Διμηνιαία Εφημερίδα του Συνδέσμου Θεσσαλονικέων

Θεσσαλονικέων ΦΩΝΗ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 203 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

ΟΤΑΝ ΟΙ ΕΥΡΩΠΑΙΚΕΣ ΗΓΕΣΙΕΣ (ΔΕΝ) ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Χριστούγεννα. Η πιο εμβληματική μαζί με το Πάσχα εορτή της Δύσης, καθώς ο χριστιανισμός αποτελεί έναν από τους τρεις πυλώνες του συλλογικού πολιτισμού της. Ελλάδα, Ρώμη, Χριστιανισμός. Οι Ευρωπαίοι εκλήθησαν το 2025 να τα εορτάσουν, στην σκιά μιας διαρκούς τρομοκρατικής απειλής, με καθαρά θρησκευτικό πρόσημο και συγκεκριμένα, ισλαμικό. Σχεδόν καθημερινά οι πολίτες των ευρωπαϊκών χωρών, αποτελούσαν στόχο επιθέσεων με διάφορους τρόπους. Μαχαιρώματα στους δρόμους, αυτοκίνητα να πέφτουν επάνω σε συγκεντρωμένους, καταστροφή χριστουγεννιάτικων στολισμών από λαθρομετανάστες.

Και τι έκαναν οι κατά τόπους ηγεσίες. Συνήθως προσπαθούσαν να αποκρύψουν το θρησκευτικό κίνητρο των δραστών, υποτίθεται για να μην υποκινήσουν ένταση και «ρατσιστικό μίσος». Έφτασαν στο σημείο να μην εύχονται «Καλά Χριστούγεννα» και να επιλέγουν το «Καλές γιορτές», λες και δεν έχει συγκεκριμένο περιεχόμενο η γιορτή των Χριστουγέννων ή να μη στολίζουν με χριστιανικό διάκοσμο δημόσιους χώρους, για να μην προσβληθούν εκείνοι, που δεν θα έπρεπε ούτως ή άλλως να βρίσκονται στις ευρωπαϊκές πόλεις.

Τα Χριστούγεννα όμως τα γιορτάζουν στην Ινδία και ο Ινδός πρωθυπουργός, Ναρέντρα Μόντι, παρακολούθησε τη χριστουγεννιάτικη θεία Λειτουργία, παρότι εθνικιστής ινδουϊστής ο ίδιος, ώστε να τιμήσει τους χριστιανούς της Ινδίας. Τα γιορτάζουν στο Ισραήλ, που είναι στολισμένο χριστιανικά με εντυπωσιακό τρόπο, τα γιορτάζουν φέτος και οι Κούρδοι, στους οποίους υπάρχει ρεύμα μεταστροφής στην Ορθοδοξία, τα γιορτάζουν τέλος οι χριστιανοί στη Συρία υπό την απειλή των τζιχαντιστών, με κίνδυνο της ζωής τους.

Στις ευρωπαϊκές πρωτεύουσες όμως, οι πολιτικές ηγεσίες ματαίωσαν εκδηλώσεις, επικαλούμενες τρομοκρατικές επιθέσεις ή σεβασμό στην διαφορετικότητα. Αυτή η αντίστιξη κάνει τις ευρωπαϊκές κοινωνίες να συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο, ότι δεν πάει άλλο. Ευτυχώς στην Ελλάδα δεν έχουμε ακόμη τέτοιας σοβαρότητας γεγονότα, ελπίζοντας ότι ουδέποτε θα συμβούν. Οψόμεθα...

Ας δούμε τώρα ποίες εκδηλώσεις έλαβαν χώρα Νοέμβριο και Δεκέμβριο 2025. Την Τετάρτη 19 Νοε. διοργανώθηκε βραδιά Bingo στο εντευκτήριό μας, κοινώς τόμπολα, όπου οι συμμετέχοντες διασκέδασαν πολύ, δεδομένου ότι οι περισσότεροι δεν το γνώριζαν και το άρεσαν, ζητώντας να επαναληφθεί.

Το βράδυ της Παρασκευής 19 Δεκ. 2025, ο Σύνδεσμος διασκέδασε ευχάριστα στο γνωστό Καφέ Αμάν ΤΟ ΠΕΡΑ, στη Ν. Χαλκηδόνα. Το ομολογουμένως εξαιρετικό φαγητό, συνδυαζόμενο με το άριστο service και το απολαυστικό καλλιτεχνικό πρόγραμμα, απογείωσε το κέφι και το κράτησε σε συνεχή ένταση, μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες της επομένης.

Για την συνέχεια, **το μεσημέρι της Κυριακής 18/1/26,** θα γίνει η κοπή της βασιλειόπιττας του Συνδέσμου στο εντευκτήριό μας, με ζωντανή μουσική, φαγητό και πλούσια δώρα.

Τέλος, αρχικά την **Δευτέρα 2/2/26** και οριστικά την **9/2/26** θα λάβει χώρα προγραμματισμένη **Τακτική Γενική Συνέλευση** και θα ακολουθήσουν **αρχαιρεσίες εκλογής νέου Δ. Σ.** όπως ανακοινώθηκε στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας και κοινοποιήθηκε ήδη στα μέλη του Συνδέσμου, με ιδιαίτερο ηλεκτρονικό μήνυμα. Γι' αυτό περιμένουμε να προσέλθετε όλοι, ώστε να επιλέξετε με μαζική ψηφοφορία τους καλύτερους Συμβούλους, μεταξύ ισάξιων υποψηφίων.

Ευτυχισμένο το 2026!!!

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ: "AULD LANG SYNE"

Το τραγούδι *"Auld Lang Syne"* έχει τις ρίζες του σ' ένα ποίημα του εθνικού ποιητή της Σκωτίας Robert Burns και αρχικά ήταν μια λαϊκή μπαλάντα *(old scottish folk ballad)*.
Είχε χρησιμοποιηθεί ως τραγούδι αποχαιρετισμού του παλιού χρόνου, την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, σε όλο τον αγγλοσαξονικό κόσμο. Σήμερα είναι το τραγούδι που αποχαιρετούμε φίλους και συνεργάτες, το οποίο χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο και από μη αγγλοσάξονες. Παρατίθεται έτσι, για να δούμε πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους και οι άλλοι, οι ξένοι:

Στις παλιές στιγμές
Ξεχνιούνται οι παλιοί γνωστοί,
απ' το μυαλό το χθες;
Ξεχνιούνται οι παλιοί γνωστοί,
κι οι παλιές στιγμές;

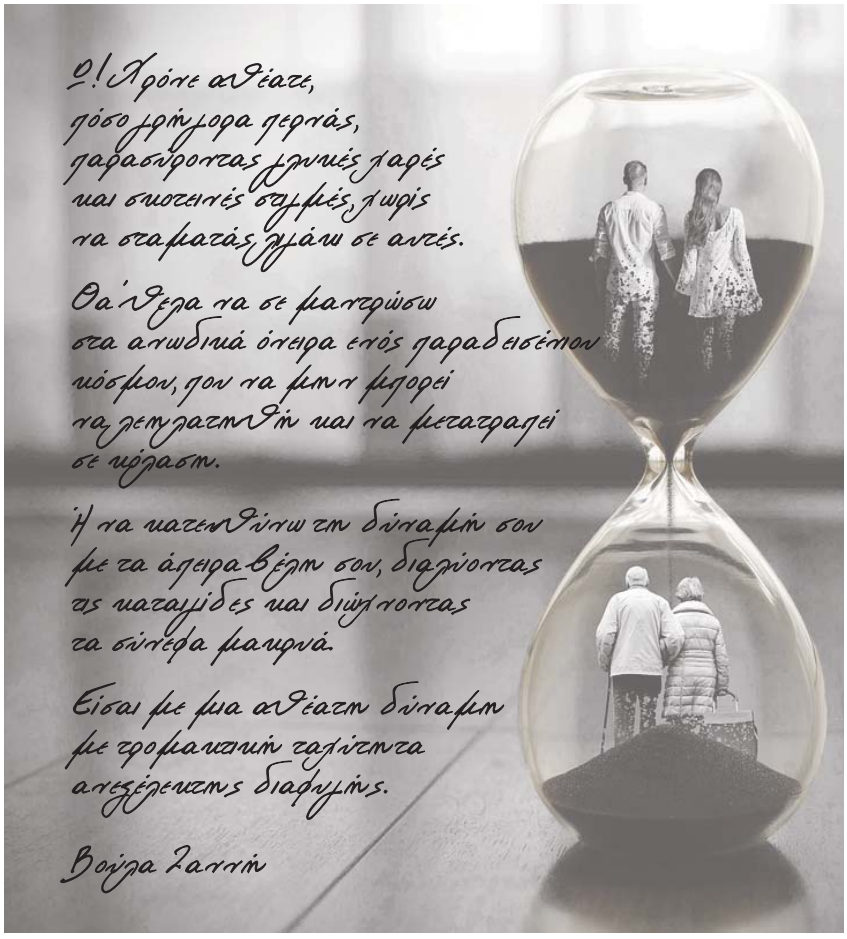
Στις παλιές στιγμές, φίλε μου,
στις παλιές στιγμές,
άδδη μια κούπα σεβασμού
στις παλιές στιγμές.

Κι η κούπα σου δα υψωδεί !
κι η δική μου σαν τα χθες !
Άδδη μια κούπα σεβασμού,
στις παλιές στιγμές.

Μαργαρίτες κόψαμε μαζί
τρέχοντας στις πλαγιές,
μα τόσα έχουμε διαβεί,
απ' τις παλιές στιγμές.

Στο ρεύμα κάναμε κουπί,
πρωί ως τις βραδιές,
μα δάλασσες ήσαν πλατιές
απ' τις παλιές στιγμές.

Πάρε το χέρι φίλε μου!
Δως το δικό σ' αν δες!
Μιας φιλίας καλής, γουδιά,
στις παλιές στιγμές.



ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλούνται τα μέλη και φίλοι του Συνδέσμου να ανταποκριθούν σύντομα στην καταβολή της ετήσιας συνδρομής τους για το 2026, δεδομένου ότι αυτή δίδει και το απαραίτητο "οξυγόνο", που στηρίζει οικονομικά τον Σύνδεσμο.

Ο λογαριασμός IBAN της τράπεζας Πειραιώς είναι:
GR 840171 0020 0060 0201 0989 111.

Με εκτίμηση και προσδοκία
για την ανταπόκρισή σας
Το Δ. Σ. του Συνδέσμου
Θεσσαλονικέων

Θεσσαλονικέων ΦΩΝΗ

Διμηνιαία Εφημερίδα του Συνδέσμου Θεσσαλονικέων
Αβέρωφ 11 & 3ης Σεπτεμβρίου, 104 33 Αθήνα
Τηλ.: **210 82 22 920** - Fax: **210 82 22 498**
e-mail: syndesmosthessalonikeon@gmail.com
http://www.thessalonikeis.gr
facebook.com/people/Syndesmos Thessalonikeon
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΩΝ ΑΘΗΝΑΣ
ΕΚΔΟΤΗΣ/ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΤΑΜΠΑΚΙΔΗΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τη γνώμη της εφημερίδας
Ανυπόγραφα άρθρα δεν δημοσιεύονται
Χειρόγραφα και φωτογραφίες που αποστέλλονται στην εφημερίδα δεν επιστρέφονται.

ΠΑΡΑΔΟΘΗΚΕ ΤΟ ΝΕΟ ΠΑΡΚΟ ΤΣΕΠΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΩ ΠΟΛΗ

ΑΓΓΕΛΟΥΔΗΣ: ΘΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΑΛΛΑ ΕΝΝΕΑ ΜΕΧΡΙ ΤΕΛΗ 2026

Το νέο πάρκο τσέπης που φέρει το όνομα «Δροσιά» και βρίσκεται στη συμβολή των οδών Μπουμπουλίνας και Ησιόδου παραδόθηκε το απόγευμα στους κατοίκους της Άνω Πόλης, παρουσία του δημάρχου Θεσσαλονίκης, Στέλιου Αγγελούδη, αντιδημάρχων αλλά και στελεχών της δημοτικής αρχής.

«Παραδίδουμε σήμερα το δεύτερο από τα έντεκα πάρκα τσέπης που θα γίνουν σε όλες τις κοινότητες της πόλης. Πρόκειται για συνδυασμό μιας μικρής ανάπλασης και φύτευσης, που κάνουν πιο ευχάριστο το περιβάλλον αναδεικνύοντας τη γειτονιά. Ο σχεδιασμός προβλέπει τα υπόλοιπα εννέα πάρκα τσέπης να υλοποιηθούν μέχρι το τέλος του 2026», δήλωσε ο κ. Αγγελούδης ευχαριστώντας τον δωρητή, την αρμόδια αντιδημαρχία αλλά και την κοινότητα για το έργο.

ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΑΝΟΧΗ ΣΕ ΒΑΝΔΑΛΙΣΜΟΥΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Παράλληλα, ο δήμαρχος Θεσσαλονίκης έστειλε ένα μήνυμα προς όλους όσοι δεν σέβονται το δημόσιο χώρο, με αφορμή τους βανδαλισμούς που σημειώθηκαν λίγες ώρες πριν τα επίσημα εγκαίνια του πάρκου τσέπης, όταν άγνωστοι έγραψαν διάφορα συνθήματα στα καινούργια παγκάκια.

Οι ζημιές αποκαταστάθηκαν άμεσα από τα συνεργεία με τον κ.Αγγελούδη να τονίζει πως «ο δημόσιος χώρος μας αφορά όλους και τον χρησιμοποιούμε όλοι. Πρέπει να συνυπάρχουμε όλοι χωρίς καμία εξαίρεση. Ιδιαίτερα τους αναπλασμένους δημόσιους χώρους τους χαίρονται πιο πολύ οι οικονομικά αδύνατοι, διότι οι οικονομικά ισχυροί έχουν τη δυνατότητα και άλλων επιλογών». Ο δήμαρχος ζήτησε, δε, από τους κατοίκους της Άνω Πόλης να προστατέψουν το πάρκο και να το διατηρήσουν σε καλή κατάσταση.

Είχε προηγηθεί ανάλογο μήνυμα του δημάρχου για μηδενική ανοχή όσον αφορά τα περιστατικά βανδαλισμού στους δημόσιους χώρους και στην τελευταία συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου Θεσσαλονίκης έπειτα από τα υβριστικά μηνύματα που γράφτηκαν σε βάρος του στη νέα παιδική χαρά της πλατείας Καλλιθέας, και πάλι στην Άνω Πόλη, την καταστροφή της πινακίδας των Δημητρίων στην οδό Ελένη Ζωγράφου και το βανδαλισμό του οχήματος τύπου smart που είχε μετατραπεί σε έργο τέχνης και βρισκόταν στη Νέα Παραλία.

«ΟΦΕΙΛΟΥΜΕ ΩΣ ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΝΑ ΦΕΡΟΥΜΕ ΤΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΟΞΥΓΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ»

Από την πλευρά του, ο αντιδήμαρχος Τεχνικών Έργων και Βιώσιμης Κινητικότητας, Πρόδρομος Νικηφορίδης, πρόσθεσε πως το συγκεκριμένο παρκάκι των οδών Μπουμπουλίνας και Ησιόδου που παραδόθηκε στους δημότες, αν και ήταν χώρος χαρακτηρισμένος πρασίνου για πολλά χρόνια υπήρξε ένας σκουπιδότοπος. «Οφείλουμε ως δήμος Θεσσαλονίκης στους χώρους που είναι χαρα- κτηρισμένοι για πράσινο να φέρουμε το απαραίτητο οξυγόνο για τους κατοίκους», είπε χαρακτηριστικά.

Το πάρκο τσέπης που παραδόθηκε επίσημα στην Άνω Πόλη με δωρεά της εταιρείας ENGAIA, δημιουργώντας μια μικρή «όαση» πρασίνου και αναψυχής σε μια περιοχή που στερείται ελεύθερων χώρων και η παράδοσή του εντάσσεται στην προσπάθεια του δήμου Θεσσαλονίκης να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των κατοίκων και να προαχθεί στην πράξη η αστική βιωσιμότητα.

ΤΟ ΝΑΥΑΓΙΟ ΤΗΣ ΕΠΑΝΩΜΗΣ ΤΟ 1970

Ήταν ένα παλιό σκαρί, που... τα είχε φάει τα ψωμιά του, αλλά παρόλα αυτά πορεύονταν με χαμηλή ταχύτητα σε ήσυχη θάλασσα. Δεν έκανε ταξίδια μακρινά, δεν ξανοιγόταν πολύ στο πέλαγος. Η ρότα του ήταν τόσο, όσο. Κανείς δεν θυμάται το όνομά του, ίσως να μην είχε από τα τόσα που άλλαξε. Σίγουρα όταν ποντίστηκε πρώτη φορά στο νερό θα πήρε κάποιο όνομα. Ο πλοιοκτήτης θα ήταν υπερήφανος και θα καμάρωνε για το απόκτημά του.

Η περιγραφή αφορά φυσικά σε ένα πλοίο, που έκανε το παρθενικό του ταξίδι στον Αιγαίο κάποτε στα μέσα του προηγούμενου αιώνα και το τελευταίο του τον χειμώνα του 1970, εν μέσω της Χούντας των Συνταγματαρχών. Η παράδοση λέει πως ήταν του Αγίου Αντωνίου, 17 Ιανουαρίου, αλλά κανείς με σιγουριά δεν μπορεί να το βεβαιώσει. Το σκαρί εξώκοιλε και βούλιαξε στα ρηχά, πολύ κοντά στην ακτή της Επανωμής στη Θεσσαλονίκη. Κι έκτοτε, εδώ και πάνω από μισό αιώνα, έδωσε το όνομά του στο σημείο εκείνο, «το ναυάγιο της Επανωμής». Σύμφωνα πάντα με την παράδοση, η οποία μεταφέρθηκε από στόμα σε στόμα, εκείνο το παγωμένο πρωινό της 17ης Ιανουαρίου του 1970, το πλοίο μετέφερε μια τεράστια ποσότητα χώματος, με προορισμό την ακτή και από εκεί τον βιότοπο της Επανωμής. Με τη βοήθεια των μελών του πληρώματος και εργατών από τη Θεσσαλονίκη θα ξεφόρτωνε το χώμα στην παραλία, γι΄αυτό και έφτασε σε τόσο ρηχά νερά. Το σχέδιο ήταν να αναπτυχθεί ο βιότοπος και να αποκτήσει νέα είδη πανίδας. Χιλιάδες φυτά, λουλούδια και χαμηλή βλάστηση θα φύτρωναν εκεί τα επόμενα χρόνια και για το φιλόδοξο σχέδιο χρειαζόταν πολύ χώμα.

Άλλες πληροφορίες αναφέρουν πως η ανάπτυξη του βιότοπου ήταν το πρόσχημα και ο πραγματικός λόγος της απόθεσης του χώματος ήταν το μπάζωμα μιας μεγάλης έκτασης του βιότοπου. Κάποιοι διέδιδαν πως έτσι η Επανωμή θα αποκτούσε επιπλέον καλλιεργήσιμη γη κι άλλοι -πιο πονηρεμένοι- πως θα χτιζόταν σταδιακά κατοικίες.

Λίγο καιρό αργότερα η Χούντα προχώρησε σε αναγκαστική απαλλοτρίωση μιας έκτασης κοντά στις 4.500 στρέμματα, η οποία είχε και τμήμα του βιότοπου. Στόχος ήταν η τουριστική αξιοποίησής της, που όμως ποτέ δεν έγινε, καθώς οι τοπικές αρχές προσέφυγαν στη δικαιοσύνη και χρόνια μετά το Συμβούλιο της Επικρατείας δικαίωσε τον δήμο και του επέστρεψε τη γη.

Σύμφωνα με τους κάτοικους της Επανωμής ο Άγιος Αντώνιος έσωσε εκείνο το πρωινό του Γενάρη, τον βιότοπο από την καταστροφή -ανεξάρτητα ποιος ήταν ο απώτερος στόχος του σχεδίου-, αφού το πλοίο βούλιαξε ανήμερα της γιορτής του. Σήμερα πάντως ο βιότοπος της Επανωμής φιλοξενεί εκατοντάδες είδη πανίδας και σχεδόν 2.500 διαφορετικά φυτά, θάμνους και λουλούδια.

Αυτή είναι μια παλιά ιστορία της Θεσσαλονίκης, την οποία -περιέργως γιατί- κανείς δεν ανέδειξε σε όλες τις διαστάσεις. Ούτε ο τύπος της εποχής ασχολήθηκε ιδιαίτερα, ούτε κάποια ενδελεχής έρευνα έγινε όλα αυτά τα χρόνια. Το ακόμη πιο περίεργο είναι πως η πλοιοκτήτρια εταιρεία δεν ενδιαφέρθηκε για την ανέλκυση και τη ρυμούλκησή του. Το νερό σκούριασε το πλοίο, το οποίο βρίσκεται στο ίδιο ακριβώς σημείο εδώ και 55 χρόνια. Οι κολυμβητές φτάνουν σε αυτό και περιεργάζονται τα σαθρά πλέον μέρη του, πιτοιρικάδες το έχουν ως εξέδρα για βουτιές, φωτογράφοι και εικονολήπτες το απαθανατίζουν για το αρχείο τους.

Κι αν σήμερα αποτελεί ατραξιόν, κάποτε αυτό το σκαρί είχε ταξιδέψει σε ανοιχτές θάλασσες, είχε μεταφέρει εμπορεύματα και πληρώματα, είχε ζήσει ιστορίες ανθρώπινες, βάσανα, χαρές και καημούς. Ποιος ξέρει, μπορεί κάποια στιγμή στο μέλλον να μάθουμε τι ακριβώς συνέβη 17 Ιανουαρίου του 1970 στην παραλία της Επανομής κι ακόμη τι είχε συμβαίνει παλιότερα. Αρκεί να μην περάσουν άλλα 55 χρόνια μέχρι τότε...

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ Υφυπουργός Ανάπτυξης Σ.Καλαφάτης

"Η έρευνα και η καινοτομία είναι οι κινητήριες δυνάμεις του νέου παραγωγικού μοντέλου που χτίζουμε - ενός μοντέλου που βασίζεται στη γνώση και τις νέες τεχνολογίες. Γιατί καμία έρευνα δεν επιτελεί τον κοινωνικό της προορισμό, αν τα αποτελέσματά της δεν μετατρέπονται και σε καινοτόμες λύσεις. Μόνο τότε βελτιώνεται η ανταγωνιστικότητα της οικονομίας και, μαζί της, εξελίσσεται η ευημερία των πολιτών", τόνισε ο Υφυπουργός Ανάπτυξης, αρμόδιος για την Έρευνα και την Καινοτομία, Σταύρος Καλαφάτης σε συνέντευξή του.

Και πρόσθεσε: "Αυξάνουμε τις επιδόσεις σε έρευνα και καινοτομία των ερευνητικών και ακαδημαϊκών φορέων όσο και του οικοσυστήματος καινοτομίας μέσα από θεσμικές παρεμβάσεις αλλά και με τη χρηματοδότηση ερευνητικών έργων. Το δείχνουν και οι αριθμοί: Οι δαπάνες για Έρευνα και Ανάπτυξη έφτασαν στο 1,5% του ΑΕΠ – το υψηλότερο ποσοστό στην ιστορία της χώρας. Ταυτόχρονα, επεκτείνουμε, ενισχύουμε και αναβαθμίζουμε τις Υποδομές των Ερευνητικών Κέντρων, για πρώτη φορά με ένα τόσο σημαντικό ποσό της τάξεως άνω των 370 εκατ. Ευρώ, με πόρους που προέρχονται κυρίως από το Ταμείο Ανάκαμψης".

Αναφερόμενος στη σύνδεση της έρευνας με την παραγωγή, ο Υφυπουργός Ανάπτυξης επισήμανε ότι: "Είναι πράγματι κομβικής σημασίας να γεφυρώσουμε το χάσμα μεταξύ των εργαστηρίων και της πραγματικής οικονομίας. Στο πρόγραμμα «Ερευνώ-Δημιουργώ-Καινοτομώ», που ολοκληρώθηκε, συμμετείχαν περισσότερες από 1.200 επιχειρήσεις μαζί με 72 πανεπιστημιακά τμήματα και ερευνητικά κέντρα, υλοποιώντας 1.105 έργα καινοτομίας σε όλη την Ελλάδα. Μέσα από αυτή τη δράση, δημιουργήθηκαν πάνω από 8.700 θέσεις εργασίας και 1.190 νέα προϊόντα μπήκαν στην αγορά".

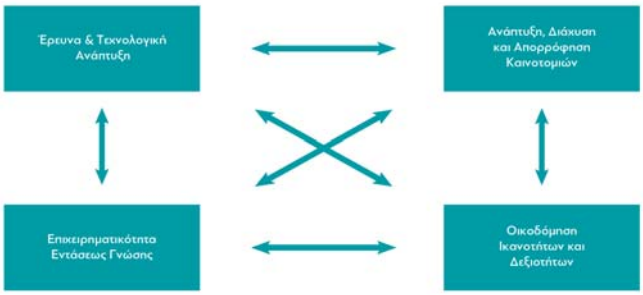
Έχουν ιδρυθεί γραφεία μεταφοράς τεχνολογίας σε πανεπιστήμια, που βοηθούν τους ερευνητές να κατοχυρώσουν ευρεσιτεχνίες και να τις αξιοποιήσουν εμπορικά, είτε σε υπάρχουσες εταιρείες είτε ιδρύοντας spin-off επιχειρήσεις. Μέσω του «Elevate Greece», συμβάλλουμε ώστε να έρθουν οι startups εταιρείες σε επαφή με ερευνητικά κέντρα αλλά και με χρηματοδοτικά εργαλεία του κράτους. Δίδονται γενναίες φοροαπαλλαγές σε επιχειρήσεις, που επενδύουν σε έρευνα και ανάπτυξη, κάτι που τις ωθεί να συνεργαστούν με ακαδημαϊκούς φορείς σε ερευνητικά προγράμματα.

Επίσης υπενθύμισε, ότι πέρα από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Ορίζοντας Ευρώπη» (2021-2027), στο οποίο η χώρα μας κατατάσσεται στην 7η θέση στους 27, υπάρχουν σημαντικές κρατικές δράσεις χρηματοδότησης, όπως το νέο ΕΣΠΑ 2021-2027 με το πρόγραμμα «Ερευνώ–Καινοτομώ», με προϋπολογισμό περίπου 237 εκατ. ευρώ.

Μιλώντας για τις προσπάθειες της χώρας, να επιστρέψουν νέοι ερευνητές από το εξωτερικό, ο κ. Καλαφάτης υπογράμμισε ότι τα τελευταία 6 χρόνια δημιουργήθηκαν 20 χιλιάδες θέσεις εργασίας υψηλής εξειδίκευσης, ενώ παράλληλα θεσμοθετήθηκε η αυτόματη αναγνώριση της ειδικότητας ή εξειδίκευσης, που έχει αποκτηθεί στις ΗΠΑ. Παράλληλα αυξήθηκε τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των ερευνητών σε ερευνητικά κέντρα και Πανεπιστήμια κατά περίπου 40%, προσελκύοντας επενδύσεις ξένων εταιρειών, με πρόσφατο παράδειγμα την υπογραφή συμφωνίας με την Open AI, ενώ προχώρησε η αναγνώριση του διδακτορικού, ως προϋπηρεσία για τους Ερευνητές και Ειδικούς Λειτουργικούς Επιστήμονες. Τέλος, εξαιρέθηκε από κάθε φορολόγηση το Ειδικό Επίδομα Βιβλιοθήκης.

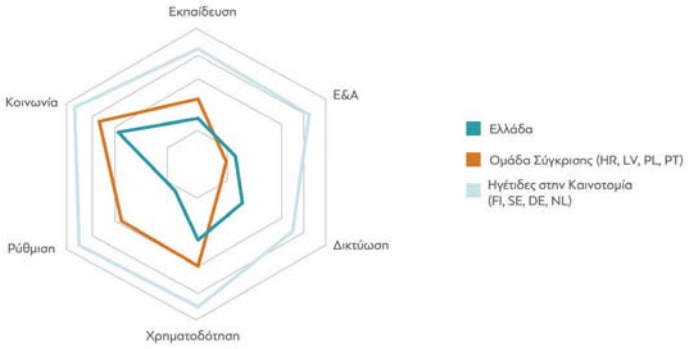
Βήμα – βήμα, δημιουργήθηκαν οι προϋποθέσεις, όχι μόνο για να επιστρέψουν οι επιστήμονες μας στην πατρίδα, αλλά για να έχουν και τις συνθήκες εκείνες, ώστε να μην φύγουν ξανά, υπογράμμισε ο Υφυπουργός Ανάπτυξης, ώστε να συμβάλουν στην επιτάχυνση ανάπτυξης της χώρας, ανάπτυξη που είναι τόσο αναγκαία για όλους.

Το Ενοποιημένο Οικοσύστημα για την Ανάπτυξη της Οικονομίας με Επίκεντρο τη Γνώση και την Καινοτομία

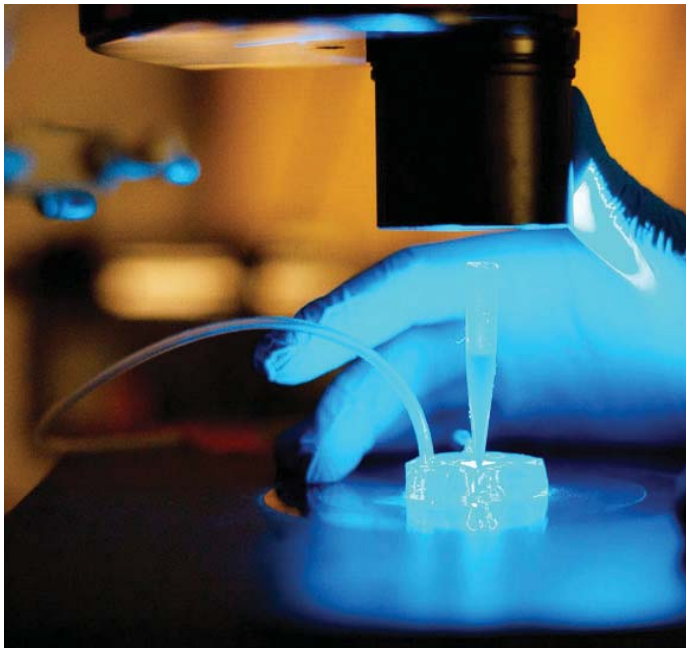


Πηγή: ΕΒΕΟ/ΕΜΠ

Διάγραμμα 5.15: Επιδόσεις στην Καινοτομία ανά Σύστημα



Σημείωση: Για τον υπολογισμό των επιδόσεων κάθε χώρας στην καινοτομία, οι παραπάνω δείκτες καινοτομίας κανονικοποιήθηκαν. Για κάθε υποσύστημα, υπολογίσαμε στη συνέχεια τον μέσο όρο των αντίστοιχων μεμονωμένων δεικτών και βγάλαμε τον μέσο όρο των αποτελεσμάτων για τις χώρες σύγκρισης και τους Ηγέτες στην Καινοτομία.
Πηγή: Υπολογισμοί της DIW Econ



ΠΩΣ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Κωνσταντίνος Τσαβαλος

Το να καταλάβει κανείς τη διαφορά δεν είναι θεωρητική λεπτομέρεια· είναι καθοριστικό βήμα για να μάθει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του με μεγαλύτερη ακρίβεια και φροντίδα.

Το άγχος και το στρες συχνά μπερδεύονται στη γλώσσα της καθημερινότητας. Και πράγματι, οι δυο αυτές λέξεις φαίνονται να περιγράφουν το ίδιο σφίξιμο στο στομάχι, την αϋπνία, τους γρήγορους παλμούς και τη διαρκή ανησυχία που συνοδεύει τις δύσκολες μέρες. Ωστόσο, πίσω από την επιφανειακή τους ομοιότητα, κρύβονται δύο διαφορετικοί ψυχικοί μηχανισμοί.

Το στρες είναι η αντίδραση του οργανισμού σε μια εξωτερική πίεση, ενώ το άγχος είναι η εσωτερική κατάσταση που μπορεί να επιμένει ακόμη κι όταν η πίεση έχει περάσει. Το να καταλάβει κανείς τη διαφορά δεν είναι θεωρητική λεπτομέρεια· είναι καθοριστικό βήμα για να μάθει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του με μεγαλύτερη ακρίβεια και φροντίδα.

Πώς προκύπτει το στρες;

Η ψυχολόγος Τζούντιθ Μπεκ, πρόεδρος του Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, εξηγεί μιλώντας στο περιοδικό TIME πως το στρες προκύπτει όταν οι απαιτήσεις μιας κατάστασης ξεπερνούν τους εσωτερικούς μας πόρους. Ένα επαγγελματικό deadline, μια οικογενειακή ένταση, μια οικονομική πίεση — όλα μπορούν να πυροδοτήσουν την αίσθηση ότι δεν προλαβαίνουμε, ότι το βάρος είναι μεγαλύτερο από τις δυνάμεις μας.

Το σώμα τότε ενεργοποιεί τον μηχανισμό «μάχης ή φυγής»: η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα, οι μύες σφίγγουν, το στομάχι αντιδρά, και η σκέψη συγκεντρώνεται αποκλειστικά στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Είναι ένας αμυντικός μηχανισμός που έχει εξελικτική βάση και, σε μικρές δόσεις, είναι απολύτως φυσιολογικός. Μάλιστα, το στρες μπορεί να είναι χρήσιμο — μας κινητοποιεί να δράσουμε, να συγκεντρωθούμε, να αποδώσουμε. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν το στρες παρατείνεται, όταν ο οργανισμός μένει εγκλωβισμένος σε αυτή τη φάση συναγερμού χωρίς να υπάρχει πραγματικός κίνδυνος.

Πού αρχίζει το άγχος;

Εκεί ακριβώς αρχίζει το άγχος. Αν το στρες είναι μια φωτιά που σβήνει όταν περάσει η καταιγίδα, το άγχος είναι μια φλόγα που σιγοκαίει χωρίς να φαίνεται η πηγή της. Είναι μια διαρκής ανησυχία που δεν χρειάζεται εξωτερική αφορμή. Μπορεί να εμφανιστεί ενώ όλα φαίνονται να πηγαίνουν καλά, να τρέφεται από σκέψεις, προσδοκίες, ή ακόμη και από το ίδιο το φόβο του στρες. Σύμφωνα με τη θεραπεύτρια Νίνα Γουέστμπρουκ, το άγχος κρατά το νευρικό σύστημα σε μόνιμη επιφυλακή, σαν ο εγκέφαλος να έχει κολλήσει σε ένα βρόχο που ψάχνει απειλές ακόμη και όταν δεν υπάρχουν. Το σώμα παράγει συνεχώς αδρεναλίνη και κορτιζόλη, χωρίς ποτέ να επιστρέφει στην ηρεμία. Το αποτέλεσμα είναι εξάντληση — ψυχική, σωματική και νοητική. Η διαφορά, λοιπόν, βρίσκεται κυρίως στη διάρκεια και στην πηγή. Το στρες είναι αντίδραση σε κάτι υπαρκτό και προσωρινό· το άγχος είναι κατάσταση που συντη-ρείται από τον ίδιο τον νου. Το ένα σβήνει όταν τελειώσει το αίτιο, το άλλο μένει ακόμη κι όταν όλα γύρω έχουν ησυχάσει. Ωστόσο, τα δύο φαινόμενα συνδέονται: το παρατεταμένο στρες μπορεί να εξελιχθεί σε άγχος, αν το σώμα δεν προλάβει να αποφορτιστεί και ο νους εγκλωβιστεί στην προσμονή του επόμενου κινδύνου.

Πώς αντιμετωπίζουμε το καθένα;

Πώς μπορεί, όμως, να αντιμετωπίσει κανείς αυτά τα δύο; Το πρώτο βήμα είναι να ονομάσει σωστά αυτό που νιώθει. Όπως λέει η Γουέστμπρουκ, «το να δώσεις όνομα στο συναίσθημά σου είναι πιο ισχυρό απ' όσο νομίζεις». Αν πεις «είμαι αγχωμένος», χωρίς να ξέρεις γιατί, παραμένεις παγιδευμένος σε μια ομίχλη. Αν πεις «νιώθω στρες γιατί αύριο έχω παρουσίαση», έχεις ήδη κάνει την αρχή για να το διαχειριστείς.

Η αντιμετώπιση του στρες εξαρτάται συνήθως από το πλαίσιο. Αν το προκαλεί μια πρακτική δυσκολία, όπως η πίεση χρόνου, η λύση μπορεί να είναι οργανωτική: καλύτερη διαχείριση, μικρότερα βήματα, σαφέστερα όρια. Η Μπεκ προτείνει να χωρίζουμε τις μεγάλες υποχρεώσεις σε επιμέρους στάδια, να ζητάμε βοήθεια, να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να πει «όχι τώρα». Ακόμη και μια βόλτα, μια συζήτηση με φίλο ή λίγα λεπτά βαθιάς αναπνοής μπορούν να επαναφέρουν την ισορροπία.

Το να καταλάβει κανείς τη διαφορά δεν είναι θεωρητική λεπτομέρεια· είναι καθοριστικό βήμα για να μάθει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του με μεγαλύτερη ακρίβεια και φροντίδα / ISTOCK.

Το άγχος, αντίθετα, δεν λύνεται τόσο με δράση όσο με επαναρύθμιση. Επειδή δεν έχει σαφές αίτιο, χρειάζεται να στραφούμε προς τα μέσα: να ηρεμήσουμε το νευρικό σύστημα, να εκπαιδεύσουμε τον νου να αφήνει τις σκέψεις να περνούν χωρίς να τις δραματοποιεί. Η τακτική άσκηση, η συνειδητή αναπνοή, ο διαλογισμός και οι τεχνικές επίγνωσης (mindfulness) βοηθούν να κατευνάσουμε τον συνεχή «θόρυβο» του εγκεφάλου. Η μείωση καφεΐνης και κοινωνικών μέσων, η διατήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου και η θετική εσωτερική ομιλία είναι επίσης αποτελεσματικά όπλα. Για πιο έντονο ή χρόνιο άγχος, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική, καθώς διδάσκει πώς να αναγνωρίζουμε και να επαναπλαισιώνουμε τις σκέψεις που γεννούν φόβο.

Η μεγαλύτερη παγίδα

Η μεγαλύτερη παγίδα είναι να θεωρούμε το άγχος και το στρες «φυσιολογικά» μέρη της ζωής και να τα αγνοούμε μέχρι να μας καταβάλουν. Στην πραγματικότητα, και τα δύο είναι σήματα: το σώμα και το μυαλό μας ειδοποιούν ότι χρειάζεται αλλαγή — είτε στον ρυθμό, είτε στις προσδοκίες, είτε στον τρόπο που μιλάμε στον εαυτό μας. Το στρες μας ωθεί να δράσουμε· το άγχος μάς ζητά να σταματήσουμε και να ακούσουμε. Αν τα αντιμετωπίσουμε με σεβασμό αντί με ενοχή, μπορούν να γίνουν δάσκαλοι αυτογνωσίας και όχι εχθροί.

Στο τέλος, η διαφορά τους ίσως συνοψίζεται έτσι: το στρες λέει «κάτι έξω από μένα χρειάζεται προσοχή», ενώ το άγχος λέει «κάτι μέσα μου χρειάζεται φροντίδα». Το ένα ζητά δράση, το άλλο ησυχία. Και στις δύο περιπτώσεις, η λύση αρχίζει όταν σταματήσουμε να παλεύουμε με το συναίσθημα και αρχίσουμε να το ακούμε.

Η ΔΙΩΡΥΓΑ ΤΟΥ ΞΕΡΞΗ «ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ» ΓΙΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

Δυόμισι χιλιάδες χρόνια πριν, στη σημερινή επαρχιακή οδό Ιερισσού – Αγίου Όρους, στον δήμο Αριστοτέλη Χαλκιδικής, χιλιάδες εργάτες δούλεψαν για να ανοίξουν ένα από τα πιο εντυπωσιακά τεχνικά έργα της αρχαιότητας: τη Διώρυγα του Ξέρξη. Το αυλάκι που χώρισε την ιστορία σε δύο κόσμους, την Ανατολή και τη Δύση, χάθηκε με τον χρόνο, αφήνοντας στη θέση του ένα μεγάλο όρυγμα που κάλυψε σταδιακά η φύση. Η μνήμη του, όμως, παρέμεινε ζωντανή.

Σήμερα, σε μια απροσδόκητη εξέλιξη, το μεγαλύτερο περσικό τεχνικό έργο στην Ευρώπη ετοιμάζεται να ξαναμπεί στον χάρτη, όχι ως μνημείο πολεμικής εκστρατείας αλλά ως σύμβολο ειρήνης, ανταλλαγής και τουριστικής συνεργασίας. Η άφιξη του προέδρου του Κέντρου Διεθνών Σχέσεων και Δημόσιας Διπλωματίας του υπουργείου Πολιτιστικής Κληρονομιάς και Τουρισμού του Ιράν, Χοτζατολά Αγιουμπί, με επταμελή ομάδα υψηλόβαθμων αξιωματούχων, το Σάββατο 20/12/25 στην Χαλκιδική, προκειμένου να δει από κοντά το σημείο όπου ο Ξέρξης άφησε το σπάνιο αποτύπωμά του στον ευρωπαϊκό χώρο, μαρτυρά την βαρύτητα του εγχειρήματος που προωθεί ο δήμος Αριστοτέλη.

Οι Ιρανοί μελέτησαν την ιστορία, η οποία - αν και πανάρχαια - δεν είναι ευρέως γνωστή ούτε στη χώρα τους, καθώς αφορά μια πολεμική εκστρατεία. Μετά την πρώτη επαφή με τον Δήμο Αριστοτέλη, οι Ιρανοί αναζήτησαν και εντόπισαν και τη γενέτειρα του Ξέρξη. «Η πόλη ονομάζεται Σιράζ, βρίσκεται στον Περσικό Κόλπο και είναι μια πολύ πλούσια περιοχή. Αν έχουμε πράγματα που μας συνδέουν, μπορούμε να έρθουμε πολύ κοντά», λένε.

Όλα τα παραπάνω αναμένεται να συζητηθούν στην επίσημη επίσκεψη της ιρανικής αντιπροσωπείας στη Χαλκιδική, όπου θα ξεκαθαρίσει το πλαίσιο μιας νέας συνεργασίας που ενδέχεται να περιλαμβάνει πολιτιστικές ανταλλαγές, σχολικά προγράμματα, τουριστικές συνέργειες και συμμετοχή της ελληνοϊρανικής κοινότητας σε μελλοντικές δράσεις, όταν το έργο προχωρήσει.

Αξιοσημείωτο είναι ότι η Διώρυγα του Ξέρξη, σήμερα θαμμένη, έχει εντοπιστεί ανάμεσα στα χωριά Νέα Ρόδα και Τρυπητή. Με μήκος περίπου 2 χιλιομέτρων, πλάτος 30 μέτρων και μέγιστο βάθος 15 μέτρων, αποτελεί το μεγαλύτερο τεχνικό έργο που κατασκευάστηκε στη Χαλκιδική κατά την αρχαιότητα. Η αρχαιολόγος Ιουλία Βοκοτοπούλου επισημαίνει πως, «παρά την αναφορά της από τον Ηρόδοτο και άλλους αρχαίους συγγραφείς, η ύπαρξή της αμφισβητήθηκε για αιώνες. Όμως, οι έρευνες Βρετανών και Ελλήνων μηχανικών το 2008, κατέδειξαν την ακριβή θέση και τις διαστάσεις της, καταρρίπτοντας την θεωρία της διολκού (όπως στην Κόρινθο). Τα στοιχεία δείχνουν ότι η διώρυγα εγκαταλείφθηκε σύντομα μετά τη διάνοιξή της.

ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΚΥΜΠΑΡΗΔΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η λέξη κυμπαρλίκι δεν χρησιμοποιείται πουθενά αλλού, έτσι όπως χρησιμοποιείται από τους βέρους Σαλονικιούς. Κυμπάρης (από την τουρκική λέξη kibar) είναι ο γενναιόδωρος, ο αριστοκράτης, ο φίνος, ο δωρικός και λιγόλογος αλλά και ο «ξηγημένος», ο δικός μας, ο Σαλονικιός για!

Είμαστε μπολιασμένοι αιώνες τώρα με την πολιτισμικότητα αυτής της πόλης και δεν πάψαμε ποτές να χορεύουμε με ήχους Ευρωπαϊκούς, με πιάνο και βιολί σε χοροεσπερίδες η σε γιορτές των γονιών μας αλλά και με ήχους φερμένους από την Σμύρνη και από την Πόλη στις αυλές μας, με ένα ποτηράκι ρετσίνα η τσίπουρο αλλά και όπου στηνόταν αυτοσχέδιες μαζώξεις, εκεί στα Λαδάδικα, στην Αγορά του Μοδιάνο ή στο Καπάνι!

Και τα φαγητά και τα γλυκά της πόλης αναπόσπαστο μέρος του χαρακτήρα μας και του πολιτισμού μας. Από τα ευρωπαϊκά φαγητά του Όλυμπος-Νάουσα, την υπέροχη γαστρονομία του μεγαλοαστικού Μεντιτερανέ, του Κρικέλα, του Στρατή, τα σουτζουκάκια και την υπέροχη κουζίνα του Ρογκότη! Κι ύστερα, η υπέροχη αντίθεση με την Ανατολία στις γεύσεις και στις μυρωδιές, με τον αρνίσιο γύρο στην παλιά Κληματαριά, τα μπιφτέκια του Μήτσου και του Καλούση στο Φάληρο, που τα έφτιαχνε με μια κρυφή συνταγή που την κρατούσε μυστικό, ο μπακαλιάρος στον Αρίστο στα παλιά Λαδάδικα, σε μια λαδόκολλα με την καφτερή πιπεριά και τις τηγανιτές πατάτες και την σκορδαλιά.

Και ο χορός συνεχιζόταν με τους μικροπωλητές και τα παγωμένα αμύγδαλα, το κουλούρι με το κασέρι, έτσι λέμε εδώ τα κίτρινα τυριά, το υπέροχο σάμαλι και τα φοινίκια, το σαλέπι και οι ντοντουρμάδες στην Ερμού, τα κουλούρια στον φούρνο στην Ροτόντα, με ουρές από τα ξημερώματα!

Και ο χορός καλά κρατεί με τα γλυκά του Γκιγκιλίνη, του Φλόκα, του Τερκενλή με τα τσουρέκια του, τα τρίγωνα Πανοράματος του Ελενίδη, του Αγαπητού, του Χατζή, του Χατζηφωτίου! Τρίγωνα, τσουρέκια, Ροξ, μπουγάτσες, σαραγλί, κουρκουμπίνια, ταούκ- κιοκτσού, ασουρέ, τα κεφίρ στην Διαγώνιο και τα σοροπιαστά της γλυκομάνας Θεσσαλονίκης μας!

Το Καπάνι που ακόμα αντιστέκεται και μας θυμίζει ημέρες ανθρωπιάς, μόχθου, παιδικών αναμνήσεων, όταν πιτσιρικάδες, κρατώντας το χέρι του πατέρα και της μάνας μας, κάναμε τις βόλτες μας ψωνίζοντας από τους πολύχρωμους μπάγκους, η αγορά Μοδιάνο που πήγε να αλλαξοπιστήσει, έγινε γκλαμουράτη Ευρωπαία αλλά δεν άντεξε ούτε κι εμείς την αντέξαμε και την περιφρονήσαμε, εμείς εδώ πάνω είμαστε παιδιά της φτωχομάνας Σαλονίκης και συνεχίζουμε να είμαστε κυμπάρηδες. Ακόμα και οι νέοι αυτής της πόλης, που αυτά που γράφω, ούτε τα μισά δεν έζησαν αλλά τα νοιώθουν, τα κουβαλάνε μέσα τους!

ΑΝΕΚΔΟΤΟ: ΤΑ ΒΛΑΧΙΚΑ...ΑΓΓΛΙΚΑ

In to the spot	---------->	Είν' του Δεσπότ
To you too funny	---------->	Του γιού του Φάνη
Sleep for us	---------->	Σλιπ φοράς;
A nice party	---------->	Ε, να η Σπάρτη
She has many	---------->	Συ χεσμένη
Kill kiss	---------->	Κιλκίς

ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ:

The necklaces	---------->	Δεν έκλασες;

ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ

Χορηγοί

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ
BERGMANN KORD
ΚΛΙΝΙΚΗ ΜΑΛΛΙΩΝ

Μεταμόσχευση Μαλλιών FUE & FUT

Θεραπείες Τριχόπτωσης

Αποκατάσταση Μαλλιών για Ογκολογικούς Ασθενείς

Κεντρικά: Λεωφ. Κηφισίας 348, Τ.Κ.: 152 33, Τ.: **210 68 28 888**

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ για τα μέλη του **Συνδέσμου Θεσσαλονικέων Αθήνας**

- **Δωρεάν Διάγνωση - Ενημέρωση** για την καταπολέμηση της Τριχόπτωσης
- **10% Έκπτωση** στην Πρώτη Υπηρεσία ή Προϊόν που θα αγοράσετε * *Ισχύει άπαξ για κάθε άτομο

kord.gr

PAPAPOSTOLOU
HEALTHCARE TECHNOLOGIES
est. 1914

- Ιατροτεχνολογικός Εξοπλισμός **τελευταίας τεχνολογίας** για: **Νοσοκομεία - Κλινικές - Ιδιωτικά Ιατρεία**
- **Άμεση** τεχνική υποστήριξη
- Εκπαίδευση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού
- Ολοκληρωμένες λύσεις **για κάθε ειδικότητα**

ΑΘΗΝΑ Εθν. Αντιστάσεως 93 · 154 51 · Νέο Ψυχικό +30 210 67 90 000
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Πλ. Συντριβανίου 4 · 546 21 +30 2310 233 251
info@papapostolou.gr www.papapostolou.gr
ΠΑΤΡΑ · ΙΩΑΝΝΙΝΑ · ΗΡΑΚΛΕΙΟ · ΧΑΝΙΑ · ΛΑΡΙΣΑ · ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑ

domus KITCHEN

210 6043235
info@domuskitchen.gr
Λεωφ. Μαραθώνος 19 χλμ
Παλλήνη 153 51