



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



Paris Kokorotsikos
CEO, European Innovation
Solutions



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



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



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



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



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



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



Dorina Papadopoulou Iordanou
Manager of Legal Services
Electricity Authority of Cyprus



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



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



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



Antonis Papagiannidis
Lawyer & Journalist



Grigorios Leonidis
Managing Director,
Cleon Conferences
& Communications

SPONSORS

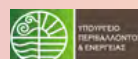
SILVER



BRONZE



AUSPICES



COMMUNICATION



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



**ΒΡΕΘΗΚΕ ΓΑΛΑΞΙΑΣ "ΔΙΔΥΜΟΣ"
ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΜΑΣ, ΜΟΛΙΣ ΕΝΑ
ΒΗΜΑ ΜΕΤΑ ΤΟ BIG BANG**



Baby on Board

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 10ο τεύχος!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν δύο φωνές μέσα σου. Η μία σε τραβάει από το μανίκι. Η άλλη σε ακουμπάει στον ώμο. Και το αστείο; Χρειάζεσαι και τις δύο.

Ο λόγος — αυτός ο υπερκινητικός, πανικόβλητος, υπερβολικός σχολιαστής της ζωής σου — θα σου πει πάντα το χειρότερο σενάριο. Όχι για να σε τρομάξει. Για να σε προστατεύσει. Είναι το κομμάτι σου που βλέπει στο σκοτάδι και φωνάζει «πρόσεχε». Είναι ο συναγερμός σου. Δεν είναι πάντα σωστός, αλλά πάντα προσπαθεί.

Και ύστερα έρχεται η λογική. Όχι με φασαρία. Με ήρεμο περπάτημα. Είναι εκείνη που μαζεύει τις αποδείξεις, που σου λέει «Ξανακοίτα», που σε ταρακουνάει λίγο — όχι για να φοβηθείς, αλλά για να επανέλθεις. Σε ισορροπεί. Σε κάνει να ξεχωρίζεις τον φόβο από το γεγονός, την αγωνία από την πραγματικότητα, τον πανικό από την αλήθεια.

Το θέμα δεν είναι να φιμώσεις καμία από τις δύο. Το θέμα είναι να μάθεις πότε να ακούς ποια. Τις μέρες που όλα μέσα σου ουρλιάζουν, προσπάθησε να θυμηθείς: Ο λόγος υπερβάλλει για να σε προστατεύσει. Η λογική επανεξετάζει για να σε ισορροπήσει.

Κι εσύ; Εσύ είσαι αυτός που αποφασίζει ποια φωνή θα κρατήσει το τιμόνι σήμερα. Γιατί η ζωή δεν θέλει ούτε υπερβολή ούτε παγωμένη σκέψη. Θέλει το θάρρος να σταθείς στη μέση — εκεί που τα πράγματα αποκτούν νόημα.

Κι αυτή η μέση, SayYesser... είναι πάντα η πιο safe επιλογή.

Και ξέρεις τι άλλο; Κάποτε νομίζεις ότι κάτι πάει λάθος, ενώ στην πραγματικότητα... απλώς πας μπροστά πιο γρήγορα απ' όσο έχει συνηθίσει ο φόβος σου. Ο νους σε τραβάει πίσω γιατί θέλει το γνώριμο, το σίγουρο, το ασφαλές — ακόμα κι αν αυτό το ασφαλές σε έχει κουράσει. Η λογική, όμως, έχει άλλο σκεπτικό: δεν κοιτάει τι φοβάσαι, κοιτάει τι μπορείς. Κι εκεί, στις στιγμές που στέκεσαι ανάμεσα στις δύο φωνές, γεννιέται η πραγματική σου δύναμη. Όχι όταν είσαι ατρόμητος. Αλλά όταν τρέμεις λίγο... και συνεχίζεις παρ' όλα αυτά. Γιατί κάπου εκεί, ανάμεσα στο "μην το κάνεις" και στο "γίνεται", υπάρχει η μέρα που τελικά αλλάζει η ζωή σου.

Tip of the Day: Όταν μια σκέψη σε τρομάζει, ρώτα την: «Από τι προσταθείς να με προστατεύσεις;».

Θα εκπλαγείς με το πόσο γρήγορα η υπερβολή λιώνει όταν της δώσεις χώρο να μιλήσει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Γιορτές στο Hard Rock Cafe Athens



Το Hard Rock Cafe Athens υποδέχεται τις φετινές γιορτές με μια σειρά εμπειριών που συνδυάζουν μουσική, οικογενειακή διασκέδαση και γευστικές επιλογές. Από το κλασικό Breakfast With Santa έως τα εορταστικά events της παραμονής Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς, ο iconic προορισμός της Αδριανού γίνεται το απόλυτο festive σημείο της πόλης.

Breakfast With Santa – Κυριακή 14 Δεκεμβρίου: Από τις 12:00 έως τις 14:00, ο Άγιος Βασίλης και τα ξωτικά του περιμένουν τους μικρούς επισκέπτες για face painting, παιχνίδια και χριστουγεννιάτικες μελωδίες. Το εισιτήριο των 15€ περιλαμβάνει παιδικό γεύμα (Burger, Chicken Sandwich ή Tupelo Chicken Tenders) και χυμό.

Christmas Eve με festive μουσική και Holiday Menu: Την παραμονή Χριστουγέννων, το Hard Rock Cafe Athens προσφέρει δύο μουσικές εμπειρίες: DJ set στο Αίθριο (20:30–00:30) και live

με την Τζένη Χατζοπούλου και τον Γιώργο Καβουράκη στον 1ο όροφο (21:00–00:30). Το Holiday Menu συνοδεύει την εμπειρία με επιλογές όπως Festive Dinner, Cranberry Smash Burger, Baby Back Ribs και Caramel Apple Cheesecake.

Christmas Day & New Year's Eve: Ανήμερα Χριστούγεννα, DJ set από τις 14:00 έως τις 19:00, ενώ στο ρεβεγιόν της Πρωτοχρονιάς, DJ set και live πρόγραμμα δημιουργούν το ιδανικό soundtrack για την αλλαγή του χρόνου. Το New Year's Eve Menu περιλαμβάνει τρία πιάτα και ένα Prosecco για το πρώτο "cheers" του 2026.

Hard Rock Cafe Athens – Αδριανού 52, Μοναστηράκι

Κρατήσεις: 210 3245170 | <https://cafe.hardrock.com/athens/>

Η μαγεία των Χριστουγέννων ξεκίνησε στο ATHENS METRO MALL με εκρηκτικά lives & χιλιάδες χαμόγελα!

Το ATHENS METRO MALL εγκαινίασε τη φετινή χριστουγεννιάτικη περίοδο με δύο εντυπωσιακές βραδιές, γεμάτες μουσική, λάμψη και εορταστική ατμόσφαιρα που γέμισαν τον χώρο με χιλιάδες χαμόγελα.

Στις 20 Νοεμβρίου, ο Γιώργος Κακοσαίος άναψε το εντυπωσιακό Χριστουγεννιάτικο Δέντρο του εμπορικού κέντρου, σηματοδοτώντας την έναρξη της πιο φωτεινής εποχής του χρόνου. Η βραδιά κορυφώθηκε με τις εμφανίσεις της Κατερίνας και του διεθνή hitmaker Claydee, που με τις επιτυχίες τους ξεσήκωσαν το κοινό, δημιουργώντας μια αξέχαστη εμπειρία για μικρούς και μεγάλους.

Η γιορτή συνεχίστηκε στις 27 Νοεμβρίου με το 2ο Christmas Live Stage, όπου η Marseaux και η Akyla παρέδωσαν ένα εκρηκτικό live performance, γεμάτο ενέργεια, ρυθμό και συναίσθημα. Το ATHENS METRO MALL μετατράπηκε σε χριστουγεννιάτικο hotspot, με τη μαγεία, τη μουσική και τη διασκέδαση να συνδυάζονται ιδανικά.

Το εορταστικό πρόγραμμα συνεχίζεται δυναμικά! Στις 12 Δεκεμβρίου, η Evangelia και η Mikay ανεβαίνουν στη σκηνή για ένα ακόμη live γεμάτο θετική διάθεση, ενώ από τις 18:00 ο Λάμψη 92.3 θα εκπέμπει ζωντανά από τον χώρο.

Παράλληλα, τις Κυριακές 14, 21 και 28 Δεκεμβρίου, τα εμπορικά καταστήματα θα παραμείνουν ανοιχτά από τις 11:00 έως τις 20:00, προσφέροντας άνετες και χαρούμενες χριστουγεννιάτικες αγορές για όλους.



Βρέθηκε γαλαξίας "δίδυμος" του δικού μας, μόλις ένα βήμα μετά το Big Bang



Γιατί η ανακάλυψη ανατρέπει όσα ξέραμε για το Σύμπαν

Μία από τις πιο εντυπωσιακές αστρονομικές ανακαλύψεις των τελευταίων ετών έγινε πριν λίγες ημέρες, όταν ομάδα επιστημόνων ανακοίνωσε ότι εντόπισε έναν γαλαξία σχεδόν ίδιο με τον δικό μας, τον Γαλαξία της Ανδρομέδας και άλλους σπειροειδείς γαλαξίες – αλλά σε μια εποχή που κανείς δεν περίμενε να υπάρχει τέτοια "ωρίμανση".

Ο γαλαξίας, που ονομάστηκε Alaknanda, παρατηρήθηκε από το James Webb Space Telescope και εμφανίζεται όπως ήταν όταν το Σύμπαν είχε ηλικία μόλις 1,5 δισεκατομμύριο χρόνια, δηλαδή περίπου το 10% της σημερινής του ηλικίας. Αυτό σημαίνει ότι σχηματίστηκε και οργανώθηκε πολύ πιο νωρίς απ' όσο επιτρέπουν τα καθιερωμένα μοντέλα κοσμικής εξέλιξης.

Ένας "Milky Way" στην αρχή του χρόνου

Αυτό που κάνει την ανακάλυψη τόσο σημαντική δεν είναι απλώς η ύπαρξη ενός μακρινού γαλαξία – αυτό συμβαίνει συχνά.

Αυτό που αιφνιδίασε τους αστρονόμους είναι ότι ο Alaknanda διαθέτει:

- ★ καλοσχηματισμένο δίσκο,
- ★ κανονικούς σπειροειδείς βραχίονες,
- ★ σταθερό κεντρικό πυρήνα,
- ★ ρυθμό σχηματισμού άστρων ανάλογο με της δικής μας κοσμικής γειτονιάς.

Με λίγα λόγια, έχει την ίδια "αρχιτεκτονική" με τους ώριμους γαλαξίες – ενώ δεν θα έπρεπε να υπάρχει σε τόσο πρώιμη φάση του Σύμπαντος.

Τα καθιερωμένα κοσμολογικά μοντέλα προβλέπουν ότι οι πρώτοι γαλαξίες ήταν χαοτικοί, ακανόνιστοι, μικροί και γεμάτοι συγκρούσεις. Ο Alaknanda όμως αψηφά αυτές τις προβλέψεις, δείχνοντας ότι οι δομημένοι γαλαξίες ίσως σχηματίστηκαν πολύ νωρίτερα από όσο πιστεύαμε.

Τι σημαίνει αυτό για την επιστήμη

Η ανακάλυψη αναγκάζει τους κοσμολόγους να επανεξετάσουν βασικά ερωτήματα:

1 Ο σχηματισμός γαλαξιών ξεκίνησε νωρίτερα από όσο υπολογίζαμε;

Εφόσον ένας τόσο «ώριμος» δίσκος εμφανίζεται τόσο κοντά στο Big Bang, τότε το Σύμπαν φαίνεται πως "οργάνωσε" τις πρώτες του δομές πολύ πιο γρήγορα.



2. Η σκοτεινή ύλη έπαιξε μεγαλύτερο ρόλο;

Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι η σκοτεινή ύλη – η “αόρατη” ύλη που κρατά τους γαλαξίες ενωμένους – ήταν πιο πυκνή ή πιο δραστήρια στα πρώτα στάδια, επιτρέποντας ταχύτερο σχηματισμό.

3. Τα υπάρχοντα θεωρητικά μοντέλα χρειάζονται αναθεώρηση;

Η επιστημονική κοινότητα εξετάζει ήδη αν πρέπει να τροποποιηθούν τα κοσμικά χρονοδιαγράμματα ώστε να εξηγούνται αυτά τα “πρόωρα ώριμα” συστήματα.

Γιατί η ανακάλυψη θεωρείται ορόσημο

Οι επιστήμονες χαρακτηρίζουν τον Alaknanda “κοσμικό ζωντανό ντοκουμέντο”, γιατί αποκαλύπτει πώς θα μπορούσε να μοιάζει ένας γαλαξίας σαν τον δικό μας σε μια περίοδο που, θεωρητικά, δεν είχαν ακόμη σταθεροποιηθεί οι δομές του Σύμπαντος.

Η ύπαρξή του:

- ✨ επιβεβαιώνει την εξαιρετική ευαισθησία του James Webb,

- ✨ ανοίγει νέο κεφάλαιο στη μελέτη των πρώτων γαλαξιών,

- ✨ δείχνει ότι το Σύμπαν εξελίχθηκε πιο γρήγορα και πιο “έξυπνα” απ’ όσο πιστεύαμε.

Οι αστροφυσικοί αναμένεται τώρα να αναζητήσουν και άλλους “πρώιμους σπειροειδείς” ώστε να διαπιστώσουν αν ο Alaknanda είναι η εξαίρεση – ή η αρχή μιας νέας κατανόησης για το πώς γεννήθηκαν οι γαλαξίες.

Το επόμενο βήμα

Η ομάδα του James Webb προγραμματίζει βαθύτερες παρατηρήσεις, ώστε να προσδιορίσει:

- ✨ τη μάζα του,
- ✨ τον ακριβή ρυθμό σχηματισμού άστρων,
- ✨ τη σύνθεση του αερίου και της σκόνης,
- ✨ και τέλος, αν υπάρχουν και άλλοι αντίστοιχοι “ώριμοι” γαλαξίες σε τόσο πρώιμη εποχή.

Αν επιβεβαιωθεί ότι τέτοιοι γαλαξίες είναι συνηθισμένοι, τότε ίσως χρειαστεί να ξαναγράψουμε σημαντικά κομμάτια της κοσμολογίας.

Lidl Ελλάς: Νέο κατάστημα στο Μαρούσι με επένδυση 13,7 εκατ. ευρώ

Η Lidl Ελλάς συνεχίζει την αναπτυξιακή της πορεία εγκαινιάζοντας το 232ο κατάστημά της στη χώρα, στη Λεωφόρο Αμαρουσίου-Χαλανδρίου 69. Η νέα επένδυση, συνολικού ύψους 13,7 εκατομμυρίων ευρώ, ενισχύει τη στρατηγική της εταιρείας για παροχή ποιοτικών υπηρεσιών, αναβαθμισμένης αγοραστικής εμπειρίας και λύσεων βιώσιμης ανάπτυξης.

Το νέο κατάστημα διαθέτει σύγχρονο χώρο πώλησης 1.220 τ.μ., σχεδιασμένο για γρήγορη, άνετη και λειτουργική εξυπηρέτηση. Με τέσσερα παραδοσιακά ταμεία και έξι Self Check-Out, οι καταναλωτές έχουν στη διάθεσή τους περισσότερες επιλογές για άμεση και ευέλικτη ολοκλήρωση των αγορών τους. Για τη διευκόλυνση των πελατών, ο χώρος περιλαμβάνει 90 θέσεις στάθμευσης, καθώς και φορτιστή ηλεκτρικών οχημάτων με δύο θέσεις, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση της Lidl Ελλάς στη βιωσιμότητα.

Οι κάτοικοι του Αμαρουσίου έχουν πλέον πρόσβαση στην πλήρη γκάμα προϊόντων της εταιρείας, με καθημερινή τροφοδοσία που εξασφαλίζει φρεσκάδα, ποιότητα και διαθεσιμότητα σε κάθε επίσκεψη. Το νέο κατάστημα στελεχώνεται από τη δυναμική ομάδα του #teamlidl, με 30 εργαζομένους που υποδέχονται τους πελάτες με επαγγελματισμό και συνέπεια.

Με τη νέα αυτή επένδυση, η Lidl Ελλάς ενισχύει την τοπική κοινωνία, δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας και επιβεβαιώνει το σταθερό της όραμα για εκσυγχρονισμό και βιώσιμη ανάπτυξη.



**Νέο κατάστημα στο Μαρούσι
με επένδυση ύψους
13,7 εκατομμυρίων ευρώ**



Μία ακόμα σημαντική διάκριση για τα Pom Pon στα PRIX DE BEAUTE 2025

**Ένα ακόμα "κόσμημα"
για την καθημερινή φροντίδα
της επιδερμίδας σας!**



Μία νέα, σημαντική διάκριση πρόσθεσε στη διαδρομή του το ηγετικό brand Pom Pon, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά την ισχυρή παρουσία του στην κατηγορία «Υγρά μαντήλια ντεμακιγιάζ». Τα νέα Pom Pon Micellaire Zafiri ξεχώρισαν στον διαγωνισμό PRIX DE BEAUTE 2025, αποσπώντας βραβείο στην κατηγορία «Περιποίηση Προσώπου – Ευρείας», μέσα σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον με συμμετοχές από κορυφαίες διεθνείς εταιρείες καλλυντικών.

Η διάκριση αυτή αντανάκλα τα καινοτόμα χαρακτηριστικά του προϊόντος, την υψηλή ποιότητα των υλικών του και την αποτελεσματικότητα που προσφέρει στην καθημερινή ρουτίνα ντεμακιγιάζ. Τα Pom Pon Micellaire Zafiri διακριθήκαν για τον σύγχρονο σχεδιασμό τους και την προηγμένη

τεχνολογία τους, η οποία ανταποκρίνεται πλήρως στις απαιτήσεις των σύγχρονων καταναλωτριών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι η δεύτερη φορά που η μάρκα Pom Pon τιμάται στα PRIX DE BEAUTE, καθώς το 2023 είχε βραβευτεί για τα Pom Pon Gold. Η συνέχιση των διακρίσεων επιβεβαιώνει τη δέσμευση της ΜΕΓΑ στην ελληνική καινοτομία και στην αδιάλειπτη προσφορά προϊόντων υψηλής ποιότητας που κερδίζουν την εμπιστοσύνη των καταναλωτών.

Με σταθερή προσηλωση στην αριστεία, η ΜΕΓΑ συνεχίζει να αναπτύσσει λύσεις που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες ομορφιάς.

Μετά την πανδημία, το Netflix δεν μεγάλωσε απλώς. Επανεφηύρε τον κόσμο — και εμάς



Υπήρξε μια στιγμή, κάπου στο 2020, όπου νιώσαμε όλοι πως ο χρόνος σταμάτησε. Οι δρόμοι άδειασαν, τα σπίτια μας γέμισαν σιωπές, ανασφάλειες, work-from-couch και ένα αίσθημα πως δεν υπάρχει «έξοδος» από πουθενά.

Κι όμως, εκείνα τα απογεύματα που έμοιαζαν όλα ίδια, άνοιγε ένα παράθυρο φωτός: μια σειρά, μια ιστορία, ένα επεισόδιο που έπαιζε αυτόματα πριν προλάβεις να αποφασίσεις αν θέλεις να δεις το επόμενο.

Το Netflix δεν έγινε απλώς η πλατφόρμα της καραντίνας.

Έγινε ο ρυθμός της. Έγινε μια νέα συνήθεια, ένα νέο είδος συντροφιάς, μια καινούργια γλώσσα με memes, jokes, αναφορές και binge.

Και τότε συνέβη κάτι που δεν το είδαμε αμέσως: το Netflix μετά την πανδημία δεν έκανε ανάπτυξη. Έκανε μετάλλαξη. Έγινε κάτι μεγαλύτερο από εταιρεία. Έγινε ο καθρέφτης μας.

Η εποχή που οι ιστορίες έγιναν ανάγκη, όχι απλώς διασκέδαση

Η πανδημία δεν δημιούργησε νέες συνήθειες. Απλώς φώτισε τις παλιές. Μας έδειξε πόσο βαθιά χρειαζόμαστε την αφήγηση — όχι για να «χαζέψουμε», αλλά για να αντέξουμε.

Για να ανασάνουμε. Για να δραπετεύσουμε για λίγο από τις τέσσερις γωνίες του σπιτιού μας.

Σε μια εποχή όπου όλα έμοιαζαν εκτός ελέγχου, το skip intro ήταν η πιο σταθερή επιλογή της ημέρας.

Το binge αποτέλεσε καταφύγιο. Και ξαφνικά, το Netflix, αυτή η κάποτε «ψηφιακή βιντεολέσχη», έγινε μια παγκόσμια τελετουργία.

Και όταν μια πλατφόρμα γίνεται συνήθεια, μετά γίνεται ισχύς. Και όταν γίνεται ισχύς, μετά γίνεται εποχή.

Από streaming σε αυτοκρατορία: γιατί το Netflix αγοράζει στούντιο

Όσοι νομίζουν ότι η πρόσφατη εξαγορά της Warner είναι «ακόμη μια επιχειρηματική κίνηση», δεν βλέπουν τη μεγάλη εικόνα.

Το Netflix δεν αγοράζει απλώς περιεχόμενο.

Αγοράζει κόσμους. Αγοράζει βιβλιοθήκες, χαρακτήρες, σύμπαντα, ιστορίες που δεν φθιρόνται, δεν γεμίζουν σκουριά και δεν λήγουν ποτέ.

Η Disney έχει τη Marvel. Η Warner έχει το Harry Potter, το DC, τα Friends. Το Netflix είχε πάντα την ταχύτητα, όχι τους «αιώνιους τίτλους».

Τώρα τα αποκτά. Και δεν τα αποκτά για να τα «κρατήσει». Τα αποκτά για να τα επανεφεύρει.

Με δικό του ρυθμό, δική του αισθητική, δική του παραγωγή και πάνω απ' όλα με δικό του παγκόσμιο κοινό, έτοιμο να streamάρει οτιδήποτε βγει στις 00:01.

Αυτό δεν είναι επιχειρηματική κίνηση. Αυτό είναι αλλαγή εποχής.

Ο πραγματικός ανταγωνιστής: η προσοχή σου

Σήμερα, το Netflix δεν ανταγωνίζεται το Max, τη Disney ή την Amazon. Ανταγωνίζεται:

- το TikTok
- τα Reels
- το gaming
- τη δουλειά που παίρνεις στο σπίτι
- την κούραση
- το doomscrolling
- το μυαλό σου που τριγυρίζει αλλού

Η προσοχή μας έχει γίνει το νέο νόμισμα. Και το Netflix κατάλαβε κάτι απλό: όποιος την κερδίσει, κερδίζει όχι μόνο χρόνο θέασης — κερδίζει επιρροή.

Γι' αυτό η εταιρεία επενδύει τόσο σε storytelling. Γι' αυτό δημιουργεί παραγωγές σε 50+ χώρες. Γι' αυτό οι σειρές του δεν είναι απλώς «περιεχόμενο».

Είναι πολιτιστικά γεγονότα.



Το Netflix δεν είναι πια μια εταιρεία. Είναι μια παγκόσμια γλώσσα.

Και εμείς; Πού στεκόμαστε μέσα σε όλα αυτά;

Πολύ απλά: βρισκόμαστε στο κέντρο.

Η επιτυχία του Netflix δεν είναι τεχνολογική. Είναι ανθρώπινη. Καθρεφτίζει κάτι για εμάς:

- Ότι χρειαζόμαστε ιστορίες για να αντέχουμε.
- Ότι θέλουμε ταυτόχρονα ταχύτητα και βάθος.
- Ότι έχουμε κουραστεί να περιμένουμε μια νέα εποχή — και θέλουμε να τη δούμε να παίζει, τώρα.



– Ότι ο κόσμος γύρω μας αλλάζει γρήγορα, αλλά οι ανάγκες μας μένουν ίδιες.

Το Netflix έγινε η απόδειξη ότι όταν όλα έξω μοιάζουν χαοτικά, οι άνθρωποι στρέφονται στις ιστορίες.

Στις οθόνες. Στη φαντασία. Στο «κάπου αλλού» που προσφέρει λίγα λεπτά ανακούφισης.

Και αυτό, όσο κι αν το ψάξεις, είναι βαθιά ανθρώπινο.

Το τέλος της ιστορίας — ή η αρχή;

Η ανάπτυξη του Netflix μετά την πανδημία δεν είναι απλώς ένα success story.

Είναι ένα σημάδι για το πού πάμε ως κοινωνία: πιο γρήγορα, πιο οπτικά, πιο παγκόσμια, πιο συνδεδεμένα και πιο... εθισμένα στο καλό storytelling.

Κι αν κάτι δείχνει η εξαγορά της Warner, είναι πως τώρα ξεκινά η μεγάλη μάχη του αύριο: ποιος θα διαμορφώσει την κουλτούρα της επόμενης δεκαετίας.

Οπότε ναι: το Netflix έγινε κολοσός.

Αλλά το σημαντικότερο είναι κάτι άλλο.

Έγινε ο αφηγητής της εποχής μας.

Και όσο υπάρχουν ιστορίες που θέλουν να ειπωθούν, θα υπάρχει κι ένας κόσμος που θέλει να τις δει.

Το νέο λεξιλόγιο της streaming εποχής

1. Binge / Binge-watching / Bingeable

«Θα κάνω binge τη σειρά»

Ο απόλυτος όρος της εποχής: μαραθώνιος θέασης χωρίς φρένο.

2. Netflix & chill

Αθώα φράση που κατέληξε... κωδικοποιημένη. Πλέον δεν σημαίνει απλώς «θα δω Netflix».

3. Trending now

Λίστα σειρών που «παίζουν τώρα παντού». Πριν; Δεν υπήρχε καν τέτοια συμπεριφορά δεδομένων.

4. Algorithm / The algorithm knows me

Ξαφνικά όλοι μιλούν για «τον αλγόριθμο» λες και είναι φίλος που ξέρει τα γούστα μας καλύτερα από εμάς.

5. Recommendation engine

Ο «μηχανισμός προτάσεων». Δεν το λέγαμε ποτέ πριν — τώρα είναι κομμάτι της κουλτούρας μας.

6. Continue watching

Η φράση που δείχνει... πόσο βαθιά στο τρύπακι έχουμε πέσει.

7. Watchlist / My List

Η προσωπική μας ουρά περιεχομένου.

Παλιότερα είχαμε «προγράμματα». Τώρα έχουμε λίστα από «θα τα δω κάποτε».

8. Spoilers

Υπήρχε σαν λέξη, αλλά ποτέ τόσο επιθετικά.

Με το streaming όμως έγινε παγκόσμια μάστιγα. Δεν προλαβαίνεις ⇒ «ΜΗ ΜΟΥ ΚΑΝΕΙΣ SPOIL!»

9. Drop (της σεζόν)

Το Netflix “drops” an entire season = η σεζόν ανεβαίνει ολόκληρη, μονομιάς.

Αυτό άλλαξε όλη τη μοντέρνα τηλεοπτική κατανάλωση.

10. Original / Netflix Original

Λέγαμε «σειρά», «ταινία». Τώρα λέμε «Original» — και έχει δική του αξία στην αγορά.

11. Streamer

Δεν είναι πια μόνο ο gamer. Είναι και η πλατφόρμα, και ο χρήστης που «streamάρει».

12. Platform hopping

Όταν πηδάμε από πλατφόρμα σε πλατφόρμα (Netflix ⇒ Disney+ ⇒ Prime Video...) ανάλογα με τη σειρά που έχεις κολλήσει.

13. Hyper-serial content

Όρος που μπήκε με τα docuseries και τα limited series: σειρές που «τραβούν» binge από μόνες τους.

14. The Skip Intro button

Ναι, είναι κουμπί. Αλλά έγινε λέξη και συμπεριφορά. Και σήμα κατατεθέν του Netflix.

15. Subtitles culture

Η γενιά που βλέπει ΠΑΝΤΑ με υπότιτλους. Πριν το streaming, αυτό ήταν περιθωριακό. Τώρα είναι mainstream.



Το Delta αναδεικνύεται κορυφαίο εστιατόριο της Ελλάδας από το La Liste 2026

Το Delta κατέκτησε τον τίτλο του κορυφαίου εστιατορίου της Ελλάδας για το 2026, σύμφωνα με τον διεθνή γαστρονομικό οδηγό La Liste, έναν από τους πιο αξιόπιστους και απαιτητικούς θεσμούς παγκοσμίως.

Το La Liste συγκεντρώνει και αναλύει δεδομένα από περισσότερες από 1.100 πηγές σε 200 χώρες, δημιουργώντας μια αξιολόγηση βασισμένη σε κριτικές, οδηγούς και ψηφιακές πλατφόρμες, και χαρτογραφεί τη σύγχρονη παγκόσμια γαστρονομική σκηνή.

Ανάμεσα στις μόλις 20 χώρες που διακρίθηκαν στα Special Awards 2026, η Ελλάδα ξεχώρισε με την αναγνώριση του Delta, επιβεβαιώνοντας τη σταθερά ανοδική πορεία της εγχώριας υψηλής γαστρονομίας.

Το βραβείο παρέλαβε η Jana Cechova, Restaurant Manager του Delta, στο εντυπωσιακό Gala του La Liste στο Quai d'Orsay στο Παρίσι, παρουσία κορυφαίων σεφ, επιχειρηματιών και προσωπικοτήτων της διεθνούς σκηνής.

Με μόλις τέσσερα χρόνια πορείας, το Delta -δημιούργημα του Δειπνοσοφιστηρίου, με πρωτοβουλία και δωρεά του ΙΣΝ- έχει αναδειχθεί σε πρεσβευτή της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας, συγκεντρώνοντας κορυφαίες διακρίσεις, μεταξύ των οποίων 2 αστέρια Michelin και Green Star.

Η νέα διάκριση στο La Liste επιβεβαιώνει ότι το Delta αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους γαστρονομικούς προορισμούς της χώρας, με διεθνή ακτινοβολία.

easyJet: Διαθέσιμες οι πτήσεις του χειμώνα 2026/27 με πάνω από 2.500 δρομολόγια



Η easyJet, μία από τις κορυφαίες αεροπορικές εταιρείες της Ευρώπης, ανακοίνωσε το νέο χειμερινό πρόγραμμα πτήσεων για την περίοδο 2026/27, διαθέτοντας περισσότερες από 2.500 πτήσεις και πάνω από 500.000 θέσεις οι οποίες είναι ήδη διαθέσιμες προς κράτηση μέσω της ιστοσελίδας της.

Το πρόγραμμα καλύπτει ταξίδια από 19 Οκτωβρίου 2025 έως 31 Ιανουαρίου 2027, δίνοντας στους ταξιδιώτες τη δυνατότητα να προγραμματίσουν νωρίς τις μετακινήσεις τους και να εξασφαλίσουν τις καλύτερες τιμές. Στην Ελλάδα, η εταιρεία προσφέρει εκατοντάδες χιλιάδες θέσεις, ενισχύοντας τη συνδεσιμότητα της χώρας με σημαντικούς ευρωπαϊκούς προορισμούς.

Οι ταξιδιώτες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε δημοφιλείς πόλεις όπως Λονδίνο, Μιλάνο, Βασιλεία και Γενεύη, ή να αναζητήσουν πιο ήπιους χειμερινούς προορισμούς όπως η Νάπολη και η Νίκαια στη Γαλλία.

Με ιστορία που ξεκινά το 1995 και παρουσία στην Ελλάδα από το 1998, η easyJet έχει μεταφέρει πάνω από 42 εκατομμύρια επιβάτες από και προς την Ελλάδα, επενδύοντας διαρκώς στην άνεση, την προσβασιμότητα και τις ανταγωνιστικές τιμές.

Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις:
<https://www.easyjet.com/el>

Μελαγχολία των Χριστουγέννων: Πώς η νοσταλγία φέρνει χαρά



Τα Χριστούγεννα φέρνουν μαζί τους λάμψη και φως, στολισμένα σπίτια και γεύσεις που μας συνδέουν με παιδικές αναμνήσεις. Ταυτόχρονα όμως, για πολλούς, αυτές οι μέρες συνοδεύονται από μια ήπια μελαγχολία ή νοσταλγία. Μπορεί να αναπολούμε αγαπημένα πρόσωπα που δεν είναι κοντά, Χριστούγεννα που ζήσαμε στο παρελθόν και αναμνήσεις που μας στιγμάτισαν.

Παρά την πρώτη αίσθηση θλίψης, η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι αυτή η «μελαγχολία των Χριστουγέννων» δεν είναι μόνο αρνητική — μπορεί να έχει σημαντικά ψυχολογικά οφέλη.

Νοσταλγία και ψυχική ευεξία

Μελέτες του 2025 έδειξαν ότι η νοσταλγία — η αναδρομή σε αγαπημένες αναμνήσεις — μπορεί να ενισχύσει τη διάθεση, την ευγνωμοσύνη και την αίσθηση σύνδεσης με άλλους. Σε μία από τις έρευνες, συμμετείχαν ενήλικες από 18 έως 65 ετών, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν εφαρμογές σε smartphone για να ανακαλούν προσωπικές αναμνήσεις και να τις μοιράζονται σε ένα ασφαλές ψηφιακό περιβάλλον.

Σε άλλη μελέτη, η εικονική πραγματικότητα (VR) χρησιμοποιήθηκε για να αναδημιουργήσει σκηνές προηγούμενων Χριστουγέννων, με αποτέλεσμα οι συμμετέχοντες να αναφέρουν αυξημένη ψυχική ευεξία και αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης.

Οι αναμνήσεις αυτές λειτουργούν ως εσωτερικό στήριγμα, ειδικά σε περιόδους μοναξιάς ή αλλαγών. Η ανάμνηση παλιών γιορτών αναζωογονεί την αίσθηση συνέχειας και ταυτότητας και υπενθυμίζει δεσμούς με φίλους και οικογένεια.

Η μελαγχολία ως εργαλείο σύνδεσης

Η ήπια μελαγχολία δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζεται σαν «πρόβλημα». Αντίθετα, μπορεί να γίνει πύλη για θετικά συναισθήματα:

Ενίσχυση κοινωνικών δεσμών: Θυμόμαστε παλιές στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα και νιώθουμε ξανά την αίσθηση σύνδεσης.



Αναγνώριση προσωπικής πορείας: Η αναδρομή στο παρελθόν βοηθά να δούμε την εξέλιξή μας και να εκτιμήσουμε όσα έχουμε πετύχει.

Ψυχική ηρεμία και νόημα: Η νοσταλγία λειτουργεί σαν «γέφυρα» ανάμεσα σε παρελθόν και παρόν, δίνοντας αίσθηση συνέχειας και σταθερότητας.

Tips για να αξιοποιήσεις τη νοσταλγία θετικά

Δημιούργησε μικρές ρетро-στιγμές: Μουσική που αγαπάς από προηγούμενα Χριστούγεννα, παλιές φωτογραφίες, αρώματα που θυμίζουν αγαπημένες παραδόσεις...

Μοιράσου τις αναμνήσεις σου: Γράψε σε ημερολόγιο ή μοιράσου ιστορίες με φίλους και οικογένεια. Η νοσταλγία γίνεται πιο ευχάριστη όταν συνδέεται με άλλους.

Σύνδεσε παλιές και νέες εμπειρίες: Φτιάξε νέες παραδόσεις εμπνευσμένες από το παρελθόν, ώστε η ανάμνηση να γίνεται δημιουργική.

Αναγνώρισε και νιώσε τα συναισθήματα: Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει τη νοσταλγία χωρίς να την καταπολεμάς. Ακόμα και η θλίψη έχει χώρο για θετικά μαθήματα.

Χρησιμοποίησε την τεχνολογία: Εφαρμογές ή VR που αναπαράγουν αγαπημένες στιγμές μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση σύνδεσης και ευεξίας.

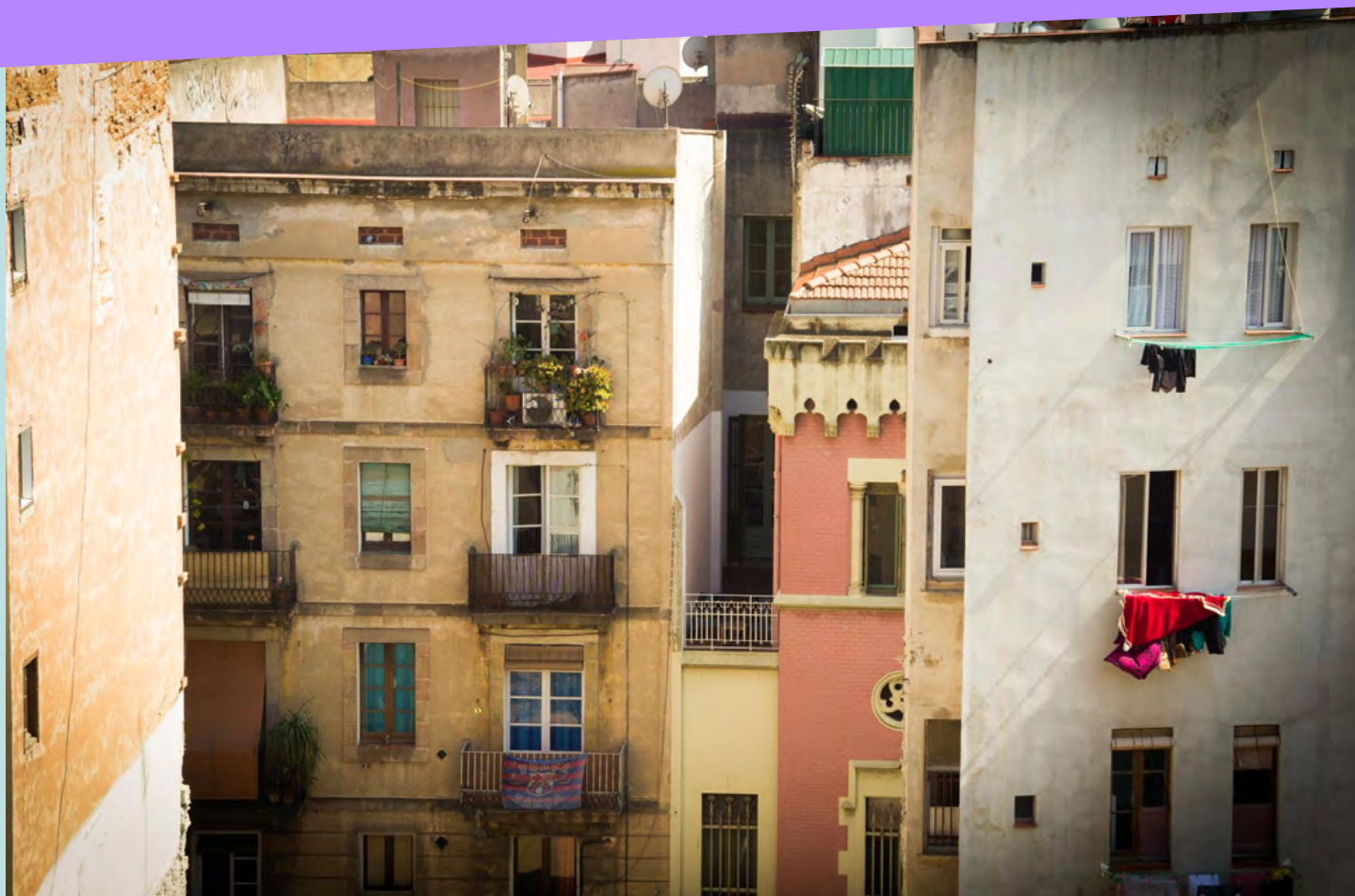


Η «μελαγχολία των Χριστουγέννων» δεν έχει πάντα μόνο αρνητικό πρόσημο – είναι ένα εργαλείο ψυχικής ενίσχυσης.

Μέσω νοσταλγίας μπορούμε να ενισχύσουμε κοινωνικούς δεσμούς, να εκτιμήσουμε την προσωπική μας πορεία και να βρούμε ψυχική ηρεμία και νόημα.

Με μικρές πρακτικές κινήσεις, η νοσταλγία μπορεί να γίνει πηγή χαράς και ουσιαστικών στιγμών.

Παλιά σπίτια, νέοι κανόνες: Τι αλλάζει στις πολυκατοικίες και τι σημαίνει αυτό για όλους μας



Αν έχεις σπίτι σε παλιά πολυκατοικία, τότε μάλλον έχεις ακούσει ψιθύρους, φήμες και τρομολαγνικά πρωτοσέλιδα τύπου «έρχονται υποχρεωτικές ανακαινίσεις».

Η αλήθεια; Κάπου στη μέση. Και ναι, μπορεί να αφορά όλους μας μέσα στα επόμενα χρόνια — αλλά όχι με τον πανικό που κυκλοφορεί.

Ας το πάρουμε από την αρχή.

Γιατί συζητιούνται όλα αυτά;

Η Ευρώπη έχει αποφασίσει ότι μέχρι το 2050 τα κτίρια πρέπει να γίνουν πιο “πράσινα”. Όχι επειδή το είπε κάποιος... οικολόγος φίλος, αλλά γιατί τα κτίρια ευθύνονται για τεράστιο ποσοστό της ενέργειας που καταναλώνουμε καθημερινά.

Άρα: η ΕΕ έβγαλε οδηγίες για πιο αποδοτικά σπίτια.

Η Ελλάδα τώρα πρέπει να τις εφαρμόσει — και κάπου εκεί μπαίνουν στο παιχνίδι οι πολυκατοικίες.

Τι σημαίνει αυτό για τα παλιά σπίτια;

Ότι κάποια στιγμή, μέσα στην επόμενη 5ετία-10ετία, ενδέχεται να χρειαστεί να γίνουν βασικές αναβαθμίσεις σε παλιά κτίρια.

Όχι αύριο. Όχι μέσα σε τρεις μήνες. Αλλά... σιγά-σιγά.

Μιλάμε για πράγματα όπως:

- καλύτερη μόνωση
- πιο αποδοτικά συστήματα θέρμανσης/ψύξης
- αλλαγές σε κοινόχρηστους χώρους
- ενεργειακές πιστοποιήσεις

Ναι, είναι δουλειά. Ναι, έχει κόστος.

Αλλά — και αυτό είναι σημαντικό — δεν αποφασιστεί ακόμα το πώς, τότε και με τι επιδοτήσεις.





Πρέπει να πανικοβληθώ;

Όχι. Η οδηγία δεν λέει «ανακαινίζεις ή σε πετάμε έξω».

Λέει: χρειαζόμαστε ένα πιο σύγχρονο κτιριακό απόθεμα, και οι χώρες πρέπει να φτιάξουν το δικό τους πλάνο, με τον δικό τους ρυθμό.

Και φυσικά, η Ελλάδα έχει να λάβει υπόψη κάτι πολύ... ελληνικό: Ότι το μισό real estate είναι χτισμένο πριν το 1980.

Αρα, ναι, θα υπάρξουν αλλαγές — αλλά δεν πρόκειται να εφαρμοστούν χωρίς μεταβατικές περιόδους, χωρίς επιδοτήσεις, χωρίς ρεαλισμό.

Τι σημαίνει πρακτικά για μένα;

Αν έχεις παλιό σπίτι:

- Καλό είναι να ξέρεις την ενεργειακή του κλάση (Α έως Η).
- Ακόμα καλύτερο είναι να συζητάτε στην πολυκατοικία από νωρίς την ανάγκη για μελλοντικές παρεμβάσεις — όχι για να γίνουν τώρα, αλλά για να μην πέσει σαν κεραμίδα αργότερα.

- Και το πιο σημαντικό: όταν θελήσεις να πουλήσεις ή να νοικιάσεις, το ενεργειακό αποτύπωμα θα παίζει όλο και μεγαλύτερο ρόλο στην αξία.

To bottom line;

Δεν αλλάζει τίποτα άμεσα — αλλά αλλάζουν όλα σταδιακά.

Τα σπίτια του '60 και του '70 δεν θα είναι για πάντα «ανέγγιχτα», γιατί η εποχή πηγαίνει προς την εξοικονόμηση ενέργειας.

Και όσο κι αν η λέξη “υποχρέωση” μας τρομάζει, στην πραγματικότητα μιλάμε για κάτι που είτε έτσι είτε αλλιώς θα αναβάθμιζε την ποιότητα ζωής μας.

Είναι μια αλλαγή που δεν έρχεται για να χτυπήσει την πόρτα σου αύριο το πρωί. Έρχεται σαν ένας... ήρεμος ταχυδρόμος που θα αφήσει ειδοποίηση:

«Έχουμε μέλλον να χτίσουμε. Ας το κάνουμε μαζί.»



The 5-Minute Hobby Effect: Τα 5 λεπτά που μας φτιάχνουν τη διάθεση!

Όταν καθημερινά έχουμε ένα πολύ φορτωμένο πρόγραμμα που μας προκαλεί άγχος και πίεση, οι μικρές καθημερινές συνήθειες αποκτούν ξεχωριστή αξία. Ένα φαινόμενο που αναδύθηκε έντονα τα τελευταία χρόνια είναι το The 5-Minute Hobby Effect — η δύναμη των micro-χόμπι, δηλαδή δραστηριοτήτων διάρκειας λίγων λεπτών που μπορούν να φέρουν ψυχική ανακούφιση και ανανέωση μέσα στη μέρα.

Τι είναι τα micro-χόμπι

Τα micro-χόμπι είναι σύντομες δραστηριότητες που δεν απαιτούν μεγάλη προετοιμασία ούτε πολλές γνώσεις ή εξειδικευμένο εξοπλισμό: μια σύντομη συνεδρία διαλογισμού, γρήγορη ζωγραφική, ένα puzzle 5 λεπτών ή ένα μικρό... πείραμα μαγειρικής. Παρότι μικρής διάρκειας, τα οφέλη τους είναι πολλαπλά: μείωση άγχους, τόνωση δημιουργικότητας και βελτίωση διάθεσης.

Γιατί λειτουργεί το 5-Minute Hobby Effect

Η επιστήμη της ψυχολογίας δείχνει ότι ακόμη και μικρές στιγμές αφοσίωσης σε ευχάριστες δραστηριότητες ενεργοποιούν εγκεφαλικές οδούς που σχετίζονται με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή. Επίσης, η αίσθηση ολοκλήρωσης — έστω και μικρή — ενισχύει την αυτοεκτίμηση.

Τα micro-χόμπι και τα social media

Το ενδιαφέρον είναι ότι τα micro-χόμπι έχουν γίνει και τάση στα social media. Οι χρήστες μοιράζονται σύντομα tutorials, μικρά projects ή στιγμές χαλάρωσης, δημιουργώντας κοινότητες γύρω από micro-δραστηριότητες.

Αυτό ενισχύει την αίσθηση συμμετοχής, αλλά μπορεί να φέρει και πίεση «να είσαι δημιουργικός πάντα», κάτι που χρειάζεται προσοχή.

Πώς να εντάξεις micro-χόμπι στη ζωή σου

- Επίλεξε κάτι μικρό – δεν χρειάζεται να αφιερώσεις ώρες. Διάλεξε δραστηριότητες 5-10 λεπτών που σου δίνουν χαρά.
- Να έχεις πρόγραμμα – προσπάθησε να το κάνεις καθημερινά, ακόμα κι αν είναι μικρό.



- Απόλαυση χωρίς πίεση – μην το βλέπεις σαν υποχρέωση. Ο στόχος είναι χαλάρωση, όχι παραγωγικότητα.
- Συνδέσου με άλλους – μπορείς να μοιραστείς τις εμπειρίες σου online ή offline, αλλά χωρίς σύγκριση.

Τα micro-χόμπι, ακόμα και για 5 λεπτά την ημέρα, έχουν σημαντικά οφέλη για την ψυχική μας υγεία. Το The 5-Minute Hobby Effect δείχνει ότι η καθημερινή μικρή φροντίδα του εαυτού μας μπορεί να γίνει trend, αλλά το σημαντικότερο είναι η εσωτερική ανακούφιση και η προσωπική ισορροπία.

quote of the day

EVERY TIME WE LOOK DEEPER INTO
THE UNIVERSE, IT QUIETLY REWRITES
EVERYTHING WE THOUGHT WE KNEW.

10 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ανθρώπινων Δικαιωμάτων
- > Worldwide Candle
- > Παγκόσμια Ημέρα Ιδιοκτησίας