

Μηνιαία έκδοση | Διανέμεται δωρεάν

TOBACCO

CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

Τεύχος 167 | Μαΐος 2026

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



glo

HILO



HILO
plus

HILO

Η απόλαυση ξεκινά σε 5 δευτερόλεπτα*

*Με βάση τον χρόνο που απαιτείται έως την πρώτη εισπνοή του glo™ HILO. Ο χρόνος που απαιτείται έως την πρώτη εισπνοή του glo™ HILO Plus είναι κάτω από 10 δευτερόλεπτα.
**Το glo™ θερμαίνει τα sticks χωρίς να τα καίει. Δεν δημιουργείται στάχτη, παράγει αερόλυμα και λιγότερη μυρωδιά σε σύγκριση με το κάπνισμα του συμβατικού τσιγάρου. Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι εθιστική ουσία.

Οι πιο παράξενες γιορτές στον κόσμο!

σελ.4

Η «επανάσταση» των remote workers

σελ.8

Νέο πλαίσιο για τα προϊόντα κάνναβης

σελ.18

Η ιστορία που γράφεται τώρα

σελ.22

Κυκλική οικονομία και ανακύκλωση

μπαταριών

σελ.28

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

NEW

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



Το προϊόν αυτό περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία.
Η χρήση του δεν συνιστάται σε μη καπνιστές.

18+

ploom aura

ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΟΥ

ΑΠΟ
~~29€~~
ΜΟΝΟ 19€

Αυτά τα προϊόντα δεν είναι ακίνδυνα και περιέχουν νικοτίνη, η οποία



NEA



**ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ**

**ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ
ΜΕΓΙΣΤΟ**

Ισχύει για 30 ημέρες, για εγγεγραμμένους χρήστες στο ploom.gr και για έως 2 φορές ανά καταναλωτή.

είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΈΚΔΟΣΗ

Τεύχος 167 | ΜΑΪΟΣ 2026



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



Ιδιοκτησία της:

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

Υπεύθυνος Έκδοσης:

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

**Σχεδιασμός /
Επιμέλεια Εντύπου:**
Ανδρέας Λεούδης
(Graphic Design)
info@andreasleoudis.gr

Αρχισυνταξία:

Μαρία Παπαπέστορα

**CTP / Εκτύπωση /
Βιβλιοδεσία:**
Αφοί Λ. Ακριτίδη Ο.Ε.
www.akritidis.com.gr

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Μαρία Παπαπέστορα

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Μαρία Παπαπέστορα

Ειδικοί Συνεργάτες:

Αναστασία Κόκκαλη
Νικόλαος Μήττας

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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

06

Η επίδραση
των διεθνών γεγονότων
στην κοινή γνώμη

12

Πώς επηρεάζει
ο πληθωρισμός
τις αγορές

15

Οι επιπτώσεις της
παγκόσμιας αλυσίδας
στις τιμές των προϊόντων

19

Η ψυχολογία της
«18ης» του μήνα

27

Τα δικαιώματα
του Καταναλωτή

30

Μιλώντας για
την κατάθλιψη

NEW X TRA FLAVOURS

ΠΙΟ ΕΝΤΟΝΕΣ
ΑΠΟ ΠΟΤΕ.



VEEV one

Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι εθιστική. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες που διαφορετικά θα συνέχιζαν να καπνίζουν ή να χρησιμοποιούν άλλα προϊόντα νικοτίνης.

EDITORIAL

Οι πιο παράξενες γιορτές στον κόσμο!

Σε κάθε γωνιά του κόσμου, οι άνθρωποι γιορτάζουν με διαφορετικούς τρόπους. Κάποιες γιορτές είναι γνωστές και παραδοσιακές, ενώ άλλες παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες που μοιάζουν σχεδόν απίστευτες! Πολλές από αυτές ξεκίνησαν ως τοπικά έθιμα, όμως, με το πέρασμα του χρόνου έγιναν γνωστές και πλέον προσελκύουν επισκέπτες από όλο τον κόσμο. Οι πιο περίεργες εκδηλώσεις αποδεικνύουν πόσο διαφορετικοί αλλά και δημιουργικοί είναι οι πολιτισμοί των ανθρώπων.

Μία από τις πιο γνωστές γιορτές είναι αυτή της «ντομάτας» στην πόλη Μπουνιόλ, στη Βαλένθια της Ισπανίας. Κάθε καλοκαίρι, χιλιάδες άνθρωποι συγκεντρώνονται στους δρόμους και συμμετέχουν σε μια τεράστια «μάχη» πετώντας ο ένας στον άλλο ντομάτες! Οι δρόμοι γεμίζουν κόκκινο χρώμα και η ατμόσφαιρα θυμίζει περισσότερο παιχνίδι παρά παραδοσιακή γιορτή. Παρόλο που το έθιμο «La Tomatina» ξεκίνησε τυχαία πριν από δεκαετίες, σήμερα αποτελεί ένα από τα πιο διάσημα φεστιβάλ της Ισπανίας.

Μία άλλη εντυπωσιακή γιορτή πραγματοποιείται στην Αγγλία, όπου διοργανώνεται ένας αγώνας κυνηγητού τυριού! Οι συμμετέχοντες τρέχουν σε μια απότομη πηλαγιά, προσπαθώντας να πιάσουν ένα μεγάλο κομμάτι τυριού που κυλάει προς τα κάτω! Παρόλο που ο αγώνας φαίνεται απλός, θεωρείται αρκετά δύσκολος και πολλές φορές οι συμμετέχοντες πέφτουν ή κυλούν μαζί με το τυρί! Η συγκεκριμένη γιορτή προσελκύει κάθε χρόνο πλήθος θεατών.

Στην Ταϊλάνδη, υπάρχει, επίσης, μια ιδιαίτερη γιορτή αφιερωμένη στους πιθήκους, όπου οι κάτοικοι ετοιμάζουν τεράστια τραπέζια γεμάτα φρούτα και λαχανικά, τα οποία προσφέρουν στους πιθήκους. Οι πιθήκοι κατακλύζουν το χώρο και απολαμβάνουν το φαγητό, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό αλλά και χαστικό θέαμα. Η γιορτή αυτή γίνεται, ώστε να τιμήσουν τα ζώα τα οποία φέρνουν καλή τύχη στην περιοχή.

Εξίσου ασυνήθιστη είναι και μία γιορτή στην Ιαπωνία, κατά την οποία οι συμμετέχοντες προσπαθούν να πιάσουν ειδικά φυλαχτά που πετούν ιερείς από ένα ναό. Όποιος καταφέρει να πιάσει ένα από αυτά, θα έχει καλή τύχη όλη τη χρονιά, όπως υποστηρίζουν. Χιλιάδες άνθρωποι, λοιπόν, συγκεντρώνονται και λαμβάνουν μέρος με μεγάλο ενθουσιασμό.

Κάθε γιορτή, κάθε έθιμο, αποδεικνύει πως η ανθρώπινη φαντασία δεν έχει όρια. Παρά τις διαφορές τους, όλα έχουν έναν κοινό σκοπό, να φέρουν τους ανθρώπους πιο κοντά, να δημιουργούν χαρούμενες στιγμές και να διατηρούν ζωντανές τις παραδόσεις κάθε τύπου! Εσείς τις γνωρίζετε;





Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπετέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Όταν το σπίτι γίνεται πολυτέλεια...

Για δεκαετίες, η κατοικία υπήρξε από τα βασικότερα στοιχεία οικονομικής και κοινωνικής ασφάλειας στην Ελλάδα. Για πολλές γενιές, η απόκτηση σπιτιού ή ακόμα και η ενοίκιαση με αξιοπρεπείς όρους θεωρούνταν φυσική εξέλιξη της ενήλικης ζωής. Σήμερα, όμως, αυτή η πραγματικότητα μοιάζει να απομακρύνεται.

Η στεγαστική κρίση έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο σοβαρά κοινωνικά ζητήματα της χώρας. Τα ενοίκια αυξάνονται με ταχύτερους ρυθμούς από τους μισθούς, η αγορά ακινήτων γίνεται όλο και πιο απρόσιτη για τα μεσαία και χαμηλά εισοδήματα, ενώ χιλιάδες νέοι παραμένουν στο πατρικό τους όχι από επιλογή αλλά από ανάγκη.

Τα τελευταία χρόνια, κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, όπως η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη, οι τιμές ενοικίασης έχουν σημειώσει τεράστια άνοδο. Περιοχές που παλαιότερα θεωρούνταν οικονομικές έχουν μετατραπεί πλέον σε ακριβές επιλογές, ενώ η εύρεση αξιοπρεπούς κατοικίας με λογικό μίσθωμα γίνεται πιο δύσκολη. Για έναν εργαζόμενο που αμείβεται με τον μέσο ή τον κατώτατο μισθό, το κόστος στέγασης μπορεί να απορροφά μεγάλο μέρος του μηνιαίου εισοδήματος.

Η γενιά των 25 έως 35 ετών, ίσως είναι η πιο πιεσμένη. Νέοι εργαζόμενοι, φοιτητές, ζευγάρια που θέλουν να ξεκινήσουν τη ζωή τους, βρίσκονται αντιμέτωποι με μια αγορά κατοικίας που δεν ανταποκρίνεται στις δυνατότητές τους. Πολλοί, λοιπόν, αναγκάζονται να αναβάλλουν σχέδια για οικογένεια, να μετακινούνται σε μακρινές περιοχές και να διαθέτουν δυσανάλογο ποσοστό εισοδήματος στο ενοίκιο.

Η στέγαση δεν είναι απλώς ένα κοινωνικό – οικονομικό ζήτημα. Επηρεάζει την ψυχική υγεία, τη δημιουργία οικογένειας, τη δημογραφική πορεία της χώρας αλλά και την ποιότητα ζωής. Όταν, λοιπόν, το σπίτι γίνεται απρόσιτο, περιορίζονται και πολλή αήλικες επιλογές ζωής.

Η κρίση αυτή δεν αποτελεί προσωρινό φαινόμενο. Είναι μια βαθύτερη κοινωνική πρόκληση που διαφοροποιεί τον τρόπο που ζουν, εργάζονται και σχεδιάζουν το μέλλον τους χιλιάδες πολίτες. Το ερώτημα, επομένως, δεν είναι μόνο ποιος βρίσκει σπίτι, είναι ποιος μπορεί να «χτίσει» τη ζωή μέσα σ' αυτό. Και όταν η κατοικία μετατρέπεται σε πολυτέλεια, τότε το πρόβλημα παύει να θεωρείται ατομικό, γίνεται συλλογικό.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η επίδραση των διεθνών γεγονότων στην κοινή γνώμη

Η Ελλάδα, λόγω της γεωγραφικής και πολιτικής της θέσης, παρακολουθεί στενά τα διεθνή γεγονότα. Οι πολιτικές κρίσεις, οι συγκρούσεις, οι οικονομικές αλλαγές και οι κοινωνικές εξελίξεις στο εξωτερικό δε μένουν μακριά από τους πολίτες. Αντιθέτως, διαμορφώνουν απόψεις, προσδοκίες και ανησυχίες. Η ελληνική κοινή γνώμη παρακολουθεί ενεργά τα διεθνή δρώμενα, συζητά τα αποτελέσματά τους και τα συνδέει με τις καθημερινές προκλήσεις και τα εθνικά συμφέροντα.

Οι εντάσεις στη Μέση Ανατολή, η αναταραχή σε χώρες όπως το Ιράν και οι στρατηγικές κινήσεις διάφορων χωρών έχουν έντονη αντίκρουση στην Ελλάδα. Οι πολίτες εκτιμούν ότι τέτοια γεγονότα επηρεάζουν άμεσα την ασφάλεια και την οικονομία της χώρας, τόσο οτιδήποτε αφορά την αύξηση των τιμών όσο και τον τουρισμό, που παραμένει ζωτικής σημασίας για την ελληνική οικονομία. Οι συζητήσεις για διεθνείς συγκρούσεις αλλά και εμπορικές συμφωνίες αναδεικνύουν την ευαισθησία των Ελλήνων σε θέματα διεθνούς σταθερότητας.

Η χώρα μας έχει αναλάβει πρωτοβουλίες για τη διασφάλιση της ελεύθερης ναυσιπλοΐας σε κρίσιμες περιοχές, όπως τα Στενά του Ορμούζ. Η κοινή γνώμη παρακολουθεί αυτές τις πρωτοβουλίες, καθώς η ασφάλεια των θαλάσσιων δρόμων μεταφράζεται σε οικονομικό και κοινωνικό αντίκτυπο. Ο δημόσιος διάλογος εστιάζει στη στρατηγική σημασία αλλά και στις πιθανές συνέπειες για τις ελληνικές επιχειρήσεις και

τους πολίτες.

Επιπλέον, οι αυξήσεις των τιμών πρώτων υλών και καυσίμων, όλες οι μεταβολές που δημιουργούνται από το διάστημα, προκαλούν ανησυχία. Οι πολίτες αξιολογούν όλες τις αποφάσεις υπό το πρίσμα των διεθνών δεδομένων, ενώ η ενημέρωση από κάθε μέσο επηρεάζει την αντίληψη για την οικονομική σταθερότητα.

Τέλος, ο παγκόσμιος τουρισμός λαμβάνει συνεχώς μεγάλες διαστάσεις, κάτι που επιβεβαιώνει την άποψη ότι η Ελλάδα επωφελείται από τις διεθνείς τάσεις. Παράλληλα, η κοινή γνώμη παραμένει επιφυλακτική για τους πιθανούς κινδύνους που συνοδεύουν τη μεγάλη εξάρτηση από τον τουρισμό, ειδικά σε περιόδους διεθνών κρίσεων.

Τα διεθνή γεγονότα διαμορφώνουν την ψυχολογία των πολιτών. Η αβεβαιότητα που προκύπτει από εντάσεις ή οικονομικές κρίσεις επιδρά στις καθημερινές αποφάσεις, όπως καταναλωτικές επιλογές. Ο κόσμος επιδιώκει να ενημερώνεται και να αξιολογεί κάθε γεγονός, ακόμη και για τις μακροχρόνιες συνέπειες. Πολιτικά, οικονομικά και κοινωνικά θέματα που συμβαίνουν εκτός συνόρων επηρεάζουν το μέλλον κάθε χώρας. Η κριτική σκέψη και η πρόσβαση σε αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση τεκμηριωμένων απόψεων και στην αντιμετώπιση των αλλαγών.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ

Η πρόοδος, τα εμπόδια και οι προκλήσεις της γυναικείας επιχειρηματικότητας

Η γυναικεία επιχειρηματικότητα αναδεικνύεται τα τελευταία χρόνια σε έναν από τους πιο δυναμικούς παράγοντες οικονομικής αλλά και κοινωνικής ανάπτυξης. Όλο και περισσότερες γυναίκες σε όλο τον κόσμο, όπως και στην Ελλάδα, επιλέγουν να ακολουθήσουν το δρόμο της επιχειρηματικής δημιουργίας, ιδρύοντας μικρές ή μεγαλύτερες επιχειρήσεις και συμβάλλοντας ενεργά στην καινοτομία και την απασχόληση. Με την πάροδο του χρόνου και ιδιαίτερα μετά τον 20ό αιώνα, η αύξηση του μορφωτικού επιπέδου των γυναικών, η διεκδίκηση ίσων δικαιωμάτων και οι κοινωνικές μεταρρυθμίσεις οδήγησαν σε μεγαλύτερη συμμετοχή τους στην αγορά εργασίας.

Πολλές γυναίκες στρέφονται στην επιχειρηματική δραστηριότητα αναζητώντας οικονομική ανεξαρτησία, ευελιξία στο χρόνο εργασίας ή διέξοδο από την εργασιακή ανασφάλεια. Ωστόσο, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν εξακολουθούν να είναι σημαντικά.

Παρά την αυξημένη συμμετοχή, οι γυναίκες επιχειρηματίες έρχονται αντιμέτωπες με ορισμένες ανισότητες. Η πρόσβαση σε χρηματοδότηση παραμένει περιορισμένη, κάποιες φορές, καθώς δυσκολεύονται περισσότερο να εξασφαλίσουν επενδυτικά κεφάλαια ή δάνεια. Ταυτόχρονα, τα κοινωνικά στερεότυπα που συνδέουν την επιχειρηματικότητα με το αντρικό πρότυπο ηγεσίας επηρεάζουν την αποδοχή

εγχειρημάτων.

Ένα ακόμη κείμενο εμπόδιο είναι η ισορροπία μεταξύ οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής. Οι κοινωνικές προσδοκίες εξακολουθούν να φορτώνουν στις γυναίκες το μεγαλύτερο βάρος της φροντίδας της οικογένειας, γεγονός που δυσχεραίνει την εξέλιξή τους στον επιχειρηματικό κόσμο.

Η ύπαρξη γυναικείων προτύπων στον επιχειρηματικό χώρο ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη φιλοδοξία των νεότερων γενεών. Δίκτυα υποστήριξης και προγράμματα καθοδήγησης συμβάλλουν ουσιαστικά στη μείωση των ανισοτήτων και στην ενδυνάμωσή τους. Βασική, επίσης, θεωρείται και η συμβολή των δράσεων κατάρτισης, των επιδοτήσεων και των μέτρων στήριξης της γυναικείας επιχειρηματικότητας, ενώ ταυτόχρονα, η ψηφιακή τεχνολογία προσφέρει νέες δυνατότητες.

Η ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών στον επιχειρηματικό τομέα οδηγεί σε μεγαλύτερη ποικιλομορφία, καινοτομία και κοινωνική συνοχή. Σε έναν κόσμο όπου παρατηρούνται συνεχώς αλλαγές, η ισότιμη αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί προϋπόθεση για βιώσιμη ανάπτυξη. Το μέλλον της γυναικείας επιχειρηματικότητας εξαρτάται από τη συλλογική προσπάθεια όλων.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

Η «επανάσταση» των remote workers

Τα τελευταία χρόνια, η εργασία χωρίς φυσικό γραφείο έχει μετατραπεί από μια σπάνια πρακτική σε μια νέα πραγματικότητα για πολλούς εργαζόμενους. Οι remote workers, όσοι εργάζονται εξ αποστάσεως, από το σπίτι ή από οποιοδήποτε σημείο με σύνδεση στο διαδίκτυο, ανακαλύπτουν έναν διαφορετικό τρόπο ζωής που αλληλάζει την καθημερινότητά τους αλληλά και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται την εργασία.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της εργασίας εξ αποστάσεως είναι η ευελιξία. Πολλοί remote workers δεν είναι πλέον δεσμευμένοι από έναν συγκεκριμένο χώρο ή από το κλασικό ωράριο 09:00 με 17:00. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να οργανώνουν την ημέρα τους με τρόπο που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες τους. Για κάποιους, αυτό συνιστά την εργασία από το σπίτι, ενώ για άλλους από χώρους συνεργασίας ή ακόμη και από διαφορετικές πόλεις ή χώρες.

Η απουσία καθημερινής μετακίνησης προς το γραφείο αποτελεί σημαντικό κέρδος χρόνου. Οι remote workers εξοικονομούν ώρες κάθε εβδομάδα που διαφορετικά θα περνούσαν σε μπουτιλιάρσματα ή σε μέσα μεταφοράς, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις. Αυτός ο χρόνος μπορεί να αφιερωθεί σε προσωπικές δραστηριότητες, συμβάλλοντας σε μια βελτιωμένη ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική ζωή.

Βέβαια, η εργασία χωρίς γραφείο δεν παρουσιάζει μόνο ευκολίες. Η έλλειψη φυσικής παρουσίας συναδέλφων, ίσως, δημιουργήσει αίσθημα απομόνωσης για κάποιους εργαζόμενους. Παράλληλα, η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή μπορεί να γίνει πιο θολή. Όταν το σπίτι μετατρέπεται σε χώρο εργασίας, κυριαρχεί ο κίνδυνος εργασίας περισσότερων ωρών από όσες χρειάζεται.

Η απομακρυσμένη εργασία απαιτεί, ενδεχομένως, διαφορετικές δεξιότητες. Η σωστή διαχείριση χρόνου, η αυτοπειθαρχία και η αποτελεσματική ψηφιακή επικοινωνία γίνονται πλέον απαραίτητες. Όλοι όσοι εργάζονται με αυτό τον τρόπο, οργανώνουν μόνοι τους το πρόγραμμά τους, θέτουν όρια και διατηρούν την παραγωγικότητά τους χωρίς τη δομή που προσφέρει το γραφείο.

Πολλοί ειδικοί θεωρούν ότι η εργασία εξ αποστάσεως αποτελεί ένα μοντέλο το οποίο θα συνεχίσει να εξελίσσεται τα επόμενα χρόνια. Πολλές εταιρείες υιοθετούν υβριδικά μοντέλα, συνδυάζοντας την εργασία από το σπίτι με την παρουσία στο γραφείο.

Η εργασία αυτού του νέου πλαισίου αλληλάζει πολλή από τα συνηθισμένα χαρακτηριστικά, διαμορφώνει εκ νέου τον τρόπο που σκεφτόμαστε για την καριέρα, την παραγωγικότητα και τελικά, την ίδια την έννοια της εργασίας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Οι καινοτομίες που αλλιάζουν τη ζωή μας

Ο κόσμος γύρω μας αλλιάζει με ταχύτατους ρυθμούς και πολλές από τις μεγαλύτερες αλλαγές δεν προέρχονται από γεγονότα ή φυσικές καταστροφές αλλά από νέες ιδέες, τεχνολογίες και τρόπους σκέψης που μεταμορφώνουν την καθημερινότητά μας, τον τρόπο που εργαζόμαστε, επικοινωνούμε και ζούμε.

Μερικές από τις πιο σημαντικές καινοτομίες που διαμορφώνουν ήδη τον κόσμο περιλαμβάνουν, εκτός από την τεχνητή νοημοσύνη, τη ναυτεχνολογία, την ανανεώσιμη ενέργεια και τη γενετική μηχανική. Αυτές οι εξελίξεις δε σχετίζονται μόνο με τις επιστήμες, έχουν πρακτικό αντίκτυπο στη ζωή μας, από τον τρόπο που ταξιδεύουμε μέχρι την υγεία και την παραγωγή τροφής.

Στον τομέα της υγείας, για παράδειγμα, η γενετική μηχανική επιτρέπει ήδη τη θεραπεία ασθενειών που μέχρι πριν λίγα χρόνια θεωρούνταν ανίατες. Νέες εφαρμογές ανοίγουν το δρόμο για εξατομικευμένες θεραπείες, ενώ οι εξελίξεις στη ρομποτική και την τηλεϊατρική «μεταφέρουν» την ιατρική φροντίδα ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές του πλανήτη.

Στον τομέα της ενέργειας, οι ανανεώσιμες πηγές και οι τεχνολογίες αποθήκευσης ενέργειας αλλιάζουν τον τρόπο που παράγουμε και καταναλώνουμε ηλεκτρισμό. Η ηλιακή και η αιολική ενέργεια γίνονται πιο αποδοτικές, μειώνοντας την εξάρτηση από τα ορυκτά

καύσιμα και περιορίζοντας το αποτύπωμα του άνθρακα.

Όπως είναι ήδη γνωστό, η τεχνητή νοημοσύνη και η αυτοποιημένη εργασία μετασχηματίζουν την οικονομία με τη δημιουργία νέων ευκαιριών και προκλήσεων. Από τη διαχείριση της κυκλοφορίας στις πόλεις έως την ανάλυση μεγάλων δεδομένων στην υγεία, οι εφαρμογές της ΑΙ γίνονται κομμάτι της καθημερινότητας, βελτιώνοντας την αποδοτικότητα και την ποιότητα υπηρεσιών.

Ωστόσο, οι καινοτομίες δεν περιορίζονται μόνο στην τεχνολογία. Οι καινοτόμες μορφές εκπαίδευσης, όπως και οι δημιουργικές λύσεις για κοινωνικά ζητήματα, δείχνουν ότι η αλλαγή ξεκινά από ιδέες που ενώνουν την επιστήμη, την κοινωνία αλλά και τη φαντασία με την αντίστοιχη αρωγή της τεχνολογίας.

Τελικά, η ζωή μας διαφοροποιείται συνεχώς χάρη σε καινοτομίες που μερικές φορές, ίσως, φαίνονται μικρές, όμως, με το πέρασμα του χρόνου, αποδεικνύονται ρηξικέλευθες. Καθώς συνεχίζουμε την εξερεύνηση των ορίων της γνώσης και της δημιουργικότητας, οι επόμενες δεκαετίες θα παρουσιάσουν ανατροπές. Η καινοτομία δε θεωρείται μόνο τεχνολογικό ή επιστημονικό επίτευγμα, θεωρείται δύναμη που καθορίζει το μέλλον.



IMPERIAL
BRANDS
HELLAS

18+

ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ

Η πανελλαδική πρωτοβουλία ενημέρωσης της Imperial Brands Hellas κατέγραψε σημαντικά αποτελέσματα στο πεδίο και συνεχίζει δυναμικά.



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 ανηλικών 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

Μάθετε περισσότερα για την πρωτοβουλία



Σκανάρετε το QR Code για αναλυτικές πληροφορίες και πρακτικές οδηγίες

Σε μια περίοδο όπου η αγορά εξελίσσεται μέσα από νέες θεσμικές πρωτοβουλίες και ενισχυμένα πλαίσια εποπτείας, η υπεύθυνη λειτουργία των επιχειρήσεων και η σωστή εφαρμογή των κανόνων αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη σημασία.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ

Ανταποκρινόμενη σε αυτή την ανάγκη, η **Imperial Brands Hellas** ανέλαβε με αμεσότητα την ευθύνη ενημέρωσης της αγοράς, μέσω της υλοποίησης της πανελλαδικής πρωτοβουλίας «**Στην Προστασία των Ανηλικών Είμαστε Μαζί**». Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο πλάνο δράσεων που συνδυάζει ενημέρωση, εκπαίδευση και πρακτική υποστήριξη στα σημεία πώλησης, με στόχο την ουσιαστική εφαρμογή του θεσμικού πλαισίου.

Η πρώτη φάση επικεντρώθηκε στην ενεργοποίηση και προσαρμογή της αγοράς στις νέες απαιτήσεις, με επίκεντρο την εγγραφή στο **Ψηφιακό Μητρώο Ελέγχου Προϊόντων Καπνού και Λοιπών Μη Καπνικών Προϊόντων**. Σε σύντομο χρονικό διάστημα, μέσα από συντονισμένη ενημέρωση, εκπαίδευση της ομάδας πωλήσεων και εκτεταμένες επιτόπιες επισκέψεις, η εταιρεία ενημέρωσε **πλέον των 7.000 σημείων λιανικής** σε όλη τη χώρα.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ, ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Μετά την ολοκλήρωση της πρώτης φάσης, η πρωτοβουλία συνεχίζεται δυναμικά και εστιάζει στοχευμένα στον δεύτερο πυλώνα της που αφορά στην ουσιαστική εφαρμογή των κανόνων στα σημεία πώλησης με τα **νέα ψηφιακά εργαλεία επιβεβαίωσης ηλικίας**. Η καθοδήγηση αφορά στον έλεγχο που πραγματοποιείται πλέον μέσω των **gov.gr Wallet** και **Kids Wallet**, επιτρέποντας γρήγορη και αξιόπιστη επιβεβαίωση ηλικίας.

Η **Imperial Brands Hellas** συνεχίζει δυναμικά την πρωτοβουλία της, με στόχο η νομοθετική υποχρέωση να μετατραπεί σε καθημερινή συνείδηση και κουλτούρα υπεύθυνης επιβεβαίωσης ηλικίας σε κάθε σημείο πώλησης. Στο πλαίσιο αυτό, ξεκινά ο δεύτερος κύκλος ενημέρωσης και επικοινωνίας, με την τοποθέτηση ειδικού ενημερωτικού υλικού σε **10.000 σημεία λιανικής σε όλη τη χώρα**, καθώς και τη διάθεση έντυπου και ψηφιακού υποστηρικτικού υλικού με σαφείς οδηγίες για την αξιοποίηση του Kids Wallet.



ΜΑΖΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΟ ΑΥΡΙΟ, ΣΗΜΕΡΑ!

blu[®] 2.0

ΑΠΟ ΤΗ Νο1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ **8€**



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

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Πώς επηρεάζει ο πληθωρισμός τις αγορές;

Ο πληθωρισμός αποτελεί ένα από τα καίρια οικονομικά φαινόμενα που επηρεάζουν τόσο τις αγορές όσο και την καθημερινή ζωή των καταναλωτών. Με λίγα λόγια, αφορά τη συνεχή αύξηση των τιμών των αγαθών και των υπηρεσιών σε μια οικονομία σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Όταν αυξάνεται, η αγοραστική δύναμη των καταναλωτών μειώνεται, δηλαδή, με το ίδιο ποσό χρημάτων μπορούν να αγοράσουν λιγότερα προϊόντα από ό, τι στο παρελθόν.

Ο πληθωρισμός επηρεάζει άμεσα τους καταναλωτές, καθώς οδηγεί σε αυξήσεις τιμών σε βασικά αγαθά, όπως τρόφιμα, καύσιμα, ενέργεια και υπηρεσίες. Αυτό σημαίνει ότι τα νοικοκυριά χρειάζεται να διαθέτουν μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους, ώστε να καλύψουν τις ανάγκες τους. Ως αποτέλεσμα, λοιπόν, αναγκάζονται να περιορίσουν άλλες αγορές, ενώ ταυτόχρονα, γίνονται πιο προσεκτικοί και αναζητούν φθηνότερες αγορές ή προσφορές.

Ο πληθωρισμός, παράλληλα, επηρεάζει και τις επιχειρήσεις, καθώς αυξάνεται το κόστος παραγωγής, με αποτέλεσμα να πληρώνουν περισσότερα για πρώτες ύλες, ενέργεια ή μεταφορές. Για την κάλυψη αυτών, πολλές φορές, αυξάνουν τις τιμές των προϊόντων ή των υπηρεσιών τους. Ωστόσο, όταν οι τιμές αυξάνονται, υπάρχει ο κίνδυνος μείωσης της ζήτησης από τους

καταναλωτές. Έτσι, οι επιχειρήσεις προσπαθούν να βρουν μια ισορροπία ανάμεσα στην αύξηση των τιμών και στη διατήρηση των πελατών τους.

Στις αγορές προϊόντων, ο πληθωρισμός μπορεί να αλλιάξει τη συμπεριφορά των καταναλωτών, οι οποίοι στρέφονται σε πιο οικονομικές επιλογές, ενώ ταυτόχρονα, μειώνεται η κατανάλωση ορισμένων αγαθών, κυρίως, αυτών που δε θεωρούνται απαραίτητα.

Παρόλο που ο πληθωρισμός συνδέεται συνήθως με αρνητικές επιπτώσεις, ένα μέτριο επίπεδο μπορεί να θεωρηθεί φυσιολογικό για την οικονομία, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να ενθαρρύνει την κατανάλωση και τις επενδύσεις.

Αναμφισβήτητα, ο πληθωρισμός επιδρά σημαντικά στη λειτουργία των αγορών, την οικονομική συμπεριφορά των καταναλωτών και τη στρατηγική των επιχειρήσεων. Οι αυξήσεις στις τιμές οδηγούν στη μείωση της αγοραστικής δύναμης και σε αλλαγές στον τρόπο κατανάλωσης. Η κατανόηση του πληθωρισμού συνιστά βασικό στοιχείο για τη διατήρηση μιας ισορροπημένης και βιώσιμης οικονομικής δραστηριότητας.

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ

«Περισσότερη παραλία για όλους», οι 7 αλλαγές και τι σημαίνουν

Η προστασία των ελληνικών παραλιών βρίσκεται συνεχώς στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης. Η αυξημένη τουριστική πίεση, η ανεξέλεγκτη κατάληψη χώρων από ομπρέλες και καθίσματα, οι αυθαίρετες κατασκευές και η δυσκολία πρόσβασης των πολιτών σε ποιητές ακτές δημιούργησαν έντονες αντιδράσεις σε ολόκληρη τη χώρα.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ψηφίστηκε ο Νόμος 5092/2024, ο οποίος εισάγει νέο πλαίσιο για την αξιοποίηση της δημόσιας περιουσίας στις παραθαλάσσιες περιοχές και προβλέπει σειρά μέτρων με στόχο την καλύτερη προστασία του αιγιαλιού και της παραλίας. Ο νέος νόμος επιχειρεί να θέσει κανόνες εκεί όπου για χρόνια επικρατούσε η ασάφεια.

Οι ελληνικές ακτές αποτελούν δημόσιο αγαθό με ιδιαίτερη περιβαλλοντική, κοινωνική και οικονομική αξία. Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις παρατηρούνται:

- υπερβολική κάλυψη παραλιών με ξαπλώστρες και ομπρέλες,
- εμπόδια στην ελεύθερη πρόσβαση πολιτών,
- αυθαίρετες επεκτάσεις επιχειρήσεων,
- έλλειψη ελέγχων,
- αλλοίωση του φυσικού τοπίου,
- περιβαλλοντική επιβάρυνση

Οι πιέσεις αυτές ανέδειξαν την ανάγκη για πιο σαφές και αυστηρό κανονιστικό πλαίσιο.

Οι 7 σημαντικές αλλαγές του νέου νόμου:

1. Ελεύθερη πρόσβαση των πολιτών στις παρα-

Με πληροφορίες από το
Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών

1. Ήλιες: Ο αιγιαλός και η παραλία παραμένουν δημόσιοι χώροι και διασφαλίζεται η ελεύθερη πρόσβαση των πολιτών. Καμία επιχειρηματική δραστηριότητα δεν μπορεί να αποκλείει την είσοδο ή τη χρήση της παραλίας.

2. Όρια στην παραχώρηση χώρου για ομπρέλες και καθίσματα: Τίθενται αυστηρότερα όρια στο ποσοστό κάλυψης παραλιών από οργανωμένες χρήσεις, ώστε να παραμένει διαθέσιμος σημαντικός ελεύθερος χώρος για τους ηλούμενους χωρίς χρέωση.

3. Αυστηρότεροι κανόνες σε προστατευόμενες περιοχές: Σε περιοχές ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, οικολογικής σημασίας ή περιβαλλοντικής προστασίας, οι όροι γίνονται πιο αυστηροί ή προβλέπονται περιορισμοί.

4. Ηλεκτρονικές δημοπρασίες και διαφάνεια: Οι παραχωρήσεις χρήσης γίνονται με πιο διαφανείς διαδικασίες μέσω ψηφιακών εργαλείων και ηλεκτρονικών διαδικασιών.

5. Ψηφιακός έλεγχος και χαρτογράφηση: Προβλέπεται χρήση ψηφιακών μέσων, χαρτών και συστημάτων παρακολούθησης, ώστε να φαίνεται ποιος χώρος έχει παραχωρηθεί και αν τηρούνται τα όρια.

6. Αυστηρότερα πρόστιμα για παραβάσεις: Σε περιπτώσεις αυθαίρετης κατάληψης, υπέρβασης χώρου ή μη συμμόρφωσης, προβλέπονται κυρώσεις και πρόστιμα.

7. Ταχύτερες παρεμβάσεις απομάκρυνσης αυθαιρεσιών: Ο νόμος προβλέπει διαδικασίες για πιο άμεση αντιμετώπιση παρανομιών και αποκατάσταση του χώρου.



Εγκληματικότητα στην καθημερινότητα των Ελλήνων

Η εγκληματικότητα έχει επανέλθει δυναμικά στον δημόσιο διάλογο, όχι μόνο ως στατιστικό μέγεθος αλλιά κυρίως, ως καθημερινή εμπειρία των πολιτών. Από μικροκλοπές και διαρρήξεις έως περιστατικά βίας σε δημόσιους χώρους, πολλοί Έλληνες αισθάνονται ότι η ασφάλειά τους δοκιμάζεται, επηρεάζοντας την ποιότητα ζωής και την εμπιστοσύνη προς τους θεσμούς.

Η αίσθηση ανασφάλειας δεν προκύπτει αποκλειστικά από τη σοβαρότητα των περιστατικών αλλιά από τη συχνότητά τους. Όταν ο πολίτης έρχεται αντιμέτωπος με επαναλαμβανόμενα φαινόμενα παραβατικότητας στη γειτονιά του, στον χώρο εργασίας ή ακόμη και στο σπίτι του, διαμορφώνεται ένα περιβάλλον φόβου και επιφυλακής. Η καθημερινότητα περιορίζεται, οι κινήσεις γίνονται πιο επιφυλακτικές και η εμπιστοσύνη προς τον δημόσιο χώρο υποχωρεί.

Τα αίτια της εγκληματικότητας είναι πολυπαραγοντικά και δεν επιδέχονται απλές ερμηνείες. Η οικονομική αστάθεια, η ανεργία, η έλλειψη επαρκούς πρόληψης και η αργή απονομή της δικαιοσύνης, πολλές φορές λειτουργούν ως παράγοντες που επιτρέπουν την αναπαραγωγή τέτοιων φαινομένων.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί η αύξηση περιστατικών που αφορούν νεαρές ηλικίες. Η εμπλοκή ανηλίκων σε πράξεις βίας ή παραβατικότητας ανα-

δεικνύει την ανάγκη για ουσιαστικές παρεμβάσεις στο πεδίο της εκπαίδευσης και της κοινωνικής πολιτικής. Το σχολείο, η οικογένεια και η τοπική κοινότητα καλούνται να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και την καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού και νομιμότητας.

Η αντιμετώπιση της εγκληματικότητας δεν μπορεί να περιοριστεί σε κατασταλτικά μέτρα. Η ενίσχυση της αστυνόμευσης είναι αναγκαία, όμως, δεν αρκεί. Απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση που θα συνδυάζει την πρόληψη και την αποτελεσματική λειτουργία των θεσμών.

Το ζήτημα της δεν αφορά μόνο την καταγραφή περιστατικών αλλιά την ίδια τη λειτουργία της κοινωνίας. Η ασφάλεια αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ελευθερία, την ανάπτυξη και τη δημοκρατική συνοχή. Χωρίς αυτήν, μάλιστα, η καθημερινότητα περιορίζεται και η εμπιστοσύνη στους θεσμούς κλονίζεται. Μόνο, ενδεχομένως, μέσα από μια συντονισμένη και μακροπρόθεσμη στρατηγική μπορεί να αποκατασταθεί το αίσθημα ασφάλειας και να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον στο οποίο οι πολίτες θα μπορούν να ζουν και να κινούνται χωρίς φόβο.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ

Οι επιπτώσεις της παγκόσμιας αλυσίδας στις τιμές των προϊόντων

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 εφοδιαστική αλυσίδα ξεκινά από την παραγωγή πρώτων υλών, περνά από τη μεταποίηση και τη συσκευασία, για να φτάσει αμέσως μετά στην αποθήκευση και την τελική διανομή στα καταστήματα ή στους καταναλωτές μέσω του ηλεκτρονικού εμπορίου. Επιπλέον, οι καθυστερήσεις σε οποιοδήποτε σημείο της αλυσίδας μπορούν να επιφέρουν την αύξηση του κόστους, επηρεάζοντας, παράλληλα, και την προσφορά.

Οι επιπτώσεις στις τιμές των προϊόντων:

- **Αύξηση κόστους μεταφοράς:** Οι διεθνείς τιμές των καυσίμων, οι τελωνειακοί έλεγχοι και οι καθυστερήσεις στα λιμάνια αυξάνουν το κόστος μεταφοράς με αποτέλεσμα τις αυξήσεις τιμών των επιχειρήσεων.
- **Καθυστέρηση στην τροφοδοσία:** Οι φυσικές καταστροφές, οι πολιτικές αναταράξεις ή τα προβλήματα στη ναυσιπλοΐα ενδέχεται να προκαλέσουν έλλειψη προϊόντων στην αγορά, οδηγώντας σε αυξημένες τιμές λόγω της ζήτησης που υπερβαίνει την προσφορά.

- **Ανισορροπία προσφοράς και ζήτησης:** Όταν η παραγωγή σε μία χώρα καθυστερεί ή μειώνεται, η ζήτηση σε άλλες αγορές αυξάνεται, προκαλώντας την εκτόξευση των τιμών σε βασικά προϊόντα, όπως τρόφιμα, ηλεκτρονικές συσκευές ή πρώτες ύλες.

- **Αυξημένο κόστος παραγωγής:** Οι επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν αυξημένο κόστος πρώτων υλών λόγω διεθνών παραγόντων, όπως οι τιμές ενέργειας ή η έλλειψη συγκεκριμένων πρώτων υλών.

Οι επιχειρήσεις, συνεπώς, προσπαθούν να μειώσουν τις επιπτώσεις μέσω:

- της διαφοροποίησης των προμηθευτών, δηλαδή, προμηθεύονται πρώτες ύλες από περισσότερες χώρες για τη μείωση του ρίσκου,
- της αποθήκευσης των αποθεμάτων, ιδιαίτερα, σε περιόδους κρίσης,
- της χρήσης των τεχνολογικών μέσων για τη βελτιστοποίηση της διαχείρισης αποθεμάτων και μεταφορών και τέλος,
- των στρατηγικών τιμολόγησης, ώστε να ανταποκρίνονται στις μεταβολές κόστους.

Η παγκόσμια εφοδιαστική αλυσίδα είναι καθοριστική για την οικονομία και τις τιμές των προϊόντων. Καθυστερήσεις ή αυξήσεις κόστους σε οποιοδήποτε στάδιο της αλυσίδας επιδρούν άμεσα στην αγορά αλλιά και την καθημερινότητα των καταναλωτών με τις επιχειρήσεις και τους οικονομολόγους να προσαρμόζονται στις μεταβολές και να διαχειρίζονται όλες αυτές τις προκλήσεις.



**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.

ΝΕΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ



Νέο πλαίσιο για τα προϊόντα κάνναβης

Η ελληνική κυβέρνηση ανακοίνωσε την απόσυρση προϊόντων κάνναβης από τα μίνι μάρκετ και τα περίπτερα. Ο υπουργός Υγείας επισήμανε ότι μέχρι το τέλος του Μαΐου πρέπει να αποσυρθούν όλα τα προϊόντα κάνναβης, προαναγγέλλοντας νέο νομοθετικό πλαίσιο που θα αυστηροποιήσει σημαντικά τη διάθεσή τους.

Η ευκολία πρόσβασης δημιούργησε ανησυχίες κυρίως για ανηλίκους. Σύμφωνα με δημοσιεύματα, ιδιοκτήτες περιπτέρων παραδέχονταν ότι τα προϊόντα βρίσκονταν δίπλα σε καθημερινά καταναλωτικά είδη και ότι αρκετοί ανήλικοι επιχειρούσαν να τα αγοράσουν παρά τις απαγορεύσεις ηλικίας.

Με βάση όσα έχουν γίνει γνωστά μέχρι στιγμής, η νέα παρέμβαση περιλαμβάνει:

- απαγόρευση πώλησης προϊόντων κάνναβης από περίπτερα και μίνι μάρκετ,
- απόσυρση προϊόντων από αυτόματους πωλητές,
- αυστηρότερο έλεγχο στη διακίνηση τέτοιου είδους προϊόντων,
- περιορισμό της διάθεσης μόνο σε αδειοδοτημένα σημεία πώλησης,
- ενίσχυση των ελέγχων για την προστασία ανηλίκων.

Παράλληλα, διευκρινίζεται ότι η φαρμακευτική κάνναβη δεν επηρεάζεται από τα νέα μέτρα και θα συνεχίσει να χορηγείται μόνο με ιατρική συνταγή και παρακολούθηση.

Το πρόβλημα για τις αρχές ήταν ότι πολλή προϊόντα

ΠΗΓΕΣ: iefimerida.gr, cnn.gr, alfavita.gr

πωλούνταν με ασαφή σήμανση χωρίς επαρκείς ελέγχους περιεκτικότητας και χωρίς ξεκάθαρο διαχωρισμό ανάμεσα σε προϊόντα ευεξίας και ουσίες με πιθανή ψυχοδραστική επιρροή.

Η συζήτηση που ανοίγει στην Ελλάδα δεν αφορά μόνο την κάνναβη. Αφορά τον τρόπο με τον οποίο ένα κράτος διαχειρίζεται νέες αγορές ουσιών που εμφανίζονται γρηγορότερα από τη νομοθεσία.

Οι υποστηρικτές των περιορισμών τονίζουν:

- τον κίνδυνο πρόσβασης ανηλίκων,
- την έλλειψη ποιοτικών ελέγχων,
- την αβεβαιότητα για τις μακροχρόνιες επιπτώσεις,

Οι επικριτές απαντούν πως:

- η απαγόρευση ενισχύει τη μαύρη αγορά,
- το CBD δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται όπως τα ναρκωτικά,
- απαιτείται ρύθμιση και όχι πλήρης αποκλεισμός,
- η Ευρώπη κινείται προς ελεγχόμενη νομιμοποίηση και όχι προς αυστηρότερη καταστολή.

Το νέο νομοθετικό σχέδιο αναμένεται να κατατεθεί άμεσα στη Βουλή και να καθορίσει με σαφήνεια:

- ποια προϊόντα θα επιτρέπονται,
- ποια θα θεωρούνται παράνομα,
- ποιοι θα έχουν δικαίωμα διάθεσης,
- ποιες θα είναι οι ποινές για παραβάσεις.

ΕΡΕΥΝΑ

Η ψυχολογία της «18^{ης} του μήνα»

Πολύ συχνά πλέον, ακούμε τη φράση «ο μισθός τελειώνει στα μέσα του μήνα». Δεν πρόκειται για μια υπερβολή της καθημερινότητας αλλά για μία διαπίστωση που αποτυπώνεται σε έρευνες οικονομικών φορέων και στατιστικά στοιχεία.

Σύμφωνα με έρευνες του ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ, σημαντικό ποσό ελλειψικών νοικοκυριών δηλώνει ότι το μηνιαίο εισόδημα δεν επαρκεί για ολόκληρο το μήνα. Σε αρκετές μετρήσεις των τελευταίων ετών, πάνω από τους μισούς ερωτηθέντες απαντούν ότι αναγκάζονται να περιορίσουν βασικές δαπάνες ή να αντιλήθουν χρήματα από αποταμιεύσεις. Παράλληλα, στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ καταγράφουν υψηλό ποσοστό νοικοκυριών που δηλώνουν οικονομική αδυναμία να καλύψουν έκτακτες δαπάνες ή βασικές ανάγκες, όπως είναι η πληρωμή λογαριασμών ή η επαρκής θέρμανση. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, δεδομένα της Eurostat δείχνουν ότι η Ελλάδα παραμένει μεταξύ των χωρών με υψηλό ποσοστό πληθυσμού που αντιμετωπίζει κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού, ιδίως μετά την πολυετή οικονομική κρίση.

Η έκφραση «ο μισθός τελειώνει στις 18», αντανακλά μία αίσθηση οικονομικής ασφυξίας με απο-

τέλεσμα τον περιορισμό των κοινωνικών δραστηριοτήτων, την αναβολή πληρωμών, την αδυναμία δημιουργίας αποταμιεύσεων και τη χρήση πιστωτικών καρτών ή ακόμη και δανεισμού για την κάλυψη βασικών αναγκών. Μάλιστα, η έλλειψη οικονομικής ασφάλειας επηρεάζει και τη μακροπρόθεσμη προοπτική, συγκεκριμένα, τις επενδύσεις ή την επαγγελματική εξέλιξη αλλά και τη δημιουργία οικογένειας.

Το φαινόμενο δεν αφορά μόνο τα χαμηλά εισοδήματα. Η μεσαία τάξη δηλώνει πλέον πίεση στον μηνιαίο προϋπολογισμό της. Το γεγονός ότι όλο και περισσότερα νοικοκυριά δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν τον μήνα χωρίς οικονομική ένταση, αποτελεί ένδειξη διαρθρωτικής ανισορροπίας μεταξύ εισοδημάτων και κόστους ζωής.

Συνεπώς, αντιλαμβανόμαστε ότι οι οικονομικές πιέσεις επιβεβαιώνονται από διάφορες έρευνες. Η αντιμετώπιση του προβλήματος απαιτεί, ενδεχομένως, συνδυασμό αποφάσεων που αφορούν το στεγαστικό ζήτημα, τη φορολογία, την ενίσχυση της παραγωγικότητας, καθώς και τη σταθεροποίηση του κόστους ζωής.

Με πληροφορίες από:
ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ – Ετήσιες Εκθέσεις για το εισόδημα
και την οικονομική κατάσταση των νοικοκυριών,
ΕΛΣΤΑΤ, ΟΟΣΑ και Eurostat

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



143 εργαστήρια συμβουλευτικής της ΔΥΠΑ τον Μάιο

Η Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΑ) συνεχίζει και τον Μάιο τα Εργαστήρια Ομαδικής Συμβουλευτικής σε όλη την Ελλάδα, με στόχο να ενισχύσει τους πολίτες που αναζητούν εργασία ή επιθυμούν να αλλιάξουν επαγγελματική πορεία, προετοιμάζοντάς τους για ταχύτερη και αποτελεσματικότερη ένταξη στην αγορά εργασίας.

Τον Μάιο πραγματοποιήθηκαν συνολικά 143 εργαστήρια:

- 123 δια ζώσης σε 79 ΚΠΑ2

- 20 διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας e-Εργαστήρια θεματικές ενότητες

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν εξειδικευμένα εργαστήρια από εργασιακούς συμβούλους της ΔΥΠΑ, σε ενότητες όπως:

- Πώς να δημιουργήσω ένα αποτελεσματικό βιογραφικό
- Πώς να προετοιμαστώ σωστά για μια συνέντευξη
- Από την ιδέα στην πράξη: τα βήματα μιας επιτυχημένης επιχειρηματικής προσπάθειας
- Πώς να σχεδιάσω το επιχειρηματικό μου σχέδιο
- Τα κοινωνικά δίκτυα στην αναζήτηση εργασίας Εμπλουτίζω το βιογραφικό μου με δεξιότητες – γνωριμία με το ESCO
- Κοινωνική επιχειρηματικότητα & Κοινωνική Αλληλεγγύη Οικονομία
- Business Model Canvas: σχεδίασε τη δική σου επιχείρηση σε 9 κινήσεις
- Δημιουργώ την προσωπική μου περιγραφή – αναδεικνύω την επαγγελματική μου ιστορία
- Η ψηφιακή επιχείρηση στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης (Digital First)
- Η ανθεκτικότητα ως δεξιότητα προσαρμογής στο εργασιακό περιβάλλον
- Αξιοποιώ την Τεχνητή Νοημοσύνη στη Δημιουργία Βιογραφικού.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Η πρωτοβουλία της ΔΥΠΑ με τα εργαστήρια συμβουλευτικής αποτελεί μια ουσιαστική στήριξη για όσους αναζητούν εργασία ή θέλουν να εξελιχθούν επαγγελματικά. Μέσα από σύγχρονες θεματικές, πρακτική καθοδήγηση και εξοικείωση με νέες δεξιότητες, οι συμμετέχοντες αποκτούν πολύτιμα εφόδια για την αγορά εργασίας. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η έμφαση στην τεχνητή νοημοσύνη, την

επιχειρηματικότητα και την προσωπική ανάπτυξη. Τέτοιες δράσεις ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την προσαρμοστικότητα και δημιουργούν περισσότερες ευκαιρίες για ένα καλύτερο επαγγελματικό μέλλον.

Νικόλαος Αρβανίτης

Ποιότητα που δεν αλλάζει



€4.00

Welcome to real

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΑΠΟΨΗ

Η ιστορία που γράφεται τώρα

Συχνά, όταν μιλάμε για ιστορία, φανταζόμαστε γεγονότα που συνέβησαν πριν από αρκετά χρόνια ή αιώνες: αυτοκρατορίες που ήκμασαν και κατέρρευσαν, εξερευνήσεις νέων ηπείρων, μεγάλες επαναστάσεις και πολέμους που άλλαξαν τον κόσμο. Όμως, η ιστορία δεν ανήκει μόνο στο παρελθόν, γράφεται συνεχώς και μάλιστα, αυτή τη στιγμή, γύρω μας.

Κάθε εποχή έχει τις δικές της μεγάλες αλλαγές, εκείνες που οι άνθρωποι που τις βιώνουν δεν αντιλαμβάνονται αμέσως πόσο καιρίες είναι. Μόνο όταν περάσουν δεκαετίες γίνεται φανερό ότι εκείνη η περίοδος αποτέλεσε σημείο καμπής για την ανθρωπότητα. Σήμερα βρισκόμαστε σε μια περίοδο μετασχηματισμού.

Ένας από τους βασικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τη σύγχρονη εποχή είναι η ταχύτητα της αλλαγής. Οι κοινωνίες εξελίσσονται πιο γρήγορα από ποτέ. Οι τρόποι επικοινωνίας, εργασίας, συνεργασίας, τα πάντα μεταμορφώνονται, δημιουργώντας έναν κόσμο πιο διασυνδεδεμένο αλλά και πιο σύνθετο. Γεγονότα που συμβαίνουν σε οποιοδήποτε σημείο του πλανήτη επηρεάζουν εκατομμύρια ανθρώπους μέσα σε λίγες ώρες.

Παράλληλα, η ανθρωπότητα βρίσκεται μπροστά σε προκλήσεις που δεν έχουν προηγούμενο σε παγκόσμια κλίμακα. Ζητήματα που αφορούν το περιβάλλον, την ανάπτυξη των πόλεων, την οικονο-

μία, τη διαχείριση των φυσικών πόρων απαιτούν καινούριους τρόπους σκέψης και συνεργασίας. Οι αποφάσεις, τις οποίες λαμβάνουμε όλοι σήμερα, θα επηρεάσουν τις επόμενες γενιές για δεκαετίες.

Την ίδια στιγμή, η επιστημονική γνώση και η ανθρώπινη δημιουργικότητα ανοίγουν δρόμους που θεωρούνταν αδύνατοι πριν λίγα χρόνια. Από την εξερεύνηση του διαστήματος μέχρι την κατανόηση των βαθύτερων μηχανισμών της ζωής, ο άνθρωπος συνεχίζει να διευρύνει τα όρια του γνωστού κόσμου.

Κοιτάζοντας το παρελθόν, ίσως αναρωτηθούμε πώς ήταν η ζωή κατά τη διάρκεια μεγάλων αλλαγών. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι εκείνων των εποχών δεν είχαν πάντα συνείδηση ότι βίωναν τόσο σημαντικές στιγμές. Το ίδιο συμβαίνει και σήμερα. Η εποχή μας θα αποτελέσει, αν και ήδη αποτελεί, αντικείμενο μελέτης για ιστορικούς, επιστήμονες και ερευνητές, ώστε να εξετάσουν τις προκλήσεις και τις αποφάσεις ολόκληρων πόλεων ή χωρών, προσπαθώντας να κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους αυτή η περίοδος διαμόρφωσε τον κόσμο.

Με αυτή την έννοια, λοιπόν, η ιστορία θεωρείται μια γιγαντιαία διαδικασία μέσω της οποίας ο κόσμος διαφοροποιείται μέρα με τη μέρα. Και όσο συνεχίζουμε να ζούμε, συνεχίζει κι αυτή να γράφεται, τώρα.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η γήρανση του πληθυσμού και οι κοινωνικές προκλήσεις

Η γήρανση του πληθυσμού ταλανίζει τις σύγχρονες κοινωνίες, αποτελώντας ένα από τα πλέον κύρια φαινόμενα του 21ου αιώνα. Οι δημογραφικές αλλαγές που παρατηρούνται σε πολλές χώρες και ιδιαίτερα, στις ανεπτυγμένες, οδηγούν σε αύξηση του ποσοστού των ηλικιωμένων πολιτών, γεγονός που έχει καίριες συνέπειες για την κοινωνία, όπως και για την οικονομία.

Από τους βασικούς παράγοντες αυτής της τάσης θεωρείται η μείωση των γεννήσεων με την παράλληλη αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Καθώς ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 ετών αυξάνεται, οι κοινωνίες καλούνται να προσαρμοστούν σε νέες ανάγκες, οι οποίες σχετίζονται με το επίπεδο υποδομών και το επίπεδο της κοινωνικής πολιτικής.

Μία από τις καίριες προκλήσεις είναι η υγειονομική φροντίδα. Οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε ιατρικές υπηρεσίες, φαρμακευτική περίθαλψη και υποστήριξη καθημερινής ζωής. Αυτό δημιουργεί αυξημένη πίεση στα συστήματα υγείας, απαιτεί μεγαλύτερο προσωπικό και αυξάνει τα κόστη για τα κράτη και τις οικογένειες. Παράλληλα, η γήρανση του πληθυσμού αυξάνει την ανάγκη για μακροχρόνια φροντίδα και ειδικά κέντρα στήριξης των ηλικιωμένων, κάτι που σε πολλές χώρες παραμένει ανεπαρκές.

Άλλη σημαντική διάσταση αφορά την οικονομική και εργασιακή σφαίρα. Η μείωση του ενεργού πληθυσμού σημαίνει ότι λιγότεροι νέοι συμμετέχουν στην παραγωγή, ενώ αυξάνονται οι συνταξιοδοτικές δαπάνες, με αποτέλεσμα την εμφάνιση προβλημάτων βιωσιμότητας για τα ασφαλιστικά ταμεία.

Κοινωνικά, η γήρανση συνοδεύεται από ζητήματα όπως η μοναξιά, η κοινωνική απομόνωση και η αλληλαγιά στις οικογενειακές δομές. Πολλοί ηλικιωμένοι ζουν μόνοι ή μακριά από τα παιδιά τους, γεγονός που επιβαρύνει την ψυχολογική τους κατάσταση, ενισχύοντας την ανάγκη για κοινωνική στήριξη και προγράμματα ένταξης. Οι κοινότητες καλούνται να δημιουργήσουν υποδομές και δράσεις που ενεργοποιούν την κοινωνική συμμετοχή και την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών.

Συνοψίζοντας, αντιλαμβανόμαστε πως η γήρανση του πληθυσμού δεν είναι μόνο δημογραφικό φαινόμενο αλλά κοινωνικό ζήτημα με πολλαπλές προεκτάσεις. Η προσαρμογή στις ανάγκες των ηλικιωμένων, η αρωγή προς τις οικογένειες και η δημιουργία βιώσιμων πολιτικών συνιστούν, ενδεχομένως, κρίσιμους τομείς για τη διατήρηση μιας ισορροπημένης και δίκαιης κοινωνίας.

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Τα καταστήματα ψιλικών και τα περίπερα νοούνται ως σημεία υγειονομικού ενδιαφέροντος, οπότε, είναι απαραίτητο να διαθέτουν ορισμένα έγγραφα:

Πιστοποιητικό από τον ΕΦΕΤ

Το πιστοποιητικό αυτό αφορά τις «Βασικές Αρχές Υγιεινής και Ασφάλειας Τροφίμων» και αποκτάται είτε από Πιστοποιημένα Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης είτε από Έγκυρους Πιστοποιημένους Φορείς. Αυτό το πιστοποιητικό πρέπει να έχουν όλοι όσοι απασχολούνται στην επιχείρηση.

Πιστοποιητικό για Τεχνικό Ασφαλείας

Αυτό αφορά τους εργοδότες της επιχείρησης, μόνο σε περίπτωση που απασχολούνται εργαζόμενοι ασφαλισμένοι στο ΙΚΑ και αποκτάται μέσω υποχρεωτικής παρακολούθησης ενός σεμιναρίου. Το σεμινάριο υλοποιείται από Πιστοποιημένα Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης ή από Έγκυρους Πιστοποιημένους Φορείς.

HACCP

Το HACCP περιλαμβάνει τα εξής: Διάγραμμα ροής, δελτίο απεντόμωσης, αρχείο θερμοκρασιών, αρχείο προμηθευτών, κάτοψη του περιπέρου του περιμετρικού χώρου και ένα πλήθος άλλων εγγράφων τα οποία οφείλτε να τηρείτε στον επαγγελματικό χώρο σας. Τα έγγραφα αυτά χορηγούνται από Πολιτικούς Μηχανικούς.

Πιστοποιητικό Υγείας

Το Πιστοποιητικό Υγείας είναι απαραίτητο για όλους, όσοι απασχολούνται σε Καταστήματα Υγειονομικού Ενδιαφέροντος. Συγκεκριμένα, αφορά τον ιδιοκτήτη/τους ιδιοκτήτες της επιχείρησης, το προσωπικό αλλά και όσα μέλη εργάζονται στο σημείο, ακόμα και η σύζυγος/ο σύζυγος και τα παιδιά των ιδιοκτητών που εργάζονται σε αυτό, χωρίς να είναι υπάλληλοι. Το Πιστοποιητικό αυτό χορηγείται από δημόσια νοσοκομεία αλλά και ιδιώτες γιατρούς και περιλαμβάνει ιατρική κλινική εξέταση και δύο ακόμη ειδών εξετάσεις, μια ακτινογραφία θώρακος και καλλιέργεια κοπράνων. Η διάρκειά ισχύος του είναι 5 χρόνια.

Μπορείτε να καλέσετε σε κάποιο από τα δημόσια νοσοκομεία και να ενημερωθείτε για το ποιο αναλαμβάνει και ποιες εξετάσεις για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού. Επίσης, επισημαίνουμε ότι άδεια τροφίμων και ποτών υποχρεούνται να έχουν τα καταστήματα ψιλικών και τα περίπερα.

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



Αν είχα τη δυνατότητα, θα επέλεγα σίγουρα κάποιο άλλο επάγγελμα

Ευαγγελία Βλάχου
Κατάστημα Ψιλικών / Περαία

Ονομάζομαι Ευαγγελία Βλάχου. Διαθέτω κατάστημα ψιλικών στην Περαία Θεσσαλονίκης, στην οδό Εγνατίας 42, στο οποίο εργάζομαι εδώ και 9 χρόνια. Η επιχείρηση είναι οικογενειακή και λειτουργεί καθημερινά από τις 6 το πρωί έως τις 11 το βράδυ. Ο προσωπικός χρόνος για εμάς θεωρείται ιδιαίτερα περιορισμένος, καθώς πρέπει να βρισκόμαστε στο κατάστημα 7 ημέρες την εβδομάδα, ό,τι κι αν συμβεί. Αν είχα τη δυνατότητα, θα επέλεγα σίγουρα κάποιο άλλο επάγγελμα, ώστε να έχω περισσότερο ελεύθερο χρόνο και στιγμές ξεκούρασης. Σε περίπτωση που κάποιος νέος επιθυμεί να ασχοληθεί με τον κλάδο μας, θα τον συμβούλευα να έχει διάθεση, όρεξη για δουλειά και ποινή υπομονή, ειδικότερα στο θέμα εύρεσης προσωπικού.

Το POS αποτελεί το πιο βασικό ζήτημα εξαιτίας της υψηλής φορολογίας. Αν είχα την ευκαιρία, δε θα το διέθετα, αφού στα καπνικά προϊόντα η φορολόγηση είναι μεγάλη με τη χρήση της κάρτας και το όφελος μηδαμινό.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Πώς φανταζόμαστε το Πανεπιστήμιο του μέλλοντος;

Μέχρι πριν λίγα χρόνια, το Πανεπιστήμιο ήταν συνώνυμο με αμφιθέατρα, βιβλιοθήκες, σημειώσεις στο χέρι και άπειρες φοιτητικές συζητήσεις. Σήμερα, ένα μεγάλο μέρος της γνώσης χωράει σε μια οθόνη. Η πανδημία επιτάχυνε μια διαδικασία που ήδη ξεκινούσε, την ψηφιοποίηση της ανώτατης εκπαίδευσης.

Πλατφόρμες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, μαθήματα on demand, εικονικά εργαστήρια. Ένας φοιτητής μπορεί πλέον να παρακολουθήσει διάλεξη από πανεπιστήμιο άλλης ηπείρου χωρίς να φύγει από το σπίτι του. Η γνώση έγινε πιο προσβάσιμη, πιο ευέλικτη και σε ορισμένες, πιο οικονομική. Το ψηφιακό πανεπιστήμιο καταργεί γεωγραφικά σύνορα και χρονικούς περιορισμούς. Όμως, η εκπαίδευση δεν είναι μόνο περιεχόμενο.

Το φυσικό πανεπιστήμιο αποτελεί χώρο κοινωνικοποίησης και προσωπικής ωρίμανσης. Οι συζητήσεις, οι γνωριμίες, η ανταλλαγή απόψεων πρόσωπο με πρόσωπο δημιουργούν ένα περιβάλλον που δύσκολα αναπαράγεται ψηφιακά. Μπορεί μια οθόνη να αντικαταστήσει την ανθρώπινη παρουσία; Μπορεί μια ψηφιακή τάξη να αναπαράγει την ένταση ενός ζωντανού διαλόγου;

Το πιθανότερο σενάριο δε σχετίζεται με την κατάργηση του φυσικού πανεπιστημίου αλλά με τη μεταμόρφωσή του μέσω ψηφιακών διαλέξεων, σεμιναρίων, διεθνών συνεργασιών και προσωποποιημένης μάθησης με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης. Το πανεπιστήμιο του μέλλοντος ίσως είναι πιο διαδραστικό και λιγότερο τυποποιημένο με την ΑΙ να προσαρμόζει υλικό στις ανάγκες κάθε φοιτητή, εντοπίζοντας, ταυτόχρονα, αδυναμίες.

Η ψηφιακή εκπαίδευση υπόσχεται πρόσβαση για όλους. Στην πράξη, όμως, προϋποθέτει τεχνολογικές υποδομές, εξοπλισμό και ψηφιακές δεξιότητες, ώστε να μην κυριαρχεί χάσμα μεταξύ των φοιτητών. Η φυσική παρουσία δύσκολα θα εξαφανιστεί. Το πανεπιστήμιο είναι θεσμός με βαθιά πολιτισμική και κοινωνική ρίζα, ωστόσο, δεν πρόκειται να μείνει αμετάβλητο. Ενδεχομένως, δε θα είναι ένα κτίριο αλλά ένα ενιαίο σύστημα μάθησης, ένας συνδυασμός φυσικών χώρων, ψηφιακών μέσων και παγκόσμιων δικτύων. Συνεπώς, το ερώτημα δεν είναι αν θα λειτουργήσει φυσικά ή ψηφιακά αλλά αν θα παραμείνει χώρος ελεύθερης σκέψης.



Μήττας Νικόλαος

Πρόεδρος του Νέου Ινστιτούτου Καταναλωτών

e-mail: nicolaos.mittas@gmail.com

newinka.org@gmail.com

www.inka.support

Τα δικαιώματα του Καταναλωτή

Ο πρόεδρος των Η.Π.Α. Kennedy την 15^η Μαρτίου 1962 – πριν 64 χρόνια – σε ομιλία του στο Κογκρέσο διακήρυξε και υιοθέτησε, για πρώτη φορά επίσημα, τα Δικαιώματα του Καταναλωτή, λέγοντας ότι «οι Καταναλωτές είναι η μεγαλύτερη οικονομική δύναμη, αλλά επειδή δεν είναι οργανωμένη, άγεται και φέρεται από τη δύναμη της εξουσίας & του χρήματος» και από τότε η ημερομηνία αυτή καθιερώθηκε τον Ο.Η.Ε. ως Παγκόσμια Ημέρα του Καταναλωτή.

Τα δικαιώματα του καταναλωτή είναι ένα σύνολο δικαιωμάτων που προστατεύουν τους καταναλωτές κατά τη διάρκεια των αγοραστικών τους δραστηριοτήτων. Τα δικαιώματα αυτά περιλαμβάνουν συνήθως το δικαίωμα στην ασφαλή και υγιεινή επιλογή προϊόντων και υπηρεσιών, το δικαίωμα στην ενημέρωση, το δικαίωμα στην προστασία από απάτες και αθέμιτες επιχειρηματικές πρακτικές, το δικαίωμα στην προστασία από επικίνδυνα ή ελαττωματικά προϊόντα και πωλητά αήλικα. Τα δικαιώματα αυτά διαφέρουν ανάλογα με τη νομοθεσία κάθε χώρας, αλλά η γενική ιδέα είναι να εξασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν ασφαλείς, υψηλής ποιότητας προϊόντα και υπηρεσίες, καθώς και να έχουν την ικανότητα να προστατεύουν τα συμφέροντά τους σε περίπτωση δυσλειτουργίας ή απάτης από τους προμηθευτές.

Αναλυτικά τα βασικά δικαιώματα του καταναλωτή είναι :

■ **Δικαίωμα στην Πληροφόρηση:** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να λαμβάνει ολοκληρωμένες, ακρι-

βείς και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που αγοράζει.

■ **Δικαίωμα στην Ασφάλεια:** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να αναμένει ότι τα προϊόντα και οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι ασφαλή και δεν προξενούν κίνδυνο για την υγεία ή την ασφάλειά του.

■ **Δικαίωμα στην Επιλογή:** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να επιλέγει ανάμεσα σε διάφορα προϊόντα και υπηρεσίες, και να έχει πρόσβαση σε ανταγωνιστικές τιμές και ποικιλία.

■ **Δικαίωμα στην Υγεία και Προστασία από Επικίνδυνα Προϊόντα:** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να προστατεύεται από προϊόντα ή υπηρεσίες που μπορούν να προκαλέσουν κίνδυνο για την υγεία ή την ασφάλειά του.

■ **Δικαίωμα στην Προστασία από Απάτες και Αθέμιτες Επιχειρηματικές Πρακτικές:** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να προστατεύεται από απάτες, παραπλανητικές διαφημίσεις και άλλες αθέμιτες επιχειρηματικές πρακτικές.

■ **Δικαίωμα στην Υποστήριξη και Δικαίωμα Προσφυγής:** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να λαμβάνει υποστήριξη και αποζημίωση σε περίπτωση που αντιμετωπίζει προβλήματα με προϊόντα ή υπηρεσίες.

Αυτά τα δικαιώματα αποτελούν το θεμέλιο της νομοθεσίας περί προστασίας των καταναλωτών και έχουν σκοπό να εξισορροπήσουν την εξουσία μεταξύ καταναλωτών και επιχειρήσεων, προάγοντας έτσι τη δίκαιη και ασφαλή αγορά.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Κυκλική οικονομία και ανακύκλωση μπαταριών

Στην εποχή της ηλεκτροκίνησης και των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, οι μπαταρίες λιθίου έχουν μετατραπεί σε «καύσιμο» της νέας τεχνολογικής επανάστασης. Από ηλεκτρικά αυτοκίνητα έως ηλιακά συστήματα και έξυπνες συσκευές, η ζήτηση για μπαταρίες αυξάνεται, όμως, παρατηρείται έντονα το ερώτημα τι συμβαίνει όταν αυτές φτάσουν στο τέλος της ζωής τους;

Η ανακύκλωση μπαταριών λιθίου θεωρείται απαιτητική. Κάθε μπαταρία αποτελείται από πομπύλοκα υλικά, όπως λίθιο, νικέλιο, μαγγάνιο, κοβάλτιο και πλαστικά. Η ασφαλής αποσυναρμολόγηση και η ανάκτηση αυτών των υλικών απαιτεί εξειδικευμένες διαδικασίες, σύγχρονες τεχνολογίες και επενδύσεις σε υποδομές. Συγκεκριμένα, οι μπαταρίες μπορεί να είναι εύφλεκτες ή τοξικές, εάν δεν αντιμετωπιστούν σωστά, ενώ η χημική σύνθεσή τους διαφέρει ανάλογα με τον κατασκευαστή και την εφαρμογή.

Παρά τις δυσκολίες, η ανακύκλωση μπαταριών προσφέρει βασικές ευκαιρίες. Αρχικά, η εξοικονόμηση λιθίου, νικελίου και κοβαλτίου μέσω της ανακύκλωσης, μειώνει την ανάγκη εξόρυξης, η οποία συχνά συνδέεται με περιβαλλοντικές και κοινωνικές

προκλήσεις. Επιπλέον, η ανακύκλωση μειώνει την ποσότητα αποβλήτων, περιορίζει τη ρύπανση και συμβάλλει στη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα της παραγωγής ενέργειας. Παράλληλα, η ανάγκη ανάκτησης υλικών έχει οδηγήσει σε νέες μεθόδους, όπως είναι η υδρομεταλλουργία, η θερμική επεξεργασία, καθώς και η χρήση βιοδιασπώμενων διαλυτών.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, οι ΗΠΑ και η Ασία επενδύουν σε υποδομές ανακύκλωσης και σε πολιτικές κινήτρων για τη συλλογή και επαναχρησιμοποίηση μπαταριών. Σύντομα, η ανακύκλωση δε θα είναι επιλογή αλλά αναγκαιότητα για την ενεργειακή ασφάλεια και την αειφορία. Η κυκλική οικονομία μετατρέπει το ζήτημα των αποβλήτων που προέρχονται από μπαταρίες σε ευκαιρία για βιώσιμη ανάπτυξη και θέτει το πλαίσιο για μια πιο «πράσινη» τεχνολογική επανάσταση.

Η ανακύκλωση μπαταριών αποτελεί θέμα τεχνολογίας, οικονομίας αλλά και στρατηγικής για το μέλλον της ενέργειας. Οι χώρες που θα επενδύσουν στην κυκλική οικονομία θα είναι οι ηγέτες της ενεργειακής μετάβασης του αύριο.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Πρέσπες, στα σύνορα της φύσης και της ιστορίας

Στο βορειοδυτικό άκρο της Ελλάδας, εκεί όπου τα σύνορα συναντούν τη φύση και η ιστορία αγγίζει το παρόν, απλώνεται ένα από τα σημαντικότερα οικοσυστήματα της Ευρώπης, οι λίμνες των Πρεσπών, οι οποίες αποτελούν έναν τόπο μοναδικής βιοποικιλότητας, πολιτισμού και διασυνοριακής συνεργασίας.

Η περιοχή αποτελείται από τη Μεγάλη και τη Μικρή Πρέσπα. Η Μεγάλη Πρέσπα μοιράζεται ανάμεσα στην Ελλάδα, τη Βόρεια Μακεδονία και την Αλβανία. Το υψόμετρο (πάνω από 800 μέτρα), τα καθαρά νερά και το ιδιαίτερο μικροκλίμα δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη σπάνιων ειδών φυτών και ζώων. Οι καλαμιώνες, τα υγρά λιβάδια και οι παραλίμνιες εκτάσεις συνθέτουν ένα τοπίο που αλλιάζει χρώματα ανάλογα με την εποχή.

Οι Πρέσπες θεωρούνται ένας από τους πιο σημαντικούς βιότοπους πουλιών στην Ευρώπη. Εκεί συναντά κανείς τον αργυροπελεκάνο, ένα από τα μεγαλύτερα και σπανιότερα είδη πελεκάνου στον κόσμο, καθώς και ροδοπελεκάνους, ερωδιούς και κορμοράνους. Η περιοχή είναι σταθμός για χιλιάδες μεταναστευτικά πουλιά που ταξιδεύουν ανάμεσα στην Ευρώπη και την Αφρική. Η οικολογική αξία της αναγνωρίζεται

διεθνώς, καθώς προστατεύεται από συμβάσεις, ενώ στην Ελλάδα έχει χαρακτηριστεί Εθνικό Πάρκο. Εκτός από τα πουλιά, στις λίμνες ζουν ψάρια, αμφίβια και θηλαστικά, ενώ η χλωρίδα της περιοχής περιλαμβάνει σπάνια υδρόβια φυτά.

Οι Πρέσπες, όμως, ξεχωρίζουν και για τον πολιτιστικό πλούτο τους. Στη Μικρή Πρέσπα βρίσκεται το νησάκι του Αγίου Αχιλλείου, όπου σώζονται τα ερείπια της παλαιοχριστιανικής βασιλικής του 10^{ου} αιώνα. Ένα ξύλινο γεφυράκι ενώνει το νησί με τη στεριά, προσφέροντας στους επισκέπτες μια μοναδική εμπειρία. Τα παραδοσιακά χωριά της περιοχής, όπως οι Ψαράδες και ο Άγιος Γερμανός, διατηρούν την αυθεντικότητά τους. Πέτρινα σπίτια, ήρεμοι ρυθμοί ζωής και τοπικά προϊόντα συνθέτουν μια εικόνα που θυμίζει παλαιότερες εποχές.

Η προστασία των Πρεσπών αποτελεί παράδειγμα διεθνούς συνεργασίας. Οι τρεις χώρες που μοιράζονται τις λίμνες έχουν προχωρήσει σε κοινές πρωτοβουλίες για την προστασία του οικοσυστήματος. Σε μια εποχή όπου τα σύνορα γίνονται αφορμή για συγκρούσεις, οι Πρέσπες αποδεικνύουν ότι μπορούν να λειτουργήσουν και ως γέφυρες συνεργασίας.

ΥΓΕΙΑ



Μιλώντας για την κατάθλιψη

Η κατάθλιψη αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες ψυχικές διαταραχές παγκοσμίως, επηρεάζοντας εκατομμύρια ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή κοινωνικής κατάστασης. Παρόλα αυτά, εξακολουθούν να υπάρχουν μύθοι που δημιουργούν παρεξηγήσεις, ενισχύουν το στίγμα και εμποδίζουν τους ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια.

Η κατάθλιψη δεν είναι μια παροδική θλίψη ή μια «κακή ημέρα». Πρόκειται για μια σοβαρή ψυχική διαταραχή που επηρεάζει τη διάθεση, τη σκέψη, τη συμπεριφορά αληθιά και τη σωματική υγεία. Τα βασικά συμπτώματα περιλαμβάνουν θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, κόπωση, διαταραχές ύπνου και όρεξης, καθώς και δυσκολία συγκέντρωσης.

«Η κατάθλιψη είναι αδυναμία χαρακτήρα»

Όχι. Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή που σχετίζεται με βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Δεν έχει καμία σχέση με την προσωπική δύναμη ή την αντοχή ενός ατόμου.

«Σκέψου θετικά και θα περάσει»

Η θετική σκέψη μπορεί να βοηθήσει σε δύσκολες στιγμές, όμως, δεν αποτελεί θεραπεία για την κατάθλιψη. Πρόκειται για μια κατάσταση που συχνά απαιτεί επαγγελματική υποστήριξη, όπως ψυχοθεραπεία ή φαρμακευτική αγωγή.

«Η κατάθλιψη δεν είναι πραγματική ασθένεια»

Κι όμως, αναγνωρίζεται διεθνώς ως σοβαρή νόσος από οργανισμούς όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός

Υγείας. Μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής.

«Μόνο οι ενήλικες έχουν κατάθλιψη»

Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμη και σε παιδιά και εφήβους.

«Όποιος έχει κατάθλιψη, φαίνεται»

Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη συνεχίζουν να λειτουργούν καθημερινά, να εργάζονται και να κοινωνικοποιούνται. Αυτό αποκαλείται συχνά «λειτουργική κατάθλιψη» και μπορεί να είναι εξίσου σοβαρή αλλήλ λιγότερο ορατή στους γύρω.

Η αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι εφικτή και αποτελεσματική, ειδικά, όταν υπάρχει έγκαιρη διάγνωση. Οι βασικοί τρόποι αντιμετώπισης περιλαμβάνουν ψυχοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, υποστήριξη από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον και υγιεινός τρόπος ζωής με σωστή διατροφή, άσκηση και επαρκή ύπνο. Η ενημέρωση και η ανοιχτή συζήτηση γύρω από το θέμα αυτό συμβάλλουν στη μείωση του στίγματος και ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να ζητήσουν βοήθεια. Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική και αξίζει την ίδια φροντίδα και προσοχή.

Καταρρίπτοντας τους μύθους και προσεγγίζοντας το θέμα με κατανόηση και γνώση, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κοινωνία υποστηρικτική και ενημερωμένη.

**Αναστασία Δ. Κόκκαλη**

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

Γιατί πεινάς περισσότερο το βράδυ το καλοκαίρι - και τι να κάνεις γι' αυτό

Καθώς οι μέρες μεγαλώνουν και η θερμοκρασία ανεβαίνει, πολλοί παρατηρούν ένα περίεργο φαινόμενο: μέσα στη μέρα δεν έχουν ιδιαίτερη όρεξη, αλλά το βράδυ η πείνα "χτυπάει κόκκινο". Αυτό δεν είναι τυχαίο - έχει εξήγηση τόσο βιολογική όσο και συμπεριφορική.

Αρχικά, η ζέση μειώνει φυσιολογικά την όρεξη κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο οργανισμός προσπαθεί να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σταθερή, μειώνοντας την παραγωγή θερμότητας που σχετίζεται με την πέψη. Έτσι, συχνά καταλήγουμε να τρώμε λιγότερο ή πιο "ελαφριά" μέσα στη μέρα - πολλές φορές όχι επειδή το επιλέγουμε συνειδητά, αλλά επειδή απλά δεν πεινάμε.

Το πρόβλημα είναι ότι αυτή η "υποκατανάλωση" θερμίδων και θρεπτικών συστατικών οδηγεί σε βιολογική αντιστάθμιση το βράδυ. Οι ορμόνες της πείνας, όπως η γκρελίνη, αυξάνονται, ενώ η λεπτίνη (που σχετίζεται με τον κορεσμό) δεν επαρκεί για να συγκρατήσει την όρεξη. Το αποτέλεσμα; Έντονη επιθυμία για φαγητό - συνήθως για τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λιπαρά.

Παράλληλα, το καλοκαίρι φέρνει αλλαγές και στον τρόπο ζωής. Περισσότερες κοινωνικές εξόδους, αργά δείπνα, ποτά και χαλάρωση δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η υπερκατανάλωση γίνεται πιο εύκολη - και συχνά χωρίς επίγνωση.

Τι μπορείς να κάνεις πρακτικά;

Πρώτον, μην παραλείπεις γεύματα μέσα στη μέρα, ακόμα κι αν δεν πεινάς πολύ. Εστίασε σε μικρά και δροσερά γεύματα, όπως γιαούρτι με φρούτα, σαλάτες με πρωτεΐνη ή smoothies. Το ζητούμενο δεν είναι να πιεστείς να φας, αλλά να δώσεις στο σώμα σου σταθερή ενέργεια.

Δεύτερον, δώσε έμφαση στην πρωτεΐνη και τις φυτικές ίνες. Αυτά τα δύο θρεπτικά συστατικά βοηθούν στον καλύτερο κορεσμό και μειώνουν τις βραδινές λιγούρες.

Τρίτον, πρόσεξε την ενυδάτωση. Η αφυδάτωση συχνά συγχέεται με πείνα, ειδικά το καλοκαίρι. Πολλές φορές αυτό που αντιλαμβάνεσαι ως "λιγούρα" είναι απλά ανάγκη για υγρά.

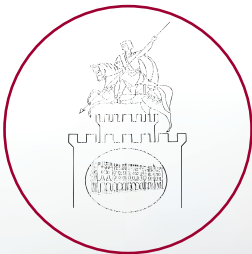
Τέλος, μην δαιμονοποιείς το βραδινό φαγητό. Το θέμα δεν είναι να μην φας το βράδυ, αλλά να μην φτάνεις σε αυτό το σημείο με υπερβολική πείνα. Ένα ισορροπημένο δείπνο, σε συνδυασμό με καλύτερη κατανομή των γευμάτων μέσα στη μέρα, μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις τον έλεγχο - χωρίς στερήσεις.

Το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να είναι περίοδος "απώλειας ελέγχου". Με μικρές, στοχευμένες αλλαγές, μπορείς να απολαμβάνεις τη διατροφή σου χωρίς να νιώθεις ότι παλεύεις με την πείνα κάθε βράδυ.



ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ
ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ
ΤΣΙΓΑΡΑ
& ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ
ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟΥ



Ε ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
Ε ΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
Θ ΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΣΔΟΕ

kataggelies@sdoe.gr



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

glo

NEW



HILO

Από αληθινά φύλλα καπνού.
Εμπειρία γεύσης
παρόμοια με τσιγάρο.

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

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

18+