



Έτος 4^ο -Τεύχος 4^ο



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2021

Σημείωμα Editorials

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το δεύτερο καλοκαίρι της πανδημίας ξεκίνησε με αισιοδοξία για τον τουρισμό, για τη τέλεση μυστηρίων γάμων και βαπτίσεων καθώς διάφορα επαγγέλματα θα οδηγούνταν στην ανάκαμψη.

Είμαστε μια από τις πιο διάσημες χώρες για τις γαλαζοπράσινες θάλασσες μας, τον πιο φωτεινό ήλιο, τα ωραιότερα ηλιοβασιλέματα.

Ο Αύγουστος του 2021 θα μείνει χαραγμένος στη μνήμη μας σαν τον πιο καυτό μήνα της τελευταίας 30ετίας. Ο υδράργυρος έφτασε ή ξεπέρασε τους 40 βαθμούς Κελσίου.

Η καρδιά μας γεμίζει θλίψη, όταν σκεφτούμε την τεράστια καταστροφή που άφησαν πίσω τους οι φωτιές που έλαβαν χώρα, στην Βόρεια Εύβοια στην

Thessgold

Αττική και η Ηλεία, το τελευταίο διάστημα. Το λιγότερο που μας στέρησαν είναι η ξενοιασιά των διακοπών. Συνάνθρωποι μας έχασαν σπίτια, περιουσίες.

Πρόκειται για εθνική τραγωδία με μακροχρόνιες συνέπειες στη φύση και τους ανθρώπους. Όμως όπως πάντα καλούμαστε, να συνεχίσουμε με αισιοδοξία, γιατί είναι το μόνο αντίδοτο, για το επόμενο θετικό βήμα.

Ελπίζουμε και ευχόμαστε σε κάθε περίπτωση οι δυσκολίες να ξεπεραστούν και να μπορούμε σιγά σιγά να ατενίζουμε το μέλλον με αισιοδοξία.

Με τιμή

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ
Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ
Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος ΔΣ

Επίσκεψη του ΣΚΩΘ στον Υφυπουργό Εσωτερικών κ. Σταύρο Καλαφάτη



Κλιμάκιο του Δ.Σ. του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης επισκέφτηκε τον υφυπουργό Εσωτερικών, αρμόδιο για θέματα Μακεδονίας Θράκης, Σταύρο Καλαφάτη προκειμένου να τον ενημερώσει για ζητήματα του κλάδου της κοσμηματοποιίας και θέματα λειτουργίας της αγοράς της Θεσσαλονίκης. Ο υφυπουργός άκουσε με ενδιαφέρον τις θέσεις του ΣΚΩΘ απέναντι στα ζητήματα που του έθεσαν ο πρόεδρος και οι εκπρόσωποι του Συλλόγου, ενώ εξέφρασε τη διάθεση να αναλάβει σχετικές πρωτοβουλίες για την επίλυσή τους. Ο πρόεδρος της ΠΟΒΑΚΩ και του ΣΚΩΘ, Πέτρος Καλπακίδης έθεσε υπόψιν του κ. Καλαφάτη θέματα, που χρήζουν άμεσης λύσης, όπως ο φόρος πολυτελείας, το παρεμπόριο, η ασφάλεια, ενώ πρότεινε μεταξύ άλλων την ενσωμάτωση του ελληνικού κοσμήματος στις καμπάνιες προβολής της πόλης και της χώρας.

ΣΚΩΘ: Ο εμβολιασμός μονόδρομος για την ανάπτυξη της οικονομίας



Η επόμενη ημέρα της οικονομίας, όπως αυτή προοιωνίζεται μετά την επανεκκίνηση της αγοράς τέθηκε επί τάπητος στην τακτική γενική συνέλευση του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης.

Όπως τόνισε ο πρόεδρος του ΣΚΩΘ και της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Βιοτεχνών Αργυροχρυσοχόων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών, Πέτρος Καλπακίδης κατά την τοποθέτηση του «η αγορά σταδιακά επανέρχεται στην κανονικότητα, ωστόσο είναι στο χέρι μας να διασφαλίσουμε πως η ομαλότητα, αυτή, θα έχει και συνέχεια. Η έξοδος από την πρωτοφανή υγειονομική κρίση φαίνεται να είναι πλέον αρκετά κοντά. Για να ξαναπάρουμε τις ζωές μας πίσω, για να μπορέσει η οικονομία να αναπτυχθεί και η μικρομεσαία επιχειρηματικότητα, που το προηγούμενο διάστημα λόγω της πανδημίας δοκιμάστηκε σκληρά, να μπει σε νέα δυναμική τροχιά, ο εμβολιασμός μοιάζει να είναι μονόδρομος».

Στην τακτική γενική συνέλευση του Συλλόγου συζητήθηκε η προοπτική επαναλειτουργίας των δύο κλαδικών εκθέσεων της «KOSMIMA» στην Θεσσαλονίκη και της «ATHENS INTERNATIONAL JEWELLERY SHOW» στην Αθήνα, που όπως τόνισε ο κ. Καλπακίδης αποτελούν σημαντικούς πυλώνες για την ανάπτυξη του κλάδου, καθώς και οι επόμενες ενέργειες που θα αναλάβει η διοίκηση για την ενίσχυση των μελών του.

Crux Vaticana

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



Crux Vaticana, ο Σταυρός του Ιουστίνου Β΄

Ο Βατικάνειος Σταυρός, όπως είναι γνωστός στη σύγχρονη βιβλιογραφία, αποτελεί δώρο του βυζαντινού αυτοκράτορα Ιουστίνου Β΄ και της συζύγου του Σοφίας, μέσω του Πάπα Ιωάννη Γ΄ στο λαό της Ρώμης. Αυτό επιβεβαιώνεται από την επιγραφή που αναπτύσσεται στις δυο κεραίες του σταυρού γραμμένη στα ιδιαίτερα λατινικά της Ανατολικής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας: «Ligno quo Christus humanum subdidit hostem dat Romae Justinus opem et socia decorem», που μεταφράζεται ως: «Με το Ξύλο με το οποίο ο Χριστός νίκησε τον εχθρό του ανθρώπου, ο Ιουστίνος προσφέρει τη βοήθειά του στη Ρώμη ενώ η γυναίκα του προσφέρει τη διακόσμηση».

Καθότι ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός ήταν άτεκνος, όρισε διάδοχό του τον σύζυγο της ανιψιάς της Θεοδώρας Σοφίας, Ιουστίνο. Ο Φλάβιος Ιουστίνος ο νεώτερος (λατινικά: Flavius Iustinus Iunior Augustus) γεννήθηκε το 520 και πέθανε στις 5 Οκτωβρίου του 578. Η βασιλεία του σηματοδεύτηκε από έναν ατυχή για την αυτοκρατορία πόλεμο με την Περσία, αλλά και από την απώλεια του μεγαλύτερου μέρους της Ιταλίας από τους Λομβαρδούς.

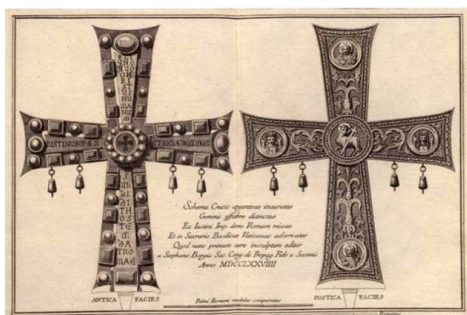
Τέσσερα χρόνια μετά το θάνατο του Ιουστινιανού, οι Λογγοβάρδοι, λαός γερμανικής καταγωγής που κατοικούσαν στις περιοχές του Δούναβη, πιεζόμενοι από τους Άβαρους κατέβηκαν στην Ιταλία και εγκαταστάθηκαν οριστικά στο βόρειο τμήμα της, που γι' αυτό το λόγο ονομάστηκε Λομβάρδα ή Λομβαρδία. Σιγά-σιγά, κατέβηκαν νοτιότερα και επειδή δεν συναντούσαν αντίσταση από το βυζαντινό στρατό κυρίεψαν εύκολα τη χώρα, εκτός από τις

οχυρωμένες πόλεις Ραβένα, Ρώμη και Νεάπολη και κάποιες άλλες περιοχές στην Πεντάπολη και στην Ν. Ιταλία.

Οι Άβαροι, λαός μογγολικής καταγωγής, αρχική κοιτίδα του οποίου ήταν η μακρινή Μαντζουρία, είχαν εγκατασταθεί κατά την εποχή του Ιουστινιανού βόρεια από το Δούναβη. Έχοντας γενναίους αρχηγούς κατόρθωσαν να δημιουργήσουν μεγάλο κράτος στην περιοχή μεταξύ των Καρπαθίων και του Δούναβη, γιατί δεν βρήκαν αντίσταση ούτε από τους Σλάβους που κατοικούσαν βόρεια από το Δούναβη. Κατά την εποχή του Ιουστίνου Β΄ εκμεταλλευόμενοι τις δυσκολίες που είχε δημιουργήσει στο βυζαντινό κράτος ο περσικός πόλεμος, άρχισαν επιδρομές νότια από το Δούναβη παρασύροντας μαζί τους και σλαβικά φύλα που είχαν προηγουμένως υποτάξει. Με αντάλλαγμα τις στρατιωτικές τους υπηρεσίες ζητούσαν χρήματα. Ο Ιουστίνος αναγκάστηκε να συνθηκολογήσει καταβάλλοντας τους 80.000 χρυσά νομίσματα το χρόνο.

Εν τω μεταξύ στα ανατολικά σύνορα οι Πέρσες παραβιάζοντας την ειρήνη που είχαν συνάψει το 592 με τους Βυζαντινούς, εισέβαλαν στην Περσαρμενία. Εναντίον τους στάλθηκε ο στρατηγός Ιουστινιάνειος. Οι Πέρσες όμως κατέλαβαν το οχυρό Δάρας στη Μεσοποταμία, γεγονός που εξόργισε τον Ιουστίνο τόσο πολύ, ώστε του προκάλεσε νευρική κρίση. Έγινε ανακωχή αλλά σε λίγο επαναλήφθηκε ο πόλεμος και τέλος μετά από πολλές επιχειρήσεις, ο στρατηγός Ιουστινιάνειος πέτυχε μεγάλη νίκη κατά των Περσών στη Μελιτηνή.

Οι αποτυχίες της εξωτερικής πολιτικής του Ιουστίνου συνοδεύτηκαν και από μια σειρά αποτυχιών στο εσωτερικό της αυτοκρατορίας. Οι διωγμοί που εξαπέλυσε κατά των μονοφυσιτών, είχαν ως αποτέλεσμα να προκαλέσει την αντιπάθεια των ανατολικών επαρχιών και τη μη στήριξή τους στον πόλεμο με τους Πέρσες. Τα τελευταία του χρόνια, έδειξε σαφή σημάδια τρέλας. Το 574, υπό την επιρροή της Αυγούστας Σοφίας, όρισε ως διάδοχό του το στρατηγό Τιβέριο, ονομάζοντάς τον Καίσαρα. Από τότε και μέχρι το θάνατό του, η διακυβέρνηση του κράτους βρισκόταν ουσιαστικά στα χέρια του Τιβερίου και της αυτοκράτειρας.



Χειρόγραφο με παράσταση του Crux Vaticana, 18^{ος} αι.

Ο Βατικάνειος Σταυρός με διαστάσεις 40 x 30 εκ., κατασκευάστηκε το 568 -569, από χρυσό και άργυρο, με πολύτιμους λίθους και μαργαριτάρια.

Εκείνο που τον κάνει να ξεχωρίζει είναι ότι θεωρείται ένας από τους αρχαιότερους επιβιώσαντες σταυρούς με τεμάχιο Τιμίου Σταυρού στο εσωτερικό του.

Ανήκει στους σταυρούς λιτανείας, ο οποίος όμως για τη συγκεκριμένη περίπτωση προσαρμόστηκε σε λειψανοθήκη. Είναι λατινικού τύπου με

Thessgold

ελαφρώς πεπλατυσμένες τις άκρες των κεραιών του. Στο κάτω μέρος της κάθετης κεραίας αρχικά υπήρχε μεταλλικό στέλεχος στερέωσης στην λιτανική ράβδο. Το 18^ο αι. σε μια προσπάθεια συντήρησής του, το στέλεχος στερέωσης απομακρύνθηκε και ο Σταυρός τοποθετήθηκε πάνω σε μια ολόχρυση ροκοκό βάση με ένθετο πορφυρό μάρμαρο.

Ο σταυρός λιτανείας καθιερώθηκε από τον Μέγα Κωνσταντίνο ως σύμβολο του θριάμβου του Χριστιανισμού. Οι πρώτοι λιτανικοί ή αλλιώς βαΐοφορικοί σταυροί εμφανίστηκαν μεταξύ 5^{ου} και 6^{ου} αι. Στο Μηνολόγιο του Βασιλείου του Β' απεικονίζεται πομπή κληρικών, μοναχών και πλήθος κόσμου με το σταυροφόρο ή δρακονάριο να περιφέρουν σταυρό στερεωμένο σε ξύλινο κοντάρι. Οι σταυροί μέχρι και τον 7^ο αι. ήταν σχετικά μικρών διαστάσεων με κρεμαστά σύμβολα στην οριζόντια κεραία.



Στην α' όψη του Σταυρού, στο σημείο που ενώνονται οι δύο κεραίες, υπάρχει ένθετο μετάλλιο με τμήμα του Τιμίου Ξύλου. Το μετάλλιο περικλείεται από μικρά μαργαριτάρια. Περιμετρικά οι κεραίες κοσμούνται με πολύτιμους και ημιπολύτιμους λίθους, ενώ στο εσωτερικό τους τρέχει η εγχάρακτη επιγραφή που μνημονεύτηκε παραπάνω: «Ligno quo Christus humanum subdidit hostem dat Romae Justinus opem et socia decorem».



Το Τίμιο Ξύλο σε σχήμα σταυρού

Η β' όψη του Σταυρού κοσμείται με πέντε μετάλλια. Ένα ένθετο στο κέντρο και τέσσερα ανάγλυφα στις άκρες των κεραιών. Το κεντρικό μετάλλιο

Thessgold

φέρει την παράσταση του Αμνού του Θεού. Ο αμνός, ο αίρων τὰς ἁμαρτίας τοῦ κόσμου, που συμβολίζει την «άωμο θυσία» του Χριστού, ενώ κυριάρχησε ως σύμβολο της χριστιανικής εκκλησίας όλη την παλαιοχριστιανική περίοδο, τελικά απαγορεύτηκε από την ἐν Τρούλλῳ Οικουμενική Σύνοδο (ή Πενθέκτη) το 692. Τα δυο μετάλλια της κάθετης κεραίας απεικονίζουν τον Χριστό Παντοκράτορα κρατώντας ευαγγέλιο στο επάνω και σταυρό στο κάτω μέρος. Κατά μια άλλη άποψη, η μορφή με το σταυρό ίσως απεικονίζει τον Ιωάννη τον Βαπτιστή. Στα μετάλλια της οριζόντιας κεραίας απεικονίζονται οι δωρητές, ο αυτοκράτορας Ιουστίνος και η Αυγούστα Σοφία. Σε μεταγενέστερους σταυρούς στη θέση αυτή των δωρητών εικονίζονται η Παναγία και ο Ιωάννης ο Ευαγγελιστής. Θλαστή γραμμή σε σχήμα μικρών φύλλων περιτρέπει την περίμετρο του σταυρού, ενώ στα κενά διαστήματα, ανάμεσα στα μετάλλια αναπτύσσεται φυτικός διάκοσμος αποτελούμενος από φοινικόδεντρα και ελίσσόμενους βλαστούς, ο οποίος όμως, όπως έδειξε η σύγχρονη συντήρηση ανήκει μάλλον στον 18^ο αι. Από την οριζόντια κεραία κρέμονται τέσσερα πεντέλια από σταγονόσχημους αχάτες.



Τα μετάλλια της β' όψης

Ο Βατικάνειος Σταυρός για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, για λόγους συντήρησης, είχε απομακρυνθεί από το σημείο έκθεσής του στο Μουσείο του Βατικανό. Από το 2015 εκτίθεται και πάλι στο Ιστορικό και Αρχαιολογικό Μουσείο του Θησαυρού του Αγίου Πέτρου (Museo Storico Artistico del Tesoro di San Pietro).



Υγιής Φύση...Υγιής Άνθρωπος

της Ελένη Μπακογλίδου, Πολιτικός Επιστήμων

Τις τελευταίες ημέρες η χώρα μας πλήττεται από εκτεταμένες πυρκαγιές και δεκάδες στρέμματα γης καταστρέφονται μέρα με τη μέρα. Οι αναντικατάστατοι πνεύμονες της ζωής μας, τα δάση, αποτελούν πια αποκαΐδια εξαιτίας της πύρινης λαίλαπας που τα σάρωσε ολοκληρωτικά κατά το πέρασμά της.

Στα πρώτα στάδια της ζωής του ο άνθρωπος πάνω στον πλανήτη ήταν απόλυτα εξαρτημένος από το περιβάλλον, το οποίο τον βοηθούσε να επιβιώσει. Όσο περνούν όμως οι αιώνες, οι όροι αντιστρέφονται και ο άνθρωπος από άμεσα εξαρτώμενος της φύσης μετατρέπεται σε κύριος εξουσιαστής της. Αναντίρρητα ο άνθρωπος και το περιβάλλον βρίσκονται σε αγαστή συνεργασία και σχέση, αλλά τη σχέση αυτή ο άνθρωπος δε τη σεβάστηκε και την καταστρέφει με κάθε τρόπο. Η φύση έπαψε πια να αποτελεί το μεγάλο παιδαγωγό του ανθρώπου είτε γιατί κακοποιήθηκε βάνουσα είτε γιατί ο αγχώδης ρυθμός της ζωής κατέστησε αληθινή πολυτέλεια την επαφή μαζί της.

Κάποτε ο Ιταλός φιλόσοφος Giordano Bruno είπε πως η «Η φύση είναι ο Θεός στα πράγματα - Natura est deus in rebus» καθιστώντας σαφή την τεράστια σημασία της φύσης στη ζωή του ανθρώπου, αφού του προσφέρει όλα τα αγαθά από την τροφή μέχρι και την υγεία του. Το περιβάλλον βοηθά στη βιολογική, ψυχική και πνευματική ισορροπία του ανθρώπου και προασπίζει τον οργανισμό, ώστε να μπορεί να ανταπεξέρχεται σε καταστάσεις άγχους. Στη φύση ο άνθρωπος βρίσκει γαλήνη και ηρεμία και απ' αυτήν αντλεί νέες δυνάμεις, για να συνεχίσει τον αγώνα του.

Ο σύγχρονος άνθρωπος αντί να επωφεληθεί από όλα όσα του προσφέρει απλόχερα ο φυσικός και ζωτικός του χώρος, αποτραβήχτηκε και διαμορφώνει ένα ανθυγιεινό περιβάλλον. Ενώ χάνεται ολοένα και περισσότερο το έδαφος κάτω από τα πόδια του, συνεχίζει να εκμεταλλεύεται τη φύση προκαλώντας πολλές καταστροφές. Ο σημερινός άνθρωπος έχασε τον ρομαντισμό και τη συναισθηματική του ευαισθησία, αποθηριώθηκε, έγινε υλιστής, ψυχρός υπολογιστής, σκληρός και άτεγκτος.

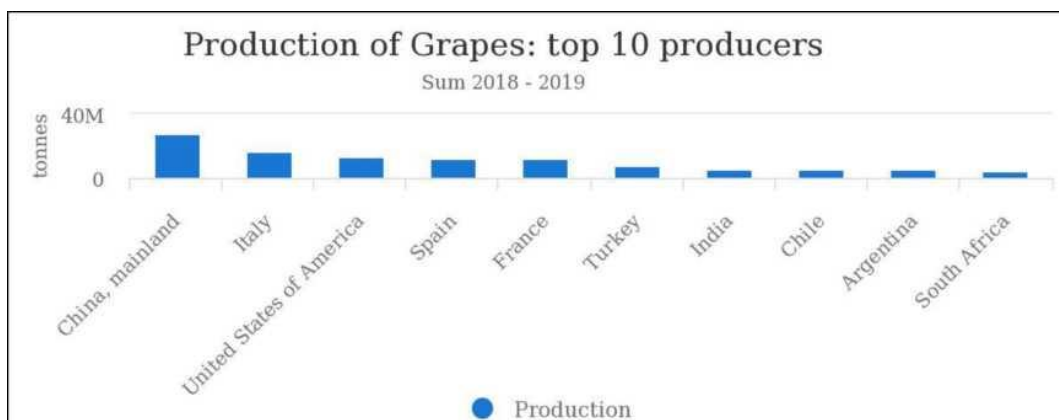
Ήρθε η στιγμή, λοιπόν, να αλλάξουμε συμπεριφορές και να μάθουμε να σεβόμαστε τη γη που πατούμε, το νερό που πίνουμε και τον αέρα που αναπνέουμε. Η ζωή με αυτά τα απλά πράγματα μπορεί να βελτιωθεί και να αλλάξει ριζικά.

Μάθε όταν προχωράς να παρατηρείς, όταν έχεις μεγάλες διαδρομές σταμάτα και κοίτα τον ουρανό, τον ήλιο που φωτίζει. Ακόμα και η βροχή είναι ένα από τα πιο όμορφα φαινόμενα, αφού μετά από κάθε καταιγίδα το ουράνιο τόξο πάντα θα ξεπροβάλλει.



της Σοφίας Μιχαηλίδου, Γεωπόνος

Η καλλιεργούμενη «Άμπελος η οиноφόρος» (*Vitis vinifera* subsp. *vinifera*) είναι μία από τις πιο διαδεδομένες καλλιέργειες παγκοσμίως και, μάλιστα, αποτελεί τη σημαντικότερη καλλιέργεια ανάμεσα στα οπωροκηπευτικά. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), το 2019 οι αμπελώνες κάλυπταν έκταση περίπου 70 εκατομμυρίων στρεμμάτων, και η παγκόσμια παραγωγή ανήλθε σε περίπου 77 εκατομμύρια τόνους - με πρώτη σε παραγωγή την Κίνα! Αντίστοιχα, για την Ελλάδα τα νούμερα είναι παραγωγή 807,000 τόνων και 1 εκατομμυρίου στρεμμάτων.



Εικόνα 1: Οι 10 μεγαλύτερες παραγωγές σταφυλιών Πηγή: FAOSTAT

Η Άμπελος πιστεύεται ότι εξημερώθηκε περί το 5000-4000 π.Χ., από άγριο είδος στην περιοχή του Καυκάσου, και εξαπλώθηκε Μεσοποταμία και τη Μεσόγειο μέσω του



Εικόνα 2: Διόνυσος, ο θεός του κρασιού

Πηγή: https://www.greekmythology.com/Other_Gods/Dionysus/dionysus.h tml

εμπορίου. Υπάρχουν σημάδια καλλιέργειας αμπέλου στην κοιλάδα της Ιορδανίας από το 3000 π.Χ. για καρπό, σταφίδα και οινοποίηση. Σήμερα, εκτιμάται ότι υπάρχουν πάνω από 6000 ποικιλίες στο είδος *Vitis vinifera* (Ευρωπαϊκή Άμπελος). Οι Έλληνες και οι Φοίνικες κατείχαν μεγάλη γνώση στη καλλιέργεια της Αμπέλου, την οποία μεταλαμπάδευσαν στους Ρωμαίους. Αυτή η γνώση περιελάμβανε τεχνικές όπως η φύτευση πρέμνων σε σειρές, το τακτικό κλάδεμα και ο εμβολιασμός (μεταμόσχευση τμήματος ενός φυτού σε

ένα άλλο).

Το αμπέλι αποτελεί από τις πιο δύσκολες και απαιτητικές καλλιέργειες, όχι τόσο σε εισροές (νερό, λίπασμα), όσο σε γνώση και καλλιεργητικές τεχνικές. Το ιδανικό κλίμα για την καλλιέργεια αποτελείται από μακρά, ξηρά και θερμά έως πολύ θερμά καλοκαίρια, σε εναλλαγή με δροσερούς χειμώνες. Ανάλογα με το κλίμα και το έδαφος της περιοχής, φυτεύονται οι αντίστοιχες ποικιλίες που θα ευδοκιμήσουν. Η έννοια του «terroir» περιγράφεται από το Διεθνή Οργανισμό Οίνου και Αμπέλου (OIV) ως ένας τύπος με συγκεκριμένες αλληλεπιδράσεις μιας ποικιλίας με τις υπάρχουσες εδαφοκλιματικές συνθήκες, αλλά και των αμπελοοινικών πρακτικών των καλλιεργητών, έτσι ώστε το προϊόν που παράγεται εκεί χαρακτηρίζεται από αυθεντικότητα και γνησιότητα και συνεπώς αποκτά συγκεκριμένη φήμη. Για παράδειγμα, ακόμα κι αν πάρουμε μια γαλλική ποικιλία που παραδοσιακά καλλιεργείται στο Bordeaux, και τη φέρουμε στην Ελλάδα σε παρόμοιες συνθήκες, ακολουθώντας τις ίδιες τεχνικές καλλιέργειας και οινοποίησης, ποτέ δε θα μπορέσουμε να έχουμε την ίδια ποιότητα προϊόντος με το γνήσιο.



Εικόνα 3: Πρέμνο ερυθρής ποικιλίας

Πηγή: <https://www.rockwood-manor.com/vineyards/>

Η άμπελος αποτελεί εξαίρεση σε σχέση με άλλα φυτικά είδη, καθώς σε αντίθεση με αυτά, δεν μπορεί να προσαρμοστεί ο χρόνος ωρίμανσης μιας ποικιλίας (πρωίμηση ή οψίμηση) ανάλογα με τις απαιτήσεις της αγοράς, αλλά αντίθετα, πρέπει να επιλεγεί ποικιλία για κάθε περιοχή που να ωριμάζει μεταξύ 10 Σεπτεμβρίου και 10 Οκτωβρίου. Ο γενικός κανόνας κατατάσσει τις λευκές ποικιλίες σε πιο ψυχρά και βόρεια κλίματα, με πιο εύφορα εδάφη, ενώ τις ερυθρές σε πιο ξηροθερμικές και άγονες περιοχές.

Παρόμοια, οι επιτραπέζιες ποικιλίες που προορίζονται για νωπή κατανάλωση καλλιεργούνται σε επίπεδα εδάφη ή στις βάσεις πλαγιών όπου συγκεντρώνεται το νερό και τα θρεπτικά, ενώ για τις όψιμες οινοποιήσιμες ποικιλίες προτιμώνται τα πιο επιφανειακά και φτωχά εδάφη που βρίσκονται συνήθως στις πλαγιές.

Τα κύρια προϊόντα της αμπέλου είναι ο οίνος, τα επιτραπέζια σταφύλια και η σταφίδα, αλλά χρησιμοποιείται και για χυμό σταφυλιών, οξικό οξύ (ξύδι), αποστάγματα, μαγειρική (αμπελόφυλλα) καθώς και για ιατρική χρήση. Το κυριότερο όμως όλων και πιο προσοδοφόρο είναι το κρασί, για τα οφέλη του οποίου θα μιλήσουμε στο επόμενο newsletter.

Γιατί ... το μαύρισμα περνάει απ'το στομάχι!

της Νίκη Λ. Τσάλλου, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος

Και όμως! Υπάρχουν συγκριμένες τροφές που επιταχύνουν τη διαδικασία του μαυρίσματος, ενώ παράλληλα μας προστατεύουν από την επικίνδυνη επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας. Αποκτήστε λοιπόν ένα ιδανικό μαύρισμα και διατηρήστε το μετά το πέρας του καλοκαιριού, ακολουθώντας τις συμβουλές! Αυξήστε την κατανάλωση πολύχρωμων φρούτων και λαχανικών.



Τα φρούτα και λαχανικά ειδικά αυτά με έντονο χρώμα, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως καροτενοειδή, βιταμίνες C, E, ψευδάργυρο, σελήνιο και πολυφαινόλες. Τα αντιοξειδωτικά εμποδίζουν την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που σχηματίζονται από την υπεριώδη ακτινοβολία, συμβάλλουν στη διατήρηση της σφριγηλότητας της επιδερμίδας και συντελούν στη γρήγορη επούλωση των εγκαυμάτων από τον ήλιο. Ενσωματώστε λοιπόν στη διατροφή σας φρούτα και λαχανικά με κιτρινοπορτοκαλί χρώμα (βερίκοκα, ροδάκινα, πεπόνι, μάνγκο, καρότο, γλυκοπατάτα, ντομάτα) και πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, σπανάκι, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών).

Αγαπήστε τη βιταμίνη Α

Η βιταμίνη Α ενισχύει την παραγωγή μελανίνης και κατ'επέκταση βοηθά στο καλύτερο και μεγαλύτερης διάρκειας μαύρισμα. Πλούσιες πηγές βιταμίνης Α συνιστούν το βοδινό κρέας, το συκώτι, τα ψάρια, τα τυριά, τα αυγά και το γάλα.

Ενισχύστε την κατανάλωση καλών λιπαρών

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3 λιπαρά) ασκούν σημαντική προστατευτική δράση έναντι της ηλιακής ακτινοβολίας. Θα τα βρείτε στα λιπαρά ψάρια (σολομό, σκουμπρί, σαρδέλες, τσιπούρα), στα φυτικά λάδια, και στους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια).

Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο

Το ασβέστιο μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερο μαύρισμα, αρκεί να το λαμβάνετε σε επαρκείς ποσότητες. Καλές πηγές ασβεστίου αποτελούν τα γαλακτοκομικά, τα λιπαρά ψάρια, τα φασόλια, το σπανάκι, αμύγδαλα, μπρόκολο, σπόροι σουσαμιού, λαχανάκια Βρυξελλών κ.ά.

Ενυδατωθείτε

Η επαρκής ενυδάτωση συμβάλλει, στη διατήρηση της λάμψης του δέρματος, καθώς και στη διατήρηση ενός ομοιόμορφου μαυρίσματος. Πιείτε λοιπόν άφθονο νερό, φυσικούς χυμούς, γάλα, τσάι και καταναλώστε άφθονα φρούτα και λαχανικά!

Η Αγγελική Καλπακίδου κόρη του μέλους του ΣΚΩΘ Αλέξανδρου Καλπακίδη πέρασε στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο στο Τμήμα Οικονομικών Σπουδών.



Ο Απόστολος Θεοφιλίδης γιός του μέλος του ΣΚΩΘ Κωνσταντίνου Θεοφιλίδη, αρίστευσε στις πανελλαδικές εξετάσεις του 2021 συγκεντρώνοντας 19.000 μόρια και πέρασε στην Πολυτεχνική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στο τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών.

Τους ευχόμαστε ολόψυχα υγεία και καλή σταδιοδρομία.

Συντακτική Ομάδα

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος ΔΣ