

Thessgold



Έτος 4^ο -Τεύχος 5^ο



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021

Σημείωμα Editorials

Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι,

Έχουμε μπει για τα καλά σε φθινοπωρινό κλίμα. Δυστυχώς και φέτος δεν μας επέτρεψαν τα μέτρα covid-19 να πραγματοποιήσουμε τη «Χρυσανέμη» την ετήσια εκδήλωσή μας που έχει καθιερωθεί σαν το τέλος του καλοκαιριού και η αρχή της νέας καταναλωτικής σαιζόν.

Επανεκκίνηση, μια λέξη που καθορίζει με αισιοδοξία, το μέλλον που έμοιαζε τόσο αβέβαιο, μετά την εμφάνιση του Covid στη ζωή μας. Η επανεκκίνηση έγινε με το άνοιγμα της κλαδικής έκθεσης «KOSMIMA», τηρώντας όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα ασφαλείας.

Με επιτυχία στέφθηκε και φέτος ο 32^{ος} πανελλήνιος διαγωνισμός φιλοτέχνησης σχεδίου κοσμήματος, με θέμα εμπνευσμένο από τα 200 χρόνια της ελληνικής ανεξαρτησίας. Δίνοντας για άλλη μια φορά το κίνητρο

Thessgold

στους δημιουργούς να εμπνευστούν και να σχεδιάσουν, η αλήθεια είναι ότι παρουσιάστηκαν πολύ αξιόλογες προσπάθειες. Ο σύλλογος στέκεται πάντα δίπλα στους νέους δημιουργούς αρωγός στη προσπάθειά τους.

Ελπίζουμε ότι η αρχή έγινε και ίσως σιγά σιγά να μπορούμε να ατενίζουμε τους επόμενους μήνες με αισιοδοξία, καθώς μπαίνουμε στην πιο χαρούμενη περίοδο του έτους, αυτή των Χριστουγέννων!

Με τιμή

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



Η ΠΟΒΑΚΩ συμμετείχε στην 85^η εκθεσιακή διοργάνωση της ΔΕΘ-HELEXPO που είχε ως τιμώμενη χώρα την Ελλάδα, στο περίπτερο 15 και συγκεκριμένα στο stand 19, το οποίο επισκέφτηκε πλήθος κόσμου. Μάλιστα η Ομοσπονδία, επιθυμώντας να τιμήσει τα 200 χρόνια από την εθνική παλιγγενεσία, φιλοτέχνησε ένα καλαίσθητο έντυπο, το κείμενο του οποίου είναι αφιερωμένο στην τέχνη της αργυροχρυσοχοΐας που κοσμούσε τα όπλα του 1821 και το υπογράφει ο Βασίλειος Νικόλτσιος, συνταγματάρχης ε.α.-φαρμακοποιός-συλλέκτης-συγγραφέας. Με σύμμαχο και τον καλό καιρό, η Έκθεση κατακλύστηκε από επισκέπτες, ενώ κέρδισε και το υγειονομικό στοίχημα, αποτελώντας την πρώτη μεγάλη Covid Free διοργάνωση στην Ευρώπη.

Thessgold



Από αριστερά : Συνταγματάρχης ε.α.-φαρμακοποιός-συλλέκτης-συγγραφέας κ. Βασίλειος Νικόλτσιος και ο Πρόεδρος ΣΚΩΘ-ΠΟΒΑΚΩ κ. Πέτρος Καλπακίδης

**Νέο Διοικητικό Συμβούλιο στην κλαδική Ομοσπονδία
ΠΟΒΑΚΩ**



Πραγματοποιήθηκαν η εκλογοαπολογιστική τακτική γενική συνέλευση και οι αρχαιρεσίες της ΠΟΒΑΚΩ στις 17 Οκτωβρίου 2021, για την εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου και Ελεγκτικής Επιτροπής. Στις αρχαιρεσίες κατήλθε ένας (1) συνδυασμός, της Ενωτικής Κίνησης Αργυροχρυσοχόων με επικεφαλής τον Πέτρο Καλπακίδη και ψήφισαν τριάντα πέντε (35) Αντιπρόσωποι, Συλλόγων μελών της Ομοσπονδίας μας. Για την εκλογή Αντιπροσώπων στην Συνομοσπονδία, (ΓΣΕΒΕΕ), που είναι μέλος η Ομοσπονδία μας, κατήλθε ένας (1) συνδυασμός, της Ενωτικής Κίνησης Αργυροχρυσοχόων με επικεφαλής τον Πέτρο Καλπακίδη και ψήφισαν είκοσι έξι (26) Αντιπρόσωποι.

Στις 31 Οκτωβρίου 2021 σε συνεδρίαση των μελών του νεοεκλεγέντος Διοικητικού Συμβουλίου της ΠΟΒΑΚΩ, με ειδική ημερήσια διάταξη, έγινε η συγκρότηση σε σώμα του νέου Διοικητικού Συμβουλίου με την παρακάτω σύνθεση :

Πρόεδρος Πέτρος Καλπακίδης, Α' Αντιπρόεδρος Αντώνιος Πατέρας, Β' Αντιπρόεδρος Λουκάς Βασδέκης Γεν. Γραμματέας Τριαντάφυλλος Παπαθανασίου, Ταμίας Χρυσοβαλάντης Γιαλεσάκης, Αναπλ. Γεν. Γραμματέας Ελένη Τεζαψίδου, Αναπλ. Ταμίας Άννα Γάτσα, Έφορος Μητρώου Ζωή Πρίντζιπα, Μέλη Κυριάκος Παπαθανασίου, Ιωάννης Συρμακέσης, Βασίλης Γιαμπουράς, Φώτης Κουτσοδήμας, Ιωάννης Κορυφίδης

Αντιπρόσωποι για την Γενική Συνομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ελλάδος (ΓΣΕΒΕΕ) εκλέγονται ως τακτικά μέλη οι : Παύλος Ρουσάνιδης, Πέτρος Καλπακίδης και Ελένη Τεζαψίδου. Στην Ελεγκτική

Επιτροπή της Ομοσπονδίας εκλέχτηκαν οι Αναστάσιος Σπυρίδης, Κωνσταντίνος Κουζούπης και Παύλος Ρουσάνιδης.

Ο πρόεδρος της ΠΟΒΑΚΩ κ. Καλπακίδης στην πρώτη συνεδρίαση του διοικητικού συμβουλίου επεσήμανε τη σημασία της ενότητας και της κοινής πορείας, ενώ απευθυνόμενος στα μέλη του διοικητικού συμβουλίου είπε χαρακτηριστικά «αυτό που επιζητώ και παράλληλα προσβλέπω από όλους είναι η τήρηση του καταστατικού και η στοχοπροσήλωση στους τομείς που ο καθένας αναλαμβάνει, προκειμένου να ανταπεξέλθουμε στις δύσκολες συνθήκες που εξακολουθούν να υφίστανται για τον επιχειρηματικό κόσμο, βάζοντας το δικό μας λιθαράκι για την επόμενη μέρα. Μέλημά μου ήταν, είναι και θα είναι η στήριξη του κλάδου μας, η κατάθεση ουσιαστικών προτάσεων, η εύρεση λύσεων και η μετάβαση σε μια νέα καλύτερη εποχή για όλους μας».



Ένας «πολύτιμος» κόσμος συναντήθηκε στην φετινή κλαδική έκθεση «ΚΟΣΜΙΜΑ». Μετά από την απουσία μιας χρονιάς λόγω του κορωνοϊού, η κλαδική έκθεση επανήλθε με αισιοδοξία. Φιλοξενήθηκε στο περίπτερο 6 του Διεθνούς Εκθεσιακού Κέντρου Θεσσαλονίκης, φέρνοντας κοντά τους σημαντικότερους εκπροσώπους του κλάδου. Το Σαλόνι της «ΚΟΣΜΙΜΑ» τηρώντας όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα φιλοξένησε από τις 23 έως τις 25 Οκτωβρίου εργαστήρια, εισαγωγείς κοσμημάτων, πολύτιμων/ημιπολύτιμων λίθων, καθώς και εταιρείες με είδη συσκευασίας – διακόσμησης.

Thessgold



Το παρόν στην «KOSMIMA» έδωσε η κλαδική Ομοσπονδία ΠΟΒΑΚΩ καθώς και τα πρωτοβάθμια σωματεία της Θεσσαλονίκης, ο Σύλλογος Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης, η Συντεχνία Χρυσοχόων Αργυροχόων Θεσσαλονίκης, το Σωματείο Ωρολογοποιών Θεσσαλονίκης.



Από αριστερά : Ο Πρόεδρος της Ελεγκτικής ΣΚΩΘ κ. Κωνσταντίνος Θεοφιλίδης & ο Πρόεδρος ΣΚΩΘ κ. Πέτρος Καλπακίδης

Βραβεύτηκαν οι διακριθέντες στον 32^ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος

Στο πλαίσιο της «ΚΟΣΜΙΜΑ» πραγματοποιήθηκε ο 32^{ος} Πανελλήνιος Διαγωνισμός Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος, ο οποίος πλέον αποτελεί θεσμό και τον διοργανώνει η Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Αργυροχρυσοχόων, Κοσμηματοπωλών, Ωρολογοπωλών (ΠΟΒΑΚΩ) σε συνεργασία με τον ΣΚΩΘ και την ΔΕΘ-HELEXPO. Το θέμα του διαγωνισμού ήταν «1821: Σύγχρονη Ματιά 200 Χρόνια Μετά». Μέσα από αυτό αναδείχθηκαν επετειακά κοσμήματα με έμπνευση από την καθημερινότητα, τους αγώνες και τα σύμβολα της εποχής, σε σύγχρονες όμως μορφές.

Οι βραβευθέντες του φετινού διαγωνισμού είναι οι εξής :

Αποτελέσματα	Κωδικός Έργου	Τίτλος Έργου	Ονοματεπώνυμο Διαγωνιζομένου	Σχολή
Κατηγορία Α Σπουδαστές 6 συμμετοχές με 13 έργα				
Α' Βραβείο	1001	«Ναυμαχίες» Βραχιόλι	Χαρίκλεια Κοζατσάνη	Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Νέας Σμύρνης
Β' Βραβείο	1050	«Τριγωνική Σημαία» Βραχιόλι	Παρασκευή Κριτικού	Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Νέας Σμύρνης
Α' Τιμητική Διάκριση	1031	«Χορός Ζαλόγγου» Βραχιόλι	Ευγενία Πορφυρού	Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Νέας Σμύρνης
Β' Τιμητική Διάκριση	1022	«Συνύπραξη» Σκουλαρίκια	Παρθενόπη Σπυρίδου	Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Νέας Σμύρνης
Γ' Τιμητική Διάκριση	1010	«Χορός Ζαλόγγου» Περιδέραιο	Παρασκευή Παπαπέτρου	Ι.Ι.Ε.Κ. ΜΟΚΥΜΕ
Κατηγορία Β 4 συμμετοχές με 4 έργα				
Τιμητική Διάκριση	8000	«Ο Μέγας Αγώνας» Σκουλαρίκια	Λεμονιά Αμοιρίδου	

Thessgold

Η απονομή βραβείων και επαίνων, πραγματοποιήθηκε σε μια σεμνή και λιτή τελετή στο πλαίσιο της Διεθνούς Έκθεσης Κοσμήματος "KOSMIMA" 2021

Η Γεν. Γραμματέας του Συλλόγου κ. Αναστασία Σιδηροπούλου απένειμε το Β' βραβείο στην σπουδάστρια κ. Παρασκευή Κριτικού του τμήματος αργυροχρυσοχοΐας του Πολιτιστικού Οργανισμού του Δήμου Νέας Σμύρνης.



**Επιστολή ΠΟΒΑΚΩ προς τον Υπουργό Ανάπτυξης και
Επενδύσεων κ. Άδωνι Γεωργιάδη, για τους υγειονομικούς
ελέγχους των καταναλωτών στο λιανικό εμπόριο**



Στην επιστολή της η Ομοσπονδία, αναφέρει:

«Αξιότιμε κύριε Υπουργέ, Είναι πλέον γνωστό και έχει επιβεβαιωθεί επίσης και από κυβερνητικά χείλη, πως το λιανικό εμπόριο δεν είναι ο βασικός υπεύθυνος για τη μετάδοση της πανδημίας. Τουναντίον, έμποροι και καταστηματαρχές έχουν ευλαβικά τηρήσει τα μέτρα, πιστά στις κυβερνητικές γραμμές, όπως είναι η υποχρεωτική χρήση μάσκας, η τήρηση αποστάσεων, η διάθεση αντισηπτικών, καθώς και η είσοδος συγκεκριμένου αριθμού ατόμων ανά τετραγωνικό.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, θεωρούμε τα μέτρα που πρόκειται να ισχύουν από τις 6 Νοεμβρίου πρακτικά ανεφάρμοστα, καθώς οι καταστηματαρχές του λιανικού εμπορίου δεν έχουν τη θεσμική αρμοδιότητα να διενεργούν ελέγχους σε κάθε εισερχόμενο στα καταστήματά τους για το εάν έχει εμβολιαστεί, εάν έχει νοσήσει ή διαθέτει αρνητικό rapidtest. Επιπλέον, ενδέχεται να αναπτυχθούν διαπληκτισμοί και απρεπείς συμπεριφορές ανάμεσα σε εμβολιασμένους και ανεμβολίαστους πελάτες που επιχειρούν να εισέλθουν σε κατάστημα την ίδια στιγμή. Επιπροσθέτως, μια τέτοια κίνηση είναι σίγουρο ότι θα γεννήσει αθέμιτο ανταγωνισμό, καθώς οι ανεμβολίαστοι συμπολίτες μας θα μπορούν να εισέρχονται χωρίς επίδειξη rapidtest σε χώρους μαζικής κατανάλωσης, όπως supermarkets. Μια τέτοια κίνηση αποτελεί χτύπημα στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, καθώς επίσης και στον κλάδο μας.

Παρακαλούμε, λαμβάνοντας υπόψη ότι από το Μάρτιο του 2020, το λιανικό εμπόριο έχει υποστεί μεγάλη καθίζηση λόγω της πανδημίας, η συγκεκριμένη απόφαση να αναθεωρηθεί ή και να ακυρωθεί και να τεθούν εναλλακτικά μέτρα στο τραπέζι των αποφάσεων».

ΠΟΒΑΚΩ : Αποτρεπτικά τα νέα υγειονομικά μέτρα για τους καταναλωτές



Δελτίο Τύπου εξέδωσε η ΠΟΒΑΚΩ σχετικά με τα υγειονομικά μέτρα που ισχύουν για το λιανεμπόριο και το οποίο έχει ως εξής :

«Αποτρεπτικά για τους καταναλωτές χαρακτηρίζει η ΠΟΒΑΚΩ τα νέα υγειονομικά μέτρα που έχουν τεθεί σε ισχύ από το Σάββατο 6 Νοεμβρίου, καθιστώντας υποχρεωτική για την είσοδο σε εμπορικά κέντρα και καταστήματα την επίδειξη πιστοποιητικού εμβολιασμού ή νόσησης και για τους ανεμβολίαστους μοριακού ή rapid τεστ.

Οι επαγγελματίες του κλάδου διαπιστώνουν καθίζηση στο λιανεμπόριο, ενώ επισημαίνουν ότι τα μέτρα φρενάρουν τη διάθεση εκείνων που αυθόρμητα θα επέλεγαν να κάνουν τις αγορές τους. Μάλιστα, κάνουν λόγο για σοβαρή πτώση του τζίρου το τελευταίο δεκαήμερο.

Η ΠΟΒΑΚΩ καλεί την κυβέρνηση να επανεξετάσει τα νέα μέτρα που εφαρμόζονται στην αγορά. Ζητά τα επιστρέψει το προηγούμενο καθεστώς, σύμφωνα με το οποίο στα καταστήματα επιτρεπόταν η είσοδος σε όλους με μάσκες».

Pala d' Oro: το σελάγισμα της βυζαντινής χρυσοχοΐας

Παναγιώτης Καμπάνης, Δρ. Αρχαιολόγος
Ιστορικός, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού



Η Pala d' Oro είναι ένα antependium (είδος μετόπης) που βρίσκεται πίσω από την Αγία Τράπεζα της Βασιλικής του Αγίου Μάρκου στη Βενετία. Σήμερα είναι διεθνώς αναγνωρισμένη ως ένα από τα πιο εκλεπτυσμένα και ολοκληρωμένα έργα που εκπέμπουν το σελάγισμα (ακτινοβολία, λάμψη) της δεξιοτεχνίας της βυζαντινής χρυσοχοΐας της εποχής των Κομνηνών.

Ο Συλβέστρος Συρόπουλος (περ. 1400 -περ. 1453), μέγας εκκλησιάρχης και διάκονος της Μεγάλης Εκκλησίας, θα συνοδεύσει τον Ιωάννη Η΄ Παλαιολόγο και την πολυπληθή αντιπροσωπεία των Βυζαντινών απεσταλμένων στη σύγκληση του συμβουλίου για την ένωση των Εκκλησιών που ξεκίνησε το 1438 στη Φερράρα, ως μέλος της αντιπροσωπείας του Οικουμενικού Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως Ιωσήφ Β΄. Θα μας αφήσει ένα πολυτιμότατο ημερολόγιο με το ταξίδι, τις συζητήσεις και τα διαδραματισθέντα στο συμβούλιο, που είναι γνωστό ως Απομνημονεύματα του Συλβέστρου Συρόπουλου, την πιο αυθεντική και αξιόπιστη πηγή για όσα συνέβησαν στην «Ενωτική ψευδοσύνοδο της Φεράρας-Φλωρεντίας» (1438-1439). Εκεί στο τέταρτο κεφάλαιο, ο Συρόπουλος περιγράφει την επίσκεψη της αντιπροσωπείας του Οικουμενικού Πατριάρχη στην εκκλησία του Αγίου Μάρκου, μετά από πρόσκληση του Δόγη της Βενετίας και τις εντυπώσεις τους από την Pala d' Oro, η οποία περιγράφεται ως «θεία εικονογραφία του ιερού καλουμένου τέμπλου» που κατέπληττε του θεατές της με το πλήθος των πολύτιμων λίθων, του χρυσού, των σμάλτων, των εικόνων και της τέχνης της. Η αντιπροσωπεία του Οικουμενικού Πατριάρχη εξετάζοντας τις επιγραφές και τις παραστάσεις των Κομνηνών συνειδητοποίησε ότι όλα τα στολίδια και οι εικόνες της προέρχονταν από τη Μονή του Παντοκράτορος της Κωνσταντινούπολης και ότι λεηλατήθηκαν από τους Λατίνους της Δ' σταυροφορίας, «κατά τον καιρόν της αλώσεως, ότε η Πόλις υπό των Λατίνων

οίμοι εάλω» περιερχόμενα έτσι στην κατοχή τους σύμφωνα με το «νόμο της λείας», όπως λένουν ειρωνικά. Έτσι για τους Λατίνους, η Pala d' Oro που κατείχαν, αποτελούσε καύχημα και τέρψις και ηδονή «τοίς μεν κεκτημένοις καύχημα και τέρψις εγγίνεται και ηδονή», ενώ για τους Βυζαντινούς που την έβλεπαν (και από τους οποίους αφαιρέθηκε), προξενούσε αθυμία και λύπη και κατήφεια «τοίς δ' αφαιρεθείσιν, αθυμία και λύπη και κατήφεια, ως και ημιν τότε συνέβη».

Η Pala d' Oro αποτελείται από ένα ορθογώνιο πλαίσιο μήκους 3,50 μ. και ύψους 2,10 μ. κατασκευασμένο από χρυσό, επίχρυσο ασήμι και σμάλτο, είναι χωρισμένη κατά το ύψος της σε δύο μέρη άνισου μεγέθους, με το κατώτερο να είναι το μεγαλύτερο και είναι διακοσμημένη και από τις δύο πλευρές με 83 σμαλτωμένες εικόνες, που εικονίζουν μία σκηνή ή μία προσωπικότητα από την Αγία Γραφή, 74 σμαλτωμένα μετάλλια και 38 χρυσά ανάγλυφα προτομών σε μικρογραφία. Φέρει επίσης 1927 πολύτιμους λίθους, όπως μαργαριτάρια, γρανάτες, σμαράγδια, ζαφείρια, αμέθυστους, ρουμπίνια, τοπάζια και καμέες.

Στο κέντρο του κατώτερου τμήματος παρουσιάζεται ο Χριστός ευλογών, περιστοιχιζόμενος από τους τέσσερις Ευαγγελιστές. Στην κάτω σειρά και στο κέντρο η Παναγία που έχει δεξιά την αυτοκράτειρα Ειρήνη την Αθηναία και αριστερά τον Δόγη της Βενετίας Faliero Ordelafo (αρχικά παρίστανε, όπως πιστεύεται, τον Αλέξιο Α΄ Κομνηνό ή τον Ιωάννη Β΄ Κομνηνό, αλλά το κεφάλι και το σκήπτρο επαναεπεξεργάστηκαν από τους Βενετούς για να σχηματίσουν τον Faliero Ordelafo. Είναι όμως άγνωστο γιατί δεν έκαναν το ίδιο και με την εικόνα της Ειρήνης της Αθηναίας). Σε οριζόντιες σειρές απόστολοι, προφήτες και άγγελοι, ενώ στην περιφέρεια παρουσιάζονται 27 σκηνές από τη Βίβλο, αλλά και σκηνές από το βίο του ευαγγελιστή Μάρκου.

Το επάνω μέρος είναι διακοσμημένο με επτά μεγαλύτερες σμαλτωμένες εικόνες με σκηνές από τη ζωή του Χριστού και τον Αρχάγγελο Μιχαήλ στο κέντρο.

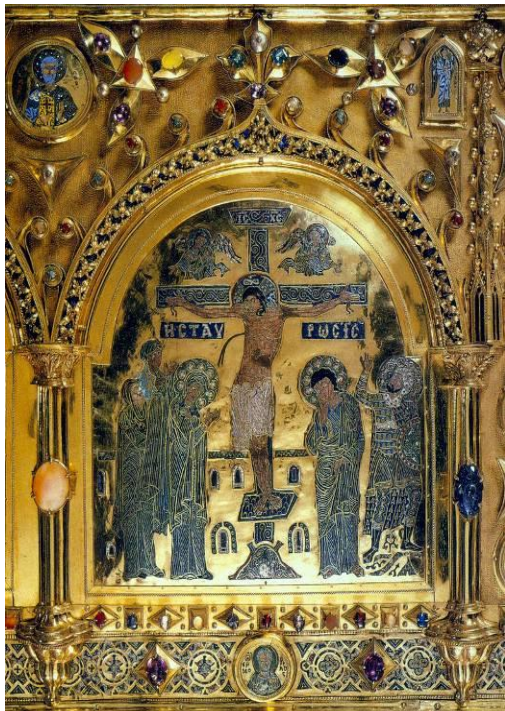
Το 1102, ο Δόγης της Βενετίας Faliero Ordelafo παράγγειλε το κάτω μέρος της Pala d' Oro στους τεχνίτες του σμάλτου των αυτοκρατορικών βυζαντινών εργαστηρίων της Κωνσταντινούπολης. Το επάνω μέρος της Pala d' Oro λεηλατήθηκε από τους σταυροφόρους της Δ΄ σταυροφορίας από την Κωνσταντινούπολη και προερχόταν από την Ιερά Μονή του Παντοκράτορος, όπου θάβονταν οι βυζαντινοί αυτοκράτορες. Το 1343, ο Δόγης της Βενετίας Andrea Dandolo διέταξε τα δύο μέρη να συνενωθούν σε ένα πλαίσιο και να διακοσμηθούν με τους πολύτιμους λίθους που κι αυτοί ήταν αποτέλεσμα της λεηλασίας της Κωνσταντινούπολης.

Για την Pala d' Oro έχουν φτιαχτεί δύο εξωτερικά καλύμματα για να προστατεύεται. Το ένα αποδίδεται στον Francesco de Franceschi (15^{ος} αιώνας) και είναι ακόμη σε χρήση, παρόλο που η Pala d' Oro είναι τώρα μόνιμα ανοιχτή για το κοινό.

Σήμερα η Pala d' Oro, όταν δεν τελούνται εκκλησιαστικές τελετές, στρέφεται με μηχανισμό προς την πίσω μεριά της αγίας τράπεζας και υπάρχει

Thessgold

ένα μικρό εισιτήριο για να την δει κανείς. Όταν όμως τελούνται εκκλησιαστικές τελετές, η Pala d' Oro στρέφεται προς το εκκλησίασμα. Όπως πολλοί πιστοί και επισκέπτες μαρτυρούν, το φως που εισέρχεται από τα παράθυρα της Βασιλικής του Αγίου Μάρκου αντανακλάται από το χρυσό και τα ημιδιαφανή σμάλτα της Pala d' Oro και δημιουργεί μπροστά της ένα χρυσό σύννεφο φωτός διάστικτο από τις χρωματιστές αναλαμπές των πολύτιμων λίθων.



Η Σταύρωση



Η «Ετοιμασία του Θρόνου»



Ο Αρχάγγελος Μιχαήλ



Η Pala d' Oro με το προστατευτικό κάλυμμα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

της Νίκη Λ. Τσάλλου, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



Ποια η σχέση καπνίσματος και διατροφικών συνηθειών? Πως εμπλέκεται το κάπνισμα σε αλλαγές του μεταβολισμού και κατά πόσο επηρεάζει η διακοπή του, την αύξηση βάρους? Είναι μερικά από τα ερωτήματα που μας προβληματίζουν.

Έρευνες των τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι οι καπνιστές τείνουν να προσλαμβάνουν περισσότερες θερμίδες, λίπος, χοληστερίνη και απλών σακχάρων παραλείποντας το πρωινό γεύμα. Επιπρόσθετα καταναλώνουν αυξημένη ποσότητα αλκοόλ και καφεΐνης από τους μη καπνιστές, καθώς έχει βρεθεί ότι ο καφές και το αλκοόλ ενισχύουν και βελτιώνουν τη γεύση του καπνού. Αντίθετα έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση περισσότερου γάλακτος, νερού, φρούτων και λαχανικών αλλοιώνει και «χαλαεί» την γεύση του καπνού. Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας ακόμα παράγοντας που βοηθάει την διακοπή του καπνίσματος, μειώνοντας τις στερητικές κρίσεις που προκαλεί η έλλειψη νικοτίνης.

Πολλοί καπνιστές, κυρίως γυναίκες δεν μπαίνουν στη διαδικασία διακοπής καπνίσματος λόγω του φόβου αύξησης του σωματικού τους βάρους. Πράγματι το κάπνισμα προκαλεί αύξηση του μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας, μείωση της όρεξης μέσω λεπτίνης η οποία καταστέλλει την πρόσληψη τροφής μέσω ρυθμιστικών της όρεξης νευροπεπτιδίων και αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας μέσω αύξησης της δραστηριότητας του συμπαθητικού συστήματος. Επίσης η νικοτίνη αυξάνει την ενέργεια που χρησιμοποιεί ο οργανισμός, ενώ ταυτόχρονα μειώνει την όρεξη. Μεταβάλλει όμως τον ομαλό μεταβολισμό των λιπιδίων και διαταράσσει το λιπιδαιμικό προφίλ, που συσχετίζεται με συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλίας. Δημιουργεί επιπρόσθετα διαταραχή της ανοχής στη γλυκόζη και ευαισθησία στην ινσουλίνη. Αυτές οι δράσεις σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα σακχάρου ή αρτηριακής πίεσης που είναι οι σοβαρότερες αιτίες καρδιαγγειακών προβλημάτων και στεφανιαίας νόσου. Επίσης το κάπνισμα σχετίζεται με πολλές μορφές καρκίνου.

Δεδομένου ότι τα πλεονεκτήματα είναι αδιαμφισβήτητα σημαντικότερα από τα μειονεκτήματα της διακοπής του καπνίσματος, προκύπτει επιτακτική η ανάγκη κατάλληλης διατροφικής και συμβουλευτικής παρέμβασης στους καπνιστές που αποφασίζουν να κόψουν το κάπνισμα. Τα άτομα πρέπει να ενημερώνονται για τις πιθανές αλλαγές στο βάρος τους και να ακολουθούν προγράμματα ελέγχου του βάρους, που θα συνοδεύονται από διατροφική επιμόρφωση. Ο καλύτερος έλεγχος του βάρους οδηγεί σε μεγαλύτερη επιτυχία των προγραμμάτων διακοπής καπνίσματος.



Τα ζώα στη ζωή μας

της Ελένη Μπακογλίδου, Πολιτικός Επιστήμων

Η 4η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Ζώων, επειδή συμπίπτει με τον εορτασμό της μνήμης του Αγίου Φραγκίσκου της Ασίζης, που αναγορεύτηκε από την Καθολική Εκκλησία ως προστάτης των ζώων και του περιβάλλοντος. Η Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων πρωτογιορτάστηκε το 1931 σ' ένα συνέδριο περιβαλλοντιστών στη Φλωρεντία, ως ένας τρόπος για την ευαισθητοποίηση κοινού και ειδικών για τα υπό εξαφάνιση ζώα. Από τότε, η γιορτή διευρύνθηκε και περιλαμβάνει όλα τα είδη του ζωικού βασιλείου.

Από την αρχή της ανθρωπότητας τα ζώα έπαιξαν σημαντικό ρόλο, αφού προσέφεραν στον άνθρωπο πολλές και μεγάλες υπηρεσίες στον τομέα της τροφής και της ενδυμασίας παρέχοντας ανιδιοτελώς το γάλα, το κρέας, το δέρμα και το μαλλί τους. Επίσης, τα ζώα αποτέλεσαν τα πρώτα συγκοινωνιακά μέσα είτε φέροντας το φορτίο στη ράχη τους είτε σύροντας τα πρώτα βαριά αμάξια. Δεν είναι, όμως, μόνο η υλική προσφορά των ζώων σημαντική, αλλά και η αφοσίωσή τους στον άνθρωπο προκαλεί συγκίνηση.

Κάποτε ο Αμερικανός κωμικογράφος Josh Billings είπε πως «Ο σκύλος είναι το μοναδικό πλάσμα στη γη που σε αγαπάει περισσότερο από ό,τι αγαπά τον ίδιο τον εαυτό του» κι είχε απόλυτο δίκιο. Τα κατοικίδια έχουν την ανάγκη του ανθρώπου και εκείνος έχει την δική τους. Για πολλούς ανθρώπους η ανάγκη να αγαπήσουν και να αγαπηθούν μπορεί να εκπληρωθεί αν δεθούν με ένα κατοικίδιο. Η αξιόπιστη και ανιδιοτελής συντροφιά που προσφέρει ένα κατοικίδιο μπορεί να δώσει σε κάποιον μεγάλη ικανοποίηση. Οι σχέσεις μεταξύ ανθρώπων και ζώων δεν απαιτούν την ίδια προσπάθεια, όπως οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, ενώ η ανταμοιβή είναι η αγάπη, η ευγνωμοσύνη, η διασκέδαση και η συντροφιά. Η παρουσία τους λειτουργεί σαν θεραπεία από το καθημερινό άγχος και απομακρύνουν το σκληρό αίσθημα της μοναξιάς. Επίσης, τα παιδιά που μεγαλώνουν με κατοικίδια έχουν αυξημένο το αίσθημα της φροντίδας, της υπευθυνότητας και του σεβασμού απέναντι στη φύση.

Επιπλέον, τα ζώα συντροφιάς έχουν αποδειχτεί πολύτιμα και σε άλλους ρόλους, όπως οδηγοί τυφλών, βοηθοί ατόμων με περιορισμένη κινητικότητα, και βοηθοί αστυνομικών. Άλλος σημαντικός ρόλος είναι εκείνος του σκύλου-διασώστη, του σκύλου-βοσκού, ενώ υπάρχουν και τα ζώα συντροφιάς που βοηθούν αρρώστους, φυλακισμένους, ανθρώπους με ψυχικές διαταραχές.

Είναι πολύτιμοι σύντροφοι για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας, καθώς τους βοηθούν να διατηρήσουν τα ενδιαφέροντα, τη ζωτικότητα και την οξύτητα του πνεύματός τους και να αντιμετωπίσουν τη μελαγχολία που πολλές φορές εμφανίζεται σ' αυτές τις ηλικίες.

Ωστόσο, η χώρα μας έχει θλιβερό προβάδισμα σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες στον αριθμό των αδέσποτων ζώων. Σε πολλές περιπτώσεις, δυστυχώς, η απόκτηση ενός κατοικίδιου δεν είναι αποτέλεσμα σοβαρής και ώριμης σκέψης, παρά μία παρόρμηση της στιγμής και η

Thessgold

εγκατάλειψη και η κακοποίηση των ζώων από τους ιδιοκτήτες αποτελούν συχνά φαινόμενα.

Για να επιτευχθεί, λοιπόν, η αρμονική συμβίωση και να αποφευχθούν φαινόμενα εγκατάλειψης και κακοποίησης, οι ιδιοκτήτες πρέπει να αντιληφθούν πλήρως τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες που αποφέρει η απόκτηση ενός κατοικίδιου. Ως ευσυνείδητοι πολίτες με αυξημένο κοινωνικό αίσθημα, μπορούμε να υιοθετήσουμε κάποιο ζώο, ώστε να δώσουμε την ευκαιρία σε κάποιο αδέσποτο να χαρίσει χαρά κι αγάπη.

Μαχάτμα Γκάντι, Ινδός πνευματικός ηγέτης
“Το μεγαλείο και η ηθική πρόοδος ενός
έθνους μπορούν να κριθούν από τον
τρόπο που φέρεται στα ζώα”



της Σοφίας Μιχαηλίδου, Γεωπόνου

Ο οίνος είναι ένα αλκοολούχο ποτό που παράγεται μέσω της διαδικασίας της ζύμωσης, κατά την οποία τα σάκχαρα του γλεύκους των σταφυλιών μετατρέπονται σε αλκοόλη, με τη δράση μιας κατηγορίας μυκήτων, των ζυμών.

Αποτελείται κυρίως από νερό, αιθανόλη, γλυκερόλη, σάκχαρα και οργανικά οξέα. Σε μικρότερες συγκεντρώσεις συναντώνται οι «δημοφιλείς» δευτερογενείς μεταβολίτες, στους οποίους οφείλονται σημαντικές οργανοληπτικές ιδιότητες του οίνου, όπως το χρώμα (ανθοκυανίνες), το άρωμα (τερπένια) και η στυπτικότητα στη γεύση (ταννίνες). Ωστόσο, ο ρόλος αυτών των ενώσεων δε σταματάει εδώ, καθώς πληθώρα μελετών έχει αποδείξει πως είναι υπεύθυνες και για την απαραίτητη θέση του οίνου στη διατροφή του ανθρώπου. Ανάμεσα σε άλλες, έχουν καταγραφεί ιδιότητες αντιοξειδωτικές, αντιϊκές, αντιφλεγμονώδεις, αντιαλλεργικές, αντιγηραντικές, αντικαρκινικές και καρδιοπροστατευτικές. Όλα τα πλεονεκτήματα προς την υγεία που αναφέρθηκαν, οφείλονται κατά κανόνα στις φαινολικές ενώσεις. Μάλιστα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ουσία «ρεσβερατρόλη», με έντονη αντικαρκινική και καρδιοπροστατευτική δράση, η οποία συναντάται σε περιορισμένα φυτικά είδη, ανάμεσά τους και το αμπέλι.



Εικόνα 1: Ο οίνος ως στοιχείο της διατροφής

κατά την αλκοολική ζύμωση. Συνεπώς, ο ερυθρός οίνος παράγεται αποκλειστικά από ερυθρές ποικιλίες, ο ροζέ από ερυθρές ποικιλίες μετά από σύντομη εκχύλιση των φλοιών, ενώ ο λευκός μπορεί να παραχθεί από και από ερυθρές και από λευκές ποικιλίες, χωρίς την παρουσία των φλοιών κατά τη ζύμωση. Οι αφρώδεις οίνοι (champagne) είναι συνήθως λευκοί ή ροζέ

Σύμφωνα με την επιστήμη της Οινολογίας, υπάρχουν διάφοροι τύποι κρασιού. Ένας πρώτος διαχωρισμός αφορά το χρώμα και δίνει τις κατηγορίες του ερυθρού, λευκού και ροζέ οίνου. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το χρώμα του κρασιού δεν είναι αντίστοιχο του χρώματος των σταφυλιών από τα οποία παράγεται, αλλά από την παρουσία ή μη των φλοιών

Thessgold

οίνοι, στους οποίους το διοξείδιο του άνθρακα που παράγεται κατά τη ζύμωση δε διαφεύγει, χαρίζοντάς τους την εκρηκτική αυτή αίσθηση.

Ένας δεύτερος διαχωρισμός έχει να κάνει με το πόσο ξηρός ή γλυκός είναι ο οίνος, ανάλογα με την ποσότητα των σακχάρων και των οργανικών οξέων που περιέχει. Κατατάσσονται σε ξηρούς – με λιγότερο από 4g σακχάρων ανά λίτρο –, ημίξηρους, ημίγλυκους και γλυκούς – με περισσότερο από 40g σακχάρων ανά λίτρο. Ιδιαίτερη κατηγορία γλυκών κρασιών αποτελούν οι επιδόρπιοι οίνοι, που μπορούν να περιέχουν έως και 250g σακχάρων ανά λίτρο.



Εικόνα 2: Διάφοροι τύποι οίνου

Παρά τα σημαντικά οφέλη για την υγεία που προσφέρει ο οίνος, η κατανάλωσή του πρέπει να γίνεται πάντα με μέτρο και σε συνεννόηση με τον προσωπικό ιατρό. Κάποιες από τις δυσμενείς επιπτώσεις βραχυχρόνιας υπερκατανάλωσης μπορούν να αφορούν απώλεια συνείδησης, επικίνδυνη οδήγηση και φαινόμενα hangover, ενώ μακροχρόνια υπερκατανάλωση μπορεί μεταξύ άλλων να οδηγήσει σε ζημιά στο ήπαρ και σε άλλα ζωτικά όργανα, σε αύξηση σωματικού βάρους και στον αλκοολισμό.

Συντακτική Ομάδα

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου

Μέλος ΔΣ