

ΒΙΟΛΑΝΤΑ cookies

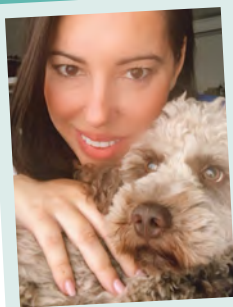
4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΜΠΙΣΚΟΤΟΥ



SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ "GENTLE PARENTING"
ΚΑΙ... Ο ΑΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα.

Επειδή όσο ζεις μαθαίνεις, σήμερα θα σου αναπτύξω την τεχνική Feynman.

Ο Richard Feynman ήταν φυσικός, βραβευμένος με Νόμπελ. Η πραγματική του υπερδύναμη, ωστόσο, ήταν η ικανότητά του να εξηγεί περίπλοκα θέματα σε άλλους με απλά λόγια. Συνειδητοποίησε ότι η ορολογία, οι ασαφείς λέξεις και η πολυπλοκότητα αποκαλύπτουν την έλλειψη κατανόησης.

Υπάρχουν τέσσερα βασικά βήματα για την τεχνική Feynman:

- Επίλεξε κάτι που θέλεις να κατανοήσεις
- Φαντάσου ότι το εξηγείς σε ένα παιδί 12 ετών
- Αντανάκλαση, βελτίωση και απλοποίηση
- Οργάνωση και αναθεώρηση

Δύο Τύποι Γνώσης

Ο Feynman κατάλαβε τη διαφορά ανάμεσα στο να κατανοείς κάτι με το απλά να νομίζεις ότι το ξέρεις και αυτή η διαφοροποίηση ήταν που οδήγησε στην επιτυχία του. Ποτέ δεν αρκέστηκε στο να γνωρίζει απλώς το “όνομα από κάτι” που τον απασχολούσε. Ήθελε να το καταλάβει σε βαθύτερο επίπεδο.

Και όπως πολύ εύστοχα έχει πει ο Μόρτιμερ Άντλερ “το άτομο που λέει ότι ξέρει τι σκέφτεται αλλά δεν μπορεί να το εκφράσει συνήθως δεν ξέρει τι σκέφτεται.”

Η τεχνική Feynman

Βήμα 1: Επίλεξε κάτι για το οποίο θέλεις να μάθεις περισσότερα

Για ποιο θέμα είσαι περίεργος;

Μόλις προσδιορίσεις το θέμα, βγάλε ένα λευκό φύλλο χαρτιού. Γράψε όλα όσα γνωρίζεις σχετικά, με απλά λόγια σαν να το εξηγείς σε ένα παιδί. Όταν σιγουρευτείς ότι έχεις καταλάβει το θέμα, πάμε στο βήμα 2.

Βήμα 2: Εξήγησέ το σε ένα παιδί

Τώρα που νομίζεις ότι καταλαβαίνεις ένα θέμα αρκετά καλά, εξήγησέ το σε ένα 12χρονο.

Χρησιμοποίησε τις σημειώσεις σου ως αναφορά και προσπάθησε να αφαιρέσεις οποιαδήποτε σύνθετη ορολογία ή πολυπλοκότητα. Χρησιμοποίησε μόνο απλές λέξεις, λέξεις που θα καταλάβει ένα παιδί. Ο καθένας μπορεί να κάνει ένα θέμα περίπλοκο, αλλά μόνο κάποιος που καταλαβαίνει μπορεί να το κάνει απλό. Η ορολογία κρύβει την έλλειψη κατανόησης και μόνο εντοπίζοντας κενά στις γνώσεις μας μπορούμε να τα καλύψουμε.

Βήμα 3: Αντανάκλαση, βελτίωση και απλοποίηση

Μόνο όταν μπορείς να εξηγήσεις το θέμα με απλά λόγια το καταλαβαίνεις.

Το απλό είναι όμορφο.

Έλεγε τις σημειώσεις σου για να βεβαιωθείς ότι δεν χρησιμοποίησες κατά λάθος κάποια ορολογία ή οτιδήποτε περίπλοκο.

Διάβασέ το δυνατά σαν σε παιδί. Εάν η εξήγηση δεν είναι αρκετά απλή ή ακούγεται μπερδεμένη, αυτό είναι μια καλή ένδειξη ότι πρέπει να στοχαστούμε και να ξαναπροσπαθήσουμε ώστε να βελτιωθούμε.

Βήμα 4: Οργάνωση και αναθεώρηση

Για να τεστάρεις πόσο κατανοητό ήταν αυτό που έγραψες, μοιράσου το με κάποιους από το περιβάλλον σου. Πόσο αποτελεσματική ήταν η εξήγησή σου; Τι ερωτήσεις έκαναν; Με ποια μέρη μπερδεύτηκαν;

Tip of the Day: Οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι στον κόσμο μπορούν τα πιο περίπλοκα θέματα να τα εξηγήσουν πολύ απλά στο κοινό. Η κατανόηση αυτής της τεχνικής μπορεί να μας βοηθήσει να μην πέφτουμε σε παγίδες. Την επόμενη φορά που θα ακούσουμε κάποιον να εξηγεί κάτι χρησιμοποιώντας ορολογία ή περίπλοκους όρους, ας του ζητήσουμε να το εξηγήσει με απλά λόγια. Αν δεν μπορεί να το κάνει, τότε είναι σημάδι ότι ούτε ο ίδιος καταλαβαίνει πλήρως για τι πράγμα μιλάει.

Το "Gentle Parenting" και... ο Άγιος Βασίλης



Υπάρχουν οι... αθεράπευτα ρομαντικοί που πιστεύουν ακόμα στον Άγιο Βασίλη και εκείνοι που αδιαφορούν για το concept Santa... Τι γίνεται όμως όταν είσαι γονιός; Τι λες στα παιδιά σχετικά με τον Άγιο Βασίλη;



Ορισμένοι γονείς της γενιάς Z πάντως δεν θέλουν τα παιδιά τους να πιστέψουν στον Άγιο Βασίλη, για να μην πληγωθούν όταν ανακαλύψουν ότι δεν υπάρχει...

Και κάπως έτσι ήρθε στη ζωή μας το hashtag "SantaIsntReal" και ακολούθησαν εκατομμύρια προβολές στο TikTok.

Μια μεγάλη μερίδα γονιών που ανήκουν στη γενιά Z υποστηρίζουν ότι όταν τα παιδιά τελικά ανακαλύψουν ότι ο Άγιος Βασίλης δεν είναι αληθινός θα είναι για αυτά μια πολύ τραυματική εμπειρία κι έτσι σπεύδουν να τα ενημερώσουν ακόμα και από την ηλικία των 3 ετών.

Το "Gentle Parenting" είναι η ήπια ανατροφή και αποτελεί μεγάλη τάση. Αναφορικά με το θέμα του

Άγιου Βασίλη λοιπόν προτείνει ουσιαστικά έναν πολύ ήπιο, απαλό τρόπο να πουν οι γονείς στα παιδιά την αλήθεια σχετικά με τον Άγιο Βασίλη, χωρίς όμως να τα ωθήσουν στο να αναπτύξουν αρνητικά συναισθήματα.

Ας μιλήσουμε για το Santa trauma

Το Santa trauma δεν είναι κάτι καινούργιο. Έρευνες αναφέρουν εδώ και χρόνια ότι το Santa Trauma είναι ένα πραγματικό φαινόμενο. Ειδικότερα, υπάρχουν τρία σενάρια που προκαλούν τη μεγαλύτερη αγωνία σχετικά με τον Άγιο Βασίλη. Το πρώτο είναι ότι κάποια παιδιά επηρεάζονται τόσο πολύ από την επίσκεψή τους στον Άγιο Βασίλη που μετά βλέπουν εφιάλτες ή ακόμα αναπτύσσουν αποστροφή για άνδρες με γένια ή γυαλιά.

Το δεύτερο σενάριο του τραύματος του Άγιου Βασίλη εκδηλώνεται όταν οι γονείς φοβίζουν τα παιδιά τους χρησιμοποιώντας τον Άγιο Βασίλη προκειμένου να τα απειλήσουν ώστε να έχουν πάντα πολύ καλή συμπεριφορά.

Το τρίτο σενάριο είναι εκείνο που συνήθως έχει τη βαθύτερη επίδραση: Όταν οι γονείς έχουν καταφέρει να πείσουν τα παιδιά τους ότι ο Άγιος Βασίλης είναι αληθινός, αργότερα η εμπιστοσύνη τους μπορεί πραγματικά να καταρρεύσει ανακαλύπτοντας ότι τους έλεγαν ψέματα για πολλά χρόνια...



Είστε έτοιμοι για το πιο απολαυστικό countdown;
Εύκολες συνταγές από το Α ως το Ω για να φτάσουμε
ως τα Χριστούγεννα γεμάτοι από γεύσεις και μυρωδιές!

Ξεκινώντας σας γλυκαίνουμε με άλειμμα σοκολάτας και βάφλες!
Πάμε να κάνουμε το πιο γλυκό πάντρεμα...

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το eshop.masoutis.gr

Άλειμμα σοκολάτας - φουντουκιού

Θα χρειαστούμε:

- 1 κουτί ζαχαρούχο γάλα MrGrand
- 100 γρ κουβερτούρα MrGrand
- 150 γρ μαργαρίνη MrGrand
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη άχνη MrGrand (κοσκινισμένη)
- 4 κουταλιές σούπας σκόνη κακάο MrGrand (κοσκινισμένο)
- 1 φλιτζάνι φουντούκια (ξεφλουδισμένα) MrGrand τα οποία θα τρίψουμε

Πώς γίνεται:

Λιώνουμε την κουβερτούρα με τη μαργαρίνη σε μπεν μαρέ. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε μέσα το ζαχαρούχο γάλα, τη ζάχαρη άχνη, το κακάο και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Στο τέλος προσθέτουμε τα τριμμένα φουντούκια, ανακατεύουμε λίγο ακόμα για να ενσωματωθούν όλα τα υλικά και αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο, σε γυάλινο βάζο και το αφήνουμε μέχρι να πήξει.





Βάφλες

Θα χρειαστούμε:

- 1 αυγό από τη συσκευασία Αυγά Φρέσκα Αχυρώνα Mr Grand 12Τ μεσαία
- μισό φλ. γάλα συμπυκνωμένο Mr Grand
- μισό φλ. νερό
- 2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις Mr Grand
- 1 βανίλια σε σκόνη Mr Grand
- 1 μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο extra παρθένο Mr Grand
- 2 κ.σ. καστανή ζάχαρη Mr Grand
- μισό κ.γ. φρεσκοτριμμένο αλάτι Mr Grand



Πώς γίνεται:

Σε ένα μπολ προσθέτουμε το γάλα, το νερό, το αυγό, το λάδι και το αλάτι. Μετά ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη βανίλια, το μπέικιν πάουντερ και λίγο λίγο το αλεύρι. Ανακατεύουμε μέχρι το μίγμα μας να είναι πηχτό. Ζεσταίνουμε τη βαφλιέρα και ψήνουμε τις βάφλες μας. Αλείφουμε τις βάφλες με το άλειμμα σοκολάτας - φουντουκιού και σερβίρουμε!



TIP

Μπορούμε να προσθέσουμε κομματάκια από αγαπημένα μας φρούτα που ταιριάζουν ωραία με τη γεύση της σοκολάτας π.χ. κομματάκια μπανάνας.

INFO

Αν ενδιαφέρεστε να αγοράσετε βαφλιέρα ρίξτε μια ματιά [εδώ](#).



Αλεξανδρινό: Οδηγίες και tips για να αγοράσετε το κατάλληλο φυτό τις φετινές γιορτές

Με το πλούσιο πράσινο φύλλωμα και τα έντονα χρωματιστά τους φύλλα, τα αλεξανδρινά αποτελούν το πιο ελκυστικό θέαμα σε κάθε χώρο τον χειμώνα.



Με την κατάλληλη φροντίδα αυτό το υπέροχο χειμωνιάτικο φυτό θα κρατήσει καθ'όλη τη διάρκεια των γιορτών, και ακόμη περισσότερο, αρκεί να επιλέξετε το κατάλληλο κατά την επίσκεψή σας στο ανθοπωλείο ή το φυτώριο. Οι ειδικοί του Stars for Europe μας εξηγούν πως θα αναγνωρίσουμε τα φρέσκα και υγιή αλεξανδρινά και τι πρέπει να προσέξουμε πριν την αγορά του.

Πυκνό φύλλωμα και πλούσια άνθη

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τα φρέσκα και υγιή αλεξανδρινά από τα πλούσια άνθη, το έντονο, χωρίς σημάδια, φύλλωμά τους, που δεν έχει αποχρωματισμούς ή παραμορφωμένα φύλλα. Εάν ένα φυτό έχει ήδη αρχίσει να χάνει τα φύλλα του, καλύτερα να βρείτε κάποιο άλλο. Ένας άλλο σημαντικός δείκτης φρεσκάδας του φυτού είναι τα άνθη του. Είναι μικρά και διακριτικά, στο κέντρο των πολύχρωμων φύλλων. Στα φρέσκα αλεξανδρινά

τα άνθη θα είναι γεμάτα και θα έχουν κιτρινοπράσινο χρώμα.

Βρείτε ένα φωτεινό, ζεστό και προστατευμένο μέρος

Τα αλεξανδρινά χρειάζονται φως για να ανθίσουν. Δεν τους αρέσει το κρύο ή τα ρεύματα. Στα καταστήματα πώλησης, τα φυτά θα πρέπει να τοποθετούνται σε ένα φωτεινό, ζεστό σημείο προστατευμένο από τα κρύα ρεύματα. Μείνετε μακριά





από αλεξανδρινά που βρίσκονται στην είσοδο του καταστήματος που έχει ρεύμα, σε εξωτερικό χώρο σε αέρα ή θερμοκρασία μικρότερη των 15°C, ή ακόμα και σε σκοτεινές γωνίες του καταστήματος. Υπάρχει περίπτωση να έχουν υποστεί ζημιά που θα εμφανιστεί αργότερα, όταν τα φύλλα θα πέσουν.



Το σωστό πότισμα είναι σημαντικό

Το χώμα των αλεξανδρινών δεν πρέπει να στεγνώνει τελείως, αλλά ούτε και να είναι έχει πολύ νερό. Η υπερβολική ποσότητα νερού μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια ζημιά στα αλεξανδρινά. Είναι εύκολο να ελέγξετε εάν το αλεξανδρινό σας έχει ποτιστεί σωστά: Απλά σηκώστε την γλάστρα για λίγο. Εάν είναι πολύ ελαφριά ή αρκετά βαριά, καλύτερα να αποφύγετε την αγορά του. Επίσης, καλύτερα να αποφύγετε φυτά που στο πιατάκι έχουν λιμνάζον νερό, γιατί μπορεί να έχει προξενήσει ζημιά.

Σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στο σπίτι

Για να είστε σίγουροι ότι το αλεξανδρινό σας θα αντέξει μέχρι να φτάσετε σπίτι ακόμα και με έντονο κρύο, θα πρέπει να το τυλίξετε καλά για τη μεταφορά. Τα καταστήματα στα οποία θα κάνετε τις αγορές σας πρέπει να διαθέτουν κατάλληλη συσκευασία μεταφοράς, όπως είναι χαρτί για σωστό τύλιγμα.



info

Για να βρείτε πολλές και διαφορετικές διακοσμητικές ιδέες, αλλά και πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό για το αλεξανδρινό παρακαλώ επισκεφτείτε το www.starsuniteurope.eu και το <https://www.facebook.com/StarsForEuropeGreece/>.



Χρυσούλα Βλάχου,
Ασφαλιστική
& Επενδυτική
Σύμβουλος

Τι είναι τελικά τα Unit Linked προϊόντα;

Όλοι έχουμε κάποια όνειρα και κάποιους οικονομικούς στόχους για το μέλλον που μπορεί να αποσκοπούν στην αγορά ενός σπιτιού, ενός αυτοκινήτου ή την υποστήριξη των παιδιών για τις σπουδές τους ή ακόμα την εξασφάλιση ενός κεφαλαίου για την συνταξιοδότηση.



Οι περισσότεροι μπορεί να υποστηρίξουν πως η κλασική αποταμίευση είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για την δημιουργία ενός τέτοιου κεφαλαίου και μπορεί να είχαν δίκιο κάποια χρόνια πίσω όταν ο πληθωρισμός ήταν σε χαμηλά επίπεδα ή τα επιτόκια των τραπεζών δεν άγγιζαν το μηδέν.

Επίσης τα άλλοτε σε πολλούς γνωστά εγγυημένα αποταμιευτικά προγράμματα έχουν σχεδόν εκλείψει, οπότε ήρθε η επιτακτική ανάγκη για την δημιουργία νέων προϊόντων που θα εξυπηρετούν τους στόχους και τα όνειρά μας ξεπερνώντας και τα οικονομικά προβλήματα του σήμερα όπως προανέφερα (μηδενικά επιτόκια τραπεζών και πληθωρισμός).

Έτσι, ακολουθώντας το ρεύμα της εποχής οι επενδύσεις έρχονται να αντικαταστήσουν την παραδοσιακή αποταμίευση και κατ'επέκταση παρατηρούμε μια μεγάλη ανάπτυξη σε ασφαλιστικά προγράμματα, συνδεδεμένα με επενδυτικά προϊόντα γνωστά και ως unit-linked.

Το πρόβλημα με αυτό το νέο δεδομένο είναι πως οι καταναλωτές βιώνουν μια σύγχυση όσον αφορά το ποιο πρόγραμμα να επιλέξουν, τι κεφάλαιο χρειάζονται, τι απόδοση θα έχουν τα χρήματά τους και τι ρίσκο μπορεί να κρύβει ένα τέτοιο πρόγραμμα.



Παρακάτω θα απαντήσουμε κάποια ερωτήματα με σκοπό να αναδείξουμε τα πολλαπλά οφέλη και βοηθήσουμε στην μεγαλύτερη κατανόηση των unit-linked προγραμμάτων.

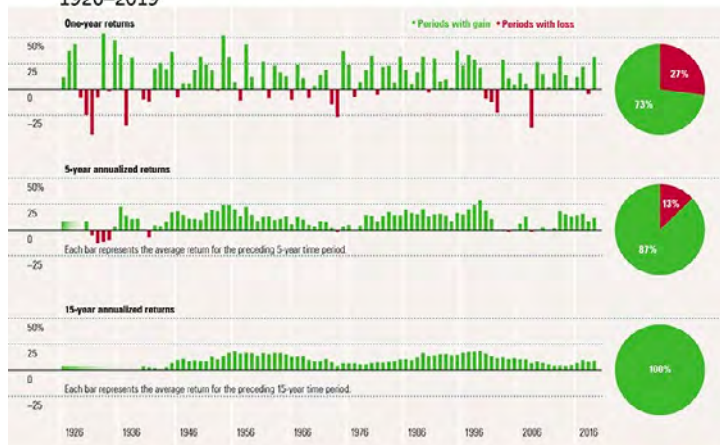
Αρχικά σε ποιους απευθύνονται αυτά τα προγράμματα;

Τα unit linked προϊόντα μπορούν να απευθυνθούν σε μια μεγάλη γκάμα ηλικιακών ομάδων αλλά και σε ένα μεγάλο εύρος βαλαντίων. Για παράδειγμα

τα συγκεκριμένα προϊόντα έχουν εφαρμογή από τον παππού που θέλει να κάνει δώρο στο εγγόνι του ένα αποταμιευτικό από το περίσσευμά του μέχρι σε έναν επιχειρηματία που θέλει να επενδύσει μεγάλα κεφάλαια για την εταιρεία του. Πράγμα που σημαίνει ότι αναλόγως τις υπάρχουσες ανάγκες μπορεί να διαμορφωθεί και το κατάλληλο πρόγραμμα για τον οποιονδήποτε.



Risk of Stock Market Loss Over Time 1926–2019



Αυτά τα προγράμματα έχουν ρίσκο και μπορεί να χάσω τα χρήματά μου;

Είναι απόλυτα κατανοητό να υπάρχει ο φόβος και η αμφιβολία όταν εξετάζουμε κάτι που περιέχει την έννοια της επένδυσης. Όμως τα προγράμματα αυτά χαρακτηρίζονται από τον μακροπρόθεσμο οριζοντά τους, δηλαδή επενδύεις σταδιακά ή εφάπαξ ένα ποσό σε ένα βάθος χρόνου, χαρακτηριστικό που προσφέρει ασφάλεια από τις διακυμάνσεις της αγοράς.

Όπως θα παρατηρήσετε στην παρακάτω μελέτη της Morningstar, Inc. μιας αμερικανικής εταιρείας χρηματοοικονομικών υπηρεσιών,



αναλύοντας 3 περιόδους με διαφορετικό χρονικό ορίζοντα θα παρατηρήσετε ότι όσο αυξάνει ο χρόνος έχουμε μόνο περιόδους κέρδους, διότι κάθε διακύμανση της αγοράς όσο μεγάλη και αν είναι χρειάζεται χρονικό βάθος για να ανακάμψει.

Οι επενδύσεις μέσω των προγραμμάτων Unit Linked είναι ανελαστικές και δεσμευτικές;

Τα περισσότερα unit linked προϊόντα διακρίνονται για την ευελιξία τους, δίνοντας το δικαίωμα για αναπροσαρμογή στο ύψος των ασφαλιστρών ή για έκτακτες καταβολές και επίσης δίνουν την δυνατότητα επιλογής της συχνότητας πληρωμής ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες του πελάτη.

Ένα ακόμα πλεονέκτημα που καθιστά ευέλικτα τα συγκεκριμένα προγράμματα είναι η δυνατότητα της ολικής ή μερικής εξαγοράς πριν την λήξη τους ανάλογα βέβαια με τους εκάστοτε όρους.

Τα προγράμματα Unit Linked είναι αμιγώς επενδυτικά;

Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση είναι πως όχι, τα συγκεκριμένα προγράμματα δεν είναι αμιγώς επενδυτικά αλλά συνδυάζουν την επένδυση κυρίως με την Ασφάλεια Ζωής καθώς και με κάποιες άλλες ασφαλιστικές παροχές, προσφέροντας προστασία από τα απρόοπτα. Δηλαδή σε περίπτωση που συμβεί κάτι απρόοπτο, η οικογένεια του ασφαλιζόμενου προσώπου θα είναι προστατευμένη και θα έχει τη δυνατότητα να λάβει το ασφαλιζόμενο κεφάλαιο ανάλογα με αυτό που ορίζει το κάθε πρόγραμμα.



Οι τέσσερις νέες δράσεις για τους ανθρώπους με αναπηρία

Τέσσερις νέες δράσεις με στόχο την περαιτέρω στήριξη των ατόμων με αναπηρία παρουσίασε ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Κωστής Χατζηδάκης από το βήμα ειδικής εκδήλωσης που διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία (3 Δεκεμβρίου). Συγκεκριμένα τους επόμενους μήνες έρχονται:

1. Η γενίκευση της εφαρμογής της Ψηφιακής Κάρτας Αναπηρίας, μιας «κάρτας αξιοπρέπειας» που ξεκίνησε να λειτουργεί από την 1η Νοεμβρίου.
2. Η προώθηση του Προσωπικού Βοηθού για την ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσης των ατόμων με αναπηρία, θεσμός για τον οποίο έχει γίνει ήδη προεργασία και έχει εξασφαλιστεί χρηματοδότηση από το Ταμείο Ανάκαμψης
3. Η ενίσχυση των πολιτικών αποϊδρυματοποίησης, με βάση τις καλές ευρωπαϊκές πρακτικές
4. Η διεύρυνση των πολιτικών της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης (ΔΥΠΑ) με την ένταξη όσων αναπήρων το επιθυμούν στην αγορά εργασίας.

ΔΕΔΑ: Δωρεά 10 απινιδωτών στο Δ' Σώμα Στρατού «ΘΡΑΚΗ»



Η ΔΕΔΑ, στο πλαίσιο των δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, προχώρησε σε δωρεά 10 απινιδωτών που θα καλύψουν τις ανάγκες του Δ' Σώματος Στρατού (ΣΣ) «ΘΡΑΚΗ» και θα αναβαθμίσουν το επίπεδο ιατρικής φροντίδας προς τους κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών των νομών Ξάνθης, Ροδόπης και Έβρου.

Η παράδοση των απινιδωτών έγινε από τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της ΔΕΔΑ, Μάριο Τσάκα προς τον Διοικητή του Δ' ΣΣ «ΘΡΑΚΗ», Αντιστράτηγο Ιωάννη Τσιόπλο, σε συνάντηση που είχαν στην έδρα του σχηματισμού στην Ξάνθη, την Τετάρτη 30 Νοεμβρίου 2022.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, ο κ. Τσάκας ενημέρωσε σχετικά με την πρωτοβουλία της εταιρείας να προσφέρει ιατρικό εξοπλισμό για τις ανάγκες του Δ' ΣΣ «ΘΡΑΚΗ», ενώ αναφέρθηκε στα μεγάλα αναπτυξιακά έργα της ΔΕΔΑ που πραγματοποιούνται στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, με την κατασκευή υποδομών διανομής φυσικού αερίου στις πόλεις της Ξάνθης, της Δράμας, της Κομοτηνής, της Αλεξανδρούπολης, της Καβάλας και της Ορεστιάδας.

Μπισκότο: Η γλυκιά ιστορία του!

Χθες ήταν η Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου... Τα τιμήσατε; Αν όχι, ξέρετε, οι... γιορτές κρατάνε 40 μέρες! Πάμε όμως να μάθουμε περισσότερα πράγματα για τα μπισκότα...



Η λέξη μπισκότο προέρχεται από τα λατινικά, από τη λέξη *biscoctus* που σημαίνει διπλά ψημένο.

Πολύ πίσω στον χρόνο, στη νεολιθική εποχή οι άνθρωποι κατανάλωναν κάποιου είδους μπισκότα! Τότε έψηναν καρπούς πάνω σε πέτρες αναμειγνύοντάς τους με νερό. Ωστόσο, τα πρώτα λίγο πιο... κανονικά μπισκότα εμφανίστηκαν στην Κίνα όπου οι άνθρωποι εκεί παρασκεύαζαν πίτες από ρύζι, φρούτα και σουσάμι.

Ντούρα και πλακούντες

Οι ναύτες από την Αίγυπτο έπαιρναν στα ταξίδια τους φέτες ψωμιού από κεχρί με την ονομασία ντούρα. Στην αρχαία ελληνική κουζίνα οι “πλακούντες” περιείχαν μέλι, μυρωδικά, λίπος, γάλα και μπαχαρικά και η ζύμη τους θύμιζε ψωμί.

Ο άρτος του ναυτικού

Στη ρωμαϊκή εποχή, τα αρτοποιεία παρασκεύαζαν τον “άρτο του ναυτικού” ή αλλιώς *buccellum*. Ο άρτος αυτός αποτελούνταν από αλεύρι και μάζευε νερό για τριάντα ημέρες χωρίς καθόλου μαγιά η αλάτι. Μετά το ψήσιμο το ψωμί αυτό μάζευε νερό αφού πρώτα κοβόταν σε μικρά κομματάκια και επικαλυπτόταν





παξιμαδιών. Κατά το τέλος του 14ου αιώνα σε πολλές ευρωπαϊκές πόλεις πουλούσαν κουλούρια τα οποία αργότερα πήραν τη μορφή μπισκότου. Την περίοδο της Αναγέννησης, όλοι οι οδηγοί μαγειρικής περιλάμβαναν συνταγές για μπισκότα.

Τα πρώτα μπισκότα εμφανίστηκαν στην Αμερική τον 16ο αιώνα από Άγγλους, Σκωτσέζους και Ολλανδούς μετανάστες.

με πιπέρι και μελί. Μετά ψηνόταν ξανά για να διατηρηθεί για αρκετό καιρό. Υπήρχαν περίοδοι μάλιστα που η ζύμη αυτή ψηνόταν ακόμα και τέσσερις φορές.

Από την Περσία ως την Αμερική...

Στην Περσία τον 7ο αιώνα, προστέθηκε στη ζύμη βούτυρο, αβγά και κρέμα, μέλι και φρούτα. Και κάπως έτσι έχουμε τη δημιουργία των μπισκότων και των

Από το μέλι στη ζάχαρη και στη σοκολάτα...

Από τον 15ο αιώνα και μετά η ζάχαρη άρχισε να γίνεται η βασική γλυκαντική ουσία και να αντικαθιστά το μέλι. Στα τέλη του 17ου αιώνα η σοκολάτα είχε αρχίσει να παίρνει θέση στις διατροφικές συνήθειες και συνδυάστηκε με τα μπισκότα.



Ήξερες ότι...

Το μπισκότο αποτέλεσε για μεγάλο διάστημα μια ιδανική τροφή, σαν το ψωμί, χάρη στην ιδιότητά του να αποθηκεύεται και να διατηρείται για καιρό. Όλα τα πλοία ήταν εφοδιασμένα με πολύ σκληρά μπισκότα και οι ναυτικοί συνήθιζαν να τα βουτάνε στην άλμη ή στον καφέ για να μαλακώσουν...



Πιστοποιημένα cruelty free & ethically sourced προϊόντα για το σπίτι, τον άνθρωπο, το κατοικίδιο



DENDRON®



Το Vegan Menu της I'artigiano ενισχύεται με μία νέα λαχταριστή προσθήκη!

Στη I'artigiano η Bolognese, η αγαπημένη pasta μικρών και μεγάλων, αποκτά την πιο λαχταριστή vegan εκδοχή της! Τα ζυμαρικά συναντούν τη σάλτσα ντομάτας και τον vegan mince Garden Gourmet, δημιουργώντας μία έκρηξη γεύσης με την υπογραφή της I'artigiano.

Η νέα Rigatoni Bolognese Vegan φέρνει τη κλασική γεύση της Bolognese στο σήμερα, με μια εξαιρετικά vegan-νόστιμη συνταγή που θα μιλήσει στην καρδιά όλων των pasta-lovers είτε είναι vegan, vegetarian, flexitarian είτε απλώς αποζητούν μία λαχταριστή εναλλακτική για να περιορίσουν την κατανάλωση κρέατος. Για την απόλαυση ενός απόλυτα ισορροπημένου πιάτου, το νέο προϊόν προτείνεται με ζυμαρικό Rigatoni, όμως το κοινό μπορεί πάντα να επιλέξει όποιο άλλο είδος επιθυμεί ανάμεσα σε spaghetti, linguine ή ταλιατέλες για να απογειώσει το πιάτο του και να το φέρει πιο κοντά στις προτιμήσεις του.

Η πλούσια γεύση και η ασύγκριτη ποιότητα της I'artigiano αποτελούν τη διαχρονική συνταγή επιτυχίας της, για κάθε φρέσκια ιδέα που εντάσσεται στο μενού της. Για ακόμα μία φορά το brand φροντίζει να προσφέρει στους I'artigiano-lovers ένα γεύμα από αγνά, φυτικά υλικά και άριστες πρώτες ύλες διατηρώντας τον πήχη ψηλά στην προτίμηση και την ικανοποίησή τους.

Με όραμα έναν καλύτερο κόσμο και μία κοινωνία που βρίσκεται σε απόλυτη ισορροπία με την φύση, η Dendron συστήνεται στο κοινό μέσα από μία μεγάλη γκάμα προϊόντων για το σπίτι, την προσωπική φροντίδα, το παιδί και το κατοικίδιο. Όλα cruelty free και ethically sourced.

Πρόκειται για μία πρωτοποριακή για τα ελληνικά δεδομένα επιχείρηση που δραστηριοποιείται στο λιανικό εμπόριο με προϊόντα προσεκτικά διαλεγμένα, αποκλειστικά από προμηθευτές που υποστηρίζουν τα δικαιώματα των ζώων και σέβονται τους συνανθρώπους μας σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Έτσι, κάθε προϊόν που διατίθεται από την Dendron είναι βέβαιο ότι δεν έχει δοκιμαστεί προηγουμένως σε ζώα και ότι προέρχεται από υπεύθυνους προμηθευτές που φροντίζουν να μην έχουν παραβιαστεί τα βασικά και αναφαίρετα ανθρώπινα δικαιώματα όσων εμπλέκονται στη παραγωγή τους.

Το στοιχείο όμως που ξεχωρίζει την Dendron είναι η φιλοσοφία της. Μία sustainable φιλοσοφία που διέπει κάθε λειτουργία της, καθώς:

- Προωθεί βιολογικές γκάμες σε όλα τα είδη καθαρισμού σπιτιού και προσωπικής φροντίδας – στηρίζει ενεργά μικρούς Έλληνες παραγωγούς αξιόλογων βιολογικών προϊόντων
- Συνεργάζεται με όλους τους προμηθευτές της για να διασφαλίζει την «ηθική προέλευση» των προϊόντων που διαθέτει.
- Υποστηρίζει ενεργά την τοπική κοινωνία στηρίζοντας τις ευπαθέστερες ομάδες και αναλαμβάνοντας δράση για καίρια ζητήματα του τόπου
- Συνεργάζεται με φιλοζωικά σωματεία με στόχο την καλύτερη διαβίωση των ζώων σε οποιαδήποτε συνθήκη
- Καλύπτει απόλυτα τις ανάγκες του προσωπικού της για ασφαλή και ικανοποιητική εργασία, δίκαιες απολαβές, δίκαιη μεταχείριση, ανάδειξη του προσωπικού ταλέντου και επιβράβευση της προσπάθειας.

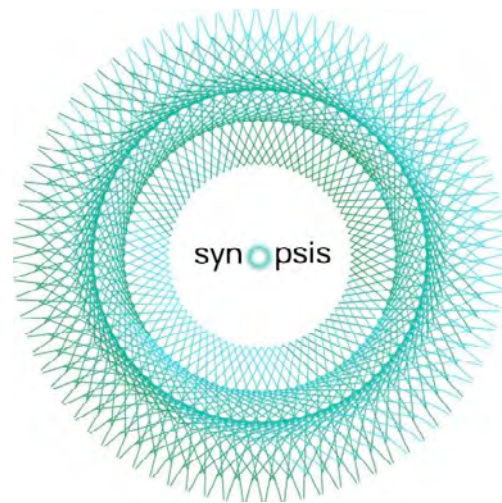
SynOpsis, η τελευταία δράση του WeFor για την κλιματική αλλαγή

Το WeFor ολοκληρώνοντας την φετινή καμπάνια “WeForClimate”, διοργάνωσε την εκδήλωση “SynOpsis” την Κυριακή 04 Δεκεμβρίου 2022 στο Ίδρυμα Ευγενίδου.

Κεντρική θεματική της εκδήλωσης “SynOpsis” ήταν η συνέργεια των δυνάμεων της κοινωνίας των πολιτών για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, η πράσινη νεοφυής επιχειρηματικότητα ως αναπόσπαστο κομμάτι της λύσης, αλλά και η βιωσιμότητα στη σύγχρονη καθημερινότητα, όπως αυτή εκφράζεται από τους υπεύθυνους λήψης των αποφάσεων. Μη-Κυβερνητικοί Οργανισμοί, Θεσμοί, Κρατικοί Οργανισμοί, Επιχειρήσεις & Startup Εταιρείες, συζήτησαν για τη μεγάλη πρόκληση που αποτελεί η κλιματική κρίση, τα προβλήματα που έχουν καταφέρει οι ίδιοι να επιλύσουν, καθώς επίσης τις προοπτικές και τις ευκαιρίες που εμφανίζει η σύγχρονη περιβαλλοντική πραγματικότητα.

Το WeFor αποτελεί ένα Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό νέων με σύνθημα “Change we need, Impact we want”.

Στόχος του Οργανισμού είναι να μιλήσει για όλες εκείνες τις προκλήσεις, στις οποίες η νέα γενιά μπορεί και πρέπει να ανταποκριθεί. Κάθε χρόνο επιλέγεται μια θεματική, η οποία αποτελεί άξονα των εκδηλώσεων και των δράσεων της ομάδας, ώστε να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο διεξάγεται μια συζήτηση στη χώρα μας.



Agenda

Μοναδικές γιορτές Hyatt Regency Thessaloniki



Το Hyatt Regency Thessaloniki υποδέχεται τις γιορτές με ένα σκηνικό μαγικό, γεμάτο πολυτέλεια, ζεστασιά και εορταστική διάθεση και καλωσορίζει τους επισκέπτες του με ένα μεγαλόπρεπο χριστουγεννιάτικο δέντρο και ξεχωριστή λάμψη.

Με ένα πλούσιο μουσικό πρόγραμμα και με μενού που επιμελήθηκε ειδικά για τις γιορτές ο executive chef Απόστολος Αλτάνης, υπόσχεται να σας χαρίσει υπέροχες εορταστικές στιγμές.

Η Παραμονή των Χριστουγέννων (24/12) γεμίζει με πολυτέλεια & ξεχωριστές γεύσεις με το εορταστικό μενού του εστιατορίου Ambrosia και το γνωστό μουσικό συγκρότημα των Les Au Revoir (Τιμή κατ' άτομο 118€, ώρα προσέλευσης: 21:00)

Την Ημέρα των Χριστουγέννων (25/12), απολαύστε ένα εορταστικό brunch γεμάτο φίνες γεύσεις και πλούσια αρώματα, παρέα με το μουσικό δίδυμο (Τιμή κατ' άτομο 90€, ώρες: 13:30 – 17:00). Για το

του Αχιλλέα Σοφούδη και Θανου Γκιουλεντζή.

Πρωτοχρονιάτικο brunch (01/01) το Grand Ballroom ανοίγει τις πόρτες τους και σας υποδέχεται με εορταστική διάθεση και πολυτέλεια. (Τιμή κατ' άτομο 112€, ώρες: 13:30 – 17:00)

Το Hyatt Regency Thessaloniki θα υποδεχτεί το νέο έτος με ένα ξέφρενο party παρέα με τον ανεπανάληπτο Τάκη Ζαχαράτο και ένα πλούσιο μουσικό πρόγραμμα με την Κατερίνα Κούκα.

Η Παραμονή Πρωτοχρονιάς (31/12) γεμίζει αίγλη, εκλεκτές γεύσεις και αγαπημένους καλλιτέχνες στο Grand Ballroom (Τιμή κατ' άτομο 160 €, ώρα προσέλευσης: 21:00)

Η συμμετοχή σε όλες τις εκδηλώσεις για παιδιά από 0 – 2 ετών είναι δωρεάν ενώ για παιδιά από 2 – 12 ετών προσφέρεται έκπτωση 50% από την τιμή του ενηλίκου.



Ομάδα ελέγχου

Ένα ερευνητικό κέντρο πειραματικής ψυχολογίας απομονωμένο σε ένα μικρό νησί του Ειρηνικού Ωκεανού. Τέσσερις άνθρωποι - δύο ερευνητές και δύο εθελοντές - μπλεγμένοι σε περίπλοκα παιχνίδια εξουσίας και έρωτα. Καθώς διαπραγματεύονται τις σχέσεις με τους γύρω τους, αναζητούν και τη δική τους ταυτότητα. Οι ερευνητές είναι αφοσιωμένοι στη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, ενώ οι εθελοντές βρίσκονται στο νησί για να συμμετάσχουν στα πειράματα. Όπως γίνεται φανερό, ερευνητές και εθελοντές δυσκολεύονται εξίσου να κατανοήσουν τι συμβαίνει μέσα τους και να τιθασεύσουν τις παρορμήσεις τους.

Ένα πολυφωνικό μυθιστόρημα για τις επιλογές που μας εγκλωβίζουν και τις επιλογές που μας απελευθερώνουν. Μια αλληγορία για τους προβληματισμούς και τα αδιέξοδα των ανθρώπων του Δυτικού κόσμου. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Αλλαγή διάθεσης στη στιγμή

Dr Olivia Remes
αλλαγή
διάθεσης
στη στιγμή

Πώς να αντιμετωπίσετε άμεσα και αποτελεσματικά το άγχος και κάθε αρνητικό συναίσθημα

ΔΙΟΠΤΡΑ

Τη δύσκολη στιγμή ανοίξτε αυτό το βιβλίο!

Η Dr Olivia Remes, ερευνήτρια ψυχικής υγείας στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ, έχει αφιερώσει τα τελευταία δέκα χρόνια στο να ανακαλύψει πώς μπορούμε να μειώσουμε το άγχος, το στρες και τον πανικό.

Σε αυτό το σύντομο και περιεκτικό βιβλίο μάς δίνει πενήντα απλές, βασισμένες σε επιστημονικά συμπεράσματα λύσεις για να αντιμετωπίσουμε τα δέκα είδη αρνητικής διάθεσης που μας κρατούν καθηλωμένους και δεν μας αφήνουν να ζήσουμε μια χαρούμενη και γεμάτη ζωή. Από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

quote of the day

"NO ONE HAS EVER BECOME POOR BY GIVING."

Anne Frank

Σήμερα
γιορτάζουν!
Διογένης, Σάββας,
Σαββούλα

tip of the day

"We rise
by lifting
others."

-Robert Ingersoll

5 Δεκεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού
- > Παγκόσμια Ημέρα Εδάφους
- > International Ninja Day
- > National Repeal Day