



GREAT EXHIBITIONS

T. +30 210 7755080 E. info@greatexhibitions.gr S. www.greatexhibitions.gr



TRULY GREECE

Truly Greek. Truly Global.



Great Exhibitions proudly presents “**Truly Greece**”, a **distinct** and **dynamic exhibition brand**, communicating the **modern**, **friendly** and **unique** profile of leading Greek producers and the rich taste of their products, in the world market.

Visit us: Hall 2.2 | Hall 4.1 | Hall 4.2 | Hall 5.1 | Hall 8 | Hall 9.1 | Hall 10.1 | Hall 10.2 | Hall 11.2

THE AGE OF UNBUSY: ΓΙΑΤΙ Η ΗΠΕΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΟ STATUS SYMBOL



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις πως πάνε αυτά: πρώτα δίνεις χρόνο, μετά δίνεις πόδι. Και δεν το καταλαβαίνεις αμέσως — γιατί στην αρχή, αυτό που δίνεις μοιάζει με αγάπη, με φροντίδα, με ενδιαφέρον. «Δεν πειράζει», λες, «ας περιμένω λίγο ακόμα». Μόνο που αυτό το λίγο ακόμα γίνεται πάντα λίγο παραπάνω. Κι εκεί κάπου αρχίζει η φθορά. Όχι του άλλου. Η δική σου.

Στην αρχή προσπαθείς να καταλάβεις. Να δεις μήπως υπερβάλλεις. Να δικαιολογήσεις, να εξηγήσεις, να καταπιείς. Μα κάθε φορά που λες «δεν πειράζει», κάτι μέσα σου μικραίνει. Κάθε σιωπή που αφήνεις να περάσει, σβήνει ένα μικρό κομμάτι σου. Και κάποια στιγμή, χωρίς να το προγραμματίσεις, χωρίς να χρειαστεί μεγάλη απόφαση, απλώς... σηκώνεσαι και φεύγεις.

Γιατί δεν υπάρχει πιο δυνατό τέλος από εκείνο που δεν συνοδεύεται από φωνές. Μόνο από ένα βλέμμα ήσυχο, που έχει καταλάβει ότι δεν χρωστάει τίποτα άλλο. Έχεις ήδη δώσει χρόνο. Έχεις δώσει ευκαιρίες. Έχεις δώσει χώρο. Και κάποια στιγμή, το μόνο που σου απομένει να δώσεις — είναι πόδι. Όχι από θυμό, αλλά από αυτοσεβασμό.

Κι είναι παράξενο αυτό γιατί η φυγή σπάνια έρχεται απότομα. Είναι αποτέλεσμα υπομονής. Απόδειξη πως πάλεψες, προσπάθησες, άντεξες. Γι' αυτό και όταν τελικά φύγεις, δεν πονάει πια. Έχεις κλάψει ήδη όσα είχες να κλάψεις. Έχεις ελπίσει ήδη ό,τι είχες να ελπίσεις. Και τότε, αντί για θλίψη, νιώθεις... ελευθερία.

Γιατί όταν σταματάς να δίνεις χρόνο σε ό,τι δεν ανθίζει, αρχίζεις να ξαναδίνεις χρόνο σε σένα. Κι εκεί αρχίζει η αληθινή θεραπεία: όταν σταματάς να περιμένεις να σε δουν, και αρχίζεις να βλέπεις εσύ τον εαυτό σου.

Tip of the Day: Μη βιάζεσαι να κόψεις δεσμούς — αλλά μην τους κρατάς και με το ζόρι όταν οι κόμποι τους έχουν φθαρεί. Γιατί, SayYesser, στο τέλος της μέρας, το μόνο που χρειάζεται να θυμάσαι είναι αυτό: η υπομονή είναι αρετή. Αλλά ο αυτοσεβασμός; Είναι σωτηρία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Νέα προϊόντα IKEA Οκτωβρίου: Ζεστασιά, θαλπωρή και μαγεία από τη σκανδιναβική παράδοση



Αυτό το φθινόπωρο, η IKEA φέρνει στο σπίτι τη θαλπωρή της σκανδιναβικής παράδοσης μέσα από τη νέα συλλογή Οκτωβρίου, γεμάτη ζεστά χρώματα, φυσικές υφές και λειτουργικό design.

Οι νέες προσθήκες, εμπνευσμένες από τη σουηδική κουλτούρα, προσκαλούν μικρούς και μεγάλους να απολαύσουν τη μαγεία της εποχής μέσα από στιγμές άνεσης και οικειότητας.

Η νέα συλλογή ντύνει κάθε χώρο με απαλά υφάσματα, φωτιστικά που αποπνέουν ζεστασιά και διακοσμητικά που φέρνουν ισορροπία ανάμεσα στο παραδοσιακό και το μοντέρνο. Από τα μαξιλάρια και τα ριχτάρια με μοτίβα Dalarna, μέχρι το φωτιστικό TÄRNABY, εμπνευσμένο από τις παλιές

λάμπες πετρελαίου, κάθε αντικείμενο διηγείται μια ιστορία απλότητας και γαλήνης.

Η IKEA προτείνει επίσης στιγμές θαλπωρής γύρω από το τραπέζι, με τις καρέκλες HÖGVED και AGAM να προσθέτουν ρετρό κομψότητα και πρακτικότητα. Παράλληλα, οι μικροί φίλοι της οικογένειας θα λατρεύουν τη νέα σειρά HUSET, όπου αγαπημένα έπιπλα όπως τα KLIPPAN και BILLY γίνονται μινιατούρες για δημιουργικό παιχνίδι.

Η συλλογή IKEA Οκτωβρίου 2025 είναι μια πρόσκληση για ένα πιο ζεστό, φωτεινό και μαγικό σπίτι – ένα σπίτι που αγκαλιάζει, εμπνέει και εξελίσσεται μαζί σας.

Ανακαλύψτε τα νέα προϊόντα στα καταστήματα IKEA και στο [IKEA.gr](https://www.ikea.gr).

Press Room

Το efood και η Κωτσόβολος επαναπροσδιορίζουν την έννοια της άμεσης εξυπηρέτησης

Μια νέα εποχή στις αγορές έρχεται μέσα από τη συνεργασία του efood και της Κωτσόβολος, που δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να αποκτούν προϊόντα τεχνολογίας, μικροσυσκευές και είδη καθημερινής χρήσης σε μόλις 40-50 λεπτά, απευθείας στην πόρτα τους.

Χάρη στο δίκτυο των 59 καταστημάτων Κωτσόβολος σε όλη τη χώρα, που λειτουργούν ως τοπικά micro-hubs, οι παραγγελίες εκτελούνται σε πραγματικό χρόνο και παραδίδονται άμεσα μέσω του στόλου διανομής του efood. Η υπηρεσία, που ξεκίνησε από την Αθήνα, έχει πλέον επεκταθεί σε πάνω από 25 πόλεις σε όλη την Ελλάδα, μεταξύ των οποίων η Θεσσαλονίκη, η Πάτρα, το Ηράκλειο, η Λάρισα και τα Ιωάννινα.

Οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε περισσότερους από 2.500 κωδικούς προϊόντων – από καφετιέρες και smart gadgets μέχρι φορτιστές και νέα προϊόντα Apple – στις ίδιες τιμές με τα φυσικά καταστήματα.

Με τη νέα αυτή συνεργασία, το efood και η Κωτσόβολος φέρνουν την τεχνολογία πιο κοντά από ποτέ, προσφέροντας μια καινοτόμα, express εμπειρία αγορών που συνδυάζει ταχύτητα, ευκολία και αξιοπιστία.



ο Κωτσόβολος
είναι στο efood



The Age of Unbusy: γιατί η ηρεμία είναι το νέο status symbol



Κάποτε, το “είμαι πολύ απασχολημένος” ήταν σήμα κατατεθέν επιτυχίας.

Ήταν η απόδειξη ότι είχες σημασία, ότι ήσουν περιζήτητος, ότι έκανες πράγματα, ότι έτρεχες — κυριολεκτικά και μεταφορικά. Σήμερα όμως, μετά από δεκαετίες υπερκόπωσης, burnout και ψηφιακής εξάντλησης, η κοινωνία κάνει κάτι που δεν συνηθίζει: πατάει pause.

Καλωσήρθες στην Age of Unbusy.

Την εποχή όπου η πραγματική πολυτέλεια δεν είναι το να προλαβαίνεις τα πάντα — αλλά το να μην χρειάζεται να τα προλάβεις όλα.

Από το hustle culture στο anti-hustle mindset

Η προηγούμενη δεκαετία ανήκε στους “busy people”. Ήταν η εποχή του “rise and grind”, των motivational quotes που σε προέτρεπαν να κοιμάσαι τέσσερις ώρες τη μέρα για να «φτιάξεις τη ζωή σου», και των influencers που έκαναν τη δουλειά να μοιάζει με θρησκεία.

Μόνο που η πραγματικότητα έδειξε κάτι άλλο: πίσω από τα λαμπερά success stories, υπήρχε μια κουρασμένη γενιά ανθρώπων που έτρεχε ασταμάτητα χωρίς να ξέρει πια γιατί.

Η επιτυχία έγινε κούραση, η δημιουργικότητα εξάντληση, και το multitasking — υπερηρωισμός χωρίς cape.

Έπειτα ήρθε η πανδημία.

Ο παγκόσμιος αυτός αναγκαστικός διακόπτης μας έδειξε ότι το «να σταματάς» δεν σημαίνει «να αποτυγχάνεις». Αντίθετα, μπορεί να σημαίνει ότι επιστρέφεις στον εαυτό σου. Και κάπου εκεί, γεννήθηκε μια νέα κουλτούρα: το unbusy mindset.

Τι σημαίνει “unbusy”;

Το “unbusy” δεν είναι τεμπελιά, ούτε αποχή. Είναι επιλογή. Είναι το δικαίωμα να ρυθμίζεις τον ρυθμό σου.

Να λες «όχι» χωρίς ενοχές.

Να κάνεις λιγότερα, αλλά ουσιαστικά πράγματα.

Η unbusy life είναι μια ζωή με χώρο.



Χώρο να σκεφτείς. Να ξεκουραστείς. Να απολαύσεις ένα γεύμα χωρίς να το φωτογραφίσεις. Να περάσεις χρόνο με κάποιον χωρίς να κοιτάς το ρολόι. Να κάνεις κάτι μόνο και μόνο επειδή σε κάνει να νιώθεις καλά, όχι επειδή θα φανεί παραγωγικό.

Αν η προηγούμενη εποχή μετρούσε τα λεπτά, αυτή μετρά τα βλέμματα. Αν το πριν κυνηγούσε τα likes, το τώρα αναζητά την ηρεμία.

Η ηρεμία ως νέο status symbol

Η ηρεμία έχει γίνει το νέο σημάδι επιτυχίας — και μάλιστα, το πιο ακριβό.

Γιατί δεν αγοράζεται.

Δεν κλείνεται σε ραντεβού.

Και σίγουρα δεν επιδεικνύεται με stories.

Οι νέοι “power people” δεν φωνάζουν, δεν δείχνουν, δεν βιάζονται.

Φεύγουν για το γραφείο τους περπατώντας.

Κλείνουν το laptop στις έξι.

Δεν απαντούν αμέσως σε μηνύματα — όχι από αδιαφορία, αλλά από συνείδηση.

Και το πιο επαναστατικό τους χαρακτηριστικό; Ξέρουν πότε να σταματήσουν.

Η ηρεμία σήμερα σημαίνει αυτοκυριαρχία.

Σημαίνει να μην επιτρέπεις σε κανέναν να καθορίζει το πρόγραμμά σου, το σώμα σου ή το μυαλό σου.

Είναι η νέα μορφή πολυτέλειας — αυτή που δεν χρειάζεται να επιδεικνύεις γιατί απλώς τη ζεις.

Οι μικρές τελετουργίες του unbusy

Το unbusy δεν είναι lifestyle για λίγους. Είναι μικρές καθημερινές επιλογές:

- 😊 Να ξυπνάς χωρίς να κοιτάς πρώτα το κινητό.
- 😊 Να αφήνεις το πρωινό σου να σε βρει — αντί να το καταναλώσεις στα πόδια.
- 😊 Να δουλεύεις με διαλείμματα που θυμίζουν αναπνοή.
- 😊 Να διαγράφεις ραντεβού που δεν έχουν λόγο ύπαρξης.
- 😊 Να βγαίνεις έξω χωρίς να σκέφτεσαι πώς θα το ποστάρεις.

Η “unbusy routine” είναι γεμάτη απλές πολυτέλειες.

Έναν καφέ που πίνεις αργά. Μια βόλτα χωρίς ακουστικά. Μια μέρα χωρίς πρόγραμμα.

Είναι η τέχνη του να βρίσκεις ευτυχία στο κενό — όχι στο γεμάτο.

Ακόμα και οι μεγάλες εταιρείες έχουν αρχίσει να το καταλαβαίνουν.

Η “quiet productivity” — όπως ονομάζεται πλέον — είναι η νέα τάση στον χώρο εργασίας. Αντί για meetings χωρίς τέλος, δίνεται έμφαση στη συγκεντρωμένη, ήρεμη δουλειά.

Τεχνολογικοί κολοσσοί όπως η Google, η Microsoft και η LinkedIn εφαρμόζουν πλέον “no meeting days”, “deep work sessions” και “slow weeks” — μικρές παύσεις που αποδεδειγμένα αυξάνουν την αποδοτικότητα και μειώνουν το burnout.





Η νέα εξίσωση είναι απλή:

Λιγότερο θόρυβος = περισσότερη ουσία.

Η ηρεμία, που κάποτε φάνταζε σαν πολυτέλεια, σήμερα θεωρείται επαγγελματική στρατηγική.

To social shift: από το “always on” στο “selectively offline”

Τα social media, παρά το 24/7 DNA τους, αρχίζουν κι αυτά να αλλάζουν.

Το “scroll fatigue” είναι πλέον υπαρκτός όρος, ενώ hashtags όπως #slowliving, #digitalminimalism και #calmfluencer καταγράφουν εκατομμύρια προβολές στο TikTok.

Οι άνθρωποι —ιδίως οι νεότερες γενιές— δεν θέλουν πια να βλέπουν τέλειες ζωές. Θέλουν να βλέπουν ζωές με χώρο.

Αληθινές στιγμές, λιγότερο επεξεργασμένες, περισσότερο ανθρώπινες.

Η κουλτούρα του “unbusy” δεν απορρίπτει την τεχνολογία — την εξανθρωπίζει.

Σου θυμίζει ότι μπορείς να χρησιμοποιείς τα social χωρίς να σε χρησιμοποιούν εκείνα.

To unbusy ως φιλοσοφία

Αν θες να καταλάβεις την εποχή της ηρεμίας, φαντάσου έναν άνθρωπο που έχει τα πάντα: επιτυχία, δουλειές, ταξίδια, projects. Και μια μέρα αποφασίζει να τα βάλει σε

παύση — όχι γιατί τα βαρέθηκε, αλλά γιατί θέλει να τα ζήσει. Αυτό είναι το unbusy.

Είναι η συνειδητοποίηση ότι δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

Ότι η αξία σου δεν μετριέται σε ατζέντες, αλλά σε ανάσες.

Οι Ιάπωνες το λένε “Ma” — ο χώρος ανάμεσα στα πράγματα.

Οι Σκανδιναβοί το λένε “Lagom” — ούτε πολύ, ούτε λίγο.

Οι Γάλλοι το λένε “joie de vivre”.

Εμείς απλώς αρχίζουμε να το λέμε “ηρεμία”.

Γιατί η ηρεμία είναι δύναμη

Η ηρεμία δεν είναι αδράνεια. Είναι επίγνωση.

Σου επιτρέπει να βλέπεις καθαρά, να παίρνεις αποφάσεις με διαύγεια, να παρατηρείς αντί να αντιδράς.

Σε κάνει πιο ανθεκτικό, όχι πιο αδύναμο.

Σε έναν κόσμο που μετρά την αξία με βάση την ταχύτητα, το να επιλέγεις αργά είναι επανάσταση.

Το να αρνείσαι την πίεση του χρόνου, το να έχεις το θάρρος να πεις «δεν θα τρέξω», σε κάνει πιο ελεύθερο από ποτέ.

Το unbusy δεν είναι για τους λίγους. Είναι για όσους δεν θέλουν να χάσουν τον εαυτό τους στο δρόμο προς την επιτυχία.



GastrosoΦy Fest powered by Protergia: Η Ελλάδα στο κέντρο της παγκόσμιας γαστρονομίας

Το GastrosoΦy Fest powered by Protergia κάνει πρεμιέρα την Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2025 στην Πέτρινη Αποθήκη του ΟΛΠ και υπόσχεται να αναδείξει την Ελλάδα ως κορυφαίο προορισμό γεύσης και πολιτισμού. Με κεντρικό καλεσμένο τον παγκοσμίως φήμη σεφ Massimo Bottura, ιδιοκτήτη του τριών αστέρων Michelin εστιατορίου Osteria Francescana στη Μόντενα, το φεστιβάλ φέρνει στην Αθήνα κορυφαία ονόματα της διεθνούς και ελληνικής γαστρονομίας.

Στο εντυπωσιακό line-up συμμετέχουν οι Isabella Poti, Jeremy Chan, Kristian Baumann, Mark Doland, Rene Frank, αλλά και οι Παναγιώτης Γιακαλής, Ανδρέας Καραπάνος, Αλέξανδρος Τσιοτίνης, Σπύρος και Βαγγέλης Λιάκος, Νίκος Καραθάνος και Γκίκας Ξενάκης. Μέσα από 15 live cooking stations και πάνω από 20 μοναδικές συνταγές, οι επισκέπτες θα ζήσουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία γεύσης και γνώσης, με θεματικές ομιλίες για τη σύνδεση της διατροφής με τον πολιτισμό και τη βιωσιμότητα.

Το φεστιβάλ θα συνοδεύεται από 50+ ετικέτες κορυφαίων ελληνικών κρασιών, παρουσιασμένες από τους Masters of Wine Γιάννη Καρακάση και Mark Andrew, ενώ το βράδυ θα κορυφωθεί με ένα Food & Wine Party υψηλής αισθητικής και ένα live concert των ONIRAMA, που θα μετατρέψει τη γιορτή της γαστρονομίας σε ένα εκρηκτικό φινάλε γεύσης και μουσικής.

Early bird εισιτήρια διατίθενται μέσω [Ticketmaster](https://www.ticketmaster.gr).



GastrosoΦy
Powered by **protergia** EST

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΠΕΤΡΙΝΗ ΑΠΟΘΗΚΗ ΟΛΠ · ΟΡΑ 14:00

Κλείσε το εισιτήριό σου στην **ticketmaster*** **Early Bird -50%**

Ο θρύλος της Γαστρονομίας **Massimo Bottura**, μαζί με Κορυφαίους Διεθνείς & Έλληνες Michelin Star Chef
Talks - Presentations

Ατελείωτο Food Party για όλους:
15+ Live Cooking Stations
20+ Μοναδικές Συνταγές
50+ Εκλεκτές Ετικέτες Κρασιών
Live Concert **ONIRAMA**

Platinum Sponsor: **protergia** **Arlo** **EUROBANK** **μ** **Basegrill** **AEGEAN** **AWA**

Το TEDxDereeACG επιστρέφει με το "The Power of Unlearning" – ένα ταξίδι αποδόμησης και αναδημιουργίας



THE POWER OF UNLEARNING
Unlearn the old. Create space for the new.

11.10.2025
PIERCE THEATRE
THE AMERICAN COLLEGE
OF GREECE

TEDx DereeACG

Το TEDxDereeACG επιστρέφει δυναμικά με το πρώτο του φυσικό event, το Σάββατο 11 Οκτωβρίου 2025, από τις 10:30 έως τις 20:00, στο Θέατρο Pierce του Deree – The American College of Greece στην Αγία Παρασκευή.

Με κεντρικό θέμα «The Power of Unlearning» και μότο «Unlearn the old, create space for the new», η διοργάνωση προσκαλεί το κοινό να επαναπροσδιορίσει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον κόσμο, αποδομώντας στερεότυπα, παρωχημένες αντιλήψεις και κοινωνικούς περιορισμούς.

Μέσα από μια σειρά εμπνευσμένων ομιλιών και παρουσιάσεων, το TEDxDereeACG αναδεικνύει τη σημασία της "απομάθησης" – της ικανότητας να αφήνουμε πίσω ό,τι δεν μας εξυπηρετεί πια, για να

δημιουργήσουμε χώρο για νέες ιδέες, καινοτόμες προσεγγίσεις και δημιουργική σκέψη.

Σε μια εποχή όπου οι αλλαγές είναι καταιγιστικές, το UNLEARN έρχεται να μας υπενθυμίσει ότι η εξέλιξη δεν προκύπτει μόνο από τη γνώση, αλλά και από το θάρρος να αμφισβητούμε όσα θεωρούμε δεδομένα.

Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν τον επίσημο ιστότοπο του [TEDxDereeACG](https://www.tedx-deree.acg.gr).

Μήπως είσαι κι εσύ ένας "φαινομενικά χαρούμενος" άνθρωπος;



Γιατί γελάμε όταν πονάμε; Και πόση αλήθεια κρύβεται πίσω από ένα "όλα καλά";

Πόσες φορές έχεις ακούσει κάποιον να λέει "εντάξει μωρέ, όλα καλά, δεν έγινε και τίποτα"; Υπάρχουν γύρω μας άνθρωποι που δείχνουν πάντα χαρούμενοι, δυνατοί, ανεπηρέαστοι. Κι όμως, πίσω από αυτή την εικόνα, μπορεί να κρύβονται συναισθήματα που ποτέ δεν εκφράστηκαν ανοιχτά.

Ο "φαινομενικά χαρούμενος άνθρωπος" δεν είναι ψεύτικος. Απλώς έχει μάθει να φοράει ένα χαμόγελο σαν πανοπλία. Συχνά, είναι εκείνος που γελάει δυνατά, λέει αστεία, κάνει τους γύρω του να νιώθουν άνετα... και όμως, μέσα του μπορεί να κουβαλάει τη θλίψη χρόνων.

Χαμογελάς άρα είσαι καλά. Όχι πάντα!

Η κοινωνία μάς έχει μάθει ότι το να είσαι καλά είναι σχεδόν υποχρεωτικό. Από μικροί ακούμε φράσεις όπως "μην κλαις", "χαμογέλα λίγο", "πρέπει να είσαι δυνατός". Κι έτσι, πολλοί άνθρωποι μαθαίνουν να καλύπτουν τα συναισθήματά τους με ένα χαμόγελο — όχι επειδή είναι όντως καλά, αλλά επειδή φοβούνται να φανούν "αδύναμοι". Σύμφωνα με μελέτη του 2022 (Sage Jour-

nals), όταν οι άνθρωποι χαμογελούν ενώ δεν το νιώθουν, ενδέχεται να αντιμετωπίζουν κοινωνικά οφέλη (μεγαλύτερη αποδοχή), αλλά και μεγάλη ψυχική επιβάρυνση (αυξημένο στρες και εσωτερική σύγκρουση).

Το χιούμορ ως άμυνα και η μοναξιά πίσω από το "όλα καλά"

Το χιούμορ είναι ένας υπέροχος τρόπος να αντιμετωπίζουμε τα δύσκολα. Είναι όμως και μηχανισμός άμυνας. Πολλοί "χαρούμενοι" άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ για να προστατευτούν από τη δική τους ευαλωτότητα.

Ένα από τα πιο σιωπηλά κομμάτια αυτού του φαινομένου είναι η συναισθηματική απομόνωση. Όταν κάποιος δείχνει συνεχώς ότι είναι ο δυνατός, οι άλλοι σταματούν να τον ρωτούν αν είναι καλά. Και όσο πιο πολύ φαίνεσαι καλά, τόσο λιγότερος χώρος σου δίνεται να δείξεις ότι δεν είσαι. Αυτό που επιβεβαιώνεται και από νεότερες μελέτες είναι ότι το υποχρεωτικό χαμόγελο δεν μας κάνει απαραίτητα να νιώθουμε καλύτερα — απλώς κάνει τους άλλους να νιώθουν πιο άνετα μαζί μας. Δηλαδή, βολεύει τους άλλους, όχι εμάς.



Toxic positivity: Όταν η θετικότητα γίνεται τοξική

Η έννοια της τοξικής θετικότητας είναι πλέον αναγνωρισμένη και ερευνητικά. Πρόκειται για τη συνήθεια να αποφεύγουμε κάθε αρνητικό συναίσθημα, ακόμα κι αν είναι φυσιολογικό.

Μία μελέτη του 2024 με τίτλο "Toxic Positivity and Its Role among Young Adult Workers" (Lau Ung Mui & Saili, 2024) διαπίστωσε ότι η κουλτούρα του "πάντα να είσαι θετικός/η" δημιουργεί μη ρεαλιστικές προσδοκίες για μόνιμη χαρά και καθιστά δύσκολη την έκφραση αρνητικών συναισθημάτων. Η υπερβολική θετικότητα οδηγεί σε εσωτερική πίεση, έλλειψη αυθεντικότητας, ακόμα και συναισθηματική κόπωση, όταν αισθανόμαστε ότι πρέπει συνεχώς να καλύπτουμε ή να απορρίπτουμε τον πόνο και την απογοήτευση.

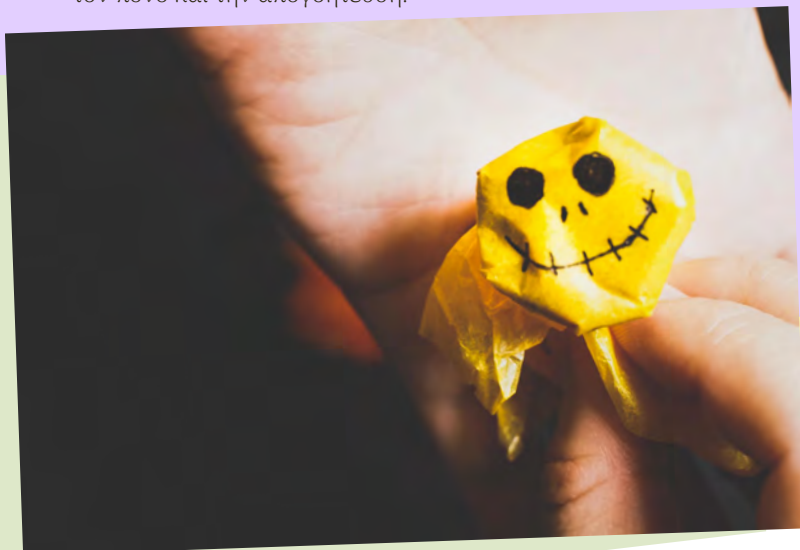


Στην πράξη...

Αν βλέπεις κάποιον να γελάει συνέχεια, μην το θεωρείς απόδειξη ευτυχίας. Ρώτα τον με ειλικρίνεια πώς είναι. Και φρόντισε να είσαι καλός ακροατής...

Αν είσαι εσύ αυτός ο "χαρούμενος" τύπος δώσε στον εαυτό σου την "άδεια" να μην είσαι. Να δείξεις αδυναμία. Να ζητήσεις μια αγκαλιά. Να πεις στον εαυτό σου "δεν είμαι καλά, αλλά δεν χρειάζεται να προσποιηθώ ότι είμαι".

Τελικά, δεν είναι η χαρά που μας συνδέει με τους άλλους, είναι η αλήθεια. Και μπορεί πολλές φορές να είναι δύσκολο όμως είναι και απελευθερωτικό να αφήσουμε τους άλλους να μας δουν όπως ακριβώς είμαστε.





Η Eurolife FFH εγκαινιάζει τον 6ο παιδικό σταθμό της – αυτή τη φορά στην Κάσο

Η Eurolife FFH, σε συνεργασία με τη HOPEgenesis, εγκαινίασε την Κυριακή 5 Οκτωβρίου τον πρώτο Δημοτικό Παιδικό Σταθμό στην Ηρωική Νήσο Κάσο, ενισχύοντας ουσιαστικά την τοπική κοινωνία και συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας.

Η Κάσος, το νοτιότερο νησί των Δωδεκανήσων, αποκτά για πρώτη φορά μια σύγχρονη δομή προσχολικής εκπαίδευσης που θα προσφέρει στα παιδιά έναν ασφαλή και δημιουργικό χώρο για μάθηση και κοινωνικοποίηση.

Ο νέος σταθμός αποτελεί τον 6ο που παραδίδεται στο πλαίσιο του προγράμματος συνεργασίας Eurolife FFH – HOPEgenesis, μετά από εκείνους σε Πάτμο, Αγραφα, Λειψούς, Καστελόριζο και Χάλκη, με στόχο τη δημιουργία 12 συνολικά παιδικών σταθμών σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας.

Η Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, Δόμνα Μιχαηλίδου, παρευρέθηκε στα εγκαίνια, τονίζοντας πως πρωτοβουλίες σαν αυτή «αποδεικνύουν την αξία της συνεργασίας δημόσιου και ιδιωτικού τομέα για την ενίσχυση της ελληνικής οικογένειας».

Ο Πρόεδρος της Eurolife FFH, Αλέξανδρος Σαρρηγεωργίου, σημείωσε:

«Η Κάσος αποκτά έναν χώρο ασφάλειας και προοπτικής για τα παιδιά της. Είμαστε περήφανοι που βρισκόμαστε στα μισά της διαδρομής μας και συνεχίζουμε με το ίδιο όραμα – κάθε παιδί, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, να έχει ίσες ευκαιρίες για ένα καλύτερο μέλλον».

ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars: Ενέργεια και γεύση στις “Νυχτερινές Διαδρομές” του Πεδίου του Άρεως



Οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars στήριξαν με ενέργεια και γεύση τον 6ο Αγώνα Πάρκου «Νυχτερινές Διαδρομές», που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 27 Σεπτεμβρίου στο Πεδίο του Άρεως. Ο αγώνας των 5 χιλιομέτρων, που διοργανώθηκε από τον Αθλητικό Πολιτιστικό Σύλλογο «ΑΘΗΝΑΙΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ», μετέτρεψε το κέντρο της Αθήνας σε μια φωτεινή γιορτή ευεξίας, με δεκάδες δρομείς και θεατές να απολαμβάνουν μια μοναδική νυχτερινή εμπειρία.

Οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ αποτέλεσαν τον ιδανικό σύμμαχο των συμμετεχόντων, προσφέροντας δύναμη και αντοχή πριν και μετά τη διαδρομή. Οι μπάρες πρωτεΐνης της ΗΠΕΙΡΟΣ περιέχουν Ζεμύθα, το καινοτόμο τυροκομικό προϊόν με μόλις 1% λιπαρά και 27% πρωτεΐνη τυρογάλακτος, πλούσια σε απαραίτητα αμινοξέα.

Διατίθενται σε δύο απολαυστικές γεύσεις – Σοκολάτα & Μπανάνα και Σοκολάτα & Κόκκινα Φρούτα – χωρίς προσθήκη ζάχαρης, ενώ δεν περιέχουν γλουτένη ή φοινικέλαιο. Ψημένες στον φούρνο, με νιφάδες βρώμης ολικής άλεσης και αγνά υλικά, οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars αποτελούν εξαιρετική πηγή Βιταμίνης Β1, φωσφόρου, μαγνησίου και σιδήρου, συμβάλλοντας στην ενίσχυση του οργανισμού και στη φυσική αποκατάσταση μετά την άσκηση.

Με τη συμμετοχή της στον 6ο Αγώνα Πάρκου, η ΗΠΕΙΡΟΣ επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να στηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν την άσκηση, την ευεξία και έναν υγιεινό τρόπο ζωής – προσφέροντας τη γεύση και την ενέργεια που χρειάζονται όσοι επιλέγουν να ζουν δυναμικά.

Wellness Fatigue: Εξάντληση από την... ευεξία



Ξυπνάς, κάνεις διαλογισμό, φτιάχνεις ένα πολύ υγιεινό smoothie, πας για περπάτημα, εργάζεσαι και στα διαλείμματα για ξεκούραση τρως κινόα και τσάι, γράφεις στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης... και στο τέλος της μέρας νιώθεις σαν να τρέχεις σε αγώνα χωρίς γραμμή τερματισμού. Το κυνήγι της ευεξίας έχει κουράσει πολύ κόσμο — και όχι μόνο σωματικά. Το wellness fatigue δεν είναι απλώς άλλη μια μόδα, αλλά μια νέα, αθόρυβη μορφή εξουθένωσης.

Ανάλυσέ το

Πρόκειται για τη σωματική ή ψυχική εξάντληση που προκαλείται από την υπερβολική ενασχόληση με το "να είμαστε καλά". Είναι κάτι διαφορετικό από το εργασιακό burnout: εδώ, η πίεση προέρχεται από την ίδια την προσπάθεια για αυτοβελτίωση. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να κάνουμε "ό,τι πρέπει", τόσο περισσότερο νιώθουμε ανεπαρκείς ή κουρασμένοι. Και δεν είναι απλώς αίσθηση, είναι πραγματικότητα.

Τι δείχνουν τα στοιχεία

Πίεση να φαίνεσαι υγιής και χαρούμενος

60% των ανθρώπων σε παγκόσμια έρευνα δήλωσαν ότι αισθάνονται κοινωνική πίεση να δείχνουν καλά. Το ποσοστό ανεβαίνει σε 76% για τη Gen Z και 71% για τους Millennials.

(Les Mills Global Wellness Report, 2024)

Εξουθένωση λόγω ευεξίας

1 στους 2 έχει βιώσει burnout ευεξίας — μια μορφή ψυχικής ή σωματικής εξάντλησης από την προσπάθεια να είναι "υγιής" και "ισορροπημένος".

Στην εργασία, 52% των εργαζομένων δηλώνουν ότι είναι συνεχώς κουρασμένοι, ενώ 49% έχουν άγχος σχεδόν κάθε μέρα.

(Πηγή: Deloitte, 2024)





Γενική κόπωση στον πληθυσμό

Η γενική κόπωση αφορά περίπου 1 στους 4 ανθρώπους στον γενικό πληθυσμό. Στα επαγγέλματα με πολλές απαιτήσεις, το ποσοστό ξεπερνά το 40%.

(National Library of Medicine, 2023)

Πώς φτάσαμε ως εδώ;

Τα τελευταία χρόνια, η ευεξία έγινε "βιομηχανία". Από yoga retreats μέχρι vegan superfoods, από mindfulness apps μέχρι trackers ύπνου, η αγορά μάς γεμίζει συνεχώς με προϊόντα και "πρέπει". Ακόμη, στα social media, το να φαίνεσαι καλά πολλές φορές αντικαθιστά το να είσαι καλά. Στην εργασία, πολλοί νιώθουν ότι πρέπει να αποδεικνύουν συνεχώς ότι τα έχουν όλα υπό έλεγχο: στόχους, παραγωγικότητα, wellness. Και φυσικά, δεν έχουν όλοι τον χρόνο, τα χρήματα ή την ενέργεια να ακολουθούν όλα αυτά. Το πρόβλημα είναι πως όταν η ευεξία γίνεται υποχρέωση, χάνεται το νόημα.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Δεν χρειάζεται να τα απορρίψουμε όλα. Αλλά μπορούμε να φιλτράρουμε αυτά που όντως μας ωφελούν.

Μερικά μικρά βήματα:

Δες τι σε ανακουφίζει πραγματικά: Μήπως ένα απλό, αυθόρμητο περπάτημα σε βοηθά περισσότερο από 1 ώρα προγραμματισμένης yoga;

Σταμάτα να συγκρίνεσαι: Η ευεξία δεν είναι αγώνας δρόμου ούτε Instagram reel.

Μην ακολουθείς τα πάντα: Ό,τι "δουλεύει" για τους άλλους, μπορεί να σε πιέζει αντί να σε απελευθερώνει και να σε εξελίξει.

Κράτα χώρο για να μην κάνεις τίποτα: Δεν χρειάζεται κάθε μέρα και κάθε ώρα να είναι "παραγωγική".

Η ευεξία είναι σημαντική, αλλά πρέπει να είναι εργαλείο, όχι αυτοσκοπός. Αν πιάνεις τον εαυτό σου να αγχώνεται για το πόσο "σωστά" ζει, ίσως ήρθε η ώρα να πατήσεις ένα μικρό pause.



Αογασίμα: Ένα χωριό μέσα σε ενεργό ηφαίστειο!



Κρυμμένο στα βάθη του Ειρηνικού Ωκεανού, περίπου 358 χιλιόμετρα νότια του Τόκιο, βρίσκεται ένα από τα πιο εντυπωσιακά και απομονωμένα μέρη του πλανήτη: το νησί Αογασίμα (Aogashima). Πρόκειται για ένα μικροσκοπικό, ηφαιστειακό νησί που φιλοξενεί έναν και μοναδικό οικισμό που είναι χτισμένος μέσα στον κρατήρα ενός ενεργού ηφαιστείου.

Μια φυσική... πρωτοτυπία

Η Αογασίμα αποτελεί τμήμα του Αρχιπελάγους Ιζου (Izu Islands) και σχηματίστηκε από αλληπάλληλες ηφαιστειακές εκρήξεις. Το νησί έχει ένα εκπληκτικό φυσικό χαρακτηριστικό: έναν διπλό κρατήρα. Ένας μεγάλος εξωτερικός κρατήρας περιβάλλει έναν μικρότερο, εσωτερικό κρατήρα, ο οποίος ονομάζεται Maruyama. Το χωριό των περίπου 150 κατοίκων βρίσκεται μέσα στον εξωτερικό κρατήρα, σε ένα σχετικά επίπεδο σημείο.

Ζώντας μέσα στο ηφαίστειο

Ακούγεται περίεργο, όμως οι κάτοικοι της Αογασίμα ζουν με αξιοσημείωτη ηρεμία. Το ηφαίστειο θεωρείται ενεργό, αλλά δεν έχει εκραγεί από το 1785, όταν μια έκρηξη στοίχισε τη ζωή σε πολλούς ανθρώπους. Τότε οι κάτοικοι αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν το νησί προσωρινά.

Σήμερα, η ζωή στο νησί είναι απλή, απόλυτα συνδεδεμένη με τη φύση. Δεν υπάρχουν μεγάλα καταστήματα ή

ξενοδοχεία, και η μεταφορά γίνεται κυρίως μέσω ελικοπτέρου ή πλοίου – με δύσκολες συνθήκες προσέγγισης, λόγω των απότομων ακτών.

Ηφαίστειο και αυτάρκεια

Οι κάτοικοι χρησιμοποιούν τη γεωθερμική ενέργεια του νησιού για να μαγειρεύουν και να ζεσταίνουν νερό. Το νησί προσφέρει καθαρό αέρα, ανέγγιχτη φύση και ένα μοναδικό τοπίο που δεν μοιάζει με κανένα άλλο μέρος της Ιαπωνίας... και όχι μόνο.

Ο τουρισμός στην Αογασίμα

Αν και δύσκολα προσβάσιμη, η Αογασίμα προσελκύει ταξιδιώτες που αναζητούν την περιπέτεια και την ηρεμία. Το νησί προσφέρει μονοπάτια πεζοπορίας, πανοραμική θέα από τον κρατήρα, καθώς και σημεία για παρατήρηση αστεριών μακριά από κάθε μορφή φωτορύπανσης.

Το νησί που το ξέχασε ο χρόνος...

Η Αογασίμα δεν είναι απλώς ένα νησί — είναι ένα ζωντανό παράδειγμα της αρμονικής συνύπαρξης ανθρώπου και φύσης. Είναι ένας τόπος που δείχνει πώς η ζωή μπορεί να ανθίσει ακόμη και κάτω από τις πιο απρόβλεπτες γεωλογικές συνθήκες.



«Σκληρές Βιολέτες» (2ος κύκλος): Η Νένα Βενετσάνου επιστρέφει με μια μουσική παράσταση αφιερωμένη στη γυναικεία φωνή και την ελπίδα

Μετά τη μεγάλη επιτυχία του περσινού κύκλου, η Νένα Βενετσάνου επιστρέφει για τέσσερις μόνο Τετάρτες, από τις 12 Νοεμβρίου έως τις 3 Δεκεμβρίου 2025, στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ, με τη μουσική παράσταση «Σκληρές Βιολέτες».

Πρόκειται για ένα έργο αφιερωμένο στις γυναικείες ποιητικές φωνές του 20ού αιώνα, που επέζησαν του πολέμου και μετέτρεψαν τον πόνο σε ποίηση, σε λόγο υψηλής τέχνης και ελπίδας. Μελοποιώντας κείμενα γερμανόφωνων και Ελληνίδων ποιητριών, η σπουδαία ερμηνεύτρια υφαίνει μια λυρική μουσική αφήγηση γεμάτη συγκίνηση και ανθρωπιά.

Με τη συνοδεία των Γιώργου Τσοικιάν (κλασική κιθάρα), Δημήτρη Παπαλάμπρου (ηλεκτρική κιθάρα) και Σόλη Μπαρκή (κρουστά), η Βενετσάνου μάς προσκαλεί σε ένα ταξίδι μνήμης και αντίστασης, τιμώντας τις ποιήτριες που ύψωσαν τη φωνή τους ενάντια στη σιωπή.

Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ
12, 19, 26 Νοεμβρίου & 3 Δεκεμβρίου 2025
Ώρα: 21:00 | Διάρκεια: 75' (χωρίς διάλειμμα)
Εισιτήρια: 16€ (γενική), 12€ (ομαδικό)
Προπώληση: more.com

Η Schaubühne Berlin και το Θέατρο του Νέου Κόσμου παρουσιάζουν τον «Εχθρό του λαού» του Χένρικ Ίψεν



Από τις 22 Οκτωβρίου, στο Θέατρο Κνωσός, ένα από τα σημαντικότερα θεατρικά γεγονότα της χρονιάς ενώνει τη Schaubühne Berlin και το Θέατρο του Νέου Κόσμου, σε μια σπάνια διεθνή συνεργασία υπό τη σκηνοθετική υπογραφή του Τόμας Όστερμάιερ.

Ο πολυβραβευμένος Γερμανός δημιουργός, γνωστός για τη ριζοσπαστική του ματιά και τη σκηνική του τόλμη, μεταφέρει τον «Εχθρό του λαού» του Ίψεν στο σήμερα, σε μια παράσταση-εμπειρία που ξεπερνά τα όρια του θεάτρου. Με αιχμηρό ρεαλισμό, κοινωνική ευαισθησία και εκρηκτικό ρυθμό, ο Όστερμάιερ αναδεικνύει το διαχρονικό δίλημμα ανάμεσα στην ηθική ευθύνη και το προσωπικό συμφέρον, θέτοντας στο επίκεντρο τη σύγκρουση της αλήθειας με την εξουσία.

Το έργο ανεβαίνει για πρώτη φορά με Έλληνες ηθοποιούς, μεταξύ των οποίων οι Κωνσταντίνος Μπιμπής, Μιχάλης Οικονόμου, Λένα Παπαληγούρα, Ιερώνυμος Καλετσάνος, Στέλιος Δημόπουλος, Άλκηστις Ζιρώ και Ιάσοντας Άλυ.

Θέατρο Κνωσός, Κνωσού 11, Πλατεία Αμερικής
Από 22 Οκτωβρίου
Τετ. 20:00 | Πεμ.-Παρ. 21:00 | Σαβ. 21:15 | Κυρ. 18:00
[Εισιτήρια εδώ](#)
[Δείτε το Teaser εδώ](#)

Χριστίνα Φλαμπούρη · Μαρία Ρουσάκη Μαζί στις 7 κορυφές

Βιβλίο δραστηριοτήτων για όλες τις εποχές



Μαζί στις 7 κορυφές Βιβλίο δραστηριοτήτων για όλες τις εποχές

Μια ξεχωριστή περιπέτεια για μικρούς εξερευνητές ξεκινά! Οι συγγραφείς Χριστίνα Φλαμπούρη και Μαρία Ρουσάκη προσκαλούν τα παιδιά σε ένα ταξίδι φαντασίας και γνώσης στις 7 ψηλότερες κορυφές του κόσμου.

Μέσα από πρωτότυπες δραστηριότητες, παιχνίδια και δημιουργικές αποστολές, οι μικροί αναγνώστες θα γνωρίσουν παραλίες, ποτάμια, δάση, ερήμους και καταρράκτες, μαθαίνοντας παράλληλα για τη φύση, την ομαδικότητα και την αξία της προσπάθειας.

Ένα πολύχρωμο βιβλίο που συνδυάζει περιπέτεια, γνώση και έμπνευση, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να ανακαλύψουν τη δύναμή τους και να φτάσουν — κυριολεκτικά και μεταφορικά — στην κορυφή!

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

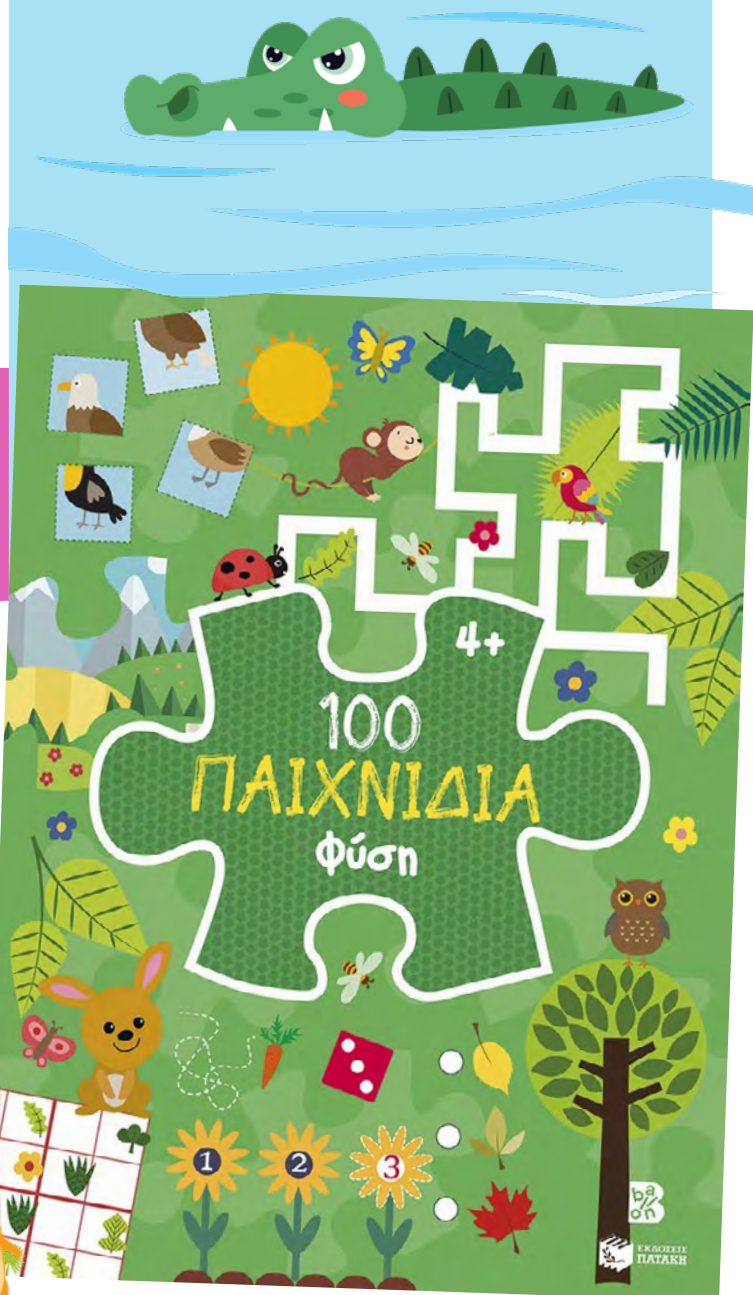
100 Παιχνίδια Φύση

Ένα βιβλίο γεμάτο παιχνίδι, μάθηση και ανακάλυψη! Το 100 Παιχνίδια – Φύση περιλαμβάνει δραστηριότητες αυξανόμενης δυσκολίας, ειδικά σχεδιασμένες για παιδιά ηλικίας 4 ετών.

Μέσα από παζλ, παιχνίδια λογικής, αριθμούς, συντόκου και ασκήσεις παρατηρητικότητας, τα παιδιά αναπτύσσουν τη σκέψη και τη συγκέντρωσή τους, διασκεδάζοντας με θέματα εμπνευσμένα από τη φύση.

Μια δημιουργική πρό(σ)κληση για γονείς και παιδιά: θα καταφέρετε να λύσετε όλα τα 100 παιχνίδια μαζί;

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ



quote of the day

ALMOST EVERYTHING WILL WORK AGAIN IF YOU UNPLUG IT FOR A FEW MINUTES — INCLUDING YOU
Anne Lamott

Σήμερα
γιορτάζουν!
Πελαγία, Πελαγίνα,
Πελαγής, Πελάγιος

8 Οκτωβρίου

- › International Birth Registration Day
- › National Take Your Parents To Lunch Day
- › National Pet Obesity Awareness Day
- › Dyslexia Day
- › Emergency Nurses Day
- › World Octopus Day
- › National Curves Day
- › National Stop Bullying Day
- › National Salmon Day