



# Κάν' το αλλιώς

Μάθε περισσότερα για το νέο πρόγραμμα  
εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της OK!

[www.eimasteoloiook.gr](http://www.eimasteoloiook.gr)



okmarkets.gr





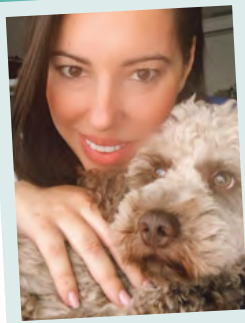
SAY *yes* to the **press**

ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ  
ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ!





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Σήμερα θέλω να μοιραστούμε μερικές αλήθειες επιβίωσης και με χαρά περιμένω να μου στείλεις μήνυμα και με τις “δικές” σου αλήθειες...

### 1. Η ευτυχία είναι εκεί που είσαι τώρα αλλιώς πουθενά

Δεν είναι μια νέα σχέση, δεν είναι μια νέα δουλειά, δεν είναι ένας ολοκληρωμένος στόχος και δεν είναι ένα νέο αυτοκίνητο. Μέχρι να εγκαταλείψετε την ιδέα ότι η ευτυχία είναι κάπου αλλού, δεν θα είναι ποτέ εκεί που είστε.

### 2. Η παραίτηση είναι για τους νικητές

Το να ξέρετε πότε να σταματήσετε, να αλλάξετε κατεύθυνση, να αφήσετε μια τοξική κατάσταση, να απαιτήσετε περισσότερα από τη ζωή, να εγκαταλείψετε κάτι που δεν λειτουργεί και να προχωρήσετε παρακάτω, είναι μια πολύ σημαντική ικανότητα που φαίνεται να λείπει από πολλούς ανθρώπους. Όμως πρόσεξε: να μην τα παρατάς στα δύσκολα, να τα παρατάς όταν δεν περνάς καλά και υποφέρει το μέσα σου!

### 3. Αν ήθελαν, θα το έκαναν

Εάν ασκήσετε πίεση, οι άλλοι θα κάνουν αυτό που θέλετε. Αν αφαιρέσετε την πίεση, θα δείτε τι προτιμούν οι άλλοι να κάνουν. Μη σπαταλάς χρόνο με τους πρώτους, η ζωή σου θα γίνει πολύ καλύτερη αν συναναστρέφεις με ανθρώπους που είστε στο ίδιο μήκος κύματος. Άφησε τους άλλους να φύγουν και προχώρα με αυτούς που θέλουν.

### 4. Αυτοπεποίθηση

Ας το παραδεχτούμε, η εμφάνισή μας είναι αυτό που παρατηρούν πρώτα οι άλλοι σε εμάς, και είναι επίσης αυτό που παρατηρούμε και εμείς με τη σειρά μας στους άλλους ανθρώπους. Να έχεις αυτοπεποίθηση ώστε να δείχνεις όμορφος μέσα και έξω και να νιώθεις σιγουριά για τον εαυτό σου.

### 5. Ρίσκαρε

Ο πιο συνηθισμένος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι συνεχίζουν να κάνουν τα ίδια λάθη είναι επειδή το ανασφαλές εγώ τους, τους εμποδίζει να αναλάβουν την ευθύνη για τις δικές τους χαζομάρες, τα δικά τους τοξικά χαρακτηριστικά και τα δικά τους λάθη. Πρέπει να διακινδυνεύσεις την απόρριψη για να γίνεις αποδεκτός. Πρέπει να ρισκάρεις μια ραγισμένη καρδιά για να αγαπήσεις.

### 6. Αγάπα τον εαυτό σου

Δεν υπάρχει κανένα είδος στοργής που μπορεί να καλύψει το κενό σε ένα άτομο που δεν αγαπά εκείνο πρώτα τον εαυτό του. Δεν υπάρχει πραγματική ασφάλεια και ευτυχία με το να προσκολληθείτε σε ένα άλλο άτομο. Μέχρι να έχετε μια υγιή σχέση με τον εαυτό σας, δεν θα πάρετε υγιείς αποφάσεις πρώτα για τον εαυτό σας και ούτε φυσικά για κάποιον άλλο.

### 7. Δεν είναι δουλειά σου να διορθώνεις κατεστραμμένους ανθρώπους

Η ευθύνη σας να βοηθήσετε κάποιον δεν θα υπερβαίνει ποτέ την ευθύνη του να βοηθήσει ο ίδιος τον εαυτό του. Όμως, αξίζει να αναρωτηθείς γιατί είχες τόσο έντονη έλξη σε κάποιον που χρειαζόταν τόσο απεγνωσμένα «διόρθωση» εξαρχής. Συχνά, οι δικές μας τοξικές προσκολλήσεις είναι σημάδια και λένε μια ιστορία για ένα θέμα που έχουμε καλά κρυμμένο μέσα μας.

**Tip of the Day:** Ο Oscar Wilde πολύ σοφά είπε: “Να είσαι ο εαυτός σου, όλοι οι άλλοι ρόλοι είναι πιασμένοι.” Μάθε τον εαυτό σου, αγκάλιασέ τον και δούλεψε μαζί του. Θα εκπλαγείς από τις δυνατότητές σου και τις πτυχές του εαυτού σου που ακόμα παραμένουν κάπου κρυφές και περιμένουν υπομονετικά να τις ανακαλύψεις...



# Το αυτοκίνητο του λαού γιορτάζει!

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σκαραβαίου, απευθυνθήκαμε στον δημοσιογράφο [Λιονύση Λίβερη](#) για να μας μιλήσει για τον θρυλικό σκαραβαίο και την ιστορία του...



Το Volkswagen Käfer, δηλαδή «Σκαθάρι» στα γερμανικά ή Volkswagen Beetle στις αγγλόφωνες χώρες, ή Σκαραβαίος, ήταν το πρώτο χρονολογικά αυτοκίνητο στην ιστορία της γερμανικής αυτοκινητοβιομηχανίας Volkswagen και γενικότερα του μετέπειτα Ομίλου Volkswagen, και παρήχθη από τον Αύγουστο του 1938 έως τις 30 Ιουλίου 2003. Κατά τη διάρκεια αυτής της μεγάλης χρονικής περιόδου, κατασκευάστηκαν συνολικά 21.529.464 αντίτυπα, με αποτέλεσμα το Σκαθάρι να γίνει, σε παγκόσμια κλίμακα, το αυτοκίνητο με την μεγαλύτερη χρονική διάρκεια παραγωγής και τον μεγαλύτερο αριθμό οχημάτων υπό την ίδια πλατφόρμα. Στην Ελλάδα έγινε γνωστό και με τα λαϊκά ονόματα Σκαραβαίος (από την μετάφραση της αυθεντικής ονομασίας) και Κατσαριδάκι - το τελευταίο μάλιστα προήλθε από την μετάφραση της γνωστής σειράς ταινιών της Disney με πρωταγωνιστή ένα Κατσαριδάκι ονόματι Herbie. Έως τα μέσα της δεκαετίας του 1950, είχε γίνει ήδη το νούμερο 1 σε πωλήσεις αυτοκίνητο στη Δυτική Γερμανία και το σύμβολο του οικονομικού θαύματος της μεταπολεμικής Δυτικής Γερμανίας. Χάρη στο Beetle, η VW προχώρησε στην απασχόληση ενός εργατικού δυναμικού που έφτανε τα 8.719 άτομα το 1948 και περισσότερα από 78.000, μέχρι το 1962. Βοήθησε, επίσης, να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη στην ετικέτα Made in Germany, κάτι που εξακολουθεί να φέρει τα σημάδια ποιότητας και αξιοπιστίας μέχρι σήμερα.

Η ιστορία της Volkswagen είναι γνωστή. Ο «σκαραβαίος» ήταν το πνευματικό παιδί του Αδόλφου Χίτλερ. Το αυτοκίνητο σχεδιάστηκε από τον Ferdinand Porsche με σκοπό να αποτελέσει ένα προσιτό μέσο μεταφοράς για τους Γερμανούς. Τον Μάιο του 1938 ο ίδιος ο Χίτλερ θεμελίωσε το νέο εργοστάσιο παραγωγής της εταιρείας. Έως την έναρξη του 2ου Π.Π. η διάθεση του αυτοκινήτου δεν είχε ακόμα ξεκινήσει. Το εργοστάσιο έστρεψε την παραγωγή του σε οχήματα στρατιωτικής χρήσης, όπως το Kübelwagen το οποίο βασίστηκε στον Σκαραβαίο.

Στις 11 Απριλίου 1945 τα Αμερικανικά στρατεύματα κατέλαβαν το εργοστάσιο της Volkswagen και τον Ιούνιο του 1945, αμέσως μετά το τέλος του πολέμου, το εργοστάσιο πέρασε από τις στρατιωτικές δυνάμεις των ΗΠΑ στις βρετανικές. Μάλιστα, όταν το εργοστάσιο ήταν υπό βρετανικό έλεγχο, το αρχικό σχέδιο ήταν ο εξοπλισμός συναρμολόγησης του μοντέλου να μεταφερθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο, ως πολεμική αποζημίωση. Ευτυχώς όμως για την Volkswagen, καμία βρετανική αυτοκινητοβιομηχανία δεν έδειξε ενδιαφέρον, διότι θεώρησαν ότι τα αυτοκίνητα με τον κινητήρα πίσω δεν θα είχαν μέλλον, ότι η παραγωγή του μοντέλου θα ήταν αντιοικονομική και εμπορικά ασύμφορη και ότι η εξωτερική αισθητική του ήταν υπερβολικά μη ελκυστική για τον μέσο αγοραστή. Είναι εντυπωσιακό ότι κατά τη διάρκεια αυτού του ελέγχου και του σχετικού σχεδίου, ακόμα και ο Χένρυ Φορντ ο 2ος (εγγονός του ιδρυτή της Ford Motor





Company) δήλωσε ότι ένα τόσο άσχημο αυτοκίνητο δεν θα μπορούσε να έβρισκε πελάτες!

Ως αποτέλεσμα, η γραμμή συναρμολόγησης του μοντέλου παρέμεινε οριστικά στο Βόλφσμπουργκ, ενώ τον Οκτώβριο του 1949 η Volkswagenwerk GmbH επανήλθε υπό γερμανική ιδιοκτησία. Επίσης, με την επανέναρξη της παραγωγής το αυτοκίνητο μετονομάστηκε επίσημα σε Volkswagen Typ 1, αν και στην καθημερινότητα επικράτησε το όνομα «Käfer». Συχνά αναφερόταν και ως σκέτο Volkswagen όταν ακόμα ήταν το μοναδικό μοντέλο της εταιρείας.

## Η πρώτη έκδοση

Το αρχικό μοντέλο του 1938 έφερε κινητήρα 995 cc και ισχύος 25 hp. Με την επαναφορά του ονόματος Volkswagen, το 1945, απέκτησε κινητήρα 1.131 cc και ισχύος 30 hp, παίρνοντας έτσι την εμπορική ονομασία VW 1100 στην Ευρώπη. Σταδιακά, οι κυβισμοί του κινητήρα αυξάνονταν: το 1954 αυξήθηκε στα 1.192 cc και η ισχύς σταδιακά έφτασε στους 34 ίππους, και μετονομάστηκε το 1961 σε VW 1200, το οποίο έλαβε μια αύξηση της ισχύος.

Για την ιστορία, με το τελευταίο Σκαθάρι που παρήχθη εκεί, η συνολική παραγωγή στο κύριο εργοστάσιο στο Βόλφσμπουργκ, το οποίο ταυτόχρονα ξεκίνησε την κατασκευή του Golf, έφτασε τα 11.916.519 αντίτυπα.

Η παραγωγή του Σκαραβαίου συνεχίστηκε για 3,5 ακόμα έτη σε άλλα γερμανικά εργοστάσια, αν και σε πολύ λιγότερα αντίτυπα. Τελικώς, στις 19 Ιανουαρίου 1978 παρήχθη στο Έμντεν της Γερμανίας το τελευταίο αντίτυπο ευρωπαϊκής κατασκευής.

Μετάπειτα, η εταιρεία το εισήγαγε στην Ευρώπη κατόπιν παραγγελίας, από το εργοστάσιό της στο Μεξικό, έως και το 1985. Το εργοστάσιο στο Έμντεν χρησίμευσε ως προσωρινή εγκατάσταση αποθήκευσης για όλες τις παραδόσεις Σκαθαριών από την Volkswagen του Μεξικού. Η τελευταία επίσημη εισαγωγή παρτίδας Σκαραβαίων στην Ευρώπη, έγινε στις 12 Αυγούστου 1985, επίσης στο Έμντεν. Στην πράξη, ωστόσο, υπήρξαν πολλές ακόμα παράλληλες εισαγωγές σε αρκετές ευρωπαϊκές αγορές, από ανεξάρτητους εισαγωγείς, μέχρι και την οριστική λήξη της παραγωγής του, το 2003.

Το τελευταίο αντίτυπο του θρυλικού μοντέλου, με ημερομηνία παραγωγής 30 Ιουλίου 2003. Από το 1996 και μετά, το εργοστάσιο στην Πουέμπλα, στο Μεξικό, έμελλε να είναι και το τελευταίο που κατασκεύασε το Σκαθάρι, έως τις 30 Ιουλίου 2003, όταν το τελευταίο αντίτυπο κύλησε από τη γραμμή παραγωγής και κατέληξε απευθείας στο μουσείο της Volkswagen.

Μάλιστα τα 3.000 τελευταία αντίτυπα του μοντέλου πωλήθηκαν ως μοντέλα 2004 και υπό την ονομασία Última Edición (Τελική Έκδοση). Συνολικά παρήχθησαν 21.529.464 οχήματα παγκοσμίως, από τα οποία τα 15.444.858 κατασκευάστηκαν στην Γερμανία.





## l'artigiano: Καμπάνια με... περιεχόμενο, για μια pizza με περιεχόμενο!

Η νέα τηλεοπτική καμπάνια της l'artigiano με το σλόγκαν “pizza με περιεχόμενο” βρίσκεται ήδη στον αέρα. Τι είναι αλήθεια το “περιεχόμενο”; Είναι αυτό που εμπειρεύεται, που γεμίζει χρόνο και χώρο. Και γιατί φτιάχνουμε περιεχόμενο στα social media; Για να μοιραζόμαστε ό,τι γεμίζει τον χρόνο και τον χώρο μας με άλλους ανθρώπους, επειδή θέλουμε να ανήκουμε, να αρέσουμε, να νιώθουμε πιο κοντά, να αφήνουμε το σημάδι μας.

Η l'artigiano αντιλαμβάνεται το σήμερα, έχει φρέσκο τρόπο σκέψης, ακριβώς όπως και οι ζύμες της, και θέλει να αναδείξει τους ανθρώπους που δημιουργούν το δικό τους περιεχόμενο, με αυθεντικότητα και αλήθεια. Και είναι γνωστό ότι το καλό περιεχόμενο ανοίγει και την όρεξη! Όμως, η αλήθεια είναι πως η l'artigiano έχει ακόμη ένα κοινό με όλους τους νέους αλλά και μεγαλύτερους που λατρεύουν το TikTok, που είναι και ο δημιουργικός καμβάς της καμπάνιας: Έχει περιεχόμενο. Γιατί είναι πλούσια, με αγνά υλικά, αυθεντική ιταλική γεύση, μοναδικές συνταγές και κάθε φορά μια νέα απολαυστική πρόταση.

Η l'artigiano με τη νέα καμπάνια της πρωτοπορεί και δημιουργεί, σε κάθετο format, την πρώτη σειρά τηλεοπτικών spots με περιεχόμενο από ξεχωριστούς TikTokers. Αυθεντικότητα, beat, νέα φρέσκα πρόσωπα, πολλή pizza με πολύ περιεχόμενο.

Η καμπάνια περιλαμβάνει 5 τηλεοπτικά spots που φυσικά θα εξαπλωθούν και σε όλα τα digital κανάλια, όπως η λιωμένη μοτσαρέλα πάνω στην πίτσα l'artigiano. Γιατί μόνο μια pizza με απόλυτα απολαυστικό περιεχόμενο μπορεί να έχει μια απόλυτα απολαυστική και φιλόδοξη επικοινωνία, με φουλ περιεχόμενο.

Πίσω από την καμπάνια βρίσκεται το σκηνοθετικό δίδυμο Λήδα Βαρτζιώτη και Δημήτρη Τσακαλέα, που αξιοποίησαν στο έπακρο τη δημιουργική ιδέα και τα σενάρια της Scarlet Agency, σε μια παραγωγή της Feel Me Films, με παραγωγό τον Δημήτρη Παπουτσή και με πρωτότυπη μουσική Ermis Music.



## Ήξερες ότι...

## It's Kissing Day!



Με αφορμή την Kissing Day, ας δούμε κάποια από τα οφέλη του φιλιού...

- Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Northwestern του Σικάγο, σε κάθε φιλή απελευθερώνεται τόση κορτιζόλη, όση χρειάζεται για να εξουδετερώσει το άγχος μίας ολόκληρης μέρας.
- Το γαλλικό φιλή κάνει καλό στο ανοσοποιητικό σύστημα. Μόλις 10 δευτερόλεπτα γαλλικού φιλιού, είναι αρκετά, σύμφωνα με έκθεση που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό site BiomedCentral, για να ανταλλάξουμε περίπου 80 εκ. είδη βακτηρίων, που, όμως, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα!
- Το φιλή κάνει καλό στα δόντια. Όσοι φιλιούνται συχνά, ενισχύουν την άμυνα του στόματός τους στην τερηδόνα και την οδοντική πλάκα.



## Η Coffee Island παρουσίασε την πρώτη κούπα επαναχρησιμοποίησης KAFFEEFORM 12oz, μια καινοτομία από ανακυκλωμένο καφέ και ίνες οξιάς

Η Coffee Island παρουσίασε την κούπα επαναχρησιμοποίησης KAFFEEFORM 12oz, μια καινοτομία από ανακυκλωμένα υπολείμματα καφέ, ανανεώσιμους πόρους και ίνες οξιάς. Η νέα κούπα διατίθεται στα φυσικά καταστήματα και από την ιστοσελίδα και το APP της εταιρίας, ώστε κάθε καταναλωτής να απολαμβάνει τον δικό του καφέ με επαναχρησιμοποιούμενα σκεύη.

Η εταιρία αναζητά πάντα νέα συσκευαστικά υλικά, πιο φιλικά στο περιβάλλον, και παρουσιάζει διαρκώς εναλλακτικές προτάσεις επαναχρησιμοποίησης, εκπαιδύοντας τους καταναλωτές στη νέα συνήθεια να αντικαταστήσουν τα αντικείμενα μίας χρήσης (ποτήρια, καπάκια, καλαμάκια) με σκεύη πολλαπλών χρήσεων, ώστε να μειώνεται το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Η κούπα KAFFEEFORM 12oz είναι ένα εξαιρετικά όμορφο προϊόν, κατασκευασμένο από ανανεώσιμες πρώτες ύλες (υπολείμματα καφέ, ίνες οξιάς), 100% ανακυκλώσιμο, ανθεκτικό και ελαφρύ, με αναβαθμισμένη εσωτερική στρώση, κατάλληλο για ζεστά και κρύα ροφήματα.

Ο Αλέξανδρος Ζαπανιώτης, Managing Director, δήλωσε σχετικά: «Η επαναχρησιμοποίηση είναι καθοριστική για τον περιορισμό της χρήσης πλαστικού. Με τη Στρατηγική Βιώσιμης Ανάπτυξης έχουμε θέσει στόχο να αναζητούμε νέα υλικά, να δοκιμάζουμε τις αντοχές και την ποιότητά τους, ώστε να έχουμε μια ολοκληρωμένη γκάμα προϊόντων πολλαπλών χρήσεων. Η Kaffeeform 12oz εκτός από ένα όμορφο προϊόν, είναι ένα ακόμη ερέθισμα προς τους καταναλωτές μας να κάνουν την αλλαγή συνήθειας προς την επαναχρησιμοποίηση».



## Τι συμβαίνει τελικά με τις μέδουσες;



«Μέδουσες, Χταπόδια, Καρχαρίες και η άγνοια που εκπέμπει η θαλασσίνη μας χώρα» είναι ο τίτλος ανάρτησης που έκανε το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος». Όπως σημειώνει, τις τελευταίες ημέρες παρακολουθούμε τα κοινωνικά δίκτυα και τον τύπο να κατακλύζονται από αναρτήσεις και δημοσιεύματα που προκαλούν μεγάλη ανησυχία στους πολίτες για «επιδρομές» από «επικίνδυνες» μέδουσες κ.α. Σχετικά με τις μέδουσες αναφέρει: «Όσον αφορά τις μέδουσες, όντως παρατηρείται αυξητική τάση στους πληθυσμούς τους, αλλά η έκταση του φαινομένου είναι σίγουρα δυσανάλογη με την προβολή του θέματος. Δεδομένου ότι στην Ελλάδα υπεραλιεύουμε συστηματικά τα ιχθυαποθέματα, συμπεριλαμβανομένων και των φυσικών θηρευτών των μεδουσών, αυτή η πληθυσμιακή αύξηση δε θα έπρεπε να μας εκπλήσσει. Η πολιτεία επιμένει επί δεκαετίες να μην εφαρμόζει κανένα μέτρο ουσιαστικής αντιμετώπισης της υπεραλιεύσης, αλλά και κανένα μέτρο αειφόρου διαχείρισης της αλιείας, ενώ ταυτόχρονα όλοι μας συμβάλλουμε στην εξάντληση των αλιευμάτων και των θαλάσσιων πόρων ως αλιείς, έμποροι ή καταναλωτές. Αν μας ενδιαφέρει να είναι τα πράγματα καλύτερα την επόμενη χρονιά, θα πρέπει να ληφθούν μέτρα σήμερα και αυτό θα έπρεπε να είναι το αντικείμενο της συζήτησης. Αντί λοιπόν να πανικοβαλλόμαστε λόγω των αυξητικών τάσεων, ας τις χρησιμοποιήσουμε ως έναυσμα για να ενημερωθούμε για το τι μπορούμε να κάνουμε 365 ημέρες τον χρόνο ώστε να μετριάσουμε το βαρύ μας αποτύπωμα πάνω στα θαλάσσια οικοσυστήματα».





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

## Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα - Πνεύμονες



**Η Αυτοάνοση Πνευμονική Νόσος είναι μία σπάνια, αλλά ιδιαίτερα σοβαρή επιπλοκή που σχετίζεται με τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα, όπως:**

- ▶ Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, μία φλεγμονώδης νόσος που επηρεάζει τις αρθρώσεις
- ▶ Η Συστηματική Σκλήρυνση (Σκληρόδερμα), μία ινωτική νόσος που επηρεάζει το δέρμα
- ▶ Η Δερματομυοσίτιδα, η οποία προκαλεί φλεγμονή στους μύες και το δέρμα
- ▶ Ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, μία φλεγμονώδης νόσος που επηρεάζει διάφορα όργανα του σώματος, όπως οι αρθρώσεις, οι νεφροί και το δέρμα.

Η επιπλοκή αυτή έχει διάφορα ονόματα: αυτοάνοση πνευμονική νόσος, διάμεση πνευμονική νόσος και διάμεση ίνωση. Χαρακτηρίζεται από φλεγμονή ή ίνωση των πνευμόνων και αποτελεί μία από τις αρκετές επιπλοκές που μπορεί να εμφανιστούν σε ασθενείς που πάσχουν από Αυτοάνοσες Ρευματικές παθήσεις.

Ο όρος «αυτοανοσία» αναφέρεται στις περιπτώσεις όπου το ανοσοποιητικό σύστημα αντιλαμβάνεται υγιείς ιστούς του οργανισμού ως ξένους.

Στη ρευματοειδή αρθρίτιδα π.χ., το ανοσοποιητικό σύστημα στοχεύει κυρίως τις αρθρώσεις. Ωστόσο, στο 10% περίπου των ασθενών μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα από τους πνεύμονες. Είναι σημαντικό να τεθεί άμεσα η διάγνωση της αυτοάνοσης Πνευμονικής Νόσου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η παραπάνω επιπλοκή αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αίτια νόσησης και θανάτου για τους ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα.

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα συνήθως αποκρίνονται καλύτερα στις Ανοσοτροποποιητικές θεραπείες (συμπεριλαμβανομένων και των Κορτικοειδών), ιδιαίτερα όταν χορηγούνται νωρίς στην πορεία της νόσου.

Η πρόγνωση στους ασθενείς με ινωτικές παθήσεις είναι συνήθως χειρότερη και τα φάρμακα δεν είναι εξίσου αποτελεσματικά - με αποτέλεσμα να προκαλείται συχνότερα αναπηρία, να χρειάζεται εξωτερική χορήγηση οξυγόνου ή να απαιτείται μεταμόσχευση πνεύμονα.

Η πορεία της επιπλοκής αυτής μπορεί να διαφέρει σημαντικά στους διάφορους ασθενείς με ορισμένους





να αναφέρουν ταχεία επιδείνωση, ενώ σε άλλους να παρατηρείται πιο αργή επιδείνωση ή σταθεροποίηση. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι ασθενείς με ύποπτα συμπτώματα από τους Πνεύμονες, να παρακολουθούνται από ένα Πνευμονολόγο -σε συνεργασία με τον θεράποντα Ρευματολόγο- ο οποίος θα παρακολουθεί τη λειτουργία των πνευμόνων με τακτικό ειδικό έλεγχο. Αν και ακόμα δεν έχουν γίνει έρευνες με σκοπό να εξετάσουν ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της επιπλοκής, διάφορες πληθυσμιακές μελέτες έχουν καταλήξει σε ορισμένες παρατηρήσεις.

- Το ανδρικό φύλο,
- το ιστορικό καπνίσματος και
- η παρουσία ορισμένων αντισωμάτων, ή γενετικών δεικτών, αυξάνει τον κίνδυνο αυτοάνοσης πνευμονική νόσου.

Η αποτελεσματικότητα των θεραπειών ποικίλλει.

### **Συμπερασματικά**

Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου -πριν εμφανιστεί εκτεταμένη ίνωση- συνδέεται με καλύτερη πρόγνωση. Αν ο ασθενής πάσχει από κάποια

Αυτοάνοση Ρευματική Νόσο και παρουσιαστούν σημεία ή συμπτώματα που παραπέμπουν σε αυτοάνοση πνευμονική νόσο, όπως:

- ξηρός βήχας ή
- δύσπνοια

επιβάλλεται η παραπομπή σε πνευμονολόγο ο οποίος θα προσδιορίσει τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης ή επιβράδυνσης της πορείας της νόσου.





## Ρυζογοφρέτες Agrino: Χρυσό Βραβείο Καινοτόμου Καταναλωτικού Προϊόντος στα Made in Greece Awards 2022

Το Χρυσό βραβείο Καινοτόμου Καταναλωτικού Προϊόντος απέσπασαν οι Ρυζογοφρέτες Agrino στη Μεγάλη Γιορτή της Ελληνικής Παραγωγής. Τα βραβεία Made in Greece 2022 έχουν καθιερωθεί ως μια διοργάνωση-θεσμός της Ελληνικής Ακαδημίας Μάρκετινγκ και είναι τα μόνα στην Ελλάδα που αθλοθετούνται αποκλειστικά από την Ακαδημαϊκή κοινότητα.

Η ελληνική εταιρία Agrino, που χρόνια τώρα φέρνει το πιο αγνό και ποιοτικό ρύζι, δημιούργησε φυσικές, τραγανές και απολαυστικές ρυζογοφρέτες αποκλειστικά από εγχώριους πόρους: πρώτη ύλη ελληνική (100% ελληνικό ρύζι και καλαμπόκι), σε συσκευασία ελληνική, παραγμένες στο εργοστάσιο της Agrino στην Ελλάδα.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι πριν την είσοδο της Agrino στην κατηγορία των ρυζογοφρετών, το 95% των προϊόντων στην εγχώρια αγορά ήταν προϊόντα εισαγωγής. Η μοναδική παγκοσμίως σειρά ρυζογοφρετών Agrino προσέδωσε νέα μορφή στην κατηγορία συνδυάζοντας μοναδικές ελληνικές γεύσεις με την υγιεινή βάση του ελληνικού ρυζιού και καλαμποκιού. Οι πρωτοποριακές ρυζογοφρέτες προσφέρουν απόλαυση χωρίς ενοχές, αφού έχουν λίγες θερμίδες, είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες και δεν περιέχουν γλουτένη ή συντηρητικά.

Δεν είναι τυχαίο ότι έγιναν η #1 μάρκα ρυζογοφρετών από τον πρώτο κιάλα χρόνο της παρουσίας τους στην Ελληνική αγορά, αλλά ταυτόχρονα αντέστρεψαν καθοριστικά την εικόνα όλης της κατηγορίας στο μυαλό του καταναλωτή και πλέον αποτελούν το νέο αγαπημένο – ελληνικό – σνακ. Παράλληλα, έχουν ήδη τοποθετηθεί σε 10 χώρες του εξωτερικού και συνεχίζουν με επιτυχία τη διεθνή τους πορεία.



## Press Room

Food & Beverage edition

## Τα νέα HELL Summer Cools είναι εδώ με ανανεωμένο look!



Η HELL ENERGY λανσάρει τις νέες γεύσεις Summer Cool. Η limited edition σειρά της HELL περιέχει δυο νέες γεύσεις, το HELL Summer Cool Sun Smiles και το HELL Summer Cool Sun Likes. Οι σειρές αυτές κυκλοφορούν πάντα σε μοναδικές ανακυκλώσιμες συσκευασίες - μερικές από τις οποίες είναι πράγματι συλλεκτικές. Οι φετινές υπόσχονται να συνοδέψουν αριστουργηματικά τις καλοκαιρινές σου φωτογραφίες στα social media, αφού αποτυπώνουν τα αγαπημένα σου emoji! Βλέποντας στη συσκευασία του HELL Summer Cool Sun Smiles τα πιο ευχάριστα emoji, θα σου φτιάξουν την διάθεση, ενώ η πλούσια γεύση από ραβέντι και φράουλα θα σε κερδίζει από την πρώτη στιγμή. Το νέο HELL Summer Cool Sun Smiles είναι μια ιδανική επιλογή, που θα κάνει όλη την παρέα να χαμογελά σε κάθε καλοκαιρινή εξόρμηση! Το HELL Summer Cool Sun Likes θα πρωταγωνιστήσει σε όλες τις φωτογραφίες, αφού στο κουτάκι του αποτυπώνονται όλα τα σχετικά emoji. Το νέο HELL Summer Cool Sun Likes με την γεύση από Elderflower ήρθε για να δροσίσει τον ουρανό σου

τις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού! Μπορεί οι γεύσεις και οι συσκευασίες των ενεργειακών ποτών HELL ENERGY να ανανεώνονται, τα συστατικά όμως παραμένουν τα ίδια, με την κλασική περιεκτικότητα σε καφεΐνη 32mg/100ml και 5 είδη βιταμινών Β. Οι νέες πρωτότυπες συσκευασίες είναι από πλήρες ανακυκλωμένο κομμάτι αλουμινίου, ενώ τα ενεργειακά ποτά δεν περιέχουν συντηρητικά.



# Το μεγαλύτερο τροπικό δάσος του κόσμου & τα μυστικά του

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τροπικών Δασών πάμε μια βόλτα στο μεγαλύτερο τροπικό δάσος του κόσμου για να μάθουμε τα... μυστικά του.



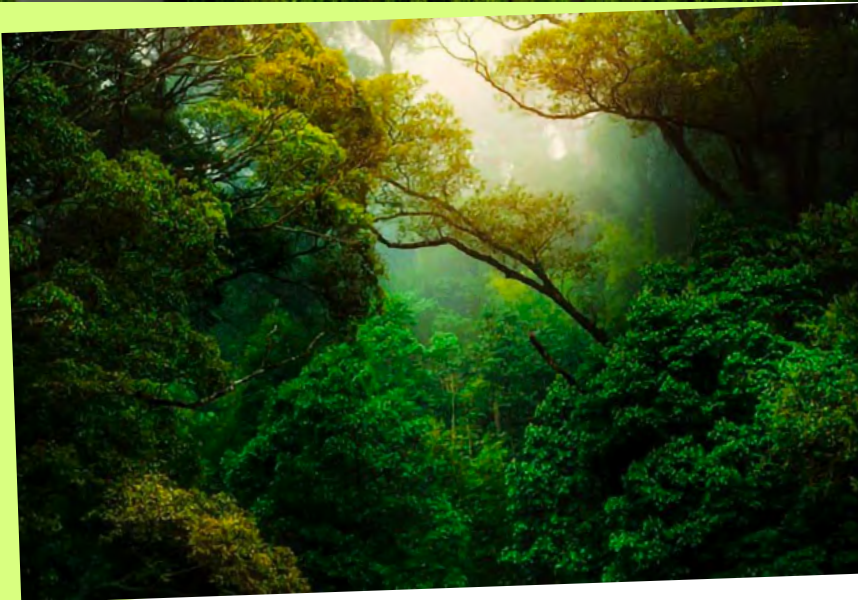
Η ονομασία «Αμαζόνιος» δόθηκε από τον Ισπανό εξερευνητή Francisco Orellana, στον οποίο επιτέθηκαν στην περιοχή γυναίκες πολεμίστριες, οι επονομαζόμενες “The Icamíabas” ή «γυναίκες χωρίς συζύγους», τις οποίες παρομοίασε με τις αμαζόνες της ελληνικής μυθολογίας.

Το δάσος του Αμαζονίου εκτείνεται σε 9 χώρες: Βραζιλία, Κολομβία, Περού, Βενεζουέλα, Εκουαδόρ, Βολιβία και στις τρεις Guyana.

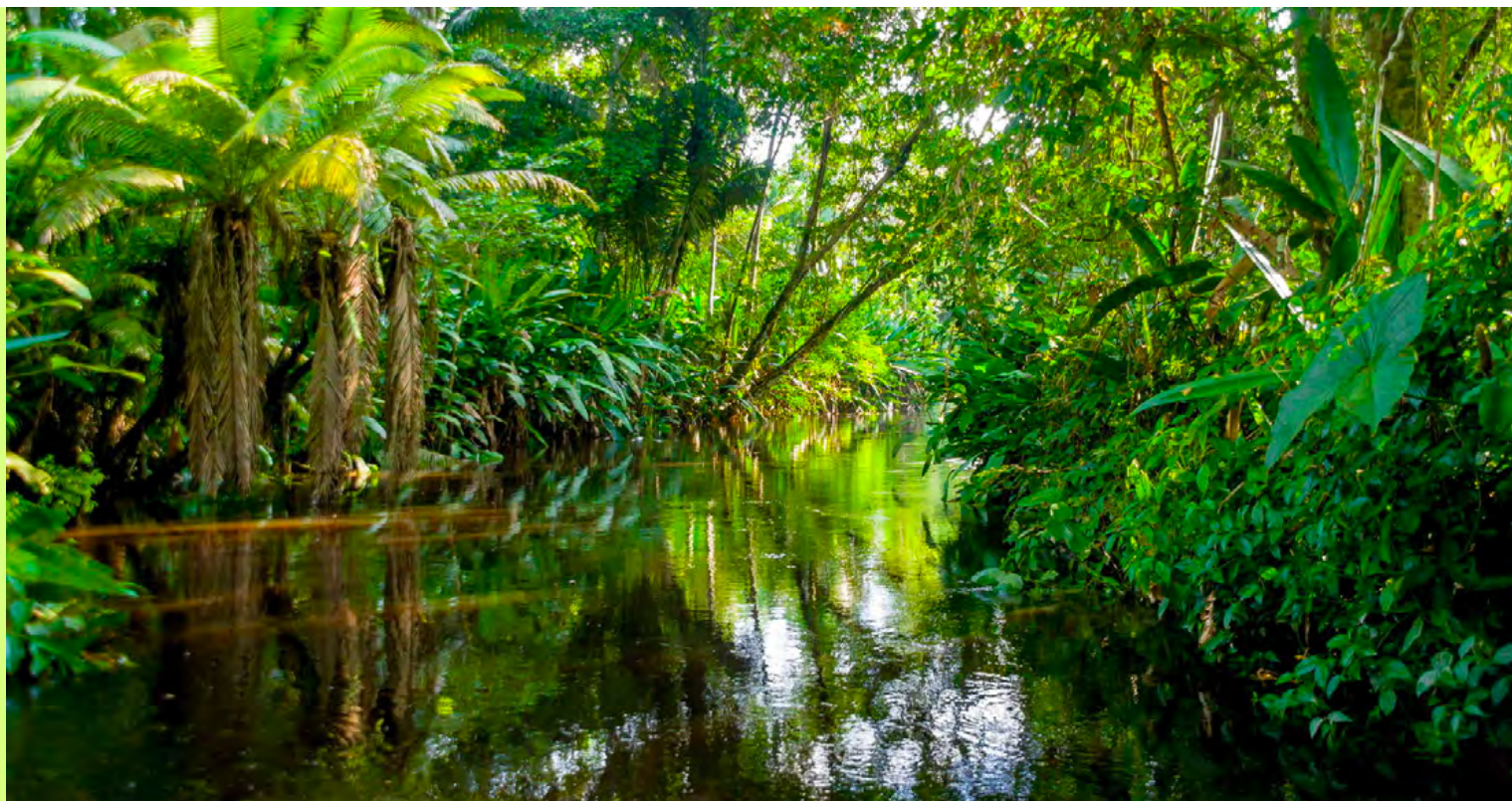
Αν ήταν χώρα, θα ήταν η 9η μεγαλύτερη του κόσμου! Η έκτασή του είναι 5,5 εκατομμύρια τετραγωνικά χιλιόμετρα.

Στο δάσος του Αμαζονίου υπάρχουν περισσότερα από 3 χιλιάδες είδη φρούτων. Μόλις 200 από αυτά καταναλώνονται από τον δυτικό κόσμο.

Το δάσος είναι πολύ σκοτεινό επειδή λιγότερο από







το 1% του φωτός του ήλιου περνά από τα δέντρα και φτάνει στο έδαφος!

Είναι ένα ανεξερεύνητο δάσος, καθώς λιγότερο από 1% των δέντρων και των φυτών στον Αμαζόνιο έχει εξεταστεί από ερευνητές.

Από τη δεκαετία του '60, η πυκνή βλάστηση του Αμαζόνιου απορροφούσε περίπου το ένα τέταρτο όλων των εκπομπών από τις καύσεις ορυκτών καυσίμων ανά τον κόσμο.

### The bad news

Η αποψίλωση των δασών στον Αμαζόνιο της Βραζιλίας ανήλθε συνολικά σε 430 τετραγωνικά χιλιόμετρα τον Ιανουάριο του 2022. Είναι πέντε φορές υψηλότερη σε σχέση με τον Ιανουάριο του 2021, σύμφωνα με την ανακοίνωση της κυβερνητικής υπηρεσίας διαστημικών ερευνών Inpe της χώρας. Πρόκειται για μία έκταση επτά φορές μεγαλύτερη από το Μανχάταν της Νέας Υόρκης.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, μέρη του τροπικού δάσους του Αμαζονίου εκπέμπουν σήμερα περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από ό,τι απορροφούν. Οι περισσότερες εκπομπές αερίων προκαλούνται από πυρκαγιές στο τροπικό δάσος, πολλές από τις οποίες αποτελούν αποτέλεσμα εμπρησμού, με απώτερο σκοπό την παραγωγή σόγιας και βοδινού κρέατος. Επιπλέον, οι υψηλές θερμοκρασίες και οι ξηρασίες που παρατηρούνται στον νοτιοανατολικό Αμαζόνιο δείχνουν ότι το τροπικό δάσος αποτελεί κατά βάση πηγή διοξειδίου του άνθρακα...





## Διεθνής Βράβευση με το Βραβείο Ανώτερης Ποιότητας και Γεύσης για το Άλειμμα Ταχινιού Κακάο-Φουντούκι Κανδύλας

Το Άλειμμα Ταχινιού με Κακάο και Πραλίνα Φουντουκιού **Κανδύλας** τιμήθηκε από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης των Βρυξελλών με το SUPERIOR TASTE AWARD Βραβείο Ανώτερης Ποιότητας και γεύσης.

Το Άλειμμα ταχινιού Κανδύλας προέρχεται από 100% φυσικό σουσάμι που σε συνδυασμό με την αξεπέραστη γεύση του κακάο και του φουντουκιού απογειώνουν τη γεύση του. Η εξαιρετική γεύση του σουσαμιού, η επιλογή πάντα υψηλής ποιότητας και προέλευσης του καρπού και ο παραδοσιακός τρόπος παραγωγής σε ελληνικούς πετρόμυλους δίνει αυτή τη γεύση στο ταχίνι Κανδύλας.

Στην ίδια σειρά κυκλοφορούν Άλειμμα ταχινιού με μέλι, με πορτοκάλι, με φράουλα, με σοκολάτα, αλλά και με αλατισμένη καραμέλα.



## Ανακάλυψε τον Nescafé Azera Freddo Espresso Intenso και αφέσου στην απόλαυση του πιο τέλειου freddo που δοκίμασες ποτέ!

Ο τέλειος freddo βρίσκεται σπίτι σου! Απόλαυσε τον νέο Nescafé Azera Freddo Espresso εύκολα και γρήγορα και «Βγάλε τον Barista που κρύβεις μέσα σου!» Η νέα προσθήκη στην οικογένεια του Nescafé Azera Freddo Espresso αποτελεί την ιδανική συντροφιά του καλοκαιριού και θα ικανοποιήσει ακόμα και τους πιο απαιτητικούς (freddo)λάτρεις!

Ο Nescafé Azera Freddo Espresso Intenso με μοναδικό χαρμάνι από εκλεκτούς κόκκους καφέ με ακόμα πιο έντονη γεύση, πλούσιο άρωμα και βελούδινη υφή. Αυτός ο μοναδικά καβουρδισμένος στιγμιαίος καφές έχει φτιαχτεί από τους master του καβουρδίσματος για να σου προσφέρει μια ανώτερη εμπειρία καφέ. Το ιδιαίτερο καβούρδισμά του αναδεικνύει την πλούσια κρέμα και προσδίδει γεμάτο σώμα στο τελικό ρόφημα. Δοκίμασε τον πιο απολαυστικό Espresso Freddo που θα μπορούσες να φτιάξεις ποτέ στο σπίτι σου, χωρίς τη χρήση μηχανής, σε 3 απλά βήματα!

- Πρόσθεσε νερό, καφέ και πάγο
- Χτύπησε τα με ένα μίξερ χειρός
- Πρόσθεσε έξτρα πάγο στο τέλος και απόλαυσε έναν τέλειο freddo οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας...







## LG και Giannakis Academy στο Διδυμότειχο δίπλα στη νέα γενιά αθλητών

*Η LG υποστηρίζει τους “LG Αθλητές του Αύριο” της απομακρυσμένης περιοχής δίνοντάς τους την ευκαιρία να προπονηθούν δίπλα στον θρύλο του ελληνικού μπάσκετ για 4η συνεχή χρονιά.*

Η LG Electronics (LG) στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης “LG Αθλητές του Αύριο”, υποστήριξε για 4η χρονιά τη συμμετοχή της στο Giannakis Academy basketball camp με στόχο να αναδείξει και να στηρίξει τη νέα γενιά αθλητών. Με σταθμό την απομακρυσμένη περιοχή του Διδυμότειχου, η LG ήταν κοντά στο πιο μπασκετικό camp του καλοκαιριού 10 με 12 Ιουνίου προσφέροντας μοναδικές συγκινήσεις και εμπειρίες, στο πλευρό του Coach Παναγιώτη Γιαννάκη!

Ο θρύλος του ελληνικού μπάσκετ, Παναγιώτης Γιαννάκης, κατάφερε σε μόνο 3 ημέρες να μεταλαμπαδεύσει στα παιδιά την αξία της ομαδικότητας, της προσπάθειας, της πειθαρχίας, μαζί με τη χαρά που μπορεί να φέρει ένας αγώνας μπάσκετ. Η LG επίσης δώρισε σε όλα τα παιδιά από μία μπάλα μπάσκετ για να συνεχίσουν το παιχνίδι τους και να αναδείξουν το ταλέντο τους, στο άθλημα που αγαπάνε.

Το πρόγραμμα της “Giannakis Academy” θα συνεχιστεί με την Αθήνα! Η πρώτη περίοδος θα διεξαχθεί το διάστημα 4-9 Ιουλίου, ενώ η δεύτερη 11-16 Ιουλίου στο κολλέγιο Αθηνών στο Ψυχικό, ενώ τον Αύγουστο, το “Giannakis Academy” θα βρεθεί στη Χαλκιδική, καθώς στο διάστημα 7-13 Αυγούστου θα περιμένει όλα τα παιδιά στην

κατασκήνωση Καλύβας. Το ταξίδι θα ολοκληρωθεί με μια ακόμα κοινωφελή δράση, αυτή τη φορά στο Αρκαλοχώρι Ηρακλείου στην Κρήτη. Από την 1η έως την 4η Σεπτεμβρίου, το “Giannakis Academy” θα βρεθεί κοντά στα παιδιά των οικογενειών που επλήγησαν από τον σεισμό, χαρίζοντάς τους μια αξέχαστη εμπειρία!

Η κα Βίκυ Στασινοπούλου, Marketing Manager Corporate & Digital της LG δήλωσε σχετικά: «Για 4 η συνεχόμενη χρονιά στηρίζουμε τη Giannakis Academy και τους νέους αθλητές, ενθαρρύνοντάς τους να ακολουθήσουν τα όνειρά τους όπου και αν βρίσκονται! Η LG φανερώνει καθημερινά το ανθρώπινο πρόσωπό της και δείχνει έμπρακτα μέσα από τα καινοτόμα προϊόντα και τις ενέργειές της πως νοιάζεται για ό,τι αγαπά ο καθένας και ειδικότερα η νέα γενιά, ώστε να αποκτήσει τα κατάλληλα εφόδια για μια καλύτερη ζωή».

Ο Παναγιώτης Γιαννάκης δήλωσε σχετικά: «Ξεκινάμε και φέτος το πρόγραμμά μας δίπλα στα παιδιά μιας ακριτικής περιοχής. Αυτή τη φορά επιλέξαμε να επισκεφτούμε το Διδυμότειχο και να μοιραστούμε μαζί τους την αγάπη μας για τον αθλητισμό και να τα παροτρύνουμε να τον βάλουν στη ζωή τους. Είμαστε ιδιαίτερα ενтуχείς που η LG υποστηρίζει τις δράσεις μας για 4η χρονιά γιατί με τη συνεργασία και την εμπιστοσύνη καταφέρνουμε να υλοποιήσουμε καινοτόμες μεθοδολογίες εκπαίδευσης για τη νέα γενιά αθλητών που προπονούμε, να συμβάλουμε σημαντικά στην εξέλιξή τους και να τα εμπνεύσουμε για έναν υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής».





## Τρεχάτες Ιστορίες: Το Πυροσβεστικό



Ο κύριος Χταπόδης είναι ο καλύτερος πυροσβέστης στον κόσμο! Μπορεί να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα για να κρατά την πόλη ασφαλή. Διάβασε για τις περιπέτειές του και στη συνέχεια κλείσε το βιβλίο, τράβα το προς τα πίσω και άφησέ το να τρέξει μακριά! Οι Τρεχάτες Ιστορίες είναι μία νέα σειρά βιβλίων με διασκεδαστικές ιστορίες και ρόδες που τους επιτρέπουν να τρέχουν μακριά. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Κουνέλι & Αλεπού: Στο πάρτι του Σπουργιτιού

Το Κουνέλι και η Αλεπού θέλουν να ετοιμάσουν για τα γενέθλια του Σπουργιτιού τη μεγαλύτερη πίτσα στον κόσμο! Επειδή όμως δεν έχουν και τον μεγαλύτερο φούρνο στον κόσμο, δεν ξέρουν πώς να την ψήσουν.

Όσπου το Κουνέλι αποκαλύπτει ένα συναρπαστικό μυστικό: κάπου κοντά τους ζει ένας δράκος! Αποφασίζουν λοιπόν να του ζητήσουν βοήθεια, μόνο που δεν τον έχουν συναντήσει ποτέ τους και χρειάζεται να επιστρατεύσουν όλο τους το κουράγιο γι' αυτό...

Το τρίτο βιβλίο αυτής της υπέροχης σειράς μιλά με τρυφερότητα και χιούμορ για τους τρόπους με τους οποίους οι διαφορές μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





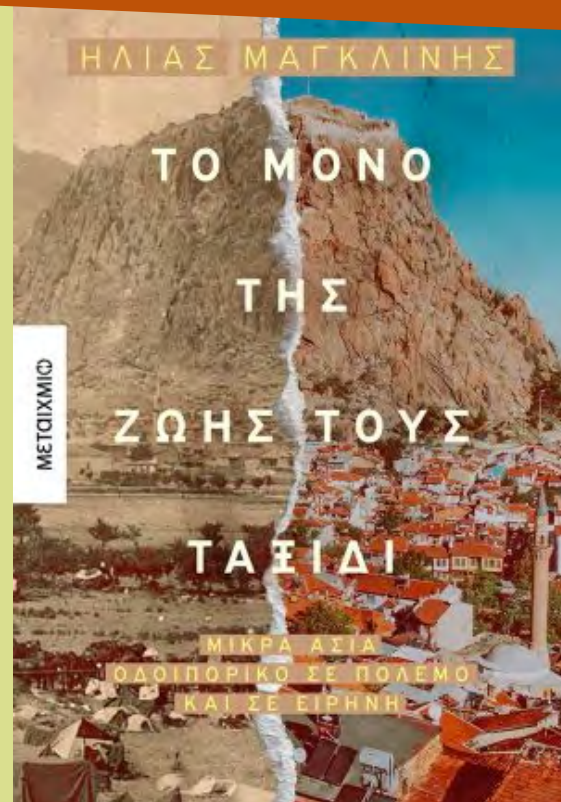


## Αυτό δεν είναι έρωτας

Εντελώς απροσδόκητα, και παρά τη μικρή μου εμπειρία, γνώρισα έναν πραγματικό άγγελο. Πανέμορφο, σας διαβεβαιώνω πως δεν υπερβάλλω. Δεν έκανα σχεδόν τίποτα, το ορκίζομαι: ένα βλέμμα, μερικά τηλεφωνήματα. Θαρρείς κι ήταν όλα προκαθορισμένα, σαν σενάριο γραμμένο από αόρατο χέρι. Δε μου είχε ξανασυμβεί, και το σίγουρο είναι πως δεν πρόκειται να μου ξανασυμβεί.

Η ιστορία μου δεν είναι ένα ανόητο μελοδραματικό ρομάντζο όπου η πρωταγωνίστρια ξεκινά ως Ασχημόπαπο και καταλήγει να τα φτιάχνει με τον αρχηγό επιτυχημένου συγκροτήματος. Όχι, όχι, δεν καταλάβατε καλά. Δεν υπήρξε κανένα είδος επιτυχίας στην περίπτωσή μου. Δε θα το πιστέψετε· κινδύνευσε η ίδια μου η ζωή. Μια ιστορία που απευθύνεται σε κορίτσια και μιλά για κορίτσια, γραμμένη από την αριστοτεχνική πένα μιας πολυβραβευμένης συγγραφέως. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Το μόνο της ζωής τους ταξίδι



Ο Νίκος Μαγκλίνης είχε υπηρετήσει ως κληρωτός στη Μικρά Ασία. Έλεγε ιστορίες στα παιδιά του από το μοναδικό ταξίδι που έκανε σε όλη του τη (σύντομη) ζωή. Απ' τον πόλεμο. Αλλά τα παιδιά τις ξέχασαν. Ή συγκράτησαν ελάχιστα. Τούτο εδώ το βιβλίο γυρίζει πολύ πίσω, στα 1919 με 1923 και είναι μια προσπάθεια να κολλήσω τα χαμένα κομμάτια εκείνης της εμπειρίας, που δεν ήταν φυσικά μονάχα εμπειρία του Νίκου Μαγκλίνη, αλλά χιλιάδων Ελλήνων – μιας ολόκληρης χώρας για την ακρίβεια. Για να «βρω» τον μάχιμο παππού, χρειάστηκε να παρακολουθήσω τους σταθμούς και τα περάσματα της στρατιωτικής μονάδας στην οποία υπηρέτησε: το 2/39 Σύνταγμα Ευζώνων. Είναι επίσης μια αφήγηση με ταξιδιωτικό πρόσημο: το καλοκαίρι του 2012 ταξίδεψα παρέα με την τότε σύντροφο και κατοπινή σύζυγό μου, με ιδιωτικά τουρκικά ΚΤΕΛ στην Τουρκία: από τη Σμύρνη στο Αφιόν Καραχισάρ και από εκεί στο Ικόνιο, στο Εσκή Σεχίρ, στην Προύσα και, τέλος, στην Κωνσταντινούπολη. Ήταν όλο αυτό μια απόπειρα έρευνας και εξιστόρησης του μόνου της ζωής του ταξιδιού που έκανε ο άφαντος εκείνος, φασματικός παππούς, το μοναδικό, από κάθε άποψη, ταξίδι που έκαναν εκατό χρόνια πριν χιλιάδες νεαροί Έλληνες της γενιάς του. Ένα ταξίδι να πάνε να σκοτώσουν και να σκοτωθούν.

Από τον πρόλογο του συγγραφέα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

HE WHO PLANTS A TREE LOVES OTHERS BESIDE HIMSELF.  
English Proverb

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ζηνάς, Ζένας, Ζήνα,  
Ζένα, Ευσέβιος,  
Ευσεβεία

tip of the day

“And into the forest  
I go, to lose my mind  
and find my soul.”

– John Muir

22 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σκαραβαίου
- > Παγκόσμια Ημέρα Τροπικών Δασών
- > National Kissing Day
- > National Onion Rings Day