

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

14 ΧΡΟΝΙΑ!

# TOBACCO

www.tobacco.com.gr

## CONSULTING

## ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 169 | ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

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

**Τα στρατηγικά αποθέματα πετρελίου  
και ο ρόλος του Διεθνούς  
Οργανισμού Ενέργειας**  
σελ.6

**Επιχειρήσεις που κλείνουν  
στην Ελλάδα -  
Τι δείχνουν τα στοιχεία**  
σελ.10

**Τα καλοκαίρια που γέμιζαν  
με παιδικές φωνές...**  
σελ.14

**ΑΑΔΕ:  
Μηλόκο σε 5,6 εκατομμύρια  
ήλαθραϊα τσιγάρα**  
σελ.18

**Μπορεί η 11<sup>η</sup> θέση παγκοσμίως  
να γίνει πραγματική αληθινή;**  
σελ.29



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΟ ΤΟΝ 18 ΕΤΩΝ

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





# plloom aura



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



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ  
**ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ  
ΜΕΓΙΣΤΟ**

ΑΝΕΠΑΝΑΛΗΠΤΗ  
ΕΚΡΗΞΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ



**3,50€**  
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ

SEAMLESS  
HEATED  
TECHNOLOGY

είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

# 14 ΧΡΟΝΙΑ! TOBACCO CONSULTING

## ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΕΥΧΟΣ 169 | ΙΟΥΛΙΟΣ 2026



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

**Αρχισυνταξία:**

Μαρία Παπανέστορα

**Δημοσιογραφική Επιμέλεια:**

Μαρία Παπανέστορα

**Συντακτική Ομάδα:**

Κωνσταντίνος Ιακώβου  
Νικόλαος Αρβανίτης  
Μαρία Παπανέστορα

**Ειδικοί Συνεργάτες:**

Αναστασία Κόκκαλη  
Νικόλαος Μήττας

**Σχεδιασμός /**

**Επιμέλεια Εντύπου:**

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

**CTP / Εκτύπωση /**

**Βιβλιοδεσία:**

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

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



**Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...**

**04**

**Είναι βιώσιμη η ζωή  
στις μεγάλες πόλεις;**

**11**

**Σαρωτικοί έλεγχοι  
για αδήλωτα εισοδήματα  
και βραχυχρόνιες μισθώσεις**

**19**

**Οι χώρες με το  
υψηλότερο άγχος**

**23**

**Οι Έλληνες ομογενείς  
σε Αυστραλία και Αμερική**

**28**

**Πώς λειτουργεί  
η αγορά ενέργειας;**

**31**

**Καλοκαίρι και εγκυμοσύνη:  
Τα dos & don'ts  
στη διατροφή της εγκύου**



NEO

Ανεβάζουμε  
**ένταση**  
με νέες γεύσεις



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

11 MG

13.5 MG

FIND YOUR  
**ZYN**

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

## Είναι βιώσιμη η ζωή στις μεγάλες πόλεις;

Η ζωή σε μεγάλα αστικά κέντρα χαρακτηριζόταν για δεκαετίες ως το σύμβολο της προόδου, των ευκαιριών και της κοινωνικής εξέλιξης. Από την επαγγελματική αποκατάσταση μέχρι την πρόσβαση σε υπηρεσίες και ψυχαγωγία, τα αστικά κέντρα συγκέντρωναν όλα όσα υπόσχονταν μια καλύτερη ζωή. Σήμερα, όμως, το ερώτημα επανέρχεται πιο επίκαιρο από ποτέ, τελικά, είναι βιώσιμη η καθημερινότητα στις μεγάλες πόλεις;

Ένας από τους βασικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη βιωσιμότητα αφορά το κόστος ζωής. Έχουμε επισημάνει πολλοί φορές πως τα ενοίκια έχουν αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό, ιδιαίτερα στα μεγάλα αστικά κέντρα, καθιστώντας την εύρεση κατοικίας δύσκολη, ειδικότερα για τους νέους εργαζόμενους. Ταυτόχρονα, το κόστος αγαθών και υπηρεσιών, όπως η ενέργεια, η διατροφή και οι μεταφορές, επιβαρύνει σημαντικά το διαθέσιμο εισόδημα. Το αποτέλεσμα φανερώνει το γεγονός ότι πολλοί πολίτες αφιερώνουν μεγάλο μέρος των αποδοχών τους σε βασικές ανάγκες, περιορίζοντας την αποταμίευση και την οικονομική ασφάλεια.

Η ζωή στις μεγάλες πόλεις χαρακτηρίζεται από έντονους ρυθμούς. Οι αποστάσεις, η κυκλοφοριακή συμφόρηση και η απουσία ελεύθερου χρόνου επιδρούν άμεσα στην ποιότητα ζωής. Η καθημερινότητα μετατρέπεται συχνά σε έναν μακρύ αγώνα μεταξύ εργασίας και υποχρεώσεων. Παράλληλα, η έλλειψη επαφής με τη φύση οδηγεί σε ψυχική κόπωση, προκαλώντας την ανάγκη για ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ακόμα πιο δύσκολη.

Παρά την πυκνότητα του πληθυσμού, οι μεγάλες πόλεις συνοδεύονται από την αίσθηση της απομόνωσης, καθώς οι γρήγοροι ρυθμοί και η έλλειψη χρόνου περιορίζουν τις ουσιαστικές σχέσεις. Η μοναξιά αναδεικνύεται σε ένα σύγχρονο κοινωνικό φαινόμενο, επηρεάζοντας, κυρίως, τους νέους αλλοδαπούς και τους ηλικιωμένους που ζουν σε αστικά περιβάλλοντα.

Βέβαια, οι πόλεις εξακολουθούν να προσφέρουν καίρια πλεονεκτήματα. Η πρόσβαση σε θέσεις εργασίας, εκπαιδευτικά ιδρύματα, υπηρεσίες υγείας και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι σαφώς περισσότερη σε σχέση με μικρότερες περιοχές. Επιπλέον, τα αστικά κέντρα αποτελούν χώρους καινοτομίας, δικτύωσης και δημιουργίας, προσελκύοντας ανθρώπους με φιλοδοξίες και επαγγελματικούς στόχους.

Η ζωή στις μεγάλες πόλεις, λοιπόν, δε θεωρείται μη βιώσιμη, ωστόσο, γίνεται περισσότερο απαιτητική. Για κάποιους συνιστά πεδίο ευκαιριών, ενώ για άλλους πηγή πίεσης. Το μέλλον των πόλεων θα εξαρτηθεί από τον τρόπο προσαρμογής στις ανάγκες των κατοίκων τους, διατηρώντας την ισορροπία ανάμεσα στην πρόοδο και την ποιότητα ζωής.





**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,  
Ψιλικών & Ενοικιαστών  
Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου  
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,  
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων  
Δήμου Θεσσαλονίκης

## Ryanair: Κλείνει τη βάση της στη Θεσσαλονίκη

Σημαντικές αναταράξεις προκαλεί στην ελληνική αεροπορική αγορά η απόφαση της Ryanair να κλείσει τη βάση της στη Θεσσαλονίκη και να περιορίσει τη δραστηριότητά της στην Ελλάδα για τη χειμερινή περίοδο του 2026.

Η ιρλανδική αεροπορική εταιρεία χαμηλού κόστους ανακοίνωσε ότι αποσύρει τα τρία αεροσκάφη που διατηρούσε στο αεροδρόμιο «Μακεδονία», ενώ παράλληλα, αναστέλλει τις χειμερινές πτήσεις προς το Ηράκλειο και τα Χανιά.

Σύμφωνα με την εταιρεία, η απόφαση θα οδηγήσει σε απώλεια περίπου 700.000 αεροπορικών θέσεων και κατάργηση 12 δρομολογίων στην Ελλάδα, γεγονός που αντιστοιχεί σε μείωση περίπου 45% της χειμερινής δραστηριότητας της εταιρείας στη χώρα.

Η μεγαλύτερη επίπτωση, όμως, φαίνεται πως αφορά την πόλη μας. Η Ryanair διατηρούσε εδώ επιχειρησιακή βάση με τρία αεροσκάφη και αποτελούσε βασικό παράγοντα σύνδεσης της Βόρειας Ελλάδας με ευρωπαϊκές χώρες.

Οι περικοπές αυτές αφορούν δρομολόγια προς το Βερολίνο, τη Βενετία, το Ζάγκρεμπ, τη Στοκχόλμη και πολλούς άλλους προορισμούς. Η αποχώρηση αυτή έχει ήδη προκαλέσει ανησυχία σε φορείς της Θεσσαλονίκης με αρκετούς να υποστηρίζουν εύλογα πως θα μειωθεί ο χειμερινός τουρισμός, θα αυξηθούν οι τιμές των εισιτηρίων και θα περιοριστεί η αεροπορική συνδεσιμότητα της Βόρειας Ελλάδας.

Βέβαια, η Ελλάδα δεν είναι η μόνη χώρα όπου η εταιρεία μειώνει τη δραστηριότητά της. Ήδη, έχει μειώσει θέσεις στην Ισπανία, έχει κλείσει τη βάση της στο Βερολίνο και περιορίζει δρομολόγια σε Βέλγιο και Γερμανία.

Η εξέλιξη αυτή ανοίγει μεγάλη συζήτηση για το μέλλον των low cost αερομεταφορών στην Ελλάδα. Από τη μια πλευρά τα αεροδρόμια επιδιώκουν αυξημένα έσοδα και επενδύσεις, ενώ από την άλλη, οι low cost εταιρείες ζητούν χαμηλότερες χρεώσεις, για να διατηρήσουν φθηνά εισιτήρια.

Το μεγάλο ερώτημα, λοιπόν, που τίθεται είναι αν τελικά, οι υπόλοιπες αεροπορικές εταιρείες θα μπορέσουν να καλύψουν το κενό ή αν η χώρα μας χάσει σημαντικό μέρος του χειμερινού τουρισμού και της συνδεσιμότητας.

Ιδιαίτερα για τη Θεσσαλονίκη, η απόφαση θεωρείται κομβική, καθώς η Ryanair είχε σημαντική παρουσία στην πόλη και μετέφερε μεγάλο όγκο επιβατών από την ευρωπαϊκή αγορά.



## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

## Τα στρατηγικά αποθέματα πετρελαίου και ο ρόλος του Διεθνούς Οργανισμού Ενέργειας

Το πετρέλαιο εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές πηγές ενέργειας παγκοσμίως. Χρησιμοποιείται στις μεταφορές, στη βιομηχανία, στην παραγωγή προϊόντων και γενικότερα, στην οικονομία. Όταν, όμως, ξεσπούν διεθνείς κρίσεις, οι χώρες κινδυνεύουν να βρεθούν αντιμέτωπες με ελλείψεις και μεγάλες αυξήσεις τιμών. Για αυτό το λόγο, δημιουργήθηκαν τα στρατηγικά αποθέματα πετρελαίου.

Ο Διεθνής Οργανισμός Ενέργειας παρακολουθεί στενά την κατάσταση της παγκόσμιας αγοράς ενέργειας και συντονίζει τις χώρες – μέλη του σε περιόδους κρίσης.

Ο οργανισμός ιδρύθηκε το 1974, μετά την πετρελαιοκή κρίση της δεκαετίας του 1970, όταν πολλές χώρες αντιμετώπισαν σοβαρές ελλείψεις καυσίμων και τεράστιες αυξήσεις τιμών, δημιουργώντας ένα κοινό σύστημα ενεργειακής ασφάλειας. Σύμφωνα με τους κανόνες του, κάθε χώρα – μέλος πρέπει να διατηρεί αποθέματα που να καλύπτουν τουλάχιστον 90 ημέρες καθαρών εισαγωγών πετρελαίου. Με αυτό τον τρόπο, σε περίπτωση κρίσης στην παγκόσμια αγορά, οι χώρες μπορούν να αποφύγουν ελλείψεις και οικονομική αστάθεια.

Τα τελευταία χρόνια, ο οργανισμός έχει προειδοποιήσει αρκετές φορές ότι η αγορά πετρελαίου γίνεται όλο και πιο ευάλωτη. Σε ορισμένες περιπτώσεις, έχει προχωρήσει σε συντονισμένη αποδέσμευση στρατηγικών αποθεμάτων από πολλές χώρες ταυτόχρονα.

Αυτό γίνεται, ώστε να αυξηθεί προσωρινά η προσφορά πετρελαίου και να σταθεροποιηθούν οι τιμές.

Η Ελλάδα, ως μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Ενέργειας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, υποχρεούται να διατηρεί στρατηγικά αποθέματα πετρελαίου, τα οποία αποθηκεύονται σε ειδικές εγκαταστάσεις και μπορούν να χρησιμοποιηθούν, αν υπάρξει ανάγκη. Η ύπαρξή τους θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για μια χώρα που εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από εισαγόμενη ενέργεια.

Παρόλο που πολλές χώρες επενδύουν πλέον σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, το πετρέλαιο συνεχίζει να παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην παγκόσμια οικονομία. Για το λόγο αυτό, τα αποθέματα παραμένουν βασικό εργαλείο ενεργειακής ασφάλειας.

Τα αποθέματα αυτά, λοιπόν, δεν είναι απλώς δεξαμενές καυσίμων. Αντίθετα, αποτελούν ασπίδα προστασίας απέναντι σε διεθνείς κρίσεις και οικονομικές αναταράξεις. Ο Διεθνής Οργανισμός Ενέργειας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην παρακολούθηση και τον συντονισμό αυτής της προσπάθειας, στοχεύοντας στη διατήρηση της σταθερής ενεργειακής αγοράς σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται συνεχώς.

Η ενεργειακή ασφάλεια παραμένει πιο βασικό μέλημα από ποτέ, καθώς η παγκόσμια οικονομία εξακολουθεί να εξαρτάται από το πετρέλαιο και τις ισορροπίες γύρω από αυτό.



**New**

**Κάνε κλικ  
σε γεύσεις  
που ξεχωρίζουν.**



**3€**

**PULZE**  
JUST WHAT YOU NEED

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



## ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

## Θέσπιση νέας οδηγίας από την Ε.Ε. για τη μισθολογική διαφάνεια μεταξύ ανδρών και γυναικών

Στη χώρα μας, η αρχή της ίσης αμοιβής κατοχυρώνεται τόσο συνταγματικά όσο και νομοθετικά. Το άρθρο 22 του Συντάγματος προβλέπει ρητά ότι όλοι οι εργαζόμενοι, ανεξαρτήτως φύλου ή άλλης διάκρισης, έχουν δικαίωμα ίσης αμοιβής για παρεχόμενη εργασία ίσης αξίας. Η διάταξη αυτή αποτέλεσε τη βάση για την ανάπτυξη ενός ευρύτερου πλαισίου προστασίας της ισότητας στην εργασία.

Κομβικής σημασίας υπήρξε ο Νόμος 3896/2010, ο οποίος εναρμόνισε την ελληνική νομοθεσία με την ευρωπαϊκή Οδηγία 2006/54/EK και καθιέρωσε την εφαρμογή της αρχής των ίσων ευκαιριών και της ίσης μεταχείρισης ανδρών και γυναικών σε θέματα εργασίας και απασχόλησης.

Ωστόσο, παρά τη νομική κατοχύρωση της ισότητας, η πραγματικότητα της αγοράς εργασίας παραμένει πιο σύνθετη. Το λεγόμενο «μισθολογικό χάσμα φύλου» εξακολουθεί να υφίσταται, αν και σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με παλαιότερες δεκαετίες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι πολλοί μισθολογικές ανισότητες παραμένουν αόρατες. Σε αρκετές επιχειρήσεις οι εργαζόμενοι δε γνωρίζουν τις αποδοχές συναδέλφων τους, ενώ συχνά δεν υπάρχουν σαφή και αντικειμενικά κριτήρια καθορισμού μισθών. Αυτή η έλλειψη διαφάνειας οδήγησε την Ευρωπαϊκή Ένωση στη θέσπιση της νέας Οδηγίας 2023/970.

Η νέα οδηγία θεωρείται ιστορικής σημασίας, καθώς εισάγει ουσιαστικά εργαλεία ελέγχου και πρόληψης των μισθολογικών διακρίσεων. Τα κράτη –

μέλη, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας, οφείλουν να την έχουν ενσωματώσει από τον προηγούμενο μήνα.

**Οι πιο σημαντικές αλλαγές που προβλέπει είναι:**

- η υποχρέωση των εργοδοτών να παρέχουν πληροφορίες για το εύρος των αποδοχών πριν από την πρόσληψη,
- η απαγόρευση ερωτήσεων σχετικά με προηγούμενους μισθούς υποψηφίων,
- η δυνατότητα των εργαζομένων να ζητούν πληροφορίες για τα επίπεδα αμοιβών σε αντίστοιχες θέσεις
- και η υποχρέωση μεγάλων επιχειρήσεων να δημοσιοποιούν στοιχεία για το μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Στην Ελλάδα, ήδη έχουν ξεκινήσει οι διαδικασίες προσαρμογής στη νέα ευρωπαϊκή πραγματικότητα. Το Υπουργείο Εργασίας έχει ανακοινώσει τη λειτουργία ειδικής νομοπαρασκευαστικής επιτροπής για την ενσωμάτωση της Οδηγίας 2023/970 στο ελληνικό δίκαιο.

Σε μια εποχή όπου οι αγορές εργασίας μεταβάλλονται ραγδαία, η προστασία της ισότητας αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Το ζητούμενο είναι η αποτελεσματική εφαρμογή τους στην πράξη, ώστε να μπορέσει η Ευρώπη και μαζί της και η Ελλάδα, να μετατρέψει τη θεσμική ισότητα σε πραγματική κοινωνική ισότητα.



## ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

## Από τα πρώτα αυτοκίνητα στα αυτόνομα!

Για χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι βασίζονταν στα ζώα για τις μεταφορές. Άμαξες, κάρα και άλλα αποτελούσαν το βασικό μέσο μετακίνησης και μεταφοράς αγαθών. Η μεγάλη αλλαγή ήρθε τον 18<sup>ο</sup> και 19<sup>ο</sup> αιώνα, όταν οι εφευρέτες άρχισαν να πειραματίζονται με μηχανές που κινούνταν με ατμό και αργότερα με καύσιμα.

Τα πρώτα αυτοκίνητα ήταν αργά, θορυβώδη και συχνά επικίνδυνα. Παρ' όλα αυτά, αποτέλεσαν επανάσταση για την εποχή τους. Ο άνθρωπος μπορούσε πλέον να κινηθεί χωρίς τη βοήθεια ζώων, βασισμένος αποκλειστικά στη δύναμη της μηχανής.

Κατά τον 20<sup>ο</sup> αιώνα, τα αυτοκίνητα εξελίχθηκαν εντυπωσιακά. Οι μηχανές έγιναν πιο ισχυρές, τα οχήματα πιο ασφαλή και οι μετακινήσεις πιο γρήγορες. Η τεχνολογία προσέθεσε ζώνες ασφαλείας, αερόσακους, ηλεκτρονικά συστήματα και GPS.

Ωστόσο, η μεγαλύτερη αλλαγή ήρθε με την είσοδο των υπολογιστών στα αυτοκίνητα. Τα σύγχρονα οχήματα δεν είναι απλές μηχανές, είναι «κινούμενοι υπολογιστές» με αισθητήρες και λογισμικό. Αυτή η εξέλιξη άνοιξε το δρόμο για τα αυτόνομα οχήματα.

Τα αυτόνομα αυτοκίνητα είναι αυτά που μπορούν να κινούνται χωρίς οδηγό ή με ελάχιστη ανθρώπινη παρέμβαση. Χρησιμοποιούν κάμερες, αισθητήρες, ραντάρ και τεχνητή νοημοσύνη, για να αντιλαμβάνο-

νται το περιβάλλον τους.

Τα αυτοκίνητα αυτά μαθαίνουν να οδηγούν όπως ένας άνθρωπος και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμα πιο προσεκτικά. Σήμερα, αρκετές εταιρείες επενδύουν δισεκατομμύρια ευρώ στην ανάπτυξη αυτής της τεχνολογίας.

Παρά την πρόοδο, η τεχνολογία των αυτόνομων οχημάτων δεν είναι τέλεια. Υπάρχουν ακόμη τεχνικά προβλήματα και σοβαρά ηθικά ερωτήματα, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Τι συμβαίνει εάν το σύστημα κάνει λάθος; Ποιος ευθύνεται σε ένα ατύχημα; Μπορεί ένας υπολογιστής να λάβει ορθές αποφάσεις σε μια επικίνδυνη κατάσταση; Επιπλέον, πολλοί ανησυχούν για την ασφάλεια των δεδομένων και τον κίνδυνο κυβερνοεπιθέσεων. Ένα αυτοκίνητο που λειτουργεί μέσω λογισμικού μπορεί θεωρητικά να γίνει στόχος των hackers, ενώ ταυτόχρονα, επικρατεί ο φόβος ότι η πλήρης αυτοματοποίηση θα επηρεάσει επαγγέλματα όπως είναι οι οδηγοί ταξί και φορτηγών.

Τσως, σε λίγες δεκαετίες, η εικόνα ενός ανθρώπου που κρατά τιμόνι να φαίνεται τόσο παλιά όσο σήμερα μας φαίνεται μια άμαξα με άλογα. Τα αυτόνομα οχήματα δεν είναι κομμάτι επιστημονικής φαντασίας, αλλά το επόμενο κεφάλαιο στην ιστορία της τεχνολογίας και των μεταφορών.



## ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



## Επιχειρήσεις που κλείνουν στην Ελλάδα - Τι δείχνουν τα στοιχεία

Από το 2014 έως το 2023, 233.572 επιχειρήσεις διέκοψαν τη λειτουργία τους, σύμφωνα με το Γενικό Εμπορικό Μητρώο (ΓΕΜΗ). Πάνω από τις μισές (144.249) ήταν ατομικές, ενώ σημαντικός αριθμός αφορούσε ιδιωτικές κεφαλαιουχικές εταιρείες (ΙΚΕ) και (ΕΠΕ). Το λιανεμπόριο και οι εμπορικές επιχειρήσεις επλήγησαν κατά κύριο λόγο, με τις εμπορικές να αγγίζουν 62.882 θουκέτα, εκ των οποίων 39.486 στο λιανεμπόριο, ενώ επιπλέον, έκλεισαν 35.500 επιχειρήσεις στην εστίαση και τα καταλύματα και 12.292 στη μεταποίηση.

Στους πρώτους μήνες του 2025, η Ελλάδα είδε 17.082 νέες επιχειρήσεις να ανοίγουν, έναντι 5.107 θουκέτων. Ωστόσο, η σύγκριση με το 2024 δείχνει επιβράδυνση: πέρυσι στο ίδιο χρονικό διάστημα άνοιξαν 21.631 επιχειρήσεις και έκλεισαν 6.733, δηλαδή, είχαμε περίπου 24% περισσότερα θουκέτα. Ακόμη πιο ανησυχητικά παρουσιάζονται τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ για πτωχεύσεις στο α' τρίμηνο του 2025, καθώς καταγράφηκαν 71 πτωχεύσεις, 14,5% περισσότερες από το ίδιο διάστημα πέρυσι.

Οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν δυσκολίες λόγω του αυξημένου κόστους λειτουργίας και της περιορισμένης πρόσβασης σε χρηματοδότηση.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση των μεγάλων επιχειρήσεων και τη μείωση των επιλογών για τους καταναλωτές.

Είναι, όμως, γεγονός πως η οικονομία φαίνεται να κινείται σε θετικό μοτίβο με ανάπτυξη του ΑΕΠ πάνω από 2% το 2025, σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ. Οι εξαγωγικές και επενδυτικές δραστηριότητες ενισχύουν τους αναδυόμενους κλάδους, ενώ οι υποδομές και η απορρόφηση κονδυλίων από την Ευρωπαϊκή Ένωση αυξάνουν τις επενδυτικές ευκαιρίες.

Παρά τις δυσκολίες, οι οποίες είναι πολλές, η επιχειρηματικότητα στην Ελλάδα εξακολουθεί να δείχνει ανθεκτικότητα και δημιουργικότητα. Οι επιχειρήσεις που επενδύουν στην τεχνολογία, στην εξωστρέφεια και στις νέες ιδέες μπορούν να πρωταγωνιστήσουν στο νέο οικονομικό περιβάλλον, με τους νέους ανθρώπους να διαθέτουν έντονη επιθυμία για δραστηριοποίηση σε διάφορους τομείς. Το ελληνικό επιχειρηματικό τοπίο αλληλάζει και μέσα σε αυτή την αλληλαγή κρύβεται η ελπίδα για ένα πιο βιώσιμο και δυναμικό μέλλον. Η πρόκληση αφορά τη στήριξη αυτού του πνεύματος με πολιτικές ρευστότητας, υποδομές, καινοτομία και επενδυτικές ρύσεις.



## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

## Σαρωτικοί έλεγχοι για αδήλωτα εισοδήματα και βραχυρόνιες μισθώσεις

Η ΑΑΔΕ περνά πλέον σε μια νέα φάση εντατικών ηλεκτρονικών ελέγχων για τα ακίνητα τύπου Airbnb, Booking και VRBO, με στόχο τον εντοπισμό αδήλωτων εισοδημάτων, παράνομων μισθώσεων και φορολογικών παραβάσεων. Οι έλεγχοι δεν περιορίζονται μόνο στις δηλώσεις εισοδήματος, καθώς το νέο σύστημα βασίζεται σε διασταυρώσεις στοιχείων από πλατφόρμες, τράπεζες, το Μητρώο Βραχυρόνιας Μίσθωσης και τις φορολογικές δηλώσεις των ιδιοκτητών.

Η ΑΑΔΕ έχει βάψει στο μικροσκόπιο:

- αδήλωτα ακίνητα Airbnb,
- εισοδήματα που δεν εμφανίζονται στις φορολογικές δηλώσεις,
- λανθασμένες δηλώσεις μισθώσεων,
- περιπτώσεις όπου τα στοιχεία πλατφορμών και τραπεζών δε συμφώνουν.

Σύμφωνα με δημοσιεύματα, οι ελεγκτικοί μηχανισμοί πραγματοποιούν πλέον αυτοματοποιημένες ηλεκτρονικές διασταυρώσεις ανάμεσα στις κρατήσεις που εμφανίζονται στις πλατφόρμες, στα ποσά που εισπράττονται μέσω τραπεζών και στα δηλωμένα εισοδήματα στην εφορία. Ουσιαστικά, η φορολογική διοίκηση αποκτά σχεδόν πλήρη εικόνα της δραστηριότητας κάθε ακινήτου βραχυρόνιας μίσθωσης.

Οι ιδιοκτήτες και οι διαχειριστές ακινήτων ελέγχονται για την εγγραφή τους στο Μητρώο Βραχυρόνιας Μίσθωσης. Κάθε ακίνητο πρέπει να διαθέτει τον Αριθμό Μητρώου Ακινήτου. Αν δεν υπάρχει ή αν δεν αναγράφεται σωστά στις αγγελίες, επιβάλλονται πρόστιμα.

Μάλιστα, οι κυρώσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα βαριές. Σε αρκετές περιπτώσεις αναφέρονται, συγκεκριμένα:

- πρόστιμα έως 5.000 ευρώ,
- επιπλέον φόροι και προσαυξήσεις,
- αναδρομικοί έλεγχοι προηγούμενων ετών,
- φορολόγηση αδήλωτων ποσών,
- απώλεια φορολογικών ευεργετημάτων.

Υπάρχουν ήδη αναφορές για «ραβασάκια» της ΑΑΔΕ σε εκατοντάδες ιδιοκτήτες, ειδικά σε τουριστικές περιοχές.

Η εικόνα πλέον είναι ξεκάθαρη: η ΑΑΔΕ μετατρέπει τις βραχυρόνιες μισθώσεις σε έναν από τους βασικούς στόχους της ψηφιακής φορολογικής επιτήρησης. Και καθώς οι διασταυρώσεις γίνονται ολοένα πιο αυτοματοποιημένες, η εποχή των «αόρατων» εισοδημάτων από Airbnb φαίνεται πως φτάνει στο τέλος της, σύμφωνα με τις αρμόδιες αρχές.



# Μαζί για το Αύριο της Αγοράς. Σήμερα.



Για εμάς η λιανική αγορά είναι στρατηγικός εταίρος, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου ο κλάδος θα βρεθεί μπροστά σε κρίσιμες αποφάσεις για τη βιωσιμότητά του. Και το αποδεικνύουμε καθημερινά μέσα από τις πράξεις, τις συνεργασίες και την παρουσία μας. Οι αποφάσεις που λαμβάνονται σήμερα θα καθορίσουν την εξέλιξη της αγοράς τα επόμενα χρόνια. Για αυτό για εμάς το αύριο δεν περιμένει!



## ΝΙΚΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΙΔΗΣ

Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος  
της Imperial Brands Hellas

Μάθετε περισσότερα για την πρωτοβουλία  
«Στην Προστασία των Ανηλίκων Είμαστε Μαζί»



Σκανάρετε το QR Code  
για αναλυτικές  
πληροφορίες και  
πρακτικές οδηγίες:

Η αγορά της λιανικής αλλάζει. Μαζί της αλλάζουν οι ανάγκες, οι υποχρεώσεις και οι ευκαιρίες για όλους μας. Για την Imperial Brands Hellas, το αύριο της αγοράς διαμορφώνεται μέσα από τις επιλογές του σήμερα. Με αυτή τη φιλοσοφία, επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την υπεύθυνη λειτουργία της αγοράς, προάγουν την εξέλιξη και καλλιεργούν σχέσεις ουσιαστικής συνεργασίας με τους ανθρώπους της λιανικής.

## ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Η υπεύθυνη λειτουργία της αγοράς δεν εξαντλείται στην τήρηση των κανόνων. Είναι θέμα καθημερινής εφαρμογής, συνέπειας και συλλογικής ευθύνης. Σε ένα περιβάλλον που γίνεται ολοένα και πιο απαιτητικό, απαιτείται ενημέρωση, καθοδήγηση και έμπρακτη υποστήριξη των ανθρώπων που καλούνται να ανταποκριθούν στις νέες απαιτήσεις της αγοράς.

Σε αυτό το πλαίσιο, η πρωτοβουλία «Στην Προστασία των Ανηλίκων Είμαστε Μαζί» έχει ήδη προσεγγίσει περισσότερα από **20.000 σημεία λιανικής** σε όλη τη χώρα, στηρίζοντας τους επαγγελματίες στην εφαρμογή των νέων διαδικασιών επιβεβαίωσης ηλικίας. Την ίδια στιγμή, μέσα από το **blu Recycle**, το μεγαλύτερο πρόγραμμα ανταποδοτικής ανακύκλωσης ηλεκτρονικών τσιγάρων στην ελληνική αγορά, η Imperial Brands Hellas επιβεβαιώνει ότι η υπευθυνότητα αποκτά πραγματική αξία όταν συνοδεύεται από ουσιαστικό αποτύπωμα και καθημερινές πράξεις.

## ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ

Με παρουσία σχεδόν μισού αιώνα στην Ελλάδα, η Imperial Brands Hellas έχει εξελιχθεί από μια παραδοσιακή καπνοβιομηχανία σε έναν σύγχρονο, πολυδιάστατο οργανισμό, με επίκεντρο την καινοτομία, τα Προϊόντα Νέας Γενιάς και τη συνεχή διεύρυνση του χαρτοφυλακίου της. Ο πενταετής μετασχηματισμός της συνοδεύεται από **δυναμική αναπτυξιακή πορεία, ενίσχυση της παρουσίας** της εταιρείας στην **ελληνική αγορά** και σημαντικές **διακρίσεις**, επιβεβαιώνοντας ότι η εξέλιξη αποτελεί στρατηγική επιλογή με μετρήσιμα αποτελέσματα. Η πορεία αυτή αποτυπώνεται και στην επιλογή της **Ελλάδας ως αγοράς-πilot** επιβεβαιώνοντας τον στρατηγικό ρόλο της ελληνικής θυγατρικής ως σημείου αναφοράς για την καινοτομία στον Όμιλο.

## ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ

Για την Imperial Brands Hellas, η συνεργασία με τη λιανική αγορά δεν περιορίζεται στην εμπορική σχέση. Βασίζεται στην **καθημερινή παρουσία** και στην κατανόηση των πραγματικών αναγκών των συνεργατών της. Ο πελάτης δεν είναι απλώς ένα σημείο πώλησης, αλλά ένας στρατηγικός εταίρος στην εξέλιξη της αγοράς. Με συστηματική επαφή σε περισσότερα από **10.000 σημεία πώλησης** σε όλη τη χώρα, η εταιρεία διατηρεί διαχρονική σχέση με τους ανθρώπους της λιανικής, επενδύοντας στην υποστήριξη, την εκπαίδευση και την ενδυνάμωσή τους. Παράλληλα, ενισχύει τον διάλογο με όλους τους κρίκους της αλυσίδας αξίας, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας αγοράς που εξελίσσεται με σταθερότητα, υπευθυνότητα και προοπτική.

Για την Imperial Brands Hellas, το αύριο της αγοράς είναι μια **δέσμευση για το μέλλον**, που υλοποιείται σήμερα! Μέσα από πρωτοβουλίες που μετατρέπουν την **Υπευθυνότητα**, την **Εξέλιξη** και τη **Συνεργασία** σε καθημερινή πράξη.





#toavriosimera



# 45 χρόνια συνεχούς ανοδικής πορείας

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

Απασχολούμε **1.000 άμεσους και έμμεσους εργαζόμενους**.

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

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

Υλοποιούμε έναν **υπεύθυνο επιχειρηματικό μετασχηματισμό**.

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

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

**Μαζί δημιουργούμε το Αύριο, Σήμερα.**



## ΚΟΙΝΩΝΙΑ



## Τα καλοκαίρια που γέμιζαν με παιδικές φωνές...

Η παιδική ηλικία έχει αλλιάξει σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες, ιδιαίτερα στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά παίζουν και περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Παλαιότερα, το παιχνίδι έξω ήταν βασικό μέρος της καθημερινότητας. Οι γειτονιές, οι πλατείες και οι αλάνες γέμιζαν με παιδιά που έτρεχαν, έπαιζαν ομαδικά παιχνίδια και δημιουργούσαν φιλίες μέσα από τη φυσική επαφή. Σήμερα, μεγάλο μέρος της παιδικής ψυχαγωγίας μεταφέρεται μέσα στο σπίτι, κυρίως μπροστά σε οθόνες, όπως τηλεοράσεις, ηλεκτρονικά παιχνίδια, tablets και κινητά τηλέφωνα. Η αλλαγή αυτή αντικατοπτρίζει τις κοινωνικές αλλαγές και τις τεχνολογικές εξελίξεις της σύγχρονης εποχής.

Πριν από κάποιες δεκαετίες, τα παιδιά περνούσαν τις περισσότερες ώρες της ημέρας εκτός σπιτιού. Το παιχνίδι θεωρούνταν απλό αλλά δημιουργικό. Κινηγτό, κρυφτό, ποδόσφαιρο στη γειτονιά και ποδήλατο. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, τα παιδιά ανέπτυσαν τη φαντασία, την κοινωνικότητά τους και τη συνεργασία. Επιπλέον, η επαφή με το φυσικό περιβάλλον και η συνεχής κίνηση συνέβαλλαν στη σωματική ανάπτυξή τους και στην καλύτερη υγεία. Οι γονείς ένωσαν μεγαλύτερη ασφάλεια αφήνοντας τα παιδιά να παίζουν έξω, ενώ οι γειτονιές λειτουργούσαν σαν μικρές κοινότητες όπου όλοι γνωρίζονταν μεταξύ τους.

Στη σύγχρονη εποχή, οι συνθήκες έχουν αλλιάξει. Η αυξημένη κυκλοφορία αυτοκινήτων, οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής και οι ανησυχίες για την ασφάλεια περιορίζουν συχνά το παιχνίδι έξω. Παράλληλα, η τεχνολογία έχει γίνει βασικό στοιχείο της καθημερινότητας. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο προσφέρουν στα παιδιά εύκολη και άμεση ψυχαγωγία μέσα στο σπίτι. Μέσα από αυτά, τα παιδιά μπορούν να επικοινωνούν με συνομηλίκους τους από διαφορετικά μέρη του κόσμου, να μαθαίνουν νέες δεξιότητες και να έχουν πρόσβαση σε τεράστιο όγκο πληροφοριών. Ωστόσο, η υπερβολική χρήση οθονών συνδέεται συχνά με μειωμένη φυσική δραστηριότητα, περιορισμένη κοινωνική επαφή και αυξημένο χρόνο απομόνωσης.

Σήμερα, λοιπόν, πολλοί ειδικοί τονίζουν πως τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο χρόνο στη φύση και σε δραστηριότητες εκτός σπιτιού, χωρίς, όμως, να αποκλείεται η σωστή χρήση της τεχνολογίας. Η παιδική ηλικία εξελίσσεται μαζί με την κοινωνία αλλά οι βασικές ανάγκες των παιδιών παραμένουν ίδιες. Η πρόκληση της σύγχρονης εποχής αφορά το συνδυασμό των θετικών στοιχείων του παρελθόντος με τις δυνατότητες του παρόντος, ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν σε ένα πιο ισορροπημένο και υγιές περιβάλλον.



## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



## Ο Προσωπικός Βοηθός για Άτομα με Αναπηρία

Ο θεσμός του «Προσωπικού Βοηθού για Άτομα με Αναπηρία» στην Ελλάδα είναι μία σχετικά νέα κοινωνική πολιτική που έχει ως στόχο να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να ζουν πιο αυτόνομα, με αξιοπρέπεια και ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία. Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και αφορά κυρίως άτομα με κινητικές, αισθητηριακές, νοητικές ή άλλες αναπηρίες που χρειάζονται καθημερινή υποστήριξη. Η εφαρμογή του χρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ.

Ο προσωπικός βοηθός είναι ένα άτομο που υποστηρίζει πρακτικά έναν άνθρωπο που έχει ανάγκη στην καθημερινότητά του. Μπορεί, δηλαδή, να βοηθά σε καθημερινές δραστηριότητες στο σπίτι, σε μετακινήσεις, σε επισκέψεις σε γιατρούς ή υπηρεσίες, στην εκπαίδευση και την εργασία, στην κοινωνική συμμετοχή και ψυχαγωγία. Η φιλοσοφία του θεσμού είναι η ανεξάρτητη διαβίωση και η ενδυνάμωση του ίδιου του ατόμου με αναπηρία.

Το άτομο με αναπηρία κάνει αίτηση στην ειδική πλατφόρμα, αξιολογείται από ειδική επιτροπή, καθορίζονται οι ώρες βοήθειας που δικαιούται και επιλέγει προσωπικό βοηθό από μητρώο ή δικό του πρόσωπο που πληροί τις προϋποθέσεις. Η αμοιβή του

βοηθού καλύπτεται από το κράτος μέσω του προγράμματος.

Γενικότερα, το πρόγραμμα αφορά άτομα με ποσοστό αναπηρίας άνω συγκεκριμένου ορίου, άτομα που διαβιούν στην κοινότητα και όχι σε δομές, περιπτώσεις όπου υπάρχει ανάγκη καθημερινής υποστήριξης. Οι ακριβείς προϋποθέσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με τις προκηρύξεις και τις φάσεις εφαρμογής.

Πολλές οργανώσεις υποστηρίζουν ότι ο προσωπικός βοηθός συνιστά ιστορικό βήμα, καθώς μειώνει την εξάρτηση από συγγενείς, βοηθά στην εργασία και την εκπαίδευση, ενισχύει την κοινωνική ένταξη και βελτιώνει την ψυχική υγεία και αυτονομία των ανθρώπων. Για χρόνια, πολλές οικογένειες στην Ελλάδα επωμίζονταν μόνες τους όλο το βάρος της καθημερινής φροντίδας. Ορισμένες οργανώσεις, μάλιστα, ζητούν να γίνει καθολικός και μόνιμος αυτός ο θεσμός, ώστε να μη λειτουργεί μόνο πιλοτικά ή με περιορισμένες θέσεις.

Σε πολλές χώρες της Ευρώπης, ο προσωπικός βοηθός θεωρείται βασικό δικαίωμα ανεξάρτητης διαβίωσης. Η Ελλάδα προσπαθεί πλέον να προσεγγίσει αυτό το μοντέλο.



# 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**





# TEREZA

TURQUOISE

*95 χρόνια  
Παπαστράτος*



**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:**  
**Μηλόκο**  
**σε 5,6 εκατομμύρια**  
**λαθραία τσιγάρα**

ΠΗΓΗ: Huffpost Greece

Μια ακόμη σημαντική επιτυχία στη μάχη κατά του λαθρεμπορίου καπνικών προϊόντων κατέγραψαν οι ελεγκτές της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων, αποτρέποντας τη διοχέτευση μεγάλης ποσότητας λαθραίων τσιγάρων στην ευρωπαϊκή αγορά.

Οι ελεγκτές του Τελωνείου Κήπων, μετά από ανάλυση και αξιοποίηση πληροφοριών, ακινητοποίησαν για έλεγχο φορτηγό, προερχόμενο από την Τουρκία με προορισμό τη Γαλλία. Οι ελεγκτές εντόπισαν 280 κιβώτια με λαθραία τσιγάρα, κρυμμένα στο εσωτερικό της καρότσας του φορτηγού. Για να παραπλανήσει τις αρχές, ο οδηγός είχε επιστρατεύσει τη μέθοδο της τάπας, χρησιμοποιώντας ως προπέτασμα παλιότες και κουτιά με νόμιμα εμπορεύματα (πηλακάρια, πιάτα και κύπελλα καφέ) στο πίσω μέρος και στις πλευρές της καρότσας, προκειμένου να κρύψει στο εσωτερικό το παράνομο φορτίο.

Από τον έλεγχο, εντοπίστηκαν και κατασχέθηκαν 5.627.600 λαθραία τσιγάρα, με τους εκτιμώμενους φόρους και δασμούς να ξεπερνούν τα 1,15 εκατομμύρια ευρώ. Ο οδηγός του φορτηγού συνελήφθη άμεσα και κρατείται, προκειμένου να οδηγηθεί στον Εισαγγελέα. Οι έρευνες συνεχίζονται, καθώς οι ελεγκτές εκτιμούν ότι το φορτίο συσχετίζεται πιθανώς και με άλλες υποθέσεις.

**Η ΑΑΔΕ είχε πιάσει πάνω από 1.000 υποθέσεις καπνικών μέσα στο 2025**

Η νέα υπόθεση στους Κήπους δεν είναι μεμονωμένο περιστατικό, αλλιά εντάσσεται σε ένα πολύ ευρύτερο πλέγμα ελέγχων της ΑΑΔΕ κατά του λαθρεμπορίου καπνικών προϊόντων.

Σύμφωνα με την τελευταία διαθέσιμη Έκθεση Απολο-

γισμού της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων, μόνο το 2025 καταγράφηκαν 1.073 υποθέσεις κατασχέσεων και δεσμεύσεων στην κατηγορία «καπνικά, ηλεκτρονικά και θερμαινόμενο τσιγάρο», αριθμός που αντιστοιχεί στο 44,1% του συνόλου των σχετικών τελωνειακών υποθέσεων. Από αυτές, οι 1.056 αφορούσαν καπνικά προϊόντα, με τις Αρχές να εντοπίζουν 106.158.411 τεμάχια λαθραίων τσιγάρων, 280.617 γραμμάρια λαθραίου κατεργασμένου καπνού, 2.281 πούρα, σχεδόν 3 εκατ. γραμμάρια καπνού για ναργιλέ και 39.380 θερμαινόμενες ράβδους καπνού.

Η εικόνα αυτή δείχνει ότι τα κυκλώματα λαθρεμπορίας τσιγάρων εξακολουθούν να αναζητούν διαδρομές μέσα από λιμάνια, αεροδρόμια και συνοριακούς σταθμούς, συχνά με φορτία που εμφανίζονται ως νόμιμα εμπορεύματα ή με προϊόντα κρυμμένα σε αποσκευές, δέματα, φορτηγά και οχήματα.

Ενδεικτικό είναι ότι μόνο στο δεύτερο εξάμηνο του 2025, οι τελωνειακοί έλεγχοι οδήγησαν στην κατάσχεση 4.715.310 τεμαχίων τσιγάρων, 231 κιλών καπνού, 425 πούρων και 10.780 θερμαινόμενων ράβδων καπνού. Στις επιμέρους υποθέσεις περιλαμβάνονταν κατασχέσεις στο «Ελευθέριος Βενιζέλος», στο αεροδρόμιο «Μακεδονία», στα Τελωνεία Καστανέων, Πατρών, Δράμας, Μυτιλήνης και Ευζώνων.

Μέσα στο 2026 η ΑΑΔΕ έχει ήδη ανακοινώσει νέες χαρακτηριστικές υποθέσεις: την αποκάλυψη διεθνούς δικτύου λαθρεμπορίου τσιγάρων με κατασχέσεις 6.500 πακέτων, την υπόθεση στη Μυτιλήνη με λαθραία καπνικά και σφαίρες, καθώς και την κατάσχεση 414.900 λαθραίων τσιγάρων στο «Ελ. Βενιζέλος».



## ΕΡΕΥΝΑ

## Οι χώρες με το υψηλότερο άγχος

ΠΗΓΗ: Gallup.com

Το άγχος έχει εξελιχθεί σε μία από τις μεγαλύτερες αόρατες κρίσεις της σύγχρονης εποχής. Δεν περιορίζεται πλέον σε προσωπικό ή εργασιακό επίπεδο αλλά καταγράφεται ως παγκόσμιο κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο επηρεάζει την υγεία, την παραγωγικότητα, τις σχέσεις και τη συνολική ποιότητα ζωής.

Οι διεθνείς μετρήσεις οργανισμών όπως η Gallup αποτυπώνουν κάθε χρόνο τα επίπεδα άγχους σε δεκάδες χώρες, μέσα από ερωτήσεις προς τους πολίτες σχετικά με το εάν ένιωσαν έντονο στρες την προηγούμενη ημέρα. Τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι το άγχος δεν κατανέμεται ισότιμα στον κόσμο.

Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη διεθνή έκθεση της Gallup, το 37% των ενηλίκων παγκοσμίως δήλωσε ότι ένιωσε έντονο στρες την προηγούμενη ημέρα, ενώ το 39% ανέφερε έντονη ανησυχία. Παρότι τα ποσοστά είναι ελαφρώς χαμηλότερα από τα χρόνια της πανδημίας, παραμένουν υψηλότερα από ό,τι πριν από μία δεκαετία. Με λίγα λόγια, 1 στους 3 ανθρώπους παγκοσμίως ζουν καθημερινά με σημαντικά επίπεδα ψυχολογικής πίεσης.

Στις έρευνες αυτές, οι χώρες που εμφανίζονται συχνότερα στις υψηλές θέσεις άγχους είναι συνήθως κράτη που αντιμετωπίζουν πολιτική αστάθεια, οικονομική ανασφάλεια, χαμηλά εισοδήματα, κοινωνική αναταραχή και αδύναμα συστήματα υγείας. Παρόλο που οι μεθοδολογίες διαφέρουν ανά έρευνα, υπάρχει κοινός παρονομαστής, εκεί όπου η καθημε-

ρινότητα είναι αβέβαιη, το άγχος αυξάνεται δραματικά. Ανάμεσα στις χώρες με τα υψηλότερα επίπεδα εμφανίζονται το Μπουруντί, το Νότιο Σουδάν, το Αφγανιστάν, η Συρία και το Μαλάουι.

Ταυτόχρονα, και στην Ευρώπη καταγράφονται υψηλά επίπεδα πίεσης. Σε παλαιότερες μετρήσεις της Gallup, για παράδειγμα, η Ελλάδα είχε καταγραφεί ως η πιο αγχωμένη χώρα παγκοσμίως για συνεχόμενα χρόνια, με 59% των πολιτών να δηλώνουν υψηλό στρες. Το εύρημα έχει συνδεθεί με την οικονομική κρίση και τη μακροχρόνια αβεβαιότητα. Σήμερα, αρκετές ευρωπαϊκές κοινωνίες συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν υψηλή ψυχολογική πίεση λόγω της ακρίβειας και του στεγαστικού κόστους.

Η Gallup κατέγραψε το 2026 ότι το πιο βασικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι πολίτες διεθνώς είναι η οικονομία. Σε 107 χώρες, το 23% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι τα οικονομικά ζητήματα αποτελούν το μεγαλύτερο θέμα της χώρας τους. Η οικονομική πίεση, λοιπόν, είναι πλέον σημαντικός, ίσως μάλιστα, ο πιο σημαντικός παραγωγός άγχους παγκοσμίως.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες χώρες, όπως το Λουξεμβούργο, η Ιρλανδία, το πριγκιπάτο του Μονακό και η Ελβετία που κατατάσσονται στις αντίθετες θέσεις, χώρες, δηλαδή, με υψηλό εισόδημα, χαμηλή εγκληματικότητα και σταθερούς θεσμούς.



## ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



### Πρόγραμμα επιχορήγησης για την απασχόληση 35.000 ανέργων ηλικίας 55 ετών και άνω σε φορείς του δημόσιου τομέα

ΠΗΓΗ: ΔΥΠΑ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η δημιουργία 35.000 θέσεων εργασίας πλήρους απασχόλησης για ανέργους ηλικίας 55 ετών και άνω.

**ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ:** Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- α) κάθε είδους Νομικά Πρόσωπα Δημοσίου Δικαίου (ΝΠΔΔ), τους ΟΤΑ α' και β' βαθμού, τις Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, αποκεντρωμένες Υπηρεσίες ή/και περιφερειακές Διευθύνσεις των φορέων Κεντρικής Διοίκησης, Ανεξάρτητη Αρχή Επιθεώρησης Εργασίας,
- β) επιχειρήσεις, φορείς και οργανισμούς του δημόσιου τομέα που ασκούν τακτικά οικονομική δραστηριότητα,
- γ) επιχειρήσεις της τοπικής αυτοδιοίκησης πρώτου και δεύτερου βαθμού (Δήμων και Περιφερειών) του ν.3852/2010 (Α' 87) που ασκούν τακτικά οικονομική δραστηριότητα.

**ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΙ:** Άνεργοι, εγγεγραμμένοι στο Ψηφιακό Μητρώο της Δ.Υ.Π.Α., οι οποίοι διαθέτουν συμπληρωμένο Ψηφιακό Ατομικό Σχέδιο Δράσης, ηλικίας άνω των 55 ετών.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΣΑ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗΣ:** Η διάρκεια του προγράμματος είναι 12 μήνες, με δυνατότητα επέκτασης για άλλους 12 μήνες, και το ποσό της μηνιαίας επιχορήγησης ανέρχεται στο 75% του μισθολογικού και μη μισθολογικού κόστους με ανώτατο όριο τα 750 ευρώ.

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

- Οι δικαιούχοι υποβάλλουν ηλεκτρονικά αίτηση συμμετοχής και εντολή κενής θέσης και προσδιορίζουν την ειδικότητα και το εκπαιδευτικό επίπεδο της θέσης.
- Η Δ.Υ.Π.Α επιβεβαιώνει ότι ο δικαιούχος πληροί τις προϋποθέσεις.
- Οι εργασιακοί σύμβουλοι της Δ.Υ.Π.Α υποδεικνύουν στον δικαιούχο, υποψηφίους σύμφωνα με τα απαιτούμενα προσόντα της κενής θέσης.
- Ο δικαιούχος επιλέγει μεταξύ των υποψηφίων και προσλαμβάνει τον άνεργο.

### ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Το πρόγραμμα προσφέρει πραγματικές θέσεις εργασίας, ασφαλιστική κάλυψη και τη δυνατότητα συμπλήρωσης ενσήμων για όσους βρίσκονται κοντά στη συνταξιοδότηση. Μάλιστα, οι πρόσφατες επεκτάσεις και η προγραμματισμένη ένταξη επιπλέον 8.000 ωφελημένων επιβεβαιώνουν τη

σημασία του μέτρου για την εργασιακή επανένταξη των πολιτών αυτής της ηλικιακής ομάδας.

**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



## Η σχέση των ανθρώπων με την τεχνολογία στη Βιομηχανική Επανάσταση

Κάθε μεγάλη τεχνολογική αλλαγή γεννά την ίδια σχεδόν υπόσχεση, ότι ο άνθρωπος θα ζήσει καλύτερα, ευκολότερα και γρηγορότερα. Και κάθε φορά, μαζί με τον ενθουσιασμό, εμφανίζεται και ο φόβος. Φόβος για την απώλεια της εργασίας, της ταυτότητας, της κοινωνικής σταθερότητας. Σήμερα, η τεχνητή νοημοσύνη παρουσιάζεται ως μια πρωτοφανής τομή. Ωστόσο, οι κοινωνίες έχουν βρεθεί ξανά μπροστά σε αντίστοιχες ανατροπές και οι αντιδράσεις τους αποκαλύπτουν πολλά για το παρόν.

Η πιο χαρακτηριστική ιστορική σύγκριση είναι η Βιομηχανική Επανάσταση του 18<sup>ου</sup> και 19<sup>ου</sup> αιώνα. Η εισαγωγή των μηχανών στα εργοστάσια άλλαξε ριζικά την παραγωγή και την εργασία. Για πρώτη φορά, η ανθρώπινη δύναμη μπορούσε να αντικατασταθεί από μηχανικά συστήματα. Αυτό που σήμερα φοβόμαστε για τους αλγόριθμους, τότε το φοβούνταν για τους αργαλειούς και τις ατμομηχανές.

Οι πρώτες αντιδράσεις δεν ήταν θεωρητικές. Ήταν βίαιες και άμεσες. Στην Αγγλία των αρχών του 19<sup>ου</sup> αιώνα, εμφανίστηκε το κίνημα των Λουδιτών, εργατών που κατέστρεφαν μηχανές, επειδή θεωρούσαν ότι τους στερούσαν την εργασία και την αξιοπρέπεια τους. Οι Λουδίτες παρουσιάζονται συχνά ως «εχθροί της προόδου». Στην πραγματικότητα, δεν πολεμούσαν την τεχνολογία καθαυτή αλλά το κοινωνικό

σύστημα μέσα στο οποίο αυτή εφαρμοζόταν. Το πρόβλημά τους δεν ήταν η μηχανή, ήταν το γεγονός πως η μηχανή χρησιμοποιούνταν, για να μειώσει μισθούς, να εντείνει την εργασία και να συγκεντρώνει πλούτο.

Ωστόσο, οι κοινωνίες δεν αντέδρασαν μόνο με αντίσταση. Σταδιακά, εμφανίστηκαν νέες μορφές οργάνωσης, όπως εργατικά συνδικάτα, νομοθεσία για τα ωράρια, κοινωνικά δικαιώματα. Η τεχνολογική πρόοδος από μόνη της δε βελτίωσε τη ζωή των ανθρώπων. Χρειάστηκαν κοινωνικοί αγώνες, ώστε να περιοριστούν οι ανισότητες που δημιουργήσε. Το οκτώωρο, η ασφάλιση και η προστασία της εργασίας δεν ήταν φυσικά αποτελέσματα της βιομηχανικής ανάπτυξης αλλά πολιτικές κατακτήσεις.

Υπάρχει, όμως, και μια βαθύτερη ομοιότητα ανάμεσα στις δύο εποχές, δηλαδή, η αίσθηση ότι ο άνθρωπος χάνει τον έλεγχο του χρόνου και του ρυθμού της ζωής του. Αν τότε ο εργάτης έπρεπε να συγχρονιστεί με τη μηχανή, σήμερα, καλείται να συγχρονιστεί με την ταχύτητα των δεδομένων.

Κάθε εποχή, λοιπόν, θεωρεί ότι ζει μια μοναδική κρίση. Κι όμως, η ιστορία δείχνει ότι οι κοινωνίες αντιδρούν σχεδόν πάντα. Φοβούνται την αλλαγή, προσπαθούν να επιβιώσουν μέσα σε αυτήν και τελικά, διεκδικούν νέους όρους ζωής.



## ΚΟΙΝΩΝΙΑ

## Οι Έλληνες ομογενείς σε Αυστραλία και Αμερική

Η ελληνική ομογένεια στην Αυστραλία και στις Ηνωμένες Πολιτείες αποτελούν τις πιο δυναμικές και πολυσχιδείς κοινότητες ελληνισμού εκτός Ελλάδος. Για πάνω από έναν αιώνα, οι Έλληνες που μετανάστευσαν στα δύο αυτά κράτη έχουν καταφέρει όχι μόνο να ενσωματωθούν στις νέες κοινωνίες τους αλλά παράλληλα, να διατηρήσουν και να εξελίξουν τη δική τους πολιτιστική ταυτότητα, δημιουργώντας έναν διάυλο ανάμεσα στην Ελλάδα και τον κόσμο στον οποίο ζουν σήμερα.

Στην Αυστραλία, η ελληνική κοινότητα είναι ιδιαίτερα ισχυρή. Για παράδειγμα, η πόλη της Μελβούρνης φιλοξενεί μία από τις μεγαλύτερες ελληνικές πληθυσμιακές ομάδες με σχεδόν 174.000 ανθρώπους, οι περισσότεροι από τους οποίους διατηρούν την ελληνική γλώσσα και τη θρησκεία σε υψηλό ποσοστό.

Ένα από τα βασικά μέσα με τα οποία οι Έλληνες ομογενείς διατηρούν την ταυτότητά τους είναι οι σύλλογοι και οι οργανώσεις. Στην Αυστραλία δραστηριοποιούνται οργανώσεις, όπως είναι η «Panepirotic Federation of Australia», που εκπροσωπεί συλλόγους ανθρώπων από την Ήπειρο και όχι μόνο, διαδραματίζοντας ενεργό ρόλο στη διατήρηση των παραδόσεων μέσω εκδηλώσεων, ραδιοφωνικών προγραμμάτων και πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Στις ΗΠΑ, η «American Hellenic Educational Progressive Association (AHEPA)», αποτελεί μια από τις παλαιότερες οργανώσεις ελληνικής καταγω-

γής, με πάνω από 400 παραρτήματα και 30.000 μέλη, που προωθεί την ελληνική κληρονομιά και ταυτότητα σε πολλές κοινότητες. Τέτοιες οργανώσεις λειτουργούν ως κόμβοι κοινωνικής ζωής. Προσφέρουν εκπαιδευτικά προγράμματα, πολιτιστικές εκδηλώσεις, σχολές ελληνικών και χώρους συνάθροισης, βοηθώντας στη δημιουργία αίσθησης κοινότητας για ανθρώπους όλων των γενεών.

Η διατήρηση της γλώσσας και της παράδοσης δε γίνεται μόνο μέσω των συλλόγων αλλά και μέσω θεσμών επικοινωνίας που λειτουργούν στην ομογένεια. Σταθμοί όπως το «Hellenic Radio» στην Αυστραλία μεταδίδουν ελληνικά προγράμματα, μουσική και ειδήσεις, ενώ προσφέρουν έναν καθημερινό σύνδεσμο με την Ελλάδα και την κοιτίδα για όσους βρίσκονται μακριά από την πατρίδα.

Για πολλούς ομογενείς, ειδικά της δεύτερης και τρίτης γενιάς, η ελληνική ταυτότητα θεωρείται μία ενδιάμεση κατάσταση ανάμεσα στην κοιτίδα της πατρίδας και την κοιτίδα της χώρας υποδοχής. Κάποιοι ενσωματώνουν κομμάτια και από τους δύο κόσμους, ενώ άλλοι βλέπουν την ελληνική ταυτότητα ως κεντρικό σημείο αναφοράς. Αυτή η κοινή, διπλή ταυτότητα εξελίσσεται και διαμορφώνεται από τις κοινωνικές, πολιτισμικές και οικογενειακές εμπειρίες κάθε γενιάς, αποδεικνύοντας πως η ελληνική κοιτίδα είναι μια ζωντανή πραγματικότητα για όσους ζουν μακριά από την Ελλάδα.



**ΕΣΣΕΙΣ ΠΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ**

Καλησπέρα σας,

Μπορούμε να μάθουμε γιατί η Ευρωπαϊκή Επιτροπή πραγματοποίησε δημόσια διαβούλευση για την αναθεώρηση της Οδηγίας για τα προϊόντα καπνού και για τη Διαφήμιση των προϊόντων καπνού; Αυτές οι αναθεωρήσεις θα επηρεάσουν άμεσα τον κλάδο μας;

Θανάσης, Θεσσαλονίκη

Καλησπέρα, Θανάση!

Ως Ένωση Καπνοπωλών Μακεδονίας, ήλαμε συμμετοχή στη συγκεκριμένη διαβούλευση, επισημαίνοντας πως κάθε κατηγορία προϊόντων θα πρέπει να αξιολογείται με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της και όχι να αντιμετωπίζεται με ενιαίους κανόνες που δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες της αγοράς. Παράλληλα, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι ενήλικοι καταναλωτές θα συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε αξιόπιστη και τεκμηριωμένη ενημέρωση μέσω των νόμιμων σημείων πώλησης, ώστε να μπορούν να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις. Θεωρούμε ότι η ενίσχυση της νόμιμης αγοράς, η στήριξη των επιχειρήσεων που λειτουργούν με συνέπεια και η αποτελεσματική καταπολέμηση του παράνομου εμπορίου θα πρέπει να αποτελέσουν βασικούς πυλώνες της νέας ευρωπαϊκής πολιτικής. Μια ισορροπημένη νομοθεσία μπορεί να προστατεύει τους καταναλωτές, να διασφαλίζει τη νομιμότητα και ταυτόχρονα να επιτρέπει την καινοτομία και την ανάπτυξη να συνεχίσουν να αποτελούν κινητήριες δυνάμεις της ευρωπαϊκής οικονομίας.

Γεια σου, αγαπητό Tobacco Consulting!

Για πολλά χρόνια, οι αρμόδιοι φορείς προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις του λαθρεμπορίου. Μήπως αυτού του είδους οι ρυθμίσεις αποτελούν, τελικά, κίνητρο για την ενίσχυση του λαθρεμπορίου; Έχουμε δει πολλές φορές πως ο κλάδος μας απειλείται συνέχεια και από τη διακίνηση λαθραίων προϊόντων, ενώ παράλληλα, ανησυχούμε και ως καταναλωτές για την εμφάνιση λαθραίων προϊόντων.

Μάνος, Θεσσαλονίκη

Αγαπητέ Μάνο,

Η εμπειρία πολλών αγορών δείχνει ότι όταν οι περιορισμοί γίνονται δυσανάλογοι, το παράνομο εμπόριο συχνά βρίσκει χώρο να αναπτυχθεί. Η πρόκληση για την Ευρωπαϊκή Ένωση είναι να διαμορφώσει κανόνες που θα προστατεύουν τους πολίτες χωρίς να αποδυναμώνουν τη νόμιμη αγορά και χωρίς να δημιουργούν αθέμιτα πλεονεκτήματα για τα παράνομα κυκλώματα.

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



### Καταθέτουμε τη ζωή μας, ξεχνάμε αργίες, γιορτές και διακοπές...

**Κωνσταντία Νικολαΐδου**  
Περίπτερο / Κατερίνη

Ονομάζομαι Κωνσταντία Νικολαΐδου. Διαθέτω περίπτερο στην Κατερίνη, στην οδό Νικολάου Πλαστήρα με 19ης Μαΐου, στο οποίο εργάζομαι η ίδια εδώ και 20 χρόνια, έχοντας τη στήριξη του πατέρα μου. Στην επιχείρηση απασχολείται ακόμα μία υπάλληλος. Το περίπτερο λειτουργεί 365 ημέρες το χρόνο, από τις 6 το πρωί έως τη 1 τη νύχτα. Καταθέτουμε τη ζωή μας, ξεχνάμε αργίες, γιορτές και διακοπές... Πλέον, με την υπερφορολόγηση και τις κάρτες εργασίας, τα προβλήματα είναι πολλά. Μάλιστα, τα δεδομένα ανατρέπονται συνεχώς και πρέπει να βρισκόμαστε πάντα σε ετοιμότητα για οτιδήποτε καινούριο. Αγαπώ το εμπορικό κομμάτι, όμως, αν είχα τη δυνατότητα θα επέλεγα κάτι σχετικό με τον τομέα του τουρισμού, συγκεκριμένα, με τις ξενοδοχειακές μονάδες. Αν κάποιος νέος επιθυμεί να ασχοληθεί με τον κλάδο μας, θα τον συμβούλευα να έχει υπομονή, να αντιληφθεί πως οι απολαβές είναι μικρές και πως θα πρέπει να διαθέσει πολλές ώρες, αφήνοντας στην άκρη την προσωπική ζωή του. Το POS αποτελεί σίγουρα ένα βασικό ζήτημα για εμάς, καθώς το 90% του τζίρου, περίπου, δεσμεύεται εξαιτίας της φορολογίας. Επίσης, κάποιες φορές υπάρχει πρόβλημα με τους πελάτες, επειδή αναγκάζονται να πληρώσουν με μετρητά τα καπνικά προϊόντα που αγοράζουν, με αποτέλεσμα να είναι δυσαρεστημένοι, όπως κι εμείς που σε καμία περίπτωση δε θέλουμε να δυσανασχετούν.

Αν είχα την ευκαιρία «απαλλαγής» από το POS, θα το έκανα χωρίς δεύτερη σκέψη, όχι λόγω των αποδείξεων αλλά λόγω της φορολογίας, όπως ήδη ανέφερα αλλά και της σωστής εξυπηρέτησης προς τους πελάτες μας.



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

## Πόσοι ενήλικες εκπαιδεύονται μετά τα 30;

ΠΗΓΕΣ: [unesco.org](http://unesco.org), ΟΟΣΑ/OECD ([oecd.org](http://oecd.org).)

Η δια βίου μάθηση, δηλαδή, η ενεργή συμμετοχή σε εκπαιδευτικές διαδικασίες μετά την ολοκλήρωση της βασικής εκπαίδευσης, θεωρείται σήμερα βασικός δείκτης της δύναμης ενός κράτους στην προσαρμογή σε οικονομικές και τεχνολογικές αλλαγές. Τα στοιχεία από οργανισμούς σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν ότι, παρά τις ανάγκες για συνεχή μάθηση, οι συμμετοχές ενηλίκων σε προγράμματα εκπαίδευσης παραμένουν ανισότιμες και χαμηλές σε αρκετές χώρες, ιδιαίτερα σε ηλικίες άνω των 30 ετών.

Η UNESCO τονίζει ότι παρά τις δεσμεύσεις του 2030 για δια βίου μάθηση, σε περίπου το 1/3 των χωρών, λιγότερο από το 1 - 5% των ενηλίκων συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα κάθε χρόνο, ένα χαμηλό ποσοστό για μια εποχή όπου οι δεξιότητες ανανεώνονται ραγδαία. Παράλληλα, σύμφωνα με τις εκθέσεις της UNESCO, εκατομμύρια ενήλικες παγκοσμίως δεν έχουν πρόσβαση ούτε σε βασικές γνώσεις γραμματισμού ή αριθμητικής, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητά τους να επωφεληθούν από εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Τα στοιχεία του ΟΟΣΑ, του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, επιβεβαιώνουν αυτή την τάση με συγκεκριμένα δεδομένα για κάποια κράτη:

■ Κατά μέσο όρο, περίπου 40% των ενηλίκων συμμετέχουν σε κάποια μορφή εκπαίδευσης σε ετήσια βάση.

■ Ωστόσο, οι διαφορές ανά χώρα είναι τεράστιες: Σε χώρες όπως Νορβηγία και Φινλανδία, το ποσοστό φτάνει στο 58%, ενώ σε άλλες χώρες, όπως η Κορέα,

η Κροατία και η Πολωνία, κυμαίνεται κοντά στο 13 - 21%.

■ Η συμμετοχή εμφανίζει διακύμανση και πτώση σε αρκετές χώρες, παρά την αύξηση της ανάγκης για δεξιότητες στην αγορά εργασίας.

Αυτά τα στοιχεία αποδεικνύουν ότι, ακόμη και αν ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού ξεκινά με μια τριτοβάθμια ή τεχνική εκπαίδευση, η ενσωμάτωση στην εκπαίδευση ενηλίκων μετά την ηλικία των 30 ετών δεν είναι δεδομένη ή ίση για όλους.

Επιπλέον, ειδικά στοιχεία από μελέτες σε χώρες της Ευρώπης δείχνουν πως η συμμετοχή στην ενήλικη μάθηση μειώνεται με την ηλικία:

■ Σε μια πρόσφατη έρευνα ενηλίκων ηλικίας 25 - 34 ετών, στη δια βίου μάθηση συμμετείχε το 64%, ενώ στις ηλικίες των 55 - 69 ετών συμμετείχε το 35%.

■ Οι νεότεροι ενήλικες, λοιπόν, είναι σχεδόν δύο φορές πιο πιθανό να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα από τους μεγαλύτερους.

Αυτή η τάση αντανακλά τις ανάγκες της αγοράς εργασίας που τείνει να απαιτεί συνεχή ενημέρωση και ανανέωση δεξιοτήτων αλλιά και διαφορές σε κίνητρο, χρόνο και πρόσβαση που επηρεάζουν τους μεγαλύτερους ενήλικες.

Οι διεθνείς οργανισμοί όπως UNESCO και ΟΟΣΑ επισημαίνουν ότι ο αριθμός ενηλίκων στη δια βίου μάθηση πρέπει να αυξηθεί όχι μόνο λόγω επαγγελματικών δεξιοτήτων αλλιά και κοινωνικής συνοχής.



**ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ**

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

**Μήττας 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](http://www.kentropnoizois.gr)

## Καύσωνας και Προστασία των Ανθρώπων της Τρίτης Ηλικίας

Οι υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν κάθε καλοκαίρι στη χώρα μας αποτελούν σοβαρή απειλή για την υγεία των ηλικιωμένων. Το Σωματείο Κέντρο Μελέτης Προβλημάτων και Αλληλεγγύης της Τρίτης Ηλικίας με τον διακριτικό τίτλο ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ καλεί όλους τους πολίτες να δείξουν ιδιαίτερη προσοχή και έμπρακτη φροντίδα προς τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας, οι οποίοι ανήκουν στις πιο ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα, ο οργανισμός των ηλικιωμένων δυσκολεύεται περισσότερο να αντιμετωπίσει τη μεγάλη ζέση. Η μειωμένη αίσθηση της δίψας, η λήψη φαρμάκων, αλλήλ και η ύπαρξη χρόνιων παθήσεων, όπως καρδιαγγειακά ή αναπνευστικά νοσήματα και σακχαρώδης διαβήτης, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο αφυδάτωσης, θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας.

Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να λαμβάνονται απλά αλλά ουσιαστικά μέτρα προστασίας. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να παραμένουν σε δροσερούς και καλά αεριζόμενους χώρους, να αποφεύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις κατά τις μεσημεριανές ώρες και να πίνουν άφθονο νερό, ακόμη και όταν δεν αισθάνονται δίψα. Επίσης, συνιστάται να φορούν ελαφριά και ανοιχτόχρωμα ρούχα, να καταναλώνουν ελαφριά γεύματα και να περιορίζουν την έντονη σωματική δραστηριότητα κατά τις ώρες της μεγάλης ζέσης.

Εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σημάδια που δείχνουν ότι ένας άνθρωπος κινδυνεύει από τη ζέση. Έντονη αδυναμία, ζάλη, σύγχυση, πονοκέφαλος, ναυτία, υψηλός πυρετός ή απώλεια αισθήσεων απαιτούν άμεση ιατρική βοήθεια. Η έγκαιρη αντιμετώπιση μπορεί να αποτρέψει πολύ σοβαρές επιπλοκές.

Το Σωματείο Κέντρο Μελέτης Προβλημάτων και Αλληλεγγύης της Τρίτης Ηλικίας / ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ τονίζει ότι η προστασία των ηλικιωμένων δεν αποτελεί μόνο ευθύνη των ιδίων ή των υπηρεσιών υγείας. Είναι υπόθεση όλων μας. Ένα τηλεφώνημα, μια σύντομη επίσκεψη ή η βοήθεια σε έναν ηλικιωμένο που ζει μόνος μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική, ακόμη και σωτήρια. Η ανθρώπινη παρουσία, η αλληλεγγύη και το ενδιαφέρον μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Παράλληλα, καλούμε την Πολιτεία, την Τοπική Αυτοδιοίκηση και όλους τους αρμόδιους φορείς να διασφαλίσουν τη λειτουργία κλιματιζόμενων χώρων φιλοξενίας, να ενισχύσουν τις κοινωνικές υπηρεσίες και να ενημερώνουν έγκαιρα τους πολίτες για τα μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια των ακραίων καιρικών φαινομένων.

Η κλιματική αλλαγή κάνει τα κύματα καύσωνα συχνότερα και εντονότερα. Η κοινωνία μας οφείλει να προσαρμοστεί και να προστατεύσει αποτελεσματικά τους ανθρώπους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Η πρόληψη σώζει ζωές και η ενημέρωση αποτελεί το πρώτο βήμα για την προστασία της δημόσιας υγείας.

Το Σωματείο Κέντρο Μελέτης Προβλημάτων και Αλληλεγγύης της Τρίτης Ηλικίας / ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ θα συνεχίσει να ενημερώνει, να ευαισθητοποιεί και να αναπτύσσει δράσεις που προάγουν την υγεία, την ασφάλεια και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας. Καλούμε κάθε πολίτη να γίνει μέρος αυτής της προσπάθειας, γιατί η προστασία των ηλικιωμένων είναι δείγμα πολιτισμού, σεβασμού και κοινωνικής ευθύνης.



## ΕΝΕΡΓΕΙΑ

## Πώς λειτουργεί η αγορά ενέργειας;

Η αγορά ενέργειας θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς αλληλά και πολυπληθικούς τομείς της σύγχρονης οικονομίας. Η ηλεκτρική ενέργεια που καταναλώνουν καθημερινά τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις δεν παράγεται απλώς και μεταφέρεται στους καταναλωτές. Πίσω από το ηλεκτρικό ρεύμα υπάρχει ένα ολόκληρο σύστημα παραγωγής, εμπορίας και ρύθμισης που καθορίζει τις τιμές και την επάρκεια της ενέργειας.

Το πρώτο στάδιο αφορά την παραγωγή. Η ηλεκτρική ενέργεια παράγεται από διαφορετικές πηγές, όπως φυσικό αέριο, ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, υδροηλεκτρικά έργα και σε κάποιες χώρες, από πυρηνική ενέργεια. Οι εταιρείες που διαθέτουν μονάδες παραγωγής διοχετεύουν την ενέργεια στο δίκτυο μεταφοράς. Τα τελευταία χρόνια, η συμμετοχή των ανανεώσιμων πηγών αυξάνεται σημαντικά με στόχο τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και την ενεργειακή μετάβαση.

Η ηλεκτρική ενέργεια μεταφέρεται μέσω ενός εκτεταμένου δικτύου υψηλής τάσης από τις μονάδες παραγωγής προς τα κέντρα κατανάλωσης. Στη συνέχεια, περνά στο δίκτυο διανομής, το οποίο τη μεταφέρει στα σπίτια και στις επιχειρήσεις. Οι υποδομές αυτές διαχειρίζονται, συνήθως, από ανεξάρτητα συστήματα μεταφοράς και διανομής, ώστε να διασφαλίζεται η ομαλή λειτουργία του δικτύου και η ισότιμη πρόσβαση όλων των προμηθευτών.

Σε πολλές χώρες, η ηλεκτρική ενέργεια αγοράζεται και πωλείται σε μια οργανωμένη χονδρική αγορά. Εκεί

οι παραγωγοί υποβάλλουν προσφορές για την ενέργεια που μπορούν να διαθέσουν και σε ποια τιμή. Η τιμή που διαμορφώνεται, τελικά, καθορίζεται από την προσφορά και τη ζήτηση. Συχνά, η ακριβότερη μονάδα παραγωγής που χρειάζεται, για να καλυφθεί η ζήτηση, καθορίζει και την τελική τιμή της αγοράς. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που η αύξηση της τιμής του φυσικού αερίου μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό το κόστος του ηλεκτρικού ρεύματος.

Οι εταιρείες προμήθειας αγοράζουν ηλεκτρική ενέργεια από τη χονδρική αγορά και την πωλούν στους τελικούς καταναλωτές, οι οποίοι επιλέγουν τον προμηθευτή τους και πληρώνουν ένα λογαριασμό που περιλαμβάνει το κόστος της ενέργειας αλληλά και χρεώσεις για το δίκτυο, φόρους και άλλες ρυθμιζόμενες χρεώσεις.

Για την ορθή λειτουργία της αγοράς ενέργειας απαιτείται ισχυρή εποπτεία. Οι ρυθμιστικές αρχές ελέγχουν τις εταιρείες, διασφαλίζουν τον ανταγωνισμό και προστατεύουν τους καταναλωτές από αθέμιτες πρακτικές.

Σήμερα, η αγορά ενέργειας βρίσκεται σε φάση μετάβασης. Η αύξηση των ανανεώσιμων πηγών, η αποθήκευση ενέργειας και η ανάπτυξη σύγχρονων δικτύων μεταβάλλουν τον τρόπο με τον οποίο παράγεται και καταναλώνεται η ηλεκτρική ενέργεια. Τα επόμενα χρόνια, η ενεργειακή μετάβαση αναμένεται να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο τόσο στην οικονομία όσο και στην καθημερινότητα των πολιτών.



## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

## Μπορεί η 11<sup>η</sup> θέση παγκοσμίως να γίνει πραγματική αλλαγή;

ΠΗΓΕΣ:

energygame.gr, thereport.gr,  
politic.gr, economix.gr

Σε μια εποχή όπου η κλιματική κρίση αποτελεί πλέον καθημερινή πραγματικότητα, οι περιβαλλοντικές επιδόσεις μιας χώρας δε συνιστούν μόνο ζήτημα διεθνούς εικόνας αλλά κυρίως, ζήτημα ποιότητας ζωής και επιβίωσης. Η πρόσφατη αναφορά που φέρνει την Ελλάδα στην 11<sup>η</sup> θέση παγκοσμίως στον Δείκτη Περιβαλλοντικών Επιδόσεων των Πανεπιστημίων Yale και Columbia προκάλεσε αισιοδοξία και έντονο δημόσιο ενδιαφέρον.

Ο συγκεκριμένος δείκτης αξιολογεί περίπου 180 χώρες σε δεκάδες τομείς που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα, την προστασία της φύσης, την ποιότητα του αέρα, τη διαχείριση των φυσικών πόρων και την περιβαλλοντική πολιτική. Η υψηλή θέση της Ελλάδας δείχνει ότι τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει βήματα προόδου, ιδιαίτερα σε ζητήματα ενεργειακής μετάβασης, ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και προστασίας ορισμένων οικοσυστημάτων.

Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη. Παρά τις θετικές αξιολογήσεις, η χώρα εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις. Οι καταστροφικές πυρκαγιές των τελευταίων ετών, η λειψυδρία σε πολλή περιοχές, η αυθαίρετη δόμηση αλλά και η πίεση που δέχονται οι θάλασσες και τα δάση, υπενθυμίζουν ότι η περιβαλλοντική προστασία δεν μπορεί να εξαντλείται σε διεθνείς κατατάξεις.

Ιδιαίτερα ανησυχητικό παραμένει το θέμα της

κλιματικής ανθεκτικότητας. Η Μεσόγειος θεωρείται μία από τις πιο ευάλωτες περιοχές στην κλιματική αλλαγή, με τους επιστήμονες να προειδοποιούν για αύξηση της θερμοκρασίας, παρατεταμένες ξηρασίες και ακραία καιρικά φαινόμενα. Η Ελλάδα καλείται να επενδύσει όχι μόνο στην πράσινη ανάπτυξη αλλά και στην πρόληψη και προσαρμογή απέναντι στις νέες συνθήκες.

Ταυτόχρονα, η περιβαλλοντική συνείδηση φαίνεται να ενισχύεται και σε κοινωνικό επίπεδο. Οι νέοι ενδιαφέρονται περισσότερο για τη βιωσιμότητα, η ανακύκλωση αποκτά μεγαλύτερη σημασία, ενώ όλο και περισσότερες επιχειρήσεις υιοθετούν πρακτικές «πράσινης λειτουργίας». Η αλλαγή νοοτροπίας αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό βήμα για το μέλλον.

Η μεγάλη πρόκληση πλέον δεν είναι μόνο η διεθνής αναγνώριση αλλά η καθημερινή εφαρμογή πολιτικών που θα βελτιώσουν ουσιαστικά τη ζωή των πολιτών και θα προστατεύουν τον φυσικό πλούτο της χώρας. Γιατί το περιβάλλον είναι η ίδια η βάση της ανθρώπινης ζωής, της οικονομίας και της κοινωνικής ευημερίας.

Αναμφισβήτητα, η 11<sup>η</sup> θέση αποτελεί μια καίρια διάκριση για την Ελλάδα. Το πραγματικό στοίχημα, όμως, είναι στη μετατροπή αυτής της διάκρισης σε μόνιμη περιβαλλοντική κουλτούρα με συνέπεια και ουσιαστική ευθύνη απέναντι στις επόμενες γενιές.





## Η σιωπηρή αγωνία των παιδιών

Σε μια νέα εποχή όπου τα παιδιά «μεγαλώνουν πιο γρήγορα» από ποτέ, η ψυχική υγεία τους μοιάζει συχνά να περνά σε δεύτερη μοίρα. Πίεση στο σχολείο, άγχος για επιδόσεις, κοινωνικά δίκτυα, οικογενειακές δυσκολίες και απομόνωση δημιουργούν ένα περιβάλλον που επηρεάζει βαθιά τον ψυχισμό ενός παιδιού ή εφήβου. Πίσω από ένα χαμόγελο μπορεί να κρύβονται φόβοι, ανασφάλειες ή μοναξιά που οι ενήλικες πολλές φορές δεν αντιλαμβάνονται έγκαιρα.

Όλο και περισσότεροι γονείς, εκπαιδευτικοί και νέοι κατανοούν ότι η ψυχολογική υποστήριξη δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας αλλά μια ουσιαστική μορφή φροντίδας. Παρ' όλα αυτά, πολλά παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται να μιλήσουν για όσα νιώθουν, είτε από φόβο είτε επειδή πιστεύουν ότι δεν πρέπει να στεναχωρούν τους άλλους.

Σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη παιδιών και εφήβων παίζουν πλέον και οι δημόσιες δομές ψυχικής υγείας. Το Υπουργείο Υγείας διαθέτει τη δωρεάν τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 10306, η οποία λειτουργεί ανώνυμα όλο το 24ωρο για θέματα ψυχικής υγείας. Η γραμμή απευθύνεται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, ενώ υπάρχει και ειδική υποστήριξη για ζητήματα βίας και επιθετικότητας που αφορούν παιδιά και εφήβους.

Παρακάτω, υπάρχει μια λίστα με συγκεκριμένες τηλεφωνικές γραμμές και δομές:

### Για άμεση βοήθεια ή συζήτηση:

- 10306 Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης  
24ωρη δωρεάν γραμμή για ψυχολογική υποστήριξη παιδιών, εφήβων και οικογενειών.
- Το Χαμόγελο του Παιδιού – SOS 1056  
Για παιδιά και εφήβους που αντιμετωπίζουν άγχος, βία, bullying ή οικογενειακά προβλήματα. Λειτουργεί

24/7 με ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς.

- 116111 Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών και Εφήβων

Ειδική γραμμή για παιδιά και εφήβους που θέλουν να μιλήσουν ανώνυμα.

- Chat 1056

Online chat υποστήριξης για παιδιά που δυσκολεύονται να μιλήσουν τηλεφωνικά.

### Για δωρεάν ή δημόσιες δομές στην Αθήνα:

- ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ 2<sup>ΟΥ</sup> ΤΟΜΕΑ

Δημόσια υπηρεσία για παιδιά και εφήβους με ψυχολογικές δυσκολίες, συμβουλευτική και οικογενειακή υποστήριξη.

- Κέντρο Παιδιού Εφήβου και Οικογένειας

Υποστήριξη εφήβων και οικογενειών με ψυχολόγους και ειδικούς ψυχικής υγείας.

- Child Psychiatric Clinic P&A Kyriakou

Παιδοψυχιατρική κλινική για εφήβους με ανάγκη αξιολόγησης ή θεραπευτικής υποστήριξης.

- ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ & ΕΡΕΥΝΩΝ

Παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας και συμβουλευτική για νέους και οικογένειες.

- Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παγκρατίου

Δημόσια δομή ψυχικής υγείας με υποστήριξη για νέους και οικογένειες.

Η ψυχική υποστήριξη δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως λύση μόνο σε ακραίες περιπτώσεις. Είναι μια πράξη πρόληψης, φροντίδας και ενδιαφέροντος. Όπως επισκεπτόμαστε έναν γιατρό, όταν πονά το σώμα μας, έτσι χρειάζεται να φροντίζουμε και την ψυχή μας, όταν δυσκολεύεται, τόσο μάλλον, των παιδιών που μας έχουν πραγματικά ανάγκη.



**Αναστασία Δ. Κόκκαλη**

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

## Καλοκαίρι και εγκυμοσύνη: Τα dos & don'ts στη διατροφή της εγκύου

Το καλοκαίρι είναι μια περίοδος που συνοδεύεται από υψηλές θερμοκρασίες, αυξημένη εφίδρωση και αλλεργίες στις καθημερινές διατροφικές συνήθειες. Για την εγκυο γυναίκα, όμως, οι ανάγκες του οργανισμού είναι διαφορετικές και απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή.

Η σωστή διατροφή συμβάλλει όχι μόνο στην ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου, αλλά και στην καλύτερη αντοχή της μητέρας απέναντι στη ζέση, στην πρόληψη της αφυδάτωσης και στη μείωση δυσάρεστων συμπτωμάτων, όπως η κατακράτηση υγρών και η κόπωση.

**DO: Ενυδατωθείτε σωστά**

Η ενυδάτωση αποτελεί ίσως τον σημαντικότερο σύμμαχο της εγκύου το καλοκαίρι. Οι ανάγκες σε υγρά αυξάνονται λόγω της θερμοκρασίας, ενώ η εγκυμοσύνη από μόνη της αυξάνει τις απαιτήσεις του οργανισμού. Στόχος είναι η κατανάλωση περίπου 2,5-3 λίτρων υγρών ημερησίως, ανάλογα με τις ανάγκες και τη φυσική δραστηριότητα.

**DON'T: Μην περιμένετε να διψάσετε**

Η δίψα είναι ήδη ένδειξη ότι ο οργανισμός έχει αρχίσει να αφυδατώνεται. Η ήπια αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο, ζάλη, κόπωση, δυσκοιλιότητα και να επιδεινώσει τις συσπάσεις της μήτρας σε ορισμένες περιπτώσεις.

**DO: Επιλέξτε ελαφριά και συχνά γεύματα**

Οι υψηλές θερμοκρασίες συχνά μειώνουν την όρεξη. Αντί για μεγάλα και βαριά γεύματα, προτιμήστε 4-6 μικρότερα γεύματα μέσα στην ημέρα.

Ιδανικές επιλογές είναι:

- σαλάτες με άπαχη πρωτεΐνη (κοτόπουλο, αυγό, όσπρια)
- γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- τοστ ολικής άλεσης
- φρέσκα φρούτα
- smoothies με γιαούρτι ή γάλα παστεριωμένο

**DON'T: Προσοχή στα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα**

Οι υψηλές θερμοκρασίες ευνοούν τον πολλαπλασιασμό βακτηρίων όπως η *Listeria monocytogenes* και η *Salmonella*, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές στην εγκυμοσύνη. Αποφύγετε τρόφιμα που μένουν πολλές ώρες εκτός ψυγείου, ιδιαίτερα σε παραλίες, ταξίδια ή μπουφές ξενοδοχείων. Ελέγχετε πάντα ότι τα τρόφιμα διατηρούνται σωστά και καταναλώστε τα όσο το δυνατόν πιο φρέσκα.

**DO: Πλένετε σχολαστικά φρούτα και λαχανικά**

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών. Ωστόσο, πρέπει να πλένονται πολύ καλά κάτω από τρεχούμενο νερό πριν την κατανάλωση ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος μικροβιακής επιμόλυνσης ή υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων.

**DON'T: Αποφύγετε τα μη παστεριωμένα προϊόντα**

Κατά την εγκυμοσύνη δεν συνιστώνται:

- μη παστεριωμένο γάλα
- μαλακά τυριά από μη παστεριωμένο γάλα
- ωμά αυγά
- σπιτικές μαγιονέζες
- ωμά ή μισοψημένα θαλασσινά και κρέατα

**DO: Επιλέξτε ασφαλή καλοκαιρινά σνακ**

Το καλοκαίρι υπάρχουν πολλές δροσιστικές αλλά και θρεπτικές επιλογές.

Μερικές ιδέες:

- γιαούρτι με φρέσκα φρούτα
- σπιτικό frozen yogurt
- smoothies χωρίς πρόσθετη ζάχαρη
- ανάλατοι ξηροί καρποί
- κράκερ ολικής άλεσης με τυρί παστεριωμένο
- φρούτα εποχής

**DON'T: Μην το παρακάνετε με τα αναψυκτικά και τους χυμούς**

**DO: Δώστε έμφαση σε θρεπτικά συστατικά υψηλής αξίας**



ΠΩΛΗΣΗ ΑΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ  
ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18

#### Άρθρο 1

Προστασία ανηλίκων

1. Η προστασία των ανηλίκων ανήκει στην αρμοδιότητα της Ειδικής Υπηρεσίας Παιδείας, σύμφωνα με την παράγραφο 1 του άρθρου 5 του Ν. 3730/2008.
2. Κατά την έννοια του παρόντος άρθρου:

1. προϊόντα καπνού είναι όλα τα παρασκευασμένα προϊόντα ύλη και προορίζονται για χρήση μέσω εισπνοής,
2. ανήλικοι είναι όσοι δεν έχουν συμπληρώσει το δεκάτο έτος της ηλικίας τους.

#### Άρθρο 4

Ρύθμιση για τα αλκοολούχα ποτά

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



Γ. Σε όσους πωλούν προϊόντα καπνού και αλκοόλ σε ανηλίκους

κατά παράβαση των άρθρων 2 και 4 του Ν. 3730/2008 ή ανέχονται παραβίαση της σχετικής διατάξεως του παρόντος επιβάλλεται πρόστιμο από 500 έως 10.000 ευρώ ανά κρούση.

ΝΟΜΟΣ **3730/2008**

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

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Αρ. Φύλλου 262 / ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ / Άρθρο 2

23 Δεκεμβρίου 2008

Μία ευγενική υπενθύμιση από την





## ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΟΛΩΝ, ΨΗΛΙΚΩΝ &amp; ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

## ΕΝΤΥΠΟ: ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ &amp; ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

|    | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | Σ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 1  | ΕΡΓΑΣΙΕΣ   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 2  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 3  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 4  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 5  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 6  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 7  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 8  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 9  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10 |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 11 |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 12 |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 13 |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 14 |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

ΕΤΟΣ..... ΜΗΝΑΣ..... ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

ΣΗΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΜΕ γ' : ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, χ' : ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

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



NEO

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ  
**ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ**

ΑΝΕΠΑΝΑΛΗΠΤΗ ΕΚΡΗΣΗ 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.