

Μπες και εσύ στον κόσμο της



## Νέο αναψυκτικό **OKF**

Εκατομμύρια φυσαλίδες από το αγαπημένο σου φρούτο...  
σκάνε και πετυχαίνουν την απόλυτη απόλαυση!

Σε 4 απίθανες γεύσεις



Αφοι Καραμανλή α.ε. Αθήνα Καχραμάνου 12-14 Νέα Ιωνία 142 31

T:210 27 18 769 Θεσσαλονίκη Χάλκης 8 Πυλαία Τ.Θ. 20613, 55104 T:2310 80 57 77

[www.okf-gr.com](http://www.okf-gr.com)

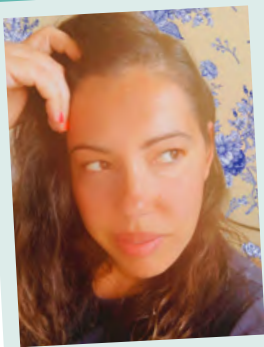


SAY *yes* to the **press**

OSCARs 2022:  
ΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ  
ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ...  
ΛΟΡΔΟΙ!



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Υπάρχει μια θεμελιώδης διαφορά μεταξύ του να προσελκύεις κάτι και του να κυνηγάς κάτι. Όταν ενεργούμε από μια θέση εσωτερικής ηρεμίας, προσελκύουμε περισσότερο και κυνηγάμε λιγότερο.

Το κυνήγι είναι αυτό που κάνουμε όταν παλεύουμε για κάτι. Όταν καλούμε δέκα φορές κάποιον που δεν απαντά στις κλήσεις μας. Όταν νιώθουμε ότι προσπαθούμε σκληρά. Το κυνήγι προέρχεται από ένα μέγρος ανησυχίας, φόβου, χαμηλής εμπιστοσύνης. Πάμε να κυνηγήσουμε γιατί δεν πιστεύουμε ότι θα μας έρθει. Το κυνήγι τροφοδοτείται από τις ανασφάλειές μας, από τη χαμηλή μας αυτοεκτίμηση και από τη δική μας αμφιβολία για τον εαυτό μας. Το κυνηγητό μας αφήνει εξαντλημένους, κουρασμένους και κάπως λυπημένους. Συχνά αναρωτιόμαστε «Γιατί η ζωή πρέπει να είναι τόσο δύσκολη;»

Η έλξη, από την άλλη πλευρά, είναι μια κατάσταση λήψης. Προσελκύουμε πράγματα σε εμάς γιατί το πιστεύουμε, ξέρουμε ότι θα έρθουν και είμαστε έτοιμοι να τα υποδεχθούμε όταν αυτό συμβεί. Ελκόμαστε και έλκουμε αντλώντας δύναμη από τη δική μας ενέργεια. Με τις υψηλές δονήσεις που εκπέμπουμε, στην ουσία προσελκύουμε κάτι ή κάποιον γιατί το πιστεύουμε βαθιά μέσα μας, πως μπορούμε να το κάνουμε. Και έτσι απλά συμβαίνει.

Όταν ελκύουμε ζούμε στη ροή και “οδηγούμε” το κύμα. Προφανώς και δεν καθόμαστε απλά και περιμένουμε όλα να μας έρθουν αλλά συσσωρεύουμε γνώση ακούγοντας όλα αυτά που μας λένε και αυτή η γνώση είναι που μας οδηγεί αβίαστα στις σωστές αποφάσεις.

Για παράδειγμα, αν ξέρω τι είδους δουλειά μου αρέσει, σκοπεύω να τη βρω και παίρνω την απόφαση να την κάνω όταν μου δοθεί η ευκαιρία. Όλα αυτά είναι καλά, αλλά τι κάνω εν τω μεταξύ καθώς περιμένω αυτή την τέλεια ευκαιρία να φανεί;

Πρώτον, πιστεύω στο όνειρό μου. Διατηρώ την πίστη μου και κρατάω την ενέργειά μου ψηλά. Δεν πιέζω ούτε αναγκάζω τον εαυτό μου να κάνει κάτι που μοιάζει με αγώνα.

Δεύτερον, εμπιστεύομαι την εσωτερική μου πυξίδα για το τι είναι καλό ή κακό για μένα. Όταν ο Steve Jobs εγκατέλειψε το κολλέγιο, πήγαινε ενάντια στον παγκοσμίως αποδεκτό ορισμό της επαγγελματικής επιτυχίας. Όμως η καρδιά του του έλεγε μια διαφορετική ιστορία. Προοριζόταν να γίνει ο ιδρυτής της Apple και η ψυχή του το γνώριζε πολύ καιρό πριν συμβεί. Δεν κυνήγησε ένα πτυχίο για το οποίο δεν ένιωθε κανένα ενδιαφέρον. Αντίθετα, κυνήγησε το όνειρό του και προσέλκυσε τις ευκαιρίες για να το πραγματοποιήσει.

Και τρίτον, αντιστέκομαι στον πειρασμό να τα παρατήσω όταν τα πράγματα δεν εμφανίζονται στο τεχνητό χρονικό πλαίσιο που μερικές φορές επιβάλλουμε στον εαυτό μας.

**Tip of the Day:** Πιστεύω ότι ο νόμος της έλξης λειτουργεί ακόμα και όταν δεν μπορώ να τον δω, όπως ακριβώς κάνει ο ηλεκτρισμός. Τον εμπιστεύομαι με τον ίδιο τρόπο που εμπιστεύομαι το φως ότι θα ανάψει όταν πατάω έναν διακόπτη. Το αφήνω να ακολουθήσει το δικό του timing και ασχολούμαι με το να απολαμβάνω τη ζωή μου στο μεταξύ. Να θυμάσαι: είτε νομίζεις πως μπορείς να το κάνεις είτε όχι, όπως και να έχει, έχεις δίκιο...

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

# Oscars 2022: Οι υποψήφιοι θα γίνουν... Λόρδοι!

Η βραδιά των Όσκαρ πλησιάζει και εκτός από χρυσά αγαλματίδια αναμένεται να χαρίσει στους υποψηφίους οικοπέδα και τίτλους ευγενείας!



Λίγες μέρες πριν την 94η απονομή των βραβείων Oscar, που θα πραγματοποιηθούν την Κυριακή 27 Μαρτίου, η ανυπομονησία των φαν του θεσμού και των υποψηφίων κορυφώνεται. Φέτος, κάποιοι φεύγοντας από τον διαγωνισμό θα έχουν λάβει πραγματικά... φανταστικά δώρα! Ακούγεται υπερβολικό και για πολλούς απίστευτο, όμως ισχύει: τα φετινά gift bag που θα προσφερθούν στους υποψηφίους για Όσκαρ θα ξεπερνούν τις 100 χιλιάδες δολάρια και ανέβηκαν level. Στο φετινό gift bag που θα πάρουν μαζί τους οι υποψήφιοι θα "περιλαμβάνεται" ένα οικόπεδο στη Σκωτία, μαζί με έναν τίτλο ευγενείας.



## Η επετειακή gift bag!

Η [Distinctive Assets](#) είναι η εταιρεία marketing με έδρα το Λος Άντζελες και γιορτάζει φέτος τα 20 χρόνια της "Everybody Wins" gift bag. Η τσάντα περιέχει μια συλλογή δώρων με αφορμή τα βραβεία Oscar. Όμως, δεν σχετίζεται επίσημα με την Αμερικανική Ακαδημία Κινηματογραφικών Τεχνών & Επιστημών. Τα δώρα κάθε χρόνο παραδίδονται σε καθένα από τους υποψηφίους στις κατηγορίες Καλύτερης/ου Ηθοποιού, Β' Ανδρικού και Γυναικείου Ρόλου και Σκηνοθεσίας. Αυτό σημαίνει ότι υποψήφιοι για Oscar σταρ, όπως Will Smith, Olivia Coleman, Javier Bardem, Kirsten Dunst και Steven Spielberg θα λάβουν την επετειακή τσάντα.

Το μεγάλο δώρο για τα Oscar 2022 είναι ένα οικόπεδο περίπου 9.2 τ.μ στη Σκωτία, προσφορά τής Highland Titles. Το συγκεκριμένο δώρο επιτρέπει στον τυχερό παραλήπτη να συνεισφέρει άμεσα στη δημιουργία φυσικών καταφυγίων στη χώρα. Επιπλέον, του χαρίζει αυτόματα έναν τίτλο ευγενείας: Laird, Lord ή Lady of Glencoe! Στα δώρα περιλαμβάνεται μια all-inclusive διαμονή στο κάστρο Turin στη Σκωτία. Η gift bag περιέχει επίσης αρώματα, κεριά και αλκοολούχα ποτά πολυτελείας, σνακ με νιφάδες χρυσού, βουτηγμένα σε σοκολάτα. Μέλι και ελαιόλαδο υψηλής ποιότητας, ένα πολυτελές kit περιποίησης δέρματος και πολλά ακόμα.

Η Pepsi επιστρατεύει το “σιωπηλό” αστέρι του TikTok, Khaby Lame, για να λανσάρει το νέο, πολλά υποσχόμενο αναψυκτικό της

**Η Pepsi συνεργάζεται με τον star του TikTok, Khaby Lame, για τη διαφημιστική καμπάνια της Nitro Pepsi, μιας κόλα με άζωτο που παρουσιάστηκε τον περασμένο μήνα.**



Ο Lame, ο οποίος έχει περισσότερους από 135 εκατομμύρια ακολούθους στο TikTok -χάρη στα βίντεο αντιδράσεων του χωρίς λόγια- θα εμφανίζεται σε διαφημιστικές πινακίδες στο Λος Άντζελες, τη Νέα Υόρκη και το Λας Βέγκας, καθώς επίσης σε διεθνούς φήμης έντυπες εκδόσεις όπως το Variety, το Hollywood Reporter, οι New York Times και το NewYorker. Οι εντυπωσιακές διαφημίσεις της καμπάνιας “A Smoother Way to Soda” έχουν την υπογραφή του διάσημου φωτογράφου David LaChapelle.

Η Nitro Pepsi, διαθέσιμη σε παραλλαγές Draft Cola και Vanilla Draft Cola, θα κυκλοφορήσει στην Αμερική στις 28 Μαρτίου. Η Pepsi θα

προβάλει την πρώτη τηλεοπτική διαφήμιση κατά τη διάρκεια του Pre-Show των Όσκαρ, αποσκοπώντας να ενθουσιάσει το κοινό με ένα ποτό που θα λανσαριστεί ως η μεγαλύτερη καινοτομία στην κατηγορία των αναψυκτικών που είδαμε τα τελευταία χρόνια.

### Η Pepsi και οι star των social media

Η Pepsi “στρατολογεί” συχνά νέα ταλέντα με ισχυρή επίδραση για τις διαφημιστικές καμπάνιες της που στοχεύουν στη δημιουργία ισχυρότερης πολιτιστικής σύνδεσης με τους καταναλωτές. Έτσι και τώρα με το “A Smoother Way to Soda”, τα βλέμματα αναμένεται να στραφούν στο TikTok - μια εφαρμογή που υιοθετείται ευρέως από νεαρές ομάδες καταναλωτών και μάλιστα συχνά επηρεάζονται περισσότερο από star των social media παρά από διασημότητες “πρώτης γραμμής”.



Υπό αυτό το πρίσμα λοιπόν έχει αξιοποιηθεί ο Khaby Lame, ο οποίος έχει τεράστια απήχηση και επιρροή. Το περιεχόμενο του Lame σε μεγάλο βαθμό βασίζεται σε σιωπηρές αντιδράσεις σε αναρτήσεις άλλων χρηστών, με επίκεντρο το “life-hack”. Το Lame είναι ο ταχύτερα αναπτυσσόμενος παγκόσμιος λογαριασμός στο TikTok, σύμφωνα με την Pepsi, και ο άνδρας δημιουργός με τους περισσότερους followers στην πλατφόρμα.

Αυτό το επίπεδο επιρροής είναι ικανό να κάνει τον απαραίτητο θόρυβο για τη Nitro Pepsi, την «πρώτη κόλα με έγχυση αζώτου που είναι στην πραγματικότητα πιο μαλακή από ένα αναψυκτικό». Σε ένα βίντεο στο TikTok, ο Lame δείχνει -χωρίς λόγια- τον σωστό τρόπο για να βάζετε το προϊόν στο ποτήρι ενώ στέκεστε σε ένα μπαρ. Οι διαφημίσεις με πρωταγωνιστή τον Lame εστιάζουν στις έντονες εκφράσεις του προσώπου του και τις χειρονομίες που τον έχουν κάνει σταρ στα social media.

«Εφόσον ο Khaby Lame είναι γνωστός για την επισήμανση του προφανούς με τη χρήση των χειρονομιών του με την υπογραφή του, νιώσαμε ότι ήταν το τέλειο πρόσωπο για να δείξει στον κόσμο ότι η Nitro Pepsi είναι μια απλή λύση για όσους προτιμούν λιγότερο ανθρακικό από αυτό που έχει μια παραδοσιακή κόλα» δήλωσε ο Todd Kaplan, επικεφαλής μάρκετινγκ της Pepsi.

## Είναι πιο... smooth

Βάζοντας τη Nitro Pepsi στο ποτήρι βλέπουμε ότι έχει μια πιο ομαλή, πιο κρεμώδη γεύση από άλλα αναψυκτικά, με πιο μικροσκοπικές φυσαλίδες. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση γραφικών στοιχείων στο κάτω μέρος του κουτιού, ένα σχέδιο που παρατηρείται συνήθως σε προϊόντα μύρας και καφέ. Η Pepsi πειραματίζεται με το concept από το 2019 και ισχυρίζεται ότι αυτή είναι η πρώτη φορά που μια τέτοια τεχνολογία εφαρμόζεται σε αναψυκτικό με ανθρακικό.

## Τι κάνουν οι ανταγωνιστές...

Φυσικά δεν δίνεται τυχαία τόσο μεγάλη ώθηση στη Nitro Pepsi, καθώς και οι ανταγωνιστές καινοτομούν... Η Coca-Cola νωρίτερα φέτος παρουσίασε το πρόγραμμα Coca-Cola Creations που αναπτύσσει πειραματικές γεύσεις, μαζί με συνοδευτικές ψηφιακές και πραγματικές εμπειρίες. Ήδη η Starlight, μια κόλα με «διαστημική» γεύση εμπνευσμένη από το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα διαστημικά ταξίδια κυκλοφόρησε στα ράφια στα τέλη του περασμένου μήνα...





Γιώργος Τσόλικας,  
Chef @Okio Restaurant

## Μπακαλιάρος με σάλτσα ντομάτας κάπαρη και βασιλικό

**Διανύουμε την εβδομάδα του... μπακαλιάρου!**  
**Δοκιμάστε τη συνταγή που σας προτείνουμε και θα την φτιάχνετε ξανά και ξανά...**

### Θα χρειαστούμε:

1 φιλέτο μπακαλιάρου φρέσκου  
1 τμχ αντζούγια  
1 τμχ κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 τμχ πιπεριά Φλωρίνης  
50 ml ούζο  
1 κ.γ. πελτέ  
200 gr χυμό ντομάτας  
Λίγη κάπαρη ξαλμυρισμένη  
Φύλλα βασιλικό  
Φύλλα μαϊντανού  
Φέτα προαιρετικά  
Ζωμό ψαριού  
Εύσμα από 1 λεμόνι και χυμό  
Αλάτι  
Πιπέρι

### Πώς γίνεται:

- Σωτάrouμε τα λαχανικά και τον πελτέ. Σβήnouμε με το ούζο, μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας και τον ζωμό. Σιγοβράζουμε για μισή ώρα.
- Σε ένα τηγάνι σωτάrouμε τον μπακαλιάρo και τον βάζουμε να μαγειρευτεί λίγο.
- Στο τέλος προσθέτουμε φιλοκομμένο βασιλικό, την κάπαρη, το ξύσμα, τον χυμό από το λεμόνι και τη φέτα προαιρετικά.



## Η illycaffè είναι για 10η συνεχόμενη χρονιά μία από τις πλέον ηθικές εταιρείες στον κόσμο

Η illycaffè αναγνωρίστηκε από την Ethisphere, τη Νο1 ΜΚΟ στον καθορισμό και στην προώθηση των προτύπων ηθικών επιχειρηματικών πρακτικών, ως μια από τις πλέον ηθικές εταιρείες παγκοσμίως για το 2022 (2022 World's Most Ethical Companies). Η illycaffè αναγνωρίστηκε για δέκατη συνεχή χρονιά και είναι η μόνη ιταλική εταιρεία που βραβεύεται φέτος, ανάμεσα σε 136 συνολικά εταιρείες από 22 χώρες στον κόσμο και 45 κλάδους της οικονομίας. «Η δέσμευσή μας για ηθικές επιχειρηματικές πρακτικές αποτελεί μέρος της κουλτούρας της εταιρείας από τις απαρχές της και συνεχίζουμε την πορεία μας για την ανάληψη ενός ηγετικού ρόλου για ολόκληρο τον κλάδο του καφέ, η οποία θέτει τη δεοντολογία ως θεμελιώδη πυλώνα του βιώσιμου επιχειρηματικού μας μοντέλου», δήλωσε ο Andrea Illy, Πρόεδρος της illycaffè S.p.A. «Η αναγνώρισή μας για δέκατη συνεχή χρονιά στη λίστα των πλέον ηθικών εταιρειών του κόσμου και η πρόσφατη πιστοποίησή μας ως εταιρεία B-Corp, αποτελούν σημαντικά ορόσημα για την illycaffè. Ωστόσο, είναι επιτακτική ανάγκη να διασφαλιστεί η πορεία προς τα εμπρός και να εργαστούμε για την επίτευξη νέων στόχων, όπως ο μετριασμός των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και επίτευξη ουδέτερου ισοζυγίου διοξειδίου του άνθρακα». «Οι σημερινοί ηγέτες των επιχειρήσεων πρέπει να είναι ηθικοί, υπεύθυνοι και αξιόπιστοι για να προωθήσουν τις θετικές αλλαγές», δήλωσε ο Timothy Erblich, Διευθύνων Σύμβουλος της Ethisphere.



## Good News

### Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη έστειλε είδη πρώτης ανάγκης για την ανθρωπιστική βοήθεια στην Ουκρανία



**ΟΜΙΛΟΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ  
ΣΑΡΑΚΑΚΗ**

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη ανταποκρινόμενος στο κάλεσμα του Συνδέσμου Βιομηχάνων Ελλάδος (ΣΕΒ) προς τα μέλη του σε συνεργασία με τους «Φαρμακοποιούς του Κόσμου» και το Ουκρανικό Προξενείο και με την πολύτιμη βοήθεια των ανθρώπων του κατάφερε να συγκεντρώσει και να στείλει μία μεγάλη ποσότητα ειδών πρώτης ανάγκης. Ακολουθεί η τοποθέτηση από τη Διεύθυνση Εταιρικών Υποθέσεων και Επικοινωνίας του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη:

«Οι αποκαρδιωτικές εικόνες των θυμάτων και των τραυματιών του πολέμου στην Ουκρανία που κάνουν καθημερινά το γύρο του κόσμου δε σταματούν να μας σοκάρουν και να μας συγκλονίζουν. Γινόμαστε μάρτυρες μιας τεράστιας ανθρωπιστικής κρίσης που συντελείται στην Ουκρανία και θεωρούμε υποχρέωσή μας να συνεχίσουμε να βοηθάμε με όποιον τρόπο μπορούμε τους ανθρώπους που έχουν υποστεί τις σκληρές συνέπειες ενός πολέμου και δοκιμάζονται σε αδιανόητο βαθμό. Ευχαριστούμε θερμά όλους τους εργαζομένους μας που ανταποκρίθηκαν τόσο άμεσα και με μεγάλη προθυμία στην πρόσκλησή μας να συγκεντρώσουμε όσα περισσότερα είδη πρώτης ανάγκης μπορούσαμε προκειμένου να συνδράμουμε στην αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας που διοργανώνεται από τον ΣΕΒ και τους Φαρμακοποιούς του Κόσμου. Δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να προσφέρουμε βοήθεια με όλες μας τις δυνάμεις».

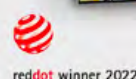
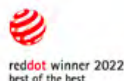


## Η LG είναι ο μεγάλος νικητής στα φετινά Red Dot Awards

Η LG Electronics (LG) έλαβε 25 διακρίσεις στα φετινά Red Dot Awards, συνεχίζοντας την επιτυχία της στον διάσημο ετήσιο διαγωνισμό στον κλάδο του σχεδιασμού. Μέσα σε αυτό το εντυπωσιακό νούμερο διακρίσεων συμπεριλαμβάνονται τρία βραβεία Best of the Best για το Πλυντήριο - Στεγνωτήριο της LG με δυνατότητα αναβάθμισης, μια νέα LG lifestyle OLED TV και το LG DualUp Monitor Ergo.

Τα LG Πλυντήρια - Στεγνωτήρια προσφέρουν εξαιρετική απόδοση, μινιμαλιστικό «επίπεδο» σχεδιασμό και μπορούν ακόμη και να αναβαθμιστούν για να ανταποκρίνονται στις μοναδικές και μεταβαλλόμενες ανάγκες κάθε πελάτη. Ένας άλλος παραλήπτης της διάκρισης Best of the Best είναι το νέο μοντέλο LG lifestyle OLED TV, ένα προϊόν που έχει προγραμματιστεί να κυκλοφορήσει φέτος. Μέρος της σειράς τηλεοράσεων OLED Lifestyle της LG, αυτή η καινοτομία προσφέρει μέγιστη ευελιξία, εύκολη ενοποίηση και πιο βολικές επιλογές στον χειρισμό της ώστε να γίνονται όλα πιο εύκολα.

Ο τρίτος τίτλος Best of the Best Red Dot για την LG πήγε στο LG DualUp Ergo Monitor, που έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει ανώτερη εμπειρία θέασης με μεγαλύτερη, εργονομική άνεση. Με αναλογία διαστάσεων 16:18, οθόνη ανάλυσης 2.560 x 2.880, κομψό, πρακτικό σχεδιασμό και βελτιωμένη συνδεσιμότητα, το DualUp Ergo Monitor βελτιώνει την άνεση του χρήστη με την εξαιρετικά ρυθμιζόμενη και αποδοτική βάση LG Ergo.



## PayByBank: ένας καινοτόμος τρόπος ηλεκτρονικών πληρωμών από την PayLink



# PayByBank

real-time, automated payments

Powered by  PayLink

Η “WorldBridge - Ίδρυμα Πληρωμών Α.Ε.”, με διακριτικό τίτλο “PayLink”, κύριος Αντιπρόσωπος της Western Union στην Ελλάδα συμπλήρωσε 30 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας στην Ελλάδα και επεκτείνει τις υπηρεσίες της φέρνοντας μια νέα εποχή στις ηλεκτρονικές πληρωμές με το καινοτόμο PayByBank. Η υπηρεσία αυτή αυτοματοποιεί και εκσυγχρονίζει πλήρως την παραδοσιακή “κατάθεση μέσω τραπεζικού λογαριασμού” και κυρίως δίνει τη δυνατότητα σε ηλεκτρονικά καταστήματα να δεχτούν μέχρι και μετρητά από τους καταναλωτές για τις ηλεκτρονικές τους παραγγελίες. Βραβευμένο κατ’ εξακολούθηση στο πλαίσιο των «evolution awards», των επιχειρηματικών βραβείων που απευθύνονται σε e-shops & e-businesses, το PayByBank είναι ο πιο απλός τρόπος να

δεχθεί μια επιχείρηση online & offline πληρωμές σε πραγματικό χρόνο με απόλυτη ασφάλεια. Με το e-commerce να κερδίζει όλο και μεγαλύτερο έδαφος στην αγορά, η ανάγκη για ασφαλείς, εύκολους και κυρίως άμεσους τρόπους πληρωμής γίνεται πιο επιτακτική και το PayByBank καλύπτει αυτή την ανάγκη μέσα από πολλαπλά κανάλια (omnichannel).



*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων"  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"  
ΜΗΤΕΡΑ*

# Νεανικές Ρευματικές Παθήσεις

**Στις 18 Μαρτίου ήταν η Παγκόσμια Ημέρα Νεανικών Ρευματικών Νοσημάτων. 1 στα 1000 παιδιά κάτω από 16 ετών πάσχουν από Νεανική Αρθρίτιδα.**



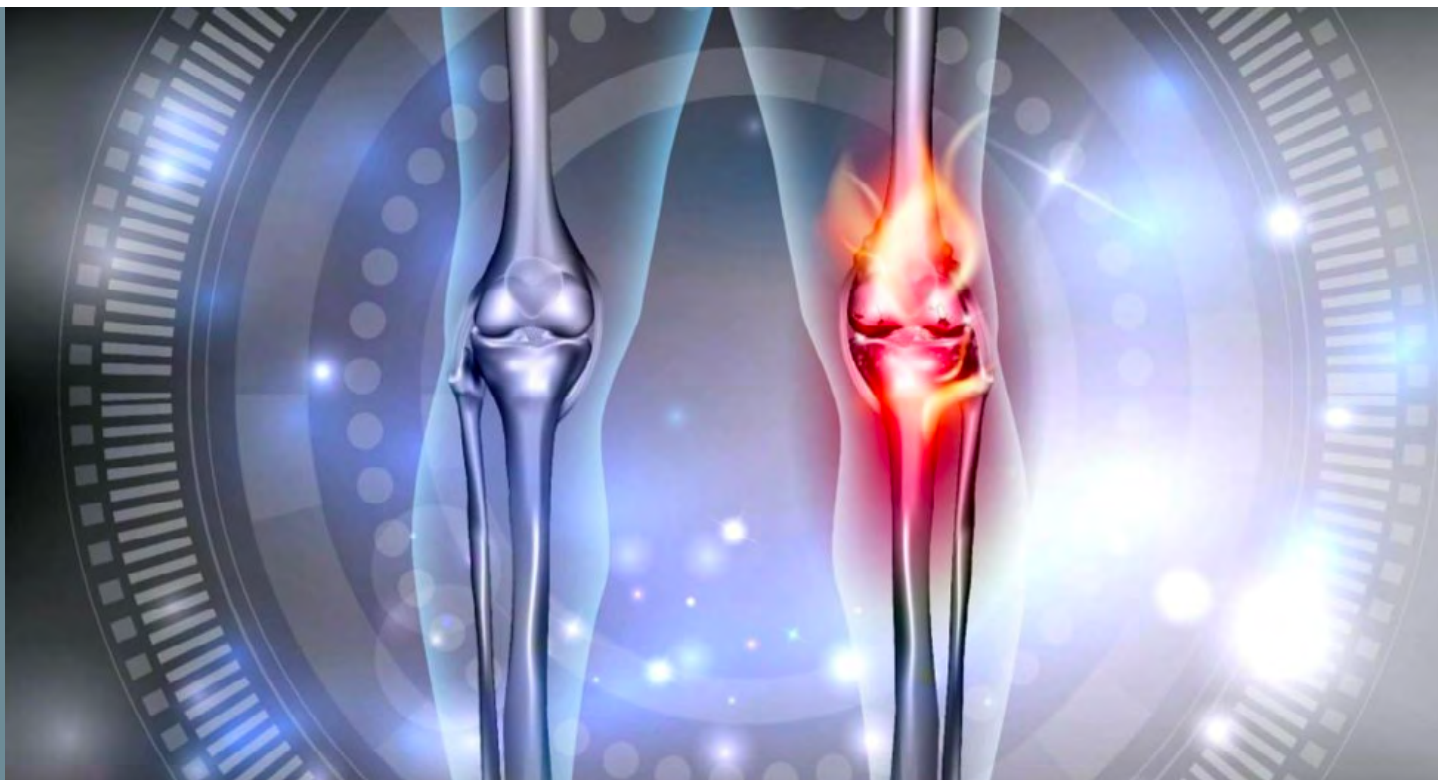
Η συνηθέστερη όμως μορφή ρευματοπάθειας στα παιδιά είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα: 1 στα 1.000 παιδιά προσβάλλονται από αυτήν, σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές. Αν αναλογισθεί κανείς ότι στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 1.700.000 παιδιά ηλικίας 6 μηνών έως 16 ετών, τότε στη χώρα μας πρέπει να υπάρχουν περίπου 1.700 παιδιά με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

## **Πόσο σοβαρές είναι οι ρευματικές παθήσεις στα παιδιά;**

Η σοβαρότητα των ρευματικών παθήσεων και ιδίως της ρευματοειδούς αρθρίτιδας στα παιδιά έγκειται στο ότι, επειδή προσβάλλονται οι αρθρώσεις και

τα οστά - κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σκελετού, προκαλούνται παροδικές ή και μόνιμες παραμορφώσεις των χεριών και των ποδιών. Αποτέλεσμα είναι ότι τα παιδιά αυτά δυσκολεύονται να περπατήσουν ή να χρησιμοποιήσουν σωστά τα δάχτυλα των χεριών, αποκτούν δηλαδή κάποια παροδική ή και μόνιμη αναπηρία.

Ευτυχώς, στο μεγαλύτερο ποσοστό, οι παραμορφώσεις αυτές είτε θεραπεύονται από μόνες τους, είτε με την κατάλληλη θεραπεία. Έτσι τα περισσότερα παιδιά με ρευματοειδή αρθρίτιδα και ιδιαίτερα εκείνα που έχουν προσβολή λίγων μόνο αρθρώσεων, αναπτύσσονται κανονικά και ενηλικιώνονται χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα.



Σ' ένα μικρό, ευτυχώς, ποσοστό η νόσος είναι σοβαρότερη και χρειάζεται ειδική θεραπευτική αντιμετώπιση, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που υπάρχει προσβολή πολλών αρθρώσεων, αλλά και ζωτικών εσωτερικών οργάνων. Η Συστηματική Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα (ΝΙΑ), ο πιο σοβαρός υποτύπος ΝΙΑ, χαρακτηρίζεται από χρόνια αρθρίτιδα κατά διαστήματα υψηλές, αιχμηρές θερμοκρασίες, κηλιδοβλατιδώδες εξάνθημα, ηπατοσπληνομεγαλία, λεμφαδενοπάθεια, ορογονίτιδα, και μια αξιοσημείωτη αύξηση του επιπέδου αντιδρώσας οξείας φάσης πρωτεΐνη (CRP).

### Επιπλοκές της ΝΙΑ

Η ΝΙΑ περιλαμβάνει την εξασθένηση της ανάπτυξης, την οστεοπόρωση και το δυνητικά θανατηφόρο σύνδρομο ενεργοποίησης των μακροφάγων.

Μέχρι πρόσφατα, η συστηματική ΝΙΑ θεωρούνταν θεραπευτικά ορφανή, αφού η κύρια αποτελεσματική θεραπεία ήταν τα γλυκοκορτικοειδή, με τα γνωστά τους - τοξικότητα και μακροχρόνια ανάπτυξη και οστικά επακόλουθα.

Το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) (4/3/2022) δημοσίευσε οδηγίες σχετικά με την αντιμετώπιση της νεανικής ιδιοπαθούς αρθρίτιδας, με έμφαση στην θεραπεία της συστηματικής ΝΙΑ και της ολιγοαρθρίτιδας, καθώς και στις μη φαρμακολογικές θεραπείες (υγιεινής διατροφής κατάλληλης για την ηλικία/ Το φολικό ή το φολινικό οξύ, σε συνδυασμό με μεθοτρεξάτη (MTX)/ κατάλληλοι εμβολιασμοί).

Φαρμακευτικές θεραπευτικές επιλογές περιλαμβάνουν τα κορτικοστεροειδή ( με προσοχή από τον θεράποντα ρευματολόγο ), μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), μεθοτρεξάτη και βιολογικούς παράγοντες.

### Συμπερασματικά

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) (4/3/2022):

«Το πεδίο έχει αλλάξει τρομερά από τις προσπάθειες του 2011 και του 2013, επομένως χρειάζεται να προσαρμόσουμε την καθοδήγησή μας στην εποχή, προκειμένου να προσφέρουμε στους ασθενείς μας την πιο ευκίνητη και τελευταίας τεχνολογίας φροντίδα».





## Η ΔΩΔΩΝΗ με τη «Γεύση του Καλού» στηρίζει διαχρονικά την ελληνική κοινωνία

Με αίσθημα υψηλής ευθύνης στην νέα κοινωνική πραγματικότητα, η ΔΩΔΩΝΗ προχώρησε σε παραγωγή 10,5 τόνων ΔΩΔΩΝΗ Στραγγιστό γιαούρτι ελαφρύ 2% για να διατεθεί σε φορείς που δραστηριοποιούνται στην Ήπειρο, στην Αττική, στην Εύβοια & Δράμα καθώς και σε Νησιά του Αργοσαρωνικού και του Βορείου Αιγαίου, στηρίζοντας έτσι όσους έχουν πραγματικά ανάγκη, υπηρετώντας μια κοινωνία αγάπης και αλληλεγγύης. Έτσι, αναγνωρίζοντας την τεράστια πλέον ανάγκη υποστήριξης των συνανθρώπων μας που πλήττονται, η εταιρεία υποστήριξε έμπρακτα το σημαντικό έργο της Περιφέρειας Ηπείρου και πολλών ακόμη φορέων ιδρυμάτων και Μη Κερδοσκοπιών Οργανισμών, μέσω του ΜΠΟΡΟΥΜΕ, της ΟΥΝΕΣΚΟ Πειραιά, της Μητρόπολης της Θήβας και της Αρχιεπισκοπής Αθηνών, διαθέτοντας το Στραγγιστό γιαούρτι ελαφρύ 2% σε σχολεία, νοσοκομεία, γηροκομεία & συσσίτια έτσι ώστε να φτάσουν σε ανθρώπους που τα έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.

Θέτοντας σταθερά στο επίκεντρο τον άνθρωπο, η ΔΩΔΩΝΗ μέσω του πολύπλευρου προγράμματός η «Γεύση του καλού», τα τελευταία 10 χρόνια έχει προχωρήσει σε σημαντικές δωρεές, προσφέροντας αγνά γαλακτοκομικά προϊόντα που ξεπερνούν τους 100 τόνους. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία στηρίζει διαχρονικά την ευρύτερη ελληνική κοινωνία μέσω δράσεων κοινωνικής αλληλεγγύης και προσφοράς, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συνανθρώπων μας, ακόμα και στα πιο απομακρυσμένα μέρη. Παράλληλα, η ΔΩΔΩΝΗ στηρίζει σταθερά με γαλακτοκομικά προϊόντα ιδρύματα, νοσοκομεία, δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς που στέκονται στο πλευρό ευάλωτων κοινωνικά ομάδων, ενώ τροφοδοτεί σε καθημερινή βάση την ΚΔΑΠ της Μητρόπολης Ιωαννίνων, ενορίες καθώς και το γηροκομείο και ορφανοτροφείο της μονής Δουραχάνης. Ο κ. Μιχάλης Παναγιωτάκης, Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΩΔΩΝΗ, δήλωσε: «Προσωπικά, νιώθω τεράστια συγκίνηση για το έργο της οικογένειας της ΔΩΔΩΝΗ. Όλο αυτό το διάστημα δουλέψαμε σκληρά, ήρθαμε σε επικοινωνία με πάρα πολλούς φορείς, καταγράψαμε τις ανάγκες τους και προχωρήσαμε σε αυτή την σημαντική δωρεά. Η υλοποίηση αυτής της τεράστιας προσπάθειας δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς τη βοήθεια και στήριξη όλων των εμπλεκόμενων φορέων, τους οποίους και ευχαριστούμε θερμά. Θα συνεχίσουμε με αμείωτη ένταση να ότι συμβάλλουμε στο μέγιστο στην ανακούφιση των συνανθρώπων μας, ενώ παράλληλα θα ενισχύουμε πρωτοβουλίες και δράσεις φορέων που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων όσων χρειάζονται την υποστήριξή μας. Μαζί, μετουσιώνουμε τη «Γεύση του καλού» σε γεύση προσφοράς και αγάπης».



## Paroutsanis: Δύο νέες διακρίσεις για το KARAVAKI και τη νέα vegan σειρά Paroutsanis Aromatics

Δύο σημαντικές διακρίσεις απέσπασε η εταιρεία Paroutsanis, η κορυφαία ελληνική βιομηχανία προϊόντων προσωπικής φροντίδας, στο 22ο Συνέδριο Πωλήσεων & Marketing που διοργάνωσε πρόσφατα το περιοδικό «The Business Review». Συγκεκριμένα, το αγαπημένο KARAVAKI βραβεύτηκε με το βραβείο GOLD στην κατηγορία «Αιώνόβια Brand Awards» για τα 72 χρόνια παρουσίας του στην ελληνική αγορά, ενώ η νέα vegan σειρά Paroutsanis Aromatics τιμήθηκε με την κορυφαία διάκριση «Best Launches Award 2021-2022».

Από το 1950, το KARAVAKI είναι ένα από τα πιο αγαπημένα, ελληνικά, παραδοσιακά brands, συνδεδεμένο με τις παιδικές αναμνήσεις μας και την αγνότητα. Με προϊόντα για όλη την οικογένεια, με απαλές υφές, φυσικά συστατικά και δερματολογικά ελεγμένα, το KARAVAKI σέβεται την επιδερμίδα και το περιβάλλον και αποτελεί διαχρονική αξία.

«Είναι μεγάλη τιμή να παραλαμβάνουμε σήμερα αυτό το τόσο σημαντικό βραβείο εκ μέρους γενεών και γενεών στελεχών της Παπουτσάνης, που έχουν δουλέψει για περισσότερα από 72 χρόνια για να γίνει το KARAVAKI ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα brands. Πρόκειται για ένα brand που έχει γίνει συνώνυμο της ίδιας της εταιρίας μας, μιας και συχνά προσομοιάζουν την Παπουτσάνης με ένα γερό σκαρί που ξεπερνά φουρτούνες και τρικυμία και συνεχίζει 150 χρόνια τώρα την αναπτυξιακή της πορεία. Σύντομα, μάλιστα θα δείτε το KARAVAKI να σαλπάρει για νέα, σπουδαία ταξίδια!»

επεσήμανε η κ. Ειρήνη Χατζηιωακειμίδου, Διευθύντρια Marketing της Paroutsanis.



## “Chefs’ Stories @ Boutari Winery Santorini” - Ένα μοναδικό γαστρονομικό event, υψηλού επιπέδου από την οινοποιία Μπουτάρη



Ένα μοναδικό γαστρονομικό event, υψηλού επιπέδου, διοργάνωσε η οινοποιία Μπουτάρη το Σάββατο 19 Μαρτίου, στο οινοποιείο της στο Μεγαλοχώρι Σαντορίνης, αποκλειστικά για τους επαγγελματίες του νησιού, «παντρεύοντας» την πλούσια γκάμα κρασιών της, με εξαιρετικά πιάτα υψηλής γαστρονομίας διάσημων σεφ.

Οι γνωστοί σεφ: Πάνος Ιωαννίδης (Oz37, Ονίο, Stellar Gastro Cinema), Φάνης Μαΐκαντής (Chef /Ιδιοκτήτης, Panigyri Festival Food), Γιώργος Παπαδόπουλος (Executive Chef, Miraggio Thermal Spa), Κώστας Αγγελόπουλος (Executive Chef, Caldera Collection) και Γιώργος Δόσπρας (Chef, Lauda Santorini) εμπνευσμένοι από τα κρασιά Boutari, δημιούργησαν ξεχωριστά πιάτα που ανέδειξαν τη δυναμική των κρασιών, τα οποία αναβάθμισαν αντίστοιχα τις γεύσεις της κάθε γαστρονομικής πρότασης.

Ο σεφ Πάνος Ιωαννίδης



# Η ιστορία των σπόρων Chia

Επειδή σήμερα είναι η Chia Day, είναι μια αφορμή για να μάθουμε την ιστορία τους...



Τα τελευταία χρόνια έχουν μπει στη διατροφή μας και θεωρούνται “μαγικοί” σπόροι, καθώς έχουν πολλά οφέλη. Περιέχουν μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών, ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας, πολλά βασικά μέταλλα και αντιοξειδωτικά και είναι μια εξαιρετική πηγή πολλών βασικών μετάλλων.

Οι σπόροι Chia προέρχονται από το φυτό Chia η αλλιώς *Salvia Hispanica* και ανήκουν στην οικογένεια της μέντας. Καλλιεργούνται στο Μεξικό και τη Νότια Αμερική. Αποτελούσαν μέρος της βασικής διατροφής της αρχαίας φυλής των Μάγια και των Αζτέκων, επειδή έχουν ιδιαίτερες ιδιότητες. Η λέξη “Chia” σημαίνει “δύναμη” στη γλώσσα των Μάγια. Φυσικά δεν είναι τυχαίο ότι πολεμιστές κατανάλωναν τους σπόρους για να έχουν ενέργεια.

Στις φυλές των Αζτέκων και των Μάγια χρησιμοποιούσαν τους σπόρους τσία ως ένα σημαντικό μέρος της διατροφής τους, που χρονολογείται από το 3500 π.Χ. Οι αρχαίοι Μεξικανοί χρησιμοποιούσαν σπόρους τσία



ως μορφή νομίσματος για το εμπόριο.

Όταν οι Ισπανοί εισέβαλαν στο Μεξικό, σε μια προσπάθεια να επιφέρουν δραματικές επιπτώσεις στην οικονομία και τον πολιτισμό των Αζτέκων, ορισμένα από τα τρόφιμα που αποτελούσαν ένα μεγάλο μέρος των ιθαγενών παραδόσεων - συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων που επισημοποιήθηκαν τώρα ως «superfoods» όπως οι σπόροι chia και το amaranth - απαγορεύτηκαν.

Ωστόσο, αυτές οι καλλιέργειες δεν εγκαταλείφθηκαν και κατάφεραν να φτάσουν σε μας. Κι αυτό επειδή συνέχισαν να καλλιεργούνται κρυφά σε απομακρυσμένες περιοχές!



## Lofi Minnie: Focus - Κυκλοφορεί από την Walt Disney Records

Το νέο άλμπουμ Lofi Minnie: Focus με κλασικά τραγούδια της Disney σε στιλ Lofi chill beats είναι διαθέσιμο και κυκλοφορεί από την Walt Disney Records. Το ψηφιακό άλμπουμ περιλαμβάνει επιτυχίες της Disney επανεκτελεσμένες στο στιλ του Lofi, που έγινε γνωστό την τελευταία δεκαετία χάρη σε καλλιτέχνες με επιρροή ανά τον κόσμο και σε μια - πολυπολιτισμική κοινότητα θαυμαστών. Το Lofi είναι ένα ανερχόμενο είδος μουσικής με ρίζες στο hip-hop, την house και την jazz, και παίζεται συνήθως με μουσικά όργανα που κρατούν τέμπο 70-90 παλμών ανά λεπτό για να ταιριάζει με τον ανθρώπινο παλμό της καρδιάς. Το Lofi Minnie: Focus, αναδεικνύει εμβληματικές επιτυχίες όπως το «Hakuna Matata» από το The Lion King, το «Into the Unknown» από το Frozen 2 και το «A Whole New World» από τον Aladdin και άλλα, επανεκτελεσμένα με μια νέα δροσερή προσέγγιση – τα Disney beats είναι τέλεια για μελέτη, δημιουργία ή ακόμα και για χαλάρωση.

### Disney LOFI MINNIE: FOCUS



## Ο Ουίλιαμ Ουέντον και η Μυστική Πύλη

Ο αποκρυπτογράφος κωδίκων Ουίλιαμ Ουέντον επέστρεψε στο Ινστιτούτο Μετα-ανθρώπινων Ερευνών, όπου όλα δείχνουν να έχουν αλλάξει προς το χειρότερο. Έχουν επιβληθεί νέοι αυστηροί κανόνες, υπάρχουν παντού φρουροί και γίνονται συνεχώς έλεγχοι. Η αιτία για όλα αυτά κρύβεται στο υπόγειο του ινστιτούτου και ονομάζεται Ήιμπραχαμ Τάλι. Ο Ουίλιαμ και η καλή του φίλη Ίσκια θα αντιμετωπίσουν για άλλη μια φορά τρομερά ισχυρές σκοτεινές δυνάμεις καθώς ξεκινούν ένα συναρπαστικό όσο και επικίνδυνο ταξίδι σε μια προσπάθεια να ανακαλύψουν τα μυστικά του λουριδίου, αυτού του «έξυπνου» στοιχείου που είναι ικανό να αλλάξει τον κόσμο... Μια ιστορία γεμάτη κώδικες, στοιχεία ρομποτικής, κυβερνητικής και βιοτεχνολογίας, και ήρωες με ασυνήθιστες δυνάμεις. Το παγκόσμιο μπεστ σέλερ που μεταφράζεται σε 37 χώρες. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.





quote of the day

**SELF-REFLECTION IS THE SCHOOL OF WISDOM**  
Baltasar Gracian



tip of the day

Life is only a reflection of what we allow ourselves to see

**23 Μαρτίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Μετεωρολογίας
- > National Day of Reflection
- > National Chia Day
- > National Chip and Dip Day
- > National Near Miss Day
- > National Melba Toast Day
- > National Puppy Day
- > National Tamale Day