



app

- Πραγματοποιήστε online αγορές γρήγορα & εύκολα
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές προσφορές
- Εξαργυρώστε εκπτώτικα κουπόνια
- Δείτε τους πόντους της mascard

**ΚΑΤΕΒΑΣΕ
ΤΟ ΤΩΡΑ!**



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ
"NO-BUY MONTHS"
ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ
ΤΟ ΝΕΟ LIFESTYLE
ΚΙΝΗΜΑ;**



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 Papastamatiou
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 Katserehi
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!!!**

Ξέρεις τι λένε; «Οι κακές επιλογές γίνονται καλές ιστορίες.» Και κάπου εδώ, γελάς. Γιατί ξέρεις πολύ καλά πως πίσω από κάθε «μα τι σκεφτόμουν;» κρύβεται ένα κομμάτι σου που ήθελε να ζησει λίγο πιο δυνατά. Λίγο πιο άτσαλα. Λίγο πιο ανθρωπίνα.

Στην πραγματικότητα, το πρόβλημα δεν ήταν ποτέ οι κακές επιλογές. Το πρόβλημα ήταν ότι τότε νόμιζες πως ήταν το τέλος του κόσμου: το λάθος μήνυμα, ο λάθος άνθρωπος, το λάθος βράδυ, το λάθος «ναι». Κι όμως — δες πώς γελάς τώρα όταν το θυμάσαι.

Γιατί οι κακές επιλογές δεν είναι αποτυχίες. Είναι τα επεισόδια που μας χτίζουν χαρακτήρα. Είναι τα σημεία σίξης στην ιστορία μας. Είναι το υλικό από το οποίο φτιάχνονται όλες αυτές οι ιστορίες που λέμε στις φίλες μας με ένα «κάτσε, δεν σου έχω πει το καλύτερο...».

Η αλήθεια; Δεν μεγαλώνουμε από τις επιτυχίες μας. Από τα στραβοπατήματα μεγαλώνουμε. Αυτά που μας μάζεψαν από το πάτωμα, αυτά που μας δίδαξαν όρια, αυτά που μας έδειξαν ότι ναι, μπορείς να συνεχίσεις ακόμα κι όταν έχεις κάνει τα πάντα λάθος.

Και όσο περνά ο καιρός, αρχίζουμε να βλέπουμε πως οι «κακές επιλογές» μας είχαν έναν παράξενα γενναιόδωρο ρόλο: μας έσπρωξαν λίγο πιο κοντά σε αυτό που είμαστε σήμερα. Μας έμαθαν τι δεν θέλουμε. Μας έδειξαν πώς να διεκδικούμε αυτό που θέλουμε. Μας θύμισαν ότι το να πέσεις δεν είναι ντροπή — το να μείνεις κάτω είναι.

Ξέρεις ποια επιλογή δεν γίνεται ποτέ καλή ιστορία; Η επιλογή που δεν έκανες. Αυτή που φοβήθηκες. Αυτή που έμεινε στο συρτάρι των «αν είχα τολμήσει». Γιατί η ζωή δεν γράφεται με προσεκτικά βήματα — γράφεται με προσπάθειες, ρίσκα, λάθη, επανεκκινήσεις και μερικές πολύ... αμφισβητήσιμες στιγμές που μετά γίνονται χρυσάφι στο στόμα μας.

Οπότε ναι: Κάνε κακές επιλογές — με μέτρο, με στυλ και με πλήρη επίγνωση ότι αύριο θα γελάς. Κάνε πράγματα που δεν θα καταλαβαίνεις τότε, αλλά θα σε χτίζουν για μετά. Κάνε τη ζωή σου μια ιστορία που δεν θα βαριέσαι να διηγείσαι.

Tip of the Day: Όταν κάτι πάει «στραβά», πριν πανικοβληθείς, ρώτα τον εαυτό σου: «Αυτό μήπως σε λίγους μήνες θα το λέω και θα γελάω;» Αν η απάντηση είναι «ναι» — χαλάρωσε. Μόλις απέκτησες υλικό. Εξάλλου, τα λάθη είναι οι αποδείξεις ότι προσπάθησες.

Οπότε καλά λάθη, SayYesser και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Δωρο-θύελλα
με **BOX NOW**
GIVEAWAY

Κατέβασε το App
και κέρδισε

*1-28/12

Συμπλήρωσε τη φόρμα συμμετοχής

**BOX
NOW**



Η BOX NOW κάνει τα φετινά Χριστούγεννα μαγικά!

Κατέβασε το mobile app και μπες στην κλήρωση για super χριστουγεννιάτικα δώρα

Η BOX NOW, η καινοτόμος εταιρεία ταχυμεταφορών, υποδέχεται τη φετινή εορταστική περίοδο με έναν μεγάλο χριστουγεννιάτικο διαγωνισμό μέσα από το mobile app της — την πρώτη εφαρμογή στην Ελλάδα που επιτρέπει αποστολή δεμάτων απευθείας από το κινητό.

Με το app της BOX NOW, οι χρήστες έχουν πλήρη έλεγχο σε κάθε στάδιο της αποστολής: real-time παρακολούθηση με live ενημερώσεις, εύκολη διαχείριση και επιστροφή δεμάτων, καθώς και άνοιγμα θυρίδας παραλαβής με PIN ή Bluetooth, χωρίς αναμονές.

Στο πλαίσιο του χριστουγεννιάτικου διαγωνισμού, δώδεκα τυχεροί θα κερδίσουν μοναδικά δώρα: δύο διήμερα σε ονειρεμένους προορισμούς εντός Ελλάδας, ένα iPhone 17, ένα PlayStation 5, μία ρομποτική σκούπα Xiaomi, ένα Apple Watch και έξι δωροκάρτες των 100€ για αγορές τεχνολογίας και οικιακών συσκευών.

Τρόπος συμμετοχής σε 3 βήματα:

1. Κατεβάζετε το mobile app της BOX NOW και δημιουργείτε προφίλ.
2. Συμπληρώνετε τη φόρμα συμμετοχής.
3. Ακολουθείτε την BOX NOW στο Instagram.

Ο διαγωνισμός ισχύει από 1 έως 28 Δεκεμβρίου. Με αυτή τη δράση, η BOX NOW ευχαριστεί τους καταναλωτές που την εμπιστεύονται καθημερινά και συνεχίζει να εξελίσσει την εμπειρία παράδοσης με περισσότερη άνεση, ταχύτητα και έλεγχο.

Καθάρισε σε Βάθος – Καθάρισε στην Πηγή: 6 χρόνια δράσεων και 60 καθαρισμοί σε όλη την Ελλάδα από το Dixan



Το μακροβιότερο πρόγραμμα καθαρισμών στην Ελλάδα, «Καθάρισε σε Βάθος – Καθάρισε στην Πηγή» από το Dixan και τη Henkel Consumer Brands, ολοκληρώνει για 6η συνεχόμενη χρονιά μια ακόμη δυναμική περίοδο δράσεων, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή του για έναν πλανήτη πιο καθαρό.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, που αποτελεί βασικό πυλώνα της στρατηγικής βιωσιμότητας του Dixan, πραγματοποιήθηκαν καθαρισμοί σε 60 σημεία σε όλη την Ελλάδα από το 2020 μέχρι σήμερα — παραλίες, βυθούς, ρέματα, άλση και δάση που χρειαζόνταν άμεση περιβαλλοντική φροντίδα.

Ο φετινός, 60ός καθαρισμός πραγματοποιήθηκε στο Ρέμα του Προφήτη Δανιήλ στον Ταύρο, ένα από τα ελάχιστα ανοιχτά ρέματα της Αττικής, το οποίο είχε μετατραπεί σε άτυπη χωματερή. Με τη συμμετοχή των εθελοντών της Henkel Hellas και του Ambassador του προγράμματος, Νίκου Κουρή, απομακρύνθηκαν 1.800 κιλά απορριμμάτων που εμπόδιζαν τη φυσική ροή του νερού και αύξαναν τον κίνδυνο πλημμυρών.

«Το Dixan δεν προσφέρει μόνο καθαρά ρούχα, αλλά και ένα πιο καθαρό περιβάλλον για τις επόμενες γενιές», δήλωσε ο Θάνος Καλοδιώτης, Head of Sustainability @ Laundry Category Ελλάδας @ Κύπρου. Από το 2020 έως σήμερα, περισσότεροι από 2.800 εθελοντές και 25 ΜΚΟ έχουν συμβάλει στην απομάκρυνση 75 τόνων απορριμμάτων — εκ των οποίων 9 τόνοι πλαστικό — μέσα από το πρόγραμμα που υλοποιείται στο πλαίσιο του «Ξεκάθαρο Μαζί».

Τι είναι οι "No-Buy Months" και γιατί γίνονται το νέο lifestyle κίνημα;



Υπάρχουν τάσεις που γεννιούνται στο TikTok και σβήνουν μέσα σε μια εβδομάδα. Και υπάρχουν και άλλες, πιο βαθιές, που δεν έχουν να κάνουν με έναν ακόμη χορό ή ένα ακόμη challenge. Έχουν να κάνουν με τον τρόπο που ζούμε. Με το τι επιλέγουμε να μην κάνουμε.

Κάπως έτσι ξεκίνησε – και θεριεύει – το φαινόμενο των "no-buy months": μήνες όπου χιλιάδες άνθρωποι στις ΗΠΑ και την Ευρώπη αποφασίζουν συνειδητά πως δεν θα αγοράσουν τίποτα πέρα από τα απολύτως απαραίτητα. Ούτε ρούχα. Ούτε καφέδες "on the go". Ούτε skincare που δεν χρειάζονται. Ούτε impulse buys της μιας στιγμής που καταλήγουν σε συρτάρια γεμάτα... ίχνη από αποφάσεις που δεν χρειαζόμασταν.

Και το πιο εντυπωσιακό; Δεν πρόκειται απλώς για μία "οικονομική δίαιτα". Πρόκειται για μια διαφορετική σχέση με την κατανάλωση – και μια ανανεωμένη σχέση με τον εαυτό.

Πώς γεννήθηκε το trend;

Στα μέσα του 2024, δημιουργοί περιεχομένου άρχισαν να μιλούν για "no-buy July", "no-spend September", "minimalist March". Η πρακτική όμως γρήγορα εγκατέλειψε το επίπεδο του hashtag και μετατράπηκε σε πραγματική συνήθεια.

Η Gen Z – η γενιά που έχει βαρεθεί να ακούει ότι "δεν έχει λεφτά για τίποτα" – αποφάσισε να πάρει το αφήγημα στα χέρια της. Αντί να κυνηγάει την ατελείωτη λίστα του «πρέπει να αποκτήσω», κάνει κάτι πιο επαναστατικό:

Διαλέγει συνειδητά τι δεν θα αποκτήσει.

Τα οικονομικά δεδομένα φυσικά έπαιξαν τον ρόλο τους: ακρίβεια, πληθωρισμός, το αίσθημα ότι το χρήμα εξατμίζεται. Αλλά η έκρηξη του movement δεν εξηγείται μόνο έτσι. Η νέα γενιά αντιμετωπίζει τους no-buy months ως ένα είδος ψηφιακού και καταναλωτικού detox.

Δεν είναι πια μόδα. Είναι δήλωση.



Τι σημαίνει πραγματικά ένας “no-buy month”;

Δεν μιλάμε για τσιγκουνιά ούτε για αυτοτιμωρία. Στην πραγματικότητα, οι μήνες χωρίς αγορές λειτουργούν σαν reset στο μυαλό.

1. Mindfulness

Ξαφνικά αντιλαμβάνεσαι πόσες αγορές δεν κάνεις γιατί τις χρειάζεσαι, αλλά γιατί... βαριέσαι, αγχώνεσαι, κάνεις scroll ή απλώς πέρασες μπροστά από μια βιτρίνα.

2. Οικονομική ανάσα

Οι χρήστες στο TikTok μοιράζονται screenshots από λογαριασμούς που ξαφνικά... πήραν τα πάνω τους. Μήνες χωρίς άσκοπες αγορές ισοδυναμούν με αποταμίευση, μείωση χρεών, ακόμη και δημιουργία “safety net”.

3. Επανεκτίμηση αναγκών

Η φιλοσοφία του “less but better” δεν έχει να κάνει με μινιμαλισμό που μοιάζει με Instagram aesthetic, αλλά με πραγματική κατανόηση: τι θέλω και γιατί το θέλω;

4. Ψυχική ισορροπία

Οι ψυχολόγοι εξηγούν ότι ο impulsive consumer έχει τις ρίζες του στο στρες. Αν κόψεις το μοτίβο, αναγκάζεσαι να δεις το συναίσθημα που κρύβεται από κάτω.

Πώς ακριβώς λειτουργεί στην πράξη;

Οι συμμετέχοντες συνήθως θέτουν κανόνες όπως:

Επιτρέπονται: τρόφιμα, φάρμακα, πραγματικά αναγκαία αντικατάσταση ειδών που χάλασαν.

Απαγορεύονται: ρούχα, καλλυντικά, gadgets, decor, παραγγελίες για φαγητό, παρορμητικές αγορές.

Εξαιρούνται: εμπειρίες (π.χ. μια βόλτα, ένα μουσείο) — ο σκοπός είναι να κόψεις την υλική κατανάλωση, όχι τη ζωή σου.

Κάποιοι κρατούν λίστα με όσα ήθελαν να αγοράσουν αλλά δεν αγόρασαν. Το εντυπωσιακό; Τον επόμενο μήνα διαπιστώνουν πως δεν θέλουν τα μισά.

Άλλοι το κάνουν ομαδικά, σαν “challenge” με φίλους. Υπάρχουν μάλιστα και κοινότητες που συζητούν tips, success stories και “temptation triggers”.

Γιατί το movement γίνεται τόσο viral τώρα;

Γιατί μιλά στη γλώσσα του 2025.

Η **κόπωση από το overstimulation** έχει φτάσει σε ιστορικό υψηλό.

Το **κόστος ζωής** κάνει τους ανθρώπους να επανεξετάζουν τι έχει πραγματική αξία.

Η **ψηφιακή εποχή** έχει υπερφορτώσει το μυαλό μας με



shopping ads και «πρέπει».

Η Gen Z πρωταγωνιστεί, δείχνοντας ότι η νέα επανάσταση δεν είναι να αγοράζεις περισσότερο, αλλά να αντιστέκεσαι περισσότερο.

Οι “no-buy months” γίνονται έτσι ένα αντι-trend στο hyperconsumption. Μια παύση. Μια ανάσα. Μια μικρή επανάσταση μέσα στην καθημερινότητα.

Το βαθύτερο μήνυμα: Δεν είναι ότι δεν θέλεις τίποτα. Είναι ότι θέλεις συνειδητά.

Το movement δεν σε καλεί να ζήσεις σαν ασκητής. Σε καλεί να:

- ✓ Επαναπροσδιορίσεις τη σχέση σου με τα πράγματα.
- ✓ Ελέγξεις τους αυτοματισμούς σου.
- ✓ Ανακαλύψεις τι πραγματικά σε γεμίζει.
- ✓ Δεις τι λείπει από τη ζωή σου... που δεν μπορεί να αγοραστεί.

Και ίσως αυτό εξηγεί γιατί άνθρωποι όλων των ηλικιών νιώθουν ότι το “no-buy” δεν είναι στέρηση αλλά ελευθερία.

Θα κρατήσει ή είναι μια ακόμη viral μόδα;

Αν κρίνουμε από τα οικονομικά δεδομένα, το κίνημα μάλλον ήρθε για να μείνει. Η κουλτούρα της συνειδητής κατανάλωσης μεγαλώνει. Η πίεση του κόστους ζωής δεν υποχωρεί. Και η ανάγκη για νοητική αποσυμφόρηση γίνεται όλο και πιο έντονη.

Τα “no-buy months” είναι κάτι σαν το νέο “digital detox”. Μόνο που αυτή τη φορά δεν καθαρίζεις το μυαλό σου από οθόνες, αλλά από πράγματα.

Όχι από όσα έχεις. Αλλά από όσα νομίζεις ότι χρειάζεσαι για να είσαι καλά.

Κι αυτό, ίσως, είναι η πιο μεγάλη αλλαγή νοοτροπίας της δεκαετίας.



Β.Σ. Καρούλιας / IMA και Greka Icons A.E.: Νέα στρατηγική συνεργασία στην ελληνική αγορά λιανικής

Η Β.Σ. Καρούλιας, με ιστορία που ξεκινά από το 1950 και ηγετική παρουσία στον χώρο της αντιπροσώπευσης και διανομής ποτών και εκλεκτών προϊόντων, και η Greka Icons A.E., μέλος του Ομίλου TEMES A.E. και δημιουργός της πολυβραβευμένης σειράς Navarino Icons, ανακοινώνουν τη σύναψη νέας στρατηγικής συνεργασίας για την εμπορική εκπροσώπηση των επιλεγμένων προϊόντων της Greka Icons στην ελληνική αγορά λιανικής.

Η διανομή των προϊόντων θα υλοποιείται από την IMA, τη μητρική εταιρεία του Ομίλου Β.Σ. Καρούλιας, η οποία διαθέτει βαθιά τεχνογνωσία και ένα από τα πιο ισχυρά και εκτεταμένα δίκτυα διανομής στην ελληνική αγορά.

Η συνεργασία αυτή ενισχύει σημαντικά την παρουσία της Navarino Icons στην Ελλάδα, φέρνοντας ακόμη πιο κοντά στους καταναλωτές τα αυθεντικά, υψηλής ποιότητας προϊόντα που αναδεικνύουν τον γαστρονομικό πλούτο της Μεσσηνίας και της ελληνικής γης. Στο νέο χαρτοφυλάκιο της Β.Σ. Καρούλιας / IMA εντάσσονται επιλεγμένοι κωδικοί Antipasti και Κριτσίνια, προϊόντα που ξεχωρίζουν για τη γεύση, την ποιότητα και την προέλευσή τους.

Με οδηγό την πολυετή εμπειρία, την ισχυρή δικτύωση και την προσήλωση στην αριστεία, ο Όμιλος Β.Σ. Καρούλιας / IMA στηρίζει το όραμα της Greka Icons να αναδείξει την ελληνική γαστρονομική κληρονομιά σε ευρύτερο κοινό. Η συνεργασία βασίζεται σε κοινές αξίες: τον σεβασμό στην παράδοση, τη στήριξη των τοπικών παραγωγών και τη διαρκή αναζήτηση αυθεντικών γεύσεων μέσα από μια σύγχρονη, ποιοτική προσέγγιση.



Educational

Smashed: Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές σε όλη την Ελλάδα σχετικά με τους κινδύνους της κατανάλωσης αλκοόλ από ανήλικους



Το Smashed αποτελεί ένα διεθνώς αναγνωρισμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης, που δημιουργήθηκε το 2005 από τον οργανισμό Collingwood Learning και υποστηρίζεται από τη DIAGEO, με στόχο τη μείωση των βλαβών που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ από ανήλικους. Σήμερα εφαρμόζεται σε 38 χώρες, ως μέρος της δέσμευσης για εκπαίδευση 10 εκατομμυρίων νέων, γονέων και εκπαιδευτικών έως το 2030.

Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα υλοποιείται από το 2021 και απευθύνεται σε μαθητές 13-17 ετών, οι οποίοι παρακολουθούν τη βιωματική ιστορία τριών εφήβων και εξετάζουν τον αντίκτυπο του αλκοόλ στην υγεία, τις σχέσεις και τις επιλογές ζωής. Με τη μορφή κινηματογραφημένου υλικού και online διάδρασης — και πλέον και μέσω

του Smashed Live σε συνεργασία με το Θέατρο Τέχνης Κάρολος Κουν — οι μαθητές ενθαρρύνονται να σκεφτούν κριτικά και να αναπτύξουν δεξιότητες υπεύθυνης λήψης αποφάσεων.

Ήδη πάνω από 11.500 μαθητές σε 250 σχολεία έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα, το οποίο αξιολογείται από ανεξάρτητο φορέα σύμφωνα με διεθνή πρότυπα ESG. Από το 2026, η δράση θα επεκταθεί με μόνιμη θεατρική παραγωγή που θα προσφέρεται δωρεάν σε σχολεία όλης της χώρας.

Η Έφη Μπούρα, Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων της DIAGEO, δήλωσε: «Καμία ποσότητα αλκοόλ δεν είναι ασφαλής για ανήλικους. Παραμένουμε σταθερά προσηλωμένοι στην υποστήριξη αξιόπιστων πρωτοβουλιών που ενισχύουν την πρόληψη και την υπευθυνότητα των νέων».

Μήπως έχεις κι εσύ «Ghost Year Syndrome»;



Υπάρχουν χρονιές που τις θυμόμαστε έντονα: ταξίδια, δυνατές αλλαγές, σχέσεις, στιγμές που γράφτηκαν στη μνήμη σαν ανεξίτηλα σημάδια. Και υπάρχουν και άλλες χρονιές – ίσως περισσότερες απ' όσες παραδεχόμαστε – που μοιάζουν να «εξαφανίστηκαν». Τον Δεκέμβριο, κάνοντας έναν γρήγορο απολογισμό, πολλοί νιώθουν σαν να μην υπήρξαν πραγματικά μέσα στη χρονιά.

Αυτό το παράξενο, σύγχρονο φαινόμενο οι ψυχολόγοι το περιγράφουν ολοένα και συχνότερα ως «Ghost Year Syndrome»: μια χρονιά-φάντασμα, που την έζησες αλλά δεν την ένιωσες. Πέρασε από πάνω σου, αλλά δεν άφησε αποτύπωμα. Και ειδικά στο τέλος της χρονιάς, αυτή η αίσθηση γίνεται εντονότερη.

Ghost Year: τι είναι και γιατί συμβαίνει

Είναι ένας όρος που αποτυπώνει μια υπαρξιακή αίσθηση: το αίσθημα ότι ο χρόνος πέρασε «σιωπηλά», χωρίς κορυφώσεις, χωρίς νοήματα, χωρίς σημεία αναφοράς. Η χρονιά μοιάζει επίπεδη, ουδέτερη, σαν timeline χωρίς highlights.

Το «Ghost Year Syndrome» εμφανίζεται όταν τρεις συνθήκες συναντηθούν:

Χαμηλό συναισθηματικό φορτίο

Όταν δεν βιώνουμε τίποτα αρκετά δυνατό ώστε να ενεργοποιήσει τον εγκέφαλο σε βαθμό να αποθηκεύσει τις στιγμές ως αναμνήσεις.

Ρουτίνα χωρίς διαλείμματα

Όταν η καθημερινότητα μοιάζει copy-paste, ο εγκέφαλος παύει να κωδικοποιεί λεπτομέρειες. Αν οι μέρες είναι ίδιες, δεν υπάρχει κάτι να θυμηθεί.

Ψυχική κόπωση

Όταν είμαστε συνεχώς κουρασμένοι, λειτουργούμε κυρίως σε κατάσταση «εξοικονόμησης ενέργειας». Αυτό σημαίνει λιγότερη παρουσία, λιγότερη προσοχή, λιγότερη επεξεργασία· άρα λιγότερες αναμνήσεις.

Γιατί εντείνεται στο τέλος της χρονιάς

Ο Δεκέμβρης είναι ο μοναδικός μήνας που έχει ταυτόχρονα: τέλος, ανασκόπηση, κοινωνική πίεση, εξωτερικά ορόσημα (γιορτές, αλλαγή ημερολογίου).



προσδοκία για νέο ξεκίνημα.

Όλα αυτά ενεργοποιούν έναν μηχανισμό σύγκρισης: «Τι έζησα; Τι άλλαξε; Τι κατάφερα;». Αν δεν βρίσκουμε εύκολα απαντήσεις, γεννιέται η αίσθηση του «Ghost Year». Επιπλέον, ο εγκέφαλος έχει την τάση να συμπυκνώνει τον χρόνο που πέρασε χωρίς έντονα συναισθήματα.

Πώς μοιάζει μια «χρονιά-φάντασμα» στην πράξη

Το «Ghost Year Syndrome» δεν είναι μόνο αίσθηση· έχει συγκεκριμένα συμπτώματα:

Δυσκολεύεσαι να θυμηθείς τι έκανες μέσα στη χρονιά

Όχι επειδή δεν συνέβη τίποτα, αλλά επειδή ο εγκέφαλος δεν έδωσε σημασία.

Νιώθεις ότι δεν μεγάλωσες, δεν άλλαξες, δεν μετακινήθηκες

Η ταυτότητά σου μοιάζει να έχει «κολλήσει» στην αρχή της χρονιάς.

Έχεις μια παράξενη αίσθηση θλίψης χωρίς ξεκάθαρη αιτία

Είναι η θλίψη που γεννιέται όταν ο χρόνος περνά χωρίς να αφήνει ίχνη.

Σου φαίνεται ότι η χρονιά είχε μόνο υποχρεώσεις, όχι εμπειρίες

Σαν μια μακριά λίστα to-do χωρίς συναισθηματική ανταμοιβή.

Νιώθεις θεατής της ζωής σου, όχι πρωταγωνιστής

Κι αυτό ακριβώς σημαίνει «Ghost Year»: μια χρονιά όπου ήσουν παρών, αλλά όχι ενεργός.

Η σύνδεση μνήμης-συναισθήματος

Οι αναμνήσεις καταγράφονται όταν υπάρχει συναισθηματική ένταση, μικρή ή μεγάλη. Χωρίς αυτή, οι μέρες εξαφανίζονται από το αρχείο του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος χρειάζεται ένα συναισθηματικό «σήμα» για να καταγράψει και να διατηρήσει την εμπειρία.

Η προσωπική μας αφήγηση

Κάθε άνθρωπος έχει μια εσωτερική αφήγηση που δίνει νόημα στον χρόνο. Όταν η αφήγηση «παγώσει», παγώνει και η αίσθηση του χρόνου. Οι μέρες περνούν χωρίς να αποκτούν συνέχεια ή σημασία, και η χρονιά χάνει το προσωπικό της αποτύπωμα.

Πώς «επαναφέρεις» μια χρονιά που νιώθεις ότι χάθηκε

Μπορείς να ανακτήσεις τον χρόνο μέσα από μικρές κινήσεις:

Ανακάλεσε μικρές λεπτομέρειες

Παλιά μηνύματα, φωτογραφίες, σημειώσεις στο κινητό — μικρές ψηφίδες που ενεργοποιούν τη μνήμη.

Γράψε 4-5 στιγμές που δεν θυμόσουν ότι συνέβησαν

Δώσε πλαίσιο σε ό,τι δεν κατέγραψες. Τι έμαθες; Τι άλλαξες; Έστω κι αν δεν το ένιωσες;

Φτιάξε «σημεία αναφοράς» για τη νέα χρονιά

Μικρά σταθερά σημεία που θα γίνουν μελλοντικές αναμνήσεις: μια νέα συνήθεια, μια αλλαγή στον χώρο.

Ζήσε πιο αργά — έστω λίγα λεπτά τη μέρα

Η παρουσία είναι ο μόνος τρόπος να νικήσεις τον χρόνο-φάντασμα.

Το Freenow αποκαλύπτει τα αντικείμενα που άφησαν οι επιβάτες στα ταξί το 2025

Μια ματιά στις καθημερινές συνήθειες και μικρές ιστορίες των Ελλήνων μέσα στο ταξί

Πλησιάζοντας στο τέλος της χρονιάς, το Freenow by Lyft παρουσιάζει την ετήσια λίστα με τα αντικείμενα που ξεχάστηκαν στα ταξί το 2025, προσφέροντας μια απροσδόκητη, αλλά αποκαλυπτική εικόνα της καθημερινότητας των χρηστών του.

Στην ευρωπαϊκή κατάταξη, η Ελλάδα βρίσκεται φέτος στην 4η θέση, με περισσότερα από 2.000 δηλωμένα ξεχασμένα αντικείμενα, ακολουθώντας την Ιρλανδία, τη Γερμανία και την Ισπανία. Οι έντονοι αστικοί ρυθμοί, το πολυδιάστατο πρόγραμμα των μετακινήσεων και η πίεση χρόνου φαίνεται πως αποτελούν τους βασικούς λόγους που οι επιβάτες αφήνουν πίσω τους αντικείμενα, συχνά χωρίς να το αντιληφθούν.

Τι ξεχνάμε πιο συχνά στην Ελλάδα;

Τα αντικείμενα που εμφανίζονται σταθερά στις πρώτες θέσεις της λίστας αντικατοπτρίζουν τη σύγχρονη καθημερινότητα:

- Κινητά τηλέφωνα
- Κλειδιά
- Μικροαντικείμενα & προσωπικά αξεσουάρ
- Τσάντες
- Ακουστικά

Τα κινητά, όπως κάθε χρόνο, παραμένουν η «πρωτιά», αποδεικνύοντας ότι λίγες στιγμές βιασύνης αρκούν για να συνειδητοποιήσει το smartphone τη διαδρομή... χωρίς τον κάτοχό του.

Τα πιο ασυνήθιστα ευρήματα του 2025

Ανάμεσα στα καθημερινά αντικείμενα, η λίστα περιλαμβάνει και ορισμένα απρόσμενα ευρήματα που ξεχωρίζουν για τη μοναδικότητά τους:

- Ένα λευκό και χρυσό σπαθί, με συνοδευτική σημείωση από την Ελληνική Αεροπορία – ίσως το πιο εντυπωσιακό ξέχασμα της χρονιάς.



- Μια μεγάλη σακούλα με πέλετ για κουνελάκι, απόδειξη ότι οι ανάγκες των κατοικιδίων βρίσκουν τρόπο να «ταξιδεύουν».
- Ένα κίτρινο κεχριμπαρένιο κομπολόι, πιθανό μέλος μιας ξεχωριστής συλλογής.
- Ένα φύλλο πορείας στρατού, από τα πιο προσωπικά και αναπάντεχα έγγραφα που εντοπίστηκαν.
- Ένα πατίνι, ένδειξη της τάσης συνδυαστικών μετακινήσεων – ταξί για απόσταση, πατίνι για το «τελευταίο μίλι».

Πώς μπορούν οι επιβάτες να αναζητήσουν τα αντικείμενά τους;

Το Freenow παρέχει τη δυνατότητα επικοινωνίας με τον οδηγό μέσω της εφαρμογής έως και 7 ημέρες μετά τη διαδρομή, με ασφαλή κρυπτογραφημένη γραμμή.

Οι επιβάτες μπορούν επίσης να:

- Αναζητήσουν το αντικείμενο μέσα από το ιστορικό διαδρομών
- Υποβάλουν άμεση αναφορά για το χαμένο αντικείμενο
- Ενεργοποιήσουν τις ειδοποιήσεις της εφαρμογής, που λειτουργούν ως αυτόματες υπενθυμίσεις

Με αυτή τη δημοσίευση, το Freenow υπενθυμίζει στους χρήστες να κάνουν έναν σύντομο έλεγχο πριν αποβιβαστούν — γιατί κάθε διαδρομή μπορεί να κρύβει μια μικρή ιστορία που αξίζει να... επιστρέψει στον κάτοχό της.



ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC: Προτεραιότητα η ασφάλεια των εργαζομένων της

Η HP Hellas ανακοίνωσε την επίσημη έναρξη του προγράμματος «Μαθαίνοντας με την HP» στην Πάτρα, σε συνεργασία με το Χαμόγελο του Παιδιού

Η HP Hellas, σε συνεργασία με το Χαμόγελο του Παιδιού και την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, ανακοίνωσε την επίσημη έναρξη του νέου προγράμματος «Μαθαίνοντας με την HP: Εργαστήρια τεχνολογίας & ψηφιακών δεξιοτήτων για εφήβους, νέους/ες και ενήλικες». Η δράση υλοποιείται στο πλαίσιο του Digital Equity Accelerator 2025 και τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη και της Ένωσης Περιφερειών Ελλάδας.

Η Πάτρα αποτέλεσε τον κεντρικό σταθμό της εκκίνησης του προγράμματος, το οποίο θα εφαρμοστεί δωρεάν σε όλες τις 13 περιφέρειες της χώρας, αξιοποιώντας το εκπαιδευτικό υλικό HP LIFE, με στόχο να ενισχύσει την πρόσβαση των πολιτών σε σύγχρονες ψηφιακές δεξιότητες.

Παράλληλα, στο πλαίσιο του Οδοιπορικού του Οργανισμού, οι εξειδικευμένες κινητές μονάδες του Χαμόγελου του Παιδιού παρείχαν υπηρεσίες πρόληψης, ιατρικές και οδοντιατρικές εξετάσεις, ψυχοκοινωνική υποστήριξη και ενημέρωση σε 1.986 παιδιά και 131 ενήλικες σε Ναύπακτο, Μεσολόγγι, Πύργο και Πάτρα.

Ο Νίκος Χρηστάκης, Managing Director της HP Ελλάδος & Κύπρου, σημείωσε: «Στην HP πιστεύουμε ότι η τεχνολογία έχει αξία μόνο όταν δημιουργεί ίσες ευκαιρίες για όλους. Το πρόγραμμα 'Μαθαίνοντας με την HP' συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση του ψηφιακού χάσματος και στην ενδυνάμωση των νέων».



Η ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC ολοκλήρωσε με επιτυχία το ετήσιο πρόγραμμα εκπαίδευσης εργαζομένων με αντικείμενο τις ασκήσεις εκκένωσης των εγκαταστάσεων και την ενίσχυση των μέτρων ασφαλείας.

Στόχος της δράσης είναι η συνεχής ενδυνάμωση της κουλτούρας ασφαλείας και η άμεση και αποτελεσματική ανταπόκριση όλων σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Κατά την εκπαίδευση, όλο το προσωπικό συμμετείχε σε πρακτικές διαδικασίες εκκένωσης και σε ρεαλιστικά σενάρια αντιμετώπισης κινδύνων.

Η υλοποίηση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε από την εταιρία Σαμαράς και Συνεργάτες, εξειδικευμένη σε θέματα υγείας και ασφαλείας.

Ιδιαίτερα σημαντική ήταν και η συμμετοχή της διοίκησης, η οποία με την ενεργή παρουσία της υπογράμμισε τη σημασία της ασφαλείας στον χώρο εργασίας και τη δέσμευση της εταιρείας για συνεχή επιμόρφωση.

Το πρόγραμμα αποτελεί βασικό στοιχείο της στρατηγικής της εταιρείας για την προαγωγή της υγείας και ασφαλείας και εντάσσεται στις σταθερές, ετήσιες δράσεις βελτίωσης της επιχειρησιακής ετοιμότητας.

Fitness & Ορμόνες: Προπονήσεις που ισορροπούν το σώμα και το μυαλό



Πώς η προπόνηση ρυθμίζει φυσικά κορτιζόλη, τεστοστερόνη και αυξητική ορμόνη

Η άσκηση δεν επηρεάζει μόνο την εμφάνιση ή την αντοχή μας· μπορεί να λειτουργήσει σαν φυσικός ρυθμιστής των ορμονών μας, ενισχύοντας τη σωματική και ψυχική ισορροπία.

Κορτιζόλη, τεστοστερόνη και αυξητική ορμόνη (GH) παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενέργεια, τη διάθεση, την αποκατάσταση και τη μακροζωία μας. Με τον κατάλληλο σχεδιασμό προπονήσεων, μπορούμε να τις «επαναφέρουμε» στα ιδανικά επίπεδα και να υποστηρίξουμε την ευεξία μας σε όλα τα επίπεδα.

Κορτιζόλη και διαχείριση στρες

Η κορτιζόλη, γνωστή και ως «ορμόνη του στρες», παράγεται από τα επινεφρίδια και επηρεάζει τη διάθεση, τον ύπνο, την όρεξη και την ενέργεια. Μακροχρόνια υψηλά επίπεδα μπορούν να οδηγήσουν σε κόπωση, αύξηση λίπους στην κοιλιά, προβλήματα ύπνου και μειωμένη αντοχή.

Η καλή είδηση είναι ότι η σωστή προπόνηση μπορεί να μειώσει φυσικά τα επίπεδα κορτιζόλης. Έρευνες δείχνουν ότι μέτριας έντασης αερόβια άσκηση, όπως τρέξιμο ή κολύμπι για 30–45 λεπτά, τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα, μειώνει την κορτιζόλη και ενισχύει την ανθεκτικότητα στο στρες. Η διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης (HIIT) μπορεί επίσης να έχει ισχυρά αποτελέσματα, αλλά χρειάζεται προσοχή ώστε να μην υπερφορτώσει το σώμα και αυξήσει αντίθετα τα επίπεδα στρες.

Τεστοστερόνη: Δύναμη και ενέργεια

Η τεστοστερόνη δεν αφορά μόνο τους άνδρες· παίζει σημαντικό ρόλο και στις γυναίκες, επηρεάζοντας τη μυϊκή μάζα, την αντοχή, τη διάθεση και τη λίμπιντο. Με την ηλικία, η φυσική μείωσή της μπορεί να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας, κόπωση και μειωμένη ψυχική ευεξία.

Η προπόνηση με βάρη και αντιστάσεις είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την αύξηση των φυσικών επιπέδων τεστοστερόνης. Οι σύνθετες ασκήσεις, όπως καθίσματα, άρσεις θανάτου, πιέσεις στήθους και έλξεις, ενεργοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες και διεγείρουν φυσικά την παραγωγή της ορμόνης.



Αυξητική ορμόνη: Η ορμόνη της νεότητας

Η αυξητική ορμόνη (GH) είναι κρίσιμη για την αναγέννηση των κυττάρων, την αποκατάσταση μυών, την καύση λίπους και τη διατήρηση νεανικής όψης. Η παραγωγή της κορυφώνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου και μειώνεται με την ηλικία.

Δραστηριότητες όπως η έντονη προπόνηση με βάρη, τα σπριντ και οι κυκλικές προπονήσεις υψηλής έντασης φαίνεται να αυξάνουν φυσικά την GH. Ο συνδυασμός διαλειμματικής άσκησης και ποιοτικού ύπνου δημιουργεί το ιδανικό περιβάλλον για την παραγωγή της, επιτρέποντας στο σώμα να αποκατασταθεί πιο γρήγορα και να παραμείνει υγιές.

Σχεδιασμός προπόνησης για ορμονική ισορροπία

Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα που συνδυάζει αερόβια άσκηση, προπόνηση δύναμης και HIIT προσφέρει πλήρη «ορμονική επανεκκίνηση». Η ξεκούραση και η ποιότητα ύπνου είναι εξίσου σημαντικές, καθώς το

σώμα χρειάζεται χρόνο για να επανέλθει και να παράγει φυσικά τις ορμόνες.

Η διατροφή επίσης υποστηρίζει αυτήν την ισορροπία: πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, υγιή λιπαρά και επαρκής υδατάνθρακας παρέχουν καύσιμα για μυϊκή αποκατάσταση και ορμονική παραγωγή. Η μείωση ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφίμων βοηθά στην αποφυγή διακυμάνσεων στην κορτιζόλη και την ινσουλίνη.

Ψυχική ισορροπία και ευεξία

Η ορμονική ρύθμιση μέσω άσκησης έχει άμεσες συνέπειες και στην ψυχική μας ευεξία. Η μείωση της κορτιζόλης σημαίνει λιγότερο άγχος, καλύτερη διάθεση και πιο ξεκούραστο ύπνο. Η αύξηση της τεστοστερόνης ενισχύει αυτοπεποίθηση και ενέργεια, ενώ η GH βελτιώνει την αποκατάσταση και δημιουργεί αίσθηση ανανέωσης.

Αυτός ο συνδυασμός δημιουργεί έναν φυσικό κύκλο ευεξίας: η άσκηση ενισχύει τις ορμόνες, οι ορμόνες βελτιώνουν τη διάθεση και την ενέργεια, και η θετική ψυχολογία ενισχύει τη συνέπεια στις προπονήσεις.



11-14 DEC.

Athens Short



Film Festival ²⁵

EMAH

Athens Short Film Festival 2025: 45 ταινίες, 22 χώρες, μία πόλη που ζει και αναπνέει για το σινεμά μικρού μήκους



Από τις 11 έως τις 14 Δεκεμβρίου, ο ιστορικός κινηματογράφος Έλλη μετατρέπεται στο πιο ζωντανό σημείο της πόλης για τους λάτρεις του short film. Το Athens Short Film Festival 2025 επιστρέφει με 45 ταινίες μικρού μήκους από 22 χώρες, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μια χρονιά τη δυναμική του ως μια από τις πιο φρέσκες και τολμηρές πλατφόρμες νέων δημιουργών.

Η θεματολογία, όπως και η εποχή μας, είναι πολυεπίπεδη: ρατσισμός, ομοφοβία, queer ταυτότητες, ερωτικές σχέσεις, κοινωνική αποξένωση, φιλία, σύγχρονη μοναξιά. Το πρόγραμμα, χωρισμένο σε 7 θεματικές ενότητες, αναδεικνύει το εύρος και την τόλμη της νέας γενιάς κινηματογραφιστών, που χρησιμοποιεί τη μικρού μήκους φόρμα για να σχολιάσει — και συχνά να αμφισβητήσει — όσα μας απασχολούν σήμερα.

Για δεύτερη χρονιά επιστρέφουν και τα Shorts Mixtapes:

- BFFs – ιστορίες φιλίας με γλύκα και ρεαλισμό
- NSFW – εξερεύνηση της σεξουαλικότητας και queer χώρων ελεύθερης έκφρασης
- WTF – ρεαλισμός με σουρεαλιστικές ή σαρκαστικές νότες

Ξεχωρίζουν επίσης η εξερεύνηση των αθηναϊκών αγορών στο «Στο Παζάρι» του Κώστα Φούντα-Αλουπογιάννη, τα αρχαιακά τοπία της Παλαιστίνης στο «The Flowers Stand Silently, Witnessing» του Τεό Παναγόπουλου, αλλά και το πολυβραβευμένο «27» της Flóra Anna Buda — Χρυσός Φοίνικας στο Φεστιβάλ Καννών.

Το πρόγραμμα πλαισιώνεται από Q&A με σκηνοθέτες από Ελλάδα και εξωτερικό, καθώς και παράλληλες δράσεις που μετατρέπουν το φεστιβάλ σε σημείο συνάντησης της δημιουργικής κοινότητας.



Χώρος:
Κινηματογράφος
Έλλη, Ακαδημίας 64

Εισιτήρια: 5€
ανά προβολή, 8€
ημερήσιο, 27€ Festival
Pass

Προπώληση [εδώ](#).

quote of the day

**YOU DON'T NEED MORE THINGS.
YOU NEED MORE CLARITY ABOUT THE
THINGS YOU TRULY NEED**

Γιορτάζουν!

5/12

Διογένης, Σάββας, Σαββούλα

6/12

Νικόλαος, Νικολέττα, Μυριαλλής

7/12

Αμβρόσιος, Αμβροσία

5 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Εδάφους
- > Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού
- > Celebrate Shelter Pets Day
- > International Ninja Day
- > World Soil Day

6 Δεκεμβρίου

- > National Day of Remembrance and Action on Violence Against Women
- > National Miner's Day
- > National Gazpacho Day

7 Δεκεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Πολιτικής Αεροπορίας
- > Cotton Candy Day
- > National Slime Day
- > Pearl Harbor Remembrance Day