

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 161 | ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

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



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΟΣ 18 ΕΤΩΝ

Τέλος εποχής
για τα ΕΛΤΑ;
σελ.4

Δημόσιες και ιδιωτικές
υπηρεσίες στην Ελλάδα:
Ποιος κερδίζει;
σελ.10

Κάμερες στους δρόμους:
Σύμμαχος κατά των τροχαίων
ή παράγοντας ελέγχου;
σελ.15

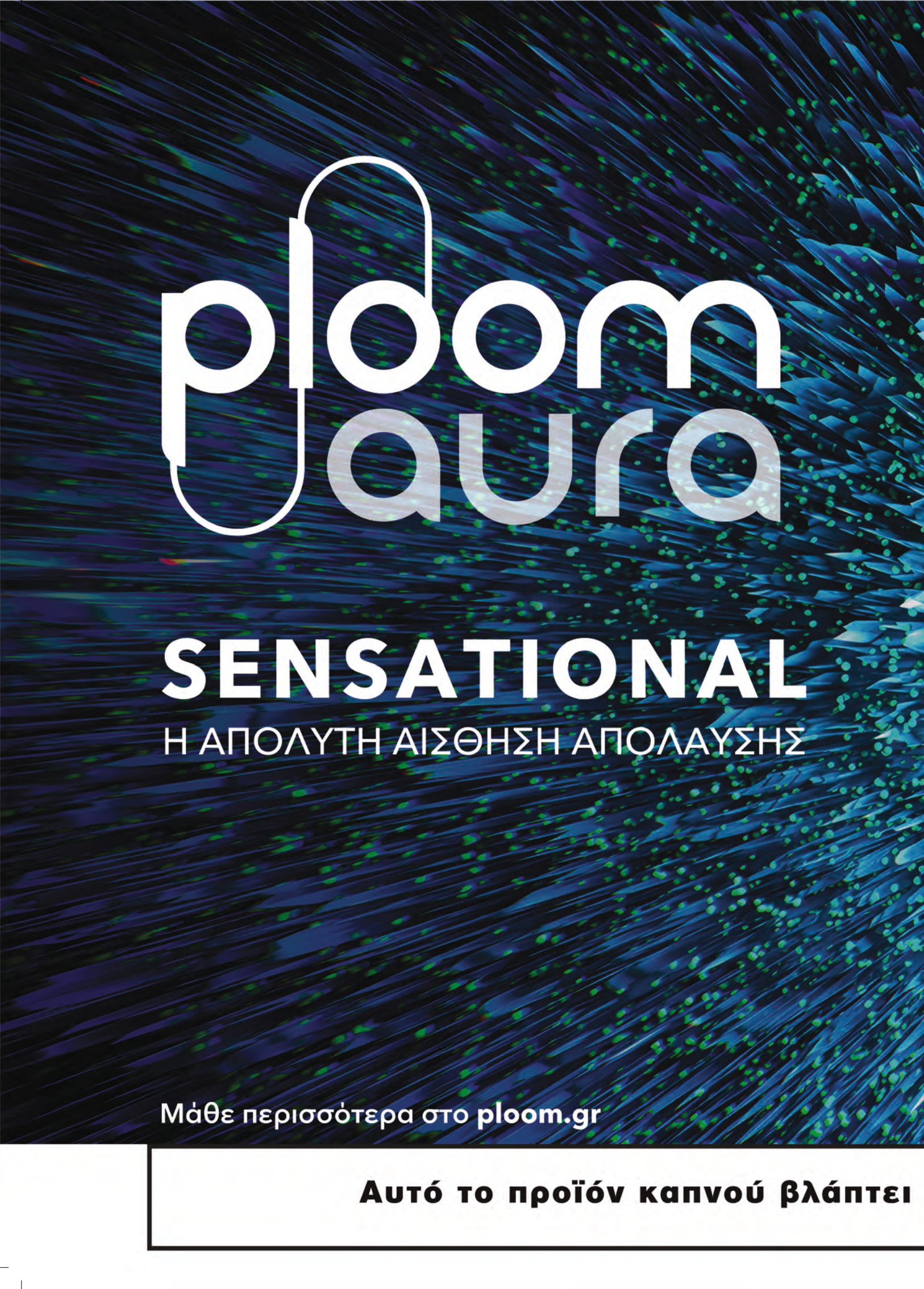
Παιδικές χαρές στην Ελλάδα:
Από τα προβλήματα στην προοπτική
μιας συμπεριληπτικής αναγέννησης
σελ.22

Γιατί βλέπουμε
όλο και περισσότερα
άγρια ζώα στις πόλεις;
σελ.29

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ

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





ploom
aura

SENSATIONAL

Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

WELCOME KIT

ΣΥΣΚΕΥΗ &
6 ΠΑΚΕΤΑ 29€



evo

for phom

BURGUNDY

x6
πακέτα

Αυτό το προϊόν
καπνού βλάπτει την
υγεία σας και είναι εθιστικό

SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY



την υγεία σας και είναι εθιστικό.

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 161 | ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 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 Παпанέστορα

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Μαρία Παπανέστορα

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Μαρία Παπανέστορα

Ειδικοί 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

Η στρατηγική άμυνα
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

12

Καφές: Η σταθερή συνήθεια
των Ελλήνων –
Η επιρροή του στην αγορά

14

Η εικόνα του οδικού δικτύου
στην Ελλάδα

18

Λαθρεμπόριο καπνού
και αύξηση της φορολογίας:
Η διπλή παγίδα

27

Τι είναι τα κρυπτονομίσματα
και πόσο ασφαλή είναι
για τους καταναλωτές

30

Από τον Ιπποκράτη
στη σύγχρονη ιατρική:
Υγεία, ήθος και πρόληψη
τότε και τώρα

Κάθε εβδομάδα και μια νέα ευκαιρία
για επιβράβευση στο

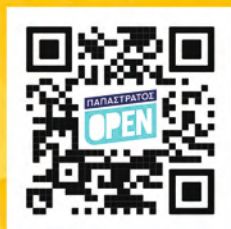


Ανακάλυψε τη



Μπες τώρα
στον μεγάλο διαγωνισμό.

Ξεκίνα στο
www.papastratosopen.gr



ή τηλεφώνησε στο 2104193330

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

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

EDITORIAL

Τέλος εποχής για τα ΕΛΤΑ;

Κάποτε, το γράμμα ήταν ένα κομμάτι χαρτιού που ταξίδευε μέρες μεταφέροντας νέα, συναισθήματα, ακόμα και γνώσεις. Τα Ελληνικά Ταχυδρομεία ήταν ο αγωγός αυτής της επικοινωνίας, ο σύνδεσμος ανάμεσα στους ανθρώπους. Από τον 19ο αιώνα, λίγο μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους, ο ταχυδρόμος έγινε σύμβολο παρουσίας της χώρας στην πιο απομακρυσμένη γωνιά της. Σήμερα, σχεδόν 2 αιώνες μετά, η είδηση του κλεισίματος 204 καταστημάτων σε όλη την Ελλάδα, ίσως, σηματοδοτεί το τέλος μιας εποχής.

Η ιστορία των ΕΛΤΑ είναι συνυφασμένη με την πορεία της Ελλάδας προς τη σύγχρονη εποχή. Στις 24 Σεπτεμβρίου 1828, ο πρώτος Κυβερνήτης της χώρας, Ιωάννης Καποδίστριας, υπέγραψε το ψήφισμα «περί συστάσεως τακτικής ταχυδρομικής συγκοινωνίας» ιδρύοντας το «Γενικόν Ταχυδρομείον». Από τα πρώτα ταχυδρομεία και τα γραμματόσημα με τη μορφή του Ερμή μέχρι την ανάπτυξη δικτύων στα νησιά, σε κάθε ακριτική περιοχή και στα μεγάλα αστικά κέντρα, υπήρξαν θεσμός εμπιστοσύνης. Η εικόνα του ταχυδρόμου με το τσαντάκι και το ποδήλατο έγινε σύμβολο της ελληνικής καθημερινότητας. Ήταν η φωνή των ανθρώπων πριν την εμφάνιση του τηλεφώνου, του ραδιοφώνου και αργότερα, της τηλεόρασης.

Τώρα, βρισκόμαστε ενώπιον των νέων προκλήσεων που αφορούν την αναδιοργάνωση, τον ψηφιακό μετασχηματισμό και τη βιωσιμότητα, όπως αναφέρουν φορείς των ταχυδρομείων, καθώς τα έσοδα έχουν συρρικνωθεί, όπως και οι επιστολές οι οποίες, μάλιστα, έχουν μειωθεί κατά 90% την τελευταία δεκαετία. Όμως, για τις κοινωνίες της περιφέρειας, το ταχυδρομείο δε θεωρείται απλώς μια υπηρεσία αλλά πυλώνας σταθερότητας.

Η μετάβαση χαρακτηρίζεται αναπόφευκτη. Η νέα εποχή απαιτεί αλλαγές. Η επικοινωνία έγινε ψηφιακή, τα δέματα του ηλεκτρονικού εμπορίου αντικατέστησαν τα γράμματα. Τα ΕΛΤΑ, όμως, μας θυμίζουν τα αμέτρητα γραμματόσημα και τα ταχυδρομεία στις πλατείες των χωριών. Η ανθρώπινη επαφή, η αξιοπιστία και η εξυπηρέτηση έκαναν αυτούς τους χώρους και τους εργαζομένους αναντικατάστατους.

Το μέλλον μπορεί να είναι ηλεκτρονικό, ωστόσο, αν τα ΕΛΤΑ καταφέρουν να γεφυρώσουν το χάσμα που έχει δημιουργηθεί, τότε, ενδεχομένως, μέσα σε κάθε αλλαγή, να κρατήσουν ζωντανό τον παλμό της ιστορίας τους.



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Θεσσαλονίκη: μια πόλη με κλειστά βλέφαρα

Περπατά κανείς στην Τσιμισκή, στη Μητροπόλεως, στην Εγνατία. Κάποτε, οι δρόμοι αυτοί έσφυζαν από ζωή. Βιτρίνες γεμάτες φως, μαγαζιά με κόσμο, χρώματα και μυρωδιές. Σήμερα, όμως, παρατηρούμε πολλή κατεβασμένα ρολά.

Δε μιλάμε για μεμονωμένα περιστατικά, μιλάμε για μια πραγματικότητα που μετριέται πλέον με αριθμούς. Το ποσοστό των εμπορικών επιχειρήσεων που έχουν κλείσει στους βασικούς δρόμους της πόλης έχει φτάσει στο 20%. Ακόμα και η Τσιμισκή, η «βιτρίνα» της Θεσσαλονίκης, μετρά πάνω από 1 στα 10 καταστήματα κενά, ποσοστά που θα έμοιαζαν αδιανόητα λίγα χρόνια πριν.

Κι όμως, τα ενοίκια συνεχίζουν να εκτοξεύονται. Σε πολλή περιπτώσεις, το τετραγωνικό μέτρο φτάνει έως και τα 150 ευρώ. Πώς μπορεί να σταθεί μια μικρομεσαία επιχείρηση, όταν καλείται να πληρώνει τέτοια ποσά, την ώρα που τα έσοδα μειώνονται και τα λειτουργικά έξοδα, το ρεύμα, οι φόροι και τα καύσιμα, καταπίνουν κάθε κέρδος;

Δεν είναι μόνο αριθμοί σε χαρτί. Είναι 300 μαγαζιά εστίασης που κατέβασαν ρολά οριστικά στο κέντρο. Είναι 800 επιχειρήσεις που λειτουργούν υποτυπωδώς, μόνο για να μη σβήσει τελείως το όνομά τους. Είναι άνθρωποι που έβαλαν τον κόπο μιας ζωής πίσω από βιτρίνες, όμως, είδαν τα όνειρά τους να γίνονται χαρτί με την ένδειξη «Ενοικιάζεται».

Η εικόνα των κλειστών καταστημάτων δεν είναι μόνο οικονομικό φαινόμενο. Είναι κοινωνικό, είναι πολιτισμικό, είναι υπαρξιακό. Γιατί κάθε θουκέτο σημαίνει λιγότερη ζωή στους δρόμους, λιγότερη αλληλεπίδραση, λιγότερη ταυτότητα για τη Θεσσαλονίκη. Ποιος θέλει μια πόλη με άδειες βιτρίνες και σιωπηλές λεωφόρους;

Τα ερωτήματα είναι σοβαρά: θα βρούμε τρόπους να στηρίξουμε την επιχειρηματικότητα, να θέσουμε ένα πηλόνι στις μισθώσεις, να δώσουμε διάρκεια και ασφάλεια στους επαγγελματίες; Γιατί η Θεσσαλονίκη δεν αξίζει να θεωρείται μια πόλη – φάντασμα. Αξίζει να γίνει ξανά το ζωντανό, εμπορικό, πολύχρωμο σταυροδρόμι που υπήρξε πάντα. Το μόνο που μένει να φανεί είναι να τη δούμε να ζωντανεύει πάλι με τη στήριξη όλων.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η στρατηγική άμυνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η ασφάλεια και η άμυνα έχουν αναδειχθεί σε έναν από τους σημαντικότερους τομείς της Ευρωπαϊκής Ένωσης τα τελευταία χρόνια. Οι διεθνείς κρίσεις, ο πόλεμος στην Ουκρανία και η ανάγκη για ενεργειακή και τεχνολογική ανεξαρτησία ώθησαν την Ε.Ε. να χαράξει μια νέα, πιο ενιαία στρατηγική άμυνας. Στόχος της αποτελεί η διασφάλιση της ικανότητάς της για την προστασία των πολιτών και των συνόρων της χωρίς την πλήρη εξάρτησή της από τρίτες δυνάμεις.

Η νέα στρατηγική "Defence Readiness 2030", την οποία παρουσίασε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή τον Οκτώβριο, συνιστά το πιο φιλόδοξο σχέδιο αμυντικής ολοκλήρωσης έως σήμερα. Προβλέπει επενδύσεις σε τέσσερις βασικούς τομείς: την αεράμυνα, την αντιμετώπιση drones, την ασφάλεια των διαστημικών υποδομών και την ενίσχυση της ανατολικής πτέρυγας της Ευρώπης. Παράλληλα, μέσω της European Defence Industrial Strategy (EDIS) και του χρηματικού μηχανισμού SAFE, ενισχύεται η ευρωπαϊκή αμυντική βιομηχανία, δίνοντας έμφαση στην καινοτομία και τη συνεργασία μεταξύ των κρατών – μελών.

Επιπλέον, καίριο σημείο συνιστά η απλοποίηση των κανονισμών για την αμυντική παραγωγή μέσω του πακέτου Defence Readiness Omnibus, με στόχο τη

μείωση της γραφειοκρατίας, καθώς και την επιτάχυνση των κοινών επενδύσεων. Ταυτόχρονα, προωθείται η ιδέα της «στρατηγικής αυτονομίας», δηλαδή, η ικανότητα της Ε.Ε. να ενεργεί αυτόνομα, κάθε φορά που αυτό απαιτείται.

Βέβαια, οι οικονομικές ανισότητες μεταξύ κρατών και οι διαφορετικές εθνικές προτεραιότητες θεωρούνται κρίσιμα εμπόδια, όμως, η Ε.Ε. εκφράζει τη βούλησή της για την ενίσχυση του ρόλου της ως αξιόπιστου παράγοντα ασφάλειας και ειρήνης σε διεθνές επίπεδο.

Η ρωσική εισβολή στην Ουκρανία το 2022 αποτέλεσε καταλύτη για τη μεταμόρφωση της ευρωπαϊκής στρατηγικής άμυνας. Η Ευρώπη φαίνεται να αντιλαμβάνεται ότι η ασφάλεια δεν είναι δεδομένη και η αυτονομία της μετατρέπεται, πλέον, σε αναγκαιότητα, όχι επιλογή.

Συνεπώς, τα επόμενα 5 χρόνια χαρακτηρίζονται κρίσιμα, διότι οι αποφάσεις όλου αυτού του στρατηγικού σχεδιασμού θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό, εάν οι συγκεκριμένοι στόχοι θα είναι εφικτοί. Τα θεμέλια που τίθενται μπορούν να οδηγήσουν σε μια Ευρώπη περισσότερο ισχυρή και έτοιμη, ώστε να διαφυλάξει τόσο τις αξίες της όσο και τα συμφέροντά της.

blu[®] 2.0

ΑΠΟ ΤΗ Νο1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΕΚΡΗΚΤΙΚΕΣ ΦΡΟΥΤΕΝΙΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

NEW

6€
1/2 ΚΑΨΟΥΛΕΣ



Το προϊόν αυτό
περιέχει νικοτίνη,
η οποία είναι
εξαιρετικά εθιστική
ουσία



Το προϊόν αυτό
περιέχει νικοτίνη,
η οποία είναι
εξαιρετικά εθιστική
ουσία



Το προϊόν αυτό
περιέχει νικοτίνη,
η οποία είναι
εξαιρετικά εθιστική
ουσία

ΕΩΣ
2600
PUFFS*
/ΠΑΚΕΤΟ

*Βάσει της χωρητικότητας της μπαταρίας μίας πρόσφατα κατασκευασμένης συσκευής και με διάρκεια εισπνοής 1 δευτερόλεπτο. Ο αριθμός ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με την ατομική ατμιστική συμπεριφορά.

ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

Η «πρωτιά» των Ελλήνων στις υπερωρίες - Τι δείχνουν τα στοιχεία της Eurostat

Η Ελλάδα βρίσκεται και πάλι στην κορυφή της Ευρώπης για το χρόνο εργασίας. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Eurostat για το δεύτερο τρίμηνο του 2025, οι Έλληνες εργαζόμενοι είναι αυτοί που πραγματοποιούν τις περισσότερες υπερωρίες στην Ευρωπαϊκή Ένωση, με το 20,9% των εργαζομένων ηλικίας 20 έως 64 ετών να εργάζονται πάνω από 45 ώρες την εβδομάδα. Ο αντίστοιχος μέσος όρος στην Ε.Ε. διαμορφώνεται στο 10,8%.

Ήδη από το 2024, η Ελλάδα έχει καταγράψει το υψηλότερο ποσοστό εργαζομένων που εργάζονται πάνω από 49 ώρες εβδομαδιαίως, ενώ ταυτόχρονα, οι Έλληνες απασχολούμενοι είναι πιθανό να διατηρούν και δεύτερη εργασία, γεγονός που αυξάνει περαιτέρω τον συνολικό τους χρόνο απασχόλησης.

Τα στοιχεία της Eurostat αποτυπώνουν μια ελληνική αγορά με αντιφάσεις. Από τη μια, υψηλά ποσοστά απασχόλησης και από την άλλη, χαμηλές απολαβές. Ενώ, λοιπόν, οι Έλληνες εργάζονται περισσότερο, η αποδοτικότητα και το πραγματικό εισόδημα παραμένουν στάσιμα σε σχέση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

Η διαρκής υπερεργασία δεν αποτελεί μόνο οικονομικό ζήτημα αλλά και κοινωνικό. Βάσει μελετών, οι μακρές ώρες εργασίας συνδέονται με αυξημένα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης, περιορισμένο

ελεύθερο χρόνο και δυσκολία ισορροπίας ανάμεσα στην εργασία και την οικογενειακή ζωή. Ταυτόχρονα, οι εργοδότες αντιμετωπίζουν την έλλειψη προσωπικού, ειδικά σε τομείς όπως η εστίαση, το λιανεμπόριο και οι μεταφορές. Όμως, η πρακτική αυτή υπονομεύει, σύμφωνα με τους ειδικούς, τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων μακροπρόθεσμα, καθώς ενισχύει τη φθορά του ανθρώπινου δυναμικού, μειώνοντας, παράλληλα, την παραγωγικότητα.

Σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, χώρες όπως η Σουηδία, η Δανία, η Φινλανδία και η Γαλλία παραμένουν στις χαμηλότερες θέσεις ως προς τις ώρες εργασίας. Αντίθετα, χώρες της νοτιοανατολικής Ευρώπης, όπως η Ελλάδα, η Κύπρος και η Ρουμανία, εμφανίζουν υψηλότερους δείκτες υπερωριών, αντανακλώντας διαφορετικά παραγωγικά μοντέλα και επίπεδα μισθών.

Επομένως, το στοίχημα για τα επόμενα χρόνια είναι διπλό. Πώς θα διατηρηθεί η εργασιακή ενέργεια των Ελλήνων, ενώ ταυτόχρονα, θα μειωθεί η εξουθένωση και θα αυξηθεί η αποτελεσματικότητα; Η Ελλάδα μπορεί να κατέχει την «πρωτιά» στις ώρες εργασίας, όμως, μπορεί και πρέπει να κατέχει την «πρωτιά» και στην ποιότητα και την ανταμοιβή της εργασίας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Η εδραίωση των drones στην καθημερινότητά μας

Τα drones, γνωστά και ως μη επανδρωμένα αεροσκάφη, αποτελούν μία από τις πιο εντυπωσιακές τεχνολογικές εξελίξεις της εποχής μας. Από στρατιωτικά εργαλεία έχουν μετατραπεί πλέον σε πολύτιμα μέσα για την κοινωνία, τη βιομηχανία και την ψυχαγωγία, όμως, ταυτόχρονα, έχουν δημιουργήσει ορισμένα ζητήματα.

Παρατηρούμε, λοιπόν, πως η χρήση των drones έχει εξαπλωθεί σε διάφορους τομείς:

- 1) Στην έρευνα και τη διάσωση τα μηχανήματα αυτά εντοπίζουν αγνοούμενους,
- 2) Στη γεωργία βοηθούν στην παρακολούθηση των καλλιεργειών, στους ψεκασμούς και στη συλλογή δεδομένων μειώνοντας το κόστος – αυξάνοντας την παραγωγικότητα,
- 3) Στην ασφάλεια χρησιμοποιούνται για την επιτήρηση συνόρων και τους ελέγχους υποδομών,
- 4) Στον κινηματογράφο και τη φωτογραφία προσφέρουν εντυπωσιακές εναέριες λήψεις.

Τα drones λειτουργούν παρέχοντας πολλαπλά πλεονεκτήματα. Εξοικονομούν χρόνο και χρήμα, μειώνουν τον ανθρώπινο κίνδυνο σε δύσκολες περιπτώσεις, ενώ παράλληλα αποτελούν πολύτιμο εργαλείο περιβαλλοντικής προστασίας, διότι μέσω

αυτών επιτυγχάνεται η παρακολούθηση πυρκαγιών, η ρύπανση και οποιαδήποτε αλλογή συντελείται στο οικοσύστημα.

Βέβαια, η ταχεία εξάπλωση αυτών των συσκευών έχει προκαλέσει ερωτήματα που αφορούν την ασφάλεια και την ιδιωτικότητα. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, όπως και στην Ελλάδα, η Υπηρεσία Πολιτικής Αεροπορίας και ο EASA (Οργανισμός Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Ασφάλεια της Αεροπορίας στην Ελλάδα) έχουν θεσπίσει κανονισμούς για την πτήση και την αδειοδότηση. Μάλιστα, η πτήση κοντά σε αεροδρόμια ή κατοικημένες περιοχές απαγορεύεται, ενώ απαιτείται εκπαίδευση για κάθε επαγγελματική χρήση. Επιπλέον, η στρατιωτική χρήση τους εγείρει ηθικά διλήμματα, καθώς τα αυτόνομα συστήματα όπλων θέτουν ερωτήματα ευθύνης, όπως και ανθρωπισμού. Τέλος, η εναέρια βιντεοσκόπηση ενδέχεται να καταγράφει πολίτες χωρίς τη συναίνεσή τους δημιουργώντας ζητήματα προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Τα drones παρέχουν καινοτόμες δυνατότητες σε πλήθος τομέων. Ωστόσο, αντιλαμβανόμαστε το γεγονός ότι απαιτούν υπεύθυνη χρήση, σαφές νομικό πλαίσιο και σίγουρα, σεβασμό στα δικαιώματα των ανθρώπων, ό,τι, δηλαδή, ισχύει για οποιοδήποτε επίτευγμα της τεχνολογίας.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες στην Ελλάδα: Ποιος... κερδίζει;

Η ελληνική οικονομία και η αγορά εργασίας ισορροπούν παραδοσιακά ανάμεσα σε δύο βασικούς πυλώνες: τον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα. Η «σχέση» τους συχνά παρουσιάζεται ανταγωνιστική, όμως, στην πραγματικότητα είναι περισσότερο συμπληρωματική. Ποιος, όμως, φαίνεται να «κερδίζει» σήμερα;

Ο δημόσιος τομέας στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από σταθερότητα, κοινωνική προστασία και διασφάλιση δικαιωμάτων. Η απασχόληση εδώ εξακολουθεί να ελκύει πολλούς, κυρίως, εξαιτίας των σταθερών θέσεων εργασίας, του συγκεκριμένου ωραρίου και προνομίων (άδειες και επιδόματα) αλλιά και του ρόλου κοινωνικής σημασίας, ειδικά σε τομείς όπως η υγεία, η εκπαίδευση και η κοινωνική μέριμνα. Ωστόσο, δε λείπουν οι προκλήσεις οι οποίες αφορούν τις περιορισμένες δυνατότητες ανέλιξης, των χαμηλότερων ρυθμών μισθολογικής ανάπτυξης, της γραφειοκρατίας που συχνά επιβραδύνει την αποτελεσματικότητα και της μείωσης των θέσεων σε διοικητικά καθήκοντα λόγω της σύγχρονης ψηφιοποίησης.

Στην άλλη πλευρά, βρίσκεται ο ιδιωτικός τομέας ο οποίος είναι πιο ευέλικτος, ανταγωνιστικός και συνδεδεμένος με την παγκόσμια αγορά. Παράγει την πλειονότητα των νέων θέσεων και αποτελεί τον κύριο μοχλό ανάπτυξης. Τα βασικά πλεονεκτήματά του στηρίζονται στη δυναμική εξέλιξη σε τομείς όπως ο

τουρισμός, οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες και η πληροφορική δημιουργώντας ευκαιρίες ιδιαίτερα για εργαζόμενους με γνώσεις και δεξιότητες, ενώ η καινοτομία και η εξωστρέφεια λειτούργούν καταλυτικά στην υλοποίηση διεθνών συνεργασιών. Αντίστοιχα, οι προκλήσεις δεν είναι αμελητέες. Η ανασφάλεια της εργασίας, οι ευέλικτες μορφές απασχόλησης και ο έντονος ανταγωνισμός που απαιτεί συνεχή εκπαίδευση και προσαρμογή προκαλούν συνεχώς προβληματισμό.

Ποιος... κερδίζει, λοιπόν; Βάσει των στοιχείων απασχόλησης, ο ιδιωτικός τομέας έχει σαφές προβάδισμα στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και στη συμβολή του στην περαιτέρω ανάπτυξη. Ο δημόσιος τομέας, όμως, εξακολουθεί να θεωρείται θεμέλιο κοινωνικής σταθερότητας.

Αντί να αντιμετωπίζονται ανταγωνιστικά, οι δύο τομείς χρειάζεται να λειτουργούν συμπληρωματικά. Ένα ισχυρό Δημόσιο είναι απαραίτητο για την κοινωνική συνοχή και τις βασικές υπηρεσίες, ενώ ένας ευέλικτος Ιδιωτικός τομέας οδηγεί στην ανάπτυξη. Το «ποιος κερδίζει» εξαρτάται, τελικά, από τις ανάγκες και τις προτεραιότητες κάθε εργαζομένου, όπως και από τη στρατηγική που θα ακολουθήσει η χώρα για το μέλλον της.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ



Τι είναι το «Dashboard του Πολίτη» και πώς λειτουργεί;

Το «Dashboard του Πολίτη» είναι μια νέα ψηφιακή υπηρεσία του e-ΕΦΚΑ που δημιουργήθηκε με σκοπό να συγκεντρώνει σε έναν ενιαίο χώρο όλες τις βασικές πληροφορίες που αφορούν το ασφαλιστικό τμήμα των πολιτών.

Στόχος του αποτελεί η διαφάνεια, η εύκολη πρόσβαση και η απλοποίηση των διαδικασιών με τον ΕΦΚΑ, ώστε ο κάθε πολίτης να έχει πλήρη εικόνα για την ασφαλιστική του κατάσταση.

Μέσω του «Dashboard του Πολίτη» οι χρήστες μπορούν να δουν:

- Ασφαλιστικός βίος: όλα τα ένσημα, τους εργοδότες και τις ασφαλιστικές περιόδους τους.
- Ειδοποιητήρια εισφορών: τις οφειλές ή δόσεις που πρέπει να καταβληθούν.
- Πιστοποιητικά και βεβαιώσεις: ασφαλιστικής ενημερότητας, χρόνου ασφάλισης, συνταξιοδοτικών στοιχείων.
- Αιτήσεις: την πορεία αιτήσεων που έχουν υποβληθεί στον ΕΦΚΑ.
- Ραντεβού: προγραμματισμένα ραντεβού με υπηρεσίες του ΕΦΚΑ.
- Εκκαθαριστικά συντάξεων: για τους συνταξιούχους
- Ποσοστά αναπηρίας: εφόσον αφορούν τον πολίτη.

Πώς λειτουργεί:

- 1) Είσοδος στην υπηρεσία: Ο πολίτης συνδέεται με τους κωδικούς Taxisnet. Για λόγους ασφαλείας απαιτείται επιπλέον ταυτοποίηση μέσω One Time Password (OTP).
- 2) Διασύνδεση με τα εθνικά μητρώα: Τα στοιχεία αντλούνται αυτόματα από μητρώα όπως το ΑΜΚΑ, το μητρώο πολιτών και άλλα, ώστε να υπάρχει πλήρης και έγκυρη ενημέρωση.
- 3) Προσωποποιημένη πληροφόρηση: Οι πληροφορίες προσαρμόζονται ανάλογα με το προφίλ του πολίτη: μισθωτός, μη μισθωτός, συνταξιούχος ή άτομο με αναπηρία.
- 4) Διαχείριση στοιχείων: Ο χρήστης μπορεί να ενημερώνει προσωπικά στοιχεία όπως στοιχεία επικοινωνίας, email και τραπεζικό λογαριασμό (IBAN).
- 5) Ηλεκτρονικές ειδοποιήσεις: Μέσω του Εθνικού Μητρώου Επικοινωνίας (ΕΜΕπ), ο πολίτης λαμβάνει ενημερώσεις και ειδοποιήσεις στο email του.

Το «Dashboard του Πολίτη» αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς τον ψηφιακό μετασχηματισμό του ΕΦΚΑ. Δίνει στον πολίτη τον έλεγχο των ασφαλιστικών στοιχείων του, μειώνει τη γραφειοκρατία και φέρνει τη δημόσια διοίκηση πιο κοντά στην καθημερινότητα με διαφάνεια και αξιοπιστία.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Καφές: Η σταθερή συνήθεια των Ελλήνων - Η επιρροή του στην αγορά

Ο καφές δεν αποτελεί απλώς μια καθημερινή συνήθεια των Ελλήνων, θεωρείται, σχεδόν «θηρσκέια» για πολλούς, παρά τις οικονομικές πιέσεις και τις αλλαγές στις καταναλωτικές συνήθειες. Το 2025, η εικόνα της κατανάλωσης καφέ συνθέτει ένα πολύπλευρο σκηνικό, όπου ο όγκος, οι τύποι καφέ και οι χώροι κατανάλωσης αλληλοεπιδρούν με κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, η συνολική εγχώρια κατανάλωση καφέ στην Ελλάδα εκτιμάται ότι ξεπέρασε τους 41.080 τόνους το 2024, σημειώνοντας αύξηση 1,6% σε σχέση με το 2023 που καταναλώθηκαν περίπου 40.450 τόνοι. Η αξία της αγοράς εκτιμάται σε περίπου 650 εκατ. ευρώ σε επίπεδο χονδρικής πώλησης.

Βάσει διάφορων πηγών, οι Έλληνες καταναλώνουν 5 - 6 κιλά καφέ ετησίως ανά άτομο, γεγονός που τους τοποθετεί στους κορυφαίους καταναλωτές της Ευρώπης. Άλλες έρευνες υπολογίζουν την κατανάλωση γύρω στα 3 κιλά ανά άτομο. Σε οποιαδήποτε εκδοχή, η Ελλάδα βρίσκεται στην 9^η θέση παγκοσμίως στην κατανάλωση καφέ.

Ο εσπρέσο παραμένει ο πιο δημοφιλής τύπος καφέ στη χώρα μας, ενώ ακολουθεί ο ελληνικός, ο στιγμιαίος, ο καφές φίλτρου και οι κάψουλες, οι οποίες κερδίζουν συνεχώς έδαφος.

Οι διεθνείς τιμές του καφέ έχουν αυξηθεί επηρεάζοντας και την ελληνική αγορά. Το 2025, η τιμή για μια λίβρα αλεσμένου καφέ έφτασε τα 7,25 δολάρια. Στην εγχώρια αγορά, οι τιμές για έναν καφέ σε καφετέρια φτάνουν, σχεδόν, τα 4,60 ευρώ. Ο Ειδικός Φόρος Κατανάλωσης (10 - 15%) θεωρείται επιβάρυνση με τις επιχειρήσεις να ζητούν τη μείωσή του. Λόγω της ακρίβειας, παρατηρείται «μετακίνηση» κατανάλωσης από τις καφετέριες προς το σπίτι.

Η κατανάλωση καφέ στην Ελλάδα δείχνει ανθεκτικότητα, χωρίς αυτό, βέβαια, να σημαίνει ότι τα προβλήματα θεωρούνται αμελητέα. Οι Έλληνες, δύσκολα θα εγκαταλείψουν την αγαπημένη τους συνήθεια, ωστόσο, η μορφή της κατανάλωσης πιθανότητα θα αλλάξει. Οι νέες τάσεις αποδεικνύουν ότι το μέλλον αυτής της αγοράς θα παραμείνει δυναμικό. Το 2025, λοιπόν, η σταθερότητα στην κατανάλωση αυτή συνυπάρχει με αλλαγές.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση από 2 Φεβρουαρίου 2026: Τι θα ισχύσει

Η Ελλάδα εισέρχεται σε μια νέα ψηφιακή φάση στη φορολογική της διοίκηση με την υποχρεωτική καθιέρωση της ηλεκτρονικής τιμολόγησης (e – invoicing) στις συναλλαγές μεταξύ επιχειρήσεων. Με σειρά αποφάσεων της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων και του Υφυπουργού Οικονομικών, θεσπίζονται νέοι κανόνες, το χρονοδιάγραμμα εφαρμογής, τα κίνητρα για έγκαιρη μετάβαση και οι υποχρεώσεις των επιχειρήσεων.

Τι προβλέπει η νέα ρύθμιση

1) Τι θα ισχύει: Από 2 Φεβρουαρίου 2026, γίνεται υποχρεωτική η έκδοση ηλεκτρονικών τιμολογίων για κάθε πώληση αγαθών ή παροχή υπηρεσιών μεταξύ επιχειρήσεων στην Ελλάδα. Επίσης, περιλαμβάνονται οι συναλλαγές προς επιχειρήσεις τρίτων χωρών εκτός ΕΕ, ενώ για συναλλαγές με επιχειρήσεις εντός ΕΕ, η ηλεκτρονική τιμολόγηση παραμένει προαιρετική, με την προϋπόθεση ότι η αλληλοδαπή επιχείρηση αποδέχεται το ηλεκτρονικό τιμολόγιο.

2) Χρονοδιάγραμμα εφαρμογής σε δύο φάσεις:

Α' φάση: Για επιχειρήσεις με ακαθάριστα έσοδα άνω του 1 εκατομμυρίου ευρώ για το φορολογικό έτος 2023, η έναρξη υποχρεωτικής εφαρμογής θα γίνει στις 2 Φεβρουαρίου 2026, με ένα μεταβατικό στάδιο από 2/2 έως 31/3/2026, κατά το οποίο οι εταιρείες μπορούν παράλληλα να χρησιμοποιούν το παλιό σύστημα.

Β' φάση: Όλοι οι υπόλοιποι φορείς με χαμηλότερα έσοδα οφείλουν να ξεκινήσουν τη νέα εφαρμογή από την 1η Οκτωβρίου 2026, με ένα μεταβατικό στάδιο από 1/10 έως 31/12/2026.

3) Υποχρεώσεις επιλογής και αποδοχής:

• Οι επιχειρήσεις πρέπει να υποβάλουν Δήλωση Έναρξης Ηλεκτρονικής Έκδοσης Στοιχείων ή Δήλωση Χρήσης της εφαρμογής "timologio" της ΑΑΔΕ.

• Η έκδοση μπορεί να γίνει είτε με υπηρεσίες πιστοποιημένων Παρόχων Ηλεκτρονικής Έκδοσης Στοιχείων είτε με τη δωρεάν εφαρμογή της ΑΑΔΕ "timologio" για κινητές συσκευές μέσω του myDATAααρ.

• Για συναλλαγές με ημεδαπές επιχειρήσεις, η αποδοχή του ηλεκτρονικού τιμολογίου από τη λήπτρια επιχείρηση θα είναι υποχρεωτική.

4) Κίνητρα για πρόωπη ένταξη: Τα φορολογικά οφέλη για όσες επιχειρήσεις υιοθετήσουν την ηλεκτρονική τιμολόγηση δύο μήνες πριν την υποχρεωτική προθεσμία είναι η πλήρης και προσαυξημένη κατά 100% απόσβεση των δαπανών για τεχνικό εξοπλισμό και λογισμικό, καθώς και η προσαύξηση κατά 100% της δαπάνης για παραγωγή, διαβίβαση και ηλεκτρονική αρχειοθέτηση ηλεκτρονικών τιμολογίων για τους 12 πρώτους μήνες έκδοσης.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η εικόνα του οδικού δικτύου στην Ελλάδα

Το οδικό δίκτυο αποτελεί τη ραχοκοκαλιά των μεταφορών και της οικονομικής δραστηριότητας μιας χώρας. Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια, έχουν πραγματοποιηθεί βασικές επενδύσεις που άλλαξαν ριζικά την εικόνα των οδικών υποδομών. Νέοι αυτοκινητόδρομοι, σύγχρονες σήραγγες και γέφυρες συνέδεσαν περιοχές που άλλοτε ήταν απομονωμένες. Ωστόσο, παρά την πρόοδο, εξακολουθούν να υπάρχουν προκλήσεις που καθορίζουν το μέλλον του ελληνικού οδικού δικτύου.

Από τη δεκαετία του '90 και έπειτα, η Ελλάδα επένδυσε συστηματικά σε μεγάλα οδικά έργα. Παραδείγματα όπως η Εγνατία Οδός, η Αττική Οδός, η Γέφυρα Ρίου – Αντιρρίου και οι σύγχρονοι αυτοκινητόδρομοι που συνδέουν την Αθήνα με τη Θεσσαλονίκη και την Πάτρα, διαφοροποίησαν τις μετακινήσεις και την καθημερινότητα πολιτών και επιχειρήσεων. Η ολοκλήρωση των μεγάλων αξόνων είχε πολλαπλά οφέλη, όπως είναι η βελτίωση της οδικής ασφάλειας, η σύνδεση απομονωμένων περιοχών με μεγάλα αστικά κέντρα αλλά και η διευκόλυνση του εμπορίου και του τουρισμού με καλύτερη πρόσβαση σε λιμάνια, αεροδρόμια και τουριστικούς προορισμούς.

Παρά την πρόοδο, το ελληνικό δίκτυο εξακολουθεί να παρουσιάζει αδυναμίες. Πολλά τμήματα των επαρχιακών δρόμων παραμένουν στενά και επικίνδυνα. Οι μεγάλες υποδομές χρειάζονται συνεχή συντήρηση

αλλά συχνά παρατηρείται καθυστέρηση στις εργασίες, ενώ, ταυτόχρονα, η χώρα μας παραμένει πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο σε αριθμό ατυχημάτων, κυρίως, σε δρόμους χαμηλότερων προδιαγραφών. Επιπλέον, στις μεγάλες πόλεις, το πρόβλημα της κυκλοφορικής συμφόρησης θεωρείται έντονο αποδεικνύοντας ότι δεν αρκεί μόνο η ανάπτυξη δρόμων αλλά απαιτείται συνοδική πολιτική μεταφορών.

Το οδικό δίκτυο μπορεί να εξελιχθεί ακόμη περισσότερο μέσω της συντήρησης και αναβάθμισης των υπάρχοντων υποδομών, της επέκτασής του σε περιοχές που παραμένουν αποκομμένες και της αξιοποίησης τεχνολογιών για τη διαχείριση της κυκλοφορίας. Τέλος, σημαντική προϋπόθεση συνιστά η ανάπτυξη ολοκληρωμένων συστημάτων μεταφορών που θα μειώσουν την εξάρτηση από τη χρήση των αυτοκινήτων, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις.

Το οδικό δίκτυο της Ελλάδας έχει διανύσει μεγάλη απόσταση από τα χρόνια των στενών και επικίνδυνων επαρχιακών δρόμων. Οι προκλήσεις, όμως, δεν απουσιάζουν: συντήρηση, ασφάλεια, ισόρροπη ανάπτυξη και προσαρμογή στις ανάγκες του μέλλοντος. Η χώρα οφείλει να επενδύει όχι μόνο σε νέους δρόμους αλλά και στην ενίσχυση των υφιστάμενων, ώστε το δίκτυό της να αποτελεί πάντα πραγματικό μοχλό ανάπτυξης.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Κάμερες στους δρόμους: Σύμμαχος κατά των τροχαίων ή παράγοντας ελέγχου;

Έχουμε επισημάνει ξανά πως τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν μια από τις μεγαλύτερες μάζιγες των σύγχρονων κοινωνιών. Η υπερβολική ταχύτητα, η παραβίαση του κόκκινου σηματοδότη και η απροσεξία πίσω από το τιμόνι στοιχίζουν κάθε χρόνο χιλιάδες ζωές.

Σε αυτό το πλαίσιο, όλο και περισσότερες χώρες, τώρα και η Ελλάδα, στρέφονται στη χρήση καμερών για την καταγραφή παραβάσεων με στόχο την πρόληψη. Όμως, η συζήτηση για τις κάμερες δεν περιορίζεται μόνο στην οδική ασφάλεια, αγγίζει και ζητήματα ιδιωτικότητας και κόστους. Επικρατούν, λοιπόν, και οι δύο απόψεις, δηλαδή, η μια πλευρά τονίζει τα επιχειρήματά της υπέρ της χρήσης τους, ενώ η άλλη πλευρά εκφράζει ορισμένες αντιρρήσεις.

Σύμφωνα με έρευνες, η παρουσία καμερών οδηγεί σε μείωση της υπερβολικής ταχύτητας και των παραβάσεων σηματοδότησης, καθώς οι οδηγοί γίνονται πιο προσεκτικοί γνωρίζοντας ότι παρακολουθούνται. Επιπλέον, η τεχνολογία μειώνει την πιθανότητα επιλεκτικής ή «υποκειμενικής» εφαρμογής του νόμου, ενώ ταυτόχρονα οι κάμερες παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για την κυκλοφορία συμβάλλοντας στο σχεδιασμό υποδομών.

Η αντίθετη πλευρά, όμως, επισημαίνει πως η

συνεχής παρακολούθηση μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση ενός «κράτους επιτήρησης», ενώ το κόστος εγκατάστασης και συντήρησης των συστημάτων δεν κρίνεται αμελητέο. Μήπως, παράλληλα, υπάρχει ο φόβος πως οι κάμερες χρησιμοποιούνται περισσότερο για την αύξηση των προστίμων παρά για την ασφάλεια; Αναμφισβήτητο, η απλή τιμωρία δεν αρκεί χωρίς κυκλοφοριακή αγωγή και ουσιαστική εκπαίδευση των οδηγών.

Στην Ελλάδα, οι κάμερες για την παρακολούθηση παραβάσεων εφαρμόζεται σταδιακά, κυρίως, σε λεωφόρους υψηλής κυκλοφορίας και σε επικίνδυνους κόμβους. Τα πρώτα αποτελέσματα δείχνουν μείωση της ταχύτητας σε συγκεκριμένα σημεία αλλά η κοινωνική αποδοχή παραμένει ζητούμενο, αφού αρκετοί οδηγοί τις αντιμετωπίζουν με καχυποψία.

Οι κάμερες μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των τροχαίων, αρκεί να ενταχθούν σε μια ευρύτερη στρατηγική που θα περιλαμβάνει καλύτερη εκπαίδευση, ενημέρωση και βελτίωση των οδικών υποδομών. Η οδική ασφάλεια δεν εξαρτάται από την επιτήρηση αλλά από την υπευθυνότητα κάθε οδηγού. Οι κάμερες θα λειτουργήσουν ως υπενθύμιση αυτής της ευθύνης, όχι, όμως, ως αντικατάστασή της.

ΝΕΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ
ΙΔΙΑ ΓΕΥΣΗ



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

Μην καταπίνετε ή αποσυναρμολογείτε το προϊόν. Το προϊόν περιέχει αιχμηρό μεταλλικό εξάρτημα που μπορεί να προκαλέσει σοβαρή σωματική βλάβη σε περίπτωση κατάποσης. ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ.

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

4€

Επιλέγεις **TEREA.**
Επιλέγεις **ΑΠΟΛΑΥΣΗ.**

Curious?



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

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ

Λαθρεμπόριο καπνού και αύξηση φορολογίας: Η διπλή παγίδα

Η ελληνική αγορά καπνού βρίσκεται σε ένα κρίσιμο σταυροδρόμι. Από τη μια πλευρά, η Πολιτεία επιδιώκει τη μείωση της κατανάλωσης μέσω αυξημένης φορολόγησης και ειδικών φόρων κατανάλωσης. Από την άλλη, η υπερφορολόγηση φαίνεται να τροφοδοτεί παράλληλες, παράνομες αγορές καπνικών προϊόντων με συνέπεια την απώλεια δισεκατομμυρίων σε φορολογικά έσοδα και την ενίσχυση του οργανωμένου εγκλήματος.

Το λαθρεμπόριο καπνού στην Ελλάδα έχει υπάρξει διαχρονικά υψηλό αποτελώντας σημαντικό ποσοστό της συνολικής κατανάλωσης. Η χώρα, λόγω γεωγραφικής θέσης και εκτεταμένων θαλάσσιων και χερσαίων συνόρων, συνιστά ιδανική πύλη για τη διακίνηση παράνομων φορτίων τσιγάρων και καπνού από χώρες χαμηλής φορολόγησης προς την Ευρωπαϊκή Ένωση. Παρά τις πρόσφατες επιτυχίες στην καταστολή, η παράνομη αγορά εξακολουθεί να καλύπτει ένα βασικό κομμάτι της ζήτησης.

Αξίζει να σημειωθεί πως δεν πρόκειται απλώς για μια μικρής κλίμακας παρανομία. Συχνά, συνδέεται με εκτεταμένα εγκληματικά δίκτυα που διακινούν ταυτόχρονα, ναρκωτικά, καύσιμα, ακόμη και όπλα. Οι οργανώσεις αυτές διαθέτουν διεθνείς διασυνδέσεις, προηγμένα μέσα μεταφοράς και δίκτυα διανομής που

διεισδύουν σε τοπικές αγορές. Επιπλέον, η δράση τους συνοδεύεται από βίαιες συγκρούσεις για τον έλεγχο της αγοράς.

Ταυτόχρονα, η απώλεια εσόδων για το Δημόσιο είναι τεράστια. Κάθε πακέτο παράνομων τσιγάρων που πωλείται χωρίς φόρους, στερεί υπέρογκα ποσά από τον κρατικό προϋπολογισμό, ενώ οι βιομηχανίες υφίστανται απώλειες πωλήσεων, οδηγώντας στη μείωση των κερδών, συνεπώς και στον περιορισμό επενδύσεων ή θέσεων εργασίας στον κλάδο.

Η ιστορία του καπνού στη χώρα μας είναι μακρά και συνδέεται άμεσα με την οικονομία, την κοινωνία αληιά και την πολιτική ζωή της Ελλάδας, ιδιαίτερα, από τα τέλη του 19ου αιώνα. Μάλιστα, σε περιοχές όπως η Δράμα, η Καβάλα και η Ξάνθη δημιουργήθηκαν ολόκληρες συνοικίες για εργάτες και εμπόρους καπνού τα παλαιότερα χρόνια.

Επομένως, η αντιμετώπιση του προβλήματος απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση. Χρειάζεται συνδυασμός πρόληψης, καταστολής και διακρατικής συνεργασίας. Οι τεχνολογικές λύσεις, όπως τα συστήματα ψηφιακής σήμανσης και η ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ των τελωνείων, μπορούν να κλείσουν τα κενά που εκμεταλλεύονται οι λαθρέμποροι.

ΕΡΕΥΝΑ

Από τη χειρόγραφη αλληλογραφία του Φρανγκλίνου έως σήμερα!

Πληροφορίες από:
«Mapping the Republic of Letters»
American Historical Review,
Vol. 117, No. 4 (2012)

Yale University, The Papers of Benjamin Franklin

Είναι γεγονός ότι πολύ πριν εμφανιστούν τα emails ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο Φρανγκλίνος είχε δημιουργήσει ένα εκτεταμένο δίκτυο ανταλλαγής γνώσης και ιδεών που κάλυπτε ολόκληρο τον κόσμο γύρω από τον Ατλαντικό Ωκεανό. Ο Φρανγκλίνος υπήρξε πρωτοπόρος στην επιστήμη του ηλεκτρισμού, αποδεικνύοντας ότι οι αστραπές είναι ηλεκτρικά φαινόμενα, συμβάλλοντας, ταυτόχρονα, στην εφεύρεση του αλεξικέραυνου, που έσωσε αμέτρητες ζωές αλλιά και κτίρια από την πρόκληση πυρκαγιών.

Ωστόσο, δεν έμεινε στην ιστορία μόνο γι' αυτό. Μια εντυπωσιακή μελέτη του Stanford University αποκαλύπτει την πλήρη έκταση αυτού του δικτύου. Στο πλαίσιο του προγράμματος «Mapping the Republic of Letters», οι ερευνητές χαρτογράφησαν τις χιλιάδες επιστολές που είχε ανταλλάξει ο Φρανγκλίνος με επιστήμονες, φιλοσόφους και πολιτικούς της εποχής του Διαφωτισμού, μεταξύ των ετών 1757 και 1775.

Ο ίδιος, λοιπόν, κατά τη διάρκεια της διαμονής του στο Λονδίνο, λειτούργησε ως μεσοσταθμής μέσα από τις επιστολές του που ταξίδευαν με πλοία και ταχυδρομεία, ανάληθε πληροφορίες για την πολιτική, την επιστήμη, τη φυσική, την εκπαίδευση και τη φιλοσοφία. Η χαρτογράφηση των επιστολών του

αποκαλύπτει ένα μεγάλο δίκτυο επικοινωνίας με επιστήμονες όπως ο David Hume και ο Joseph Priestley, με Γάλλους διανοούμενους του Διαφωτισμού και με πολιτικούς των αμερικάνικων αποικιών.

Η «Δημοκρατία των Επιστολών», όπως ονομάστηκε, περιγράφει το διεθνές δίκτυο των διανοούμενων του 17ου και 18ου αιώνα που ανταλλάσσαν ιδέες μέσω της αλληλογραφίας. Οι επιστολές λειτουργούσαν ως ένας πρόδρομος του διαδικτύου, συνδέοντας ανθρώπους, επιστήμες και κουλτούρες. Ο Βένιαμιν Φρανγκλίνος ενσάρκωνε το ιδανικό του Διαφωτισμού, δηλαδή, την ανταλλαγή γνώσεων χωρίς σύνορα. Μάλιστα, τα γράμματά του δεν περιορίζονταν σε πολιτικά ζητήματα αλλά κάλυπταν ερωτήματα φυσικής, παιδείας, οικονομίας και δικαιοσύνης.

Η σημασία αυτής της μελέτης ξεπερνά τα όρια της ιστορίας. Στην εποχή των social media, η δραστηριότητα του Φρανγκλίνου αποδεικνύει πως τα δίκτυα γνώσης δεν είναι φαινόμενο του 21ου αιώνα. Το αποτέλεσμα αυτής της πρακτικής αφορά ένα διαδραστικό χάρτη που απεικονίζει τη ροή των γνώσεων μέσω ενός κόσμου ο οποίος δε συνδεόταν με καλώδια αλλά με χαρτί, μελάνι και πίστη στην επικοινωνία.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



Πρόγραμμα επιδότησης εργασίας με **50.000 νέες θέσεις**

Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης υλοποιεί νέο πρόγραμμα με σκοπό τη δημιουργία 50.000 θέσεων εργασίας για ανέργους ηλικίας 30 ετών και άνω μέσω της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης.

Σύμφωνα με το σχετικό Δελτίο Τύπου της ΔΥΠΑ, το νέο πρόγραμμα, ύψους 220 εκατομμυρίων ευρώ, έχει ως στόχο την αντιμετώπιση του ποσοστού ανεργίας που επηρεάζει ιδιαίτερα άτομα ηλικίας 30 ετών και άνω με έμφαση στους μακροχρόνια ανέργους (με τουλάχιστον 24 μήνες εγγεγραμμένης ανεργίας), στις άνεργες γυναίκες, στους ανέργους μέσης ηλικίας (45 - 64 ετών) αλλιά και σε όσους πλήττονται ή κινδυνεύουν από τη φτώχεια και είναι δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος. Μέσω του προγράμματος, ενισχύεται η κοινωνική συνοχή και προωθείται η ισότιμη πρόσβαση στην αγορά εργασίας, ενώ δίνεται η δυνατότητα απόκτησης εργασιακής εμπειρίας σε ανέργους 30 ετών και άνω μέσω της τοποθέτησής τους για έξι μήνες σε επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα.

Ειδικότερα, οι ωφελοούμενοι θα εργαστούν για έξι μήνες σε επιχειρήσεις ιδιωτικού τομέα. Η χρηματοδότηση του προγράμματος γίνεται μέσω του ΕΣΠΑ 2021-2027 (Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή) και η υποβολή των αιτήσεων από τις ενδιαφερόμενες επιχειρήσεις θα παραμείνει ανοικτή μέχρι την εξάντληση του προϋπολογισμού.

Η διαδικασία για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα έχει ως εξής: Οι άνεργοι υποδεικνύονται με συστατικό σημείωμα από τους εργασιακούς συμβούλους από το αρμόδιο Κέντρο Προώθησης Απασχόλησης. Από την πλευρά τους, οι επιχειρήσεις υποβάλλουν αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος μέσω του Gov.gr περιγράφοντας την ειδικότητα και το εκπαιδευτικό επίπεδο των ανέργων στους οποίους επιθυμούν να παρέχουν θέση απόκτησης επαγγελματικής εμπειρίας. Υπεύθυνη για την υλοποίηση της δράσης είναι η Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης η οποία θα διαχειριστεί τις αιτήσεις των επιχειρήσεων, την υπόδειξη των ωφελοούμενων που θα καλύψουν τις θέσεις, αλλιά και την καταβολή της αποζημίωσής τους.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Σε μια εποχή όπου επικρατεί το αίσθημα της αβεβαιότητας, θεωρείται σημαντική οποιαδήποτε παρέμβαση ενίσχυσης της αγοράς εργασίας. Μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος ωφελοούνται τόσο οι άνεργοι που δυσκολεύονται στην εύρεση εργασίας όσο και οι

επιχειρήσεις οι οποίες έχουν τη δυνατότητα αναβάθμισης του τομέα του ανθρώπινου δυναμικού τους.

Νικόλαος Αρβανίτης

NEO

ploom aura



ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΟΥ

ΦΕΡΕ ΤΗΝ ΠΑΛΙΑ ΣΥΣΚΕΥΗ & ΑΠΟΚΤΗΣΕ
ΤΗ ΝΕΑ PLOOM AURA **ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ.**



Μάθε περισσότερα
στο ploom.gr

Αυτό το προϊόν απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες καπνιστές.



ΑΠΟΨΗ



Παιδικές χαρές στην Ελλάδα: Από τα προβλήματα στην προοπτική μιας συμπεριληπτικής αναγέννησης

Οι παιδικές χαρές αποτελούν σημαντικούς χώρους κοινωνικοποίησης, παιχνιδιού και μάθησης για τα παιδιά αλλά και χώρος συνάντησης για τις οικογένειες. Ωστόσο, η εικόνα που παρουσιάζουν στην Ελλάδα το 2025 είναι σύνθετη: συνδυάζει προσπάθειες αναβάθμισης με σοβαρά ζητήματα ασφάλειας και συντήρησης.

Πολλές παιδικές χαρές έχουν τεθεί εκτός λειτουργίας, καθώς ανακλήθηκαν πιστοποιητικά ασφαλείας λόγω προβλημάτων στον φορέα διαπίστευσης. Οι δήμοι αναγκάστηκαν να τις κλειδώσουν μέχρι να ολοκληρωθούν νέοι έλεγχοι. Η εικόνα αυτών; Σκουριασμένα ή σπασμένα όργανα, κακός φωτισμός, βανδαλισμοί και σκουπίδια καθιστούν πολλές παιδικές χαρές επικίνδυνες. Παρά το θεσμικό πλαίσιο για την ασφάλεια, η εφαρμογή του ποικίλλει από δήμο σε δήμο, με αποτέλεσμα την ύπαρξη ανισοτήτων.

Η νομοθεσία προβλέπει αυστηρές προδιαγραφές για εξοπλισμό, ασφάλεια και πιστοποίηση. Όμως, η καθυστέρηση στους ελέγχους και η απουσία μηχανισμών παρακολούθησης οδηγεί σε αδιέξοδα. Οι πρόσφατες ανακλήσεις πιστοποιήσεων ανέδειξαν τα κενά στον τρόπο λειτουργίας του συστήματος.

Βέβαια, παρουσιάζονται κάποιες προσπάθειες

ανακατασκευής, καθώς ορισμένοι δήμοι έχουν ξεκινήσει έργα ανακαίνισης και δημιουργίας νέων παιδικών χαρών με σύγχρονα πρότυπα, ενώ ταυτόχρονα αυξάνεται ο αριθμός των έργων που προβλέπουν ειδικό εξοπλισμό για παιδιά με αναπηρία, ώστε να ενισχυθεί η συμπεριληπτικότητα, αφού είναι περιορισμένη η προσβασιμότητα σε αρκετές περιοχές. Αυτό, συγκεκριμένα, περιλαμβάνει σχεδιασμό οργάνων παιχνιδιού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από παιδιά με διαφορετικές ικανότητες, εύκολη πρόσβαση μέσω ραμπών και ειδικό δάπεδο για αποφυγή τραυματισμών. Η καθολική προσβασιμότητα επιτρέπει στα παιδιά με κινητικά, αισθητηριακά ή νοητικά προβλήματα να συμμετέχουν πλήρως στις δραστηριότητες, προάγοντας την κοινωνικοποίηση, την αυτονομία και την ισότητα.

Οι παιδικές χαρές στη χώρα μας βρίσκονται σε πολύ κρίσιμο σημείο, διότι τα ζητήματα ασφαλείας στερούν από τα παιδιά ασφαλείς χώρους παιχνιδιού. Μια συντονισμένη στρατηγική με έμφαση στην ασφάλεια και τη συμπερίληψη μπορεί να μετατρέψει τις παιδικές χαρές σε πραγματικούς πυρήνες χαράς, μάθησης και κοινωνικής συνοχής.

PULZE

HEAT TECHNOLOGY

3€

ΤΙΜΗ
ΠΑΚΕΤΟΥ



NEO POLAR BLUEBERRY ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ BLUEBERRY & MENTA



ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

ΕΣΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα, Tobacco Consulting!

Θα ήθελα να σας ρωτήσω εάν μπορώ να βάλω στο περίπτερό μου μηχανή του καφέ. Σας ευχαριστώ!

Τάσος, Θεσσαλονίκη

Καλησπέρα, Τάσο!

Δεν υπάρχει δυνατότητα να τοποθετήσεις μηχανή του καφέ στο περίπτερό σου, επειδή τα περίπτερα δε διαθέτουν τη δυνατότητα υδροδότησης, η οποία είναι απαραίτητη.

Γειά σας!

Πώς μπορώ να μάθω εάν υπάρχει η δυνατότητα άδειας περιπτέρου σε περιοχή της περιφέρειας;

Γιώργος, Νάουσα

Γειά σου, Γιώργο!

Σύμφωνα με τον Ν. 4093/2012, οι άδειες των περιπτέρων δεν αποτελούν πλέον προσωπικά προνόμια συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων αλλά ο Δήμος παραχωρεί τον χώρο με δημοπρασία μέσω προκήρυξης ή διαγωνισμού. Οποιοσδήποτε, λοιπόν, μπορεί να συμμετάσχει στη διαδικασία, ενώ οι παλαιότεροι δικαιούχοι διατηρούν το δικαίωμα προτεραιότητας σε ήδη υπάρχουσες άδειες. Σε κάθε περίπτωση, μπορείς να επικοινωνήσεις με το Δήμο, για πιο λεπτομερή ενημέρωση, συγκεκριμένα, τι ισχύει για τη δική σου περιοχή.

Καλημέρα, Tobacco Consulting!

Διαθέτω κατάστημα ψιλικών και θα ήθελα να με ενημερώσετε πώς μπορώ να επιλέξω ποια καπνικά προϊόντα πρέπει να διαθέτω στο κατάστημα, καθώς δεν είναι εφικτή η αγορά όλων των προϊόντων.

Μαρία, Κιθκίς

Γειά σου, Μαρία!

Αν διαθέτεις λογισμικό πρόγραμμα και αναζητήσεις τα τιμολόγια των χονδρεμπόρων, θα μπορέσεις να έχεις μια εικόνα για τα καπνικά προϊόντα τα οποία πουλάς περισσότερο, ώστε να καταλάβεις σε ποια κερδίζεις και σε ποια, ενδεχομένως, παρατηρείς χαμηλότερη ζήτηση.

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



**Στην επιχείρηση εργάζομαι εγώ
και ακόμη 7 άτομα,
καθώς το περίπτερο λειτουργεί
από τις 06:00 έως τις 02:00 καθημερινά**

Ελένη Ζολιώτα
Περίπτερο / Θεσσαλονίκη

Ονομάζομαι Ελένη Ζολιώτα και διατηρώ περίπτερο εδώ και 15 χρόνια στη Θεσσαλονίκη, που βρίσκεται μεταξύ των οδών 25ης Μαρτίου 2 και Θάλητος 25. Στην επιχείρηση εργάζομαι εγώ και ακόμη 7 άτομα, καθώς το περίπτερο λειτουργεί από τις 06:00 έως τις 02:00 καθημερινά. Θεωρώ ότι είναι από τα πιο δύσκολα επαγγέλματα, γιατί απαιτείται πολύς χρόνος, ώστε να παραμένει ανοικτό. Η επαφή, όμως, με τον κόσμο, λειτουργεί ως «αντίδοτο» και μας βοηθάει, αφού η εξυπηρέτηση των πελατών αποτελεί το πιο σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Σίγουρα, η δουλειά μας απαιτεί χρόνο και υπομονή, εφόδια με τα οποία πρέπει να οπλιστεί ένας νέος επιχειρηματίας.

Ένα ζήτημα που απασχολεί τον κλάδο μας είναι το ποσοστό των καπνικών προϊόντων, κυρίως σε συνδυασμό με το POS, το οποίο θεωρείται πλέον καίριο για τον καθένα από εμάς αλλιώς η υψηλή φορολογική επιβάρυνση επηρεάζει αρνητικά την κερδοφορία μας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ποιες σχολές προτιμούν οι Έλληνες φοιτητές

Οι Πανελλήνιες Εξετάσεις αποτελούν κάθε χρόνο έναν από τους σημαντικότερους σταθμούς για τη νέα γενιά. Οι επιλογές των υποψηφίων αποκαλύπτουν όχι μόνο τις προσωπικές τους φιλοδοξίες αλλά και τις κοινωνικές και οικονομικές τάσεις της χώρας. Το 2025, οι προτιμήσεις των μαθητών καταγράφουν ενδιαφέροντα μηνύματα σχετικά με το μέλλον των νέων Ελλήνων.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τα στοιχεία των φετινών δηλώσεων, η Ιατρική Σχολή της Αθήνας παραμένει διαχρονικά η πιο δημοφιλής επιλογή με τεράστιο αριθμό πρώτων προτιμήσεων. Στα ίδια επίπεδα βρίσκεται η Νομική Σχολή δείχνοντας ότι οι επαγγελματικές προοπτικές αυτού του κλάδου εξακολουθούν να προσελκύουν πολλούς. Επιπλέον, οι τεχνολογικές σπουδές, όπως αυτές των Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και των Μηχανικών Υπολογιστών, κερδίζουν συνεχώς έδαφος, καθώς οι νέοι βλέπουν ευκαιρίες στον τομέα της μηχανικής και της πληροφορικής, ενώ ταυτόχρονα, η Ψυχολογία παρουσιάζει ανοδική πορεία. Οι Αστυνομικές Σχολές, όπως και οι Σχολές Εμπορικού Ναυτικού, προσφέρουν γρήγορη αποκατάσταση, αποδεικνύοντας την υψηλή ζήτηση από την πλευρά των νέων.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία προσδιορίζουν τις τάσεις που ξεχωρίζουν στη σύγχρονη εποχή. Ο συνδυασμός ψηφιακών δεξιοτήτων και μηχανικής θεωρείται κλειδί για το μέλλον, παράλληλα με τις

«παραδοσιακές» επιλογές που συγκεντρώνουν υψηλό αριθμό υποψηφίων. Οι σχολές με άμεση και σχετικά γρήγορη αποκατάσταση, όπως είναι το τμήμα Αστυφυλάκων, συνεχίζουν να προσελκύουν μαθητές. Τέλος, παρατηρούμε την αύξηση στο ενδιαφέρον για την Ψυχολογία, αποκαλύπτοντας την αλλαγή στις κοινωνικές ανάγκες και τη μεγαλύτερη ευαισθησία σε θέματα ψυχικής υγείας.

Αντίθετα, ορισμένα τμήματα δε συγκεντρώνουν το ίδιο ενδιαφέρον, ιδιαίτερα, μάλιστα, τμήματα που πριν από μερικά χρόνια γνώριζαν σημαντική πρόοδο. Για παράδειγμα, οι Φιλολογικές Σχολές και οι ξενόγλωσσες Φιλολογίες, όπως της Ιταλικής και της Γαλλικής, καταγράφουν χαμηλότερη ζήτηση αλλά και αρκετές κενές θέσεις.

Επομένως, οι φετινές Πανελλαδικές εξετάσεις δείχνουν ότι οι νέοι προσπαθούν να ισορροπήσουν ανάμεσα σε προσωπικές φιλοδοξίες και ρεαλιστικές επιλογές καριέρας. Οι Ιατρικές και Νομικές Σχολές εξακολουθούν να μαγνητίζουν αλλά οι τεχνολογικές σπουδές και η Ψυχολογία κερδίζουν συνεχώς δυναμική. Το τοπίο της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Ελλάδα μεταβάλλεται, καθώς κάθε χρόνο, οι προτιμήσεις των μαθητών αντανακλούν τις κοινωνικές ανησυχίες και τις διαφοροποιήσεις στην αγορά εργασίας.

**Μήττας Νικόλαος**

Πρόεδρος του Νέου Ινστιτούτου Καταναλωτών

e-mail: nicolaos.mittas@gmail.com

newinka.org@gmail.com

www.inka.support

Τι είναι τα κρυπτονομίσματα και πόσο ασφαλή είναι για τους καταναλωτές

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών παρουσιάζει με απλά λόγια τι είναι τα κρυπτονομίσματα και ποιοι είναι οι βασικοί κίνδυνοι και κανόνες ασφαλείας για τους πολίτες που σκέφτονται να τα χρησιμοποιήσουν.

Τα κρυπτονομίσματα είναι ψηφιακά "νομίσματα" που λειτουργούν σε δίκτυα υπολογιστών, γνωστά ως blockchain. Δεν υπάρχει κεντρική τράπεζα: οι συναλλαγές καταγράφονται δημόσια, κρυπτογραφούνται και επιβεβαιώνονται από πολλούς υπολογιστές ταυτόχρονα. Τα πιο γνωστά παραδείγματα είναι το Bitcoin και το Ethereum. Ο καταναλωτής συνήθως τα αγοράζει από μια πλατφόρμα (exchange) και τα αποθηκεύει σε ένα "πορτοφόλι" (wallet).

Είναι ασφαλή;

Η τεχνολογία είναι ισχυρή, αλλά "ασφαλές" δεν σημαίνει "χωρίς ρίσκο". Η χρήση και η επένδυση σε κρυπτονομίσματα συνοδεύεται από σημαντικές προκλήσεις:

- Μεγάλη μεταβλητότητα τιμών: Η αξία μπορεί να ανέβει ή να πέσει πολύ μέσα σε λίγες ώρες.
- Κίνδυνος παρόχου (exchange): Πλατφόρμες έχουν χακαριστεί ή καταρρεύσει· σε περίπτωση χρεοκοπίας, ο καταναλωτής ίσως δεν πάρει πίσω τα χρήματά του.
- Φύλαξη κλειδίων: Αν χαθεί ο κωδικός ή το ιδιωτικό κλειδί του πορτοφολιού, τα χρήματα χάνονται οριστικά.
- Απάτες και πιέσεις για "γρήγορο κέρδος": Phishing, ψεύτικες αποδόσεις, "σύμβουλοι" και ψευδο-τεχνική υποστήριξη είναι συχνά φαινόμενα.
- Περιορισμένη ρυθμιστική κάλυψη: Υπάρχουν κανόνες (ιδίως στην ΕΕ), αλλά δεν ισχύουν εγγυήσεις όπως στις τραπεζικές καταθέσεις.
- Τεχνικοί κίνδυνοι: Λάθος διεύθυνση αποστολής σημαίνει μη αναστρέψιμη συναλλαγή, ενώ κακόβουλες εφαρμογές μπορούν να κλέψουν κεφάλαια.

Πότε μπορεί να έχει νόημα;

- Για μεταφορές αξίας όταν δεν λειτουργεί το τραπεζικό σύστημα ή όταν στέλνουμε χρήματα σε άλλη χώρα.
- Ως επένδυση υψηλού ρίσκου για ένα μικρό μέρος του

χαρτοφυλακίου, μόνο αν κατανοούμε πλήρως τους κινδύνους.

Βασικοί κανόνες ασφαλείας για καταναλωτές

1. Μην επενδύετε χρήματα που δεν αντέχετε να χάσετε.
2. Επιλέξτε ρυθμιζόμενες πλατφόρμες με άδεια στη χώρα σας. Διαβάστε προσεκτικά όρους, προμήθειες και πολιτικές φύλαξης.
3. Ενεργοποιήστε ισχυρή ασφάλεια: Διπλός έλεγχος ταυτότητας (2FA με εφαρμογή, όχι SMS) και μοναδικοί κωδικοί μέσω password manager.
4. Σωστή φύλαξη πορτοφολιού: Για μεγαλύτερα ποσά, προτιμήστε "hardware wallet". Κρατήστε τα seed phrases γραπτά, offline. Μην τα φωτογραφίζετε ή στέλνετε ηλεκτρονικά.
5. Προσοχή στις απάτες: Καμία "εγγυημένη απόδοση". Μην εγκαθιστάτε απομακρυσμένο έλεγχο σε κινητό / υπολογιστή. Ελέγχετε τη διεύθυνση ιστότοπου και κατεβάστε εφαρμογές μόνο από επίσημα καταστήματα.
6. Ξεκινήστε μικρά: Δοκιμάστε πρώτα μια πολύ μικρή αποστολή για να μάθετε τη διαδικασία.
7. Κρατήστε αρχείο συναλλαγών για φόρους και δηλώσεις.
8. Στήριξη ηλικιωμένων: Όποιος δεν έχει εμπειρία, να ζητά βοήθεια από έμπιστο πρόσωπο πριν από οποιαδήποτε αγορά.

Ως τεχνολογία, τα κρυπτονομίσματα είναι καινοτόμα και ανθεκτικά. Ως προϊόν για τον καταναλωτή, έχουν υψηλό ρίσκο και περιορισμένη προστασία σε σχέση με τις κλασικές χρηματοοικονομικές υπηρεσίες. Αν αποφασίσετε να ασχοληθείτε, κάντε το προσεκτικά, με μικρά ποσά, μέσω ρυθμιζόμενων παρόχων και με αυστηρή προσωπική ασφάλεια.

Στόχος μας είναι ο καταναλωτής να έχει καθαρή εικόνα: ευκαιρίες υπάρχουν, αλλά η προστασία και η ενημέρωση προηγούνται.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Οι συμφωνίες της
Ελλάδας με τις ΗΠΑ

Με πληροφορίες από:
"Reuters" και "ekathimerini"

Η ενέργεια βρίσκεται στο επίκεντρο της στρατηγικής της χώρας μας και οι πρόσφατες εξελίξεις με τους αμερικανούς ενεργειακούς φορείς και τις ΗΠΑ ως εταίρο, ανοίγουν νέες δυνατότητες.

Σύμφωνα, λοιπόν, με την ιστοσελίδα των "Reuters", η Chevron και η Helleniq Energy έχουν προτιμηθεί σε διαγωνισμό για την εξερεύνηση φυσικού αερίου σε τέσσερα θαλάσσια τμήματα της Πελοποννήσου και της Κρήτης. Επιπλέον, η ExxonMobil, υπέγραψε συμφωνία για το 60% κοινής συμμετοχής σε θαλάσσιο τμήμα των ίδιων περιοχών. Η Ελλάδα φιλοξένησε στην Αθήνα τη σύνοδο «Partnership for Transatlantic Energy Cooperation» με τη συμμετοχή υψηλόβαθμων στελεχών των ΗΠΑ και των ευρωπαϊκών χωρών με σκοπό την ενίσχυση της συνεργασίας στον ενεργειακό τομέα.

Αυτές οι κινήσεις δε θεωρούνται μόνο επιχειρηματικές, έχουν πολυπληλές διαστάσεις. Η χώρα μας μειώνει την εξάρτησή της από παραδοσιακές πηγές και αποκτά περισσότερα εργαλεία και επιλογές. Επίσης, καθίσταται «ενεργειακός κόμβος» για την περιοχή της νοτιοανατολικής Ευρώπης, κάτι, δηλαδή, που ενισχύει τη διεθνή θέση της. Παράλληλα, οι επενδύσεις

δημιουργούν θέσεις εργασίας, τεχνογνωσίας, προωθώντας, ταυτόχρονα, την ανάπτυξη υποδομών.

Ωστόσο, σίγουρα, η εξόρυξη φυσικού αερίου έχει περιβαλλοντικές και κοινωνικές διαστάσεις, γι' αυτό απαιτούνται ισχυροί κανόνες. Η μετάβαση σε καθαρές μορφές ενέργειας παραμένει κρίσιμος στόχος. Η εξάρτηση από ορυκτά καύσιμα δεν μπορεί να γίνεται μακροχρόνιος «οδικός χάρτης», ενώ η συνεργασία με τις ΗΠΑ έχει πολιτικές και γεωπολιτικές διαστάσεις, καθώς η χώρα θα πρέπει να προστατεύσει τα εθνικά συμφέροντά της.

Συνεπώς, επιβάλλεται η αναβάθμιση του θεσμικού ελέγχου και της διαφάνειας σε κάθε σύμβαση ενέργειας, ώστε τα οφέλη να είναι προσίτα σε όλους, όπως και η ενίσχυση της ανθεκτικότητας του ενεργειακού συστήματος γενικότερα, με στόχο να μετατραπεί η χώρα μας σε παραγωγό και εξαγωγό ενέργειας στο μέλλον. Αναμφισβήτητο, οι συμβάσεις αυτές δεν αποτελούν μόνο καινούρια επιχειρηματικά κεφάλαια αλλά σημεία καμπής για την Ελλάδα, συγκεκριμένα, ευκαιρίες για καίριες αλλαγές, εξέλιξης και ενίσχυσής της στον παγκόσμιο ενεργειακό χάρτη.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Γιατί βλέπουμε όλο και περισσότερα άγρια ζώα στις πόλεις;

Τα τελευταία χρόνια, όλο και πιο συχνά, παρακολουθούμε ειδήσεις για άγρια ζώα που εμφανίζονται σε κατοικημένες περιοχές: αγριόχοιροι περιφέρονται σε προάστια, αλεπούδες κοντά σε σχολεία, ακόμη και αρκούδες που διασχίζουν επαρχιακούς δρόμους. Το φαινόμενο αυτό αποτελεί ένδειξη των αλληλαγών που συμβαίνουν στα οικοσυστήματα και στη σχέση του ανθρώπου με τη φύση.

Η αστικοποίηση, οι πυρκαγιές, η αποψίλωση των δασών και τα μεγάλα έργα υποδομής καταστρέφουν ή τεμαχίζουν τους φυσικούς χώρους όπου ζουν τα ζώα. Όταν ένα δάσος μικραίνει, τα ζώα αναγκάζονται να μετακινηθούν, για να βρουν τροφή, νερό ή καταφύγιο. Στις πόλεις και τα χωριά υπάρχουν πολλές πηγές τροφής, όπως κάδοι απορριμμάτων, κήποι με καρπούς, ακόμη και κατοικίδια ζώα. Είδη όπως οι αλεπούδες και οι αγριόχοιροι προσαρμόζονται εύκολα και εκμεταλλεύονται αυτές τις πηγές. Επιπλέον, οι αλληλαγές στο κλίμα επηρεάζουν τα διαθέσιμα αποθέματα τροφής, την εποχική μετανάστευση και τη συμπεριφορά των ζώων. Οι ήπιες χειμερινές θερμοκρασίες και η μειωμένη χιονόπτωση ωθούν πολλά είδη να παραμένουν πιο κοντά στις ανθρώπινες δραστηριότητες. Σταδιακά, λοιπόν, τα ζώα χάνουν το

φυσικό τους φόβο και πλησιάζουν κατοικίες χωρίς δισταγμό.

Η συνάντηση άγριων ζώων με τον άνθρωπο σε κατοικημένες περιοχές είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο με οικολογικές αλλά και ηθικές διαστάσεις. Οι συνέπειες αγγίζουν και τις δύο πλευρές, καθώς τα ζώα κινδυνεύουν άμεσα από τη σύγκρουση με τον ανθρώπινο πολιτισμό, ενώ ο άνθρωπος αντιμετωπίζει κινδύνους που σχετίζονται με την ασφάλεια, την υγεία και την οικονομική δραστηριότητά του. Μάλιστα, πολλές φορές, η απουσία σωστής πληροφόρησης και ο φόβος οδηγούν σε λανθασμένες αντιδράσεις, όπως η χρήση δηλητηρίων ή η παράνομη θήρα.

Η εμφάνιση άγριων ζώων στις πόλεις συνιστά τον καθρέφτη της περιβαλλοντικής κρίσης αλλά και την ευκαιρία να εξετάσουμε ξανά τη σχέση μας με τη φύση, γιατί αποτελούν φορείς μιας χαμένης ισορροπίας που προσπαθεί να αποκατασταθεί. Απαιτείται, λοιπόν, η ορθή διαχείριση των οικοσυστημάτων, η προστασία των φυσικών οικοτόπων και η ενημέρωση των πολιτών με στόχο το σεβασμό των αναγκών κάθε είδους.

ΥΓΕΙΑ

Από τον Ιπποκράτη στη σύγχρονη ιατρική: Υγεία, ήθος και πρόληψη τότε και τώρα

Η υγεία υπήρξε από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ένα από τα θεμελιώδη ζητήματα που απασχόλησαν τον άνθρωπο. Στην αρχαία Ελλάδα, με κορυφαίο εκπρόσωπο τον Ιπποκράτη, η ιατρική άρχισε να απομακρύνεται από τη μαγεία και τη θρησκεία και να αποκτά επιστημονικά χαρακτηριστικά. Στη σύγχρονη εποχή, η Ελλάδα συνεχίζει να εμπνέεται από αυτές τις ρίζες συνδυάζοντας την παράδοση με την πρόοδο της επιστήμης.

Συγκεκριμένα, ο Ιπποκράτης εισήγαγε την ιδέα ότι η ασθένεια δεν είναι τιμωρία θεών αλλά αποτέλεσμα φυσικών αιτιών θέτοντας τις βάσεις της ιατρικής ηθικής με τον περίφημο «Όρκο του Ιπποκράτη» που έως σήμερα αποτελεί έμπνευση για τους γιατρούς όλου του κόσμου. Τόνισε τη σημασία της διατροφής, της άσκησης και της ισορροπημένης ζωής στην πρόληψη ασθενειών. Όσον αφορά τα Ασκήσιμα, εκεί οι ασθενείς δε λάμβαναν μόνο φαρμακευτική αγωγή αλλά και ψυχολογική στήριξη μέσω του ύπνου, των ονείρων και της επαφής με τη φύση. Αυτή η θεώρηση μοιάζει με τις σημερινές πρακτικές ευεξίας, όπως είναι τα spa, η ψυχοθεραπεία, η ψιλοθεραπεία κ.ά.

Σήμερα, η Ελλάδα διαθέτει πανεπιστήμια, ερευνητικά κέντρα και νοσοκομεία που συνεχίζουν το πνεύμα

του Ιπποκράτη. Η μεσογειακή διατροφή που θεωρείται από τους ειδικούς παγκοσμίως πρότυπο πρόληψης, έχει ρίζες στην αρχαία ελληνική αντίληψη για την αξία της τροφής, ενώ ο ιπποκρατικός όρκος εξακολουθεί να καθοδηγεί τους γιατρούς στην ηθική άσκηση του λειτουργήματός τους.

Παράλληλα, όμως, η Ελλάδα συνδυάζει την αρχαία κληρονομιά με νέες, καινοτόμες ιατρικές πρακτικές με βαρύτητα στην έρευνα της βιοϊατρικής τεχνολογίας, την εξειδίκευση σε τομείς όπως η καρδιολογία και η γενετική και στην ανάδειξη της πρόληψης και του υγιεινού τρόπου ζωής.

Συνοψίζοντας, λοιπόν, αντιλαμβανόμαστε πως η διαδρομή από τον Ιπποκράτη μέχρι τη σημερινή ιατρική παρουσιάζει ότι η ουσία της υγείας παραμένει ίδια, δηλαδή, η φροντίδα του ανθρώπου, η πρόληψη και το ήθος. Η αρχαία Ελλάδα έθεσε τις βάσεις, η σύγχρονη συνεχίζει να βαδίζει σε παρόμοια μονοπάτια, ενσωματώνοντας επιστημονική εξέλιξη και παράδοση. Έτσι, η ιατρική μπορεί να χαρακτηριστεί ως φιλοσοφία ζωής που γεφυρώνει το παρελθόν με το παρόν.

**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 οι σούπες ενισχύουν τη λειτουργία του εντέρου

Η υγεία του εντέρου αποτελεί θεμέλιο για τη συνολική μας ευεξία. Το πεπτικό σύστημα δεν είναι απλώς ένας «σωλήνας» που διαχειρίζεται την τροφή· φιλοξενεί το εντερικό μικροβίωμα, ένα οικοσύστημα τρισεκατομμυρίων μικροοργανισμών που επηρεάζουν την πέψη, το ανοσοποιητικό, τον μεταβολισμό και ακόμη και τη διάθεση. Η σωστή διατροφή είναι ο σημαντικότερος ρυθμιστής αυτού του μικροβιώματος, και οι σούπες μπορούν να αποτελέσουν έναν απλό αλλά εξαιρετικά ωφέλιμο τρόπο για να υποστηρίξουμε τη λειτουργία του εντέρου.

Το έντερο παίζει κεντρικό ρόλο στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην παραγωγή ουσιών με ορμονική δράση (όπως τα λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας - SCFAs). Έρευνες δείχνουν ότι η διαταραχή του μικροβιώματος (δυσβίωση) συνδέεται με φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, παχυσαρκία, διαβήτη, ακόμα και νευρολογικές διαταραχές. Η διατήρηση ενός υγιούς, ποικιλόμορφου μικροβιώματος είναι συνεπώς κλειδί για την πρόληψη και την καλή υγεία.

Οι σούπες είναι κυρίως υγρά γεύματα. Αυτό σημαίνει ότι προσφέρουν ενυδάτωση μαζί με τα θρεπτικά τους συστατικά. Η σωστή ενυδάτωση βοηθά:

- στη διατήρηση καλής κινητικότητας του εντέρου,
- στην πρόληψη δυσκοιλιότητας,
- στη διατήρηση μαλακών κοπράνων.

Επιπλέον, οι ζεστές σούπες έχουν καταπραϊντική δράση στο πεπτικό και διευκολύνουν την πέψη, ειδικά σε άτομα με δυσκολίες μάσησης ή μειωμένη όρεξη.

Οι σούπες μπορούν να είναι εξαιρετική πηγή:

- Φυτικών ινών (από λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής). Οι ίνες τρέφουν τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου και αυξάνουν την παραγωγή SCFAs που προστατεύουν το εντερικό τοίχωμα.
- Πρεβιοτικών (όπως ινουλίνη από κρεμμύδι, πράσο, σκόρδο). Τα πρεβιοτικά διεγείρουν επιλεκτικά την ανάπτυξη ωφέλιμων μικροβίων.

- Βιταμινών & αντιοξειδωτικών: βιταμίνη C, καροτενοειδή, πολυφαινόλες. Αυτά μειώνουν το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή στο έντερο.

Μελέτες έχουν δείξει ότι διατροφικά πρότυπα πλούσια σε φυτικές ίνες και φυτοχημικά συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου παχέος εντέρου και βελτιωμένη μικροβιακή ποικιλότητα.

Πρακτικές συνταγές/παραδείγματα για καθημερινή κατανάλωση

1. Σούπα φακής με λαχανικά
 - Φακές, καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, ντομάτα.
 - Πλούσια σε φυτικές ίνες, σίδηρο και αντιοξειδωτικά.
2. Κολλοκυθόσουπα βελουτέ
 - Κολλοκύθα, καρότο, πατάτα, λίγος ελαιόλαδο.
 - Καταπραϊντική για ευαίσθητο στομάχι, καλή πηγή καροτενοειδών.
3. Κριθαρόσουπα με λαχανικά
 - Κριθάρι ολικής, καρότο, πράσο, σπανάκι.
 - Παρέχει β-γλυκάνες που ενισχύουν την εντερική λειτουργία.
4. Miso soup με τόφου και φύκια wakame
 - Παράδειγμα σούπας με προβιοτικά από ζύμωση (miso paste).
5. Σούπα κοτόπουλου με λαχανικά
 - Ελαφριά πρωτεΐνη + λαχανικά = πλήρες, εύπεπτο γεύμα.

Οι σούπες δεν είναι απλά comfort food· αποτελούν έναν διατροφικό σύμμαχο για την υγεία του εντέρου. Η ενυδάτωση, οι φυτικές ίνες, τα πρεβιοτικά και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν τις καθιστούν ιδανικές για την πρόληψη και την υποστήριξη της πεπτικής υγείας. Με τακτική κατανάλωση, ποικιλία υλικών και προσαρμογή στις ανάγκες του κάθε ατόμου, οι σούπες μπορούν να αποτελέσουν μια απλή καθημερινή πρακτική με σημαντικά οφέλη για την εντερική ισορροπία και, κατ' επέκταση, για τη συνολική μας υγεία.



ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ
ΤΣΙΓΑΡΑ
& ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ
ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟΥ



Ε ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
Ε ΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
Θ ΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΣΔΟΕ
kataggelies@sdoe.gr



Γίνετε ΤΩΡΑ σύμμαχοί μας στον αγώνα
κατά του παράνομου εμπορίου τσιγάρων & χύμα καπνού!

vision
andrea@vision.gr

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)

Δοκιμασίες & Αποστολές

στο



Εξερεύνησε ένα σύμπαν επιβράβευσης.

Κάθε μέρα στον ψηφιακό μας κόσμο,
έχεις μια νέα ευκαιρία να κερδίσεις πόντους,
που εξαργυρώνεις όπως θες εσύ.



**Δοκίμασε τις γνώσεις σου,
ολοκλήρωσε τις αποστολές
και επιβραβεύσου!**



Μπες τώρα στο

www.papastratosopen.gr



ή τηλεφώνησε στο 2104193330

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