



ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ...

με 17 βραβεία!



HEALTHYDIET
AWARDS 2022

COMPANY OF THE YEAR



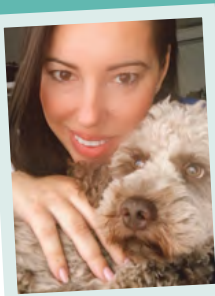
Είναι εύκολο να μιλάς για υψηλή ποιότητα, για αγνότητα και για γεύση. Αλλά όταν αυτό επιβεβαιώνεται με ένα βουνό βραβεία (17 μέσα στο 2022) τότε ξέρεις με σιγουριά ότι επιλέγοντας ΟΛΥΜΠΟΣ, επιλέγεις τα κορυφαία!

SAY *yes* to the **press**



ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ
ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ...

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Χρόνος, χρήμα ή υγεία — ποιο είναι πιο σημαντικό;

Συνήθως, δεν δίνουμε σημασία σε όλα ταυτόχρονα. Όμως ποιο είναι το πιο σημαντικό; Είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, επιλέγουμε ένα και χτίζουμε τη ζωή μας γύρω από αυτό.

Έχουμε την πολυτέλεια να επιλέξουμε; Και αν ναι ποια είναι η ιδανική επιλογή; Μη βιαστείς να απαντήσεις, σκέψου...

Υγεία

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα δηλώσουν ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό όταν ερωτηθούν. Η σωματική και ψυχική υγεία σας θα έπρεπε να είναι η πρώτη μας επιλογή, σωστά;

Πλούτος

Αυτός ο όρος δίνει στο χρήστη μια ποικιλία δυνατοτήτων. Σε όλο τον κόσμο, οι άνθρωποι επιδιώκουν την οικονομική επιτυχία και μπορούν να φτάσουν ακόμα και στα άκρα για να το πετύχουν.

Χωρίς χρήματα, αναμφίβολα θα υποφέρουμε και σαφώς θα επηρεαστεί και η υγεία μας.

Χρόνος

Είναι αλήθεια ότι κάποιοι μένουν περισσότερο από άλλους σε αυτόν τον κόσμο, αλλά μιλάω για το πόσο χρόνο έχει ο καθένας μας όσο είναι εδώ. Η κατανομή των 24 ωρών της ημέρας είναι εξίσου διαθέσιμη σε όλους και παρέχεται δωρεάν σε όλες τις πτυχές της ζωής.

Ας υποθέσουμε όμως ότι μας τελειώνει ο χρόνος. Η ύπαρξή μας δεν υφίσταται χωρίς χρόνο. Ο χρόνος και η ζωή είναι άρρηκτα συνδεδεμένα, και κανένα δεν υπάρχει χωρίς το άλλο.

Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς να είμαστε υγιείς; Ναι. Αν και θα ήταν λυπηρό, επίπονο, δύσκολο και σύντομο, μπορούμε να ζήσουμε χωρίς υγεία.

Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς χρήματα; Ναι. Οι περισσότεροι έχουμε αντιμετωπίσει ή αντιμετωπίζουμε οικονομικές δυσκολίες.

Ωστόσο, η ζωή είναι αδύνατη χωρίς χρόνο. Ο χρόνος είναι επομένως υψίστης σημασίας. Έχουμε ζωή όταν έχουμε χρόνο.

Άρα τα χρήματα και η υγεία δεν είναι τίποτα χωρίς χρόνο.

Ο πιο κρίσιμος παράγοντας είναι ο χρόνος, αλλά πολύ συχνά τον αγνοούμε.

Τείνουμε να υποτιμούμε τη σημασία του χρόνου επειδή έχουμε την εντύπωση ότι είναι ένας ατελείωτος πόρος.

Το απόφθεγμα «ζήστε την κάθε μέρα σαν να είναι η τελευταία σας» είναι κάτι που πιθανότατα έχετε ακούσει.

Έχουμε την τάση να εκτιμούμε μερικές από τις βασικές απολαύσεις της ζωής περισσότερο όταν συνειδητοποιήσουμε πόσο λίγος χρόνος μας απομένει.

Μέχρι να αδειάσει το πηγάδι, αγνοούμε την αξία του νερού. Το ίδιο μπορεί να ειπωθεί και για τον χρόνο.

Tip of the Day: Η επιλογή είναι μέρος της ζωής. Όλοι παίζουμε παιχνίδια με τα πλούτη μας, την υγεία μας και τον ελεύθερο χρόνο μας. Έχουμε μια επιλογή. Κάθε επιλογή που κάνουμε βασίζεται σε μία από αυτές τις κατηγορίες και το πώς περνάμε τον χρόνο μας θα κρίνει τελικά τόσο την υγεία όσο και τα πλούτη μας. Ο χρόνος μας δίνει την ευκαιρία να επιδιώξουμε την υγεία στο επιθυμητό επίπεδο και να αποκτήσουμε χρήματα κάθε είδους και ποσού. Ο χρόνος έχει την ικανότητα να μας δείχνει τι πραγματικά έχει σημασία. Ο χρόνος θεραπεύει σχεδόν τα πάντα. Ο χρόνος θέλει χρόνο...

Ανακαλύπτοντας το μυστικό της κλιματικής αλλαγής...

Έχετε ακούσει ποτέ τον όρο “κλιματική πορνογραφία”;



Ήταν στις αρχές του αιώνα μας όταν κυβερνήσεις και ΜΜΕ κατηγορήθηκαν για υπονόμηση της προσπάθειας για την αντιμετώπιση της υπερθέρμανσης του πλανήτη. Συγκεκριμένα, ο τρόπος με τον οποίο χειρίστηκαν το καθοριστικό ζήτημα της κλιματικής αλλαγής θεωρήθηκε από πολλούς κινδυνολογικός και γι' αυτό χρησιμοποιήθηκε ο όρος “κλιματική πορνογραφία”.

Με στόχο δηλαδή τον εντυπωσιασμό, παραμερίστηκε η επιτακτική ανάγκη για ουσιαστική ενημέρωση και δράση για να μετριαστούν οι επιπτώσεις και να... σώσουμε ό,τι σώζεται. Σταθήκαμε εμμονικά στην “αποκάλυψη” των γεγονότων και όχι στην ουσία τους και στην εξεύρεση λύσεων για ένα βιώσιμο μέλλον.

Τα καλοκαίρια θα επικρατήσουν...

Όσο περνούν τα χρόνια τα καλοκαίρια θα γίνονται πιο θερμά και θα διαρκούν περισσότερο. Σταδιακά θα υπερκαλύψουν τις άλλες εποχές... Ο χειμώνας θα μειωθεί, αλλά θα έχει πολλές πλημμύρες και καταιγίδες. Η ζέστη και η ξηρασία θα επικρατήσουν. Επίσης, το φθινόπωρο και τον χειμώνα θα έχουμε ατμοσφαιρικούς “χειμάρρους” που θα φέρνουν βροχές οι οποίες θα διαρκούν για μέρες.



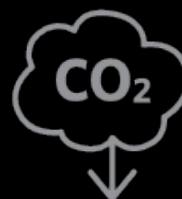
Έως το 2050 ο κόσμος θα χρειάζεται, σύμφωνα με μελέτη, 50% επιπλέον σε τρόφιμα, ενώ οι αποδόσεις των καλλιεργειών θα μπορούσαν να μειωθούν έως και 30%. Αυτό θα έχει ως συνέπεια εκτεταμένη πείνα αλλά και εμφύλιες διαμάχες.

Μαζί για έναν καλύτερο πλανήτη

Όπως επισημαίνει στον Guardian ο Bill McGuire, ομότιμος καθηγητής γεωφυσικών και κλιματικών κινδύνων στο UCL και συγγραφέας του βιβλίου “Hot-house Earth: an Inhabitant’s Guide”, πάρα πολλοί άνθρωποι ακόμα πιστεύουν ότι η παγκόσμια θέρμανση θα σημαίνει απλώς ότι ο κόσμος θα γίνει λίγο πιο ζεστός. Αυτό είναι εντελώς λάθος. Συνεπώς να φοβόμαστε, αλλά μην αφήνουμε αυτός ο φόβος να μας παραλύει. Τα πράγματα θα είναι πολύ δύσκολα, αλλά –συνεργαζόμενοι– έχουμε ακόμα τον χρόνο να σταματήσουμε ένα επικίνδυνο μέλλον πριν να γίνει κατακλυσμικό.

Μάθε το ενεργειακό σου αποτύπωμα

Ξέρεις ποιο είναι το ποσοστό διοξειδίου του άνθρακα που εκλύεται στην ατμόσφαιρα από τις καθημερινές σου δραστηριότητες; Όταν γνωρίζεις το δικό σου άμεσο αντίκτυπο στο κλίμα, μπορείς να βρεις το κίνητρο για να συνεχίσεις να αλλάζεις τις συνήθειές σου προς το καλύτερο! Μπες [εδώ](#) και δες το ενεργειακό σου αποτύπωμα. Μπορείς να το συγκρίνεις με του μέσου ανθρώπου παγκοσμίως (5,5 τόνους εκπομπών CO₂ ετησίως) και να προσαρμόσεις ανάλογα τις καθημερινές σου συνήθειες.



National Geographic Traveller Food Festival: Η ελληνική κουζίνα εντυπωσίασε το Λονδίνο

Η αυθεντική ελληνική κουζίνα και η ποικιλομορφία της γαστρονομίας στην Ελλάδα είχαν την τιμητική τους την περασμένη εβδομάδα στο Λονδίνο.



Περίπου 6000 Βρετανοί επισκέπτες της έκθεσης γαστρονομικού ενδιαφέροντος που διοργάνωσε 16 και 17 Ιουλίου 2022 στο Λονδίνο, το δημοφιλές βρετανικό περιοδικό National Geographic Traveller γνώρισαν τους τουριστικούς προορισμούς της χώρας μας μέσα από το πρίσμα της γαστρονομίας.

Με στόχο να γνωρίσουν τα ελληνικά τοπικά προϊόντα και τις πλούσιες γεύσεις της Ελλάδας, η Υπηρεσία ΕΟΤ Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας διοργάνωσε μια εμπνευσμένη και πρωτότυπη παρουσία για την ελληνική συμμετοχή στην έκθεση, προκαλώντας πολλά θετικά σχόλια και ερωτήσεις για τους τουριστικούς προορισμούς της Ελλάδας. Η έκθεση «National Geographic Traveller Food Festival» απευθυνόταν σε κοινό που είναι λάτρεις της γαστρονομίας και ενδιαφέρεται για πολιτισμό, ταξίδια και πολυτέλεια.

«Η Ελλάδα και ο ΕΟΤ δεν θα μπορούσαν να λείπουν από το National Geographic Traveler Food Festival που πραγματοποιήθηκε στο Λονδίνο. Η ανάδειξη και η προβολή της ελληνικής γαστρονομίας στο εξωτερικό και γενικότερα του γαστρονομικού τουρισμού είναι ένας από τους βασικούς άξονες της στρατηγικής του ΕΟΤ για την προώθηση του ελληνικού τουρισμού. Η ενίσχυση του



Η σεφ Αργυρώ Μπαρμπαρίγου που παρουσίασε συνταγές από την Περιφέρεια Β. Αιγαίου

τουρισμού εμπειρίας αναδεικνύει το μοναδικό τουριστικό μας προϊόν και πολύ περισσότερο την αυθεντικότητα του τόπου μας. Θα ήθελα να συγχαρώ την υπηρεσία ΕΟΤ Ηνωμένου Βασιλείου και Ιρλανδίας, τους σεφ που πήραν μέρος με τις δημιουργικές συνταγές τους, καθώς κι όλους συμμετέχοντες για την επιτυχία της ελληνικής παρουσίας. Όλοι μαζί, με καλή συνεργασία, μπορούμε να πετύχουμε ακόμη περισσότερα για την ελληνικό τουρισμό» δήλωσε από την Αθήνα ο Γενικός Γραμματέας του ΕΟΤ Δημήτρης Φραγκάκης.



Ο σεφ Γιώργος Παλισίδης και η Αντιπεριφερειάρχης της Περιφερειακής Ενότητας Θεσσαλονίκης κα. Βούλα Πατουλίδου παρουσιάζοντας στους επισκέπτες φραπέ και μπουγάτσα Θεσσαλονίκης

Δύο περίπτερα ΕΟΤ – Συμμετοχές

Για την φετινή συμμετοχή της Ελλάδας εξασφαλίστηκαν από τον ΕΟΤ, δύο περίπτερα καθώς και η χορηγία του «Cinnamon Theatre» (ενός από τα δύο θέατρα παρουσιάσεων masterclass της έκθεσης) όπου η Ελλάδα είχε την δυνατότητα να παρουσιάσει ελληνικές συνταγές με τοπικά προϊόντα και το κοινό να δοκιμάσει τα ελληνικά πιάτα. Τα masterclasses που παρουσιάστηκαν κατά την διάρκεια της έκθεσης πλαισιώθηκαν από τους παρακάτω συμμετέχοντες:

1. Περιφέρεια Κρήτης, μέσω των chefs του ξενοδοχειακού ομίλου Aldemar Hotels
2. Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου μέσω της chef Αργυρώς Μπαρμπάργου
3. Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου μέσω των chefs του ξενοδοχειακού ομίλου Mitsis Hotels

4. Οργανισμός Προβολής Θεσσαλονίκης μέσω του σεφ Γιώργου Παλισίδη & Δήμος Θεσσαλονίκης, πρωτεύουσα γαστρονομίας της UNESCO μέσω των chefs του ERGON.
5. Ειρήνη Τζώρτζογλου, νικήτρια σεφ του Masterchef UK 2019
6. Τηλέμαχος Αργυρίου, chef του εστιατορίου Kalimera London
7. Symposio, γαστρονομική δράση του ξενοδοχειακού ομίλου Aldemar Hotels



Από αριστερά η νικήτρια του Masterchef UK 2019 σεφ Ειρήνη Τζώρτζογλου, η Προϊσταμένη του Γραφείου ΕΟΤ Ηνωμένου Βασιλείου και Ιρλανδίας κα. Ελένη Σκαρβέλη, ο σεφ Γιώργος Παλισίδης και ο κ. Γιώργος Νυφούδης του εστιατορίου The Life Goddess

Κατά την διάρκεια των δύο ημερών του Φεστιβάλ, πραγματοποιήθηκαν στα Ελληνικά περίπτερα είκοσι masterclasses και συνολικά τριάντα οκτώ διαφορετικές παρουσιάσεις ελληνικών συνταγών, τοπικών προϊόντων, ελληνικών κρασιών και ποτών.

Εκτός από τα masterclasses των Ελλήνων σεφ που ταξίδεψαν από την Ελλάδα για το Φεστιβάλ, το πρόγραμμα συμπεριλάμβανε παρουσίαση vegan ελληνικών συνταγών από την influencer/plant based chef Nikki Webster, τα ελληνικά δημοφιλή εστιατόρια του Λονδίνου The Life Goddess και Ergon, με ιδιαίτερη βαρύτητα στην παρουσίαση ελληνικών

μοναδικών συνταγών όπως γιουβαρλάκια, σφακιανή πίτα, τραχανά Λέσβου με ούζο και γαρίδες, Κρητικά σαλιγκάρια γιαχνί, Κερκυραϊκή παστιτσάδα κ.ά.

Η γνωστή στο βρετανικό κοινό σεφ και νικήτρια του Masterchef 2019 στο Ην. Βασίλειο, Ειρήνη Τζώρτζογλου εκτός από τα masterclasses με κριθαρώτο μελιτζάνας, έδωσε μαθήματα γευσιγνωσίας για την διαφοροποίηση του Ελληνικού παρθένου ελαιόλαδου και του ελληνικού μελιού, ενώ στο περίπτερο διαμορφωμένο ως ελληνικό deli προσφέρθηκε φέτα Δωδώνης, γίγαντες από την εταιρία ελληνικών προϊόντων Ody-

sea, μελεκούνια από τη Ρόδο, κρητικός ντάκος, μαστίχα Χίου, Μακεδονικός χαλβάς, μπουγάτσα Θεσσαλονίκης και ελληνικό καρπούζι.

Ταυτόχρονα με τα masterclasses μαγειρικής, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του μπαρ του περιπτέρου, πραγματοποιήθηκε οινογνωσία κρητικών οίνων με την υποστήριξη του Wines of Crete από τον σωμαλιέ Κλέαρχο Κανελλάκη, degustasion τσίπουρου, παραδοσιακός ελληνικός καφές με λουκούμια Σύρου, φραπέ με τσουρέκι Θεσσαλονίκης αλλά και cocktails μαστίχας από την Αχία και masterclass κοκτεϊλς από τον mixologist / Ambassador του Metaxa, Χάρη Γεράκη.

Κατά τη διάρκεια της έκθεσης, οι επισκέπτες μπορούσαν να συμμετέχουν σε διαγωνισμό με έπαθλο για δύο τυχερούς νικητές ένα ταξίδι στην Κέρκυρα ευγενική προσφορά του Tour Operator Sunvil και δωρεάν διαμονές στην Χίο, από την Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου.



Από αριστερά ο Πάνος Παπαδόπουλος, υπεύθυνος PR & Media του Γραφείου EOT Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας, η σεφ Αργυρώ Μπαρμπαρίγου, η Προϊσταμένη Γραφείου EOT Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας κα Ελένη Σκαρβέλη και η Λουκία Ζαφείρη υπεύθυνη marketing του Γραφείου EOT Ην. Βασιλείου & Ιρλανδίας

Νέα Bianca “Φρουτένια” γεμιστά από τη ΒΙΟΛΑΝΤΑ !

Η ΒΙΟΛΑΝΤΑ προσηλωμένη στο στόχο της για δημιουργία ποιοτικών και καινοτόμων προϊόντων, παρουσιάζει τα Νέα Bianca Φρουτένια, που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα γεύσεων και προτιμήσεων.

Τα αγαπημένα μας μπισκότα Bianca μεγαλώνουν και υποδέχονται τέσσερα νέα μέλη, σε 4 νέες απολαυστικές Γεύσεις Φρούτων.

Bianca γεμιστά με κρέμα Μπανάνα, Bianca γεμιστά με κρέμα Φράουλα, Bianca γεμιστά με κρέμα Πορτοκάλι και Bianca γεμιστά με κρέμα Λεμόνι. Τα Bianca Φρουτένια από τη Βιολάντα ήρθαν για να κάνουν ακόμα πιο απολαυστικό το Καλοκαίρι σου ...και όχι μόνο!



Ήξερες ότι...

Από πού πήρε το όνομά της η Ζάκυνθος, η Κεφαλονιά και η Κέρκυρα



Η ελληνική μυθολογία είναι η πηγή του ονόματος της Ζακύνθου, καθώς Ζάκυνθος ήταν στην πραγματικότητα ο γιος του Τρώα βασιλιά Δαρδάνου. Σε αυτό το νησί κατέφυγε από την Τροία για να βρει καταφύγιο μετά την Τρωική εκστρατεία.

Η Κεφαλονιά πήρε το όνομά της από τον πρώτο κυβερνήτη του νησιού, τον Κέφαλο, ήρωα από την Αθήνα και γιο του Διονύσου. Εξορίστηκε στο νησί που τώρα φέρει το όνομά του, αφού βοήθησε τον Αμφιτρύωνα των Μυκηνών σε έναν πόλεμο εναντίον τοπικών φυλών.

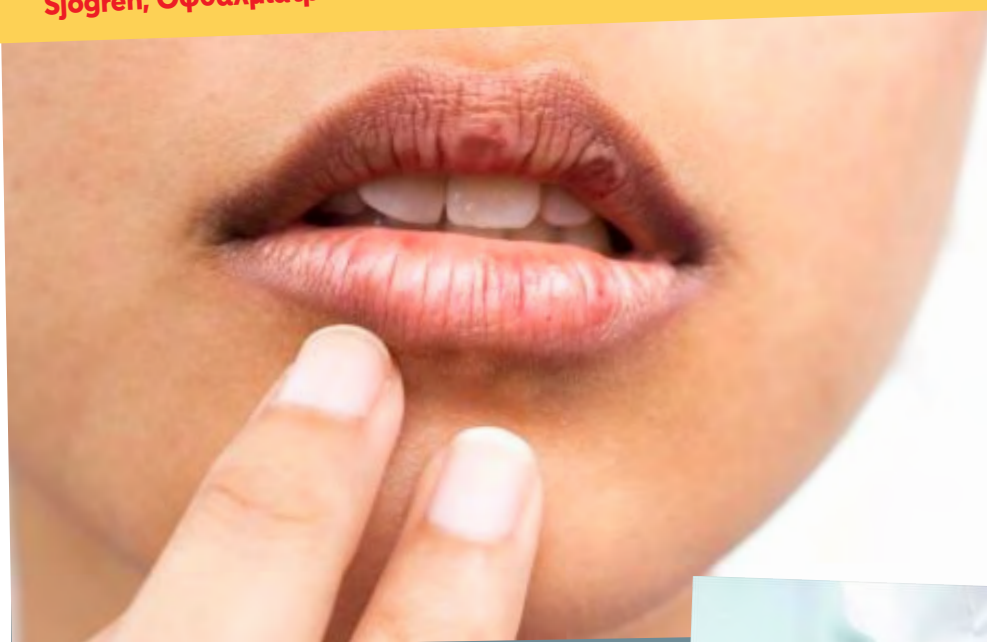
Το όνομα της Κέρκυρας προέρχεται από τη νύμφη Κέρκυρα, κόρη του ποτάμιου θεού Ασωπού και της ποτάμιας νύμφης Μετόπης. Ο Ποσειδώνας ερωτεύτηκε την Κορκύρα και την απήγαγε. Στη συνέχεια την πήγε στο νησί, δίνοντάς του το όνομά της. Ωστόσο σύμφωνα με άλλη θεωρία το όνομα Κέρκυρα προέρχεται από τη βυζαντινή λέξη *corygo*, που σημαίνει κορυφή, η οποία αναφερόταν στην κορυφή του φρουρίου δίπλα στο λιμάνι, που ήταν η πρώτη εικόνα που αντίκριζαν τα πλοία κατά την άφιξή τους στο νησί.



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

Σύνδρομο SJOEGREN: Ένα Αόρατο Αυτοάνοσο Νόσημα

Η Παγκόσμια Ημέρα του Sjögren εορτάζεται κάθε χρόνο στις 23 Ιουλίου, ημέρα γενεθλίων του Dr. Henrik Sjögren, Οφθαλμίατρου από την Σουηδία, που διέγνωσε για πρώτη φορά το νόσημα το 1933.



Το σύνδρομο Sjogren ή Αυτοάνοση Επιθηλιίτιδα είναι ένα Αυτοάνοσο Ρευματικό νόσημα που προσβάλλει τους εξωκρινείς αδένες, όπως είναι οι δακρυϊκοί και οι σιελογόνοι αδένες.

Προσβάλλει κυρίως γυναίκες μέσης ηλικίας.

Θεωρείται το δεύτερο σε συχνότητα συστηματικό, αυτοάνοσο νόσημα μετά την ρευματοειδή αρθρίτιδα προσβάλλοντας το 0,1% -0,3% του γενικού πληθυσμού.

Παρά το γεγονός ότι είναι ένα από τα πιο κοινά αυτοάνοσα νοσήματα, το Σύνδρομο Sjögren είναι υποδιαγνωσμένο, με το 75% των ασθενών να μην έχει ακόμα διαγνωστεί.



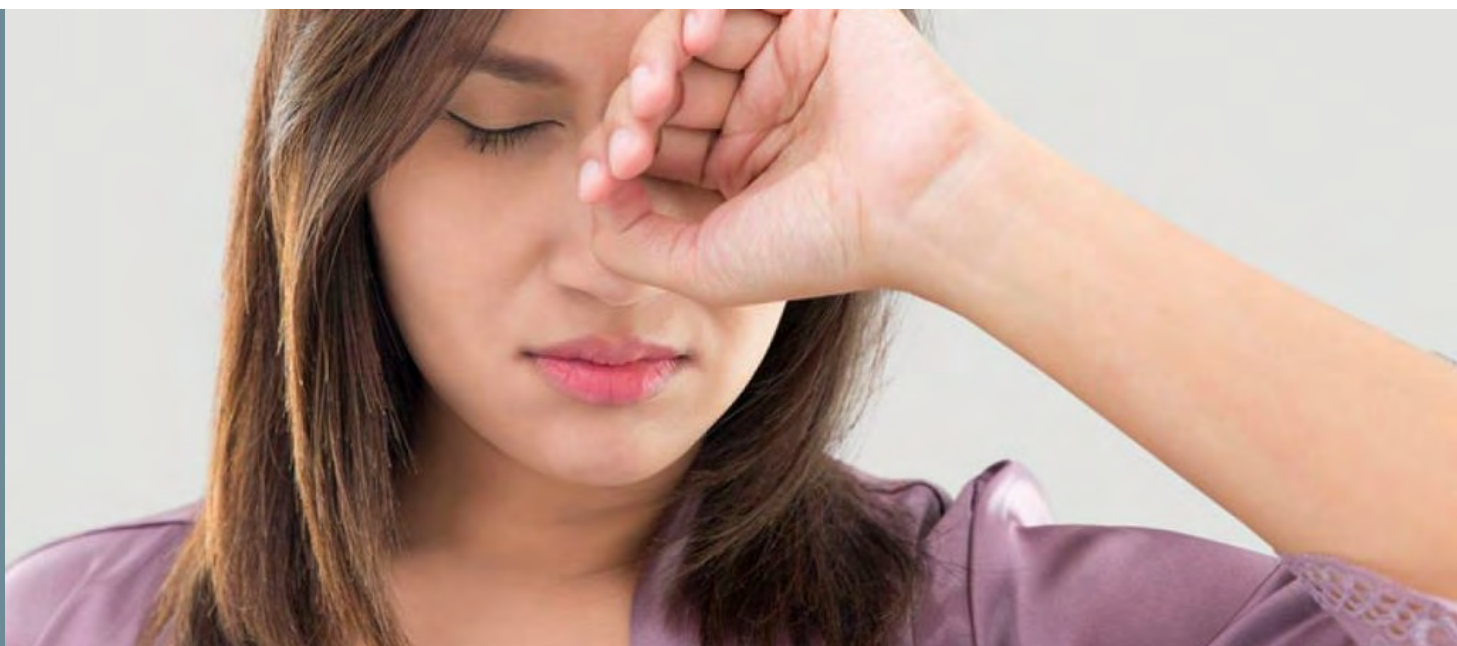
Συμπτώματα

Το κύριο χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι η ξηροστομία και η ξηροφθαλμία. Στις συνθεότερες εξωαδενικές εκδηλώσεις του συνδρόμου Sjögren περιλαμβάνονται κατά σειρά συχνότητας:

- Αίσθημα κόπωσης
- Αρθραλγίες, δηλ. πόνος στις αρθρώσεις
- Αρθρίτιδα, δηλ. φλεγμονή στις αρθρώσεις, που

εκδηλώνεται με πόνο και άλλα σημεία φλεγμονής, όπως διόγκωση, θερμότητα και ευαισθησία στην πίεση των αρθρώσεων

- Δυσφαγία, δηλ. δυσκολία στην κατάποση στερεών και κυρίως ξηρών τροφών που οφείλεται σε ξηρότητα των βλεννογόνων του φάρυγγα και του οισοφάγου
- Ξηροδερμία
- Φαινόμενο Raynaud
- Ναυτία, επιγαστραλγία κ.ά.



Ξηροφθαλμία

Υπολογίζεται ότι 1 στους 10 ασθενείς με ξηροφθαλμία μπορεί να πάσχει από το σύνδρομο Sjögren.

Ξηροστομία

Η έλλειψη σάλιου πέρα από το ότι δυσκολεύει την ομιλία και την κατάποση, αλλάζει και την γεύση. Το σάλιο είναι σημαντικό για την προστασία των δοντιών οπότε είναι απαραίτητη η καλή στοματική υγιεινή, διαφορετικά οδηγεί σε περιοδοντίτιδα και απώλεια δοντιών.

Οι γυναίκες μπορεί να έχουν ξηρότητα και στην γενετική περιοχή. Άλλα όργανα που μπορεί να προσβάλει είναι το δέρμα, οι αρθρώσεις και πιο σπάνια το ήπαρ, οι νεφροί και οι πνεύμονες και το Νευρικό Σύστημα.

Περίπου 3% - 5% των ασθενών με Σύνδρομο Sjögren μπορεί να αναπτύξει λέμφωμα.

Παθογνωμονικά Αυτοαντισώματα:

- Αντι-Ro αντισώματα
- Αντι-La αντισώματα

Θετική βιοψία ελάσσοнос σιελογόνου αδένων κάτω χείλους τεκμηριώνει την Διάγνωση, κυρίως σε αμφίβολες περιπτώσεις.

Θεραπευτικά χορηγούνται ανοσοτροποποιητικά φάρμακα ανάλογα με την κλινική έκφραση του συνδρόμου και τα όργανα τα οποία προσβάλλει Αόρατη νόσος.

Όπως και με άλλα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα, στο σ Sjögren, τα συμπτώματα μπορεί να μην είναι εμφανή στα αρχικά στάδια.

Δυστυχώς σήμερα, ένας ασθενής χρειάζεται κατά μέσο

όρο 4,7 χρόνια για να λάβει μια επίσημη διάγνωση του συνδρόμου Sjögren.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι δεν εμφανίζουν όλοι οι ασθενείς τις ίδιες κλινικές εκδηλώσεις, επομένως δεν είναι ίδια η φαρμακευτική αγωγή για όλους, αλλά εξατομικεύεται. Για αυτό απαιτείται τακτική κλινική και εργαστηριακή παρακολούθηση από εξειδικευμένο πάροχο υγείας, που είναι ο Ρευματολόγος.



Συμπερασματικά

Η όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη διάγνωση βοηθά σημαντικά στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της νόσου και στην διατήρηση της ποιότητας ζωής του ασθενή.

Taste of Loutraki – THE CORINTHIAN FOOD FESTIVAL 2 - 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022

Taste Of Loutraki: Εσύ θα το δοκιμάσεις;

Ένα μοντέρνο γαστρονομικό φεστιβάλ ξεκινά από φέτος στο όμορφο Λουτράκι. Πάνω από 30 επιχειρήσεις της πόλης δημιουργούν ένα ξεχωριστό ελληνικό μενού σε ειδική τιμή, για όσους το δοκιμάσουν, από 2 έως 4 Σεπτεμβρίου 2022.

Οι παρακάτω επιχειρήσεις συμμετέχουν ενεργά στη δράση, προσφέροντας τοπικές συνταγές και προϊόντα σε ειδική εκπαιδευτική τιμή για 3 & 4 Σεπτεμβρίου 2022:

AMI - ARMELLE - CLUB HOTEL CASINO LOUTrAKI - DINO GELATO - DOLCE-LATO - HOTEL PLAZA- ISLA BROWN CORINTHIA RESORT - PALADAR - PEPE ROSSO - SEA & SAND - SEGAS HOTEL - STRAVA BAY- VILLA ARMONIA - VOUC LAIT - WOODY'S - ΖΑΧ/ΣΤΕΙΟ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ - ΑΧΙΛΛΕΙΟΝ - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΤΥΡΟΠΙΤΑΣ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ DOLCI PASSIONI - ΚΑΝΑΚΗΣ - ΚΟΛΩΝΑΚΙ - ΛΙΜΑΝΑΚΙ-ΤΑ 5 ΑΔΕΡΦΙΑ - ΜΑΙΣΤΡΑΛΙ - ΜΠΑΡΜΠΑ ΤΑΣΟΣ - ΠΙΠΕΡΙ - ΡΙΓΑΝΙ - ΤΟ ΖΥΜΑΡΑΚΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΑ - ΥΠΑΝΕΜΑ - ΦΡΑΓΚΙΑΣ.

Το Φεστιβάλ οργανώνεται υπό την αιγίδα και την αμέριστη συμπαράσταση της Περιφέρειας Πελοποννήσου, του Δήμου Λουτρακίου – Περαχώρας – Αγίων Θεοδώρων, με την ενεργό συμμετοχή των επιχειρήσεων εστίασης-μελών του Συλλόγου Επισιτιστών «Ο ΞΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ».

Ο Τουριστικός Οργανισμός Προβολής Λουτρακίου, με την συμπαράσταση τοπικών επιχειρήσεων παραγωγής παραδοσιακών προϊόντων, θα διοργανώσει στις 3 και στις 4 Σεπτεμβρίου workshops γευσιγνωσίας και οινογνωσίας.

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη στα workshops για περιορισμένο αριθμό ατόμων και το πρόγραμμα είναι:

Σάββατο 3 Σεπτεμβρίου

11.30 με 12.30 - ΕΛΑΙΟΓΝΩΣΙΑ από την κα. MARIANNA ΔΕΒΕΝΤΖΟΓΛΟΥ- Olive Oil Sommelier

12.30 με 13.30 - ΟΙΝΟΓΕΥΣΙΑ από το Paragiannakopoulos Winery

Κυριακή 4 Σεπτεμβρίου

10.30 με 11.30 ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ από τον κ. MAZO ΓΙΩΡΓΟ - GOLDEN BLACK

11.30 με 12.30 ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ από το EXPERIENCE PERAHORA με παραδοσιακά ζυμαρικά Λουτρακίου ΒΛΑΧΑ

12.30 με 13.30 ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗΣ ΜΠΥΡΑΣ από τον κ. Ντιγκιρλάκη - Canal Dive

Το Φεστιβάλ "Taste Of Loutraki", θα φέρει σε επαφή το κοινό με τη γαστρονομία του προορισμού μέσα από διαδραστικές δράσεις, καθώς η γαστρονομία είναι μία κατεξοχήν βιωματική εμπειρία.

Για περισσότερες πληροφορίες: Οργανισμός Τουριστικής Προβολής Λουτρακίου - email: info@lto.org.gr, Respond On Demand Ltd - τηλ. 6932230665 και respondiretor@gmail.com.

To Say Yes to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.



Ο «Μπλε Δράκος» των θαλασσών

SAY *yes* & get impressed



Ο Μπλε Δράκος είναι ένα σπάνιο θαλάσσιο πλάσμα, που βρίσκεται στις ακτές της Νότιας Αφρικής, στην Ευρώπη, στην Αυστραλία και στη Μοζαμβίκη. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Glaucus atlanticus* και το φυσιολογικό του μέγεθος είναι μέχρι 3 εκατοστά. Φέρει ασημένιους και σκούρους μπλε χρωματισμούς, αποτελώντας ένα πραγματικό κομψοτέχνημα της φύσης.

Ο Μπλε Δράκος τρέφεται με δηλητηριώδεις οργανισμούς, το δηλητήριο των οποίων «κλέβει» και αποθηκεύει με σκοπό να αμυνθεί σε πιθανούς κινδύνους.

Οι εργαζόμενοι της ΔΕΛΤΑ τρέχουν και προσφέρουν στα παιδιά

Η ομάδα άθλησης της ΔΕΛΤΑ αναδείχθηκε για 4 η συνεχόμενη χρονιά πρώτη στην κατηγορία της στον φιλανθρωπικό αγώνα «No Finish Line της Αθήνας» ή NFL, διανύοντας 3.482 χιλιόμετρα και κατακτώντας 2 κύπελλα, τα οποία παρέλαβε κατά την τελετή απονομής, που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα, 4 Ιουλίου.

Στο πλαίσιο της στήριξης που παρέχει η ΔΕΛΤΑ και οι εργαζόμενοι της στο παιδί και την οικογένεια, η ομάδα άθλησης της ΔΕΛΤΑ συμμετείχε για τέταρτη φορά στον φιλανθρωπικό αγώνα δρόμου NFL, που πραγματοποιήθηκε στο Ολυμπιακό Στάδιο 'Σπύρος Λούης' από τις 25 έως τις 29 Μαΐου. Σκοπός του αγώνα ήταν η υποστήριξη των παιδιών προσφύγων από την Ουκρανία που φιλοξενούνται στη χώρα μας σε ξενώνα που λειτουργεί η Ένωση «Μαζί για το Παιδί». Κάθε χιλιόμετρο που καταγράφηκε από τους συμμετέχοντες στήριξε τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία.

Η Ομάδα Άθλησης της ΔΕΛΤΑ είχε και φέτος εξαιρετική επίδοση, δίνοντας τον καλύτερό της εαυτό, καθώς με 50 συμμετοχές συγκέντρωσε συνολικά 3.482 χιλιόμετρα, κερδίζοντας την 1η θέση στην κατηγορία του «ομαδικού 30-59 συμμετοχών» και τη 2η θέση στο σύνολο όλων των ομάδων! Για τον ίδιο σκοπό, η εταιρεία ΔΕΛΤΑ, ενισχύοντας και επιβραβεύοντας την προσπάθεια των εργαζομένων της, προσφέρει Γάλα Βλάχας εμπορέ (1 ποτήρι γάλα για κάθε χιλιόμετρο που διένυσαν στον αγώνα οι εργαζόμενοι της) στα παιδιά της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί».

Οι εργαζόμενοι της ΔΕΛΤΑ, πρεσβεύοντας τις αξίες της σωστής διατροφής και του αθλητισμού, συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, συνεισφέροντας παράλληλα σε κοινωνικούς σκοπούς. Με την εξαιρετική τους επίδοση στον αγώνα NFL, το πάθος και την ομαδικότητά τους, απέδειξαν για μία ακόμη φορά την κοινωνική τους ευαισθησία.



Ήξερες ότι...

Καύσωνας: Γιατί κινδυνεύουν περισσότερο οι γυναίκες



Οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες σε ακραίες υψηλές θερμοκρασίες, όπως ο καύσωνας που πλήττει το Ηνωμένο Βασίλειο, σύμφωνα με τους ειδικούς. Η Υπηρεσία Ασφάλειας Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου επεσήμανε μια μελέτη στην Ολλανδία που εξέτασε τη θνησιμότητα μετά από διάφορους καύσωνες και διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο από τους άνδρες. Οι ερευνητές είπαν ότι τα αποτελέσματα δεν αφορούσαν απλώς την ηλικία.

Μια άλλη μελέτη από Ολλανδούς και Γερμανούς ερευνητές, που εξετάζει δεδομένα θερμοκρασίας 23 ετών από την Ολλανδία μαζί με στοιχεία ημερήσιας θνησιμότητας, βρήκε επίσης διαφορές μεταξύ των φύλων.

Ο Hein Daanen, καθηγητής φυσιολογίας της άσκησης στο Πανεπιστήμιο VU του Άμστερνταμ, είπε ότι η ομάδα εικάζει ότι

η μειωμένη παραγωγή ιδρώτα στις γυναίκες μπορεί να παίζει ρόλο.

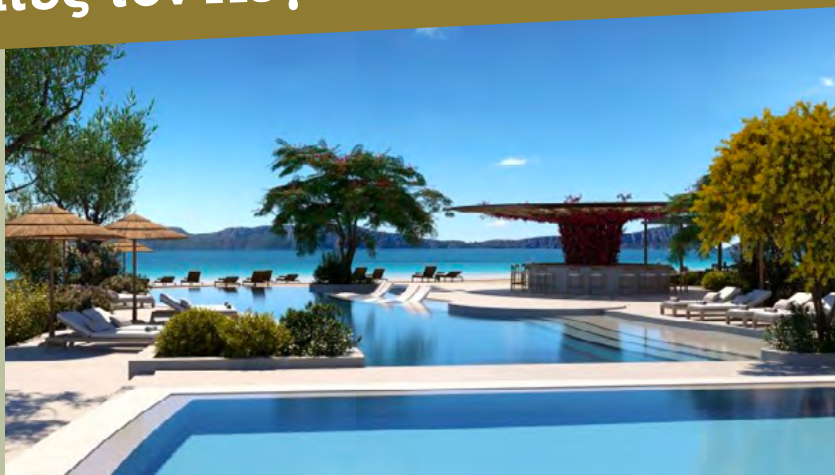
Επίσης, το στρες που ασκείται στο καρδιαγγειακό σύστημα από τη θερμότητα μπορεί να εμπλέκεται. «Η καρδιαγγειακή καταπόνηση φέρεται να είναι υψηλότερη στις γυναίκες, εξηγώντας πιθανώς τον υψηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας στη ζέστη» έγραψαν.

Ο Mike Tipton, καθηγητής ανθρώπινης και εφαρμοσμένης φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πόρτσμουθ, είπε ότι οι γυναίκες μπορεί να κινδυνεύουν περισσότερο από καύσωνες επειδή έχουν υψηλότερες θερμοκρασίες πυρήνα μετά την ωορρηξία.

Το W Costa Navarino υποδέχεται τους πρώτους επισκέπτες τον Αύγουστο

Το W Costa Navarino, το πρώτο ξενοδοχείο της W Hotels Worldwide στην Ελλάδα, μέλος του χαρτοφυλακίου Marriott Bonvoy, υποδέχεται τους πρώτους επισκέπτες στις 11 Αυγούστου. Το νέο ξενοδοχείο που βρίσκεται στο Navarino Waterfront, τη νέα περιοχή ανάπτυξης της Costa Navarino και απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες και εφήβους που έχουν κλείσει το 12ο έτος της ηλικίας τους, δέχεται ήδη κρατήσεις.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι με την άφιξη των W Hotels στην Ελλάδα, μέσα από το ντεμπούτο του W Costa Navarino. Το νέο W Escape, με τον ξεχωριστό και εκλεπτυσμένο σχεδιασμό του, αναδεικνύει την εξέλιξη του brand W, και έρχεται να προστεθεί στις πρόσφατες αφίξεις άλλων W ξενοδοχείων στην περιοχή της Ευρώπης, Μέσης Ανατολής και Αφρικής, όπως το W Ρώμης. Καθώς συνεχίζουμε να εστιάζουμε στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των ταξιδιωτών, το πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων στο W Costa Navarino, το οποίο απευθύνεται σε ενήλικες, θα ενισχύσει το παγκόσμιο χαρτοφυλάκιο των μοναδικών εμπειριών W» δήλωσε η Candice D'Cruz, Αντιπρόεδρος - Luxury Brands, Ευρώπης, Μέσης Ανατολής και Αφρικής της Marriott International.



Η ελληνική παραλία που ήρθε... από τον Άρη

SAY *yes* & get impressed



Λέγεται Ει και βρίσκεται στην Κεφαλονιά. Νομίζει κανείς ότι τα χρώματα της παραλίας αυτής είναι αποτέλεσμα photoshop, όμως είναι τα πραγματικά χρώματά της. Το τοπίο απόκοσμο και ατμοσφαιρικό, παραπέμπει στον πλανήτη Άρη. Είναι γνωστή και ως «κόκκινη παραλία» λόγω της κατακόκκινης άμμου που διαθέτει. Οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν εκεί ένα φυσικό σπα, εντελώς δωρεάν, χάρη στην αργιλώδη λάσπη του εδάφους.

Η παραλία Ει βρίσκεται σε απόσταση 8 χλμ. από το Ληξούρι, τη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Κεφαλονιάς. Και αν αναρωτιέστε που οφείλει την ονομασία της η παραλία, την πήρε από τον όρμο που μοιάζει με το γράμμα του ελληνικού αλφάβητου όταν τον βλέπεις από ψηλά!

Δήμος Αθηναίων: Ανοίγουν επτά κλιματιζόμενοι χώροι για την προστασία των πολιτών από τον καύσωνα

Λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναμένονται, ο Δήμος Αθηναίων θα διαθέσει από αύριο, Παρασκευή 22 Ιουλίου, και μέχρι την λήξη του φαινομένου, επτά (7) κλιματιζόμενες αίθουσες για την προστασία των πολιτών.

Οι κλιματιζόμενοι χώροι, που θα λειτουργούν από τις 08.00 π.μ. μέχρι και τις 08.00 μ.μ. είναι οι εξής:

1. Λέσχη Φιλίας Κουκακίου, Δράκου 26-28, τηλέφωνο επικοινωνίας 2109232044
2. Λέσχη Φιλίας "Η Ανάληψη του Κυρίου" Νέου Κόσμου, Χελντράιχ 15, τηλέφωνο επικοινωνίας 2109240403
3. Λέσχη Φιλίας Βοτανικού, Κοζάνης 4, τηλέφωνο επικοινωνίας 2103423716
4. Λέσχη Φιλίας Κολοκυνθούς, Αίμονος 9 & Άστρους, τηλέφωνο επικοινωνίας 2105140877
5. Λέσχη Φιλίας Αγίου Ελευθερίου, Αχαρνών 372, τηλέφωνο επικοινωνίας 2102012334
6. Λέσχη Φιλίας Κυψέλης Σκύρου & Καυκάσου τηλέφωνο επικοινωνίας 2108815877
7. Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων, Πανόρμου & Βαθέος, τηλέφωνο επικοινωνίας 2106459890.

Στους χώρους θα τηρηθούν αυστηρά όλοι οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που προβλέπονται βάσει των οδηγιών του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) για τον Covid -19. Η χρήση μάσκας θα είναι υποχρεωτική καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής των πολιτών στο χώρο, ενώ θα υπάρχει επαρκής φυσικός αερισμός και αντισηπτικό διάλυμα για την περαιτέρω προστασία των πολιτών.

Επίσης, οι ομάδες streetwork του Κέντρου Υποδοχής και Αλληλεγγύης του Δήμου Αθηναίων (Κ.Υ.Α.Δ.Α.) θα συνεχίσουν, καθ' όλη τη διάρκεια του καύσωνα το έργο τους, δίνοντας στον άστεγο πληθυσμό της πόλης τις απαραίτητες οδηγίες για την προστασία τους από τον καύσωνα. Παράλληλα, θα τους προσφέρουν δροσερό νερό, είδη πρώτης ανάγκης και πρώτες βοήθειες, ενώ θα τους ενημερώνουν για τη λειτουργία των κλιματιζόμενων χώρων που διαθέτει ο Δήμος.

Για την καλύτερη εξυπηρέτηση τους οι ενδιαφερόμενοι, θα πρέπει να επικοινωνούν προηγουμένως είτε απευθείας με τη Λέσχη Φιλίας για την οποία ενδιαφέρονται, είτε με τη Γραμμή Εξυπηρέτησης του Δημότη 1595, είτε με το τηλεφωνικό κέντρο 2105277000. Παράλληλα, έχει τεθεί σε λειτουργία από τα Δημοτικά Ιατρεία του Δήμου Αθηναίων "Γραμμή Βοήθειας", μέσω της οποίας παρέχονται πληροφορίες για την υποστήριξη των κατοίκων της πόλης (2103638049 8:30-19:30).



Ήξερες ότι...

Ο κανόνας του νερού...



Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε; Ο γενικός κανόνας για τους ενήλικες είναι η κατανάλωση 8 έως 10 ποτηριών (250 ml κάθε ποτήρι) υγρών κάθε μέρα, από τα οποία τα 6 έως 8 να είναι νερό. Τα παιδιά 4-8 ετών χρειάζονται 6-7 ποτήρια υγρών (4-5 να είναι νερό), τα παιδιά 9-13 ετών πρέπει να λαμβάνουν 8-10 ποτήρια υγρών (6-8 νερό) και οι έφηβοι 14-18 ετών 10-12 ποτήρια υγρών (8-10 νερό). Σε περίπτωση που κάποιος ασκείται καθημερινά, θα πρέπει να προσθέσει περίπου άλλα 2 ποτήρια νερό ημερησίως – ή και περισσότερα, ανάλογα με τη διάρκεια της άθλησης.



Το κορίτσι με το φλάουτο

Πολύχρωμες μελωδικές νότες κυλούν στον αέρα και ταξιδεύουν. Έρχονται από το πυκνό δάσος, περνούν πάνω από τη λίμνη και φτάνουν ως την κοντινή πόλη. Πετούν πάνω από τον δρόμο της κεντρικής αγοράς, τον λόφο με τα ηλιοτρόπια, μέχρι το παράθυρο του γραφείου του Ηγεμόνα, στο μέγαρο με τα χίλια δωμάτια. Ξεπηδούν από το φλάουτο ενός νεαρού κοριτσιού. Και κρύβουν ένα μυστικό... Μα όλοι τις προσπερνούν. Οι κάτοικοι της πόλης βιάζονται να φτάσουν στις δουλειές τους. Ο Ηγεμόνας θέτει σε εφαρμογή τον νέο του νόμο για την ασφάλεια και την ευημερία. Δύο σύμβουλοί του ανησυχούν και αποφασίζουν ν' αναλάβουν δράση. Ο μικρός Ορέστης κάνει μια καινούργια φίλη, ενάντια στις οδηγίες και τους κανόνες που έχει επιβάλει ο πατέρας του. Ενώ οι νότες του φλάουτου ακούγονται ξανά και ξανά... Εκείνος που θα τις αφήσει να φτάσουν ως την καρδιά του, θα μάθει το μυστικό τους. Μια ιστορία για την αλαζονεία της εξουσίας, τη θέση του ατόμου στο κοινωνικό σύνολο, τη λειτουργία της δημοκρατίας και τους κινδύνους διάβρωσής της.

Μια ιστορία για τη θεραπευτική δύναμη της μουσικής, που μοιάζει με αλληγορικό παραμύθι. Όμως, είναι πέρα για πέρα αληθινή. Για παιδιά 8 ετών και άνω. Από τις εκδόσεις ΥΔΡΟΠΛΑΝΟ.

Ημερολόγιο εξερεύνησης 2: Ο ξεχασμένος κόσμος



Λύστε τους γρίφους, σπάστε τους κώδικες και γίνετε μέλη της ομάδας!

Εξερευνήστε μαζί με τον Λίας τον ξεχασμένο κόσμο. Τα στοιχεία που άφησε πίσω του ο αγνοούμενος πατέρας του σας οδηγούν στην εξωτική ζούγκλα. Και ξαφνικά εμφανίζεται μπροστά σας το κουφάρι ενός αεροπλάνου. Πώς βρέθηκε εκεί; Μπορείτε να βοηθήσετε τον Λίας να αποκωδικοποιήσει τα διαθέσιμα στοιχεία; Οι γρίφοι στο ημερολόγιο εξερεύνησης σας φέρνουν όλο και πιο κοντά στο μεγάλο μυστικό. Στη ζούγκλα όμως παραμονεύει ένα φριχτό τέρας, που σας έχει βάλει στο μάτι...

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

DON'T HATE WHAT YOU DON'T UNDERSTAND.
John Lennon

Γιορτάζουν!
22/7
Μαγδαληνή, Μαρκέλλα,
Μενέλαος
24/7
Χριστίνα, Χριστιάνα,
Αθηναγόρας

tip of the day

PEOPLE HATE YOU FOR ONE OF THREE REASONS. THEY HATE THEMSELVES, THEY WANT TO BE YOU, OR THEY SEE YOU AS A THREAT.

22 Ιουλίου

- › Ευρωπαϊκή Ημέρα για τα Θύματα Εγκλημάτων Μίσους
- › Παγκόσμια Ημέρα Εγκεφάλου
- › Διεθνής Ημέρα Πυγμαχίας
- › National Mango Day
- › National Penuche Fudge Day
- › National Rat Catcher's Day

23 Ιουλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Συνδρόμου Sjogren
- › Gorgeous Grandma Day
- › National Vanilla Ice Cream Day
- › National Day of the Cowboy

24 Ιουλίου

- › International Self Care Day
- › National Amelia Earhart Day
- › National Cousins Day
- › National Drive-Thru Day
- › National Tequila Day