

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

Τεύχος 166 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

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



Χριστός
Ανεστή!

Φάροι,
οι σιωπηλοί φύλακες
της θάλασσας
σελ.4

Τα «Αυτόματα»
του Ήρωα
σελ.9

Το μέλλον
των μικρών τοπικών
καταστημάτων
σελ.15

Πότε ο χρόνος
μετατρέπεται
σε... χρήμα;
σελ.23

Αμαζόνιος,
ο πνεύμονας της γης
σε οριακό σημείο
σελ.29

ΑΠΑΡΧΕΣΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

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



ploom aura



ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ **29€**



Αυτό το προϊόν
καπνού βλάπτει την
υγεία σας και είναι εθιστικό

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει



Η ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΞΩ. ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ.
MORE TO ENJOY



SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΈΚΔΟΣΗ

Τεύχος 166 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026



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



Ιδιοκτησία της:

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

Υπεύθυνος Έκδοσης:

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

Αρχισυνταξία:

Μαρία Παπανέστορα

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Μαρία Παπανέστορα

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Μαρία Παπανέστορα

Ειδικό Συνεργάτες:

Αναστασία Κόκκαλη
Νικόλαος Μήττας

Σχεδιασμός /

Επιμέλεια Εντύπου:

Ανδρέας Λεούδης
(Graphic Design)
info@andreasleoudis.gr

CTP / Εκτύπωση /

Βιβλιοδεσία:

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

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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

06

**Πώς οι αθλόριθμοι
επηρεάζουν τη ζωή μας**

12

**Δελτίο Τύπου IMPERIAL:
Στην προστασία των
ανηλίκων είμαστε μαζί**

18

**Ληξιπρόθεσμα χρέη
προς το Δημόσιο**

22

**Η ψυχολογία
της επιλογής**

28

**Το μέλλον των
μετακινήσεων**

31

**Ροφήματα χωρίς θερμίδες:
βοηθούν ή μπερδεύουν
την πείνα;**

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

Φάροι, οι σιωπηλοί φύλακες της θάλασσας

Οι φάροι στέκονται αγέρωχοι πάνω σε βράχια, σε άκρες ακρωτηρίων και σε μικρά νησιά. Άλλοτε λευκοί και λιτοί, άλλοτε πέτρινοι και επιβλητικοί, οι φάροι της Ελλάδας δεν αποτελούν μόνο ναυτικά βοηθήματα, είναι σύμβολο αντοχής, μνήμης και θαλασσινής ιστορίας.

Σε μια χώρα με περισσότερα από 16.000 χιλιόμετρα ακτογραμμής και εκατοντάδες νησιά, οι φάροι υπήρξαν για αιώνες οι σιωπηλοί σύμμαχοι των ναυτικών. Το φως τους δεν καθοδηγούσε μόνο πλοία, έσωζε ζωές.

Η οργανωμένη λειτουργία τους ξεκίνησε τον 19ο αιώνα, καθώς, μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους, η ανάγκη για ασφαλή ναυσιπλοΐα οδήγησε στη συστηματική κατασκευή φάρων σε καίρια σημεία. Σταδιακά, δημιουργήθηκε ένα εκτεταμένο δίκτυο που κάλυψε το Αιγαίο, το Ιόνιο και το Κρητικό πέλαγος. Πολλοί φάροι καταστράφηκαν κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και αργότερα αποκαταστάθηκαν, συνεχίζοντας να φωτίζουν τα περάσματα των θαλασσών μας. Σήμερα, το ελληνικό δίκτυο των φάρων θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα της Μεσογείου.

Οι εμβληματικοί φάροι της Ελλάδας

Χτισμένος πάνω σε έναν βράχο μέσα στη θάλασσα, ο Τουρλίτης στην Άνδρο μοιάζει να αναδύεται από το νερό. Κατασκευάστηκε το 1897 και αποτελεί τον μοναδικό φάρο της χώρας που είναι χτισμένος πάνω σε απομονωμένο βράχο στη θάλασσα. Η σημερινή μορφή του είναι ανακατασκευή, αφού ο αρχικός καταστράφηκε στον πόλεμο.

Επιπλέον, ο φάρος Μελαγκάβι με θέα τον Κορινθιακό κόλπο, συνδυάζει ιστορία και άγρια φυσική ομορφιά. Χτίστηκε το 1897 και θεωρείται ένας από τους πιο φωτογραφημένους φάρους της χώρας, ενώ στο νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ευρώπης, ο φάρος στο Ταίναρο στέκει επιβλητικός από το 1882.

Πέρα από τη λειτουργική σημασία τους, πολλοί φάροι συνιστούν μνημεία αρχιτεκτονικής και βιομηχανικής κληρονομιάς. Πέτρινοι πύργοι, απλά οικήματα, όμορφα παράθυρα, κάθε ένας κουβαλά ιστορίες ταξιδιών και επιστροφών. Σε μια εποχή δορυφορικής πλοήγησης και ψηφιακών χαρτών, οι φάροι ίσως να μην έχουν την ίδια σημασία που είχαν παλαιότερα, όμως, το φως τους συνεχίζει να συμβολίζει την ασφάλεια και τον προσανατολισμό.



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιθικών & Ενοικιαστών
Περιπετρών Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Ιδιωτικοποιήσεις: αποτελεσματικότητα ή απώλεια ελέγχου;

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες δημόσιες υπηρεσίες και επιχειρήσεις περνούν σε ιδιωτικά χέρια. Από τα λιμάνια και τα αεροδρόμια μέχρι τα συστήματα ύδρευσης, τις συγκοινωνίες και την καθαριότητα, η ιδιωτικοποίηση παρουσιάζεται συχνά ως μέσο για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και καλύτερη εξυπηρέτηση των πολιτών. Ωστόσο, η διαδικασία αυτή εγείρει σοβαρά ερωτήματα: ποιος κερδίζει πραγματικά και πόσο ελέγχεται η δημόσια περιουσία, όταν μετατρέπεται σε ιδιωτική;

Σύμφωνα με υποστηρικτές των ιδιωτικοποιήσεων, η μεταφορά δημόσιων υπηρεσιών στον ιδιωτικό τομέα οδηγεί σε καλύτερη διαχείριση. Οι ιδιωτικές επιχειρήσεις λειτουργούν με κίνητρο το κέρδος και την εξυπηρέτηση των πολιτών, γεγονός που συχνά μεταφράζεται σε μεγαλύτερη αποδοτικότητα, μείωση γραφειοκρατίας και καινοτομία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διαχείριση από ιδιώτες έχει οδηγήσει σε βελτιώσεις υποδομών, ταχύτερη εξυπηρέτηση και αύξηση των εσόδων, ενώ η προσέλιψη επενδύσεων μειώνει το βάρος στους κρατικούς προϋπολογισμούς.

Από την άλλη πλευρά, οι ιδιωτικοποιήσεις σε κάποιους τομείς ενδέχεται να οδηγήσουν σε αύξηση τιμών για τον πολίτη, περιορισμένη πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες και μείωση της κοινωνικής ισότητας. Επιπλέον, ο έλεγχος του κράτους μειώνεται, κάτι το οποίο μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες. Μερικές φορές, οι ιδιωτικοποιήσεις συνοδεύονται από μονοπωλιακή ή ολιγοπωλιακή κατάσταση, όπου ο ανταγωνισμός είναι περιορισμένος και οι καταναλωτές είναι υποχρεωμένοι να αποδεχθούν υψηλές τιμές ή μειωμένες υπηρεσίες.

Το ζήτημα δεν είναι μόνο οικονομικό. Η ιδιωτικοποίηση αγγίζει βαθιά τον κοινωνικό ιστό. Οι εργαζόμενοι στις δημόσιες υπηρεσίες συχνά αντιμετωπίζουν μειώσεις μισθών, ακόμη και απολύσεις. Η δημόσια συζήτηση επικεντρώνεται στην οικονομία, όμως, η κοινωνική διάσταση θεωρείται εξίσου καίρια. Η μεταφορά κρίσιμων υποδομών σε ιδιώτες μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα και την εμπιστοσύνη των πολιτών στους φορείς.

Στην πράξη, η αποτελεσματικότητα και η κοινωνική ωφέλεια δεν αποκλείουν η μία την άλλη. Ορισμένες χώρες εφαρμόζουν συγκεκριμένα μοντέλα, όπου η διαχείριση ανατίθεται σε ιδιώτες αλλά υπό αυστηρούς κρατικούς ελέγχους και κανονισμούς. Το ζητούμενο είναι η διατήρηση της δημόσιας ευθύνης, ενώ αξιοποιούνται τα πλεονεκτήματα της ιδιωτικής διαχείρισης. Η αποτελεσματικότητα των ιδιωτικοποιήσεων εξαρτάται από το πλαίσιο εφαρμογής, τον έλεγχο και την κοινωνική λογοδοσία. Το βασικό ερώτημα τίθεται στον τρόπο με τον οποίο η δημόσια περιουσία και οι υπηρεσίες μπορούν να εξυπηρετήσουν καλύτερα τους πολίτες χωρίς να χάνεται η κοινωνική διάσταση και η πρόσβαση για όλους.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



Πώς οι αλγόριθμοι επηρεάζουν τη ζωή μας

Ξυπνάμε και κοιτάζουμε το κινητό μας. Το Instagram μας δείχνει συγκεκριμένες αναρτήσεις, η Google προβλέπει τι θέλουμε να γράψουμε πριν ολοκληρώσουμε τη φράση μας. Πίσω από κάθε οθόνη και πρόταση, κρύβεται ένας αλγόριθμος. Όμως, τι είναι πραγματικά οι αλγόριθμοι και πόσο κυριαρχούν πλέον στη ζωή μας;

Ένας αλγόριθμος, λοιπόν, είναι ένα σύνολο οδηγιών, μια ακριβής διαδικασία που οδηγεί σε ένα αποτέλεσμα. Όπως οι οδηγίες συναρμολόγησης ενός επίπλου, έτσι και ένας αλγόριθμος δίνει εντολή στον υπολογιστή τι να κάνει και με ποια σειρά. Η διαφορά είναι πως οι σύγχρονοι αλγόριθμοι δεν περιορίζονται σε απλές πράξεις, καθώς επεξεργάζονται τεράστιους όγκους δεδομένων μέσα σε δευτερόλεπτα, αναζητώντας πληροφορίες τις οποίες ο άνθρωπος μπορεί εύκολα να εντοπίσει.

Κάθε φορά που κάνουμε μια αναζήτηση, δημιουργούμε δεδομένα, τα οποία οι αλγόριθμοι συλλέγουν και στη συνέχεια, αναλύουν. Έτσι, το σύστημα μαθαίνει από τη συμπεριφορά μας και προσπαθεί να προβλέψει τι μας ενδιαφέρει.

Μάλιστα, οι πιο σύγχρονοι αλγόριθμοι βασίζονται στη μηχανική μάθηση, εκπαιδεύονται με δεδομένα και

βελτιώνονται όσο αυξάνεται η εμπειρία τους. Αυτός είναι ο λόγος που οι ψηφιακές πλατφόρμες φαίνεται πως μας «γνωρίζουν» όλο και καλύτερα.

Οι αλγόριθμοι δεν επηρεάζουν μόνο τι θα δούμε ή τι θα αγοράσουμε αλλά μπορούν να επηρεάσουν την ενημέρωσή μας και τις κοινωνικές σχέσεις μας. Αν ένα σύστημα προβάλλει συνεχώς περιεχόμενο που συμφωνεί με τις ήδη υπάρχουσες απόψεις μας, δημιουργείται ένα μεγάλο σύνολο φίλτρων. Επομένως, παρακολουθούμε, κυρίως, ό,τι επιβεβαιώνει αυτά που ήδη πιστεύουμε.

Θεωρητικά, οι αλγόριθμοι αποτελούν μαθηματικά μοντέλα. Στην πράξη, όμως, σχεδιάζονται από ανθρώπους και εκπαιδεύονται με ανθρώπινα δεδομένα. Γι' αυτό, τα ζητήματα ηθικής και ελέγχου βρίσκονται πάντα στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης.

Οι αλγόριθμοι δεν πρόκειται να εξαφανιστούν. Αντίθετα, θα γίνουν πιο σύνθετοι και πανταχού παρόντες στην καθημερινότητά μας, καθώς η τεχνητή νοημοσύνη εξελίσσεται διαρκώς. Το ερώτημα είναι αν μπορούμε να ζούμε μαζί τους, κατανοώντας τον τρόπο λειτουργίας τους και τον τρόπο με τον οποίο επιδρούν στις επιλογές μας.

ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΑΛΛΑΖΟΥΝ. Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ ΠΟΤΕ.

Νέα Συσκευή
PULZE Classic
Brushed Metal



20€

**ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ**

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

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Το μέλλον της εργασίας σε μετάβαση

Η τεχνολογική πρόοδος αποτελεί διαχρονικά κινητήρια δύναμη της οικονομικής ανάπτυξης. Σήμερα, όμως, η αυτοματοποίηση εξελίσσεται με ρυθμούς που ξεπερνούν κάθε προηγούμενη βιομηχανική αλλαγή. Ρομπότ και συστήματα εισχωρούν δυναμικά στην παραγωγή, στις υπηρεσίες και στη διοίκηση, μεταβάλλοντας ριζικά τον κόσμο της εργασίας και δημιουργώντας έντονο προβληματισμό γύρω από την απώλεια θέσεων εργασίας.

Σε τομείς όπως η βιομηχανία, το εμπόριο, οι μεταφορές, η αυτοματοποίηση έχει ήδη μειώσει την ανάγκη για ανθρώπινη εργασία. Επαναλαμβανόμενες και τυποποιημένες εργασίες αντικαθίστανται από μηχανές. Τα ταμεία αυτοεξηγητέσης, τα αυτόνομα οχήματα και τα ψηφιακά συστήματα εξυπηρέτησης πελατών αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτής της μετάβασης. Για χιλιάδες εργαζόμενους, αυτή η αλλαγή σημαίνει απώλεια εισοδήματος, επαγγελματική αβεβαιότητα και ανάγκη επαναπροσδιορισμού της σταδιοδρομίας τους.

Παράλληλα, η αυτοματοποίηση επηρεάζει έντονα και τη δομή της αγοράς εργασίας, καθώς μειώνονται ορισμένες θέσεις με λιγότερη ειδικευση, ενώ αυξάνεται η ζήτηση για εργαζόμενους με ψηφιακές και τεχνικές δεξιότητες. Αυτό δημιουργεί ένα χάσμα μεταξύ των ανθρώπων.

Ωστόσο, η τεχνολογική εξέλιξη δεν οδηγεί μόνο σε απώλειες. Πλέον, παρατηρούμε νέες θέσεις εργασίας που δεν υπήρχαν μέχρι πριν λίγα χρόνια. Επαγγέλματα όπως προγραμματιστές, τεχνικοί ψηφιακών συστημάτων και διάφορα άλλα, βρίσκονται σε άνοδο. Επιπλέον, η αυτοματοποίηση μπορεί να απαλλάξει τους εργαζόμενους από βαριές ή επικίνδυνες εργασίες, βελτιώνοντας τις συνθήκες υγείας και ασφάλειας.

Ταυτόχρονα, όμως, ανακύπτουν σοβαρά ζητήματα. Συζητήσεις γύρω από τη μείωση του εργάσιμου χρόνου, την ενίσχυση κοινωνικών παροχών ή ακόμη και το βασικό εγγυημένο εισόδημα κερδίζουν έδαφος σε πολλές χώρες.

Η αυτοματοποίηση και η απώλεια θέσεων εργασίας δεν αποτελούν αναπόφευκτα μια απειλή. Συνιστούν μια μεταβατική πρόκληση που μπορεί να οδηγήσει σε ένα νέο μοντέλο εργασίας. Το αποτέλεσμα θα εξαρτηθεί από τις επιλογές που θα πραγματοποιηθούν σήμερα, από το αν η τεχνολογία θα τεθεί στην υπηρεσία του ανθρώπου και όχι το αντίστροφο. Το στοίχημα του μέλλοντος βασίζεται στη δημιουργία μιας αγοράς εργασίας που δε θα φοβάται την αλλαγή αλλά θα την αξιοποιεί προς όφελος του ανθρώπου και γενικότερα, της κοινωνίας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Τα «Αυτόματα»
του Ήρωνα

Όταν γίνεται λόγος για αυτοματισμούς, το μυαλό πηγαίνει αυθόρμητα στη σύγχρονη βιομηχανία, στη ρομποτική και στα «έξυπνα» συστήματα. Ωστόσο, η ιδέα της μηχανής που λειτουργεί αυτόνομα δεν αποτελεί εφεύρεση της σημερινής εποχής. Οι απαρχές της εντοπίζονται στην ελληνιστική περίοδο και συνδέονται άρρηκτα με το έργο του Ήρωνα του Αλεξανδρέα, ενός από τους σημαντικότερους μηχανικούς και εφευρέτες της αρχαιότητας.

Κατά τον 1^ο αιώνα μ.Χ., η Αλεξάνδρεια θεωρούνταν ένα μοναδικό σταυροδρόμι πολιτισμών, γνώσεων και επιστημονικής έρευνας. Μαθηματικοί, αστρονόμοι και μηχανικοί αντάλλαξαν ιδέες και πειραματίζονταν με νέες τεχνικές. Ο Ήρων, αξιοποίησε τη συσσωρευμένη γνώση της ελληνικής μαθηματικής σκέψης και τη μετέτρεψε σε εφαρμοσμένη τεχνολογία.

Η σημασία του Ήρωνα δεν περιορίζεται στις κατασκευές του αλλά επεκτείνεται και στη συστηματική καταγραφή τους. Στα συγγράμματά του, «Πνευματικά», «Αυτόματα» και «Μηχανικά» παρουσιάζονται αναλυτικά μηχανισμοί που βασίζονται στη συμπεριφορά των ρευστών, στην πίεση του αέρα και στη μετατροπή της ενέργειας. Αυτά τα κείμενα μπορούν να θεωρηθούν πρόδρομοι των σύγχρονων χειριδίων μηχανολογίας.

Τα «Αυτόματα» του Ήρωνα λειτουργούσαν χωρίς ηλεκτρισμό. Η νοημοσύνη τους ήταν ενσωματωμένη στη μηχανική δομή τους. Συστήματα από γρανάζια, σχοινιά και βαλβίδες ρύθμιζαν την κίνηση με ακρίβεια. Πολλά από αυτά θυμίζουν εντυπωσιακά τις

αρχές του σύγχρονου προγραμματισμού, την προκαθορισμένη ακολουθία ενεργειών, τον χρονικό έλεγχο και την αυτορύθμιση.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η χρήση των αυτομάτων σε θρησκευτικά και θεατρικά πλαίσια. Σε ναούς, μηχανισμοί επέτρεπαν το αυτόματο άνοιγμα θυρών, όταν άναβε φωτιά στον βωμό, δίνοντας την εντύπωση θεϊκής παρέμβασης. Στο θέατρο, πολυπλοκές σκηνές εκτυλίσσονταν χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση, με μορφές να κινούνται και ήχους να παράγονται αυτόματα.

Ανάμεσα στις εμβληματικές εφευρέσεις του Ήρωνα ξεχωρίζει η αιοθόσφαιρα, μια σφαιρική θερμική μηχανή που περιστρεφόταν, όταν θερμαινόταν το νερό στο εσωτερικό της, χάρη στη δύναμη του εκλυόμενου ατμού.

Οι ιδέες του Ήρωνα επηρέασαν τη βυζαντινή και αραβική μηχανική, ενώ τα έργα του έφτασαν στην Αναγέννηση, εμπνέοντας μεταγενέστερους εφευρέτες. Ο ίδιος, λοιπόν, απέδειξε ότι ο αυτοματισμός δεν είναι μόνο ένα τεχνολογικό επίτευγμα αλλά η προσπάθεια του ανθρώπου να κατανοήσει και να μιμηθεί τους νόμους της φύσης.

Όλα αυτά τα συστήματα μας υπενθυμίζουν πως η καινοτομία δε γεννιέται στο κενό. Βασίζεται στη γνώση, στη φαντασία και στην τόλημη να δοκιμαστεί το αδύνατο. Σε έναν κόσμο όπου οι μηχανές γίνονται όλο και πιο «έξυπνες», το έργο του Ήρωνα παραμένει επίκαιρο, ως απόδειξη ότι ο αυτοματισμός είναι τόσο αρχαίος όσο και η ανθρώπινη ενέργεια.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Παγκόσμιες πρακτικές εταιρικής βιωσιμότητας

Η εταιρική βιωσιμότητα παρουσιάζεται σήμερα ως βασικός πυλώνας των επιχειρήσεων σε παγκόσμιο επίπεδο. Δεν περιορίζεται μόνο σε περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες αλλά περιλαμβάνει μία συνολική στρατηγική που συνδυάζει την οικονομική ανάπτυξη, την κοινωνική ευθύνη και τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Οι επιχειρήσεις που ενσωματώνουν τη βιωσιμότητα στη λειτουργία τους επιτυγχάνουν όχι μόνο θετικό αντίκτυπο για το περιβάλλον και την κοινωνία αλλά ενισχύουν και την εμπιστοσύνη των καταναλωτών και τη μακροπρόθεσμη σταθερότητα της δραστηριότητάς τους.

Η εταιρική βιωσιμότητα περιλαμβάνει δράσεις που στοχεύουν σε θετικό αντίκτυπο σε τρεις βασικούς άξονες: το περιβάλλον, την κοινωνία και την οικονομία με τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και της ενεργειακής κατανάλωσης, τη χρήση ανακυκλώσιμων ή βιοδιασπώμενων υλικών, τη διαφάνεια στη διαχείριση και τα κοινωνικά προγράμματα που στηρίζουν κοινότητες και εργαζόμενους.

Οι επιχειρήσεις σε όλο τον κόσμο υιοθετούν πρακτικές βιωσιμότητας με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού τους αντίκτυπου και την ενίσχυση της βιώσιμης ανάπτυξης. Κοινές τάσεις, λοιπόν, περιλαμβάνουν:

- **Κυκλική οικονομία** με την εφαρμογή στρατηγικών που επιτρέπουν την εκ νέου χρήση και ανακύκλωση

προϊόντων και υλικών,

- **Ενεργειακή αποδοτικότητα** μέσω της μείωσης της κατανάλωσης ενέργειας και της επένδυσης σε ανανεώσιμες πηγές,

- **Βιώσιμη προμήθεια** εξαιτίας της επιλογής πρώτων υλών που παράγονται με οικολογικά και ηθικά πρότυπα,

- **Κοινωνική ευθύνη**, στηρίζοντας κοινότητες αλλά και εργαζόμενους,

- **Διαφάνεια και υπευθυνότητα** μέσω της αξιολόγησης και της δημοσίευσης αποτελεσμάτων βιωσιμότητας.

Η εφαρμογή πρακτικών βιωσιμότητας προσφέρει αρκετά οφέλη για τις επιχειρήσεις, καθώς μειώνεται το κόστος, επιτυγχάνεται η καινοτομία στη δημιουργία νέων προϊόντων και υπηρεσιών, τη μακροπρόθεσμη πρόοδο και ανθεκτικότητα απέναντι σε οικονομικές και κοινωνικές κρίσεις.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τις τωρινές ενδείξεις και τις επισημάνσεις των ειδικών, η εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών βοηθά στη διασφάλιση της οικονομικής ανάπτυξης των επιχειρήσεων με τον ταυτόχρονο περιορισμό του περιβαλλοντικού αντίκτυπου τους, διαμορφώνοντας ένα βιώσιμο μοντέλο επιχειρηματικότητας που συμβάλλει σε ένα καλύτερο μέλλον για όλους.

Davidoff
CIGARETTES

CELEBRATING

100 YEARS

of

EXCELLENCE



LIMITED EDITION



Το Υπουργείο Υγείας Προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

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!

ΟΡΕΙΝΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Η ανακάλυψη μιας νέας ταυτότητας ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΠΟΧΩΝ

ΠΗΓΕΣ: iefimerida.gr, Banks.com.gr, tharos.gr

Για δεκαετίες, η τουριστική εικόνα της Ελλάδας ήταν συνυφασμένη με τα νησιά, τις παραλίες και τον θερινό ήλιο. Ωστόσο, η ανάγκη για διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος και η επιμήκυνση της σεζόν οδηγούν σε μια στρατηγική στροφή προς την ορεινή Ελλάδα. Το 2026 σηματοδοτεί μία νέα φάση με οργανωμένες πρωτοβουλίες που αναδεικνύουν τα βουνά της χώρας ως αυτόνομους προορισμούς τεσσάρων εποχών.

Το Υπουργείο Τουρισμού παρουσίασε πρόσφατα καμπάνια με στόχο την ανάδειξη της ορεινής Ελλάδας ως προορισμού όλο τον χρόνο, επιχειρώντας να μετατρέψει τις ορεινές περιοχές σε βασικό τουριστικό προϊόν. Η πρωτοβουλία, «Ορεινή Ελλάδα. Σε πάει ψηλά. Όλο τον χρόνο», εντάσσεται σε μία ευρύτερη προσπάθεια βιώσιμης και ισόρροπης ανάπτυξης με στόχο την επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου, την ενίσχυση της περιφέρειας, τη στήριξη των τοπικών κοινωνιών και την ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Σύμφωνα με πρόσφατες ανακοινώσεις, η ανάπτυξη του ορεινού τουρισμού αντιμετωπίζεται ως βασικός πυλώνας της νέας τουριστικής στρατηγικής της χώρας.

Η παγκόσμια τουριστική αγορά μεταβάλλεται. Οι ταξιδιώτες αναζητούν εμπειρίες που συνδυάζουν φύση, πολιτισμό και δραστηριότητες. Η Ελλάδα διαθέτει σημαντικό πλεονέκτημα, καθώς μεγάλο μέρος της επικράτειας είναι ορεινό, προσφέροντας ποικιλία εμπειριών όπως ορειβατικές διαδρομές, χειμερινά σπορ και χιονοδρομικά κέντρα, πολιτιστικό και παραδοσιακό τουρισμό σε συνδυασμό με γαστρονομικές εμπειρίες.

Η ανάπτυξη του ορεινού τουρισμού συνδέεται με υποδομές, ψηφιακή προβολή και βελτίωση της προσβασιμότητας. Παράλληλα, σχεδιάζονται δράσεις προώθησης ορεινών προορισμών και δημιουργία ολοκληρωμένων τουριστικών εμπειριών. Οι επενδύσεις αυτές έχουν στόχο να καταστήσουν τις ορεινές περιοχές ανταγωνιστικές σε διεθνές επίπεδο και να ενισχύσουν τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Η καμπάνια προσαρμόζεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε γεωγραφικής ενότητας. Στην Ήπειρο και τη Μακεδονία, που αποτελούν ήδη καθιερωμένους ορεινούς προορισμούς, η έμφαση δίνεται στη βελτίωση και τον εκσυγχρονισμό των υποδομών, ώστε να ενισχυθεί περαιτέρω η ανταγωνιστικότητά τους. Αντίθετα, στην Πελοπόννησο και την Κρήτη, η στρατηγική επικεντρώνεται στην ανάδειξη των ορεινών όγκων και στη σύνδεσή τους με τον παράκτιο τουρισμό, δημιουργώντας ολοκληρωμένες εμπειρίες για τον επισκέπτη. Στη Θράκη, τέλος, προβάλλεται η αυθεντικότητα της περιοχής, με στόχο την προσέλκυση νέων αγορών και ειδικών ομάδων ταξιδιωτών, όπως οι ψηφιακοί νομάδες.

Ο ορεινός τουρισμός αποτελεί μία από τις πιο δυναμικές προοπτικές για το μέλλον του ελληνικού τουρισμού. Με στρατηγικό σχεδιασμό, επενδύσεις και έμφαση στη βιωσιμότητα, οι ειδικοί επισημαίνουν πως αυτές οι περιοχές μπορούν να εξελιχθούν σε προορισμούς υψηλής ποιότητας για όλες τις εποχές.



Η νέα γενιά των ενοικιαστών και ιδιοκτητών ακινήτων

Για δεκαετίες, η απόκτηση κατοικίας θεωρούνταν σχεδόν αυτονόητος στόχος ζωής. Σήμερα, όμως, για ένα μεγάλο μέρος των ανθρώπων, η ιδιοκτησία μοιάζει περισσότερο με μακρινό όνειρο παρά με ρεαλιστικό σχέδιο.

Η εκτίναξη των τιμών ακινήτων, τα αυξημένα ενοίκια και οι δυσκολίες στους χώρους εργασίας έχουν διαφοροποιήσει τους όρους του συγκεκριμένου ζητήματος. Σε πολλές ευρωπαϊκές πόλεις, το κόστος στέγασης απορροφά μεγάλο ποσοστό του εισοδήματος των νέων, καθιστώντας σχεδόν αδύνατη την αποταμίευση για αγορά κατοικίας. Ταυτόχρονα, η εργασιακή κινητικότητα, οι συμβάσεις ορισμένου χρόνου και οι μετακινήσεις σε άλλες πόλεις ή χώρες ενισχύουν την ενοίκιαση ως πιο ευέλικτη λύση.

Σε αρκετές χώρες της Ευρώπης, η μακροχρόνια ενοίκιαση αποτελεί διαδεδομένη και κοινωνικά αποδεκτή πρακτική. Η έννοια της ιδιοκτησίας δεν ταυτίζεται με την κοινωνική καταξίωση στον ίδιο βαθμό όπως στις μεσογειακές κοινωνίες. Η ενοίκιαση προσφέρει ευελιξία και μειωμένη ευθύνη για συντήρηση. Από την άλλη πλευρά, δημιουργεί την αίσθηση προσωρινότητας. Η ανασφάλεια της ανανέωσης συμβολαίων και η αδυναμία διαμόρφωσης μόνιμου χώρου ενδέχεται να επηρεάσουν το αίσθημα σταθερότητας.

Η ιδιοκτησία, από την άλλη, δημιουργεί την αίσθηση μόνιμης βάσης, ενισχύει την οικονομική αυτονομία και λειτουργεί ως επένδυση μακροπρόθεσμα. Σε περιόδους αβεβαιότητας, το ιδιόκτητο σπίτι παραμένει σύμβολο προστασίας. Όμως, η αγορά κατοικίας συνοδεύεται από υψηλό κόστος, δάνεια δεκαετιών και περιορισμένη οικονομική ευελιξία. Η δέσμευση σε ένα ακίνητο μπορεί να δυσκοιλήσει επαγγελματικές ή προσωπικές επιλογές. Σε ένα περιβάλλον όπου οι συνθήκες αλλάζουν γρήγορα, η μόνιμη επιλογή της κατοικίας ίσως δε θεωρείται πάντα η πιο λειτουργική. Παράλληλα, το ζήτημα της στέγασης χαρακτηρίζεται και κοινωνικό, καθώς η καθυστέρηση απόκτησης κατοικίας συνδέεται με την αναβολή δημιουργίας οικογένειας αλλά και την εξάρτηση από το γονικό σπίτι.

Το δίλημμα «ιδιοκτησία ή ενοίκιαση», λοιπόν, ίσως δεν έχει απόλυτη απάντηση. Η γενιά των ενοικιαστών δεν απορρίπτει την ιδιοκτησία, απλώς συχνά δεν έχει πρόσβαση σ' αυτή. Το ερώτημα είναι ποια μορφή κατοίκησης ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες μιας κοινωνίας που διαφοροποιείται. Σε κάθε περίπτωση, η στέγη παραμένει θεμελιώδες δικαίωμα και ο τρόπος με τον οποίο οι κοινωνίες θα διαχειριστούν το στεγαστικό ζήτημα θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό το μέλλον της νέας γενιάς.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Το μέλλον των μικρών τοπικών καταστημάτων

Σε κάθε γειτονιά υπάρχει ένα μικρό κατάστημα που θυμόμαστε από τα παιδικά μας χρόνια, το παντοπωλείο που άνοιγε νωρίς το πρωί, το βιβλιοπωλείο που μυρίζει χαρτί ή το μαγαζάκι με τα τοπικά προϊόντα που επισκεπτόμασταν σχεδόν καθημερινά και συζητούσαμε για οποιοδήποτε θέμα επιθυμούσαμε με τον ιδιοκτήτη του. Αυτά τα καταστήματα κάνουν τη διαφορά ακόμα και σήμερα, καθώς, πέρα από τα προϊόντα, προσφέρουν κοινωνική σύνδεση, αίσθημα κοινότητας και προσωπική εξυπηρέτηση, κάτι που, ίσως, οι μεγάλες αλυσίδες και τα ηλεκτρονικά καταστήματα δυσκολεύονται να προσφέρουν.

Η επέλαση των πολυκαταστημάτων και των online πλατφορμών έχει αλλάξει τον τρόπο που ψωνίζουμε. Τα μικρά καταστήματα αντιμετωπίζουν αυξημένο κόστος ενοικίου, φόρους και δυσκολία στην προσέλκυση πελατών που πλέον αναζητούν χαμηλές τιμές και ταχύτητα. Το ηλεκτρονικό εμπόριο προσφέρει άμεση αγορά με λίγα κλικ και ταυτόχρονα, εξαφανίζει την εμπειρία της προσωπικής σχέσης με τον ιδιοκτήτη.

Ωστόσο, τα μικρά, τοπικά καταστήματα συνεχίζουν την προσπάθειά τους για επιβίωση, εκεί όπου υπάρχει ενεργή κοινότητα. Ο πελάτης που γνωρίζει τον ιδιοκτήτη, που νιώθει ότι η αγορά του στηρίζει τον τόπο του, δίνει μια νέα διάσταση στην κατανάλωση. Στις γειτο-

νιές που συντηρούνται από ισχυρούς δεσμούς, οι μικρές επιχειρήσεις αποτελούν τον κοινωνικό ιστό.

Μικρά καταστήματα που επιβιώνουν στο σύγχρονο περιβάλλον δραστηριοποιούνται συνεχώς. Χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη διαφήμιση των προϊόντων τους, προσφέρουν online παραγγελίες με παράδοση στην περιοχή και δημιουργούν εμπειρίες που δεν μπορεί να αντιγράψει μια μεγάλη αλυσίδα.

Το μέλλον των μικρών καταστημάτων δεν αφορά μόνο την οικονομία αλλά και την κοινωνία. Οι γειτονιές που χάνουν τα μικρά μαγαζιά, χάνουν κομμάτια ταυτότητας και μνήμης. Αντίθετα, όσες προσαρμόζονται, συνδυάζουν παράδοση και τεχνολογία και επιβιώνουν ως ζωντανά κύτταρα της κοινωνικής ζωής.

Είναι βέβαιο πως η μαζική παραγωγή και η ηλεκτρονική αγορά συνιστούν μεγάλες προκλήσεις, ωστόσο, η ανθρώπινη επαφή, η γειτονιά και η αυθεντικότητα παρουσιάζουν το δικό τους προβάδισμα. Το μέλλον τους εξαρτάται από την ικανότητα να συνδυάσουν προσωπική σχέση, παράδοση αλλά και καινοτομία, όπως και από την προθυμία της κοινότητας για στήριξη.



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

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

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

ΝΕΑ

Κράτα μόνο
την απόλαυση.



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

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Ληξιπρόθεσμα χρέη προς το Δημόσιο

Τα ληξιπρόθεσμα χρέη προς το Δημόσιο στην Ελλάδα έχουν φτάσει σε νέο ιστορικό υψηλό, ξεπερνώντας τα 114 δισ. ευρώ. Η αύξηση αυτή αποτυπώνει τη συνεχιζόμενη πίεση σε νοικοκυριά και επιχειρήσεις, ενώ τα στοιχεία δείχνουν ότι ένα σημαντικό μέρος των οφειλών θεωρείται πλέον μη εισπράξιμο.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τα τελευταία στοιχεία, τα ληξιπρόθεσμα χρέη προς την εφορία ανήλθαν περίπου στα 114, 2 δισ. ευρώ στο τέλος Ιανουαρίου 2026, αυξημένα κατά 3,67 δισ. ευρώ περίπου σε σχέση με το 2025. Παράλληλα, σχεδόν 3,76 εκατομμύρια φορολογούμενοι εμφανίζονται με οφειλές.

Μάλιστα, κρίσιμο στοιχείο αποτελεί το γεγονός ότι περίπου 35,06 δισ. ευρώ, δηλαδή, περίπου το 30,7% του συνόλου χαρακτηρίζονται ως ανεπίδεκτα είσπραξης. Αυτό σημαίνει ότι το πραγματικά εισπράξιμο υπόλοιπο υπολογίζεται κοντά στα 79 δισ. ευρώ. Παράλληλα, στοιχεία αναφέρουν ότι μεγάλο μέρος των μη εισπράξιμων οφειλών αφορά παιδια χρέη ή οφειλές επιχειρήσεων που έχουν κλείσει.

Η κατανομή των οφειλών δείχνει έντονη ανι-

ΠΗΓΕΣ: Business Daily, in.gr, Banking News, Business News, Sofokleousin.gr

σορροπία:

- Το 96,48% του συνολικού ποσού προέρχεται από οφειλές άνω των 10.000 ευρώ.
- Οι οφειλές άνω του 1 εκατομμυρίου ευρώ συγκεντρώνουν περίπου το 75,5% του συνολικού χρέους, ενώ αφορούν μόλις το 0,27% των οφειλετών.
- Αντίθετα, σχεδόν 9 στους 10 οφειλέτες χρωστούν έως 10.000 ευρώ αλλά το μερίδιό τους είναι περίπου 3,5% του συνολικού ποσού.

Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνουν ότι το πρόβλημα των ληξιπρόθεσμων χρεών οφείλεται κυρίως σε περιορισμένο αριθμό μεγάλων οφειλετών.

Η κατανομή μεταξύ φυσικών και νομικών προσώπων δείχνει ότι:

- Τα φυσικά πρόσωπα συγκεντρώνουν περίπου 38% των χρεών.
- Οι επιχειρήσεις κατέχουν το μεγαλύτερο μέρος, περίπου το 62% του συνολικού ποσού.

Επιπλέον, όσο αυξάνεται το ύψος της οφειλής, τόσο αυξάνεται και η συμμετοχή των επιχειρήσεων.

ΕΡΕΥΝΑ

Η απώλεια βιοποικιλότητας ως συστημικός κίνδυνος για την οικονομία

ΠΗΓΕΣ: ipbes.net και reuters.com

Σύμφωνα με τη νέα έκθεση του IPBES (Διακυβερνητική Πλατφόρμα για τη Βιοποικιλότητα και τις Υπηρεσίες των Οικοσυστημάτων), η υποβάθμιση της φύσης εξελίσσεται σε άμεσο συστημικό κίνδυνο για την παγκόσμια οικονομία και τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων.

Η έκθεση, στην οποία συμμετείχαν πάνω από 150 κυβερνήσεις και 79 διεθνώς αναγνωρισμένοι επιστήμονες, καταλήγει σε ένα σαφές συμπέρασμα: όσες οικονομίες και επιχειρήσεις δεν ενσωματώνουν την προστασία της φύσης στις στρατηγικές τους, κινδυνεύουν να υποστούν σοβαρές οικονομικές απώλειες, ακόμη και μη αναστρέψιμες.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του IPBES, πάνω από 50% του παγκόσμιου ΑΕΠ εξαρτάται άμεσα ή έμμεσα από υγιή οικοσυστήματα. Η γεωργία, η αλιεία, ο τουρισμός, οι κατασκευές, η ενέργεια και η βιομηχανία φαρμάκων βασίζονται σε φυσικούς πόρους και υπηρεσίες του οικοσυστήματος όπως καθαρό νερό, γόνιμα εδάφη, σταθερό κλίμα, επικονίαση και φυσική προστασία από ακραία καιρικά φαινόμενα. Η συνεχόμενη υποβάθμιση αυτών των οικοσυστημάτων

αυξάνει το κόστος παραγωγής, εντείνει την αστάθεια των αγορών και δημιουργεί νέους κινδύνους για τις εφοδιαστικές αλυσίδες.

Η έκθεση τονίζει ότι η απώλεια βιοποικιλότητας δεν αποτελεί μελλοντικό πρόβλημα, είναι παρόν και μετρήσιμος επιχειρηματικός κίνδυνος. Οι επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν καίρια ζητήματα, όπως αυξημένο λειτουργικό κόστος, νομικούς κινδύνους, απώλεια πρόσβασης σε πρώτες ύλες, πλήγμα στη φήμη τους και περιορισμό επενδύσεων από χρηματοπιστωτικούς οργανισμούς. Όπως επισημαίνεται χαρακτηριστικά, εταιρείες που αγνοούν τη σχέση τους με τη φύση, ενδέχεται να «εξαφανιστούν οικονομικά», καθώς δε θα μπορούν να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον αυξημένων περιβαλλοντικών και κοινωνικών απαιτήσεων.

Σύμφωνα, λοιπόν, με όσα αναφέρθηκαν από τη συγκεκριμένη έκθεση, απαιτείται αλλαγή του κυρίαρχου αναπτυξιακού μοντέλου, καθώς η προστασία της φύσης δε συνιστά περιβαλλοντικό κόστος αλλά βασική επένδυση για τη μακροπρόθεσμη οικονομική και κοινωνική ανθεκτικότητα.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗΣ



Κοινωνικός Τουρισμός 2026

Ο Κοινωνικός Τουρισμός 2026 της ΔΥΠΑ συνεχίζει να αποτελεί ένα σημαντικό κοινωνικό πρόγραμμα στήριξης, δίνοντας τη δυνατότητα σε χιλιάδες πολίτες να πραγματοποιήσουν διακοπές με επιδότηση του κόστους διαμονής και μετακίνησης.

Η πλατφόρμα για τις αιτήσεις θα τεθεί σε λειτουργία την 1^η Μαΐου 2026, ώστε οι δικαιούχοι οι οποίοι θα επιλεγούν να κάνουν χρήση του voucher ακόμη και τον Μάιο.

Δικαίωμα συμμετοχής στο πρόγραμμα έχουν:

- Μισθωτοί του ιδιωτικού τομέα με τις απαιτούμενες ημέρες ασφάλισης,
- εγγεγραμμένοι άνεργοι στη ΔΥΠΑ,
- μακροχρόνια άνεργοι,
- συνταξιούχοι πρώην ΟΑΕΕ (εφόσον πληρούν προϋποθέσεις),
- άτομα με αναπηρία,
- πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες.

Η επιλογή γίνεται με μοριοδότηση βάσει του εισοδήματος, της οικογενειακής κατάστασης, του αριθμού παιδιών, του ποσοστού αναπηρίας και της διάρκειας της ανεργίας. Όσο μεγαλύτερη είναι η κοινωνική ανάγκη, τόσο περισσότερα είναι και τα μόρια.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Voucher για διαμονή έως και 6 διανυκτερεύσεις σε καταλύματα εγγεγραμμένα στο Μητρώο Παρόχων της ΔΥΠΑ με μικρή ιδιωτική συμμετοχή.
- Σε ειδικές περιοχές, όπως τα νησιά Λέρος, Χίος, Λέσβος, Σάμος, Κως και Ρόδος, οι διανυκτερεύσεις μπορούν να φτάσουν έως και 10 χωρίς ιδιωτική συμμετοχή.
- Επιδότηση ακτοπλοϊκών εισιτηρίων.
- Δυνατότητα κάλυψης ωφελούμενων μελών (σύζυγος, παιδιά).

Η επιταγή – voucher έχει συγκεκριμένη διάρκεια χρήσης και ενεργοποιείται απευθείας κατά την κράτηση.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Το πρόγραμμα αυτό θεωρείται βασική στήριξη για την πρόσβαση σε διακοπές σε διάφορες περιοχές της χώρας με έμφαση στην ενίσχυση των ευάλωτων ομάδων. Ταυτόχρονα, στηρίζει την εγχώρια τουριστική

αγορά. Σε μια περίοδο αυξημένου κόστους ζωής, το voucher λειτουργεί ως ευκαιρία διακοπών για χιλιάδες οικογένειες.

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

Η ψυχολογία της επιλογής

Με πληροφορίες από το Διαδίκτυο

Όλοι έχουμε βιώσει τη δυσάρεστη αίσθηση της αναβλητικότητας, εκείνη τη στιγμή που ξέρουμε ότι πρέπει να λάβουμε μια απόφαση, όμως, συνεχίζουμε να την παρακάμπουμε, περιμένοντας την «κατάλληλη περίοδο». Η αναβλητικότητα δεν αποτελεί θέμα κακής θέλησης, πρόκειται για ένα ψυχολογικό φαινόμενο με βαθιές νευροεπιστημονικές ρίζες.

Η ψυχολογία της επιλογής υποστηρίζει ότι η αναβλητικότητα συνδέεται με το φόβο της αποτυχίας, την αβεβαιότητα και την υπερβολική σκέψη. Όταν αντιμετωπίζουμε πολλαπλές επιλογές, ο εγκέφαλός μας ενεργοποιεί το **προμετωπιαίο φλοιό**, που είναι υπεύθυνος για τη λήψη αποφάσεων αλληλά ταυτόχρονα, εμφανίζεται έντονη δραστηριότητα στο **αμυγδαλοειδές σώμα**, υπεύθυνο για το συναίσθημα και το φόβο. Η σύγκρουση ανάμεσα στη λογική και το συναίσθημα οδηγεί συχνά σε αναβλητικότητα, καθώς το μυαλό «παγώνει» μπροστά στην πιθανότητα λήψης λανθασμένης απόφασης.

Επιπλέον, η θεωρία της **γνωστικής υπερφόρτωσης** δείχνει πως, όταν έχουμε πολλές επιλογές, η διαδικασία λήψης αποφάσεων γίνεται πιο δύσκολη, αυξάνοντας την τάση να αποφεύγουμε την απόφαση και να αναβάλλουμε οτιδήποτε. Αυτός ο μηχανισμός δεν αφορά μόνο προσωπικές αποφάσεις αλληλά εμφανίζεται και σε επαγγελματικά περιβάλλοντα,

όπου η πολυπλοκότητα των επιλογών και οι συνέπειες ενισχύουν την αναβλητικότητα.

Η παρατεταμένη αναβολή μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις, όπως αυξημένο άγχος, μειωμένη παραγωγικότητα και αποτελεσματικότητα, καθώς και αρνητική επίδραση στη λήψη αποφάσεων, όπως επισημάνθηκε παραπάνω. Παραδόξως, η αναβλητικότητα μπορεί να λειτουργήσει και ως εργαλείο δημιουργικής επεξεργασίας ορισμένες φορές, δίνοντας χρόνο στο μυαλό να εξετάσει περισσότερες λύσεις. Ωστόσο, η υπερβολική αναβολή θεωρείται δυσμενής.

Η αναβλητικότητα, λοιπόν, δε χαρακτηρίζεται ως αδυναμία χαρακτήρα αλληλά ως φυσική αντίδραση του εγκεφάλου στην αβεβαιότητα. Η κατανόηση των μηχανισμών της ψυχολογίας της επιλογής μας προσφέρει τα εργαλεία να τη διαχειριστούμε. Με ποιους τρόπους; Ίσως, σπάζοντας τις αποφάσεις σε μικρά βήματα, θέτοντας προθεσμίες και εστιάζοντας στη δράση, όχι στην τελειότητα. Μέσω αυτών των διαδικασιών, μπορούμε να μετατρέψουμε την αναβολή σε εφόδιο συνειδητής και αποτελεσματικής λήψης αποφάσεων, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την παραγωγικότητά μας στην καθημερινή ζωή.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Πότε ο χρόνος μετατράπηκε σε... χρήμα;

Η φράση «ο χρόνος είναι χρήμα» αποδίδεται στον Φραγκλίνο από τον 18^ο αιώνα, ενώ σήμερα μοιάζει τελείως αυτονόητη, καθώς τη χρησιμοποιούμε σαν να εκφράζει μια φυσική αλήθεια. Στην πραγματικότητα, όμως, πρόκειται για μια ιστορικά προσδιορισμένη ιδέα, μια ριζική μεταβολή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το χρόνο, την εργασία και τελικά, την ίδια τη ζωή.

Για το μεγαλύτερο μέρος της ανθρωπότητας, ο χρόνος δε μετρούνταν για να ανταλλαχθεί ούτε θεωρούνταν πόρος προς αξιοποίηση. Η εργασία οργανωνόταν με βάση το έργο, όχι τη διάρκειά του. Ο χρόνος, λοιπόν, κυλούσε μαζί με τη φύση, το φως και τις εποχές.

Αυτή η αντίληψη βρίσκει τη φιλοσοφική της έκφραση στην αρχαία ελληνική σκέψη. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν μόνο μία ενιαία έννοια του χρόνου αλλά πολλές. Ο χρόνος δήλωνε τη διαδοχή, ο καιρός την κατάλληλη στιγμή και ο αιώνας τη διάρκεια της ζωής ως βίωμα. Η αξία δε βρισκόταν στη διάρκεια και η εργασία δεν ήταν μετρημένη βάσει ωρών. Για παράδειγμα, ο Αριστοτέλης στο έργο του «Πολιτικά» τονίζει πως η ενασχόληση με την αναγκαιότητα στερεί από τον άνθρωπο τον ελεύθερο χρόνο που καθιστά δυνατή τη σκέψη, την καλλιέργεια του χαρακτήρα του και τη συμμετοχή στα κοινά.

Η μεγάλη ρήξη έρχεται πολύ αργότερα, με τη Βιομηχανική Επανάσταση. Η μετάβαση στο βιομηχα-

νικό καπιταλισμό απαιτούσε μια νέα μορφή πειθαρχίας βάσει του συγχρονισμού, της ακρίβειας και του σταθερού ρυθμού, γιατί τα εργοστάσια δεν μπορούσαν να λειτουργήσουν με βάση τον καιρό ή τη φυσική κόπωση. Εδώ συντελείται η κρίσιμη μετατόπιση. Ο εργάτης παύει να πληρώνεται για το έργο του και αρχίζει να πληρώνεται για το χρόνο του. Ο Καρλ Μαρξ περιγράφει αυτή τη διαδικασία ως θεμελιώδη μορφή αποξένωσης, επισημαίνοντας πως ο χρόνος του εργάτη δεν του ανήκει, όμως, ενσωματώνεται στην αξία του κεφαλαίου. Ο Μαξ Βέμπερ θεωρεί ότι ο χαμένος χρόνος δεν είναι μόνο οικονομική απώλεια αλλά ηθικό παράπτωμα. Έτσι, η φράση «ο χρόνος είναι χρήμα» υπαγορεύει πώς πρέπει να ζει κανείς.

Στον 20^ο αιώνα, ο Τέιλορ υποστηρίζει πως ο χρόνος μετράται έως το τελευταίο δευτερόλεπτο και πλέον, στον 21^ο αιώνα, η διαδικασία αυτή γίνεται πιο ολοκληρωτική.

Σε αυτό το σημείο, η απόσταση από την αρχαία ελληνική αντίληψη του χρόνου είναι χαστική. Εκεί όπου κυριαρχούσε ο καιρός, σήμερα δεσπόζει το deadline. Εκεί όπου ο ελεύθερος χρόνος ήταν προϋπόθεση ελευθερίας, σήμερα υπάρχει μόνο ως υπόλειμμα. Επομένως, το ερώτημα δεν είναι πότε ο χρόνος έγινε χρήμα αλλά τι χάθηκε, όταν αποδεχθήκαμε αυτή την εξίσωση, καθώς ο χρόνος, σε αντίθεση με το χρήμα, δεν επιστρέφεται!

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα σας!

Πρόσφατα, η άδεια του περιπέτρου μου ανακλήθηκε από το Δήμο. Έχω τη δυνατότητα πώλησης της επιχείρησής;

Παναγιώτης, Θεσσαλονίκη

Γεια σου, Παναγιώτη!

Δεν είναι εφικτή η μεταπώληση ούτε και η ενοικίαση. Από τη στιγμή που υπήρξε ανάκληση της άδειας από το Δήμο, η άδεια όπως και το κτίσμα ανήκουν στο Δήμο, ο οποίος είναι υπεύθυνος για οποιαδήποτε διαδικασία.

Γεια σου, αγαπητό Tobacco Consulting!

Θα ήθελα να ρωτήσω εάν είμαι υποχρεωμένος να έχω βιβλίο αναφοράς καπνίσματος στο κατάστημα ψηθικών που διαθέτω. Σε ευχαριστώ!

Παύλος, Βέροια

Γεια σου, Παύλο!

Τα περίπετρα, όπως και τα καταστήματα ψηθικών αποτελούν σημεία υγειονομικού ενδιαφέροντος. Σύμφωνα, λοιπόν, με τον αντικαπνιστικό νόμο, είναι απαραίτητο το βιβλίο αναφοράς καπνίσματος, καθώς είναι πιθανός ένας έλεγχος από τις αρμόδιες αρχές.

Καλημέρα, αγαπητοί συναδέλφω!

Είναι υποχρεωτική η απεντόμωση στους χώρους των περιπέτρων;

Γιώργος, Θεσσαλονίκη

Γεια σου, Γιώργο!

Κάθε ιδιοκτήτης περιπέτρου έχει την υποχρέωση τήρησης των νόμων υγειονομικού ενδιαφέροντος, όπως και το δεητήριο απεντόμωσης, βάσει του HACCP που απαιτούνται συγκεκριμένα έγγραφα. Αυτό θα πρέπει να ανανεώνεται κάθε 6 μήνες και σε περίπτωση μη κατοχής του, επιβάλλονται κυρώσεις. Το δεητήριο περιέχει τη σύμβαση με αδειοδοτημένη εταιρεία καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών, τις εγκρίσεις κυκλοφορίας και τις τεχνικές προδιαγραφές των σκευασμάτων που χρησιμοποιούνται, το πρόγραμμα καταπολέμησης των εντόμων και τρωκτικών, την κάτοψη της επιχείρησης για τα σημεία παρακολούθησης που έχουν τοποθετηθεί και τα έντυπα τεκμηρίωσης των εφαρμογών.

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



Ο νέος που θα ασχοληθεί πρέπει να προσέξει την παραμικρή λεπτομέρεια!

Αντώνης Καραντζάς

Κατάστημα Ψιλικών / Νέα Μουδανιά

Είμαι ιδιοκτήτης καταστήματος ψιλικών στα Νέα Μουδανιά τον τελευταίο ενάμιση χρόνο περίπου, ενώ στο παρελθόν διέθετα περίπτερο το οποίο έχει κλείσει. Στο κατάστημα απασχολούνται δύο άτομα και το ωράριο λειτουργίας το χειμώνα είναι από τις 7:30 το πρωί έως τις 23:00 το βράδυ. Με την αλλαγή από περίπτερο σε κατάστημα ψιλικών είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμά μου γιατί είναι πιο επικερδές, καθώς έχω περισσότερα προϊόντα. Θα συμβούλευα έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο να μην το επιχειρήσει εάν δεν έχει εμπειρία, ενώ σε περίπτωση που έχει εμπειρία θα πρέπει να προσέξει και την παραμικρή λεπτομέρεια! Ως μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας θεωρώ το πηλαφόν που υπάρχει στα τσιγάρα, τις κάρτες και τον Τύπο, γιατί ενώ είναι προϊόντα με μεγάλη κατανάλωση με το πηλαφόν περιορίζεται η κερδοφορία μας. Θα χρησιμοποιούσα POS ακόμα και αν δεν ήταν υποχρεωτικό επειδή το 2022 η πληρωμή με κάρτα έχει μεγάλη ζήτηση. Πιστεύω ότι το γεγονός πως τρεις άνθρωποι του κλάδου μας είναι εκλεγμένοι στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης είναι πολύ καλό, επειδή γνωρίζουν τα προβλήματα που βασανίζουν τον κλάδο και μπορούν να μας εκπροσωπήσουν καλύτερα.

Μικρό το περιθώριο κέρδους σε κάρτες και τσιγάρα

Ηλίας Μήτρογλου

Μικτό κατάστημα / Χορτιάτης

Εργάζομαι σε μικτό κατάστημα, το οποίο είναι οικογενειακή επιχείρηση καθώς ιδιοκτήτρια είναι η σύζυγός μου, Τσακμακλή Παναγιώτα. Το κατάστημα βρίσκεται σε λειτουργία από το 2010, απασχολεί τρία άτομα και είναι ανοιχτό από τις 06:00 το πρωί έως τις 23:00 το βράδυ. Είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμά μου! Θα συμβούλευα έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο να το σκεφτεί καλά, γιατί είναι δύσκολες οι καταστάσεις, το περιθώριο κέρδους είναι μικρό και θα κληθεί να διαχειριστεί πολλά! Επίσης, θα τον συμβούλευα να έχει πολλά προϊόντα στο κατάστημά του. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας είναι τα λειτουργικά έξοδα, τα οποία μάλιστα έχουν αυξηθεί, και το μικρό περιθώριο κέρδους που υπάρχει στα τσιγάρα και στις κάρτες. Χρησιμοποιώ POS γιατί είμαι υποχρεωμένος, αν είχα τη δυνατότητα όμως δεν θα το χρησιμοποιούσα λόγω των προμηθειών των τραπεζών. Είναι πολύ σημαντικό και βοηθάει πάρα πολύ το ότι τρεις άνθρωποι του κλάδου μας έχουν εκλεγεί στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης και γνωρίζω ότι καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια και επιτυγχάνουν στις διεκδικήσεις τους.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τελικά, οι υποδομές καθορίζουν το μέλλον;

Σε μια εποχή όπου η γνώση εξελίσσεται με ιλιγγιώδη ταχύτητα, το ελληνικό σχολείο καλείται να ανταποκριθεί σε προκλήσεις που ξεπερνούν κατά πολύ τις δυνάμεις του. Παρά τις φιλότιμες προσπάθειες εκπαιδευτικών και μαθητών, παραμένουν ορισμένα καθοριστικά προβλήματα που αφορούν τις ελλείψεις σε υποδομές, τον εξοπλισμό και τα σύγχρονα εργαλεία μάθησης.

Πολλά σχολικά συγκροτήματα στη χώρα χτίστηκαν πριν από δεκαετίες, σε εποχές με διαφορετικές ανάγκες, άλλους πληθυσμούς, άλλη τεχνολογία, ίσως και διαφορετική παιδαγωγική φιλοσοφία. Σήμερα, τα ίδια κτίρια συχνά λειτουργούν οριακά, καθώς οι αίθουσες είναι μικρές και ανεπαρκείς, όπως και τα εργαστήρια της τεχνολογίας, κάτι που δυσκολεύει τη σύγχρονη διδασκαλία.

Η τεχνολογία έχει μεταμορφώσει κάθε μορφή εργασίας, συνεργασίας και μάθησης. Όμως, το ελληνικό σχολείο παραμένει πολλούς φορές εγκλωβισμένο σε παλαιότερες δεκαετίες. Οι υπολογιστές θεωρούνται λίγιοι σε αριθμό, ενώ ταυτόχρονα, παρατηρείται περιορισμένη η πρόσβαση σε γρήγορο διαδίκτυο, κυρίως στην περιφέρεια. Επιπλέον, σημαντικά ζητήματα αφορούν τα εργαστήρια πληροφορικής,

συγκεκριμένα, την απουσία σύγχρονου εξοπλισμού. Την ίδια στιγμή, άλλες χώρες μεταβαίνουν ήδη σε περιβάλλοντα μάθησης που αξιοποιούν τεχνητή νοημοσύνη, εικονική πραγματικότητα και εξατομικευμένη διδασκαλία, δηλαδή, τεχνολογίες που επιτρέπουν στα παιδιά να μαθαίνουν με τρόπους που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες τους.

Η έλλειψη των σύγχρονων εργαλείων μάθησης αποτελεί τόσο παιδαγωγικό όσο και κοινωνικό εμπόδιο. Η δημιουργικότητα και οι δεξιότητες περιορίζονται, ενώ διατηρούνται ανισότητες μεταξύ σχολείων των μεγάλων πόλεων και της περιφέρειας. Παράλληλα, στερούνται οι ευκαιρίες για καινοτομίες για μαθητές και εκπαιδευτικούς.

Η συζήτηση για τις υποδομές θεωρείται το θεμέλιο της ποιότητας της εκπαίδευσης, καθώς όλοι επιθυμούμε τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών και των εκπαιδευτικών, τις δυνατότητες για καινοτομίες και τη δημιουργία, γενικότερα. Κι αυτές τις αξίες οφείλει να ενσαρκώσει κάθε σχολείο στο καθημερινό πρόγραμμά του. Η Ελλάδα αξίζει και μπορεί να έχει σχολεία του 21ου αιώνα, σχολεία που διαδραματίζουν τον ρόλο του πραγματικού αρωγού σε οποιαδήποτε προσπάθεια των παιδιών και των διδασκάλων τους.



Μήτσας Νικόλαος

Πρόεδρος του Νέου Ινστιτούτου Καταναλωτών

e-mail: nicolaos.mittas@gmail.com

newinka.org@gmail.com

www.inka.support

Όταν ψωνίζουμε, κάνουμε και μια επιλογή ζωής

Πολλές φορές νομίζουμε ότι άλλο πράγμα είναι η ψήφος και άλλο τα ψώνια της καθημερινότητας. Όμως η αλήθεια είναι ότι αυτά τα δύο συνδέονται πολύ περισσότερο απ' όσο φανταζόμαστε. Η φράση «όταν ψωνίζουμε, ψηφίζουμε και όταν ψηφίζουμε, ψωνίζουμε» δείχνει μια μεγάλη πραγματικότητα της ζωής.

Όταν πηγαίνουμε στο σούπερ μάρκετ, στον φούρνο, στο φαρμακείο ή σε ένα κατάστημα, δεν αγοράζουμε μόνο ένα προϊόν. Με την επιλογή μας στηρίζουμε και έναν τρόπο λειτουργίας της αγοράς. Αν προτιμούμε ποιοτικά προϊόντα, σοβαρές επιχειρήσεις και σωστή εξυπηρέτηση, βοηθάμε να υπάρχουν καλύτερες συνθήκες για όλους. Αντίθετα, όταν ανεχόμαστε την ακρίβεια, την κακή ποιότητα και την παραπληάνηση, τότε αυτά συνεχίζονται.

Με απλά λόγια, κάθε φορά που δίνουμε τα χρήματά μας, είναι σαν να δίνουμε μια μικρή ψήφο. Δείχνουμε τι θέλουμε και τι δεχόμαστε. Δείχνουμε αν μας ενδιαφέρει μόνο η χαμηλή τιμή ή και η ποιότητα. Δείχνουμε αν στηρίζουμε τον επαγγελματία που σέβεται τον άνθρωπο ή εκείνον που κοιτάζει μόνο το κέρδος.

Το ίδιο συμβαίνει και όταν έρχεται η ώρα των εκλογών. Εκεί δεν επιλέγουμε μόνο πρόσωπα και κόμματα. Επιλέγουμε και τον τρόπο με τον οποίο θα ζούμε τα επόμενα χρόνια. Από την ψήφο μας εξαρτώνται πολλά πράγματα που τα συναντάμε κάθε μέρα μπροστά μας: οι τιμές στα προϊόντα, οι μισθοί, οι συντάξεις, η φορολογία, η προστασία του καταναλω-

τή, οι έλεγχοι στην αγορά, η υγεία και η κοινωνική φροντίδα.

Αν δεν υπάρχουν σωστοί έλεγχοι, η ακρίβεια μεγαλώνει και ο πολίτης δυσκολεύεται όλο και περισσότερο. Αν δεν υπάρχουν μέτρα προστασίας, ο καταναλωτής μένει μόνος του απέναντι στην αισχροκέρδεια και στην αδικία. Αν όμως υπάρχουν σωστές πολιτικές, τότε η καθημερινή ζωή γίνεται πιο ανθρώπινη και πιο ασφαλής.

Για αυτό δεν πρέπει να βλέπουμε την ψήφο σαν κάτι μακρινό και άσχετο με τη ζωή μας. Η ψήφος επηρεάζει άμεσα το τραπέζι του σπιτιού μας, το ρεύμα που πληρώνουμε, τα φάρμακα που αγοράζουμε, τις ανάγκες των παιδιών και των ηλικιωμένων. Επηρεάζει ολόκληρη την καθημερινότητά μας.

Χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί και στις δύο περιπτώσεις. Και όταν ψηφίζουμε και όταν ψωνίζουμε. Να μην παρασυρόμαστε εύκολα. Να κοιτάζουμε ποιος μας σέβεται πραγματικά. Να σκεφτόμαστε όχι μόνο το σήμερα, αλλά και το αύριο.

Το καλό του νοικοκυριού και η κλήρη έχουν κοινό βάρος. Και τα δύο δείχνουν τι κοινωνία θέλουμε. Μια κοινωνία δικαιοσύνης, ποιότητας και σεβασμού ή μια κοινωνία αδιαφορίας και εκμετάλλευσης.

Γι' αυτό πρέπει να θυμόμαστε πάντα κάτι πολύ απλό. Όταν ψωνίζουμε, στηρίζουμε μια επιλογή. Και όταν ψηφίζουμε, αποφασίζουμε πώς θα είναι η ζωή μας την επόμενη μέρα.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Το μέλλον των μετακινήσεων

Οι μεταφορές βρίσκονται σε μια από τις μεγαλύτερες μεταμορφώσεις στην ιστορία τους. Από την εποχή της βιομηχανικής επανάστασης μέχρι σήμερα, το πετρέλαιο κυριάρχησε στους δρόμους, στις θάλασσες και στους αιθέρες. Όμως, η ανάγκη για μείωση των ρύπων, η τεχνολογική πρόοδος και οι νέες απαιτήσεις αλλιάζουν ριζικά το τοπίο. Το μέλλον των μεταφορών αφορά τον τρόπο με τον οποίο κινούμαστε και με τον οποίο ζούμε.

Τα ηλεκτρικά οχήματα κερδίζουν συνεχώς έδαφος. Πολλές εταιρείες επενδύουν δισεκατομμύρια στην ηλεκτροκίνηση. Τα ηλεονεκτήματα είναι πολλά. Χαμηλότερες εκπομπές ρύπων, μειωμένο κόστος συντήρησης και αθόρυβη λειτουργία θεωρούνται ορισμένα από αυτά. Ωστόσο, παραμένουν προκλήσεις, όπως η ανάπτυξη επαρκούς δικτύου σταθμών φόρτισης και η αυτονομία των μπαταριών. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότερες προβλέψεις δείχνουν ότι μέσα στις επόμενες δεκαετίες, τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα θα κυριαρχούν στους δρόμους.

Εκτός από την ηλεκτροκίνηση, το υδρογόνο προβάλλεται ως μια πολλά υποσχόμενη λύση. Οχήματα με κυψέλες καυσίμου εκπέμπουν μόνο υδρατμούς. Το βασικό πρόβλημα είναι το υψηλό κόστος

παραγωγής «πράσινου» υδρογόνου και η έλλειψη υποδομών ανεφοδιασμού. Παράλληλα, τα βιοκαύσιμα και τα συνθετικά καύσιμα εξετάζονται ως εναλλακτικές λύσεις, ιδιαίτερα για αεροπορικές και θαλάσσιες μεταφορές.

Μάλιστα, είναι γεγονός ότι η ιδέα των ιπτάμενων ταξί δεν ανήκει στη σφαίρα της επιστημονικής φαντασίας, καθώς διάφορες εταιρείες αναπτύσσουν οχήματα κάθετης απογείωσης. Στο μέλλον, οι μετακινήσεις μέσα στις μεγάλες πόλεις ίσως γίνονται και στον αέρα, μειώνοντας την κυκλοφοριακή συμφόρηση. Ταυτόχρονα, οι «έξυπνες» πόλεις θα χρησιμοποιούν αισθητήρες και τεχνητή νοημοσύνη, για να ρυθμίζουν την κυκλοφορία, βελτιώνοντας την αποδοτικότητα και μειώνοντας την κατανάλωση ενέργειας.

Το μέλλον των μεταφορών συνδέεται με την τεχνολογία αληθιά και με το περιβάλλον. Οι αρμόδιοι φορείς θέτουν πλέον αυστηρότερους κανονισμούς για τις εκπομπές ρύπων, ενώ διεθνείς συμφωνίες ενισχύουν τη μετάβαση σε πιο καθαρές μορφές ενέργειας. Το σίγουρο είναι ότι το αυτοκίνητο του μέλλοντος θα είναι πιο καθαρό από ποτέ.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Αμαζόνιος, ο πνεύμονας της γης, σε οριακό σημείο

Είναι το μεγαλύτερο τροπικό δάσος του πλανήτη. Ένας ζωντανός οργανισμός που εκτείνεται σε εννέα χώρες της νότιας Αμερικής και καλύπτει περίπου 5,5 εκατομμύρια τετραγωνικά χιλιόμετρα. Ο Αμαζόνιος δεν θεωρείται απλώς ένα δάσος, είναι σύστημα ζωής, ρυθμιστής κλίματος και καταφύγιο αμέτρητων ειδών. Σήμερα, όμως, βρίσκεται σε κρίσιμο σημείο.

Ο Αμαζόνιος φιλοξενεί περίπου το 10% της παγκόσμιας βιοποικιλότητας. Χιλιάδες είδη φυτών, εκατοντάδες θηλαστικά, ερπετά, αμφίβια και πάνω από 1.300 είδη πουλιών ζουν στο πυκνό του περιβάλλον. Ο ιαγουάρος, οι πολίχρωμοι παπαγάλιοι, τα εξωτικά βατράχια και ο ροζ δελφίνος του ποταμού συνθέτουν ένα οικοσύστημα μοναδικό. Παράλληλα, εκατομμύρια άνθρωποι εξαρτώνται άμεσα από το δάσος για την επιβίωσή τους, διατηρώντας παραδόσεις που χάνονται στα βάθη των αιώνων.

Πολλές φορές, αποκαλείται «ο πνεύμονας της γης», καθώς απορροφά τεράστιες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα και συμβάλλει στη ρύθμιση του παγκόσμιου κλίματος. Τα δέντρα του λειτουργούν σαν «αποθήκη» άνθρακα, περιορίζοντας την ένταση της κλιματικής αλλαγής. Επιπλέον, ο Αμαζόνιος επηρεάζει τα καιρικά συστήματα ολόκληρου του πλανήτη. Οι υδρατμοί που απελευθερώνονται από τη βλάστηση δημιουργούν μεγάλες μάζες υγρασίας στην ατμόσφαι-

ρα, επηρεάζοντας τις βροχοπτώσεις ακόμη και σε μακρινές περιοχές.

Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, η αποψίλωση έχει επιταχυνθεί δραματικά. Κτηνοτροφία, καλλιέργειες, παράνομη υλοτομία και εξορύξεις αφαιρούν εκατομμύρια στρέμματα δάσους κάθε χρόνο. Οι επιστήμονες προειδοποιούν για ένα πιθανό σημείο καμψής. Αν χαθεί ένα κρίσιμο ποσοστό του δάσους, το οικοσύστημα μπορεί να μετατραπεί σταδιακά σε σαβάνα. Μια τέτοια εξέλιξη θα είχε ανυπολόγιστες συνέπειες για το παγκόσμιο κλίμα.

Παρά την κρίση, υπάρχουν σημάδια ελπίδας. Προγράμματα προστασίας, διεθνείς συμφωνίες και πρωτοβουλίες των κοινοτήτων έχουν αποδείξει ότι η αποψίλωση μπορεί να μειωθεί, όταν υπάρχει βούληση. Η προστασία του Αμαζονίου δεν αφορά μόνο τις χώρες της νότιας Αμερικής αλλά ολόκληρο τον πλανήτη. Κάθε επιλογή κατανάλωσης, κάθε απόφαση, κάθε περιβαλλοντική στρατηγική συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με το μέλλον αυτού του μοναδικού οικοσυστήματος. Η προστασία του Αμαζονίου δεν είναι ζήτημα που αφορά μόνο τις χώρες της περιοχής. Είναι παγκόσμια ευθύνη. Η διεθνής συνεργασία, η βιώσιμη ανάπτυξη και ο σεβασμός προς τους αυτόχθονες πληθυσμούς αποτελούν βασικά βήματα για τη διατήρησή του.

ΥΓΕΙΑ



Αντιμετωπίζοντας το άγχος της καθημερινότητας

Σε μια εποχή όπου ο χρόνος μοιάζει να συρρικνώνεται και οι απαιτήσεις να πολλαπλασιάζονται, το άγχος έχει μετατραπεί σε μόνιμο συνοδό της καθημερινότητας. Από τις επαγγελματικές υποχρεώσεις μέχρι τη διαχείριση του σπιτιού και των σχέσεων, καλούμαστε να ανταποκριθούμε σε έναν ρυθμό ζωής που σπάνια αφήνει χώρο για ανάσα. Κι όμως, υπάρχουν τρόποι να επαναφέρουμε την ισορροπία με απλές κινήσεις.

Το χάος γεννά άγχος. Η οργάνωση της ημέρας σε μικρούς στόχους, η λίστα των βασικών προτεραιοτήτων και τα ενδιάμεσα διαλείμματα βοηθούν το μυαλό να αισθανθεί ότι έχει τον έλεγχο. Παράλληλα, η άσκηση ενεργοποιεί ενδοφρίνες, μειώνοντας την εσωτερική ένταση σχεδόν άμεσα είτε με ένα γρήγορο περπάτημα 10 - 15 λεπτών είτε με ήπιες διατάσεις στο σπίτι, ενώ ταυτόχρονα, ο ύπνος αποτελεί το θεμέλιο της διαχείρισης του άγχους. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το σταθερό ωράριο, η αποφυγή οθονών πριν τον ύπνο και μια χαλαρωτική βραδινή ρουτίνα μπορούν να βελτιώσουν θεαματικά την ποιότητα του ύπνου, κατ' επέκταση, την ψυχική ανθεκτικότητα της επόμενης ημέρας.

As μην ξεχνάμε, βέβαια, πόσο βασική θεωρείται η συζήτηση με έναν φίλο, ένα μήνυμα συμπαράστασης ή η επικοινωνία με έναν συνάδελφο λειτουργούν καλύ-

τερα από οποιαδήποτε τεχνική. Οι ανθρώπινες σχέσεις, όταν είναι υποστηρικτικές, μειώνουν την ορμονική αντίδραση στο στρες και μας θυμίζουν ότι δεν είμαστε μόνοι.

Επίσης, η δημιουργικότητα διαδραματίζει τον ρόλο του προσωπικού μας καταφυγίου. Μουσική, ζωγραφική, γραφή, μαγειρική έχουν τη δύναμη να «ανακατευθύνουν» τον εγκέφαλο σε μια πιο γαλήνια κατάσταση, καθώς δεν απαιτείται ταλέντο αλλα διάθεση.

Όμως, πολλές φορές, το άγχος προέρχεται από αυτά τα οποία δεν έχουμε το θάρρος να αρνηθούμε. Αν μάθουμε να λέμε «όχι», να προστατεύουμε τον χρόνο μας και να σεβόμαστε τα όριά μας, θα δημιουργήσουμε μια μορφή ψυχικής άμυνας, την οποία συχνά υποτιμούμε.

Κάπου ανάμεσα στην τελειομανία και την πραγματικότητα βρίσκεται η λύση, η αποδοχή, δηλαδή, η κατανόηση πως δε θα προλάβουμε τα πάντα και κάποιες μέρες θα είναι περισσότερο δύσκολες.

Επομένως, μπορούμε να μάθουμε να ζούμε με το άγχος με έναν ήπιο και ανθρώπινο τρόπο. Με μικρές αλλαγές και φροντίδα προς τον εαυτό μας θα δημιουργήσουμε έναν ρυθμό ζωής που θα μας επιτρέπει να «αναπνέουμε»!



Ροφήματα χωρίς θερμίδες: βοηθούν ή μπερδεύουν την πείνα;

Τα ροφήματα χωρίς θερμίδες έχουν γίνει σταθερό κομμάτι της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων: καφές χωρίς ζάχαρη, τσάγια, αναψυκτικά light, νερό με γεύση, ανθρακούχα νερά. Θεωρητικά δεν προσθέτουν θερμίδες, άρα «δεν παχαίνουν». Στην πράξη όμως, η σχέση τους με την πείνα και την όρεξη δεν είναι πάντα τόσο απλή.

Ως ροφήματα χωρίς θερμίδες ή σχεδόν μηδενικών θερμίδων θεωρούνται:

- Νερό (απλό ή ανθρακούχο)
- Καφές και τσάι χωρίς ζάχαρη, μέλι ή γάλα
- Αφεψήματα βοτάνων
- Αναψυκτικά light / zero
- Ροφήματα με γλυκαντικά (στέβια, ασπαρτάμη κ.ά.)

Επίδραση στην πείνα και στον κορεσμό

Η πείνα δεν είναι θέμα θέλησης. Ρυθμίζεται από ένα πολύπλοκο σύστημα ορμονών, με βασικούς πρωταγωνιστές:

- Γκρελίνη (ορμόνη της πείνας)
- Λεπτίνη (ορμόνη κορεσμού)
- Ινσουλίνη
- Ορμόνες του εντέρου όπως GLP-1 και PYY

Ο κορεσμός ενεργοποιείται κυρίως όταν:

- Υπάρχει μηχανική διάταση στο στομάχι
- Παρουσιάζονται θρεπτικά συστατικά στο έντερο
- Ανεβαίνει το σάκχαρο με σταθερό τρόπο

Τα ροφήματα χωρίς θερμίδες μπορεί να προσφέρουν παροδική διάταση στο στομάχι, αλλά δεν ενεργοποιούν τα ορμονικά σήματα κορεσμού, γιατί δεν περιέχουν ενέργεια. Αυτό εξηγεί γιατί, μπορεί να «κόψουν» προσωρινά την πείνα, αλλά δεν τη σβήνουν. Μάλιστα, συχνά οδηγούν σε εντονότερη πείνα αργότερα

Ο ρόλος των γλυκαντικών στην όρεξη

Τα γλυκαντικά είναι ίσως το πιο αμφιλεγόμενο κομμάτι. Δεν είναι όλα ίδια και δεν αντιδρούν όλοι οι οργανισμοί με τον ίδιο τρόπο. Τα πιθανά αποτελέσματα των γλυκαντικών ποικίλλουν. Σε κάποιους ανθρώπους δεν επηρεάζουν την όρεξη. Σε άλλους ενισχύουν τη ψαχτάρα για γλυκό. Μπορεί και να δημιουργήσουν αποσύνδεση μεταξύ γλυκιάς γεύσης

και θερμίδων, μπερδεύοντας τα σήματα πείνας. Το σημαντικό είναι ότι δεν "ξεγελούν" πραγματικά το σώμα. Αν υπάρχει ενεργειακό έλλειμμα ή κακή ποιότητα γευμάτων, κανένα zero ρόφημα δεν το διορθώνει.

Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα γλυκαντικά μπορεί να:

- Επηρεάζουν το μικροβίωμα του εντέρου
 - Μεταβάλλουν τον τρόπο που ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται την ανταμοιβή
- Τα ροφήματα χωρίς θερμίδες έχουν θέση όταν:
- Βοηθούν στην ενυδάτωση
 - Αντικαθιστούν ροφήματα με ζάχαρη (π.χ. αναψυκτικά)
 - Χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά, όχι ως υποκατάστατο γεύματος
 - Βοηθούν κάποιον να μειώσει σταδιακά τη ζάχαρη

Συχνά λάθη και παρανοήσεις

- «Αφού είναι zero, μπορώ να πίνω όσα θέλω» > όχι πάντα αθώο για την όρεξη
- «Μου κόβει την πείνα, άρα δεν χρειάζομαι φαγητό» > βραχυπρόθεσμο και παραπλανητικό
- «Με βοηθά να αδυνατίσω» > αν δεν υπάρχει σωστή δομή γευμάτων, όχι
- «Όλα τα light είναι ίδια» > διαφορετικές αντιδράσεις, διαφορετικοί άνθρωποι

Το συμπέρασμα

Τα ροφήματα χωρίς θερμίδες δεν παχαίνουν από μόνα τους, αλλά ούτε λύνουν το πρόβλημα της πείνας. Η πείνα δεν είναι εχθρός. Είναι ένα υγιές αναμενόμενο μήνυμα. Και κανένα ρόφημα δεν μπορεί να αντικαταστήσει ένα σωστά δομημένο γεύμα. Το κλειδί δεν είναι το «να ή όχι», αλλά η συνειδητή χρήση: νερό ως βάση, καφές με μέτρο, πράσινο τσάι και αφεψήματα βοτάνων ελεύθερα και ροφήματα χωρίς θερμίδες ως συμπλήρωμα – όχι ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής. Γιατί τελικά, η πείνα δεν ξεγελιέται. Ρυθμίζεται. Και αυτό γίνεται με φαγητό, θρεπτικά συστατικά και σταθερές επιλογές, όχι με μηδενικά νούμερα στην ετικέτα.



Αναστασία Δ. Κόκκαλη

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

ΠΩΛΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18



Άρθρο 1
Προστασία ανηλίκων
1. Η προστασία των ανηλίκων ανήκει στην αρμοδιότητα της Ειδικής Υπηρεσίας Παιδείας παράγραφο 1 του άρθρου 5 του Ν. 3730/2008.
2. Κατά την έννοια του παρόντος άρθρου:
1. προϊόντα καπνού είναι όλα που ανασκευάζονται πρώτη ύλη και προορίζονται για χρήση μέσω μηχανών.
2. ανήλικοι είναι όσοι δεν έχουν συμπληρώσει το δεκάτο έτος της ηλικίας τους.

Άρθρο 4
Ρύθμιση για τα αλκοολούχα ποτά
Απαγορεύεται σε ανηλίκους η είσοδος και παραμονή, καθώς και η οποιασδήποτε μορφής απασχόληση σε κέντρα διασκεδάσεως και αμιγή μπαρ, καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε όλα τα δημόσια κέντρα, εξαιρουμένων των περιπτώσεων ιδιωτικών εκδηλώσεων...



Γ. Σε όσους πωλούν προϊόντα καπνού και αλκοόλ σε ανηλίκους κατά παράβαση των άρθρων 2 και 4 του Ν. 3730/2008 ή ανέχονται παραβίαση των σχετικών διατάξεων του παρόντος επιβάλλεται πρόστιμο από 500 έως 10.000 ευρώ, σύμφωνα με τον ΝΑΚΑΣ 2, που επισυνάπτεται.

ΝΟΜΟΣ 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 ΑΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

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

ΕΝΤΥΠΟ: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ώρα*	Υπεύθυνος	Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ώρα*	Υπεύθυνος
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

ΕΤΟΣ..... ΜΗΝΑΣ.....ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ.....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

ΘΑΛΑΜΟΣ.....

*Η παρακολούθηση της θερμοκρασίας γίνεται 2 φορές ημερησίως
 Συνιστώμενη θερμοκρασία ψυγείου $\leq 4\text{ }^{\circ}\text{C}$
 Συνιστώμενη θερμοκρασία κατάψυξης $\leq -18\text{ }^{\circ}\text{C}$



ploom aura

Η ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΞΩ. ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ.
MORE TO ENJOY

SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY 



ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ **29€**



Αυτό το προϊόν
καπνού βλάπτει την
υγεία σας και είναι εθιστικό

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

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