



ΤΡΙΚΑΛΙΝΗ ΛΕΣΧΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

2023

Το ενημερωτικό αυτό διμηνιαίο φυλλάδιο (**) θα εστιάζει σε προβληματισμούς, σε ειδήσεις και σε ιδέες σχετικά με την καθημερινότητα της πόλης και της περιφέρειας. Οι συντάκτες του φυλλαδίου θα μας καθοδηγούν στο τι συμβαίνει στην πόλη μας, στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό, καθώς και γιατί έχει σημασία σε μας τους πολίτες. Θα αποστέλλεται στα μέλη και τους φίλους μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και φιλοδοξεί να δημιουργήσει μια στήλη αναγνωστών με τίτλο “Comments and Discussions” επί των δημοσιευμένων κειμένων.

(*) Μοιράσου τις σκέψεις σου μαζί μας. Γράμματα με ιδέες, παρατηρήσεις και προτάσεις για τα προβλήματα της καθημερινότητας και όχι μόνο είναι καλοδεχούμενα στο email της Λέσχης.

(**) Θα είναι διαθέσιμο και στον Ιστότοπο της Λέσχης (tlp.gr) τον επόμενο μήνα από την αποστολή του στα μέλη και τους φίλους της Λέσχης.

Περιεχόμενα

Γράμμα από τον Πρόεδρο.....	3
Δράσεις που περιλαμβάνονται στο Σχέδιο Δ' περιόδου 9/23 – 6/24.....	4
Άρθρα και Απόψεις.....	4
Πόλεμος και Ειρήνη στα Logistics.....	4
Για μια νέα κουλτούρα δημόσιας ασφάλειας.....	5
Να σώσουμε τα δάση – όσο κι αν κοστίζει!.....	6
Το σώμα μας ως όπλο κατά του καύσωνα.....	6
Κρίσιμες επιλογές για την ευρωπαϊκή αγορά αερίου.....	8
Πολιτιστικά.....	9
Κάτι από το μέλλον στην καρδιά της Ερμούπολης.....	9
Βιβλιοθήκη Ιδρύματος Αικατερίνης Λασκαρίδη.....	10
Εκδηλώσεις.....	10
Μουσική & Κίνηση στην Υγεία.....	10

Γράμμα από τον Πρόεδρο

Αγαπητά μέλη και φίλοι της Λέσχης,

οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν στο τέλος τους και η επιστροφή στην καθημερινότητα είναι πλέον γεγονός.

Δυστυχώς και το καλοκαίρι αυτό μας επιφύλαξε ειδήσεις όχι ευχάριστες για την χώρα.

Ειδήσεις που μας προβληματίσαν και μας στενοχώρησαν καθώς τα γεγονότα απέδειξαν ότι πολλά ακόμη πρέπει να γίνουν ώστε να αποκτήσουμε αποτελεσματικές αντιδράσεις στις κρίσεις που εμφανίζονται.

Χρειάζεται **μια ολιστική προσέγγιση που θα οδηγή σε μια νέα τάξη δημόσιας ασφάλειας**. Αυτή μπορεί να οριστεί ως ένα σύνολο κανόνων, πρακτικών και αξιών που διέπουν τις ενέργειες και τις συμπεριφορές όλων των εμπλεκομένων (δημοσίων υπαλλήλων, ένστολων και πολιτών). Με άλλα λόγια, **η δημόσια ασφάλεια πρέπει να αποτελεί ευθύνη όλων, στον βαθμό που αναλογεί στον καθένα**.

Όπως σημειώνει ο καθ. Μάνος Καραγιάννης στην "[Καθημερινή](#)", **οποιαδήποτε απειλή θέτει σε κίνδυνο τις ζωές και περιουσίες των πολιτών πρέπει να νοείται ως ζήτημα δημόσιας ασφάλειας**. Μια αποτελεσματική κουλτούρα ασφαλείας, λοιπόν, προϋποθέτει πολιτικές και κοινωνικές συναινέσεις και συγκλίσεις. Σε μια χώρα που ακόμη πάσχει από ορισμένα συμπλέγματα του παρελθόντος, η έννοια της δημόσιας ασφάλειας είναι απαραίτητο να διευρυνθεί και να γίνει κτήμα του καθενός από εμάς σε πρώτο επίπεδο.

Και ας αρχίσουμε από τα απλά:

οι νεότεροι να πυκνώσουν τις τάξεις των εθελοντικών οργανώσεων. υστερίες και γλωσσικοί ακροβατισμοί δεν βοηθούν, για αυτό και πρέπει να κρατήσουμε δυνάμεις για τις πλημμύρες που έπονται, ο καθένας από εμάς να προνοεί για την αντιμετώπιση του χειρότερου σεναρίου, ας καθαρίσουμε τις αυλές μας από καύσιμη ύλη, ας κρατήσουμε καθαρές τις αποχετεύσεις μπροστά στο πεζοδρόμιά μας, ας ετοιμάσουμε σάκους με άμμο για να κρατήσουμε τα νερά μακριά από τα υπόγειά μας και ας προμηθευτούμε αλάτι και κατάλληλα φτυάρια για να έχουμε καθαρά από χιόνι διαδρόμους και πεζοδρόμια...και ας είμαστε ελαφριά αισιόδοξοι, η Ελλάδα γνωρίζει πως να επιζεί...!

Δράσεις που περιλαμβάνονται στο Σχέδιο Δ' περιόδου 9/23 – 6/24

1. Κλιματική Αλλαγή και οι ευρύτερες συνέπειές της.
2. Ο Πολιτισμός της Καθημερινότητας.
3. Οικονομία και Ενέργεια.
4. Η επίδραση της Μουσικής στην Παιδεία.
5. Άμυνα και Ασφάλεια. Οι παράμετροι που την εξασφαλίζουν.
6. Η περίθαλψη τον 21 Αιώνα.
7. Ο Ψηφιακός Μετασχηματισμός και το μέλλον του στην Ελλάδα.
8. Η δημόσια υγεία στην Ελλάδα (συνδιοργάνωση με τον ΙΣΤ).
9. Η συμβολή της Εκκλησίας στον κοινωνικό ορθολογισμό.

Άρθρα και Απόψεις

Πόλεμος και Ειρήνη στα Logistics.

Άρθρο Ι. Γεωργιάδη

Ο Επίτιμος Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Logistics, μάς μιλάει για ένα από τα φλέγοντα ζητήματα της εποχής, το crisis management στον τομέα των Logistics – και όχι μόνο.

Κάθε οντότητα, κάθε οργανωμένο δημόσιο ή ιδιωτικό σύνολο και κάθε επιχείρηση πρέπει να διαθέτουν ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση κρίσεων. Οι κρίσεις, εάν ξεσπάσουν ανεξέλεγκτες, είναι «πόλεμος». Εάν όμως εντοπιστούν εγκαίρως, είναι δυνατό να κατασταλούν αποτελεσματικά αμέσως ή στη γένεσή τους, με τις μικρότερες απώλειες και με γρήγορη ομαλή επιστροφή στην προηγούμενη κατάσταση, δηλαδή την «ειρήνη».

Οι κρίσεις έρχονται από το πουθενά, ανά πάσα στιγμή. Είναι ασυνεχείς και τραυματικές. Έχουν μεγάλο κόστος σε χρήμα, ανθρώπινες ζωές και στην ομαλή ροή της καθημερινότητας οικογενειών, επιχειρήσεων, κρατών. Όμως μπορεί σε κάποιο βαθμό να προβλεφθούν, μπορεί να αποτραπούν εφόσον υπάρξει «Πρόδρομο Στάδιο», μπορεί να θεραπευθούν εφόσον υπάρξουν κατάλληλα και άμεσα διαθέσιμα μέτρα και μέσα διοικητικής μέριμνας, μπορεί αν αποτελέσουν ευκαιρία για βελτιώσεις και αλλαγές.

Η ύπαρξη ενός σχεδίου χειρισμού κρίσεων συμβάλει καθοριστικά τόσο στην προετοιμασία όσο και στην αντιμετώπιση των όταν αυτές έλθουν στην επιφάνεια. Ένα εμπειριστατωμένο “Σχέδιο Χειρισμού Κρίσεων” είναι ένα βιβλίο ένα εγχειρίδιο, ένας χάρτης εξόδου από δύσκολα και επικίνδυνα μονοπάτια. Στην ουσία είναι ένα

σχέδιο “Διοικητικής Μέριμνας” ένα ολοκληρωμένο σχέδιο Logistics που καλύπτει τις αναγκαίες υποδομές, το προσωπικό, τα μέσα, την εκπαίδευση, τις μεταφορές, την τεχνική και εφοδιαστική υποστήριξη, τις επικοινωνίες, τις δημόσιες σχέσεις.

Θα πρόσθετα εδώ ότι σε επίπεδο κεντρικής κυβέρνησης, περιφερειών, μεγάλων δήμων και μεγάλων επιχειρήσεων θα πρέπει να λειτουργεί Κέντρο Χειρισμού Κρίσεων που θα έχει σαν αποστολή αφενός να εκπονεί σενάρια σε περίοδο “ειρήνης” με στόχο την δημιουργία βιβλιοθήκης σεναρίων, την εκπαίδευση του εμπλεκόμενου προσωπικού και την αξιολόγηση της αντίδρασης των εμπλεκόμενων φορέων, αφετέρου να διαχειρίζεται κρίσεις όταν αυτές ξεσπάσουν (περίοδος πολέμου).

Ο κος Γεωργιάδης υπήρξε ανώτατο στέλεχος του Πολεμικού Ναυτικού (αρχιπλοίαρχος Π.Ν ε.α.) και ο πρώτος εκλεγμένος πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Logistics – και Επίτιμος πλέον Πρόεδρος.

Διαβάστε όλο το άρθρο – άποψη στον σύνδεσμο:

<https://www.logistics-management.gr/ta-periodika-mas/#No-230-34>

Πηγή. Logistics & Management

Για μια νέα κουλτούρα δημόσιας ασφάλειας

Άρθρο Μ. Καραγιάννη

Υπάρχει ένας κοινός παρονομαστής μεταξύ του σιδηροδρομικού δυστυχήματος στα **Τέμπη**, του ξεσπάσματος των μέγα-πυρκαγιών στη Ρόδο, των εκρήξεων στη βάση της **Νέας Αγχιάλου** και των επεισοδίων στη **Νέα Φιλαδέλφεια**: η παντελής έλλειψη μιας κουλτούρας δημόσιας ασφάλειας. Στα Τέμπη δεν λειτουργούσε το σύστημα τηλεδιοίκησης, χωρίς κανένας υπεύθυνος να αναρωτηθεί τι θα συμβεί αν δύο τρένα από αντίθετες κατευθύνσεις μπουκ στην ίδια γραμμή. Στη **Ρόδο** δεν υπήρχαν μεγάλες αντιπυρικές ζώνες και συστήματα έγκαιρου εντοπισμού πυρκαγιών, ενώ τα περιφερειακά και τοπικά θεσμοθετημένα όργανα πολιτικής προστασίας φαίνεται να υπολειπούν. Στη Νέα Αγχιάλο, το πόρισμα της ΕΔΕ κάνει λόγο για ελλιπή μέτρα πυρασφάλειας του στρατοπέδου που φυλάσσονταν τα πυρομαχικά της Πολεμικής Αεροπορίας. Στη Νέα Φιλαδέλφεια, η ΕΛ.ΑΣ. αγνόησε ή υποτίμησε τις προειδοποιήσεις ξένων υπηρεσιών για την επικινδυνότητα του συγκεκριμένου ποδοσφαιρικού αγώνα.

Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, αλλά το αποτέλεσμα ήταν το ίδιο ή παρόμοιο. Ανθρώπινες ζωές χάθηκαν ή κινδύνεψαν λόγω γραφειοκρατικής αδράνειας και κακών πολιτικών επιλογών. Μέσα σε ένα δαιδαλώδες σύστημα διοίκησης, όπου η ευθύνη πολλές φορές δεν είναι σαφές πού ανήκει, διαπράττονται συχνά τραγικά λάθη που κοστίζουν πολύ ακριβά στην κοινωνία. Σίγουρα απαιτείται καλύτερος συντονισμός μεταξύ των αρμόδιων φορέων και υπηρεσιών. Τελικά, όμως, τίποτα

θετικό δεν θα προκύψει αν δεν αλλάξει ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε την ασφάλεια.

Ο κ. Μάνος Καραγιάννης είναι καθηγητής Διεθνών Σχέσεων στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας και Reader in International Security στο King's College London.

Διαβάστε όλο το άρθρο στην "[Η Καθημερινή](#)"

Πηγή. Η Καθημερινή

Να σώσουμε τα δάση – όσο κι αν κοστίζει!

Του Κώστα Καλλίτση

Η σύγκριση Ελλάδας – Γαλλίας είναι καταλυτική: Στη Γαλλία –γράφει στην επίκαιρη και, πλέον, διάσημη μελέτη του ο δασολόγος-περιβαλλοντολόγος Λευτέρης Σταματόπουλος (dasarxeio.com)– υπάρχουν 16 εκατ. εκτάρια δάσους, στην Ελλάδα μόνο 3,3 εκατ. Από αυτά, τα πευκοδάση καλύπτουν 4 εκατ. εκτάρια, στην Ελλάδα καλύπτουν μόνο 491 χιλ. εκτάρια. Η Γαλλία διαθέτει 64 εναέρια μέσα πυρόσβεσης, η Ελλάδα 92. Οι δύο χώρες διαθέτουν τον ίδιο περίπου αριθμό πυροσβεστικών οχημάτων. Στη Γαλλία αντιστοιχεί ένας πυροσβέστης ανά 1.644 κατοίκους, στην Ελλάδα ένας ανά 453 κατοίκους. Κι όμως, στη Γαλλία ο μέσος όρος των καμένων δασικών εκτάσεων ετησίως είναι μόλις 160 χιλ. στρέμματα την τελευταία 10ετία, ενώ στην Ελλάδα είναι 4 φορές μεγαλύτερος.

Γιατί; Διότι στη Γαλλία ασκούνται πολιτικές ενεργητικής διαχείρισης των δασών, ενώ στην Ελλάδα τα δάση (από τη Δαδιά και τη Βάλια Κάλντα μέχρι τα περιαστικά...) έχουν αφεθεί στην –κακή– τύχη τους. Δεν υπάρχει η έγνοια που θα έπρεπε για αυτά.

Διαβάστε όλο το άρθρο στη εφημερίδα "[Η Καθημερινή](#)"

Πηγή. Η Καθημερινή

Το σώμα μας ως όπλο κατά του καύσωνα

Επιστολή των Ιωάννη Κουτεντάκη και Ανδρέα Φλουρή

Κόκκινο χτύπησαν το τελευταίο διάστημα οι θερμοκρασίες στη χώρα. Μαζί με αυτές, κόκκινο χτύπησαν και οι συζητήσεις για το τι μέλλει γενέσθαι, δεδομένου ότι η εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών στο μέλλον προβλέπεται να είναι συχνότερη και με μεγαλύτερη διάρκεια. Εντούτοις, ένα ερώτημα που απουσιάζει από τις σχετικές συζητήσεις είναι: υπάρχει τρόπος να αναπτύξουμε ως άτομα μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις υψηλές θερμοκρασίες, ώστε να προετοιμαστούμε για αυτά που έρχονται; Δηλαδή, μπορούμε να «προπονήσουμε» και να κάνουμε πιο αποτελεσματικούς τους μηχανισμούς θερμορύθμισης που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε ένα περιορισμένο εύρος, ανεξάρτητα από τις περιβαλλοντικές συνθήκες;

Ναι, είναι η απάντηση, και στηρίζεται στην ικανότητα του σώματός μας να κάνει αυτό για το οποίο δημιουργήθηκε: να κινείται. Για παράδειγμα, η συχνή αερόβια

άσκηση διατηρεί την ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, ακόμη και σε συνθήκες καύσωνα. Αυτό επιτυγχάνεται με τη μείωση του σωματικού βάρους και τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Επιπλέον, η αερόβια άσκηση αυξάνει το δίκτυο τριχοειδών αγγείων, και άρα τη δυνατότητα για δερματική αγγειοδιαστολή και αποβολή θερμότητας. Εξαιρετικής σημασίας αποτέλεσμα της αερόβιας άσκησης είναι επίσης η αύξηση του όγκου του αίματος και η ενίσχυση του μηχανισμού της εφίδρωσης.

Οι προαναφερθείσες προσαρμογές είναι σημαντικές προκειμένου το σώμα να παράγει έργο για μεγάλο διάστημα. Ταυτόχρονα όμως ενισχύουν την αποτελεσματικότητα του θερμορυθμιστικού συστήματος, κάνοντας μικρούς και μεγάλους να είναι ανθεκτικότεροι στις υψηλές θερμοκρασίες. Έχει μάλιστα βρεθεί ότι άτομα άνω των 70 ετών, που έχουν κανονικό βάρος και επαρκή επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, είναι σε καλύτερη θέση να αντιμετωπίσουν αυξημένες θερμοκρασίες σε σχέση με πολύ νεαρότερα άτομα, που όμως είναι παχύσαρκα ή έχουν ανεπαρκή επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.

Τα πιο πάνω επιβεβαιώνονται, κατά ένα μεγάλο βαθμό, σε ένα πρόσφατο ΦΕΚ (4491/12.07.2023) με τίτλο «Εκτακτα μέτρα για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων του ιδιωτικού τομέα κατά τη διάρκεια του καιρικού φαινομένου-καύσωνα με την ονομασία “Κλέων”». Στο παράρτημα III (ομάδες υψηλού κινδύνου) του εν λόγω ΦΕΚ, το οποίο βασίστηκε σε δεδομένα του εργαστηρίου μας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, επισημαίνεται ότι οι παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση ασθενειών/βλαβών που σχετίζονται με τη θερμοκρασία περιλαμβάνουν: 1) έλλειψη εγκλιματισμού στις αυξημένες θερμοκρασίες, 2) μέτριο ή χαμηλό επίπεδο φυσικής (σωματικής) κατάστασης, 3) αφυδάτωση, 4) ηλικία άνω των 60 ετών, 5) υψηλό δείκτη μάζας σώματος (παχυσαρκία), και 6) συγκεκριμένα υποκείμενα νοσήματα (π.χ., καρδιαγγειακές παθήσεις, διαταραχές αρτηριακής πίεσης, διαβήτη). Σχεδόν όλοι όμως οι παραπάνω παράγοντες έχουν ως κοινό παρονομαστή την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα που, με τη σειρά της, καθιστά δυσλειτουργικό το θερμορυθμιστικό σύστημα.

Συμπερασματικά, το σώμα μας διαθέτει την ικανότητα αποτελεσματικής αντιμετώπισης των υψηλών θερμοκρασιών, εφόσον η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα υιοθετηθούν στην καθημερινότητά μας. Αυτό υποστηρίζεται και από το γεγονός ότι έχουν εντοπιστεί εκατοντάδες βιολογικοί μηχανισμοί που συνδέουν τη μυϊκή λειτουργία, δηλαδή την κίνηση, με την καλή υγεία, ενώ απουσιάζουν ανάλογοι μηχανισμοί που τη συνδέουν με την κουλτούρα του καναπέ. Η διατήρηση ικανών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας θα διευκολύνει την αντιμετώπιση των συνεπειών της κλιματικής αλλαγής.

Διαβάστε την επιστολή και στην εφημερίδα [“Η Καθημερινή”](#)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΕΝΤΑΚΗΣ. Αντιπρόεδρος της ΤΛΠ

Ομότιμος καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και τ. πρόεδρος του Εθνικού Κέντρου «Η Άσκηση είναι Φάρμακο-Ελλάς»

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΛΟΥΡΗΣ

Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και σύμβουλος Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Κρίσιμες επιλογές για την ευρωπαϊκή αγορά αερίου

Του Κωστή Σταμπολή

Στον απόηχο του ετήσιου συνεδρίου Flame που, όπως κάθε χρόνο, πραγματοποιήθηκε στο Αμστερνταμ στις αρχές Μαΐου, και το οποίο είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω, διατυπώθηκαν ορισμένες παρατηρήσεις από υψηλόβαθμα στελέχη των εταιρειών που συμμετείχαν, οι οποίες παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Κοινή ήταν η διαπίστωση ότι οι τελευταίοι 14-16 μήνες ήταν από τις πλέον δύσκολες περιόδους που πέρασε η ευρωπαϊκή αγορά ενέργειας, κυρίως λόγω των σοβαρών επιπτώσεων στην προμήθεια αερίου με συνεπακόλουθο τις ιδιαίτερα υψηλές τιμές, που ως γνωστόν κορυφώθηκαν τον Αύγουστο του 2022 (όταν το TTF εκτοξεύθηκε στα 345 ευρώ/MWh, σε σύγκριση με σήμερα που έχει επανέλθει σε πλέον φυσιολογικά επίπεδα γύρω στα 25 με 30 ευρώ/MWh).

Οι συμπληγάδες μέσα από τις οποίες πέρασε η ευρωπαϊκή αγορά ενέργειας το τελευταίο διάστημα ήταν φυσικό να εγείρουν μια σειρά από καίρια ερωτήματα και διλήμματα ως προς τη μελλοντική πορεία της βιομηχανίας φυσικού αερίου. Κοινός παρονομαστής του προβληματισμού είναι ο στρατηγικός ρόλος που καλείται να παίξει το φυσικό αέριο ως προς την ενεργειακή ασφάλεια, κατά τα επόμενα 20-30 χρόνια, αφού αποτελεί βασικό πυλώνα του ενεργειακού μείγματος τόσο στην ηλεκτροπαραγωγή όσο και στη συνολική ενεργειακή κατανάλωση των περισσότερων χωρών στην Ευρώπη. Ενώ παράλληλα θα πρέπει να ικανοποιηθούν οι στόχοι για το κλίμα όπως αυτοί έχουν τεθεί από τη Συμφωνία των Παρισίων (2015) και έχουν εξειδικευθεί από την Ε.Ε.

Με τους εκπροσώπους της βιομηχανίας να υποστηρίζουν ότι το φυσικό αέριο, λόγω των πολύ χαμηλών εκπομπών του και των δυνατοτήτων ενταφιασμού (βλέπε τεχνολογία CCUS), πρέπει να θεωρείται όχι μόνο ένα μεταβατικό καύσιμο αλλά άκρως απαραίτητο αφού μπορεί να συμβάλλει αποφασιστικά (καλύπτοντας φορτία βάσης στην ηλεκτροπαραγωγή και πρώτη ύλη στη βιομηχανία) στην απανθρακοποίηση του ενεργειακού συστήματος. Με άλλα λόγια, μέσω της κατάλληλης προσαρμογής των υποδομών το φυσικό αέριο θα μπορεί να συνεχίσει να χρησιμοποιείται ως βασικό καύσιμο μέχρι το 2050 μειώνοντας παράλληλα το ανθρακικό του αποτύπωμα. <https://www.moneyreview.gr/opinion/113594/krisimes-epiloges-gia-tin-eyropaiki-agora-aerioy/>

Διαβάστε όλο το άρθρο στο www.moneyreview.gr

Ο Κωστής Σταμπολής είναι Πρόεδρος του IENE και φίλος της ΤΛΠ

Πηγή. Money review

Κάτι από το μέλλον στην καρδιά της Ερμούπολης

Τι μπορεί να συμβεί αν η τοπική επιχειρηματικότητα συνεργαστεί με την ακαδημαϊκή και φοιτητική κοινότητα της Σύρου;

Το αρχοντικό της **οικογένειας Κοή** στην καρδιά της **Ερμούπολης**, με την όψη του στεφανωμένη από ένα εντυπωσιακό αέτωμα και το εσωτερικό του να κοσμείται από μια μαρμάρινη σκάλα και περίτεχνες τοιχογραφίες, είναι ένα από τα 1.290 νεοκλασικά κτίρια της πρωτεύουσας των Κυκλάδων που μπορούν να μετατρέψουν μια τυχαία περιήγηση στα στενά της σε επίσκεψη σε ανοιχτό αρχιτεκτονικό μουσείο. Στη μεγάλη κεντρική αίθουσα του αρχοντικού, αυτές τις μέρες έρχεται κάτι από το μέλλον για να συνομιλήσει με το παρελθόν.

Πρόκειται για μια **εφαρμογή επαυξημένης πραγματικότητας (AR – Augmented Reality)** που υλοποιείται από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και αντλεί έμπνευση από την επιβλητική οροφωγραφία του μεγαλοπρεπούς σαλονιού του παλιού αστικού σπιτιού. Μεγαλόσχημη εικόνα, σχεδιασμένη με εντυπωσιακή λεπτομέρεια και τεχνική, που μοιάζει με απεικόνιση ονειρικού ουράνιου θόλου, όπως στο κοίλο των τρούλων των εκκλησιών. Πρωταγωνιστές μέσα στη σύνθεση, στέκονται παραταγμένοι οκτώ θεοί της αρχαιότητας (Δίας, Ερμής, Θέμις, Απόλλων, Δήμητρα, Αθηνά, Ποσειδών και Αρτεμις) και τέσσερις ήρωες της Ελληνικής Επανάστασης (Ρήγας Φεραίος, Καραϊσκάκης, Κολοκοτρώνης και Κανάρης). Όπως μας πληροφορεί ο Παύλος Χατζηγηγορίου, από το Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων του Πανεπιστημίου Αιγαίου: «Χρησιμοποιώντας την κάμερα ενός τάμπλετ, μπορούμε να ανακαλύψουμε σε κάποιες γωνίες του σαλονιού ψηφιακούς χαρακτήρες να συζητούν μεταξύ τους, όπως π.χ. τον Ερμή με τον Κολοκοτρώνη, που έχουν κατέβει και οι δυο τους από ψηλά και έχουν ζωντανέψει, και τώρα συζητούν πώς γίνεται να βρίσκονται μαζί στην ίδια ζωγραφιά. Σε μια άλλη γωνιά εμφανίζονται ο Εισαγγελέας και ο Νομάρχης, δύο ήρωες βγαλμένοι από τη “Μεγάλη Χίμαιρα” του Μ. Καραγάτση, ενώ κάπου αλλού βλέπουμε την προγιαγιά της οικογένειας Κοή και τον Βαφειαδάκη, τον μακροβιότερο δήμαρχο της νεοκλασικής Ερμούπολης, να συζητούν για το πώς ήταν να έρχονται πρόσφυγες από τη Χίο πριν από διακόσια χρόνια και στον τόπο αυτό να τους δίνεται η ευκαιρία να βάλουν νέες βάσεις και να μεγαλουργήσουν. Μέσα από τις στιχομυθίες αυτές, ο επισκέπτης παίρνει μια καλή γεύση του πώς μπορεί να ήταν η Ερμούπολη στην εποχή της μεγάλης άνθησής της και αποκτά μια ουσιώδη πρώτη εικόνα για τον χαρακτήρα και την ιστορία του νησιού».

Διαβάστε όλο το άρθρο στην [“Καθημερινή”](#)

Πηγή. Η Καθημερινή

Βιβλιοθήκη Ιδρύματος Αικατερίνης Λασκαρίδη

Στον Πειραιά βρίσκεται η Ιστορική Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Αικατερίνης Λασκαρίδη που προάγει τον ελληνικό πολιτισμό στην Ελλάδα και το εξωτερικό ιδιαίτερα σε ό,τι έχει να κάνει με την ιστορική και ναυτική έρευνα.

Ξεκινώντας την περιήγηση στη βιβλιοθήκη, ο κ. Κωνσταντίνος Θανασάκης, επικεφαλής ερευνών και ψηφιακών ανθρωπιστικών εφαρμογών του Ιδρύματος, μαζί με την υπεύθυνη βιβλιοθήκης Βέρα Ανδριοπούλου, μας ξεναγεί στο νεοκλασικό κτίριο που τη στεγάζει από το 2013 στο Πασαλιμάνι, στη συμβολή της οδού 2ας Μεραρχίας με την Ακτή Μουτσοπούλου.

Το κτίριο χτίστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα και για πολλές δεκαετίες υπήρξε η οικία της οικογένειας του Γεωργίου Στρίγγου. Υπήρξε επίσης Λέσχη Αξιωματικών του γερμανικού και του ελληνικού πολεμικού ναυτικού, ενώ από την ίδρυσή της το 2013 συγκεντρώνει, διασώζει και προβάλλει τις συλλογές σπουδαίων προσωπικοτήτων των γραμμάτων, των τεχνών και των επιστημών.

Η «Βιβλιοθήκη των Βιβλιοθηκών» διασώζει και διαφυλάττει έναν τεράστιο όγκο βιβλιογραφίας ελληνικού ενδιαφέροντος κυρίως, με μεγάλη έμφαση στις ανθρωπιστικές επιστήμες.

Περιλαμβάνει περίπου 600.000 τεκμήρια και αποτελείται από 100 και πλέον σημαντικές συλλογές βιβλιοθηκών και αρχείων, οι οποίες δωρήθηκαν στο ίδρυμα από ερευνητές, λογοτέχνες, συλλέκτες ή τους κληρονόμους τους

Για περισσότερα επισκεφτείτε το www.lifo.gr

Εκδηλώσεις

Μουσική & Κίνηση στην Υγεία

Μάρτιος 31.

(επανάληψη από το ΝL Μαΐου)

Η Τρικαλινή Λέσχη Προβληματισμού (tlp.gr) πραγματοποίησε την Παρασκευή, 31/3/2023, στην εξαιρετική και φιλόξενη αίθουσα του Μουσείου Τσιτσάνη την εκδήλωσή της με θέμα: «**Μουσική & Κίνηση στην Υγεία**».

Καθολική ήταν η διαπίστωση για την υψηλή ποιότητα των εισηγήσεων, όπου οι διακεκριμένοι ιατροί, κ.κ. Κουτσιλιέρης, Παπαγεωργίου και Δρίτσας, με τις σύγχρονες απόψεις τους – to the point- καθήλωσαν το ακροατήριο. Ουσιαστικός υπήρξε και ο διάλογος και οι διευκρινίσεις στα ερωτήματα που ακολούθησαν.

Στην εκδήλωση απεύθυναν χαιρετισμό, ο πρόεδρος της Λέσχης κ. Γεωργιάδης και ο Δήμαρχος Τρικκαίων κ. Παπαστεργίου.

Παραβρέθηκαν, εκ μέρους του Ιατρικού Συλλόγου Τρικάλων ο κ. Γκαραβέλας Στέφανος και ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Τρικάλων κ. Γιαγιάκος Βασίλειος.

Την εκδήλωση συντόνισαν τα μέλη της ΤΛΠ Χρήστος Λάμπας, τ. Δήμαρχος Τρικκαίων, και Γιάννης Κουτεντάκης, Ομότιμος Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η εκδήλωση έκλεισε με ένα σύντομο μουσικό δρώμενο με τον κ. Αθανάσιο Δρίτσα στο πιάνο. Για όσους δεν μπόρεσαν να παραστούν παρατίθενται σύντομες περιλήψεις των εισηγήσεων.



Αθανάσιος Δρίτσας, Καρδιολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής-Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, Συνθέτης και Συγγραφέας με θέμα: «**Η Ολιστική Προσέγγιση στην Υγεία: Μουσική για τον Νου και Φυσική Άσκηση για το Σώμα**».

Στην ομιλία του αναφέρθηκε στα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα που αφορούν την αξία της μουσικής ως συμπληρωματικής θεραπευτικής παρέμβασης στην κλινική ιατρική είτε με την μορφή της μουσικής ακρόασης επιλεγμένης μουσικής (music medicine) είτε με την μορφή της βιωματικής παρέμβασης μέσω ειδικά εκπαιδευμένων θεραπειών (music therapy). Ανέλυσε το επιστημονικό υπόβαθρο των μουσικών παρεμβάσεων στο δίπολο Νους-Σώμα (mind-body interventions) και εστίασε στην προχωρημένη αντίληψη (για την εποχή εκείνη) του αρχαίου ελληνικού κόσμου η οποία τοποθετούσε την μουσική στον κορμό της παιδείας, την οποία αντίληψη αυτή επαληθεύουν σήμερα τα ευρήματα της νευροεπιστήμης (cognitive neuroscience) που αποδεικνύουν ότι με την μουσική εκπαίδευση ο άνθρωπος

εγκέφαλος αποκτά πολύτιμες για την επιβίωση και την υγεία γνωστικές δεξιότητες πέραν των καθαρά μουσικών δεξιοτήτων.

Μιχάλης Κουτσιλιέρης, Ομότιμος Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος του ΙΚΥ, Πρόεδρος Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας με θέμα: «**Το Μοριακό αποτύπωμα της φυσικής δραστηριότητας στον άνθρωπο: θεραπευτική άσκηση**».

Αναφέρθηκε στην επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στον ανθρώπινο οργανισμό η οποία έχει επί μακρόν τύχει ενδελεχούς επιστημονικής ανάλυσης. Η θεραπευτική άσκηση έχει πλέον αναγνωριστεί ως μια συμπληρωματική θεραπεία στην κλασική ιατρική, και έχουν πλέον καταδειχθεί οι μηχανισμοί αλληλεπίδρασης των πρωτοκόλλων εφαρμογής με τη δόση της, τη διάρκεια της και την ένταση της σε όλα τα συστήματα ομοιοστασίας του ανθρώπινου οργανισμού. Το ίδιο και για τη ρύθμιση της έκφρασης ειδικών γονιδίων, που συμμετέχουν στον φαινότυπο πολλών νοσημάτων ως βιοδείκτες. Μια μεγάλη σειρά έγκριτων κλινικών μελετών έχει πλέον κατοχυρώσει τη θέση της θεραπευτικής Άσκησης στη σύγχρονη και εξατομικευμένη Ιατρική και την έχει ενσωματώσει στο θεραπευτικό οπλοστάσιο των συστημάτων υγείας πολλών προηγμένων υγειονομικά χωρών. Στη χώρα μας, το Κεντρικό Συμβούλιο Υγείας (2018) και το Υπουργείο Υγείας (2022) έχουν αναγνωρίσει την θεραπευτική άσκηση ως επιστημονικής εξειδίκευσης.

Σωκράτης Παπαγεωργίου, Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας & Νευροφυσιολογίας ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών με θέμα: «**Η Σωματική άσκηση για την πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση της νοητικής έκπτωσης**».

Εστίασε σε ένα από τα αποτελέσματα της φυσιολογικής γήρανσης που είναι η έκπτωση των νοητικών λειτουργιών. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα επιστημονικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την νοητική κατάσταση των ασθενών με νόσο Alzheimer αλλά και να επιβραδύνει την επιδείνωση των συμπτωμάτων και την εξέλιξη σε άνοια σε ασθενείς με ήπια νοητική έκπτωση. Επίσης η Σωματική Άσκηση έχει σημαντική προφυλακτική δράση αφού μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο που έχουν τα φυσιολογικά άτομα να εμφανίσουν άνοια όταν φτάσουν στην Τρίτη ηλικία. Τα παραπάνω είναι εφικτά διότι η σωματική άσκηση ενισχύει τη δημιουργία α) νέων νευρώνων -κυρίως στον Ιππόκαμπο (νευρογένεση), β) νέων συνάψεων (συναπτογένεση), και γ) πολλών νέων μικρού μεγέθους αγγείων (αγγειογένεση).

Επισκεφτείτε τον Ιστότοπο της Λέσχης στο tlp.gr

Στείλτε τους προβληματισμούς, τις απόψεις και τις ιδέες σας για δράσεις της Λέσχης στο trikalinilesxiptovlimatismou@gmail.com