

TOBACCO

www.tobacco.com.gr

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 159 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025

ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ, ΨΙΛΙΚΩΝ & ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Η κατάσταση στη Γάζα:
Λιμός, εκτοπισμός
και διεθνείς πιέσεις
(σελ.4)

**Κοστίζει λιγότερο
η ζωή μιας γυναίκας;**
(σελ.14)

**Η πρωτοπορία της Ελλάδας
στην ψηφιακή μετάβαση
των τελωνείων**
(σελ.12)

**Τι σημαίνει
η κατάργηση της
«προσωπικής διαφοράς»**
(σελ.22)

**ΕΚΑΒ και εθελήψεις
γιατρών στην Ελλάδα:**
Η πραγματικότητα
πίσω από τους αριθμούς
(σελ.30)

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
Κ.Κ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ 20
Αριθμός Άδειας
020119



Το κάπνισμα μειώνει
τη γονιμότητα

Πληροφορίες Απεξάρτησης : www.moh.gov.gr



Winston
Fine Line
Tone

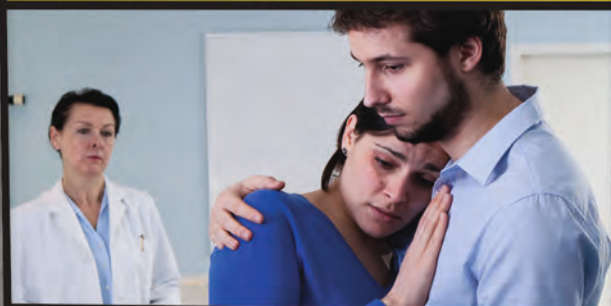
Winston
Fine Line
Whisper

Tone

Whisper

Echo

Πληροφορίες Απεξάρτησης : www.moh.gov.gr



Winston
Fine Line
Echo

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: **ΤΟ ΚΑΠΝΙ**



ΕΚΛΕΠΤΥΣΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

4.00€

ΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 159 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025



www.tobacco.com.gr
info@tobacco.com.gr



Ιδιοκτησία της:

**ΕΝΩΣΗΣ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ - ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ, ΠΩΛΗΤΩΝ
ΨΑΛΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΖΑΧΑΡΩΔΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Υπεύθυνος Έκδοσης:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Λέοντος Σοφού 4, ΤΚ. 546 25, Θεσ/νίκη
Τηλ. 2310 524446, Κιν. 6980 406262
iakovou.kon@hotmail.com

Αρχισυνταξία:

Μαρία Παπανέστορα

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Μαρία Παπανέστορα

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Μαρία Παπανέστορα

Ειδικό Συνεργάτες:

Αναστασία Κόκκαλη
Νικόλαος Μήττας

Σχεδιασμός /

Επιμέλεια Εντύπου:

Ανδρέας Λεούδης
(Graphic Design)
info@andreasleoudis.gr

CTP / Εκτύπωση /

Βιβλιοδεσία:

Αφοί Λ. Ακριτίδη Ο.Ε.
www.akritidis.com.gr

Οι απόψεις των αρθρογράφων
δεν ταυτίζονται απαραίτητα
με τη θέση του εκδότη.



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

06

Κλειστά σχολεία στην Ελλάδα –
Η σιωπή των παιδιών,
η απώλεια του μέλλοντος

09

Η νέα γενιά
στην πρώτη γραμμή
της τεχνολογίας

15

Φοροελαφρύνσεις για
περιφέρεια, κατοικία και ΦΠΑ –
Ποιοι κερδίζουν από το 2026

18

Αναλύσεις παράνομων
καπνικών προϊόντων
από το Γενικό Χημείο του Κράτους

23

Χρονιά ισχυρής ανάπτυξης
για τη JTI το 2024

27

Θερινές εκπώσεις 2025 –
Πρώτη εκτίμηση

Αποτροπή πρόσβασης
ανηλίκων σε
προϊόντα νικοτίνης ■

ΑΠΟΤΡΕΨΕ ΕΛΕΓΞΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ

τους ανήλικους από την
πρόσβαση σε προϊόντα νικοτίνης.



- ✓ Ενημερώσου για τις βέλτιστες πρακτικές
- ✓ Έλεγξε τις γνώσεις σου

Σκάνανε εδώ



ή τηλεφώνησε στο 2104193330

Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00 | Σαβ: 10:00 - 18:00



ΜΕΤΡΑΙ ΚΑΘΕ ΕΠΑΦΗ

EDITORIAL

Η κατάσταση στη Γάζα: Λιμός, εκτοπισμός και διεθνείς πιέσεις

Η Λωρίδα της Γάζας βρίσκεται σε σημείο ολικής ανθρωπιστικής κατάρρευσης. Ο πόλεμος, οι συνεχιζόμενοι ισραηλινοί βομβαρδισμοί, οι αποκλεισμοί στη ροή βοήθειας και η έλλειψη βασικών αγαθών έχουν οδηγήσει εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους σε κατάσταση απειλησίας. Ο ΟΗΕ έχει κηρύξει επισήμως κατάσταση λιμού, ενώ η διεθνής κοινότητα εκφράζει οδυμένα και πιο έντονες ανησυχίες.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΟΗΕ και της ανάλυσης IPC, περίπου 500.000 άνθρωποι στην πόλη της Γάζας ζουν ήδη σε συνθήκες λιμού, ενώ έχουν καταγραφεί πάνω από 300 θάνατοι από υποσιτισμό, ανάμεσά τους και 117 παιδιά. Ο ΟΗΕ προειδοποιεί ότι η πείνα χρησιμοποιείται ως όπλο πολέμου, καθώς οι περιορισμοί στη διανομή ανθρωπιστικής βοήθειας κάνουν σχεδόν αδύνατη την ανακούφιση των πολιτών.

Στις 27 Αυγούστου 2025, στη συνεδρίαση του Συμβουλίου Ασφαλείας του ΟΗΕ, τα 14 από τα 15 μέλη χαρακτήρισαν τον λιμό στη Γάζα ως ανθρωπογενή κρίση καταδικάζοντας την κατάσταση. Μόνο οι Ηνωμένες Πολιτείες διαφοροποιήθηκαν, εμμένοντας ότι απαιτείται ισορροπία μεταξύ ανθρωπιστικών αναγκών και στρατιωτικών επιχειρήσεων. Τα υπόλοιπα μέλη ζητούν άμεση και άνευ όρων κατάπαυση του πυρός, απελευθέρωση των ομήρων και άρση όλων των περιορισμών στη μεταφορά ανθρωπιστικής βοήθειας.

Η κατάσταση περιπλέκεται ακόμη περισσότερο από την κλιμάκωση των στρατιωτικών επιχειρήσεων. Ο ισραηλινός στρατός εντείνει τους βομβαρδισμούς και δηλώνει πως η εκκένωση της πόλης θεωρείται αναπόφευκτη. Αυτό σημαίνει πως πάνω από 1 εκατομμύριο κάτοικοι καλούνται να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους και να κινηθούν προς τον νότο. Ωστόσο, η μετακίνηση αυτή δεν εξασφαλίζει ασφάλεια, καθώς οι συνθήκες εκεί είναι χαοτικές, με ανεπαρκείς πόρους.

Η καταστροφή στη Γάζα δεν αφορά μόνο την έλλειψη τροφής. Νοσοκομεία και ιατρικές εγκαταστάσεις έχουν ισοπεδωθεί, οι πλημύξεις και οι ασθένειες εξαπλώνονται ταχύτατα, ενώ τα παιδιά βιώνουν τραύματα, ασιτία και την απουσία εκπαίδευσης.

Η διεθνής κοινότητα επιδιώκει να αναλάβει δράση, όμως, η έλλειψη ομοφωνίας, κυρίως λόγω της στάσης των ΗΠΑ, καθυστερεί τη λήψη μέτρων. Τα βασικά σενάρια αφορούν την ενίσχυση των ανθρωπιστικών διαδρόμων, τη διεθνή επιτήρηση για τη διασφάλιση της αρωγής προς τους πολίτες αλληλά και τις πιέσεις για την κατάπαυση του πυρός.

Η Γάζα βρίσκεται σε ένα κρίσιμο σταυροδρόμι. Η συνέχιση του πολέμου σε συνδυασμό με τον αποκλεισμό της ανθρωπιστικής βοήθειας, οδηγεί σε μια από τις χειρότερες ανθρωπιστικές κρίσεις των τελευταίων δεκαετιών. Ο χρόνος κυλάει εις βάρος του άμαχου πληθυσμού και η διεθνής κοινότητα καλείται να δράσει άμεσα, ώστε να αποφευχθεί μια ακόμη μεγαλύτερη τραγωδία.



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Περίπτερα υπό πολιορκία...

Στη Θεσσαλονίκη των πηλατιών, των φώτων και της συνεχούς κίνησης, ένα φαινόμενο επικρατεί, πλέον, στην αστική καθημερινότητα, απειλώντας να γίνει κανονικότητα. Τα περίπτερα – άλλοτε φάροι της γειτονιάς, σημεία αναφοράς, καταφύγια για την τελευταία βόλτα πριν τη νύχτα – έχουν μετατραπεί σε στόχους. Ληστείες, εισβολές, απειλές, μαχαίρια. Όταν η φαντασία της βίας ξεπερνά κάθε όριο, η κοινωνία δεν μπορεί να κοιτάζει αλλού.

Τον Φεβρουάριο του 2025 εξαρθρώθηκε συμμορία που προέβαινε σε ληστείες, σε καταστήματα ψιλικών, καφετέριες και περίπτερα στην ανατολική Θεσσαλονίκη. Η λεία τους ξεπερνούσε τις 20.000 ευρώ σε μετρητά και 6.600 ευρώ σε καπνικά προϊόντα. Μάλιστα, ανάμεσα στα άτομα που συνελήφθησαν, υπήρχαν και ανήλικοι. Παρόμοιο περιστατικό έλαβε χώρα τον περασμένο Ιούνιο με δράστη έναν 16χρονο ο οποίος διέπραξε 10 ληστείες μέσα σε 10 ημέρες. Και δυστυχώς, τέτοιου είδους γεγονότα παρατηρούνται διαρκώς.

Τι άλλο πρέπει να δούμε, για να αναγνωρίσουμε την ουσία του προβλήματος; Ποιο μέτρο ασφαλείας αρκεί, όταν ο δράστης είναι μόλις 16 ετών, ποια κάμερα μπορεί να αναχαιτίσει την απόγνωση που μετατρέπεται σε επίθεση;

Η Θεσσαλονίκη φοβάται. Ο περιπτεράς κοιτάζει πίσω από το τζάμι με καχυποψία κάθε νεαρό που πηλαιοάζει, ιδιαίτερα κατά τις βραδινές ώρες. Η αστυνομία περιπολεί, όμως, οι ληστείες δε σταματούν.

Μήπως, τελικά, έχουμε κουραστεί να εξοργιζόμαστε; Μήπως μάθαμε να ζούμε με τον φόβο; Ή μήπως θεωρούμε τις ληστείες «αναμενόμενες» σε μια κοινωνία που αφήνει τη νεολαία της, και όχι μόνο, να «πνίγεται» χωρίς σχέδιο, χωρίς σκοπό;

Ο νόμος μπορεί να μιλήσει, οι ποινές να αυστηροποιηθούν, οι δικαστές να αποφανθούν. Μα αν δεν ακουστεί πρώτα η φωνή της κοινότητας, του πολίτη, του εργαζόμενου που κάθεται 12 ώρες σε ένα περίπτερο, όλα θα είναι προσωρινά. Και η εγκληματικότητα θα βρίσκει πάντα τρόπους να επινοεί νέα μέσα.

Συνεπώς, η ερώτηση δεν είναι: «Πόσες ληστείες έγιναν» αλλιά: «Πόσες αντέχουμε ακόμα χωρίς να αντιδράσουμε». Δεν απειλείται μόνο ο περιπτεράς αλλιά ολόκληρος ο πυρήνας της πόλης. Η εγκληματικότητα δεν αντιμετωπίζεται με φόβο αλλιά με παρουσία, πολιτική βούληση και κοινωνική συνείδηση.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



Κλειστά σχολεία στην Ελλάδα Η σιωπή των παιδιών, η απώλεια του μέλλοντος

Η Ελλάδα του 2025 βρίσκεται μπροστά σε μια σιωπηλή τραγωδία. Πάνω από 750 σχολεία κλείνουν για το νέο σχολικό έτος, από απομακρυσμένα χωριά μέχρι μικρές πόλεις. Ο μαθητικός πληθυσμός συρρικνώνεται, όχι μόνο λόγω της μείωσης των γεννήσεων αλλά και εξαιτίας της φυγής νέων στο εξωτερικό, αναζητώντας εργασία και καλύτερες προοπτικές. Κάθε κλειστή τάξη, κάθε άδεια αυλή δεν είναι απλώς ένας αριθμός, είναι ένα σύμβολο μιας κοινωνίας που χάνει τη νεολαία της και τη δυναμική της για ανάπτυξη.

Η χώρα μας καταγράφει από τα χαμηλότερα ποσοστά γεννήσεων στην Ευρώπη. Οι οικονομικές δυσκολίες, η αβεβαιότητα για το μέλλον και οι κοινωνικές αλλαγές έχουν μειώσει σημαντικά τον αριθμό των παιδιών. Επίσης, οι νέοι συχνά αναγκάζονται να φύγουν για σπουδές ή εργασία, αφήνοντας πίσω τους κενές τάξεις και αποδυναμωμένες κοινότητες. Από την άλλη πλευρά, η απομόνωση και η έλλειψη υποδομών, ιδιαίτερα σε απομακρυσμένες περιοχές, οδηγούν στη συρρίκνωση των σχολείων και στην ερήμωση χωριών.

Ποιες, όμως, είναι οι συνέπειες, τόσο στην κοινωνία όσο και στον τομέα της εκπαίδευσης; Σχολεία και αυλές λειτουργούν ως κοινωνικά κέντρα, όπου οι κοινότητες δημιουργούν δεσμούς και διατηρούν την αίσθηση της ταυτότητας. Το κλείσιμό τους συνάδει με την απώλεια της συλλογικής μνήμης. Οι περιοχές με

κλειστά σχολεία γίνονται λιγότερο ελκυστικές για νέες οικογένειες, μειώνοντας την επένδυση και τη δραστηριότητα. Η παιδεία μεταφέρει αξίες, ιστορία και πολιτισμό. Χωρίς σχολεία, η νέα γενιά αποκόπτεται από τη γνώση και τη συλλογική κληρονομιά.

Ο Νίκος Καζαντζάκης στο έργο του «Ο Χριστός ξανασταυρώνεται», υπενθυμίζει ότι η ζωή μιας κοινότητας καθορίζεται από τη νεολαία και τη συμμετοχή της. Η απουσία παιδιών και σχολείων είναι μια σιωπηλή τραγωδία, μια κοιλάδα που χάνει τον παλμό της. Επιπλέον, ο Κωστής Παλαμάς στο μυθιστόρημά του «Η Πατρίδα», τονίζει ότι η χώρα δεν είναι μόνο γη, είναι οι ψυχές που την κατοικούν. Κάθε σχολείο που κλείνει συμβολίζει μια ψυχή που φεύγει, μια κοινότητα που απογυμνώνεται, ένα κομμάτι της ταυτότητας της Ελλάδας που χάνεται.

Η αντιμετώπιση αυτής της κρίσης απαιτεί τη μέγιστη προσοχή. Θεωρούνται αναγκαίες οι πολιτικές που στηρίζουν τις οικογένειες, οι δράσεις για τη νεολαία, καθώς και η προστασία της εκπαίδευσης και του πολιτισμού.

Η λογοτεχνία μας θυμίζει πως κάθε κλειστή αίθουσα είναι μια χαμένη ελπίδα. Ας κρατήσουμε όλες τις τάξεις γεμάτες φωνές παιδιών, γιατί εκεί βρίσκεται η καρδιά της Ελλάδας, εκεί ζει η πατρίδα και το μέλλον της.

No.1
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΣΤΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ
ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ*

**ΕΣΥ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ
ΤΟ ΠΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΤΕ**



**ΜΕ ΤΑ
ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ
ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΟΥ**

**VELO ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ
TOBACCO FREE
VELO.COM/GR**

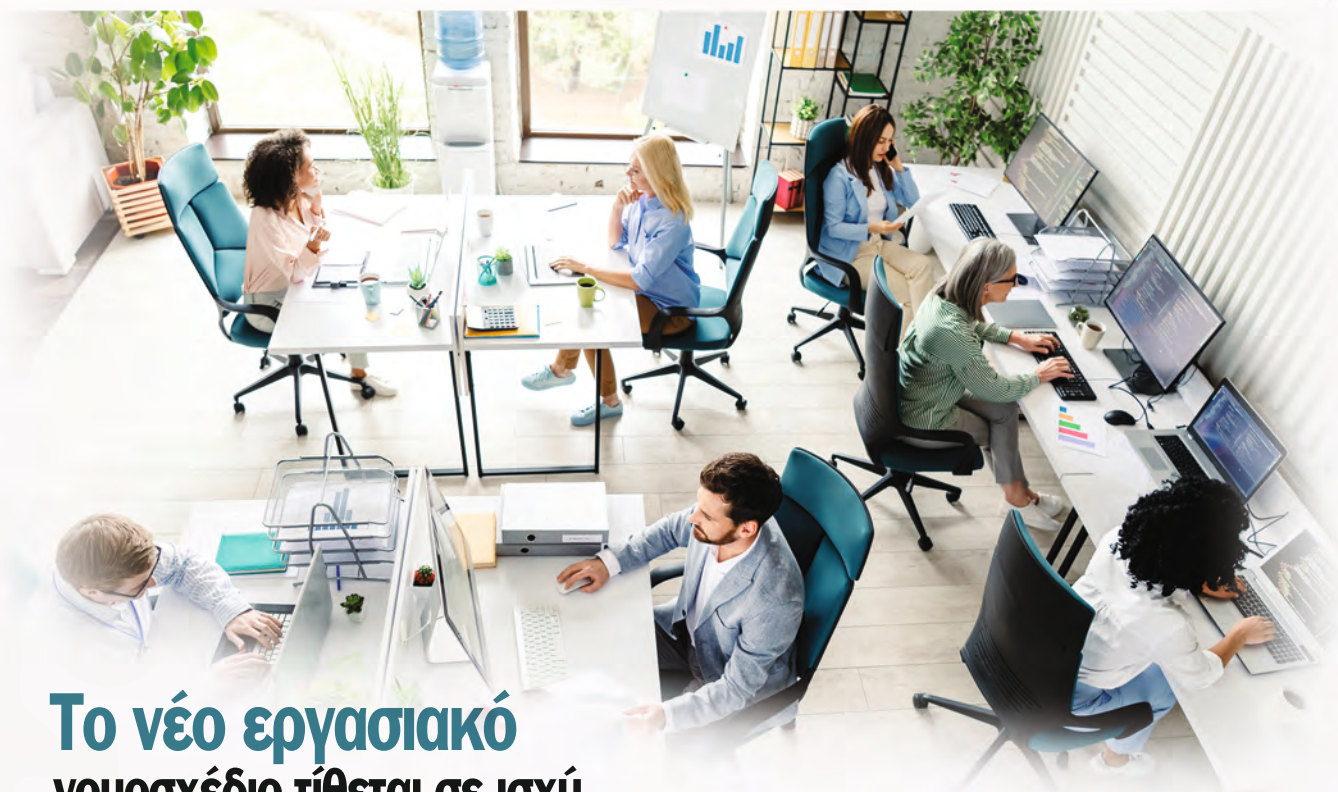
*Το VELO αποτελεί την Νο1 μάρκα στην Ελλάδα στα σακουλάκια νικοτίνης, με βάση το εκτιμώμενο μερίδιο όγκου στα σημεία λιανικής που συμμετέχουν σε μετρήσεις στην κατηγορία σακουλάκια νικοτίνης στην Ελλάδα, όπως υπολογίστηκαν κατά την περίοδο Ιανουάριος 2024 – Δεκέμβριος 2024 από την NielsenIQ.



Το προϊόν αυτό περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι
εξαιρετικά εθιστική ουσία. Μόνο για καταναλωτές
άνω των 18 ετών.



ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Το νέο εργασιακό νομοσχέδιο τίθεται σε ισχύ

Το νέο νομοσχέδιο «Δίκαιη Εργασία για Όλους: Απλοποίηση της Νομοθεσίας-Στήριξη στον Εργαζόμενο-Προστασία στην Πράξη» παρουσιάστηκε από την Υπουργό Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Νίκη Κεραμέως, τον Υφυπουργό Κώστα Καραγκούνη και τον Γενικό Γραμματέα Εργασιακών Σχέσεων, Νίκο Μηλιαρίδη.

Η νέα ρύθμιση πρόκειται να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές στην αγορά εργασίας. Συγκεκριμένα, παρακάτω αναφέρονται τα βασικά της σημεία:

- Άμεσες προσλήψεις μέσω εφαρμογής ή myErgani χωρίς χρονοβόρες διαδικασίες, καθώς και γρήγορες ηλεκτρονικές απολύσεις,
- Το οκτάωρο ισχύει, ενώ επιτρέπεται η εργασία έως 13 ώρες ημερησίως με έναν εργοδότη με την προϋπόθεση τήρησης των ορίων ανάπαυσης και την καταβολή των νόμιμων προσαυξήσεων από υπερωρίες (από 20 έως 40%),
- Μείωση της γραφειοκρατίας μέσω της κατάργησης εντύπων σχετικά με τις άδειες ή τον ετήσιο πίνακα προσωπικού αλλά και εγγράφων, τα οποία, πλέον, υπάρχουν σε ηλεκτρονική μορφή,
- Όσον αφορά τις γονικές άδειες, αυξάνεται η άδεια πατρότητας σε 14 ημέρες (από 10) με προστασία απόλυσης για 6 μήνες, ενώ δικαίωμα αδείας έχουν οι

γονείς από 4 μήνες με επιδότηση των 2 μηνών από τη ΔΥΠΑ,

■ Αυστηροποίηση του πλαισίου προστασίας των Επιθεωρητών Εργασίας για πράξεις βίας εις βάρους τους ή παρεμπόδισης ελέγχου και παράλληλη ενίσχυση υπηρεσιών, δομών, διαδικασιών, ανθρώπινου δυναμικού,

■ Ευρωπαϊκή εναρμόνιση σύμφωνα με τις διατάξεις του ILO και άλλων διεθνών συμβάσεων για την καθοδήγηση βάσει παγκόσμιων προδιαγραφών,

■ Δημιουργία φορολογικών και ασφαλιστικών κινήτρων για την προστασία εργαζομένων και συνταξιούχων με απαλλογία των προσαυξήσεων από ασφαλιστικές εισφορές, δυνατότητα επιστολικής ψήφου στις οργανώσεις συνταξιούχων και σύσταση Μονάδας Εσωτερικού Ελέγχου και Αυτοτελούς Γραφείου Συμβούλου Ακεραιότητας στο Ναυτικό Απομαχικό Ταμείο (NAT),

■ Υποχρεωτική παρουσία συντονιστών υγείας και ασφάλειας για τεχνικά έργα, δυνατότητα παροχής μαθημάτων πρώτων βοηθειών από τις επιχειρήσεις στους εργαζομένους, ενίσχυση του ρόλου των Επιτροπών Υγείας και Ασφάλειας Εργαζομένων και των Εσωτερικών Υπηρεσιών Προστασίας και Πρόληψης, δημιουργία του Ολοκληρωμένου Πληροφοριακού Συστήματος «Ηριδανός» για την τεκμηρίωση και παρακολούθηση θεμάτων υγείας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Η νέα γενιά στην πρώτη γραμμή της τεχνολογίας

Είναι γεγονός ότι η πρόσβαση των μαθητών και γενικότερα, των νέων στην καινοτομία κρίνεται αναγκαία. Όλο και περισσότερες πρωτοβουλίες σε όλη την Ελλάδα προωθούν τη δημιουργικότητα, την επιστήμη και τη νέα τεχνολογία δίνοντας σε όλα τα παιδιά τη δυνατότητα συμμετοχής στο αύριο.

Σε πολλούς πόλεις, λοιπόν, μαθητές όλων των βαθμίδων λαμβάνουν μέρος σε διαγωνισμούς που προάγουν δεξιότητες του 21ου αιώνα: προγραμματισμό, λογική σκέψη, καινοτομία, ομαδικότητα. Ο Πανελλήνιος Διαγωνισμός Ρομποτικής, τα Hackthons για μαθητές αλλά και οι οικολογικές προκλήσεις, όπως είναι το Greentech, αναδεικνύουν τη δημιουργική πλευρά της νέας γενιάς. Οι μαθητές του Δημοτικού φτιάχνουν ρομπότ, τα οποία λειτουργούν ως απορριματοφόρα, οι έφηβοι σχεδιάζουν εφαρμογές για την προστασία του περιβάλλοντος ή την ενδοσχολική βία και οι ομάδες νέων «διδάσκουν» την τεχνητή νοημοσύνη να αναγνωρίζει παραπληθυντικές ειδήσεις.

Μάλιστα, σε διάφορες περιοχές, δημιουργούνται ανοιχτά εργαστήρια, πλήρως εξοπλισμένα με 3D εκτυπωτές, εργαλεία CNC, λογισμικά σχεδιασμού και

ηλεκτρονικά κυκλώματα. Αυτά τα εργαστήρια ονομάζονται Fab Labs-Fabrication Laboratories, δεν απαιτούν οικονομική δυνατότητα ή εξειδικευμένες γνώσεις, όμως, σκοπός είναι, μέσω αυτών, να πειραματιστεί οποιοσδήποτε επιθυμεί με θέματα της τεχνολογίας. Επιπλέον, με τη βοήθεια των ΜΚΟ, Δήμων και Ιδρυμάτων δίνεται η ευκαιρία υποτροφιών συμμετοχής σε STEM camps και online πανεπιστημιακά προγράμματα, όπως και διανομή εξοπλισμού σε μαθητές χωρίς τεχνολογικά μέσα.

Η ευρεία πρόσβαση στην καινοτομία συμβάλλει σε μια κοινωνία με πραγματικά ίσες ευκαιρίες. Παιδιά με ιδιαίτερες κλίσεις αποκτούν τα κατάλληλα εργαλεία, για να ονειρευτούν και να προοδεύσουν, να τους δοθεί το έναυσμα να γίνουν οι αυριανοί εφευρέτες. Αυτή η πρόσβαση αποτελεί επένδυση για το μέλλον της κοινωνίας, καθώς η προώθηση των επιστημών, της δημιουργικότητας και της ψηφιακής εξοικείωσης ενδυναμώνει τους νέους, μειώνει τις κοινωνικές ανισότητες και δημιουργεί ενεργούς πολίτες με φαντασία και γνώσεις.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Το ελαιόλαδο στον... αυτόματο!

Όταν η παράδοση συναντά την τεχνολογία

Το ελαιόλαδο, σύμβολο της ελληνικής γαστρονομίας, εισέρχεται σε μια νέα εποχή. Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο διατίθεται μέσω αυτόματων πωλητών προσφέροντας στους καταναλωτές τη δυνατότητα να το προμηθευτούν εύκολα, άμεσα, οποιαδήποτε στιγμή θελήσουν. Η πρωτοβουλία φιλοδοξεί να φέρει το «χρυσάφι» της ελληνικής γης σε κάθε γωνιά της χώρας, παντρεύοντας την παράδοση με την τεχνολογία.

Η καινοτομία προήλθε από μια ομάδα παραγωγών και τεχνολόγων τροφίμων, οι οποίοι αναζητούσαν τρόπους να μειώσουν τους μεσάζοντες και να δώσουν στον καταναλωτή ένα προϊόν υψηλής ποιότητας σε προσιτή τιμή. Οι αυτόματοι πωλητές είναι εξοπλισμένοι με συστήματα ελέγχου θερμοκρασίας και υγρασίας, ώστε το ελαιόλαδο να διατηρείται αναλλοίωτο. Η τροφοδοσία τους γίνεται σε τακτά διαστήματα από πιστοποιημένους παραγωγούς, με ελαιόλαδο που έχει ελεγχθεί για την οξύτητα, την καθαρότητα και τα αρωματικά χαρακτηριστικά του.

Κάθε αυτόματος πωλητής διαθέτει ελαιόλαδο σε διαφορετικές συσκευασίες, από μπουκάλια των 500ml μέχρι μεγαλύτερα δοχεία των 3 ή 5 λίτρων. Ο καταναλωτής επιλέγει το προϊόν, πληρώνει με μετρητά ή κάρτα και έχει στα χέρια του ένα πιστοποιημένο προϊόν, το οποίο, μάλιστα, δε μένει εκτεθειμένο σε φως ή υψηλές θερμοκρασίες.

Για τους παραγωγούς, το σύστημα αυτό εξασφαλίζει την απευθείας διάθεση χωρίς χονδρεμπόρους, κάτι που αυξάνει το κέρδος και μειώνει την εξάρτηση από τις διακυμάνσεις της αγοράς. Για τους καταναλωτές, προσφέρει σταθερή ποιότητα, διαφάνεια στην προέλευση του προϊόντος και συχνά χαμηλότερη τιμή σε σχέση με τα ράφια των σούπερ μάρκετ.

Οι πρώτες αντιδράσεις από το κοινό είναι ιδιαίτερα θετικές. Καταναλωτές εκτιμούν την ευκολία και την ποιότητα. Ωστόσο, υπάρχουν και επιφυλάξεις, καθώς κάποιοι προβληματίζονται για την ασφάλεια και την προστασία από ενδεχόμενη δολιοφθορά των μηχανημάτων. Όμως, οι υπεύθυνοι του εγχειρήματος διαβεβαιώνουν ότι οι αυτόματοι μηχανισμοί έχουν κατασκευαστεί με ανθεκτικά υλικά και παρακολουθούνται συνεχώς μέσω συστήματος τηλεμετρίας. Ήδη, έχουν τοποθετηθεί οι τέσσερις πρώτοι σε Αθήνα, Έδεσσα, Πτολεμαΐδα και Αμύνταιο, ενώ πρόκειται να επεκταθούν και σε άλλες περιοχές της χώρας.

Τέλος, η ιδέα δεν περιορίζεται μόνο στο ελαιόλαδο. Εξετάζεται, παράλληλα, η δυνατότητα διάθεσης και άλλων παραδοσιακών προϊόντων, όπως μέλι, κρασί και βότανα. Σε περίπτωση που το εγχείρημα πετύχει, η Ελλάδα μπορεί να γίνει πρωτοπόρος σε έναν τομέα που συνδυάζει καινοτομία αλλά και εξυπηρέτηση.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η JTI στο
8^ο InvestGR Forum

Αθήνα, 16 Ιουλίου 2025

Με τη συμμετοχή του People & Culture Director της JTI για τις αγορές Ελλάδας, Κύπρου, Μάλτας και Ισραήλ, Νίκου Χατζηνικολάου πραγματοποιήθηκε στις 15 Ιουλίου στην Αθήνα το πάνελ «Human Capital as a Strategic Asset for Foreign Direct Investment/Το Ανθρώπινο Κεφάλαιο ως Στρατηγικό Πλεονέκτημα για τις Άμεσες Ξένες Επενδύσεις» στο πλαίσιο του 8ου InvestGR Forum. Τη συζήτηση συντόνισε ο δημοσιογράφος Βασίλης Νάνης, και συμμετείχαν ακόμη ο Γενικός Γραμματέας Εργασιακών Σχέσεων, Νίκος Μηλιανίδης και η Γκέλυ Παπαδημητρίου, Head of Leadership & Culture, Lidl Hellas.

Απαντώντας σε ερώτηση του κ. Νάνη, ο **κ. Μηλιανίδης** τόνισε ότι η επένδυση στον άνθρωπο είναι βασική παράμετρος μιας εθνικής στρατηγικής που θα εξασφαλίσει τη βιώσιμη ανάπτυξη, την κοινωνική συνοχή και την ανταγωνιστικότητα της ελληνικής οικονομίας σε μακροχρόνιο ορίζοντα. Στο πλαίσιο αυτό επισήμανε ότι η Πολιτεία επενδύει σε τρία επίπεδα: α) στην προσχολική ηλικία και στις τρεις βαθμίδες της εκπαίδευσης, β) στην δια βίου μάθηση και κατάρτιση εντός της αγοράς εργασίας, γ) στην υγεία και στην ψυχική ευεξία.

Όπως εξήγησε, σύμφωνα με έρευνες, η επένδυση στο νηπιαγωγείο είναι η πλέον αποτελεσματική για την επαγγελματική εξέλιξη των ενηλίκων. Ενώ, με την ανεργία να μειώνεται, η καθ' όλο το βίο απόκτηση δεξιοτήτων αποτελεί μονόδρομο καθώς εμπλουτίζει και ανανεώνει το δυναμικό προς εργασία δυναμικό. Τέλος, η έμφαση στην υγεία και την ψυχική ισορροπία των εργαζόμενων χτίζει την ανθεκτικότητα απέναντι στο απροσδόκητο.

Η **κυρία Παπαδημητρίου** υπογράμμισε ότι τα τελευταία χρόνια έχει πραγματοποιηθεί μια σημαντική μετατόπιση στην εταιρική κουλτούρα και η χρηματοδότηση δράσεων για τους εργαζόμενους δεν ηγορίζεται ως «κόστος», αλλά ως θεμελιακού χαρακτήρα επένδυση, που δίνει χώρο στους ανθρώπους να ανθίσουν εντός του κύκλου ζωής τους μέσα στην επιχείρηση. Μάλιστα, σημείωσε πως πλέον η επένδυση αυτή είναι ολιστική, συμπεριλαμβάνοντας όχι μόνο τον εργαζόμενο, αλλά και τους οικείους του, αφού εκείνοι συνιστούν βασικούς παράγοντες της δικής του ευζωίας.

Ο **κ. Χατζηνικολάου** δήλωσε ότι για τη JTI η επένδυση στους ανθρώπους της είναι ισάξια και στο ίδιο επίπεδο με

την επιχειρηματική και την κοινωνική επένδυση, με τις τρεις αυτές να θεωρούνται οι επενδυτικοί πυλώνες της εταιρείας. Δίνοντας έμφαση στο ολοκληρωμένο αποτύπωμα που δύναται να αφήσει μια επένδυση, έφερε το παράδειγμα του εργοστασίου της JTI στην Ξάνθη, της ιστορικής μονάδας της ΣΕΚΑΠ. Μιλώντας για την επένδυση εκεί, η οποία εκκινεί από το 2018, όταν συντελέστηκε η εξαγορά, ανέλυσε πώς αυτή εισφέρει ολιστικά στην τοπική οικονομία, την απασχόληση και το εισόδημα, στην τοπική κοινωνία, αλλά και στη δημογραφική ενίσχυση σε μια ακριτική περιοχή της Θράκης, με τη διατήρηση, τον επαναπατρισμό ή την προσέλκυση νέων εργαζόμενων από άλλες περιοχές.

Σε ερώτηση του συντονιστή, Βασίλη Νάνη, για την ηγεσία στη σύγχρονη επιχειρηματικότητα, η Γκέλυ Παπαδημητρίου τόνισε τη σημασία των αξιών που καλλιεργούνται και διαχέονται μέσα από δομημένα προγράμματα όπως το LidlUp Learn & Work και το Empowering Leadership, ώστε να υπάρχει μια κοινή κουλτούρα ηγεσίας σε όλα τα ηγετικά στελέχη, όλων των επιπέδων. Από την πλευρά του, ο Νίκος Χατζηνικολάου έδωσε έμφαση στην καινοτόμο κουλτούρα που αναπτύσσει η JTI, σύμφωνα με την οποία δεν αναζητά απλώς ταλέντα ή ηγέτες, αλλά υποστηρίζει κάθε άνθρωπό της, ώστε εκείνος να εξορύξει το ταλέντο και να καλλιεργήσει την ηγετικότητά του.

Στο κλείσιμο της συζήτησης, ο ΓΓ Εργασιακών Σχέσεων αναφέρθηκε στην πρωτοβουλία του Υπουργείου Εργασίας για τον επαναπατρισμό Ελλήνων του εξωτερικού μέσω του RebrainGreece, που αποδίδει καρπούς καθώς οι επαγγελματίες επιλέγουν να επιστρέψουν, όχι για συναισθηματικούς λόγους αλλά γιατί βρίσκουν επαγγελματικές ευκαιρίες, όσο η ελληνική οικονομία αναπτύσσεται και η αγορά εργασίας γίνεται πιο ελκυστική, με υψηλότερους μισθούς και καλύτερες συνθήκες εργασίας.

Από την πλευρά τους, τόσο ο κ. Χατζηνικολάου όσο και η κυρία Παπαδημητρίου εξήραν τη γόνιμη συνεργασία με το κράτος, ανέφεραν πλλαφόρμες υφιστάμενης συνεργασίας αλλά και τη διερεύνηση νέων, λέγοντας ότι για τις εταιρείες με αποδεδειγμένη επενδυτική διάθεση, το πλέον κρίσιμο είναι η Πολιτεία, με τη στάση της, να ανοίγει το δρόμο και να διευκολύνει την υλοποίηση φιλόδοξων επενδυτικών πρωτοβουλιών.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Η πρωτοπορία της Ελλάδας στην ψηφιακή μετάβαση των τελωνείων

Πηγές: UNECE - UN Global Survey 2025 |
economix.gr | ΑΑΔΕ

Σύμφωνα με την Έκθεση του ΟΗΕ για το 2025, η οποία δόθηκε στη δημοσιότητα από την UNECE και άλλους διεθνείς οργανισμούς, η Ελλάδα κατέγραψε σημαντική πρόοδο στον τομέα διευκόλυνσης του εμπορίου και του ψηφιακού εκσυγχρονισμού των τελωνειακών διαδικασιών. Η έρευνα αξιολόγησε πάνω από 170 χώρες ως προς την εφαρμογή 62 βασικών μέτρων διευκόλυνσης του εμπορίου με έμφαση στη διαφάνεια, την ψηφιοποίηση, τις paperless διαδικασίες και τη διασυννοριακή συνεργασία.

Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), σε συνεργασία με αρμόδιους θεσμούς, ανέδειξε την Ελλάδα ως μια από τις ταχύτερα ανερχόμενες χώρες στον τομέα των ψηφιακών τελωνείων με συνολική βαθμολογία που ξεπερνά το 84%. Ειδικότερα:

- 1) Διαφάνεια: 100%
- 2) Απλοποίηση διαδικασιών: 87,5%
- 3) Paperless εμπόριο: 81,5%
- 4) Διασυννοριακό Paperless εμπόριο: 72,2%

Η πρόοδος αυτή σηματοδοτεί διπλάσιασμό των αντίστοιχων επιδόσεων το 2019, όταν η Ελλάδα είχε συνολική βαθμολογία 62,4%.

Η θεαματική βελτίωση οφείλεται, αρχικά, στην

ηλεκτρονική έκδοση πιστοποιητικών προέλευσης και εισαγωγής, καθώς και στη διασύνδεση των τελωνείων με δημόσιες υπηρεσίες μέσω εθνικής ψηφιακής θυρίδας.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, η έκθεση καταγράφει αύξηση της εφαρμογής μέτρων διευκόλυνσης του εμπορίου από 76% το 2021 σε 81% το 2025. Παρόλο που παρατηρούμε την ελληνική επιτυχία, η έκθεση εντοπίζει ορισμένους τομείς όπου απαιτείται ενίσχυση, όπως είναι η βελτιστοποίηση στη διαχείριση εισαγωγών και εξαγωγών σε συνθήκες αυξημένου εμπορίου και παράλληλα, η διεύρυνση διάσυννοριακών συνεργασιών με χώρες εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Κλείνοντας, λοιπόν, οφείλουμε να επισημάνουμε πως η χώρα μας εντάσσεται, πλέον, στις πιο προηγμένες ευρωπαϊκές οικονομίες σχετικά με τον συγκεκριμένο τομέα. Η πρόκληση για τα επόμενα χρόνια συνδέεται με την ενίσχυση της ψηφιακής ανθεκτικότητας του συστήματος, με την αύξηση της ταχύτητας εξυπηρέτησης, καθώς και με την εμπάθουση των συνεργειών με διεθνείς εταίρους.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



Ποιοι κερδίζουν και πόσο από τις φορολογικές ελαφρύνσεις

Η φετινή ΔΕΘ είχε οικονομικό πρόσημο, με τον πρωθυπουργό να ανακοινώνει ένα πακέτο φορολογικών παρεμβάσεων ύψους 1,6 – 1,7 δις. ευρώ. Οι αλληλαγές στοχεύουν στη στήριξη της μεσαίας τάξης, των οικογενειών με παιδιά αλλιά και των νέων εργαζομένων.

Παρακάτω ακολουθεί αναλυτική παρουσίαση των μέτρων με παραδείγματα και εκτιμώμενα οφέλη.

Οι βασικοί άξονες της μεταρρύθμισης:

- 1) Γενική μείωση φορολογικών συντελεστών κατά 2 μονάδες.
- 2) Πρόσθετες μειώσεις ανάλογα με τον αριθμό παιδιών.
- 3) Στήριξη νέων έως 30 ετών με μηδενικό ή πολύ χαμηλό φόρο.
- 4) Ενδιάμεσος φορολογικός συντελεστής για μεσαία εισοδήματα (40.000 – 60.000 ευρώ).

Τι σημαίνουν στην πράξη:

Οικογένειες με παιδιά:

Για εισόδημα 10.000 – 20.000 ευρώ:

- 1 παιδί – 18% (αντί 22%)
- 2 παιδιά – 16%
- 3 παιδιά – 9%
- 4 παιδιά και άνω – 0%

Παράδειγμα: Οικογένεια με 4 παιδιά και εισόδημα

20.000 ευρώ θα έχει όφελος έως 1.680 ευρώ.

Μεσαία εισοδήματα:

- Στα 30.000 ευρώ εισόδημα:
- Χωρίς παιδιά – όφελος έως 400 ευρώ
- Με 4 παιδιά – όφελος έως 4.100 ευρώ
- Στα 40.000 – 60.000 ευρώ εισάγεται νέος συντελεστής 39% (από 44%).

Νέοι εργαζόμενοι:

- Έως 25 ετών: Μηδενικός φόρος για εισόδημα έως 20.000 ευρώ.
- 15.000 ευρώ εισόδημα: 1.283 ευρώ ελάφρυνση
- 20.000 ευρώ εισόδημα: 2.480 ευρώ ελάφρυνση
- 26 – 30 ετών: Ενιαίος χαμηλός συντελεστής 9% με όφελος περίπου 1.300 ευρώ ετησίως.

Οι ανακοινώσεις της κυβέρνησης στη ΔΕΘ συνιστούν το μεγαλύτερο πακέτο φορολογικών ελαφρύνσεων των τελευταίων ετών. Ωστόσο, η πρόκληση θα είναι η ισορροπία μεταξύ κοινωνικής δικαιοσύνης και δημοσιονομικής σταθερότητας. Αν εφαρμοστούν, χιλιάδες νοικοκυριά και νέοι εργαζόμενοι θα δουν σημαντική αύξηση στο καθαρό τους εισόδημα, όμως, θα μπορέσει ο κρατικός προϋπολογισμός να αντέξει τις απώλειες εσόδων, ενώ, παράλληλα, μήπως υπάρχει κίνδυνος άνισης μεταχείρισης υπέρ συγκεκριμένων ομάδων; Μένει, λοιπόν, να δούμε όλα τα μέτρα σε πρακτικό επίπεδο.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Κοστίζει λιγότερο
η ζωή μιας γυναίκας;

Οι γυναικοκτονίες παρουσιάζουν την ακραία μορφή έμφυλης βίας, όπου γυναίκες σκοτώνονται λόγω του φύλου τους. Πρόκειται για μια εγκληματική συμπεριφορά που αντανακλά πατριαρχικές δομές, στερεότυπα και κοινωνικές ανισότητες. Οι περισσότερες καταγεγραμμένες γυναικοκτονίες γίνονται από άνδρες, συντρόφους ή πρώην συντρόφους των θυμάτων, όμως, δεν απουσιάζουν τα οικογενειακά εγκλήματα τιμής λόγω μίσους και διάκρισης κατά των γυναικών. Πέρα από τη δολοφονία, συχνά προηγούνται απειλές, σωματική βία, ψυχολογικός εκφοβισμός και περιορισμός της ελευθερίας.

Σύμφωνα με τον ΟΗΕ, κάθε 3 γυναίκες δολοφονούνται από άνδρα που γνωρίζουν και σχεδόν το 38% των φόνων συνδέεται με την οικογενειακή ή συντροφική βία. Στην Ελλάδα, κάθε χρόνο καταγράφονται 10-15 γυναικοκτονίες, με τον αριθμό να αυξάνεται διαρκώς. Οι δράστες είναι κυρίως σύζυγοι ή σύντροφοι και τα κίνητρα περιλαμβάνουν συνήθως ζήλια, αμφισβήτηση σχέσης, οικονομικό έλεγχο ή κοινωνική πίεση. Τα τελευταία χρόνια, η αυξημένη καταγραφή και η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης οδήγησαν σε μεγαλύτερη δημοσιότητα των περιστατικών.

Κάθε γυναικοκτονία αφήνει ένα βαθύ τραύμα. Τα παιδιά των θυμάτων μεγαλώνουν σε περιβάλλον βίας και φόβου με σοβαρές συνέπειες στην ψυχική τους υγεία και στην κοινωνική ανάπτυξη. Οι γυναίκες που υφίστανται κακοποίηση βιώνουν μετατραυματικό στρες, κατάθλιψη, άγχος και απομόνωση. Παράλληλα,

οι δολοφονίες αναδεικνύουν κενά στην προστασία των θυμάτων και στην εφαρμογή της νομοθεσίας, ενώ ταυτόχρονα απαιτούν σαφείς κατηγοριοποιήσεις στο ποινικό δίκαιο.

Στη χώρα μας, η έννοια της γυναικοκτονίας δεν είναι ακόμα θεσμοθετημένη ως ξεχωριστό έγκλημα, κάτι που δυσχεραίνει την καταγραφή και ανάλυση των περιστατικών. Η αυστηρότητα των ποινών και η αποτελεσματικότητα της αστυνομίας και των δικαστικών μηχανισμών είναι κρίσιμα ζητήματα, όπως και η εκπαίδευση των αρχών στην αναγνώριση των κινδύνων και στη στήριξη των θυμάτων. Η ύπαρξη περισσότερων καταφυγίων, ξενώνων και δομών φιλοξενίας είναι απαραίτητη, ώστε οι γυναίκες να φεύγουν από τα κακοποιητικά περιβάλλοντα. Ωστόσο, η αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών απαιτεί, ταυτόχρονα, την κατάρριψη των έμφυλων στερεοτύπων, την ενίσχυση της οικονομικής ανεξαρτησίας των γυναικών, ίσως και την προώθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων με στόχο την καλλιέργεια του σεβασμού.

Οι γυναικοκτονίες χαρακτηρίζονται σύμπτωμα συστημικών προβλημάτων που συνδέονται με την πατριαρχία, διάφορες αντιλήψεις, όπως και με την έμφυλη βία. Η κοινωνία πρέπει να κατανοήσει πως κάθε γυναικοκτονία είναι απώλεια ζωής και καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, άρα, η πρόληψη επιβάλλει τη συλλογική προσπάθεια.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ

Φοροελαφρύνσεις
για περιφέρειες, κατοικία και ΦΠΑ

Ποιοι κερδίζουν από το 2026

Στη δέσμη εξαγγελιών της ΔΕΘ, ο πρωθυπουργός έδωσε έμφαση στην περιφέρεια με στοχευμένες ελαφρύνσεις φόρων που αφορούν την καθημερινότητα πολιτών νοικοκυριών.

ΕΝΦΙΑ στην ελληνική ύπαιθρο:

- Από το 2026: Ο ΕΝΦΙΑ μειώνεται κατά 50% για ακίνητα που βρίσκονται σε χωριά με πληθυσμό έως 1.500 κατοίκους.
- Από το 2027: Ο ΕΝΦΙΑ καταργείται πλήρως για τις ίδιες περιοχές.

Στόχος αυτής της κίνησης αποτελεί η στήριξη της υπαίθρου, καθώς και η προσφορά κινήτρων για την παραμονή ή την επιστροφή των νέων οικογενειών στα χωριά.

Παράδειγμα: Ιδιοκτήτης που πληρώνει σήμερα 200 ευρώ ΕΝΦΙΑ σε χωριό των 1.000 κατοίκων, από το 2026 θα πληρώνει 100 ευρώ και από το 2027 μηδενικά.

Μείωση ΦΠΑ στα νησιά:

- Εφαρμογή μειωμένου ΦΠΑ κατά 30% σε νησιά με πληθυσμό έως 20.000 κατοίκους, με σκοπό την ενίσχυση των τοπικών οικονομιών που εξαρτώνται από τον τουρισμό και την ακρίβεια των μεταφορών.

Παράδειγμα: Σε νησί όπου ο ΦΠΑ σε τρόφιμα είναι 13%, θα μειωθεί στο 9%. Αυτό έχει ως συνέπεια τη

μείωση του κόστους διαβίωσης για τους μόνιμους κατοίκους.

Μείωση τεκμηρίων διαβίωσης:

- Τα τεκμήρια για κατοικίες και αυτοκίνητα μειώνονται κατά 30% περίπου.

Αφορά σχεδόν 500.000 φορολογούμενους που μέχρι σήμερα φορολογούνταν με βάση το τεκμαρτό εισόδημα, υψηλότερο από το πραγματικό.

Παράδειγμα: Φορολογούμενος με τεκμήριο 10.000 ευρώ θα δει το ποσό να πέφτει στις 7.000 ευρώ, μειώνοντας τον φόρο που αντιστοιχεί.

Το πακέτο των περιφερειακών μέτρων στέλνει μήνυμα στήριξης της υπαίθρου και των μικρών νησιών συνδυάζοντας κοινωνική πολιτική με φορολογική ελάφρυνση. Οι κάτοικοι χωριών και μικρών νησιών αποκτούν κίνητρο, ώστε να μείνουν ή να επενδύσουν στον τόπο τους. Οι μικροϊδιοκτήτες και όσοι είχαν αδικηθεί από τα τεκμήρια βλέπουν απευθείας ανακούφιση.

Τέλος, πρόκειται για μια ενίσχυση του δημογραφικού και της αντιμετώπισης του προβλήματος της ερήμωσης της περιφέρειας, με μέτρα που σχετίζονται με την καθημερινότητα των πολιτών των συγκεκριμένων περιοχών.

Ανακάλυψε το No.1 rouch νικοτίνης στον κόσμο*

Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη, από ενήλικες που διαφορετικά θα συνέχιζαν να καπνίζουν



18+

η οποία είναι εθιστική. Αποκλειστικά για χρήση
ή να χρησιμοποιούν άλλα προϊόντα νικοτίνης.

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ



Αναλύσεις παράνομων καπνικών προϊόντων από το Γενικό Χημείο του Κράτους

Οι αναλύσεις που διενήργησε το Γενικό Χημείο του Κράτους, κατόπιν εντολής της ΑΑΔΕ, σε δείγματα παράνομων καπνικών προϊόντων αποκάλυψαν πολύ σοβαρά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, εντοπίστηκαν περιττώματα ζώων, μούχλα, νύχια, υπολείμματα τροφών και σκουπιδιών και ξένα σώματα, όπως σπάγκος και φύλλα με τρύπες από έντομα.

Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν τις ακατάλληλες και επικίνδυνες συνθήκες παραγωγής και αποθήκευσης των λαθραίων καπνικών προϊόντων, τα οποία συχνά περιέχουν τουλάχιστον 30% περισσότερη πίσσα, νικοτίνη και μονοξείδιο του άνθρακα σε σχέση με τα νόμιμα προϊόντα αυξάνοντας σε μεγάλο βαθμό τους κινδύνους για την υγεία των καταναλωτών.

Η διακίνηση παράνομων καπνικών προϊόντων παραβιάζει τη νομοθεσία και έχει σοβαρές οικονομικές συνέπειες, γεγονός που έχει ήδη επισημανθεί πολλές φορές. Έσοδα χάνονται από τις φορολογικές απώλειες, όπως και από τους νόμιμους προμηθευτές, ενώ παράλληλα, η παράνομη διακίνηση συνδέεται, πιθανώς, με οργανωμένα εγκλήματα.

Η ΑΑΔΕ, σε συνεργασία με άλλες αρχές, έχει εντείνει τους ελέγχους και τις κατασχέσεις λαθραίων καπνικών προϊόντων με αποτέλεσμα τον εντοπισμό και τη σύλληψη ατόμων που εμπλέκονται σε τέτοιες

υποθέσεις αλλά και τις τεταμένες εκστρατείες ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τους κινδύνους που απορρέουν από την κατανάλωσή τους.

Παρά τις σοβαρές συνέπειες, παρατηρείται μείωση της κατανάλωσης αυτών των παράνομων προϊόντων στη χώρα μας, σε αντίθεση με την αυξητική τάση σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, γεγονός που οφείλεται στους ενισχυμένους ελέγχους από τις αρμόδιες αρχές, στην ορθή πληροφόρηση των καταναλωτών αλλά και στην ευκολότερη πρόσβαση σε νόμιμα προϊόντα με ανταγωνιστικές τιμές.

Τα πρόσφατα ευρήματα, λοιπόν, συνιστούν σαφή υπενθύμιση πως η κατανάλωση παράνομων καπνικών προϊόντων δεν είναι μόνο συνεχής απειλή για την υγεία αλλά υπονομεύει και τη νομιμότητα της αγοράς. Επιλέγοντας νόμιμα προϊόντα οι καταναλωτές εξασφαλίζουν ποιότητα, σωστή ενημέρωση, ενώ γίνεται εφικτή και η στήριξη της οικονομίας.

Η υπεύθυνη επιλογή προϊόντων δεν προστατεύει μόνο τον ίδιο τον καταναλωτή, συμβάλλει, ταυτόχρονα και στην πάταξη του παράνομου εμπορίου ενισχύοντας μια ασφαλή και διαφανή αγορά για όλους.

ΕΡΕΥΝΑ



Η σημασία του πρασίνου για την ανθρώπινη ευτυχία

Τι είναι αυτό που καθιστά μια πόλη ζωντανή και ανθρώπινη; Μήπως είναι τα κτίρια ή οι φωτεινοί δρόμοι; Ή μήπως κάτι πιο απλό αλλά πιο ουσιαστικό; Σε παγκόσμια μελέτη που ανέλυσε 90 πόλεις από 60 ανεπτυγμένες χώρες και δημοσιεύθηκε το 2021 στο Περιοδικό «EPJ Data Science», οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσο περισσότερο αστικό πράσινο υπάρχει, τόσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα ευτυχίας των κατοίκων, ανεξαρτήτως εισοδήματος ή κοινωνικής τάξης.

Η μελέτη αυτή, λοιπόν, έρχεται να δώσει απαντήσεις που ανατρέπουν τις προτεραιότητές μας, με το πράσινο να αναδεικνύεται ο πολυτιμότερος θησαυρός. Η χαρτογράφηση πραγματοποιήθηκε στο Βόρειο Ημισφαίριο από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο και έπειτα, στο Νότιο από τον Δεκέμβριο έως τον Φεβρουάριο.

Αυτή η επιλογή των περιόδων ήταν σημαντική, καθώς εξασφάλισε την καταγραφή των χώρων πρασίνου στις καλύτερες δυνατές συνθήκες, δηλαδή, κατά την περίοδο της έντονης βλάστησης και μεγιστοποίησης της ορατότητας των φυτικών στοιχείων στις εικόνες. Με τη μέθοδο αυτή, καταγράφηκαν με ακρίβεια τα αστικά πάρκα, κήποι, δέντρα, καθώς και άλλοι χώροι καλύπτοντας συνολική έκταση άνω των

179.000 τετραγωνικών χιλιομέτρων και πληθυσμό περίπου 230 εκατομμυρίων κατοίκων. Ταυτόχρονα, αξιολόγησαν τα επίπεδα ευτυχίας των ανθρώπων βασισμένοι στο World Happiness Report, συνδυάζοντας δεδομένα οικονομικής ευημερίας και κοινωνικής συνοχής.

Το αποτέλεσμα της έρευνας είναι σαφές: Στις πλουσιότερες χώρες, όπου το εισόδημα σχετίζεται, συνήθως, με καλύτερη ποιότητα ζωής, το αστικό πράσινο ξεπέρασε το οικονομικό κριτήριο. Οι κάτοικοι που ζουν κοντά σε οποιοδήποτε φυσικό χώρο, νιώθουν μεγαλύτερη σύνδεση με την κοινότητα και έχουν μειωμένα επίπεδα άγχους.

Συνεπώς, μέσω αυτής της επιστημονικής διαπίστωσης, κατανοούμε πως η ανθρώπινη ευτυχία βρίσκει τη ρίζα της στην απλή επαφή με τη φύση. Αρκεί, μονάχα, να σκεφτούμε πόσες φορές βρήκαμε «καταφύγιο» σε ένα πάρκο, σε μια παραλία, καθώς η Ελλάδα βρίσκεται θαλάσσιας ομορφιάς, σε έναν κήπο, μετά από μια δύσκολη μέρα.

Αν θέλουμε πραγματικά πόλεις, όπου οι άνθρωποι ζουν καλύτερα, πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα σε χώρους πρασίνου, να δημιουργήσουμε το κατάλληλο περιβάλλον, το οποίο υποστηρίζει την ψυχική ευεξία.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



Ακόμη 2.500 επιδοτούμενες θέσεις στο πρόγραμμα απασχόλησης ανέργων 55+ετών

Σύμφωνα με το Δελτίο Τύπου της ΔΥΠΑ, ανακοινώθηκαν ακόμη 2.500 νέες θέσεις εργασίας μέσω του προγράμματος απασχόλησης ανέργων ηλικίας 55 ετών και άνω. Σκοπός του προγράμματος είναι η δημιουργία συνολικά 35.000 νέων θέσεων εργασίας πλήρους απασχόλησης για ανέργους ηλικίας 55 έως 67 ετών, καθώς και για ανέργους άνω των 67 ετών και έως 74 ετών που δεν έχουν συμπληρώσει τον απαιτούμενο συντάξιμο χρόνο για θεμελίωση συνταξιοδοτικού δικαιώματος.

Για τις 2.500 επιπλέον θέσεις δύνανται να υποβάλουν αίτηση μόνο οι Δήμοι και οι Περιφέρειες / Περιφερειακές Ενότητες που δεν υπέβαλαν ηλεκτρονική αίτηση υπαγωγής στο πρόγραμμα επέκτασης των 6.000 θέσεων, σύμφωνα με την αριθμ. 4461/18-02-2025 (Β'676) κοινή υπουργική απόφαση. Η διάρκεια του προγράμματος είναι 12 μήνες με δυνατότητα επέκτασης για άλλους 12 μήνες και η μηνιαία επιχορήγηση προς τους φορείς ανέρχεται στο 75% του μισθού και των ασφαλιστικών εισφορών έως τα 750 ευρώ μηνιαίως.

Μετά την κάλυψη των 32.500 θέσεων που είχαν διατεθεί αρχικά, το πρόγραμμα επεκτείνεται φτάνοντας τις 35.000 θέσεις σε όλη την επικράτεια. Ο προϋπολογισμός των νέων θέσεων εργασίας ανέρχεται σε 45 εκατ. ευρώ, ενώ συνολικά οι δαπάνες για το πρόγραμμα προβλέπεται να ξεπεράσουν τα 800 εκατ. ευρώ.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Σημαντική καθίσταται η απασχόληση ανέργων ηλικίας 55 έως 67 ετών, όπως και των ανέργων άνω των 67 ετών, οι οποίοι δεν είχαν τη δυνατότητα συμπλήρωσης των απαιτούμενων ενσήμων για τη συνταξιοδότησή τους. Αυτά τα προγράμματα απασχόλησης θεωρούνται καίρια για τα άτομα αυτής της ηλικιακής

ομάδας, ώστε να καταφέρουν να αποκτήσουν την αξιοπρεπή σύνταξη, που αποτελεί δικαίωμα όλων των εργαζομένων, οι οποίοι, μάλιστα, έχουν αντιμετωπίσει οικονομικές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής πορείας τους.

Νικόλαος Αρβανίτης

Η ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΝΟ



Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ PLOOM
ΣΕ ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ
COMING SOON

for **ploom**

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

**Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει
την υγεία σας και είναι εθιστικό.**

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΟ

Τι σημαίνει η κατάργηση της «προσωπικής διαφοράς»

Η κυβέρνηση, βάσει των εξαγγελιών του πρωθυπουργού στη ΔΕΘ, δεσμεύτηκε για τη μείωση της λεγόμενης «προσωπικής διαφοράς» κατά 50% από το 2026 και την πλήρη κατάργησή της το 2027. Το μέτρο αυτό αφορά περίπου 671.000 συνταξιούχους.

Η «προσωπική διαφορά» θεσπίστηκε το 2016 με τον νόμο Κατρούγκαλου κατά τον υπολογισμό των συντάξεων. Στην πράξη, δημιουργήθηκε μια «λογιστική» γέφυρα, ώστε οι παλαιοί συνταξιούχοι να μην υποστούν οριζόντιες μειώσεις. Έτσι, πολλοί λαμβάνουν σήμερα υψηλότερη σύνταξη από αυτή που θα προέκυπτε με το νέο σύστημα. Το πρόβλημα είναι πως όσο διατηρείται η προσωπική διαφορά, οι συγκεκριμένοι συνταξιούχοι δε λαμβάνουν τις ετήσιες αυξήσεις, διότι πρώτα συμψηφίζονται με το ποσό της διαφοράς.

Τι αλληλάζει από το 2026 και το 2027:

- Από το 2026: Η προσωπική διαφορά θα μειωθεί κατά 50%. Αυτό σημαίνει ότι οι συνταξιούχοι θα αρχίσουν να βλέπουν μέρος των αυξήσεων που δικαιούνται.
- Από το 2027: Η προσωπική διαφορά θα καταργηθεί πλήρως. Έτσι, όλοι οι συνταξιούχοι θα συμμετέχουν ισότιμα στις ετήσιες αυξήσεις.

Ποιοι ωφελούνται:

- Οι 671.000 συνταξιούχοι που μέχρι τώρα έμεναν

εκτός αυξήσεων.

- Η πλειονότητα αφορά παλαιούς συνταξιούχους (πριν το 2016) και κυρίως, χαμηλομεσαίες συντάξεις.

Για παράδειγμα, κάποιος με σύνταξη 1.000 ευρώ και προσωπική διαφορά 100 ευρώ σήμερα, δε βλέπει αυξήσεις. Μετά το 2026 θα ξεκλειδώσει το 50% αυτής της διαφοράς, δηλαδή, θα αρχίσει να λαμβάνει μέρος των αυξήσεων. Από το 2027 θα τις λαμβάνει πλήρως.

Επιπλέον, ανακοινώθηκε η μόνιμη ενίσχυση των 250 ευρώ, για την οποία έχει ήδη γίνει λόγος, που θα καταβάλλεται κάθε χρόνο από τον ερχόμενο Νοέμβριο με δικαιούχους τους συνταξιούχους άνω των 65 ετών, με εισόδημα έως 14.000 ευρώ για τους άγαμους ή έως 26.000 ευρώ για τους έγγαμους αλλιά και τους ανασφάλιστους υπερήλικες, άτομα με αναπηρία και αποδέκτες συγκεκριμένων επιδομάτων.

Η σταδιακή κατάργηση της προσωπικής διαφοράς αποτελεί μια από τις πιο ουσιαστικές παρεμβάσεις υπέρ των συνταξιούχων της τελευταίας δεκαετίας. Το κρίσιμο στοιχείο στηρίζεται στην υλοποίηση των μέτρων χωρίς καθυστερήσεις και με δημοσιονομική ισορροπία, ώστε να μην αποδειχθεί ένα ακόμη «ημίμετρο».

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Χρονιά ισχυρής ανάπτυξης για τη JTI το 2024

Αθήνα, 17 Ιουλίου 2025

Η JTI ενίσχυσε την αναπτυξιακή δυναμική της στην Ελλάδα και το 2024, καταγράφοντας θετικό πρόσημο για μια ακόμα χρονιά, με τον μικτό κύκλο εργασιών της να ανέρχεται στα 834.952.515 ευρώ, αυξημένος κατά 2,5% σε σχέση με το 2023 (814.833.516€). Τα κέρδη μετά φόρων διαμορφώθηκαν στα 958.053 ευρώ, με την Εταιρεία να διατηρεί παράλληλα ισχυρή ρευστότητα, με ταμειακά διαθέσιμα 29 εκατομμυρίων ευρώ.

Το 2024 οι δυσμενείς διεθνείς οικονομικές συγκυρίες οδήγησαν σε ραγδαία αύξηση του πληθωρισμού και σημαντικές γεωπολιτικές εξελίξεις, οι οποίες επέδρασαν αρνητικά σε όλο το φάσμα της εφοδιαστικής αλυσίδας. Εν τούτοις, η Εταιρεία με στρατηγικές κινήσεις πέτυχε να αυξήσει τα κέρδη της προ φόρων κατά 6,3% σε σχέση με το 2023.

Σημαντικό είναι το αποτύπωμα της JTI και στα δημόσια οικονομικά, αφού για το 2024 εισέφερε στα δημόσια ταμεία 734.911.518 ευρώ, έναντι 721.363.083 ευρώ το 2023.

Με τις συνολικές καθαρές πωλήσεις για το 2024 να αυξάνονται κατά 7% έναντι του 2023, η JTI εδραίωσε περαιτέρω τη θέση της στην εγχώρια αγορά. Το 2024 ήταν μια χρονιά ορόσημο καθώς η JTI διατήρησε την ηγετική θέση της στην Ελλάδα στην κατηγορία των καιόμενων προϊόντων, πραγματοποιώντας παράλληλα δυναμική είσοδο στην κατηγορία των προϊόντων δυνητικά μειωμένου κινδύνου (Reduced

Risk Products), με το Ploom, το καινοτόμο προϊόν θερμαινόμενου καπνού.

Αφοσιωμένη στον εταιρικό σκοπό της «Δημιουργώντας στιγμές απόλαυσης. Δημιουργώντας ένα καλύτερο μέλλον», η JTI επενδύει στρατηγικά στην έρευνα και την καινοτομία. Με την επιλογή της Ελλάδας να βρίσκεται ανάμεσα στις δέκα πρώτες αγορές παγκοσμίως όπου κυκλοφόρησε το Ploom, επιβεβαιώνεται η σημασία της χώρας στον διεθνή επενδυτικό σχεδιασμό της JTI. Μάλιστα η κυκλοφορία του Ploom στην ελληνική αγορά συνοδεύτηκε από πολλές νέες θέσεις εργασίας, με αύξηση προσωπικού κατά 21% σε σχέση με το 2023, ενώ από το 2022 μέχρι και σήμερα η σχετική αύξηση ανέρχεται σε 31%. Σήμερα, μαζί με το εργοστάσιο της JTI στην Ξάνθη, η Εταιρεία απασχολεί περισσότερους από 300 εργαζόμενους στην Ελλάδα, σε θέσεις υψηλής ποιότητας, καλών αμοιβών και πρωτοποριακών παροχών.

Όπως σημείωσε η Janine Neuhaus, Γενική Διευθύντρια της JTI Hellas, με ευθύνη για τις αγορές Ελλάδας, Κύπρου, Μάλτας και Ισραήλ: «Τα οικονομικά στοιχεία του 2024 αντανakλούν την ισχυρή αναπτυξιακή δυναμική της JTI στην Ελλάδα. Συνεχίζοντας με τον ίδιο ενθουσιασμό, για τη χρονιά που ήδη διανύουμε θωρακίζουμε την ηγετική μας θέση στα καιόμενα καπνικά προϊόντα, ενώ αναπτυσσόμαστε όλο και πιο δυναμικά στην κατηγορία των θερμαινόμενων προϊόντων καπνού αυξάνοντας σημαντικά το μερίδιο αγοράς».

ΕΣΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλημέρα, Tobacco Consulting!

Επιτρέπεται η πώληση ενεργειακών ποτών στους ανηλίκους;

Αθηνά, Θεσσαλονίκη

Καλημέρα, Αθηνά!

Σύμφωνα με τον ΕΦΕΤ, δεν υπάρχει κάποια υποχρέωση από την πλευρά του πωλητή σχετικά με την πώληση ενεργειακών ποτών, παρόλο που υπάρχει προειδοποίηση πως τα προϊόντα δε συνιστώνται για παιδιά. Δεν είναι, δηλαδή, απαγορευτική η πώλησή τους.

Γεια σου, Tobacco Consulting!

Θα ήθελα να ρωτήσω, εάν έχω τη δυνατότητα να βάλω στο περίπτερό μου απορρυπαντικά και σαμπουάν. Επίσης, μπορώ να κάνω delivery;

Κώστας, Βέροια

Αγαπητέ Κώστα,

Δεν έχετε τη δυνατότητα πώλησης τέτοιων προϊόντων από τη στιγμή που η άδεια αφορά το περίπτερο. Delivery μπορείτε να κάνετε για προϊόντα που επιτρέπεται η πώλησή τους στο περίπτερό σας. Αυτό ισχύει βάσει νόμου.

Καλησπέρα στην παρέα του Tobacco Consulting!

Πρέπει να πληρώνουμε το ενοίκιο του περιπτέρου μέσω e-banking;

Ασπασία, Θεσσαλονίκη

Αγαπητή Ασπασία,

Όλα τα ενοίκια, είτε αφορούν επιχειρήσεις είτε σπίτια, πρέπει να πληρώνονται μέσω e-banking, καθώς το κράτος επιδιώκει την πάταξη της φοροδιαφυγής μέσω αυτής της κίνησης.

Θα θέλαμε να ενημερώσουμε τους συναδέλφους ότι μπορούν να απευθύνουν τα ερωτήματά τους στο e-mail: iakovou.kon@hotmail.com

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΩΛΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Μπορεί το επάγγελμά μας να θεωρείται δύσκολο, όμως, νιώθω ικανοποιημένος

Πέτρος Αημπάνης

Περίπτερο / Μετέωρα, Θεσσαλονίκη

Ονομάζομαι Αημπάνης Πέτρος. Διαθέτω περίπτερο στα Μετέωρα της Θεσσαλονίκης, στην οδό Μεγάλου Αλεξάνδρου 7, εδώ και 8 χρόνια. Στο «διαφορετικό περίπτερο του Πέτρου», όπως χαρακτηρίζεται, εργάζομαι εγώ με τη βοήθεια ενός υπαλλήλου, ώστε να λειτουργεί καθημερινά από τις 6:30 το πρωί έως τις 12 τη νύχτα. Μπορεί το επάγγελμά μας να θεωρείται δύσκολο, όμως, νιώθω ικανοποιημένος, για μένα είναι διασκέδαση, καθώς έρχομαι σε επαφή με πολύ κόσμο, τον οποίο μου αρέσει να εξυπηρετώ. Το μοναδικό, ίσως, θέμα που με προβληματίζει είναι αυτό της ευθύνης, διότι θέλω να έχω την καλύτερη δυνατή σχέση με τους πελάτες που με εμπιστεύονται τόσα χρόνια. Δε θεωρώ πως το POS αποτελεί ιδιαίτερο πρόβλημα, αφού πλέον έχει εισέλθει στη ζωή όλων μας και το χρησιμοποιούμε στις συναλλαγές μας.

Σε ένα νεαρό άτομο που θα ήθελε να ασχοληθεί με τον κλάδο μας θα συμβούλευα να έχει διάθεση για επικοινωνία με τον κόσμο αλλά και για τη δουλειά!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ένα σχολείο χωρίς σύνορα

Στη σύγχρονη εποχή της παγκοσμιοποίησης, των μεταναστευτικών ρευμάτων και της πολιτισμικής ποικιλομορφίας, το σχολείο δεν μπορεί παρά να λειτουργεί ως καθρέφτης της κοινωνίας.

Η διαπολιτισμική εκπαίδευση αναδύεται ως μια αναγκαία και στρατηγική απάντηση στην πρόκληση της πολυπολιτισμικότητας με στόχο τη συνεργασία και την αλληλοκατανόηση μεταξύ διαφορετικών λαών. Αποτελεί ένα εκπαιδευτικό μοντέλο που προάγει την ισότητα, τον αλληλοσεβασμό και τον δημοκρατικό διάλογο μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών, ανεξαρτήτως καταγωγής, γλώσσας ή θρησκείας. Δεν περιορίζεται μόνο στην αποδοχή της διαφορετικότητας αλλά επιδιώκει την ενεργή ένταξη όλων των ατόμων στο σχολικό περιβάλλον.

Η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και του σεβασμού του «Άλλου», η καταπολέμηση των διακρίσεων και των στερεοτύπων, η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης γύρω από φαινόμενα όπως ο ρατσισμός, η ξενοφοβία, η κοινωνική περιθωριοποίηση, καθώς και η ενδυνάμωση της πολιτισμικής ταυτότητας κάθε μαθητή συνιστούν τους βασικούς στόχους της διαπολιτισμικής προσέγγισης.

Αυτή, λοιπόν, οικοδομείται μέσα από την παιδαγωγική πρακτική, τη γλώσσα επικοινωνίας και τις καθημερινές σχέσεις. Ο εκπαιδευτικός μετατρέπεται

σε διαμεσολαβητή πολιτισμών, όμως, επιβάλλεται και η δική του εκπαίδευση για την επιτυχία κάθε σχετικής πολιτικής.

Η Ελλάδα, ως χώρα υποδοχής προσφύγων και μεταναστών, αντιμετωπίζει προκλήσεις. Σχολεία με υψηλό ποσοστό αλλοδαπών ή παλιννοστούντων μαθητών, ανάγκες για διδασκαλία της ελληνικής ως δεύτερης γλώσσας και ξενοφοβικές στάσεις στην κοινωνία, καθιστούν καίρια τη διαπολιτισμική εκπαίδευση. Παρά την ύπαρξη θεσμικού πλαισίου και ορισμένων διαπολιτισμικών σχολείων, η εφαρμογή της στην πράξη συχνά παραμένει αποσπασματική χωρίς ουσιαστική ενσωμάτωση στις σχολικές μονάδες.

Η διαπολιτισμική εκπαίδευση αφορά τον καθένα από εμάς. Σε ένα κόσμο που αλλιάζει ραγδαία, η δυνατότητα κατανόησης, συνεργασίας και συνύπαρξης με σεβασμό, είναι το πιο πολύτιμο εφόδιο που μπορούμε να προσφέρουμε στις νέες γενιές. Το σχολείο του μέλλοντος πρέπει να σπάει τα σύνορα που υψώνει ο φόβος και η άγνοια. Και αυτό ξεκινάει μέσα στην τάξη με μια κουβέντα, μια διαφορετική γιορτή, ένα μαθητή που γίνεται δάσκαλος του πολιτισμού του. Είναι ευθύνη όλων μας, εκπαιδευτικών, γονέων και πολιτείας, να στηρίξουμε ένα εκπαιδευτικό σύστημα που δεν αποκλείει αλλά αγκαλιάζει.

**Μήτσας Νικόλαος**

Πρόεδρος του Νέου Ινστιτούτου Καταναλωτών

e-mail: nicolaos.mittas@gmail.com

newinka.org@gmail.com

www.inka.support

Θερινές εκπτώσεις 2025: πρώτη εκτίμηση

Οι θερινές εκπτώσεις 2025 κινήθηκαν κάτω από τις προσδοκίες – Οι καταναλωτές προτίμησαν τις διακοπές αντί για αγορές.

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών παρουσιάζει μια πρώτη, συνοπτική εικόνα για το πώς κινήθηκαν οι θερινές εκπτώσεις του 2025. Με απλά λόγια, οι εκπτώσεις δεν πήγαν όπως θα ήθελαν τα καταστήματα. Η κίνηση ήταν πιο «σφιχτή», ειδικά στις γειτονιές και στα μικρά μαγαζιά, ενώ καλύτερη εικόνα υπήρξε στα πολυκαταστήματα, στο ηλεκτρονικό εμπόριο και σε ορισμένες τουριστικές περιοχές.

Κύρια σημεία

- **Μικρά καταστήματα:** Πολλά αναφέρουν πτώση τζίρου σε ορισμένες περιπτώσεις ως και -20%.
- **Μετατόπιση δαπανών:** Το καλοκαιρινό «πορτοφόλι» πήγε κυρίως σε διακοπές και υπηρεσίες (εισιτήρια, διαμονές, εστίαση), όχι σε αγορές ρούχων ή ειδών σπιτιού.
- **Ακρίβεια:** Ο αυξημένος γενικός δείκτης τιμών πίεσε το διαθέσιμο εισόδημα. Οι καταναλωτές έκαναν στοχευμένες κι απαραίτητες αγορές.
- **Καλύτερες νησίδες αντοχής:** Πολυκαταστήματα, e-shops και τουριστικές ζώνες κινήθηκαν καλύτερα από τις καθαρά τοπικές αγορές – όχι όμως αρκετά για να αλλιάξει η συνολική εικόνα.
- **Διάρκεια περιόδου:** Η θερινή περίοδος εκπτώσεων (14 Ιουλίου – τέλος Αυγούστου) δεν έδωσε την αναμενόμενη ώθηση στον συνολικό τζίρο.

Οι καταναλωτές, εξαιτίας του κόστους ζωής, προτίμησαν να διαθέσουν το εισόδημά τους σε εμπειρίες (ταξίδια, φαγητό έξω) και λιγότερο σε προϊόντα. Αυτό μεταφράζεται σε πιο προσεκτικές αγορές, εστιασμένες στις πραγματικές ανάγκες. Για τα καταστήματα -ιδίως τα μικρά- αυτό σημαίνει πίεση στον τζίρο και ανάγκη για ευελιξία, καλύτερη εξυπηρέτη-

ση, και διαφάνεια στις προσφορές.

«Οι καταναλωτές φέτος αγόρασαν με μέτρο. Επέλεξαν κυρίως τα απαραίτητα και έδωσαν προτεραιότητα στις διακοπές τους. Το μήνυμα είναι καθαρό: καλές τιμές, ξεκάθαρες προσφορές και αξιόπιστη εξυπηρέτηση. Εκεί θα κερδηθεί η εμπιστοσύνη»

- Η εικόνα βασίζεται σε πρώτη αποτίμηση της θερινής περιόδου εκπτώσεων 2025 και σε συγκεντρωτικές αναφορές από την αγορά.
- Η περίοδος εκπτώσεων διαρκεί από 14 Ιουλίου έως και το τέλος Αυγούστου.
- Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών παρακολουθεί συστηματικά τις καταναλωτικές τάσεις και παρεμβαίνει υπέρ της διαφάνειας, της δικαιοσύνης και της προστασίας του καταναλωτή.

Τι προτείνει το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών

1. Καθαροί κανόνες στις εκπτώσεις και τις προσφορές. Να περιοριστεί το φαινόμενο των «μόνιμων» προσφορών που μπερδεύει τον καταναλωτή και αποδυναμώνει τον θεσμό.
2. Ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών με στοχευμένα μέτρα για χαμηλά και μεσαία εισοδήματα.
3. Δίκαιος ανταγωνισμός μεταξύ φυσικών καταστημάτων και online εμπορίου και ισχυρή προστασία στα δικαιώματα επιστροφών/ακυρώσεων.
4. Τοπικές πρωτοβουλίες στήριξης των μικρών καταστημάτων (εκδηλώσεις, νύχτες αγορών, συνεργασίες με δήμους και επιμελητήρια).

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών συγκεντρώνει αναλυτικά στοιχεία από εμπορικούς συλλόγους, επιχειρήσεις και καταναλωτές. Θα ακολουθήσει εκτενέστερη παρουσίαση ευρημάτων με στοχευμένες προτάσεις πολιτικής.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Αντιπαράθεση Ελλάδας - Κύπρου για την ενέργεια: Στρατηγικές συγκλίσεις και αποκλίσεις

Η Ανατολική Μεσόγειος τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί σε γεωπολιτικό επίκεντρο χάρη στα κοιτάσματα φυσικού αερίου και στα σχέδια για νέες διασυνδέσεις με την Ευρώπη. Ελλάδα και Κύπρος, παραδοσιακά στενοί εταίροι με κοινά συμφέροντα στην περιοχή, φαίνεται να αποκλίνουν σε κρίσιμα ενεργειακά ζητήματα. Η διαφοροποίηση προσεγγίσεων δε σημαίνει κατ' ανάγκη ρήξη, ωστόσο, αναδεικνύει τις προκλήσεις που προκύπτουν, όταν τα εθνικά συμφέροντα και οι στρατηγικές προτεραιότητες δεν ευθυγραμμίζονται πλήρως.

Η Αθήνα εστιάζει σε έναν τριπλό άξονα που συνδέεται, αρχικά, με τη διαφοροποίηση ενεργειακών πηγών μετά την ουκρανική κρίση και τη μείωση εξάρτησης από το ρωσικό φυσικό αέριο. Έπειτα, το ενδιαφέρον παρατηρείται πιο έντονο στις υποδομές μεταφοράς και διασύνδεσης, όπως ο αγωγός EastMed και κυρίως, τα σχέδια ηλεκτρικής διασύνδεσης. Τέλος, επιδιώκει την ενίσχυση του ρόλου της ως περιφερειακού κόμβου αξιοποιώντας τη γεωγραφική της θέση, για να μεταφέρει ενέργεια από την Ανατολική Μεσόγειο και τη Μέση Ανατολή προς την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η ελληνική στρατηγική υπογραμμίζει τη σημασία μεγάλων έργων που εντάσσονται στα ευρωπαϊκά σχέδια ενεργειακής ασφάλειας, ώστε να εξασφαλίζουν χρηματοδότηση και πολιτική στήριξη.

Η Λευκωσία, από την πλευρά της, δίνει βαρύτητα στη διαχείριση και εκμετάλλευση των δικών της υδρογονανθράκων. Με τα κοιτάσματα της ΑΟΖ της να βρίσκονται στον πυρήνα των διεθνών ενδιαφερόντων, συνεργάζεται με ενεργειακές πολυεθνικές και προσπαθεί να διαμορφώσει μια στρατηγική που θα αποφέρει άμεσα οικονομικά οφέλη. Επιπλέον, η Κύπρος προσεγγίζει διαφορετικά το μέλλον των έργων τονίζοντας τις οικονομικές και τεχνικές δυσκολίες, ενώ δείχνει να προτιμά πιο βιώσιμες λύσεις, όπως η εξαγωγή LNG μέσω της Αιγύπτου.

Η αντιπαράθεση Ελλάδας – Κύπρου στο ενεργειακό πεδίο αντικατοπτρίζει την ωρίμανση των δύο χωρών, που αναζητούν τις δικές τους βέλτιστες λύσεις σε ένα δυναμικό και ανταγωνιστικό περιβάλλον. Το ζητούμενο, βέβαια, είναι αν θα καταφέρουν να διατηρήσουν τη συνεργασία τους, αποφεύγοντας την εντύπωση εσωτερικής διάσπασης, την ώρα, μάλιστα, που άλλοι περιφερειακοί «παίκτες», όπως η Τουρκία, επιδιώκουν να εκμεταλλευτούν κάθε κενό. Η έλλειψη απόλυτης ευθυγράμμισης μπορεί να δημιουργήσει τριβές, όμως, ταυτόχρονα, ίσως οδηγήσει σε πιο ρεαλιστικές στρατηγικές επιλογές που θα βασίζονται στη συμπληρωματικότητα και όχι στην απόλυτη ταύτιση.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Απώλεια βιοποικιλότητας: Όταν η φύση σωπαίνει...

Σε μια εποχή που η τεχνολογική πρόοδος κυριαρχεί, όπως έχουμε δει πολλές φορές, και οι ρυθμοί της καθημερινότητας επιταχύνονται, η φύση δίνει σιωπηλά τη δική της μάχη για επιβίωση. Η απώλεια της βιοποικιλότητας δεν αποτελεί μια αφηρημένη απειλή αλλά μια σκληρή πραγματικότητα που εξελίσσεται μπροστά στα μάτια μας. Ο άνθρωπος επιδιώκει να «δαμάσει» τον πλανήτη ξεχνώντας πως και ο ίδιος είναι μέρος αυτής της εύθραυστης αλυσίδας. Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τα δέντρα που καθαρίζουν τον αέρα, χωρίς τα δάση που ρυθμίζουν το κλίμα;

Η βιοποικιλότητα περιλαμβάνει όλα τα είδη ζωής που συνυπάρχουν στον κόσμο. Ζώα, φυτά, μικροοργανισμοί και οικοσυστήματα στα οποία ζουν. Καθένα από αυτά τα στοιχεία είναι κρίκος σε μια τεράστια αλυσίδα αλληλεξαρτήσεων. Όταν εξαφανίζεται ένα είδος, διαταράσσεται η ισορροπία ενός ολόκληρου οικοσυστήματος.

Δυστυχώς, η ανθρώπινη δραστηριότητα έχει γίνει ο κυριότερος παράγοντας αυτής της απώλειας. Καταστρέφουμε φυσικούς οικοτόπους στο όνομα της ανάπτυξης. Ρυπαίνουμε θάλασσες, δηλητηριάζουμε το έδαφος, κυνηγάμε ζώα μέχρι εξαφάνισης. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, ο ρυθμός εξαφάνισης

ειδών σήμερα είναι 1.000 φορές ταχύτερος από τον φυσιολογικό. Μάλιστα, σχεδόν 1.000.000 είδη απειλούνται με εξαφάνιση στις επόμενες δεκαετίες (βάσει της έκθεσης του ΟΗΕ/ΡΒΕΣ). Η Ελλάδα θεωρείται η πιο «πλούσια» χώρα της Ευρώπης σε βιοποικιλότητα με 6.000 είδη φυτών και εκατοντάδες ενδημικά είδη λόγω του μεσογειακού της κλίματος και των γεωλογικών σχηματισμών (δηλαδή, βουνά, σπήλαια, λίμνες, νησιά, φαράγγια).

Ο σεβασμός προς το φυσικό περιβάλλον, η δημιουργία προστατευόμενων περιοχών και η ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μπορούν να γίνουν αντίδοτο σ' αυτή την κρίση, που χαρακτηρίζεται παγκόσμια. Ήρθε η ώρα να προστατεύσουμε, να επανορθώσουμε, να διδάξουμε στα παιδιά μας όχι μόνο την αξία της ζωής αλλά και την ευθύνη να τη διαφυλάττουμε, γιατί η φροντίδα της βιοποικιλότητας είναι ανάγκη επιβίωσης και το χρέος μιας γενιάς που έχει τη δύναμη να δράσει.

Η φυτική ποικιλομορφία της Ελλάδας αποτελεί έναν ανεκτίμητο φυσικό θησαυρό, που δεν έχει μόνο αισθητική ή επιστημονική αξία, αλλά και βαθιά πολιτισμική και οικολογική σημασία. Η προστασία της είναι ευθύνη όλων μας.

ΥΓΕΙΑ

ΕΚΑΒ και ελλείψεις γιατρών στην Ελλάδα: Η πραγματικότητα πίσω από τους αριθμούς εργασίας

Η Ελλάδα αντιμετωπίζει μια βαθιά κρίση στο χώρο της δημόσιας υγείας που αγγίζει τόσο την προνοσοκομειακή φροντίδα (ΕΚΑΒ) όσο και τη λειτουργία των νοσοκομείων και Κέντρων Υγείας. Η έλλειψη ανθρώπινου δυναμικού δεν αποτελεί πλέον συγκυριακό φαινόμενο αλλά δομικό πρόβλημα που έχει συσσωρευτεί τα τελευταία χρόνια.

Η τελευταία μόνιμη πρόσληψη προσωπικού στο ΕΚΑΒ έγινε το 2016, ενώ κατά τη διάρκεια της πανδημίας προσελήφθησαν περίπου 650 επικουρικοί διασώστες με συμβάσεις ορισμένου χρόνου, οι οποίες έληξαν το 2023. Από το 2016 μέχρι σήμερα, περισσότεροι από 450 εργαζόμενοι έχουν συνταξιοδοτηθεί, ενώ αναμένονται επιπλέον 50-60 αποχωρήσεις ετησίως. Πανελλαδικά, λειτουργούν περίπου 4.000 διασώστες, αριθμός που θεωρείται ανεπαρκής για τις πραγματικές ανάγκες κάλυψης. Το αποτέλεσμα είναι ότι πολλά ασθενοφόρα μένουν ακινητοποιημένα λόγω έλλειψης πληρωμάτων. Σε ορισμένα νησιά, οι βάρδιες καλύπτονται περιστασιακά με μετακινήσεις προσωπικού ή ακόμη και με ενίσχυση από τις Ένοπλες Δυνάμεις (142 στελέχη το καλοκαίρι του 2025).

Η υποστελέχωση, όμως, δεν περιορίζεται στο ΕΚΑΒ. Τα νοσοκομεία και τα Κέντρα Υγείας βιώνουν αντίστοιχη κρίση. Στη νησιωτική Ελλάδα, παρά τις τουριστικές ροές χιλιάδων ανθρώπων, πολλές δομές υγείας παραμένουν χωρίς βασικές ειδικότητες. Κέντρα Υγείας σε Κω, Νάξο, Κάλυμνο και Σαντορίνη λειτουργούν με 1 ή 2 γιατρούς με αποτέλεσμα τις καθυστερήσεις και την αδυναμία κάλυψης επειγόντων περιστατικών. Στη βόρεια Ελλάδα, για παράδειγμα, στη

Δράμα, η παθολογική κλινική λειτουργεί με 2 γιατρούς, ενώ η ΜΕΘ στηρίζεται σε μετακινήσεις προσωπικού. Σε εθνικό επίπεδο, εκτιμάται ότι λείπουν πάνω από 5.000 γιατροί και τουλάχιστον 10.000 νοσηλευτές από το ΕΣΥ.

Η Κυβέρνηση έχει ανακοινώσει σειρά μέτρων για την αντιμετώπιση της κρίσης με προκηρύξεις νέων θέσεων εργασίας μέσω του ΑΣΕΠ, προσλήψεις γιατρών του ΕΣΥ, οικονομικά κίνητρα για νέους γιατρούς, ενίσχυση του ΕΚΑΒ και προσωρινή στελέχωση μέσω στρατιωτικών γιατρών και διασωστών.

Ωστόσο, η υλοποίηση αυτών των μέτρων συχνά καθυστερεί, ενώ η προσέλευση νέων γιατρών αποτυγχάνει εξαιτίας των χαμηλών αποδοχών, του αυξημένου φόρτου εργασίας και της απουσίας υποδομών.

Η κρίση του ΕΣΥ δεν είναι μόνο αριθμητική, είναι ζήτημα ποιότητας φροντίδας και ισότητας πρόσβασης. Σήμερα, η τοποθεσία διαμονής ενός πολίτη καθορίζει σε μεγάλο βαθμό πόσο άμεση και ποιοτική περίθαλψη θα λάβει. Αυτό δημιουργεί ανισότητες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία των κατοίκων και την εικόνα της χώρας ως τουριστικού προορισμού.

Η χώρα μας διαθέτει υψηλού επιπέδου επιστημονικό προσωπικό και παράδοση ανθρωπιστικής φροντίδας. Με τη στήριξη των υγειονομικών, την αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων αλλά και την ουσιαστική προσφορά κινήτρων για μόνιμη εγκατάσταση γιατρών στην περιφέρεια, η κρίση θα μετατραπεί σε ευκαιρία ανασυγκρότησης και το ΕΣΥ θα σταθεί ξανά ισχυρό.



Αναστασία Δ. Κόκκαλη

Κλινικός Διατροφολόγος -
Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D.
Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων
British Dietetic Association
info@kokkalidiet.gr, www.kokkalidiet.gr

Πώς το Instagram αλλάζει τον τρόπο που τρώμε;

Στην εποχή των social media, η σχέση μας με το φαγητό έχει επηρεαστεί βαθιά. Το Instagram, καθώς και τα υπόλοιπα social media, με τις φωτογραφίες των γευμάτων, τις διατροφικές τάσεις και την επιρροή των influencers, έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο που βλέπουμε τη διατροφή.

Ποια είναι όμως τα θετικά και ποια τα αρνητικά αυτής της εξέλιξης; Πώς μπορούμε να ξεχωρίζουμε την πραγματική διατροφική γνώση από την παραπληροφόρηση; Ας δούμε αναλυτικά:

Η επιρροή των food influencers στη διατροφική συμπεριφορά

Οι food influencers είναι άτομα με ισχυρή παρουσία στο Instagram, που μοιράζονται φωτογραφίες από γεύματα, διατροφικές συμβουλές και συνταγές. Συχνά, δεν έχουν επιστημονική κατάρτιση, αλλά επηρεάζουν σε τεράστιο βαθμό τους ακολούθους τους -ιδιαίτερα τους εφήβους και τους νέους ενήλικες. Η διατροφή προβάλεται μέσα από το πρίσμα της αισθητικής και της εξωτερικής εμφάνισης. Αυτό έχει οδηγήσει πολλούς να υιοθετούν διατροφικές πρακτικές ή αποκλεισμούς τροφών χωρίς επιστημονική βάση - απλώς επειδή τις πρότεινε κάποιος influencer. Η διατροφή γίνεται μόδα, και το φαγητό εργαλείο κοινωνικής αποδοχής.

Τι είναι το "instagrammable food" και τι συνεπάγεται

Ο όρος "instagrammable food" αναφέρεται σε φαγητό που είναι ιδιαίτερα φωτογενές - πολύχρωμα smoothie bowls, layered chia puddings, πιάτα με συμμετρία και αισθητική. Παρότι δεν είναι απαραίτητα ανθυγιεινά, η προτεραιότητα δίνεται συχνά στην εμφάνιση και όχι στη διατροφική αξία.

Η πίεση για δημιουργία «τέλειων» πιάτων έχει οδηγήσει σε:

- Σπατάλη τροφίμων
 - Μη ρεαλιστικές προσδοκίες γύρω από το πώς πρέπει να είναι το καθημερινό μας φαγητό
 - Ενοχοποίηση της απλής, καθημερινής, σπιτικής διατροφής
- Αντί να απολαμβάνουμε το φαγητό, αρχίζουμε να το βλέπουμε ως «περιεχόμενο».

Φίλτρα, τάσεις και στρεβλές αντιλήψεις περί υγιεινής διατροφής

Τα φίλτρα εικόνας, ο φωτισμός και οι τεχνικές επεξεργασίας αλλοιώνουν την πραγματική εικόνα των τροφών. Δημιουργούν ένα εξιδανικευμένο μοντέλο διατροφής που δύσκολα μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινότητα.

Παράλληλα, τάσεις όπως:

- #NoCarbs

- #Detox
- #SuperfoodsOnly
- #CleanEating προβάλονται ως υγιεινές επιλογές, χωρίς επιστημονική τεκμηρίωση. Αυτό δημιουργεί στρεβλές αντιλήψεις:

- Ότι για να τρώμε υγιεινά πρέπει να αποφεύγουμε βασικές ομάδες τροφών

- Ότι η «καθαρή» διατροφή είναι η μόνη σωστή

- Ότι πρέπει να τρώμε με τρόπο «instagrammable» και όχι ρεαλιστικό

Το αποτέλεσμα είναι πολλές φορές η ανάπτυξη ενοχών, άγχους γύρω από το φαγητό, και σε ακραίες περιπτώσεις, ορθορεξίας.

Ο ρόλος του διατροφολόγου στην ενημέρωση και αποδόμηση των μύθων

Ο ρόλος του σύγχρονου διατροφολόγου δεν περιορίζεται στο ιατρείο. Είναι απαραίτητο να έχει παρουσία και στα social media, προσφέροντας τεκμηριωμένες πληροφορίες και ανατρέποντας μύθους που διαδίδονται ανεξέλεγκτα.

Ο διατροφολόγος:

- Παρέχει επιστημονικά τεκμηριωμένες γνώσεις με απλή και κατανοητό τρόπο
- Δημιουργεί περιεχόμενο με ρεαλιστικές προτάσεις και παραδείγματα
- Εξηγεί γιατί οι απόλυτες δίαιτες δεν είναι η λύση
- Προάγει τη θετική σχέση με το φαγητό, τη μέτρον άριστον φιλοσοφία και τη βιωσιμότητα στη διατροφή

Η αποδόμηση των διατροφικών μύθων είναι πλέον βασικό κομμάτι του επαγγέλματος.

Πώς να αξιολογείτε τι είναι διατροφικά ωφέλιμο και τι όχι

Για να προστατευτείτε από τη διατροφική παραπληροφόρηση στο Instagram, μπορείτε να ακολουθήσετε μερικά βασικά βήματα:

1. Ελέγξτε την πηγή: Ποιος μοιράζεται την πληροφορία; Είναι διατροφολόγος ή επιστήμονας υγείας;
2. Αποφύγετε απόλυτες δηλώσεις: «Απαγορεύεται», «μην τρως ποτέ», «θα χάσεις 5 κιλά σε 3 μέρες» είναι ενδείξεις υπερπληροφόρησης ή clickbait.
3. Σκεφτείτε αν είναι βιώσιμο: Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή τη διατροφή μακροπρόθεσμα χωρίς κόπο, κόστος ή στέρηση;
4. Προτιμήστε την ποικιλία: Κάθε πρόταση που προάγει αποκλεισμούς τροφών ή μονόπλευρη διατροφή είναι ύποπτη.
5. Ακούστε το σώμα σας: Μια πραγματικά ωφέλιμη διατροφή σέβεται την πείνα, τον κορεσμό και την απόλαυση του φαγητού

ΠΩΛΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΝΗΛΙΚΩΝ

1. Η προστασία των ανηλίκων από τα καπνικά προϊόντα είναι αρμοδιότητα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Ειδικής Υπηρεσίας Προστασίας Ανηλίκων από τον Καπνό, σύμφωνα με τον παραγράφο 1 του άρθρου 5 του παρόντος.
2. Κατά την έννοια του παρόντος νόμου:
 1. προϊόντα καπνού είναι όσα παρασκευάζονται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από καπνό ως πρώτη ύλη και προορίζονται για χρήση μέσω εισπνοής, μύζησης ή μάσησης,
 2. ανήλικοι είναι όποιοι δεν έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο ετος της ηλικίας τους.

Άρθρο 2

Ρυθμίσεις για τα προϊόντα καπνού

1. Από τη δημοσίευση του παρόντος απαγορεύεται:

1. η πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους και από ανηλίκους,
2. η τοποθέτηση προϊόντων καπνού σε προθήκες καταστημάτων, εξαιρουμένων των καταστημάτων σφωροβολημάτων ειδών, των περιπτέρων και των καταστημάτων που πωλούν αποκλειστικά προϊόντα καπνού,

3. η κατασκευή, προώθηση, επιμετάδοση και πώληση αντικειμένων που έχουν την εξωτερική μορφή προϊόντων καπνού, με εξαίρεση τα αντικείμενα που κατασκευάζονται σύμφωνα με τον παραγράφο 2 του άρθρου 1.

4. η διανομή και πώληση καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους.

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Αρ. Φύλλου 262 / ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ / Άρθρο 2

23 Δεκεμβρίου 2008

ΝΟΜΟΣ **3730/2008** «Προστασία ανηλίκων από τον καπνό και τα αλκοολούχα ποτά και άλλες διατάξεις»

Μία ευγενική υπενθύμιση από την



ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΟΛΩΝ, ΨΗΛΙΚΩΝ & ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΕΝΤΥΠΟ: ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	ΕΡΓΑΣΙΕΣ																																
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	

ΕΤΟΣ..... ΜΗΝΑΣ..... ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

ΣΗΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΜΕ √ : ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, Χ : ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ : Η (ΗΜΕΡΗΣΙΑ), Ε (ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ), Μ (ΜΗΝΙΑΙΑ)

glo
WAY BETTER*

NEW



Ένταση καπνού που μένει.
Δροσιά που ξεχωρίζει.

Ανακάλυψε τη νέα γεύση neo™ Azure

*Σε σύγκριση με την glo™ HYPER X2. Το glo™ θερμαίνει τα sticks χωρίς να τα καίει. Δεν δημιουργείται στάχτη, παράγει αερόλυμα και λιγότερη μυρωδιά σε σύγκριση με το κάπνισμα του συμβατικού τσιγάρου. Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι εθιστική ουσία.

neo

**Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει την υγεία σας και είναι εθιστικό.
Η χρήση του δεν συνιστάται σε μη καπνιστές.**

