



ΔΗΜΟΣ ΦΑΙΣΤΟΥ

Municipality of Festos

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΤΥΜΠΑΚΙ, ΔΗΜΟΥ
ΦΑΙΣΤΟΥ



ΜΑΪΟΣ 2019

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΤΥΜΠΑΚΙ, ΔΗΜΟΥ ΦΑΙΣΤΟΥ

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΕΔΙΩΝ

II. ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

III. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

IV. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΥΛΙΚΩΝ

V. ΑΣΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

I. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΕΔΙΩΝ

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ	ΚΛΙΜΑΚΑ
1	ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΓΡΑΦΙΑ	1:100
2	ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΧΑΡΑΞΗΣ	1:100
3	ΤΟΜΗ Α-Α'	1:50
4	ΤΟΜΗ Β-Β'	1:50
5	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ ΔΑΠΕΔΩΝ	1:20
6	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ ΠΛΑΚΟΣΤΡΩΣΗΣ	1:20
7	ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ	1:20, 1:10
8	ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ	1:100

II. ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ο προαύλιος χώρος του Ιερού ναού Αγίου Πνεύματος, είναι πλακοστρωμένος με πλάκες πεζοδρομίου από σκυρόδεμα, σε αποχρώσεις του κίτρινου και του κεραμιδι, με κράσπεδο από σκυρόδεμα περιμετρικά. Η τελική στάθμη διαμορφωμένου εδάφους βρίσκεται υψηλότερα από εκείνη του οδοστρώματος περιμετρικά κατά 15εκ περίπου, ενώ τοπικά ανέρχεται έως και στα 25εκ.

Ο προαύλιος χώρος περιβάλλεται από οδούς τοπικές, με χαμηλό φόρτο κυκλοφοριακό, στις τρεις πλευρές, ενώ στη βόρεια πλευρά συνορεύει με οδό συλλεκτήρια και μεγαλύτερο φόρτο αυτοκινήτων.



Χαρακτηριστικό της πλατείας είναι η πλούσια βλάστηση. Περιβάλλεται από δέντρα μεγάλα σε ηλικία και μέγεθος, αλλά και μικρότερα, διαφορετικών ειδών. Στην νότια πλευρά βρίσκονται δύο χώροι φύτευσης, σχήματος Γ, υπερυψωμένοι σε στάθμη +0,60μ από το διαμορφωμένο δάπεδο, με πληθώρα δέντρων. Στο νοτιο-ανατολικό τμήμα, βρίσκεται σήμερα, και ένα ξύλινο στέγαστρο σε εξαγωνική κάτοψη, με βάση από σκυρόδεμα και πλακόστρωση, σε υπερύψωση 20εκ. βορειο-ανατολικά βρίσκονται τρία παρτέρια, δύο ορθογωνικά και ένα κυκλικής διατομής, με διάφορα δέντρα. Στη δυτική πλευρά του περιβόλου βρίσκεται μία βρύση με πέτρινο τοιχίο και νεροχύτη, και βορειότερα αυτής, βρίσκεται ο μετρητής του ηλεκτρικού ρεύματος, με διακριτική επένδυση από πέτρα.



Τα δέντρα του περιβάλλου του ιερού ναού, μεγάλα σε ηλικία και μέγεθος, στο νότιο και βορειοανατολικό τμήμα, έχουν αναπτύξει μεγάλο ριζικό σύστημα το οποίο έχει προκαλέσει φθορές στην επίστρωση. Συγκεκριμένα, έχει σπάσει και ανυψωθεί τμήμα της πλακόστρωσης μαζί με την υπόβασή του, κατά μήκος των ριζών. Αυτό, αφενός υποβαθμίζει την εικόνα του χώρου, αφετέρου, προκαλεί δυσκολίες στην μετακίνηση και τη χρήση του χώρου, ειδικά από χρήστες με κινητικές δυσκολίες, παιδιά και ηλικιωμένους.





III. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Επίστρωση πλατείας

Για την αποκατάσταση των παθογενειών προτείνεται να γίνει στον περίβολο του ιερού Ναού, μία ήπια ανάπλαση. Μέσα από αυτή στοχεύουμε και στην αισθητική και λειτουργική αναβάθμιση του χώρου.

Στα πλαίσια της ανάπλασης προτείνεται, να καθαιρεθούν οι υφιστάμενες πλάκες τελικής επίστρωσης, ώστε να μην υπερυψωθεί πολύ η τελική διαμορφωμένη στάθμη, που ήδη σημειακά ανέρχεται στα 25εκ. υψηλότερα του οδοστρώματος. Μετά την καθαίρεση των πλακιδίων, θα γίνει μία επίστρωση με τσιμεντοκονία για της ρύσεις των όμβριων υδάτων, και την αποκατάσταση των φθορών της υπόβασης. Η υπόβαση διατηρείται στο σύνολό της. Αποκατάσταση των φθορών θα γίνει και στο περιμετρικό κράσπεδο.



Ανατολική άποψη πλατείας

Εξαιτίας της αρχιτεκτονικής του ναού η τελική διαμόρφωση προτείνεται να γίνει σε βυζαντινό μοτίβο, με ανοιχτόχρωμης- μπεζ απόχρωσης πλάκες, σε συνδυασμό με τούβλα κατεδαφίσεως. Η πλακόστρωση συγκεκριμένα που προτείνεται είναι από πλάκες ορθογωνισμένου ψαμμίτη, πάχους 3εκ, με αμμοβολισμένη αντιολησθηρή επιφάνεια, απόχρωσης μπεζ-ώχρα, με αντιολισθητικές ιδιότητες και υψηλές αντοχές. Κρίνεται ότι η ανοιχτόχρωμη απόχρωση αντανακλά την ηλιακή ακτινοβολία και ταυτόχρονα δημιουργεί ένα ενιαίο αισθητικά σύνολο με τον ναό. Οι πλάκες αυτές θα διαστρωθούν σε μοτίβο βυζαντινό με ενδιάμεση τοποθέτηση διακοσμητικού κεραμικού τούβλου κατεδαφίσεως, σε

επανάληψη, βάση αρχιτεκτονικής μελέτης. Επίσης από το ίδιο τούβλο προβλέπεται να γίνουν δύο γραμμικά διαζώματα διακοσμητικά, που διασταυρώνονται σε κεντρικό σημείο της πλατείας, σε σχήμα σταυρού.



Νότια άποψη πλατείας

Για την όδευση των τυφλών γίνεται γραμμική διάστρωση σε δύο κύριους άξονες - βορρά-νότου και ανατολής-δύσης, ώστε να εξυπηρετείται η πρόσβαση των ατόμων με μειωμένη ορατότητα στο εσωτερικό του κοινόχρηστου χώρου. Επιλέγονται πλάκες από φυσικό επίσης πέτρωμα, χαλαζίτη, με επιφάνεια διαμορφωμένη βάση προδιαγραφών, σε γκρι απόχρωση, διαστάσεων 40εκ x 40εκ, και στις διασταυρώσεις τοποθετούνται πλακίδια τύπου ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗΣ, όμοιων διαστάσεων. Στο τέλος της πορεία όδευσης, πριν την έκθεση του πεζού στον δρόμο, τοποθετούνται πλακίδια από τσιμέντο, σε απόχρωση κίτρινη βάση προδιαγραφών, τύπου ΚΙΝΔΥΝΟΣ. Πριν από ράμπες και κλίμακες τοποθετούνται πλάκες τύπου ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ. Οι πλάκες αυτές είναι επίσης από φυσικό πέτρωμα ψαμμίτη σε μπεζ απόχρωση, με επιφάνεια κατάλληλα διαμορφωμένη με φολίδες βάση προδιαγραφών.

Στο βόρειο τμήμα, και δυτικά του ναού, διαμορφώνεται μία διάβαση πεζών, πλάτους 3.00μ, με ράμπα ανόδου στον κοινόχρηστο χώρο για την εξομάλυνση της υψομετρικής διαφοράς. Η ράμπα αυτή, διαμορφώνεται με σκυρόδεμα «χτενιστό», με μόρφωση της επιφάνειας, με γραμμική χάραξη κάθετη στην κίνηση, για μέγιστη αντιολισθηρότητα. Η επεξεργασία γίνεται με τη χρήση ειδικής και κατάλληλης γι' αυτό σκούπας. Στο υψηλό σημείο της ράμπας τοποθετείται ζώνη με πλάκες από τσιμέντο, διαστάσεων 40εκ x 40εκ, τύπου ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ, βάση προδιαγραφών. Η κλίση της ράμπας δεν υπερβαίνει το

6%, για την ανεμπόδιστη κίνηση ΑμεΑ.

Επίστρωση περιμετρικών οδών

Οι περιμετρικές οδοί χαμηλού κυκλοφοριακού φόρτου, επενδύονται με πλάκες ορθογωνισμένου χαλαζίτη τοπικής προέλευσης, σε διάφορες διαστάσεις βάση αρχιτεκτονικής μελέτης, πάχους 5εκ..

Ως υπόβαση για την επίστρωση του οδοστρώματος διατηρείται η υφιστάμενη ασφαλτόστρωση, και η νέα τελική επιφάνεια του οδοστρώματος υψώνεται κατά 15περίπου εκ. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η εξίσωση της στάθμης του περιβάλλοντος του ναού χώρου με το δρόμο, διαμορφώνοντας μία ενιαία επιφάνεια φιλική στη μετακίνηση όλων των χρηστών. Προσοχή δίνεται στη διαχείριση της πρόσβασης στις περιμετρικές ιδιοκτησίες,, περισσότερες εκ των οποίων είναι αρκετά υπερυψωμένες του υφιστάμενου οδοστρώματος. Στις περιπτώσεις που η στάθμη των περιμετρικών ιδιοκτησιών είναι συνεπίπεδη του υφιστάμενου οδοστρώματος, διαμορφώνεται κατάλληλα το έδαφος και τοποθετείται κανάλι με σχάρα για τη συλλογή των όμβριων υδάτων πριν την είσοδο στην ιδιοκτησία.

Περιμετρικά του κοινόχρηστου χώρου, εντός της οδού, οριοθετείται με τον οδηγό συλλογής των όμβριων υδάτων, μία ζώνη διέλευσης πεζών. Έχει καθαρό πλάτος, χωρίς το κράσπεδο, 1,50μ. για την ανεμπόδιστη κίνηση των πεζών. Διατηρείται το ίδιο υλικό προκειμένου να είναι διακριτός ο διαχωρισμός των λειτουργιών, και παράλληλα να διατηρεί την νοητή ενότητα της οδού.

Ο οδηγός συλλογής των όμβριων χωροθετείται προς τον Κ.Χ. και μαζί με την επίκλιση του οδοστρώματος, της τάξης του 1-1,5%, αποφεύγεται η συγκέντρωση των υδάτων προς τις περιμετρικές ιδιοκτησίες.

Το οδόστρωμα διαμορφώνεται με πλακόστρωση από φυσικό πέτρωμα ψαμμίτη σε γκριζα απόχρωση. Η επίστρωση γίνεται σταυρωτή με λωρίδες πλάτους 20εκ και ελεύθερου μήκους. Οι πλάκες εγκυβωτίζονται στους οδηγούς όδευσης όμβριων, που λειτουργούν ως σενάζ και στα οποία έχει γίνει πρόβλεψη για τη συλλογή του κύριου όγκου όμβριων υδάτων από το οδόστρωμα ώστε να διασφαλιστεί η ποιότητά του και να αποφευχθούν οι παθογένειες.

Λόγω της υπερύψωσης από την υφιστάμενη στάθμη, διαμορφώνονται ράμπες εισόδου στους πλευρικούς δρόμους από τη συλλεκτήρια οδό καθώς και την συνέχεια των οδών στο νότιο τμήμα. Οι ράμπες αυτές, με κλίση ήπια της τάξης του 6%, φιλική σε ΑμεΑ, επιστρώνονται με σκυρόδεμα, το οποίο εγκιβωτίζεται σε σενάζ- κράσπεδα από

σκυρόδεμα, πλάτους 20εκ και διαμορφώνεται με γραμμικές χαράξεις στην επιφάνεια για να είναι αντιολισθηρό («χτενιστό» σκυρόδεμα).



Κολάζ διαμόρφωσης πλατείας

Φύτευση

Η φύτευση διατηρείται ως έχει, καθώς εντυπωσιάζει το μέγεθος των δέντρων και είναι αισθητές οι ιδιότητες που προσφέρει στο μικροκλίμα. Τα παρτέρια στο νότιο τμήμα, διατηρούνται, με μικρή μείωση των διαστάσεων για μορφολογικούς λόγους, ενώ καταργείται το περιμετρικό στηθαίο και το χώμα φύτευσης κατέρχεται στο επίπεδο του Κ.Χ. Με τον τρόπο αυτό, καταργείται το «όριο» της πλατείας προς το νότο.

Πριν την οποιαδήποτε αφαίρεση χωμάτων, απαιτείται σωστή προεργασία. Για τα είδη που έχουν φυτευτεί στα υπερυψωμένα μέρη, διακρίνουμε δύο περιπτώσεις, τα μεγάλα σε μέγεθος και ηλικία δέντρα, και τα νεώτερα.

Για τα μικρά, η καθαίρεση του τοιχίου στήριξης, θα επιφέρει και αφαίρεση του χώματος που περιβάλλει το ριζικό τους σύστημα, γεγονός που γεννά το ενδεχόμενο κατάρρευσης του δέντρου. Σε αυτή την περίπτωση ενδεικτικά προτείνεται να κλαδευτούν, και στη συνέχεια να εκριζωθούν με μηχανήμα. Αφού καθαιρεθούν όλες οι κατασκευές, να γίνει εκσκαφή νέου λάκκου φύτευσης και επαναφύτευση έπειτα του κλαδεμένου δέντρου και παρέλευση ενός έτους για την οριστικοποίηση του ριζικού τους συστήματος.

Για τα μεγάλα δέντρα, ηλικίας προσεγγιστικά άνω των 20 ετών, εκτιμάται ότι το βάθος του ριζικού τους συστήματος από τη σημερινή διαμορφωμένη στάθμη κατέρχεται σε μεγάλο βάθος. Σε περίπτωση λοιπόν, αφαίρεσης του σκυροδέματος που περικλείει τις ρίζες, και του χώματος που εμπεριέχεται, δεν κρίνεται πιθανή η κατάρρευση του. Ωστόσο, για λόγους ασφαλείας, καθώς μία πιθανή ανατροπή του δέντρου, δημιουργεί πιθανότητες

ζημιών ή ακόμα και κατεδάφισης του ναού και των παρακείμενων κατοικιών, προτείνεται να μειωθεί η κόμη των δέντρων αρκετά (κλάδεμα), να γίνει υποστήριξη του κορμού, και μετά να αφαιρεθεί το περιμετρικό τοίχιο και το χώμα φύτευσης. Η απομάκρυνση του συστήματος υποστήριξης ενδείκνυται να γίνει σταδιακά και ελεγχόμενα.

Τα μικρότερα παρτέρια τετραγωνικής διατομής στο βόρειο τμήμα διατηρούνται ως έχουν. Το όριο της οπής διαμορφώνεται με πλάκα από ψαμμίτη σε μακρόστενο σχήμα διαστάσεων 15εκ χελεύθερο μήκος, σε συνάφεια με την υπόλοιπη πλακόστρωση.

IV. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΥΛΙΚΩΝ

Ορθογωνισμένες πλάκες ψαμμίτη

Η επίστρωση του προαύλιου χώρου γίνεται με ορθογωνισμένες πλάκες φυσικού ψαμμίτη τοπικής προελεύσεως Κρήτης, διαφόρων διαστάσεων, βάση αρχιτεκτονικής μελέτης με επιφάνεια παλαιωμένη (αντικέ), με διαδικασία χτυπήματος ή αμμοβολής, για λόγους αισθητικούς και αντιολισθηρότητας. Η απόχρωση που προτείνεται είναι ανοιχτή σε χρώμα μπεζ-ώχρα. Το πάχος του υλικού να μην είναι μικρότερο των τριών εκατοστών (3εκ).

Το υλικό πρέπει να είναι φυσικό με αντιολισθητικές ιδιότητες και υψηλές αντοχές και πληροί τις απαιτήσεις και προδιαγραφές του ΕΛΟΤ ΤΠ 1501-05-02-02-00:2009.



Τούβλο κατεδάφισης-διακοσμητικό

Ανάμεσα στις πλάκες ψαμμίτη, παρεμβάλλονται τούβλα κατεδάφισης διαστάσεων 17x4x5εκ, ή παραπλήσιων σε αποχρώσεις κεραμιδί, βάση αρχιτεκτονικής μελέτης. Το

τούβλο τοποθετείται όρθιο, με τη στενή πλευρά επάνω. Με τα ίδια τούβλα κατασκευάζονται δύο διαζώματα κεντρικά της πλατείας που διασταυρώνονται σε σχήμα σταυρού. Το κάθε διάζωμα έχει πλάτος ίσο με το μήκος ενός τούβλου, και τα τούβλα τοποθετούνται κάθετα στο διάζωμα, βάση αρχιτεκτονικής μελέτης προκειμένου να δώσει έμφαση στη γραμμικότητα των διαζωμάτων.



Επίστρωση οδού από πλάκες χαλαζίτη πάχους 5εκ

Επίστρωση οδού με ορθογωνισμένες πλάκες φυσικού χαλαζίτη τοπικής προελεύσεως Κρήτης, διαφόρων διαστάσεων, βάση αρχιτεκτονικής μελέτης με επιφάνεια χτενιστή (με παράλληλες γραμμικές χαραξίσεις) χρώματος γκρι, πάχους 5 εκ. για τη διέλευση αυτοκινήτων.



«Χτενιστό» σκυρόδεμα

Σκυρόδεμα κατηγορίας C16/20 ελαφρά οπλισμένο, με δομικό πλέγμα χάλυβα κατηγορίας B500s. Η τελική επιφάνεια, πριν την πήξη του σκυροδέματος, διαπερνάται με ειδική συρμάτινη «σκούπα», η οποία διαμορφώνει χαράξεις, που καθιστούν το υλικό αντιολισθηρό, καθώς μεγαλώνει η αδρότητά του. Σε κεκλιμένες επιφάνειες οι χαράξεις γίνονται κάθετα στον άξονα κίνησης. Προτείνεται απόχρωση γκρί.



Κράσπεδα από σκυρόδεμα

Τοποθέτηση κρασπέδων από σκυρόδεμα κατηγορίας C20/25, διατομής πλάτους 15εκ και 20 εκ και ύψους 0,25 έως 0,30 m, σύμφωνα με τα σχέδια λεπτομερειών της μελέτης, με απότμηση, ευθυγράμμων ή καμπύλων, κατά ΕΛΟΤ EN 1340, προς κατασκευή νησίδων ασφαλείας, πεζοδρομίων, κόμβων κ.λ.π.

Εκτέλεση εργασιών σύμφωνα με την ΕΤΕΠ 05-02-01-00 “Κράσπεδα, ρείθρα και τάφροι ομβρίων καταστρώματος οδών επενδεδυμένες με σκυρόδεμα”.

Προκατασκευασμένος οδηγός ομβρίων από σκυρόδεμα

Προκατασκευασμένα στοιχεία από σκυρόδεμα διαστάσεων 400x400x85mm. Τοποθετούνται διαδοχικά σε σειρά, σχηματίζοντας, με το ειδικά διαμορφωμένο προφίλ τους σχήματος U, ένα τεχνητό αυλάκι συγκέντρωσης των όμβριων εκατέρωθεν αυτού, οδηγώντας τα όμβρια στο επιθυμητό σημείο απορροής.



Πλάκες όδευσης τυφλών (Κατεύθυνσης, Διασταύρωσης, Προειδοποίησης, Κινδύνου)

Επίστρωση λωρίδας όδευσης τυφλών (οδηγός τυφλών), με τετραγωνικές πλάκες από φυσικό πέτρωμα ψαμμίτη τοπικής προέλευσης Κρήτης χρώματος μπεζ-ώχρα, προκειμένου να βρίσκεται σε συνάφεια με την επίστρωση του οδοστρώματος. Υλικό φυσικό, με επιφάνεια αμβολισμένη για αντιολισθηρές ιδιότητες και υψηλές αντοχές στην τριβή πάχους 3cm και πλάτους 40cm, με επεξεργασία και διαμόρφωση σύμφωνα με τις ισχύουσες προδιαγραφές για όδευση τυφλών.

Οι πλάκες επισήμανσης τύπου ΚΙΝΔΥΝΟΣ, θα είναι από τσιμέντο, σε διαστάσεις 40x40 εκ, σε κίτρινο χρώμα και με φολίδες, βάση προδιαγραφών.

V. ΑΣΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Παγκάκια

Προτείνονται μονολιθικά καθιστικά από σκυρόδεμα με λευκό τσιμέντο με πρόσμιξη ελάχιστης ποσότητας ώχρας για το διακριτικό χρωματισμό του. Τα καθιστικά πρέπει να είναι κατασκευασμένα με μεταλλότυπο για την διαμόρφωση λείας επιφάνειας. Στην κάτω παρειά περιμετρικά του καθιστικού διαμορφώνεται σκοτία, βάση αρχιτεκτονικής μελέτης, με κρυφό φωτισμό LED.



Κάδοι απορριμμάτων

Προτείνονται επίσης απλοί μεταλλικοί κάδοι με απλή ορθογωνισμένη γεωμετρία, ενδεικτικού τύπου «ΚΕ-012» ή «Ε-03» της εταιρίας FERKONAL ή άλλο ισοδύναμο, σε απόχρωση σκουρόχρωμη-μαύρη.



1. Ενδεικτικού Τύπου E-3



2. Ενδεικτικού Τύπου KE-012

Φωτισμός

Για το φωτισμό της πλατείας προτείνονται ιστοί φωτισμού, σε κλασική γραμμή-φανάρι, τεχνολογίας LED για οικονομία ενέργειας, σε ύψος 4μ, απόχρωσης σκουρόχρωμης-μαύρης.

Για την ανάδειξη του ναού, τοποθετούνται σποτάκια χωνευτά στο δάπεδο στις όψεις του ναού, τεχνολογίας LED για οικονομία, με ανθεκτικό κρύσταλλο για αποφυγή φθορών και βανδαλισμών, σε απόχρωση μετάλλου inox, ώστε να ενσωματώνεται, κατά το δυνατόν, στις αποχρώσεις της πλακόστρωσης.

Ο Προϊστάμενος Διεύθυνσης

Νεκτάριος Δαριβιανάκης
Δρ. Πολιτικός Μηχανικός
Με α βαθμό