



ΕΛΛΑΔΑ: Ο Νο1 ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΙΑ ΤΟ 2026





5th ENERGY LEGAL REGULATION & COMPLIANCE FORUM

REGISTER NOW

TOPICS

PANEL I:

Σχεδιασμός Ενεργειακών
Αγορών και Ρυθμιστικές
Προκλήσεις

PANEL II:

Προκλήσεις στο Σύγχρονο
Ενεργειακό Τοπίο

PANEL III:

Ενεργειακά Projects:
Οικονομικές, Εμπορικές
και Ρυθμιστικές Πτυχές

PANEL IV:

Κλιματική συμμόρφωση
και καινοτομία
στην ενέργεια



Komninos Komnios
Member of the Board, Regulatory
Authority for Energy, Waste and
Water (RAAEY),
Hellenic Energy Ombudsman



Aristotelis Aivaliotis
Former Secretary General
for Energy & Mineral
Resources, Ministry of
Environment & Energy



Dr. Dionysis Papachristou
Electrical Engineer, Scientific Expert
Director of Communication Office
Regulatory Authority for Energy,
Waste & Water



Miltos Aslanoglou
General Manager,
Hellenic Association of
Energy Suppliers



Panagiotis Papastamatou
CEO of the Hellenic Wind
Energy Association-ELETAEN



Stella Zacharia
CEO, OPTIMUS ENERGY



Spyridon Alexopoulos
CISO & Senior Manager,
Information Security and
Business Continuity, DESFA



Foteini Antonopoulou
Head of Legal, Motor Oil
Renewable Energy S.A.



Melina Atsalaki
Associate,
Dryllerakis Law Firm



Christos Georgantonis
Operations Director,
Volton



Lila Katserele
Chief Competitive Activities
Legal Officer, PPC S.A.



Paris Kokorotsikos
CEO, European Innovation
Solutions



Olga - Maria Kyritsi
Senior Legal Counsel,
BayWa r.e.



Dr. Vasiliki Marazopoulou
Attorney-at-Law, Energy
Exchange Group



George Mavroudis
Head of Legal, ROKAS
RENEWABLES (C.ROKAS SA)



Sophia Michelaki
Chief Officer of Legal Affairs
& Governance, Desfa S.A.



Iliana Papacharalampou
Senior Associate, Energy -
ESG Tax & Legal, PwC Greece



Yiannis Papadatos
Head of Commercial & Dispute
Resolution Department, Legal
Division, DEPA COMMERCIAL
S.M.S.A.



Dorina Papadopoulou Iordanou
Manager of Legal Services
Electricity Authority of Cyprus



Katerina Seferli
Legal Counsel, HELLENIQ
ENERGY Holdings S.A.



Dr. Anastasios Thomaidis
Chairman of the Board of
Directors, ESYD



Alexia Trokoudi
Group Manager, Advocate, LL.M.,
MBA, Legal Division on Corporate
Holdings and Energy Regulation,
HELLENIQ ENERGY Holdings S.A.



Antonis Papagiannidis
Lawyer & Journalist



Grigorios Leonidis
Managing Director,
Cleon Conferences
& Communications

SPONSORS

SILVER



BRONZE



AUSPICES



COMMUNICATION



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα πιάνουμε ένα από τα πιο παρεξηγημένα superpowers της ανθρωπίνης ζωής: το ένδοξο "δεν έχω ιδέα τι κάνω... αλλά το κάνω". Ναι, αυτή τη μαγική κατάσταση όπου δεν υπάρχει οδηγός χρήσης, δεν υπάρχει ετοιμότητα, δεν υπάρχει τίποτα — πέρα από εσένα, το καταπληκτικά ανοργάνωτο χάος σου και μια περίεργη, ανεξήγητη σιγουριά ότι «κάπως θα στρώσει».

Και ξέρεις κάτι; Ρολάρει. Γιατί αν το καλοσκεφτείς, οι πιο άγριες, όμορφες, καθοριστικές στιγμές της ζωής δεν έγιναν όταν ήσουν προετοιμασμένος. Έγιναν όταν έμπαινες στη ζωή freestyle. Όταν πάταγες το γκάζι χωρίς χάρτη... και χωρίς καν να έχεις αποφασίσει αν θα πας ευθεία.

Είναι η χαρά του να βάζεις πλυντήριο και να κάνεις τον σταυρό σου σαν να στέλνεις διαστημόπλοιο στη NASA. Η χαρά του να απαντάς «ναι» σε δουλειές που —αν είμαστε ειλικρινείς— σκοπεύεις να μάθεις πώς γίνονται, αφού τις κλείσεις. Η χαρά του να μεγαλώνεις παιδιά, σκύλους, σχέσεις, όνειρα, όλα «στο περίπου», όλα «με το feeling», όλα «με το βλέπουμε». Η χαρά του να πατάς το restart στη ζωή σου ενώ το κινητό σου έχει 3% και ο πλοηγός έχει αποφασίσει να πεθάνει.

Δεν το λέμε ανευθυνότητα. Το λέμε ανθρώπινη γενναιότητα. Γιατί το «δεν ξέρω» είναι μια μορφή ειλικρίνειας που λίγοι αντέχουν. Αλλά το «δεν ξέρω, πάμε» είναι ολόκληρη φιλοσοφία. Είναι το σημείο όπου ο άνθρωπος συναντά τη δημιουργικότητά του, την τρέλα του, την παιδικότητα του. Εκεί που σταματάς να προσπαθείς να είσαι τέλειος και αρχίζεις —επιτέλους— να είσαι ζωντανός.

Άλλωστε, ποιος ήξερε τι έκανε την πρώτη φορά που ερωτεύτηκε; Την πρώτη φορά που μπήκε σε γραφείο; Την πρώτη φορά που έγινε γονιός; Την πρώτη φορά που είπε «φεύγω» ή «μένω»; Την πρώτη φορά που ξεκίνησε από το μηδέν;

Κανείς. Αλλά προχώρησαν. Και κάπως, μαγικά, βγήκε.

Κι εκεί καταλαβαίνεις πως η ζωή δεν θέλει manual — θέλει παρουσία. Δεν θέλει τελειότητα — θέλει ανθρώπους που δοκιμάζουν, που αυτοσαρκάζονται, που γελάνε με τα λάθη τους, που ξανασηκώνονται όταν πέσουν και που λένε «εντάξει, σήμερα θα το παίξουμε άλλη μια φορά ψύχραιμοι».

Το freestyle της ζωής είναι η απόδειξη ότι δεν χρειάζεται να ξέρεις όλα τα βήματα για να χορέψεις.

Κάποια χορεύονται μόνο όταν μπεις στη μουσική.

Tip of the Day: Αν περιμένεις να είσαι έτοιμος, δεν θα ξεκινήσεις ποτέ. Κάν' το όπως μπορείς — και μετά δες πού σε πάει. Κάτι δικά μου...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Ελλάδα: Ο Νο1 προορισμός συνταξιούχων παγκοσμίως για το 2026



Η Ελλάδα βρίσκεται πλέον στην κορυφή του κόσμου ως ο καλύτερος προορισμός για συνταξιούχους. Σύμφωνα με το Annual Global Retirement Index 2026 της International Living, η χώρα μας αναδείχθηκε Νο1 παγκοσμίως, ξεπερνώντας δημοφιλείς προορισμούς όπως η Πορτογαλία, η Ισπανία και η Ιταλία.

Αυτή η διεθνής διάκριση δεν αποτελεί απλώς μια τιμητική αναφορά· αποτελεί μια επιβεβαίωση ότι η Ελλάδα αποτελεί έναν προορισμό που προσφέρει ποιοτικό τρόπο ζωής για όσους εισέρχονται στη νέα περίοδο της ζωής τους.

Γιατί η Ελλάδα ανέβηκε στην πρώτη θέση

Η International Living αξιολογεί κάθε χρόνο δεκάδες χώρες σε κριτήρια όπως το κόστος ζωής, η ποιότητα υγείας, η ασφάλεια, το κλίμα, οι παροχές, η ευκολία εγκατάστασης και το συνολικό επίπεδο ευημερίας.

Η Ελλάδα πέτυχε εξαιρετικά υψηλές βαθμολογίες στα εξής:

Κόστος ζωής που επιτρέπει καλύτερη καθημερινότητα

Ακόμη και με τις αυξομειώσεις της οικονομίας, η Ελλάδα παραμένει πιο προσιτή από τις κλασικές ευρωπαϊκές

χώρες συνταξιοδότησης. Η ποιότητα ζωής σε σχέση με το κόστος θεωρείται από τις καλύτερες στην Ευρώπη.

Υψηλή ποιότητα υγείας και πρόσβαση σε υπηρεσίες

Το σύστημα υγείας –ιδιωτικό και δημόσιο– βαθμολογήθηκε υψηλά, με την International Living να δίνει έμφαση στη βελτίωση υπηρεσιών, στη διαθεσιμότητα γιατρών και στην πρόσβαση σε μεγάλα αστικά κέντρα.

Κλίμα που θεωρείται ιδανικό

Ο ήπιος μεσογειακός καιρός, με πολλές ημέρες ηλιοφάνειας, αναφέρεται ως βασικός λόγος που η Ελλάδα αποτελεί «φυσικό καταφύγιο» για συνταξιούχους από ψυχρότερα κλίματα.

Ασφάλεια και ρυθμός ζωής

Η International Living επισημαίνει ότι η Ελλάδα προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον, σταθερή καθημερινότητα, ανθρώπινες σχέσεις και χαλαρούς ρυθμούς που βοηθούν την πνευματική και συναισθηματική ευεξία.

Πολιτισμός, κοινότητα και φιλοξενία

Η βαθμολογία της χώρας εκτοξεύτηκε από το στοιχείο της κοινωνικότητας: μικρές κοινότητες, γειτονιές, ανθρώπινη επαφή, φιλικότητα και πλούσια πολιτισμική ζωή, όλες καταγράφονται ως καθοριστικά στοιχεία για μια ευτυχισμένη τρίτη ηλικία.



Η νέα εικόνα της Ελλάδας στο παγκόσμιο κοινό

Η ανάδειξη της Ελλάδας ως κορυφαίου προορισμού συνταξιοδότησης δημιουργεί μια νέα διεθνή εικόνα: μια χώρα που δεν είναι απλώς όμορφη για διακοπές, αλλά κατάλληλη για μόνιμη, μακροχρόνια εγκατάσταση.

Η International Living τονίζει ότι η Ελλάδα συνδυάζει «ποιότητα ζωής, πρόσβαση, πολιτισμό και καθημερινή ευκολία» με τρόπο που ελάχιστες χώρες μπορούν.

Παράλληλα, το ενδιαφέρον για το πρόγραμμα φορολογικής εγκατάστασης συνταξιούχων από το εξωτερικό έχει αυξηθεί, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τη θέση της χώρας στον χάρτη της παγκόσμιας μετεγκατάστασης.

Τι σημαίνει αυτό για την Ελλάδα

Η διάκριση αυτή αποτελεί μια υπενθύμιση ότι η Ελλάδα μπορεί να γίνει κέντρο ποιοτικής ζωής για ανθρώπους που αναζητούν ασφάλεια, καλό κλίμα, κοινωνικότητα και πολιτισμό.

Σε ένα διεθνές περιβάλλον όπου η έννοια της συνταξιοδότησης αλλάζει, η χώρα μας αναδεικνύεται ως κορυφαία επιλογή για όσους ξεκινούν το επόμενο κεφάλαιο της ζωής τους.

info

Στην πρώτη δεκάδα της κατάταξης μετά την Ελλάδα βρίσκονται: Παναμάς, Κόστα Ρίκα, Πορτογαλία, Μεξικό, Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Ταϊλάνδη και Μαλαισία.



Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου Μπισκότα Βιολάντα



Η Βιολάντα γιορτάζει και φέτος την Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου, στις 4 Δεκεμβρίου, με μια μοναδική, γλυκιά διοργάνωση αφιερωμένη σε όλους όσοι λατρεύουν τα μπισκότα! Για ακόμη μία χρονιά, τα Μπισκότα Βιολάντα μάς προσκαλούν να μοιραστούμε στιγμές νοστιμιάς, χαράς και παιχνιδιάτικης διάθεσης, μέσα από μια γιορτή γεμάτη εκπλήξεις και... μπουκιές απόλαυσης.

Γιατί η Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου είναι πάντα γεμάτη ιστορίες. Ξέρατε ότι η λέξη «μπισκότο» σημαίνει «ψημένο δύο φορές»; Ή ότι τα πρώτα μπισκότα ήταν τροφή επιβίωσης για Έλληνες και Ρωμαίους; Πως χωρίς αυτά δεν θα είχαν γίνει τα μεγάλα ταξίδια που χαρτογράφησαν τον κόσμο; Ότι το ακριβότερο μπισκότο πουλήθηκε 23.000€ και προερχόταν από σωσίβια λέμβο του Titanic;

Και βέβαια, πως η Βιολάντα έχει δημιουργήσει το μοναδικό εργοστάσιο μπισκότων στον κόσμο χωρίς καμινάδα, χάρη σε τεχνολογία που ανέπτυξε η ίδια – μια καινοτομία που την κάνει σημείο αναφοράς διεθνώς;

Με σύνθημα «ΜΠΙΣΚΟΤΕΚ: LESS DISCO, MORE BISCO!», η Βιολάντα φέρνει φέτος ακόμα πιο fun διάθεση στη γιορτή. Διαγωνισμοί, γευστικές εκπλήξεις και πολλά δώρα στα social media περιμένουν τους λάτρεις του μπισκότου, που καλούνται να μοιραστούν τις δικές τους αγαπημένες στιγμές απόλαυσης.

Γιατί στα Μπισκότα Βιολάντα, η Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου είναι κάτι παραπάνω από μια απλή ημερομηνία: είναι μια μεγάλη, γλυκιά αφορμή να έρθουμε πιο κοντά.

Δήμος Αθηναίων: Δωρεάν προληπτικοί έλεγχοι στον Κολωνό στις 6 & 7 Δεκεμβρίου

Ο Δήμος Αθηναίων συνεχίζει τις δράσεις πρόληψης και δημόσιας υγείας, προσφέροντας στους πολίτες δωρεάν προληπτικές εξετάσεις στις 6 και 7 Δεκεμβρίου, στο 4ο Δημοτικό Ιατρείο (Αγίας Σοφίας 110, Κολωνός). Στόχος είναι η έγκαιρη διάγνωση και η ενίσχυση της πρόσβασης σε σημαντικές ιατρικές υπηρεσίες για όλους.

Οι εξετάσεις που θα πραγματοποιηθούν περιλαμβάνουν:

- Ενδοκρινολογικό έλεγχο με χρήση φορητού υπερηχογράφου
- Καρδιολογικό έλεγχο με ηλεκτροκαρδιογράφο και υπερηχογράφο
- Ωτορινολαρυγγολογικό έλεγχο με ακουογράφο και τυμπανογράφο
- Νευρολογική και ψυχιατρική εκτίμηση
- Δερματολογικό έλεγχο

Η δράση πραγματοποιείται από τη Διεύθυνση Δημοτικών Ιατρείων & Δημόσιας Υγείας του Δήμου Αθηναίων, με την επιμέλεια του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής.

Επιστημονικοί συνεργάτες είναι η Νευρολογική Κλινική του Αιγινήτειου, το Ενδοκρινολογικό Τμήμα του ΕΚΠΑ, η ΩΡΛ Κλινική του Νοσοκομείου Παίδων Πεντέλης και η Καρδιολογική Κλινική του Γ.Ν. Νίκαιας «Ο Άγιος Παντελεήμων». Η πρωτοβουλία τελεί υπό την αιγίδα της UNESCO, του ΕΚΠΑ και του Πανεπιστημίου Κρήτης, επισημαίνοντας τη σημασία της συνεργασίας για την ενίσχυση της πρόληψης.

Για ραντεβού, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλέσουν στο 210 5121921, από τις 08:00 έως τις 18:00.



**ΔΗΜΟΣ
ΑΘΗΝΑΙΩΝ**



Ένα ταξίδι, αμέτρητοι προορισμοί με το Emirates Asia Pass

Η Emirates παρουσιάζει έναν νέο και απολύτως πρακτικό τρόπο για να εξερευνήσει κανείς τη Νοτιοανατολική Ασία: το Emirates Asia Pass, ένα ενιαίο εισιτήριο που επιτρέπει στους ταξιδιώτες να μετακινούνται με ευκολία μεταξύ κορυφαίων προορισμών, χωρίς την ανάγκη πολλαπλών κρατήσεων ή συντονισμού διαφορετικών αεροπορικών εταιρειών.

Το νέο προϊόν απευθύνεται σε όσους αναζητούν ευελιξία, ποικιλία εμπειριών και ένα ταξίδι κομμένο και ραμμένο στις δικές τους επιθυμίες. Με μία μόνο κράτηση, ο ταξιδιώτης μπορεί να σχεδιάσει δρομολόγια που περιλαμβάνουν έως και δέκα πτήσεις σε χώρες όπως η Ταϊλάνδη, η Ινδονησία, η Σιγκαπούρη, η Μαλαισία, το Βιετνάμ, η Καμπότζη και το Λάος.

Από εξωτικές παραλίες και πλούσια πολιτιστικά κέντρα έως πολυσύχναστες μητροπόλεις, το Emirates Asia Pass μετατρέπει την περιοχή σε έναν τεράστιο χάρτη γεμάτο επιλογές.

Η δυνατότητα επαναλαμβανόμενης επίσκεψης στην ίδια πόλη, η συνεργασία με αεροπορικούς φορείς όπως η Bangkok Airways και η Batik Air Malaysia, καθώς και η απρόσκοπτη διαχείριση όλων των πτήσεων μέσα από μια ενιαία πλατφόρμα, καθιστούν το νέο πάσο ιδιαίτερα ελκυστικό.

Το Emirates Asia Pass μπορεί να αγοραστεί ταυτόχρονα με το διεθνές εισιτήριο για Ασία, προσφέροντας απλότητα και προσίτη ευελιξία, ενώ οι αλλαγές δρομολογίων πραγματοποιούνται με μια μικρή χρέωση 15 δολαρίων. Ένας νέος τρόπος ταξιδιού ανοίγει επίσημα τα φτερά του.

Ελληνικός Χρυσός & WHEN: Ολοκληρώθηκαν τα προγράμματα «Women 4 Change» και «Girls 4 Change»



Με επιτυχία ολοκληρώθηκαν τα προγράμματα «Women 4 Change» και «Girls 4 Change» του οργανισμού WHEN, μια καινοτόμος πρωτοβουλία ενδυνάμωσης που υλοποιήθηκε στον Δήμο Αριστοτέλη με τη συνεργασία της Ελληνικός Χρυσός και τη χρηματοδότηση του World Gold Council. Η δράση βασίστηκε σε έρευνα που κατέγραψε τις πραγματικές ανάγκες των γυναικών της περιοχής, με στόχο τη δημιουργία ουσιαστικών εργαλείων προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο του «Women 4 Change», γυναίκες από τον Δήμο Αριστοτέλη και τον Δήμο Φαρσάλων συμμετείχαν σε βιωματικά εργαστήρια, εκπαιδευτικές δράσεις και οργανωμένες επισκέψεις. Η θεματολογία αφορούσε ηγεσία, ανθεκτικότητα, αυτογνωσία και ανοιχτή επικοινωνία, δημιουργώντας έναν χώρο ανταλλαγής εμπειριών και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Η συνέχεια θα δοθεί μέσω τριμήνου mentoring από ειδικές επαγγελματίες.

Παράλληλα, το «Girls 4 Change» πρόσφερε σε κορίτσια 14-18 ετών ένα τριήμερο bootcamp ενδυνάμωσης, με εργαλεία αυτογνωσίας, επαγγελματικό προσανατολισμό και δημιουργία προσωπικού project. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: η αυτογνωσία των έφηβων κοριτσιών αυξήθηκε από 44% σε 78%, ενώ η σχέση με την εικόνα του σώματός τους βελτιώθηκε από 44% σε 82%.

Οι δράσεις απέδειξαν ότι όταν οι γυναίκες και τα κορίτσια έχουν πρόσβαση σε στήριξη και ευκαιρίες, μπορούν να ενισχύσουν τη φωνή και τον ρόλο τους στην τοπική κοινωνία.

Ημέρα Μπισκότου: Το πιο γλυκό ταξίδι στην ιστορία, στον κόσμο και... στις πιο απίθανες γεύσεις



Αν υπάρχει μια μέρα που επιτρέπεται να εντυπωσιαστούμε με κάτι τόσο μικρό, στρογγυλό και τραγανό, αυτή είναι η Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου. Μπορεί να φαίνεται απλώς σαν μια χαριτωμένη αφορμή για να φάμε κάτι γλυκό, αλλά η αλήθεια είναι ότι τα μπισκότα κουβαλούν μια ιστορία που απλώνεται σε χιλιετίες, σε ήπειρους, σε ταξίδια, σε πολέμους, σε κουζίνες και οικογενειακά τραπέζια.

Το μπισκότο είναι από τις ελάχιστες γλυκές απολαύσεις που αγαπούν όλοι: παιδιά, ενήλικες, ταξιδιώτες, στρατιώτες, βασιλιάδες, γιαγιάδες, φοιτητές, αθλητές και εργαζόμενοι που τρώνε «ένα κάτι» μπροστά στο laptop στις 11:00 το πρωί. Είναι comfort, είναι παράδοση, είναι ταξίδι, είναι παιδική ανάμνηση — και σήμερα το τιμούμε.



Από τα αρχαία σιτηρά στις σύγχρονες συσκευασίες — πώς ξεκίνησαν όλα

Οι πρώτες μορφές μπισκότου εμφανίστηκαν ήδη από τη Νεολιθική Εποχή, όταν οι άνθρωποι ανακάλυψαν χοντροαλεσμένους σπόρους με νερό και έψηναν μικρούς δίσκους ζύμης πάνω σε καυτές πέτρες. Δεν είχαν βούτυρο, δεν είχαν ζάχαρη — είχαν όμως ανάγκη από τροφή που κρατούσε. Και αυτό ήταν το πρώτο «πλεονέκτημα» του μπισκότου: αντοχή.

Αιώνες αργότερα, στην Περσία του 7ου αιώνα, με την ευρεία διάδοση της ζάχαρης, κάτι άλλαξε: η ζύμη απέκτησε γεύση. Οι Πέρσες άρχισαν να δημιουργούν γλυκά αρτοσκευάσματα που έμοιαζαν με μικρά, αρωματικά μπισκότα. Αυτές οι συνταγές πέρασαν μέσω του εμπορίου και των κατακτήσεων στην Ευρώπη, όπου υιοθετήθηκαν γρήγορα.

Στην Ιταλία, για παράδειγμα, γεννήθηκαν τα pizzelle, μια από τις παλαιότερες καταγεγραμμένες μορφές μπισκότου που ψήνονταν μέσα σε σιδερένιες πλάκες με ανάγλυφα μοτίβα. Στη

Γαλλία εμφανίστηκαν τα sablé, μπισκότα βουτύρου με ντελικάτη υφή που πρωτοφτιάχτηκαν το 1600 σε μια μικρή πόλη της χώρας.

Αντίθετα, ο κόσμος των εξερευνητών και των θαλασσοπόρων προτίμησε τα λιγότερο γοητευτικά αλλά εξαιρετικά ανθεκτικά hardtack — μπισκότα τόσο σκληρά που έσπαγαν με σφυρί, αλλά κράταγαν για μήνες στα πλοία.

Το μπισκότο ήταν παντού: στους στρατούς, στα βασιλικά παλάτια, στα μοναστήρια, στα εορταστικά τραπέζια και στα ταξίδια.

Και κάπως έτσι, μέσα από ταξίδια, εμπόριο, φαντασία και ανάγκη, φτάσαμε στα chocolate chip cookies. Και ναι — κι αυτά δημιουργήθηκαν από λάθος. Επειδή μια Αμερικανίδα το 1938 δεν είχε baking chocolate και έβαλε... κομματάκια σοκολάτας, περιμένοντας ότι θα λιώσουν. Δεν έλιωσαν. Και ο κόσμος χειροκρότησε.

Τα πιο παράξενα μπισκότα του κόσμου (που ίσως δεν θα έκανες τη χάρη να δοκιμάσεις)

Ποιο ήταν το πρώτο "επίσημο" μπισκότο;

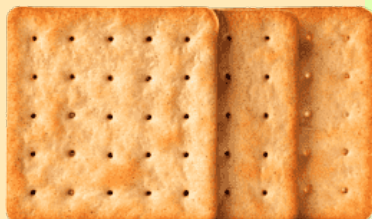
Δεν υπάρχει ένα και μοναδικό. Όμως, αν θέλαμε να διαλέξουμε τα πιο σημαντικά «πρώτα» στην ιστορία των μπισκότων, θα λέγαμε ότι:

🍪 Τα **pizzelle** θεωρούνται ένα από τα αρχαιότερα «εγγεγραμμένα» μπισκότα με τελετουργική χρήση.

🍪 Τα **hardtack** ήταν τα πρώτα μπισκότα με παγκόσμια πρακτική σημασία.

🍪 Τα **sablé** ήταν από τις πρώτες ευρωπαϊκές συνταγές που μοιάζουν

με ό,τι σήμερα θεωρούμε "μπισκότο βουτύρου".



Japan — Wasabi Chocolate Cookies

Μπισκότο σοκολάτας με wasabi. Καίει, γλυκαίνει, μπερδεύει.

Ινδία — Nan Khatai

Βουτυρένιο μπισκότο που τρίβεται σαν άμμος. Ελαφρύ, αλλά με έντονο άρωμα κάρδαμου.





Φινλανδία — Piparkakut

Τα πιο spicy ginger cookies του Βορρά. Τραγανά σαν κρύος αέρας χειμώνα.

Ολλανδία — Stroopwafel

Τεχνικά βάφλα, αλλά συμπεριφερόμαστε σαν να είναι μπισκότο: δύο λεπτές «φύλλες» με σιρόπι στη μέση.

Κορέα — Hangwa

Μπισκότα ρυζιού, τόσο ελαφριά που μοιάζουν σαν να τα αγγίζεις και εξαφανίζονται.

Αυστραλία — ANZAC Biscuits

Δημιουργήθηκαν για τους στρατιώτες του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, γιατί δεν χαλούσαν εύκολα. Σήμερα θεωρούνται εθνικός θησαυρός.

Fun Facts που θα σε κάνουν να δεις το μπισκότο αλλιώς

- 🍪 Το πρώτο cookie dunking έγινε από τους Ρωμαίους. Βουτούσαν παξιμάδια σε κρασί για να μαλακώσουν. Εμείς τα βουτάμε σε γάλα. Προχωρήσαμε.
- 🍪 Η λέξη “μπισκότο” έρχεται από το λατινικό “bis coctus” — δύο φορές ψημένο. Γιατί; Για να κρατάει περισσότερο. Είναι η αρχαία εκδοχή του meal prep.
- 🍪 Το πιο δημοφιλές μπισκότο στον κόσμο είναι το Oreo. Κι ακολουθείται από συνταγές που δεν υπήρχαν πριν 100 χρόνια.
- 🍪 Υπάρχει μουσείο μόνο για μπισκότα στην Ολλανδία. Και φυσικά έχει και cookie tasting.
- 🍪 Οι άνθρωποι τρώνε μπισκότα για να ηρεμήσουν. Ναι, υπάρχει σχετική έρευνα — ο ήχος του “crunch” λειτουργεί σαν σύντομο sensory pleasure.

Γιατί αγαπάμε τόσο τα μπισκότα;

Γιατί είναι απλά. Γιατί είναι comfort.

Γιατί χωρούν παντού: στην τσάντα, στο γραφείο, στην τσέπη του παλτού, στο lunchbox των παιδιών, στο βάζο της κουζίνας.

Γιατί δεν χρειάζονται αφορμή: Δεν είναι γενέθλια, δεν είναι γιορτή, δεν είναι Χριστούγεννα. Είναι Τρίτη.

Ή είναι μια μέρα περίεργη, κουραστική, γεμάτη emails.

Ή είναι το απόγευμα που αποφασίζεις ότι ένα break αξίζει όσο μια μεγάλη απόφαση.

Το μπισκότο δεν λύνει προβλήματα. Αλλά κάνει τη στιγμή πιο γλυκιά — και αυτό μερικές φορές αρκεί.

Ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο γεύσεις — αλλά τα μπισκότα παραμένουν ανάγκη

Από τις πλάκες της αρχαίας ζύμης μέχρι τα artisan cookies που πωλούνται σήμερα 6€ το ένα, το μπισκότο έχει ένα απίστευτο ταξίδι.



Είναι το πιο απλό γλυκό — αλλά ταυτόχρονα το πιο παγκόσμιο. Είναι πολιτισμός, ταξίδι, παράδοση, εξέλιξη, λάθη που έγιναν επιτυχίες, και μια από τις πρώτες αποδείξεις ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε κάτι όμορφο από τρία υλικά.

Και ίσως γι' αυτό κάθε Παγκόσμια Ημέρα Μπισκότου, δεν γιορτάζουμε απλώς ένα σνακ.

Γιορτάζουμε στιγμές. Γιορτάζουμε ιστορίες.

Γιορτάζουμε εκείνο το μικρό «κρακ» που κάνει το μπισκότο όταν σπάει — και που μοιάζει λίγο με χαμόγελο.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Τα Κάλαντα των Χριστουγέννων – Από σήμερα στους κινηματογράφους



Από σήμερα Πέμπτη 4 Δεκεμβρίου 2025, η νέα ελληνική κινηματογραφική ταινία «Τα Κάλαντα των Χριστουγέννων» κάνει πρεμιέρα σε όλες τις αίθουσες, μεταφέροντας στη μεγάλη οθόνη μια τρυφερή, ανθρώπινη και βαθιά συγκινητική εκδοχή της κλασικής «Χριστουγεννιάτικης Ιστορίας» του Charles Dickens.

Η ταινία αφηγείται την πορεία του Λυκούργου, ενός ανθρώπου κλεισμένου στον εαυτό του και στη φιλαργυρία του, ο οποίος μια νύχτα παραμονής Χριστουγέννων θα συναντήσει τρία πνεύματα που θα τον οδηγήσουν σε μια μεταμορφωτική διαδρομή ανάμεσα στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον του. Μέσα από αυτή τη διαδρομή, το κεντρικό μήνυμα της μετάνοιας, της αγάπης και της αλλαγής επανέρχεται με σύγχρονο, ελληνικό και βαθιά ανθρώπινο τρόπο.

Με φόντο την Ήπειρο, τα παραδοσιακά χωριά και τη χειμωνιάτικη ατμόσφαιρα, η ταινία παντρεύει το μαγικό στοιχείο με το ρεαλισμό και καλεί μικρούς και μεγάλους να βιώσουν μια αληθινά εορταστική εμπειρία, γεμάτη συγκίνηση, ζεστασιά και μηνύματα που αφορούν όλους μας.

Συντελεστές

Παραγωγή: Avaton Films
Σκηνοθεσία: Χρήστος Κανάκης
Σενάριο: Λώρης Λοϊζίδης
Φωτογραφία: Κωνσταντίνος Κουκούλιος
Μοντάζ: Λάμπης Χαραλαμπίδης
Μουσική: Μικές Μπιλής



Πρωταγωνιστούν:

Λώρης Λοϊζίδης, Γιάννης Μπέζος, Ορέστης Χαλκιάς, Γιούλικα Σκαφιδά, Κωνσταντίνος Δανίκας, Τάσος Παλαντζίδης, Κώστας Κορωνάιος, Δημήτρης Καπετανάκος, Αμαλία Καβάλη, Τάσος Κωστής

Δες το trailer της ταινίας [εδώ](#).

"Silent Burnout": Το αόρατο στρες των γιορτών



Ο Δεκέμβρης είναι για πολλούς ένας μήνας-παγίδα. Φως, χαρά, συναντήσεις, προσμονή. Εξωτερικά όλα δείχνουν γιορτινά· εσωτερικά όμως, πολλοί άνθρωποι νιώθουν κάτι εντελώς διαφορετικό: μια ήσυχη, υποδόρια εξάντληση που δεν τολμούν να παραδεχτούν ούτε στον εαυτό τους. Αυτό είναι το φαινόμενο του «Silent Burnout» — μια κρυφή ψυχική κόπωση που γεννιέται ακριβώς όταν «πρέπει» να είμαστε καλά.

Δεν κάνει θόρυβο, δεν έχει δραματικές εκρήξεις, δεν συνοδεύεται πάντα από εμφανή συμπτώματα. Κρύβεται ανάμεσα στις λίστες με δώρα, στις κοινωνικές υποχρεώσεις, στην ανάγκη να είμαστε τέλειοι στις γιορτές. Κι όμως, είναι υπαρκτό, βαθύ και πιο διαδεδομένο από όσο νομίζουμε.

«Silent Burnout»: Τι είναι πραγματικά;

Το «Silent Burnout» δεν είναι το κλασικό burnout που εκδηλώνεται στη δουλειά με έντονη κόπωση και μειωμένη απόδοση. Είναι μια σιωπηλή εξάντληση που συσσωρεύεται αργά, σχεδόν ανεπαίσθητα.

Εμφανίζεται όταν προσπαθείς να είσαι παρών παντού, να ανταπεξέρχεσαι σε όλες τις προσδοκίες, να διατηρείς μια

εικόνα ηρεμίας, ευγνωμοσύνης και γιορτινής διάθεσης. Ξεκινά από τις σκέψεις που εκφράζουν ότι δεν έχεις χρόνο να αντιμετωπίσεις. Από τις μικρές υπερβάσεις που κάνεις κάθε μέρα χωρίς να υπολογίζεις το κόστος. Από την ανάγκη να μην χαλάσεις το κλίμα, να μη δείξεις ότι δυσκολεύεσαι. Το «Silent Burnout» είναι η προσπάθεια να παραμείνεις λειτουργικός ενώ μέσα σου έχεις ήδη κουραστεί.

Γιατί εμφανίζεται πιο έντονα στις γιορτές

Η πίεση του «πρέπει να είμαι καλά»

Οι γιορτές έχουν μια κοινωνική εντολή: «να χαρείς». Η απαίτηση αυτή δημιουργεί τεράστια ψυχολογική ένταση. Όταν δεν νιώθεις τον ενθουσιασμό που θα «έπρεπε», μπαίνεις σε μια αυστηρή, αυτοκριτική διαδικασία που εξαντλεί.

Πρέπει να κάνεις πάρα πολλά

Ραντεβού, οικογενειακές συγκεντρώσεις, διοργανώσεις, ανταλλαγές δώρων — ο Δεκέμβρης γίνεται μια μαγική αλλά για κάποιους αφόρητη λίστα υποχρεώσεων.



Το συναισθηματικό βάρος

Ο απολογισμός, οι σκέψεις, οι επιθυμίες και οι ιδέες που δεν είχες χρόνο... όλο τον χρόνο να ασχοληθείς, η σύγκριση με άλλους ή με τον παλιό εαυτό σου — όλα αυτά κορυφώνονται τον Δεκέμβρη. Η εσωτερική πίεση αυξάνεται κι ας μη φαίνεται.

Η ανάγκη να «κρατήσεις» τους άλλους

Πολλοί θεωρούν ότι πρέπει οπωσδήποτε να οργανώνουν, να υποστηρίζουν, να προσφέρουν. Όμως αυτή η συνεχής συναισθηματική διαθεσιμότητα έχει κόστος που μαζεύεται αθόρυβα.

Πώς μοιάζει το Silent Burnout στην καθημερινότητα

Το δύσκολο με το «Silent Burnout» είναι ότι δύσκολα αναγνωρίζεται. Μερικά σημάδια του:

Μικρά αλλά επίμονα σημάδια κούρασης

Δεν είσαι εξαντλημένος, αλλά είσαι μόνιμα λίγο κουρασμένος. Ξυπνάς χωρίς ενέργεια, λειτουργείς στο «auto mode».

Αποσύνδεση από δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνεις

Το χριστουγεννιάτικο κλίμα δεν σου λείει τίποτα. Δυσκολεύεται να μπει στο mood χωρίς να ξέρεις γιατί.

Κοινωνικό μούδιασμα

Θες να είσαι με τους ανθρώπους σου, αλλά ταυτόχρονα νιώθεις ότι χρειάζεσαι επειγόντως χώρο.

Μικρές εκρήξεις που δεν ταιριάζουν στον χαρακτήρα σου

Φράσεις όπως «είμαι απλά κουρασμένος» γίνονται καθημερινότητα, αλλά πίσω τους κρύβεται συναισθηματική πίεση.

Η ανάγκη να «τελειώσει επιτέλους» η περίοδος

Παρότι είναι γιορτές, μετράς αντίστροφα για να κλείσει ο μήνας.

Πώς να προστατεύσεις τον εαυτό σου από το Silent Burnout

Δεν χρειάζεται να αποσυρθείς. Χρειάζεται, όμως, μια νέα οπτική.

1. Βάλε όρια χωρίς να απολογίσαι

Πες «όχι» σε μια συνάντηση, πες «όχι» σε μια υποχρέωση.

2. Μην κάνεις υπερπροσπάθεια

Δεν χρειάζεται να κάνεις τα πάντα. Διάλεξε 2-3 πράγματα που πραγματικά σε γεμίζουν και άφησε τα υπόλοιπα να περάσουν.

3. Κράτα 15 λεπτά ησυχίας καθημερινά

Χωρίς κινητό. Χωρίς λίστες. Χωρίς στόχους. Μόνο παύση.

4. Παραδέξου την κούραση

Η αποδοχή δεν είναι αδυναμία. Το «δεν είμαι πολύ καλά αυτές τις μέρες» μπορεί να λειτουργήσει απελευθερωτικά.

5. Φτιάξε μικρές τελετουργίες ζεστασιάς

Ένα ζεστό ρόφημα το βράδυ, ένα κερί, μια μικρή βόλτα, χαλαρωτική μουσική.

Η αλήθεια είναι ότι δεν χρειάζεται να είμαστε χαρούμενοι κατά παραγγελία, ούτε λαμπεροί επειδή είναι γιορτές. Ο Δεκέμβρης μπορεί να γίνει ένας μήνας αλήθειας κι εμείς να είμαστε όπως είμαστε πραγματικά αυτή την περίοδο και να αποδεχόμαστε ό,τι νιώθουμε.

Δημιουργώντας ασπίδα προστασίας για τα θύματα εμπορίας ανθρώπων: Πρακτικά εργαλεία για τους επαγγελματίες πρώτης γραμμής



Σε μια περίοδο όπου η έγκαιρη αναγνώριση και προστασία πιθανών θυμάτων εμπορίας ανθρώπων αποτελεί κρίσιμη κοινωνική ανάγκη, το ΚΜΟΠ – σε συνεργασία με το ΕΚΚΑ και το SolidarityNow – διοργάνωσε στις 26 Νοεμβρίου 2025 μια σημαντική ενημερωτική εκδήλωση στο Ιωνικό Κέντρο, με τίτλο «Αντιμετωπίζοντας την εμπορία ανθρώπων στην Ελλάδα: Ο ρόλος των επαγγελματιών πρώτης γραμμής και των κοινωνικών εταίρων».

Η εκδήλωση συγκέντρωσε επαγγελματίες από την εκπαίδευση, τον τουρισμό, τις μεταφορές, την Επιθεώρηση Εργασίας, καθώς και εργαζόμενους υπηρεσιών υποδοχής, ταυτοποίησης και κοινωνικής προστασίας. Όλοι μοιράστηκαν έναν κοινό στόχο: την ενίσχυση των μηχανισμών προστασίας απέναντι σε μια από τις σοβαρότερες μορφές εκμετάλλευσης.

Οι νέοι «οδηγοί τσέπης» του έργου PROCAP: άμεση βοήθεια όταν κάθε λεπτό μετράει

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκαν οι νέοι οδηγοί τσέπης για επαγγελματίες πρώτης γραμμής, ένα από τα πιο κρίσιμα εργαλεία του έργου PROCAP. Οι οδηγοί προσφέρουν πρακτική, άμεση καθοδήγηση για την αναγνώριση ενδείξεων εμπορίας και για τα ακριβή βήματα αναφοράς ενός περιστατικού.

Αποτελούν πολύτιμο βοήθημα για όσους και όσες βρίσκονται πρώτοι μπροστά σε περιστατικά εκμετάλλευσης – συχνά χωρίς τον απαραίτητο χρόνο, εξειδίκευση ή υποστήριξη.

Η παρουσίασή τους ανέδειξε τη φιλοσοφία του έργου: συνδυασμός κατάρτισης, εργαλείων, συνεργασίας φορέων και προώθησης άμεσης αντίδρασης για τη διάσωση και προστασία θυμάτων.

Οι οδηγοί είναι διαθέσιμοι για επαγγελματίες σε τομείς όπως εκπαίδευση, τουρισμός, επιθεώρηση εργασίας, θαλάσσιες και αεροπορικές μεταφορές, μέσα μαζικής μεταφοράς.

E-learning που ενδυναμώνει τους ανθρώπους της πρώτης γραμμής

Η Νεφέλη Παπαγιαννάκου, Senior Project Manager του ΚΜΟΠ, παρουσίασε την ψηφιακή πλατφόρμα μάθησης του PROCAP – ένα δωρεάν εργαλείο που παρέχει εξατομικευμένη επιμόρφωση ανά επαγγελματικό κλάδο. Μέσα από την πλατφόρμα, οι επαγγελματίες μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν ενδείξεις εκμετάλλευσης και να ακολουθούν ασφαλείς διαδικασίες αναφοράς.

Ακολούθησαν παρεμβάσεις από την ομάδα του SolidarityNow για τις κινητές μονάδες εντοπισμού θυμάτων και παρουσιάσεις για τον ρόλο της Επιθεώρησης Εργασίας και τη σημασία της διατομεακής συνεργασίας.

Το έργο PROCAP, που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του Ταμείου Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης 2021–2027, συνεχίζει να ενισχύει τις δομές προστασίας, προσφέροντας πρακτικές λύσεις και εκπαίδευση σε όσους βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της μάχης κατά της εμπορίας ανθρώπων.



Τεχνοχώρος Cartel «Άνθρωποι και ποντίκια» του Τζον Στάινμπεκ

Η εμβληματική παράσταση «Άνθρωποι και ποντίκια» του Τζον Στάινμπεκ, σε σκηνοθεσία Βασίλη Μπισμπίκη, επιστρέφει στον Τεχνοχώρο Cartel και συνεχίζει την επιτυχημένη της πορεία με συνεχόμενα sold out, ανοίγοντας ήδη την προπώληση για τον Ιανουάριο 2026.

Στεγασμένη πλέον στο εργοστάσιο «Κλωσταί Πεταλούδα – Μουζάκης» στο Αιγάλεω, η παράσταση επανασυνδέεται με τον ωμό, βιομηχανικό χώρο από όπου ξεκίνησε, επιβεβαιώνοντας τη φήμη της ως μία από τις πιο δυνατές θεατρικές εμπειρίες της σύγχρονης ελληνικής σκηνής.

Η Ομάδα Cartel μεταφέρει το κλασικό έργο του Στάινμπεκ από τη Μεγάλη Ύφηση της Αμερικής στη σημερινή Αθήνα του περιθωρίου, του μεροκάματου και της αβεβαιότητας. Δύο εργάτες, ο Βασίλης και ο Λένος, προσπαθούν να επιβιώσουν και να κρατήσουν ζωντανό το όνειρο μιας καλύτερης ζωής, σε έναν κόσμο σκληρό, ταξικό και βαθιά άδικο. Η παράσταση ξεχωρίζει για τον ωμό ρεαλισμό της, τη σωματική ένταση και τη βιωματική της προσέγγιση, στοιχεία που έχουν αναδειχθεί και από διεθνή μέσα, όπως ο Guardian.

Οι παραστάσεις δίνονται Πέμπτη έως Κυριακή στις 21:00. Εισιτήρια διατίθενται μέσω more.com και στο ταμείο του θεάτρου (Κηφισού 41, Αιγάλεω), με γενική είσοδο 25€ και ειδικές τιμές για μειωμένα και ΑμεΑ.

SNF RUN: 2026 FIRST RUN Ο αγώνας που έγινε πρωτοχρονιάτικο έθιμο επιστρέφει!

SNF RUN
2026
FIRST
RUN



Ο ΠΡΩΤΟΣ
ΑΓΩΝΑΣ ΤΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ
01.01.2026

Ο πιο εορταστικός τρόπος να καλωσορίσουμε το νέο έτος επιστρέφει για ακόμα μία χρονιά: ο αγώνας SNF RUN: 2026 FIRST RUN του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), που πραγματοποιείται σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό «Αναγέννηση & Πρόοδος».

Οι εγγραφές άνοιξαν στο snf.org, προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους να βρεθούν στο λαμπερά στολισμένο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος την 1η Ιανουαρίου, στις 00:04, για να ξεκινήσουν τη χρονιά... τρέχοντας!

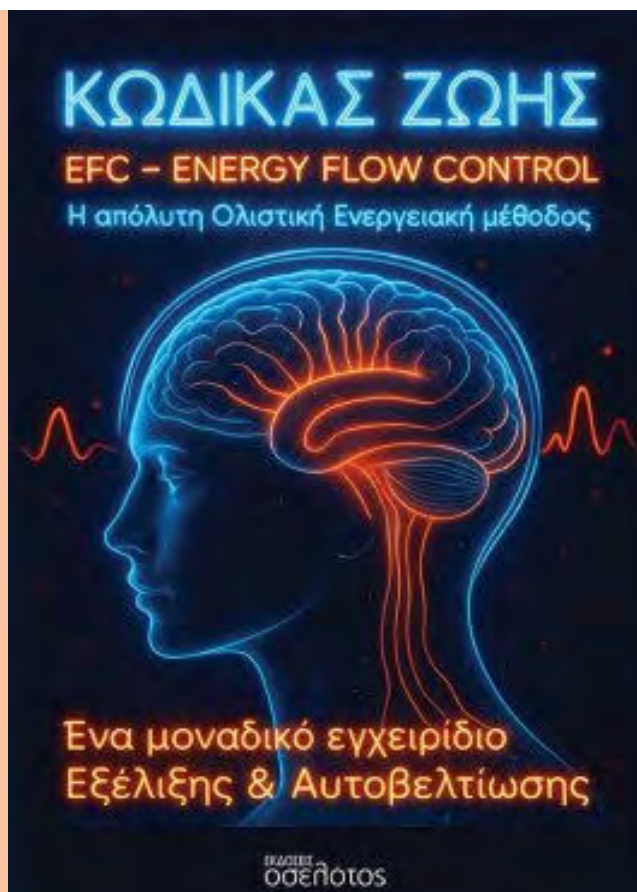
Ο αγώνας των 3 χλμ. είναι ανοιχτός σε όλους και δεν έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα, ωστόσο προσφέρεται επίσημη χρονομέτρηση για όσους θέλουν να θέσουν τον πρώτο τους προσωπικό στόχο για το 2026.

Την οργανωτική επίβλεψη έχει η «Αναγέννηση & Πρόοδος» και το Sports Excellence της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, με τη συνεργασία του ΚΠΙΣΝ.

Στο πλαίσιο του φιλανθρωπικού χαρακτήρα του FIRST RUN, οι συμμετέχοντες καλούνται να συνεισφέρουν με ελάχιστο ποσό 5€, ενισχύοντας το έργο του οργανισμού «Σπιτικό της Αγάπης», που από το 1962 προσφέρει στέγη, φροντίδα και αξιοπρέπεια σε μοναχικούς ηλικιωμένους συνανθρώπους μας.

Κάνε την εγγραφή σου [εδώ](https://edw.gr) ή επισκέψου το snf.org



Ο Ηγέτης**Κώδικας Ζωής EFC – Energy Flow Control**

Το Κώδικας Ζωής EFC – Energy Flow Control είναι ένα βιβλίο-πρόσκληση και, ταυτόχρονα, μια πρόκληση προς τον αναγνώστη να ανακαλύψει μια βαθύτερη δυνατότητα: τον συνειδητό έλεγχο της εσωτερικής του ενέργειας. Με απλή και κατανοητή γλώσσα, το βιβλίο από τις εκδόσεις ΟΣΕΛΟΤΟΣ παρουσιάζει τη φιλοσοφία και τη μέθοδο του EFC, μιας πρακτικής που βασίζεται στη ρύθμιση της «ροής ενέργειας» του ανθρώπινου συστήματος, έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να προσεγγίζει καθημερινές καταστάσεις με μεγαλύτερη ηρεμία, διαύγεια και αυτοκυριαρχία.

Ο συγγραφέας καλεί τον αναγνώστη να φανταστεί την ενέργειά του σαν μια συχνότητα που μπορεί να αλλάξει — όπως το κανάλι στο ραδιόφωνο. Μέσα από αυτή την παρομοίωση, η μέθοδος γίνεται άμεσα οικεία και πρακτική: ξεκινάς να αντιλαμβάνεσαι τότε «μπλοκάριες», τότε κουράζεσαι χωρίς λόγο, και πώς μπορείς να επαναφέρεις το σώμα και το νου σε μια κατάσταση αρμονίας.

Το βιβλίο λειτουργεί τόσο ως εισαγωγή στη μέθοδο EFC, όσο και ως εργαλείο αυτοβελτίωσης για όσους αναζητούν τρόπους να ενισχύσουν την καθημερινή ευεξία τους. Είναι μια γέφυρα ανάμεσα στη θεωρία της ενεργειακής ισορροπίας και στην πρακτική εφαρμογή της, με στόχο ένα πιο φωτεινό, αισιόδοξο ξεκίνημα κάθε μέρας.



Ο Ηγέτης είναι ένα λογοτεχνικό έργο από τις εκδόσεις ΟΣΕΛΟΤΟΣ, που εξερευνά τη δύναμη, την πολιτική και την ανθρώπινη ψυχή μέσα από δύο παράλληλες αφηγήσεις που εκτυλίσσονται σε μια χώρα στα όρια της αναγέννησης. Η ιστορία ξεκινά σε ένα κράτος που μόλις έχει απελευθερωθεί από μια μακρά δικτατορία, κουβαλώντας ακόμη τις πληγές, τους φόβους και τις σιωπές του παρελθόντος. Στο επίκεντρο, ο νέος ηγέτης της χώρας προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα στις προσωπικές του αδυναμίες και στην ευθύνη μιας ολόκληρης κοινωνίας που διψά για δικαιοσύνη και ελπίδα.

Παράλληλα, παρακολουθούμε την οπτική ενός μικρού κοριτσιού, κόρης διπλωμάτων, που μεγαλώνει μέσα στον ίδιο κόσμο αλλά τον αντιλαμβάνεται με καθαρότητα, ευαισθησία και αφοπλιστική ειλικρίνεια. Οι δύο αφηγήσεις, φαινομενικά μακρινές, αρχίζουν σταδιακά να συναντιούνται, φωτίζοντας το ερώτημα: τι σημαίνει πραγματικά να είσαι ηγέτης;

Το βιβλίο δεν περιορίζεται στην πολιτική διάσταση. Εμβαθύνει στις έννοιες της ηθικής, της ευθύνης και της ανθρώπινης ανάγκης για καθοδήγηση, παρουσιάζοντας χαρακτήρες που δοκιμάζονται, αλλάζουν και ωριμάζουν. Είναι μια ώριμη, στοχαστική ιστορία για τη δύναμη της αλλαγής και για το πόσο καθοριστικές μπορεί να γίνουν οι μικρές, ανθρώπινες φωνές σε περιόδους μετασχηματισμού.

quote of the day

**RETIREMENT ISN'T ABOUT SLOWING DOWN
— IT'S ABOUT CHOOSING WHERE LIFE
FEELS RICHER. AND IN 2026,
THAT PLACE IS GREECE.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Βαρβάρα, Σεραφείμ,
Σεραφειμία



4 Δεκεμβρίου

- › Choose Women Wednesday
- › Διεθνής Ημέρα Τραπεζών
- › World Wildlife Conservation Day
- › International Cheetah Day
- › National Dice Day
- › Ημέρα Μπισκότου