



app

- Πραγματοποιήστε online αγορές γρήγορα & εύκολα
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές προσφορές
- Εξαργυρώστε εκπτώτικα κουπόνια
- Δείτε τους πόντους της mascard

**ΚΑΤΕΒΑΣΕ
ΤΟ ΤΩΡΑ!**



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

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

Η ΤΕΛΟΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΡΗΜΟ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ένα θα σου πω και κράτα το ως συμβουλή της χρονιάς: να μιλάς στα ίσα και ας στραβώνουν όλα!!!

Ξέρεις με τι κουράστηκα πιο πολύ απ' όλα; Όχι από τη δουλειά, ούτε από τη ρουτίνα, ούτε από τις αναποδιές. Κουράστηκα να μαςάμε τα λόγια μας. Να το γυρνάμε γύρω γύρω για να μην παρεξηγηθεί κανείς. Να καταπίνουμε τη φράση που καίει τον λαιμό, για να μην στραβώσει ο άλλος. Και στο τέλος; Να στραβώνουμε εμείς.

Ζούμε σε μια εποχή όπου όλοι λέμε "να είσαι ο εαυτός σου", αλλά κανείς δεν αντέχει τον αληθινό εαυτό του άλλου. Θέλουμε την αλήθεια, αλλά μόνο αν σερβίρεται με μέλι, κορδελίτσες και δύο φιλοφρονήσεις πριν. Και κάπως έτσι, μάθαμε να κρύβουμε, να γυαλίζουμε, να λειαίνουμε κάθε φράση που μπορεί να ταρακουνήσει λιγάκι την ησυχία.

Αλλά ξέρεις κάτι; Δεν αλλάζει τίποτα αν δεν ειπωθεί. Ούτε οι σχέσεις, ούτε οι δουλειές, ούτε οι φιλίες, ούτε οι έρωτες. Αν δεν πεις "με πλήγωσε αυτό που έκανες", αν δεν παραδεχτείς "έκανα λάθος", αν δεν τολμήσεις να πεις "δεν μου φτάνει το λίγο". Η αλήθεια δεν είναι αγενής – είναι απλώς άβολη. Κι ό,τι σε στριμώχνει, σε ξυπνάει.

Ναι, μπορεί να στραβώσουν όλα. Να σε κοιτάζουν περίεργα, να σε πουν υπερβολικό, σκληρό, drama queen. Αλλά ξέρεις τι είναι χειρότερο; Να στραβώνεις εσύ από μέσα σου για όσα δεν είπες ποτέ.

Η σιωπή δεν είναι πάντα γαλήνη. Μερικές φορές είναι βόμβα με καθυστέρηση. Κι αν κάποιος αξίζει πραγματικά να είναι στη ζωή σου, θα αντέξει – και θα εκτιμήσει – την αλήθεια σου. Όχι επειδή θέλεις να τον πληγώσεις, αλλά επειδή αρνείσαι να τον κοροϊδέψεις. Γιατί το πιο γενναίο δώρο που μπορείς να κάνεις σε έναν άνθρωπο δεν είναι η άνεση: είναι η αλήθεια σου, γυμνή και ειλικρινής.

Tip of the Day: Πριν μιλήσεις, σκέψου: «Το λέω για να ξεκαθαρίσω ή για να ξεσπάσω;» Αν είναι για να ξεκαθαρίσεις – να λυθεί κάτι, να πάει ένα βήμα μπροστά – πες το. Καθαρά, ευγενικά, χωρίς προσβολές και δράματα.

Γιατί μην μπερδεύεσαι, είναι άλλο η αλήθεια κι άλλο η αγένεια. Η αλήθεια βάζει τα πράγματα στη θέση τους. Η αγένεια απλώς τα κάνει άβολα. Η αλήθεια μπορεί να σε φέρει προ εκπλήξεως, αλλά το ψέμα και η σιωπή σε αφήνουν μετέωρο για πολύ περισσότερο. Όλα είναι επιλογές, κάνε τη δική σου έξυπνα!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

ΔΕΗ Fiber: 1 Gbps στα €11,56/μήνα με το Gigabit Voucher



Η ΔΕΗ φέρνει τις ταχύτητες του μέλλοντος στην πόρτα κάθε νοικοκυριού και επαγγελματία, καθιστώντας το 1 Gbps πραγματικά προσιτό. Μέσω του προγράμματος Gigabit Voucher*, οι συνδέσεις ΔΕΗ Fiber διατίθενται πλέον με ακόμη χαμηλότερες τιμές: από €9,56/μήνα για 500 Mbps, €11,56/μήνα για 1 Gbps και €44,56/μήνα για 2,5 Gbps.

Όλες οι συνδέσεις γίνονται αποκλειστικά μέσω του 100% ιδιόκτητου δικτύου FTTH της ΔΕΗ FiberGrid, που φέρνει οπτική ίνα μέχρι το σπίτι (Fiber to the Home). Οι χρήστες απολαμβάνουν εγγυημένες ταχύτητες, υψηλό upload, μηδενικό κόστος εγκατάστασης, δωρεάν Wi-Fi 6 router και χωρίς τέλος ενεργοποίησης.

Με αυτό το βήμα, η ΔΕΗ κάνει το υπερυψηλής ταχύτητας

Internet δικαίωμα και όχι προνόμιο. Η υπηρεσία είναι ιδανική για τηλεργασία, streaming, gaming και όλες τις απαιτητικές ψηφιακές εφαρμογές που απαιτούν αξιοπιστία και σταθερότητα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ελέγξουν αν είναι δικαιούχοι μέσω gov.gr έως 28 Νοεμβρίου 2025 (14 Νοεμβρίου για επαγγελματίες) και να ενεργοποιήσουν τη σύνδεση έως 30 Ιανουαρίου 2026 μέσω www.dei.gr/fiber, τηλεφωνικά ή σε κατάστημα ΔΕΗ.

*Στο πλαίσιο του προγράμματος «Ελλάδα 2.0», με χρηματοδότηση της Ε.Ε. – NextGenerationEU.

IKEA x Gustaf Westman: Οι γιορτές αποκτούν νέα μορφή

Για πρώτη φορά, η IKEA συνεργάζεται με τον Σουηδό designer Gustaf Westman και επανασυστήνει τη γιορτινή αισθητική με φαντασία, χιούμορ και σύγχρονο design. Η νέα συλλογή δημιουργήθηκε με αφετηρία τη ζεστασιά του σπιτιού και τις στιγμές γύρω από το τραπέζι, φέρνοντας όμως μια ανατρεπτική και παιχνιδιάρικη οπτική.

Η σειρά περιλαμβάνει 12 αντικείμενα – από πορσελάνινα πιάτα και φλιτζάνια έως κηροπήγια, φωτιστικά και ένα ιδιαίτερο βάζο. Οι χαρακτηριστικές καμπύλες και οι γλυπτικές φόρμες του Westman συνδυάζονται με λειτουργικότητα και έντονα χρώματα. Η παλέτα μπλέκει το κλασικό κόκκινο και πράσινο με ροζ και γαλάζιο, δημιουργώντας μια φρέσκια εκδοχή του γιορτινού décor.

Ξεχωρίζουν τα τετράγωνα-στρογγυλά πιάτα που μπορούν να σχηματίσουν μωσαϊκό, το συλλεκτικό πιάτο αφιερωμένο στα κεφτεδάκια IKEA, καθώς και το oversized φλιτζάνι για glögg, εμπνευσμένο από τις παιδικές μνήμες του σχεδιαστή.

Φως και ατμόσφαιρα πρωταγωνιστούν με φορητά φανάρια, σουηδικά window lights και κηροπήγια σε bold αποχρώσεις.

Η συλλογή κυκλοφορεί σε περιορισμένη διαθεσιμότητα από 5 Νοεμβρίου 2025, αποκλειστικά στο IKEA.gr.



Η Telosa και το πείραμα μιας νέας κοινωνίας μέσα στην έρημο



Μπορεί μια πόλη που δεν υπάρχει ακόμη να γίνει πρότυπο για τις κοινωνίες του μέλλοντος; Η Telosa, το φιλόδοξο εγχείρημα του Αμερικανού επιχειρηματία Marc Lore, επιχειρεί να αποδείξει ότι η απάντηση είναι «ναι».

Σχεδιασμένη από το διάσημο αρχιτεκτονικό γραφείο Bjarke Ingels Group (BIG), η Telosa φιλοδοξεί να γίνει ένα ζωντανό πείραμα για το πώς η τεχνολογία, η βιωσιμότητα και η κοινωνική δικαιοσύνη μπορούν να συνυπάρχουν.

Ένα όραμα που ξεκινά από το μηδέν

Ο Marc Lore, γνωστός από τη δραστηριότητά του στο ηλεκτρονικό εμπόριο και τη συνεργασία του με τη Walmart, παρουσίασε το σχέδιο της Telosa το 2021. Η ιδέα προβλέπει τη δημιουργία μιας εντελώς νέας πόλης στην έρημο των δυτικών Ηνωμένων Πολιτειών, με πιθανές τοποθεσίες τη Νεβάδα, την Αριζόνα ή τη Γιούτα — περιοχές με αχανείς εκτάσεις αλλά και σημαντικές περιβαλλοντικές προκλήσεις.

Η πρώτη φάση του έργου στοχεύει να ξεκινήσει έως το 2030 και να φιλοξενεί περίπου 50.000 κατοίκους, με προοπτική να φτάσει τα 5 εκατομμύρια έως το 2050.

Το συνολικό κόστος έχει υπολογιστεί σε περίπου 400 δισεκατομμύρια δολάρια, ποσό που αντικατοπτρίζει την κλίμακα και τη φιλοδοξία του σχεδίου.

Μια πόλη για τους ανθρώπους της

Στην καρδιά της Telosa βρίσκεται μια ριζοσπαστική ιδέα: το κοινωνικό μοντέλο "Equitism", μια νέα μορφή οικονομικής οργάνωσης που βασίζεται στην κοινή ωφέλεια.

Σε αυτό το σύστημα, η γη ανήκει συλλογικά στην πόλη· οι κάτοικοι μπορούν να χτίζουν και να κατοικούν, αλλά η υπεραξία της γης επιστρέφει στην κοινότητα, χρηματοδοτώντας υπηρεσίες όπως εκπαίδευση, υγεία και υποδομές.

Το μοντέλο αντλεί έμπνευση από τη θεωρία του οικονομολόγου Henry George, που υποστήριζε ότι η γη είναι κοινό αγαθό και ότι η αξία της πρέπει να ωφελεί όλους. Ο Lore επιδιώκει έτσι να δημιουργήσει μια κοινωνία όπου η ανάπτυξη συνδέεται με τη δικαιοσύνη και την ευημερία των κατοίκων της.



Η αρχιτεκτονική μιας ουτοπίας

Ο σχεδιασμός της Telosa φέρει ξεκάθαρα την υπογραφή του Bjarke Ingels, γνωστού για τα βιώσιμα και «ανθρώπινα» έργα του. Η πόλη θα βασίζεται στην αρχή της «πόλης των 15 λεπτών», όπου τα πάντα — εργασία, σχολεία, υγεία, αναψυχή — βρίσκονται σε κοντινή απόσταση με τα πόδια ή με ποδήλατο.

Στο κέντρο της θα δεσπόζει το Equitism Tower, ένα εμβληματικό οικοδόμημα-σύμβολο που έχει σχεδιαστεί να στεγάζει κοινόχρηστους χώρους, κατακόρυφες καλλιέργειες, συστήματα καθαρισμού νερού και φωτοβολταϊκές εγκαταστάσεις. Οι δρόμοι θα είναι σχεδιασμένοι κυρίως για πεζούς και αυτόνομα ηλεκτρικά οχήματα, ενώ η πόλη επιδιώκει να λειτουργεί αποκλειστικά με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Κάθε κάτοικος προβλέπεται να έχει πρόσβαση σε περίπου 50 m² πράσινου χώρου, ενώ η Telosa θα βασίζεται σε βιώσιμα συστήματα νερού και τροφής, στοχεύοντας στη μέγιστη δυνατή αυτάρκεια.

Οι προκλήσεις

Όσο εντυπωσιακό κι αν είναι το όραμα, συνοδεύεται από πλήθος προκλήσεων. Η σημαντικότερη αφορά στην πρόσβαση σε νερό, καθώς οι περιοχές που εξετάζονται βρίσκονται σε ζώνες που πλήττονται από ξηρασία. Παρά τις υποσχέσεις για ανακύκλωση και έξυπνη διαχείριση, η βιωσιμότητα του εγχειρήματος παραμένει ζητούμενο.

Επιπλέον, ειδικοί στην αστική ανάπτυξη υπογραμμίζουν ότι η Telosa θα πρέπει να δημιουργήσει μια

βιώσιμη οικονομική ταυτότητα και πραγματικές θέσεις εργασίας, ώστε να μην εξελιχθεί σε ένα τεχνολογικά εντυπωσιακό, αλλά κοινωνικά κενό πείραμα. Και φυσικά, το τεράστιο κόστος της επένδυσης γεννά ερωτήματα για το κατά πόσο ένα τόσο φιλόδοξο σχέδιο μπορεί να υλοποιηθεί χωρίς τη συνεχή στήριξη ιδιωτικών κεφαλαίων.

Όραμα, όχι φαντασία

Παρά τις επιφυλάξεις, η Telosa έχει ήδη καταφέρει να ανοίξει μια ουσιαστική συζήτηση για το μέλλον των πόλεων και τον ρόλο που μπορούν να παίξουν η τεχνολογία και η συλλογική ευθύνη. Αν το σχέδιο προχωρήσει, θα προσφέρει πολύτιμα δεδομένα για το πώς μπορεί να μοιάζει μια δίκαιη, βιώσιμη και έξυπνη πόλη του μέλλοντος.





Η Lidl λανσάρει διεθνή
χριστουγεννιάτικη καμπάνια:
«Γιατί όλα τα υπέροχα αξίζουν κάθε μέρα»



Η Lidl παρουσιάζει τη διεθνή χριστουγεννιάτικη καμπάνια «Γιατί όλα τα υπέροχα αξίζουν κάθε μέρα»

Με το μήνυμα «Γιατί όλα τα υπέροχα αξίζουν κάθε μέρα», η Lidl εγκαινιάζει τη φετινή εορταστική περίοδο, παρουσιάζοντας μια διεθνή καμπάνια που ξεπερνά τα όρια της κλασικής χριστουγεννιάτικης διαφήμισης.

Αποτελεί φυσική συνέχεια της στρατηγικής «Lidl. Γιατί αξίζει», προτάσσοντας την αξία της φροντίδας, της απλότητας και της καθημερινής χαράς – όχι μόνο τις γιορτές, αλλά όλο τον χρόνο.

Η καμπάνια μας καλεί να μετατρέψουμε τις μικρές πράξεις αγάπης σε καθημερινή συνήθεια, εκφράζοντας τον πυρήνα της φιλοσοφίας της Lidl: ποιότητα, προσβασιμότητα και δέσμευση για ένα βιώσιμο μέλλον.

Όπως αναφέρει ο Martin Brandenburger, CEO & Πρόεδρος Διοίκησης της Lidl Ελλάς, «Θέλουμε να κάνουμε την καθημερινότητα των πελατών μας λίγο καλύτερη – όχι μόνο τις γιορτές».

Κεντρικός άξονας της καμπάνιας είναι η «συνειδητή διατροφή», με έμφαση σε φυτικά προϊόντα, βασισμένα στις αρχές της Πλανητικής Υγιεινής Διατροφής.

Παράλληλα, σε όλες τις χώρες όπου δραστηριοποιείται η Lidl, θα πραγματοποιηθούν δράσεις συγκέντρωσης χρημάτων και προϊόντων για την υποστήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Η καμπάνια ξεκινά στις 2 Νοεμβρίου 2025, σε 31 χώρες, με τηλεοπτικό σποτ, digital περιεχόμενο και out-of-home προβολές.

Ο Όμιλος BIANEΞ στηρίζει το Κέντρο Μέριμνας Ατόμων με Αναπηρία του Δήμου Βέροιας



Με συνέπεια στην κοινωνική του αποστολή, ο Όμιλος BIANEΞ προχώρησε σε δωρεά φαρμακευτικών και παραφαρμακευτικών προϊόντων προς τον Φιλανθρωπικό Μη Κερδοσκοπικό Σύλλογο Φίλων Κέντρου Μέριμνας Ατόμων με Αναπηρία Δήμου Βέροιας. Η προσφορά περιλαμβάνει προϊόντα από τις εταιρείες BIAN, BIANEΞ και Invicta, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία του Κέντρου, που καθημερινά παρέχει σημαντικές υπηρεσίες φροντίδας, εκπαίδευσης και υποστήριξης σε άτομα με αναπηρία.

Στο πλαίσιο της δράσης, προσφέρθηκαν επίσης αναμνηστικά δώρα από την ΚΑΕ Παναθηναϊκός, προσφέροντας χαρά στους ωφελομένους του Κέντρου.

Ο Σύλλογος δραστηριοποιείται από το 2009, προωθώντας την κοινωνική ένταξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία στη Βέροια. Με αφορμή τη δωρεά, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου BIANEΞ, κ. Δημήτρης Γιαννακόπουλος, δήλωσε: «Η κοινωνική προσφορά αποτελεί βασικό κομμάτι της φιλοσοφίας μας. Στεκόμαστε δίπλα σε όσους έχουν ανάγκη και στηρίζουμε έμπρακτα το σημαντικό έργο του Συλλόγου.»

Ο Όμιλος BIANEΞ συνεχίζει να ενισχύει δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο, επενδύοντας σταθερά σε πρωτοβουλίες αλληλεγγύης και ίσων ευκαιριών.

Κοινωνίες χωρίς ρολόγια: Πώς ζουν οι άνθρωποι έξω από τον χρόνο



Σε έναν κόσμο που μετρά τα πάντα τον χρόνο, υπάρχουν ακόμη άνθρωποι που δεν κοιτούν ποτέ την ώρα. Κοινωνίες όπου η μέρα δεν ρυθμίζεται από ρολόγια, αλλά από τον ήλιο, τον καιρό, τη ροή... Μπορεί να ακούγεται ουτοπικό, αλλά αποτελεί πραγματικότητα που ερευνούν κοινωνιολόγοι και ανθρωπολόγοι: πώς είναι άραγε να ζεις έξω από τον χρόνο;

Όταν το ρολόι δεν υπήρχε

Η έννοια του χρόνου, όπως τη βιώνουμε σήμερα, είναι ένα σχετικά πρόσφατο πολιτισμικό κατασκεύασμα. Πριν από τη βιομηχανική επανάσταση, οι άνθρωποι δεν χρειάζονταν να μετρούν τις ώρες: ζούσαν μέσα στους φυσικούς κύκλους — την ανατολή και τη δύση, τις εποχές, τη συγκομιδή, την παλιρροία.

Ο κοινωνικός ανθρωπολόγος E.P. Thompson, στο εμβληματικό του έργο *Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism* (1967), εξηγεί πως η «πειθαρχία του ρολογιού» γεννήθηκε τη στιγμή που η εργασία μεταφέρθηκε από τα χωράφια στα εργοστάσια.





Ημέρες χωρίς ώρες: σύγχρονα παραδείγματα

Παρότι οι περισσότεροι από εμάς ζούμε με το κινητό στο χέρι, υπάρχουν ακόμα κοινότητες που αντιστέκονται στη «δικτατορία του ρολογιού».

Στο νησί Sommarøy της βόρειας Νορβηγίας, οι κάτοικοι έχουν προτείνει επισήμως να ανακηρυχθεί η περιοχή «ζώνη χωρίς χρόνο» — μια συμβολική πράξη που αντικατοπτρίζει τη μοναδική σχέση τους με το φως. Από τα μέσα Μαΐου έως τα τέλη Ιουλίου, ο ήλιος δεν δύει ποτέ, λόγω του φαινομένου του Ήλιου του Μεσονυχτίου· έτσι, οι κάτοικοι οργανώνουν τη ζωή τους ελεύθερα: κάποιιοι κολυμπούν στις δύο τα ξημερώματα, άλλοι κοιμούνται το απόγευμα.

Παρόμοια, σε απομονωμένες κοινότητες της Αμαζονίας ή των νησιών του Ειρηνικού, φυλές όπως οι Pirahã στη Βραζιλία δεν διαθέτουν καν λέξεις για «εβδομάδα» ή «ώρα». Ζουν στο απόλυτο παρόν — μια πραγματικότητα που έχει τεκμηριώσει ο γλωσσολόγος Daniel Everett μέσα από έρευνες.

Ακόμη και στη Δύση, ορισμένα οικολογικά εγχειρήματα —όπως τα slow communities στην Ιταλία ή οικισμοί εναλλακτικού τρόπου ζωής στην Κόστα Ρίκα— υιοθετούν μια καθημερινότητα χωρίς αυστηρό πρόγραμμα, εστιάζοντας στη φυσική ροή δραστηριοτήτων. Δεν υπάρχει «ώρα φαγητού» ή «ώρα ύπνου»: οι ρυθμοί προσαρμόζονται στο σώμα και στο περιβάλλον.

Ο χρόνος αλλιώς

Η ζωή χωρίς ρολόγια δεν ισοδυναμεί με χάος· απλώς αλλάζει η αντίληψη του χρόνου.

Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι η συνεχής μέτρηση των ωρών αυξάνει το άγχος και μειώνει τη δυνατότητά μας να βιώνουμε ουσιαστικά το παρόν. Μελέτη του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ κατέληξε ότι όσοι παρακολουθούν διαρκώς την ώρα αισθάνονται πιο πιεσμένοι και λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους — ακόμη κι όταν δεν υπάρχει πραγματική πίεση.

Η αποσύνδεση από το ρολόι,





αντίθετα, συνδέεται με αυξημένη δημιουργικότητα και αίσθηση αυτονομίας. Οι νευροεπιστήμονες επισημαίνουν ότι, όταν ο εγκέφαλος παύει να υπολογίζει χρονικά πλαίσια, ενεργοποιούνται περιοχές που σχετίζονται με τη ροή και τον διαλογισμό. Με απλά λόγια, «ο χρόνος σταματά» — όχι γιατί δεν υπάρχει, αλλά γιατί δεν μας απασχολεί.

Μπορούμε να ξαναμάθουμε να ζούμε με ρυθμό πιο ανθρώπινο: να τρώμε όταν πεινάμε, να ξεκουραζόμαστε όταν το σώμα το ζητά, να εργαζόμαστε με βάση τη ροή και όχι την πίεση.

Η ελευθερία από τον χρόνο δεν σημαίνει αναρχία· σημαίνει επανασύνδεση. Με τον εαυτό μας, τη φύση και τον ρυθμό που κάποτε είχαμε ξεχάσει — αυτόν που ακολουθεί το φως της μέρας.

Το τίμημα του χρόνου

Φυσικά, η ζωή χωρίς ρολόγια έχει και τίμημα. Σε έναν πλανήτη που κινείται με ωράρια, είναι δύσκολο να υπάρξει πλήρης αποσύνδεση. Οι κοινωνίες χωρίς χρόνο δυσκολεύονται να ενταχθούν σε συστήματα εκπαίδευσης, εμπορίου ή τεχνολογίας.

Στο Sommarøy, η ιδέα της «ζώνης χωρίς χρόνο» προκάλεσε ενθουσιασμό αλλά και προβληματισμό: πώς θα λειτουργούν τα σχολεία ή τα δρομολόγια των πλοίων; Ωστόσο, το πείραμα άνοιξε μια παγκόσμια συζήτηση για το τι σημαίνει «να έχεις χρόνο» — και αν τελικά εμείς υπηρετούμε τον χρόνο ή εκείνος εμάς.

Τι μπορούμε να μάθουμε

Ίσως, τελικά, δεν χρειάζεται να πετάξουμε το ρολόι — αρκεί να του αλλάξουμε ρόλο. Οι κοινωνίες χωρίς ρολόγια μας θυμίζουν ότι ο χρόνος είναι μια ανθρώπινη σύμβαση, όχι ένας φυσικός νόμος.



Ο ύπνος ως φάρμακο: Τι δείχνουν οι τελευταίες μελέτες για τον κύκλο REM



Μπορεί ο ύπνος να αντιμετωπίζεται συχνά σαν πολυτέλεια, όμως η επιστήμη τον κατατάσσει στα πιο αποτελεσματικά «φάρμακα» για το σώμα και τον εγκέφαλο. Οι τελευταίες έρευνες αποδεικνύουν ότι ο ύπνος είναι μια ενεργή διαδικασία αποκατάστασης, και ιδιαίτερα ο κύκλος REM (Rapid Eye Movement) παίζει καθοριστικό ρόλο στη σωματική και ψυχική υγεία.

Τι είναι ο κύκλος REM

Ο κύκλος REM αποτελεί μια από τις πέντε φάσεις του ύπνου, χαρακτηριζόμενη από γρήγορες κινήσεις των ματιών, αυξημένη εγκεφαλική δραστηριότητα και έντονα όνειρα. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται συναισθήματα, οργανώνει αναμνήσεις και «καθαρίζει» τις τοξίνες που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι νευροεπιστήμονες τονίζουν ότι η φάση REM είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη συναισθηματική εξισορρόπηση. Όπως σημειώνουν μελέτες του Harvard Medical School και της University of California, η έλλειψη REM συνδέεται με αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.

Οι τελευταίες μελέτες και τι αποκαλύπτουν

Μελέτες της τελευταίας πενταετίας δείχνουν ότι η φάση REM δεν είναι απλώς «χρόνος για όνειρα». Είναι περίοδος όπου ο εγκέφαλος:

Ρυθμίζει το στρες: οι περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τον φόβο και την ανησυχία αναδιοργανώνονται, μειώνοντας την ένταση του άγχους.



Σταθεροποιεί τη μνήμη: οι πληροφορίες της ημέρας ταξινομούνται και αποθηκεύονται, βοηθώντας στην εκμάθηση και την αναπαράσταση εμπειριών.

Καθαρίζει τοξίνες: το λεγόμενο γλυμφατικό σύστημα δρα πιο έντονα, απομακρύνοντας νευροτοξίνες που σχετίζονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Μια μελέτη του European Sleep Research Society κατέδειξε ότι άτομα με μειωμένη διάρκεια REM ύπνου εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα φλεγμονών και χαμηλότερη ανοσολογική απόκριση. Παράλληλα, η πανεπιστημιακή έρευνα της UC Berkeley έδειξε ότι η διατάραξη του REM επηρεάζει την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ευερεθιστότητα και συναισθηματική κόπωση.

Ο ύπνος ως "φυσικό φάρμακο"

Στην πραγματικότητα, ο ύπνος REM λειτουργεί σαν ένα είδος «ψυχολογικού detox». Κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο εγκέφαλος αναδιοργανώνεται, αποθηκεύει εμπειρίες και επαναφέρει τις ψυχολογικές ισορροπίες. Ορισμένοι επιστήμονες τον χαρακτηρίζουν πλέον θεραπευτικό ύπνο γιατί η επαρκής διάρκεια REM μπορεί να έχει επίδραση αντίστοιχη με φαρμακευτική παρέμβαση σε άτομα με άγχος ή συναισθηματική κόπωση.



Πώς να ενισχύσουμε τη φάση REM

Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζεται από συνήθειες και περιβάλλον:

Σταθερό πρόγραμμα ύπνου: η συνέπεια στην ώρα ύπνου και αφύπνισης βοηθά τον κρκαδικό ρυθμό.

Έλεγχος φωτισμού: περιορισμός μπλε φωτός πριν τον ύπνο και φυσικό φως κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Θερμοκρασία δωματίου: ο ιδανικός ύπνος επιτυγχάνεται σε δροσερό και αεριζόμενο χώρο (~18-20°C).

Χαλάρωση πριν τον ύπνο: διαλογισμός, ασκήσεις αναπνοής ή χαλαρωτική μουσική βελτιώνουν τη μετάβαση στη φάση REM.

Επιπλέον, η αποφυγή καφέ, αλκοόλ και πολύ φαγητού πριν τον ύπνο ενισχύει τη συνέχεια του κύκλου REM, ενώ η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας προάγει την ποιότητα του ύπνου.

Ο ύπνος ως πράξη φροντίδας

Στο τέλος της ημέρας, η σημασία του ύπνου δεν είναι μόνο σωματική αλλά βαθιά ψυχολογική. Επενδύοντας σε καλό, ποιοτικό ύπνο, δίνουμε στο σώμα και το μυαλό την ευκαιρία να ανακάμψουν φυσικά.

Σπήλαιο των Κρυστάλλων: Το παράξενο θαύμα της φύσης στο Μεξικό



Στη μέση της ερήμου του Chihuahua, στο βορειοανατολικό Μεξικό, κρύβεται ένα από τα πιο εκπληκτικά και ασυνήθιστα φυσικά φαινόμενα στον πλανήτη: το Σπήλαιο των Κρυστάλλων (Cave of the Crystals). Σαν ένα σκηνικό από ταινία φαντασίας, το σπήλαιο φιλοξενεί κρυστάλλους γυψολίθου που ξεπερνούν τα 11 μέτρα σε μήκος και ζυγίζουν έως και 55 τόνους ο καθένας, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό και ταυτόχρονα απειλητικό περιβάλλον.

Η ανακάλυψη και η ιστορία του σπηλαίου

Το σπήλαιο βρίσκεται περίπου 300 μέτρα κάτω από τη γη, μέσα στο ορυχείο Naica. Ανακαλύφθηκε τυχαία το 2000 από εργαζόμενους που έσκαβαν για μεταλλεύματα μολύβδου και αργύρου. Αυτό που βρήκαν ήταν πέρα από κάθε φαντασία: ένα υποθαλάσσιο τοπίο γεμάτο από γιγαντιαίους κρυστάλλους, που είχαν σχηματιστεί μέσα σε εκατομμύρια χρόνια από αργή αποθήκευση μεταλλικού διαλύματος σε υπόγεια θερμά ύδατα.



Το Σπήλαιο των Κρυστάλλων θεωρείται σήμερα ένα από τα παράξενα γεωλογικά θαύματα του πλανήτη, προσελκύοντας γεωλόγους και επιστήμονες από όλο τον κόσμο που μελετούν τη μοναδική του σύνθεση και τις ακραίες συνθήκες που επέτρεψαν τη δημιουργία των κρυστάλλων.

Γιγαντιαίοι κρύσταλλοι

Οι κρύσταλλοι δεν είναι απλώς μεγάλοι· είναι γιγαντιαίοι. Ο μεγαλύτερος που έχει καταγραφεί φτάνει τα 12 μέτρα μήκος και 55 τόνους βάρος. Η σύνθεσή τους είναι κυρίως γυψόλιθος (σεληνίτης), ο οποίος σχηματίστηκε από υγρά υπόγεια διαλύματα με υψηλή θερμοκρασία (~58°C) και υγρασία σχεδόν 100%.

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι αυτή η σταθερή θερμοκρασία και η αργή κίνηση των μεταλλικών διαλυμάτων δημιούργησαν τις ιδανικές συνθήκες για αργό σχηματισμό τεράστιων κρυστάλλων, κάτι που σε κανονικές συνθήκες διαρκεί χιλιάδες χρόνια. Το αποτέλεσμα είναι ένα περιβάλλον όπου το φως αντανακλάται με μαγικό τρόπο στους γιγαντιαίους κρυστάλλους.

Ακραίες συνθήκες που δυσκολεύουν την πρόσβαση

Το σπήλαιο δεν είναι εύκολα προσβάσιμο. Οι θερμοκρασίες ξεπερνούν τους 50 °C και η υγρασία πλησιάζει το 99%, καθιστώντας τον χρόνο παραμονής σε λιγότερο από 10 λεπτά χωρίς ειδική προστασία. Οι συνθήκες αυτές κάνουν το σπήλαιο ακραία επικίνδυνο, με πολλούς επιστήμονες να χρησιμοποιούν ειδικές στολές ψύξης και αναπνευστικές συσκευές για να ερευνήσουν την περιοχή.

Παράλληλα, το σπήλαιο παραμένει προστατευόμενο, καθώς η οποιαδήποτε ανθρώπινη παρέμβαση θα μπορούσε να καταστρέψει το ευαίσθητο οικοσύστημα των κρυστάλλων.



Η "μαγική" δύναμη της φύσης

Το Σπήλαιο των Κρυστάλλων στο Μεξικό δεν είναι απλώς ένα φυσικό αξιοθέατο· είναι ένα παράξενο, μαγευτικό και σπάνιο παράδειγμα της δημιουργικής δύναμης της φύσης. Οι γιγαντιαίοι κρύσταλλοι, οι ακραίες συνθήκες και η γεωλογική ιστορία του το καθιστούν μοναδικό στον κόσμο.

Το σπήλαιο μας υπενθυμίζει ότι ο πλανήτης μας κρύβει ακόμα τόπους που μοιάζουν να ανήκουν σε άλλη διάσταση — μέρη που προκαλούν δέος, ενθουσιασμό και επιστημονική περιέργεια. Και πάνω απ' όλα, μας δείχνει ότι η φύση μπορεί να δημιουργήσει θαύματα που καμιά φορά ξεπερνούν τη φαντασία.

Παρουσίαση του δίτομου λεξικού «ΣΚΗΝΕΣ» του Α. Φ. Βέττα στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου υποδέχεται με ιδιαίτερη χαρά τη δημόσια παρουσίαση του δίτομου εικονογραφημένου λεξικού «ΣΚΗΝΕΣ – Σημειώσεις για την τέχνη και την τεχνική της σκηνογραφίας» του Απόστολου Φωκίωνα Βέττα, την Πέμπτη 6 Νοεμβρίου 2025, στις 18:30, στον Χώρο Ε της Πειραιώς 260. Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Το λεξικό, αποτέλεσμα πολύχρονης έρευνας και εμπειρίας, αποτελεί προσωπικό έργο ζωής του καθηγητή και σκηνογράφου Α. Φ. Βέττα. Κυκλοφόρησε από τον Μητροπολιτικό Οργανισμό Μουσείων Εικαστικών Τεχνών Θεσσαλονίκης – MOMus, με την υποστήριξη του Ιδρύματος Ιωάννου Φ. Κωστοπούλου. Αποτελεί ένα πολύτιμο, εύχρηστο επιστημονικό εργαλείο που φωτίζει τη σκηνογραφία ως διασταύρωση τεχνών: θέατρο, εικαστικά, αρχιτεκτονική, λόγος, μουσική, ήχος και κίνηση.

Την εκδήλωση θα προλογίσει ο Ευάγγελος Βενιζέλος. Για το έργο θα μιλήσουν οι:

- Ηρακλής Λογοθέτης, συγγραφέας και κριτικός θεάτρου
- Μιχαήλ Μαρμαρινός, Καλλιτεχνικός Διευθυντής ΦΑΕ
- Κωνσταντίνα Σταματογιαννάκη, υπεύθυνη Αρχείων Παραστατικών Τεχνών MIET-ΕΛΙΑ
- Απόστολος Φ. Βέττας, συγγραφέας

Τη συζήτηση συντονίζει η Μαρία Τσαντσάνογλου, Καλλιτεχνική Διευθύντρια MOMus–Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης–Συλλογής Κωστάκη.

Παράλληλα, στο φουαζέ θα λειτουργεί έκθεση χάρτινων γλυπτών από τη σειρά έργων «Σκηνές από Χαρτί», συνδέοντας το περιεχόμενο του λεξικού με τη σύγχρονη εικαστική δημιουργία.



Λίγα λόγια για το λεξικό

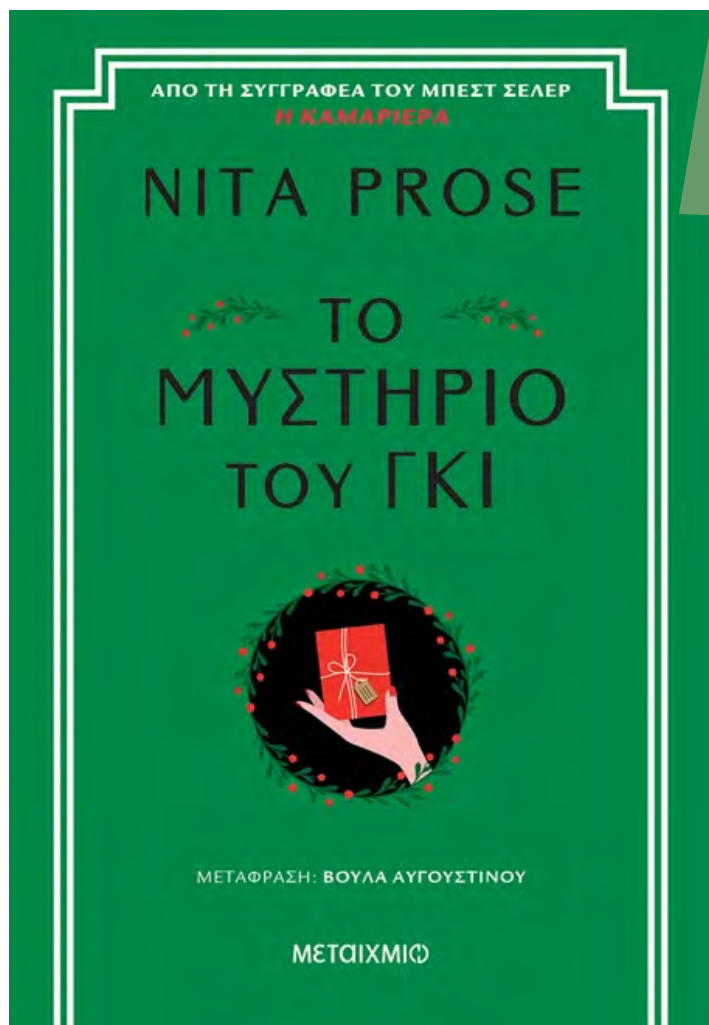
Επιμέλεια: Α. Φ. Βέττας
Σελίδες: 270 (Τόμος Α'), 244 (Τόμος Β')
Γλώσσα: Ελληνικά
Έκδοση: 2025, Εκδόσεις MOMus
Διαστάσεις: 23,7 x 33 εκ. | Σκληρόδετο
Τιμή: 50€ (διαθέσιμο προς πώληση κατά την εκδήλωση)
ISBN: 978-618-5426-53-8

Βιογραφικό συγγραφέα

Ο Απόστολος Φωκίων Βέττας γεννήθηκε στην Αθήνα το 1945. Σπούδασε αρχιτεκτονική στη Θεσσαλονίκη και σκηνογραφία στο Εδιμβούργο. Δίδαξε επί σειρά ετών στη Σχολή Καλών Τεχνών του ΑΠΘ, ενώ συνεργάστηκε με τους σημαντικότερους θεατρικούς οργανισμούς της χώρας. Έχει τιμηθεί για το έργο του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

INFO

Πέμπτη 6 Νοεμβρίου 2025 | 18:30
Πειραιώς 260 – Χώρος Ε
Είσοδος ελεύθερη



Το μυστήριο του γκι

Η Μόλι, η αξιαγάπητη καμαριέρα που γνωρίσαμε στη σειρά “Η Καμαριέρα”, επιστρέφει για να αντιμετωπίσει ένα διαφορετικό μυστήριο — εκείνο της καρδιάς.

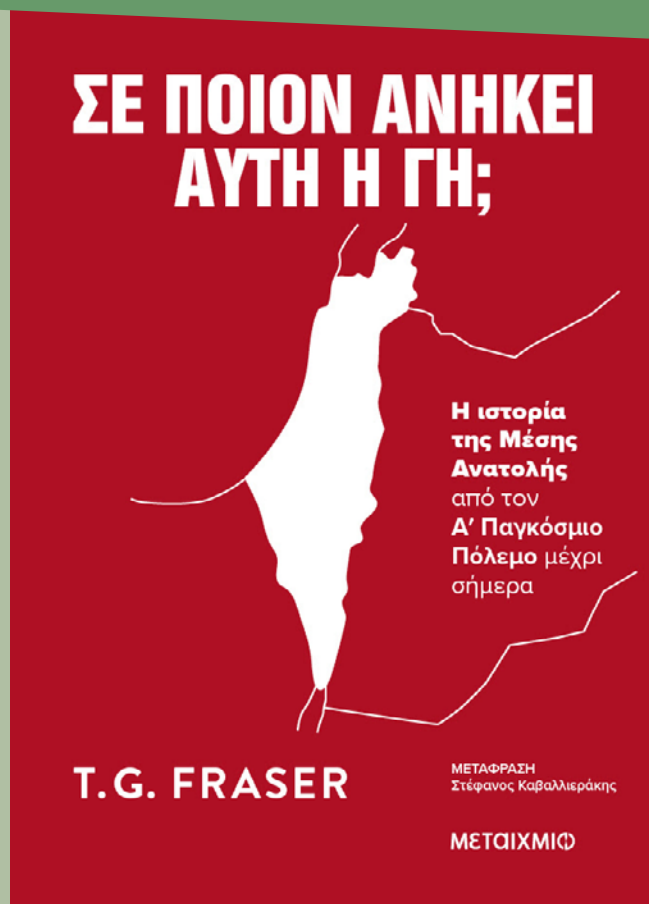
Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν στο ξενοδοχείο Ρίτζενσι Γκραντ, και ενώ η ατμόσφαιρα είναι λαμπερή, η Μόλι αρχίζει να αμφισβητεί τις σχέσεις της, τα συναισθήματά της και την ίδια της την κρίση. Ο αγαπημένος της Χουάν Μανουέλ προσπαθεί να της χαρίσει τη χαρά των γιορτών, όμως η ανταλλαγή δώρων του “κρυφού Αι-Βασίλη” αποκαλύπτει ότι τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται.

Ανάμεσα σε παρεξηγήσεις, μικρές ανατροπές και μεγάλες συγκινήσεις, η Μόλι θα ανακαλύψει πως το μεγαλύτερο μυστήριο όλων είναι η αγάπη — η πίστη στον εαυτό σου και στους ανθρώπους γύρω σου. Με τη χαρακτηριστική τρυφερότητα και το χιούμορ της Nita Prose, αυτή η νουβέλα είναι ένα ζεστό, χριστουγεννιάτικο cozy mystery που ακτινοβολεί ανθρωπιά, καλοσύνη και φως.

Ένα βιβλίο για να το διαβάσεις με μια κούπα ζεστό κακάο και να θυμηθείς ότι η μαγεία των Χριστουγέννων κρύβεται στα πιο απλά, αληθινά συναισθήματα.

Εκδόσεις METAIXMIO

Σε ποιον ανήκει αυτή η γη;



Μια καθηλωτική, τεκμηριωμένη αφήγηση που ξετυλίγει την ιστορία της Μέσης Ανατολής από τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο έως σήμερα, αποκαλύπτοντας πώς οι αποφάσεις του τότε καθόρισαν τη γεωπολιτική αστάθεια του σήμερα.

Ο ιστορικός T. G. Fraser αναλύει με σαφήνεια τα γεγονότα που διαμόρφωσαν την περιοχή — από τις ιμπεριαλιστικές συμφωνίες και τη δημιουργία του Ισραήλ έως την άνοδο του αραβικού εθνικισμού, την αραβική άνοιξη και τον σύγχρονο πόλεμο στη Συρία. Μέσα από ψύχραιμη, επιστημονική ματιά, φωτίζει τις αιτίες και τις συνέπειες των συγκρούσεων, τον ρόλο των ξένων δυνάμεων και τη βαθιά ρίζα των εντάσεων που εξακολουθούν να ταλανίζουν τον κόσμο.

Πρόκειται για ένα έργο αναφοράς που συνδυάζει ιστορική ακρίβεια και αφηγηματική δύναμη, κάνοντας προσιτή μια περίπλοκη και κρίσιμη ιστορική διαδρομή. Καθώς η Μέση Ανατολή μπαίνει στο δεύτερο τέταρτο του 21ου αιώνα, το βιβλίο υπενθυμίζει ότι τα ερωτήματα του χθες — ποιος έχει δικαίωμα στη γη, στην ταυτότητα, στην ελευθερία — παραμένουν αναπάντητα.

Ένα απαραίτητο ανάγνωσμα για όποιον θέλει να κατανοήσει το σήμερα μέσα από το φως της ιστορίας.

Εκδόσεις METAIXMIO

quote of the day

THE FUTURE BELONGS TO THOSE
WHO HAVE THE COURAGE TO BUILD IT
FROM NOTHING

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμαίος, Ερμαίας,
Ιωαννίκιος, Ιωανίκιος

4 Νοεμβρίου

- › Talk Money Week
- › Color the World Orange Day
- › National Day of Community Service
- › Roast Dinner Day
- › National Easy-Bake Oven Day
- › National Melanie Day
- › Traffic Directors Day
- › Use Your Common Sense Day
- › National Candy Day