

WEEKLY HEALTH NEWS

ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

Πολίτης Πολιτεία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ BLS ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ
Η ετοιμότητα που μπορεί να σώσει μια ζωή
Η διαρκής επιμόρφωση και η πρακτική εξάσκηση ως βασικοί πυλώνες ασφάλειας και ποιοτικής φροντίδας των ασθενών

ΕΘΝΙΚΗ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΤΡΙΚΑΛΩΝ Επανεκκίνηση στο σημείο «καρμανιόλα»

Νέα εργολαβία για την ολοκλήρωση
του ημιτελούς τμήματος
των 5,4 χιλιομέτρων
μεταξύ Τερψιθέας και Ραχούλας

ΣΕΛ. 4-5



Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 54

Θεσσαλών

«ΕΞΥΠΝΕΣ»

ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ

Τεχνολογία και ασφάλεια

Στο πλαίσιο του προγράμματος
«Κατασκευή έξυπνων
πρότυπων διαβάσεων
σχολείων» και του Ελλάδα 2.0
οι παρεμβάσεις στον Δήμο
Λαρισαίων

– Πώς ενεργοποιούνται τα
φωτεινά συστήματα, πώς
προειδοποιούνται οι οδηγοί και
ποια δεδομένα συλλέγονται

ΣΕΛ. 8-9



ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ
ΡΥΠΑΝΣΗ

Η Θεσσαλία SOS εκπέμπει

Μετρήσεις του
Ευρωπαϊκού Οργανισμού
Περιβάλλοντος φέρνουν
Λάρισα, Βόλο και
Τρίκαλα στις πιο
επιβαρυνμένες
ατμοσφαιρικά πόλεις
της Ευρώπης

ΣΕΛ. 27

ΜΟΝΑΔΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Πρώτο μεγάλο βήμα από τη Θεσσαλία

Η μεγάλη μπαταρία στις Νέες Καρυές φιλοδοξεί
να κάνει την αρχή για το τέλος
του ελληνικού παράδοξου των επενδύσεων
στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
χωρίς προηγούμενη διασφάλιση υποδομών

Με ισχύ 330 MW και χωρητικότητα 790 MWh,
η εγκατάσταση της Θεσσαλίας
αντιστοιχεί περίπου στο 7,7% του στόχου
των 4,3 GW για τις μπαταρίες

ΣΕΛ. 6-7

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΑΣΤΟΡΑ

«Το τεκμήριο της αθωότητας παραβιάστηκε από τα μέσα ενημέρωσης»

Η συνήγορος υπεράσπισης
του πατέρα Αντωνίου
μιλά στην «Π.Θ.» για την
ομόφωνη αθωωτική
απόφαση του δικαστηρίου
των Ιωαννίνων, τη δικαστική
διαδρομή που παραμένει
ανοικτή, τις επιπτώσεις
στην Κιβωτό του Κόσμου

ΣΕΛ. 18-19

ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΩΡΑ

Σήμερα γυρνάμε τα ρολόγια 1 ώρα πίσω



ΕΛΙΣΑΒΕΤ
ΜΠΑΡΜΠΑΛΙΟΥ
Να αναγνωρίσουμε
και να σεβαστούμε
τις διαφορετικές
εκφράσεις
του πένθους

“

«Δεν μπορούμε να
ζητούμε από τους
ανθρώπους να
«προχωρήσουν»,
όσο εκείνοι
εξακολουθούν να
αγωνίζονται για να
μάθουν πώς και γιατί
χάθηκαν οι δικοί τους
άνθρωποι»

ΣΕΛ. 16-17

🕒 ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ
25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

Χρυσάνθη, Χρυσάφιος, Χρυσάφη,
Χρυσάφενια Αγίας Ταβιθά,
Αγίας Χρυσάνθης, Αγίου Χρυσαιφίου

 **Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού**
Παγκόσμια Ημέρα Δισχιδούς Ράχης και Υδροκεφαλίας
Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Μυελοδυσπλαστικό Σύνδρομο
Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών
Παγκόσμια Ημέρα Όπερας

1822

Αρχίζει η πρώτη πολιορκία του Μεσολογγίου από τους Ομέρ Βρυώνη και Κιουταχί. Στο πλευρό των Οθωμανών βρίσκονται και οι έλληνες οπλαρχηγοί Βαρνακιώτης, Μπακόλας, Ίσκος, Ράγκος και Βαλτινός.

1945

Ιδρύεται η γαλλική εταιρεία Bic, που κατασκευάζει προϊόντα ευρείας καταλάωσης (στυλό, αναπτήρες, ξυριστικές μηχανές κ.ά).

1959

Αρχίζει επισήμως το πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής Κατηγορίας στο ποδόσφαιρο.

1962

Ο αμερικανός συγγραφέας Τζον Στάνινγκεν βραβεύεται με το Νόμπελ Λογοτεχνίας

1983

1.800 αμερικανοί πεζοναύτες, υποστηριζόμενοι από 300 στρατιώτες αγγλόφωνων νήσων της Καραϊβικής, εισβάλουν στο νησί της Γρενάδας.

ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΩΡΑ ΑΠΟ ΣΗΜΕΡΑ



Στη χειμερινή ώρα περνάμε σήμερα, Κυριακή 25 Οκτωβρίου 2026, καθώς τα ρολόγια γύρισαν μία ώρα πίσω, σηματοδοτώντας τη λήξη της θερινής ώρας. Συγκεκριμένα, στις 04:00 τα ξημερώματα οι δείκτες των ρολογιών μετακινήθηκαν στις 03:00, προσφέροντας μία επιπλέον ώρα ύπνου. Η αλλαγή πραγματοποιείται, όπως κάθε χρόνο, την τελευταία Κυριακή του Οκτωβρίου και συνδέεται με την προσπάθεια καλύτερης αξιοποίησης του φυσικού φωτός και εξοικονόμησης ενέργειας. Η θερινή ώρα αναμένεται να επιστρέψει την τελευταία Κυριακή του Μαρτίου 2027, όταν οι δείκτες των ρολογιών θα μετακινήθούν μία ώρα μπροστά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

www.formediaradio.gr



08:00 10:00	ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ με τη Σμάρω Γεωργίου Η μουσική ξεκινάει δυνατά, με ρυθμό και θετική διάθεση!	
10:00 12:00	NON PAPER με τον Τάσο Κουρκούμπα Αιχμηρή επικαιρότητα, σχόλιο και παρασκήνιο... χωρίς φίλτρα!	
12:00 14:00	Ennitime is a good time με την Έννη Λεβέντη & τον Κώστα Ανέστη Η πιο fun ενημέρωση της ημέρας, με χιούμορ, συνεντεύξεις και καλή παρέα!	
14:00 16:00	COLPO GROSSO με τον Χρήστο Ευθυμίου Αθλητικά νέα, μεταγραφές, παρασκήνιο και... μεγάλα παιχνίδια!	
16:00 18:00	Τελευταίο Θρανίο με τον Βασίλη Μηνά Η πιο χαλαρή ζώνη της ημέρας με μουσική, ιστορίες και σχολασμό!	
18:00 20:00	Back to the Hits με τον Λάζαρο Τζίκα Επιστροφή στις μεγαλύτερες επιτυχίες που αγαπήσαμε!	
20:00 08:00	ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΕΚΠΟΜΩΝ Ακούστε ξανά τις αγαπημένες σας εκπομπές όλη τη νύχτα!	

Η μουσική μας,
η παρέα μας,
κάθε μέρα!

ΑΚΟΥΣΕ **LIVE**
www.formediaradio.gr



Κατεβασμένα ρόλα

Κλειστά παραμένουν από την Πέμπτη και στη Θεσσαλία τα καταστήματα της γνωστής αλυσίδας π-ταριών, μετά την αποκάλυψη της απάτης-μαμούθ με τη φοροδιαφυγή τουλάχιστον 25 εκατ. ευρώ. Η αλυσίδα διαθέτει κατάστημα σε Λάρισα, Βόλο και Τρίκαλα, με τουλάχιστον 25 εργαζόμενους να βρίσκονται στον αέρα.

Ευχή με ρόδι

Ένα μεγάλο ρόδι πρόσφερε αγρότης στον Αλέξη Τσίπρα, κατά την επίσκεψή του στο Γριζάνο με την ευχή να πάρει τόσες χιλιάδες ψήφους όσους σπόρους έχει το ρόδι. Αν ένα ρόδι μπορεί να έχει 2.000 σπόρους το λες ευχή. Αλλιώς δεύτερη θέση το πολύ.

Lounge καφέ

Σκολιάζε ακραιφνής γαλάζιος του Βόλου για την επίσκεψη Τσίπρα. «Αν θέλεις να μάθεις από πρώτο χέρι τα προβλήματα των φοιτητών, τους συναντάς στις σχολές και στις εστίες, όχι σε lounge καφέ που είναι απλοϊσάτο οικονομικά για φοιτητές».

Κομματάρχες

Προβληματισμένος έφυγε από τον Βόλο ο Αλέξης Τσίπρας. Για το σε ποιους να ποντάρει σε επίπεδο Μαγνησίας. Όταν οι... κομματάρχες τον έτρεχαν για καφέδες και τσιπούρα, με ενδιάμεση στάση μία συνέντευξη «κονσέρβα» τι να σκεφθεί ο άνθρωπος...

Δουλίτσες

Πως λέγονται αυτοί που κουνάνε συγκαταβατικά το κεφάλι τους όταν ο αρχηγός κατακεραυνώνει τα κακώς κείμενα, αλλά οι ίδιοι σε επαγγελματικό επίπεδο κάνουν δουλίτσες με τους απέναντι;

Ατόπημα

Γκέλα ολκής από τον πρόεδρο της ΔΕΕΠ Μαγνησίας της Νέας Δημοκρατίας, Νίκο Αθανασάκη να ξεκαθίσει να προσφωνήσει τη Δωροθέα Καλυνδρίνη στην κομματική εκδήλωση με ομιλήτη τον Δημήτρη Παπαστεργίου στο ΤΕΕ Μαγνησίας. Και να πεις ότι δεν φαινόταν. Πρώτη θέση καθόταν, δεν την είδε;2.000 σπόρους το λες ευχή. Αλλιώς δεύτερη θέση το πολύ.

Θεσμικά

Μούτρα στη Χρύσα Ντιντί έκαναν οι ΠΑΣΟΚτοδές των Τρικάλων μετά την εμφάνιση της αντιπεριφερειάρχη στην εκδήλωση της ΕΛΑΣ με την Λαλιώτου και τον Κόκαλη. Όχι ότι ίδρωσε το αυτί της, αλλά όπως έλεγε η ίδια στο περιβάλλον της, κινήθηκε θεσμικά.

Αγκαλιές

Κι όχι μόνο δεν ίδρωσε το αυτί της, αλλά τους έκανε να βγάλουν φλύκταινες, όταν προϋπάντησε με αγκαλιές, σαν ΕΛΑΣίτσοα από παλιά, τον Τσίπρα στη Φαρκαδόνα. Και 'κεινη επιστρέφουν το μπαλάκι περί θεσμικότητας, υπενθυμίζοντας ότι ο πρώην πρωθυπουργός μέχρι τις εκλογές δεν έχει θεσμικό ρόλο.

Απουσία

Αυτή πάντως που φάνηκε να έδωσε απαντήσεις για το πως σκέφτεται το μέλλον της είναι η Μαρίνα Κοντοτόλη. Με την απουσία της η ανεξάρτητη βουλευτής άνοιξε πάλι την κουβέντα στα Τρίκαλα για μετακίνηση στο «πατρικό» του συζύγου.

Αυτοκίνητο

Αλλη μία επιτυχία κατέγραψε ο πρόεδρος της Ένωσης Αστυνομικών της Λάρισας, Σάκης Νταβούρας, επιτυγχάνοντας δωρεά αυτοκινήτου για την ΟΠΚΕ από λαρισαϊκή εταιρεία. Με κάτι τέτοια πως να μη δέχεται προτάσεις για ψηφοδέλτια...

Κλείδωμα

Ποια φραγή πρόσβασης των ανήλικων στα social. Και στους μεγάλους πρέπει. Ειδικά σ' αυτούς που θέλουν να παίξουν μπαλίτσα εκτός των κυβικών τους. Και γενικά... εκτός. #roupasrekaramitto κυριολεκτικά...

Μοκέτα

Κόκκινη μοκέτα ετοιμάζονται να στρώσουν οι έμποροι του Βόλου θέλοντας να δημιουργήσουν μία ενιαία εορταστική εικόνα στο κέντρο της πόλης ενόψει των Χριστουγέννων. Σε τιμή ευκαιρίας μάλιστα, με 2,70 ευρώ το τετραγωνικό. Τα υπόλοιπα τα αφήνουν στον Αχιλλέα...

Άλλος θεσμικός

Ο αντιπεριφερειάρχης Γιάννης Αναστασίου, βρέθηκε στην ομιλία του Τσίπρα στην Αγιά, προκαλώντας αναστάτωση στο ΠΑΣΟΚ της Μαγνησίας,, αλλά και αναζωπύρωση του σεναρίου για υποψηφιότητά του με την ΕΛΑΣ στις εθνικές εκλογές. Ο ίδιος πάντως έλεγε ότι βρέθηκε εκεί θεσμικά (κι αυτός) εκπροσωπώντας τον Κουρέτα.



Παριζιάνος

Χαμό προκαλεί όπου πηγαίνει ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Λάρισας,, Χρήστος Πακουβής. Όταν πήγε στη Βαλένθια, πλημμύρισε η Ανδαλουσία, πήγε στο Ντουμπάι, βομβάρισαν οι Ιρανοί, βρέθηκε προ ημερών στο Παρίσι, κάπκε η γαλλική πρωτεύουσα. Δεν τον λες και... γουρλί.

Χρόνια πολλά

Ευχές για την ονομαστική του εορτή θα δέχεται αύριο ο Δημήτρης Κουρέτας. Από τις 10:00 το πρωί μέχρι τις 1 το μεσημέρι ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας θα υποδέχεται και θα κερνάει για τα «χρόνια πολλά» στο γραφείο του στο Διοικητήριο της Περιφέρειας στη Λάρισα.

Συμμαχίες

Δυσίμοι περίπου μίνες για την αλλαγή του χρόνου και σε μεγάλο θεσσαλικό Δήμο ξεκίνησαν ήδη τα «παιχνίδια» για το ανακείμεμα της τράπουλας των αναδημαρχιών. Και επειδή το «παιχνίδι» είναι ομαδικό, ξεκινούν σγά-σγά να εμφανίζονται οι συμμαχίες.

Εξι στους οκτώ

Από τις εκδηλώσεις για την 82η επέτειο απελευθέρωσης της Λάρισας απουσίασαν οι έξι από τους οκτώ βουλευτές του νομού. Παρόντες μόνο ο νεοφυλιστος Γιάννης Καριπίδης του ΣΥΡΙΖΑ και ο... εκ Κορίνθου Πιάργος Ρούντας της Νίκης. Οι άλλοι που ήταν άραγε;

Σούπερ μάρκετ

Νέο, δεύτερο, κατάστημα ετοιμάζεται να ανοίξει στη Λάρισα θεσσαλική αλυσίδα σούπερ μάρκετ. Από το 1979 και το πρώτο μαγαζί στο Μουζάκι, επεκτάθηκε στην Καρδίτσα και τα Τρίκαλα και μετά το πρώτο επιτυχές «πείραμα» στη Λάρισα έφτασε η ώρα για την εδραίωση.

Επιλαχούσες

Για «λίγο ακόμα βουλευτής» δήλωσε την Παρασκευή ο Αλέξανδρος Μεικόπουλος, προαναγγέλοντας ταυτόχρονα την προχώρησή του στην ΕΛΑΣ. Αντικαταστάριά του πάντως στη Βουλή δεν είναι η πρώτη επιλαχούσα με το ψηφοδέλτιο του ΣΥΡΙΖΑ στη Μαγνησία, Κατερίνα Παπανάτσου, η οποία ούτως ή άλλως σπρώχνει τον Αλέξη Τσίπρα, αλλά η δεύτερη στη σειρά, Μαρίνα Χρυσοβελωνη

Από τη συντακτική ομάδα του Δημοσιογραφικού Οργανισμού 21admedia

Η εταιρεία «Αίας ΑΤΕ» αναδείχθηκε μειοδότρια στον νέο διαγωνισμό για την ολοκλήρωση του ημιτελούς τμήματος Τερψιθέας – Ραχούλας, μήκους περίπου 5,4 χιλιομέτρων, με προϋπολογισμό δημοπράτησης 16,205 εκατ. ευρώ. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, οι εργασίες αναμένεται να επανεκκινήσουν έως τον Φεβρουάριο, ενώ η παράδοση του δρόμου εκτιμάται έως το 2029



ΕΘΝΙΚΗ ΟΔΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Επανεκκίνηση στο σημείο «καρμανιόλα»

Νέα εργολαβία για την ολοκλήρωση του ημιτελούς τμήματος των 5,4 χιλιομέτρων μεταξύ Τερψιθέας και Ραχούλας

Ενα νέο κεφάλαιο ανοίγει για το οδικό τμήμα Τερψιθέας - Ραχούλας, μήκους περίπου 5,4 χιλιομέτρων, στην Εθνική Οδό Λάρισας - Τρικάλων, μετά την ολοκλήρωση της διαγωνιστικής διαδικασίας για τις εργασίες που απομένουν. Μειοδότρια του νέου διαγωνισμού αναδείχθηκε η εταιρεία «Αίας ΑΤΕ», εξέλιξη που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την επανεκκίνηση ενός έργου το οποίο παραμένει ημιτελές μετά τη διακοπή της προηγούμενης εργολαβίας.

Γράφει η **Δόλα Γάτσιου**

Ο προϋπολογισμός δημοπράτησης ανέρχεται σε 16,205 εκατ. ευρώ, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ, ενώ ο προγραμματισμός που έχει παρουσιαστεί προβλέπει την επανέναρξη των εργασιών έως τον προσεχή Φεβρουάριο. Η εξέλιξη αυτή σηματοδοτεί την προσπάθεια να ολοκληρωθεί μια παρέμβαση με ιδιαίτερη σημασία για την καθημερινή κυκλοφορία, την εξυπηρέτηση των παρόδων ιδιοκτησιών και την ασφάλεια των οδηγών που κινούνται στον άξονα Λάρισας - Τρικάλων. Με βάση τις εκτιμήσεις που έχουν διατυπωθεί, ο νέος δρόμος αναμένεται να παραδοθεί έως το 2029, εφόσον

δεν προκύψουν πρόσθετες καθυστερήσεις.

Παρεμβάσεις σε μήκος 5,5 χιλιομέτρων

Ο σχεδιασμός προβλέπει τη διαπλάτυνση και τη συνολική βελτίωση της κύριας οδικής αρτηρίας σε μήκος περίπου 5,5 χιλιομέτρων, από τον κόμβο της Τερψιθέας, έως την περιοχή πριν από τον ανισόπεδο κόμβο της Ραχούλας. Κεντρικό στοιχείο της παρέμβασης αποτελεί η μετατροπή του υφιστάμενου σηματοδοτούμενου κόμβου της Τερψιθέας σε κυκλικό κόμβο διαμέτρου 60 μέτρων, με δύο λωρίδες κυκλοφορίας. Η νέα διαμόρφωση αποσκοπεί

στη βελτίωση της ροής των οχημάτων και στη διευκόλυνση των κινήσεων τόσο επί της εθνικής οδού όσο και προς τις τοπικές οδούς. Παράλληλα, προβλέπεται η αναβάθμιση της κύριας αρτηρίας με δύο λωρίδες κυκλοφορίας ανά κατεύθυνση και λωρίδες έκτακτης ανάγκης, σύμφωνα με την προβλεπόμενη τεχνική διατομή. Το συνολικό πλάτος του οδοστρώματος θα ανέρχεται σε 21,30 μέτρα, ενώ το πλάτος του καταστρώματος θα διαμορφωθεί σε τουλάχιστον 24,30 μέτρα, ανάλογα με τις επιμέρους τεχνικές απαιτήσεις. Σημαντική παρέμβαση αποτελεί και η εγκατάσταση μεταλλικών στηθαίων ασφαλείας, τόσο στα πλευρικά όρια της αρτηρίας όσο

Η παρέμβαση προβλέπει διαπλάτυνση της κύριας αρτηρίας, δύο λωρίδες κυκλοφορίας ανά κατεύθυνση, μεταλλικά στηθαία ασφαλείας, νέο κυκλικό κόμβο στην Τερψιθέα και παράπλευρο οδικό δίκτυο. Στόχος είναι να περιοριστούν οι κίνδυνοι από τη συνύπαρξη αντίθετων ρευμάτων κυκλοφορίας και να διευκολυνθεί η πρόσβαση στις παρόδιες ιδιοκτησίες και στις αγροτικές εκτάσεις



και στον άξονά της, ώστε να διαχωρίζονται οι αντίθετες κατευθύνσεις κυκλοφορίας. Η συγκεκριμένη διαμόρφωση αποσκοπεί στον περιορισμό των κινδύνων από την ανεξέλεγκτη είσοδο οχημάτων στο αντίθετο ρεύμα

της Τερψιθέας, στις ισόπεδες συμβολές των παράπλευρων οδών, στην περιοχή της κάτω διάβασης και στις συνδέσεις προς τον ανισόπεδο κόμβο της Ραχούλας.

Η οδική ασφάλεια στο επίκεντρο

Η αναβάθμιση του συγκεκριμένου τμήματος συνδέεται άμεσα με τις συνθήκες κυκλοφορίας που επικρατούν σήμερα στην Εθνική Οδό Λάρισας – Τρικάλων. Πρόκειται για έναν άξονα που εξυπηρετεί τόσο συμβατικά όσο και βαρέα οχήματα, αποτελώντας τμήμα του εθνικού οδικού δικτύου και σημαντική σύνδεση για τις μετακινήσεις στη Θεσσαλία.

Η υφιστάμενη κατάσταση χαρακτηρίζεται, σε τμήματα της διαδρομής, από περιορισμένο πλάτος, μία λωρίδα κυκλοφορίας ανά κατεύθυνση, απουσία φυσικού διαχωρισμού των αντίθετων ρευμάτων και ελλείψεις στο παράπλευρο δίκτυο. Οι συνθήκες αυτές, σε συνδυασμό με τον κυκλοφοριακό φόρτο και τις ανάγκες πρόσβασης σε αγροτικές εκτάσεις, εντείνουν τις απαιτήσεις για ασφαλέστερη διαμόρφωση της οδού.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται και στη βελτίωση της γεωμετρίας της χάραξης. Με βάση τον σχεδιασμό, προβλέπονται παρεμβάσεις σε σημεία όπου η υφιστάμενη οριζοντιογραφία παρουσιάζει δυσκολίες, με στόχο την ομαλοποίηση επικινδύνων στροφών και την κατάργηση δύο διαδοχικών ομόρροπων καμπυλών. Η συνδυασμένη εφαρμογή των νέων τεχνικών χαρακτηριστικών, του διαχωρισμού των κατευθύνσεων, των παράπλευρων δρόμων και των βελτιωμένων κόμβων αναμένεται να δημιουργήσει ασφαλέστερες συνθήκες μετακίνησης. Τα αποτελέσματα, πάντως, θα εξαρτηθούν και από την ορθή κατασκευή των παρεμβάσεων, τη συντήρηση της υποδομής και την τήρηση των κανόνων κυκλοφορίας.

Η επόμενη ημέρα

Η ανάδειξη της «Αίας ΑΤΕ» ως μειοδότριας αποτελεί ένα ουσιαστικό βήμα για την επανεκκίνηση του έργου, χωρίς να σημαίνει ότι έχουν ολοκληρωθεί αυτομάτως όλες οι διαδικασίες που προηγούνται της κατασκευής. Η υπογραφή της νέας σύμβασης και η έναρξη των εργασιών αποτελούν τα επόμενα κρίσιμα ορόσημα.

Με βάση τον σχεδιασμό που έχει παρουσιαστεί, η επανέναρξη τοποθετείται έως τον Φεβρουάριο, ενώ η ολοκλήρωση του δρόμου εκτιμάται ότι μπορεί να επιτευχθεί έως το 2029, εφόσον τηρηθεί το προβλεπόμενο χρονοδιάγραμμα και δεν εμφανιστούν νέες εμπλοκές.

Η σημασία της παρέμβασης δεν περιορίζεται στα συγκεκριμένα 5,4 χιλιόμετρα. Το τμήμα Τερψιθέα – Ραχούλα αποτελεί κρίκο στη σύνδεση Λάρισας και Τρικάλων και η ολοκλήρωσή του αναμένεται να συμβάλει στη βελτίωση της συνολικής λειτουργίας του οδικού άξονα. Παράλληλα, η διευκόλυνση της τοπικής κυκλοφορίας και η ασφαλέστερη πρόσβαση στις παρόδιες ιδιοκτησίες αποτελούν βασικές παραμέτρους για την περιοχή.

Η πορεία του έργου τα προηγούμενα χρόνια ανέδειξε τις δυσκολίες που μπορούν να προκύψουν ακόμη και σε παρεμβάσεις περιορισμένου μήκους, όταν μεταβάλλονται τα χρονοδιαγράμματα και απαιτείται επαναστοίχιση της εργολαβίας. Με τη νέα διαδικασία, το ζητούμενο είναι πλέον να περάσει ο σχεδιασμός στο στάδιο της κατασκευής και να ολοκληρωθούν οι εκκρεμείς εργασίες.

Η επανεκκίνηση του έργου δημιουργεί προσδοκίες για μια ουσιαστική αναβάθμιση της οδικής ασφάλειας και της εξυπηρέτησης των μετακινήσεων στον άξονα Λάρισας – Τρικάλων. Η τήρηση των επόμενων προθεσμιών

και η ολοκλήρωση των παρεμβάσεων θα καθορίσουν αν το ημιτελές τμήμα θα αποκτήσει, μέσα στα επόμενα χρόνια, τα χαρακτηριστικά που προβλέπει ο αρχικός σχεδιασμός.

Μακρά και σύνθετη διαδρομή

Το έργο, ωστόσο, έχει ήδη διανύσει μια μακρά και σύνθετη διαδρομή. Από την ένταξή του στο ΕΣΠΑ Θεσσαλίας το 2019 μέχρι τη νέα διαγωνιστική διαδικασία, οι αλλαγές στο χρονοδιάγραμμα και η διακοπή της αρχικής σύμβασης μετέθεσαν την ολοκλήρωσή του. Η αρχική εργολαβία ανατέθηκε το 2021 στην εταιρεία «Λατομεία Τυρνάβου», με ποσοστό έκπτωσης 44%.

Στην πορεία, το έργο αντιμετώπισε δυσκολίες που επηρέασαν την εξέλιξή του. Το 2023 εγκρίθηκε παράταση της εργολαβίας έως τις 19 Νοεμβρίου 2024, ενώ η σύμβαση διαλύθηκε το 2025, με ημερομηνία ισχύος την 16η Οκτωβρίου 2024. Η διακοπή άφησε σε εκκρεμότητα σημαντικό μέρος των προβλεπόμενων παρεμβάσεων, καθιστώντας αναγκαία την προκήρυξη νέου διαγωνισμού από την Περιφέρεια Θεσσαλίας. Τον Μάιο του 2026 εγκρίθηκαν τα τεύχη δημοπράτησης για την ολοκλήρωση της διαλυθείσας εργολαβίας, ανοίγοντας τον δρόμο για τη διαδικασία ανάδειξης νέου αναδόχου. Με την ολοκλήρωση του διαγωνισμού και την ανάδειξη της νέας εργολαβίας, το ενδιαφέρον στρέφεται πλέον στα επόμενα διοικητικά και συμβατικά βήματα, καθώς και στην έναρξη των εργασιών στο πεδίο. Η νέα εργολαβία αφορά κυρίως τον ανεκτέλεστο αντικείμενο της προηγούμενης σύμβασης. Η εξέλιξη της διαδικασίας θα εξαρτηθεί και από την ολοκλήρωση των προβλεπόμενων ελέγχων και την αντιμετώπιση τυχόν ενστάσεων, πριν από την έναρξη υλοποίησης του έργου.

Η μεγάλη μπαταρία στις Νέες Καρυές φιλοδοξεί να κάνει την αρχή για το τέλος του ελληνικού παράδοξου των επενδύσεων στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας χωρίς προηγούμενη διασφάλιση υποδομών. Με ισχύ 330 MW και χωρητικότητα 790 MWh, , η εγκατάσταση της Θεσσαλίας αντι-στοιχεί περίπου στο 7,7% του στόχου των 4,3 GW για τις μπαταρίες



ΜΟΝΑΔΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Πρώτο μεγάλο βήμα από τη Θεσσαλία

Η αποθήκευση ηλεκτρικής ενέργειας περνά σε μια νέα φάση στην Ελλάδα με την έναρξη λειτουργίας της μεγάλης εγκατάστασης μπαταριών στις Νέες Καρυές της Λάρισας, ένα έργο που φιλοδοξεί να καλύψει μέρος του σημαντικού κενού μεταξύ της ταχείας ανάπτυξης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και της δυνατότητας του ηλεκτρικού συστήματος να αξιοποιεί την παραγωγή τους. Η εγκατάσταση, η οποία εγκαινιάστηκε προ ημερών παρουσία του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη, αποτελεί τη μεγαλύτερη αυτόνομη μονάδα αποθήκευσης με μπαταρίες στη χώρα και συγκαταλέγεται στις μεγαλύτερες του είδους της στην Ευρώπη.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η επένδυση, ύψους περίπου 170 εκατ. ευρώ, υλοποιείται από τον Όμιλο Καρατζή, με συμμετοχή 51%, και τη METLEN, με ποσοστό 49%, η οποία αναλαμβάνει την ενεργειακή διαχείριση της εγκατάστασης. Η σημασία της δεν περιορίζεται στα τεχνικά χαρακτηριστικά της. Συνδέεται με την προσπάθεια αξιοποίησης της φθηνής πράσινης ενέργειας, τη μείωση του κόστους ηλεκτροδότησης της βιομηχανίας και τη δημιουργία ενός πιο ευέλικτου και ανθεκτικού ηλεκτρικού συστήματος.

Η μονάδα στις Νέες Καρυές του Δήμου Κιλελέρ, διαθέτει εγκατεστημένη ισχύ 330 μεγαβάτ (MW) και αποθηκευτική χωρητικότητα 790 μεγαβατώραν (MWh). Οι δύο αυτοί αριθμοί περιγράφουν διαφορετικά χαρακτηριστικά: η ισχύς

δείχνει πόσο γρήγορα μπορεί να απορροφά ή να διοχετεύει ηλεκτρική ενέργεια, ενώ η χωρητικότητα προσδιορίζει την ποσότητα ενέργειας που μπορεί να αποθηκεύσει.

Αρχή λειτουργίας

Όταν η ηλεκτροπαραγωγή υπερβαίνει τη ζήτηση και η διαθέσιμη ενέργεια πωλείται σε χαμηλές τιμές, οι μπαταρίες φορτίζονται. Όταν η ζήτηση αυξάνεται και οι τιμές ανεβαίνουν, η αποθηκευμένη ενέργεια επιστρέφει στο ηλεκτρικό δίκτυο. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι μεσημεριανές ώρες, ιδιαίτερα την άνοιξη και το καλοκαίρι, όταν τα φωτοβολταϊκά πάρκα παράγουν μεγάλες ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας. Επειδή η κατανάλωση δεν ακολουθεί πάντοτε την ίδια πορεία, δημιουργείται πλεόνασμα που δεν μπορεί να απορροφηθεί ολόκληρο από το σύστημα. Το αποτέλεσμα είναι να περιορίζεται υποχρεωτικά η παραγωγή ορισμένων μονάδων

Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ). Με την αποθήκευση, μέρος αυτής της ενέργειας μπορεί να διατηρείται για τις απογευματινές και βραδινές ώρες, όταν η ηλιακή παραγωγή μειώνεται, αλλά τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις εξακολουθούν να καταναλώνουν σημαντικές ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας. Με βάση τα ονομαστικά χαρακτηριστικά της, η μονάδα μπορεί θεωρητικά να αποδίδει ενέργεια στη μέγιστη ισχύ των 330 MW για περίπου δύο ώρες και 24 λεπτά, εφόσον είναι πλήρως φορτισμένη. Στην πράξη, ο χρόνος εξαρτάται από το διαθέσιμο ενεργειακό απόθεμα, τις απώλειες φόρτισης και εκφόρτισης και τις συνθήκες λειτουργίας.

Πρέπει, ωστόσο, να διευκρινιστεί ότι οι μπα-

ταρίες δεν παράγουν ηλεκτρική ενέργεια. Τη μεταφέρουν χρονικά, αποθηκεύοντας την όταν υπάρχει περίσσειμα και επιστρέφοντάς την όταν είναι περισσότερο χρήσιμη. Η δυνατότητά τους να προσφέρουν πραγματικό όφελος εξαρτάται, επομένως, από τη διαθεσιμότητα ενέργειας για φόρτιση και από τον τρόπο ένταξής τους στην αγορά.

Το ελληνικό παράδοξο

Η ανάπτυξη της εγκατάστασης στη Θεσσαλία αναδεικνύει ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα του ελληνικού ενεργειακού συστήματος. Η χώρα έχει επενδύσει δυναμικά στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, χωρίς να έχει αναπτύξει με αντίστοιχο ρυθμό τις υποδομές που απαιτούνται για την αποθήκευση της παραγόμενης ηλεκτρικής ενέργειας.

Το 2025, η εγκατεστημένη ισχύς των ΑΠΕ ξεπερνούσε τα 17 GW, εκ των οποίων περίπου 11,1 GW αντιστοιχούσαν σε φωτοβολταϊκά και 5,7 GW σε αιολικά. Την ίδια περίοδο, όμως, η εγκατεστημένη ισχύς των μπαταριών παρέμενε κοντά στα 220 MW.

Η αναντιστοιχία αυτή έχει άμεσες συνέπειες. Όταν η παραγωγή από ΑΠΕ είναι υψηλή και η ζήτηση χαμηλή, το δίκτυο αδυνατεί να απορροφήσει όλη την παραγόμενη ενέργεια. Για να διατηρηθεί η ασφαλής λειτουργία του συστήματος, ο ΑΔΜΗΕ μπορεί να προχωρά σε περικοπές παραγωγής. Λίγες ώρες αργότερα, όταν η ηλιακή παραγωγή υποχωρεί, το σύστημα χρειάζεται πρόσθετη ηλεκτρική ενέργεια, την οποία συχνά καλούνται να παρέχουν συμβατικές μονάδες, όπως αυτές του φυσικού αερίου.

Έτσι, μέρος της φθηνής ενέργειας από τις ΑΠΕ μένει ανεκμετάλλευτο, ενώ ακριβότερες μονάδες εξακολουθούν να είναι απαραίτητες για την κάλυψη της ζήτησης.

Κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026 οι περικοπές παραγωγής από ΑΠΕ στην Ελλάδα ανήλθαν σε περίπου 1.600 GWh. Οι αριθμοί δείχνουν πόσο σημαντική μπορεί να γίνει η αποθήκευση καθώς αυξάνεται η εγκατεστημένη ισχύς των ΑΠΕ. Δεν αρκεί, δηλαδή, να εγκαθίστανται περισσότερα φωτοβολταϊκά και αιολικά πάρκα. Χρειάζονται παράλληλα υποδομές που θα επιτρέψουν στην ενέργειά τους να αξιοποιείται τη στιγμή που υπάρχει πραγματική ανάγκη.

Συγκράτηση τιμών ρεύματος

Ένα από τα σημαντικότερα ερωτήματα αφορά την επίδραση των μεγάλων μονάδων αποθήκευσης στο κόστος ηλεκτρικής ενέργειας για νοικοκυριά και επιχειρήσεις.

Η βασική δυνατότητα των μπαταριών είναι να αποθηκευμένη ενέργεια διοχετεύεται στο δίκτυο, μπορεί να περιορίσει την ανάγκη ενεργοποίησης ακριβότερων μονάδων ηλεκτροπαραγωγής. Παράλληλα, η πρόσθετη διαθέσιμη προσφορά μπορεί να περιορίσει τις απότομες αυξήσεις των τιμών στη χονδρεμπορική αγορά.

Η επίδραση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για την ελληνική οικονομία, καθώς το ενεργειακό κόστος αποτελεί κρίσιμο παράγοντα ανταγωνιστικότητας για τις βιομηχανίες, αλλά και σημαντική επιβάρυνση για τα νοικοκυριά.

Το ενεργειακό παράδοξο της Ελλάδας είναι ότι, ενώ επενδύει δυναμικά στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, εξακολουθεί να χάνει σημαντικές ποσότητες φθηνής πράσινης ηλεκτρικής ενέργειας λόγω έλλειψης υποδομών αποθήκευσης



Ωστόσο, η λειτουργία μιας μπαταρίας δεν συνεπάγεται αυτομάτως και ισόποση μείωση στους λογαριασμούς ηλεκτρικής ενέργειας. Η τελική επίδραση εξαρτάται από τις συνθήκες της αγοράς, το κόστος φόρτισης, τις ενεργειακές απώλειες, τις χρεώσεις και τον τρόπο με τον οποίο οι μεταβολές στη χονδρεμπορική αγορά μεταφέρονται στα τιμολόγια λιανικής.

Η αποθήκευση μπορεί, επομένως, να συμβάλει στη συγκράτηση του κόστους, αλλά δεν αποτελεί από μόνη της λύση για κάθε αλουμένιο που διαμορφώνει την τιμή του ρεύματος.

Αξιοποίηση της επένδυσης

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο επιχειρηματικός σχεδιασμός για την αξιοποίηση της εγκατάστασης στις Νέες Καρυές. Σύμφωνα με δημοσίευμα του newmoney.gr, η μονάδα σχεδιάζεται να χρησιμοποιηθεί αρχικά για τη μείωση των ενεργειακών κόστους του αλουμινίου, μιας από τις πλέον ενεργοβόρες βιομηχανικές μονάδες της χώρας. Η σύνδεση της αποθήκευσης με τη βιοβιομηχανία έχει ιδιαίτερη οικονομική σημασία. Επιχειρήσεις με μεγάλες και σταθερές ενεργειακές ανάγκες μπορούν να επωφεληθούν από την καλύτερη διαχείριση της κατανάλωσης, αξιοποιώντας ενέργεια όταν είναι φθηνότερη και περιορίζοντας την έκθεσή τους στις ακριβές ώρες της αγοράς.

Σε επόμενο στάδιο, σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, η εγκατάσταση αναμένεται να ενταχθεί στην ενεργειακή διαχείριση της Protergia, ενισχύοντας τη δυνατότητα του ομίλου να συντονίζει αποτελεσματικότερα το ενεργειακό του χαρτοφυλάκιο. Η επένδυση μπορεί να προσφέρει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στη βιομηχανία, να βελτιώσει την αξιοποίηση της εγχώριας πράσι-

νης παραγωγής και να περιορίσει την ανάγκη κάλυψης της ζήτησης από ακριβότερες πηγές σε συγκεκριμένες ώρες. Για να αποτυπωθεί, ωστόσο, το συνολικό οικονομικό όφελος, θα πρέπει να αξιολογούνται τα πραγματικά αποτελέσματα της λειτουργίας της μονάδας και όχι μόνο η ονομαστική της ισχύς.

Τα οφέλη για το δίκτυο και τη Θεσσαλία

Πέρα από την αγορά ηλεκτρικής ενέργειας, οι μεγάλες μπαταρίες μπορούν να προσφέρουν σημαντικές υπηρεσίες στο ίδιο το ηλεκτρικό σύστημα. Η δυνατότητα ταχείας φόρτισης και εκφόρτισης επιτρέπει την καλύτερη εξισορρόπηση της προσφοράς και της ζήτησης, ενώ, υπό τις κατάλληλες συνθήκες και με τον απαιτούμενο εξοπλισμό, μπορούν να συμβάλουν στη ρύθμιση της τάσης και στη διατήρηση της ευστάθειας του δικτύου. Μια τέτοια εγκατάσταση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αντιμετώπιση τοπικών προβλημάτων συμφόρησης, ανάλογα με τη θέση της στο σύστημα και τους περιορισμούς των γραμμών μεταφοράς. Η συμβολή της δεν σημαίνει ότι καταργείται η ανάγκη αναβάθμισης των δικτύων, αλλά ότι προστίθεται ένα ακόμη εργαλείο για την αποτελεσματικότερη λειτουργία τους.

Η επένδυση έχει, παράλληλα, οικονομικό αποτύπωμα για την περιοχή της Λάρισας, καθώς κατά την ανάπτυξη και κατασκευή του έργου απασχολήθηκαν περισσότεροι από 880 εργαζόμενοι, ενώ για τη λειτουργία της εγκατάστασης εκτιμάται ότι μπορούν να δημιουργηθούν θέσεις εργασίας, κυρίως στους τομείς της συντήρησης, της παρακολούθησης και της φύλαξης. Επιπλέον η επένδυση μπορεί να δημιουργήσει ζήτηση για εξειδικευμένες υπηρεσίες, τεχνική υποστήριξη και συντήρηση.

Ασφάλεια, διάρκεια ζωής και ανακύκλωση

Η ανάπτυξη εγκαταστάσεων μεγάλης κλίμακας φέρνει στο προσκήνιο και ζητήματα ασφάλειας και περιβαλλοντικής διαχείρισης. Οι μονάδες μπαταριών απαιτούν συστήματα παρακολούθησης της θερμοκρασίας, πυροπροστασίας και έγκαιρης ανίχνευσης ενδεχόμενων συμβάντων, καθώς και οργανωμένα σχέδια αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών.

Η διάρκεια ζωής του εξοπλισμού εκτιμάται περίπου στα 15 έως 20 χρόνια, ανάλογα με την τεχνολογία και τις συνθήκες χρήσης. Η σταδιακή υποβάθμιση των μπαταριών δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να διακοπεί η λειτουργία ολόκληρης της εγκατάστασης, καθώς τα συστήματα μπορούν να ανανεώνονται με την αντικατάσταση του εξοπλισμού. Κρίσιμο ζήτημα αποτελεί, επίσης, η διαχείριση των μπαταριών στο τέλος της ωφέλιμης ζωής τους. Η ανακύκλωση και η ασφαλής διαχείριση των υλικών πρέπει να πραγματοποιούνται σύμφωνα με το ισχύον θεσμικό πλαίσιο και τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις. Η αξιολόγηση τέτοιων έργων οφείλει να λαμβάνει υπόψη ολόκληρο τον κύκλο ζωής τους και όχι μόνο τη φάση λειτουργίας.

Ο στόχος του 2030

Η μονάδα των Νέων Καρυών αποτελεί ένα σημαντικό βήμα, αλλά η συνολική πρόκληση για την Ελλάδα παραμένει μεγάλη. Σύμφωνα με το Εθνικό Σχέδιο για την Ενέργεια και το Κλίμα, ο στόχος για το 2030 προβλέπει συνολική εγκατεστημένη ισχύ αποθήκευσης 6,3 GW: περίπου 4,3 GW από συστήματα μπαταριών και 2 GW από έργα αντλιοσταμείωσης. Με ισχύ 330 MW, η εγκατάσταση της Θεσσαλίας αντιστοιχεί περίπου στο 7,7% του στόχου των 4,3 GW για τις

μπαταρίες. Πρόκειται για σημαντική συμμετοχή, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι ένα μεμονωμένο έργο μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του συστήματος.

Η Ελλάδα διαθέτει σημαντικό επενδυτικό ενδιαφέρον για την αποθήκευση, με αδειοδοτημένα έργα που, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρατίθενται, προσεγγίζουν τα 70 GW. Ωστόσο, η αδειοδοτημένη ισχύς δεν ταυτίζεται με την ισχύ που έχει κατασκευαστεί και συνδεθεί στο δίκτυο. Οι καθυστερήσεις στις αδειοδοτήσεις, στη χρηματοδότηση, στην κατασκευή και στις συνδέσεις αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την επίτευξη των εθνικών στόχων.

Η διεθνής εμπειρία αναδεικνύει την ταχύτητα με την οποία μπορεί να αναπτυχθεί η αγορά. Η Βουλγαρία, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, έχει φτάσει περίπου τα 3,5 GW μπαταριών, η Ιταλία τα 7,8 GW και η Ρουμανία τα 1,7 GW. Οι επιδόσεις αυτές δείχνουν ότι η αποθήκευση αποτελεί πλέον βασικό τμήμα του ενεργειακού σχεδιασμού σε αγορές με αυξανόμενη συμμετοχή των ΑΠΕ.

Για την ανταγωνιστικότητα της ελληνικής οικονομίας, την ανθεκτικότητα του ηλεκτρικού συστήματος και τη δυνατότητα των καταναλωτών να επωφεληθούν ουσιαστικά,

το ζητούμενο είναι να επιταχύνει την ανάπτυξη αντίστοιχων έργων, να ενισχύσει τα δίκτυα και να διαμορφώσει σταθερούς κανόνες λειτουργίας της αγοράς. Η εγκατάσταση στις Νέες Καρυές δεν λύνει από μόνη της το πρόβλημα του ενεργειακού κόστους ούτε εξαλείφει την ανάγκη για συμβατική παραγωγή και νέες υποδομές. Αποδεικνύει, όμως, στην πράξη ότι η αποθήκευση μπορεί να αποτελέσει κρίσιμο κρίκο ανάμεσα στην παραγωγή καθαρής ενέργειας και στην πραγματική αξιοποίησή της.

25 «έξυπνες» διαβάσεις στον Δήμο Λαρισαίων – Με αισθητήρες, φωτισμό LED και ηλεκτρονικές πινακίδες, τα συστήματα ανιχνεύουν την παρουσία πεζών και προειδοποιούν έγκαιρα τους οδηγούς, ενισχύοντας την ασφάλεια στις σχολικές διαδρομές



«ΕΞΥΠΝΕΣ» ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ

Τεχνολογία και ασφάλεια

Στο πλαίσιο του προγράμματος «Κατασκευή έξυπνων πρότυπων διαβάσεων σχολείων» και του Ελλάδα 2.0 οι παρεμβάσεις στον Δήμο Λαρισαίων – Πώς ενεργοποιούνται τα φωτεινά συστήματα, πώς προειδοποιούνται οι οδηγοί και ποια δεδομένα συλλέγονται

Ενα νέο πλέγμα «έξυπνων» διαβάσεων πεζών αναπτύσσεται και στη Λάρισα, με επίκεντρο την ασφαλέστερη μετακίνηση των μαθητών και μαθητριών, αλλά και την προστασία όλων των πεζών σε σημεία με αυξημένη κυκλοφορία. Συνολικά, 25 σημεία στο κέντρο της πόλης, στις συνοικίες και στους οικισμούς, εντάσσονται στον σχεδιασμό αξιοποίησης σύγχρονων τεχνολογιών για την ενίσχυση της οδικής ασφάλειας. Οι νέες παρεμβάσεις υλοποιούνται βάσει του προγράμματος «Κατασκευή έξυπνων πρότυπων διαβάσεων σχολείων», το οποίο εντάσσεται στο Εθνικό Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0». Πρόκειται για μια δράση με ευρύτερη εθνική εμβέλεια, που περιλαμβάνει

την κατασκευή 843 έξυπνων διαβάσεων έξω από σχολικές μονάδες σε 107 Δήμους της χώρας, με συνολικό προϋπολογισμό 78 εκατ. ευρώ.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Στη Λάρισα, η επιλογή των σημείων έγινε με βάση τεχνικά και κυκλοφοριακά κριτήρια, δίνοντας προτεραιότητα σε περιοχές όπου συναντώνται αυξημένη κίνηση πεζών και σημαντικοί φόρτοι οχημάτων. Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στις οδικές αρτηρίες και στις διασταυρώσεις γύρω από σχολικά συγκροτήματα, ώστε οι διαβάσεις να εξυπηρετούν καθημερινά μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς κατά την προσέλευση και την αποχώρησή τους από τα σχολεία.

Η δημιουργία των νέων διαβάσεων στη Λάρισα αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης παρέμβασης για τη βελτίωση της ασφάλειας

στις σχολικές διαδρομές. Το πρόγραμμα «Κατασκευή έξυπνων πρότυπων διαβάσεων σχολείων» αξιοποιεί σύγχρονες τεχνολογικές λύσεις, με στόχο οι πεζοί να γίνονται περισσότερο αντιληπτοί από τους οδηγούς και η παρουσία τους κοντά σε μια διάβαση να σηματοδοτείται εγκαίρως. Φορέας υλοποίησης του έργου είναι το Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας (ΤΕΕ), ενώ η χρηματοδότηση προέρχεται από το υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνητής Νοημοσύνης, με πόρους της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU, στο πλαίσιο του «Ελλάδα 2.0».

Η παρέμβαση δεν περιορίζεται στη συμβατική διαγράμμιση του οδοστρώματος. Ενσωματώνει συστήματα ανίχνευσης, φωτεινές ενδείξεις και ηλεκτρονικές πινακίδες, που συνεργάζονται για να ενισχύσουν την ορατότητα των διαβάσεων και να προειδοποιούν τους διερχόμενους οδηγούς. Παράλληλα, η τεχνολογική υποδομή δίνει τη δυνατότητα

συλλογής κυκλοφοριακών δεδομένων, ώστε οι αρμόδιες υπηρεσίες να αποκτούν πληρέστερη εικόνα για την κίνηση στις περιοχές εγκατάστασης και να μπορούν να αξιοποιούν τις πληροφορίες στον σχεδιασμό μελλοντικών παρεμβάσεων.

Ανίχνευση πεζού

Το βασικό χαρακτηριστικό των νέων διαβάσεων είναι ότι το σύστημα ενεργοποιείται όταν ανιχνευθεί πεζός στην περιοχή της διαβάσης. Ειδικοί αισθητήρες εντοπίζουν την παρουσία του και ενεργοποιούν τη φωτεινή σήμανση, δημιουργώντας ένα σαφές οπτικό μήνυμα προς τους οδηγούς που πλησιάζουν. Φωτεινές συσκευές τεχνολογίας LED, ενσωματωμένες στο οδόστρωμα, φωτίζουν τη διάβαση, ενώ αντίστοιχη σήμανση στον χώρο αναμονής του πεζοδρομίου ενισχύει την ορατότητα του σημείου. Ταυτόχρονα, ενεργοποιούνται κατακόρυφες φωτεινές πινακίδες, μεταξύ

Τεχνολογία με αξιοποίηση κυκλοφοριακών και περιβαλλοντικών δεδομένων – Οι νέες υποδομές μπορούν να καταγράφουν την κυκλοφορία των οχημάτων και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να μετρούν περιβαλλοντικούς δείκτες, προσφέροντας χρήσιμα στοιχεία για τον σχεδιασμό μελλοντικών παρεμβάσεων στην πόλη

των οποίων οι πινακίδες Π-21 με εσωτερικό φωτισμό, οι οποίες προειδοποιούν τους οδηγούς ότι υπάρχει πεζός που βρίσκεται κοντά στη διάβαση ή πρόκειται να τη διασχίσει. Με αυτόν τον τρόπο, η διάβαση δεν βασίζεται αποκλειστικά στην προϋπάρχουσα διαγράμμιση και στη συμβατική πινακίδα. Η παρουσία του πεζού συνοδεύεται από ενισχυμένη φωτεινή ειδοποίηση, η οποία επιδιώκει να τραβήξει εγκαίρως την προσοχή του οδηγού.

Η συγκεκριμένη λειτουργία έχει ιδιαίτερη σημασία κατά τις νυκτερινές ώρες, σε δρόμους με περιορισμένο φωτισμό, αλλά και σε συνθήκες βροχής ή ομίχλης, όταν η αναγνώριση ενός πεζού μπορεί να είναι δυσκολότερη. Η αυξημένη ορατότητα επιτρέπει στον οδηγό να αντιληφθεί νωρίτερα την ανάγκη επιβράδυνσης και να προσαρμόσει ανάλογα την πορεία του.

Αισθητήρες και φωτεινές ενδείξεις

Η λειτουργία των έξυπνων διαβάσεων στηρίζεται στον συνδυασμό της ανίχνευσης και της προειδοποίησης. Οι αισθητήρες αναγνωρίζουν την παρουσία πεζών, ενώ τα φωτεινά στοιχεία στο οδόστρωμα και οι κατακόρυφες πινακίδες μεταφέρουν το σχετικό μήνυμα στους οδηγούς.

Σκοπός είναι να ενισχυθεί η προσοχή σε σημεία όπου η διέλευση πεζών είναι συχνή και η ανάγκη έγκαιρης αντίδρασης αυξημένη. Η τεχνολογία λειτουργεί υποστηρικτικά προς τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας, χωρίς να καταργεί την υποχρέωση των οδηγών να προσεγγίζουν τις διαβάσεις με προσοχή και να παραχωρούν προτεραιότητα στους πεζούς, σύμφωνα με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Η εγκατάσταση τέτοιων συστημάτων γύρω από σχολεία αποσκοπεί, επομένως, στη διαισθήση ενός περισσότερο ευδιάκριτου περιβάλλοντος για τις καθημερινές μετακινήσεις των παιδιών. Η φωτεινή προειδοποίηση αποτελεί ένα επιπλέον μέσο πρόληψης, με ιδιαίτερη χρησιμότητα σε δρόμους όπου η κυκλοφορία οχημάτων είναι αυξημένη.

Κυκλοφοριακά δεδομένα

Πέρα από τη φωτεινή σήμανση, οι έξυπνες διαβάσεις έχουν και μια δεύτερη λειτουργία: τη συλλογή πληροφοριών για τις συνθήκες κυκλοφορίας στις περιοχές όπου εγκαθίστανται. Οι αισθητήρες μπορούν να καταγράφουν τον αριθμό των οχημάτων που διέρχονται από τα συγκεκριμένα σημεία, παρέχοντας στοιχεία για τους κυκλοφοριακούς φόρτους. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν από τις αρμόδιες υπηρεσίες, προκειμένου να αποτυπώνουν με μεγαλύτερη ακρίβεια την κίνηση γύρω από σχολικές μονάδες και σε οδικές αρτηρίες της πόλης. Στο πλαίσιο του συνολικού έργου προβλέπεται η αξιοποίηση κεντρικής πλατφόρμας, μέσω της οποίας θα προβάλλονται κυκλοφοριακά δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, τόσο σε κεντρικό επίπεδο όσο και ανά δήμο. Με την ανάλυση των στοιχείων αυτών, οι αρμόδιοι φορείς θα μπορούν να παρακολουθούν τις κυκλοφοριακές συνθήκες και να εξετάζουν παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση φαινομένων συμφόρησης.

Παράλληλα, ορισμένες από τις διαβάσεις διαθέτουν ενσωματωμένα περιβαλλοντικά σταθμά για τη μέτρηση καυσαερίων. Έτσι, η υποδομή μπορεί να συνεισφέρει και στην καταγραφή περιβαλλοντικών παραμέτρων,



προσφέροντας συμπληρωματικές πληροφορίες για τις συνθήκες που επικρατούν στις περιοχές εγκατάστασης. Για την τροφοδοσία των συστημάτων προβλέπεται, σύμφωνα με τον σχεδιασμό του έργου, αυτόνομη λειτουργία με αξιοποίηση πλιακών συλλεκτών κατάλληλης χωρητικότητας. Η συγκεκριμένη πρόβλεψη εντάσσεται στην προσπάθεια δημιουργίας τεχνολογικών υποδομών που μπορούν να λειτουργούν με περιορισμένες απαιτήσεις ως προς την εξωτερική ηλεκτροδότηση.

Γύρω από σχολεία

Οι 25 θέσεις που περιλαμβάνονται στο δίκτυο των έξυπνων διαβάσεων του Δήμου Λαρισαίων βρίσκονται κυρίως σε περιοχές σχολικών μονάδων. Σε ορισμένα από τα σημεία έχουν κατασκευαστεί περισσότερες από μία διαβάσεις, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε περιοχής. Ειδικότερα, οι παρεμβάσεις αφορούν τα ακόλουθα σχολεία και σχολικά συγκροτήματα: 7ο, 13ο, 16ο, 17ο, 18ο, 19ο, 20ο, 22ο, 24ο, 25ο, 26ο, 30ο, 32ο, 38ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας, 1ο Ολοήμερο Δημοτικό

Σχολείο Φαλάνης, Εκπαιδευτήρια Ράπτου, 9ο, 15ο Γυμνάσιο, 7ο, 8ο, 12ο, 13ο, 14ο Λύκειο, 4ο, 7ο ΕΠΑΛ. Η καταγραφή αφορά τις σχολικές μονάδες και τα συγκροτήματα που εξυπηρετούνται από τις παρεμβάσεις και όχι κατ' ανάγκη μία διάβαση ανά σχολείο. Για τον ακριβή εντοπισμό κάθε διαβάσης απαιτείται η αντιστοίχιση των σχολικών σημείων με τις συγκεκριμένες οδούς εγκατάστασης. Σημειώνεται ότι οι δύο πρώτες έξυπνες διαβάσεις πεζών στον Δήμο Λαρισαίων είχαν δημιουργηθεί στις συμβολές των οδών Θεοφράστου και Χαλδούπη, καθώς και Καραθάνου και Κουμουνδούρου, στο πλαίσιο διαφορετικής παρέμβασης για την «Έξυπνη Πόλη», που εντάσσεται στο Ελλάδα 2.0. Οι συγκεκριμένες διαβάσεις αποτελούν προγενέστερες παρεμβάσεις και διακρίνονται από το νεότερο έργο κατασκευής πρότυπων διαβάσεων γύρω από σχολικές μονάδες.

Η ασφάλεια στο επίκεντρο

Η ανάπτυξη των έξυπνων διαβάσεων στη Λάρισα εντάσσεται στην προσπάθεια ανα-

βάθμισης των συνθηκών μετακίνησης στις γειτονιές, με ιδιαίτερη έμφαση στις διαδρομές προς και από το σχολείο. Η αυξημένη παρουσία μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας καθιστά αναγκαία την ενίσχυση της ορατότητας και την έγκαιρη προειδοποίηση των οδηγών.

Σε πανελλαδικό επίπεδο, το πρόγραμμα προβλέπει 843 έξυπνες διαβάσεις σε 107 δήμους, με ορίζοντα ολοκλήρωσης στα τέλη Οκτωβρίου 2026. Η δράση αποσκοπεί στη δημιουργία ασφαλέστερων σχολικών διαδρομών μέσω της αξιοποίησης τεχνολογιών που ενισχύουν την ορατότητα και ενημερώνουν έγκαιρα τους οδηγούς για την παρουσία πεζών. Για τη Λάρισα, το ζητούμενο είναι η τεχνολογική υποδομή να αποτελέσει μέρος μιας ευρύτερης κουλτούρας οδικής ασφάλειας. Οι φωτεινές σήμανσεις και οι αισθητήρες μπορούν να ενισχύσουν την προστασία των πεζών, όμως η αποτελεσματικότητά τους συνδέεται και με την προσεκτική οδήγηση, τον σεβασμό στις διαβάσεις και τη συνεχή μέριμνα για την ασφάλεια των παιδιών στον δρόμο.



Μαθητές από τη Λάρισα, τη Μαγνησία, την Καρδίτσα και τα Τρίκαλα θα έχουν την ευκαιρία να προσεγγίσουν βιωματικά ζητήματα που συνδέονται με τη λειτουργία των ευρωπαϊκών θεσμών, τα δικαιώματα των πολιτών, τις δημοκρατικές διαδικασίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η σύγχρονη Ευρώπη

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**



«ΠΡΕΣΒΕΙΣ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ» Και 10 σχολεία της Θεσσαλίας

Συνολικά 130 Λύκεια από όλη τη χώρα επιλέχθηκαν για το πρόγραμμα της σχολικής χρονιάς 2026-2027

Μια σημαντική ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα την Ευρωπαϊκή Ένωση, τους θεσμούς της και τον τρόπο με τον οποίο οι ευρωπαϊκές αποφάσεις επηρεάζουν την καθημερινότητά τους αποκτούν μαθητές και εκπαιδευτικοί δέκα σχολικών μονάδων της Θεσσαλίας, οι οποίες επιλέχθηκαν για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα «Σχολεία Πρέσβεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου» (EPAS) κατά τη σχολική χρονιά 2026-2027.

Η φετινή επιλογή αφορά συνολικά 130 Λύκεια από ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την Ευρωπαϊκή Ένωση, να καλλιεργήσουν τη δημοκρατική συνείδηση των μαθητών και να ενισχύσουν τη συμμετοχή των νέων στον δημόσιο διάλογο. Το ενδιαφέρον για το πρόγραμμα αποτυπώνεται και στον αριθμό των αιτήσεων, καθώς, σύμφωνα με τα στοιχεία της φετινής διαδικασίας, υποβλήθηκαν 184 αιτήσεις για τις διαθέσιμες θέσεις.

Για τη Θεσσαλία, η παρουσία δέκα σχολικών μονάδων στον κατάλογο των επιλεγμένων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων αποτελεί μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα εξέλιξη. Μαθητές από τη Λάρισα, τη Μαγνησία, την Καρδίτσα και τα Τρίκαλα θα έχουν την ευκαιρία να προσεγγίσουν βιωματικά ζητήματα που συνδέονται με τη λειτουργία των ευρωπαϊκών θεσμών, τα δικαιώματα των πολιτών, τις δημοκρατικές διαδικασίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η σύγχρονη Ευρώπη.

Η συμμετοχή δεν περιορίζεται στην παρακολούθηση μαθημάτων ή στην απομνημόνευση πληροφοριών για τα ευρωπαϊκά όργανα. Αντίθετα, το πρόγραμμα επιδιώκει να μετατρέψει το σχολείο σε έναν χώρο συζήτησης, προβληματισμού και ενεργού συμμετοχής, όπου οι μαθητές θα μπορούν να διατυπώνουν ερωτήματα, να αναζητούν απαντήσεις και να αναλαμβάνονται καλύτερα τη σκέψη ανάμεσα στις ευρωπαϊκές πολιτικές και τη ζωή τους.

Οι δέκα σχολικές μονάδες της Θεσσαλίας
Σύμφωνα με τον κατάλογο των επιλεγμένων σχολείων για το σχολικό έτος 2026-2027, στη Θεσσαλία συμμετέχουν δέκα σχολικές μονάδες, με τη μεγαλύτερη εκπροσώπηση να καταγράφεται στη Λάρισα και την ευρύτερη περιοχή της. Συγκεκριμένα, από την περιοχή της Λάρισας επιλέχθηκαν το 3ο Γενικό Λύκειο Λάρισας, το 2ο Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Λάρισας, το Γενικό Λύκειο Αγίας, το Πρότυπο Γενικό Λύκειο Λάρισας, το Γυμνάσιο και οι Λυκειακές Τάξεις Κουλάδας Λάρισας, καθώς και το Γενικό Λύκειο Πλατυκάμπου. Στη Μαγνησία, στο πρόγραμμα εντάσσονται το 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Βόλου και το 1ο Ημερησιο Γυμνάσιο και Λυκειακές Τάξεις Ευζερινούπολης. Την εκπαιδευτική κοινότητα της Καρδίτσας εκπροσωπεί το 4ο Γενικό Λύκειο Καρδίτσας, ενώ από τα Τρίκαλα επιλέχθηκε το 4ο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Τρικάλων «Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης».

Η κατανομή των σχολείων αναδεικνύει τη συμμετοχή διαφορετικών εκπαιδευτικών μονάδων, τόσο σε μεγάλα αστικά κέντρα όσο και σε μικρότερες περιοχές της Θεσσαλίας. Παράλληλα, η παρουσία ενός Επαγγελματικού Λυκείου, ενός Πρότυπου Λυκείου, ενός Πειραματικού Λυκείου και σχολικών μονάδων με Λυκειακές Τάξεις διευρύνει το φάσμα των εκπαιδευτικών κοινοτήτων που μπορούν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες του προγράμματος.

Η συμμετοχή σχολείων από διαφορετικές περιοχές έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς δίνει τη δυνατότητα σε μαθητές με διαφορετικές εμπειρίες και ενδιαφέροντα να έρθουν σε επαφή με κοινά ευρωπαϊκά ζητήματα. Η ευρωπαϊκή διάσταση της εκπαίδευσης δεν αφορά μόνο τα μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και τις μικρότερες κοινότητες, όπου οι νέοι χρειάζεται να έχουν πρόσβαση σε ενημέρωση, εκπαιδευτικές ευκαιρίες και δράσεις που ενισχύουν την εξωστρέφεια.

Από τη σχολική τάξη στην ευρωπαϊκή πραγματικότητα
Κεντρικός στόχος του προγράμματος «Σχολεία Πρέσβεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου» είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές με τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης και, κυρίως, με τον ρόλο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Μέσα από τις δράσεις εκπροσωπεί το 4ο Γενικό Λύκειο Καρδίτσας, ενώ από τα Τρίκαλα επιλέχθηκε το 4ο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Τρικάλων «Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης».

Η γνώση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια εποχή κατά την οποία η ενημέρωση των πολιτών δεν μπορεί να περιορίζεται στα εθνικά σύνορα. Ζητήματα όπως η προστασία του περιβάλλοντος, η ενεργειακή πολιτική, η απασχόληση, η ψηφιακή μετάβαση, η ισότητα, η ασφάλεια και η προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων συνδέονται άμεσα με αποφάσεις και πρωτοβουλίες σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Για τους μαθητές, η κατανόηση των διαδικασιών αυτών αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την ουσιαστική συμμετοχή στη δημοκρατική ζωή. Η δυνατότητα να γνωρίζουν πώς λειτουργούν οι θεσμοί, να αξιολογούν πληροφορίες και να διαμορφώνουν τεκμηριωμένη άποψη είναι ιδιαίτερα σημαντική σε μια περίοδο κατά την οποία η παραπληροφόρηση και η διάδοση ανακριβών ειδήσεων αποτελούν καθημερινή πρόκληση.

Μέσα από το πρόγραμμα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας και να συνδέσουν τη σχολική ύλη με πραγματικά ζητήματα που απασχολούν την ευρωπαϊκή κοινωνία. Η συζήτηση για τις ευρωπαϊκές εκλογές, τη λειτουργία των θεσμών, τα δικαιώματα των νέων ή τις περιβαλλοντικές προκλήσεις μπορεί να αποτελέσει αφορμή για συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων και ανάπτυξη της κριτικής σκέψης.

Οι μαθητές αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο
Η φιλοσοφία του προγράμματος βασίζεται στην ενεργό συμμετοχή των μαθητών και όχι

Η ευρωπαϊκή διάσταση της εκπαίδευσης δεν αφορά μόνο τα μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και τις μικρότερες κοινότητες, όπου οι νέοι χρειάζεται να έχουν πρόσβαση σε ενημέρωση, εκπαιδευτικές ευκαιρίες και δράσεις που ενισχύουν την εξωστρέφεια



αποκλειστικά στην παθητική παρακολούθηση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Οι σχολικές μονάδες που συμμετέχουν καλούνται να αναπτύξουν πρωτοβουλίες οι οποίες θα ενημερώνουν τόσο τη μαθητική κοινότητα όσο και, ευρύτερα, το σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές μπορούν να δημιουργούν σημεία ενημέρωσης για την Ευρωπαϊκή Ένωση, να οργανώνουν παρουσιάσεις και συζητήσεις, να αξιοποιούν ψηφιακά εργαλεία και να αναλαμβάνουν δράσεις με αφορμή σημαντικές ημερομηνίες, όπως η Ημέρα της Ευρώπης, στις 9 Μαΐου.

Παράλληλα, μπορούν να εξετάζουν θέματα που απασχολούν τη νέα γενιά, να αναζητούν στοιχεία από αξιόπιστες πηγές και να παρουσιάζουν τα συμπεράσματά τους στους συμμαθητές τους. Μέσα από τέτοιες δραστηριότητες καλλιεργούνται δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας, επιχειρηματολογίας και υπεύθυνης αξιοποίησης της πληροφορίας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η δυνατότητα σύνδεσης των σχολείων με το ευρύτερο δίκτυο του προγράμματος. Η ανταλλαγή εμπειριών με άλλες σχολικές μονάδες, αλλά και η επαφή με εκπροσώπους ευρωπαϊκών θεσμών, μπορούν να προσφέρουν στους μαθητές μια πιο άμεση εικόνα της ευρωπαϊκής πραγματικότητας.

Για τις σχολικές κοινότητες της Θεσσαλίας, οι ευκαιρίες αυτές μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της εξωστρέφειας και στη δημιουργία

νέων εκπαιδευτικών εμπειριών. Η συμμετοχή σε ένα ευρωπαϊκό δίκτυο δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να διαπιστώσουν ότι, παρά τις διαφορετικές τοπικές συνθήκες και τις ιδιαιτερότητες κάθε περιοχής, οι νέοι σε ολόκληρη την Ευρώπη αντιμετωπίζουν πολλές κοινές προκλήσεις.

Η ευρωπαϊκή διάσταση για τη Θεσσαλία
Η συμμετοχή των θεσσαλικών σχολείων αποκτά ξεχωριστό ενδιαφέρον και λόγω των χαρακτηριστικών της ίδιας της περιφέρειας. Η Θεσσαλία διαθέτει ισχυρή αγροτική και παραγωγική δραστηριότητα, ενώ η οικονομία και η κοινωνική ζωή της επηρεάζονται από ζητήματα που συνδέονται με τις ευρωπαϊκές πολιτικές.

Η αγροτική παραγωγή, η διαχείριση των φυσικών πόρων, η προστασία του περιβάλλοντος, η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και η στήριξη των τοπικών κοινωνιών αποτελούν πεδία στα οποία οι ευρωπαϊκές αποφάσεις έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα. Για τους νέους της Θεσσαλίας, η κατανόηση αυτών των ζητημάτων μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για έναν ουσιαστικότερο προβληματισμό γύρω από το μέλλον της περιοχής τους.

Ειδικά σε μια περιφέρεια που έχει βρεθεί αντιμέτωπη με σοβαρές φυσικές καταστροφές και τις επιπτώσεις των πλημμυρών, η συζήτηση για την κλιματική προσαρμογή, την ανθεκτικότητα των υποδομών και την προστασία των πολιτών μπορεί να συνδεθεί με ευρύτερα ευρωπαϊκά ζη-



τήματα. Οι μαθητές έχουν έτσι τη δυνατότητα να αντιληφθούν ότι η ευρωπαϊκή πολιτική δεν αποτελεί μια αφηρημένη έννοια, αλλά συνδέεται με προβλήματα που συναντούν στις πόλεις και στα χωριά τους. Αντίστοιχα, ζητήματα όπως η πρόσβαση στην εκπαίδευση, οι ευκαιρίες απασχόλησης για τους νέους, η ισότητα και η αξιοποίηση της τεχνολογίας μπορούν να αποτελέσουν αντικείμενα συζήτησης μέσα στις σχολικές κοινότητες.

Η αξία του προγράμματος βρίσκεται ακριβώς σε αυτήν τη σύνδεση ανάμεσα στη γνώση των ευρωπαϊκών θεσμών και την καθημερινότητα. Οι μαθητές δεν καλούνται απλώς να γνωρίσουν την λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αλλά και να αναζητήσουν τρόπους με τους οποίους οι ευρωπαϊκές πολιτικές επηρεάζουν την κοινωνία, την οικονομία και τις προοπτικές της δικής τους γενιάς.

Η πιστοποίηση και οι στόχοι της σχολικής χρονιάς
Η επιλογή των 130 σχολείων σηματοδοτεί την έναρξη της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα για το σχολικό έτος 2026-2027. Η ένταξη στον κατάλογο δεν συνεπάγεται αυτόματα την τελική πιστοποίηση, καθώς η ολοκλήρωση των προβλεπόμενων δράσεων και η αξιολόγησή τους αποτελούν βασικά στοιχεία της διαδικασίας. Οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν τον συντονισμό των δραστηριοτήτων χαρακτηρίζονται «Senior Ambassadors», ενώ οι μαθητές που

συμμετέχουν ενεργά στις δράσεις αποκαλούνται «Junior Ambassadors». Οι ονομασίες αυτές αποτυπώνουν τον ρόλο που αναλαμβάνουν οι δύο πλευρές στην προσπάθεια διάδοσης της γνώσης για τον πλέον να αξιοποιήσουν τη συμμετοχή τους.

Στο τέλος της σχολικής χρονιάς, οι σχολικές μονάδες αξιολογούνται με βάση τις προβλεπόμενες απαιτήσεις του προγράμματος. Εφόσον ολοκληρώσουν επιτυχώς τις δραστηριότητες και συγκεντρώσουν την απαιτούμενη βαθμολογία, μπορούν να λάβουν την πιστοποίηση «Σχολείο Πρέσβης του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου».

Για τα δέκα σχολεία της Θεσσαλίας, η πρόκληση είναι πλέον να αξιοποιήσουν τη συμμετοχή τους, μετατρέποντας την ευρωπαϊκή ενημέρωση σε μια ζωντανή εκπαιδευτική εμπειρία. Η επιτυχία δεν θα αποτυπωθεί μόνο στον αριθμό των εκδηλώσεων που θα πραγματοποιηθούν, αλλά και στον βαθμό στον οποίο οι μαθητές θα αποκτήσουν ουσιαστικότερη γνώση, θα αναπτύξουν κριτική σκέψη και θα αισθανθούν ότι μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στις δημοκρατικές διαδικασίες.

Σε μια εποχή κατά την οποία οι νέοι καλούνται να διαμορφώσουν άποψη για σύνθετα κοινωνικά, οικονομικά και πολιτικά ζητήματα, η κατανόηση των θεσμών και των δικαιωμάτων τους αποτελεί βασικό εφόδιο. Και για τη Θεσσαλία, η συμμετοχή των σχολείων στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα δημιουργεί μια ακόμη δυνατότητα σύνδεσης της εκπαίδευσης με τις προκλήσεις του παρόντος και τις προοπτικές του μέλλοντος.

Μέσα από τις μαρτυρίες αναδεικνύονται ζητήματα που συνδέονται με όσα συνέβησαν μέσα στα βαγόνια μετά τη σύγκρουση, την αναγνώριση των νεκρών, την περισυλλογή βιολογικού υλικού και την ανάγκη να αποσαφηνιστούν όλες οι παράμετροι της τραγωδίας



ΔΙΚΗ ΤΕΜΠΩΝ

Νέες συγκλονιστικές καταθέσεις

Το αίτημα να περάσει η διαδικασία των εκταφών υπό τον έλεγχο του δικαστηρίου και η αναζήτηση απα-ντήσεων από εξειδικευμένο εργαστήριο στην Ολλανδία

Με τις καταθέσεις συγγενών θυμάτων και επιζώντων να αναδεικνύουν το αν-θρώπινο μέγεθος της τραγωδίας, αλλά και με τη διαδικασία των εκταφών να παραμένει στο επίκεντρο μιας κρίσιμης δικαστικής αντιπαράθεσης, συνεχίζεται στη Λάρισα η δίκη για το σιδηροδρομι-κό δυστύχημα των Τεμπών. Η εβδομάδα που ξεκίνησε στις 19 Οκτωβρίου έφερε ξανά στο προσκήνιο τα ερωτήματα για τις συνθήκες θανάτου των 57 θυμάτων, την ανάγκη συμπληρωματικών επιστι-μονικών εξετάσεων και την εμπιστοσύνη των οικογενειών στον τρόπο με τον οποίο διερευνώνται οι πτυχές της υπόθεσης.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Οι καταθέσεις δεν αποτελούν απλώς μια καταγραφή προσωπικών απωλειών. Μέσα από τις μαρτυρίες αναδεικνύονται ζητήματα που συνδέονται με όσα συνέβησαν μέσα στα βαγόνια μετά τη σύγκρουση, την αναγνώριση των νεκρών, την περισυλλογή βιολογικού υλικού και την ανάγκη να αποσαφηνιστούν όλες οι παράμετροι της τραγωδίας. Την ίδια στιγμή, η υπόθεση των εκταφών εξακολουθεί

να δοκιμάζει τις σχέσεις ανάμεσα στις οικογέ-νειας, τις εισαγγελικές αρχές και τους πραγ-ματογνώμονες, καθώς οι συγγενείς ζητούν να προχωρήσουν οι εξετάσεις που θεωρούν αναγκαίες για να λάβουν απαντήσεις.

Οι μαρτυρίες που επαναφέρουν τη νύχτα της σύγκρουσης

Τη Δευτέρα 19 Οκτωβρίου, ενώπιον του Τριμελούς Εφετείου Κακουργημάτων Λάρισας, κατέθεσαν συγγενείς θυμάτων, ενώ τη δική του κατάθεση έδωσε και επιζών της σύγκρουσης των αμαξοστοιχιών. Ανάμεσα στις μαρτυρίες που ξεχώρισαν ήταν εκείνες του Δημήτρη Κυριακίδη, γιου του Γεώργιου Κυριακίδη, και του Fjorald Bozo, γιου του Pavlini Bozo, ο οποίος εργαζόταν στο κυλικείο της επιβατικής αμαξοστοιχίας.

Ο Δημήτρης Κυριακίδης περιέγραψε την απώλεια του πατέρα του ως γεγονός που διέλυ-σε ψυχολογικά την οικογένειά του. Η κατάθεσή του απέκτησε ιδιαίτερη βαρύτητα όταν ανα-φέρθηκε στον εντοπισμό βιολογικού υλικού του πατέρα του, περίπου ενάμιση χρόνο μετά το δυστύχημα, στο Κουλούρι και στα Πηγάδια, σε περιοχές όπου είχαν μεταφερθεί συντρίμια των αμαξοστοιχιών και χώματα από το σημείο

της σύγκρουσης. Η αναφορά αυτή επαναφέρει ένα από τα πλέον ευαίσθητα ζητήματα της υπό-θεσης: τη διαχείριση των ευρημάτων και την ανάγκη να διερευνηθεί με ακρίβεια πώς και πότε εντοπίστηκε το υλικό, καθώς και ποια δι-αδικασία ακολουθήθηκε για την ταυτοποίησή του. Για τους συγγενείς, τέτοιες εξελίξεις δεν αποτελούν απλώς στοιχεία μιας δικογραφίας. Συνδέονται άμεσα με το πένθος τους και με την ανάγκη να γνωρίζουν τι ακριβώς συνέβη στους ανθρώπους τους.

Ο μάρτυρας υπογράμμισε ότι η ταυτοποί-ηση του υλικού τον έκανε να βιώσει ξανά τη στιγμή κατά την οποία πληροφορήθηκε τον θάνατο του πατέρα του. Παράλληλα, ζήτησε να τιμωρηθούν όσοι αποδειχθεί στην αίθουσα του δικαστηρίου ότι ενθύνονται για το τραγικό δυστύχημα, ώστε να μην επαναληφθεί αντί-στοιχη τραγωδία.

Ιδιαίτερα φορητισμένη ήταν και η κατάθεση του Fjorald Bozo. Αναφερόμενος στον θάνατο του πατέρα του, μίλησε για τη φωτιά που ακο-λούθησε τη σύγκρουση και έθεσε ερωτήματα σχετικά με την προέλευση της πυρσόσφαιρας και το ενδεχόμενο εμπλοκής ελαίων οιλικόνης. Οι αναφορές του αποτύπωσαν την αγωνία μιας οικογένειας που εξακολουθεί να αναζητά

Η μαρτυρία επιζώντα και οι λεπτομέρειες μέσα στο Intercity

Στη συνεδρίαση της ίδιας ημέρας κατέθεσε και ο Αριστοφάνης Ξανθόπουλος, ο οποίος ταξίδευε στο τρίτο βαγόνι μαζί με την Ιφιγένεια Μήτσκα, που έχασε τη ζωή της στη σύγκρουση. Η περιγραφή του μετέφερε στο ακροατήριο τις πρώτες στιγμές μετά το χτύπημα, όταν οι

Η Εισαγγελία Πρωτοδικών Λάρισας έχει ζητήσει από τους ιατροδικαστές-πραγματογνώμονες να προχωρήσουν άμεσα τις απαραίτητες ενέργειες για τις εκταφές και τις συμπληρωματικές εξετάσεις, με βάση τη δυνατότητα συνεργασίας με εξειδικευμένο εργαστήριο στην Ολλανδία

επιβάτες προσπαθούσαν να καταλάβουν τι είχε συμβεί και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον.

Ο μάρτυρας ανέφερε ότι αναζήτησε αμέσως την Ιφιγένεια και προσπάθησε, μαζί με άλλον επιβάτη, να τη μετακινήσει προς ένα σπασμένο παράθυρο για να μπορέσουν να τη βοηθήσουν. Περιέγραψε επίσης έντονη, παράξενη μυρωδιά και καπνό μετά τη σύγκρουση, στοιχεία που επαναφέρουν στη δικαστική συζήτηση τις συνθήκες που επικράτησαν στο εσωτερικό της αμαξοστοιχίας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε και η αναφορά του σε μια στάση περίπου δέκα λεπτών μετά την αναχώρηση του τρένου από τον σιδηροδρομικό σταθμό της Λάρισας. Η λεπτομέρεια αυτή έχει σημασία επειδή, σε προηγούμενες καταθέσεις τεσσάρων επιζώντων που επέβαιναν επίσης στο τρίτο βαγόνι, οι μάρτυρες είχαν απαντήσει ότι δεν αντιλήφθηκαν κάποια στάση μετά την αναχώρηση.

Οι διαφορετικές αναφορές δεν συνιστούν από μόνες τους απόδειξη ότι κάποια από τις μαρτυρίες είναι ανακριβής. Αναδεικνύουν, ωστόσο, την ανάγκη να εξεταστούν προσεκτικά οι συνθήκες του ταξιδιού, η αντιληψη κάθε επι-βάτη και τα διαθέσιμα αντικειμενικά στοιχεία. Η αξιολόγηση τέτοιων διαφορών αποτελεί έργο του δικαστηρίου, το οποίο καλείται να συνε-κτιμήσει το σύνολο των αποδείξεων.

Στις προηγούμενες συνεδριάσεις, επιζώντες είχαν μιλήσει για τις προσπάθειές τους να εγκαταλείψουν τα βαγόνια, τις δυσκολίες της ανάρρωσης και το ψυχολογικό τραύμα που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν. Ερωτήσεις της προέδρου αφορούσαν τόσο το ενδεχόμε-νο στάσις του τρένου όσο και τις οσμές που αντιλήφθηκαν οι επιβάτες μετά τη σύγκρουση. Οι περιγραφές τους για μυρωδιά καμμένου ή καμένου σιδήρου προστίθενται στο σύνολο των μαρτυρικών στοιχείων, χωρίς να υποκα-θιστούν την ανάγκη για εξειδικευμένη τεχνική αξιολόγηση.

Οι καταθέσεις των επιζώντων έχουν ιδιαί-τερη σημασία, καθώς φωτίζουν την εμπειρία μέσα στα βαγόνια και τις συνέπειες της σύ-γκρουσης στους ανθρώπους που επέζησαν. Παράλληλα, οι μαρτυρίες των συγγενών ανα-δεικνύουν τις επιπτώσεις που εξακολουθεί να έχει η τραγωδία στις οικογένειες, σχεδόν τέσσερα χρόνια μετά το δυστύχημα.

σαφείς απαντήσεις για τις συνθήκες θανάτου του δικού της ανθρώπου.

Ο ίδιος αμφισβήτησε την επάρκεια μιας αντιμετώπισης που, κατά την άποψή του, δεν αποδίδει το πραγματικό μέγεθος των ευθυνών και ζήτησε δικαίωμα και παραδειγματική τιμω-ρία όσων κριθούν υπεύθυνοι. Όπως κατέθεσε, ο πατέρας του τούς μιλούσε για καθυστερήσεις στα σιδηροδρομικά δρομολόγια, ότι όμως για συγκεκριμένα προβλήματα ασφαλείας.

Οι αναφορές αυτές αποτελούν μέρος των μαρτυριών και των ισχυρισμών που καταγρά-φονται στη δικαστική διαδικασία. Η τεχνική διερεύνηση των αιτίων της πυρσόσφαιρας και η απόδοση ευθυνών απαιτούν αξιολόγηση των επιστημονικών δεδομένων και των αποδει-κτικών στοιχείων, όχι μόνο των προσωπικών εκτιμήσεων των μαρτύρων.

Η εξέτασή του από τη συνήγορό του, Ζωή Κωνσταντοπούλου, είχε προγραμματιστεί να συνεχιστεί κατά τη συνεδρίαση της 19ης Οκτωβρίου. Η διαδικασία συνδέεται άμεσα με το αίτημα για εκταφή της σορού του γιου του και για τη διενέργεια πρόσθετων εξετάσεων, οι οποίες θα μπορούσαν να συμβάλουν στη διαλεύκανση των συνθηκών θανάτου.

Το ζήτημα έχει αποκτήσει ευρύτερη σημα-σία, καθώς δεν αφορά μόνο μία οικογένεια. Αντίστοιχα αιτήματα έχουν υποβληθεί και από άλλους συγγενείς θυμάτων, οι οποίοι επιδιώ-κουν να πραγματοποιηθούν εξειδικευμένες εξετάσεις σε βιολογικό υλικό και δείγματα που



σχετίζονται με τις σορούς των ανθρώπων τους.

Για τους γονείς και τους συγγενείς, η διαδι-κασία δεν εξαντλείται στην ταυτοποίηση των νεκρών. Το αίτημά τους αφορά και τη διερεύ-νηση πιθανών στοιχείων που θα μπορούσαν να αποσαφηνίσουν τις συνθήκες θανάτου. Η επιμονή τους σε συμπληρωματικές τοξικολο-γικές, βιοχημικές και άλλες ιατροδικαστικές εξετάσεις αποτυπώνει την πεποίθησή τους ότι πρέπει να εξαντληθούν όλες οι επιστημονικές δυνατότητες.

Η απαίτηση αυτή, ωστόσο, πρέπει να υλο-ποιηθεί μέσα σε συγκεκριμένο νομικό και επιστημονικό πλαίσιο. Οι εξετάσεις χρειάζεται να σχεδιαστούν με βάση τις δυνατότητες του εργαστηρίου, τη διαθεσιμότητα και την κατά-σταση των δειγμάτων, καθώς και τις απαιτή-σεις για την ασφαλή συλλογή, συντήρηση και μεταφορά τους.

Το νέο αίτημα για τις εκταφές. Να αναλάβει το δικαστήριο

Η σημαντικότερη εξέλιξη της εβδομάδας στο συγκεκριμένο μέτωπο σημειώθηκε τη Δευτέρα 19 Οκτωβρίου. Η Ζωή Κωνσταντοπούλου κατέ-θεσε αίτημα να θεθούν οι ανακριτικές πράξεις και οι ενέργειες που σχετίζονται με τις εκταφές υπό την εποπτεία και με τις αποφάσεις του Τριμελούς Εφετείου Κακουργημάτων Λάρισας.

Η συνήγορος προσκόμισε αλληλογραφία των τελευταίων δύο μηνών μεταξύ της Εισαγγε-λίας Πρωτοδικών Λάρισας και των ιατροδι-κατών-πραγματογνώμονων σχετικά με την επιλογή του εργαστηρίου που θα πραγματο-ποιησει τις ειδικές εξετάσεις. Υποστήριξε ότι υπάρχουν σοβαρά ζητήματα ως προς τον τρόπο με τον οποίο προχωρά η διερεύνηση και ζήτησε οι σχετικές ενέργειες να πραγματοποιηθούν πλέον με απόφαση του δικαστηρίου.

Η ίδια δήλωσε ότι δεν υπάρχει εμπιστοσύ-νη σε περαιτέρω ενέργειες της εισαγγελικής αρχής και διευκρίνισε πως θα αναπτύξει ανα-λυτικότερα το αίτημα σε επόμενη συνεδρίαση. Συνεπώς, η κατάθεση του αιτήματος δεν ση-μαίνει ότι έχει ήδη γίνει δεκτό. Το δικαστήριο καλείται να το εξετάσει και να αποφασίσει εάν και σε ποιον βαθμό θα αναλάβει την εποπτεία της διαδικασίας.

Η εξέλιξη έχει ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς αποτυπώνει τη διαφωνία σχετικά με το ποια αρχή πρέπει να έχει τον κεντρικό ρόλο στη διαχείριση των εξετάσεων. Από τη μία πλευρά, οι οικογένειες επιδιώκουν σαφή έλεγχο, δια-φάνεια και επιστημονική αξιοπιστία. Από την άλλη, η διαδικασία πρέπει να διασφαλίζει ότι οι απαιτούμενες ενέργειες θα γίνουν σύμφωνα

με τις νόμιμες αρμοδιότητες και τις τεχνικές προδιαγραφές. Η δικαστική απόφαση επί του αιτήματος αναμένεται να αποτελέσει σημαντικό σταθμό, καθώς θα αποφασίσει για το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα συνεχιστούν οι εκταφές και οι εργα-στηριακές εξετάσεις.

Το εργαστήριο της Ολλανδίας και η εντολή για επίσκεψη

Την ίδια στιγμή, υπάρχει συγκεκριμένη εξέλιξη στο επιστημονικό σκέλος. Η Εισαγγελία Πρωτοδικών Λάρισας έχει ζητήσει από τους ιατροδικαστές-πραγματογνώμονες να προ-χωρήσουν άμεσα τις απαραίτητες ενέργειες για τις εκταφές και τις συμπληρωματικές εξετάσεις, με βάση τη δυνατότητα συνεργασίας με εξειδικευμένο εργαστήριο στην Ολλανδία.

To Netherlands Forensic Institute (NFI) έχει γνωστοποιήσει ότι μπορεί να αναλάβει τις απαιτούμενες εξειδικευμένες εργαστηριακές εξετάσεις, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Η εξέλιξη αυτή θεωρείται σημαντική, καθώς η αναζήτηση κατάλληλου εργαστηρίου και η σχετική αλληλογραφία είχαν αποτελέσει αντικείμενο καθυστερήσεων και διαφωνιών.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που δημοσιο-ποιήθηκαν, η εισαγγελική παραγγελία ζητά να οριστικοποιηθεί η συνεργασία με το ολλανδικό ίδρυμα, να επιβεβαιωθούν οι επιστημονικές και τεχνικές προϋποθέσεις και να προσδιορι-στούν οι απαιτήσεις ως προς το είδος και την ποσότητα των δειγμάτων. Ιδιαίτερη σημασία έχουν επίσης οι όροι συλλογής, φύλαξης και μεταφοράς τους, ώστε να μπορούν να πραγ-ματοποιηθούν οι εξετάσεις με επιστημονικά αξιόπιστο τρόπο.

Παράλληλα, ζητείται να καθοριστεί συγκεκρι-μένη ημερομηνία εκταφής σε συνεννόηση με τις αρμόδιες υπηρεσίες και σύμφωνα με τις ανάγκες του εργαστηρίου. Η εισαγγελική εντολή προβλέπει ακόμη να προσδιοριστεί το συνολικό κόστος, καθώς το ολλανδικό ίδρυ-μα έχει γνωστοποιήσει ωριαία χρέωση. Η εκτίμηση της δαπάνης είναι αναγκαία για να κινηθεί η προβλεπόμενη διαδικασία έγκρισης και κάλυψής της.

Το ζήτημα του κόστους προκάλεσε την αντί-δραση του Πάνου Ρούτσι, ο οποίος εξέφρασε την απορία και την αγανάκτησή του για το γε-γονός ότι ζητείται κοστολόγηση των εξετάσεων που επιδιώκουν οι οικογένειες. Για τους συγ-γενείς, ο χρόνος που έχει ήδη περάσει εντείνει την αγωνία και την ανάγκη να προχωρήσει η διαδικασία χωρίς νέες καθυστερήσεις.

Πρέπει, πάντως, να διαχωριστούν δύο δια-

φορετικές εξελίξεις: η εισαγγελική παραγγελία για επίσκεψη των εκταφών και η απαίτηση της υπεράσπισης των δικαιωμάτων των συγ-γενών να αναλάβει το δικαστήριο την εποπτεία τους. Η πρώτη δείχνει ότι οι αρμόδιες αρχές έχουν δώσει κατεύθυνση για να προχωρήσουν οι αναγκαίες ενέργειες. Η δεύτερη αφορά το ποιος θα έχει τον αποφασιστικό ρόλο στη διαδικασία. Μέχρι τις 21 Οκτωβρίου, δεν είχε δημοσιοποιηθεί οριστική δικαστική απόφαση που να αποδέχεται το νέο αίτημα της Κωνστα-ντινούπολου ούτε συγκεκριμένη ημερομηνία ολοκλήρωσης των εκταφών.

Η συνέχεια της δίκης και το βάρος των αποδείξεων

Η δίκη βρίσκεται στην έβδομη εβδομάδα καταθέσεων συγγενών και επιζώντων. Για την εβδομάδα της 19ης Οκτωβρίου είχαν προ-γραμματιστεί δύο συνεδριάσεις και συνολικά 12 μάρτυρες. Στη διαδικασία συμμετέχουν συγγενείς των θυμάτων, τραυματίες και άν-θρωποι που επέζησαν από τη σύγκρουση, με τις καταθέσεις τους να φωτίζουν διαφορετικές πτυχές της τραγωδίας.

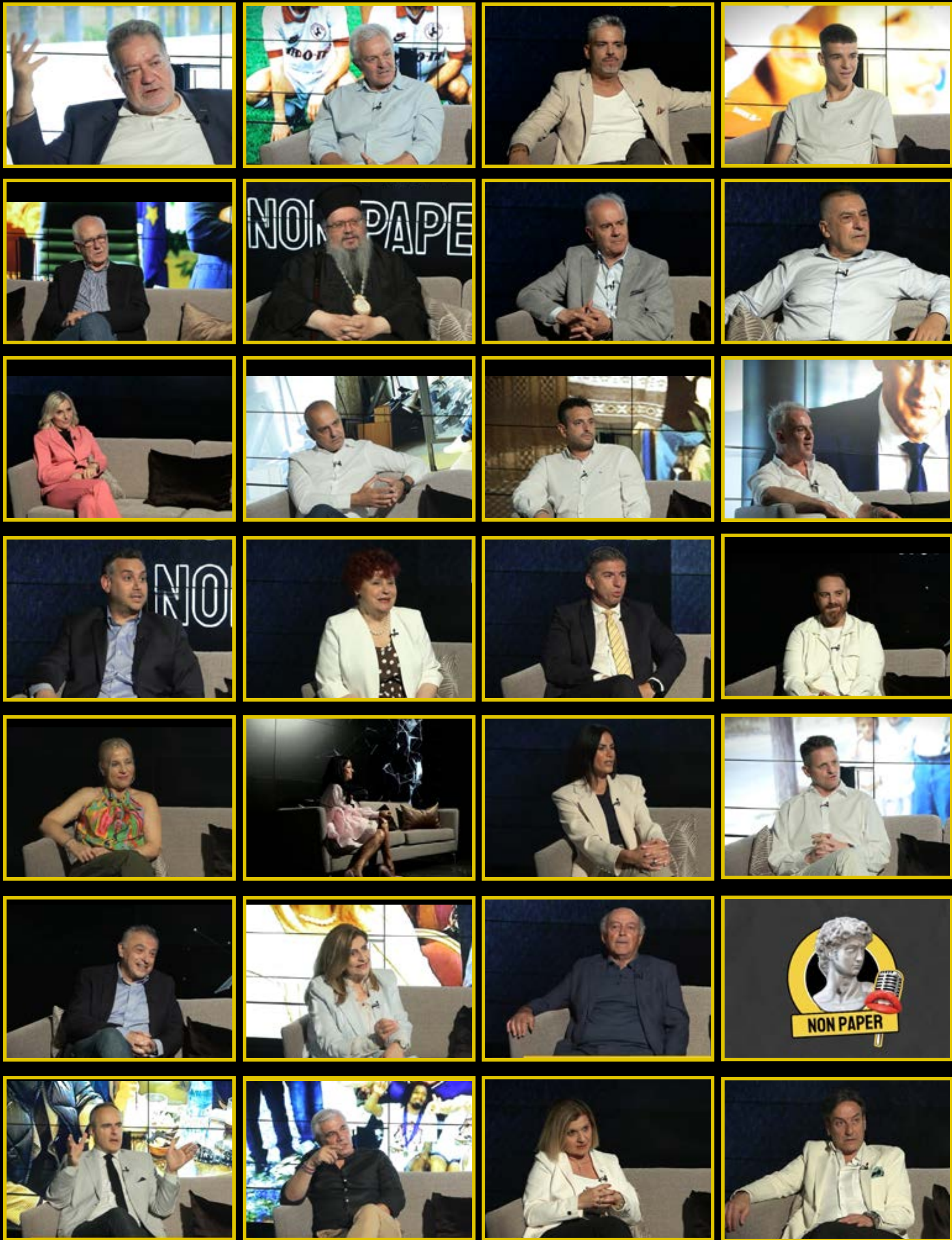
Σύμφωνα με τον προγραμματισμό που έχει ανακοινωθεί, η τελευταία συνεδρίαση του 2026 έχει οριστεί για τις 16 Δεκεμβρίου. Η κύ-ρια δίκη αφορά 36 κατηγορουμένους, πρώην και νυν στελέχη φορέων του σιδηροδρομικού συστήματος, μεταξύ των οποίων ο ΟΣΕ, η ΕΡΓΟΕ, η Hellenic Train, η Ρυθμιστική Αρχή Σιδηροδρόμων και το υπουργείο Μεταφορών. Οι κατηγορίες και οι επιμέρους ευθύνες θα αξιολογηθούν στο πλαίσιο της δικαστικής διαδικασίας, με βάση το κατηγορητήριο και τα αποδεικτικά στοιχεία.

Οι μαρτυρίες των τελευταίων ημερών υπεν-θυμίζουν ότι πίσω από τη δικογραφία βρίσκο-νται 57 άνθρωποι που έχασαν τη ζωή τους και οικογένειες που εξακολουθούν να αναζητούν απαντήσεις. Η αναζήτηση αυτή περιλαμβάνει τόσο την απόδοση ευθυνών για το δυστύχημα όσο και τη διερεύνηση των συνθηκών θανάτου των θυμάτων, όπου εξακολουθούν να υπάρ-χουν ερωτήματα.

Το επόμενο διάστημα θα είναι κρίσιμο σε δύο επίπεδα. Στην αίθουσα του δικαστηρίου, οι καταθέσεις θα συνεχίσουν να διαμορφώνουν το αποδεικτικό υλικό. Παράλληλα, η πορεία των εκταφών και η συνεργασία με το ολλαν-δικό εργαστήριο θα δείξουν εάν μπορούν να προχωρήσουν οι πρόσθετες εξετάσεις που ζητούν οι οικογένειες.

Το ζήτημά τους δεν είναι μόνο να ολοκληρω-θούν οι διαδικασίες, αλλά να ολοκληρωθούν με τρόπο που να επιτρέπει αξιόπιστα συμπε-ράσματα και να διασφαλίζει τα δικαιώματα όλων των πλευρών. Για τους συγγενείς, κάθε νέα καθυστέρηση παρατείνει την αγωνία. Για τη Δικαιοσύνη, η πρόκληση είναι να εξετάσει κάθε στοιχείο με πληρότητα, χωρίς να προδι-κάσει το αποτέλεσμα.

Η εβδομάδα αυτή, επομένως, δεν έφερε ακόμη την τελική απάντηση στα κρίσιμα ερωτήματα των εκταφών. Έφερε, όμως, στο προσκήνιο δύο σαφείς εξελίξεις: την εντολή για επίσκεψη των απαραίτητων ενεργειών με τη συνδρομή εξειδικευμένου εργαστηρίου και το αίτημα να περάσει η διαδικασία υπό την εποπτεία του δικαστηρίου. Η έκβαση αυτών των δύο ζητημάτων θα καθορίσει σε σημαντι-κό βαθμό την επόμενη φάση της έρευνας και θα δείξει εάν οι οικογένειες θα αποκτήσουν πρόσβαση στις επιστημονικές απαντήσεις που εξακολουθούν να διεκδικούν.

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

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

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ Από τον Τόνι Κούκοτς μέχρι τον Κερτ Κομπέιν



Από τα παιδικά χρόνια στο κέντρο της Λάρισας και την αγάπη για το μπάσκετ και τη ροκ, πράγματα που δεν γνωρίζατε για τη ζωή του αντιπροέδρου της ΔΕΥΑΛ

Ποιος είναι ο Κωνσταντίνος Καλόγηρος πίσω από την αυτοδιοικητική του ιδιότητα; Πώς μεγάλωσε στη Λάρισα, ποια ήταν τα παιδικά του όνειρα, πώς διαμορφώθηκε η επαγγελματική και πολιτική του πορεία και ποιες είναι οι μεγάλες αγάπες της ζωής του;

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Ο αντιπρόεδρος της ΔΕΥΑ Λάρισας και πρώην αντιδήμαρχος Λαρισαίων, σε μια διαφορετική συνέντευξη στην εκπομπή «Non Paper» της Formedia TV, αφίνει για λίγο στην άκρη την αυτοδιοικητική επικαιρότητα και μιλάει για τον άνθρωπο πίσω από τον δημόσιο ρόλο. Από τις οικογενειακές αναμνήσεις και τα φοιτητικά χρόνια μέχρι τη μουσική, τον αθλητισμό, τις πρώτες πολιτικές εμπειρίες και τη δική του οικογένεια, ο Κωνσταντίνος Καλόγηρος ξεδιπλώνει άγνωστες πτυχές της ζωής του.

Κωνσταντίνος ή Κώστας;

Οι περισσότεροι φίλοι, γνωστοί και συγγενείς τον αποκαλούν Κωνσταντίνο, ωστόσο το όνομα Κώστας έχει επίσης ξεχωριστή θέση στην καρδιά του. Μάλιστα, παραδέχεται ότι όταν κάποιος τον προσφωνεί ως Κωνσταντίνο, του φαίνεται κάπως παράξενο, καθώς ο ίδιος αγαπά ιδιαίτερα και την πιο σύντομη εκδοχή του ονόματός του. Ένας ακόμη λόγος είναι ότι Κώστα αποκαλούσαν και τον παππού του.

Λαρισαίος γέννημα θρέμμα

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Λάρισα. Ο πατέρας του κατάγεται από την Πηνειάδα Τρικάλων και η μητέρα του από το Νέο Περιβόλι του Δήμου Κιλελέρ. Οι οικογενειακές του ρίζες παραμένουν σημαντικές για τον ίδιο, ενώ επισκέπτεται τα χωριά των γονιών του, όπου διατηρεί δεσμούς με συγγενείς και αγαπημένους ανθρώπους. Ως γεωπόνος, μάλιστα, παρατηρεί και τις καλλιέργειες της περιοχής, ενώ θυμάται ότι πολλοί κάτοικοι των χωριών αυτών στήριξαν επί χρόνια την οικογενειακή τους επιχείρηση.

Παιδί του κέντρου

Η γειτονιά του ήταν το κέντρο της πόλης, με την Τρίγωνη Πλατεία και την περιοχή του Αγίου Νι-

κόλαου να αποτελούν το σκηνικό των παιδικών του χρόνων. Εκεί διαμορφώθηκαν οι πρώτες του εικόνες και οι αναμνήσεις που εξακολουθούν να τον συνδέουν με τη Λάρισα.

Στα χνάρια του πατέρα

Ο πατέρας του, επίσης γεωπόνος, δραστηριοποιήθηκε επιχειρηματικά το 1976. Ξεκίνησε από ένα μικρό κατάστημα στην οδό Μανδουλαρά και σταδιακά ανέπτυξε μια επιχείρηση με σημαντική παρουσία στις χονδρικές και λιανικές πωλήσεις στον κλάδο της. Ο Κωνσταντίνος Καλόγηρος επέλεξε να ακολουθήσει την ίδια επιστημονική κατεύθυνση, σπουδάζοντας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, όπως και ο πατέρας του. Όπως εξηγεί, ενώ η πατρική συμβουλή ήταν να επιλέξει έναν οικονομικό κλάδο, ο ίδιος είχε ήδη επηρεαστεί από την επιτυχημένη πορεία της οικογενειακής επιχείρησης.

Από μικρός στα χωράφια

Το κατάστημα της οικογένειας βρισκόταν μόλις ένα λεπτό από το σπίτι τους. Έτσι, από μικρό παιδί περνούσε χρόνο εκεί, ιδιαίτερα τα καλοκαίρια, ενώ συχνά συνόδευε τον πατέρα του και στα χωράφια. Πρόκειται για εμπειρίες που έχουν μείνει βαθιά χαραγμένες στη μνήμη του. Όπως αναφέρει, προσπαθεί να εφαρμόζει την ίδια φιλοσοφία και με τα δικά του παιδιά, θεωρώντας ότι οι στιγμές που μοιράζονται γονείς και παιδιά είναι εκείνες που τελικά μένουν αξέχαστες.

Αδέρφια τα ξαδέλφια του

Ως παιδί θα ήθελε να έχει αδέρφια. Θυμάται ότι ζήλευε κάποιες φορές τους φίλους του που επέσπεφραν στο σπίτι και συνέχισαν το παιχνίδι με τα αδέρφια τους. Ωστόσο, η αγάπη που έλαβε από τους παππούδες του και οι σχέσεις με τα ξαδέλφια του κάλυψαν αυτό το κενό. Σήμερα, όπως λέει, με πολλά από τα ξαδέλφια του διατηρεί μια σχέση σχεδόν αδελφική.

Απόφοιτος της Ράπτου

Ολόκληρη η σχολική του διαδρομή, από το προνήπιο έως και το Λύκειο, συνδέθηκε με τα Εκπαιδευτήρια Μαίρης Ράπτου, τα οποία εκτιμά ιδιαίτερα. Μάλιστα, συμμαθητής του από τα πρώτα κιόλας σχολικά χρόνια ήταν ο

αντιδήμαρχος Οικονομικών, Αχιλλέας Κέλλας.

Αγάπη για το μπάσκετ

Με ύψος 1,91 μ., αγάπησε ιδιαίτερα το μπάσκετ. Από μικρός θαύμαζε τον Τόνι Κούκοτς και συμμετείχε σε καμπί του Νίκου Γκάλη στη Χαλκιδική. Μεγαλώνοντας, θαύμαζε τον Βασίλη Σπανούλη, αλλά και τον σημερινό αντιδήμαρχο Δημοτικής Αστυνομίας και Κυκλοφοριακών Ρυθμίσεων, Κώστα Αργυρόπουλο για τις μπασκετικές του ικανότητες.

Κιθάρα και μπάσο

Η μουσική αποτελεί μία ακόμη μεγάλη αγάπη του. Αν και ξεκίνησε με την κιθάρα, στην πορεία προτίμησε το μπάσο, καθώς τον γοήτευαν η σταθερότητα και ο ρυθμός του. Αισθανόταν ότι το μπάσο δίνει την κατεύθυνση σε ένα μουσικό σύνολο. Στα εφηβικά του χρόνια άκουγε Ξύλινα Σπαθιά, Nirvana και Offspring, με ιδιαίτερη αδυναμία στη ροκ και την grunge μουσική. Με το πέρασμα του χρόνου διέυρνε τα ακουσμάτα του, προσθέτοντας το ελληνικό τραγούδι, την τζαζ, την κλασική και την παραδοσιακή μουσική.

Καλός μαθητής

Ο ίδιος χαρακτηρίζει τον εαυτό του καλό μαθητή και θυμάται ότι είχε θέσει ως στόχο να ολοκληρώσει τις πανεπιστημιακές του σπουδές μέσα σε πέντε χρόνια. Η συνέπεια και η προσήλωση στον στόχο αποτέλεσαν βασικά στοιχεία της φοιτητικής του πορείας, ενώ, όπως αναφέρει, πέρασε δεύτερος στο πανεπιστήμιο.

Ενδιαφέρον για την πολιτική.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών του άρχισε να παρακολουθεί συστηματικά πολιτικές εκπομπές, δελτία ειδήσεων και πολιτικές συζητήσεις. Το ενδιαφέρον του για την πολιτική είχε ξεκινήσει νωρίτερα, μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον και τις πρώτες εικόνες που θυμάται από τις εκλογές του 1993, όταν αναμετρήθηκαν ο Κωνσταντίνος Μπισσοτάκης και ο Ανδρέας Παπανδρέου. Ιδιαίτερη θέση στις πρώτες πολιτικές του αναμνήσεις έχει ο αείμνηστος Γιώργος Σουφλιάς, με τον οποίο η οικογένεια του διατηρούσε στενή σχέση. Θυμάται, μάλιστα, το πολιτικό γραφείο του στην οδό Κούμα στη Λάρισα. Στο σπίτι του υπήρχαν εφημερίδες

διαφορετικών πολιτικών αποχρώσεων, τις οποίες διάβαζε προσπαθώντας να ενημερώνεται για όσα συνέβαιναν.

Πρόεδρος μόλις 25 ετών

Η πρώτη του συμμετοχή στις αυτοδιοικητικές εκλογές ήρθε με τη δημοτική αρχή του Κώστα Τζανακούλη. Εκλέχθηκε διαμερισματικός σύμβουλος στη 2η Δημοτική Κοινότητα του Δήμου Λαρισαίων, της οποίας διετέλεσε πρόεδρος για δύο χρόνια. Η υποψηφιότητα προέκυψε μέσα από την οικογενειακή και προσωπική σχέση που υπήρχε με τον τότε δήμαρχο, ο οποίος ήταν επίσης γεωπόνος και στενός φίλος του πατέρα του.

Επένδυση στην εστίαση

Το 2018 έκανε ένα ακόμη επαγγελματικό βήμα, μπαίνοντας στον χώρο της εστίασης. Σήμερα διαθέτει καφέ, μια δραστηριότητα που προέκυψε μέσα από μακροχρόνιες φιλίες και συνεργασίες. Όπως τονίζει, η εργασία και η διαρκής δραστηριοποίηση αποτελούν για τον ίδιο πηγή ενέργειας. Δεν θα μπορούσε, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, να φανταστεί τον εαυτό του να μένει αδρανής. Η ενασχόληση με διαφορετικά αντικείμενα και η συνεχής κίνηση είναι στοιχεία που τον εκφράζουν βαθιά.

Η πρόσκληση του 2023

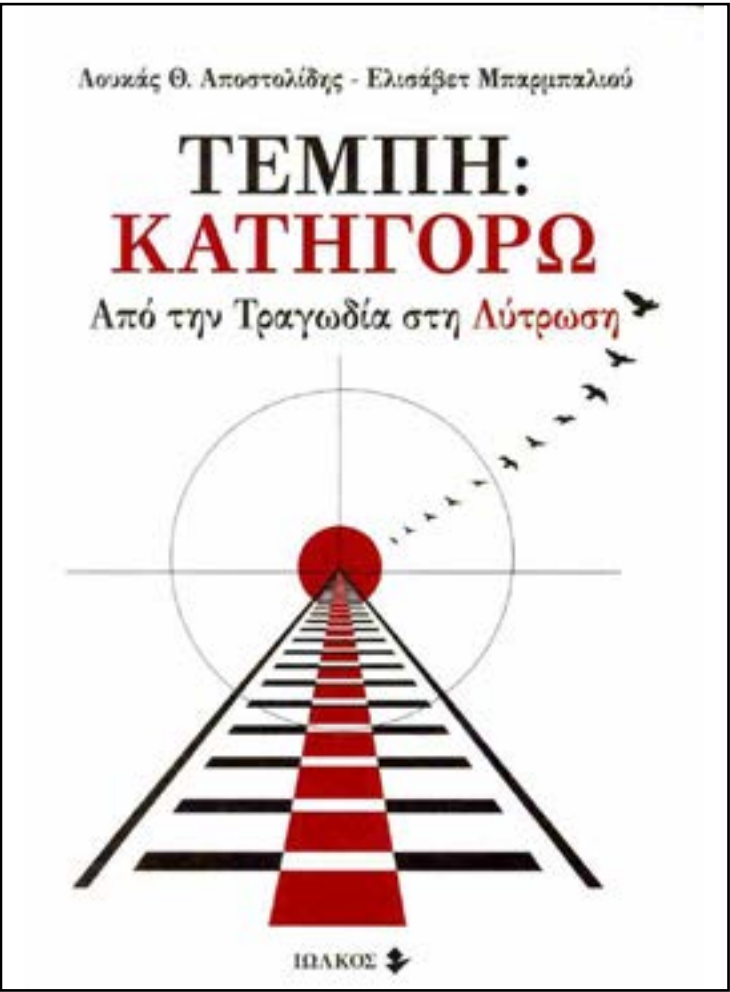
Πριν αποδεχθεί την πρόταση να είναι υποψήφιος με τον συνδυασμό του Θανάση Μαμάκου στις αυτοδιοικητικές εκλογές του 2023, συζήτησε την απόφαση με τον πατέρα του και την οικογένειά του. Στο παρελθόν είχε δεχθεί δύο φορές πρόταση από τη Ρένα Καραλαριώτου να συμμετάσχει ως υποψήφιος, αλλά είχε αρνηθεί, καθώς εκείνη την περίοδο ήταν αφοσιωμένος στις επαγγελματικές του δραστηριότητες.

Γαμπρός στα 29

Παντρεύτηκε σε ηλικία 29 ετών. Όπως εξηγεί, επειδή μεγάλωσε ως μοναχοπαιδί, είχε πάντοτε έντονη την επιθυμία να δημιουργήσει τη δική του οικογένεια και μάλιστα μια μεγάλη οικογένεια. Σήμερα έχει τρία παιδιά, δύο κόρες και έναν γιο, ηλικίας 11, 9 και 5 ετών, αντίστοιχα. Χωρίς διασπάση, χαρακτηρίζει τα παιδιά του τη μεγαλύτερη χαρά που έχει πάρει ποτέ στη ζωή του.

«Η βαθύτερη πρόκληση των Τεμπών είναι να μην περιοριστούμε σε έναν ακόμη Εθνικό Τύμβο θρήνου, αλλά να κατορθώσουμε, με Μνήμη, Αλήθεια, Δικαιοσύνη και συλλογική Ευθύνη, να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια κοινωνική και πολιτειακή Λύτρωση, όπου το «Ποτέ Ξανά» δεν θα είναι υπόσχεση, αλλά μια νέα πραγματικότητα για τον τόπο μας»

Συνέντευξη στη **Λόλα Γάτσου**



ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΜΠΑΡΜΠΑΛΙΟΥ

Να αναγνωρίσουμε και να σεβαστούμε τις διαφορετικές εκφράσεις του πένθους

«Δεν μπορούμε να ζητούμε από τους ανθρώπους να «προχωρήσουν», όσο εκείνοι εξακολουθούν να αγωνίζονται για να μάθουν πώς και γιατί χάθηκαν οι δικοί τους άνθρωποι»

Η Ελισάβετ Μπαρμπαλιού, Ψυχολόγος MSc – Ψυχοθεραπεύτρια, Οικογενειακή Θεραπεύτρια (ECP), Θεραπεύτρια Guided Imagery and Music (GIM), Συγγραφέας, Πρόεδρος και Επιστημονική Υπεύθυνη του Κέντρου Συστημικής Ψυχοθεραπείας και Έρευνας (ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Ε.) μιλά στην «Πολιτεία Θεσσαλών» για τη συγγραφή του βιβλίου «Τέμπη: Κατηγορώ – Από την τραγωδία στη λύτρωση» μαζί με τον σύζυγό της, νομικό και δικηγόρο οικογενειών θυμάτων των Τεμπών, Λουκά Αποστολίδη. Το βιβλίο προσφέρει μια διεπιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση γύρω από το σιδηροδρομικό δυστύχημα, συνδυάζοντας νομικά κείμενα και ψυχοκοινωνική ανάλυση για να αναδείξει τις θεσμικές ευθύνες και το συλλογικό τραύμα.

Η κ. Μπαρμπαλιού επισημαίνει την ανάγκη να αναδειχθεί η ανθρώπινη διάσταση της τραγωδίας και να συνδεθεί η νομική διερεύνηση με την ψυχοκοινωνική κατανόηση της απώλειας. Βασικό μήνυμα του βιβλίου είναι ότι η αποκατάσταση της αλήθειας και η απόδοση δικαιοσύνης πρέπει να συνοδεύονται από ουσιαστικές κοινωνικές και θεσμικές αλλαγές, ώστε να διασφαλιστεί το «Ποτέ Ξανά».

Το πένθος των οικογενειών επιβαρύνεται από

τον αιφνίδιο και βίαιο θάνατο, την απουσία αποκαριετισμού, την απώλεια νέων ανθρώπων και την παρατεταμένη αβεβαιότητα. Η εκκρεμότητα της δικαστικής διερεύνησης δημιουργεί ένα «πένθος εν αναμονή», καθώς η αναζήτηση της αλήθειας περιορίζει συχνά τη δυνατότητα προσωπικών επεξεργασίας της απώλειας.

Η μετατροπή του πόνου σε δημόσιο αγώνα μπορεί να προσφέρει σκοπό, να διατηρήσει ζω- ντανή τη μνήμη των θυμάτων και να ενισχύσει την αίσθηση αλληλεγγύης. Ωστόσο, η ενεργός διεκδίκηση δεν σημαίνει ότι το τραύμα έχει ξεπε- ραστεί, ενώ κάθε άνθρωπος δικαιούται να βιώνει το πένθος με τον δικό του τρόπο. Η τραγωδία αποτελεί συλλογικό τραύμα, καθώς κλόνισε την εμπιστοσύνη των πολιτών προς το κράτος και τους θεσμούς. Η οργή και η θλίψη παραμένουν έντονες λόγω των αναπάντητων ερωτημάτων, της αίσθησης αδικίας και των διαχρονικών θεσμι- κών αστοχιών. Τέλος, η λύτρωση έχει ατομική και συλλογική διάσταση. Προϋποθέτει την αναζήτη- ση ενός νέου νοήματος ζωής για τους πληγέντες, αλλά και πλήρη διερεύνηση, λογοδοσία, θεσμικές μεταρρυθμίσεις και έμπρακτη προστασία της ανθρώπινης ζωής. Στόχος είναι η τραγωδία να αποτελέσει αφετηρία για μια δικαιότερη, ασφα- λότερη και ανθρωπινότερη κοινωνία.

Κυρία Μπαρμπαλιού, πώς γεννήθηκε η

ανάγκη να ασχοληθείτε με τη συγγραφή του βιβλίου «Τέμπη: Κατηγορώ – Από την τραγωδία στη λύτρωση» ; Ποιο ήταν το βασικό μήνυμα που θέλατε να μεταφέρετε μέσα από αυτή την προσέγγιση;

Η συμμεταχή μου στη συγγραφή του βιβλίου γεννήθηκε μέσα από μια βαθιά ανθρώπινη και υπαρξιακή ανάγκη, που συνάντησε την επιστη- μονική μου ιδιότητα. Η Τραγωδία των Τεμπών άγγιξε τόσο προσωπικές, για εμένα, όσο και δια- γενεακές μνήμες απώλειας, ενώ η επαφή με τις αφηγήσεις των οικογενειών ανέδειξε την ανάγκη να ακουστεί και να αναγνωριστεί το ανθρώπινο αποτύπωμα αυτής της Τραγωδίας. Μέσα από τη συνθετική-συστημική προσέγγιση, επιχείρησα, συνεπώς, να φωτίσω τις αλληλεπιδράσεις ανά- μεσα στο ατομικό πένθος, στο οικογενειακό και διαγενεακό τραύμα και στη συλλογική μας πραγ- ματικότητα. Η συνεργασία μου με τον σύζυγό μου και συνήγορο πληγέντων της Τραγωδίας, Λουκά Αποστολίδη, έφερε σε διάλογο δύο διαφορετικές, αλλά συμπληρωματικές οπτικές: τη νομική και θεσμική διερεύνηση με την ψυχοκοινωνική κατανόηση της απώλειας.

Το βασικό μας μήνυμα είναι πως, για να γίνει πράξη το «Ποτέ Ξανά», δεν αρκεί μονάχα η απο- κατάσταση της αλήθειας και η απόδοση δικαιο- σύνης, όσο θεμελιώδεις και αν είναι. Χρειάζεται παράλληλα ένας βαθύτερος ατομικός, κοινωνικός

και θεσμικός επαναπροσδιορισμός. Να τολμήσου- με, δηλαδή, να αντικρίσουμε τα διαχρονικά και διαγενεακά μας ελλείμματα, να κατανοήσουμε πώς αναπαράγονται συμπεριφορές, αντιλήψεις και δυσλειτουργίες που υπονομεύουν την ασφά- λεια, την εμπιστοσύνη και την κοινωνική συνοχή- κυρίως, όμως, να δημιουργήσουμε τις προϋποθέ- σεις για τη σύνθεση των διαφορετικών οπτικών, όπως επιχειρείται συμβολικά και ουσιαστικά μέσα στο ίδιο το βιβλίο, οικοδομώντας, κατ’ επέκταση, γενεακές μνήμες απώλειας, ενώ η επαφή με τις αφηγήσεις των οικογενειών ανέδειξε την ανάγκη να ακουστεί και να αναγνωριστεί το ανθρώπινο αποτύπωμα αυτής της Τραγωδίας. Μέσα από τη συνθετική-συστημική προσέγγιση, επιχείρησα, συνεπώς, να φωτίσω τις αλληλεπιδράσεις ανά- μεσα στο ατομικό πένθος, στο οικογενειακό και διαγενεακό τραύμα και στη συλλογική μας πραγ- ματικότητα. Η συνεργασία μου με τον σύζυγό μου και συνήγορο πληγέντων της Τραγωδίας, Λουκά Αποστολίδη, έφερε σε διάλογο δύο διαφορετικές, αλλά συμπληρωματικές οπτικές: τη νομική και θεσμική διερεύνηση με την ψυχοκοινωνική κατανόηση της απώλειας.

Το βασικό μας μήνυμα είναι πως, για να γίνει πράξη το «Ποτέ Ξανά», δεν αρκεί μονάχα η απο- κατάσταση της αλήθης και η απόδοση δικαιο- σύνης, όσο θεμελιώδεις και αν είναι. Χρειάζεται παράλληλα ένας βαθύτερος ατομικός, κοινωνικός

Για τις οικογένειες που έχασαν τους ανθρώπους τους στα Τέμπη, η απώλεια συνοδεύεται από την αναζήτηση της αλή- θειας και της δικαιοσύνης. Πώς επηρεάζει το πένθος όταν τα ερωτήματα παραμένουν αναπάντητα και η δικαστική διαδικασία βρίσκεται σε εξέλιξη;

Στο βιβλίο αναλύουμε διεξοδικά τις ιδιαιτητές, τις ιδιαίτερες δηλαδή συνθήκες που διαφοροποι- ούν το πένθος των Τεμπών από άλλες εμπειρίες απώλειας και το δυναμοποιούν.

«Τα Τέμπη δεν άνοιξαν μόνο μία νέα πληγή. Συνήχησαν με διαχρονικά και διαγενεακά ελλείμματα και τραύματα του τόπου μας. Με εμπειρίες πόνου και ανασφάλειας, με επαναλαμβανόμενες θεσμικές αστοχίες, με συλλογικές ματαιώσεις και με την αίσθηση ότι οι κοινωνικές τραγωδίες διαδέχονται η μία την άλλη χωρίς να αξιοποιούνται ουσιαστικά τα διδάγματά τους»

Πρόκειται για έναν βίαιο θάνατο, μια τραυμα- τική συνθήκη στην οποία όμως συνυπάρχουν πολλαπλοί άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες, μεταξύ άλλων: το αιφνίδιο χωρίς δυνατότητα αποκαριετισμού, η απώλεια παιδιών και νέων ανθρώπων, οι πολλαπλές απώλειες σε οικογέ- νειες και στον κοινωνικό ιστό, η δημόσια έκθεση της οδύνης, η παρατεταμένη αβεβαιότητα και η εμπλοκή των συγγενών σε μακρόχρονες δικα- στικές διαδικασίες. Ιδιαίτερα οδυνηρή είναι και η αίσθηση ότι η συμφορά θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί. Ο αιφνίδιος θάνατος υπήρξε, παρά τις προειδοποιήσεις για την επικινδυνότητα του σιδηροδρομικού δικτύου. Η αντίφαση αυτή προσθέτει στο πένθος το βάρος της αδικίας και της προδομένης εμπιστοσύνης. Με τα ερωτή- ματα, επομένως, να παραμένουν αναπάντητα, ο πενθών έχει να αναμετρηθεί, εκτός από την οριστικότητα της απουσίας, και με μια πραγ- ματικότητα σε εκκρεμότητα. Σχηματοποιείται έτσι αυτό που στο βιβλίο περιγράφουμε ως «πένθος εν αναμονή». Η ανάγκη αναζήτησης της αλήθειας μπορεί να καταλαμβάνει τόσο με- γάλο μέρος της ψυχικής και καθημερινής ζωής, ώστε να περιορίζεται ο διαθέσιμος χώρος για την προσωπική επεξεργασία της απώλειας. Η δικαστική διερεύνηση, επομένως, δεν αποτελεί μόνο μια θεσμική διαδικασία. Συνδέεται και με τη βαθύτερη ανθρώπινη ανάγκη κατανόησης του γεγονότος, αναγνώρισης της οδύνης και αποκα- τάστασης του αισθήματος δικαίου και ασφάλειας. Δεν μπορούμε να ζητούμε από τους ανθρώπους να «προχωρήσουν», όσο εκείνοι εξακολουθούν να αγωνίζονται για να μάθουν πώς και γιατί χάθηκαν οι δικοί τους άνθρωποι.

Πολλοί συγγενείς θυμάτων έχουν με- τατρέψει τον προσωπικό τους πόνο σε δημόσιο αγώνα. Από ψυχολογική σκοπιά, πώς μπορεί ένας άνθρωπος να αντλήσει δύναμη μέσα από μια τόσο βαθιά απώλεια χωρίς αυτό να σημαίνει ότι έχει ξεπεράσει το τραύμα του;

Κατ’ αρχάς, θα ήθελα να επισημάνω πως η δη- μόσια δράση και η ψυχική οδύνη δεν αποτελούν αντίθετες καταστάσεις. Ένας άνθρωπος μπορεί να αγωνίζεται με αξιοθαύμαστο σθένος και την ίδια στιγμή να βιώνει βαθιά θλίψη, θυμό, αίσθημα ματαιώτητας ή απώγυνου. Τα στάδια του πένθους, προέπιγμα δόλωστε, πως δεν είναι τοποθετημένα σε μια ευθεία γραμμή. Μπροστά σε μια συντρι- πτική απώλεια, ο πενθών σιγά –σιγά προσπαθεί να ανασυστήσει, αν όχι τον προτραυματικό, του- λάχιστον έναν λειτουργικό εαυτό και ένα νόημα. Προσπαθεί να επιστρέψει στις σχέσεις και στις υποχρεώσεις του, ενώ αναζητεί έναν τρόπο να επανακτήσει μέρος της αίσθησης ελέγχου και της δυνατότητας του να επηρεάζει την πραγμα- τικότητα του. Η μετατροπή του πόνου σε δράση μπορεί να λειτουργήσει ως μια τέτοια διέξοδος. Προσφέρει προσανατολισμό, αίσθηση σκοπού και συνέχεια στον θεσμό με τον άνθρωπο που χάθηκε. Ο δημόσιος αγώνας γίνεται, ενίοτε, ένας τρόπος για να διατηρηθεί ζωντανή η μνήμη του αγαπημένου προσώπου και, την ίδια στιγμή, για να αποκτήσει η προσωπική οδύνη μια ευρύτερη κοινωνική έκφραση και προσοτική. Η κοινωνική ανταπόκριση, η αλληλεγγύη και η αναγνώριση μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα ότι ο πενθών δεν βρίσκεται μόνος απέναντι στην απώλεια.

Ωστόσο δεν πρέπει η ψυχική ανθεκτικότητα να ταυτίζεται με την απουσία πόνου, αλλά ούτε και η ενεργός διεκδίκηση με την υπέρβαση του τραύματος. Οφείλουμε, συνεπώς, να αναγνω- ρίσουμε και να σεβαστούμε τις διαφορετικές εκφράσεις του πένθους. Εκείνον που αγωνίζεται



δημόσια αλλά και εκείνον που επιλέγει να θρη- νήσει σιωπηλά. Και κυρίως, να μη θεωρήσουμε πως οι συγγενείς οφείλουν κατά τη διεργασία αυτή να παραμένουν διαρκώς δυνατοί. Έχουν δικαίωμα στην εξάντληση, στη φροντίδα, στην απόσυρση και στην προσωπική τους ζωή, χωρίς αυτό να μειώνει στο ελάχιστο την αγάπη τους ή το αίτημα της δικαίωσης. Μια δικαίωση που θα δώσει ακόμη μεγαλύτερη προοπτική επανανοι- ματοδότησης όταν δημιουργηθούν οι κοινωνικές και πολιτειακές προϋποθέσεις για το «Ποτέ Ξανά».

Η τραγωδία των Τεμπών συγκλόνισε όχι μόνο τις οικογένειες των θυμάτων, αλλά και ένα μεγάλο μέρος της ελληνικής κοινωνίας. Μπορούμε να μιλήσουμε για ένα συλλογικό τραύμα; Και ποιες είναι οι συνέπειες του στην εμπιστοσύνη των πολιτών προς τους θεσμούς;

Ασφαλώς μπορούμε. Η Τραγωδία των Τεμπών δεν περιορίζεται στο θάθροισμα των ατομικών απωλειών. Αποτελεί ένα βαθύ ψυχοκοινωνικό γεγονός που κλόνισε θεμελιώδεις παραδοχές της συλλογικής μας ζωής. Όταν ένας άνθρωπος επιβιβάζεται σε ένα τρένο, θεωρεί αυτονόητο ότι υπάρχουν οι αναγκαίοι μηχανισμοί προστασίας. Πρόκειται για μια άρρητη, εσωτερικευμένη συμφωνία εμπιστοσύνης ανάμεσα στον πολίτη και την Πολιτεία, η οποία συνδέεται με την πρωταρχική ανθρώπινη ανάγκη για ασφάλεια. Στα Τέμπη, αυτή η συμφωνία διαρρήχθηκε βί- αια. Το πλήγμα, επομένως, δεν αφορά μόνο την εμπιστοσύνη στην ασφάλεια των μεταφορών, αλλά επεκτείνεται στη σχέση του ανθρώπου με το κράτος, τη διακυβέρνηση, τη δικαιοσύνη και τους θεσμούς. Μέσα από την ψυχοκοινωνική οπτική, θα λέγαμε πως το γεγονός αυτό ενεργοποίησε και βαθύτερες εγγραφές ανασφάλειας, εγκατάλειψης και απουσίας προστασίας, οι οποίες διατρέχουν τη συλλογική μας ιστορία διαγενεακά. Ο κίνδυνος που παρουσιάζεται είναι να εσωτερικευτεί μια γενικευμένη πεποίθηση ματαιότητας: ότι κανείς δεν μας προστατεύει, κανείς δεν αναλαμβάνει την ευθύνη και τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει. Αυτό το ρήγμα εμπιστοσύνης απειλεί την κοινωνική

συναχή, ενισχύει την αποξένωση και μπορεί να οδηγήσει είτε σε έντονη κοινωνική πόλωση είτε, αντίθετα, σε παραίτηση από τη συλλογική δράση. Η αποκατάστασή του απαιτεί περισσότερα από διακηρύξεις. Χρειάζεται έμπρακτη αναγνώριση, λογοδοσία, διαφάνεια και θεσμικές αλλαγές που θα επαναφέρουν την εμπιστοσύνη του πολίτη πως η Πολιτεία υπάρχει πρωτίστως για να προ- στατεύει τη ζωή και την αξιοπρέπεία του.

Έχουν περάσει χρόνια από το δυστύχη- μα, ωστόσο η οργή, η θλίψη και η ανάγκη για απαντήσεις παραμένουν έντονες. Πώς εξηγείται ψυχολογικά η διάρκεια αυτών των συναισθημάτων;

Το πένθος δεν ακολουθεί ένα ενιαίο χρονο- διάγραμμα, ούτε εξελίσσεται πάντοτε γραμμικά. Πολύ περισσότερο όταν συνδέεται με έναν αιφ- νίδιο, βίαιο, αιρεπτεπτό και αιρεπτεπτό θάνατο.

Όπως αναλύουμε στο βιβλίο, οι ιδιαιτητές της Τραγωδίας των Τεμπών δημιουργούν μια ιδιαι- τερα σύνθετη τραυματική συνθήκη, στην οποία το αρχικό πλήγμα συνεχίζει να τροφοδοτείται από τις εκκρεμότητες, τις αναφάσεις, τη δημόσια επανάλληψη γεγονότων και την αίσθηση ότι δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί η διαδικασία αναγνώ- ρισης και δικαίωσης. Κάθε νέα πληροφορία, κάθε δικαστική εξέλιξη ή επέτειος μπορεί να επανε- νεργοποιεί την οδύνη, φέρνοντας το τραυματικό γεγονός ξανά στο παρόν. Υπάρχει, όμως, και μια βαθύτερη διάσταση. Τα Τέμπη δεν άνοιξαν μόνο μία νέα πληγή. Συνήχησαν με διαχρονικά και δια- γενεακά ελλείμματα και τραύματα του τόπου μας.

Με εμπειρίες πόνου και ανασφάλειας, με επανα- λαμβανόμενες θεσμικές αστοχίες, με συλλογικές ματαιώσεις και με την αίσθηση ότι οι κοινωνικές τραγωδίες διαδέχονται η μία την άλλη χωρίς να αξιοποιούνται ουσιαστικά τα διδάγματά τους. Ο θυμός, συνεπώς, δεν αφορά αποκλειστικά την απώλεια των 57 συνανθρώπων μας αλλά και τη συνειδητοποίηση ενός ευρύτερου, επαναλαμβα- νόμενου κοινωνικού μοτίβου. Από ψυχολογική σκοπιά, ο θυμός μπορεί να αποτελέσει έκφραση του πόνου αλλά και αντίδραση στην αδικία και στην απειλή της συλλογικής ασφάλειας.

Το ζητούμενο δεν είναι να σιγήσουν αυτά τα συναισθήματα επειδή πέρασε ο χρόνος, αλλά να βρουν χώρο αναγνώρισης και ουσιαστικής επε- ξεργασίας. Να μπορέσουν, μέσα από την αλήθεια, τη δικαιοσύνη και την κοινωνική αυτοκριτική, να μετασχηματιστούν από μια επαναλαμβανόμενη εμπειρία ματαιώσης σε δύναμη συνειδητοποιή- σης και μετασχηματισμού.

Στον τίτλο του βιβλίου σας υπάρχει η λέξη «λύτρωση». Τι σημαίνει λύτρωση στην περίπτωση των Τεμπών; Μπορεί να υπάρξει πραγματική ανακούφιση για τις οικογέ- νειες και την κοινωνία χωρίς την πλήρη διερεύνηση της υπόθεσης, την απόδοση ευθυνών και τη διασφάλιση ότι μια τέτοια τραγωδία δεν θα επαναληφθεί;

Η λύτρωση, όπως την προσεγγίζουμε στο βιβλίο, έχει δύο αλληλένδετες διαστάσεις: την ατομική και τη συλλογική. Σε ατομικό επίπεδο, συνδέεται με τη σταδιακή επανάκτηση ενός λειτουργικού νοήματος ζωής. Με τη δυνατότητα του ανθρώπου να επανασυνδεθεί με την καθη- μερινότητά του, τις σχέσεις του, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του, χωρίς η απώλεια να καταλαμ- βάνει ολόκληρο τον ψυχικό του κόσμο. Αυτή η μετάπτωση δεν συνεπάγεται λήθη, ούτε απόλυτη επιστροφή στον προτραυματικό εαυτό. Μια τόσο βαθιά απώλεια μπορεί να μεταβάλει οριστικά την προσωπική ταυτότητα και την αντίληψη του ανθρώπου για τον κόσμο και τη ζωή. Η λύτρω- ση εντοπίζεται, ενδεχομένως, στη δυνατότητα να ενσωματωθούν η τραυματική του εμπειρία και η νέα θέασή του στην προσωπική του ιστορία λειτουργικά, χωρίς να τον καθλώνουν ολοκληρωτικά στο πέραος της οδύνης.Η δικα- στική δικαίωση αποτελεί ένα καίριο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση. Η πλήρης διερεύνηση, η απόδοση ευθυνών και η ουσιαστική λογοδοσία μπορούν να συμβάλουν στην αποκατάσταση του πληγμένου αισθήματος δικαίου, ασφάλειας και εμπιστοσύνης στους θεσμούς. Πρόκειται για θεμελιώδεις προϋποθέσεις τόσο της ατομικής όσο και της κοινωνικής συνοχής, που μπορούν να λειτουργήσουν ως αντίβαρο στην αβοηθσία και στο αίσθημα ματαιώτητας. Ωστόσο, η δικα- στική δικαίωση, όσο αναγκαία και αν είναι, δεν αποτελεί από μόνη της το σύνολο της Λύτρωσης. Υπάρχει και μια ευρύτερη κοινωνική διάσταση. Η ανταπόκριση της κοινωνίας και η ανάληψη της ευθύνης από την Πολιτεία, με νομοθετικές πρό- νοιες και πράξεις που θα προστατεύουν τη ζωή, μπορούν να δημιουργήσουν τις συνθήκες ενός βαθύτερου συλλογικού μετασχηματισμού. Μια δικαιότερη, ασφαλέστερη και ανθρωπινότερη Πολιτεία μπορεί να αποτελέσει τον ωριμότερο και γλυκύτερο καρπό της κοινωνικής μας αυτο- γνωσίας μέσα από την Τραγωδία.

Μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον, η επίγνωση ότι ο αγώνας τους συνέβαλε ώστε να προστατευθούν άλλες ανθρώπινες ζωές μπορεί να προσφέρει στους συγγενείς και στους επίζυντες μια νέα, αναπλαιστωτική προσοτική νοήματος, συμβάλ- λοντας ενδεχομένως και στον ενδοψυχικό με- τασχηματισμό του τραυμάτος του. Ο άνθρωπος μπορεί, ακόμη και μέσα από το ανεπανόρθωτο, να αναζητήσει μια νέα ουσιαστική σχέση με τη ζωή. Αυτή, θεωρώ, είναι και η βαθύτερη πρόκληση των Τεμπών: να μην περιοριστούμε σε έναν ακόμη Εθνικό Τύμβο θρήνου, αλλά να κατορθώσουμε, με Μνήμη, Αλήθεια, Δικαιοσύνη και συλλογική Ευθύνη, να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια κοινωνική και πολιτειακή Λύτρωση, όπου το «Ποτέ Ξανά» δεν θα είναι υπόσχεση, αλλά μια νέα πραγματικότητα για τον τόπο μας.

Η Χριστίνα Μάστορα υποστηρίζει ότι, πριν αποφανθούν τα δικαστήρια, είχε ήδη διαμορφωθεί στη δημόσια σφαίρα η εντύπωση ενοχής για τον πατέρα Αντώνιο. Τονίζει ότι κάθε υπόθεση πρέπει να κρίνεται με βάση τα στοιχεία που παρουσιάζονται ενώπιον της Δικαιοσύνης και όχι μέσα από πρόωρες δημόσιες καταδίκες.

Συνέντευξη στη **Εννη Λεβέντη**



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΑΣΤΟΡΑ

«Το τεκμήριο της αθωότητας παραβιάστηκε από τα μέσα ενημέρωσης»

Η δικηγόρος και συνήγορος υπεράσπισης του πατέρα Αντωνίου μιλά για την ομόφωνη αθωωτική απόφαση του δικαστηρίου των Ιωαννίνων, τη δικαστική διαδρομή που παραμένει ανοικτή, τις επιπτώσεις στην Κιβωτό του Κόσμου και την ανάγκη ουσιαστικής εποπτείας των δομών παιδικής προστασίας. «Προτεραιότητα είναι να αποδειχθεί στην ουσία ότι το έργο του και το πρόσωπό του είναι αυτά που πίστευαν οι άνθρωποι που τον στήριξαν», τονίζει.

Η υπόθεση της Κιβωτού του Κόσμου εξακολουθεί να βρίσκεται στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης, καθώς οι δικαστικές εξελίξεις επαναφέρουν ερωτήματα για τη λειτουργία των δομών παιδικής προστασίας, την αξιολόγηση των καταγγελιών και τον τρόπο με τον οποίο μια υπόθεση αποκτά δημόσιες διαστάσεις πριν ολοκληρωθεί η δικαστική της διερεύνηση

Η ομόφωνη αθωωτική απόφαση του δικαστηρίου των Ιωαννίνων για τον πατέρα Αντώνιο Παπανικολάου και τους συγκατηγορούμενους του αποτέλεσε την αφορμή για μια συζήτηση με τη δικηγόρο Χριστίνα Μάστορα, συνήγορο υπεράσπισης του ιδρυτή της Κιβωτού στη συγκεκριμένη υπόθεση. Με την εμπειρία της από την ακροαματική διαδικασία, η ίδια περιγράφει όσα, κατά την άποψή της, αναδείχθηκαν στο δικαστήριο, αναφέρεται στις υπολοιπες εκκρεμότητες και θέτει το ζήτημα του τεκμηρίου της αθωότητας, αλλά και της επάρκειας των μηχανισμών ελέγχου στις δομές φιλοξενίας ανηλίκων.

Στη συνέντευξή της επιμένει στη σημασία της δικαστικής διερεύνησης, περιγράφει την ανθρώπινη διάσταση μιας πολυετούς δοκιμασίας και εξηγεί γιατί, όπως λέει, η επιθυμία του εντολέα της δεν περιορίζεται στην

έκβαση των δικαστικών υποθέσεων, αλλά συνδέεται και με τη δυνατότητα να συνεχίσει να προσφέρει σε παιδιά που έχουν ανάγκη.

Κυρία Μάστορα, η απόφαση του δικαστηρίου των Ιωαννίνων ήταν ομόφωνα αθωωτική για τον πατέρα Αντώνιο και τους συγκατηγορουμένους του. Ποια είναι η σημασία της απόφασης και τι προέκυψε από τη διαδικασία;

Καταρχάς, θέλω να διευκρινίσω ότι είμαι δικηγόρος του πατέρα Αντωνίου για την υπόθεση των Ιωαννίνων. Δεν ήταν η πρώτη φορά που αθωώθηκε σε υπόθεση σχετική με δομή της Κιβωτού του Κόσμου. Περίπου δύο χρόνια πριν είχε προηγηθεί αθωωτική απόφαση για τη δομή της Πωγωνιανής.

Στη συγκεκριμένη υπόθεση των Ιωαννίνων, οι κατηγορούμενοι ήταν επτά άτομα και όχι μόνο τρία. Μαζί με τον πατέρα Αντώνιο κατηγορούνταν και άλλοι άνθρωποι που συνδέονταν με τη λειτουργία των δομών. Όλοι αθωώθηκαν ομόφωνα, ενώ αθωωτική ήταν και η εισαγγελική πρόταση.

Αυτό που έχει σημασία είναι ότι, ενώ υπήρχε κατηγορητήριο, είχαν ασκηθεί δίωξεις και εξετάστηκαν μάρτυρες κατηγορίας, στο δικαστήριο δεν αποδείχθηκαν οι πράξεις που αποδιδόνταν στους κατηγορούμενους. Δεν επρόκειτο, σύμ-

φωνα με την εικόνα που προέκυψε από τη διαδικασία, για αθώωση λόγω αμφιβολιών. Η θέση μου είναι ότι δεν αποδείχθηκε η τέλεση των καταγγελλόμενων αδικημάτων.

Ένα από τα ερωτήματα που απασχολούν την κοινή γνώμη είναι πώς μπορεί ένας άνθρωπος να αθώνεται σε μια δικαστική υπόθεση και να καταδικάζεται σε μια άλλη, όταν οι υποθέσεις συνδέονται με το ίδιο ευρύτερο πλαίσιο. Πώς εξηγείτε αυτή τη διαφοροποίηση;

Δεν ήμουν συνήγορος υπεράσπισης του πατέρα Αντωνίου στην υπόθεση της Αθήνας, επομένως δεν μπορώ να μιλήσω από προσωπική εμπειρία για όσα συνέβησαν εκεί. Γνωρίζω, ωστόσο, από όσα μου έχουν μεταφέρει συνάδελφοί μου, ότι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας υπήρξαν σοβαρές διαφωνίες της υπεράσπισης με την έδρα.

Σύμφωνα με όσα γνωρίζω, οι συνήγοροι υπεράσπισης παραιτήθηκαν από την υπόθεση, αφού προηγουμένως είχε υποβληθεί αίτημα εξαιρέσεως της προέδρου, το οποίο δεν έγινε δεκτό. Ο πατέρας Αντώνιος δεν απολογήθηκε στο πλαίσιο εκείνης της διαδικασίας και, όπως μου περιγράφηκε, η υπεράσπισή του δεν μπορούσε να αναπτύξει τη θέση της με τον τρόπο που θεωρούσε αναγκαίο.

Η υπόθεση αυτή δεν έχει ολοκληρωθεί από την πλευρά των ένδικων ενεργειών που προτίθενται να ακολουθήσει. Αναμένεται η καθαρογραφή της απόφασης, ώστε να εξεταστούν τα επόμενα βήματα. Είναι σημαντικό, επομένως, να διακρίνουμε τις διαφορετικές δικαστικές υποθέσεις και να μην αντιμετωπίζουμε το σύνολό τους ως μία ενιαία διαδικασία.

Ποιες άλλες δικαστικές εκκρεμότητες υπάρχουν σήμερα;

Σε ό,τι αφορά τη μεταχείριση των ανηλίκων, η υπόθεση που γνωρίζω ότι παραμένει ενεργή είναι αυτή της Αθήνας, για την οποία αναμένεται η καθαρογραφή της απόφασης και η εξέταση των επόμενων νομικών ενεργειών. Παράλληλα, υπάρχουν υποθέσεις που αφορούν την οικονομική διαχείριση και τις δωρεές της Κιβωτού του Κόσμου. Πρόκειται για διαφορετικό σκέλος, στο οποίο υπάρχουν ποινικές και αστικές διαδικασίες. Επομένως, υπάρχει ακόμη δρόμος. Δεν μπορούμε να μιλάμε για το σύνολο της δικαστικής διαδρομής σαν να έχει ολοκληρωθεί. Κάθε υπόθεση πρέπει να εξετάζεται στο πλαίσιο εκείνης της διαδικασίας και, όπως μου περιγράφηκε, η αρμόδιων δικαστηρίων. Πώς βιώνει ο πατέρας Αντώνιος αυτή την εξέλιξη, έπειτα από τόσα χρόνια δικαστι-

Σύμφωνα με όσα η ίδια έχει ακούσει από εκείνον, επιλέγει να αντλεί δύναμη για να συνεχίσει τον αγώνα του. Όπως εξηγεί, προτεραιότητά του δεν είναι μόνο η προσωπική του δικαίωση, αλλά και η ευθύνη που αισθάνεται απέναντι στα παιδιά και στους ανθρώπους που πίστεψαν στο έργο της Κιβωτού του Κόσμου.



κής και δημόσιας δοκιμασίας;

Ήταν πάρα πολύ συγκινημένος. Ακόμη και μέσα σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση, αυτό που τον απασχολεί περισσότερο είναι οι άνθρωποι που πίστεψαν στην Κιβωτό, οι άνθρωποι που έκαναν δωρεές και τα παιδιά που φιλοξενήθηκαν στις δομές της

Έχει στενοχωρηθεί πολύ, γιατί νιώθει ότι το έργο του έχει καταστραφεί. Οι πρώτες του δηλώσεις μετά την αθωωτική απόφαση συνδέονταν με την ανακούφιση ότι, σταδιακά, το έργο της Κιβωτού δικαιώνεται ως προς τις κατηγορίες που εξετάστηκαν στη συγκεκριμένη υπόθεση.

Βεβαίως, γνωρίζει ότι έχει ακόμη αγώνα μπροστά του. Δεν θεωρεί ότι όλα έχουν τελειώσει. Ωστόσο, η απόφαση αυτή τού έδωσε μεγάλη συγκίνηση και ικανοποίηση, γιατί αφορά ένα κομμάτι της διαδρομής του που έπρεπε να κριθεί δικαστικά.

Στη δικαστική διαδικασία υπήρξαν μαρτυρίες ανθρώπων που είχαν φιλοξενηθεί στις δομές. Ποια εικόνα αποκομίσατε από όσα ακούστηκαν στο δικαστήριο;

Ακόμη και σε μάρτυρες που είχαν καταθέσει υπέρ της κατηγορίας έθεσα ένα ερώτημα: αν όσα πήραν από την Κιβωτό ήταν περισσότερα από όσα θεωρούσαν ότι τους στέρησε ή τους έβλαψε η συγκεκριμένη εμπειρία. Τους ρώτησα επίσης αν, χωρίς την Κιβωτό, θα είχαν φτάσει στο σημείο που βρίσκονται σήμερα.

Οι απαντήσεις που έλαβα ήταν ότι όσα είχαν αποκομίσει από την Κιβωτό ήταν πολύ σημαντικά και ότι η παρουσία της στη ζωή τους είχε συμβάλει καθοριστικά στην πορεία τους.

Τα παιδιά, πέρα από το σχολείο, συμμετείχαν σε δραστηριότητες, πήγαιναν σε εξωσχολικά μαθήματα και κάθε καλοκαίρι έκαναν διακοπές. Σύμφωνα με όσα περιγράφηκαν, ζούσαν μέσα σε ένα περιβάλλον που για τα ίδια είχε χαρακτηριστικά οικογένειας.

Δεν παραγνωρίζω ότι υπήρξαν καταγγελίες οι οποίες έπρεπε να εξεταστούν. Αυτό ακριβώς έκανε το δικαστήριο. Εκείνο που υποστηρίζω είναι ότι, στη συγκεκριμένη υπόθεση, οι κατηγορίες δεν αποδείχθηκαν. Η δικαστική κρίση πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και να μην υποκαθίσταται από την εντύπωση που μπορεί να έχει διαμορφωθεί στην κοινή γνώμη.

Αναφερθήκατε στην Κιβωτό ως ένα έργο προσφοράς. Τι γνωρίζετε για τη σημερινή κατάσταση των δομών και των παιδιών

που φιλοξενούνταν σε αυτές;

Από όσο γνωρίζω, οι δομές της Πωγωνιανής και της Κόνιτσας έκλεισαν λίγο καιρό μετά τη μεταβίβαση της διοίκησης και την απομάκρυνση του πατέρα Αντωνίου από τη διαχείρισή τους.

Γνωρίζω επίσης ότι έκλεισε η δομή της Χίου, η οποία ήταν πολύ μεγάλη και φιλοξενούσε, μεταξύ άλλων, παιδιά προσφύγων που έφταναν στο νησί. Έχει κλείσει και ένα σπίτι φιλοξενίας στον Πειραιά, καθώς και μια δομή που φιλοξενούσε γυναίκες, μεταξύ αυτών και γυναίκες πρόσφυγες. Για τον Βόλο γνωρίζω ότι η δομή εξακολουθεί να λειτουργεί, αλλά φιλοξενεί πλέον πολύ λιγότερα παιδιά. Δεν έχω πλήρη εικόνα για την πορεία κάθε παιδιού μετά τις αλλαγές αυτές. Εκείνο που μπορώ να πω είναι ότι η συζήτηση για τη δικαστική υπόθεση δεν πρέπει να μας κάνει να ξεχνάμε ότι πίσω από τις δομές υπάρχουν παιδιά, οι ανάγκες των οποίων απαιτούν σταθερότητα, φροντίδα και ουσιαστική υποστήριξη.

Η υπόθεση της Κιβωτού άνοιξε, παράλληλα, μια μεγάλη συζήτηση για την εποπτεία των δομών παιδικής προστασίας. Θεωρείτε ότι οι μηχανισμοί ελέγχου είναι επαρκείς;

Σε καμία περίπτωση δεν θεωρώ ότι είναι επαρκείς. Και στη συγκεκριμένη περίπτωση της Κιβωτού του Κόσμου, πιστεύω ότι, αν είχε γίνει σωστή δουλειά από τις κοινωνικές λειτουργούς που επισκέφθηκαν τη δομή, μετά τις αναφορές που είχαν γίνει, η υπόθεση δεν θα είχε φτάσει σε αυτό το σημείο. Η εποπτεία των δομών παιδικής προστασίας είναι εξαιρετικά σημαντική. Όταν υπάρχουν αναφορές ή καταγγελίες, πρέπει να διερευνώνται ουσιαστικά, με τρόπο που να προστατεύει τα παιδιά και να διασφαλίζει ότι τα συμπεράσματα βασίζονται σε πραγματικά δεδομένα. Η προστασία των ανηλίκων πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα. Αυτό, όμως, προϋποθέτει αποτελεσματικούς ελέγχους, σωστή αξιολόγηση των πληροφοριών και σαφείς διαδικασίες. Δεν αρκεί να αντιδρούμε όταν μια υπόθεση έχει ήδη λάβει μεγάλες διαστάσεις. Χρειάζεται πρόληψη και συστηματική παρακολούθηση της λειτουργίας των δομών.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει το ζήτημα του τεκμηρίου της αθωότητας. Πιστεύετε ότι στην περίπτωση του πατέρα Αντωνίου παραβιάστηκε;

Κατά την προσωπική μου άποψη, το τεκμήριο της αθωότητας, που είναι η προτεραιότητά του, δεν είναι μόνο η προσωπική του δικαίωση, αλλά και η ευθύνη που αισθάνεται απέναντι στα παιδιά και στους ανθρώπους που πίστεψαν στο έργο της Κιβωτού του Κόσμου.

μήριο της αθωότητας παραβιάστηκε κυρίως από τα μέσα ενημέρωσης. Από την αρχή, όταν έγινε γνωστή η υπόθεση, υπήρξαν δημόσιες τοποθετήσεις και παρουσιάσεις που, πριν υπάρξει δικαστική κρίση, δημιουργούσαν την εντύπωση ότι ο πατέρας Αντώνιος είχε ήδη κριθεί ένοχος.

Ένας δημοσιογράφος ή ένα τηλεοπτικό κανάλι δεν μπορεί να γνωρίζει το σύνολο της δικογραφίας, να αξιολογεί αποσπασματικά καταθέσεις και να παρουσιάζει ως αποδεδειγμένα γεγονότα πράξεις για τις οποίες δεν έχει αποφανθεί το δικαστήριο.

Η Δικαιοσύνη οφείλει να διερευνά όλες τις υποθέσεις, ιδιαίτερα όταν αφορούν ανηλίκους και ενδεχόμενη προσβολή των δικαιωμάτων τους. Από εκεί και πέρα, όμως, κάθε κατηγορούμενος έχει το δικαίωμα να κριθεί με βάση τα στοιχεία που παρουσιάζονται στο δικαστήριο.

Στην υπόθεση των Ιωαννίνων, όταν εξετάστηκαν οι καταθέσεις και τα δεδομένα της δικογραφίας, το δικαστήριο κατέληξε σε ομόφωνη αθωωτική απόφαση. Αυτό πρέπει να παρουσιάζεται με την ίδια σοβαρότητα με την οποία παρουσιάστηκαν οι καταγγελίες.

Τι σας έχει μεταφέρει ο ίδιος για το μέλλον και το ενδεχόμενο να μπορεί να προσφέρει ξανά σε παιδιά που έχουν ανάγκη;

Θα ήταν ευχή του να μπορέσει να προσφέρει ξανά σε αυτά τα παιδιά. Η διαδρομή του ξεκίνησε από τον Κολωνό, όταν ως ιερέας έβλεπε παιδιά που αντιμετώπιζαν δύσκολες συνθήκες στο οικογενειακό τους περιβάλλον και κινδύνευαν να οδηγηθούν σε έναν κύκλο βίας και παραβατικότητας. Ξεκίνησε μόνος του, προσπαθώντας να τα φέρει κοντά του και να τους προσφέρει μια διαφορετική προοπτική. Αυτό είναι το σημείο από το οποίο ξεκίνησε η προσπάθειά του.

Ακόμη και σήμερα, όσο μπορεί, προσπαθεί να βοηθά. Είτε μέσα από την Κιβωτό είτε μέσα από κάποια άλλη δομή, θα ήθελε να συνεχίσει την προσφορά του από εκεί που αναγκάστηκε να τη διακόψει.

Δεν τον έχω ακούσει ποτέ να λέει «γιατί σε μένα;». Αυτό που τον έχω ακούσει να λέει είναι ότι, με τη βοήθειά και την ευχή του Θεού, θα πάρει δύναμη για να συνεχίσει τον δύσκολο αγώνα του. **Πώς είναι σήμερα η καθημερινότητά του, μέσα σε αυτή την παρατεταμένη δικαστική εκκρεμότητα;**

Από όσο γνωρίζω, συνεχίζει να λειτουργεί

σε εκκλησία όπου είναι διορισμένος. Ζει με τη σύζυγό του, την πρεσβυτέρα, και προσπαθεί να διατηρεί μια ήσυχη καθημερινότητα, παρά τις πολλές δικαστικές υποθέσεις που εξακολουθούν να τον απασχολούν.

Η κατάσταση αυτή δεν αφορά μόνο την παρουσία του στο δικαστήριο. Υπάρχει και η ψυχολογική επιβάρυνση, η σκέψη για τα παιδιά και οι σχέσεις που έχουν δημιουργηθεί όλα αυτά τα χρόνια.

Στα Ιωάννινα, ακόμη και παιδιά που είχαν καταθέσει ως μάρτυρες κατηγορίας τον πλησίαζαν έξω από την αίθουσα, μιλούσαν μαζί του και τον αγκάλιαζαν. Υπήρχαν στιγμές έντονης συγκίνησης. Δεν μπορού να εξηγίσω εγώ τι σημαίνει αυτό για κάθε παιδί. Μπορώ μόνο να μεταφέρω όσα είδα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Τελικά, ποια είναι σήμερα η μεγαλύτερη προτεραιότητά για τον πατέρα Αντώνιο; Να κλείσουν οι δικαστικές εκκρεμότητες ή να αποκατασταθεί η εικόνα του έργου που δημιούργησε;

Όλες οι δικαστικές υποθέσεις είναι σημαντικές και προτεραιότητά του είναι να ολοκληρωθούν. Ωστόσο, δεν θα έλεγα ότι τον απασχολεί μόνο το όνομά του. Νιώθει μεγάλη ευθύνη απέναντι στους ανθρώπους που πίστεψαν σε αυτόν, απέναντι σε όσους στήριξαν την Κιβωτό και κυρίως απέναντι στα παιδιά που πέρασαν από τις δομές. Υπάρχουν παιδιά που έχουν ενηλικιωθεί και εξακολουθούν να βρίσκονται κοντά του. Υπάρχουν άνθρωποι που τον υποστήριξαν από την αρχή και συνεχίζουν να τον στηρίζουν.

Γι' αυτό θεωρεί σημαντικό να αποδειχθεί, μέσα από τις δικαστικές διαδικασίες, η ουσία όσων του αποδίδονται και να κριθεί το έργο του με βάση τα πραγματικά δεδομένα. Όπως είπε και ο ίδιος μετά την αθωωτική απόφαση, η Δικαιοσύνη τον έκρινε αθώο στη συγκεκριμένη υπόθεση και αυτό κρατά.

Από το 2022 μέχρι σήμερα έχει περάσει ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Η δοκιμασία δεν περιορίζεται στην παρουσία ενός ανθρώπου στο εδώλιο. Αφορά και τις συνέπειες που έχει αυτή η διαδρομή στην καθημερινότητά του, στις σχέσεις του και στην προσπάθειά του, που είχε αναπτύξει επί χρόνια. Για εκείνον, λοιπόν, το ζητούμενο είναι να ολοκληρωθούν οι δικαστικές διαδικασίες και να κριθούν οι υποθέσεις στην ουσία τους, με βάση τα στοιχεία και τη δικαστική αξιολόγηση.





άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Όταν αλλάζει η ζωή σου, πώς ξαναβρίσκεις τον εαυτό σου;

Η διάγνωση του καρκίνου του μαστού μπορεί να ανατρέψει τις βεβαιότητες μιας γυναίκας, φέρνοντας φόβο, ερωτήματα και αλλαγές στην καθημερινότητά της. Η διαδρομή προς μια νέα ισορροπία ξεκινά από την αποδοχή των συναισθημάτων, την αυτοφροντίδα και την ανακάλυψη όσων εξακολουθούν να δίνουν νόημα στη ζωή. Μια διάγνωση καρκίνου του μαστού μπορεί να αποτελέσει μία από αυτές τις στιγμές, αλλάζοντας μέσα σε λίγα λεπτά τον τρόπο με τον οποίο μια γυναίκα σκέφτεται το σώμα της, το μέλλον της, τις σκέψεις της και τις καθημερινές της προτεραιότητες. Ξαφνικά, όσα μέχρι χθες έμοιαζαν αυτονόητα μπορεί να αποκτήσουν διαφορετική σημασία, ενώ ερωτήματα που δεν είχαν απασχολήσει ποτέ τη σκέψη της έρχονται στο προσκήνιο. Ο φόβος, η αγωνία, ο θυμός, η θλίψη και η αβεβαιότητα είναι συναισθήματα που μπορεί να συνοδεύσουν αυτή την εμπειρία. Δεν εμφανίζονται με την ίδια ένταση σε όλες τις γυναίκες, ούτε ακολουθούν μια συγκεκριμένη σειρά. Κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του τρόπο να επεξεργάζεται όσα συμβαίνουν. Γι’ αυτό, το πρώτο βήμα προς την ψυχική ισορροπία δεν είναι η απαίτηση να παραμείνει κανείς δυνατός, αλλά η αναγνώριση όσων πραγματικά αισθάνεται, χωρίς ενοχές και χωρίς την ανάγκη να προσποιείται ότι όλα είναι καλά. Η γυναίκα καλείται να αναρωτηθεί τι έχει ανάγκη αυτή την περίοδο, ποιες σκέψεις την επιβαρύνουν και ποιο άνθρωποι μπορούν να της προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη. Δεν χρειάζεται να βρει όλες τις απαντήσεις αμέσως. Μπορεί να ξεκινήσει από μικρές, καθημερινές επιλογές: να εκφράσει έναν φόβο, να ζητήσει βοήθεια, να προστατεύει τον προσωπικό της χρόνο ή να επιτρέψει στον εαυτό της να ξεκουραστεί χωρίς να αισθάνεται ότι οφείλει διαρκώς να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των άλλων. Εξίσου σημαντική είναι η σχέση με το σώμα. Οι θεραπείες και οι αλλαγές στην εμφάνιση μπορεί να επηρεάσουν την αυτοεικόνα, τη θηλυκότητα και την αυτοπεποίθηση. Σε αυτή τη διαδρομή, η αποδοχή δεν σημαίνει ότι μια γυναίκα πρέπει να αγαπά αμέσως κάθε αλλαγή ή να αισθάνεται ευγνωμοσύνη για όσα περνά. Σημαίνει ότι δικαιούται να αντιμετωπίζει τον εαυτό της με κατανόηση, σεβασμό και φροντίδα, ακόμη και τις ημέρες που δυσκολεύεται να αναγνωρίσει την εικόνα της στον καθρέφτη. Η διάγνωση μπορεί να γίνει αφορμή για έναν διαφορετικό επαναπροσδιορισμό προτεραιοτήτων. Οι σκέψεις που προσφέρουν ασφάλεια, οι δραστηριότητες που γεννούν χαρά, οι προσωπικές επιθυμίες και τα μικρά καθημερινά επιτεύγματα αποκτούν ενδχοσμένως μεγαλύτερη αξία. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε γυναίκα πρέπει να αναζητήσει ένα βαθύτερο νόημα στην ασθένεια ή να αλλάξει ριζικά τη ζωή της. Σημαίνει ότι έχει το δικαίωμα να ανακαλύψει τι την εκκράζει και τι θέλει να κρατήσει κοντά της, με τον δικό της ρυθμό.

Η επιστροφή στις αγαπημένες συνήθειες, η θέσπιση εφικτών στόχων, η αποδοχή των συναισθημάτων και η αναγνώριση των προσωπικών ορίων μπορούν να αποτελέσουν τα πρώτα βήματα προς μια νέα ισορροπία



Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Μικρά βήματα προς ένα νέο αύριο

Μέσα από μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους, την αποδοχή των νέων αναγκών, τη φροντίδα του εαυτού και την επανασύνδεση με όσα προσφέρουν χαρά, κάθε γυναίκα μπορεί να ανακαλύψει ξανά τις προσωπικές της προτεραιότητες



Η επιστροφή στην καθημερινότητα δεν χρειάζεται να γίνει με βιασύνη, αλλά με μικρές, ρεαλιστικές επιλογές που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την προσωπική ισορροπία και την αίσθηση ότι η ζωή εξακολουθεί να προσφέρει δυνατότητες.

Γράφει η **Έννη Λεβέντη**

Μια διάγνωση καρκίνου του μαστού μπορεί να ανατρέψει τον προγραμματισμό μιας γυναίκας και να αλλάξει τη σχέση της με το μέλλον. Ξαφνικά, οι υποχρεώσεις της καθημερινότητας περνούν σε δεύτερη μοίρα, τα σχέδια αναβάλλονται και οι σκέψεις επικεντρώνονται στις εξετάσεις, στις θεραπείες και στις επόμενες ιατρικές αποφάσεις. Όσα κάποτε θεωρούνταν δεδομένα μπορεί να μοιάζουν πλέον μακρινά ή δύσκολα. Μέσα σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, όμως, υπάρχει ένα σημαντικό ερώτημα: πώς μπορεί μια γυναίκα να διατηρήσει τη σύνδεσή της με τη ζωή που θέλει να συνεχίσει να χτίζει; Η απάντηση δεν βρίσκεται απαραίτητα σε μεγάλες αποφάσεις ή σε εντυπωσιακές αλλαγές. Συχνά, βρίσκεται στα μικρά βήματα. Σε μια καθημερινή συνήθεια που επιστρέφει σταδιακά, σε μια συνάντηση με έναν αγαπημένο άνθρωπο, σε έναν περίπατο όταν το επιτρέπουν οι δυνάμεις της ή σε μια δραστηριότητα που της θυμίζει ότι εξακολουθεί να έχει επιθυμίες, ενδιαφέροντα και προσωπικούς στόχους. Η ζωή δεν χρειάζεται να επιστρέψει αμέσως στους προηγούμενους ρυθμούς της για να αποκτήσει ξανά νόημα. Στη φιλοσοφία του Life Coaching, η στοχοθεσία αποτελεί ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να οργανώσει τις σκέψεις του και να αναγνωρίσει τις προτεραιότητές του. Όταν, όμως, κάποιος αντιμετωπίζει μια σοβαρή περιπέτεια υγείας, οι στόχοι χρειάζεται να προσαρμόζονται στις πραγματικές του ανάγκες και δυνατότητες. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για αυστηρά χρονοδιαγράμματα, συγκρίσεις με άλλους ανθρώπους ή απαιτήσεις που δημιουργούν πρόσθετη πίεση. Αντίθετα, έχει σημασία να δημιουργηθεί ένας ευέλικτος τρόπος σκέψης, στον οποίο η πρόοδος δεν μετρείται μόνο με όσα καταφέρει κανείς, αλλά και με τον τρόπο που φροντίζει τον εαυτό του. Ένας μεγάλος στόχος μπορεί να χωριστεί σε μικρότερα και περισσότερο διαχειρίσιμα βήματα. Η επιστροφή στη χαρά αποτελεί ένα ακόμη ουσιαστικό μέρος αυτής της διαδρομής. Η χαρά δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη για να έχει αξία. Μπορεί να βρίσκεται στη μουσική που ακούει μια γυναίκα, σε ένα βιβλίο που είχε αφήσει στην άκρη, στην περιποίηση των φυτών της, στη δημιουργία, στη φύση ή σε μια συζήτηση που την κάνει να αισθάνεται επανένταξη, η κοινωνική ζωή ή η επανα-

Η διάγνωση του καρκίνου του μαστού δεν επηρεάζει μόνο τη γυναίκα που νοσεί, αλλά και τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά της. Η ειλκρινής επικοινωνία, η ουσιαστική ακρόαση και ο σεβασμός στις διαφορετικές ανάγκες κάθε ανθρώπου μπορούν να γίνουν πολύτιμα στηρίγματα σε μια απαιτητική περίοδο



Μιλάμε για τον καρκίνο χωρίς να χάνουμε την επικοινωνία

Ο φόβος, η αγωνία για το μέλλον και η δυσκολία να βρεθούν οι κατάλληλες λέξεις μπορούν να δημιουργήσουν αποστάσεις ακόμη και στις πιο στενές σχέσεις

Όταν μια γυναίκα ακούει τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, η ζωή της μπορεί να αλλάξει μέσα σε λίγα λεπτά. Μαζί της, όμως, αλλάζει συχνά και η καθημερινότητα των ανθρώπων που την αγαπούν. Ο σύντροφος, τα παιδιά, οι γονείς, τα αδέρφια και οι φίλοι έρχονται αντιμέτωποι με τη δική τους αγωνία, προσπαθώντας να καταλάβουν τι σημαίνει η νέα πραγματικότητα και πώς μπορούν να σταθούν ουσιαστικά δίπλα της. Κάποιες φορές, η αγάπη είναι μεγάλη, αλλά οι λέξεις μοιάζουν ανεπαρκείς. Ο φόβος μήπως ειπωθεί κάτι λάθος οδηγεί στη σιωπή, ενώ η επιθυμία να προστατευτεί η γυναίκα από την επιπλέον στενοχώρια μπορεί να δυσκολεύει ακόμη περισσότερο την επικοινωνία.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Σε αυτές τις συνθήκες, η πρώτη ανάγκη δεν είναι να βρεθούν οι τέλειες φράσεις, αλλά να δημιουργηθεί ένας χώρος όπου όλοι θα μπορούν να εκφράζονται με ειλικρίνεια. Η γυναίκα που νοσεί μπορεί να θέλει να μιλήσει για τις ανησυχίες της, να εκφράσει τον θυμό ή τη θλίψη της ή να μοιραστεί τις σκέψεις της για τις θεραπείες και το μέλλον. Μπορεί, άλλες στιγμές, να μην έχει διάθεση για συζήτηση και να χρειάζεται απλώς παύση. Αντίστοιχα, οι δικό της άνθρωποι μπορεί να δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα. Δεν υπάρχει ένας μοναδικός τρόπος με τον οποίο πρέπει να αντιδράσει κανείς σε μια τέτοια εμπειρία. Η ουσιαστική επικοινωνία αρχίζει με την ακρό-

αση. Συχνά, όταν ένας αγαπημένος άνθρωπος μοιράζεται τον φόβο του, η πρώτη αντίδραση είναι να προσπαθήσουμε να τον καθησυχάσουμε, να του δώσουμε συμβουλές ή να του θυμίσουμε ότι πρέπει να παραινεί δυνατός. Παρότι αυτές οι αντιδράσεις συνήθως προέρχονται από αγάπη, μπορεί να δημιουργήσουν την αίσθηση ότι τα δύσκολα συναισθήματα δεν έχουν χώρο. Μια φράση όπως «μην το σκέφτεσαι» ή «πρέπει να είσαι αισιόδοξη» ενδέχεται να κάνει τη γυναίκα να αισθανθεί ότι οφείλει να κρύψει την αγωνία της για να προστατεύσει τους άλλους.

Αντίθετα, η αποδοχή ενός συναισθήματος χωρίς κριτική μπορεί να προσφέρει ουσιαστική ανακούφιση. Το «καταλαβαίνω ότι περνάς δύσκολα», το «θέλεις να μου μιλήσεις γι’ αυτό;» ή το «είμαι εδώ, ακόμη κι αν δεν ξέρω τι να πω» μπορούν να ανοίξουν έναν δρόμο επικοινωνίας. Δεν χρειάζεται να έχουμε όλες τις απαντήσεις ούτε να εξαφανίσουμε τον φόβο του άλλου. Αρκεί να δείξουμε ότι είμαστε διαθέσιμοι να ακούσουμε, χωρίς να βιαζόμαστε να αλλάξουμε τη συζήτηση ή να προσφέρουμε λύσεις που δεν μας έχουν ζητηθεί. Εξίσου σημαντική είναι η ειλικρίνεια. Όταν μια οικογένεια προσπαθεί να προστατεύσει τα μέλη της αποκρύπτοντας κάθε ανησυχία, μπορεί άθελά της να δημιουργήσει μεγαλύτερη απόσταση. Η γυναίκα ενδέχεται να αντιλαμβάνεται τον φόβο των γύρω της, ακόμη κι όταν κανείς δεν τον εκφράζει. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να συζητούνται όλα συνεχώς ή ότι κάθε σκέψη χρειάζεται να ειπωθεί χωρίς προσοχή. Σημαίνει ότι οι συζητήσεις μπορούν να προσαρμόζονται στην ηλικία, στην ψυχολογική κατάσταση και

στις ανάγκες κάθε μέλους της οικογένειας, με σεβασμό στην επιθυμία της γυναίκας για ιδιωτικότητα. Ιδιαίτερη σημασία έχει η επικοινωνία μέσα στη σχέση του ζευγαριού. Ο σύντροφος μπορεί να αισθάνεται την ανάγκη να αναλάβει τα πάντα, να γίνει ο άνθρωπος που δεν λυγίζει ποτέ και να κρατήσει την οικογένεια ενωμένη. Η γυναίκα, από την άλλη, μπορεί να ανησυχεί ότι γίνεται βάρος ή να δυσκολεύεται να εκφράσει τις ανάγκες της. Όταν και οι δύο προσταθούν να προστατεύσουν ο ένας τον άλλον κρύβοντας όσα νιώθουν, η σιωπή μπορεί να γίνει εμπόδιο στην εγγύτητα. Μια ανοιχτή συζήτηση για το τι χρειάζεται ο καθένας, ποιες πρακτικές υποχρεώσεις πρέπει να μοιραστούν και ποια θέματα προκαλούν μεγαλύτερη αγωνία μπορεί να ενισχύσει τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση.

Όταν υπάρχουν παιδιά στην οικογένεια, η επικοινωνία χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα. Τα παιδιά συχνά αναλαμβάνονται τις αλλαγές στην ατμόσφαιρα του σπιτιού και μπορεί να δημιουργούν δικές τους εξηγήσεις όταν δεν γνωρίζουν τι συμβαίνει. Η ενημέρωσή τους χρειάζεται να είναι ειλικρινής, κατανοητή και ανάλογη με την ηλικία τους, χωρίς περιττές λεπτομέρειες που μπορεί να τα επιβαρύνουν. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, να εκφράσουν τη λύπη ή τον φόβο τους και να συνεχίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Όταν χρειάζεται, η καθοδήγηση από ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια να διαχειριστεί αυτές τις συζητήσεις. Η φροντίδα, ωστόσο, δεν εκφράζεται μόνο με λόγια. Μερικές φορές βρίσκεται σε μια διαδρομή γεύματος, στη διευθέτηση μιας πρακτικής υποχρέωσης ή στην παρέα κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης ημέρας. Αντί να υποθέτουμε τι χρειάζεται ο άλλος, μπορούμε να ρωτήσουμε συγκεκριμένα: «Θέλεις να έρθω μαζί σου στο ραντεβού;», «Θα σε βοηθούσε να αναλάβω αυτή την υποχρέωση;» ή «Προτιμάς να μιλήσουμε ή να κάνουμε κάτι διαφορετικό σήμερα;». Με αυτόν τον τρόπο, η υποστήριξη δεν μετατρέπεται σε επιβολή και η γυναίκα διατηρεί τον χώρο να εκφράζει τις επιθυμίες και τα όριά της.

Κάθε μέλος της οικογένειας χρειάζεται να κατανοεί ότι μπορεί να προσφέρει στήριξη χωρίς να αναλαμβάνει την ευθύνη να ελέγξει κάθε εξέλιξη. Κανείς δεν μπορεί να αφαιρέσει απόλυτα την αβεβαιότητα ή να υποσχεθεί ότι όλα θα εξελιχθούν όπως επιθυμεί. Μπορεί, όμως, να επιλέξει να είναι παρών, να ακούει με προσοχή και να αναγνωρίζει ότι η φροντίδα περιλαμβάνει τόσο τη συναισθηματική παρουσία όσο και τον σεβασμό στην αυτονομία του άλλου. Όταν η αγωνία γίνεται δύσκολη στη διαχείρισή της, η υποστήριξη από ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τόσο τη γυναίκα όσο και τον οικογένεια.

Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να φέρει μια οικογένεια αντιμέτωπη με ερωτήματα για τα οποία δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις. Δεν χρειάζεται, όμως, να έχει κανείς τις σωστές λέξεις κάθε στιγμή για να προσφέρει αγάπη και ασφάλεια. Χρειάζεται να είναι πρόθυμος να ακούσει, να αναγνωρίσει τα συναισθήματα χωρίς να τα υποτιμά και να επιτρέψει στους ανθρώπους που αγαπά να εκφραστούν με τον δικό τους τρόπο.

www.helidonimed.gr



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ • ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Ο αξιόπιστος συνεργάτης σας
στα ορθοπεδικά και ιατρικά είδη

- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ
- ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΟΧΥΓΕΝ)
- ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ
- ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΑΜΑΞΙΔΙΑ
- ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ
- ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΟΠΥΥ
- CRAP
- 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!

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

ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΤΟΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΑΓΡΟΤΙΣΣΑΣ

Η γη είναι γένους θηλυκού

Τι δείχνουν τα στοιχεία της Eurostat για τη Θεσσαλία και πώς μεταβάλλεται η συμμετοχή των γυναικών στην αγροτική παραγωγή



Η Παγκόσμια Ημέρα Αγρότισσας αποκτά ιδιαίτερο συμβολισμό το 2026, καθώς ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών έχει ανακηρύξει τη φετινή χρονιά **Διεθνές Έτος της Γυναίκας Αγρότισσας**, αναγνωρίζοντας τον καθοριστικό ρόλο των γυναικών στην αγροτική παραγωγή και σε ολόκληρη την αλυσίδα τροφίμων. Για τη Θεσσαλία, μια περιφέρεια με ισχυρή αγροτική ταυτότητα και σημαντική συμβολή στον πρωτογενή τομέα της χώρας, τα διαθέσιμα στοιχεία αναδεικνύουν τη μεγάλη συμμετοχή των γυναικών στην παραγωγική δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat για τη Θεσσαλία, το 2023 οι γυναίκες που απασχολούνταν στον πρωτογενή τομέα ανέρχονταν σε 71.171, σε σύνολο 341.600 απασχολουμένων. Το ποσοστό συμμετοχής τους διαμορφωνόταν στο 20,8%, αποτυπώνοντας τη σημαντική παρουσία των γυναικών στην αγροτική οικονομία της περιοχής. Δύο χρόνια νωρίτερα, το 2020, οι γυναίκες που ασχολούνταν με τη γεωργία στη Θεσσαλία ανέρχονταν σε 73.930, έναντι 69.610 ανδρών, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρατίθενται. Σε σύνολο 343.640 απασχολουμένων στον πρωτογενή τομέα, οι γυναίκες αντιστοιχούσαν στο 21,51%.

Η σύγκριση των δύο χρονικών σημείων καταγράφει μείωση του αριθμού των γυναικών κατά 2.759, ενώ το ποσοστό συμμετοχής τους υποχώρησε κατά περίπου 0,7 ποσοστιαίες μονάδες. Τα στοιχεία αυτά αναδεικνύουν τη σημασία

της παρακολούθησης της γυναικείας απασχόλησης στον θεσσαλικό πρωτογενή τομέα, σε μια περίοδο κατά την οποία η βιωσιμότητα των αγροτικών εκμεταλλεύσεων και η ανανέωση των γενεών αποτελούν βασικά ζητήματα για το μέλλον της υπαίθρου.

Η παρουσία περισσότερων από 71.000 γυναικών στον πρωτογενή τομέα της Θεσσαλίας το 2023 αποτυπώνει τη σημαντική συμβολή τους στην οικονομική και κοινωνική ζωή της περιφέρειας. Οι γυναίκες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της αγροτικής παραγωγής, συμμετέχοντας στις καθημερινές εργασίες των εκμεταλλεύσεων και στη διατήρηση της παραγωγικής δραστηριότητας στην υπαίθρο.

Η συμμετοχή τους, ωστόσο, δεν περιορίζεται στις εργασίες του αγρού. Σε πολλές περιπτώσεις, οι γυναίκες αναλαμβάνουν την οργάνωση της εκμετάλλευσης, τη διαχείριση των οικονομικών, τη διάθεση των προϊόντων και τη σύνδεση της παραγωγής με την αγορά. Παράλληλα, συμβάλλουν στη διατήρηση της οικογενειακής αγροτικής δραστηριότητας και στη μεταφορά γνώσεων και εμπειριών από γενιά σε γενιά.

Τα διαθέσιμα στοιχεία για τη Θεσσαλία αφορούν τη γυναικεία απασχόληση στον πρωτογενή τομέα και δεν ταυτίζονται κατ' ανάγκη με τον αριθμό των γυναικών που έχουν την επίσημη ευθύνη διαχείρισης γεωργικών εκμεταλλεύσεων. Η διάκριση αυτή είναι σημαντική, καθώς η συνολική συμμετοχή των γυναικών στην αγροτική οικονομία είναι ευρύτερη από την ιδιότητα της επικεφαλής μιας εκμετάλλευσης.

Η γυναικεία διαχείριση στην ΕΕ

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, σύμφωνα με τη Eurostat, το 17,2% της χρησιμοποιούμενης γεωργικής έκτασης της Ευρωπαϊκής Ένωσης διαχειρίζεται από γυναίκες το 2023. Η Ελλάδα συγκαταλέγεται στις χώρες με σχετικά υψηλά ποσοστά γυναικείας διαχείρισης γεωργικών εκμεταλλεύσεων. Όπως επισημαίνει η Eurostat, οι εκμεταλλεύσεις που διαχειρίζονται γυναίκες είναι πιθανό να είναι σχετικά μικρές. Ωστόσο, η ανανέωση των γενεών θα μπορούσε σταδιακά να ενισχύσει τη συμμετοχή των γυναικών σε μεγαλύτερες εκμεταλλεύσεις και σε αγροτικά συστήματα με εντονότερο επιρροϊκό προσανατολισμό.

Η εικόνα διαφέρει σημαντικά μεταξύ των ευρωπαϊκών περιφερειών. Από τις 241 περιφέρειες για τις οποίες υπήρχαν διαθέσιμα στοιχεία, στις 134 το μερίδιο της χρησιμοποιούμενης γεωργικής έκτασης που διαχειρίζονταν γυναίκες βρισκόταν κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ. Το χαμηλότερο ποσοστό καταγράφηκε στη Φρισία της Ολλανδίας, όπου οι γυναίκες διαχειρίζονταν το 2,7% της χρησιμοποιούμενης γεωργικής έκτασης. Αντίθετα, στην Άνω Αυστρία το ποσοστό έφτασε το 42,5%, το υψηλότερο μεταξύ των περιφερειών που εξετάστηκαν.

Υψηλές επιδόσεις για την Ελλάδα

Η Ελλάδα εμφανίζει αξιοσημείωτη παρουσία μεταξύ των ευρωπαϊκών περιφερειών με σχετικά υψηλά ποσοστά γυναικείας διαχείρισης γεωργικών

εκτάσεων. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat, τέσσερις ελληνικές περιφέρειες περιλαμβάνονται στην ομάδα αυτή, με το υψηλότερο ποσοστό να καταγράφεται στο Βόρειο Αιγαίο.

Αντίστοιχα, υψηλές επιδόσεις σημειώνονται σε περιφέρειες της Ιταλίας, της Αυστρίας και της Ισπανίας. Ειδικότερα, 11 περιφέρειες της Ιταλίας, τέσσερις της Αυστρίας και τρεις της Ισπανίας συγκαταλέγονται στις περιοχές με σχετικά υψηλά μερίδια γεωργικής γης υπό γυναικεία διαχείριση. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνουν ότι η γυναικεία παρουσία στην αγροτική οικονομία αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό αρκετών ευρωπαϊκών περιφερειών, χωρίς ωστόσο να είναι ομοιόμορφη σε ολόκληρη την ΕΕ.

Το σκηνικό για το μέλλον

Η ανακήρυξη του 2026 ως Διεθνούς Έτους της Γυναίκας Αγρότισσας από τον ΟΗΕ επαναφέρει στο προσκήνιο ζητήματα όπως η ισοτιμία πρόσβασης των γυναικών στη γη, στη χρηματοδότηση, στην τεχνογνωσία και στις ευκαιρίες επιχειρηματικής ανάπτυξης. Για τη Θεσσαλία, η ενίσχυση του ρόλου των γυναικών συνδέεται άμεσα με τη βιωσιμότητα της αγροτικής παραγωγής, την παραμονή του πληθυσμού στην υπαίθρο και την ανανέωση των γενεών. Η υποστήριξη της γυναικείας επιχειρηματικότητας, η πρόσβαση σε σύγχρονα εργαλεία και η μεγαλύτερη συμμετοχή των γυναικών στη λήψη αποφάσεων μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ισχυρότερων και ανθεκτικότερων αγροτικών εκμεταλλεύσεων.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



DOT

Παπαναστασίου 42, 2410 538 654

Χωρίς εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια για τις κατηγορίες που καλύπτει η νέα ρύθμιση – Ποιοι μπορούν να λάβουν έως 800 ευρώ ως ζευγάρι



ΕΠΙΔΟΜΑ 400 ΕΥΡΩ

Ποιοι συνταξιούχοι είναι δικαιούχοι

Στις 30 Νοεμβρίου η καταβολή της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης

Σημαντική οικονομική ανάσα για εκατομμύρια συνταξιούχους αναμένεται να αποτελέσει η αύξηση της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης στα 400 ευρώ, η οποία προγραμματίζεται να καταβληθεί στο τέλος Νοεμβρίου. Η νέα ρύθμιση διευρύνει σημαντικά τον αριθμό των δικαιούχων, καθώς η παροχή επεκτείνεται στο σύνολο των συνταξιούχων ηλικίας άνω των 65 ετών, χωρίς εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια.

Η ενίσχυση αφορά περίπου 2,2 εκατ. πολίτες και εντάσσεται στο πακέτο των οικονομικών μέτρων που ανακοινώθηκαν στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης. Παράλληλα, προβλέπεται η διατήρησή της σε μόνιμη βάση, με ετήσια καταβολή κάθε Νοέμβριο.

Η φετινή αλλαγή έχει ιδιαίτερη σημασία για τους συνταξιούχους που μέχρι σήμερα έμεναν εκτός της ενίσχυσης εξαιτίας των οικονομικών τους στοιχείων.

Με το νέο καθεστώς, το βασικό κριτήριο για τους συνταξιούχους γήρατος είναι η ηλικία, υπό την προϋπόθεση ότι πληρούνται οι λοιπές προβλεπόμενες προϋποθέσεις.

Ποιοι συνταξιούχοι δικαιούνται τα 400 ευρώ

Στην πρώτη γραμμή των δικαιούχων βρίσκονται οι συνταξιούχοι που έχουν συμπληρώσει το 65ο έτος της ηλικίας τους έως τις 31 Δεκεμβρίου 2025. Η προϋπόθεση αυτή είναι καθοριστική για την πληρωμή του Νοεμβρίου 2026, καθώς δεν αρκεί κάποιος να συμπληρώνει τα 65 μέσα στη διάρκεια του τρέχοντος έτους.

Η διεύρυνση του μέτρου εκτιμάται ότι προσθέτει περίπου 270.000 συνταξιούχους στους δικαιούχους, ανεβάζοντας τον συνολικό αριθμό στα περίπου 2,2 εκατομμύρια.

Ειδικότερα, η ενίσχυση των 400 ευρώ αφορά τις ακόλουθες κατηγορίες:

- Συνταξιούχους γήρατος άνω των 65 ετών, ανεξάρτητα από το ύψος της σύνταξής τους, το ετήσιο εισόδημα και την αξία της ακίνητης περιουσίας τους.
- Συνταξιούχους που λαμβάνουν αποκλειστικά σύνταξη λόγω θανάτου, όπως οι δικαιούχοι σύνταξης χηρείας, εφόσον έχουν συμπληρώσει το 60ό έτος της ηλικίας τους και πληρούν τις σχετικές προϋποθέσεις.
- Άτομα με αναπηρία που λαμβάνουν τις προβλεπόμενες αναπηρικές συντάξεις ή επιδόματα, χωρίς να απαιτείται η συμπλήρωση συγκεκριμένου ηλικιακού ορίου.

Ανασφάλιστους υπερήλικες που λαμβάνουν τη σχετική παροχή από τον ΟΠΕΚΑ.

Η διεύρυνση της ενίσχυσης σημαίνει ότι συνταξιούχοι με υψηλότερες συντάξεις, οι οποίοι μέχρι σήμερα αποκλείονταν εξαιτίας εισοδηματικών ή περιουσιακών περιορισμών, μπορούν πλέον να ενταχθούν στους δικαιούχους, εφόσον πληρούν τα προβλεπόμενα κριτήρια ηλικίας και συνταξιοδότησης.

Ποιοι μένουν εκτός της πληρωμής

Παρά τη διεύρυνση, δεν θα λάβουν αυτομάτως τα 400 ευρώ όλοι οι συνταξιούχοι. Για όσους λαμβάνουν σύνταξη γήρατος, το ηλικιακό όριο παραμένει καθοριστικό.

Έτσι, όσοι συμπληρώνουν το 65ο έτος μετά τις 31 Δεκεμβρίου 2025 δεν καλύπτονται από το συγκεκριμένο ηλικιακό κριτήριο για την καταβολή του 2026, εκτός εάν ανήκουν σε άλλη δικαιούχο κατηγορία.

Επίσης, σημασία έχει το είδος της σύνταξης που καταβάλλεται. Για παράδειγμα, η ειδική πρόβλεψη για τους δικαιούχους σύνταξης λόγω θανάτου αφορά όσους πληρούν το ηλικιακό όριο των 60 ετών και δεν λαμβάνουν παράλληλα κύρια

σύνταξη γήρατος, σύμφωνα με τους όρους της ρύθμισης. Οι ενδιαιφερόμενοι θα πρέπει, επομένως, να εξετάσουν όχι μόνο την ηλικία τους, αλλά και την κατηγορία σύνταξης που λαμβάνουν, καθώς αυτά τα στοιχεία καθορίζουν την ένταξη τους στο μέτρο.

Πότε θα καταβληθούν τα χρήματα

Η πληρωμή των 400 ευρώ έχει προγραμματιστεί για τις 30 Νοεμβρίου 2026, στο πλαίσιο της ετήσιας οικονομικής ενίσχυσης. Σύμφωνα με τις έως τώρα ανακοινώσεις, η καταβολή αναμένεται να γίνει μαζί με τις συντάξεις Δεκεμβρίου, χωρίς να απαιτείται ξεχωριστή αίτηση από τους δικαιούχους.

Τα χρήματα θα πιστωθούν στους τραπεζικούς λογαριασμούς που χρησιμοποιούνται για την καταβολή των συντάξεων ή των αντίστοιχων παροχών. Η ακριβής εμφάνιση της πίστωσης ενδέχεται να εξαρτηθεί από το επίσημο πρόγραμμα πληρωμών και τη διαδικασία των τραπεζών.

Η ενίσχυση είναι ετήσια και εφάπαξ. Δεν αποτελεί, δηλαδή, μόνιμη αύξηση της μηνιαίας σύνταξης ούτε προστίθεται κάθε μήνα στο ποσό που λαμβάνει ο συνταξιούχος.

Έως 800 ευρώ για δύο δικαιούχους

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η περίπτωση των ζευγαριών, όταν και οι δύο σύζυγοι πληρούν τις προϋποθέσεις. Σε αυτή την περίπτωση, η συνολική ενίσχυση μπορεί να φτάσει τα 800 ευρώ, καθώς το ποσό χορηγείται ανά δικαιούχο και όχι ανά νοικοκυριό. Η εξέλιξη αυτή αναμένεται να ενισχύσει το διαθέσιμο εισόδημα των ηλικιωμένων νοικοκυριών, σε μια περίοδο κατά την οποία οι δαπάνες για τρόφιμα, ενέργεια, στέγαση και φάρμακα εξακολουθούν να επιβαρύνουν σημαντικά τον οικογενειακό προϋπολογισμό.

Σύμφωνα με τον κυβερνητικό σχεδιασμό, το συνολικό ετήσιο δημοσιονομικό κόστος της ενίσχυσης υπολογίζεται σε περίπου 879 εκατομμύρια ευρώ. Η αύξηση του ποσού και η διεύρυνση των δικαιούχων αποτελούν δύο από τις βασικές αλλαγές του μέτρου για το 2026. Το ενδιαφέρον πλέον στρέφεται στην ολοκλήρωση της νομοθετικής διαδικασίας και στην εφαρμογή των νέων προβλέψεων, ώστε οι δικαιούχοι να γνωρίζουν με σαφήνεια εάν περιλαμβάνονται στην πληρωμή του Νοεμβρίου. Για τους συνταξιούχους, το βασικό σημείο που πρέπει να ελέγξουν είναι η ηλικία που είχαν συμπληρώσει στο τέλος του 2025.



Κογιάννης Χρήστος

Κτηνιατρικό Κέντρο

Η υγεία του κατοικιδίου σας είναι η προτεραιότητά μας



ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



ΚΑΛΛΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ



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 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

Λάρισα, Βόλος και Τρίκαλα συγκαταλέγονται στις ευρωπαϊκές πόλεις με υψηλό εκτιμώμενο κίνδυνο θνησιμότητας που συνδέεται με την ατμοσφαιρική ρύπανση. Η αντιμετώπιση του προβλήματος απαιτεί συστηματικές μετρήσεις, ενίσχυση του δικτύου σταθμών, έλεγχο των πηγών εκπομπών και στοχευμένες παρεμβάσεις, με βασικό στόχο την προστασία της δημόσιας υγείας

ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ

Η Θεσσαλία εκπέμπει SOS

Μετρήσεις του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος φέρνουν Λάρισα, Βόλο και Τρίκαλα στις πιο επιβαρυνμένες ατμοσφαιρικά πόλεις της Ευρώπης

Η ποιότητα του αέρα που αναπνέουν καθημερινά οι κάτοικοι της Θεσσαλίας επανέρχεται στο προσκήνιο, καθώς τα στοιχεία της ευρωπαϊκής αξιολόγησης για την ατμοσφαιρική ρύπανση κατατάσσουν τη Λάρισα, τον Βόλο και τα Τρίκαλα μεταξύ των πόλεων με τις δυσμενέστερες επιδόσεις. Η εικόνα αυτή ενισχύει την ανάγκη για συστηματική παρακολούθηση των ρύπων και αποτελεσματικές παρεμβάσεις, με επίκεντρο την προστασία της δημόσιας υγείας.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος (ΕΟΠ/ΕΕΑ), οι ελληνικές πόλεις που περιλαμβάνονται στην αξιολόγηση εμφανίζουν συνολικά ιδιαίτερα επιβαρυνμένη εικόνα. Η κατάσταση εξετάζει τον εκτιμώμενο κίνδυνο θνησιμότητας που συνδέεται με τη μακροχρόνια έκθεση σε τρεις βασικούς ατμοσφαιρικούς ρύπους: τα λεπτά αιωρούμενα σωματίδια PM_{2.5}, το διοξείδιο του αζώτου NO₂ και το όζον O₃.

Στο «κόκκινο» η Θεσσαλία
Για τη Θεσσαλία, το ζήτημα αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς αφορά τρία μεγάλα αστικά κέντρα με διαφορετικά χαρακτηριστικά, αλλά κοινή ανάγκη για αξιόπιστα δεδομένα, εντοπισμό των πηγών επιβάρυνσης και μετρήσιμη βελτίωση της ποιότητας του αέρα. Η ευρωπαϊκή κατάταξη αποτυπώνει την έκταση του προβλήματος στις τρεις θεσσαλικές πόλεις. Στα στοιχεία που παρατίθενται για το 2024, με βάση την αξιολόγηση 761 ευρωπαϊκών πόλεων, τα Τρίκαλα καταλαμβάνουν την 688η θέση, ο Βόλος την

694η και η Λάρισα την 721η. Οι θέσεις αυτές κατατάσσουν τις τρεις πόλεις στο τελευταίο τρίμηνο της ευρωπαϊκής λίστας, αναδεικνύοντας τη σοβαρότητα της κατάστασης και την ανάγκη ενίσχυσης των πολιτικών για την ατμοσφαιρική προστασία. Σε νεότερη αναφορά της κατάταξης, με στοιχεία για την περίοδο 2024–2025, η Λάρισα εμφανίζεται στην 726η θέση, ο Βόλος στην 654η και τα Τρίκαλα στην 697η, μεταξύ 761 πόλεων. Οι διαφορετικές θέσεις στις δύο αναφορές υπογραμμίζουν ότι πρέπει να εξετάζονται με προσοχή το έτος αναφοράς και η συγκεκριμένη έκδοση της αξιολόγησης, ώστε να αποφευχθούν παραπλανητικές συγκρίσεις. Σε κάθε περίπτωση, η συνολική εικόνα για την Ελλάδα παραμένει ανησυχητική. Και οι 14 ελληνικές πόλεις που περιλαμβάνονται στη νεότερη αξιολόγηση βρίσκονται στο 30% των ευρωπαϊκών πόλεων με τον υψηλότερο εκτιμώμενο κίνδυνο θνησιμότητας από την ατμοσφαιρική ρύπανση.

Απειλή για την υγεία
Η ατμοσφαιρική ρύπανση δεν αποτελεί μόνο περιβαλλοντικό ζήτημα, αλλά και σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ανθρώπινη υγεία. Τα PM_{2.5} είναι εξαιρετικά μικρά σωματίδια, τα οποία μπορούν να εισχωρήσουν βαθιά στους πνεύμονες και συνδέονται με καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το διοξείδιο του αζώτου προέρχεται κυρίως από διεργασίες καύσης, με την οδική κυκλοφορία να αποτελεί σημαντική πηγή εκπομπών στις αστικές περιοχές. Το όζον, αντίθετα, σχηματίζεται στην ατμόσφαιρα μέσω φωτοχημικών αντιδράσεων, υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας και άλλων ρύπων. Στις πιθανές πηγές επιβάρυνσης των

ελληνικών πόλεων περιλαμβάνονται, επίσης, η οικιακή θέρμανση και ιδιαίτερα η καύση ξύλου κατά τους χειμερινούς μήνες, οι βιομηχανικές δραστηριότητες, η κυκλοφορία των οχημάτων και η μεταφορά ρύπων από γειτονικές περιοχές.

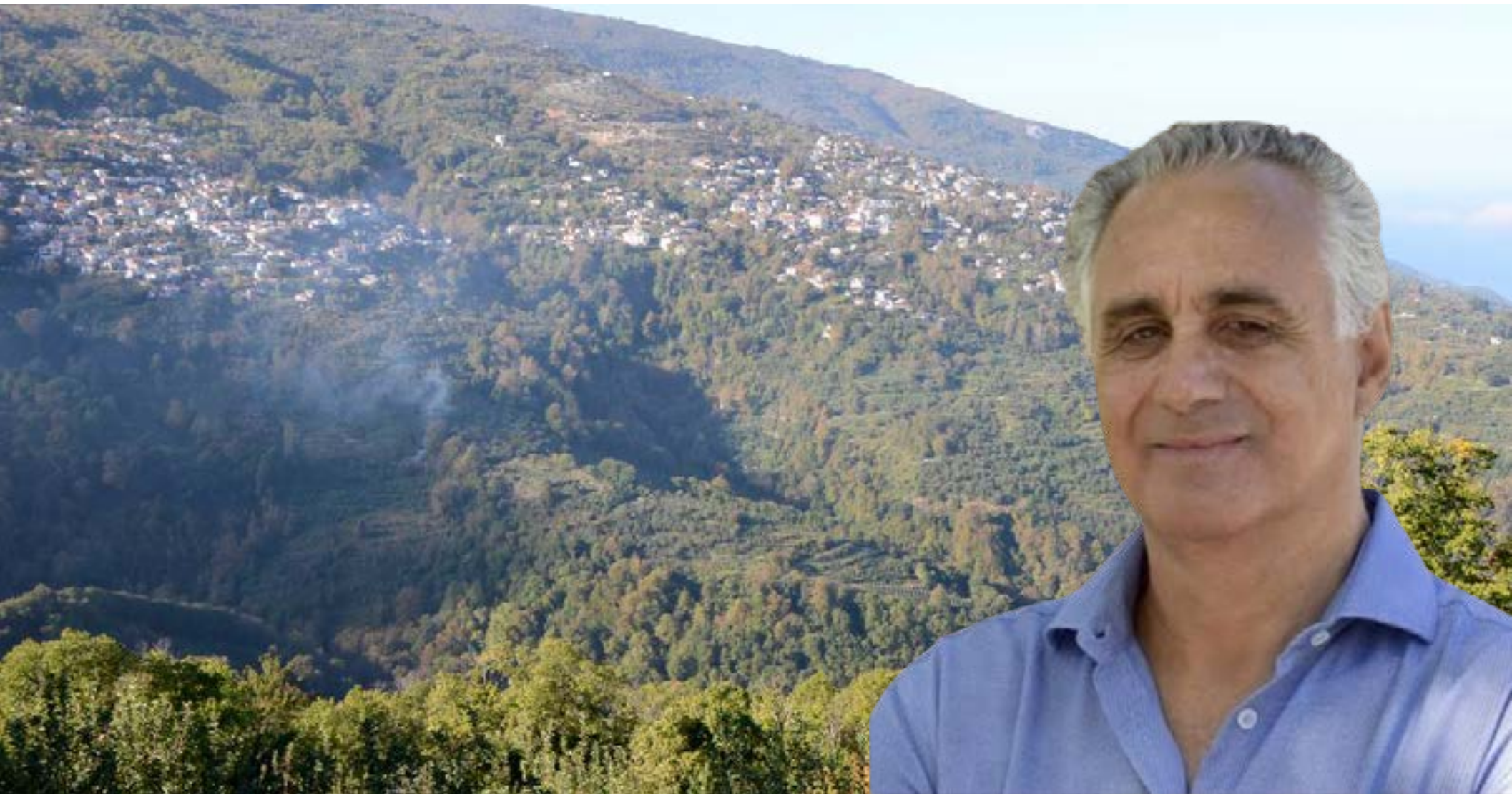
Πολυσύνθετο πρόβλημα
Η σχετική συμβολή κάθε πηγής δεν είναι ίδια σε όλες τις πόλεις. Για τον λόγο αυτό, η αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος προϋποθέτει συστηματικές μετρήσεις και επιστημονική διερεύνηση, ώστε τα μέτρα να σχεδιάζονται με βάση τα πραγματικά δεδομένα και όχι γενικές εκτιμήσεις. Στον Βόλο, η συζήτηση για την ατμοσφαιρική ρύπανση συνδέεται άμεσα με την ανάγκη να αποσαφηνιστεί η συμβολή των διαφορετικών πηγών εκπομπών στην ποιότητα του αέρα. Η βιομηχανική δραστηριότητα, η οδική κυκλοφορία και η θέρμανση των κατοικιών αποτελούν παράγοντες που πρέπει να αξιολογούνται με επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο. Η ευρωπαϊκή κατάταξη δεν αποδεικνύει από μόνη της ότι ένας συγκεκριμένος κλάδος ή μια συγκεκριμένη εγκατάσταση ευθύνεται για την επιβάρυνση. Αναδεικνύει, όμως, την ανάγκη να υπάρχουν επαρκή δεδομένα, τακτικοί έλεγχοι και σαφής ενημέρωση των πολιτών για τις συγκεντρώσεις των ρύπων και τις πιθανές επιπτώσεις τους. Το κρίσιμο ζητούμενο για την πόλη είναι η μετάβαση από τις διαπιστώσεις και τις εξαγγελίες σε παρεμβάσεις που θα αποδίδουν μετρήσιμα αποτελέσματα. Η συνεχής λειτουργία των σταθμών μέτρησης, η δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων και ο έλεγχος της τήρησης των περιβαλλοντικών δεσμεύσεων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την αποκατάσταση της

εμπιστοσύνης και την ουσιαστική προστασία της δημόσιας υγείας. Στη Λάρισα, η δυσμενής θέση στην ευρωπαϊκή κατάταξη καθιστά αναγκαία την εντατική παρακολούθηση της ατμόσφαιρας, με έμφαση τόσο στις εκπομπές από την κυκλοφορία όσο και στη σωματιδιακή ρύπανση κατά τη χειμερινή περίοδο. Η καύση ξύλου για θέρμανση μπορεί να επιβαρύνει την ατμόσφαιρα, ιδιαίτερα όταν επικρατούν συνθήκες που ευνοούν τη συσσώρευση ρύπων. Αντίστοιχα, στα Τρίκαλα, η καταγραφή της ποιότητας του αέρα και η διερεύνηση των τοπικών πηγών επιβάρυνσης αποτελούν βασικά εργαλεία για τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων. Η εγκατάσταση μετρητών και η επέκταση της παρακολούθησης πέρα από τα κεντρικά σημεία μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη κατανόηση των διαφορών μεταξύ γειτονιών και περιοχών. Και στις δύο πόλεις, όπως και στον Βόλο, η αποτελεσματική πολιτική δεν μπορεί να περιορίζεται σε γενικές συστάσεις προς τους πολίτες. Χρειάζεται συνδυασμός ελέγχων, ενεργειακών παρεμβάσεων, βελτίωσης των μετακινήσεων και έγκαιρης ενημέρωσης, ιδιαίτερα όταν καταγράφονται αυξημένες συγκεντρώσεις επιβλαβών ρύπων.

Το σχέδιο της Περιφέρειας
Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η Περιφέρεια Θεσσαλίας έχει παρουσιάσει ένα ευρύτερο σχέδιο αντιμετώπισης της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, με έμφαση στην ενίσχυση των μετρήσεων, την πρόγνωση των επεισοδίων ρύπανσης και τη συνεργασία με τους τοπικούς φορείς. Κατά την παρουσίαση του σχεδίου τον περασμένο Ιούνιο, ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας αναφέρθηκε στην πλήρη λειτουργία του δικτύου σταθμών μέτρησης της ποιότητας της ατμόσφαιρας, καθώς και στην επέκτασή του με νέους σταθμούς και μετρητές σωματιδίων. Σύμφωνα με όσα παρουσιάστηκαν, λειτουργούν οκτώ σταθμοί μέτρησης σε επίπεδο Περιφέρειας: τρεις στον Βόλο, τρεις στη Λάρισα, ένας στην Καρδίτσα και ένας στα Τρίκαλα. Παράλληλα, προβλέπεται η επέκταση της παρακολούθησης με πρόσθετους, ευέλικτους σταθμούς και αναλυτές PM_{2.5} και PM₁₀ σε περιοχές όπως ο Αλμυρός, η Αγριά, η Νέα Σμύρνη στη Λάρισα, το κέντρο των Τρικάλων, το Μεγαλοχώρι, η Κалаμπάκα, ο Παλαμάς και οι Σοφάδες. Στόχος είναι να καταγράφεται με μεγαλύτερη ακρίβεια η σωματιδιακή ρύπανση, ιδίως κατά τη χειμερινή περίοδο, αλλά και να διερευνώνται πιθανές τοπικές οχλήσεις. Η επέκταση του δικτύου αναμένεται να προσφέρει πληρέστερη εικόνα για τις διακυμάνσεις των συγκεντρώσεων και να υποστηρίξει τη λήψη πιο στοχευμένων μέτρων.

Συνεργασία με τους φορείς
Παράλληλα με την τεχνική παρακολούθηση, η Περιφέρεια έχει καθιερώσει στον Βόλο τακτικές επαφές με παραγωγικούς, κοινωνικούς και θεσμικούς φορείς. Στη διαδικασία συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, ο Δήμος, η Βιομηχανική Περιοχή, το Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, βιομηχανίες, ο Οργανισμός Λιμένος Βόλου, το ΚΤΕΛ, ο Ιατρικός Σύλλογος και εκπρόσωποι της εστίασης. Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν από την Περιφερειακή Αρχή, μετά τον πρώτο χρόνο εφαρμογής του πλαισίου συνεργασίας, η υλοποίηση των δεσμεύσεων των συμμετεχόντων φορέων εκτιμήθηκε ότι κυμαίνεται μεταξύ 70% και 90%. Παράλληλα, δρομολογούνται αντίστοιχες επαφές και σε άλλες θεσσαλικές πόλεις, με στόχο τη διεύρυνση της συνεργασίας για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Το Πήλιο δεν αποτελεί απλώς ένα τοπίο φυσικής ομορφιάς, αλλά στοιχείο πολιτιστικής κληρονομιάς και συλλογικής ταυτότητας, που απειλείται από τις συσσωρευτικές επιπτώσεις της εκτεταμένης εγκατάστασης ανεμογεννητριών. Η προστασία του απαιτεί όχι μόνο θεσμικές παρεμβάσεις, αλλά και ένα ολοκληρωμένο σχέδιο συμμετοχικής ανάπτυξης, με πρωταγωνιστές τις τοπικές κοινωνίες



Η «ΑΠΕΙΛΗ» ΤΗΣ ΑΙΟΛΙΚΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΩΝ ΚΕΝΤΑΥΡΩΝ

Το Πήλιο και...τα μάτια μας!

Ενενήντα ανεμογεννήτριες λειτουργούν ή προωθείται να εγκατασταθούν στις βουνοκορφές, καταστρατηγώντας την πρόνοια της ίδιας της Πολιτείας για την προστασία του βουνού

Η «Συνέλευση υπεράσπισης του Πηλίου από την αιολική βιομηχανία» σε μια ιδιαίτερα εμπεριστατωμένη εισήγηση που παρουσίασε στην πρόσφατη Πανελλήνια Σηπλαιο-λογική Συνάντηση, έδωσε την πλήρη εικόνα της σημερινής κατάστασης στο Πήλιο και σε ολόκληρη την Μαγνησία: 90 ανεμογεννήτριες λειτουργούν ή προωθείται να εγκατασταθούν στις βουνοκορφές, εκ των οποίων οι 26 στο Νότιο Πήλιο. Σκεφτείτε, λοιπόν: 26 ανεμογεννήτριες, ύψους έως και 180μ. στην κορυφογραμμή του Νότιου Πηλίου, παρά τις τεκμηριωμένες αντιδράσεις και αρνητικές γνωμοδοτήσεις, των τοπικών κοινωνιών, Περιφέρειας, Δήμου, Συλλόγων, Φορέων και μεμονωμένων πολιτών.

Γράφει ο **Φώτης Λαμπρινίδης**
Αναπεριφερειάρχης Περιβάλλοντος & Ενέργειας

Δεν υπολογίζεται και καταστρατηγείται η πρόνοια της ίδιας της Πολιτείας για την προστασία του βουνού: το Πήλιο με σχετικές

Υπουργικές Αποφάσεις, που ισχύουν εδώ και 50 χρόνια, έχει χαρακτηριστεί (και ευλόγως) ως « τόπος ιδιαίτερου φυσικού κάλλους» (από το 1976), στοιχείο που αναγνωρίζεται στις ίδιες τις αδειοδοτήσεις, που ενέκρινε η Αποκεντρωμένη Διοίκηση. Μάλιστα, το ίδιο το Περιφερειακό Χωροταξικό Πλαίσιο κατατάσσει την περιοχή ως «Τοπίο Εθνικής αξίας». Επομένως, έχουμε να κάνουμε στην περίπτωση αυτή με την ευθεία σύγκρουση των προβλέψεων μεταξύ των Ειδικών Χωροταξικών Πλαisiών του Τουρισμού, της Βιομηχανίας και των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας. Η έννοια του «Τοπίου» χρειάζεται μία ανά-λυση: δεν αποτελεί δευτερεύον ή αισθητικό στοιχείο μόνον, γι' αυτό εξάλλου, η Ευρωπαϊκή Σύμβαση Τοπίου, την οποία έχει κυρώσει η Ελλάδα, επιβάλλει την συνεκτίμηση του τοπίου ως στοιχείο φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς στον Χωροταξικό Σχεδιασμό. Το τοπίο αποτελεί δημόσιο αγαθό, στοιχείο ταυ-τότητας και κοινωνικής συνοχής, παράγοντα πολιτιστικής συνέχειας και αναπτυξιακής προοπτικής. Περιλαμβάνει οικισμούς, ακτές, διαδρομές, νερά, αναβαθμίδες, ξερολιθιές, μονοπάτια, γε-φύρια, πεζούλες, ευαίσθητα ορεινά οικοσυστή-ματα. Δεν είναι μόνον ότι «βλέπουμε», είναι ότι βιώνουμε. Οι συσσωρευτικές επιπτώσεις από την επιδικωκόμενη εγκατάσταση τέτοιων μονάδων, απειλούν ευθέως και υποβαθμίζουν το Πηλιορείτικο τοπίο, ενώ αδιαφορούν για την φέρουσα ικανότητα της περιοχής. Ηχει τραγική ειρωνεία όλο αυτό το σκηνικό, όταν την ίδια στιγμή στις κατευθύνσεις για την νέα Προγραμματική Περίοδο 2028-2035, αποτελεί στρατηγική προτεραιότητα «η ενίσχυση της κλιματικής ανθεκτικότητας και της πρόληψης φυσικών κινδύνων με την κλιματική θωρά-κιση κρίσιμων υποδομών και την ενίσχυση της πρόληψης και διαχείρισης κινδύνων από πλημμύρες, πυρκαγιές, ξηρασία και ακραία καιρικά φαινόμενα». Η υπόθεση της προστασίας του Πηλίου δεν θα λυθεί μόνο στις αίθουσες των Δικαστηρίων. Ο κρισιμότερος παράγοντας είναι η εμπλοκή εκείνων, τους οποίους αφορά η Χωρική και Πολιτιστική Ανθεκτικότητα μιας ιδιαίτερης περιοχής. Εδώ θα πρέπει να διευκρινιστεί κάτι: δεν εν-νοούμε μόνο την ενεργοποίηση και αντίδραση των κατοίκων και ευρύτερα των πολιτών σε μια τέτοια προοπτική. Εννοούμε την εμπλοκή τους στην ανάδειξη του κοινωνικού κεφα-λαίου της περιοχής. Εννοούμε την ένταξη ανθρώπων, νέων και παλαιότερων, σε μορφές

Κοινωνικής Οικονομίας, που αναδεικνύουν μέσα από συμμετοχικά σχήματα την μνήμη, την παράδοση, τις τοπικές δεξιότητες, τη συλ-λογική ταυτότητα του Πηλίου. Τοπικές τέχνες, αρχιτεκτονική, μονοπάτια, γιορτές και πανη-γύρια, τοπικά προϊόντα, χώροι συνάντησης, μπορούν να αποτελέσουν ζωντανούς πόρους προσαρμογής, να συνδυάσουν κοινωνική φροντίδα, ήπιο τουρισμό, περιβαλλοντική προστασία. Η περιοχή μπορεί να πρωταγωνιστήσει με την βοήθεια της Περιφερειακής και Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων επιχειρηματικό-τητας, στην γέννηση πολλαπλών μορφών συμμετοχής σε σχήματα Κοινωνικής οικονο-μίας, δίπλα και ενισχυτικά στην ιδιωτική και δημόσια δράση. Αυτό είναι το μήνυμα και μία πρόταση ανάπτυξης, με έναυσμα την σχεδια-ζόμενη αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στις επιδιωξείς μετατροπής ενός Τόπου Εθνικής σημασίας σε Βιομηχανικό Πάρκο αλλοίωσης της ταυτότητάς του. Ένα συγκροτημένο «Σχέδιο συμμετοχικής Ανάπτυξης», αυτό είναι που απαιτείται να μας απασχολήσει όλους από σήμερα, όσοι έχουμε ορατή μπροστά μας την πραγματική πρόκληση και όχι μόνο την απειλή. Ας μετατρέψουμε την απειλή σε ευκαιρία.

Λάρισα, Βόλος, Τρίκαλα και Καρδίτσα τιμούν την επέτειο της 28ης Οκτωβρίου με δοξολογίες, επιμνημόσυνες δεήσεις, καταθέσεις στεφάνων και μαθητικές παρελάσεις, παρουσία κυβερνη-τικών εκπροσώπων



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Την Τετάρτη έχει παρέλαση

Με δοξολογίες, καταθέσεις στεφάνων και μαθητικές παρελάσεις η Θεσσαλία ια τιμήσει την επέτειο του «Όχι»

Με επίσημες τελετές, δοξολογίες, επιμνημόσυνες δεήσεις, καταθέσεις στεφάνων και μαθητικές παρελάσεις η Θεσσαλία θα τιμήσει την Τετάρτη την εθνική επέτειο της 28ης Οκτωβρίου 1940, αποτίο-ντας, φόρο τιμής στους αγωνιστές που αντιτάθηκαν στις δυνάμεις του φασισμού και τον ναζισμό, υπερασπιζόμενοι την ελευθερία, την εθνική ανεξαρτησία και την αξιοπρέπεια του ελληνικού λαού.

Οι εκδηλώσεις της 28ης Οκτωβρίου αποτελούν ευκαιρία ιστορικής μνήμης και απόδοσης τιμής σε εκείνους που υπερασπίστηκαν την ελευθερία της χώρας σε μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της. Παράλληλα, η συμμετοχή της μαθητικής νεολαίας, των πολιτιστικών συλλόγων και των θεσμικών φορέων προσαρμολγής, να συνδυάσουν κοινωνική φροντίδα, ήπιο τουρισμό, περιβαλλοντική προστασία. Η περιοχή μπορεί να πρωταγωνιστήσει με την βοήθεια της Περιφερειακής και Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων επιχειρηματικό-τητας, στην γέννηση πολλαπλών μορφών συμμετοχής σε σχήματα Κοινωνικής οικονο-μίας, δίπλα και ενισχυτικά στην ιδιωτική και δημόσια δράση. Αυτό είναι το μήνυμα και μία πρόταση ανάπτυξης, με έναυσμα την σχεδια-ζόμενη αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στις επιδιωξείς μετατροπής ενός Τόπου Εθνικής σημασίας σε Βιομηχανικό Πάρκο αλλοίωσης της ταυτότητάς του. Ένα συγκροτημένο «Σχέδιο συμμετοχικής Ανάπτυξης», αυτό είναι που απαιτείται να μας απασχολήσει όλους από σήμερα, όσοι έχουμε ορατή μπροστά μας την πραγματική πρόκληση και όχι μόνο την απειλή. Ας μετατρέψουμε την απειλή σε ευκαιρία.

Οι εκδηλώσεις της 28ης Οκτωβρίου αποτελούν ευκαιρία ιστορικής μνήμης και απόδοσης τιμής σε εκείνους που υπερασπίστηκαν την ελευθερία της χώρας σε μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της. Παράλληλα, η συμμετοχή της μαθητικής νεολαίας, των πολιτιστικών συλλόγων και των θεσμικών φορέων προσαρμολγής, να συνδυάσουν κοινωνική φροντίδα, ήπιο τουρισμό, περιβαλλοντική προστασία. Η περιοχή μπορεί να πρωταγωνιστήσει με την βοήθεια της Περιφερειακής και Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων επιχειρηματικό-τητας, στην γέννηση πολλαπλών μορφών συμμετοχής σε σχήματα Κοινωνικής οικονο-μίας, δίπλα και ενισχυτικά στην ιδιωτική και δημόσια δράση. Αυτό είναι το μήνυμα και μία πρόταση ανάπτυξης, με έναυσμα την σχεδια-ζόμενη αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στις επιδιωξείς μετατροπής ενός Τόπου Εθνικής σημασίας σε Βιομηχανικό Πάρκο αλλοίωσης της ταυτότητάς του. Ένα συγκροτημένο «Σχέδιο συμμετοχικής Ανάπτυξης», αυτό είναι που απαιτείται να μας απασχολήσει όλους από σήμερα, όσοι έχουμε ορατή μπροστά μας την πραγματική πρόκληση και όχι μόνο την απειλή. Ας μετατρέψουμε την απειλή σε ευκαιρία.

Οι εκδηλώσεις της 28ης Οκτωβρίου αποτελούν ευκαιρία ιστορικής μνήμης και απόδοσης τιμής σε εκείνους που υπερασπίστηκαν την ελευθερία της χώρας σε μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της. Παράλληλα, η συμμετοχή της μαθητικής νεολαίας, των πολιτιστικών συλλόγων και των θεσμικών φορέων προσαρμολγής, να συνδυάσουν κοινωνική φροντίδα, ήπιο τουρισμό, περιβαλλοντική προστασία. Η περιοχή μπορεί να πρωταγωνιστήσει με την βοήθεια της Περιφερειακής και Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων επιχειρηματικό-τητας, στην γέννηση πολλαπλών μορφών συμμετοχής σε σχήματα Κοινωνικής οικονο-μίας, δίπλα και ενισχυτικά στην ιδιωτική και δημόσια δράση. Αυτό είναι το μήνυμα και μία πρόταση ανάπτυξης, με έναυσμα την σχεδια-ζόμενη αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στις επιδιωξείς μετατροπής ενός Τόπου Εθνικής σημασίας σε Βιομηχανικό Πάρκο αλλοίωσης της ταυτότητάς του. Ένα συγκροτημένο «Σχέδιο συμμετοχικής Ανάπτυξης», αυτό είναι που απαιτείται να μας απασχολήσει όλους από σήμερα, όσοι έχουμε ορατή μπροστά μας την πραγματική πρόκληση και όχι μόνο την απειλή. Ας μετατρέψουμε την απειλή σε ευκαιρία.

Οι εκδηλώσεις της 28ης Οκτωβρίου αποτελούν ευκαιρία ιστορικής μνήμης και απόδοσης τιμής σε εκείνους που υπερασπίστηκαν την ελευθερία της χώρας σε μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της. Παράλληλα, η συμμετοχή της μαθητικής νεολαίας, των πολιτιστικών συλλόγων και των θεσμικών φορέων προσαρμολγής, να συνδυάσουν κοινωνική φροντίδα, ήπιο τουρισμό, περιβαλλοντική προστασία. Η περιοχή μπορεί να πρωταγωνιστήσει με την βοήθεια της Περιφερειακής και Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων επιχειρηματικό-τητας, στην γέννηση πολλαπλών μορφών συμμετοχής σε σχήματα Κοινωνικής οικονο-μίας, δίπλα και ενισχυτικά στην ιδιωτική και δημόσια δράση. Αυτό είναι το μήνυμα και μία πρόταση ανάπτυξης, με έναυσμα την σχεδια-ζόμενη αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στις επιδιωξείς μετατροπής ενός Τόπου Εθνικής σημασίας σε Βιομηχανικό Πάρκο αλλοίωσης της ταυτότητάς του. Ένα συγκροτημένο «Σχέδιο συμμετοχικής Ανάπτυξης», αυτό είναι που απαιτείται να μας απασχολήσει όλους από σήμερα, όσοι έχουμε ορατή μπροστά μας την πραγματική πρόκληση και όχι μόνο την απειλή. Ας μετατρέψουμε την απειλή σε ευκαιρία.

Οι εκδηλώσεις της 28ης Οκτωβρίου αποτελούν ευκαιρία ιστορικής μνήμης και απόδοσης τιμής σε εκείνους που υπερασπίστηκαν την ελευθερία της χώρας σε μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της. Παράλληλα, η συμμετοχή της μαθητικής νεολαίας, των πολιτιστικών συλλόγων και των θεσμικών φορέων προσαρμολγής, να συνδυάσουν κοινωνική φροντίδα, ήπιο τουρισμό, περιβαλλοντική προστασία. Η περιοχή μπορεί να πρωταγωνιστήσει με την βοήθεια της Περιφερειακής και Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φορέων επιχειρηματικό-τητας, στην γέννηση πολλαπλών μορφών συμμετοχής σε σχήματα Κοινωνικής οικονο-μίας, δίπλα και ενισχυτικά στην ιδιωτική και δημόσια δράση. Αυτό είναι το μήνυμα και μία πρόταση ανάπτυξης, με έναυσμα την σχεδια-ζόμενη αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στις επιδιωξείς μετατροπής ενός Τόπου Εθνικής σημασίας σε Βιομηχανικό Πάρκο αλλοίωσης της ταυτότητάς του. Ένα συγκροτημένο «Σχέδιο συμμετοχικής Ανάπτυξης», αυτό είναι που απαιτείται να μας απασχολήσει όλους από σήμερα, όσοι έχουμε ορατή μπροστά μας την πραγματική πρόκληση και όχι μόνο την απειλή. Ας μετατρέψουμε την απειλή σε ευκαιρία.

Οι επίσημοι των παρελάσεων
Στη Λάρισα, την ελληνική κυβέρ-νηση θα εκπροσωπήσει ο γενικός γραμματέας της Κοινοβουλευτικής Ομάδας της Νέας Δημοκρατίας, Μά-ξιμος Χαρακόπουλος, στον Βόλο θα παραστεί ως κυβερνητικός εκπρόσω-πος ο γενικός γραμματέας Ιθαγένειας, Δημήτριος Κάρναβος, στα Τρίκαλα ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης, Δημήτρης Παπαστερίου και στην Καρδίτσα η η Γενική Γραμματέας Συ-ντονισμού, Παρασκευή Δραμιλιώτη.

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ 1998

ΜΠΕΤΟΒΕΝ

Προάγγελος του επετειακού έτους 2027

200 χρόνια από τον θάνατο του συνθέτη

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ

Ρεσιτάλ πιάνου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σονάτα σε λα ύφεση μείζονα, έργο 26

Σονάτα σε μι ύφεση μείζονα, έργο 27 αρ. 1

Σονάτα σε ρε μείζονα, έργο 28 «Pastorale»

ΤΡΙΤΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

20:00

Αίθουσα Δημοτικού Ωδείου Λάρισας

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΘΕΣΣΑΛΙΑ 31

Το φράγμα Αγιοκάμπου, ένα έργο προϋπολογισμού 19,1 εκατ. ευρώ που σχεδιάζεται από το 1992, παίρνει νέα παράταση 15 μηνών, με την ολοκλήρωσή του να μετατίθεται για την 1η Ιανουαρίου 2029. Στόχος του είναι η άρδευση περίπου 13.650 στρεμμάτων, η ενίσχυση της αντιπλημμυρικής προστασίας και η αποτελεσματικότερη διαχείριση των υδατικών πόρων της περιοχής

ΠΑΡΑΤΑΣΗ 15 ΜΗΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΦΡΑΓΜΑ ΑΓΙΟΚΑΜΠΟΥ

Το μαρτύριο της σταγόνας

Από την πρώτη αναγνωριστική μελέτη του 1992 έως τη νέα προθεσμία του Ιανουαρίου 2029

Παράταση 15 μηνών στην προθεσμία ολοκλήρωσης του φράγματος στη θέση «Αγιοκάμπος – Λιβαδότοπος», επί του ρέματος Πουρί, στην περιοχή του Δήμου Αγιάς, δόθηκε με απόφαση του υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών. Το έργο, προϋπολογισμού 19,1 εκατ. ευρώ, έχει πλέον ως νέα ημερομηνία ολοκλήρωσης την 1η Ιανουαρίου 2029, αντί της αρχικά προβλεπόμενης 1ης Οκτωβρίου 2027.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Η σύμβαση για την κατασκευή του υπογράφηκε την 1η Ιουνίου 2024, με συμβατικό χρονοδιάγραμμα 40 μηνών. Πρόκειται για την πρώτη παράταση που χορηγείται στο έργο, το οποίο προορίζεται να καλύψει σημαντικές ανάγκες της ευρύτερης περιοχής, με έμφαση στην άρδευση των καλλιεργούμενων εκτάσεων και στην ενίσχυση της αντιπλημμυρικής προστασίας. Σύμφωνα με την απόφαση του υπουργείου, η μετατόπιση του χρονοδιαγράμματος συνδέεται με σειρά παραγόντων που επηρέασαν την εξέλιξη των εργασιών. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται οι καθυστερήσεις στην έναρξη των εργασιών εξαιτίας εκκρεμοτήτων στις περιβαλλοντικές και βασικές εγκρίσεις, καθώς και στην έναρξη των εργασιών υλοτομίας. Στους λόγους που καταγράφονται περιλαμβάνονται επίσης οι υποχρεωτικές αργίες, τα ακραία καιρικά φαινόμενα και η διακοπή των εργασιών για οκτώ ημέρες, από τις 12 έως τις 19 Νοεμβρίου 2025, με υπαιτιότητα του φορέα του έργου.

Παράλληλα, το συμβατικό αντικείμενο αυξήθηκε λόγω της ανάγκης εκτέλεσης πρόσθετων εργασιών πρόληψης κινδύνου, οι οποίες εγκρίθηκαν με απόφαση του υπουργού Υποδομών και Μεταφορών τον Μάιο του 2025. Οι παραπάνω παράγοντες οδήγησαν

στην αναθεώρηση της αρχικής προθεσμίας.

Πρώτη μελέτη πριν από 34 χρόνια

Η εξέλιξη του έργου αναδεικνύει τη μεγάλη χρονική απόσταση ανάμεσα στον αρχικό σχεδιασμό και στη σημερινή φάση κατασκευής. Η πρώτη αναγνωριστική μελέτη, στην οποία εξετάστηκε η συγκεκριμένη θέση μεταξύ άλλων πιθανών λύσεων, εκπονήθηκε το 1992 από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, από τον καθηγητή Γιώργο Σούλιο.

Ακολούθησε, το 2008, η μελέτη «Καταγραφή – αξιολόγηση προτάσεων υδραυλικών έργων περιοχής Κάτω Ολύμπου – Όσσας – Μαυροβουνίου», του Γιώργου Μιγκίρου από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Τον Ιούνιο του 2009, έπειτα από πρόταση της Νομαρχίας Λάρισας και της Διεύθυνσης Εγγείων Βελτιώσεων, προκηρύχθηκε από το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης η εκπόνηση της οριστικής μελέτης για το φράγμα, τα έργα μεταφοράς του νερού και τα αρδευτικά δίκτυα.

Η Μελέτη Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων εγκρίθηκε στα τέλη του 2013, ενώ η σύμβαση κατασκευής υπογράφηκε τελικά το 2024. Η διδρομή από την πρώτη αναγνωριστική μελέτη έως την έναρξη της κατασκευαστικής φάσης αποτυπώνει τη μακρά ωρίμανση ενός έργου που συνδέεται με τις ανάγκες της αγροτικής παραγωγής και την προστασία των οικισμών και των καλλιεργειών από πλημμυρικά φαινόμενα. Η νέα παράταση μεταθέτει χρονικά την παράδοση μιας υποδομής που σχεδιάζεται εδώ και περισσότερες από τρεις δεκαετίες. Για την περιοχή της Αγιάς και του Αγιοκάμπου, το ζητούμενο δεν περιορίζεται στην ολοκλήρωση ενός τεχνικού έργου, αλλά αφορά τη δημιουργία προϋποθέσεων για αποτελεσματικότερη διαχείριση των υδατικών πόρων. Η επάρκεια νερού για την άρδευση των καλλιεργειών, η ενίσχυση

της αντιπλημμυρικής προστασίας και η κάλυψη των υδρευτικών και περιβαλλοντικών αναγκών αποτελούν τις βασικές λειτουργίες που καλείται να εξυπηρετήσει ο ταμιευτήρας. Το έργο χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Αγροτικής Ανάπτυξης και από εθνικούς πόρους. Με τη νέα προθεσμία να ορίζεται για την 1η Ιανουαρίου 2029, η τήρηση του αναθεωρημένου χρονοδιαγράμματος αποτελεί πλέον το επόμενο κρίσιμο βήμα, ώστε η περιοχή να αποκτήσει μια υποδομή με μακροπρόθεσμη σημασία για την αγροτική παραγωγή, τη διαχείριση των υδάτων και την προστασία από πλημμυρικά φαινόμενα.

Άρδευση και αντιπλημμυρική προστασία

Βασικός στόχος του φράγματος είναι η κάλυψη των αρδευτικών αναγκών της πεδιάδας Αγιάς – Ανάβρας, σε έκταση περίπου 13.650 στρεμμάτων, καθώς και των παρόχθιων περιοχών του ρέματος Πουρί και των παραλιακών περιοχών του Αγιοκάμπου. Η εξασφάλιση διαθέσιμων υδατικών πόρων έχει ιδιαίτερη σημασία για τις καλλιέργειες της περιοχής, καθώς η δυνατότητα οργανωμένης αποθήκευσης και αξιοποίησης νερού μπορεί να συμβάλει στη σταθερότερη κάλυψη των αναγκών άρδευσης. Παράλληλα, η λειτουργία του ταμιευτήρα προβλέπεται να υποστηρίζει την ύδρευση των γύρω περιοχών και την κάλυψη περιβαλλοντικών αναγκών.

Εξίσου σημαντική είναι η διάσταση της αντιπλημμυρικής προστασίας. Η κατασκευή του φράγματος και των συνοδών υδραυλικών έργων αποσκοπεί, μεταξύ άλλων, στη συμβολή στη διαχείριση των υδάτων του ρέματος, ιδιαίτερα σε συνθήκες αυξημένων παροχών. Η αντιπλημμυρική λειτουργία αποκατά ιδιαίτερη βαρύτητα για μια περιοχή όπου η προστασία των καλλιεργούμενων εκτάσεων, των υποδο-

μών και των οικιστικών περιοχών αποτελεί κρίσιμη παράμετρο. Το έργο αναμένεται ακόμη να συμβάλει στον εμπλουτισμό του υδροφόρου ορίζοντα και στην περιβαλλοντική αναβάθμιση της ευρύτερης περιοχής, με τη δημιουργία ενός νέου υδατίνου στοιχείου και τις δυνατότητες ανάπτυξης ενός αντίστοιχου οικοσυστήματος.

Βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά

Το φράγμα χωροθετείται στο ρέμα Πουρί, περίπου τέσσερα χιλιόμετρα δυτικά του οικισμού του Αγιοκάμπου. Πρόκειται για λιθόρριπτο φράγμα με κεντρικό αδιαπέραστο πυρήνα, σχεδιασμένο για την αποθήκευση και τη διαχείριση υδατινων πόρων.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν:

Ύψος: 37,50 μέτρα από τη θεμελίωση.
Μήκος στέψης: 370 μέτρα.
Πλάτος στέψης: 8 μέτρα.
Όγκος αναχώματος: περίπου 500.000 έως 550.000 κυβικά μέτρα.

Οφέλιμος όγκος ταμιευτήρα: 4,4 εκατ. κυβικά μέτρα νερού.

Υπερχειλιστής ασφαλείας: μετωπικός, στο δεξί αντέρισμα, με προβλεπόμενη παροχετευτικότητα 350 κυβικών μέτρων ανά δευτερόλεπτο.

Σήραγγα εκτροπής και υδροληψίας: μήκους 330 μέτρων.

Στο αντικείμενο της σύμβασης περιλαμβάνονται, επίσης, τα έργα υδροληψίας και εκένωσης, καθώς και οι απαραίτητες παρεμβάσεις στο οδικό δίκτυο. Ειδικότερα, προβλέπεται η ανύψωση και η μετατόπιση τμημάτων της οδού Αγιάς – Παραλίας Αγιοκάμπου, αλλά και η κατασκευή παραλμνίας αγροτικής και βασικής οδού συνολικού μήκους άνω των έξι χιλιομέτρων, για την εξυπηρέτηση των αναγκών πρόσβασης γύρω από τη λεκάνη κατάκλυσης.



ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΤΙΣ 20:00

HEALTH TALK

Μια σημαντική ενημερωτική και προληπτική υπηρεσία από την ομάδα 11 δημοσιογράφων Λόλα Πατσίου, μελέτη με Παιρους, επαγγελματίες υγείας και συνεργάτες από τον χώρο της υγείας για θέματα που αφορούν όλους μας, από διαβήτη, εγκεφαλικό, καρδιακή ανεπάρκεια, καρκίνο, αλλά και αγροτικές εξελίξεις στον χώρο της υγείας. Με ενίσχυση των άρθρων και υλικό ημερήσιας ενημέρωσης και ενημέρωσης.

Πιλοτικό πρόγραμμα για 99 αγροτικά ακίνητα σε 11 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας – Νέες δυνατότητες για αγρότες και παραγωγούς της Θεσσαλίας, καθώς η πρωτοβουλία φιλοδοξεί να ενισχύσει την παραγωγική αξιοποίηση εκτάσεων που παραμένουν αναξιοποίητες, συμβάλλοντας στην οικονομική δραστηριότητα της υπαίθρου

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΤΑΔ

Αγροτική γη προς εκμίσθωση στα Τρίκαλα

Έως τις 30 Νοεμβρίου οι αιτήσεις



Νέες δυνατότητες πρόσβασης σε καλλιεργήσιμη γη δημιουργεί το πιλοτικό πρόγραμμα εκμίσθωσης αγροτικών ακινήτων που θέτει σε εφαρμογή η Εταιρεία Ακινήτων Δημοσίου (ΕΤΑΔ), με την περιοχή των Τρικάλων να περιλαμβάνεται στις 11 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας όπου διατίθενται εκτάσεις για αγροτική αξιοποίηση.

Η πρωτοβουλία αφορά συνολικά 99 αγροτικά ακίνητα, συνολικής έκτασης 2.263.413 τετραγωνικών μέτρων, δηλαδή περίπου 2.263 στρεμμάτων. Στόχος είναι η ενεργοποίηση δημόσιας ακίνητης περιουσίας που μπορεί να αξιοποιηθεί παραγωγικά, προσφέροντας ευκαιρίες σε επαγγελματίες αγρότες, νέους παραγωγούς αλλά και σε όσους επιθυμούν να επεκτείνουν τις υφιστάμενες καλλιέργειές τους.

Για τη Θεσσαλία, η συμμετοχή των Τρικάλων στο πρόγραμμα αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς ο πρωτογενής τομέας αποτελεί βασικό πυλώνα της τοπικής οικονομίας. Η πρόσβαση σε πρόσθετες καλλιεργήσιμες εκτάσεις αποτελεί ένα από τα ζητήματα που απασχολούν τους παραγωγούς, οι οποίοι καλούνται να διαχειριστούν το αυξημένο κόστος παραγωγής και τις απαιτήσεις για διατήρηση της ανταγωνιστικότητας των αγροτικών εκμεταλλεύσεων.

Ωστόσο, το πραγματικό όφελος για τους ενδιαφερομένους θα εξαρτηθεί από τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των διαθέσιμων ακινήτων, το κόστος μίσθωσης, τη θέση τους και τη δυνατότητα αξιοποίησής τους ανάλογα με το είδος της καλλιέργειας.

Τα Τρίκαλα στο επίκεντρο της πρωτοβουλίας

Η ΕΤΑΔ, θυγατρική του Εθνικού Αναπτυξιακού Ταμείου, προχωρά στην εκμίσθωση επιλεγμένων αγροτικών ακινήτων του χαρτοφυλακίου της, επιδιώκοντας να συνδέσει τη δημόσια περιουσία με τις ανάγκες της πραγματικής οικονομίας. Οι εκτάσεις που διατίθενται βρίσκονται στις Περιφερειακές Ενότητες Τρικάλων, Ροδόπης, Θεσσαλονίκης, Πέλλας, Σερρών, Ημαθίας, Καστοριάς, Πρέβεζας, Εύβοιας, Αχαΐας και Αιτωλοακαρνανίας. Η ένταξη των Τρικάλων δίνει τη δυνατότητα στους ενδιαφερομένους να εξετάσουν εάν υπάρχουν ακίνητα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους και μπορούν να αξιοποιηθούν για καλλιεργητικούς σκοπούς. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να επιτρέπει την εκμίσθωση των ακινήτων είτε στο σύνολό τους είτε κατά τμήματα, ανάλογα με τις προβλέψεις που ισχύουν για κάθε έκταση. Η δυνατότητα αυτή μπορεί να διευκολύνει παραγωγούς με διαφορετικές ανάγκες και οικονομικές δυνατότητες, χωρίς να απαιτείται σε κάθε περίπτωση η μίσθωση ολόκληρου του διαθέσιμου ακινήτου.

Παράλληλα, η πρωτοβουλία φιλοδοξεί να ενισχύσει την παραγωγική αξιοποίηση εκτάσεων που παραμένουν αναξιοποίητες, συμβάλλοντας στην οικονομική δραστηριότητα της υπαίθρου.

Ποιοι μπορούν να ενδιαφερθούν

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διευκόλυνση της πρόσβασης στην αγροτική γη, ειδικά για τους νέους επαγγελματίες αγρότες που επιδιώκουν να ξεκινήσουν ή να αναπτύξουν τη δραστηριότητά τους. Ταυτόχρονα, το πρόγραμμα απευθύνεται και σε υφιστάμενους παραγωγούς

που εξετάζουν την επέκταση των καλλιεργειών τους, εφόσον οι διαθέσιμες εκτάσεις ανταποκρίνονται στις ανάγκες και στον σχεδιασμό τους.

Για τους αγρότες της Θεσσαλίας, η δυνατότητα μίσθωσης πρόσθετης γης μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο ενδιαφέροντος στο πλαίσιο του προγραμματισμού της επόμενης καλλιεργητικής περιόδου. Η καταλληλότητα κάθε ακινήτου, ωστόσο, θα πρέπει να αξιολογηθεί ξεχωριστά, καθώς καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν η πρόσβαση, η διαθέσιμότητα νερού, η ποιότητα του εδάφους και οι υποδομές της περιοχής. Η ΕΤΑΔ επισημαίνει ότι η εκμίσθωση αφορά αποκλειστικά καλλιεργητική χρήση. Συνεπώς, οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να εξετάσουν τους όρους της διαδικασίας και τις προβλεπόμενες χρήσεις κάθε ακινήτου πριν προχωρήσουν στην υποβολή της αίτησής τους.

Τετραετής μίσθωση με δυνατότητα παράτασης

Οι εκμισθώσεις προβλέπεται να έχουν αρχική διάρκεια τεσσάρων ετών, με δυνατότητα παράτασης για ακόμη τέσσερα χρόνια. Περαιτέρω παράταση μπορεί να συμφωνηθεί εγγράφως μεταξύ των δύο πλευρών, υπό την προϋπόθεση ότι ο μισθωτής έχει τηρήσει πλήρως τους όρους της σύμβασης και δεν έχει ληξιπρόθεσμες οφειλές προς την ΕΤΑΔ.

Η διάρκεια της μίσθωσης αποτελεί σημαντικό παράμετρο για τον σχεδιασμό μιας αγροτικής εκμετάλλευσης, καθώς επιτρέπει στους ενδιαφερομένους να εξετάσουν σε βάθος χρόνο την οικονομική βιωσιμότητα της αξιοποίησης της γης. Σε κάθε περίπτωση, η τελική απόφαση θα πρέπει να βασίζεται στους ειδικότερους

όρους της σύμβασης και στα χαρακτηριστικά της έκτασης.

Ηλεκτρονικά οι αιτήσεις – Η προθεσμία

Η διαδικασία εκδήλωσης ενδιαφέροντος πραγματοποιείται αποκλειστικά ηλεκτρονικά, μέσω ειδικής υπηρεσίας που έχει ενσωματωθεί στην ψηφιακή πλατφόρμα της ΕΤΑΔ.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενημερωθούν για τα διαθέσιμα ακίνητα, τη διαδικασία και τις προϋποθέσεις συμμετοχής από την επίσημη ιστοσελίδα της εταιρείας, στη διεύθυνση www.hrrc.gr, καθώς και από την ειδική ηλεκτρονική υπηρεσία για την εκμίσθωση αγροτεμαχίων:

Ηλεκτρονικές αιτήσεις εκμίσθωσης αγροτικών ακινήτων ΕΤΑΔ

Καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή των αιτήσεων είναι η 30ή Νοεμβρίου 2026.

Το ενδιαφέρον για τους παραγωγούς των Τρικάλων και των υπόλοιπων περιοχών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα στρέφεται πλέον στον εντοπισμό των κατάλληλων εκτάσεων και στην εξέταση των όρων εκμίσθωσης.

Με το πιλοτικό πρόγραμμα, η ΕΤΑΔ επιχειρεί να αξιοποιήσει μέρος της δημόσιας αγροτικής περιουσίας, δημιουργώντας προϋποθέσεις για νέες παραγωγικές δραστηριότητες και ενίσχυση της οικονομίας της υπαίθρου. Για τη Θεσσαλία, όπου η γεωργία διατηρεί κεντρικό ρόλο στην απασχόληση και στην τοπική ανάπτυξη, η πρωτοβουλία αποτελεί μια νέα δυνατότητα που αξίζει να εξετάσουν οι ενδιαφερόμενοι παραγωγοί, με βάση τα πραγματικά δεδομένα και τις ανάγκες των εκμεταλλεύσεών τους.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Η νέα πεζοπορική διαδρομή στο Συκούριο ενισχύει τις προοπτικές ανάπτυξης του εναλλακτικού τουρισμού στον Δήμο Τεμπών, αναδεικνύοντας τον φυσικό πλούτο της περιοχής και δημιουργώντας νέες δυνατότητες για την προσέλκυση επισκεπτών και την τόνωση της τοπικής οικονομίας



ΔΗΜΟΣ ΤΕΜΠΩΝ

Νέα πεζοπορική διαδρομή

Στο επίκεντρο ο εναλλακτικός τουρισμός και η ανάδειξη του φυσικού πλούτου και η ενίσχυση της επι-σκεψιμότητας στην περιοχή

Νέες προοπτικές για την ανάπτυξη του εναλλακτικού τουρισμού στον Δήμο Τεμπών δημιουργεί η ανάδειξη μιας νέας πεζοπορικής διαδρομής στο Συκούριο, με στόχο να φέρει κατοίκους και επισκέπτες πιο κοντά στο φυσικό περιβάλλον και να αναδείξει τις δυνατότητες της ευρύτερης περιοχής.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στην προσπάθεια αξιοποίησης των φυσικών πλεονεκτημάτων του τόπου, μέσα από δραστηριότητες που συνδυάζουν την αναψυχή, την άθληση και τη γνωριμία με το τοπικό τοπίο. Σε μια περίοδο κατά την οποία ο εναλλακτικός τουρισμός κερδίζει έδαφος, οι πεζοπορικές διαδρομές αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο για την προσέλκυση επισκεπτών που αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες, μακριά από τους πολυσύχναστους τουριστικούς προορισμούς. Η νέα διαδρομή στο Συκούριο φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν ακόμη λόγο για να επισκεφθεί κάποιος την περιοχή, δίνοντας τη δυνατότητα στους λάτρεις της πεζοπορίας να ανακαλύψουν τις ομορφίες της Θεσσαλίας μέσα από μια διαφορετική προσέγγιση. Παράλληλα, η συγκεκριμένη προσπάθεια αναδεικνύει τη σημασία που έχει η δημιουργία και η συντήρηση υποδομών ήπιας αναψυχής, οι οποίες μπορούν να προσφέρουν νέες επιλογές τόσο στους μόνιμους κατοίκους όσο και στους επισκέπτες.

Η παρουσίαση και η πρώτη πεζοπορία
Η νέα πεζοπορική διαδρομή παρουσιάστηκε την Τρίτη 20 Οκτωβρίου, με σημείο συνάντησης τη Γέφυρα Όσσας. Η εκδήλωση περιλάμβανε αγιασμό, επίσημη παρουσίαση του μονοπατιού και ομαδική πεζοπορία, δίνοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη διαδρομή και να απολαύσουν την επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Στην εκδήλωση παρευρέθηκε ο δήμαρχος Τεμπών, Γιώργος Μανώλης, καθώς και εκπρόσωποι της δημοτικής αρχής, της τοπικής κοινότητας και κάτοικοι της περιοχής. Η παρουσία τους ανέδειξε τη σημασία που αποδίδεται σε πρωτοβουλίες οι οποίες αξιοποιούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε τόπου και δημιουργούν νέες δυνατότητες για την τοπική κοινωνία. Η πεζοπορία αποτελεί μια δραστηριότητα που απευθύνεται σε διαφορετικές ηλικίες και μπορεί να συνδυάσει την άσκηση με την ψυχαγωγία. Ταυτόχρονα, προσφέρει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν το φυσικό τοπίο, να γνωρίσουν καλύτερα την περιοχή και να ανακαλύψουν σημεία που συχνά παραμένουν εκτός των συνηθισμένων τουριστικών διαδρομών.

Επένδυση στη φυσιολατρική εμπειρία
Η ανάπτυξη πεζοπορικών διαδρομών αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για περιοχές που διαθέτουν φυσικές ομορφίες και δυνατότητες υπαίθριων δραστηριοτήτων. Σε αντίθεση με

μορφές τουρισμού που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες περιόδους του χρόνου, η πεζοπορία μπορεί να προσελκύσει επισκέπτες σε διαφορετικές εποχές, εφόσον οι καιρικές συνθήκες και η κατάσταση των μονοπατιών το επιτρέπουν. Το Συκούριο και η ευρύτερη περιοχή του Δήμου Τεμπών μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή τη δυναμική, εντάσσοντας τη φυσιολατρική εμπειρία σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ανάδειξης του τοπικού χαρακτήρα. Η δημιουργία διαδρομών που επιτρέπουν την ασφαλή περιήγηση στη φύση μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για περισσότερες δράσεις αναψυχής, αλλά και για τη σύνδεση του φυσικού περιβάλλοντος με την ιστορία και την καθημερινότητα των τοπικών κοινοτήτων. Παράλληλα, η προσέλκυση πεζοπόρων μπορεί να δημιουργήσει θετικές προοπτικές για την τοπική οικονομία. Οι επισκέπτες που επιλέγουν τέτοιου είδους δραστηριότητες συχνά αναζητούν και άλλες εμπειρίες στον προορισμό τους, όπως τοπικά προϊόντα, παραδοσιακές γεύσεις και γνωριμία με τους ανθρώπους της περιοχής. Με αυτόν τον τρόπο, η πεζοπορία μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά προς τις υφιστάμενες δραστηριότητες και να ενισχύσει την επισκεψιμότητα των τοπικών επιχειρήσεων.

Στόχος η βιώσιμη ανάπτυξη
Για τον Δήμο Τεμπών, η ανάδειξη της νέας διαδρομής αποτελεί μια ακόμη προσπάθεια αξιοποίησης των τοπικών πλεονεκτημάτων με

έμφαση στη φύση και στην ήπια τουριστική ανάπτυξη. Η προστασία του περιβάλλοντος, η σωστή συντήρηση των μονοπατιών και η ενημέρωση των επισκεπτών αποτελούν βασικές προϋποθέσεις, ώστε τέτοιες πρωτοβουλίες να έχουν συνέχεια και να προσφέρουν ουσιαστικά οφέλη στην περιοχή. Η οργανωμένη πεζοπορία μπορεί, επίσης, να ενισχύσει τη σχέση των κατοίκων με τον τόπο τους, προσφέροντας νέες δυνατότητες για δραστηριότητες αναψυχής κοντά στον τόπο κατοικίας τους. Ταυτόχρονα, μπορεί να συμβάλει στην προβολή λιγότερο γνωστών σημείων και να ενθαρρύνει την αναζήτηση νέων προορισμών από επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τον φυσικό πλούτο της Θεσσαλίας.

Η νέα πεζοπορική διαδρομή στο Συκούριο προστίθεται, επομένως, στις δυνατότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση του εναλλακτικού τουρισμού στην περιοχή. Το ζητούμενο πλέον είναι η συστηματική προβολή της, η διατήρησή της σε καλή κατάσταση και η ένταξή της σε μια ευρύτερη προσπάθεια ανάδειξης των φυσικών και πολιτιστικών χαρακτηριστικών του Δήμου Τεμπών. Με τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, το Συκούριο αποκτά μια επιπλέον επιλογή για όσους επιθυμούν να συνδυάσουν την άσκηση με την επαφή με τη φύση, ενώ ενισχύεται η προοπτική ανάπτυξης μορφών τουρισμού που στηρίζονται στην αυθεντικότητα, την ποιότητα της εμπειρίας και τον σεβασμό στο περιβάλλον.

Η συγκεκριμένη κατάταξη, για την περίοδο 2024–2025 στην 654η θέση, δημιουργεί ερωτήματα για την έκταση του προβλήματος, τις πηγές εκπομπών ρύπων και τα μέτρα που απαιτούνται για τη βελτίωση της κατάστασης



ΛΟΓΩ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΡΥΠΑΝΣΗΣ

Ο Βόλος στο 10% των πιο επιβαρυνμένων ευρωπαϊκών πόλεων

Καμπανάκι για την ποιότητα του αέρα και τις επιπτώσεις στη δημόσια υγεία – Στο επίκεντρο οι πηγές ρύπανσης, οι μετρήσεις και η ανάγκη για ουσιαστικές παρεμβάσεις

Ο Βόλος βρίσκεται στο επίκεντρο της συζήτησης για την ατμοσφαιρική ρύπανση, καθώς στοιχεία που τον κατατάσσουν στο 10% των πιο επιβαρυνμένων πόλεων της Ευρώπης επαναφέρουν με ένταση το ζήτημα της ποιότητας του αέρα που αναπνέουν καθημερινά οι κάτοικοι. Πρόκειται για ένα θέμα με άμεση περιβαλλοντική και κοινωνική διάσταση, το οποίο αφορά τόσο την προστασία της δημόσιας υγείας όσο και την ανάγκη να εντοπιστούν οι παράγοντες που επιβαρύνουν την ατμόσφαιρα της πρωτεύουσας της Μαγνησίας.

Η συγκεκριμένη κατάταξη, για την περίοδο 2024–2025 στην 654η θέση, δημιουργεί ερωτήματα για την έκταση του προβλήματος, τις πηγές εκπομπών ρύπων και τα μέτρα που απαιτούνται για τη βελτίωση της κατάστασης. Για να αποτυπωθεί, ωστόσο, με ακρίβεια η θέση του Βόλου στον ευρωπαϊκό χάρτη της ρύπανσης, είναι απαραίτητο να εξεταστούν η μελέτη στην οποία βασίζεται η εκτίμηση, η χρονική περίοδος των μετρήσεων και οι ρύποι που αξιολογήθηκαν.

Η ευρωπαϊκή αξιολόγηση δεν περιορίζεται σε μία μόνο μέτρηση, αλλά εξετάζει την έκθεση του πληθυσμού σε τρεις βασικούς ατμοσφαιρικούς ρύπους: τα λεπτά αιωρούμενα σωματίδια PM2,5, το διοξείδιο του αζώτου (NO₂) και το όζον (O₃). Με βάση τις συγκεντρώσεις τους, εκτιμάται ο κίνδυνος θνησιμότητας που συνδέεται με τη μακροχρόνια έκθεση σε αυτούς.

Τα PM2,5 αποτελούν ιδιαίτερα σημαντικό παράγοντα ανησυχίας, καθώς πρόκειται για μικροσκοπικά σωματίδια που μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και να περάσουν στην κυκλοφορία του αίματος. Η μακροχρόνια έκθεση συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών και αναπνευστικών παθήσεων.

Το διοξείδιο του αζώτου συνδέεται κυρίως με τις διεργασίες καύσης, μεταξύ των οποίων και η κυκλοφορία των οχημάτων, ενώ το όζον κοντά στην επιφάνεια του εδάφους σχηματίζεται μέσα από χημικές αντιδράσεις στην ατμόσφαιρα, υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Οι επιπτώσεις των ρύπων εξαρτώνται από τη συγκέντρωσή τους, τη διάρκεια της έκθεσης και τα χαρακτηριστικά κάθε πληθυσμού.

Για τον Βόλο, επομένως, η αξιολόγηση δεν αποτελεί απλώς μια αριθμητική κατάταξη μεταξύ ευρωπαϊκών πόλεων. Αναδεικνύει την ανάγκη συστηματικής παρακολούθησης της ποιότητας του αέρα και εφαρμογής μέτρων που θα περιορίζουν τις εκπομπές και την έκθεση των κατοίκων.

Η Θεσσαλία στο επίκεντρο της περιβαλλοντικής ανησυχίας

Το ζήτημα αποκτά ευρύτερη σημασία για τη Θεσσαλία, καθώς δύσους βαθιά στους πνεύμονες και να περάσουν στην κυκλοφορία του αίματος. Η μακροχρόνια έκθεση συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών και αναπνευστικών παθήσεων. Η Θεσσαλία, γεγονός που ενισχύει την ανάγκη να αντιμετωπιστεί η ατμοσφαιρική ρύπανση ως ζήτημα που αφορά περισσότερα από ένα αστικά κέντρα. Οι πηγές της επιβάρυνσης δεν είναι απαραίτητα ίδιες σε κάθε πόλη. Η οδική κυκλοφορία, οι δραστηριότητες θέρμανσης, οι βιομηχανικές και άλλες παραγωγικές δραστηριότητες, αλλά και οι μεταωρολογικές συνθήκες μπορούν, ανάλογα με την περιοχή, να επηρεάζουν την ποιότητα του

αέρα. Για να προσδιοριστεί η συμμετοχή κάθε παράγοντα στον Βόλο, απαιτούνται ειδικές μετρήσεις και επιστημονική αξιολόγηση. Σημαντικό είναι επίσης να διαχωρίζεται η μακροχρόνια έκθεση σε ρύπους από τις πρόσκαιρες αυξήσεις των συγκεντρώσεων. Μια πόλη μπορεί να εμφανίζει επιβαρυνμένη συνολική εικόνα ακόμη και όταν δεν καταγράφονται καθημερινά επεισόδια έντονης ρύπανσης. Αντίστοιχα, οι τοπικές μετρήσεις μπορούν να αποκαλύψουν περιόδους και περιοχές με αυξημένη επιβάρυνση, οι οποίες χρειάζονται ειδικότερη διερεύνηση.

Οι παρεμβάσεις και το στοίχημα της επόμενης ημέρας

Η ανάγκη βελτίωσης της ποιότητας του αέρα φέρνει στο προσκήνιο την αποτελεσματικότητα των μέτρων που εφαρμόζονται, αλλά και τη δυνατότητα να αξιολογούνται με συγκεκριμένα και συγκρίσιμα δεδομένα. Σύμφωνα με πρόσφατες δηλώσεις του καθηγητή Γιώργου Σαχαρίδη στην ΕΡΤ Βόλου, έχουν αναληφθεί δράσεις για την αντιμετώπιση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, ενώ λειτουργεί και προγνωστικό μοντέλο που μπορεί να εκτιμά τα επίπεδα ρύπανσης έως και 24 ώρες

ωρότερα. Ο ίδιος επισήμανε ότι για την αποτίμηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων απαιτείται η συγκέντρωση δεδομένων ενός πλήρους έτους. Η παρακολούθηση των συγκεντρώσεων των ρύπων σε βάθος χρόνου είναι κρίσιμη, καθώς επιτρέπει να διαπιστωθεί εάν οι παρεμβάσεις οδηγούν σε ουσιαστική βελτίωση ή εάν χρειάζονται πρόσθετα μέτρα. Παράλληλα, η ενημέρωση των πολιτών για τις ημέρες κατά τις οποίες η ποιότητα του αέρα είναι επιβαρυνμένη μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη προστασία των ευάλωτων ομάδων. Το ζητούμενο για τον Βόλο είναι να περάσει από την καταγραφή του προβλήματος στη μετρήσιμη βελτίωση. Αυτό προϋποθέτει διαρκείς ελέγχους, διαφάνεια στα δεδομένα, συντονισμό των αρμόδιων φορέων και στοχευμένες παρεμβάσεις στις πηγές ρύπανσης που θα τεκμηριώνονται επιστημονικά. Η ποιότητα του αέρα αποτελεί βασικό στοιχείο της καθημερινότητας και της δημόσιας υγείας. Η ευρωπαϊκή κατάταξη λειτουργεί ως προειδοποίηση για την ανάγκη συνέχισης και ενίσχυσης των προσπάθειών, με σαφείς στόχους και αποτελέσματα που θα μπορούν να ελεγχθούν στην πράξη.

Η απλή κατοχή μιας εκτυπωμένης απόδειξης δεν εγγυάται ότι το σύνολο της συναλλαγής έχει καταγραφεί σωστά, εάν υπάρχει παρέμβαση στο σύστημα που βρίσκεται πίσω από την έκδοσή της

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΕΛΛΑΔΑΣ–ΚΥΤΙΡΟΥ

Πώς «σβήνονται» πωλήσεις και πώς εντοπίζει τις παραβάσεις η ΑΑΔΕ

Η υπόθεση της Pizza Fan και τα εικονικά «κεράσματα» φέρνουν στο προσκήνιο τις μεθόδους απόκρυψης τζίρου



Η χρήση πειραγμένων ταμειακών μηχανών και ειδικών λογισμικών που επιτρέπουν την απόκρυψη συναλλαγών βρίσκεται στο επίκεντρο των φορολογικών ελέγχων, με την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) να ενισχύει τα ψηφιακά εργαλεία για τον εντοπισμό επιχειρήσεων που δεν εμφανίζουν το σύνολο των πραγματικών τους πωλήσεων. Η υπόθεση της αλυσίδας Pizza Fan, όπως αναδεικνύεται από τη σχετική δημοσιότητα, επαναφέρει το ζήτημα των πρακτικών με τις οποίες μπορεί να εμφανίζονται ως δωρεάν προσφορές ή «κεράσματα» προϊόντα που στην πραγματικότητα συνδέονται με κανονικές συναλλαγές. Το ζητούμενο για τις ελεγκτικές αρχές είναι να διαπιστώσουν εάν τα στοιχεία που καταγράφονται στα φορολογικά συστήματα ανταποκρίνονται στις πραγματικές πωλήσεις και εάν οι επιχειρήσεις αποδίδουν τους φόρους που αναλογούν στον τζίρο τους. Η παραποίηση των φορολογικών μηχανισμών δεν αφορά μόνο την έκδοση ή μη μιας απόδειξης. Μπορεί να περιλαμβάνει παρεμβάσεις στον τρόπο καταγραφής των παραγγελιών, στη διασύνδεση των συστημάτων παραγγελιοληψίας με τις ταμειακές μηχανές ή στη διαβίβαση των δεδομένων προς την ΑΑΔΕ. Με αυτόν τον τρόπο, μια επιχείρηση μπορεί να εμφανίζει μικρότερο κύκλο εργασιών από εκείνον που πραγματοποιεί στην πραγματικότητα, εφόσον η παρέμβαση δεν εντοπιστεί από τους ελεγκτικούς μηχανισμούς.

Το «κόλλο» με τα κεράσματα στην Pizza Fan
Σύμφωνα με δημοσιεύματα για την υπόθεση, η έρευνα των αρχών αφορά φερόμενο μηχανισμό απόκρυψης πω-

λήσεων μέσω ειδικού λογισμικού στο σύστημα παραγγελιοληψίας της Pizza Fan. Το πρόγραμμα φέρεται να επέτρεπε την καταχώριση παραγγελιών που είχαν πληρωθεί κανονικά ως «κεράσματα», με αποτέλεσμα να μην εμφανίζεται η αντίστοιχη συναλλαγή στα φορολογικά στοιχεία όπως θα έπρεπε. Η υπόθεση αφορά, σύμφωνα με τις έως τώρα δημοσιευμένες πληροφορίες, πιθανή μη απόδοση ΦΠΑ ύψους περίπου 25 εκατ. ευρώ, ενώ η έρευνα εξετάζει τη λειτουργία του συστήματος και τον ρόλο των εμπλεκόμενων προσώπων. Οι αναφορές αυτές αφορούν υπό διερεύνηση καταγγελίες και δεν συνιστούν τελεσίδικη δικαστική κρίση. Το κρίσιμο στοιχείο είναι ότι η απόκρυψη δεν γινόταν απαραίτητα με την απουσία παραγγελίας από το εμπορικό σύστημα. Αντίθετα, η παραγγελία μπορούσε να καταγράφεται εσωτερικά, αλλά να εμφανίζεται με διαφορετικό φορολογικό χαρακτηρισμό. Έτσι, η σύγκριση των δεδομένων του συστήματος παραγγελιοληψίας με τις αποδείξεις και τις φορολογικές εγγραφές αποκτά καθοριστική σημασία για την αποκάλυψη της πραγματικής εικόνας των συναλλαγών.

Πρόστιμα 15% χωρίς ανώτατο όριο
Ιδιαίτερα αυστηρές είναι οι κυρώσεις που προβλέπονται για την παραβίαση ή παραποίηση φορολογικών ηλεκτρονικών μηχανισμών. Σύμφωνα με το ισχύον πλαίσιο, το πρόστιμο για τον υπαίτιο επιχειρηματία μπορεί να υπολογιστεί στο 15% του μέσου ετήσιου κύκλου εργασιών, με βάση τα προβλεπόμενα φορολογικά έτη και τις προϋποθέσεις του νόμου. Στις συγκεκριμένες παραβάσεις δεν εφαρμόζονται τα συνήθη ανώτατα όρια προστίμων των 30.000 ή 90.000

ευρώ, ανάλογα με το λογιστικό σύστημα της επιχείρησης. Η πρόβλεψη αυτή σημαίνει ότι η οικονομική επιβάρυνση μπορεί να είναι ιδιαίτερα μεγάλη για επιχειρήσεις με υψηλό τζίρο. Το ποσό δεν είναι ενιαίο για όλους, καθώς εξαρτάται από τα δεδομένα της επιχείρησης, τα έτη που ελέγχονται και τη συγκεκριμένη παράβαση που διαπιστώνεται. Παράλληλα, προβλέπονται κυρώσεις για όσους συμμετέχουν τεχνικά στην παραποίηση των συστημάτων. Επιχειρήσεις που έχουν λάβει έγκριση για λογισμικό ή υλικό, μεταπωλητές και πρόσωπα που παρέχουν τεχνική υποστήριξη για παράνομες παρεμβάσεις μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με πρόστιμο 100.000 ευρώ, εφόσον συντρέχουν οι νόμιμες προϋποθέσεις. Στο ποινολόγιο περιλαμβάνεται, επίσης, η αναστολή λειτουργίας επαγγελματικών εγκαταστάσεων. Ανάλογα με την ιδιότητα του υπαιτίου και την παράβαση, η διάρκεια του λουκέτου μπορεί να φτάσει έως και τους 24 μήνες.

Τι βλέπει η ΑΑΔΕ και πώς ελέγχε-ται η απόδειξη από το κινητό
Η αντιμετώπιση της φοροδιαφυγής βασίζεται πλέον σε μεγάλο βαθμό στις ηλεκτρονικές διασταυρώσεις. Η ΑΑΔΕ αξιοποιεί τα δεδομένα που διαβιβάζονται από τους φορολογικούς μηχανισμούς, τις καταγραφές στο myDATA και τις πληροφορίες από τις ηλεκτρονικές πληρωμές, ώστε να εντοπίζει αποκλίσεις μεταξύ των συναλλαγών που πραγματοποιούνται και εκείνων που δηλώνονται. Ιδιαίτερη σημασία έχει η διασύνδεση των POS με τις ταμειακές μηχανές. Όταν μια πληρωμή πραγματοποιείται ηλεκτρονικά, τα σχετικά στοιχεία μπο-

ρούν να συγκριθούν με τα δεδομένα της απόδειξης και τις δηλωμένες πωλήσεις. Οι αποκλίσεις δεν αποδεικνύουν αυτομάτως φοροδιαφυγή, αποτελούν όμως ενδείξεις που μπορούν να οδηγήσουν σε περαιτέρω έλεγχο. Οι καταναλωτές, από την πλευρά τους, έχουν τη δυνατότητα να ελέγχουν τις αποδείξεις που λαμβάνουν μέσω της εφαρμογής Appodixi της ΑΑΔΕ. Με τη σάρωση του QR code της απόδειξης από το κινητό τηλέφωνο, μπορούν να διαπιστώσουν εάν τα στοιχεία της συμφωνούν με εκείνα που έχουν διαβιβαστεί στην Αρχή. Αν εντοπίσουν διαφορές ή άλλη ένδειξη παρατυπίας, μπορούν να υποβάλουν σχετική αναφορά μέσω της εφαρμογής. Η αναφορά εξετάζεται από την ΑΑΔΕ και δεν σημαίνει από μόνη της ότι έχει επιβεβαιωθεί παράβαση. Η δυνατότητα αυτή ενισχύει τον ρόλο του καταναλωτή στην καταπολέμηση της φοροδιαφυγής. Ωστόσο, η απλή κατοχή μιας εκτυπωμένης απόδειξης δεν εγγυάται ότι το σύνολο της συναλλαγής έχει καταγραφεί σωστά, εάν υπάρχει παρέμβαση στο σύστημα που βρίσκεται πίσω από την έκδοσή της. Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι η φοροδιαφυγή μέσω πειραγμένων ταμειακών δεν περιορίζεται πλέον στην κλασική περίπτωση της μη έκδοσης απόδειξης. Η χρήση σύνθετων λογισμικών καθιστά αναγκαίους τους ελέγχους σε ολόκληρη την αλυσίδα της συναλλαγής, από την παραγωγή και την πληρωμή έως την τελική καταχώριση των εσόδων. Και όσο οι έλεγχοι γίνονται περισσότεροι ψηφιακοί, τόσο αυξάνεται η δυνατότητα εντοπισμού πρακτικών που επιχειρούν να εμφανίσουν μικρότερο τζίρο από τον πραγματικό.

Για την Περιφέρεια Θεσσαλίας, το βασικό ζητούμενο είναι οι ευρωπαϊκοί πόροι να κατευθύνονται σε έργα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των τοπικών κοινωνιών, με έμφαση στη στέγαση, την πολιτική προστασία, την ύδρευση, την επιχειρηματικότητα και την περιφερειακή ανάπτυξη



ΕΣΠΑ 2028-2034

Η Θεσσαλία διεκδικεί αυτοτελή διαχείριση των ευρωπαϊκών πόρων

Οι προτεραιότητες που παρουσίασε ο Δημήτρης Κουρέτας στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Ισχυρότερο ρόλο των Περιφερειών στη διαχείριση των ευρωπαϊκών χρηματοδοτήσεων της περιόδου 2028-2034 διεκδικεί η Περιφέρεια Θεσσαλίας, με τον περιφερειάρχη Δημήτρη Κουρέτα να θέτει ως βασική προτεραιότητα τη διασφάλιση διακριτών προϋπολογισμών και μεγαλύτερης αυτονομίας στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των αναπτυξιακών παρεμβάσεων.

Το ζήτημα βρέθηκε στο επίκεντρο της συνάντησης που είχε ο κ. Κουρέτας στο Διοικητήριο της Περιφέρειας, στη Λάρισα, με τη γενική διευθύντρια της Γενικής Διεύθυνσης Περιφερειακής και Αστικής Πολιτικής της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Θέμιδα Χριστοφίδου. Στη συζήτηση εξετάστηκαν το νέο πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης και η πορεία υλοποίησης του προγράμματος «Θεσσαλία 2021-2027». Ο περιφερειάρχης ενημέρωσε την Ευρωπαϊκή αξιωματούχο για την πρόοδο στην απορρόφηση των διαθέσιμων κονδυλίων, παρουσιάζοντας παράλληλα τις βασικές προτεραιότητες της Περιφερειακής Αρχής για την επόμενη προγραμματική περίοδο. Η Θεσσαλία διεκδικεί διακριτά κεφάλαια στο Εθνικό και Περιφερειακό Εταιρικό Σχέδιο (ΕΠΕΣ) 2028-2034, με ξεχωριστό προϋπολογισμό, Διαχειριστική Αρχή και Επιτροπή Παρακολούθησης για κάθε Περιφέρεια. Η δυνατότητα αυτή περιλαμβάνεται στο σχέδιο του Γενικού Κανονισμού και, σύμφωνα με την Περιφέρεια, μπορεί να επιτρέψει την καλύτερη προσαρμογή των χρηματοδοτήσεων στις ανάγκες κάθε περιοχής.

Στο επίκεντρο η προσιτή στέγαση

Σημαντική θέση στον σχεδιασμό της Περιφέρειας καταλαμβάνει η προσιτή στέγαση, με παρεμβάσεις που αφορούν τόσο τους νέους εργαζομένους στις θεσσαλικές πόλεις όσο και τους δημοσίους λειτουργούς που υπηρετούν στις Βόρειες Σποράδες. Ήδη έχουν διατεθεί οι πρώτοι πόροι, ύψους 4 εκατ. ευρώ, για την ανακίνηση ιδιωτικών ακινήτων με ήπιες ενεργειακές παρεμβάσεις, μέσω εκχώρησης χρηματοδότησης στο πρόγραμμα «Περιβάλλον και Κλιματική Αλλαγή» (ΠΕΚΑ). Παράλληλα, δρομολογούνται δύο δράσεις συνολικού ενδεικτικού προϋπολογισμού 15 εκατ. ευρώ. Η πρώτη, ύψους 12 εκατ. ευρώ, αφορά την εξασφάλιση προσιτής στέγασης για νέους που ξεκινούν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στη Λάρισα, τον Βόλο, την Καρδίτσα και τα Τρίκαλα. Η δεύτερη, με προϋπολογισμό 3 εκατ. ευρώ, αφορά τη στέγαση δημόσιων λειτουργών που υπηρετούν στα νησιά των Βορείων Σποράδων. Οι παρεμβάσεις επιχειρούν να αντιμετωπίσουν το αυξημένο κόστος κατοικίας, το οποίο δυσκολεύει την εγκατάσταση νέων επαγγελματιών στις πόλεις, αλλά και την κάλυψη σεξαστικών αναγκών σε νησιωτικές περιοχές. Κέντρο Διαχείρισης Φυσικών Καταστροφών

Ιδιαίτερη βαρύτητα για τη Θεσσαλία, η οποία έχει δοκιμαστεί από σοβαρά πλημμυρικά φαινόμενα, έχει η δημιουργία Κέντρου Διαχείρισης Φυσικών Καταστροφών. Στόχος είναι η ενίσχυση της επιχειρησιακής ικανότητας της Περιφέρειας στην αντιμετώπιση κρίσεων, με έμφαση στα φαινόμενα που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή. Στο περιθώριο της συνάντησης, ο Δημήτρης Κουρέτας ξενάγησε τη Θέμιδα Χριστοφίδου στο νέο Κέντρο Πολιτικής Προστασίας, παρουσιάζοντας τη λειτουργία του και τη συμβολή του στην αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών. Παράλληλα, την ενημέρωσε για τα έργα αντιπλημμυρικής θωράκισης που υλοποιεί η Περιφέρεια, με στόχο την προστασία των πολιτών, των οικισμών και των υποδομών από ακραία καιρικά φαινόμενα.

Χρηματοδότηση 20 εκατ. ευρώ για το πόσιμο νερό
Στις βασικές προτεραιότητες περιλαμβάνεται και η βελτίωση της πρόσβασης σε ασφαλές πόσιμο νερό, με προβλεπόμενο προϋπολογισμό 20 εκατ. ευρώ. Η δράση αφορά νέα έργα ύδρευσης σε περιοχές που αντιμετωπίζουν ελλείψεις ή προβλήματα ποιότητας νερού, καθώς και την αντικατάσταση παλαιών δικτύων που παρουσιάζουν σημαντικές διαρροές. Η αναβάθμιση των υποδομών ύδρευσης συνδέεται με την προστασία της δημόσιας υγείας και την εξοικονόμηση υδατικών πόρων, σε μια περίοδο κατά την οποία η διαχείριση του νερού αποτελεί κρίσιμο ζήτημα για τις τοπικές κοινωνίες.

Επενδύσεις 74,4 εκατ. ευρώ σε τουρισμό και ανάπτυξη

Παράλληλα με τις κοινωνικές υποδομές, η Περιφέρεια σχεδιάζει τη συνέχιση των προγραμμάτων ενίσχυσης της επιχειρηματικότητας, της έρευνας και της καινοτομίας, με στόχο τη στήριξη των επιχειρήσεων και την ενίσχυ-

ση της ανταγωνιστικότητας της θεσσαλικής οικονομίας. Σημαντικό εργαλείο αποτελούν και οι Ολοκληρωμένες Χωρικές Επενδύσεις (ΟΧΕ), οι οποίες συνδέουν τις αναπτυξιακές παρεμβάσεις με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε περιοχής, αξιοποιώντας το φυσικό περιβάλλον, την πολιτιστική κληρονομιά και τις δυνατότητες του τουρισμού. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, έχουν εγκριθεί και υλοποιούνται τέσσερις στρατηγικές, συνολικού προϋπολογισμού 74,4 εκατ. ευρώ. Πρόκειται για τη Διαδρομή Πολιτισμού – Τουρισμού, τις Νήσους Βορείων Σποράδων, τα Άγραφα και το Γεωπάρκο Μετεώρων – Πύλης. Οι δύο στρατηγικές αποτελούν επικαιροποιήσεις σχεδίων της περιόδου 2014-2020, ενώ οι άλλες δύο είναι νέες. Στον σχεδιασμό προστίθεται μία νέα ΟΧΕ για τον Θεσσαλικό Όλυμπο, με στόχο την ανάδειξη της περιοχής και την ενίσχυση των δυνατοτήτων ανάπτυξης εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Οι παρεμβάσεις αυτές επιδιώκουν να ενισχύσουν την τοπική οικονομία και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες περιοχών πέρα από τα μεγάλα αστικά κέντρα, δημιουργώντας προϋποθέσεις για πιο ισορροπη ανάπτυξη. Η συνάντηση στη Λάρισα εντάσσεται στον διάλογο για τη διαμόρφωση της επόμενης ευρωπαϊκής προγραμματικής περιόδου. Για την Περιφέρεια Θεσσαλίας, το βασικό ζητούμενο είναι οι ευρωπαϊκοί πόροι να κατευθύνονται σε έργα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των τοπικών κοινωνιών, με έμφαση στη στέγαση, την πολιτική προστασία, την ύδρευση, την επιχειρηματικότητα και την περιφερειακή ανάπτυξη.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού
Το πρόγραμμα επικουρείται και υλοποιείται
υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού.



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
ΑΝΤΙΣΦΑΡΜΑΚΙΑ ΠΟΛΙΤΕΙΜΟΥ



πασπαRTου
PROJECT 016

6^ο Anim
ACEd.
Festival

8
-
30
2026

Νοεμβρίου
Οκτωβρίου

Art | Education |
Culture | Animation



Καθοριστικό ρόλο αναμένεται να διαδραματίσει και η παρουσία του κόσμου στο Δημοτικό Στάδιο Καρδίτσας με την Αναγέννηση να θέλει να αξιοποιήσει την έδρα της και να αντλήσει ώθηση από τη στήριξη των φιλάθλων της

Γράφει η Έμη Καλαμπόκη



ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Υποδέχεται σήμερα τον ΠΑΟΚ Β

Οι «κιτρινόμαυροι» επιδιώκουν να μετατρέψουν την αλλαγή εικόνας σε σταθερή πορεία

Με στόχο να δώσει συνέχεια στο νικηφόρο σερί της και να αφήσει οριστικά πίσω της το δύσκολο ξεκίνημα της σεζόν, η Αναγέννηση Καρδίτσας υποδέχεται την Κυριακή τον ΠΑΟΚ Β. Οι δύο διαδοχικές νίκες των τελευταίων αγωνιστικών έχουν αλλάξει το κλίμα στις αίθουσες των κιτρινόμαυρων, που καλούνται πλέον να επιβεβαιώσουν την αγωνιστική τους άνοδο και να χτίσουν πάνω στην δυναμική που έχουν αρχίσει να αποκτούν.

Το ξεκίνημα της φετινής αγωνιστικής δεν ήταν και το ιδανικό για την ομάδα της Καρδίτσας. Αναδείχθηκε ισόπαλη με την ΑΕΛ στην πρεμιέρα (1-1), ενώ στη συνέχεια ήρθε η βαριά ήττα με 3-0 από την Ελλάδα Σύρου. Ακολούθησε η ισοπαλία με τον Πανιώνιο (0-0), με την Αναγέννηση να δυσκολεύεται να βρει σταθερότητα ώστε να πανηγυρίσει την πρώτη της νίκη στο πρωτάθλημα.

Οι επόμενες αγωνιστικές αποδείχθηκαν εξίσου δύσκολες, καθώς η ήττα με 1-0 από τον Απόλλωνα Καλαμαριάς και το 2-0 από τον Αστέρα τρίπολης κράτησαν την Αναγέννηση μακριά από τα επιθυμητά



αποτελέσματα. Ωστόσο, η αντίδραση δεν άργησε να έρθει, με τους κιτρινόμαυρους να αλλάζουν εντελώς την εικόνα τους και να βρίσκουν τον δρόμο προς τις επιτυχίες. Η αρχή της αγωνιστικής ανάκαμψης έγινε απέναντι στην Ζάκυνθο, με την Καρδίτσα να επικρατεί με 3-0 στην έκτη αγωνιστική της αναμέτρησης της Super League 2. Μετά από ένα άκαρπο πρώτο ημίχρονο, οι γηπεδούχοι ανέβασαν την απόδοσή τους και βρήκαν το γκολ στο 48ο

λεπτό, όταν ο Μεντιέτα εκμεταλλεύτηκε την εκτέλεση κόρνερ του Τσέλιου και με δυνατό σουτ άνοιξε το σκορ. Στο 84', ο Δρίτσας, έπειτα από εξαιρετική ατομική ενέργεια, διπλασίασε τα τέρματα της ομάδας του, ενώ ο Μεντιέτα διαμόρφωσε το τελικό αποτέλεσμα στις καθυστερήσεις, πετυχαίνοντας το δεύτερο προσωπικό του γκολ. Κάπως έτσι η Αναγέννηση πανηγύρισε το πρώτο της τρίποντο στο πρωτάθλημα, αποκτώντας την απαραίτητη ψυχο-

λογική ώθηση για τη συνέχεια. Με κεκτημένη ταχύτητα από την επικράτηση επί της Ζακύνθου, η ΑΣΑ έδωσε συνέχεια στα θετικά αποτελέσματα, κατακτώντας ένα πολύτιμο διπλό με 1-0 απέναντι στον ΠΑΣ Πύργος, για την έβδομη αγωνιστική. Ο αγώνας είχε ένταση και σημαντικές φάσεις, με τις δύο ομάδες να μένουν με 10 ποδοσφαιριστές πριν από την ολοκλήρωση του πρώτου ημιχρόνου, έπειτα από τις αποβολές των Μπενίτεθ και Γρίβα. Το παιχνίδι παρέμεινε χωρίς σκορ μέχρι το 80ο λεπτό, όταν ο Βουκαϊλοβιτς έβγαλε ολόσωστη βαθιά μπαλιά και ο Δρίτσας, που είχε περάσει ως αλλαγή τελειώσει την φάση, χαρίζοντας την νίκη στους φιλοξενούμενους. Με αυτό το αποτέλεσμα, η Αναγέννηση έφτασε στη δεύτερη συνεχόμενη νίκη της επιβεβαιώνοντας την αγωνιστική της βελτίωση. Στην απέναντι πλευρά, ο ΠΑΟΚ Β θέλει να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία που έχει παρουσιάσει το τελευταίο διάστημα, με στόχο να βελτιώσει περαιτέρω τη βαθμολογική του θέση. Το σύνολο του Ντάνι Πονζ προέρχεται από την επικράτηση με 2-1 επί του Απόλλωνα Καλαμαριάς, αποτέλεσμα που του επέτρεψε να επιστρέψει στις νίκες και να φτάσει

στους 8 βαθμούς έπειτα από επτά αγωνιστικές. Οι Θεσσαλονικείς καλούνται πλέον να δώσουν συνέχεια στα θετικά αποτελέσματα, γνωρίζοντας πως η αποστολή τους απέναντι στην Καρδίτσα μόνο εύκολη δεν θα είναι. Ο αγώνας θα διεξαχθεί την Κυριακή 25 Οκτωβρίου, στις 15.00, στο δημοτικό στάδιο Καρδίτσας. Το ενδιαφέρον στρέφεται πλέον στην αγωνιστική εικόνα που θα παρουσιάσουν οι δύο αντίπαλοι στον αγωνιστικό χώρο, σε ένα παιχνίδι όπου η αποτελεσματικότητα και η συγκέντρωση αναμένεται να παίξουν καθοριστικό ρόλο. Το σημερινό ραντεβού στην Καρδίτσα αποκτά ξεχωριστή βαρύτητα, καθώς και οι δύο ομάδες θα αναζητήσουν τον τρόπο να επιβάλουν τον ρυθμό τους και να φύγουν από το γήπεδο με τις καλύτερες δυνατές εντυπώσεις. Καθοριστικό ρόλο αναμένεται να διαδραματίσει και η παρουσία του κόσμου στο Δημοτικό Στάδιο Καρδίτσας με την Αναγέννηση να θέλει να αξιοποιήσει την έδρα της και να αντλήσει ώθηση από τη στήριξη των φιλάθλων της. Την αναμέτρηση θα διευθύνει ο Νικόλας Γεωργόπουλος από την Αρκαδία, με βοηθούς τους Χρήστο Σιδερίδη και Παντελή Πάνου.

novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΣΧΟΛΩΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

ΑΕΛ NOVIBET

Ψάχνει αντίδραση στην έδρα της Καλλιθέας

Μετά το 0-0 με τον Πανσερραϊκό στο -4 από τη δεύτερη θέση οι «βυσσινί»



Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

Η ΑΕΛ δεν κατάφερε την περασμένη Κυριακή να αξιοποιήσει την έδρα της και να πάρει το τρίποντο απέναντι στον Πανσερραϊκό, μένοντας στο 0-0 στο AEL FC Arena, στο πλαίσιο της 7ης αγωνιστικής της Super League 2. Οι «βυσσινί» είχαν τις ευκαιρίες τους, ιδιαίτερα στα πρώτα λεπτά της αναμέτρησης, όμως δεν βρήκαν τον δρόμο προς τα δίχτυα και περιορίστηκαν στον έναν βαθμό, χάνοντας την ευκαιρία να πλησιάσουν περισσότερο τις ομάδες που βρίσκονται ψηλότερα στη βαθμολογία. Η σημερινή αποστολή, ωστόσο, είναι ακόμη πιο απαιτητική, καθώς η ΑΕΛ καλείται να αντιμετωπίσει εκτός έδρας την Athens Kallithea, μία από τις ομάδες που πρωταγωνιστούν στο πρωτάθλημα. Πρόκειται για ένα παιχνίδι με ιδιαίτερη βαθμολογική σημασία, καθώς οι δύο αντίπαλοι έχουν συγκεκριμένους στόχους και η μεταξύ τους αναμέτρηση μπορεί να επηρεάσει τις ισορροπίες στις πρώτες θέσεις.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Στην 4η θέση η ΑΕΛ, στη 2η η Καλλιθέα
Μετά την ολοκλήρωση της 7ης αγωνιστικής, η ΑΕΛ βρίσκεται στην 4η θέση με 12 βαθμούς, έχοντας μπροστά της τη Μαρκό, την Athens Kallithea και τον Πανιώνιο. Η διαφορά από τη δεύτερη θέση είναι τέσσερις βαθμοί, ενώ η πρωτοπόρος Μαρκό έχει απομακρυνθεί στους επτά. Τα δεδομένα αυτά καθιστούν ιδιαίτερα σημαντική την ανάγκη για νίκες στη συνέχεια, ώστε οι «βυσσινί» να παραμείνουν κοντά στις πρώτες θέσεις. Η Athens Kallithea, από την πλευρά της, αποτελεί έναν



αντίπαλο που βρίσκεται σε εξαιρετική βαθμολογική θέση. Μετά το 1-0 επί του Ολυμπιακού Β΄, είχε φτάσει τους 15 βαθμούς και τη δεύτερη θέση, ενώ μετά την ισοπαλία χωρίς γκολ με τον Νέστο Χρυσούπολης βρίσκεται στους 16 βαθμούς, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της 7ης αγωνιστικής. Η ομάδα της Καλλιθέας έχει παρουσιάσει σταθερότητα στο ξεκίνημα της σεζόν και διεκδικεί πρωταγωνιστικό ρόλο. Η συγκομιδή της αποτυπώνει την αποτελεσματικότητά της, καθώς έχει καταφέρει να συγκεντρώσει σημαντικούς βαθμούς και να παραμείνει ψηλά στην κατάταξη. Το 0-0 με τον Νέστο, πάντως, δείχνει ότι και εκείνη μπορεί να συναντήσει δυσκολίες απέναντι σε αντιπάλους που περιορίζουν τους χώρους και διεκδικούν το αποτέλεσμα.

Ένα παιχνίδι με μεγάλη βαθμολογική σημασία
Για την ΑΕΛ, η αναμέτρηση της Κυριακής δεν είναι απλώς ένα ακόμη παιχνίδι πρωταθλήματος. Είναι μια ευκαιρία να μειώσει τη διαφορά από έναν άμεσο ανταγωνιστή και να στείλει μήνυμα ότι μπορεί να διεκδικήσει με αξιώσεις την επιστροφή της στις πρώτες θέσεις. Οι «βυσσινί» θα χρειαστεί να αξιοποιήσουν τα θετικά στοιχεία που παρουσίασαν απέναντι στον Πανσερραϊκό, κυρίως την επιθετική τους δραστηριότητα στο ξεκίνημα, αλλά και να εμφανιστούν πιο αποτελεσματικοί στην τελική προσπάθεια. Σε τέτοιου είδους αναμετρήσεις, οι λεπτομέρειες συχνά καθορίζουν το αποτέλεσμα και η χαμένη ευκαιρία μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική. Το ζητούμενο για το συγκρότημα της Λάρισας είναι να μετατρέψει την απογοήτευση από την ισοπαλία σε κίνητρο. Η βαθμολογική απόσταση δεν είναι απαγορευτική, αλλά η συνέχεια απαιτεί αποτελέσματα και συνέπεια. Το παιχνίδι με την Καλλιθέα προσφέρει την ευκαιρία για μια σημαντική αντίδραση, σε μια αγωνιστική που μπορεί να επηρεάσει την εικόνα της κορυφής. Η ΑΕΛ πηγαίνει στην Αθήνα γνωρίζοντας ότι χρειάζεται βαθμούς, ενώ η Καλλιθέα θέλει να διατηρηθεί σε τροχιά πρωταγωνισμού. Οι δύο στόχοι συναντώνται σε ένα ματς με ξεχωριστό ενδιαφέρον, στο οποίο οι «βυσσινί» καλούνται να δείξουν ότι έχουν την ποιότητα και την αποφασιστικότητα να διεκδικήσουν κάτι περισσότερο από μια ισοπαλία.

FORMMedia

Radio 99,8

ON AIR

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

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

ME ΤΟΝ ΤΑΣΟ ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΠΟΛΣΕΒΙΚΟ

10:00 - 12:00

FORMMedia

Radio 99,8

ON AIR

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!!!

Ο ΑΟ Τρίκαλα οδηγεί την κούρσα στον 4ο όμιλο της Γ' Εθνικής με το απόλυτο των εννέα βαθμών σε τρεις αγώνες και χωρίς να έχει δεχθεί γκολ, ενώ η Ελασσόνα και η Ανθούπολη Λάρισας παραμένουν σε τροχιά πρωταγωνισμού με επτά βαθμούς, διατηρώντας ζωντανές τις φιλοδοξίες τους για τις πρώτες θέσεις



Στην κορυφή τα Τρίκαλα

Στο κυνήγι των πρωτοπόρων Ελασσόνα και Ανθούπολη

Η μάχη για τις πρώτες θέσεις του 4ου ομίλου της Γ' Εθνικής παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, με τον ΑΟ Τρίκαλα να βρίσκεται στην κορυφή και τον Εθνικό Νέου Κεραμιδίου να ακολουθεί με τους ίδιους βαθμούς. Η πρώτη 4άδα έχει αρχίσει να διαμορφώνεται, χωρίς ωστόσο να υπάρχει περιθώριο για ασφαλή συμπεράσματα, καθώς το πρωτάθλημα βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο. Τα Τρίκαλα έχουν κάνει ένα ιδανικό ξεκίνημα, μετρώντας τρεις νίκες σε ισάριθμες αναμετρήσεις, χωρίς να έχουν δεχθεί γκολ. Η επίδοσή τους αποτελεί μέχρι στιγμής ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία του ομίλου, καθώς συνδυάζουν αποτελεσματικότητα στην επίθεση και αξιοσημείωτη αμυντική σταθερότητα.

Τα Τρίκαλα οδηγούν την κούρσα

Ο ΑΟ Τρίκαλα βρίσκεται στην πρώτη θέση με εννέα βαθμούς και συντελεστή τερμάτων 5-0, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει το ρεπό του. Η ομάδα έχει καταφέρει να πάρει το απόλυτο των βαθμών στα τρία παιχνίδια που έχει δώσει, κτίζοντας από νωρίς μια θετική αγωνιστική και βαθμολογική εικόνα. Το μηδέν παθητικό είναι ένα από τα στοιχεία που ξεχωρίζουν στην πορεία των

Τρικάλων. Σε ένα πρωτάθλημα όπου οι ισορροπίες συχνά κρίνονται στις λεπτομέρειες, η αμυντική συνέπεια μπορεί να αποτελέσει σημαντικό πλεονέκτημα. Παράλληλα, η ομάδα έχει την ευκαιρία να συνεχίσει την προσπάθειά της με στόχο να παραμείνει σταθερά στις πρώτες θέσεις και να επιβεβαιώσει τις φιλοδοξίες της. Ωστόσο, η ισοβαθμία με τον Εθνικό Νέου Κεραμιδίου δείχνει ότι η μάχη στην κορυφή θα είναι απαιτητική. Ο αντίπαλος των Τρικάλων έχει επίσης εννέα βαθμούς, αλλά σε τέσσερις αγώνες, καθώς δεν έχει πραγματοποιήσει ακόμη το ρεπό του. Η διαφορά βρίσκεται στα τέρματα, με τον Εθνικό να έχει επτά γκολ υπέρ και τέσσερα κατά.

Η Ελασσόνα και η Ανθούπολη παραμένουν σε τροχιά πρωταγωνισμού

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η παρουσία των θεσσαλικών ομάδων που βρίσκονται πίσω από τους δύο πρωτοπόρους. Η ΠΟ Ελασσόνας και η Ανθούπολη Λάρισας έχουν συγκεντρώσει από επτά βαθμούς και παραμένουν σε απόσταση που τους επιτρέπει να διεκδικούν υψηλότερες θέσεις. Η Ελασσόνα, με δύο νίκες, μία ισοπαλία και μία ήττα, έχει πα-

ρουσιάζει ανταγωνιστικό πρόσωπο και βρίσκεται στην πρώτη πεντάδα. Η ισοπαλία με τον Ρήγα Φεραίο στην προηγούμενη αγωνιστική δεν της επέτρεψε να πλησιάσει περισσότερο την κορυφή, ωστόσο η βαθμολογική διαφορά παραμένει μικρή.

Από την πλευρά της, η Ανθούπολη πήρε σημαντική εκτός έδρας νίκη απέναντι στην ΑΕ Καρτίσας με 1-0, αποτέλεσμα που την έφερε στους επτά βαθμούς. Η ομάδα της Λάρισας δείχνει ότι μπορεί να διεκδικήσει μια ανάλογη συνέπεια. Στους επτά βαθμούς βρίσκεται και ο Ερμής Εξοχής, ο οποίος επικράτησε με 4-1 του Ηρακλή Λάρισας και διαθέτει την καλύτερη επιθετική επίδοση από τις ομάδες της συγκεκριμένης βαθμολογικής ζώνης, με εννέα γκολ υπέρ.

Οι υπόλοιπες θεσσαλικές ομάδες αναζητούν σταθερότητα

Ο Ρήγας Φεραίος βρίσκεται στους τέσσερις βαθμούς, μετά την ισοπαλία 1-1 με την Ελασσόνα. Για την ομάδα της Μαγνησίας, η συνέχεια απαιτεί μεγαλύτερη συνέπεια, ώστε να μπορέσει να πλησιάσει τις πρώτες θέσεις και να μη χάσει επαφή με τις ομάδες που προπορεύονται. Ο Σαρακηνός

Βόλου έχει τρεις βαθμούς, έπειτα από τέσσερις αγώνες, ενώ ο Διγενής Νεοχωρίου βρίσκεται στους δύο βαθμούς. Ο Ηρακλής Λάρισας, από την άλλη πλευρά, αναζητά ακόμη την πρώτη του βαθμολογική συγκομιδή, καθώς έχει γνωρίσει τέσσερις ήττες σε ισάριθμες αναμετρήσεις.

Η εικόνα αυτή δεν αφήνει περιθώρια εφησυχασμού για τις ομάδες που βρίσκονται χαμηλότερα. Η ανάγκη για θετικά αποτελέσματα γίνεται μεγαλύτερη όσο προχωρά το πρωτάθλημα, καθώς η βαθμολογική απόσταση από την κορυφή μπορεί να αυξηθεί εάν δεν υπάρξει άμεση αντίδραση.

Το πρόγραμμα της Κυριακής και το ενδιαφέρον για τα Τρίκαλα

Η επόμενη αγωνιστική, την Κυριακή 25 Οκτωβρίου, περιλαμβάνει αναμετρήσεις με ιδιαίτερη σημασία για τη διαμόρφωση της βαθμολογίας.

Ο ΑΟ Τρίκαλα υποδέχεται τον Διγενή Νεοχωρίου, σε ένα παιχνίδι με ξεκάθαρο βαθμολογικό ενδιαφέρον. Οι πρωτοπόροι θέλουν να αξιοποιήσουν την έδρα τους και να προσθθούν ακόμη τρεις βαθμούς στη συγκομιδή τους, διατηρώντας το αήττητο και το μηδέν στην άμυνα.

Για τον Διγενή, από την άλλη πλευρά, η αναμέτρηση αποτελεί μια δύσκολη δοκιμασία, αλλά και μια ευκαιρία να διεκδικήσει ένα αποτέλεσμα που θα τον βοηθήσει να βελτιώσει τη θέση του. Στα υπόλοιπα παιχνίδια, η Ανθούπολη αντιμετωπίζει τον Ρήγα Φεραίο, ο Ηρακλής Λάρισας υποδέχεται την Ελασσόνα, ενώ ο Σαρακηνός Βόλου αγωνίζεται απέναντι στον Ερμή Εξοχής. Ο Πιερικός υποδέχεται την ΑΕ Καρτίσας, ενώ ο Εθνικός Νέου Κεραμιδίου έχει ρεπό. Η αγωνιστική μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για τις ισορροπίες της πρώτης πεντάδας, καθώς αρκετές από τις ομάδες που βρίσκονται ψηλά στη βαθμολογία αναμετρώνται μεταξύ τους.

Για τα Τρίκαλα, ο στόχος είναι να συνεχίσουν την πορεία τους χωρίς αλώσεις. Η μέχρι τώρα παρουσία τους δημιουργεί προσδοκίες, αλλά η διάρκεια και η σταθερότητα θα είναι εκείνες που θα κρίνουν εάν μπορούν να διατηρηθούν στην κορυφή σε βάθος χρόνου. Το ενδιαφέρον στον 4ο όμιλο παραμένει έντονο, με τις θεσσαλικές ομάδες να έχουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της βαθμολογίας και την επόμενη αγωνιστική να προσφέρει νέα δεδομένα για τη συνέχεια του πρωταθλήματος.

Ο χρόνος που δεν γυρίζει

Καθώς εκατοντάδες εκατομμύρια άνθρωποι ετοιμάζονται να γυρίσουν ξανά τους δείκτες των ρολογιών τους, πολλές χώρες στον κόσμο επιλέγουν τη σταθερότητα, διατηρώντας την ίδια ώρα όλες τις ημέρες του χρόνου

Ο κόσμος σε δύο ρολόγια, ανάμεσα στην αλλαγή και τη σταθερότητα του χρόνου

Κάθε χρόνο, δύο φορές το χρόνο, εκατομμύρια Ευρωπαίοι αλλάζουν το ρολόι τους κατά μία ώρα, σηματοδοτώντας την έναρξη και τη λήξη της θερινής ώρας.

Παρότι η συνήθεια αυτή έχει τις ρίζες της σε μια προσπάθεια εξοικονόμησης ενέργειας, στις μέρες μας η χρησιμότητά της αμφισβητείται όλο και περισσότερο. Και ενώ η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αποφασίσει να τερματίσει την αλλαγή της ώρας, η απόφαση δεν έχει ακόμη εφαρμοστεί, με αποτέλεσμα οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες –ανάμεσά τους και η Ελλάδα– να συνεχίζουν να αλλάζουν ώρα κάθε Μάρτιο και Οκτώβριο. Η εικόνα όμως είναι πολύ διαφορετική στον υπόλοιπο κόσμο. Στις περισσότερες ασιατικές, αφρικανικές και τροπικές χώρες, το ρολόι παραμένει αμετακίνητο όλο τον χρόνο. Κράτη όπως η Ινδία, η Κίνα, η Ιαπωνία, η Νότια Κορέα, η Ινδονησία, η Ταϊλάνδη, η Σιγκαπούρη και το Βιετνάμ δεν αλλάζουν ποτέ ώρα, καθώς οι διαφορές στη διάρκεια της ημέρας είναι ελάχιστες μέσα στο έτος. Το ίδιο ισχύει και για σχεδόν ολόκληρη την Αφρική, όπου η σταθερότητα του φωτός καθιστά την αλλαγή ώρας πρακτικά άχρηστη. Από το Κάιρο ως το Κέιπ Τάουν, το ρολόι παραμένει το ίδιο χειμώνα και καλοκαίρι. Στη Λατινική Αμερική, οι περισσότερες χώρες έχουν επίσης εγκαταλείψει τη θερινή ώρα.

Η Αργεντινή, το Περού, η Κολομβία, η Βενεζουέλα και το Εκουαδόρ διατηρούν πλέον σταθερό ωράριο, με ελάχιστες εξαιρέσεις όπως η Χιλή και η Παραγουάη που εξακολουθούν να αλλάζουν. Στην Ωκεανία, η εικόνα είναι μοιρασμένη: στην Αυστραλία μόνο ορισμένες πολιτείες, όπως η Νέα Νότια Ουαλία, η Βικτώρια και η Τασμανία, εφαρμόζουν θερινή ώρα, ενώ άλλες –όπως το Κουίνσλαντ

και η Δυτική Αυστραλία– την έχουν καταργήσει πλήρως. Η Νέα Ζηλανδία εξακολουθεί να αλλάζει, ακολουθώντας το ευρωπαϊκό μοντέλο. Στην άλλη πλευρά του κόσμου, οι Ηνωμένες Πολιτείες και ο Καναδάς παραμένουν από τους κύριους υποστηρικτές της θερινής ώρας, αν και με εξαιρέσεις.

Η Αριζόνα και η Χαβάη δεν συμμετέχουν στο μέτρο, ενώ σε περιοχές όπως το Πουέρτο Ρίκο, η Γουαμ και οι Αμερικανικές Παρθένες Νήσοι το ρολόι δεν αλλάζει ποτέ. Το ίδιο ισχύει και για τη μεξικανική πρωτεύουσα και ορισμένες πολιτείες του Μεξικού που διατήρησαν την αλλαγή, σε αντίθεση με άλλες που την εγκατέλειψαν. Στη Μέση Ανατολή, το Ισραήλ και το Ιράν συνεχίζουν να εφαρμόζουν τη θερινή ώρα, σε αντίθεση με την Τουρκία που από το 2016 έχει επιλέξει να παραμένει σταθερή, όπως και η Ρωσία, η οποία κατήργησε τις αλλαγές από το 2014.

Στην Ευρώπη, μοναδική εξαίρεση αποτελεί η Ισλανδία, η οποία έχει επιλέξει σταθερό ωράριο όλο τον χρόνο, ανεξάρτητα από την εποχή. Ο κόσμος, λοιπόν, είναι μοιρασμένος ανάμεσα σε εκείνους που γυρίζουν τους δείκτες δύο φορές το χρόνο και σε εκείνους που δεν το κάνουν ποτέ. Η τάση, ωστόσο, δείχνει να αλλάζει. Όλο και περισσότερες χώρες αμφισβητούν το πρακτικό όφελος της αλλαγής ώρας, θεωρώντας ότι οι ενεργειακές ανάγκες και οι συνήθειες ύπνου του σύγχρονου ανθρώπου δεν δικαιολογούν πλέον τη σύγχυση που προκαλεί.

Το αν η Ευρώπη θα ακολουθήσει τελικά το παράδειγμα της σταθερής ώρας μένει να φανεί. Μέχρι τότε, οι δείκτες θα συνεχίσουν να γυρίζουν πίσω και μπροστά, υπενθυμίζοντας μας ότι ο χρόνος δεν αλλάζει, όσο κι αν προσπαθούμε να τον ρυθμίσουμε.

Οι χώρες που είπαν “όχι” στην αλλαγή ώρας



Ποιοι δεν αλλάζουν ποτέ ώρα



Μια ώρα μπρος, μια πίσω ή μήπως καθόλου;



Ποιοι αρνούνται να αλλάζουν τους δείκτες



Ο πλανήτης των σταθερών ρολογιών



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Οι χώρες που είπαν “όχι” στην αλλαγή ώρας

Το φθινόπωρο του 1955 ήταν μία από τις πιο σκοτεινές περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της θεσσαλικής πρωτεύουσας, καθώς η φονική πλημμύρα της 13ης Οκτωβρίου ήρθε να προστεθεί στις πληγές που είχε αφήσει ο σεισμός της άνοιξης



Η ΜΝΗΜΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ 1955

Όταν η γη άνοιξε και τα νερά κατάπιαν τον Βόλο

Η τραγωδία που άλλαξε την πόλη για πάντα

Εβδομήντα ένα χρόνια από τη φονική πλημμύρα της 13ης Οκτωβρίου 1955, ο Βόλος θυμάται τις ανθρώπινες απώλειες, τα σπίτια που χάθηκαν και τον αγώνα μιας κοινωνίας να σταθεί ξανά στα πόδια της. Έξι μήνες νωρίτερα, ο καταστροφικός σεισμός είχε ήδη αφήσει πίσω του χιλιάδες πληγέντες. Οι ιστορικές μαρτυρίες αποκαλύπτουν πώς οι διαδοχικές συμφορές διαμόρφωσαν την πόλη, άλλαξαν το παραλιακό της μέτωπο και άφησαν ανεξίτηλα σημάδια στη συλλογική μνήμη.

Η ιστορία του Βόλου δεν γράφτηκε μόνο μέσα από την εμπορική του ανάπτυξη, τη βιομηχανική του πορεία και τη σχέση του με τη θάλασσα. Γράφτηκε και μέσα από τις μεγάλες δοκιμασίες που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν οι κάτοικοί του, όταν η φύση ανέτρεψε μέσα σε λίγες ώρες όσα είχαν οικοδομηθεί με κόπο και στερήσεις. Το φθινόπωρο του 1955 ήταν μία από τις πιο σκοτεινές περιόδους της σύγχρονης ιστορίας της θεσσαλικής πρωτεύουσας, καθώς η φονική πλημμύρα της 13ης Οκτωβρίου ήρθε να προστεθεί στις πληγές που είχε αφήσει ο σεισμός της άνοιξης. Πίσω από τις ημερομηνίες και τους αριθμούς βρίσκονται

Μια νύχτα που μετατράπηκε σε εφιάλτη

Η 13η Οκτωβρίου 1955 έμεινε χαραγμένη στη μνήμη των Βολιωτών ως μία ημέρα πένθους. Η καταρρακτώδης βροχή προκάλεσε την υπερχειλίση χειμάρρων, με αποτέλεσμα τεράστιες ποσότητες νερού, λάσπης και φερτών υλικών να κινηθούν με ορμή μέσα στον

αστικό ιστό. Δρόμοι μετατράπηκαν σε χειμάρρους, κατοικίες υπέστησαν σοβαρές ζημιές και πρόχειρα καταλύματα, στα οποία έμεναν άνθρωποι που είχαν ήδη χάσει τα σπίτια τους, παρασύρθηκαν από τα νερά.

Οι περιγραφές των εφημερίδων της εποχής αποτυπώνουν με δραματικό τρόπο τις στιγμές που έζησαν οι κάτοικοι. Η Αννίτα Πρασά στάθηκε ιδιαίτερα στις μαρτυρίες που περιγράφουν ανθρώπους να παρακολουθούν ανήμποροι συγγενείς τους να παρασύρονται από τα ορμητικά νερά, χωρίς να μπορούν να τους βοηθήσουν.

Η τραγωδία δεν περιορίστηκε στις υλικές ζημιές. Η απώλεια ανθρώπινων ζωών, ο φόβος και η απόγνωση σημάδεψαν ολόκληρες γειτονίες. Τα νερά παρέσυραν έπιπλα, οικιακά αντικείμενα, ζώα και ό,τι άλλο βρέθηκε στην πορεία τους, αφήνοντας πίσω ένα τοπίο καταστροφής. Σε αρκετά σημεία, η λάσπη κάλυψε δρόμους και ισόγειους χώρους, δυσχεραίνοντας τις προσπάθειες μετακίνησης και διάσωσης.

Ο απολογισμός των θυμάτων παραμένει ένα από τα ζητήματα που καταγράφονται με διαφορετικό τρόπο στις ιστορικές πηγές. Συχνά αναφέρονται 27 νεκροί και 23 τρου-

ματίες, ενώ άλλες ιστορικές και επιστημονικές αναφορές κάνουν λόγο για 36 νεκρούς. Η απόκλιση αυτή υπενθυμίζει τις δυσκολίες εκτεταμένες ζημιές σε κατοικίες και άλλα κτίρια. Σύμφωνα με στοιχεία του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας, ο σεισμός είχε ως αποτέλεσμα έναν θάνατο, 41 τραυματισμούς και ζημιές σε περισσότερα από 10.000 κτίρια στην ευρύτερη περιοχή.

Ο σεισμός του Απριλίου είχε ήδη γονατίσει την πόλη

Για να γίνει κατανοητό το μέγεθος της καταστροφής του Οκτωβρίου, πρέπει να επιστρέψει κανείς έξι μήνες νωρίτερα, στις 19 Απριλίου 1955. Τότε, ένας ισχυρός σεισμός έπληξε τον Βόλο και την ευρύτερη περιοχή, προκαλώντας εκτεταμένες ζημιές σε κατοικίες και άλλα κτίρια. Σύμφωνα με στοιχεία του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας, ο σεισμός είχε ως αποτέλεσμα έναν θάνατο, 41 τραυματισμούς και ζημιές σε περισσότερα από 10.000 κτίρια στην ευρύτερη περιοχή.

Συχνά αναφέρονται 27 νεκροί και 23 τραυματίες, ενώ άλλες ιστορικές και επιστημονικές αναφορές κάνουν λόγο για 36 νεκρούς. Η απόκλιση αυτή υπενθυμίζει τις δυσκολίες καταγραφής μιας καταστροφής τέτοιου μεγέθους, σε μια εποχή κατά την οποία οι συνθήκες επικοινωνίας και η οργάνωση των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης ήταν πολύ διαφορετικές από τις σημερινές

Οι συνέπειες ήταν πολύ βαθύτερες από τις ρωγμές στους τοίχους και τις καταρρεύσεις. Πολλές οικογένειες έμειναν χωρίς ασφαλή στέγη, ενώ άλλες αναγκάστηκαν να εγκατασταθούν σε σκηνές και πρόχειρα παραπήγματα, περιμένοντας να μπορέσουν να επιστρέψουν σε ένα κανονικό σπίτι. Η καθημερινότητα οργανώθηκε γύρω από την ανάγκη εξασφάλισης των στοιχειωδών: ενός ασφαλούς χώρου διαμονής, τροφής και προστασίας από τις καιρικές συνθήκες.

Μέσα σε αυτή την εύθραυστη κατάσταση ήρθε η πλημμύρα. Οι καταυλισμοί των σεισμοπλήκτων, που είχαν δημιουργηθεί για να καλύψουν τις άμεσες στεγαστικές ανάγκες, βρέθηκαν εκτεθειμένοι στην ορμή των νερών. Άνθρωποι που είχαν ήδη χάσει τα σπίτια τους είδαν να καταστρέφονται και τα προσωρινά καταλύματα στα οποία είχαν αναζητήσει καταφύγιο. Η κ. Πρασά περιέγραψε την πλημμύρα ως ένα ακόμη καθοριστικό πλήγμα για τον Βόλο, ο οποίος προσπαθούσε να ανακάμψει έπειτα από αλλεπάλληλες ιστορικές δοκιμασίες. Η Κατοχή, ο Εμφύλιος και οι φυσικές καταστροφές είχαν αφήσει ήδη έντονα αποτυπώματα στην κοινωνική και οικονομική ζωή της περιοχής. Η ανασυγκρότηση δεν ήταν μια απλή διαδικασία επισκευής κτιρίων, αλλά ένας μακρύς αγώνας για να αποκατασταθεί η αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας.

Η λάσπη, τα συντρίμια και οι μαρτυρίες που διασώθηκαν

Η εικόνα της πλημμυρισμένης πόλης ανασυντίθεται μέσα από προσωπικές αφηγήσεις και γραπτές καταγραφές που διατηρούν ζωντανή τη μνήμη των γεγονότων. Ανάμεσα στις πηγές που επικαλέστηκε η Αννίτα Πρασά βρίσκεται το βιβλίο του Γιάννη Μουγογιάννη «Χωρίς σουρντίνα: Αυτοβιογραφικές καταγραφές», το οποίο κυκλοφόρησε το 1999 από τις Εκδόσεις «Μακρινίτσα Πηλίου».

Μέσα από τις περιγραφές αναδεικνύεται η έκταση της καταστροφής σε δρόμους και κατοικίες, αλλά και το μέγεθος της προσπάθειας που απαιτήθηκε για να απομακρυνθούν οι λάσπες και τα συντρίμια. Σε ορισμένα σημεία, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, η λάσπη έφτανε περίπου το μισό μέτρο, καλύπτοντας χώρους διαβίωσης και αντικείμενα καθημερινής χρήσης.

Έπιπλα, σκεύη και προσωπικά αντικείμενα βρέθηκαν στους δρόμους, μακριά από τα σπίτια στα οποία ανήκαν. Για τους ανθρώπους που επέστρεφαν στις πληγείσες γειτονίες, η καταστροφή δεν μετριόταν μόνο σε χρήματα ή τετραγωνικά μέτρα. Κάθε αντικείμενο που είχε παρασυρθεί μπορούσε να συνδέεται με μια οικογενειακή ανάμνηση, ενώ κάθε κατεστραμμένο σπίτι συμβόλιζε την απώλεια ενός ολόκληρου τρόπου ζωής.

Οι φωτογραφίες και τα αρχειακά τεκμήρια αποκτούν ιδιαίτερη σημασία όταν συνδυάζονται με τις μαρτυρίες ανθρώπων που έζησαν τα γεγονότα. Με αυτόν τον τρόπο, η ιστορία παύει να είναι μια απλή καταγραφή ημερομηνιών και μετατρέπεται σε ζωντανή αφήγηση της κοινωνίας, των απωλειών και της αντοχής της.

Οι χειμάρροι που άλλαξαν τη γεωγραφία του Βόλου

Η πλημμύρα του 1955 έφερε στο προσκήνιο και ένα ζήτημα που συνδέεται άμεσα με τη διαμόρφωση της πόλης, τη σχέση του Βόλου με τους χειμάρρους του. Ο Κραυσίδωνας και



ο Άναυρος αποτελούν βασικά στοιχεία της γεωγραφίας της περιοχής, ωστόσο η σημερινή τους εικόνα δεν είναι ίδια με εκείνη παλαιότερων περιόδων. Όπως ανέφερε η κ. Πρασά, μετά την ενσωμάτωση της Θεσσαλίας στο ελληνικό κράτος πραγματοποιήθηκαν παρεμβάσεις που επηρέασαν τη διαδρομή και την παροχέτευση των υδάτων. Σύμφωνα με την ιστορική αναφορά της, ο Κραυσίδωνας

περνούσε παλαιότερα κοντά στην περιοχή του σημερινού σιδηροδρομικού σταθμού, ενώ η παλαιότερη διαδρομή του Αναύρου συνδεόταν με την περιοχή της σημερινής οδού Ιωλκού.

Οι μεταβολές αυτές αποτελούν μέρος της ιστορίας της πολεοδομικής ανάπτυξης του Βόλου. Η επέκταση του αστικού ιστού, οι τεχνικές παρεμβάσεις και η ανάγκη διαχείρισης των υδάτων διαμόρφωσαν σταδιακά το

περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύχθηκαν οι συνοικίες και οι υποδομές της πόλης.

Από τα ερείπια δημιουργήθηκε ένα διαφορετικό παραλιακό μέτωπο

Μία από τις λιγότερο γνωστές συνέπειες των καταστροφών της δεκαετίας του 1950 αφορά την αλλαγή της εικόνας της παραλιακής ζώνης του Βόλου. Η απομάκρυνση των ερειπίων από τα κτίρια που είχαν καταστραφεί δημιούργησε τεράστιες ποσότητες οικοδομικών υλικών, οι οποίες έπρεπε να διαχειριστούν σε μια πόλη που επικειρούσε να επανέλθει στην κανονικότητα.

Όπως ανέφερε η Αννίτα Πρασά, μέρος αυτών των υλικών χρησιμοποιήθηκε σε επιχωματώσεις, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση νέων χώρων. Στην ιστορική της αναφορά περιλαμβάνονται το παραλιακό πάρκο του Αναύρου και η περιοχή όπου κατασκευάστηκε το ξενοδοχείο Ξενία, για την οποία σημείωσε ότι συνδέεται με τέτοιου είδους επιχωσεις.

Έτσι, τα συντρίμια μιας μεγάλης καταστροφής συνδέθηκαν με τη μεταμόρφωση της πόλης και τη δημιουργία χώρων που απέκτησαν διαφορετική χρήση στις επόμενες δεκαετίες. Η σημερινή εικόνα του Βόλου κρύβει, σε ορισμένα σημεία, ίχνη μιας εποχής κατά την οποία η ανάγκη αποκατάστασης των ζημιών συνέβαλε στη διαμόρφωση του αστικού τοπίου.

Οι άνθρωποι που αφήψαν τα ορμητικά νερά

Μέσα στη γενικευμένη καταστροφή υπήρξαν και πράξεις αυτοθυσίας που πέρασαν στην ιστορική μνήμη του Βόλου. Ανάμεσα στα πρόσωπα που συνδέθηκαν με τις προσπάθειες διάσωσης ήταν ο Παρίσης Τσιγαρίδας, τερματοφύλακας του Ολυμπιακού Βόλου, και ο ιερέας του Αγίου Κωνσταντίνου, Αλέξανδρος Παπαποστόλου.

Σύμφωνα με ιστορικές αφηγήσεις, ο Τσιγαρίδας συμμετείχε σε επιχειρήσιον διάσωσης ανθρώπων που είχαν εγκλωβιστεί στα ορμητικά νερά του Αναύρου. Οι περιγραφές αναφέρουν ότι έδεσε σχοινί στη μέση του και μπήκε στον χειμάρρο, διακινδυνεύοντας τη ζωή του για να βοηθήσει συνανθρώπους του.

Η ανοικοδόμηση και οι αντιδράσεις για τον σχεδιασμό

Μετά τον σεισμό και την πλημμύρα, ο Βόλος έπρεπε να αντιμετωπίσει ένα τεράστιο έργο αποκατάστασης. Η ανάγκη για νέες κατοικίες, η αποκατάσταση των ζημιών και η επαναλειτουργία της καθημερινής ζωής απαιτούσαν συντονισμό, πόρους και αποφάσεις που θα καθόριζαν την πορεία της πόλης για πολλά χρόνια. Η κ. Πρασά αναφέρθηκε και στον τρόπο με τον οποίο οργανώθηκε η ανοικοδόμηση, επισημαίνοντας ότι ο κεντρικός ρόλος που ανατέθηκε αρχικά στον στρατό προκάλεσε αντιδράσεις. Σύμφωνα με την ίδια, ο Δήμος Βόλου δεν συμμετείχε στον σχεδιασμό στον βαθμό που θα έπρεπε, γεγονός που αποτέλεσε αντικείμενο κριτικής.

Η σύγκριση με την αντιμετώπιση των σεισμών στα Ιόνια Νησιά το 1953 αναδεικνύει τις διαφορετικές επιλογές που έγιναν στη διαχείριση των καταστροφών. Για τον Βόλο, η ανοικοδόμηση δεν ήταν μόνο ζήτημα τεχνικών εργασιών. Αφορούσε επίσης τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνονταν οι αποφάσεις, τη συμμετοχή της τοπικής αυτοδιοίκησης και την ικανότητα της πόλης να διαμορφώσει ένα σχέδιο για το μέλλον της.

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



ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΩΣΗ

more.com

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΛΑΡΙΣΑ 49

Τα δασικά μονοπάτια, οι μικρές διαδρομές μέσα στο πράσινο και τα σημεία με θέα προς τις γύρω πλαγιές προσφέρουν επιλογές τόσο για τους πιο δραστήριους επισκέπτες όσο και για όσους προτιμούν μια χαλαρή βόλτα στη φύση

ΕΛΑΤΗ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Το φθινοπωρινό καταφύγιο μέσα στα έλατα

Πέτρινα στίττα, μυρωδιές του βουνού, παραδοσιακές γεύσεις και διαδρομές μέσα στη φύση

Καθώς το φθινόπωρο προχωρά και τα χρώματα της φύσης αλλάζουν, η ορεινή Θεσσαλία αποκαλύπτει μια από τις πιο γοητευτικές πλευρές της. Στις πλαγιές του Κόζιακα, μέσα σε πυκνά δάση και σε ένα τοπίο που συνδυάζει την πρεμία του βουνού με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική, η Ελάτη Τρικάλων προσφέρει το ιδανικό σκηνικό για μια απόδραση μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Σε απόσταση περίπου 32 χιλιομέτρων από την πόλη των Τρικάλων, η Ελάτη, γνωστή παλαιότερα και ως Τύρνα, αποτελεί έναν από τους πιο αναγνωρίσιμους ορεινούς προορισμούς της Θεσσαλίας. Χτισμένη σε υψόμετρο περίπου 900 μέτρων, μέσα σε ένα καταπράσινο περιβάλλον, διατηρεί τη γοητεία ενός χωριού που έχει συνδέσει την ταυτότητά του με το δάσος, την τοπική φιλοξενία και τις δραστηριότητες στη φύση.

Το φθινόπωρο είναι μια ιδιαίτερη εποχή για την περιοχή. Οι αποχρώσεις του πράσινου αρχίζουν να εναλλάσσονται με το κίτρινο, το πορτοκαλί και το καφέ, ενώ η υγρασία του βουνού, η δροσιά και η μυρωδιά του βρεγμένου χώματος δημιουργούν μια ατμόσφαιρα που δύσκολα συναντά κανείς στην πόλη. Οι δρόμοι που οδηγούν στο χωριό περνούν μέσα από δασικές εκτάσεις, προσφέροντας στον επισκέπτη την αίσθηση ότι αφήνει σταδιακά πίσω του τον αστικό θόρυβο και εισέρχεται σε έναν διαφορετικό κόσμο.

Για όσους αναζητούν έναν προορισμό για το Σαββατοκύριακο, η Ελάτη δεν χρειάζεται περιπλοκό πρόγραμμα. Η ίδια η περιήγηση στο χωριό, ένας περίπατος στα καλντερίμια, ένας καφές με θέα στις πλαγιές και ένα γεύμα σε παραδοσιακή ταβέρνα αρκούν για να δώσουν στην εκδρομή τον χαρακτήρα που αναζητούν πολλοί ταξιδιώτες το φθινόπωρο.

Ένας τόπος για περιπάτους και μικρές ανακαλύψεις

Η Ελάτη αποτελεί ιδανική αφετηρία για να γνωρίσει κανείς τον ορεινό όγκο του Κόζιακα. Τα δασικά μονοπάτια, οι μικρές διαδρομές μέσα στο πράσινο και τα σημεία με θέα προς τις γύρω πλαγιές προσφέρουν επιλογές τόσο για τους πιο δραστήριους επισκέπτες όσο και για όσους προτιμούν μια χαλαρή βόλτα στη φύση.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο Κόκκινος Βράχος, ένα οργανωμένο αναρρηκτικό πεδίο για όσους αγαπούν τις υπαίθριες δραστηριότητες. Η περιοχή προσφέρεται επίσης για εξερεύνηση με αυτοκίνητο, καθώς οι δρόμοι συνδέουν την Ελάτη με γειτονικούς οικισμούς και τοπία της ορεινής ζώνης των Τρικάλων.

Σε μικρή απόσταση βρίσκεται το Περτούλι, με τα φημισμένα λιβάδια και το πανεπιστημιακό δάσος του. Η διαδρομή προς την περιοχή περνά μέσα από εντυπωσιακά δασικά τοπία και δίνει τη δυνατότητα στον επισκέπτη να συνδυάσει δύο αγαπημένους προορισμούς σε μία εκδρομή. Το Χιονοδρομικό Κέντρο

Περτουλίου αποτελεί επιπλέον πόλο ενδιαφέροντος κατά τη χειμερινή περίοδο, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τη λειτουργία του.

Για όσους έχουν περισσότερο χρόνο, αξίζει να συμπεριλάβουν στο πρόγραμμά τους μια στάση στην Πύλη Τρικάλων και στο ιστορικό πέτρινο γεφύρι της, που χρονολογείται από το 1514. Η περιοχή προσφέρει έναν συνδυασμό φυσικού τοπίου και πολιτιστικής κληρονομιάς, αναδεικνύοντας τον πλούτο της ευρύτερης ορεινής Θεσσαλίας.

Η γαστρονομία συμπληρώνει την εμπειρία. Μια απόδραση στην Ελάτη δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί χωρίς μια στάση στις τοπικές ταβέρνες και στα καταστήματα που διαθέτουν παραδοσιακά προϊόντα. Η γαστρονομία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της εμπειρίας του ορεινού χωριού, με επιλογές για όσους αναζητούν γνώριμες γεύσεις της ελληνικής υπαίθρου, αλλά και για εκείνους που θέλουν να ανακαλύψουν τοπικά προϊόντα και βότανα.

Οι ξενώνες, τα μικρά καταλύματα και τα καφέ δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μια διαμονή που συνδυάζει την άνεση με τον χαρακτήρα του βουνού. Το ζητούμενο για τον επισκέπτη δεν είναι απαραίτητα να γεμίσει κάθε ώρα της ημέρας με δραστηριότητες, αλλά να απολαύσει τον διαφορετικό ρυθμό ζωής, να περπατήσει χωρίς βιασύνη και να αφιερώσει χρόνο στο τοπίο.

Η ορεινή Θεσσαλία σε πρώτο πλάνο
Η Ελάτη έχει εξελιχθεί σε έναν από τους καθευμένους προορισμούς ορεινού τουρισμού

της Θεσσαλίας, προσελκύοντας επισκέπτες σε διαφορετικές εποχές του χρόνου. Αν και ο χειμώνας συνδέεται με την εικόνα του χιονισμένου βουνού, το φθινόπωρο προσφέρει μια διαφορετική εμπειρία, με πιο ήπιους ρυθμούς, δασικές διαδρομές και τοπία που αλλάζουν χρώματα.

Για τους κατοίκους της Θεσσαλίας, η Ελάτη αποτελεί μια προσιτή επιλογή για μια σύντομη απόδραση, ενώ για τους επισκέπτες από άλλες περιοχές της χώρας μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για την ανακάλυψη μιας ευρύτερης ορεινής διαδρομής, από την Πύλη έως το Περτούλι και τα χωριά της περιοχής.

Σε μια εποχή κατά την οποία οι ταξιδιώτες αναζητούν ολοένα περισσότερο επαφή με τη φύση και εμπειρίες μακριά από την πολυκοσμία των μεγάλων αστικών κέντρων, η Ελάτη διατηρεί ένα ισχυρό πλεονέκτημα: προσφέρει το βουνό χωρίς να στερεί τις ανέσεις ενός οργανωμένου προορισμού.

Και ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη γοητεία της. Δεν χρειάζεται εντυπωσιακές υποσχέσεις ούτε ένα αυστηρά προγραμματισμένο ταξίδι. Αρκεί μια διαδρομή μέσα στα έλατα, λίγος καθαρός αέρας, μια στάση για φαγητό και η διάθεση να γνωρίσει κανείς από κοντά μια από τις πιο όμορφες γωνιές της θεσσαλικής γης.

Η Ελάτη δεν είναι μόνο ένας χειμερινός προορισμός. Είναι μια πρόσκληση να ανακαλύψει κανείς το βουνό σε κάθε εποχή, με το φθινόπωρο να προσθέτει τη δική του ξεχωριστή πινελιά στο τοπίο.



Θέρμανση τον χειμώνα, δροσιά το καλοκαίρι και ζεστό νερό καθημερινά. Η νέα σειρά της Daikin συνδυάζει τεχνολογίες αέρα-αέρα και αέρα-νερού σε ένα ενιαίο σύστημα, σχεδιασμένο για τις ανάγκες σύγχρονων κατοικιών έως 150 m²

NEA DAIKIN X SERIES

Όλη η άνεση του σπιτιού από μία μόνο εξωτερική μονάδα

Πολλαπλές τεχνολογίες σε μία αντλία θερμότητας. Ολοκληρωμένη άνεση για όλο το σπίτι, κάθε εποχή του χρόνου



Η άνεση στο σπίτι δεν περιορίζεται μόνο στη σωστή θερμοκρασία κατά τη διάρκεια του χειμώνα ή του καλοκαιριού. Περιλαμβάνει τη δυνατότητα αποτελεσματικής θέρμανσης και ψύξης, την καθημερινή πρόσβαση σε ζεστό νερό χρήσης, αλλά και την αξιοποίηση του διαθέσιμου χώρου με λειτουργικές και ευέλικτες λύσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, η νέα Daikin X Series έρχεται να συγκεντρώσει βασικές ανάγκες μιας σύγχρονης κατοικίας σε ένα ολοκληρωμένο σύστημα, χρησιμοποιώντας μία μόνο εξωτερική μονάδα.

Η νέα σειρά απευθύνεται σε όσους σχεδιάζουν ένα καναλιό που οπτική ή προχωρούν σε πλήρη ανακαίνιση και επιθυμούν να ενσωματώσουν διαφορετικές λειτουργίες άψογες σε μία ενιαία εγκατάσταση. Με συνδυασμό τεχνολογίας αέρα-αέρα και αέρα-νερού, η X Series προσφέρει τη δυνατότητα κάλυψης πολλαπλών αναγκών, περιορίζοντας την ανάγκη για ξεχωριστές εξωτερικές μονάδες και δημιουργώντας περισσότερες επιλογές στον σχεδιασμό των οικιακών εγκαταστάσεων.

**Ένα σύστημα για θέρμανση,
ψύξη και ζεστό νερό**

Κεντρικό χαρακτηριστικό της σειράς Daikin X Series είναι η δυνατότητα συνδυασμού διαφορετικών τεχνολογιών μέσα από μία εξωτερική μονάδα. Το σύστημα έχει σχεδιαστεί για νεό-φιτνες και πλήρως ανακαινισμένες κατοικίες επιφάνειας έως 150 τετραγωνικών μέτρων, προσφέροντας ευελιξία ως προς τον τρόπο με τον οποίο καλύπτονται οι ανάγκες κάθε χώρου. Η τεχνολογία αέρα-αέρα επιτρέπει τη

θέρμανση και την ψύξη μέσω εσωτερικών κλιματιστικών μονάδων, ενώ η τεχνολογία αέρα-νερού υποστηρίζει λύσεις θέρμανσης μέσω υδραυλικών συστημάτων. Ανάλογα με τις ανάγκες της κατοικίας και τη διαμόρφωση της εγκατάστασης, μπορούν να αξιοποιηθούν ενδοδαπέδια θέρμανση ή θερμαντικά σώματα χαμηλών θερμοκρασιών. Παράλληλα, το σύστημα μπορεί να υποστηρίξει την παραγωγή ζεστού νερού χρήσης, καλύπτοντας μία ακόμη βασική καθημερινή ανάγκη. Με αυτόν τον τρόπο, η X Series συγκεντρώνει λειτουργίες που συνήθως απαιτούν διαφορετικές επιμέρους λύσεις. Η προσέγγιση αυτή προσφέρει τη δυνατότητα ενιαίου σχεδιασμού των συστημάτων θέρμανσης, ψύξης και ζεστού νερού, ιδιαίτερα σε κατοικίες όπου η επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού γίνεται εξαρχική, κατά τη μελέτη του κυρίου ή στο πλαίσιο μιας εκτεταμένης ανακαίνισης.

**Περισσότερες δυνατότητες
με λιγότερες εξωτερικές μονάδες**

Η ευελιξία της νέας σειράς αποτυπώνεται και στις δυνατότητες σύνδεσης. Η Daikin X Series μπορεί να συνδεθεί με έως τέσσερις εξωτερικές μονάδες αέρα-αέρα και μία υδραυλική μονάδα, επιτρέποντας έως πέντε συνδέσεις απο μία εξωτερική μονάδα. Η συγκεκριμένη δυνατότητα διευκολύνει τον σχεδιασμό μιας εγκατάστασης που προσαρμόζεται στις διαφορετικές ανάγκες των επιμέρους χώρων. Παράλληλα, περιορίζει την ανάγκη τοποθέτησης πολλών εξωτερικών μονάδων, στοιχείο που μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντικό σε σύγχρονες κατοικίες με περιορισμένο διαθέσιμο χώρο σε υπαλκώ-

για, αυτές ή άλλες εξωτερικές επιφάνειες. Η συγκατάθεση των επιμέρους λειτουργιών σε μια εξωτερική μονάδα συμβάλλει επίσης σε μια πιο καθαρή αισθητική εικόνα του κτιρίου. Η επιλογή αυτή μπορεί να διευκολύνει την καλύτερη αξιοποίηση του εξωτερικού χώρου, διατηρώντας μεγαλύτερη ελευθερία στη διαμόρφωσή του. Για όσους σχεδιάζουν μια νέα κατοικία, η δυνατότητα πρόβλεψης ενός ενιαίου συστήματος από το αρχικό στάδιο προσφέρει επιπλέον ευελιξία στη μελέτη και στην οργάνωση των εγκαταστάσεων. Αντίστοιχα, σε μια πλήρη ανακαίνιση, η συγκεκριμένη προσέγγιση επιτρέπει να εξεταστούν συνολικά οι ανάγκες θέρμανσης, ψύξης και ζεστού νερού, με βάση τα χαρακτηριστικά και τις απαιτήσεις του ακινήτου.

**Έξπνος έλεγχος μέσα
από την εφαρμογή Daikin Onect**

Η καθημερινή διαχείριση της άνεσης αποκτά μεγαλύτερη ευελιξία μέσα από την εφαρμογή Daikin Onecta. Με τη χρήση της εφαρμογής, ο χρήστης μπορεί να ελέγχει απομακρυσμένα τη θερμοκρασία και τη λειτουργία των συστημάτων, προσαρμόζοντας τις ρυθμίσεις στις ανάγκες της κατοικίας. Παρέχεται η δυνατότητα διαχείρισης των ρυθμίσεων του ζεστού νερού χρήσης, δημιουργίας ημερήσιων προγραμμάτων και παρακολούθησης της ενεργειακής χρήσης. Οι δυνατότητες αυτές επιτρέπουν στον χρήστη να οργανώνει τη λειτουργία του συστήματος με βάση το καθημερινό του πρόγραμμα και τις συνθήκές του. Ο απομακρυσμένος έλεγχος προσφέρει μεγαλύτερη ευκολία στη διαχείριση των λειτουργιών, καθώς ο συνθη-

σεις μπορούν να προσαρμόζονται χωρίς να απαιτείται φυσική παρουσία στον χώρο. Η δυνατότητα προγραμματισμού, σε συνδυασμό με την παρακολούθηση της χρήσης ενέργειας, προσθέτει ένα ακόμη επίπεδο ελέγχου στην καθημερινή λειτουργία της κατοικίας. Σημαντικό στοιχείο της Daikin X Series είναι και η ενεργειακή της απόδοση. Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της σειράς, το σύστημα φτάνει έως την ενεργειακή κλάση A++ στην ψύξη και έως την A++ στη θέρμανση χώρου.

Οι συγκεκριμένες ενεργειακές κλάσεις αποτελούν βασικό στοιχείο αξιολόγησης για όσους αναζητούν μια σύγχρονη λύση κλιματισμού και θέρμανσης. Η ενεργειακή απόδοση αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια κατοικία, καθώς η θέρμανση και η ψύξη αποτελούν λειτουργίες που συνδέονται άμεσα με την καθημερινή χρήση του χώρου καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Η επιλογή ενός ολοκληρωμένου συστήματος, πάντως, χρειάζεται να λαμβάνει υπόψη τις πραγματικές ανάγκες του ακινήτου, τα χαρακτηριστικά του κυρίου και τον τρόπο χρήσης του. Η κατάλληλη διαμόρφωση της εγκατάστασης αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του εξοπλισμού.

Η νέα Daikin X Series συνδυάζει θέρμανση, ψύξη και παραγωγή ζεστού νερού χρήσης σε ένα ενιαίο σύστημα, προσφέροντας διαφορετικές δυνατότητες διαμόρφωσης ανάλογα με τις ανάγκες κάθε κατοικίας. Η δυνατότητα σύνδεσης πολλαπλών εσωτερικών μονάδων με υδραυλικό εξοπλισμό, ο απομακρυσμένος έλεγχος μέσω της εφαρμογής Daikin Onecta και οι υψηλές ενεργειακές κλάσεις αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της νέας σειράς.



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

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



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

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

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

Μέχρι σήμερα, το επίδομα γέννησης για το τέταρτο παιδί και κάθε επόμενο ανερχόταν στα 3.500 ευρώ, χωρίς περαιτέρω αύξηση ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Με τη νέα ρύθμιση, το ποσό αυξάνεται κατά 1.000 ευρώ για κάθε επιπλέον παιδί, ενισχύοντας οικονομικά τις πολύτεκνες οικογένειες



ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

Αυξάνεται έως και 4.500 ευρώ

Ποιοι γονείς θα πάρουν περισσότερα χρήματα

Αυξημένο επίδομα γέννησης θα λάβουν οι πολύτεκνες οικογένειες, καθώς προβλέπεται νέα κλιμάκωση της οικονομικής ενίσχυσης για κάθε παιδί από το τέταρτο και μετά. Η αλλαγή εντάσσεται στα μέτρα που ανακοινώ-
θηκαν στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης και περιλαμβάνονται στο νομοσχέδιο του υπουρ-
γείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών για τα έτη 2026 και 2027.

Η βασική αλλαγή αφορά τις οικογένειες που αποκτούν τέταρτο ή περισσότερα παιδιά. Μέχρι σήμερα, το επίδομα γέννησης για το τέταρτο παιδί και κάθε επόμενο ανερχόταν στα 3.500 ευρώ, χωρίς περαιτέρω αύξηση ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Με τη νέα ρύθμιση, το ποσό αυξάνεται κατά 1.000 ευρώ για κάθε επιπλέον παιδί, ενισχύοντας οικονομικά τις πολύτεκνες οικογένειες.

Σύμφωνα με το υπουργείο, το μέτρο αφορά γεννήσεις από την 1η Ιανουαρίου 2026 και εκτιμάται ότι θα ωφελήσει περίπου 2.500 πολύτεκνες οικογένειες ετησίως.

Αναλυτικά τα νέα ποσά του επιδόματος γέννησης

Με βάση τη νέα ρύθμιση, τα ποσά διαμορ-
φώνονται ως εξής για τις οικογένειες που πληρούν τις προϋποθέσεις:

1ο παιδί - 2.400 ευρώ, 2ο παιδί -2.700 ευρώ, 3ο παιδί -3.000 ευρώ, 4ο παιδί -4.500 ευρώ, 5ο παιδί -5.500 ευρώ, 6ο παιδί - 6.500 ευρώ, 7ο παιδί 7.500 ευρώ.

Επομένως, μια οικογένεια που αποκτά τέταρτο παιδί θα δικαιούται 1.000 ευρώ πε-
ρισσότερα σε σχέση με το προηγούμενο καθε-
στώς. Για το πέμπτο παιδί, η αύξηση φτάνει τα 2.000 ευρώ, ενώ για το έκτο παιδί η διαφορά



ανέρχεται σε 3.000 ευρώ.

Η ενίσχυση αυξάνεται κατά 1.000 ευρώ για κάθε επιπλέον παιδί μετά το τέταρτο, χωρίς το ποσό να παραμένει πλέον σταθερό στις 3.500 ευρώ, όπως συνέβαινε μέχρι σήμερα.

Ποιες οικογένειες θα λάβουν την αύξηση

Η νέα ρύθμιση αφορά τις οικογένειες που απέκτησαν ή θα αποκτήσουν παιδί από την 1η Ιανουαρίου 2026, εφόσον πληρούν τις προ-
βλεπόμενες προϋποθέσεις για τη χορήγηση

του επιδόματος γέννησης. Σύμφωνα με την ανακοίνωση του υπουργείου, προβλέπεται να καλυφθούν περίπου 2.500 πολύτεκνες οικογένειες ετησίως. Στους δικαιούχους πε-
ριλαμβάνονται τόσο οικογένειες που έγιναν πολύτεκνες μέσα στο 2026 όσο και οικογένειες που, ενώ είχαν ήδη τέσσερα ή περισσότερα παιδιά, απέκτησαν ένα ακόμη. Για παράδειγ-
μα, μια οικογένεια που είχε τρία παιδιά και απέκτησε το τέταρτο μέσα στο 2026 θα δικαι-
ούται, με βάση τη νέα κλίμακα, επίδομα 4.500

ευρώ. Αντίστοιχα, μια οικογένεια με τέσσερα παιδιά που αποκτά το πέμπτο θα δικαιούται 5.500 ευρώ.

Τα εισοδηματικά κριτήρια και η αίτηση

Η αύξηση εντάσσεται στο υφιστάμενο πλαι-
σιο του επιδόματος γέννησης του ΟΠΕΚΑ. Για τη χορήγησή του εξακολουθούν να προβλέπο-
νται συγκεκριμένες προϋποθέσεις, μεταξύ των οποίων το εισοδηματικό όριο, η νόμιμη και μόνιμη διαμονή στην Ελλάδα και η υποβολή της αίτησης μέσα στην προβλεπόμενη προθε-
σμία. Ειδικότερα, το ισοδύναμο οικογενειακό εισόδημα δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 40.000 ευρώ ετησίως. Η αίτηση υποβάλλεται από τη μητέρα ή, στις προβλεπόμενες περιπτώσεις, από το πρόσωπο που έχει την επιμέλεια του παιδιού, μέσα σε τρεις μήνες από τη γέννηση.

Το επίδομα καταβάλλεται σε δύο ισόποσες δόσεις, σύμφωνα με τους κανόνες του ΟΠΕΚΑ. Η πρώτη καταβάλλεται τον επόμενο μήνα από τη γέννηση, εφόσον η αίτηση έχει υποβληθεί και εγκριθεί μέσα στον μήνα γέννησης, ενώ η δεύτερη ακολουθεί πέντε μήνες μετά τον μήνα γέννησης. Σημαντική διευκρίνιση: Στις 20 Οκτωβρίου 2026, η σχετική ρύθμιση περιλαμ-
βάνεται σε νομοσχέδιο που έχει αναρτηθεί σε δημόσια διαβούλευση. Συνεπώς, η νομοθετική διαδικασία πρέπει να ολοκληρωθεί για να οριστικοποιηθεί το νέο πλαίσιο εφαρμογής.

Η αύξηση του επιδόματος γέννησης απο-
τελεί μία από τις παρεμβάσεις που έχουν ανακοινωθεί για τη στήριξη των οικογενειών και την αντιμετώπιση του δημογραφικού προ-
βλήματος. Η μεγαλύτερη ενίσχυση κατευθύνη-
ται στις πολύτεκνες οικογένειες, οι οποίες θα λαμβάνουν πλέον αυξανόμενο ποσό ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών τους.

Πρόκειται για παρεμβάσεις που αφορούν τόσο τον αγωνιστικό χώρο όσο και τις κερκίδες και τις υπόλοιπες υποδομές του σταδίου, το οποίο αποτελεί σημείο αναφοράς για τον αθλητισμό της περιοχής



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

1,46 εκατ. ευρώ για την αναβάθμισή του

Οι παρεμβάσεις που δρομολογούνται

Στα 1,1 εκατ. ευρώ ανέρχεται η νέα χρηματοδότηση για την ανακαίνιση των εγκαταστάσεων, ενώ έχουν προηγηθεί 361.000 ευρώ για την αντικατάσταση του χλοοτάπητα και του συστήματος άρδευσης και αποστράγγισης. Στο επίκεντρο η στατική ενίσχυση των κερκίδων, η αποκατάσταση των πυλώνων και οι εργασίες στις υποδομές του γηπέδου.

Σε τροχιά αναβάθμισης εισέρχεται το Δημοτικό Στάδιο Τρικάλων, καθώς εξασφαλίστηκε χρηματοδότηση ύψους 1,1 εκατ. ευρώ για την επισκευή και ανακαίνιση των εγκαταστάσέων των, με στόχο τη βελτίωση της κατάστασης ενός αθλητικού χώρου που μετρά 56 χρόνια λειτουργίας. Η νέα χρηματοδότηση έρχεται να προστεθεί στις 361.000 ευρώ που έχουν προβλεφθεί για την αντικατάσταση του χλοοτάπητα και την αναβάθμιση του συστήματος άρδευσης και αποστράγγισης του αγωνιστικού χώρου.

Συνολικά, τα δύο έργα συγκεντρώνουν προ-ύπολογισμό 1.461.000 ευρώ, με πόρους του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. Πρόκειται για παρεμβάσεις που αφορούν τόσο τον αγωνιστικό χώρο όσο και τις κερκίδες και τις υπόλοιπες υποδομές του σταδίου, το οποίο αποτελεί σημείο αναφοράς για τον αθλητισμό της περιοχής. Το Δημοτικό Στάδιο φέρει τα ονόματα δύο κορυφαίων Τρικαλινών αθλητών, του Χρήστου Παπανικολάου και της Σοφίας Σακοράφα, οι οποίοι έχουν συνδέσει την πορεία τους με σημαντικές επιδόσεις και παγκόσμια ρεκόρ. Η ανακαίνιση των εγκαταστάσεων αποκτά ιδιαίτερη σημασία για την αθλητική ζωή της πόλης, καθώς το στάδιο φιλοξενεί δραστηριότητες και αγώνες, ενώ αποτελεί βασική υποδομή για τις ομάδες που χρησιμοποιούν τον χώρο.

Οι παρεμβάσεις στις εγκαταστάσεις

Το ποσό των 1,1 εκατ. ευρώ αφορά το έργο με τίτλο «Επισκευή – Ανακαίνιση Δημοτικού

Σταδίου», το οποίο εντάσσεται σε χρηματοδοτική πρόσκληση του υπουργείου για τη βελτίωση, την αναβάθμιση και την ανάπτυξη αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών στους Δήμους Σουλίου και Τρικαλίων. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, οι εργασίες θα καλύψουν βασικές ανάγκες του σταδίου, με έμφαση στην ασφάλεια των εγκαταστάσεων και στη βελτίωση της λειτουργικότητάς τους. Ειδικότερα, προβλέπεται η στατική ενίσχυση των κερκίδων, η αποκατάσταση των πυλώνων, η διαμόρφωση της κύριας εισόδου, καθώς και σειρά επισκευών σε επιμέρους τμήματα του συγκροτήματος. Παράλληλα, στο αντικείμενο του έργου περιλαμβάνονται εργασίες υγρομόνωσης και παρεμβάσεις στα δίκτυα κοινής ωφέλειας, ώστε να αντιμετωπιστούν προβλήματα που σχετίζονται με τη φθορά των υποδομών και την ανάγκη συντήρησης ενός γηπέδου που λειτουργεί εδώ και περισσότερες από πέντε δεκαετίες.

Η στατική ενίσχυση των κερκίδων αποτελεί μία από τις βασικές προβλεπόμενες παρεμβάσεις, καθώς συνδέεται με τη διατήρηση της καταλληλότητας και της ασφάλειας των εγκαταστάσεων. Οι εργασίες στους πυλώνες, οι υγρομονώσεις και οι υπόλοιπες τεχνικές παρεμβάσεις συμπληρώνουν τον σχεδιασμό για τη συνολική βελτίωση του σταδίου. Η υλοποίηση του έργου θα προχωρήσει μετά την ολοκλήρωση των απαραίτητων διαδικασιών έγκρισης της μελέτης και την έναρξη της διαδικασίας δημοπράτησης. Η Τεχνική Υπηρεσία του Δήμου Τρικαλίων έχει ήδη προετοιμάσει τη σχετική μελέτη, η οποία αποτελεί το επόμενο βήμα για να περάσει ο σχεδιασμός στο στάδιο της υλοποίησης.

Η συνάντηση που προηγήθηκε

Η εξασφάλιση της χρηματοδότησης έρχεται σε συνέχεια των επαφών που είχαν προηγηθεί για την αναβάθμιση του σταδίου. Τον Ιούλιο του 2025, ο δήμαρχος Τρικαλίων Νίκος Σακκάς είχε συνάντηση με τον αναπληρωτή υπουργό Αθλητισμού Γιώργο Βρούτση, κατά την οποία τέθηκε

συνολικά το ζήτημα των αναγκών της αθλητικής εγκατάστασης. Ακολούθησε η προετοιμασία των απαραίτητων τεχνικών στοιχείων από τις υπηρεσίες του Δήμου, προκειμένου να προχωρήσει η διεκδίκηση των πόρων και να διαμορφωθεί ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο παρεμβάσεων.

Η χρηματοδότηση των 1,1 εκατ. ευρώ προέρχεται από το Τομεακό Πρόγραμμα Ανάπτυξης του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού για την περίοδο 2026-2030 και συγκεκριμένα από το Υποπρόγραμμα Β΄ Τομέα Αθλητισμού, στον άξονα προτεραιότητας 1.12 «Ενίσχυση και αναβάθμιση του Αθλητισμού».

Με την προσθήκη των 361.000 ευρώ για τον αγωνιστικό χώρο, το συνολικό ποσό που προβλέπεται για τις δύο παρεμβάσεις ανέρχεται σε 1.461.000 ευρώ. Ωστόσο, για να ξεκινήσουν οι εργασίες, θα πρέπει να ολοκληρωθούν οι διαδικασίες έγκρισης και δημοπράτησης των έργων.

Στο επίκεντρο και ο νέος χλοοτάπητας
Παράλληλα με τις εργασίες στις εγκαταστάσεις, σχεδιάζεται η αντικατάσταση του χλοοτάπητα και η αναβάθμιση του συστήματος άρδευσης και αποστράγγισης του αγωνιστικού χώρου. Για το συγκεκριμένο έργο έχει προβλεφθεί χρηματοδότηση 361.000 ευρώ, ενώ η σχετική πρόσκληση δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 2026.

Ο Δήμος Τρικαλίων, μέσω της Τεχνικής Υπηρεσίας, έχει υποβάλει τη μελέτη για το έργο, η οποία αναμένει την τελική έγκριση ώστε να ακολουθήσει η δημοπράτηση. Η παρέμβαση αφορά όχι μόνο την αντικατάσταση της επιφάνειας του αγωνιστικού χώρου, αλλά και τα συστήματα που είναι απαραίτητα για τη σωστή συντήρησή και τη λειτουργία του.

Η άρδευση και η αποστράγγιση αποτελούν κρίσιμα στοιχεία για την κατάσταση του χλοοτάπητα, καθώς επηρεάζουν την ποιότητα του αγωνιστικού χώρου και τη δυνατότητα χρήσης του. Η ανανέωση των συγκεκριμένων υποδομών εντάσσεται, επομένως, στον ευρύτερο σχεδια-

σμό για τη βελτίωση των συνθηκών άθλησης. Μέχρι να ολοκληρωθούν οι διαδικασίες για το έργο, ο Δήμος έχει προχωρήσει σε προσωρινές παρεμβάσεις για τη διευκόλυνση των ομάδων που χρησιμοποιούν το στάδιο. Ειδικότερα, από τον Σεπτέμβριο του 2025 είχαν ξεκινήσει εργασίες σποράς στον αγωνιστικό χώρο, οι οποίες επαναλήφθηκαν τον Σεπτέμβριο του 2026 με επανασπορά και επισπορά.

Οι εργασίες αυτές αποσκοπούν στη διατήρηση της δυνατότητας χρήσης του γηπέδου μέχρι να προχωρήσει η συνολική παρέμβαση στον χλοοτάπητα. Η οριστική αναβάθμιση, ωστόσο, συνδέεται με την ολοκλήρωση των απαιτούμενων εγκρίσεων και την εκτέλεση του έργου που έχει σχεδιαστεί.

Το επόμενο βήμα για το Δημοτικό Στάδιο

Το επόμενο διάστημα θα είναι καθοριστικό για την πορεία των δύο έργων, καθώς προτεραιότητα αποτελεί η ολοκλήρωση των εγκρίσεων των μελετών και η προώθηση των διαδικασιών δημοπράτησης.

Η ανακαίνιση των κερκίδων και των λοιπών υποδομών, σε συνδυασμό με την παρέμβαση στον αγωνιστικό χώρο, συγκροτεί ένα σχέδιο συνολικής αναβάθμισης του Δημοτικού Σταδίου Τρικάλων. Το ζητούμενο είναι οι προβλεπόμενες εργασίες να περάσουν από τον σχεδιασμό στην κατασκευή, ώστε η εγκατάσταση να αποκτήσει βελτιωμένες υποδομές και να συνεχίσει να εξυπηρετεί τις ανάγκες του τοπικού αθλητισμού.

Για τις αθλητικές ομάδες και τους χρήστες του σταδίου, η ολοκλήρωση των παρεμβάσεων αναμένεται να έχει σημασία τόσο για την κατάσταση των εργασιών σε ένα γήπεδο που αποτελεί μέρος της αθλητικής ιστορίας των Τρικάλων.

Με 30 χρόνια ακαδημαϊκής διαδρομής, εκατοντάδες δημοσιεύσεις και σημαντική εμπειρία στην εκπαίδευση νέων επιστημόνων, ο Δημήτρης Κουρέτας αφιέρωσε τη διάκριση στους συνεργάτες του, αναδεικνύοντας τον συλλογικό χαρακτήρα της επιστημονικής προσπάθειας



ΣΤΟΥΣ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Διεθνής διάκριση για τον Δημήτρη Κουρέτα

Στο 1,8% του επιστημονικού του κλάδου ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας – Οι 256 δημοσιεύσεις, οι 17.500 ετεροαναφορές και η 30χρονη ακαδημαϊκή διαδρομή

Μια σημαντική διεθνής διάκριση για την επιστημονική του πορεία καταγράφει ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας και καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Δημήτρης Κουρέτας, ο οποίος συγκαταλέγεται στο κορυφαίο 1,8% των επιστημόνων παγκοσμίως στον επιστημονικό του κλάδο, σύμφωνα με την επικαιροποιημένη κατάταξη του Πανεπιστημίου Stanford και του εκδοτικού οίκου Elsevier.

Η αναγνώριση αυτή αποτελεί επιστέγασμα μιας μακράς ακαδημαϊκής διαδρομής, με σημαντικό ερευνητικό έργο και πολυετή παρουσία στην πανεπιστημιακή κοινότητα. Παράλληλα, αναδεικνύει τη δυναμική της επιστημονικής έρευνας που αναπτύσσεται στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και τη δυνατότητα των Ελλήνων επιστημόνων να διακρίνονται σε διεθνές επίπεδο.

Ο Δημήτρης Κουρέτας είναι καθηγητής Φυσιολογίας Ζωικών Οργανισμών – Τοξικολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ενώ παράλληλα ασκεί τα καθήκοντα του Περιφερειάρχη Θεσσαλίας.

Η διεθνής κατάταξη και η απήχηση του έργου του

Η κατάταξη Stanford–Elsevier αξιολογεί την επιστημονική δραστηριότητα ερευνητών από όλο τον κόσμο, λαμβάνοντας υπόψη την απήχηση των δημοσιεύσεών τους, τις ετεροαναφορές και άλλους δείκτες ακαδημαϊκής επίδρασης.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσιοποιήθηκαν, ο Δημήτρης Κουρέτας περιλαμβάνεται στο ανώτατο 2% των επιστημόνων τόσο με βάση τη συνολική ερευνητική του πορεία

όσο και με βάση την ετήσια επιστημονική του δραστηριότητα. Η ειδικότερη αναφορά στο κορυφαίο 1,8% αποτυπώνει τη θέση του στον επιστημονικό του κλάδο. Οι ετεροαναφορές αποτελούν έναν από τους βασικούς δείκτες αξιολόγησης, καθώς καταγράφουν πόσο συχνά άλλοι ερευνητές παραπέμπουν σε μια επιστημονική εργασία. Σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα κριτήρια, συμβάλλουν στην αποτύπωση της απήχησης του ερευνητικού έργου στη διεθνή επιστημονική κοινότητα.

Τριάντα χρόνια έρευνας και εκπαίδευσης νέων επιστημόνων

Με αφορμή τη διάκριση, ο καθηγητής προχώρησε σε ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφιερώνοντας την επιτυχία στους φοιτητές και στους συνεργάτες του εργαστηρίου του.

Όπως ανέφερε, την ενημέρωση για τη διάκριση έλαβε από μέλος της ερευνητικής του ομάδας, γεγονός που τον οδήγησε σε έναν σύντομο απολογισμό της ακαδημαϊκής του διαδρομής.

Τα στοιχεία που παρουσίασε αποτυπώνουν το εύρος της δραστηριότητάς του σε διάστημα περίπου τριών δεκαετιών. Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε σε 256 επιστημονικές εργασίες δημοσιευμένες σε διεθνή περιοδικά, περίπου 17.500 ετεροαναφορές, περισσότερους από 120 μεταπτυχιακούς φοιτητές και 20 διδακτορικές διατριβές. Πίσω από τους αριθμούς βρίσκεται μια μακρόχρονη προσπάθεια ερευνητικής παραγωγής και επιστημονικής καθοδήγησης. Η εκπαίδευση μεταπτυχιακών φοιτητών και υποψήφιων διδασκόντων αποτελεί σημαντικό μέρος της πανεπιστημιακής αποστολής, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση

της επόμενης γενιάς ερευνητών. Ο Δημήτρης Κουρέτας επέλεξε να αναφερθεί ονομαστικά στους συνεργάτες του, αναγνωρίζοντας τη συμβολή τους στην κοινή προσπάθεια. Μεταξύ αυτών είναι οι Φώτης Τέκος, Ζωή Σκαπέρδα, Θάνος Τσιώρας, Σωτηρίνα Μακρή, Αναστασία Πατούνα, Μαρία Νεχαλιώτη, Μαρία Γκασδρογκά, Thomas Karambatzakis και Περικλής Βαρδάκας.

Παράλληλα, αναφερόμενος στη συνταξιοδότησή του το 2029, εξέφρασε την πρόθεσή του να διατηρήσει την επικοινωνία με τους συνεργάτες του και μετά την ολοκλήρωση της ενεργού ακαδημαϊκής του σταδιοδρομίας, υπογραμμίζοντας τη σημασία των δεσμών που δημιουργούνται μέσα από την έρευνα και την πανεπιστημιακή διδασκαλία.

Η συμβολή του στην επαγγελματική πορεία νέων ερευνητών

Στη διάκριση και στον ρόλο του καθηγητή στην εκπαίδευση νέων επιστημόνων αναφέρθηκε δημόσια και ο συνεργάτης του, Φώτης Τέκος. Όπως σημείωσε, ο Δημήτρης Κουρέτας δεν περιορίστηκε στη μετάδοση γνώσεων, αλλά ενθάρρυνε τους νεότερους να σκέφτονται διαφορετικά, να αμφισβητούν, να ερευνούν και να αναζητούν διαρκώς νέες δυνατότητες.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη δημιουργία της FoodOxys, εταιρείας-τεχνοβλαστού (spin-off), που συνδέεται με την αξιοποίηση της επιστημονικής γνώσης και τη μεταφορά ερευνητικών αποτελεσμάτων σε εφαρμογές με πρακτική και οικονομική αξία.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αναδεικνύει τη σημασία της σύνδεσης του πανεπιστημιακού εργαστηρίου με την παραγωγή και

την επιχειρηματικότητα. Η έρευνα μπορεί να δημιουργήσει νέες υπηρεσίες, καινοτόμες εφαρμογές και επαγγελματικές ευκαιρίες, δίνοντας σε νέους επιστήμονες τη δυνατότητα να αναπτύξουν τη δραστηριότητά τους στην Ελλάδα. Ο Φώτης Τέκος υπογράμμισε ότι η συνεργασία αυτή έδωσε σε νέους ερευνητές λόγους και προοπτική να παραμείνουν στη χώρα, να δημιουργήσουν και να αξιοποιήσουν τις γνώσεις τους.

Η σημασία της διάκρισης για τη Θεσσαλία

Η αναγνώριση του Δημήτρη Κουρέτα επαναφέρει στο προσκήνιο τη σημασία της συστηματικής επένδυσης στην έρευνα και στο ανθρώπινο δυναμικό των ελληνικών πανεπιστημίων. Η επιστημονική παραγωγή με διεθνή απήχηση, η εκπαίδευση νέων ερευνητών και η αξιοποίηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την ενίσχυση της θέσης της χώρας στον διεθνή επιστημονικό χάρτη.

Για τη Θεσσαλία, η διάκριση έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς αφορά έναν πανεπιστημιακό με μακρά ερευνητική πορεία, ο οποίος σήμερα βρίσκεται στο τιμόνι της Περιφέρειας. Η πρόκληση είναι η επιστημονική γνώση να συνδέεται όλο και περισσότερο με την περιφερειακή ανάπτυξη, την καινοτομία, την παραγωγή και τη δημιουργία ευκαιριών για τη νέα γενιά.

Με 30 χρόνια ακαδημαϊκής διαδρομής, εκατοντάδες δημοσιεύσεις και σημαντική εμπειρία στην εκπαίδευση νέων επιστημόνων, ο Δημήτρης Κουρέτας αφιέρωσε τη διάκριση στους συνεργάτες του, αναδεικνύοντας τον συλλογικό χαρακτήρα της επιστημονικής προσπάθειας.



Συμβολικός Περίπατος και Ενημερωτική Δράση για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού

Φάρσαλα | Κυριακή 25.10.2026 | 11.00 π.μ.

Αφετηρία
Πλατεία Δημαρχείου



Σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Φαρσάλων

Τερματισμός
Πολιτιστικό Κέντρο Φαρσάλων
Ενημερωτική Ομιλία
Σταυρούλα Κριαρά
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Συμβουλές Χαλάρωσης & Ευεξίας
Σπιριδούλα Γεωργίου | Γυμνάστρια



Πρόκειται για έναν δημοφιλή χαρακτηρισμό που χρησιμοποιείται για να περιγράψει συγκεκριμένες αντιδράσεις, οι οποίες μπορεί να έχουν διαφορετικές αιτίες. Είναι πράγματι τα μικρόσωμα σκυλιά πιο νευρικά ή μήπως οι άνθρωποι ενισχύουν άθελά τους αυτή τη συμπεριφορά;



ΤΟ «ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΝΑΠΟΛΕΟΝΤΑ» Γιατί τα μικρόσωμα σκυλιά γίνονται συχνά οι πιο μεγάλοι... νταήδες

Μπορεί να είναι μικρόσωμα, να χωρούν στην αγκαλιά μας και να έχουν την πιο γλυκιά εμφάνιση. Ωστόσο, ορισμένα σκυλιά μικρού μεγέθους είναι ικανά να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση όταν συναντούν έναν πολύ μεγαλύτερο σκύλο, γαβγίζοντας επίμονα, τραβώντας το λουρί ή επιχειρώντας να επιβληθούν. Αυτή η συμπεριφορά περιγράφεται συχνά, στην καθημερινή γλώσσα, ως «σύνδρομο του Ναπολέοντα».

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η έκφραση παραπέμπει στην ιδέα ότι κάποιος προσπαθεί να αντισταθμίσει το μικρό του ανάστημα επιδεικνύοντας υπερβολική αυτοπεποίθηση ή επιθετικότητα. Στην περίπτωση των σκύλων, όμως, η εικόνα είναι πιο σύνθετη. Το «σύνδρομο του Ναπολέοντα» δεν αποτελεί επίσημη κτηνιατρική διάγνωση, ούτε σημαίνει ότι όλα τα μικρόσωμα σκυλιά έχουν προβληματική συμπεριφορά. Πρόκειται για έναν δημοφιλή χαρακτηρισμό που χρησιμοποιείται για να περιγράψει συγκεκριμένες αντιδράσεις, οι οποίες μπορεί να έχουν διαφορετικές αιτίες.

Πώς εκδηλώνεται και τι κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά
Το επίμονο γάβγισμα σε μεγαλύτερους σκύλους, η έντονη αντίδραση σε αγνώστους, το γρύλισμα όταν



κάποιος πλησιάζει το φαγητό ή τα παιχνίδια τους και η προσπάθεια να ελέγχουν κάθε κίνηση στο περιβάλλον τους είναι ορισμένες από τις συμπεριφορές που συνδέονται με αυτό που αποκαλείται «σύνδρομο του Ναπολέοντα».

Πίσω από αυτές τις αντιδράσεις, ωστόσο, δεν κρύβεται απαραίτητα η επιθυμία του σκύλου να κυριαρχήσει. Συχνά μπορεί να υπάρχει φόβος, ανασφάλεια ή άγχος. Ένας μικρόσωμος σκύλος ενδέχεται να αντιλαμβάνεται έναν μεγαλύτερο

σκύλο ως απειλή και να αντιδρά έντονα προκειμένου να κρατήσει αποστάσεις. Αν, μάλιστα, διαπιστώσει ότι το γάβγισμα κάνει τον άλλο σκύλο να απομακρυνθεί, μπορεί να επαναλάβει την ίδια συμπεριφορά σε ανάλογες περιστάσεις.

Σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα κατοικίδια τους. Συμπεριφορές που θα θεωρούνταν προβληματικές σε έναν μεγαλόσωμο σκύλο συχνά αντιμετωπίζονται με επιεικία όταν προέρχονται από ένα

μικρόσωμο ζώο. Το γρύλισμα μπορεί να εκληφθεί ως χαριτωμένο, ενώ το επίμονο γάβγισμα να θεωρηθεί απλώς ένδειξη ζωηρού χαρακτήρα. Έτσι, χωρίς να το αντιλαμβάνονται, οι ιδιοκτήτες ενδέχεται να ενισχύουν συμπεριφορές που αργότερα δυσκολεύονται να διαχειριστούν. Μελέτες έχουν καταγράψει συσχετίσεις μεταξύ του μικρού σωματικού μεγέθους και ορισμένων ανεπιθύμητων συμπεριφορών, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το μέγεθος αποτελεί από μόνο του την αιτία.

Ο ρόλος της εκπαίδευσης και της κοινωνικοποίησης
Η πρόληψη ξεκινά από μικρή ηλικία. Η σταδιακή και θετική εξοικείωση με ανθρώπους, άλλα σκυλιά, διαφορετικούς ήχους και νέα περιβάλλοντα βοηθά το ζώο να αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια και να αντιδρά πιο ήρεμα στις καθημερινές προκλήσεις. Η εκπαίδευση χρειάζεται να βασίζεται στη συνέπεια, στην επιβράβευση της επιθυμητής συμπεριφοράς και στην κατάλληλη καθοδήγηση, ανεξάρτητα από το μέγεθος του σκύλου.

Παράλληλα, οι ιδιοκτήτες καλό είναι να αποφεύγουν τις φωνές, την τιμωρία και την εξαναγκαστική επαφή με καταστάσεις που προκαλούν φόβο. Αν ο σκύλος γαβγίζει ή ορμά συστηματικά σε άλλα ζώα, χρειάζεται να εντοπιστεί τι πυροδοτεί την αντίδρασή του και να αντιμετωπιστεί με κατάλληλο πρόγραμμα

διαχείρισης. Εάν η επιθετικότητα εμφανιστεί ξαφνικά, επιδεινωθεί ή συνοδεύεται από ασυνήθιστη ευαισθησία στο άγγιγμα, είναι σημαντική η κτηνιατρική εξέταση, καθώς ο πόνος ή κάποιο πρόβλημα υγείας μπορεί να επηρεάζει τη συμπεριφορά. Σε επίμονα περιστατικά, η βοήθεια ειδικού στην κτηνιατρική συμπεριφορά μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική.

Μικρόσωμος δεν σημαίνει και κακομαθημένος
Το βασικό μήνυμα είναι ότι ένα μικρόσωμο σκυλί δεν χρειάζεται λιγότερη εκπαίδευση και όρια επειδή δεν αποτελεί μεγάλο σωματικό κίνδυνο. Αντίθετα, χρειάζεται την ίδια φροντίδα, κοινωνικοποίηση και υπεύθυνη καθοδήγηση που χρειάζεται κάθε σκύλος. Το λεγόμενο «σύνδρομο του Ναπολέοντα» δεν είναι μια αναπόφευκτη ιδιότητα των μικρόσωμων φυλών. Είναι ένας καθημερινός χαρακτηρισμός για συμπεριφορές που μπορεί να σχετίζονται με φόβο, εμπειρίες, ιδιοσυγκρασία και τον τρόπο ανατροφής.

Και το σημαντικότερο: πίσω από έναν σκύλο που δείχνει έτοιμος να τα βάλει με όλους, μπορεί να βρίσκεται ένα ζώο που απλώς δεν έχει μάθει ακόμη να αισθάνεται ασφαλές. Ζυγαριά, αλλά μια πιο υγιής και δραστικότερη ζωή για τη γάτα, προς αποτελεσματικότερες θεραπείες — τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τα ζώα.



**ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ
ΜΕΛΙΒΟΙΑΣ**
ΝΟΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ

Τα κάστανα της Μελιβοίας

Ένας μικρός καρπός... με μεγάλη αξία!



Πλούσια σε βιταμίνες (B1, B2, B6, C)



Πηγή φυτικών ινών



Φυσική ενέργεια



Συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του οργανισμού



Πλούσια σε μέταλλα (κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο)

1 Κλασικά κάστανα ψητά

Η πιο απλή και αγαπημένη συνταγή!

1 Χαράζουμε τα κάστανα



Οριζόντια τομή



Σταυρωτή τομή

Μία τομή κατά μήκος της φλούδας, γύρω από την καμπύλη του κάστανου ή δύο τομές που σχηματίζουν έναν σταυρό.

2 Βράζουμε 5 λεπτά



Σε νερό που βράζει ρίχνουμε λίγο αλάτι (προαιρετικά). Βράζουμε ακριβώς 5 λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει το νερό.

3 Σουρώνουμε



Στραγγίζουμε καλά τα κάστανα.

4 Ψήνουμε στο γκριλ



Τα ψήνουμε στο γκριλ, στη μεσαία σχάρα, γυρίζοντάς τα μέχρι να αποκτήσουν το χαρακτηριστικό, ελαφρώς καβουρδισμένο χρώμα τους.

5 Εναλλακτικά στο air fryer



Στους 200°C για περίπου 20 – 30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος των κάστανων. Ανακινούμε ανά διαστήματα.

2 Κάστανα βραστά

Απλά, ζουμερά και γευστικά!

1 Βράζουμε



Σε νερό που βράζει προσθέτουμε λίγο αλάτι και 1 κουταλιά της σούπας μέλι (για πιο γλυκιά γεύση).

 Βράζουμε για 15 – 20 λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει το νερό.

2 Αφήνουμε



Μετά το βράσιμο, τα αφήνουμε στο ζεστό νερό για 10 λεπτά για να γίνουν ακόμα πιο μαλακά και ζουμερά.

3 Σουρώνουμε και σερβίρουμε



Στραγγίζουμε καλά και τα απολαμβάνουμε ζεστά! Ιδανικά για ένα υγιεινό σνακ.

Τεύση και ενέργεια από τη φύση σίτι τα καλά πράγματα ξεκινούν από τον τόπο μας!

Το COSMOS εγκαινιάζει μια νέα ψηφιακή εποχή με την ανανεωμένη ιστοσελίδα του, www.cosmos.com.gr, συγκεντρώνοντας κορυφαία brands επίπλου, ιδέες διακόσμησης και ολοκληρωμένες λύσεις για κατοικίες και επαγγελματικούς χώρους, με σταθερή παρουσία στη Θεσσαλία από το 1999

Περισσότερες πληροφορίες

COSMOS - Περιφερειακή Οδός Λάρισα – Τρικάλων, Λάρισα - Τηλέφωνο: 2410-670.970 - Ιστοσελίδα: www.cosmos.com.gr - Email: info@cosmos.com.gr

COSMOS

Νέα ψηφιακή ταυτότητα με επίκεντρο το σύγχρονο design και τη μοντέρνα Σταθερή παρουσία στη Θεσσαλία από το 1999

Μια νέα ψηφιακή εποχή εγκαινιάζει το COSMOS, παρουσιάζοντας την ανανεωμένη ιστοσελίδα του, www.cosmos.com.gr, με στόχο να προσφέρει μια σύγχρονη και ολοκληρωμένη εμπειρία περιήγησης στον κόσμο του επίπλου, της διακόσμησης και του interior design. Με ανανεωμένη αισθητική, οργανωμένο περιεχόμενο και έμφαση στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή, η νέα ψηφιακή πλατφόρμα αποτυπώνει τη φιλοσοφία της εταιρείας και ενισχύει την επικοινωνία της με το κοινό.

Με κεντρικό μήνυμα το «The Art of Modern Living», το COSMOS αναδεικνύει τη σημασία που έχει ο σχεδιασμός των χώρων στους οποίους ζούμε, εργαζόμαστε και δημιουργούμε. Η κατοικία δεν αποτελεί απλώς έναν λειτουργικό χώρο, αλλά ένα περιβάλλον που εκφράζει την προσωπικότητα, τις προτιμήσεις και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων. Αντίστοιχα, οι επαγγελματικοί χώροι καλούνται να συνδυάζουν την αισθητική με την πρακτικότητα, δημιουργώντας συνθήκες που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Σε αυτή τη φιλοσοφία στηρίζεται και η νέα ιστοσελίδα, η οποία συγκεντρώνει σε ένα σημείο προϊόντα, ιδέες, προτάσεις και υπηρεσίες, διευκολύνοντας τους επισκέπτες να ανακαλύψουν λύσεις για κάθε ανάγκη επίπλωσης και διακόσμησης. Κορυφαία brands και προτάσεις για κάθε χώρο. Σημαντικό μέρος της νέας ψηφιακής παρουσίας αποτελεί η παρουσίαση των εταιρειών που φιλοξενούνται στην έκθεση του COSMOS. Οι επισκέπτες μπορούν να γνωρίσουν συλλογές και προτάσεις από τα brands BoConcept, Calligaris, Connubia, Bizzotto, Entos, Fatboy, Pacific Living, Urban Nature Culture και Eglo, καθώς και από τις εταιρείες σερβιτών Serta και Royal Crown. Μέσα από την περιήγηση στην ιστοσελίδα, το κοινό έχει τη δυνατότητα να αναζητήσει ιδέες για την ανανέωση του σαλονιού, της τραπεζαρίας, του υπνοδωματίου και άλλων χώρων του σπιτιού,

αλλά και να ενημερωθεί για επιλογές που αφορούν τον φωτισμό, τα διακοσμητικά στοιχεία και τη συνολική αισθητική ενός χώρου. Η ποικιλία των εταιρειών και των συλλογών δίνει τη δυνατότητα προσέγγισης διαφορετικών стил, από τις σύγχρονες και μινιμαλιστικές γραμμές έως πιο ιδιαίτερες διακοσμητικές επιλογές. Παράλληλα, οι προτάσεις απευθύνονται σε ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες και προϋπολογισμούς, επιτρέποντας την αναζήτηση λύσεων που συνδυάζουν την αισθητική με τη λειτουργικότητα.

Η νέα ιστοσελίδα λειτουργεί έτσι ως ένα πρώτο σημείο επαφής με τον κόσμο του COSMOS, προσφέροντας στον επισκέπτη τη δυνατότητα να ενημερωθεί πριν από την επίσκεψή του στο φυσικό κατάστημα και να προσεγγίσει πιο οργανωμένα τις επιλογές που τον ενδιαφέρουν.

COSMOS Business: Λύσεις επίπλωσης για επαγγελματικούς χώρους

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και στις ανάγκες των επαγγελματιών, μέσα από την ειδική ενότητα COSMOS Business. Πρόκειται για μια υπηρεσία που παρουσιάζει ολοκληρωμένες προτάσεις επίπλωσης για ξενοδοχεία, επιχειρήσεις εστίασης, café, γραφεία και άλλες επαγγελματικές εγκαταστάσεις. Η διαμόρφωση ενός επαγγελματικού χώρου απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, καθώς τα έπιπλα και ο εξοπλισμός πρέπει να ανταποκρίνονται τόσο στις λειτουργικές απαιτήσεις όσο και στην εικόνα που θέλει να προβάλλει κάθε επιχείρηση. Στον ξενοδοχειακό κλάδο, για παράδειγμα, η επίπλωση συμβάλλει στη συνολική εμπειρία φιλοξενίας, ενώ στους χώρους εστίασης και στα café η επιλογή των επίπλων επηρεάζει τη λειτουργικότητα, την άνεση και την ατμόσφαιρα. Το COSMOS συνεργάζεται με τους αρχιτέκτονες και τους διακοσμητές κάθε έργου, προσφέροντας υποστήριξη από το αρχικό στάδιο της ιδέας έως την επιλογή των επίπλων και την τελική διαμόρφωση του χώρου. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει την ανάπτυξη προτάσεων προσαρμοσμένων στις

ανάγκες και στις ιδιαιτερότητες κάθε επαγγελματικής εγκατάστασης. Με τον τρόπο αυτό, η εταιρεία απευθύνεται σε επαγγελματίες που αναζητούν έναν συνεργάτη για την οργάνωση και την υλοποίηση έργων επίπλωσης, με έμφαση στον συνδυασμό αισθητικής, ποιότητας και πρακτικότητας.

Επίπλωση κατοικιών και εξοικονομημένες προτάσεις

Στο επίκεντρο των υπηρεσιών βρίσκεται και η επίπλωση κατοικιών που προορίζονται για βραχυχρόνια ή μακροχρόνια μίσθωση, καθώς και εξοχικών κατοικιών. Η συγκεκριμένη ενότητα απευθύνεται σε ιδιοκτήτες που επιθυμούν να διαμορφώσουν έναν ολοκληρωμένο και λειτουργικό χώρο, προσαρμοσμένο στη χρήση για την οποία προορίζεται. Η επίπλωση ενός ακινήτου προς μίσθωση απαιτεί επιλογές που αξιοποιούν αποτελεσματικά τον διαθέσιμο χώρο, προσφέρουν άνεση και δημιουργούν μια συνεκτική αισθητική εικόνα. Αντίστοιχα, στις εξοχικές κατοικίες, η επιλογή των επίπλων μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χαλάρωσης, με έμφαση στην πρακτικότητα και στην ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενημερωθούν για τις διαθέσιμες επιλογές, τις εξοικονομημένες προτάσεις επίπλωσης, αλλά και τις υπηρεσίες μεταφοράς και συναρμολόγησης. Έτσι, η διαδικασία οργανώνεται γύρω από τις πραγματικές ανάγκες κάθε κατοικίας, είτε πρόκειται για ένα μικρό διαμέρισμα είτε για μια μεγαλύτερη εξοχική ιδιοκτησία. Cosmos Projects: Από την ιδέα στην ολοκλήρωση. Η δυνατότητα του COSMOS να αναλαμβάνει ολοκληρωμένες εφαρμογές αναδεικνύει η ενότητα Cosmos Projects. Σε αυτή παρουσιάζονται έργα επίπλωσης και διακόσμησης κατοικιών και επαγγελματικών εγκαταστάσεων, δίνοντας στους επισκέπτες την ευκαιρία να γνωρίσουν συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογής των προτάσεων της εταιρείας. Η παρουσίαση ολοκληρωμένων έργων αποτελεί έναν ακόμη τρόπο ενημέρωσης και έμπνευσης, καθώς επιτρέπει στους ενδιαφε-

ρόμενους να δουν πώς διαφορετικές επιλογές επίπλων και διακοσμητικών στοιχείων μπορούν να συνδυαστούν σε ένα ενιαίο αποτέλεσμα. Παράλληλα, αναδεικνύει την εμπειρία και τις δυνατότητες του COSMOS στην υλοποίηση έργων με αυξημένες απαιτήσεις.

Έμπνευση, τάσεις και ενημέρωση για το σύγχρονο σπίτι

Η νέα ιστοσελίδα δεν περιορίζεται στην παρουσίαση προϊόντων και υπηρεσιών. Περιλαμβάνει επίσης ειδική ενότητα με άρθρα, συμβουλές διακόσμησης, νέες τάσεις, παρουσιάσεις προϊόντων καταλόγους και συλλογές. Το περιεχόμενο αυτό απευθύνεται σε όσους σχεδιάζουν να ανανεώσουν το σπίτι τους, να επιπλώσουν έναν νέο χώρο ή απλώς να αναζητήσουν ιδέες για μικρές και μεγαλύτερες αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Μέσα από τις σχετικές πληροφορίες, οι επισκέπτες μπορούν να ενημερώνονται για τις νέες προτάσεις και να προετοιμάζονται καλύτερα πριν από την επίσκεψή τους στην έκθεση.

Με παρουσία στη Θεσσαλία από το 1999

Με ιστορία στην αγορά από το 1999 και εκθεσιακό χώρο 3.500 τετραγωνικών μέτρων, το COSMOS έχει αναπτύξει σταθερή παρουσία στον χώρο του επίπλου και της διακόσμησης στη Θεσσαλία. Η έκθεσή του στη Λάρισα συγκεντρώνει διαφορετικές εταιρείες και κατηγορίες προϊόντων, προσφέροντας στους επισκέπτες τη δυνατότητα να εξερευνήσουν επιλογές για την κατοικία και τον επαγγελματικό τους χώρο. Η ανανέωση της ιστοσελίδας εντάσσεται στη συνεχή προσπάθεια της εταιρείας να εξελίσσει την επικοινωνία και τις υπηρεσίες της, συνδυάζοντας τη φυσική εμπειρία της έκθεσης με τις δυνατότητες της ψηφιακής ενημέρωσης. Με τη νέα ψηφιακή του ταυτότητα, το COSMOS επιδιώκει να κάνει την αναζήτηση επίπλων και ιδεών διακόσμησης πιο εύκολη και πιο ολοκληρωμένη, προσφέροντας ένα ενιαίο σημείο ενημέρωσης για προϊόντα, τάσεις και υπηρεσίες.

Ο Χάρι Ντα Σόουζα παραμένει ο άνθρωπος που καλείται να διορθώσει τα λάθη όλων, ενώ ο Πιρς Μπρόσναν και η Έλεν Μίρεν ξεχωρίζουν ως το επικίνδυνο ζευγάρι που κινεί τα νήματα της οικογένειας

Ο Τομ Χάρντι επιστρέφει ως ο άνθρωπος που καθαρίζει τις βρομιές των άλλων, ο Πιρς Μπρόσναν και η Έλεν Μίρεν αποδεικνύουν ότι το οικογενειακό δράμα μπορεί να γίνει θανατηφόρο, ενώ η δεύτερη σεζόν ανεβάζει το αίμα, τις προδοσίες και τις φιλοδοξίες στα ύψη



MobLand

Στη μαφία δεν υπάρχουν οικογενειακά τραπέζια, μόνο λογαριασμοί που κάποιος θα πληρώσει

Ας ξεκινήσουμε από μια βασική διαπίστωση: αν υπάρχει μία οικογένεια που δεν θα ήθελες να καλέσεις για κυριακάτικο τραπέζι, αυτή είναι οι Χάριγκαν. Όχι επειδή δεν θα έφερναν κρασί ή επειδή κάποιος θα επέμενε να συζητήσει πολιτικά την ώρα του φαγητού, αλλά επειδή μια απλή διαφωνία για το ποιος θα πάρει το τελευταίο κομμάτι κρέας θα μπορούσε να καταλήξει σε οικογενειακή βεντέτα, τρεις νεκρούς και έναν επαγγελματία να μαζεύει τα απομεινάρια. Καλώς ήρθατε στο «MobLand», τη σειρά του Ρόναν Μπένετ, με τον Γκάι Ρίτσι να δίνει τη χαρακτηριστική σκηνοθετική του υπογραφή σε έναν κόσμο όπου η εξουσία μυρίζει μαρούτι, το χρήμα δεν έχει καθαρή προέλευση και η οικογενειακή αγάπη εκφράζεται με τρόπους που θα έκαναν ακόμη και έναν σύμβουλο γάμου να ζητήσει άδεια άνευ αποδοχών.

ρεν, αποδεικνύεται μια γυναίκα που δεν χρειάζεται να υψώσει τη φωνή της για να προκαλέσει καταστροφή. Ο Κόνραντ είναι ο άνθρωπος που θέλει να φαίνεται ότι ελέγχει τα πάντα. Η Μείβ είναι εκείνη που φροντίζει να θυμάται ότι ο έλεγχος είναι συχνά απλώς μια καλοστημένη ψευδαίσθηση. Στην απέναντι πλευρά βρίσκεται ο Ρίτσι Στίβενσον, επικεφαλής μιας αντίπαλης οικογένειας που επιδιώκει να επεκτείνει την επιρροή της. Μια νύχτα διασκέδασης, ναρκωτικών και

“
Με ένταση, μαύρο χιούμορ και θεαματικές ανατροπές, η σειρά καθλώννει, αν και κινδυνεύει να εγκλωβιστεί στην επανάληψη της βίας και των προδοσιών. Το μεγάλο στοίχημα είναι να εξελίξει ουσιαστικά τους χαρακτήρες και όχι μόνο να αυξήσει το αίμα και την ένταση

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Η πρώτη σεζόν μάς σύστησε δύο εγκληματικές οικογένειες του Λονδίνου, τους Χάριγκαν και τους Στίβενσον, οι οποίοι δεν διεκδικούν ακριβώς το βραβείο της καλύτερης γειτονικής συνύπαρξης. Στη μία πλευρά βρίσκεται ο Κόνραντ Χάριγκαν, τον οποίο υποδύεται ο Πιρς Μπρόσναν, ένας πατριάρχης που κυβερνά με φόβο, βία και την ακλόνητη πεποίθηση ότι ο κόσμος οφείλει να περιστρέφεται γύρω του. Δίπλα του, η σύζυγός του Μείβ, την οποία ενσαρκώνει η Έλεν Μί-

ρίας, στην οποία εμπλέκονται νεότερα μέλη των δύο οικογενειών, αρκεί για να πυροδοτήσει μια σύγκρουση που απειλεί να τινάξει στον αέρα τις εύθραυστες ισορροπίες του υποκόσμου. Όταν ένας νεαρός εξαφανίζεται και οι υποψίες στρέφονται προς τους Χάριγκαν, η κατάσταση ξεφεύγει γρήγορα από τον έλεγχο. Και τότε εμφανίζεται ο άνθρωπος που καλείται να κάνει αυτό που οι υπόλοιποι αδυνατούν: ναβάλει τάξη στο χάος. Ο Χάρι Ντα Σόουζα, τον οποίο υποδύεται ο Τομ Χάρντι, είναι ο λεγόμενος fixer, ο επαγγελματίας που αναλαμβάνει να εξαφανίζει προβλήματα πριν αυτά γίνουν πρωτοσέλιδα. Δεν είναι ακριβώς ο άνθρωπος που θα ήθελες να συναντήσεις σε ένα σκοτεινό πάρκινγκ, αλλά είναι σίγουρα εκείνος που θα ήθελες να έχεις στο πλευρό σου όταν το πάρκινγκ γεμίσει με ενόπλους. Ψύχραιμος, υπολογιστικός, με μια σχεδόν εκνευριστική ικανότητα να προβλέπει τις κινήσεις των άλλων, ο Χάρι λειτουργεί σαν πυροσβέστης σε μια πόλη όπου όλοι κρατούν αναμμένο σπίρτο και κανείς δεν θυμάται ποιος άνοιξε τη σπρόφιγγα του γκαζιού. Η πρώτη σεζόν, με δέκα επεισόδια, βασίστηκε σε αυτή την αδιάκοπη προσπάθεια του Χάρι να αποτρέψει έναν ολοκληρωτικό πόλεμο ανάμεσα στους Χάριγκαν και τους Στίβενσον. Οι αποστολές του δεν περιορίζονται σε απειλές και εκφοβισμούς. Περιλαμβάνουν παρακολούθησεις, εκβιασμούς, παραπλανήσεις, σπημένες παγίδες και μια ατελείωτη αλυσίδα από ανθρώπους που γνωρίζουν περισσότερα από όσα θα έπρεπε. Το ερώτημα δεν είναι μόνο ποιος πρόδωσε ποιον, αλλά και ποιος

θα προλάβει να προδώσει πρώτος τον επόμενο. Σταδιακά, η σειρά αποκαλύπτει ότι ο μεγαλύτερος κίνδυνος για την αυτοκρατορία των Χάριγκαν δεν βρίσκεται αποκλειστικά στους εξωτερικούς εχθρούς της. Βρίσκεται μέσα στο ίδιο το σπίτι. Ο Κέβιν Χάριγκαν, τον οποίο υποδύεται ο Πάντι Κόνινγκτον, είναι ένας άνδρας που κουβαλά τις συνέπειες μιας κακοποιτικής οικογένειας και μιας ζωής γεμάτης ταπεινώσεις. Η σχέση του με τον πατέρα του, η προσωπική του ανασφάλεια και η σταδιακή συνειδητοποίηση όσων έχει υποστεί τον οδηγούν σε μια σκοτεινή μεταμόρφωση. Η οικογένεια δεν τον έχει απλώς πληγώσει. Τον έχει εκπαιδέσει να θεωρεί τη βία φυσική προέκταση της εξουσίας. Και ύστερα υπάρχει ο Έντι, ο νεαρός που βρίσκεται στο επίκεντρο μιας από τις μεγαλύτερες αποκαλύψεις της πρώτης σεζόν. Η Μείβ αποκαλύπτει ότι είναι γιος του Κόνραντ και όχι εγγονός του, όπως πίστευε. Σαφνικά, η οικογενειακή γενεαλογία αποκτά τη γοητεία ενός περίπλοκου φορολογικού ελέγχου, μόνο που εδώ οι συνέπειες δεν περιορίζονται σε πρόστιμα. Ο Έντι αποκτά μια διαφορετική θέση στην ιεραρχία, ενώ η Μείβ βλέπει σε αυτόν ένα πιθανό εργαλείο για τη διατήρηση της επιρροής της. Η ηττητική φιγούρα της δεν ενδιαφέρεται απλώς να προστατεύσει την οικογένεια. Θέλει να διαμορφώσει τους ανθρώπους της σύμφωνα με τη δική της αντίληψη για την επιβίωση. Η αποκάλυψη ότι η οικογενειακή δικηγόρος Ο'Χάρα Ντιλένι είναι ο άνθρωπος που διαρρέει πληροφορίες στους Στίβενσον οδηγεί την πρώτη σεζόν στην

Η δεύτερη σεζόν του MobLand συνεχίζει τη σύγκρουση για την εξουσία, με προδοσίες, νέους αντιπάλους και εσωτερικές ρήξεις που απειλούν να διαλύσουν την εγκληματική αυτοκρατορία από μέσα



τελική αναμέτρηση. Ο Χάρι αξιοποιεί τη διπλή της στάση για να παρασύρει τον Ρίτσι σε μια παγίδα. Η σύγκρουση ολοκληρώνεται με τον θάνατο του Ρίτσι και της Ο'Χάρα, ενώ η απώλεια του Κίκο υπενθυμίζει ότι ακόμη και οι νικητές πληρώνουν το τίμημα. Οι Χάριγκαν επικρατούν στον πόλεμο με τους Στίβενσον, αλλά η νίκη τους μοιάζει περισσότερο με προσωρινή αναστολή εκτέλεσης παρά με πραγματική λύτρωση. Η Μείβ και ο Κόνραντ βρίσκονται στη φυλακή, αλλά η μητριάρχη αντιμετωπίζει τη σύγκρουση σαν μια δοκιμασία που η ίδια έχει οργανώσει, θέλοντας να διαπιστώσει ποιος διαθέτει την απαιτούμενη σκληρότητα για να επιβιώσει. Η Σεραφίνα αναζητά τη δική της θέση, ο Κέβιν αρχίζει να αμφισβητεί ανοιχτά τον πατέρα του και ο Έντι καλείται να διαχειριστεί μια αλήθεια που αλλάζει όσα πίστευε για τον εαυτό του. Σαν να μην έφταναν όλα αυτά, η Κατ ΜακΆλιστερ, μια ισχυρή παίκτρια του εγκληματικού κόσμου, προσεγγίζει

τον Χάρι και του προτείνει να αλλάξει στρατόπεδο. Εκείνος αρνείται, παραμένοντας πιστός στον Κέβιν και στην οικογένεια που τον έχει κάνει επαγγελματία της καταστροφής. Και όταν νομίζει ότι η βραδιά έχει ολοκληρωθεί, έρχεται η τελευταία σκηνή. Ο Χάρι επιστρέφει στο σπίτι, όπου η σύζυγός του Τζαν, την οποία υποδύεται η Τζοάν Φρόγκατ, έχει φτάσει στα όριά της. Η γυναίκα που επί καιρό ζει στη σκιά της εγκληματικής δραστηριότητας του άνδρα της δεν αντέχει άλλο. Σε μια έντονη στιγμή, τον μαχαιρώνει στο στήθος, χωρίς να έχει πρόθεση να τον σκοτώσει. Το φινάλε αφήνει τον Χάρι αιμόφυρτο, αλλά ζωντανό, και τη σχέση τους σε ένα σημείο από όπου δύσκολα υπάρχει επιστροφή. Είναι ίσως η πιο εύστοχη ειρωνεία της σειράς: ο άνθρωπος που μπορεί να αντιμετωπίσει ένοπλους δολοφόνους, να οργανώσει ενέδρες και να ξεγελάσει ολόκληρες εγκληματικές οργανώσεις, δεν μπορεί να διαχειριστεί τη γυναίκα του που έχει απλώς εξαντληθεί.

Αυτή ακριβώς η αντίθεση αποτελεί ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία του «MobLand». Ο Χάρι είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός στη δουλειά του και σχεδόν ανήμπορος να προστατεύσει την προσωπική του ζωή. Μπορεί να εξαφανίσει ένα πτώμα, αλλά όχι την καχυποψία της Τζαν. Μπορεί να προβλέψει τις κινήσεις ενός αντιπάλου, αλλά όχι την επόμενη έκρηξη της κόρης του. Και μπορεί να κρατήσει όρθια μια εγκληματική αυτοκρατορία, χωρίς να καταφέρει να διασώσει τον γάμο του. Αν αυτό δεν είναι επαγγελματική εξουθένωση, τότε μάλλον δεν έχουμε καταλάβει ακόμη τον όρο.

Η δεύτερη σεζόν επιστρέφει ακριβώς πάνω στα ερείπια αυτής της εύθραυστης νίκης. Ο Χάρι επιβιώνει, αλλά η ζωή του δεν επιστρέφει στην κανονικότητα. Η σχέση του με την Τζαν οδηγείται προς το διαζύγιο, η οικογένεια παραμένει βαθιά διασπασμένη και η εξωτερική απειλή αποκτά νέα πρόσωπα. Η Κατ ΜακΆλιστερ κινείται παρασκηνιακά, ο διεφθαρμένος αστυνομικός Τάτερσολ λειτουργεί ως σύνδεσμος με τον εγκληματικό κόσμο και ο Φράνκι Κούπερ αναδεικνύεται σε επικίνδυνο αντίπαλο. Στο παιχνίδι μπαίνει και η φιγούρα του Μεντούζα, τον οποίο υποδύεται ο Κολμ Μίνι, προσθέτοντας μια νέα, απρόβλεπτη διάσταση στη σύγκρουση. Στα πρώτα επεισόδια της νέας σεζόν, οι Χάριγκαν προσπαθούν να παρουσιάσουν ένα ενιαίο μέτωπο, ενώ στην πραγματικότητα τα ρήγματα διευρύνονται. Ο Κόνραντ γίνεται όλο και πιο ασαφής, με ενδείξεις γνωστικής έκπτωσης που δημιουργούν πρόσθετους κινδύνους. Η Μείβ συνεχίζει να κινεί τα νήματα, άλλοτε προστατεύοντας και άλλοτε χειραγωγώντας τα παιδιά της. Ο Κέβιν προσπαθεί να βρει τον δικό του δρόμο, η Σεραφίνα αναζητά συμμάχους και ο Έντι εμπλέκεται σε αποστολές που αποδεικνύονται πολύ πιο επικίνδυνες από όσο μπορεί να διαχειριστεί. Κάπου εκεί, ο Χάρι καλείται για ακόμη μία φορά να σώσει μια οικογένεια που μοιάζει αποφασισμένη να αυτοκαταστραφεί. Το πέμπτο επεισόδιο, με τίτλο «Birdland», που προβλήθηκε στις 16 Οκτωβρίου, αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της νέας ισορροπίας. Ο Χάρι επιχειρεί να συγκεντρώσει την οικογένεια στο Κότσοουλντς, σε μια προσπάθεια να περιορίσει τις εσωτερικές συγκρούσεις. Η συνάντηση, όμως, μετατρέπεται σε πεδίο αντιπαραθέσεων, παλιών τραυμάτων και νέων αποκαλύψεων. Ο Κόνραντ χάνει όλο και περισσότερα τον έλεγχο, η Μείβ συνεχίζει τις δικές της επιχειρήσεις και η Σεραφίνα βρίσκεται μπλεγμένη σε ένα παιχνίδι διπλής πίστης. Παράλληλα, ο Έντι και η Τζίνα καταλήγουν στην Ιρλανδία, όπου η αποστολή τους απέναντι στον Μεντούζα παίρνει επικίνδυνη τροπή. Ο Χάρι αναγκάζεται να παρέμβει, σώζοντας την κόρη του και τον Έντι, ενώ η συνάντησή της οικογένειας δίνει στους αντιπάλους της την ευκαιρία να οργανώσουν μια επίθεση.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



ΜΙΑ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΜΦΟΡ!

Από την άνοια στον τρόπο και από την Πομπηία στις γάτες!

Γράφει η **Έυη Γκουλιάρα**

Αν νομίζατε ότι η εβδομάδα θα κυλήσει ήρεμα, με ένα ποπ κορν στο χέρι και την ασφάλεια ότι το μεγαλύτερο δράμα της βραδιάς θα είναι η τελευταία μπουκιά που έπεσε στο πάτωμα, ξανασκεφτείτε το. Από την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου, οι κινηματογραφικές αίθουσες υποδέχονται νέες ταινίες για όλα τα γούστα και, κυρίως, για όλα τα νεύρα. Τρόμος, εκδίκηση, ιστορία, ανθρώπινες τραγωδίες και animation συνθέτουν ένα πρόγραμμα που δεν αφήνει πολλά περιθώρια για πλήξη. Το αν θα βγείτε από την αίθουσα προβληματισμένοι ή απλώς με την ανάγκη να κοιτάξετε κάτω από το κρεβάτι σας, είναι άλλο θέμα. Στο «Clayface», η DC αποφασίζει να παίξει με την ανθρωπινή μορφή και τους χειρότερους εφιάλτες της. Ένας ηθοποιός αναζητά απεγνωσμένα τρόπο να αποκαταστήσει την εμφάνισή του και καταλήγει σε μια μεταμόρφωση που μόνο θεραπεία δεν θυμίζει. Αν η ματαιοδοξία είχε πρόσωπο, εδώ θα δυσκολευόταν κανείς να το αναγνωρίσει. Ο Τζέιμς Γουάκινς στήνει ένα σκοτεινό κινημα-

τογραφικό σύμπαν, όπου η εξωτερική εμφάνιση γίνεται εφιάλτης και η επιστροφή στην κανονικότητα μοιάζει μάλλον με πολυτέλεια. Για όσους προτιμούν την εκδίκηση σερβιρισμένη χωρίς πολλά λόγια, το «Motor City» φέρνει τον Άλαν Ρίτσον σε μια ιστορία προδοσίας και τιμωρίας. Ένας άνδρας χάνει την ελευθερία του εξαιτίας ενός αδίστακτου αντιπάλου και επιστρέφει αποφασισμένος να πάρει πίσω όσα του στέρψαν. Εδώ δεν χρειάζεται ιδιαίτερη ανάλυση: όταν η αδικία συναντά την οργή, οι λογαριασμοί ανοίγουν και κάποιος πρέπει να πληρώσει. Το μόνο ερώτημα είναι πόσα αυτοκίνητα θα αντέξουν μέχρι να τελειώσει η υπόθεση. Στο «The Influencer Project», η ψηφιακή ζωή αποδεικνύεται λιγότερο λαμπερή από όσο δείχνουν τα φίλτρα. Μια influencer ταξιδεύει στην Κοπεγχάγη για να καταγράψει τις εμπειρίες της, αλλά η παρουσία ενός εμμονικού διώκτη μετατρέπει την καθημερινότητά της σε εφιάλτη. Κάποτε ανησυχούσαμε μήπως δεν πάροουμε αρκετά

likes. Τώρα υπάρχει και η πιθανότητα κάποιος να παρακολουθεί κάθε μας κίνηση. Η τεχνολογία μάς έφερε πιο κοντά, αλλά δεν διευκρίνισε ποτέ σε ποιον ακριβώς θα θέλαμε να είμαστε τόσο κοντά. Από τον κινηματογραφικό τρόπο περνάμε στον ανθρώπινο πόνο με τη «Βασίλισσα στη Θάλασσα», μια δραματική ιστορία γύρω από την άνοια, την οικογένεια και τις δύσκολες αποφάσεις που συνοδεύουν τη φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου. Με τη Ζιλιέτ Μπινός και τον Τομ Κόρντνεί, η ταινία αγγίζει ζητήματα αυτονομίας, αξιοπρέπειας και συναίνεσης, χωρίς εύκολες απαντήσεις. Εδώ δεν υπάρχουν τέρατα με παραμορφωμένα πρόσωπα, αλλά εκείνες οι πραγματικές δοκιμασίες που δεν τελειώνουν με τους τίτλους τέλους. Στο «Quiet Life» του Αλέξανδρου Αβρανά, μια οικογένεια που αναζητά άσυλο στη Σουηδία βρίσκεται αντιμέτωπη με μια σκληρή πραγματικότητα, όταν η αίτησή της απορρίπτεται και η μικρότερη κόρη βυθίζεται σε κόμμα...

Clayface



Ένας ανερχόμενος ηθοποιός, μετά από μια βίαιη επίθεση που καταστρέφει την εμφάνισή του, καταφεύγει σε μια πειραματική θεραπεία, ελπίζοντας να ξανακερδίσει το πρόσωπο και τη ζωή του. Όμως, αυτό που αρχικά μοιάζει με θαυματουργή λύση εξελίσσεται σε έναν εφιάλτη, καθώς το σώμα του μετατρέπεται σε μια εύπλαστη, τρομακτική μάζα. Η ανάγκη του να επιστρέψει στην προηγούμενη ζωή του τον οδηγεί σε μια σκοτεινή διαδρομή, όπου τα όρια ανάμεσα στον άνθρωπο και το τέρας γίνονται όλο και πιο δυσδιάκριτα. Σκηνοθετεί ο Τζέιμς Γουάκινς, σε μια ιστορία τρόμου που θέτει το ερώτημα πόσο μακριά μπορεί να φτάσει κάποιος για να ξανακερδίσει αυτό που έχασε.

Motor City



Στο Ντιτρόιτ της δεκαετίας του 1970, ένας σκληροτράχηλος άνδρας βρίσκεται παγιδευμένος σε ένα παιχνιδι εξουσίας, προδοσίας και εκδίκησης. Αφού ένας αδίστακτος γκάνγκστερ τον ενοχοποιεί και τον στέλνει στη φυλακή, εκείνος χάνει τα πάντα, ακόμη και τη γυναίκα που αγαπά. Όταν επιστρέφει, είναι αποφασισμένος να πάρει πίσω όσα του στέρψαν και να αναμετρηθεί με εκείνους που



The Influencer Project

Μια νεαρή influencer ταξιδεύει στην Κοπεγχάγη με σκοπό να καταγράψει τις εμπειρίες της και να μοιραστεί τις στιγμές της με τους διαδικτυακούς της ακόλουθους. Αυτό που ξεκινά ως ένα ταξίδι γεμάτο εικόνες, αναρτήσεις και ευκαιρίες για προβολή μετατρέπεται σταδιακά σε έναν εφιάλτη, όταν ένας εμμονικός stalker αρχίζει να παρακολουθεί κάθε της κίνηση. Καθώς οι κάμερες συνεχίζουν να καταγράφουν, η αίσθηση της ασφάλειας καταρρέει και η πραγματικότητα μπλέκεται επικίνδυνα με τον φόβο. Σε έναν κόσμο όπου όλα μπορούν να γίνουν περιεχόμενο για τα κοινωνικά δίκτυα, το ερώτημα είναι ποιος παρακολουθεί ποιον και μέχρι πού μπορεί να φτάσει η εμμονή.



Quiet Life

Μια οικογένεια εγκαταλείπει τη Ρωσία και καταφεύγει στη Σουηδία, ελπίζοντας να εξασφαλίσει ένα ασφαλές μέλλον και μια νέα αρχή. Όταν, όμως, οι σουηδικές αρχές απορρίπτουν την αίτηση ασύλου, η ζωή της παίρνει μια δραματική τροπή. Η μικρότερη κόρη πέφτει σε ένα μυστηριώδες κόμμα, μια κατάσταση που δοκιμάζει σκληρά τους γονείς της, οι οποίοι προσπαθούν να κατανοήσουν τι συμβαίνει και να κρατήσουν ζωντανή την ελπίδα τους. Ανάμεσα στην αβεβαιότητα, την αγωνία για το παιδί τους και τον φόβο της επιστροφής, η οικογένεια βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα αδιέξοδο που μοιάζει να μην έχει εύκολη λύση. Σε σκηνοθεσία του Αλέξανδρου Αβρανά, το κοινωνικό δράμα φωτίζει την προσφυγική εμπειρία, τη σκληρότητα της γραφειοκρατίας και τα όρια της ανθρωπίνης αντοχής.

Οι νέες αφίξεις στις αίθουσες από την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου υπόσχονται ανατριχίλες, οικογενειακά δράματα, ιστορικές αναμετρήσεις και γάτες που έχουν περισσότερη διάθεση για περιπέτεια από πολλούς ανθρώπους. Γιατί, όπως φαίνεται, ούτε στο σινεμά μπορείς πια να πας ήσυχος να δεις μια ταινία!

Ντε Γκωλ: Προς την Ελευθερία (De Gaulle: Liberté)

Το 1943, ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος μαίνεται και η Ευρώπη μετρά τις πληγές της, την ώρα που ο Σαρλ ντε Γκωλ δίνει τη δική του μάχη, όχι μόνο απέναντι στον εχθρό, αλλά και στα διπλωματικά παρασκήνια. Στόχος του είναι να διασφαλίσει ότι η Γαλλία δεν θα αντιμετωπιστεί ως μια χώρα που περιμένει απλώς τις αποφάσεις των ισχυρών, αλλά ως ένα ανεξάρτητο κράτος με λόγο και ρόλο στη διαμόρφωση της επόμενης ημέρας. Αντιμέτωπος με τις πιέσεις των Συμμάχων, τις πολιτικές αντιπαραθέσεις και τις απαιτήσεις μιας εποχής που δεν συγχωρεί τα λάθη,

καλείται να ισορροπήσει ανάμεσα στη στρατηγική, τη διπλωματία και την προσωπική του αποφασιστικότητα. Γιατί, όπως αποδεικνύεται, ένας πόλεμος δεν κερδίζεται μόνο στα πεδία των μαχών, αλλά και πίσω από κλειστές πόρτες, εκεί όπου οι συμμαχίες δοκιμάζονται και οι αποφάσεις γράφουν Ιστορία. Ένα ιστορικό δράμα που φωτίζει τον αγώνα για την εθνική ανεξαρτησία και υπενθυμίζει ότι η ελευθερία δεν είναι απλώς η απουσία κατοχής, αλλά και η δυνατότητα ενός λαού να αποφασίζει ο ίδιος για το μέλλον του.





Ένα Φως που Δεν Σβήνει Ποτέ

Ένας καταξιωμένος φλαουτίστας, ύστερα από μια προσωπική κρίση που ανατρέπει τις ισορροπίες της ζωής του, επιστρέφει στη γενέτειρά του, στη Φινλανδία, αναζητώντας ίσως κάτι που είχε αφήσει πίσω του χωρίς να το καταλάβει. Εκεί, η συνάντησή του με μια παλιά φίλη τον φέρνει ξανά σε επαφή με τη μουσική, αυτή τη φορά μέσα από πιο πειραματικές και απρόσμενες διαδρομές.



Μακριά από τις απαιτήσεις της επαγγελματικής καταξίωσης και την ανάγκη να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των άλλων, αρχίζει να ανακαλύπτει νέους τρόπους έκφρασης και να επαναπροσδιορίζει τη σχέση του με τον εαυτό του. Η μουσική γίνεται αφορμή για μια εσωτερική αναζήτηση, όπου οι παλιές μνήμες συναντούν τις νέες δυνατότητες και η επιστροφή στον τόπο καταγωγής αποκτά βαθύτερο νόημα. Μια ευρωπαϊκή κινηματογραφική ιστορία για τις δεύτερες ευκαιρίες, τη δύναμη της δημιουργίας και εκείνες τις στιγμές που μια αλλαγή πορείας μπορεί να αποδειχθεί η αρχή μιας εντελώς διαφορετικής ζωής. Γιατί, καμιά φορά, για να ξαναβρείς τον ρυθμό σου, χρειάζεται πρώτα να αλλάξεις μουσική.



La Gradiva

Μια ομάδα Γάλλων μαθητών ταξιδεύει στην Πομπηία, την αρχαία ρωμαϊκή πόλη που θάφτηκε κάτω από την ηφαιστειακή τέφρα του Βεζούβιου, ανακαλύπτοντας έναν τόπο όπου η Ιστορία μοιάζει να έχει παγώσει στον χρόνο. Ανάμεσα στα ερείπια, τα αρχαιολογικά ευρήματα και τα ίχνη μιας ζωής που διακόπηκε απότομα, οι νεαροί πρωταγωνιστές έρχονται αντιμέτωποι με τις δικές τους σκέψεις, τις επιθυμίες, τις αβεβαιότητες και τα ερωτήματα για το μέλλον τους.



Αλλού ο Δρόμος

Η Αθήνα ξεδιπλώνεται μέσα από το παρμπρίζ ενός ταξί και τις προσωπικές ιστορίες τριών βετεράνων οδηγών, που εδώ και χρόνια διασχίζουν τους δρόμους της, παρατηρώντας τις αλλαγές της και συναντώντας καθημερινά ανθρώπους από διαφορετικούς κόσμους. Στο ντοκιμαντέρ «Αλλού ο Δρόμος» (The Way Elsewhere), η φωτογράφος και δημοσιογράφος Ειρήνη Βουρλούμη καταγράφει μια διαφορετική όψη της πρωτεύουσας, μακριά από τις συνθισμένες τουριστικές εικόνες και τα καρτ ποστάλ.



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. ♥

ΚΑΑ ANIMUS
Συνάντηση
φορέων για τη
«Λάρισα, η Πόλη
που Μαθαίνει»
Ψυχολόγοι και κοινωνικοί
λειτουργοί συμμετείχαν
στην πρωτοβουλία
ΣΕΛ. 13

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

|| WEEKLY HEALTH NEWS ||

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 17

ΓΙΑΖΟΥΜΕ
«ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟΥΧΟ»
Μια δράση
ψυχοκοινωνικής
ενδυνάμωσης
με επίκεντρο
τον άνθρωπο
ΣΕΛ. 25

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ BLS ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



Η ετοιμότητα που μπορεί να σώσει μια ζωή

Η διαρκής επιμόρφωση και η πρακτική εξάσκηση ως βασικοί πυλώνες ασφάλειας και ποιοτικής φροντίδας των ασθενών

ΣΕΛ. 4-5

ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΝΟΗΜΑ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS

Η ενημέρωση που δίνει δύναμη στη γνώση και στη φροντίδα

Το Κέντρο Νόημα στο ΚΔΗΦ ANIMUS – Η κοινωνική λειτουργός Μαρία Τζιάρτα και η ψυχολόγος Ολυμπία Μπογιατζή μίλησαν στους ωφελούμενους για τα συμπτώματα, τη διαδικασία διάγνωσης, την πρόληψη και τη σημασία της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας

ΣΕΛ. 6-7



«Μάντεψε τι είναι»
Ένα παιχνίδι που καλλιεργεί τη σκέψη και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά

Η ψυχοκοινωνική-γνωστική δραστηριότητα «Μάντεψε τι είναι» συνδυάζει αυτά τα στοιχεία, μετατρέποντας σε μια δημιουργική εμπειρία

ΣΕΛ. 10

ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Με αποσκευές τα χαμόγελα και τις όμορφες στιγμές

Το ΚΔΗΦ ANIMUS πραγματοποίησε μια ξεχωριστή εκδρομή στη συμπρωτεύουσα, με βόλτες, ψώνια, καφέ, φαγητό

ΣΕΛ. 30



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

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσου

Η θεραπεία αφορά και την ψυχή

Η διάγνωση αλλάζει την καθημερινότητα, τις σχέσεις και την εικόνα του εαυτού – Η ψυχολογική υποστήριξη, η σωστή ενημέρωση και η παρουσία του οικογενειακού περιβάλλοντος αποτελούν σημαντικά στοιχεία της φροντίδας Η ανακοίνωση μιας διάγνωσης καρκίνου του μαστού αποτελεί για πολλές γυναίκες μια στιγμή που χωρίζει την καθημερινότητα σε πριν και μετά. Η αβεβαιότητα, ο φόβος για την εξέλιξη της νόσου, οι ανησυχίες για τη θεραπεία και οι σκέψεις για την οικογένεια και την εργασία δημιουργούν ένα σύνθετο συναισθηματικό φορτίο. Την ίδια στιγμή, η γυναίκα καλείται να κατανοήσει ιατρικές πληροφορίες, να αξιολογήσει θεραπευτικές επιλογές και να προσαρμοστεί σε μια νέα πραγματικότητα. Η αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού δεν περιορίζεται στις ιατρικές πράξεις. Η χειρουργική επέμβαση, η ακτινοθεραπεία και οι συστηματικές θεραπείες, όταν ενδείκνυνται, αποτελούν μέρος μιας εξατομικευμένης θεραπευτικής προσέγγισης. Παράλληλα, όμως, η ψυχική υγεία, η ποιότητα ζωής και η δυνατότητα της ασθενούς να διαχειριστεί τις αλλαγές που βιώνει χρειάζονται εξίσου σοβαρή προσοχή.

Κάθε γυναίκα αντιδρά διαφορετικά στη διάγνωση. Ορισμένες επιθυμούν να ενημερωθούν αμέσως για κάθε λεπτομέρεια, ενώ



άλλες χρειάζονται χρόνο για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες. Δεν υπάρχει ένας μοναδικός τρόπος να αντιμετωπίσει κάποια τον φόβο ή την αγωνία. Η αποδοχή, η θλίψη, ο θυμός και η αβεβαιότητα μπορεί να εναλλάσσονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων, χωρίς ενοχές ή κοινωνικές πιέσεις, αποτελεί σημαντικό βήμα για την ψυχολογική προσαρμογή. Σε αυτή τη διαδρομή, η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη. Συχνά, ωστόσο, η

τις πιθανές παρενέργειες και τα επόμενα βήματα. Η δυνατότητα να θέτει ερωτήσεις και να συμμετέχει στις αποφάσεις ενισχύει την εμπιστοσύνη και βοηθά στη διαχείριση της αβεβαιότητας. Όταν το άγχος επιμένει ή επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα, η υποστήριξη από ψυχολόγο με εμπειρία στην ογκολογία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη.

Σημαντικό ζήτημα αποτελεί και η εικόνα του σώματος. Οι αλλαγές που μπορεί να επιφέρει η χειρουργική επέμβαση ή η θεραπεία αγγίζουν την προσωπική ταυτότητα, τη θηλυκότητα και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Κάθε γυναίκα έχει δικαίωμα να εκφράζει τις ανησυχίες της και να λαμβάνει υποστήριξη χωρίς να αισθάνεται ότι πρέπει να ανταποκριθεί σε προκαθορισμένες αντιλήψεις για το πώς οφείλει να αισθάνεται ή να συμπεριφέρεται.

Η επιστροφή στην εργασία, η επαναφορά των καθημερινών συνθηκών και η διαχείριση της κόπωσης μπορεί επίσης να απαιτήσουν χρόνο και προσαρμογές. Η πορεία μετά τη θεραπεία δεν είναι ίδια για όλες, ενώ η ολοκλήρωση των θεραπευτικών κύκλων δεν σημαίνει ότι εξαφανίζονται αυτομάτως οι ανησυχίες. Η ουσιαστική φροντίδα οφείλει να περιλαμβάνει τόσο την αντιμετώπιση της νόσου όσο και τον άνθρωπο που τη βιώνει.

πρόθεση να βοηθήσουν συνοδεύεται από αμήχανες συμβουλές ή από την προσδοκία ότι η ασθενής πρέπει να παραμένει διαρκώς δυνατή και αισιόδοξη. Η πραγματική στήριξη δεν απαιτεί διαρκή θετικότητα. Απαιτεί ακρόαση, σεβασμό στις ανάγκες της γυναίκας και πρακτική βοήθεια, χωρίς πίεση ή υποτίμηση των δυσκολιών της.

Η επικοινωνία με την ιατρική ομάδα είναι εξίσου καθοριστική. Η ασθενής χρειάζεται να λαμβάνει σαφείς και κατανοητές πληροφορίες για τη διάγνωση, τις διαθέσιμες θεραπείες,

τρική συμβουλή, ιδιαίτερα όταν υπάρχει κάποιο εύρημα που χρειάζεται διερεύνηση.

Η πρόσβαση στον έλεγχο αποτελεί ακόμη μια κρίσιμη παράμετρο. Η οικονομική επιβάρυνση, οι μεγάλες αποστάσεις από διαγνωστικά κέντρα και η δυσκολία εξασφάλισης ραντεβού μπορούν να αποθαρρύνουν γυναίκες από την πραγματοποίηση των εξετάσεων τους. Γι' αυτό τα οργανωμένα προγράμματα πρόληψης, η αξιόπιστη ενημέρωση και η έγκαιρη παραπομπή για περαιτέρω έλεγχο έχουν ιδιαίτερη σημασία. Το ουσιαστικό μήνυμα είναι ότι η πρόληψη δεν χρειάζεται να συνδέεται με τον φόβο, αλλά με την υπευθυνότητα. Ένα προγραμματισμένο ραντεβού, μια συζήτηση με τον γιατρό και η συνέπεια στις εξετάσεις που συστηνόνται μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά βήματα προστασίας της υγείας. Η έγκαιρη διάγνωση δεν εξασφαλίζει σε κάθε περίπτωση την ίδια έκβαση. Προσφέρει, όμως, τη δυνατότητα να εντοπιστεί η νόσος νωρίτερα και να αξιολογηθούν εγκαίρως οι κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές. Και αυτή είναι μια δυνατότητα που καμία γυναίκα δεν πρέπει να στερείται εξαιτίας της αναβολής ή της ελλιπούς ενημέρωσης.

δέρμα χρειάζονται αξιολόγηση από γιατρό. Τα συμπτώματα αυτά δεν σημαίνουν απαραίτητα καρκίνο, αλλά δεν πρέπει να αποδίδονται αυθαίρετα σε κάποια αθώα αιτία. Ούτε η απουσία πόνου αποκλείει την ύπαρξη προβλήματος. Η αυτοπαράτηρηση μπορεί να βοηθήσει μια γυναίκα να αναγνωρίσει ότι κάτι έχει αλλάξει, δεν αντικαθιστά όμως τη μαστογραφία ή την κλινική εξέταση. Η αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο επίσης δεν υποκαθιστά την ια-



ισχύουσες κατευθυντήριες οδηγίες, το ατομικό ιστορικό και την ιατρική αξιολόγηση. Για γυναίκες με αυξημένο κίνδυνο μπορεί να χρειάζεται διαφορετικό ή πιο εντατικό πρόγραμμα παρακολούθησης.

Εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζει κάθε γυναίκα το σώμα της και να μην αγνοεί νέες αλλαγές. Ένα ογκίδιο στον μαστό ή στη μασχάλη, αλλαγές στο σχήμα, εισολκή της θηλής, ασυνήθιστες εκκρίσεις ή μεταβολές στο



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Η πρόληψη δεν μπορεί να περιμένει

Πέρα από τα ροζ σύμβολα και τα μηνύματα ευαισθητοποίησης, η πραγματική μάχη κρίνεται στην έγκαιρη διάγνωση, στην πρόσβαση στις προληπτικές εξετάσεις και στην απόφαση κάθε γυναίκας να μη μεταθέτει τη φροντίδα της υγείας της για αύριο

Η 25η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού, είναι μία από αυτές. Μια ημέρα που φέρνει στο προσκήνιο μια από τις συχνότερες μορφές καρκίνου στις γυναίκες και υπενθυμίζει ότι η πρόληψη δεν είναι σύνθημα, ούτε υπόθεση που αφορά αποκλειστικά την ιατρική κοινότητα. Είναι ζήτημα δημόσιας υγείας, κοινωνικής ευθύνης και καθημερινής επιλογής.

Κάθε χρόνο, ο καρκίνος του μαστού αλάζει τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Πίσω από τους αριθμούς βρίσκονται γυναίκες που καλούνται να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη διάγνωση, οικογένειες που αναζητούν απαντήσεις, άνθρωποι που χρειάζονται έγκυρη πληροφόρηση, πρόσβαση στη θεραπεία και ουσιαστική υποστήριξη. Η νόσος δεν περιορίζεται στις ιατρικές εξετάσεις και στα θεραπευτικά πρωτόκολλα. Αγγίζει την ψυχολογία, την εργασία, τις οικογενειακές σχέσεις και την καθημερινότητα. Γι' αυτό και η αντιμετώπιση της απαιτεί κάτι περισσότερο από μια συμβολική ημέρα ενημέρωσης.

Το πρώτο και σημαντικότερο μήνυμα είναι σαφές: η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να κάνει ουσιαστική διαφορά. Όταν ο καρκίνος του μαστού εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο, οι θεραπευτικές επιλογές είναι συχνά περισσότερες και οι πιθανότητες επιτυχούς αντιμετώπισης αυξάνονται. Η μαστογραφία, η κλινική εξέταση και η αξιολόγηση από τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας αποτελούν σημαντικά εργαλεία, ανάλογα με την ηλικία, το ατομικό ιστορικό και τους παράγοντες κινδύνου κάθε γυναίκας. Δεν υπάρχει, ωστόσο, μία ενιαία σύσταση που να καλύπτει όλες τις περιπτώσεις. Το πρόγραμμα προληπτικού ελέγχου πρέπει να καθορίζεται με ιατρική καθοδήγηση και σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες.

Το πρόβλημα είναι ότι η πρόληψη συχνά χάνει τη θέση της απέναντι στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Η εργασία, οι οικο-



γενειακές υποχρεώσεις, η έλλειψη χρόνου, η ανησυχία για το αποτέλεσμα ή ακόμη και η πεποίθηση ότι «αφού δεν πονάω, είμαι καλά» οδηγούν πολλές γυναίκες στην αναβολή. Όμως ο καρκίνος του μαστού μπορεί να μην προκαλεί συμπτώματα στα αρχικά στάδια. Η απουσία πόνου δεν αποτελεί εγγύηση υγείας, όπως και η απουσία οικογενειακού ιστορικού δεν αποκλείει την εμφάνιση της νόσου. Η αναβολή ενός ελέγχου δεν προσφέρει ασφάλεια. Απλώς καθυστερεί τη δυνατότητα να γνωρίζουμε τι πραγματικά συμβαίνει.

Παράλληλα, κάθε νέα ή ασυνήθιστη αλλαγή στον μαστό χρειάζεται αξιολόγηση.

Ένα ψηλαφητό ογκίδιο, αλλαγή στο σχήμα ή στο μέγεθος, μεταβολές στο δέρμα ή στη θηλή, εισολκή της θηλής ή έκκριμα που δεν είναι συνθησιμένο αποτελούν λόγους επικοινωνίας με γιατρό. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε αλλαγή υποδηλώνει καρκίνο. Σημαίνει, όμως, ότι δεν πρέπει να αγνοείται ούτε να αντιμετωπίζεται με αυτοδιάγνωση. Η ενημέρωση δεν αποσκοπεί στην καλλιέργεια φόβου, αλλά στην ενίσχυση της γνώσης και στην έγκαιρη αναζήτηση της κατάλληλης φροντίδας. Η ευθύνη δεν μπορεί, βεβαίως, να μεταφέρεται αποκλειστικά στις γυναίκες. Η πολιτεία και το σύστημα υγείας οφείλουν

να διασφαλίζουν ότι ο προληπτικός έλεγχος είναι πραγματικά προσβάσιμος, με οργανωμένα προγράμματα, σαφή ενημέρωση, έγκαιρα ραντεβού και δυνατότητα περαιτέρω διερεύνησης όταν εντοπίζεται κάποιο εύρημα. Η γεωγραφική απόσταση, το οικονομικό κόστος και οι δυσκολίες πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας δεν πρέπει να μετατρέπονται σε εμπόδια που καθορίζουν ποια γυναίκα θα εξεταστεί εγκαίρως και ποια θα αναγκαστεί να περιμένει. Η πρόληψη αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο όταν δεν αποτελεί προνόμιο, αλλά δυνατότητα για όλες. Εξίσου σημαντική είναι η στήριξη μετά τη διάγνωση. Η θεραπευτική διαδρομή μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία, φαρμακευτικές θεραπείες ή συνδυασμό διαφορετικών προσεγγίσεων, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της νόσου. Δεν υπάρχει μία ίδια διαδρομή για όλες τις ασθενείς. Υπάρχει, όμως, η ανάγκη για εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα, αξιόπιστη ενημέρωση, ψυχολογική υποστήριξη και σεβασμό στην αξιοπρέπεια κάθε ανθρώπου. Η γυναίκα που νοσεί δεν είναι ένας αριθμός σε μια στατιστική. Είναι ένας άνθρωπος που δικαιούται να κατανοεί τις επιλογές του, να συμμετέχει στις αποφάσεις και να έχει δίπλα του ένα δίκτυο υποστήριξης.

Η 25η Οκτωβρίου δεν πρέπει, επομένως, να εξαντλείται σε ένα ροζ σύμβολο, μια ανάρτηση ή μια φωτογραφία ευαισθητοποίησης. Αυτά μπορούν να λειτουργήσουν ως αφετηρία, όχι ως υποκατάστατο της δράσης. Η ουσιαστική ενημέρωση αρχίζει όταν το μήνυμα μετατρέπεται σε πράξη: όταν κλείνεται το ραντεβού που αναβάλλεται, όταν αναζητούνται έγκυρες ιατρικές πληροφορίες, όταν μια γυναίκα ενθαρρύνεται να απευθυνθεί στον γιατρό της και όταν η κοινωνία διεκδικεί υπηρεσίες υγείας που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες.

Η πρόληψη δεν υπόσχεται ότι κάθε περίπτωση καρκίνου θα αποφευχθεί. Μπορεί, όμως, να συμβάλει στην έγκαιρη αναγνώριση της νόσου και να προσφέρει πολύτιμο χρόνο για την κατάλληλη αντιμετώπιση. Αυτό είναι το ουσιαστικό μήνυμα της ημέρας: λιγότερη αναβολή, περισσότερη ενημέρωση, καλύτερη πρόσβαση στον προληπτικό έλεγχο. Γιατί η φροντίδα της υγείας δεν πρέπει να περιμένει μέχρι να εμφανιστεί ένα σύμπτωμα, ούτε να περιορίζεται σε μία ημερομηνία στο ημερολόγιο. Πρέπει να αποτελεί σταθερή προτεραιότητα, κάθε μέρα του χρόνου.

|| WEEKLY HEALTH NEWS || WEEKLY HEALTH NEWS || WEEKLY HEALTH NEWS || WEEKLY HEALTH NEWS ||

Μια έκπληξη γεμάτη χαμόγελα

Το προσωπικό και οι ωφελούμενοι της δομής ετοίμασαν μια ξεχωριστή γιορτή για τον λογοθεραπευτή τους, αποδεικνύοντας πως οι πιο όμορφες στιγμές γεννιούνται μέσα από την ανθρώπινη επαφή, τη φροντίδα και την αγάπη

Μια διαφορετική, γεμάτη χαμόγελα στιγμή περίμενε τον Χρήστο Σιώμο, λογοθεραπευτή του ΚΔΗΦ ANIMUS, με αφορμή τα γενέθλιά του. Το προσωπικό και οι ωφελούμενοι της δομής συνεργάστηκαν για να του ετοιμάσουν μια όμορφη έκπληξη, χαρίζοντάς του μια ημέρα με ξεχωριστή συναισθηματική αξία. Η πρωτοβουλία αυτή αποτέλεσε μια ευκαιρία να εκφραστούν η εκτίμηση και η αγάπη μέσα από μια απλή, αλλά ουσιαστική κίνηση. Μια γιορτή που δεν είχε σημασία μόνο για την περίπτωση, αλλά κυρίως για όσα συμβολίζει η καθημερινή συνύπαρξη ανθρώπων που μοι-

ράζονται στιγμές, εμπειρίες και συναισθήματα. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η καθημερινότητα δεν περιορίζεται στις δραστηριότητες και στους στόχους της φροντίδας. Διαμορφώνεται και μέσα από τις ανθρώπινες σχέσεις, τις μικρές εκπλήξεις, τις αυθόρμητες εκδηλώσεις χαράς και τις στιγμές που φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά. Άλλωστε, η ουσιαστική υποστήριξη περιλαμβάνει και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο όλοι μπορούν να αισθάνονται ότι ανήκουν, ότι συμμετέχουν και ότι η παρουσία τους έχει αξία. Για τον Χρήστο Σιώμο, η έκπληξη των συναδέλφων και των ωφελουμένων του ήταν

μια όμορφη υπενθύμιση πως η προσφορά δεν είναι μονόδρομη. Στην καθημερινή επαφή, η επικοινωνία, η εμπιστοσύνη και το ενδιαφέρον δημιουργούν δεσμούς που ξεπερνούν τα όρια ενός επαγγελματικού ρόλου. Και τελικά, ο άνθρωπος που καθημερινά εργάζεται με τον λόγο και την επικοινωνία βρέθηκε αυτή τη φορά αποδέκτης ενός μηνύματος που δεν χρειαζόταν πολλές λέξεις. Μια έκπληξη, πολλά χαμόγελα και μια ευχή που ειπώθηκε με τον πιο όμορφο τρόπο. Χρόνια πολλά, Χρήστο, με υγεία, χαρά και πολλές ακόμη όμορφες στιγμές!



Η συστηματική επιμόρφωση και η πρακτική εξάσκηση του προσωπικού ενισχύουν την ετοιμότητα για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών, όπως η καρδιακή ανακοπή, και συμβάλλουν στην ασφαλή και ποιοτική φροντίδα των ασθενών



ΚΑΑ ANIMUS | ΥΓΕΙΑ | ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ετοιμότητα που μπορεί να σώσει μια ζωή

Εκπαιδεύσεις BLS για το προσωπικό του ΚΑΑ ANIMUS – Η διαρκής επιμόρφωση και η πρακτική εξάσκηση ως βασικοί πυλώνες ασφάλειας και ποιοτικής φροντίδας των ασθενών

Ρεπορτάζ
Δόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η γνώση των πρώτων βοηθειών και η δυνατότητα άμεσης αντίδρασης σε ένα επείγον περιστατικό αποτελούν ουσιαστικά στοιχεία της καθημερινής φροντίδας στον χώρο της υγείας. Σε ένα περιβάλλον αποκατάστασης, όπου η ασφάλεια και η υποστήριξη των ασθενών βρίσκονται διαρκώς στο επίκεντρο, η ετοιμότητα του προσωπικού μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική. Με αυτήν τη φιλοσοφία πραγματοποιήθηκαν εκπαιδεύσεις Βασικής Υποστήριξης της Ζωής (Basic Life Support – BLS) για το προσωπικό του Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, με στόχο την ενίσχυση των γνώσεων, την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων και την καλύτερη προετοιμασία για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών.

Την ευθύνη του συντονισμού των εκπαιδεύσεων είχε η Μαρία Νταϊλιάνη, Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας των δομών υγείας ANIMUS, η οποία συντονίζει εκπαιδευτικές δράσεις με επίκεντρο την ενίσχυση των δεξιοτήτων και τη συνεχή επιμόρφωση των



επαγγελματιών υγείας. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αναδεικνύει τη σημασία της συστηματικής εκπαίδευσης σε ένα πεδίο όπου η γνώση χρειάζεται να μετατρέπεται σε πράξη, ιδιαίτερα όταν ο χρόνος αντίδρασης είναι κρίσιμος. Η αντιμετώπιση ενός επείγοντος περιστατικού απαιτεί ψυχραιμία, σωστή αξιολόγηση της κατάστασης και άμεση εφαρμογή των κατάλληλων ενεργειών. Η καρδιακή ανακοπή αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας κατάστασης στην οποία η καθυστέρηση

μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες. Η έγκαιρη αναγνώριση, η άμεση κλήση στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και η έναρξη καρδιοπνευμονικής αναπνοής της ζωής μέχρι την παροχή εξειδικευμένης βοήθειας. Η εκπαίδευση BLS προσφέρει στους συμμετέχοντες τις απαραίτητες βασικές γνώσεις για την αναγνώριση περιστατικών που απειλούν τη ζωή και την εφαρμογή των κατάλληλων

ενεργειών υποστήριξης. Δεν περιορίζεται στην απομνημόνευση οδηγιών, αλλά δίνει έμφαση στην κατανόηση των διαδικασιών και στην πρακτική εξοικείωση με τις κινήσεις που μπορεί να χρειαστεί να εφαρμοστούν σε πραγματικές συνθήκες.

Για το προσωπικό του ΚΑΑ ANIMUS, η σημασία αυτής της προετοιμασίας συνδέεται άμεσα με την καθημερινή φροντίδα των ανθρώπων που βρίσκονται σε διαδικασία αποκατάστασης. Η συνεχής παρακολούθηση των αναγκών τους, η έγκαιρη αναγνώριση μιας μεταβολής στην κατάστασή τους και η δυνατότητα οργανωμένης αντίδρασης αποτελούν βασικές παραμέτρους ενός ασφαλούς περιβάλλοντος περιθαλψής.

Η ουσιαστική αξία μιας εκπαιδευτικής δράσης βρίσκεται στη δυνατότητα των συμμετεχόντων να αξιοποιούν τις γνώσεις τους όταν χρειαστεί. Η πρακτική εξάσκηση βοηθά στην καλύτερη κατανόηση της σειράς των ενεργειών, στην εξοικείωση με τις απαιτούμενες κινήσεις και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης κατά την αντιμετώπιση ενός περιστατικού.

Στο πλαίσιο της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής, ιδιαίτερη σημασία έχουν η αναγνώριση της καρδιακής

Την ευθύνη συντονισμού των εκπαιδεύσεων είχε η Μαρία Νταϊλιάνη, Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας των δομών υγείας ANIMUS, αναδεικνύοντας τη σημασία της συνεχούς εκπαίδευσης, της ομαδικής συνεργασίας και της άμεσης αντίδρασης σε κρίσιμες καταστάσεις



ανακοπής, η ενεργοποίηση του μηχανισμού επείγουσας βοήθειας και η έγκαιρη έναρξη καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης. Οι θωρακικές συμπιέσεις συμβάλλουν στη διατήρηση της κυκλοφορίας του αίματος προς τα ζωτικά όργανα, ενώ η σωστή εφαρμογή τους αποτελεί βασικό στοιχείο της αρχικής αντιμετώπισης σε περιστατικό καρδιακής ανακοπής. Σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης αφορά τη χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, όταν υπάρχει διαθέσιμος. Η συσκευή παρέχει φωνητικές και οπτικές οδηγίες, καθοδηγώντας τον χρήστη στα απαραίτητα βήματα. Η γνώση της λειτουργίας της και η εξοικείωση με τη διαδικασία χρήσης της αποτελούν σημαντικά εφόδια για την αποτελεσματική ανταπόκριση σε περιστατικό καρδιακής ανακοπής.

Εξίσου σημαντική είναι η κατανόηση της ανάγκης για άμεση κινητοποίηση και συνεργασία. Η κλήση στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, η αναζήτηση διαθέσιμου εξοπλισμού και η σαφής επικοινωνία μεταξύ των παρευρισκόμενων μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη οργάνωση της προσπάθειας παροχής βοήθειας. Σε μια δομή υγείας, η αντιμετώπιση ενός επείγοντος περιστατικού δεν αποτελεί αποκλειστικά ευθύνη ενός εργαζομένου. Απαιτεί συντονισμό, σαφή επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών που βρίσκονται στον χώρο. Όταν τα μέλη μιας ομάδας γνωρίζουν τις βασικές διαδικασίες και έχουν εξοικειωθεί με τις απαιτούμενες ενέργειες, μπορούν να ανταποκριθούν πιο οργανωμένα και να υποστηρίξουν αποτελεσματικότερα την αντιμετώπιση μιας κρίσιμης κατάστασης. Η κοινή εκπαίδευση συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας ενιαίας αντίληψης γύρω από την ασφάλεια και την επαγγελματική ευθύνη. Ενισχύει την ετοιμότητα, βοηθά στην αναγνώριση των προτεραιοτήτων και καλλιεργεί την εμπιστοσύνη στις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούνται. Η ψυχραιμία, η σωστή κατανομή των ενεργειών και η αποφυγή άσκοπων καθυστερήσεων αποτελούν σημαντικές προϋποθέσεις όταν κάθε λεπτό έχει ιδιαίτερη σημασία. Στον χώρο της αποκατάστασης, όπου η φροντίδα βασίζεται στη συνεργασία διαφορετικών επαγγελματικών ειδικοτήτων, η οργανωμένη προετοιμασία αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία. Η ασφάλεια των ασθενών προϋποθέτει όχι μόνο την επιστημονική κατάρτιση, αλλά και τη διαρκή προσπάθεια βελτίωσης των διαδικασιών και ενίσχυσης της συνολικής λειτουργίας της ομάδας. Η Μαρία Νταϊλιάνη, Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης της

Νοσηλευτικής Υπηρεσίας των δομών υγείας ANIMUS, είχε την ευθύνη του συντονισμού των εκπαιδεύσεων BLS στο ΚΑΑ ANIMUS. Η συγκεκριμένη αρμοδιότητα εντάσσεται στη σημασία που αποδίδεται στην ανάπτυξη των επαγγελματικών δεξιοτήτων και στη διαρκή επιμόρφωση και στην καλύτερη εφαρμογή των δομών υγείας ANIMUS. Η εκπαίδευση των εργαζομένων αποτελεί μια συνεχή διαδικασία, η οποία χρειάζεται να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της καθημερινής πρακτικής και στις ανάγκες ενός διαρκώς εξελισσόμενου περιβάλλοντος υγείας. Η επανάληψη, η πρακτική εξάσκηση και η ανανέωση των γνώσεων συμβάλλουν στη διατήρηση της ετοιμότητας και στην καλύτερη εφαρμογή των προβλεπόμενων διαδικασιών.

Η σημασία τέτοιων πρωτοβουλιών βρίσκεται ακριβώς στη σύνδεση της εκπαίδευσης με την καθημερινή επαγγελματική ευθύνη. Η γνώση αποκτά πραγματική αξία όταν μπορεί να αξιοποιηθεί με ασφάλεια, συνέπεια και αποτελεσματικότητα, ιδιαίτερα σε περιστάσεις που απαιτούν γρήγορες και σωστές οργανωμένες ενέργειες. Οι εκπαιδεύσεις BLS στο ΚΑΑ ANIMUS αναδεικνύουν τη σημασία της διαρκούς προετοιμασίας του προσωπικού και της καλλιέργειας μιας κουλτούρας ασφάλειας. Η δυνατότητα άμεσης αντίδρασης σε ένα επείγον περιστατικό δεν εξαρτάται μόνο από την εμπειρία ή την επαγγελματική ιδιότητα, αλλά και από τη συνεχή εξάσκηση, τη γνώση των βασικών διαδικασιών και την ικανότητα συνεργασίας. Σε έναν χώρο όπου η φροντίδα του ανθρώπου αποτελεί καθημερινή αποστολή, η επένδυση στην εκπαίδευση είναι επένδυση στην ποιότητα των υπηρεσιών και στην ασφάλεια των ασθενών. Η συστηματική επιμόρφωση ενισχύει την ετοιμότητα των εργαζομένων και συμβάλλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο η πρόληψη, η υπευθυνότητα και η οργανωμένη αντιμετώπιση των έκτακτων περιστατικών έχουν ουσιαστική θέση. Το μήνυμά είναι σαφές: η γνώση χρειάζεται να ανανεώνεται, οι δεξιότητες να εξασκούνται και η ετοιμότητα να αποτελεί καθημερινή προτεραιότητα. Γιατί, όταν προκύψει μια κρίσιμη κατάσταση, η σωστή προετοιμασία μπορεί να κάνει τη διαφορά. Και η δυνατότητα να προσφέρει έγκαιρα και αποτελεσματικά βοήθεια αποτελεί μια από τις σημαντικότερες ευθύνες κάθε επαγγελματία υγείας απέναντι στον άνθρωπο.

Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η αναζήτηση εξειδικευμένης ιατρικής αξιολόγη-
σης είναι καθοριστικές για την κατανόηση της κατάστασης και την κατάλληλη υποστήριξη των
ανθρώπων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μνήμης και σκέψης



ΑΝΟΙΑ

Η ενημέρωση που δίνει δύναμη στη γνώση και στη φροντίδα

Το Κέντρο Νόημα στο ΚΔΗΦ ANIMUS – Η κοινωνική λειτουργός Μαρία Τζιάρτα και η ψυχολόγος Ολυμπία Βογια-
τζή μίλησαν στους ωφελούμενους για τα συμπτώματα, τη διαδικασία διάγνωσης, την πρόληψη και τη σημασία
της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η άνοια δεν είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι της γήρανης, ούτε μια λέξη που περιγράφει απλώς την απώλεια της μνήμης. Είναι μια σύνθετη κατάσταση που επηρεάζει πολλαπλές λειτουργίες του ανθρώπου, την καθημερινότητά του, την αυτονομία του και, συχνά, τις σχέσεις του με τους γύρω του. Πάνω απ' όλα, όμως, πίσω από κάθε δυσκολία μνήμης εξακολουθεί να υπάρχει ένας άνθρωπος με προσωπικότητα, συναισθήματα, ανάγκες και δυνατότητες συμμετοχής στη ζωή. Αυτό ήταν το κεντρικό μήνυμα της ενημερωτικής συνάντησης που πραγματοποιήθηκε στο ΚΔΗΦ ANIMUS, με τη συμμετοχή στελεχών του Κέντρου Νόημα, δίνοντας στους ωφελούμενους την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα την άνοια, να κατανοήσουν τις εκδηλώσεις της και να θέσουν ερωτήματα για όσα τους απασχολούν.

Η κοινωνική λειτουργός Μαρία Τζιάρτα και η ψυχολόγος Ολυμπία Βογιατζή παρουσίασαν διαφορετικές

αλλά αλληλοσυμπληρούμενες πτυχές του ζητήματος. Από τη λειτουργία και τις υπηρεσίες του Κέντρου Νόημα μέχρι τη διάκριση ανάμεσα στη φυσιολογική γήρανση και τα συμπτώματα που χρειάζονται ιατρική διερεύνηση, η ενημέρωση κινήθηκε γύρω από έναν κοινό στόχο: την ενίσχυση της γνώσης, την απομάκρυνση των στερεοτύπων και την καλλιέργεια μιας πιο ουσιαστικής στάσης απέναντι στους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διαταραχές μνήμης και άλλες γνωστικές δυσκολίες.

Η συνάντηση δεν περιορίστηκε στην παρουσίαση πληροφοριών. Ακολούθησε συζήτηση με ερωτήσεις από τους ωφελούμενους, οι οποίοι εξέφρασαν απορίες τόσο για τη διαδικασία διάγνωσης όσο και για την ίδια την ασθένεια, την εξέλιξη της και τις δυνατότητες πρόληψης. Οι παρεμβάσεις τους ανέδειξαν πόσο σημαντικό είναι η επιστημονική ενημέρωση να γίνεται με τρόπο κατανοητό, προστό και προσαρμοσμένο στις ανάγκες των ανθρώπων που συμμετέχουν. Παρουσιάζοντας το έργο του Κέντρου Νόημα, η κοινωνική λειτουργός Μαρία Τζιάρτα εξήγησε ότι πρόκειται για μονάδα ημε-

ρήσιας παραμονής, απασχόλησης και συμμετοχής. Η ένταξή τους σε ένα θεραπευτικής φροντίδας ατόμων που αντιμετωπίζουν διαταραχές μνήμης ή άλλες διαταραχές των γνωστικών λειτουργιών. Το Κέντρο ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Μάρτιο του 2021 και εντάχθηκε στο Υπουργείο Υγείας τον Ιανουάριο του 2024.

Η φιλοσοφία της λειτουργίας του βασίζεται στην παροχή ολοκληρωμένης θεραπευτικής και κοινωνικής φροντίδας, μέσα από οργανωμένα προγράμματα που σχεδιάζονται από διεπιστημονική ομάδα. Οι ωφελούμενοι παρουσιάζουν πληροφοριών. Ακολούθησε επισκέπτονται τη δομή για συγκεκριμένες ώρες και ημέρες μέσα στην εβδομάδα, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και στις δυνατότητές τους.

Όπως ανέφερε η κ. Τζιάρτα, βασικός στόχος είναι η διατήρηση και η ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών, η υποστήριξη της μνήμης, η ενδυνάμωση της αυτονομίας και η ενθάρρυνση της κοινωνικοποίησης. Για αρκετούς ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, η παραμονή στο σπίτι μπορεί να περιορίζει τις ευκαιρίες επικοινωνίας

και συμμετοχής. Η ένταξή τους σε ένα οργανωμένο περιβάλλον θεραπευτικών δραστηριοτήτων προσφέρει τη δυνατότητα να συναντήσουν άλλους ανθρώπους, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να παραμείνουν ενεργοί.

Ιδιαίτερη σημασία έχει, παράλληλα, η υποστήριξη των φροντιστών. Συνήθως πρόκειται για συζύγους, παιδιά ή άλλα μέλη της οικογένειας, τα οποία αναλαμβάνουν μεγάλο μέρος της καθημερινής φροντίδας. Η ενημέρωση, η συμβουλευτική και η ψυχολογική υποστήριξη που αποτελούν ουσιαστικό μέρος της συνολικής αντιμετώπισης, καθώς η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια μπορεί να συνοδεύεται από αυξημένες απαιτήσεις, κόπωση και συναισθηματική επιβάρυνση.

Η κοινωνική λειτουργός αναφέρθηκε, επίσης, στη στελέχωση του Κέντρου από επαγγελματίες διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως νευρολόγους, ψυχολόγους, λογοθεραπευτή, φυσικοθεραπευτή, νοσηλεύτρια και μουσικό. Η συνεργασία τους επιτρέπει την αξιολόγηση διαφορετικών πλεωρών της λειτουργικότητας κάθε ατόμου και τον σχεδιασμό παρεμ-

Η δράση του Κέντρου Νόημα στο ΚΔΗΦ ANIMUS ανέδειξε τη σημασία της γνωστικής ενδυνάμω-
σης, της κοινωνικής συμμετοχής και της υποστήριξης τόσο των ανθρώπων με άνοια όσο και των
οικογενειών τους, ενώ οι ερωτήσεις των ωφελούμενων έδωσαν χώρο για ουσιαστικό διάλογο
γύρω από τη διάγνωση και την εξέλιξη της νόσου



βάσεων που δεν περιορίζονται αποκλειστικά στη μνήμη. Ένα από τα ζητήματα που παρουσιάστηκαν ήταν ο τρόπος με τον οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να απευθυνθεί στο Κέντρο Νόημα και να αξιολογηθεί. Η διαδικασία ξεκινά με νευρολογική εκτίμηση, η οποία περιλαμβάνει κλινική εξέταση και αξιολόγηση της νοητικής λειτουργίας. Όπου κρίνεται απαραίτητο, ακολουθεί πληρέστερη νευροψυχολογική αξιολόγηση, ώστε να διερευνηθούν πιο αναλυτικά οι επιμέρους γνωστικές δεξιότητες. Στη συνέχεια, εξετάζονται οι ανάγκες του ατόμου και λαμβάνεται το κοινωνικό ιστορικό. Η θεραπευτική ομάδα αξιολογεί στοιχεία όπως ο βαθμός της γνωστικής έκπτωσης, η ικανότητα επικοινωνίας, η κατανόηση, ο λόγος, η κρίση, η καθημερινή λειτουργικότητα και το επίπεδο αυτονομίας. Συνεπικτώνται, επίσης, το μορφωτικό επίπεδο, τυχόν συμπεριφορικά συμπτώματα και ο ρυθμός εξέλιξης των δυσκολιών.

Η αξιολόγηση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς δεν παρουσιάζουν όλοι οι άνθρωποι την ίδια εικόνα ούτε έχουν τις ίδιες ανάγκες. Ανάλογα με τα ευρήματα, μπορούν να ενταχθούν σε διαφορετικές ομάδες παρέμβασης, οι οποίες αντιστοιχούν σε διαφορετικά επίπεδα γνωστικών δυσκολιών. Παράλληλα, λειτουργούν προγράμματα πρόληψης για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας χωρίς εμφανείς δυσκολίες στις γνωστικές λειτουργίες. Η κ. Τζιάρτα παρουσίασε, ακόμη, το εύρος των δραστηριοτήτων που μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της θεραπευτικής φροντίδας. Οι ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης περιλαμβάνουν δραστηριότητες προσανατολισμού, γλωσσικές ασκήσεις, εξάσκηση της κρίσης και της ταχύτητας επεξεργασίας πληροφοριών, καθώς και συζητήσεις γύρω από θέματα επικαιρότητας ή πρόσωπα που προσφέρουν αφορμές για σκέψη και ανταλλαγή απόψεων.

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται, επίσης, δημιουργικές δραστηριότητες, όπως ζωγραφική, χειροτεχνίες και κατασκευές, μουσική, τραγούδι και χορός, αλλά και ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας και ισορροπίας. Ιδιαίτερη θέση έχουν οι παρεμβάσεις αναπόλησης, κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες συζητούν για εμπειρίες από το πα-



ρελθόν, όπως τα σχολικά χρόνια, η οικογένεια και σημαντικοί σταθμοί της ζωής τους. Το ζητούμενο δεν είναι απλώς να πραγματοποιούνται δραστηριότητες, αλλά να διατηρούνται όσο το δυνατόν περισσότερο οι δεξιότητες, η λειτουργικότητα και η συμμετοχή του ατόμου. Παράλληλα, επιδιώκεται η ενίσχυση της ψυχολογικής κατάστασης και η βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στη συνέχεια, η ψυχολόγος Ολυμπία Βογιατζή επικεντρώθηκε στην άνοια, επικειρώντας να αποσαφηνίσει βασικές έννοιες και να καταρρίψει διαδεδομένες παρανοήσεις. Το πρώτο μήνυμα που θέλησε να αναδείξει ήταν ότι η άνοια δεν αποτελεί φυσιολογική και αναπόφευκτη αποτέλεσμα της γήρανης. Η περυσιαστική δυσκολία ανάκλησης μιας λέξης, το να ξεκαθεί κάποιος πού άφησε τα γυαλιά του και αργότερα να το θυμηθεί ή το να μπερδέψει προσωρινά μια ημερομηνία δεν σημαίνουν από μόνα τους ότι υπάρχει άνοια. Η φυσιολογική γήρανση μπορεί να συνοδεύεται από ορισμένες αλλαγές στη μνήμη και στην ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών.

Διαφορετική είναι η εικόνα όταν οι δυσκολίες γίνονται συχνότερες, εντονότερες και επηρεάζουν την καθημερινή ζωή. Η δυσκολία να εντοπίσει κάποιος αντικείμενα που έχει τοποθετήσει σε ασυνήθιστα σημεία, ο έντονος αποπροσανατολισμός στον χρόνο, η δυσκολία να βρει λέξεις ή να παρακολουθήσει μια συζήτηση και η αδυναμία εκτέλεσης οικείων δραστηριοτήτων είναι ένδειξεις που χρειάζονται αξιολόγηση από γιατρό. Η κ. Βογιατζή στάθηκε, μάλιστα, στη διάκριση ανάμεσα στην άνοια και στη νόσο Αλτσχάιμερ. Όπως εξήγησε, η άνοια είναι ένας γενικότερος όρος που περιγράφει ένα σύνολο συμπτωμάτων και δυσκολιών στις γνωστικές λειτουργίες, ενώ η νόσος Αλτσχάιμερ αποτελεί μία από τις αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν σε αυτή την κατάσταση. Υπάρχουν και άλλες μορφές, όπως η αγγειακή άνοια, ενώ διαφορετικές αιτίες μπορεί να παρουσιάζουν παρόμοιες εκδηλώσεις.

Γι' αυτό, η εμφάνιση προβλημάτων μνήμης δεν αρκεί για να τεθεί διάγνωση. Χρειάζεται διερεύνηση από ειδικούς, ώστε να αξιολογηθούν τα συμπτώματα, να αναζητηθούν οι πιθανές αιτίες τους και να προσδιοριστούν οι κατάλληλες επόμενες ενέργειες. Η έγκαιρη προσέλευση στον γιατρό είναι σημαντική, καθώς επιτρέπει την ορθή αξιολόγηση και την καλύτερη οργάνωση της υποστήριξης. Η ενημέρωση ανέδειξε ότι η άνοια μπορεί να επηρεάσει πολλές πτυχές της καθημερινότητας. Εκτός από τη δυσκολία στην ανάκληση πρόσφατων γεγονότων, μπορεί να εμφανιστούν προβλήματα προσανατολισμού, δυσκολίες στον λόγο και στην επικοινωνία, μειωμένη ικανότητα κρίσης και δυσκολία στην εκτέλεση σύνθετων δραστηριοτήτων. Ένας άνθρωπος μπορεί, για παράδειγμα, να δυσκολεύεται να ακολουθήσει μια γνώριμη διαδικασία που παλαιότερα εκτελούσε χωρίς πρόβλημα ή να μην μπορεί να οργανώσει δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινής του ρουτίνας. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, οι ανάγκες υποστήριξης μπορεί να αυξάνονται, χωρίς ωστόσο η πορεία να είναι ίδια για όλους.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στα ψυχολογικά και συμπεριφορικά συμπτώματα. Άγχος, θλίψη, απάθεια, κοινωνική απομόνωση, αλλαγές στη διάθεση και διαταραχές στον ύπνο ή στην όρεξη μπορεί να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Αυτές οι αλλαγές δεν πρέπει να αποδίδονται αυτομάτως στον χαρακτήρα ή στην ηλικία του ανθρώπου. Χρειάζεται να αντιμετωπίζονται με κατανόηση και, όταν υπάρχει αντιστάση, να αξιολογούνται κατάλληλα. Η ψυχολόγος υπογράμμισε ότι η εξέλιξη της άνοις διαφέρει σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο. Στα αρχικά στάδια μπορεί να διατηρείται μεγάλο μέρος της αυτονομίας, ενώ αργότερα ενδέχεται να απαιτείται περισσότερη βοήθεια στην καθημερινότητα. Σε προχωρημένα στάδια, οι ανάγκες φροντίδας μπορεί να είναι εκτεταμένες. Η πορεία αυτή καθιστά απαραίτητη την εξατομικευμένη προσέγγιση και τη συνεχή υποστήριξη τόσο του ατόμου όσο και της οικογένειάς του. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η αναφορά στους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην προστασία της εγκεφαλικής υγείας. Η κ. Βογιατζή επισήμανε ότι η πρόληψη δεν αποτελεί υπόθεση αποκλειστικά της τρίτης ηλικίας. Η φροντίδα του εγκεφάλου συνδέεται

με επιλογές και συνήθειες που μπορούν να καλλιεργούνται σε διαφορετικά στάδια της ζωής. Μεταξύ των σημαντικών παραγόντων αναφέρθηκαν η σωματική αδράνεια, η κοινωνική απομόνωση, η απώλεια ακοής ή όρασης χωρίς αντιμετώπιση και οι παράγοντες που επηρεάζουν την καρδιαγγειακή υγεία, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, το σάκχαρο και το σωματικό βάρος. Στο ίδιο πλαίσιο, επισημάνθηκε η σημασία της αποφυγής του καπνίσματος και της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, καθώς και της παρακολούθησης της υγείας με βάση τις οδηγίες των γιατρών.

Η διατήρηση της ακοής και της όρασης έχει ιδιαίτερη σημασία, επειδή επιτρέπει στον άνθρωπο να συμμετέχει πιο ενεργά στο κοινωνικό περιβάλλον και να δέχεται ερεθίσματα που ενισχύουν την επικοινωνία και τη δραστηριότητά του. Όταν εμφανίζονται δυσκολίες, η κατάλληλη αξιολόγηση και αντιμετώπιση μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής.

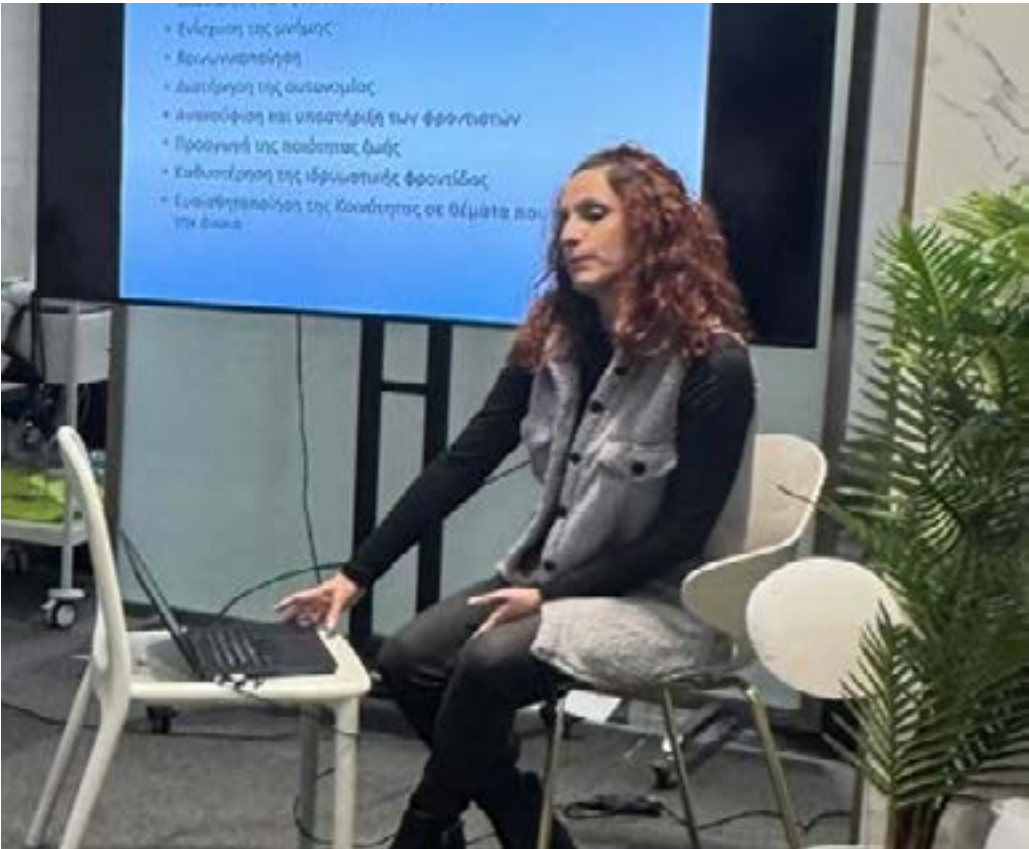
Η σωματική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή, η νοητική δραστηριότητα και οι κοινωνικές επαφές αποτελούν βασικά στοιχεία μιας καθημερινότητας που υποστηρίζει τη συνολική υγεία. Το περπάτημα, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας, η ενασχόληση με ένα μουσικό όργανο, η ανάπτυξη ενός νέου ενδιαφέροντος και η συμμετοχή σε ομάδες μπορούν να προσφέρουν νέα ερεθίσματα και ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής.

Η ομιλήτρια ξεκαθάρισε ότι η πρόληψη αφορά τη μείωση των κινδύνων και όχι την απόδοση ευθύνης στους ανθρώπους που νοσούν. Κανείς δεν επιλέγει να εμφανίσει άνοια και κανένα μεμονωμένο μέτρο δεν εγγυάται ότι αυτή θα αποφευχθεί. Οστόσο, κάθε βήμα προς τη φροντίδα της σωματικής και της ψυχικής υγείας έχει τη δική του αξία. Στο πεδίο της αντιμετώπισης, η κ. Βογιατζή αναφέρθηκε στη σημασία των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων, όπως η γνωστική ενδυνάμωση, η σωματική άσκηση και οι δραστηριότητες που αξιοποιούν τη μουσική, τη ζωγραφική και άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης. Παράλληλα, υπογράμμισε τη σημασία της συνολικής ιατρικής παρακολούθησης και της εξατομικευμένης αντιμετώπισης των συμπτωμάτων. Η φροντίδα, ωστόσο, δεν αφορά μόνο το άτομο που αντιμετωπίζει δυσκολίες. Οι άνθρωποι που βρίσκονται καθημερινά δίπλα του χρειάζονται ενημέρωση, πρακτική καθοδήγηση και ψυχολογική υποστήριξη.

Η αναζήτηση βοήθειας δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας, αλλά ουσιαστικό μέσο προστασίας της υγείας και της αυτονομίας των φροντιστών. Ένα από τα πιο σημαντικά μηνύματα της παρουσίασης ήταν ότι η άνοια δεν ακυρώνει την προσωπικότητα ούτε εξαλείφει την ανάγκη για επικοινωνία, συναισθηματική σύνδεση και συμμετοχή. Ακόμη και όταν οι δυνατότητες έκφρασης περιορίζονται, η μουσική, η ανθρώπινη παρουσία, η τρυφερότητα και η προσοργιή των δραστηριοτήτων στις δυνατότητες του ανθρώπου μπορούν να διατηρούν ουσιαστική σημασία.

Ιδιαίτερα ζωντανό ήταν το μέρος της συνάντησης που ακολούθησε τις παρουσιάσεις, όταν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS πήραν τον λόγο και έθεσαν ερωτήματα για την άνοια, τη διάγνωση και την πορεία της. Οι απορίες τους αφορούσαν το πώς εξελίσσεται η νόσος, πώς μεταβάλλονται οι δυνατότητες ενός ανθρώπου με την πάροδο του χρόνου και πώς μπορούν να ερμηνευθούν καθημερινές δυσκολίες που σχετίζονται με τη μνήμη.

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, με σωματική δραστηριότητα, σωστή διατροφή, ποιοτικό ύπνο και κοινωνικοποίηση, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας ή στην καθυστέρηση της γνωστικής έκπτωσης. Οι επίμονες δυσκολίες μνήμης χρειάζονται αξιολόγηση από ειδικό



MARIA TZIARTZA

«Η άνοια δεν αντιμετωπίζεται με φόβο, αλλά με έγκαιρη διάγνωση, γνώση και φροντίδα»

Η κοινωνική λειτουργός του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια «Νόημα» στη Λάρισα εξηγεί πώς διακρίνονται οι συνηθισμένες διαταραχές της μνήμης από τα προειδοποιητικά σημάδια της νόσου, αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο της οικογένειας και στέλνει ένα μήνυμα στήριξης στους ασθενείς και στους φροντιστές τους

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντι



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η άνοια είναι μία από τις λέξεις που συχνά προκαλούν φόβο, αμχανία και ανασφάλεια. Για τον άνθρωπο που αρχίζει να διαπιστώνει ότι η μνήμη του δεν λειτουργεί όπως παλαιότερα, αλλά και για την οικογένεια που παρακολουθεί έναν δικό της άνθρωπο να αλλάζει, τα ερωτήματα είναι πολλά. Πότε η αφηρημάδα αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση στην πίεση της καθημερινότητας; Ποια σημάδια χρειάζονται διερεύνηση; Και πώς μπορεί μια οικογένεια να διαχειριστεί τις δυσκολίες χωρίς να χάσει την ισορροπία της. Η κοινωνική λειτουργός Μαρία Τζιάρτζα, από το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Νόημα» στη Λάρισα, φωτίζει τις διαφορετικές πλευρές της νόσου, επισημαίνοντας τη σημασία της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας, της πρόληψης και της οργανωμένης υποστήριξης. Παράλληλα, αναδεικνύει μια συχνά παραγνωρισμένη διάσταση: πώς από κάθε άνθρωπο που ζει με άνοια υπάρχει ένα οικογενειακό περιβάλλον που

χρειάζεται ενημέρωση, εκπαίδευση και ουσιαστική ενδυνάμωση.

Όταν μιλάμε για άνοια, τι ακριβώς εννοούμε; Μιλάμε για γνωστική έκπτωση. Συνήθως εμφανίζεται με διαταραχές της μνήμης, αλλά μπορεί να επηρεάσει και άλλες νοτικές λειτουργίες. Εκτός από το ότι το άτομο αρχίζει να ξεχνά, μπορεί να παρουσιάσει δυσκολίες στον λόγο, να χάνει τον προσανατολισμό του, να μην αναγνωρίζει ή να μη θυμάται ονόματα και να δυσκολεύεται όλο και περισσότερο στην καθημερινή του λειτουργικότητα. Αυτό που έχει σημασία είναι να παρατηρούμε τις αλλαγές και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τη ζωή του ανθρώπου.

Όλοι έχουμε ξεχάσει πού αφήσαμε τα κλειδιά μας ή δυσκολευτήκαμε να θυμηθούμε ένα όνομα. Πότε η αφηρημάδα παύει να είναι κάτι συνηθισμένο και γίνεται λόγος ανησυχίας; Η αφηρημάδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλους μας, ιδιαίτερα όταν βιώνουμε έντονο άγχος ή δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε. Το γεγονός ότι κάποιος ξεχνά

περισσασικά κάτι δεν σημαίνει ότι εμφανίζει άνοια. Χρειάζεται να διακρίνουμε τις συνηθισμένες δυσκολίες από τις αλλαγές που επιμένουν, επαναλαμβάνονται και αρχίζουν να επηρεάζουν ουσιαστικά την καθημερινότητα.

Όταν ξεχνάμε κάτι εξαιτίας της πίεσης, είναι πιθανό αργότερα να καταφέρουμε να το ανακαλέσουμε. Στην άνοια, αντίθετα, οι δυσκολίες μπορεί να γίνονται συχνότερες και εντονότερες, ενώ ο άνθρωπος δεν καταφέρνει να θυμηθεί ακόμη και μετά την πάροδο του χρόνου. Δεν πρέπει, ωστόσο, να βγάζουμε μόνιμοι μας συμπεράσματα. Όταν παρατηρούμε επίμονες αλλαγές στη μνήμη ή σε άλλες νοτικές λειτουργίες, είναι σημαντικό να απευθυνόμαστε σε ειδικό.

Το άγχος συνδέεται με την εμφάνιση άνοιας;

Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, δημιουργώντας δυσκολίες στην καθημερινή λειτουργία. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος που βιώνει άγχος θα εμφανίσει άνοια. Χρειάζεται να εξετάζουμε συνολικά την κατάσταση και

να μην αντιμετωπίζουμε κάθε επεισόδιο αφηρημάδας ως ένδειξη μιας σοβαρής νόσου. Η σωστή ενημέρωση μάς βοηθά να αποφεύγουμε τόσο την υπερβολική ανησυχία όσο και την αδικαιολόγητη αδιαφορία απέναντι σε συμπτώματα που επιμένουν.

Η άνοια αφορά αποκλειστικά την τριτη ηλικία ή μπορεί να εμφανιστεί και σε νεότερους ανθρώπους;

Η άνοια εμφανίζεται συχνότερα μετά την ηλικία των 65 ετών, καθώς η ηλικία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου. Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις ανθρώπων μικρότερης ηλικίας που παρουσιάζουν ανάλογες δυσκολίες και χρειάζονται διερεύνηση. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τις γνωστικές λειτουργίες, όπως αγγειακά επεισόδια ή συνέπειες κάποιου ατυχήματος. Γι' αυτό είναι σημαντικό να μη θεωρούμε ότι η ηλικία από μόνη της αρκεί για να εξηγήσει όσα συμβαίνουν, αλλά να αναζητούμε την κατάλληλη ιατρική εκτίμηση

Μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας μέσα από τις καθημερινές μας συνήθειες; Μπορούμε να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου ή στην καθυστέρηση της εμφάνισης της γνωστικής έκπτωσης. Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική, είτε πρόκειται για περπάτημα είτε για γυμναστική είτε για χορό. Εξίσου σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή, η κοινωνικοποίηση και ο ποιοτικός ύπνος.

Η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια απαιτεί υπομονή, κατανόηση και προσαρμογή στις ανάγκες του. Η στήριξη των φροντιστών και η αποφυγή της κοινωνικής απομόνωσης συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα ζωής τόσο του ασθενούς όσο και των οικείων του

κίνδυνο εμφάνισης άνοιας μέσα από τις καθημερινές μας συνήθειες;

Μπορούμε να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου ή στην καθυστέρηση της εμφάνισης της γνωστικής έκπτωσης. Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική, είτε πρόκειται για περπάτημα είτε για γυμναστική είτε για χορό. Εξίσου σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή, η κοινωνικοποίηση και ο ποιοτικός ύπνος.

Χρειάζεται, επίσης, να διατηρούμε επαφή με άλλους ανθρώπους, να συμμετέχουμε σε ομάδες, να συζητάμε και να αποφεύγουμε την απομόνωση. Παράλληλα, είναι σημαντικό να παρακολουθούμε και να ρυθμίζουμε παράγοντες που σχετίζονται με τη γενικότερη υγεία μας, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη και το σάκχαρο, αλλά και να φροντίζουμε την ακοή και την όρασή μας. Το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ είναι, επίσης, παράγοντες που χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη. Η φροντίδα του εαυτού μας δεν πρέπει να ξεκινά όταν εμφανιστούν οι πρώτες δυσκολίες, αλλά να αποτελεί μέρος της ζωής μας από νεαρότερη ηλικία.

Πόσο καθοριστική είναι η έγκαιρη διάγνωση για την πορεία ενός ανθρώπου που εμφανίζει συμπτώματα;

Η έγκαιρη διάγνωση είναι πολύ σημαντική, επειδή μας δίνει τη δυνατότητα να διερευνήσουμε τι προκαλεί τις δυσκολίες και να οργανώσουμε εγκαίρως την κατάλληλη υποστήριξη. Όσο νωρίτερα αναγνωριστούν τα προβλήματα, τόσο πιο έγκαιρα μπορούμε να σχεδιάσουμε τα επόμενα βήματα και να προσαρμόσουμε τη φροντίδα στις ανάγκες του ανθρώπου.

Η διαδικασία πρέπει να είναι ολοκληρωμένη. Αυτό που συνήθως προκαλεί τη μεγαλύτερη ανησυχία είναι η αίσθηση ότι δεν θα μπόρεσει να ανταποκριθεί σωστά. Βλέπει τον άνθρωπό του να αλλάζει, παρατηρεί διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά του, διαπιστώνει ότι δυσκολεύεται να αυτοεξυπηρετηθεί ή να διατηρήσει την αυτονομία του και αναρωτιέται πώς θα εξελιχθεί η κατάσταση. Γι' αυτό η οικογένεια χρειάζεται ενημέρωση και υποστήριξη, ώστε να μπόρεσει να διαχειριστεί τις αλλαγές χωρίς να εξαντληθεί.

Ποιο είναι το πρώτο βήμα για κάποιον που παρατηρεί ότι η μνήμη του εξασθενεί;

Το σημαντικό είναι να μην αφήσει τον φόβο να τον αποτρέψει από την αναζήτηση βοήθειας. Η πρώτη κίνηση είναι να απευθυνθεί σε γιατρό, συνήθως σε νευρολόγο, ώστε να αξιολογηθούν οι δυσκολίες και να καθοριστεί αν χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση. Μπορεί, επίσης, να απευθυνθεί στο Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, να ενημερωθεί και να αναζητήσει καθοδήγηση.

Δεν χρειάζεται να περιμένουμε μέχρι τα προβλήματα να γίνουν έντονα ή να επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητά μας. Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένα ουσιαστικό βήμα για να κατανοήσουμε τι συμβαίνει και να κινηθούμε με υπευθυνότητα.

Η διάγνωση της άνοιας αλλάζει τη ζωή όχι μόνο του ασθενούς, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας. Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες για τους φροντιστές;

Η φροντίδα ενός ανθρώπου που ζει με άνοια είναι μια απαιτητική διαδικασία, η οποία επιρεάζει πολλές πλευρές της ζωής του φροντιστή. Μπορεί να τον επιβαρύνει σωματικά, συναι-



σθηματικά, κοινωνικά, ψυχολογικά, ακόμη και οικονομικά. Συχνά εμφανίζονται άγχος, κόπωση και ενοχές, ενώ ο φροντιστής καλείται να προσαρμόσει την καθημερινότητά του στις αυξανόμενες ανάγκες του αγαπημένου του προσώπου. Αυτό που συνήθως προκαλεί τη μεγαλύτερη ανησυχία είναι η αίσθηση ότι δεν θα μπόρεσει να ανταποκριθεί σωστά. Βλέπει τον άνθρωπό του να αλλάζει, παρατηρεί διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά του, διαπιστώνει ότι δυσκολεύεται να αυτοεξυπηρετηθεί ή να διατηρήσει την αυτονομία του και αναρωτιέται πώς θα εξελιχθεί η κατάσταση. Γι' αυτό η οικογένεια χρειάζεται ενημέρωση και υποστήριξη, ώστε να μπόρεσει να διαχειριστεί τις αλλαγές χωρίς να εξαντληθεί.

Πώς πρέπει να συμπεριφέρεται η οικογένεια όταν ο άνθρωπος με άνοια επαναλαμβάνει συνεχώς τις ίδιες ερωτήσεις ή επιμένει σε κάτι που δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα;

Η φροντίδα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες και στις ιδιαιτερότητες του κάθε ανθρώπου. Όταν κάποιος επαναλαμβάνει την ίδια ερώτηση, είναι σημαντικό να του απαντάμε όσες φορές χρειαστεί, σαν να είναι η πρώτη φορά. Δεν το κάνει επίτηδες. Δεν θυμάται ότι έχει ήδη ρωτήσει ή ότι έχει λάβει απάντηση. Υπάρχουν, επίσης, στιγμές που μπορεί να επιμένει ότι δεν βρίσκεται στο σπίτι του ή ότι θέλει να πάει κάπου αλλού. Εκεί, η συνεκής αντιπαράθεση και η προσπάθεια να του αποδείξουμε ότι κάνει λάθος δεν βοηθούν απαραίτητα. Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση με ηρεμία και, όταν κάτι δεν είναι εφικτό, να προσπαθήσουμε να στρέψουμε την προσοχή του σε μια άλλη δραστηριότητα.

Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια στιγμή μεγαλύτερης διαύγειας, μπορούμε να συζητήσουμε μαζί του για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, με τρόπο που δεν θα πλήξει την αυτοπεποίθησή του ούτε θα του προκαλέσει

επιπλέον άγχος. Χρειάζεται υπομονή, κατανόηση και σεβασμός στην αξιοπρέπεία του.

Πώς μπορεί να υποστηριχθεί ο ίδιος ο φροντιστής, ώστε να συνεχίσει να προσφέρει φροντίδα χωρίς να παραμελεί τη δική του ζωή;

Ο φροντιστής δεν πρέπει να μένει μόνος του. Στο Κέντρο Ημέρας παρέχουμε υποστήριξη μέσα από ατομικά ραντεβού, ομάδες φροντιστών και το σχολείο φροντιστών. Οι υπηρεσίες αυτές περιλαμβάνουν ενημέρωση, συμβουλευτική, εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η φροντίδα του εαυτού μας δεν είναι πολυτέλεια ούτε εγωισμός. Όσο καλύτερα φροντίζει ο φροντιστής τον εαυτό του, τόσο καλύτερα μπορεί να σταθεί δίπλα στον άνθρωπό του. Η υποστήριξη της οικογένειας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής φροντίδας, γιατί βοηθά τα μέλη της να κατανοήσουν τη νόσο, να διαχειριστούν τις δυσκολίες και να οργανώσουν καλύτερα την καθημερινότητά τους.

Παρά την πρόοδο της ενημέρωσης, η άνοια εξακολουθεί να συνοδεύεται από κοινωνικό στίγμα;

Ναι, το κοινωνικό στίγμα εξακολουθεί να υπάρχει, κυρίως επειδή αρκετοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν τι ακριβώς σημαίνει άνοια, τι βιώνει ο ασθενής και ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει η οικογένειά του. Συχνά, αυτό που δεν γνωρίζουμε είναι κάτι που αποφεύγουμε να συζητήσουμε.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, όταν η οικογένεια παρατηρεί ότι ο άνθρωπος της ξεχνά περισσότερο ή παρουσιάζει αλλαγές στη συμπεριφορά του, μπορεί να επιλέξει να τον περιορίσει στο σπίτι. Οι συγγενείς φοβούνται πώς θα αντιδράσει σε έναν δημόσιο χώρο ή πώς θα τον αντιμετωπίσουν οι άλλοι άνθρωποι. Όμως η απομόνωση δεν βοηθά. Αντίθετα, η κοινωνικοποίηση είναι σημαντική και χρειάζεται να ενθαρρύνουμε

τη συμμετοχή του ανθρώπου στην κοινωνική ζωή, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες στις δυνατότητές του.

Ποιος είναι ο ρόλος του Κέντρου Ημέρας «Νόημα» και γιατί είναι σημαντική η συνεργασία με άλλους φορείς;

Για να μπορέσουμε να παρέχουμε σωστά τις υπηρεσίες μας, είναι απαραίτητο η κοινότητα να γνωρίζει το Κέντρο Ημέρας, το έργο του και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους που απευθύνονται σε αυτό. Γι' αυτό πραγματοποιούνται ενημερωτικές ομιλίες και δράσεις που φέρνουν τις υπηρεσίες πιο κοντά στους πολίτες, απαντούν σε ερωτήματα και βοηθούν τις οικογένειες να κατανοήσουν πού μπορούν να απευθυνθούν. Εξίσου σημαντική είναι η δικτύωση με άλλους φορείς που ασχολούνται με την τρίτη ηλικία και με ανθρώπους που έχουν αυξημένες ανάγκες υποστήριξης. Ένας άνθρωπος μπορεί να χρειάζεται διαφορετικές υπηρεσίες, πέρα από εκείνες που παρέχουμε εμείς. Μέσα από τη συνεργασία και τις κατάλληλες παραπομπές μπορούμε να τον βοηθήσουμε να βρει την υποστήριξη που χρειάζεται. Όταν οι δομές και οι υπηρεσίες συνεργάζονται ουσιαστικά, η βοήθεια γίνεται πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική.

Ποιο είναι το σημαντικότερο μάθημα που έχετε πάρει από τους ανθρώπους που ζουν με άνοια και τις οικογένειές τους;

Όταν υπάρχει μια ενωμένη οικογένεια, που θέλει και μπορεί να συνεργαστεί σωστά, η φροντίδα γίνεται ευκολότερη. Η ενημέρωση, η εκπαίδευση και η συμβουλευτική βοηθούν τα μέλη της οικογένειας να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες του ανθρώπου τους και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες με περισσότερη ψυχραιμία. Και όταν φροντίζουμε με αγάπη, μπορούμε να φροντίζουμε όλο και καλύτερα.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε όσους φοβούνται ότι αντιμετωπίζουν τα πρώτα σημάδια άνοιας, αλλά και στις οικογένειες που ήδη βιώνουν αυτή τη δύσκολη πραγματικότητα;

Θα ήθελα να τονίσω ότι δεν πρέπει να περιμένουμε να εμφανιστούν οι πρώτες δυσκολίες για να αρχίσουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Όσο είναι δυνατόν για τον καθένα, χρειάζεται να υιοθετούμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής από νεαρή ηλικία, ώστε να ενισχύουμε τις πιθανότητες να προστατεύσουμε τη γνωστική μας υγεία.

Τα όσους ήδη αντιμετωπίζουν δυσκολίες, το σημαντικό είναι να μην απομονώνονται και να μη διατάζουν να ζητήσουν βοήθεια. Η άνοια αφορά τον άνθρωπο που νοσεί, αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον. Κανείς δεν χρειάζεται να διαχειριστεί μόνος του αυτή την κατάσταση. Με έγκαιρη αξιολόγηση, σωστή ενημέρωση, εκπαίδευση και υποστήριξη, μπορούμε να οργανώσουμε καλύτερα τη φροντίδα και να διατηρήσουμε όσο γίνεται την ποιότητα ζωής του ασθενούς και της οικογένειάς του.

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Νόημα» βρίσκεται στην οδό Ελευθερίου Βενιζέλου 141, στη Λάρισα. Λειτουργεί Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή από τις 09:00 έως τις 17:00 και Τρίτη και Πέμπτη από τις 09:00 έως τις 19:00, παρέχοντας ενημέρωση και υποστήριξη σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μνήμης, καθώς και στις οικογένειές τους.

Η δραστηριότητα «Μάντεψε τι είναι» καλλιεργεί την παρατηρητικότητα, τη μνήμη, την προσοχή, τη λογική σκέψη και τη φαντασία, μετατρέποντας τη μάθηση σε μια ευχάριστη δημιουργική εμπειρία

Μέσα από την ανταλλαγή ιδεών, την περιγραφή και την ομαδική προσπάθεια, οι συμμετέχοντες ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους, καλλιεργούν τον αμοιβαίο σεβασμό και βιώνουν τη χαρά της συμμετοχής και του «ανήκειν»

ΚΟΙΝΩΝΙΑ | ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

«Μάντεψε τι είναι» Ένα παιχνίδι που καλλιεργεί τη σκέψη και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά

Μέσα από την παρατήρηση, την ακοή, την περιγραφή και τη φαντασία, μια δημιουργική δραστηριότητα συνδυάζει τη μάθηση με την ψυχαγωγία, ενισχύοντας την επικοινωνία και την κοινωνική συμμετοχή



Ρεπορτάζ
Δόλα
Γάτσιου

Η ψυχοκοινωνική-γνωστική δραστηριότητα «Μάντεψε τι είναι» συνδυάζει αυτά τα στοιχεία, μετατρέποντας μια απλή διαδικασία αναγνώρισης αντικειμένων σε μια δημιουργική εμπειρία που ενεργοποιεί τη σκέψη και ενθαρρύνει τη συνεργασία.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να ανακαλύψουν την ταυτότητα ενός αντικειμένου αξιοποιώντας περιγραφές, παρατηρήσεις και πληροφορίες που τους δίνονται σταδιακά. Κάθε στοιχείο αποτελεί μια νέα αφορμή για σκέψη, κάθε ερώτηση ανοίγει διαφορετικές πιθανότητες και κάθε απάντηση προσφέρει την ευκαιρία για συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων. Σκοπός δεν είναι αποκλειστικά η εύρεση της σωστής απάντησης, αλλά η ίδια η διαδικασία της ανακάλυψης. Η προσπάθεια να συνδεθούν πληροφορίες, να διατυπωθούν υποθέσεις και να αξιοποιηθούν προηγούμενες γνώσεις δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο η μάθηση γίνεται ευχάριστη και προσίτη.

Η δραστηριότητα συμβάλλει στην εξάσκηση σημαντικών γνωστικών λειτουργιών, όπως η προσοχή, η μνήμη, η λογική επεξεργασία και η συνδυαστική σκέψη. Παρατηρώντας τα χαρακτηριστικά ενός αντικειμένου και ακούγοντας προσεκτικά τις περιγραφές, οι συμμετέχοντες καλούνται να αξιολογήσουν τις

πληροφορίες και να καταλήξουν σε συμπεράσματα. Καλλιεργείται η γλωσσική έκφραση. Η περιγραφή ενός αντικειμένου απαιτεί την επιλογή κατάλληλων λέξεων, την αναφορά συγκεκριμένων χαρακτηριστικών και την οργάνωση της σκέψης με τρόπο κατανοητό στους άλλους. Ακόμη και όταν η απάντηση δεν είναι άμεση, η προσπάθεια αναζήτησης και διατύπωσης πιθανών λύσεων αποτελεί ουσιαστικό μέρος της δραστηριότητας. Το παιχνίδι μπορεί να προσαρμόζεται στις δυνατότητες και στις ανάγκες κάθε ομάδας, με αντικείμενα διαφορετικού βαθμού δυσκολίας και με τον απαραίτητο χρόνο για την επεξεργασία των στοιχείων. Έτσι, όλοι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο, χωρίς η διαδικασία να μετατρέπεται σε δοκιμασία επίδοσης. Η φαντασία έχει επίσης πρωταγωνιστικό ρόλο. Ένα καθημερινό αντικείμενο μπορεί να προκαλέσει διαφορετικούς συνειρμούς, να θυμίσει προσωπικές εμπειρίες και να αποτελέσει αφορμή για νέες συζητήσεις. Η περιέργεια κινητοποιεί τη σκέψη και κάνει τη διαδικασία πιο ενδιαφέρουσα, προσφέροντας ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση. Η αξία του «Μάντεψε τι είναι» δεν περιορίζεται στη γνωστική ενδυνάμωση. Η δραστηριότητα ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιδέες, ακούν ο ένας τον άλλον και συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Η αγωνία πριν από την αποκάλυψη, ο ενθουσιασμός μιας σωστής απάντησης και το γέλιο που συχνά συνοδεύει τις διαφορετικές προσεγγίσεις δημιουργούν ένα ευχάριστο κλίμα. Η επιτυχία δεν μετριέται μόνο από το αποτέλεσμα, αλλά και από την προσπάθεια, την ενεργό παρουσία και τη χαρά της συμμετοχής. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και καλλιεργούνται η υπομονή, ο σεβασμός στη διαφορετική άποψη και η αποδοχή. Κάθε συμμετέχων συνεισφέρει με βάση τις προσωπικές του εμπειρίες και τον δικό του τρόπο σκέψης, αναδεικνύοντας ότι η διαφορετικότητα αποτελεί πηγή εμπλουτισμού της κοινής εμπειρίας. Σε δομές υποστήριξης και δημιουργικής απασχόλησης, τέτοιες δράσεις μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό μέρος της καθημερινότητας, προσφέροντας ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων και ουσιαστική επικοινωνία. Το «Μάντεψε τι είναι» αποδεικνύει ότι ένα απλό παιχνίδι μπορεί να αποκτήσει πραγματική αξία όταν σχεδιάζεται με γνώμονα τη συμμετοχή και τις ανάγκες των ανθρώπων. Γιατί πίσω από κάθε αντικείμενο που αναγνωρίζεται βρίσκεται μια σκέψη που ενεργοποιείται, πίσω από κάθε περιγραφή μια προσπάθεια επικοινωνίας και πίσω από κάθε χαμόγελο η χαρά του να ανήκεις σε μια ομάδα. Η μάθηση γίνεται παιχνίδι, η επικοινωνία δημιουργία και η συνεργασία μια κοινή εμπειρία που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

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



«Η πρόληψη δεν είναι φόβος. Είναι φροντίδα». Η Δρ Αγλαΐα (Λία) Ρογγανάκη, Διοικήτρια του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων, στέλνει ένα ουσιαστικό μήνυμα προς όλες τις γυναίκες: να θέτουν την υγεία τους σε προτεραιότητα και να μην αναβάλλουν τον προληπτικό έλεγχο, γιατί η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να αλλάξει την πορεία της νόσου



Γίνε η προτεραιότητά σου

Η πρόληψη του καρκίνου του μαστού ξεκινά από την απόφαση κάθε γυναίκας να μη βάζει άλλο την υγεία της σε δεύτερη μοίρα, με τον τακτικό προληπτικό έλεγχο, την έγκαιρη αξιολόγηση κάθε αλλαγής και την αξιοποίηση των δωρεάν εξετάσεων του προγράμματος «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ»

Γράφει
η **Δρ Αγλαΐα (Λία)**
Ρογγανάκη
Διοικήτρια
Γενικό
Νοσοκομείο
Τρικάλων

**Πείτε
την
άποψή
σας**

Στείλτε μας
e-mail

Υέτσι περνά ο καιρός, μέχρι που ένας Οκτώβριος έρχεται να μας θυμίσει ότι υπάρχουν πράγματα που δεν πρέπει να αφήνουμε για αύριο.

Ο καρκίνος του μαστού δεν είναι μια μακρινή ιστορία και δεν αφορά «κάποιες άλλες». Είναι μια γυναίκα που γνωρίζουμε, είναι ένα σπίτι που ξαφνικά γεμίζει αγωνία, μια οικογένεια που περιμένει ένα αποτέλεσμα, ένας άνθρωπος που βλέπει τη ζωή του να αλλάζει μέσα σε λίγες ημέρες. Η πρόληψη δεν είναι φόβος. Είναι φροντίδα. Είναι η απόφαση να ακολουθούμε τον προληπτικό έλεγχο που αντιστοιχεί στην ηλικία και το προσωπικό μας ιστορικό και να μην προσπερνάμε μια αλλαγή που επιμένει. Ένα ογκίδιο ή μια πάχυνση, μια αλλαγή στο μέγεθος ή στο σχήμα του μαστού, αλλαγές στο δέρμα ή στη θηλή, μια ασυνήθιστη έκκριση δεν σημαίνουν απαραίτητα καρκίνο. Είναι όμως λόγοι για να ζητήσουμε ιατρική αξιολόγηση. Γιατί όταν το σώμα μας μιλά, δεν χρειάζεται πανικός, χρειάζεται να το ακούσουμε. Το 2024

καταγράφηκαν παγκοσμίως περίπου 2,4 εκατομμύρια νέες διαγνώσεις καρκίνου του μαστού.Η απουσία οικογενειακού ιστορικού δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει κίνδυνος. Περίπου το 80% των καρκίνων του μαστού εμφανίζεται σε γυναίκες χωρίς συγκεκριμένο παράγοντα κινδύνου πέρα από το φύλο και την αυξανόμενη ηλικία. Γι' αυτό η πρόληψη αφορά όλες μας και η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την πορεία της νόσου. Σήμερα έχουμε καλύτερα διαγνωστικά εργαλεία, περισσότερες θεραπευτικές επιλογές και το «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ», ένα οργανωμένο πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου που δίνει στις γυναίκες τη δυνατότητα να κάνουν δωρεάν τις εξετάσεις που προβλέπονται για την ηλικία τους.

Υπάρχει όμως και μια άλλη πλευρά του Οκτωβρίου, εκείνη που βρίσκεται πίσω από τη ροζ κορδέλα. Είναι η γυναίκα που μόλις άκουσε τη λέξη «καρκίνος», εκείνη που περιμένει τα αποτελέσματα, εκείνη που περνά τη θεραπεία, εκείνη που προσπαθεί να ξαναβρεί τον εαυτό της μετά από ένα

χειρουργείο. Σε αυτές τις γυναίκες δεν χρωστάμε μόνο ευχές. Χρωστάμε έγκαιρη διάγνωση, πρόσβαση σε ποιοτική θεραπεία, αξιοπρέπεια, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη. Και σήμερα έχουμε κάνει σημαντικά βήματα προς αυτή την κατεύθυνση. Η οργανωμένη πρόληψη και ο προσυμπτωματικός έλεγχος δίνουν σε ολόένα και περισσότερες γυναίκες τη δυνατότητα να γνωρίζουν έγκαιρα, να διερευνούν έγκαιρα και, όταν χρειάζεται, να αντιμετωπίζουν έγκαιρα τη νόσο.

Ίσως, λοιπόν, αυτός ο Οκτώβριος να είναι μια καλή αφορμή όχι απλώς να μιλήσουμε για τον καρκίνο του μαστού, αλλά να κάνουμε κάτι για τον εαυτό μας. Να μην περιμένουμε να φοβηθούμε για να κινητοποιηθούμε. Να μην αφήνουμε τη δική μας υγεία πάντα τελευταία στη λίστα.

Κοίτα τον εαυτό σου, άκου το σώμα σου, κάνε την εξέτασή σου. Η πρόληψη δεν είναι μια υποχρέωση που μας επιβάλλεται. Είναι ένας τρόπος να πούμε στον εαυτό μας ότι η ζωή μας έχει αξία και ότι αξίζει να είμαστε εδώ, υγιείς, για να τη ζήσουμε.

Η συμμετοχή των ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών του ANIMUS ΚΑΑ στη δράση «Λάρισα, η Πόλη που Μαθαίνει» ενισχύει τη συνεργασία των τοπικών φορέων, με στόχο την ανάπτυξη κοινωνικών πρωτοβουλιών για το 2027, με επίκεντρο τον άνθρωπο, τη συμπερίληψη και την ισότιμη συμμετοχή όλων στην κοινωνική ζωή



Το ANIMUS ΚΑΑ στη συνάντηση φορέων για τη «Λάρισα, η Πόλη που Μαθαίνει»

Ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί συμμετείχαν στην πρωτοβουλία του Δήμου Λαρισαίων, με στόχο τη δικτύωση των φορέων, την ανάδειξη κοινωνικών αναγκών και τον σχεδιασμό δράσεων για το 2027

Με επίκεντρο τη συνεργασία, την κοινωνική συμμετοχή και την ανάδειξη των αναγκών της τοπικής κοινωνίας, πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 23 Οκτωβρίου, στη Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας - Μουσείο Γ.Ι. Κασιόγρη, η συνάντηση γνωριμίας και δικτύωσης φορέων της πόλης, στο πλαίσιο του Σχεδίου Δράσης «Λάρισα, η Πόλη που Μαθαίνει». Στη συνάντηση συμμετείχε ομάδα ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών του ANIMUS Κέντρου Αποκατάστασης και Αποθεραπείας (ΚΑΑ), εκπροσωπώντας έναν φορέα που δραστηριοποιείται στον χώρο της υγείας, της αποκατάστασης και της φροντίδας του ανθρώπου

Η πρωτοβουλία της Αντιδημαρχίας Παιδείας του Δήμου Λαρισαίων αποσκοπεί στη δημιουργία ενός σταθερού πεδίου επικοινωνίας ανάμεσα στους φορείς της πόλης, ώστε οι εμπειρίες και οι ανάγκες που καταγράφονται στην καθημερινή τους λειτουργία να αποτελέσουν τη βάση για τον σχεδιασμό νέων εκπαιδευτικών και κοινωνικών πρωτοβουλιών. Η συνάντηση εντάσσεται σε μια ευρύτερη προσπάθεια ενίσχυσης της συνεργασίας μεταξύ του Δήμου και της τοπικής κοινότητας, με ορίζοντα τον προγραμματισμό δράσεων για το 2027.

Η συμμετοχή των επιστημόνων του ANIMUS ΚΑΑ αποκτά ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας, καθώς η διεπιστημονική προσέγγιση και η καθημερινή επαφή με ανθρώπους που χρειάζονται υποστήριξη, αποκατάσταση και κοινωνική ενδυνάμωση μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στον διάλογο για τις ανάγκες της πόλης. Η ψυχολογική και κοινωνική διάσταση της φροντίδας συνδέεται άμεσα με ζητήματα ισότητας



συμμετοχής, προσβασιμότητας, ενημέρωσης και ενίσχυσης των δεσμών ανάμεσα στους πολίτες. Στο επίκεντρο της συνάντησης βρέθηκαν η παρουσίαση του έργου που έχει ήδη υλοποιηθεί στο πλαίσιο του Σχεδίου Δράσης, η γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων φορέων, η ανταλλαγή εμπειριών και η ανάδειξη προβληματισμών που προκύπτουν από την καθημερινή δραστηριότητά τους. Παράλληλα,

επιδιώχθηκε η ουσιαστική αλληλεπίδραση με την επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου των Πολιτών του Δήμου Λαρισαίων, προκειμένου να διερευνηθούν οι δυνατότητες ανάπτυξης κοινών πρωτοβουλιών. Το Πανεπιστήμιο των Πολιτών αποτελεί σημαντικό πυλώνα της δράσης «Λάρισα, η Πόλη που Μαθαίνει», προωθώντας την ανοικτή, δημόσια και κοινοτική μάθηση. Η φιλοσοφία

του στηρίζεται στην αντίληψη ότι η γνώση δεν περιορίζεται στους παραδοσιακούς χώρους εκπαίδευσης, αλλά καλλιεργείται μέσα από την καθημερινή εμπειρία, την ανταλλαγή απόψεων και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στα κοινά.

Σε αυτό το πλαίσιο, η συνεργασία φορέων με διαφορετικά επιστημονικά πεδία και κοινωνικές αποστολές μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για δράσεις που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των κατοίκων. Η υγεία, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη, η συμπερίληψη και η δια βίου μάθηση αποτελούν πεδία στα οποία η ανταλλαγή τεχνογνωσίας και η ανάπτυξη συνεργειών μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική συνοχή.

Για το ANIMUS ΚΑΑ, η συμμετοχή σε πρωτοβουλίες διαλόγου και συνεργασίας με την τοπική κοινωνία συνδέεται με την ευρύτερη σημασία της φροντίδας του ανθρώπου: όχι μόνο ως προς τις ανάγκες της υγείας και της αποκατάστασης, αλλά και ως προς τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή. Η δικτύωση με άλλους φορείς προσφέρει ένα πεδίο ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών, μέσα από το οποίο μπορούν να αναδειχθούν νέες ιδέες και κοινές προτεραιότητες.

Η συνάντηση στη Δημοτική Πινακοθήκη αποτέλεσε, έτσι, ένα βήμα προς τη διαμόρφωση ενός πλαισίου συνεργασίας για την επόμενη χρονιά. Το ζητούμενο είναι οι ζητήσεις και οι επαφές να μετατραπούν σε συγκεκριμένες πρωτοβουλίες, με ουσιαστικό κοινωνικό αποτέλεσμα και με επίκεντρο τις ανάγκες των ανθρώπων της Λάρισας.

Γιατί μια πόλη που μαθαίνει είναι μια πόλη που ακούει τους ανθρώπους της, αξιοποιεί τη γνώση και την εμπειρία των φορέων της και δημιουργεί ευκαιρίες συμμετοχής για όλους.

«Δεν είναι εγωκεντρικό, δεν είναι εγωιστικό να βάζουμε τον εαυτό μας πρώτο στη φροντίδα. Είναι αναγκαίο κάποιες φορές. Χρειάζεται να φροντιστούμε, χρειάζεται να ενδυναμωθούμε για να μπορέσουμε να σταθούμε ουσιαστικά και ποιοτικά και σε έναν άλλον άνθρωπο»



ΟΛΥΜΠΙΑ ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ

«Δεν είναι εγωιστικό να φροντίζουμε τον εαυτό μας – είναι αναγκαίο»

Η ψυχολόγος του Κέντρου Ημέρας για την Άνοια «Νόημα» στη Λάρισα μιλά για τις ψυχολογικές επιπτώσεις της άνοιας, τις ανάγκες των ανθρώπων που ζουν με τη νόσο και την εξουθένωση των φροντιστών, υπογραμμίζοντας ότι η ενημέρωση, η αποδοχή και η ουσιαστική υποστήριξη αποτελούν προϋποθέσεις για μια κοινωνία χωρίς στίγμα και αποκλεισμούς

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η **άνοια δεν αφορά μόνο τη μνήμη. Επιπράζει την καθημερινότητα, τα συναισθήματα, τις οικογενειακές σχέσεις και τον τρόπο με τον οποίο ένας άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του. Παράλληλα, δοκιμάζει τις αντοχές των ανθρώπων που αναλαμβάνουν τη φροντίδα του, οι οποίοι συχνά καλούνται να ανταποκριθούν σε αυξημένες απαιτήσεις, παραμερίζοντας τις δικές τους ανάγκες. Μέσα σε αυτή την πραγματικότητα, η ψυχολογική υποστήριξη, η σωστή ενημέρωση και η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες αποκτούν ιδιαίτερη σημασία.**

Η Ολυμπία Μπογιατζίδου, ψυχολόγος στο Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «Νόημα» στη Λάρισα, αναδεικνύει τις πολλαπλές διαστάσεις της νόσου και επισημαίνει ότι η κοινωνία χρειάζεται να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο την αντιλαμβάνεται και μιλά γι' αυτήν. Η άνοια δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα θέμα που προκαλεί ντροπή ή οδηγεί στην κοινωνική απομόνωση, αλλά ως

μια κατάσταση για την οποία υπάρχουν δυνατότητες υποστήριξης, επαγγελματίες που μπορούν να βοηθήσουν και δομές στις οποίες οι οικογένειες μπορούν να απευθυνθούν

Ιδιαίτερη θέση στη συζήτηση κατέχει ο ρόλος των φροντιστών. Η καθημερινή παρουσία τους είναι καθοριστική για την ποιότητα ζωής των ανθρώπων που ζουν με άνοια, όμως η σωματική κόπωση, η διαρκής εγρήγορση και η συναισθηματική επιβάρυνση μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχική εξουθένωση. Η ανάγκη να βρίσκουν χρόνο για τον εαυτό τους δεν αποτελεί πολυτέλεια ούτε ένδειξη αδιαφορίας. Είναι αναπόσπαστο μέρος μιας φροντίδας που μπορεί να διατηρηθεί και να παραμείνει ουσιαστική.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η Ολυμπία Μπογιατζίδου εξηγεί τις συναισθηματικές δυσκολίες που βιώνουν οι άνθρωποι όταν αντιλαμβάνονται τις αλλαγές στη μνήμη και στις γνωστικές λειτουργίες τους, μιλά για την ψυχολογική υποστήριξη των οικογενειών, τονίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ των δομών και στέλνει ένα σαφές μήνυμα: κανένας άνθρωπος που ζει με άνοια και

κανένας φροντιστής δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζει αυτή τη διαδρομή μόνος.

Η **άνοια εξακολουθεί να συνδέεται συχνά με τη φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης. Πόσο σημαντικό είναι να αλλάξει αυτή η αντίληψη και να αναγνωρίζονται έγκαιρα οι δυσκολίες που εμφανίζονται;**

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει ο κόσμος ότι η άνοια δεν αποτελεί φυσιολογικό επακόλουθο των γηρατειών. Δεν είναι σωστό να κανονικοποιούμε μια κατάσταση που επιπράζει τόσο τον ίδιο τον άνθρωπο όσο και το οικογενειακό του περιβάλλον. Η άνοια δημιουργεί δυσκολίες σε πολλά επίπεδα και χρειάζεται να την αντιμετωπίζουμε με σοβαρότητα, κατανόηση και την κατάλληλη υποστήριξη. Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κομμάτια της συνολικής φροντίδας, ιδιαίτερα για τις οικογένειες που καλούνται να διαχειριστούν μια νέα και απαιτητική πραγματικότητα.

Βέβαια, οι αντιδράσεις διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο της νόσου και το κατά πόσο ο άνθρωπος έχει επίγνωση των δυσκολιών του. Όταν αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει, μπορεί να βιώνει έντονα συναισθήματα, όπως φόβο, αμηχανία και απώλεια αυτοπεποίθησης. Χρειάζεται, επομένως, να υπάρχει κατανόηση και υποστήριξη, ώστε να μη μένει μόνος απέναντι σε όσα αισθάνεται.

Όταν ένας άνθρωπος αρχίζει να

αντιλαμβάνεται ότι η μνήμη του δεν λειτουργεί όπως παλαιότερα και ότι οι γνωστικές του λειτουργίες αλλάζουν, ποιες συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να εμφανίσει;

Αυτό που παρατηρούμε συχνά είναι η μελαγχολία. Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να αποδεχτούν ότι αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα υγείας και να διαχειριστούν τις αλλαγές που αυτό επιφέρει στη ζωή τους. Η νέα πραγματικότητα δεν είναι εύκολη. Το άγχος μπορεί επίσης να κυριαρχεί, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις παρατηρούμε κοινωνική απόσυρση, απάθεια ή άρνηση.

Βέβαια, οι αντιδράσεις διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο της νόσου και το κατά πόσο ο άνθρωπος έχει επίγνωση των δυσκολιών του. Όταν αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει, μπορεί να βιώνει έντονα συναισθήματα, όπως φόβο, αμηχανία και απώλεια αυτοπεποίθησης. Χρειάζεται, επομένως, να υπάρχει κατανόηση και υποστήριξη, ώστε να μη μένει μόνος απέναντι σε όσα αισθάνεται.

Πόσο δύσκολο είναι για έναν άν-

«Πίσω από τη λήθη και πίσω από όλα αυτά τα γνωστικά συμπτώματα υπάρχει ένας άνθρωπος. Υπάρχει ένας άνθρωπος με προσωπικότητα, με αξιοπρέπεια, με συναισθήματα. Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια χρειάζονται σεβασμό, ουσιαστική παρουσία και αποδοχή, χωρίς στιγματισμό ή χαρακτηρισμούς που περιορίζουν την ταυτότητά τους στη νόσο»

Θρωπο που ζει με άνοια να διαχειριστεί αυτά τα συναισθήματα στην καθημερινότητά του;

Είναι μια προσωπική διαδικασία που είναι αρκετά δύσκολο να πραγματοποιηθεί από τον ίδιο τον άνθρωπο. Οι γνωστικές δυσκολίες επιπράζουν και τη δυνατότητα του να επεξεργαστεί όσα βιώνει. Οι δυσκολίες μπορεί να επανέρχονται καθημερινά και, όταν υπάρχει επίγνωση των ελλειμμάτων, η συναισθηματική επιβάρυνση γίνεται ακόμη πιο έντονη. Γι' αυτό χρειάζεται να λαμβάνουμε υπόψη τις δυνατότητες και τις ανάγκες κάθε ανθρώπου. Δεν μπορούμε να περιμένουμε από όλους την ίδια αντίδραση ούτε να θεωρούμε ότι μπορούν να διαχειριστούν μόνοι τους όσα συμβαίνουν. Η παρουσία των ανθρώπων που τους φροντίζουν και η κατάλληλη υποστήριξη έχουν ουσιαστική σημασία.

Η **άνοια επιπράζει σημαντικά και τους οικείους του ανθρώπου που νοσεί. Ποια είναι η θέση των φροντιστών στη συνολική διαχείριση της νόσου;**

Οι άνθρωποι που φροντίζουν έχουν κομβικό ρόλο σε όλη τη διαχείριση της ασθένειας. Για τον λόγο αυτό, είναι αναγκαίο να τους δίνουμε την κατάλληλη προσοχή, ψυχολογική υποστήριξη, ενημέρωση και ψυχοεκπαίδευση. Δεν είναι τυχαίο ότι οι φροντιστές εμφανίζουν συχνά υψηλή επιβάρυνση, η οποία μπορεί να αποτυπώνεται και σε κλίμακες αξιολόγησης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Η φροντίδα ενός ανθρώπου με άνοια δεν είναι μια απλή υπόθεση. Απαιτεί χρόνο, υπομονή, διαρκή εγρήγορση και συναισθηματική διαθεσιμότητα. Υπάρχουν υπηρεσίες που μπορούν να τους βοηθήσουν, είτε μέσα από διαζώσεις είτε μέσα από διαδικτυακές συναντήσεις, συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη, σχολές και ομάδες φροντιστών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι αυτές οι δυνατότητες υπάρχουν και να τις αξιοποιούν.

Πώς μπορεί ένας φροντιστής να αναγνωρίσει ότι έχει φτάσει στα όριά του και ότι χρειάζεται βοήθεια;

Η ψυχική εξουθένωση εμφανίζεται αρκετά συχνά. Υπάρχει αρχικά η σωματική κόπωση, καθώς η φροντίδα μπορεί να απαιτεί πολλές ώρες καθημερινά. Ο φροντιστής χρειάζεται να βρίσκεται διαρκώς σε εγρήγορση, να έχει το μυαλό του στον άνθρωπο που υποστηρίζει και να είναι έτοιμος να ανταποκριθεί στις ανάγκες του. Όλη αυτή η διαδικασία δημιουργεί πνευματική και ψυχική εξάντληση. Υπάρχει και η συναισθηματική δυσκολία. Οι φροντιστές έχουν τα δικά τους συναισθήματα, τις δικές τους αγωνίες και τις δυσκολίες να αποδεχτούν και να διαχειριστούν όσα συμβαίνουν στον άνθρωπό τους. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι και εκείνοι χρειάζονται υποστήριξη.

Μια πολύ σημαντική συμβουλή είναι να εξασφαλίζουν χρόνο για τον εαυτό τους. Χρειάζεται να βρίσκουν στιγμές κατά τις οποίες θα μπορούν να απομακρυνθούν από τις υποχρεώσεις της φροντίδας, ώστε να ξεκουράζονται και να ανακτούν τις δυνάμεις τους.

Πόλλοι άνθρωποι αισθάνονται ενοχές όταν αφήνουν για λίγο τον άνθρωπο που φροντίζουν, επειδή θεωρούν ότι πρέπει να είναι συνεχώς διαθέσιμοι. Τι θα θέλατε να τους πείτε;

Είναι σημαντικό να καταλάβουν ότι χρειάζεται να φροντίζουν και τον εαυτό τους. Αν ο φροντιστής δεν είναι ο ίδιος φροντισμένος, δεν μπορεί στη συνέχεια να προσφέρει ποιοτική φροντίδα



στο αγαπημένο του πρόσωπο. Δεν είναι εγωκεντρικό ούτε εγωιστικό να βάζουμε τον εαυτό μας σε προτεραιότητα όταν χρειάζεται. Αντίθετα, κάποιες φορές είναι αναγκαίο. Χρειάζεται να ξεκουραζόμαστε, να ενδυναμωνόμαστε και να διατηρούμε τις δυνάμεις μας, για να μπορούμε να σταθούμε ουσιαστικά δίπλα σε έναν άλλο άνθρωπο. Η φροντίδα δεν πρέπει να μετατρέπεται σε μια διαδικασία κατά την οποία ο φροντιστής παραμερίζει ολοκληρωτικά τον εαυτό του. Η υποστήριξη της οικογένειας είναι απαραίτητη και οι διαθέσιμες υπηρεσίες μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά σε αυτή την κατεύθυνση. «Πίσω από τη λήθη υπάρχει ένας άνθρωπος με προσωπικότητα και αξιοπρέπεια»

Ερώτηση: Ποια είναι η βασική αρχή που πρέπει να καθοδηγεί τη συμπεριφορά μας απέναντι στους ανθρώπους που ζουν με άνοια, ακόμη και όταν η νόσος βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο;

Χρειάζεται να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι πίσω από τη λήθη και τα γνωστικά συμπτώματα υπάρχει ένας άνθρωπος; Ένας άνθρωπος με προσωπικότητα, αξιοπρέπεια και συναισθήματα.

Ακόμη και όταν η νόσος εξελίσσεται και βρίσκεται σε πολύ προχωρημένα στάδια, οι άνθρωποι εξακολουθούν να αντιλαμβάνονται συναισθηματικά μηνύματα και συμπεριφορές, όπως μια αγκαλιά ή ένα σφίξιμο του χεριού. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο τους προσεγγίζουμε και τους αντιμετωπίζουμε.

Είναι επίσης σημαντικό να αποφεύγουμε τις ετικέτες. Δεν είναι σωστό να χαρακτηρίζουμε κάποιον απλώς ως «ανοϊκό ασθενή». Είναι ένας άνθρωπος που ζει με άνοια, έχει όνομα, παρελθόν και μέλλον. Η νόσος αποτελεί μέρος της πραγματικότητάς του, αλλά δεν καθορίζει ολόκληρη την ταυτότητά του.

Ποιος είναι ο ρόλος της ψυχολογικής υποστήριξης στην καθημερινότητα των ανθρώπων με άνοια, δεδομένων των γνωστικών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν;

Η ψυχολογική υποστήριξη χρειάζεται να προσαρμοστεί στις δυνατότητες του κάθε ανθρώπου. Λόγω των γνωστικών ελλειμμάτων, η κλασική ψυχοθεραπευτική διαδικασία, όπως εφαρμόζεται σε άλλες περιπτώσεις, δεν είναι πάντοτε εφικτή για τους ανθρώπους που ζουν με άνοια.

Η υποστήριξη μπορεί να εκφράζεται μέσα από τον χρόνο που περνάμε μαζί τους, δίνοντάς τους χώρο και χρόνο να εκφραστούν. Μπορούμε να πραγματοποιούμε δραστηριότητες μαζί τους και

να προσπαθούμε να τους δείξουμε, μέσα από την ουσιαστική παρουσία μας, ότι είμαστε δίπλα τους.

Δεν είναι μόνο οι λέξεις που έχουν σημασία. Είναι και η στάση μας, η υπομονή μας και ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούμε ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής. Ο άνθρωπος χρειάζεται να αισθάνεται ότι εξακολουθεί να έχει αξία και ότι οι άλλοι τον αντιμετωπίζουν με σεβασμό. Η ενημέρωση και η συνεργασία των δομών απέναντι στο κοινωνικό στίγμα

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ δομών που παρέχουν υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης, καθώς και η ανταλλαγή γνώσεων μεταξύ των επαγγελματιών;

Όλες αυτές οι δράσεις είναι πάρα πολύ σημαντικές, αρχικά για τη διάχυση της γνώσης και της πληροφορίας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ο ένας τη δουλειά του άλλου, ώστε να ξέρουμε πού μπορούμε να απευθυνθούμε όταν χρειαζόμαστε τον κατάλληλο επαγγελματία ή την ανάλογη δομή. Παράλληλα, οι δράσεις αυτές συμβάλλουν σημαντικά στην αποστιγματισμό. Όταν οι δομές αλληλεπιδρούν, ενημερώνονται και συμμετέχουν σε διαδικασίες ψυχοεκπαίδευσης, δημιουργούνται καλύτερες προϋποθέσεις για να περιοριστεί το στίγμα που συνοδεύει μια νόσο ή μια κατάσταση. Η συνεργασία βοηθά τους επαγγελματίες να γνωρίζουν καλύτερα τις δυνατότητες που υπάρχουν και να ενημερώνουν αποτελεσματικότερα τους ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια. Με αυτόν τον τρόπο, η υποστήριξη μπορεί να γίνει περισσότερο ουσιαστική και οι οικογένειες να αισθανθούν ότι υπάρχουν διαθέσιμες λύσεις και άνθρωποι στους οποίους μπορούν να στρεφθούν.

Το κοινωνικό στίγμα εξακολουθεί να αποτελεί εμπόδιο για πολλές οικογένειες. Πώς μπορεί να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε για την άνοια;

Χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε την άνοια. Θα ήταν καλό να σταματήσουμε να ντρεπόμαστε γι' αυτήν, να χρησιμοποιούμε το όνομά της και να μπορούμε να μοιραζόμαστε ότι ένας δικός μας άνθρωπος ζει με άνοια, χωρίς φόβο, άγχος ή ντροπή. Η άνοια είναι μια υπαρκτή κατάσταση. Δεν μπορούμε να κλείνουμε τα μάτια και να κάνουμε πως δεν συμβαίνει. Όσο μεγαλύτερη ενημέρωση και εκπαίδευση έχουμε, τόσο καλύτερα μπορούμε να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους που επηρεάζονται. Η κοινωνία χρειάζεται να γνωρίζει τι είναι η

άνοια, γιατί οποιοσδήποτε μπορεί να έρθει σε επαφή με έναν άνθρωπο που ζει με τη νόσο, ακόμη και στο πλαίσιο μιας καθημερινής συναλλαγής. Για παράδειγμα, ένας εργαζόμενος σε ένα ταχυδρομείο μπορεί να χρειαστεί να εξυπηρετήσει έναν άνθρωπο με άνοια και να μην γνωρίζει πώς να τον προσεγγίσει. Η ενημέρωση και η κατάλληλη εκπαίδευση μπορούν να κάνουν τη διαφορά, ώστε η αντιμετώπιση να γίνεται με κατανόηση και σεβασμό.

Πώς μπορούν οι δομές, οι επαγγελματίες και η κοινωνία συνολικά να συμβάλουν ώστε οι άνθρωποι με άνοια να αισθάνονται ότι εξακολουθούν να αποτελούν ενεργό μέρος της κοινότητας;

Η ενημέρωση είναι ένα από τα σημαντικότερα βήματα. Όταν γνωρίζουμε περισσότερα για τη νόσο και κατανοούμε τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος, μπορούμε να αντιδρούμε με μεγαλύτερη ευαισθησία. Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε τις προκαταλήψεις και να μην αποκλείουμε τους ανθρώπους εξαιτίας της διάγνωσής τους.

Χρειάζεται να βλέπουμε τις δυνατότητες τους και να τους αντιμετωπίζουμε ως ισότιμα μέλη της κοινωνίας, με σεβασμό στην προσωπικότητα και την αξιοπρέπεια τους. Οι δομές μπορούν να συμβάλουν μέσα από την ενημέρωση, την εκπαίδευση και τη συνεργασία τους. Όσο περισσότερο κατανοούμε την άνοια, τόσο περισσότερες δυνατότητες έχουμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον στο οποίο οι άνθρωποι που ζουν με αυτήν και οι οικογένειές τους δεν θα αισθάνονται απομονωμένοι.

Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους ανθρώπους που ζουν με άνοια και στις οικογένειές τους, οι οποίες καθημερινά προσπαθούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της φροντίδας;

Το σημαντικότερο μήνυμα είναι ότι δεν είναι μόνοι. Χρειάζεται να το έχουν πάντα στο μυαλό τους. Υπάρχουν δομές και επαγγελματίες που μπορούν να τους βοηθήσουν και να βρίσκονται δίπλα τους σε ό,τι χρειαστούν. Θα ήθελα, επίσης, να τονίσω ξανά πόσο σημαντικό είναι να βάζουν σε προτεραιότητα τον εαυτό τους, ώστε να μπορούν στη συνέχεια να ανταποκριθούν και στις ανάγκες των ανθρώπων που φροντίζουν. Δεν είναι εγωιστικό να βοηθάς τον εαυτό σου. Κάποιες φορές είναι αναγκαίο. Χρειάζεται να φροντιστούμε και να ενδυναμωθούμε, για να μπορέσουμε να σταθούμε ουσιαστικά και ποιοτικά δίπλα σε έναν άλλο άνθρωπο. Η φροντίδα δεν μπορεί να βασίζεται μόνο στην προσπάθεια και την αντοχή ενός μέλους της οικογένειας. Χρειάζεται υποστήριξη, ενημέρωση και πρόσβαση στις υπηρεσίες που υπάρχουν. Το να ζητά κάποιος βοήθεια δεν σημαίνει ότι αδυνατεί να αντιμετωπίσει τις ευθύνες του. Σημαίνει ότι αναγνωρίζει τις ανάγκες του και αναζητά τρόπους να συνεχίσει να προσφέρει με ουσιαστικό τρόπο.

Η άνοια είναι μια δύσκολη διαδρομή για τον άνθρωπο που τη βιώνει και για τους οικείους του. Όμως, η κατανόηση, η αποδοχή και η κατάλληλη υποστήριξη μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους, διατηρώντας στο επίκεντρο αυτό που συχνά κινδυνεύει να καθεί πίσω από τη διάγνωση: τον άνθρωπο, την προσωπικότητά του, την αξιοπρέπεια του και την ανάγκη του να αισθάνεται ότι εξακολουθεί να ανήκει σε μια κοινωνία που τον αποδέχεται.



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.

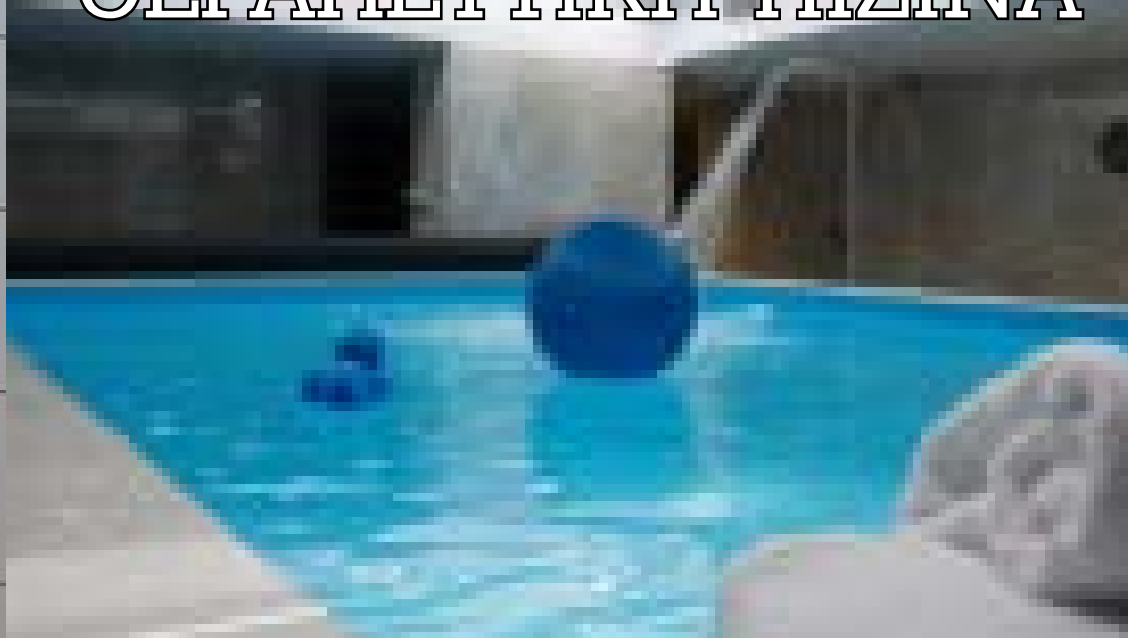
Σε περιμένουμε για να μοιραστείς μαζί μας μια υπέροχη δημιουργική χρονιά με διεπιστημονική φροντίδα και αγάπη.

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



ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr

«Θα πρέπει να καταγράφονται και να γνωρίζουμε τι παίρνει ο καθένας», τονίζει ο Κουτσούκης, επισημαίνοντας ότι η έλλειψη ολοκληρωμένης καταγραφής φαρμάκων και συμπληρωμάτων μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις και προβλήματα στην ασφάλεια της θεραπείας.



ΘΑΝΟΣ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗΣ

«Ο ασθενής πρέπει να προστατεύεται από τις επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις φαρμάκων και συμπληρωμάτων»

Ο πρόεδρος των φαρμακοποιών Λάρισας αναδεικνύει την ανάγκη καταγραφής των σκευασμάτων που λαμβάνουν οι πολίτες, ώστε γιατροί και φαρμακοποιοί να έχουν πληρέστερη εικόνα του ιστορικού τους. Οι ανεξέλεγκτες αγορές από το διαδίκτυο, η χρήση συμπληρωμάτων χωρίς επιστημονική καθοδήγηση και η έλλειψη διασύνδεσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας αποτελούν κρίσιμα ζητήματα για την ασφάλεια των ασθενών



Η ανεξέλεγκτη χρήση φαρμάκων και συμπληρωμάτων διατροφής, οι πιθανές αλληλεπιδράσεις και η έλλειψη ολοκληρωμένης καταγραφής του ιστορικού των ασθενών αναδεικνύουν την ανάγκη για μεγαλύτερη εγρήγορση. Ο φαρμακοποιός Κουτσούκης, μιλώντας στην εκπομπή «Κάθε Μέρα Θεσσαλία», εξηγεί γιατί η ενημέρωση, ο έλεγχος και η συνεργασία των επαγγελματιών υγείας είναι καθοριστικής σημασίας για την προστασία των πολιτών.

Κύριε Κουτσούκη, ο Φαρμακευτικός Σύλλογος Λάρισας ξεκινά μια καμπάνια ενημέρωσης για τη χρήση φαρμάκων και συμπληρωμάτων διατροφής. Ποια ανάγκη οδήγησε σε αυτή την πρωτοβουλία;
Υπάρχουν πολλά περιστατικά που έχουν αναδειχθεί το προηγούμενο διάστημα και δείχνουν ότι χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή. Δεν είναι ένα ζήτημα που προέκυψε μόνο από ένα συγκεκριμένο γεγονός. Έχουν υπάρξει περιπτώσεις συμπληρωμάτων διατροφής, ακόμη και φυτικών προϊόντων,

στα οποία εντοπίστηκαν φαρμακευτικές ουσίες που δεν αναγράφονταν στη σύνθεσή τους. Ιδιαίτερα σε προϊόντα που προωθούνται για την απώλεια βάρους ή για άλλες συγκεκριμένες δράσεις, έχουν καταγραφεί τέτοια περιστατικά. Το πρόβλημα είναι ότι κάποιος μπορεί να λαμβάνει μια ουσία χωρίς να γνωρίζει τι ακριβώς περιέχει το προϊόν που αγοράσε. Γι' αυτό χρειάζεται ενημέρωση, πρόληψη και μεγαλύτερη προσοχή τόσο από τους καταναλωτές όσο και από τους αρμόδιους φορείς.

Πολλοί πολίτες θεωρούν ότι τα συμπληρώματα διατροφής, ιδιαίτερα όταν είναι φυτικά ή περιέχουν βιταμίνες, είναι ακίνδυνα. Ισχύει αυτή η αντίληψη;
Τα συμπληρώματα διατροφής έχουν βιολογική δράση. Οι βιταμίνες και άλλες ουσίες που περιέχουν δεν είναι κάτι αδρανές. Μπορούν να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα που λαμβάνει κάποιος, επηρεάζοντας τη δράση τους, είτε ενισχύοντάς την είτε μειώνοντάς την. Αλληλεπιδράσεις μπορεί να υπάρχουν ακόμη και μεταξύ διαφορετικών συμπληρωμάτων.

Επομένως, το γεγονός ότι ένα προϊόν διατίθεται ως συμπλήρωμα διατροφής ή χαρακτηρίζεται φυσικό δεν σημαίνει ότι πρέπει να το αντιμετωπίζουμε χωρίς προσοχή. Η χρήση του χρειάζεται να γίνεται με καθοδήγηση επιστήμονα υγείας και σύμφωνα με τις οδηγίες που αφορούν τον κάθε άνθρωπο.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο κενό που εντοπίζετε σήμερα στην παρακολούθηση των σκευασμάτων που λαμβάνει ένας ασθενής;

Το βασικό πρόβλημα είναι ότι δεν υπάρχει μια ολοκληρωμένη καταγραφή όλων των σκευασμάτων που λαμβάνει κάποιος. Όταν ένας ασθενής παίρνει ένα φάρμακο με ηλεκτρονική συνταγή, υπάρχει σχετική καταχώριση. Όμως, όταν αγοράζει ένα μη συνταγογραφούμενο φάρμακο, ένα συμπλήρωμα διατροφής ή ακόμη και ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο χωρίς να ακολουθηθεί η διαδικασία της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης, η λήψη του μπορεί να μην καταγράφεται στο ιστορικό του. Αυτό δημιουργεί δυσκολίες στην παρακολούθηση της θεραπείας. Ο γιατρός ή

ο φαρμακοποιός μπορεί να μη γνωρίζει τι έχει πάρει ο ασθενής, ιδιαίτερα όταν εκείνος απευθύνεται σε διαφορετικούς επαγγελματίες υγείας ή προμηθεύεται προϊόντα από διαφορετικά σημεία.

Τι κινδύνους μπορεί να κρύβει αυτή η έλλειψη καταγραφής στην καθημερινότητα;

Ακόμη και ένα απλό παυσίπονο μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα. Κάποιος ενδέχεται να πάρει το ίδιο δραστικό συστατικό από δύο διαφορετικά σκευάσματα, επειδή δεν αντιλαμβάνεται ότι πρόκειται ουσιαστικά για το ίδιο φάρμακο. Έτσι μπορεί να καταλήξει να λαμβάνει μεγαλύτερη δόση από αυτή που χρειάζεται.

Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις στις οποίες ένα φάρμακο μπορεί να αλληλεπιδράσει με κάποια άλλη θεραπεία ή να μην ενδείκνυται για έναν ασθενή λόγω του προβλήματος υγείας που αντιμετωπίζει. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που λαμβάνει σταθερή αγωγή μπορεί να χρειαστεί προσωρινά ένα αντιβιοτικό για μια λοίμωξη. Αν δεν υπάρχει πλήρης εικόνα των φαρμάκων που χρησιμοποιεί,

Η γνωστοποίηση ενός συμπληρώματος στον ΕΟΦ δεν σημαίνει ότι έχει προηγηθεί έλεγχος αντίστοιχος με εκείνον των φαρμάκων. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στα προϊόντα που διαφημίζονται για γρήγορη απώλεια βάρους, καθώς έχουν εντοπιστεί περιπτώσεις σκευασμάτων με μη δηλωμένες φαρμακευτικές ουσίες



ενδέχεται να μην εντοπιστεί εγκαίρως μια πιθανή αλληλεπίδραση. Το ζήτημα είναι να γνωρίζουν οι επαγγελματίες υγείας τι λαμβάνει ο ασθενής, ώστε να μπορούν να αξιολογούν καλύτερα κάθε νέα θεραπεία και να αποφεύγονται προβλήματα.

Πόσο ασφαλής είναι σήμερα η αγορά συμπληρωμάτων διατροφής μέσω του διαδικτύου;

Είναι ένα ζήτημα που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υπόκεινται στον ίδιο προληπτικό έλεγχο με τα φάρμακα. Όπως επισημαίνεται, η γνωστοποίηση ενός συμπληρώματος στον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων δεν σημαίνει ότι έχει προηγηθεί έλεγχος της ασφάλειας και της σύνθεσής του με τον τρόπο που ισχύει για τα φάρμακα

Έλεχοι μπορεί να πραγματοποιηθούν όταν υπάρχει συγκεκριμένη υποψία ή καταγγελία, όμως αυτό δεν ισοδυναμεί με συστηματικό έλεγχο όλων των προϊόντων που κυκλοφορούν στην αγορά.

Ιδιαίτερα όταν κάποιος παραγγέλλει από το διαδίκτυο, χωρίς να γνωρίζει επαρκώς την προέλευση και τη σύνθεση του προϊόντος, χρειάζεται να είναι πολύ προσεκτικός. Είναι σημαντικό να ενισχυθούν οι μηχανισμοί ελέγχου και να υπάρχουν σαφέστερες εγγυήσεις για τα προϊόντα που φτάνουν στον καταναλωτή.

Θα πρέπει, επομένως, να ενισχυθεί και ο έλεγχος των συμπληρωμάτων που κυκλοφορούν στα φαρμακεία;

Το ζήτημα του ελέγχου πρέπει να εξεταστεί συνολικά. Χρειάζεται να υπάρχει σαφής εικόνα για το ποια προϊόντα κυκλοφορούν και με ποιες προδιαγραφές. Το γεγονός ότι ένα συμπλήρωμα διατίθεται σε φαρμακείο δεν σημαίνει ότι πρέπει να θεωρούμε πως έχει προηγηθεί ο ίδιος έλεγχος που γίνεται σε ένα φάρμακο.

Πρέπει να επενδύσουμε περισσότερο σε αυτό το πεδίο και να εξετάσουμε πώς μπορούν να ενισχυθούν οι διαδικασίες. Χρειάζεται να προστατεύεται ο καταναλωτής και να μην προέρει οποιοδήποτε προϊόν να κυκλοφορεί χωρίς επαρκείς εγγυήσεις για τη σύνθεση και την ασφάλειά του.

Ένα άλλο ζήτημα που απασχολεί πολλούς πολίτες είναι τα σκευάσματα για την απώλεια βάρους. Ποιοι κίνδυνοι υπάρχουν σε αυτή την περίπτωση;

Τα συμπληρώματα που προωθούνται για την απώλεια βάρους είναι μια κατηγορία στην οποία

χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Συχνά οι άνθρωποι αναζητούν γρήγορα αποτελέσματα και μπορεί να καταφύγουν σε προϊόντα χωρίς να γνωρίζουν επαρκώς τι περιέχουν.

Όταν ένα συμπλήρωμα δεν έχει το αποτέλεσμα που υποσχεθεί, υπάρχει ο κίνδυνος να περιέχει ουσίες που δεν αναγράφονται στη συσκευασία, ακόμη και φαρμακευτικές ουσίες. Έχουν υπάρξει τέτοιες περιπτώσεις τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Όσον αφορά τα φάρμακα για την παχυσαρκία, υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες η φαρμακευτική θεραπεία είναι αναγκαία και πρέπει να αξιολογείται από τον γιατρό. Δεν είναι, όμως, σωστό κάποιος να αντιμετωπίζει τέτοιες θεραπείες ως μια εύκολη λύση για να χάσει γρήγορα κιλά, χωρίς ιατρική αξιολόγηση. Η αντιμετώπιση πρέπει να γίνεται με βάση τις ανάγκες και την κατάσταση της υγείας του κάθε ανθρώπου.

Ποιος είναι, λοιπόν, ο ρόλος του φαρμακοποιού στην πρόληψη τέτοιων προβλημάτων;

Ο φαρμακοποιός μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά, καθώς πολλές φορές είναι ο επαγγελματίας υγείας στον οποίο απευθύνεται πρώτα ο πολίτης. Μπορεί να εντοπίσει μια πιθανή αλληλεπίδραση, να επισημάνει ότι ένα σκεύασμα δεν είναι κατάλληλο για κάποιον ή να ζητήσει να υπάρξει συνεννόηση με τον θεράποντα γιατρό.

Στο φαρμακείο μου, για παράδειγμα, μπορεί να δω ότι ένα φάρμακο που ζητά κάποιος αλληλεπιδρά με άλλη αγωγή που ήδη λαμβάνει. Αυτό είναι ευκολότερο όταν γνωρίζω το ιστορικό του και έχω πρόσβαση στις προηγούμενες χορηγήσεις που έχουν καταγραφεί στο σύστημα του φαρμακείου.

Αν, όμως, ο ίδιος άνθρωπος απευθυνθεί σε άλλο φαρμακείο, ο συνάδελφος μπορεί να μη γνωρίζει τι του έχει χορηγηθεί προηγουμένως. Εκεί ακριβώς φαίνεται η ανάγκη για καλύτερη διασύνδεση και πληρέστερη καταγραφή.

Η δημιουργία ενός πληρέστερου ιστορικού φαρμάκων δεν εγείρει ζητήματα προσωπικών δεδομένων και προστασίας της ιδιωτικότητας;

Η προστασία των προσωπικών δεδομένων είναι αυτονόητη και αποτελεί βασική αρχή για τον φαρμακοποιό. Υπάρχουν τρόποι ώστε τα δεδομένα να προστατεύονται και να έχουν πρόσβαση σε αυτά μόνο όσοι πρέπει, στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους αρμοδιότητας.

Δεν θεωρώ ότι η ιδιωτικότητα πρέπει να αποτελεί εμπόδιο στη συζήτηση για την ασφάλεια των



ασθενών. Όταν κάποιος αντιμετωπίζει πρόβλημα υγείας και λαμβάνει διαφορετικά σκευάσματα, είναι σημαντικό οι επαγγελματίες που τον φροντίζουν να διαθέτουν τις απαραίτητες πληροφορίες. Αυτό που χρειάζεται είναι να βρεθεί ο κατάλληλος τρόπος καταγραφής, με τις αναγκαίες εγγυήσεις προστασίας των δεδομένων. Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει, αρκεί να χρησιμοποιηθεί σωστά.

Πώς αντιμετωπίζει ο κόσμος την πρόταση να καταγράφονται περισσότερα στοιχεία για τα φάρμακα και τα συμπληρώματα που λαμβάνει;

Η ανταπόκριση που διαπιστώνω είναι θετική. Ο κόσμος αντιλαμβάνεται ότι μια τέτοια διαδικασία μπορεί να συμβάλει στην προστασία του. Από τη στιγμή που υπάρχουν φάρμακα και σκευάσματα τα οποία μπορεί να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους, είναι σημαντικό να υπάρχει καλύτερη εικόνα για το τι λαμβάνει κάθε ασθενής.

Αυτό που χρειάζεται είναι να οργανωθεί κατάλληλα η διαδικασία, ώστε να μην επιβαρύνει υπερβολικά την καθημερινότητα των φαρμακείων. Θα πρέπει να βρεθούν πρακτικές λύσεις που θα επιτρέπουν την καταγραφή με τρόπο εύκολο και λειτουργικό.

Χρειάζεται, επίσης, να συμμετάσχουν στη συζήτηση οι αρμόδιοι φορείς, ώστε να εξεταστούν οι δυνατότητες και να προχωρήσουν οι αναγκαίες αλλαγές. Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν ορισμένες πρακτικές, όμως το σημαντικό είναι να προστατεύεται καλύτερα ο ασθενής.

Αναφερθήκατε και στην αυξημένη προσφυγή των πολιτών στο διαδίκτυο για θέματα υγείας. Έχει αλλάξει η συμπεριφορά τους τα τελευταία χρόνια;

Μετά την πανδημία, ο κόσμος απευθύνεται περισσότερο στο διαδίκτυο σε σχέση με παλαιότερα. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να εξετάσουμε, καθώς η αναζήτηση πληροφοριών και προϊόντων στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει τους πολίτες σε επιλογές χωρίς επαρκή ενημέρωση.

Τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να έχουν θέση στην υποστήριξη της υγείας, σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και συμπληρωματικά προς μια φαρμακευτική αγωγή. Χρειάζεται, όμως, να λαμβάνονται με τις κατάλληλες οδηγίες και όχι αυθαίρετα. Δεν πρέπει κάποιος να ξεκινά ένα σκεύασμα και να συνεχίζει να το χρησιμοποιεί επ' αόριστον επειδή πιστεύει ότι το χρειάζεται. Είναι σημαντικό να γνωρίζει γιατί το λαμβάνει, για πόσο διάστημα και αν εξακολουθεί να υπάρχει λόγος χρήσης του.

Η ίδια λογική της σωστής ενημέρωσης αφορά και τα εμβόλια, ιδιαίτερα αυτή την περίοδο που ξεκινά ο αντιγριπικός εμβολιασμός;

Υπάρχει ενδιαφέρον από τον κόσμο για τον αντιγριπικό εμβολιασμό και τις τελευταίες ημέρες διαπιστώνουμε αυξημένη κινητικότητα. Έχουν ήδη εμφανιστεί περιστατικά γρίπης, ενώ καταγράφονται και άλλα περιστατικά ιώσεων.

Το σημαντικό είναι να ενημερώνονται οι πολίτες και να ακολουθούν τις συστάσεις των γιατρών, ιδιαίτερα όσοι ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες. Άνθρωποι με καρδιολογικά, πνευμονολογικά ή άλλα προβλήματα υγείας, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς και όσοι φροντίζουν ηλικιωμένους, χρειάζεται να συζητούν με τον γιατρό τους για τον εμβολιασμό.

Υπάρχει, ωστόσο, και εδώ ένα ζήτημα ενημέρωσης. Οι φαρμακοποιοί δεν έχουν πρόσβαση σε πλήρη εικόνα των εμβολιασμών που έχει κάνει κάθε πολίτης. Δεν μπορούμε, επομένως, να γνωρίζουμε πάντα ποια εμβόλια έχει πραγματοποιήσει, ώστε να τον ενημερώσουμε εξατομικευμένα για όσα ενδέχεται να χρειάζεται.

Εκτιμάτε ότι χρειάζεται να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στον αντιγριπικό εμβολιασμό φέτος;

Από τη στιγμή που έχουν ήδη εμφανιστεί περιστατικά γρίπης, καλό είναι όσοι επιθυμούν να προστατευτούν να μην καθυστερούν να ενημερωθούν για τον εμβολιασμό. Χρειάζεται να λαμβάνουμε υπόψη ότι απαιτείται ένα χρονικό διάστημα περίπου δύο εβδομάδων για να αναπτυχθεί η ανοσοολογική προστασία μετά τον εμβολιασμό.

Η γρίπη μπορεί να ταλαιπωρήσει σημαντικά τον οργανισμό και να έχει επιπτώσεις, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ήδη προβλήματα υγείας. Μπορεί να επηρεάσει το αναπνευστικό σύστημα, να επιβαρύνει την καρδιά και να αφήσει συμπτώματα που διαρκούν. Το εμβόλιο δεν προσφέρει απόλυτη προστασία σε κάθε περίπτωση, καθώς αυτό εξαρτάται και από τα στελέχη που κυκλοφορούν. Μπορεί, όμως, να συμβάλει στην νπότερη εκδήλωση της νόσου και στην προστασία του οργανισμού.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να υπάρχει έγκαιρη ενημέρωση και οι πολίτες να συζητούν με τους επαγγελματίες υγείας για τα μέτρα πρόληψης που είναι κατάλληλα για τους ίδιους. Τερα σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ήδη προβλήματα υγείας. Μπορεί να επηρεάσει το αναπνευστικό σύστημα, να επιβαρύνει την καρδιά και να αφήσει συμπτώματα που διαρκούν.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στη νόσο του Crohn και την ελκώδη κολίτιδα, ποια σημάδια δεν πρέπει να αγνοούνται και πώς η σύγχρονη ιατρική βοηθά τους ασθενείς να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους



ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Συμπτώματα, διάγνωση και θεραπεία

Οι χρόνιες παθήσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητα χιλιάδων ανθρώπων

Η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου αποτελεί μια χρόνια πάθηση του πεπτικού συστήματος, η οποία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινότητα, την εργασία, την κοινωνική ζωή και τη συνολική ευεξία των ανθρώπων που ζουν με αυτή. Παρότι τα συμπτώματά της συχνά αποδίδονται σε πιο συνηθισμένες ενοχλήσεις του πεπτικού, όπως μια προσωρινή διαταραχή του εντέρου, η επιμονή τους μπορεί να αποτελεί ένδειξη μιας κατάστασης που χρειάζεται ιατρική διερεύνηση.

Ο όρος «φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου» περιλαμβάνει κυρίως δύο παθήσεις: τη νόσο του Crohn και την ελκώδη κολίτιδα. Πρόκειται για διαφορετικές μορφές χρόνιας φλεγμονής, οι οποίες παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά, αλλά διαφέρουν ως προς την εντόπιση, την έκταση και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν το έντερο.

Οι παθήσεις αυτές δεν είναι μεταδοτικές και δεν πρέπει να συγχέονται με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, το οποίο μπορεί να προκαλεί παρόμοια συμπτώματα, αλλά δεν χαρακτηρίζεται από την ίδια φλεγμονώδη βλάβη στο πεπτικό σύστημα.

Παρότι μέχρι σήμερα δεν υπάρχει οριστική θεραπεία που να εξαλείφει τη νόσο, οι σύγχρονες θεραπευτικές επιλογές επιτρέπουν σε πολλούς ασθενείς να πετυχαίνουν ύφεση, να περιορίζουν τις εξάρσεις και να διατηρούν μια ενεργή και λειτουργική καθημερινότητα.

Νόσος Crohn και ελκώδης κολίτιδα: Οι βασικές διαφορές

Παρότι οι δύο παθήσεις ανήκουν στην ίδια κατηγορία, παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές. Η νόσος του Crohn μπορεί να προσβάλει οποιοδή-

- όλους τους ασθενείς. Μπορεί να είναι ήπιες ή έντονες, ενώ συχνά εμφανίζονται σε περιόδους έξαρσης και υποχωρούν για κάποιο χρονικό διάστημα, όταν η νόσος βρίσκεται σε ύφεση.
- Στα συνηθέστερα συμπτώματα περιλαμβάνονται:
- Επίμονη ή επαναλαμβανόμενη διάρροια.
 - Πόνος και κράμπες στην κοιλιά.
 - Αίμα ή βλέννα στα κόπρανα.
 - Έντονη κόπωση και αίσθημα αδυναμίας.
 - Ανεξήγητη απώλεια βάρους.
 - Μειωμένη όρεξη και, σε ορισμένες περιπτώσεις, πυρετός ή αναιμία.

Τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάζουν και άλλα όργανα, προκαλώντας, μεταξύ άλλων, ενοχλήσεις στις αρθρώσεις, δερματικές εκδηλώσεις ή προβλήματα στα μάτια. Παράλληλα, η συνεχής ανάγκη για πρόσβαση στην τουαλέτα, ο φόβος μιας ξαφνικής έξαρσης και η αβεβαιότητα για την πορεία της νόσου μπορούν να επιβαρύνουν την ψυχολογία των ασθενών.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η διάρκεια και η επαναλαμβανόμενη εμφάνιση των συμπτωμάτων. Η επίμονη διάρροια, η παρουσία αίματος στα κόπρανα, ο κοιλιακός πόνος και η ανεξήγητη απώλεια βάρους δεν πρέπει να αποδίδονται χωρίς έλεγχο σε μια απλή εντερική διαταραχή. Η αξιολόγηση από γιατρό είναι απαραίτητη, ενώ η έντονη κοιλιακή ενόχληση ή η σημαντική αιμορραγία απαιτούν άμεση ιατρική εκτίμηση.

ποτε τμήμα του πεπτικού συστήματος, από το στόμα έως τον πρωκτό, αν και συχνά εντοπίζεται στο λεπτό έντερο και στην αρχή του παχέος εντέρου. Η φλεγμονή μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά στρώματα του εντερικού τοιχώματος και να προκαλέσει επιπλοκές, όπως στενώσεις, συρίγγια ή αποστήματα.

Η ελκώδης κολίτιδα, αντίθετα, προσβάλλει το παχύ έντερο και το ορθό, προκαλώντας φλεγμονή στον εσωτερικό βλεννογόνο τους. Συχνά εκδηλώνεται με διάρροια, αίμα στα κόπρανα, κοιλιακό πόνο και έντονη ανάγκη για αφέευση. Η διάκριση μεταξύ των δύο μορφών είναι καθαριστική, καθώς επηρεάζει την επιλογή της θεραπείας και την παρακολούθησή του ασθενούς.

Πώς γίνεται η διάγνωση

Η διάγνωση δεν βασίζεται αποκλειστικά στα συμπτώματα, καθώς αυτά μπορεί να μοιάζουν με εκείνα άλλων παθήσεων του πεπτικού συστήματος. Ο γαστρεντερολόγος αξιολογεί το ιστορικό του ασθενούς, τη διάρκεια των ενοχλήσεων, το οικογενειακό ιστορικό και τα ευρήματα των εξετάσεων.

Στη διερεύνηση μπορεί να περιλαμβάνονται αιματολογικές εξετάσεις για τον εντοπισμό ενδείξεων φλεγμονής ή αναιμίας, εξετάσεις κοπράνων, καθώς και μέτρηση της καλπροτεκτίνης, ενός δείκτη που βοηθά στην εκτίμηση της εντερικής φλεγμονής.

Κομβικό ρόλο έχει η ενδοσκοπική διερεύνηση, κυρίως η κολονοσκόπηση με λήψη βιοψιών, όταν ενδείκνυται. Ανάλογα με τα ευρήματα, μπορεί να χρειαστούν απεικονιστικές εξετάσεις, όπως μαγνητική εντερογραφία, ιδιαίτερα όταν υπάρχει υποψία νόσου του Crohn στο λεπτό έντερο.

Η έγκαιρη διάγνωση επιτρέπει την

έναρξη της κατάλληλης αγωγής και συμβάλλει στην πρόληψη επιπλοκών.

Τα αίτια και οι παράγοντες κινδύνου που περιβάλλοντας και αλληλεπιδράσεων με το εντερικό μικροβίωμα. Η παρουσία της νόσου σε συγγενείς μπορεί να αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισής της, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα αναπτυχθεί υποχρεωτικά σε όλα τα μέλη μιας οικογένειας. Οι παθήσεις μπορούν να εμφανιστούν σε διαφορετικές ηλικίες, συχνά όμως διαγιγνώσκονται σε νεαρούς ενήλικες.

Δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη τροφή ή ένας μεμονωμένος παράγοντας που να εξηγεί όλες τις περιπτώσεις. Επίσης, η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου δεν αποτελεί αποτέλεσμα προσωπικής επιλογής ή κακής συμπεριφοράς του ασθενούς.

Οι σύγχρονες θεραπείες και ο στόχος της ύφεσης

Η αντιμετώπιση εξατομικεύεται ανάλογα με τον τύπο της νόσου, τη βαρύτητα της φλεγμονής, την έκταση της προσβολής και την ανταπόκριση του ασθενούς στην αγωγή.

Οι διαθέσιμες επιλογές περιλαμβάνουν αντιφλεγμονώδη φάρμακα για συγκεκριμένες περιπτώσεις, κορτικοστεροειδή για τον έλεγχο ορισμένων εξάρσεων, ανοσοτροποποιητικές θεραπείες και βιολογικούς παράγοντες. Σε επιλεγμένους ασθενείς χρησιμοποιούνται επίσης νεότερες στοχευμένες θεραπείες.

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



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Στο επίκεντρο η Λάρισα

Πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου - Ο ρόλος της βιομηχανικής δραστηριότητας και της επαγγελματικής έκθεσης σε επιβαρυντικούς παράγοντες

Η Λάρισα βρίσκεται ανάμεσα στις περιοχές της χώρας που θα μπορούσαν να αποτελέσουν αφετηρία για ένα πιλοτικό πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του πνεύμονα, σύμφωνα με την πρόταση που παρουσίασε η Μαρία Καθαράκη, επίκουρη καθηγήτρια Οικονομικών της Υγείας και Ανάπτυξης Υπηρεσιών του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ.

Η πρόταση περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, την Αθήνα, τον Βόλο, τη Λάρισα και τη Δυτική Μακεδονία, με στόχο να διερευνηθεί η δυνατότητα οργανωμένου ελέγχου σε πληθυσμούς που ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Η σχετική συζήτηση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο στρογγυλής τράπεζας με θέμα την αξία της έγκαιρης διάγνωσης και την πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα.

Γιατί επιλέγεται η Θεσσαλία

Η αναφορά στη Λάρισα και στον Βόλο αποκατά ιδιαίτερη σημασία για τη Θεσσαλία, καθώς η επιλογή των περιοχών για ένα ενδεχόμενο πιλοτικό πρόγραμμα συνδέεται με την εξέταση συγκεκριμένων περιβαλλοντικών, επαγγελματικών και πληθυσμιακών παραμέτρων.

Όπως εξήγησε η κ. Καθαράκη, στην αξιολόγηση των περιοχών λαμβάνονται υπόψη παράγοντες όπως η βιομηχανική δραστηριότητα, η περιβαλλοντική επιβάρυνση και η επαγγελματική έκθεση σε ουσίες που ενδέχεται να επηρεάζουν την υγεία του αναπνευστικού συστήματος. Για τη Θεσσαλία, εξετάστηκαν επίσης παράγοντες έκθεσης που σχετίζονται



με τη χρήση φυτοφαρμάκων. Η ένταξη της Λάρισας σε αυτή τη συζήτηση αναδεικνύει την ανάγκη να αξιολογούνται οι τοπικές συνθήκες και οι ανάγκες του πληθυσμού, ώστε οι δράσεις πρόληψης να σχεδιάζονται με επιστημονικά κριτήρια και να απευθύνονται σε εκείνους που μπορούν να ωφεληθούν περισσότερο.

Ωστόσο, η αναφορά της πόλης ως πιθανής αφετηρίας δεν σημαίνει ότι έχει αποφασιστεί να επηρεάζουν την υγεία του αναπνευστικού ελέγχου στη Λάρισα. Πρόκειται για πρόταση

που αφορά τον σχεδιασμό ενός πιλοτικού προγράμματος.

Η αξία της έγκαιρης διάγνωσης

Ο καρκίνος του πνεύμονα εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία. Η έγκαιρη ανίχνευση της νόσου μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην αντιμετώπιση των περιστατικών, καθώς η διάγνωση σε αρχικό στάδιο αυξάνει τις δυνατότητες θεραπευτικής παρέμβασης.

Μία από τις εξετάσεις που χρησιμοποιούνται στον προσυμπτωματικό έλεγχο ατόμων

Στη Θεσσαλία, η αγροτική παραγωγή προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων, από φρούτα και λαχανικά μέχρι όσπρια, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο σε περιοχές όπου καλλιεργείται η ελιά



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η έγκαιρη ενημέρωση και ο εμβολιασμός κατά της γρίπης, της COVID-19 και του RSV αποτελούν βασικά μέτρα πρόληψης ενόψει του χειμώνα, ιδιαίτερα για ηλικιωμένους, άτομα με χρόνια νοσήματα και άλλες ευάλωτες ομάδες, με τις συστάσεις να διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και το ατομικό ιστορικό



ΓΡΙΠΗ, COVID, RSV

Ποιοι πρέπει να εμβολιαστούν το χειμώνα

Η πρόληψη ξεκινά πριν από την έξαρση των ιώσεων. Για την περίοδο 2026-2027, σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας, προτεραιότητα στον αντιγριπικό εμβολιασμό έχουν οι ομάδες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης

Καθώς πλησιάζει ο χειμώνας και οι λοιμώξεις του αναπνευστικού αναμένεται να αυξηθούν, ο έγκαιρος εμβολιασμός αποκτά ιδιαίτερη σημασία, κυρίως για τους ηλικιωμένους, τα άτομα με χρόνια νοσήματα και όσους ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες. Η γρίπη, η COVID-19 και ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV) μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές, ιδιαίτερα σε ανθρώπους με αυξημένο κίνδυνο.

Παρότι οι τρεις ιοί προκαλούν συχνά παρόμοια συμπτώματα, όπως πυρετό, βήχα, καταρροή και κόπωση, δεν αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο. Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη και η επιλογή των κατάλληλων εμβολίων, ανάλογα με την ηλικία και το ατομικό ιστορικό, αποτελούν βασικά εργαλεία προστασίας κατά τη χειμερινή περίοδο.

Γρίπη: Ποιοι πρέπει να κάνουν το εμβόλιο

Για την περίοδο 2026-2027, σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας, προτεραιότητα στον αντιγριπικό εμβολιασμό έχουν οι ομάδες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης.

Ειδικότερα, ο εμβολιασμός συστήνεται κατά προτεραιότητα σε: Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω - Βρέφη και παιδιά ηλικίας από 6 μηνών έως 5 ετών - Παιδιά και ενήλικες με χρόνια νοσήματα, όπως

καρδιοπάθειες, αναπνευστικά προβλήματα, σακχαρώδη διαβήτη και νεφρικές παθήσεις - Άτομα με ανοσοκαταστολή ή νοσογόνο παχυσαρκία - Εγκύους, λεχώιδες και θηλάζουσες - Επαγγελματίες υγείας και άτομα που φροντίζουν ευάλωτους ασθενείς. Ο αντιγριπικός εμβολιασμός προτείνεται να γίνεται εγκαίρως, κατά προτίμηση από τα μέσα Οκτωβρίου έως το τέλος Νοεμβρίου. Ωστόσο, όσοι δεν εμβολιαστούν σε αυτό το διάστημα μπορούν να το κάνουν και αργότερα, κατά τη διάρκεια της εποχικής έξαρσης, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού τους.

COVID-19: Ποιοι χρειάζονται επικαιροποιημένο εμβόλιο

Η COVID-19 εξακολουθεί να αποτελεί κίνδυνο, ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους και τα άτομα με επιβαρυνμένη υγεία. Για τη χειμερινή περίοδο 2026-2027, η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών συστήνει το επικαιροποιημένο εμβόλιο κατά του κορωνοϊού στις ακόλουθες ομάδες: Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω - Άτομα ηλικίας 6 μηνών έως 59 ετών με υποκείμενα νοσήματα ή καταστάσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρής νόσησης - Άτομα με ανοσοκαταστολή - Εγκύους με υποκείμενα νοσήματα που αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρής COVID-19 - Επαγγελματίες υγείας.

Επιπλέον, για τα άτομα ηλικίας 75 ετών και άνω, καθώς και για τα άτομα με ανοσοκαταστολή, προβλέπεται μία

επιπλέον δόση του επικαιροποιημένου εμβολίου, με μεσοδιάστημα έξι μηνών από την προηγούμενη δόση, σύμφωνα με τις ισχύουσες συστάσεις. Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι το εμβόλιο της γρίπης δεν υποκαθιστά εκείνο κατά της COVID-19, καθώς πρόκειται για διαφορετικούς ιούς και διαφορετική ανοσολογική προστασία.

RSV: Ιδιαίτερη προσοχή σε ηλικιωμένους, εγκύους βρέφη

Ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV) μπορεί να προκαλέσει σοβαρές λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού, όπως βρογχολίτιδα και πνευμονία. Ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με χρόνια νοσήματα και τα μικρά βρέφη.

Σύμφωνα με τις ελληνικές συστάσεις, το εμβόλιο κατά του RSV συνιστάται σε: Άτομα ηλικίας 75 ετών και άνω - Άτομα ηλικίας 60 έως 74 ετών που έχουν επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα - Εγκύους ηλικίας 18 ετών και άνω, μεταξύ της 32ης και της 36ης εβδομάδας και 6 ημερών της κύησης, όταν η αναμενόμενη ημερομηνία τοκετού βρίσκεται μεταξύ 1ης Νοεμβρίου και 31ης Μαρτίου, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.

Για τα νεογνά και τα βρέφη υπάρχει επίσης δυνατότητα προστασίας με το μονοκλωνικό αντίσωμα μακράς δράσης nirsevimab, το οποίο δεν είναι εμβόλιο, αλλά παρέχει παθητική ανοσοποίηση. Η

χορήγησή του καθορίζεται από το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και τις οδηγίες των παιδιάτρων. Ο αντιγριπικός εμβολιασμός μπορεί να πραγματοποιηθεί την ίδια ημέρα με το εμβόλιο κατά της COVID-19, σε διαφορετικό σημείο του σώματος, ή σε διαφορετικές ημέρες. Για τον συνδυασμό με άλλα εμβόλια, συμπεριλαμβανομένου εκείνου κατά του RSV, ο κατάλληλος προγραμματισμός θα πρέπει να γίνεται με βάση τις ισχύουσες οδηγίες και το ατομικό ιστορικό. Η ηλικία, τα χρόνια νοσήματα, η εγκυμοσύνη, η ανοσολογική κατάσταση και οι προηγούμενες δόσεις είναι παράγοντες που επηρεάζουν τις συστάσεις.

Η πρόληψη ξεκινά πριν από την έξαρση των ιώσεων

Ο εμβολιασμός δεν αποκλείει σε κάθε περίπτωση τη μόλυνση, συμβάλλει όμως στη μείωση του κινδύνου σοβαρής νόσησης και επιπλοκών. Παράλληλα, η συχνή υγιεινή των χεριών, ο καλός αερισμός των κλειστών χώρων, η κάλυψη του στόματος και της μύτης κατά τον βήχα ή το φτέρνισμα και η αποφυγή στενής επαφής με ευάλωτα άτομα όταν υπάρχουν συμπτώματα αποτελούν χρήσιμα μέτρα προστασίας.

Οι πολίτες που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου καλούνται να επικοινωνήσουν με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό τους, ώστε να ενημερωθούν για τα εμβόλια που ενδείκνυνται στη δική τους περίπτωση.



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 ενόικων 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



Το ΚΑΑ ANIMUS διοργάνωσε μια δράση ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης, εμπνευσμένη από το τηλεπειχνίδι «Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;», προσφέροντας σε θεραπευόμενους όλων των ηλικιών την ευκαιρία να ενεργοποιήσουν τη σκέψη τους. Πατί η πραγματική νίκη δεν είναι μόνο να γνωρίζεις τη σωστή απάντηση, αλλά να έχεις την ευκαιρία να προσπαθήσεις, να συμμετέχεις και να αισθάνεσαι



TO ANIMUS ΓΙΝΕΤΑΙ... «ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟΥΧΟΣ»!

Μια δράση ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης με επίκεντρο τον άνθρωπο

Ένα ξεχωριστό απόγευμα γνώσεων, δημιουργικής έκφρασης και συμμετοχής για θεραπευόμενους όλων των ηλικιών, όπου η προσωπική προσπάθεια, η αυτοπεποίθηση και η χαρά της συμμετοχής έχουν τη δική τους αξία

Την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου, το απόγευμα, το ΚΑΑ ANIMUS φιλοξένησε μια ξεχωριστή δράση ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης, εμπνευσμένη από το γνωστό τηλεπαιχνίδι γνώσεων «Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος». Μέσα από μια δημιουργική προσαρμογή του δημοφιλούς τηλεοπτικού παιχνιδιού, οι θεραπευμένοι όλων των ηλικιών ομάδων είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους, να ενεργοποιηθούν τι σκέψη τους και να συμμετάσχουν σε μια κοινή εμπειρία που συνδύαζε τη μάθηση με την ψυχαγωγία.

Η δράση σχεδιάστηκε με βασικό στόχο να προσφέρει κάτι περισσότερο από ένα ευαριστήριο διάλειμμα στην καθημερινότητά των δομητών. Αποτέλεσε μια ευκαιρία για προσωπική έκφραση, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, κοινωνική αλληλεπίδραση και ενεργό συμμετοχή. Μέσα από τη γνώριμη μορφή ενός παιχνιδιού ερωτήσεων και πολλαπλών επιλογών, οι συμμετέχοντες καλίστηκαν να ανακαλέσουν πληροφορίες, να αξιολογήσουν τις διαθέσιμες απαντήσεις και να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις, βιώνοντας τη χαρά της προσπάθειας σε ένα περιβάλλον ενθάρρυνσης και αποδοχής.

Η ατομική συμμετοχή έδωσε σε κάθε θεραπευόμενο τη δυνατότητα να ακολουθήσει τη δική του πορεία μέσα στο παιχνίδι, να αξιοποιήσει τις γνώσεις και τις δυνατότητές του και να αναμετρηθεί με τις ερωτήσεις με τον δικό του τρόπο. Παράλληλα, η κοινή παρουσία και η αλληλεπίδραση δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μια ζωντανή εμπειρία, στην οποία η προσωπική προσαρμογή συντονίζεται με τη συλλογική και τη χαρά της συμμετοχής.

**Η ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση
ως μέρος της αποκατάστασης**

Η αποκατάσταση δεν αφορά αποκλειστικά τη σωματική λειτουργικότητα ή την επίτευξη συγκεκριμένων θεραπευτικών στόχων. Αφορά τον άνθρωπο στο σύνολό του, λαμβάνοντας υπόψη τις

συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές του ανάγκες, τα ενδιαφέροντά του, την προσωπικότητά του και την ανάγκη του να διατηρεί ενεργό ρόλο στην καθημερινότητά του. Σε αυτό το πλαίσιο, οι δράσεις ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης έχουν ιδιαίτερη σημασία. Δημιουργούν ευκαιρίες για συμμετοχή, έκφραση και επικοινωνία, ενθαρρύνουν την ανάπτυξη πρωτοβουλιών και προσφέρουν στους θεραπευόμενους τη δυνατότητα να αναδείξουν πλευρές του εαυτού τους που δεν συνδέονται αποκλειστικά με τη θεραπευτική τους πορεία. Η ψυχολογία, όταν σχεδιάζεται με σεβασμό στις ανάγκες και στις δυνατότητες κάθε ανθρώπου, μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ενεργοποίησης, κοινωνικής σύνδεσης και ενίσχυσης της αίσθησης του ανήκειν. Το παιχνίδι γνώσεων εντάσσεται σε αυτή τη φιλοσοφία. Μέσα από μια οικεία και ευχάριστη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες καλέστηκαν να συγκεντρωθούν να επιτεργαστούν πληροφορίες, να επιλέξουν απαντήσεις και να εμπιστευτούν την κρίση του. Η διαδικασία προσέφερε ερεθίσματα για σκέψη και ενεργό εμπλοκή, ενώ παράλληλα δημιούργησε χώρο για αυθόρμητες αντιδράσεις, συζητήσεις, χαμόγελα και κοινές στιγμές. Το σημαντικό, ωστόσο, δεν ήταν η επίδοξη, αλλά η ευκαιρία κάθε συμμετέχοντα να δοκιμάσει τις δυνατότητές του, να εκφραστεί και να βιώσει την ικανοποίηση της προσπάθειας. Η δράση δεν είχε ως στόχο να αξιολογήσει τους θεραπευόμενους ούτε να συγκρίνει τις ικανότητές τους, αλλά να τους προσφέρει ένα θετικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο η συμμετοχή αποκτά ουσιαστικό νόημα.

Ένα παιχνίδι γνώσεων για όλες τις ηλικίες

Η δράση απευθύνθηκε σε θεραπευμένους όλων των ηλικιακών ομάδων, αναγνωρίζοντας ότι η ανάγκη για πνευματικά ερεθίσματα, δημιουργικότητα, επικοινωνία και ψυχαγωγία συνοδεύει τον άνθρωπο σε κάθε στάδιο της ζωής του. Κάθε ηλικία φέρνει μαζί της διαφορετικές εμπειρίες, γνώσεις,

ενδιαφέροντα και αναμνήσεις. Ένα ερώτημα μπορεί να ενεργοποιηθεί τη μνήμη, να προκαλέσει την περιέργεια ή να αποτελέσει αφορμή για μια συζήτηση γύρω από ένα γεγονός, ένα πρόσωπο ή μια πληροφόρηση. Έτσι, το παιχνίδι δεν περιορίζεται στην αναζήτηση της σωστής απάντησης, αλλά μετατρέπεται σε μια ευκαιρία ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών. Μέσα από το παιχνίδι, η διαφορετικότητα έγινε μέρος μιας κοινής εμπειρίας και συμπεριληφθεί. Η προσπάθεια του καθενός είχε χώρο να εκφραστεί, ενώ η παρουσία των υπόλοιπων συμμετεχόντων δημιουργήσε μια αμοιβαία αλληλεπίδραση και ενδάρμοση. Το ζητούμενο δεν ήταν να αναδειχθούν οι διαφορές, αλλά να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον στο οποίο όλοι μπορούν να αισθανθούν ότι έχουν θέση και λόγο συμμετοχής.

Η αξία της προσωπικής προσπάθειας

Η ατομική συμμετοχή προσδίδει στο παιχνίδι μια ιδιαίτερη διάσταση, καθώς κάθε θεραπευόμενος καλείται να πάρει τις δικές του αποφασίσεις και να διαχειριστεί τις ερωτήσεις σύμφωνα με τις γνώσεις και τις δυνατότητές του. Κάθε ουσιαστική απάντηση μπορεί να προσφέρει ικανοποίηση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, ενώ κάθε ερώτηση που αποδυναμώνει πιο απαιτητική αποτελεί μια ευκαιρία για σκέψη, ανακάλυψη και μάθηση. Η προσπάθεια, ωστόσο, έχει αξία ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Σε ένα περιβάλλον ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης, η επιτυχία δεν ταυτίζεται αποκλειστικά με τη νίκη. Συνδέεται με τη διάθεση να συμμετάσχει κανείς, να δοκιμάσει, να πάρει πρωτοβουλίες και να απολύσει τη διαδικασία, χωρίς τον φόβο της αποτυχίας ή της αρνητικής αξιολόγησης. Στο πλαίσιο της δράσης αποδόθηκε και ένα προσωπικοποιημένο δώρο για τον νικητή, ως μια συμβολική επιβράβευση της προσπάθειας του. Η συγκεκριμένη επιλογή δεν αποσκοπούσε στην ενίσχυση του ανταγωνισμού ούτε στη δι-

μιουργία διαχωρισμών ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Αντίθετα, το δώρο ήρθε να αναγνωρίσει την προσπάθεια και να προσθέσει μια ξεχωριστή, προσωπική πινελιά στην ευπαιδεία του παιχνιδιού.

Η προσωπικοποιημένη διάσταση του δώρου υπογραμμίζει ότι πίσω από κάθε συμμετοχή βρίσκεται ένας ξεχωριστός άνθρωπος, με τη δική του προσωπικότητα και τα δικά του ενδιαφέροντα. Η επιβράβευση αποκτά έτσι συμβολικό χαρακτήρα: δεν αποτελεί το βασικό κίνητρο της δράσης, αλλά έναν τρόπο να αναγνωριστεί η προσπάθεια του νικητή και να ολοκληρωθεί η εμπειρία με μια άμορφη προσωπική ανάνηψη. Η ψυχοκοινωνική ενδυνάμυνση δεν συντελείται αποκλειστικά μέσα από μεγάλες αλλαγές ή εντυπωσιακά αποτελέσματα. Μπορεί να ενισχυθεί και μέσα από μικρές, ουσιαστικές στιγμές: μια επιτυχημένη προσπάθεια, μια νέα εμπειρία, μια ευχάριστη συζήτηση ή το αίσθημα ότι κάποιος συμμετέχει ενεργά σε κάτι που έχει νόημα για τον ίδιο.

**Το μεγαλύτερο κέρδος είναι
να συμμετέχουμε όλοι**

Πίσω, όμως, από τη διασεξεδαστική μορφή της δράσης βρίσκεται ένα ουσιαστικό μήνυμα: η γνώση, η προσπάθεια, η προσωπική έκφραση και η ανθρώπινη επαφή μπορούν να αποτελούν σημαντικά στοιχεία μιας δημιουργικής καθημερινότητας στο πλαίσιο της αποκατάστασης.

Παύ, τελικά, ο πραγματικός «εκατομμυριοστός» της ημέρας μπορεί να είναι εκείνος που θα τολμήσει να συμμετάσχει, εκείνος που θα ανακαλύψει κάτι καινούργιο ή εκείνος που θα φύγει έχοντας μοιραστεί μια ευχάριστη εμπειρία με τους υπόλοιπους. Στο ANIMUS, το μεγαλύτερο έπαθλο δεν μετρείται σε χρήματα. Μετρείται στις ευχαρίες για συμμετοχή, στην αναγνώριση της προσωπικής προσπάθειας, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη χαρά που γεννιέται όταν κάθε άνθρωπος βρίσκει τη θέση του σε μια κοινή εμπειρία.

Το ΚΔΗΦ ANIMUS υλοποίησε δράση ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού, με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της ενημέρωσης, της έγκαιρης διάγνωσης και του τακτικού προληπτικού ελέγχου, στέλλοντας παράλληλα μήνυμα ελπίδας, αγάπης και αλληλεγγύης μέσα από το συμβολικό ροζ φιόγκο



Το ΚΔΗΦ ANIMUS ντύθηκε στα ροζ για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Μια δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με διαδραστική συζήτηση, παιχνίδια γνώσεων και δημιουργικές δραστηριότητες – Το μήνυμα της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της αλληλεγγύης

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Με το χαρακτηριστικό ροζ χρώμα της ενημέρωσης, της ελπίδας και της αλληλεγγύης, το ΚΔΗΦ ANIMUS συμμετείχε στις δράσεις ευαισθητοποίησης για τον Παγκόσμιο Μήνα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τον Καρκίνο του Μαστού, στέλλοντας ένα ξεκάθαρο μήνυμα για τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης. Οι ωφελούμενοι της δομής πήραν μέρος σε μια ξεχωριστή δραστηριότητα, μέσα από την οποία η ενημέρωση συνδυάστηκε με τη δημιουργικότητα, τη συμμετοχή και τη συλλογική έκφραση.

Ο Οκτώβριος είναι διεθνώς συνδεδεμένος με την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού, αναδεικνύοντας την ανάγκη για συστηματική ενημέρωση, τακτικό προληπτικό έλεγχο και έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής συμβουλής. Σε αυτό το πλαίσιο, η πρωτοβουλία του ΚΔΗΦ ANIMUS έδωσε

στην ευκαιρία να ενημερώσει τους ωφελούμενους την ευκαιρία να προσεγγίσουν ένα σημαντικό ζήτημα υγείας με τρόπο προσιτό, διαδραστικό και ουσιαστικό. Η δράση ξεκίνησε με μια συζήτηση γύρω από τον καρκίνο του μαστού και τη σημασία της πρόληψης.

Μέσα από την ανταλλαγή απόψεων και την ενεργό συμμετοχή, οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για την αξία της γνώσης και να κατανοήσουν ότι η φροντίδα της υγείας αποτελεί υπόθεση που αφορά κάθε άνθρωπο. Η ενημέρωση γύρω από θέματα υγείας αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν γίνεται με τρόπο που ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και επιτρέπει σε όλους να συμμετέχουν ενεργά.

Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα είχαν τα παιχνίδια γνώσεων, τα οποία έδωσαν έναν πιο ευχάριστο και συμμετοχικό χαρακτήρα στη διαδικασία. Μέσα από ερωτήσεις και δραστηριότητες, η ομάδα προσέγγισε βασικά

μηνύματα για την πρόληψη, αναδεικνύοντας τη σημασία της ενημέρωσης ως βασικού εργαλείου προστασίας της υγείας. Παράλληλα, οι δημιουργικές δραστηριότητες έδωσαν χώρο στην έκφραση, τη συνεργασία και την ανάπτυξη του αισθήματος της συλλογικής ευθύνης.

Η πρωτοβουλία ολοκληρώθηκε με μια συμβολική κίνηση: τη δημιουργία και την τοποθέτηση του ροζ φιόγκου στα ρούχα των συμμετεχόντων. Το διεθνώς αναγνωρισμένο σύμβολο ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού αποτέλεσε το επίκεντρο ενός κοινού μηνύματος αγάπης, ελπίδας και συμπαράστασης προς τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν ή έχουν αντιμετωπίσει τη νόσο, αλλά και προς τις οικογένειές τους.

Πέρα από τον συμβολισμό του, ο ροζ φιόγκος υπενθυμίζει ότι η ενημέρωση δεν πρέπει να περιορίζεται σε έναν μήνα του χρόνου. Η πρόληψη, ο τακτικός έλεγχος σύμφωνα με τις

Η ογκολογική αποκατάσταση αποτελεί μια εξειδικευμένη προσέγγιση, η οποία έχει στόχο να βοηθήσει τον ασθενή να διατηρήσει ή να ανακτήσει τις σωματικές του δυνατότητες

Η ασφάλεια του ασθενούς προϋποθέτει την πλήρη καταγραφή όλων των φαρμάκων και των συμπληρωμάτων που λαμβάνει, καθώς και τη στενή συνεργασία γιατρών και φαρμακοποιών



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Η μάχη δεν τελειώνει με τη θεραπεία Η επόμενη μέρα για τους ογκολογικούς ασθενείς

Η διάγνωση του καρκίνου και η θεραπευτική διαδρομή που ακολουθεί αποτελούν μια βαθιά δοκιμασία για τον άνθρωπο, όχι μόνο σε σωματικό αλλά και σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Η χειρουργική επέμβαση, η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία και οι υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις μπορεί να είναι καθοριστικές για την αντιμετώπιση της νόσου, ωστόσο συχνά αφήνουν πίσω τους επιπτώσεις που επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητα του ασθενούς.

Η επίμονη κόπωση, η μυϊκή αδυναμία, ο πόνος, οι περιορισμοί στην κίνηση, οι διαταραχές της ισορροπίας και η δυσκολία στην εκτέλεση ακόμη και απλών δραστηριοτήτων είναι ορισμένες από τις προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν πολλοί άνθρωποι κατά τη διάρκεια ή μετά το τέλος των θεραπειών τους.

Σε αυτό το σημείο, η αποκατάσταση αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Δεν αποτελεί απλώς ένα συμπληρωματικό στάδιο της θεραπείας, αλλά μια ουσιαστική παρέμβαση που στοχεύει στη βελτίωση της λειτουργικότητας, στη διατήρηση της ανεξαρτησίας και στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής. Για πολλούς ασθενείς, η επιστροφή στην καθημερινότητα δεν είναι μια αυτόματη διαδικασία μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Είναι μια νέα διαδρομή, η οποία χρειάζεται χρόνο, υποστήριξη και εξατομικευμένη φροντίδα.

Οι επιπτώσεις που δεν τελειώνουν με τη θεραπεία
Η αντιμετώπιση του καρκίνου έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο, με αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι ασθενείς να ζουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μετά τη διάγνωση. Η εξέλιξη αυτή αναδεικνύει μια εξίσου σημαντική ανάγκη: να δίνεται έμφαση όχι μόνο στην επιβίωση, αλλά

Η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα κινητοποίησης, θεραπευτικής άσκησης, ενδυνάμωσης και επανεκπαίδευσης της βάδισης, ο ασθενής μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργικότητά του και να αντιμετωπίσει μέρος των σωματικών δυσκολιών που συνοδεύουν τη νόσο και τη θεραπεία. Η κατάλληλη προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση της κόπωσης, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης. Το πρόγραμμα διαμορφώνεται με βάση τις ανάγκες του ασθενούς και τροποποιείται ανάλογα με την πορεία της θεραπείας, τα συμπτώματα και την κλινική του εικόνα. Ιδιαίτερη σημασία έχει η αποκατάσταση μετά από χειρουργικές επεμβάσεις. Σε περιπτώσεις όπου έχουν επηρεαστεί η κίνηση του ώμου, η λειτουργία του άνω άκρου ή η αναπνευστική ικανότητα, η κατάλληλη παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει στην ασφαλή επάνοδο στις καθημερινές δραστηριότητες. Αντίστοιχα, σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν νευροπάθεια ή προβλήματα ισορροπίας, η αποκατάσταση μπορεί να επικεντρωθεί στην ασφαλή μετακίνηση και στην πρόληψη των πτώσεων. Στις περιπτώσεις λεμφοειδήματος, η αντιμετώπιση απαιτεί εξειδικευμένη αξιολόγηση και, όπου ενδείκνυται, συνδυασμό θεραπευτικών τεχνικών. Βασικός στόχος δεν είναι η επίτευξη συγκεκριμένων επιδόσεων, αλλά η ουσιαστική βελτίωση της καθημερινής ζωής. Να μπορεί ο ασθενής να αυτοεξυπηρετείται, να κινείται με μεγαλύτερη ασφάλεια και να ανακάμψει σταδιακά την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του.

Η σημασία της έγκαιρης παρέμβασης
Η αποκατάσταση δεν χρειάζεται να περιμένει την ολοκλήρωση όλων των θεραπειών. Όταν είναι ιατρικά ασφαλές, η έγκαιρη αξιολόγηση επιτρέπει τον εντοπισμό των λειτουργικών δυσ-

σκολιών και τον σχεδιασμό ενός προγράμματος που ανταποκρίνεται στις ανάγκες του ασθενούς. Η παρέμβαση πριν από μια προγραμματισμένη θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να προετοιμαστεί σωματικά, ενώ κατά τη διάρκειά της η διατήρηση της κατάλληλης κινητικότητας μπορεί να περιορίσει τις συνέπειες της αδράνειας. Μετά το τέλος της θεραπείας, το πρόγραμμα μπορεί να προσαρμοστεί στην αποκατάσταση της αντοχής, της δύναμης και της αυτονομίας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η στενή συνεργασία μεταξύ ογκολόγου, φυσιάτρου, φυσικοθεραπευτή και των υπόλοιπων επαγγελματιών υγείας, όπου χρειάζεται. Η ένταση και το είδος της άσκησης πρέπει να προσαρμόζονται στην κατάσταση του ασθενούς, καθώς ορισμένες επιπλοκές ή παρενέργειες απαιτούν ειδικές προφυλάξεις.

Η ψυχολογία και η επιστροφή στην καθημερινότητα
Η διαδρομή της αποκατάστασης δεν αφορά μόνο το σώμα. Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να μεταβάλει την εικόνα που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του, να επηρεάσει την αυτοπεποίθησή του και να δημιουργήσει ανασφάλεια για το μέλλον. Η απώλεια της προηγούμενης φυσικής κατάστασης, η εξάρτηση από την οικογένεια για καθημερινές ανάγκες και η δυσκολία επιστροφής στην εργασία ή στις κοινωνικές δραστηριότητες αποτελούν προκλήσεις που συχνά υποτιμώνται. Η δυνατότητα, ωστόσο, να επιτευχθούν μικροί και ρεαλιστικοί στόχοι μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα αυτονομίας και συμμετοχής. Η ψυχολογική υποστήριξη, η ουσιαστική ενημέρωση και η ενεργός συμμετοχή του ασθενούς στη λήψη αποφάσεων συμπληρώνουν την αποκατάσταση. Παράλληλα, η οικογένεια χρειάζεται καθοδήγηση, ώστε να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια χωρίς να περιορίζει άθελά της την ανεξαρτησία του ανθρώπου.

Η κοινή δημιουργία μετατρέπει τη μαγειρική σε μια ευχάριστη βιωματική εμπειρία, ενισχύοντας την επικοινωνία, την ομαδικότητα και τη χαρά της συμμετοχής σε ένα κοινό αποτέλεσμα

ΚΔΗΦ ANIMUS

Η γλυκιά πλευρά του φθινοπώρου

Μια λαχταριστή μηλόπιτα έγινε αφορμή για δημιουργία, συνεργασία και χαμόγελα – Η ομάδα μαγειρικής καλλιεργεί δεξιότητες καθημερινής ζωής και ενισχύει την αυτονομία των ωφελουμένων



Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Με άρωμα φρεσκοψημένης μπλόπιτας, δημιουργική διάθεση και το πνεύμα της συνεργασίας υποδέχθηκαν το φθινόπωρο οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, στη Λάρισα. Η ομάδα μαγειρικής της δομής συνεχίζει τις εβδομαδιαίες συναντήσεις της, μετατρέποντας την κουζίνα σε έναν χώρο δημιουργικής έκφρασης, συμμετοχής και ουσιαστικής μάθησης, όπου κάθε δραστηριότητα αποτελεί μια ευκαιρία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αυτονομίας.

Κάθε Πέμπτη, η ομάδα δίνει το δικό της ραντεβού στην κουζίνα, με στόχο όχι μόνο την παρασκευή γευστικών δημιουργιών, αλλά και την καλλιέργεια σημαντικών δεξιοτήτων που συνδέονται με την καθημερινή ζωή. Αυτήν τη φορά, πρωταγωνίστρια ήταν η μπλόπιτα, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γλυκά του φθινοπώρου, που έφερε μαζί της γνώριμες μυρωδιές, ζεστασιά και την ευκαιρία για μια ακόμη κοινή εμπειρία.

Οι ωφελούμενοι συμμετείχαν ενεργά σε όλα τα στάδια της παρασκευής, αναλαμβάνοντας επιμέρους εργασίες και συμβάλλοντας, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, στην

ολοκλήρωση της συνταγής. Η προετοιμασία των υλικών, η εκτέλεση των επιμέρους βημάτων και η συνεργασία για το τελικό αποτέλεσμα έδωσαν σε όλους τη δυνατότητα να συμμετάσχουν ουσιαστικά σε μια δραστηριότητα με πρακτικό και δημιουργικό χαρακτήρα.

Πίσω, όμως, από μια απλή συνταγή κρύβονται πολλά περισσότερα από τα υλικά και τις οδηγίες παρασκευής. Η μαγειρική αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο εξάσκησης, καθώς ενθαρρύνει την οργάνωση, τη συγκέντρωση, την τήρηση μιας σειράς ενεργειών και την ανάληψη πρωτοβουλιών. Παράλληλα, η κατανομή των αρμοδιοτήτων και η κοινή προσπάθεια ενισχύουν την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και το αίσθημα του «ανήκειν» σε μια ομάδα.

Μέσα από τέτοιες δραστηριότητες, οι ωφελούμενοι έχουν τη δυνατότητα να αναπτύσσουν σταδιακά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, να αναγνωρίζουν την αξία της προσωπικής τους συμβολής και να βιώνουν τη χαρά που προσφέρει ένα αποτέλεσμα στο οποίο έχουν συμμετάσχει οι ίδιοι. Η επιτυχής ολοκλήρωση μιας συνταγής γίνεται έτσι αφορμή για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, ενώ η συνεργασία αναδεικνύει τη σημασία της αλληλοϋποστήριξης και της συλλογικής προσπάθειας.

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η δημιουργική απασχόληση συνδέεται με την καθημερινή λειτουργικότητα και την ενδυνάμωση των ωφελουμένων. Δραστηριότητες όπως η μαγειρική προσφέρουν ευκαιρίες για βιωματική μάθηση, μέσα σε ένα περιβάλλον όπου η συμμετοχή, η προσωπική προσπάθεια και η συνεργασία έχουν ξεχωριστή σημασία.

Κάθε μικρό βήμα αποκτά αξία, όταν συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της ανεξαρτησίας στην καθημερινότητα. Και, φυσικά, η πιο γλυκιά στιγμή ήρθε όταν η μπλόπιτα βγήκε από τον φούρνο. Το άρωμά της γέμισε τον χώρο, ολοκληρώνοντας μια διαδικασία που συνδύασε τη δημιουργία με την ικανοποίηση της κοινής προσπάθειας. Η ανταμοιβή δεν ήταν μόνο η γεύση ενός αγαπημένου φθινοπωρινού γλυκού, αλλά και η χαρά της συμμετοχής, τα χαμόγελα και η αίσθηση ότι όλοι συνέβαλαν σε κάτι όμορφο. Με μικρές, καθημερινές δράσεις που αποκτούν ξεχωριστό νόημα, το ΚΔΗΦ ANIMUS συνεχίζει να δημιουργεί ευκαιρίες έκφρασης, μάθησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Πατι μερικές φορές, οι πιο σημαντικές εμπειρίες ξεκινούν από τα πιο απλά πράγματα: μια συνταγή, μια κοινή προσπάθεια και μια μπλόπιτα που μοσχοβολά φθινόπωρο.

Πώς επηρεάζει την καθημερινότητα, ποιες περιοχές του σώματος προσβάλλει συχνότερα και ποιες θεραπευτικές επιλογές μπορούν να συμβάλουν στην ανακούφιση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής



ΑΙΤΙΑ, ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα υγείας που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, περιορίζοντας συχνά την κινητικότητα, την αυτονομία και την καθημερινή τους δραστηριότητα. Σε αντίθεση με τον οξύ πόνο, ο οποίος συνήθως συνδέεται με έναν τραυματισμό ή μια πρόσκαιρη ασθένεια, ο χρόνιος πόνος μπορεί να επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμη και όταν η αρχική αιτία έχει αντιμετωπιστεί.

Η επίδρασή του δεν περιορίζεται στη σωματική δυσφορία. Μπορεί να διαταράξει τον ύπνο, να δυσκολέψει την εργασία, να περιορίσει τις κοινωνικές επαφές και να επιβαρύνει την ψυχική υγεία. Για τον λόγο αυτό, η αποτελεσματική διαχείρισή του απαιτεί εξειδικευμένη προσέγγιση, με στόχο όχι μόνο τη μείωση του πόνου, αλλά και τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της συνολικής ευεξίας

Τι είναι ο χρόνιος πόνος και πώς εκδηλώνεται;

Ως χρόνιος χαρακτηρίζεται συνήθως ο πόνος που διαρκεί ή επανεμφανίζεται για διάστημα μεγαλύτερο των τριών μηνών. Μπορεί να είναι συνεχής ή διαλείπων, ήπιος ή ιδιαίτερα έντονος, ενώ η μορφή του διαφέρει ανάλογα με την αιτία και τα χαρακτηριστικά κάθε οργανισμού. Τα αίτια είναι ποικίλα και περιλαμβάνουν τραυματισμούς, παθήσεις των αρθρώσεων, βλάβες του νευρικού συστήματος, φλεγμονώδεις καταστάσεις και άλλες χρόνιες ασθένειες. Παράλληλα, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτός ο πόνος και τον βαθμό στον οποίο επιβαρύνει τη ζωή του ασθενούς. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η αρχική βλάβη έχει επουλωθεί, αλλά ο πόνος εξακολουθεί να υπάρχει. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με μεταβολές στον τρόπο λειτουργίας του νευρικού συστήματος, το οποίο συνεχίζει να επεξεργάζεται ή να ενισχύει τα σήματα πόνου. Έτσι, ο χρόνιος πόνος δεν αποτελεί απλώς μια παρατεταμένη ενόχληση, αλλά μια κατάσταση

που ενδέχεται να χρειάζεται συστηματική και μακροχρόνια αντιμετώπιση.

Οι βασικές μορφές του χρόνιου πόνου

Ο χρόνιος πόνος δεν είναι ίδιος για όλους, καθώς μπορεί να προέρχεται από διαφορετικούς μηχανισμούς. Μεταξύ των συνηθέστερων μορφών του συγκαταλέγονται:

Νευροπαθητικός πόνος: Συνδέεται με βλάβη ή δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος και μπορεί να εκδηλώνεται με κάψιμο, μυρμήγκιασμα ή αίσθημα ηλεκτρικού ρεύματος.

Μυοσκελετικός πόνος: Αφορά τους μύες, τα οστά και τις αρθρώσεις και συναντάται σε παθήσεις όπως η οστεοαρθρίτιδα και η ινομυαλγία. Φλεγμονώδης πόνος: Συνδέεται με φλεγμονώδεις διεργασίες, όπως εκείνες που εμφανίζονται σε ορισμένες ρευματικές παθήσεις.

Σπλαχνικός πόνος: Προέρχεται από εσωτερικά όργανα και μπορεί να σχετίζεται με καταστάσεις όπως η ενδομητρίωση ή το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Χρόνιες κεφαλαλγίες και ημικρανίες: Μπορούν να προκαλέσουν επαναλαμβανόμενα επεισόδια πόνου και να επηρεάσουν σημαντικά την καθημερινότητα.

Πόνος μέλους-φάντασμα: Εμφανίζεται σε ορισμένους ανθρώπους μετά τον ακρωτηριασμό ενός άκρου, παρότι το μέλος δεν υπάρχει πλέον.

Καρκινικός πόνος: Μπορεί να οφείλεται στην ίδια τη νόσο ή να αποτελεί συνέπεια θεραπειών και χειρουργικών επεμβάσεων.

Πού εμφανίζεται συχνότερα

Ο χρόνιος πόνος μπορεί να εντοπίζεται σχεδόν σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Συχνές περιοχές είναι η μέση, η πλάτη, ο αυχένας, το κεφάλι, οι μύες και οι αρθρώσεις. Η εντόπιση, η διάρκεια και η έντασή του αποτελούν σημαντικά στοιχεία για την αξιολόγηση της κατάστασης. Ιδιαίτερα συχνός είναι ο πόνος στη μέση και στον αυχένα, καθώς μπορεί να συνδέεται με μυοσκελετικά προβλήματα,

εκφυλιστικές αλλοιώσεις ή επιβαρυντικές συνθήκες της καθημερινότητας. Ωστόσο, η επίμονη ενόχληση δεν πρέπει να αποδίδεται αυτόματα στην καταπόνηση. Η ιατρική αξιολόγηση είναι σημαντική, ώστε να διερευνηθούν τα πιθανά αίτια και να επιλεγεί η κατάλληλη αντιμετώπιση.

Διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές

Η διαχείριση του χρόνιου πόνου βασίζεται συνήθως στον συνδυασμό διαφορετικών παρεμβάσεων. Το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο εξαρτάται από τη διάγνωση, την ένταση των συμπτωμάτων, τη γενική κατάσταση της υγείας και τις ανάγκες του κάθε ασθενούς.

Φαρμακευτική αγωγή με ιατρική καθοδήγηση

Ανάλογα με την αιτία και το είδος του πόνου, ο γιατρός μπορεί να προτείνει αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη ή φάρμακα που χρησιμοποιούνται ειδικά για ορισμένες μορφές νευροπαθητικού πόνου. Σε επιλεγμένες περιπτώσεις μπορεί να χορηγηθούν μυοχαλαρωτικά ή οπιοειδή, με αυστηρή αξιολόγηση των πιθανών οφελών και κινδύνων. Ορισμένα αντικαταθλιπτικά και αντιεπιληπτικά φάρμακα χρησιμοποιούνται επίσης για συγκεκριμένες καταστάσεις χρόνιου πόνου, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι αποτελεσματικά σε κάθε περίπτωση. Η επιλογή της αγωγής πρέπει να γίνεται από επαγγελματία υγείας, καθώς υπάρχουν πιθανές παρενέργειες, αλληλεπιδράσεις και κίνδυνοι εξάρτησης από ορισμένα φάρμακα. Η αυθαίρετη έναρξη, αλλαγή ή διακοπή θεραπειών δεν συνιστάται.

Φυσικοθεραπεία και σταδιακή κινητοποίηση

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της κινητικότητας, της μυϊκής δύναμης και της ευλυγχίας, ιδιαίτερα όταν ο πόνος σχετίζεται με μυοσκελετικές παθήσεις. Μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις, διατάσεις και κατάλληλες τεχνικές, ο φυσικοθεραπευτής

βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει σταδιακά τη λειτουργικότητά του. Η θεραπευτική άσκηση προσαρμόζεται στις δυνατότητες κάθε ατόμου και αυξάνεται προοδευτικά, αποφεύγοντας την υπερβολική καταπόνηση. Στόχος είναι η ασφαλής επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και όχι η επιβάρυνση μιας ήδη επώδυνης περιοχής.

Ψυχοθεραπεία και διαχείριση του στρες Ο χρόνιος πόνος μπορεί να συνδέεται με αυξημένο άγχος, διαταραχές ύπνου και συμπτώματα κατάθλιψης. Αντίστοιχα, η ψυχολογική επιβάρυνση μπορεί να δυσκολεύει τη διαχείριση των συμπτωμάτων, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία αποτελεί μία από τις προσεγγίσεις που μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς να αναγνωρίσουν δυσλειτουργικά μοτίβα σκέψης, να αναπτύξουν αποτελεσματικότερες στρατηγικές αντιμετώπισης και να βελτιώσουν την καθημερινή τους λειτουργικότητα. Η ψυχοθεραπεία δεν υπονοεί ότι ο πόνος είναι φανταστικός, αλλά αντιμετωπίζει τις πραγματικές επιπτώσεις του στην ψυχική και σωματική ευεξία.

Αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες

Η συστηματική, ήπια σωματική δραστηριότητα, όπως το περπάτημα ή η κολύμβηση, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της κινητικότητας και στη βελτίωση της διάθεσης. Το είδος και η ένταση της άσκησης πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες του ατόμου και στις οδηγίες των ειδικών. Παράλληλα, μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία λαχανικών, φρούτων, οσπρίων, δημητριακών ολικής άλεσης και κατάλληλων πηγών πρωτεΐνης υποστηρίζει τη γενική ευεξία. Ο περιορισμός των υπερπεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να αποτελεί μέρος αυτής της προσπάθειας, χωρίς να υποκαθιστά την ιατρική θεραπεία. Εξίσου σημαντικός είναι ο ποιοτικός ύπνος. Η σταθερή ώρα κατάκλισης, η δημιουργία ενός ήρεμου περιβάλλοντος και η υιοθέτηση σταθερού προγράμματος μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη ξεκούραση και στη διαχείριση των συμπτωμάτων.

Η συμπερίληψη γίνεται πράξη όταν κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει ισότιμα στην κοινωνική ζωή, να αποκτά νέες εμπειρίες, να ενισχύει την αυτονομία του και να δημιουργεί αναμνήσεις. Γιατί η ποιότητα ζωής βρίσκεται και στις απλές στιγμές που μοιραζόμαστε όλοι μαζί, χωρίς αποκλεισμούς



ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΡΙΣΑ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Με αποσκευές τα χαμόγελα και τις όμορφες στιγμές

Με τρία βανάκια, μια μεγάλη παρέα και τα χαμόγελα να αποτελούν την καλύτερη αφηγηρία, το ΚΔΗΦ ANIMUS ξεκίνησε από τη Λάρισα με προορισμό τη Θεσσαλονίκη. Ωφελούμενοι και προσωπικά άφησαν για λίγο την καθημερινή τους ρουτίνα και έδωσαν ραντεβού με νέες εικόνες, όμορφες στιγμές και εμπειρίες που κάνουν τη ζωή πιο πλούσια.

Η διάθεση ήταν ανεβασμένη από τα πρώτα κίολας λεπτά της διαδρομής. Η προσμονή για την εκδρομή, η χαρά της παρέας και η ευκαιρία να ανακαλύψουν όλοι μαζί μια διαφορετική πλευρά της καθημερινότητας έδωσαν τον τόνο σε μια ημέρα που είχε όλα τα συστατικά για να μείνει αξέχαστη.

Πρώτος σταθμός ήταν το εμπορικό κέντρο One Salonica, όπου η παρέα είχε την ευκαιρία να απολαύσει τη βόλτα της, να περιηγηθεί στους χώρους, να κάνει τα ψώνια της και να μοιραστεί μικρές,

καθημερινές απολαύσεις. Ένα καφεδάκι, μια στάση για ξεκούραση, μια συζήτηση, ένα αστείο και πολλά γέλια έγιναν μέρος μιας εξόδου που δεν χρειαζόταν κάτι περισσότερο για να είναι ξεχωριστή.

Η συνέχεια είχε άρωμα Θεσσαλονίκης. Η βόλτα στον Λευκό Πύργο, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα σημεία της πόλης, έδωσε στην εκδρομή τον χαρακτήρα μιας μικρής απόδρασης από τα συνηθισμένα. Η θέα, η κίνηση της πόλης και η ευκαιρία να βρεθούν όλοι μαζί σε ένα διαφορετικό περιβάλλον δημιούργησαν τις ιδανικές συνθήκες για φωτογραφίες, χαμόγελα και αναμνήσεις.

Και, φυσικά, μια τέτοια ημέρα δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί χωρίς καλό φαγητό, χαλαρές στιγμές και γέλιο γύρω από το τραπέζι. Γιατί οι εκδρομές δεν μετριούνται μόνο με τους προορισμούς και τα αξιοθέατα, αλλά κυρίως με όσα μοιράζονται οι άνθρωποι στη διαδρομή.

Πίσω από μια όμορφη εκδρομή, όμως, υπάρχει κάτι πολύ σημαντικότερο από μια ημέρα διασκέδασης. Υπάρχει η δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή, να επισκέπτεται νέους χώρους, να επιλέγει πώς θα περάσει τον χρόνο του, να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους και να αποκτά εμπειρίες έξω από τα όρια της καθημερινής ρουτίνας.

Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, τέτοιες δράσεις αποτελούν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης, ενίσχυσης της αυτονομίας, καλλιέργειας δεξιοτήτων και ουσιαστικής συμμετοχής στην κοινότητα. Μια βόλτα σε ένα εμπορικό κέντρο, μια επίσκεψη σε ένα σημείο αναφοράς της πόλης ή η επιλογή ενός γεύματος μπορεί να φαίνονται απλές δραστηριότητες, στην πραγματικότητα όμως προσφέρουν χώρο για πρωτοβουλίες, επικοινωνία, προσωπικές επιλογές και αυτοπεποίθηση.

Οι κοινές εμπειρίες δυναμώνουν τις σχέσεις, καλλιεργούν το αίσθημα της ομάδας και δημιουργούν ευκαιρίες για

χαρά, έκφραση και αλληλεπίδραση. Η συμπερίληψη δεν περιορίζεται σε μια διακήρυξη καλών προθέσεων. Γίνεται πράξη όταν οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να βρίσκονται μαζί, να συμμετέχουν ισότιμα και να απολαμβάνουν όσα προσφέρει η κοινωνική ζωή.

Η εκδρομή στη Θεσσαλονίκη ολοκληρώθηκε με γεμάτες καρδιές, όμορφες εικόνες και πολλές στιγμές που άξιζε να μοιραστούν. Το ΚΔΗΦ ANIMUS επέστρεψε από μια ημέρα γεμάτη μικρές απολαύσεις και μεγάλες αξίες, θυμίζοντας ότι η ποιότητα ζωής χτίζεται και μέσα από τις απλές στιγμές. Γιατί, τελικά, το σημαντικότερο δεν ήταν πόσα χιλιόμετρα διανύθηκαν από τη Λάρισα στη Θεσσαλονίκη. Ήταν πόσα χαμόγελα χωρούσαν σε αυτή τη διαδρομή.

Και όταν μια εκδρομή μάς φέρνει πιο κοντά, τότε ο προορισμός γίνεται ακόμη πιο όμορφος, γιατί η καλύτερη εμπειρία είναι αυτή που έχει χώρο για όλους!



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

Οι Υπηρεσίες μας

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

★★★★★

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ
& ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ
ΜΑΣ ΣΕ **30"**

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00

241 085 1851

info@animus-sa.gr

www.animus.com.gr

Η νευρολογική φυσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της βάδισης και της ισορροπίας, στη μείωση του κινδύνου πτώσεων και στη διατήρηση της λειτουργικής ανεξαρτησίας σε ανθρώπους με Πάρκινσον ή Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Η προσαρμογή των ασκήσεων, της έντασης και των διαλειμμάτων στα συμπτώματα και στην κόπωση κάθε ατόμου αποτελεί βασική προϋπόθεση για μια ασφαλή και ουσιαστική θεραπευτική παρέμβαση



ΝΟΣΟΣ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΚΑΙ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Νευρολογική φυσικοθεραπεία για κίνηση και αυτονομία

Η εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της βάδισης, της ισορροπίας και της καθημερινής λειτουργικότητας των πασχόντων

Η **δυσκολία στο περπάτημα, η αστάθεια, η νυκτική δυσκαμψία και η αυξημένη κόπωση αποτελούν ορισμένες από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν άνθρωποι με νόσο του Πάρκινσον ή Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΣΚΠ).** Οι αλλαγές αυτές **δεν επηρεάζουν μόνο την κίνηση, αλλά και απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως το σήκωμα από μια καρέκλα, η μετακίνηση μέσα στο σπίτι ή η έξοδος για έναν περίπατο.**

Σε αυτό το πλαίσιο, η νευρολογική φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό μέρος της συνολικής φροντίδας. Μέσα από στοχευμένες ασκήσεις, επανεκπαίδευση της κίνησης και πρακτικές στρατηγικές, επιδίδκει να υποστηρίξει τη λειτουργικότητα του ατόμου και να ανταποκριθεί στις ιδιαίτερες ανάγκες του. Το πρόγραμμα δεν είναι ίδιο για όλους, καθώς διαμορφώνεται με βάση τα συμπτώματα, τις δυνατότητες, το στάδιο της νόσου και τους προσωπικούς στόχους.

Κατάλληλη στιγμή για φυσικοθεραπεία
Η αξιολόγηση από εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή δεν χρειάζεται να περιμένει μέχρι να εμφανιστούν σοβαροί περιορισμοί. Ακόμη και μικρές αλλαγές στην κίνηση μπορεί να αποτελέσουν αφορμή για έγκαιρη εκτίμηση και σχεδιασμό κατάλληλης παρέμβασης.
Στη νόσο του Πάρκινσον, οι κατευθυντήριες οδηγίες του βρετανικού οργανισμού NICE προβλέπουν παραπομπή για φυσικοθεραπεία όταν παρουσιάζονται προβλήματα ισορροπίας ή κινητικότητας. Η παρέμβαση μπορεί να εξεταστεί και στα πρώιμα στάδια, ανάλογα

με τις ανάγκες του ασθενούς. Αντίστοιχα, στη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, η αξιολόγηση της κινητικότητας και ο καθορισμός εξατομικευμένων στόχων αποτελούν βασικά στοιχεία της αντιμετώπισης. Ενδείξεις που αξίζει να διερευνηθούν είναι η επιβράδυνση της βάδισης, το μικρότερο μήκος βήματος, η δυσκολία στις στροφές, η αστάθεια ή τα επαναλαμβανόμενα περιστατικά πτώσεων και παραλίγο πτώσεων. Η δυσκολία στην έγερση από την καρέκλα, η μειωμένη αντοχή, η δυσκαμψία και η κόπωση αποτελούν επίσης λόγους για αξιολόγηση. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των αλλαγών επιτρέπει τον εντοπισμό των δραστηριοτήτων που δυσκολεύουν περισσότερο το άτομο και τη διαμόρφωση ενός προγράμματος με σαφείς, ρεαλιστικούς στόχους.

Εξατομίκευση βάσει της κόπωσης
Στη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, η αντιμετώπιση των κινητικών δυσκολιών απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή στις διακυμάνσεις των συμπτωμάτων και στην αντοχή του ασθενούς. Η κόπωση, η σπαστικότητα, η μειωμένη σταθερότητα και οι δυσκολίες στη βάδιση μπορούν να επηρεάσουν διαφορετικά κάθε άνθρωπο και να μεταβάλλονται ακόμη και από ημέρα σε ημέρα. Για τον λόγο αυτό, η σωστή δοσολογία της άσκησης έχει καθοριστική σημασία. Ένα απαιτητικό πρόγραμμα δεν είναι απαραίτητο και το καταλληλότερο. Σε αρκετές περιπτώσεις, η κατανομή της προσπάθειας σε μικρότερα χρονικά διαστήματα και η πρόβλεψη επαρκών διαλειμμάτων μπορούν να διευκολύνουν τη συμμετοχή στις θεραπευτικές δραστηριότητες. Όταν κυριαρχεί η κόπωση, η παρέμβαση μπορεί να εστιάζει στη διαχείριση της ενέργειας, στον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων και στην προ-

σαρμογή της διάρκειας της άσκησης. Όταν υπάρχει σπαστικότητα ή δυσκαμψία, μπορεί να χρησιμοποιούνται συχνά κεντρικούς στόχους της νευρολογικής φυσικοθεραπείας, ασκήσεις κινητικότητας και λειτουργικές δραστηριότητες. Αντίστοιχα, σε περιπτώσεις λειτουργικών στόχων, η συμβολή της φυσικοθεραπείας στην πρόληψη των πτώσεων είναι επίσης σημαντική. Μέσα από την εξάσκηση της ισορροπίας, την ενδυνάμωση και την εκμάθηση ασφαλέστερων τρόπων μετακίνησης, επιχειρείται η μείωση παραγόντων κινδύνου. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται στις δυνατότητες του ατόμου και μπορεί να περιλαμβάνει αξιολόγηση του οικιακού περιβάλλοντος και της ανάγκης χρήσης βοηθημάτων.

Η διατήρηση της λειτουργικότητας χωρίς υπερβολική επιβάρυνση αποτελεί βασικό στόχο. Η επιλογή των ασκήσεων και η έντασή τους καθορίζονται με βάση την κλινική εικόνα και τους στόχους του ασθενούς, σε συνεργασία με την υπόλοιπη θεραπευτική ομάδα.

Πώς διαμορφώνεται η παρέμβαση
Η βελτίωση της βάδισης και η ασφαλέστερη μετακίνηση αποτελούν συχνά κεντρικούς στόχους της νευρολογικής φυσικοθεραπείας. Ωστόσο, για να σχεδιαστεί ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα, χρειάζεται πρώτα να προσδιοριστούν οι συνθήκες υπό τις οποίες εμφανίζεται η δυσκολία.

Η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει το μήκος και τον ρυθμό του βήματος, την έναρξη και τη διακοπή της βάδισης, τις στροφές, τη μεταφορά βάρους και την ικανότητα κίνησης σε διαφορετικές επιφάνειες. Παράλληλα, εξετάζονται η έγερση από καθιστή θέση, η χρήση σκάλας και η σταθερότητα κατά την όρθια στάση. Η καταγραφή των περιστάσεων στις οποίες εμφανίζονται πτώσεις ή παραλίγο πτώσεις βοηθά στον εντοπισμό πιθανών παραγόντων κινδύνου. Μπορεί, για παράδειγμα, να επιλέξει τα κατάλληλα εμφυτεύματα και να εξασφαλίσει τη σωστή τοποθέτησή τους, λαμβάνοντας υπόψη την εμβιομηχανική της

Η αποκατάσταση μετά την αρθροπλαστική ισχίου είναι σταδιακή διαδικασία, με την πρώιμη κινητοποίηση, την εμπειρία της χειρουργικής ομάδας και την εξατομικευμένη αποθεραπεία να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιστροφή του ασθενούς στην καθημερινότητα



ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΥΟΥ

Από την επέμβαση στην αποκατάσταση

Η διαδρομή από την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου στην επιστροφή στο περπάτημα

Η **ολική αρθροπλαστική ισχίου αποτελεί μία από τις σημαντικότερες χειρουργικές επιλογές για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν έντονο και επίμονο πόνο, περιορισμένη κινητικότητα και δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες εξαιτίας σοβαρών προβλημάτων της άρθρωσης. Η εξέλιξη των χειρουργικών τεχνικών και των υλικών έχει διευρύνει τις δυνατότητες αποκατάστασης, ωστόσο το αποτέλεσμα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, με κυριότερους την κατάσταση της υγείας του ασθενούς, την εμπειρία της χειρουργικής ομάδας και τη μετεγχειρητική φροντίδα.**

Αντικατάσταση του ισχίου
Για πολλούς ασθενείς, η επέμβαση συνοδεύεται από σημαντική μείωση του πόνου και σταδιακή επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Η αρχική χρήση περιπατητήρα ή πατερίτσας είναι συνηθισμένη, ενώ η υποστήριξη μειώνεται ανάλογα με την πρόοδο της αποκατάστασης.

Ωστόσο, η νέα άρθρωση δεν ταυτίζεται πλήρως με το φυσικό ισχίο. Η επιτυχία αξιολογείται με βάση την ανακούφιση από τα συμπτώματα, τη βελτίωση της κινητικότητας και την ικανότητα του ασθενούς να ανταποκρίνεται στις καθημερινές του ανάγκες. Επομένως, δεν είναι ρεαλιστικό να θεωρείται δεδομένη η πλήρης επαναφορά όλων των κινήσεων ή των αθλητικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνταν πριν από την εμφάνιση του προβλήματος.

Εμπειρία χειρουργού και ομάδας
Ο αριθμός των επεμβάσεων που πραγματοποιεί ένας χειρουργός αποτελεί έναν από τους παράγοντες που αξίζει να εξετάζονται κατά την επιλογή θεραπείας. Η συσσωρευμένη εμπειρία μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση σύνθετων περιστατικών και στην έγκαιρη αναγνώριση πιθανών δυσκολιών. Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος του νοσοκομείου, του νοσηλευτικού προσωπικού και της ομάδας αποκατάστασης. Η οργανωμένη μετεγχειρητική παρακολούθηση, η πρόληψη των επιπλοκών και η κατάλληλη καθοδήγηση του ασθενούς αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία

της συνολικής θεραπείας. Το αποτέλεσμα δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την τεχνική του χειρουργείου, αλλά από τη συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων.

Τομή και αφαίρεση οστού
Κατά την αρθροπλαστική αφαιρούνται τα τμήματα της άρθρωσης που έχουν υποστεί βλάβη, ώστε να τοποθετηθούν τα νέα εμφυτεύματα. Η χειρουργική προσέγγιση επιδιώκει τη διατήρηση όσο το δυνατόν περισσότερου υγιούς οστού, χωρίς συμβιβασμούς που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ασφάλεια και την ορθή τοποθέτηση των υλικών. Αντίστοιχα, το μήκος της τομής δεν αποτελεί από μόνο του αξιόπιστο δείκτη επιτυχίας. Οι ιδιαίτερα μικρές τομές δεν είναι κατάλληλες για κάθε ασθενή και ενδέχεται να περιορίσουν την ορατότητα του χειρουργικού πεδίου, δυσχεραίνοντας την τοποθέτηση των εμφυτευμάτων. Προτεραιότητα παραμένει η ασφαλής εκτέλεση της επέμβασης, με επιλογή της τεχνικής που ανταποκρίνεται στις ανατομικές ανάγκες κάθε περίπτωσης.

Περπάτημα και υπομονή
Η πρώιμη κινητοποίηση αποτελεί σημαντικό μέρος της σύγχρονης φροντίδας μετά την αρθροπλαστική ισχίου. Σε αρκετές περιπτώσεις, ο ασθενής μπορεί να σηκωθεί και να περπατήσει με υποστήριξη ακόμη και την ημέρα της επέμβασης.

Η δυνατότητα αυτή, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι όλοι είναι έτοιμοι να επιστρέψουν αμέσως στο σπίτι. Η διάρκεια της νοσηλείας καθορίζεται με βάση τη γενική κατάσταση της υγείας, την κινητικότητα, τον έλεγχο του πόνου, την ασφάλεια κατά τη βάδιση και την ύπαρξη τυχόν επιπλοκών. Η πρώιμη έξοδος μπορεί να είναι κατάλληλη για επιλεγμένους ασθενείς, υπό την προϋπόθεση ότι πληρούνται συγκεκριμένα κριτήρια και υπάρχει ασφαλές σχέδιο φροντίδας στο σπίτι.

Διάρκεια αποθεραπείας
Η ταχύτητα με την οποία ένας ασθενής αρχίζει να περπατά δεν ταυτίζεται με την ολοκλήρωση της επουλώσης. Οι ιστοί χρειάζονται χρόνο για να ανακάμψουν, ενώ η μυϊκή ενδυνάμωση, η ισορροπία και η λειτουργική αποκατάσταση εξελίσσονται σταδιακά. Ένα ενδεικτικό διάστημα δύο έως τριών μηνών μπορεί να αντιστοιχεί σε σημαντική πρόοδο της επουλώσης και της λειτουργικότητας, χωρίς να αποτελεί καθολικό χρονοδιάγραμμα. Η βελτίωση μπορεί να συνεχίζεται για έξι μήνες ή και περισσότερο, ενώ ορισμένοι ασθενείς εξακολουθούν να παρουσιάζουν λειτουργικά οφέλη έως και 18 μήνες μετά την επέμβαση.Καθοριστικοί παράγοντες είναι η ηλικία, η γενική υγεία, η έκταση της αρχικής βλάβης, το κάπνισμα, ο διαβήτης, η ποιότητα των εμφυτευμάτων και η συνέπεια στο πρόγραμμα αποκατάστασης. Η εξατομικευμένη παρακολούθηση είναι απαραίτητη, καθώς κάθε οργανισμός ακολουθεί διαφορετικό ρυθμό ανάρρωσης.

Τρισιδιάστατα εμφυτεύματα
Η τεχνολογική εξέλιξη έχει εισαγάγει νέες δυνατότητες σχεδιασμού και κατασκευής εμφυτευμάτων. Τα τρισιδιάστατα, εξατομικευμένα εμφυτεύματα μπορούν, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, να προσαρμόζονται με μεγαλύτερη ακρίβεια στην ανατομία του ασθενούς, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν σύνθετες οστικές παραμορφώσεις ή σημαντικές ανατομικές ιδιαιτερότητες. Σε αντίθεση με τα συμβατικά εμφυτεύματα, τα οποία διατίθενται σε προκαθορισμένα μεγέθη, οι εξατομικευμένες λύσεις σχεδιάζονται με βάση τα ανατομικά δεδομένα του συγκεκριμένου ασθενούς. Η επιλογή τους, πάντως, δεν είναι απαραίτητη σε κάθε αρθροπλαστική, ούτε εγγυάται αυτομάτως καλύτερο αποτέλεσμα από όλες τις συμβατικές ή ρομποτικά υποβοηθούμενες τεχνικές.

Περίπου 685.000 περιστατικά οστεοπόρωσης και 100.000 κατάγματα στην Ελλάδα αναδεικνύουν την ανάγκη για πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και σωστή κινητική αποκατάσταση. Η φυσικοθεραπεία κατέχει σημαντική θέση στην πρόληψη των επιπλοκών της οστεοπόρωσης, καθώς δεν επικεντρώνεται μόνο στη μυϊκή ενδυνάμωση, αλλά και στη βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού, της στάσης του σώματος και της ασφαλούς μετακίνησης



ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ & ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η δύναμη της κίνησης απέναντι στη «σιωπηλή» νόσο

Τι δείχνουν τα νέα ερευνητικά δεδομένα για την οστική υγεία και ποιος είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Η **οστεοπόρωση αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία, καθώς επηρεάζει την αντοχή των οστών και αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων. Χαρακτηρίζεται συχνά ως «σιωπηλή νόσος», επειδή μπορεί να εξελίσσεται για χρόνια χωρίς εμφανή συμπτώματα, μέχρι να εκδηλωθεί με ένα κατάγμα, το οποίο ενδέχεται να περιορίσει σημαντικά την κινητικότητα και την αυτονομία του ανθρώπου.**

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν σε πρόσφατο δημοσίευμα για την οστεοπόρωση στην Ελλάδα, καταγράφονται περίπου 685.000 περιστατικά της νόσου και 100.000 κατάγματα. Οι αριθμοί αυτοί υπογραμμίζουν τη σημασία της πρόληψης, της έγκαιρης αξιολόγησης του κινδύνου και της υιοθέτησης μιας ενεργού καθημερινότητας που προστατεύει τόσο τα οστά όσο και το μυοσκελετικό σύστημα. Η οστεοπόρωση, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι η κίνηση πρέπει να περιορίζεται. Αντίθετα, η σωστά σχεδιασμένη άσκηση και η φυσικοθεραπεία μπορούν να αποτελέσουν σημαντικούς συμμάχους στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής.

γίθηκαν ήταν το πρόγραμμα OsteoStrong®, το οποίο χρησιμοποιεί ειδικό εξοπλισμό για την εφαρμογή μηχανικής φόρτισης στο μυοσκελετικό σύστημα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν, στην ομάδα που ακολούθησε αποκλειστικά το συγκεκριμένο πρόγραμμα καταγράφηκε μέση αύξηση περίπου 1,4% στην οστική πυκνότητα της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και περίπου 1,7% στον δείκτη δοκιδώδους μικροαρχιτεκτονικής των οστών (TBS). Στην ομάδα που συνδύασε το πρόγραμμα με αντιστοεκλαστική φαρμακευτική αγωγή, οι αντίστοιχες μέσες αυξήσεις ανήλθαν περίπου σε 3,8% και 3,3%. Ο δείκτης TBS παρέχει συμπληρωματικές πληροφορίες για την εσωτερική δομή των οστών και μπορεί να συμβάλει στην πληρέστερη αξιολόγηση της οστικής υγείας.

Τα ευρήματα παρουσιάζουν ενδιαφέρον για τη διερεύνηση συμπληρωματικών μεθόδων υποστήριξης των οστών. Ωστόσο, απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων και την αποσαφήνιση της αποτελεσματικότητας της συγκεκριμένης προσέγγισης. Η στοχευμένη οστεογονική φόρτιση δεν πρέπει να θεωρείται υποκατάστατο της καθιερωμένης ιατρικής θεραπείας ούτε να συγχέεται με το σύνολο των παρεμβάσεων της φυσικοθεραπείας.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης
Η φυσικοθεραπεία κατέχει σημαντική θέση στην πρόληψη των επιπλοκών της οστεοπόρωσης, καθώς δεν επικεντρώνεται μόνο στη μυϊκή ενδυνάμωση, αλλά και στη βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού, της στάσης του σώματος και της ασφαλούς μετακίνησης. Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα φυσικοθερα-

πείας μπορεί να περιλαμβάνει: Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, για τη βελτίωση της δύναμης και της λειτουργικής ικανότητας. Ασκήσεις με φόρτιση του σκελετού, όπως το περπάτημα και άλλες κατάλληλες δραστηριότητες, ανάλογα με την κατάσταση του ασθενούς. Ασκήσεις ισορροπίας και συντονισμού, που συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου πτώσεων. Εκπαίδευση στη σωστή στάση και στις καθημερινές κινήσεις, με στόχο την ασφαλέστερη εκτέλεση δραστηριοτήτων, όπως η έγερση από μια καρέκλα, η μεταφορά αντικειμένων και η ανάβαση σκάλας. Η επιλογή των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με βάση την ηλικία, τη φυσική κατάσταση, τη σοβαρότητα της οστεοπόρωσης και το ιστορικό καταγμάτων. Σε άτομα με αυξημένο κίνδυνο ή προηγούμενα σπονδυλικά κατάγματα, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή σε έντονες κάμψεις και στροφές της σπονδυλικής στήλης, ειδικά όταν εκτελούνται υπό φορτίο. Στόχος της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης δεν είναι μόνο η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά και η διατήρηση της ανεξαρτησίας του ατόμου στην καθημερινή ζωή.

Πρόληψη των πτώσεων: Ένα καθοριστικό βήμα
Ένα κατάγμα μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες ηλικίες. Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη των πτώσεων αποτελεί βασικό πυλώνα της φροντίδας των ατόμων με οστεοπόρωση. Η ενδυνάμωση των κάτω άκρων, η εξάσκηση της ισορροπίας και η βελτίωση της κινητικότητας μπορούν να βοηθήσουν τον άνθρωπο να κινείται με μεγαλύτερη ασφάλεια. Παράλληλα, απλές παρεμβάσεις στο σπίτι, όπως ο επαρκής φωτισμός, η απομάκρυνση εμποδίων και η αποφυγή χαλιών που γλιστρούν, μπορούν

να μειώσουν τους κινδύνους. Εξίσου σημαντική είναι η ενημέρωση των ασθενών, ώστε να αποφεύγουν την αδικαιολόγητη ακινησία. Ο φόβος μιας πιθανής πτώσης μπορεί να οδηγήσει σε περιορισμό της δραστηριότητας, απώλεια μυϊκής δύναμης και μεγαλύτερη δυσκολία στην καθημερινότητα. Η κατάλληλη καθοδήγηση βοηθά στην αντιμετώπιση αυτού του φαύλου κύκλου.

Οστά και μυϊκό σύστημα: Μια κοινή προσπάθεια
Η υγεία των οστών δεν εξαρτάται από έναν μόνο παράγοντα. Η ισορροπημένη διατροφή, η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D, η τακτική άσκηση και η αποφυγή του καπνίσματος αποτελούν σημαντικά στοιχεία πρόληψης. Παράλληλα, η ιατρική αξιολόγηση και η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, όταν ενδείκνυται, είναι καθοριστικές για την αντιμετώπιση της νόσου και τη μείωση του κινδύνου καταγμάτων. Η συνεργασία του θεράποντος ιατρού με τον φυσικοθεραπευτή και τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας επιτρέπει τον σχεδιασμό ενός ολοκληρωμένου προγράμματος, προσαρμοσμένου στις ανάγκες κάθε ασθενούς.

Η κίνηση είναι επένδυση στην ποιότητα ζωής
Η οστεοπόρωση δεν αφορά αποκλειστικά την τρίτη ηλικία, ούτε σημαίνει ότι η απώλεια της λειτουργικότητας είναι αναπόφευκτη. Η φροντίδα της οστικής υγείας ξεκινά από την πρόληψη και συνεχίζεται σε κάθε στάδιο της ζωής, με κατάλληλη άσκηση, έγκαιρη διάγνωση και εξατομικευμένη αντιμετώπιση. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά σε αυτή την προσπάθεια.

Ο σκύλος που έγινε μέλος της οικογένειας του Κέντρου Αποκατάστασης, η καθημερινή συντροφιά των ασθενών και ο ιδιαίτερος δεσμός με τον Αχιλλέα Νταβέλη

ΣΤΟ ΚΑΑ ANIMUS Ο Όσκαρ «έφυγε» αφήνοντας πίσω μια μεγάλη αγκαλιά αγάπης



Γράφει **η Δόλα Γάτσιου**



Κάποιες παρουσίες δεν χρειάζονται λόγια για να γίνουν πολυτίμητες. Αρκεί ένα βλέμμα, ένα κούνημα της ουράς, ένα ήσυχο πλυσίσιμα δίπλα σε κάποιον που έχει ανάγκη από συντροφιά. Ο Όσκαρ, ο χαρισματικός σκύλος που είχε βρει το σπίτι του στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας Anímus, στη Λάρισα, ήταν ένα ξεχωριστό πλάσμα που έδινε χαρά με την παρουσία του. Ένα πρώην αδεσποτάκι που, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, κατάφερε να γίνει κομμάτι της καθημερινότητας δεκάδων ανθρώπων, να κερδίσει την αγάπη εργαζομένων και ασθενών και να αφήσει πίσω του ένα δυσαναπλήρωτο κενό.

Ο πρόωρος θάνατός του, σκόρπισε θλίψη σε όλους όσους τον γνώρισαν και τον αγάπησαν. Στον ιδιοκτήτη Αχιλλέα Νταβέλη που του άπλωσε πρώτος το χέρι, στους ανθρώπους του Anímus, στους εργαζομένους που τον φρόντιζαν, αλλά και στους ασθενείς και στους συνοδούς τους, για τους οποίους η παρουσία του αποτελούσε ένα μικρό, καθημερινό κομμάτι χαράς και οικειότητας μέσα στον απαιτητικό δρόμο της αποκατάστασης. Ο Όσκαρ δεν ήταν απλώς ένας σκύλος που βρισκόταν στον χώρο. Ήταν ένας γνώριμος φίλος, μια ζεστή παρουσία που έκανε την καθημερινότητα πιο ανθρώπινη και χάριζε σε όλους χαμόγελα. Η επαφή μαζί του, η αυθόρμητη διάθεσή του να πλησιάσει τους ανθρώπους και η ιδιαίτερη αντίληψη που διέθετε δημιουργούσαν δεσμούς που δεν χρειάζονταν μέσα στη ρουτίνα των θεραπειών. Ο Όσκαρ είχε γίνει μέρος αυτής της καθημερινότητας. Οι ασθενείς και οι συνοδοί τους είχαν αναπτύξει ιδιαίτερη αδυναμία μαζί του και είχαν συνηθίσει να τον έχουν κο-

Ο Όσκαρ τάφηκε δίπλα στη Λίζα, την πρώτη σκυλίτσα της οικογένειας του Anímus, η οποία έζησε 19 χρόνια, ενώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις δύο ιστορίες αγάπης

ντά τους. Η παρουσία του αποτελούσε έναν διαφορετικό τρόπο επικοινωνίας, που δεν απαιτούσε λέξεις και δεν είχε άλλους όρους πέρα από την αμοιβαία αποδοχή. Η σχέση ανθρώπου και ζώου αποκτά συχνά ξεχωριστή διάσταση σε χώρους όπου η φροντίδα βρίσκεται στο επίκεντρο. Η συντροφιά ενός ζώου μπορεί να προσφέρει συναισθηματική ανακούφιση, να δημιουργήσει ευκαιρίες για επικοινωνία και να χαρίσει μικρές στιγμές χαράς. Για τους ανθρώπους που συναντούσαν καθημερινά τον Όσκαρ, εκείνος δεν ήταν μια αφηρημένη ιδέα για την αγάπη προς τα ζώα. Ήταν ένας συγκεκριμένος, αγαπημένος φίλος, που είχε γίνει κομμάτι της δικής τους διαδρομής. Γι' αυτό και η απώλειά του πονά τόσο πολύ. Γιατί μαζί του χάνεται μια γνώριμη παρουσία, μια καθημερινή συνήθεια, ένας δεσμός που είχε χτιστεί μέσα από μικρές, επαναλαμβανόμενες στιγμές.

Η Λίζα και ο Όσκαρ, δύο ιστορίες αγάπης
Η απώλεια του Όσκαρ ξυπνά και τη μνήμη της Λίζας, της πρώτης σκυλίτσας της οικογένειας, η οποία έζησε 19 χρόνια, έχοντας λάβει, όπως περιγράφει ο κ. Νταβέλης, πλήρη αγάπη και υποστήριξη. Μετά τον θάνατό της, ο Όσκαρ έμοιαζε να έχει έρθει για να καλύψει, με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο, ένα μέρος του κενού που είχε αφήσει πίσω της. Δεν επρόκειτο για αντικατάσταση μιας αγαπημένης παρουσίας, αλλά για μια νέα σχέση που γεννήθηκε μέσα από την ίδια βαθιά αγάπη για τα ζώα και την ανάγκη να τους προσφέρεται μια ζωή με φροντίδα και ασφάλεια. Ο Όσκαρ, ωστόσο, έφυγε πολύ νωρίτερα από όσο περίμεναν οι άνθρωποί του. Ο θάνατός του αφήνει θλίψη, αλλά και ερωτήματα για τα οποία, προς το παρόν, δεν υπάρχουν απαντήσεις. Το τελευταίο αντίο είχε έναν ιδιαίτερο συμβολισμό. Ο Όσκαρ τάφηκε δίπλα στη Λίζα, ενώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις δύο ιστορίες αγάπης που σημάδεψαν την οικογένειά.

«Με απόλυτο σεβασμό στα αδέσποτα ζώα»
Η ιστορία του Όσκαρ συνδέεται και με μια ευρύτερη στάση απέναντι στα αδέσποτα ζώα. Όπως επισημαίνει ο Αχιλλέας Νταβέλης, τα τελευταία τέσσερα χρόνια το Anímus βρίσκει συχνά αντιμέτωπο με την παρουσία πολλών αδέσποτων, τα οποία οι άνθρωποι του Κέντρου προσπαθούν να διαχειριστούν με σεβασμό και φροντίδα. Ο ίδιος εκφράζει την έντονη δυσарέσκειά του για τη στάση της Πολιτείας, υποστηρίζοντας ότι δεν τηρούνται οι νόμοι για την προστασία των ζώων και ότι απουσιάζει το αναγκαίο ενδιαφέρον για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η περίπτωση του Όσκαρ υπενθυμίζει ότι πίσω από κάθε αδέσποτο υπάρχει ένα ζώο με ανάγκη για ασφάλεια, περιθώριο και ανθρώπινη επαφή. Και ότι, όταν αυτή η ανάγκη συναντά την αγάπη, μπορεί να γεννηθεί ένας δεσμός που ξεπερνά τα όρια της καθημερινής συμβίωσης. Ο Όσκαρ έζησε λίγο, όμως πρόλαβε, όμως, να γίνει μέλος μιας μεγάλης οικογένειας και να χαρίσει στιγμές που θα παραμείνουν ζωντανές στι



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