

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

# TOBACCO

www.tobacco.com.gr

## CONSULTING

# ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 168 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

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



**Η ζωή  
χωρίς φίλτρα...**  
σελ.4

**Η αθέατη επίπτωση  
της τεχνητής νημοσύνης  
στο περιβάλλον**  
σελ.9

**Όταν τα προϊόντα  
γίνονται viral!**  
σελ.15

**Κατάσχεση 415.000  
ηθαρών τσιγάρων  
στο «Εη. Βενιζέλος»**  
σελ.18

**Η έννοια της διασφάλισης  
επάρκειας και αξιοπιστίας  
στο δίκτυο**  
σελ.28

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΟ ΤΩΝ 48 ΕΤΩΝ

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



# 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](http://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 168 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2026



[www.tobacco.com.gr](http://www.tobacco.com.gr)  
[info@tobacco.com.gr](mailto:info@tobacco.com.gr)



**Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...**

### 07

Πώς προβλέπουν  
οι επιστήμονες  
τις φυσικές καταστροφές;

### 14

Οι πιο ιδιαίτερες  
αγορές στον κόσμο!

### 19

Ακραίος καύσωνας και υγεία:  
1 στους 3 ανθρώπους  
επηρεάζεται παγκοσμίως

### 22

Το διεθνές εμπόριο  
παλαιότερα έως σήμερα

### 26

Σχολείο και οικογένεια,  
μια συνεργασία  
που ενισχύει τη μάθηση

### 31

Τρώμε όπως scrollάρουμε»:  
Πώς το σύγχρονο περιβάλλον  
αηλιάζει την πείνα μας

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](mailto:iakovou.kon@hotmail.com)

**Σχεδιασμός /**

**Επιμέλεια Εντύπου:**  
Ανδρέας Λεούδης  
(Graphic Design)  
[info@andreasleoudis.gr](mailto:info@andreasleoudis.gr)

**Αρχισυνταξία:**

Μαρία Παпанέστορα

**CTP / Εκτύπωση /**

**Βιβλιοδεσία:**  
Αφοί Λ. Ακριτίδη Ο.Ε.  
[www.akritidis.com.gr](http://www.akritidis.com.gr)

**Δημοσιογραφική Επιμέλεια:**

Μαρία Παπανέστορα

**Συντακτική Ομάδα:**

Κωνσταντίνος Ιακώβου  
Νικόλαος Αρβανίτης  
Μαρία Παπανέστορα

**Ειδικό Συνεργάτες:**

Αναστασία Κόκκαλη  
Νικόλαος Μήττας

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



## ΕΔΩ, ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΠΡΟΗΓΕΙΤΑΙ.

Στην Παπαστράτος, εδώ και 95 χρόνια, δίνουμε προτεραιότητα στο μέλλον. Πρωτοπορούμε, επενδύουμε στους ανθρώπους και τον τόπο μας και συμβάλλουμε σταθερά στην πρόοδο της Ελλάδας.

Με οδηγό τις αξίες μας, τη συνέπεια και την εμπειρία, συνεχίζουμε να διαμορφώνουμε το αύριο.



**ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ**  
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

#prostokalytero

## EDITORIAL

Η ζωή  
χωρίς φίλτρα...

Κάπου ανάμεσα στην τρίτη και την τέταρτη φωτογραφία, σταματάμε. Κοιτάμε την οθόνη λίγο παραπάνω, κάνουμε swiπε δεξιά, μετά αριστερά. Δοκιμάζουμε ακόμη ένα φίλτρο πιο φωτεινό, λίγο πιο κοντά σ' αυτό που θέλουμε να φαίνεται. Και κάπως έτσι, σχεδόν ανεπαίσθητα, η επεξεργασία παύει να είναι τεχνική λεπτομέρεια, μετατρέπεται σε τρόπο σκέψης.

Ωστόσο, δεν είναι μόνο οι φωτογραφίες. Είναι οι ηλέξεις που επιλέγουμε, το μήνυμα που γράφουμε, ένα απλό «είμαι καλά» που λέμε χωρίς να το εννοούμε πλήρως. Τα φίλτρα δεν είναι μόνο ψηφιακά, βρίσκονται παντού. Στον κόσμο των social media, τα φίλτρα μοιάζουν αθώα. Κανείς δεν πιστεύει πραγματικά ότι μια φωτογραφία είναι ατόφια, όλοι γνωρίζουμε ότι υπάρχει επεξεργασία, όμως, συνεχίζουμε τη σύγκριση του εαυτού μας με εικόνες που δεν υπάρχουν ακριβώς όπως φαίνονται! Και κάπου εκεί, εμφανίζεται μια εκδοχή του εαυτού μας, τα φίλτρα.

Στη δουλειά, η εκδοχή του εαυτού μας λειτουργεί περισσότερο συγκροτημένα, ψύχραιμα και αποτελεσματικά. Στις σχέσεις, ίσως λέμε όσα πρέπει, όχι πάντα όσα σκεφτόμαστε, αποφεύγουμε εντάσεις, δημιουργούμε αυτομάτως ισορροπίες. Έπειτα, παρουσιάζεται ένα άλλο φίλτρο, αυτό που βάζουμε στον εαυτό μας. Οι προσδοκίες μας, πώς «πρέπει» να είμαστε, τι θέλουμε, πώς να ζούμε και πώς να δείχνουμε προς τους άλλους. Δε θεωρούνται πάντα ξεκάθαρα αληθιά είναι εκεί, λειτουργώντας αθόρυβα. Κάποιες φορές μας προστατεύουν, μας βοηθούν να συνυπάρχουμε. Δημιουργούν ένα πλαίσιο όπου μπορούμε να λειτουργήσουμε χωρίς να εκθέτουμε κάθε σκέψη, κάθε συναίσθημα, κάθε αδυναμία.

Το πρόβλημα, όμως, δεν είναι η ύπαρξή τους, είναι η εξάρτηση από αυτά. Όταν αρχίζουμε να ξεχνάμε πώς να μιλάμε χωρίς να φιλτράρουμε κάθε ηλέξη, όταν φοβόμαστε να φανούμε απλοί και ανθρώπινοι. Τότε, μάλλον κάτι αληθιάζει. Η ζωή γίνεται πιο ελεγχόμενη, πιο επίπεδη.

Κυριαρχούν και οι στιγμές για τις οποίες δεν προσπαθούμε. Όταν είμαστε μόνοι, όταν γελάμε, όταν λέμε κάτι αυθόρμητα, όταν κάποιος μας βλέπει σε μια άβολη εκδοχή μας. Δεν είναι πάντα άνετες αυτές οι στιγμές αληθιά έχουν κάτι που δεν μπορούμε να αναπαράγουμε, μια αίσθηση αλήθειας. Και ίσως αυτό να μας θυμίσει τι μπορούμε να καταφέρουμε σε μια ζωή χωρίς φίλτρα.

Ίσως, τελικά, έχουμε ανάγκη για μια ζωή όπου δεν κρυβόμαστε πίσω από τα φίλτρα, όπου τα χρησιμοποιούμε συνειδητά και αφήνουμε χώρο για την εκδοχή που δεν είναι τέλεια. Γιατί στο τέλος, το ζήτημα που τίθεται αφορά τον καθένα από εμάς, εάν δηλαδή, υπάρχει ακόμα κάτι που αναγνωρίζουμε ως δικό μας.





## Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,  
Ψιλικών & Ενοικιαστών  
Περιπετέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου  
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,  
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων  
Δήμου Θεσσαλονίκης

# Η Θεσσαλονίκη των μετακινήσεων

Η συζήτηση για τις συγκοινωνίες στη Θεσσαλονίκη δεν είναι καινούρια. Είναι μια συζήτηση που συνοδεύει την πόλη εδώ και δεκαετίες, σχεδόν παράλληλα με τη διαρκή αναζήτηση της ταυτότητάς της ως σύγχρονης ευρωπαϊκής μητρόπολης.

Τα τελευταία χρόνια, η Θεσσαλονίκη βρίσκεται σε μια μεταβατική φάση. Από τη μία πλευρά, υπάρχουν σημαντικά βήματα που δημιουργούν αισιοδοξία. Από την άλλη, παραμένουν χρόνιες παθολογίες που επηρεάζουν καθημερινά την ποιότητα ζωής των πολιτών.

Το μεγάλο σημείο αναφοράς είναι, φυσικά, το μετρό, ένα έργο που εξελίχθηκε σε σύμβολο καθυστερήσεων, πολιτικών συγκρούσεων και ταλαιπωρίας για ολόκληρες περιοχές της πόλης. Παρόλα αυτά, η Θεσσαλονίκη αποκτά σταθερό μέσο μαζικής μεταφοράς υψηλής χωρητικότητας, με δυνατότητα να αλλιάξει ουσιαστικά τον τρόπο μετακίνησης στο πολεοδομικό συγκρότημα.

Η μείωση του χρόνου μετακίνησης, η αποσυμφόρηση βασικών αξόνων και η περιβαλλοντική διάσταση αποτελούν ξεκάθαρα θετικά στοιχεία. Παράλληλα, η επέκταση προς την Καίλαμαριά δείχνει ότι αρχίζει να διαμορφώνεται ένας πιο ολοκληρωμένος συγκοινωνιακός χάρτης.

Ωστόσο, δεν αρκεί μόνο το μετρό. Η Θεσσαλονίκη εξακολουθεί να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα λεωφορεία και το ιδιωτικό αυτοκίνητο. Ο ΟΑΣΘ, παρά τις προσπάθειες ανανέωσης στόλου και την ένταξη νέων οχημάτων, αντιμετωπίζει προβλήματα συχνότητας δρομολογίων και υπερφόρτωσης, ιδιαίτερα τις ώρες αιχμής. Για πολλούς πολίτες, η καθημερινή εμπειρία παραμένει συνδεδεμένη με καθυστερήσεις και συνωστισμό.

Ένα ακόμη ζήτημα είναι η απουσία πολυκεντρικού σχεδιασμού. Περιοχές με αυξημένη πληθυσμιακή ανάπτυξη δεν εξυπηρετούνται επαρκώς, ενώ η σύνδεση του αεροδρομίου με σταθερή τροχιά παραμένει ανοιχτή εκκρεμότητα. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, επανήλθε ξανά και η συζήτηση για τραμ στην πόλη μας, όμως, παραμένει περισσότερο σε επίπεδο δηλώσεων και λιγότερο σε επίπεδο συγκεκριμένου σχεδιασμού.

Επιπλέον, οι υποδομές θεωρούνται αποσπασματικές, ειδικότερα σε ό, τι αφορά την παρουσία ποδηλατοδρόμων. Ωστόσο, το πρόβλημα δεν είναι μόνο η έλλειψη υποδομών αλλά η απουσία μακροπρόθεσμου σχεδιασμού με συνέπεια και συνέχεια.

Το ζητούμενο, λοιπόν, δεν είναι μόνο να αποκτήσει η Θεσσαλονίκη περισσότερα μέσα μεταφοράς αλλά να αποκτήσει ένα πραγματικά λειτουργικό και αξιόπιστο δίκτυο μετακινήσεων. Γιατί, τελικά, οι συγκοινωνίες αποτελούν ζήτημα καθημερινότητας, περιβάλλοντος και ποιότητας ζωής.

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



### Η ζωή στα μικρά ελληνικά νησιά

Τα μικρά νησιά της χώρας μας αποτελούν έναν ξεχωριστό κόσμο, όπου η καθημερινότητα συνδυάζει τη γοητεία της θάλασσας και του τοπίου με τις δυσκολίες της οικονομικής πραγματικότητας. Η κρίση των τελευταίων ετών και η εποχικότητα του τουρισμού έχουν διαμορφώσει μια ζωή γεμάτη αντιθέσεις. Από τη μία πλευρά, παρουσιάζονται ευκαιρίες για την οικονομική δραστηριότητα κατά την τουριστική περίοδο, από την άλλη, οι κάτοικοι αντιμετωπίζουν προβλήματα τους χειμερινούς μήνες.

Η οικονομική κρίση άφησε έντονα σημάδια στα μικρά νησιά. Η ανεργία είναι υψηλότερη από τον μέσο όρο, ειδικά για τους νέους και τις γυναίκες. Πολλοί αναγκάζονται να μετακινηθούν προς διάφορες περιοχές της Ελλάδας ή ακόμα και στο εξωτερικό για εργασία. Τα εισοδήματα είναι περιορισμένα και οι τιμές των βασικών αγαθών υψηλότερες λόγω μεταφορικών εξόδων, ενώ οι οικογένειες βιώνουν έντονες διακυμάνσεις στο εισόδημά τους ανάλογα με την τουριστική σεζόν.

Ο τουρισμός θεωρείται η βασική πηγή εισοδήματος για τα περισσότερα μικρά νησιά. Η περίοδος αιχμής προσφέρει αυξημένη οικονομική δραστηριότητα με περισσότερες θέσεις εργασίας σε καταλύματα, εστίαση και ψυχαγωγία, καθώς και ενίσχυση των μικρών επιχειρήσεων. Ωστόσο, η εξάρτηση από τον τουρισμό επιβαρύνει, ορισμένες φορές, τις υποδομές, ενώ οι βραχυχρόνιες μισθώσεις αυξάνουν τις τιμές στέγασης

για τους μόνιμους κατοίκους.

Η σύνθεση των κοινοτήτων διαφοροποιείται. Οι νέοι μετακινούνται προς μεγαλύτερα αστικά κέντρα, αφήνοντας πίσω τις παλαιότερες γενιές που διατηρούν την καθημερινότητα. Η κοινότητα παραμένει ζωντανή, όμως, δοκιμάζεται από την εποχικότητα και την άνιση κατανομή πόρων. Επιπροσθέτως, τα νησιά αντιμετωπίζουν περιορισμούς στις υποδομές, όπως στην πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες υγείας και εκπαίδευσης, στα μέσα μεταφοράς κατά την εκτός τουριστικής περιόδου και προβλήματα σε ύδρευση, διαχείριση απορριμμάτων και ενέργεια κατά τις περιόδους αιχμής. Η ποιότητα ζωής εξαρτάται συχνά από την ικανότητα προσαρμογής των κατοίκων στις συνθήκες και από την υποστήριξη των τοπικών προγραμμάτων ανάπτυξης.

Τα μικρά νησιά, ωστόσο, διαθέτουν ιδιαίτερες δυνατότητες εξαιτίας του εναλλακτικού τουρισμού, της στήριξης των τοπικών προϊόντων και των παραδόσεων τους. Αναμφισβήτητα, οι κάτοικοι αυτών των περιοχών αντιμετωπίζουν οικονομικά και κοινωνικά ζητήματα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, όμως, ταυτόχρονα, διατηρούν την πολιτιστική τους ταυτότητα και την έντονη αίσθηση της κοινότητας. Όλα, λοιπόν, εξαρτώνται από τη δική τους ικανότητα, ώστε να συνδυάσουν την εποχικότητα και την ποιότητα ζωής, διαφυλάττοντας τον ιδιαίτερο χαρακτήρα τους.

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

## Πώς προβλέπουν οι επιστήμονες τις φυσικές καταστροφές;

Οι φυσικές καταστροφές, δηλαδή, οι σεισμοί, οι τυφώνες, οι πλημμύρες και οι ηφαιστειακές εκρήξεις συχνά φαίνονται απρόβλεπτες και αιφνιδιαστικές. Ωστόσο, πίσω από κάθε ειδοποίηση έκτακτης ανάγκης υπάρχει χρόνια έρευνα και προηγμένα επιστημονικά μοντέλα που προσπαθούν να προβλέψουν τα φυσικά φαινόμενα πριν εμφανιστούν.

Η πρόβλεψη φυσικών καταστροφών βασίζεται στο συνδυασμό δεδομένων, τεχνολογίας και μαθηματικών μοντέλων. Για παράδειγμα, οι σεισμολόγοι χρησιμοποιούν δίκτυα σειсмоγράφων που καταγράφουν ακόμη και τις πιο μικρές δονήσεις της γης. Αυτά τα δεδομένα τροφοδοτούν υπολογιστικά μοντέλα που εντοπίζουν μοτίβα και περιοχές υψηλού κινδύνου.

Στην περίπτωση των τυφώνων και των καταιγίδων, οι μετεωρολόγοι αξιοποιούν δορυφορικές εικόνες, αισθητήρες και δεδομένα από πλοία και αεροπλάνα, για να παρακολουθούν την κίνηση των αέριων μαζών, τη θερμοκρασία της θάλασσας και την υγρασία. Όλα αυτά συνδυάζονται με προγνωστικά μοντέλα και χάρτες κινδύνου που ενημερώνουν κυβερνήσεις και πολίτες.

Τα ηφαιστεια και οι γεωθερμικές ζώνες αποτελούν ιδιαίτερη πρόκληση. Οι ηφαιστειολόγοι μετρούν τη δραστηριότητα της μαγνητικής δεξαμενής, τις δονήσεις του εδάφους, τη θερμοκρασία των αερίων και την εξέλιξη της μορφολογίας του ηφαιστείου. Η πρόβλεψη

μιας έκρηξης βασίζεται στο σύνολο των ιστορικών δεδομένων, των φυσικών παραμέτρων και των στατιστικών μοντέλων.

Σήμερα, η τεχνητή νοημοσύνη και οι εξελιγμένοι υπολογιστές επιτρέπουν στους επιστήμονες να αναλύουν τεράστιους όγκους δεδομένων σε πραγματικό χρόνο. Σεισμικά κύματα, δορυφορικές εικόνες, ιστορικά αρχεία καταστροφών και κλιματικά στοιχεία μπορούν πλέον να δημιουργήσουν σενάρια πρόβλεψης με μεγαλύτερη ακρίβεια από ποτέ.

Παρά την πρόοδο, οι φυσικές καταστροφές δεν είναι εύκολο να προβλεφθούν με απόλυτη βεβαιότητα. Η φύση θεωρείται απρόβλεπτη και τα μοντέλα βασίζονται σε πιθανότητες. Αυτό σημαίνει ότι οι προειδοποιήσεις ενδέχεται να είναι συγκρατημένες ή υπερβολικές ορισμένες φορές, όμως, είναι πάντα καλύτερες από την απουσία οδηγιών ή πληροφοριών.

Οι επιστήμονες δεν προβλέπουν μόνο τις καταστροφές, παράλληλα, βοηθούν στην ετοιμότητα των κοινωνιών. Από σχέδια εκκένωσης μέχρι έξυπνα συστήματα ειδοποίησης σε κινητά τηλέφωνα, η γνώση για τους κινδύνους σώζει ζωές. Σε έναν κόσμο που διαφοροποιείται λόγω των κλιματικών αλλαγών και της αστικής ανάπτυξης, η επιστημονική πρόβλεψη χαρακτηρίζεται ως το πιο αποτελεσματικό εφόδιο ασφάλειας της ανθρωπότητας.

## ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

### Η σημασία των δεξιοτήτων επικοινωνίας στο εργασιακό περιβάλλον

Στο σημερινό επαγγελματικό κόσμο, οι δεξιότητες επικοινωνίας θεωρούνται απαραίτητο εφόδιο, ίσως, έναν από τους βασικότερους παράγοντες επιτυχίας. Ανεξαρτήτως κλάδου ή θέσεως εργασίας, η ικανότητα ελεύθερης έκφρασης ιδεών, η αποτελεσματική συνεργασία και η κατανόηση των άλλων συμβάλλει σημαντικά στην ορθή λειτουργία μιας επιχείρησης. Η επικοινωνία σχετίζεται με την ανταλλαγή απόψεων αλληλά και με τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης και συνεργασίας σε κάθε εργασιακό χώρο.

Σε ένα εργασιακό περιβάλλον όπου οι ομάδες συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων, η σωστή επικοινωνία κρίνεται καίρια. Όταν οι εργαζόμενοι μπορούν να μεταφέρουν τις προτάσεις τους, μειώνονται οι παρεξηγήσεις και αυξάνεται η αποτελεσματικότητα της ομάδας. Παράλληλα, ο διάλογος δημιουργεί ένα θετικό κλίμα μεταξύ των εργαζομένων, όπου κάθε μέλος αισθάνεται πως η άποψή του λαμβάνεται υπόψη.

Οι δεξιότητες επικοινωνίας αποτελούν, επίσης, κύριο παράγοντα για την επαγγελματική εξέλιξη. Οι εργαζόμενοι που έχουν τη δυνατότητα αποτελεσματικής παρουσίασης των ιδεών τους, της διαχείρισης των συζητήσεων και της συνεργασίας ακόμη και με διαφορετικές ομάδες, ξεχωρίζουν στο χώρο εργασίας. Η ικανότητα αυτή οδηγεί τόσο στη βελτίωση

της απόδοσης όσο και στη δημιουργία ευκαιριών για νέους ρόλους και μεγαλύτερες ευθύνες.

Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, συγκεκριμένα, της τηλεργασίας και των ψηφιακών εργαλείων συνεργασίας, οι δεξιότητες επικοινωνίας έχουν αποκτήσει ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Οι εργαζόμενοι καλούνται να επικοινωνούν μέσω email, διαδικτυακών συναντήσεων και ψηφιακών μέσων, γεγονός που απαιτεί σαφήνεια, οργάνωση και επαγγελματισμό. Η σωστή χρήση όλων αυτών των σύγχρονων εφοδίων ενισχύει την παραγωγικότητα αλληλά και τη διευκόλυνση της συνεργασίας μεταξύ ομάδων που βρίσκονται σε διαφορετικές τοποθεσίες.

Κάθε δεξιότητα, οποιαδήποτε δυνατότητα είναι και ένα σπουδαίο λιθαράκι για την ομαλή λειτουργία και την επιτυχία ενός εργασιακού περιβάλλοντος. Η σαφής έκφραση, η ενεργητική ακρόαση και η ικανότητα συγκρότησης πνεύματος ομαδικότητας οδηγούν αναμφισβήτητα στην ορθή λήψη αποφάσεων, συνεπώς, στην υλοποίηση των στόχων μιας επιχείρησης. Η ανταλλαγή ιδεών και η συνεργασία αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα στο σύγχρονο κόσμο, όπου όλα μεταβάλλονται συνεχώς. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων καθορίζεται ως πολύτιμο πλεονέκτημα για κάθε επαγγελματία.

## ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

## Η αθέατη επίπτωση της τεχνητής νοημοσύνης στο περιβάλλον

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει εισβάλει δυναμικά στην καθημερινότητά μας, από τις μηχανές αναζήτησης και τους ψηφιακούς βοηθούς μέχρι τη δημιουργία κειμένων, εικόνων και βίντεο. Παρουσιάζεται συχνά ως μια τεχνολογία που θα βελτιώσει την παραγωγικότητα, την επιστημονική έρευνα και την ποιότητα ζωής. Ωστόσο, πίσω από τις εντυπωσιακές δυνατότητές της κρύβεται μία λιγότερο γνωστή πραγματικότητα, η σημαντική κατανάλωση ενέργειας και νερού που απαιτεί η λειτουργία της.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Ινστιτούτου Νερού, Περιβάλλοντος και Υγείας του Πανεπιστημίου των Ηνωμένων Εθνών, η ταχεία ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης αναμένεται να αυξήσει δραματικά τις ανάγκες σε ηλεκτρική ενέργεια και υδάτινους πόρους μέσα στα επόμενα χρόνια. Οι ερευνητές προειδοποιούν ότι η παγκόσμια κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας από τα κέντρα δεδομένων που υποστηρίζουν εφαρμογές AI θα μπορούσε να φτάσει τις 945 τεραβατώρες ετησίως έως το 2030, σχεδόν διπλάσια από τα σημερινά επίπεδα.

Τα κέντρα δεδομένων αποτελούν τη βασική υποδομή της τεχνητής νοημοσύνης. Πρόκειται για τεράστιες εγκαταστάσεις που φιλοξενούν χιλιάδες υπολογιστές και εξειδικευμένους επεξεργαστές υψηλών επιδόσεων. Κάθε φορά που ένας χρήστης υποβάλει ένα ερώτημα σε ένα σύστημα AI, ενεργοποιούνται υπολογιστικοί πόροι οι οποίοι καταναλώνουν ηλεκτρική ενέργεια. Η πραγματική, όμως, ενεργειακή δαπάνη δεν περιορίζεται μόνο στην επεξεργασία δεδομένων. Οι υπολογιστές

ΠΗΓΕΣ:  
United Nations University Institute for Water,  
Environment and Health,  
United Nations Environment Programme, Reuters

αυτοί παράγουν μεγάλες ποσότητες θερμότητας και απαιτούν συνεχή ψύξη, για να λειτουργούν με ασφάλεια.

Εδώ εμφανίζεται ένας δεύτερος, εξίσου σημαντικός παράγοντας, η κατανάλωση νερού. Πολλά σύγχρονα κέντρα δεδομένων χρησιμοποιούν νερό για τα συστήματα ψύξης τους, προκειμένου να διατηρούν σταθερές θερμοκρασίες λειτουργίας. Η έκθεση του ΟΗΕ εκτιμά ότι μέχρι το 20230 η χρήση νερού που θα συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με την τεχνητή νοημοσύνη θα μπορούσε να φτάσει τα 9,3 τρισεκατομμύρια λίτρα ετησίως. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί περίπου στις ετήσιες ανάγκες 1,3 δισεκατομμυρίων ανθρώπων.

Παράλληλα, το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της τεχνητής νοημοσύνης δεν εξαντλείται στην κατανάλωση ενέργειας και νερού. Το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον έχει επισημάνει ότι πρέπει να εξετάζεται ολόκληρος ο κύκλος ζωής των συστημάτων AI. Αυτό περιλαμβάνει την εξόρυξη πρώτων υλών για την κατασκευή ηλεκτρονικών εξαρτημάτων, την παραγωγή και μεταφορά εξοπλισμού, τη λειτουργία των υποδομών και τελικά, τη διαχείριση των ηλεκτρονικών αποβλήτων που προκύπτουν από την αντικατάσταση παλαιότερων συστημάτων.

Οι ειδικοί, λοιπόν, υπογραμμίζουν την ανάγκη για μεγαλύτερη διαφάνεια από τις εταιρείες τεχνολογίας σχετικά με την κατανάλωση πόρων, καθώς και για την υιοθέτηση κοινών διεθνών προτύπων μέτρησης του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της AI.

## ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



# Η νεανική επιχειρηματικότητα σε διεθνές επίπεδο

Με πληροφορίες από:  
"Global Entrepreneurship Monitor GEM 2026"

Η επιχειρηματικότητα των νέων διαμορφώνεται πλέον σε ένα δυναμικό δείκτη οικονομικής ανάπτυξης και καινοτομίας σε κύριους πρωταγωνιστές σε τομείς όπως τεχνολογία, βιώσιμη ενέργεια και logistics.

Σύμφωνα με έρευνα του "Global Entrepreneurship Monitor GEM 2026", η νεανική επιχειρηματικότητα παρουσιάζει ενδιαφέροντα στατιστικά και τάσεις. Το ποσοστό συμμετοχής των νέων 18 – 34 ετών παγκοσμίως φτάνει περίπου το 12 – 15% και οι περισσότεροι ξεκινούν κάποια επιχείρηση ή είναι ενεργοί ιδρυτές startups. Η γεωγραφική κατανομή δείχνει ότι η Ασία εμφανίζει το υψηλότερο ποσοστό με 18%, ενώ η Ευρώπη κινείται γύρω στο 10%, οι ΗΠΑ και ο Καναδάς φτάνουν το 13% και η Λατινική Αμερική το 16%. Οι τομείς που προτιμούν συνδέονται άμεσα με τις σύγχρονες ανάγκες της αγοράς και τις ευκαιρίες ψηφιακής καινοτομίας.

Συγκεκριμένα, οι τάσεις και οι προοπτικές δείχνουν ότι οι νεαροί επιχειρηματίες βρίσκουν σημαντικά προνόμια στις παγκόσμιες αγορές. Τα global hubs, όπως η Σιγκαπούρη, το Τελ Αβίβ, η Βοστώνη και το Λονδίνο, εξελίσσονται σε hotspots νεανικής καινοτομίας, αξιοποιώντας remote εργασία και ψηφιακές πλατφόρμες, για να αναπτύξουν την επιχειρηματική

τους δραστηριότητα. Επιπλέον, η αύξηση της παραγωγικότητας των startups συνδέεται άμεσα με την τεχνολογία και ταυτόχρονα, η ικανότητα προσαρμογής σε διεθνείς αγορές προσφέρει πλεονεκτήματα ανταγωνιστικότητας.

Παρά την αυξημένη δραστηριότητα, οι νέοι έρχονται αντιμέτωποι με διάφορα ζητήματα. Η διασυνωριακή πρωτοβουλία απαιτεί διεθνείς συνεργασίες και πρόσβαση σε αγορές που μπορεί να είναι δύσκολη. Ταυτόχρονα, η χρηματοδότηση αποτελεί περιοριστικό παράγοντα, ενώ το οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον διαδραματίζει κείμενο ρόλο, καθώς η σταθερότητα των συνθηκών επηρεάζει τις πιθανότητες επιτυχίας.

Στο παγκόσμιο επιχειρηματικό τοπίο του 2026, οι νέες ιδέες των νέων ξεπερνούν σύνορα και γεωγραφικούς περιορισμούς, χτίζοντας γέφυρες μεταξύ χωρών και αγορών. Οι δράσεις τους δημιουργούν νέες προοπτικές, ευκαιρίες για ανάπτυξη και βιωσιμότητα. Κάθε νεαρός επιχειρηματίας που ξεκινά ένα project, μια πρωτοβουλία ή ένα startup πλέον, γίνεται μέρος ενός διεθνούς συστήματος που μετατρέπει τις προκλήσεις σε δυνατότητες και τους περιορισμούς σε στρατηγικά πλεονεκτήματα.

## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Ψηφιακός έλεγχος  
για κάθε φορολογούμενο

Η ΑΑΔΕ περνά σε μία νέα ψηφιακή εποχή, δημιουργώντας έναν ολοκληρωμένο «ψηφιακό φάκελο» για κάθε φορολογούμενο. Στο πλαίσιο του επιχειρησιακού σχεδίου για το 2026, προγραμματίζονται περίπου 194.000 φορολογικοί και τελεωνειακοί έλεγχοι, με βασικό στόχο τον περιορισμό της φοροδιαφυγής και του οικονομικού εγκλήματος.

Το νέο μοντέλο βασίζεται στην αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης, αυτοματοποιημένων διασταυρώσεων και ανάλυσης μεγάλων δεδομένων. Η ΑΑΔΕ θα συλλέγει στοιχεία από φορολογικές δηλώσεις, τραπεζικές κινήσεις, POS, ηλεκτρονικά τιμολόγια, ακίνητα, μισθώσεις και ψηφιακές πλατφόρμες όπως το Airbnb. Έτσι, θα μπορεί να εντοπίζει πιο εύκολα περιπτώσεις όπου τα δηλωμένα εισοδήματα δε συμβαδίζουν με την πραγματική οικονομική εικόνα ενός πολίτη ή μιας επιχείρησης.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα αδήλωτα ενοίκια, στις βραχυχρόνιες μισθώσεις, στις τραπεζικές καταθέσεις και στις περιπτώσεις αδικαιολόγητου πλουτισμού. Σημαντικό ρόλο θα έχει και το νέο Μητρώο Ιδιοκτησίας και Διαχείρισης Ακινήτων (ΜΙΔΑ), το οποίο θα διασταυρώνει στοιχεία από το Κτηματολόγιο, τις δηλώσεις Ε9 και τις ηλεκτρονικές μισθώσεις.

Παράλληλα, ενισχύονται τα ψηφιακά εργαλεία της φορολογικής διοίκησης, όπως το myData, η ηλεκτρονική τιμολόγηση και τα ψηφιακά δελτία αποστολής, ώστε κάθε συναλλαγή να καταγράφεται σε πραγματικό χρόνο. Η λογική αυτού του συστήματος είναι πως όλο και λιγότερες οικονομικές δραστηριότητες θα μπορούν να μένουν «αόρατες» για το κράτος.

Η κυβέρνηση υποστηρίζει ότι το νέο ψηφιακό πλαίσιο θα αυξήσει τα δημόσια έσοδα και θα δημιουργήσει ένα πιο δίκαιο φορολογικό σύστημα. Ωστόσο, δε λείπουν οι ανησυχίες σχετικά με την προστασία των προσωπικών δεδομένων και τα όρια της ψηφιακής παρακολούθησης των πολιτών. Πολλοί εκφράζουν φόβους ότι η συνεχής συλλογή οικονομικών στοιχείων μπορεί να οδηγήσει σε ένα μοντέλο διαρκούς φορολογικής επιτήρησης.

Το βέβαιο είναι ότι η φορολογική διοίκηση αληθίνει ριζικά. Η εποχή των χειροκίνητων διασταυρώσεων και των αποσπασματικών ελέγχων δίνει σταδιακά τη θέση της σε ένα ψηφιακό σύστημα όπου τα δεδομένα, η τεχνητή νοημοσύνη και οι αυτοματοποιημένες αναλύσεις θα αποτελούν το βασικό εργαλείο καταπολέμησης της φοροδιαφυγής.

ΠΗΓΕΣ: GR Times, CNN Greece, Proson.gr,  
Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών

## ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



### Οι Έλληνες επιχειρηματίες που δραστηριοποιούνται στο εξωτερικό

Η επιχειρηματική παρουσία των Ελλήνων στο διεθνή χώρο αποτελεί ένα σύγχρονο φαινόμενο με επαγγελματίες που είτε έχουν μεταφέρει εκεί τη βάση της επιχείρησής τους είτε έχουν αναπτύξει επιχειρηματικές δραστηριότητες πέρα από τα ελληνικά σύνορα. Αυτή η μετακίνηση αφορά τόσο τις νεοφυείς εταιρείες όσο και τους έμπειρους επιχειρηματίες που βρίσκονται σε ηγετικές θέσεις σε μεγάλες πολυεθνικές και δυναμικά αναπτυσσόμενες εταιρείες.

Για πολλούς επιχειρηματίες, η επέκταση στο εξωτερικό δεν είναι μόνο επιλογή αλλά ανάγκη, για να αποκτήσουν πρόσβαση σε μεγαλύτερες αγορές, επενδυτικά κεφάλαια και τεχνολογίες αιχμής. Παρά το γεγονός ότι η χώρα μας έχει αυξήσει τη δεκτικότητα στρατηγικών επενδύσεων και επιχειρηματικών συνεργασιών τα τελευταία χρόνια, πολλοί επιχειρηματίες επιλέγουν να στήσουν ή να επεκτείνουν τις δραστηριότητές τους σε χώρες όπου η πρόσβαση σε χρηματοδότηση και πόρους είναι ευκολότερη. Οι πόλεις έλξης περιλαμβάνουν μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις, αποδεικνύοντας πως μια σημαντική μερίδα της νέας γενιάς επιχειρηματιών βλέπει την Ελλάδα περισσότερο ως βάση εκκίνησης παρά ως τελικό προορισμό για ανάπτυξη.

Βέβαια, η δραστηριοποίηση στο εξωτερικό δεν πραγματοποιείται χωρίς δοκιμασίες. Οι Έλληνες προσπαθούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά ρυθ-

μιστικά πλαίσια, κουλτούρα και απαιτήσεις αγορών. Παρόλα αυτά, η ελληνική επιχειρηματικότητα παρουσιάζει ένα αυξανόμενο βαθμό ωριμότητας, ενώ ορισμένοι επιχειρηματίες έχουν καταφέρει να συνδυάσουν και τη δραστηριοποίηση στο εξωτερικό με επενδύσεις και συνεργασίες στην Ελλάδα. Σ' αυτό το πλαίσιο, μάλιστα, η εξωστρέφεια συνιστά τρόπο ενίσχυσης της διεθνούς εικόνας της χώρας και της συνεργασίας με διεθνείς επενδυτές και επιχειρηματικά δίκτυα.

Η παρουσία Ελλήνων επιχειρηματιών σε διεθνείς αγορές προσφέρει πολλαπλά οφέλη. Δημιουργεί δίκτυα που μπορούν παράλληλα να ωφεληθούν και την ελληνική αγορά, ενισχύοντας την εικόνα της Ελλάδας ως χώρας που παράγει καινοτόμους επιχειρηματίες με εμπειρία και γνώσεις. Συγχρόνως, αυτή η τάση προβάλλει έναν αυξανόμενο βαθμό παγκοσμιοποίησης στην ελληνική επιχειρηματικότητα, καθώς όλοι όσοι συμμετέχουν βλέπουν τα σύνορα ως ευκαιρία και όχι ως περιορισμό.

Επομένως, το φαινόμενο αυτό αναπτύσσεται δυναμικά με καίριες θέσεις σε διεθνείς αγορές, startups και επιχειρήσεις υψηλής τεχνολογίας. Μάλιστα, το γεγονός αυτό συμβάλλει στην ενδυνάμωση του ελληνικού επιχειρηματικού κόσμου μέσω γνώσεων και διασυνδέσεων με τον παγκόσμιο επιχειρηματικό χάρτη.

## ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΟ

Συντάξεις χρειάς  
2026

Οι συντάξεις χρειάς βρίσκονται στο επίκεντρο των εξελίξεων, καθώς το Υπουργείο Εργασίας εξετάζει παρεμβάσεις που ενδέχεται να αλλιάξουν οριστικά το καθεστώς των περικοπών μετά την τριετία. Οι συζητήσεις αφορούν περίπου 295.000 δικαιούχους και σχετίζονται με τη διατήρηση του ποσοστού στο 70% της σύνταξης του θανόντος συζύγου.

Με βάση το ισχύον ασφαλιστικό πλαίσιο, η σύνταξη χρειάς αντιστοιχεί στο 70% της κύριας σύνταξης του θανόντος. Το ποσό αυτό καταβάλλεται πλήρως για τα πρώτα τρία χρόνια από τον θάνατο. Μετά την τριετία, προβλέπεται μείωση της παροχής στις περιπτώσεις όπου ο επιζών σύζυγος εργάζεται, λαμβάνει δική του σύνταξη ή αποκτήσει νέο δικαίωμα σύνταξης. Η περικοπή αυτή μπορεί να οδηγήσει το ποσό ακόμη και στο 35% της σύνταξης του θανόντος, κάτι που έχει προκαλέσει μεγάλες αντιδράσεις από ενώσεις συνταξιούχων και κοινωνικούς φορείς.

Το σημαντικότερο θέμα αφορά την εφαρμογή των περικοπών μετά την πάροδο τριών ετών. Αν και ο νόμος προβλέπει μειώσεις, στην πράξη, πολλές από αυτές δεν εφαρμόστηκαν ποτέ πλήρως, κυρίως, στον ιδιωτικό τομέα.

Σύμφωνα με δημοσιεύματα, η κυβέρνηση έχει αποφασίσει να «παγώσει» τις περικοπές και εξετάζει νομοθετική λύση, ώστε:

- να διατηρηθεί μόνιμα το 70%,

ΠΗΓΕΣ: in.gr, alphapress.gr, tovima.gr, pierianews.gr

- να μην αναζητηθούν αναδρομικά ποσά από δικαιούχους
- και να αντιμετωπιστούν οι ανισότητες ανάμεσα στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα.

Το Υπουργείο Εργασίας φαίνεται να αναζητά οριστική λύση στο πρόβλημα, καθώς η εφαρμογή των περικοπών θα δημιουργήσει σοβαρές αντιδράσεις.

Οι αλληλαγές αφορούν κυρίως:

- χήρες και χήρους που λαμβάνουν δική τους σύνταξη,
- εργαζόμενους συνταξιούχους,
- δικαιούχους του Δημοσίου όπου οι περικοπές εφαρμόστηκαν νωρίτερα,
- και οικογένειες με δύο εθνικές συντάξεις.

Ιδιαίτερα κρίσιμο θεωρείται το θέμα της δεύτερης εθνικής σύνταξης. Μετά από αποφάσεις της Δικαιοσύνης, εξετάζεται εάν κάποιοι δικαιούχοι θα συνεχίσουν να λαμβάνουν και τις δύο παροχές ή αν θα υπάρξουν νέοι περιορισμοί.

Μέχρι στιγμής, δεν έχει ψηφιστεί νέα νομοθετική ρύθμιση, το ισχύον καθεστώς παραμένει θεωρητικά ενεργό αλλά οι περικοπές φαίνεται πως παραμένουν «παγωμένες» σε πολλές περιπτώσεις.

Οι ειδικοί, λοιπόν, συμβουλεύουν τους δικαιούχους να παρακολουθούν τις επίσημες ανακοινώσεις του ΕΦΚΑ, να δηλώνουν αλληλαγές εργασίας ή συνταξιοδότησης και να ελέγχουν τα ενημερωτικά σημειώματα σύνταξης για τυχόν μεταβολές.

## ΚΟΙΝΩΝΙΑ

### Οι πιο ιδιαιότερες αγορές στον κόσμο!

Οι αγορές αποτελούν εδώ και αιώνες σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής των ανθρώπων. Πέρα από τον εμπορικό ρόλο τους, λειτούργουν ως χώροι συνάντησης, ανταλλαγής ιδεών και πολιτιστικής αλληλεπίδρασης. Σε πολλές χώρες, οι παραδοσιακές αγορές παραμένουν ζωντανά σημεία της πόλης, γεμάτα χρώματα, αρώματα και ήχους που αποκαλύπτουν το χαρακτήρα μιας κοινωνίας. Ορισμένες από αυτές ξεχωρίζουν ιδιαίτερα, είτε λόγω της ιστορίας τους είτε λόγω του μοναδικού τρόπου λειτουργίας τους.

Μία από τις πιο γνωστές αγορές στον κόσμο είναι το **Grand Bazaar** στην Κωνσταντινούπολη. Πρόκειται για ένα από τα παλαιότερα και μεγαλύτερα παζάρια παγκοσμίως με ιστορία που ξεκινά τον 15<sup>ο</sup> αιώνα. Χιλιάδες καταστήματα βρίσκονται σε ένα δίκτυο από στενά δρομάκια, όπου πωλούνται κοσμήματα, μπαχαρικά, υφάσματα, χαλιά και παραδοσιακά αντικείμενα. Η εμπειρία του παζαριού, όπου η διαπραγμάτευση της τιμής αποτελεί μέρος της διαδικασίας αγοράς, δίνει στους επισκέπτες μια αυθεντική εικόνα της τοπικής εμπορικής κουλτούρας.

Στην Ασία, μία από τις πιο εντυπωσιακές αγορές είναι η **Chatuchak Market** στην Μπανγκόκ της Ταϊλάνδης. Πρόκειται για μια από τις μεγαλύτερες υπαίθριες αγορές με χιλιάδες πάγκους. Εκεί μπορεί κανείς να βρει σχεδόν τα πάντα, από ρούχα μέχρι

φυτά. Η αγορά θυμίζει έναν τεράστιο λαβύρινθο γεμάτο μικρά σοκάκια και πολύχρωμους πάγκους, όπου οι επισκέπτες περιπλανώνται για ώρες ανακαλύπτοντας μοναδικά αντικείμενα.

Στην Ευρώπη, μία από τις πιο διάσημες αγορές τροφίμων είναι η **La Boqueria** στη Βαρκελώνη. Βρίσκεται στο κέντρο της πόλης και φημίζεται για τη μεγάλη ποικιλία φρέσκων προϊόντων που προσφέρει. Στους πάγκους της μπορεί κανείς να βρει φρούτα, τυριά, αλλαντικά, θαλασσινά και παραδοσιακά ισπανικά πιάτα. Πολλοί επισκέπτες πηγαίνουν εκεί, για να δοκιμάσουν τοπικές γεύσεις, καθώς μέσα στην αγορά λειτουργούν μικρά εστιατόρια και πάγκοι με φαγητό.

Οι ιδιαίτερες αυτές αγορές αντικατοπτρίζουν την ιστορία, τις παραδόσεις και τον τρόπο ζωής κάθε περιοχής. Μέσω αυτών, οι επισκέπτες μπορούν να γνωρίσουν καλύτερα την κουλτούρα ενός τόπου, να δοκιμάσουν τοπικά προϊόντα και να έρθουν σε επαφή με την καθημερινότητα των κατοίκων. Για πολλούς ταξιδιώτες, η επίσκεψη σε μία τοπική αγορά θεωρείται ένας από τους πιο αυθεντικούς τρόπους γνωριμίας με την πόλη. Εκεί, λοιπόν, μέσα στο θόρυβο των πωλητών και τη ζωντάνια του πλήθους, αποκαλύπτεται ο πραγματικός παλμός της ζωής!

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ

**Όταν τα προϊόντα  
γίνονται viral!**

Στην εποχή των social media, ένα προϊόν δε χρειάζεται παραδοσιακή διαφήμιση, για να κερδίσει την προσοχή των καταναλωτών. Μερικά post σε κάθε γνωστό διαδικτυακό μέσο αρκούν, ώστε να μετατρέψουν ένα απλό αντικείμενο σε "must have" φαινόμενο μέσα σε λίγες ώρες. Η viral διάδοση έχει διαφοροποιήσει ριζικά τον τρόπο που οι επιχειρήσεις προωθούν τα προϊόντα τους, ενώ η επιρροή της στις πωλήσεις είναι άμεση και εντυπωσιακή.

Ένα προϊόν θεωρείται viral, όταν διαδίδεται γρήγορα και μαζικά μέσω των social media. Συχνά, πρόκειται για κάτι οπτικά εντυπωσιακό, πρωτότυπο ή συνδεδεμένο με μια δημοφιλή τάση, που οι χρήστες θέλουν να μοιραστούν με το δίκτυό τους. Η διάδοση αυτή μπορεί να προκύψει μέσω των influencers, δημοφιλών challenges ή περιεχομένου που δημιουργούν οι ίδιοι οι καταναλωτές, όπως βίντεο, φωτογραφίες ή αξιολογήσεις. Η συμμετοχή των ανθρώπων είναι καθοριστική, καθώς όσο περισσότεροι χρήστες αναπαράγουν το περιεχόμενο, τόσο μεγαλύτερη γίνεται η επίδραση του προϊόντος.

Η viral δημοσιότητα οδηγεί σε άμεση αύξηση της ζήτησης. Οι καταναλωτές επιθυμούν να αποκτήσουν το προϊόν, ενώ, παράλληλα, η επιχείρηση αποκτά

δωρεάν προβολή σε εκατομμύρια χρήστες. Οπτική ελκυστικότητα, σύνδεση με δημοφιλείς τάσεις, ενεργή συμμετοχή των χρηστών και στρατηγική marketing είναι παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες, για να γίνει viral ένα προϊόν. Η δημιουργία περιεχομένου προκαλεί συναισθήματα, όπως ενθουσιασμό ή ψυχαγωγία συμβάλλοντας στην ταχεία διάδοση. Επιπλέον, οι μικρές επιχειρήσεις έχουν τη δυνατότητα αξιοποίησης της αυθεντικότητάς τους, για να κερδίσουν το ενδιαφέρον του κοινού χωρίς μεγάλα διαφημιστικά budgets.

Παρά τα πλεονεκτήματα, η viral δημιουργικότητα, ίσως, ενισχύει και τις προκλήσεις. Οι επιχειρήσεις οφείλουν να διαχειριστούν την ξαφνική αύξηση της ζήτησης και να διασφαλίσουν την ποιότητα των προϊόντων τους.

Η δύναμη των social media έχει μεταμορφώσει τον τρόπο προώθησης και κατανάλωσης των προϊόντων. Ένα viral προϊόν, λοιπόν, εκτοξεύει τις πωλήσεις μέσα σε λίγες ώρες, ενισχύοντας την εικόνα της μάρκας. Για τις επιχειρήσεις, η αντίληψη κάθε μηχανισμού που κρύβεται πίσω από τη viral μετάδοση αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιτυχία στην ψηφιακή εποχή.

# ΝΕΑ ΕΠΕΤΕΙΑΚΑ ΠΑΚΕΤΑ. Ανακάλυψέ τα.

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

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



# TEREA

TURQUOISE

*95 Χρόνια  
Παπασράτος*



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



**IQOS**

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

## ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ



### ΑΑΔΕ: Κατάσχεση 415.000 ηαθραίων τσιγάρων στο «Ελ. Βενιζέλιος»

ΠΗΓΗ: ΑΑΔΕ, Δελτίο Τύπου 5 Ιουνίου 2026

Μια ακόμη σημαντική επιτυχία στη μάχη κατά του λαθρεμπορίου καπνικών προϊόντων κατέγραψαν οι ελεγκτές της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων, στον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, «Ελ. Βενιζέλιος», αποτρέποντας εγκαίρως την εισαγωγή και διάθεση μεγάλης ποσότητας ηαθραίων τσιγάρων στην ελληνική αγορά.

Συγκεκριμένα, οι ελεγκτές της ΑΑΔΕ, με τη βοήθεια του ειδικά εκπαιδευμένου σκύλου ανιχνευτή καπνικών, BANE, εντόπισαν και κατάσχεσαν συνολικά **414.900 τεμάχια ηαθραίων τσιγάρων**.

Τα καπνικά προϊόντα ήταν κρυμμένα στις αποσκευές έντεκα επιβατών, οι οποίοι είχαν φτάσει στην Αθήνα με πτήσεις από την Αιθιοπία και την Αίγυπτο. Και οι έντεκα συνελήφθησαν άμεσα και προσήχθησαν στον αρμόδιο Εισαγγελέα.

Τα αμφιβόλου ποιότητας ηαθραία τσιγάρα προορίζονταν για διάθεση στην εγχώρια αγορά, θέτοντας σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία, με τους διαφυγόντες δασμούς και φόρους να φτάνουν στα **85.000€**.

Η σημαντική αυτή επιτυχία εντάσσεται σε ένα ευρύτερο και συστηματικό σχέδιο δράσης της ΑΑΔΕ για την καταπολέμηση του λαθρεμπορίου. Τα αποτελέ-

σματά του αποτυπώνονται και στην πρόσφατη πανευρωπαϊκή έκθεση της KPMG για τα παράνομα καπνικά προϊόντα, σύμφωνα με την οποία η Ελλάδα αναδεικνύεται σε πρωταθλήτρια μεταξύ των 27 κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καταγράφοντας –για δεύτερη συνεχή χρονιά– τη μεγαλύτερη μείωση στην κατανάλωση παράνομων τσιγάρων.

Ειδικότερα, το 2025, η κατανάλωση παράνομων προϊόντων καπνού στη χώρα μας μειώθηκε κατά 3,4 εκατοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2024, ενώ οι απώλειες δημοσίων εσόδων από διαφυγόντες φόρους και δασμούς περιορίστηκαν κατά 108 εκατομμύρια ευρώ.

«Πρόκειται για μια σημαντική αναγνώριση της μακροχρόνιας στρατηγικής μας για την αντιμετώπιση του λαθρεμπορίου. Ωστόσο, δεν υπάρχουν περιθώρια εφησυχασμού. Συνεχίζουμε με αμείωτη ένταση τους ελέγχους στις πύλες εισόδου της χώρας, προκειμένου να διασφαλίσουμε τα δημόσια έσοδα, να προστατεύσουμε τον υγιή ανταγωνισμό και κυρίως τη δημόσια υγεία», δήλωσε ο Διοικητής της ΑΑΔΕ, Γιώργος Πιτσιλής.

## ΕΡΕΥΝΑ

## Ακραίος καύσωνας και υγεία: 1 στους 3 ανθρώπους επηρεάζεται παγκοσμίως

ΠΗΓΗ:

"Environment Research: Health – 2026,  
αναφορά μέσω «Guardian»

Μία νέα διεθνής μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό "Environmental Research: Health", δείχνει ότι ο ακραίος καύσωνας δεν αποτελεί πλέον μεμονωμένο φυσικό φαινόμενο αλλά καθημερινή πραγματικότητα για μεγάλο μέρος του πλανήτη. Σύμφωνα με την ανάλυση, 1 στους 3 ανθρώπους παγκοσμίως ζει σε περιοχές όπου η θερμοκρασία είναι τόσο υψηλή που περιορίζει τις καθημερινές δραστηριότητες και αυξάνει τον κίνδυνο για την υγεία.

Η έρευνα, που συνδυάζει δεδομένα για τη θερμοκρασία, τον πληθυσμό και τις φυσιολογικές αντιδράσεις του σώματος στη ζέση, αποκαλύπτει ότι:

- Ο ακραίος καύσωνας περιορίζει ακόμη και ελαφρές φυσικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, το νοικοκυριό ή την εργασία σε εξωτερικούς χώρους, ιδιαίτερα κατά τις θερμές ώρες της ημέρας.

- Οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι έχουν μειωμένη ικανότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος, πλήττονται ιδιαίτερα. Ένα άτομο άνω των 65 ετών μπορεί να βιώνει περίπου 900 ώρες ετησίως με θερμοκρασίες που δυσκολεύουν την ασφαλή δραστηριότητα, έναντι περίπου 600 ωρών το 1950.

- Άνθρωποι που ζουν σε τμήματα της Νότιας Ασίας, της Μέσης Ανατολής και της Δυτικής Αφρικής είναι πιο ευάλωτοι, παρά το γεγονός ότι έχουν χαμηλότερο ιστορικό στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Οι κλιματικές αλλαγές εντείνουν τέτοια φαινόμενα

με άμεσο αντίκτυπο στη δημόσια υγεία:

- Ο οργανισμός δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στη θερμική καταπόνηση, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εξάντησης, αφυδάτωσης, θερμοπληξίας και επιδείνωσης χρόνιων παθήσεων.

- Οι επιπτώσεις είναι πιο έντονες σε άτομα με ήδη υπάρχουσες καρδιαγγειακές, αναπνευστικές ή νεφρικές παθήσεις, καθώς η θερμοκρασία επηρεάζει την ικανότητα του σώματος να διατηρεί βασικές λειτουργίες.

- Ο καύσωνας συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας σε ηλικιωμένους και ευπαθείς ομάδες, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες υποδομές για προστασία.

Η μελέτη επισημαίνει ότι οι περιορισμοί στην ανθρώπινη δραστηριότητα λόγω υψηλών θερμοκρασιών αφορά μια γενικότερη τάση που εντείνεται όσο αυξάνεται η παγκόσμια θερμοκρασία. Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η προστασία των πιο ευάλωτων πληθυσμών και η ενίσχυση των υποδομών ανθεκτικότητας στον καύσωνα είναι επείγουσες προτεραιότητες. Επιπλέον, οι ερευνητές καλούν σε δραστική μείωση της χρήσης ορυκτών καυσίμων και σε παγκόσμια συνεργασία για τον περιορισμό της υπερθέρμανσης, προκειμένου να αποφευχθούν ακόμα χειρότερες συνέπειες στο περιβάλλον και την υγεία.

## ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



### 117 εργαστήρια συμβουλευτικής της ΔΥΠΑ τον Ιούνιο

Η Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΑ) συνέχισε τα Εργαστήρια Ομαδικής Συμβουλευτικής σε όλη την Ελλάδα και τον Ιούνιο, με στόχο την ενίσχυση των πολιτών που αναζητούν εργασία ή επιθυμούν να αλλάξουν επαγγελματική πορεία, προετοιμάζοντάς τους για την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη ένταξή τους στην αγορά εργασίας.

**Τον Ιούνιο πραγματοποιήθηκαν συνολικά 117 εργαστήρια:**

- 95 δια ζώσης σε 69 ΚΠΑ2
  - 22 διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας e-Εργαστήρια
- Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν εξειδικευμένα εργαστήρια από εργασιακούς συμβούλους της ΔΥΠΑ, σε θεματικές ενότητες όπως:
- Πώς να δημιουργήσω ένα αποτελεσματικό βιογραφικό
  - Πώς να προετοιμάσω 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 και Κοινωνική Αλληλεγγύη Οικονομία
  - Business Model Canvas: σχεδιάσε 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

Τα εργαστήρια προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις και πρακτικά εργαλεία για την αναζήτηση εργασίας, την επιχειρηματικότητα και την ανάπτυξη σύγχρονων δεξιοτήτων. Ιδιαίτερα θετική είναι η έμφαση στις ψηφιακές δεξιότητες και στην αξιοποίηση της Τεχνητής Νοημοσύνης, που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της σύγχρονης αγοράς εργασίας. Η δυνατότητα συμμετοχής τόσο δια

ζώσης όσο και διαδικτυακά διευκολύνει την πρόσβαση περισσότερων πολιτών σε ποιοτική συμβουλευτική υποστήριξη. Πρόκειται για μια ουσιαστική επένδυση στο ανθρώπινο δυναμικό της χώρας.

**Νικόλαος Αρβανίτης**

NEO

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ  
**ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ**

ΑΝΕΠΑΝΑΛΗΠΤΗ ΕΚΡΗΞΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ

**3,50€**  
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ



for **ploom**

Αυτά τα προϊόντα δεν είναι ακίνδυνα και περιέχουν νικοτίνη, η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

## ΑΠΟΨΗ



## Το διεθνές εμπόριο παλαιότερα και σήμερα

Το διεθνές εμπόριο θεωρείται μία από τις πιο σημαντικές δυνάμεις που έχουν διαμορφώσει τον κόσμο, συνδέοντας οικονομίες, πολιτισμούς και κοινωνίες για αιώνες. Από τα πρώτα εμπορικά δίκτυα της αρχαιότητας έως τις σύγχρονες παγκόσμιες αγορές, η εξέλιξη του εμπορίου αντικατοπτρίζει τόσο τις τεχνολογικές προόδους όσο και τις κοινωνικοπολιτικές αλλαγές.

Στην αρχαιότητα, οι άνθρωποι βασίζονταν σε απλές αλληλά αποτελεσματικές εμπορικές διαδρομές. Ο Δρόμος του Μεταξιού συνέδεε την Κίνα με την Ευρώπη, επιτρέποντας την ανταλλαγή μεταξωτών υφασμάτων, μπαχαρικών και πολύτιμων μετάλλων. Παράλληλα, οι θαλάσσιες διαδρομές στη Μεσόγειο και τον Ινδικό Ωκεανό συνέδεαν αυτοκρατορίες και εμπορικές πόλεις, ενισχύοντας την οικονομική ανάπτυξη και τη διάδοση ιδεών. Το εμπόριο τότε ήταν αργό, εξαρτώμενο από τον καιρό και τις φυσικές δυσκολίες αλληλά αποτελούσε θεμέλιο για την άνθιση των πολιτισμών.

Η βιομηχανική επανάσταση έφερε ριζικές αλλαγές στο εμπόριο. Οι σιδηρόδρομοι και τα κανάλια διευκόλυναν τη μεταφορά αγαθών σε μεγάλες αποστάσεις, ενώ η ατμομηχανή αύξησε την ταχύτητα και την ποσότητα της παραγωγής. Τα λιμάνια επεκτάθηκαν, τα καράβια έγιναν μεγαλύτερα και η τεχνολογία διαφοροποίησε την κλίμακα των

εμπορικών συναλλαγών. Το εμπόριο έγινε προσιτό για όλους και οι οικονομίες άρχισαν να συνδέονται με την παγκόσμια κλίμακα.

Στη σύγχρονη εποχή, το διεθνές εμπόριο είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παγκοσμιοποίηση και τις τεχνολογικές καινοτομίες. Η αεροπορική και θαλάσσια μεταφορά υψηλής ταχύτητας και οι ψηφιακές πλατφόρμες επιτρέπουν την άμεση διακίνηση προϊόντων και υπηρεσιών από τη μία άκρη του κόσμου στην άλλη. Οι ελεύθερες ζώνες, οι εμπορικές συμφωνίες και οι διεθνείς οργανισμοί ρυθμίζουν την αγορά, ενώ τα ηλεκτρονικά συστήματα παρακολούθησης διασφαλίζουν την ταχύτητα των συναλλαγών. Παράλληλα, οι καταναλωτές έχουν πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες που παλαιότερα θα ήταν αδιανόητα, δημιουργώντας ένα παγκόσμιο οικονομικό δίκτυο.

Η σύγκριση του παρελθόντος με το σήμερα αποδεικνύει ότι, αν και οι μέθοδοι έχουν αλλιάξει δραματικά, ο βασικός στόχος του εμπορίου παραμένει ο ίδιος, η ανταλλαγή αγαθών και υπηρεσιών για την οικονομική ανάπτυξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ταυτόχρονα, το διεθνές εμπόριο σήμερα απαιτεί συντονισμένη πολιτική και τεχνολογική υποδομή, καθώς η κλίμακα και η πολυπλοκότητά του είναι πρωτοφανείς.

## ΚΟΙΝΩΝΙΑ

## Επηρεάζουν τα social media την αυτοεκτίμησή μας;

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν μετατραπεί σε προέκταση της ζωής μας. Από τη στιγμή που ξυπνάμε μέχρι λίγο πριν κοιμηθούμε, ένα γρήγορο scroll στο κινητό μοιάζει αυτονόητο. Παρόλο που μας βοηθούν να ενημερωνόμαστε, να επικοινωνούμε και να ψυχαγωγούμαστε, τα social media μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμησή μας με τρόπους που αρκετές φορές, δε συνειδητοποιούμε.

Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους με τους οποίους επηρεάζεται η αυτοεκτίμησή μας σχετίζεται με τη σύγκριση. Στα περισσότερα μέσα παρατηρούμε εικόνες ανθρώπων που φαίνονται να έχουν τέλεια ζωή με όμορφα ταξίδια, επιτυχημένες καριέρες, ιδανικές σχέσεις και άψογη εμφάνιση. Αυτό που συχνά ξεχνάμε βασίζεται στα φίλτρα ή σε συγκεκριμένες επιλογές των χρηστών. Πρόκειται για ορισμένες στιγμές κάποιου ατόμου και όχι για την καθημερινή ζωή του. Όταν, όμως, συγκρίνουμε τη δική μας πραγματικότητα με αυτές τις τέλειες εικόνες, είναι εύκολο να νιώθουμε ότι υστερούμε.

Τα likes, τα σχόλια και γενικότερα, οι κοινοποιήσεις λειτουργούν συχνά σαν μικρές δόσεις επιβεβαίωσης. Όταν μια ανάρτηση συγκεντρώνει μεγάλη ανταπόκριση, μπορεί να νιώσουμε χαρά ή ικανοποίηση. Αν, ωστόσο, δεν έχει την ανταπόκριση που περιμέναμε, ίσως γεννηθούν αμφιβολίες. Με τον καιρό, αυτή η εξάρτηση από την ψηφιακή επιβεβαίω-

ση επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας, κάτι που ισχύει σε πιο έντονο, μάλιστα, βαθμό για τα άτομα μικρής ηλικίας.

Τα φίλτρα, η επεξεργασία φωτογραφιών και η προσεκτική επιλογή περιεχομένου δημιουργούν μια εικόνα τελειότητας που ενδεχομένως δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Ενώ, λοιπόν, παρακολουθούμε διαρκώς τέτοιες εικόνες, πιθανώς, θα αρχίσουμε να θεωρούμε ότι αυτό είναι ένα φυσιολογικό πρότυπο, γεγονός που θα οδηγήσει σε πίεση, ώστε να ανταποκριθούμε σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες, ακόμη και σε λανθασμένες αποφάσεις, είτε αυτές αφορούν την εμφάνιση είτε τον τρόπο ζωής.

Το πιο σημαντικό στοιχείο βασίζεται πολλές φορές στο αποτέλεσμα αυτής της επιρροής που μπορεί να συμβεί ασυνείδητα. Δεν είναι απαραίτητο να αισθανθούμε άμεσα άσχημα. Ακόμη και μικρές συγκρίσεις μπορούν σταδιακά να διαμορφώσουν τον τρόπο που αντιλαμβάνομαστε τον εαυτό μας.

Τα social media αποτελούν το σύγχρονο εργαλείο έκφρασης και επικοινωνίας. Όταν τα χρησιμοποιούμε με επίγνωση, απολαμβάνουμε τα οφέλη τους χωρίς να επιτρέπουμε την αρνητική επίδρασή τους στην εικόνα μας. Και αυτό οφείλουμε να μεταδώσουμε στα παιδιά, τα οποία διαμορφώνουν τα δικά τους χαρακτηριστικά, ώστε να τα προστατεύσουμε.

## ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Αγαπητό Tobacco Consulting, καλησπέρα,

Θα ήθελα να μάθω ποια προϊόντα επηρεάζονται από τις νέες ρυθμίσεις σχετικά με την απαγόρευση κάπναβης; Μήπως θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση ανά κατηγορία προϊόντος;

Παναγιώτης, Δράμα

Καλησπέρα, αγαπητέ Παναγιώτη,

Όπως γνωρίζουμε, το Υπουργείο Υγείας έλαβε την απόφαση να αυστηροποιήσει το πλαίσιο διάθεσης προϊόντων κάπναβης, με αποτέλεσμα την απόσυρση πολλών προϊόντων από περίπτερα και μίνι μάρκετ. Παράλληλα, ο ΕΟΦ ανακοίνωσε την καθολική απαγόρευση λιανικής πώλησης προϊόντων κάπναβης σε μορφή ξηρού άνθους, ενώ προβλέπονται αυστηροί έλεγχοι. Πολλοί υποστηρίζουν, όπως και η Ένωση Καπνοπωλών Μακεδονίας, ότι δεν είναι δυνατόν να αντιμετωπίζονται όλα τα προϊόντα με τον ίδιο τρόπο, καθώς υπάρχουν διαφορές μεταξύ των κατηγοριών προϊόντων, της χρήσης τους και των χαρακτηριστικών τους. Αναμένουμε κι εμείς περισσότερες πληροφορίες, ώστε να μπορούμε να παρέχουμε την κατάλληλη ενημέρωση προς όλους.

Καλησπέρα σας,

Η απαγόρευση αυτού του είδους κάπναβης θα οδηγήσει τους καταναλωτές σε ανεξέλεγκτες πηγές προμήθειας; Επίσης, θα υπάρξει επίπτωση στον κύκλο εργασιών για εμάς;

Μαρία, Θεσσαλονίκη

Γεια σου, Μαρία,

Γενικότερα, εκφράζεται η ανησυχία ότι η πλήρης απαγόρευση ενδέχεται να οδηγήσει μέρος της ζήτησης σε ανεξέλεγκτα κανάλια διακίνησης, δημιουργώντας αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που επιδιώκει η Πολιτεία. Σίγουρα θα υπάρξει σοβαρή επίπτωση για οποιαδήποτε επιχείρηση, καθώς χιλιάδες σημεία λιανικής πώλησης έχουν επενδύσει, όπως κι εσύ και οι υπόλοιποι συνάδελφοι, στη διάθεση των συγκεκριμένων προϊόντων. Η αιφνίδια μεταβολή του θεσμικού πλαισίου επηρεάζει άμεσα τον κύκλο εργασιών πολλών μικρών επιχειρήσεων και δημιουργεί πιέσεις στην απασχόληση, γεγονός που, ενδεχομένως, έπρεπε να ληφθεί υπόψη κατά τη διάρκεια λήψεων αποφάσεων σχετικά με το συγκεκριμένο ζήτημα. Ο Πρόεδρος της Ένωσης Καπνοπωλών Μακεδονίας, κύριος Ιακώβου Κωνσταντίνος, καθώς και μέλη της, έχουν διατυπώσει κρίσιμα ερωτήματα για το συγκεκριμένο θέμα και περιμένουν απαντήσεις, που οφείλουμε να γνωρίζουμε όλοι.

Θα θέλαμε να ενημερώσουμε τους συναδέλφους ότι μπορούν να απευθύνουν τα ερωτήματά τους στο e-mail: [iakovou.kon@hotmail.com](mailto:iakovou.kon@hotmail.com)

## ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΩΛΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



### Υπάρχει μεγάλη δυσκολία στην εύρεση προσωπικού

**Θανάσης Βαφείδης**

Κατάστημα Ψηλικών / Θεσσαλονίκη

Ονομάζομαι Θανάσης Βαφείδης. Με την αδερφή μου διαθέτουμε κατάστημα ψηλικών στη Θεσσαλονίκη, στην οδό Ζυργάνου 30, το οποίο λειτουργεί από το 2005. Στην επιχείρηση εργαζόμαστε μαζί, καθώς κι ένα ακόμη άτομο, από τις 8 το πρωί έως τη 1 τη νύχτα. Είμαστε ικανοποιημένοι, ωστόσο, έχουμε σκεφτεί την αλλαγή επαγγέλματος, κυρίως, λόγω των ωραρίων εργασίας. Επίσης, υπάρχει μεγάλη δυσκολία στην εύρεση προσωπικού. Αν κάποιος επιθυμεί να ασχοληθεί με αυτό το επάγγελμα, πρέπει να διαθέτει υπομονή και επιμονή. Δυστυχώς, δεν έχουμε τη συνοχή που αρμόζει για το μέγεθος του κλάδου μας. Θα μπορούσαμε να διεκδικήσουμε περισσότερα οφέλη, εάν ήμασταν όλοι ενωμένοι στα σωματεία μας.

Το POS αποτελεί ένα βήμα προς τα εμπρός για τον εκσυγχρονισμό του κλάδου. Το μόνο που θα ήθελα να διαφοροποιηθεί σχετικά με αυτό είναι ο μηδενισμός στην παρακράτηση των συναλλαγών.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



## Σχολείο και οικογένεια, μια συνεργασία που ενισχύει τη μάθηση

Η εκπαίδευση των παιδιών δεν αποτελεί ευθύνη μόνο του σχολείου αλλά και της οικογένειας. Μάλιστα, η συνεργασία ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και γονείς είναι καθοριστικής σημασίας για την ομαλή ανάπτυξη και τη σχολική πρόοδο των μαθητών. Όταν σχολείο και οικογένεια επικοινωνούν και συνεργάζονται αποτελεσματικά, δημιουργείται ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους τόσο σε γνωστικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Οι γονείς διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη μαθησιακή πορεία των παιδιών, καθώς θεωρούνται το πρώτο και πιο σταθερό πλαίσιο στήριξης. Η ενθάρρυνση, η παρακολούθηση της σχολικής προόδου και η θετική στάση απέναντι στη μάθηση ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των μαθητών, δίνοντας κίνητρο για καλύτερη επίδοση. Παράλληλα, οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να καθοδηγούν τους γονείς, παρέχοντας πληροφορίες για τις ανάγκες και τις δυνατότητες των παιδιών.

Η συστηματική επικοινωνία μεταξύ σχολείου και οικογένειας συμβάλλει στην έγκαιρη αναγνώριση πιθανών δυσκολιών, που ενδεχομένως, αντιμετωπίζουν οι μαθητές. Μέσα από ενημερώσεις και δράσεις συνεργασίας, οι δύο πλευρές μπορούν να ανταλλάξουν απόψεις και να αναζητούν λύσεις που θα

βοηθήσουν το παιδί να προσαρμοστεί καλύτερα στο σχολικό περιβάλλον. Με αυτό τον τρόπο, λειτουργούν από κοινού σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης.

Επιπλέον, η ενεργή συμμετοχή των γονέων στις σχολικές δραστηριότητες ενισχύει το ενδιαφέρον των μαθητών για το σχολείο. Όταν οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί συνεργάζονται για το καλό τους, αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και υποστήριξη.

Παρά τα οφέλη, η συνεργασία αυτή μπορεί να αντιμετωπίζει ορισμένες δυσκολίες, όπως η έλλειψη χρόνου, η περιορισμένη επικοινωνία ή οι διαφορετικές προσδοκίες. Γι' αυτό, λοιπόν, καίριας σημασίας είναι η καλλιέργεια μιας ανοιχτής και ειλικρινούς σχέσης μεταξύ του σχολείου και της οικογένειας, βασισμένη στο σεβασμό και στην κοινή επιδίωξη της προόδου των μαθητών.

Συνολικά, μέσω αυτής της συνεργασίας επιτυγχάνεται σταδιακά ένα ισχυρό υποστηρικτικό πλαίσιο. Ο κυριότερος παράγοντας αυτής της προσπάθειας αφορά, αρχικά, την επιτυχημένη εκπαιδευτική πορεία των παιδιών και στη συνέχεια, προωθεί την ανάπτυξη υπεύθυνων και ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων.



**ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ**

**ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**



**Μήτσας Νικόλαος**

Πρόεδρος του Κέντρου  
"ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ"

3<sup>ος</sup> Σεπτεμβρίου 28

546 36 Θεσσαλονίκη

Τ. 2310 211504, 6978 642610

e-mail: kentro.pnois@gmail.com

www.kentropnoizois.gr

### Τι είναι το Κέντρο Μελέτης Προβλημάτων & Αλληλεγγύης της 3<sup>ης</sup> Ηλικίας «ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ»

Η τρίτη ηλικία αποτελεί ένα πολύτιμο κομμάτι της κοινωνίας μας. Οι άνθρωποι που εργάστηκαν, δημιούργησαν οικογένειες, στήριξαν την οικονομία και πρόσφεραν στην κοινωνική ζωή, αξίζουν σεβασμό, προστασία και ουσιαστική φροντίδα. Ωστόσο, οι σύγχρονες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες δημιουργούν πολλή δυσκολία στους ηλικιωμένους: μοναξιά, οικονομική ανασφάλεια, δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας, ψηφιακό αποκλεισμό, καταναλωτικές απάτες και έλλειψη κοινωνικής στήριξης. Μέσα σε αυτή την πραγματικότητα γεννιέται η ανάγκη ύπαρξης ενός οργανωμένου φορέα που θα μελετά τα προβλήματα της τρίτης ηλικίας και θα προωθήσει δράσεις αλληλεγγύης και προστασίας.

Το Κέντρο Μελέτης Προβλημάτων & Αλληλεγγύης της 3<sup>ης</sup> Ηλικίας με τον διακριτικό τίτλο ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ δημιουργείται ως ένας κοινωνικός και ανθρωποκεντρικός φορέας με σκοπό να στηρίξει τους ηλικιωμένους, να προασπίσει τα δικαιώματά τους και να ενισχύσει την ποιότητα ζωής τους. Η ίδια η ονομασία ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ συμβολίζει την ελπίδα, την αξιοπρέπεια, τη φροντίδα και τη συνέχιση της ενεργούς παρουσίας των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας στην κοινωνία.

Βασικός στόχος του Κέντρου είναι η μελέτη των κοινωνικών, οικονομικών, ψυχολογικών και καταναλωτικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Μέσα από έρευνες, καταγραφή αναγκών, ενημερωτικές δράσεις και παρεμβάσεις προς την Πολιτεία, το Κέντρο επιδιώκει να αναδεικνύει τις πραγματικές δυσκολίες της τρίτης ηλικίας και να προτείνει εφαρμόσιμες λύσεις. Δεν περιορίζεται μόνο στη διαπίστωση προβλημάτων, αλλά φιλοδοξεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινότητας των ηλικιωμένων.

Παράλληλα, η ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ έχει έντονο κοινωνικό

και αλληλεγγύη χαρακτήρα. Στόχος είναι η ανάπτυξη δικτύων αλληλεγγύης, η αντιμετώπιση της μοναξιάς και της απομόνωσης, η παροχή ενημέρωσης για κοινωνικά δικαιώματα, η ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και η δημιουργία δράσεων κοινωνικής συμμετοχής. Οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως **παθητικοί αποδέκτες βοήθειας**, αλλά ως ενεργά μέλη της κοινωνίας με εμπειρία, γνώση και δυνατότητα προσφοράς.

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στην προστασία των ηλικιωμένων ως καταναλωτών. Στην εποχή των ηλεκτρονικών συναλλαγών, των τηλεφωνικών απατών και των παραπληροφορικών πρακτικών, πολλοί ηλικιωμένοι κινδυνεύουν να πέσουν θύματα εκμετάλλευσης. Η ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ μπορεί να λειτουργήσει ως παρατηρητήριο προστασίας των δικαιωμάτων τους, παρέχοντας ενημέρωση, πρόληψη και συμβουλευτική υποστήριξη.

Ένας ακόμη σημαντικός τομέας είναι η εκπαίδευση των ηλικιωμένων στις νέες τεχνολογίες. Η ψηφιακή γνώση αποτελεί πλέον προϋπόθεση κοινωνικής συμμετοχής. Μέσα από απλά και κατανοητά προγράμματα μάθησης, οι ηλικιωμένοι μπορούν να μάθουν να χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο, διαδίκτυο, ηλεκτρονικές υπηρεσίες και μέσα επικοινωνίας, αποκτώντας μεγαλύτερη αυτονομία και αυτοπεποίθηση.

**Η ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ** δεν αποτελεί απλώς ένα σωματείο ή έναν φορέα υποστήριξης. Αποτελεί μια ιδέα κοινωνικής προσφοράς, αξιοπρέπειας και ανθρωπιάς. Ένα κέντρο που επιδιώκει να γίνει η φωνή των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας, να αγωνιστεί για τα δικαιώματά τους και να δημιουργήσει μια κοινωνία όπου κανένας ηλικιωμένος δεν θα νιώθει μόνος, αόρατος ή εγκαταλελειμμένος. Γιατί η τρίτη ηλικία δεν είναι το τέλος της ζωής, αλλά μια περίοδος που αξίζει σεβασμό, φροντίδα και μια νέα **πνοή ζωής!**

## ΕΝΕΡΓΕΙΑ



## Η έννοια της διασφάλισης επάρκειας και αξιοπιστίας στο δίκτυο

Η ενεργειακή ασφάλεια συνιστά έναν από τους πιο κρίσιμους παράγοντες της σύγχρονης κοινωνίας, καθώς η αδιάλειπτη και αξιόπιστη παροχή ενέργειας αποτελεί απαραίτητο στοιχείο για τη λειτουργία των επιχειρήσεων, των υποδομών και των νοικοκυριών. Ο όρος αναφέρεται στη δυνατότητα ενός κράτους ή δικτύου στην εξασφάλιση επαρκούς παροχής ενέργειας, ακόμη και σε περιόδους κρίσης ή αυξημένης ζήτησης.

Η ενεργειακή ασφάλεια περιλαμβάνει ακόμη και τη λειτουργία του δικτύου, συγκεκριμένα, τη σταθερότητα της τροφοδοσίας, γεωπολιτικές αιτίες, τεχνικές βλάβες και την προστασία από διακοπές που προκαλούνται λόγω φυσικών φαινομένων.

Ειδικότερα, οι παράγοντες που επηρεάζουν την επάρκεια και την αξιοπιστία είναι οι εξής:

- **Δίκτυα μεταφοράς και διανομής:** Η ποιότητα και η συντήρηση των δικτύων ηλεκτρικής ενέργειας καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αξιοπιστία της παροχής. Η σωστή τεχνική υποδομή μειώνει την πιθανότητα διακοπών και αυξάνει την ανθεκτικότητα του συστήματος.
- **Διαχείριση ζήτησης:** Η εποχική κατανάλωση απαιτεί έξυπνα συστήματα ελέγχου και πρόβλεψης για την αποφυγή υπερφόρτωσης.
- **Εναλλακτικές πηγές και αποθήκευση:** Παρότι δεν επικεντρώνασθε σε ανανεώσιμες πηγές, η ύπαρξη συστημάτων αποθήκευσης ενέργειας (π.χ. μπαταρίες ή

θερμικά συστήματα) ενισχύει την αξιοπιστία του δικτύου.

- **Γεωπολιτικοί και οικονομικοί παράγοντες:** Η εισαγωγή ενέργειας από τρίτες χώρες ή η μεταβολή των τιμών καυσίμων μπορεί να επηρεάσει την επάρκεια, απαιτώντας στρατηγικό σχεδιασμό και εναλλακτικά σχέδια προμήθειας.

Οι σύγχρονοι κίνδυνοι για την ενεργειακή ασφάλεια περιλαμβάνουν:

- **Κλιματικά φαινόμενα:** Καταιγίδες, καύσωνες ή παγετοί μπορούν να προκαλέσουν βλάβες σε δίκτυα και εγκαταστάσεις.
- **Τεχνικές βλάβες:** Ανεπαρκής συντήρηση ή παρωχημένος εξοπλισμός αυξάνουν τις πιθανότητες διακοπών.
- **Κυβερνοαπειλές:** Η ψηφιοποίηση των ενεργειακών δικτύων φέρνει νέες προκλήσεις ασφαλείας, με επιθέσεις σε συστήματα ελέγχου να προκαλούν σοβαρές διακοπές.

Η σταθερή και ασφαλή παροχή ενέργειας σχετίζεται με τη γενικότερη ανάπτυξη, όπως και την ευημερία. Οι προκλήσεις απαιτούν, σύμφωνα με τους ειδικούς, εξισορρόπηση στη διαθεσιμότητα, την αξιοπιστία και τη βιωσιμότητα, ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε διατάραξη στην καθημερινότητα των πολιτών.

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Τα βουνά της Ελλάδας, η άγρια ψυχή ενός τόπου

Όταν μιλάμε για την Ελλάδα, η σκέψη μας πηγαίνει αυτόματα στο φως, στη θάλασσα και στα πανέμορφα νησιά. Κι όμως, η χώρα μας είναι κατά βάση ορεινή. Περισσότερο από το 70% της έκτασής της καλύπτεται από βουνά και ημιορεινές περιοχές. Οι ορεινοί όγκοι της είναι φορείς ιστορίας, μυθολογίας, αντίστασης, πολιτισμού και αυθεντικής ζωής.

Από το μυθικό Όλυμπο έως τα άγρια Λευκά Όρη της Κρήτης, τα ελληνικά βουνά συγκροτούν μία παράλληλη Ελλάδα, ίσως, λιγότερο προβεβλημένη αλλά βαθιά ουσιαστική.

#### Όλυμπος: το σύμβολο

Ο Όλυμπος, το ψηλότερο βουνό της χώρας με κορυφή τον Μύτικα (2.918 μέτρα), αποτελεί γεωγραφικό ορόσημο, εθνικό δρυμό και σημαντικό προσορισμό ορειβασίας. Η εναλλαγή τοπίων, από πυκνά δάση έως «αλπικές» κορυφές, δημιουργεί μία εμπειρία που συνδυάζει φυσική πρόκληση και πνευματική ανάταση.

#### Πίνδος: η ραχοκοκαλιά της χώρας

Η οροσειρά της Πίνδου καλύπτει μεγάλο μέρος της ηπειρωτικής Ελλάδας, λειτουργώντας σαν φυσικός άξονας που ενώνει περιοχές και πολιτισμούς. Στην καρδιά της βρίσκονται μοναδικά οικοσυστήματα, φαράγγια εντυπωσιακού βάθους, λίμνες και παραδοσιακοί οικισμοί με πέτρινη αρχιτεκτονική. Το Ζαγόρι, τα

γεφύρια της Ηπείρου και οι απομακρυσμένες κοινότητες μαρτυρούν έναν τρόπο ζωής δεμένο με το τοπίο.

#### Ταΰγετος: το αυστηρό, ιδιαίτερο μεγαλείο

Στην Πελοπόννησο, ο Ταΰγετος δεσπόζει με επιβλητικότητα. Οι απότομες πλαγιές και η υψηλότερη κορυφή του, ο Προφήτης Ηλίας (2.407 μέτρα), συνθέτουν ένα τοπίο που προκαλεί δέος. Η ιστορική σύνδεση με τη Σπάρτη ενισχύει τον συμβολισμό του βουνού ως χώρου δύναμης. Σήμερα, θεωρείται τόπος εξερεύνησης για τους πεζοπόρους, όπως και πεδίο επανασύνδεσης με τη φύση.

#### Τα Λευκά Όρη, η ορεινή Κρήτη

Στη δυτική Κρήτη, τα Λευκά Όρη προσφέρουν ένα διαφορετικό ορεινό τοπίο. Γυμνές κορυφές, φαράγγια, πέτρινα οροπέδια και αιφνίδιες εναλλαγές του καιρού δημιουργούν ένα περιβάλλον άγριο αλλά γοητευτικό.

Τα ελληνικά βουνά υπήρξαν καταφύγιο και προπύργιο σε κρίσιμες ιστορικές περιόδους από την αρχαιότητα μέχρι την Επανάσταση του 1821 και τους αγώνες του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Ήταν τόποι ελευθερίας, αντίστασης και επιβίωσης. Παράλληλα, στα ορεινά χωριά διατηρήθηκαν γλώσσες, μουσικές παραδόσεις και τοπικές γαστρονομικές ιδιαιτερότητες. Η ορεινή Ελλάδα είναι πολιτιστικός θησαυρός!



## Η μνήμη και η απώλειά της

Η μνήμη είναι μία από τις πιο βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου εγκεφάλου. Χάρη σε αυτή μπορούμε να θυμόμαστε πρόσωπα, εμπειρίες, γνώσεις και στιγμές της ζωής μας. Η μνήμη διαμορφώνει την προσωπικότητα και την καθημερινότητά μας, χωρίς αυτή, η σύνδεση με το παρελθόν και το περιβάλλον γίνεται δύσκολη.

Όλοι οι άνθρωποι ξεχνούν περιστασιακά πράγματα. Ένα όνομα, ένα ραντεβού ή το σημείο όπου άφησαν τα κλειδιά τους. Συνήθως, αυτό θεωρείται φυσιολογικό. Ωστόσο, όταν η απώλεια μνήμης γίνεται συχνή και επηρεάζει την καθημερινή ζωή, μπορεί να αποτελέσει ένδειξη σοβαρότερων προβλημάτων, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ.

Η μνήμη δε λειτουργεί σαν «αποθήκη» όπου ο εγκέφαλος φυλάει πληροφορίες αλλά πρόκειται για μια πολύπλοκη διαδικασία που περιλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών, την αποθήκευσή τους και την ανάκτησή τους, όταν χρειάζονται. Σημαντικό ρόλο παίζει ο ιππόκαμπος, μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μάθηση και τη δημιουργία νέων αναμνήσεων. Τα νευρικά κύτταρα επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ηλεκτρικών και χημικών σημάτων, δημιουργώντας τα «μονοπάτια» της μνήμης.

Η απώλεια της μνήμης μπορεί να οφείλεται σε πολλούς διαφορετικούς παράγοντες και δε συνδέεται πάντα με σοβαρή ασθένεια.

**1.** Το έντονο άγχος επηρεάζει τη συγκέντρωση και δυσκολεύει τον εγκέφαλο να αποθηκεύσει πληροφορίες. Όταν κάποιος είναι κουρασμένος, ξεχνά πιο εύκολα.

**2.** Ο ύπνος βοηθά τον εγκέφαλο να οργανώσει και να «αποθηκεύσει» τις αναμνήσεις. Η χρόνια αυπνία μπορεί να προκαλέσει προβλήματα μνήμης και

συγκέντρωσης.

**3.** Με την πάροδο των χρόνων, η λειτουργία του εγκεφάλου επιβραδύνεται φυσιολογικά. Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να θυμηθούν πληροφορίες χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα ασθένεια.

**4.** Η έλλειψη βιταμίνης B12, η κακή διατροφή ή η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζουν τη μνήμη.

**5.** Σε ορισμένες περιπτώσεις, η απώλεια μνήμης συνδέεται με παθήσεις του εγκεφάλου, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ.

Η νόσος αυτή είναι μια προοδευτική νευροεκφυλιστική ασθένεια που επηρεάζει κυρίως τη μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά. Είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας παγκοσμίως. Στα πρώτα στάδια ο ασθενής μπορεί να ξεχνά πρόσφατα γεγονότα, να επαναλαμβάνει τις ίδιες ερωτήσεις ή να δυσκολεύεται στην εύρεση λέξεων. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, επηρεάζονται όλο και περισσότερο η κρίση, η επικοινωνία και η καθημερινή λειτουργία. Σε προχωρημένα στάδια, το άτομο δεν αναγνωρίζει ακόμη και οικεία πρόσωπα.

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η νόσος σχετίζεται με συσσώρευση παθολογικών πρωτεϊνών στον εγκέφαλο, οι οποίες καταστρέφουν σταδιακά τα νευρικά κύτταρα.

Παρότι δεν υπάρχει οριστική θεραπεία, έρευνες δείχνουν ότι ο τρόπος ζωής βοηθάει στη διατήρηση υγείας του εγκεφάλου. Δραστηριότητες όπως το διάβασμα, τα σταυρόλεξα, η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και η συνεχής εξάσκηση του μυαλού φαίνεται πως ενισχύουν τη λειτουργία της μνήμης.



### Αναστασία Δ. Κόκκαλη

Κλινικός Διατροφολόγος -  
Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D.  
Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων  
British Dietetic Association  
[info@kokkalidiet.gr](mailto:info@kokkalidiet.gr), [www.kokkalidiet.gr](http://www.kokkalidiet.gr)

## Τρώμε όπως scrollάρουμε»: Πώς το σύγχρονο περιβάλλον αλλιάζει την πείνα μας

Σε μια εποχή όπου το κινητό δεν φεύγει από το χέρι μας, η διατροφή μας έχει αλλιάξει, όχι μόνο σε επίπεδο επιλογών, αλλά σε επίπεδο βιολογίας. Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι σήμερα δεν τρώμε απλώς επειδή πεινάμε. Τρώμε επειδή είμαστε εκτεθειμένοι συνεχώς σε ερεθίσματα. Από βίντεο με φαγητό, μέχρι διαφημίσεις και "healthy bowls", το σύγχρονο περιβάλλον έχει μετατραπεί σε ένα ατελείωτο buffet, όχι στο τραπέζι, αλλά στο μυαλό μας. Το ερώτημα είναι απλό: Μήπως η πείνα μας δεν είναι πλέον πραγματική;

### Η πείνα δεν είναι μόνο στο στομάχι

Η πείνα ρυθμίζεται από ένα πολύπλοκο σύστημα που περιλαμβάνει ορμόνες όπως η γκρελίνη (που αυξάνει την όρεξη) και η λεπτίνη (που δίνει σήμα κορεσμού). Ωστόσο, αυτό το σύστημα δεν λειτουργεί απομονωμένα. Ο εγκέφαλος και συγκεκριμένα τα κέντρα ανταμοιβής επηρεάζονται έντονα από εξωτερικά ερεθίσματα. Αυτό σημαίνει ότι βλέποντας φαγητό, αυξάνεται η επιθυμία για κατανάλωση. Οι μυρωδιές και εικόνες ενεργοποιούν μηχανισμούς πείνας. Με απλά λόγια: μπορεί να είσαι χορτάτος και να θες να φας.

### Το φαινόμενο της "οπτικής πείνας"

Ο όρος "visual hunger" χρησιμοποιείται πλέον στη βιβλιογραφία για να περιγράψει την επιθυμία για φαγητό που προκαλείται αποκλειστικά από οπτικά ερεθίσματα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συνεχής έκθεση σε εικόνες φαγητού αυξάνει τη δραστηριότητα

στον εγκέφαλο που σχετίζεται με την ανταμοιβή, ενισχύει την επιθυμία για υψηλής θερμιδικής αξίας τρόφιμα και οδηγεί σε αυξημένη κατανάλωση, ακόμα και χωρίς φυσική πείνα.

### Πώς επηρεάζει αυτό το βάρος και τον μεταβολισμό

Η χρόνια υπερκατανάλωση, ακόμα και μικρών ποσοτήτων, οδηγεί σε αυξημένη θερμιδική πρόσληψη, σε διαταραχή σημάτων κορεσμού και σε αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης (λόγω συχνών "τσιμποληγμάτων"). Με τον καιρό, αυτό μπορεί να δημιουργήσει: αντίσταση στην ινσουλίνη, αυξημένη λιποαποθήκευση και φυσικά δυσκολία στην απώλεια βάρους.

### Πρακτικές λύσεις που όντως δουλεύουν

1. Τρώγε χωρίς οθόνι
2. "Καθάρισε" το feed σου
3. Δημιούργησε δομή στα γεύματα
4. Αναγνώρισε την πραγματική πείνα
5. Ενίσχυσε τον κορεσμό

### Συμπέρασμα

Η σχέση μας με το φαγητό αλλιάζει και αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Αρκεί να το κατανοήσουμε. Το να μάθουμε να ξεχωρίζουμε την πραγματική πείνα από την "οπτική" ή συναισθηματική επιθυμία είναι ίσως το πιο σημαντικό διατροφικό skill της εποχής. Γιατί τελικά, δεν τρώμε μόνο αυτό που έχουμε στο πιάτο μας. Τρώμε και αυτό που βλέπουμε.



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

### ΕΝΤΥΠΟ: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ωρα*	Υπεύθυνος	Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ωρα*	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  $\leq -18\text{ }^{\circ}\text{C}$





## ΕΔΩ, ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΠΡΟΗΓΕΙΤΑΙ.

Στην Παπαστράτος, εδώ και 95 χρόνια, δίνουμε προτεραιότητα στο μέλλον. Πρωτοπορούμε, επενδύουμε στους ανθρώπους και τον τόπο μας και συμβάλλουμε σταθερά στην πρόοδο της Ελλάδας. Με οδηγό τις αξίες μας, τη συνέπεια και την εμπειρία, συνεχίζουμε να διαμορφώνουμε το αύριο.



**ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ**  
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

#prostokalytero