

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

www.tobacco.com.gr

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 171 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

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



**Τα σχολεία κλείνουν,
η Ελλάδα μικραίνει**
(σελ.6)

**Η χρήση ηλεκτρονικών
πατινιών από ανηλίκους**
(σελ.14)

**Ο νέος φορολογικός
χάρτης του 2027**
(σελ.11)

**Γιατί ξεχωρίζει
το εκπαιδευτικό σύστημα
της Φινλανδίας**
(σελ.26)

**Μήπως παραμένουμε πίσω
στο θέμα της ανακύκλωσης;**
(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 ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 171 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026



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



Ιδιοκτησία της:

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

Υπεύθυνος Έκδοσης:

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

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

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...

04

Η θεσσαλονίκη
πριν και μετά τη ΔΕΘ

08

Η επιστροφή
των συλλογικών συμβάσεων

12

Το αποτύπωμα
των θερινών εκπτώσεων
στην αγορά

19

Η εποχή
της μοναξιάς

28

Γιατί το αέριο
επιστρέφει ως απειλή

31

Τα οφέλη της
Κετογονικής Διατροφής
για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer

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

ΜΑΖΙ ΑΜΑΖΟΥΜΕ ΠΙΣΤΑ.

EDITORIAL

Η Θεσσαλονίκη πριν και μετά τη ΔΕΘ

Κάθε Σεπτέμβριο η Θεσσαλονίκη αηδάζει ρυθμό. Οι δρόμοι γεμίζουν επισκέπτες, το κέντρο αποκτά διαφορετική κινητικότητα, τα ξενοδοχεία και η εστίαση ανεβάζουν ταχύτητα και η πόλη βρίσκεται για λίγες ημέρες στο επίκεντρο της πολιτικής και οικονομικής επικαιρότητας.

Φέτος, περισσότεροι από 1.000 εκθέτες από 25 χώρες και η Ιαπωνία ως τιμώμενη χώρα έδωσαν στη διοργάνωση έντονο διεθνή χαρακτήρα. Για εννέα μέρες αυξάνεται η επισκεψιμότητα, ενισχύεται η ξενοδοχειακή αγορά, η εστίαση, το λιανεμπόριο και μια σειρά επαγγελματιών που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τη διοργάνωση. Η ΔΕΘ εξακολουθεί να αποτελεί έναν σημαντικό μηχανισμό προβολής της Θεσσαλονίκης ως επιχειρηματικού και τουριστικού προορισμού.

Η φετινή ΔΕΘ πραγματοποιήθηκε σε μια διαφορετική συγκοινωνιακή πραγματικότητα. Η επέκταση του Μετρό προς την Καθαμαριά έχει πλέον προστεθεί στο δίκτυο και η πόλη διαθέτει περισσότερες επιλογές μετακίνησης. Την ίδια στιγμή, όμως, οι κυκλοφοριακές ρυθμίσεις που εφαρμόζονται τις ημέρες της Έκθεσης υπενθυμίζουν ότι το κυκλοφοριακό παραμένει ένα από τα μεγάλα προβλήματα της Θεσσαλονίκης.

Η ΔΕΘ λειτουργεί κάθε χρόνο ως ένα είδος «τεστ» για την πόλη. Δείχνει τι έχει βελτιωθεί αλλά και τι εξακολουθεί να προβληματίζει. Το ίδιο ισχύει και για την ανάπτυξη. Η Θεσσαλονίκη βρίσκεται μπροστά σε μια σειρά καίριων παρεμβάσεων, την ανάπλαση της ΔΕΘ, την ολοκλήρωση του Flyover, την ανάπτυξη του λιμανιού και των υποδομών αλλά και τον σχεδιασμό νέων επεκτάσεων των συγκοινωνιακών δικτύων.

Πριν από έναν αιώνα, η πρώτη ΔΕΘ δημιουργήθηκε σε μια πόλη που προσπαθούσε να βρει τη θέση της στη νέα εποχή. Σήμερα, έναν αιώνα αργότερα, η πόλη βρίσκεται ξανά μπροστά σε μια μεγάλη αληγοή. Η Θεσσαλονίκη χρειάζεται να αποφασίσει πώς θέλει να είναι σε μια δεκαετία και πώς μπορεί να διαφοροποιείται πριν και μετά τη ΔΕΘ.

Η επιτυχία μιας μεγάλης διοργάνωσης δεν μπορεί να υπολογιστεί μόνο από τους επισκέπτες, τους εκθέτες και την οικονομική κίνηση αλλά μέσα από ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία καθιστούν την πόλη πιο εξωστρεφή και λειτουργική, καλύτερα προετοιμασμένη για τα επόμενα 100 χρόνια.





Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου
Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Η Θεσσαλονίκη του 2035

Η Θεσσαλονίκη βρίσκεται σήμερα σε ένα κρίσιμο σημείο. Μετά την ολοκλήρωση της επέκτασης του Μετρό προς την Καθαμαριά, την πρόοδο του Flyover και τον σχεδιασμό της ανάπτυξης της ΔΕΘ, η πόλη διαθέτει πλέον μια σειρά από μεγάλες παρεμβάσεις που μπορούν να αλληλάξουν σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα μας.

Ωστόσο, το πραγματικό ερώτημα δεν είναι μόνο πόσα έργα κατασκευάζονται. Είναι, εάν όλα αυτά αποτελούν μέρος ενός ενιαίου σχεδίου για τη Θεσσαλονίκη του 2035.

Το Μετρό δεν μπορεί να σταματήσει εκεί όπου βρίσκεται σήμερα. Η δυτική Θεσσαλονίκη χρειάζεται αντίστοιχη συγκοινωνιακή εξυπηρέτηση και οι κάτοικοί της πρέπει να αποκτήσουν ισότιμη πρόσβαση σε ένα σύγχρονο δίκτυο μεταφορών. Ήδη η πολιτεία έχει θέσει ως επόμενο στόχο την επέκταση προς τις βορειοδυτικές συνοικίες.

Ταυτόχρονα, όμως, χρειάζεται να δούμε τη συγκοινωνία ως ένα ενιαίο σύστημα. Το Μετρό, τα λεωφορεία, ο Προαστιακός, το αεροδρόμιο, το λιμάνι και το οδικό δίκτυο δεν μπορούν να σχεδιάζονται ξεχωριστά. Οι πρόσφατες αλληλαγές στις λεωφορειακές γραμμές με αφορμή τη λειτουργία της επέκτασης προς την Καθαμαριά δείχνουν ακριβώς πόσο σημαντικές είναι οι σωστές μετεπιβιβάσεις και η σύνδεση των διαφορετικών μέσων.

Το ίδιο ισχύει και για την οικονομία της πόλης, τη ΔΕΘ, το λιμάνι, τις νέες υποδομές logistics και την αξιοποίηση του δημόσιου χώρου. Η Θεσσαλονίκη, επομένως, δε χρειάζεται απλώς περισσότερα έργα αλλά προτεραιότητες, χρονοδιάγραμμα και έναν κοινό σχεδιασμό. Να ξέρουμε σήμερα πού θέλουμε να βρίσκεται η πόλη το 2035 και ποια έργα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί μέχρι τότε.

Το ζητούμενο, λοιπόν, δεν είναι να πανηγυρίζουμε κάθε φορά που ολοκληρώνεται ένα έργο. Είναι να γνωρίζουμε ποιο πρόβλημα λύνει, ποιους εξυπηρετεί και πώς συνδέεται με το επόμενο.

Η Θεσσαλονίκη έχει σήμερα μια μεγάλη ευκαιρία. Διαθέτει έργα που προχωρούν, επενδύσεις που μπορούν να αλληλάξουν την οικονομία της και υποδομές που μπορούν να μεταμορφώσουν την καθημερινότητα των πολιτών.

Γιατί, μια σύγχρονη πόλη δεν κρίνεται μόνο από τα έργα που ολοκληρώνει, κρίνεται κυρίως για το αν αυτά τα έργα υπηρετούν ένα συγκεκριμένο όραμα για το μέλλον της.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Τα σχολεία κλείνουν, η Ελλάδα μικραίνει

ΠΗΓΕΣ: Υπουργείο Παιδείας, ΕΛΣΤΑΤ,
Financial Times, Eurostat

Για το σχολικό έτος 2026 – 2027, το Υπουργείο Παιδείας ανακοίνωσε ένα εκτεταμένο πρόγραμμα αλλαγών στον σχολικό χάρτη της χώρας. Στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, 43 νηπιαγωγεία και 32 δημοτικά σχολεία καταργούνται, ενώ 70 νηπιαγωγεία συγχωνεύονται σε 33 σχολικές μονάδες και 12 δημοτικά σε 6. Παράλληλα, 40 νηπιαγωγεία και 106 δημοτικά σχολεία υποβιβάζονται λόγω της μείωσης του αριθμού των μαθητών.

Τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ είναι χαρακτηριστικά. Το 2024 γεννήθηκαν στην Ελλάδα 68.467 παιδιά, έναντι 71.455 το 2023, σημειώνοντας νέα μείωση 4,2%. Την ίδια χρονιά, καταγράφηκαν 126.916 θάνατοι. Το φυσικό ισοζύγιο, δηλαδή, η διαφορά γεννήσεων και θανάτων, ήταν αρνητικό κατά 58.449 άτομα.

Η εικόνα γίνεται ακόμα πιο καθαρή, αν γυρίσουμε πίσω τον χρόνο. Το 2010, οι γεννήσεις ήταν 114.766. Το 2024 είχαν περιοριστεί στις 68.467. Μέσα σε περίπου 15 χρόνια η χώρα έχασε σχεδόν 46.300 γεννήσεις τον χρόνο.

Και βέβαια, αυτή η μεταβολή σχετίζεται με τη σημερινή εικόνα του σχολείου. Το 2025 η διεθνής συζήτηση για την Ελλάδα πήρε ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις, όταν οι Financial Times ανέδειξαν το γεγονός ότι περισσότερα από 750 σχολεία είχαν αναστείλει τη λειτουργία τους, αντιστοιχώντας σε

πάνω από 5% του συνολικού σχολικού δικτύου. Σύμφωνα με τα στοιχεία, ο αριθμός των μαθητών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση είχε μειωθεί κατά περισσότερους από 111.000 μέσα σε επτά χρόνια, περίπου 19% από το 2018.

Το ενδιαφέρον είναι ότι το φαινόμενο δεν αφορά μόνο απομακρυσμένα χωριά ή μικρά νησιά. Εμφανίζεται πλέον και σε περιοχές κοντά στα μεγάλα αστικά κέντρα. Το Υπουργείο, ωστόσο, υποστηρίζει ότι οι αλλαγές στον σχολικό χάρτη γίνονται, ώστε το δίκτυο να προσαρμοστεί στις πραγματικές δημογραφικές και εκπαιδευτικές ανάγκες. Παράλληλα, για το 2026 – 2027 ιδρύονται νέες σχολικές μονάδες σε περιοχές με αυξημένες ανάγκες, ενώ ενισχύεται και η ειδική αγωγή.

Το ερώτημα, όμως, που υπερισχύει είναι τι συμβαίνει στην περιοχή, αφού κλείσει ένα σχολείο. Η Ελλάδα δεν αντιμετωπίζει πλέον μόνο το πρόβλημα ότι γεννιούνται λιγότερα παιδιά. Αρχίζει να αντιμετωπίζει τις συνέπειες της απουσίας τους. Τα άδεια θρανία είναι ένας από τους πιο σαφείς δείκτες αυτής της αλλαγής. Κι αν δεν αλλιάξει η δημογραφική πορεία, τα επόμενα χρόνια το ερώτημα δε θα αφορά πόσα σχολεία θα κλείσουν αλλά ποιες περιοχές θα εξακολουθούν να έχουν παιδιά, ώστε να τα κρατήσουν ανοιχτά.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ανακαίνιση κατοικίας: Επιδότηση έως 46.000 ευρώ

Το πρόγραμμα «Ανακαίνιση Κατοικίας», συνολικού προϋπολογισμού 480 εκατ. ευρώ, επιχειρεί να αντιμετωπίσει δύο προβλήματα, την παλαιότητα ενός μεγάλου τμήματος του ελληνικού οικιστικού αποθέματος και την έλλειψη διαθέσιμων κατοικιών.

Η ζήτηση αναδεικνύεται ιδιαίτερα μεγάλη. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία, περισσότερες από 91.000 αιτήσεις έχουν ήδη λάβει βεβαίωση επιλεξιμότητας, ενώ η προθεσμία για τη διαδικασία έχει παραταθεί έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2026. Από αυτές, περισσότερες από 11.200 αφορούν κλειστές κατοικίες, δηλαδή, σπίτια που δε χρησιμοποιήθηκαν ως κατοικίες κατά τα έτη 2024 και 2025.

Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες: οι κλειστές κατοικίες, οι οποίες μετά την ανακαίνιση θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν είτε για ιδιοκατοίκηση είτε για μακροχρόνια μίσθωση ως κύρια κατοικία και οι ανοικτές κατοικίες που ήδη αποτελούν την κύρια κατοικία του ιδιοκτήτη αλλά χρειάζονται ανακαίνιση λόγω παλαιότητας.

Το ακίνητο πρέπει να έχει οικοδομική άδεια που έχει εκδοθεί έως τις 31 Δεκεμβρίου 1990 ή αντίστοιχο νομιμοποιητικό έγγραφο. Η επιφάνεια των κύριων χώρων δεν μπορεί να ξεπερνά τα 120 τ.μ., ενώ για τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες το όριο μπορεί να φτάσει τα 150 τ.μ.

Υπάρχει, επίσης, και το εισοδηματικό κριτήριο. Στην ανώτερη εισοδηματική κατηγορία το όριο φτάνει τις 25.000 ευρώ για άγαμο και τις 45.000 ευρώ για

έγγαμο με δύο παιδιά, ενώ προβλέπονται υψηλότερα όρια ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Εξετάζεται το φορολογητέο εισόδημα του 2025, ενώ υπό προϋποθέσεις μπορεί να ληφθεί υπόψη και ο μέσος όρος των τριών τελευταίων φορολογικών ετών.

Η επιδότηση κυμαίνεται από 70% έως 95% του επιλέξιμου κόστους, ανάλογα με το εισόδημα και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του δικαιούχου. Η βασική χρηματοδότηση μπορεί να φτάσει τις 36.000 ευρώ, ενώ προβλέπεται προσαύξηση 5.000 ευρώ για κάθε παιδί.

Ο υπολογισμός συνδέεται και με την επιφάνεια της κατοικίας, καθώς το ανώτατο επιλέξιμο κόστος ανέρχεται σε 300 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ. Επιπλέον, το ποσοστό επιδότησης μπορεί να αυξηθεί κατά πέντε μονάδες για συγκεκριμένες κατηγορίες, όπως κατοικίες σε ορεινές ή νησιωτικές περιοχές, μονογονεϊκές, τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες και περιπτώσεις ΑμεΑ.

Τέλος, η χρηματοδότηση δεν περιορίζεται σε ενεργειακές παρεμβάσεις. Περιλαμβάνει εργασίες που αφορούν την πραγματική ανακαίνιση μιας παλιάς κατοικίας, όπως κουζίνα, μπάνιο, ηλεκτρολογικές και υδραυλικές εγκαταστάσεις, δάπεδα και αποκαταστάσεις φθορών, ενώ ένα μέρος της επιδότησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντικατάσταση κουφωμάτων, θερμομόνωση, ηλιακό θερμοσίφωνα ή αντλία θερμότητας.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Η επιστροφή των συλλογικών συμβάσεων

Για αρκετά χρόνια, οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας είχαν χάσει σημαντικό μέρος της επιρροής τους στην ελληνική αγορά εργασίας. Η οικονομική κρίση, η υψηλή ανεργία και οι αλλαγές στο εργασιακό πλαίσιο περιόρισαν τον ρόλο τους, ενώ για πολλούς εργαζόμενους ο κατώτατος μισθός έγινε το σημείο αναφοράς για τις αποδοχές.

Ο νέος Νόμος 5278/2026, που ψηφίστηκε τον Φεβρουάριο, έχει ως βασικό στόχο την ενίσχυση των συλλογικών διαπραγματεύσεων, την αύξηση της κάλυψης των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις και τη βελτίωση των διαδικασιών σύναψης και επέκτασής τους.

Σύμφωνα με τους αρμόδιους, η ρητορική των συλλογικών συμβάσεων είναι διαφορετική από εκείνη του κατώτατου μισθού. Ο κατώτατος θέτει ένα γενικό όριο. Μια κλαδική ή επιχειρησιακή σύμβαση μπορεί να διαμορφώσει υψηλότερες αποδοχές, επιδόματα, ωράρια και άλλους όρους, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες κάθε κλάδου.

Αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο κατά την οποία οι επιχειρήσεις αναζητούν εργαζομέ-

νους και σε αρκετούς κλάδους υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις προσωπικού. Η ενίσχυση των μισθών και των εργασιακών δικαιωμάτων μπορεί να λειτουργήσει ως προστασία για τον εργαζόμενο αλλά και ως εργαλείο προσέλκυσης και διατήρησης προσωπικού.

Από την άλλη πλευρά, για πολλές μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις, η αύξηση του μισθολογικού κόστους σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες λειτουργικές επιβαρύνσεις αποτελεί πραγματική πρόκληση. Η επιστροφή των συλλογικών συμβάσεων θα κριθεί και από το αν μπορεί να συνδυαστεί με μια βιώσιμη οικονομία για τις επιχειρήσεις.

Αυτό, λοιπόν, που μένει είναι να δούμε πόσοι εργαζόμενοι θα καλυφθούν, πόσες συμβάσεις θα υπογραφούν και κυρίως, αν ο εργαζόμενος θα δει πραγματική διαφορά στον μισθό και στους όρους εργασίας του.

Βρίσκεται, δηλαδή, η Ελλάδα μπροστά σε μια ουσιαστική επιστροφή των συλλογικών διαπραγματεύσεων; Κι αυτό είναι κάτι που θα αποδειχθεί στην πορεία.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Η εποχή του Γκράχαμ Μπελ και η σύγχρονη των βιντεοκλήσεων

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, οι άνθρωποι αναζητούσαν συνεχώς νέους τρόπους, για να μεταδίδουν πληροφορίες γρηγορότερα και σε μεγαλύτερες αποστάσεις. Από τους αγγελιοφόρους και τα γράμματα μέχρι τις βιντεοκλήσεις μέσω κινητού τηλεφώνου, η ιστορία της επικοινωνίας είναι ταυτόχρονα και ιστορία της τεχνολογικής εξέλιξης. Ένα από τα πιο σημαντικά ορόσημα σε αυτή τη διαδρομή ήταν η εφεύρεση του τηλεφώνου από τον Αλεξάντερ Γκράχαμ Μπελ, η οποία άλλαξε για πάντα τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν.

Το 1876, ο Γκράχαμ Μπελ παρουσίασε το πρώτο λειτουργικό τηλέφωνο. Για πρώτη φορά στην ιστορία, η ανθρώπινη φωνή μπορούσε να μεταδοθεί ηλεκτρικά σε μεγάλες αποστάσεις. Η εφεύρεση αυτή θεωρήθηκε θαύμα της εποχής. Μέσα σε λίγες δεκαετίες, τα τηλεφωνικά δίκτυα εξαπλώθηκαν σε ολόκληρο τον κόσμο, φέρνοντας πιο κοντά ανθρώπους, επιχειρήσεις και κοινωνίες.

Κατά τον 20^ο αιώνα, το τηλέφωνο εξελίχθηκε σημαντικά, όμως, η πραγματική επανάσταση ήρθε με τα κινητά τηλέφωνα. Στις αρχές του 21^{ου} αιώνα, εμφανίστηκαν τα smartphones, τα οποία συνδύασαν τηλέφωνο, υπολογιστή, φωτογραφική μηχανή και πρόσβαση στο διαδίκτυο σε μία μόνο συσκευή.

Με την ανάπτυξη του διαδικτύου υψηλών ταχυτήτων, των καμερών και των έξυπνων συσκευών, οι βιντεοκλήσεις έγιναν πραγματικότητα. Σήμερα, διάφορες εφαρμογές επιτρέπουν σε εκατομμύρια ανθρώπους να επικοινωνούν πρόσωπο με πρόσωπο, ανεξαρτήτως αποστάσεως.

Η παγκόσμια πανδημία Covid 19 επιτάχυνε τη χρήση των βιντεοκλήσεων περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη περίοδο στην ιστορία. Εργασία, εκπαίδευση, επαγγελματικές συναντήσεις αλλά και οικογενειακές επικοινωνίες μεταφέρθηκαν στην οθόνη. Η τεχνολογία απέδειξε ότι η επικοινωνία δεν εξαρτάται πλέον από τη φυσική παρουσία.

Σήμερα, η τεχνητή νοημοσύνη προσθέτει νέες δυνατότητες στις επικοινωνίες με συστήματα που μεταφράζουν συνομιλίες σε πραγματικό χρόνο, μετατρέπουν αυτόματα την ομιλία σε κείμενο και δημιουργούν εικονικούς βοηθούς που αλληλεπιδρούν με τους χρήστες.

Μάλιστα, οι ειδικοί προβλέπουν πως τα επόμενα χρόνια θα δούμε ακόμη πιο εντυπωσιακές εξελίξεις. Η εικονική πραγματικότητα, όπως και οι τρισδιάστατες προβολές, ίσως επιτρέψουν στους ανθρώπους να αισθάνονται πως βρίσκονται στον ίδιο χώρο, ακόμη και αν βρίσκονται σε διαφορετικές ηπείρους!

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ

Από το ΕΣΠΑ
στην επένδυσηΠΗΓΕΣ: ΕΣΠΑ 2021-2027,
Ελληνική Αναπτυξιακή Τράπεζα

Η Ελλάδα διαθέτει ορισμένα χρηματοδοτικά εργαλεία για τις επιχειρήσεις, όπως το ΕΣΠΑ, το Ταμείο Επιχειρηματικότητας «ΤΕΠΙΧ ΙΙΙ» και άλλα εθνικά και ευρωπαϊκά προγράμματα που δημιουργούν ένα σημαντικό απόθεμα πόρων για επενδύσεις, εκσυγχρονισμό και ανάπτυξη. Ποιοι μπορούν, όμως, να αξιοποιήσουν πραγματικά αυτά τα κονδύλια;

Στο ΕΣΠΑ 2021 – 2027 υπάρχουν ενεργές και προγραμματισμένες δράσεις που απευθύνονται σε επιχειρήσεις διαφορετικού μεγέθους και κλάδων, από την ίδρυση και τον εκσυγχρονισμό μιας επιχείρησης έως την παραγωγή και την πρόσληψη προσωπικού.

Παράλληλα, το ΤΕΠΙΧ ΙΙΙ επιχειρεί να καλύψει ένα διαφορετικό κενό: την πρόσβαση των μικρομεσαίων επιχειρήσεων στον τραπεζικό δανεισμό. Στο Ταμείο Δανείων προβλέπεται άτοκη χρηματοδότηση για το 40% του δανείου, ενώ υπάρχει και επιδότηση επιτοκίου έως 3% για τα δύο πρώτα χρόνια.

Για τις πολύ μικρές επιχειρήσεις υπάρχει και το Ταμείο Μικροπιστώσεων με δάνεια έως 25.000 ευρώ, για επιχειρήσεις που δυσκολεύονται να απο-

κτήσουν πρόσβαση στον παραδοσιακό δανεισμό.

Ωστόσο, μια μικρή επιχείρηση συχνά, δε διαθέτει οργανωμένο οικονομικό τμήμα, εξειδικευμένο προσωπικό ή ακόμη και τον χρόνο που απαιτείται για να παρακολουθεί τις προκλήσεις, να ετοιμάζει έναν σύνθετο φάκελο και να αποδεικνύει ότι πληροί όλα τα κριτήρια. Έτσι, δημιουργείται ένα παράδοξο, τα διαθέσιμα χρήματα αυξάνονται αλλά η απόσταση ανάμεσα στη χρηματοδότηση και στη μικρή επιχείρηση μπορεί να παραμείνει μεγάλη.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τις απόψεις των ειδικών, το ζητούμενο δεν είναι μόνο η προκήρυξη περισσότερων προγραμμάτων, είναι η δυνατότητα αξιοποίησης από τις επιχειρήσεις εκείνες που βρίσκονται εκτός των μεγάλων επενδυτικών σχεδίων.

Γιατί, μια οικονομία δεν ενισχύεται μόνο, όταν δημιουργεί μεγάλες επενδύσεις αλλά, κυρίως, όταν η μικρή επιχείρηση μπορεί να αγοράσει νέο εξοπλισμό, να προσλάβει έναν εργαζόμενο, να αυξήσει την παραγωγή ή και την πρόσβαση σε νέες αγορές.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



Ο νέος φορολογικός χάρτης του 2027

ΠΗΓΕΣ: Υπουργείο Οικονομικών,
Insider, Fortune Greece

Στο επίκεντρο των συζητήσεων βρίσκονται συνεχώς οι μόνιμες φορολογικές παρεμβάσεις που αναμένονται να εφαρμοστούν από το 2027. Το συνολικό δημοσιονομικό κόστος του πακέτου εκτιμάται μεταξύ 1,7 και 2 δισεκατομμυρίων ευρώ για το 2027. Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον, ωστόσο, βρίσκεται στο ποιοι θα είναι οι πραγματικοί ωφελημένοι.

Ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα είναι το σύστημα φορολόγησης των ελεύθερων επαγγελματιών. Μετά την εφαρμογή του τεκμαρτού εισοδήματος, η κυβέρνηση εξετάζει παρεμβάσεις που θα περιορίσουν τις στρεβλώσεις και θα κάνουν τον υπολογισμό της φορολογητέας ύλης περισσότερο προσαρμοσμένο στην πραγματική οικονομική δραστηριότητα.

Στα σενάρια περιλαμβάνεται και η σύνδεση της φορολογικής ελάφρυνσης με τη φορολογική συνέπεια και το ψηφιακό αποτύπωμα της επιχείρησης. Συγκεκριμένα, η πλήρης συμμόρφωση σε υποχρεώσεις όπως myDATA, POS και ψηφιακά περιστατικά θα μπορούσε να λειτουργήσει ως πρόσθετο στοιχείο για τον περιορισμό του τεκμαρτού εισοδήματος.

Ιδιαίτερη σημασία για τις ατομικές επιχειρήσεις έχει και η προκαταβολή φόρου. Σήμερα, οι ελεύθεροι

επαγγελματίες καταβάλλουν 55% προκαταβολή, ενώ εξετάζεται η περαιτέρω μείωσή της, ακόμη και κάτω από το 40%.

Για μια μικρή επιχείρηση, η διαφορά δεν είναι λογιστική λεπτομέρεια αλλά θέμα ρευστότητας. Χρήματα που σήμερα δεσμεύονται για τον φόρο της επόμενης χρονιάς θα μπορούσαν να παραμείνουν στην επιχείρηση για μισθούς, επενδύσεις και γενικότερα, για την κάλυψη βασικών λειτουργικών αναγκών.

Στο ίδιο πλάνο βρίσκεται και η πλήρης κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος για τις επιχειρήσεις από το 2027 ή μια σταδιακή κατάργησή του. Για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, όμως, το ζητούμενο δεν είναι ένας χαμηλότερος φόρος, είναι η συνολική μείωση του κόστους λειτουργίας. Ενέργεια, ασφαλιστικές εισφορές, ενοίκια, μισθολογικό κόστος και φορολογικές υποχρεώσεις συνεχίζουν να πιέζουν τη ρευστότητα.

Για μια επιχείρηση, λοιπόν, η φορολογική ελάφρυνση σημαίνει περισσότερη δυνατότητα ανάπτυξης, επενδύσεων, διατήρηση θέσεων εργασίας και πωλήσεων άλλων καίριων τομέων.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Το αποτύπωμα των θερινών εκπτώσεων στην αγορά

ΠΗΓΕΣ: INEMY - ΕΣΕΕ,
Εμπορικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης

Οι θερινές εκπτώσεις του 2026 ολοκληρώθηκαν, όμως, παρά τις μειωμένες τιμές και τις προσφορές, η πληθονότητα των εμπορικών επιχειρήσεων είδε τις πωλήσεις να υποχωρούν.

Σύμφωνα με την έρευνα του INEMY - ΕΣΕΕ, το 57,5% των επιχειρήσεων του λιανεμπορίου κατέγραψε χαμηλότερες πωλήσεις σε σχέση με τις θερινές εκπτώσεις του 2025. Μόλις το 10,8% δήλωσε αύξηση του τζίρου, ενώ το 30,7% κινήθηκε περίπου στα ίδια επίπεδα με πέρυσι.

Για το 44,3% των επιχειρήσεων, ο Ιούλιος ήταν ο μήνας με την υψηλότερη αγοραστική κίνηση. Ωστόσο, σχεδόν οι μισές επιχειρήσεις, 43,9% κατέγραψαν χαμηλότερη επισκεψιμότητα στα καταστήματά τους σε σχέση με το 2025. Η εικόνα δείχνει μια αγορά στην οποία ο καταναλωτής δεν έχει εξαφανιστεί αλλιώς έχει γίνει περισσότερο επιλεκτικός. Οι αγορές πραγματοποιούνται, όταν θεωρούνται απαραίτητες ή όταν η έκπτωση θεωρείται πραγματικά συμφέρουσα.

Αυτό εξηγεί και ένα ακόμη εύρημα. Το 57,6% των επιχειρήσεων προσέφερε εκπτώσεις άνω του 30%, ενώ το δημοφιλέστερο εύρος ήταν το 31 - 40%. Παρ' όλη αυτά, οι υψηλότερες εκπτώσεις δεν κατάφεραν να αντιστρέψουν τη συνολική εικόνα.

Στην έρευνα της ΕΣΕΕ, η ακρίβεια, το περιορισμένο διαθέσιμο εισόδημα των καταναλωτών και το αυξημένο λειτουργικό κόστος καταγράφονται ως τα πιο σημαντικά προβλήματα για τις επιχειρήσεις. Μάλιστα, το 81,2% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι το λειτουργικό του κόστος έχει αυξηθεί έως και 20% από την

αρχή του έτους, με βασικό παράγοντα την αύξηση του ενεργειακού κόστους.

Εδώ βρίσκεται και το κυριότερο συμπέρασμα των φετινών εκπτώσεων. Ένας χαμηλότερος τζίρος δεν είναι το μοναδικό πρόβλημα, καθώς, όταν οι πωλήσεις πιέζονται, την ίδια στιγμή που τα λειτουργικά έξοδα αυξάνονται, συμπιέζονται ακόμη περισσότερο τα περιθώρια κέρδους.

Ενδεικτικό στοιχείο της πίεσης είναι ότι το 37,7% των επιχειρηματιών δηλώνει πρόθυμο να διατηρήσει χαμηλές τιμές και προσφορές καθ' όλη τη διάρκεια του επόμενου διαστήματος, προκειμένου να ενισχύσει τις πωλήσεις.

Αυτό, βέβαια, δημιουργεί ένα ευρύτερο ερώτημα για το μοντέλο του λιανεμπορίου. Όταν οι προσφορές έχουν γίνει σχεδόν μόνιμο χαρακτηριστικό της αγοράς, οι καταναλωτές δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τις επίσημες εκπωτικές περιόδους ως κάτι πραγματικά ξεχωριστό.

Ο καταναλωτής συνεχίζει να αγοράζει, όμως, αγοράζει πιο προσεκτικά. Η επιχείρηση συνεχίζει να πουλά αλλιώς με μικρότερα περιθώρια. Το επόμενο μεγάλο τεστ θα είναι η φθινοπωρινή αγορά και κυρίως, η περίοδος των Χριστουγέννων. Εκεί θα φανεί εάν οι θερινές εκπτώσεις αποτέλεσαν μια προσωρινή κάμψη ή εάν η ελληνική αγορά περνά σε μια νέα εποχή, όπου ο τζίρος δε αρκεί και η κατανάλωση δε μεταφράζεται πλέον εύκολα σε ανάπτυξη για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις.

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΟ

Οι συντάξεις στην Ελλάδα και την Ευρώπη

Οι συντάξεις αποτελούν έναν μηχανισμό διασφάλισης αξιοπρεπούς διαβίωσης μετά το τέλος του εργασιακού βίου. Η συζήτηση γύρω από το ύψος των συντάξεων έχει επανέλθει ξανά, καθώς οι αυξανόμενες ανάγκες των συνταξιούχων και το κόστος ζωής δημιουργούν καινούριες προκλήσεις για όλα τα ευρωπαϊκά κράτη.

Η Ελλάδα συγκαταλέγεται στις χώρες όπου το συνταξιοδοτικό σύστημα έχει υποστεί βασικές αλλαγές κατά τη διάρκεια των τελευταίων 15 ετών. Η οικονομική κρίση και τα μνημόνια οδήγησαν σε διαδοχικές περικοπές, αυξήσεις ορίων ηλικίας και μεταρρυθμίσεις που στόχευαν στη δημοσιονομική σταθερότητα. Πολλοί συνταξιούχοι, σήμερα, εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κάλυψη βασικών αναγκών εξαιτίας της ακρίβειας και της μείωσης της αγοραστικής δύναμης.

Σε σύγκριση με αρκετές χώρες της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης, οι ελληνικές συντάξεις εμφανίζονται χαμηλότερες βάσει δεδομένων. Χώρες όπως η Γερμανία, η Ολλανδία, η Σουηδία και η Δανία διαθέτουν συνταξιοδοτικά συστήματα που συνδυάζουν δημόσια και επαγγελματικά ταμεία, προσφέροντας σε πολλούς συνταξιούχους υψηλότερα εισοδήματα. Ωστόσο, η σύγκριση δεν μπορεί να γίνεται με βάση το ποσό της σύνταξης. Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και το κόστος ζωής, οι τιμές στέγασης, η φορολογία, οι

υπηρεσίες υγείας και το γενικότερο επίπεδο κοινωνικής προστασίας που παρέχεται σε κάθε χώρα.

Από την άλλη πλευρά, χώρες της Νότιας και Ανατολικής Ευρώπης αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις με την Ελλάδα. Η γήρανση του πληθυσμού, η μείωση του εργατικού δυναμικού και οι δημοσιονομικές πιέσεις καθιστούν πιο δύσκολη τη συντήρηση υψηλών συντάξεων χωρίς πρόσθετες μεταρρυθμίσεις. Το δημογραφικό ζήτημα αποτελεί, ίσως, τη μεγαλύτερη πρόκληση για όλα τα ευρωπαϊκά συνταξιοδοτικά συστήματα, καθώς όλο και λιγότεροι εργαζόμενοι καλούνται να στηρίξουν έναν αυξανόμενο αριθμό συνταξιούχων.

Ένα ακόμη στοιχείο που διαφοροποιεί την Ελλάδα από άλλες χώρες είναι η εξάρτηση μεγάλου μέρους των ηλικιωμένων πολιτών από τη σύνταξη ως κύρια ή και μοναδική πηγή εισοδήματος. Σε αρκετά κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπάρχουν επαγγελματικά και ιδιωτικά συνταξιοδοτικά σχήματα που λειτουργούν συμπληρωματικά προς την κρατική σύνταξη.

Παρά τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών, το ζητούμενο παραμένει κοινό, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς διαβίωσης για τους συνταξιούχους. Γιατί η συζήτηση για αυτό το θέμα δεν αφορά μόνο τους σημερινούς συνταξιούχους, αφορά και τις επόμενες γενιές εργαζομένων.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Η χρήση ηλεκτρονικών πατινιών από ανηλίκους

Τα τελευταία χρόνια, τα ηλεκτρικά πατίνια έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή, κυρίως στις πόλεις, καθώς αποτελούν ένα εύκολο και γρήγορο μέσο μετακίνησης. Ωστόσο, η αυξανόμενη χρήση τους από ανηλίκους, πολλές φορές, χωρίς επίβλεψη και χωρίς την απαραίτητη γνώση των κανόνων οδικής ασφάλειας, προκαλεί έντονο προβληματισμό σε γονείς, πολίτες και αρμόδιες αρχές.

Καθημερινά, παρατηρούνται εικόνες μικρών παιδιών να κινούνται με ηλεκτρικά πατίνια σε δρόμους μεγάλης κυκλοφορίας, σε πεζοδρόμια ή ακόμη και σε πηλατιές γεμάτες πεζούς. Σε πολλές περιπτώσεις, δε χρησιμοποιούν προστατευτικό κράνος, ενώ συχνά μεταφέρουν και δεύτερο άτομο πάνω στο ίδιο όχημα, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο ατυχήματος. Η έλλειψη εμπειρίας και η αίσθηση ότι πρόκειται για ένα «παιχνίδι» και όχι για ένα όχημα, οδηγούν πολλές φορές σε επικίνδυνες συμπεριφορές.

Το πρόβλημα γίνεται ακόμη μεγαλύτερο, όταν τα ηλεκτρικά πατίνια αναπτύσσουν ταχύτητες που δεν μπορούν να ελεγχθούν εύκολα από ένα παιδί. Ένα ξαφνικό φρενάρισμα, μια λακκούβα ή η απρόσεκτη κίνηση ενός πεζού μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό τόσο στον χρήστη όσο και σε άλλα άτομα. Δυστυχώς, τα περιστατικά ατυχημάτων που σχετίζονται με ηλεκτρικά πατίνια αυξάνονται συνεχώς

σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, ενώ αντίστοιχες περιπτώσεις καταγράφονται και στην Ελλάδα.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί, επίσης, η χρήση πατινιών από παιδιά μικρής ηλικίας χωρίς καμία επίβλεψη ενήλικου. Συχνά, οι γονείς υποτιμούν τους κινδύνους ή θεωρούν ότι πρόκειται για μια ακίνδυνη δραστηριότητα. Στην πραγματικότητα, όμως, η χρήση ενός πατινιού απαιτεί υπευθυνότητα, σωστή κρίση και βασικές γνώσεις οδικής συμπεριφοράς, στοιχεία που δε διαθέτουν πάντα οι ανήλικοι χρήστες.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος δεν μπορεί να βασιστεί μόνο στην επιβολή προστίμων ή περιορισμών. Απαιτείται, ίσως, περισσότερη ενημέρωση και εκπαίδευση. Οι γονείς οφείλουν να αντιληφθούν ότι η ασφάλεια των παιδιών δεν είναι διαπραγματεύσιμη και να φροντίζουν για τη χρήση κράνους και προστατευτικού εξοπλισμού. Παράλληλα, τα σχολεία και οι τοπικές κοινωνίες μπορούν να συμβάλουν μέσα από δράσεις ενημέρωσης σχετικά με τους κανόνες ασφαλή κυκλοφορίας.

Αναμφίβολα, τα ηλεκτρικά πατίνια αποτελούν ένα σύγχρονο μέσο μετακίνησης με πολλά πλεονεκτήματα. Ωστόσο, η χρήση τους πρέπει να συνοδεύεται από υπευθυνότητα, σεβασμό στους κανόνες και συνείδηση των πιθανών κινδύνων.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



ΔΕΘ 2026: Το νέο πακέτο μέτρων

Ο πρωθυπουργός παρουσίασε από το βήμα της 90^{ης} Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης το πακέτο φορολογικών και εισοδηματικών παρεμβάσεων με επίκεντρο τη μεσαία τάξη, τους εργαζόμενους, τις οικογένειες, τους ελεύθερους επαγγελματίες και τους συνταξιούχους.

Σύμφωνα με τις δηλώσεις του, τα μέτρα θα ξεκινήσουν κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου του 2026 και θα επεκταθούν σταδιακά έως το 2027. Το συνολικό δημοσιονομικό κόστος των παρεμβάσεων υπολογίζεται σε περίπου 2.2 δισεκατομμύρια ευρώ.

Στον πυρήνα του πακέτου βρίσκεται η φορολογική ελάφρυνση των πολιτών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους ελεύθερους επαγγελματίες, καθώς περιορίζονται τα τεκμήρια με την κατάργηση των προσαυξήσεων που συνδέονται με τον κύκλο εργασιών και τη μισθοδοσία. Παράλληλα, για τους κατοίκους μικρών οικισμών προβλέπεται μείωση των τεκμηρίων.

Όσον αφορά τους αγρότες, προβλέπεται μηδενικός φόρος για εισόδημα έως 20.000 ευρώ, ενώ μειώνεται η φορολογική επιβάρυνση και για τα υψηλότερα εισοδήματα. Ταυτόχρονα, επεκτείνεται η κατάργηση του ΕΝΦΙΑ σε περισσότερους μικρούς οικισμούς της χώρας.

Στο πλαίσιο των συντάξεων και των μισθών, προβλέπεται ετήσια ενίσχυση 400 ευρώ για τους

συνταξιούχους, ενώ οι δημόσιοι υπάλληλοι θα λάβουν αντίστοιχη ενίσχυση 500 ευρώ στο τέλος του 2027. Επιπλέον, η αύξηση του κατώτατου μισθού θα συμπαρασύρει προς τα πάνω μισθούς, επιδόματα και τριετίες στο Δημόσιο.

Καίρια θέση στις εξαγγελίες έχει το στεγαστικό ζήτημα. Η κυβέρνηση ανακοίνωσε νέο πρόγραμμα «Σπίτι μου III», ύψους 2 δισεκατομμυρίων ευρώ με στόχο να υποστηριχθούν περίπου 40.000 νέες περιπτώσεις απόκτησης πρώτης κατοικίας. Παράλληλα, συνεχίζεται η επιστροφή ενός ενοικίου και ενισχύονται τα κίνητρα για την επιστροφή κλειστών κατοικιών στην αγορά.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στους εκπαιδευτικούς, τους γιατρούς και τους νοσηλευτές που υπηρετούν στην περιφέρεια. Στις 25 Σεπτεμβρίου 2026 προβλέπεται διπλή επιστροφή ενοικίου, αναδρομικά για το φορολογικό έτος 2024, ενώ το μέτρο θα επαναληφθεί το 2027. Πρόκειται για παρέμβαση που συνδέεται άμεσα με το πρόβλημα της στελέχωσης κρίσιμων υπηρεσιών στις περιφερειακές και ακριτικές περιοχές.

Για τους συνταξιούχους άνω των 65 ετών θεσπίζεται μόνιμη ετήσια καθαρή ενίσχυση 400 ευρώ, ενώ αντίστοιχη στήριξη προβλέπεται για άτομα με αναπηρία και ανασφάλιστους υπερήλικες.



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

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

ΒΡΕΣ ΤΗ
ΓΕΥΣΗ 3,80€

Απαλή γεύση,
Gold χαρακτήρας!



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

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ



Η Βόρεια Ελλάδα στον χάρτη της παράνομης αγοράς

Το λαθρεμπόριο καπνικών προϊόντων δεν αποτελεί μόνο μια υπόθεση κατασχέσεων στα σύνορα της χώρας. Τα στοιχεία των τελευταίων ετών δείχνουν, όπως έχουμε επισημάνει πολλές φορές, τη λειτουργία οργανωμένων δικτύων με αποθήκες, μεταφορές και διασυνδέσεις. Μέσα στην εικόνα αυτή, η Βόρεια Ελλάδα εμφανίζεται επανειλημμένα.

Μια από τις πιο χαρακτηριστικές υποθέσεις αποκαλύφθηκε τον Ιανουάριο του 2026. Η Υποδιεύθυνση Αντιμετώπισης Οργανωμένου Εγκλήματος Βορείου Ελλάδος εξάρθρωσε δύο εγκληματικές οργανώσεις που δραστηριοποιούνταν συστηματικά στην παράνομη διακίνηση καπνικών προϊόντων σε Θεσσαλονίκη και Αττική. Η επιχείρηση οδήγησε σε 14 συλλήψεις, ενώ φαίνεται πως οι οργανώσεις είχαν ξεκινήσει τη δράση τους αρκετό χρόνο νωρίτερα.

Στην ίδια υπόθεση κατασχέθηκαν 201.600 τσιγάρα, 61 κιλά λιαθραίου καπνού, 1.251 ηλεκτρονικά τσιγάρα, 44.593 ευρώ και οχήματα, ενώ σύμφωνα με την αστυνομική έρευνα, τα προϊόντα διοχετεύονταν σε οργανωμένα δίκτυα λιανικών αγοραστών.

Ακόμη πιο χαρακτηριστική είναι μια άλλη υπόθεση που έγινε γνωστή τον Μάρτιο του 2026. Εγκληματική ομάδα είχε διακινήσει περισσότερα από 240.000 πακέτα μέσα σε ένα χρόνο, προκαλώντας, σύμφωνα με

την αστυνομική εκτίμηση, ζημία περίπου 1 εκατομμυρίου ευρώ στο Δημόσιο. Το δίκτυο επεκτεινόταν και στη Βόρεια Ελλάδα.

Η εικόνα δείχνει πως στο δεύτερο εξάμηνο του 2025, οι τελωνειακές υπηρεσίες της ΑΑΔΕ κατάσχισαν περισσότερα από 4,7 εκατομμύρια λιαθραία τσιγάρα, μαζί με 231 κιλά καπνού και 10.780 θερμαινόμενες ράβδους καπνού. Μεταξύ των σημείων ελέγχου περιλαμβάνονταν οι Εύζωνοι και οι Καστανιές αηλιά και το αεροδρόμιο «Μακεδονία».

Το πρόβλημα, ωστόσο, δεν αφορά μόνο το κράτος αηλιά και τη νόμιμη μικρή λιανική. Για έναν περιπερούχο ή ένα κατάστημα ψιλικών που αγοράζει νόμιμα, πληρώνει ΦΠΑ και ΕΦΚ, ενοίκιο, λειτουργικά έξοδα και ασφαλιστικές εισφορές, το παράνομο προϊόν λειτουργεί με εντελώς διαφορετικούς κανόνες. Δεν ανταγωνίζεται απλώς με χαμηλότερη τιμή αηλιά χωρίς να έχει το ίδιο φορολογικό και λειτουργικό βάρος.

Τα στοιχεία, λοιπόν, δείχνουν ότι οι έλεγχοι έχουν ενισχυθεί και οι μεγάλες επιχειρήσεις των αρχών αποδίδουν. Ωστόσο, οι υποθέσεις του 2026 αποδεικνύουν, ταυτόχρονα, ότι η παράνομη αγορά εξακολουθεί να διαθέτει οργανωμένη υποδομή και δίκτυα διακίνησης.

ΕΡΕΥΝΑ

Η εποχή της μοναξιάς...

Η μοναξιά αναδεικνύεται σε ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικά ζητήματα της εποχής. Παρόλο που οι άνθρωποι είναι περισσότερο συνδεδεμένοι ψηφιακά σε μεγάλο βαθμό, οι διεθνείς έρευνες δείχνουν ότι οι προσωπικές κοινωνικές επαφές μειώνονται, ενώ τα αισθήματα απομόνωσης αυξάνονται, ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικίες.

Σύμφωνα με την έκθεση της "World Health Organization" για την κοινωνική σύνδεση, περίπου 1 στους 6 ανθρώπους παγκοσμίως (15,8%) δηλώνει ότι βιώνει μοναξιά. Τα υψηλότερα ποσοστά καταγράφονται στους νέους, με περίπου 21% των εφήβων και νεαρών ενηλίκων να αναφέρουν ότι αισθάνονται μόνοι.

Η ίδια έκθεση τονίζει ότι η μοναξιά δεν είναι απλώς ένα δυσάρεστο συναίσθημα αλλά συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, κατάθλιψης και άγχους και άνοιας.

Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά σχετίζονται με περισσότερους από 871.000 θανάτους ετησίως παγκοσμίως.

Ένα από τα ενδιαφέροντα ευρήματα των τελευταίων ερευνών είναι πως η μοναξιά δε συνδέεται πάντα με την έλλειψη φίλων. Μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2025 διαπίστωσε ότι πολλοί νέοι διαθέτουν ενεργά κοινωνικά δίκτυα και φιλίες, ωστόσο εξακολουθούν

να νιώθουν αποσυνδεδεμένοι. Οι ερευνητές αποδίδουν το φαινόμενο στις συχνές αλλαγές ζωής, στην αβεβαιότητα και στην έλλειψη σταθερών κοινωνικών δεσμών.

Σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που νιώθουν περισσότερο μόνοι τείνουν να χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα πιο συχνά και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Όμως, η αυξημένη διαδικτυακή αλληλεπίδραση δε φαίνεται να αντικαθιστά τις ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Παράλληλα, μεγάλη ανάλυση δεδομένων από περισσότερους από 40.000 ανθρώπους έδειξε ότι σχεδόν όλες οι καθημερινές δραστηριότητες προκαλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση, όταν πραγματοποιούνται με άλλους ανθρώπους και όχι μόνοι.

Ο ΠΟΥ χαρακτηρίζει πλέον την κοινωνική σύνδεση θεμελιώδη παράγοντα υγείας και έχει συστήσει ειδική παγκόσμια επιτροπή για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι η μοναξιά δεν αφορά μόνο ηλικιωμένους αλλά όλο και περισσότερο νέους ανθρώπους, φοιτητές και εργαζόμενους που ζουν σε έναν κόσμο με περισσότερη ψηφιακή επικοινωνία αλλά λιγότερη ουσιαστική επαφή.

ΠΗΓΕΣ:

World Health Organization,
WHO Commission on Social Connection Report 2025,
WHO News Release on Loneliness and Social Connection,
WHO Commentary: Loneliness and Isolation

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ



26.000 θέσεις εργασίας από τη ΔΥΠΑ

ΠΗΓΗ: ΔΥΠΑ

Αυτή την περίοδο παραμένουν ανοιχτά 7 προγράμματα της ΔΥΠΑ, μέσω των οποίων υπάρχουν συνολικά 26.000 διαθέσιμες επιδοτούμενες θέσεις εργασίας. Τα προγράμματα απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και κατηγορίες ανέργων, ενώ καλύπτουν το σύνολο της χώρας. Η επιδότηση, ανάλογα με το πρόγραμμα, μπορεί να φτάσει ακόμη και στο 100%, ενώ το ποσό μπορεί να ανέλθει έως και 17.000 ευρώ ανά θέση εργασίας.

Η μεγαλύτερη δράση αφορά 8.000 θέσεις για ανέργους που αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια στην ένταξη ή επανένταξή τους στην αγορά εργασίας. Η επιχορήγηση μπορεί να καλύψει έως και το 75% του μισθολογικού και μη μισθολογικού κόστους για διάστημα 12 έως 24 μηνών, με ανώτατο ποσό 16.800 ευρώ ανά θέση.

Ακολουθεί πρόγραμμα για 7.000 μακροχρόνια ανέργους ηλικίας 45 ετών και άνω, με επιδότηση έως 80% του μισθού και των εισφορών για 18 μήνες. Άλλες 4.000 θέσεις αφορούν ανέργους όλων των ηλικιών, με έμφαση στις γυναίκες και στην πράσινη οικονομία.

Σημαντικό, επιπλέον, είναι και το πρόγραμμα επαγγελματικής εμπειρίας για 3.000 νέους έως 29 ετών στην Αττική και την Κεντρική Μακεδονία, με 100% επιδότηση για επτά μήνες. Παράλληλα, προβλέπονται 3.000 θέσεις εργασίας για ανέργους ηλικίας 56 ετών και άνω, 700 θέσεις στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη και ακόμη 300 θέσεις επαγγελματικής εμπειρίας στη Βόρεια Εύβοια.

Η διαδικασία για τις επιχειρήσεις γίνεται ηλεκτρονικά. Ο εργοδότης δηλώνει τις θέσεις, τις ειδικότητες και τα απαιτούμενα προσόντα, η ΔΥΠΑ ελέγχει την επιλεξιμότητα και στη συνέχεια οι εργάσιμα σύμβουλοι υποδεικνύουν υποψηφίους. Η τελική επιλογή και η πρόσληψη γίνονται από την επιχείρηση.

Η ΔΥΠΑ διαθέτει ήδη και εργαλεία αναζήτησης θέσεων εργασίας, ενώ παράλληλα, συνεχίζει προγράμματα κατάρτισης και αναβάθμισης δεξιοτήτων.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Για μια μικρή επιχείρηση, ιδιαίτερα σε μια περίοδο αυξημένου λειτουργικού κόστους, η επιδότηση μέρους του μισθολογικού κόστους μπορεί να αποτελέσει σοβαρό κίνητρο για μια νέα πρόσληψη. Για έναν άνεργο, αντίστοιχα, ένα πρόγραμμα επαγγελματικής εμπειρίας μπορεί να αποτελέσει την είσοδο στην αγορά εργασίας και να δημιουργήσει προϋποθέσεις για μόνιμη απασχόληση.

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 στριφτών 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

Η έλλειψη σεβασμού στους δημόσιους χώρους

Οι δημόσιοι χώροι συνιστούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Πλατείες, πάρκα, πεζοδρόμια, παιδικές χαρές, παραλίες και κοινόχρηστοι χώροι δημιουργήθηκαν, για να εξυπηρετούν τις ανάγκες όλων μας, να προσφέρουν στιγμές ξεκούρασης και κοινωνικής συναναστροφής και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής στις πόλεις. Ωστόσο, πολλές φορές, παρατηρείται ένα φαινόμενο που προκαλεί έντονο προβληματισμό, η έλλειψη σεβασμού προς αυτούς τους χώρους.

Καθημερινά, γινόμαστε μάρτυρες εικόνων που δεν τιμούν μια σύγχρονη κοινωνία. Σκουπίδια σε πάρκα και πλατείες, βανδαλισμοί σε δημόσια κτίρια και εξοπλισμό, καταστροφές σε παιδικές χαρές, παράνομη στάθμευση σε πεζοδρόμια και ράμπες ατόμων με αναπηρία, νχορύπανση και συμπεριφορές που δυσκολεύουν την καθημερινότητα. Όλα αυτά συνθέτουν μια εικόνα εγκατάλειψης και αδιαφορίας που επηρεάζει αρνητικά το κοινωνικό σύνολο.

Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι πολλές από αυτές τις συμπεριφορές θεωρούνται από ορισμένους συνηθισμένες ή ασήμαντες. Στην πραγματικότητα, όμως, κάθε πράξη έλλειψης σεβασμού προς κάποιο δημόσιο χώρο έχει συνέπειες. Όταν ένας πολίτης πετά κάποιο σκουπίδι στον δρόμο, καταστρέφει ένα παγκάκι ή σταθμεύει παράνομα εμποδί-

ζοντας τη διέλευση πεζών και ατόμων με κινητικές δυσκολίες, δεν επηρεάζει μόνο τον χώρο αλλήλ και τους συμπολίτες του που έχουν δικαίωμα να τον χρησιμοποιούν με ασφάλεια και αξιοπρέπεια.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο αισθητικό. Η υποβάθμιση των δημόσιων χώρων δημιουργεί αίσθημα ανασφάλειας, απομακρύνει τους πολίτες από τη χρήση τους και αυξάνει το κόστος συντήρησης για τους δήμους και το κράτος. Χρήματα που μπορούσαν να επενδυθούν σε νέες υποδομές ή κοινωνικές παροχές συχνά, δαπανώνται για την αποκατάσταση ζημιών που προκαλούνται από ανεύθυνες συμπεριφορές.

Σε μια εποχή, λοιπόν, όπου οι κοινωνίες καλούνται να αντιμετωπίσουν σύνθετες προκλήσεις, η διατήρηση καθαρών, ασφαλών και λειτουργικών χώρων δεν είναι πολυτέλεια, αποτελεί αναγκαιότητα. Η ποιότητα ζωής σε μια πόλη δεν καθορίζεται μόνο από τα μεγάλα έργα και τις επενδύσεις αλλήλ και από τη δική μας στάση απέναντι σε κάθε δημόσιο χώρο. Αν θέλουμε καλύτερες πόλεις, ο σεβασμός προς κάθε τέτοιο χώρο πρέπει να γίνει υπόθεση όλων μας. Μόνο τότε θα έχουμε τη δυνατότητα δημιουργίας ενός περιβάλλοντος που θα αντανακλά τις αξίες, τον πολιτισμό και την υπευθυνότητα που θέλουμε να χαρακτηρίζουν την κοινωνία μας.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Η πραγματικότητα της υιοθεσίας στην Ελλάδα

ΠΗΓΕΣ: Υπουργείο Συνοχής και Οικογένειας, ΕΛΣΤΑΤ, Υπουργείο Εσωτερικών

Η υιοθεσία στην Ελλάδα έχει αλλιάξει τα τελευταία χρόνια, καθώς η διαδικασία έχει ψηφιοποιηθεί, οι υποψήφιοι γονείς καταγράφονται σε εθνικό μητρώο και η αντιστοίχιση παιδιών και οικογενειών γίνεται μέσω ενός ενιαίου συστήματος. Παρ' όλα αυτά, πίσω από τους αριθμούς παραμένει ένα δύσκολο κοινωνικό ζήτημα.

Τα πιο πρόσφατα στοιχεία του Υπουργείου Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, για το δεύτερο τρίμηνο του 2026, δείχνουν ότι στο Εθνικό Μητρώο Ανηλίκων καταγράφονταν 1.017 ανήλικοι που φιλοξενούνταν σε Μονάδες Παιδικής Προστασίας. Από αυτούς, 84 είχαν ατομικό σχέδιο οικογενειακής αποκατάστασης με κατεύθυνση την υιοθεσία ή την αναδοχή, ενώ 362 είχαν κατεύθυνση επιστροφής στη φυσική οικογένεια.

Η ζήτηση από υποψήφιους γονείς παραμένει μεγάλη. Τον Ιούλιο του 2026 καταγράφονταν 2.848 αιτήσεις για υιοθεσία και 554 για αναδοχή. Από τις αιτήσεις υιοθεσίας, 1.928 ήταν καταχωρημένες στο Εθνικό Μητρώο Θετών Γονέων.

Εδώ παρουσιάζεται ένα σοβαρό θέμα. Οι επιθυμίες των υποψήφιων γονέων δεν αντιστοιχούν πάντα στα χαρακτηριστικά των παιδιών που χρειάζονται οικο-

γένεια. Τα στοιχεία του δεύτερου τριμήνου του 2026 αποτυπώνουν πολύ καθαρά αυτή την απόσταση. Οι αιτήσεις συγκεντρώνονται σε μεγάλο βαθμό στις μικρότερες ηλικίες, ενώ οι ανάγκες των παιδιών αφορούν και μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Η πολιτεία διευκρινίζει ότι οι αριθμοί των αιτήσεων ανά ηλικία εκφράζουν τις προτιμήσεις των υποψηφίων και όχι διαφορετικούς υποψήφιους, καθώς ένας υποψήφιος μπορεί να δηλώσει περισσότερες από μία ηλικιακές κατηγορίες.

Η εικόνα επιβεβαιώνεται και από τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ. Το 2024 πραγματοποιήθηκαν 301 πράξεις υιοθεσίας, έναντι 284 το 2023, σημειώνοντας αύξηση 6%. Ωστόσο, σχεδόν οι μισές υιοθεσίες, ποσοστό 49,6% αφορούσαν παιδιά ηλικίας 0 - 5 ετών. Αντίθετα, οι υιοθεσίες παιδιών 11 - 18 ετών ήταν μόλις 32, έναντι 37 το προηγούμενο έτος.

Πίσω από κάθε αριθμό του μητρώου υπάρχει ένα παιδί. Και για ένα παιδί, η αναμονή δεν είναι μόνο μια διοικητική εκκρεμότητα αληθιά χρόνος ζωής. Η Ελλάδα έχει κάνει ένα βασικό βήμα με το ενιαίο ψηφιακό σύστημα και το ζητούμενο είναι να βρεθεί η κατάλληλη οικογένεια για κάθε παιδί.

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλημέρα σας!

Ο ιδιοκτήτης του περιπτέρου που ενοικιάζω απεβίωσε πριν από λίγες ημέρες. Το περίπτερο θα ανήκει πλέον στον Δήμο. Θα χρειαστεί να περάσουν κάποιοι μήνες μέχρι να αρχίσω την πληρωμή του ενοικίου ή πρέπει να την κάνω άμεσα;

Πέτρος, Βέροια

Αγαπητέ Πέτρο,

Η καταβολή του ενοικίου προς τον Δήμο θα πρέπει να ξεκινήσει άμεσα, εφόσον το περίπτερο θα ανήκει πλέον στην ιδιοκτησία του Δήμου.

Καλησπέρα, αγαπητοί συνάδελφοι,

Η ιδιοκτήτρια του περιπτέρου από την οποία ενοικιάζω το σημείο απεβίωσε. Πού μπορώ να απευθυνθώ για την πληρωμή του ενοικίου από εδώ και στο εξής;

Παναγιώτης, Σουρωτή

Γεια σου, αγαπητέ Παναγιώτη,

Καλό είναι να ενημερωθείς από τον Δήμο σου σχετικά με την ιδιοκτησία του περιπτέρου, εάν δηλαδή, θα παρέλθει σε συγγενή πρώτου βαθμού, με 67% αναπηρία. Αν όμως, εσύ επιθυμείς να καταθέσεις το ενοίκιο, ώστε να εξασφαλίσεις νόμιμα την πληρωμή, καταθέτεις το ποσό στο «Παρακαταθηκών και Δανείων», προσκομίζοντας τα απαραίτητα στοιχεία.

Καλημέρα σε όλους,

Θα ήθελα να ρωτήσω ποιο πιστοποιητικό για τεχνικό ασφαλείας οφείλουμε να διαθέτουμε;

Μαρίνα, Συκιές

Γεια σου Μαρίνα,

Πιστοποιητικό για τεχνικό ασφαλείας είναι υποχρεωμένοι να διαθέτουν οι εργοδότες της επιχείρησης, όταν απασχολούν εργαζόμενους ασφαλισμένους στο ΙΚΑ. Η απόκτησή του πραγματοποιείται με παρακολούθηση σεμιναρίου είτε από πιστοποιημένο ΚΕΚ είτε από άρτιον πιστοποιημένο φορέα.

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



Να εξαιρούνται τα τσιγάρα και ο τύπος από την υποχρεωτικότητα του POS

Στέλλα Ζάχου

Μεικτό / Κέντρο Θεσσαλονίκης

Ονομάζομαι Στέλλα Ζάχου και διατηρώ με τον σύζυγό μου μικτό κατάστημα ψηλικών στο κέντρο της Θεσσαλονίκης τα τελευταία 5 χρόνια, ενώ έχω ακόμη ένα κατάστημα το οποίο αριθμεί 17 χρόνια λειτουργίας. Απασχολώ στο κατάστημά μου 6 άτομα και το ωράριο είναι 24ωρο. Είμαι πολύ ικανοποιημένη από το επάγγελμά μου και δεν θα το άλλαζα. Σε έναν νέο που θέλει να ξεκινήσει στον κλάδο μας, θα του έλεγα πως η δουλειά μπορεί να φαίνεται εύκολη, αλλά είναι δύσκολη. Καθώς υπάρχει μικρό κέρδος, απαιτείται σωστή διαχείριση. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας θα έλεγα πως είναι το γεγονός πως δεν υπάρχουν άτομα που να θέλουν να δουλέψουν στον κλάδο, αν και το πρόβλημα αυτό επεκτείνεται και σε άλλους κλάδους, όχι μόνον στον δικό μας. Δυστυχώς λόγω του ότι οι περισσότεροι πελάτες επιλέγουν τις αγορές με κάρτα, θα κρατούσα το POS ακόμη κι αν δεν ήταν υποχρεωτικό. Πιστεύω όμως πως κανονικά θα έπρεπε να αφαιρούνται τα τσιγάρα και τα καπνικά είδη από την υποχρεωτικότητα του POS, το ίδιο και ο τύπος, καθώς δεν έχουν κέρδος, αντίθετα, λόγω των κρατήσεων λογίζεται ως έξοδο.

Θεωρώ το γεγονός πως υπάρχει εκπροσώπηση του κλάδου μας στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης είναι ιδιαίτερα ευχάριστο και γνωρίζω πως, ειδικά ο κύριος Ιακώβου, πάντοτε κάνει ό,τι μπορεί για τον κλάδο μας και την μικρή ηλικία.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Γιατί ξεχωρίζει το εκπαιδευτικό σύστημα της Φινλανδίας

Το εκπαιδευτικό σύστημα της Φινλανδίας έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια σε ένα από τα πιο μελετημένα μοντέλα παγκοσμίως. Δεν είναι απλώς ένα θέμα υψηλών επιδόσεων σε διεθνείς αξιολογήσεις, είναι, κυρίως, ένα παράδειγμα διαφορετικής φιλοσοφίας γύρω από το τι σημαίνει «εκπαίδευση». Αντί να βασίζεται στον ανταγωνισμό και την πίεση, στηρίζεται στην εμπιστοσύνη, την ισότητα και την ανάπτυξη του μαθητή ως ολοκληρωμένης προσωπικότητας.

Ένας από τους βασικούς τομείς της εκπαίδευσης αυτής αποτελεί η ισότητα πρόσβασης. Όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως κοινωνικού ή οικονομικού υπόβαθρου, έχουν πρόσβαση σε παρόμοια ποιότητας εκπαίδευση. Δεν υπάρχουν μεγάλες ανισότητες ανάμεσα σε σχολεία διαφορετικών περιοχών, κάτι που μειώνει σημαντικά τις εκπαιδευτικές «αποστάσεις» μεταξύ μαθητών. Αυτή η προσέγγιση έχει ένα καίριο αποτέλεσμα, το εκπαιδευτικό σύστημα δεν παράγει έντονες ανισότητες από νωρίς, γεγονός που συχνά παρατηρείται σε άλλες χώρες.

Σε αντίθεση με άλλα συστήματα, η Φινλανδία δίνει έμφαση στη χαμηλή σχολική πίεση. Οι μαθητές δεν εξετάζονται συνεχώς, δεν υπάρχει εμμονή με τις εξετάσεις από μικρή ηλικία και η αξιολόγηση είναι περισσότερο διαμορφωτική. Αυτό δε σημαίνει χαμηλές απαιτήσεις αλλά διαφορετική προσέγγιση. Η μάθηση αντιμετωπίζεται ως διαδικασία κατανόησης

και όχι ως συνεχής δοκιμασία επίδοσης. Το αποτέλεσμα είναι μαθητές με λιγότερο άγχος και μεγαλύτερη διάθεση για μάθηση.

Οι εκπαιδευτικοί στη Φινλανδία έχουν ιδιαίτερα υψηλό κοινωνικό κύρος. Η επιλογή τους γίνεται με αυστηρά κριτήρια και η εκπαίδευσή τους καλλιεργείται με έμφαση στην έρευνα και την παιδαγωγική σκέψη. Το πιο σημαντικό, όμως, στοιχείο είναι η εμπιστοσύνη. Οι εκπαιδευτικοί έχουν μεγάλη αυτονομία στον τρόπο διδασκαλίας. Δε λειτουργούν υπό έντονο εξωτερικό έλεγχο ή αυστηρά προκαθορισμένα προγράμματα αλλά ως επαγγελματίες που μπορούν να προσαρμόσουν τη διδασκαλία στις ανάγκες της τάξης τους.

Στη Φινλανδία, το σχολείο δε λειτουργεί αποκομμένο από την καθημερινότητα, καθώς δίνουν έμφαση στην ισορροπία. Συγκεκριμένα, υπάρχει χρόνος για παιχνίδι, ξεκούραση και δημιουργικότητα. Η μέθοδος αυτή αναγνωρίζει πως η μάθηση δεν πραγματοποιείται μόνο μέσα στη σχολική αίθουσα αλλά και μέσα από εμπειρίες, κοινωνική αλληλεπίδραση και προσωπική εξερεύνηση.

Η εκπαίδευση, λοιπόν, δεν αφορά μόνο τη γνώση, αφορά τη διαμόρφωση ανθρώπων που σκέφτονται, συνεργάζονται και προσαρμόζονται. Αποτελεί μια ανθρώπινη διαδικασία ανάπτυξης, όχι έναν αγώνα επιδόσεων.

**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

1^η Οκτωβρίου Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων

Η 1^η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων. Η ημέρα αυτή είναι αφιερωμένη στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας και αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία να αναγνωρίσουμε την προσφορά τους στην οικογένεια και στην κοινωνία. Παράλληλα, μας υπενθυμίζει ότι οι ηλικιωμένοι έχουν ανάγκη από σεβασμό, φροντίδα, αγάπη και ουσιαστική επικοινωνία.

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν ένα πολύτιμο κομμάτι της κοινωνίας μας. Έχουν ζήσει πολλές και διαφορετικές εμπειρίες, έχουν εργαστεί, έχουν δημιουργήσει οικογένειες και έχουν συμβάλει με τον δικό τους τρόπο στην ανάπτυξη και την πρόοδο της κοινωνίας. Μέσα από τις γνώσεις και τις αναμνήσεις τους μπορούν να προσφέρουν σημαντικά μαθήματα ζωής στις νεότερες γενιές. Οι συμβουλές τους και οι ιστορίες τους αποτελούν έναν πολύτιμο σύνδεσμο ανάμεσα στο παρελθόν και στο παρόν.

Ωστόσο, η ζωή στην τρίτη ηλικία δεν είναι πάντα εύκολη. Αρκετοί ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, οικονομικές δυσκολίες ή περιορισμούς στην καθημερινή τους ζωή. Επιπλέον, η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση αποτελούν σοβαρά προβλήματα, ιδιαίτερα για εκείνους που ζουν μόνοι ή δεν έχουν συχνή επαφή με συγγενείς και φίλους.

Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να δείχνουμε έμπρακτα το ενδιαφέρον και την αγάπη μας. Μια επίσκεψη, ένα τηλεφώνημα, μια συζήτηση ή μια μικρή

βοήθεια στις καθημερινές τους ανάγκες μπορεί να τους προσφέρει χαρά και να τους κάνει να αισθανθούν ότι δεν είναι μόνοι. Η ανθρώπινη παρουσία και η επικοινωνία έχουν μεγάλη αξία και μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής τους.

Παράλληλα, η πολιτεία και η κοινωνία έχουν την ευθύνη να εξασφαλίζουν στους ηλικιωμένους αξιοπρεπείς συνθήκες διαβίωσης. Η πρόσβαση στην υγεία, η οικονομική ασφάλεια, η προστασία από την κακοποίηση και η δυνατότητα συμμετοχής στην κοινωνική ζωή είναι βασικά δικαιώματα. Οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως βάρος, αλλά ως ενεργά μέλη της κοινωνίας, με δικαιώματα, ανάγκες και δυνατότητες.

Η Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων δεν πρέπει να αποτελεί απλώς μια ημέρα εορτασμού. Είναι μια ευκαιρία να αναλογιστούμε τη σημασία που έχουν οι ηλικιωμένοι στη ζωή μας και να τους δείξουμε καθημερινά τον σεβασμό και την αγάπη που αξίζουν. Άλλωστε, όλοι οι άνθρωποι μεγαλώνουμε και κάποτε θα χρειαστούμε την ίδια φροντίδα και κατανόηση. Ας σταθούμε, λοιπόν, δίπλα στους ηλικιωμένους, ας τους ακούμε και ας τους προσφέρουμε την ανθρώπινη ζεστασιά που χρειάζονται. Μια κοινωνία που σέβεται και φροντίζει τους ηλικιωμένους της είναι μια κοινωνία που σέβεται τον άνθρωπο και την αξία της ζωής.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Γιατί το αέριο επιστρέφει ως απειλή

Το φυσικό αέριο βρίσκεται και πάλι στο επίκεντρο. Στις αρχές Σεπτεμβρίου, η τιμή αναφοράς TTF στην Ευρώπη ξεπέρασε τα 75 ευρώ ανά μεγαβατώρα, φτάνοντας στο υψηλότερο επίπεδο από τις αρχές του 2023.

Οι αποθήκες φυσικού αερίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης βρίσκονται περίπου στο 63% - 65% της δυναμικότητάς τους, χαμηλότερα από τα επίπεδα που θεωρούνται συνήθως επιθυμητά πριν από την έναρξη της χειμερινής περιόδου. Η Ευρώπη έχει μειώσει την εξάρτησή της από το ρωσικό φυσικό αέριο μετά το 2022, όμως, η αντικατάσταση των ρωσικών αγωγών έγινε σε μεγάλο βαθμό με LNG, το οποίο αγοράζεται σε μια παγκόσμια αγορά όπου η Ευρώπη ανταγωνίζεται πλέον την Ασία για τα ίδια φορτία.

Η Ευρώπη, αυτή τη στιγμή, αντιμετωπίζει τον άμεσο κίνδυνο να αγοράσει πολύ ακριβότερα το φυσικό αέριο. Αυτό έχει επίπτωση στην ηλεκτρική ενέργεια. Παρά την ανάπτυξη των ανανεώσιμων πηγών, το φυσικό αέριο εξακολουθεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των τιμών ηλεκτρισμού. Όταν η παραγωγή από ήλιο και άνεμο δεν επαρκεί για να καλύψει τη ζήτηση, οι μονάδες φυσικού αερίου συχνά καλούνται να καλύψουν το κενό. Έτσι, η αύξηση του κόστους του αερίου μπορεί να μεταφερθεί στη

χονδρεμπορική τιμή του ρεύματος.

Η Ελλάδα έχει ενισχύσει σημαντικά τη χρήση LNG. Κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026, οι συνολικές εισαγωγές φυσικού αερίου ανήλθαν σε 43,07 TWh, αυξημένες κατά 14,76% σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα του 2025. Η Ρεβυθούσα αποτέλεσε την κυριότερη πύλη εισόδου, καλύπτοντας, περίπου, 43% των συνολικών εισαγωγών.

Την ίδια ώρα, οι πιέσεις έχουν ήδη εμφανιστεί στην ελληνική αγορά ηλεκτρισμού. Τον Ιούλιο, η μέση τιμή στην Ελλάδα διαμορφώθηκε σε επίπεδα άνω των 113 ευρώ/MWh κατά το πρώτο εικοσαήμερο, σχεδόν 22% υψηλότερα από τον Ιούνιο.

Η ενεργειακή μετάβαση έχει μειώσει την εξάρτηση από τα ορυκτά καύσιμα αλλά δεν την έχει ακόμη εξαλείψει. Το πραγματικό στοίχημα της επόμενης περιόδου είναι διπλό: περισσότερη εγχώρια παραγωγή από ΑΠΕ και ταυτόχρονα, περισσότερες δυνατότητες αποθήκευσης και ισχυρότερα δίκτυα.

Η ενεργειακή ασφάλεια του 21ου αιώνα θα κριθεί από την ποσότητα ενέργειας που μπορεί η Ευρώπη να παράγει, να αποθηκεύσει, να μεταφέρει και να διαθέσει, όταν πραγματικά τη χρειάζεται.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Μήπως παραμένουμε πίσω στο θέμα της ανακύκλωσης;

Παρά τη σημαντική πρόοδο σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, η Ελλάδα παραμένει ουραγός με ποσοστά ανακύκλωσης χαμηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Το ερώτημα είναι απλό αλλά ταυτόχρονα, πολύπλοκο. Γιατί παραμένουμε τόσο πίσω;

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία, η Ελλάδα ανακυκλώνει λιγότερο από το 25% των οικιακών απορριμμάτων, ενώ ο ευρωπαϊκός μέσος όρος ξεπερνά το 45%. Τα βασικά υλικά, δηλαδή, το πλαστικό, το γυαλί και το αλουμίνιο καταλήγουν συχνά σε χωματερές ή καύση, παρά τις προσπάθειες των δήμων και των πρωτοβουλιών των πολιτών. Ακόμη και σε μεγάλες πόλεις όπως η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη, οι κάδοι ανακύκλωσης παραμένουν συχνά μπερδεμένοι ή μη λειτουργικοί, ενώ η ενημέρωση για σωστή διαλογή απορριμμάτων δεν είναι πάντα επαρκής.

Οι παράγοντες που μας κρατούν πίσω ποικίλουν. Αρχικά, πολλοί δήμοι δε διαθέτουν αρκετούς ή σωστά τοποθετημένους κάδους, ενώ οι υποδομές για συλλογή, μεταφορά και επεξεργασία των απορριμμάτων είναι περιορισμένες ή παρωχημένες, σε αρκετές περιπτώσεις. Παράλληλα, οι δήμοι δε διαθέτουν επαρκείς πόρους για την υλοποίηση των προγραμμάτων ανακύκλωσης και οι ιδιωτικές εταιρείες επεν-

δύουν περιορισμένα σε νέες τεχνολογίες, καθώς τα κέρδη είναι χαμηλά. Η σωστή ανακύκλωση απαιτεί γνώση, συγκεκριμένα, ποιο υλικό πάει σε κάποιο κάδο, πώς πρέπει να καθαριστεί, πώς να διαχωριστεί από τα υπόλοιπα. Επίσης, η ανακύκλωση θεωρείται από πολλούς «χαμένος χρόνος» με την απουσία κινήτρων να κυριαρχεί.

Τι συμβαίνει, όμως, με άλλες χώρες; Σε χώρες όπως η Ολλανδία και η Σουηδία τα αποτελέσματα είναι ήδη εμφανή με λιγότερα σκουπίδια, περισσότερο ανακυκλώσιμο υλικό, συνεπώς, πιο καθαρό περιβάλλον. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι υψηλές επενδύσεις σε υποδομές, η εκτεταμένη εκπαίδευση από μικρή ηλικία, η αυστηρή νομοθεσία αλλά και τα συστήματα επιβράβευσης των πολιτών διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην ενίσχυση αυτού του τρόπου ζωής.

Η αλλαγή, επομένως, πρέπει να γίνει με τη συμμετοχή των πολιτών, των σχολείων, των επιχειρήσεων με μια μικρή, καθημερινή πράξη, την ορθή απόρριψη μιας πλαστικής φιάλης, τη διαλογή χαρτιού, ακόμα και τη συνεργασία με μια τοπική εκστρατεία ανακύκλωσης. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούσαμε να καλύψουμε τη διαφορά!

Ο ιός του Δυτικού Νείλου

ΠΗΓΕΣ: ΕΟΔΥ, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Εδώ και περισσότερο από μια δεκαετία, ο ιός του Δυτικού Νείλου εμφανίζεται σχεδόν κάθε καλοκαίρι, με διαφορετική ένταση και γεωγραφική κατανομή. Το 2026, ωστόσο, η επιδημιολογική εικόνα υπενθυμίζει ότι η νόσος παραμένει ένα σοβαρό ζήτημα της δημόσιας υγείας.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΕΟΔΥ, έχουν καταγραφεί στη χώρα κρούσματα της ροϊμώξης από τον ιό από τα οποία το 68,6% παρουσίασαν εκδηλώσεις από το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όπως εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή οξεία χαλαρή παράλυση.

Η εικόνα αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, επειδή η μεγάλη πλειονότητα των ανθρώπων που μολύνονται δεν εμφανίζει συμπτώματα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι περίπου 8 στους 10 ανθρώπους που μολύνονται δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα, ενώ περίπου ένας στους 5 εμφανίζει, συνήθως, ήπια νόσο με πυρετό, πονοκέφαλο, κόπωση, μυαλγίες, ναυτία ή εξάνθημα. Σε λιγότερο από 1% των ροϊμώξεων μπορεί να εμφανιστεί σοβαρή νευροδισευτική νόσος.

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως από το τσίμπημα μολυσμένων κουνουπιών. Στη φύση διατηρείται στον κύκλο πτηνά – κουνούπια, ενώ ο άνθρωπος και τα άλογα θεωρούνται ουσιαστικά «αδιέξοδοι» ξενιστές, καθώς δε συμβάλλουν στη συνήθη μετάδοση του ιού μέσω των κουνουπιών.

Ο ΕΟΔΥ επισημαίνει ότι ο ιός έχει πλέον εγκατασταθεί στη χώρα μας. Κρούσματα έχουν καταγραφεί σε διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, επομένως, η εμφάνιση νέων περιστατικών δεν αποτελεί έκτακτο ή απρόβλεπτο γεγονός. Αυτό που δεν μπορεί να προβλεφθεί με ασφάλεια είναι το πού και με ποια ένταση θα εμφανιστεί η κυκλοφορία του ιού κάθε χρόνο.

Σήμερα, δεν υπάρχει ειδικό φάρμακο ούτε διαθέσιμο εμβόλιο για τον άνθρωπο. Η αντιμετώπιση είναι κυρίως υποστηρικτική, ιδιαίτερα στις σοβαρές περιπτώσεις. Γι' αυτό, η πρόληψη αποκτά καθοριστική σημασία.

Η προστασία από τα τσιμπήματα περιλαμβάνει τη χρήση εντομοαπωθητικών, σύμφωνα με τις οδηγίες, κατάλληλα ρούχα που καλύπτουν όσο γίνεται περισσότερο το σώμα, σήτες και όπου είναι δυνατόν, κλιματιζόμενους χώρους. Παράλληλα, κρίνεται αναγκαία η απομάκρυνση στάσιμων νερών από αυλές, μπαλκόνια, γλάστρες και άλλα σημεία όπου μπορούν να αναπαράχθούν κουνούπια.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προειδοποίησε ότι τα περιστατικά αυξάνονται σε τμήματα της Ευρώπης και κάλεσε τις χώρες να ενισχύσουν την επιτήρηση των κουνουπιών και την ενημέρωση του πληθυσμού.



Τα Οφέλη της Κετογονικής Διατροφής για την Άνοια και τη Νόσο Alzheimer

Η νόσος Alzheimer αποτελεί τη συχνότερη μορφή άνοιας παγκοσμίως και μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της σύγχρονης ιατρικής. Παρότι η φαρμακευτική αντιμετώπιση μπορεί να βοηθήσει σε κάποιο βαθμό στη διαχείριση των συμπτωμάτων, τα τελευταία χρόνια αυξάνεται σημαντικά το επιστημονικό ενδιαφέρον γύρω από τον ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και υποστήριξη της εγκεφαλικής υγείας. Μία από τις διατροφικές προσεγγίσεις που έχει μελετηθεί ιδιαίτερα είναι η κετογονική διατροφή.

Η κετογονική διατροφή είναι ένα διατροφικό πρότυπο πολύ χαμηλό σε υδατάνθρακες, μέτριο σε πρωτεΐνη και υψηλό σε λίπαρά. Όταν η πρόσληψη υδατανθράκων μειώνεται σημαντικά, ο οργανισμός στρέφεται στη χρήση λίπους ως κύρια πηγή ενέργειας. Το ήπαρ παράγει τότε ουσίες που ονομάζονται κετονικά σώματα ή κετόνες, τα οποία χρησιμοποιούνται ως εναλλακτικό "καύσιμο" από διάφορους ιστούς, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου.

Η κατάσταση κατά την οποία το σώμα χρησιμοποιεί κετόνες για ενέργεια ονομάζεται κέτωση. Τα τελευταία χρόνια, αρκετές μελέτες δείχνουν ότι η μεταβολική αυτή αλλαγή μπορεί να επηρεάζει θετικά τον εγκέφαλο, ιδιαίτερα σε καταστάσεις όπου η χρήση γλυκόζης από τα εγκεφαλικά κύτταρα είναι μειωμένη.

Ένα από τα χαρακτηριστικά της νόσου Alzheimer είναι η μειωμένη ικανότητα του εγκεφάλου να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τη γλυκόζη. Ο εγκέφαλος φυσιολογικά καταναλώνει μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Όταν όμως η χρήση γλυκόζης μειώνεται, τα εγκεφαλικά κύτταρα δυσκολεύονται να λειτουργήσουν σωστά. Οι κετόνες μπορούν να λειτουργήσουν ως εναλλακτική πηγή ενέργειας, παρέχοντας "καύσιμο" στα νευρικά κύτταρα ακόμη και όταν ο μεταβολισμός της γλυκόζης είναι προβληματικός.

Η χρόνια φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες παίζουν



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

σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της νόσου Alzheimer. Στον εγκέφαλο των ασθενών παρατηρούνται αυξημένοι δείκτες φλεγμονής, καθώς και συσσώρευση βλαβών από ελεύθερες ρίζες. Η κετογονική διατροφή φαίνεται ότι μπορεί να επηρεάζει θετικά αυτούς τους μηχανισμούς. Η β-υδροξυβουτυρική κετόνη έχει συσχετιστεί με αντιφλεγμονώδη δράση και μείωση του οξειδωτικού στρες. Παράλληλα, η κέτωση φαίνεται να επηρεάζει θετικά μηχανισμούς που σχετίζονται με τη νευροπροστασία και τη διατήρηση της εγκεφαλικής λειτουργίας. Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες μεγάλες κλινικές μελέτες σε ανθρώπους ώστε να επιβεβαιωθούν αυτά τα ευρήματα.

Η γνωστική λειτουργία περιλαμβάνει τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τη σκέψη, την προσοχή και την ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών. Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει εάν η κετογονική διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση αυτών των παραμέτρων, ιδιαίτερα σε άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή, μεταβολικό σύνδρομο, αντίσταση στην ινσουλίνη και αρχόμενη Alzheimer. Ορισμένα πιθανά οφέλη που έχουν παρατηρηθεί περιλαμβάνουν καλύτερη πνευματική διαύγεια, βελτίωση μνήμης, ενίσχυση συγκέντρωσης και σταθερότερα επίπεδα ενέργειας. Επιπλέον, η κετογονική διατροφή μπορεί να βελτιώσει μεταβολικούς παράγοντες που σχετίζονται με τον κίνδυνο άνοιας, όπως:

- η παχυσαρκία
- η αντίσταση στην ινσουλίνη
- ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- η χρόνια φλεγμονή

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η κετογονική διατροφή δεν αποτελεί θεραπεία για την Alzheimer. Τα μέχρι σήμερα δεδομένα δείχνουν πιθανή υποστηρικτική δράση και όχι οριστική αντιμετώπιση της νόσου.

ΠΩΛΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΝΗΛΙΚΩΝ

1. Η προστασία των ανηλίκων από τα καπνικά προϊόντα είναι αρμοδιότητα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Ειδικής Υπηρεσίας Προστασίας Ανηλίκων από τον Καπνό, σύμφωνα με τον παραγράφο 1 του άρθρου 5 του παρόντος.
2. Κατά την έννοια του παρόντος νόμου:
 1. προϊόντα καπνού είναι όσα παρασκευάζονται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από καπνό ως πρώτη ύλη και προορίζονται για χρήση μέσω εισπνοής, μύζησης ή μάσησης,
 2. ανήλικοι είναι όποιοι δεν έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο ετος της ηλικίας τους.

Άρθρο 2

Ρυθμίσεις για τα προϊόντα καπνού

1. Από τη δημοσίευση του παρόντος απαγορεύεται:

1. η πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους και από ανηλίκους,
2. η τοποθέτηση προϊόντων καπνού σε προθήκες καταστημάτων, εξαιρουμένων των καταστημάτων σφωροβολημάτων ειδών, των περιπτέρων και των καταστημάτων που πωλούν αποκλειστικά προϊόντα καπνού,

3. η κατασκευή, προώθηση, εμφάνιση και πώληση αντικειμένων που έχουν την εξωτερική μορφή προϊόντων καπνού, με εξαίρεση τα αντικείμενα που κατασκευάζονται σύμφωνα με τον παραγράφο 2 του άρθρου 1.

4. η διανομή και πώληση καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους.

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Αρ. Φύλλου 262 / ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ / Άρθρο 2

23 Δεκεμβρίου 2008

ΝΟΜΟΣ 3730/2008 «Προστασία ανηλίκων από τον καπνό και τα αλκοολούχα ποτά και άλλες διατάξεις»

Μία ευγενική υπενθύμιση από την



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

ΕΝΤΥΠΟ: ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & 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)

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.