

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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



**ΑΝΤΙΟ ΦΙΛΤΡΑ, ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ ΖΩΗ:
ΓΙΑΤΙ ΤΟ 2026 ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΟΝΙΑ
ΤΗΣ «ΑΚΑΤΕΡΓΑΣΤΗΣ» ΟΜΟΡΦΙΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θα μιλήσουμε για μια παρεξηγημένη «κυρία»: την κατάθλιψη. Αλλά ξέχνα τα δάκρυα και τις γκρίζες οθόνες. Πάμε στην ουσία.

Ο Steven Wright είπε κάτι που σοκάρει: «Η κατάθλιψη είναι θυμός που του λείπει ο ενθουσιασμός». Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει ότι η κατάθλιψη δεν είναι πάντα «λύπη». Συχνά είναι ένας θυμός που ξέμεινε από καύσιμα. Είναι εκείνο το «φτάνει» που ήθελες να φωνάξεις, αλλά το κατάπιες τόσες φορές που τελικά σου κάθισε στο στομάχι και σε κλείδωσε στον καναπέ.

Ο θυμός έχει ενέργεια. Η Κατάθλιψη έχει σιωπή. Όταν θυμώνεις, έχεις παλμό. Θέλεις να σπάσεις κάτι, να αλλάξεις κάτι, να φύγεις. Ο θυμός έχει έναν άγριο ενθουσιασμό – είναι η απόδειξη ότι ακόμα παλεύεις.

Η κατάθλιψη όμως είναι ο θυμός που παραιτήθηκε. Είναι όλα εκείνα τα «όχι» που δεν είπες, όλα τα «θέλω κάτι άλλο» που έγιναν «δεν έχει νόημα». Είναι ο ενθουσιασμός σου που ξοδεύτηκε σε λάθος ανθρώπους, σε τοξικές δουλειές και σε σχέσεις-μονόδρομους.

Δεν είσαι «χαλασμένος», είσαι απλώς... μπλοκαρισμένος. Αν νιώθεις ότι έχασες την όρεξή σου, δεν φταις εσύ. Φταίει ότι κάποτε έδωσες πάρα πολλά και δεν πήρες τίποτα πίσω. Ο ενθουσιασμός σου δεν χάθηκε, απλώς μπήκε σε «Safe Mode» για να σε προστατέψει.

Η κατάθλιψη είναι θυμός που δεν πρόλαβε να γίνει δράση. Δεν πρόλαβε να γίνει «φεύγω», «αλλάζω», «απαιτώ».

Το θέμα σήμερα: Η κατάθλιψη δεν είναι κενό. Είναι ένας συνωστισμός συναισθημάτων που δεν έχουν χώρο να αναπνεύσουν. Είναι η δύναμή σου που γύρισε προς τα μέσα γιατί δεν βρήκε πόρτα ανοιχτή.

Tip of the Day: Μην αναρωτιέσαι «γιατί δεν έχω κέφι». Ρώτα τον εαυτό σου: «Πού ήθελα να πω "όχι" και είπα "ναι";» Εκεί που σταμάτησες να διεκδικείς, εκεί σταμάτησες και να ενθουσιάζεσαι.

Βρες τον θυμό σου, δώσ' του ξανά λίγο από τον παλιό του ενθουσιασμό και κάν' τον αλλαγί. Σήμερα μην ψάχνεις τη χαρά. Ψάξε την αλήθεια σου. Αυτή θα σου φέρει πίσω το νεύρο που χρειαζόσαι!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Nespresso: με αγάπη για τον καφέ από το 1986

Η Nespresso γιορτάζει φέτος 40 χρόνια καινοτομίας και αφοσίωσης στην τέχνη του καφέ, επιβεβαιώνοντας τη θέση της ως σημείο αναφοράς για την ποιότητα, τη γεύση και την εμπειρία. Από το 1986 έως σήμερα, η Nespresso εξελίσσεται διαρκώς, δημιουργώντας μοναδικές στιγμές απόλαυσης για τους λάτρεις του καφέ σε όλο τον κόσμο.

Εδώ και τέσσερις δεκαετίες, η φιλοσοφία της συνοψίζεται στο «στοχεύουμε πάντα υψηλότερα»: στα blends, στα αρώματα, στις υφές, στις γεύσεις και στην τεχνολογία.

Με αφορμή τη συμπλήρωση 40 χρόνων, η Nespresso επαναφέρει μέσα από την επετειακή συλλογή της μερικές από τις πιο εμβληματικές ποικιλίες της, όπως τα Ispirazione Roma, Ispirazione Napoli, Ispirazione Palermo Kazaar και Ispirazione Venezia, χαρμάνια που ξεχωρίζουν για τον έντονο και εκφραστικό χαρακτήρα τους.

Παράλληλα, αναδεικνύονται τα «διαχρονικά αγαπημένα», από το Ispirazione Firenze Arpeggio και το βελούδινο Volluto – διαθέσιμο και ως limited edition για τη σειρά Nespresso Professional – έως τις σύγχρονες επιλογές Double Espresso Scuro και Double Espresso Dolce για τη μηχανή Vertuo. Την επετειακή χρονιά συμπληρώνουν τα Celebration Coffee Mugs, μια συλλογή εμπνευσμένη από τη διαχρονική αισθητική της Nespresso.

Στην Ελλάδα, η Nespresso δραστηριοποιείται από το 1997 μέσω της ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ Α.Ε., με δίκτυο 13 Boutiques σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα, συνεχίζοντας να προσφέρει εξαιρετικές εμπειρίες καφέ – με αγάπη, όπως δηλώνει και το νέο της μήνυμα: With Love since 1986.

Artemis 2 – Η ανθρωπότητα επιστρέφει στη σελήνη: Η κρίσιμη αντίστροφη μέτρηση ξεκίνησε



ΑΚΡΩΤΗΡΙΟ ΚΑΝΑΒΕΡΑΛ – Μια ιστορική στιγμή για την εξερεύνηση του διαστήματος εξελίσσεται σήμερα, καθώς η NASA ολοκληρώνει την κρίσιμη δοκιμή «Wet Dress Rehearsal» για την αποστολή Artemis 2.

Η χθεσινή επιτυχής πλήρωση των δεξαμενών καυσίμων του πυραύλου SLS αποτελεί το τελευταίο «πράσινο φως» για την επιστροφή του ανθρώπου στη Σελήνη.

Εφόσον τα δεδομένα της δοκιμής επικυρωθούν, η ανθρωπότητα ετοιμάζεται να στείλει αστροναύτες σε τροχιά γύρω από τη Σελήνη για πρώτη φορά μετά από 52 χρόνια. Ως πιθανή ημερομηνία εκτόξευσης ορίζεται η 8η Φεβρουαρίου.

Η αποστολή Artemis 2 δεν είναι απλώς μια τεχνική δοκιμή, αλλά το σύμβολο μιας νέας εποχής. Με τετραμελές πλήρωμα, η πτήση θα ανοίξει τον δρόμο για τη δημιουργία μόνιμης βάσης στη σεληνιακή επιφάνεια.

Η είδηση κυριαρχεί ήδη στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, σηματοδοτώντας τη μετάβαση από το «όνειρο» στην πραγματικότητα.

Το βλέμμα ολόκληρου του πλανήτη είναι στραμμένο στον ουρανό. Η Σελήνη δεν είναι πια ένας μακρινός προορισμός, αλλά ο επόμενος σταθμός του πολιτισμού μας.

Αντίο φίλτρα, καλώς ήρθες ζωή: Γιατί το 2026 είναι η χρονιά της «ακατέργαστης» ομορφιάς

Αν το 2024 ήταν η χρονιά του «τέλειου» Instagram feed και το 2025 η χρονιά της τεχνητής νοημοσύνης που μπορούσε να σε κάνει να μοιάζεις με μοντέλο της Vogue ενώ κάθεσαι στον καναπέ σου με τις πυτζάμες, το 2026 έρχεται να τραβήξει την πρίζα.

Σύμφωνα με την τελευταία έκθεση της Euromonitor, οι καταναλωτές παγκοσμίως έχουν φτάσει σε ένα οριακό σημείο κορεσμού. Η κούραση από το «φιλτραρισμένο», το στημένο και το υπερ-επεξεργασμένο έχει μετατραπεί σε μια συλλογική ανάγκη για επιστροφή στις ρίζες. Το νέο trend που κυριαρχεί στις αγορές, τη μόδα και το lifestyle δεν είναι άλλο από το "Comfort Zone" και την «Ανεπεξέργαστη Ομορφιά» (Raw Beauty).

Τελικά, σε έναν κόσμο που μπορεί να κατασκευάσει τα πάντα, η μόνη πραγματική πολυτέλεια που απέμεινε είναι η αυθεντικότητα.

Η κούραση του "Pixel Perfect"

Για σχεδόν μια δεκαετία, ζούσαμε υπό την τυραννία της τελειότητας. Από τα πρόσωπα που έπρεπε να μην έχουν ούτε έναν πόρο, μέχρι τα σπίτια που έπρεπε να μοιάζουν με μουσεία μινιμαλισμού, η πίεση να «δείχνουμε» αντί να «είμαστε» μας εξάντλησε.

Η Euromonitor επισημαίνει ότι το 74% των καταναλωτών πλέον αναζητά προϊόντα και εμπειρίες που προάγουν την ψυχική ηρεμία και την αποδοχή του εαυτού. Η νέα γενιά αγοραστών δεν θέλει πια το "Ideal Self" (τον ιδανικό εαυτό). Θέλει το "Real Self" (τον πραγματικό εαυτό).

Αυτό μεταφράζεται σε μια τεράστια στροφή στην αγορά:

- Οι εταιρείες καλλυντικών σταματούν το βαρύ retouching στις καμπάνιες τους.



- Οι αρχιτέκτονες εσωτερικών χώρων εγκαταλείπουν το ψυχρό γκρι και επιστρέφουν στα ζεστά, «ατελή» υλικά όπως ο πηλός, το ακατέργαστο ξύλο και τα φυσικά υφάσματα.
- Η μόδα αγκαλιάζει το "Comfort Core" – ρούχα που δεν σε πιέζουν, που αναπνέουν, που σου επιτρέπουν να κινηθείς, να κάτσεις στο πάτωμα, να ζήσεις.



Τι σημαίνει "Comfort Zone" το 2026;

Κάποτε, το να μένεις στο "comfort zone" σου θεωρούνταν ένδειξη στασιμότητας. Σήμερα, θεωρείται πράξη αυτοφροντίδας.

Σε ένα διεθνές περιβάλλον γεμάτο γεωπολιτική αβεβαιότητα, πληθωρισμό και τεχνολογικό θόρυβο, το σπίτι μας και οι επιλογές μας γίνονται το «καταφύγιό» μας. Το Comfort Zone δεν είναι πια ο φόβος για την αλλαγή, αλλά η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που σου επιτρέπει να «κατεβάσεις ταχύτητα».

Οι καταναλωτές επενδύουν πλέον σε:

Ποιότητα ύπνου: Από "έξυπνα" στρώματα μέχρι λινά σεντόνια που γίνονται πιο μαλακά όσο παλιώνουν.

Αισθητηριακή ηρεμία: Αρώματα που θυμίζουν βροχή, δάσος ή φρεσκοψημένο ψωμί – οτιδήποτε μας γειώνει στην πραγματικότητα.

Low-Tech λύσεις: Η επιστροφή του βινυλίου, των αναλογικών καμερών και των βιβλίων με χαρτί είναι η απάντηση στο "digital burnout".

Η ανεπεξέργαστη ομορφιά ως δήλωση

Η «Ανεπεξέργαστη Ομορφιά» δεν αφορά μόνο την εξωτερική εμφάνιση· είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία. Είναι η αποδοχή της φθοράς, του χρόνου και της μοναδικότητας.

Στην Ιαπωνία το λένε Wabi-Sabi – η εύρεση της ομορφιάς στην ατέλεια. Το 2026, αυτή η ιδέα γίνεται παγκόσμιο mainstream.

- Είναι η ρυτίδα έκφρασης που δείχνει ότι γέλασες πολύ.
- Είναι το σημάδι στο δέρμα που διηγείται μια ιστορία.
- Είναι το αντικείμενο που έχει μια μικρή ρωγμή αλλά παραμένει το αγαπημένο σου.

Οι μεγάλες μάρκες (Brands) το κατάλαβαν: αν θέλεις να κερδίσεις την εμπιστοσύνη του κοινού σήμερα, πρέπει να δείξεις τα «λάθη» σου. Η διαφάνεια είναι το νέο marketing. Οι καταναλωτές προτιμούν μια εταιρεία που παραδέχεται μια αστοχία, παρά μια που παρουσιάζει μια αιφελόγιστη αλλά ψεύτικη εικόνα.

Η νέα πολυτέλεια είναι... αθόρυβη

Ξέχνα τα τεράστια logos και τις κραυγαλέες επιδείξεις πλούτου. Η νέα πολυτέλεια είναι η ησυχία. Είναι ο χρόνος που περνάς χωρίς notifications. Είναι ένα γεύμα με υλικά που κόπηκαν από τον κήπο το ίδιο πρωί. Είναι η αίσθηση ενός χειροποίητου πουλόβερ που ξέρεις ποιος το έπλεξε.

Η Euromonitor το ονομάζει "Emotional Economy". Δεν αγοράζουμε πια αντικείμενα, αγοράζουμε συναισθήματα. Και το συναίσθημα που αναζητάμε περισσότερο από όλα είναι η ασφάλεια.

Γιατί μας αφορά;

Γιατί όλη αυτή η τάση είναι, στην ουσία της, μια πρόσκληση να πούμε «Ναι» στον πραγματικό μας εαυτό. Να σταματήσουμε να απολογούμαστε που δεν είμαστε "Instagrammable" 24 ώρες το 24ωρο.

Η επιστροφή στην αυθεντικότητα είναι απελευθερωτική. Μας επιτρέπει να αναπνεύσουμε, να χαλαρώσουμε τους ώμους μας και να παραδεχτούμε ότι η ζωή είναι πιο όμορφη όταν είναι λίγο ανακατωμένη, λίγο αυθόρμητη και τελείως ανεπεξέργαστη.

Ήξερες ότι...

Το «Φαινόμενο της Κούκλας» καταρρέει:

Σύμφωνα με έρευνες ψυχολογίας του 2025, ο εγκέφαλός μας χρειάζεται πλέον 40% περισσότερο χρόνο για να εμπιστευτεί μια εικόνα που φαίνεται υπερβολικά επεξεργασμένη (φιλτραρισμένη), καθώς την εκλαμβάνει υποσυνείδητα ως «απειλή» ή «απάτη».

Η «κανονική» ομορφιά πουλάει:

Το 2026, οι μεγαλύτεροι οίκοι μόδας παγκοσμίως (όπως ο οίκος Balenciaga και η Gucci) σταμάτησαν να χρησιμοποιούν το "beauty retouching" στις καμπάνιες τους, ανακαλύπτοντας ότι οι φωτογραφίες με φυσικές ατέλειες (πόροι, σημάδια, ρυτίδες) είχαν διπλάσιο engagement στα social media.

Το Comfort Zone είναι... βιολογικό:

Η ανάγκη μας για μια «ζώνη άνεσης» δεν είναι τεμπελιά, αλλά ένας μηχανισμός του εγκεφάλου για να κάνει "reboot". Όταν βρισκόμαστε σε περιβάλλον που νιώθουμε 100% οικεία, ο εγκέφαλος εκκρίνει οξυτοκίνη, τη ορμόνη που μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης (της ορμόνης του άγχους).

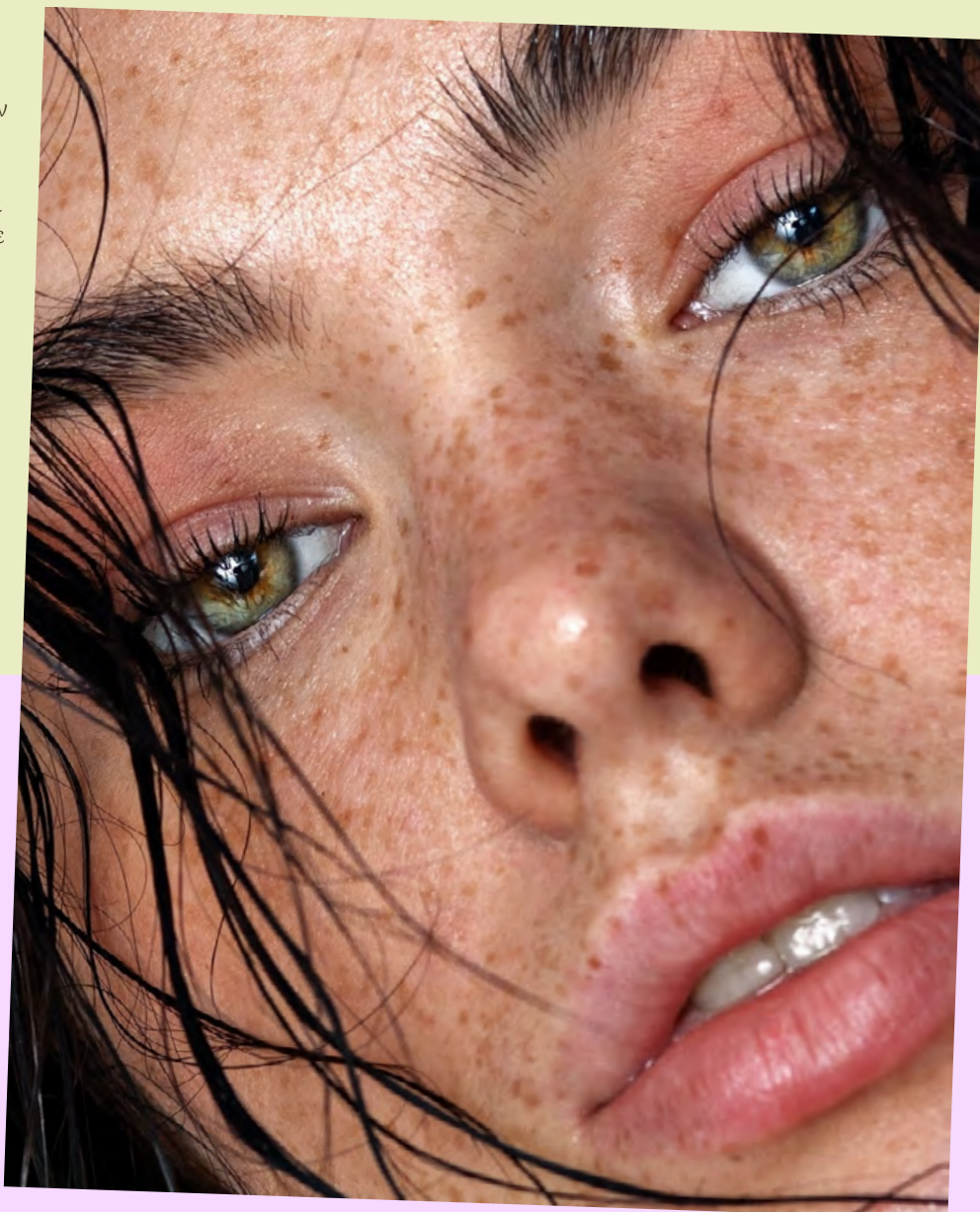
Raw Materials = Lower Heart Rate:

Μελέτες σε χώρους εργασίας έδειξαν ότι οι άνθρωποι που εργάζονται σε

περιβάλλοντα με ακατέργαστο ξύλο και φυσικά φυτά έχουν σταθερά χαμηλότερους καρδιακούς παλμούς και 15% μεγαλύτερη δημιουργικότητα σε σχέση με όσους δουλεύουν σε χώρους με πλαστικό και μέταλλο.

Η δύναμη του "JOMO": Το 2026 το FOMO (Fear of Missing Out) αντικαταστάθηκε οριστικά από το JOMO (Joy Of Missing Out). Είναι η συνειδητή χαρά τού να χάνεις μια εκδήλωση ή ένα trend για να μείνεις σπίτι και να μην κάνεις... απολύτως τίποτα.

Wabi-Sabi στην πράξη: Στην Ιαπωνία, όταν ένα πολύτιμο κεραμικό σπάει, το κολλάνε με χρυσό (τεχνική Kintsugi). Το αποτέλεσμα θεωρείται πιο πολύτιμο από το αρχικό, γιατί η «πληγή» του αντικειμένου είναι πλέον η πιο λαμπερή του ιστορία.



Η ALTERLIFE πιστοποιείται από τον Great Place to Work

Η ALTERLIFE έλαβε επίσημα την Πιστοποίηση Great Place to Work®, μία από τις σημαντικότερες διεθνείς διακρίσεις για το εργασιακό περιβάλλον και την εταιρική κουλτούρα. Η πιστοποίηση βασίζεται αποκλειστικά στις αξιολογήσεις και τις απαντήσεις των ίδιων των εργαζομένων της εταιρίας, γεγονός που την καθιστά ιδιαίτερα ουσιαστική και αξιόπιστη.

Στην ALTERLIFE, τον παλμό δίνουν οι περισσότεροι από 1.200 άνθρωποί της, που αποτελούν τον βασικό πυλώνα της ανάπτυξης και της καθημερινής λειτουργίας της. Όπως σημειώνει ο κ. Γεράσιμος Καρμίρης, Chief People & Transformation Officer της εταιρίας: «Σε μια περίοδο έντονης ανάπτυξης και επενδύσεων, για εμάς προτεραιότητα παραμένει η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι άνθρωποί μας μπορούν να εξελίσσονται, να εκφράζονται και να πετυχαίνουν περισσότερα. Η πιστοποίηση Great Place to Work επιβεβαιώνει ότι προχωράμε στη σωστή κατεύθυνση — μαζί.»

Τα τελευταία χρόνια, η ALTERLIFE επενδύει συστηματικά όχι μόνο σε νέες υποδομές και τεχνολογία, αλλά και στη συνεχή ενδυνάμωση των ανθρώπων της, μέσα από προγράμματα εκπαίδευσης, ευκαιρίες εσωτερικής εξέλιξης, κουλτούρα συνεργασίας και συμπερίληψης, έμφαση στο wellbeing και πολιτικές ισότητας και δικαιων παροχών.

Η πιστοποίηση αυτή έρχεται να επισφραγίσει μια στρατηγική που θέτει τον άνθρωπο στο επίκεντρο.



Πιστεύουμε ότι δεν κάνουμε διακρίσεις — αλλά ο εγκέφαλός μας συμφωνεί πάντα;

4 στα **10** άτομα
που δήλωσαν ότι **δεν** συσχετίζουν το φύλο με την καριέρα ή την οικογένεια,



εμφάνισαν στο τεστ
ισχυρές μη συνειδητές συσχετίσεις,
τις οποίες δεν γνώριζαν.*

kmop

*Προκαταρκτικά στοιχεία πιλοτικής φάσης (Ιαν. 2026). Το δείγμα δεν είναι ακόμη αντιπροσωπευτικό του γενικού πληθυσμού.

Οι περισσότεροι από εμάς δηλώνουμε ότι πιστεύουμε στην ισότητα και ότι δεν κάνουμε διακρίσεις ανάμεσα σε γυναίκες και άνδρες. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα δείχνει πως οι υποσυνείδητες συνδέσεις του εγκεφάλου μας συχνά λειτουργούν πιο γρήγορα από τις συνειδητές μας πεποιθήσεις, ενεργοποιώντας αυτόματες αντιδράσεις χωρίς «φίλτρο σκέψης».

Αυτό ακριβώς εξερευνά ένα νέο, σύντομο και ανώνυμο διαδικτυακό τεστ που υλοποιήθηκε από το ΚΜΟΠ, με την τεχνική υποστήριξη της Headway. Το τεστ ολοκληρώνεται σε περίπου πέντε λεπτά και βασίζεται στη μεθοδολογία των Implicit Association Tests (IAT), τα οποία δεν μετρούν απόψεις ή προθέσεις, αλλά ταχύτατες, αυτόματες αντιδράσεις.

Τα πρώτα δεδομένα είναι αποκαλυπτικά: περίπου 4 στα 10 άτομα που δήλωσαν ότι πιστεύουν στην ισότητα, διαπίστωσαν ότι το αποτέλεσμα του τεστ δεν ταίριαζε με την εικόνα που είχαν για τον εαυτό τους. Με απλά λόγια, ενώ συνειδητά υποστηρίζουν την ισότητα, ο εγκέφαλος μπορεί να λειτουργεί σε «αυτόματο πιλότο», ενεργοποιώντας στερεοτυπικές συνδέσεις χωρίς πρόθεση.

Όπως επισημαίνει ο Δρ. Γιάννης Παππάς, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, «τα τεστ αυτού του τύπου δεν μετρούν τι πιστεύουμε, αλλά πώς αντιδρά ο εγκέφαλος σε κλάσματα δευτερολέπτου».

Το τεστ είναι δωρεάν, διαθέσιμο στα ελληνικά και η συμμετοχή περισσότερων ατόμων είναι κρίσιμη για την εξαγωγή πιο σαφών συμπερασμάτων: <https://iat.kmop.org/career-family>

Stonehenge: Η μεγάλη γεωλογική ανατροπή και ο θρίαμβος της ανθρώπινης θέλησης



Για περισσότερο από έναν αιώνα, η επιστημονική κοινότητα βρισκόταν εγκλωβισμένη σε ένα από τα πιο επίμονα debates της αρχαιολογίας. Από τη μία πλευρά, οι ρομαντικοί της ιστορίας θαύμαζαν το κατόρθωμα των νεολιθικών ανθρώπων να μεταφέρουν ογκώδεις λίθους σε τεράστιες αποστάσεις.

Από την άλλη, οι οπαδοί της «παγετωνικής θεωρίας» υποστήριζαν κάτι πολύ πιο πεζό: ότι οι άνθρωποι της εποχής εκείνης δεν διέθεταν ούτε την τεχνολογία ούτε την οργάνωση για κάτι τέτοιο. Κατά την άποψή τους, οι παγετώνες της προϊστορίας ήταν εκείνοι που «έκαναν τη βαριά δουλειά», παρασύροντας τους λίθους από τον Βορρά και αποθέτοντάς τους στην πεδιάδα του Σάλσμερι.

Ωστόσο, λίγες μέρες πριν, μια επαναστατική μελέτη από το Πανεπιστήμιο Curtin της Αυστραλίας ήρθε να δώσει την οριστική απάντηση, βάζοντας τέλος στη θεωρία των παγετώνων και αποκαθιστώντας τη φήμη των προγόνων μας.

Το γεωλογικό «δακτυλικό αποτύπωμα» που έλειπε

Η έρευνα, με επικεφαλής τον Dr. Anthony Clarke, δεν εστίασε στις ίδιες τις πέτρες του Στόουνχεντζ, αλλά στο έδαφος γύρω από αυτές.

Χρησιμοποιώντας τεχνικές αιχμής, οι επιστήμονες ανέλυσαν χιλιάδες μικροσκοπικούς κόκκους ορυκτών — ζιρκόνιο και απατίτη— από τις άμμους των ποταμών που διαρρέουν την ευρύτερη περιοχή.

Το σκεπτικό ήταν αλάνθαστο: Αν ένας παγετώνας είχε όντως παρασύρει τον περίφημο «Λίθο του Βωμού» (Altar Stone) από τη βορειοανατολική Σκωτία μέχρι τη νότια Αγγλία, θα έπρεπε να έχει αφήσει πίσω του μια «ουρά» από γεωλογικά συντρίμια κατά μήκος της διαδρομής.

Θα περιμέναμε να βρούμε εκατομμύρια κόκκους ορυκτών με τη χαρακτηριστική χημική υπογραφή της Σκωτίας διάσπαρτους στο έδαφος του Σόμερσετ και του Γουίλτσιρ.



Το αποτέλεσμα της έρευνας ήταν αποστομωτικό: Δεν βρέθηκε ούτε ένας κόκκος.

«Αυτό που γνωρίζουμε πλέον με βεβαιότητα είναι ότι ο πάγος σχεδόν σίγουρα δεν μετέφερε τις πέτρες», δήλωσε ο Dr. Clarke. «Αυτό καθιστά την εναλλακτική εξήγηση —ότι οι άνθρωποι μετέφεραν τους λίθους— την μόνη ρεαλιστική επιλογή».

Ένα ταξίδι 750 χιλιομέτρων χωρίς τροχό

Με την κατάρρευση της θεωρίας των παγετώνων, η ανθρωπότητα έρχεται αντιμέτωπη με μια συγκλονιστική πραγματικότητα. Ο «Λίθος του Βωμού», ένας ογκόλιθος βάρους έξι τόνων, προέρχεται από τη λεκάνη Orcadian της Σκωτίας. Μιλάμε για μια απόσταση 750 χιλιομέτρων — μεγαλύτερη από τη διαδρομή Αθήνα-Θεσσαλονίκη.

Πριν από 5.000 χρόνια, σε μια εποχή που στη Βρετανία δεν υπήρχε ούτε ο τροχός ούτε τα υποζύγια (άλογα ή βόδια), η μεταφορά αυτού του λίθου αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα logistics projects της ιστορίας.

Οι επιστήμονες πλέον συγκλίνουν στο ότι οι πέτρες μεταφέρθηκαν πιθανότατα μέσω θαλάσσης, περιπλέοντας τις ακτές της Βρετανίας, ή μέσα από ένα δίκτυο ποταμών και χερσαίων περασμάτων, χρησιμοποιώντας ξύλινα έλκηθρα και εκατοντάδες άνδρες που λειτουργούσαν σε απόλυτο συντονισμό.



Γιατί τόσο πείσμα;

Το ερώτημα που προκύπτει είναι αυτονόητο: Γιατί να υποβληθούν σε τέτοια ταλαιπωρία, όταν υπήρχαν διαθέσιμοι λίθοι σε πολύ κοντινότερες αποστάσεις;

Η απάντηση κρύβεται στη φύση του ανθρώπου. Το Στόουνχεντζ δεν ήταν απλώς ένα «κτίριο». Ήταν ένα σύμβολο ενότητας. Η επιλογή λίθων από διαφορετικές γωνιές του νησιού —από την Ουαλία και τη Σκωτία— υποδηλώνει ότι το μνημείο χτίστηκε για να ενώσει διαφορετικές φυλές και πολιτισμούς. Κάθε πέτρα κουβαλούσε μαζί της την ταυτότητα και την ιστορία του τόπου προέλευσής της.

Το δίδαγμα του Στόουνχεντζ

Η ανακάλυψη αυτή δεν είναι απλώς μια νίκη της γεωλογίας. Είναι μια υπενθύμιση ότι η ανθρώπινη θέληση είναι η ισχυρότερη δύναμη στον πλανήτη. Οι πρόγονοί μας δεν περίμεναν τη φύση να τους κάνει τη χάρη· δεν περίμεναν έναν παγετώνα να τους φέρει τα υλικά. Σηκώθηκαν, οργανώθηκαν και μετακίνησαν βουνά —κυριολεκτικά— γιατί είχαν ένα όραμα.

Σήμερα, το 2026, ενώ συχνά νιώθουμε «μικροί» μπροστά στις παγκόσμιες προκλήσεις, το Στόουνχεντζ στέκεται εκεί για να μας θυμίζει ότι το "impossible" είναι απλώς μια λέξη που περιμένει κάποιον να την ανατρίψει.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα ακούσεις ότι «οι συνθήκες δεν είναι κατάλληλες» για να ξεκινήσεις κάτι μεγάλο, θυμήσου τον Altar Stone. Η κατάλληλη συνθήκη είναι πάντα η απόφασή σου να ξεκινήσεις.



Ένα ακόμη Greek Sunday στο Papagalos: η Κυριακή όπως θα έπρεπε να είναι

Υπάρχουν Κυριακές που δεν χρειάζονται πρόγραμμα. Χρειάζονται χρόνο, καλή παρέα και φαγητό που μπαίνει στη μέση του τραπέζιού για να μοιραστεί.

Το Papagalos μάς προσκαλεί σε ένα ακόμη Greek Sunday, μια εμπειρία αφιερωμένη στην αυθεντική κυριακάτικη χαλάρωση και στις ελληνικές γεύσεις που θυμίζουν σπίτι.

Στον ζεστό και φιλόξενο χώρο του εστιατορίου, το Greek Sunday φέρνει στο προσκήνιο ένα μενού εμπνευσμένο από την ελληνική παράδοση, με πιάτα που κουβαλούν μνήμες οικογενειακού τραπέζιού και μυρωδιές από κουζίνα Κυριακής. Η εμπειρία ξεκινά με χειροποίητα ψωμιά και αρωματισμένες ελιές, που πλαισιώνουν μια ελληνική σαλάτα με σύγχρονη ματιά.

Ακολουθούν εκλεκτά θαλασσινά ορεκτικά και μους λευκού ταραμά, ισορροπημένα και φίνα. Κεντρικό πιάτο, η σφυρίδα φρικασέ σε αρωματικό λεμονάτο γαλάκτωμα — ένα πιάτο που τιμά την εποχικότητα και την απλότητα. Το γεύμα κλείνει γλυκά, με αφράτη λεμονόπιτα και παγωτό μαστίχα, αφήνοντας τη σωστή επίγευση μιας ολοκληρωμένης Κυριακής.

Το Greek Sunday του Papagalos είναι η στιγμή που χαλαρώνεις, γελάς, δοκιμάζεις. Με γεύσεις γεμάτες νοστιμιά, φροντίδα και ελληνική ψυχή, η Κυριακή αποκτά ξανά το νόημά της.

Η ΑΦΗΣ παρουσίασε την ταινία μικρού μήκους «Το Καλό Επιστρέφει» σε λαμπερή πρεμιέρα στην Αθήνα



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 22 Ιανουαρίου 2026 η επίσημη πρεμιέρα της νέας κοινωνικό-κινηματογραφικής ταινίας μικρού μήκους της ΑΦΗΣ, με τίτλο «Το Καλό Επιστρέφει», στις αίθουσες Gold Class των Village Cinemas στο The Mall Athens. Η εκδήλωση εντάχθηκε στο πλαίσιο της νέας καμπάνιας ευαισθητοποίησης της ΑΦΗΣ για την ανακύκλωση μπαταριών και συγκέντρωσε εκπροσώπους της τηλεόρασης, των media και της δημιουργικής βιομηχανίας.

Ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς αποτέλεσε η παρουσία της Έλενα Παπαρίζου, η οποία ερμηνεύει το τραγούδι της ταινίας, δίνοντας με τη φωνή της έντονο συναίσθημα και ενισχύοντας το κεντρικό μήνυμα της ιστορίας: όταν κάνεις το καλό, πάντα επιστρέφει.

Η ταινία αφηγείται μια τρυφερή ιστορία με πρωταγωνιστές τη μικρή Ρίτα, το ρομπότ Ρόμπυ και μια μπαταρία που μετατρέπεται σε σύμβολο υπευθυνότητας και περιβαλλοντικής συνείδησης. Μέσα από μια απλή, καθημερινή πράξη, αναδεικνύεται πώς η ανακύκλωση μπορεί να γίνει στάση ζωής και να δημιουργήσει θετικό αντίκτυπο.

Μέσα από τη νέα της καμπάνια, η ΑΦΗΣ υπενθυμίζει ότι η ανακύκλωση μπαταριών δεν είναι απλώς υποχρέωση, αλλά μια πράξη ευθύνης που συμβάλλει σε έναν πιο βιώσιμο και ανθρώπινο κόσμο.

Δείτε την ταινία [εδώ](#).

Color & Memory: Πώς το χρώμα αποθηκεύει αναμνήσεις και επηρεάζει τη διάθεσή μας



Υπάρχουν χρώματα που δεν μας αρέσουν απλώς. Μας συγκινούν. Μας κάνουν να νιώθουμε οικεία, ασφαλείς ή χαρούμενοι — χωρίς να μπορούμε πάντα να εξηγήσουμε γιατί. Αυτό δεν είναι θέμα μόδας ή αισθητικής. Είναι θέμα μνήμης και συναισθηματικής εμπειρίας.

Η μνήμη δεν είναι ουδέτερη και σίγουρα δεν είναι άχρωμη. Σύμφωνα με έρευνες στη γνωστική νευροεπιστήμη, ο εγκέφαλος αποθηκεύει αναμνήσεις ως συνδυασμό αισθητηριακών εμπειριών: εικόνες, ήχους, μυρωδιές — και χρώματα. Το χρώμα, μάλιστα, θεωρείται ένας από τους πιο ισχυρούς ενεργοποιητές συναισθηματικής μνήμης.

Γιατί θυμόμαστε τα χρώματα

Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι θυμούνται έγχρωμες εικόνες έως και 30% καλύτερα από ασπρόμαυρες. Ο λόγος είναι ότι το χρώμα ενεργοποιεί ταυτόχρονα τον οπτικό φλοιό και περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τη συναισθηματική επεξεργασία, καθιστώντας τις αναμνήσεις πιο ζωντανές.

Ένα απαλό μπλε μπορεί να μας θυμίζει καλοκαίρια στη

θάλασσα, ένα ζεστό καφέ την ασφάλεια του σπιτιού των παιδικών μας χρόνων. Δεν είναι το χρώμα από μόνο του — είναι η εμπειρία που έχει αποθηκευτεί μαζί του.

Η προσωπική εμπειρία μετράει περισσότερο από τις τάσεις

Δεν υπάρχουν «καθολικά» χρώματα που κάνουν όλους να νιώθουν το ίδιο. Έρευνες στη διακόσμηση και την περιβαλλοντική ψυχολογία δείχνουν ότι η συναισθηματική αντίδραση στο χρώμα είναι εν μέρει προσωπική και εν μέρει πολιτισμική.

Ένα έντονο κόκκινο μπορεί να φέρνει ενέργεια σε κάποιον, ενώ σε άλλον να δημιουργεί ένταση — ανάλογα με τις αναμνήσεις που συνδέονται με αυτό.

Το χρώμα ως καθημερινή φροντίδα

Το χρώμα δεν είναι απλώς αισθητική επιλογή. Όταν επιλέγεται συνειδητά, μπορεί να μειώσει το στρες και να βελτιώσει τη διάθεση. Μελέτες σε χώρους εργασίας και κατοικίες δείχνουν ότι ήπιες, φυσικές αποχρώσεις — όπως



γήινες, απαλές μπλε ή πράσινες — ενισχύουν την αίσθηση ηρεμίας. Αυτό δεν σημαίνει ότι το έντονο χρώμα είναι «κακό». Απλώς, η ισορροπία και η προσωπική σύνδεση με το χρώμα είναι καθοριστικές για την ψυχολογική του επίδραση.

Φως και αντίληψη

Το ίδιο χρώμα δεν φαίνεται ίδιο σε διαφορετικό φως. Η ένταση και η θερμοκρασία του φωτός επηρεάζουν την αντίληψη και τη συναισθηματική απόκριση. Ένα χρώμα που φαίνεται σωστό σε κατάσταση μπορεί να μην λειτουργεί το ίδιο στο σπίτι, ειδικά αν το φως είναι ψυχρό ή τεχνητό.

Η δύναμη της μικρής παλέτας

Δεν χρειάζεται να βάψουμε ολόκληρο το σπίτι με ένα αγαπημένο χρώμα. Η έρευνα δείχνει ότι η επαναλαμβανόμενη, ήπια παρουσία ενός χρώματος σε μικρές επιφάνειες δημιουργεί αίσθηση οικειότητας χωρίς να κουράζει το μάτι. Ένα μαξιλάρι, ένα κάδρο, ένα ράφι ή ένα ύφασμα μπορεί να ενεργοποιήσει μνήμες και θετικά συναισθήματα καθημερινά.

Από τη διακόσμηση στη μνήμη

Σήμερα, η διακόσμηση απομακρύνεται από την επίδειξη και πλησιάζει τη φροντίδα. Τα χρώματα που επιλέγουμε δεν διακοσμούν μόνο τον χώρο — τον κάνουν πιο ανθρώπινο και συναισθηματικά ασφαλές.



Η Costa Navarino υποδέχεται τη νέα σεζόν με εμπειρίες εμπνευσμένες από την ομηρική αφήγηση και τη μεσσηνιακή κληρονομιά

Με ένα πολυσύνθετο πρόγραμμα εμπειριών που αντλεί έμπνευση από την ομηρική μυθολογία, την τοπική παράδοση και τη σύγχρονη πολυτελή φιλοξενία, η Costa Navarino ανοίγει τη νέα σεζόν, προσκαλώντας επισκέπτες από όλο τον κόσμο σε ένα ταξίδι πολιτισμού, ευεξίας, γαστρονομίας και αυθεντικών βιωμάτων.

Η αρχή γίνεται στις **27 Φεβρουαρίου** με το The Westin Resort Costa Navarino, έναν προορισμό ιδανικό για οικογένειες και λάτρεις των σπορ. Υπαίθριες δραστηριότητες στη μεσσηνιακή φύση, πρόσβαση στα τέσσερα γήπεδα γκολφ 18 οπών και εμπλουτισμένα παιδικά προγράμματα – όπως το NBA Basketball School, football camps και junior tennis camps στο Mouratoglou Tennis Center – συνθέτουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία για μικρούς και μεγάλους.

Στις **31 Μαρτίου**, το Mandarin Oriental, Costa Navarino εγκαινιάζει μια σεζόν αφιερωμένη στην ευεξία και την υψηλή γαστρονομία. Ξεχωρίζουν τα signature retreats υπό την καθοδήγηση της Taryn Toomey, οι βραδιές fine dining με Michelin-starred chefs, καθώς και επιλεγμένες οινικές εμπειρίες με κορυφαίους παραγωγούς, όπως το εμβληματικό Château Margaux.

Από τις **2 Απριλίου**, το W Costa Navarino δίνει τον σύγχρονο και δυναμικό παλμό του προορισμού, με ανανεωμένες γαστρονομικές προτάσεις, δημιουργικό mixology και μουσικά events. Παράλληλα, οι OASIS Villas δύο και τριών υπνοδωματίων προσφέρουν εξατομικευμένες υπηρεσίες και μοναδική ιδιωτικότητα στον κόλπο του Ναβαρίνου.

Στις **8 Απριλίου**, το The Romanos, a Luxury Collection Resort παρουσιάζει ένα ανανεωμένο πρόγραμμα εμπειριών που αναδεικνύει τη μεσσηνιακή παράδοση,



την εποχικότητα και την αυθεντικότητα, με νέες γαστρονομικές προσεγγίσεις, ολιστικά wellbeing προγράμματα και αναβαθμισμένες υπηρεσίες βιλών.

Παράλληλα, η συλλογή Villa Rentals εμπλουτίζεται με νέες πολυτελείς βίλες πέντε και έξι υπνοδωματίων, ενώ μια εξαιρετικά περιορισμένη επιλογή Costa Navarino Residences δίνει τη δυνατότητα απόκτησης ιδιωτικής κατοικίας σε έναν από τους πιο εμβληματικούς προορισμούς της Μεσογείου.

Η φετινή σεζόν εμπλουτίζεται με βιωματικές εμπειρίες εμπνευσμένες από την Οδύσσεια, δημιουργικά εργαστήρια παραδοσιακών τεχνών, γαστρονομικά concepts όπως το Symposio και το Messinian Roots, καθώς και διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις, μεταξύ των οποίων το The Legends Tour, το AEGEAN Messinia Pro-Am και το PPC IRONMAN 70.3.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, τον τόπο και την ιστορία του, η Costa Navarino επαναπροσδιορίζει τη σύγχρονη ελληνική φιλοξενία, μετατρέποντας κάθε διαμονή σε μια εμπειρία ουσίας, σύνδεσης και έμπνευσης.

Emotional Latency Syndrome: όταν το συναίσθημα έρχεται πάντα αργά



Στις περισσότερες σχέσεις, το πρόβλημα δεν είναι ότι λείπουν τα συναισθήματα. Είναι ότι συχνά εκδηλώνονται... εκτός χρόνου. Η κατανόηση, η ενσυναίσθηση και η συναισθηματική ανταπόκριση εμφανίζονται, αλλά όχι τη στιγμή που η σχέση τις χρειάζεται. Έρχονται αργότερα, αφού η ένταση έχει περάσει, αφού η στιγμή έχει χαθεί. Αυτό το φαινόμενο, που παρατηρείται όλο και συχνότερα τα τελευταία χρόνια, περιγράφεται ως Emotional Latency Syndrome.

Ο όρος αναφέρεται στη χρονική καθυστέρηση ανάμεσα σε ένα συναισθηματικό ερέθισμα και στην αντίδραση σε αυτό. Στις σχέσεις όπου εμφανίζεται, οι αντιδράσεις είναι συνήθως ώριμες, λογικές και καλοπροαίρετες. Αυτό που λείπει δεν είναι η πρόθεση, αλλά ο συγχρονισμός. Το συναίσθημα δεν απουσιάζει· απλώς δεν συναντά τη στιγμή.

Το συναίσθημα εκτός συγχρονισμού

Σε μια σχέση με emotional latency, οι άνθρωποι συχνά περιγράφουν μια κοινή εμπειρία: όταν κάτι συμβαίνει, δεν υπάρχει άμεση συναισθηματική ανταπόκριση.

Η αντίδραση έρχεται αργότερα, πιο επεξεργασμένη, πιο ήρεμη, συχνά αποσυνδεδεμένη από την ένταση της αρχικής στιγμής. Αυτό δημιουργεί μια λεπτή αλλά ουσιαστική ρωγμή στη σύνδεση.

Η οικειότητα δεν βασίζεται μόνο στο ίδιο το συναίσθημα, αλλά και στον χρόνο εμφάνισής του. Η συναισθηματική εγγύτητα απαιτεί χρονική εγγύτητα. Όταν η ανταπόκριση καθυστερεί συστηματικά, η σχέση αρχίζει να χάνει τον ρυθμό της, ακόμα κι αν δεν υπάρχουν συγκρούσεις.

Σταδιακά, διαμορφώνονται δύο παράλληλες τάσεις. Από τη μία, κάποιος μαθαίνει να μην εκφράζεται τη στιγμή που κάτι τον αφορά, γνωρίζοντας ότι η ανταπόκριση δεν θα είναι άμεση. Από την άλλη, κάποιος συνηθίζει να επεξεργάζεται τα πάντα εσωτερικά, πιστεύοντας ότι η ποιότητα της αντίδρασης υπερέρχει της ταχύτητας. Το συναίσθημα υπάρχει, αλλά σε διαφορετικούς χρόνους.

Γιατί το βλέπουμε όλο και συχνότερα

Το Emotional Latency Syndrome δεν εμφανίζεται τυχαία. Συνδέεται άμεσα με τον τρόπο που ο σύγχρονος εγκέφαλος διαχειρίζεται πίεση, πληροφορία και



συναισθηματική διαθεσιμότητα. Η καθημερινότητα χαρακτηρίζεται από συνεχή εναλλαγή ερεθισμάτων και υψηλές απαιτήσεις. Η άμεση συναισθηματική παρουσία συχνά μετατίθεται για αργότερα.

Πολλοί άνθρωποι δεν αποφεύγουν το συναίσθημα από φόβο ή ανωριμότητα, αλλά από υπερφόρτωση. Το επεξεργάζονται όταν βρουν χρόνο, όταν νιώσουν ασφαλείς, όταν αποσυμπιεστούν. Το πρόβλημα είναι ότι οι σχέσεις χρειάζονται παρουσία... στο παρόν.

Έτσι, ενώ το άτομο αισθάνεται ότι ανταποκρίνεται σωστά, η σχέση βιώνει αυτή την καθυστέρηση ως απόσταση.

Δεν είναι έλλειψη συναισθήματος

Ένα κρίσιμο σημείο του Emotional Latency Syndrome είναι ότι δεν ταυτίζεται με τη συναισθηματική αποστασιοποίηση ή την αποφυγή. Τα άτομα που το βιώνουν συχνά διαθέτουν ενσυναίσθηση, αυτογνωσία και πρόθεση επικοινωνίας. Η δυσκολία δεν βρίσκεται στο «τι», αλλά στο «πότε».

Όταν η κατανόηση έρχεται αργά, μοιάζει ανεπαρκής. Όταν η φροντίδα εκφράζεται εκ των υστέρων, χάνει πολλή από τη δύναμή της. Έτσι δημιουργείται μια επαναλαμβανόμενη εμπειρία μη συνάντησης, χωρίς σαφή αιτία.



Η αθόρυβη φθορά

Με τον χρόνο, η καθυστέρηση συναισθηματικής ανταπόκρισης οδηγεί σε μια μορφή σιωπηλής φθοράς. Η σχέση συνεχίζει να λειτουργεί, αλλά με μειωμένη ένταση και περιορισμένη προσδοκία. Οι αυθόρμητες εκφράσεις μειώνονται, όχι επειδή δεν υπάρχουν συναισθήματα, αλλά επειδή δεν βρίσκουν χώρο στον κοινό χρόνο.

Η εγγύτητα αντικαθίσταται από κατανόηση εκ των υστέρων. Η σύνδεση μετατρέπεται σε διαχείριση. Και το «μαζί» χάνει τη βιωματική του διάσταση, παραμένοντας περισσότερο ως συνθήκη παρά ως εμπειρία.

Τι αποκαλύπτει τελικά το Emotional Latency Syndrome

Το φαινόμενο αυτό δεν θέτει το ερώτημα αν υπάρχει συναισθηματικό μέσο σε μια σχέση, αλλά αν υπάρχει κοινός χρόνος για αυτό. Αναδεικνύει τη σημασία του συγχρονισμού ως βασικού συστατικού της οικειότητας. Σε έναν κόσμο που έχει μάθει να επεξεργάζεται τα πάντα αργότερα, η συναισθηματική παρουσία γίνεται όλο και πιο δύσκολη.

Ένα από τα πιο κρίσιμα στοιχεία μιας σύγχρονης σχέσης είναι η ικανότητά μας να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας τη σωστή στιγμή. Γιατί η σύνδεση δεν χάνεται πάντα από έλλειψη αγάπης, αλλά συχνά από έλλειψη συγχρονισμού.

quote of the day

Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΥΤΑΠΑΤΗ ΠΟΥ
ΜΑΣ ΚΛΕΒΕΙ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ.
Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ
ΠΑΝΤΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΟΥΜΕ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σταμάτης, Σταματία,
Συμεών, Συμεωνή



3 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Carrot Cake
- › International Golden Retriever Day
- › World Read Aloud Day