

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



**12 ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ
ΣΟΥ ΛΕΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΑ 20 -
ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑ 40**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποιο είναι, τελικά, το πιο σπάνιο είδος ανθρώπου; Αυτό που σε θυμάται χωρίς να σε χρειάζεται. Όχι γιατί έχει κάτι να ζητήσει, όχι γιατί θέλει να γεμίσει μια σιωπή, αλλά γιατί – απλώς – του πέρασες απ' το μυαλό και χαμογέλασε.

Είναι σπάνιο, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι σε θυμούνται όταν τους λείπεις για να καλύψουν ένα κενό. Σε ψάχνουν όταν χρειάζονται κάτι – ένα αυτί να ακούσει, μια καρδιά να αντέξει, έναν ώμο να στηριχτούν. Και δεν είναι κακό αυτό, έτσι είναι οι άνθρωποι. Όλοι το κάνουμε. Αλλά εκείνοι οι λίγοι, οι λίγοι-πολύτιμοι, που σε θυμούνται απλώς γιατί ήσουν ένα ωραίο κομμάτι στη διαδρομή τους... αυτοί είναι το άλλο επίπεδο.

Είναι αυτοί που θα σου στείλουν ένα μήνυμα απροειδοποίητα: «Σε σκεφτόμουν σήμερα». Χωρίς υπόσχεση, χωρίς λόγο, χωρίς ανάγκη. Μόνο με καλοσύνη χωρίς σκοπό.

Αυτό το είδος ανθρώπου δεν φωνάζει, δεν κάνει "θόρυβο σχέσης". Είναι ήσυχοι. Αλλά είναι οι πιο δυνατοί. Γιατί η παρουσία τους δεν εξαρτάται από τη συγκυρία· είναι σταθερή, διακριτική, καθαρή. Κι όταν κάποιος σε θυμάται έτσι, χωρίς να του λείπεις για να γεμίσει κάτι, αλλά γιατί του άφησες κάτι, τότε να ξέρεις: έχεις συναντήσει κάτι αληθινό.

Αυτοί οι άνθρωποι δεν θέλουν τίποτα. Θυμούνται γιατί δεν ξεχνούν το καλό, την αλήθεια, τη στιγμή που τους έκανες να νιώσουν κάτι όμορφο – έστω και για λίγο. Είναι οι άνθρωποι που δεν λειτουργούν με συμφέρον ή ανάγκη· λειτουργούν με ψυχή.

Κι όσο μεγαλώνουμε, τόσο καταλαβαίνουμε πως δεν είναι οι σχέσεις που κρατάνε αιώνια αυτές που αξίζουν. Είναι εκείνες που, ακόμα κι αν τελειώσουν, αφήνουν πίσω τους μια σκέψη γεμάτη αγάπη. Όχι γιατί κάτι θα γίνει ξανά, αλλά γιατί κάτι υπήρξε και άξιζε να το θυμάσαι.

Αν έχεις έστω έναν τέτοιο άνθρωπο στη ζωή σου – φύλαξέ τον σαν φυλαχτό. Κι αν εσύ μπορείς να γίνεις αυτός ο άνθρωπος για κάποιον άλλον, τότε έχεις ήδη καταφέρει κάτι σπουδαίο: να αγαπάς χωρίς συναλλαγή.

Tip of the Day: Στείλε σήμερα ένα "Σε σκεφτόμουν" χωρίς λόγο. Η καλοσύνη που δεν ζητά τίποτα πίσω είναι πάντα η πιο δυνατή μορφή αγάπης. Καλό σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Γρηγόρης

31 καταστήματα
στη Θεσσαλονίκη

31 καταστήματα Γρηγόρης στη Θεσσαλονίκη – Η δυναμική ανάπτυξη συνεχίζεται

Η Θεσσαλονίκη υποδέχεται το 31ο κατάστημα Γρηγόρης, στη συμβολή των οδών Βασιλέως Ηρακλείου 26 & Κομνηνών 24, απέναντι από την ιστορική Αγορά Μοδιάνο. Στην καρδιά της εμπορικής και γαστρονομικής κίνησης, ο νέος χώρος έρχεται να ενισχύσει τον ζωντανό παλμό της πόλης, προσφέροντας εκλεκτό καφέ και αυθεντικές γεύσεις για κάθε στιγμή της ημέρας.

Η Θεσσαλονίκη αγκάλιασε τον Γρηγόρη από την πρώτη στιγμή: τα καταστήματα της αλυσίδας αποτελούν καθημερινό σημείο συνάντησης για κατοίκους και επισκέπτες – από την πρωινή στάση για καφέ, μέχρι ένα ποιοτικό γεύμα στο διάλειμμα ή μια γρήγορη γευστική απόλαυση on the go.

Με πάνω από 360 καταστήματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό, ο Γρηγόρης συνεχίζει να επενδύει στην τοπική ανάπτυξη, δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας και προσφέροντας προϊόντα που «φτιάχνουν τη μέρα». Παράλληλα, προχωρά σε νέα ανοίγματα στη Θεσσαλονίκη και σε όλη την Ελλάδα, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο την παρουσία του σε νευραλγικά σημεία.

Στο νέο κατάστημα, η ομάδα του Γρηγόρη υποδέχεται το κοινό με τη γνώριμη ποιότητα και φιλική εξυπηρέτηση. Γιατί αυτούς που σου φτιάχνουν τη μέρα, τους ξέρεις με το μικρό.

Athens Coffee Days 2025: Δύο ημέρες αφιερωμένες στον καφέ και την καινοτομία από τη Nestlé Professional



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Athens Coffee Days 2025, ένα διήμερο αφιερωμένο στην τέχνη, την καινοτομία και την εμπειρία του καφέ, που διοργάνωσε η Nestlé Professional στις 3 και 4 Οκτωβρίου στο Nestlé Experience Center στο Μαρούσι.

Η εκδήλωση συγκέντρωσε επαγγελματίες του κλάδου και λάτρεις του καφέ, προσφέροντας ένα πλούσιο πρόγραμμα που συνδύασε εκπαίδευση, γευσιγνωσία και βιωματικά workshops. Η ομάδα Academista, σε συνεργασία με τους Coffee Ambassadors της Nestlé Professional, σχεδίασε ένα διήμερο γεμάτο δημιουργικές δράσεις, με θεματικές ομιλίες για την τεχνητή νοημοσύνη, την επιχειρηματικότητα και την τεχνολογία στον χώρο του καφέ.

Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν cupping sessions με σπάνιες ποικιλίες, ιστορίες γυναικών παραγωγών από την Κολομβία, brunch pairings και έναν πρωτότυπο διαγωνισμό γευσιγνωσίας. Το διήμερο έκλεισε με ένα coffee party στον εξωτερικό χώρο, με μουσική, cocktails από Nescafé και Perrier, και networking σε μια ζεστή, φιλόξενη ατμόσφαιρα.

Το Athens Coffee Days 2025 επιβεβαίωσε τη δυναμική της ελληνικής κοινότητας του καφέ και σηματοδότησε το όραμα της Nestlé Professional να ενισχύει την εκπαίδευση, τη συνεργασία και την καινοτομία στον κλάδο, δημιουργώντας εμπειρίες που εμπνέουν.

12 αλήθειες που δεν σου λέει κανείς στα 20 - μέχρι να φτάσεις στα 40



Υπάρχει κάτι μαγικά αποκαλυπτικό στο να φτάνεις τα 40. Δεν είναι ακριβώς σοφία — είναι εκείνη η στιγμή που κοιτάς πίσω και συνειδητοποιείς πόσο διαφορετικά θα είχες ζήσει, αν ήξερες τότε αυτά που καταλαβαίνεις τώρα.

Ο Mark Manson, ο συγγραφέας που έχει το χάρισμα να λέει τη ζωή όπως είναι (χωρίς φιοριτούρες, χωρίς new age ρομαντισμούς), το έκανε ξανά:

έγραψε τα *“40 life lessons I know at 40 (that I wish I knew at 20)”* — και το αποτέλεσμα είναι ένα manual ενηλικίωσης που θα έπρεπε να διανέμεται στα πανεπιστήμια, στα πρώτα ραντεβού και σε κάθε κρίση ταυτότητας.

Ας πάρουμε λοιπόν μερικές από τις πιο δυνατές αλήθειες του, μέσα από το δικό μας φακό.

1. Κανείς δεν έρχεται να σε σώσει

Αυτό πονάει λίγο στην αρχή, αλλά απελευθερώνει στη συνέχεια.

Κανένα επίτευγμα, καμία σχέση, κανένας άνθρωπος δεν

θα λύσει όλα σου τα προβλήματα. Θα κουβαλάς πάντα ένα κομμάτι ανησυχίας, ανεπάρκειας, “δεν είμαι αρκετός”. Κι αυτό είναι οκ. Δεν σημαίνει πως κάτι πάει στραβά.

Σημαίνει πως είσαι άνθρωπος.

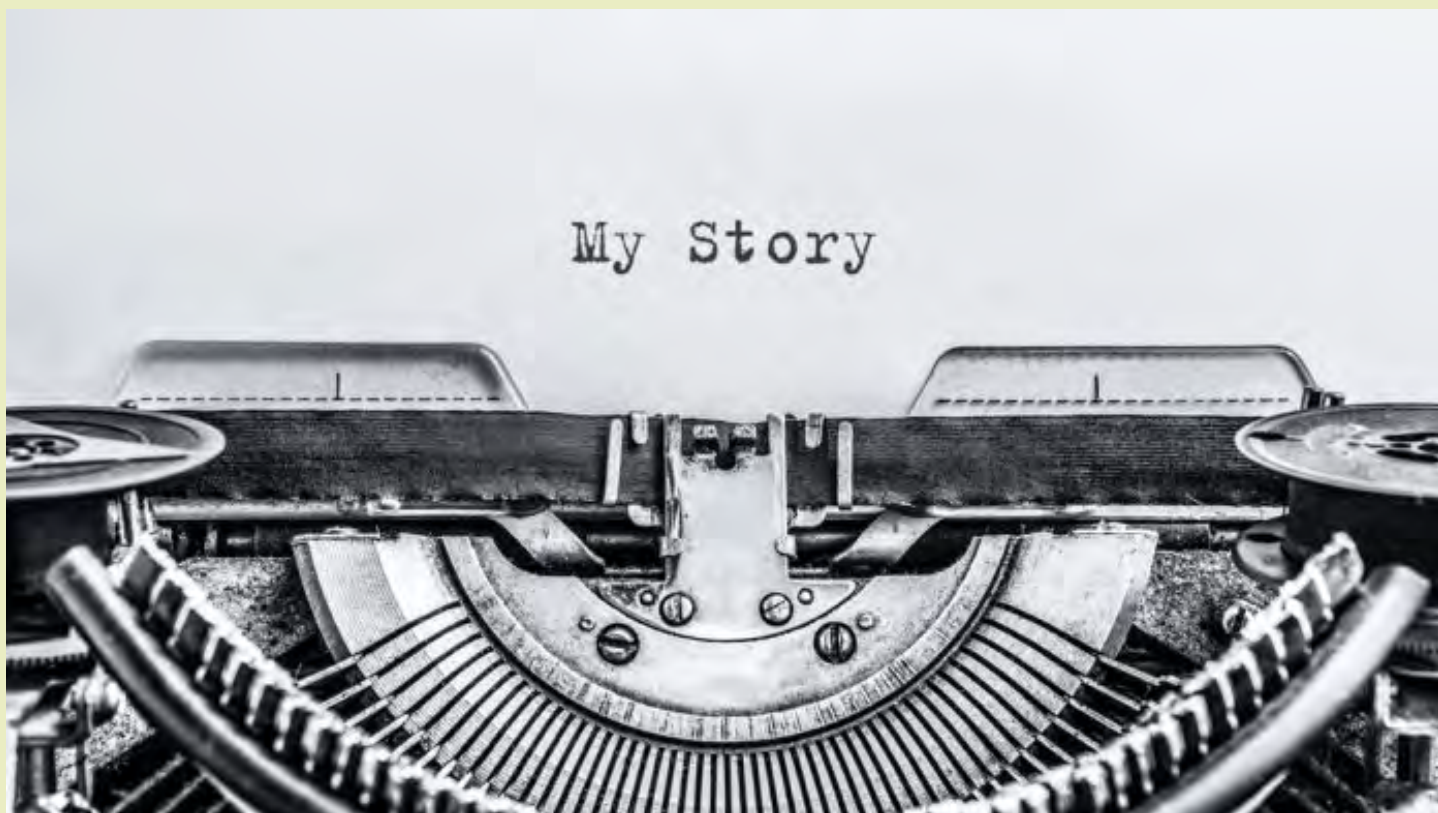
Η αποδοχή αυτού είναι η αρχή κάθε ελευθερίας. Γιατί όταν πάψεις να περιμένεις “τον σωτήρα”, αρχίζεις να λειτουργείς εσύ ως σωτήρας για τον εαυτό σου.

2. Οι σχέσεις σου αντικατοπτρίζουν τη σχέση σου με εσένα

Αν ανέχεται να σου φέρονται άσχημα, κάπου μέσα σου πιστεύεις ότι το αξίζεις. Αν αγαπάς τον εαυτό σου με σεβασμό, δεν θα αντέχεις τίποτα λιγότερο απ’ αυτό.

Όσο πιο υγιής είναι η εσωτερική σου σχέση, τόσο πιο καθαρές γίνονται και οι εξωτερικές.

Κι αυτό δεν ισχύει μόνο στα ραντεβού ή στους γάμους. Ισχύει παντού — στις φιλίες, στη δουλειά, στις συνεργασίες. Αν φέρεις στον εαυτό σου με ευγένεια, εκπαιδεύεις και τους άλλους να κάνουν το ίδιο.



3. Το μόνο λάθος είναι να μην προσπαθήσεις

Η αποτυχία δεν είναι αντίθετο της επιτυχίας. Είναι μέρος της. Όποιος δεν προσπαθεί για να "μην αποτύχει", καταδικάζεται να μην πετύχει ποτέ.

Η ζωή δεν έχει "σωστές" επιλογές. Έχει επιλογές που σε διαμορφώνουν.

Όλα τα υπόλοιπα είναι παραπλανητική τελειομανία.

4. Αν θέλεις έναν καλό σύντροφο, γίνε εσύ αυτός

Θες κάποιον ειλικρινή, σταθερό, πιστό; Τότε γίνε ειλικρινής, σταθερός, πιστός.

Η πιο σκληρή αλλά και απελευθερωτική ερώτηση του Manson: «Θα έβγαινες ραντεβού με εσένα;»

Αν η απάντηση είναι "όχι", δεν χρειάζεται δράμα. Χρειάζεται δουλειά.

5. Τα σημαντικά θέλουν χρόνο

Υγεία. Γνώση. Εμπιστοσύνη. Σχέσεις. Αυτοπεποίθηση.

Όλα αυτά είναι επενδύσεις που "πιάνουν τόκο" με τα χρόνια. Δεν έρχονται γρήγορα, ούτε φαντασμαγορικά.

Έρχονται αργά, ήσυχα, μέσα από μικρές, επαναλαμβανόμενες πράξεις συνέπειας.

Ό,τι έχει ουσία, χτίζεται με ρυθμό ζωής, όχι με hashtags.

6. Πάρε την ευθύνη για όλα σου τα προβλήματα

Όχι γιατί φταις για όλα — αλλά γιατί μόνο έτσι αποκτάς δύναμη να τα αλλάξεις. Όσο κατηγορείς, δίνεις δύναμη στον άλλον. Όσο αναλαμβάνεις, ξαναπαίρνεις τον έλεγχο.

Ο Manson το λέει απλά: «Δίνεις δύναμη σε όποιον κατηγορείς.» Κι αν το σκεφτείς, είναι ο πιο σίγουρος τρόπος να σταματήσεις να νιώθεις θύμα.

7. Η αυτοπεποίθηση δεν είναι σιγουριά — είναι άνεση με την αποτυχία

Οι άνθρωποι που φαίνονται σίγουροι για όλα είναι συχνά απλώς τρομοκρατημένοι να φανούν αδύναμοι.

Η πραγματική αυτοπεποίθηση δεν είναι "ξέρω ότι θα πετύχω", αλλά "ξέρω ότι μπορώ να αποτύχω και θα είμαι εντάξει". Αυτό το mindset αλλάζει τα πάντα.

8. Αν δεν λες "όχι", τα "ναι" σου δεν έχουν αξία

Τα όρια δεν είναι αγένεια. Είναι πυξίδα.

Αν τα πάντα είναι "εντάξει για σένα", στο τέλος δεν θα ξέρεις τι πραγματικά έχει σημασία.

Είναι πιο γενναίο να απορρίπτεις πράγματα που σε ενθουσιάζουν προσωρινά, για να μείνεις πιστός σε αυτά που σε χτίζουν μακροπρόθεσμα.



9. Η κανονικότητα είναι υπερτιμημένη

«Κανονικός» σημαίνει, στατιστικά, κουρασμένος, αγχωμένος, χρωμένος και μπερδεμένος.

Ο Manson λέει ωμά: «Fuck being normal.»

Γιατί η “κανονικότητα” των πολλών είναι συνήθως η υποταγή των λίγων. Καλύτερα να είσαι παράξενος και αληθινός, παρά “φυσιολογικός” και ψεύτικος.

10. Η εμπιστοσύνη είναι το νόμισμα όλων των σχέσεων

Ό,τι χτίζεται πάνω στην εμπιστοσύνη αντέχει. Ό,τι ραγίσει από έλλειψή της, καταρρέει. Κι αυτό δεν ισχύει μόνο για σχέσεις αγάπης. Ισχύει για φιλίες, συνεργασίες, οικογένεια.

Η εμπιστοσύνη είναι αργό κέρδος και γρήγορη απώλεια — επένδυσε προσεκτικά.

11. Μην περιορίζεις τον εαυτό σου

“Είμαι αυτό”, “δεν είμαι εκείνο”, “δεν μπορώ”, “δεν είμαι τύπος που...” — όλα αυτά είναι φυλακές ταυτότητας.

Άφησε τον εαυτό σου ανοιχτό να αλλάζει, να εξελίσσεται, να εκπλήσσει. Η ευελιξία δεν είναι έλλειψη χαρακτήρα. Είναι επιβίωση.

12. Ποτέ δεν είναι αργά

Η ιστορία της γιαγιάς που ξεκίνησε πιάνο στα 62 και στα 90 ήταν βιρτουόζος δεν είναι urban legend. Είναι re-minder ότι η ζωή δεν τελειώνει — αν δεν σταματήσεις να αρχίζεις.

Δεν έχει σημασία η ηλικία, αλλά ο χρόνος που σπαταλάς να πείθεις τον εαυτό σου πως “είναι αργά”. Το μόνο που καθυστερεί πραγματικά είναι το “ίσως αύριο”.

Και τελικά...

Όσα γράφει ο Manson στα 40, δεν είναι συνταγές “επιτυχίας”. Είναι συνταγές ειλικρίνειας.

Να μπορείς να κοιτάξεις τον εαυτό σου στα μάτια χωρίς μακιγιάζ, χωρίς stories, χωρίς φίλτρα.

Να πεις: “Ναι, κουράστηκα, φοβήθηκα, ζήλεψα, έχασα... αλλά συνεχίζω να προσπαθώ.” Και αυτό — όχι η τελειότητα — είναι που κάνει τη ζωή όμορφη.

Μη ρωτάς «είναι αργά;». Ρώτα «αν ξεκινούσα σήμερα, πώς θα ήθελα να νιώθω σε 10 χρόνια;». Και μετά, κάνε απλώς το πρώτο βήμα.



smartshop



Η Core Innovations εγκαινιάζει τη νέα εποχή Smartshop 24Open

Η Core Innovations, εταιρεία του Ομίλου Motor Oil, ολοκλήρωσε το rebranding στο πρώτο κατάστημα του δικτύου Twenty4 Shopen που απέκτησε στις αρχές του 2025, εγκαινιάζοντας τη νέα εποχή Smartshop 24Open. Το κατάστημα στη Λεωφόρο Πεντέλης 15, στα Βριλήσσια, αποτελεί το πρώτο που διαμορφώθηκε στο νέο concept, προσφέροντας μια σύγχρονη, έξυπνη και απολαυστική αγοραστική εμπειρία.

Στο νέο Smartshop 24Open συναντάμε για πρώτη φορά το brand Taresso Coffee, που απογειώνει την εμπειρία καφέ, καθώς και πλούσιο food offering, φυσικό corner AllSmart, άνετο καθιστικό χώρο και parking για σύντομη στάθμευση. Η εμπειρία ενισχύεται με νέα ψηφιακή σήμανση (digital signage) που οργανώνει τις κατηγορίες προϊόντων, καθοδηγώντας τον καταναλωτή με έξυπνο και πρακτικό τρόπο.

Το Smartshop 24Open αποτελεί στρατηγικό βήμα της Core Innovations στο convenience retail, ενισχύοντας το όραμά της για καταστήματα που συνδυάζουν τεχνολογία, εξυπηρέτηση και απόλαυση — όλο το 24ωρο. Υπενθυμίζεται ότι πρόσφατα η εταιρεία εγκαινίασε και το πρώτο αυτόνομο κατάστημα Smart Shop στη Νέα Σμύρνη, που λειτουργεί χωρίς ταμίες από τις 23:00 έως τις 07:00, απλώς με τη χρήση κάρτας.

Redefine Convenience. Reimagine Life.

**Η νέα γεύση Amaretti
Φυστικοβούτυρο είναι
εδώ — με τριπλή στρώση
κρέμας φιστικιού!**



Το πιο viral food trend της εποχής μόλις έγινε Amaretti γκοφρέτα – και είναι πιο εθιστικό από ποτέ! Οι Peanut Butter Lovers αποκτούν επιτέλους τη δική τους απόλαυση: τα αγαπημένα Amaretti κυκλοφορούν σε νέα γεύση Φυστικοβούτυρο, με τριπλή στρώση βελούδινης κρέμας φιστικιού που θα σε κάνει να αναρωτηθείς πώς ζούσες χωρίς αυτή.

Ιδανικά για κάθε στιγμή της ημέρας — από το γραφείο, το σχολείο ή το πανεπιστήμιο, μέχρι το γυμναστήριο ή το binge-watching της αγαπημένης σου σειράς — τα νέα Amaretti Peanut Butter είναι το πιο γευστικό boost ενέργειας και διάθεσης.

Διατίθενται σε δύο μεγέθη:

- 68g, για να τα έχεις παντού και πάντα μαζί σου
- 125g, για εκείνους που δεν σταματούν στην πρώτη μπουκιά

Μια δαγκωνιά αρκεί για να μπει στο #PeanutHype!

Και μην ξεχάσεις να μοιραστείς την πρώτη σου αντίδραση με το #ShareYourFirstBiteReaction, κάνοντας tag @amaretti_greece.

Γιατί το φυστικοβούτυρο μπορεί να είναι τάση — αλλά τα Amaretti το κάνουν απόλαυση.

«Σε αντίθεση με το στομάχι, το μυαλό δεν σε ειδοποιεί όταν πεινάει»



Υπάρχει μια φράση που διάβασα πρόσφατα και με στοίχειωσε για μέρες:

«Σε αντίθεση με το στομάχι, το μυαλό δεν σε ειδοποιεί όταν πεινάει».

Ξέρεις ακριβώς πώς νιώθει η πείνα του σώματος. Είναι απτή, άμεση, θορυβώδης. Το στομάχι γουργουρίζει, το κεφάλι βαραίνει, τα χέρια τρέμουν, κι εκεί κάπου λες «εντάξει, ήρθε η ώρα να φάω».

Αλλά η πείνα του μυαλού; Αυτή είναι πιο ύπουλη. Δεν κάνει φασαρία. Δεν σου χτυπάει καμπανάκι. Απλώς σβήνει σιγά-σιγά το φως.



Η σιωπηλή πείνα του μυαλού

Είναι εκείνη η μέρα που δεν έχεις όρεξη για τίποτα. Ούτε για τη δουλειά σου, ούτε για τους φίλους σου, ούτε για τη σειρά που έβλεπες φανατικά. Ή εκείνο το βράδυ που κάθεσαι μπροστά στην οθόνη και σκρολάρεις χωρίς λόγο, όχι γιατί θες να μάθεις κάτι καινούργιο, αλλά γιατί δεν αντέχεις τη σιωπή μέσα σου.

Και το σώμα, πάντα υπάκουο, συνεχίζει. Πηγαίνει στη δουλειά, κάνει τα meetings, γελάει στα σωστά σημεία, απαντάει σε mail. Από έξω όλα λειτουργούν — αλλά μέσα, κάτι αδειάζει.

Το μυαλό έχει αρχίσει να πεινάει.



Πώς πεινάει το μυαλό;

Όχι για φαγητό. Για νόημα. Για ηρεμία. Για στιγμές που δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

Το μυαλό πεινάει όταν δεν του δίνεις χρόνο να σταθεί. Όταν το πιέζεις να παράγει, να σκέφτεται, να ανταποκρίνεται, να λειτουργεί χωρίς διακοπή.

Η πείνα του μυαλού είναι ύπουλη γιατί μοιάζει με τεμπελιά. Νομίζεις πως απλώς «δεν έχεις κέφι». Νομίζεις πως «πέρασες μια δύσκολη μέρα». Κι έτσι συνεχίζεις.

Μέχρι που το “δεν έχω όρεξη” γίνεται “δεν νιώθω τίποτα”.

Η κόπωση που δεν διορθώνεται με ύπνο

Υπάρχει ένα είδος κούρασης που ο ύπνος δεν αγγίζει. Δεν έχει να κάνει με το σώμα σου, αλλά με την ψυχή σου.

Είναι η κούραση του ανθρώπου που δεν σταματάει ποτέ. Που δεν επιτρέπει στον εαυτό του να πλήξει, να βαρεθεί, να ανασάνει. Είναι εκείνος ο κόμπος στο στήθος που δεν φεύγει, όσο κι αν κοιμηθείς, όσο κι αν “ξεκουραστείς”. Γιατί δεν λείπει η ξεκούραση. Λείπει η σύνδεση.

Η σύνδεση με τον εαυτό σου. Με τις σκέψεις σου, με τα όνειρά σου, με τη σιωπή. Αυτή που αντικαθιστούμε με ειδοποιήσεις, podcast, reels, “να μην είμαι μόνος”.

Το μυαλό δεν γουργουρίζει — ξεχνάει

Όταν το στομάχι πεινάει, το νιώθεις αμέσως. Όταν πεινάει το μυαλό, το νιώθεις αργά. Με μικρά, σχεδόν ανεπαίσθητα σημάδια:



Ξεχνάς πράγματα.



Θυμώνεις πιο εύκολα.



Δεν έχεις υπομονή για τους άλλους.



Χάνεις τη συγκέντρωσή σου.



Όλα μοιάζουν “βαριά”, ακόμη κι αυτά που κάποτε σ’ ενθουσίαζαν.

Και κάπου εκεί, αντί να σταματήσεις, πατάς γκάζι. Γιατί έτσι έχουμε μάθει. Να θεωρούμε την παύση αδυναμία. Να πιστεύουμε πως όποιος σταματά, μένει πίσω.

Το να σταματάς δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπεις

Το να κάνεις παύση δεν είναι παράδοση. Είναι πράξη φροντίδας.

Όταν το σώμα κουράζεται, ξέρεις να το ταΐσεις, να το ποτίσεις, να το ξεκουράσεις. Όταν κουράζεται το μυαλό, πρέπει να μάθεις να το τρέφεις.

Όχι με scroll. Όχι με θόρυβο. Όχι με ψεύτικη “παρέα” από οθόνες.





Αλλά με εκείνα τα μικρά, απλά πράγματα που κάποτε σε γέμιζαν χωρίς να το προσπαθείς:

- 😞 Ένα περπάτημα χωρίς ακουστικά.
- 😞 Ένα τραγούδι που δεν έχεις ακούσει καιρό.
- 😞 Ένα βιβλίο που μυρίζει χαρτί.
- 😞 Μια συζήτηση χωρίς κινητό στο τραπέζι.
- 😞 Ένα δέκαλεπτο σιωπής, χωρίς να κάνεις τίποτα.

Αυτά είναι το φαγητό του μυαλού.

Δεν χρειάζεται να φτάσεις στα όρια

Δεν χρειάζεται να καείς για να ξεκουραστείς. Δεν χρειάζεται να καταρρεύσεις για να σταματήσεις. Ούτε να “κερδίσεις” την ξεκούραση σου. Η ξεκούραση δεν είναι βραβείο· είναι δικαίωμα.

Και όμως, πόσες φορές νιώθεις ενοχές που δεν κάνεις τίποτα; Που κάθεσαι λίγο παραπάνω στο κρεβάτι, που δεν απαντάς αμέσως στο μήνυμα, που δεν “παράγεις”;

Η κοινωνία μας έχει κάνει να πιστεύουμε πως αν δεν τρέχουμε, μένουμε πίσω. Αλλά η αλήθεια είναι πως, αν δεν σταματάς που και που, χάνεις εσύ τον εαυτό σου.

Η διαφορά ανάμεσα στο «λειτουργώ» και στο «ζω»

Λειτουργώ σημαίνει κάνω ό,τι πρέπει. Ζω σημαίνει νιώθω ό,τι μου συμβαίνει. Όσο περισσότερο λειτουργούμε μηχανικά, τόσο λιγότερο ζούμε.

Και το μυαλό, όταν πεινάει, αρχίζει να λειτουργεί χωρίς χρώμα. Δεν έχει ενθουσιασμό, δεν έχει βάθος, δεν έχει περιέργεια. Κάνει ό,τι πρέπει — αλλά δεν νιώθει τίποτα.

Πώς ταΐζεις λοιπόν το μυαλό σου;

Με σιωπή, παρατήρηση, ομορφιά και περιέργεια. Με το να του επιτρέπεις να βαριέται λίγο. Να αδειάζει. Με το να του δίνεις χώρο για το τίποτα — γιατί μέσα στο τίποτα ξαναγεννιούνται όλα.

Ταΐζεις το μυαλό σου όταν:

- 😞 Δεν προσπαθείς να απαντήσεις σε κάθε σκέψη.
- 😞 Δεν χρειάζεσαι πάντα “νόημα” για να ξεκουραστείς.
- 😞 Δεν μετράς τη μέρα σου μόνο με παραγωγικότητα, αλλά και με ηρεμία.

Μάθε να ακούς τη σιωπή

Η σιωπή είναι το “γουργούρισμα” του μυαλού. Είναι εκείνο το ελαφρύ τσίμπημα όταν δεν αντέχεις να κάτσεις μόνος με τις σκέψεις σου. Όταν ψάχνεις κάτι να σε γεμίσει, αλλά δεν ξέρεις τι. Εκείνη τη στιγμή, μην πατήσεις play, μην ανοίξεις άλλη εφαρμογή.

Ακου. Η σιωπή δεν είναι κενό. Είναι μήνυμα. Σου λέει πως το μυαλό σου χρειάζεται φροντίδα. Ότι έχεις γεμίσει από πληροφορίες αλλά άδειασες από συναίσθημα.

Το πιο τρυφερό “φαγητό” για το μυαλό

Δεν χρειάζεσαι πάντα απαντήσεις. Μερικές φορές χρειάζεσαι παρατήρηση. Να δεις πώς πέφτει το φως στο τραπέζι. Να μυρίσεις τον καφέ χωρίς να σκεφτείς τίποτα. Να αφήσεις τη μέρα να κυλήσει χωρίς να την προγραμματίσεις.

Αυτό είναι τροφή. Αυτή είναι η γεύση της ζωής που ξεχνάμε μέσα στη βιασύνη μας.

Γιατί, τελικά...

Το μυαλό δεν θα σε ειδοποιήσει ότι πεινάει. Θα το καταλάβεις όταν όλα αρχίσουν να μοιάζουν άγευστα. Όταν τίποτα δεν σε συγκινεί όπως πριν. Όταν η ζωή συνεχίζεται — αλλά εσύ δεν είσαι πια μέσα της.

Κι εκείνη τη στιγμή, μην ψάξεις άλλη λίστα με “πράγματα να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα”. Κάνε το πιο απλό και πιο δύσκολο πράγμα: σταμάτα.

Κλείσε τα μάτια. Πάρε μια βαθιά ανάσα.

Αφησε το μυαλό σου να πεινάσει λίγο και μετά τάισέ το με κάτι που δεν πουλιέται — ησυχία, φως και αλήθεια. Όταν νιώσεις ότι τίποτα δεν σου κάνει “κλικ”, μην το αγνοήσεις. Είναι το μυαλό σου που σου ψιθυρίζει πως χρειάζεται λίγο χώρο. Αφησέ του τον χρόνο να ανασάνει...

XENIA 2025: Ο κόσμος της φιλοξενίας δίνει ραντεβού στο Metropolitan Expo



Η XENIA 2025 επιστρέφει δυναμικά από τις 22 έως τις 24 Νοεμβρίου στο Metropolitan Expo, αναδεικνύοντας για ακόμα μία χρονιά τις πιο καινοτόμες λύσεις και τάσεις που διαμορφώνουν το μέλλον της ελληνικής φιλοξενίας.

Περισσότεροι από 500 εκθέτες θα παρουσιάσουν προϊόντα και υπηρεσίες που καλύπτουν κάθε πτυχή της ξενοδοχειακής εμπειρίας — από εξοπλισμό και διακόσμηση έως τεχνολογίες, ενεργειακές λύσεις και συστήματα διαχείρισης. Παράλληλα, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν πρωτοποριακές digital εφαρμογές, εργαλεία εξοικονόμησης ενέργειας και βιώσιμες πρακτικές που αναβαθμίζουν κάθε επίπεδο λειτουργίας ενός καταλύματος.

Στο Digi Hotel Stage, η τεχνολογία συναντά τη φιλοξενία μέσα από παρουσιάσεις AI εφαρμογών και έξυπνων λογισμικών, ενώ το Red Spot Stage φέρνει

στο επίκεντρο τη δημιουργικότητα, με κορυφαίους αρχιτέκτονες και designers να μοιράζονται έργα και ιδέες που εμπνέουν.

Η XENIA 2025 είναι η έκθεση που καθορίζει τις εξελίξεις του κλάδου — μια εμπειρία που κανένας επαγγελματίας της φιλοξενίας δεν πρέπει να χάσει.

Online δωρεάν πρόσκληση στο www.xenia.gr.

Παγκόσμια Ημέρα Αυγού 2025: Το Πανίσχυρο Αυγό – Ασφαλές και Πλούσιο σε Φυσική Διατροφική Αξία

Η Παγκόσμια Ημέρα Αυγού γιορτάζεται φέτος την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου, τιμώντας το ταπεινό αλλά πανίσχυρο αυγό και τη συμβολή του στην υγεία και την ευεξία ανθρώπων κάθε ηλικίας. Το φετινό μήνυμα, «Το Πανίσχυρο Αυγό: Πλούσιο σε Φυσική Διατροφική Αξία», αναδεικνύει τη μοναδική του ικανότητα να παρέχει 13 απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, σε μια απλή και προσιτή μορφή.

Το αυγό είναι ελάχιστα επεξεργασμένο, ευέλικτο και ευρέως διαθέσιμο, αποτελώντας ιδανική τροφή για οικογένειες και κοινότητες σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα, η Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Αυγού & Προϊόντων Αυγού (ΕΔΟΑΠΑ) τονίζει τη δέσμευσή των οργανωμένων πτηνοτροφικών επιχειρήσεων — που καλύπτουν πάνω από το 95% της παραγωγής — να προσφέρουν ποιοτικά και διατροφικά ασφαλή προϊόντα, μέσα από αυστηρούς ελέγχους ιχνηλασιμότητας, μικροβιολογικές και χημικές αναλύσεις.

Η ΕΔΟΑΠΑ καλεί όλους τους λάτρεις των αυγών να συμμετάσχουν στη φετινή γιορτή, μοιραζόμενοι στα social media πώς τα αυγά δίνουν ενέργεια στη μέρα τους, με τα hashtags #WorldEggDay και #TheMightyEgg. Γιατί, όπου κι αν ζούμε, το αυγό παραμένει μια πλήρης, φυσική και πανίσχυρη τροφή.





Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Αντιφλεγμονώδη φρούτα - Αυτοάνοσα νοσήματα



Ένας εύκολος - και νόστιμος - τρόπος για την καταπολέμηση της φλεγμονής στο σώμα και πιθανώς στην μείωση των πιθανοτήτων Αυτοάνοσης ασθένειας: Η προσθήκη περισσότερων φρούτων στη διατροφή. «Τα φρούτα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής χάρη στη συγκέντρωσή τους σε αντιοξειδωτικά».

Τα αντιοξειδωτικά είναι θρεπτικά συστατικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες - ασταθή μόρια που παράγονται από το σώμα που, αν αφεθούν ανεξέλεγκτα, μπορούν ενδεχομένως να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρκίνου και πολλών Αυτοάνοσων παθήσεων.

Ενώ η φλεγμονή προάγει την επούλωση ως προσωρινή απάντηση σε τραυματισμό ή μόλυνση, μπορεί να γίνει επιβλαβής όταν εμφανίζεται σε συνεχή βάση. Τα αντιφλεγμονώδη φρούτα που είναι ωφέλιμα για αυτοάνοσες παθήσεις περιλαμβάνουν μούρα (μύρτιλλα, σμέουρα), κεράσια, ρόδια, εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ), φρούτα με κουκούτσι (βερίκοκα, χουρμάδες), ανανάδες και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά όπως αβοκάντο και ελιές.

Αυτά τα φρούτα περιέχουν αντιοξειδωτικά όπως ανθοκυανίνες και βιταμίνη C, τα οποία βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής και στην προστασία από τη βλάβη των κυττάρων.

1. Βατόμουρα / Μύρτιλλα

Οι χρωστικές ουσίες που δίνουν στα μύρτιλλα το σκούρο μωβ χρώμα τους είναι επίσης υπεύθυνες για την προστασία των κυττάρων σας από τη βλάβη των ελεύθερων ριζών και τη φλεγμονή.

2. Σταφύλια

Η ρεσβερατρόλη, η οποία είναι ιδιαίτερα άφθονη στις φλούδες των σταφυλιών, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες ενώ προσφέρει καρδιαγγειακή προστασία.

3. Μήλα

Τα μήλα περιέχουν φλαβονοειδή, τα οποία είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά με τη δυνατότητα να μειώνουν τη βλάβη των ιστών και τη φλεγμονή», Πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως πολυφαινόλες και βιταμίνη C, τα μήλα έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν τους δείκτες χρόνιας φλεγμο-



νής και προσφέρουν προστασία από καρδιακές παθήσεις, γνωστική εξασθένηση και ορισμένους καρκίνους. Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις των μήλων, μην τα ξεφλουδίζετε.

4. Ντομάτες

Μπορεί να εκπλήσσει, αλλά οι ντομάτες είναι τεχνικά φρούτα, παρόλο που μερικές φορές τις συγχέουμε με λαχανικά. Οι ντομάτες έχουν υψηλές ποσότητες βιταμίνης C, καλίου και λυκοπενίου, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Το λυκοπένιο είναι ένα καροτενοειδές, μια κόκκινη χρωστική ουσία με αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

5. Σμέουρα

Τα σμέουρα διαθέτουν επίσης αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που μπορούν να ωφελήσουν διάφορες αυτοάνοσες παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και ο λύκος.

6. Ρόδια

Τα ρόδια είναι γλυκά, ξινά και πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Συγκεκριμένα, τα ρόδια περιέχουν ελαγitanίνες και ελλαγικό οξύ, ενώσεις με αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες. «Το ελλαγικό οξύ μειώνει τα ένζυμα που προάγουν τη φλεγμονή.

7. Κεράσια

Τα κεράσια, ειδικά οι ξινές ποικιλίες, περιέχουν υψηλά επίπεδα ανθοκυανινών και κερσετίνης, οι οποίες έχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές επιδράσεις.

8. Μάνγκο

Τα τροπικά φρούτα μπορούν επίσης να μειώσουν τη φλεγμονή όπως τα μάνγκο είναι ένα ιδιαίτερα αντιφλεγμονώδες φρούτο. Τα μάνγκο έχουν μεγάλα ποσά ισχυρών φυτικών ενώσεων, συμπεριλαμβανομένων ανθοκυανινών, καμπερόλης και κατεχινών. Αυτές οι ενώσεις συμβάλλουν στην καταπολέμηση της φλεγμονής και στην καταπολέμη-

ση των βλαβών από τις ελεύθερες ρίζες.

Τα φρούτα υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, όπως τα μάνγκο, βοηθούν επίσης ένα υγιές έντερο, το οποίο έχει συνδεθεί με το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυξάνοντας την ποικιλομορφία των «καλών» βακτηρίων στο μικροβίωμα του εντέρου, τα μάνγκο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της συστηματικής φλεγμονής και στη βελτίωση της φλεγμονώδους νόσου του εντέρου (IBD).

9. Φράουλες

Όπως και άλλα μούρα, οι φράουλες μπορούν να καταπολεμήσουν τη φλεγμονή, καθώς είναι πλούσιες σε βιταμίνη C και αντιφλεγμονώδη φυτοχημικά όπως οι ανθοκυανίνες. Οι φράουλες περιέχουν επίσης ελλαγιτανίνες, ανθοκυανίνες και προκυανιδίνες, οι οποίες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

10. Πορτοκάλια

Οποιαδήποτε λίστα με αντιφλεγμονώδη φρούτα δεν θα ήταν πλήρης χωρίς την συμπερίληψη ενός άλλου κοινού και δημοφιλούς φρούτου: των πορτοκαλιών.

Όλα τα εσπεριδοειδή μειώνουν τη φλεγμονή, μεταξύ άλλων

Με λίγα λόγια: Όλα τα φρούτα περιέχουν μια σειρά από ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες και βιταμίνες.

Ωστόσο, ορισμένα φρούτα, όπως τα μούρα, τα σταφύλια και τα ρόδια, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικά και άλλες ενώσεις που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη μείωση της χρόνιας φλεγμονής και ενδεχομένως στη μείωση του κινδύνου χρόνιων αυτοάνοσων νοσημάτων, επί προσθέτως καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2 και του καρκίνου.



Μέχρι να σβήσουν τ' άστρα

Το συγκλονιστικό έργο «Μέχρι να σβήσουν τ' άστρα» της Beth Steel, που καθήλωσε κοινό και κριτικούς στο Εθνικό Θέατρο της Αγγλίας και στο West End, ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα σε σκηνοθεσία Βαγγέλη Θεοδωρόπουλου, στο Θέατρο Χώρα από τις 24 Οκτωβρίου.

Η Steel, κόρη ανθρακωρύχου, γράφει για την εργατική τάξη, τη χαμένη αξιοπρέπεια, τις κοινωνικές ανισότητες και τον αγώνα για επιβίωση. Το έργο μεταφέρει το κοινό σε μια οικογενειακή γιορτή – τον γάμο της νεότερης κόρης, Σύλβιας – που μετατρέπεται σταδιακά σε ένα εκρηκτικό πορτρέτο τριών γενιών ανθρώπων σηματοδεδιμένων από την κρίση, το κλείσιμο των ορυχείων και τα φαντάσματα του παρελθόντος.

Σκηνοθετημένο από τον δημιουργό του Θεάτρου του Νέου Κόσμου, Βαγγέλη Θεοδωρόπουλο, το έργο αναδεικνύει τη λεπτή ισορροπία ανάμεσα στο δράμα και το χιούμορ, στη φτώχεια και την ελπίδα. Ένας δεκαμελής θίασος (Χάρης Γρηγορόπουλος, Άννα Καλαϊτζίδου, Μαρία Κατσιαδάκη, Σύρμω Κεκέ, Ελίνα Ρίζου, Δαυίδ Μαλτέζε κ.ά.) δίνει ζωή σε μια ιστορία για την αγάπη, την απώλεια και την ανάγκη να συνεχίζεις – μέχρι να σβήσουν τ' άστρα.

Θέατρο Χώρα
Από 24 Οκτωβρίου
Τετ. 20:00 | Πεμ.-Παρ. 21:00 |
Σαβ. 18:30 & 21:15 | Κυρ. 18:00

GALTUK, Η Χώρα των Ονείρων – Θέατρο Παλλάς



Η διεθνώς βραβευμένη ομάδα Fiesta Escénica παρουσιάζει στο Θέατρο Παλλάς το φαντασμαγορικό υπερθέαμα GALTUK – Η Χώρα των Ονείρων, μια οικογενειακή εμπειρία όπου θέατρο, χορός, ακροβατικά και μουσική ενώνονται σε μια ονειρική αφήγηση. Ένα μικρό αγόρι μάς οδηγεί σε έναν κόσμο φανταστικών πλασμάτων: φλαμίνγκο που χορεύουν, παιχνιδιάρικες ζέβρες, ιπποπόταμοι-ακροβάτες, άλογα και γιγάντια ψάρια ζωντανεύουν σε σκηνές υψηλής αισθητικής που θυμίζουν μεγάλες διεθνείς παραγωγές.

Σήμα κατατεθέν της ομάδας είναι οι animatronic χαρακτήρες – ρεαλιστικά «ζώα» που κινούνται σαν αληθινά. Η τεχνική τους χάρισε διεθνή αναγνώριση και το Βραβείο Roncalli (Γερμανία, 2011). Δημιουργός και καλλιτεχνικός διευθυντής είναι ο Abel Martín, που από το 1995 με τη La Fiesta Escénica συνδυάζει την παράδοση του τσίρκου με το σύγχρονο θέατρο και τη φαντασία.

Θέατρο Παλλάς
Σάββατο 11/10, ώρα 18:30
Κυριακή 12/10, ώρα 12:00

Εισιτήρια: Προπώληση από 16€ έως 70€.
Σημεία: ηλεκτρονικά στο more.com, καθώς και σε Nona, Public, Ευριπίδης βιβλιοπωλεία.

Ένα ταξίδι στη χώρα της φαντασίας όπου η μαγεία ζωντανεύει μπροστά στα μάτια μικρών και μεγάλων. Θα το ονειρευτείτε ή θα το ζήσετε;



Ο λαγός και το αστέρι

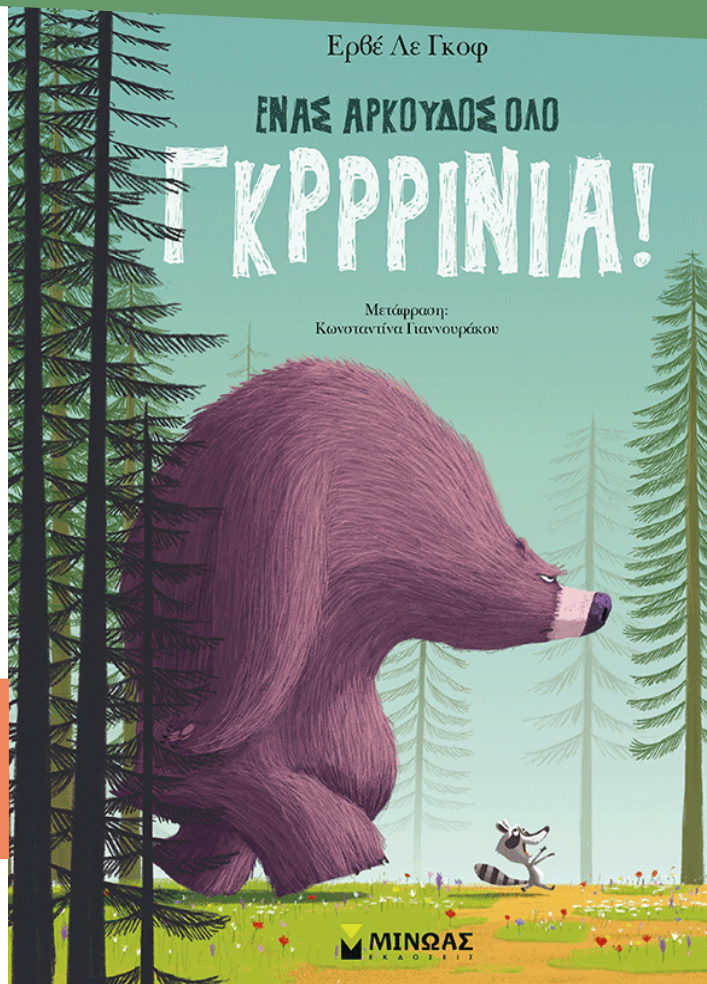
Κυκλοφορεί από τις LeBee Publications το πρώτο βιβλίο της Κατερίνας Χατζηγεωργίου, «Ο Λαγός και το Αστέρι», μια τρυφερή ιστορία για την ενσυναίσθηση και την άνευ όρων αγάπη, με κείμενο και εικονογράφηση της ίδιας.

Με λιτή, ζεστή αφήγηση και ζωντανές εικόνες, η δημιουργός μας συστήνει έναν καταφερτζή λαγό που κατακτά το αστεράκι των ονείρων του. Όταν όμως στον δρόμο του συναντήσει μια καμηλοπάρδαλη που έχασε το χρώμα της, έναν προβληματισμένο τυφλοπόντικα και μια χελώνα με σπασμένο καβούκι, το «δικό μου» αρχίζει να γίνεται «δικό μας». Το βιβλίο φωτίζει με ευαισθησία το πώς η χαρά αποκτά νόημα όταν μοιράζεται—όπως σημειώνεται και στο κεντρικό του μήνυμα: «Η ευτυχία είναι αληθινή μόνο όταν μοιράζεται.»

Η Χατζηγεωργίου υπογράφει ένα ολοκληρωμένο καλλιτεχνικό εγχείρημα όπου εικόνα και λόγος λειτουργούν συμπληρωματικά: οι εικονογραφήσεις «αγκαλιάζουν» το κείμενο, προσκαλώντας γονείς και παιδιά σε συζήτηση για την προσφορά, την κατανόηση και τη δύναμη του μαζί.

«Ο Λαγός και το Αστέρι» αποτελεί ξεχωριστή πρόταση παιδικής λογοτεχνίας για το 2025—ιδανική για οικογενειακές αναγνώσεις, σχολικές βιβλιοθήκες και δώρα με νόημα.

Ένας αρκούδος όλο γκρρρίνια!



Ο βραβευμένος Γάλλος εικονογράφος Ερβέ Λε Γκοφ επιστρέφει με μια υπέροχη ιστορία γεμάτη τρυφερότητα, χιούμορ και... λίγη γκρίνια! Ένας αρκούδος και ένα ρακούν ξεκινούν τη μέρα τους παρέα, με δραστηριότητες που υπόσχονται χαρά αλλά και μερικές μικρές μουρμούρες που κάνουν τη φιλία τους ακόμα πιο αληθινή.

Μέσα από ζεστές, εκφραστικές εικόνες και σύντομο, ευρηματικό κείμενο, το βιβλίο «Ένας αρκούδος όλο γκρρρίνια!» μιλά στα παιδιά για τη σημασία της φιλίας, της συντροφικότητας και των μικρών στιγμών ευτυχίας που κρύβονται στην καθημερινότητα.

Ιδανικό για διάβασμα πριν τον ύπνο ή για κοινές στιγμές γέλιου και αγκαλιάς, είναι ένα βιβλίο που θα αγαπήσουν τόσο οι μικροί όσο και οι μεγάλοι αναγνώστες — γιατί ακόμα κι ο πιο γκρινιάρης αρκούδος, στο τέλος της ημέρας, χρειάζεται απλώς έναν καλό φίλο.

Εκδόσεις Μίνωας | Ηλικία: 2-6 ετών

quote of the day

CONFIDENCE DOESN'T COME FROM EXPECTING SUCCESS — IT COMES FROM BEING COMFORTABLE WITH FAILURE
Mark Manson

Γιορτάζουν!

10/10

Ευλάμπιος, Ευλαμπία

12/10

Ανδρομάχη, Ανδρόμαχος,
Συμεών, Βαλάντης

10 Οκτωβρίου

- › World Day Against The Death Penalty
- › Vet Nurse Day
- › World Egg Day
- › World Plant-based Burger Day
- › National Depression Screening Day
- › World Homeless Day
- › World Mental Health Day
- › National Handbag Day

11 Οκτωβρίου

- › International African Penguin Awareness Day
- › Παγκόσμια Ημέρα Αποδημητικών Πτηνών
- › National Chess Day
- › Universal Music Day
- › National Motorcycle Ride Day
- › National Sausage Pizza Day
- › Bookshop Day

12 Οκτωβρίου

- › Ημέρα της Ισπανικής Γλώσσας
- › Farmers Day
- › World Arthritis Day
- › Day of Respect For Cultural Diversity
- › National Freethought Day
- › National Savings Day

