

5th**ESG****Conference****TPITH 31 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2026**

Divani Caravel Hotel

Το 5th ESG Conference φέρνει στην Αθήνα κορυφαίους ειδικούς για τις εξελίξεις σε κανονιστικό πλαίσιο, τεχνολογία, χρηματοδότηση και βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τον διάλογο για το ESG 2.0.

REGISTER NOW

PANELS

SPEECH: «Το νέο κανονιστικό τοπίο του ESG: Απλοποίηση, ευελιξία ή οπισθοδρόμηση;»

PANEL I: ResNovae Consultants

PANEL II: Εφοδιαστική, Κοινωνία & Διακυβέρνηση (S & G)

PANEL III: Τεχνολογία, Δεδομένα & ESG Reporting

PANEL IV: GrowthFund: Από τα ESG basics στη δημιουργία πραγματικής επίδρασης για τον πολίτη

PANEL V: Corporate Case Studies

ΜΑΘΗΜΕΝΗ ΑΒΟΗΘΗΣΙΑ: ΟΤΑΝ ΤΟ «ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ» ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ (ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΣΤΡΕΨΕΙΣ)



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια λαϊκή ρήση που λέει: «Αυτός που ρίχνει λάσπη, έχει βρώμικα χέρια».

Είναι μια φράση που περιγράφει με ακρίβεια την ψυχολογία της διαβολής και του κουτσομπολιού. Στην προσπάθειά του κάποιος να κηλιδώσει τη φήμη, τη δουλειά ή την προσωπικότητα ενός άλλου, λησμονεί μια βασική αρχή της φυσικής (και της ηθικής): η λάσπη λερώνει πρώτα αυτόν που την αγγίζει.

Η ανατομία του λασπολόγου

Γιατί κάποιος μπαίνει στη διαδικασία να εκτοξεύσει κατηγορίες ή να διαδώσει ψεύδη; Συνήθως, η λάσπη είναι το καταφύγιο εκείνων που νιώθουν ανεπαρκείς. Όταν δεν μπορείς να φτάσεις το ύψος του άλλου, προσπαθείς να τον τραβήξεις κάτω, στο δικό σου επίπεδο.

Στον επαγγελματικό στίβο ή στα social media του 2026, το φαινόμενο έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας. Το "cancel culture" και τα ανώνυμα σχόλια είναι η σύγχρονη εκδοχή της λάσπης. Όμως, παρατηρήστε το εξής: οι άνθρωποι που είναι πραγματικά δημιουργικοί, που έχουν όραμα και αυτοπεποίθηση, δεν έχουν χρόνο να ασχοληθούν με το να μειώσουν κάποιον άλλον. Η λάσπη απαιτεί χρόνο, δόλο και —κυρίως— μια ψυχή που έχει συνηθίσει στη βρωμιά.

Πώς αντιδρούμε;

Η πρώτη μας παρόρμηση είναι να μπούμε στη μάχη. Να απαντήσουμε, να δικαιολογηθούμε, να ρίξουμε κι εμείς λάσπη πίσω. Μην το κάνετε. Αν παλέψεις με ένα γουρούνι μέσα στις λάσπες, το μόνο που θα καταφέρεις είναι να λερωθείς κι εσύ, ενώ το γουρούνι... θα το απολαύσει.

Η καλύτερη απάντηση στη λάσπη είναι η αταραξία και η συνέπεια. Η αλήθεια έχει έναν δικό της τρόπο να «ξεπλένεται» με τον χρόνο. Όσο εσύ συνεχίζεις να παράγεις έργο και να είσαι αυθεντικός, η λάσπη πάνω σου θα στεγνώσει και θα πέσει μόνη της. Αντίθετα, στα χέρια εκείνου που την έριξε, το σημάδι θα μείνει για πάντα.

Tip of the Day: Μην σπαταλές ενέργεια για να καθαρίσεις το όνομά σου από ανθρώπους που δεν έχουν καθαρή τη συνείδησή τους. Η ποιότητα του χαρακτήρα σου είναι το καλύτερο «αδιάβροχο». Ασε τη λάσπη να γλιστρήσει και κράτα τα δικά σου χέρια καθαρά για να δημιουργήσεις κάτι όμορφο σήμερα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Ούζο Βαρβαγιάννη στηρίζει την κοινωνική δομή της Λέσβου «ΚΥΨΕΛΗ»

Στο πλαίσιο της σταθερής και διαχρονικής του δέσμευσης προς την τοπική κοινωνία της Λέσβου, το Ούζο Βαρβαγιάννη προχώρησε σε χορηγική υποστήριξη του Μικτού Κέντρου Δημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας για Άτομα με Αναπηρία «ΚΥΨΕΛΗ», αναγνωρίζοντας το ουσιαστικό κοινωνικό έργο που επιτελεί εδώ και δεκαετίες.

Η χορηγία περιλάμβανε γραφική ύλη και είδη χειροτεχνίας της SKAG, καλύπτοντας σημαντικές ανάγκες τόσο των ωφελούμενων όσο και του προσωπικού του Κέντρου. Τα υλικά αξιοποιούνται καθημερινά στις δημιουργικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες της «ΚΥΨΕΛΗΣ», ενισχύοντας την έκφραση, την εκπαίδευση και την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων που φιλοξενεί.

Η «ΚΥΨΕΛΗ» δραστηριοποιείται στη Λέσβο από το 1997, προσφέροντας υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας με επίκεντρο την υποστήριξη, την ενδυνάμωση και την κοινωνική ένταξη ατόμων με αναπηρία, μέσα από ένα οργανωμένο και ανθρώπινο περιβάλλον.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στη φιλοσοφία του Ούζου Βαρβαγιάννη για υπεύθυνη επιχειρηματική παρουσία και έμπρακτη προσφορά στην τοπική κοινωνία, τιμώντας τις αξίες της αλληλεγγύης, της φροντίδας και της ουσιαστικής κοινωνικής συνεισφοράς.

Hard Rock Cafe Athens: Valentine's Day με limited menu, brunch & DJ vibes



Ο έρωτας περνάει από το στομάχι – και φέτος περνάει από το Hard Rock Cafe Athens με ένα απολαυστικό Limited Time Menu, διαθέσιμο από 10 έως 15 Φεβρουαρίου.

Το ειδικό μενού «The Fab Four» φέρνει στο τραπέζι έναν χορταστικό συνδυασμό από Wings, House-Made Crispy Chicken Dippers, Onion Rings και Nachos, ενώ το γλυκό φινάλε υπογράφει το Berry Sundae. Την εμπειρία ολοκληρώνουν τρία signature cocktails: Rose Garden, Heart Throb και Old Flame.

Ανήμερα του Αγίου Βαλεντίνου, Σάββατο 14 Φεβρουαρίου, το love mood ξεκινά από νωρίς με Valentine's Brunch και DJ set (11:00–14:00), ιδανικό για όσους θέλουν να γιορτάσουν με χαλαρή διάθεση. Το βράδυ, η ατμόσφαιρα γίνεται ακόμη πιο ρομαντική με DJ session (19:00–23:30), εκπλήξεις και δώρα αποκλειστικά για τους παρευρισκόμενους.

Είτε για ρομαντικό δείπνο είτε για γιορτινό brunch, το Hard Rock Cafe Athens στο Μοναστηράκι είναι ο ιδανικός προορισμός για να μοιραστείτε ξεχωριστές στιγμές με το ταίρι σας.

Μαθημένη Αβοηθησία: Όταν το «δεν μπορώ» γίνεται τρόπος ζωής (και πώς να το αντιστρέψεις)



Στον κόσμο της ψυχολογίας, υπάρχει ένα φαινόμενο που εξηγεί γιατί πολλοί άνθρωποι, ενώ έχουν τις δυνατότητες να αλλάξουν τη ζωή τους, παραμένουν παγιδευμένοι σε καταστάσεις που τους πληγώνουν. Ονομάζεται «Μαθημένη Αβοηθησία» (Learned Helplessness) και είναι ίσως ένας από τους πιο αόρατους, αλλά και πιο ισχυρούς «δεσμοφύλακες» της ανθρώπινης ευτυχίας.

Τι είναι η Μαθημένη Αβοηθησία;

Ο όρος εισήχθη το 1967 από τον ψυχολόγο Martin Seligman. Με απλά λόγια, είναι μια ψυχική κατάσταση στην οποία ένα άτομο, μετά από επανειλημμένες εμπειρίες αποτυχίας ή έλλειψης ελέγχου, «μαθαίνει» ότι οι πράξεις του δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα.

Το αποτέλεσμα; Ακόμα και όταν οι συνθήκες αλλάζουν και η πόρτα του κλουβιού ανοίγει, το άτομο δεν προσπαθεί καν να βγει. Έχει πειστεί ότι είναι ανήμπορο.

Πώς εκδηλώνεται στην καθημερινότητα;

Η μαθημένη αβοηθησία δεν εμφανίζεται ξαφνικά· χτίζεται αργά και σταθερά μέσα από τρεις βασικούς τομείς:

Στην Εργασία: Ο υπάλληλος που σταματά να προτείνει ιδέες επειδή στο παρελθόν απορρίφθηκαν επανειλημμένα. «Γιατί να προσπαθήσω; Πάλι το ίδιο θα γίνει», σκέφτεται, και βυθίζεται στην παθητικότητα.

Στις Σχέσεις: Ένας άνθρωπος που παραμένει σε μια τοξική σχέση, πιστεύοντας ότι «έτσι είναι η ζωή» ή ότι «δεν αξίζει τίποτα καλύτερο», επειδή οι προηγούμενες προσπάθειές του να βάλει όρια απέτυχαν.

Στην Εκπαίδευση: Ο μαθητής που πιστεύει ότι «δεν το έχει με τα μαθηματικά» και σταματά να διαβάζει, θεωρώντας ότι η αποτυχία είναι η προκαθορισμένη μοίρα του.



Learned helplessness

Τα 3 σημάδια της «Παγίδας»

Σύμφωνα με τον Seligman, ο τρόπος που ερμηνεύουμε τα γεγονότα (το "Explanatory Style") καθορίζει αν θα πέσουμε στην παγίδα:

Προσωπική ευθύνη (Personalization): «Φταίω εγώ για όλα».

Μονιμότητα (Permanence): «Πάντα έτσι θα είναι, τίποτα δεν αλλάζει».

Γενίκευση (Pervasiveness): «Απέτυχα εδώ, άρα είμαι αποτυχημένος σε όλα».

Το κόστος στην Ψυχική Υγεία

Η μαθημένη αβοηθησία είναι ο προθάλαμος της κατάθλιψης και του χρόνιου άγχους. Όταν χάνουμε την αίσθηση του αυτοελέγχου (Agency), το νευρικό μας σύστημα μπαίνει σε κατάσταση "Freeze" (πάγωμα). Η αυτοεκτίμηση καταρρακώνεται και η ζωή μοιάζει με ένα ατέρμονο τούνελ χωρίς έξοδο κινδύνου.

Πώς να «Ξεμάθεις» την Αβοηθησία

Η καλή είδηση είναι ότι, όπως ακριβώς η αβοηθησία μαθαίνεται, έτσι μπορεί και να ξεμαθευτεί. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται «Μαθημένη Αισιοδοξία».

Μικρές Νίκες (Small Wins): Μην προσπαθήσεις να αλλάξεις όλη σου τη ζωή σε μια μέρα. Θέσε έναν γελοίο μικρό στόχο για σήμερα (π.χ. να στρώσεις το κρεβάτι

σου ή να κάνεις ένα τηλεφώνημα). Κάθε μικρή επιτυχία «ξαναεκπαιδεύει» τον εγκέφαλό σου ότι οι πράξεις σου έχουν αποτέλεσμα.

Αμφισβήτησε τις Σκέψεις σου: Όταν ακούς τη φωνή μέσα σου να λέει «δεν μπορείς», ρώτα την: «Είναι αυτό αλήθεια ή είναι απλώς μια συνήθεια;».

Αλλαγή Ερμηνείας: Αντί για το «Πάντα αποτυγχάνω», δοκίμασε το «Αυτή τη φορά δεν λειτούργησε, αλλά μπορώ να δοκιμάσω έναν άλλο τρόπο».

Ζήτα Βοήθεια: Η ψυχοθεραπεία (ιδιαίτερα η Γνωστική-Συμπεριφορική) είναι το απόλυτο εργαλείο για να σπάσεις τα δεσμά της μαθημένης αβοηθησίας.

Πάμε να περάσουμε από τη θεωρία στην πράξη; Ο εγκέφαλός μας είναι σαν ένας μυς: για να σταματήσει να «παγώνει» μπροστά στις δυσκολίες, χρειάζεται καθημερινή προπόνηση στην αυτενέργεια (agency).

Ακολουθεί ένας πρακτικός οδηγός με 5 ασκήσεις που μπορείς να ξεκινήσεις από σήμερα κιόλας.

Η Άσκηση των 5 Λεπτών (Micro-Action)

Η μαθημένη αβοηθησία τρέφεται από την αναβλητικότητα. Όταν νιώθεις ότι ένα task είναι «βουνό», ο εγκέφαλός σου επιλέγει την παθητικότητα για να γλιτώσει ενέργεια.

Η Άσκηση: Δεσμεύσου να ασχοληθείς με κάτι που σε φοβίζει μόνο για 5 λεπτά.

Γιατί λειτουργεί: Η δράση μειώνει το άγχος. Μόλις ξεκινήσεις, το αίσθημα της ανημπόριας υποχωρεί γιατί ο έλεγχος περνάει ξανά στα χέρια σου.

Το Ημερολόγιο (Achievement Log)

Όταν είμαστε παγιδευμένοι στην αβοηθησία, έχουμε επιλεκτική μνήμη: θυμόμαστε μόνο τις αποτυχίες μας.

Η Άσκηση: Κάθε βράδυ, γράψε 3 πράγματα που κατάφερες μέσα στη μέρα, όσο μικρά κι αν είναι (π.χ. «έστειλα εκείνο το δύσκολο email», «μαγείρεψα υγιεινά», «πήγα για περπάτημα»).

Γιατί λειτουργεί: Αναγκάζεις τον εγκέφαλό σου να εστιάσει στις ικανότητές σου και όχι στις ελλείψεις σου.

Η Τεχνική του «Ακόμα» (The Power of Yet)

Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε διαμορφώνει την πραγματικότητά μας. Η λέξη «δεν μπορώ» είναι οριστική.

Η Άσκηση: Κάθε φορά που πιάνεις τον εαυτό σου να λέει «Δεν ξέρω πώς να το κάνω» ή «Δεν τα καταφέρνω», πρόσθεσε τη λέξη «ακόμα» στο τέλος.

Παράδειγμα: «Δεν ξέρω πώς να διαχειριστώ αυτή την κρίση... ακόμα».

Γιατί λειτουργεί: Μετατρέπει μια στατική, αρνητική κατάσταση σε μια διαδικασία εξέλιξης.

Διαχωρισμός: Έλεγχος vs. Μη Έλεγχος

Πολλές φορές νιώθουμε αβοήθητοι επειδή προσπαθούμε να ελέγξουμε πράγματα που δεν εξαρτώνται από εμάς (π.χ. τη γνώμη των άλλων, την οικονομία).

Η Άσκηση: Πάρε μια κόλλα χαρτί και σχεδίασε δύο κύκλους. Στον έναν γράψε «Τι μπορώ να ελέγξω» (τις πράξεις μου, την αντίδρασή μου) και στον άλλον «Τι δεν μπορώ». Εστίασε την ενέργειά σου μόνο στον πρώτο κύκλο.

Γιατί λειτουργεί: Σου επιστρέφει την αίσθηση της δύναμης εκεί που πραγματικά έχεις λόγο.

Η Άσκηση της «Αντίθετης Απόδειξης» (Evidence Challenging)

Όταν η εσωτερική φωνή λέει «Πάντα αποτυγχάνεις στις σχέσεις σου», πρέπει να γίνεις ο «δικηγόρος του διαβόλου».



Η Άσκηση: Βρες μία περίπτωση στο παρελθόν που αυτό που σκέφτεσαι δεν ίσχυσε. Μία φορά που πέτυχες, που φάνηκες δυνατός, που βρήκες λύση.

Γιατί λειτουργεί: Καταρρίπτει τη γενίκευση (Pervasiveness) που είναι βασικό συστατικό της αβοηθησίας.

Μην περιμένεις να νιώσεις «έτοιμος» ή «δυνατός» για να δράσεις. Η αυτοπεποίθηση δεν προηγείται της δράσης: την ακολουθεί. Ξεκίνα με το πιο μικρό βήμα και η δύναμη θα έρθει στην πορεία.

Με λίγα λόγια, η μαθημένη αβοηθησία είναι μια ψευδαίσθηση που χτίστηκε πάνω σε παλιές πληγές. Σήμερα, όμως, δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος που ήσουν τότε. Έχεις νέα εργαλεία, νέες γνώσεις και, πάνω από όλα, έχεις την επιλογή να πεις ναι στην προσπάθεια, ακόμα κι αν φοβάσαι.

«Η μεγαλύτερη ανακάλυψη της γενιάς μου είναι ότι οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τη ζωή τους αλλάζοντας τη στάση του μυαλού τους.» είπε ο William James, οπότε την επόμενη φορά που θα νιώσεις ότι «δεν έχει νόημα να προσπαθήσεις», κάνε το ακριβώς αντίθετο για 5 λεπτά. Μόνο 5. Η δράση είναι το μοναδικό αντίδοτο στο συναίσθημα της ανημπόριας.



SKAG: Ενισχύει οργανισμούς με σημαντική κοινωνική αξία

Στο πλαίσιο της στρατηγικής της για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη, η SKAG υλοποίησε δύο στοχευμένες χορηγικές δράσεις προς το Make-A-Wish Ελλάδας και τον Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, στηρίζοντας πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό και ανθρωπιστικό αποτύπωμα.

Συγκεκριμένα, στο Τμήμα Νεότητας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, η SKAG προχώρησε στην προσφορά 600 ντοσιέ με λάστιχο, τα οποία θα διανεμηθούν σε μαθητές όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης, στο πλαίσιο δράσεων που προάγουν τον εθελοντισμό και την κοινωνική ευαισθητοποίηση. Το Τμήμα Νεότητας υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία σε ολόκληρη τη χώρα, ενισχύοντας τη γνώση και την ενεργή συμμετοχή της νέας γενιάς σε θέματα κοινωνικής προσφοράς και υπευθυνότητας.

Παράλληλα, η SKAG στήριξε έμπρακτα το έργο του Make-A-Wish Ελλάδας, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία των γραφείων του οργανισμού. Η χορηγία ενισχύει την αποτελεσματικότερη οργάνωση των καθημερινών διαδικασιών, επιτρέποντας την καλύτερη αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων, με στόχο να κατευθύνονται εκεί όπου έχουν τη μεγαλύτερη αξία: στην εκπλήρωση των ευχών παιδιών που το έχουν πραγματικά ανάγκη.

Με συνέπεια και υπευθυνότητα, η SKAG επιβεβαιώνει τον κοινωνικό της ρόλο, συμβάλλοντας στη δημιουργία θετικού κοινωνικού αποτυπώματος και στηρίζοντας οργανισμούς με διαχρονικό και ουσιαστικό ανθρωπιστικό έργο.

Freenow by Lyft: Ζητά ίσους και σαφείς κανόνες για όλες τις ψηφιακές πλατφόρμες μεταφορών



Ανησυχία προκαλούν στη Freenow by Lyft τα κενά και οι ασάφειες του νέου νομοσχεδίου του Υπουργείου Μεταφορών για τον κλάδο των ταξί, το οποίο τέθηκε πρόσφατα σε δημόσια διαβούλευση.

Σύμφωνα με την εταιρεία, το προτεινόμενο πλαίσιο δεν ρυθμίζει με σαφήνεια τον ρόλο, τις υποχρεώσεις και –κυρίως– τη φορολογική αντιμετώπιση των ψηφιακών πλατφορμών μεταφορών, αφήνοντας ανοιχτά κρίσιμα ζητήματα που ενδέχεται να οδηγήσουν σε άνιση μεταχείριση.

Στο πεδίο της φορολογίας, το νομοσχέδιο δεν αποσαφηνίζει πού και πώς φορολογούνται οι πλατφόρμες που δραστηριοποιούνται στην ελληνική αγορά, πώς αποδίδεται ο ΦΠΑ, ούτε ποιες είναι οι υποχρεώσεις διαφάνειας για τις συναλλαγές που πραγματοποιούνται μέσω αυτών.

Όπως επισημαίνει η Freenow, η απουσία σαφών προβλέψεων δημιουργεί ένα θολό τοπίο συμμόρφωσης και περιθώρια στρεβλώσεων στον ανταγωνισμό.

Παράλληλα, προβληματισμό προκαλεί η έλλειψη ποσοτικών ή πληθυσμιακών κριτηρίων για τον αριθμό των Ε.Ι.Χ. ανά περιοχή. Η εταιρεία προειδοποιεί ότι αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη αύξηση οχημάτων, επιβαρύνοντας το κυκλοφοριακό φορτίο, ιδιαίτερα σε αστικά κέντρα και τουριστικές περιοχές.

Η Freenow προτείνει τη δημιουργία ενός αυστηρού και διαφανούς Μητρώου Ε.Ι.Χ., αντίστοιχου με αυτό των ταξί, ώστε να διασφαλίζεται ουσιαστική εποπτεία, φορολογική διαφάνεια και ορθολογική κατανομή του στόλου.

Τσικνοπέμπτη: Η ιεροτελεστία της τσίκνας, οι διονυσιακές ρίζες και τα μυστικά της παράδοσης



Τσικνοπέμπτη... Η μέρα που οι διάιτες πάνε περίπατο, οι ψησταριές παίρνουν φωτιά ακόμα και στα πιο απίθανα σημεία και η «τσίκνα» υψώνεται στον ουρανό σαν μια σύγχρονη θυσία στους θεούς της καλοπέρασης. Αλλά τι κρύβεται πίσω από το ντουμάνι; Είναι απλώς μια αφορμή για κρεατοφαγία ή ένας συμβολισμός που χάνεται στα βάθη των αιώνων;

Η γέννηση ενός εθίμου: Μεταξύ Δία και Χριστιανισμού

Η Τσικνοπέμπτη δεν είναι ένα τυχαίο γεγονός. Βρίσκεται στο κέντρο της Κρεατινής εβδομάδας του Τριωδίου. Ο λόγος που επιλέχθηκε η Πέμπτη είναι στρατηγικός και θρησκευτικός: Η Τετάρτη και η Παρασκευή είναι αυστηρές ημέρες νηστείας για την Ορθοδοξία. Έτσι, η Πέμπτη φαντάζει ως η ιδανική ευκαιρία για μια τελευταία, θορυβώδη «κραipaλή» πριν την είσοδο στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

Οι ρίζες του εθίμου, ωστόσο, είναι πολύ παλαιότερες από τον Χριστιανισμό. Οι λαογράφοι εντοπίζουν ομοιότητες με τις αρχαίες Διονυσιακές γιορτές και τα ρωμαϊκά Λου-

περκάλια. Ήταν η περίοδος που η φύση ετοιμαζόταν να ξυπνήσει (η αρχή της Άνοιξης) και οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το φαγοπότι, το κρασί και τη μεταμφίεση για να ξεорκίσουν το κακό και να ενισχύσουν τη γονιμότητα της γης. Η «τσίκνα» —ο καπνός από το λίπος που λιώνει στα κάρβουνα— θεωρούνταν ότι «τρέφει» τα πνεύματα και προμηνύει την αφθονία της νέας σοδειάς.

Τοπικές παραδόσεις

Ενώ για τους περισσότερους η Τσικνοπέμπτη σημαίνει απλώς «παϊδάκια», σε πολλά μέρη της Ελλάδας το έθιμο παίρνει διαστάσεις υπερπαραγωγής με στοιχεία που θα ζήλευε και το καλύτερο reality:

Κέρκυρα - Τα Πετεγόλια: Στο «Φιόρο του Λεβάντε», η Τσικνοπέμπτη είναι η μέρα του δημόσιου κουτσομπολιού. Στην κεντρική αγορά της πόλης, οι ντόπιοι στήνουν μια θεατρική παράσταση δρόμου, όπου οι γυναίκες βγαίνουν στα παράθυρα και «βγάζουν στη φόρα» όλα τα πικάντικα νέα της χρονιάς με την χαρακτηριστική κερκυραϊκή προφορά και σάτιρα.

**Θήβα - Ο Βλάχικος Γάμος:**

Μια από τις πιο αρχέγονες τελετές που ξεκινά σήμερα. Οι συμμετέχοντες, ντυμένοι με παραδοσιακές στολές, χορεύουν τον «πυρρήχιο» και το «γλέντι του γαμπρού», σε μια μυσταγωγία που θυμίζει έντονα αρχαία τραγωδία και κωμωδία μαζί.

Γιατί το λένε Mardi Gras στο εξωτερικό;

Αν αναρωτιέστε αν είμαστε οι μόνοι «τρελοί» με το κρέας,

η απάντηση είναι όχι. Οι Καθολικοί έχουν τη δική τους Mardi Gras (Λιπαρή Τρίτη), ενώ οι Γερμανοί τη Weiberfastnacht. Η διαφορά; Εμείς επιλέγουμε την Πέμπτη για να έχουμε... απόσταση ασφαλείας από το Σαββατοκύριακο της Τυρινής. Επιπλέον, η ελληνική Τσικνοπέμπτη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το «ψήσιμο έξω», μια συνήθεια που ενισχύει την κοινωνικότητα και την έννοια της γειτονιάς.

Πάτρα - Ο Γάμος της Γιαννούλας: Μια ιστορία που ξεκίνησε πριν από δεκαετίες και αφορά μια γυναίκα που πίστευε ότι θα παντρευτεί τον Πρόεδρο Wilson των ΗΠΑ. Σήμερα, η αναβίωση αυτού του «φανταστικού γάμου» είναι το σήμα κατατεθέν της πατρинής Τσικνοπέμπτης, γεμάτο γέλιο και σουρεαλισμό.

Σέρρες - Τα Προζύμια: Εκεί το έθιμο έχει πιο ρομαντικό (και πρακτικό) χαρακτήρα. Η Τσικνοπέμπτη είναι η μέρα που ξεκινούν οι προετοιμασίες για τους γάμους που θα γίνουν μετά το Πάσχα, με τις νύφες να φτιάχνουν τα πρώτα προζύμια.



Με λίγα λόγια...

Η Τσικνοπέμπτη είναι κάτι παραπάνω από ένα γαστρονομικό διάλειμμα. Είναι μια υπενθύμιση ότι ο άνθρωπος έχει ανάγκη την εκτόνωση, το γλέντι και την επαφή με τις ρίζες του. Είναι η μέρα που το «εγώ» γίνεται «εμείς» γύρω από μια φωτιά.

Ήξερες ότι...

Το «αμαρτωλό» ρεκόρ Γκίνες και η μάχη της σούβλας; Η Κρήτη κατέχει την παράδοση στα μεγάλα μεγέθη, έχοντας μπει στο βιβλίο Γκίνες (Αγία Γαλήνη, Ρέθυμνο) με ένα θρυλικό σουβλάκι 184 μέτρων. Ωστόσο, η Λιβαδειά «απάντησε» το 2018 με μια γιγαντιαία σούβλα 201 μέτρων, θυμίζοντάς μας ότι στην Ελλάδα, όταν πρόκειται για τσίκνα, το μέγεθος... μετράει!

Υπάρχει και «Green» Τσικνοπέμπτη; Κι όμως, η τάση του Green Tsi-knopemhti κερδίζει έδαφος στις νεότερες ηλικίες. Σε περιοχές όπως τα Εξάρχεια και το Κέντρο της Αθήνας, τα vegan ψητοπωλεία κάνουν θραύση, τσικνίζονταςμανιτάρια και χειροποίητα υποκατάστατα κρέατος. Το έθιμο επιβιώνει, αποδεικνύοντας ότι η ουσία κρύβεται στην ιεροτελεστία του ψησίματος και όχι απαραίτητα στο είδος της πρωτεΐνης.

Η τσίκνα έχει «σημάνει συναγερμό» στην πυροσβεστική του εξωτερικού; Είναι το απόλυτο αστικό φαινόμενο της ομογένειας! Σε πόλεις της Γερμανίας, της Αγγλίας και της Αυστραλίας, ανυποψίαστοι γείτονες καλούν συχνά την πυροσβεστική, νομίζοντας ότι το κτίριο φλέγεται από το ντουμάνι στα μπαλκόνια των Ελλήνων. Πλέον, πολλοί σύλλογοι στέλνουν... «ενημερωτικά σημειώματα τσίκνας» στις τοπικές αρχές για να αποφύγουν τα πρόστιμα.

Υπήρχε η «τσίκνα της αξιοπρέπειας» για τους λιγότερο προνομιούχους; Σε παλαιότερες, δύσκολες εποχές, ο λαογράφος Δημήτριος Λουκάτος αναφέρει ότι οι οικογένειες που δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν κρέας, έκαιγαν πάνω στη σόμπα λίγο λίπος ή



φλούδες κρεμμυδιού. Ο σκοπός ήταν να βγει η μυρωδιά έξω από το σπίτι, ώστε να μη μάθει η γειτονιά τη φτώχεια τους και να νιώσουν ότι συμμετέχουν και εκείνοι στη γιορτή.

Η Πέμπτη επιλέχθηκε ως «ασπίδα» ανάμεσα στις νηστείες; Ενώ ο δυτικός κόσμος γιορτάζει τη Mardi Gras (Λιπαρή Τρίτη), εμείς επιμένουμε στην Πέμπτη. Ο λόγος; Η Τετάρτη και η Παρασκευή είναι ημέρες αυστηρής νηστείας για την Ορθοδοξία. Η Πέμπτη είναι η ιδανική «ενδιάμεση» μέρα για κραπάλη, δίνοντας παράλληλα χρόνο για αποθεραπεία μέχρι το Σαββατοκύριακο της Τυρινής!



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ταινία «Δύο Εποχές, Δύο Ξένοι» στις κινηματογραφικές αίθουσες από σήμερα

Από σήμερα, οι ελληνικές αίθουσες υποδέχονται την ιαπωνική δραματική ταινία Δύο Εποχές, Δύο Ξένοι (Two Seasons, Two Strangers), μια ταινία που ενώνει ευαίσθητες ανθρώπινες ιστορίες με βαθιά στοχαστική διάθεση.

Η παραγωγή αυτή του Σο Μιγιάκε, ενός από τους διακεκριμένους σύγχρονους δημιουργούς του ιαπωνικού σινεμά, βασίζεται σε δύο μάνγκα του εμβληματικού Γιοσιχάρου Τσούγκε («Ο κύριος Μπεν και το ιγκλού του» και «Μια θέα στη θάλασσα») και τα συνδυάζει με πρωτότυπο τρόπο, δημιουργώντας μια ταινία που ξεκινά ως μια σιωπηρή οπτική εξερεύνηση και σταδιακά γίνεται μια ζεστή, ανθρώπινη αφήγηση.

Η ιστορία επικεντρώνεται στη Λι, μια Κορεάτισσα σεναριογράφο που έχει εγκατασταθεί στην Ιαπωνία και βιώνει δημιουργικό μπλοκάρισμα. Προσπαθώντας να ολοκληρώσει ένα σενάριο για τον έρωτα δύο νέων που γνωρίζονται σε μια παραλία, καταφεύγει σε ένα απομονωμένο ορεινό πανδοχείο. Εκεί θα συναντήσει έναν μεσήλικα άνδρα που κουβαλά τα δικά του λάθη, τύψεις και μνήμες, και μέσα από τις παράξενες συναντήσεις τους, η ταινία αναδεικνύει την ανθρώπινη ανάγκη για σύνδεση, κατανόηση και συμφιλίωση με την ύπαρξη του άλλου.

Με έντονη έμφαση στην αλληλεπίδραση εικόνας, σιωπής και λόγου, το Δύο Εποχές, Δύο Ξένοι εξερευνά τις λεπτές πτυχές των ανθρώπινων σχέσεων, τη μοναξιά και τη σημασία των μικρών, καθημερινών στιγμών που ενώνουν τους ανθρώπους με τρόπο που η παραδοσιακή αφήγηση συχνά αδυνατεί να αποδώσει.

Διεθνείς διακρίσεις και πρεμιέρα

Η ταινία έχει ήδη λάβει σημαντικές διεθνείς διακρίσεις, όπως τη Χρυσή Λεοπάρδαλη και το Βραβείο της Κριτικής Επιτροπής Νέων στο 78ο Φεστιβάλ Λοκάρνο, ενισχύοντας τη φήμη της ως μία από τις πιο υποσχόμενες ταινίες του σύγχρονου ρεπερτορίου.



Με το Δύο Εποχές, Δύο Ξένοι να επιστρέφει στη μεγάλη οθόνη, το κοινό καλείται να βιώσει μια κινηματογραφική εμπειρία που ξεπερνά τα στενά όρια της κλασικής δραματολογίας, προσφέροντας μια βαθιά και αισθαντική ματιά στην ανθρώπινη ύπαρξη και σχέση.

Δείτε το trailer [εδώ](#).

Επόμενος σταθμός: Σελήνη! Ο Άρης μπορεί να περιμένει...



Για χρόνια, η αποίκηση του Άρη αποτελούσε τον κεντρικό στόχο της διαστημικής στρατηγικής του Έλον Μασκ. Η δημιουργία μιας αυτόνομης πόλης στον Κόκκινο Πλανήτη ήταν το βασικό αφήγημα της SpaceX και το σύμβολο της επόμενης φάσης της διαστημικής εξερεύνησης. Ωστόσο, πρόσφατες δηλώσεις του δείχνουν μια ουσιαστική αναπροσαρμογή: η Σελήνη φαίνεται πλέον να προηγείται ως επόμενος μεγάλος σταθμός.

Η αλλαγή αυτή δεν σημαίνει εγκατάλειψη του οράματος για τον Άρη, αλλά μετατόπιση προτεραιοτήτων προς έναν στόχο που θεωρείται πιο άμεσος και ρεαλιστικά εφικτός.

Από τον Άρη στη Σελήνη: μια στρατηγική αναθεώρηση

Στο παρελθόν, ο Μασκ είχε αντιμετωπίσει τη Σελήνη ως δευτερεύον προορισμό, εστιάζοντας σχεδόν αποκλειστικά στην αποίκηση του Άρη. Σήμερα, όμως, μιλά ανοιχτά για την ανάγκη δημιουργίας μιας μόνιμης ανθρώπινης παρουσίας στη Σελήνη πριν από οποιοδήποτε μεγάλο άλμα προς πιο μακρινούς πλανήτες.

Η νέα αυτή προσέγγιση εντάσσεται σε μια πιο σταδιακή λογική: πρώτα σταθεροποίηση σε κοντινή απόσταση από τη Γη και έπειτα επέκταση σε πολύ πιο απαιτητικά περιβάλλοντα.

Γιατί η Σελήνη θεωρείται πιο ρεαλιστικός στόχος

Η βασική διαφορά ανάμεσα στη Σελήνη και τον Άρη είναι η απόσταση. Η Σελήνη απέχει μόλις λίγες ημέρες ταξιδιού από τη Γη, γεγονός που επιτρέπει συχνότερες αποστολές, ταχύτερη μεταφορά υλικών και πιο άμεση αντιμετώπιση προβλημάτων.

Αντίθετα, ο Άρης απαιτεί μακροχρόνια ταξίδια, περιορισμένα χρονικά παράθυρα εκτόξευσης και σχεδόν πλήρη αυτόρκεια για μεγάλα διαστήματα. Αυτή η πραγματικότητα αυξάνει δραματικά την πολυπλοκότητα και το ρίσκο.

Η Σελήνη, λοιπόν, προσφέρει ένα πιο ελεγχόμενο περιβάλλον δοκιμών για τεχνολογίες που θα χρειαστούν αργότερα σε πολύ πιο ακραίες συνθήκες.

Τι σημαίνει «πόλη στη Σελήνη»

Ο όρος που χρησιμοποιεί ο Μασκ για μια «αυτο-αναπτυσσόμενη πόλη» δεν περιγράφει άμεσα μια πλήρως ανεπτυγμένη μητρόπολη. Αναφέρεται περισσότερο σε μια βάση που θα μπορεί να επεκτείνεται σταδιακά, με υποδομές που υποστηρίζουν μόνιμη παρουσία ανθρώπων.

Η λογική είναι να δημιουργηθεί ένα σύστημα που δεν θα



εξαρτάται αποκλειστικά από τη Γη για κάθε ανάγκη, αλλά θα μπορεί να συντηρείται και να εξελίσσεται μερικώς αυτόνομα. Ένα τέτοιο εγχείρημα θα λειτουργούσε ως πρότυπο για μελλοντικές αποικίες σε άλλους πλανήτες.

Η Σελήνη ως ενδιάμεσος σταθμός

Στο νέο αφήγημα, η Σελήνη δεν αντικαθιστά τον Άρη αλλά λειτουργεί ως ενδιάμεσος σταθμός. Εκεί μπορούν να δοκιμαστούν συστήματα διαβίωσης, κατασκευής, ενέργειας και επιβίωσης σε συνθήκες χαμηλής βαρύτητας και αυξημένης ακτινοβολίας.

Τα δεδομένα που θα προκύψουν από μια μόνιμη σεληνιακή εγκατάσταση θεωρούνται κρίσιμα για το αν και πώς μπορεί να επιτευχθεί μια βιώσιμη αποίκηση του Άρη στο μέλλον.

Τεχνολογία, συνεργασίες και γεωπολιτική

Η στροφή προς τη Σελήνη δεν αφορά μόνο τη SpaceX. Το ενδιαφέρον για σεληνιακές αποστολές έχει αυξηθεί διεθνώς, με κρατικούς οργανισμούς και ιδιωτικές εταιρείες να βλέπουν τον φυσικό δορυφόρο της Γης ως επόμενο πεδίο ανάπτυξης.

Σε αυτό το πλαίσιο, η δημιουργία υποδομών στη Σελήνη αποκτά και γεωπολιτική διάσταση. Η μόνιμη παρουσία ανθρώπων εκτός Γης δεν είναι πλέον μόνο επιστημονικό εγχείρημα, αλλά και στρατηγικό πλεονέκτημα.

Τι αποκαλύπτει η αλλαγή προτεραιοτήτων

Η μετατόπιση από τον Άρη στη Σελήνη δείχνει κάτι ευρύτερο: ακόμη και τα πιο φιλόδοξα οράματα χρειάζονται ρεαλιστικά ενδιάμεσα βήματα. Η εξερεύνηση του διαστήματος προχωρά κυρίως με σταδιακή συσσώρευση τεχνογνωσίας.

Αν η ανθρωπότητα πρόκειται πράγματι να αποκτήσει μια δεύτερη «βάση» πέρα από τη Γη, η Σελήνη φαίνεται πλέον να παίζει κεντρικό ρόλο σε αυτό το σχέδιο. Όχι ως τελικός προορισμός, αλλά ως κρίσιμος σταθμός πριν από το επόμενο μεγάλο βήμα.



Το Papagalos γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο με μια ρομαντική γαστρονομική εμπειρία



Την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, το εστιατόριο Papagalos στη Γλυφάδα προσκαλεί τα ζευγάρια σε μια ξεχωριστή βραδιά αφιερωμένη στην αγάπη, τη γαστρονομία και τη μουσική, παρουσιάζοντας ένα ειδικά σχεδιασμένο Valentine's Day Special Menu που ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις.

Η εμπειρία ξεδιπλώνεται μέσα από ένα προσεκτικά επιμελημένο μενού έξι σταδίων. Η αρχή γίνεται με φρυγανισμένο προζυμένιο ψωμί και απαλό ταραμά γαρίδας, ενώ ακολουθεί βελούδινη σούπα σφυρίδας με σαφράν, ξύσμα λεμονιού και λάδι σχοινόπρασου. Η ένταση κορυφώνεται με χτένια σε πουρέ παστινάκι, βανίλια Μαδαγασκάρης και μανταρίνι-chili bisque, ένα πιάτο που ισορροπεί ανάμεσα στη γλυκύτητα και τη φρεσκάδα.

Στη συνέχεια, το ριζότο άγριων μανταρινιών με κρέμα πορτσίνι και φρέσκια τρούφα προετοιμάζει το έδαφος για το κυρίως πιάτο: wagyu με πουρέ γλυκοπατάτας, ψητά λαχανικά και jus αρωματισμένο με ματζουράνα. Το δείπνο ολοκληρώνεται με την «Τελευταία Υπόσχεση», ένα red velvet tiramisu με βελούδινη κρέμα, κόκκινα φρούτα και διακριτικές νότες κακάο.

Τη βραδιά πλαισιώνει live μουσική με την Κατερίνα Σκρέκη, δημιουργώντας το ιδανικό σκηνικό για έναν ρομαντικό εορτασμό γεμάτο συναισθήματα.

Educational

musicArte | Πανελλήνιοι διαγωνισμοί πιάνου, κιθάρας & εγχόρδων «Κωστής Γαϊτάνος»

Η Μουσική Εκπαιδευτική Ομάδα musicArte διοργανώνει και φέτος τους Πανελλήνιους Διαγωνισμούς Πιάνου, Κιθάρας και Εγχόρδων «Κωστής Γαϊτάνος», από 18 έως 20 Ιουνίου 2026, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Οι διαγωνισμοί πραγματοποιούνται προς τιμήν του διακεκριμένου μουσικού και παιδαγωγού Κωστή Γαϊτάνου, αποτελώντας πηγή έμπνευσης για τις νέες γενιές μουσικών.

Οι κατηγορίες απευθύνονται σε σπουδαστές από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο: πιάνο έως 30 ετών, κιθάρα έως 24 ετών, βιολί έως 26 ετών, βιόλα και βιολοντσέλο έως 25 ετών και κοντραμπάσο έως 30 ετών. Στόχος των Διαγωνισμών είναι η καλλιέργεια κινητήρων μελέτης, η συστηματική οργάνωση και η προώθηση της μουσικής παιδείας, μέσα από μια παιδαγωγική διαδικασία που επιβραβεύει τη συμμετοχή και την πρόοδο.

Στις κριτικές επιτροπές συμμετέχουν καταξιωμένοι παιδαγωγοί και καλλιτέχνες, διασφαλίζοντας διαφάνεια και υψηλό επίπεδο αξιολόγησης. Προβλέπονται βραβεία και έπαινοι για όλες τις κατηγορίες, καθώς και τιμητικά διπλώματα για τους καθηγητές των διαγωνιζόμενων. Μετά το πέρας των Διαγωνισμών θα ακολουθήσει τελετή λήξης και βράβευσης.

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων: έως 8 Μαΐου 2026 (παράταση με προσαύξηση κόστους έως 29 Μαΐου, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις). Πληροφορίες & δηλώσεις συμμετοχής: www.musicarte.gr





Ηχώ

Τι συμβαίνει όταν μια νέα αρχή μετατρέπεται σε εφιάλτη;

Η Αμελί Κοβαίου αφήνει πίσω της τη Δονούσα και μετακομίζει στη Θεσσαλονίκη, αναζητώντας μια ζωή από την αρχή. Ένα προσωρινό σπίτι στην απομονωμένη Επτάλοφο μοιάζει ιδανικό καταφύγιο — μέχρι τη στιγμή που ανακαλύπτει ένα παλιό, κρυμμένο τετράδιο γεμάτο σκοτεινές σκέψεις. Λέξεις γραμμένες από έναν άγνωστο, που όμως μοιάζει να γνωρίζει περισσότερα απ' όσα θα έπρεπε.

Καθώς η Αμελί βυθίζεται στο περιεχόμενο του τετραδίου, η πραγματικότητα αρχίζει να ραγίζει. Οι φράσεις αποκτούν φωνή, οι σιωπές βαραίνουν και η αίσθηση πως κάποιος την παρακολουθεί γίνεται ολοένα και πιο έντονη. Είναι όλα παιχνίδια του μυαλού της ή μήπως η πόλη κρύβει μια παρουσία που αρνείται να μείνει στο παρελθόν;

Η «Ηχώ» είναι ένα σύγχρονο ψυχολογικό θρίλερ που κινείται στα όρια της λογοτεχνίας τρόμου και της υπαρξιακής αγωνίας. Ένα μυθιστόρημα για τη μνήμη, τη μοναξιά και τη δύναμη των λέξεων να στοιχειώνουν — ακόμα και όταν πιστεύουμε πως τις έχουμε αφήσει πίσω.

Με ατμόσφαιρα που σφίγγει σαν κλοιός και πλοκή που κρατά τον αναγνώστη σε διαρκή εγρήγορση, ο Στέφανος Αλεξιάδης υπογράφει μια ιστορία που δεν διαβάζεται απλώς: αντηχεί. Από τις Εκδόσεις Μίνωας.

Απλά σ' αγαπώ



Μπορεί η αγάπη να αντέξει όταν όλα γύρω καταρρέουν;

Από τη μυστηριακή Φλωρεντία μέχρι τη διπρόσωπη καρδιά των Βρυξελλών, το «Απλά σ' αγαπώ» ξετυλίγει μια ιστορία όπου ο έρωτας δοκιμάζεται από μυστικά, προδοσίες και αλήθειες που δεν ειπώθηκαν ποτέ. Οι ήρωες καλούνται να υπερασπιστούν όσα έχτισαν μαζί, την ώρα που το παρελθόν επιστρέφει απαιτώντας απαντήσεις.

Σε ένα σκηνικό ευρωπαϊκών πόλεων που κρύβουν περισσότερα απ' όσα αποκαλύπτουν, η αγάπη παύει να είναι δεδομένη και μετατρέπεται σε επιλογή. Κάθε απόφαση έχει κόστος και κάθε σιωπή αφήνει σημάδια. Πόσα μπορεί να αντέξει μια σχέση όταν η εμπιστοσύνη ραγίζει; Και πόση δύναμη χρειάζεται για να συγχωρήσεις — ή να φύγεις;

Οι Γιάννης & Μαρίνα Αλεξάνδρου επιστρέφουν με ένα μυθιστόρημα βαθιά ανθρώπινο, που μιλά για τον έρωτα όχι ως ιδανικό, αλλά ως διαδρομή. Μια ιστορία λύτρωσης, αλήθειας και συναισθηματικής ωριμότητας, που θυμίζει ότι κάποιες φορές, το πιο δύσκολο «σ' αγαπώ» είναι αυτό που πρέπει πρώτα να πεις στον εαυτό σου. Από τις Εκδόσεις Μίνωας.

quote of the day

ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΣΥΝΕΒΗ,
ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΓΙΝΩ.
Carl Jung

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μελέτιος, Μελετία,
Πλωτίνος, Πλωτίνη

12 Φεβρουαρίου

- > Ημέρα της Ερυθράς Χειρός
(από το σύμβολο της κόκκινης παλάμης που σημαίνει STOP στην στρατολόγηση παιδιών σε πολέμους)
- > Darwin Day
- > International Epilepsy Day
- > National Poop Day
- > National Plum Pudding Day
- > National Lost Penny Day
- > National Freedom to Marry Day
- > Safety Pup Day
- > Union Day