

Κυκλοφορούν

ΔΩΡΕΑΝ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SILVERGen

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

DIMITRIADIS / VITOROS
LAW FIRM



Επικοινωνήστε μαζί μας:

media@sayes.gr



2130990585

sayes
communications

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



**SANAE TAKAICHI:
Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΕ ΙΣΤΟΡΙΑ —
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ξέρεις, κάποιες ημερομηνίες δεν είναι απλώς εθνικές επέτειοι. Είναι καθρέφτες.

Η 28η Οκτωβρίου δεν είναι μόνο για τις παρελάσεις, τα σχολεία, τα σημαιάκια και τις λέξεις που επαναλαμβάνουμε μηχανικά κάθε χρόνο. Είναι εκεί για να μας θυμίζει κάτι πιο βαθύ: ότι το «όχι» δεν ειπώθηκε μία φορά — αλλά συνεχίζει να λέγεται, κάθε μέρα, από ανθρώπους σαν εμάς.

Το λέμε όταν αρνούμαστε να κάνουμε πίσω σε κάτι που μας πνίγει. Όταν δεν δεχόμαστε να μας μικραίνουν “για το καλό μας”. Όταν λέμε όχι σε δουλειές που μας εξαντλούν, σε σχέσεις που μας πονάνε, σε προσδοκίες που δεν είναι δικές μας. Όταν απλώς κοιτάμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και λέμε: “μέχρι εδώ”.

Το «όχι» του 1940 ήταν απέναντι σε στρατούς. Το «όχι» του 2025 είναι απέναντι στην εξάντληση, στην αδικία, στην αδιαφορία. Και ίσως να είναι ακόμη πιο δύσκολο, γιατί πρέπει να το λες χωρίς χειροκροτήματα. Μόνος σου. Ήσυχα.

Αλλά κάθε φορά που λες ένα “όχι” από αγάπη για σένα, κάπου εκεί έξω ανάβει μια μικρή σπίθα ελευθερίας. Και αυτό, SayYesser, είναι η δική σου επέτειος. Όχι με σημαίες, αλλά με καθαρή συνείδηση. Όχι με φωνές, αλλά με αλήθεια.

Γιατί, στο τέλος, η γενναιότητα δεν μοιάζει πάντα με πόλεμο. Μερικές φορές μοιάζει απλώς με έναν άνθρωπο που δεν προδίδει τον εαυτό του.

Tip of the Day: Το πιο σπουδαίο “όχι” που θα πεις ποτέ, είναι εκείνο που θα σε προστατεύσει από το να πεις ένα ψεύτικο “ναι”.

Να θυμάσαι: «*Η ελευθερία είναι να έχεις το θάρρος να λες όχι.*»
Jean-Paul Sartre

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



μ. Artisan Water: Επαναπροσδιορίζοντας την τέχνη του food pairing στο Gastrosophy Fest

Το μ. Artisan Water ανέδειξε τη νέα διάσταση του food pairing, συνδυάζοντας αυθεντικότητα, καθαρή αισθητική και διακριτική κομψότητα, στο πλαίσιο του Gastrosophy Fest, που πραγματοποιήθηκε στις 19 Οκτωβρίου στην Πέτρινη Αποθήκη του ΟΛΠ.

Ως Silver Sponsor του κορυφαίου γαστρονομικού γεγονότος της σεζόν, το μ. Artisan Water στήριξε ενεργά μια διοργάνωση που συγκέντρωσε διεθνείς και Έλληνες σεφ, προσφέροντας ένα μοναδικό πάντρεμα δημιουργικότητας, γεύσης και αισθητικής μέσα από live cooking sessions, παρουσιάσεις, συζητήσεις και wine tastings.

Η παρουσία του brand ξεχώρισε για την premium φιλοσοφία και τον εκλεπτυσμένο χαρακτήρα του, αναδεικνύοντας το νερό ως βασικό στοιχείο μιας ολοκληρωμένης fine dining εμπειρίας.

Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν την πολυτέλεια του μ. Artisan Water, που αναδεικνύει κάθε γεύση μέσα από την αγνότητα και την ισορροπία του.

Με κάθε του παρουσία, το μ. Artisan Water επαναπροσδιορίζει την έννοια της σύγχρονης πολυτέλειας, μετατρέποντας την απλή στιγμή σε εμπειρία υψηλής αισθητικής, ποιότητας και απόλαυσης – σημείο αναφοράς για όσους αναζητούν την τελειότητα στις γευστικές και lifestyle επιλογές τους.

Το Gastrosophy Fest powered by Protergia «έφερε» την Ελλάδα στον παγκόσμιο γαστρονομικό χάρτη!

Gastrosophy
Powered by
protergia EST

Με εντυπωσιακή επιτυχία και περισσότερους από 2.000 επισκέπτες, ολοκληρώθηκε στις 19 Οκτωβρίου στην Πέτρινη Αποθήκη του ΟΛΠ το Gastrosophy Fest powered by Protergia, επιβεβαιώνοντας ότι η γαστρονομία είναι πολλά περισσότερα από απόλαυση – είναι πολιτισμός, γνώση και δημιουργία.

Το φεστιβάλ ξεκίνησε με το Διεθνές Forum Γαστρονομίας, όπου 25 κορυφαίοι σεφ, παραγωγοί, οινοποιοί και ακαδημαϊκοί από την Ελλάδα και το εξωτερικό ανέλυσαν τις νέες τάσεις της παγκόσμιας σκηνής. Στην ενότητα "The Revival Table" τονίστηκε η σημασία της επιστροφής στις ρίζες και στις αυθεντικές πρώτες ύλες, ενώ το "Fish Forward" άνοιξε τη συζήτηση για το μέλλον της ψαροφαγίας και τη βιωσιμότητα.

Αποκορύφωμα αποτέλεσε η συζήτηση "Athens, the Next Culinary Capital", όπου αναδείχθηκε η δυναμική της Αθήνας ως ανερχόμενης γαστρονομικής πρωτεύουσας. Μεταξύ των διεθνών προσκεκλημένων, ξεχώρισαν οι Jeremy Chan, Isabella Potl, Kristian Baumann, Mark Donald και René Frank, καθώς και ο θρύλος Massimo Bottura, που μίλησε για τη σύνδεση γαστρονομίας και κοινωνικής προσφοράς.

Η ενότητα "Greek Wine for the Future" παρουσίασε το όραμα των Ελλήνων οινοποιών, ενώ το Food & Wine Party αποτέλεσε τη λαμπερή κορύφωση της διοργάνωσης – με 20+ signature πιάτα, 15 live stations και 50+ ετικέτες κρασιών, σε μια βραδιά που έκλεισε με συναυλία των ONIRAMA.

Εμπνευσμένο από τους Σπύρο και Βαγγέλη Λιάκο, το Gastrosophy Fest powered by Protergia ανέδειξε τη δημιουργικότητα, τη βιωσιμότητα και τη συνεργασία ως τα βασικά υλικά του μέλλοντος της γεύσης.

Sanae Takaichi: η γυναίκα που έγραψε ιστορία — χωρίς να υπόσχεται επανάσταση



Η Ιαπωνία απέκτησε για πρώτη φορά γυναίκα πρωθυπουργό — αλλά θα αλλάξει κάτι πραγματικά;

Η είδηση έκανε τον γύρο του κόσμου: η Sanae Takaichi έγινε η πρώτη γυναίκα πρωθυπουργός στην ιστορία της Ιαπωνίας. Σε μια χώρα που για περισσότερο από έναν αιώνα κυβερνήθηκε αποκλειστικά από άνδρες, η εκλογή της σηματοδοτεί μια ιστορική στιγμή — ένα τολμηρό βήμα προς το μέλλον και ένα σύμβολο αλλαγής.

Ωστόσο, παραμένει το ερώτημα: Πόσο βαθιά φτάνει αυτή η αλλαγή; Είναι η αρχή μιας νέας εποχής ή μόνο μια νέα εικόνα που δεν αλλάζει την ουσία;

Μια χώρα που αλλάζει αργά

Η Ιαπωνία είναι ένας τόπος αντιθέσεων: υψηλή τεχνολογία και παραδοσιακές αξίες, φουτουριστικές πόλεις και συντηρητικές κοινωνικές δομές. Παρά την οικονομική της δύναμη, η χώρα κατατάσσεται ακόμη χαμηλά στους παγκόσμιους δείκτες ισότητας των φύλων. Οι γυναίκες αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πολιτική, στις επιχειρήσεις, ακόμα και στην καθημερινότητά τους. Γι'

αυτό η εικόνα της Takaichi να ορκίζεται πρωθυπουργός έχει βαρύ συμβολισμό. Όμως, όσο κι αν το γεγονός από μόνο του έχει μεγάλη αξία, το ερώτημα είναι αν θα αλλάξει και την ουσία.

Η γυναίκα πίσω από τον τίτλο

Η Sanae Takaichi δεν είναι μια τυχαία πολιτικός. Από τα πρώτα της βήματα στη Βουλή, τη δεκαετία του '90, κατάφερε να σταθεί δυναμικά σε ένα ανδροκρατούμενο περιβάλλον.

Όμως, δεν είναι το πρόσωπο που θα περίμενε κανείς να εκφράσει ένα προοδευτικό κύμα.

Αντίθετα, έχει χτίσει την καριέρα της πάνω σε συντηρητικές θέσεις: είναι κατά των μεταρρυθμίσεων που αφορούν τα δικαιώματα των γυναικών και έχει δηλώσει ότι δεν βλέπει ανάγκη να αλλάξουν οι παραδοσιακοί ρόλοι στην οικογένεια. Έτσι, υπάρχει ένα παράδοξο: μια γυναίκα που έγινε σύμβολο αλλαγής, χωρίς απαραίτητα να πιστεύει σε αυτήν.



Πρόοδος χωρίς επανάσταση

Το νέο υπουργικό συμβούλιο της Takaichi περιλαμβάνει μόλις δύο γυναίκες σε σύνολο δεκαεννέα μελών.

Πολλοί σχολιαστές τη χαρακτηρίζουν απόλυτα "συστημική" — μια πολιτικό που έφτασε στην κορυφή ακολουθώντας πιστά τους κανόνες, χωρίς να ανατρέψει τίποτα.

Ωστόσο, το γεγονός παραμένει: το παράδειγμά της ανοίγει δρόμους. Για κάθε νέα γυναίκα στην Ιαπωνία που ονειρεύεται καριέρα στην πολιτική, στη δημοσιογραφία ή στις επιχειρήσεις, η Takaichi είναι μια υπενθύμιση ότι τίποτα δεν είναι πλέον αδύνατο.

Η νέα εικόνα της Ιαπωνίας

Η εκλογή της Takaichi δείχνει πως η Ιαπωνία αρχίζει, έστω και δειλά, να μεταμορφώνεται.

Η εικόνα μιας γυναίκας σε θέση εξουσίας, σε μια κοινωνία που παραμένει βαθιά πατριαρχική, είναι από μόνη της μια πολιτισμική ρήξη.

Μπορεί η Takai-chi να μην είναι η «φεμινίστρια πρωθυπουργός» που θα ήθελαν πολλοί

στη χώρα της, όμως είναι το πρόσωπο που άλλαξε το αφήγημα.



Ήξερες ότι...

Η Sanae Takaichi είναι η πρώτη γυναίκα που ηγείται του Φιλελεύθερου Δημοκρατικού Κόμματος, το οποίο κυβερνά σχεδόν αδιάλειπτα την Ιαπωνία από το 1955.

Η Ιαπωνία βρίσκεται πολύ χαμηλά στον Δείκτη Ισότητας των Φύλων του World Economic Forum — το 2024 ήταν στην 118η θέση ανάμεσα σε 146 χώρες.

Μόλις το 15% των διευθυντικών θέσεων στη χώρα κατέχονται από γυναίκες, ποσοστό από τα χαμηλότερα στον ανεπτυγμένο κόσμο.

Στην Ιαπωνία τα παντρεμένα ζευγάρια υποχρεούνται από τον νόμο να έχουν κοινό επώνυμο — κάτι που η Takaichi υποστηρίζει να παραμείνει ως έχει.

Η Ιαπωνία διαθέτει τη μακροβιότερη κληρονομική μοναρχία στον κόσμο, με ιστορία πάνω από 2.600 χρόνια. Ο σημερινός αυτοκράτορας Naruhito θεωρείται ο 126ος διάδοχος της δυναστείας.

Σύμφωνα με το ιαπωνικό σύνταγμα, μόνο άνδρες που ανήκουν στη δυναστεία μπορούν να ανέβουν στον αυτοκρατορικό θρόνο. Οι γυναίκες της βασιλικής οικογένειας, αν παντρευτούν εκτός της δυναστείας, χάνουν τον τίτλο τους.

Η πρωθυπουργός Sanae Takaichi έχει δηλώσει ότι αντιτίθεται στην ιδέα να επιτραπεί σε γυναίκα να γίνει αυτοκράτειρα, παρότι οι δημοσκοπήσεις δείχνουν πως πάνω από το 80% των Ιαπώνων στηρίζει αυτή την αλλαγή.

Με τη στήριξη της Invel Real Estate και της PRODEA Investments, ένα νέο γήπεδο ποδοσφαίρου στην Τρυπητή Μήλου



Η Μήλος απέκτησε μια νέα, σύγχρονη αθλητική εγκατάσταση που αναβαθμίζει ουσιαστικά την καθημερινότητα των κατοίκων της. Το νέο γήπεδο ποδοσφαίρου 5x5 στην Τρυπητή εγκαινιάστηκε σε μια γιορτινή εκδήλωση που ένωσε μικρούς και μεγάλους, αποδεικνύοντας ότι ο αθλητισμός μπορεί να γίνει σημείο συνάντησης, ψυχαγωγίας και κοινωνικής συνοχής.

Η δημιουργία του γηπέδου πραγματοποιήθηκε με την καθοριστική συμβολή της Invel Real Estate και της PRODEA Investments, στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικής κοινωνικής ευθύνης «Δομές Ευθύνης», σε συνεργασία με τη Φιλανθρωπική και Φιλοπρόοδη Αδελφότητα Τρυπητής, τον Δήμο Μήλου και τον Όμιλο ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ.

Ο Αλέξης Πιπιλής, Επικεφαλής του Τομέα Hospitality & Business Development της PRODEA Investments, ανέφερε:

«Είναι τιμή μας να συμμετέχουμε σε μια πρωτοβουλία με

πραγματικό κοινωνικό αντίκτυπο. Το νέο αυτό γήπεδο είναι ένα δώρο στους νέους της Μήλου — ένας χώρος άθλησης, επικοινωνίας και σύνδεσης. Για εμάς, η πρόοδος έχει αξία μόνο όταν συνοδεύεται από προσφορά».

Η Invel Real Estate και η PRODEA Investments στηρίζουν διαχρονικά δράσεις που ενδυναμώνουν το κοινωνικό σύνολο, με πρωτοβουλίες που αγγίζουν τον πολιτισμό, την εκπαίδευση, την υγεία, το περιβάλλον και τον αθλητισμό, αποδεικνύοντας ότι οι «Δομές Ευθύνης» δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα — αλλά μια φιλοσοφία κοινωνικής προσφοράς με έμπρακτο αποτύπωμα.

Η Eurolife FFH Μεγάλος Χορηγός του "Oh My Dog Thessaloniki Pet Festival"

Η Eurolife FFH ήταν ο Μεγάλος Χορηγός του πρώτου "Oh My Dog Thessaloniki Pet Festival", που πραγματοποιήθηκε στις 18 και 19 Οκτωβρίου στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης, σε μια γιορτή αφιερωμένη στους τετράποδους φίλους μας και στους ανθρώπους τους. Το φεστιβάλ είχε στόχο την ενίσχυση της φιλοζωίας και την προώθηση της υπεύθυνης φροντίδας των κατοικίδιων.

Η Eurolife FFH συμμετείχε με το My Happy Pet, το ασφαλιστικό πρόγραμμα για σκύλους και γάτες, που εξασφαλίζει ολοκληρωμένη κάλυψη υγείας για κάθε κατοικίδιο. Οι επισκέπτες απόλαυσαν ξεχωριστές δραστηριότητες, όπως το Paw Printing Station, όπου τα σκυλιά άφηναν το αποτύπωμα της πατούσας τους με pet-friendly χρώματα, και το Photo Area, όπου ιδιοκτήτες και κατοικίδια φωτογραφήθηκαν μαζί σε ένα ιδιαίτερο σκηνικό.

Στο σημείο της Eurolife FFH, οι σύμβουλοι της εταιρείας ενημέρωναν το κοινό για τα οφέλη του My Happy Pet, που καλύπτει επισκέψεις σε κτηνίατρο, απρόοπτα περιστατικά και προσφέρει εκπώσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες φροντίδας. Επιπλέον, το πρόγραμμα συμμετέχει στο EurolifeSYN+, το πρόγραμμα συνδυαστικών εκπώσεων που μειώνει τα ασφάλιστρα για κάθε επιπλέον συμβόλαιο.

Με τη συμμετοχή της στο "Oh My Dog", η Eurolife FFH απέδειξε έμπρακτα ότι στηρίζει τη χαρά, την ασφάλεια και τη φροντίδα που αξίζουν τα αγαπημένα μας κατοικίδια — γιατί αξία έχει να απολαμβάνεις κάθε στιγμή μαζί τους.



28η Οκτωβρίου: Το «Όχι» που έγινε σύμβολο αξιοπρέπειας



Η 28η Οκτωβρίου δεν είναι απλώς άλλη μια εθνική γιορτή. Είναι ένα κομμάτι συλλογικής μνήμης που θυμίζει πως η ελευθερία δεν χαρίζεται – κερδίζεται.

Ήταν ξημέρωμα 28ης Οκτωβρίου 1940, όταν ο Ιταλός πρόεδρος Εμμανουέλε Γκράτσι παρέδωσε στον τότε πρωθυπουργό Ιωάννη Μεταξά ένα τελεσίγραφο:

να επιτρέψει τη διέλευση ιταλικών στρατευμάτων από την Ελλάδα.

Η απάντηση ήταν λιτή αλλά ιστορική: «Alors, c'est la guerre!» (Λοιπόν, έχουμε πόλεμο).

Στα ελληνικά μεταφράστηκε ως ένα ξερό, περήφανο «ΟΧΙ».

Το ίδιο πρωί, η Ελλάδα μπήκε στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, γράφοντας μια από τις πιο ηρωικές σελίδες της ιστορίας της. Ολόκληρος ο λαός ενώθηκε – στρατιώτες, γυναίκες, παιδιά – σ' έναν αγώνα που δεν βασίστηκε μόνο στη δύναμη των όπλων αλλά κυρίως στη δύναμη της ψυχής.

Τι σηματοδοτεί η 28η Οκτωβρίου σήμερα

Περισσότερο από 80 χρόνια μετά, η επέτειος του «Όχι» δεν είναι μόνο αναφορά σε ένα ιστορικό γεγονός. Είναι σύμβολο στάσης ζωής.

Μας θυμίζει ότι το να λες «όχι» σε ό,τι σε καταπιέζει – είτε αυτό είναι εξωτερικός εχθρός, είτε φόβος, είτε αδικία – είναι πράξη ελευθερίας.

Γι' αυτό και η 28η Οκτωβρίου δεν είναι μια μέρα μνήμης. Είναι μια μέρα υπερηφάνειας και ευθύνης.

Ήξερες ότι...

Το «Όχι» δεν ειπώθηκε ποτέ ακριβώς έτσι; Η φράση του Μεταξά ήταν στα γαλλικά, όμως ο λαός τη μετέτρεψε αυθόρμητα στο δυνατό σύνθημα που ένωσε τη χώρα.

Η πρώτη πόλη που βομβαρδίστηκε ήταν η Πάτρα, μόλις λίγες ώρες μετά την ανακοίνωση του πολέμου.

Στα βουνά της Πίνδου, οι γυναίκες της Ηπείρου έγιναν «ζωντανοί ήρωες», μεταφέροντας τρόφιμα και πολεμοφόδια μέσα στο χιόνι.

Η Ελλάδα ήταν η πρώτη χώρα που νίκησε τις δυνάμεις του Άξονα, προκαλώντας παγκόσμιο θαυμασμό.

Το τραγούδι «Παιδιά της Ελλάδος, παιδιά», με τη φωνή της Σοφίας Βέμπο, γράφτηκε μέσα στις πρώτες μέρες του πολέμου και έγινε το ανεπίσημο "soundtrack" της Αντίστασης.

Fun Facts

Στην Αυστραλία και τις ΗΠΑ, ελληνικές κοινότητες διοργανώνουν παρελάσεις και εκδηλώσεις, κρατώντας ζωντανή τη μνήμη του έπους.

Από το 1942, οι μαθητικές παρελάσεις καθιερώθηκαν ως φόρος τιμής στα παιδιά που έζησαν τον πόλεμο.

Η Σημαία υψώνεται παντού με τη μεγαλύτερη δυνατή τιμή: ακόμα και στα πιο μικρά νησιά, η 28η είναι μέρα εθνικής συγκίνησης και ενότητας.

Η επέτειος του Όχι δεν είναι απλώς ιστορία. Είναι μια υπενθύμιση ότι η ελευθερία αρχίζει με μια επιλογή: να σταθείς όρθιος όταν όλοι περιμένουν να σκύψεις.



Awaken the Fiesta: Η Jose Cuervo γιορτάζει την Ημέρα των Νεκρών

Η Νο1 τεκίλα στον κόσμο, Jose Cuervo, τιμά τη μεξικανική Día de los Muertos, τη γιορτή που ενώνει τους ζωντανούς με τις αναμνήσεις των αγαπημένων τους, μέσα από μια σειρά αυθεντικών Jose Cuervo parties σε επιλεγμένα bars της Αθήνας.

Με έμπνευση από το αρχαίο τελετουργικό Hanal Pixán της χερσονήσου Yucatán, όπου οι κάτοικοι καθαρίζουν τα οστά των προγόνων τους ως πράξη μνήμης και αγάπης, η Jose Cuervo παρουσιάζει τις νέες Limited Edition φιάλες Especial Reposado & Silver, σχεδιασμένες από τον Μεξικανό καλλιτέχνη Tavo Santiago.

Οι συλλεκτικές φιάλες ξεχωρίζουν για τα έντονα χρώματα, τα συμβολικά μοτίβα και το πνεύμα της μεξικανικής κουλτούρας — έναν ύμνο στη ζωή, την τέχνη και την παράδοση.

Τετάρτη 29/10

Amigos N. Σμύρνης- Μεγ. Αλεξάνδρου 70, Νέα Σμύρνη / 20:30

Πέμπτη 30/10

Amigos Γλυφάδας- Κύπρου 65, Γλυφάδα / 20:30

Sorry Mom - Ελβετίας 21, Αγ. Παρασκευή / 21:00

Παρασκευή 31/10

TEKILA - Κολοκοτρώνη 3, Αθήνα / 20:30

Foinikas Cocina Y Cocteleria Mexicana- Ηρ. Πολυτεχνείου 76, Χαϊδάρι / 21:00

BOO - Λεπενιώτου 22, Αθήνα / 21:30

Σάββατο 1/11

Couleur Locale - Νορμανού 3, Αθήνα / 20:30

Capri Athens - Μεγάλου Αλεξάνδρου 1 & Παναγόπουλου,

Αιγάλεω / 21:00

Πέμπτη 6/11

Dos Hermanos - Κυριαζή 24, Κηφισιά / 21:00

Awaken the Fiesta με Jose Cuervo — την τεκίλα που συνεχίζει να γράφει ιστορία, παραμένοντας το απόλυτο σύμβολο πάθους και ελευθερίας.

Η ΕΛΑΪΣ-Unilever Hellas στηρίζει το πρόγραμμα "Schooling for All"



Η ΕΛΑΪΣ-Unilever Hellas, πιστή στις αξίες της διαφορετικότητας, ισότητας και συμπερίληψης, υποστηρίζει το πρόγραμμα "Schooling for All" της AMKE Together for Autism με ιδρυτή τον Δημήτρη Παπανικολάου και του οργανισμού Nevronas.

Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που ενισχύει την ενσυναίσθηση, την αποδοχή και τη συνύπαρξη μαθητών με και χωρίς αναπηρία, με έμφαση στον αυτισμό.

Η πρώτη δράση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε στις 22-23 Οκτωβρίου, στο πλαίσιο του NEVRO-NAS FESTIVAL School Edition 2025 στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, με τη συμμετοχή 50 εθελοντών εργαζομένων της εταιρείας.

Ο Δημήτρης Παπανικολάου δήλωσε: «Το σχολείο πρέπει να είναι για όλους — ένας χώρος που αγκαλιάζει τη διαφορετικότητα και μετατρέπει τη γνώση σε εμπειρία ζωής».

Η Αλεξάνδρα Κατσινέλη, Υπεύθυνη Επικοινωνίας και Εταιρικών Υποθέσεων της ΕΛΑΪΣ-Unilever Hellas, τόνισε:

«Η εκπαίδευση αφορά όχι μόνο τη γνώση, αλλά και τις αξίες. Θέλουμε κάθε παιδί να έχει τη δυνατότητα να μάθει και να συμμετέχει ισότιμα».

Το "Schooling for All" θα ταξιδέψει έως τον Απρίλιο 2026 σε έξι ακόμη δήμους της Αττικής, προωθώντας την προσβασιμότητα, τη συνεργασία και τη συμπερίληψη στο σχολικό περιβάλλον.

Θεραπεία μέσω της περιπέτειας: Όταν η φύση συναντά την ψυχοθεραπεία



Το άγχος να τα προλάβουμε όλα, η πίεση και οι καθημερινές προκλήσεις επηρεάζουν συχνά τη διάθεση και την ψυχολογική μας κατάσταση. Τα τελευταία χρόνια, οι παραδοσιακές μορφές ψυχοθεραπείας εμπλουτίζονται με νέες μεθόδους που δίνουν περισσότερες επιλογές σε όσους αναζητούν στήριξη. Μία από αυτές είναι η θεραπεία μέσω της περιπέτειας (Adventure Therapy – AT), μια προσέγγιση που συνδυάζει ψυχοθεραπευτικά οφέλη με δραστηριότητες στη φύση και εμπειρίες περιπέτειας.

Τι είναι η θεραπεία μέσω της περιπέτειας

Η AT βασίζεται στην ιδέα ότι η συμμετοχή σε φυσικές προκλήσεις μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν πεζοπορία, αναρρίχηση, ομαδικά παιχνίδια επιβίωσης ή προγράμματα στη φύση που συνδυάζουν φυσική δραστηριότητα με καθοδηγούμενη ψυχοθεραπεία.

Ο στόχος δεν είναι απλώς η σωματική άσκηση, αλλά η συνολική εμπειρία και όλα όσα μας προσφέρει. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν φόβους, μαθαίνουν να παίρνουν αποφάσεις υπό πίεση και αναπτύσσουν στρατηγικές για δύσκολες καταστάσεις — δεξιότητες που μεταφέρονται και στην καθημερινή ζωή.

Μια πρόσφατη μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα παρέχει ισχυρά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της AT. Πρόκειται για μια μετα-ανάλυση 12 ερευνών με συμμετοχή 2.083 ατόμων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η θεραπεία μέσω της περιπέτειας μειώνει τα συμπτώματα άγχους και βελτιώνει την ψυχική ευημερία. Περίπου 90% των συμμετεχόντων παρουσίασαν βελτίωση. Η έρευνα επισημαίνει ότι η AT δρα μέσω πολλών μηχανισμών: ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, αίσθηση του ανήκειν και σύνδεση με τη φύση.



Πώς οι δραστηριότητες περιπέτειας ενισχύουν την ψυχική υγεία

Η ψυχολογική επίδραση της ΑΤ στηρίζεται σε τρεις βασικούς πυλώνες:

Αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση: Όταν καταφέρνουμε να ξεπεράσουμε μια φυσική ή ψυχολογική πρόκληση, ενισχύεται η πίστη στις δικές μας δυνατότητες. Η αίσθηση του «μπορώ να τα καταφέρω» μεταφέρεται και σε άλλες πτυχές της ζωής.

Κοινωνική σύνδεση και συνεργασία: Οι περισσότερες δραστηριότητες πραγματοποιούνται ομαδικά. Η συνεργασία, η υποστήριξη και η εμπιστοσύνη που αναπτύσσονται μέσα στην ομάδα ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες και μειώνουν την αίσθηση απομόνωσης.

Σύνδεση με τη φύση: Η έρευνα δείχνει ότι όταν βρισκόμαστε στη φύση μειώνεται το στρες, βελτιώνεται η διάθεση και ενισχύεται η συγκέντρωση και η γνωστική ευελιξία.

Εφαρμογές για ειδικές ομάδες

Η ΑΤ δεν απευθύνεται μόνο στο γενικό πληθυσμό. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε ειδικές ομάδες, όπως:

Έφηβοι με χρόνιες παθήσεις: Η συμμετοχή σε προγράμματα ΑΤ ενισχύει την ανθεκτικότητα και τη σύνδεση με συνομηλίκους που βιώνουν παρόμοιες προκλήσεις.

Άτομα με ιστορικό τραύματος: Παρέχει ένα ασφαλές πλαίσιο για την αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων και την ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης.

Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας: Η συμμετοχή σε δραστηριότητες στη φύση συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας.

Προοπτικές και προκλήσεις

Η ΑΤ δείχνει τον δρόμο για την ψυχοθεραπεία που ενώνει σώμα, νου και φύση, προσφέροντας μια ζωντανή εμπειρία μάθησης και ανάπτυξης. Παρά τα θετικά αποτελέσματα, η εφαρμογή της δεν είναι ακόμη ευρεία σε όλες τις χώρες. Για να γίνει πιο προσιτή και ασφαλής, είναι απαραίτητη η νομοθετική υποστήριξη, καθώς και η εκπαίδευση και πιστοποίηση των επαγγελματιών που εφαρμόζουν την ΑΤ.

Τι θα έλεγες για forest bathing;

Το forest bathing, ή Shinrin-yoku όπως ονομάζεται στην Ιαπωνία είναι μια συνειδητή και χαλαρή παραμονή στη φύση, όπου ο άνθρωπος "απορροφά" το περιβάλλον με όλες τις αισθήσεις — βλέπει τα δέντρα, ακούει τα πουλιά,





Ήξερες ότι...

μυρίζει τα φυτά και νιώθει τα φυσικά στοιχεία γύρω του. Έρευνες έχουν δείξει ότι το forest bathing μειώνει τα επίπεδα άγχους και στρες, μέσω της μείωσης της κορτιζόλης. Επίσης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βελτιώνει τη διάθεση.

Το forest bathing μπορεί να γίνει ένα «εργαλείο» ηρεμίας και αναζωογόνησης, ακόμα και με μικρές βόλτες ή σύντομες στάσεις στη φύση.

- Μόλις 15 λεπτά καθημερινής επαφής με τη φύση αρκούν για να βελτιώσουν τη διάθεση, να μειώσουν το άγχος και να ενισχύσουν τη συγκέντρωση.

- Η έκθεση στο φυσικό φως το πρωί (μόλις 10-30 λεπτά) μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, να ενισχύσει την παραγωγή σεροτονίνης και να υποστηρίξει τη σύνθεση βιταμίνης D, ενισχύοντας τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική ευεξία.

- Η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον (π.χ. πεζοπορία, ποδηλασία) έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης πιο αποτελεσματικά από την άσκηση σε κλειστούς χώρους, πιθανώς λόγω της αυξημένης παραγωγής σεροτονίνης από την έκθεση στο ηλιακό φως.

- Άτομα που περνούν περισσότερο χρόνο σε φυσικά περιβάλλοντα παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.



Η ΔΕΗ στηρίζει το 66ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης

Φως, ενέργεια και έμπνευση στη νέα γενιά του ελληνικού σινεμά

Η ΔΕΗ συνεχίζει τη στρατηγική της συνεργασία με το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, στηρίζοντας έναν θεσμό που ενώνει δημιουργούς και κοινό από όλο τον κόσμο μέσα από τη δύναμη του κινηματογράφου. Με μήνυμα «Για τις ταινίες που μας συγκινούν, για τους δημιουργούς που μας εμπνέουν... είμαστε εδώ για αυτόν», η ΔΕΗ επιβεβαιώνει τη διαχρονική της στήριξη στον πολιτισμό και στους ανθρώπους που «φωτίζουν» το σήμερα και το αύριο του ελληνικού σινεμά.

Το 66ο Φεστιβάλ θα πραγματοποιηθεί από 30 Οκτωβρίου έως 9 Νοεμβρίου 2025, μετατρέποντας τη Θεσσαλονίκη σε κέντρο δημιουργίας, τεχνολογίας και πολιτισμού.

Για δεύτερη χρονιά, η ΔΕΗ απονέμει το βραβείο “ΦΩΣ powered by ΔΕΗ”, που τιμά πρωτοεμφανιζόμενους ηθοποιούς σε ελληνικές ταινίες μεγάλου μήκους, προσφέροντας χρηματικό έπαθλο 3.000 ευρώ σε κάθε νικήτη και νικήτρια.

Η Σοφία Δήμτσα, Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας της ΔΕΗ, δήλωσε: «Ο πολιτισμός είναι ενέργεια που εμπνέει, εξελίσσει και μας ενώνει. Μέσα από το βραβείο “ΦΩΣ powered by ΔΕΗ”, στηρίζουμε τη νέα γενιά ηθοποιών που φέρνουν τη δική τους λάμψη στη μεγάλη οθόνη».



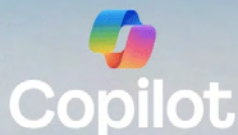
Στρατηγικός
συνεργάτης

THESSALONIKI
FF * GR
FILM FESTIVAL

66ο Διεθνές
Φεστιβάλ
Κινηματογράφου
Θεσσαλονίκης



Η Microsoft παρουσιάζει το νέο Copilot



Η Microsoft παρουσίασε σήμερα το νέο, εξελιγμένο Copilot, με 12 καινοτόμες δυνατότητες που καθιστούν την εμπειρία χρήσης πιο προσωποποιημένη, έξυπνη και κοινωνική. Στόχος της εταιρείας είναι να κάνει την Τεχνητή Νοημοσύνη πιο προσίτη και ουσιαστικά χρήσιμη στην καθημερινότητα του ανθρώπου.

Στην επίσημη ανακοίνωση μέσω YouTube, ο Mustafa Suleyman, CEO της Microsoft AI, και ο Jacob Andreou, Head of Product, παρουσίασαν τις νέες λειτουργίες που ενισχύουν τη μνήμη, τη συνεργασία, την εκπαίδευση και την ευεξία των χρηστών.

Μεταξύ αυτών, ξεχωρίζουν το Groups, που

επιτρέπει ομαδική συνεργασία σε πραγματικό χρόνο, ο Mico, ένας φιλικός, εκφραστικός ψηφιακός βοηθός, και η λειτουργία Memory & Personalization, που επιτρέπει στο Copilot να θυμάται και να ανακαλεί σημαντικές πληροφορίες.

Παράλληλα, το Copilot for Health απαντά σε ερωτήσεις υγείας, ενώ το Learn Live λειτουργεί ως διαδραστικός εκπαιδευτής. Το νέο Copilot Mode στο Edge εξελίσσει το πρόγραμμα περιήγησης σε AI browser, ενώ στα Windows 11, η φωνητική ενεργοποίηση “Hey Copilot” μετατρέπει κάθε υπολογιστή σε AI PC.

Οι νέες δυνατότητες είναι διαθέσιμες από σήμερα, με τη διαθεσιμότητα να διαφέρει ανά αγορά και πλατφόρμα.

Το πιο περίεργο βουνό στον κόσμο: Το βουνό που «χορεύει»



Όταν σκεφτόμαστε βουνά, συνήθως τα φανταζόμαστε ως σταθερούς σχηματισμούς που στέκονται αμετακίνητοι για αιώνες. Ωστόσο, σε ορισμένα μέρη του κόσμου, τα βουνά δεν είναι τόσο ακίνητα όσο νομίζουμε. Υπάρχει ένα βουνό που... «χορεύει», κάνοντας μικρές αλλά σημαντικές κινήσεις, οι οποίες έχουν τεράστια σημασία για τους επιστήμονες και τους κατοίκους της περιοχής. Το Mount Merapi στην Ινδονησία είναι γνωστό ως το «βουνό που χορεύει» λόγω της έντονης σεισμικής και ηφαιστειακής δραστηριότητας που το χαρακτηρίζει. Η λέξη «χορεύει» περιγράφει τις μικρές αλλά συχνές κινήσεις, δονήσεις και μετατοπίσεις που συμβαίνουν συνεχώς κάτω από την επιφάνειά του.

Τι προκαλεί το «χορό» του βουνού;

Η κίνηση αυτή οφείλεται σε τρεις κύριους παράγοντες:

Σεισμική δραστηριότητα: Το Mount Merapi βρίσκεται πάνω σε μια περιοχή όπου οι τεκτονικές πλάκες της γης κινούνται συνεχώς, προκαλώντας σεισμούς και μικρές μετατοπίσεις της γης.

Ηφαιστειακή δραστηριότητα: Η λάβα που κινείται μέσα στο βουνό ασκεί πίεση στο έδαφος, με αποτέλεσμα το έδαφος να διογκώνεται και να κινείται.

Κατολισθήσεις: Η κλίση και η αστάθεια του εδάφους προκαλούν μετακινήσεις, που μερικές φορές γίνονται αισθητές στην επιφάνεια.

Πώς το γνωρίζουμε;

Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν σειсмоγράφους και τεχνολογίες GPS για να παρακολουθούν και να μετρούν

αυτές τις μικρές κινήσεις. Επιπλέον, δορυφόροι παρέχουν εικόνες που βοηθούν στην κατανόηση των γεωλογικών αλλαγών κάτω από το έδαφος.

Γιατί είναι σημαντικό;

Η παρακολούθηση των κινήσεων αυτών είναι ζωτικής σημασίας, καθώς βοηθά στην πρόβλεψη ηφαιστειακών εκρήξεων και σεισμών, δίνοντας χρόνο στους κατοίκους να προετοιμαστούν ή να εκκενώσουν την περιοχή. Το Mount Merapi έχει εκραγεί πάνω από 300 φορές τα τελευταία 100 χρόνια, καθιστώντας το ένα από τα πιο ενεργά ηφαίστεια στον κόσμο.

Περίεργα και ενδιαφέροντα στοιχεία

Οι κινήσεις του βουνού γίνονται μερικές φορές αισθητές από τους κατοίκους ως «ταρακούνημα» ή «χτύπους».

Η παρακολούθηση αυτών των κινήσεων έχει εξελιχθεί σε πολύπλοκο επιστημονικό πεδίο, συνδυάζοντας τεχνολογία αιχμής και γεωλογικές γνώσεις.

Παρόμοια φαινόμενα «χορευτικών» βουνών παρατηρούνται και σε άλλα μέρη του κόσμου, όπως το Mount St. Helens στις ΗΠΑ.

Το βουνό που «χορεύει» μας θυμίζει ότι η Γη δεν είναι στατική, αλλά ένας ζωντανός οργανισμός που κινείται, αναπνέει και αλλάζει. Αυτές οι κινήσεις, αν και μικρές, έχουν μεγάλη σημασία για την ασφάλεια των ανθρώπων και την κατανόηση της δυναμικής του πλανήτη μας.



«Ο Πατέρας μου» του Φλοριάν Ζελλέρ



Μέχρι να σβήσουν τ' άστρα

Το πολυβραβευμένο έργο της Μπεθ Στηλ, Μέχρι να σβήσουν τ' άστρα, που κατήλωσε το κοινό του Εθνικού Θεάτρου της Αγγλίας και του West End, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σε σκηνοθεσία του Βαγγέλη Θεοδωρόπουλου, στο Θέατρο Χώρα από τις 24 Οκτωβρίου.

Πρόκειται για ένα σύγχρονο, ανθρώπινο δράμα που συνδυάζει συγκίνηση και χιούμορ, εξερευνώντας την καθημερινότητα μιας οικογένειας της εργατικής τάξης της Αγγλίας.

Μέσα από έναν καλοκαιρινό γάμο γεμάτο μουσική, χορό και αλκοόλ, ξεδιπλώνονται οικογενειακά μυστικά, πολιτικές μνήμες και αλήθειες που πονάνε.

Ο Θεοδωρόπουλος σκηνοθετεί έναν δεκαμελή θίασο, με τη Σύρμω Κεκέ, την Άννα Καλαϊτζίδου, τον Χάρη Γρηγορόπουλο, τη Μαρία Κατσιαδάκη και άλλους σημαντικούς ηθοποιούς.

Η μετάφραση είναι των Αντώνη Γαλέου και Κοραλίας Σωτηριάδου, ενώ τη μουσική υπογράφει ο Άγγελος Τριανταφύλλου.

Από 24 Οκτωβρίου στο Θέατρο Χώρα

Τετ 20:00 | Πεμ-Παρ 21:00 | Σαβ 18:30 & 21:15 | Κυρ 18:00

Εισιτήρια: more.com | nkt.gr

Δες το teaser [εδώ](#)

Το αριστούργημα του Γάλλου συγγραφέα Φλοριάν Ζελλέρ, «Ο Πατέρας μου» (Le Père), παρουσιάζεται από την Τετάρτη 29 Οκτωβρίου στο Θέατρο ΣΤΟΑ, σε σκηνοθεσία και πρωταγωνιστικό ρόλο του Θανάση Παπαγεωργίου, με συμπρωταγωνίστρια την Εύα Καμινάρη.

Το έργο, που γνώρισε παγκόσμια επιτυχία και μεταφέρθηκε το 2020 στον κινηματογράφο ως The Father με τον Αντονι Χόπκινς και την Ολίβια Κόλμαν, κέρδισε δύο Όσκαρ και θεωρείται μία από τις σπουδαιότερες δραματουργικές δημιουργίες της δεκαετίας. Μέσα από το βλέμμα ενός άντρα που βυθίζεται σταδιακά στη σύγχυση της άνοιας, ο Ζελλέρ σκιαγραφεί με συγκλονιστικό τρόπο τη μνήμη, την απώλεια και τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην πραγματικότητα και την ψευδαίσθηση.

Στη νέα ελληνική παρουσίαση, τη μετάφραση, σκηνικό και κοστούμια υπογράφει η Λέα Κούση, ενώ μαζί με τους Παπαγεωργίου και Καμινάρη συμπράττουν οι Αργύρης Παυλίδης, Ιωάννα Παυλίδου, Ελευθερία Στεργίδου και Γιάννης Τσουρουνακής.

Πρεμιέρα: Τετάρτη 29 Οκτωβρίου

Παραστάσεις: Τετάρτη & Πέμπτη 19:00,

Παρασκευή 20:30

Εισιτήρια: 20€ (15€ Τετάρτη) – Προπώληση: more.com

Θέατρο ΣΤΟΑ, Μπισκίνη 55, Ζωγράφου

τηλ. 210 770 2830



Το πάρτι της ποντικίνας

Η πιο γλυκιά ποντικίνα της γειτονιάς ετοιμάζει το πάρτι της και χρειάζεται τη βοήθεια των μικρών της φίλων! Από τα φουσκωμένα μπαλόνια μέχρι την τελευταία λιχουδιά στο τραπέζι, κάθε σελίδα αυτού του χαρτονένιου βιβλίου κρύβει μικρές εκπλήξεις πίσω από παραθυράκια.

Οι μικροί αναγνώστες ανακαλύπτουν λεπτομέρειες, ψάχνουν, γελούν και συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία της γιορτής.

Η πλούσια εικονογράφηση, οι απαλές αποχρώσεις και η διαδραστική δομή του βιβλίου καλλιεργούν την παρατηρητικότητα, τη λεπτή κινητικότητα και φυσικά τη χαρά της ανάγνωσης.

Με 60 παραθυράκια-εκπλήξεις, το βιβλίο γίνεται το τέλειο πρώτο βήμα για να γνωρίσουν τα παιδιά τη μαγεία των ιστοριών μέσα από το παιχνίδι.

Ένα χαριτωμένο, ζεστό και χαρούμενο βιβλίο που υπόσχεται άφθονα χαμόγελα και... μπόλικη ποντικοδιασκέδαση!

Για παιδιά από 3 ετών

Εκδόσεις METAXIMIO

Η ελληνική Τέλεια Καταιγίδα και τα προβλήματα της Ε.Ε. 2004-2013



Ένα βιβλίο-ντοκουμέντο για την καρδιά της ελληνικής κρίσης. Ο πρόεδρος Βασίλης Κασκαρέλης, μέσα από τη δική του μαρτυρία, χαρτογραφεί τη δεκαετία που οδήγησε τη χώρα από την ευφορία της ΟΝΕ στη δίνη των μνημονίων, αποκαλύπτοντας τις διεθνείς ισορροπίες, τις ευρωπαϊκές αδυναμίες και τα εγχώρια λάθη.

Με γλώσσα καθαρή και εμπειρία εκ των έσω, ο συγγραφέας συνδέει την ελληνική κρίση με τις μεγάλες προκλήσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, θέτοντας το ερώτημα που ακόμη μας αφορά: πώς ένα κοινό ευρωπαϊκό όραμα μετατράπηκε σε πεδίο δοκιμασίας;

Η Ελληνική Τέλεια Καταιγίδα δεν είναι απλώς μια πολιτική ανάλυση. Είναι μια πράξη θεσμικής αυτογνωσίας — ένα βιβλίο που βοηθά να κατανοήσουμε τι πήγε στραβά, πώς φτάσαμε ως εδώ, και τι πρέπει να αλλάξει για να μην επαναληφθεί. Ένα πολύτιμο ανάγνωσμα για όσους θέλουν να δουν τη μεγάλη εικόνα πίσω από τους αριθμούς.

Εκδόσεις METAXIMIO

quote of the day

YOU DON'T ALWAYS NEED TO MAKE NOISE TO MAKE HISTORY

Γιορτάζουν!

27 Δευτέρα
Νέστορας, Νέστωρ, Νεστορία

28 Τρίτη
Νεφέλη, Βήλη, Βίλια,
Ευνίκη, Ευνίκα

27 Οκτωβρίου

- › World Day for Audiovisual Heritage
- › Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας
- › National Black Cat Day
- › Navy Day

28 Οκτωβρίου

- › Εθνική Επέτειος του "Οχι"
- › Παγκόσμια Ημέρα Δωρεάς Οργάνων Σώματος και Μεταμοσχεύσεων
- › Διεθνής Ημέρα Κινουμένου Σχεδίου
- › National Immigrants Day
- › National Chocolate Day
- › Chucks-N-Pearls Day