

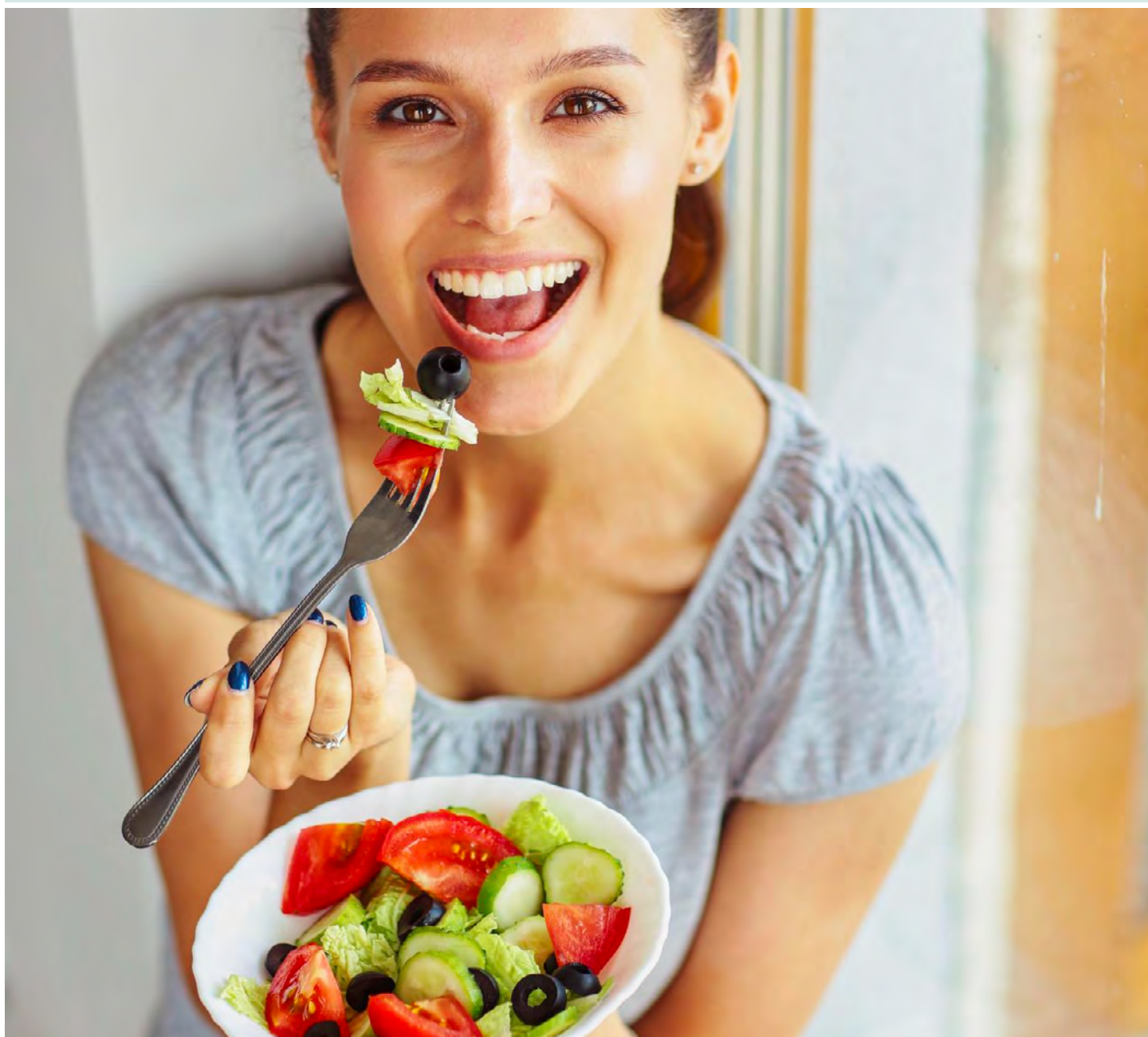
dyson airwrap

Δημιουργήστε το στυλ σας με αέρα.
Ήπια θερμότητα.



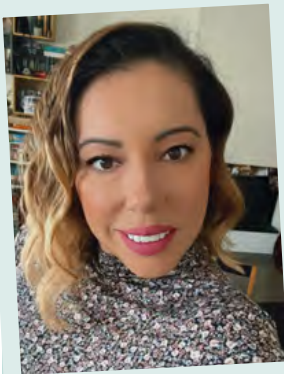
Διαθέσιμο σε επιλεγμένους συνεργάτες Dyson

SAY *yes* to the **press**



**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
ΚΑΙ ΟΙ 3 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ
ΧΤΙΖΟΥΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στο παρελθόν -πριν το αυτοάνοσο, ήμουν ο τύπος που λέμε "φέρνει την καταστροφή". Αν κάτι δεν πήγαινε σύμφωνα με το πρόγραμμα (το δικό μου, αυτό που είχα σχεδιάσει ΕΓΩ στο δικό μου μυαλό), χιλιάδες καταστροφικές σκέψεις με πλημμύριζαν και πραγματικά έφερνα την καταστροφή. Τώρα -μετά το αυτοάνοσο αφού έπαθα και έμαθα, προσπαθώ να διώχνω τις αρνητικές σκέψεις αν δεν είμαι σίγουρη ότι τα σενάρια που φτιάχνω στο μυαλό μου, ισχύουν στο 100%. Όμως όλοι έχουμε τις κακές μας μέρες... και παρακάτω μερικές ιστορίες καθημερινής τρέλας από το όχι και τόσο μακρινό παρελθόν!

Ο άντρας μου κάποια μέρα καθυστέρησε να γυρίσει από τη δουλειά ή την προπόνηση δε θυμάμαι (τόσο σημαντικό ήταν) και ήμουν σίγουρη πως κάτι πολύ κακό έχει συμβεί και το πιο light σενάριο θα ήταν να τον έχουν απαγάγει εξωγήνιοι, να χτυπήσει η πόρτα του σπιτιού μας και να είναι το FBI να με ενημερώσει για το συμβάν. Όταν ο σύζυγος εμφανίστηκε πέντε λεπτά αργότερα, λέγοντάς μου για την κίνηση που βρήκε ή για την κουβέντα που έπιασε με τον συνάδελφό του δεν θυμάμαι, ανακουφίστηκα μεν αλλά ένιωσα εξαντλημένη και κακοδιάθετη.

Αυτό μου συμβαίνει ακόμα και στη δουλειά, αν για παράδειγμα στείλω μία πρόταση και δεν μου απαντήσουν σύντομα (όσο σύντομα έχω ορίσει ΕΓΩ στο δικό μου κεφάλι), τότε είναι σίγουρο πως η ιδέα μου δεν άρεσε, τους φάνηκε ακριβή και λογικό είναι αφού ήταν βλακεία αυτό που σκέφτηκα. Όταν ο συνεργάτης μου απαντήσει θετικά ή αρνητικά δεν έχει σημασία μετά από λίγο, λέγοντάς μου ότι έλειπε σε αναρρωτική άδεια και ότι λυπάται που δεν μου απάντησε νωρίτερα, η καρδιά μου πάει στη θέση της όμως ήδη έχω χάσει τόση πολλή ενέργεια που η χαρά και λύπη είναι το ίδιο συναίσθημα πια.

Πρόσφατα έστειλα ένα email στο Big Boss, λέγοντάς του ότι θα πρέπει να πάρω λίγες μέρες άδεια γιατί θα ταξιδέψω στη Νέα Υόρκη ώστε να παρευρεθώ σε κάποια έκθεση. Πέρασαν μέρες χωρίς απάντηση και ήμουν βέβαιη πια, πως θύμωσε. Ναι, είναι σίγουρο με μισεί. Να δεις που θα μιλάει και σε άλλους στην αγορά για μένα, παροτρύνοντάς τους να μην με εμπιστευτούν ποτέ για κάποια δουλειά ευθύνης και μάλλον γκρέμισα την καριέρα 23 χρόνων. Και τότε τον πετυχαίνω έξω από το ασανσέρ. Μου χαμογελάει, με καλημερίζει και μου εύχεται καλό ταξίδι. Και όλα μπαίνουν στη θέση τους ή μάλλον σχεδόν όλα αφού εγώ είμαι ψυχολογικά ράκος από τα σενάρια που δημιούργησα στο κεφάλι μου.

Tip of the Day: Ξέρω ότι είμαστε πολλοί εκεί έξω. Να θυμάσαι πως το υποθετικό σενάριο είναι απλά μία ιστορία που λέμε στον εαυτό μας. Ναι, τα συναισθήματα που νιώθουμε τη δεδομένη στιγμή είναι αληθινά αλλά στην πραγματικότητα η ιστορία δεν είναι!

Και αν όμως τα σενάρια μας αποδειχθούν αληθινά, πώς το αντιμετωπίζουμε; Με ψυχραιμία. Αύριο το πρωί φτιάξε καφέ και θα στα πω όλα!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η διατροφή της ευτυχίας και οι 3 συνήθειες που χτίζουν αυτοπεποίθηση!

Άλλο ευχαρίστηση και άλλο ευτυχία... Μπορεί να αισθανόμαστε καλά όταν καταναλώνουμε junk food, όμως συμβάλλει πραγματικά στην μακροπρόθεσμη καλή ψυχική μας υγεία και στην ευτυχία;

Έχουμε και λέμε! Γνωρίζατε ότι η σαλάτα έχει την ιδιότητα να μας ανεβάζει ψυχολογικά; Σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο British Journal of Nutrition, η μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει ως αποτέλεσμα να αισθανόμαστε πιο χαλαροί, να έχουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση και ενέργεια.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία με τη συμμετοχή 4.000 γυναικών, οι οποίες κατανάλωναν 5 μερίδες από φρούτα και λαχανικά την ημέρα, βρέθηκε ότι είχαν 19% μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν κατάθλιψη για διάστημα 15 ετών, σε σύγκριση με αυτές που κατανάλωναν μία.

Η διατροφή μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης

Σε μετα-ανάλυση 18 ερευνών, βρέθηκε πως για κάθε επιπλέον 100 γραμμάρια φρούτων ή λαχανικών που καταναλώνουμε, μειώνεται ο κίνδυνος κατάθλιψης κατά 3%, ενώ έχει αποδειχθεί ότι το όφελος στην ψυχική υγεία από τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ισοδύναμο με την ευδαιμονία που προκαλεί η απόκτηση νέας εργασίας μετά από μακροχρόνια ανεργία.

Τι είναι το φαινόμενο της υποκατάστασης

Όταν καταναλώνουμε περισσότερες φυτικές τροφές, μένει λιγότερος χώρος άδειος στο στομάχι μας για ανθυγιεινά τρόφιμα. Αυτό ονομάζεται φαινόμενο της υποκατάστασης. Τα οφέλη που έχουν στην καλή διάθεση τα φυτικά τρόφιμα είναι





πολύ πιθανό να οφείλονται στην πρόσληψη περισσότερων φυτικών ινών, χάρη στις οποίες έχουμε ένα πιο υγιές μικροβίωμα στο έντερο. Κατ'επέκταση αυτό βοηθά στην ψυχική υγεία.

Κάνε το καλό... για σένα!

Η σωστή διατροφή με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μας βοηθάει να έχουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση. Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε; Αρχικά να φροντίσουμε τον εαυτό μας! Αντί να σκεφτόμαστε τα αρνητικά μας και η

αυτοεικόνα μας να στέκεται εμπόδιο σε ό,τι θέλουμε να κάνουμε αλλά φοβόμαστε, πρέπει να το δούμε αλλιώς... Δηλαδή να ξεκινήσουμε να μας φροντίζουμε. Να ασχολούμαστε περισσότερο με τον εαυτό μας, από το να φοράμε ρούχα που πραγματικά μας αρέσουν, να περιποιούμαστε την εμφάνισή μας μέχρι να αποκτούμε νέες γνώσεις!

Ναι, η αυτοπεποίθηση αυξάνεται όταν αυξάνεται η γνώση! Τι θα ήθελες να μάθεις; Τι σου αρέσει; Εντόπισέ το και ξεκίνα το ταξίδι της γνώσης που θα σου προσφέρει ένα από τα σημαντικότερα εφόδια για τη ζωή σου: αυτοπεποίθηση!



κέαρ®

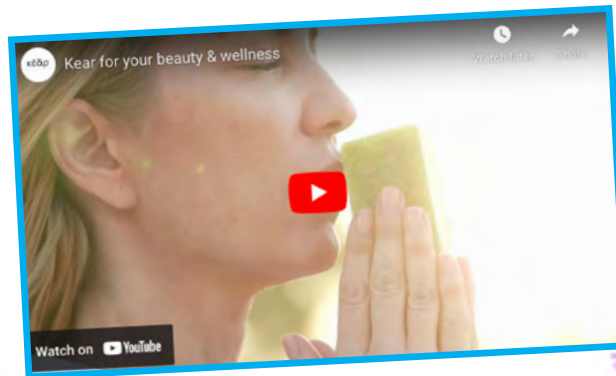
Η κέαρ®, με έμπνευση από τον αρχαιοελληνικό όρο για την καρδιά, μας προσκαλεί να αγκαλιάσουμε την τέχνη της ομορφιάς και της ευεξίας! Αναβιώνει ιστορικά τεκμηριωμένα φυσικά ελληνικά καλλυντικά, συνδυάζοντας τη σύγχρονη ανάγκη για πολυχρηστικότητα και αποτελεσματικότητα με την πλούσια κληρονομιά ομορφιάς της Αρχαίας Ελλάδας. Έτσι, αναβαθμίζουμε την καθημερινή μας αυτό-φροντίδα ή self-κέαρ, χρησιμοποιώντας φυτικά καλλυντικά που λειτουργούν εξίσου για όλους.

ΟΛΟΙ είναι ευπρόσδεκτοι εδώ – οι ιστορικές της φόρμουλες δεν επιτρέπουν διακρίσεις!

Φυτικά ελληνικά καλλυντικά αυθεντικά και πολυχρηστικά, ουδέτερου φύλου και για όλα τα χρώματα δέρματος. Είναι μακράς διάρκειας και δεν χάνουν την αποτελεσματικότητά τους.

- cruelty free
- παράγονται αποκλειστικά στην Ελλάδα από ελληνικές πρώτες ύλες
- φιλικά για vegans & vegetarians

Σε αρμονία με τη φύση



Τα φυτικά καλλυντικά Kear δεν περιέχουν υποπροϊόντα πετρελαίου (βαζελίνη, παραφίνη) φθαλικές ενώσεις, parabens, χημικά συντηρητικά.

Ειρήνη Φασιά: Η Ελληνίδα που διαπρέπει στο Διεθνές Δικαστήριο της Χάγης!

Η Ειρήνη Φασιά είναι διακεκριμένη δικηγόρος και διαπρέπει στην Οξφόρδη και το Διεθνές Δικαστήριο της Χάγης. Είναι υποψήφια στα Greek International Women Award, τα Διεθνή Βραβεία που αναγνωρίζουν και βραβεύουν διακεκριμένες Ελληνίδες από την Ελλάδα και το εξωτερικό για τα επιτεύγματα και τις δράσεις τους στον επαγγελματικό τους τομέα. Επίσης, αγαπά το θέατρο και είναι μέλος της Ομάδας Ελληνικού Θεάτρου "Praxis" που πρόσφατα πραγματοποίησε το πρώτο της φεστιβάλ όπου παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά οκτώ ολοκαίνουργια ελληνικά θεατρικά έργα με μεγάλη επιτυχία. Η Ειρήνη Φασιά αποτελεί πηγή έμπνευσης! Ας τη γνωρίσουμε μέσα από τη συνέντευξη που ακολουθεί...

Ας πάρουμε την ενδιαφέρουσα ιστορία σας από την αρχή... Θέλατε από μικρή να ασχοληθείτε με τη Νομική επιστήμη ή σας κέρδισε στην πορεία;

Στην ερώτηση «τι θες να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» νομίζω πως κανείς δεν δίνει σταθερά την ίδια απάντηση. Η επιθυμία να σπουδάσω νομική μου γεννήθηκε σταδιακά στο Λύκειο, όταν άρχισα να αναρωτιέμαι τι είναι αυτό που με συναρπάζει. Και το συναρπαστικό με τη Νομική είναι ότι πρόκειται για μια επιστήμη που συνεχώς εξελίσσεται. Είναι ένας καθρέπτης της κοινωνίας και της εποχής, που δεν παρατηρεί απλώς τις εξελίξεις και τα γεγονότα αλλά μεταβάλλεται διαρκώς ώστε να προσφέρει λύσεις. Θέλησα λοιπόν να υπηρετήσω ένα αντικείμενο ζωντανό



που όταν τοποθετεί ως κέντρο του τον άνθρωπο πλησιάζει όλο και πιο κοντά στην έννοια του «δικαίου». Στην πορεία, μέσα στη σχολή, με κέρδισε το Διεθνές Δίκαιο και αφιερώθηκα στη μελέτη και την έρευνά του.



κρίση, η άνοδος της στάθμης της θάλασσας, οι κυβερνοεπιθέσεις, οι φυλετικές και άλλες διακρίσεις, και ο πόλεμος, το διεθνές δίκαιο «πασχίζει» να δημιουργήσει ένα πλέγμα κανόνων που θα εξασφαλίζει, μεταξύ άλλων, τη διεθνή ειρήνη και ασφάλεια, και την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και του περιβάλλοντος σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης. Επιπρόσθετα, η ενασχόληση με αυτόν τον διακαιικό κλάδο είναι μια συνεχής πρόκληση για τον νομικό, καθώς σε αντίθεση με τα εθνικά δίκαια, το διεθνές δίκαιο είναι ένα οριζόντιο σύστημα κανόνων με αποκεντρωμένους εφαρμοστικούς μηχανισμούς. Αυτό σημαίνει ότι πολλές φορές η επιβολή και η εφαρμογή του είναι δύσκολη.

Πώς είναι η δικαστηριακή εμπειρία της Χάγης; Ποιες θα λέγατε ότι είναι οι βασικότερες διαφορές από τα ελληνικά δικαστήρια;

Μια σύγκριση των εθνικών δικαστηρίων με το Διεθνές Δικαστήριο της Χάγης δεν θα ήταν δόκιμη. Η λειτουργία και η αποστολή του Διεθνούς Δικαστηρίου είναι

κατ' αποκλειστικότητα η επίλυση διαφορών μεταξύ κυρίαρχων κρατών. Αυτό από μόνο του προσδίδει στη διεθνή δικαιοσύνη ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τη διαφοροποιούν από τα συστήματα απονομής δικαιοσύνης στις εγχώριες έννομες τάξεις. Για να σας δώσω μερικά παραδείγματα, αυτή την περίοδο στη Χάγη εκδικάζονται υποθέσεις μεταξύ της Νικαράγουας και της Κολομβίας για την οριοθέτηση των θαλασσιών συνόρων τους· μεταξύ της Αρμενίας και του Αζερμπαϊτζάν για παραβιάσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων· και μεταξύ

Τι σας συναρπάζει στο Διεθνές Δίκαιο και γιατί το επιλέξατε;

Η πολυπλοκότητά του και κυρίως η αποστολή του. Αν η Νομική είναι μια επιστήμη που υπηρετεί το κοινωνικό σύνολο και τον πολίτη, ο κλάδος του διεθνούς δικαίου, ειδικότερα, επιχειρεί να διασφαλίσει το σημαντικότερο κοινωνικό αγαθό, την ειρήνη. Στον σημερινό παγκοσμιοποιημένο κόσμο όπου αντιμετωπίζουμε μια πληθώρα απειλών και προβλημάτων, όπως η κλιματική



Ουκρανίας και Ρωσίας για παραβιάσεις διεθνών υποχρεώσεων στην περιοχή της Κριμείας. Σίγουρα η εργασιακή αυτή εμπειρία για μένα είναι μοναδική. Δουλεύω δίπλα σε και συνεργάζομαι με λαμπρά νομικά μυαλά, ενώ η απαιτητική φύση των υποθέσεων αλλά και το κρίσιμο διακύβευμά τους σε προκαλούν πάντα να δίνεις τον καλύτερό σου εαυτό.

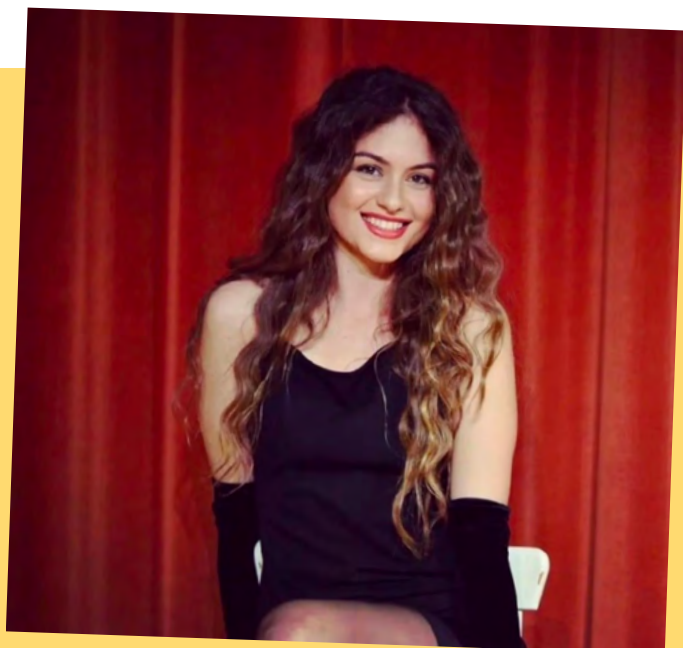
Μιλήστε μας για τα βραβεία Greek International Women Awards και την υποψηφιότητά σας στην κατηγορία "Νομική και Πολιτικές Επιστήμες" (Law & Political Sciences).

Το να επιλεγώ από την επιτροπή των βραβείων ως μια εκ των υποψηφίων αποτελεί μεγάλη τιμή. Τα GIWA, όπως και κάθε άλλη παρόμοια πρωτοβουλία, είναι ένας θεσμός πολύ σημαντικός, καθώς αναδεικνύει το έργο γυναικών που διακρίνονται σε ανταγωνιστικούς και πολλές φορές παραδοσιακά ανδροκρατούμενους χώρους. Αν διαβάσει κάποιος τα βιογραφικά των υποψηφίων για τα GIWA -όχι μόνο στην κατηγορία της Νομικής επιστήμης- θα αντιληφθεί πόσες Ελληνίδες σήμερα ξεχωρίζουν στο εξωτερικό για το έργο τους και τα επιτεύγματά τους. Το να βρίσκομαι ανάμεσά τους είναι από μόνο του μεγάλη τιμή και με γεμίζει χαρά και ευγνωμοσύνη. Εύχομαι η ύπαρξη τέτοιων θεσμών να δίνουν κίνητρο και έμπνευση σε όλες και όλους μου να στοχεύουμε ψηλά και να μην κάνουμε εκπτώσεις στα όνειρά μας.



Παράλληλα με την ακαδημαϊκή και νομική σας καριέρα, είστε ηθοποίος στο "Theatre Lab" με έδρα το Λονδίνο και στην Ομάδα Ελληνικού Θεάτρου "Praxis" με έδρα την Οξφόρδη. Λειτουργεί ως ψυχοθεραπεία το θέατρο για σας; Σας αποφορτίζει η επαφή με την τέχνη και ποια είναι τα επόμενα καλλιτεχνικά σας σχέδια;

Η αγάπη μου για το θέατρο και την τέχνη είναι κάτι που με ακολουθεί από τα παιδικά μου χρόνια. Σίγουρα με αποφορτίζει από την ένταση της καθημερινότητας αλλά δεν είναι για μένα κάτι δευτερεύον, ένα πάρεργο ή ένα χόμπι. Είναι η άλλη όψη της προσωπικότητάς μου. Με το "Praxis" «συνδέθηκα» όταν βρέθηκα στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης για τις μεταπτυχιακές και διδακτορικές μου σπουδές. Είμαι ιδιαιτέρως περήφανη για την ομάδα αυτή, καθώς η κύρια αποστολή της είναι η διάδοση της σύγχρονης ελληνικής θεατρικής γραφής και γλώσσας στο ξενόγλωσσο κοινό. Είναι μια ομάδα που εξελίσσεται συνεχώς και δοκιμάζει τα όριά της αναζητώντας νέες προκλήσεις καλλιτεχνικά και δημιουργικά, υπό την καθοδήγηση της Αναστασίας Ρεβή που είναι άλλωστε η πρώτη καλλιτέχνης που έφερε το ελληνικό θέατρο στο Λονδίνο. Πρόσφατα έλαβε χώρα με μεγάλη επιτυχία το πρώτο μας φεστιβάλ στο οποίο παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά οκτώ ολοκαίνουργια ελληνικά θεατρικά έργα. Η υποδοχή των ελληνικών έργων από το ξένο κοινό είναι πάντα εντυπωσιακή και συγκινητική.



Σε Διεθνή Δικαστήρια, Οργανισμούς, σε ονομαστά Πανεπιστήμια του εξωτερικού βρίσκει κανείς δεκάδες Ελληνίδες και Έλληνες που κοπιάζουν και διακρίνονται. Συνεπώς πρότυπο δεν πιστεύω πως είμαι. Όσο για το... συστατικό της «επιτυχίας» φοβάμαι πως θα σας απογοητεύσω με την κοινοτοπία της απάντησής μου: Δουλειά και επιμονή. Δυστυχώς ή ευτυχώς αυτή είναι η μόνη συνταγή για αυτό που τουλάχιστον ως κοινωνία συνηθίζουμε να αποκαλούμε «επιτυχία». Ίσως θα προσέθετα και τη δύναμη να αντέχεις την αποτυχία χωρίς να τη συναρτάς με την προσωπική σου αξία.

Έχετε καταφέρει ήδη τόσα πολλά... και αποτελείτε πρότυπο για τους νεότερους αλλά και τους μεγαλύτερους! Έχετε σκεφτεί ποια «συστατικά» συνέβαλαν στην επιτυχία σας;

Σας ευχαριστώ αλλά δεν νομίζω πως διαφέρω ιδιαίτερα από συνομηλίκους μου νέους επιστήμονες που βρέθηκαν στα χρόνια της κρίσης στο εξωτερικό για σπουδές και εργασία.

Μια φράση που εμπειριέχει τη φιλοσοφία σας για τη ζωή είναι...

Όλα μια ιδέα είναι!

Κλείνοντας θα θέλαμε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας...

Χθες το βράδυ είδα πως οδηγούσα μηχανή στα βουνά της Τσοκάνης ακούγοντας Queen...



Λ'Oréal-UNESCO: Γιορτάζοντας 25 χρόνια στην ενδυνάμωση των γυναικών στην επιστήμη

Για 25 χρόνια, το Ίδρυμα Λ'Oréal και η UNESCO, μέσω του διεθνούς προγράμματος Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη, στηρίζουν ενεργά τις γυναίκες επιστήμονες, με στόχο να εμπνευστούν περισσότερες γυναίκες να ασχοληθούν με την επιστήμη, να τους δοθεί η αναγνώριση που τους αξίζει και να εξαλειφθούν τα στερεότυπα που τροφοδοτούν το φαινόμενο της γυάλινης οροφής στον χώρο των επιστημών.

Το Ίδρυμα Λ'Oréal και η UNESCO, με πίστη στην πεποίθηση ότι ο κόσμος χρειάζεται την επιστήμη και η επιστήμη χρειάζεται γυναίκες, στηρίζουν ενεργά τις γυναίκες επιστήμονες, με στόχο να τους δοθεί μεγαλύτερη αναγνώριση, να αναδειχτεί το ταλέντο τους και να εμπνευστούν περισσότερες γυναίκες να ασχοληθούν με την επιστήμη. Από την έναρξη του διεθνούς προγράμματος Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη το 1998, έχουν διακριθεί περισσότερες από 4.100 γυναίκες επιστήμονες, μέσα από 52 προγράμματα σε περισσότερες από 110 χώρες. Συγκεκριμένα, 127 γυναίκες έλαβαν βραβεία για αριστεία στην επιστήμη, ενώ περισσότερες από 4.000 νέες γυναίκες ερευνήτριες έλαβαν υποτροφίες για να ολοκληρώσουν το πολλά υποσχόμενο ερευνητικό τους έργο. Στα πλαίσια του προγράμματος, η Λ'Oréal και η UNESCO συνεργάζονται με σχεδόν 50 επιστημονικά ιδρύματα και με περισσότερους από 500 επιστήμονες κάθε χρόνο.



Tech News

Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να προβλέψει το επόμενο hit



Η τεχνητή νοημοσύνη έχει τη δυνατότητα να προβλέψει ποιο τραγούδι θα γίνει η επόμενη επιτυχία! Μια ομάδα επιστημόνων από τις ΗΠΑ χαλιναγώγησε τη δύναμη διάφορων machine learning τεχνικών σε συνδυασμό με αντιδράσεις του εγκεφάλου φτάνοντας σε ποσοστό επιτυχίας 97% στο να προβλέψουν το επόμενο μουσικό hit! Υπηρεσίες streaming όπως το Spotify και η Pandora χρησιμοποιούν τεχνικές μηχανικής μάθησης για την ανάλυση των χαρακτηριστικών της μουσικής και της εγκεφαλικής δραστηριότητας.

Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Frontiers in Artificial Intelligence*, οι επιστήμονες

εφάρμοσαν ένα μοντέλο μηχανικής μάθησης σε νευρωνικά δεδομένα που συλλέχθηκαν από συμμετέχοντες οι οποίοι άκουγαν πρόσφατα τραγούδια. Με ακρίβεια 97%, εντόπισαν ποια κομμάτια θα είναι επιτυχίες και ποια όχι, και μάλιστα κατάφεραν να ξεπεράσουν την προηγούμενη ακρίβεια της τάξης του 69% των παραδοσιακών μοντέλων γραμμικής λογαριθμικής παλινδρόμησης.



Ζήσε το Καλοκαίρι σου... υπό τους ήχους του Carroten!

Καλοκαίρι. Μια εποχή, χίλιες διαφορετικές εικόνες. Όποια και αν είναι η δική σου καλοκαιρινή εικόνα, σίγουρα είναι ηλιόλουστη. Και επειδή ως γνωστόν, ήλιος και καλοκαίρι σημαίνει Carroten, η No1 ελληνική μάρκα αντηλιακής προστασίας έρχεται και αυτό το καλοκαίρι να σου υπενθυμίσει να ζεις τις αγαπημένες σου στιγμές, κάτω από τον ήλιο, πάντα όμως με την ασφάλεια και προηγμένη προστασία των προϊόντων Carroten. Έτσι, παρουσιάζει μια σειρά προϊόντων, εξειδικευμένα για το πρόσωπο και το σώμα, όπως τις αντηλιακές κρέμες προσώπου, τα γαλακτώματα, gels και λάδια σώματος, καθώς και εξειδικευμένα προϊόντα AfterSun για μετά την έκθεση στον ήλιο, με υψηλής ποιότητας συστατικά, καινοτόμες φόρμουλες, προηγμένη τεχνολογία, ανάλαφρα αρώματα και μεταξένιες υφές, για μαυρισμένη, όμορφη και κυρίως υγιή επιδερμίδα. Όλα τα προϊόντα Carroten παράγονται στην Ελλάδα από την εταιρεία Σαράντης ABEE και διατίθενται σε όλες τις αλυσίδες Super-Markets, στα καταστήματα καλλυντικών και επιλεκτικά στο E-Commerce. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

Gliss Summer Repair για απαλά μαλλιά με μοναδική λάμψη όλο το καλοκαίρι

Η συχνή έκθεση στον ήλιο, το αλάτι, το χλώριο και τα υπολείμματα από αντηλιακά προϊόντα ταλαιπωρούν τα μαλλιά, αφήνοντας τα ξηρά και θαμπά. Όμως, με τη σειρά Gliss Summer Repair Limited Edition μπορείτε να απολαύσετε ξέγνοιαστα τις καλοκαιρινές σας στιγμές!

Ο ειδικός στην επανόρθωση των μαλλιών παρουσιάζει την ανανεωμένη σειρά Gliss Summer Repair Limited Edition που προστατεύει και επανορθώνει σε βάθος τα μαλλιά από τις φθορές του καλοκαιριού. Η φόρμουλά της με κερατίνη και έλαιο βερίκοκου φροντίζει καθημερινά τα ταλαιπωρημένα μαλλιά από τον ήλιο, το θαλασσινό νερό και το χλώριο, χαρίζοντάς τους απαλότητα και αναδεικνύοντας την φυσική τους λάμψη.

Η σειρά αποτελείται από:

1. το Gliss Summer Repair Σαμπουάν Αναδόμησης για καθαρισμό και προστασία κατά την έκθεση στον ήλιο.
2. το Gliss Summer Repair Detangling Beach Hair Spray-Conditioner για άμεσο ξέμπλεγμα χωρίς ξέβγαλμα.
3. το Gliss Summer Repair After Sun Έλαιο Μαλλιών για εντατική θρέψη και επανόρθωση που χαρίζει αποτέλεσμα sun-kissed λάμψης.



Έμπνευση, φαντασία και... Δωμάτια με δόντια...

Η Έλσα Κορνέτη δημοσιεύει τακτικά ποιήματα, διηγήματα, δοκίμια, κριτικά κείμενα και μεταφράσεις. Έχει εκδώσει δεκαπέντε βιβλία από τα οποία τα έντεκα είναι ποιητικές συλλογές και συνθέσεις. Με αφορμή το τελευταίο της βιβλίο, «Δωμάτια με δόντια και άλλες κοφτερές ιστορίες», παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.



ΕΛΣΑ ΚΟΡΝΕΤΗ

Δωμάτια με δόντια
και άλλες κοφτερές ιστορίες



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
Μελάνι

Μιλήστε μας για την πρώτη επαφή σας με τη συγγραφή... Τι σας ώθησε εκεί; Ήταν μια βαθιά σας επιθυμία που πραγματοποιήθηκε ή κάτι που ήρθε στον δρόμο σας έτσι ξαφνικά;

Όταν ήμουν πέντε χρονών διάβαζα και έγραφα με αρκετή άνεση, τόση ώστε να αντιγράφω σε αυτοσχέδια βιβλία που έφτιαχνα, βιβλία που διάβαζα, θεωρώντας περιχαρής ότι εφόσον τα ξαναγράφω είμαι ο συγγραφέας τους. Στα δεκαπέντε μου ήταν η εποχή που άρχισα να γράφω σύντομα διηγήματα, δικά μου αυτή τη φορά, από την εσωτερική ανάγκη να αφηγηθώ ιστορίες παράξενες και όχι μόνον που συσσωρεύονταν επίμονα στο μυαλό μου γυρεύοντας τρόπο εκτόνωσης. Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο έδινα τα μικρά διηγήματα που έγραφα σε μια οξυδερκέστατη καθηγήτρια Νεοελληνικών που με αγαπούσε και με ξεχώριζε. Αυτή η

εκπαιδευτικός που κατάλαβε κάτι από μένα, με συμβούλεψε κάτι που τότε ούτε κατά διάνοια δεν μπορούσα να φανταστώ ότι θα ακολουθούσα κάποτε. Μου είχε πει «Θα σε συμβούλευα να ασχοληθείς σοβαρά με τη λογοτεχνία». Την ευγνωμονώ για την πρώτη ενθάρρυνση.

Πότε συνήθως σας επισκέπτεται η έμπνευση και πώς βιώνετε τη διαδικασία της δημιουργίας;

Η έμπνευση με επισκέπτεται όταν έχω ολοκληρώσει νοητικά την επεξεργασία μια ιδέας, ενός θέματος που με απασχολεί έντονα κι έχω συλλέξει τα βασικά στοιχεία δομής, αλλά κυρίως τον κεντρικό άξονα που θα διατρέξει τη συλλογή. Ακολουθεί η συγγραφή της κάθε ιστορίας που έχει άλλου τύπου διεργασία διότι πολλά και απροσδόκητα προκύπτουν μέσα από μια διαδικασία υπερέντασης έως έκστασης που φέρνει στο προσκήνιο την επίσκεψη από απρόσκλητες εικόνες, πρόσωπα και σκηνικά που δεν έχω σκεφτεί και δεν έχω οργανώσει.

«Δωμάτια με δόντια και άλλες κοφτερές ιστορίες»: Τι θέλετε να μοιραστείτε με τους αναγνώστες σας μέσα από το νέο σας βιβλίο;

Στη νέα μου αυτή πεζογραφική δουλειά, επιχειρώντας τη διάρρηξη των ορίων της φαντασίας θέλω με τρόπο σαρκαστικό και υπόγεια διασκεδαστικό να μοιραστώ ιδέες και εικόνες του φανταστικού, αλλά και των ορίων της ίδιας της γλώσσας, καθώς και της αφηγηματικής δομής, όπως και εικόνες και ιδέες που καταδικάζουν την ανθρώπινη έπαρση κι αλαζονεία τα τραγελαφικά αποτελέσματα των οποίων με απασχολούν έντονα. Προσπαθώ να δώσω -μέσω της γλώσσας πάντα- μια νέα εκδοχή στην έννοια της μυθοπλασίας που γίνεται πραγματικότητα, όπως και το ανάποδο, της πραγματικότητας που γίνεται μυθοπλασία, με ένα πλήθος αντιφάσεων που μας περιβάλλουν στο γνωστό στους ανθρωπολόγους λεγόμενο liminal space, τον χώρο του πριν και του μετά, στον οποίο τείνουμε να κινούμαστε αυτοματικά.



Αν το νέο σας βιβλίο ήταν ένα μπουκέτο από συναισθήματα... ποια θεωρείτε πως κάνουν πιο αισθητή την παρουσία τους;

Φόβος, αγωνία, ανασφάλεια, ανησυχία, άγχος, αλαζονεία, δέος, περιέργεια, θαυμασμός, λύτρωση, εξιλέωση, αγάπη, πίστη, αταραξία.

Ως δημοσιογράφος, συγγραφέας και ποιήτρια έχετε δώσει πολλούς τίτλους... Αν δίνατε έναν τίτλο στη ζωή σας αυτός θα ήταν...

Κάκτοι κι Ανεμόμυλοι

Αν θέλατε να συνοψίσετε τη φιλοσοφία σας για τη ζωή σε μία φράση αυτή θα ήταν...

Η επιστροφή του ανθρώπου στον άνθρωπο.

Κλείνοντας, θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Ένας κόσμος δίκαιος για όλα τα όντα, ένας κόσμος σεβασμού και αρμονικής συμβίωσης με τα άλλα πλάσματα της φύσης τα οποία δεν θα κακοποιούνται, δεν θα αιχμαλωτίζονται, δεν θα αφανίζονται. Μια εποχή που θα σηματοδοτούσε κυριολεκτικά και μεταφορικά: Το τέλος των κλυβιών.

Move For The Planet 2023: Η νέα πρωτοβουλία της adidas για τη βιωσιμότητα

Το «Move For The Planet» αποτελεί το νέο θεσμό της adidas για τη βιωσιμότητα, ενθαρρύνοντας παγκοσμίως τους ανθρώπους να μετατρέψουν τη δραστηριότητα σε δράση με τη συμμετοχή τους σε 34 αθλήματα. Από την 1η μέχρι τις 12 Ιουνίου, για κάθε 10 λεπτά δραστηριότητας που καταγράφηκαν στην εφαρμογή adidas Running app η adidas δώρισε 1 ευρώ στον παγκόσμιο οργανισμό Common Goal. Οι συνεισφορές που συγκεντρώθηκαν το διάστημα αυτό θα στηρίξουν έργα σε όλο τον κόσμο, που εκπαιδεύουν και εμπλέκουν κοινότητες σε θέματα βιωσιμότητας μέσω του αθλητισμού.



Όπως και στις άλλες χώρες έτσι και στην Ελλάδα, οι adidas Runners έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη συγκέντρωση λεπτών/ωρών άθλησης, καθώς μέσω των sessions που πραγματοποιούσαν, ενέπνεαν όσους αγαπούν τη δράση να αφήσουν το δικό τους θετικό αποτύπωμα στον πλανήτη. Άνθρωποι από όλη τη χώρα που αγαπούν τη δράση και τον αθλητισμό έκαναν την εγγραφή τους στο adidas Running app, επέλεξαν 1 από τα 34 αθλήματα της εφαρμογής και συνέβαλαν στο έργο της adidas και του οργανισμού Common Goal. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν στην Ελλάδα κατά το παραπάνω χρονικό διάστημα ήταν συνολικά 9.702 ώρες άθλησης, θέτοντας μια δυναμική έναρξη στο πρώτο «Move For The Planet».

Πώς τα μυρμηγκία μπορούν να ρίξουν το ίντερνετ!

SAY *yes* & get impressed

Η σεξουαλική ζωή των μυρμηγκιών είναι... επικίνδυνη! Γιατί τα μυρμηγκία εκκρίνουν μια ουσία που φθείρει τα καλώδια και τις πλακέτες των κυκλωμάτων. Έτσι λοιπόν η σεξουαλική ζωή των μυρμηγκιών προκάλεσε βλάβη στο κουτί διανομής και βραχυκύκλωμα, με αποτέλεσμα οι κάτοικοι του χωριού Βάλντεμπουργκ της Γερμανίας να περάσουν μια ολόκληρη εβδομάδα χωρίς ίντερνετ. Δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει κάτι τέτοιο! Μόνο φέτος η Telekom, που είναι υπεύθυνη για τα κιβώτια διανομής, κατέγραψε πέντε βλάβες εξαιτίας ανάλογου προβλήματος από μυρμηγκία και ο εκπρόσωπος Γκέοργκ φον Βάγκνερ δήλωσε ότι τα μυρμηγκία που περνούσαν πάνω στα ηλεκτρονικά εξαρτήματα δημιουργούσαν βραχυκυκλώματα.



Η mat fashion σε συνεργασία με την Lancaster προσφέρουν το must-have αντηλιακό σώματος για το φετινό καλοκαίρι!

Μία νέα συνεργασία ξεκινά μεταξύ mat fashion και Lancaster, με την πραγματοποίηση ενός πολύ ξεχωριστού καλοκαιρινού activation. Η ενέργεια αυτή εντάσσεται στα πλαίσια της συνεχούς βελτίωσης, της παροχής προϊόντων και υπηρεσιών άριστης ποιότητας προς όλες τις mat fashionistas με στόχο τη δημιουργία μιας μοναδικής και ολοκληρωμένης εμπειρίας shopping. Το φετινό καλοκαίρι έχει και επίσημα ξεκινήσει. Όλοι «τρέχουμε» για τις last minute καλοκαιρινές αγορές για το απαραίτητο beachwear και φυσικά τα [μαγιό](#), που θα μας συνοδεύσουν για τις εμφανίσεις μας στη παραλία. Οι νέες καλοκαιρινές συλλογές της mat fashion είναι εδώ για όλες τις mat fashionistas, που θέλουν πάντα να ακολουθούν τις τάσεις της μόδας. Μπες λοιπόν στο shop.matfashion.com, επίλεξε μοναδικά summer statement pieces, και [must-have pieces](#) από την beachwear και swimwear mat συλλογή και ετοιμάσου φέτος να κλέψεις τις εντυπώσεις ακόμη και στην παραλία. Συγκεκριμένα, από τη Δευτέρα 26 Ιουνίου και έως εξαντλήσεως των αποθεμάτων με αγορές άνω των 250€ online από το shop.matfashion.com, αλλά και στο δίκτυο καταστημάτων της mat fashion, κάθε fashionista θα πάρει δώρο ένα Sun Beauty Velvet Milk SPF 30 (175ml) της Lancaster για εξαιρετικά υψηλή προστασία της επιδερμίδας από τον καλοκαιρινό επιβλαβή ήλιο.

mat
&
LANCASTER
MONACO



Health News

Νέα μελέτη για τον καρκίνο του μαστού φέρνει αισιοδοξία



Νέα επιστημονική μελέτη φέρνει αισιοδοξία σχετικά με την πορεία μετά τη διάγνωση καρκίνου του μαστού. Σύμφωνα με τους ερευνητές, ο μέσος κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του μαστού πέντε χρόνια μετά τη διάγνωση έχει μειωθεί από 14% σε μόλις 5% από τη δεκαετία του 1990. Περισσότερες από έξι στις 10 γυναίκες που διαγνώστηκαν μεταξύ 2010 και 2015 είχαν πενταετή κίνδυνο 3% ή λιγότερο. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από την Εθνική Υπηρεσία Καταγραφής και Ανάλυσης Καρκίνου του Ηνωμένου Βασιλείου για να διερευνήσουν τον μακροπρόθεσμο κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του μαστού, μετά από έγκαιρη διάγνωση. Τα δεδομένα περιλάμβαναν 512.447 γυναίκες που ήταν εγγεγραμμένες στο Ηνωμένο Βασίλειο με πρώιμο καρκίνο

του μαστού από τον Ιανουάριο του 1993 έως τον Δεκέμβριο του 2015. Αυτές οι γυναίκες υποβλήθηκαν αρχικά σε χειρουργική επέμβαση. Το ετήσιο ποσοστό θνησιμότητας από καρκίνο του μαστού ήταν υψηλότερο κατά τα πρώτα πέντε χρόνια μετά τη διάγνωση, μειώθηκε όμως μετά την πενταετία. Ο αθροιστικός κίνδυνος πενταετούς θνησιμότητας από καρκίνο του μαστού ήταν κατά μέσο όρο 14,4% για τις γυναίκες που διαγνώστηκαν μεταξύ 1993 και 1999, αλλά αυτό μειώθηκε σημαντικά στο 4,9% μεταξύ 2010 και 2015.

ΚΑΖΟΥΟ ΙΣΙΓΚΟΥΡΟ

ΒΡΑΒΕΙΟ ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ



Η ΚΛΑΡΑ ΚΑΙ Ο ΗΛΙΟΣ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Μετάφραση: Αργυρώ Μαντόγλου



Διαλυμένο κορίτσι

ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

ΔΙΑΛΥΜΕΝΟ ΚΟΡΙΤΣΙ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΝΤΖΗ ΚΟΥΝΑΔΗ

KATHLEEN
GLASGOW

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Η Κλάρα και ο ήλιος

Στο πρώτο μυθιστόρημά του μετά τη βράβευσή του με το Νομπέλ (2017), ο Καζούο Ισιγκούρο αφηγείται την ιστορία της Κλάρας, μιας Τεχνητής Φίλης με εκπληκτική παρατηρητικότητα και ιδιαίτερη ευαισθησία, η οποία από τη θέση της στο κατάστημα, όπου πωλείται, παρακολουθεί με προσοχή τη συμπεριφορά όσων έρχονται για να ρίξουν μια ματιά, αλλά και όσων περνούν απ' έξω, στον δρόμο. Και ελπίζει πως σύντομα κάποιος θα τη διαλέξει.

Ένα βαθιά συγκινητικό βιβλίο που μας προσφέρει μια μοναδική άποψη του διαρκώς μεταβαλλόμενου κόσμου μας μέσα από τα μάτια μιας αξέχαστης αφηγήτριας. Η αριστοτεχνικά συγκρατημένη πρόζα του Ισιγκούρο ενισχύει τη συναισθηματική δύναμη και τη σπάνια τρυφερότητα του κειμένου, που διερευνά το πλέον θεμελιώδες ερώτημα: Τι σημαίνει στ' αλήθεια ν' αγαπάς; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Η Σάρλοτ Ντέιβις είναι κομμάτια. Στα δεκαεφτά της χρόνια έχει ήδη χάσει περισσότερα απ' όσα άλλοι άνθρωποι χάνουν σε μια ολόκληρη ζωή. Έχει όμως μάθει να ξεχνάει. Το σπασμένο γυαλί διώχνει τη θλίψη και αφήνει πίσω μόνο γαλήνη. Δεν χρειάζεται να σκέφτεσαι την καλύτερή σου φίλη, για πάντα χαμένη. Ή τη μητέρα σου, που δεν έχει τίποτα πια να σου προσφέρει. Κάθε καινούργια ουλή σκληραίνει λίγο ακόμα την καρδιά της. Κι ωστόσο ακόμη πονάει, πονάει πολύ. Πονάει τόσο που δεν τη νοιάζει πια· κι αυτό πρέπει να συμβεί μερικές φορές για να καταφέρεις να βρεις τον δρόμο της επιστροφής.

Ένα βαθιά συγκινητικό πορτρέτο ενός κοριτσιού που ζει σε έναν κόσμο που δεν της χρωστάει τίποτα αλλά της έχει πάρει τόσα και τόσα, και η περιγραφή της απεγνωσμένης της προσπάθειας να επανέλθει. Το ντεμπούτο της Kathleen Glasgow είναι σπαρακτικό, ατρόμητο και ολότελα ειλικρινές.

Κυκλοφόρησε το 2016 σημειώνοντας μεγάλη επιτυχία, και επανήλθε στις λίστες των μπεστ σέλερ το 2021, καθώς έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές στο #BookTok. Αναμένεται να μεταφραστεί σε τουλάχιστον 15 γλώσσες και οι πωλήσεις του στις ΗΠΑ φτάνουν τα 400.000 αντίτυπα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"THE WORLD WILL NEVER VALUE YOU MORE THAN YOU VALUE YOURSELF."

Bill Masur

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πιερής, Πιέρος,
Πιέριος, Πιέρων,
Πιερία, Σαμφών

Love
yourself



tip of the day

THE BRAVEST
THING YOU
CAN BE IS
YOURSELF.

27 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Ομοφυλοφιλικής Υπερηφάνειας
- > Ημέρα των Μικρομεσαίων Επιχειρήσεων
- > National PTSD Awareness Day
- > International Pineapple Day
- > National Sunglasses Day
- > National Onion Day
- > National HIV Testing Day