

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

www.tobacco.com.gr

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 170 | ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026

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



Η ψυχολογία
των ευρωπαϊκών καιρικών συνθηκών
σελ.7

Η άνοδος της
ελληνικής βιομηχανίας
σελ.12

Γιατί όλο και περισσότεροι Ευρωπαίοι
δεν κάνουν διακοπές;
σελ.15

Κάποιες παραδόσεις
μένουν πάντα ζωντανές
σελ.22

Μικροπ्लाστικά στη Μεσόγειο:
Μια απειλή που πλήττει
θάλασσα και ανθρώπους
σελ.29

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

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



ploom aura

ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΟΥ

ΑΠΟ
~~29€~~
MONO 15€

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



NEA



ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ

ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ
ΜΕΓΙΣΤΟ

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

είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΈΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 170 | ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026



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



Ιδιοκτησία της:

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

Υπεύθυνος Έκδοσης:

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

Αρχισυνταξία:

Μαρία Παπανέστορα

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Μαρία Παπανέστορα

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Μαρία Παπανέστορα

Ειδικό Συνεργάτες:

Αναστασία Κόκκαλη
Νικόλαος Μήττας

Σχεδιασμός /

Επιμέλεια Εντύπου:

Ανδρέας Λεούδης
(Graphic Design)
info@andreasleoudis.gr

CTP / Εκτύπωση /

Βιβλιοδεσία:

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

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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

08

Γιατί οι επιχειρήσεις
δυσκολεύονται
στην εύρεση προσωπικού

11

Οι ηλεκτρονικές πληρωμές
ως φορολογικό κίνητρο

14

Πώς βλέπει ο κόσμος
την Ελλάδα το 2026;

19

Οι νέοι δηλώνουν
πιο δυστυχισμένοι:
Τι αποκαλύπτει έρευνα

23

Το ghosting,
ένα νέο φαινόμενο της εποχής

27

Η 3^η ηλικία δεν είναι «οι άηλιοι».
Είναι το μέλλον όλων μας

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

Παγκόσμιες αυτοκρατορίες και σύγχρονα κράτη

Η ιστορία του κόσμου διαμορφώθηκε σε μεγάλο βαθμό από τις μεγάλες αυτοκρατορίες που κυριάρχησαν σε διαφορετικές ηπείρους. Από την αρχαιότητα έως τους νεότερους χρόνους, οι αυτοκρατορίες της Ασίας, της Αφρικής και της Ευρώπης επέκτειναν την επιρροή τους μέσω του εμπορίου, των πολέμων και της πολιτικής οργάνωσης. Παρόλο που πολλή από αυτές έχουν πλέον καταρρεύσει, η επιρροή τους εξακολουθεί να είναι εμφανής στη λειτουργία των σύγχρονων κρατών.

Στην Ασία, η Κινεζική Αυτοκρατορία υπήρξε μία από τις πιο μακροχρόνιες και οργανωμένες πολιτικές δυνάμεις στην ιστορία. Η διοικητική δομή της, η γραφειοκρατία και το εκπαιδευτικό σύστημα επηρέασαν βαθιά την οργάνωση πολλών ασιατικών χωρών. Παράλληλα, στην Αφρική, μεγάλες αυτοκρατορίες αναπτύχθηκαν χάρη στον έλεγχο εμπορικών δρόμων και φυσικών πόρων. Οι κοινωνικές και οικονομικές δομές τους επηρέασαν τις τοπικές κοινωνίες για αιώνες. Αργότερα, η ευρωπαϊκή αποικιοκρατία άλλαξε ριζικά τον χάρτη της Αφρικής, δημιουργώντας σύνορα που συχνά δεν ανταποκρίνονταν στις πολιτισμικές και εθνοτικές πραγματικότητες των λαών. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα πολλές συγκρούσεις σε διάφορους τομείς.

Στην Ευρώπη, η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία θεωρείται θεμέλιο της σύγχρονης πολιτικής και νομικής οργάνωσης. Το δίκαιο, οι δρόμοι, οι διοικητικές πρακτικές αποτέλεσαν πρότυπο για πολλά ευρωπαϊκά κράτη. Αργότερα, αυτοκρατορίες όπως η Βυζαντινή, η Βρετανική και η Γαλλική επηρέασαν τον κόσμο μέσω της αποικιοκρατίας, μεταφέροντας τη γλώσσα, το εκπαιδευτικό σύστημα και τους θεσμούς τους σε άλλες ηπείρους. Η αγγλική γλώσσα, για παράδειγμα, αποτελεί σήμερα διεθνές μέσο επικοινωνίας, γεγονός που συνδέεται άμεσα με την ιστορική επιρροή της Βρετανικής Αυτοκρατορίας.

Οι αυτοκρατορίες δεν επηρέασαν μόνο τα σύνορα και γενικότερα, την οργάνωση αλλά και τις διεθνείς σχέσεις. Η ιδέα των συμμαχιών, της διπλωματίας και των διεθνών εμπορικών δικτύων έχει τις ρίζες της σε παλαιότερες αυτοκρατορικές πρακτικές. Σήμερα, οργανισμοί όπως ο ΟΗΕ ή η Ευρωπαϊκή Ένωση λειτουργούν με βάση αρχές συνεργασίας και διακυβέρνησης που εξελίχθηκαν μέσα από ιστορικές εμπειρίες αιώνων.

Συμπερασματικά, οι μεγάλες αυτοκρατορίες άφησαν βαθύ αποτύπωμα στην παγκόσμια ιστορία. Παρόλο που οι εποχές έχουν διαφοροποιηθεί αρκετά, οι σχέσεις του σύγχρονου κόσμου συνεχίζουν να επηρεάζονται από τις αποφάσεις και τις εξελίξεις του παρελθόντος.



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Η ενίσχυση της μεσαίας τάξης ως προϋπόθεση για βιώσιμη ανάπτυξη

Η μεσαία τάξη αποτελεί διαχρονικά τον βασικό πυλώνα της ελληνικής οικονομίας και κοινωνίας. Είναι η κοινωνική ομάδα που στηρίζει την κατανάλωση, την επιχειρηματικότητα, την απασχόληση και τη συνοχή της κοινωνίας. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, βρίσκεται αντιμέτωπη με αρκετές προκλήσεις, όπως η ακρίβεια, το αυξημένο κόστος στέγασης, οι φορολογικές επιβαρύνσεις και γενικότερα, η αβεβαιότητα που επικρατεί στο οικονομικό περιβάλλον.

Η συνεχής αύξηση των τιμών σε βασικά αγαθά και υπηρεσίες έχει περιορίσει σημαντικά την αγοραστική δύναμη των νοικοκυριών. Παράλληλα, το αυξημένο κόστος ενέργειας, οι υψηλές τιμές των ενοικίων και οι καθημερινές δαπάνες δυσχεραίνουν τον οικογενειακό προγραμματισμό και επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής όλων. Η κατάσταση αυτή δεν αφορά μόνο τους εργαζομένους αλλιά και τους ελεύθερους επαγγελματίες και τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις που συνιστούν τον πυρήνα της ελληνικής οικονομίας.

Η ενίσχυση της μεσαίας τάξης δεν είναι μόνο ζήτημα κοινωνικής πολιτικής αλλιά και αναπτυξιακή αναγκαιότητα. Όταν οι πολίτες διαθέτουν επαρκές εισόδημα, αυξάνεται η κατανάλωση, ενισχύεται η αγορά και δημιουργούνται νέες επιχειρηματικές ευκαιρίες. Αντίθετα, η οικονομική πίεση οδηγεί σε περιορισμό της κατανάλωσης και επιβραδύνει την ανάπτυξη.

Απαιτούνται, λοιπόν, πολιτικές που θα ενισχύσουν το διαθέσιμο εισόδημα των πολιτών, θα μειώσουν τις φορολογικές επιβαρύνσεις και θα στηρίξουν την επιχειρηματικότητα. Ταυτόχρονα, κρίνεται αναγκαία η λήψη μέτρων για την αντιμετώπιση της ακρίβειας και της διασφάλισης αξιοπρεπών συνθηκών διαβίωσης για όλους.

Η πρόκληση των επόμενων ετών είναι να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον που θα προσφέρει ευκαιρίες προόδου, αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και σταθερότητα για κάθε πολίτη. Μόνο μέσα από τη συνεργασία της Πολιτείας, των κοινωνικών φορέων και της επιχειρηματικής κοινότητας μπορεί να οικοδομηθεί ένα πιο δίκαιο και ανθεκτικό οικονομικό μοντέλο. Ένα μοντέλο που θα επιτρέπει στους πολίτες να εργάζονται, να δημιουργούν, να επενδύουν στο μέλλον τους και να ατενίζουν το αύριο με αισιοδοξία και εμπιστοσύνη.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η αγορά εργασίας στην Ελλάδα το 2026

ΠΗΓΕΣ: kathimerini.gr, aftodioikisi.gr,
businessdaily.gr, moneyreview.gr, ot.gr

Η ελληνική αγορά εργασίας το 2026 παρουσιάζει μια εικόνα αισιοδοξίας αλλήλ και έντονων αντιφάσεων. Μετά από μια μακρά περίοδο κρίσης και ανακατατάξεων, οι βασικοί δείκτες προβάλουν βελτίωση. Ωστόσο, πίσω από τους αριθμούς, η καθημερινότητα των εργαζομένων αποκαλύπτει μια πιο σύνθετη πραγματικότητα.

Η ανεργία ακολουθεί καθοδική πορεία, φτάνοντας το 2026 σε επίπεδα κοντά στο 7% - 7,5%. Η δημιουργία θέσεων εργασίας έχει συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της εικόνας της αγοράς. Ιδιαίτερα θετικό στοιχείο αποτελεί η αύξηση της πλήρους απασχόλησης, γεγονός που δείχνει μια σταδιακή απομάκρυνση από τις ασταθείς μορφές εργασίας που κυριάρχησαν τα προηγούμενα χρόνια.

Οι μισθοί εμφανίζουν ανοδική τάση με τον μέσο μισθό πλήρους απασχόλησης να ξεπερνά τα 1.500 ευρώ και τις ετήσιες αυξήσεις να κινούνται γύρω στο 5%. Ταυτόχρονα, ο κατώτατος μισθός έχει αυξηθεί, στο πλαίσιο μιας γενικότερης προσπάθειας ενίσχυσης των εισοδημάτων. Ωστόσο, η κατάσταση για πολλούς εργαζόμενους παραμένει δύσκολη. Ένα μεγάλο ποσοστό εξακολουθεί να αμείβεται κοντά στον κατώτατο μισθό, ενώ το κόστος ζωής περιορίζει την αγοραστική δύναμη.

Παρά τη μείωση της ανεργίας, η ποιότητα της εργασίας καθίσταται καίριο ζήτημα. Οι εργαζόμενοι

εργάζονται πολλές ώρες, συχνά υπό συνθήκες πίεσης, ενώ αυξάνεται και το φαινόμενο της πολλοπληλούς εργασίας, με την αναζήτηση δεύτερης απασχόλησης για την κάλυψη βασικών αγαθών.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της αγοράς το 2026 είναι η συνύπαρξη της ανεργίας με την έλλειψη προσωπικού. Πολλές επιχειρήσεις δηλώνουν δυσκολία στην εύρεση εργαζομένων με τις κατάλληλες δεξιότητες, ιδιαίτερα σε τομείς όπως η εστίαση, ο τουρισμός και τα τεχνικά επαγγέλματα.

Τέλος, ένα στοίχημα για την ελληνική οικονομία παραμένει η ενίσχυση της παραγωγικότητας. Παρά τη βελτίωση των μισθών, η παραγωγικότητα εξακολουθεί να υπολείπεται σε σχέση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Αυτό δημιουργεί πιέσεις τόσο στις επιχειρήσεις όσο και στη συνολική ανταγωνιστικότητα της οικονομίας, καθιστώντας αναγκαίες τις επενδύσεις σε υποδομές, εκπαίδευση και καινοτομία.

Το 2026, η ελληνική αγορά εργασίας βρίσκεται σε μια κρίσιμη καμπή. Η πρόοδος που έχει επιτευχθεί θεωρείται ουσιώδης, όμως, πλέον απαιτείται η διασφάλιση καλύτερων συνθηκών, σταθερότητας και βελτίωσης των εισοδημάτων. Η ισορροπία ανάμεσα στην ανάπτυξη και την κοινωνική ευημερία θα καθορίσει το μέλλον της εργασίας στη χώρα.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η ψυχολογία των ευρωπαϊκών καιρικών συνθηκών

Ο καιρός λειτουργεί σαν ένας αόρατος παράγοντας που επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και αλληλεπιδρούμε. Στην Ευρώπη, μια ήπιο με έντονες εποχικές διακυμάνσεις, από τους σκοτεινούς χειμώνες της Σκανδιναβίας έως τα θερμά καλοκαίρια της Μεσογείου, οι επιδράσεις αυτές είναι ιδιαίτερα εμφανείς. Η σχέση ανάμεσα στον καιρό και την ανθρώπινη ψυχολογία δεν είναι απλή ή απόλυτη αλλά προκύπτει από έναν συνδυασμό βιολογικών, κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων.

Οι εποχές επηρεάζουν βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, όπως ο ύπνος, η ενέργεια και η διάθεση. Μελέτες δείχνουν ότι η αλλαγή στη διάρκεια της ημέρας και στην ηλιοφάνεια μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, την κόπωση και τη συγκέντρωση, δημιουργώντας ευρύτερες εποχικές μεταβολές στη συμπεριφορά των ανθρώπων.

Σε χώρες της Βόρειας Ευρώπης, όπως η Νορβηγία ή η Φινλανδία, οι χειμωνιάτικες νύχτες συνδέονται συχνά με χαμηλότερη ενέργεια και αυξημένη εσωστρέφεια. Αντίθετα, τα μεγάλα καλοκαιρινά διαστήματα φωτός ενισχύουν την κοινωνικότητα και τη δραστηριότητα. Αυτή η εποχική εναλλαγή δεν είναι πολιτισμική σύμπτωση αλλά βαθιά συνδεδεμένη με τους ρυθμούς του ανθρώπινου σώματος.

Το φυσικό φως είναι ένας από τους πιο ισχυρούς ρυθμιστές της ψυχολογίας. Η μειωμένη ηλιοφάνεια

τον χειμώνα μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση και να συνδεθεί με καταστάσεις όπως η εποχική συναισθηματική διαταραχή, ιδιαίτερα σε βόρειες χώρες.

Αντίστοιχα, η αυξημένη ηλιοφάνεια στη Νότια Ευρώπη, όπως στην Ελλάδα, την Ιταλία ή την Ισπανία, συνδέεται συχνά με υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και κοινωνικής δραστηριότητας, όμως, η υπερβολική ζέση μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα.

Η θερμοκρασία δεν επηρεάζει μόνο τη φυσική άνεση αλλά και τη συμπεριφορά. Υψηλές θερμοκρασίες έχουν συσχετιστεί με αυξημένη ευερεθιστότητα, κόπωση και στρες, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις, συνδέονται και με την αύξηση επιθετικών συμπεριφορών. Σε χώρες με συχνή συννεφιά και βροχόπτωση, οι άνθρωποι παρουσιάζουν χαμηλότερη ενέργεια, δημιουργώντας, μάλιστα, μια κουλτούρα που προσαρμόζεται στον καιρό αντί να τον αγνοεί.

Επομένως, από τη διάθεση μέχρι την κοινωνική συμπεριφορά και τη λήψη αποφάσεων, οι καιρικές συνθήκες λειτουργούν σαν ένας διαρκής παράγοντας που διαμορφώνει κάθε ανθρώπινη εμπειρία. Στην Ευρώπη, με την έντονη κλιματική ποικιλία της, αυτή η σχέση γίνεται ιδιαίτερα εμφανής. Ο ήλιος, η βροχή, το κρύο και η ζέση δεν είναι μόνο μετεωρολογικά δεδομένα, είναι κομμάτια της ψυχολογικής και κοινωνικής ταυτότητας των ανθρώπων.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

Γιατί οι επιχειρήσεις δυσκολεύονται στην εύρεση προσωπικού

ΠΗΓΕΣ:
ΙΟΒΕ, ΕΛΣΤΑΤ, ΣΕΤΕ, Eurostat

Η ελληνική αγορά εργασίας βρίσκεται σήμερα αντιμέτωπη με ένα παράδοξο φαινόμενο. Ενώ η ανεργία έχει μειωθεί σε σχέση με τα χρόνια της οικονομικής κρίσης, πολλές επιχειρήσεις δηλώνουν ότι δυσκολεύονται να βρουν το προσωπικό που χρειάζονται. Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα έντονο στον τουρισμό, τις κατασκευές και τα τεχνικά επαγγέλματα, δημιουργώντας εμπόδια στην ανάπτυξη και στις επενδύσεις.

Ο τουρισμός αποτελεί έναν από τους κλάδους που αντιμετωπίζουν τις μεγαλύτερες ελλείψεις. Ξενοδοχεία, εστιατόρια και επιχειρήσεις φιλοξενίας αναζητούν κάθε χρόνο χιλιάδες εργαζόμενους για θέσεις όπως μάγειρες, σερβιτόροι, υπάλληλοι υποδοχής και προσωπικό καθαριότητας. Ωστόσο, οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, η εποχικότητα και το αυξημένο κόστος διαβίωσης σε πολλούς τουριστικούς προορισμούς αποθαρρύνουν αρκετούς υποψήφιους.

Παρόμοια εικόνα καταγράφεται και στη βιομηχανία, όπου οι επιχειρήσεις δυσκολεύονται να βρουν εξειδικευμένους τεχνικούς, μηχανικούς και χειριστές μηχανημάτων. Παρά τις επενδύσεις και την αυξημένη παραγωγική διαδικασία, η έλλειψη κατάλληλων δεξιοτήτων περιορίζει τη δυνατότητα ανάπτυξης πολλών εταιρειών.

Ιδιαίτερα έντονο είναι το πρόβλημα στα τεχνικά επαγγέλματα. Ηλεκτρολόγοι, υδραυλικοί, ψυκτικοί,

οδηγοί φορτηγών και συγκολλητές συγκαταλέγονται στις ειδικότητες με τη μεγαλύτερη ζήτηση. Για πολλά χρόνια, η αγορά στράφηκε κυρίως στις πανεπιστημιακές σπουδές, με αποτέλεσμα να μειωθεί ο αριθμός νέων που επιλέγουν τεχνικές ειδικότητες.

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το δημογραφικό ζήτημα. Η γήρανση του πληθυσμού, οι χαμηλοί δείκτες γεννήσεων και η φυγή χιλιάδων νέων επιστημόνων και εργαζομένων στο εξωτερικό έχουν περιορίσει το διαθέσιμο εργατικό δυναμικό. Παράλληλα, οι νεότερες γενιές έχουν διαφορετικές προσδοκίες από την εργασία, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στις αμοιβές, τις συνθήκες εργασίας και την ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος, σύμφωνα με τους ειδικούς, απαιτεί συνδυασμό μέτρων. Η ενίσχυση της επαγγελματικής εκπαίδευσης, η σύνδεση των σπουδών με τις ανάγκες της αγοράς, η προσέλκυση εργαζομένων από το εξωτερικό και η δημιουργία καλύτερων συνθηκών εργασίας αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την κάλυψη των κενών θέσεων.

Πρόκειται, λοιπόν, για μια πρόκληση που επηρεάζει την ανταγωνιστικότητα της ελληνικής οικονομίας και θα αποτελέσει έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ανάπτυξης τα επόμενα χρόνια.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Από τις πρώτες γεωγραφικές αποτυπώσεις στη δορυφορική τεχνολογία

Ο άνθρωπος προσπαθεί πάντα να κατανοήσει και να χαρτογραφήσει τον κόσμο γύρω του. Η ανάγκη για προσανατολισμό, εξερεύνηση και ασφαλή μετακίνηση οδήγησε στη δημιουργία των πρώτων χαρτών και πολλούς αιώνες αργότερα, στην ανάπτυξη της σύγχρονης δορυφορικής πλοήγησης μέσω GPS.

Οι πρώτες μορφές χαρτογράφησης εμφανίστηκαν χιλιάδες χρόνια πριν. Αρχαίοι πολιτισμοί όπως οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι και οι Έλληνες σχεδίαζαν πρόχειρους χάρτες για εμπορικούς δρόμους, ποτάμια και θαλάσσιες διαδρομές. Οι χάρτες εκείνης της εποχής ήταν απλοί και συχνά βασίζονταν περισσότερο στην εμπειρία και στις αφηγήσεις των ταξιδιωτών παρά σε ακριβείς μετρήσεις. Ωστόσο, αποτέλεσαν τη βάση της χαρτογραφίας και της ναυσιπλοΐας.

Σημαντική μορφή στην εξέλιξη της χαρτογραφίας ήταν ο Πτολεμαίος. Τον 2^ο αιώνα μ.Χ. δημιούργησε ένα από τα πιο καίρια έργα γεωγραφίας της αρχαιότητας, στο οποίο προσπάθησε να αποτυπώσει τον γνωστό κόσμο χρησιμοποιώντας γεωγραφικές συντεταγμένες. Η ιδέα του να προσδιορίζεται μία θέση μέσω αριθμών θεωρείται πρόδρομος των σύγχρονων συστημάτων πλοήγησης.

Κατά τον Μεσαίωνα και την Αναγέννηση, η χαρτογραφία εξελίχθηκε σημαντικά χάρη στα μεγάλα θαλάσσια ταξίδια. Οι εξερευνητές χρειάζονταν πιο ακριβείς χάρτες, για να ταξιδεύουν σε άγνωστες περιοχές. Η πυξίδα, τα αστρονομικά όργανα και οι νέες τεχνικές μέτρησης βοήθησαν τους ναυτικούς να προσανατολίζονται καλύτερα. Οι χάρτες έγιναν πιο λεπτομερείς και

άρχισαν να αποτυπώνουν ηπείρους, ωκεανούς και εμπορικές διαδρομές με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Η μεγάλη αλλαγή, όμως, ήρθε με την ανάπτυξη των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των δορυφόρων. Σταδιακά, οι έντυποι χάρτες που χρησιμοποιούνταν από οδηγούς και ταξιδιώτες, πέρασαν στην ψηφιακή μορφή και έγιναν πιο διαδραστικοί και ακριβείς.

Σήμερα, εφαρμογές όπως το Google Maps και τα συστήματα πλοήγησης αυτοκινήτων προσφέρουν πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο, κάτι αδιανόητο για τους ανθρώπους παλαιότερων χρόνων.

Το GPS είναι ένα δορυφορικό σύστημα εντοπισμού θέσης που επιτρέπει σε συσκευές όπως κινητά τηλέφωνα και αυτοκίνητα να γνωρίζουν ακριβώς πού βρίσκονται. Το σύστημα αυτό λειτουργεί μέσω δορυφόρων που κινούνται γύρω από τη γη και στέλνουν συνεχώς σήματα. Η συσκευή λαμβάνει αυτά τα σήματα και υπολογίζει τη θέση της με μεγάλη ακρίβεια.

Η τεχνητή νοημοσύνη, επιπλέον, αναλύει δεδομένα κυκλοφορίας, ατυχημάτων και καιρικών συνθηκών, ώστε να προτείνει τις πιο γρήγορες και ασφαλείς διαδρομές, ενώ τα αυτόνομα αυτοκίνητα χρησιμοποιούν GPS σε συνδυασμό με αισθητήρες AI χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση.

Παρά τις τεράστιες τεχνολογικές αλλαγές, η βασική ανθρώπινη ανάγκη παραμένει ίδια, η επιθυμία, δηλαδή, να ταξιδεύουμε και να βρίσκουμε τον δρόμο μας μέσα στον κόσμο!

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Η διαφορά μεταξύ ανάπτυξης και προόδου

Στον επιχειρηματικό κόσμο, οι έννοιες της ανάπτυξης και της προόδου χρησιμοποιούνται συχνά σαν να είναι ταυτόσημες. Στην πραγματικότητα, όμως, περιγράφουν δύο διαφορετικές καταστάσεις. Η ανάπτυξη μετριέται εύκολα. Περισσότερα έσοδα, περισσότεροι πελάτες, μεγαλύτερες ομάδες, νέα γραφεία, υψηλότεροι μισθοί. Είναι η ποσοτική διάσταση της επιτυχίας και συνήθως, αυτή που προβάλλεται περισσότερο.

Η πρόοδος, όμως, είναι πιο σύνθετη. Αφορά το κατά πόσο μια επιχείρηση γίνεται ουσιαστικά καλύτερη, πιο αποτελεσματική, καινοτόμα και βιώσιμη μακροπρόθεσμα. Μια εταιρεία μπορεί να αναπτύσσεται χωρίς να προοδεύει.

Σε περιόδους γρήγορης ανόδου, οι επιχειρήσεις συχνά συγχέουν τη ζήτηση με την υγιή λειτουργία, σύμφωνα με τους ειδικούς. Οι πωλήσεις αυξάνονται, οι αριθμοί δείχνουν θετικοί και η εικόνα προς τα έξω μοιάζει ισχυρή. Πολλές φορές, ωστόσο, η γρήγορη ανάπτυξη λειτουργεί σαν ένας «μεγεθυντικός φακός» των προβλημάτων μιας εταιρείας χωρίς να τα λύνει, αντίθετα, μπορεί να τα επιταχύνει.

Από την άλλη, η πρόοδος δεν είναι πάντα άμεσα ορατή στους αριθμούς ενός τριμήνου ή μιας χρονιάς. Τα αποτελέσματά της καθορίζουν ποιοι οργανισμοί αντέχουν στο χρόνο, αφού αποκτήσουν μεγαλύτερη

προσαρμοστικότητα, επενδύουν σε ανθρώπους και συστήματα, χτίζουν εμπιστοσύνη με τους πελάτες και τους εργαζομένους και λειτουργούν με μεγαλύτερη συνέπεια.

Σε αρκετές περιπτώσεις, παρατηρούμε πως κάποιοι κυνηγούν την επέκταση χωρίς να έχουν ξεκάθαρη απάντηση για κάτι που θέλουν να πραγματοποιήσουν. Όταν, δηλαδή, η ανάπτυξη γίνεται αυτοσκοπός, οι ομάδες εξαντλούνται, οι αποφάσεις γίνονται βραχυπρόθεσμες και ενδεχομένως, να λειτουργούν αντιδραστικά αντί στρατηγικά. Η πρόοδος απαιτεί συνειδητή κατεύθυνση. Η ανάπτυξη από μόνη της απαιτεί μόνο επιτάχυνση.

Οι πιο ανθεκτικές εταιρείες και μάλιστα, στη σημερινή εποχή, δεν είναι απαραίτητα εκείνες που αναπτύσσονται πιο γρήγορα. Είναι περισσότερο εκείνες που εξελίσσονται βάσει της οργάνωσης, που μαθαίνουν συνεχώς και προσαρμόζονται χωρίς να χάνουν την ταυτότητά τους. Σε μια εποχή όπου η ταχύτητα συχνά θεωρείται αυτοσκοπός, η πραγματική πρόοδος, ίσως, αποτελεί το πιο σημαντικό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα.

Γιατί, στο τέλος, η βιώσιμη, μια ολοκληρωμένη επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο γρήγορα μεγαλώνει μια επιχείρηση αλλά από την ουσιαστική εξέλιξη μαζί με την ανάπτυξη.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Οι ηλεκτρονικές πληρωμές ως φορολογικό κίνητρο

Η σταδιακή μετάβαση της ελληνικής οικονομίας στις ηλεκτρονικές συναλλαγές αποτελεί μία σημαντική αλλαγή των τελευταίων ετών. Οι πληρωμές με κάρτες, ηλεκτρονικά πορτοφόλια και υπηρεσίες e-banking έχουν αυξηθεί αρκετά, ενώ το κράτος ενισχύει τη χρήση τους μέσω φορολογικών κινήτρων με στόχο τον περιορισμό της φοροδιαφυγής και την αύξηση της διαφάνειας στις συναλλαγές.

Ένα από τα βασικά κίνητρα που εφαρμόζονται είναι η υποχρέωση των φορολογουμένων να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές δαπάνες που αντιστοιχούν στο 30% του ετήσιου εισοδήματός τους. Όσοι δεν καλύπτουν το απαιτούμενο ποσοστό, ενδέχεται να επιβαρυνθούν με πρόσθετο φόρο, γεγονός που έχει οδηγήσει εκατομμύρια πολίτες στη συστηματική χρήση ηλεκτρονικών μέσων πληρωμών.

Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια, εφαρμόζονται ειδικές φορολογικές εκπτώσεις για πληρωμές με κάρτες σε επαγγελματικές κατηγορίες όπου παραδοσιακά παρατηρούνται υψηλά ποσοστά φοροδιαφυγής, όπως τεχνικά επαγγέλματα, επισκευές κατοικιών και υπηρεσίες προσωπικής φροντίδας. Η κυβέρνηση εξετάζει την επέκταση και ενίσχυση αυτών των κινήτρων, ώστε να αυξηθεί περαιτέρω η χρήση ηλεκτρονικών πληρωμών.

ΠΗΓΕΣ: ΑΑΔΕ,
Οικονομικός Ταχυδρόμος, ΤΑ ΝΕΑ

Σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια αυτή διαδραματίζει και η διασύνδεση των POS με τις ταμειακές μηχανές, η οποία επιτρέπει την άμεση καταγραφή των συναλλαγών και τον αποτελεσματικότερο έλεγχο από την ΑΑΔΕ. Τα πρώτα αποτελέσματα δείχνουν σημαντική αύξηση των δηλωμένων συναλλαγών σε αρκετούς κλάδους, γεγονός που επιβεβαιώνει τη συμβολή των ηλεκτρονικών πληρωμών στην καταπολέμηση της φοροδιαφυγής.

Την ίδια στιγμή, η ψηφιοποίηση της φορολογικής διοίκησης μέσω συστημάτων όπως το myDATA και οι ηλεκτρονικές πλατφόρμες της ΑΑΔΕ δημιουργούν ένα πιο ολοκληρωμένο πλαίσιο παρακολούθησης των οικονομικών συναλλαγών. Αν και αρκετές επιχειρήσεις και ελεύθεροι επαγγελματίες θεωρούν ότι οι νέες διαδικασίες αυξάνουν τις υποχρεώσεις συμμόρφωσης, η γενική κατεύθυνση είναι προς μια διαφανή και αποτελεσματικότερη αγορά.

Οι ηλεκτρονικές συναλλαγές μετατρέπονται σε εργαλείο οικονομικής πολιτικής, καθώς συμβάλλουν στην αύξηση των φορολογικών εσόδων, στη μείωση της παραοικονομίας και στη δημιουργία ενός πιο δίκαιου φορολογικού συστήματος.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Η άνοδος της
ελληνικής βιομηχανίαςΠΗΓΕΣ: IOBE,
S&P Global Greece Manufacturing

Ένας από τους τομείς που προσελκύει ιδιαίτερο ενδιαφέρον σήμερα είναι η βιομηχανία και ειδικότερα, η μεταποίηση, η οποία θεωρείται κρίσιμος πυλώνας για τη βιώσιμη ανάπτυξη, την ενίσχυση των εξαγωγών και τη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας.

Οι μηνιαίες και τριμηνιαίες έρευνες του Ιδρύματος Οικονομικών και Βιομηχανικών Ερευνών (IOBE) καταγράφουν μια γενικά θετική εικόνα για τις επιχειρηματικές προσδοκίες στη βιομηχανία, παρά τις επιμέρους διακυμάνσεις που προκαλούν οι διεθνείς οικονομικές εξελίξεις.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του IOBE, ο δείκτης επιχειρηματικών προσδοκιών στη βιομηχανία παρουσίασε σημαντική βελτίωση στις αρχές του 2025. Τον Ιανουάριο του 2025 ο σχετικός δείκτης ανήλθε στις 108,1 μονάδες από 101,6 μονάδες τον προηγούμενο μήνα, καταγράφοντας αισθητή ενίσχυση της αισιοδοξίας των επιχειρήσεων. Το επίπεδο αυτό ήταν επίσης υψηλότερο σε σύγκριση με τον Ιανουάριο του 2024.

Η άνοδος αυτή συνδέθηκε με βελτιωμένες προβλέψεις παραγωγής, αύξηση των νέων παραγγελιών, θετικότερες εκτιμήσεις για την εγχώρια και διεθνή ζήτηση και συνεχιζόμενη αποκλιμάκωση της ανεργίας στην ελληνική οικονομία.

Κατά τη διάρκεια του 2025, η εικόνα παρέμεινε γενικά θετική, αν και καταγράφηκαν ορισμένες διορθωτικές κινήσεις. Τον Μάιο του 2025, ο δείκτης υποχώρησε στις 110,8 μονάδες από 113,1 τον προ-

γούμενο μήνα, ωστόσο, παρέμεινε υψηλότερος σε σχέση με το αντίστοιχο επίπεδο του προηγούμενου έτους.

Τα στοιχεία της αγοράς επιβεβαιώνουν ότι η βελτίωση δεν περιορίζεται μόνο στις προσδοκίες. Ο δείκτης της ελληνικής μεταποίησης, που καταρτίζεται από την S&P Global, ανήλθε τον Μάρτιο του 2025 στις 55 μονάδες από 52,6 τον Φεβρουάριο. Επειδή τιμές άνω των 50 μονάδων υποδηλώνουν ανάπτυξη, η επίδοση αυτή αποτέλεσε την ισχυρότερη βελτίωση του ελληνικού μεταποιητικού τομέα εδώ και σχεδόν ένα χρόνο.

Η ανοδική πορεία δεν κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλους τους κλάδους. Ιδιαίτερη δυναμική εμφανίζουν η βιομηχανία τροφίμων, η φαρμακοβιομηχανία, τα χημικά προϊόντα, η παραγωγή μετάλλων και δομικών υλικών, καθώς και οι ενεργειακές και περιβαλλοντικές τεχνολογίες. Οι συγκεκριμένοι τομείς διαθέτουν υψηλό εξαγωγικό προσανατολισμό και μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις διακυμάνσεις της εγχώριας ζήτησης.

Τα στοιχεία του IOBE και οι δείκτες της μεταποίησης συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η ελληνική βιομηχανία βρίσκεται σε τροχιά σταδιακής ενίσχυσης. Η ανάπτυξη των εξαγωγών, η αξιοποίηση των πόρων του Ταμείου Ανάκαμψης, οι επενδύσεις σε ψηφιακό μετασχηματισμό και η βελτίωση των επιχειρηματικών προσδοκιών δημιουργούν θετικές προοπτικές.

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΟ

Χωρίς αλληλαγές τα όρια συνταξιοδότησης το 2027

ΠΗΓΗ: in.gr

Τέλος στα σενάρια περί αύξησης των ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης από το 2027 επιχειρεί να βάλει η κυβέρνηση, διαμνύοντας ότι δεν πρόκειται να υπάρξει καμία αλληλαγή στο ισχύον καθεστώς κατά την επόμενη προγραμματισμένη αξιολόγηση του ασφαλιστικού συστήματος.

Η συζήτηση είχε αναζωπυρωθεί τους τελευταίους μήνες εξαιτίας των πιέσεων που ασκεί το δημογραφικό πρόβλημα αλλά και των προβλήσεων για τη γήρανση του πληθυσμού σε ολόκληρη την Ευρώπη. Ωστόσο, η πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Εργασίας ξεκαθαρίζει ότι τα σημερινά όρια ηλικίας παραμένουν αμετάβλητα και η επόμενη εξέταση του ζητήματος μετατίθεται για το 2030.

Σήμερα, το ασφαλιστικό σύστημα προβλέπει δύο βασικές οδούς εξόδου προς τη σύνταξη:

- 1) Στα 62 έτη με 40 έτη ασφάλισης (12.000 ένσημα),
- 2) Στα 67 έτη με τουλάχιστον 15 έτη ασφάλισης (4.500 ένσημα).

Τα όρια αυτά παραμένουν σε ισχύ και δεν προβλέπεται καμία μεταβολή από την 1^η Ιανουαρίου 2027, παρά τις ανησυχίες που είχαν εκφραστεί το προηγούμενο διάστημα.

Η υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Άννα Ευθυρίου, δήλωσε ότι: «Δεν αυξάνονται τα

όρια ηλικίας συνταξιοδότησης για το 2027. Η επόμενη περίοδος εξέτασης είναι το 2030». Με αυτή τη δήλωση, επιβεβαιώθηκε ότι η κυβέρνηση δεν προτίθεται να ενεργοποιήσει τον μηχανισμό αναπροσαρμογής των ορίων ηλικίας κατά την επόμενη τριετή αξιολόγηση.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που εξετάζει το Υπουργείο Εργασίας, το προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα δεν έχει αυξηθεί στον βαθμό που είχε προβλεφθεί πριν από μερικά χρόνια. Αντίθετα, η περίοδος της πανδημίας επηρέασε σημαντικά τους σχετικούς δείκτες, με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν σήμερα τα δεδομένα που θα δικαιολογούσαν αύξηση των ηλικιακών ορίων.

Παράλληλα, κυβερνητικά στελέχη υποστηρίζουν ότι το ασφαλιστικό σύστημα εμφανίζει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε σχέση με το παρελθόν, γεγονός που επιτρέπει τη διατήρηση των σημερινών ορίων για τα επόμενα χρόνια.

Για όσους, λοιπόν, σχεδιάζουν την έξοδό τους προς τη σύνταξη, το βασικό μήνυμα είναι πως δεν αλλιάζει τίποτα έως το 2030. Οι ασφαλισμένοι μπορούν να συνεχίσουν τον προγραμματισμό τους με βάση τα ισχύοντα όρια ηλικίας και τις υφιστάμενες προϋποθέσεις συνταξιοδότησης χωρίς τον φόβο αιφνίδιων αλληλαγών.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πώς βλέπει ο κόσμος την Ελλάδα το 2026;

Η εικόνα της Ελλάδας στο εξωτερικό έχει αλλιάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Από τη χώρα της οικονομικής κρίσης και της αβεβαιότητας, η Ελλάδα δείχνει πλέον να μετατρέπεται σταδιακά σε ένα παράδειγμα ανθεκτικότητας, πολιτισμού και καινοτομίας. Παρά τις δυσκολίες που εξακολουθούν να υπάρχουν, η διεθνής κοινότητα φαίνεται να αντιμετωπίζει την Ελλάδα με διαφορετικό βλέμμα, πιο αισιόδοξο και συχνά, με θαυμασμό.

Για πολλούς στο εξωτερικό, η Ελλάδα παραμένει ένας τόπος ιστορίας και πολιτισμού. Η Ακρόπολη, η δημοκρατία, η φιλοσοφία και τα νησιά εξακολουθούν να αποτελούν σύμβολα που συνδέονται άμεσα με την ελληνική ταυτότητα. Όμως, πλέον, η εικόνα αυτή δεν περιορίζεται μόνο στο ένδοξο παρελθόν. Η Ελλάδα αρχίζει να αναγνωρίζεται και για τη σύγχρονη προσπάθειά της να εξελιχθεί τεχνολογικά, οικονομικά και κοινωνικά.

Τα τελευταία χρόνια, διεθνή μέσα ενημέρωσης και επενδυτικοί οργανισμοί αναφέρονται όλο και συχνότερα στην οικονομική ανάκαμψη της χώρας, στην ανάπτυξη του τουρισμού, στις ξένες επενδύσεις και στις νέες επιχειρήσεις τεχνολογίας που δημιουργούνται από νέους Έλληνες επιστήμονες και επιχειρηματίες.

Παράλληλα, η ελληνική κοινωνία προβάλλεται ως μία κοινωνία με έντονο το στοιχείο της φιλοξενίας και

της ανθρώπινης επαφής. Πολλοί ξένοι επισκέπτες περιγράφουν τη χώρα μας ως έναν τόπο όπου οι άνθρωποι διατηρούν την προσωπική επικοινωνία, την οικογενειακή συνοχή και μια καθημερινότητα πιο ανθρώπινη σε σχέση με άλλες δυτικές κοινωνίες.

Βέβαια, η εικόνα της Ελλάδας δεν είναι πάντα ιδανική. Το υψηλό κόστος ζωής, η ανασφάλεια στην αγορά εργασίας και οι δυσκολίες των νέων εξακολουθούν να αποτελούν ζητήματα που απασχολούν τόσο τους πολίτες όσο και τους ξένους αναλυτές. Ωστόσο, η διαφορά είναι πως πλέον η χώρα δεν αντιμετωπίζεται μόνο μέσα από τα προβλήματά της αλλά και μέσα από τις δυνατότητες και τις προοπτικές της.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η Ελλάδα φαίνεται να εκπροσωπεί για πολλούς έναν διαφορετικό τρόπο ζωής, πιο κοντά στον άνθρωπο, στην παρέα και στην έννοια της κοινότητας. Σε μια εποχή όπου πολλές κοινωνίες βιώνουν την αποξένωση και το έντονο άγχος, η ελληνική καθημερινότητα συμβολίζει για αρκετούς μια πιο αυθεντική και ισορροπημένη ζωή.

Ίσως, αυτό να είναι τελικά και το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της στα μάτια του κόσμου. Όχι μόνο η ιστορία της ή οι φυσικές ομορφιές της αλλά η αίσθηση ότι, παρά τις δυσκολίες, παραμένει μια χώρα με ταυτότητα και ψυχή.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Γιατί όλο και περισσότεροι Ευρωπαίοι δεν κάνουν διακοπές;

ΠΗΓΕΣ: Eurostat, Euronews

Στη σημερινή εποχή, για εκατομμύρια Ευρωπαίους, ακόμη και μία εβδομάδα μακριά από το σπίτι, μοιάζει οικονομικά απρόσιτη. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Eurostat, το 27% των Ευρωπαίων άνω των 16 ετών δήλωσε ότι δεν μπορεί να αντέξει οικονομικά ούτε μία εβδομάδα διακοπών τον χρόνο. Η Ελλάδα βρίσκεται στις χειρότερες θέσεις της Ευρώπης, με το ποσοστό να αγγίζει το 46%. Οι διακοπές δε θεωρούνται δεδομένες, γίνονται σταδιακά προνόμιο.

Η άνοδος του κόστους ζωής έχει αλλιάξει ριζικά τη σχέση των ανθρώπων με το ταξίδι, καθώς παρατηρείται συνεχής αύξηση των ακτοπλοϊκών και αεροπορικών εισιτηρίων και γενικότερα, των μετακινήσεων, των τιμών καταλυμάτων και της εστίασης. Για πολλή νοικοκυριά, οι διακοπές δε σχεδιάζονται πλέον βάσει της επιθυμίας αλλά βάσει της αντοχής του budget.

Εκατομμύρια εργαζόμενοι στην Ευρώπη συνεχίζουν να δουλεύουν χωρίς ουσιαστική αποφόρτιση. Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε το Euronews, βασισμένα σε δεδομένα της Eurostat, περίπου 42 εκατομμύρια εργαζόμενοι στην Ευρωπαϊκή Ένωση δεν μπορούν να αντέξουν το κόστος των διακοπών.

Επιπροσθέτως, οι έρευνες δείχνουν τεράστιες

αποκλίσεις στο εσωτερικό της Ευρώπης. Συγκεκριμένα, στο Λουξεμβούργο μόλις το 8,9% δηλώνει οικονομική αδυναμία για διακοπές, στη Σουηδία το 11,6%, στην Ολλανδία το 13%. Στην αντίθετη πλευρά βρίσκονται η Ελλάδα και η Ρουμανία, όπου τα ποσοστά εκτοξεύονται. Το αποτέλεσμα είναι μία μορφή «τουριστικού αποκλεισμού», άνθρωποι που εργάζονται κανονικά, όμως, δεν μπορούν να αντέξουν ούτε λίγες ημέρες ανάπαυσης.

Σε μία εποχή όπου η εργασία εισβάλλει παντού στην καθημερινότητα των ανθρώπων, οι εργαζόμενοι χάνουν την αίσθηση ισορροπίας, βιώνουν μόνιμη ψυχολογική ένταση και εξαντλούνται περισσότερο, χάνοντας την ευκαιρία για ξεκούραση.

Οι διακοπές ήταν πάντα κάτι περισσότερο από ταξίδι, καθώς συνδέονταν με τον ελεύθερο χρόνο, την αποφόρτιση και την ελευθερία. Σήμερα, όμως, παρατηρούμε πως αυτή η ανάσα μικραίνει για εκατομμύρια ανθρώπους.

Το γεγονός ότι σχεδόν 1 στους 2 Έλληνες δυσκολεύεται να αντέξει οικονομικά μία βδομάδα διακοπών, δείχνει μια καθημερινότητα όπου η ξεκούραση μετατρέπεται πια σε προνόμιο για λίγους.

Αποτροπή πρόσβασης
ανηλίκων σε προϊόντα
καπνού και νικοτίνης ■

ΑΠΟΤΡΕΨΕ. ΕΛΕΓΞΕ. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ

τους ανήλικους από την πρόσβαση
σε προϊόντα καπνού και νικοτίνης.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ
ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΤΟΥΣ.



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

Τ Ο Κ Α Π Ν Ι Σ Μ Α



Ενημερώσου για τις βέλτιστες πρακτικές
ελέγχου ενηλικότητας και προβολής προϊόντων
στο κατάστημά σου.

Σκάνανε εδώ



ή τηλεφώνησε στο 2104193330

Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00 | Σαβ: 10:00 - 18:00

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΠΝΟΥ
ΚΑΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ
ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ
ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

18+

ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ

**ΑΑΔΕ:**
Νέο σχέδιο
κατά του λαθρεμπορίου
και της φοροδιαφυγής

ΠΗΓΕΣ: Proto Thema, Τα Νέα, ΑΑΔΕ

Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων προχωρά σε μια νέα στρατηγική αντιμετώπισης του λαθρεμπορίου και της φοροδιαφυγής, με αιχμή τη δημιουργία της «ΔΕΟΣ», της νέας Γενικής Διεύθυνσης Δυνάμεων Ελέγχου Οικονομικών Συναλλαγών.

Το νέο μοντέλο βασίζεται στην αξιοποίηση τεχνολογίας, ψηφιακών διασταυρώσεων και επιχειρησιακών ελέγχων υψηλής στόχευσης. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν γίνει γνωστές, η νέα υπηρεσία θα χρησιμοποιεί:

- drones εναέριας επιτήρησης,
- υποβρύχιο drone
- αντιλαθρεμπορικά σκάφη,
- scanners ακτινών Χ,
- φορητές κάμερες και συστήματα GPS

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις θαλάσσιες επιχειρήσεις, κυρίως για τον εντοπισμό λαθρεμπορίου καπνικών προϊόντων και καυσίμων σε λιμάνια και παράκτιες περιοχές. Παράλληλα, η ΑΑΔΕ ενισχύει το σύστημα καταγγελιών πολιτών για υποθέσεις φοροδιαφυγής, εικονικών τιμολογίων, ξηπλύματος χρήματος και παράνομου πλουτισμού.

Η νέα δομή θα αξιοποιεί δεδομένα από το Taxisnet,

το myData, τράπεζες, τηλεφωνία και άλλες κρατικές υπηρεσίες, ώστε να πραγματοποιούνται πιο στοχευμένοι έλεγχοι μέσω ανάληψης δεδομένων.

Υπάρχει επίσης πολιτική και επικοινωνιακή διάσταση εδώ: η κυβέρνηση θέλει να δείξει ότι μεταφέρει τη μάχη από τη «μικρή παραβατικότητα» προς πιο οργανωμένα κυκλώματα. Γι' αυτό βλέπεις τη ρητορική περί «ειδικών δυνάμεων» και τεχνολογικού εξοπλισμού.

Από την άλλη, υπάρχουν ήδη συζητήσεις και αμφιβολίες για το πόσο αποτελεσματικά θα λειτουργήσει το σύστημα στην πράξη:

- αν οι καταγγελίες θα αξιοποιούνται σοβαρά,
- αν θα προστατεύονται οι καταγγέλλοντες,
- αν το βάρος θα πέσει πραγματικά στα μεγάλα κυκλώματα ή ξανά στους εύκολους στόχους,
- και πόσο αξιόπιστες είναι οι ίδιες οι ψηφιακές υποδομές της ΑΑΔΕ.

Σε κάθε περίπτωση, η δημιουργία της «ΔΕΟΣ» σηματοδοτεί μια νέα εποχή για τους φορολογικούς ελέγχους στην Ελλάδα με μεγαλύτερη χρήση της τεχνολογίας και πιο συστηματική παρακολούθηση της οικονομικής δραστηριότητας.

ΕΡΕΥΝΑ

Οι νέοι δηλώνουν πιο δυστυχισμένοι: Τι αποκαλύπτει έρευνα

ΠΗΓΕΣ:

World Happiness Report 2026,
Gallup World Poll,
University of Oxford - Wellbeing Research Centre

Η World Happiness Report 2026, που δημοσιεύτηκε από το Wellbeing Research Centre του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης σε συνεργασία με την Gallup και τον ΟΗΕ, καταγράφει μια ανησυχητική τάση. Οι νέοι σε πολλές δυτικές χώρες δηλώνουν αισθητά λιγότερο ευτυχισμένοι και πιο απαισιόδοξοι σε σχέση με προηγούμενες γενιές.

Η έρευνα βασίστηκε σε δεδομένα από περισσότερες από 140 χώρες και εξέτασε παράγοντες όπως η ψυχική υγεία, η κοινωνική εμπιστοσύνη, οι ανθρώπινες σχέσεις, η χρήση των social media και η αίσθηση νοήματος στη ζωή.

Σύμφωνα με την έκθεση, οι νέοι κάτω των 25 ετών στη Βόρεια Αμερική και στη Δυτική Ευρώπη εμφανίζουν σημαντική μείωση της ευτυχίας τους τα τελευταία 15 χρόνια. Ιδιαίτερα σε χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, ο Καναδάς, η Αυστραλία και η Νέα Ζηλανδία, η πτώση θεωρείται ιστορικά μεγάλη.

Η Gallup καταγράφει ότι στις αγγλόφωνες χώρες η ευτυχία των νέων μειώθηκε κατά περίπου 0,86 μονάδες σε κλίμακα από το 0 έως το 10 μέσα σε δύο δεκαετίες. Παράλληλα, οι ερευνητές σημειώνουν ότι, ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες εμφανίζουν σχετική σταθερότητα ή ακόμη και βελτίωση στην ψυχική ευημερία τους, οι νεότερες γενιές βιώνουν αυξανόμενο άγχος, αβεβαιότητα και κοινωνική απομόνωση.

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα της έρευνας αφορά τη σχέση ανάμεσα στη χρήση των social media

και στη μείωση της ψυχικής ευημερίας. Συγκεκριμένα, η έκθεση αναφέρει ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν social media πάνω από 5 έως 7 ώρες ημερησίως, εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα ζωής και ικανοποίησης, ενώ οι επιπτώσεις είναι πιο έντονες στα κορίτσια και στις νεαρές γυναίκες. Η έρευνα βασίστηκε σε στοιχεία από περισσότερους από 270.000 μαθητές ηλικίας 15 - 16 ετών σε 47 χώρες. Μάλιστα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η «μέτρια χρήση» των social media φαίνεται να έχει λιγότερο αρνητικές επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση ή ακόμη και από την πλήρη αποχή, γεγονός που οι ερευνητές αποκαλούν «φαινόμενο Goldilocks».

Παράλληλα, η έκθεση καταγράφει ότι χώρες με υψηλή κοινωνική εμπιστοσύνη, ισχυρό κοινωνικό κράτος, χαμηλότερες ανισότητες και μεγαλύτερη κοινωνική συνοχή, εμφανίζουν σταθερά υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Η Φινλανδία παρέμεινε για 9^η συνεχόμενη χρονιά η πιο ευτυχισμένη χώρα στον κόσμο, ενώ υψηλές θέσεις καταλαμβάνουν, επίσης, η Δανία, η Ισλανδία, η Σουηδία και η Νορβηγία.

Οι ερευνητές, λοιπόν, υποστηρίζουν ότι η ευτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το εισόδημα αλλά κυρίως, από την εμπιστοσύνη στους θεσμούς, την κοινωνική ασφάλεια, την ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων και το αίσθημα ότι κάποιος δεν είναι μόνος.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



ΠΗΓΗ: Δελτίο Τύπου της ΔΥΠΑ

Νέα και Επικαιροποιημένα Προγράμματα Κατάρτισης στα ΚΔΒΜ και στις Σχολές ΑμεΑ της ΔΥΠΑ - Σχεδιασμός με βάση τις σύγχρονες ανάγκες της Αγοράς Εργασίας

Ολοκληρώθηκε το έργο «Επικαιροποίηση, ανασχεδιασμός των υφιστάμενων προγραμμάτων μάθησης των ΚΕΚ, ΚΕΚ ΑμεΑ της ΔΥΠΑ και δημιουργία νέων σε ειδικότητες υψηλής ζήτησης», με τα Κέντρα δια βίου μάθησης της ΔΥΠΑ να διαθέτουν πλέον στη διάθεσή τους νέους, ολοκληρωμένους οδηγούς σπουδών που αναβαθμίζουν ουσιαστικά τον τρόπο διδασκαλίας.

Στο πλαίσιο του ίδιου έργου επικαιροποιήθηκαν και οι οδηγοί σπουδών των Σχολών ΑμεΑ της ΔΥΠΑ, ενώ προστέθηκε και η νέα ειδικότητα «Ανθοδετική».

Οι νέοι αυτοί οδηγοί σπουδών προέκυψαν: κατόπιν εκτεταμένων εκθέσεων έρευνας αγοράς, μελέτης και ανάλυσης αναγκών, αξιοποιώντας τα ευρήματα της «Εκθεσης Αποτύπωσης Απόψεων Κοινωνικών Εταίρων», διασφαλίζοντας την άμεση ανταπόκριση της κατάρτισης στις σύγχρονες παραγωγικές απαιτήσεις.

Παράλληλα, οι νέοι οδηγοί αναμένεται να βελτιώσουν τα μαθησιακά αποτελέσματα των προγραμμάτων καθώς εισάγουν οριζόντιες δεξιότητες απασχολησιμότητας, αξιολόγηση γνώσεων των καταρτιζόμενων, διαφοροποιημένη διδασκαλία και σύγχρονες εκπαιδευτικές τεχνικές που προάγουν και ενισχύουν τη συμπερίληψη.

Τα νέα και ανασχεδιασμένα προγράμματα των ΚΔΒΜ καλύπτουν καίριους παραγωγικούς τομείς, όπως:

- Τεχνολογία & Πληροφορική
- Εστίαση, Τουρισμός & Φιλοξενία
- Αγροτική Παραγωγή & Περιβάλλον
- Τεχνικά Επαγγέλματα, Κατασκευές & Ενέργεια
- Υγεία, Ασφάλεια & Πρόνοια
- Διοίκηση, Οικονομία, Εμπόριο & Logistics
- Υπηρεσίες Ομορφιάς & Μόδας.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Θετική εξέλιξη, με ουσιαστική σύνδεση της επαγγελματικής κατάρτισης με τις σύγχρονες ανάγκες της αγοράς εργασίας. Η επικαιροποίηση των προγραμμάτων και η ενίσχυση της συμπερίληψης δημιουργούν περισσότερες και καλύτερες ευκαιρίες για τους καταρτιζόμενους.

Νικόλαος Αρβανίτης

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ

2 ΣΤΟΥΣ 3 ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ LYO*

3,50€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ



for **ploom**

*Σε έρευνα αγοράς (blind test) στην Ελλάδα (2026), σε δείγμα 240 καταναλωτών παραδοσιακών και στρίφτων τσιγάρων, 2 στους 3 προτίμησαν τη γεύση του LYO συγκριτικά με παρόμοια προϊόντα που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά.

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

ΑΠΟΨΗ

Κάποιες παραδόσεις μένουν πάντα ζωντανές

Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι στη σημερινή εποχή, ορισμένες παραδόσεις όχι μόνο επιβιώνουν αλλά παραμένουν ζωντανές και ενεργές για αιώνες. Από τοπικά έθιμα και θρησκευτικές τελετές μέχρι εποχικές γιορτές και οικογενειακές πρακτικές, οι παραδόσεις αυτές λειτουργούν σαν «νήματα» που ενώνουν το παρελθόν με το παρόν.

Ένας από τους βασικότερους λόγους που οι παραδόσεις επιβιώνουν είναι ότι προσφέρουν στους ανθρώπους την αίσθηση της συνέχειας. Σε περιόδους αλλοιότητας, το γνώριμο τελετουργικό μιας γιορτής ή ενός εθίμου θεωρείται σταθερό σημείο αναφοράς. Μέσα από αυτές, μάλιστα, οι άνθρωποι συνδέονται συμβολικά με τις προηγούμενες γενιές, ακόμα κι όταν δεν έχουν άμεση επαφή μαζί τους.

Οι παραδόσεις περιλαμβάνουν σχεδόν πάντα κάτι συλλογικό, μια γιορτή, μια τελετή, μια μουσική ή χορευτική εμπειρία, ένα κοινό γεύμα. Αυτή η συμμετοχή δημιουργεί ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς. Η ψυχολογία, μάλιστα, αποδεικνύει πως οι κοινές εμπειρίες αυξάνουν την αίσθηση εμπιστοσύνης και συνεργασίας μέσα σε μια ομάδα. Με λίγα λόγια, δένουν τους ανθρώπους μεταξύ τους.

Πολλές από αυτές ξεκίνησαν ως πρακτικές λύσεις σε καθημερινά ζητήματα. Γιορτές που συνδέονται,

για παράδειγμα, με τη συγκομιδή, έθιμα που σχετίζονται με τον χειμώνα ή την άνοιξη, τελετουργίες που βοηθούσαν στην οργάνωση της κοινότητας. Με τον χρόνο, η αρχική πρακτική ανάγκη μπορεί να χάθηκε, ωστόσο, απέκτησε συμβολικά αξία. Αυτό σημαίνει πως συνεχίζουμε να την τηρούμε όχι επειδή «πρέπει» αλλά επειδή χαρακτηρίζεται ως κάτι βαθύτερο για την ταυτότητα μιας ομάδας.

Ενδεχομένως, ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία των παραδόσεων συνιστά το γεγονός ότι δε μένουν ποτέ απολύτως ίδιες. Οι πιο ανθεκτικές από αυτές μπορούν να προσαρμόζονται στις αλλαγές της εποχής χωρίς να χάνουν τον πυρήνα τους. Για παράδειγμα, ένα έθιμο μπορεί να αλληιάξει μορφή, όμως, διατηρεί το βασικό του νόημα. Αυτή η ευελιξία επιτρέπει σε κάθε παράδοση να επιβιώνει μέσα σε κοινωνίες που εξελίσσονται συνεχώς.

Όλες αυτές οι παραδόσεις συνδέονται με οικογενειακές στιγμές, παιδικές αναμνήσεις και προσωπικές ιστορίες. Αυτό τις κάνει ιδιαίτερα ισχυρές. Παραμένουν ζωντανά συστήματα που εξελίσσονται και προσαρμόζονται, μεταδίδοντας το νόημά τους σε κάθε γενιά.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το ghosting, ένα νέο φαινόμενο της εποχής

Στην εποχή της άμεσης επικοινωνίας, όπου ένα μήνυμα μπορεί να σταλεί μέσα σε δευτερόλεπτα, παρατηρείται όλο και πιο συχνά ένα παράδοξο κοινωνικό φαινόμενο, η ξαφνική «εξαφάνιση» ανθρώπων χωρίς καμία εξήγηση. Το λεγόμενο ghosting έχει γίνει μέρος της καθημερινότητας, ιδιαίτερα στις φιλικές και ερωτικές σχέσεις, αφήνοντας πίσω του απορίες, αμηχανία και συναισθηματική ανασφάλεια.

Ο όρος προέρχεται από τη λέξη ghost, που σημαίνει φάντασμα και περιγράφει την κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο διακόπτει κάθε μορφή επικοινωνίας χωρίς προειδοποίηση. Δεν απαντά σε μηνύματα, αποφεύγει κλήσεις και εξαφανίζεται από τη ζωή του άλλου, σαν να μην υπήρξε ποτέ. Αν και το φαινόμενο δεν είναι εντελώς καινούριο, τα social media και οι εφαρμογές επικοινωνίας το έχουν κάνει πιο εύκολο και πιο συχνό από ποτέ.

Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν το ghosting, επειδή δυσκολεύονται να διαχειριστούν πιο σύνθετες καταστάσεις ή συζητήσεις. Η απόρριψη, η ειλικρινής εξήγηση ή η έκφραση συναισθημάτων απαιτούν συναισθηματική ωριμότητα και ευθύνη. Αντίθετα, η εξαφάνιση φαίνεται σε κάποιους πιο εύκολη λύση. Μέσα από μια οθόνη, οι ανθρώπινες σχέσεις, πολλές φορές, μοιάζουν λιγότερο προσωπικές, γεγονός που κάνει ορισμένους να πιστεύουν ότι δεν οφείλουν καμία εξήγηση.

Το φαινόμενο αυτό συνδέεται και με τον τρόπο που έχουν διαφοροποιηθεί οι ανθρώπινες σχέσεις. Ζούμε σε μια εποχή ταχύτητας και προσωρινότητας, όπου οι άνθρωποι αντικαθίστανται εύκολα και η συνεχής πρόσβαση σε νέες γνωριμίες δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι καμία σχέση δε χρειάζεται πραγματική προσπάθεια. Η επικοινωνία γίνεται πιο γρήγορη αλλά όχι απαραίτητα πιο ουσιαστική.

Παράλληλα, το ghosting δείχνει κάτι βαθύτερο για τη σύγχρονη κοινωνία, τη δυσκολία των ανθρώπων να αντιμετωπίσουν την αμηχανία. Σε έναν κόσμο όπου πολλοί φοβούνται τη σύγκρουση ή την έκθεση των συναισθημάτων τους, η σιωπή μοιάζει ασφαλέστερη από την αλήθεια.

Ωστόσο, οι ανθρώπινες σχέσεις δεν μπορούν να βασίζονται μόνο στην ευκολία. Ο σεβασμός απέναντι στον άλλον φαίνεται ακόμη και στον τρόπο που απομακρυνόμαστε. Μια ειλικρινής εξήγηση, όσο δύσκολη κι αν θεωρείται, δείχνει ωριμότητα και ανθρωπιά.

Τελικά, το ghosting, ίσως, να μην είναι μόνο μια προσωπική συμπεριφορά αλλά ένας καθρέφτης της εποχής μας, μιας εποχής όπου η επικοινωνία περιορεύει, όμως, η ουσιαστική σύνδεση λείπει, δυστυχώς, αρκετές φορές.

ΕΣΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα σας,

Είναι πλέον υποχρεωτική η χρήση λογισμικού διαχείρισης στο περίπτερο;

Μαρία, Σέρρες

Γεια σου, αγαπητή Μαρία!

Η ψηφιοποίηση των συναλλαγών και η διασύνδεση με τα συστήματα της ΑΑΔΕ καθιστούν πλέον αναγκαία, και σε πολλές περιπτώσεις υποχρεωτική, τη χρήση κατάλληλου λογισμικού εμπορικής διαχείρισης και ηλεκτρονικής τιμολόγησης. Το λογισμικό διευκολύνει τη διαβίβαση δεδομένων στο myDATA, την παρακολούθηση των πωλήσεων και τη συμμόρφωση με τις φορολογικές υποχρεώσεις της επιχείρησης.

Γεια σου, Tobacco Consulting!

Θέλω να ρωτήσω, επειδή άνοιξα πρόσφατα κατάστημα ψιλικών, τι είναι το πιστοποιητικό για τεχνικό ασφαλείας που υποχρεούμαστε να διαθέτουμε.

Δημήτρης, Θεσσαλονίκη

Αγαπητέ Δημήτρη,

Το Πιστοποιητικό για τεχνικό ασφαλείας είναι απαραίτητο για κάθε εργοδότη της επιχείρησης, όταν απασχολεί εργαζόμενους ασφαλισμένους στο ΙΚΑ. Η απόκτησή του πραγματοποιείται με την παρακολούθηση σεμιναρίων είτε από πιστοποιημένο Κ.Ε.Κ. είτε από άλλον πιστοποιημένο φορέα.

Καλημέρα σας,

Νοικιάζω περίπτερο που ανήκει στον Δήμο μου. Η άδειά μου, όμως, λήγει το 2027 και θα ήθελα να ρωτήσω τι πρέπει να κάνω, ώστε να ανανεωθεί έπειτα από τη λήξη της.

Ασπασία, Κατερίνη

Γεια σου, Ασπασία!

Από τη στιγμή που η άδεια του περιπτέρου ανήκει στον Δήμο, οι αρμόδιοι που βρίσκονται εκεί θα εξετάσουν εάν την ανανεώσουν, έπειτα από τη λήξη της. Η συγκεκριμένη απόφαση λαμβάνεται από το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου στον οποίο ανήκει το περίπτερο.

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

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΩΛΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Πρόβλημα η μη οργάνωση των επαγγελματιών του κλάδου

Αρσέν Γκεκτσιάν

Κατάστημα Ψηλίκων / Θεσσαλονίκη

Ονομάζομαι Γκεκτσιάν Αρσέν και διατηρώ κατάστημα ψηλίκων τα τελευταία 14 χρόνια. Είναι οικογενειακή επιχείρηση, όπου εργάζομαι εγώ και οι γονείς μου, και το κατάστημα λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο. Είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμά μου ακόμη και δεν θα το άλλαζα. Σε έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο, θα έλεγα πως είναι δύσκολη εποχή να επιχειρήσεις κάτι τέτοιο, αλλά θα τον συμβούλευα να προσπαθεί να διαφέρει από τους άλλους και να κρατά τις τιμές καθώς ο ανταγωνισμός είναι σκληρός, ιδιαίτερα με μεγάλες αλυσίδες. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας θα έλεγα πως είναι τα ποσοστά κέρδους, ιδίως στα τσιγάρα και τα εισιτήρια που φεύγουν και πιο πολύ. Παράλληλα θα έλεγα ότι είναι και η μη οργάνωση μεταξύ των επαγγελματιών του κλάδου. Με τα σημερινά δεδομένα, θα κρατούσα το POS ακόμη κι αν δεν ήταν υποχρεωτική η διάθεσή του, καθώς όλος ο κόσμος πληρώνει με κάρτα, οπότε είναι αναγκαίο κακό, ειδικά αν δεν θα υπήρχε δουλειά.

Δεν έχω άποψη σχετικά με τα πρόσωπα που εκπροσωπούν τον κλάδο στο Επιμελητήριο, θεωρώ ότι θα έπρεπε να υπάρχει περισσότερη οργάνωση στον κλάδο.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Ο κομβικός ρόλος της οικονομικής παιδείας σήμερα

Η οικονομική παιδεία αφορά μία κρίσιμη δεξιότητα για τους πολίτες σε ολόκληρο τον κόσμο και η Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση. Η ικανότητα κατανόησης βασικών οικονομικών εννοιών για τη διαχείριση των προσωπικών οικονομικών των ανθρώπων και για τη λήψη ορθών αποφάσεων για το μέλλον τους είναι καθοριστική.

Ο όρος αυτός δεν περιορίζεται στη γνώση μαθηματικών ή λογιστικών διαδικασιών. Περιλαμβάνει την κατανόηση του τρόπου λειτουργίας της αγοράς, την ικανότητα διαχείρισης εισοδήματος, εξόδων και αποταμίευσης και την αξιολόγηση κινδύνων για κάθε μελλοντική ανάγκη. Η γνώση αυτή επιτρέπει στον πολίτη να λαμβάνει αποφάσεις που δε βασίζονται μόνο στην καθημερινότητα αλλιά και σε μακροπρόθεσμο πλάνο.

Στη χώρα μας, η δεκαετής οικονομική κρίση ανέδειξε ορισμένα προβλήματα εξαιτίας της περιορισμένης γνώσης. Οι νέοι δυσκολεύονται συχνά στην κατανόηση των οικονομικών συνθηκών που τους περιβάλλουν. Παράλληλα, οι αυξανόμενες τιμές, η επισφάλεια στην εργασία και η ανάγκη για επενδύσεις καθιστούν την οικονομική παιδεία αναγκαία δεξιότητα για όλους.

Η εκπαίδευση, λοιπόν, σε κύριες οικονομικές έννοιες μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της διαχείρι-

σης οποιουδήποτε θέματος με γνώμονα την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης απέναντι σε πληροφορίες και στόχο τη μείωση του οικονομικού άγχους και της ανασφάλειας της σύγχρονης εποχής. Ενδεχομένως, μια κοινωνία με απαραίτητη γνώση οικονομικών θεμάτων εμφανίζεται περισσότερο ανθεκτική στις κρίσεις αλλιά και προνοητική, ώστε να προλαμβάνει τις λανθασμένες επιλογές.

Η ενίσχυση αυτού του είδους παιδείας επιτυγχάνεται μέσω της ενσωμάτωσης βασικών μαθημάτων στα σχολεία, εκπαιδευτικών προγραμμάτων για νέους και ενήλικες βάσει κατάλληλων εργαλείων και εφαρμογών για τη διδασκαλία πρακτικής διαχείρισης οικονομικών ζητημάτων. Η πρόσβαση σε τέτοιες γνώσεις επιτρέπει στους πολίτες τη λήψη αποφάσεων με κυριότερο εφόδιο την ενημέρωση.

Στην Ελλάδα των σύγχρονων μεταβολών και κρίσεων σε διεθνές επίπεδο, η εμβάθυνση της λειτουργίας των οικονομικών συστημάτων συνιστά αναγκαιότητα, συγκεκριμένα, καλλιεργούν τη δυνατότητα αποτροπής των δυσκολιών με στόχο τη δημιουργία υπεύθυνης γνώμης για τους πολίτες, οι οποίοι θα αντιμετωπίσουν με μεγαλύτερη ικανότητα τις δοκιμασίες του μέλλοντος.

**Μήτσας Νικόλαος**

Πρόεδρος του Κέντρου "ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ"

3^{ος} Σεπτεμβρίου 28, 546 36 Θεσσαλονίκη

Τ. 2310 211504, 6978 642610

e-mail: kentro.pnois@gmail.com

www.kentropnoizois.gr

Η 3^η Ηλικία δεν είναι οι «άηλοι». Είναι το μέλλον όλων μας!

Πολλές φορές, όταν ακούμε τη λέξη ηλικιωμένοι ή τρίτη ηλικία, σκεφτόμαστε ανθρώπους διαφορετικούς από εμάς. Σαν να αφορά μια ομάδα που βρίσκεται μακριά από τη δική μας καθημερινότητα. Όμως αυτή η σκέψη δεν είναι σωστή. Η τρίτη ηλικία δεν αφορά μόνο κάποιους άηλους ανθρώπους. Είναι μια φάση ζωής που, αν είμαστε τυχεροί, θα τη ζήσουμε όλοι. Για αυτό η τρίτη ηλικία δεν είναι οι άηλοι. Είναι το μέλλον όλων μας.

Η ζωή έχει τη φυσική της πορεία. Όλοι γεννιόμαστε, μεγαλώνουμε, γινόμαστε νέοι, ενήλικες και αργότερα περνάμε στην ώριμη ηλικία και στα χρόνια της τρίτης ηλικίας. Κανείς δεν μένει για πάντα νέος. Γι' αυτό ο τρόπος που φερόμαστε σήμερα στους ηλικιωμένους δείχνει και το πώς θέλουμε να μας φερθούν οι επόμενες γενιές στο μέλλον.

Στη σύγχρονη κοινωνία, συχνά δίνεται μεγάλη σημασία στη νεότητα, στην ταχύτητα και στην παραγωγικότητα. Πολλές φορές οι ηλικιωμένοι νιώθουν πως η εμπειρία και η προσφορά τους δεν εκτιμώνται αρκετά. Υπάρχει η λανθασμένη εντύπωση ότι ένας άνθρωπος μεγαλώνοντας δεν μπορεί να είναι χρήσιμος ή ενεργός. Όμως η πραγματικότητα είναι διαφορετική.

Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας έχουν προσφέρει πολλά. Δούλεψαν σκληρά, δημιούργησαν οικογένειες, μεγάλωσαν παιδιά, ξεπέρασαν δυσκολίες και στήριξαν την κοινωνία σε δύσκολες εποχές. Κουβαλούν εμπειρίες, γνώσεις και μαθήματα ζωής που μπορούν να βοηθήσουν τους νεότερους. Πολλοί συνεχίζουν να προσφέρουν καθημερινά, φροντίζοντας εγγόνια, βοηθώντας την οικογένεια ή συμμετέχοντας σε κοινωνικές δράσεις.

Παράλληλα, αρκετοί ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες. Η μοναξιά, η απομόνωση, τα προβλήματα υγείας, οι χαμηλές συντάξεις και οι οικονομι-

κές δυσκολίες κάνουν την καθημερινότητά τους πιο δύσκολη. Αρκετοί δυσκολεύονται επίσης να προσαρμοστούν στις νέες τεχνολογίες και αισθάνονται ότι μένουν πίσω από τις εξελίξεις. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που νιώθουν παραμελημένοι ή ότι η κοινωνία δεν τους ακούει.

Απέναντι σε αυτή την πραγματικότητα, δεν χωρά αδιαφορία. Χρειάζεται περισσότερη φροντίδα, κατανόηση και σεβασμός. Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται καλύτερες υπηρεσίες υγείας, ευκολότερη πρόσβαση στις δημόσιες υπηρεσίες, χώρους συνάντησης και ευκαιρίες συμμετοχής στην κοινωνική ζωή. Χρειάζονται επίσης στήριξη για να χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες, ώστε να επικοινωνούν πιο εύκολα και να μην νιώθουν αποκλεισμένοι.

Το σημαντικότερο, όμως, είναι να αληθάξει ο τρόπος σκέψης μας. Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας δεν ζητούν λύση. Ζητούν σεβασμό, αξιοπρέπεια και ανθρώπινη συμπεριφορά. Θέλουν να νιώθουν χρήσιμοι, να ακούγεται η γνώμη τους και να έχουν θέση μέσα στην κοινωνία.

Αν σκεφτούμε σοβαρά το μέλλον, πρέπει να αναρωτηθούμε: πώς θέλουμε να ζήσουμε όταν μεγαλώσουμε; Με μοναξιά και αδιαφορία ή με ασφάλεια, φροντίδα και σεβασμό; Η απάντηση είναι απλή. Ότι κάνουμε σήμερα για τους ηλικιωμένους, το κάνουμε ουσιαστικά για το δικό μας αύριο.

Η τρίτη ηλικία δεν είναι οι άηλοι. Είναι οι γονείς μας, οι συγγενείς μας, οι γείτονές μας και μια μέρα θα είμαστε κι εμείς. Μια κοινωνία που σέβεται τους ηλικιωμένους δείχνει ανθρωπιά, πολιτισμό και ωριμότητα. Γιατί ο τρόπος που φερόμαστε στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας δείχνει τελικά τι κοινωνία θέλουμε να έχουμε για όλους.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Το αόρατο ζήτημα της πυρηνικής ενέργειας

Η πυρηνική ενέργεια συχνά προβάλλεται ως μια αξιόπιστη λύση χαμηλών εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Ωστόσο, πίσω από την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας κρύβεται ένα σύνθετο και διαχρονικό ζήτημα, η διαχείριση των πυρηνικών αποβλήτων.

Τα πυρηνικά απόβλητα παράγονται κυρίως από τους πυρηνικούς αντιδραστήρες κατά την παραγωγή ενέργειας. Περιλαμβάνουν χρησιμοποιημένα καύσιμα, ραδιενεργά υλικά από ιατρικές και βιομηχανικές εφαρμογές και εξοπλισμό που έχει εκτεθεί σε ακτινοβολία. Ορισμένα από αυτά παραμένουν επικίνδυνα για χιλιάδες χρόνια.

Στις περισσότερες χώρες, τα χρησιμοποιημένα καύσιμα αποθηκεύονται, αρχικά, σε ειδικές δεξαμενές νερού για ψύξη και στη συνέχεια, σε ξηρού τύπου δοχεία υψηλής αντοχής. Αυτές οι εγκαταστάσεις είναι σχεδιασμένες να αντέχουν φυσικές καταστροφές και ακραίες συνθήκες. Η πιο μακροπρόθεσμη λύση που εξετάζεται διεθνώς είναι η γεωλογική ταφή σε μεγάλο βάθος, σε σταθερά γεωλογικά στρώματα. Το έργο «Onkalo» στη Φινλανδία, θεωρείται το πρώτο μόνιμο υπόγειο αποθετήριο υψηλής ραδιενέργειας στον κόσμο.

Η βασική πρόκληση αφορά την τεχνική ασφάλεια. Οι τοπικές κοινωνίες συχνά αντιδρούν στην εγκατάσταση αποθηκευτικών χώρων κοντά τους, φοβούμενες διαρροές ή ατυχήματα. Ιστορικά πυρηνικά ατυχήματα όπως το «Chernobyl» και το «Fukushima», έχουν ενισχύσει την ανησυχία της κοινής γνώμης, παρόλο που αφορούσαν κυρίως, δυσλειτουργίες αντιδραστήρων και όχι αποθήκες αποβλήτων.

Οι επιστήμονες εξετάζουν νέες μεθόδους, όπως η ανακύκλωση πυρηνικών καυσίμων και η τεχνολογία ταχέων αντιδραστήρων που μπορούν να μειώσουν τον όγκο και τον χρόνο ραδιενέργειας των αποβλήτων. Παράλληλα, η έρευνα στην πυρηνική σύντηξη, εάν πετύχει, υπόσχεται λιγότερα και βραχύτερης διάρκειας απόβλητα.

Στον πυρήνα, λοιπόν, της συζήτησης βρίσκεται η ισορροπία ανάμεσα στην ενεργειακή ανάγκη και στην ασφάλεια αποθήκευσης των αποβλήτων. Σε έναν κόσμο που αναζητά καθαρές και αξιόπιστες πηγές ενέργειας, η διαχείριση των πυρηνικών αποβλήτων παραμένει ένα από τα πιο κρίσιμα και απαιτητικά ζητήματα του 21^{ου} αιώνα.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Μικροπ्लाστικά στη Μεσόγειο: Μια απειλή που πλήττει θάλασσα και ανθρώπους

Η Μεσόγειος θάλασσα θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα σημεία πλαστικής ρύπανσης παγκοσμίως. Η κλειστή μορφολογία της σε συνδυασμό με την περιορισμένη ανανέωση των νερών, έχει καταστήσει τη θάλασσα μια παγκόσμια παγίδα για τα πλαστικά απόβλητα. Εκτιμάται ότι πάνω από 200.000 τόνοι πλαστικών καταλήγουν ετησίως στα νερά της με σοβαρές επιπτώσεις για το οικοσύστημα, την ανθρώπινη υγεία και την οικονομία.

Τα μικροπ्लाστικά είναι σωματίδια πλαστικού που φτάνουν έως τα 5 χιλιοστά. Αυτά προκύπτουν είτε από μεγαλύτερα πλαστικά αντικείμενα τα οποία διασπώνται είτε από προϊόντα, όπως καλλυντικά, συνθετικά υφάσματα και ελαστικά. Πρόσφατες μελέτες έχουν εντοπίσει μικροπ्लाστικά στον θαλάσσιο πυθμένα, σε ψάρια και θαλασσινά που καταναλώνουμε, στο πόσιμο νερό και στο αλάτι.

Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, η Μεσόγειος συγκεντρώνει έως και 1,25 εκατομμύρια κομμάτια πλαστικού ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο. Το ΕΛΚΕΘΕ (Εθνικό Κέντρο Θαλάσσιων Ερευνών) και τα πανεπιστήμια αποδεικνύουν ότι στο Αιγαίο και στο Ιόνιο συγκεντρώνονται υψηλά ποσοστά μικροπ्लाστικών σε ιχθυοπληθυσμούς. Οι έρευνες των αρμόδιων ιδρυμάτων υπολογίζονται με βάση τις δειγματοληψίες νερού με ειδικά δίκτυα, την ανάληψη ιζημάτων βυθού, των

οργανισμών της θάλασσας και των δορυφορικών δεδομένων για μεγαλύτερες συγκεντρώσεις.

Η πλαστική ρύπανση, όμως, προκαλεί συνέπειες που περιλαμβάνουν τον κίνδυνο για το φυτοπλανκτόν, τα ψάρια, τις χελώνες και τα πουλιά. Ταυτόχρονα, έχουν εντοπιστεί ίχνη πλαστικών στο αίμα και στους πνεύμονες των ανθρώπων, ενώ οι ζημιές στην αλιεία, στο θαλάσσιο εμπόριο, ακόμη και στον τουρισμό είναι τεράστιες.

Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, πόση σημασία έχει η αντιμετώπιση αυτού του καίριου ζητήματος, η οποία απαιτεί συνδυασμό των μεθόδων της σύγχρονης τεχνολογίας, της πολιτικής και της πληροφόρησης. Η μείωση των πλαστικών μιας χρήσης, η ενίσχυση των προγραμμάτων ανακύκλωσης, η διεθνής συνεργασία για την παρακολούθηση και την πρόληψη της ρύπανσης, όπως και η ορθή πληροφόρηση και η χρήση καινοτόμων μεθόδων καθαρισμού, συνιστούν βασικές προϋποθέσεις διαφύλαξης του θαλάσσιου περιβάλλοντος.

Η Μεσόγειος, με την πλούσια βιοποικιλότητά της και την αξία της για τον άνθρωπο, χρειάζεται άμεση και συντονισμένη δράση. Η ενημέρωση και η συμμετοχή όλων μας είναι κρίσιμη για τον περιορισμό της έντονης απειλής των μικροπ्लाστικών.

ΥΓΕΙΑ

Πώς επιδρά η ζάχαρη στον οργανισμό

Η ζάχαρη αποτελεί μέρος της καθημερινής διατροφής πολλών ανθρώπων και βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα και ροφήματα. Αν και ο οργανισμός χρειάζεται γλυκόζη, για να παράγει ενέργεια, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Τα τελευταία χρόνια, οι ειδικοί τονίζουν διαρκώς τη σημασία του περιορισμού της, καθώς συνδέεται με διάφορα προβλήματα που επηρεάζουν τόσο το σώμα όσο και την ψυχική ευεξία.

Όταν καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα αυξάνονται γρήγορα. Αυτό οδηγεί τον οργανισμό στην παραγωγή περισσότερης ινσουλίνης, μιας ορμόνης που βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου. Η συνεχής υπερκατανάλωση μπορεί με τον καιρό να επιβαρύνει τον οργανισμό και να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Παράλληλα, η υπερβολική ζάχαρη συνδέεται με την αύξηση του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας. Πολλά προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη περιέχουν πολλές θερμίδες αλλά μικρή θρεπτική αξία, με αποτέλεσμα να δημιουργείται αίσθημα πείνας λίγο μετά την κατανάλωσή τους.

Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης μπορεί, επίσης, να επηρεάσει την καρδιαγγειακή υγεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που καταναλώνουν συχνά ζαχαρούχα ροφήματα και επεξεργασμένα γλυκά έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιακών προβλημάτων.

Επιπλέον, η ζάχαρη αποτελεί βασική αιτία φθοράς των δοντιών. Τα βακτήρια στο στόμα τρέφονται με τα σάκχαρα και παράγουν οξέα που καταστρέφουν το σμάλτο των δοντιών, οδηγώντας στην τερηδόνα.

Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν γλυκά, για να νιώσουν καλύτερα ή να αποκτήσουν ενέργεια. Πράγματι, η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει προσωρινή αίσθηση ευχαρίστησης, όμως, συχνά ακολουθεί απότομη πτώση της ενέργειας και της διάθεσης. Η συχνή κατανάλωσή της μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συγκέντρωση και να δημιουργήσει έντονες διακυμάνσεις στην ενέργεια μέσα στην ημέρα.

Η μείωση της ζάχαρης δε σημαίνει ότι πρέπει να αποκλείσουμε εντελώς τις γλυκές γεύσεις. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά, όπως η επιλογή φυσικών τροφών και φρούτων αντί επεξεργασμένων προϊόντων, η κατανάλωση περισσότερου νερού και σπιτικών γευμάτων και ο περιορισμός αναψυκτικών και έτοιμων χυμών.

Η ζάχαρη, όταν καταναλώνεται με μέτρο, μπορεί να αποτελεί μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής. Σίγουρα, όμως, η υπερβολική κατανάλωσή της συνδέεται με σοβαρά προβλήματα υγείας. Η ενημέρωση και οι διατροφικές επιλογές συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

**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

Η άνοδος του “protein coffee”: τάση ή υπερβολή;

Τα τελευταία χρόνια, ένα νέο διατροφικό trend έχει κατακλύσει τα social media και τα coffee bars: ο λεγόμενος “protein coffee” ή απλώς “proffee”. Πρόκειται για έναν συνδυασμό καφέ και πρωτεΐνης, που υπόσχεται ενέργεια, κορεσμό και ενίσχυση του μεταβολισμού σε ένα μόνο ρόφημα. Είναι όμως αυτή η τάση επιστημονικά τεκμηριωμένη ή απλώς άλλη μία διατροφική υπερβολή;

Ο όρος “protein coffee” αναφέρεται σε έναν καφέ (ζεστό ή κρύο) στον οποίο έχει προστεθεί πρωτεΐνη, συνήθως σε μορφή σκόνης (whey, καζεΐνη, φυτική πρωτεΐνη όπως μπιζελλίου ή ρυζιού). Μπορεί να παρασκευαστεί εύκολα στο σπίτι ή να αγοραστεί έτοιμος. Συνήθως περιέχει:

- Καφέ (espresso ή φίλτρου)
- Πρωτεΐνη σε σκόνη
- Γάλα ή φυτικό ρόφημα
- Προαιρετικά: πάγο, κανέλα, κακάο ή γλυκαντικά

Η δημοτικότητα του protein coffee δεν είναι τυχαία. Υπάρχουν συγκεκριμένοι λόγοι που εξηγούν την ταχεία εξάπλωσή του:

Lifestyle & convenience: Στην εποχή της ταχύτητας, οι καταναλωτές αναζητούν “έξυπνες” λύσεις που συνδυάζουν πολλαπλά οφέλη σε ένα προϊόν. Ένα ρόφημα που λειτουργεί και ως καφές και ως σνακ καλύπτει αυτήν ακριβώς την ανάγκη.

Fitness κουϊτούρα: Η αυξανόμενη ενασχόληση με τη γυμναστική και τη σύσταση σώματος έχει φέρει την πρωτεΐνη στο προσκήνιο. Η κατανάλωση πρωτεΐνης συνδέεται με αύξηση μυϊκής μάζας, καλύτερο κορεσμό και υποστήριξη απώλειας λίπους.

Social media influence: Το TikTok και το Instagram έχουν παίξει καθοριστικό ρόλο. Το “proffee” προβάλλεται ως “hack” για ενέργεια και γράμμωση, συχνά με υπερπληθυσμένα μηνύματα τύπου «πες αυτό και δεν θα πεινάς όλη μέρα».

Αντικατάσταση γεύματος: Πολλοί το χρησιμοποιούν ως γρήγορο πρωινό ή σνακ, ειδικά άτομα με περιορισμένο χρόνο.

Αν το δούμε επιστημονικά, ο protein coffee μπορεί πράγματι να έχει ορισμένα πλεονεκτήματα:

- Αυξημένος κορεσμός
- Υποστήριξη μυϊκής μάζας
- Συνδυασμός ενέργειας και απόδοσης
- Θερμογένεση

Ποια τα μειονεκτήματα;

Δεν είναι “μαγικό ρόφημα”. Ο protein coffee δεν θα σας κάνει να χάσετε βάρος από μόνος του. Αν η συνολική διατροφή δεν είναι ισορροπημένη, δεν θα υπάρξει ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Θερμίδες που “κρύβονται”. Ανάλογα με τα υλικά (γάλα, σιρόπια, γλυκαντικά), μπορεί εύκολα να φτάσει τις 250–400 θερμίδες. Δηλαδή, από “ελαφρύ καφέ” μετατρέπεται σε πλήρες σνακ χωρίς να το καταλάβετε.

Πεπτικά θέματα: Ο συνδυασμός καφεΐνης και πρωτεΐνης (ιδιαίτερα whey) μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα ή δυσφορία σε ευαίσθητα άτομα.

Υπερκατανάλωση πρωτεΐνης: Η προσθήκη επιπλέον πρωτεΐνης χωρίς λόγο δεν προσφέρει επιπλέον όφελος.

Αντικατάσταση πραγματικών γευμάτων: Ένα ρόφημα δεν μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως ένα ισορροπημένο γεύμα με φυτικές ίνες, βιταμίνες και μικροθρεπτικά.

Αξίζει να το εντάξετε στη διατροφή σας; Η απάντηση είναι: εξαρτάται από το ποιος είστε και τι χρειάζεστε.

Ναι, αν:

- Δεν προλαβαίνετε πρωινό και θέλετε μια πρακτική λύση
- Ασκείστε και χρειάζεστε εύκολη πρόσληψη πρωτεΐνης
- Έχετε αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνη
- Θέλετε ένα πιο “χορταστικό” καφέ

Όχι, αν:

- Το βλέπετε ως “λύση” για απώλεια βάρους χωρίς αλληγή διατροφής
- Έδη καλύπτετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνη
- Έχετε ευαισθησία στην καφεΐνη ή στο γαστρεντερικό
- Αντικαθιστάτε συστηματικά πλήρη γεύματα

Ο protein coffee είναι μια ενδιαφέρουσα διατροφική τάση που βασίζεται σε πραγματικά επιστημονικά δεδομένα, απλά έχει “υπερπουληθεί”. Το κλειδί δεν είναι το ρόφημα αυτό καθαυτό, αλλά το συνολικό διατροφικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται. Αν το χρησιμοποιήσετε σωστά, είναι ένα έξυπνο hack. Αν το υπερεκτιμήσετε, γίνεται απλώς άλλη μία διατροφική παγίδα.



ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ
ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΣΔΟΕ

kataggelies@sdoe.gr



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

vision studio
artdirector@vision-studio.gr

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 $\leq 4^{\circ}\text{C}$
 Συνιστώμενη θερμοκρασία κατάψυξης $\leq -18^{\circ}\text{C}$



Αποτροπή πρόσβασης ανηλίκων
σε προϊόντα καπνού και νικοτίνης ■

ΑΠΟΤΡΕΨΕ. ΕΛΕΓΞΕ. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ

τους ανήλικους από την πρόσβαση
σε προϊόντα καπνού και νικοτίνης.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ
ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΤΟΥΣ.



Ενημερώσου για τις βέλτιστες πρακτικές
ελέγχου ενηλικότητας και προβολής
προϊόντων στο κατάστημά σου.

Σκάνανε εδώ



ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΠΝΟΥ
ΚΑΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ
ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ
ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

18+

ή τηλεφώνησε στο 2104193330

Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00 | Σαβ: 10:00 - 18:00

