



Έτος 6^ο Τεύχος 1^ο

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Σημείωμα Editorial

Αγαπητοί φίλοι και συνάδελφοι,

το 2023 μας βρίσκει και πάλι μαζί!! Η νέα χρονιά ξεκίνησε με ευχάριστα γεγονότα και αισιόδοξα μηνύματα. Παρόλα αυτά έχουμε μπροστά μας εμπόδια που πρέπει να υπερπηδήσουμε. Την ενεργειακή κρίση, την πορεία του πληθωρισμού, τα αποτελέσματα της κάλπης. Θέλουμε να πιστεύουμε πως όπως καταφέραμε να τα βγάλουμε πέρα ως εδώ θα συνεχίσουμε και στο μέλλον.

Ο Φεβρουάριος, είναι ο πρόδρομος της Άνοιξης, μιας εποχής που σηματοδοτεί τα νέα ξεκινήματα. Αρχής γενομένης από την ετήσια κλαδική Έκθεση της Αθήνας, στις αρχές Μαρτίου. Αναμένουμε, λοιπόν, να γίνουμε πιο δημιουργικοί, πιο παραγωγικοί, πιο αισιόδοξοι.

Με τιμή

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

Το 2023 θα είναι μια κερδοφόρα χρονιά – Να διατηρούμε τον ενωτικό χαρακτήρα των Συλλόγων

Με λαμπερές παρουσίες από τον χώρο του κοσμήματος, του εμπορίου, της τοπικής αυτοδιοίκησης και της κεντρικής πολιτικής σκηνής πραγματοποιήθηκε η εθιμοτυπική κοπή της ετήσιας βασιλόπιτας του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης.



Ο πρόεδρος του ΣΚΩΘ, κ. Πέτρος Καλπακίδης, έκανε λόγο για μία ευχάριστη συγκυρία, έπειτα από δύο χρόνια, κατά τα οποία η υγειονομική κρίση μάς απαγόρευε ανάλογες συναντήσεις. Όπως είπε «Είναι χρήσιμο να μην ξεχνάμε τον κοινωνικό χαρακτήρα του επαγγέλματός μας. Δεν υπάρχει αυτόματος πιλότος για τους Συλλόγους. Εμείς τους κινούμε. Εμείς είμαστε οι Σύλλογοι».

Thessgold



Δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην οικονομική, υγειονομική και ενεργειακή κρίση, κατά τις οποίες ο Σύλλογος δεν έχασε τον ενωτικό του χαρακτήρα. Εμφανίστηκε, δε, αισιόδοξος ότι «το 2023 θα είναι μια χρονιά περισσότερο κερδοφόρα για όλους», επισημαίνοντας ότι «οι τοπικοί άρχοντες της Θεσσαλονίκης είναι ανάγκη να εγκύψουν περισσότερο στην επίλυση των ζητημάτων, που αφορούν στην τοπική ανάπτυξη».

Το «παρών» έδωσε το σύνολο των μελών και φίλων του ΣΚΩΘ. Το χρυσό νόμισμα το κέρδισε η μικρή φίλη του ΣΚΩΘ Μερóπη Μαύρου.





Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους οι βουλευτές Α Θεσσαλονίκης κ. Κώστας Γκιουλέκας, και Στράτος Σιμόπουλος, ο Αντιπεριφερειάρχης Υποδομών και Δικτύων Κεντρικής Μακεδονίας, κ. Πάρις Μπίλλιας. Τη ΔΕΘ-HELEXPO εκπροσώπησε η υπεύθυνη του τομέα των Δημοσίων Σχέσεων, η κ. Μαρία Πατλάκα.

Το Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης εκπροσώπησε ο Β' Αντιπρόεδρος κ. Μακάριος Παπαδόπουλος, τη ΓΣΕΒΒΕ ο Γεν. Γραμματέας, κ. Δημήτριος Βαργιάμης, την Συντεχνία Χρυσοχόων Αργυροχόων Θεσσαλονίκης ο Γενικός Γραμματέας της κ. Σουρούδης Σταύρος, και το Σωματείο Ωρολογοποιών Θεσσαλονίκης, ο Πρόεδρος κ. Αντώνιος Τρύφων.



Ανταποδοτικό το Αντίτιμο Εισόδου Επισκεπτών στην Έκθεση «Athens International Jewellery Show» 2023

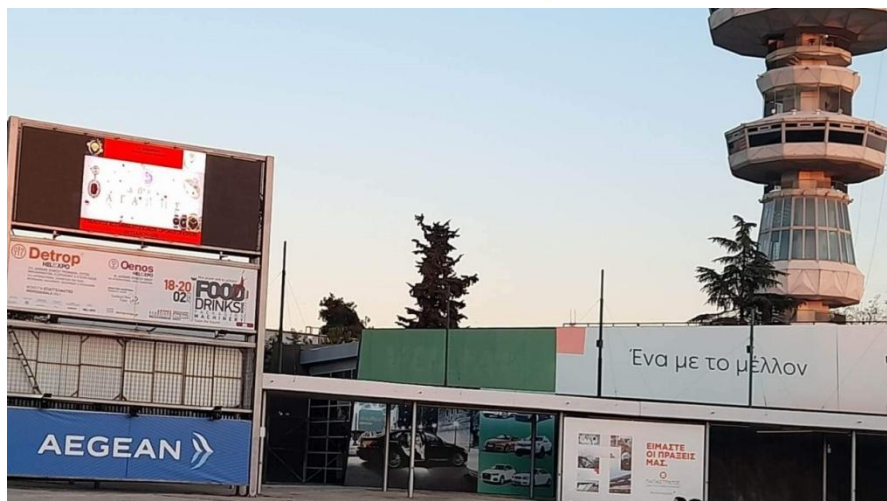
Επιστολή εστάλη στα μέλη του Συλλόγου με την οποία η διοίκηση του ενημερώνει ότι το ποσό των 10 ευρώ του δελτίου εισόδου στην κλαδική έκθεση Athens International Jewellery Show 2023 ανταποδίδεται στον Σύλλογο για ενίσχυση του προϋπολογισμού του. Συγκεκριμένα η επιστολή αναφέρει τα παρακάτω :

«Με την ευκαιρία της διοργάνωσης της κλαδικής έκθεσης «Athens International Jewellery Show» 2023 στο εκθεσιακό κέντρο Metropolitan Expo (Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών Ελ. Βενιζέλος), στην Αττική από 3-6/3/2023, σας ενημερώνουμε ότι το αντίτιμο εισόδου για τους επισκέπτες ανέρχεται στα 10 ευρώ.

Σας επισημαίνουμε ότι το αντίτιμο εισόδου δεν αποτελεί έσοδο της διοργανώτριας εταιρείας της έκθεσης και μεγάλο μέρος του κατευθύνεται στα πρωτοβάθμια σωματεία που είναι μέλη της κλαδικής μας Ομοσπονδίας ΠΟΒΑΚΩ, όπως και ο Σύλλογος μας. Συνεπώς θα πρέπει να γνωρίζουμε όλοι ότι προϋπολογισμός του Συλλόγου ενισχύεται σε σημαντικό βαθμό από τον αυτόν τον οικονομικό πόρο ώστε να αναπτύσσουμε και να υλοποιούμε το συλλογικό μας έργο.»

Η ΔΕΘ-HELEXPO προβάλλει το κόσμημα για τη γιορτή των ερωτευμένων

Με αφορμή τη γιορτή των ερωτευμένων με πρωτοβουλία του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης και στο πλαίσιο της άριστης συνεργασίας της ΔΕΘ-HELEXPO με τον κλάδο της Αργυροχρυσοχοΐας, η ΔΕΘ-HELEXPO ανάρτησε διαφημιστικό στιγμιότυπο στον ηλεκτρονικό της πίνακα, ο οποίος βρίσκεται στη νότια πύλη του εκθεσιακού χώρου.



Το φωτογραφικό υλικό ήταν ορατό από κάθε διερχόμενο στη νότια πύλη της ΔΕΘ-HELEXPO, αλλά και από άλλες περιοχές του κέντρου της Θεσσαλονίκης, προδιαθέτοντας όλους να σπεύσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με κάποιο μοναδικό πολύτιμο λίθο ή οποιοδήποτε κόσμημα αρμόζει στον αποδέκτη του.

Κοπή πίτας Σωματείου Ωρολογοποιών Θεσσαλονίκης



Την πρωτοχρονιάτικη πίτα τους έκοψαν τα μέλη του σωματείου ωρολογοποιών Θεσσαλονίκης, παραθέτοντας εορταστικό δείπνο. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία ο πρόεδρος της ΠΟΒΑΚΩ κ. Πέτρος

Καλπακίδης,. Χαιρετίζοντας την εκδήλωση του ΣΩΘ ο πρόεδρος της ΠΟΒΑΚΩ, τόνισε ότι η κλαδική ομοσπονδία βρίσκεται πάντα αρωγός στις συλλογικές προσπάθειες των σωματείων μελών της που σκοπό έχουν την ανάπτυξη και ανάδειξη του ελληνικού κοσμήματος και ωρολογίου.

ΣΚΩΘ: Αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας στην Τουρκία



Ο καταστροφικός σεισμός 7,8 ρίχτερ στην Τουρκία έχει αφήσει πίσω τους χιλιάδες νεκρούς, τραυματίες και αγνοούμενους. Σε δεινή θέση βρίσκονται, όσοι κατάφεραν να επιζήσουν. Υπάρχουν τεράστιες ελλείψεις σε τρόφιμα, ρουχισμό, είδη πρώτης ανάγκης και φάρμακα. Οι συνάνθρωποί μας βιώνουν με τον πιο σκληρό τρόπο την απώλεια και την εξαθλίωση.

Σε συγκινησιακά φορτισμένο κλίμα μετέβησαν στο Δημαρχείο Θεσσαλονίκης, το πρωί της Κυριακής 12 Φεβρουαρίου, μέλη του διοικητικού συμβουλίου του ΣΚΩΘ, τα οποία παρέδωσαν ιατροφαρμακευτικό υλικό και κλινοσκεπάσματα. Για το ιατροφαρμακευτικό υλικό εκταμιεύτηκε χρηματικό ποσό από το ταμείο του συλλόγου, ενώ τα κλινοσκεπάσματα αποτέλεσαν προσφορά των μελών του. Ο κ. Καλπακίδης δήλωσε ότι «ο σύλλογος μας

αφήνοντας στην άκρη αυτή τη στιγμή την προκλητική και επιθετική συμπεριφορά της Τουρκίας απέναντι στην πατρίδα μας, συντονίζεται με το δήμο Θεσσαλονίκης για την αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας στους πληγέντες».

Ο Πρόεδρος του ΣΚΩΘ, κ. Πέτρος Καλπακίδης, η Αντιπρόεδρος, κ. Κατερίνα Ουζουνστεφανή και η Ταμίας, κ. Μαρία Ζιούτα παρέδωσαν το κιβώτιο με τα φάρμακα στους υπεύθυνους της αποστολής του Δήμου Θεσσαλονίκης.

ΣΩΘ : Εκπαιδευτική ημερίδα «Βασικές Αρχές Ωρολογοποιίας» στη Θεσσαλονίκη

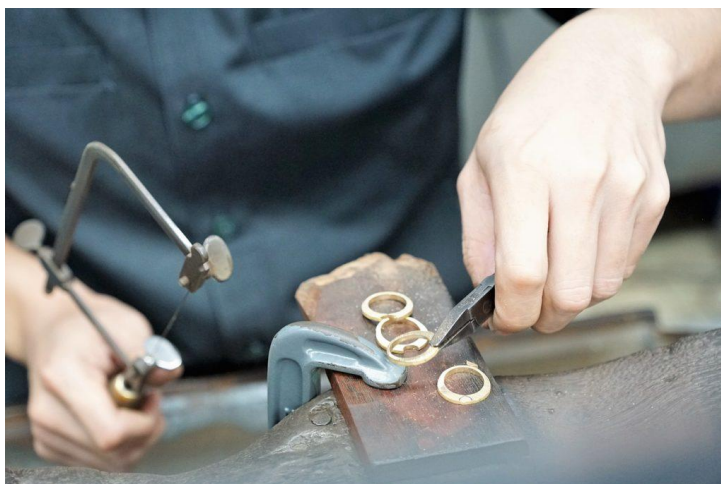


Μεγάλη ήταν η προσέλευση στη δωρεάν εκπαιδευτική ημερίδα με τίτλο «Βασικές Αρχές Ωρολογοποιίας» η οποία διοργανώθηκε στη Θεσσαλονίκη με πρωτοβουλία του Σωματίου Ωρολογοποιών Θεσσαλονίκης (ΣΩΘ), μέλους της ΠΟΒΑΚΩ, υπό την αιγίδα της κλαδικής ομοσπονδίας, την Κυριακή, 12 Φεβρουαρίου 2023, στην αίθουσα «Αιμίλιος Ριάδης», στις εγκαταστάσεις της ΔΕΘ - HELEXPO.

Το σεμινάριο παρακολούθησαν επαγγελματίες ωρολογοποιοί, επίδοξοι επαγγελματίες του κλάδου και άνθρωποι του κοσμήματος από την Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και άλλες περιοχές της Ελλάδας.

Την παρουσίαση έκαναν ο πρόεδρος του ΣΩΘ, κ. Αντώνιος Τρύφων και ο εισηγητής καθηγητής ωρολογοποιίας στη Αθήνα, Βασίλης Ρούμπης.

34^{ος} Πανελλήνιος Διαγωνισμός Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος



Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών (ΠΟΒΑΚΩ), προκηρύσσει τον 34^ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος, με τίτλο:

«Πολυμορφικότητα : Οι πολλαπλές χρήσεις ενός κοσμήματος»

Ο διαγωνισμός, που διοργανώνει η ΠΟΒΑΚΩ σε συνεργασία με την ΔΕΘ HELEXPO και αποτελεί πλέον ετήσιο θεσμό για τον κλάδο της αργυροχρυσοχοΐας, στοχεύει στην ανάπτυξη και ανάδειξη του ελληνικού κοσμήματος.

Δικαίωμα συμμετοχής στον διαγωνισμό έχουν:

- Μαθητές σχολών αργυροχρυσοχοΐας ή / και ομάδες μαθητών, έως διμελείς
- Σπουδαστές σχολών σχεδιασμού ή / και ομάδες σχεδιαστών, έως διμελείς
- Επαγγελματίες σχεδιαστές κατασκευαστές, σχεδιαστικές ομάδες ή εταιρίες κ.λπ., που ασχολούνται ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά με το σχέδιο και μπορούν να συμμετέχουν μεμονωμένα ή σαν μέλη ομάδας.

Καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή αιτήσεως συμμετοχής ορίζεται η 12 η Μαΐου, ημέρα Παρασκευή, έτους 2023 και ώρα 15:00.

Σημειώνεται πως **οι όροι και οι προϋποθέσεις** για τη συμμετοχή στο διαγωνισμό, που αναφέρονται παραπάνω είναι αναρτημένα σε πίνακα ανακοινώσεων στα γραφεία της ΠΟΒΑΚΩ & της ΔΕΘ – HELEXPO και στην

επίσημη ιστοσελίδα της (www.ponako.gr & www.helexpo.gr) καθ' όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού.

35^η Athens International Jewellery Show



Η Athens International Jewellery Show είναι η μεγαλύτερη διεθνής έκθεση του κλάδου της αργυροχρυσοχοΐας στην Ελλάδα. Σημείο αναφοράς για τους επαγγελματίες του κοσμήματος και των ωρολογίων, στοχεύει στην ανάδειξη των νέων τάσεων σε χρυσό, ασήμι, πολύτιμους λίθους και ρολόγια ενημερώνοντας τους επισκέπτες για όλα τα σύγχρονα υλικά και τις τεχνολογίες στην κατασκευή κοσμήματος.

Η διοργάνωση της έκθεσης πραγματοποιείται από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών με τη συνεργασία της ΔΕΘ - HELEXPO και απευθύνεται αποκλειστικά σε εμπορικούς επισκέπτες.

Ωράριο Λειτουργίας της Έκθεσης:

Παρασκευή	10.00 π.μ -20.00 μ.μ.
Σάββατο	10.00 π.μ -20.00 μ.μ.
Κυριακή	10.00 π.μ -20.00 μ.μ.
Δευτέρα	10.00 π.μ -19.00 μ.μ.

Είσοδος: Απευθύνεται αποκλειστικά σε εμπορικούς επισκέπτες με αντίτιμο εισόδου 10,00€.

Πρόσβαση Το Metropolitan Expo βρίσκεται στο Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος», στα Σπάτα Αττικής.

Διαθέτει πολύ εύκολη πρόσβαση με όλα τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (Metro, Προαστιακό, Αστικά Λεωφορεία).

Μιλώντας για το άγχος και τη διαχείρισή του

της **Βάσω Σίδη** Παιδίατρος / Ογκολόγος, συγγραφέας, τελειόφοιτη
Συμβουλευτική Ψυχολόγος

«Όταν καταφέρεις να κοιτάξεις στα μάτια τη δική σου αλήθεια, θα πονέσεις. Είναι όμως ο μοναδικός δρόμος για την προσωπική σου απελευθέρωση» (Β.Σ)

Άγχος είναι η αντίδραση του σώματος στον κίνδυνο. Αποτελεί φυσιολογικό συναίσθημα προετοιμασίας για ενδεχόμενες απειλές. Όλοι θα το βιώσουν καθώς αγωνίζονται να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του παρόντος ή του μέλλοντος. Μπορεί να αποτελέσει κίνητρο λειτουργώντας «θετικά» σε κάποιες περιπτώσεις και βοηθώντας τα άτομα να συγκεντρωθούν, να τελειοποιήσουν δεξιότητες, να προχωρήσουν στη ζωή.

Εν τούτοις σε κάποιους από εμάς τα συμπτώματα του άγχους, τόσο έντονα και επίμονα έχουν τη δύναμη να μας αποδιοργανώσουν. Όταν το άγχος γίνεται χρόνιο είναι επιβλαβές και μη παραγωγικό. Τότε μιλάμε για αγχώδη διαταραχή η οποία πυροδοτείται από έναν συνδυασμό στρεσογόνων ερεθισμάτων που διαιωνίζουν το πρόβλημα δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο.

Καθώς η δική μου σχέση με το άγχος και την σωματοποίηση των συμπτωμάτων του είναι μακροχρόνια, προσπαθώ επώδυνα να αναγνωρίσω ότι οι ρίζες του, δεδομένου ότι ξεκίνησαν από την παιδική ηλικία. Καθώς ήμουν ένα ντροπαλό/ευαίσθητο/μοναχικό μοναχοπαιδί, η πρώτη κρίση δυσκολίας στην αναπνοή, συνέβη στα 15 μου χρόνια. Από τότε το άγχος μου πήρε πολλές μορφές, με σωματικά συμπτώματα και ψυχαναγκαστικές ανησυχίες που τις έκρυβα εντέχνως. Καθώς είχα μάθει ότι έπρεπε να είμαι το «καλό» κορίτσι, άριστη σε όλα για να είμαι αποδεκτή έγινα πολύ αυστηρή με τον εαυτό μου κι αυτό επιδεινώνει το άγχος μου.

Ζώντας παρέα με το άγχος, ένιωθα πολύ συχνά ανησυχία, νευρικότητα κι έναν απροσδιόριστο φόβο. Τα έντονα σωματικά συμπτώματα (δυσκολία στην αναπνοή, μυϊκοί πόνοι, προβλήματα από το γαστρεντερικό), πολλαπλασιάζουν τους φόβους μου. Δεν γνώριζα πως το σώμα μου αντιδρούσε φυσιολογικά στην ψυχολογική πίεση. Γιατί με προειδοποιούσε πως έπρεπε να αλλάξω τον τρόπο που διαχειρίζομαι τις καταστάσεις και τα προβλήματα της ζωής.

Πέρασαν πολλές δεκαετίες μέχρι να αποδεχτώ ότι μερικοί άνθρωποι είναι περισσότερο ευάλωτοι λόγω της ιδιοσυγκρασίας τους ή εξαιτίας των εμπειριών τους τα πρώτα χρόνια της ζωής στην ανάπτυξη αγχωδών

Thessgold

διαταραχών. Όταν κατάλαβα ότι δεν ευθύνομαι για το άγχος που νιώθω, τότε αισθάνθηκα σίγουρα δυνατότερη.

Αναγνωρίζοντας ότι η εμφάνιση του άγχους αποτελεί αυτόματη αντίδραση σε μια κατάσταση, άρχισα να βοηθάω τον εαυτό μου να νικήσει τον εσωτερικό διάλογο, ο οποίος μπορεί να συνοδεύει την ανταπόκριση του σώματός μου στο άγχος. Κατάλαβα πως η αναμόρφωση των αρνητικών μου σκέψεων - δύσκολη αλλά όχι ακατόρθωτη - μπορούσε να μειώνει τη συνεχή ανησυχία μου.

Στην πορεία αναγνώρισα ότι η αυτογνωσία και η αυτοφροντίδα είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση του άγχους. Γνωρίζοντας και αγαπώντας τον εαυτό μου άρχισα να έρχομαι σε ουσιαστική επικοινωνία μαζί του , μέσα από μια συμπονετική συμπεριφορά. Ο εαυτός άρχισε να γίνεται «προτεραιότητά». Δίνοντας βαρύτητα στην ισορροπημένη διατροφή, την ενυδάτωση και τον ύπνο. Αναζήτησα τις ιδανικές διεξόδους για την προσωπική μου ισορροπία και τις βρήκα στο περπάτημα, τη μουσική, τη συγγραφή, αλλά και τις τεχνικές χαλάρωσης, μαθαίνοντας να ηρεμώ τον νου μου.



Όταν άρχισα να μοιράζομαι το πρόβλημα, κατάλαβα ότι υπάρχουν – για τον καθένα μας – κάποιοι άνθρωποι που μπορούν να τον ακούσουν. Αυτό, από μόνο του είναι πολύ απελευθερωτικό. Κατανόησα την σημασία και τη βοήθεια του κοινωνικού δικτύου καθώς η επικοινωνία με φίλους, με βοηθά να οικοδομήσω ανθεκτικότητα στο άγχος.

Χρειάστηκε χρόνος για να πετάξω δια παντός παγιωμένες πεποιθήσεις, ενοχές και μνήμες από το μακρινό παρελθόν. Χρειάστηκε δρόμος για να αμβλύνω την αυστηρότητα του χαρακτήρα μου, ώστε να αποδεχθώ τον εαυτό μου και να του πω: « Είσαι αρκετά καλή όπως είσαι». Η όποια αλλαγή είναι δύσκολη και επώδυνη, όμως αξίζει τον κόπο.

Αν ανήκεις κι εσύ στην μεγάλη ομάδα αυτών που έχουν αγχώδη διαταραχή προσπάθησε να αλλάξεις τον τρόπο που σκέφτεσαι για το άγχος. Έτσι θα καταφέρεις να αλλάξεις και τον τρόπο που ανταποκρίνεσαι σ' αυτό. Η

έξοδός σου από το αδιέξοδο του χρόνιου άγχους βασίζεται ακριβώς στον τρόπο με τον οποίο μπορείς να αντιμετωπίσεις αυτά που σου συμβαίνουν. Τώρα το ξέρεις ότι πολλοί άνθρωποι έχουν το ίδιο πρόβλημα και υποφέρουν σιωπηλά, νιώθοντας ντροπή και ενοχές και κρατώντας κρυφό το πρόβλημα.

Το άγχος συνδέεται με τραύματα που κουβαλάς από παιδί, με όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή σου, αλλά κυρίως με τη δική σου στάση απέναντι σε αυτά.

ΜΙΛΗΣΕ! ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Μέσα από τη σχέση σου με αγαπημένα πρόσωπα θα διαχειριστείς επωφελώς το άγχος σου. Μην απομονώνεσαι! Η απομόνωση θα επιτείνει τη θλίψη σου. Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου και αγκάλιασέ τα. Μοιράσου τα συναισθήματά σου επικοινωνώντας, δημιουργώντας σχέσεις. Το χρόνιο άγχος όταν κυριεύει τη ζωή σου με σωματικά ενοχλήματα δεν σε αφήνει να απολαύσεις τη ζωή.

Πρέπει να ξέρεις ότι: Η διαχείριση του άγχους είναι μια δεξιότητα που μπορείς να τη μάθεις είτε μέσα από την προσωπική σου διαχείριση είτε με τη βοήθεια της θεραπείας. «Κάνε την ειρήνη του νου προτεραιότητά σου και οργάνωσε τη ζωή σου γύρω από αυτήν».

Απαλλάξου από τα κοινωνικά «πρέπει» για να συναντήσεις εσένα «Θεέ μου- Μια ολόκληρη στιγμή ευτυχίας. Μα τάχα αυτό δεν είναι αρκετό ακόμα και για μια ολόκληρη ανθρώπινη ζωή» Φ. Ντοστογιέφσκι Είναι μεγάλη αλήθεια, ότι όπως έγραψε ο αιρετικός Μπουκόφσκι « πρέπει να ξυπνήσεις ένα πρωί και ν' αναρωτηθείς αν αντέχεις να υπομένεις την ημέρα που ξεκινάει».

Τούτο το χειμωνιάτικο πρωινό που η μουντάδα του καλύπτει τα σπίτια της πολιτείας και πλακώνει τις ψυχές, το ένιωσες κι εσύ έντονα, αναστοχάστηκες και πήρες τους δρόμους. Στην έρημη ακτή - αγαπημένο καταφύγιο - έφτασες μαζί με όλα τα συναισθήματα που μήνες κουβαλάς, και συνάμα μαζί με όλα τα «πρέπει», που χρόνια αμέτρητα σε καταδυναστεύουν, πλημμυρίζοντας την ψυχή σου με άγχη και ενοχές. Το πήρες απόφαση, όλα τα «πρέπει» που σου μπόλιασαν οι σημαντικοί άλλοι και σε τυραννούν από παιδί, θα τα πετάξεις στη θάλασσα. Εκείνα που οι γονείς συνειδητά ή ασυνειδητά, είχαν περάσει στην ψυχή σου: «Πρέπει να είσαι ευγενική, υπάκουη, μετρημένη, εργατική, μελετηρή. Πρέπει να είσαι καλή μαθήτρια για να σπουδάσεις και να διακριθείς»

Έπρεπε να ανταποκριθείς με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να έχεις την αγάπη και την αποδοχή τους. Και έτσι μεγάλωσες, ωρίμασες, έζησες και

συνέχισες να κινείσαι και να ζεις μέσα στη δίνη των κοινωνικών «πρέπει», που ουσιαστικά είναι τα κοινωνικά «θέλω»:

«Πρέπει να είμαι πολύ καλή στη δουλειά μου για να πετύχω».

«Πρέπει να μην κάνω λάθη»

«Πρέπει να είμαι σωστή σύντροφος και καλή μητέρα»

«Το παρελθόν μου είναι το λιμάνι μου. Με επηρεάζει τρομερά και το επαναλαμβάνω»

«Πρέπει να είμαι κι εγώ στεναχωρημένη, όταν οι άλλοι έχουν προβλήματα»

«Πρέπει να είμαι πάντα υποστηρικτική στους άλλους, ακόμα και όταν να αντλούν την ενέργειά μου»

«Πρέπει να υπάρχει μόνο μια λύση σε κάθε πρόβλημά μου, και είναι τραγικό όταν δεν μπορώ να τη βρω»

Όλα αυτά τα «πρέπει» σε γεμίζουν με αγωνία, άγχος, άχρηστες σκέψεις, ροκανίζουν την ενέργειά σου, ισοπεδώνουν τη θέλησή σου, δεν σε αφήνουν να πλησιάσεις τον εσωτερικό πυρήνα σου. Έχεις μεγαλώσει και πλέον γνωρίζεις καλά τις επιθυμίες και τα «θέλω» σου.

Αυτά τα «θέλω» που είναι αποκλειστικά δικά σου και όχι των σημαντικών άλλων. Τα «θέλω» που διεκδικείς τώρα, γεννήθηκαν μέσα από τα λάθη και τις εμπειρίες σου. «Θέλω τον εαυτό μου», φωνάζεις δυνατά. Η φωνή σου θα ταξιδέψει με τον άνεμο και τον αχό της θάλασσας. Η θάλασσα ακούραστη / απέραντη / σκοτεινή θα πάρει στα βάθη της όλα τα «πρέπει» της ζωής σου. Αναστενάζεις και σκέφτεσαι ότι πετώντας τα «πρέπει» / δυνάστες, αυτά που απομένουν και αξίζουν να τα κάνεις πράξη είναι τα ρήματα προσφέρω κι αγαπώ. Η προσφορά και η αγάπη σε οδηγούν στην απελευθέρωση. Κοιτάξεις τις εγκαταλελειμμένες βάρκες στην άμμο. Αφήνεις το βλέμμα σου να ταξιδέψει αντίπερα, στη θαμπή γραμμή των οριζόντων. Βρέχει μια βροχή, σιγανή, λυτρωτική.

Ανάταση! «Χαράξου κάπου, με οποιοδήποτε τρόπο και μετά πάλι σβήσου με γενναιοδωρία» (Οδυσσέας Ελύτης).

Η θέση του ελληνικού κοσμήματος στην αγορά της Θεσσαλονίκης Άρθρο της Αντιπροέδρου του ΣΚΩΘ κ. Κατερίνας Ουζουνστεφανή, φιλοξενήθηκε στην εφημερίδα ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ της Θεσσαλονίκης



Άκρως αισιόδοξα, αν και συγκρατημένα, είναι τα μηνύματα που λάβαμε από το αγοραστικό κοινό κατά τη φετινή εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων, ειδικά, μετά από δύο χρόνια κατά τα οποία η πανδημία είχε ακινητοποιήσει την αγορά κοσμήματος και ωρολογίου. Το βλέμμα του εμπορικού κόσμου, τώρα, στρέφεται στην εορτή των ερωτευμένων, η οποία θα ωθήσει το κοινό προς την αγορά. Προηγήθηκε ο σημαντικός δείκτης ανάπτυξης, που καταγράφηκε με τον τουρισμό το 2022. Οι αριθμοί μαρτυρούν όχι μόνο την επισκεψιμότητα στη χώρα μας, αλλά και τη σημαντική αύξηση στους τζίρους μας. Συγκεκριμένα, η Θεσσαλονίκη είναι μία πόλη, η οποία προσφέρεται για τους επισκέπτες, που επιθυμούν να γνωρίσουν καλύτερα την ενδιαφέρουσα ιστορία της και το φυσικό της περιβάλλον. Όλα τα παραπάνω συντελούν με τον τρόπο τους στην ανάπτυξη του ενδιαφέροντος για τη χώρα μας. Ωστόσο, δεν αποτελούν λόγο να επαναπαυόμαστε. Η Θεσσαλονίκη παραμένει ένας τόπος, που υστερεί ως προς την προώθησή της. Οι τοπικές αρχές, αλλά και η κεντρική πολιτική εξουσία, οφείλουν να την αναδείξουν σε κορυφαίο προορισμό. Να φροντίζουν τη φυσική της ομορφιά, τις υποδομές της και να διαφυλάττουν την κουλτούρα της. Επίσης, ο Σύλλογος Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης συμβάλλει συνεχώς στις προσπάθειες της Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών να στρέψει το ενδιαφέρον των αγοραστών στο ελληνικό κόσμημα, ως προϊόν με βαριά ιστορική ταυτότητα και παρουσία 6.000 ετών.

Thessgold

Ως επιχειρηματίες έχουμε χρέος να το αναδείξουμε και να προτρέψουμε το καταναλωτικό κοινό να επιλέγει κοσμήματα Ελλήνων δημιουργών και να προτιμά για τις αγορές του κοσμηματοπωλεία που έχουν το σήμα του συλλόγου στις προθήκες τους. Ας μην ξεχνάμε ότι το κόσμημα αποτελεί σημαντικό φορέα πολιτισμού. Όσοι εμπνέονται από τη λάμψη του και επιθυμούν να ακολουθήσουν επαγγελματικά αυτή τη διαδρομή, δικαιούνται να έχουν πρόσβαση στην ανώτερη γνώση του. Εμείς οι επαγγελματίες επιδιώκουμε την ένταξή του κοσμήματος στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ως αποκλειστικό αντικείμενο σπουδών. Παράλληλα, καταστηματαρχες και τεχνίτες δεν παύουμε να διεκδικούμε την κατάργηση του φόρου πολυτελείας. Για όλους εμάς αποτελεί φλέγον ζήτημα, που πρέπει να διευθετηθεί χωρίς επιπλέον καθυστερήσεις. Είμαστε πάντα επιφυλακτικοί ως προς την πορεία της οικονομίας. Όμως, διατηρούμε την αισιοδοξία μας, ότι η πολιτεία θα σεβαστεί τις ανάγκες του κλάδου, προς την ικανοποίηση επαγγελματιών και καταναλωτών. Τα είδη πολυτελείας έγιναν επένδυση και έχουν δικό τους «χρηματιστήριο» Ακριβά ρολόγια, τσάντες και άλλα πολυτελή αγαθά γίνονται εναλλακτική επενδυτική λύση για

Γεννητούρια



Ένα υγιέστατο κοριτσάκι απέκτησε το μέλος του συλλόγου κ. Άκης Δαγκαζιάν. Τα μέλη του Συλλόγου εύχονται υγεία και ευτυχία σ' όλη την οικογένεια.

Διακρίσεις & Επιτυχίες



Thessgold

Η Σοφία Μιχαηλίδου κόρη της Αντιπροέδρου του ΣΚΩΘ Κατερίνας Ουζουνστεφανή απέκτησε το μεταπτυχιακό της τίτλο στο τμήμα Γεωπονίας «Γενετική Βελτίωση Φυτών και Παραγωγή Πολλαπλασιαστικού Υλικού», διατριβή με τίτλο «Μελέτη της παραλλακτικότητας γονιδίων βιοσύνθεσης φλαβονοειδών σε ελληνικές ποικιλίες αμπέλου». Τις ευχόμαστε ολόψυχα υγεία και καλή σταδιοδρομία.



ΦΩΤΑΓΩΓΗΘΗΚΑΝ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΣΤΟ ΜΕΤΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Διορθώθηκαν και φωτίζονται δύο κίονες και τμήμα της ημικυκλικής πλατείας του 6ου μ.Χ. αιώνα που αποκαλύφθηκαν στις αρχαιολογικές ανασκαφές.

Φωτίζονται σταδιακά οι αρχαιότητες του σταθμού του μετρό στην Αγίας Σοφίας και δημιουργούν μια εντυπωσιακή εικόνα το βράδυ, αναδεικνύοντας τα ευρήματα που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη κατά τη διάρκεια των ανασκαφών.



Ήδη έχουν ανορθωθεί δύο κίονες, ένας στυλοβάτης και τμήμα της ημικυκλικής πλατείας του 6ου μ.Χ. αιώνα με το εντυπωσιακό κρηναίο οικοδόμημα που ανακαλύφθηκαν κατά τις ανασκαφές του 2017, δίνοντας σημαντικές πληροφορίες για την καθημερινή και δημόσια ζωή της εποχής.

Το κρηναίο οικοδόμημα, μνημειακών διαστάσεων της ύστερης αρχαιότητας, αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα ευρήματα του μετρό και εντοπίστηκε βορειοδυτικά του σταθμού της Αγίας Σοφίας, στη συμβολή του decumanus maximus και cardo του 4ου αιώνα – το διαχρονικό σημερινό σταυροδρόμι Εγνατίας και Αγίας Σοφίας, όπου οι ανασκαφές έφεραν επίσης στο φως μοναδικά μνημειακά κτιριακά συγκροτήματα με ψηφιδωτά δάπεδα, μαρμάρινες και γύψινες διακοσμήσεις. Η ανέγερση του κρηναίου ανάγεται στα χρόνια των διαδόχων του Μεγάλου Κωνσταντίνου, στο δεύτερο μισό του 4ου αιώνα.

Από Voria.gr



**Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης
ΑΧΕΠΑ**

Ωράριο προσέλευσης αιμοδοτών:

Δευτέρα 08:30-13:30 & 17:30-19:30

Τρίτη 08:30-13:30 & 17:30-19:30

Τετάρτη 10:30-13:30 & 17:30-19:30

Πέμπτη 08:30-13:30 & 17:30-19:30

Παρασκευή 08:30-13:30 & 17:30-19:30

Σάββατο, Κυριακή & αργίες 9:00-12:30

Τηλέφωνο για ραντεβού (προαιρετικό):

2313303390 & 2313303308

(καθημερινές εργάσιμες 8:00-15:00)

Συντακτική Ομάδα

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος ΔΣ