



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

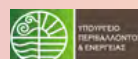
SILVER



BRONZE



AUSPICES



COMMUNICATION



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



**ΛΙΓΟΤΕΡΑ «ΠΡΕΠΕΙ»,
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΓΑΛΗΝΗ:
ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ
ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι παθαίνουμε οι άνθρωποι; Μπερδεύουμε τη σωστή στιγμή με τη βόλεψη μας. Λέμε «όταν ηρεμήσουν τα πράγματα», «όταν έχω χρόνο», «όταν στρώσει λίγο η ζωή». Λες και η ζωή είναι σεντόνι να το ισιώσουμε. Κι όσο περιμένουμε... κάτι ύπουλο συμβαίνει. Οι επιθυμίες μας δεν περιμένουν μαζί μας. Σαπίζουν.

Και δεν το παίρνουμε καν είδηση. Ξεκινάει σιγά σιγά: ένα όνειρο που ξεθωριάζει, μια επιθυμία που γίνεται "δεν πειράζει", μια ανάγκη που θάβεται κάτω από υποχρεώσεις, δουλειές, φόβους, κοινωνικά «πρέπει», ρόλους, ρυθμούς. Και ξαφνικά ξυπνάς μια μέρα και λες: «Πότε σταμάτησα να θέλω;»

Όχι, δεν σταμάτησες. Απλώς περίμενες τόσο πολύ «να ωριμάσουν οι συνθήκες», που οι επιθυμίες σου μούχλιασαν από την ακινησία.

Η αλήθεια πονάει λίγο, αλλά εσύ κι εγώ συμφωνούμε πως εδώ μέσα δεν έχουμε έρθει για παραμύθια. Έχουμε έρθει για αλήθειες. Και η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν είναι έτοιμος ποτέ. Ούτε για αλλαγές, ούτε για μεγάλα βήματα, ούτε για νέα ξεκινήματα. Η ετοιμότητα δεν προηγείται της πράξης — γεννιέται μέσα της.

Το περιβάλλον δεν πρόκειται ποτέ να γίνει ιδανικό. Το "μετά" δεν θα γίνει ποτέ πιο άνετο από το "τώρα". Και το «μια μέρα» είναι η πιο γλυκιά παγίδα που καταπίνουμε αμάσητη.

Ξέρεις τι ωριμάζει πραγματικά; Μόνο ό,τι τολμάς. Μόνο ό,τι αγγίζεις. Μόνο ό,τι αποφασίζεις να ξεκινήσεις άγαρμπα, άτσαλα, ατελώς. Γιατί η ζωή δεν σε ανταμείβει όταν περιμένεις. Σε ανταμείβει όταν κινείσαι.

Μην αφήσεις άλλο την καρδιά σου στο pause. Μην περιμένεις να ευθυγραμμιστούν όλοι οι πλανήτες για να πάρεις μια βαθιά ανάσα και να κάνεις το βήμα που μέσα σου ήδη ωριμάζει εδώ και καιρό — κι ας σου φαίνεται ακόμη άγουρο.

Αν κάτι θέλεις, αν κάτι σε καίει, αν κάτι σε τραβάει, τότε ήδη έχεις αργήσει. Η στιγμή δεν ωριμάζει από μόνη της. Εσύ τη δημιουργείς.

Tip of the Day: Μην ρωτήσεις αν είναι η ώρα. Ρώτα: «Αξίζει να περιμένω άλλο;» Αν η απάντηση δεν είναι καθαρό «ναι», τότε η ώρα είναι τώρα. Μην περιμένεις "την κατάλληλη στιγμή". Οι επιθυμίες δεν ανθίζουν στην αναμονή

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Κωτσόβολος: Υποστηρικτής της Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας «Μιλάνο – Κορτίνα 2026»

Η Κωτσόβολος, ως Υποστηρικτής της Ολυμπιακής Λαμπαδηδρομίας, συνόδευσε την Ολυμπιακή Φλόγα στο ταξίδι της προς τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες «Μιλάνο – Κορτίνα 2026», αναδεικνύοντας το πανανθρώπινο μήνυμα της ενότητας, της συμπερίληψης και των Ολυμπιακών αξιών.

Η εταιρεία συμμετείχε ενεργά στη διαδρομή της Φλόγας, δίνοντας έμφαση στο όραμά της για μια Καλύτερη Ζωή για όλους. Παντού.

Η πορεία της Φλόγας ξεκίνησε στις 26 Νοεμβρίου από την Αρχαία Ολυμπία και διέσχισε όλη τη χώρα πριν αναχωρήσει για την Ιταλία. Στις 2 Δεκεμβρίου έκανε στάση στο κεντρικό κατάστημα της Κωτσόβολος στην Τιμιακή στη Θεσσαλονίκη, όπου οι εργαζόμενοι καλωσόρισαν τη Φλόγα και ευχήθηκαν «καλό ταξίδι».

Την επόμενη ημέρα, η Φλόγα έφτασε στην Αθήνα, με κορυφαία στιγμή την αλλαγή της δάδας στο κατάστημα της Λεωφόρου Συγγρού: λαμπαδηδρόμος της εταιρείας ήταν ένας έφηβος στο φάσμα του αυτισμού, μια συμβολική πράξη που υπογραμμίζει την αξία της συμπερίληψης και της ισότιμης συμμετοχής.

Η ενέργεια αυτή πραγματοποιήθηκε ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο το μήνυμα.

Η Λαμπαδηδρομία ολοκληρώθηκε με την Τελετή Παράδοσης στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο, όπου παρευρέθηκαν στελέχη της Κωτσόβολος, συμμετέχοντας σε μια ιστορική στιγμή διεθνούς συμβολισμού.

Με τη συμμετοχή της, η εταιρεία συνεχίζει να στηρίζει πρωτοβουλίες που φέρνουν τον άνθρωπο στο επίκεντρο και συνδέουν την τεχνολογία με τον αθλητισμό και το πνεύμα των Ολυμπιακών αξιών.

ΔΕΗ: «Quiet Hour» στα καταστήματα για μια πιο συμπεριληπτική εμπειρία εξυπηρέτησης



Η ΔΕΗ κάνει ένα σημαντικό βήμα προς την ενίσχυση της προσβασιμότητας, εισάγοντας τη νέα υπηρεσία Quiet Hour στα καταστήματά της, ειδικά σχεδιασμένη για νευροδιαφορετικά άτομα. Η πρωτοβουλία εφαρμόζεται σε συνεργασία με την TheHappyAct, οργανισμό με εξειδίκευση σε ζητήματα αισθητηριακής επεξεργασίας και υποστήριξης ατόμων στο φάσμα του αυτισμού.

Καθημερινά και το Σάββατο, από τις 14:00 έως 15:00, τα καταστήματα της ΔΕΗ μειώνουν στοχευμένα τα αισθητηριακά ερεθίσματα—φωτισμό, ήχους, οθόνες και αρωματικούς παράγοντες—δημιουργώντας ένα πιο ήρεμο και προβλέψιμο περιβάλλον για άτομα που δυσκολεύονται σε συνθήκες έντονης διέγερσης. Η υπηρεσία έχει ήδη εφαρμοστεί σε 24 καταστήματα, ξεκινώντας από την Καλλιθέα, όπου δημιουργήθηκε και το πρώτο Quiet Corner: ένας ειδικά διαμορφωμένος χώρος ηρεμίας, ανοιχτός σε κάθε επισκέπτη που χρειάζεται ένα ασφαλές σημείο αποφόρτισης.

Παράλληλα, για κάθε κατάστημα που εντάσσεται στο πρόγραμμα δημιουργείται ένας Αισθητηριακός Χάρτης (Sensory Map) με πληροφορίες για φωτισμό, θόρυβο και διαδρομές χαμηλής όχλησης, βοηθώντας τους επισκέπτες να προετοιμάζουν την επίσκεψή τους με μεγαλύτερη άνεση.

Ο Γενικός Διευθυντής Πωλήσεων της ΔΕΗ, κ. Βασίλης Δημητρόπουλος, σημείωσε ότι η πρωτοβουλία εντάσσεται στη στρατηγική της εταιρείας για προσβάσιμη, ανθρώπινη και προσωποποιημένη εξυπηρέτηση. Η ΔΕΗ συνεχίζει έτσι να επενδύει σε υπηρεσίες που κάνουν την καθημερινότητα πιο εύκολη και φιλική για όλους.

Λιγότερα «πρέπει», περισσότερη γαλήνη: Πώς να προστατεύσεις τον εαυτό σου στις γιορτές!



Κάθε χρόνο, κάπου ανάμεσα στα λαμπάκια, τα μελομακάρονα και τις λίστες με δώρα, εμφανίζεται μια σκιά που κανείς δεν μιλάει γι' αυτή. Τη βλέπεις στα πρόσωπα των ανθρώπων όταν ακούγεται η φράση «πάμε κι εκείνο το βράδυ;» ή «μην ξεχάσεις ότι την άλλη εβδομάδα έχουμε...».

Η χριστουγεννιάτικη πίεση. Το festive overwhelm. Το «λέω-ναι-σε-όλα-και-μετά-αναρωτιέμαι-γιατί-δεν-προλαβαίνω-ούτε-να-αναπνεύσω».

Γιατί μέσα στη λάμψη των γιορτών, υπάρχει και μια αλήθεια: πολλοί από εμάς νιώθουμε εξαντλημένοι πολύ πριν μπει ο Άι Βασίλης από την καμινάδα.

Δεν είναι μόνο οι δουλειές. Είναι οι προσδοκίες.

Οι οικογενειακές συναντήσεις. Οι κοινωνικές υποχρεώσεις. Τα events. Το FOMO. Το «έλα μωρέ, είναι γιορτές, τι θα πει όχι;».

Και κάπως έτσι, η πιο “μαγική” εποχή του χρόνου μας βρίσκει να τρέχουμε πανικόβλητοι να χωρέσουμε τη ζωή μας στο πρόγραμμα των άλλων.

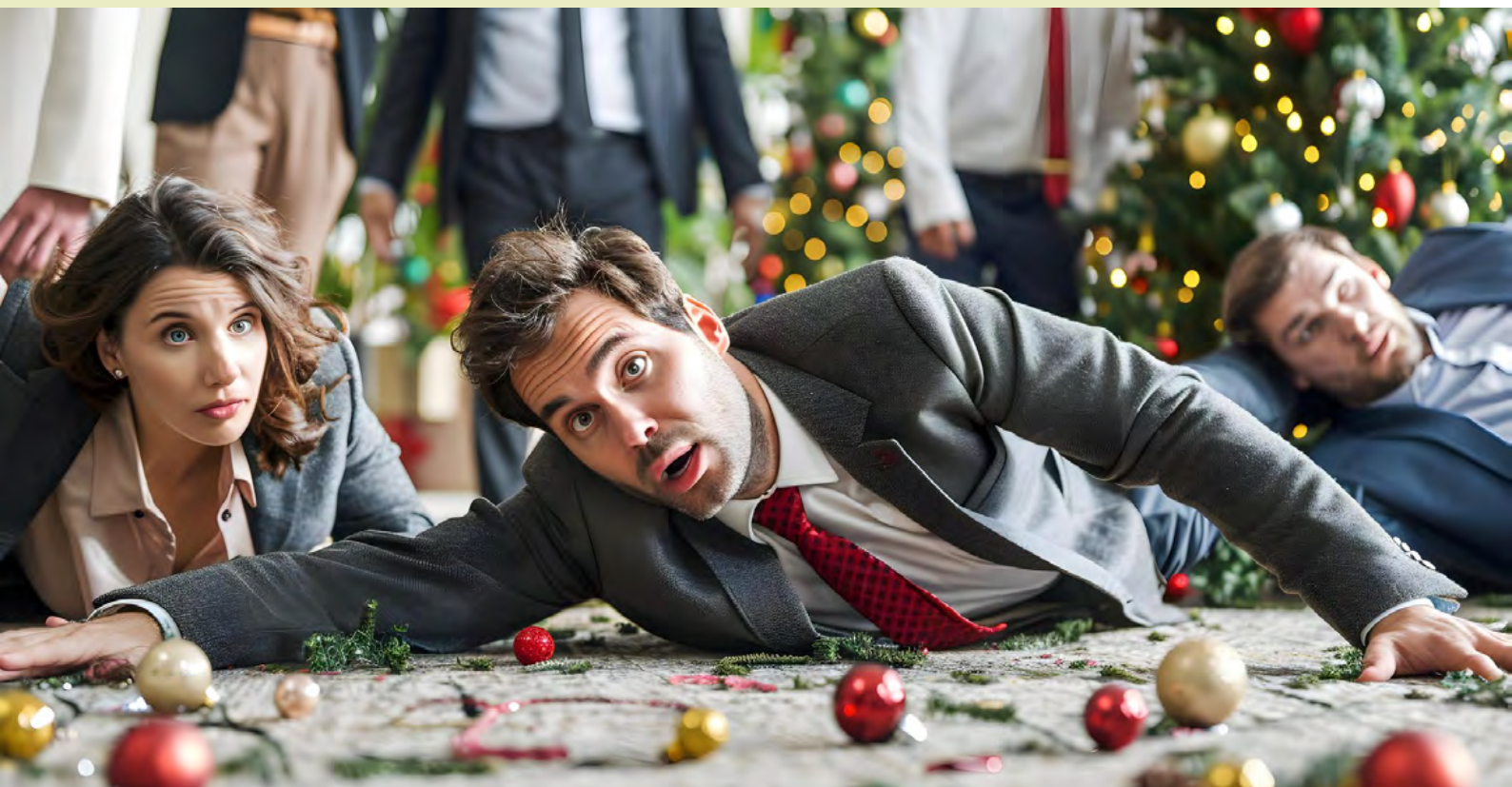
Αλλά φέτος; Φέτος μπορούμε να κάνουμε κάτι επαναστατικό: να πούμε όχι.

Και να το εννοούμε.

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να πεις όχι – ειδικά στις γιορτές;

Δεν είναι ότι δεν ξέρεις τι θέλεις. Είναι ότι έχεις εκπαιδευτεί – από παιδί σχεδόν – να είσαι «καλό παιδί». Καλός άνθρωπος. Συνεργάσιμος. Να μη χαλάς χατίρια. Να είσαι εκεί.

Πολλοί από εμάς συνδέσαμε τη συμμόρφωση με την καλοσύνη. Κι έτσι, η άρνηση μοιάζει με έλλειψη ευγένειας,



ακόμη κι όταν η ψυχολογία μας, το σώμα μας, ο χρόνος μας και τα όριά μας ουρλιάζουν ότι δεν αντέχουμε άλλο.

Αλλά όχι σημαίνει... κάτι πολύ διαφορετικό από αυτό που νομίζεις. Όχι σημαίνει: «Τιμώ τις ανάγκες μου. Προστατεύω την ενέργειά μου. Δεν προδίδω τις αξίες μου.»

Και αυτό — στα δικά μας χρόνια — είναι πράξη αυτοσεβασμού.

Ξαναγράφεις το "όχι" μέσα σου

Το όχι δεν είναι αγένεια. Δεν είναι άρνηση αγάπης. Δεν είναι έλλειψη ενδιαφέροντος. Το όχι είναι ευθυγράμμιση. Με τον χρόνο σου. Με την ψυχική σου υγεία. Με αυτά που πραγματικά έχουν αξία για σένα.

Αν λες ναι σε κάτι που σε βαραίνει, λες όχι σε κάτι που σε ανακουφίζει. Αν λες ναι από υποχρέωση, λες όχι στη δική σου ανάγκη για ηρεμία. Αν λες ναι για να μην απογοητεύσεις τους άλλους, απογοητεύεις τον εαυτό σου.

Πιάσε λοιπόν χαρτί και γράψε τρεις λέξεις-αξίες σου για φέτος: ηρεμία, χρόνος, αυθεντικότητα, οικογένεια, ισορροπία, υγεία — διάλεξε τις δικές σου.

Και μετά ρώτα:
«Αυτό που μου ζητάνε, υπηρετεί αυτές τις αξίες;»
Αν όχι... τότε ξέρεις την απάντηση.



Ζήτα χρόνο. Μην απαντάς στο λεπτό.

Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε όταν παλεύουμε με την ενοχή του «όχι», είναι ότι απαντάμε γρήγορα. Πριν προλάβουμε να ακούσουμε τον εαυτό μας.

Η μαγική φράση είναι απλή:

«Να το σκεφτώ και να σου πω;»

«Δώσε μου λίγο χρόνο να δω το πρόγραμμά μου.»

«Επιστρέφω σε λίγο με απάντηση.»

Αυτή η μικρή παύση — αυτό το tiny time-out — είναι game changer. Γιατί σου επιτρέπει να δεις καθαρά: Θέλω; Μπορώ; Μου ταιριάζει; Η απλώς νιώθω ότι πρέπει;

Και πολλές φορές, το «πρέπει» δεν αντέχει το φως μιας πραγματικής σκέψης.

Ξεκίνα να λες όχι... στα μικρά

Το να αρνηθείς ένα τεράστιο οικογενειακό τραπέζι ή μια επαγγελματική έξοδο ίσως σου φανεί βουνό.

Ξεκίνα λοιπόν από αλλού:

– Από το φιλικό «έλα μωρέ, μια στιγμή είναι» που τελικά δεν είναι ποτέ μία στιγμή.

– Από την πρόσκληση για καφέ που δεν έχεις καμία διάθεση να πας.

– Από το τηλεφώνημα που δεν θέλεις να σηκώσεις εκείνη τη στιγμή.



Εξάσκηση. Μυς είναι και το όχι. Όσο δουλεύεις, τόσο δυναμώνει.

Κι όταν έρθει η «μεγάλη» στιγμή — εκείνη που αφορά πραγματικά τα όριά σου — θα έχεις αποκτήσει τη φωνή για να το πεις καθαρά, χωρίς τρέμουλο, χωρίς ενοχή, χωρίς να χρειάζεται να απολογηθείς.

Θυμήσου: δεν χρωστάς εξηγήσεις

Ένα όχι δεν χρειάζεται Power-Point παρουσίαση.

Δεν χρειάζεται ιστορία.
Δεν χρειάζεται δράμα.

Ένα απλό: «Δυστυχώς δεν μπορώ» ή «Φέτος κρατάω το πρόγραμμα πιο ήσυχο» είναι αρκετό.

Όποιος σε αγαπά, σε καταλαβαίνει.



Όποιος παρεξηγείται επειδή προστάτευες την ψυχική σου υγεία, δεν σε παρεξηγεί για το όχι. Σε παρεξηγεί γιατί μέχρι τώρα έλεγες ναι.

Η αλήθεια; Τα Χριστούγεννα δεν χρειάζονται ηρωισμούς. Χρειάζονται χώρο.

Χώρο για να νιώσεις. Χώρο για να ξεκουραστείς.

Χώρο για να είσαι με αυτούς που αγαπάς — και με τον εαυτό σου. Χώρο για να ζήσεις, όχι να επιβιώσεις.

Φέτος, κάνε το δώρο στον εαυτό σου.

Πες όχι σε ό,τι σε βαραίνει. Πες ναι σε ό,τι σε γαληνεύει.

Και πάρε πίσω τον έλεγχο — της διάθεσης, του χρόνου και της γιορτής σου.



Το ATHENS METRO MALL ανεβάζει τον παλμό εν όψει εορτών με το 3ο Christmas Live Stage!

Το ATHENS METRO MALL καλωσορίζει τη φετινή εορταστική περίοδο με το 3ο Christmas Live Stage, μια λαμπερή μουσική γιορτή που υπόσχεται να χαρίσει σε μικρούς και μεγάλους μια αξέχαστη χριστουγεννιάτικη εμπειρία. Την Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου, η καρδιά των Νοτίων Προαστίων θα γεμίσει ρυθμό και θετική ενέργεια, μετατρέποντας το εμπορικό κέντρο στον απόλυτο festive προορισμό της πόλης.

Στις 20:00, στη σκηνή ανεβαίνει η διεθνώς αναγνωρισμένη Evangelia, μια από τις πιο αγαπημένες pop παρουσίες της σύγχρονης μουσικής σκηνής. Με τη χαρακτηριστική της αύρα και τις uplifting μελωδίες της, υπόσχεται ένα performance γεμάτο πάθος, ένταση και γιορτινό συναίσθημα. Μαζί της η ταλαντούχα Mikay, που θα ενισχύσει τη γιορτινή ατμόσφαιρα με τον σύγχρονο ήχο και την εκρηκτική της παρουσία.

Από τις 18:00, η διασκέδαση ξεκινά με τον Λάμπη 92.3 και τον Μιχάλη Βαμβακά σε ζωντανή μετάδοση από το εμπορικό κέντρο, μεταφέροντας τον παλμό των Χριστουγέννων μέσα από μουσική, εκπλήξεις και αλληλεπίδραση με τους επισκέπτες.

Το ATHENS METRO MALL, ήδη ντυμένο με εορταστική λάμψη, προσκαλεί το κοινό να απολαύσει μια ολοκληρωμένη εμπειρία αγορών και ψυχαγωγίας μέσα σε ένα φωτεινό, ζεστό και άκρως χριστουγεννιάτικο περιβάλλον.

Η είσοδος είναι ελεύθερη. Ραντεβού εκεί — στο εμπορικό κέντρο που κάνει τα Χριστούγεννα να ζωντανεύουν!

Φέτος τα Χριστούγεννα, η Shell φέρνει το XMAS Spin to Win!

Η Coral A.E. – Shell Licensee φέρνει φέτος τη χριστουγεννιάτικη διάθεση στα πρατήρια Shell με τη νέα εορταστική προωθητική ενέργεια XMAS Spin to Win, προσκαλώντας τους οδηγούς να γεμίσουν καύσιμα, να γυρίσουν τον ψηφιακό τροχό στο Shell GO+ app και να διεκδικήσουν μοναδικά δώρα – με κορυφαίο έπαθλο ένα Hyundai KONA.

Με κάθε συναλλαγή 20 λίτρων και άνω σε καύσιμα Shell V-Power, οι οδηγοί αποκτούν άμεσα spins, με το κάθε spin να προσφέρει την ευκαιρία για instant δώρα ή συμμετοχή στην κλήρωση μεγάλων επάθλων.

Αναλυτικά:

- Με Shell V-Power Racing: 2 spins ανά συναλλαγή • Με Shell V-Power 98 ή Shell V-Power Diesel: 1 spin ανά συναλλαγή

Συνολικά, περισσότεροι από 250.000 νικητές θα κερδίσουν άμεσα πόντους, κουπόνια και εκπτώσεις, ενώ οι συμμετοχές μπαίνουν αυτόματα στην κλήρωση για 79 μεγάλα δώρα, ανάμεσά τους:

- 26 διπλά vouchers Sky Express • 26 x 200.000 yellows Τράπεζας Πειραιώς • 26 δωροεπιταγές Shell αξίας 1.000€

Και φυσικά, το μεγάλο δώρο της περιόδου: ένα Hyundai KONA

Φέτος, τα καύσιμα Shell V-Power γίνονται ακόμη πιο γιορτινά, προσφέροντας πρόσθετη αξία σε κάθε γέμισμα. Κατεβάστε το Shell GO+ app και ζήστε τη χαρά των Χριστουγέννων σε κάθε πρατήριο Shell!

Η ενέργεια ισχύει έως τις 11 Ιανουαρίου 2026.



The Comfort Paradox:

Γιατί η υπερβολική άνεση μας αγχώνει περισσότερο



Η ζωή γίνεται όλο και πιο άνετη, αλλά ταυτόχρονα πολλοί από εμάς νιώθουμε πιο αγχωμένοι και ανήσυχοι από ποτέ. Αυτό είναι το «The Comfort Paradox»: όσο περισσότερο μειώνουμε τις δυσκολίες και τα εμπόδια, τόσο η ανθεκτικότητα και η ψυχική μας αντοχή φθείνουνται.

Η ψυχολογία πίσω από την άνεση

Ο άνθρωπος εξελίχθηκε αντιμετωπίζοντας προκλήσεις και διαρκείς μικρές ή μεγαλύτερες δυσκολίες. Το μυαλό μας, λοιπόν, είναι σχεδιασμένο να λειτουργεί σε περιβάλλοντα όπου η προσπάθεια, η αναμονή και η προσαρμογή είναι φυσιολογικά κομμάτια της ζωής. Όταν αφαιρούμε αυτά τα «εμπόδια», μειώνεται και η ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε το στρες.

Η συνεχής κατάσταση άνεσης και η άμεση ικανοποίηση ενεργοποιεί τα ίδια νευροχημικά μονοπάτια που σχετίζονται με την ανταμοιβή. Με την πάροδο του χρόνου, η ανοχή μας στο άγχος μειώνεται, οι μικρές απογοητεύσεις μας φαίνονται δυσβάσταχτες και η αναμονή ή η προσπάθεια γίνεται πηγή άγχους αντί για μέσο ανάπτυξης.

Παραδείγματα του comfort paradox στην καθημερινότητα

Delivery και apps: Κάποτε το να φτιάξεις ένα γεύμα ήταν διαδικασία που περιλάμβανε επιλογή, προετοιμασία και προσαρμογή. Σήμερα, η επιλογή μέσα από apps είναι στιγμιαία, αλλά η αίσθηση της ικανοποίησης είναι πιο επιφανειακή και η απογοήτευση από καθυστερήσεις ή λάθη πιο έντονη.



Work-from-home & αυτοματοποίηση: Εργασίες που παλιότερα απαιτούσαν συνεργασία ή προσπάθεια λύσης προβλημάτων γίνονται με λίγα κλικ. Η αίσθηση της ολοκλήρωσης μειώνεται, ενώ η αίσθηση πίεσης και ενοχής για μη παραγωγικό χρόνο αυξάνεται.

Ευκολία στη διασκέδαση: Streaming, gaming, social media. Η πρόσβαση σε ψυχαγωγία είναι συνεχής, αλλά το μυαλό δεν ξεκουράζεται πραγματικά, και η υπομονή για πιο «βαθιά» ή απαιτητικά πράγματα μειώνεται.

- Αποσυνδεθείτε από άμεση ικανοποίηση: Θέστε χρονικά όρια για apps, social media και delivery, ώστε να επαναπροσαρμόσετε τον εγκέφαλο στην υπομονή.
- Μικρές προκλήσεις καθημερινά —ένα δύσκολο παζλ, μια νέα δεξιότητα, σύντομο διάλειμμα χωρίς τεχνολογία— βοηθούν στην επαναφορά της αντοχής.
- Επιλέξτε εθελοντικά δραστηριότητες που απαιτούν προσπάθεια ή συνεργασία, ώστε να εξασκείται η ικανότητα διαχείρισης απογοητεύσεων και στρες.

Οι συνέπειες

Το Comfort Paradox οδηγεί σε τρία βασικά προβλήματα:

Μειωμένη αντοχή στο στρες: Το σώμα και ο εγκέφαλος δεν μαθαίνουν να διαχειρίζονται δυσκολίες.

Αυξημένη ευαισθησία στις μικρές απογοητεύσεις: Κάτι που παλιά θα μας φαινόταν ασήμαντο, τώρα γίνεται πηγή άγχους.

Αίσθηση κενού και αναβλητικότητα: Η συνεχής ευκολία μειώνει την ικανοποίηση από μικρές νίκες, και η αναβολή καθηκόντων αυξάνει.

Πώς να ισορροπήσουμε την άνεση με την ανθεκτικότητα

- Κάντε πράγματα που απαιτούν λίγη προσπάθεια ή αναμονή. Να περπατάτε, να μαγειρεύετε από την αρχή, να γράφετε χωρίς autocorrect.

Η άνεση ως εργαλείο, όχι παγίδα

Η τεχνολογία και οι υπηρεσίες είναι πολύτιμα εργαλεία —το πρόβλημα ξεκινά όταν η άνεση γίνεται αυτόματη, χωρίς επιλογή ή όριο. Το μυστικό είναι να χρησιμοποιούμε την άνεση ως υποστήριξη, αλλά να αφήνουμε χώρο για μικρές δυσκολίες που ενισχύουν τη δύναμη και την ψυχική ανθεκτικότητα.

Το Comfort Paradox μας υπενθυμίζει κάτι σημαντικό: η άνεση δεν είναι αυτοσκοπός. Η ζωή χρειάζεται πρόκληση, αναμονή και προσπάθεια για να νιώθουμε ολοκληρωμένοι και ήρεμοι. Η αληθινή ψυχική ανθεκτικότητα χτίζεται μέσα από μικρές καθημερινές προκλήσεις.



Digital Brevity: Η νέα γλώσσα της συντομίας



Σε μια εποχή όπου η πληροφορία ρέει αδιάκοπα και η προσοχή μας μοιάζει πιο κατακερματισμένη από ποτέ, αναδύεται μια νέα τάση που διαμορφώνει τον τρόπο που μιλάμε, γράφουμε και συνδεόμαστε. Το Digital Brevity είναι μια νοοτροπία που υπηρετεί την ανάγκη για καθαρότητα μέσα σε ένα περιβάλλον υπερφόρτωσης. Πρόκειται για μια κουλτούρα που αναζητά σύντομα, ευανάγνωστα και στοχευμένα μηνύματα — αυτά που «χωράνε» μέσα στο μικρό χρονικό παράθυρο της προσοχής μας πριν αυτή διασπαστεί από το επόμενο ερέθισμα.

Η άνοδος της ψηφιακής συντομίας

Η δυναμική του Digital Brevity δεν είναι τυχαία. Αντανακλά τρεις ουσιαστικές αλλαγές. Πρώτον, ο άνθρωπος δεν διαθέτει πλέον τον χρόνο —ή την ψυχική αντοχή— για περίπλοκα, μακροσκελή μηνύματα. Η νοητική κόπωση μεγαλώνει, οι ρυθμοί επιταχύνονται και η απαίτηση για γρήγορη κατανόηση είναι πιο επιτακτική από ποτέ. Δεύτερον, η ίδια η τεχνολογία μάς ωθεί σε μικρές μονάδες πληροφορίας: από τα σύντομα βίντεο μέχρι τα threads και τα micro-emails, οι πλατφόρμες

έχουν υιοθετήσει τη συντομία ως βασική «γλώσσα» τους. Τρίτον, το μυαλό επιζητά καθαρότητα, όχι θόρυβο· δεν θέλει απλώς λιγότερες λέξεις, αλλά περισσότερη ουσία σε λιγότερο χώρο.

Η ψυχολογία πίσω από τη συντομία

Μέσα σε μια καθημερινότητα όπου τα ερεθίσματα πολλαπλασιάζονται, ο εγκέφαλος αναζητά γρήγορες περιλήψεις, σαφείς οδηγίες και αμεσότητα. Δεν έχουμε την πολυτέλεια να αφιερώσουμε χρόνο σε εξηγήσεις που θα μπορούσαν να ειπωθούν πιο απλά. Το Digital Brevity αξιοποιεί ακριβώς αυτή την τάση: μικρά μηνύματα που έχουν βάρος, νόημα και σαφή στόχο. Γι' αυτό και η σύγχρονη επικοινωνία μοιάζει πιο απαιτητική· η συντομία προϋποθέτει σκέψη, ακρίβεια και επιλογή κάθε λέξης.

Η επανάσταση των μικρών μηνυμάτων

Καθώς οι ρυθμοί γίνονται ολοένα και πιο συμπτυκνωμένοι, διαμορφώνεται μια νέα γλώσσα, στην οποία η συντομία δεν είναι ευκολία αλλά αναγκαιότητα. Τα μικρά



emails των λίγων γραμμών, τα minimal καρουζέλ που αφηγούνται μια ιδέα με ξεκάθαρες διαδοχικές εικόνες, τα σύντομα βίντεο που μεταφέρουν μια σκέψη μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα και τα μονολεκτικά μηνύματα, αποτελούν πια τον κανόνα. Ακόμη και οι ειδοποιήσεις μετατρέπονται σε μικρά «σήματα»: ένα emoji, ένα χρώμα, ένας ήχος αρκούν για να μεταδώσουν πληροφορία χωρίς να απαιτούν πλήρη ανάγνωση. Αυτή η νέα μορφή επικοινωνίας είναι η φυσική εξέλιξη της ψηφιακής ζωής.

Τα οφέλη της ουσιαστικής συντομίας

Το Digital Brevity είναι ένα εργαλείο που κάνει την επικοινωνία καθαρότερη και πιο αποτελεσματική. Η σαφήνεια μειώνει τις παρερμηνείες και επιταχύνει τη λήψη αποφάσεων. Οι σύντομες διατυπώσεις μειώνουν τη γνωστική κόπωση, επιτρέποντας στον αναγνώστη να απορροφήσει

την ουσία χωρίς να εξαντληθεί από το περιττό. Η παραγωγικότητα βελτιώνεται γιατί ο χρόνος συνομιλίας μικραίνει, ενώ ο χρόνος δράσης αυξάνεται.

Ναι μεν, αλλά...

Ωστόσο, η συντομία έχει και κινδύνους. Όταν όλα γίνονται μικρά, υπάρχει ο κίνδυνος να χαθεί το βάθος και η ανθρώπινη διάσταση. Οι σύντομες φράσεις συχνά παρεξηγούνται, αφού λείπει το πλαίσιο. Η υπερβολική οικονομία λέξεων μπορεί να κάνει τον λόγο να φαίνεται κοφτός, απρόσωπος ή ακόμη και απότομος, περιορίζοντας

την ενσυναίσθηση. Επιπλέον, όσο πιο μικρά είναι τα μηνύματα, τόσο μεγαλύτερη είναι η πίεση για άμεση ανταπόκριση. Η ταχύτητα γίνεται κανόνας και η σκέψη, πολυτέλεια. Η συντομία αποδίδει μόνο όταν υπάρχει ισορροπία: όταν ο λόγος είναι σύντομος, αλλά όχι άδειος.



Χρήσιμες συμβουλές φροντίδας για λαμπερά αλεξανδρινά



Πώς θα διατηρήσετε εντυπωσιακό αυτό το χαριτωμένο φυτό εσωτερικού χώρου όλο τον χειμώνα

Τα αλεξανδρινά είναι ο αδιαμφισβήτητος πρωταγωνιστής της εορταστικής περιόδου. Με τα εντυπωσιακά φύλλα τους σε κόκκινες, ροζ, κρεμ ή βερικοκί αποχρώσεις και το χαρακτηριστικό σχήμα αστεριού, φωτίζουν κάθε χώρο και δημιουργούν ατμόσφαιρα θαλπωρής. Ωστόσο, η γοητεία τους δεν περιορίζεται μόνο στις ημέρες των Χριστουγέννων. Με τη σωστή φροντίδα, μπορούν να διατηρήσουν τη φρεσκάδα και την έντασή τους για πολλούς μήνες. Οι ειδικοί του Stars for Europe (SfE) μοιράζονται πρακτικές συμβουλές για να παραμείνουν τα φυτά σας υγιή, ανθεκτικά και όμορφα.

1. Επιλέξτε σωστά: Η ποιότητα φαίνεται από την πρώτη ματιά

Όταν αγοράζετε αλεξανδρινό, μην παρασύρεστε μόνο από το χρώμα. Ένα υγιές φυτό έχει:

- Πυκνό και λαμπερό φύλλωμα
- Μικρά, άθικτα ανθάκια (τα κίτρινα στο κέντρο των «πέταλων»)

- Καμία ένδειξη μαρασμού ή πεσμένων φύλλων

Αποφύγετε φυτά που βρίσκονται κοντά σε εξωτερικές πόρτες ή σε σημεία με ρεύματα αέρα. Το κρύο μπορεί να τα έχει ήδη καταπονήσει — ακόμη κι αν αυτό δεν φαίνεται αμέσως.

2. Μεταφορά με προσοχή: Τυλίξτε το καλά

Το αλεξανδρινό κατάγεται από το Μεξικό και είναι ευαίσθητο στις χαμηλές θερμοκρασίες. Οτιδήποτε κάτω από 12°C μπορεί να το βλάψει. Γι' αυτό:

- Τυλίξτε το με χαρτί ή προστατευτικό περιτύλιγμα
- Μην το αφήνετε στο αυτοκίνητο χωρίς θέρμανση
- Μεταφέρετέ το κατευθείαν στο σπίτι

Ακόμη και λίγα λεπτά έκθεσης στο κρύο αρκούν για να προκαλέσουν πτώση των φύλλων αργότερα.

3. Το σωστό σημείο στο σπίτι: Φως, ζέστη και καθόλου ρεύματα

Τα αλεξανδρινά ευδοκιμούν σε φωτεινά σημεία με θερμοκρασία 15–22°C.

Ιδανικά:

- τοποθετήστε τα σε περβάζι παραθύρου (χωρίς βέβαια να «ψήνονται» από καλοριφέρ)
- αποφύγετε θερμές πηγές όπως τζάκι, καλοριφέρ ή άμεση ζέση
- μετακινείτε τα όταν αερίζετε το σπίτι για να μην εκτεθούν σε κρύο ρεύμα

!! Μικρό αλλά σημαντικό tip: Μην τα βάζετε δίπλα σε φρούτα! Μήλα, μπανάνες και ντομάτες απελευθερώνουν αιθυλένιο, το οποίο προκαλεί πρόωρο μαρασμό.

4. Πότισμα: Λιγότερο συχνά, αλλά σωστά

Το υπερβολικό πότισμα είναι ο υπ' αριθμόν ένα λόγος που τα αλεξανδρινά χαλούν.

Τι κάνουμε:

- Αφήνουμε το χώμα να στεγνώσει 2-3 εκατοστά κάτω από την επιφάνεια
- Ποτίζουμε με νερό σε θερμοκρασία δωματίου
- Στραγγίζουμε πάντα το νερό από το πιατάκι

Μπορείτε να ποτίζετε:

Από πάνω: Μικρή ποσότητα νερού, και μετά από 15 λεπτά αδειάζετε το πιατάκι.

Από κάτω: Γεμίστε το πιατάκι με νερό και αφήστε το φυτό να το απορροφήσει. Αφαιρέστε το περίσσειμα.

Με βύθισμα: Ιδανικό για ξεραμένο χώμα ή μικρές γλάστρες. Βυθίστε τη γλάστρα σε νερό για λίγα λεπτά και αφήστε την να στραγγίσει καλά.

5. Πώς να το διατηρήσετε όλο τον χειμώνα (και μέχρι του χρόνου!)

Μετά την εορταστική περίοδο, τα αλεξανδρινά μπαίνουν σε «χειμερία νάρκη».

Τους μήνες Ιανουάριο-Απρίλιο:

- Θέλουν ελάχιστο νερό
- Δεν θέλουν λίπασμα
- Προτιμούν δροσερό, φωτεινό χώρο (15-18°C)

Την άνοιξη:

- Κλαδέψτε το φυτό μειώνοντας το ύψος
- Μεταφυτέψτε το σε φρέσκο χώμα
- Ξεκινήστε σταδιακά πότισμα και λίπασμα
- Μεταφέρετέ το σε εξωτερικό χώρο όταν οι νύχτες ζεστάνουν

Το φθινόπωρο, για να αποκτήσει ξανά τα χαρακτηριστικά χρωματιστά φύλλα του, χρειάζεται:

- 12-14 ώρες απόλυτο σκοτάδι για 6-8 εβδομάδες
- Ακόμη και μια αμυδρή λάμπα μπορεί να χαλάσει τον κύκλο του!



6. Αλεξανδρινά ως κομμένα λουλούδια — ναι, γίνεται!

Ελάχιστοι το γνωρίζουν, αλλά τα αλεξανδρινά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως κομμένα λουλούδια, διαρκώντας έως δύο εβδομάδες.

Το μυστικό:

- Κόψτε το κοτσάνι και βυθίστε το για λίγα δευτερόλεπτα σε ζεστό νερό (60°C)
- Αμέσως μετά, βάλτε το σε κρύο νερό
- Αλλάζετε το νερό τακτικά

Αυτό σταματά τη ροή του γαλακτώδους χυμού και προστατεύει το φυτό από πρόωρο μαρασμό.

Με λίγη φροντίδα, πολλή αγάπη και σωστή τοποθέτηση, τα αλεξανδρινά μπορούν να γίνουν η πιο φωτεινή πινελιά του χειμώνα σας — πολύ πέρα από τα Χριστούγεννα.

πηγή "Stars for Europe"

Η Emirates «ξετυλίγει» τη μαγεία των Χριστουγέννων στα 40.000 πόδια

Φέτος τον Δεκέμβριο, η Emirates μεταφέρει το εορταστικό πνεύμα στα... 40.000 πόδια, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη χριστουγεννιάτικη εμπειρία για τους επιβάτες της σε κάθε στάδιο του ταξιδιού. Με περισσότερες από 2,3 εκατ. αναχωρήσεις και 2,5 εκατ. αφίξεις τις επόμενες ημέρες, η αεροπορική εταιρεία υποδέχεται τη γιορτινή περίοδο με μενού, λιχουδιές, ροφήματα, ψυχαγωγία και εκπλήξεις που αποτυπώνουν τη ζεστασιά και τη φαντασία των Χριστουγέννων.

Από τις 17 έως τις 26 Δεκεμβρίου, όλοι οι επιβάτες – ανεξαρτήτως θέσης – θα μπορούν να απολαύσουν ζεστή, αρωματική χριστουγεννιάτικη σοκολάτα. Επιπλέον, όσοι ταξιδεύουν από το Ντουμπάι μεταξύ 24 και 26 Δεκεμβρίου θα συναντήσουν στο κάθισμά τους μικρές γιορτινές εκπλήξεις: τρούφες μαύρης σοκολάτας στην Οικονομική, gingerbread cookies στην Premium Οικονομική και Διακεκριμένη θέση, καθώς και μια εντυπωσιακή raspberry Paris-Brest στην Πρώτη.

Τα μενού της Emirates αποδίδουν φόρο τιμής στην κλασική χριστουγεννιάτικη κουζίνα, εμπλουτισμένα με διεθνείς γαστρονομικές πιναελιές. Σε ανώτερες κατηγορίες θέσεων, οι επιβάτες απολαμβάνουν ορεκτικά όπως gravadlax σολομού μαριναρισμένο σε παντζάρι και πορτοκάλι ή καπνιστό σολομό με μαγιονέζα καβουριού, ενώ τα κυρίως περιλαμβάνουν τις αγαπημένες γεύσεις της εποχής: γαλοπούλα με γέμιση κάστανου, πατάτα με τρούφα, καραμελωμένα κάστανα και λαχανάκια Βρυξελλών. Επίσης, σε επιλεγμένες πτήσεις προσφέρονται εναλλακτικές δημιουργίες όπως αρνίσια κνήμη με κρούστα βοτάνων, confit πάπιας με cranberry jus και ελάφι σε σάλτσα βατόμουρου.

Η γιορτινή διάθεση επεκτείνεται και στα εμβληματικά σαλόνια του A380, όπου το menu περιλαμβάνει mince pies, panettone, ginger profiteroles, macarons, καθώς και ένα signature χριστουγεννιάτικο sandwich. Οι ταξιδιώτες της Πρώτης και Διακεκριμένης Θέσης στα σαλόνια του Ντουμπάι απολαμβάνουν επιπλέον ειδικά κοκτέιλ, premium σαμπάνιες Moët & Chandon και κλασικά επιδόρπια,



από stollen μέχρι μηλόπιτα με παγωτό κανέλας.

Το εορταστικό ταξίδι ολοκληρώνεται με πλούσιο πρόγραμμα ψυχαγωγίας: 39 χριστουγεννιάτικες ταινίες, 42 seasonal shows και μουσικές playlists με Frank Sinatra, Ella Fitzgerald, Elvis Presley και άλλους. Παράλληλα, ο κατάλογος EmiratesRED προσφέρει εκατοντάδες προτάσεις δώρων, ενώ το πρόγραμμα "You Donate, Emirates Doubles" ενισχύει διπλά τις δωρεές για παιδιά που έχουν ανάγκη.

Η Emirates δεν προσφέρει απλώς μια πτήση. Προσφέρει την πιο... γευστική, γιορτινή απόδραση του φετινού χειμώνα.



«Σλάντεκ» του Έντεν φον Χόρβατ Ένα πολιτικό δράμα που μιλά στο σήμερα

Η Εταιρεία Θεάτρου Ars Moriendi φέρνει στην Αθήνα το συγκλονιστικό πολιτικό δράμα «Σλάντεκ» (Sladek) του Έντεν φον Χόρβατ, μετά από έναν επιτυχημένο κύκλο παραστάσεων στη Θεσσαλονίκη. Πρόκειται για ένα έργο που θυμίζει με σκληρή ακρίβεια πως ο φασισμός δεν αποτελεί παρελθόν αλλά έναν διαρκή κίνδυνο που επιστρέφει κάθε φορά που οι κοινωνίες εφησυχάζουν.

Σε μετάφραση Γιώργου-Κωνσταντίνου Μιχαηλίδη και σκηνοθεσία Θάνου Νίκα, το έργο ανεβαίνει για οκτώ μόνο παραστάσεις, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:30, από τις 29 Δεκεμβρίου έως τις 20 Ιανουαρίου στο ΠΛΥΦΑ (Κτήριο 7Γ). Η δραματουργική επεξεργασία της Πηνελόπης Χατζηδημητρίου έχει ήδη ξεχωρίσει, με τη Θεσσαλονικιώτικη παραγωγή να είναι υποψήφια για το Βραβείο Δραματουργίας της Ένωσης Κριτικών Θεάτρου και Παραστατικών Τεχνών.

Η υπόθεση τοποθετείται στη Γερμανία του Μεσοπολέμου, μια εποχή κοινωνικής εξαθλίωσης όπου η ανεργία, η φτώχεια και η έλλειψη προοπτικής άνοιξαν τον δρόμο σε ακραίες ιδεολογίες και παραστρατιωτικούς μηχανισμούς, όπως ο «Μαύρος Στρατός». Μέσα από τους «μικρούς» ανθρώπους που παραδίδονται στον φανατισμό, ο Χόρβατ αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνικές κρίσεις γεννούν δικτάτορες, διχασμό και βία απέναντι σε κάθε ευάλωτο: γυναίκες, μειονότητες, πολιτικούς αντιπάλους, ομοφυλόφιλους, Εβραίους.

Το έργο, βαθιά επίκαιρο, παραλληλίζει τον τότε φασισμό με τον σημερινό «Αιώνιο Φασισμό» όπως τον περιγράφει ο Ουμπέρτο Έκο — έναν φασισμό που ζει μέσα στη ρητορική μίσους, στη φτωχοποίηση της γλώσσας, στη βία κατά των γυναικών, στην ξενοφοβία και στους μηχανισμούς παραπληροφόρησης του διαδικτύου. Η παράσταση λειτουργεί ως προειδοποίηση: η ιστορία δεν επαναλαμβάνεται ως φάρσα, αλλά ως τραγωδία.



Μετάφραση: Γ.Κ. Μιχαηλίδης | Σκηνοθεσία: Θάνος Νίκας
Ερμηνεύουν: Βύρων Θ' Πάνος Αναγνωστόπουλος, Δανάη Κλάδη, Αλέξης Κότσουφας, Ευγενία Κουζέλη, Θέμης Σουφτάς

Προπώληση: ticketservices.gr

Η παράσταση τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού, του Goethe-Institut Thessaloniki και των Πρεσβειών Γερμανίας & Αυστρίας.

Μια θεατρική εμπειρία που αφορά το χθες και προειδοποιεί το σήμερα.

ΠΛΥΦΑ (Κτήριο 7Γ)

Από 29 Δεκεμβρίου 2025 έως 20 Ιανουαρίου 2026

quote of the day

NO, IS A COMPLETE SENTENCE.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Άννα, Αννίτα,
Αννέτα, Ανναμπέλλα,
Ανναμαρία, Ανέζα



NO!

9 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Διαφθοράς
- › Διεθνής Ημέρα Μνήμης και Αξιοπρέπειας για τα Θύματα του Εγκλήματος της Γενοκτονίας και της Πρόληψης αυτού του Εγκλήματος
- › Christmas Card DAY
- › International Day of Veterinary Medicine