

ΣΤΡΑΤΟΣ

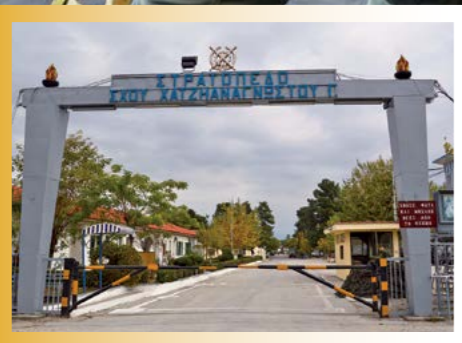
& Ενημέρωση



ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
Δ3 (ΑΕΝΔΗΣ)

ΤΕΥΧΟΣ 54 • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

303 ΠΕΒ



- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 303 ΠΕΒ • ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ Μεταβολικό σύνδρομο: μία νέα «επιδημία»
- ΙΣΤΟΡΙΑ & ΠΑΡΑΔΟΣΗ Α΄ Βαλκανικός Πόλεμος — Επιχειρήσεις στη Μακεδονία 1912-1913

Διακλαδικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενόπλων Δυνάμεων

Το ΔΚΨΥΕΔ είναι εξωνοσοκομειακή δομή παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Παρέχει πληροφόρηση, υποστήριξη και θεραπεία. Θέλει το άτομο όχι παθητικό δέκτη ιατρικών οδηγιών, αλλά με ενεργή κινητοποίηση και συμμετοχή. Επιδιώκει την εκπαίδευση των μελών της στρατιωτικής κοινότητας, ώστε να αναγνωρίζουν και να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες

- Λειτουργία Τηλεφωνικής Γραμμής Ψυχολογικής Υποστήριξης και Παρέμβασης σε Κρίση, σε 24ωρη βάση
- Συμβουλευτική Διοικήσεων για χειρισμό ειδικών περιστατικών και καταστάσεων • Προγράμματα πρόληψης και διαχείρισης εργασιακού στρες, επιχειρησιακού στρες ειρηνευτικών αποστολών και ανθρωπιστικών επιχειρήσεων • Εκπαιδευτικές και ενημερωτικές δράσεις για την ευαισθητοποίηση του προσωπικού των ΕΔ • Ψυχοθεραπεία ατομική και ομαδική, συμβουλευτική ατόμου-ζεύγους-γονέων-οικογένειας • Ψυχιατρική παρακολούθηση ενηλίκων
- Παρέμβαση σε δυνητικά ψυχικά τραυματικά γεγονότα • Λειτουργία εξειδικευμένου κέντρου μελέτης και εφαρμογής συστημάτων επιλογής στρατιωτικού προσωπικού • Έρευνα σε θέματα στρατιωτικής ψυχικής υγείας
- Εξειδικευμένο γραφείο συμβουλευτικής των εξαρτήσεων.

Τα τμήματα

- Πρόληψης • Θεραπείας-Αποκατάστασης • Εκπαίδευσης-Έρευνας • Ψυχικής Υγείας στη διάρκεια Επιχειρήσεων
- Επιλογής-Ανάπτυξης προσωπικού.

Το προσωπικό

Ψυχίατροι, Ψυχολόγοι, Νοσηλευτές, Κοινωνικοί Λειτουργοί κ.ά., και των τριών Κλάδων των ΕΔ.

Οι δικαιούχοι των υπηρεσιών

- Εν ενεργεία και εν αποστρατεία μόνιμο στρατιωτικό προσωπικό των ΕΔ και στρατευμένης θητείας • Εν ενεργεία πολιτικοί και συνταξιούχοι υπάλληλοι του ΥΕΘΑ, καθώς και ενήλικα μέλη των οικογενειών των ανωτέρω κατηγοριών.

Πρόσβαση

Το ΔΚΨΥΕΔ εδρεύει στο 414 ΣΝ Ειδικών Νοσημάτων, Ταξιάρχου Βέλιου 6, 15236-Παλαιά Πεντέλη, ΣΤΓ 902. Η πρόσβαση με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς πραγματοποιείται με τις λεωφορειακές γραμμές 460 και 461 από τον σταθμό Μετρό Χαλανδρίου και τη γραμμή λεωφορείου 446 από τον σταθμό ΗΣΑΠ Αμαρουσίου.

Ραντεβού-Επικοινωνία

8001145551-2-3

από σταθερό τηλέφωνο

χωρίς χρέωση

2108105068 & 2105574121

με αστική χρέωση

Τώρα έχεις επιλογή...

ΣΤΡΑΤΟΣ

& Ενημέρωση

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΣΤΡΑΤΟΥ ΞΗΡΑΣ



Εκδότης

Γενικό Επιτελείο Στρατού
Δ3 (Διεύθυνση Ενημέρωσης και Δημοσίων Σχέσεων)

Διευθυντής ΓΕΣ/Δ3

Ταξίαρχος Αναστάσιος Γιαννόπουλος

Τμηματάρχης Εκδόσεων

Συνταγματάρχης (ΠΖ-ΕΥ) Χρήστος Χριστόπουλος

Υπεύθυνος Σύνταξης

Αρχιλοχίας (ΠΖ) Ιωάννης Μουρκογιάννης

Επιμέλεια Κειμένων

Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα

Επεξεργασία Φωτογραφίας Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση

Μ.Υ. Βασιλική Κιρτζαλίδου
Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα
Μ.Υ. Στέλλα Κοντουδάκη

Διεύθυνση Περιοδικού

ΓΕΣ/Δ3 (ΔΕΝΔΗΣ)
Μεσογειών 227-231, ΤΚ 155 61, Χολαργός
Τηλ: 210 6553979 - 3167
Fax: 210 6553979
www.army.gr
e-mail: ekdosis@army.gr

περιεχόμενα

Χαιρετισμός Διοικητή 303 ΠΕΒ	1
Επικαιρότητα	3
Δραστηριότητες	12
Παρουσίαση 303 ΠΕΒ	20
Κοινωνική Προσφορά	26
Μέριμνα Προσωπικού	30
Αθλητικά	33
Προληπτική Ιατρική	34
Μεταβολικό σύνδρομο: μία νέα «επιδημία»	
Ιστορία & Παράδοση	38
Α΄ Βαλκανικός Πόλεμος Επιχειρήσεις στη Μακεδονία 1912-1913	

303 ΠΕΒ Χαιρετισμός Διοικητή

Αγαπητοί αναγνώστες,

Μας ξάφνιασε ευχάριστα και μας ικανοποίησε η επιλογή του Περιοδικού *ΣΤΡΑΤΟΣ και Ενημέρωση* να συμπεριλάβει ως κύριο θέμα στις σελίδες του το 303 Προκεχωρημένο Εργοστάσιο Βάσεως, δίδοντάς μας έτσι την ευκαιρία να παρουσιάσουμε την ιστορία, την αποστολή, το έργο και τις δραστηριότητές του.

Οι εγκαταστάσεις του Εργοστασίου βρίσκονται σε κομβικό σημείο στη Λάρισα και το κύριο έργο συνίσταται στην ανακατασκευή των βαρέων και ΤΘ τροχοφόρων οχημάτων. Παρέχει τεχνική υποστήριξη όλων των κλιμακίων συντήρησης και έχει την ευθύνη περισυλλογής των βεβλαμένων και ακινητοποιημένων τροχοφόρων οχημάτων στην ευρύτερη περιοχή του εδαφικού διαμερίσματος της Θεσσαλίας. Ανακατασκευάζει Ρ/Μ Οβιδοβόλα, Α/Α Πυροβόλα, φορητό Οπλισμό και Η/Ζ. Συντηρεί σε εργοστασιακό επίπεδο ειδικά οχήματα και λεωφορεία. Παράλληλα διαθέτει γραμμή παραγωγής για την κατασκευή συσσωρευτών μολύβδου διαφόρων τύπων, η οποία πρόσφατα αναβαθμίστηκε με την προμήθεια σύγχρονης διάταξης για τη ξήρανση πλακών συσσωρευτών.

Το Εργοστάσιο στελεκώνεται από στρατιωτικό και πολιτικό προσωπικό αρμονικά συνεργαζόμενο και εξαιρετικά αποτελεσματικό. Η εμπειρία, η γνώση, η διάθεση και η ευφυΐα του προσωπικού ξεπέρασαν την πρόκληση έλλειψης πόρων και έφεραν σε πέρας την αποστολή, καταδεικνύοντας για ακόμη μια φορά ότι το καλύτερο οπλικό σύστημα είναι ο άνθρωπος.

Η ταχύτητα εξέλιξης της τεχνολογίας όμως δεν δίνει περιθώρια επανάπαυσης και η προσπάθεια για εκσυγχρονισμό, ενημέρωση, αναβάθμιση και προσαρμογή στις απαιτήσεις των καιρών είναι συνεχής και αδιάλειπτη. Στο πλαίσιο αυτό υλοποιούνται καινοτόμες ιδέες στην ανακατασκευή και τη βελτίωση της απόδοσης κινητήρων, τροποποιούνται οχήματα, ώστε να εξυπηρετούνται οι επιχειρησιακές ανάγκες, δημιουργούνται πρότυπες κατασκευές και επιλύονται κατασκευαστικές ατέλειες, εξοικονομώντας πόρους και προάγοντας τη χρηστικότητα και αποδοτικότητα του Υπηρεσιακού εξοπλισμού.

Οι δράσεις εξωστρέφειας του Εργοστασίου είναι πολυποίκιλες και περιλαμβάνουν συνεργασία με Πανεπιστημιακά Ιδρύματα, Ερευνητικά Κέντρα, Δημοτικές και Περιφερειακές Αρχές, στοχεύοντας στη διερεύνηση νέων παραγωγικών μεθόδων, στην επίτευξη πιστοποίησης των παρεχόμενων υπηρεσιών, σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα, στη χρήση νέων υλικών για τη βελτίωση της ποιότητας των συσσωρευτών, στη φιλικότερη προς το περιβάλλον συντήρηση των εγκαταστάσεων χημικού καθαρισμού, αλλά και στην εξεύρεση πολύτιμων πόρων και χρηματοδοτικών εργαλείων.

Η καθολική κινητικότητα των μέσων και η άριστη λειτουργικότητα των οπλικών συστημάτων που υποστηρίζουμε συμβάλλει στην αποτροπή και αποτελεί την κινητήριο δύναμη και τον κύριο στόχο μας.

Για τον λόγο αυτό το έργο του Εργοστασίου είναι αξιόλογο και σημαντικό· δεν το λέμε εμείς, είναι κοινή διαπίστωση στη θέα των STEYR, όταν μεταφέρουν με υπερηφάνεια σε ολόκληρη την επικράτεια τον Ελληνικό Στρατό, διανύοντας την τέταρτη δεκαετία της ζωής τους. Προφανώς όχι τυχαία.

Συνταγματάρχης (ΤΧ) Παναγιώτης Τρικάζης
Διοικητής



1η Στρατιά

» Βράβευση τέκνων Στρατιωτικών και Πολιτικών Υπαλλήλων

Στις 3 Σεπτεμβρίου 2019, στην Αίθουσα τιμών «ΑΝΤΙΣΤΡΑΤΗΓΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΤΖΑΝΙΔΑΚΗ» της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ έλαβε χώρα τελετή για τη βράβευση τέκνων στρατιωτικών και πολιτικών υπαλλήλων, τα οποία επέτυχαν την εισαγωγή τους σε κρατικές σχολές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.



» Τελετή απονομής διακριτικών βαθμού

Στον ίδιο χώρο, στις 10 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε τελετή απονομής διακριτικών βαθμού από τον Διοικητή 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ, σε νεοπροαχθέν προσωπικό του Επιτελείου της. Στην εκδήλωση συμμετείχε το επιτελείο της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ και αντιπροσωπεία των Μονάδων-Στρατιωτικών Καταστημάτων Φρουράς Λάρισας.



» Υποδοχή των Σπουδαστών της 1ης Τάξης της ΣΜΥ

Στις 12 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε υποδοχή των Σπουδαστών της 1ης Τάξης της Σχολής Μονίμων Υπαξιωματικών, στην έδρα της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ στο Στρατόπεδο «Ν. ΠΛΑΣΤΗΡΑ». Οι Σπουδαστές ξεναγήθηκαν στην προσφάτως ανακαινισθείσα Αίθουσα Τιμών «ΑΝΤΙΣΤΡΑΤΗΓΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΤΖΑΝΙΔΑΚΗ» της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ όπου στεγάζεται η «Εκθεση Πολεμικής Ιστορίας» και στο Μουσείο Κτηνιατρικής Υπηρεσίας Στρατού του Κέντρου Εκπαιδύσεως-Νοσηλείας Κτηνιατρικού (ΚΕ-ΝΟΚ).



» Εορτασμός της Επετείου της «28ης Οκτωβρίου 1940»

Στις 28 Οκτωβρίου 2019, ο Διοικητής της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, Αντιστράτηγος Κωνσταντίνος Φλώρος, συμμετείχε στις εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν, με μέριμνα της Περιφέρειας Θεσσαλίας, στον επίσημο εορτασμό της επετείου της «28ης Οκτωβρίου 1940», στην πόλη της Λάρισας. Στις εκδηλώσεις παρέστησαν επιπλέον ο Υφυπουργός Ανάπτυξης και Επενδύσεων, κ. Γιάννης Τσακίρης, ως εκπρόσωπος της Κυβέρνησης, οι τοπικές θρησκευτικές, πολιτικές και στρατιωτικές Αρχές και Ενώσεις Αποστράτων και Εφέδρων.



Γ' Σώμα Στρατού

» Εορτασμός Αγίου Δημητρίου Θεσσαλονίκης

Πραγματοποιήθηκε, στις 25 Οκτωβρίου 2019, περιφορά της εικόνας του Αγίου Δημητρίου, πολιούχου της Θεσσαλονίκης.



» NRDC-GR/MEDIA-PAO (Εθιμοτυπία)

» Στις 24 Σεπτεμβρίου 2019, το ελληνικό και συμμαχικό προσωπικό του NRDC-GR έλαβε μέρος στον αγώνα δρόμου «Λεωνίδα Τρόπαιο» ο οποίος πραγματοποιήθηκε στη Λαμία, στο πλαίσιο εορτασμού των «Θερμοπυλείων-19».



» Την 1η Νοεμβρίου 2019, έλαβε χώρα ο εορτασμός της ιταλικής Εθνικής Ημέρας, της Ημέρας Ιταλικών Ενόπλων Δυνάμεων και η έπαρση της ιταλικής σημαίας, στην έδρα του NRDC-GR.



Δ' Σώμα Στρατού

» Κατάταξη Νεοσυλλέκτων Δ' ΕΣΣΟ

Στις 10 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε κατάταξη των Νεοσυλλέκτων Οπλιτών της 2019 Δ' ΕΣΣΟ και στις 25 Οκτωβρίου 2019, η ορκωμοσία τους σε Στρατόπεδο της ΠΕ του Δ' ΣΣ.



» Επίσκεψη Διοικητή Us Army Europe

Στις 7 Νοεμβρίου 2019, ο Διοικητής των Αμερικανικών Χερσαίων Δυνάμεων στην Ευρώπη, Αντιστράτηγος Christopher Canoli, επισκέφθηκε αρχικά την έδρα της XII Μ/Κ ΜΠ και στη συνέχεια μετέβη στον λιμένα Αλεξανδρούπολης, όπου ενημερώθηκε για το Ναυάγιο της Βυθοκόρου «ΟΛΓΑ» και τις διαδικασίες ανέλकुσής του. Κατόπιν περιηγήθηκε στο πλοίο "USNS CARSON CITY", το οποίο είχε καταπλεύσει στο λιμάνι Αλεξανδρούπολης στις 5 Νοεμβρίου 2019 στο πλαίσιο της συμφωνίας αμυντικής συνεργασίας Ελλάδας-ΗΠΑ και το οποίο απέπλευσε το Σάββατο στις 9 Νοεμβρίου 2019. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ο Αντιστράτηγος Christopher Canoli είχε επαφές με τον Διοικητή του Δ' Σώματος Στρατού, Αντιστράτηγο Χαράλαμπο Λαλούση, και τον Διοικητή της XII Μ/Κ ΜΠ, Υποστράτηγο Άγγελο Χουδελούδη, με θέμα την υποστήριξη των αμερικανικών δυνάμεων που θα συνεχίσουν να σταθμεύουν στην Αλεξανδρούπολη, καθώς επίσης συνάντηση με τον Αντιπεριφερειάρχη Έβρου και τον Πρόεδρο του Οργανισμού Λιμένος Αλεξανδρούπολης.





ΑΣΔΕΝ

» Επισκέψεις στην 98 ΑΔΤΕ

» Από τις 15 - 17 Σεπτεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε εθιμοτυπική επίσκεψη και παρακολούθηση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων από τον κ. Α/ΓΕΣ, στην ΠΕ 98 ΑΔΤΕ.



» Στις 3 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε επίσκεψη Ρώσων Αξιωματικών στο Στρατηγείο της 98 ΑΔΤΕ, στο πλαίσιο της Συνθήκης της Βιέννης.



» Εορτασμοί στην 98 ΑΔΤΕ

» Στις 28 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε ο εορτασμός της Εθνικής Επετείου.



» Στις 8 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε ο εορτασμός απελευθέρωσης της Μυτιλήνης, παρουσία του κ. ΥΦΕΘΑ.



» Εορτασμός της Ημέρας Ενόπλων Δυνάμεων στην 96 ΑΔΤΕ

Στις 21 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε ο εορτασμός της Ημέρας Ενόπλων Δυνάμεων.



ΑΣΔΥΣ

» ΔΕΠΥ-Προμήθεια πετρελαίου κίνησης F-54 Αποθεμάτων Βάσεως

Το τρίμηνο Οκτωβρίου, Νοεμβρίου, Δεκεμβρίου 2019, παρελήφθησαν οριστικά 427.752 lt πετρελαίου κίνησης οχημάτων F-54, από τα διυλιστήρια «ΕΛΠΕ» Ασπροπύργου επ' ωφελεία της 871 ΑΒΕΚ. Σύμβαση μεταξύ της ΑΣΔΥΣ/ΔΠΜ και της εταιρείας «ΕΛΠΕ ΑΕ», για την κάλυψη αναγκών καυσίμων των ΕΔ.



» Ορκωμοσία της 2019 Δ' ΕΣΣΟ στο ΚΕΕΔ

Στις 25 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε στο ΚΕΕΔ η ορκωμοσία της 2019 Δ' ΕΣΣΟ, παρουσία του Διευθυντή Ειδικών Δυνάμεων.



» Αποκαλυπτήρια της Προτομής του Δεκανέα Δημητρίου Τσούκα

Στις 26 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε τελετή αποκαλυπτηρίων της προτομής του Δεκανέα Δημητρίου Τσούκα, στον Δήμο Ακτίου Βόνιτσας. Τιμές απέδωσε τμήμα απόδοσης τιμών του 2/39 ΣΕ και η ΣΜΣ/ΔΙΚΕ. Η προτομή, την οποία φιλοτεχνήθηκε ο Γλύπτης Γεώργιος Παλαμάρης, κατασκευάστηκε με δαπάνη του ΓΕΣ.

Ο Δεκανέας Δημήτριος Τσούκας κατατάχθηκε το έτος 1963 ως οπλίτης στο Κέντρο Εκπαιδεύσεως Βαρέων Όπλων Πεζικού και το έτος 1964 μετατέθηκε στην ΕΛΔΥΚ (501 ΤΠ). Στις 3 Φεβρουαρίου 1965, εξήλθε στην πόλη της Λευκωσίας και συνελήφθη από Τουρκοκύπριους. Οδηγήθηκε στον τουρκικό τομέα της Λευκωσίας και έκτοτε αγνοείται η τύχη του. Προήχθη στον βαθμό του Δεκανέα από 3 Φεβρουαρίου 1965.

Στις 5 Αυγούστου 2013, κατόπιν εγγράφου του Ελληνοκύπριου εκπροσώπου στη Διερευνητική Επιτροπή Αγνοουμένων, γνωστοποιήθηκε η ταυτοποίηση των λειψάνων του. Στις 19 Ιανουαρίου 2016 επαναπατρίστηκαν τα λείψανα του εν λόγω Δεκανέα και στις 28 Ιανουαρίου 2016 ενταφιάστηκαν στο χωριό Μοναστηράκι Βόνιτσας Αιτωλοακαρνανίας.



» ΣΜΧ-Εκδηλώσεις μνήμης για τον Πλοίαρχο Μιλτιάδη Ιατρίδη

Στις 20 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν εκδηλώσεις μνήμης για τον Πλοίαρχο (ΠΝ) Μιλτιάδη Ιατρίδη, στο προαύλιο του Ι. Ν. Αγ. Τριάδος Σοφικού Κορινθίας, όπου βρίσκεται η προτομή του. Η φρουρά συμμετείχε με αντιπροσωπεία Αξιωματικών και τμήματος απόδοσης τιμών.

Ο Μιλτιάδης Ιατρίδης (1906-1960) ήταν Έλληνας Αξιωματικός του Πολεμικού Ναυτικού.

Γεννήθηκε στο Σοφικό Κορινθίας. Το 1921 εισήλθε στη Στρατιωτική Σχολή των Ναυτικών Δοκίμων και αποφοίτησε ως μάχιμος σημαιοφόρος, στις 26 Ιανουαρίου 1926. Από τότε υπηρέτησε κυρίως στα υποβρύχια. Στις 10 Φεβρουαρίου 1939, προβιβάστηκε στον βαθμό του Πλωτάρχη. Από τη θέση αυτή και με τη συνακόλουθη ανάληψη του αξιώματος του κυβερνήτη τού, γηραιού τότε, Υποβρυχίου «Παπανικολής», συνέβαλε τα μέγιστα στον αγώνα εναντίον του Άξονα.

Στις 24 Δεκεμβρίου 1940, το υποβρύχιο «Παπανικολής» επιτέθηκε εναντίον μεγάλης ιταλικής νηοπομπής στην Αδριατική Θάλασσα και κατόρθωσε να βυθίσει στα Στενά του Οτράντο τρία ιταλικά οπλιταγωγά, συνολικού βάρους 25.000 τόνων, που μετέφεραν όπλα, πολεμοφόδια και εν γένει πολεμικό υλικό στα παράλια της Αλβανίας, για να ενισχυθούν οι ιταλικές μονάδες που προσπαθούσαν να νικήσουν τους Έλληνες. Για το κατόρθωμά του αυτό, ο Κυβερνήτης Μ. Ιατρίδης προβιβάστηκε άμεσα σε Αντιπλοίαρχο επ' ανδραγαθία και του απονεμήθηκε το «Χρυσούν Αριστείον Ανδρείας», στις 30 Δεκεμβρίου 1940.

Μετά την Απελευθέρωση διετέλεσε Διοικητής Αρχιπελάγους (1944-1945), Διοικητής Στολίσκου Βορείου Αιγαίου (1947), καθώς και Διοικητής της Ναυτικής Ακαδημίας (1948). Στο διάστημα 1950-1951, επιστάτησε στις επισκευές του ιταλικού καταδρομικού «Ευγένιος της Σαβοΐας», που είχε δοθεί, τότε, στην Ελλάδα ως πολεμική αποζημίωση και μετονομάστηκε «Έλλη».



Ι ΜΠ

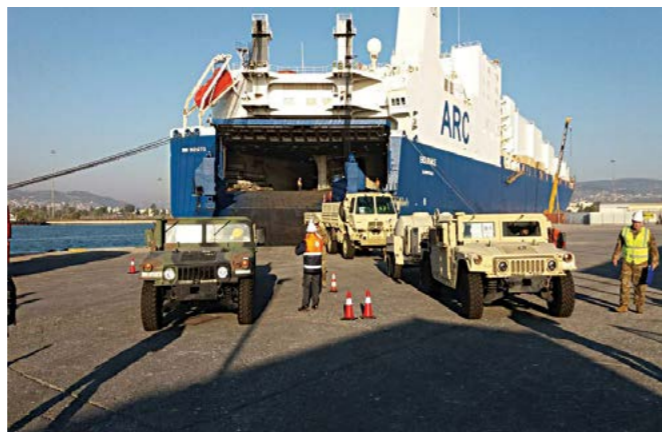
» Επέτειος απελευθέρωσης της Νάουσας από την 1η ΤΑΞ Κ/Δ-ΑΛ

Στις 17 Οκτωβρίου 2019, η Β΄ ΜΚ/Δ συμμετείχε στις εορταστικές εκδηλώσεις για την επέτειο απελευθέρωσης της Πόλης της Νάουσας.



» Άφιξη εξοπλισμού στην 1η ΤΑΞΑΣ

Στις 27 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε η άφιξη εξοπλισμού και μέσω της 3-17 CAV στο Λιμένα του Βόλου.



» Εορτή 28ης Οκτωβρίου 1940

Στις 28 Οκτωβρίου 2019, πτητικά μέσα της 1ης ΤΑΞΑΣ συμμετείχαν στην παρέλαση για τον εορτασμό της επετείου της 28ης Οκτωβρίου 1940, στην Πόλη της Θεσσαλονίκης.



» Επίσκεψη του Γενικού Επιθεωρητή Στρατού – Διοικητή Δόγματος και Εκπαίδευσης στην έδρα του 2ου ΕΤΕΘ

Την 1η Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε επίσκεψη του Γενικού Επιθεωρητή Στρατού – Διοικητή Δόγματος και Εκπαίδευσης στην έδρα του 2ου ΕΤΕΘ.



» Ημέρα μνήμης 13 ΔΕΕ

Στις 3 Νοεμβρίου 2019, στο πλαίσιο της ημέρας μνήμης της ρίψης αλεξιπτωτιστών του Ιερού Λόχου στη Βλαμαρή Σάμου κατά τη διάρκεια του Β΄ ΠΠ, τελέστηκε επιμνημόσυνη δέηση στη μνήμη των πεσόντων Ιερολοχιτών, στο Ηρώο του Ιερού Λόχου, πλησίον της Ιεράς Μονής Ζωοδόχου Πηγής στην περιοχή Βλαμαρή Σάμου, με τη συμμετοχή προσωπικού του 4ου ΕΤΕΘ.



Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/EU-ΟΗQ

Βολές HAWK, ASRAD, STINGER

Από 11 έως 15 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε εθνική αξιολόγηση με βολή των Α/Α Μονάδων ΠΒ της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/EU-ΟΗQ, 181 ΜΚ/Β ΧΩΚ και 171 ΜΕΑ/ΑΠ στο Πεδίο Βολής Κρήτης (ΠΒΚ). Στις 14 Νοεμβρίου, εκτελέσθηκαν Α/Α βολές των παραπάνω Ο/Σ (HAWK, ASRAD, STINGER), με μεγάλη επιτυχία και ως προς την ακρίβεια των πυρών, αλλά και ως προς τις διαδικασίες εκπομπής αυτών, γεγονός το οποίο καταδεικνύει το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης του προσωπικού, την εξοικείωσή του με τα μέσα και εν τέλει την υψηλή μαχητική του αξία. Τις υπόψη Α/Α βολές παρακολούθησε ο Υποδιοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/EU-ΟΗQ, Υποστράτηγος Ιωάννης Παπαναγνώστου, και αντιπροσωπεία από το ΓΕΣ και το ΠΒΚ.



Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Γ' ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΡΑΤΟΥ

33 Μ/Κ ΤΑΞ

Από τις 4 έως 7 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν βολές αρμάτων στο ΠΒΑΛ από την 33 ΕΜΑ.



Ασκήσεις Επιτελείου «ΤΑΛΩΣ-19» και «LIVEX-19»

Στις 20 Νοεμβρίου 2019, ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/EU-ΟΗQ, Αντιστράτηγος Κωνσταντίνος Φλώρος, παρέστη, ως εκπρόσωπος του Αρχηγού ΓΕΕΘΑ, στις δραστηριότητες της Ημέρας Διακεκριμένων Επισκεπτών (Distinguished Visitors Day –DV Day) της Άσκησης Επιτελείου «ΤΑΛΩΣ-19» και της Τακτικής Άσκησης Μετά Στρατευμάτων "LIVEX-19", στο ΕΠΚΕΑΑΠ, στην Αργυρούπολη Κιλίκης. Οι ασκήσεις «ΤΑΛΩΣ-19» και "LIVEX-19" διεξήχθησαν από 13 έως 22 Νοεμβρίου, στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του Πολυεθνικού Σχηματισμού Μάχης HEL-BROC BG, ο οποίος αποτελεί στρατιωτική δύναμη ταχείας αντίδρασης για την αντιμετώπιση καταστάσεων κρίσης. Στις ασκήσεις συμμετείχαν η Ελλάδα ως έθνος-πλάισιο, η Κύπρος, η Βουλγαρία, η Σερβία, η Ρουμανία και η Ουκρανία.



8 Μ/Π ΤΑΞ

Πραγματοποιήθηκε στις 22 Σεπτεμβρίου 2019 η Γ' Φάση της Διαγωνιστικής Βολής από το ΤΕΘ Καλπακίου στο Πεδίο Βολής «ΔΙΣΠΗΛΙΟΥ».



ΤΕΘ ΑΞΙΟΥΠΟΛΗΣ

Στις 7 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν βολές ταχείας αντίδρασης τυφεκίου-πιστολίου από το ΤΕΘ Αξιούπολης στο Πεδίο Βολής «ΠΟΛΥΚΑΣΤΡΟΥ».



Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες του Δ' ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΡΑΤΟΥ

Στο πλαίσιο της συνεχούς προσπάθειας αναβάθμισης της εκπαίδευσης και βελτίωσης της επιχειρησιακής ετοιμότητας και ικανότητας των Μονάδων ΠΖ του Δ' ΣΣ, πραγματοποιήθηκαν:



➤ Στις 2 Οκτωβρίου 2019, η ΤΑΜΣ «ΚΑΛΛΙΜΑΧΟΣ», στο Πεδίο Βολής Πετρωτών. Την ΤΑΜΣ παρακολούθησαν ο Διοικητής της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗΚ, Αντγος Κωνσταντίνος Φλώρος, και ο Διοικητής του Δ' Σώματος Στρατού, Αντγος Χαράλαμπος Λαλούσης.

➤ Στις 3 Οκτωβρίου 2019, στο πλαίσιο της συνεχούς προσπάθειας αναβάθμισης της εκπαίδευσης και βελτίωσης της επιχειρησιακής ετοιμότητας και ικανότητας των Μονάδων ΠΖ του Σ. Στρατού, πραγματοποιήθηκε η τελική φάση της ΤΑΜΣ «ΑΙΣΙΟΣ ΟΙΩΝΟΣ-19», στο ΠΑ-ΠΒ ΨΗΛΟΣ ΣΤΑΛΟΣ. Την τελική φάση παρακολούθησαν ο Υφυπουργός Εθνικής Άμυνας, κ. Αλκιβιάδης Στεφανής, ο κ. ΑΓΕΣ, Αντιστράτηγος Γεώργιος Καμπάς, ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗΚ, Αντιστράτηγος Κων/νος Φλώρος, ο Διοικητής Δ' ΣΣ, Αντιστράτηγος Χαράλαμπος Λαλούσης, ο Γενικός Γραμματέας του ΥΠΕΘΑ, κ. Αντώνιος Οικονόμου, καθώς επίσης και λοιπές θρησκευτικές, στρατιωτικές, πολιτικές Αρχές, μαθητές σχολείων και πλήθος κόσμου.



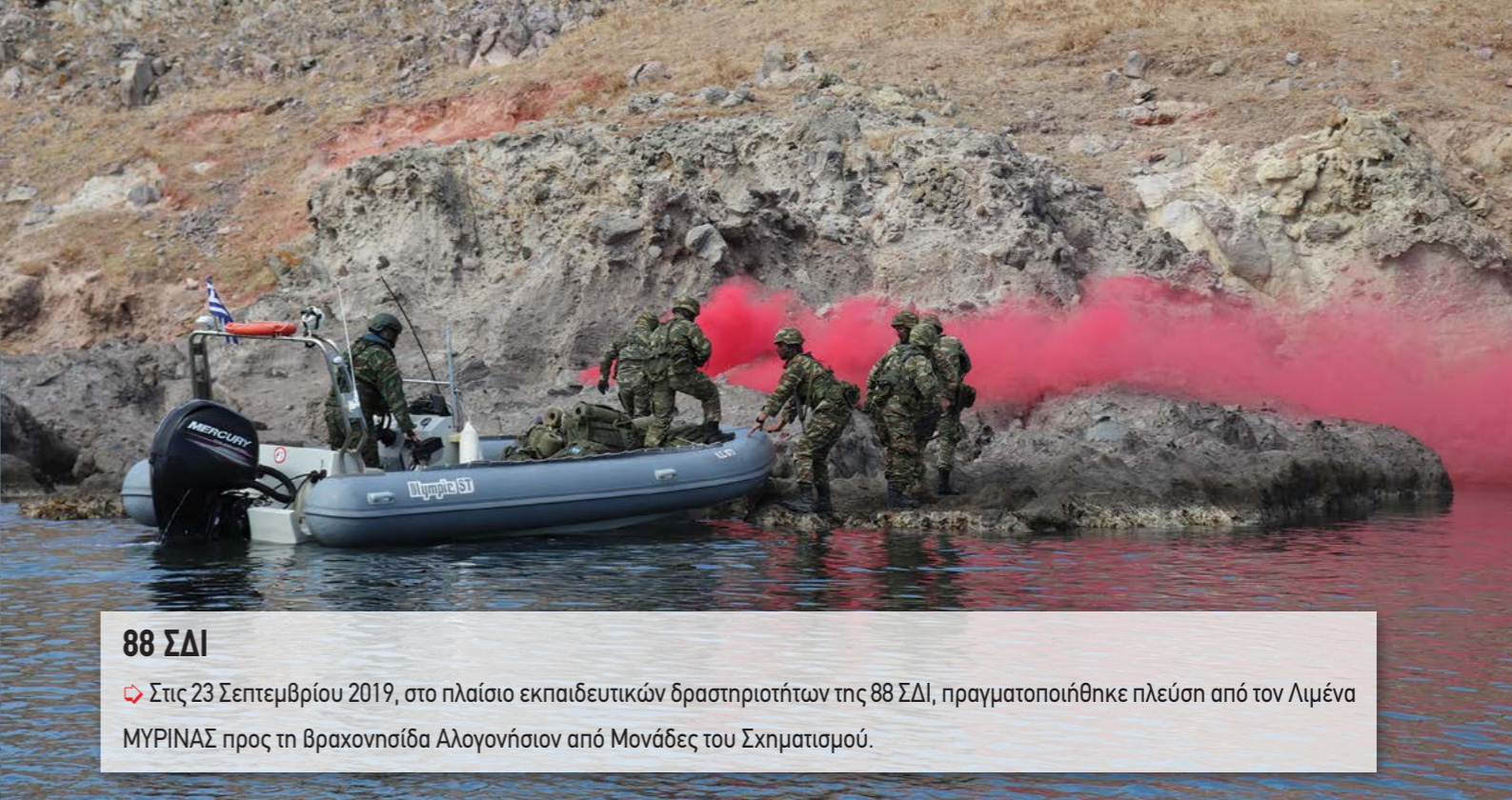
➤ Στις 3 Οκτωβρίου 2019, η ΤΑΜΣ «ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ 2019», στο ΠΑ-ΠΒ Αετού. Την ΤΑΜΣ παρακολούθησαν ο Πρωθυπουργός της χώρας, κ. Κυριάκος Μητσοτάκης, ο κ. ΥΕΘΑ, Νικόλαος Παναγιωτόπουλος, ο κ. ΥΦΕΘΑ, Αλκιβιάδης Στεφανής, ο Αρχηγός των τριών Γενικών Επιτελείων, Βουλευτές, Στρατιωτικοί Ακόλουθοι ξένων χωρών, καθώς επίσης θρησκευτικές, στρατιωτικές, πολιτικές Αρχές και πλήθος κόσμου.



➤ Στις 20 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε διαγωνιστική βολή του προσωπικού των ΤΕΘ των Σχηματισμών του Δ' ΣΣ, με σκοπό την ανάδειξη της καλύτερης σκοπευτικής ομάδας. Μετά το πέρας της διαγωνιστικής βολής, ακολούθησε βράβευση από τον Υποδιοικητή του Δ' Σώματος Στρατού της καλύτερης σκοπευτικής ομάδας, των 3 σκοπευτών με τις καλύτερες επιδόσεις, καθώς και του συνόλου των διαγωνιζομένων.



Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της ΑΣΔΕΝ



98 ΑΔΤΕ

➤ Στις 10 Σεπτεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε η ΤΑΜΣ «ΠΟΣΕΙΔΩΝ».



➤ Στις 11 Σεπτεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση στελεχών της ΠΕ 98 ΑΔΤΕ στο σχολείο Εγγύς Προστασίας.

➤ Από τις 11 έως 15 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν βολές βαρέων όπλων στο Πεδίο Βολής «ΚΑΜΕΝΟΥ ΔΑΣΟΥΣ».



88 ΣΔΙ

➤ Στις 23 Σεπτεμβρίου 2019, στο πλαίσιο εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων της 88 ΣΔΙ, πραγματοποιήθηκε πλεύση από τον Λιμένα ΜΥΡΙΝΑΣ προς τη βραχονησίδα Αλογονήσιον από Μονάδες του Σχηματισμού.

➤ Στο πλαίσιο της ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-19», πραγματοποιήθηκαν βολές ΠΒ από το προσωπικό των Μονάδων Πυροβολικού της 88 ΣΔΙ, στην περιοχή Φισίνη.



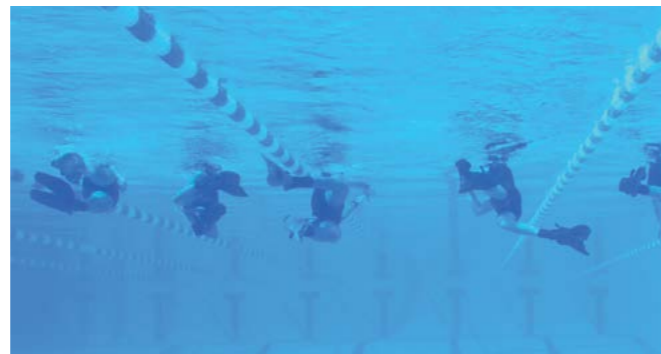
➤ Στο ίδιο πλαίσιο της ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-19» στην ΠΕ 88 ΣΔΙ πραγματοποιήθηκαν νυχτερινές βολές όλμων 81 κιλ. και 4.2 ιντσών από προσωπικό των Μονάδων της 88 ΣΔΙ.



Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της ΑΣΔΥΣ

ΚΕΕΔ

➤ Από 7 έως 11 Οκτωβρίου 2019 πραγματοποιήθηκε Σχολείο Αρχηγών Καταρτιχίσεως.



➤ Από 4 έως 29 Νοεμβρίου 2019, υλοποιήθηκε στο Κέντρο, το 1ο Σχολείο Κολυμβητών Μάχης.



ΔΙΚΕ

Στις 3 και 10 Οκτωβρίου 2019, διεξήχθησαν ΤΑΜΣ «Εξασφάλιση κοινωφελών έργων – ζωτικών εγκαταστάσεων, από τα 11ο ΣΠ και 2/39 ΣΕ αντίστοιχα, υπό μορφή εξέτασης σεναρίου αντιμετώπισης υβριδικής απειλής, (συνδυασμένη επίθεση Α/Κ δύναμης και εχθρικής διείσδυσης ατάκτων), στο πλαίσιο της συνεχούς αναβάθμισης της εκπαίδευσης και εναρμόνισης με τις προκλήσεις του σύγχρονου επιχειρησιακού περιβάλλοντος.

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της Ι ΜΕΡΑΡΧΙΑΣ ΠΕΖΙΚΟΥ

32 ΤΑΞΠΖΝ

➤ Από τις 21 έως 24 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν βολές Πληρωμάτων Αρμάτων της 32 ΙΜΑ, στο Πεδίο Βολής αρμάτων Λιποχώρου.



➤ Από τις 1 έως 8 Νοεμβρίου 2019, δύναμη της Ταξιαρχίας συμμετείχε στην ΤΑΜΣ «ΜΕΔΟΥΣΑ 9».



1η ΤΑΞΑΣ

➤ Κατά το μήνα Οκτώβριο 2019, πραγματοποιήθηκαν επιχειρησιακές βολές από Μονάδες της Ταξιαρχίας.



➤ Στις 17 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε συνεκπαίδευση του 4ου ΤΕΑΣ με το 865 ΤΕΝΕΦ, στη μεταφορά εξωτερικών φορτίων.

➤ Στις 22 και 23 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε συνεκπαίδευση του 1ου ΤΕΑΣ με το 865 ΤΕΝΕΦ, στη μεταφορά εξωτερικών φορτίων.

➤ Στις 6 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε συνεκπαίδευση του 3ου ΤΕΑΣ με το 865 ΤΕΝΕΦ, στη μεταφορά εξωτερικών φορτίων.





303 ΠΕΒ

Ιστορικά Στοιχεία

Η διάταξη του ΕΣ που εφαρμόστηκε πριν το έτος 1955 προέβλεπε την εγκατάσταση όλων των μάχιμων Μονάδων βόρεια του Ολύμπου. Ως εκ τούτου το προς αξιοποίηση Τεχνικό Υλικό έπρεπε να μεταφέρεται από τις Μονάδες στη βάση των Αθηνών και στη συνέχεια από τη βάση προς τις Μονάδες. Η ανάγκη του περιορισμού των μεταφορών αυτών αφ' ενός και του περιορισμού του χρόνου αξιοποίησης των βεβλαμένων υλικών αφ' ετέρου, επέβαλε την προώθηση των επισκευών βάσεως βορειότερα. Έτσι, δημιουργήθηκε και άρχισε να λειτουργεί το 303 ΠΡΟΚΕΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΒΑΣΕΩΣ (303 ΠΕΒ) κατά τον Οκτώβριο του 1955 στη Λάρισα.

Το 303 ΠΕΒ συγκροτήθηκε με την ΑΠΦ.418.4/32/431014/3-8-55 Διαταγή του ΓΕΣ/Α3/Ια και στεγάσθηκε στο Δ Στρατόπεδο της Φρουράς Λάρισας, όπου μέχρι τότε ήταν εγκατεστημένο το 314 Συνεργείο Περιοχής (314 ΣΠΤ), το υλικό και το προσωπικό του οποίου υπήχθησαν στο νεοϊδρυθέν 303 ΠΕΒ. Την αποστολή του 314 ΣΠ, δηλαδή τη συντήρηση 300 Κλιμακίου του υλικού των Μονάδων της περιοχής Θεσσαλίας ανέλαβε το 314 Συνεργείο Επισκευών Στρατιάς (314 ΣΕΣ) που ιδρύθηκε συγχρόνως. Στις εγκαταστάσεις του Στρατοπέδου, που χρονολογούνται πριν από την περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, στεγαζόταν ο Όρκος Αυτοκινήτων και έτσι στο κοινό της Λάρισας το Εργοστάσιο ήταν γνωστό ως «Όρκος» επί πολλά έτη αργότερα. Κατά τη διάρκεια της Κατοχής στρατώνιστκαν κατοκικά στρατεύματα. Σήμερα στο Στρατόπεδο, το οποίο ονομάζεται «ΣΧΗ (ΠΖ) ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΧΑΤΖΗΝΑΓΝΩΣΤΟΥ» στεγάζεται το 303 ΠΕΒ και η 2η Διμοίρια Ανταλλακτικών του 384 ΛΕΣ (ΥΠ).

Στο 303 ΠΕΒ, από της συγκροτήσεώς του μέχρι και το 1965 ανατέθηκαν σταδιακά η συντήρηση 4ου-5ου Κλιμακίου Οχημάτων, Οπλισμού, Πυροβόλων και Υλικών Τηλεπικοινωνίας.

Από το 1964 έως και το 1968, το Εργοστάσιο ανέλαβε και αξιοποίησε περίπου δύο χιλιάδες Οχήματα Μ34. Το 1968 ανατέθηκε στο Εργοστάσιο η κατασκευή συσσωρευτών με περίβλημα μέλανος εβενίτη, το 1979 ο εκσυγχρονισμός των Τ/Θ ΜΑRΜΟΝ και το 1988 ο εκσυγχρονισμός των Τ/Θ Μ8. Το 1995 κατασκευάστηκαν οι πρώτοι συσσωρευτές με περίβλημα πολυπροπυλενίου. Τον Οκτώβριο του 1997, άρχισε ανακατασκευή των Οχημάτων STEYR και το 2009 των Τ/Θ Οχημάτων VBL.

Αποστολή

Η αποστολή του 303 ΠΕΒ συνίσταται στην:

- ✦ Συντήρηση-αξιοποίηση Οχημάτων STEYR, Τ/Θ Οχημάτων VBL, RIBBON M812A1, με τη μέθοδο IROAN (Inspect Repair Only As Needed)
- ✦ Επισκευή Ηλεκτροπαραγωγών Ζευγών (H/Z)
- ✦ Αξιοποίηση-Επισκευή Κινητήρων και Μεγάλων Συγκροτημάτων
- ✦ Αξιοποίηση-φωσφάτωση φορητού οπλισμού και επισκευή αντιαεροπορικών Πυροβόλων ZU-23 και Πυροβόλων Μ-56 ΡΑΚΚ 105 χιλιοστών
- ✦ Κατασκευή Συσσωρευτών 12V (70Ah, 100Ah και 140Ah)
- ✦ Τροποποιήσεις και Διασκευές Κυρίων υλικών (ΚΥ)
- ✦ Κατασκευή ανταλλακτικών για τα υποστηριζόμενα Κύρια Υλικά
- ✦ Επισκευή 3ου Κλιμακίου του Τεχνικού Υλικού των Μονάδων που εδρεύουν στο εδαφικό Διαμέρισμα Θεσσαλίας και το Ν. Φθιώτιδας και περισυλλογή των βεβλαμένων οχημάτων που ακινητοποιούνται στις υπόψη περιοχές
- ✦ Συντήρηση του υλικού επιστρατεύσεως των Μονάδων Επιστράτευσης εντός των παραπάνω εδαφικών περιοχών.



Δραστηριότητες

Στο πλαίσιο των προγραμμάτων ανακατασκευών, το Εργοστάσιο αξιοποιεί τα διάφορα Κύρια Υλικά, όπως Οχήματα STEYR 680M και 680M3, τα Τ/Θ Οχήματα VBL και τα Οχήματα μεταφοράς γεφυροσκευής RIBBON M812A1 με τη μέθοδο IROAN (INSPECT REPAIR ONLY AS NEEDED) που ερμηνεύεται ως στοχευμένη αντικατάσταση μόνο των βεβλαμμένων ή σε κακή κατάσταση συγκροτημάτων-ανταλλακτικών. Η λειτουργικότητα και η αξιοπιστία των οχημάτων ανανεώνεται, διότι όλα τα μηχανικά συγκροτήματα (κινητήρας, μικρά-μεγάλα συγκροτήματα κ.λπ.) που καταπονούνται, επιθεωρούνται ενδελεχώς και επισκευάζονται ή αντικαθίστανται, όταν αυτό απαιτείται. Η εφαρμογή των παραπάνω διαδικασιών ελέγχεται καθημερινά σε όλες τις φάσεις ανακατασκευής, συμπεριλαμβανομένου του ποιοτικού ελέγχου, και γίνονται στα πρότυπα του κατασκευαστή.

Όσον αφορά τον φορτισμό οπλισμού, γίνεται αξιοποίηση-φωσφοποίηση, πραγματοποιείται επισκευή αντιαεροπορικών Πυροβόλων ZU-23 και Ρ/Μ Πυροβόλων Μ-56 ΡΑCΚ 105 κιλ. Επισκευάζονται Ηλεκτροπαραγωγά Ζεύγη (Η/Ζ) όλων των τύπων, ενώ γίνεται εργοστασιακή συντήρηση και βαφή υπηρεσιακών λεωφορείων.

Κατασκευάζονται ανταλλακτικά για τα Κύρια Υλικά που υποστηρίζονται και έχει εκδοθεί κατάλογος με πάνω από 370 είδη, με το κόστος των περισσότερων από αυτά να είναι ιδιαίτερα χαμηλό, αποκομίζοντας για την Υπηρεσία σημαντικό οικονομικό όφελος.

Οι συσσωρευτές που κατασκευάζει το Εργοστάσιο είναι 12V 70AH και 12V 100AH. Εκμεταλλεύομενοι το νέο ξηραντήριο πλακών συσσωρευτών που αποκτήθηκε φέτος, κατασκευάστηκαν για πρώτη φορά μαζικά σε γραμμή παραγωγής και συσσωρευτές 12V 140AH.

Εφαρμόζοντας καινοτόμες ιδέες, μελετήθηκε και ολοκληρώθηκε η κατασκευή τρέιλερ με δυνατότητα παραγωγής σε τρία διαφορετικά απόβαρα, ¼ τον,



1 και 1 ¼ τον, και το οποίο να μπορεί να διαμορφωθεί, ανάλογα με τις ανάγκες σε υδροφόρα, φορέα Η/Ζ, αποθήκη καυσίμων και άλλα.

Το Εργοστάσιο ολοκλήρωσε την κατασκευή του έβδομου σε σειρά Ηλεκτροπαραγωγού Ζεύγους (Η/Ζ) 50 KVA ανοικτού τύπου με χρήση Κινητήρα STEYR. Επίσης έχει ολοκληρώσει μελέτη για τη κατασκευή Η/Ζ 20 KVA με τη χρήση Κινητήρα Μ/S 240 GD.

Για την ικανοποίηση επιχειρησιακών αναγκών, διασκευάστηκε Όχημα ΚRΑΖ 255B μεταφοράς γεφυροσκευής σε όχημα

μεταφοράς-καθέλκυσης και ανθέλκυσης Λέμβων LCB 25 και είναι σε εξέλιξη μελέτη για διασκευή του υπόψη οχήματος σε όχημα μεταφοράς και ανάπτυξης γεφυροσκευής RIBBON.

Με σκοπό τη μείωση του κόστους ανακατασκευής, έγινε εκτεταμένη επισκευή ΠΟΕ κινητήρα Τ/Θ Οχήματος VBL, χρησιμοποιώντας κοινά υλικά του εμπορίου με αποτέλεσμα την ανάκτησή του, αλλά και τη βελτίωση της απόδοσής του.

Καθώς επίκειται η ανάθεση στο Εργοστάσιο των προγραμμάτων ανακατασκευής





οχημάτων τύπου OSHKOSH και HUMMER, πραγματοποιήθηκαν πιλοτικά στοχευμένες επισκευές και δρομολογήθηκε η απόκτηση του απαιτούμενου ηλεκτρομηχανολογικού εξοπλισμού, συλλογών εργαλείων, της απαιτούμενης βιβλιογραφίας και της αναγκαίας εκπαίδευσης του προσωπικού.

Εκπαίδευση

Το προσωπικό του Εργοστασίου εκπαιδεύεται στον Γ΄ κύκλο εκπαίδευσης, σύμφωνα με τις ΓΟΕ/ΓΕΣ και τις ειδικές

οδηγίες της ΔΤΧ/ΓΕΣ, ενώ παράλληλα, διοργανώνοντας τα αντίστοιχα σχολεία, εκπαιδεύει προσωπικό του ΣΞ στη συντήρηση 3ου κλιμακίου για τα Κύρια Υλικά που υποστηρίζει. Διεξάγει την εκπαίδευση βασικού τμήματος σε διάφορες ειδικότητες των Τεχνικών Μονίμων Υπαξιωματικών που προέρχονται από τη ΣΜΥ, όπως Τεχνίτης Τροχοφόρων Οχημάτων και Οπλουργός.

Επίσης, στο πλαίσιο του προγράμματος μαθητείας επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, εκπαιδεύει μαθητές από Επαγγελματικές Σχολές (ΕΠΑΣ) του ΟΑΕΔ και Επαγγελματικά Λύκεια (ΕΠΑΛ).

Έχοντας συναίσθηση της ισχύος που πηγάζει από τη γνώση και της ανάγκης για συνεχή επιμόρφωση, αριθμός πολιτικού και στρατιωτικού προσωπικού συμμετέχει σε μεταπτυχιακά προγράμματα, σε σεμινάρια και μετεκπαιδύσεις. Ως εκ τούτου το Εργοστάσιο διαθέτει ικανό επιστημονικό προσωπικό που παρακολουθεί τις σύγχρονες εξελίξεις, σε διάφορους τομείς δραστηριότητας.

Λοιπά θέματα

Για την προστασία του περιβάλλοντος λειτουργεί χημικός καθαρισμός για τα απόβλητα. Η αποχέτευση των υγρών από την παραγωγική διαδικασία κατασκευής των συσσωρευτών οδηγείται στον χημικό καθαρισμό που διαθέτει δεξαμενές συ-

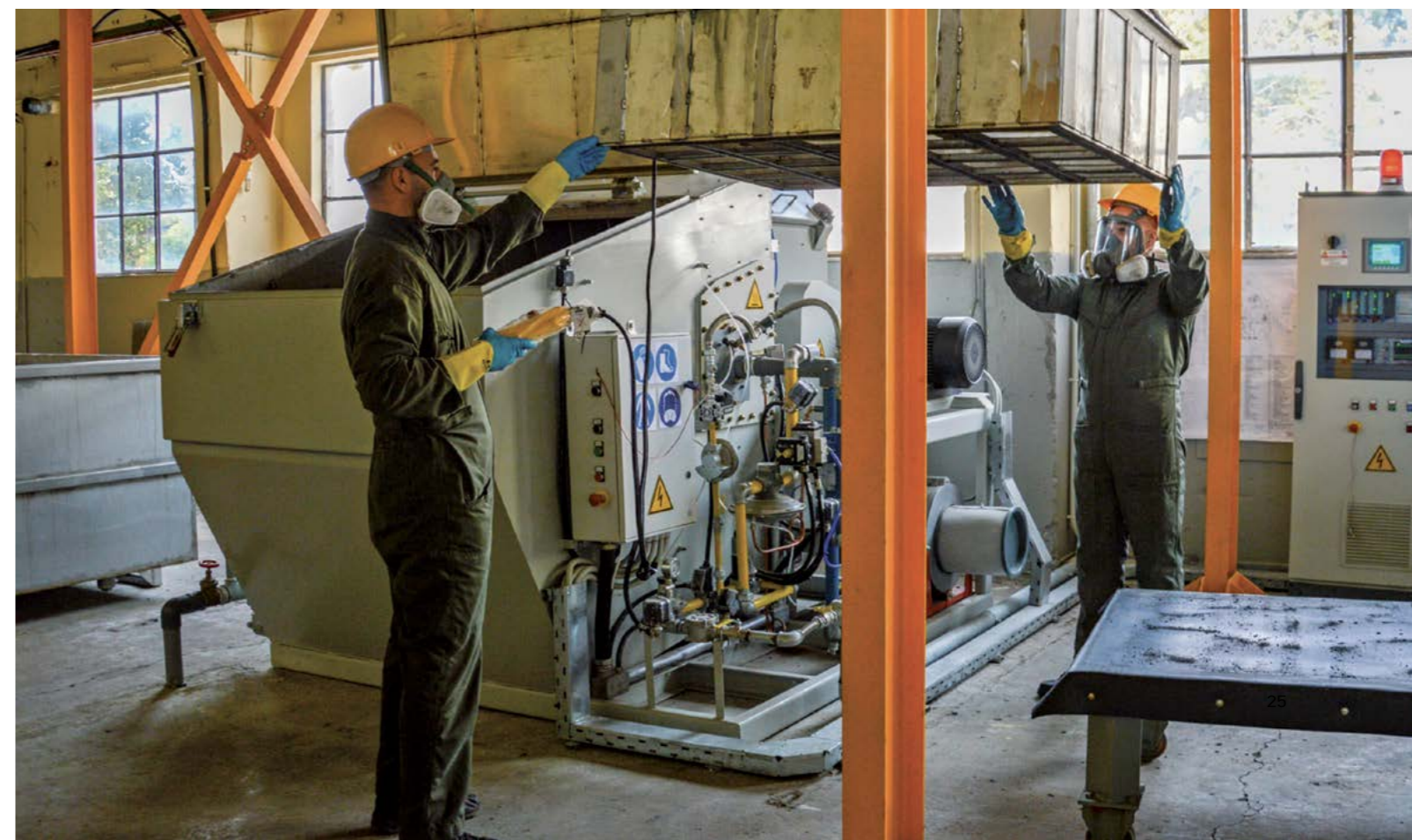
γκράτσης ή καθίζησης στις οποίες δεσμεύονται οι μολυβδόχες ενώσεις.

Το Εργοστάσιο επισκέπτονται συχνά σχολικές μονάδες, προκειμένου να διαπιστώσουν πρακτικά τη δομή-λειτουργία μιας Εργοστασιακής Μονάδας κατασκευής Βαρέων Οχημάτων, ενώ στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς, το Εργοστάσιο συμμετέχει μέσω των μελών του σε διάφορες αιμοδοσίες.

Στο πλαίσιο επίσης μέριμνας για το προσωπικό, διενεργήθηκαν ιατρικές εξετάσεις σε στελέχη και μονίμους υπαλλήλους του 303 ΠΕΒ, όπως σπειρομέτρηση, μαστογραφία και αιματολογικές εξετάσεις από κινητή Μονάδα του Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας. Ακόμη προσωπικό του Εργοστασίου έχει εκπαιδευτεί στη χρήση απινιδωτή από κλιμάκιο του ΕΚΑΒ.

Πέραν των παραπάνω, το Εργοστάσιο μεταξύ άλλων προέβη στη σύνταξη εκτίμησης επαγγελματικού κινδύνου, στην τήρηση από τον ιατρό εργασίας ιατρικών φακέλων, στη διεξαγωγή μετρήσεων ρύπων από το ΕΛΙΝΥΑΕ και το ΑΠΘ σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους του Εργοστασίου, και στη διεξαγωγή ιατρικών εξετάσεων ανά εξάμηνο για τους εργαζομένους στο τμήμα κατασκευής συσσωρευτών.

Υποστράτηγος Σωτήριος Κωστάκογλου
ΔΑΚ



Δράσεις ΒΝΣ Λάρισας

➔ Στις 4 Οκτωβρίου 2019, στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης και της σύσφιξης σχέσεων, νήπια του Βρεφονηπιακού Σταθμού Λάρισας πραγματοποίησαν επίσκεψη στα νήπια του Παιδικού Σταθμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Εκεί, με αφορμή την «Παγκόσμια Ημέρα Προστασίας των Ζώων», παρακολούθησαν ομιλία και συμμετείχαν σε διαδραστικό παιχνίδι, με την επιμέλεια του Λοχαγού (ΥΚ) Γεωργίου Νταραρά, ο οποίος εθελοντικά και ως πατέρας νηπίου, μίλησε στα νήπια για την προσφορά των ζώων στους ανθρώπους και για το επάγγελμα του κτηνιάτρου.



➔ Την 1η Νοεμβρίου 2019, η μουσικοπαιδαγωγός κυρία Δήμητρα Παπαδάκη ταξίδευσε τα νήπια του Βρεφονηπιακού Σταθμού Λάρισας στα μονοπάτια της μουσικής και στα εξαιρετικά αποτελέσματα που επιτυγχάνονται με τη συνεργασία, ακόμα και σε μια ορχήστρα.



Δ' ΣΣ

Τον Οκτώβριο του 2019, στο πλαίσιο του προγράμματος της κοινωνικής προσφοράς του Δ' ΣΣ, πραγματοποιήθηκε, στις ορεινές περιοχές των Ν. Ξάνθης, Ροδόπης και Έβρου, προληπτική υγειονομική εξέταση στους κατοίκους και μαθητές σχολείων, από ιατρικά κλιμάκια του Δ' ΣΣ.



ΣΜΧ

Από 29 Οκτωβρίου έως 1 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις σχολείων (περίπου 1.588 μαθητές) στις εγκαταστάσεις της ΣΜΧ, με την ευκαιρία της συμπλήρωσης 190 χρόνων από την ίδρυση του Όπλου του ΜΧ. Μαθητές Δημοτικών, Γυμνασίων, Λυκείων Κορίνθου και Λουτρακίου περιηγήθηκαν στα στρατιωτικά μουσεία, στην υπαίθρια έκθεση υλικού, στην έκθεση φωτογραφίας, στον αρχαίο Δίολκο και παρακολούθησαν προβολή ταινίας με εκπαιδευτικές δραστηριότητες του ΜΧ και θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού.



404 ΓΣΝ

Στο πλαίσιο ευαισθητοποίησης και επιμόρφωσης των πολιτών και των στελεχών των ΕΔ στην αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών, πραγματοποιήθηκαν σεμινάρια BLS (Basic Life Support) υπό την αιγίδα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης στο 404 ΓΣΝ. Διενεργήθηκαν στις 7 Σεπτεμβρίου 2019 και εκπαιδεύτηκαν 29 στρατιωτικοί και πολίτες στην παροχή καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης με αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή.



ΚΕΕΔ

➤ Στο πλαίσιο της διεξαγωγής του 19ου Ημιμαραθώνιου του Δήμου Μεγαρέων, που πραγματοποιήθηκε στις 13 Οκτωβρίου 2019, το Κέντρο συμμετείχε με τη διάθεση της ασθενοφόρου και της Ιατρού.



➤ Επίσκεψη του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας ΑΜΕΑ «ΗΛΙΑΝΘΟΣ» του Δήμου Μεγαρέων στην Ορκωμοσία της 2019 Δ' ΕΣΣΟ στις 25 Οκτωβρίου 2019. Την Ορκωμοσία παρακολούθησαν 10 παιδιά.



Εθελοντικές Αιμοδοσίες

ΚΕΕΔ

Το Κέντρο πραγματοποίησε Εθελοντική Αιμοδοσία από 21 έως 23 Οκτωβρίου 2019.

Δόθηκαν συνολικά 128 φιάλες και επιτεύχθηκε ο στόχος του 2019, που ήταν η συλλογή 700 φιαλών.

Έως
30 Οκτωβρίου 2019
συνολικά
728 φιάλες.

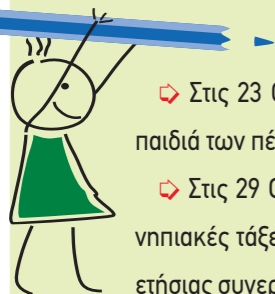


98 ΑΔΤΕ

➤ Στις 6 Νοεμβρίου 2019, πραγματοποιήθηκε τακτική αιμοδοσία στελεχών.



Δραστηριότητες ΒΝΣ ΓΕΣ



➤ Στις 23 Οκτωβρίου, γιορτάστηκε η Εθνική Επέτειος από τα παιδιά των πέντε νηπιακών τάξεων.

➤ Στις 29 Οκτωβρίου και 12 Νοεμβρίου, έλαβαν χώρα για τις νηπιακές τάξεις, οι δύο πρώτες δράσεις αθλητισμού, στα πλαίσια ετήσιας συνεργασίας με το ΓΕΕΘΑ/ΑΣΑΕΔ.

Η πρώτη δραστηριότητα περιλάμβανε στοιχεία γυμναστικής και δημιουργικού χορού, με την καθοδήγηση των ολυμπιονικών/πρωταθλητών, Επγού (Δ) Δημοσθένη Ταμπάκου, Λγού (ΠΖ) Μαρίας Καραγιαννοπούλου, Σγού (Δ) Μαρίας

- Λουίζας Βρυώνη, Σγού (Ε) Αναστασίας Τσακίρη.

Η δεύτερη δραστηριότητα περιλάμβανε εκμάθηση κανόνων για την ασφάλεια και την πρόληψη ατυχημάτων στις δραστηριότητες, αθλητικές και ψυχαγωγικές, στο νερό και στη θάλασσα. Το πρόγραμμα παρουσιάστηκε από την κ.

Ελίζα Καραμπετιάν - Νικοτιάν, Υπεύθυνη Διαφήμισης και Δημοσίων Σχέσεων του Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού Safe Water Sports. Συντονιστής της δράσης ήταν ο Επγός (Δ) Δημοσθένης Ταμπάκος.

➤ Στις 19 Νοεμβρίου, Ιερέας της Διεύθυνσης Στρατιωτικών Ιερών του ΓΕΕΘΑ επισκέφτηκε τον Σταθμό και μίλησε στα παιδιά για το θρησκευτικό νόημα των Αγίων ημερών των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και των Θεοφανείων.

➤ Στις 27 Νοεμβρίου, στο πλαίσιο της συνεργασίας των ΒΝΣ του ΣΞ με το Κέντρο Ειδικής Φροντίδας Παιδιού (ΚΕΦΠ) του Ναυτικού Νοσοκομείου Πειραιά (ΝΝΠ), πραγματοποιήθηκε ανοιχτή συζήτηση με τους γονείς, με θέμα «Τα όρια μέσα στην οικογένεια: Μεγαλώνοντας παιδιά σε έναν κόσμο που αλλάζει». Συντονιστής της δραστηριότητας ήταν η Ανθχος (ΑΣ) Μαρία Κούκν.



➤ Στις 11 Δεκεμβρίου, πραγματοποιήθηκε η Χριστουγεννιάτικη γιορτή των βρεφικών και νηπιακών τάξεων, παρουσία ανώτατων αξιωματικών των τεσσάρων Γενικών Επιτελείων, γονέων και συγγενών των παιδιών. Την έναρξη της εκδήλωσης τίμησε ο Υφυπουργός Εθνικής Άμυνας, κ. Αλκιβιάδης Στεφανής, ο οποίος απύθυνε εορταστικό χαιρετισμό στους παρευρισκομένους.

➤ Στις 12 Δεκεμβρίου, υλοποιήθηκε η δράση «Γράμμα στον Άγιο Βασίλη» σε συνεργασία με το ΓΕΣ/Β9.

➤ Στις 24 και 31 Δεκεμβρίου, παιδαγωγοί και αντιπροσωπεία των νηπιακών τάξεων έψαλαν τα κάλαντα κατά την εκδήλωση ανταλλαγής ευχών του κ. Α/ΓΕΣ με το προσωπικό του Επιτελείου του ΓΕΣ.



➤ Στο πλαίσιο της αφής του δέντρου του Στρατοπέδου Παπάγου, που έλαβε χώρα στις 13 Δεκεμβρίου, ο Γ' ΒΝΣΑ ανέλαβε τη λειτουργία του Ταχυδρομείου των ξωτικών, καθώς και τον εξωτερικό και εσωτερικό στολισμό των σκηνών που φιλοξένησαν τις προγραμματισμένες δραστηριότητες.



307 ΠΕΒ

Στο πλαίσιο Μέριμνας Προσωπικού, τα παιδιά του προσωπικού του 307 ΠΕΒ έχουν τη δυνατότητα, την τρίτη Πέμπτη κάθε μήνα, να επισκέπτονται τον χώρο εργασίας των γονέων.



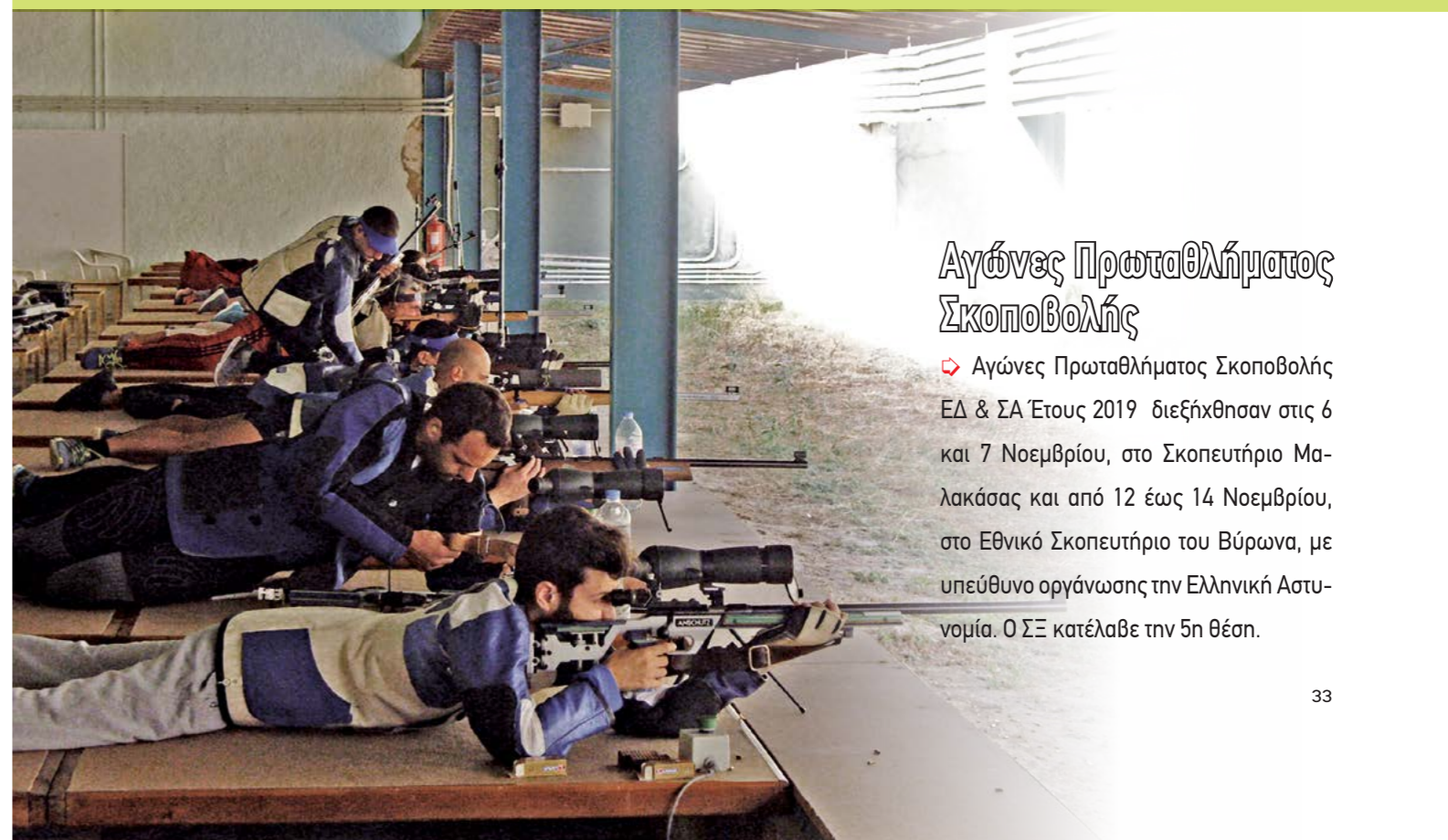
Γ΄ ΣΩΜΑ ΣΤΡΑΤΟΥ

Πραγματοποιήθηκε στις 7 Νοεμβρίου 2019 ομιλία στη ΛΑΦ Θεσσαλονίκης, για θέματα πρόληψης του καρκίνου του μαστού.



Αγώνες Πρωταθλήματος Ποδηλασίας

Στις 6 Οκτωβρίου 2019, διεξήχθησαν οι Αγώνες Πρωταθλήματος Ποδηλασίας ΕΔ & ΣΑ Έτους 2019 στις εγκαταστάσεις του Ολυμπιακού Κωπηλατοδρομίου στο Σχοινιά, με υπεύθυνο οργάνωσης το Πυροσβεστικό Σώμα. Στη γενική κατάταξη, ο ΣΞ κατέλαβε την 1η θέση.



Αγώνες Πρωταθλήματος Σκοποβολής

Αγώνες Πρωταθλήματος Σκοποβολής ΕΔ & ΣΑ Έτους 2019 διεξήχθησαν στις 6 και 7 Νοεμβρίου, στο Σκοπευτήριο Μαλακάσας και από 12 έως 14 Νοεμβρίου, στο Εθνικό Σκοπευτήριο του Βύρωνα, με υπεύθυνο οργάνωσης την Ελληνική Αστυνομία. Ο ΣΞ κατέλαβε την 5η θέση.

Μεταβολικό σύνδρομο: μια νέα «επιδημία»

Στην κοινωνία του 21ου αιώνα, οι ταχέως μεταβαλλόμενοι ρυθμοί ζωής που συνδυάζονται με την έντονη καθημερινότητα δεν αφήνουν αρκετά περιθώρια ενασχόλησης και φροντίδας του ατόμου με τον ίδιο του τον εαυτό. Ο σημερινός άνθρωπος, προκειμένου να διεκπεραιώσει καθημερινά εργασιακά και κοινωνικοοικονομικά καθήκοντα, δεν λαμβάνει υπόψη παράγοντες κινδύνου που μπορούν να συνυπάρχουν στον οργανισμό του και να αποτελούν ένδειξη για σοβαρότερα νοσήματα, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνο, σακχαρώδη διαβήτη τύπου II κ.λπ. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, πρώτη αιτία θανάτου για αρκετά χρόνια αποτελούν τα καρδιαγγειακά νοσήματα, στα οποία συμπεριλαμβάνονται η στεφανιαία νόσος, τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και οι περιφερικές καρδιοπάθειες. Υπάρχει, άραγε, πρακτικός τρόπος, ώστε ο καθένας μας να εντοπίσει συνυπάρχοντες παράγοντες κινδύνου και να συμβάλει ουσιαστικά στην πρόληψη σοβαρών νοσημάτων όπως των παραπάνω;



Το 1998, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανακοινώνει έναν νέο ορισμό, τον ορισμό του **μεταβολικού συνδρόμου**. Το μεταβολικό σύνδρομο ή σύνδρομο Χ αποτελεί ένα σύμπλεγμα μεταβολικών παραγόντων κινδύνου με κοινό παθοφυσιολογικό υπόβαθρο, οι οποίοι σχετίζονται άμεσα τόσο με εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου όσο και σακχαρώδους διαβήτη τύπου II. Ο προτεινόμενος από τον ΠΟΥ ορισμός του μεταβολικού συνδρόμου περιλαμβάνει τη συνύπαρξη κοιλιακής παχυσαρκίας, δυσλιπιδαιμίας, υπέρτασης και ινσουλινοαντίστασης, την οποία θεωρήσει κύριο χαρακτηριστικό του. Από το 2001 έως σήμερα, σύμφωνα με την Αμερικανική Επιτροπή Ειδικών (NCEPATRIII), ένα άτομο θεωρείται ότι πάσχει από μεταβολικό σύνδρομο όταν πληροί τουλάχιστον 3 από τα 5 παρακάτω κριτήρια:

❶ **Κεντρικού τύπου παχυσαρκία**, όπως αυτή υποδηλώνεται από την **αυξημένη περιφέρεια μέσης**. Η αυξημένη περιφέρεια μέσης θεωρούταν >102 cm για τους άνδρες και >88cm για τις γυναίκες. Το 2005, όμως, το κριτήριο της αυξημένης περιφέρειας μέσης τροποποιήθηκε από τον IDF (International Diabetes Foundation), ο οποίος τόνισε τη σημαντικότητα της διαφοράς της φυλής του εκάστοτε ατόμου.(1)

❷ **Αυξημένη γλυκόζη νηστείας** (>110mg/dL) ή διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη ή λήψη φαρμάκου για αυξημένη γλυκόζη νηστείας.

❸ **Ενδοθηλιακή δυσλειτουργία**, η οποία εκδηλώνεται με **αυξημένη συστολική πίεση** (>130mmHg) ή **διαστολική πίεση** (>85mmHg) ή λήψη φαρμάκου σε άτομο με διαγνωσμένη αρτηριακή υπέρταση.

❹ **Αυξημένες τιμές τριγλυκεριδίων** πλάσματος (>150mg/dL) ή λήψη φαρμάκου για αυξημένα τριγλυκερίδια.

❺ **Μειωμένες τιμές της «καλής» HDL-χοληστερόλης** (<40mg/dL για τους άνδρες και <50mg/dL για τις γυναίκες) ή λήψη φαρμάκου για χαμηλή HDL.(2)

Ως μεταβολικοί παράγοντες κινδύνου εννοούνται οι παράγοντες που προωθούν την εμφάνιση αθηροσκληρωτικής νόσου, δηλαδή η **υπέρταση**, η **δυσλιπιδαιμία** και η **αυξημένη γλυκόζη πλάσματος**, ενώ το κοινό παθοφυσιολογικό υπόβαθρο αναφέρεται στις κινητήριες δυνάμεις του συνδρόμου που δεν είναι άλλες από την κεντρικού τύπου παχυσαρκία και την ινσουλινοαντίσταση.

ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Το πρώτο κριτήριο του μεταβολικού συνδρόμου αναφέρεται στην **κεντρικού τύπου** ή αλλιώς στη **σπλαχνική παχυσαρκία** η οποία εμπεριέχει την εναπόθεση λίπους περιφερικά της κοιλιάς, στην περιοχή δηλαδή όπου βρίσκονται τα ζωτικά όργανα. Η κεντρικού τύπου παχυσαρκία εκτιμάται ως αφητηρία του μεταβολικού συνδρόμου, καθώς το μεγάλο λιπώδες κύτταρο λειτουργεί ως ενδοκρινές όργανο, που εκκρίνει φλεγμονώδεις κυτταροκίνες, όπως TNFα και IL-6. Οι κυτταροκίνες αυτές δρουν στους υποδοχείς της ινσουλίνης, συμβάλλοντας στη δημιουργία ινσουλινοαντίστασης. Έχει αποδειχθεί ότι η σπλαχνική παχυσαρκία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αντίσταση στην ινσουλίνη, η οποία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς του μεταβολικού συνδρόμου.

ΙΝΣΟΥΛΙΝΟΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

Η ινσουλίνη είναι ορμόνη που παράγεται και εκκρίνεται από το πάγκρεας και ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Αυτό το επιτυγχάνει, διευκολύνοντας τη μεταφορά γλυκόζης μέσα στα κύτταρα, η οποία θα χρησιμοποιηθεί ως καύσιμη ύλη για την παραγωγή ενέργειας. Σε ορισμένες, όμως, περιπτώσεις, όπως σε κοιλιακή παχυσαρκία ή προδιάθεση εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη II, μολονότι δεν επηρεάζεται η παραγωγή και η έκκριση της ινσουλίνης, παρεμποδίζεται η παραπάνω δράση της. Έτσι, παρά την παρουσία της ινσουλίνης, οι ιστοί αντιστέκονται στη δράση της, φαινόμενο γνωστό ως ινσουλινοαντίσταση. Για να αντιμετωπίσει το φαινόμενο αυτό ο οργανισμός ωθεί το πάγκρεας σε 2 έως 10 φορές παραπάνω από το φυσιολογικό παραγωγή ινσουλίνης. Η **υπερινσουλιναιμία** θα κατορθώσει να ρυθμίσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, ωστόσο σχετίζεται με μεταβολικές συνέπειες, όπως είναι η απορρύθμιση του μεταβολισμού γλυκόζης, η αύξηση του βάρους του σώματος, οι διαταραχές της περιόδου στις γυναίκες, καθώς και η εμφάνιση

αγγειακών επιπλοκών. Με τον χρόνο, η συνεχής υπερδιέγερση του παγκρέατος για υπερέκκριση ινσουλίνης οδηγεί σε προοδευτική έκπτωση της λειτουργίας του παγκρέατος με τελικό αποτέλεσμα υπεργλυκαιμία νηστείας και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.(3)

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ

Οι ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο εμφανίζουν συχνά αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων. Το γεγονός αυτό οφείλεται πρωτίτως στην ινσουλινοαντίσταση. Η ινσουλίνη, σε φυσιολογικά πλαίσια, καταστέλλει τη λιπόλυση. Στα άτομα, όμως, με ινσουλινοαντίσταση, η εξασθενημένη δράση της ινσουλίνης σε σκελετικό μυ και ήπαρ αυξάνει τη λιπόλυση με αποτέλεσμα την αύξηση της συγκέντρωσης των ελεύθερων λιπαρών οξέων από τον λιπώδη ιστό στην κυκλοφορία του αίματος. Για αυτόν τον λόγο υπάρχει υπερπροσφορά ελεύθερων λιπαρών οξέων στο ήπαρ, τα οποία χρησιμοποιούνται ως υπόστρωμα για τη σύνθεση τριγλυκεριδίων. Επίσης, σε συνθήκες ινσουλινοαντίστασης, μειώνεται η αποδόμηση της απολιποπρωτεΐνης Β, που οδηγεί σε αύξηση της παραγωγής των πολύ χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (VLDL), αλλά και στη σημαντική μείωση του καταβολισμού τους.(5) Σε συνθήκες κοιλιακής παχυσαρκίας, επηρεάζονται τα επίπεδα παραγωγής του ενζύμου που είναι υπεύθυνο για τον καταβολισμό των VLDL, της λιποπρωτεϊνικής λιπάσης, με αποτέλεσμα τη μείωση της δράσης του και έτσι τον μη αποτελεσματικό καταβολισμό τους.(6) Ο κυριότερος μηχανισμός με τον οποίο μειώνονται τα επίπεδα της HDL στους ασθενείς του μεταβολικού συνδρόμου είναι ο εξής: Παρουσία αυξημένων επιπέδων VLDL στο πλάσμα παρατηρείται αυξημένη μεταφορά τριγλυκεριδίων από τις VLDL στις HDL και εστέρων χοληστερόλης από τις HDL στις VLDL με αποτέλεσμα μείωση της HDL.

ΕΝΔΟΘΗΛΙΑΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες της τελευταίας δεκαετίας επισημαίνουν

συνεχώς τη συσχέτιση της παχυσαρκίας με την υπέρταση. Ειδικότερα, ο κίνδυνος εμφάνισης αρτηριακής υπέρτασης στους παχύσαρκους με κεντρικού τύπου κατανομή του λίπους είναι τριπλάσιος συγκριτικά με αυτούς που διατηρούν ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος.(7) Οι μηχανισμοί με τους οποίους αυξάνεται η αρτηριακή πίεση στους παχύσαρκους σχετίζονται με αύξηση αγγειοσυσταλτικών και μείωση αγγειοδιασταλτικών ουσιών, αλλά και με διαταραχή της ισορροπίας υγρών και ηλεκτρολυτών. Επίσης, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και ο άξονας ρενίνης-αγγειοτενσίνης-αλδοστερόνης που προάγουν περαιτέρω αγγειοσύσπαση.(9). Όλα τα παραπάνω προωθούν την εμφάνιση δυσκαμψίας στα τοιχώματα των αγγείων και την ενδοθηλιακή δυσλειτουργία, η οποία πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες εμφάνισης αρτηριακής υπέρτασης και εντέλει αθηροσκληρωτικής νόσου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και εγκεφαλικών επεισοδίων στους ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο.

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΑΠΟΔΡΟΜΗΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Το μεταβολικό σύνδρομο, όντας μια πρόδρομη κατάσταση σακχαρώδους διαβήτη τύπου II και καρδιαγγειακών νοσημάτων, σηματοδοτεί την ανάγκη αλλαγής τρόπου ζωής. Η υιοθέτηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών, η ένταξη φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα, η σωστή ενυδάτωση, ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος αλλά και η μείωση του άγχους αποτελούν αναγκαίες παρεμβάσεις στους ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο. Πιο αναλυτικά:

➤ **Ελέγξτε το σωματικό βάρος σας και την περιφέρεια μέσης.** Το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η εναπόθεση σπλαχνικού λίπους μακροχρόνια οδηγεί, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, σε παθολογικές καταστάσεις. Η τήρηση ενός **μεσογειακού προτύπου διατροφής** έχει αποδειχθεί ότι επιφέρει αποτελεσματικότερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, καθώς και σημαντικές αλλαγές στις τιμές της HDL – χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Ο όρος μεσογεια-

κός τρόπος ζωής αναφέρεται εκτός της μεσογειακής διατροφής και στην εγκαθίδρυση συνηθειών όπως ο καλός και ποιοτικός ύπνος, η επαρκής ενυδάτωση, καθώς και η ένταξη άσκησης στην καθημερινότητα.

➤ **Προβείτε σε συχνό εργαστηριακό έλεγχο** των τιμών γλυκόζης, τριγλυκεριδίων, χοληστερόλης και αρτηριακής πίεσης.

➤ **Επιλέξτε τρόφιμα** από όλες τις ομάδες τροφίμων. Καταναλώστε περισσότερα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης. Αποφύγετε τρόφιμα με επεξεργασμένους υδατάνθρακες, για να επιτύχετε αποτελεσματικότερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.

➤ **Αποφύγετε** τα τυποποιημένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

➤ **Καταναλώστε** περισσότερο τρόφιμα πλούσια σε **ω-3** λιπαρά οξέα, όπως τα λιπαρά ψάρια και οι ανάλατοι ξηροί καρποί. Αποφύγετε την πρόσληψη **κορεσμένου** λίπους μέσω της αυξημένης κατανάλωσης κόκκινου κρέατος (>3 φορές / μήνα).

➤ **Αν καταναλώνετε αλκοόλ**, περιορίστε

την πρόσληψή του στο 1 ποτήρι κρασί την ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτήρια για τους άνδρες.

➤ **Περιορίστε** το προστιθέμενο **αλάτι** στο φαγητό σας, καθώς και τις τροφές με «**κρυμμένο**» αλάτι, όπως τα περισσότερα τυποποιημένα προϊόντα.

➤ **Εντάξτε** τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, ιδιαίτερως την αερόβια άσκηση. **30 με 45' την ημέρα** περπάτημα, γρήγορο βάδισμα, κολύμπι ή ποδήλατο

μπορεί να ρυθμίσει με τον βέλτιστο τρόπο τις τιμές σακχάρου στο αίμα, καθώς και να βελτιώσει τις τιμές αρτηριακής πίεσης. Άτομα που ασκούνται τακτικά εμφανίζουν χαμηλότερη πίεση σε σχέση με τα άτομα που ακολουθούν καθιστική ζωή ανεξάρτητα από την απώλεια ή μη σωματικού βάρους.

➤ **Μην παρασύρεστε** από τον πειρασμό να χάσετε βάρος γρήγορα. Οι αυστηρές δίαιτες δίνουν θεαματικά αποτελέσματα που διαρκούν λίγο. Επιλέξτε αλλαγές που θα

μπορέσετε να διατηρήσετε σε βάθος χρόνου.

➤ Τελευταίος παράγοντας και πιο σημαντικός: **μειώστε το άγχος** στην καθημερινότητα. Η σπλαχνική παχυσαρκία είναι άμεσα συνδεδεμένη με το λεγόμενο «συναισθηματικό φαγητό». Τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες όπως η ζάχαρη δρουν ως «παρηγοριά» και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι μας κάνουν να αισθανθούμε προσωρινά καλύτερα μετά από μία έντονη μέρα.

Σύμφωνα με πρόσφατα επιδημιολογικά δεδομένα, ο επιπολασμός του μεταβολικού συνδρόμου στον ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται στο 19.8% και αυξάνεται αναλογικά με την ηλικία.(13). Είναι απόλυτα τεκμηριωμένο ότι η απώλεια σωματικού βάρους και η μείωση της περιφέρειας μέσης οδηγούν σε βελτίωση των μεταβολικών παραμέτρων. Η διάγνωση μεταβολικού συνδρόμου πρέπει να αντιμετωπίζεται από τον ασθενή ως αφορμή να αλλάξει τρόπο σκέψης, μεταβάλλοντας τις διατροφικές συνήθειές του και γενικά τον τρόπο ζωής του. Σε περίπτωση μη διαχείρισης του μεταβολικού συνδρόμου, οι ασθενείς που σχετίζονται με αυτό είναι δυνατό να αναπτυχθούν σε διάστημα μικρότερο των 15 ετών. Η απώλεια του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους είναι η καλύτερη θεραπευτική προσέγγιση του μεταβολικού συνδρόμου και όχι αποσπασματικά η αντιμετώπιση της κάθε μεταβολικής διαταραχής.

Μαρία Κιρμανίδου, Διαιτολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
Μαρία Χατζηπαύλου, Κλινική Διαιτολόγος, 401 ΓΣΝΑ

Αννης (ΥΚ) Πέτρος Χαντζαρίδης, Κλινικός Διαιτολόγος, Δντής Διαιτολογικού Τμήματος 401 ΓΣΝΑ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Zimmet, P. – Magliano, D. – Matsuzawa, Y. – Alberti, G. – Shaw, J., *The metabolic syndrome: a public health problem and a new definition*, 2005.
2. Huang – Paul L., *A comprehensive definition for metabolic syndrome. Disease Models & Mechanisms*, 2009.
3. Michael N. Hart – Agnes G. Loeffler, *Παθολογία Νοσών*, 2014.
4. Lewis, GF, – Uffelman KD, – Szeto LW, – Weller B, – Steiner G., "Interaction between free fatty acids and insulin in the acute control of very low density lipoprotein production in humans", *J clin inves*, January 1995, pp. 158-166.
5. Sparks, JD, – Sparks, CE., "Insulin modulation of hepatic synthesis and secretion of apolipoprotein B by rat hepatocytes". *J Biol Chem*, May 25, 1990.
6. Tavangar, K. – Murata, Y. – Pedersen, ME. – Goers, JF. – Hoffman, AR. – Kraemer, FB., "Regulation of lipoprotein lipase in the diabetic rat", *J Clin Invest*, November 1992.
7. Doll, S. – Paccaud, F. – Bovet, P. – Burnier, M. – Wietlisbach, V., "Body Mass Index, Abdominal Adiposity and blood pressure: consistency of their association across developing and developed countries", *Int J Obes Relat Metab Disord*, January 26, 2002, pp. 48-57.
8. Masuo, K. – Mikami, H. – Ogiwara, T. – Tuck, ML., "Weight gain-induced blood pressure elevation. Hypertension", May 2000, pp. 1135-40.
9. JE., Hall., "Pathophysiology of obesity hypertension", *Curr Hypertens Rep*. April 2, 2002, pp. 139-147.
10. Ridker PM1 – Buring JE – Cook NR – Rifai N., "C-reactive protein, the metabolic syndrome, and risk of incident cardiovascular events: an 8-year follow-up of 14 719 initially healthy American women. *Circulation*", January 28, 2003, pp. 391-7.
11. Carroll JF1, – Kyser CK. "Exercise training in obesity lowers blood pressure independent of weight change", *Med Sci Sports Exerc*. April 2002, pp. 596-601.
12. Mary F. Dallman* – Norman Pecoraro – Susan F. Akana – Susanne E. la Fleur – Francisca Gomez – Hani Houshyar, – M. E. Bell., "Chronic stress and obesity: A new view of comfort food", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* September 30, 2003, p. 6.
13. Panagiotakos, Demosthenes B. "Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study", *American Heart Journal*, 2004.



Οι Βαλκανικοί Πόλεμοι 1912-1913 αναμφισβήτητα αποτελούν ιστορικό ορόσημο στη Νεότερη Ιστορία της Ελλάδας και μία από τις μεγαλύτερες εξάρσεις υπερηφάνειας του Έθνους.

Ο Α΄ Βαλκανικός Πόλεμος είναι σημαντικό σταθμός στη σύγχρονη ιστορία της χώρας μας. Η Ελλάδα σχεδόν διπλασιάστηκε εδαφικά και πληθυσμιακά. Μεγάλες επαρχίες του Ελληνισμού λυτρώθηκαν από τον ζυγό αιώνων και ενσωματώθηκαν στον εθνικό κορμό. Το μεγαλύτερο μέρος της Ελληνικής Μακεδονίας, ολόκληρη η Ήπειρος και τα νησιά του Βορείου και Ανατολικού Αιγαίου και μαζί και η Κρήτη αποτέλεσαν τα «νέα εδάφη» της χώρας και έτσι μεγάλο μέρος της Εθνικής Ιδέας πήρε σάρκα και οστά.

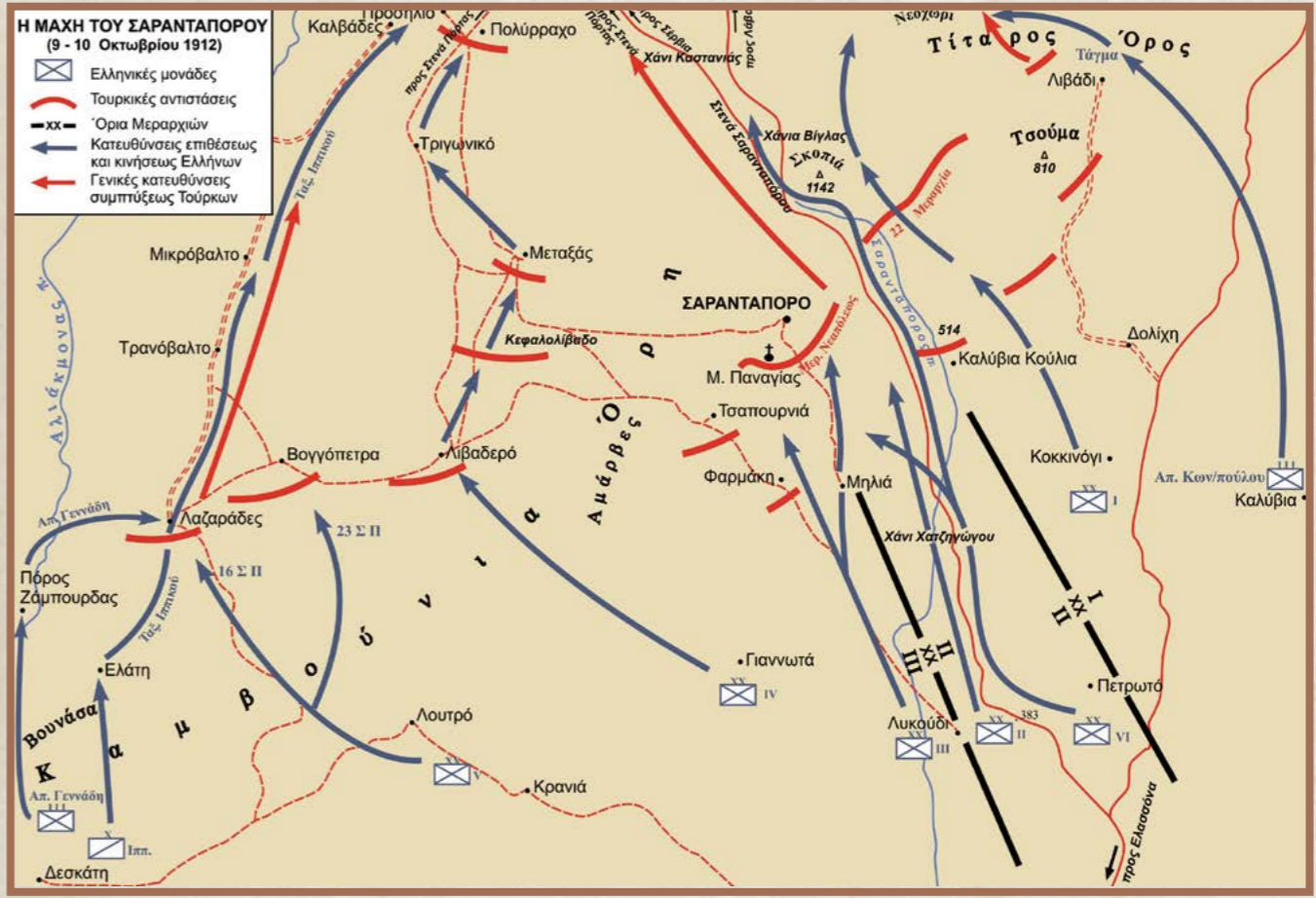
Η Ελλάδα, διαθέτοντας την περίοδο εκείνη έναν πλήρως αναδιοργανωμένο, άρτια εκπαιδευμένο και καλά εξοπλισμένο Στρατό και έχοντας εξασφαλισμένη την υπεροπλία στη θάλασσα,

χάρη στο Ναυτικό της, έμπαινε στον πόλεμο κατά της Τουρκίας στο πλευρό των Βαλκανικών Συμμάχων της Βουλγαρίας, Σερβίας και Μαυροβουνίου, με τις ευνοϊκότερες συνθήκες. Ακλόνητη πίστη όλων ήταν η απελευθέρωση των εθνικών εδαφών και των ομοεθνών τους που εξακολουθούσαν να βρίσκονται υπό τον ζυγό των Τούρκων και καθημερινά υπέφεραν τον φυλετικό και θρησκευτικό φανατισμό τους. Επιπλέον η Ελλάδα επιθυμούσε να αποπλύνει την ήττα του άτυχου πολέμου του 1897, που τόσα δεινά της είχε φέρει.

Στη γιγάντια αυτή προσπάθεια, ο Ελληνικός Στρατός, πέρα από την ένθερμη συμπαράσταση ολόκληρου του ελληνικού λαού, είχε και την ενεργή συμμετοχή των αλύτρωτων ακόμη αδελφών

μας, αλλά και πολλών φιλελλήνων του Εξωτερικού και Κρητών εθελοντών, που κατά χιλιάδες συνέρρεαν και ενίσχυαν τον αγώνα.

Η Ελλάδα, μετά την ανεξαρτησία της από την Οθωμανική Αυτοκρατορία, επιδόθηκε άμέσως στην κρατική της οργάνωση και ανασυγκρότηση. Η ατυχής όμως έκβαση του Ελληνοτουρκικού Πολέμου του 1897, όπως και η ένταση που ακολούθησε στον χώρο της Μακεδονίας από τη δράση των Βουλγάρων Κομιτατζήδων, την ανάγκασε να αναπτύξει έντονη δραστηριότητα για τη βελτίωση της κατάστασης των υπόδουλων ομοεθνών της, στις τουρκοκρατούμενες περιοχές της Μακεδονίας και της Θράκης, που ήταν αναπόσπαστα εδάφη της και στα οποία ζούσε συμπαγές και



πολυπληθές ελληνικό στοιχείο, που διακρινόταν για το υψηλό πολιτιστικό του επίπεδο, την πρόοδο και την οικονομική του ανάπτυξη.

Η όποια, όμως, προσπάθεια του ελεύθερου Ελληνικού Κράτους, για την απελευθέρωση του υπόδουλου Ελληνισμού, ήταν δύσκολο να εκδηλωθεί και να καρποφορήσει, γιατί η Τουρκία εξακολουθούσε να είναι ισχυρή και γιατί η πολιτική των Ευρωπαϊκών Δυνάμεων για τη Βαλκανική χερσόνησο είχε διαμορφωθεί κάτω από το δόγμα της διατήρησης του τότε εδαφικού καθεστώτος στην περιοχή, χωρίς να επιτρέπει καμία ουσιαστική μεταβολή.

Σε κάθε απαίτηση ή διάβημα των βαλκανικών κρατών, για τα δικαιώματα των ομοεθνών πληθυσμών τους, η απάντηση της Τουρκίας ήταν αρνητική και πολλές φορές απειλητική. Οι χριστιανικοί πληθυσμοί έπρεπε να εξαφανιστούν. Η νέα εθνικιστική πολιτική της Τουρκίας τέθηκε σε εφαρμογή με σειρά μέτρων,

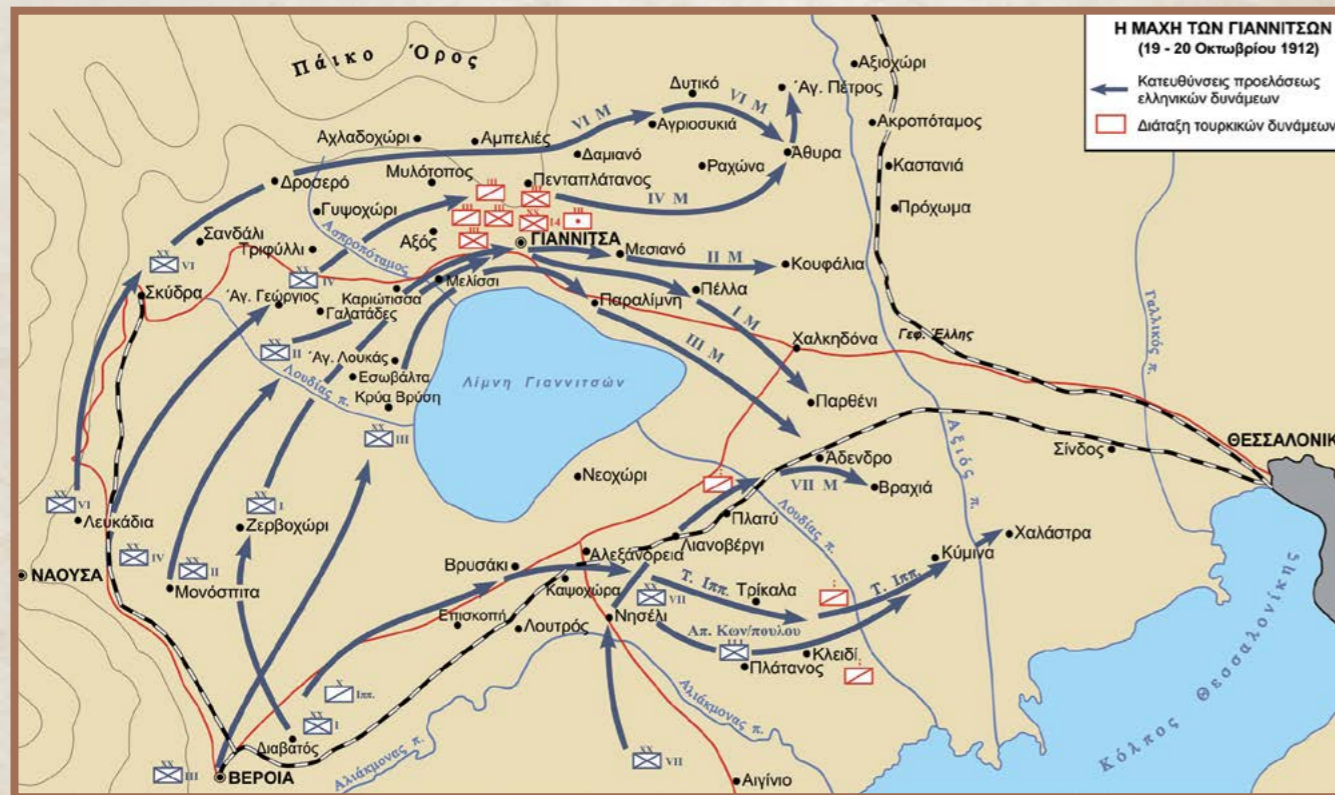
όπως την υποχρεωτική στρατολογία των χριστιανών, τη διδασκαλία της τουρκικής γλώσσας στα ξένα σχολεία, την κατάργηση ορισμένων προνομίων κ.λπ. Κυρίως όμως, η οργή των Νεότουρκων στράφηκε εναντίον των Ελλήνων. Έτσι, ο υπόδουλος Ελληνισμός τέθηκε και πάλι σε διωγμό.

Η Ελλάδα, προ της νέας αυτής καταστάσεως, οργάνωσε τον Στρατό της σε νέες βάσεις και εφοδιάστηκε με το απαραίτητο πολεμικό υλικό, ενώ νέες μονάδες προστέθηκαν στον Στόλο. Παράλληλα, άρχισε έντονη διπλωματική δραστηριότητα. Είχε γίνει κατανοητό ότι δεν ήταν δυνατόν η Ελλάδα να αντιπαραταχθεί μόνη της κατά της Τουρκίας. Έπρεπε να ζητηθεί η συνεργασία και των άλλων βαλκανικών κρατών. Και η κατάσταση ήταν ευνοϊκή. Μετά από διπραγματεύσεις τα τέσσερα χριστιανικά βαλκανικά κράτη, αν και δεν είχαν υπογράψει κοινό αμυντικό σύμφωνο, βρέθηκαν στις αρχές του φθινοπώρου του

1912 συνενωμένα και αλληλέγγυα κατά της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Η αντίδραση της Τουρκίας στη δραστηριότητα αυτή των βαλκανικών κρατών εκδηλώθηκε άμεσα και δυναμικά με την ενίσχυση των παραμεθόριων φρουρών και τη μετακίνηση, με το πρόσχημα διεξαγωγής στρατιωτικών ασκήσεων, σημαντικών δυνάμεων από την Ανατολή στη Μακεδονία και τη Θράκη. Σε απάντηση, τα βαλκανικά κράτη κήρυξαν γενική επιστράτευση και το Μαυροβούνιο κήρυξε πρώτο, στις 25 Σεπτεμβρίου 1912, τον πόλεμο κατά της Τουρκίας.

Ο πόλεμος ήδη, μεταξύ των Βαλκανικών Συμμάχων και της Τουρκίας, ήταν αναπόφευκτος και στις 5 Οκτωβρίου του 1912 άρχισαν οι εκθροπραξίες, με τον Βουλγαρικό Στρατό να επιχειρεί προς την Ανατολική Θράκη, τον Σερβικό προς τα Σκόπια και το Μοναστήρι και τον Ελληνικό προς τη Μακεδονία και την Ήπειρο.



Η Στρατιά Θεσσαλίας άρχισε την προέλασή της, το πρωί της 5ης Οκτωβρίου 1912, με σκοπό την απελευθέρωση της Μακεδονίας. Αφού απώθησε τουρκικά τμήματα και κατέλαβε στις **6 Οκτωβρίου** την Ελασσόνα, συνέχισε την προέλασή της και στις **9 Οκτωβρίου** επιτέθηκε κατά των Τούρκων στην οχυρή τοποθεσία του Σαρανταπόρου.

Τρεις Μεραρχίες επιτέθηκαν κατά μέτωπο, ενώ η IV Μεραρχία, με υπερκερωτική ενέργεια, έφτασε στα νώτα της τοποθεσίας, εξαναγκάζοντας τους Τούρκους να υποχωρήσουν προς τα Σέρβια και την Κοζάνη, εγκαταλείποντας όλο το υλικό και το πυροβολικό τους.

Η Μεραρχία, αφού καταδίωξε τους Τούρκους το πρωί της **10ης Οκτωβρίου**, εισήλθε το απόγευμα στα Σέρβια, ενώ τμήματα της Ταξιαρχίας Ιππικού κατέλαβαν στις **11 Οκτωβρίου** την Κοζάνη. Μετά την ήττα των Τούρκων στο Σαραντάπορο, η Στρατιά Θεσσαλίας στράφηκε προς τα ανατολικά, με σκοπό την απελευθέρωση της Θεσσαλονίκης, που αποτελούσε τον κύριο πολιτικο-στρατηγικό σκοπό των επιχειρήσεων στη Μακεδονία.

Ακολούθησε στις **16 Οκτωβρίου** η

απελευθέρωση της Βέροιας και της Κατερίνης. Στις **19 και 20 Οκτωβρίου** κατά τη νικηφόρα μάχη του Ελληνικού Στρατού στα Γιαννιτσά, οι Τούρκοι, μπροστά στον κίνδυνο να κυκλωθούν, συμπύχθηκαν εσπευσμένα προς τη Θεσσαλονίκη και υποχρεώθηκαν, μετά από διαπραγματεύσεις, να υπογράψουν, στις **26 Οκτωβρίου**, την παράδοση της Θεσσαλονίκης και του Τουρκικού Στρατού (περίπου 26.000 άνδρες, με 70 πυροβόλα, 30 πολυβόλα και 1.200 κτήνη). Στη συνέχεια, ο Ελληνικός Στρατός στράφηκε προς τη Δυτική Μακεδονία, όπου δια-

δοχικά απελευθέρωσε τη Φλώρινα, την Καστοριά και την Κορυτσά.

Το Ελληνικό Ναυτικό που αποτελούσε τη μόνη ναυτική δύναμη της Συμμαχίας, συντέλεσε αποφασιστικά στη νίκη των συμμαχικών όπλων, με τις ιστορικές ναυμαχίες της Έλλης (3 Δεκεμβρίου 1912) και της Λήμνου (5 Ιανουαρίου 1913). Με επικεφαλής το θρυλικό θωρηκτό «Αβέρωφ», όχι μόνο εξασφάλισε την κυριαρχία του στο Αιγαίο, εξαναγκάζοντας τον Τουρκικό Στόλο να μείνει αποκλεισμένος στα Δαρδανέλια μέχρι το τέλος του πολέμου, αλλά απαγόρευσε



Είσοδος Ελληνικού Στρατού εις Θεσσαλονίκη με επικεφαλής τον Βασιλέα Γεώργιον και Αρχιστράτηγον Διάδοχον Κωνσταντίνον.

και τις στρατηγικές μεταφορές τουρκικών στρατευμάτων από τις ασιατικές ακτές στη Βαλκανική χερσόνησο.

Μετά από μακρές συζητήσεις η Τουρκία ζήτησε ανακωχή. Η Ελλάδα δεν συμφώνησε με τους όρους ανακωχής και στις **20 Νοεμβρίου 1912** συνέχισε μόνη τον πόλεμο κατά της Τουρκίας.

Μετά την υπογραφή της ανακωχής, αντιπρόσωποι όλων των εμπόλεμων, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας, συνήλθαν στο Λονδίνο για τη σύναψη οριστικής ειρήνης. Εξαιτίας, όμως, της τουρκικής αδιαλλαξίας οι διαπραγματεύσεις διακόπηκαν στις **24 Δεκεμβρίου 1912**, χωρίς στο μεταξύ να επιτευχθεί κάποια συμφωνία. Η ευμενής εξέλιξη των συμμαχικών επιχειρήσεων στα μέτωπα της Μακεδονίας, της Θράκης και της Ηπείρου ανάγκασε την Τουρκία να συνθηκολογήσει και να υπογράψει τη συνθήκη ειρήνης του Λονδίνου στις **17/30 Μαΐου 1913**. Η Συνθήκη αυτή δεν περιείχε σαφείς αναφορές για τη ρύθμιση των συνόρων μεταξύ των βαλκανικών κρατών στα νεαποκτημένα εδάφη ούτε έλυσε το θέμα της ύπαρξης ή όχι αλβανικού κράτους. Αυτά τα ζητήματα θα λύνονταν οριστικά μετά το Β΄ Βαλκανικό Πόλεμο.

Αντισυνταγματάρχης (ΠΖ) Σταμάτιος Παρασκευόπουλος
Επιτελής ΓΕΣ/Δ4

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΓΕΣ/ΔΙΣ, *Ο Ελληνικός Στρατός κατά τους Βαλκανικούς Πολέμους 1912-1913*, Τόμος Α΄ Επιχειρήσεις κατά των Τούρκων στη Μακεδονία και τα Νησιά του Αιγαίου, (Α΄ Βαλκανικός Πόλεμος), Αθήνα 1988, Έκδοση Διευθύνσεως Ιστορίας Στρατού.