

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 163 | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026

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



Happy
New
Year

Μια νέα χρονιά,
μια νέα αρχή
σελ.6

Οι τεχνολογικές
καινοτομίες
στον κλάδο
της ναυτιλίας
σελ.9

Ηλεκτρονικό εμπόριο
και φοροδιαφυγή:
Οι επιπτώσεις
στην οικονομία
σελ.13

Ο ρόλος των
μεγάλων δυνάμεων
και οι διεθνείς συγκρούσεις
στον 21^ο αιώνα
σελ.22

Στρατηγικές αντιμετώπισης
της παιδικής και εφηβικής
παχυσαρκίας
σελ.30

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΟ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

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



ploom aura



Ισχύει έως 15/2.

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ

MONO **19€** ΑΠΟ ~~29€~~

ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΝΕΑ ΑΡΧΗ
**GET MORE
PLEASURE NOW**



SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 163 | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026



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



Ιδιοκτησία της:

**ΕΝΩΣΗΣ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ - ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ, ΠΩΛΗΤΩΝ
ΨΗΛΙΚΩΝ 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

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...

04

**Η διαχρονική αντανάκλαση
της ανθρώπινης ψυχής
μέσω του θεάτρου**

10

**Καινοτόμες ιδέες στην Ελλάδα:
Η νέα δημιουργική πραγματικότητα**

12

**Ποιες υπηρεσίες
χρησιμοποιούν περισσότερο
οι Έλληνες σήμερα;**

18

**Drones, social media
και «παιχνίδια» ιχνηλασιμότητας...**

27

**Από πού ξεκινά η ακρίβεια
και ποιος πληρώνει το τίμημα;**

29

**Η Αρκτική
εκπέμπει SOS**

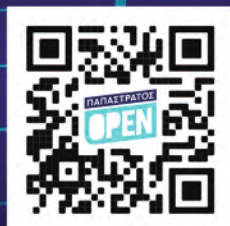
**Αλλάζουμε χρονιά.
Αλλάζουμε πίστα.**



**Ανακάλυψε το
νέο Εμπορικό Πρόγραμμα για το 2026**

με ένα κλικ στο
www.papastratosopen.gr

Μπες εδώ:



ή τηλεφώνησε στο

210 419 3330

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



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

EDITORIAL

Η διαχρονική αντανάκλαση της ανθρώπινης ψυχής μέσω του θεάτρου

Το αρχαίο ελληνικό θέατρο συγκαταλέγεται σε ένα από τα σπουδαιότερα επιτεύγματα του ελληνικού πολιτισμού και μια ανεκτίμητη κληρονομιά για ολόκληρη την ανθρωπότητα. Γεννήθηκε τον 5^ο αιώνα στην Αθήνα ως συνδυασμός τέχνης, φιλοσοφίας και θρησκείας διαδραματίζοντας βασικό ρόλο στην έκφραση ανθρώπινων συναισθημάτων και κοινωνικών προβληματισμών. Παρόλο που πέρασαν αιώνες, οι αξίες και τα θέματα που πραγματεύεται παραμένουν επίκαιρα και συνεχίζουν να εμπνέουν το σύγχρονο πολιτισμό.

Το θέατρο δημιουργήθηκε από τις διονυσιακές γιορτές προς τιμήν του θεού Διονύσου και εξελίχθηκε σε πνευματική και πολιτική εμπειρία για τους πολίτες της Αθήνας. Οι παραστάσεις λάμβαναν χώρα σε υπαίθρια θέατρα, όπου συγκεντρώνονταν χιλιάδες θεατές, για να παρακολουθήσουν τραγωδίες και κωμωδίες. Το θέατρο ήταν συνυφασμένο με την παιδεία, την κάθαρση και τη συλλογική αυτογνωσία.

Οι τραγωδίες του Αισχύλου, του Σοφοκλή και του Ευριπίδη δε σχετίζονται μόνο με τους θεούς αλλή και με τους ανθρώπους, κυρίως, με τα πάθη τους. Μέσα από ιστορίες όπως του Οιδίποδα ή της Αντιγόνης, οι ποιητές διερευνούσαν την ανθρώπινη μοίρα, τη δικαιοσύνη, την ευθύνη και τη σύγκρουση με την εξουσία. Ο Αριστοτέλης μίλησε για την κάθαρση, δηλαδή, τη συναισθηματική λύτρωση που νιώθει ο θεατής μέσα από τη θέαση του δράματος.

Μοιλονότι οι εποχές έχουν αλλιάξει, τα θέματα του αρχαίου θεάτρου παραμένουν ζωντανά. Η δικαιοσύνη, η αρετή, η ενοχή, η αξιοπρέπεια, η εξουσία εξακολουθούν να απασχολούν τη λογοτεχνία, τον κινηματογράφο και το σύγχρονο θέατρο. Οι παραστάσεις αρχαίου δράματος που ανεβαίνουν στην Επίδαυρο με σύγχρονες σκηνοθετικές προσεγγίσεις που δείχνουν ότι τα αρχαία έργα μπορούν να μιλήσουν ακόμη στο κοινό του σήμερα. Η Αντιγόνη που αντιστέκεται στον άδικο νόμο δεν απέχει πολύ από τις επίκαιρες μορφές αντίστασης, αμφισβήτησης και αναζήτησης νοήματος.

Οι δημιουργοί, λοιπόν, συνεχίζουν να εμπνέονται από αυτά, αποδεικνύοντας ότι το θέατρο είναι μια ζωντανή γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν. Το αρχαίο ελληνικό θέατρο έχει τη μορφή της ζωντανής πηγής πολιτισμού και σκέψης. Η τραγωδία και η κωμωδία μας μαθαίνουν να βλέπουμε τον άνθρωπο με κατανόηση. Ο σύγχρονος πολιτισμός μεταφέρει το ίδιο μήνυμα, πως όσο και αν διαφοροποιούνται οι εποχές, η ανθρώπινη ψυχή παραμένει ίδια.



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Η οικονομική ασφάλεια στην Ελλάδα: Ανασύνταξη ή εύθραυστη ισορροπία;

Η δεκαετία της ελληνικής οικονομικής κρίσης (2009-2018), άφησε πίσω της βαθιές πληγές σε κοινωνικό, θεσμικό και παραγωγικό επίπεδο. Οι μισθοί κατέρρευσαν, η ανεργία εκτοξεύθηκε, οι κοινωνικές παροχές συρρικνώθηκαν και το αίσθημα οικονομικής ασφάλειας που είχε καλλιεργηθεί τις προηγούμενες δεκαετίες, σχεδόν εξαφανίστηκε. Η έξοδος της Ελλάδας από τα μνημόνια το 2018 και η σταδιακή ανάκαμψη δημιούργησαν ελπίδες για ένα νέο ξεκίνημα.

Όμως, πόσο πραγματικά έχει ανακτηθεί η οικονομική ασφάλεια στη χώρα μας; Η Ελλάδα, με μια τόσο σημαντική ιστορία, με ανθρώπους με αξιοπρέπεια και πείσμα, παλεύει συνεχώς με «θηρία» τα οποία δεν μπορεί να «δαμάσει»: ανεργία, χαμηλοί μισθοί, υψηλή φορολογία, ανασφάλιστη εργασία, επιχειρήσεις που αναγκάζονται να βάλουν ρουκέτο, συνταξιούχοι που δεν τα βγάζουν πέρα.

Παρόλο που η ελληνική οικονομία έχει παρουσιάσει σημάδια ανάκαμψης με τη σταθεροποίηση του ΑΕΠ, την ενίσχυση των επενδύσεων, κυρίως στον τουρισμό και στην τεχνολογία, όπως και τη βελτίωση της δημοσιονομικής της εικόνας, τα προβλήματα παραμένουν δημιουργώντας ένα νέο τοπίο αβεβαιότητας για μεγάλα τμήματα του πληθυσμού. Παράλληλα, η ενεργειακή κρίση, ο πληθωρισμός και η διεθνής αστάθεια έχουν πλήξει σοβαρά τα ελληνικά νοικοκυριά. Το κόστος ζωής έχει αυξηθεί δραματικά, ιδίως σε βασικά αγαθά και στην κατοικία. Μάλιστα, η έλλειψη στέγης και η άνοδος των ενοικίων, κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, προβληματίζουν έντονα τη σύγχρονη κοινωνία.

Ωστόσο, έχουμε τη δυνατότητα αλληλ και τη διάθεση να αλληλξουμε τα πράγματα, αρκεί να ξεκινήσουμε να επενδύουμε πραγματικά στους ανθρώπους, σε δίκαιους μισθούς, σε σταθερές δουλειές, σε μια κοινωνική ισότητα. Η πρόκληση των επόμενων ετών δεν αφορά μόνο τη διατήρηση των δημοσιονομικών ισορροπιών αλληλ και τη διασφάλιση πως κάθε πολίτης θα μπορεί να ζει με αξιοπρέπεια, να εργάζεται με σταθερότητα και να σχεδιάζει το μέλλον του χωρίς φόβο.

Η οικονομική ασφάλεια αποτελεί στοίχημα και μάλιστα, εθνικό. Χωρίς αυτή, κάθε «ανάπτυξη» παραμένει έωλη και άνιση. Το ερώτημα που τίθεται είναι, εάν θα συνεχίσουμε να ζούμε με ημίμετρα ή θα διεκδικήσουμε επιτέλους την Ελλάδα που μας αξίζει;

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Μια νέα χρονιά, μια νέα αρχή!

Καθώς αφήσαμε πίσω μας μια ακόμη χρονιά γεμάτη προκλήσεις, συνειδητοποιούμε πως η δύναμη που διαθέτουμε ως κοινωνία, τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκοσμίως, είναι μεγαλύτερη απ' όσο φανταζόμαστε. Η νέα χρονιά είναι η υπόσχεση μιας νέας αρχής, μιας ακόμη ευκαιρίας να εξελιχθούμε, να χτίσουμε, να ελπίσουμε!

Η χώρα μας τα τελευταία έτη βρίσκεται σε διαρκή μεταμόρφωση. Παρά τις δυσκολίες, δείχνει μια αξιοθαύμαστη αντοχή και μια ικανότητα ανανέωσης. Οι νέες επενδύσεις, η τεχνολογία και οι καινοτομίες δημιουργούν προοπτικές για ανάπτυξη. Οι πόλεις αλληλάζουν και οι τοπικές κοινωνίες προσπαθούν να δυναμώσουν μέσω συνεργασιών, νέων ιδεών και συλλογικών οραμάτων. Επιπλέον, τομείς όπως ο πολιτισμός και ο τουρισμός συνεχίζουν να φέρνουν τη χώρα στο επίκεντρο του παγκόσμιου ενδιαφέροντος, αποδεικνύοντας πως η Ελλάδα δεν είναι μόνο ένας τόπος αλλήλ μια ταυτότητα με παγκόσμια εμβέλεια.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι εξελίξεις τρέχουν γρήγορα. Η τεχνολογία παρουσιάζει νέες δυνατότητες, η συνεργασία ανάμεσα στα κράτη ενισχύεται. Μέσα σε

έναν κόσμο που χτίζουν γέφυρες για περισσότερη συνεργασία, κατανόηση αλληλ και επίγνωση ότι οι προκλήσεις είναι κοινές. Το 2025 ίσως θεωρείται μια χρονιά που θα θυμόμαστε ως αφετηρία δημιουργικότητας. Μια χρονιά όπου η τεχνολογία, η επιστήμη και η και η εκπαίδευση «θα συναντηθούν», για να πραγματοποιήσουν κάτι καλύτερο.

Σε έναν κόσμο που μεταμορφώνεται συνεχώς, η νέα χρονιά έρχεται σαν κοινή ανάσα για όλους τους λαούς της γης. Από τις μεγάλες μητροπόλεις μέχρι τα πιο απομακρυσμένα χωριά, μοιραζόμαστε την ελπίδα πως το αύριο μπορεί να γίνει χώρος όπου θα επικρατεί η ειρήνη, η πρόοδος και το πνεύμα ομαδικότητας. Ας προχωρήσουμε, λοιπόν, στη νέα χρονιά με το βλέμμα στραμμένο όχι μόνο στο δικό μας αύριο αλλήλ και στο κοινό αύριο της ανθρωπότητας.

Το νέο έτος αποτελεί μια καινούρια αφετηρία για τον καθένα μας, όμως, και μια ευκαιρία για ολόκληρο τον πλανήτη να κινηθεί προς περισσότερη ενότητα, περισσότερη δικαιοσύνη και περισσότερη ελπίδα.

New

**Γεύση καπνού στην
ένταση που θες.
Χωρίς αμφιβολία.**

Καινοτομία Φίλτρου iD



3€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ

PULZE
JUST WHAT YOU NEED

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

Προσλήψεις στο Δημόσιο το 2026

Ο προϋπολογισμός για το 2026 φέρνει σημαντικές αλλαγές και έντονη κινητικότητα στο δημόσιο τομέα, καθώς προβλέπει μαζικές προσλήψεις, οι οποίες διαμορφώνουν ένα τοπίο ανανέωσης και ενίσχυσης των υπηρεσιών του κράτους. Το 2026 αναμένεται να είναι μία από τις χρονιές με τις περισσότερες νέες θέσεις εργασίας στο Δημόσιο εδώ και πάνω από μία δεκαετία.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του προϋπολογισμού, για το 2026 προβλέπονται 20.000 μόνιμες προσλήψεις σε υπουργεία, οργανισμούς και φορείς του Δημοσίου. Συγκεκριμένα, πρόκειται για θέσεις που θα καλύψουν τα κενά οργανικών θέσεων, τις ανάγκες που έχουν δημιουργηθεί από τις συνταξιοδοτήσεις και την ενίσχυση κρίσιμων υπηρεσιών. Οι προσλήψεις αυτές θα γίνουν υπό το πλαίσιο του 1:1, δηλαδή, 1 πρόσληψη ανά 1 αποχώρηση, που παραμένει σε ισχύ και το 2026.

Όμως, εκτός των 20.000 μόνιμων προσλήψεων, ο συνολικός αριθμός αναμένεται να φτάσει ακόμη και τις 49.000 θέσεις, καθώς περιλαμβάνει θέσεις έκτακτου προσωπικού, με ειδικές συμβάσεις ή ορισμένου χρόνου, προσλήψεις που οφείλονται σε παιδιότερες αποχωρήσεις αλλά και εξειδικευμένο προσωπικό σε τομείς τεχνολογίας, υγείας, έργων ΕΣΠΑ κ.ά.

Βάσει, λοιπόν, των προβλέψεων και των αναγκών των φορέων, πρόκειται να γίνουν προσλήψεις σε διάφορους τομείς, οι οποίοι αφορούν τη δημόσια υγεία, την άμυνα, τη δικαιοσύνη, την παιδεία, την τοπική αυτοδιοίκηση και την προστασία του πολίτη. Οι περισσότερες από αυτές, ειδικότερα, οι μόνιμες θα πραγματοποιηθούν μέσω προκηρύξεων του ΑΣΕΠ, μέσω ειδικών προκηρύξεων ανά τομέα ή μέσω διαγωνισμών.

Οι λόγοι εξαιτίας των οποίων θα σημειωθούν αυτές οι προσλήψεις ποικίλουν. Αρχικά, παρατηρούμε πως το κράτος οφείλει να αντικαταστήσει μεγάλο μέρος του προσωπικού λόγω των αρκετών συντάξεων, ενώ ταυτόχρονα, εμφανίζεται σε έντονο βαθμό η πίεση για την αναβάθμιση βασικών δημόσιων υπηρεσιών, όπως και η ανάγκη ψηφιακού μετασχηματισμού.

Συμπερασματικά, το 2026 πρόκειται να μετατραπεί στη χρονιά όπου το Δημόσιο θα γνωρίσει πια νέες προοπτικές με την ενίσχυσή του στο ανθρώπινο δυναμικό. Οι προσλήψεις αυτές αναμένεται να λειτουργήσουν ως καίριο εργαλείο εκσυγχρονισμού και αναβάθμισης του κράτους.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Οι τεχνολογικές καινοτομίες στον κλάδο της ναυτιλίας

Η ναυτιλία, ένας από τους αρχαιότερους τομείς δραστηριότητας του ανθρώπου, έχει εξελιχθεί ριζικά μέσα στους αιώνες, από τα ξύλινα ιστιοφόρα και τα εμπορικά πλοία της αρχαιότητας μέχρι τα υπερσύγχρονα, ψηφιακά και περιβαλλοντικά αποδοτικά πλοία της σημερινής εποχής. Αυτή η πορεία συνδυάζει τη διαχρονική εμπειρία με την τεχνολογική καινοτομία καθιστώντας τη ναυτιλία έναν κλάδο που συνεχώς επαναπροσδιορίζεται.

Στο παρελθόν, η ναυσιπλοΐα βασιζόταν στην τέχνη του ναυτικού, συγκεκριμένα, στην πυξίδα, τον εξάντα, την παρατήρηση άστρων και τον χειρισμό των ιστίων. Με την έλευση της ατμοκίνησης τον 19ο αιώνα, τα πλοία απέκτησαν μεγαλύτερη ταχύτητα και αξιοπιστία, ενώ η σταδιακή μετάβαση σε μεταλλικά σκάφη ενίσχυσε την ανθεκτικότητα και τη μεταφορική τους ικανότητα.

Σήμερα, ο ψηφιακός μετασχηματισμός έχει επαναπροσδιορίσει κάθε πτυχή του ναυτιλιακού κλάδου. Η παραδοσιακή πλοήγηση έχει πλέον εμπλουτιστεί με δορυφορικές τεχνολογίες, όπως το GPS και τα συστήματα AIS, τα οποία επιτρέπουν την ακριβή παρακολούθηση πλοίων σε πραγματικό χρόνο. Οι ηλεκτρονικοί ναυτικοί χάρτες αντικαθιστούν τις παλιές χάρτινες εκδόσεις, προσφέροντας δυναμική ενημέρωση και αυτοματοποιημένη χάραξη

πορείας. Παράλληλα, τα σύγχρονα ραντάρ και οι αισθητήρες λειτουργούν ως «μάτια» του πλοίου ενισχύοντας την ασφάλεια στη θάλασσα με εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης.

Επιπλέον, η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί βασική προτεραιότητα. Από τα παλιά ιστιοφόρα μέχρι τα σημερινά πλοία, η πορεία προς καθαρότερη ενέργεια είναι συνεχής. Πολλά πλοία ενσωματώνουν πλέον υβριδικά συστήματα πρόωσης, ενώ νέες τεχνικές μειώνουν σε μεγάλο βαθμό την κατανάλωση καυσίμων.

Αξιοσημείωτη θεωρείται και η εξέλιξη των λιμενικών εγκαταστάσεων, όπου αυτοματοποιημένοι γερανοί, drones, αισθητήρες και συστήματα διαχείρισης φορτίων βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια. Η συνδεσιμότητα μέσω δορυφορικού Internet επιτρέπει στα πλοία να λειτουργούν ως κινητά κέντρα δεδομένων, ενώ η προβλεπτική συντήρηση με τεχνητή νοημοσύνη μειώνει τον κίνδυνο βλαβών.

Από τα ιστιοπλοϊκά, λοιπόν, της αρχαιότητας μέχρι τα αυτόνομα πλοία του σήμερα, η ναυτιλία παραμένει ένας τομέας όπου η παράδοση συναντά τη σύγχρονη τεχνολογία. Όπως όλα δείχνουν, οι θάλασσες του μέλλοντος θα είναι ακόμη πιο ασφαλείς και φιλικές προς το περιβάλλον.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Καινοτόμες ιδέες στην Ελλάδα: Η νέα δημιουργική πραγματικότητα

Η καινοτομία είναι μια ρήξη που αφορά τη δύναμη η οποία δίνει πνοή σε νέες ιδέες, δημιουργεί ευκαιρίες και αλλιάζει τον τρόπο που ζούμε και εργαζόμαστε. Στην Ελλάδα των τελευταίων ετών, οι καινοτόμες ιδέες αναδεικνύονται ως καταλύτης προόδου και εξωστρέφειας με πρωταγωνιστές νέους ανθρώπους, ερευνητικά κέντρα και επιχειρηματικές πρωτοβουλίες.

Ο ψηφιακός μετασχηματισμός βρίσκεται στο επίκεντρο. Εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης, πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου, λύσεις για «έξυπνες πόλεις» και ηλεκτρονικές υπηρεσίες φέρνουν την Ελλάδα πιο κοντά σε ένα σύγχρονο, διασυνδεδεμένο περιβάλλον. Επιπλέον, η στροφή προς τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τη βιωσιμότητα προσφέρουν καινούριες ιδέες. Έργα που σχετίζονται με την αξιοποίηση της ηλιακής και αιολικής ενέργειας, την κυκλική οικονομία και την εξοικονόμηση ενέργειας στα κτίρια δείχνουν πως η καινοτομία μπορεί να συνυπάρξει με την προστασία του περιβάλλοντος.

Από την πλευρά της αγροδιατροφής, η ελληνική γη αποτελεί πηγή έμπνευσης για νέα δεδομένα στη γεωργία. Η παρασκευή βιολογικών προϊόντων και η σύνδεση παραγωγών με καταναλωτές μέσω ψηφιακών πλατφορμών αναβαθμίζουν έναν παραδοσιακό τομέα της χώρας με σύγχρονο τρόπο.

Στον κλάδο της υγείας, η τηλεϊατρική και οι ερευνητικές κατευθύνσεις στη βιοτεχνολογία αποδεικνύουν πως η επιστήμη συναντά την επιχειρηματικότητα. Επίσης, ο πολιτισμός αθλά και ο τουρισμός, δύο δυνατά χαρτιά της χώρας μας, αποκτούν μια νέα διάσταση μέσω της τεχνολογίας. Εικονικές ξεναγήσεις, εμπλουτισμένη πραγματικότητα σε μουσεία, προσωποποιημένες ταξιδιωτικές εμπειρίες συνδυάζουν παράδοση με καινοτομία και ανοίγουν νέες προοπτικές εξωστρέφειας.

Τέλος, πέρα από την τεχνολογία, καινοτομία σημαίνει και κοινωνική αλληλεγγύη. Πρωτοβουλίες για την αντιμετώπιση κοινωνικών ανισοτήτων, την ενίσχυση της εκπαίδευσης ή την προώθηση της συνεργασίας και της ανταλλαγής υπηρεσιών καθορίζουν τη δημιουργικότητα ως εργαλείο κοινωνικής συνοχής.

Η Ελλάδα διαθέτει ταλέντο, φυσικούς πόρους και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά. Όλες οι ιδέες που αναδύονται σήμερα, έχουν τη δυναμική να μεταμορφώσουν όχι μόνο την οικονομία αλλά και την κοινωνία συνολικά. Η καινοτομία, τελικά, είναι το κλειδί για ένα μέλλον περισσότερο βιώσιμο, ψηφιακό και προ πάντων, ανθρώπινο.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ



Οι αλλαγές στις ασφάλειες αυτοκινήτων

Οι ασφάλειες αυτοκινήτων στην Ελλάδα εισέρχονται σε ένα νέο τοπίο με σημαντικές θεσμικές αλλαγές που επηρεάζουν όλους τους ιδιοκτήτες οχημάτων, ακόμα και όσους έχουν καταθέσει πινακίδες ή δε χρησιμοποιούν το όχημα. Το νέο πλαίσιο στοχεύει στην ενίσχυση της ασφαλιστικής προστασίας έναντι φυσικών καταστροφών, την αναδιάρθρωση της αγοράς και την καλύτερη προσαρμογή στον αυξανόμενο κλιματικό κίνδυνο.

Από τα μέσα του 2025, λοιπόν, έχει τεθεί σε ισχύ η υποχρεωτική κάλυψη έναντι των φυσικών καταστροφών, ενσωματωμένη στο ασφαλιστήριο αστικής ευθύνης ή ως πρόσθετη κάλυψη. Συγκεκριμένα, καλύπτονται ζημιές από πλημμύρες, δασικές πυρκαγιές, ακραία καιρικά φαινόμενα και σεισμούς. Η ρύθμιση εφαρμόζεται σε όλα τα οχήματα, ιδιωτικής χρήσης, επαγγελματικά, οχήματα επιχειρήσεων αλλιά και όσα βρίσκονται σε ακινησία, σε περίπτωση που είναι σε κλειστό ή ανοιχτό χώρο εκτεθειμένο σε κίνδυνο.

Η συχνότητα και η ένταση των ακραίων καιρικών φαινομένων έχει προκαλέσει τεράστιες οικονομικές ζημιές, αύξηση αποζημιώσεων και την ανάγκη καλύτερης κατανομής κινδύνου στην ασφαλιστική αγορά.

Επίσης, σύμφωνα με τα στοιχεία του Υπουργείου

Μεταφορών, έχουν αποσταλεί περισσότερα από 218.000 ειδοποιητήρια σε ιδιοκτήτες που βρέθηκαν εκτός νόμου, καθώς δεν έχουν πληρώσει τέλη κυκλοφορίας ούτε έχουν περάσει τον τεχνικό έλεγχο ΚΤΕΟ.

Το νέο σύστημα, από το 2026, θα καλύπτει και την έλλειψη ΚΤΕΟ. Τα οχήματα που δεν έχουν περάσει τον τελευταίο χρόνο, θα εντοπίζονται αυτόματα. Επιπλέον, όσα οχήματα δεν έχουν ασφαλιστεί για φυσικές καταστροφές, δε δικαιούνται αποζημίωση από το κράτος, οι ιδιοκτήτες αντιμετωπίζουν πρόστιμα και πιθανή ανάκληση άδειας κυκλοφορίας, ενώ σε περίπτωση ζημιάς, η οικονομική επιβάρυνση μπορεί να είναι πολλαπλάσια του κόστους του ασφαλιστηρίου.

Οι αρμόδιες αρχές επισημαίνουν ότι το νέο σύστημα ελέγχου και τα νέα ασφαλιστήρια έχουν στόχο τη διασφάλιση δικαιότερης κατανομής των υποχρεώσεων των ιδιοκτητών οχημάτων, κυρίως, όμως, της οδικής ασφάλειας για όλους. Ταυτόχρονα, οι μετατροπές στην ασφάλιση αυτοκινήτων αποτελεί ένα σημαντικό βήμα των τελευταίων ετών προς μια σύγχρονη, κλιματικά προσαρμοσμένη αγορά. Παρόλο που περιλαμβάνουν αυξήσεις τιμών, προσφέρουν μεγαλύτερη προστασία σε ένα περιβάλλον που γίνεται όλο και πιο απρόβλεπτο.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Ποιες υπηρεσίες χρησιμοποιούν περισσότερο οι Έλληνες σήμερα;

Στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα, το βάρος της κατανάλωσης έχει μετατοπιστεί σταθερά προς τις υπηρεσίες. Παράγοντες όπως η αστικοποίηση, η τεχνολογία, οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και η έλλειψη χρόνου έχουν διαμορφώσει νέα πρότυπα επιλογών για τα νοικοκυριά. Ακόμη και σε περιόδους οικονομικών πιέσεων, οι Έλληνες συνεχίζουν να επενδύουν σε συγκεκριμένες μορφές υπηρεσιών που θεωρούν απαραίτητες ή που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους.

Η κουλήτούρα της εξόδου παραμένει βαθιά ριζωμένη στην ελληνική κοινωνία. Παρά το αυξανόμενο κόστος, οι υπηρεσίες εστίασης, καφέ, street food, delivery και ταβέρνες, εξακολουθούν να αποτελούν έναν από τους κεντρικούς άξονες κατανάλωσης. Η δυναμική του delivery έχει αλλιάξει τους κανόνες. Οι εφαρμογές διανομής έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας, προσφέροντας ευκολία και ταχύτητα για όσους δεν έχουν χρόνο για μαγείρεμα.

Το διαδίκτυο υψηλών ταχυτήτων και οι συνδρομητικές πλατφόρμες θεωρούνται πλέον βασικά αγαθά για τα ελληνικά νοικοκυριά, που δαπανούν σημαντικό μέρος του μηνιαίου προϋπολογισμού τους γι' αυτά. Η αναβάθμιση της καθημερινής ψυχαγωγίας αλλά και η ανάγκη για συνεχή ψηφιακή σύνδεση στην εργασία και

την εκπαίδευση, έχουν καταστήσει αυτές τις υπηρεσίες αδιαπραγμάτευτες.

Επιπλέον, ιδιαίτερα σημαντικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα ξένων γλωσσών, τα σεμινάρια επαγγελματικής ανάπτυξης και τα προγράμματα εξειδίκευσης και ψηφιακών δεξιοτήτων, καθώς η ανάγκη για ανταγωνιστικότητα στην αγορά εργασίας και η παράδοση της ελληνικής οικογένειας στην ενίσχυση της μόρφωσης ενισχύουν αυτή τη σταθερή δαπάνη.

Τέλος, η υγεία βρίσκεται ολοένα πιο ψηλά στις προτεραιότητες εξαιτίας της έλλειψης χρόνου και της ανάγκης για καλύτερη ποιότητα ζωής, ενώ παράλληλα, οι υπηρεσίες προσωπικής φροντίδας παραμένουν διαχρονικά δημοφιλείς.

Επομένως, όλες αυτές οι υπηρεσίες λαμβάνουν μεγάλο μέρος στη σημερινή, διαφορετική πραγματικότητα και αντικατοπτρίζουν τον τρόπο ζωής μας με έμφαση στην υγεία, την ψυχαγωγία, την επικοινωνία, όπως και σε άλλους τομείς. Παρά τις οικονομικές δυσκολίες, σήμερα, ίσως περισσότερο από ποτέ, δίνουμε περισσότερη αξία στη βελτίωση της καθημερινότητάς μας.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Ηλεκτρονικό εμπόριο και φοροδιαφυγή: Οι επιπτώσεις στην οικονομία

Το ηλεκτρονικό εμπόριο έχει αλλιάξει ριζικά τον τρόπο που αγοράζουμε και πουλάμε προϊόντα. Από ρούχα και τρόφιμα μέχρι ψηφιακές υπηρεσίες, οι online συναλλαγές αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο. Στην Ελλάδα, γνωρίζει αληματώδη βελτίωση με χιλιάδες συναλλαγές καθημερινά. Ωστόσο, αυτή η άνθηση συνοδεύεται από μεγάλη ανησυχία για τη φοροδιαφυγή, καθώς πολλές συναλλαγές παραμένουν αδήλωτες ή αποφεύγουν την καταγραφή τους μέσω των επίσημων φορολογικών καναλιών.

Η ΑΑΔΕ, έχει εντείνει τους ελέγχους της στο ηλεκτρονικό εμπόριο αξιοποιώντας σύγχρονα εργαλεία και τεχνολογικές μεθόδους. Μέσω της τεχνητής νοημοσύνης, για παράδειγμα, χρησιμοποιούνται αλγόριθμοι για την ανάλυση και διασταύρωση δεδομένων συναλλαγών από ψηφιακές πλατφόρμες. Επίσης, εξετάζονται αγοραπωλησίες, τραπεζικές κινήσεις, παραδόσεις προϊόντων με στόχο τον εντοπισμό συναλλαγών χωρίς τα απαραίτητα φορολογικά παραστατικά, οι οποίες θεωρούνται υψηλού κινδύνου για φοροδιαφυγή.

Από τους ελέγχους, λοιπόν, έχουν αναδειχθεί περιπτώσεις σημαντικής φοροδιαφυγής. Ατομική επιχείρηση στην Αθήνα απέκρυψε φορολογητέα ύλη ύψους 2,13 εκατομμυρίων ευρώ την περίοδο 2018-2022. Στη Μακεδονία, ομόρρυθμη εταιρεία απέ-

κρυψε 2,79 εκατομμύρια ευρώ από πωλήσεις εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ επιχείρηση στην Αθήνα απέκρυψε 4,25 εκατομμύρια ευρώ και σχεδόν 1 εκατομμύριο ΦΠΑ την περίοδο 2018-2020.

Η νομοθεσία προβλέπει αυστηρές ποινές για τους παραβάτες, συγκεκριμένα, πρόστιμα έως 500.000 ευρώ και αναστολή λειτουργίας για πλατφόρμες που δε συνεργάζονται με την ΑΑΔΕ και παράλληλα, απενεργοποίηση λογαριασμών και παρακράτηση πληρωμών για τους χρήστες που δε δηλώνουν τα στοιχεία τους.

Παρά τις προσπάθειες, η φοροδιαφυγή παραμένει πρόβλημα εξαιτίας των διεθνών διαφορών στη φορολόγηση, των πολύπλοκων κανονισμών που δυσκολεύουν τις μικρές επιχειρήσεις να συμμορφωθούν, καθώς και της ταχύτητας ανάπτυξης του ηλεκτρονικού εμπορίου που υπερβαίνει την τεχνολογική υποδομή του κράτους.

Μολιονότι το ηλεκτρονικό εμπόριο είναι αναπόφευκτο το μέλλον της οικονομίας, η φοροδιαφυγή αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για τη βιωσιμότητα της αγοράς και την κοινωνική δικαιοσύνη. Η αντιμετώπισή της απαιτεί προσοχή, διεθνή συνεργασία και ορθή αντιμετώπιση επιχειρήσεων και πολιτών, ώστε να λειτουργεί με δίκαιο και διαφανή τρόπο.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Οι αλλαγές που απαιτούν αυστηρότερη πειθαρχία στους δρόμους βάσει του νέου ΚΟΚ

Ο νέος Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ), που άρχισε να τίθεται σε ισχύ από τον Σεπτέμβριο του 2025, αποτελεί μια από τις πιο εκτεταμένες αναθεωρήσεις του οδικού πλαισίου των τελευταίων δεκαετιών. Η ανάγκη για ασφαλέστερους δρόμους, λιγότερα τροχαία και σύγχρονη προσέγγιση στη διαχείριση της κυκλοφορίας, οδήγησε στη δημιουργία ενός συστήματος που βασίζεται τόσο στην πρόληψη όσο και στην αυστηρή τιμωρία επικίνδυνων συμπεριφορών.

Η πιο σημαντική αλλαγή αφορά την καθιέρωση αυστηρότερων οικονομικών κυρώσεων, οι οποίες ξεκινούν από υψηλότερα ποσά σε σχέση με το παρελθόν. Παράλληλα, θεσπίζεται πλήρως ο μηχανισμός της υποτροπής, δηλαδή, κάθε φορά που ο οδηγός επαναλαμβάνει μια παράβαση, το πρόστιμο και οι διοικητικές κυρώσεις αυξάνονται σε ένταση. Αυτό σημαίνει ότι η συμπεριφορά ενός οδηγού στο σύνολο αποτυπώνεται πλέον συστηματικά και έχει σοβαρές συνέπειες.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε τρεις τομείς που συνδέονται άμεσα με τα περισσότερα θανατηφόρα τροχαία, δηλαδή, στη χρήση του κινητού τηλεφώνου, την υπερβολική ταχύτητα και στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ. Συγκεκριμένα, η χρήση κινητού κατά την οδήγηση αντιμετωπίζεται με την αφαίρεση της άδειας, υψηλά πρόστιμα και δραστική επιβάρυνση σε περίπτωση υποτροπής. Στις περιπτώσεις όπου η χρήση κινητού οδηγεί σε ατύχημα, η συμπεριφορά λαμβάνει

χαρακτηριστικά ποινικού αδικήματος. Αντίστοιχα, η υπερβολική ταχύτητα συνοδεύεται από την αφαίρεση της άδειας οδήγησης και πολύ υψηλές χρηματικές κυρώσεις, ενώ οι «κόντρες» αντιμετωπίζονται πλέον ως μια από τις σοβαρότερες παραβάσεις. Στον τομέα του αλκοόλ, η κλιμάκωση των ποινών γίνεται πιο αυστηρή με στόχο την πλήρη αποτροπή οδήγησης σε κατάσταση μέθης.

Επιπλέον, ο νέος ΚΟΚ δίνει ξεχωριστό βάρος στους δικυκλιστές. Η χρήση του κράνους γίνεται απολύτως υποχρεωτική όχι μόνο για τον οδηγό αλλά και για τον συνεπιβάτη, ενώ η στάθμευση σε ράμπες ΑμεΑ τιμωρείται πλέον πιο αυστηρά, υπογραμμίζοντας τη σημασία του σεβασμού στους ευάλωτους χρήστες του δρόμου.

Τέλος, στα μέτρα ενίσχυσης της προστασίας στους δρόμους περιλαμβάνεται και η αξιοποίηση των ψηφιακών καμερών, όπως και των αυτοματοποιημένων συστημάτων καταγραφής παραβάσεων. Οι κλήσεις αποστέλλονται ηλεκτρονικά, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα και μειώνοντας την αυθαιρεσία.

Ο νέος ΚΟΚ, λοιπόν, επιχειρεί να αλλιάξει τη νοοτροπία πολλών Ελλήνων οδηγών επενδύοντας σε αυστηρές κυρώσεις αλλά και σύγχρονες μεθόδους ελέγχου. Η σωστή εφαρμογή του θα συμβάλει στην ύπαρξη ασφαλέστερων δρόμων και στην ενίσχυση του σεβασμού στον κοινό δημόσιο χώρο.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ

Ο προϋπολογισμός του 2026

Ο προϋπολογισμός του 2026 κατατέθηκε σε ένα περιβάλλον σημαντικών διεθνών προκλήσεων αλλά και ανάκαμψης της ελληνικής οικονομίας. Με κύριους στόχους την ανάπτυξη, τη δημοσιονομική σταθερότητα και τη στήριξη της κοινωνίας, το οικονομικό σχέδιο προβλέπει αύξηση επενδύσεων, έλεγχο του πληθωρισμού, μείωση της ανεργίας και ενίσχυση των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων.

Για το 2026, λοιπόν, προβλέπεται ρυθμός ανάπτυξης 2,4%, υψηλότερος από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Συγκεκριμένα, η ελληνική οικονομία στηρίζεται στις αυξημένες επενδύσεις, στα έργα του Ταμείου Ανάκαμψης, στην ανθεκτική κατανάλωση και στη βελτίωση των εξαγωγών υπηρεσιών, ιδίως στον τουρισμό και στις μεταφορές. Επίσης, ο πληθωρισμός αναμένεται να αποκλιμακωθεί στο 2,2%, βάσει του στόχου της ΕΚΤ. Η πρόβλεψη βασίζεται στη σταδιακή εξομάλυνση των τιμών ενέργειας και τροφίμων και στη σταθεροποίηση των μισθών. Όσον αφορά το ποσοστό ανεργίας, προβλέπεται η μείωσή του στο 8,6%, το χαμηλότερο της τελευταίας δεκαετίας. Η μείωση αυτή υποστηρίζεται από τη δημιουργία θέσεων εργασίας στον τουρισμό, στις κατασκευές, στον ψηφιακό μετασχηματισμό και στην ενέργεια.

Ο προϋπολογισμός στοχεύει σε πρωτογενές πλεόνασμα 2,8% του ΑΕΠ. Η επίδοση θεωρείται κρίσιμη για τη διατήρηση της δημοσιονομικής αξιοπιστίας, την

αναβάθμιση της πιστοληπτικής ικανότητας και τη μείωση του δημόσιου χρέους. Ταυτόχρονα, το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων ανέρχεται σε 16,7 δις. ευρώ, με ιδιαίτερη έμφαση σε έργα υποδομών, σε ανακαινίσεις σχολείων και νοσοκομείων, στην πράσινη μετάβαση και σε δράσεις στήριξης ΜμΕ. Από την άλλη, πλευρά, το δημόσιο χρέος θα υποχωρήσει στο 137,6% - 138,2% του ΑΕΠ συνεχίζοντας την καθοδική πορεία των τελευταίων ετών. Τέλος, ο προϋπολογισμός περιλαμβάνει 1,76 δις. ευρώ σε φοροελαφρύνσεις και μέτρα στήριξης. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται οι ελαφρύνσεις για τη μεσαία τάξη, οι ενισχύσεις για οικογένειες με παιδιά, οι επιδοτήσεις στέγασης, τα μέτρα για τους νέους εργαζόμενους και οι επεκτάσεις προγραμμάτων για αγροτική παραγωγή και ενεργειακή απόδοση κατοικιών. Σημαντική καινοτομία αποτελεί η φορολογική μεταρρύθμιση με στόχο τη δημογραφική ενίσχυση, με κίνητρα για οικογένειες και νέους γονείς.

Ο προϋπολογισμός του 2026 παρουσιάζει μια αισιόδοξη αλλά συγκρατημένα ρεαλιστική εικόνα για την ελληνική οικονομία. Αν οι επενδύσεις υλοποιηθούν και ο διεθνής οικονομικός κίνδυνος παραμείνει ελεγχόμενος, το 2026 μπορεί να αποτελέσει έτος περαιτέρω οικονομικής ενίσχυσης και πραγματικών κοινωνικών ωφελημάτων.



VEEV

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

10€ Συσκευή
και 2 PODS

#1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΟ ΑΤΜΙΣΜΑ*

Ανθεκτική
συσκευή από
αλουμίνιο.

Pods με αρωματικές
ύλες κατάλληλες
για τρόφιμα.

Μόνο
φαρμακευτική
νικοτίνη.

*Πηγή: Nielsen, Ελλάδα, με βάση το μερίδιο αγοράς υπολογισμένο σε όγκο πωλήσεων στην κατηγορία των συστημάτων ατμίματος με ανταλλακτικές κάψουλες/pods, Μάιος - Οκτώβριος 2025.

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

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ



Drones, social media και «παιχνίδια» ιχνηλασιμότητας...

Το λαθρεμπόριο καπνού έχει πάψει να θεωρείται ένα παραδοσιακό έγκλημα των συνόρων και των κρυφών αποθηκών. Σήμερα, εξελίσσεται σε μια υβριδική μορφή παραοικονομίας, όπου οργανωμένα δίκτυα αξιοποιούν τεχνολογικά μέσα, ψηφιακές πλατφόρμες και νέες μεθόδους διανομής, δημιουργώντας μια άνευ προηγουμένου πρόκληση για τις αρχές, τις κυβερνήσεις και τις καπνοβιομηχανίες παγκοσμίως.

Τα τελευταία χρόνια έχουν καταγραφεί περιπτώσεις όπου λαθρέμποροι χρησιμοποιούν drones είτε για τη μεταφορά μικρών αηλιά συχνών φορτίων τσιγάρων πάνω από σύνορα είτε για αναγνώριση χώρων και κινήσεων των αρχών. Παράλληλα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον το νέο ψηφιακό χώρο της παράνομης αγοράς καπνού. Κλειστές ομάδες, κρυπτογραφημένες συνομιλίες και ψεύτικοι λογαριασμοί επιτρέπουν στους διακινητές να οργανώνουν παραδόσεις, να συντονίζουν αποστολές και να κρύβουν τα ίχνη αυτών μέσα από συστήματα ηλεκτρονικών συναλλαγών. Αυτή η μετάβαση κάνει τον εντοπισμό πολύ πιο δύσκολο.

Ωστόσο, η παράνομη διακίνηση δεν αφορά πλέον μόνο τσιγάρα, περιλαμβάνει καπνό για το στριφτό τσιγάρο και θερμαινόμενα προϊόντα καπνού, τα οποία

βρίσκονται σε άνοδο λόγω της δημοτικότητάς τους.

Για την αντιμετώπιση αυτής της αυξανόμενης απειλής, η διεθνής κοινότητα έχει προχωρήσει στη δημιουργία του WHO Protocol to Eliminate Illicit Trade in Tobacco Products, το οποίο αποτελεί το πρώτο παγκόσμιο νομικά δεσμευτικό πλαίσιο κατά του λαθρεμπορίου καπνού. Το συγκεκριμένο πρωτόκολλο αφορά τη συστηματική ιχνηλασιμότητα από τον τόπο παραγωγής έως το σημείο πώλησης, τον έλεγχο αδειοδοτήσεων για την παραγωγή, την εισαγωγή, την εξαγωγή και τη διανομή των προϊόντων, όπως και την ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των τελωνείων και των αρχών διάφορων χωρών. Τέλος, περιλαμβάνει την καταπολέμηση ψηφιακών δικτύων και καινούριων μορφών παράνομης αγοράς.

Η μάχη εναντίον του λαθρεμπορίου βρίσκεται σε μια νέα εποχή. Η χρήση των drones αηλιά και των ψηφιακών πλατφορμών καθιστά το πρόβλημα πολυπλοκότερο. Το πρωτόκολλο του ΠΟΥ και τα συστήματα ιχνηλασιμότητας συνιστούν τα βασικά εργαλεία της διεθνούς απάντησης, ώστε να προσαρμοστούν όλοι στη νέα ψηφιακή πραγματικότητα του οργανωμένου εγκλήματος.

ΕΡΕΥΝΑ



Οι κίνδυνοι της συνεχούς χρήσης του διαδικτύου από τους Έλληνες εφήβους

ΠΗΓΗ: Safeinternet4kids.gr, Έρευνα 2025

Το διαδίκτυο έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων προσφέροντας ψυχαγωγία, κοινωνική αλληλεπίδραση και εκπαιδευτικά εργαλεία. Ωστόσο, η συνεχής και υπερβολική χρήση του εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την ψυχοκοινωνική τους υγεία.

Σύμφωνα με την πρόσφατη πανελλήνια έρευνα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου «Safeinternet4kids.gr», που πραγματοποιήθηκε σε 2.500 μαθητές ηλικίας 10 έως 18 ετών, περίπου 1 στους 4 εφήβους θεωρεί ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο υπερβολικά και δυσκολεύεται να περιορίσει τη χρήση του.

Η έρευνα καταγράφει ότι μεγάλος αριθμός εφήβων παραμένει συνδεδεμένος πάνω από 3 ώρες την ημέρα, ενώ τα σαββατοκύριακα ο χρόνος αυτός αυξάνεται. Η εκτεταμένη χρήση συσχετίζεται με μειωμένη σχολική επίδοση και αυξημένο άγχος, ενώ επηρεάζει την καθημερινή κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών.

Η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο αποτελεί ακόμα μεγαλύτερο πρόβλημα. Η έρευνα δείχνει ότι το 61% των εφήβων έχει έρθει αντιμέτωπο με βίαιο, σεξουαλικό ή παραπλανητικό περιεχόμενο, συχνά χωρίς να το αναζητά λόγω της αλγοριθμικής προβολής στα κοινωνικά δίκτυα. Παράλληλα, το cyberbullying

πληττει την καθημερινότητα, το 6% των μαθητών δηλώνει ότι έχει υπάρξει θύμα, ενώ το 15% έχει γίνει μάρτυρας περιστατικών διαδικτυακής βίας. Οι συνέπειες είναι σημαντικές με αύξηση του άγχους, της μοναξιάς και της μείωσης της αυτοεκτίμησης.

Η απουσία γονικού ελέγχου αποτελεί κρίσιμο παράγοντα. Το 71% των εφήβων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρει ότι οι γονείς δε χρησιμοποιούν εργαλεία για τον περιορισμό ή την παρακολούθηση της διαδικτυακής δραστηριότητάς τους. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη εκπαίδευσης των γονέων και των σχολείων σε τεχνικές προστασίας, όπως η ρύθμιση του χρόνου οθόνης και η εφαρμογή λογισμικών γονικού ελέγχου.

Η έρευνα τονίζει πως η πρόληψη θεωρείται καθοριστική. Η καλλιέργεια κριτικής σκέψης για την αναγνώριση παραπλανητικού περιεχομένου, η υποστήριξη από γονείς και εκπαιδευτικούς και η ενίσχυση της ψηφιακής παιδείας μπορούν να μειώσουν σημαντικά τους κινδύνους.

Συμπερασματικά, το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται πλέον πολύτιμο εργαλείο μάθησης και επικοινωνίας, όμως, η υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση θέτει τους εφήβους σε κίνδυνο.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



Διευκρινίσεις σχετικά με τη χορήγηση της Ειδικής Παροχής Προστασίας Μητρότητας

Σύμφωνα με το Δελτίο Τύπου της ΔΥΠΑ, η υπηρεσία προχωρά σε άμεσες διευκρινίσεις για τη σωστή και ενιαία εφαρμογή της Ειδικής Παροχής Προστασίας Μητρότητας. Η ΔΥΠΑ, μετά τον εντοπισμό παρερμηνειών στην εφαρμογή του πλαισίου που οδήγησαν σε περιορισμένο αριθμό ανακλητικών πράξεων, προχώρησε άμεσα σε συνολική επανεξέταση όλων των σχετικών υποθέσεων και αποκατέστησε πλήρως τις επηρεαζόμενες περιπτώσεις, διασφαλίζοντας την ορθή και δίκαιη εφαρμογή της νομοθεσίας. Σύμφωνα με τη νεότερη νομική αποσαφήνιση, οι μητέρες ελεύθερες επαγγελματίες με ατομική επιχείρηση και οι μητέρες που συμμετέχουν σε νομικά πρόσωπα εξομοιώνονται πλήρως ως προς τις προϋποθέσεις λήψης της παροχής, εφόσον υπάγονται στην υποχρεωτική ασφάλιση μη μισθωτών του e-ΕΦΚΑ. Κατά συνέπεια, όλες οι μητέρες που καταβάλλουν εισφορές ως μη μισθωτές - ανεξαρτήτως της νομικής μορφής μέσω της οποίας ασκούν την επαγγελματική τους δραστηριότητα - δικαιούνται την Ειδική Παροχή Προστασίας Μητρότητας.

Στοιχεία αιτήσεων και πληρωμών

Μέχρι σήμερα έχουν υποβληθεί 65.866 αιτήσεις, από τις οποίες έχουν ήδη πληρωθεί 55.546. Από αυτές: 7.839 αιτήσεις αφορούν μητέρες ελεύθερες επαγγελματίες. Έχουν ήδη πληρωθεί 6.293 για την κατηγορία αυτή. Συνοδικά τέθηκαν υπό διερεύνηση 660 περιπτώσεις. Από αυτές: 304 μητέρες ενημερώθηκαν από τις υπηρεσίες της ΔΥΠΑ για την εξέταση της περίπτωσης τους. Πριν από τη νεότερη νομική διευκρίνιση εκδόθηκαν 20 ανακλητικές πράξεις, οι οποίες έχουν πλέον πλήρως ανακληθεί. Συνοδικά, η ΔΥΠΑ έχει καταβάλει για την παροχή ποσό που υπερβαίνει τα 334 εκατομμύρια ευρώ.

Ενιαία εφαρμογή και προστασία των δικαιούχων

Με τη ρητή αποσαφήνιση των προϋποθέσεων υπαγωγής, την άμεση τροποποίηση της σχετικής απόφασης του Διοικητικού Συμβουλίου και τη διόρθωση όλων των επηρεασμένων περιπτώσεων, η ΔΥΠΑ διασφαλίζει την ενιαία, ξεκάθαρη και δίκαιη εφαρμογή της Ειδικής Παροχής Προστασίας Μητρότητας. Ο θεσμός αυτός, σε συνδυασμό με τη δυνατότητα μεταβίβασής του στον άλλο γονέα, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους μηχανισμούς στήριξης της οικογένειας, της μητρότητας και της ισότιμης γονεϊκότητας, ανεξαρτήτως της επαγγελματικής σχέσης των δικαιούχων.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Η μητρότητα αναγνωρίζεται ως μια καίρια φάση της ζωής που χρειάζεται στήριξη, σεβασμό και δικαιοσύνη. Για τη μητέρα η ειδική παροχή συνιστά την ασφάλεια ότι δε θα στερηθεί τα βασικά, δηλαδή, την εργασία, την οικογένεια και την αξιοπρέπεια. Μάλιστα, το ίδιο

σημαντική είναι και η δυνατότητα μεταβίβασης αυτού του θεσμού στον άλλο γονέα με στόχο τη στήριξη της οικογένειας, γενικότερα.

Νικόλαος Αρβανίτης

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΟΥ ΣΤΙΓΜΗ

3,50€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ



for **ploom**

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

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

ΑΠΟΨΗ



Ο ρόλος των μεγάλων δυνάμεων και οι διεθνείς συγκρούσεις στον 21^ο αιώνα

Στο σύγχρονο κόσμο, οι μεγάλες δυνάμεις διαμορφώνουν την πολιτική, την οικονομία και την ασφάλεια σε παγκόσμιο επίπεδο. Ο πλανήτης λειτουργεί πολλές φορές σαν μια τεράστια σκακιέρα, όπου οι αποφάσεις λίγων ισχυρών χωρών επηρεάζουν εκατομμύρια ανθρώπους. Η δράση αυτών των δυνάμεων, είτε μέσω στρατιωτικών κινήσεων είτε μέσω οικονομικών πιέσεων, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ειρήνη ή την ένταση σε διάφορα σημεία του κόσμου.

Σήμερα, οι κύριοι παίκτες στην παγκόσμια σκηνή είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Κίνα, η Ρωσία και η Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώ αναδυόμενες δυνάμεις όπως η Ινδία, αποκτούν όλο και μεγαλύτερη σημασία. Κάθε χώρα επιδιώκει την προστασία των εθνικών της συμφερόντων, όπως η ασφάλεια, η πρόσβαση σε φυσικούς πόρους και η οικονομική επιρροή. Αυτό συχνά οδηγεί σε συγκρούσεις, είτε άμεσα με στρατιωτικά μέσα είτε έμμεσα μέσω κυρώσεων, εμπορικών πιέσεων και διπλωματικών συμμαχιών.

Οι διεθνείς συγκρούσεις, λοιπόν, παίρνουν διάφορες μορφές. Στρατιωτικές εντάσεις όπως ο πόλεμος στην Ουκρανία δείχνουν πως η σύγκρουση συμφερόντων μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες για πολλούς ανθρώπους. Παράλληλα, οικονομικοί πόλεμοι όπως οι κυρώσεις ή οι εμπορικές συγκρούσεις μεταξύ μεγάλων δυνάμεων, επηρεάζουν την παγκόσμια οικονομία και την καθημερινή

ζωή των πολιτών σε όλο τον κόσμο.

Οι επιπτώσεις αυτής της δυναμικής είναι εμφανείς. Οι ανθρώπινες απώλειες, τα προσφυγικά κύματα και η οικονομική αβεβαιότητα παρουσιάζονται ως άμεσα αποτελέσματα των διεθνών συγκρούσεων. Επίσης, η πολιτική πόλωση και οι ανταγωνισμοί μεταξύ ισχυρών κρατών αυξάνουν τον κίνδυνο νέων κρίσεων σε διαφορετικές περιοχές του πλανήτη. Η ενεργός συμμετοχή της διεθνούς κοινότητας και η τήρηση των κανόνων δικαίου είναι κρίσιμες για τη σταθερότητα και την πρόληψη των συγκρούσεων.

Συμπερασματικά, η συνεργασία, η διπλωματία και η κατανόηση της γεωπολιτικής πραγματικότητας αποτελούν το κλειδί για έναν κόσμο πιο σταθερό και ασφαλή. Όσο οι μεγάλες δυνάμεις επιδιώκουν συμφέροντα χωρίς διάλογο, οι διεθνείς διαμάχες θα προβληματίζουν διαρκώς την παγκόσμια κοινότητα.

Ο ρόλος των μεγάλων δυνάμεων σήμερα δεν περιορίζεται σε στρατιωτικές κινήσεις ή διπλωματικές δηλώσεις. Διαμορφώνεται από την οικονομία, την τεχνολογία, την ενέργεια, την κυβερνοασφάλεια και την πολιτισμική επιρροή. Ο κόσμος γίνεται πιο σύνθετος, πιο αλληλεξαρτώμενος και πιο απαιτητικός. Σε αυτή τη νέα εποχή, η ισχύς δεν είναι μόνο ποιος έχει τον μεγαλύτερο στρατό, αλλά ποιος μπορεί να επηρεάσει το μέλλον.

NEW blu[®]
bar kit

ΑΠΟ ΤΗ Νο1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

9€
ΣΥΣΚΕΥΗ &
1 ΚΑΨΟΥΛΑ

ΑΛΛΑΞΕ ΚΑΨΟΥΛΑ ΚΡΑΤΑ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ



ΣΥΜΒΑΤΟ ΜΕ ΤΙΣ
ΝΕΕΣ ΚΑΨΟΥΛΕΣ

blu[®]
pod

ΕΩΣ
1000
PUFFS*
/ΚΑΨΟΥΛΑ

*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

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα,

Διαθέτω κατάστημα ψιλικών στη Θεσσαλονίκη. Υπάρχει η δυνατότητα τοποθέτησης ψυγείου με παγωτά στο πεζοδρόμιο, μπροστά από το κατάστημά μου; Σας ευχαριστώ πολύ!

Γιάννης, Θεσσαλονίκη

Αγαπητέ Γιάννη,

Δεν επιτρέπεται η τοποθέτηση οποιουδήποτε ψυγείου στον εξωτερικό χώρο των καταστημάτων ψιλικών. Τη δυνατότητα αυτή έχουν μόνο οι κάτοχοι περιπτέρων.

Γεια σου, αγαπητό Tobacco Consulting!

Έχω ένα περίπτερο και θα ήθελα να μάθω εάν μπορώ να μισθώσω ένα δεύτερο σε άλλη περιοχή. Επιτρέπεται;

Κατερίνα, Βέροια

Γεια σου, Κατερίνα!

Δεν είναι παράνομη η διάθεση δύο σημείων. Συγκεκριμένα, βάσει του Νόμου 4254/2014, δεν υπάρχει περιορισμός στη μίσθωση σημείων.

Γεια σας!

Θα ήθελα να σας ρωτήσω εάν είμαι υποχρεωμένος να διαθέτω βιβλίο αναφοράς καπνίσματος στο κατάστημα ψιλικών, παρόλο που δεν πουλάω καφέ.

Θανάσης, Θεσσαλονίκη

Γεια σου, Θανάση!

Για τα καταστήματα ψιλικών αλλά και τα περίπτερα είναι απαραίτητο το βιβλίο αναφοράς καπνίσματος, ανεξαρτήτως πώλησης καφέ ή όχι. Αυτό ισχύει επειδή αυτά τα καταστήματα θεωρούνται σημεία υγειονομικού ενδιαφέροντος. Σε περίπτωση ελέγχου από τις αρμόδιες αρχές, θα σου επιβληθεί πρόστιμο, εάν δεν το διαθέτεις.

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

**Στους νέους του Κλάδου, θα έλεγα την εξής φράση:
«Τα αγαθά κόποις κτώνται!»****Ασπασία Χατζή**
Κατάστημα Ψιλικών / Σίνδος

Ονομάζομαι Χατζή Ασπασία. Έχω κατάστημα ψιλικών επί της οδού Όχι 32, στη Σίνδο, εδώ και 20, περίπου, χρόνια. Το ωράριο λειτουργίας είναι 7:30 το πρωί με 9 το βράδυ, όπως λειτουργούν σχεδόν όλα τα καταστήματα. Την επιχείρηση διαχειρίζομαι με το γιο μου και ταυτόχρονα απασχολούνται και άλλοι υπάλληλοι που εργάζονται εναλλάξ. Μέχρι και πριν από τρία χρόνια δεν υπήρχαν ιδιαίτερα προβλήματα, πλέον, όμως, δεν έχω τη δυνατότητα να ανταπεξέρχομαι εύκολα στα οικονομικά ζητήματα που προκύπτουν, κυρίως λόγω των φορολογικών υποχρεώσεων, οι οποίες «βαραίνουν» τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις στη χώρα μας. Παρ' όλα αυτά, αγαπώ αυτή την επιχείρηση και έχω επενδύσει πολλή σ' αυτή, με στόχο την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση των πελατών, καθώς οι ίδιοι αποδεικνύουν καθημερινά τη στήριξη και την εμπιστοσύνη τους προς εμάς! Στους νέους που θα ήθελαν να ασχοληθούν με τον κλάδο, θα έλεγα την εξής φράση: «Τα αγαθά κόποις κτώνται!» Όσα έχω κάνει μέχρι στιγμής αποτελούν προσπάθειες πολλών ετών. Κάθε νέος επιχειρηματίας οφείλει να υπομένει, ιδιαίτερα στην αρχή, τις τυχόν δυσκολίες που προκύπτουν στην εργασία του, μέχρι να δει την ακμή και την επιτυχία της επιχείρησής του.

Όσον αφορά το POS, δεν το αντιμετωπίζω ως πρόβλημα, αφού πολύς κόσμος πληρώνει πια μέσω αυτού, κάτι το οποίο κάνουμε όλοι στις συναλλαγές μας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Erasmus και εκπαιδευτικά προγράμματα: Η Ελλάδα στο παγκόσμιο εκπαιδευτικό δίκτυο

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα δεν περιορίζεται μόνο στα όρια των σχολείων και των πανεπιστημίων της χώρας. Η συμμετοχή σε διεθνή εκπαιδευτικά προγράμματα δίνει τη δυνατότητα σε μαθητές, φοιτητές και καθηγητές να αναπτύξουν δεξιότητες, να γνωρίσουν άλλες κουλτούρες και να ενισχύσουν την προσωπική και επαγγελματική τους εξέλιξη. Ένα από τα πιο γνωστά προγράμματα σε ευρωπαϊκό επίπεδο είναι το Erasmus, ενώ υπάρχουν και άλλα προγράμματα ανταλλαγής μαθητών και εκπαιδευτικών.

Το Erasmus αποτελεί το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την εκπαίδευση, την κατάρτιση και τον αθλητισμό με στόχο την προώθηση της συνεργασίας και της ανταλλαγής γνώσεων μεταξύ ευρωπαϊκών εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να σπουδάσουν ή να κάνουν πρακτική άσκηση σε πανεπιστήμια ή εταιρείες άλλων χωρών. Οι μαθητές Λυκείου συμμετέχουν σε πολιτιστικά, γλωσσικά και εκπαιδευτικά προγράμματα σε άλλες χώρες, ενώ οι καθηγητές έχουν τη δυνατότητα κατάρτισης ή διδασκαλίας στο εξωτερικό.

Υπάρχουν, όμως, και άλλα προγράμματα, όπως αυτά που επικεντρώνονται στην εκπαίδευση και την έρευνα για την Ευρωπαϊκή Ένωση, προγράμματα

εθελοντισμού για νέους με στόχο την κοινωνική δράση και σχέδια συνεργασίας μεταξύ σχολείων και πανεπιστημίων.

Τα οφέλη αυτών των προγραμμάτων για τη χώρα μας είναι πολλαπλά. Λειτουργούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να προσφέρουν γλωσσικές και διαπολιτισμικές δεξιότητες, παιδαγωγικές πρακτικές αλληλ και σύνδεση με την αγορά εργασίας, διότι η εμπειρία από το εξωτερικό βελτιώνει τις πιθανότητες επαγγελματικής αποκατάστασης. Αντίθετα, σε ορισμένες περιπτώσεις παρατηρείται έντονη ανισότητα στην πρόσβαση λόγω οικονομικών ή γεωγραφικών περιορισμών. Για τους λόγους αυτούς, καθίσταται καίρια η ενίσχυση της συμμετοχής των σχολείων σε ευρωπαϊκά έργα τέτοιου είδους.

Συνεπώς, αντιλαμβανόμαστε το γεγονός ότι οι διεθνείς συνεργασίες μέσω του Erasmus και άλλων παρόμοιων δραστηριοτήτων συνιστούν βασικό εργαλείο για την εκπαίδευση, με ευκαιρίες μάθησης, πολιτιστικής ανταλλαγής αλληλ και προσωπικής ανάπτυξης. Προωθούν τη σύνδεση της ελληνικής εκπαίδευσης με την παγκόσμια κοινότητα ανοίγοντας δρόμους για το μέλλον των μαθητών και των εκπαιδευτικών.

**Μήττας Νικόλαος**

Πρόεδρος του Νέου Ινστιτούτου Καταναλωτών

e-mail: nicolaos.mittas@gmail.com

newinka.org@gmail.com

www.inka.support

Από πού ξεκινά η ακρίβεια και ποιος πληρώνει το τίμημα

Η λέξη «ακρίβεια» έχει μπει για τα καλά στην καθημερινότητά μας. Τη συζητάμε στο σπίτι, στο καφενείο, στο σούπερ μάρκετ, και τη βλέπουμε στους λογαριασμούς. Δεν είναι πια μια γενική έννοια. Είναι το άγχος στο ταμείο, η σκέψη μπροστά στο ράφι «τι να αφήσω σήμερα;», και η αγωνία αν θα φτάσουν τα χρήματα μέχρι το τέλος του μήνα. Όμως η ακρίβεια δεν εμφανίζεται ξαφνικά. Ξεκινά από συγκεκριμένες αιτίες και καταλήγει σε συγκεκριμένους ανθρώπους. Και το πιο βασικό ερώτημα είναι. Ποιος πληρώνει το τίμημα και γιατί σχεδόν πάντα το πληρώνουν οι ίδιοι;

Η ακρίβεια ξεκινά συχνά από την αύξηση του κόστους στην αλυσίδα παραγωγής και διάθεσης. Όταν ακριβαίνει η ενέργεια, δηλαδή το ρεύμα και τα καύσιμα, ανεβαίνουν σχεδόν όλα. Ακριβαίνουν οι μεταφορές, η παραγωγή, η ψύξη, η αποθήκευση και η λειτουργία των καταστημάτων. Έτσι, ένα προϊόν μπορεί να ακριβύνει όχι επειδή το αποφάσισε απλώς ο έμπορος, αλλά επειδή κάθε στάδιο μέχρι να φτάσει στο ράφι κοστίζει περισσότερο.

Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι διεθνείς εξελίξεις. Πόλεμοι, προβλήματα στις μεταφορές, κλιματικές καταστροφές, ελλείψεις πρώτων υλών. Όταν μειώνεται η παραγωγή ή δυσκολεύεται η μεταφορά ενός αγαθού, η τιμή του ανεβαίνει. Αυτό φαίνεται έντονα στα τρόφιμα, όπου μια κακή σοδειά, οι ακριβές ζωοτροφές ή τα ακριβά λιπάσματα περνούν γρήγορα στην τελική τιμή.

Άλλη αιτία είναι οι φόροι και τα τέλη. Σε χώρες όπου η κατανάλωση φορολογείται βαριά, όπως με τον ΦΠΑ και τους ειδικούς φόρους κατανάλωσης, οι τιμές «φουσκώνουν» ακόμα κι όταν το πραγματικό κόστος παραγωγής δεν έχει αυξηθεί τόσο. Με άλλα λόγια, ένα μέρος της ακρίβειας δεν είναι μόνο θέμα αγοράς, αλλά και θέμα δημόσιων επιβαρύνσεων που τελικά πέφτουν πιο πολύ σε όσους έχουν λιγότερα.

Υπάρχει, όμως, και μια πιο «αθέατη» πλευρά. Ο ανταγωνισμός. Όταν σε μια αγορά κυριαρχούν λίγοι μεγάλοι παίκτες ή όταν οι έλεγχοι είναι αδύναμοι, οι αυξήσεις του κόστους γίνονται αφορμή για μεγαλύτερες αυξήσεις τιμών από όσες δικαιολογούνται. Άλλο πράγμα είναι να αυξάνεται το κόστος, κι άλλο να αυξάνεται και το κέρδος πάνω στο νέο κόστος. Εκεί γεννιέται η αίσθηση ότι «κάτι δεν πάει καλά», και αρκετές φορές αυτή η αίσθηση δεν είναι τυχαία.

Ρόλο παίζουν και οι προσδοκίες. Όταν όλοι πιστεύουν ότι «όλα θα ακριβύνουν», αρκετές επιχειρήσεις ανεβάζουν τιμές προληπτικά. Έτσι, η προσδοκία γίνεται πραγματικότητα και η ακρίβεια δυναμώνει.

Το τίμημα, όμως, δεν μοιράζεται δίκαια. Το πληρώνουν πρώτοι όσοι έχουν χαμηλό ή σταθερό εισόδημα, δηλαδή οι εργαζόμενοι με μισθούς που δεν ακολουθούν τις τιμές, συνταξιούχοι, άνεργοι, μονογονεϊκές οικογένειες, άνθρωποι με αναπηρία. Για αυτούς, το ψωμί, το γάλα, το ρεύμα και τα φάρμακα δεν είναι επιλογές. Είναι ανάγκες. Άρα, κάθε αύξηση σημαίνει άμεση μείωση της αξιοπρεπούς ζωής.

Οι ηλικιωμένοι πληρώνουν συχνά διπλά. Δίνουν μεγάλο μέρος του εισοδήματός τους σε βασικά αγαθά και στην υγεία και έχουν λιγότερα περιθώρια προσαρμογής. Ένας νέος μπορεί να αναζητήσει δεύτερη δουλειά ή να μετακινηθεί. Ένας ηλικιωμένος συχνά δεν μπορεί. Και όταν η ακρίβεια χτυπά τη θέρμανση, τη διατροφή, τις εξετάσεις και τα φάρμακα, γίνεται ζήτημα υγείας και αξιοπρέπειας.

Οι νέοι πληρώνουν επίσης βαρύ τίμημα, κυρίως στη στέγαση. Όταν το ενοίκιο απορροφά μεγάλο μέρος του μισθού, δεν μένουν χρήματα για αποταμίευση, εκπαίδευση ή δημιουργία οικογένειας. Η ακρίβεια τότε δεν είναι μόνο «ακριβό καλάθι», αλλά καθυστέρηση ζωής.

Και οι μικρές επιχειρήσεις πιέζονται έντονα. Με ακριβό ρεύμα, ενοίκια και προμήθειες, ο μικρός επαγγελματίας στριμώχνεται. Αν αυξήσει τιμές, χάνει πελάτες, αν δεν αυξήσει, δεν βγαίνει. Έτσι, κλείνουν μαγαζιά, μειώνεται ο ανταγωνισμός και τελικά μπορεί να έρθει ακόμα μεγαλύτερη ακρίβεια.

Τελικά, η ακρίβεια ξεκινά από το κόστος, αλλά «φουσκώνει» όταν υπάρχει ανισορροπία δύναμης. Όποιος μπορεί να μετακυλίσει το κόστος, αντέχει. Όποιος δεν μπορεί, πληρώνει. Γι' αυτό χρειάζεται διαφάνεια στην αλυσίδα τιμών, ουσιαστικοί έλεγχοι όπου υπάρχει αισχροκέρδεια ή καρτέλι και στοχευμένη στήριξη σε όσους πλήττονται περισσότερο, όχι με μέτρα που τελειώνουν σε λίγες μέρες, αλλά με πολιτικές που μειώνουν σταθερά το βάρος των βασικών αγαθών. Γιατί η ακρίβεια δεν είναι μόνο οικονομικό φαινόμενο. Είναι θέμα κοινωνικής δικαιοσύνης.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Νέα ώθηση στο ενεργειακό καλώδιο Ελλάδας - Κύπρου

Η ηλεκτρική διασύνδεση Ελλάδας – Κύπρου, γνωστή ως «Great Sea Interconnector», αποκτά εκ νέου δυναμική μετά τη συμφωνία του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη και του προέδρου της Κυπριακής Δημοκρατίας Νίκου Χριστοδουλίδη για την άμεση επικαιροποίηση των οικονομικών και τεχνικών παραμέτρων του έργου. Στόχος είναι η προσαρμογή του στις σημερινές ενεργειακές και χρηματοοικονομικές συνθήκες, προκειμένου να καταστεί πιο βιώσιμο και να προσελκύσει νέους επενδυτές.

Η απόφαση αυτή σηματοδοτεί μια νέα φάση συνεργασίας ανάμεσα στις δύο χώρες, μετά από μια περίοδο διαφωνιών, καθυστερήσεων και αμφισβησιών για τη βιωσιμότητα του έργου. Το υποβρύχιο καλώδιο, μήκους περίπου 900 χιλιομέτρων και εκτιμώμενου κόστους 1,9 δις. ευρώ, αποτελεί την πρώτη ενεργειακή γέφυρα που θα συνδέσει την Κύπρο με το ευρωπαϊκό ηλεκτρικό δίκτυο μέσω της Κρήτης και της Αττικής.

Αναμφισβήτητα, πρόκειται για μια πολιτική απόφαση υψηλής στρατηγικής σημασίας. Η Κύπρος παραμένει μέχρι σήμερα ενεργειακά απομονωμένο νησί χωρίς ηλεκτρική διασύνδεση με άλλο κράτος - μέλος

της Ε.Ε.. Το καλώδιο, επομένως, δεν είναι μόνο έργο υποδομής αλλά και ζήτημα ενεργειακής ασφάλειας και γεωπολιτικής αυτονομίας. Για την Ελλάδα, η ενίσχυση της συνεργασίας με την Κύπρο εντάσσεται στο ευρύτερο σχέδιο ανάδειξης της σε κόμβο της Ανατολικής Μεσογείου, ικανό να συνδέει τις αγορές της Μέσης Ανατολής, της Αφρικής και της Ευρώπης.

Η επικαιροποίηση των μελετών αναμένεται να δώσει απαντήσεις στα ερωτήματα που έθεσε η κυπριακή πλευρά σχετικά με τη βιωσιμότητα του έργου. Οι νέες οικονομικές αναλύσεις θα συμπεριλάβουν τη μεταβολή των τιμών ενέργειας αλλά και των ευρωπαϊκών κονδυλίων, ενώ θα καθοριστούν εκ νέου οι ρόλοι χρηματοδότησης ανάμεσα στον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα. Η απόφαση των δύο ηγετών ανοίγει το δρόμο για την είσοδο στρατηγικών επενδυτών που θα ενισχύσουν την οικονομική σταθερότητα του έργου.

Αν οι νέες μελέτες επιβεβαιώσουν τη βιωσιμότητα, το καλώδιο μπορεί να εξελιχθεί σε κομβικό έργο ενεργειακής ένωσης και σταθερότητας στην ευρύτερη περιοχή.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η Αρκτική εκπέμπει SOS

Η Αρκτική, μια από τις πιο ευαίσθητες και ακραίες περιοχές του πλανήτη, βιώνει τα τελευταία χρόνια μια άνευ προηγουμένου περιβαλλοντική κρίση. Οι πάγοι της λιώνουν με ρυθμό πολύ ταχύτερο από τον αναμενόμενο, προκαλώντας αλυσιδωτές επιπτώσεις στο παγκόσμιο κλίμα, τη θαλάσσια στάθμη, την άγρια ζωή και τις ανθρώπινες κοινωνίες.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση θερμοκρασία στην Αρκτική έχει αυξηθεί τρεις έως τέσσερις φορές ταχύτερα από τον παγκόσμιο μέσο όρο, ένα φαινόμενο το οποίο οι επιστήμονες αποκαλούν «Αρκτική ενίσχυση». Αυτό συμβαίνει γιατί, καθώς ο πάγος λιώνει, η λευκή επιφάνεια που αντανακλά την ηλιακή ακτινοβολία, μειώνεται. Η θάλασσα και το έδαφος που αποκαλύπτονται, απορροφούν περισσότερη θερμότητα επιτυγχάνοντας ακόμη περισσότερο τη θέρμανση. Μάλιστα, η θερμοκρασία σε ορισμένα σημεία αυξάνεται πλέον με ρυθμό άνω των 0,7 βαθμούς Κελσίου ανά δεκαετία, ενώ σε περιοχές όπως η Σιβηρία έχουν καταγραφεί καλοκαιρινές θερμοκρασίες άνω των 38 βαθμών Κελσίου, ρεκόρ για την περιοχή.

Επιπλέον, η έκταση του θαλάσσιου πάγου το καλοκαίρι έχει μειωθεί πάνω από 40% από το 1979 έως σήμερα, σύμφωνα με δορυφορικές μετρήσεις. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι, εάν συνεχιστεί αυτή η πορεία, η Αρκτική θα γνωρίσει το πρώτο της καλοκαί-

ρι χωρίς πάγο πριν από το 2050. Το φαινόμενο, όμως, δεν περιορίζεται μόνο στην επιφάνεια. Ο πάγος έχει γίνει πιο λεπτός και πιο ευάλωτος. Ο πολυετής πάγος αντικαθίσταται από ετήσιο πάγο που λιώνει πλήρως κάθε καλοκαίρι.

Πέρα από τον θαλάσσιο πάγο, ένα άλλο κρίσιμο ζήτημα είναι το λιώσιμο του μόνιμα παγωμένου εδάφους. Αυτό το στρώμα, που εκτείνεται κάτω από τεράστιες εκτάσεις της Ρωσίας, του Καναδά και της Αλάσκας, περιέχει τεράστιες ποσότητες παγιδευμένου μεθανίου και διοξειδίου του άνθρακα. Όταν λιώνει, όλα αυτά τα αέρια απελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα, επιτείνοντας το φαινόμενο του θερμοκηπίου σε έναν φαύλο κύκλο επιτάχυνσης της κλιματικής αλλαγής.

Η Αρκτική λειτουργεί σαν «θερμοστάτης» του πλανήτη. Οποιαδήποτε μετατροπή που λαμβάνει χώρα εκεί επηρεάζει παγκόσμια καιρικά μοτίβα. Το λιώσιμο των πάγων δεν αφορά μόνο τις πολικές αρκούδες αλλά όλους εμάς. Η πορεία της είναι άρρηκτα δεμένη με το μέλλον της γης. Κάθε βαθμός θέρμανσης, κάθε τόνος διοξειδίου του άνθρακα που εκλύεται, καθορίζει αν θα μπορέσουμε να διατηρήσουμε αυτή τη μοναδική περιοχή ζωντανή ή αν θα τη χάσουμε μαζί με την ισορροπία του πλανήτη μας.

ΥΓΕΙΑ



Στρατηγικές αντιμετώπισης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, τα ποσοστά είναι ιδιαίτερα υψηλά με σημαντικό αριθμό παιδιών να είναι παχύσαρκα από μικρή ηλικία.

Η παχυσαρκία συνδέεται με σοβαρές σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτη τύπου 2, αναπνευστικά προβλήματα αθλή και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ποιες είναι οι στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης;

1) Υγιεινή διατροφή:

- Προώθηση της μεσογειακής διατροφής με φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια και ελαιόλαδο,
- Περιορισμός της ζάχαρης, των έτοιμων σνακ και των αναψυκτικών,
- Ενημέρωση γονέων και παιδιών για ισορροπημένα γεύματα και σωστές μερίδες.

2) Σωματική δραστηριότητα:

- Τουλάχιστον 60 λεπτά άσκησης ημερησίως,
- Ενσωμάτωση φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο και σε εξωσχολικές δραστηριότητες,
- Περιορισμός καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως τηλεόραση και χρήση κινητών.

3) Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση:

- Προγράμματα ενημέρωσης στα σχολεία για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης,
- Καμπάνιες δημόσιας υγείας για γονείς και παιδιά.

4) Ιατρική παρακολούθηση:

- Τακτικός έλεγχος βάρους από παιδίατρος,
- Παρέμβαση από διατροφολόγους και ψυχολόγους, όποτε κρίνεται απαραίτητη,
- Υποστήριξη οικογένειας για αλλαγές στον τρόπο ζωής.

5) Πολιτικές δημόσιας υγείας στην Ελλάδα:

- Ο ΕΟΔΥ και το Υπουργείο Υγείας προωθούν την Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας με στόχο την πρόληψη και την ολιστική αντιμετώπιση του προβλήματος.

Οι δράσεις περιλαμβάνουν:

- Υγιεινά σχολικά γεύματα και περιορισμό των ανθυγιεινών τροφίμων στα κυλικεία,
- Εκπαίδευση μαθητών και γονέων για σωστή διατροφή και σωματική δραστηριότητα,
- Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την παρακολούθηση της παχυσαρκίας,
- Δωρεάν υποστήριξη από ειδικούς σε παιδιά και οικογένειες.

Συνεπώς, η έγκαιρη πρόληψη και η ενθάρρυνση των υγιεινών συνηθειών από μικρή ηλικία είναι τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία για την προαγωγή μιας υγιούς ζωής. Οι πολιτικές του ΕΣΥ και του ΕΟΔΥ παρέχουν ένα πλαίσιο δράσης, ώστε η Ελλάδα να αντιμετωπίζει αυτό το σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας.

Η νέα διατροφική πυραμίδα



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

Οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες επανεστιάζουν στο "real food / whole food", δηλαδή στη διατροφή βασισμένη σε πραγματικά, θεραπευτικά τρόφιμα αντί για επεξεργασμένα προϊόντα. Ο στόχος είναι πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και βελτίωση μεταβολικής υγείας μέσω της διατροφής.

1) Προτεραιότητα στα «υψηλής ποιότητας τρόφιμα»

Οι οδηγίες καλούν να προτεραιοποιούμε:

- πηγές ποιοτικής πρωτεΐνης
- υγιεινά λιπαρά
- φρούτα & λαχανικά
- ολικής άλεσης σιτηρά

Αντιθέτως, μειώνονται/αποθαρρύνονται:

- πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα
- προσθήκη ζάχαρης & επεξεργασμένου υδατάνθρακα

2) Πρωτεΐνη στην καρδιά της πυραμίδας

Οι νέες οδηγίες δίνουν υψηλή προτεραιότητα στην πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα, από ζωικές και φυτικές πηγές:

- αυγά, κοτόπουλο, θαλασσινά, κόκκινο κρέας
- φασόλια, φακές, ρεβίθια, ξηροί καρποί, σπόροι

Η ιδέα είναι πως η πρωτεΐνη:

- αυξάνει κορεσμό
- βοηθά στη μυϊκή μάζα
- υποστηρίζει μεταβολισμό (αντί για προηγούμενη έμφαση σε υδατάνθρακες).

Η αναθεώρηση στηρίζεται σε στοιχεία που δείχνουν ότι η υψηλότερη πρόσληψη πρωτεΐνης σε ενήλικες σχετίζεται με:

- βελτίωση της συνολικής διατροφικής ποιότητας
- καλύτερη διαχείριση βάρους
- μείωση της σπλαχνικής λιπώδους μάζας (παρότι η ποσότητα/τύπος πρωτεΐνης εξακολουθούν να συζητούνται στον επιστημονικό χώρο).

3) Τέλος στο "πόλεμο" με τα υγιεινά λιπαρά

Οι νέες κατευθυντήριες:

- προωθούν λιπαρά από πραγματικές τροφές με

θεραπευτικά συστατικά

- ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί, λιπαρά ψάρια
- αφήνουν περιθώριο σε πλήρη λιπαρά γαλακτοκομικά και ζωικά λίπη, υπό όρους, αλλιώς διατηρούν επιστημονική σύσταση για όριο στα κορεσμένα λιπαρά (<10% των συνολικών θερμίδων/ημέρα).

Οι πρόσφατες μετα-αναστοχασίες δείχνουν ότι η ποιότητα των λιπαρών και η πηγή τους μετράει περισσότερο από το πόσο λίπος συνολικά, ιδιαίτερα στη σχέση με μεταβολικά νοσήματα και φλεγμονή.

4) Πλήρης αποδοκιμασία προστιθέμενης ζάχαρης

Οι οδηγίες λένε καθαρά ότι κανένα ποσό προστιθέμενης ζάχαρης δεν θεωρείται μέρος μιας υγιεινής διατροφής, ειδικά για παιδιά 0-4 ετών. Αυτό είναι μια ισχυρή, όχι συμβουλευτική, σύσταση για μείωση σοβαρών παραγόντων κινδύνου όπως, αντίσταση ινσουλίνης, μη αλκοολική λιπώδης ηπατική νόσος και υπέρταση / μεταβολικό σύνδρομο

5) Μείωση επεξεργασμένων & ραφινρισμένων υδατανθράκων

Οι οδηγίες ξεκάθαρα συστήνουν μείωση κατανάλωσης λευκών/ραφινρισμένων προϊόντων (π.χ. επεξεργασμένο ψωμί, έτοιμα τρόφιμα). Αυτό απαντά στην πολυετή παρατήρηση ότι τέτοια τρόφιμα έχουν χαμηλή θρεπτική πυκνότητα και υψηλό γλυκαιμικό φορτίο, συνδέονται με υπερκατανάλωση ενέργειας.

6) Εξατομίκευση & χειρισμός χρόνιων νοσημάτων

Σε άτομα με χρόνιες παθήσεις (όπως διαβήτης, καρδιαγγειακά), χαμηλότεροι υδατάνθρακες και προσαρμοσμένη πρόσληψη πρωτεΐνης/λιπαρών μπορεί να δίνουν καλύτερα αποτελέσματα. Αυτό δείχνει ότι η πυραμίδα πλέον δεν είναι one-size-fits-all, αλλιώς διευκολύνει εξατομικευμένη ρύθμιση βασισμένη σε ανάγκες, στόχους και φυσιολογία.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18

την Ειδική Υπηρεσία Προ-
παραγωγών 1 του άρθρου

2. Κατά την έννοια του π

1. προϊόντα καπνού είναι

πρώτη ύλη και προορίζον

2. Διηλεκτικοί είναι οι πόροι

Αρθρο 4

Ρύθμιση για τα αλκοολούχα ποτά

Απαγορεύεται σε ανηλίκους η είσοδος και παραμονή, καθώς και η οποιασδήποτε μορφής απασχόληση σε κέντρα διασκέδασης και αμυγή υπορ.

καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε όλα τα δημόσια κέντρα, εξοπλισμένων των περιπτώσεων ιδιωτικών εκδηλώσεων...

Γ. Σε όσους πωλούν προϊόντα καπνού και αλκοόλη σε ανηλίκους

κατά παράβαση των άρθρων 2 και 4 του Ν. 3730/2008 ή ανέχονται παραβίαση της σχετικής διάταξης του παρόντος επιβιβάζεται ποσόστωση από 500 έως 10.000 ευρώ της κάθε παραβίασης, το

3730/2008

«Προστασία ανηλίκων από τον καπνό
και τα αλκοολούχα ποτά
και άλλες διατάξεις»

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Αρ. Φύλλου 262 / ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ / Άρθρο 2

23 Δεκεμβρίου 2008



Μία ευγενική υπενθύμιση από την

ΠΗΓΗ: Αναβάθμιση του Εθνικού Συστήματος υγείας & λοιπές διατάξεις αρμοδιότητας του ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

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 γ : ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, χ : ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

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

Αλλάζουμε χρονιά.
Αλλάζουμε πίστα.



Ανακάλυψε το
νέο Εμπορικό Πρόγραμμα για το 2026

με ένα κλικ στο
www.papastratosopen.gr

Μπες εδώ:



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