

NEA

Protein Avocado Bowls



Αυγό



Σολομός



Κοτόπουλο

ΥΨΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ



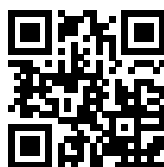
E-ORDER
www.gregorys.gr



gregorys.gr



gregorysgr



Download app!

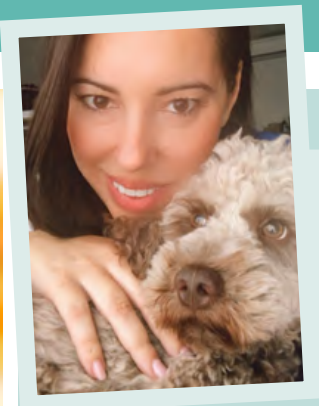
Γρηγόρης

SAY *yes* to the **press**

SAY...
*Happy
Birthday!*



A vertical banner image featuring a pink birthday cake with white frosting, gold stars, and a gold number 1 candle. The text "Good morning SayYessers!" is written vertically in white, bold, sans-serif font on the left side.



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

1 χρόνος μαζί και μου φαίνεται απίστευτο!!!

Χρόνια μας πολλά λοιπόν γιατί το **Say Yes ...to the Press**, είστε εσείς! Όλοι εμείς λοιπόν η ομάδα **SayYessers** σας ευχαριστούμε τόσοοοοοο μα τόσοοοοοο πολύ για αυτή την υπέροχη χρονιά και ανυπομονούμε για τις επόμενες!

Δε θα μπορούσα στο σημερινό editorial να μη βάλω το πρώτο μου άρθρο τότε, 11 Μαΐου του 2021,

“Good morning SayYessers!!!”

1 χρόνος μαζί και μου φαίνεται απίστευτο!!!

Χρόνια μας πολλά λοιπόν γιατί το **Say Yes ...to the Press**, είστε εσείς! Όλοι εμείς λοιπόν η ομάδα **SayYessers** σας ευχαριστούμε τόσοοοοοο μα τόσοοοοοο πολύ για αυτή την υπέροχη χρονιά και ανυπομονούμε για τις επόμενες!

Δε θα μπορούσα στο σημερινό editorial να μη βάλω το πρώτο μου άρθρο τότε, 11 Μαΐου του 2021,

“Good morning, SayYessers!!!”

Χρόνια μας πολλά λοιπόν γιατί το **Say Yes ...to the Press**, είστε εσείς! Όλοι εμείς λοιπόν η ομάδα **SayYessers** σας ευχαριστούμε τόσοοοοοο μα τόσοοοοοο πολύ για αυτή την υπέροχη χρονιά και ανυπομονούμε για τις επόμενες!

Δε θα μπορούσα στο σημερινό editorial να μη βάλω το πρώτο μου άρθρο τότε, 11 Μαΐου του 2021,

“Good morning, SayYessers!!!”

Δε θα μπορούσα στο σημερινό editorial να μη βάλω το πρώτο μου άρθρο τότε, 11 Μαΐου του 2021,

Αν με ρωτούσε κάποιος πως νιώθω αυτή τη στιγμή θα του έλεγα ότι είμαι πάνω σε ένα τρενάκι του λούνα παρκ, έχω ανέβει αργά και βασανιστικά στο πιο ψηλό σημείο και ετοιμάζομαι για τη μεγάλη βουτιά...

Αυτή τη βουτιά που κλείνεις τα μάτια, νιώθεις πεταλούδες στο στομάχι και αφήνεις τον εαυτό σου ελεύθερο να ουρλιάξει από την αδρεναλίνη, την αγωνία, το φόβο, τη χαρά, την ένταση και όλα τα δυνατά συναισθήματα που σε κατακλύζουν.

Τι μπορεί να πάει λάθος, όταν τα συναισθήματα σου είναι τόσο έντονα και αληθινά:

18 MARCH 2011, TITANIC 44

SAY *yes* to the **press**

LET'S GO!

A photograph of a roller coaster car filled with people. The car is green and purple, and the passengers are smiling and waving. The text "LET'S GO!" is overlaid on the image in a large, bold, orange and white font. The background shows a blue sky and a white structure, likely part of the roller coaster track.

Αυτή τη βουτιά που κλείνεις τα μάτια, νιώθεις πεταλούδες στο στομάχι και αφήνεις τον εαυτό σου ελεύθερο να ουρλιάξει από την αδρεναλίνη, την αγωνία, το φόβο, τη χαρά, την ένταση και όλα τα δυνατά συναισθήματα που σε κατακλύζουν.

Τι μπορεί να πάει λάθος, όταν τα συναισθήματα σου είναι τόσο έντονα και αληθινά:

A photograph of a roller coaster car filled with young people. They are all smiling and looking towards the camera, many holding up their smartphones to take pictures or videos. The roller coaster has green seats and purple safety bars. The background shows a clear blue sky.

Τι μπορεί να πάει λάθος, όταν τα συναισθήματά σου είναι τόσο έντονα και αληθινά:

Tip of the Day: Το πιο απλό, κοινό όμως πολύ σημαντικό tip για τη δική μου διαδρομή σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, είναι αυτό που αγαπάς να μην το διαπραγματεύεσαι... Μία συμβουλή, χιλιάδες συναισθήματα! Και να θυμάσαι να προσπαθείς πάντα για την κορυφή, όμως να προσπαθείς να ανεβαίνεις ψηλά για να δεις τον κόσμο και όχι για να σε βλέπει ο κόσμος... τότε μόνο θα είσαι ευτυχισμένος, χαρούμενος και γεμάτος... Σας φιλώ!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr



Say Yes... it's party time!

Διανύοντας τον τελευταίο και πιο πολύχρωμο μήνα της άνοιξης ένα πάρτι είναι μια πολύ καλή ιδέα! Και τι καλύτερο από ένα πάρτι στον κήπο, τη βεράντα ή την ταράτσα! Βγείτε έξω λοιπόν και γιορτάστε με τους αγαπημένους σας!

Project: Party

Εν αρχή... ο χώρος!

Φρόντισε να δημιουργήσεις ωραίες γωνιές! Δεν χρειάζονται απαραίτητα πολλές καρέκλες ή καναπέδες. Μπορείς να ρίξεις μερικές μαξιλάρες σε διάφορα σημεία του χώρου και να έχεις κάπου πτυσσόμενες καρεκλίτσες και μικρά τραπέζια. Χρωματιστά σκαμπό, καρεκλίτσες παραλίας, ακόμα και ψαθάκια έχουν μια θέση εδώ!

TIP

Μην παραφορτώνεις τον χώρο και να αφήνεις πάντα διάδρομο γιατί τα πήγαινε - έλα θα είναι πολλά!



Φτιάξε ατμόσφαιρα!

Κεράκια, φαναράκια, λαμπάκια είναι χρήσιμα και πολύ όμορφα! Αξιοποίησε ό,τι έχεις! Για παράδειγμα αν υπάρχει κάποιο δέντρο στην αυλή, κρέμασε ένα φαναράκι. Επίσης, δέσε κορδέλες σε φυτά και όπου αλλού θεωρείς ότι ταιριάζει, γιατί με το ελαφρύ αεράκι θα είναι σαν να χορεύουν... Η αίσθηση της κίνησης πάντα γοητεύει! Μην παραβλέψεις το στοιχείο του νερού! Μια διάφανη γυάλα με νερό και ρεσώ είναι μια καλή ιδέα! Η lounge μουσική θα χαλαρώσει τους καλεσμένους και θα είναι όλοι σε happy mood...

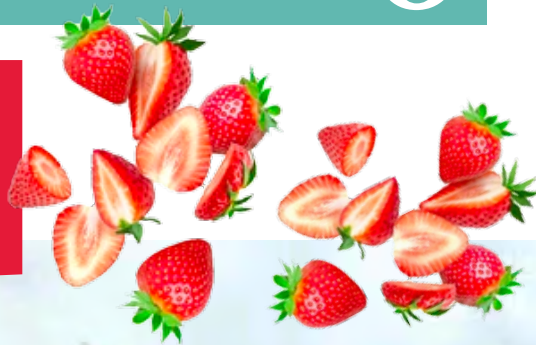
The menu!

Χειροποίητα ποτά και κοκτέιλ θα ενισχύσουν τον... homemade χαρακτήρα του πάρτι! Κάνε μερικά... πειράματα και φτιάξε ένα κοκτέιλ που θα το βαφτίσεις με το όνομα που θα δώσεις στο event σου ή με το δικό σου όνομα! Το πρώτο κοκτέιλ που θα απολαύσουν οι καλεσμένοι σου πρέπει να έχει την υπογραφή σου! Το φαγητό να είναι ελαφρύ, γι' αυτό προτείνουμε finger food σε αλμυρές και γλυκές γεύσεις.

Για το τέλος αφήσαμε το γλυκό... Δες παρακάτω!



Birthday Cake... Do It Yourself!



**Για το τέλειο ανοιξιάτικο πάρτι,
σας προτείνουμε τούρτα με φράουλες!**

Θα χρειαστούμε:

- Ένα πακέτο παντεσπάνι
- Δυο πακέτα σαντιγί σε σκόνη με φυτικά λιπαρά
- Φράουλες (περίπου 20)
- Ελαφρύ σιρόπι με λίγο λικέρ για να σιροπιάζουμε το παντεσπάνι
- Τρούφα σοκολάτας (προαιρετικά)

Πώς γίνεται:

Τοποθετούμε σε μία πιατέλα ένα παντεσπάνι και το σιροπιάζουμε. Αφού ετοιμάσουμε τη σαντιγί, στρώνουμε πάνω σε παντεσπάνι σαντιγί με κομμένες φράουλες. Βάζουμε πάνω άλλο παντεσπάνι, το σιροπιάζουμε και βάζουμε πάλι σαντιγί με φράουλες. Τέλος τοποθετούμε και το τρίτο παντεσπάνι με τον ίδιο τρόπο! Στη συνέχεια βάζουμε ολόκληρες φράουλες σε όλη την επιφάνεια και αν θέλουμε προσθέτουμε τρούφα σοκολάτας. Με την υπόλοιπη σαντιγί καλύπτουμε τα πλαϊνά της τούρτας μας!



TIP

Προτείνω λεμοντσέλο ή αμαρέτο για το σιρόπι! Αν δεν θέλουμε αλκοόλ, σιροπιάζουμε το παντεσπάνι με σιρόπι κομπόστας.

Νέα Διεθνής Διάκριση για το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου



Αποδεικνύοντας για ακόμη μια φορά την υψηλή ποιότητα και την ασυναγώνιστη γεύση του, το αρωματικό και φινό Ούζο Πλωμαρίου ταξίδεψε μέχρι τη Βερόνα όπου διακρίθηκε με Silver Award στον φετινό διαγωνισμό International Wine & Spirits Competition (IWSC) 2022 που διεξήχθη στην Ιταλία. Ο βρετανικός διαγωνισμός διεξάγεται πάνω από 50 χρόνια και κάθε χρόνο καλεί ειδικούς από όλο τον κόσμο, να δοκιμάσουν και να κρίνουν χιλιάδες συμμετοχές. Φέτος μέτρησε πάνω από 4.000 συμμετοχές από περισσότερες από 90 χώρες. Το Ούζο Πλωμαρίου μετέφερε άρωμα Ελλάδας στην Ιταλία και εντυπωσίασε τους κριτές. Οι τελευταίοι ανέφεραν χαρακτηριστικά για το γλυκόπιστο απόσταγμα «ήπιο άρωμα γλυκάνισου και γλυκρίζας με νότες κερασιού και βανίλιας που δίνουν πολυπλοκότητα και υφή, αφήνοντας μια ήπια, ευχάριστη επίγευση στο στόμα». Τα σχόλια δεν είναι τυχαία καθώς το Ούζο Πλωμαρίου παράγεται -εδώ και σχεδόν 130 χρόνια- με αγάπη και μεράκι, βασισμένο στην ίδια μυστική συνταγή. Η μυστική συνταγή περιέχει την ιδανική αναλογία συστατικών και βοτάνων από την Λέσβο και απ' όλη την Ελλάδα, όπως γλυκάνισο από το Λισβόρι, μαλακό νερό από τις πηγές του ποταμού Σεδούντα, αλάτι από τις αλυκές Καλλονής, μάραθο από τη Βόρεια Εύβοια και εκχυλίσματα μαστίχας Χίου. Ο γλυκάνισος μάλιστα -που αποτελεί και το βασικό συστατικό του Ούζου- καλλιεργείται σε ιδιόκτητα κτήματα της αποσταματοποιίας στο Λισβόρι Λέσβου. Επιπλέον, ακολουθείται ακόμα και σήμερα, ο ίδιος παραδοσιακός τρόπος διπλής απόσταξης μέσα σε 18 χειροποίητους χάλκινους άμβυκες. Η σφραγίδα του IWSC είναι μείζονος σημασίας για την αποσταματοποιία, καθώς πρόκειται για μια από τις πιο σημαντικές οργανώσεις. Αποτελεί απόδειξη για την άριστη ποιότητα του προϊόντος αλλά και κινητήριο δύναμη για να συνεχίσει να παράγει και να προσφέρει ελληνικά αποστάγματα υψηλής ποιότητας.

Ήξερες ότι...

Η Ανταρκτική θεωρείται έρημος!

Η καυτή Σαχάρα και η παγωμένη Ανταρκτική έχουν κάτι κοινό: είναι και οι δύο έρημοι! Σύμφωνα με το Γεωλογικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ, η Ανταρκτική ορίζεται ως πολική έρημος. Αυτό σημαίνει ότι ο μήνας με τις υψηλότερες θερμοκρασίες δεν υπερβαίνει κατά μέσο όρο τους 10 βαθμούς Κελσίου και ότι δεν καταγράφονται περισσότερα από 250 χιλιοστά βροχής ή άλλες πηγές βροχόπτωσης σε ετήσια βάση. Στα ανατολικά της ηπείρου βρίσκονται οι Ξηρές κοιλάδες McMurdo. Η Aurora Expeditions αναφέρει ότι μπορεί να έχουν περάσει ακόμη και 14 εκατομμύρια χρόνια από την τελευταία φορά που έβρεξε στην περιοχή και ότι η μέση ετήσια βροχόπτωση της ηπείρου ήταν μόλις 10 χιλιοστά.



Έναρξη γυρισμάτων του νέου ANT1+ Original «ΣΩΣΕ ΜΕ»

Η τέταρτη πρωτότυπη παραγωγή premium σειράς του ANT1+, μετά τις «ΣΕΡΠΕΣ», τη «ΓΕΦΥΡΑ» και το «THE FRIEND», ξεκίνησε γυρίσματα την προηγούμενη εβδομάδα. Η νέα σειρά της streaming πλατφόρμας, με τίτλο «ΣΩΣΕ ΜΕ», ανήκει στο δημοφιλέ και αγαπημένο, πλέον, είδος του crime, με στοιχεία ψυχολογικού θρίλερ που καθηλώνουν. Το σενάριο της σειράς «ΣΩΣΕ ΜΕ» είναι βασισμένο στο ομότιτλο best seller βιβλίο του επιτυχημένου συγγραφέα αστυνομικής λογοτεχνίας Δημήτρη Σίμου, το οποίο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ. Σκηνοθέτης της σειράς είναι ο Πιέρρος Ανδρακάκος, ενώ το σενάριο υπογράφει ο Δημήτρης Σίμος, ο Πιέρρος Ανδρακάκος και ο Βαγγέλης Νάσης. Τα γυρίσματα θα διαρκέσουν περίπου 2,5 μήνες και μεγάλο μέρος αυτών θα πραγματοποιηθεί στην Κομοτηνή, όπου εκτυλίσσεται η ιστορία. Η σειρά «ΣΩΣΕ ΜΕ» θα αποτελείται από 8 επεισόδια περίπου 50 λεπτών το καθένα και αναμένεται να κάνει πρεμιέρα αποκλειστικά στη νέα streaming πλατφόρμα ANT1+ τον Νοέμβριο του 2022.

Η ΥΠΟΘΕΣΗ

Μια μοναχική καλλιτέχνης ξυλογλυπτικής, η Νικόλ Πομάνου (Δανάη Σκιάδη), επιστρέφει στο χωριό της στην Κομοτηνή για να συναντήσει την οικογένειά της στο μνημόσυνο του πατέρα της. Την επόμενη μέρα της άφιξής της, η μικρότερη αδελφή της εξαφανίζεται. Λίγα χιλιόμετρα μακριά, η αστυνόμος Δέσποινα Λουκίδη (Έλενα Μαυρίδου) φτάνει στην Κομοτηνή για να αναλάβει την εξιχνίαση της υπόθεσης δολοφονίας μιας νεαρής γυναίκας. Η σωρός της ανακαλύπτεται στο Εθνικό Πάρκο Θράκης. Από το θύμα έχουν αφαιρεθεί τα μάτια. Και αυτό είναι μόνο η αρχή... Επίσης πρωταγωνιστούν (με αλφαβητική σειρά): Βαγγελιώ Ανδρεαδάκη, Ιωάννα Ασημακοπούλου, Νίκος Γεωργάκης, Μαρία Γεωργιάδου, Σύρμω Κεκέ, Έκτορας Λιάτσος, Άννα Μάσχα, Λίλα Μπακλέση, Κώστας Μπιμπής, Παύλος Ορκόπουλος, Θοδωρής Σκυφτούλης, Μιχάλης Συριόπουλος. Σενάριο: Δημήτρης Σίμος, Πιέρρος Ανδρακάκος, Βαγγέλης Νάσης Σκηνοθεσία: Πιέρρος Ανδρακάκος Διεύθυνση φωτογραφίας: Βασίλης Κασβίκης. Μια παραγωγή των ANTENNA STUDIOS.



Ήξερες ότι...

Σαν σήμερα το 1927 ιδρύεται στο Χόλιγουντ η Ακαδημία Κινηματογραφικών Τεχνών και Επιστημών των ΗΠΑ, που από το 1929 και μετά απονέμει κάθε χρόνο τα κινηματογραφικά Βραβεία Όσκαρ. Όλα ξεκίνησαν όταν ο ιδιοκτήτης της εταιρίας Metro Goldwyn Mayer (MGM) Λούις Μπ. Μάγερ, θέλοντας να αντιδράσει στις φήμες περί ανηθικότητας των κινηματογραφικών κυκλωμάτων, τις οποίες διέδιδαν τοπικά συνδικάτα και θρησκευτικές οργανώσεις, αποφάσισε να συσπειρώσει τους ανθρώπους που δραστηριοποιούνταν στη βιομηχανία του Χόλιγουντ!



Γνωρίστε το νέο ανοικτό πλαίσιο In-Cell Touch, μια εντυπωσιακή digital signage πρόταση με μοναδικό σχεδιασμό

Το τμήμα Business Solutions της LG Electronics (LG), παρουσιάζει μια καινοτόμα digital signage πρόταση, το νέο ανοικτό πλαίσιο In-Cell Touch (μοντέλο 43TNF5J-B). Κομψό και ελαφρύ, το ανοικτό πλαίσιο In-Cell Touch διαθέτει λειτουργία αφής ενσωματωμένη στην οθόνη, επιτρέποντας την υλοποίηση ενός καλαίσθητου σχεδιασμού μέσω του λεπτού πλαισίου σε σύγκριση με τα γενικά προϊόντα αφής που απαιτούν

πρόσθετα εξαρτήματα αφής (μεμβράνη). Σε σύγκριση με τα γενικά προϊόντα αφής, το TNF5J έχει καθαρή ποιότητα εικόνας χωρίς παραμορφώσεις και «γαλακτώδη» φαινόμενα που προκαλούνται από πρόσθετα μέρη μεμβράνης του αισθητήρα αφής. Επίσης, παρέχοντας ενσωματωμένα μέρη όπως οθόνη αφής, και σύστημα webOS, προσφέρει μοναδική ευελιξία σχεδίασης.

Ένα ακόμη σημαντικό χαρακτηριστικό του TNF5J είναι ότι προσφέρει ευρεία γωνία θέασης, χάρη στην τεχνολογία πάνελ IPS, που παρέχει καλύτερο έλεγχο των υγρών κρυστάλλων.

Επιπρόσθετα, το TNF5J παρέχει μια πιο ρεαλιστική αίσθηση αφής, καθώς μπορεί να αναγνωρίσει έως και 10 σημεία πολλαπλής αφής ταυτόχρονα, και μέσω της οθόνης μπορούν να παρέχονται διάφορες υπηρεσίες χρήσης που βασίζονται στην αφή. Τέλος, παρέχεται η δυνατότητα εγκατάστασης με κλίση 45 μοιρών. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το ανοικτό πλαίσιο αφής 43TNF5J-B μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



nrg και Driinz κάνουν το στοίχημα της ηλεκτροκίνησης πραγματικότητα σήμερα

Η nrg, ένας από τους μεγαλύτερους και σημαντικότερους εναλλακτικούς παρόχους ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου στην Ελλάδα, επέλεξε την πλατφόρμα φόρτισης και έξυπνης διαχείρισης ενέργειας Driinz EV για να αναπτύξει την πλατφόρμα incharge, που εξυπηρετεί το μεγαλύτερο δίκτυο ταχυφορτιστών σε όλο το αστικό και εθνικό οδικό δίκτυο της χώρας. Η πλατφόρμα Driinz κάνει το όραμα της nrg πραγματικότητα, με καινοτομία και αξιοπιστία, ώστε να γίνει ο κυρίαρχος παίκτης στην αγορά φόρτισης και να παρέχει στους, εμπορικούς και οικιακούς πελάτες της καινοτόμες και αξιόπιστες υπηρεσίες φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων. Η nrg είναι μέλος του Ομίλου Motor Oil, ο οποίος κατέχει το μεγαλύτερο μερίδιο της αγοράς κινητικότητας στην Ελλάδα με τα πρατήρια Shell και Avin σε όλη τη χώρα. Η στρατηγική τοποθέτηση ταχυφορτιστών το τρέχον διάστημα στα πρατήρια του Ομίλου σε όλη τη χώρα είναι μόνο η αρχή, ώστε η εταιρεία να ικανοποιεί με τον καλύτερο τρόπο τις ανάγκες των οδηγών.



Η Wolt χορηγός του 14ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Λάρισας

Η Wolt υποστηρίζει το 14ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου

Λάρισας, τον μεγαλύτερο κινηματογραφικό θεσμό της Θεσσαλίας που κάθε χρόνο προσελκύει χιλιάδες θεατές από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η φετινή διοργάνωση θα λάβει χώρα από τις 9 έως τις 14 Μαΐου, διά ζώσης. Δημιουργοί από όλον τον κόσμο θα παρουσιάσουν περισσότερες από 80 συνολικά ταινίες μικρού μήκους, σε ένα line up που θα περιλαμβάνει τρεις διαγωνιστικές ενότητες για τις Διεθνείς Παραγωγές, τις Εθνικές Παραγωγές και τα Animation. Παράλληλα, θα προβληθούν εκτός διαγωνιστικού πλαισίου και ταινίες φοιτητών και σπουδαστών με θέμα την «Προστασία του Περιβάλλοντος

από την κλιματική αλλαγή», που είναι και το θέμα του φετινού αφιερώματος. Από τη διοργάνωση δεν θα λείψουν και οι avant première ελληνικών ταινιών μεγάλου μήκους από την τρέχουσα παραγωγική περίοδο, οι οποίες θα ξεκινήσουν από τη Λάρισα τον κύκλο των κινηματογραφικών προβολών τους. Η Wolt μέσω της χορηγίας της υποστηρίζει τη φετινή διοργάνωση, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διαχρονικής προσφοράς του Φεστιβάλ για την τοπική κοινωνία της Λάρισας, στην οποία η εταιρεία έχει παρουσία από τον Φεβρουάριο του 2021. Ενόψει του Φεστιβάλ η Wolt δημιούργησε επίσης τον εκπαιδευτικό κωδικό, WOLTIFFL2022, ο οποίος δίνει 5€ για την πρώτη παραγγελία delivery. Σημειώνεται ότι ο συγκεκριμένος κωδικός θα είναι ενεργός καθ' όλη τη διάρκεια του 14 ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Λάρισας.



Τα Coca-Cola Magic Tables έρχονται και θα σε συναρπάσουν!

MAGIC★ TABLES

BY
Coca-Cola

Φέτος, η Coca-Cola μας συστήνει τα Coca-Cola MagicTables και μας θυμίζει πόσο σημαντικό είναι να βρίσκουμε χρόνο να επικοινωνούμε με την οικογένειά μας, τους φίλους και τους αγαπημένους μας. Η Coca-Cola μας συστήνει την ενέργεια «Magic Tables» και μας προτρέπει να... θυμηθούμε ότι όταν τρώμε μαζί όλα είναι μαγικά! Τον φετινό Μάιο, το μαγικό τραπέζι της Coca-Cola ξεκινάει το ταξίδι του μοιράζοντας δώρα και εκπλήξεις με πρώτο σταθμό την Αθήνα! Στη συνέχεια θα βρεθεί στην Θεσσαλονίκη με τελικό προορισμό την Πάτρα! Σε κάθε μαγικό τραπέζι, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν ένα μοναδικό σκηνικό και να κερδίσουν μοναδικά Coca-Cola δώρα. Οι εκπλήξεις όμως δεν τελειώνουν εδώ! Η Coca-Cola μας καλεί να μοιραστούμε την φωτογραφία μας από το Μαγικό της Τραπέζι στα Social Media με το #magictablesGR και να μπούμε στην κλήρωση για να κερδίσουμε ένα από τα 100 Real Magic Boxes, ενώ ένας μεγάλος τυχερός θα κερδίσει ένα μαγικό δείπνο για εκείνον και τους αγαπημένους του με την υπογραφή του Άκη Πετρετζίκη! Παράλληλα, για κάθε φωτογραφία μας με το #magictables-GR, προσφέρουμε 10 πλήρη γεύματα σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη, μέσω της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας «Δείπνο Αγάπης», με στόχο να ξεπεράσουμε τα 16.000 γεύματα.

1ο Trophy Meetup από τη «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» - Προκλήσεις και προοπτικές του αγροδιατροφικού τομέα

Την Πέμπτη, 12 Μαΐου 2022 στις 17:00, στις εγκαταστάσεις του Perrotis College στη Θεσσαλονίκη, η «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» πραγματοποιεί το πρώτο Trophy Meetup, που συνδιοργανώνεται από το Perrotis College και το Κέντρο Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών (ACEin). Η πρωτοβουλία αυτή διεξάγεται στο πλαίσιο του πρωτοποριακού εγχειρήματος Trophy-Τροφή που υποστηρίζει το ελληνικό αγροδιατροφικό οικοσύστημα, τον ψηφιακό μετασχηματισμό του κλάδου και τη νεανική επιχειρηματικότητα.

Τα Trophy Meetups είναι μία πρωτότυπη πρωτοβουλία που στοχεύει στην ανάπτυξη του διαλόγου για την αγροδιατροφική καινοτομία και τεχνολογία στη χώρα και φιλοξενεί καταξιωμένα στελέχη, ακαδημαϊκούς και ερευνητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Στόχος του πρώτου Trophy Meetup είναι να παρουσιάσει τις ευκαιρίες, τις τάσεις και τις βέλτιστες πρακτικές του αγροδιατροφικού τομέα, που συνδυάζονται με τη γνώση και την εξειδίκευση πανεπιστημίων, ερευνητικών κέντρων και δομών. Συγκεκριμένα, η εκδήλωση θα αναδείξει τις προκλήσεις και τις προοπτικές του κλάδου της αγροδιατροφής εστιάζοντας σε δυο θεματικούς πυλώνες: τις Συνθετικές και Εναλλακτικές Πρωτεϊνούχες Τροφές και το ρόλο της Τεχνολογίας στην Γεωργία, τους οποίους θα παρουσιάσουν ομιλητές από το ιδιωτικό κέντρο έρευνας και ανάπτυξης τροφίμων NIZO με έδρα στην Ολλανδία και από το Εθνικό Κέντρο Έρευνας & Τεχνολογικής Ανάπτυξης. Οι συμμετέχοντες φοιτητές, ερευνητές και startups θα έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν τις ιδέες και τα project τους και να συμμετέχουν σε σύντομα εργαστήρια παραγωγής ιδεών και καινοτομίας με βάση τις θεματικές του πρώτου Trophy Meetup. Αξίζει να σημειωθεί, ότι μέσω του event παρέχονται ευκαιρίες δικτύωσης και πρόσβαση σε ένα ευρύ δίκτυο ειδικών και μεντόρων. Το εγχείρημα Trophy-Τροφή υλοποιείται από τον οργανισμό «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» μέσω της ιδρυτικής δωρεάς του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΕΝ).



TROPHYΤΡΟΦΗ
2022

MEET-UP

Εξελίξεις, μεταφορά τεχνολογίας
στον κλάδο της αγροδιατροφής
και δικτύωση



12 Μαΐου 2022 | 17:30 - 20:30



Το δέντρο των... ξωτικών!

SAY *yes* & get
impressed



Αυτό το ιαπωνικό δέντρο σφενδάμου είναι σαν να βγήκε από παραμύθι. Σαν να είναι ένα καταφύγιο για ξωτικά! Βρίσκεται στον Ιαπωνικό Κήπο του Πάρκου Ουάσινγκτον, στο Πόρτλαντ του Όρεγκον. Δίκαια θεωρείται ένα από τα ομορφότερα δέντρα του κόσμου. Τα είδη του σφενδάμου ξεπερνούν τα εκατό. Το φύλλο του σφενδάμου αποτελεί το εθνικό σύμβολο του Καναδά και η αναπαράστασή του βρίσκεται στο κέντρο της σημαίας της χώρας.





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

Κύηση και Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος

Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ): Η νόσος με τα πολλά πρόσωπα



Ο ΣΕΛ μπορεί να θεωρηθεί ως μια πρωτότυπη Αυτοάνοση ρευματική πάθηση. Χαρακτηρίζεται από ένα διαφορετικό σύνολο κλινικών και εργαστηριακών εκδηλώσεων που σχετίζονται με πολύπλοκες ανοσολογικές διαταραχές. Αποτελεί μία Φλεγμονώδη νόσο με εξάρσεις και υφέσεις. Η βαρύτητά του ποικίλλει από ήπια έως ταχύτατα εξελισσόμενη. Η συχνότητα του ΣΕΛ παρουσιάζει ευρεία ποικιλότητα ανά τον κόσμο και φαίνεται να αυξάνεται, αν και η αύξηση αυτή ενδέχεται να οφείλεται στην καλύτερη διάγνωση πιο ήπιων μορφών. Σταθερό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι επηρεάζει κυρίως γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Οι ασθενείς σε ποσοστό 80% είναι μεταξύ 20-40 ετών.

Προσβάλλει Γυναίκες/Άνδρες: 9/1. Αφροαμερικανίδες/Λευκές: 3/1. Εμφανίζεται συχνά σε μέλη της ίδιας οικογένειας.

Παθογένεια ΣΕΛ

Το Β - λεμφοκύτταρο αποτελεί βασικό παράγοντα στην παθογένεια του συστηματικού ερυθηματώδη λύκου (ΣΕΛ). Η απώλεια ανοσιακής ανοχής των Β κυττάρων - με αποτέλεσμα την παραγωγή αυτοαντισωμάτων και την παραγωγή και εναπόθεση ανοσοσυμπλεγμάτων - είναι κεντρικά χαρακτηριστικά της νόσου. Η αυξημένη

ενεργότητα του Β κυττάρου είναι τυπικό γνώρισμα του ΣΕΛ και έχουν περιγραφεί μοριακές ανωμαλίες στο σηματοδοτικό καταρράκτη του Ο ΣΕΛ επηρεάζει πολλαπλά όργανα και έχει ως αποτέλεσμα οι ασθενείς να εμφανίζονται με πολλά διαφορετικά συμπτώματα, με πιο κοινή εμφάνιση τον συνδυασμό συμπτωμάτων από το δέρμα, το μυοσκελετικό σύστημα και ήπιες αιματολογικές και ορολογικές διαταραχές. Ο μηχανισμός Αλληλεπίδρασης Σ.Ε.Λ. και ΚΥΗΣΗΣ είναι πολύπλοκος.

Τα μείζονα θέματα σε έγκυες ασθενείς με ΣΕΛ είναι:

- Η έξαρση της νόσου: 40-50%
- Η εμβρυϊκή απώλεια
- Η ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης
- Ο πρόωρος τοκετός
- Νεογνικός Λύκος

Η επίδραση της Κύησης στον Σ.Ε.Λ

Η σχέση μεταξύ της δραστηριότητας του λύκου και της εγκυμοσύνης έχει περισσότερο συζητηθεί. Η έξαρση της νόσου είναι συνήθης σε ποσοστό 40-50% και συνήθως εκδηλώνεται με αρθραλγίες, κόπωση, εξάνθημα και



ΝΕΦΡΙΤΙΔΑ. Η συχνότητα της νεφρίτιδας ανέρχεται σε ποσοστό 50-60% - αν η νόσος είναι ενεργός και σε ποσοστό 7-10% - αν η νόσος είναι σε ύφεση. Ο Σ.Ε.Λ. χαρακτηρίζεται - παθογενετικά - από χυμική ανοσολογική απόκριση, μέσω Th2 κυτταροκινών, όμοια - Ανοσολογικά- κατάσταση με την κήση. Κυρίως από υπερέκριση IL - 10 (κυρίαρχο ρόλο σε εξάρσεις στον ΣΕΛ) καθώς και IL - 6. Είναι πιθανότερο να παρουσιασθούν οι εξάρσεις, όταν ο ΣΕΛ είναι ενεργός στην διάρκεια των 6 μηνών - πριν από τη σύλληψη, έτσι απαραίτητη προϋπόθεση για επιτυχή έκβαση κύηση με ΣΕΛ είναι η ύφεση της νόσου. Οι εξάρσεις του ΣΕΛ ενδέχεται να εμφανισθούν με παρόμοια συχνότητα σε όλα τα τρίμηνα της εγκυμοσύνης και στη διάρκεια αμέσως ύστερα από τον τοκετό, επηρεάζοντας κυρίως το μυοσκελετικό σύστημα και το δέρμα 2,9. Τα επεισόδια αυτά είναι συχνότερα σε ασθενείς που διακόπτουν την προληπτική ανθελνοσοιακή θεραπεία ή δεν λαμβάνουν προληπτικά κορτικοστεροειδή 2. Η Προεκλαμψία αποτελεί μία ιδιαίτερη επιπλοκή του Σ.Ε.Λ. στις εγκύους. Ορίζεται ως: ΑΠ > 140/90, Λευκωματουρία > 0.3 gr/24ωρο. Συνήθως συμβαίνει μετά την 20η εβδομάδα κύησης. ΠΡΟΕΚΛΑΜΨΙΑ στον γενικό πληθ.: 5-8%. ΠΡΟΕΚΛΑΜΨΙΑ ως επιπλοκή του ΣΕΛ: 13-35%.

Κοινά ευρήματα μεταξύ Νεφρίτιδας του λύκου/ Προεκλαμψίας:

- Υπέρταση
- Πρωτεϊνουρία
- Οίδημα κάτω άκρων.
- Δ/Δ Έξαρσης ΣΕΛ, ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ
- ΧΛΟΑΣΜΑ versus Εξάνθημα προσώπου (malar rash) Σ.Ε.Λ.
- ΘΡΟΜΒΟΠΕΝΙΑ λόγω ΕΞΑΡΣΗΣ Σ.Ε.Λ (π.χ., ΤΤΡ ή ΙΤΡ) versus ΘΡΟΜΒΟΠΕΝΙΑΣ ΚΥΗΣΗΣ (π.χ. Αιμόλυση, αυξημένα Ηπατικά Ένζυμα, και σ. Χαμηλών Αμοπεταλίων)
- ΟΙΔΗΜΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ και συσσώρευση υγρού στις αρθρώσεις (ιδίως γονάτων) προς το τέλος της εγκυμοσύνης versus ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΣΕΛ
- ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΡΙΑ λόγω ΝΕΦΡΙΤΙΔΑΣ του ΣΕΛ vs ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΡΙΑΣ λόγω προεκλαμψίας Κύησης
- ΠΡΟΕΚΛΑΜΨΙΑ Κύησης vs ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ - λόγω ΕΞΑΡΣΗΣ Σ.Ε.Λ. (δύσκολη η διαφοροποίηση)

Διαφορική διάγνωση νεφρίτιδας του λύκου και προεκλαμψίας

Νεφρίτιδα του λύκου:

- ίζημα ούρων
- προσβολή άλλων συστημάτων
- θετικά αντι-dsDNA
- χαμηλό συμπλήρωμα
- ανταπόκριση στα κορτικοστεροειδή

Προεκλαμψία:

- απουσία όλων των παραπάνω
- υψηλό ουρικό οξύ
- αυξημένα ηπατικά ένζυμα

Σε ποσοστό έως 70%, οι ασθενείς με συστηματικό ερυθηματώδη λύκο με ενεργό νεφρίτιδα πριν από τη σύλληψη, εμφανίζουν επιδείνωση της νεφρικής λειτουργίας, ειδικά όταν ανιχνεύονται αντιφωσφολιδικά αντισώματα 10,11. Είναι δύσκολο να τεθεί η διάγνωση της έξαρσης του λύκου στη διάρκεια της κύησης, καθώς πολλά από τα συμπτώματά του μπορούν να βρεθούν στη διάρκεια μιας φυσιολογικής κύησης, (π.χ. αρθραλγίες, καταβολή, πτώση τριχών κεφαλής, ερύθημα). Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες

προοπτικές, όμως, είναι η διαφοροδιάγνωση μιας υποτροπής νεφρίτιδας που οφείλεται στο λύκο από την προεκλαμψία, καθώς η υπέρταση, η λευκωματουρία, η ελάττωση της νεφρικής λειτουργίας και η θρομβοπενία μπορούν να βρεθούν και στις δύο καταστάσεις.

Αύξηση του τίτλου των dsDNA αντισωμάτων, πτώση των συγκεντρώσεων του C3 και C4 και μικροσκοπική αιματουρία είναι χαρακτηριστικά έξαρσης του λύκου - και όχι της προεκλαμψίας 2,9.

Επίδραση του Σ. Ε . Λ. στην Κύηση

1. ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΜΒΡΥΟΥ: (μία από τις πιο συχνές επιπλοκές της εγκυμοσύνης, σε έγκυο με Σ.Ε.Λ.) (Αυτόματη Αποβολή και Ενδομήτριος Θάνατος του Εμβρύου). Συχνότητα: 43% το 1960 ενώ μειώθηκε σε 17% το 2000. Ποσοστό 20% εγκύων με ΣΕΛ θα οδηγηθούν σε ΑΠΟΒΟΛΗ (<20εβδ.) ή σε ΘΝΗΣΙΓΕΝΕΣ ΕΜΒΡΥΟ!!!(>20εβδ.)
2. ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (IUGR), 9-35% και
3. ΠΡΟΩΡΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ

Η γονιμότητα δεν επηρεάζεται από τον ΣΕΛ. Η αναλογία των αυτόματων αποβολών είναι αυξημένη σε ασθενείς με Σ.Ε.Λ. και φαίνεται να συνδέεται με την παρουσία των αντιφωσφολιπιδικών αντισωμάτων, που βρίσκονται στο 37% αυτών των γυναικών 12. Η Νεφρίτιδα και η Υπέρταση, μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τον κίνδυνο την γέννηση μικρών για τη διάρκεια κύησης νεογνών (IUGR) 5,9,10.

Αναφέρεται, επίσης, αυξημένη συχνότητα πρόωρου τοκετού (μέχρι 38% σε εγκυμονούσες με ΣΕΛ), χωρίς όμως να υπάρχει σύνδεση με την ενεργό μορφή της νόσου 2. Ποσοστό 40%, περίπου, αυτών των περιπτώσεων ήταν ιατρογενείς, λόγω επιπλοκών από τη μητέρα ή το έμβρυο. Ο μόνος ανεξάρτητος παράγοντας που συνδεόταν με αυξημένη συχνότητα πρόωρης ρήξης υμένων ήταν η χρήση υψηλών δόσεων στεροειδών 2. Ο ΣΕΛ δεν παρουσιάζει υψηλότερο ρίσκο συγγενών ανωμαλιών.

Τα παιδιά των μητέρων με ΣΕΛ έχουν φυσιολογικό δείκτη ευφυΐας, αν και αναφέρεται αυξημένο ποσοστό με μαθησιακές δυσκολίες 12,13. Ο νεογνικός ερυθηματώδης λύκος (NLE) είναι κατάσταση που αιτιολογείται από τη διαπλακουντιακή μεταφορά παθολογικών μητρικών αντισωμάτων, τα οποία κατευθύνονται ενάντια στις ενδοκυττάρια ριβονουκλεοπρωτεΐνες Ro, La και, περιστασιακά, U1. Η παρουσία του anti-Ro, με ή χωρίς anti-La αντισώματα, συνδέεται με νεογνικό ερυθηματώδη λύκο 2.

Τα μείζονα χαρακτηριστικά του NLE περιλαμβάνουν:

- Συγγενή καρδιακό αποκλεισμό (CHB), ο οποίος αποτελεί την πιο σημαντική ανωμαλία και επηρεάζει το 1,2-2,0% των νεογνών που γεννιούνται από μητέρες με τα προαναφερόμενα αντισώματα. Η συχνότητα αυξάνεται στο 10-20% εάν υπάρχει προηγούμενη επηρεασμένη εγκυμοσύνη, και φθάνει στο 50% εάν υπάρχουν δύο προηγούμενα παιδιά που γεννήθηκαν με νόσο 2,9. Πιστεύεται ότι η σύνδεση αυτών των αντισωμάτων με τα παραπάνω αντιγόνα που βρέθηκαν στο καρδιακό εμβρυϊκό σύστημα αγωγής, αποτελεί την αιτία για τη μη αναστρέψιμη βλάβη. Μπορεί να παρουσιασθεί νωρίς, στη μέση του 2ου τριμήνου, με τη μορφή χαμηλού καρδιακού ρυθμού του εμβρύου ή με παρατεταμένο Q-T διάστημα σε εμβρυϊκό υπερηχοκαρδιογράφημα. Γυναίκες, των οποίων τα έμβρυα παρουσιάζουν τέτοια ευρήματα, πρέπει να αντιμετωπίζονται με δεξαμεθαζόνη (4mg ημερησίως για 6 ή παραπάνω εβδομάδες) ή βηταμεθοζόνη, προκειμένου να αποκατασταθεί η καρδιακή εμβρυϊκή αγωγιμότητα 9,10. Πάνω από το 60% των εμβρύων με CHB θα χρειαστούν μόνιμους βηματοδότες και περίπου 10% θα αναπτύξουν σοβαρή μυοκαρδιοπάθεια 9.
- Ο νεογνικός ΣΕΛ του δέρματος εμφανίζεται στο 16% των περιπτώσεων με θετικά anti-Ro ή anti-La αντισώματα. Εκδηλώνεται δακτυλιοειδής φλεγμαίνουσα βλάβη στο πρόσωπο ή στο τριχωτό της κεφαλής, που εμφανίζεται μέσα στις δύο πρώτες εβδομάδες ζωής ύστερα από την έκθεση στον ήλιο και εξαφανίζεται αυτόματα μέσα σε 6 μήνες 13.
- Ποσοστό έως 27% των νεογνών με anti-Ro/La αντισώματα θα παρουσιάσει ουδετεροπενία, αναιμία ή θρομβοπενία. Συνήθως παραμένουν ασυμπτωματικά και τα μη φυσιολογικά ευρήματα εξαφανίζονται αυτόματα μέσα στον πρώτο χρόνο της ζωής 2.
- Ποσοστό έως 25% των νεογνών, των οποίων οι μητέρες έχουν ΣΕΛ, θα παρουσιάσει στον εργαστηριακό έλεγχο διαταραχές των ηπατικών λειτουργιών, οι οποίες εξαφανίζονται μέσα σε ένα χρόνο 2.

Αντιμετώπιση κύψεων που επιπλέκονται από Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο

Η ΚΥΗΣΗ με ΣΕΛ παρουσιάζει μια μοναδική κλινική πρόκληση. Πρέπει να γνωστοποιηθεί στην ασθενή ότι η σύλληψη πρέπει να γίνει ύστερα από τουλάχιστον 6 μήνες από την ύφεση της νόσου, καθόσον μόνον έτσι ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος για τη μητέρα και την πορεία του εμβρύου.

Φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν το έμβρυο, όπως κυκλοφωσφαμίδη, μεθοτρεξάτη, ACE αναστολείς, ανταγωνιστές των υποδοχέων αγγειοτενσίνης-II και mícophenolate mofetil, πρέπει να διακόπτονται, εάν είναι εφικτό. Η κορτιζόλη και τα κορτικοστεροειδή μεταβολίζονται στον πλακούντα και ποσοστό μικρότερο από 10% του ενεργού φαρμάκου φθάνει στο έμβρυο, χωρίς όμως να αυξάνει τον κίνδυνο για συγγενείς ανωμαλίες ή άλλα μη επιθυμητά αποτελέσματα 14.

Η χρήση της υδροξυχλωροκίνης θεωρείται ασφαλής στην εγκυμοσύνη και δεν πρέπει να διακόπτεται, καθώς ο

κίνδυνος για έξαρση του λύκου, σε αυτήν την περίπτωση, αυξάνεται ουσιαστικά 2,14. Στην παρακολούθηση πρέπει να περιλαμβάνεται έλεγχος της νεφρικής λειτουργίας (ηλεκτρολύτες, αλβουμίνη ορού, κλάσμα πρωτεΐνης/κρεατινίνης), της ηπατικής λειτουργίας, της ανοσολογικής κατάστασης (anti-Ro, anti-La αντισώματα, anti-dsDNA αντισώματα, επίπεδα C3-C4, αντικαρδιολιπιδικά αντισώματα, αντιθρομβωτικά του λύκου) καθώς και αιματολογικός (γενική αίματος) έλεγχος. Ασθενείς με αντιφωσfolιπιδικά αντισώματα πρέπει να συμβουλευούνται να αρχίσουν 75mg ασπιρίνης ημερησίως, από τη στιγμή που έχουν θετικό test εγκυμοσύνης, καθώς και ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους σε προφυλακτική δόση, εάν υπάρχει ιστορικό φλεβικής ή αρτηριακής θρόμβωσης, καθ' εξιν εκτρώσεων ή μη επιθυμητής μαιευτικής πορείας (προεκλαμψία, σοβαρή IUGR ή αποκόλληση πλακούντα). Συνιστάται τακτική παρακολούθηση τόσο από ρευματολόγο όσο και από μαιευτήρα, με εξειδίκευση σε κύσεις υψηλού κινδύνου, μια φορά το μήνα για τα πρώτα δύο τρίμηνα της κύησης και μία φορά την εβδομάδα για το τελευταίο. Η πίεση αίματος πρέπει να ελέγχεται αυστηρά, εάν εμφανισθεί υπέρταση. Επίσης, πρέπει να πραγματοποιείται εργαστηριακός έλεγχος του ΣΕΛ τουλάχιστον μία φορά στο κάθε τρίμηνο ή πιο συχνά, εάν υπάρχουν κλινικές ενδείξεις. Συχνά εμβρυϊκά υπερηχοκαρδιογραφήματα από την 16η εβδομάδα της κύησης συνιστώνται σε κύσεις, όπου οι μητέρες είναι θετικές σε anti-Ro ή Anti-La αντισώματα. Οποιαδήποτε έξαρση της νόσου πρέπει να αντιμετωπισθεί με υψηλές δόσεις στεροειδών και πιθανώς με αζαθειοπρίνη, η οποία θεωρείται ασφαλής στην εγκυμοσύνη. Ο τρόπος τοκετού πρέπει να επιλεγεί με βάση τον όσο το δυνατόμικρότερο βαθμό τραυματισμού για τη μητέρα και το έμβρυο, ενώ ο ΣΕΛ από μόνος του δεν αποτελεί ένδειξη για καισαρική τομή. Ο θηλασμός δεν αντενδείκνυται, αρκεί να μη χρησιμοποιούνται κυτταροτοξικά ή ανοσοκατασταλτικά φάρμακα.

Η υδροξυχλωροκίνη και οι χαμηλές δόσεις στεροειδών (λιγότερο από 10mg ημερησίως) φαίνεται να είναι ασφαλείς για τα νεογνά. Όσον αφορά την αντισύλληψη, παρόλο που η σχέση μεταξύ οιστρογόνων και έξαρσης του ΣΕΛ δεν έχει τεκμηριωθεί, η χρήση των αντισυλληπτικών δεν προτείνεται. Είναι προτιμότερο να χορηγηθεί μόνο προγεστερόνη ή ενδομήτριο σπείραμα Mirena TM.



Δεντροφύτευση σε Αττική και Εύβοια με την υποστήριξη της KPMG



Αναμνηστικές φωτογραφίες με τους εθελοντές επί τω έργω.

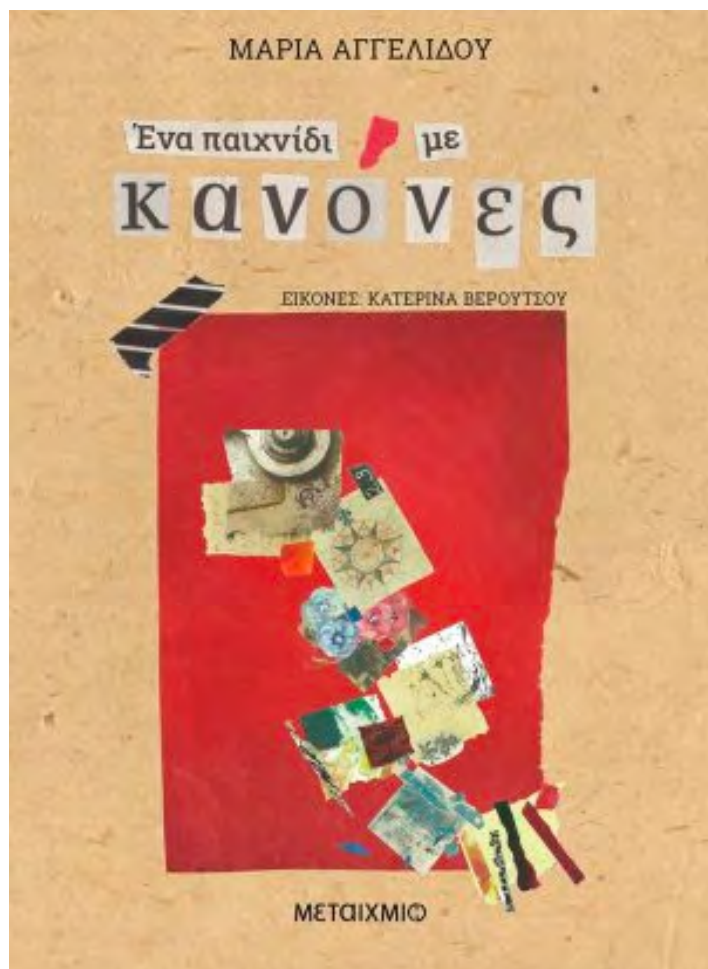
Σε συνεργασία με την ΜΚΟ WE4ALL, στο πλαίσιο των δράσεων της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης για την προστασία του περιβάλλοντος και την κοινωνική ανάκαμψη της περιοχής, η KPMG διοργάνωσε την Παρασκευή 5 Μαΐου δεντροφύτευση στον Υμηττό με τα στελέχη της εταιρείας, ενώ συνολικά ενίσχυσε με 1 000 δέντρα την αναδάσωση της Αττικής και της Β. Εύβοιας. Η δράση αυτή αποτελεί μια από τις δεσμεύσεις της KPMG για την στήριξη των πληττόμενων περιοχών από τις καταστροφικές πυρκαγιές του καλοκαιριού, προκειμένου να συμβάλει άμεσα στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκλήθηκαν στην Εύβοια και την Αττική. Έπειτα από τον εμπλουτισμό των βιβλιοθηκών τριών δημοτικών σχολείων των Ροβιών, του Πευκίου και της Λίμνης στην Εύβοια σε συνεργασία με την Ελληνική Λέσχη Βιβλίου και της προσφοράς ειδών πρώτης ανάγκης στους συνανθρώπους μας στην Εύβοια σε συνεργασία με το Δήμο Χαλκιδαιών, η αναδάσωση με την We4All ολοκλήρωσε την πρωτοβουλία για την ανακούφιση των κατοίκων των περιοχών. Ο Νικόλαος Βουνισέας, Senior Partner της KPMG δήλωσε σχετικά «Η συγκυρία των πυρκαγιών το καλοκαίρι που μας πέρασε, μας συγκλόνισε όλους. Οι άνθρωποι της KPMG ευαισθητοποιήθηκαν άμεσα και έκαναν για άλλη μια φορά πράξη της Αξίας της. Ελπίζουμε ότι με την προσφορά μας αυτή βάζουμε κι εμείς ένα λιθαράκι στη μεγάλη προσπάθεια που γίνεται παγκοσμίως για την προστασία του περιβάλλοντος για εμάς και τις επόμενες γενιές».

Δάσος Φρακτού: Το πιο καλοδιατηρημένο παρθένο δάσος στην Ευρώπη!

SAY *yes* & get impressed



Υπάρχει ένα δάσος στο οποίο δεν έχει υπάρξει ποτέ ανθρώπινη επέμβαση! Είναι το δάσος Φρακτού Παρανεστίου Δράμας, το μοναδικό στην Ευρώπη που δεν το άγγιξαν ούτε οι παγετώνες της τριτογενούς περιόδου! Το δάσος Φρακτού αποτέλεσε καταφύγιο για πολλά είδη και αποτελεί το πιο καλοδιατηρημένο παρθένο δάσος στην Ευρώπη. Μάλιστα γίνονται προσπάθειες για την ένταξή του στον κατάλογο των Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Ο αρχικός πυρήνας του δάσους καταλαμβάνει έκταση 5.500 στρεμμάτων και έχει παραμείνει ανεπηρέαστος από τις ανθρώπινες επεμβάσεις, καθώς βρίσκεται σε μεγάλη απόσταση από κατοικημένες περιοχές και επειδή είναι απροσπέλαστο και ακατάλληλο για βόσκηση. Το 2009, με σχετική απόφαση, η έκταση της Περιοχής Απόλυτης Προστασίας της Φύσης που περιλαμβάνει το Παρθένο Δάσος Φρακτού, επεκτάθηκε στα 17.150 στρέμματα.



Ένα παιχνίδι με Κανόνες

Οι Κανόνες είναι σαν τις Ιστορίες. Έχουν αρχή, μέση, τέλος και ήρωες που δε θα ξεχάσεις ποτέ. Σ' αυτό το βιβλίο είναι μαζεμένες ιστορίες ανθρώπων άγνωστων, που δεν τις πρόσεξε, δεν τις άκουσε, δεν τις αφηγήθηκε ποτέ η μεγάλη Ιστορία. Οι άνθρωποι αυτοί, άντρες και γυναίκες, νέοι, γέροι και παιδιά, χριστιανοί, μουσουλμάνοι, Εβραίοι, Ρωμιοί και Φράγκοι, καλοί και κακοί, γραμματισμένοι κι αγράμματοι, που έζησαν και αγάπησαν και φοβήθηκαν όπου Οθωμανικής Αυτοκρατορίας κραταιής ακόμη, άλλοι εύκολα, άλλοι δύσκολα, άλλοι κυνηγημένοι κι άλλοι κυνηγοί... όλοι τους, ο καθένας με τον δικό του μικρό τρόπο, στο δικό του μικρό μέτρο, δείχνουν πώς ήταν οι καιροί και η ζωή των ανθρώπων τότε, δείχνουν τους κανόνες που όριζαν τις κινήσεις και τις σκέψεις, τους φόβους και τις ελπίδες τους. Και όλοι μαζί δείχνουν πώς οι κανόνες, μικροί και μεγάλοι, άλλαζαν. Σαν κινούμενη άμμος κάτω από τα πόδια μας αλλάζουν τα δεδομένα και οι καταστάσεις και η ερμηνεία των γεγονότων. Ιδίως σ' αυτήν την εποχή των επαναστάσεων και των μεγάλων αλλαγών. Των κοσμογονικών. Όπου άλλαξαν νόημα ακόμα κι έννοιες θεμελιώδεις για την ανθρώπινη ύπαρξη, για τον ανθρώπινο πολιτισμό. Άλλαξαν νόημα λέξεις όπως η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, η ΣΚΛΑΒΙΑ, ο ΧΑΡΤΗΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ, η ΔΟΥΛΕΙΑ και η ΑΓΟΡΑ, το ΤΑΞΙΔΙ και ο ΠΟΛΕΜΟΣ, Ο ΕΧΘΡΟΣ και ο ΦΙΛΟΣ. Λέξεις τρομερές, όπως η ΩΡΑ και η ΣΤΙΓΜΗ. Για παιδιά από 10 ετών. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Το χαμόγελο



MARIE VOIGT

Κάθε χαμόγελο είναι δώρο μεγάλο, απ' το ένα πρόσωπο στο άλλο.

Κι από χαμόγελα ποτέ δεν ξεμένεις, κι ας τα δίνεις απλόχερα όπου πηγαίνεις.

Με ένα χαμόγελο που ξεκινάει το ταξίδι του και γεμίζει χαρά όλο τον κόσμο -σε οικογένειες, συγγενείς, φίλους αλλά και τελείως αγνώστους μεταξύ τους- η Marie Voigt δημιουργεί ένα τρυφερό παραμύθι για τους δεσμούς που μας ενώνουν, ανεξάρτητα από το πόσο διαφορετικοί μπορεί να μοιάζουμε με την πρώτη ματιά.

Όταν ένα μωρό χαμογελά στην αδερφή του, η χαρά που αυτή νιώθει είναι τόσο δυνατή που κινητοποιεί μια αλυσίδα καλοσύνης που εξαπλώνεται σε όλο τον κόσμο... και επιστρέφει και πάλι πίσω.

Μια συγκινητική ιστορία για τη δύναμη ενός απλού χαμόγελου και της χαράς που χάρισε. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.





«Αμερικανικός Βούβαλος» του David Mamet, σε σκηνοθεσία Θανάση Σαράντου

Ο «Αμερικανικός Βούβαλος», έργο σταθμός της δραματουργίας του Mamet είναι μια σύγχρονη τραγωδία που μοιάζει πιο επίκαιρη από ποτέ. Μια άγρια σάτιρα για την κατάρρευση του καπιταλιστικού συστήματος, την απατηλή λάμψη του αμερικανικού ονείρου και την αποδόμηση των ανθρώπινων σχέσεων. Με διεισδυτικό χιούμορ και κοφτούς διαλόγους, ο Mamet-εκπληκτικός τεχνίτης της γλώσσας- μάς βάζει στον κόσμο τριών ανδρών που ζουν και δρουν στο κοινωνικό περιθώριο, κάνουν τα πάντα για να πιάσουν «την καλή» με αφορμή ένα σπάνιο νόμισμα υποτιθημένης μεγάλης αξίας. Μια πικρή κωμωδία για το μάταιο κυνήγι της επιτυχίας και του χρήματος που πνίγει τις ανθρώπινες σχέσεις. Πότε: 16 Μαΐου και κάθε Δευτέρα, Τρίτη και Τετάρτη στις 21:00 έως και 8 Ιουνίου. Προώληση: [VIVA](#). Διάρκεια: 100'. Ακατάλληλο για ανηλίκους. Η παράσταση επιχορηγείται από το Υπουργείο Πολιτισμού. Μπορείτε να δείτε το τρέιλερ [εδώ](#).

Keep Walking Tour by Johnnie Walker



Το Johnnie Walker συνεχίζει να στηρίζει έμπρακτα τη live μουσική, διοργανώνοντας μια σειρά από live συναυλίες με ανερχόμενους καλλιτέχνες και μπάντες. Τέσσερα μοναδικά sessions, με τους Theodore & Danaï Nielsen, Deaf Radio, Sworr, και The Steams, δίνουν το έναυσμα για μια δυναμική σεζόν από live εμφανίσεις! Μουσικές exclusive βραδιές γεμάτες ταλέντο, δυναμικές σκηνικές παρουσίες, πρωτότυπα μουσικά ακούσματα και θετική ενέργεια, μαζί με τα γευστικά Johnnie Walker Highballs, Johnnie & Ginger και Johnnie & Lemon και αρκετές ακόμα εκπλήξεις. Το Johnnie Walker μας προσκαλεί να λάβουμε μέρος σε αυτή τη γιορτή στην πόλη, να ανακαλύψουμε νέες μουσικές και να τραγουδήσουμε παρέα με αγαπημένους καλλιτέχνες.

Τετάρτη 11 Μαΐου:
Theodore & Danaï Nielsen στο Fuzz Club
Κυριακή 22 Μαΐου:
Deaf Radio στο Fuzz Club
Τετάρτη 8 Ιουνίου:
Sworr, στο Gazarte Roof Stage / 45 Μοίρες Rooftop
Τετάρτη 22 Ιουνίου:
The Steams στο Gazarte Roof Stage / 45 Μοίρες Rooftop

Victoria
Hislop

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΤΟ ΝΗΣΙ

Το νήμα

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

**Το νήμα**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1917

Η Μεγάλη Πυρκαγιά κατακαίει την πολυφυλετική μητρόπολη όπου χριστιανοί, εβραίοι και μουσουλμάνοι συνυπάρχουν σε ένα ιδιότυπο καθεστώς. Μεσ στην καταστροφή γεννιέται ένα αγόρι, ο Δημήτρης Κομνηνός. Η μοίρα του θα συνδεθεί με αυτήν της πόλης αλλά και της νεαρής Κατερίνας, που πέντε χρόνια αργότερα θα βρεθεί στη Θεσσαλονίκη, ξεριζωμένη από τη Μικρά Ασία, ύστερα από τις διώξεις του τουρκικού στρατού.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2007

Ένας νεαρός Ελληνοβρετανός ακούει για πρώτη φορά την ιστορία της ζωής των παππούδων του, οι οποίοι, επί σειρά δεκαετιών, διαφύλαξαν τις μνήμες και τους θησαυρούς όσων εγκατέλειψαν διά της βίας την αγαπημένη τους πόλη, θύματα της θηριωδίας των Ναζί. Θα βρει άραγε τη γενναιότητα να γίνει ο νέος θεματοφύλακός τους; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

**Το μικρό εργοστάσιο
της Ευτυχίας**

ALICE QUINN

*Το μικρό
εργοστάσιο
της ΕΥΤΥΧΙΑΣ*

Η Μέριλ είναι μια νεαρή χορεύτρια που έχει υποστεί έναν σοβαρό τραυματισμό έπειτα από ατύχημα. Αποφασίζει να εργαστεί ως σερβιτόρα στο «Μικρό Εργοστάσιο», ένα καφέ στο οποίο συχνάζουν άνθρωποι πληγωμένοι και ταλαιπωρημένοι από τη ζωή. Εκεί συναντά τον Ρομπέν, έναν αθλητή που κρύβει το προσωπικό του τραύμα πίσω από την αντικοινωνική συμπεριφορά του. Μέσα από τις σελίδες αυτού του feelgood μυθιστορήματος αναπτύσσεται μια τρυφερή ιστορία αγάπης, υπό το καλοσυνάτο βλέμμα ανθρώπων που προσπαθούν να ξαναβρούν τον εαυτό τους. Πρόκειται για μια ιστορία γεμάτη συναισθήματα, μια ιστορία αλληλένδετων πεπρωμένων που διαδραματίζεται στην εποχή του κορονοϊού, ενός απρόσκλητου επισκέπτη που εισβάλλει χωρίς προειδοποίηση στο μυθιστόρημα αλλά και στην καθημερινότητά μας. Η Αμάντα, η ιδιοκτήτρια του «Μικρού Εργοστασίου», αποφασίζει να μοιράσει απλόχερα την ελπίδα στους θαμώνες του καφέ, με γενναίες δόσεις από ακαταμάχητες λογοτεχνικές, πεντανόστιμες λιχουδιές, ενώ η Μέριλ ανακαλύπτει την ευτυχία τού να βοηθάς τους άλλους και αντλεί τη δύναμη να αντικρίσει ξανά τον ήλιο που ανατέλλει.

Μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεται κανείς είναι μια τηγανίτα, μια ζεστή σοκολάτα, μια τυχερή γάτα και ένα καλό βιβλίο, για να γεντεί ξανά την ευτυχία, πασπαλισμένη με τη λάμψη της φιλίας και την ακαταμάχητη δύναμη της αγάπης. Από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

quote of the day

PEOPLE WHO LOVE TO EAT
ARE ALWAYS THE BEST PEOPLE.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρμόδιος, Μεθόδιος,
Αργύρης, Αργυρή,
Αργυρώ, Ασημίνα,
Ολυμπία, Ολυμπιάδα,
Διοσκουρίδης,
Διόσκορος

tip of the day

I DON'T WANT
TO LOOK BACK
& THINK
"I COULD HAVE EATEN THAT"

11 Μαΐου

- › Εθνική Ημέρα Πρόληψης
Θαλάσσιων Ατυχημάτων και
Πνιγμών
- › National Eat What You Want Day
- › National Foam Rolling Day
- › National Twilight Zone Day
- › National Receptionists' Day
- › National School Nurse Day