



Ακολουθήστε
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη διατηρησιμότητα!

Γιατί δεν υπόκεινται σε **καμία επεξεργασία** καθόλη τη διαδικασία, από την παραγωγή έως και την τυποποίηση. Με τον τρόπο αυτό διατηρούνται για περισσότερο χρόνο έως την κατανάλωσή τους.

Γιατί «Απ' τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει **μόνο ποιότητα!**



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

[f](https://www.facebook.com/VezyroglouFarm) [@VezyroglouFarm](https://www.instagram.com/VezyroglouFarm)

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΟΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ
ΚΑΙ ΤΟ... CAREERTOK**

Μπάρα για Καλό Σκοπό!



2024

οι Έλληνες καταναλωτές βραβεύουν την καινοτομία



school synergy snacks



school synergy snacks

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

μπάρα με πρωτεΐνη & μαύρη σταφίδα

45ge

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Στηρίζτε μαζί μας το έργο της ΚοινΣΕπ School Synergy Snacks για την εργασιακή & κοινωνική ένταξη ατόμων με αναπηρία.

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

my DELIVERY

E-ORDER
www.gregorys.gr

f gregorys.gr d gregorysgr i gregorysgr



Download app!

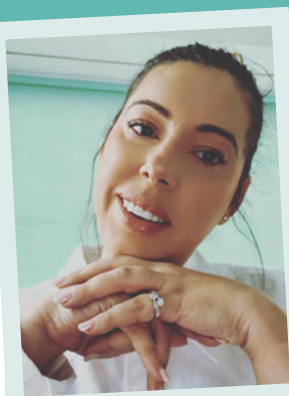
Γρηγόρης

PURINA

130 Years of Care

**Το σπίτι του,
η αγκαλιά σου.**Φιλοξένησε. Υιοθέτησε.
Κάντε μαζί μία νέα αρχή.**Κυριακή, 19 Μαΐου 2024
από τις 17:00 έως τις 21:30**The Ellinikon Experience Park, Zen Garden
Είσοδος από Λεωφ. ΒουλιαγμένηςΣε στρατηγική
συνεργασία με:

PURINA Your Pet, Our Passion.



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σήμερα θα μοιραστώ μαζί σου κάτι πολύ αισιόδοξο και ελπιδοφόρο! Purina® και Dogs' Voice αναλαμβάνουν κοινή δράση με στόχο να αυξηθούν οι φιλοξενίες 9 υιοθεσίες αδέσποτων σκύλων που σήμερα ζουν σε καταφύγια. Με τίτλο «το Σπίτι του, η Αγκαλιά σου» η πρωτοβουλία ξεκινά με μία ημέρα φιλοξενίας και υιοθεσίας, στο «Ellinikon Experience Park», την Κυριακή 19 Μαΐου 2024.

Στόχος είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση όλων μας για τη σημασία της φιλοξενίας ως απάντησης στο πρόβλημα του αυξανόμενου πληθυσμού των αδέσποτων στην Ελλάδα. Ειδικότερα, η πρωτοβουλία έχει στόχο να βοηθήσει περισσότερα αδέσποτα να βρουν προσωρινό ή παντοτινό σπίτι και περισσότερους ανθρώπους και οικογένειες να ζήσουν τις μοναδικές καθημερινές στιγμές φιλίας, αγάπης και αφοσίωσης που προσφέρει η ζωή με τα κατοικίδια.

Η πρωτοβουλία ξεκινά με μια ανοιχτή προς το κοινό εκδήλωση, με τίτλο «το Σπίτι του, η Αγκαλιά σου», η οποία θα πραγματοποιηθεί, στο «Ellinikon Experience Park», στον χώρο του «Zen Garden» την Κυριακή 19 Μαΐου 2024, από τις 17:00 έως τις 21:30.

Πρόκειται για μια ημέρα φιλοξενίας και υιοθεσίας που απευθύνεται τόσο σε κηδεμόνες κατοικίδιων, όσο και σε ανθρώπους που δεν έχουν αλλά ενδιαφέρονται να φιλοξενήσουν ή να ενημερωθούν για τα οφέλη και τη διαδικασία φιλοξενίας ή υιοθεσίας ενός αδέσποτου.

Οι επισκέπτες θα γνωρίσουν τους αδέσποτους σκύλους του Dogs' Voice που διασώθηκαν από τις πρόσφατες φυσικές καταστροφές και φιλοξενούνται στο προσωρινό καταφύγιο του οργανισμού, στο Μαρκόπουλο. Θα μάθουν περισσότερα για την αξία και τη διαδικασία της φιλοξενίας, της προσωρινής, δηλαδή, φροντίδας ενός αδέσποτου στο σπίτι - και πώς αυτή μπορεί να κάνει τη ζωή πιο όμορφη για τους ίδιους αλλά και για τα αδέσποτα.

Επίσης, θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν ποιος σκύλος ταιριάζει καλύτερα στη ζωή και την καθημερινότητά τους και να προχωρήσουν άμεσα σε φιλοξενία ή υιοθεσία - με την καθοδήγηση και την υποστήριξη των εμπειρων μελών και εθελοντών του Dogs' Voice.

Στον χώρο της εκδήλωσης, το Ελληνικό Κέντρο Εκπαίδευσης σκύλων και η έμπειρη κτηνιατρική ομάδα της Purina® θα δώσουν πρακτικές συμβουλές, κατ' ιδίαν αλλά και μέσα από παρουσιάσεις, για τις ανάγκες των κατοικίδιων και την υπεύθυνη υιοθεσία, ώστε η συνύπαρξη να είναι ουσιαστικά και αμοιβαία επωφελής για τον κηδεμόνα και για το ζώο. Θα υπάρχουν, επίσης, βιωματικές δράσεις με σκύλους οδηγούς της «Liberty Guide Dogs», παιδική παράσταση των «Πολύχρωμων Νομάδων» και δημιουργική απασχόληση για παιδιά με θέμα τα ζώα, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.



Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα προβληθούν αληθινές ιστορίες ανθρώπων και κατοικίδιων που ενώθηκαν μέσα από την εμπειρία της φιλοξενίας η οποία έδωσε στα αδέσποτα μία δεύτερη ευκαιρία και χάρισε στους ανθρώπους που τα φιλοξένησαν μια νέα μοναδική καθημερινότητα και μία σχέση ζωής.

Η Σοφία Δουράτσου, Γενική Διευθύντρια της Nestle PURINA® Petcare για την Ελλάδα επεσήμανε: «Στην PURINA® τα κατοικίδια είναι το πάθος μας. Αναπτύσσουμε τροφές εξαιρετικής ποιότητας και γεύσης που βελτιώνουν τη ζωή για γάτες και σκύλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και τρόπου ζωής, εδώ και 130 χρόνια.

Ο δεσμός μεταξύ κατοικίδιων και ανθρώπων είναι πραγματικά μοναδικός, μας εμπνέει και μας καθοδηγεί στην πεποίθησή μας ότι όταν οι άνθρωποι και τα κατοικίδια είναι μαζί, η ζωή γίνεται πλουσιότερη #WeAreBetterWithPets. Στην Purina®, πιστεύουμε επίσης ότι κάθε κατοικίδιο αξίζει ένα σπίτι. Γι' αυτό το λόγο, συνεργαζόμαστε με διάφορους οργανισμούς στην Ελλάδα και στην Ευρώπη, προκειμένου να στηρίξουμε την υιοθεσία αδέσποτων ζώων, καθώς και την υπεύθυνη κηδεμονία.

Τα αδέσποτα ζώα στην Ελλάδα ξεπερνούν τα 3 εκατ. σε αριθμό, κάτι που δείχνει τη σοβαρότητα του προβλήματος αλλά και την αναγκαιότητα να συνεχίσουμε με συνέπεια τις δράσεις μας. Στόχος της πρωτοβουλίας μας είναι να αυξήσουμε τις φιλοξενίες και τελικά τις υιοθεσίες, συμβάλλοντας στη μείωση των αδέσποτων στη χώρα μας. Το σημαντικότερο είναι να θυμόμαστε ότι δεν υπάρχει κατάλληλη στιγμή ή συνθήκη για να ανοίξει η πόρτα της οικογένειάς μας σε ένα αδέσποτο. Αντίθετα, υπάρχει σίγουρα εκεί έξω ένα αδέσποτο με την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα που ταιριάζει στην καθημερινότητά μας και θα επιλέγαμε για μια σχέση ζωής.»

Η Έλενα Δέδε, ιδρύτρια του οργανισμού Dogs' Voice, είπε:

«Με τη δράση αυτή ευελπιστούμε να αναδείξουμε τον θεσμό της φιλοξενίας αδέσποτων ζώων, τη γέφυρα που περπατάει ένα αδέσποτο ζώο για να οδηγηθεί στη νέα του ζωή ως ευτυχισμένο κατοικίδιο.

Κάθε ζώο αξίζει μια ζωή με αξιοπρέπεια και αγάπη και σας καλούμε όλους να έρθετε να γνωρίσετε τα ζώα που φροντίζουμε και γιατί όχι, να βρείτε εκείνο που θα σας ταιριάζει πραγματικά και θα αλλάξετε τη ζωή του και τη δική σας για πάντα!»

Tip of the Day: Το έχουμε δει στην πράξη... ο σκύλος είναι ο πιο πιστός μας φίλος. Αξίζει μια αγκαλιά και ένα σπίτι! Αν το σκεφτείς... αυτά που μας προσφέρουν τα κατοικίδια είναι πολύ περισσότερα από αυτά που τους δίνουμε. Αγκάλιασε και εσύ την πρωτοβουλία της Purina® και του Dogs' Voice και είναι σίγουρο πως θα βγεις πολύ κερδισμένος.

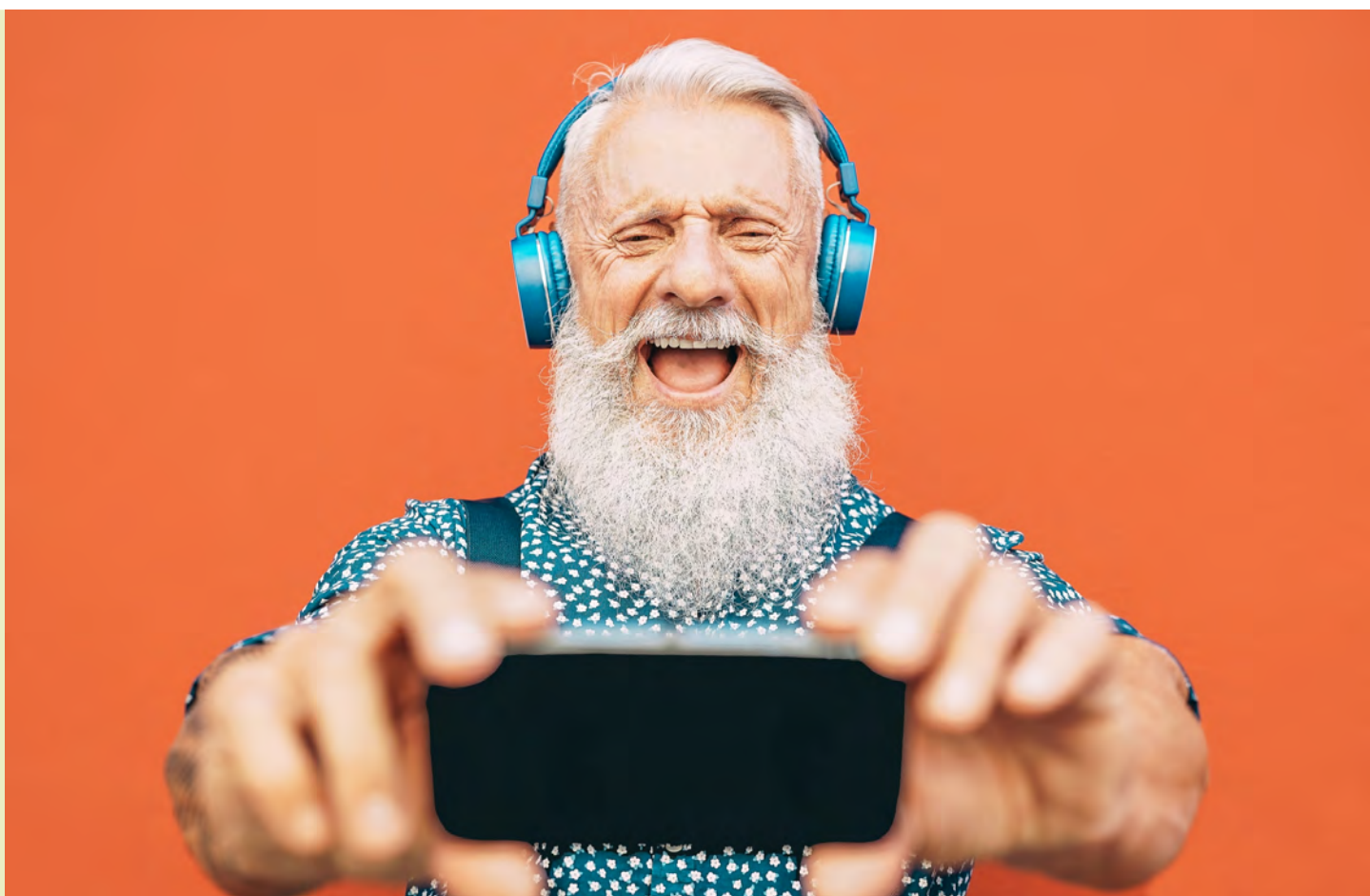
Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Οι ψηφιακές ανισότητες και το... CareerTok

Όταν μιλάμε για ψηφιακό αναλφαβητισμό αναφερόμαστε στην έλλειψη των βασικών γνώσεων τεχνολογίας και η αλήθεια είναι ότι αποτελεί εμπόδιο στην καθημερινότητα πολλών ανθρώπων σε παγκόσμιο επίπεδο.



Ειδικά στην ηλικιακή ομάδα 70+ υπάρχει θέμα και στη χώρα μας. Σκεφτείτε ότι υπάρχει η δυνατότητα κάποιος να βγάλει όποιο πιστοποιητικό θέλει μέσω της αντίστοιχης υπηρεσίας του gov.gr, κι όμως πολλοί δεν μπορούν να την αξιοποιήσουν. Ή αναλογιστείτε πόσοι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας πηγαίνουν στην τράπεζα για κάθε τους συναλλαγή γιατί δεν έχουν μάθει άλλο τρόπο...

Πάμε να δούμε, λοιπόν, ποιες είναι οι 5 μορφές ψηφιακής ανισότητας.

Ανισότητα στις τεχνικές συσκευές: Είναι λογικό ότι αν κάποιος διαθέτει συσκευές χαμηλής ποιότητας στερείται πολλά από τα οφέλη της τεχνολογίας. Δεν έχει πρόσβαση σε όλα τα παρεχόμενα του διαδικτύου και η γενικότερη εμπειρία δεν είναι ιδιαίτερα ευχάριστη με αποτέλεσμα να τα "παρατάει".

Ανισότητα στην αυτονομία χρήσης: Ο "κανόνας" είναι ότι όσο μεγαλύτερη αυτονομία χρήσης έχει κάποιος τόσο μεγαλύτερα είναι τα οφέλη που αποκομίζει. Απλό...

Ανισότητα δεξιοτήτων: Όσο μεγαλύτερη γνώση έχουμε σε ένα συγκεκριμένο μέσο τόσο περισσότερο αξιοποιούμε τις δυνατότητές του και εξελισσόμαστε.

Ανισότητα στη διαθεσιμότητα κοινωνικής υποστήριξης: Δεν έχουν όλοι περίγυρο που τους ενθαρρύνει να ασχοληθούν με την τεχνολογία και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους. Είναι σημαντικό να έχουμε κάποιον να μας παροτρύνει και να μας βοηθάει, να λειτουργεί συχνά σαν δάσκαλός μας.

Ανισότητα στη χρήση της τεχνολογίας: Αν μιλάμε για ψυχαγωγία, εκεί δεν απαιτείται πάντα μεγάλη γνώση. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις που για να ολοκληρώσουμε μια διαδικασία χρειάζεται να έχουμε πιο εξειδικευμένες γνώσεις.



Το νέο... LinkedIn

Μένουμε στην τεχνολογία και πάμε σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες, που βρίσκουν όλο και περισσότερο στο TikTok αυτά που αναζητούν για να εξασφαλίσουν τη θέση εργασίας που επιθυμούν.

Το ενδιαφέρον είναι ότι οι νέοι πια αρχίζουν να μην βασίζονται στην οικογένεια και τους φίλους τους στο θέμα της αναζήτησης εργασίας και συμβουλών, αλλά στρέφονται στο TikTok και για αυτό!

Είναι χαρακτηριστικό ότι βίντεο με το hashtag CareerTok, έχουν πάνω από 2 δισ. προβολές στην εφαρμογή. Κι αν αναρωτιέστε ποιο είναι το προφίλ των δημιουργών αυτών των βίντεο:

Είναι συχνά πρώην διευθύνοντες σύμβουλοι, 30άρηδες που μιλάνε για τα λάθη τους όταν ξεκίνησαν την καριέρα τους κ.α. Η μαγική λέξη στο φαινόμενο CareerTok είναι η αλληλεγγύη.

Το νιώθουν σαν ένα "μέρος" όπου μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, tips και να αλληλοϋποστηριχθούν. Επίσης, να δουν την πραγματικότητα όπως είναι... και να είναι πιο προετοιμασμένοι για το τι να περιμένουν και πώς πρέπει να κινηθούν για να φτάσουν πιο γρήγορα στον στόχο τους.



Hairstyles που εντυπωσίασαν στο Met Gala 2024 με την υπογραφή της Dyson

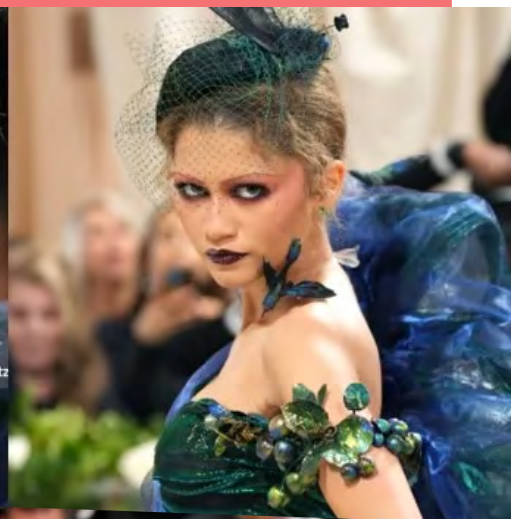
Για να γιορτάσει το MET Gala 2024 στη Νέα Υόρκη, η Dyson συνεργάστηκε με 7 hairstylists για να δημιουργήσει μοντέρνα στιλ που ξεχώρισαν στο κόκκινο χαλί.

Zendaya by Ursela Stephen

Inspiration: Subtle Beauty, very delicate, very confident

- Στεγνώστε τα μαλλιά με το επαγγελματικό πιστολάκι μαλλιών Dyson Supersonic r™ στις ρυθμίσεις υψηλής θερμότητας και υψηλής ροής αέρα.
- Χρησιμοποιώντας το ισωτικό μαλλιών [Dyson Corrale™](#) σε χαμηλές ρυθμίσεις θερμότητας, σγουρύνετε τις πεταχτές τούφες για να δημιουργήσετε ένα αγγελικό φινιρίσμα.

[Δείτε περισσότερα εδώ.](#)



#trends

Tutti frutti nails: Το trend του καλοκαιριού

Ποιο είναι το αγαπημένο σου καλοκαιρινό φρούτο;

Σου αρέσει ο ανανάς, τα κεράσια, το καρπούζι; Μην τα αποχωρίζεσαι, ένταξέ τα στο manicure σου.

Μια ωραία ιδέα είναι να βάλεις στο... μενού πολλά φρούτα για να δώσουν χρώμα στην εμφάνισή σου και να την κάνουν άκρως καλοκαιρινή και ανέμελη. Θα το δοκιμάσεις;



Ο Όμιλος Intrafashion αναλαμβάνει την ανάπτυξη των brands "Terranova" και "Calliope" στην Ελλάδα

Στο πλαίσιο του αναπτυξιακού του πλάνου, ο Όμιλος Intrafashion ανακοινώνει την υπογραφή συμφωνίας αποκλειστικής αντιπροσώπευσης και εμπορικής ανάπτυξης με τον διεθνώς αναγνωρισμένο ιταλικό Όμιλο Teddy για τα brands "Terranova" και "Calliope", ο οποίος διαθέτει παρουσία σε 40 χώρες με 1.000 περίπου καταστήματα. Η πολυετής συμφωνία προβλέπει τα αποκλειστικά δικαιώματα ανάπτυξης δικτύου καταστημάτων για τις περιοχές της Αττικής, της Πελοποννήσου, της Κρήτης, των Ιονίων Νήσων και της Εύβοιας καθώς και τα μη αποκλειστικά για το σύνολο της ελληνικής επικράτειας.



Εγκαινιάζοντας τη νέα αυτή στρατηγική συνεργασία, ο Όμιλος Intrafashion παρουσίασε στα τέλη του Απριλίου 2024, το πρώτο νέο flagship store της "Terranova", στο πλέον κεντρικό σημείο του εμπορικότερου δρόμου της χώρας μας, στην οδό Ερμού 26. Πρόκειται για ένα κατάστημα υψηλής προβολής που εκτείνεται σε 4 επίπεδα, με συνολικούς χώρους πώλησης που υπερβαίνουν τα 500 m² και ένα ιδιαίτερα πρωτότυπο και λειτουργικό retail concept, που αντανακλά το DNA του διάσημου brand "Terranova".

Η νέα στρατηγική συνεργασία με τον Όμιλο Teddy αποτελεί ορόσημο για τον Όμιλο Intrafashion. Μέσω διαρκών επενδύσεων, ο Όμιλος Intrafashion διευρύνει το φάσμα των προσφερόμενων προϊοντικών συλλογών, με επιλογές που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες του καταναλωτικού κοινού.

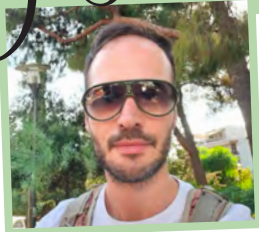
Όπως δήλωσε ο **Δημήτρης Ματεμτζής, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος του Intrafashion Group**: «Η σημαντική αυτή εμπορική συμφωνία εντάσσεται στο ευρύ πλαίσιο της αναπτυξιακής πολιτικής μας και στοχεύει όχι μόνο στην περαιτέρω οικονομική ενίσχυση του Ομίλου, αλλά κυρίως στο στρατηγικό στόχο διεύρυνσης και εδραίωσης του λιανικού μας αποτυπώματος στην ελληνική αγορά ένδυσης, με μόχλευση ισχυρών συνεργασιών στη λειτουργία της Intrafashion και της Teddy Group. Κυρίως όμως αντικατοπτρίζει αρκετά κοινά σημεία εταιρικής κουλτούρας και στόχων που θέτουν τις βάσεις μιας μακρόπνοης και αμοιβαία επωφελούς συνεργασίας».

Ήξερες ότι...

Το δενδρολίβανο συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου



Το άρωμα του δενδρολίβανου διεγείρει τη γνωστική λειτουργία. Ειδικότερα, το άρωμά του ενεργοποιεί νευροδιαβιβαστές, ένα χημικό αποδέσμευσης (ακετυλχολίνη). Έτσι, διεγείρονται κάποιοι νευρώνες οι οποίοι με τη σειρά τους ενεργοποιούν μύς και μεταφέρεται αμέσως σήμα στον εγκέφαλο να λειτουργήσει εντονότερα. Επίσης, σύμφωνα με πολλές μελέτες το δενδρολίβανο συγκαταλέγεται στις ουσίες που μπορεί να βοηθούν σε καταστάσεις απώλειας μνήμης.



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Προπόνηση υψηλής έντασης και αδυνάτισμα: Η άβολη αλήθεια!

Λίγο ως πολύ έχεις ακούσει για την προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT), μιας και είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς τρόπους εκγύμνασης. Και όχι τυχαία, μιας και καίει πολλές θερμίδες, είναι διασκεδαστική και το κυριότερο είναι σύντομη χρονικά.



Εάν όμως ο κύριος στόχος σου είναι το αδυνάτισμα, υπάρχουν δυο καλοί λόγοι, ώστε να μην προτιμήσεις αυτό το είδος προπόνησης.

Τρως περισσότερο

Όσο πιο έντονη είναι η προπόνησή σου, τόσο αυξάνεται και η ανάγκη σου για περισσότερο φαγητό. Με άλλα λόγια θα κάψεις παραπάνω θερμίδες σε σχέση με ένα άλλο πρόγραμμα χαμηλότερης έντασης αλλά από την άλλη θα φας ό,τι βρεις μπροστά σου!

Συχνότητα προπονήσεων

Γνωρίζεις ότι η συνέπεια στις προπονήσεις είναι το κλειδί της επιτυχίας. Αν προπονεύσεις συνεχώς σε υψηλή ένταση, το σώμα σου δεν θα προλαβαίνει να αναρρώσει επαρκώς. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να μην έχεις την αντίστοιχη συνέπεια στις προπονήσεις σου!

Εάν λοιπόν ο κύριος στόχος σου είναι το αδυνάτισμα, προτίμησε προγράμματα χαμηλής-μέσης έντασης, ώστε να μπορέσεις να τηρήσεις το διατροφικό σου πρόγραμμα (θερμιδικό έλλειμμα) και να έχεις την απαιτούμενη συνέπεια στις προπονήσεις σου!





Μελάνωμα: Τα «ύποπτα» συμπτώματα και η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης



Το μελάνωμα είναι η πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου του δέρματος. Η έγκαιρη διάγνωση αλλάζει εντελώς το τοπίο, ανεβάζοντας κατακόρυφα τις πιθανότητες για θεραπεία.

Το μελάνωμα είναι η πιο θανατηφόρος μορφή καρκίνου του δέρματος και αυτό που το κάνει ακόμη πιο τρομακτικό είναι το γεγονός ότι τα ποσοστά εμφάνισής του αυξάνονται ραγδαία, ειδικά σε νεότερους ανθρώπους.

Μάλιστα, σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία από τον αμερικανικό φορέα [Melanoma Research Alliance](#), τα περιστατικά μελανώματος έχουν τριπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια σε μία περίοδο που τα ποσοστά εμφάνισης άλλων συχνών μορφών καρκίνου έχουν πτωτική τάση.

Τα σχετικά στοιχεία από τις ΗΠΑ είναι χαρακτηριστικά:

- Εκτιμάται ότι το 2024 πάνω από 100 χιλιάδες Αμερικανοί θα διαγνωστούν με μελάνωμα
- Περίπου 1 στους 50 Αμερικανούς διαγιγνώσκεται με μελάνωμα στη διάρκεια της ζωής του
- Κάθε ώρα, ένας άνθρωπος πεθαίνει από μελάνωμα
- Το μελάνωμα είναι ο τρίτος συχνότερα διαγνωσμένος καρκίνος στις ηλικίες μεταξύ 25 και 39 ετών
- Ωστόσο, η έγκαιρη αφαίρεση του μελανώματος σε αρχικό στάδιο οδηγεί σε πλήρη ίαση



Στη χώρα μας, σύμφωνα με στοιχεία του ΕΟΔΥ, το 2020 υπήρξαν 1.313 νέες περιπτώσεις μελανώματος με τη νόσο να αποτελεί τη 14η πιο συχνή κακοήγη νεοπλασία στον ελληνικό πληθυσμό.

Τι είναι το μελάνωμα

«Το μελάνωμα είναι μια κακοήθης βλάβη που αναπτύσσεται κυρίως στα κύτταρα που παράγουν μελανίνη, τα μελανοκύτταρα, τα οποία ευθύνονται για το χρώμα της επιδερμίδας μας. Η βλάβη μπορεί να εμφανιστεί ως μία μικρή μαύρη κηλίδα οπουδήποτε στο δέρμα ή να αναπτυχθεί επάνω σε έναν σπίλο (ελιά).

Οι περισσότερες περιπτώσεις μελανώματος οφείλονται στην έκθεση στον ήλιο - ή σε χρήση solarium. Η βλάβη μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε σημεία του σώματος που δεν εκτίθενται τόσο έντονα στον ήλιο, όπως οι παλάμες ή τα πέλματα, ο βολβός των ματιών ή κάτω από τα νύχια, γεγονός που υποδεικνύει ότι παίζουν ρόλο και άλλοι παράγοντες», τονίζει η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine.

Ο κανόνας ABCDE και το... «ασχημόπαπο»

Σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν το μελάνωμα διαγνωστεί έγκαιρα θεωρείται ουσιαστικά ιάσιμο. Και παρότι οι θεραπείες για το μελάνωμα σε προχωρημένο στάδιο διαρκώς εξελίσσονται και είναι ελπιδοφόρες, η πρόληψη

μαζί με την έγκαιρη διάγνωση είναι αυτά στα οποία μπορούμε να ποντάρουμε όλοι άμεσα και εύκολα.

Ο κανόνας ABCDE είναι μία βασική οδηγία για να μπορεί εύκολα ο καθένας μας να διαπιστώσει τυχόν ύποπτες αλλαγές στους σπίλους ώστε να απευθυνθεί έγκαιρα στον εξειδικευμένο δερματολόγο, ο οποίος είναι ο μόνος που μπορεί να κάνει έγκυρη και σωστή διάγνωση. Τι σημαίνουν όμως αυτά τα αρχικά; Προέρχονται από τις αντίστοιχες αγγλικές λέξεις:

Asymmetry - ασυμμετρία στο σχήμα του σπίλου

Border - ασαφή όρια

Color - ανομοιομορφία στο χρώμα

Diameter - αλλαγή στη διάμετρο

Evolving - εξέλιξη και μεταβολή του σπίλου

Μία πιο πρόσφατη συμβουλή από τον έγκριτο αμερικανικό φορέα [Skin Cancer Foundation](#) για έγκαιρη διάγνωση είναι ο «κανόνας του ασχημόπαπου» που βασίζεται στην απλή σύγκριση μεταξύ των γειτονικών σπύλων. Οποιοσδήποτε σπίλος ή σημάδι ξεχωρίζει ή μοιάζει «άσχημο» σε σύγκριση με τα τριγύρω, χρειάζεται διερεύνηση από τον δερματολόγο. Η στρατηγική που προτείνεται σε αυτήν την περίπτωση υπογραμμίζει τη σημασία όχι μόνο του ελέγχου των σπύλων αλλά και της μεταξύ τους σύγκρισης, ώστε να εντοπίσουμε αμέσως κάποιον που διαφέρει και να απευθυνθούμε έγκαιρα στον ειδικό.

Τα My market στηρίζουν για 2η χρονιά τους εργαζομένους τους που θέλουν να μεγαλώσουν την οικογένειά τους!

Τα My market τίμησαν την Ημέρα της Μητέρας στις 12 Μαΐου και σε συνεργασία με το μη κερδοσκοπικό σωματείο Be-Live, για 2η συνεχόμενη χρονιά, καλύπτουν πλήρως τα έξοδα για τρεις θεραπείες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής σε εργαζομένους τους, στηρίζοντας έμπρακτα την επιθυμία τους να μεγαλώσουν την οικογένειά τους.

Η συνεργασία με τη Be-Live ξεκίνησε την προηγούμενη χρονιά με αφορμή την Ημέρα της Μητέρας και την Ημέρα του Πατέρα, προσφέροντας τις θεραπείες σε εργαζομένους της εταιρείας που τις έχουν ανάγκη, αλλά δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις οικονομικές απαιτήσεις τους.

Τα τρία ζευγάρια θα επιλεγθούν με βάση ιατρικά, οικονομικά και κοινωνικά κριτήρια που έχει ορίσει η Be-Live, μέσα από μία διάφανη και αξιόπιστη διαδικασία. Βασικό κριτήριο ένταξης ενός ζευγαριού στο πρόγραμμα είναι ένας από τους δύο συζύγους να ανήκει στο ανθρώπινο δυναμικό της εταιρείας, ενώ συμμετοχή μπορεί να δηλώσει κάθε εργαζόμενος/εργαζόμενη, από όλη την Ελλάδα.

Με αφορμή την Ημέρα της Μητέρας, τα My market δημιούργησαν ένα ξεχωριστό [video](#).



My market
Μαζί, για όσα αγαπάς

Μαζί,
για κάθε
συναίσθημα!

**12 Μαΐου,
Παγκόσμια
Ημέρα Μητέρας**

Στα My market στηρίζουμε το έργο του μη κερδοσκοπικού σωματείου **BE-LIVE** και αναλαμβάνουμε πλήρως για 2η χρονιά τα έξοδα θεραπείας υποβοηθούμενης αναπαραγωγής για τους εργαζομένους μας!

Θέλεις να φας σκόρδο αλλά σκέφτεσαι την αναπνοή σου; Ήρθε το μαύρο σκόρδο!

SAY *yes* & get **impressed**



Ερευνητές από την Αυστραλία δημιούργησαν το μαύρο σκόρδο. Αναπτύχθηκε για πρώτη φορά σε περιοχές της Ανατολικής Ασίας και προκύπτει από την παλαίωση του σκόρδου σε ελεγχόμενη υγρασία. Το μαύρο σκόρδο εκτός του ότι είναι "φιλικό" για την αναπνοή μας, είναι και πολύ ωφέλιμο, καθώς μεταξύ άλλων, έχει αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτικά οφέλη.

Οι επιστήμονες θεωρούν πως το μαύρο σκόρδο μπορεί να μειώσει τη σπατάλη τροφίμων. Αυτό επειδή οι μεγάλες ποσότητες σκόρδου που απορρίπτονται μπορούν να μετατραπούν σε αυτήν την μαύρη εκδοχή του, δημιουργώντας έτσι μια υγιεινή τροφή που ωφελεί και το περιβάλλον.

Ολοκληρώθηκε η ενέργεια «Πασχαλινό Αβγό» της ΑΒ Βασιλόπουλος

Μέσω της πρωτοβουλίας «Πασχαλινό Αβγό», η ΑΒ μαζί με τους πελάτες της συγκέντρωσαν συνολικά 29.395€ προς τον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του παιδιού», ενισχύοντας το πολύτιμο έργο του. Σημειώνεται ότι στο πλαίσιο της δράσης, η οποία υλοποιήθηκε για 8 η συνεχή χρονιά, με κάθε αγορά ενός Πασχαλινού Αβγού, οι πελάτες συνεισέφεραν με 0,30€ και η ΑΒ διπλασίασε το συνολικό ποσό.

Η ΑΒ Βασιλόπουλος, πιστή στη δέσμευσή της να στέκεται δίπλα στους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, μοίρασε χαμόγελα και το φετινό Πάσχα, στηρίζοντας τα παιδιά του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και τις οικογένειές τους.



Τα πασχαλινά αυγά της ΑΒ πρόσφεραν και φέτος σε έναν καλό σκοπό!



Market Trends

«Πάρε πόζα Κίπος» και πάρε μέρος στον μεγάλο διαγωνισμό της Praktiker Hellas


Urban Kipos



No 1 τάση

ΝΕΑ ΣΥΛΛΟΓΗ 2024

μπαλκόνι • ταρατσα
κήπος

 Praktiker

Τα Urban Kipos Awards by Praktiker επιστρέφουν για 3 η συνεχόμενη χρονιά, αντλώντας αυτή τη φορά έμπνευση από τον κόσμο της μόδας και [τη νέα καμπάνια της Praktiker Hellas για τον Urban Kipos](#), και βραβεύουν τις πιο σιλάτες φωτογραφίες της σεζόν!

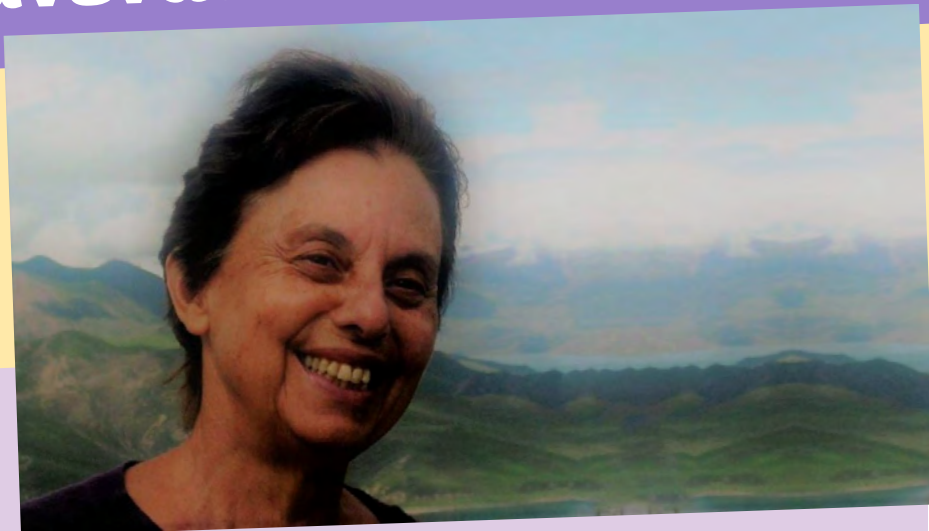
Για να συμμετάσχει στον διαγωνισμό, το κοινό καλείται να επιστρατεύσει όλη τη δημιουργικότητα και τη φαντασία του και να πάρει την πιο ευφάνταστη «πόζα Κίπος», δηλαδή να φωτογραφηθεί ο ίδιος ή να φωτογραφήσει κάποιο φίλο/η, με το αγαπημένο του φυτό ή αξεσουάρ κήπου, και να ανεβάσει τη φωτογραφία του στο urbankiposawards.praktiker.gr.

Ταλαντούχοι και διακεκριμένοι στον χώρο τους επαγγελματίες αποτελούν την κριτική επιτροπή του διαγωνισμού. Η Μαίρη Βυτινάρος με τη μακρά εμπειρία της στον χώρο της μόδας και τις αμέτρητες φωτογραφίες, έρχεται να δώσει πινελιές Hollywood, ενώ η καλλιτεχνική εμπειρία του αναγνωρισμένου φωτογράφου Πάνου Γιαννακόπουλου θα αναβαθμίσει την εμπειρία των συμμετεχόντων. Τέλος, ο Commercial Manager Garden της Praktiker, Βαγγέλης Ζάχος θα προσφέρει συμβουλές και λύσεις για τον υπέρτατο Urban Kipos.

Ανακαλύψτε όλες τις λεπτομέρειες του διαγωνισμού στο urbankiposawards.praktiker.gr.

"Μη σπεύδεις να καταδικάσεις τίποτε και κανέναν"

Η Λιλή Μαυροκεφάλου έχει γράψει πολλά μυθιστορήματα - ιστορικά, κοινωνικά, παιδικά... Με αφορμή το εξαιρετικό της μυθιστόρημα, "Φωνές", παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.



Πώς γεννήθηκαν οι *Φωνές* στο μυαλό σας και ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σκέφτεστε όταν γυρίζετε για λίγο στη φάση της δημιουργίας τους;

Γεννήθηκαν σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής μου όταν είχα την ανάγκη να βυθιστώ σε κάτι μεγαλύτερο από τα προσωπικά μου προβλήματα,

ιχνηλατώντας μέσα από την πορεία τεσσάρων διαδοχικών γενεών τι οδήγησε σε ένα παρόν, που πληγώνει με πολλούς τρόπους. Πληγώνει συλλογικά και ατομικά. Όταν γυρίζω στη φάση της δημιουργίας τους (διάρκειας περίπου τεσσάρων ετών) ξαναζώ τη μέθεξη της γραφής, τη χαρά της ιστορικής έρευνας, τον αγώνα της σύνθεσης. Και βέβαια το αποστασιοποιημένο διάβασμα και ξαναδιάβασμα του έργου ως μια απλή αναγνώστρια για να σημειώσω τα αδύνατα σημεία και να τα διορθώσω. Σε όλη αυτή τη διαδικασία είχα πολύτιμο βοηθό... την κλεισούρα του κορωνοϊού.

Το γράψιμο, η μυθοπλασία και η μελέτη της ιστορίας, πόσο έχουν διευρύνει ή αλλάξει τους δρόμους της σκέψης σας σχετικά με το μυστήριο της ανθρώπινης ύπαρξης;

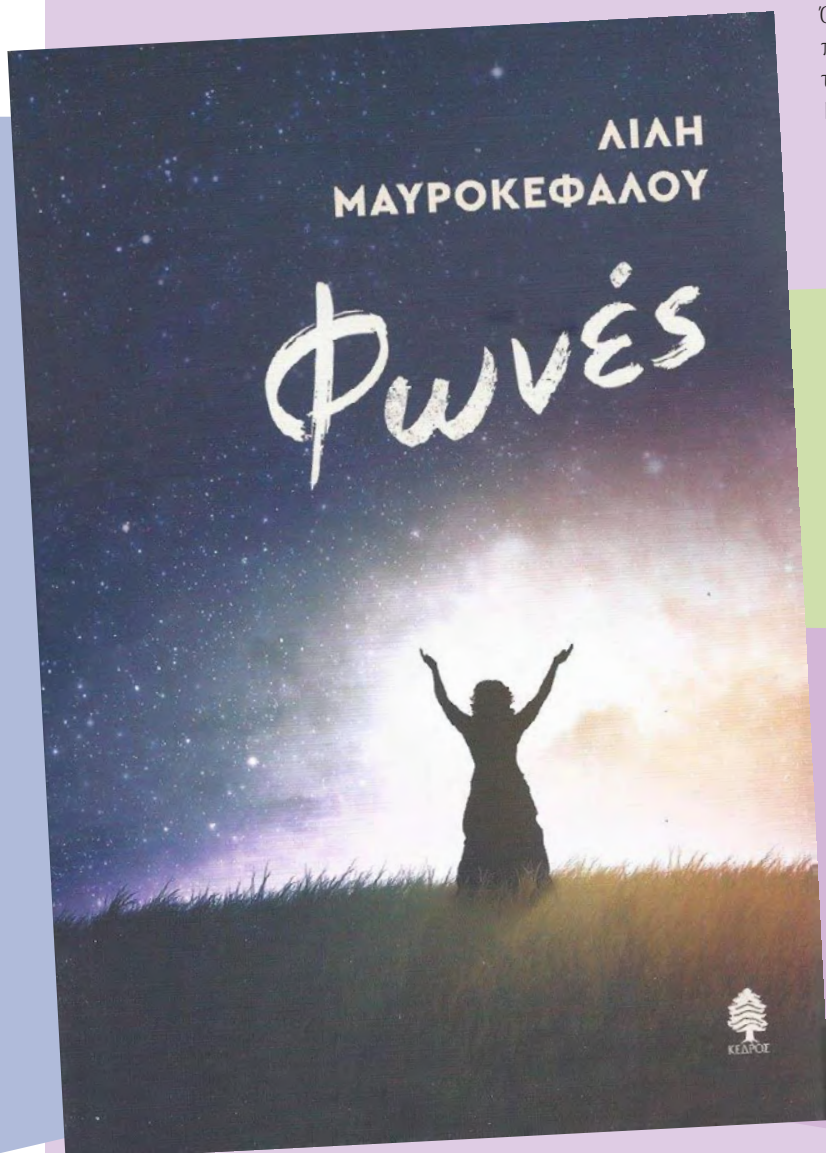
Έχω καταλήξει στο εξής συμπέρασμα: Μη σπεύδεις να καταδικάσεις τίποτε και κανέναν. Εκείνο το καχεκτικό δεντράκι σήμερα δίνει πλούσιο καρπό. Εκείνος ο «πεπτωκώς» άνθρωπος σήμερα είναι το «άλας της γης».

Ο λόγος που σας ώθησε να γράψετε αυτό το βιβλίο είναι...

Θέλησα να δείξω τη στενή σύνδεση ανάμεσα στο συλλογικό και το ατομικό. Για το πώς τα (ιστορικά) γεγονότα επηρεάζουν τη ζωή μας, αλλά και πώς ο άνθρωπος, αντί για την παθητικότητα, μπορεί να επιλέξει τον αγώνα για μια ζωή άξια να τη ζει κανείς.

Μια φράση του που έχει ισχυρό αντίκτυπο σε εσάς είναι...

«Είναι ντροπή να ζει και να πεθαίνει κανείς μόνο για τον εαυτό του». Πλούταρχος, Παράλληλοι Βίοι.



Καληνύχτα, μαμά



Καλοκαίρι με τον παππού και τη γιαγιά μου

Πώς είναι το καλοκαίρι με τον παππού και την γιαγιά στην Ελλάδα;

Ένα διαφορετικό παιδικό βιβλίο, γραμμένο παράλληλα στα ελληνικά και στα αγγλικά.

Ιδανικό για όσα παιδιά ζουν στο εξωτερικό και συναντούν τους συγγενείς τους μονάχα στις διακοπές. Οι μικροί αναγνώστες μαζί με τον παππού και τη γιαγιά μαθαίνουν ή ξαναθυμούνται χρήσιμες λέξεις, όπως είναι οι αριθμοί και η ώρα, αλλά και εκφράσεις που χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητα.



- Κοιμήσου, μωρό μου.
- Δε νυστάζω ακόμα, μαμά.

Η μικρούλα Ματίνα μηχανεύεται χίλιους τρόπους για να κερδίσει λίγο ακόμα χρόνο πριν την τελευταία καληνύχτα. Η μαμά της, με αγάπη και τρυφερότητα, θα προσπαθήσει να διαλύσει τους φόβους της Ματίνας για το σκοτάδι και να της δείξει τον δρόμο για τον κόσμο των ονείρων.

Συνταξιδιώτες τους όλοι οι ήρωες των κλασικών παραμυθιών -η Σταχτοπούτα, η Κοκκίνοσκουφίτσα, η Χιονάτη, ο Πινόκιο-, που κι αυτοί κάθε νύχτα κοιμούνται κι ονειρεύονται.

Goodnight



Κυριακή
19/5

ώρα έναρξης: 21:00
ώρα προσέλευσης: 19:30

DUETS

Τιμή: 10€
ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ
ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ

ΣΕΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΕΚΧΕΛΙΔΩΝ 19 & ΠΕΙΡΑΙΩΣ 144

Η συναυλία είναι προσβάσιμη σε κωφά και βαρήκοα άτομα

Χορηγοί
Επικοινωνίας

PRIDE 986

PRIDE | GR

happylifemag

UZ

viva.gr

Συναυλία "DUETS" με την Ευρυδίκη και τους Μπλε: Ροκάρουμε για να "ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΜΑΣ ΔΥΝΑΜΗ"

Μια συναυλία υποστήριξης του Strong me, κινήματος που αγωνίζεται για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Έμφυλης Βίας.

Η πρώτη καλοκαιρινή συναυλία για την Ευρυδίκη και τους Μπλε είναι γεγονός! Οι καλλιτέχνες ενώνουν την ενέργεια και τις φωνές τους σε μια μοναδική συναυλία με τίτλο "DUETS". Τραγουδάνε για να δώσουν φωνή σε εκείνες που δεν έχουν, για να βοηθήσουν το Strong me να συνεχίσει το έργο του, καθώς όλα τα έσοδα της συναυλίας θα δοθούν για αυτό.

Η συναυλία αυτή δεν είναι απλώς ένα μουσικό γεγονός, αλλά μια πρόκληση να γίνουμε η αλλαγή που θέλουμε να δούμε στον κόσμο! Έναν κόσμο ισότητας και συμπερίληψης. Μια συναυλία προσβάσιμη σε κωφούς και βαρήκοους με διερμηνεία στην νοηματική.

19 Μαΐου 2024 στο Γήπεδο Μπάσκετ του Σεράφειου Δήμου Αθηναίων στις 21:00.

Η προώληση των εισιτηρίων γίνεται αποκλειστικά μέσω του [more.com](https://www.more.com).

Με πολλή αγάπη



Την Παρασκευή 17 Μαΐου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Υδροπλάνο, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Κωνσταντίνου Κράστεβ, με τίτλο «Με πολλή αγάπη».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Παρμενίδης Ιωάννης Μπούσιου, πολιτισμολόγος

Παναγιώτης Κουφάκης, Νομικός Σύμβουλος Αρχιεπισκοπης Ιεροσολύμων

Γεωργία Παναγιωτάκη, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Βόις Θεοδώρα Ράπο, Life Coach, Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης

Μαρία Κουτσαβίτη, Ψυχολόγος BSc, Executive Life Coach

Θανάσης Κατερινόπουλος, Ταξίαρχος εν Αποστρατεία Πιστοποιημένος Διαπραγματευτής στη Διαχείριση Κρίσεων

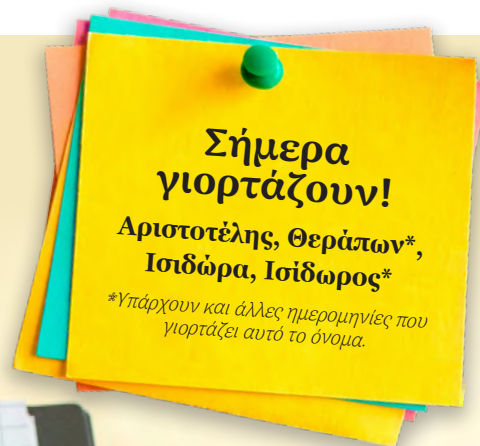
Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Το βιβλίο "Με πολλή αγάπη" αποτελεί έναν συναρπαστικό οδηγό στο μονοπάτι της αγάπης, μέσα από πέντε βασικές ενότητες: Έρωτας, Χωρισμός, Αγάπη, Όνειρα, και Ζωής Μαθήματα. Κάθε ενότητα εξερευνά διαφορετικές διαστάσεις της αγάπης, προσφέροντας πλούσια προβληματισμούς, συγκινησιακές αφηγήσεις και πολύτιμα διδάγματα.



quote of the day

"THE GOAL OF MANAGEMENT IS TO REMOVE OBSTACLES."
Paul Orfalea



tip of the day

A goal without a plan is just a wish

14 Μαΐου

- › Spinal Cord Injury Awareness Day
- › International Chihuahua Appreciation Day
- › International PMO Day
- › Bond With Your Dog Day
- › National Buttermilk Biscuit Day
- › National Decency Day
- › National Travel Insurance Claims Day
- › Online Romance Day