

# «Ωρα δράσης» για την **ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Το **Σάββατο 22/01** με την εφημερίδα «Παραπολιτικά»  
αποκτήστε μία **δωροεπιταγή αξίας 5€** για αγορές άνω των **15€**  
στα καταστήματα



Το κουπόνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μία συναλλαγή κατά τη διάρκεια ισχύος αυτού



Τα «Παραπολιτικά», ο Όμιλος εταιρειών **ΤΕΧΑΝ ENVIRCO**  
και η **Ανταποδοτική Ανακύκλωση** δίνουν ραντεβού με την κοινωνία.

**Προσφορά ανταπόδοσης**  
και **κοινωνικής αλληλεγγύης**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ  
ΜΑΚΑΡΙΟΤΑΤΟΥ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ κ.κ. ΙΕΡΩΝΥΜΟΥ Β΄



ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΑΝ ENVIRCO, ΤΗΣ ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ, ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ «ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ»



**ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ**



ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

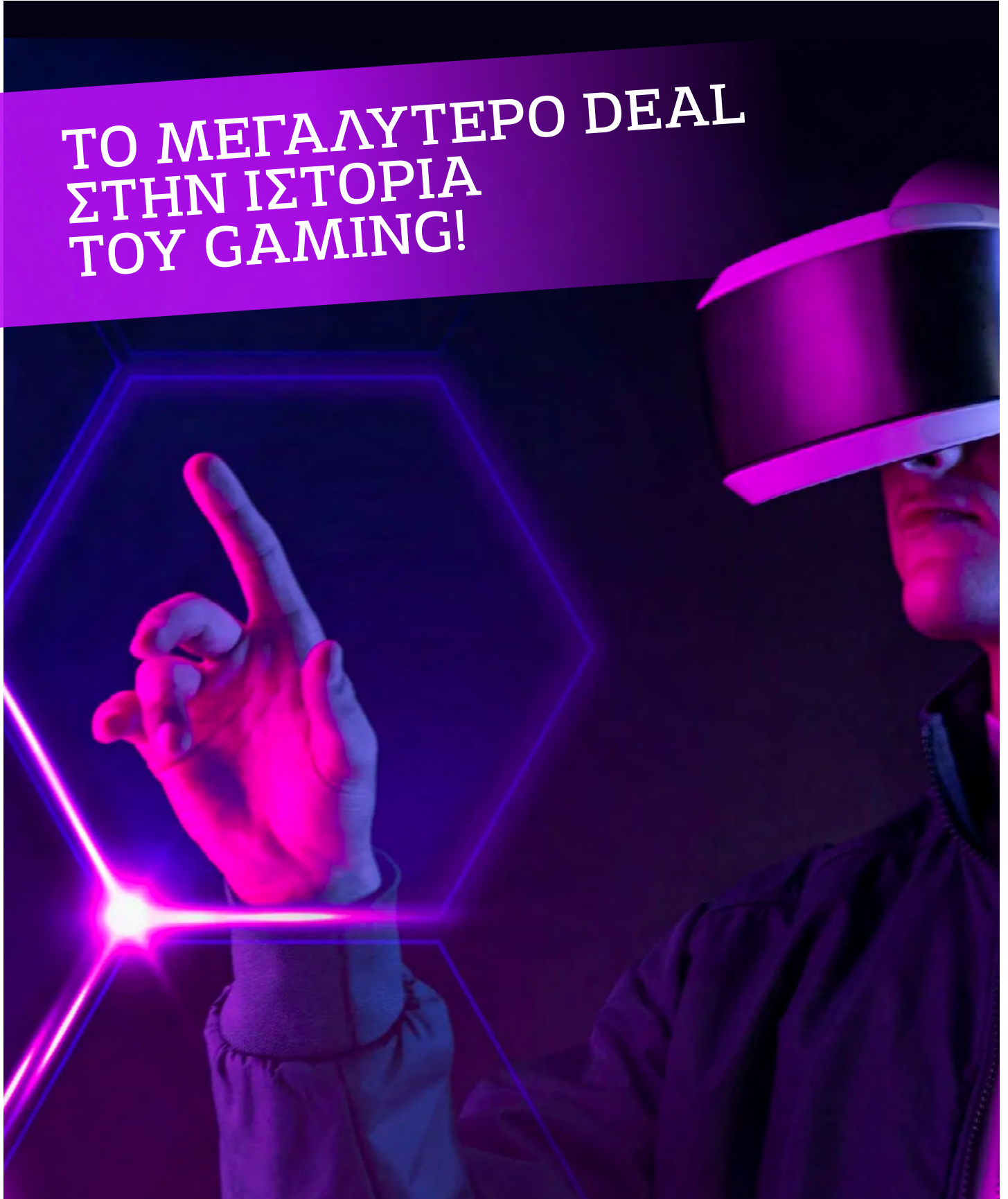
ΕΘΝΙΚΟ  
ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ  
ΑΝΤΑΠΟΔΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ  
ΕΥΕΚΦΗΜΕΝΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
& ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

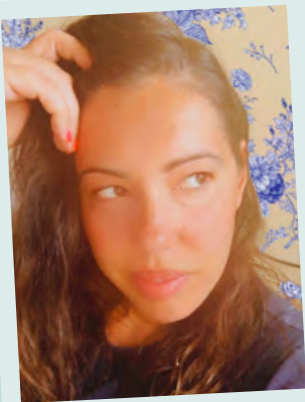


SAY *yes* to the **press**

ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ DEAL  
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ  
ΤΟΥ GAMING!



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers**. Θα θέλατε να σας πω μία ιστορία;

“Μία φορά και έναν καιρό λοιπόν, ένα ζευγάρι μετακόμισε σε ένα καινούριο σπίτι. Το πρωί συνήθιζαν να πίνουν τον καφέ τους μπροστά από το παράθυρο. Η γυναίκα είδε τη γειτόνισσά της να απλώνει τα ρούχα της έξω στην αυλή και είπε: “χάλια η μπουγάδα της, όλα βρώμικα φαίνονται. Μάλλον δεν είναι καλή νοικοκυρά ή δε θα χρησιμοποιεί το σωστό απορρυπαντικό”. Ο σύζυγος παρέμενε σιωπηλός. Κάθε φορά που η γυναίκα έβλεπε τη γειτόνισσα να απλώνει, έκανε τα ίδια αρνητικά σχόλια. Ένα μήνα αργότερα, προς έκπληξή της, είδε την μπουγάδα της γειτόνισσας καθαρή. Τότε είπε: “Επιτέλους έμαθε να πλένει σωστά!” Τότε ο σύζυγος της απάντησε: “Όχι, δεν άλλαξε εκείνη κάτι στον τρόπο που καθάριζε. Εγώ απλά σηκώθηκα το πρωί και καθάρισα το τζάμι στο δικό μας παράθυρο.”

Αυτό ακριβώς είναι και η ζωή! Τα μάτια μας και αυτά που βλέπουμε είναι τα τζάμια στο παράθυρο της ψυχής μας. Το πώς αντιλαμβανόμαστε το κάθε τι που βλέπουμε, εξαρτάται από το πόσο καθαρή είναι η δική μας ψυχή και πόσο αγνά είναι τα φίλτρα που χρησιμοποιούμε για να βλέπουμε τους άλλους.

Αν η καρδιά μας είναι γεμάτη ζήλια, κακία, θυμό, αρνητισμό και ανεκπλήρωτες επιθυμίες, τότε και τα φίλτρα μας θα είναι βρώμικα και όλο τον κόσμο θα τον βλέπουμε έτσι. Υπάρχουν κάποιοι που τους αξίζει να τους αντιλαμβανόμαστε ως “βρώμικους” και να τους συμπεριφερόμαστε αναλόγως, υπάρχουν όμως και αυτοί που επειδή εμείς δεν τους είδαμε με καθαρό μυαλό και ψυχραιμη ματιά, δεν τους δώσαμε τελικά την ευκαιρία να μας δείξουν πόσο “καθαρές” ψυχές είναι.

**Tip of the Day:** Να είσαι καλοσυνάτος και ευγενής, γιατί ο κάθε άνθρωπος δίνει τη δική του μάχη. Να είσαι καλός με τους άλλους και δίκαιος, για σένα όχι γι’ αυτούς. Και να θυμάσαι ποτέ να μη μετανιώνεις αν ήσουν καλός άνθρωπος σε κακούς ανθρώπους. Η συμπεριφορά σου λέει τα πάντα για σένα και η συμπεριφορά τους λέει αρκετά γι’ αυτούς...

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Η Microsoft έκανε το μεγαλύτερο deal στην ιστορία του gaming!

Η Microsoft έκανε εξαγορά μαμούθ \$70 δισ. της Activision Blizzard.



**CALL OF DUTY  
VANGUARD**

Η Activision Blizzard είναι κολοσσός στον χώρο του gaming με πασίγνωστα παιχνίδια όπως το Call of Duty και το World of Warcraft. Μάλιστα η εξαγορά της καθιστά τη Microsoft την τρίτη μεγαλύτερη εταιρία παιχνιδιών στον κόσμο σε έσοδα.

Η συμφωνία ακολουθεί μια έκρηξη στον κλάδο των βιντεοπαιχνιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επίσης, έρχεται σε μία περίοδο κατά την οποία η Microsoft και άλλοι τεχνολογικοί κολοσσοί αγωνίζονται να ισχυροποιήσουν τη θέση τους ενώ συμβαίνουν σημαντικές αλλαγές στον τομέα. Η στροφή προς τα παιχνίδια που βασίζονται στο cloud, καθώς και η άνοδος ενός εικονικού κόσμου -γνωστού με τον όρο «μετασύμπαν»- όπου οι άνθρωποι μπορούν να παίξουν, να δραστηριοποιούνται και να ψωνίζουν σε διαφορετικές πλατφόρμες με τη χρήση avatars, μας κάνει να να οραματιζόμαστε το μέλλον του gaming υπό νέο πρίσμα.

## Το metaverse εισβάλλει στο gaming

«Το Gaming είναι η πιο δυναμική και ενθουσιώδης κατηγορία στην ψυχαγωγία σε όλες τις πλατφόρμες σήμερα και θα διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των πλατφόρμων του metaverse» επισήμανε ο διευθύνων σύμβουλος της Microsoft, Σάτια Ναντέλα, ανακοινώνοντας την εξαγορά της Activision Blizzard. Ο ίδιος πρόσθεσε: «Επενδύουμε σε βάθος σε περιεχόμενο υψηλής κοινότητας, στο cloud και σε μία νέα εποχή του Gaming, που βάζει πάνω από όλα τους παίχτες και τους δημιουργούς και δημιουργεί ένα περιβάλλον ασφαλές και προσβάσιμο σε όλους».

## Έρχονται νέα παιχνίδια

Η Microsoft σχεδιάζει να προσθέσει πολλά από τα παιχνίδια της Activision Blizzard στο Xbox Game Pass όταν κλείσει η συμφωνία. Με την εξαγορά της Activision, η Microsoft σκοπεί να δημοσιεύσει σύντομα franchise όπως Warcraft, Diablo, Call of Duty και Candy Crush. «Στο κλείσιμο, θα προσφέρουμε όσα περισσότερα παιχνίδια Activision Blizzard μπορούμε στο Xbox Game Pass και στο PC Game Pass, τόσο νέους τίτλους όσο και παιχνίδια από τον απίστευτο κατάλογο της Activision Blizzard», αναφέρει ο Διευθύνων Σύμβουλος gaming της Microsoft, Phil Spencer.



**CALL OF DUTY  
VANGUARD**

## ΑΒ Βασιλόπουλος: Δωροεπιταγή 5 ευρώ αποκλειστικά στα Παραπολιτικά

Από αυτό το Σάββατο, 22 Ιανουαρίου, την εφημερίδα Παραπολιτικά συνοδεύει μια προσφορά που αποτελεί «ανάσα» για όλα τα νοικοκυριά. Μια ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ αξίας 5 ευρώ για τα καταστήματα ΑΒ Βασιλόπουλος για όλους τους αναγνώστες. Η δωροεπιταγή μπορεί να εξαργυρωθεί σε ένα από τα 500 και πλέον καταστήματα της ΑΒ Βασιλόπουλος σε όλη την Ελλάδα, με την επίδειξή της στο ταμείο κατά την ολοκλήρωση αγορών αξίας 15€ και άνω.

Η προσφορά αποτελεί μια πρωτοβουλία-συνεργασία ανταπόδοσης και κοινωνικής αλληλεγγύης της «Τεχνά», της «Ανταποδοτικής Ανακύκλωσης» και του ομίλου «Παραπολιτικά», με την υποστήριξη της ΑΒ Βασιλόπουλος!

Υπό την αιγίδα του Μακαριωτάτου Αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος κ.κ Ιερώνυμου Β'. Η δωροεπιταγή θα βρίσκεται και στις δύο εκδόσεις της εφημερίδας, των 3,9€ ή των 2€.

## Educational

### Έρευνα: Πώς θα γίνουν εξυπνότερα τα παιδιά



Σύμφωνα με νέα έρευνα του Χάρβαρντ και του Ιατρικού Κέντρου της Βοστώνης, το «κλειδί» για την υποστήριξη της ανάπτυξης του εγκεφάλου ενός παιδιού είναι η πεποίθηση της μητέρας ότι οι ικανότητές του μπορούν να επεκταθούν με την πάροδο του χρόνου, μέσω προσπάθειας και στρατηγικής. Η έρευνα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι ο «τύπος» της νοοτροπίας μιας μητέρας θα μπορούσε να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεται το παιδί της. Η ερευνήτρια και αναπληρώτρια καθηγήτρια του Χάρβαρντ Dana Mc-Coy ανέφερε χαρακτηριστικά: «Πρέπει να υποστηρίξουμε παρεμβάσεις που υποστηρίζουν νοοτροπίες ανάπτυξης, αλλά ταυτόχρονα, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν τεράστιοι «συστημικοί» στρεσογόνοι παράγοντες και φραγμοί που τίθενται στους νέους γονείς, ειδικά κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής των παιδιών», ενώ επεσήμανε ότι πρέπει να υπάρχει περισσότερη υποστήριξη αναφορικά με την πρόσβαση στην υγεία και τη διατροφή για γονείς με στόχο να μειωθούν τα συνολικά επίπεδα άγχους.

## Μια γαστρονομική γιορτή αφιερωμένη στη Μεσογειακή Διατροφή με τη συμμετοχή της ΗΛΙΟΣ, ΩΜΕΓΑ, ΚΥΚΝΟΣ και Gea Bakery



Από αριστερά: Ευάγγελος Παπανικολάου - Key Account Manager (ΗΛΙΟΣ), Κωνσταντίνα Παλακωνσταντίνου - Marketing Manager (ΗΛΙΟΣ), Βαγγέλης Γεωργιάδης - Επικεφαλής Εμπορικού Τμήματος (Gea Bakery), Μαρκέλλα Πατριτιάδη - Διαχειρίστρια της εταιρίας Gea Bakery, Κωνσταντίνος Παλακωνσταντίνου - Υπεύθυνος Πωλήσεων (ΩΜΕΓΑ), Chef Μαρία Λόη - Chef Cesare Casella, Αθανασία Δάκου - Εμπορική Διευθύντρια (ΗΛΙΟΣ), Χρύσα Παστρικού - Υπεύθυνη Μάρκετινγκ, Senior Brand & Trade Manager (ΚΥΚΝΟΣ)

Δυναμικό ήταν το αποτόπωμα του 2 ου Μεσογειακού Διαγωνισμού Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής, που πραγματοποιήθηκε 14-16 Ιανουαρίου 2022 στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας από τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος – Chef's Club of Greece, με τη συμμετοχή των εταιριών ΩΜΕΓΑ, Gea Bakery, ΗΛΙΟΣ και ΚΥΚΝΟΣ.

Η τριήμερη διοργάνωση καθόρισε τις υψηλότερες προδιαγραφές για το μέλλον της Μεσογειακής Γαστρονομίας τόσο μέσα από το διαγωνιστικό κομμάτι όσο και από τα μοναδικά masterclasses προσφέροντας μια ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία σε συμμετέχοντες και επισκέπτες.

Τα εκλεκτά και νόστιμα προϊόντα των εταιριών Gea Bakery, ΚΥΚΝΟΣ, ΩΜΕΓΑ και ΗΛΙΟΣ χρησιμοποιήθηκαν ως πρώτη ύλη σε πολλά διαφορετικά Masterclasses, κοινό χαρακτηριστικό των οποίων ήταν η ανάδειξη της Μεσογειακής διατροφής, που πυλώνας της είναι η ελληνική γαστρονομία. Το Super Masterclass στο οποίο μαγείρεψαν οι Da Vinci Master Chefs Maria Loi και Cesare Casella προσέκλυσε το ενδιαφέρον των επισκεπτών αφού οι δυο chefs μετέφεραν την πολύτιμη τεχνογνωσία του εξωτερικού στο ελληνικό κοινό μέσα από τις μοναδικές δημιουργίες τους με τα προϊόντα ΚΥΚΝΟΣ, ΗΛΙΟΣ, ΩΜΕΓΑ και Gea Bakery.

Ο αντίκτυπος του 2 ου Μεσογειακού Διαγωνισμού Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής ξεπέρασε τα «σύνορα» της Ελλάδας, αφού συμμετείχαν επαγγελματίες chef, pastry chef, σχολές μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής, σπουδαστές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής και από το εξωτερικό.

### info

Η ΗΛΙΟΣ είναι η πρώτη βιομηχανία ζυμαρικών διεθνώς και η πρώτη Ελληνική μάρκα, που σε επιλεγμένα προϊόντα της αποδόθηκε το Clean Label Project™ Purity Award, αφού αναγνωρίστηκαν για την καθαρότητά τους από χημικές ουσίες συμπεριλαμβανομένων βαρέων μετάλλων, υπολειμμάτων από φυτοφάρμακα και χημικών πλαστικοποιητών από τον οργανισμό Clean Label Project™.

Η ΚΥΚΝΟΣ το 2022 συμπληρώνει 107 χρόνια αδιάλειπτης επιτυχημένης πορείας. Η ποιότητα των προϊόντων της εταιρίας επιβραβεύεται συνεχώς από την επιλογή των καταναλωτών, αλλά ταυτόχρονα αναγνωρίζεται και βραβεύεται διεθνώς, όπως συμβαίνει με τα Superior Taste Awards, στα οποία έχουν βραβευτεί πλήθος προϊόντων της πετυχαίνοντας ακόμα και την υψηλότερη βαθμολογία των 3 αστεριών, με ναυαρχίδα τον πελτέ στην κλασική, εικονική συσκευασία της κονσέρβας.

Η Gea bakery, αμιγώς ελληνική επιχείρηση, είναι η μόνη στην χώρα μας που εξειδικεύεται 100% στην παραγωγή αρτοποιασκευασμάτων χωρίς γλουτένη. Πιστοποιείται από 2 διεθνή πρότυπα:

- Ένα από τα πιο απαιτητικά πρότυπα διαχείρισης ασφάλειας τροφίμων: BRC
- Το πρότυπο της Ένωσης των Ευρωπαϊκών Εταιριών Κοιλιοκάκης (AOECS) που πιστοποιεί την απουσία γλουτένης στα προϊόντα.

Η εταιρία ΩΜΕΓΑ Α.Β.Ε.Ε είναι αμιγώς ελληνική εταιρία και διαθέτει μεγάλη εξειδίκευση στον κλάδο του ρυζιού και οσπρίου προσφέροντας εξαιρετικής ποιότητας επώνυμα προϊόντα σε Retail και Ho.Re.Ca. Τα προϊόντα ΩΜΕΓΑ διακρίνονται διεθνώς με το βραβείο Γεύσης και Ποιότητας ΙΤΟΙ.

## Η TÜV AUSTRIA Hellas πιστοποίησε την ΔΕΗ Ανανεώσιμες



# Ανανεώσιμες



Η TÜV AUSTRIA Hellas ολοκλήρωσε την πιστοποίηση της εταιρίας ΔΕΗ Ανανεώσιμες με τα πρότυπα ISO 9001:2015, 14001:2015 & 45001:2018, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση της εταιρίας για υπηρεσίες υψηλών προδιαγραφών. Το πεδίο εφαρμογής των συστημάτων διαχείρισης που εφαρμόζει η εταιρία αφορά στην ανάπτυξη, την αδειοδότηση, τη διαχείριση κατασκευής έργων και την εκμετάλλευση σταθμών παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ).

Η TÜV AUSTRIA Hellas πιστοποίησε την ΔΕΗ Ανανεώσιμες με τα πιο διαδεδομένα πρότυπα παγκοσμίως που εγγυώνται την ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία του οργανισμού, τον σεβασμό στο περιβάλλον και στον άνθρωπο.

Ειδικότερα, το Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας (ISO 9001) εξασφαλίζει την υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών, ενώ το Σύστημα Περιβαλλοντικής διαχείρισης (ISO 14001) διασφαλίζει την κατάλληλη διαχείριση των περιβαλλοντικών κινδύνων και τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος από τις κατασκευαστικές και εμπορικές δραστηριότητες. Τέλος, το «Σύστημα Διαχείρισης της Υγείας και της Ασφάλειας στην Εργασία» (ISO 45001) συστηματοποιεί, ελέγχει και μειώνει τους επαγγελματικούς κινδύνους για τους εργαζομένους, τους επισκέπτες και τους προμηθευτές.

## Ήξερες ότι...

### Ποιες εποχικές ασθένειες εξαφανίστηκαν λόγω πανδημίας



Η εποχική γρίπη και η ιλαρά έχουν σχεδόν εξαφανιστεί λόγω της πανδημίας του κορονοϊού. Συγκεκριμένα, τα ατομικά μέτρα προστασίας που επιβάλλει η πανδημία έχουν ελαχιστοποιήσει τα κρούσματα των δύο νοσημάτων.

Οι επιστήμονες του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Ελέγχου Νοσημάτων (ECDC) σε πρόσφατη έκθεση αναφέρουν ότι την πρώτη εβδομάδα του έτους, τα δύο αυτά εποχικά νοσήματα σπανίζουν στην ευρωπαϊκή ήπειρο. Παρόμοια είναι η εικόνα που δίνουν και οι ειδικοί του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Αναφορικά με τη γρίπη, έξι χώρες δήλωσαν θετικά δείγματα σε ποσοστό 10% και πάνω: Αρμενία (64%), Λευκορωσία (44%), Σερβία (36%), Γαλλία (16%), Γεωργία (15%) και Εσθονία (10%).



**Ελένη Κομνηνού,**  
Ειδική Ρευματολόγος /  
Επιστημονικά Υπεύθυνη  
Ρευματολογικού Τμήματος  
Metropolitan General /  
Διευθύντρια Κλινικής  
“Αυτοάνοσων Ρευματικών  
Νοσημάτων”  
Metropolitan General

## Ουρική νόσος - Παρόν και μέλλον στη θεραπευτική αντιμετώπιση

Πρόκειται για μία συχνή πάθηση που χαρακτηρίζεται από εναπόθεση κρυστάλλων ουρικού μονοατρίου στις αρθρώσεις και στους εξωαρθρικούς ιστούς.



Το κλινικό προφίλ αυτής της ασθένειας έχει γίνει όλο και πιο πολύπλοκο.

Αναγνωρίστηκε από τον Ιπποκράτη, τον πέμπτο αιώνα π.Χ. ο οποίος αναφέρεται σε αυτήν ως: «η μη-περιπατητική ασθένεια».

Η Μεταβολική διαταραχή: η Υπερουριχαιμία (αύξηση των επιπέδων του ουρικού οξέως στον ορό:  $>6,7$  mg/dl)

Εκφράζεται κυρίως ως:

- 1) Ασυμπτωματική Υπερουριχαιμία
- 2) Ουρική Αρθρίτις:
  - Οξεία ουρική αρθρίτις
  - Νόσος των μεσοδιαστημάτων των κρίσεων
  - Χρόνια Τοφώδη αρθρίτιδα
- 3) Νεφρική νόσος

**Υπερουριχαιμία:** Μεταβολική Διαταραχή οφειλόμενη σε διαταραχές του μεταβολισμού Πουρινών / Πυραμιδινών.

Σε συγκεντρώσεις: Ουρικό Οξύ  $>6,7$  mg/dl και σε Θερμοκρασία:  $37^{\circ}\text{C}$ , με όξινο pH (Όριο διαλυτότητας ουρικών αλάτων στα υγρά του σώματος) προκαλείται καθίζηση κρυστάλλων ουρικού μονοατρίου στους ιστούς με τελικό αποτέλεσμα: Ουρική Νόσος.

Η **Ουρική Αρθρίτις** αποτελεί το Κλινικό Σύνδρομο της Ουρικής Νόσου και είναι μία από τις πιο οδυνηρές μορφές αρθρίτιδας που χαρακτηρίζεται από αιφνίδιες και σοβαρές εξάρσεις ερυθρότητας.

Η **Οξεία ουρική αρθρίτιδα** συνήθως αφορά μία μόνο άρθρωση, αλλά μερικές φορές εμπλέκονται δύο ή περισσότερες αρθρώσεις.

Κατά την επίλυση μιας οξείας προσβολής, ο ασθενής λέγεται ότι έχει εισέλθει σε μία σύμπτωμα-free περίοδο (διάστημα, intercritical). Ωστόσο εξάρσεις της οξείας ουρικής αρθρίτιδας επαναλαμβάνονται στη μεγάλη πλειονότητα των ασθενών.

Οι ασθενείς με υποτροπιάζουσες εξάρσεις και με χρόνια αρθρίτιδα, οδηγούνται στην χρόνια Τοφώδη (tophaceous) νόσο.

Τα φυσιολογικά όρια των επιπέδων του ουρικού οξέος ορού είναι:

3,5-7,2 mg/dl Ενήλικες Άνδρες / Εμμηνοπαυσιακές Γυναίκες  
2,6-6,0 mg/dl Προεμμηνοπαυσιακές Γυναίκες.

Η απουσία των εξάρσεων ουρικής αρθρίτιδας δεν συνεπάγεται απαραίτητα την απουσία της βλάβης ουρικού οξέος. Κρυσταλλοί ουρικού οξέος μπορεί να αποτεθούν:

Κάτω από το δέρμα, στις αρθρώσεις και μέσα στα έλυτρα τενόντων, ως ουρικοί τόφοι, που μπορεί να προκαλέσουν μια έντονη φλεγμονώδη διαδικασία.

### Φαρμακευτική Αγωγή Υπερουριχαιμίας:

Πρέπει να είναι: Χρόνια και Συνεχής  
1ο βήμα: Αλλοπουρινόλη: 100mg/ημέρα - 300mg/ημέρα (Ευρώπη: - 600mg/ημ.) N.A.:  $<200$  mg/ημ.

A) Η αγωγή αρχίζει - τουλάχιστον - 2 εβδομάδες μετά!

την υποχώρηση της Οξείας Κρίσης της Ο.Α.

B) Να μην αρχίζει ούτε να διακόπτεται κατά την διάρκεια της Οξείας Κρίσης.

### Πρόληψη Κρίσεων Ουρικής Αρθρίτιδας

Αρχίζει αμέσως και ακολουθεί την θεραπεία της Οξείας Κρίσης της Ουρικής Αρθρίτιδας. Διαρκεί 6 μήνες (3μήνες χωρίς τόφους/6μήνες με => 1 τόφους).

### Τα φάρμακα που συνήθως και ανάλογα με την περίπτωση είναι:

Κολχικίνη (0,5mg ή 1 ή 2/24h)

Κορτικοειδή (χαμηλή δόση)

Αντιμετώπιση συννοσηροτήτων

Διακοπή ή αντικατάσταση φαρμάκων (διουρητικών, ασπιρίνης).

Η μόνη σπλαχνική βλάβη που οφείλεται σε υπερουριχαιμία είναι η προσβολή των Νεφρών!

Κομβικός ο ρόλος της IL-1β στην αιτιοπαθογένεια της νόσου.

Η IL-1β αποτελεί έναν επιστημονικά τεκμηριωμένο θεραπευτικό στόχο για την αντιμετώπιση της Ουρικής Αρθρίτιδας.





## Η HP παρουσιάζει ανθεκτικές συσκευές για συνδυαστικά περιβάλλοντα μάθησης

Η HP Inc. παρουσίασε τους φορητούς υπολογιστές HP Fortis, που έχουν κατασκευαστεί για να αντέχουν τις απαιτήσεις των εκπαιδευτικών περιβαλλόντων.

Σήμερα, η μάθηση συμβαίνει πέρα από την τάξη, συμπεριλαμβανομένων της παιδικής χαράς, του λεωφορείου και του σπιτιού. Ο υπολογιστής είναι ένα κρίσιμο εργαλείο για την ψηφιακή μάθηση και οι μαθητές θέλουν συσκευές που αντέχουν την καθημερινή φθορά, τους βοηθούν να συνδεθούν με την ψηφιακή τάξη και να κάνουν περισσότερα πιο εύκολα.

«Ενώ η υβριδική εργασία είναι το νέο πρότυπο για τις επιχειρήσεις, η μικτή μάθηση είναι το νέο πρότυπο για την εκπαίδευση. Αυτό απαιτεί τεχνολογία με αυξημένη ανθεκτικότητα, βελτιωμένη συνδεσιμότητα και μεγάλες οθόνες, ώστε το περιεχόμενο να είναι προσβάσιμο και ελκυστικό από όπου και αν βρίσκεται ο μαθητής», δήλωσε ο Bill Avey, General Manager και Global Head of Education, Personal Systems, της HP Inc. «Σχεδιασμένες με λειτουργίες που μειώνουν τυχαίες πτώσεις, διατηρούν άθικτα τα πλήκτρα και τις θύρες, αντέχουν σε μεγάλη φθορά και διευκολύνουν τον καθαρισμό και την απολύμανση, η HP δεσμεύεται να παρέχει στους μαθητές τις συσκευές και τις εμπειρίες υπολογιστή που χρειάζονται για να είναι επιτυχημένοι σε αυτά τα νέα περιβάλλοντα μάθησης».



## Πάνω από 8 στους 10 Έλληνες θα ήθελαν να διαγράψουν για πάντα κάποια δημοσίευσή τους στα social media



Το 83% των Ελλήνων θα επιθυμούσε να διαγράψει για πάντα κάποια δημοσίευση του από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Αυτό προκύπτει από πρόσφατη έρευνα της Kaspersky στην οποία συμμετείχαν 8.500 χρήστες από 11 ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσα τους και 549 Έλληνες. Οι νεαρότερης ηλικίας χρήστες είναι πιθανότερο να επιθυμούν να διαγράψουν κάποια δημοσίευσή τους, με το 85% της ηλικιακής ομάδας 16-21 και το 88% της ηλικιακής ομάδας 22-34 να δηλώνει ότι σκοπεύει να προχωρήσει στη διαγραφή κάποιας δημοσίευσης από την περασμένη χρονιά, ποσοστά αισθητά μεγαλύτερα σε σύγκριση με το 74% των συμμετεχόντων άνω των 35 ετών.

Ο Βασίλης Βλάχος, Channel Manager της Kaspersky για Ελλάδα και Κύπρο σχολιάζει μεταξύ άλλων: «Σημαντικότερο από όλα είναι να διαθέτουμε τη δυνατότητα να αναγνωρίσουμε εάν και σε ποιο βαθμό μπορούμε να διαγράψουμε οριστικά την παλιά ψηφιακή μας ταυτότητα που δεν αντανακλά πλέον τις αξίες μας. Με το [Kaspersky Security Cloud](#), βλέπουμε πού βρίσκονται τα δεδομένα μας και πώς μπορούμε να τα προστατέψουμε για να οικοδομήσουμε έναν ασφαλέστερο κόσμο».

# kaspersky

## Η ΔΩΔΩΝΗ στην κορυφή της προτίμησης των καταναλωτών και το 2021

Σταθερά πρώτη στην προτίμηση του ελληνικού καταναλωτικού κοινού παραμένει η ΔΩΔΩΝΗ στην κατηγορία της φέτας, βάσει των πιο πρόσφατων στοιχείων της IRI, καθώς θα συνεχίζει να αποτελεί κορυφαία επιλογή, χάρη στην εξαιρετική ποιότητα και την αυθεντική γεύση των προϊόντων της.

Με βάση τα ευρήματα της σχετικής έρευνας, κατά τη διάρκεια του 2021, η εταιρία διατήρησε σταθερά το ηγετικό μερίδιο αγοράς σε αξία, ενώ σε σχέση με το 2020, αύξησε την ποσότητα του γάλακτος που συλλέχθηκε,

ξεπερνώντας τους 78.000 τόνους. Η ΔΩΔΩΝΗ συνεχίζει δυναμικά την παραγωγή αγνών γαλακτοκομικών προϊόντων υψηλής ποιότητας και αυθεντικής γεύσης, με ναυαρχίδα τη φέτα Π.Ο.Π. Όλα τα προϊόντα ΔΩΔΩΝΗ παρασκευάζονται από 100% ελληνικό γάλα, το οποίο η εταιρία συλλέγει καθημερινά από τα αγνά βοσκοτόπια της Ηπείρου και άλλες περιοχές της χώρας, μέσω ενός διευρυμένου δικτύου χιλιάδων συνεργαζόμενων παραγωγών.



## Η καλύτερη πόλη στον κόσμο για να... μετακομίσετε!

SAY *yes* & get impressed

Το Όστιν στο Τέξας είναι η καλύτερη πόλη στον κόσμο για να ζεις, σύμφωνα με το βρετανικό money.co.uk που δημοσίευσε τη λίστα με τις καλύτερες πόλεις παγκοσμίως, στην περίπτωση που θέλετε να μετακομίσετε άμεσα. Οι κύριοι λόγοι που επιλέχθηκε ως το καλύτερο μέρος στον κόσμο είναι η μέση θερμοκρασία των 20 βαθμών Κελσίου και ο μέσος μηνιαίος μισθός των 5.378

δολαρίων! Επιπλέον, η ταχύτητα του διαδικτύου των 87,5 Mbps.

Στη δεύτερη θέση βρίσκεται η πολυπληθέστερη πόλη στον κόσμο, το Τόκιο, χάρη στα πολλά εστιατόρια και πάρκα που διαθέτει, όπως επίσης και για το υψηλό προσδόκιμο ζωής που αγγίζει τα 84 έτη. Στην τρίτη θέση βρίσκεται Τσάρλεστον στη Νότια Καρολίνα όπου ο μέσος μισθός ανέρχεται στα 4.248 δολάρια.



## Οδηγός Περιποίησης Ποδιών από την essence



Τι καλύτερο τις κρύες χειμωνιάτικες ημέρες από το να χαλαρώσουμε στο σπίτι και να χαρίσουμε στον εαυτό μας μερικές στιγμές φροντίδας στο σπα του σπιτιού μας; Ειδικά για τη χειμερινή περίοδο, επιλέγουμε προϊόντα περιποίησης για τα πόδια με έντονα θρεπτικά οφέλη: όχι μόνο παρέχουν ενυδάτωση στα ξηρά πόδια, αλλά προστατεύουν επίσης τα νύχια και κάνουν το πεντικιούρ στο σπίτι παιχνιδάκι.

Η μάσκα ultra-care FOOT MASK είναι εξαιρετικά ευεργετική για τα πόδια με θρεπτικό θαλασσινό αλάτι, βούτυρο καριτέ, ουρία και πανθενόλη.

Το προστατευτικό TOE NAIL BASE COAT με λάδι από δέντρο τσαγιού βελτιώνει την κατάσταση των νυχιών των ποδιών και τα προστατεύει από την καθημερινή τους φθορά.

Οι βοηθοί πεντικιούρ είναι απαραίτητοι για τέλεια στιλ στα νύχια των ποδιών. Τα εξαιρετικά μαλακά διαχωριστικά δαχτύλων σε ένα χαριτωμένο σχέδιο καρδιάς, θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε το χρωματιστό βερνίκι νυχιών χωρίς να λερώσετε τα υπόλοιπα δάχτυλα.

## Ήξερες ότι...

### Η μαύρη σοκολάτα κάνει καλό στην καρδιά



Η μαύρη σοκολάτα περιέχει φλαβανόλες, οι οποίες έχουν θετική επίδραση στην καρδιαγγειακή υγεία. Σύμφωνα με την κλινική υγείας του Κλίβελαντ, οι φλαβανόλες μειώνουν την αρτηριακή πίεση, βελτιώνουν τη ροή του αίματος και κάνουν τα αιμοπετάλια να είναι λιγότερο κολλώδη. Επιπλέον, η έρευνα δείχνει ότι η μαύρη σοκολάτα προστατεύει τις λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (LDL) από την οξείδωση, η οποία θα πρέπει να εμποδίσει τη συσσώρευσή της στις αρτηρίες.

## Οι πέντε συμπεριφορές που θα επηρεάσουν την κοινωνία και τις επιχειρήσεις

# FJORD TRENDS 2022

**Η μελέτη Fjord Trends 2022 αναλύει πέντε ανθρώπινες συμπεριφορές και τάσεις που αναμένεται να επηρεάσουν την κοινωνία, τον πολιτισμό και τις επιχειρήσεις:**

**Come as you are:** Η πανδημία έχει επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εργάζονται, συνδέονται και καταναλώνουν. Οι άνθρωποι διερωτώνται ποιο είναι και τι πραγματικά τους ενδιαφέρει. Επιπλέον, ο αυξανόμενος ατομικισμός έχει βαθιές επιπτώσεις για τις επιχειρήσεις στον τρόπο με τον οποίο καθοδηγούν τους υπαλλήλους τους, διαμορφώνουν ένα νέο EVP (employee value proposition) και καλλιεργούν τις σχέσεις εταιρίας-πελάτη.

**The end of abundance thinking?** Τον τελευταίο χρόνο, πολλοί ήρθαν αντιμέτωποι με άδεια ράφια, αυξανόμενους λογαριασμούς ενέργειας και ελλείψεις σε καθημερινές υπηρεσίες. Παρότι οι ελλείψεις σε επίπεδο εφοδιαστικής αλυσίδας μπορεί να είναι μια προσωρινή πρόκληση, ο αντίκτυπός τους θα συνεχιστεί. Θα οδηγήσει μάλιστα σε μια αναθεώρηση της αντίληψης περί «αφθονίας» -βασιζόμενη στη διαθεσιμότητα, την ευκολία και την ταχύτητα- και σε μεγαλύτερη ευαισθησία για το περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτό, οι επιχειρήσεις πρέπει να αντιμετωπίσουν το «άγχος διαθεσιμότητας» που βιώνουν πολλοί καταναλωτές σε όλο τον κόσμο.

**The next frontier:** Το metaverse θα αποτελέσει ένα νέο όριο του διαδικτύου, που θα συνδυάζει όλα τα υπάρχοντα

επίπεδα πληροφοριών, τις διεπαφές και τους χώρους με τους οποίους αλληλεπιδρούν οι άνθρωποι. Προσφέρει ένα νέο μέρος για να κερδίσει κανείς χρήματα, δημιουργεί νέους τύπους θέσεων εργασίας και προσφέρει άπειρες δυνατότητες branding που οι άνθρωποι θα περιμένουν από τις επιχειρήσεις να αναπτύξουν. Και δεν θα υπάρχει μόνο μέσω οθονών και ακουστικών - θα αφορά επίσης εμπειρίες και μέρη στον πραγματικό κόσμο που αλληλεπιδρούν με τον ψηφιακό.

**This much is true:** Οι άνθρωποι αναμένουν πλέον να κάνουν ερωτήσεις και να παίρνουν απαντήσεις με το πάτημα ενός κουμπιού ή μέσω μιας σύντομης επικοινωνίας με ένα φωνητικό βοηθό. Το γεγονός ότι είναι τόσο εύκολο και άμεσο συνεπάγεται ότι οι άνθρωποι θα κάνουν περισσότερες ερωτήσεις. Συνεπώς, ο τρόπος απάντησης σε αυτές τις ερωτήσεις αποτελεί μια σημαντική σχεδιαστική πρόκληση και παράλληλα μια κρίσιμη βάση για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και μια μελλοντική πηγή ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος.

**Handle with care:** Η φροντίδα κυριάρχησε τον περασμένο χρόνο σε όλες τις μορφές της: αυτοφροντίδα, φροντίδα για τους άλλους, υπηρεσίες φροντίδας και κανάλια παροχής φροντίδας, τόσο στον ψηφιακό όσο και στον φυσικό κόσμο. Το γεγονός αυτό δημιουργεί ευκαιρίες και προκλήσεις για τους εργοδότες και τα brands. Οι designers και οι επιχειρήσεις πρέπει να δημιουργήσουν τον κατάλληλο «χώρο» και πλαίσιο για την παροχή φροντίδας.



## Ο Απολογισμός Βιωσιμότητας 2019-2020 της Terra Creta αποτυπώνει τη δέσμευσή της για ένα βιώσιμο μέλλον

Η Terra Creta πιστή στη δέσμευσή της για ένα βιώσιμο μέλλον είναι η πρώτη ελληνική εταιρία στον χώρο του ελαιόλαδου, που δημοσιεύει Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης. Ο πρώτος αυτός Απολογισμός για το έτος 2019-2020, είναι ο καρπός της συλλογικής προσπάθειας της ομάδας Βιώσιμης ανάπτυξης που έχει συσταθεί στην Terra Creta, των παραγωγών και των συνεργατών της.

Συντάχθηκε σύμφωνα με τα διεθνώς αναγνωρισμένα Πρότυπα Έκδοσης Απολογισμού Βιωσιμότητας GRI (GRI Standards) και αποτελεί την πρώτη προσπάθεια της εταιρίας, να αποτυπώσει το έργο της και να δώσει με διαφάνεια, μία σαφή εικόνα για τον τρόπο λειτουργίας της που είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με το σεβασμό στον καταναλωτή, στον παραγωγό και στο περιβάλλον.

Περιλαμβάνει τα στάδια και τις πρωτοβουλίες της σε όλους τους τομείς δραστηριότητάς της: τις βιώσιμες επενδύσεις της, τη δυναμική της ενσωμάτωση με δράσεις σε περιβαλλοντικούς τομείς, τις στρατηγικές της προτεραιότητες μέχρι το 2025 και τέλος, τη συνεισφορά της στην κοινωνία τοποθετώντας τον άνθρωπο στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων της. Η δέσμευση της Terra Creta είναι να στοχεύει πάντα στη βελτίωση της ανθρώπινης ζωής, προσφέροντας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και άλλα τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας.

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, ίσως το πιο αντιπροσωπευτικό προϊόν της Κρητικής – Μεσογειακής Διατροφής, αποτελεί το όχημα της Terra Creta για την προώθηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και διατροφής σε αρμονία με τη φύση. Το μήνυμα του Απολογισμού Βιώσιμης ανάπτυξης της Terra Creta είναι «Ζωή σε Ισορροπία».

## Βρέθηκε απολιθωμένος ανθός λουλουδιού 130 εκατ. ετών



Ένας απολιθωμένος ανθός λουλουδιών 130 εκατομμυρίων ετών βρέθηκε στην Κίνα και μπορεί να λύσει το μυστήριο του Δαρβίνου που αμφισβητούσε πότε και πώς εξελίχθηκαν τα πρώτα ανθοφόρα φυτά. Το απολίθωμα περιλαμβάνει ένα φυλλώδες κλαδί, συνδεδεμένο με φυσικό τρόπο με τον ανθό του λουλουδιού, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα αγγειόσπερμα υπήρχαν στην Ιουρασική περίοδο (201,3 εκατομμύρια έως 145 εκατομμύρια χρόνια πριν). Το δείγμα, το οποίο είναι το παλαιότερο που έχει καταγραφεί, ανακαλύφθηκε σε ένα κοίτασμα που χρονολογείται πριν από περισσότερα από 164 εκατομμύρια χρόνια. Τα αγγειόσπερμα περιλαμβάνουν το 85% των φυτών που υπάρχουν στη γη.



## Η νέα σειρά «The Big Leap» κάνει πρεμιέρα αποκλειστικά στο FOX Life



Μια σύγχρονη ιστορία για δεύτερες ευκαιρίες, για το πώς να κυνηγάμε τα όνειρά μας αλλά και πώς να διεκδικούμε αυτά που μας ανήκουν, έρχεται στο FOX Life! Από τη δημιουργό Liz Heldens, τον σκηνοθέτη Jason Winer και την παραγωγή Sue Naegle, η νέα σειρά «The Big Leap», που περιστρέφεται γύρω από μια ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι προσπαθούν να αλλάξουν τη ζωή τους συμμετέχοντας σε ένα χορευτικό ριάλιτι, κάνει πρεμιέρα την Πέμπτη 20 Ιανουαρίου στις 21.00, αποκλειστικά στο FOX Life! Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Πέμπτη στις 21.00. Το FOX Life είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision.

Δείτε το trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=jevM0WVQho0>

## Ο «Μανδραγόρας» του Μακιαβέλι στη Θεατρική Σκηνή Αθηναίς

Ένα από τα πιο σημαντικά έργα της παγκόσμιας δραματουργίας, το πολύσημο και ελάχιστα παιγμένο στην Ελλάδα θεατρικό «Μανδραγόρας» του Νικολό Μακιαβέλι, συνεχίζεται και τη νέα χρονιά στο Θέατρο Αθηναίς, σε παραγωγή Olympria Culture. Το μανιφέστο του Νικολό Μακιαβέλι που καυτηριάζει την κοινωνική, πολιτική και θρησκευτική υποκρισία είναι πάντα επίκαιρο, ριζοσπαστικό και καθηλωτικό και παρουσιάζεται σε μία καινοτόμα σκηνική εκδοχή υπό τη σκηνοθεσία της Ρέινα Σ. Εσκενάζυ. Ο Μανδραγόρας θα παίζεται κάθε Τρίτη, Παρασκευή και Σάββατο, στις 21:00.

Σκηνοθεσία-Απόδοση κειμένου:

Ρέινα Σ.Εσκενάζυ

Σκηνικά -κοστούμια: Λαμπρινή Καρδαρά

Φωτισμοί: Μελίνα Μάσχα

Πρωτότυπη μουσική:

Τάσος Καρακατσάνης



Με τους: Άρη Λεμπτεσόπουλο, Γιώργο Ψυχογιό, Νικορέστη Χανιωτάκη, Λουκία Πιστιόλα, Φιόνα Γεωργιάδη, Παναγιώτη Σπηλιόπουλο, Ευάγγελο Σαμιώτη.

## Στο σκοτάδι κράτα με



## Μεσοτοιχίες

Σε ποιες χώρες υπήρξα; Σε ποιες πόλεις και σε πόσες ζωές; Τα σπίτια που άφησα το ίχνος μου, τους φίλους που χάθηκαν, τα σχέδια της ζωής μου που βγήκαν όλα πλάνες, τις γειτονιές του κόσμου, αναζητώ. Του κάθε κόσμου και της κάθε εποχής.

Ο Τενεσί Ουίλλιαμς κάπου στους Αμπελόκηπους, η Πιάφ σε ένα προάστιο της Μαδρίτης, ο Κάφκα στο Κάιρο στην εποχή της πανδημίας; Κι ύστερα Νέα Ορλεάνη, Βουκουρέστι, Παρίσι. Μουσικές από την Ουμ Καλσούμ και την Τζαβέλα Βάργκας ως τον Τζόνι Κας και τον Γουίλσον, αρώματα από τις φυτείες του καφέ στον Μισισιπή και τις κοιλάδες των λουλουδιών στη Βολιβία, ή τους ορυζώνες κοντά στον κίτρινο ποταμό.

Εννέα ζωές ανώνυμων ανθρώπων φαινομενικά ασύνδετες, σε εννέα πόλεις του κόσμου κι ένας κύκλος με κέντρο την παντοδύναμη μνημοσύνη. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Μια συνωμοσία στα όρια της ψύχωσης που διαπερνά τη λογική. Δυο πανομοιότυπα δίδυμα αδέρφια, ο Αλέξανδρος και ο Κωνσταντίνος. Ο Αλέξανδρος ένιωθε πάντα κάτι διαφορετικό μέσα του, κάτι που δεν μπορούσε να το προσδιορίσει. Κάποια στιγμή διαβάζει το βιβλίο του πασίγνωστου ψυχίατρου πατέρα του που αναφέρεται σ' εκείνον. Οι λέξεις αποκτούν τρομακτικές διαστάσεις. Και τότε ξεκινά ο όλεθρος. Ένας θάνατος και μια αναπότρεπτη θυσία. Ένας παππούς φύλακας άγγελος. Μήπως όλα είναι στη φαντασία του Αλέξανδρου; Ή πράγματι τον καταδιώκουν;

Ένα μυθιστόρημα που ακροβατεί ανάμεσα στην αλήθεια και την παράνοια. Στον έρωτα και τον θάνατο. Στην παρανομία και τον φόβο. Με ανατροπές που κόβουν την ανάσα, καθώς ένα χέρι θα γυρίσει την κλεψύδρα. Για να πει αυτή τη φορά την αλήθεια. Αλλά... ένας φόνος δεν είναι ποτέ αρκετός. «Με λένε Αλέξανδρο και το πρώτο που έμαθα να λέω ήταν το όνομά μου».

Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

quote of the day

THE ONE THING I NEED TO LEAVE  
BEHIND IS GOOD MEMORIES  
Michael Landon

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ευφρασία  
Μακάριος,  
Μακαρία



tip of the day



19 Ιανουαρίου

- > World Quark Day
- > National Popcorn Day
- > Museum Selfie Day
- > Good Memory Day