

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 165 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

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



Κ. Ιακώβου:
Χρόνια πωληιά,
Ελλάδα!

σελ.5

Η έλλειψη
εργατικού δυναμικού
στη σύγχρονη εποχή

σελ.10

Η ψυχολογία
πίσω από το καλάθι
του super market

σελ.14

Φορολογικές
δηλώσεις 2026

σελ.18

Ζωή με αναπηρία
στην πόλη,
για καθημερινότητα
με εμπόδια

σελ.23

ΔΙΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

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



ploom aura



Ισχύει έως 20/4 για εγγεγραμμένους χρήστες
στο ploom.gr και έως 2 φορές ανά καταναλωτή.

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ

ΜΟΝΟ **19€** ΑΠΟ ~~29€~~

ΩΡΑ ΓΙΑ ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
**GET MORE
PLEASURE NOW**



SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY 

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΈΚΔΟΣΗ

Τεύχος 165 | Μάρτιος 2026



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



Ιδιοκτησία της:

**ΕΠΩΣΗΣ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ - ΕΠΟΙΚΙΑΣΤΩΝ 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

Ειδικό Συνεργάτες:

Αναστασία Κόκκαλη
Νικόλαος Μήττας

Σχεδιασμός /

Επιμέλεια Εντύπου:

Ανδρέας Λεουδής
(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...

08

Κατώτατος μισθός:

το στοίχημα των 950 ευρώ

12

Δελτίο Τύπου Imperial:

Στην προστασία των ανηλίκων
είμαστε μαζί

15

Πηλαφόν σε καύσιμα

και τρόφιμα

22

**Πρόσβαση σε υπηρεσίες
ψυχικής υγείας -**

Μια πρόκληση για την Ελλάδα

26

**Ακρίβεια: Η καθημερινότητα
των ηλικιωμένων**

και των χαμηλοσυνταξιούχων
γίνεται δυσκολότερη

28

**Συνέντευξη με τον
Co-Founder της Nobacco**

κ.Αλέξανδρο Μαρκόπουλο:

Το μέλλον του ατμίσματος:
τεχνολογία, ευελιξία, ανάπτυξη

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
OPEN

Δοκιμασίες & Αποστολές



Συνδέσου κάθε εβδομάδα,
ολοκλήρωσε με επιτυχία κάθε πρόκληση
και **επιβραβεύσου!**

**Δοκίμασε τις γνώσεις σου,
κέρδισε πόντους και εξαργύρωσέ τους
όπως θες εσύ.**



Μπες τώρα στο
www.papastratosopen.gr



ή τηλεφώνησε στο **2104193330**
Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00 | Σαβ: 10:00 - 18:00

EDITORIAL

Η διεξαγωγή του Final Four της Euro League στην Αθήνα!

Η Αθήνα ετοιμάζεται να υποδεχθεί μία από τις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές αθλητικές διοργανώσεις, το Final Four της Euro league, που θα πραγματοποιηθεί τον Μάιο του 2026 στο πλήρως ανακαινισμένο Telekom Center Athens. Η επιστροφή της κορυφαίας μπασκετικής γιορτής στην ελληνική πρωτεύουσα έχει πολλαπλές διαστάσεις και ξεπερνά το αγωνιστικό σκέλος. Αποτελεί μια ευκαιρία προβολής, ανάπτυξης και ενίσχυσης της εξωστρέφειας της χώρας.

Χιλιάδες φίλαθλοι από όλη την Ευρώπη αναμένεται να ταξιδέψουν στην Αθήνα, ενισχύοντας ξενοδοχεία, καταστήματα αθλή και μικρές επιχειρήσεις. Η χρονική περίοδος, λίγο πριν την έναρξη της τουριστικής αιχμής, λειτουργεί ιδιαίτερα ευνοϊκά, καθώς συμβάλει στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου. Παράλληλα, η προβολή της Αθήνας μέσω διεθνών τηλεοπτικών μεταδόσεων και ψηφιακών μέσων ενισχύει το προφίλ της πόλης ως πολυδιάστατου προορισμού που συνδυάζει ιστορία, σύγχρονη δυναμική και μεγάλα events.

Ταυτόχρονα, η διοργάνωση τονίζει τη σημασία και την αναβάθμιση των αθλητικών υποδομών της χώρας. Το Telekom Center Athens, με τη νέα του μορφή, αποδεικνύει ότι η Ελλάδα μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας κορυφαίας διοργάνωσης, δίνοντας ώθηση για μελλοντικά μεγάλα αθλητικά και πολιτιστικά γεγονότα. Η επιτυχής φιλοξενία του Final Four μπορεί να γίνει σημείο αναφοράς και να προσελκύσει επενδύσεις στον τομέα των υποδομών και της ψυχαγωγίας.

Σε κοινωνικό επίπεδο, το Final Four φέρνει μαζί φιλάθλους, οικογένειες, νέους και ανθρώπους διαφορετικών χωρών. Καλλιεργεί ένα κλίμα ενότητας, ζωντανίας και αισιοδοξίας στην πόλη. Η Αθήνα μετατρέπεται σε επίκεντρο της μπασκετικής Ευρώπης, δίνοντας στους κατοίκους της ένα αίσθημα υπερηφάνειας και ταύτισης με ένα γεγονός διεθνούς εμβέλειας. Για μια χώρα που ζει έντονα τον αθλητισμό, η διοργάνωση αυτή αποτελεί μια ευκαιρία ανανέωσης της σχέσης του κοινού με το μπάσκετ και τα μεγάλα γεγονότα.

Το Final Four του 2026 συνιστά, λοιπόν, μια χρυσή ευκαιρία για τον αθλητισμό, την οικονομία, τον τουρισμό και την ίδια την εικόνα της Ελλάδας διεθνώς. Η Αθήνα έχει όλα τα εφόδια για να αναδειχθεί σε πρωταγωνίστρια και η διοργάνωση αυτή μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική!





Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπετέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Χρόνια ποηλιά, Ελλάδα!

Η 25^η Μαρτίου αποτελεί μία από τις λαμπρότερες σελίδες της ελληνικής ιστορίας. Είναι η ημέρα που το έθνος «αναστήθηκε» μέσα από τα σκοτάδια της δουλείας και ύψωσε τη σημαία της ελευθερίας. Μέρα διπλής γιορτής, αφού συμπίπτει με τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, μεταφέροντας διπλό μήνυμα ελπίδας.

Για σχεδόν 4 αιώνες, ο ελληνικός λαός βρέθηκε κάτω από την κυριαρχία της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Παρά τα δεινά, δεν έσβησε ποτέ η φλόγα της ελευθερίας. Το «Κρυφό Σχολειό» δεν ήταν απλώς ένας τρόπος μάθησης αλλιά σύμβολο αντίστασης και ελπίδας.

Το 1821, οι συνθήκες ωρίμασαν. Η Ευρώπη άρχισε να αλλιάζει, τα ιδανικά της ελευθερίας και της ανεξαρτησίας εξαπλώνονταν παντού. Οι Έλληνες, με επικεφαλής τη Φιλική Εταιρεία, αποφάσισαν ότι είχε έρθει η στιγμή. Ήταν η αρχή ενός τιτάνιου αγώνα απέναντι σε μια ισχυρή αυτοκρατορία, από τα βουνά της Ρούμελης και του Μοριά μέχρι τα νησιά του Αιγαίου, κάθε γωνιά της Ελλάδας έγινε θέατρο ηρωισμού.

Πίσω από κάθε γνωστό ήρωα υπήρχαν χιλιάδες αφανείς αγωνιστές, παιδιά και γέροντες που πρόσφεραν ό,τι είχαν για την πατρίδα. Η ελευθερία δε χαρίστηκε, την κέρδισαν όλοι αυτοί με θυσίες, πίστη και αίμα.

Η 25^η Μαρτίου είναι μια επέτειος που θυμόμαστε κάθε χρόνο ως σύμβολο αναγέννησης και ενότητας. Όπως ο Ευαγγελισμός φέρνει το χαρμόσυνο μήνυμα της της σωτηρίας, έτσι και η Επανάσταση του 1821 φέρνει το μήνυμα της απελευθέρωσης ενός ολόκληρου λαού. Μας θυμίζει ότι ακόμη και στις πιο σκοτεινές εποχές, η πίστη μπορεί να ανατρέψει τα πάντα. Μας διδάσκει πως η ελευθερία δεν είναι δεδομένη, είναι αγαθό που πρέπει να το προστατεύουμε κάθε μέρα.

Δύο αιώνες μετά, η Ελλάδα συνεχίζει να δημιουργεί με τη μνήμη του 1821 να μας εμπνέει, ώστε να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες με θάρρος. Σε μία εποχή όπου οι προκλήσεις είναι διαφορετικές – οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές -, το πνεύμα του 1821 μας δείχνει τον δρόμο να παλεύουμε για το δίκαιο και για ένα καλύτερο αύριο. Ας κρατήσουμε, λοιπόν, ζωντανή τη φλόγα της ελευθερίας!

Χρόνια ποηλιά, Ελλάδα! Χρόνια ποηλιά σε όλους τους Έλληνες, όπου κι αν βρίσκονται!

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



Το μέλλον των συναισθημάτων στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης

Ποτέ άλλοτε στην ιστορία ο άνθρωπος δε βρέθηκε να μιλάει τόσο συχνά με μηχανές για τα πιο βαθιά του συναισθήματα. Τους εμπιστεύεται ανασφάλειες, φόβους αλλά και στιγμές μοναξιάς. Η τεχνητή νοημοσύνη απαντά με τόνο καθησυχαστικό, σχεδόν ανθρώπινο. Κι όμως, πίσω από αυτή την επικοινωνία δεν υπάρχει βίωμα. Το ερώτημα, λοιπόν, δεν είναι αν οι μηχανές μπορούν να νιώσουν αλλά πώς η παρουσία τους αλλιάζει τον τρόπο που εμείς νιώθουμε.

Τα συναισθήματα γεννιούνται από το σώμα, τη μνήμη, την εμπειρία και τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους γύρω μας. Η τεχνητή νοημοσύνη δε διαθέτει συνείδηση ούτε εσωτερικό κόσμο, όμως, αναγνωρίζει μοτίβα συναισθηματικής έκφρασης και τα αναπαράγει με ακρίβεια.

Με αυτό τον τρόπο, δημιουργείται ένα νέο φαινόμενο που αφορά τη συναισθηματική προσκόλλησή στις μηχανές, οι οποίες δεν κουράζονται ούτε απορρίπτονται. Σε έναν κόσμο γρήγορο και πολήλις φορές, μοναχικό, αυτό μοιάζει παρηγορητικό. Ωστόσο, αυτή η «σχέση» λειτουργεί συμπληρωματικά ή υποκαθιστά σταδιακά τις ανθρώπινες σχέσεις με όλες τις δυσκολίες και τις αντιφάσεις τους;

Παράλληλα, η συνεχής αλληλεπίδραση με όλα αυτά τα συστήματα επηρεάζει την ίδια τη δομή των συναισθημάτων μας. Η ανάγκη για άμεση ανταπόκριση εντείνεται, ενώ η υπομονή δοκιμάζεται. Όταν η επικοινωνία γίνεται πιο εύκολη με μια μηχανή παρά με έναν άνθρωπο, τι σημαίνει αυτό για την ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική ωριμότητα;

Ένας ακόμη προβληματισμός αφορά τη μετατροπή των συναισθημάτων σε δεδομένα που αναλύουν εκφράσεις και συμπεριφορές, προβλέποντας τι νιώθουμε πριν ακόμα το συνειδητοποιήσουμε εμείς.

Το μέλλον των συναισθημάτων στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης δεν είναι προδιαγεγραμμένο. Η τεχνολογία δεν απειλεί από μόνη της τα ανθρώπινα συναισθήματα, λειτουργεί περισσότερο ως καθρέφτης. Συνεπώς, οφείλουμε να επαναπροσδιορίσουμε τι αποτελεί για εμάς η ανθρώπινη επαφή, η αυθεντικότητα και η ουσιαστική σχέση. Τελικά, το στοίχημα δεν είναι να μάθουν οι μηχανές τον τρόπο εκδήλωσης των συναισθημάτων αλλά να μην ξεχάσουμε εμείς πώς είναι να νιώθουμε αληθινά.

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

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Κατώτατος μισθός: το στοίχημα των 950 ευρώ

Η συζήτηση για τον κατώτατο μισθό βρίσκεται στο προσκήνιο με την Ελλάδα να μπαίνει ξανά σε μια περίοδο αποφάσεων που θα επηρεάσουν άμεσα εκατοντάδες χιλιάδες εργαζόμενους και έμμεσα την αγορά εργασίας.

Στο επίκεντρο, λοιπόν, της συζήτησης διαφαίνεται ένας σαφής στόχος, ο κατώτατος μισθός να προσεγγίσει τα 950 ευρώ έως το 2027. Κοινωνικοί εταίροι, επιστημονικοί φορείς και θεσμικοί παράγοντες καλούνται να καταθέσουν εκτιμήσεις για τις αντοχές της οικονομίας, την παραγωγικότητα της εργασίας και τις επιπτώσεις μια νέας αύξησης. Συγκεκριμένα, καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία έχει η Επιτροπή Διαβούλευσης με τη συμμετοχή πέντε εκπροσώπων εργατικών οργανώσεων, πέντε εργοδοτικών φορέων και του προέδρου του ΟΜΕΔ (Οργανισμός Μεσογιάθνης και Διαιτησίας). Παράλληλα, η πενταμελής Επιστημονική Επιτροπή θα παράσχει την ποσοτική και μακροοικονομική τεκμηρίωση. Τα αποτελέσματα των επιτροπών θα αποσταλούν στο ΚΕΠΕ, το οποίο θα συντάξει στο σχέδιο πορίσματα της διαβούλευσης, στο οποίο θα βασιστεί η τελική εισήγηση της Υπουργού Εργασίας προς το Υπουργικό Συμβούλιο με εφαρμογή από τον Απρίλιο του 2026.

Πιο ρεαλιστικό σενάριο θεωρείται μια σταδιακή προσαρμογή που θα φέρει τον κατώτατο μισθό περίπου στα 920 – 930 ευρώ. Αν το 2026 αποτελέσει έναν ακόμη «ενδιάμεσο σταθμό», το 2027 μετατρέπεται σε έτος «κλειδί».

Η αύξηση του κατώτατου μισθού αποτελεί ανάσα, όμως, συνδέεται άμεσα με την αγοραστική του δύναμη, καθώς, ταυτόχρονα, παρατηρείται αύξηση στο ενοίκιο, τα βασικά αγαθά και την ενέργεια, με αποτέλεσμα οι εργαζόμενοι να βρίσκονται συχνά πιεσμένοι οικονομικά. Επιπλέον, για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, η αύξηση των μισθών σημαίνει, από τη μια πλευρά υψηλότερο κόστος, από την άλλη, όμως, σημαίνει την ενδεχόμενη ενίσχυση της κατανάλωσης.

Καθώς η διαβούλευση προχωρά, ο δρόμος προς τα 930 ή 950 ευρώ δε θα είναι στιγμιαίος αλλιά αποτέλεσμα επιλογών, οικονομικών αντοχών και κοινωνικών ισορροπιών, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί. Αναμφισβήτητα, ο κεντρικός στόχος των 950 ευρώ έως το 2027 συνιστά ένα ποσό που για πολλούς εργαζόμενους θα σηματοδοτήσει μια πιο ουσιαστική βελτίωση του εισοδήματος, συνεπώς, και της ποιότητας ζωής.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Η πολιτισμική κληρονομιά στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης

Σε μια εποχή όπου η τεχνητή νοημοσύνη διαμορφώνει ολόένα και περισσότερες πτυχές της καθημερινότητας, η πολιτισμική κληρονομιά, το σύνολο της ιστορικής, καλλιτεχνικής και συλλογικής μνήμης, βρίσκεται μπροστά σε μια ριζική επαναδιατύπωση. Από τα μουσεία και τα αρχεία έως τη διαχείριση μνημείων και την ψηφιακή αποκατάσταση χαμένων θησαυρών, η τεχνητή νοημοσύνη αποτελεί έναν καίριο συνεργάτη που μπορεί να διατηρήσει, να αναδημιουργήσει και να επεκτείνει τη σχέση μας με το παρελθόν.

Για αιώνες, οι κοινωνίες στηρίζονταν σε χειρόγραφα, λίθους, κεραμικά και υφάσματα, ώστε να διατηρήσουν το παρελθόν. Αργότερα, ήρθαν τα φιλμ, οι φωτογραφίες, τα ηχητικά αρχεία. Σήμερα, όμως, η ψηφιακή τεχνολογία επιτρέπει κάτι πρωτοφανές, τη δημιουργία ενός παγκόσμιου αρχείου χωρίς φθορά, χωρίς γεωγραφικούς περιορισμούς, χωρίς χρονικούς αποκλεισμούς.

Η τεχνητή νοημοσύνη προσθέτει σε αυτό το ψηφιακό οικοσύστημα το στοιχείο της νοηματικής κατανόησης. Επεξεργάζεται εκατομμύρια τεκμήρια, εντοπίζει μοτίβα και συνδέσεις που συχνά διαφεύγουν από τον ανθρώπινο ερευνητή. Μπορεί να αναγνωρίσει φθαρμένα γράμματα σε παπύρους, να ανασυνθέσει αποκομμένα τμήματα έργων τέχνης ή να αποκαταστήσει ηχητικά αρχεία με εντυπωσιακή ακρίβεια.

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει ήδη συμβάλει στην αναβίωση πολιτισμών και έργων που είχαν χαθεί στη

φθορά του χρόνου. Από την αποκατάσταση χρωμάτων σε αρχαίες τοιχογραφίες μέχρι την αναπαραγωγή χαμένων μουσικών οργάνων με βάση θραύσματα και περιγραφές, η τεχνητή νοημοσύνη λειτουργεί ως «ψηφιακός αρχαιολόγος». Οι ερευνητές μπορούν να προβλέψουν πώς έμοιαζε ένα άγαλμα πριν σπάσει, πώς ακούγονταν τα τραγούδια ενός λαού που δεν άφησε καταγραφές ή πώς ήταν η πόλη σε μια συγκεκριμένη ιστορική στιγμή.

Μάλιστα, τα μουσεία μετασχηματίζονται σε διαδραστικούς χώρους. Με τη βοήθεια συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης, οι επισκέπτες έχουν προσωποποιημένες περιηγήσεις σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους, ζωντανές αναπαραστάσεις ιστορικών γεγονότων με τεχνολογίες επαυξημένης πραγματικότητας, ακόμα και διαδραστικούς ξεναγούς που απαντούν σε ερωτήσεις. Η εμπειρία γίνεται προσβάσιμη αλλά και πιο ρεαλιστική με το μουσείο να παραμένει θεματοφύλακας της ιστορίας.

Αναμφισβήτητα, η τεχνητή νοημοσύνη δεν αντικαθιστά την ιστορία, τη διασώζει, τη φωτίζει και τη συνδέει με νέες γενιές με τρόπους που οι παλαιότερες τεχνολογίες δεν μπορούσαν. Η πολιτισμική κληρονομιά αντιμετωπίζεται πλέον ως ένα ζωντανό περιβάλλον γνώσης. Η τεχνητή νοημοσύνη λειτουργεί ως γέφυρα που συνδέει το χθες με το αύριο και την ανθρώπινη δημιουργικότητα με τις τεχνολογικές καινοτομίες.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Η έλλειψη εργατικού δυναμικού στη σύγχρονη εποχή

Η έλλειψη εργατικού δυναμικού εξελίσσεται σε ένα από τα πιο σύνθετα και κρίσιμα προβλήματα της ελληνικής οικονομίας. Ενώ η ανεργία έχει μειωθεί, σύμφωνα με έρευνες, πολλές επιχειρήσεις δηλώνουν ότι αδυνατούν να καλύψουν βασικές θέσεις εργασίας. Το φαινόμενο δεν αφορά μόνο εξειδικευμένα επαγγέλματα, όμως πλέον, επεκτείνεται σε κλάδους που παραδοσιακά απορροφούσαν μεγάλο αριθμό εργαζομένων.

Ο τουρισμός και η εστίαση βρίσκονται στην πρώτη γραμμή του προβλήματος, ειδικά κατά τους θερινούς μήνες, καθώς οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας καθιστούν δύσκολη την προσέλκυση προσωπικού. Σημαντικά κενά εμφανίζονται επίσης στις κατασκευές λόγω μεγάλων έργων υποδομής και έλλειψης τεχνιτών αλλιά και στον αγροτικό τομέα, όπου η εξάρτηση από εποχικούς εργαζόμενους είναι κρίσιμη. Η τεχνολογία και η βιομηχανία αντιμετωπίζουν με τη σειρά τους έλλειψεις σε εξειδικευμένο προσωπικό, όπως μηχανικούς, τεχνικούς και ειδικούς πληροφορικής. Μάλιστα, σε πολλές περιπτώσεις, επιχειρήσεις περιορίζουν τη λειτουργία τους όχι λόγω της απουσίας ζήτησης αλλιά επειδή δε βρίσκουν προσωπικό.

Το ζήτημα αυτό δεν έχει μόνο μία αιτία. Αντίθετα, θεωρείται το αποτέλεσμα πολλών παραγόντων που λειτούργησαν τα τελευταία χρόνια. Πρώτον, το δημογραφικό πρόβλημα, με την έννοια ότι ο ενεργός πληθυσμός μειώνεται και λιγότεροι νέοι εισέρχονται στην αγορά εργασίας σε σχέση με όσους αποχωρούν. Δεύτερον, το brain drain της προηγούμενης δεκαετίας, που αφαίρεσε από την οικονομία χιλιάδες νέους. Τρίτον, οι συνθήκες εργασίας και οι αμοιβές, καθώς πολλοί εργαζόμενοι απορρίπτουν θέσεις ή αναζητούν εργασία στο εξωτερικό.

Η έλλειψη εργατικού δυναμικού λειτουργεί ως «φρένο» για τη σύγχρονη ανάπτυξη. Επιχειρήσεις καθυστερούν επενδύσεις, περιορίζουν ωράρια και μειώνουν την παραγωγή τους, ενώ παράλληλα, το πρόβλημα επηρεάζει την ανταγωνιστικότητα και αυξάνει το λειτουργικό κόστος, κάτι το οποίο τελικά, επιδρά και στις τιμές των προϊόντων και των υπηρεσιών. Σε μακροοικονομικό επίπεδο, η αδυναμία κάλυψης θέσεων περιορίζει το αναπτυξιακό δυναμικό της χώρας, ακόμα και σε περιόδους θετικής οικονομικής συγκυρίας.

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΟ

Νέα δεδομένα στα όρια συνταξιοδότησης

ΠΗΓΕΣ: ekathimerini, Aftodioikisi.gr

Στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης βρίσκεται η επικείμενη επανεξέταση των ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης. Η διαδικασία αυτή προβλέπεται και από το ισχύον ευρωπαϊκό πλαίσιο που συνδέει τα όρια ηλικίας με το προσδόκιμο ζωής του πληθυσμού.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες, οι αρμόδιες αρχές θα αποφασίσουν μέχρι το τέλος του 2026 εάν θα υπάρξει αύξηση των ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης, με πιθανή εφαρμογή από την 1^η Ιανουαρίου 2027.

Οι αλλαγές αφορούν κυρίως:

- 1) Όσους είναι σήμερα 55 – 58 ετών και σχεδιάζουν να αποχωρήσουν μέσα στην επόμενη πενταετία,
- 2) Τους εργαζόμενους του Δημοσίου και των ΔΕΚΟ, που επωφεληθούν από ειδικά καθεστώτα,
- 3) Τις γυναίκες με ανήλικα παιδιά που έχουν συγκεκριμένες διατάξεις συνταξιοδότησης.

Αν υπάρξει αύξηση των ορίων κατά 6 μήνες έως 2 έτη, ενδέχεται να μετατεθεί ο χρόνος συνταξιοδότησης για περίπου 200.000 ασφαλισμένους.

Η προοπτική νέας αύξησης των ορίων συνταξιοδότησης προκαλεί ανησυχία στους εργαζομένους, ενώ συνδικαλιστικές οργανώσεις τονίζουν ότι η συνεχής

επιμήκυνση του εργασιακού βίου δε λαμβάνει υπόψη τη φύση της εργασίας, καθώς υπάρχουν διαφορές μεταξύ των εργασιών γραφείου και των βαρέων επαγγελματιών έως τα 67 έτη, όπως επισημαίνουν. Επίσης, πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι το προσδόκιμο ζωής δεν αυξάνεται με τον ίδιο ρυθμό σε όλες τις κοινωνικές ομάδες, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για μεταβατικές διατάξεις και εξαιρέσεις, με σκοπό την προστασία όσων βρίσκονται κοντά στη συνταξιοδότηση.

Ορισμένα στοιχεία δείχνουν ότι, λόγω μεταρρυθμίσεων, οι νεότερες γενιές ενδέχεται να βγουν στη σύνταξη σε μεγαλύτερη ηλικία από τους παλαιότερους εξαιτίας των αλλαγών στις ρυθμίσεις και της σύνδεσης με το προσδόκιμο ζωής.

Τέλος, πληροφορίες αναφέρουν ότι η αύξηση των ορίων ηλικίας μπορεί να αναβληθεί μέχρι το 2030, εάν κριθεί ότι δεν υπάρχει σημαντική αύξηση στο προσδόκιμο ζωής.

Οι αρμόδιες αρχές, λοιπόν, αναμένεται να λάβουν αποφάσεις εντός του 2026, ύστερα από τις οικονομικές προβλέψεις του ΕΦΚΑ και του ΟΟΣΑ και τη συνεννόηση με τους ευρωπαϊκούς θεσμούς που παρακολουθούν τις δημοσιονομικές επιπτώσεις.



IMPERIAL
BRANDS
HELLAS

18+

ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ

Πανελλαδική πρωτοβουλία ενημέρωσης της Imperial Brands Hellas που στηρίζει τα σημεία πώλησης στην εφαρμογή των νέων κανόνων για την προστασία των ανηλίκων.



Η εταιρεία μας που φέτος συμπληρώνει 45 χρόνια παρουσίας στην ελληνική αγορά, συνεχίζει να επενδύει στη συνεργασία με τους επαγγελματίες της λιανικής και στη διαμόρφωση μιας αγοράς που λειτουργεί με υπευθυνότητα και διαφάνεια. Η προστασία των ανηλίκων αποτελεί συλλογική ευθύνη που απαιτεί συνεργασία μεταξύ Πολιτείας και αγοράς. Με την πρωτοβουλία μας θέλουμε να στηρίξουμε έμπρακτα όλους τους συνεργάτες μας σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, ώστε η εφαρμογή των κανόνων να γίνεται με σαφήνεια και συνέπεια.

ΝΙΚΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΙΔΗΣ

Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Imperial Brands Hellas



Σκανάρετε το QR Code για αναλυτικές πληροφορίες και πρακτικές οδηγίες για τα σημεία πώλησης.

Η προστασία των ανηλίκων αποτελεί σήμερα βασική προτεραιότητα της Πολιτείας, με νέες ρυθμίσεις που αφορούν τη διάθεση προϊόντων τα οποία απευθύνονται αποκλειστικά σε ενήλικες καταναλωτές. Η εφαρμογή των κανόνων αυτών περνά καθημερινά μέσα από τα ίδια τα σημεία πώλησης και αφορά τον κάθε επαγγελματία του περιπτέρου, του mini market και της μικρής λιανικής.

Με στόχο να στηρίξει έμπρακτα τους συνεργάτες της στην προσαρμογή τους στο νέο πλαίσιο, η Imperial Brands Hellas υλοποιεί την πανελλαδική δράση «**Στην Προστασία των Ανηλίκων Είμαστε Μαζί**». Πρόκειται για μια οργανωμένη πρωτοβουλία που προσφέρει ενημέρωση, πρακτική καθοδήγηση και χρήσιμα εργαλεία στους επαγγελματίες της αγοράς, ώστε οι νέες υποχρεώσεις να γίνουν κατανοητές και να εφαρμόζονται σωστά στην πράξη.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΟΥ ΦΤΑΝΕΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ

Η πρωτοβουλία υλοποιείται σε πανελλαδικό επίπεδο και κινητοποιεί το εκτεταμένο δίκτυο συνεργατών της εταιρείας, από το χονδρεμπόριο έως τα χιλιάδες σημεία λιανικής σε όλη τη χώρα.

Στο πλαίσιο της δράσης:

- ✦ διανέμεται έντυπο και ψηφιακό ενημερωτικό υλικό στους επαγγελματίες της αγοράς
- ✦ αξιοποιούνται QR codes που οδηγούν σε πρακτικές οδηγίες και χρήσιμες πληροφορίες

Στόχος είναι κάθε επαγγελματίας να γνωρίζει με σαφήνεια τις υποχρεώσεις του και να μπορεί να εφαρμόζει το πλαίσιο με συνέπεια και ασφάλεια.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Η πρωτοβουλία εστιάζει σε δύο βασικά θέματα που επηρεάζουν άμεσα τη λειτουργία των σημείων πώλησης:

- ✦ **Ψηφιακό Μητρώο Προϊόντων**
Οι επιχειρήσεις καλούνται να εγγραφούν στο Ψηφιακό Μητρώο Ελέγχου Προϊόντων Καπνού και Λοιπών Μη Καπνικών Προϊόντων μέσω του alto.gov.gr με 6 απλά βήματα. Το Μητρώο δημιουργεί ένα σαφές πλαίσιο καταγραφής της αγοράς και ενισχύει τη διαφάνεια και τον έλεγχο.
- ✦ **Επιβεβαίωση ηλικίας κατά την πώληση**
Η επιβεβαίωση ηλικίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διάθεση των προϊόντων αυτών. Η αξιοποίηση ψηφιακών εφαρμογών όπως το gov.gr Wallet και το Kids Wallet διευκολύνει τον έλεγχο ηλικίας στο σημείο πώλησης και συμβάλλει στην πρακτική εφαρμογή του πλαισίου.



ΜΑΖΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΟ ΑΥΡΙΟ, ΣΗΜΕΡΑ!



#toavriosimera



45 χρόνια συνεχούς ανοδικής πορείας

Για περίπου μισό αιώνα, η Imperial Brands Hellas, μέλος του πολυεθνικού Ομίλου Imperial Brands, είναι αναπόσπαστο μέρος της οικονομικής ζωής της Ελλάδας.

Απασχολούμε **1.000 άμεσους και έμμεσους εργαζόμενους**.

Στηρίζουμε ένα ευρύ δίκτυο συνεργατών, συμβάλλοντας έμπρακτα στη δημιουργία σταθερών και ποιοτικών θέσεων εργασίας.

Υποστηρίζουμε **100.000 οικογένειες**, μέσα από τη δραστηριότητά μας και **την αλυσίδα αξίας** στην οποία συμμετέχουμε.

Υλοποιούμε έναν **υπεύθυνο επιχειρηματικό μετασχηματισμό**.

Με συνέπεια, ανθεκτικότητα και σεβασμό στην αγορά, τους καταναλωτές και την κοινωνία.

Συνεχίζουμε να εξελισσόμαστε με γνώση του παρελθόντος και ευθύνη απέναντι στο μέλλον.

Μαζί δημιουργούμε το Αύριο, Σήμερα.



Η ψυχολογία πίσω από το καλάθι του super market...

Το super market έχει μετατραπεί για πολλούς σε μικρό «πεδίο μάχης». Οι αυξήσεις στις τιμές των τροφίμων και η αίσθηση ότι δε φτάνει τίποτα, δεν επηρεάζουν μόνο την τσέπη αλλά και την ψυχολογία μας με τρόπους που δεν είχαμε φανταστεί.

Με τις τιμές να αυξάνονται συνεχώς, πολλοί καταναλωτές βιώνουν οικονομικό στρες πριν ακόμη φτάσουν στο ταμείο. Μάλιστα, σύμφωνα με μελέτες, οι άνθρωποι που παρακολουθούν καθημερινά τις τιμές στο super market έχουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους, ενώ η σκέψη «θα φτάσουν τα χρήματα μέχρι το τέλος του μήνα» επηρεάζει τη διάθεση ακόμα και μέρες πριν από τα ψώνια.

Κάθε επίσκεψη στο super market περιλαμβάνει αποφάσεις όπως ποιο προϊόν να επιλέξουμε, ποιο brand αξίζει την τιμή, ποια προσφορά είναι πραγματικά συμφέρουσα. Μάλιστα, οι προσφορές αποτελούν πλέον αναγκαιότητα με την κατανάλωση να γίνεται πιο συνειδητή, όχι παρορμητική. Οι καταναλωτές αγοράζουν λιγότερα επώνυμα προϊόντα, προτιμούν όσα έχουν ιδιωτική ετικέτα, αποφεύγοντας εκείνα που θεωρούν «πολυτέλεια» ή μη απαραίτητα. Η συμπεριφορά αυτή δεν είναι μόνο οικονομική, θεωρείται

αποτέλεσμα ψυχολογικής στρατηγικής, προσαρμογής σε ένα περιβάλλον υψηλών τιμών και αβεβαιότητας.

Ωστόσο, παρά τις δυσκολίες, παρατηρούμε ότι σε πολλές περιπτώσεις οι καταναλωτές αποφεύγουν την υπερκατανάλωση και ταυτόχρονα, στηρίζουν τους τοπικούς παραγωγούς. Το μικρό καλάθι ίσως συνιστά το νέο «καθρέφτη» της κοινωνίας, μια κοινωνία που προσαρμόζεται και ψάχνει ισορροπία ανάμεσα στην ανάγκη και την ποιότητα, ανάμεσα στη λογική και την επιθυμία.

Η αύξηση των τιμών των αγαθών είναι μια καθημερινή πρόκληση για κάθε οικογένεια. Το άγχος του super market θυμίζει πως η οικονομία αγγίζει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μας, από τη στιγμή που φτιάχνουμε τη λίστα μέχρι την ώρα που αφήνουμε τα ψώνια στο ταμείο.

Ενδεχομένως, η απάντηση μπορεί να μην είναι μόνο οικονομική αλλά και ψυχολογική. Η συνειδητή διαχείριση, η προετοιμασία όπως και η ανάγκη προτεραιότητας μπορούν να μετατρέψουν τα ψώνια σε μια απλή, καθημερινή διαδικασία χωρίς άγχος.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Πλαφόν σε καύσιμα και τρόφιμα

Η επιβολή πλαφόν στο περιθώριο κέρδους σε καύσιμα και βασικά προϊόντα των super market αποτελεί το νέο μέτρο που ανακοίνωσε η κυβέρνηση με στόχο τον περιορισμό της ακρίβειας και την προστασία των καταναλωτών. Η παρέμβαση αυτή έρχεται σε μια περίοδο αυξημένων πιέσεων στις τιμές ενέργειας και τροφίμων που επιβαρύνουν τα νοικοκυριά.

Σύμφωνα με τις κυβερνητικές ανακοινώσεις, το πλαφόν δεν αφορά την επιβολή ανώτατης τιμής στα προϊόντα αλλά τον καθορισμό ανώτατου επιτρεπόμενου περιθωρίου κέρδους για επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον τομέα καυσίμων και του λιανεμπορίου τροφίμων. Με αυτό τον τρόπο, επιχειρείται η αποτροπή φαινομένων αισχροκέρδειας και αδικαιολόγητων αυξήσεων τιμών σε βασικά αγαθά καθημερινής κατανάλωσης.

Το μέτρο θα ισχύσει για χρονικό διάστημα περίπου τριών μηνών. Στο διάστημα αυτό θα εντατικοποιηθούν και οι έλεγχοι από τις αρμόδιες αρχές, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν επιχειρήσεις παραβιάζουν τα επιτρεπόμενα όρια κέρδους. Σε περιπτώσεις παραβάσεων, προβλέπονται πρόστιμα και κυρώσεις.

Η απόφαση αυτή συνδέεται άμεσα με τις διεθνείς εξελίξεις στην αγορά ενέργειας. Η αύξηση των τιμών

του πετρελαίου και η γενικότερη αστάθεια στις διεθνείς αγορές έχουν προκαλέσει πιέσεις στο κόστος καυσίμων, το οποίο, ταυτόχρονα, επηρεάζει το κόστος μεταφοράς και τελικά, τις τιμές των αγαθών στα ράφια των καταστημάτων. Ως αποτέλεσμα, η ακρίβεια στα τρόφιμα και στα καύσιμα έχει εξελιχθεί σε ένα από τα καίρια ζητήματα που αφορούν την ελληνική κοινωνία.

Η κυβέρνηση επισήμανε πως το πλαφόν στο περιθώριο κέρδους αποτελεί εργαλείο ελέγχου της αγοράς και όχι μόνιμη λύση. Στόχος είναι ο περιορισμός των ακραίων φαινομένων κερδοσκοπίας σε περιόδους έντονης οικονομικής πίεσης, χωρίς να διαταραχθεί η λειτουργία της αγοράς και του ανταγωνισμού.

Ωστόσο, το μέτρο προκάλεσε αντιδράσεις από επαγγελματικούς φορείς. Εκπρόσωποι των πρατηριούχων και του λιανεμπορίου υποστηρίζουν ότι το βασικό πρόβλημα στις τιμές καυσίμων δεν είναι τα περιθώρια κέρδους των επιχειρήσεων αλλά η υψηλή φορολογία, όπως ο ειδικός φόρος κατανάλωσης και ο ΦΠΑ. Σύμφωνα με την άποψή τους, λοιπόν, μια ενδεχόμενη μείωση των φόρων θα μπορούσε να έχει πιο άμεσο και ουσιαστικό αποτέλεσμα στη μείωση των τιμών για τους καταναλωτές.

ΝΕΑ ΓΕΥΣΗ

VEEV one

Ανακάλυψε
το **ροδάκινο**... αλλιώς.

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



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

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



Φορολογικές δηλώσεις 2026

Η πλατφόρμα της ΑΑΔΕ άνοιξε στις 16 Μαρτίου 2026 για την υποβολή των δηλώσεων εισοδήματος που αφορούν τα εισοδήματα του 2025. Η διαδικασία πραγματοποιείται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας myAADE και η προθεσμία ολοκλήρωσης της υποβολής θα λήξει στις 15 Ιουλίου 2026, δίνοντας στους φορολογούμενους ένα διάστημα περίπου 4 μηνών, ώστε να τακτοποιήσουν τη φορολογική τους υποχρέωση. Η φετινή διαδικασία συνοδεύεται από συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα, νέους κωδικούς στο έντυπο Ε1 και κίνητρα για όσους εξοφλήσουν τον φόρο εφάπαξ.

Οι φορολογούμενοι πρέπει να εισέλθουν στο σύστημα με τους προσωπικούς κωδικούς taxisnet και να ελέγξουν τα προσυμπληρωμένα στοιχεία της δήλωσής τους. Τα στοιχεία αυτά προέρχονται από δεδομένα που έχουν αποστείλει εργοδότες, ασφαλιστικά ταμεία και τράπεζες προς την ΑΑΔΕ. Σε αρκετές περιπτώσεις οι δηλώσεις εμφανίζονται ήδη προσυμπληρωμένες, γεγονός που μειώνει τη γραφειοκρατία και διευκολύνει τη διαδικασία για τους πολίτες.

Οι φορολογούμενοι καλούνται να ελέγξουν προσεκτικά τα στοιχεία που εμφανίζονται στο σύστημα, όπως εισοδήματα, παρακρατήσεις φόρου και ασφαλιστικές εισφορές. Σε περίπτωση λαθών ή ελλείψεων, η διόρθωση πρέπει να γίνει από τον φορέα

που έχει αποστείλει τα στοιχεία, ώστε να ενημερωθεί εκ νέου το σύστημα της ΑΑΔΕ. Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα υποβολής τροποποιητικών δηλώσεων χωρίς πρόστιμο μέχρι την καταληκτική ημερομηνία της προθεσμίας, δηλαδή έως τις 15 Ιουλίου 2026.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το σύστημα εκπτώσεων για όσους επιλέξουν να εξοφλήσουν τον φόρο τους εφάπαξ. Η έκπτωση είναι κλιμακωτή και συνδέεται με το πότε υποβάλλεται η δήλωση:

- **4% έκπτωση** για δηλώσεις που υποβάλλονται έως τις 30 Απριλίου
- **3% έκπτωση** για δηλώσεις που υποβάλλονται έως τις 15 Ιουνίου
- **2% έκπτωση** για δηλώσεις που υποβάλλονται έως τις 15 Ιουλίου

Η έκπτωση ισχύει υπό την προϋπόθεση ότι ο φόρος θα εξοφληθεί πλήρως έως το τέλος Ιουλίου.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι φορολογούμενοι πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στα προσυμπληρωμένα στοιχεία, στις αποδείξεις δαπανών και στις πιθανές εκπτώσεις φόρου που δικαιούνται. Λανθασμένα ή ελλιπή στοιχεία μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερο φόρο ή σε καθυστερήσεις στην εκκαθάριση της δήλωσης.

ΕΡΕΥΝΑ



ΕΝΑ

Ινστιτούτο
Εναλλακτικών
Πολιτικών

«Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΗΜΕΡΑ»
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η κοινωνική έρευνα του «Ινστιτούτου ΕΝΑ» για την ποιότητα ζωής στην Ελλάδα

Τον Ιούνιο του 2025, πραγματοποιήθηκε κοινωνική έρευνα του «Ινστιτούτου ΕΝΑ» σε πανελλαδικό δείγμα που αποτυπώνει την τρέχουσα κατάσταση της ποιότητας ζωής στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας τα βασικά προβλήματα και τις ανησυχίες των πολιτών.

Τα κυριότερα ευρήματα:

- 1) Ανασφάλεια και απογοήτευση:** Η πλειοψηφία των πολιτών εκφράζει συναισθήματα θυμού και απελπισίας. Η αισιοδοξία για το μέλλον είναι περιορισμένη, ενώ οι περισσότεροι δεν αναμένουν σημαντική βελτίωση στη ζωή τους για τους επόμενους μήνες.
- 2) Στάσιμη ή επιδεινούμενη ποιότητα ζωής:** Η έρευνα δείχνει ότι η ποιότητα ζωής παραμένει αμετάβλητη ή επιδεινώνεται.
- 3) Οικονομική δυσκολία και στέγαση:** Το κόστος στέγασης όπως και της ενέργειας θεωρείται έντονο βάρος. Έξι στους δέκα πολίτες δηλώνουν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην πληρωμή ενοικίων, λογαριασμών και δανείων.
- 4) Εργασία και απογοήτευση:** Το 35% των εργαζομένων έχει σκεφτεί να παραιτηθεί εντός του 2025, κυρίως, λόγω των χαμηλών αποδοχών και του αρνητικού εργασιακού περιβάλλοντος.
- 5) Υγεία και ασφάλιση:** Η εμπιστοσύνη στο δημόσιο



ΠΗΓΗ: Ινστιτούτο ΕΝΑ

σύστημα υγείας παραμένει περιορισμένη εξαιτίας των ελλείψεων στο ΕΣΥ αλλά και της περιορισμένης προστασίας για την καθημερινή ζωή των πολιτών.

6) Αδυναμία πρόσβασης σε ψυχαγωγικές μεθόδους: Το 64% των πολιτών δηλώνει αδυναμία οικονομικής συμμετοχής σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας, ενώ το 65% δεν προγραμματίσει διακοπές για το 2025.

7) Κοινωνικό αποτύπωμα μεγάλων γεγονότων: Το δυστύχημα στα Τέμπη επηρεάζει την ψυχολογία με πάνω από 70% των πολιτών να θεωρεί ότι υπήρξε προσπάθεια συγκάλυψης και με σημαντική συμμετοχή στις αντίστοιχες κινητοποιήσεις.

Η έρευνα του «Ινστιτούτου ΕΝΑ» υπογραμμίζει ότι η ελληνική κοινωνία βρίσκεται σε μια φάση αβεβαιότητας. Οι πολίτες έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με οικονομικά, εργασιακά και κοινωνικά προβλήματα που επηρεάζουν τη ζωή και την ψυχολογική κατάστασή τους. Όλα αυτά τα δεδομένα επισημαίνουν την ανάγκη για στοχευμένες πολιτικές που θα βελτιώσουν την καθημερινότητα, θα μειώσουν την αίσθηση ανασφάλειας και θα ενισχύσουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



Δελτίο Τύπου της ΔΥΠΑ: **Δυναμική συμμετοχή στις «Ημέρες Καριέρας» στη Θεσσαλονίκη** Πάνω από 6.500 πολίτες και 150 επιχειρήσεις

Με ιδιαίτερα αυξημένη συμμετοχή επιχειρήσεων και πολιτών πραγματοποιήθηκαν στη Θεσσαλονίκη στις 13 και 14 Φεβρουαρίου, οι «Ημέρες Καριέρας» της ΔΥΠΑ, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή δυναμική του θεσμού και το έντονο ενδιαφέρον της αγοράς εργασίας.

Στη διοργάνωση συμμετείχαν 150 επιχειρήσεις, προσφέροντας περισσότερες από 4.000 θέσεις εργασίας σε ένα ευρύ φάσμα ειδικοτήτων.

Περισσότεροι από 6.500 πολίτες επισκέφθηκαν την εκδήλωση και πραγματοποίησαν επιτόπου αρχικές συνεντεύξεις με στελέχη επιχειρήσεων.

Συγκεκριμένα:

- 6.608 βιογραφικά σημειώματα εξετάστηκαν,
- 1.229 υποψήφιοι προκρίθηκαν για το επόμενο στάδιο επιλογής, λαμβάνοντας πρόσκληση για δεύτερη συνέντευξη.

Τα στοιχεία αποτυπώνουν τον ουσιαστικό ρόλο των «Ημερών Καριέρας» ως εργαλείου άμεσης διασύνδεσης προσφοράς και ζήτησης εργασίας, μειώνοντας τον χρόνο αντιστοίχισης και ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα των πολιτικών απασχόλησης.

Η Διοικήτρια της ΔΥΠΑ, Γιάννα Χορμόβα, δήλωσε: «Θι "Ημέρες Καριέρας" στη Θεσσαλονίκη επιβεβαίωσαν ότι η άμεση, φυσική επαφή μεταξύ των επιχειρήσεων και πολιτών παράγει πραγματικά αποτελέσματα. Η μεγάλη συμμετοχή και ο υψηλός αριθμός δεύτερων συνεντεύξεων δείχνουν ότι ο θεσμός εξελίσσεται σε έναν αξιόπιστο μηχανισμό σύνδεσης με την αγορά εργασίας. Για τη ΔΥΠΑ, η απασχόληση δεν είναι απλή πολιτική – είναι ευκαιρία που πρέπει να φτάνει άμεσα στον πολίτη. Συνεχίζουμε δυναμικά, φέρνοντας περισσότερες θέσεις εργασίας πιο κοντά σε κάθε περιοχή της χώρας».

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Η αυξημένη συμμετοχή πολιτών και επιχειρήσεων στις «Ημέρες Καριέρας» της ΔΥΠΑ στη Θεσσαλονίκη αποδεικνύει ότι ο θεσμός έχει πλέον καθιερωθεί ως ουσιαστικό εργαλείο σύνδεσης της αγοράς εργασίας με όσους αναζητούν εργασία. Η μαζική προσέλευση και ο μεγάλος αριθμός διαθέσιμων θέσεων δείχνουν την εμπιστοσύνη των επιχειρήσεων αλληλά και το ενδιαφέ-

ρον των πολιτών. Ιδιαίτερα θετικό είναι το γεγονός ότι εκατοντάδες υποψήφιοι προχώρησαν ήδη στο επόμενο στάδιο επιλογής. Πρόκειται, λοιπόν, για μια πρωτοβουλία με απτά αποτελέσματα που ενισχύει την απασχόληση και δημιουργεί πραγματικές ευκαιρίες προοπτικής.

Νικόλαος Αρβανίτης

ploom aura

ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ

ΜΟΝΟ **19€** ΑΠΟ ~~29€~~



SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY 

ΩΡΑ ΓΙΑ ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
GET MORE PLEASURE NOW



Ισχύει έως 20/4 για εγγεγραμμένους χρήστες στο ploom.gr και έως 2 φορές ανά καταναλωτή.

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

ΑΠΟΨΗ

Πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας Μια πρόκληση για την Ελλάδα

Η ψυχική υγεία θεωρείται θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, όμως, στην Ελλάδα η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας παραμένει περιορισμένη. Παρά την αυξημένη ζήτηση και την κοινωνική αναγνώριση του θέματος, πολλοί πολίτες αντιμετωπίζουν εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, περίπου το 25 – 30% των Ελλήνων αντιμετωπίζει κατά τη διάρκεια της ζωής του κάποια ψυχική διαταραχή από άγχος και κατάθλιψη έως σοβαρές ψυχώσεις. Ωστόσο, η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες είναι περιορισμένη λόγω της έλλειψης δημόσιων δομών, το υψηλού κόστους ιδιωτικών υπηρεσιών, της αναμονής για ραντεβού σε δημόσιες δομές και πολλές φορές εξαιτίας της γεωγραφικής ανισότητας, καθώς οι υπηρεσίες συγκεντρώνονται στα μεγάλα αστικά κέντρα. Αποτέλεσμα είναι αρκετοί πολίτες να μη λαμβάνουν έγκαιρη φροντίδα, επιβαρύνοντας την καθημερινότητά τους.

Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσβαση:

1) Κοινωνικά εμπόδια:

- Το στίγμα γύρω από την ψυχική ασθένεια εξακολουθεί να υπάρχει,
- Ο φόβος της κοινωνικής κατακραυγής οδηγεί πολλούς να μη ζητούν βοήθεια,

- Η έλλειψη ενημέρωσης για διαθέσιμες υπηρεσίες καθιστά την αναζήτηση δύσκολη.

2) Οικονομικοί παράγοντες:

- Το κόστος των ιδιωτικών υπηρεσιών,
- Οι περιορισμένες ασφαλιστικές καλύψεις.

3) Διοικητικά και θεσμικά ζητήματα:

- Μακροχρόνιες λίστες αναμονής και γραφειοκρατικά εμπόδια,
- Απουσία ολοκληρωμένου εθνικού σχεδίου ψυχικής υγείας.

Στη δυτική Ευρώπη, όπως και στις ΗΠΑ, η πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες έχει γίνει προτεραιότητα μετά από την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας σε σχολεία και χώρους εργασίας, τις καμπάνιες ενημέρωσης για μείωση του στίγματος και τα κρατικά προγράμματα στήριξης για δωρεάν συνεδρίες.

Αναμφισβήτητα, όσο περισσότεροι πολίτες έχουν εύκολη πρόσβαση σε ψυχολόγο ή ψυχίατρο, τόσο πιο υγιής και δυνατή γίνεται η κοινωνία. Μια μικρή αλλαγή, όπως η υποστήριξη μιας τοπικής δομής ή η συμμετοχή σε διαδικτυακή πλατφόρμα, μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο, όχι μόνο στο άτομο αλλά και στο σύνολο της πόλης και της χώρας.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Ζωή με αναπηρία στην πόλη, μια καθημερινότητα με εμπόδια

Η σύγχρονη πόλη παρουσιάζεται συχνά ως χώρος ελευθερίας, εξέλιξης και δυνατοτήτων. Είναι το κέντρο της κοινωνικής ζωής, της εργασίας, της εκπαίδευσης και του πολιτισμού. Ωστόσο, για τα άτομα με αναπηρία, η αστική καθημερινότητα δεν είναι πάντα συνώνυμη με την αυτονομία. Αντίθετα, πολλές φορές μετατρέπεται σε μια συνεχή δοκιμασία, γεμάτη εμπόδια, ορατά και αόρατα.

Ένα από τα μεγαλύτερα ζητήματα είναι η έλλειψη προσβασιμότητας. Πεζοδρόμια στενά ή κατειλημμένα από οχήματα, σπασμένες ράμπες, σκάλες χωρίς εναλλακτική πρόσβαση και μέσα μαζικής μεταφοράς που δεν εξυπηρετούν όλους, περιορίζουν την ελεύθερη μετακίνηση. Για πολλούς ανθρώπους με αναπηρία, μια απλή έξοδος από το σπίτι απαιτεί προγραμματισμό, βοήθεια και ψυχική αντοχή.

Η αναπηρία, όμως, δεν αφορά μόνο τη μετακίνηση. Άτομα με προβλήματα όρασης έρχονται αντιμέτωπα με την απουσία ηχητικής σήμανσης, ενώ άτομα με προβλήματα ακοής συχνά αποκλείονται από την πληροφόρηση και την επικοινωνία.

Πέρα από τις υποδομές, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι κοινωνικές αντιλήψεις. Η αναπηρία εξακολουθεί να περιβάλλεται από στερεότυπα και προκαταλή-

ψεις. Ορισμένες φορές αντιμετωπίζεται με οίκτο ή υπερπροστασία, αντί με σεβασμό και αποδοχή. Αυτή η στάση οδηγεί πολλά άτομα στο περιθώριο, στερώντας τους ίσες ευκαιρίες στην εργασία, στην εκπαίδευση και στη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή.

Ιδιαίτερα στον τομέα της απασχόλησης, τα εμπόδια παραμένουν έντονα εξαιτίας της έλλειψης προσβάσιμων χώρων εργασίας που δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο αποκλεισμού. Κι όμως, τα άτομα με αναπηρία διαθέτουν γνώσεις, δεξιότητες και δυνατότητες που συχνά υποτιμώνται ή αγνοούνται.

Παρά τις δυσκολίες, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια σταδιακή αλλαγή. Νέες πολιτικές, δράσεις ευαισθητοποίησης και η αξιοποίηση της τεχνολογίας συμβάλλουν στη δημιουργία πιο συμπεριληπτικών πόλεων. Έξυπνες εφαρμογές, ψηφιακά εργαλεία, ηχητικά φανάρια και βελτιωμένες υποδομές δείχνουν πως η αλλαγή είναι εφικτή.

Η ζωή με αναπηρία στην πόλη αποτελεί δικαίωμα σε μια αξιοπρεπή και ισότιμη καθημερινότητα. Γιατί, μια πόλη που σχεδιάζεται για όλους δεν ωφελεί μόνο τα άτομα με αναπηρία αλλά το σύνολο της κοινωνίας.

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα, αγαπτό Tobacco Consulting!

Είναι απαραίτητη η λήψη εφαρμογής ελέγχου για την απαγόρευση πώλησης καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους;

Δημήτρης, Νάουσα

Γεια σου, Δημήτρη!

Το Ψηφιακό Μητρώο Ελέγχου για τα καπνικά προϊόντα αφορά περίπτερα, ψηφιακά ζιγάρια και άλλα καταστήματα που πωλούν τσιγάρα ή προϊόντα καπνού. Σκοπός του είναι η ενίσχυση των ελέγχων για την εφαρμογή της απαγόρευσης πώλησης καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους. Οι επιχειρήσεις οφείλουν να εγγραφούν στο μητρώο και να διαθέτουν το σχετικό αποδεικτικό καταχώρησης, συνήθως με QR code, για πιθανό έλεγχο. Οι έλεγχοι μπορούν να πραγματοποιηθούν από την Ελληνική Αστυνομία, τη Δημοτική Αστυνομία και τις αρμόδιες υγειονομικές υπηρεσίες. Σε περίπτωση παράβασης, προβλέπονται διοικητικά πρόστιμα και κυρώσεις.

Γεια σου, Tobacco Consulting!

Θα ήθελα να ρωτήσω εάν μπορώ να βάλω στο περίπτερό μου ποτά, όπως, κρασί, για παράδειγμα, σαμπουάν ή απορρυπαντικά. Ευχαριστώ πολύ!

Αλεξάνδρα, Ημαθία

Γειά σου, Αλεξάνδρα!

Δεν είναι εφικτή η πώληση των παραπάνω προϊόντων από το περίπτερό σου. Αυτό απαγορεύεται βάσει νόμου.

Καλή σας ημέρα!

Το Πιστοποιητικό Υγείας υγειονομικού ενδιαφέροντος λήγει σύντομα και μάλλον, χρειάζεται να το ανανεώσω. Πώς μπορώ να το κάνω; Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη βοήθειά σας!

Γιώργος, Χαλκιδική

Γειά σου, αγαπτό Γιώργο!

Το Πιστοποιητικό Υγείας για καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος έχει ισχύ 5 χρόνια. Όταν λήξει, απαιτείται η ανανέωσή του, την οποία μπορείς να κάνεις σε τοπικό νοσοκομείο που εκδίδει πιστοποιητικά υγείας ή σε παθολόγο, κάνοντας ξανά τις απαραίτητες εξετάσεις, ώστε να σου δοθεί το σχετικό έγγραφο.

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



Στις μικρές περιοχές δεν αξίζει να ασχοληθεί κάποιος με το επάγγελμά αυτό

Ευδοξία Σιμίτση

Περίπτερο / Ελευθερούπολη Καβάλλας

Ονομάζομαι Σιμίτση Ευδοξία και διατηρώ περίπτερο στην Ελευθερούπολη Καβάλλας τα τελευταία 20 χρόνια. Δεν απασχολώ άτομα στην επιχείρησή μου αυτόν τον καιρό, ενώ το ωράριο λειτουργίας του περιπτέρου είναι από 7:30 το πρωί ως τις 12:30 το βράδυ. Παισιότερα ήμουν ευχαριστημένη από το επάγγελμά μου, πλέον όχι, θα το άφησα κυρίως λόγω των ωρών εργασίας και της κλεισούρας, με κάτι στον ίδιο κλάδο όπως ένα κατάστημα ψιλικών-μίνι μάρκετ που έχει τα πάντα μέσα. Σε έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο θα έλεγα πως δεν αξίζει τον κόπο πλέον, ιδίως αν πρόκειται για μικρή περιοχή, που κυρίως οι χειμώνες είναι νεκροί όσον αφορά στην κίνηση. Σε ένα πολυσύχναστο σημείο με πολλή κίνηση σε μεγαλύτερη πόλη ίσως και να αξίζει αλλά ειδικά εδώ δεν αξίζει τον κόπο. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας, που είναι όμως και γενικό, είναι πως ο κόσμος δεν έχει χρήματα για να μπορεί να ψωνίσει. Παισιότερα υπήρχε ρευστότητα. Παράλληλα, έχουν πέσει πλέον τόσο πολύ τα ποσοστά στα τσιγάρα που είναι εξευτελιστικό. Θεωρώ επίσης πως ο κόσμος έχει αρχίσει να ξεμαθαίνει από τα περίπτερα.

Αν είχα τη δυνατότητα να μην έχω POS δεν θα το κρατούσα, η τράπεζα κρατάει μεγάλα ποσοστά και δεν υπάρχει κέρδος, ειδικά στα τσιγάρα υπερχρεώνομαι. Θεωρώ πως είναι καλό που υπάρχουν άνθρωποι του κλάδου μας στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης, πρέπει να κάνουν ό,τι μπορούν για να μας βοηθήσουν.



Μήττας Νικόλαος

Πρόεδρος του Νέου Ινστιτούτου Καταναλωτών

e-mail: nicolaos.mittas@gmail.com

newinka.org@gmail.com

www.inka.support

Ακρίβεια: Η καθημερινότητα των ηλικιωμένων και των χαμηλοσυνταξιούχων γίνεται δυσκολότερη

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών δημοσιοποιεί σήμερα συνοπτικά τα βασικά συμπεράσματα της Έκθεσης με τίτλο Η Ακρίβεια στην Ελλάδα και η Επίδρασή της στους Ηλικιωμένους και τους Χαμηλοσυνταξιούχους, που εκπονήθηκε στο πλαίσιο της δράσης του. Στόχος μας είναι να αναδειχθεί, με απλά και κατανοητά λόγια, μια κρίσιμη πραγματικότητα ότι ακόμη κι όταν ο μέσος πληθωρισμός φαίνεται σχετικά χαμηλός, η ακρίβεια πλήττει δυσανάλογα τους ηλικιωμένους, ιδίως όσους ζουν με χαμηλή σύνταξη.

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, τον Δεκέμβριο 2025 ο ετήσιος πληθωρισμός (Δείκτης Τιμών Καταναλωτή –ΕΛΣΤΑΤ) ήταν 2,6%, ενώ ο εναρμονισμένος δείκτης (HICP/ΕνΔΤΚ) 2,9%. Όμως οι μέσοι δείκτες δεν αποτυπώνουν την πραγματική πίεση που βιώνουν χιλιάδες νοικοκυριά τρίτης ηλικίας: οι μεγαλύτερες ηλικίες κατευθύνουν το μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους σε ανελαστικές, απολύτως αναγκαίες δαπάνες– τρόφιμα, στέγη, ενέργεια, φάρμακα και υγεία. Αυτές οι ανάγκες δεν "κόβονται" εύκολα.

Τα βασικά ευρήματα που αφορούν άμεσα την καθημερινότητα

- **Τρόφιμα και μη αλκοολούχα ποτά:** καταγράφηκε ετήσια αύξηση 3,6% (Δεκ. 2025). Με απλά λόγια, το καλάθι του σούπερ μάρκετ ακριβαίνει περισσότερο από τον γενικό μέσο όρο, μειώνοντας άμεσα την αγοραστική δύναμη ενός χαμηλοσυνταξιούχου.
- **Στέγη:** παραμένει η "μεγάλη πληγή", καθώς οι τάσεις δείχνουν ότι ενοίκια και συνοικιακό κόστος κατοικίας βαραίνουν όλο και περισσότερο τα χαμηλά εισοδήματα. Για έναν ηλικιωμένο που ζει μόνος/μόνη ή για ένα ζευγάρι ηλικιωμένων, η πίεση αυτή γίνεται συχνά αδιέξοδη.
- **Ενεργειακή φτώχεια:** η αδυναμία επαρκούς θέρμανσης δεν είναι απλώς δυσφορία· για τους ηλικιωμένους μπορεί να γίνει ζήτημα υγείας και ασφάλειας, ιδίως σε χειμώνα και ακραία καιρικά φαινόμενα.

- **Σταθερό εισόδημα - μηδενικό "μαξιλάρι":** οι χαμηλοσυνταξιούχοι πλήττονται δυσανάλογα, γιατί έχουν σταθερό εισόδημα, μικρό ή καθόλου περιθώριο αποταμίευσης και υψηλή εξάρτηση από τις τιμές των βασικών αγαθών. Ακόμη και με αύξηση συντάξεων της τάξης του 2,4% από 1/1/2026, όταν τρόφιμα, ενέργεια και στέγη πιέζουν περισσότερο, η καθημερινότητα δείχνει ότι η αύξηση δεν αρκεί.

Οι επιπτώσεις δεν είναι μόνο οικονομικές – είναι κοινωνικές και υγειονομικές

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών τονίζει ότι η ακρίβεια στην τρίτη ηλικία μετατρέπεται σε πολυεπίπεδη κρίση: αυξάνει το άγχος, περιορίζει μετακινήσεις και δραστηριότητες, εντείνει τη μοναξιά και την απομόνωση, οδηγεί σε αναβολή εξετάσεων ή θεραπειών και υποβαθμίζει τη διατροφή. Όλα αυτά επιδεινώνουν την ποιότητα ζωής και, τελικά, αυξάνουν το κοινωνικό κόστος.

Αίτημα για άμεσα στοχευμένα μέτρα

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών ζητά άμεσα, στοχευμένα και μετρήσιμα μέτρα για την προστασία των ηλικιωμένων και των χαμηλοσυνταξιούχων, με προτεραιότητες:

1. Ουσιαστική στήριξη στα βασικά αγαθά (τρόφιμα, φάρμακα, υγεία).
2. Παρεμβάσεις στο κόστος στέγασης για ευάλωτα νοικοκυριά.
3. Ενίσχυση μηχανισμών αντιμετώπισης ενεργειακής φτώχειας με ειδική μέριμνα για την τρίτη ηλικία.
4. Συνεχής έλεγχος της αγοράς και μέτρα διαφάνειας στις τιμές, ώστε ο καταναλωτής να προστατεύεται πραγματικά.

Το Νέο Ινστιτούτο Καταναλωτών θα συνεχίσει να παρακολουθεί τις εξελίξεις, να τεκμηριώνει τα δεδομένα και να καταθέτει προτάσεις πολιτικής με γνώμονα την προστασία του καταναλωτή και την αξιοπρεπή διαβίωση της τρίτης ηλικίας.

mono

STARTER'S KIT



Starter kit με συσκευή
+ 10ml υγρό αναπλήρωσης
σε μία συσκευασία.

- Soft Tip επιστόμιο που δημιουργεί την οικεία αίσθηση του φίλτρου
- Minimal σχεδιασμός για premium lifestyle
- **5000 PUFFS**



9 ΓΕΥΣΕΙΣ
ΚΑΘΑΡΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

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.

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

Η πιο ανταγωνιστική πρόταση της αγοράς

NOBACCO
life tastes better

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ CO-FOUNDER ΤΗΣ NOBACCO
Κ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ

Το μέλλον του ατμίσματος: τεχνολογία, ευελιξία, ανάπτυξη

Ποια είναι σήμερα η κατηγορία vapor που παρουσιάζει τη μεγαλύτερη ανάπτυξη στην ελληνική αγορά;

Η αγορά του ατμίσματος στην Ελλάδα αναπτύσσεται έντονα, ακολουθώντας τη δυναμική της ευρωπαϊκής αγοράς, η οποία καταγράφει ετήσιο ρυθμό αύξησης ~29–30%. Κύριοι μοχλοί ανάπτυξης είναι τα συστήματα που συνδυάζουν ευκολία χρήσης με ποιοτική εμπειρία, με έμφαση τόσο στα κλειστά συστήματα (pods) όσο και στα ανοιχτά.

Τα κλειστά συστήματα κερδίζουν έδαφος λόγω απλότητας και αξιοπιστίας, ενώ τα ανοιχτά παραμένουν βασικός πυλώνας της κατηγορίας για καταναλωτές που αναζητούν ευελιξία, έλεγχο και δυνατότητα εξατομίκευσης. Και στις δύο κατηγορίες, η ενσωμάτωση σύγχρονων τεχνολογιών, όπως οι mesh coils, εξασφαλίζει σταθερή απόδοση και αναβαθμισμένη γευστική εμπειρία.

Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν τα Isson III pods στα κλειστά συστήματα, αλλά και το ανοιχτό σύστημα mono, το οποίο συνδυάζει ευκολία, ευελιξία και ποικιλία επιλογών, επιβεβαιώνοντας τη στροφή των καταναλωτών προς πιο ολοκληρωμένες και σύγχρονες λύσεις ατμίσματος.

Τι είναι αυτό που αναζητά σήμερα ο καταναλωτής; Ποιες τάσεις βλέπετε να διαμορφώνονται;

Οι σύγχρονοι καταναλωτές είναι πλέον πιο ενημερωμένοι και απαιτητικοί. Δεν αναζητούν απλώς ένα προϊόν, αλλά μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει ποιότητα, αξιοπιστία και ευκολία. Το ενδιαφέρον τους μετατοπίζεται προς την τεχνολογία, τις πιο εξελιγμένες εμπειρίες και την ουσιαστική προστιθέμενη αξία.

Η καινοτομία αποτελεί βασικό ζήτημα: auto-draw συστήματα, USB-C φόρτιση, ρυθμιζόμενο airflow και τεχνολογία anti-leak ενισχύουν σημαντικά την εμπειρία χρήσης. Παράλληλα, η γεύση παραμένει καθοριστικός παράγοντας, με αυξημένη ζήτηση για ευρύ φάσμα επιλογών. Η ευκολία παίζει επίσης κρίσιμο ρόλο, με προϊόντα «έτοιμα προς χρήση» να εντάσσονται άμεσα στην καθημερινότητα του χρήστη. Στον πυρήνα όλων αυτών βρίσκεται η ανάγκη για αξιοπιστία και σταθερότητα, κάτι που οδηγεί σε συνεχή βελτίωση τεχνολογιών και υλικών.

Συνολικά, διαμορφώνεται μια πιο ώριμη αγορά, όπου η τεχνολογία, η ποικιλία και το value-for-money αποτελούν τους βασικούς άξονες επιλογής.

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, ποια είναι η θέση της NOBACCO και πώς εξελίσσεται;

Η NOBACCO, από την ίδρυσή της το 2008, έχει



καθιερωθεί ως κορυφαία ελληνική εταιρεία στον χώρο των προϊόντων ατμίματος. Σήμερα διαθέτει δίκτυο περίπου 60 καταστημάτων και περισσότερα από 1.500 σημεία πώλησης στην Ελλάδα, διαμορφώνοντας ένα ισχυρό και πολυεπίπεδο εμπορικό αποτύπωμα.

Η στρατηγική της εταιρείας βασίζεται σε ένα ολοκληρωμένο portfolio που καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του σύγχρονου ατμιστή, συνδυάζοντας τεχνολογία, αξιοπιστία και ευκολία.

Σε αυτό το πλαίσιο, το ανοικτό σύστημα mono αποτελεί βασικό πυλώνα της στρατηγικής της NOBACCO. Δεν είναι απλώς ένα προϊόν, αλλά μια ολοκληρωμένη πρόταση που συνδυάζει απλότητα στη χρήση με υψηλό βαθμό ευελιξίας και επιλογών. Το mono καινοτομεί στην κατηγορία των open systems, μειώνοντας την πολυπλοκότητα και καθιστώντας την εμπειρία πιο προσιτή σε ευρύτερο κοινό.

Παράλληλα, το mono υποστηρίζει ενεργά ένα βιώσιμο εμπορικό μοντέλο για το δίκτυο συνεργατών, καθώς ενισχύει τη συχνότητα επισκέψεων και δημιουργεί σταθερή καταναλωτική βάση μέσω των υγρών αναπλήρωσης.

Ταυτόχρονα, η NOBACCO επενδύει διαρκώς σε καινοτομία, επεκτείνοντας τη δραστηριότητά της σε νέες κατηγορίες, όπως η σειρά Energy Boost, ενισχύοντας το positioning της πέρα από τη νικοτίνη.

Στο πλαίσιο αυτό, η εταιρεία διευρύνει στρατηγικά το δίκτυό της, με ιδιαίτερη έμφαση στη μικρή λιανική, με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη της παρουσίας της και την ενίσχυση της προσβασιμότητας των προϊόντων της.

Συνολικά, η NOBACCO έχει διαμορφώσει ένα ολοκληρωμένο οικοσύστημα προϊόντων και συνεργατών, το οποίο υποστηρίζει τόσο την εμπειρία του καταναλωτή όσο και τη βιωσιμότητα του δικτύου.

Πόσο σημαντικές είναι οι στρατηγικές συνεργασίες για αυτή την πορεία;

Οι συνεργασίες αποτελούν βασικό πυλώνα της ανάπτυξης της NOBACCO. Μέσω συνεργασιών με κορυφαίους διεθνείς κατασκευαστές, η εταιρεία εξασφαλίζει συνεχή ροή καινοτομίας και πρόσβαση σε προηγμένες τεχνολογίες.

Ενδεικτικά, η στρατηγική συνεργασία με την Παπαστράτος (PMI) από το 2021 διευρύνει σημαντικά το χαρτοφυλάκιο και ενισχύει τις επιλογές για τον ενήλικο καταναλωτή.

Μέσα από αυτό το δίκτυο συνεργασιών, η NOBACCO γεφυρώνει την ελληνική αγορά με το διεθνές know-how, ενισχύοντας την ανταγωνιστικότητά της.

Πόσο σημαντικός είναι ο παράγοντας της προσιτότητας για την ανάπτυξη της κατηγορίας;

Η προσιτότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα ανάπτυξης. Οι καταναλωτές συγκρίνουν το άτμισμα τόσο ως εμπειρία όσο και ως κόστος χρήσης σε σχέση με το παραδοσιακό κάπνισμα.

Η NOBACCO επενδύει στρατηγικά στο value-for-money, προσφέροντας προϊόντα σε διαφορετικά επίπεδα τιμής χωρίς εκπτώσεις στην ποιότητα. Με αυτόν τον τρόπο μειώνει το φράγμα εισόδου και ενισχύει τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη της κατηγορίας.

Πώς διασφαλίζεται το sustainability των σημείων πώλησης και ποιος είναι ο ρόλος της NOBACCO;

Η βιωσιμότητα της λιανικής αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγιή ανάπτυξη της κατηγορίας. Η NOBACCO την υποστηρίζει μέσα από ένα ολοκληρωμένο εμπορικό μοντέλο που συνδυάζει συνεχή καινοτομία,

εκπαίδευση και ενεργή υποστήριξη συνεργατών.

Το mono αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της προσέγγισης. Έχει σχεδιαστεί όχι μόνο για να προσφέρει απλότητα στον χρήστη, αλλά και για να δημιουργεί ένα δυναμικό εμπορικό οικοσύστημα στη λιανική, διατηρώντας το ενδιαφέρον του καταναλωτή μέσω της ποικιλίας επιλογών και της εύκολης ανανέωσης της εμπειρίας.

Παράλληλα, η εταιρεία ενισχύει διαρκώς το δίκτυο της μικρής λιανικής, παρέχοντας ανταγωνιστικά προϊόντα υψηλής ζήτησης, σταθερή εμπορική πολιτική και τεχνική υποστήριξη. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι τα συνεργαζόμενα καταστήματα παραμένουν αποδοτικά, ανταγωνιστικά και ευθυγραμμισμένα με τις εξελίξεις της αγοράς.

Πώς προσεγγίζετε το θέμα της βιωσιμότητας και του regulatory περιβάλλοντος;

Η NOBACCO αντιμετωπίζει τη βιωσιμότητα ως στρατηγική προτεραιότητα, εφαρμόζοντας υψηλά πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας και ενισχύοντας τη μακροπρόθεσμη αξία της κατηγορίας.

Παράλληλα, συμμετέχει ενεργά στον διάλογο για το regulatory πλαίσιο, θεωρώντας ότι ένα σαφές και αυστηρό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει θετικά για την προστασία του καταναλωτή και τη βιωσιμότητα του κλάδου.

Ποιες είναι οι προσδοκίες σας με το λανσάρισμα του ανοικτού συστήματος στα σημεία πώλησης;

Το ανοικτό σύστημα αποτελεί τον φυσικό «επόμενο προορισμό» για τον χρήστη, καθώς συνδυάζει ανώτερη εμπειρία, ευελιξία και πλεονέκτημα κόστους.

Με προϊόντα όπως το mono, η εμπειρία έχει απλοποιηθεί σημαντικά, καθιστώντας την κατηγορία πιο προσιτή και εύκολη στην καθημερινή χρήση. Η παρουσία του στα σημεία πώλησης ενισχύει τόσο την εμπειρία του καταναλωτή όσο και τη βιωσιμότητα της λιανικής, δημιουργώντας σταθερή και επαναλαμβανόμενη κατανάλωση.

Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον της NOBACCO;

Το όραμά μας είναι να αποτελούμε την ταχύτερα αναπτυσσόμενη ελληνική εταιρεία στον χώρο του vaping και των προϊόντων beyond nicotine, προσφέροντας διαρκώς ουσιαστικές και καινοτόμες επιλογές στον ενήλικο καταναλωτή.

Στρατηγικά, εστιάζουμε στην περαιτέρω ανάπτυξη του δικτύου μας, στην ενίσχυση της παρουσίας μας στη λιανική και στη συνεχή διεύρυνση του χαρτοφυλακίου μας με προϊόντα που ανταποκρίνονται στις οδοί και πιο απαιτητικές ανάγκες της αγοράς.

Ταυτόχρονα, παραμένουμε προσηλωμένοι στη φιλοσοφία που μας χαρακτηρίζει από την αρχή: να ακούμε τον καταναλωτή, να επενδύουμε στην ποιότητα και να προσφέρουμε επιλογές με πραγματική αξία. Στόχος μας είναι να δίνουμε στους ενήλικους χρήστες πιο σύγχρονες, αξιόπιστες και υπεύθυνες εναλλακτικές.

Τέλος, βλέπω την NOBACCO, στον πυλώνα που αφορά την μικρή λιανική, να συνεισφέρει τα μέγιστα στην βιωσιμότητα της κατηγορίας και στον δεύτερο πυλώνα, τα καταστήματα του δικτύου της, να προσφέρει μια καινοτόμα πρόταση, όπως άλλωστε έκανε το 2008 με επιτυχία. Είναι βέβαιο ότι «οφείλω» περισσότερες εξηγήσεις και θα γίνει από αυτό το βήμα σύντομα.

ΥΓΕΙΑ

Η σημασία των προληπτικών εξετάσεων

Στη σύγχρονη εποχή, η φροντίδα της υγείας δεν περιορίζεται μόνο στη θεραπεία ασθενειών όταν εμφανιστούν αλλά επεκτείνεται, κυρίως, στην πρόληψη. Οι προληπτικές εξετάσεις θεωρούνται ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία για τη διατήρηση της καλής υγείας και την έγκαιρη διάγνωση πιθανών προβλημάτων.

Οι προληπτικές εξετάσεις αποτελούν ιατρικούς ελέγχους που πραγματοποιούνται σε άτομα χωρίς εμφανή συμπτώματα, όπως γνωρίζουμε. Στόχος τους είναι ο έγκαιρος εντοπισμός παραγόντων κινδύνου ή ασθενειών σε πρώιμο στάδιο, όταν η αντιμετώπισή τους είναι πιο εύκολη και αποτελεσματική. Τέτοιες εξετάσεις περιλαμβάνουν αιματολογικές αναλύσεις, μέτρηση αρτηριακής πίεσης, έλεγχο χοληστερίνης, εξετάσεις καρδιάς αλλά και ειδικότερες εξετάσεις ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το ιατρικό ιστορικό κάθε ανθρώπου.

Η έγκαιρη διάγνωση κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε μια απλή θεραπεία και σε μια σοβαρή επιπλοκή. Πολλές ασθένειες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης ή ορισμένες μορφές καρκίνου, μπορεί να εξελίσσονται για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς εμφανή συμπτώματα. Με τις προληπτικές εξετάσεις εντοπίζονται άμεσα τέτοιες καταστάσεις, δίνοντας στο

γιατρό τη δυνατότητα να προτείνει την κατάλληλη θεραπεία ή ακόμα και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Η πρόληψη συνδέεται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει ισορροπημένη διατροφή, τακτική άσκηση, επαρκή ύπνο και αποφυγή επιβλαβών συνθηκών. Οι έλεγχοι, λοιπόν, λειτούργουν συμπληρωματικά σε αυτές τις συνήθειες παρέχοντας μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για την κατάσταση της υγείας κάθε ατόμου.

Η συχνότητα των εξετάσεων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό και ο τρόπος ζωής. Γι' αυτό, θεωρείται καίρια η τακτική επικοινωνία με τον προσωπικό γιατρό, ο οποίος μπορεί να καθοδηγήσει κάθε άνθρωπο σχετικά με το κατάλληλο πρόγραμμα ελέγχων.

Αντιλαμβανόμαστε, επομένως, τη βαρύτητα αυτών των εξετάσεων. Η έγκαιρη διάγνωση και η πρόληψη συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στη μείωση του κινδύνου σοβαρών νοσημάτων. Η φροντίδα της υγείας πρέπει να ξεκινά πάντα πριν την ενδεχόμενη εμφάνιση ενός προβλήματος μέσα από τη συνειδητή επιλογή της πρόληψης.



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

Κατάθλιψη και διατροφή: Μπορεί το πιάτο μας να επηρεάσει τη διάθεση;

Η κατάθλιψη δεν είναι «απλή κακή διάθεση». Είναι μια πολυπαραγοντική διαταραχή που επηρεάζει τη σκέψη, την ενέργεια, τον ύπνο, την όρεξη και τη συνολική λειτουργικότητα. Η διατροφή δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία ή τη φαρμακευτική αγωγή όταν χρειάζεται αλλά αποτελεί έναν ουσιαστικό, βιολογικά τεκμηριωμένο πυλώνα υποστήριξης.

Ο άξονας εντέρου - εγκεφάλου

Το έντερο δεν είναι απλώς όργανο πέψης. Το μικρόβιομα επηρεάζει την παραγωγή νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη και η GABA. Διαταραχές στη μικροβιακή ισορροπία έχουν συσχετιστεί με αυξημένη φλεγμονή και χαμηλότερη ανθεκτικότητα στο στρες. Τρόφιμα που υποστηρίζουν το μικρόβιομα:

- Ζυμωμένα (κεφίρ, γιαούρτι με καλλιέργειες, ξινολάχανο)
- Φυτικές ίνες από όσπρια, λαχανικά, φρούτα
- Πολυφαινόλες (ελιάιλαδο, μούρα, κακάο)

Φλεγμονή και διάθεση

Η χρόνια χαμηλού βαθμού φλεγμονή φαίνεται να παίζει ρόλο στην παθοφυσιολογία της κατάθλιψης. Διατροφή πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα, ζάχαρη και trans λιπαρά ενισχύει προφλεγμονώδεις μηχανισμούς. Αντίθετα, ένα πρότυπο τύπου Μεσογειακής Διατροφής έχει συνδεθεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Βασικά στοιχεία:

- Λιπαρά ψάρια (ω-3 λιπαρά οξέα EPA/DHA)
- Ελιάιλαδο ως κύρια πηγή λίπους
- Ξηροί καρποί και σπόροι
- Ποικιλία λαχανικών και φρούτων

Τα ω-3 λιπαρά ειδικά έχουν μελετηθεί εκτενώς για τη συμβολή τους στη ρύθμιση της φλεγμονής και της νευροπλαστικότητας.

Μικροθρεπτικά συστατικά που αξίζει να αξιολογούνται

Στην κλινική πράξη, χαμηλά επίπεδα συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών συναντώνται συχνά σε άτομα με

καταθλιπτικά συμπτώματα:

- Βιταμίνη D
- Βιταμίνες συμπλέγματος B (ιδιαίτερα B12 και φυλλικό οξύ)
- Σίδηρος
- Μαγνήσιο
- Ψευδάργυρος

Δεν σημαίνει ότι κάθε έλλειψη προκαλεί κατάθλιψη, αλλά η διόρθωσή της αποτελεί βασικό βήμα υποστήριξης της συνολικής νευρολογικής λειτουργίας.

Γλυκαιμικές διακυμάνσεις και διάθεση

Απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου μπορούν να επηρεάσουν την ενέργεια και την ευερεθιστότητα. Διατροφή βασισμένη σε απλά σάκχαρα οδηγεί σε γρήγορη αύξηση και πτώση γλυκόζης, γεγονός που επιβαρύνει το νευροενδοκρινικό σύστημα. Πρακτικά:

- Συνδυασμός υδατανθράκων με πρωτεΐνη και καλά λιπαρά
- Σταθερά γεύματα μέσα στην ημέρα
- Περιορισμός υπερεπεξεργασμένων σνακ

Καφεΐνη και αλκοόλ

Η υπερβολική καφεΐνη μπορεί να εντείνει το άγχος και τις διαταραχές ύπνου, ενώ το αλκοόλ λειτουργεί ως κατασταλτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Σε άτομα με ευαισθησία, η μείωσή τους συχνά βελτιώνει τη σταθερότητα της διάθεσης.

Το ουσιαστικό συμπέρασμα

Η διατροφή δεν «θεραπεύει» από μόνη της την κατάθλιψη. Όμως επηρεάζει βιολογικούς μηχανισμούς που σχετίζονται άμεσα με τη φλεγμονή, το μικρόβιομα, τους νευροδιαβιβαστές και τη μεταβολική σταθερότητα. Μια στοχευμένη, εξατομικευμένη προσέγγιση -σε συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας- μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής. Η ψυχική υγεία δεν είναι αδυναμία χαρακτηρισμό. Είναι βιολογία, περιβάλλον, εμπειρίες και ναι, είναι και διατροφή.

ΠΩΛΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18

Προστασία ανηλίκων

1. Η προστασία των ανηλίκων από τη χρήση καπνικών προϊόντων αποτελεί σημαντικότατο θέμα της Εθνικής Υπηρεσίας Προστασίας Ανηλίκων από τον Καπνό, σύμφωνα με τον παραγράφο 1 του άρθρου 5 του παρόντος.

2. Κατά την έννοια του παρόντος νόμου:

1. προϊόντα καπνού είναι όσα παρασκευάζονται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από καπνικά φύλλα ως πρώτη ύλη και προορίζονται για χρήση μέσω εισπνοής, μύζησης ή μάσησης,
2. ανήλικος είναι όποιος δεν έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο ετος της ηλικίας τους.

Άρθρο 2

Ρυθμίσεις για τα προϊόντα καπνού

1. Από τη δημοσίευση του παρόντος απαγορεύεται:

1. η πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους και από ανηλίκους,
2. η τοποθέτηση προϊόντων καπνού σε προθήκες καταστημάτων, εξαιρουμένων των καταστημάτων αφορολογητών ειδών, των περιπτέρων και των καταστημάτων που πωλούν αποκλειστικά προϊόντα καπνού,
3. η κατασκευή, προβολή, εμφάνιση και πώληση αντικειμένων που έχουν την εξωτερική μορφή προϊόντων καπνού, με εξαίρεση των αντικειμένων που έχουν την επιγραφή της παραγράφου 2 του άρθρου 1.

4. Η διαφήμιση και πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους και από ανηλίκους, καθώς και η διαφήμιση και πώληση αντικειμένων που έχουν την εξωτερική μορφή προϊόντων καπνού, με εξαίρεση των αντικειμένων που έχουν την επιγραφή της παραγράφου 2 του άρθρου 1, απαγορεύεται.

5. Η διαφήμιση και πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους και από ανηλίκους, καθώς και η διαφήμιση και πώληση αντικειμένων που έχουν την εξωτερική μορφή προϊόντων καπνού, με εξαίρεση των αντικειμένων που έχουν την επιγραφή της παραγράφου 2 του άρθρου 1, απαγορεύεται.



ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ
Αρ. Φύλλου 262 / ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ / Άρθρο 2
23 Δεκεμβρίου 2008

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

Μία ευγενική υπενθύμιση από την



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
OPEN



Δοκιμασίες & Αποστολές



Συνδέσου κάθε εβδομάδα,
ολοκλήρωσε με επιτυχία κάθε πρόκληση
και **επιβραβεύσου!**

**Δοκίμασε τις γνώσεις σου,
κέρδισε πόντους και εξαργύρωσέ τους
όπως θες εσύ.**



Μπερ τώρα στο
www.papastratosopen.gr



ή τηλεφώνησε στο **2104193330**
Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00 | Σαβ: 10:00 - 18:00