



Έτος 5^ο Τεύχος 2^ο

ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022

Σημείωμα Editorials

Αγαπητοί φίλοι και συνάδελφοι

Σας καλωσορίζουμε για μία ακόμη φορά μέσα από τις σελίδες του THESSGOLD. Η συντακτική ομάδα προσπαθεί να συγκεντρώνει κάθε φορά νέα ενδιαφέροντα άρθρα.

Φέτος στις 8 Μαρτίου γιορτάσαμε την ημέρα της γυναίκας. Εκατόν δέκα τρία χρόνια έχουν περάσει από τότε που καθιερώθηκε η μέρα αυτή ως μέρα γιορτής παγκοσμίως.

Ο Απρίλιος μπήκε με ανοιξιάτικη και αισιόδοξη διάθεση αλλά ο πόλεμος στην Ουκρανία έχει ήδη επηρεάσει την παγκόσμια οικονομία.

Μετά από 2 χρόνια πανδημίας με αυστηρούς περιορισμούς μπορέσαμε φέτος να γιορτάσουμε το Πάσχα με μια μικρή ανάσα ελευθερίας.

Ας αφήσουμε πίσω όσα μας «στεναχώρησαν». Το καλοκαίρι είναι μπροστά μας. Ακολουθώντας και εμείς τις τάσεις της μόδας, ας μπορούμε σε δημιουργική φάση. Αφού η πρόκληση μας περιμένει, με τα αέρινα φορέματα και με το δέρμα να αποκαλύπτεται, ευκαιρία να αναδείξουμε τον «πλούτο» της φαντασίας μας, μέσα από την απλότητα των κοσμημάτων μας.

Με τιμή

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου

Μέλος Δ.Σ.



Οι σελίδες που μας ταξιδεύουν **της Ελένη Μπακογλίδου, Πολιτικός Επιστήμων**

Η 23η Απριλίου έχει καθιερωθεί διεθνώς από την UNESCO ως Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου, αφιερωμένη σε δύο μεγάλους δημιουργούς της παγκόσμιας λογοτεχνίας που «έφυγαν» την ίδια ημέρα (23 Απριλίου 1616) από τη ζωή, τους Ουίλιαμ Σαίξπηρ και Μιγκέλ ντε Θερβάντες. Το βιβλίο αποτελεί την βασικότερη μορφή έντυπου λόγου. Η εφεύρεση και η εξέλιξη της τέχνης της τυπογραφίας είχε ως αποτέλεσμα τη ραγδαία μετάδοση της γνώσης και τη διεύρυνση της πνευματικής καλλιέργειας, οδηγώντας στην περίοδο της Αναγέννησης. Μέσα στις σελίδες του βιβλίου ο συγγραφέας καταθέτει τη μελέτη, την έρευνα, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του. Μας εισάγει στον κόσμο του και μας δίνει την ευκαιρία να μάθουμε, να τον προσεγγίσουμε και να ερμηνεύσουμε τη σκέψη του. Αποτυπώνει τις ιδέες του με επιμέλεια γνωρίζοντας ότι οι αναγνώστες του απέχουν γεωγραφικά και χρονικά από τον πομπό.

Ο Ρωμαίος φιλόσοφος Κικέρων έλεγε πως «αν έχεις κήπο και μια βιβλιοθήκη έχεις όλα όσα σου χρειάζονται» κι η αλήθεια είναι πως η αξία του βιβλίου είναι ανεκτίμητη. Η συντροφιά ενός λογοτεχνικού βιβλίου έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους και της μοναξιάς · έρευνες έχουν δείξει ότι 6 λεπτά ανάγνωσης είναι καλύτερο αγχολυτικό από μια βόλτα ή ακόμη και από τη μουσική. Επίσης, το λογοτεχνικό βιβλίο είναι ο σύμμαχος του γραπτού και προφορικού λόγου, διότι η τακτική ανάγνωση βιβλίων εξασφαλίζει άνεση στον λόγο, εκλεπτυσμένη σκέψη, περισσότερη φαντασία και δημιουργικότητα και εμπλουτισμό του λεξιλογίου.

Ένα λογοτεχνικό βιβλίο μπορεί να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ της πραγματικής και της φανταστικής ζωής. Όπως τα τρένα και τα αεροπλάνα, έτσι και τα βιβλία, μας ταξιδεύουν σε κόσμους μακρινούς και φανταστικούς. Όταν η ανάγνωση τελειώνει, αφήνει στον αναγνώστη την αίσθηση ότι τελείωσε ένα ευχάριστο ταξίδι που έχει τη δυνατότητα να το κρατήσει ως ανάμνηση στο μυαλό του αλλά και στο ράφι της βιβλιοθήκης του.

Συνεπώς, σε μια εποχή που κυριαρχούν οι οθόνες, το διαδίκτυο και οι εύπεπτες μορφές διασκέδασης και ψυχαγωγίας, το βιβλίο προσφέρει απλόχερα γνώση, μειώνει τα επίπεδα του στρες, βελτιώνει την ποιότητα ύπνου αποσυμπιέζοντας τον νου, ενισχύει τη μνήμη, αναπτύσσει την κριτική σκέψη, βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης, χαρίζει μια μοναδική αίσθηση γαλήνης, εμπλουτίζει το λεξιλόγιο κι αναπτύσσει τη φαντασία.

«Το διάβασμα είναι όπως η τροφή και το νερό. Το πνεύμα που δεν διαβάζει χάνει βάρος, όπως ένα σώμα που δεν τρώει.» Βίκτωρ Ουγκώ, Γάλλος συγγραφέας

«Ένας αναγνώστης ζει χιλιάδες ζωές πριν πεθάνει, είπε ο Jojen. Ο άνθρωπος που δεν διαβάζει ποτέ ζει μόνο μία.» George R.R. Martin, Αμερικανός συγγραφέας

Βάσω Σίδη : Παρουσιάζοντας τον εαυτό μου



Είμαι η Βάσω Σίδη, παιδίατρος / Ογκολόγος, συγγραφέας, τελειόφοιτη Συμβουλευτική Ψυχολόγος. Ευχαριστώ από καρδιάς την αγαπητή φίλη κ. Κατερίνα Ουζουστεφάνη για την τιμητική πρόσκληση. Πιστεύοντας πως ο τρόπος που επικοινωνούμε με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους καθορίζει την ποιότητα της ζωής μας, βρίσκομαι εδώ μαζί σας.

Είναι αλήθεια πως, για τον καθένα από εμάς, η Προσωπική Ανάπτυξη είναι αντιληπτή με διαφορετικό τρόπο, με ποικίλες δραστηριότητες και με διαφορετικές πρακτικές μεθόδους ικανοποίησης των αναγκών μας. Απελευθερώνουμε το «κρυμμένο» δυναμικό μας, τη δύναμη που όλοι έχουμε μέσα μας σε υπεραφθονία, με σκοπό να αναπτύξουμε δεξιότητες, προκειμένου να πετύχουμε τους στόχους που επιθυμούμε. Θα καταφέρουμε να προχωρήσουμε δυναμικά στην προσωπική δημιουργία με επιμονή, πειθαρχία και πυξίδα το τρίπτυχο: αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση.

Ξεκίνησα την προσπάθεια αναζήτησης του εσωτερικού μου εαυτού σε μια δύσκολη περίοδο. Τότε που έπρεπε να δομήσω και να επαναπροσδιορίσω τα πάντα. Είναι αλήθεια, πως η απόπειρα ανακάλυψης της πραγματικής μας ταυτότητας, συνήθως ξεκινά όταν η ζωή μας δεν διαγράφει την επιθυμητή πορεία.

Ήταν τότε που η ανάγκη αυτογνωσίας με βοήθησε να ανακαλύψω τον εαυτό μου, την προσωπική μου θετική σκέψη και με οδήγησε στη δημιουργία. Χρειάστηκαν τόλμη, επίμονη προσπάθεια και σκληρή δουλειά. Το αποτέλεσμα ήταν προσωπική ελευθερία και ανάπτυξη, αυτοεκτίμηση και το αποτέλεσμα η συγγραφή των βιβλίων μου.

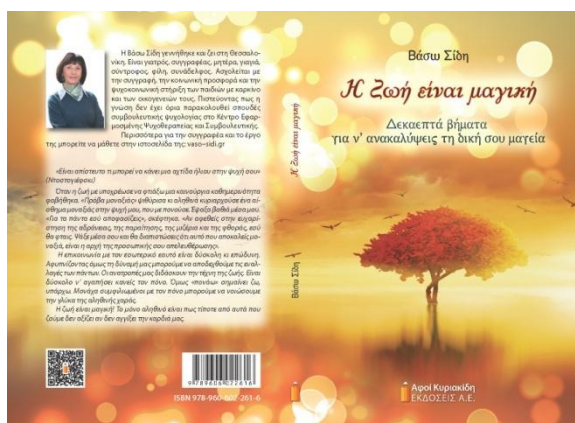
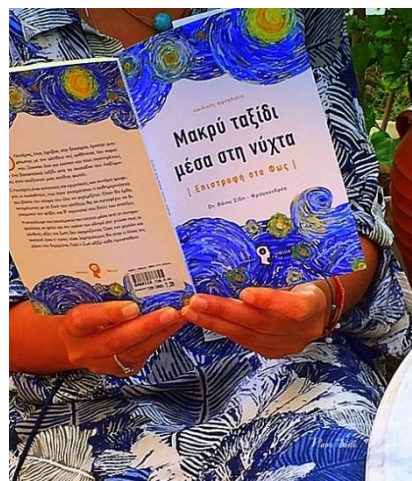
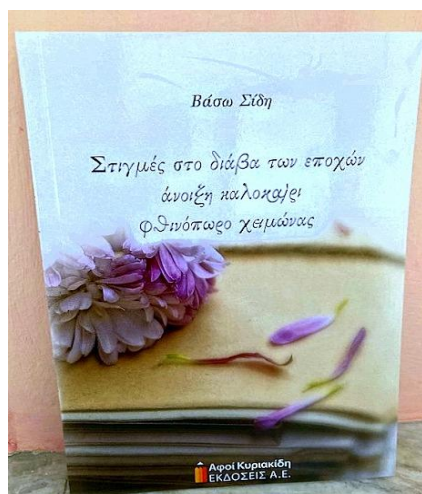
Η γραφή είναι μια πορεία μοναχική, μια πορεία όμως που θεραπεύει και λυτρώνει. Από τις εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη έχουν εκδοθεί με την υποστήριξη του συλλόγου ΛΑΜΨΗ και κυκλοφορούν τα βιβλία μου: «Αλήθειες και μύθοι για τον παιδικό καρκίνο» (2016) και «Θεραπευτική υποστήριξη παιδιών με καρκίνο: Παρόν και μέλλον » (2019). Επίσης το εγχειρίδιο με τίτλο: «Σαρκώματα μαλακών μορίων σε παιδιά και εφήβους. Από τη διάγνωση στη θεραπεία» κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη (2017). Ακόμη η πρώτη μου νουβέλα (παιδικές αφηγήσεις) με τίτλο: «Μακρύ ταξίδι μέσα στη νύχτα – Επιστροφή στο Φως» εκδόθηκε και κυκλοφόρησε τον Μάιο του 2019 από τις εκδόσεις iWrite - Πηγή – Δαιδάλεος. Τον

Απρίλιο του 2020 κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη το βιβλίο μου με τίτλο: «Η ζωή είναι μαγική», που περιλαμβάνει μικρές ενότητες με κείμενα αυτοβοήθειας. Επίσης το 2021 κυκλοφόρησαν: η ποιητική μου συλλογή με τίτλο: «Στιγμές στο διάβα των εποχών» από τις εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη καθώς και η ποιητική συλλογή: «Γιατροί γράφουν ποίηση», από τις εκδόσεις Athenian science Publisher, όπου συμμετέχω με ποιήματά μου.

Επειδή με ενδιαφέρει η Ψυχολογία έχω ολοκληρώσει δύο μεταπτυχιακά προγράμματα (ΕΚΠΑ) που αφορούν τη Συμβουλευτική Ψυχολογία στην εκπαίδευση παιδιών και εφήβων καθώς και τη Σχολική Ψυχολογία. Φέτος ολοκληρώνω το 3ετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα Συμβουλευτικής Ψυχολογίας (Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής).

Είμαι μέλος του συλλόγου ΛΑΜΨΗ και ασχολούμαι με την εθελοντική κοινωνική προσφορά καθώς και την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών με καρκίνο και των οικογενειών τους.

Είμαι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρών Λογοτεχνών (ΕΕΙΛ) και δημοσιεύω έργα μου (ποιήματα και διηγήματα) στο περιοδικό Κασταλία.



Ψωμί: μας παχαίνει τελικά? Ποια η σημασία για τον οργανισμό μας και ποια η διαφορά μεταξύ των βασικών ειδών?

της Νίκη Τσάλλου Διαιτολόγος – Διατροφολόγος



Το ψωμί, ειδικά στην Ελλάδα, έχει αποτελέσει βασικό τρόφιμο αιώνες τώρα. Είναι τρόφιμο με υψηλή διατροφική αξία και βρίσκεται στην βάση την μεσογειακής πυραμίδας. Οι περισσότεροι το αποφεύγουμε για να μην παχύνουμε, αλλά και γιατί θεωρούμε ότι μας προσφέρει

«κενές» θερμίδες και αυτό γιατί προφανώς το προωθούν τα ΜΜΕ. Κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει από την επιστημονική κοινότητα. Το ψωμί είναι ωφέλιμο, η ποσότητα είναι αυτή που μας παχαίνει και η διατροφική του αξία εξαρτάται από το είδος του ψωμιού. Μία φέτα ψωμί αποδίδει περίπου 80 θερμίδες μόνο, με μικρές παραλλαγές αν πρόκειται για ολικής άλεσης, σικάλεως ή καλαμποκιού ή ακόμα και πολύσπορο.

Αναλυτικότερα να δούμε τι προσδίδει στον οργανισμό μας τα διάφορα είδη ψωμιού:

Λευκό ψωμί: Γίνεται από αλεύρι που περιέχει μόνο τον κεντρικό πυρήνα των σιτηρών (ενδοσπέρμιο), και κατά επέκταση λιγότερες φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά.

Πολύσπορο ψωμί: Παρασκευάζεται από διάφορα είδη δημητριακών, όπως σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, ρύζι, κριθάρι, καλαμπόκι, ηλιόσπορου, κεχρί. Είναι υψηλής θρεπτικής αξίας ψωμί, πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, αμινοξέα και θρεπτικά συστατικά, ελαφρώς πιο θερμιδογόνο, λόγω των πολλών ειδών καρπού που περιέχει αλλά με μεγαλύτερη ποικιλία βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Ψωμί σίκαλης: Γίνεται από αλεύρι σίκαλης, το οποίο έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες από πολλούς κοινούς τύπους ψωμιού και συχνά είναι πιο σκούρο στο χρώμα.

Σικάλεως: Η σίκαλη είναι πλούσια σε φυτικές ίνες (περιέχει τις πιο πολλές φυτικές ίνες από όλους τους τύπους ψωμιού) και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Είναι πλούσιο σε σίδηρο, ψευδάργυρο, ασβέστιο καθώς και βιταμίνες της ομάδας Β. Βοηθάει στη μείωση της χοληστερόλης καθώς και στη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Επίσης είναι μια καλή πηγή μαγνησίου και σύμφωνα με έρευνες έχει συσχετιστεί για την αντικαταθλιπτική του δράση.

Ψωμί ολικής αλέσεως: Το ψωμί ολικής παρασκευάζεται από την άλεση ολόκληρου του καρπού του σιταριού (φλοιός, ενδοσπέρμιο, φύτρο) και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες. Πιο συγκεκριμένα, περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (θειαμίνη, νιασίνη, πυριδοξίνη, παντοθενικό οξύ, ριβοφλαβίνη) και μέταλλα (σίδηρος, χαλκός, ψευδάργυρος). Επίσης στο φύτρο

περιέχεται η βιταμίνης E, φαινολικές ενώσεις, και φυτοοιστρογόνα τα οποία έχουν αντικαρκινική δράση.

Συμπερασματικά μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά (πολύσπορο ψωμί, σίκαλης ή ολικής αλέσεως) προφυλάσσει σημαντικά από καρδιακά νοσήματα, ορισμένες μορφές καρκίνου, υπέρταση και διαβήτη.

Πίνακας μακροθρεπτικών συστατικών και θερμίδων από τις ποικιλίες ψωμιού:

Ψωμί (100 g)	Άσπρο	Σίκαλης	Ολικής άλεσης	Πολύσπορο
Θερμίδες (kcal)	274	239	244	263
Πρωτεΐνες (g)	8	7	8	9,6
Λιπαρά (g)	1	1	2	1,3
Υδατάνθρακες (g)	58	51	49	56,6
Ίνες (g)	3.5	5.5	8.5	5,6

Πηγή: CIQUAL Table (French IT centre on food quality)



Χρηστικές ειδήσεις της Νένας Μυρωνίδου, Δημοσιογράφος

Επίδομα βενζίνης: Άνοιξε η πλατφόρμα των αιτήσεων – Αναλυτικά η διαδικασία, ποιοι το δικαιούνται

Διαθέσιμη για τους δικαιούχους είναι από σήμερα η ηλεκτρονική πλατφόρμα για το επίδομα βενζίνης. Όσοι δικαιούνται το επίδομα μπορούν να υποβάλουν αίτηση στο gov.gr, προκειμένου να λάβουν το βοήθημα καυσίμων.

Για να εκδώσετε το λεγόμενο FuelPass πατήστε εδώ <https://vouchers.gov.gr/>

Το επίδομα θα κυμαίνεται από 40 έως και 55 ευρώ, ενώ η υποβολή των αιτήσεων θα πραγματοποιείται βάσει του ΑΦΜ του κάθε φορολογούμενου δικαιούχου.

Συγκεκριμένα:

26.4.2022 για ΑΦΜ που λήγουν σε 0 και 1

27.4.2022 για ΑΦΜ που λήγουν σε 2 και 3

28.4.2022 για ΑΦΜ που λήγουν σε 4 και 5

29.4.2022 για ΑΦΜ που λήγουν σε 6 και 7

30.4.2022 για ΑΦΜ που λήγουν σε 8 και 9

Από την 1η.5.2022 και εξής, είναι δυνατή η υποβολή αιτήσεων, ανεξαρτήτως του λήγοντος αριθμού του Α.Φ.Μ. των φυσικών προσώπων.

Η πρόσβαση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα θα γίνεται με χρήση των κωδικών TaxisNet.

Ο αιτών συμπληρώνει και επικαιροποιεί τα στοιχεία επικοινωνίας του και, ειδικότερα, τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τον αριθμό του κινητού τηλεφώνου.

Επίσης, συμπληρώνει και τον αριθμό του προσωπικού τραπεζικού λογαριασμού του.

Μετά την υποβολή αιτήσεων θα αντλούνται αυτόματα στοιχεία για το όχημα (ασφάλεια, τέλη κυκλοφορίας) και τον οδηγό (εισόδημα κλπ).

Μαξίμου: Διασφαλισμένη η προμήθεια αερίου στην Ελλάδα

Η κάλυψη των αναγκών της Ελλάδας σε αέριο είναι διασφαλισμένη, τονίζει σε ανακοίνωσή του το Μαξίμου, μετά την έκτακτη σύσκεψη στον απόηχο του ρωσικού μπλόκου στην παροχή αερίου σε Βουλγαρία και Πολωνία.

Όπως αναφέρει η ανακοίνωση, ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης προήδρευσε σε σύσκεψη για την ενεργειακή επάρκεια, μετά τις χθεσινές αποφάσεις της Gazprom. Όπως τονίστηκε στη διάρκεια της σύσκεψης, υπάρχει ενεργειακή επάρκεια και δεν αναμένεται να προκύψει διαταραχή στην προμήθεια της χώρας. Οι επόμενες πληρωμές προς την Gazprom πρόκειται να γίνουν το τρίτο 10ήμερο του Μαΐου.

Η Ελλάδα είναι και θα παραμείνει ενεργειακά ασφαλής. Να σημειωθεί επίσης ότι από το Υπουργείο Ενέργειας έχει ήδη ανακοινωθεί αναλυτικό σχέδιο για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών σε οποιαδήποτε εξέλιξη.

Στη σύσκεψη μετείχαν ο Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας Κώστας Σκρέκας, οι Υπουργοί Επικρατείας Γιώργος Γεραπετρίτης και Άκης Σκέρτσος, ο Υφυπουργός παρά τω Πρωθυπουργώ και Κυβερνητικός Εκπρόσωπος Γιάννης Οικονόμου, ο Γενικός Γραμματέας του Πρωθυπουργού Γρηγόρης Δημητριάδης, ο Μόνιμος Αντιπρόσωπος της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, πρέσβης Ιωάννης Βράιλας, ο Πρόεδρος της ΡΑΕ Θάνος Δαγούμας, ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΠΑ Κωνσταντίνος Ξιφαράς, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΗΔΕΗ - 5,51% Γιώργος Στάσης, η αναπληρώτρια Κυβερνητική Εκπρόσωπος Αριστοτελία Πελώνη, ο Επικεφαλής του Οικονομικού Γραφείου του Πρωθυπουργού Αλέξης Πατέλης και ο Διευθυντής του Γραφείου Τύπου του Πρωθυπουργού Δημήτρης Τσιόδρας.

Χρυσός: Το πολύτιμο μέταλλο αρνείται να χάσει τα 1.890 δολάρια

Με δεδομένο ότι η τιμή του χρυσού σε σχέση με το δολάριο ΗΠΑ έχει βρεθεί σε θετικό έδαφος μετά την ανοδική διάσπαση της διेतούς συσσώρευσης πάνω από τα 1.850 δολάρια ανά ουγγιά, ο στόχος των 2.150 είναι ακόμα ανοιχτός.

Και με φόντο την επιθετική -πλέον- μεταστροφή της νομισματικής πολιτικής της Fed, η οποία έχει ήδη προβεί σε αύξηση των επιτοκίων αναφοράς κατά 25 μ.β., οι πιθανότητες να προσπελαστούν τα 1.980, που οριοθετούν και τον βραχυπρόθεσμο τριγωνικό σχηματισμό, είναι πολλές.

Thessgold

Και μάλιστα, η συμπεριφορά των επενδυτών στη βραχυπρόθεσμη στήριξη των 1.893 επιβεβαιώνει την αξία των ευρημάτων, ώστε κάτω από τα 1.888 σε κλείσιμο τετρώρου να ενεργοποιηθούν τα στοπ και ταυτόχρονα το σενάριο επαναφοράς στην περιοχή των 1.840, όπου και θα αναζητηθούν και πάλι αγοραστικές θέσεις.

Συντακτική Ομάδα

Αικατερίνη Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

Ευδοξία Δημολαΐδου Μέλος Δ.Σ.