

Γιάννης Βίδρας

Πιο

δικιά

και από τη

σάχρα

Εικονογράφηση: Σπυρίδων Κίτσος



Lebee
PUBLICATIONS

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Πιο γλυκιά και από τη ζάχαρη
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιάννης Βίδρας
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Νατάσα Γκουτζικίδου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Σπυρίδων Κίτσος
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Εύη Καπουκάκη
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Σπυρίδων Κίτσος
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Σύλβια Κάπρου
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Γιώργος Δ. Λεμπέσης
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Βασιλική Μαυρίδη
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Ράνια Μαυρομάτη

© Γιάννης Βίδρας, Σεπτέμβριος 2026
© Lebee Publications, Σεπτέμβριος 2026

Έντυπη έκδοση ISBN: 978-618-5987-09-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε 100% οικολογικό χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο ή αντιγραφή ή φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

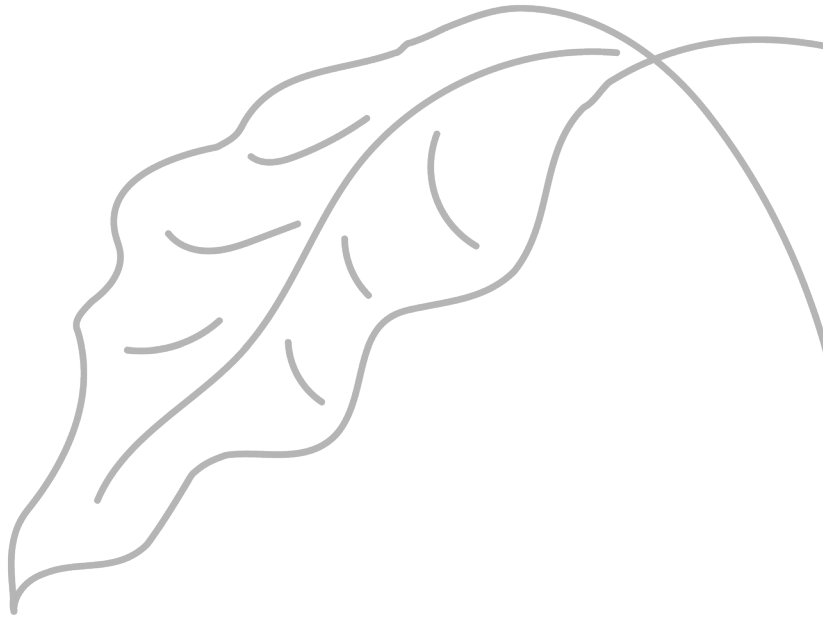
LEBEE PUBLICATIONS
info@lebeepublications.gr
www.lebeepublications.gr

Στην Όλγα, τον Γιώργο και τη Μάρα.

Εσείς είστε το «γιατί».

Εγώ απλώς βρήκα το «πώς».





Στον μπαμπά μου.

Πόσο θα ήθελα να κρατούσες αυτό το βιβλίο στα χέρια σου.

Να διάβαζες αυτές τις σελίδες και να ήξερες πως τελικά...

τα καταφέραμε.



Όταν το σενάριο αλλάζει

Υπάρχουν ημερομηνίες που τις κυκλώνουμε στο ημερολόγιο για να γιορτάσουμε. Γενέθλια, επέτειοι, γιορτές. Και υπάρχουν και κάποιες άλλες ημερομηνίες. Αυτές που δεν τις κυκλώνεις εσύ. Τις κυκλώνει η ζωή για σένα, συνήθως με κόκκινο μαρκαδόρο και τις χαράζει ανεξίτηλα στη μνήμη σου. Είναι οι μέρες που χωρίζουν τον χρόνο στα δύο, στο «Πριν» και το «Μετά». Αυτό το βιβλίο είναι η ιστορία του δικού μας «Μετά».

Δεν είμαι συγγραφέας. Είμαι μπαμπάς. Σύζυγος. Αθλητής. Μέχρι εκείνη τη μέρα, ήμουν ένας άνθρωπος που πίστευε ότι είχε τον έλεγχο. Είχαμε τα σχέδιά μας, τη ρουτίνα μας, την ασφάλειά μας. Και ξαφνικά, ένας τριψήφιος αριθμός ήρθε και τίναξε τον έλεγχο στον αέρα.

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου δεν είναι ένας οδηγός διαχείρισης του σακχαρώδους διαβήτη, γι' αυτό υπάρχουν οι γιατροί. Αυτό εδώ είναι ένας οδηγός επιβίωσης για την ψυχή.

Είναι η ιστορία του πώς μια οικογένεια αποδομήθηκε και ξαναχτίστηκε από την αρχή με άλλα υλικά, πιο ανθεκτικά. Είναι η ιστορία της Όλγας, που σε ηλικία εννέα μηνών κλήθηκε να γίνει ηρωίδα χωρίς να το ζητήσει. Είναι η ιστορία του Γιώργου, που έμαθε νωρίς τι σημαίνει να κάνεις πίσω για να σωθεί ο άλλος. Είναι η ιστορία της Μάρας και η δική μου, που είδαμε τη σχέση μας να δοκιμάζεται πάνω από μετρητές και βελόνες, και βρήκαμε τον τρόπο να ξανασυστηθούμε.

Γράφω αυτές τις σελίδες για τον γονιό που μόλις βγήκε από το νοσοκομείο και τρέμουν τα χέρια του. Για τον έφηβο που αναρωτιέται «γιατί σε μένα;», για τον σύντροφο που νιώθει μόνος μέσα στον γάμο του. Για τον καθένα που αντιμετωπίζει ένα βουνό και νομίζει ότι δεν μπορεί να το ανέβει.

Μέσα από τη διαδρομή μας, από τον απόλυτο φόβο μέχρι τη γραμμή τερματισμού του Ironman και τη δημιουργία του CravingNoBorders, έμαθα ένα πράγμα: ο διαβήτης – και κάθε δυσκολία – είναι απλώς ένας συγγάτοικος. Μπορεί να είναι θορυβώδης, μπορεί να είναι απαιτητικός, αλλά δεν είναι ο ιδιοκτήτης του σπιτιού. Το σπίτι, το σώμα και η ζωή ανήκουν σε εμάς.

Δεν σου υπόσχομαι ότι, διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, θα φύγει ο φόβος. Ο φόβος είναι ανθρώπινος. Σου υπόσχομαι όμως ότι θα καταλάβεις πως ο φόβος δεν είναι το τέλος του δρόμου. Είναι απλώς η αφετηρία για να ανακαλύψεις πόση δύναμη κρύβεις μέσα σου.

Καλώς ήρθες στη διαδρομή μας.

Πάρε μια βαθιά ανάσα.

Ξεκινάμε.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

580

Ήταν Αύγουστος. Ο ήλιος έκαιγε τις πέτρες, ο αέρας μύριζε αλάτι και ξερή γη. Ήμασταν διακοπές, όμως στο δικό μας δωμάτιο η ανεμελιά είχε αρχίσει να υποχωρεί σιωπηλά, σαν παλίρροια που τραβιέται προς τα πίσω.

Η Όλγα ήταν εννέα μηνών. Ένα μωρό που μέχρι πριν λίγο καιρό γέμιζε την αγκαλιά μας. Τις τελευταίες μέρες όμως, κάτι είχε αλλάξει. Όταν τη σήκωνα ψηλά, την ένιωθα παράξενα ελαφριά, σαν να γινόταν σιγά σιγά πιο αέρινη. Τα μαγουλάκια της, εκείνα που φιλούσαμε συνέχεια, είχαν χάσει λίγη από τη στρόγγυλη χάρη τους. Το φορμάκι της δεν την αγκάλιαζε πια σφιχτά όπως πριν, έκανε μικρές ζάρες στους ώμους.

Δεν έτρωγε. Το γάλα έμενε στο μπουκάλι. Όμως, διψούσε. Και οι πάνες της βάραιναν συνέχεια, ξανά και ξανά, σε έναν ρυθμό που μας φάνηκε παράλογος.

«Η Όλγα δεν είναι καλά» είπε η μητέρα της. Δεν υπήρχε πανικός στη φωνή της, μόνο εκείνο το αλάνθαστο μητρικό ένστικτο που ξέρει πριν μάθει. Την κρατούσε στα γόνατά της και προσπαθούσε να την κάνει να γελάσει, αλλά η Όλγα ήταν νωθρή, βυθισμένη σε έναν ύπνο βαθύ και βαρύ.

Φύγαμε αμέσως. Η διαδρομή μέχρι το νοσοκομείο φάνηκε να κρατάει αιώνες. Ο δρόμος ήταν γεμάτος από ανθρώπους που πήγαιναν στη θάλασσα. Έβλεπα οικογένειες με φουσκωτά στρώματα, ζευγάρια να γελούν στα διπλανά αυτοκίνητα και ένιωθα μια παράλογη οργή. Πώς μπορούσε ο κόσμος να συνεχίζει τόσο απλά, όταν στο δικό μας πίσω κάθισμα η αναπνοή του μωρού μας ακουγόταν τόσο γρήγορη;

Κοιτούσα συνέχεια τον καθρέφτη. Η γυναίκα μου είχε σκύψει από πάνω της, χαϊδεύοντας το ιδρωμένο μέτωπό της, ψιθυρίζοντας νανουρίσματα που χάνονταν στον θόρυβο της μηχανής. Τα χέρια μου έσφιγγαν το τιμόνι τόσο δυνατά που πονούσαν. Κάθε κόκκινο φανάρι έμοιαζε με προσωπική απειλή. Κάθε δευτερόλεπτο καθυστέρησης βάραινε το στήθος μου.

Φτάσαμε. Η μετάβαση ήταν απότομη. Από τον καυτό, εκτυφλωτικό ήλιο, βρεθήκαμε στο ψυχρό, λευκό φως των Επειγόντων. Η μυρωδιά του ιωδίου και του οίονοπνεύματος μας χτύπησε τη μύτη.

Περιμέναμε. Ο χρόνος στα νοσοκομεία έχει άλλη πυκνότητα. Τα λεπτά γίνονται ώρες. Καθόμασταν σε πλαστικές καρέκλες με την Όλγα να κρέμεται στην αγκαλιά της μαμάς της, σαν μικρό πουλί που χτύπησε το φτερό του. Γύρω μας άλλοι άνθρωποι, άλλοι πόνοι, αλλά εμείς ήμασταν

κλεισμένοι στη δική μας φούσκα σιωπής. Προσπαθούσαμε να πιαστούμε από ελπίδες – ίσως είναι ίωση, ίσως την πείραξε η ζέστη.

Όταν τελικά μας φώναξαν, την ξάπλωσαν στο μεγάλο εξεταστικό κρεβάτι. Φαινόταν τόσο μικρή εκεί πάνω, ανάμεσα στα καλώδια και τα λευκά σεντόνια. Μια νοσοκόμα πλησίασε ήρεμα και τρύπησε το δάχτυλό της. Μια μικρή σταγόνα αίματος, ελάχιστη.

Το μηχανήμα έκανε τον χαρακτηριστικό ήχο. Μπιπ. Ο γιατρός κοίταξε την οθόνη. Μετά κοίταξε εμάς. Το βλέμμα του άλλαξε.

«580» είπε.

Το νούμερο έπεσε στο δωμάτιο σαν βράχος. Σταμάτησε τον χρόνο. «Τι σημαίνει αυτό;» ρώτησε η γυναίκα μου σφίγγοντας το χεράκι της Όλγας, λες και μπορούσε να την κρατήσει μακριά από την αλήθεια.

«Σημαίνει διαβήτης τύπου 1» απάντησε εκείνος κοφτά. «Το παιδί είναι σε κετοξέωση. Πρέπει να ξεκινήσουμε ινσουλίνη τώρα».

Κοιταχτήκαμε. Σε εκείνο το βλέμμα, πάνω από το κρεβάτι του παιδιού μας, καταλάβαμε. Η ζωή όπως την ξέραμε είχε τελειώσει. Δεν υπήρχε χρόνος για κατάρρευση. Υπήρχε μόνο η Όλγα.

Μείναμε εκεί δέκα μέρες. Δέκα μέρες που μάθαμε τον κόσμο από την αρχή. Μάθαμε να είμαστε ακριβείς. Να μετράμε σταγόνες, υδατάνθρακες, να υπολογίζουμε μονάδες ινσουλίνης. Η μητέρα της ήταν εκεί κάθε λεπτό, δίπλα στην κούνια, σημειώνοντας αριθμούς σε ένα τετράδιο με την ίδια αφοσίωση που κάποτε της διάβαζε παραμύθια. Οι αριθμοί ήταν το νέο μας παραμύθι.

Εγώ μάθαινα τα χέρια μου να είναι σταθερά. Να κρατάω τη βελόνα χωρίς να τρέμω, να τρυπάω αυτό το δέρμα που ήταν τόσο απαλό και ευαίσθητο.

Εκείνη τη μέρα στο νοσοκομείο, ο χρόνος για να θρηνήσουμε την κανονικότητα που χάθηκε ήταν μια πολυτέλεια που δεν διαθέταμε. Πάνω από το κρεβάτι της Όλγας, ο πανικός δεν είχε χώρο, γιατί έπρεπε να δώσει ακαριαία τη θέση του στην επιβίωση. Το πεντακόσια ογδόντα δεν ήταν απλώς ένας αριθμός, αλλά ένας τοίχος που ορθώθηκε μπροστά μας από το πουθενά. Και όταν βρίσκεσαι ξαφνικά μπροστά σε έναν τέτοιο τοίχο, δεν έχει νόημα να ρωτάς γιατί χτίστηκε, αλλά οφείλεις να βρεις τον τρόπο να τον σκαρφαλώσεις. Αφήσαμε πίσω μας τα μεγάλα, βασανιστικά ερωτήματα και πιαστήκαμε με όλη μας τη δύναμη από τα μικρά, μετρήσιμα βήματα. Εκείνο το απόγευμα του Αυγούστου, χωρίς να το έχουμε επιλέξει, ξεκινήσαμε την πρώτη μας, ενστικτώδη προπόνηση για τον πιο σκληρό αγώνα αντοχής της ζωής μας.

Όταν πήραμε το εξιτήριο, η Όλγα ήταν καλύτερα. Είχε αρχίσει να χαμογελάει ξανά. Το βλέμμα της ήταν καθαρό. Βγήκαμε στον ήλιο του Αυγούστου. Ο κόσμος έξω ήταν ίδιος, οι άνθρωποι συνέχιζαν τις διακοπές τους.

Εμείς όμως κρατούσαμε στα χέρια μας κάτι διαφορετικό. Μια νέα ζωή, ρυθμισμένη στο 580, στο 100, στο 80. Μπήκαμε στο αυτοκίνητο. Η Μάρα κοίταξε πίσω, στο παιδικό καθισματάκι.

«Πάμε σπίτι» είπε. Και ξεκινήσαμε.

Σημείωμα του συγγραφέα

Αυτό το βιβλίο δεν γράφτηκε μόνο από εμένα. Γράφτηκε στις νύχτες που δεν κοιμηθήκαμε, στα χιλιόμετρα που καλύψαμε μαζί και στην αγάπη που αποδείχθηκε πιο δυνατή από κάθε πρόκληση.

Από τη Μάρα, που κράτησε μαζί μου το τιμόνι όταν το καράβι ταρακουνήθηκε περισσότερο από όσο αντέχαμε. Χωρίς εσένα, αυτό το ταξίδι θα ήταν μια μοναχική διαδρομή, αλλά είμαστε μαζί σε αυτό, όπως υποσχεθήκαμε.

Από τον Γιώργο, τον φάρο μας, που με την παρουσία του υπενθυμίζει καθημερινά ότι η ζωή προχωράει με χαμόγελο και δύναμη.

Από την Όλγα, που μου έμαθε τι σημαίνει πραγματική ανθεκτικότητα χωρίς καν να προσπαθεί.

Από τους γονείς μας και τα αδέρφια μας, που άφησαν στην άκρη τις παλιές τους συνήθειες για να μάθουν τη νέα μας πραγματικότητα, να ζυγίζουν και να μετράνε μαζί μας. Η αγάπη και η φροντίδα τους είναι και παραμένουν το πιο ζεστό μας δίκτυ ασφαλείας.

Από τους φίλους μας, στην πραγματικότητα, την οικογένεια που διαλέξαμε. Εκείνους που εδώ και τριάντα χρόνια μοιράζονται κάθε μας χαρά, κάθε μας βήμα και κάθε μας ζόρι, κάνοντας με την παρουσία τους τα πάντα πιο ελαφριά και προσφέροντας μια αγκαλιά που για τη νέα μας ζωή ήταν πάντα δεδομένη.

Από την κοινότητα των ανθρώπων που έχω συναντήσει σε αυτή τη διαδρομή. Κάθε γονιός, κάθε παιδί, κάθε φίλος που μοιράστηκε την ιστορία του, κάθε συναθλητής που μου έδωσε περισσότερη δύναμη από όση ίσως μπόρεσα να προσφέρω. Μου υπενθυμίσате ότι κανείς δεν είναι μόνος, αν επιλέξει να μιλήσει.

Τέλος, από τον Ironman που έκρυβα μέσα μου. Που με έμαθε ότι, όταν οι συνθήκες σε σπρώχνουν στο χείλος, η μόνη επιλογή είναι να μάθεις να πετάς.

Αυτό το βιβλίο είναι για όλους εσάς που, παρά το βάρος, συνεχίζετε να προχωράτε.

Βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα

Ο Γιάννης Βίδρας συνδυάζει την αυστηρή στοχοπροσήλωση ενός ηγετικού στελέχους σε μεγάλη εταιρεία του κλάδου των τροφίμων και ποτών με την πειθαρχία ενός αθλητή τριάθλου. Με σπουδές στη Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδας και μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Ολικής Ποιότητας στη Μεγάλη Βρετανία, ξέρει πώς να βρίσκει τον σωστό βηματισμό, ακόμα και όταν οι συνθήκες αλλάζουν από τη μια στιγμή στην άλλη. Ο πυρήνας της ταυτότητάς του, ωστόσο, καθορίζεται από την οικογένειά του, ως σύζυγος και πατέρας.

Η είσοδός του στον αθλητισμό δεν είχε ως αφετηρία τον πρωταθλητισμό αλλά την πατρότητα. Ξεκίνησε από την πρακτική ανάγκη να αλλάξει το σώμα του, έχοντας περιττά κιλά, για να μπορεί να ακολουθεί τους ρυθμούς του γιου του, του Γιώργου. Η καθοριστική ανατροπή ήρθε με τη διάγνωση της κόρης του, της Όλγας, με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1. Το γεγονός αυτό δεν λειτούργησε ως φρένο, αλλά ως ο απόλυτος επιταχυντής. Αγωνίζεται στους πιο σκληρούς αγώνες αντοχής, Ironman ανάμεσά τους, για να δώσει ορατότητα στη σιωπηλή καθημερινή μάχη των παιδιών με διαβήτη.

Από αυτή την πορεία γεννήθηκε το 2023 το CravingNoBorders. Δεν πρόκειται για ένα απλό σύνθημα, αλλά για μια βιωματική στάση ζωής που αρνείται τη στασιμότητα και καταρρίπτει την έννοια του ορίου, για κάθε αναπηρία και κάθε δυσκολία, ορατή ή αόρατη. Μέσα από ομιλίες σε σχολεία, εταιρείες και αθλητικούς οργανισμούς, ο Γιάννης αποκωδικοποιεί την ανθεκτικότητα και την παρουσιάζει όχι ως θεωρία, αλλά ως εργαλείο. Πώς αξιοποιείς το απρόοπτο και το δύσκολο για να παραγάγεις ώθηση.

Με συνοδοιπόρους τη Μάρα, τον Γιώργο και την Όλγα, εξακολουθεί να εργάζεται εντατικά, να προπονείται και να γράφει. Αποδεικνύει έτσι, καθημερινά, ότι τα σύνορα υπάρχουν μόνο για να ορίζουν την επόμενη γραμμή εκκίνησης.



Βιογραφικό σημείωμα εικονογράφου

Ο Σπυρίδων Κίτσος συνδυάζει την τεχνική πειθαρχία ενός graphic artist με την περιέργεια ενός δημιουργού που δεν σταματά να εξερευνά. Με σπουδές στη Γραφιστική και το Web Design, γεννημένος στο Αγρίνιο, έμαθε από νωρίς να βλέπει τη μορφή και τη λειτουργία ως δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Για εκείνον, η τέχνη είναι ένα σύμπαν που η εξερεύνησή του δεν τελειώνει ποτέ. Αυτή η πεποίθηση καθορίζει και τον τρόπο δουλειάς του: προσαρμόζεται σε ό,τι απαιτεί κάθε έργο, κινούμενος ανάμεσα σε παραδοσιακά και ψηφιακά μέσα, χωρίς να δεσμεύεται σε ένα μόνο στυλ ή μία τεχνική.

Το lineart παραμένει σημείο αναφοράς στη δουλειά του – μια τεχνική που θεωρεί από τις πιο απαιτητικές, καθώς μέσα από τις πιο απλές φόρμες καλείται να αποδοθεί όλο το συναίσθημα και το βάθος ενός έργου. Εκεί, πιστεύει, κρίνεται η ουσία της εικονογράφησης: όχι στην πολυπλοκότητα, αλλά στην ακρίβεια.



Γιάννης Βίδρας

Πιο

δικιά

και από τη

Λάσπη

Εικονογράφηση: Σπυρίδων Κίτσος



Lebee
PUBLICATIONS

Τι κάνεις όταν η ζωή σου αλλάζει νούμερο μέσα σε μία νύχτα;

Για τον Γιάννη Βιδρά, η ζωή χωρίστηκε στα δύο: πριν και μετά το «580».

Αυτό το βιβλίο δεν είναι μια ιατρική καταγραφή για τον διαβήτη.

Είναι μια αδιαπραγμάτευτη εξομολόγηση για τη δύναμη που κρύβουμε μέσα μας όταν όλα γύρω μας καταρρέουν. Είναι η ιστορία μιας οικογένειας που αρνήθηκε να αφήσει την «πάθηση» να γίνει ταυτότητα.

Από τις άγρυπνες νύχτες με μέλι στα χέρια μέχρι τον τερματισμό σε έναν αγώνα Ironman, η διαδρομή αυτή είναι μια σπουδή στην ανθεκτικότητα.

Ο Γιάννης Βιδράς μοιράζεται το ταξίδι του από το σκοτάδι του φόβου στο φως της αποδοχής. Χωρίς φίλτρα, χωρίς κλισέ και χωρίς να υποκρίνεται τον αλάνθαστο, μας δείχνει πώς να μετατρέπουμε τα «σύνορα» της δυσκολίας σε γέφυρες εξέλιξης.

Αν έχεις νιώσει ποτέ ότι η ζωή σου όρισε όρια που δεν ζήτησες, αυτό το βιβλίο είναι η απόδειξη ότι η αφετηρία σου δεν ορίζει τον τερματισμό σου.

Γιατί η αλήθεια είναι μία: Δεν υπάρχουν σύνορα. Υπάρχουν μόνο αφετηρίες.



CRAVING NO BORDERS