



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

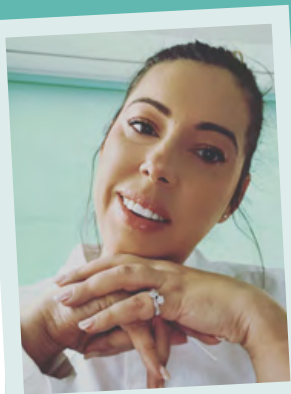
SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΚΥΝΙΣΜΟΣ  
& ΕΞΟΥΣΙΑ:  
ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ  
ΤΗ ΣΧΕΣΗ  
ΠΟΥ  
ΝΟΜΙΖΕΙΣ...**



# Good morning SayYessers!

# POW! 'T OUT



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Κάθε αρχή του μήνα βάζω στόχους και ελπίζω μέσα μου να είναι ένας καλός μήνας και τα πράγματα να μου πάνε όπως τα θέλω και όλα να πάνε καλά και μπλα μπλα μπλα...

### Γίνεται να πάνε όλα καλά:

Όχι και ευτυχώς δεν γίνεται και όλα να πηγαίνουν πάντα άσχημα. Συνήθως όταν είσαι σε μία καλή φάση δεν αναρωτιέσαι πόσο θα κρατήσει και συνήθως δεν σκέφτεσαι το αρνητικό σενάριο κάποιας ανατροπής. Και αυτό είναι το φυσιολογικό αφού πρέπει να ζούμε την κάθε στιγμή με ότι αυτή έχει να μας προσφέρει στο τώρα. Όμως όταν περνάμε μία δύσκολη περίοδο αναστενάζουμε και αναρωτιόμαστε άραγε θα γυρίσει ο τροχός; Θα πάνε καλά και για μένα τα πράγματα;

- ➔ **Ποτέ!!!** αν πιστεύεις σε νεράιδες και ξωτικά πως θα έρθουν να σε σώσουν. Κανένας δεν θα σε σώσει αν δεν προσπαθήσεις μόνος σου!
- ➔ **Σύντομα**, αν εστιάσεις στο τι μπορεί να γίνει, αν συγκεντρωθείς στο επόμενο σου βήμα, αν αναλάβεις δράση ώστε να το βελτιώσεις.
- ➔ **Τώρα...** αν καταλάβεις γρήγορα **τι δεν αλλάζει** και πρέπει αναγκαστικά να το αποδεχτείς και να προχωρήσεις με αυτό και **τι είναι μεταβλητό** που αξίζει να πολεμήσεις για χάρη του ώστε να το αλλάξεις και να το προσαρμόσεις προς όφελος σου.

**Tip of the Day:** Μην χάνεις την ελπίδα και όλα θα πάνε καλά :) Ναι, η ζωή μερικές φορές είναι άσχημη, όμως απλά δοκιμαζόμαστε και πρέπει να πολεμήσουμε ώστε να σταθούμε ξανά στα πόδια μας με όσα μέσα διαθέτουμε. Κάποιες φορές η ζωή μας ξεπερνάει και εμείς πρέπει απλά να ακολουθούμε τη ροή. Είναι εντάξει να μην είσαι εντάξει, απλώς αποδέξου το και προχώρα. Και να θυμάσαι, αν δεν έχεις κανέναν στο πλευρό σου έχεις ακόμα εσένα. Και εσύ είσαι, ήσουν και θα είσαι ο πιο πιστός σου σύμμαχος...

Σου εύχομαι να απολαμβάνεις τη ζωή και όσα έχεις καταφέρει ακόμα και αν σου φαίνονται πολύ μικρά, γιατί μπορεί να έρθει μία μέρα, να κοιτάξεις πίσω και τότε να συνειδητοποιήσεις πως αυτά ήταν τα μεγάλα...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Κυνισμός & εξουσία: Δεν έχουν τη σχέση που νομίζεις...

**Επηρεάζει η κυνική πτυχή της ανθρώπινης φύσης τα κίνητρα ενός ατόμου για εξουσία και την τελική απόκτησή της;**

Νέα έρευνα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι ενώ ο κυνισμός μπορεί να εντείνει τα κίνητρα εξουσίας, ιδιαίτερα προς την κυριαρχία, παραδόξως εμποδίζει την πραγματική απόκτηση εξουσίας. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο *British Journal of Psychology*.



Ο κυνισμός χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι όλες οι ανθρώπινες ενέργειες υποκινούνται από εγωισμό, υποδηλώνοντας ότι τα άτομα είναι πρόθυμα να καταβάλουν κάθε προσπάθεια για να ικανοποιήσουν τις δικές τους επιθυμίες.

Αυτή η προοπτική για την ανθρώπινη φύση παραδοσιακά συνδέεται με μια σειρά από αρνητικά αποτελέσματα, που κυμαίνονται από φτωχότερες κοινωνικές σχέσεις και οικονομικές δυσκολίες έως μεγαλύτερους κινδύνους προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας, ακόμη και αυξημένη πιθανότητα θνησιμότητας.

Ωστόσο, η επιρροή του στην επιδίωξη και την απόκτηση εξουσίας - μια κεντρική πτυχή της κοινωνικής και επαγγελματικής ιεραρχίας - παραμένει λιγότερο διερευνημένη.

«Βρίσκω ενδιαφέρον να κατανοήσω τις σχέσεις μεταξύ της προσωπικότητας και του επιτεύγματος εξουσίας/ ηγεσίας. Ποιος είναι πιο πιθανό να επιθυμεί την





εξουσία και είναι αυτοί οι ίδιοι άνθρωποι που τείνουν να κατακτήσουν επίσης θέσεις εξουσίας;» αναφέρει η συγγραφέας της μελέτης Olga Stavrou, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Lübeck.

Αυτές οι μελέτες δίνουν μια περίπλοκη εικόνα της σχέσης κυνισμού και εξουσίας. Ενώ ο κυνισμός φαίνεται να οδηγεί την επιθυμία για εξουσία, ιδιαίτερα μορφές εξουσίας που χαρακτηρίζονται από έλεγχο και κυριαρχία, ταυτόχρονα εμποδίζει τόσο την άτυπη ανάδειξη ηγέτη σε ομαδικά περιβάλλοντα όσο και την επίσημη κατάκτηση ηγετικών θέσεων εντός των εταιριών.

Η έρευνα εξέτασε τη σχέση μεταξύ κυνισμού και εξουσίας μέσω τεσσάρων ξεχωριστών μελετών, καθεμία σχεδιασμένη να εξετάσει διαφορετικές πτυχές του πώς οι κυνικές πεποιθήσεις για την ανθρώπινη φύση μπορεί να επηρεάσουν τα κίνητρα εξουσίας και την επίτευξη ηγετικών θέσεων.

Αυτά τα ευρήματα αμφισβητούν την ιδέα ότι ο κυνισμός είναι ένα καθαρά προστατευτικό ή πλεονεκτικό χαρακτηριστικό, υπογραμμίζοντας τα πιθανά μειονεκτήματά του σε κοινωνικά και επαγγελματικά πλαίσια προόδου.

Το ερώτημα εάν οι θέσεις εξουσίας θα μπορούσαν να επηρεάσουν το επίπεδο κυνισμού κάποιου παραμένει ανοιχτό για μελλοντική έρευνα. «Ακόμα δεν γνωρίζουμε τι ακριβώς εμποδίζει τους κυνικούς να φτάσουν σε θέσεις εξουσίας. Είναι ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται στους άλλους ή η γενική τους αρνητικότητα ή κάτι άλλο;»

Μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει πώς ο κυνισμός αλληλεπιδρά με άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ή κοινωνικές δεξιότητες επηρεάζοντας τη δυναμική της εξουσίας και εάν οι εμπειρίες αδυναμίας ή ασέβειας τροφοδοτούν τον κυνισμό με την πάροδο του χρόνου.



# Παγκόσμιες F&B τάσεις και καινοτομίες στην FOOD EXPO 2024!



**Το εκθεσιακό event που έχει μπει στην agenda περισσότερων από 45.000 food traders από όλο τον κόσμο, ανοίγει τις πόρτες του 9-11 Μαρτίου 2024 για να αποτελέσει και αυτή τη φορά έναν μοναδικό χώρο δικτύωσης για τον F&B κλάδο.**

Η FOOD EXPO εδώ και 10 χρόνια αντιπροσωπεύει με το καλύτερο τρόπο τον δυναμικό κλάδο των τροφίμων και ποτών σε διεθνές επίπεδο. Οι παραγωγικές και εμπορικές επιχειρήσεις του F&B industry έχουν αποκτήσει το δικό τους σημείο συνάντησης με τους πιο δυναμικούς επιχειρηματίες της Οργανωμένης Λιανικής, του Χονδρεμπορίου, της Φιλοξενίας και της Μαζικής Εστίασης, από κάθε γωνιά του πλανήτη. 1.300 brands Ηγέτες της ελληνικής και παγκόσμιας βιομηχανίας Τροφίμων και Ποτών - θα παρουσιάσουν κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης του 2024, πάνω από 50.000 εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα, δημιουργώντας την πιο αξιόπιστη αγορά στον παγκόσμιο χάρτη Τροφίμων και Ποτών για πελάτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Επίσης, πάνω από 4.000 food traders από 80 χώρες έχουν ήδη βάλει στην agenda τους τη διοργάνωση του 2024. Παράλληλα, 900 key buyers θα την επισκεφτούν μέσω του προγράμματος Hosted Buyers και θα πραγματοποιήσουν 13.500 b2b meetings με τους εκθέτες.

Παράλληλα με την FOOD EXPO, πραγματοποιείται και η έκθεση OENOTELIA 2024, η οποία θα αναδείξει το ελληνικό κρασί απόσταγμα και θα τα τοποθετήσει στη θέση που τους αξίζει παγκοσμίως. Με περισσότερα από 2.000 κρασιά και αποστάγματα, και με την παρουσία εκατοντάδων Ελλήνων οινοπαραγωγών, η έκθεση θα αποτελέσει την κορυφαία συνάντηση του οινικού κλάδου και θα συγκεντρώσει το ενδιαφέρον των σημαντικότερων wine buyers από όλο τον κόσμο.

[Δείτε περισσότερα εδώ.](#)



## info

### Ημέρες & ώρες

**Σάββατο 9 Μαρτίου, 10:00-19:00**

**Κυριακή 10 Μαρτίου, 10:00-19:00**

**Δευτέρα 11 Μαρτίου, 10:00-18:30**



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# Πώς μπορώ να ενεργοποιήσω τον μεταβολισμό και τις καύσεις μου;

Ο βασικός μεταβολισμός αντιστοιχεί στο ποσό ενέργειας που δαπανάται από τον οργανισμό για τη λειτουργία των ζωτικών οργάνων.



Πολλές φορές κάνοντας μέτρηση βασικού μεταβολισμού βλέπουμε ότι οι θερμίδες αυτές είναι σχετικά χαμηλές.

## Μπορούμε όμως να το βελτιώσουμε αυτό; Και αν ναι πώς;

Πάμε να δούμε μικρά μυστικά:

- ➔ Αύξηση μυϊκής μάζας. Κατ' αρχάς οι μύες μόνο και μόνο με την ύπαρξή τους συμβάλλουν στο κάψιμο του λίπους. Ωστόσο οι μύες έχουν τη τάση να μειώνονται όσο περνούν τα χρόνια, που είναι ένας από τους βασικούς λόγους για τον οποίο τείνει να αυξάνεται το βάρος μας. Όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα ενός ατόμου, τόσο υψηλότερος ο μεταβολισμός του.

Σκεφτείτε την περισσότερη μυϊκή μάζα ως μια μηχανή μεγαλύτερου κυβισμού η οποία θα καταναλώσει περισσότερα καύσιμα (θερμίδες) σε σχέση με μια μικρότερη για να εκτελέσει τις ίδιες λειτουργίες.

## Πώς αυξάνουμε τη μυϊκή μας μάζα;

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και αρκετή διατροφική πρωτεΐνη (φυτική και ζωική) βοηθάμε στην επούλωση και ανάπλαση της μυϊκής μάζας.

- ➔ Επαρκής ύπνος. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο ανεπαρκής ύπνος έχει συνδεθεί με μείωση του μεταβολισμού.
- ➔ Επαρκής ενυδάτωση.
- ➔ Τήρηση κατάλληλου προγράμματος διατροφής. Αποφύγετε στερητικές δίαιτες, πολύ χαμηλών θερμίδων. Όχι μόνο θα μειώσουν τον μεταβολισμό σας αλλά μακροπρόθεσμα θα μειώσουν τη συμμόρφωσή σας σε αυτές με αποτέλεσμα υπερκατανάλωση τροφής και εύκολης επαναπρόσληψης βάρους.
- ➔ Αυξήστε τη κατανάλωση πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη είναι το μακρο - θρεπτικό συστατικό που οδηγεί σε μεγαλύτερη αύξηση της θερμογενετικής επίδρασης της τροφής, άρα και σε μια ήπια αύξηση του μεταβολισμού. Φροντίστε λοιπόν το 10 - 35% των θερμίδων που προσλαμβάνετε ημερησίως να προέρχεται από πρωτεΐνη.

## Το AQUA Carpatica Kids στηρίζει τις εκπαιδευτικές δράσεις της ομάδας Τροφούπολη



Το Σαββατοκύριακο 17-18 Φεβρουαρίου 2024 η ομάδα της Τροφούπολης παρουσίασε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την υγιεινή διατροφή, την ενυδάτωση και το νερό, στα παιδιά και τους γονείς τους που επισκέφθηκαν το Athens Metro Mall. Το πρόγραμμα περιελάμβανε θεατρικό παιχνίδι, παιδικές χειροτεχνίες, εκπαιδευτικά σκετς, διαδραστικά παιχνίδια, που συνθέταν μια μοναδική εκπαιδευτική και ψυχαγωγική εμπειρία για τους μικρούς μας φίλους!

Το πρόγραμμα με τίτλο «ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥΡΙΑΚΑ» ήταν αφιερωμένο σε όλα τα παιδιά.

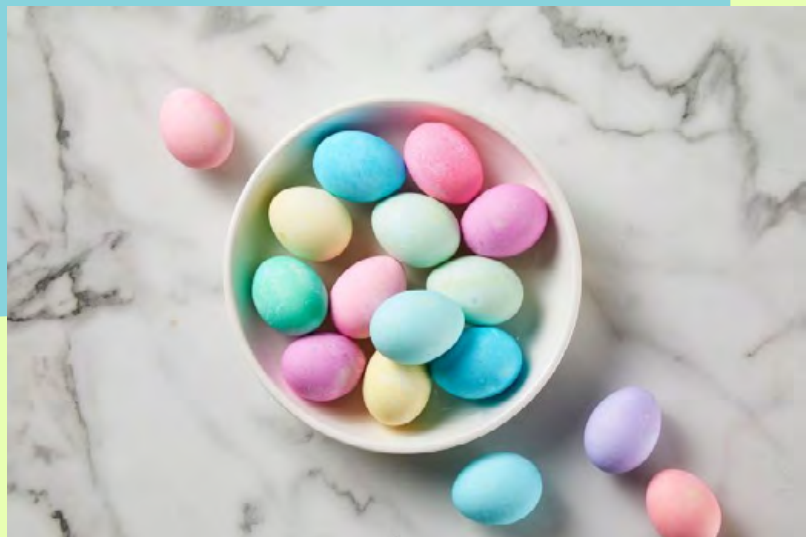
Εκεί ήταν και ο αρκούδος, του AQUA Carpatica Kids, που έπαιξε με τα παιδιά, τους πρόσφερε νερό για να ενυδατωθούν από το παιχνίδι και το χορό, έφτιαξαν πολλές και διάφορες κατασκευές αλλά έβγαλαν και απίθανες φωτογραφίες.

Το AQUA Carpatica Kids προέρχεται από τα βάθη της γης της Ευρώπης, από το τελευταίο άγριο δάσος των Καρπαθίων, μια πολύ παρθένα και μοναδική περιοχή. Συγκεντρώνεται υπεύθυνα από τις υπόγειες προστατευμένες πηγές για να διατηρήσει φυσικά την ιδανική του περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία, το ισορροπημένο pH και την απaráμιλλη καθαρή γεύση του. Το Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica & AQUA Carpatica Kids, με σχεδόν μηδενικά νιτρικά αλλά και το Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό, το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν νιτρικά, είναι ιδανικά για μια πιο ισορροπημένη διατροφή και ευεξία. Απευθύνονται σε όσους υιοθετούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και για αυτό αποτελούν την ιδανική επιλογή ειδικά για τις μητέρες, εγκύους, θηλάζουσες, βρέφη & παιδιά.

## Ήξερες ότι...

### Το αβγό είναι ένα σύμβολο της αναγέννησης σε πολλούς πολιτισμούς

Το αβγό συμβολίζει τη νέα ζωή, την αναγέννηση και τη γονιμότητα σε πολλά μέρη του κόσμου. Επίσης, λόγω του σχήματός του θεωρείται και σύμβολο της γης και της σύνδεσής μας με τη φύση.





## NIKON SAVE TODAY CASHBACK

Επωφεληθείτε από την νέα προσφορά NIKON SAVE TODAY CASHBACK με έκπτωση 10% για την αγορά συγκεκριμένων μεμονωμένων NIKON Z φακών και F-Mount.

Η προσφορά ισχύει για περιορισμένο χρονικό διάστημα από Πέμπτη 29 Φεβρουαρίου 2024 έως και Δευτέρα 18 Μαρτίου 2024, και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Εξαιρούνται οι αντίστοιχοι φακοί που είναι σε kit φωτογραφικής μηχανής.



## Press Room

Beauty & Fashion edition

# Συνάντηση αγαπημένων προσώπων της showbiz στο sold out Research, Innovation and Training Seminar της "Artego Hellas"



Luigi Formica - Δημήτρης Τζανής

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το πρώτο sold out σεμινάριο για τη νέα χρονιά της γνωστής ελληνικής εταιρείας βιολογικών hair products "Artego Hellas".

Πλήθος επώνυμων από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό χώρο έσπευσαν από νωρίς στο Studio Artego στον Πειραιά για να παρακολουθήσουν την παρουσίαση του παγκοσμίου φήμης τεχνικού έρευνας & ανάπτυξης Luigi Formica και τις νέες τεχνικές του hair expert Δημήτρη Τζανή.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τις νέες μεθόδους και τα εργαλεία που χρειάζονται οι επαγγελματίες του χώρου, για να είναι έτοιμοι στις νέες

προκλήσεις του σήμερα, καθώς και τη φιλοσοφία της εταιρείας πάνω στη φυτοτεχνολογία.

Οι ιδιοκτήτες της "Artego Hellas", Ελπίδα και Νίκος Κατσάτσος, ως έμπειροι επαγγελματίες στον τομέα της επαγγελματικής περιποίησης μαλλιών, προσφέρουν πάντα χρήσιμες και up-to-date τεχνικές συμβουλές που αναβαθμίζουν τις υπηρεσίες κάθε κομμωτηρίου και επαγγελματία του χώρου. Η "Artego Hellas" με παρουσία σε περισσότερες από 50 διεθνείς αγορές από το 1997 και έχοντας τις καλύτερες κριτικές ως προς τις καινοτομίες και τη φιλοσοφία των προϊόντων της, εξασφαλίζει κορυφαία vegan προϊόντα, προηγμένη εκπαίδευση με στόχο απόλυτα ικανοποιημένους πελάτες.

## Νέα Neovadiol Κρέμα Ημέρας Σύσφιξης & Μείωσης Κηλίδων με δείκτη προστασίας SPF50

Η Vichy με την εξειδικευμένη σειρά προϊόντων περιποίησης της επιδερμίδας NEOVADIOL σχεδιασμένων για κάθε στάδιο της εμμηνόπαυσης παρουσιάζει τη νέα Neovadiol Κρέμα Ημέρας Σύσφιξης & Μείωσης Κηλίδων με δείκτη προστασίας SPF50, την 1η κρέμα με SPF50 για τη μετεμμηνόπαυση, με ενεργά συστατικά υψηλής δερματολογικής αξιολόγησης και δράσης κατά των κηλίδων. Η νέα κρέμα διορθώνει τις ρυτίδες, μειώνει τις κηλίδες και βελτιώνει την ελαστικότητα, καλύπτοντας όλες τις ανάγκες της επιδερμίδας την περίοδο της μετεμμηνόπαυσης.



## Η Authentic Beauty Concept παρουσιάζει το Sensorial Cream Scrub



Η Authentic Beauty Concept παρουσιάζει το νέο της προϊόν, που αποτελεί και μία πολύ σημαντική προσθήκη για το brand, το Sensorial Cream Scrub.

Ενσωματώνοντας μία ολιστική εμπειρία αισθήσεων, το Sensorial Cream Scrub έρχεται για να επαναπροσδιορίσει τη συμβατική ρουτίνα ομορφιάς. Σχεδιασμένο με ένα αρμονικό μίγμα Προσαρμογόνων Βοτάνων και Βούτυρο Καριτέ, το Sensorial Cream Scrub θα σας χαρίσει μια μοναδική εμπειρία μεταμόρφωσης για το τριχωτό, το σώμα και το πρόσωπο. Αυτή η προσεκτικά σχεδιασμένη, vegan σύνθεση προσφέρει απαλή απολέπιση, επαναφέροντας την ισορροπία στα επίπεδα υγρασίας της επιδερμίδας, ενώ απομακρύνει την περιττή λιπαρότητα και τα κατάλοιπα προϊόντων χωρίς να προκαλεί ερεθισμό.

## Kylie Cosmetics Precision Pout Lip Liner & Lip Butter: Το νέο power pair για τα χείλη

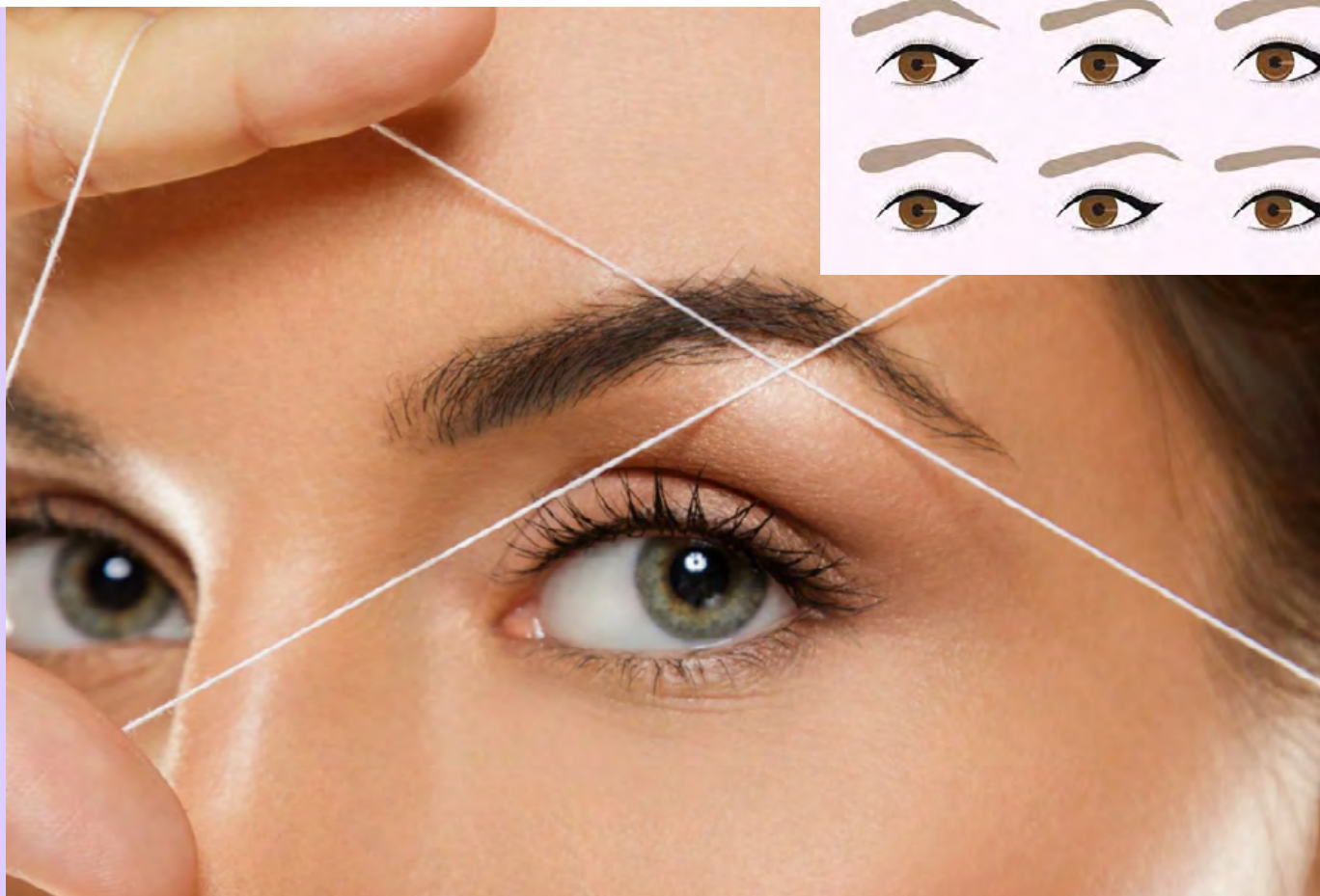


Τα Kylie Cosmetics υπογράφει το λανσάρισμα δύο νέων προϊόντων που προστίθενται στην most - loved κατηγορία του, τα χείλη: το Precision Pout Liner και το Lip Butter.

Το νέο Precision Pout Lip Liner διατίθεται αποκλειστικά στο [hondoscenter.com](http://hondoscenter.com) και όπως μαρτυρά το όνομα του, υπόσχεται εξαιρετική ακρίβεια, διευκολύνοντας τη δημιουργία τέλειων γραμμών και του πολυπόθητου "pout". Παράλληλα, διατηρεί τη δέσμευση του brand για καθαρές και vegan φόρμουλες, με τη vegan, cruelty & gluten - free φόρμουλα του, χαρίζοντας στα χείλη ένα φυσικό αποτέλεσμα που διαρκεί. Το Lip Butter είναι άκρως ενυδατικό, προστατευτικό και πλούσιο σε περιποίηση balm.

# Ποιο σχήμα φρυδιών σου ταιριάζει ανάλογα με το σχήμα του προσώπου σου

Τα φρύδια, λένε, είναι ο καθρέφτης ή η κορνίζα των ματιών, οπότε πρέπει να τους δώσουμε μεγάλη σημασία!



Ανάλογα με το σχήμα του προσώπου μας πρέπει να φτιάχνουμε τα φρύδια μας και καλό είναι να μην πειραματιζόμαστε!

επιλέγουμε κοντά σχήματα φρυδιών. Αποφεύγουμε τα πολύ λεπτά αλλά και τα πολύ παχιά φρύδια.

## Αν έχουμε στρογγυλό πρόσωπο...

Για να δημιουργήσουμε ένα σχήμα στα φρύδια μας που κολακεύει το πρόσωπό μας πρέπει να σχεδιάσουμε ένα ψηλό τόξο στο κέντρο του κάθε φρυδιού.

## Αν έχουμε πρόσωπο - διαμάντι ...

Προτιμάμε να έχουμε φρύδια με πολύ όγκο, χωρίς κενά και να είναι κυρτά. Θέλουμε φρύδια με απαλές γραμμές.

## Αν έχουμε οβάλ πρόσωπο...

Στο οβάλ πρόσωπο ταιριάζουν τα φρύδια που είναι επίπεδα ή έχουν ένα -όχι έντονο- τόξο.

## Αν έχουμε πρόσωπο - καρδιά...

Τα ίσια φρύδια κολακεύουν το πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς. Να είναι πλούσια και να έχουν ένα ωραίο τόξο, στρογγυλεμένο στο κέντρο.

## Αν έχουμε τετράγωνο πρόσωπο...

Εδώ είναι πολύ ταιριαστό ένα σχήμα κυρτού φρυδιού. Δεν

## Αν έχουμε μακρύ πρόσωπο...

Για το μακρύ πρόσωπο επιλέγουμε "αυστηρά" φρύδια, με ελάχιστη καμάρα.



## Η Teleperformance Greece και το Save Your Hood έφεραν νέα πνοή στο καταφύγιο του Συλλόγου ANIMA πραγματοποιώντας εθελοντική δεντροφύτευση

Η Teleperformance στην Ελλάδα συμμετείχε σε μια ακόμα επιτυχημένη δεντροφύτευση που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου στο Καταφύγιο ANIMA του Συλλόγου Προστασίας και Περιθαλψης Αγριας Ζωής στα Καλύβια, υποστηρίζοντας τον σκοπό του Save Your Hood.

Συνολικά φυτεύτηκαν 380 φυτά εντός του χώρου του καταφυγίου, καθώς και περιμετρικά της περίφραξης. Η ανάγκη για δεντροφύτευση στη συγκεκριμένη περιοχή ήταν επιτακτική, καθώς στις φωτιές του καλοκαιριού κάηκαν τα δεντράκια που μόλις είχαν φυτευτεί.

Η Teleperformance στην Ελλάδα, συνεπής στην κοινωνική προσφορά της και πάντα με γνώμονα την οικολογική συνείδηση και την προστασία του περιβάλλοντος, κάλεσε τους εργαζομένους της μαζί με φίλους και τις οικογένειές τους να συνδράμουν έμπρακτα στη συγκεκριμένη δράση με στόχο την προώθηση ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος.

Έχοντας ενημερωθεί διεξοδικά για τον σωστό τρόπο δεντροφύτευσης, που διασφαλίζει τις μεγαλύτερες δυνατές πιθανότητες επιβίωσης για τα νέα δέντρα, οι συμμετέχοντες εργάστηκαν ομαδικά ενισχύοντας το πράσινο σε μία περιοχή που το είχε μεγάλη ανάγκη. Με προσωπική δέσμευση και αφοσίωση, οι άνθρωποι της Teleperformance στην Ελλάδα συνέβαλαν ενεργά στη δημιουργία ενός πιο φιλικού περιβάλλοντος για την άγρια ζωή που περιθάλπεται εκεί, προσφέροντας περισσότερη σκιά και οξυγόνο.

Η δράση ολοκληρώθηκε με μία χρήσιμη συζήτηση γύρω από το πώς ένιωσαν όλοι όσοι συνέβαλαν στη δεντροφύτευση και στην έμπρακτη προστασία της φύσης.

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί μέρος του στρατηγικού πλάνου της εταιρείας για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (ΕΚΕ) με στόχο την προώθηση της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας και βιωσιμότητας και πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του πυλώνα Citizen of the Planet (COTP).



## AB Climate Hub: Πώς η AB Βασιλόπουλος προετοιμάζει την εφοδιαστική αλυσίδα κατά της κλιματικής κρίσης

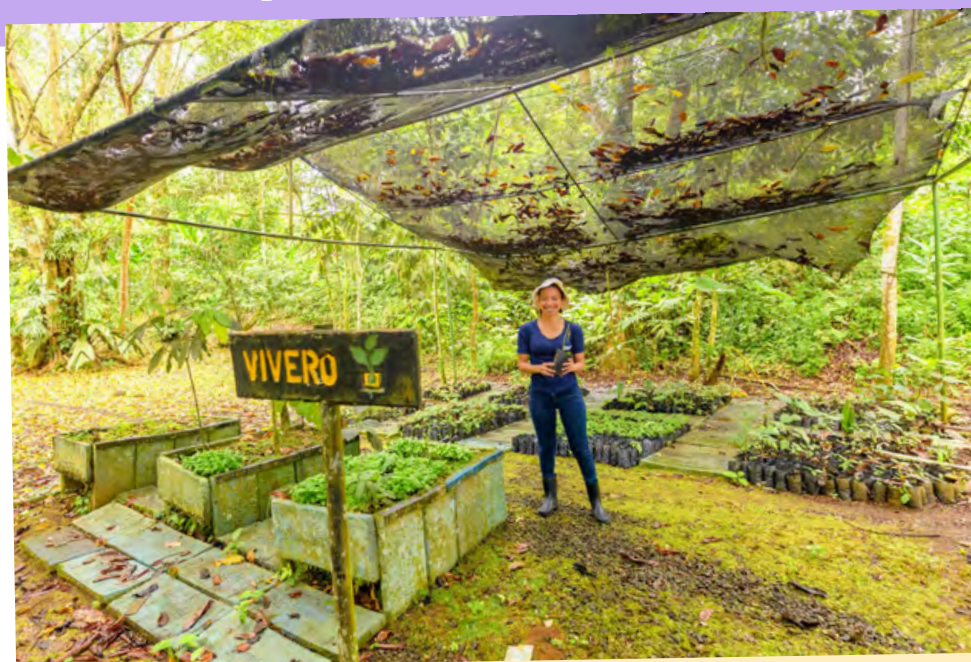
Με γνώμονα τον περιορισμό των παγκόσμιων αερίων του θερμοκηπίου και την προστασία του περιβάλλοντος, η AB Βασιλόπουλος δημιούργησε το AB Climate Hub, έναν ιστότοπο της εταιρείας, με στόχο να αφυπνίσει, να ενημερώσει και να προετοιμάσει την εφοδιαστική αλυσίδα για τη διαδικασία παρακολούθησης, στοχοθέτησης και δημιουργίας αναφοράς σχετικά με τη μέτρηση του ανθρακικού αποτυπώματος. Στόχος είναι η μείωση των εκπομπών αερίων του άνθρακα της Κατηγορίας 3 (Score 3) κατά 37% στο σύνολο της εφοδιαστικής της αλυσίδας έως το 2030 και ταυτόχρονα, μηδενικό αποτύπωμα μέχρι το 2050.

Η δέσμευση της AB Βασιλόπουλος για μείωση των εκπομπών αερίων του άνθρακα αποτελεί μέρος της πρωτοβουλίας Science Based Target (SBTi). Το SBTi, μια πρωτοβουλία των CDP, UN Global Compact, WWF και World Resources Institute, προτρέπει τους οργανισμούς και τις εταιρείες να θέτουν στόχους μείωσης των εκπομπών αερίων με επιστημονική προσέγγιση.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το AB Climate Hub, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφτούν τον ιστότοπο [εδώ](http://www.ab.gr/responsible/perivallon/climate-hub).



## Η Chiquita δεσμεύεται για 10 ακόμη χρόνια προστασίας του Καταφυγίου Nogal, γιορτάζοντας την 20η επέτειό του



Στο πλαίσιο της αποστολής της να τιμά τις κοινότητες και τη γη από την οποία προέρχονται οι μπανάνες της, η **Chiquita** δεσμεύεται για επιπλέον 10 χρόνια προστασίας του **Καταφυγίου Nogal**, σύμφωνα με το τελευταίο εκτελεστικό διάταγμα της κυβέρνησης της Κόστα Ρίκα. Το Καταφύγιο Nogal ιδρύθηκε ως Ιδιωτικό Καταφύγιο Άγριας Ζωής ως αποτέλεσμα μιας κοινής προσπάθειας μεταξύ της Chiquita και μέρους των καταναλωτών της, και φέτος γιορτάζει την 20ή επέτειό του. Η Chiquita για να τιμήσει τη μακροβιότητα και τα επιτεύγματα του καταφυγίου, σκοπεύει να συνεχίσει τη μακροπρόθεσμη διαφύλαξη της περιοχής, να προωθήσει την

περιβαλλοντική εκπαίδευση, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των τοπικών κοινοτήτων και να συνεχίσει να αποτελεί πρότυπο στη βιομηχανία μπανάνας για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.

Η Chiquita εργάζεται εδώ και σχεδόν δύο δεκαετίες για τη διασύνδεση των δασών, τη διατήρηση της βιοποικιλότητας και την επιστημονική έρευνα.

## «Let's Play @Pierce 2024»: Μία εκδήλωση αφιερωμένη στην εξερεύνηση, το παιχνίδι και τη μάθηση

Μία ημέρα αφιερωμένη στη μάθηση, την εξερεύνηση και το παιχνίδι θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν γονείς και παιδιά στην εκδήλωση «Let's Play @Pierce», την Κυριακή 3 Μαρτίου 2024, μεταξύ 10:00 έως 14:00, στις εγκαταστάσεις του Pierce (Ζήνωνος, Σπάτα 190 04).

Το ετήσιο event «Let's Play», το οποίο απευθύνεται τόσο σε παιδιά ηλικίας από 10 έως 12 ετών, όσο και στους γονείς τους, θα προσφέρει στους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με τον μοναδικό εκπαιδευτικό κόσμο

του Pierce αλλά και να περιηγηθούν στους διάφορους χώρους του Σχολείου. Η εκδήλωση πρόκειται να πραγματοποιηθεί την Κυριακή 3 Μαρτίου 2024, από τις 10:00 έως τις 14:00, στο Pierce East Campus στα Σπάτα.

Μικροί και μεγάλοι θα μνηθούν σε έναν κόσμο γεμάτο γνώση και παιχνίδι, μέσα από μια περιπλάνηση στη βιβλιοθήκη του Σχολείου, τα εργαστήρια φυσικών επιστημών και πληροφορικής, το εργαστήριο ψηφιακών κατασκευών Fab Lab, τις αθλητικές εγκαταστάσεις, καθώς και τις αίθουσες μουσικής και καλλιτεχνικών. Ακόμη, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να ακονίσουν τη φαντασία τους συμμετέχοντας σε ένα διαδραστικό παιχνίδι μέσω του οποίου οι νικητές και νικήτριες θα λάβουν όμορφα δώρα.

Για να λάβετε μέρος στο «Let's Play @Pierce», συμπληρώστε τη σχετική φόρμα συμμετοχής που θα βρείτε [εδώ](#).



## Ήξερες ότι...

### Τα παιδιά γελάνε περίπου 400 φορές την ημέρα!



Θα πρέπει να πάρουμε παράδειγμα από τα παιδιά και να γελάμε περισσότερο κάθε μέρα! Εκείνα γελάνε περίπου 400 φορές τη μέρα, ενώ εμείς μόλις 15. Το χιούμορ βοηθά τα παιδιά να ξεπερνούν το άγχος τους, να κοινωνικοποιούνται και να κατανοούν καλύτερα το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν.



## ΜΠΑΤΟΝ ΣΑΛΕ Ζωντανές συνεντεύξεις σε ελαφριά ατμόσφαιρα

## Πρεμιέρα την Πέμπτη 7 Μαρτίου για «Τα τραγούδια της Σωτηρίας»!



Μία από τις πιο αγαπημένες παραστάσεις των τελευταίων ετών επιστρέφει για τρίτη φορά στην καλλιτεχνική ζωή της Αθήνας.

Η Χριστίνα Μαξούρη και τέσσερις εξαιρετικοί λαϊκοί μουσικοί, στήνουν και πάλι το πάλκο τους και μας προσκαλούν σε ένα ταξίδι στη ζωή και τα τραγούδια της Σωτηρίας Μπέλλου.

Μια μεγάλη γιορτή αφιερωμένη στην «Αρχόντισσα του ρεμπέτικου» μας περιμένει στο ΠΛΥΦΑ, κάθε Πέμπτη στις 21:00.

Προπώληση [εδώ](#).

Η Ευδοξία Ανδρουλιδάκη μαζί με τη Μαρία Φιλίνη μάς καλούν σε μια σειρά από «ζωντανές συνεντεύξεις σε ελαφριά ατμόσφαιρα», στις οποίες συνομιλούν με γυναίκες που θαυμάζουν και τους θέτουν μια σειρά από ερωτήσεις για την επαγγελματική τους πορεία, τις επιλογές τους, το πώς αυτές διασταυρώνονται με τα όσα συμβαίνουν στην κοινωνία αλλά και για τις καθημερινές τους συνήθειες σε μια προσπάθεια να (μας) τις γνωρίσουν καλύτερα και να συζητήσουν για όλα όσα μας απασχολούν. Αυτήν την Κυριακή 3 Μαρτίου καλεσμένη στο σαλόνι Μπατόν σαλέ είναι η Κλειώ Παπαπαντολέων, ενώ ως guest εμφανίζεται ο Βασίλης Βηλαράς.

Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών

Κυριακή 3 Μαρτίου στις 17.00 με καλεσμένη την Κλειώ Παπαπαντολέων

Συντονίζουν: Ευδοξία Ανδρουλιδάκη, Μαρία Φιλίνη

Επόμενες καλεσμένες:

Στις 31/3 η Cassandra El Najjar (σε guest εμφάνιση ο Βασίλης Σαφός)

Στις 28/4 η Ελίζα Τριανταφύλλου (σε guest εμφάνιση η Γωγώ Παπαϊωάννου)

Φωτογραφίες: Μιχάλης Αρχοντίδης

Γενική είσοδος: 8€

Προπώληση εισιτηρίων: [ticketservices.gr](http://ticketservices.gr)



## "Η μαρμαρωμένη κόρη" Διαδραστική παρουσίαση



Το Σάββατο 2 Μαρτίου στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Μπαρμπουνάκης, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου «Η Μαρμαρωμένη Κόρη» της Αντωνίας Μπατσαλή. Ένα δίγλωσσο έμμετρο παραμύθι για τη Θεσσαλονίκη που απευθύνεται σε

παιδιά 5-12 ετών. Την εικονογράφηση έχει επιμεληθεί η Νίκη Λεωνίδου και την μετάφραση στα αγγλικά η Αγνή Λούκα. Η παρουσίαση είναι διαδραστική με ενεργή συμμετοχή των παιδιών, με αφήγηση, ομαδικό παιχνίδι και ζωγραφική προσώπου (face painting) από την Αρτεμις Κεχαγιά. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

## Food for Thought

kids' edition

### Μονοκερούπολη 2: Αερόστατα, λούνα παρκ και αξέχαστα γενέθλια

Ο δεύτερος τίτλος της νέας σειράς για τους λάτρεις των μονόκερων! Υπάρχει τίποτα καλύτερο από ένα πάρτι γενεθλίων; Μόνο ένα πάρτι γενεθλίων στη Μονοκερούπολη! Εδώ, οι τούρτες είναι μαγικές, τα γλυκά αλλάζουν γεύση και σχήμα, το λούνα παρκ είναι γεμάτο χρυσόσκονη και έχει και μια ιπτάμενη ρόδα. Όμως όταν φτάνει η μέρα των γενεθλίων της Παυλίνας, όλα αρχίζουν πολύ, μα πάρα πολύ, στραβά...

Χρειαζόμαστε ένα σχέδιο για να μεταμορφώσουμε την καταστροφή σε διασκέδαση! Θα καταφέρουμε να της μείνουν τα γενέθλια αυτά αξέχαστα;





quote of the day

"A COMPLIMENT IS SOMETHING LIKE A KISS THROUGH A VEIL."  
Victor Hugo



tip of the day

ONE KIND WORD  
CAN CHANGE  
SOMEONE'S  
ENTIRE DAY

1 Μαρτίου

- > World Civil Defense Day
- > World Compliment Day
- > World Day of Prayer
- > World Seagrass Day
- > Zero Discrimination Day
- > International Women of Color Day
- > Endometriosis Awareness Day
- > National Pig Day
- > National Wedding Planning Day
- > Plan a Solo Vacation Day
- > Public Risk Management Awareness Day
- > Refired Not Retired Day
- > Self-Injury Awareness Day
- > Share a Smile Day
- > National Employee Appreciation Day
- > National Horse Protection Day

2 Μαρτίου

- > International Rescue Cat Day
- > World Teen Mental Wellness Day
- > National Old Stuff Day

3 Μαρτίου

- > World Hearing Day
- > World Wildlife Day