



Έτος 4^ο Τεύχος 2^ο



ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021

Σημείωμα Editorials

Αγαπητοί Συνάδελφοι & Φίλοι,

Η πανδημία του κορονοϊού μας ακολουθεί ακόμη σε κάθε βήμα της προσωπικής αλλά και επαγγελματικής μας ζωής.

Μετά το άνοιγμα των καταστημάτων, σε συνδυασμό με την αλλαγή της εποχής, ατενίζουμε το μέλλον των επιχειρήσεων μας με μεγαλύτερη αισιοδοξία.

Ελπίζουμε και ευχόμαστε μετά το Πάσχα πως τα δύσκολα θα μείνουν πίσω, πως οι δραστηριότητες μας θα επανέλθουν στην προ covid εποχή και μπροστά μας θα έχουμε μόνο πιο δημιουργικές, παραγωγικές μέρες με πιο προσωπική επικοινωνία και ανεμελιά.

Όσο πιο γρήγορα μπορούμε στους ρυθμούς της καθημερινότητας, έχοντας βέβαια σαν δεδομένο την καλή μας υγεία, τόσο πιο γρήγορα θα μπορέσουμε να ανακάμψουμε.

Το επιχειρείν όσο δύσκολο και αν φαίνεται, δε θα πάψει να υπάρχει, ίσως με άλλη μορφή και ακολουθώντας τον παγκόσμιο τρόπο σκέψης και χρήσης των social media.

Thessgold

Τώρα λοιπόν, που φτάνουμε στο τέλος αυτής της δοκιμασίας, ας κρατήσουμε με σθένος και υπομονή την ψυχραιμία μας, προσπαθώντας να στηρίξουμε ο ένας τον άλλο και ας έχουμε στο πίσω μέρος του μυαλού μας ότι όλα περνούν.

Ελπίζοντας και ακολουθώντας τη δύναμη της ιστορίας, σας παρουσιάζουμε σ' αυτό το τεύχος θέματα που αποδεικνύουν, πως όταν θέλουμε μπορούμε. Είτε μέσα από τη δίψα για ελευθερία, παραδειγματιζόμενοι από τους αγωνιστές του 1821,

είτε από ανάγκη για ελευθερία επιλογών λόγω της δυσφορίας που προκαλεί η πανδημία, είτε μέσα από την αγάπη των τεχνιτών της κοσμηματοποιίας ανά τους αιώνες, που προσπαθούν να διασώσουν και να διαδώσουν την αγάπη τους για την τέχνη τους. Αυτή η τέχνη είναι που φτάνει στα δικά μας χέρια και στις επιχειρήσεις μας. Ας τους τιμήσουμε και κυρίως να μη ξεχνάμε πως πρέπει να αγωνιζόμαστε.

Συνεχίζοντας τη νέα θεματολογία μας ευχαριστούμε θερμά τον κ. Παναγιώτη Καμπάνη, προϊστάμενο του τμήματος αρχαιολογικών συλλογών του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού, την κ. Μαρία Καβάλα Ιστορικό, τον κ. Πέτρο Μαργιόλα, Τεχνίτη του Φιλιγκράν, την κ. Νίκη Τσάλλου, Διατροφολόγο-Διαιτολόγο, την κ. Ελένη Μπακογλίδη Πολιτικό Επιστήμων, τον κ. Δημήτρη Μαλλή Ερευνητή Κυβερνοασφάλειας, που μας τίμησαν με τα άρθρα τους.

Με τιμή

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος Δ.Σ.

Gemma Augustea: Το θαύμα της μικρογλυπτικής

του Παναγιώτη Καμπάνη, Δρ. Αρχαιολόγος-Ιστορικός, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού



Η αγάπη και ο θαυμασμός των χριστιανών για τους πολύτιμους και ημιπολύτιμους λίθους, τους οδήγησε δυστυχώς σε μια σειρά από ακρότητες και ατοπήματα, σχετικά με αυτό που πρέσβευαν. Κατά το τέλος της ύστερης αρχαιότητας και κυρίως κατά τη βυζαντινή περίοδο, κατασκευάστηκαν σταυροί, λειψανοθήκες, σταχώσεις ευαγγελίων και διάφορα άλλα ιερά αντικείμενα, χρησιμοποιώντας εγχάρακτους λίθους και καμέο του παρελθόντος. Σε τοιχογραφία του 15^{ου} αι. στην Βασιλική του αγίου Ιωάννη στη Μόνζα, εικονίζονται χρυσοχόοι, καθώς αφαιρούν με τα εργαλεία τους εγχάρακτους πολύτιμους λίθους από αρχαίο άγαλμα.

Το πιο γνωστό παράδειγμα και ίσως το πιο ενδιαφέρον, είναι η περίφημη Gemma Augustea, μοναδικό δείγμα της λιθογλυπτικής της ύστερης, και όχι μόνο, αρχαιότητας. Πάνω σε όνυχια διαστάσεων 19x23 εκ. παριστάνεται η αποθέωση του αυτοκράτορα Οκταβιανού Αυγούστου στο θρόνο δίπλα στη μυθική θεά Ρώμη. Στο αριστερό μέρος παρουσιάζεται η άφιξη του διαδόχου του, Τιβέριου, επάνω σε άρμα που οδηγεί η θεά Νίκη. Στο κάτω μέρος εικονίζονται Ρωμαίοι λεγεωνάριοι που κατασκευάζουν τρόπαιο, ενώ παρευρίσκονται και οι νικημένοι βάρβαροι.

Εικάζεται ότι αποτελεί δημιουργία του γνωστού εργαστηρίου των Διοσκουρίδων που βρισκόταν και λειτουργούσε στη Ρώμη του 1^{ου} αι. μ.Χ. Ο συγκεκριμένος λίθος για πολλούς αιώνες, κοσμούσε την λειψανοθήκη του αγίου Σατουρνίνου, πρώτου επισκόπου της Τουλούζης (σήμερα εκτίθεται στο Kunsthistorisches Museum της Βιέννης).

Ο Αύγουστος (Gaius Iulius Caesar Octavianus Augustus, 23 Σεπτεμβρίου 63 π.Χ. - 19 Αυγούστου 14 μ.Χ.) ήταν ο ιδρυτής της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας και ο πρώτος της αυτοκράτορας.

Η ηγεμονία του Αυγούστου αποτέλεσε την αφετηρία μιας σχετικά ειρηνικής περιόδου, που είναι γνωστή ως Pax Romana, δηλαδή Ρωμαϊκή Ειρήνη. Μετά τον

θάνατό του η Σύγκλητος του απέδωσε τη θεϊκή ιδιότητα και όρισε τη λατρεία του από τους Ρωμαίους. Τα ονόματα Αύγουστος και Καίσαρ υιοθετήθηκαν από όλους τους μετέπειτα αυτοκράτορες, που σταδιακά έχασαν το χαρακτήρα του ονόματος και μετατράπηκαν σε τίτλο. Επίσης, ο μήνας *Sextilis* μετονομάστηκε επισήμως σε Αύγουστος προς τιμήν του αυτοκράτορα, όνομα που επιβιώνει μέχρι σήμερα. Διάδοχός του ορίστηκε ο θετός του γιος, ο Τιβέριος.

Η απόλυτη κληρονομιά του Αυγούστου ήταν η ειρήνη και η ευμάρεια που απόλαυσε η αυτοκρατορία τους δύο επόμενους αιώνες υπό το σύστημα που ο ίδιος εγκατέστησε. Η μνήμη του φυλάχτηκε με ζήλο στο πολιτικό ήθος της αυτοκρατορικής εποχής ως παράδειγμα καλού ηγεμόνα. Οι σύγχρονοί του ποιητές, Βιργίλιος και Οράτιος, τον εξύμνησαν ως υπερασπιστή της Ρώμης, σημαιοφόρο της ηθικής δικαιοσύνης και ως άτομο που ανέλαβε τη δυσβάσταχτη ευθύνη του να διατηρήσει την αυτοκρατορία ακέραια.

Η *Gemma Augustea* χωρίζεται σε δυο ίσα μέρη και περιβάλλεται από χρυσό πλαίσιο το οποίο τοποθετήθηκε κατά τη μεσαιωνική εποχή. Οι σκηνές που απεικονίζονται λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και αποτελούν τα αίτια (στο κάτω μέρος) και το αποτέλεσμα (στο πάνω μέρος). Η κατώτερη σκηνή πραγματοποιείται στα βόρεια σύνορα, αμέσως μετά από μια μάχη που κέρδισαν οι Ρωμαίοι, οι οποίοι στήνουν ένα τρόπαιο νίκης. Συγκεντρωμένοι αιχμάλωτοι πολέμου περιμένουν την τιμωρία τους με θλίψη ή ζητούν έλεος από τους θεούς. Ο θρίαμβος στο πεδίο της μάχης προηγείται του θριάμβου στο πάνω μέρος.

Η ανώτερη σκηνή είναι μια σύντηξη της Ρώμης, του Ολύμπου και του κόσμου των πόλεων. Ο Αύγουστος κατάφερε και έδωσε τέλος στη μακροχρόνια εσωτερική διαμάχη της αυτοκρατορίας.

Οι είκοσι μορφές που απεικονίζονται, έχουν ως εξής:



Πάνω μέρος

Στο παράκεντρο στον αριθμό 1, εικονίζεται ο αυτοκράτορας Αύγουστος Οκταβιανός καθισμένος χαλαρός και άνετος στο θρόνο του. Στο αριστερό του χέρι κρατεί μια ράβδο, το θεϊκό του τρόπαιο, ενώ τα πόδια του πατούν στην πανοπλία του.

Κάτω από το θρόνο, στα πόδια του εικονίζεται το σύμβολο του Δία ο αετός (αρ.10), που τον εξομοιώνει με το θεό των θεών. Πάνω του ακριβώς, στον αρ.9 μέσα σε μετάλλιο εικονίζεται το σύμβολο του Αιγόκερω. Παρόλο που δεν ήταν το ζώδιο του,

ο Οκταβιανός το αναγνώριζε ως δικό του, μιας και στον Αιγόκερω είχαν γεννηθεί οι περισσότεροι θεοί. Μαζί με το σύμβολο του Αιγόκερω, απεικονίζονται και τα δυο κοσμικά σύμβολα, ο ήλιος και η σελήνη, τα οποία ακολουθούν συνήθως εικονογραφικά όλους τους θεούς, όλων των θρησκειών.

Πίσω από τον Οκταβιανό η γυναικεία μορφή που τον στεφανώνει είναι η προσωποποίηση του κατοικημένου κόσμου, η Οικουμένη. Δίπλα της, στον αριθμό 5 εικονίζεται ο Ωκεανός ή ο Ποσειδώνας, η παρουσία του οποίου θεωρείται συχνή καθώς αντιπροσωπεύει τον τομέα του νερού, δηλώνοντας την κυριαρχία του αυτοκράτορα και στη θάλασσα και όχι μόνο στη στεριά. Κάτω από αυτόν, στον αριθμό 6, βρίσκεται μια ξαπλωμένη γυναικεία μορφή κρατώντας το Κέρας της Αμάλθειας και είναι περιστοιχισμένη από μικρά παιδιά. Η μορφή αναγνωρίζεται είτε ως προσωποποίηση της θεάς Γαίας, είτε της Ιταλικής χερσονήσου. Οι μελετητές που βλέπουν την προσωποποίηση της Ιταλίας, στηρίζονται στο γεγονός ότι το κέρας εικονίζεται άδειο και την περίοδο εκείνη στη ρωμαϊκή επικράτεια επικρατούσε λιμός. Τα παιδιά συμβολίζουν τις τέσσερις εποχές.

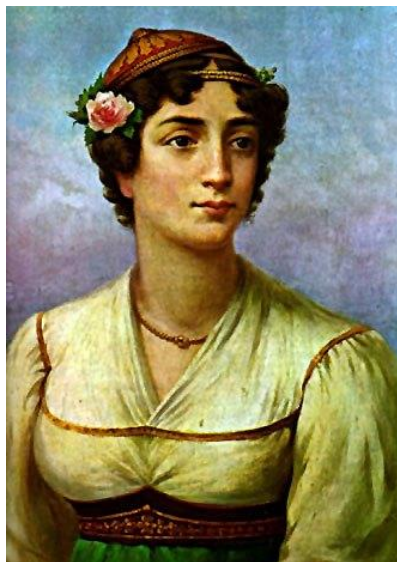
Στο κέντρο, αριθμός 2, η γυναικεία μορφή που κάθεται δίπλα από τον θεοποιημένο αυτοκράτορα, αναγνωρίζεται ως η προσωποποίηση της Ρώμης. Η θεά κρατεί ένα δόρυ στο δεξί της χέρι ενώ το αριστερό της χέρι αγγίζει ελαφρώς την λαβή του σπαθιού της, πιθανώς δείχνοντας ότι η Ρώμη είναι πάντα έτοιμη για πόλεμο. Στον αριθμό 8 η θεά Νίκη οδηγεί το άρμα του θριάμβου, στο οποίο επιβαίνουν ο διάδοχος του Οκταβιανού, Τιβέριος και μια φτερωτή Νίκη.

Κάτω μέρος

Στο κάτω μέρος απεικονίζεται η ανέγερση ενός τροπαίου προς τιμή του αυτοκράτορα. Στο αριστερό μέρος της παράστασης, οι καθισμένοι είναι είτε Κέλτες είτε Γερμανοί, όπως φαίνεται από τα ρούχα και τα μαλλιά τους, συμπεριλαμβανομένης της γενειάδας του αλυσοδεμένου πισθάγκωνα άνδρα (αρ.11) και αντιπροσωπεύουν φυλακισμένους πολέμου, συμβολίζοντας τη ρωμαϊκή νίκη. Τέσσερις νέοι άνδρες υψώνουν το τρόπαιο σε σχήμα σταυρού σε κατακόρυφη θέση, απ' όπου κρέμεται στρατιωτικό κράνος μακεδονικού τύπου. Επίσης, μια ασπίδα (αρ.20) με ένα μεγάλο σκορπιό πάνω του. Ο διάδοχος Τιβέριος γεννήθηκε το Νοέμβριο, και έτσι μπορεί να εκπροσωπείται με ένα τέτοιο σύμβολο. Η μορφή του αριθμού 15 αναγνωρίζεται με σχετική ευκολία ως ο θεός Άρης, ο οποίος δεν λείπει σχεδόν ποτέ από πολεμικές σκηνές. Οι μορφές (αρ. 16, 17) αντιπροσωπεύουν τον αστερισμό των Διδύμων, την περίοδο μάλλον που διεξήχθη η νικηφόρα μάχη. Στον αριθμό 13 βρίσκουμε την Άρτεμις, η οποία ταυτίζεται με το φεγγάρι. Κρατάει δόρατα στο αριστερό της χέρι και με το δεξιό της τραβάει από τα μαλλιά τον συρμένο αιχμάλωτο άνδρα του αρ.12. Ο άνδρας του αρ.14 ταυτίζεται με το θεό Ερμή που αναγνωρίζεται από το καπέλο του. Ο Ερμής όπως και η Άρτεμις φαίνεται να σέρνει προς το τρόπαιο μια αιχμάλωτη γυναίκα από τα μαλλιά. Η σκηνή είναι σαφώς περίπλοκη.

«Μια κόρη απλή [...], μη αναπνέουσα παρά τον πατριωτισμό»¹

της Μαρίας Καβάλα, Ιστορικός



Την εποχή που η Μαντώ Μαυρογένους μεγάλωνε στην Τεργέστη και λάμβανε την πλούσια μόρφωσή της, εμποτισμένη με τις ιδέες του διαφωτισμού, με οικοδιδασκάλους, όπως συνηθιζόταν για τα κορίτσια των μεγάλων αστικών οικογενειών των ελληνικών κοινοτήτων του εξωτερικού, η Ευρώπη ζούσε τον απόηχο της Γαλλικής επανάστασης και στη συνέχεια την προσπάθειά της Γαλλίας να μεταβάλλει τον χάρτη και το πολιτικό και κοινωνικό σύστημα της Ευρώπης με τον Ναπολέοντα.

Στα 1815, οι τελευταίες στρατιές του Ναπολέοντα έχαναν στο Βατερλό, η περίοδος των μεγάλων αναταραχών είχε τελειώσει και οι ηγεμόνες οδηγούνταν προς μία συντηρητική κατεύθυνση, η οποία εκφραζόταν και κυριαρχούσε σε όλες τις πρωτεύουσες της Ηπείρου.²

Η καταστολή κάθε φιλελεύθερου Πνεύματος που προωθούσαν οι αρχές συναντούσε την απογοήτευση των Δυνάμεων της ανατροπής στην Ευρώπη, αδελφότητες μασονικές στοές, πνευματικές ομάδες, κύκλοι κάθε είδους και μορφής κρατούσαν ζωντανή την επαναστατική ιδέα προσαρμόζοντας την στη δική τους μορφή και διάσταση. Η γλώσσα της πολιτικής μεταφράστηκε σε ποικίλες διαλέκτους που δανειζόταν το λεξιλόγιό τους από την τέχνη και τη θρησκεία, και το ρεύμα χαρακτηρίστηκε Ρομαντισμός. Σε αυτό το πλαίσιο αλλά με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, ιδρύθηκε η Φιλική Εταιρεία (1814) που αποτέλεσε τη σπουδαιότερη πολιτική ενέργεια του Ελληνισμού της εποχής. Η οργάνωσή της Ελληνικής Επανάστασης αποτέλεσε το κορύφωμα μιας μακράς σειράς πράξεων ανταρσίας στην Οθωμανική Αυτοκρατορία. Η θετική αποτίμηση του έργου της Φιλικής Εταιρείας οφείλεται τόσο στο ότι διά αυτής οργανώθηκε επιτυχώς η επαναστατική προσπάθεια αλλά κυρίως στο πνεύμα νεωτερικότητας μέσα στο οποίο

¹ Βασιλική Λάζου, Γυναίκες και Επανάσταση, Διόπτρα, Αθήνα 2021, σ. 166. Επίσης, TheodoreBlancard, Ο οίκος των Μαυρογένη, Εστία, Αθήνα 2006, σ. 409.

² Γιώργος Μαργαρίτης, «Η Ελληνική Επανάσταση. Οθωμανοί, Έλληνες και Ευρωπαίοι στα 1821», Ιστορία των Ελλήνων. Η Ελληνική Επανάσταση, τ. 9, Δομή, Αθήνα χ.χ., σ. 9.

τέθηκε το εθνικό ζήτημα. Ως ένα ζήτημα ελληνικού ενδιαφέροντος και ελληνικής ευθύνης και όχι ως ένα ζήτημα το οποίο θα λυνόταν στο πλαίσιο της απελευθερωτικής δραστηριότητας κάποιας μεγάλης δύναμης.³

Εύποροι νέοι της εποχής, συχνά με αριστοκρατικές οικογενειακές καταβολές, μορφωμένοι, γλωσσομαθείς, φιλελεύθεροι, ψυχολογικά απελευθερωμένοι και ερωτικά νεωτερικοί σύχναζαν σε τεκτονικές στοές, σε φιλολογικές εταιρείες και συνωμοτικές οργανώσεις και τελικά ορισμένοι αφιερώθηκαν ολοκληρωτικά σε επαναστατικούς σκοπούς. Μια παρόμοια περίπτωση αποτελούσε η Μαντώ Μαυρογένους, που από το 1809 πια είχε εγκατασταθεί με την οικογένειά της στις Κυκλάδες. Ήταν μια νέα της εποχής της που θα ξεχωρίσει μέσα σε μια κοινωνία όπου οι γυναίκες είχαν ρόλο στατικό και όπου μόνο περιστασιακά αντιπροσώπευαν «οικογενειακό κεφάλαιο», συνεισφέροντας στην επιχειρηματική ανάδειξη του συζύγου ή άλλων συγγενών με το διακεκριμένο όνομά τους, με μια σημαντική προίκα και με κοινωνικές γνωριμίες. Η σύγκρουση που θα είχε αργότερα η Μαντώ με τη μητέρα της και την αδερφή της σχετικά με τις επιλογές της ως προς τη διάθεση της περιουσίας της και τη συμμετοχή της στην πολεμική προσπάθεια, ερμηνεύονται ως ένα βαθμό και μέσα σε αυτό το πλαίσιο.⁴

Το 1821 θα σημάνει το ξέσπασμα της Επανάστασης. Την ίδια εποχή διαδραματίζονταν μεγάλες ανατροπές στη Νότια Αμερική αλλά και στην Ευρώπη, την Πορτογαλία, την Νάπολη, την Ισπανία, ή τα γερμανικά κρατίδια, όμως η Ελληνική Επανάσταση ήταν μία εξέγερση εναντίον του σουλτάνου, σύμβολο για τους ευρωπαίους φιλελεύθερους της απολυταρχίας αλλά και της βαρβαρότητας της Ανατολής, ήταν μία εξέγερση των Ελλήνων σε μία Ευρώπη, όπου η ελληνική αρχαιότητα είχε τιμητική θέση.⁵

Οι διακηρύξεις της Φιλικής Εταιρείας και η ιδεολογική προετοιμασία της Επανάστασης βρήκαν απήχηση στις ποικίλες κοινωνικές ομάδες του Ελληνισμού:

Οι Φαναριώτες αποτελούσαν το σημείο επαφής της οθωμανικής εξουσίας με τη Δύση ως άρχοντες της διπλωματίας, της διοίκησης και ως ηγεμόνες των Παραδουνάβιων Ηγεμονιών. Για τη θέση τους αυτή οι συντηρητικοί στην Κωνσταντινούπολη τους έβλεπαν ως συνενόχους στο έγκλημα του εκδυτικισμού, ενώ οι εκσυγχρονιστές της οθωμανικής διοίκησης τους έβλεπαν ως εμπόδιο στις προθέσεις τους. Στην Κωνσταντινούπολη ακόμη και οι επιφανέστεροι των Φαναριωτών ένιωθαν ανησυχία μπροστά στις αντιφατικές και επικίνδυνες αυτές ισορροπίες και θα επιθυμούσαν κάποια στιγμή τη σταθερότητα.⁶

Από την άλλη η Ορθόδοξη Εκκλησία εκπορευόταν από την Κωνσταντινούπολη και συνδιαλέγονται με τους Φαναριώτες και στην πραγματικότητα με τις οικονομικές λειτουργίες και την ευρύτητα της αποτελούσε ένα είδος κρατικού μη στρατιωτικού μηχανισμού της αυτοκρατορίας που συντηρητική στην αρχή στη συνέχεια θα ακολουθούσε τις εξελίξεις.

Οι Έλληνες χριστιανοί έμποροι και επιχειρηματίες της εποχής κινούνταν σε έναν κόσμο σχεδόν καπιταλιστικό στην Ευρώπη και ένιωθαν ότι μέσα τη

³Μαργαρίτης, ό.π.

⁴Λάζου, ό.π., σ. 167

⁵Μαργαρίτης, ό.π., σ. 30-33.

⁶Μαργαρίτης, ό.π., σ. 21. Επίσης Βασίλης Σφυρόερας, «Οι Φαναριώτες. Θεσμικοί ρόλοι μιας χριστιανικής ηγετικής ομάδας», Ιστορία του Νέου Ελληνισμού 1770 – 2000. Η Οθωμανική Κυριαρχία 1770 – 1821. Διαφωτισμός – Ιστορία της Παιδείας – Θεσμοί και δίκαιο, τ. 2, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2003, σ. 297 – 308.

μουσουλμανική πραγματικότητα η θέση τους ήταν αδιευκρίνιστη. Η ρωσική προστασία στο όνομα των θρησκευτικών πεποιθήσεων αλλά και του εμπορίου ενίσχυαν την αντίληψη για ανάγκη πολιτικής αλλαγής. Οι λόγιοι περιηγητές από τη Δύση, που αναζητούσαν στις ελληνικές χώρες το κλασικό πνεύμα των αρχαίων καιρών, συνηγορούσαν στην καλλιέργεια αμφιβολιών. Το πνεύμα του Ανθρωπισμού και των Φώτων έδινε απαντήσεις ειδικά στους εγκατεστημένους έξω από τον οθωμανικό κόσμο Έλληνες. Αυτοί προέρχονταν από τον ίδιο εκείνο χώρο στον οποίο οι δυτικοί αναζητούσαν το μεγαλείο της κλασικής αρχαιότητας.⁷

Διάφορες άλλες κοινωνικές ομάδες στο πλαίσιο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας είχαν πια λόγους και συμφέροντα που δεν ταυίζονταν με αυτά της οθωμανικής διοίκησης. Οι ναυτικοί του Αιγαίου και ειδικά οι κάτοικοι των μικρών άγονων νησιών, που είχαν φτιάξει το προηγούμενο διάστημα μεγάλους εμπορικούς στόλους λόγω της ανάπτυξης του εμπορίου στη Μεσόγειο, οι χριστιανοί προύχοντες της Πελοποννήσου, οι αρματολοί της Στερεάς ήταν ορισμένες από αυτές τις κοινωνικές κατηγορίες της εποχής.

Στα κατώτερα κοινωνικά στρώματα μια επανάσταση φαινόταν εφικτή καθώς στον ελληνικό χώρο μπορεί να επικρατούσε μια μορφή δουλοπαροικίας, όπως και στην υπόλοιπη Ευρώπη, αλλά οι συνθήκες ήταν διαφορετικές. Η περιορισμένη έκταση της καλλιεργήσιμης γης, η εναλλαγή της με τους βοσκότοπους, οι παραπληρωματικές δραστηριότητες καθιστούσαν πιο ευέλικτες τις σχέσεις ανάμεσα στους ισχυρούς και τους αδύναμους και πιο εφικτή τη δυνατότητα αλλαγής κοινωνικού ρόλου.⁸

Η Ελληνική Επανάσταση ξεκινούσε από πολλές διαφορετικές και συχνά αντικρουόμενες αφετηρίες και συμφέροντα, που είχαν ως κοινό στόχο την απόσχιση από την οθωμανική πραγματικότητα, αλλά που σε όλη τη διάρκεια του αγώνα οδηγήθηκαν σε συγκρούσεις και πολιτικές εσωτερικού συμβιβασμού.

Η σωστή οργάνωση και η προσεκτική προετοιμασία της Φιλικής Εταιρείας βοήθησαν στην περίπτωση ταυτόχρονη εκδήλωση της επανάστασης σε πολλές περιοχές μετά την αποτυχία στις Παραδουνάβιες Ηγεμονίες. Η επανάσταση ξεκίνησε από την Πελοπόννησο, όπου στις 23 Μαρτίου 1821 στρατιωτικά σώματα των Παπαφλέσσα, Κολοκοτρώνη και Νικηταρά απελευθέρωσαν την Καλαμάτα. Δυο μέρες μετά οι Λόντος, Ζαΐμης και Ρούφος κήρυξαν την επανάσταση στην Πάτρα. Ακολούθησαν τα Καλάβρυτα, η Καρύταινα, η Κορινθία, η Κυνουρία κ.ά. Μέχρι τις 31 Μαρτίου η οθωμανική εξουσία είχε περιοριστεί στην Τριπολιτσά, στην περιοχή του Λάλα, στην επαρχία Ηλείας και στα φρούρια. Ταυτόχρονα είχε ξεκινήσει η Επανάσταση στην Ανατολική Στερεά για να ακολουθήσει η Δυτική Στερεά και τα νησιά, και λίγο αργότερα η Θεσσαλία, η Μακεδονία και η Ήπειρος.⁹

Η Μαντώ, λίγο πριν από την επανάσταση βρισκόταν στην Τήνο με το θείο της παπα - Μαύρο, φιλικό, ο οποίος, την είχε μνηστεί στον αγώνα.¹⁰ «[...] Όταν μιλάει για

⁷Μαργαρίτης, ό.π., σ. 24.

⁸Μαργαρίτης, ό.π., σ. 25 - 26.

⁹Στέφανος Παπαγεωργίου, «Πρώτος έτος της Ελευθερίας' Από τις παρίστριες ηγεμονίες στην Επίδαυρο», στο Ιστορία του Νέου Ελληνισμού 1770-2000, Ο Αγώνας της Ανεξαρτησίας και η ίδρυση του ελληνικού κράτους, τ. 3, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2003, σ. 59-62.

¹⁰Σωτηρία Αλιμπέρτη, Αι ηρωίδες της Ελληνικής Επανάστασης, Αθήνα 1933. Επίσης Κούλα Ξηραδάκη, Γυναίκες του '21. Προσφορές, ηρωισμοί και θυσίες, Δωδώνη, Αθήνα - Γιάννενα 1995.

την ελευθερία της πατρίδας της φλογίζεται». ¹¹ Έτσι, ετοιμάζεται άμεσα να ενισχύσει τον αγώνα. Ο πατέρας της είχε πεθάνει και σύμφωνα με το εθιμικό δίκαιο των νησιών η Μαντώ είχε το δικαίωμα να διαχειρίζεται το μερίδιό της στην πατρική περιουσία. Με την έναρξη της επανάστασης πήγε στη Μύκονο και ξεσήκωσε τους Μυκονιάτες. Ναύλωσε πλοία και πλήρωσε τον μισθό των στρατιωτών ενώ ηγήθηκε και πεζικού σώματος η ίδια. Με τα καράβια που εξόπλισε, συμμετείχε στο ναυτικό αγώνα και τις συγκρούσεις με τον τουρκικό στόλο, αλλά ξεκαθάρισε και την ευρύτερη περιοχή από τους Αλγερινούς πειρατές παίρνοντας δάνεια με ενέχυρο τα κοσμήματά της. ¹²

Άλλωστε, η σημασία της θάλασσας για την Επανάσταση είχε επισημανθεί από τη Φιλική Εταιρεία ήδη από το 1818, ενώ λίγους μήνες πριν από την έναρξη της Επανάστασης, το Σεπτέμβριο του 1820, ο Αλέξανδρος Υψηλάντης από το Ισμαήλ είχε απευθύνει πρόσκληση προς τους πλοιάρχους στον ελληνικό χώρο να μετατρέψουν τα εμπορικά πλοία σε πολεμικά. ¹³

Ο Ιανουάριος του 1822 βρήκε τους επαναστάτες να διακηρύσσουν «την πολιτικήν ύπαρξιν και ανεξαρτησίαν» του Ελληνικού Έθνους. Η σύγκλιση της Α' Εθνοσυνέλευσης, η ψήφιση συντάγματος και η δημιουργία οργάνων Διοίκησης συναρτώνται με τη στρατιωτική επικράτηση της Επανάστασης δέκα μήνες μετά την εκδήλωσή της στη Ρούμελη, την Πελοπόννησο και τα νησιά του Αιγαίου. Οι στρατιωτικές επιτυχίες είχαν επιτρέψει στους επαναστάτες να ελέγξουν έναν πρωταρχικό εδαφικό πυρήνα, βάσει του οποίου οργανώθηκαν πολιτικά, δηλαδή συγκρότησαν θεσμούς διοίκησης και μηχανισμούς εξουσίας προκειμένου να πετύχουν την εσωτερική και διπλωματική νομιμοποίηση της εξέγερσης. ¹⁴

Η Μαντώ στη συνέχεια του αγώνα, πήρε μέρος στις μάχες του Πηλίου, της Φθιώτιδας και της Λειβαδιάς. Στις αρχές του 1823, ύστερα από σύγκρουση με τη μητέρα της για τη διάθεση της περιουσίας της στον Αγώνα, εγκαταστάθηκε στο Ναύπλιο με τον θείο της και τον αδερφό της. Στη φάση αυτή γνωρίστηκε και ερωτεύθηκε τον Δημήτριο Υψηλάντη (αδελφό του Αλέξανδρου Υψηλάντη, επικεφαλής της Φιλικής Εταιρείας) με τον οποίο πραγματοποιήθηκε και μυστικός αρραβώνας, ο οποίος ωστόσο διαλύθηκε το 1825 για λόγους πολιτικούς ή και προσωπικούς, πιθανότατα με ανάμειξη του Ιωάννη Κωλέττη. Το 1824 συνέταξε συγκινητική έκκληση προς τις γυναίκες της Γαλλίας και της Αγγλίας, ζητώντας τη συμπαράστασή τους στον αγώνα και τα δεινά των Ελλήνων. Το 1826 βοήθησε τους 2.000 διασωθέντες από την έξοδο του Μεσολογγίου. ¹

Έχοντας προσφέρει τα μέγιστα στον αγώνα, έχοντας απωλέσει περιουσιακά στοιχεία ύστερα από πυρκαγιά και λεηλασία του σπιτιού της στο Ναύπλιο και

¹¹ Λάζου, ό.π., σ. 168. Επίσης, Κυριάκος Σιμόπουλος, Πώς είδαν οι ξένοι την Ελλάδα του '21 (1821-1822), τ. 1, Στάχυ, Αθήνα 1999, σ. 300.

¹² Λάζου, ό.π., σ. 167-169.

¹³ Αννίτα Πρασά, «Ναυτικός αγώνας. Επανάσταση στα νησιά και ναυτικές επιχειρήσεις (1821 – 1827)», Ιστορία των Ελλήνων. Η Ελληνική Επανάσταση, τ. 9, Δομή, Αθήνα χ.χ., σ. 268 – 269.

¹⁴ Παπαγεωργίου, ό.π., σ. 73.

¹⁴ Λάζου, ό.π., σ. 168-171. Επίσης, Μαυρογένους Μαντώ – MavrogenousManto (1796-1840, 30 Οκτωβρίου, 2009 από Αργολική Αρχαική Βιβλιοθήκη Ιστορίας & Πολιτισμού, στο <https://argolikivivliothiki.gr/2009/10/30/%CE%BC%CE%B1%CF%85%CF%81%CE%BF%CE%B3%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CF%8E-mavrogenous-manto-1796-1840/ημ. πρόσβασης 18/4/2021>

¹⁴ Νικόλαος Δραγούμης, Ιστορικά αναμνήσεις, Αθήνα 1874, τόμος Α', σελ. 27-28.

απογοητευμένη από τον χωρισμό με τον Υψηλάντη, το 1827, στην Γ' Εθνοσυνέλευση παρουσιάστηκε«... μεταξύ των ακροατών μία μόνη γυνή, η αντιστρατήγος Μαντώ Μαυρογένους, ή τις πωλήσασα τα εν Μυκόνω υπάρχοντα αυτής, ώρμησεν εις το πεδίο του αγώνος, φορούσα μέλαινα εσθήτα χρυσοπάρυφον [= μαύρο επίσημο φόρεμα με χρυσό τελείωμα] και πύλον [= καπέλο] ευρωπαϊκόν, ουχί βεβαίως του τελευταίου των Παρισίων συρμού, και διά νευμάτων αιτούμενη την ανάγνωσιν της ουδέποτε αναγνωσθείσης κατά του Υψηλάντου αναφοράς».¹⁵ Ήθελε να καταγγείλει τον Υψηλάντη για τη στάση του, αλλά η αναφορά της δεν διαβάστηκε, ούτε κατατέθηκε στα πρακτικά. Τελικά, για τις υπηρεσίες στην Πατρίδα, ο Καποδίστριας της απένειμε τον επίτιμο βαθμό του αντιστρατήγου, μοναδικό για γυναίκα στα χρόνια της Επανάστασης και αργότερα μια μικρή σύνταξη, αλλά ήταν το ελάχιστο για την προσφορά της.

Η Μαντώ συνέχισε να αγωνίζεται αυτήν τη φορά για τον δικό της προσωπικό αγώνα. Μετά τον θάνατο του Καποδίστρια και καταδιωγμένη από τον Ιωάννη Κωλέττη, ξαναγύρισε στη Μύκονο. Τα επόμενα χρόνια, θα καταθέτει συνεχώς αιτήσεις για αρωγή και ηθική δικαίωση της προσφοράς της, σε μια διαρκή διαδικασία πολιτικής και κοινωνικής χειραφέτησης, τονίζοντας ότι «Η πατρίς μοι χρεωστεί πολλά δικαιώματα, τα οποία στερούμαι ούσα γυνή».¹⁶

Έπειτα από λίγα χρόνια πέθανε πάμπτωχη στην Πάρο από τυφοειδή πυρετό στα 1840. Η κηδεία της υπήρξε πάνδημη...

Η Μαντώ Μαυρογένους συμμετείχε στην Ελληνική Επανάσταση ισότιμα με τους άνδρες επαναστάτες, πρόσφερε την περιουσία της με ανιδιοτέλεια για τον αγώνα, ταυτόχρονα υπερέβη τα όρια που της επέβαλε το φύλο και η κοινωνία της εποχής της, έλαβε μέρος στον πόλεμο αυτοπροσώπως, μνηστεύθηκε τον Υψηλάντη που ήταν προσωπική της επιλογή, με ένα βαθύτατα πολιτικό λόγο πίστεψε στην εθνική Επανάσταση αλλά και στην προσωπική επανάσταση, διεκδίκησε την αυτονομία και τα δίκαιά της αλλά ίσως έτσι προκάλεσε και τις αντοχές του πολιτισμού της εποχής της, και ανέδειξε τα όρια της επαναστατικής διαδικασίας...

Βιογραφικό

Η Μαρία Καβάλα είναι επίκουρη καθηγήτρια Ιστορίας των αποκλεισμών και διακρίσεων (σύγχρονη ιστορία) στο τμήμα Πολιτικών Επιστημών του Α.Π.Θ. καθώς και καθηγήτρια-σύμβουλος στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Σπούδασε ιστορία στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο και ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές και διδακτορική διατριβή στην ιστορία, στο Α.Π.Θ. και στο Πανεπιστήμιο Κρήτης αντίστοιχα. Ασχολείται ερευνητικά με την ελληνική κοινωνική και οικονομική ιστορία κατά το μεσοπόλεμο, τα χρόνια της γερμανικής κατοχής και μεταπολεμικά, τη γενοκτονία των Εβραίων καθώς και με την ιστορία ιδεολογιών και πρακτικών αποκλεισμού και διακρίσεων στον 20^ο αι.. Συμμετέχει στα διοικητικά συμβούλια της Ένωσης Προφορικής Ιστορίας και της Εταιρείας Διάσωσης Ιστορικών Αρχείων Κεντρικής & Δυτικής Μακεδονίας. Στη διάρκεια της ερευνητικής της πορείας έχει συμμετάσχει σε διεθνή και ελληνικά συνέδρια, σε ερευνητικά προγράμματα και έχει λάβει υποτροφίες ΙΚΥ, Αριστεία Α.Π.Θ., «Αλμπέρτο Ναρ», Κοινωφελοούς Ιδρύματος Λάτση, Yad Vashem, Rothschild και υποτροφία Fulbright στο πανεπιστήμιο UCSB (University of California, Santa Barbara).

¹⁶ Λάζου, ό.π., σ. 172 και Μ. Τασούλας, *Μαντώ Μαυρογένη*, Μύκονος 2005, σ. 218-219.

Φιλιγκράν στα χρόνια του κορωνοϊού

του Πέτρου Μαργιόλα*

Κάτω από τον όρο ασημουργία συγχρωτίζεται ένα ευρύ και ποικίλο φάσμα τεχνικών. Μια ντελικάτη κι ιδιαίτερη τεχνική, οι απαρχές της οποίας χάνονται στους αιώνες, είναι το φιλιγκράν ή φίλιγκρι, ή, όπως έχει επικρατήσει στα Ιωάννινα, η συρματερή. Δείγματα και δεξιότητες αυτής της τεχνικής συναντούμε και στις μέρες μας, με εξαιρετικούς συναδέλφους να εντοπίζονται, μεταξύ άλλων, στην Ινδία, στην Κίνα, στην Ρωσία, στην Αίγυπτο και φυσικά στον Ευρωπαϊκό χώρο. Τα τελευταία χρόνια μάλιστα, έχουν δημιουργηθεί Μουσεία αφιερωμένα σε αυτή τη τεχνική καθώς και στην προστασία, διατήρηση και διάδοσή της, ενώ, αξιοσημείωτος αριθμός κομματιών φιλιγκράν, κοσμών κι αποτελούν μέρος συλλογών Μουσείων σε όλο τον κόσμο.

Έχω τη τιμή να υπηρετώ αυτή τη τεχνική 55 χρόνια καθώς, όταν ήμουν 12 χρονών ξεκίνησα, στα όμορφα Ιωάννινα, την μαθητεία μου δίπλα σε μάστορες του είδους, ενώ, ολοκλήρωσα τη θεωρητική προσέγγιση της ασημουργίας στην αντίστοιχη σχολή μαθητείας του ΟΑΕΔ. Εκ τότε, είχα την χαρά να δημιουργήσω μια πληθώρα συρματερών κομματιών, τόσο για κοσμική (κοσμήματα, σκεύη κ.ο.κ. εικ. 1&2) και παραδοσιακή χρήση (πόρπες φορεσιάς, κοσμήματα μαντηλιού κ.ά. εικ. 3&4), όσο και για εκκλησιαστική (σταυροί αγιασμού, αρτοφόρια κλπ εικ. 5, 6, 7&8).



Εικ. 1 Μανικετόκουμπα



Εικ. 2 Σκεύος με καπάκι



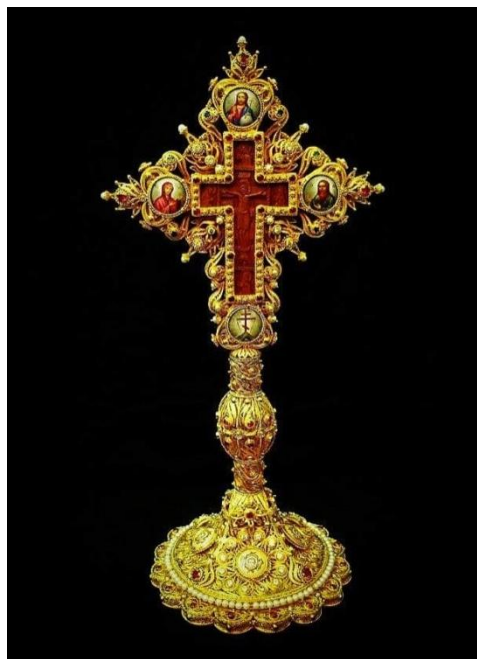
Εικ. 3 Πόρπη



Εικ. 4 Καρφίτσες



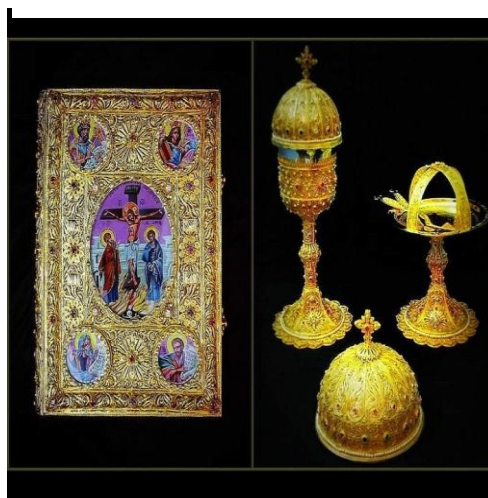
Εικ. 5 Αρτοφόριο



Εικ. 6 Σταυρός Αγιασμού



Εικ. 7 Λειψανοθήκη



Εικ. 8 Ευαγγέλιο και σετ Δισκοπότηρα ρώσικου τύπου

Η δημιουργία ενός συρματερού κομματιού, απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση της κατασκευής, με υπομονή και σχεδιασμό ακριβείας, καθώς, σε αντίθεση με κάποιες άλλες τεχνικές, η εργασία γίνεται εξολοκλήρου στο χέρι, χωρίς την χρήση κάποιου καλουπιού ή οποιασδήποτε άλλης μηχανικής αναπαραγωγιμότητας, με αποτέλεσμα το κάθε κομμάτι να φέρει τα δικά του μοναδικά γνωρίσματα. Τα σημαίνοντα αυτά χαρακτηριστικά, που είναι εξ ορισμού πολύσημα, μπορούν να γίνουν καλύτερα κατανοητά στα παρακάτω παραδείγματα που αποτυπώνουν διάφορα στάδια κατασκευής:



Εικ. 9



Εικ. 10



Εικ. 11 Διαδικασία κόλλησης

Όπως κάθε τεχνική διέπεται από συγκεκριμένες συμβάσεις, έτσι και στο φιλιγκράν, κάποιες εξ αυτών ορίζουν ότι το μέταλλο πρέπει να είναι στην καθαρότερη μορφή του και το τελικό αποτέλεσμα να προσδίδει στο αντικείμενο την όψη δαντέλας. Ωστόσο, είναι στο χέρι του εκάστοτε δημιουργού-τεχνίτη να αναπτύξει, καινοτομώντας, τις δικές του νόρμες ή και να εξελίξει τις ήδη υπάρχουσες, προσδίδοντας στο τελικό έργο χαρακτήρα κι αποδεικνύοντας πως είναι κάτι περισσότερο από μια απλή δημιουργικότητα ή η επιτυχή υλοποίηση μιας νέας ιδέας. Τούτων λεχθέντων, καθίσταται σαφές ότι το φιλιγκράν, είναι μια προκύπτουσα διαδικασία που εξελίσσεται σταδιακά και γραμμικά, ενώ, ως μια κατεξοχήν κι επί της ουσίας χειροποίητη τεχνική, προσφέρει απεριόριστες

δυνατότητες έκφρασης και δημιουργίας, αρκεί να ασκηθεί με υπομονή, επιμονή και φυσικά αγάπη.

Στις μέρες μας, η πανδημία της Covid-19 και το συνακόλουθο παγκόσμιο lockdown, ξεπέρασε κάθε εγνωσμένο προηγούμενο και βρήκε τη τέχνη της ασημουργίας - κι όχι μόνο - να πλέει σε αχατογράφητα νερά. Η ζοφερή αυτή πραγματικότητα έχει βαθιές επιπτώσεις στον κλάδο μας, εντούτοις, ανέδειξε τον ζωτικής σημασίας ρόλο που διαδραματίζει η πρόσβαση στη τέχνη σε καιρό εγκλεισμού. Σε περιόδους κρίσης κι ανθρώπινης τραγωδίας, η τέχνη εκφράζει τον ανώνυμο πόνο κι ανοίγει νέες προοπτικές. Είναι προφανές, ότι ο χώρος της ασημουργίας πρέπει να διανύσει πολύ δρόμο πριν πετύχει την πλήρη ανάκαμψη. Το μέλλον, ωστόσο, δεν θα πρέπει να φαντάζει δυστοπικό. Η ασημουργία κι οι τέχνες γενικότερα, έχουν αντιμετωπίσει συλλογικά τραύματα και στο παρελθόν, κατάφεραν ωστόσο να επιβιώσουν. Το εμβληματικό απόφθεγμα “*fluctuat nec mergitur*” είναι πιο επίκαιρο από ποτέ. Αυτό που ζούμε μπορεί να είναι το τέλος του κόσμου όπως τον ξέραμε, δεν είναι όμως το τέλος του κόσμου και σίγουρα δεν είναι το τέλος οποιασδήποτε τέχνης ή τεχνικής.



*Ο Πέτρος Μαργιόλας είναι τεχνίτης του φιλιγκράν. Ζει κι εργάζεται στα Ιωάννινα. Τα τελευταία χρόνια έχει παρουσιάσει τη τεχνική του σε σεμινάρια και workshops, ενώ έργα του υπάρχουν σε όλο τον κόσμο.



«Ενημερώνομαι» σημαίνει «μένω ασφαλής»

του Δημήτρη Μαλλή Ερευνητή Κυβερνοασφάλειας

Όπως το μεγαλύτερο ποσοστό των ιδιοκτητών και των διευθυντών μικρών επιχειρήσεων, μπορεί και εσείς να πιστεύετε ότι η επιχείρησή σας δεν θα προσελκύσει την προσοχή ή το ενδιαφέρον των εγκληματιών στον κυβερνοχώρο. Σκεφτείτε το ξανά!

Στατιστικές μελέτες έχουν δείξει πως για το έτος 2020, το 43% των μικρών επιχειρήσεων υπήρξαν θύματα τέτοιων επιθέσεων και δυστυχώς οι περισσότερες από αυτές έκλεισαν σε διάστημα 6 μηνών. Τα κύρια αίτια αποδίδονται στον ανθρώπινο παράγοντα, στην ελλιπή ενημέρωση και φυσικά στην αδυναμία/αποτυχία μη αποτελεσματικών μέτρων ασφαλείας ή ακόμα και την παντελή έλλειψη συστημάτων ασφαλείας.

Οι πιο συνηθισμένοι τύποι κυβερνοεπιθέσεων περιλαμβάνουν:

- Εκμετάλλευση αδυναμιών ιστοτόπου
- Email ηλεκτρονικού «ψαρέματος» (phishing emails)
- Κοινωνική μηχανική (social engineering)
- Κλοπή διαπιστευτηρίων (Credentia lTheft)

Ένα κοινό παράδειγμα περιλαμβάνει εγκληματίες του κυβερνοχώρου οι οποίοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που δημοσιεύετε στο Διαδίκτυο για να πλαστοπροσωπήσουν τους προμηθευτές ή τους πελάτες σας για να σας παραπλανήσουν και να τους δώσετε προϊόντα ή οικονομικές πληροφορίες.

Οι συνέπειες του συμβάντος μιας κυβερνοεπίθεσης ενδέχεται να επηρεάσουν την επιχείρησή σας για μέρες, εβδομάδες, αν όχι μήνες, αργότερα. Ακολουθούν πέντε τομείς όπου ενδέχεται να υποφέρει η επιχείρησή σας:

- Οικονομικές απώλειες
- Απώλεια παραγωγικότητας
- Δυσφήμιση
- Νομική ευθύνη
- Προβλήματα / επιπλοκές επιχειρησιακής συνέχειας

Ο κλάδος του κοσμήματος όχι μόνο δεν αποτελεί εξαίρεση, αντιθέτως μπορεί να χαρακτηριστεί πόλος έλξης οικονομικών ηλεκτρονικών εγκλημάτων καθώς τόσο η αντικειμενική αξία των εμπορευμάτων όσο και τα πνευματικά δικαιώματα ακόμα και οι λίστες πελατών/συνεργατών μπορούν να αποδώσουν σημαντικά κέρδη μετά από μια επιτυχημένη κυβερνοεπίθεση. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι επιτυχημένες κυβερνοεπιθέσεις ενδέχεται να είναι το πρώτο βήμα ή αλλιώς το «κλειδί» για μια φυσική επίθεση (π.χ., διάρρηξη, κλοπή, απαγωγή, κ.α.).

Κοινές και βασικές πρακτικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να προστατεύσετε την επιχείρησή σας είναι οι εξής:

- Βεβαιωθείτε ότι τα τείχη προστασίας των ψηφιακών συστημάτων σας και τα προγράμματα κατά των ιών είναι ενεργοποιημένα, πρόσφατα ενημερωμένα και ασφαλή.
- Ασφαλίστε το Wi-Fi σας με ισχυρό κωδικό τουλάχιστον 8-10 χαρακτήρων περιλαμβάνοντας πεζά, κεφαλαία, αριθμούς και ειδικούς χαρακτήρες. Ανανεώνετε τον κωδικό κάθε 3-6 μήνες.
- Μην εργάζεστε ποτέ χρησιμοποιώντας δημόσιο Wi-Fi, όπως για παράδειγμα σε καφετέρια.
- Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων σας καθημερινά στο cloud ή σε τουλάχιστον σε έναν εξωτερικό διακομιστή.
- Αποφεύγετε να συνδέετε USB μνήμες πελατών απευθείας στους υπολογιστές σας.

Ενημερωθείτε σε βάθος, επενδύστε σε σύγχρονο, ασφαλή εξοπλισμό και τεχνική υποστήριξη προστασίας ηλεκτρονικών συστημάτων. Κυρίως, όμως, φροντίστε πάντα να είστε υποψιασμένοι προτού κάνετε «κλικ».

Βιογραφικό

Ο Δημήτρης αν και μόλις 33 ετών διαθέτει πολυετή εμπειρία τόσο στον εργασιακό τομέα όσο και στον εκπαιδευτικό. Μια εμπειρία την οποία εκμεταλλεύεται με κάθε τρόπο διοχετεύοντας όλες τις δεξιότητες που έχει αποκτήσει σε κάθε τι με το οποίο καταπιάνεται με σκοπό να επιτυγχάνει πάντα το βέλτιστο αποτέλεσμα.

Ανήσυχο πνεύμα και δραστήριο από τα εφηβικά του χρόνια! Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη. Σπουδές και δουλειά διεκδικούσαν πάντα την προσοχή του ισόποσα. Όσο ήθελε να μαθαίνει τόσο ήθελε να παράγει έργο. Ως απόφοιτος του τμήματος Μηχανικών Αυτοματισμού του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης κατέχει ευρύ φάσμα γνώσεων γύρω από την Τεχνολογία. Γνώσεις τις οποίες όχι μόνο αξιοποίησε άμεσα αλλά αποφάσισε να επεκτείνει μέσω των Μεταπτυχιακών σπουδών του. Το Ίντερνερντ των Πραγμάτων (Internet of Things) και η Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο (Cyber Security) ήταν το επόμενο λογικό βήμα για τον ίδιο. Από το 2018 και παράλληλα με το Μεταπτυχιακό του αποτελεί μέλος της ερευνητικής ομάδας του Πανεπιστημίου του Μπόρνμουθ με εξειδίκευση στην ασφάλεια του κυβερνοχώρου. Ως ερευνητής είχε και έχει την ευκαιρία να εργάζεται σε Ευρωπαϊκά προγράμματα που στοχεύουν στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των Ευρωπαίων πολιτών μέσω «έξυπνων» εφαρμογών και συστημάτων «Κυκλικής Οικονομίας», καθώς επίσης και για την διαδικτυακή ασφάλεια των πολιτών αυτών μέσω μιας οργανωμένης και συντονισμένης προσέγγισης που στόχο έχει τη βελτίωση της ενεργητικής υπεράσπισης στον κυβερνοχώρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μέσω αποτελεσματικής και αποδοτικής πολυτομεακής συνεργασίας μεταξύ των κρατών μελών.

Τα άμεσα σχέδια του περιλαμβάνουν μια επαγγελματική καριέρα αφιερωμένη στην προστασία Βιομηχανικών Συστημάτων Ελέγχου (Industrial Control Systems) και Κρίσιμων Υποδομών (Critical Infrastructures) που ανήκουν σε τομείς όπως: ενέργεια, μεταφορές, αεροδιαστημική, πετρέλαιο και φυσικό αέριο, χημικά, αυτοκινητοβιομηχανία, μεταποίηση, τρόφιμα και ποτά, κρατικοί οργανισμοί, χρηματοπιστωτικά ιδρύματα, οργανισμοί υγείας.

Κυριακή 9 Μαΐου : Παγκόσμια Ημέρας της Μητέρας

της Ελένης Μπακογλίδου, Πολιτικός Επιστήμων

Με αφορμή τη Γιορτή της Μητέρας που πλησιάζει σκέφτηκα να μοιραστώ κάποιες σκέψεις σχετικά με τον πολύτιμο ρόλο της μητέρας στη ζωή του ανθρώπου. Η ημέρα της Μητέρας αξίζει να γιορτάζεται 365 ημέρες τον χρόνο, αλλά κάθε δεύτερη Κυριακή του Μαΐου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα της Γιορτής της Μητέρας. Αυτή η γιορτή καθιερώθηκε τον 20^ο αιώνα, όταν η Αμερικανίδα Ανν Τζάρβις ίδρυσε το κίνημα με το όνομα "Mothers Friendships Day" και διοργάνωνε συναντήσεις, κατά τις οποίες οι μητέρες αντάλλασσαν απόψεις και εμπειρίες σε μια κοινωνία, όπου η μητρότητα και οι ευθύνες της δεν ήταν ακόμη πολύ ορατές ή αναγνωρισμένες.

Η Μητέρα είναι η αρχή της ζωής και η ίδια η ζωή. Είναι εκείνο το άτομο που συμβολίζει την ηρεμία και την ασφάλεια. Η σχέση μεταξύ μητέρας και παιδιού μπορεί να περιλαμβάνει ή όχι έναν γενετικό δεσμό, αλλά περιλαμβάνει έναν ισχυρό συναισθηματικό δεσμό. Η Μητέρα είναι το πιο τρυφερό και αγαπητό πλάσμα σε ολόκληρο τον κόσμο. Είναι σύμβολο ενότητας και η προσωποποίηση της παντοτινής και ανιδιοτελούς αγάπης, της αφοσίωσης, της στοργής και της θυσίας. Δεν χωρά αμφιβολία ότι σε κάθε στιγμή της ζωής μας, σε χαρά και λύπη, σε καλές και δύσκολες ώρες, η μάνα είναι αυτή που συμπάσχει με έναν ιδιαίτερο τρόπο. Προικισμένη με τη δύναμη και την ομορφιά της αγάπης, αποτελεί τον πόλο έλξης της ανθρώπινης ζωής και ευτυχίας. Το έργο της, όμως, είναι συνδεδεμένο και με την πρόοδο της κοινωνίας, γιατί η μάνα έχει την απίστευτη δύναμη να πλάθει ψυχές. Η αποστολή της δεν είναι απλή, αφού συνειδητά ή ασυνείδητα διαμορφώνει τον χαρακτήρα των παιδιών της.

Επιπλέον, στη σύγχρονη εποχή οι γυναίκες έχουν εισέλθει δυναμικά στον εργασιακό στίβο και οι εργαζόμενες μητέρες καλούνται να ανταποκριθούν τόσο στον ρόλο της μητέρας όσο και σε αυτόν της επαγγελματίας. Η ανταπόκριση στους πολλαπλούς ρόλους είναι πλέον μία καθημερινή πρόκληση, στην οποία η σύγχρονη γυναίκα ανταποκρίνεται σε μεγάλο βαθμό με επιτυχία με αποτέλεσμα το παλαιότερο δίλημμα, καριέρα ή οικογένεια, να τείνει να εξαλειφθεί.

Συνεπώς, οφείλουμε να εκφράζουμε με τον καλύτερο τρόπο την ευγνωμοσύνη μας στη Μητέρα για τη ζωή που χαρίζει, τις θυσίες που κάνει, για όλα αυτά που συμβολίζει.

"Μητέρα: η πιο όμορφη λέξη στα χείλη της ανθρωπότητας." Kahlil Gibran, ποιητής-φιλόσοφος

"Η αγάπη της μητέρας είναι το καύσιμο που επιτρέπει σε έναν απλό άνθρωπο να πετύχει το ακατόρθωτο" Marion C. Garretty, συγγραφέας

5 βήματα για τη μείωση του κινδύνου της Νόσου του Alzheimer

της Νίκης Λ. Τσάλλου, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



Η νόσος του Alzheimer χαρακτηρίζεται από προοδευτική βλάβη στα νευρικά κύτταρα και τις συνδέσεις τους. Το αποτέλεσμα είναι καταστροφικό και περιλαμβάνει απώλεια μνήμης, μειωμένη σκέψη, δυσκολίες με λεκτική επικοινωνία, ακόμα και αλλαγές προσωπικότητας.

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου του Alzheimer. Μερικά από αυτά δεν μπορείτε να τα ελέγξετε, όπως η ηλικία, το φύλο και το οικογενειακό ιστορικό. Αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Όπως αποδεικνύεται, οι βασικοί άξονες ενός υγιεινού τρόπου ζωής - η άσκηση, η παρακολούθηση του βάρους σας - φαίνεται να μειώνουν τον κίνδυνο του Alzheimer.

Αν και δεν υπάρχουν σίγουροι τρόποι για την πρόληψη της νόσου του Alzheimer, ακολουθώντας τα παρακάτω πέντε βήματα, μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο για την ασθένεια αυτή και να ενισχύσετε τη γενική σας υγεία.

Διατηρήστε ένα υγιές βάρος. Μειώστε τις θερμίδες και αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα

Ελέγξτε την περίμετρο της μέσης σας. Για να μετρήσετε με ακρίβεια τη μέση σας, χρησιμοποιήστε μια μεζούρα και μετρήστε το στενότερο τμήμα της (συνήθως στο ύψος του ομφαλού και 2 εκατοστά επάνω). Βάση των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας συνιστά η μέτρηση της μέσης να μην υπερβαίνει τα 88 εκατοστά για τις γυναίκες και τα 102 εκατοστά για τους άνδρες.

Τρώτε συνειδητά. Δώστε έμφαση στα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνες και κυρίως του συμπλέγματος Β και στα τρόφιμα ολικής αλέσεως. Επιλέγете καλές πηγές πρωτεϊνών όπως ψάρια, άπαχα πουλερικά και όσπρια. Συν τα καλά λιπαρά (πχ το ελαιόλαδο και τα ω3). Μειώστε τις περιττές θερμίδες από γλυκά, αναψυκτικά, λευκό ψωμί ή άσπρο ρύζι, ανθυγιεινά τρόφιμα, τηγανητά και γρήγορα σνακ. Επίσης να είστε προσεκτικοί στο μέγεθος των μερίδων. Αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση αλκοόλ.

Ασκηθείτε τακτικά. Αυτό το απλό βήμα κάνει σπουδαία πράγματα για το σώμα σας. Η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, της αρτηριακής πίεσης, του σακχάρου στο αίμα και της χοληστερόλης. Η μέτρια έως έντονη αερόβια άσκηση (περπάτημα, κολύμβηση, ποδηλασία, κωπηλασία) μπορεί

επίσης να βοηθήσει να απομακρύνει το σωματικό λίπος και το κοιλιακό λίπος με την πάροδο του χρόνου. Στόχος για 2 1/2 έως 5 ώρες εβδομαδιαία βιαστικό περπάτημα ή δοκιμάστε μια έντονη άσκηση όπως τζόκινγκ για 30 λεπτά.

Παρακολουθήστε την υγεία σας κάνοντας εξετάσεις. Εκτός από την παρακολούθηση του βάρους και της μέσης σας, ελέγξτε τη χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια, την αρτηριακή σας πίεση και το σάκχαρο του αίματος να βρίσκονται μέσα σε υγιείς περιοχές. Η άσκηση, η απώλεια βάρους αν χρειαστεί, μπορούν να βοηθήσουν να διατηρήσουν αυτούς τους αριθμούς στο στόχο. Συμβουλευτείτε διαιτολόγο για την σωστή απώλεια κιλών και σωστών διατροφικών συμβουλών για την επίτευξη ενός υγιούς αποτελέσματος.

Τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου

Πέτρος Καλπακίδης

Κατερίνα Ουζουνστεφανή

Αναστασία Σιδηροπούλου

Μαρία Ζιούτα

Ρένα Δημητριάδου

Ευδοξία Δημολαδίου

Δημήτρης Τάλλης

Σας Εύχονται Καλή Ανάσταση με Υγεία !!!



Συντακτική Ομάδα

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος Δ.Σ.