

ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ

ΜΕΡΕΣ

με

Ημερολόγιο * Diary

2026

ΝΟΗΜΑ

MEANINGFUL

DAYS



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ

ΜΕΡΕΣ ΜΕ ΝΟΗΜΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ
2026
DIARY

MEANINGFUL
DAYS



Θέση υπογραφής δικαιούχου δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,
εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη — Ημερολόγια
Σμαρούλα Παντελή, Ημερολόγιο - Diary 2026. Μέρες με νόημα - Meaningful Days
Εικονογράφηση εξωφύλλου: Κατερίνα Σωτηροπούλου / The Page Turners
Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη
Διορθώσεις: Νάντια Κουτσοουρύμπα
Τυπογραφική διόρθωση αγγλικών κειμένων: Jason Rigas
Σχεδιασμός-σελιδοποίηση: Παύλος Βατικιώτης
Copyright © Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη) και Σμαρούλα Παντελή, 2025
Copyright © για την εικονογράφηση εξωφύλλου Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2025
Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Οκτώβριος 2025
KET K158 — ΚΕΠ 546/25



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 1213,
ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στοιχεία Κατόχου / Personal Data

Όνοματεπώνυμο / Name:

Διεύθυνση Κατοικίας / Home Address: Τηλ. / Tel.:

Διεύθυνση Εργασίας / Business Address: Τηλ. / Tel.:

Κινητό Τηλ. / Mobile Tel. No: E-mail

Αρ. Δελτίου Ταυτότητας / ID Card No: Αρ. Διαβατηρίου / Passport No:

Αρ. Λογ. Τράπεζας / Banking Account No:

ΑΜΚΑ / Social Security No:

ΑΦΜ / VAT No: ΔΟΥ / Tax Registration Office:

Αρ. Άδειας Οδήγησης / Driving Licence No:

Αρ. Κυκλοφορίας Αυτοκινήτου / Car Registration No:

Προσωπικές Υπομνήσεις / Personal Memoranda

Γενέθλια, Επέτειοι / Anniversaries:

Γιατρός / Doctor: Τηλ. / Tel.:

Δικηγόρος / Lawyer: Τηλ. / Tel.:

Ασφαλιστής / Insurance Agent: Τηλ. / Tel.:

2026

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ / JANUARY							ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ / FEBRUARY							ΜΑΡΤΙΟΣ / MARCH						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
ΑΠΡΙΛΙΟΣ / APRIL							ΜΑΪΟΣ / MAY							ΙΟΥΝΙΟΣ / JUNE						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1	2	3					
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
ΙΟΥΛΙΟΣ / JULY							ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ / AUGUST							ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ / SEPTEMBER						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1	2	3	4	5	6		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ / OCTOBER							ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ / NOVEMBER							ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ / DECEMBER						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1							
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30				
							30													
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S

2027

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ / JANUARY							ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ / FEBRUARY							ΜΑΡΤΙΟΣ / MARCH						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3								1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
ΑΠΡΙΛΙΟΣ / APRIL							ΜΑΪΟΣ / MAY							ΙΟΥΝΙΟΣ / JUNE						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
ΙΟΥΛΙΟΣ / JULY							ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ / AUGUST							ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ / SEPTEMBER						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4							1							
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ / OCTOBER							ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ / NOVEMBER							ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ / DECEMBER						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4														
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
							30													
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S

/7 /3 /2 /4

/9 /1 /6 /5

/8 /12 /9 /1

/4 /7 /4 /5

/11 /6 /9

/1

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ / JANUARY

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
M	T	W	T	F	S	S



07:41

ΠΕΜΠΤΗ

1/1

THURSDAY

17:16



ΠΕΡΙΤΟΜΗ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ, Βασιλείου του Μεγάλου (Πρωτοχρονιά, αργία)

☀ 07:41 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2/1 FRIDAY 17:17 🌙
Σιλβέστρου πάπα Ρώμης, Θεαγένους ιερομάρτυρος, Σεραφεΐμ του Σάρωφ

☀ 07:41 ΣΑΒΒΑΤΟ 3/1 SATURDAY 17:17 🌙
Μαλαχίου προφήτου, Γορδίου μάρτυρος

☀ 07:41 ΚΥΡΙΑΚΗ 4/1 SUNDAY 17:18 🌙
Σύναξις 70 αποστόλων, Θεοκτίστου, Ονουφρίου εν Χίω

Καθώς μεγαλώνουμε, αλλάζουμε. Εκείνο που παραμένει αμετάβλητο
είναι η ανάγκη μας να δίνουμε νόημα στη ζωή μας.

As we grow, we change. But we never let go
of the need to give our lives meaning.

☀ 07:41

ΔΕΥΤΕΡΑ **5/1** MONDAY
Θεοπέμπτου, Θεωνά, Συγκλητικής οσίων (νηστεία)

17:19 🌙

☀ 07:41

ΤΡΙΤΗ **6/1** TUESDAY
ΤΑ ΑΓΙΑ ΘΕΟΦΑΝΙΑ (αργία)

17:20 🌙

Η ικανοποίηση διαφέρει από την ευδαιμονία. Η ικανοποίηση αφορά κάτι προσωρινό και εφήμερο, ενώ η ευδαιμονία συνδέεται με ένα είδος χαράς που δίνει νόημα στην ύπαρξή μας.

Satisfaction is not the same as bliss. Satisfaction is temporary. Bliss is a kind of joy that brings meaning to our existence.

☀ 07:41

ΤΕΤΑΡΤΗ 7/1 WEDNESDAY
Σύναξις Ιωάννου του Προδρόμου και Βαπτιστού

17:21 🌙

Είναι εύκολο να πέσουμε στην παγίδα της αυτοματοποίησης, όταν προσπαθούμε να βρούμε το νόημα της ζωής πατώντας κουμπιά.

☀ 07:41

ΠΕΜΠΤΗ 8/1 THURSDAY
Γεωργίου Χοζεβίτου, Δομνίκης, Κύρου Κων/πόλεως, Παρθένας Εδεσσαίας

17:22 🌙

Automation is a trap. We run the risk of falling into it when we look for meaning through touchscreens and keyboards.

☀ 07:41

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9/1 FRIDAY

Πολυεύκτου μάρτυρος, Ευστρατίου οσίου

17:23 🌙

☀ 07:41

ΣΑΒΒΑΤΟ 10/1 SATURDAY

Γρηγορίου επισκόπου Νύσσης, Δομετιανού, Μαρκιανού

17:24 🌙

☀ 07:40

ΚΥΡΙΑΚΗ 11/1 SUNDAY

Θεοδοσίου του Κοινοβιάρχου, Αγαπίου οσίου

17:25 🌙

Τι δίνει μεγαλύτερη αξία στην ύπαρξή μου;
Να μετράω αυτούς που με θαυμάζουν
ή να μετράω αυτά που θαυμάζω εγώ;

What's more meaningful to me? Adding people to a list
of admirers, or adding people, as well as places
and experiences, to a list of my favourite things?

☀ 07:40

ΔΕΥΤΕΡΑ

12/1

MONDAY

Τατιανής, Ευθασίας, Μερτίου και Πέτρου μαρτύρων

17:26 🌙

Μάθαμε να μετράμε το νόημα της ζωής μέσα από όσα καταφέραμε,
ενώ το αληθινό νόημα βρίσκεται σε όσα ονειρευόμαστε.

☀ 07:40

ΤΡΙΤΗ

13/1

TUESDAY

Ερμούλου, Στρατονίκου μαρτύρων, Μαξίμου Καυσοκαλυβίτου

17:27 🌙

We tend to measure the meaning of life by our accomplishments.
True meaning, though, is hidden in our dreams.



07:40

ΤΕΤΑΡΤΗ

14/1

WEDNESDAY

17:28



Αγνής μάρτυρος, Των εν Σινά αναιρεθέντων Αββάδων

Όταν όλα παγώνουν μέσα στον κρύο χειμώνα,
ας θυμηθώ πως κάτω από το χιόνι κοιμάται ο σπόρος
που την άνοιξη θα γίνει τριαντάφυλλο.



07:39

ΠΕΜΠΤΗ

15/1

THURSDAY

17:29



Παύλου του Θηβαίου, Ιωάννου του Καλυβίτου

When everything freezes over in the bitter winter months,
I will remember that buried beneath the snow is a seed
that will blossom into a rose this coming spring.

☀ 07:39 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/1 FRIDAY 17:30 🌙

Προσκύνσεις αλύσεως Πέτρου, Πευσίππου και Νεονίλλης μαρτύρων

Κατά τη διάρκεια μιας κρύας χειμωνιάτικης μέρας,
βρίσκω νόημα στο να τυλιχτώ με κάτι χρωματιστό, μαλακό και ζεστό.

☀ 07:39 ΣΑΒΒΑΤΟ 17/1 SATURDAY 17:31 🌙

Αντωνίου του Μεγάλου, Αντωνίου Βεροίας, Γεωργίου Ιωαννίνων

☀ 07:38 ΚΥΡΙΑΚΗ 18/1 SUNDAY 17:32 🌙

Αθανασίου και Κυρίλλου πατριαρχών Αλεξανδρείας

On a cold winter's day, I find meaning when I'm all cozied up
in something colourful, soft and warm.



07:38

ΔΕΥΤΕΡΑ

19/1

MONDAY



17:33

Μάρκου Ευγενικού, Μακαρίου Αιγυπτίου, Αρσενίου Κερκύρας

Αυτά που ονειρευόμαστε δίνουν αξία και νόημα στη ζωή μας,
ενώ οι προσδοκίες μάς εμποδίζουν να τα χαρούμε.



07:37

ΤΡΙΤΗ

20/1

TUESDAY



17:34

Ευθυμίου του Μεγάλου, Ζαχαρίου Άρτης

What we dream about gives our life meaning and value, while our
expectations prevent us from enjoying those dreams.



07:37

ΤΕΤΑΡΤΗ

21/1

WEDNESDAY

17:35



Μαξίμου ομολογητού, Νεοφύτου, Ευγενίου μάρτυρος

Η τέχνη της απλότητας χαράζει τη διαδρομή
μιας καθημερινότητας γεμάτης νόημα.



07:36

ΠΕΜΠΤΗ

22/1

THURSDAY

17:36



Τιμοθέου αποστόλου, Αναστασίου του Πέρσου

The art of simplicity leads us on a path
towards meaningful days.

☀ 07:36

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/1 FRIDAY
Κλήμεντος επισκόπου Αγκύρας, Αγαθαγγέλου μάρτυρος,
Διονυσίου του εν Ολύμπω

17:38 🌙

Απογοπεύομαι και χάνω το νόημα των πραγμάτων
όταν παύω να ονειρεύομαι.

☀ 07:35

ΣΑΒΒΑΤΟ 24/1 SATURDAY
Ξένης οσίας, Ζωσιμά οσίου, Βαβύλα ιερομάρτυρος

17:39 🌙

☀ 07:34

ΚΥΡΙΑΚΗ 25/1 SUNDAY
Γρηγορίου του Θεολόγου, Αυξεντίου νεομάρτυρος

17:40 🌙

When I stop dreaming, I get disappointed
and lose track of what things mean.



07:34

ΔΕΥΤΕΡΑ

26/1



MONDAY

17:41



Ξενοφώντος οσίου, Συμεών οσίου του Παλαιού

Κάποιες φορές το νόημα βρίσκεται μέσα στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε και καλούμαστε να ξεπεράσουμε.



07:33

ΤΡΙΤΗ

27/1

TUESDAY

17:42



Ανακομιδή λειψάνων Ιωάννου του Χρυσοστόμου, Κλήμεντος Αθηναίου

Διεθνής ημέρα μνήμης για τα θύματα του Ολοκαυτώματος

Sometimes meaning can be found in the difficulties we are called upon to overcome.

☀ 07:32 ΤΕΤΑΡΤΗ 28/1 WEDNESDAY 17:43 🌙
Εφραίμ του Σύρου, Παλλαδίου και Ιακώβου οσίων

☀ 07:32 ΠΕΜΠΤΗ 29/1 THURSDAY 17:44 🌙
Ανακομιδή λειψάνων Ιγνατίου του Θεοφόρου

Το εσωτερικό μας παιδί βρίσκει πάντα το νόημα μέσα στο παιχνίδι.

Our inner child always finds the meaning in playing.

☀ 07:31

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/1 FRIDAY

17:45 🌙

Των Τριών Ιεραρχών (σχολική γιορτή),
Ανάμνησις ευρέσεως εικόνας Ευαγγελιστριάς Τίνου

☀ 07:30

ΣΑΒΒΑΤΟ 31/1 SATURDAY

17:46 🌙

Κύρου και Ιωάννου των Αναργύρων, Αρσενίου εν Πάρω

☀ 07:29

ΚΥΡΙΑΚΗ 1/2 SUNDAY

17:48 🌙

ΤΕΛΩΝΟΥ ΚΑΙ ΦΑΡΙΣΑΙΟΥ (αρχή Τριωδίου),
Τρύφωνος μάρτυρος, Περπετούας, Αναστασίου νεομάρτυρος

Νόημα στην ύπαρξή μας μπορεί να δώσει τόσο μια δύσκολη
όσο και μια εύκολη μέρα. Μην φοβάσαι τις δυσκολίες.

A difficult day can bring as much meaning to our existence
as an easy day. Don't be afraid of facing difficulties.

/2

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ / FEBRUARY

Δ Τ Τ Π Π Σ Κ

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28

M T W T F S S

☀ 07:28

ΔΕΥΤΕΡΑ 2/2^ο MONDAY

Η Υπαπαντή του Ιησού Χριστού
Παγκόσμια ημέρα υγρότοπων

17:49 🌙

Οι εξερευνητές βρίσκουν θησαυρό σε κάθε τους βήμα.
Οι χρυσοθήρες εξαντλούνται μέχρι να βρουν
το χρυσάφι, αν ποτέ το βρουν.



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΟΦΗΡΟΥΛΑΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ
www.patakis.gr



5 205942 002593 >

Βοηθ. κωδ. μηχανής H0131