

Αν η μέρα είναι busy,
η διατροφή γίνεται... easy!



ΧΩΡΙΣ
ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ

35g
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

26
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ &
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΧΩΡΙΣ
ΛΑΚΤΟΖΗ

Τώρα, ακόμα και αν ο χρόνος σου είναι περιορισμένος,
ένα πλήρες γεύμα είναι στο χέρι σου!



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

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ DYSON - ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όταν ήσουν στα χειρότερα σου, το κατάλαβε ποτέ κανείς; Ήσουν εκεί, με τα μάτια χαμηλωμένα, την ψυχή να κάνει θόρυβο και το στόμα να λέει «μια χαρά, όλα καλά». Κι οι γύρω σου; Ίσως σε κοίταξαν, ίσως όχι. Ίσως έπιασαν μια ρωγμή, αλλά δεν ρώτησαν. Ίσως τους είπες «δεν πειράζει» κι αυτό τους αρκούσε.

Αλήθεια τώρα, πόσες φορές κρύφτηκες πίσω από τη λέξη "αντοχή"; Πόσες φορές έκλεισες το τηλέφωνο και έβαλες τα κλάματα στο μπάνιο για να μην ακουστείς; Πόσες φορές ήξερες πως έπιασες πάτο, αλλά φρόντισες να είσαι ευγενικός με όλους μην τυχόν και ενοχληθούν από τη θλίψη σου;

Αυτά είναι τα χειρότερα μας. Δεν έχουν πάντα φωνή, ούτε σηκωμένο χέρι να ζητάει βοήθεια. Έχουν μόνο βλέμμα που ψάχνει να ακουμπήσει κάπου χωρίς να χρειαστεί να εξηγήσει.

Αν δεν το κατάλαβε κανείς τότε, δεν φταις εσύ. Μερικές φορές, δεν ξέρουν πού να κοιτάξουν. Άλλες, δεν θέλουν να δουν. Και μερικές – οι πιο δύσκολες – δεν μπορούν να το αντέξουν. Αλλά εσύ ήσουν εκεί. Και τα πέρασες. Και είσαι ακόμα εδώ. Ολόκληρος. Όχι αλώβητος – αλλά πιο αληθινός από ποτέ.

Και ξέρεις κάτι; Όσο κι αν δεν το κατάλαβε κανείς, εσύ κατάλαβες. Εσύ κράτησες τον εαυτό σου όρθιο όταν όλα μέσα σου ήθελαν να σωριαστούν. Εσύ έγινες ο δικός σου ήρωας, ακόμα κι όταν δεν το αναγνώρισε κανείς. Κι αυτό δεν το σβήνει κανένα "δεν σε είδα", "δεν σε πρόσεξα", "δεν ήξερα".

Γιατί εκείνες τις μέρες που ένιωθες μόνος, έμαθες να σου κάνεις παρέα. Και τώρα; Τώρα ξέρεις. Ξέρεις πως ό,τι κι αν έρθει, έχεις τη δύναμη να περάσεις απέναντι. Κι ίσως την επόμενη φορά που κάποιος σου πει "όλα καλά;", να πεις «όχι, αλλά είμαι εδώ». Και αυτό να είναι αρκετό.

Tip of the Day: Μην προσποιείσαι ότι δεν πονάς, μόνο και μόνο επειδή κανείς δεν ρώτησε. Η αλήθεια σου δεν χρειάζεται άδεια για να ειπωθεί.

Αν περνάς δύσκολα, αν νιώθεις ότι κανείς δεν βλέπει πίσω απ' το χαμόγελό σου, κράτα αυτό: κι αυτό θα περάσει. Κι όταν περάσει, θα είσαι λίγο πιο δυνατός, λίγο πιο σοφός, και πολύ πιο τρυφερός... με σένα!

Καλό σαββατοκύριακο και να είσαι καλά. Να σε φροντίζουν. Και να θυμάσαι — δεν χρειάζεται πάντα να το καταλαβαίνουν οι άλλοι. Αρκεί να μην το ξεχάσεις εσύ.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Cream Crackers Παπαδοπούλου: Απλά, τραγανά, τετράγωνα!

Μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο περίπλοκες επιλογές snacking, τα Cream Crackers ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ παραμένουν το απόλυτο σημείο αναφοράς. Με ιστορία από το 1935, αποτελούν καθημερινό σύντροφο στο σχολείο, στο γραφείο, στη βόλτα, στο ταξίδι ή απλώς... στον καναπέ.

Φτιαγμένα με φυσικό προζύμι και 1.296 λεπτά φύλλα ζύμης, διαθέτουν αυτή τη μοναδική τραγανή υφή που τα κάνει ακαταμάχητα. Διατίθενται σε μεγάλη ποικιλία γεύσεων – από σίτου και σίκαλης μέχρι χωρίς ζάχαρη, πολύσπορα και χαρούπι – ώστε να καλύπτουν κάθε ανάγκη, κάθε στιγμή της ημέρας. Μπορούν να καταναλωθούν μόνα τους ή να μετατραπούν εύκολα σε καμβά για αλμυρές ή γλυκές δημιουργίες.

Η νέα καμπάνια με πρωταγωνίστρια την αγαπημένη ηθοποιό και digital μαμά Έλενα Χαραλαμπούδη («5 Minute Mum»), μας υπενθυμίζει με χιούμορ και ευκολία ότι μερικές φορές δεν χρειάζεται να το πολυσκέφτεσαι. Το σνακ θέλει... τετράγωνη λογική! Όπως ακριβώς και τα Cream Crackers ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ: απλά, τραγανά, τετράγωνα.

Ανακαλύψτε τη νέα καμπάνια στην τηλεόραση και στα online μέσα και απολαύστε την ξεχωριστή γεύση που αγαπήσαμε – τώρα με μια φρέσκια, σύγχρονη προσέγγιση που μιλά στη γλώσσα της καθημερινότητας.

Δείτε την καμπάνια εδώ: [YouTube Link](#)



El Sabor: Τα snack που συνδυάζουν τη γεύση με τη σκέψη



Γιατί η απόλαυση δεν χρειάζεται υπερβολές

Σε μια εποχή που η ευκολία συναντά την οικονομία και η γεύση την εξυπνάδα, η El Sabor έρχεται να υπενθυμίσει ότι το σωστό snack δεν χρειάζεται να είναι ούτε πολύπλοκο, ούτε ακριβό. Χρειάζεται απλώς να είναι... El Sabor.

Με nachos σε πολλές γεύσεις, dips για κάθε γούστο και wraps που ταιριάζουν με όλα, η El Sabor προσφέρει έξυπνες λύσεις για κάθε περίπτωση. Από ένα casual βράδυ με ταινία μέχρι ένα αυτοσχέδιο τραπέζι με φίλους, αρκούν λίγα υλικά και πολύ φαντασία. Κάπως

έτσι, με μία συσκευασία nachos, ένα-δύο dips και ό,τι άλλο υπάρχει στο ψυγείο, η El Sabor στήνει βραδιές που θυμίζουν πάρτι – χωρίς καθόλου κόπο.

Γιατί η El Sabor δεν υπόσχεται μόνο γεύση. Υπόσχεται μια νέα νοοτροπία κατανάλωσης: ποιοτική, εύκολη και value for money. Σε μια εποχή που όλοι αναζητούν μικρές απολαύσεις με μεγάλη αξία, αυτό το brand κερδίζει με την απλότητά του. Γιατί σε τελική ανάλυση, αυτό που θέλουμε όλοι είναι επιλογές χωρίς περιπλοκές, γεύση χωρίς υπερβολή και στιγμές που «στήνονται» εύκολα και σερβίρονται... τραγανά.

El Sabor. Γιατί το καλό snack είναι έξυπνη υπόθεση.

Παγκόσμια μελέτη της Dyson - Πώς καθαρίζουν οι Έλληνες;



Η καθαριότητα του σπιτιού αποτελεί βασική προτεραιότητα για τα περισσότερα νοικοκυριά στην Ελλάδα. Κι όμως, μια νέα παγκόσμια μελέτη της Dyson για τον υγρό καθαρισμό αποκαλύπτει κάτι παράδοξο: όσο κι αν προσπαθούμε να διατηρήσουμε τα πατώματά μας καθαρά, πολλές φορές -άθελά μας- τα κάνουμε... χειρότερα.

Οι παραδοσιακές μέθοδοι δεν καθαρίζουν όπως νομίζουμε

Η Dyson, με εμπειρία δεκαετιών στην τεχνολογία σκόνης, παρουσίασε την πρώτη της Παγκόσμια Μελέτη Υγρού Καθαρισμού (WCS 2025 EMEA), ερευνώντας τις συνήθειες, τις προκλήσεις και τις απογοητεύσεις σε πάνω από 23.000 ανθρώπους, σε 28 χώρες. Τα αποτελέσματα είναι αποκαλυπτικά: αν και το 93% έχει σκληρά δάπεδα, μόνο το 48% χρησιμοποιεί ηλεκτρικές συσκευές για υγρό καθαρίσμα, με τους περισσότερους να επιμένουν στον... κουβά και τη σφουγγαρίστρα.

Όπως εξηγεί ο Matthew Lee, ανώτερος επιστήμονας της Dyson: «Η ηλεκτρική σκούπα είναι απαραίτητη για τη σκόνη, αλλά οι επίμονοι, ξεραμένοι λεκέδες χρειάζονται κάτι παραπάνω. Ο υγρός καθαρισμός βοηθά να 'μαλακώσουν' και να αφαιρεθούν σωστά.»

Παρά τα παραπάνω, το 52% εξακολουθεί να χρησιμοποιεί σφουγγαρίστρα, το 41% πανί, και μόνο το 24% καταφεύγει σε εξελιγμένες συσκευές υγρού καθαρισμού. Οι λόγοι; Συνήθεια, κόστος, άγνοια για τις νέες τεχνολογίες. Αλλά τα αποτελέσματα δεν είναι ικανοποιητικά.

Το «barefoot clean» είναι ακόμη άπιαστο όνειρο

Όλο και περισσότερα νοικοκυριά απογοητεύονται από την αποτελεσματικότητα των παραδοσιακών μέσων καθαρισμού. Πολλοί αναφέρουν ότι οι σφουγγαρίστρες αφήνουν πίσω τους βρωμιά ή λεκέδες που απλώς... μετακινούνται.





Η χρήση βρώμικου νερού ή μονών

ρολών εντείνει το πρόβλημα. Σύμφωνα με τον Ketan Patel, ανώτερο σχεδιαστή της Dyson:

«Τα απλά μέσα υγρού καθαρισμού απλώς απλώνουν τη βρωμιά. Αντίθετα, η Dyson WashG1™ χρησιμοποιεί δύο ρολά και καθαρίζει σε βάθος, χωρίς να αφήνει πίσω υγρασία ή ίχνη.»

Και σαν να μην έφτανε αυτό, το 45% όσων σφουγγαρίζουν πρέπει πρώτα να σκουπίσουν ή να περάσουν ηλεκτρική σκούπα. Το αποτέλεσμα: Διπλάσιος χρόνος καθαρισμού – έως και 109 λεπτά για ένα ολοκληρωμένο καθαρίσμα.

Τα ελληνικά νοικοκυριά καθαρίζουν συστηματικά – πιο συχνά από άλλες χώρες όπως η Ολλανδία ή η Ελβετία – αλλά η έμφαση δίνεται στο αποτέλεσμα και όχι στη διαδικασία. Παράλληλα, βασικό μέλημα είναι η απολύμανση: η χρήση χλωρίου και απολυμαντικών είναι υψηλότερη στην Ελλάδα, γεγονός που δείχνει αυξημένη ανάγκη για αίσθηση καθαριότητας και προστασίας.

Τα βασικά κριτήρια αγοράς για τους Έλληνες παραμένουν:

- η τιμή
- η αποτελεσματικότητα
- και η ευκολία χρήσης

ενώ λιγότερη έμφαση δίνεται σε θέματα βιωσιμότητας ή ενεργειακής απόδοσης.

Οι Έλληνες: Πιστοί στη σφουγγαρίστρα, αλλά με αυξημένες απαιτήσεις

Στην Ελλάδα, το παραδοσιακό μοντέλο καθαρισμού παραμένει κραταιό: πάνω από το 80% χρησιμοποιεί σφουγγαρίστρα. Ωστόσο, οι προκλήσεις είναι ιδιαίτερες. Σύμφωνα με την ίδια μελέτη, η Ελλάδα έχει αυξημένη παρουσία γυαλιστερών επιφανειών, αλλά λιγότερα ομοιόμορφα και λεια δάπεδα, κάτι που δυσκολεύει τον καθαρισμό.



Από τη μουτζούρα στη λάμψη: Οι λύσεις της Dyson

Με βάση αυτά τα δεδομένα, η Dyson παρουσιάζει δύο τεχνολογικά προηγμένες λύσεις που έρχονται να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο καθαρίζουμε:

Dyson WashG1™

Με διπλό σύστημα ρολών και αντίθετη περιστροφή, καθαρίζει κάθετα και οριζόντια τους ρύπους και στεγνώνει τα πατώματα 80% πιο γρήγορα από τη σφουγγαρίστρα.



Δεν αφήνει πίσω λεκέδες ή υγρασία και δεν χρειάζεται αποσυναρμολόγηση για καθαρίσμα. Ιδανική για οικογένειες με παιδιά, κατοικίδια ή αλλεργίες.

Dyson V15s Detect Submarine™

Η απόλυτη συσκευή all-in-one:

- Η Fluffy Optic™ φωτίζει τη σκόνη που δεν βλέπουμε
- Η Digital Motorbar™ αφαιρεί τρίχες χωρίς να μπλέκονται
- Η Dyson Submarine™ καθαρίζει λεκέδες, υγρά και υπολείμματα με άνεση

Η ισχυρή αναρρόφηση Dyson Hyperdymium™ και η δυνατότητα για στεγνό και υγρό καθαρίσμα την καθιστούν ιδανική για σύγχρονα σπίτια.

Το μέλλον του καθαρισμού είναι εδώ

Η καθημερινότητα μας αλλάζει και μαζί της πρέπει να αλλάξουν και οι συνήθειές μας. Η εποχή που περνούσαμε δύο ώρες καθαρίζοντας με αμφίβολα αποτελέσματα τελειώνει. Το «barefoot clean» – δηλαδή η απόλυτη αίσθηση καθαριότητας όταν περπατάς ξυπόλυτος – δεν είναι πολυτέλεια. Είναι αναγκαιότητα.

Και η Dyson, με την καινοτομία και τη γνώση της, είναι εδώ για να το προσφέρει.

dyson



Νέα επιδόρπια από τη ΔΩΔΩΝΗ: Βανίλια, Σοκολάτα και Ρυζόγαλο – η γεύση της παράδοσης επιστρέφει στο κουτάλι μας

Η ΔΩΔΩΝΗ, με περισσότερα από 50 χρόνια εμπειρίας στην παραγωγή αυθεντικών ελληνικών γαλακτοκομικών, παρουσιάζει τρεις νέες γευστικές δημιουργίες που υπόσχονται να ξυπνήσουν μνήμες, αλλά και να καθιερωθούν ως αγαπημένη καθημερινή απόλαυση: Κρέμα Βανίλια, Κρέμα Σοκολάτα και Ρυζόγαλο.

Φτιαγμένα από 100% φρέσκο ελληνικό γάλα και χωρίς γλουτένη, τα νέα επιδόρπια συνδυάζουν την παράδοση με τη σύγχρονη διατροφική απαίτηση για ποιότητα, καθαρά υλικά και αυθεντική γεύση:

Κρέμα Βανίλια: αέρινη, με φίνα υφή και διακριτικό άρωμα βανίλιας.

Κρέμα Σοκολάτα: πλούσια, γεμάτη γεύση σοκολάτας, για όσους δεν συμβιβάζονται.

Ρυζόγαλο: με ελληνικό ρύζι και φακελάκι κανέλας, όπως το φτιάχναμε παλιά – τώρα, σε συσκευασία για το σήμερα.

Η νέα σειρά επιδορπίων της ΔΩΔΩΝΗ έρχεται για να αποδείξει ότι η νοστιμιά δεν έχει ηλικία. Με έμπνευση από τις γεύσεις που αγαπήσαμε και ποιότητα που εμπιστευόμαστε, τα νέα προϊόντα είναι ήδη διαθέσιμα στα ψυγεία των super-market και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

Ανοίξτε, δοκιμάστε, χαλαρώστε. Αφήστε τη γεύση να κάνει τα υπόλοιπα.



Good News

«Ρέουμε μαζί»: Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος αρωγός στην 23η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία για την Εθελοντική Αιμοδοσία

Με αίσθημα κοινωνικής ευθύνης και σταθερή προσήλωση στην προσφορά, το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος συμμετέχει και φέτος στην 23η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία Εθελοντικής Αιμοδοσίας, στηρίζοντας για ακόμη μια χρονιά την πρωτοβουλία της Π.Ο.Σ.Ε.Α. (Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών).

Η Τελετή Αφής της «Φλόγας της Αγάπης» πραγματοποιείται σήμερα στον Ιερό Ναό Παναγίας της Κορυφής στο Ξυλόκαστρο – τον τόπο απ' όπου ξεκίνησε ο θεσμός – δίνοντας το έναυσμα για μια πορεία που διασχίζει όλη την Ελλάδα, διαδίδοντας το μήνυμα της αλληλεγγύης και της ζωής.

Με το σύνθημα «Όσο φυσικό είναι να πίνεις νερό, τόσο φυσικό είναι να δίνεις αίμα», η Βίκος υπογραμμίζει την ανάγκη για ενίσχυση της εθελοντικής αιμοδοσίας και ενθαρρύνει κάθε πολίτη να συμμετέχει σε αυτήν την απλή αλλά ζωτικής σημασίας πράξη.

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή της σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο, ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από θέματα υγείας και προάγοντας τη σημασία του εθελοντισμού. Για τη Βίκος, η αλληλεγγύη δεν είναι απλώς επιλογή – είναι αξία θεμελιώδης, πηγή έμπνευσης και κινητήριος δύναμη για ένα καλύτερο αύριο.

23η Πανελλήνια
Λαμπαδηδρομία
Εθελοντών Αιμοδοτών

ο Βίκος
της ζωής μας!

Δύναμη
προσφοράς

ΗΠΑ: 94 εκατομμύρια νοικοκυριά διαθέτουν τουλάχιστον ένα κατοικίδιο - Τι ισχύει στην Ελλάδα

Η μεγάλη αγορά των ζώων συντροφιάς και οι νέες τάσεις στη φροντίδα τους



Οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής είναι μία από τις χώρες με τη μεγαλύτερη πυκνότητα κατοικιδίων ανά νοικοκυριό. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Προϊόντων για Κατοικίδια (APPA), σχεδόν 94 εκατομμύρια αμερικανικά νοικοκυριά δηλώνουν ότι συμβιώνουν με τουλάχιστον ένα κατοικίδιο — κυρίως σκύλο ή γάτα.

Η εικόνα αυτή, αν και δείχνει τη βαθιά σύνδεση των ανθρώπων με τα ζώα συντροφιάς, συνοδεύεται πλέον και από σημαντικές οικονομικές μεταβολές. Τα στοιχεία του Γραφείου Στατιστικής Εργασίας (BLS) δείχνουν ότι το κόστος φροντίδας έχει αυξηθεί αισθητά τα τελευταία πέντε χρόνια. Παρότι ο πληθωρισμός στις τροφές κατοικιδίων παρουσίασε σταθεροποίηση τον Απρίλιο του 2025, οι υπηρεσίες – με έμφαση στις κτηνιατρικές – συνεχίζουν να ακολουθούν ανοδική πορεία.

Σύμφωνα με τις καταναλωτικές αναλύσεις της Bank of America, οι δαπάνες σε pet shops και κτηνιάτρους εξακολουθούν να αυξάνονται, αλλά με ρυθμούς χαμηλότερους από τον συνολικό πληθωρισμό. Αυτό ενδέχεται να υποδεικνύει αλλαγές στις αγοραστικές συνήθειες: περισσότεροι καταναλωτές στρέφονται σε οικονομικότερες λύσεις, όπως τροφές ιδιωτικής ετικέτας ή προσφορές από αλυσίδες σούπερ μάρκετ, ενώ παράλληλα αυξάνεται η ζήτηση για ασφάλιση κατοικιδίων, ως τρόπος απορρόφησης απρόβλεπτων εξόδων υγείας.

Γεωγραφικά, οι δαπάνες παρουσιάζουν αξιοσημείωτες διαφοροποιήσεις. Πόλεις όπως το Σιάτλ και το Σαν Φρανσίσκο σημειώνουν υψηλότερες καταναλώσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες για κατοικίδια σε σχέση με τον εθνικό μέσο όρο, κάτι που συνδέεται άμεσα με το



υψηλότερο κόστος ζωής στις περιοχές αυτές. Αντίθετα, σε πόλεις του αμερικανικού Νότου, οι σχετικές δαπάνες παραμένουν χαμηλότερες — χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το ενδιαφέρον για τα ζώα είναι μικρότερο, αλλά μάλλον ότι προσαρμόζεται στις οικονομικές δυνατότητες κάθε περιοχής.

Η φροντίδα των ζώων εξελίσσεται σε έναν από τους πιο δυναμικούς τομείς της αγοράς λιανικής, με συνεχώς αυξανόμενες επενδύσεις στην ευζωία, τη διατροφή και την πρόληψη. Ταυτόχρονα, η ανάγκη για διαφάνεια, ασφαλή προϊόντα και ποιοτικές υπηρεσίες ωθεί τους καταναλωτές να είναι πιο ενημερωμένοι και απαιτητικοί.

Η κατοχή κατοικιδίου στις ΗΠΑ δεν αποτελεί απλώς επιλογή συντροφιάς, αλλά και έναν καθρέφτη κοινωνικών συμπεριφορών, αγοραστικών τάσεων και προτεραιοτήτων ευζωίας. Σε μια αγορά που αναπτύσσεται με ταχύτατους ρυθμούς, οι εταιρείες καλούνται πλέον να προσφέρουν λύσεις που συνδυάζουν ποιότητα, προσβασιμότητα και διαφάνεια, ανταποκρινόμενες σε μια νέα γενιά ιδιοκτητών που ζητούν περισσότερα από την απλή παρουσία ενός ζώου στο σπίτι.

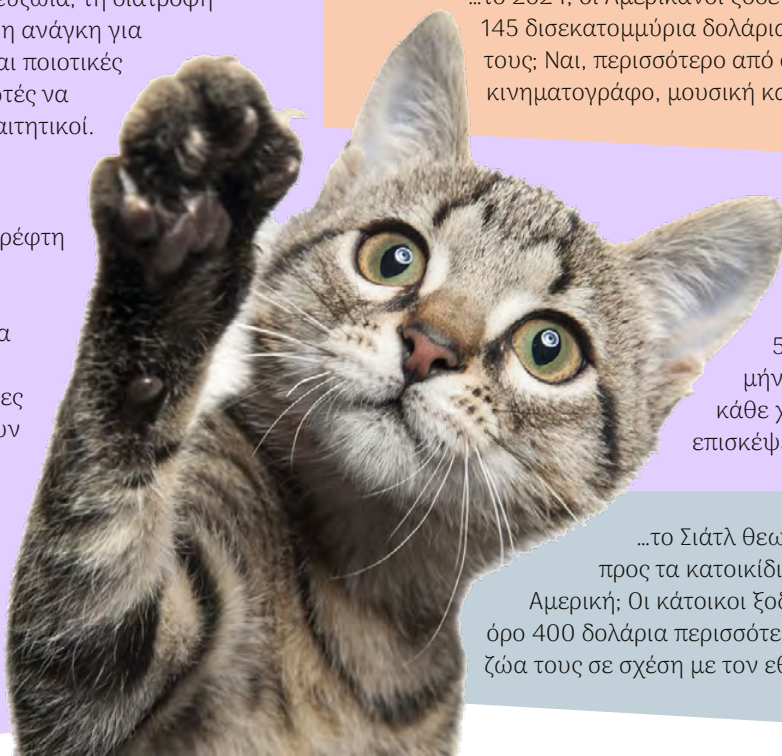
Ήξερες ότι...

...στις Ηνωμένες Πολιτείες υπάρχουν περισσότερα κατοικίδια από παιδιά; Συγκεκριμένα, σχεδόν 94 εκατομμύρια νοικοκυριά έχουν τουλάχιστον ένα ζώο, ενώ τα νοικοκυριά με παιδιά είναι λιγότερα από 40 εκατομμύρια.

...το 2024, οι Αμερικανοί ξόδεψαν πάνω από 145 δισεκατομμύρια δολάρια για τα κατοικίδια τους; Ναι, περισσότερο από όσο ξοδεύτηκε για κινηματογράφο, μουσική και streaming μαζί.

...το κόστος ενός βασικού πακέτου ασφάλισης υγείας για ένα σκύλο στις ΗΠΑ φτάνει τα 50-70 δολάρια τον μήνα; Και αυξάνεται κάθε χρόνο, μαζί με τις επισκέψεις στον κτηνίατρο.

...το Σιάτλ θεωρείται η πιο «φιλική προς τα κατοικίδια» πόλη στην Αμερική; Οι κάτοικοι ξοδεύουν κατά μέσο όρο 400 δολάρια περισσότερα τον χρόνο για τα ζώα τους σε σχέση με τον εθνικό μέσο όρο.





...ο πληθωρισμός έχει επηρεάσει και τις γατοτροφές και τα αξεσουάρ; Πολλοί ιδιοκτήτες κάνουν στροφή σε πιο οικονομικές μάρκες ή σε αγορές από σούπερ μάρκετ αντί για pet shops.

...οι millennials και οι Gen Z είναι οι πιο πιστοί «γονείς» κατοικιδίων; Πολλοί δηλώνουν ότι βλέπουν τα ζώα τους ως «παιδιά» και προτιμούν να τα έχουν αντί να κάνουν οικογένεια.

...η ασφάλιση κατοικιδίων έχει αυξηθεί κατά 28% τα τελευταία δύο χρόνια; Προφανώς, τα «απρόοπτα» κοστίζουν πολύ και η πρόληψη έχει γίνει μόδα.

Τι γίνεται όμως στην Ελλάδα;

Ήξερες ότι η Ελλάδα είναι μια χώρα που αγαπά ιδιαίτερα τα κατοικίδια; Σύμφωνα με έρευνες, περίπου το 66% των ελληνικών νοικοκυριών διαθέτει τουλάχιστον ένα κατοικίδιο ζώο. Τα σκυλιά και οι γάτες είναι οι πιο δημοφιλείς επιλογές, με τα σκυλιά να προηγούνται ελαφρώς.

Η φροντίδα των κατοικιδίων στην Ελλάδα έχει γίνει πιο απαιτητική οικονομικά τα τελευταία χρόνια. Οι ιδιοκτήτες δαπανούν περισσότερα για τροφή, κτηνιατρικές υπηρεσίες και αξεσουάρ. Παράλληλα, η ασφάλιση κατοικιδίων αρχίζει να κερδίζει έδαφος, προσφέροντας προστασία από απρόβλεπτα έξοδα υγείας.

Οι Έλληνες δείχνουν ιδιαίτερη ευαισθησία στην ευζωία των ζώων. Η υιοθεσία αδέσποτων έχει αυξηθεί, ενώ πολλές ΜΚΟ και εθελοντικές ομάδες δραστηριοποιούνται για την προστασία και περίθαλψη των αδέσποτων ζώων.

Επιπλέον, η νομοθεσία για την προστασία των ζώων έχει ενισχυθεί, με αυστηρότερες ποινές για κακοποίηση και παραμέληση. Οι τοπικές αρχές συνεργάζονται με φιλοζωικές οργανώσεις για τη διαχείριση των αδέσποτων και την προώθηση της υπεύθυνης ιδιοκτησίας κατοικιδίων.

Τέλος, η παρουσία κατοικιδίων έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Πολλοί Έλληνες αναφέρουν ότι η συντροφιά ενός ζώου συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στην αύξηση της ευτυχίας στην καθημερινή ζωή.



Ούζο Πλωμαρίου, Πανεπιστήμιο Αιγαίου και Scidrones: Συνεχίζουν δυναμικά τη φροντίδα της παραλίας του Αγίου Ισιδώρου

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε για δεύτερη χρονιά ο καθαρισμός της παραλίας του Αγίου Ισιδώρου στο Πλωμάρι Λέσβου, χάρη στη συνεργασία της Ποτοποιίας Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, την τεχνολογική εταιρεία Scidrones και τη στήριξη του Δήμου Μυτιλήνης.

Η πρωτοβουλία ενόψει της θερινής περιόδου ανέδειξε τη δύναμη της συλλογικής προσφοράς: οι εργαζόμενοι της ποτοποιίας ανέλαβαν τον καθαρισμό της παραλίας, με διαλογή απορριμμάτων σε ανακυκλώσιμα και μη, ενισχύοντας τη βιώσιμη διαχείριση. Ο Δήμος φρόντισε για την αποκομιδή και σωστή διαχείριση, ενώ εξασφαλίστηκε η ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων.

Η Scidrones κατέγραψε με drone την κατάσταση της παραλίας πριν και μετά τον καθαρισμό, παρέχοντας υψηλής ανάλυσης αεροφωτογραφίες. Τα δεδομένα εντάχθηκαν στην καινοτόμα πλατφόρμα CMLO, που χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για τον εντοπισμό και χαρτογράφηση θαλάσσιων απορριμμάτων.

Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: πάνω από 501 απορρίμματα συλλέχθηκαν, με σχεδόν τα μισά να είναι πλαστικά, ενώ ιδιαίτερη επιτυχία σημειώθηκε στην ανατολική πλευρά της παραλίας.

Μια πρωτοβουλία που ενώνει τεχνολογία, περιβαλλοντική ευθύνη και τοπική προσφορά, αφήνοντας ένα καθαρότερο αποτύπωμα... και στη θάλασσα και στην καρδιά.



AVIN Κερδίζω: Η νέα 360° καμπάνια που κάνει κάθε αγορά... ανταμοιβή!



Με κεντρικό μήνυμα «Στην AVIN Κερδίζω κάθε μέρα, σε κάθε αγορά!», η νέα ολοκληρωμένη καμπάνια της AVIN για το πρόγραμμα επιβράβευσης AVIN Κερδίζω φέρνει έναν αέρα χαράς, cashback και καθημερινής ανταμοιβής σε κάθε συναλλαγή.

Στην καρδιά της επικοινωνίας βρίσκεται ο γλυκός και χαρακτηριστικός μπλε ήρωας του brand, ο οποίος εμφανίζεται σε κάθε αγορά – από τα καύσιμα και τον καφέ, μέχρι τα καταστήματα Agora και το πλύσιμο – προσφέροντας πόντους επιβράβευσης και Ζευρες δωροεπιταγές, έτοιμες για άμεση εξαργύρωση.

Η καμπάνια “ζωντανεύει” ήδη δυναμικά μέσα από τηλεοπτικά spots, social media προβολές, έντυπες και ψηφιακές καταχωρίσεις, καθώς και με δημιουργικά υλικά σε ολόκληρο το δίκτυο πρατηρίων της AVIN.

Το πρόγραμμα AVIN Κερδίζω δεν υπόσχεται μόνο επιβράβευση, αλλά την κάνει καθημερινή πραγματικότητα. Οι πελάτες απολαμβάνουν άμεσα οφέλη, εξαργυρώνοντας τις δωροεπιταγές τους για καύσιμα, προϊόντα ή υπηρεσίες στα πρατήρια AVIN.

Με μόλις ένα κλικ, κατεβάζεις δωρεάν το app AVIN Κερδίζω, εγγράφεις στο πρόγραμμα και ξεκινάς να κερδίζεις, κάθε μέρα, σε κάθε αγορά, με τον πιο έξυπνο και άμεσο τρόπο!

[Γιατί στην AVIN, κάθε συναλλαγή έχει... επιστροφή!](#)



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Γλυκό και διατροφή; Γίνεται;



Υπάρχει τρόπος να ικανοποιήσεις την όρεξη σου για γλυκό ακόμη και αν βρίσκεσαι σε δίαιτα με την σωστή επιλογή.

Το γλυκό είναι ένα κεφάλαιο που σε απασχολεί ενώ είσαι σε πρόγραμμα διατροφής ή δίαιτας, καθώς τα γλυκά έχουν συνήθως πολλές θερμίδες, πολύ ζάχαρη και πολλά λιπαρά με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν την προσπάθεια σου. Πολλοί είναι οι άνθρωποι που λαχταρούν ένα γλυκό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Είναι σημαντικό να πούμε ότι αυτή η ανάγκη μπορεί να οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες κατά κύριο λόγο και όχι σωματικούς, όπως έντονο στρες, κόπωση, έλλειψη ύπνου ή πολύ αυστηρές δίαιτες.

Έχω για σένα κάποιες συνταγές με χαμηλές θερμίδες όμως πλούσια γεύση που θα σου καλύψουν την ανάγκη σου για γλυκό:

Σοκολατόπιτα με χουρμάδες

350 gr χουρμάδες (σε λίγο χλιαρό νερό στο μπλέντερ) + 3 αυγά + 2 κ.σ. μπέικιν + 50 γρ. κακάο (απλώνω το μείγμα σε χαμηλό ταψάκι στους 180 για 20 λεπτά)

Μους σοκολάτας

1 κεσεδάκι cottage + 4-5 κ.γ. κακάο + 1/2 μπανάνα + 1 κ.γ. μέλι (στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά)

Σπιτικό τσιζкеικ

2 μπισκότα digestive θρυμματισμένα + 2 κ.σ. γιαούρτι με τυρί philadelphia + 2 κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη

Παγωτό πρωτεΐνης

2 συσκ. Arla Cottage Cheese
2 κ.σ. κακάο
2 μπανάνες ώριμες
2 κ.σ. μέλι ή γλυκαντικό επιλογής
2 κ.σ. ταχίνι
2 κ.γ. σταγόνες σοκολάτας





Βάζουμε το cottage cheese στο μπλέντερ και προσθέτουμε το μέλι, το ταχίνι και το κακάο. Χτυπάμε πολύ καλά να ομογενοποιηθούν και να γίνουν βελούδινη κρέμα. Προσθέτουμε τις ώριμες μπανάνες σε κομμάτια και πολτοποιούμε για λίγα δευτερόλεπτα. Τοποθετούμε το παγωτό σε σκεύος που μπαίνει στην κατάψυξη. Προσθέτουμε ψιλοκομμένη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη ή σταγόνες σοκολάτας. Παγώνουμε το λιγότερο για 2 ώρες μέχρι να σταθεροποιηθεί.

Πριν σερβίρουμε το αφήνουμε για 10' σε θερμοκρασία δωματίου.

Επιπλέον έχουμε και τις κλασικές γλυκές επιλογές όπως:

Κρέπα με βρώμη και μέλι

Σε αντικολλητικό τηγανάκι ψήνουμε 1 ασπράδι χτυπημένο με 1 κουτ. της σούπας βρώμη και σερβίρουμε με 1 κουτ. του γλυκού μέλι

Ζελέ φρούτων Γιαούρτι με μέλι + ξηρούς καρπούς Γλυκό του κουταλιού 30 γραμμάρια μαύρης σοκολάτας

Tips:

- Μην αντικαταστήσεις κάποιο γεύμα για να φας γλυκό.
- Πιες πολύ νερό μέσα στη μέρα σου.
- Φτιάξε το γλυκό σου σπίτι αντί να το πάρεις από έξω.
- Επέλεξε παγωτό ή γλυκό με γλυκαντικά και Light.
- Μην το φας αργά το βράδυ, αλλά όσο νωρίτερα γίνεται μέσα στη μέρα.
- Μην περιμένεις να χορτάσεις με το γλυκό αλλά μόνο να γευτείς τη γλυκιά γεύση.
- Κατανάλωσε γλυκό μόνο μια φορά την εβδομάδα.
- Μην έχεις τύψεις.
- Διάλεξε αυτό που σου αρέσει.
- Συνέχισε κανονικά το πρόγραμμά σου.





Ο Διονύσης Σαββόπουλος στο Rockwave Festival 2025: Για τα παιδιά με τα μαλλιά και με τα μαύρα ρούχα

Το Rockwave Festival υποδέχεται, για πρώτη φορά στη μακρόχρονη ιστορία του, τον Διονύση Σαββόπουλο! Ο κορυφαίος τραγουδοποιός ενώνει τη φωνή του με τη ροκ ψυχή του φεστιβάλ και παρουσιάζει δύο μοναδικές εμφανίσεις: το Σάββατο 14 Ιουνίου στο Terra Vibe (Αθήνα) και το Σάββατο 21 Ιουνίου στο Terra Republic (Θεσσαλονίκη), στο πλαίσιο των 30 χρόνων του φεστιβάλ.

Με κεντρικό σύνθημα «για τα παιδιά με τα μαλλιά και με τα μαύρα ρούχα», ο Σαββόπουλος έρχεται να γεφυρώσει γενιές και μουσικές εποχές, σε μια γιορτή-ορόσημο με ισχυρή μνήμη και φρέσκια ενέργεια. Μαζί του στη σκηνή, οι Klavdia, Alexandra Sieti και Sakis Donolis – τρεις ξεχωριστές φωνές της νέας γενιάς, και μια δυναμική μπάντα με κορυφαίους μουσικούς όπως οι Γιώτης Κιουρτσόγλου και Μάξιμος Δράκος.

Οι συναυλίες θα μαγνητοσκοπηθούν και θα αποτελέσουν ένα πολύτιμο ενθύμιο για τις επόμενες γενιές. Παράλληλα, οι θεατές έχουν τη δυνατότητα να εξασφαλίσουν θέση στάθμευσης εντός του φεστιβάλ, συμβάλλοντας στην προστασία του περιβάλλοντος μέσω της συνεπιβίβασης.

Δες όλες τις επιλογές εισιτηρίων και ζήσε από κοντά την πιο ροκ στιγμή του φετινού καλοκαιριού!

Barcelona της Bess Wohl – Ένα ερωτικό θρίλερ στο Πτι Παλαί



Το Barcelona, το συναρπαστικό έργο της βραβευμένης Bess Wohl που ενθουσίασε το κοινό του Λονδίνου, κάνει πρεμιέρα στην Ελλάδα στις 10 Νοεμβρίου, κάθε Δευτέρα και Τρίτη, στο Πτι Παλαί στο Παγκράτι, σε σκηνοθεσία Θάνου Τοκάκη. Στους πρωταγωνιστικούς ρόλους, ο Μιχάλης Λεβεντογιάννης και η Δανάη Σκιαδή.

Μια νύχτα στη Βαρκελώνη. Ένας γοητευτικός Ισπανός, μια μεθυσμένη Αμερικανίδα τουρίστρια, ένα φιλί, ένα διαμέρισμα. Αυτό που ξεκινά ως ρομαντική συνάντηση, εξελίσσεται σε μια έντονη ψυχολογική αναμέτρηση. Μέσα σε λίγες ώρες, οι ήρωες απογυμνώνονται συναισθηματικά και ιδεολογικά, συγκρούονται πολιτισμικά, αποκαλύπτουν μυστικά και φτάνουν στα όρια της ζωής και του θανάτου.

Η ατμόσφαιρα εναλλάσσεται διαρκώς από την ερωτική ένταση στην απειλή, από την γοητεία στην αγωνία. Τι πραγματικά κρύβεται πίσω από τις προθέσεις τους;

Η μετάφραση είναι του Μάκη Παπαδημητρίου, με σκηνικά και κοστούμια από την Άννα Ζούλια, μουσική του Αλέξανδρου Λιβιτσάνου και φωτισμούς του Τάσου Παλαιορούτα.

Προπώληση εισιτηρίων: www.more.com

Μια παράσταση γεμάτη ένταση, ανατροπές και συναισθήματα. Ένα έργο για τη σεξουαλικότητα, τη σύγκρουση και την ανάγκη του ανθρώπου να συνδεθεί.

kids' edition

Μπέιμπι Σίτερ για Κατοικίδια Είμαστε οι καλύτερες!



Πρωταθλητές ποδοσφαίρου του σήμερα

Ποιο παιδί δεν έχει ονειρευτεί να γίνει ο επόμενος Μέσι ή Ρονάλντο; Το νέο βιβλίο των Εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, «Πρωταθλητές ποδοσφαίρου του σήμερα», φέρνει τον μαγικό κόσμο του ποδοσφαίρου πιο κοντά από ποτέ, μέσα από τις ιστορίες των πιο διάσημων ποδοσφαιριστών της εποχής μας.

Με καλογραμμένες βιογραφίες και δυναμική εικονογράφηση, ο Μαρκ Μενότσι και ο Τζουζέπε Φεράριο συστήνουν στους νεαρούς αναγνώστες τις ζωές και τα επιτεύγματα μεγάλων αστέρων όπως ο Λιονέλ Μέσι, ο Κριστιάνο Ρονάλντο, ο Κιλιάν Εμπαπέ, ο Τζουντ Μπέλινγκχαμ και πολλοί ακόμη.

Μέσα από συναρπαστικές αφηγήσεις γεμάτες γκολ, πάθος, αποτυχίες, θυσίες και ένδοξες νίκες, το βιβλίο αποκαλύπτει την ανθρώπινη πλευρά πίσω από τα αστέρια των γηπέδων. Κάθε σελίδα είναι και μια έμπνευση, κάθε ήρωας και ένα πρότυπο για το τι σημαίνει επιμονή, ομαδικότητα και πίστη στο όνειρο.

Ένα ιδανικό ανάγνωσμα για παιδιά που αγαπούν το ποδόσφαιρο, αλλά και για όσους θέλουν να γνωρίσουν πώς γράφεται η ιστορία του αθλητισμού... σήμερα.



Λατρεύεις τα ζώα; Τότε το νέο βιβλίο της Ουλρίκε Ράιλανς, δημιουργού της Πένι Πέπερ, είναι ό,τι πρέπει για σένα!

Η Πόλι και η Φρίντα είναι δύο κολλητές που αγαπούν τα κατοικίδια όσο τίποτα άλλο – και τώρα έχουν βρει τον πιο ευφάνταστο τρόπο για να κερδίσουν χρήματα... φροντίζοντας τα ζώα της γειτονιάς! Έτσι γεννιέται το πιο πρωτότυπο γραφείο: Μπέιμπι Σίτερ για Κατοικίδια.

Όμως, τα πράγματα δεν είναι τόσο εύκολα όσο φαίνονται. Η γάτα Χρυσουλίνα εξαφανίζεται μυστηριωδώς, ο κούνελος Χέρμπερτ τους επιφυλάσσει μια μεγάλη έκπληξη, και ένα αλλόκοτο πλάσμα με νύχια –που κανείς δεν ξέρει τι είναι– τους αναστατώνει τελείως!

Μέσα από ξεκαρδιστικές περιπέτειες, η συγγραφέας μάς χαρίζει όχι μόνο άφθονο γέλιο, αλλά και χρήσιμες συμβουλές για τη φροντίδα των ζώων. Γιατί κάθε κατοικίδιο, όσο μικρό ή περίεργο κι αν είναι, αξίζει φροντίδα, προσοχή και... πολλή αγάπη!

Μια ιστορία γεμάτη χιούμορ, απρόοπτα, ζωάκια και φίλες που δεν το βάζουν κάτω!

Από τις Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ κυκλοφορούν και οι σειρές «Τα μυστήρια της Πένι Πέπερ» και «Ξενοδοχείο για μάγισσες», για παιδιά που λατρεύουν τις έξυπνες ηρωίδες και τις σπαρταριστές ιστορίες.

quote of the day

CLEANLINESS IS NOT JUST ABOUT APPEARANCE. IT'S ABOUT CREATING A SPACE WHERE YOUR MIND CAN BREATHE

Γιορτάζουν!

6/6
Ιλαρίων, Ιλαρία
7/6
Ζηναΐς, Παναγής, Σεβαστιανή
8/6
Καλλιόπη, Ναυκράτιος
9/6
Ροδάνθη, Τριάδα, Κορίνος, Κορίνα

6 Ιουνίου

- › National Applesauce Cake Day
- › National Drive-In Movie Day
- › Visually Impaired People Day
- › National Yo-Yo Day
- › Russian Language Day
- › World Pest Day National

7 Ιουνίου

- › International Supply Chain Professionals Day
- › World Food Safety Day
- › Bug Day
- › National Chocolate Ice Cream Day
- › National Donut Day

8 Ιουνίου

- › World Brain Tumor Day
- › National Cancer Thriver Day
- › World Oceans Day
- › National Best Friends Day

9 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αρχείων
- › Eat Flexitarian Day
- › National No Apologies Period Day
- › National Meal Prep Day
- › Donald Duck Day
- › National Sex Day