



Έτος 4^ο Τεύχος 1^ο

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2021

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Σημείωμα Editorial

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Η πανδημία έχει μεγάλη διάρκεια και μας έχει κουράσει. Το εμπόριο έχει πληγεί σημαντικά και σε μερικές περιπτώσεις ανεπανόρθωτα. Ο κυριότερος στόχος μας βέβαια θα πρέπει να είναι να μην αρρωστήσουμε. Αφού το καταφέρουμε αυτό, αρχίζουν οι σκέψεις για την επόμενη μέρα. Σίγουρα δεν μπορούμε να γνωρίζουμε από τώρα πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα γιατί το γενικότερο πλαίσιο ακόμα διαμορφώνεται. Οι προβλέψεις βέβαια είναι δυσοίωνες και εφιστούν την προσοχή μας. Μετά την υγεία μας επομένως που πρέπει να διαφυλάξουμε, θα πρέπει με μικρά βήματα και μεγάλη προσαρμοστικότητα να αφουγκραστούμε τις αλλαγές και να τις αποδεχτούμε.

Ο ερχομός του Μαρτίου μας φέρνει στο νου εικόνες της άνοιξης, την Κυριακή 28 Μαρτίου θα πραγματοποιηθεί η αλλαγή της ώρας σε θερινή γυρίζοντας τα ρολόγια μια ώρα μπροστά, μεγαλώνει η μέρα, ηλιοφάνεια, ελπίζουμε να βλέπουμε σύντομα χαμογελαστά και αισιόδοξα πρόσωπα.

Προσαρμοσμένοι στους καιρούς της πανδημίας θα είναι οι εορτασμοί για τη συμπλήρωση των 200 χρόνων από την ελληνική παλιγγενεσία, με τις εκδηλώσεις για την 25^η Μαρτίου 2021.

Από αυτό το τεύχος του THESSGOLD, ανοίγουμε νέους κύκλους στην θεματολογία μας. Θέματα που άπτονται του πολιτισμού, της ελληνικής γλώσσας, κόσμημα - τεχνολογία, της διατροφή και για την γυναίκα. Ευχαριστούμε θερμά για τον κ. Παναγιώτης Καμπάνη, προϊστάμενος του τμήματος αρχαιολογικών συλλογών του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού, τον κ. Θωμά Σαββόπουλο Design Engineer, την κ. Ελένη Μπακογλίδη Πολιτικός Επιστήμων, την κ. Αθηνά Καρανάσιου Φιλολόγο και την κ. Τσάλλου Νίκη, Διατροφολόγο-Διαιτολόγο, που μας εμπιστεύτηκαν τα άρθρα τους.

Με τιμή

Κατερίνα Ουζουντεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος ΔΣ



Ο Παναγιώτης Καμπάνης γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη, όπου ζει και εργάζεται. Είναι απόφοιτος του Αρχαιολογικού Τμήματος της Φιλοσοφικής Σχολής του Βελιγραδίου και Διδάκτορας της Ιστορίας και του Πολιτισμού της Ύστερης Αρχαιότητας, του τμήματος Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας της Σχολής Επιστημών του Ανθρώπου του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Το θέμα της διατριβής του: «Τα φυλακτά της Ύστερης αρχαιότητας, η διατήρηση και ο μετασχηματισμός τους από τη χριστιανική κοινωνία». Το 2015 έγινε δεκτός ως Μεταδιδακτορικός Ερευνητής της έδρας Βυζαντινής Αρχαιολογίας και Τέχνης. Εδώ και 30 χρόνια εργάζεται ως Αρχαιολόγος Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Αρχαιοτήτων στο Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, που υπάγεται στο Υπουργείο Πολιτισμού & Αθλητισμού. Είναι Προϊστάμενος του Τμήματος αρχαιολογικών συλλογών. Στην μέχρι τώρα καριέρα του έχει επιμεληθεί πάνω από 47 αρχαιολογικές εκθέσεις, 12 σύγχρονης τέχνης και σημαντικό αριθμό πολιτιστικών εκδηλώσεων. Έχει γράψει 8 βιβλία-μονογραφίες, δημοσίευσε πάνω από 40 άρθρα σε διάφορα διεθνή περιοδικά, επιμελήθηκε ή συμμετείχε σε 6 ψηφιακές εκδόσεις, αρθρογραφεί τακτικά σε διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (200 άρθρα) και είναι ενεργό μέλος σε 16 Ιδρύματα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Ημερολόγιο Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού 2021

«Δείπνο στη Βυζαντινή Θεσσαλονίκη»



Το Ημερολόγιο του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού (σε χρηματοδότηση του Σωματείου των Φίλων ΜΒΠ) για το έτος 2021, τη συγγραφή και επιμέλεια του οποίου ανέλαβε ο αρχαιολόγος Δρ. Παναγιώτης Καμπάνης, με τίτλο: «Δείπνο στη βυζαντινή Θεσσαλονίκη», μας ταξιδεύει στον άγνωστο κόσμο της βυζαντινής γευσιγνωσίας, μέσα από ένα εικονικό δείπνο που στήνει ο ίδιος, ανήμερα της εορτής του αγίου Δημητρίου.

Η διαδικασία παρασκευής της τροφής, η επιλογή των πρώτων υλών, των μεθόδων μαγειρέματος, τα σκεύη που απαιτούνται, καθώς και ο τρόπος παράθεσής τους, αποτελούν μία σημαντική παράμετρο του πολιτισμού μιας εποχής, η διερεύνηση της οποίας συνεργεί στην αναπαράσταση της καθημερινότητας ενός λαού, σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Οι πληροφορίες που διαθέτουμε, τόσο για τη διατροφή, όσο και την μαγειρική των Βυζαντινών, είναι ελάχιστες. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι οι συγγραφείς, λόγιοι και εγγράμματοι μοναχοί, ενδιαφέρονταν κυρίως για την καταγραφή των πολιτικών γεγονότων και των πνευματικών αναζητήσεων και όχι με κοσμικά θέματα.

Διαβάζοντας το κείμενο του Δρ. Καμπάνη, ανακαλύπτουμε πως το βυζαντινό δείπνο απαιτούσε ένα εντυπωσιακό τελετουργικό, με προκαθορισμένους νόμους και κανόνες. Σταδιακά μια γαστρονομική πανδαισία ξεδιπλώνεται, με τρόπο που

Thessgold

μας οδηγεί να επαναπροσδιορίσουμε την όποια γνώμη μας, για τη πενόμενη ασκητική εκδοχή του βυζαντινού πολιτισμού.

Εντύπωση προκαλεί επίσης το γεγονός, ότι ο σύγχρονος αναγνώστης θα βρει αρκετές ομοιότητες μεταξύ της βυζαντινής και της νεοελληνικής κουζίνας.



Κρασάτο λαγομαγείρεμα, στιφάδο

Μεγάλη έκπληξη προκαλεί και η πλούσια εικονογράφηση. Οι εικόνες που κοσμούν τον κάθε μήνα, μας επιφυλάσσουν γευστικούς πειρασμούς που ενεργοποιούν το σύνολο των αισθήσεών μας. Τα αντικείμενα των συλλογών του ΜΒΠ, παρουσιάζονται έχοντας ως φόντο, σύγχρονες και αρχαίες εικόνες τροφίμων και μαγειριών, ώστε τα αντικείμενα να αποκτούν μια άλλη διάσταση και να γίνονται πιο κατανοητά από όλους τους αναγνώστες και όχι μόνο από τους ειδικούς».



Λαχανοντολμάδες



Λουκουμάδες

Love rings: Τα δακτυλίδια του έρωτα Παναγιώτης Καμπάνης, Δρ. Αρχαιολόγος – Ιστορικός, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού



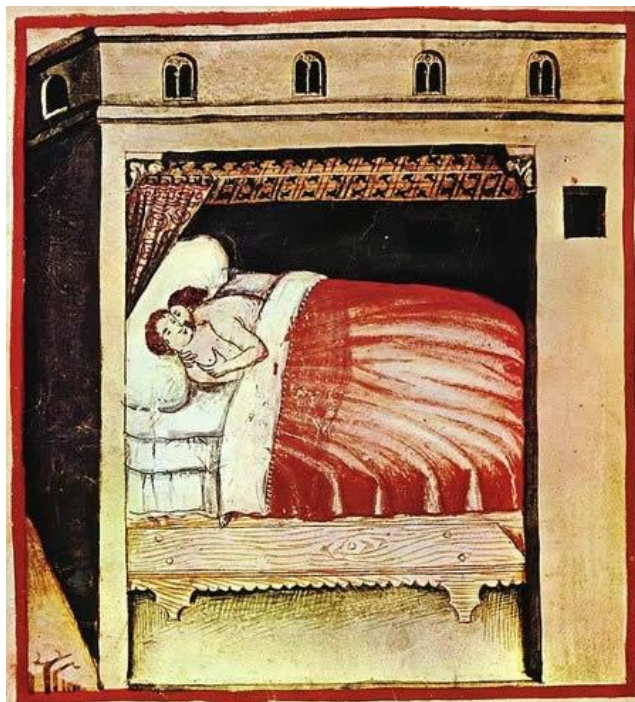
«Je t'aime», «Σ' αγαπώ», 1830

Στη συνείδηση των ανθρώπων, ο Μεσαίωνας έχει παγιωθεί ως μια χρονική περίοδος, η οποία καλύπτει δέκα αιώνες γεγονότων με κύρια χαρακτηριστικά του, να θεωρούνται η οπισθοδρόμηση, η άνθιση του φανατισμού ιδιαίτερα του θρησκευτικού, η στασιμότητα και η αύξηση των δεισιδαιμονιών. Στη συγκεκριμένη εποχή διακρίνεται η εδραίωση της παντοδυναμίας της Ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας σ' όλες τις πτυχές της ζωής των ανθρώπων εφόσον ήταν η μόνη σταθερή δομή σε έναν κόσμο χάωδη που συνεχώς μεταβάλλονταν.

Ο έρωτας ήταν ο τομέας που κατακρίθηκε περισσότερο από το εκκλησιαστικό δίκαιο, αφού ήταν αυτός που διαχώριζε σε μεγάλο βαθμό το νεοσύστατο χριστιανισμό από το παγανιστικό παρελθόν της Ευρώπης.

Κάθε εποχή έχει τη δική της τελετουργία στο Φλέρτ !

Thessgold



Μεσαιωνικό χειρόγραφο με ερωτική παράσταση

Η ιστορία του φλερτ μετρά τόσες επιτυχίες όσο και αποτυχίες. Κι αν σήμερα τα πράγματα έχουν απλοποιηθεί καθοριστικά, δεν ήταν φυσικά πάντα έτσι, καθώς το κόρτε και η εκδήλωση του ερωτικού ενδιαφέροντος είναι μια σωστή ιεροτελεστία με βήματα και ακρίβεια.

Το φλερτ είναι πραγματικά η εκκίνηση μιας πιθανής συντροφικής και ερωτικής σύζευξης δυο ανθρώπων. Ένα πάρα πολύ όμορφο και δυνατό συναίσθημα που αφυπνίζει τη σεξουαλική εικόνα και το ενδιαφέρον του άντρα και της γυναίκας. Το γεγονός ότι κάποιος απευθύνεται και ασχολείται με εμάς, σίγουρα μας κάνει να αισθανόμαστε σημαντικοί, ερωτεύσιμοι, αποδεκτοί. Θα έλεγε κανείς πως πραγματικά είναι το σημείο-σταθμός που γεφυρώνει την πρώτη «επαφή» δύο ανθρώπων μέχρι τη συνεύρεσή τους.

Για τον άντρα, το φλερτ είναι κάτι που του υπενθυμίζει το ρόλο του κυνηγού, ο οποίος επεξεργάζεται τη γυναίκα μέχρι να βρει την κατάλληλη στιγμή για να την προσεγγίσει και να ξεκινήσει αυτή την ιεροτελεστία. Μία όμορφη και έξυπνη φράση, μία «κλεφτή» ματιά, μία κίνηση, μία συμπεριφορά ή ένα νεύμα, είναι αρκετά ώστε να γίνει η εκκίνηση αυτού του αγώνα, στον οποίο μπαίνουν ο άνδρας και η γυναίκα, αυτόν τον υπέροχο αγώνα του φλερτ.

Κατά τον Μεσαίωνα οι επίδοξοι μνηστήρες πολιορκούσαν το αντικείμενο του πόθου τους με λυρική ποίηση, ακολουθώντας το παράδειγμα των

Thessgold

ερωτοχτυπημένων χαρακτήρων της θεατρικής σκηνής, αν και η αγνότητα και η τιμή παρέμεναν βασικές αξίες της μεσαιωνικής Ευρώπης.

Οι βρετανοί ιππότες συνήθιζαν να στέλνουν ένα ζευγάρι γάντια στις εκλεκτές της καρδιάς τους, κι αν αυτές τα φορούσαν στην επόμενη κυριακάτικη λειτουργία, τότε η ερωτική πρόταση είχε γίνει δεκτή. Αμέσως μετά ακολουθούσε το δακτυλίδι του έρωτα με εγχάρακτες επιγραφές από ερωτικά ποιήματα, το οποίο επιβεβαίωνε την απαρχή του έρωτά τους.

Τα δακτυλίδια του έρωτα, γνωστά ως δακτυλίδια Poesy, posie, posey ή love rings, ήταν συνήθως χρυσά, κάποιες φορές στολισμένα με ημιπολύτιμους λίθους, και πάντα έφεραν μια μικρή επιγραφή στην επιφάνειά τους. Η συνήθεια αυτή ξεκίνησε το 14^ο αι. και διήρκησε έως και τον 19^ο αι. σε όλη την Ευρώπη. Η γλώσσα που χρησιμοποιούταν για τις επιγραφές, στα μεν πρώιμα παραδείγματα ήταν τα νορμανδικά γαλλικά (Norman French), και κατόπιν τα Γαλλικά, τα Λατινικά και τα Αγγλικά. Ορισμένες επιγραφές επαναλαμβάνονται, υποδεικνύοντας έτσι ότι οι χρυσοχόοι είχαν πιθανώς ένα βιβλίο με φράσεις, από τις οποίες οι πελάτες μπορούσαν να επιλέξουν ότι τους ταίριαζε.

Στο Victoria and Albert Museum του Λονδίνου, φυλάσσεται η μεγαλύτερη ίσως συλλογή στον κόσμο, δακτυλιδιών με ερωτικές επιγραφές, η οποία αποτελείται από 3000 κομμάτια.



«Well for him who knows
whom he can trust»
«Όλα καλά γι αυτόν που γνωρίζει
ποιον μπορεί να εμπιστευτεί»
14^{ος} αι.



«Eu Bon Amour»
«Να έχεις καλή αγάπη»
14^{ος} αι.



«Amor»
«Έρωτας»
14^{ος} αι.

Thessgold



«A nominative report is given to me,
the dative, by the genitive word, in
spite of the accusative», εξωτερικά
«My love is an infinitive which wants
to be in the relative», εσωτερικά

«Μου δώσατε μια ονομαστική
αναφορά, καθόλου αιτιολογημένη»
«Η αγάπη μου χάνεται στο άπειρο
και επιθυμεί να γίνει σχέση»
14^{ος} αι.



«I give you my heart with all my love»
«Σου δίνω την καρδιά μου με όλη μου
την αγάπη»
14^{ος} αι.



«A time will come» outside
«My longing keeps me awake» inside
«Ο χρόνος θα έρθει», εξωτερικά
«Η επιθυμία μου με κρατά ξύπνιο»,
εσωτερικά
14^{ος} αι.



«A hart more king you cannot find»
«Ένα βασιλικό ελάφι που καλύτερο
του δεν θα μπορούσατε να βρείτε»
15^{ος} αι.

Thessgold



«Heart and Hand at your command»
«Η καρδιά και τα χέρια μου στις
εντολές σας»
15^{ος} αι.



«Cest mon decir»
«Αυτή είναι η επιθυμία μου»
15^{ος} αι.



«Loyalte ne peur »
«Αφοσίωση, όχι φόβος»
17^{ος} αι.



«Two hands, one heart,
till death us part»
«Δύο χέρια, μία καρδιά, μέχρι να
πεθάνουμε»
17^{ος} αι.



«True Love Is My Desire»
«Η αληθινή αγάπη είναι
η επιθυμία μου»
17^{ος} αι.



«God unite our hearts aright»
«Ο Θεός ενώνει τις δυο καρδιές μας»
17^{ος} -18^{ος} αι.

Thessgold



«In thy breast my heart doth rest»
 «Στο στήθος σου η καρδιά μου
 να ξεκουραστεί»
 17^{ος} -18^{ος} αι.



«My heart you have and yours I
 crave»
 «Η καρδιά μου έχει και τη
 δική σου επιθυμία»
 17^{ος} -18^{ος} αι.



«Many are the stars I see but in my
 eye no star likes thee»
 «Πολλά είναι τα αστέρια που βλέπω
 αλλά στα μάτια μου κανένα σαν
 εσένα»
 18^{ος} αι.



«You never knew a heart so true»
 «Ποτέ δεν γνωρίσατε μια καρδιά τόσο
 αληθινή»
 18^{ος} αι.



«Shakespeare, in love abide till death
 do divide»
 «Για τον Σαίξπηρ, η αγάπη παραμένει
 έως το θάνατο»
 19^{ος} αι.



Χειροποίητο κόσμημα & διαδικτυο.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν με το πιο σημαντικό όλων, το συναίσθημα του να δημιουργεί κανείς κάτι από την αρχή με μοναδική έμπνευση την φαντασία και τελικό αποτέλεσμα την αγάπη, την υπομονή και το πάθος! Αυτή είναι η αξία και η σημαντικότητα κάθε χειροποίητου δημιουργήματος που στο τέλος θα καταλήξει στα 'σωστά χέρια', εκεί δηλαδή που ο κάθε δημιουργός φαντάστηκε την περσόνα του!

Η μόδα λοιπόν των χειροποίητων κοσμημάτων συνεχίζει να ακολουθεί την δική της πορεία, επαναπροσδιορίζοντας την έννοια του κλασσικού κοσμήματος χρυσό και ασημί, χωρίς βέβαια να είναι απέναντι σε αυτήν! Καθώς ένα άρτιο κόσμημα δεν καθορίζεται μόνο και μόνο από το υλικό κατά το οποίο είναι φτιαγμένο αλλά και από την ιδέα, την κομψότητα και την λεπτομέρεια!

Όπως η δημιουργία και η εξέλιξη ενός προϊόντος καταπιάνεται από τις νέες τάσεις της μόδας, προσαρμοσμένο δηλαδή πάντα στα 'νέα' θέλω του καταναλωτή και στην ικανοποίηση των αναγκών του θα ήταν εύλογο να κατανοήσει κανείς την σημαντικότητα πλέον του διαδικτύου για την επιβίωση μιας υγιούς επιχείρησης, καθώς η τεχνολογία κινείται με ταχύτατους ρυθμούς και η ανταγωνιστικότητα αυξάνεται όλο και πιο πολύ!

Χτίσε λοιπόν την επιχείρηση σου στο διαδίκτυο! Όπως για ένα φυσικό κατάστημα βασικό στοιχείο είναι η βιτρίνα του καταστήματος έτσι ώστε να προσελκύσει τους περαστικούς, το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την παρουσία του ως ένα online κατάστημα. Αρχικά δημιούργησε την εταιρική σου ταυτότητα και ένα ηλεκτρονικό κατάστημα (είναι τα θεμέλια όλων) και τοποθέτησε τα προϊόντα σου με τον καλύτερο τρόπο. Μια επαγγελματική φωτογράφιση σίγουρα θα βοηθήσει.! Κάνε την έρευνα σου, αναζήτησε και πάρε ιδέες από το διαδίκτυο ή απευθύνσου σε κάποιον ειδικό για το πως θα κινηθείς διότι ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος και πλέον πιο ενημερωμένος! Γίνε ενεργός στα κοινωνικά κανάλια (socialmedia) SUPERMUST χωρίς κάποιο κόστος αρχικά κερδίζοντας έτσι την εμπιστοσύνη των χρηστών και γιατί όχι μετέπειτα να χρησιμοποιήσεις την ευκαιρία που σου δίνουν μέσω της διαφήμισης να προβάλλεις τα προϊόντα σου! Το budget της διαφήμισης το ορίζεις εσύ!!!

Δραστηριοποίησε με τον καλύτερο τρόπο στον κόσμο του διαδικτύου και σίγουρα θα βγεις κερδισμένος. Θέλετε να μάθετε περισσότερες λεπτομέρειες για τις επιμέρους ενέργειες? Ζητήστε το!

Thomas Savopoulos
Design Engineer
Visual Communications Designer

Λίγα Λόγια για τον Θωμά

Σύμφωνα με την www.madeingreece.news δύο νέοι στα 30 τους ο Δημήτρης και ο Θωμάς Σαββόπουλος και αρκετά τολμηροί designers, σπάνε τα δεσμά της οικονομικής κρίσης και ανοίγουν τα φτερά τους, θέλοντας να διοχετεύσουν στην αγορά του retail design, τις δικές τους πρωτοποριακές ιδέες και projects. Η Σαββόπουλος Shop Fitting έχει συνεργασίες με μεγάλα brands όπως την Adidas, Armani και έχει στο ενεργητικό της σπουδαίες βραβεύσεις. Εμείς επικοινωνήσαμε με το Θωμά Σαββόπουλο ο οποίος εκτός των άλλων ασχολείται με πλατφόρμες του διαδικτύου και τα social media.

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Θεσσαλονίκη. Από την ηλικία των επτά ετών η έφεση στην τεχνολογία διαμόρφωσε σημαντικά την κλίση του. Σε ηλικία μόλις 14^{ων} ετών έφτιαξε την πρώτη του ιστοσελίδα για την κατασκευαστική εταιρία του πατέρα του ενώ είχε ξεκινήσει και την ενεργή δράση στον κόσμο της γραφιστικής. Στα 18 του έτη, η εισαγωγή του στο Πανεπιστήμιο, στο Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης, τα νέα ερεθίσματα και ο νέος τρόπος σκέψης επίλυσης σύνθετων σχεδιαστικών προβλημάτων τον οδήγησε στην μελέτη της ολιστικής προσέγγισης. Μιας προσέγγισης που εφαρμογή έχει σε κάθε σύνθετο ή μη πρόβλημα. Ολοκληρώνοντας τις σπουδές του, με εργαλείο την ολιστική θεώρηση παρήγαγε ένα θεωρητικό σχεδιαστικό εργαλείο για αρχιτέκτονες και σχεδιαστές εσωτερικών χώρων σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης και καταγραφής όλων των σχεδιαστικών προδιαγραφών ενός χώρου.

Πλέον έχει δημιουργήσει διάφορες ομάδες, αναλαμβάνοντας πληθώρα project στον “φυσικό κόσμο” (κατασκευαστική εταιρία) αλλά και πλατφόρμες στο διαδίκτυο και στα socialmedia.

Moto: Να σου αρέσει το ωραίο και το σωστό και τα πόδια να τα απλώνεις λίγο παραπάνω από το πάπλωμα, μια φορά ζούμε.

Η Παραφθορά της Νέας Ελληνικής Γλώσσας

Η ελληνική γλώσσα και η ελληνική γραφή δεν είναι μόνο από τις παλιότερες του κόσμου και της Ευρώπης, όπως μαρτυρούν τα γραπτά τους μνημεία, αλλά είναι και η γλώσσα και η γραφή της έκφρασης του ανθρώπινου πνεύματος στις πρώτες μεγάλες στιγμές της δημιουργίας του, είναι αυτές που γέννησαν και ανέπτυξαν τις επιστήμες και τις τέχνες και αποτελούν τη βασική μας πολιτιστική κληρονομιά. Η ελληνική γλώσσα είναι πολύπλοκη με συγκεκριμένο συντακτικό, δύσκολη γραμματική και πλούσιο λεξιλόγιο και αυτό είναι που της προσδίδει μία τόσο μεγάλη αξία. Χρησιμοποιώντας πλούσιο λεξιλόγιο εμπλουτίζουμε τον τρόπο σκέψης μας, διευρύνουμε τους ορίζοντες μας, εκθέτουμε τους εαυτούς μας σε νέα ερεθίσματα και δημιουργούμε μία πιο ολοκληρωμένη άποψη για τα πράγματα.

Δυστυχώς, στη σημερινή εποχή η ελληνική γλώσσα κινδυνεύει να αλλοιωθεί, καθώς συνεχώς συρρικνώνεται. Εξαιτίας της ραγδαίας ανάπτυξης της τεχνολογίας και του νέου βιαστικού καθημερινού τρόπου επικοινωνίας μέσω μηνυμάτων χρησιμοποιούνται κωδικοποιημένες συντομογραφίες, φράσεις αντί για ολοκληρωμένες προτάσεις και ο γραπτός λόγος γίνεται πιο προφορικός. Αυτό το φαινόμενο σε συνδυασμό με τη χρήση αγγλικών λέξεων και λέξεων αργκό συρρικνώνει το λεξιλόγιο και προκαλεί ορθογραφικά λάθη. Υιοθετώντας, λοιπόν, φτωχό και τυποποιημένο λεξιλόγιο φθείρεται η ελληνική γλώσσα και χάνεται η γλωσσική μας ταυτότητα.

Συμπερασματικά, οφείλουμε ως Έλληνες καταρχήν να αναγνωρίζουμε την αξία της γλώσσας μας και να μην ξεχνάμε να την προστατεύουμε και να την αναδεικνύουμε με κάθε ευκαιρία, ώστε να αποφύγουμε την αλλοίωσή της και να επιτύχουμε τη διατήρησή της. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μονάχα μέσα από την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση όλων μας και την αλλαγή της νοοτροπίας απέναντι στο συγκεκριμένο θέμα.

***«Τη "γλώσσα μου έδωσαν ελληνική το σπίτι φτωχικό στις αμμουδιές του Ομήρου. Μονάχη έγνοια η γλώσσα μου στις αμμουδιές του Ομήρου...»
Οδυσσέας Ε/Χύτης (Αξιον Εστί)***

Ελένη Μπακογλίδου
Πολιτικός Επιστήμων

8 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας

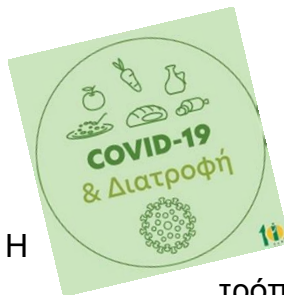
Η όγδοη ημέρα του Μαρτίου έχει καθιερωθεί από τον ΟΗΕ ως παγκόσμια ημέρα της Γυναίκας και είθισται από το 1977 να γιορτάζεται ποικιλοτρόπως. Το εναρκτήριο λάκτισμα βέβαια για την αναφορά στην ημέρα αυτή δόθηκε το 1909 από το Αμερικανικό Σοσιαλιστικό κόμμα ως φόρος τιμής σε εκδήλωση διαμαρτυρίας εργατριών κλωστοϋφαντουργίας με βασικό τους αίτημα καλύτερες συνθήκες εργασίας. Ο φετινός εορτασμός της εν λόγω ημέρας προβάλλει αναγκαίως, περισσότερο ίσως από κάθε άλλη χρονιά λόγω της πληθώρας των γεγονότων που αναδύονται καθημερινά από τα Μ.Μ.Ε. και αφορούν σε περιστατικά άσκησης βίας έναντι των γυναικών, και όχι μόνο. Η ανισότητα των φύλων είναι μεν υπαρκτή, όχι όμως δεδομένη. Η διεκδίκηση των δικαιωμάτων των γυναικών σε όλα τα επίπεδα προβάλλει ως επιτακτικό αίτημα προκειμένου να αρθούν σταδιακά όλοι οι περιορισμοί και τα δύο φύλα να αντιμετωπίζονται ως ισότιμα και ισάξια. Μαζί εξάλλου, και όχι χωριστά, μπορούν να πετύχουν πολλά περισσότερα. Κι ευτυχώς τα πράγματα έχουν αρχίσει να αλλάζουν!

Για τη γυναίκα έχουν διαχρονικά ειπωθεί πολλά... Ο Καζαντζάκης την κατατάσσει «στα τετραθέμελα του κόσμου τούτου: ψωμί, κρασί, φωτιά, γυναίκα», ενώ ο Μποντλέρ την έχει χαρακτηρίσει ως «μια πρόσκληση προς την ευτυχία». Ναι, ξέρω, πολλοί άντρες μπορεί να ισχυριστούν και το αντίθετο, ότι για τη δυστυχία τους φταίει μια γυναίκα! Ίσως να έχουν και δίκαιο.. Γιατί έτσι είναι οι ανθρώπινες επαφές και οι σχέσεις. Οι άνθρωποι μοιράζονται χαρές, αλλά και λύπες, στιγμές ευχάριστες και άλλες δυσάρεστες.. Αυτό όμως που δε μπορεί να αμφισβητήσει κανείς είναι η μαεστρία με την οποία οι σύγχρονες γυναίκες χειρίζονται τόσα πολλά θέματα κάθε μέρα! Και ναι, αυτό είναι άξιο θαυμασμού! Πολλοί οι ρόλοι, πολλά τα καθήκοντα, πολλές οι ευθύνες κι εκείνες τα επωμίζονται όλα με περισσή δύναμη και υπομονή. Έτσι, λοιπόν εσείς οι άντρες, πείτε ένα απλό ευχαριστώ σε όποια γυναίκα είναι δίπλα σας, στηρίξτε την και ενώστε τις δυνάμεις σας.. Και προς Θεού, μην προσπαθήσετε ποτέ να μπείτε στο μυαλό μίας γυναίκας! Ολόκληρος Φρόιντ δεν το κατάφερε, θα μπορούσατε εσείς;

S. Freud: « Η μεγαλύτερη ερώτηση που δεν έχει απαντηθεί ποτέ και που κι εγώ δεν έχω κατορθώσει να απαντήσω μετά από τριάντα χρόνια έρευνας, είναι: Τι θέλει μια γυναίκα;» !!

Αθηνά Καρανάσιου

Διατροφή και ανοσοποιητικό στις μέρες του Covid-19



Πώς όμως μπορούμε να ενισχύσουμε την άμυνα του οργανισμού μας;

Η ορθή διατροφή η συχνή σωματική άσκηση και ο υγιεινός τρόπος ζωής πάντα ήταν σημαντικά για τη ζωή μας. Έτσι και τώρα έχει ιδιαίτερη σημασία για να είμαστε και να μείνουμε υγιείς, να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα και να προστατέψουμε τον εαυτό μας μέσα στην πανδημία.

✓ Ακολουθήστε τις συμβουλές και θωρακίστε αποτελεσματικά το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

✓

➤ **Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων, φρέσκων χυμών και λαχανικών.**

Φροντίστε να καταναλώνετε τουλάχιστον 2 με 3 φρούτα καθημερινά και συνοδέψτε τα γεύματά σας με μια μεγάλη σαλάτα. Έτσι εφοδιάζετε τον οργανισμό σας με επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C και άλλων αντιοξειδωτικών που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προφυλάσσουν έναντι των λοιμώξεων.

➤ **Εντάξτε την κατανάλωση λιπαρών ψαριών και θαλασσινών στη διατροφή σας, τουλάχιστον 1-2 φορές τη βδομάδα.**

Τα λιπαρά ψάρια αποτελούν πλούσιες πηγές ω-3 λιπαρών τα οποία ενδυναμώνουν την άμυνα του οργανισμού και μειώνουν τη φλεγμονή. Πλούσιες πηγές συνιστούν ο σολομός, το σκουμπρί, οι σαρδέλες, ο τόνος, ο μπακαλιάρος και οι ρέγκες.

➤ **Αυξήστε την κατανάλωση άπαχων ζωικών πρωτεϊνών**

Το κοτόπουλο, τα πουλερικά, το άπαχο κόκκινο κρέας και τα αυγά είναι πρωτεΐνες και αποτελούν την πρώτη ύλη για τη σύνθεση των αντισωμάτων και την καταπολέμηση των λοιμώξεων.

➤ **Εντάξτε τους ξηρούς καρπούς στην καθημερινή σας διατροφή.**

Οι ξηροί καρποί αποτελούν αξιόλογες πηγές ω-3 λιπαρών και αντιοξειδωτικών συστατικών (βιταμίνη E και σελήνιο), τα οποία ενισχύουν τη δράση των αντισωμάτων και άλλων κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος. Προτιμήστε τα αμύγδαλα, τα φουντούκια και τα βραζιλιάνικα καρύδια, αλλά περιοριστείτε σε μια κλειστή χούφτα καθημερινά, καθώς αποδίδουν αρκετές θερμίδες!

➤ **Καταναλώστε επαρκείς ποσότητες υγρών**

Συνιστάτε η καθημερινή κατανάλωση 1,5-2 λίτρα νερού. Επίσης μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση υγρών με 1-2 φλιτζάνια τσάι και βότανα, καθώς η αφυδάτωση εξασθενίζει την άμυνα του οργανισμού.

➤ **Αυξήστε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων πλούσιων σε προβιοτικά**

Το παραιοσιακό πλήρες γιαούρτι και το κεφίρ περιέχουν προβιοτικά που συμβάλλουν στη διατήρηση της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας, ενισχύοντας έτσι μία από τις βασικές γραμμές άμυνας του οργανισμού.

➤ **Αποφύγετε επεξεργασμένες τροφές**

Η ζάχαρη και τα τρανς λιπαρά επηρεάζουν αρνητικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο, αρνητική είναι και η υπερβολική κατανάλωση **αλκοόλ**, καθώς συμβάλλει στην μείωση της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών και την αποδυνάμωση της φυσικής άμυνας του οργανισμού.

ΤΣΑΛΛΟΥ Α. ΝΙΚΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

Τηλ:6947506891, email: n.tsallou@hotmail.com

Συντακτική Ομάδα

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος ΔΣ

Thessgold

