



Έτος 4<sup>ο</sup> -Τεύχος 6<sup>ο</sup>



## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

### Σημείωμα Editorials

Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι,

Άλλος ένας χρόνος πέρασε με ανησυχία μπροστά στο άγνωστο της διαχείρισης του κινδύνου της πανδημίας. Σε όλο αυτό το φάσμα καλούμαστε όλοι εμείς να γίνουμε η γέφυρα προστασίας προς τους ηλικιωμένους γονείς, να στηρίξουμε τα παιδιά μας, ώστε να μη χάσουν την πίστη τους στη ζωή και ας χάνουν στιγμές από τα καλύτερα τους χρόνια. Να πάρουμε το ρίσκο στην επαγγελματική μας δραστηριότητα για να βάλουμε και εμείς το λιθαράκι μας στη σταθεροποίηση της οικονομίας.

# *Thessgold*

Ας ευχηθούμε το 2022, να μας κρύβει ευχάριστες εκπλήξεις και να μας οδηγήσει όλο και πιο κοντά στην επίτευξη των προσωπικών στόχων του καθενός μας. Μόνο μία βασική προϋπόθεση υπάρχει για όλα αυτά που θέλουμε να κάνουμε, να είμαστε υγιείς.

Καλή, ελπιδοφόρα και ευτυχισμένη χρονιά με υγεία!!!

Με τιμή

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



## Εορταστικό Μήνυμα

Μήνυμα απεύθυνε ο πρόεδρος της ΠΟΒΑΚΩ κ. Πέτρος Καλπακίδης επ' ευκαιρία του νέου έτους στους συναδέλφους αργυροχρυσόχρους.

**Μήνυμα του Προέδρου της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας  
Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχρων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών,  
κ. Πέτρου Καλπακίδη, προς τους Έλληνες Κοσμηματοποιούς και  
Ωρολογοποιούς για το Νέο Έτος, 2022**

Αγαπητές μου, αγαπητοί μου,

Αποχαιρετούμε ένα έτος με αρκετές προκλήσεις για την πατρίδα μας αλλά και παγκοσμίως, με την πανδημία να επελαύνει, αφαιρώντας εν μέρει την αίγλη κάθε γεγονότος. Οι περιορισμοί συνεχίστηκαν όλη τη χρονιά συνταράσσοντας την οικονομία, τους δεσμούς της οικογένειας, την ψυχική μας ισορροπία, δυσχεραίνοντας τα σχέδια για οποιαδήποτε πρόοδο, ατομική ή συλλογική. Ακόμα και οι πιο απλές συνήθειες, επηρεάστηκαν βαθιά, καθώς ελλόχευε διαρκώς η ανησυχία, η οποία προσέκρουε στην κοινωνική αλληλεγγύη.

Παράλληλα, το κράτος κλήθηκε να ανταποκριθεί σε πολλαπλά μέτωπα, καθώς, δοκιμάστηκε το Εθνικό Σύστημα Υγείας, υπερβαίνοντας εαυτόν εν μέσω αντίξων συνθηκών. Όλοι μας, ωστόσο, αντιληφθήκαμε πρωτίστως την ευάλωτη φύση μας, συνάμα όμως και τη σημασία της αλληλεγγύης και τους δεσμούς αλληλεξάρτησης μεταξύ μας, όντες κρίκοι της ίδιας αλυσίδας.

Η οικονομία για άλλη μια χρονιά συνέχισε να κλυδωνίζεται από ένα πρωτόγνωρο χειρόφρενο, την αναμονή για τα βοηθήματα από το κράτος και την προσμονή ενός πολυπόθητου τέλους, προς το οποίο τα βήματα είναι αργά.

Ο εμπορικός κόσμος αναταράχτηκε σε πολύ μεγάλο βαθμό, με τον κλάδο μας να βιώνει περιοδικές παύσεις και αγωνία, με συνέπεια οι επιχειρήσεις μας να βρίσκονται ακόμα και σήμερα σε κατάσταση αναμονής και πάλης για τις βασικές μας επιδιώξεις.

Ωστόσο, στη ζωή μας μπήκε το εμβόλιο που μας προσέφερε με τη μεθοδικότητά της η επιστημονική κοινότητα, με αρωγούς την τεχνολογική εξέλιξη και τον εκσυγχρονισμό της εποχής, γεμίζοντας πάλι με ελπίδα και αισιοδοξία τη ματιά μας για ένα καλύτερο αύριο.

Η απερχόμενη χρονιά συνιστά συμβολικό ορόσημο για το έθνος μας. Η επέτειος των 200 ετών από την επανάσταση του 1821 είναι μια αφορμή να αντλήσουμε έμπνευση από την αυτοθυσία και τη συλλογικότητα των προγόνων μας. Χρειάζεται να εμβαθύνουμε τη σκέψη και να αφουγκραστούμε το συναίσθημά μας, με το βλέμμα μας στην ενότητα και τη συνεργασία, καθότι είναι ο μόνος δρόμος προς ένα καλύτερο αύριο.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών αντλώντας έμπνευση από όλα τα παραπάνω, διοργάνωσε τον 32ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος, τιμώντας τα διακόσια χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση του 1821, με τίτλο: «1821 : Σύγχρονη Ματιά 200 Χρόνια Μετά», στοχεύοντας στην ανάπτυξη και ανάδειξη του ελληνικού κοσμήματος, συνυφασμένου με ιστορικά στοιχεία.

Την ίδια ώρα, το 2021, τηρουμένων των αναλογιών, διοργανώθηκε η Έκθεση «KOSMIMA», που φιλοξενήθηκε στη ΔΕΘ-HELEXPO στη Θεσσαλονίκη με τους επαγγελματίες του κλάδου του κοσμήματος, να δίνουν και πάλι τα χέρια, κάτι που το 2020 κατέστη αδύνατον.

Παράλληλα, προοίμιο επιστροφής στην κανονικότητα φαίνεται πως αποτελεί η Athens International Jewellery Show που αναμένεται να διεξαχθεί τον Φεβρουάριο του 2022 στην Αθήνα, αποτελώντας με τη σειρά της σπουδαίο μήνυμα αισιοδοξίας.

Εντός του έτους, η Ομοσπονδία πράττοντας το καταστατικό της καθήκον διεξήγαγε τις αρχαιρεσίες της, από της οποίες αναδείχθηκε το νέο και ανανεωμένο Διοικητικό Συμβούλιο. Η συμμετοχή στις αρχαιρεσίες υπήρξε σχεδόν καθολική, αναδεικνύοντας το ενδιαφέρον των στελεχών του κλάδου για τις συλλογικές προσπάθειες

Αγαπητές μου, αγαπητοί μου

Στον απόηχο του 2021, οφείλω να αναγνωρίσω την επάξια συμβολή των επιχειρηματιών του κλάδου μας στην απαραίκλιτη τήρηση των μέτρων, το ήθος τους στην επιταγή του κράτους, με σκοπό τη διατήρηση του αγαθού της υγείας και την επιμονή τους, παρόλες τις δυσκολίες που παρεμβλήθηκαν και σε καιρούς ιδιαίτερος απαιτητικούς, να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων, διατηρώντας με το κεφάλι ψηλά τις επιχειρήσεις του κλάδου και προβάλλοντας το ελληνικό κόσμημα και την ιδιαίτερη αξία του.

Οι παρούσες συνθήκες είναι μια πρόκληση, τα μέτρα αναδιαμορφώνονται διαρκώς ανάλογα με τις περιστάσεις και η ΠΟΒΑΚΩ κατέβαλε, και θα

# Thessgold

συνεχίσει να το πράττει, κάθε δυνατή προσπάθεια, ώστε να γνωστοποιούνται στους αρμοδίους τα προβλήματα του κλάδου και αδιάκοπα να τελεί ενέργειες προς την αντιμετώπισή τους. Αίτημά μας είναι η Πολιτεία να ενισχύσει παντοiotρόπως όλους τους τομείς της οικονομίας, όπως να στοχεύσει σε αύξηση της ρευστότητας και να σταθεί στο πλευρό της εμπορικής και τουριστικής επιχείρησης, που αποτελούν βασικούς πυλώνες του ελληνικού εισοδήματος.

Επιτρέψτε μου, την οποιαδήποτε ευαισθησία, καθώς απορρέει από ένα βαθύ αίσθημα πίστης, ότι μία μέρα όλα αυτά θα αποτελούν ένα κακό μεν, αλλά μακρινό παρελθόν.

Το 2022 που σε λίγες ώρες πρόκειται να ανατείλει, εύχομαι να φέρει στις ζωές όλων υγεία, ευημερία, ελπίδα σε κάθε προσωπικό τομέα και επαγγελματική πρόοδο.

Καλή Χρονιά, Χρόνια Πολλά κι Ευτυχισμένα!

Αθήνα, 30 Δεκεμβρίου 2021



## Συμμετοχή ΠΟΒΑΚΩ στην 36<sup>η</sup> Philoxenia



Από αριστερά : Ποζρικήδης Κυριάκος Διευθύνων Σύμβουλος ΔΕΘ-HELEXPO, Άννα Γάτσα Μέλος ΔΣ ΠΟΒΑΚΩ, Τριαντάφυλλος Παπαθανασίου Γ.Γραμ. ΠΟΒΑΚΩ, Πέτρος Καλπακίδης Πρόεδρος ΠΟΒΑΚΩ, Τσαξirlής Αλέξης Γεν. Διευθυντής ΔΕΘ-HELEXPO

Η ΠΟΒΑΚΩ βρέθηκε ξανά σε εκθεσιακό χώρο, σε αυτόν της 36<sup>ης</sup> Διεθνούς Έκθεσης Τουρισμού PHILOXENIA, στο Περίπτερο 13, stand D12, η οποία αποτελεί την κορυφαία έκθεση τουρισμού και επανακάμπτει δυναμικά. Την έκθεση διοργανώνει η ΔΕΘ HELEXPO και πραγματοποιήθηκε στην Θεσσαλονίκη, από τις 12 έως 14 Νοεμβρίου 2021.

## Τα σουρεαλιστικά κοσμήματα του Salvador Dali

Παναγιώτης Καμπάνης, Δρ. Αρχαιολόγος – Ιστορικός, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού,



Έχοντας ήδη πειραματιστεί αρκετά με τη φόρμα, ο Καταλανός καλλιτέχνης Σαλβαντόρ Νταλί, ηγετική φιγούρα του σουρεαλιστικού κινήματος, ξεκίνησε να σχεδιάζει κοσμήματα το 1941, εφαρμόζοντας τη συμβολική ιδιοσυγκρασιακή του προσέγγιση σε παραδοσιακά αντικείμενα και τέχνη που μπορεί να φορεθεί.

Το 1949 διατύπωσε ότι: **«χωρίς την στήριξη του κοινού του, χωρίς την παρουσία θεατών, αυτά τα κοσμήματα δεν θα εκπλήρωναν τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν»**. Ο παρατηρητής είναι, σε τελική ανάλυση, ο λήπτης.

Όπως η ζωγραφική και η γλυπτική του Σαλβαντόρ Νταλί, έτσι και τα κοσμήματα του αποτελούν μία αντανάκλαση του εκκεντρικού και φιλόδοξου δημιουργού τους. Έχοντας πείσει τον εαυτό του στην καθολικότητα του ταλέντου του, ο Νταλί έκανε όλο τον κόσμο να πιστέψει σε αυτό.

Από το 1941 έως το 1970, δημιούργησε περίπου 40 κοσμήματα. Αν και ασχολήθηκε σε μεγάλο βαθμό με όλα τα στάδια της παραγωγής των σχεδίων του, ο Αργεντινός χρυσοχόος Carlos Alemany ήταν αυτός που έφερε ζωή στα διακοσμημένα με πετράδια οράματα του Νταλί.

Στο εργαστήρι του στη Νέα Υόρκη, με έδρα το ξενοδοχείο St. Regis, ο Alemany τον βοηθούσε να δημιουργήσει απίστευτα κοσμήματα, πολλά από τα οποία ήταν μοναδικά. Ο Νταλί διάλεγε λίθους με βάση το χρώμα και τους συμβολικούς τους συσχετισμούς, αλλά τόσο ο ίδιος όσο και ο Alemany συμφώνησαν ότι ο σχεδιασμός και η κατασκευή του κάθε κομματιού αποτελούσαν προτεραιότητα. Η λεπτομερής δεξιότητα και η μοναδική φαντασία τους είναι αυτά που κάνουν τα κοσμήματα του Νταλί τόσο ιδιοφυή.

Τα κοσμήματα του Νταλί είναι σίγουρα μια αντανάκλαση του εκκεντρικού και φιλόδοξου δημιουργού τους, αλλά ο ίδιος ο καλλιτέχνης προειδοποίησε τους θεατές να μην δουν μόνο την παιχνιδιάρική τους διάθεση. «Τα κοσμήματα της Dalinian είναι εντελώς σοβαρά, χαιρόμαι που οι άνθρωποι χαμογελούν στα

## Thessgold

τηλεφωνικά σκουλαρίκια, ένα χαμόγελο είναι κάτι ευχάριστο, αλλά αυτά τα σκουλαρίκια, όπως και όλα τα κοσμήματά μου, είναι σοβαρά, αντιπροσωπεύουν το αυτί, σύμβολο αρμονίας και ενότητας. υποδηλώνουν την ταχύτητα των σύγχρονων μέσων επικοινωνίας · την ελπίδα και τον κίνδυνο μιας στιγμιαίας αλλαγής της σκέψης ».



«Ανθρωπομορφικά θέματα εμφανίζονται και επανεμφανίζονται στα κοσμήματά μου. Βλέπω την ανθρώπινη μορφή στα δέντρα, τα φύλλα, τα ζώα. Θεωρώ ζωικά και φυτικά χαρακτηριστικά στους ανθρώπους», είχε δηλώσει ο καλλιτέχνης.

«Η τέχνη μου - στη ζωγραφική, τα διαμάντια, τα ρουμπίνια, τα μαργαριτάρια, τα σμαράγδια, το χρυσό - καταδεικνύουν πώς συμβαίνει η μεταμόρφωση. Τα ανθρώπινα όντα δημιουργούν και αλλάζουν. Όταν κοιμούνται, αλλάζουν τελείως - σε λουλούδια, φυτά, δέντρα. Η νέα μεταμόρφωση λαμβάνει χώρα στον Ουρανό. Το σώμα ξανάρχεται και φτάνει στην τελειότητα».

Οι ιδέες της μεταμόρφωσης και της κοσμολογίας, τόσο στη φύση όσο και στη θρησκεία, είναι κάποια από τα θέματα του Νταλί, συχνά θαμμένα στις βαθύτερες έννοιες του έργου του.

Το 1949, ο τραπεζίτης και φιλόanthropos Cummins Catherwood από τη Φιλαδέλφεια και η γυναίκα του Ellengowen, και οι δύο υποστηρικτές και μετέπειτα φίλοι του Νταλί, αγόρασαν 22 κομμάτια από τη συλλογή κοσμημάτων, απευθείας από τον καλλιτέχνη.

Τον Μάιο του 2017, ο οίκος Sotheby's πούλησε τη θρυλική καρφίτσα «Eye of Time» από τη συλλογή αυτής της οικογένειας στο εντυπωσιακό ποσό των 1.055.000 δολαρίων.

Η συλλογή εκτέθηκε πολλές φορές για τη συγκέντρωση χρημάτων για διάφορους πολιτιστικούς και φιλανθρωπικούς σκοπούς στο Virginia Museum of Fine Arts, στο Ρίτσμοντ, αλλά και στο Dalí Theatre-Museum, της πόλης Figueres, γενέτειρας του καλλιτέχνη. Το 1981 αποκτήθηκε από έναν Σαουδάραβα πολυεκατομμυριούχο, ενώ ακολούθησαν τρεις ιαπωνικοί φορείς, πριν τελικά αγοραστεί από το Dalí Foundation το 1999, υπό την επίβλεψη και τις συμβουλές της Associació Espanyola de Gemmologia.



# Thessgold



# Thessgold





της Σοφίας Μιχαηλίδου, Γεωπόνος

Έφτασε επιτέλους αυτή η εποχή του χρόνου, που όλα γύρω φαντάζουν πιο χαρούμενα, οι δρόμοι, οι πλατείες και τα σπίτια φοράνε τα γιορτινά τους, και καθετί που μας ρίχνει τη διάθεση μοιάζει να χάνει την εξουσία του πάνω μας. Μιλώντας για τα φυτά που κυριαρχούν στις γιορτές, το πρώτο που μας έρχεται στο μυαλό είναι ο «βασιλιάς» των Χριστουγέννων, το Έλατο.

Ήδη από την αρχαιότητα, πολλοί πολιτισμοί συνήθιζαν να διακοσμούν τα σπίτια και τους ναούς τους με διάφορα γηγενή αιθαλή φυτά κατά την περίοδο του χειμώνα. Για παράδειγμα, οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν φύλλα φοινίκων και οι Ρωμαίοι και οι Κέλτες αιθαλή κλαδιά. Με αυτόν τον τρόπο, προσεύχονταν για το επικείμενο τέλος του χειμώνα και την επάνοδο του «θεού Ήλιου» μετά το χειμερινό ηλιοστάσιο, συμβολίζοντας, με τη ζωντάνια και το πράσινο χρώμα των αιθαλών, την ευφορία για τη νέα καλλιεργητική περίοδο.



**Εικόνα 1: Σκίτσο της βασίλισσας Βικτώριας & του πρίγκιπα Αλβέρτου**

Το έθιμο του ελάτου ξεκίνησε εκατοντάδες χρόνια αργότερα, τον 16<sup>ο</sup> αιώνα, από Χριστιανούς στη Γερμανία, οι οποίοι έφτιαχναν σωρούς από ξύλα σε σχήμα πυραμίδας και τους στόλιζαν με αιθαλή κλαδιά και κεριά. Όταν το έθιμο έφτασε στην Αμερική μέσω των γερμανικών αποικιών, αρχικά θεωρήθηκε παγανιστικό, και μάλιστα, στην πολιτεία της Μασαχουσέτης απαγορεύτηκε. Αργότερα, το 1846, όταν κυκλοφόρησε ένα σκίτσο με τη αγαπητή στους υπηκόους της βασίλισσα Βικτώρια της Αγγλίας και τον Γερμανό σύζυγό της Αλβέρτο γύρω από ένα στολισμένο έλατο, το έθιμο άρχισε πλέον να γίνεται δημοφιλές σε Αγγλία, ΗΠΑ και Καναδά. Φτάνοντας στο σήμερα, το χριστουγεννιάτικο δένδρο έχει εξαπλωθεί σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Ο στολισμός μπορεί να εμφανίζει παραλλαγές στις διάφορες κουλτούρες, ένα όμως παραμένει ίδιο: το αίσθημα της χαράς και της ζεστασιάς που προσφέρει.



## Thessgold



Εικόνα 2: Το είδος *Abies alba* ή αλλιώς λευκή ελάτη, που φύεται και στην

μεσολαβεί από τη σπορά των δένδρων στο φυτώριο έως την κοπή τους κυμαίνεται από 12 έως 17 χρόνια, διότι είναι φυτά βραδυαυξή.

Φυσικό ή τεχνητό, το έλατο δε λείπει σχεδόν από κανένα σπίτι τα



Εικόνα 3: Χριστουγεννιάτικο δέντρο

Ως έλατα χαρακτηρίζονται διάφορα είδη που ανήκουν στα γένη *Abies* και *Picea*, της οικογένειας *Pinaceae*. Τα πιο χαρακτηριστικά είδη για αυτή τη χρήση στην Ευρώπη είναι τα *Abies alba*, *Picea abies* και *Abies nordmanniana*. Είναι δέντρα κωνοφόρα, αιωνόβια και αειθαλή, και αναπτύσσονται άριστα σε υψόμετρα 800-1600 μέτρα. Περίπου το 98% των ελάτων που προορίζονται για χριστουγεννιάτικα δένδρα, μεγαλώνουν σε ειδικές εκτάσεις. Στην Ελλάδα, το 60% της εγχώριας παραγωγής ελάτων καλύπτεται από καλλιέργειες στον Ταξιάρχη του Χολομώντα. Σε αυτό το περιβάλλον ανάπτυξης, το διάστημα που

Χριστούγεννα. Ρόλος του να διακοσμεί αλλά και να φιλοξενεί τα δώρα των Χριστουγέννων που «φωλιάζουν» στην ποδιά του μέχρι να έρθει η ώρα που θα ανοιχτούν. Μα, επιπλέον, σύμφωνα με μελέτες, το στόλισμα του ελάτου δημιουργεί ένα αίσθημα χαράς και συμβάλλει στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, εισάγοντάς τους στο κλίμα των εορτών. Ιδιαίτερα στη δύσκολη αυτή περίοδο της πανδημίας, στολίζοντας δέντρο νωρίτερα από το συνηθισμένο, ψυχολόγοι αναφέρουν πως επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ανασύρει ευχάριστες παιδικές αναμνήσεις και συναισθήματα, καταπολεμώντας το άγχος και την πίεση, και πως έχουμε ένα λόγο παραπάνω να αδημονούμε για τις γιορτές!

## 10 Διατροφικές Συμβουλές για τη Χριστουγεννιάτικη Περίοδο!

της Νίκη Α. Τσάλλου, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος

Η πιο όμορφη περίοδος του χρόνου έχει επιτέλους φτάσει και μαζί της φέρνει ευκαιρίες να βρεθούμε με αγαπημένα μας πρόσωπα και να διασκεδάσουμε απολαμβάνοντας τη γιορτινή ατμόσφαιρα! Ωστόσο, από τη μία οι οικογενειακές υποχρεώσεις, οι συγκεντρώσεις με φίλους, τα πάρτι γραφείου και οι διάφορες εορταστικές λιχουδιές φανερώνουν μία ισχυρή σύνδεση των εορτών με την έννοια του φαγητού. Πώς όμως μπορούμε να απολαύσουμε τις γιορτές, χωρίς να βρεθούμε στο τέλος με επιπλέον ανεπιθύμητα κιλά;



1. Μην ξεχνάτε να τρώτε με αργούς ρυθμούς. Δώστε τον κατάλληλο χρόνο στον εαυτό σας να νιώσει το αίσθημα του κορεσμού, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα τις πλούσιες γεύσεις των νόστιμων εδεσμάτων που μας προσφέρονται στις γιορτές.
2. Αποφεύγετε να πηγαίνετε στις χριστουγεννιάτικες συγκεντρώσεις πεινασμένοι. Καταναλώστε λοιπόν ένα ελαφρύ σνακ ή ένα φρούτο 1 ώρα πριν, καθώς έτσι θα κόψετε την πείνα σας και θα είστε σε θέση να ελέγχετε καλύτερα το τι θα φάτε.
3. Όταν έχετε προγραμματίσει να φάτε εκτός σπιτιού ή είστε κάπου καλεσμένοι και γνωρίζετε πως πιθανότατα θα φάτε λίγο πιο «βαριά», φροντίστε την υπόλοιπη μέρα να έχετε πιο ελαφριά γεύματα.
4. Βάλτε στο πιάτο σας αρκετή ποσότητα λαχανικών και σαλάτας, καθώς οι φυτικές ίνες που περιέχουν σας βοηθούν να χορτάσετε πιο γρήγορα. Αποφύγετε ωστόσο τις σαλάτες με τα πολλά υλικά (κρουτόν, τριμμένο τυρί, αλλαντικά) και τα παχυντικά dressings και αντί αυτών προτιμήστε απλές σαλάτες που έχουν μόνο λαχανικά.
5. Αποφύγετε πιάτα πλούσια σε βούτυρο και κρέμα γάλακτος, τα τηγανητά και τα πιάτα που περιέχουν πολλά τυριά και αλλαντικά.
6. Προτιμήστε ένα κυρίως πιάτο, αντί για πολλά και διαφορετικά ορεκτικά αν έχετε πρόβλημα με περσιτά κιλά.
7. Μην τρώτε σε ένα μπουφέ από όλα τα φαγητά! Διαλέξτε μόνο λίγα από αυτά που σας αρέσουν περισσότερο και γεμίστε το πιάτο σας μόνο μια φορά.



8. Πίνετε άφθονο νερό. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται ένα αίσθημα πληρότητας χωρίς την πρόσληψη περιττών θερμίδων από επιπλέον φαγητό ή γλυκά.
9. Προσοχή στις «υγρές» θερμίδες! Τα αλκοολούχα ποτά όπως και τα διάφορα ροφήματα με προσθήκη ζάχαρης ή κρέμας σας φορτώνουν με περιττές θερμίδες που ούτε καν το καταλαβαίνετε.
10. Αποφύγετε γλυκά με πολλά λιπαρά (π.χ. πάστες, τούρτες, σιροπιαστά) και προτιμήστε μελομακάρονα ή δίπλες. Περιοριστείτε σε 1-2 μικρά τεμάχια!



## **Χριστούγεννα στην εποχή της πανδημίας της Ελένη Μπακογλίδου, Πολιτικός Επιστήμων**

Χριστούγεννα! Η εποχή του χρόνου που πάντα μαγεύει τους ανθρώπους, μικρούς και μεγάλους.

Μόλις μια ανάσα πριν τα Χριστούγεννα και όλες οι απαραίτητες προετοιμασίες των γιορτών έχουν ήδη αρχίσει να δρομολογούνται. Μια βόλτα έξω, μας βάζει στο κλίμα της πυρετώδους κίνησης στην πόλη. Μαγαζιά στολισμένα με πολύχρωμα λαμπιόνια, χριστουγεννιάτικα δέντρα και λαχταριστά γλυκά στις βιτρίνες των ζαχαροπλαστείων, είναι εκεί να μας υπενθυμίζουν πως τα Χριστούγεννα είναι κοντά.

Τα φετινά Χριστούγεννα θα είναι και πάλι διαφορετικά, αλλά κανείς δεν μπορεί να μας στερήσει την μαγεία και τα συναισθήματα των γιορτών. Είναι αλήθεια πως οι δυσάρεστες συνέπειες της πανδημίας και οι περιορισμοί μάς επηρεάζουν αρνητικά τόσο σωματικά όσο και ψυχικά κι όλη αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση που βιώνουμε τα τελευταία δύο χρόνια προκαλεί φόβο, μοναξιά, μελαγχολία, έλλειψη διάθεσης για κοινωνικές επαφές και τάση απομόνωσης. Επιπλέον, οι μέρες των Χριστουγέννων κρύβουν νοσταλγία, αφού ζεστές αναμνήσεις των παιδικών μας χρόνων έρχονται στο μυαλό κι αναμνήσεις αγαπημένων ανθρώπων που έχουν φύγει από τη ζωή προκαλούν περαιτέρω φόρτιση.

Καθώς, λοιπόν, είναι δύσκολο να διαχειριστούμε την απογοήτευση για τις φετινές γιορτές, είναι σημαντικό να μην επικεντρωνόμαστε στα αρνητικά, να αποδεχτούμε την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε και να σκεφθούμε ότι οι δυσκολίες που υπάρχουν για πολλούς από εμάς αυτές τις γιορτές, για κάποιους ήταν βίωμα πολύ προτού εμφανισθεί η πανδημία. Οι φετινές γιορτές αποτελούν μια ευκαιρία για να πούμε χρόνια πολλά στη μοναχική γιαγιά που μένει δίπλα μας, έστω και με μάσκα πίσω από την πόρτα ή για να πούμε τηλεφωνικά μια καλή κουβέντα στο φίλο που περνά δύσκολα. Με κορωνοϊό ή χωρίς, τα Χριστούγεννα αποτελούν την πιο ξεχωριστή γιορτή αγάπης.

Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι τα σημεία εκκίνησης κάθε αλλαγής. Η αληθινή μεταμόρφωση προκύπτει από την πραγματική θέληση και προσπάθεια. Ο νέος χρόνος είναι η αφορμή για να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε διαφορετικά, να επαναπροσδιορίσουμε τους στόχους μας και να κατευθύνουμε την πορεία μας, προς το δρόμο που επιθυμούμε. Οι 365 ημέρες του επόμενου χρόνου είναι το κίνητρο της ουσιαστικής προσπάθειας και είναι πάντα εκεί, διαθέσιμες για να εκμεταλλευτούμε τις δυνατότητές μας.

«Τα Χριστούγεννα είναι μια γέφυρα. Χρειαζόμαστε γέφυρες, καθώς ο ποταμός του χρόνου γίνεται παρελθόν. Τα σημερινά Χριστούγεννα, θα πρέπει να σημάνουν τη δημιουργία ευτυχισμένων ωρών για το αύριο και να αναγεννήσουν εκείνες του χθες», Gladys Taber, συγγραφέας

*Thessgold*

Τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου

Πέτρος Καλπακίδης

Κατερίνα Ουζουνστεφανή

Αναστασία Σιδηροπούλου

Μαρία Ζιούτα

Ρένα Δημητριάδου

Ευδοξία Δημολαδίου

Δημήτρης Τάλλης

Σας Εύχονται Χρόνια Πολλά

&

**ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ**



Συντακτική Ομάδα

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος ΔΣ ΣΚΩΘ