μηνιαία έκδοση | διανέμεται δωρεάν

TOBACCO CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

www.tobacco.com.gr

ΤΕΥΧΟΣ 172 | ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

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



Το περίπτερο αναζητά ξανά τον ρόλο του
σελ.4

Νέα εργατική Νομοθεσία: Τι αλλάζει για εργαζόμενους και επιχειρήσεις
σελ.10

Αντέχει η ελληνική αγορά κατοικίας;
σελ.15

Ολόκληρη η κοινωνία μια οικογένεια
σελ.23

Η Ευρώπη μπροστά σε ένα νέο ενεργειακό χειμώνα
σελ.28

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

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

PRESS POST X+5 PRESS POST

ΕΛΤΑ Hellenic Post

ploom aura



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

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ

ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ

ΑΝΕΠΑΝΑΛΗΠΤΗ
ΕΚΡΗΞΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ



3,50€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ

SEAMLESS
HEATED
TECHNOLOGY

είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

TOBACCO CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

μηνιαία έκδοση

ΤΕΥΧΟΣ 172 | ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 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

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

Αρχισυνταξία:
Μαρία Παπανέστορα

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

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:
Μαρία Παπανέστορα

Συντακτική Ομάδα:
Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Μαρία Παπανέστορα

Ειδικοί Συνεργάτες:
Αναστασία Κόκκαλη
Νικόλαος Μήττας

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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

06
Ποιοι εργαζόμενοι θα δουν **αυξήσεις στους μισθούς**

08
Η Imperial Brands Hellas στην 90η ΔΕΘ, με το βλέμμα στην επόμενη ημέρα

14
Μπορούν τα παιδιά **να μιλήσουν;**

22
Μήπως οι κοινωνίες **ξεχνούν την ιστορία τους;**

27
Τα γηρατειά δεν είναι βάρος, αλλά μια νέα περίοδος ζωής με ευκαιρίες και δυνατότητες

30
Το κόστος της υγείας

NEO ZYN Black Menthol



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ **14 MG**

FIND YOUR ZYN

Τα pouches νικοτίνης ZYN δεν είναι ακίνδυνα και περιέχουν νικοτίνη, η οποία είναι εθιστική. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες που διαφορετικά θα συνέχιζαν να καπνίζουν ή να χρησιμοποιούν άλλα προϊόντα νικοτίνης.

EDITORIAL



Το περίπτερο
αναζητά ξανά τον ρόλο του

Για δεκαετίες, το περίπτερο και το ψιλικατζίδικο ήταν κάτι περισσότερο από σημεία πώλησης, ήταν μέρος της καθημερινότητας για κάθε γειτονιά. Το σημείο όπου συναντιόμασταν με φίλους, αγοράζαμε το σνακ, την εφημερίδα και οτιδήποτε ξεχνούσαμε να αγοράσουμε από το σούπερ μάρκετ.

Σήμερα, το μοντέλο αυτό αλλάζει. Και αλλάζει όχι επειδή εξαφανίστηκε η ανάγκη για μικρά καταστήματα αλλά, επειδή άλλαξαν οι ανάγκες του καταναλωτή και οι οικονομικές συνθήκες.
Το παραδοσιακό περίπτερο βρίσκεται πλέον αντιμέτωπο με έναν πολύ πιο σύνθετο ανταγωνισμό των σούπερ μάρκετ, του ηλεκτρονικού εμπορίου και των υπηρεσιών delivery που διεκδικούν μέρος της ίδιας καθημερινής κατανάλωσης.
Ταυτόχρονα, το κόστος λειτουργίας έχει αυξηθεί με αποτέλεσμα τον περιορισμό του περιθωρίου για κέρδος. Για μια μικρή επιχείρηση, ακόμη και μια μικρή αύξηση στο κόστος μπορεί να έχει σημαντική επίπτωση στη βιωσιμότητά της.
Και εδώ παρατηρούμε μια μεγάλη αλλαγή. Το περίπτερο και το ψιλικατζίδικο δεν μπορούν να βασίζονται πλέον μόνο στα παραδοσιακά προϊόντα. Η αγορά κινείται συνεχώς προς νέα μοντέλα. Ο καταναλωτής αναζητά ταχύτητα, άμεση εξυπηρέτηση και προϊόντα που καλύπτουν μια ανάγκη της στιγμής.
Παράλληλα, η τεχνολογία διαφοροποιεί και τον τρόπο λειτουργίας. Η ηλεκτρονική τιμολόγηση, οι ψηφιακές πληρωμές και τα συστήματα παραγγελιών δεν αποτελούν πλέον μόνο επιλογές για τις μεγάλες επιχειρήσεις.
Επομένως, το ζητούμενο είναι πώς και με ποιο μοντέλο μπορεί, τελικά να επιβιώσει το περίπτερο ή το ψιλικατζίδικο. Το μικρό κατάστημα έχει ένα ισχυρό πλεονέκτημα, βρίσκεται πάντα δίπλα στον καταναλωτή. Δε χρειάζεται να ανταγωνιστεί ένα σούπερ μάρκετ σε όγκο προϊόντων. Μπορεί να ανταγωνιστεί στην ταχύτητα, στην ευκολία, στην προσωπική εξυπηρέτηση και στη γνώση της τοπικής αγοράς.

Η επόμενη ημέρα, λοιπόν, δε σημαίνει απαραίτητα το τέλος του παραδοσιακού περιπτέρου, σημαίνει, όμως, τη μετάβαση από το περίπτερο που πουλάει προϊόντα στο μικρό κατάστημα που λύνει καθημερινές ανάγκες.
Για έναν κλάδο που έχει συνδεθεί όσο λίγοι με την ελληνική γειτονιά, αυτή, ίσως είναι η μεγαλύτερη αλλαγή των τελευταίων δεκαετιών. Το περίπτερο χρειάζεται να ανακαλύψει ξανά για ποιους λόγους προτιμάται από τους καταναλωτές.





Η Ελλάδα των 24 ωρών

Οι ελληνικές πόλεις αλλάζουν ρυθμό. Η ημέρα δεν τελειώνει πλέον, όταν κλείσουν τα καταστήματα και αδειάζουν τα γραφεία. Εστίαση, τουρισμός, μετακινήσεις, διασκέδαση, υπηρεσίες και εμπόριο δημιουργούν μια οικονομία που λειτουργεί όλο και περισσότερο σε περισσότερες ώρες της ημέρας και της νύχτας.

Του **Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών, Ψιλικών & Ενοικιαστών Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας, Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων Δήμου Θεσσαλονίκης

Η Θεσσαλονίκη είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα. Η πόλη έχει εξελιχθεί σε σημαντικό προορισμό με στόχο να προσελκύσει επισκέπτες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Η νυχτερινή ζωή αποτελεί ήδη μέρος της τουριστικής της ταυτότητας, όμως, το ζητούμενο δεν είναι μόνο η ύπαρξη περισσότερων καταστημάτων ανοιχτών μέχρι αργά, είναι η δυνατότητα λειτουργίας της πόλης με ασφάλεια και οργάνωση.

Μια πόλη των 24 ωρών χρειάζεται πρώτα απ' όλα μετακινήσεις. Ο εργαζόμενος που σχολάει μετά τα μεσάνυχτα, ο επισκέπτης που επιστρέφει στο ξενοδοχείο του, ο επαγγελματίας της εστίασης και ο κάτοικος μιας περιφερειακής περιοχής χρειάζονται αξιόπιστη συγκοινωνία. Στη Θεσσαλονίκη υπάρχει ήδη η νυχτερινή γραμμή που συνδέει τα ΚΤΕΛ με το αεροδρόμιο, όμως, η συζήτηση για μια πραγματικά λειτουργική νυχτερινή πόλη είναι ευρύτερη.

Ίδιας σημασίας είναι και η καθαριότητα, ο φωτισμός, η ασφάλεια και ο δημόσιος χώρος. Μια πόλη που παραμένει ενεργή μετά τις 10 ή 11 το βράδυ, ίσως, χρειάζεται διαφορετικό σχεδιασμό από κάποιες άλλες. Οι υποδομές πρέπει να ακολουθούν τον πραγματικό ρυθμό ζωής των κατοίκων και των επισκεπτών.

Υπάρχει, ωστόσο, και η άλλη πλευρά. Η νυχτερινή οικονομία δημιουργεί θέσεις εργασίας και εισόδημα απαιτώντας κανόνες, ώστε η λειτουργία των επιχειρήσεων να συνυπάρχει με την κατοικία και την ηρεμία των περιοχών.

Για τη Θεσσαλονίκη, όπως και για κάθε άλλη ελληνική πόλη, το στοίχημα αφορά τη σωστή λειτουργία τους όλες τις ώρες με μετακινήσεις, ασφάλεια, εμπόριο και δημόσιο χώρο που υπηρετούν τον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Η σύγχρονη πόλη δεν χρειάζεται να κοιμάται νωρίς ούτε να μένει ξύπνια με κάθε κόστος. Χρειάζεται να βρίσκει την ισορροπία που ταιριάζει στους ανθρώπους της. Γιατί η ποιότητα μιας πόλης δεν μετριέται μόνο από το πόσο ζωντανή είναι, αλλά και από το πόσο καλά μπορεί να υποστηρίζει τη ζωή όσων την κατοικούν.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



Ποιοι εργαζόμενοι θα δουν αυξήσεις στους μισθούς

Νέες αυξήσεις στις αποδοχές τους βλέπουν ή αναμένεται να δουν εντός του 2026 εργαζόμενοι, καθώς η αύξηση του κατώτατου μισθού και η επαναφορά των συλλογικών συμβάσεων αλλάζουν τον χάρτη των αμοιβών στην αγορά εργασίας.

Από την 1η Απριλίου 2026, ο κατώτατος μισθός αυξήθηκε στα 920 ευρώ μικτά, από 880 ευρώ, ενώ αντίστοιχη αναπροσαρμογή επηρέασε και το μισθολόγιο των δημοσίων υπαλλήλων.

Ωστόσο, οι μεγαλύτερες αυξήσεις για συγκεκριμένες κατηγορίες εργαζομένων προέρχονται από τις κλαδικές συλλογικές συμβάσεις εργασίας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο κλάδος του επισιτισμού, όπου η νέα σύμβαση προβλέπει μισθούς από 930 έως 1.100 ευρώ, δηλαδή, υψηλότερους από τον νόμιμο κατώτατο.

Αυξήσεις προβλέπονται, επίσης, για εργαζομένους σε αρτοποιεία και ζαχαρώδη προϊόντα, με τους νέους βασικούς μισθούς και ημερομίσθια να διαμορφώνονται πάνω από τα κατώτατα νόμιμα όρια.

Η επόμενη αλλαγή αφορά την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε περισσότερους κλάδους. Οι εκτιμήσεις που είχαν διατυπωθεί για το 2026 κάνουν λόγο για σημαντικές αυξήσεις σε περισσότερες από δέκα κατηγορίες εργαζομένων, σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και διψήφιες, ανάλογα με τον κλάδο και τη νέα σύμβαση.

Στο Δημόσιο, η αύξηση των 40 ευρώ μικτά τον μήνα από τον Απρίλιο έχει ήδη εφαρμοστεί. Οι επόμενες αυξήσεις που έχουν ανακοινωθεί συνδέονται με την πορεία του κατώτατου μισθού και αναμένεται να εφαρμοστούν το 2027 και το 2028. Παράλληλα, έχει ανακοινωθεί μόνιμο επίδομα Χριστουγέννων 500 ευρώ μικτά για τους δημοσίους υπαλλήλους, το οποίο, όμως, θα ξεκινήσει από τον Δεκέμβριο του 2027, όχι μέσα στο 2026.

Επομένως, το 2026 εξελίσσεται σε χρονιά αλλαγών στις αμοιβές, κυρίως, μέσω των συλλογικών συμβάσεων. Το ζητούμενο, πλέον, είναι αν οι αυξήσεις αυτές θα μεταφραστούν σε πραγματική ενίσχυση του εισοδήματος των εργαζομένων ή αν θα απορροφηθούν σε μεγάλο βαθμό από το αυξημένο κόστος ζωής.

blu®

Η ΓΕΥΣΗ ΕΧΕΙ ΟΝΟΜΑ!



-18

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

Η IMPERIAL BRANDS HELLAS ΣΤΗΝ 90Η ΔΕΘ, ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ

Η Imperial Brands Hellas στην 90ή ΔΕΘ έφερε στο ίδιο τραπέζι την Πολιτεία, την αγορά και την κοινωνία, ανοίγοντας έναν διάλογο για την ανάπτυξη, την εργασία, την υπευθυνότητα και το μέλλον.



Για πρώτη φορά με δικό της εταιρικό περίπτερο στη **Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης**, η **Imperial Brands Hellas** έδωσε στη συμμετοχή της στην 90ή ΔΕΘ έναν χαρακτήρα που ξεπέρασε τα όρια μιας εκθεσιακής παρουσίας. Με αφετηρία τα 45 χρόνια συνεχούς παρουσίας της στην Ελλάδα, δημιούργησε έναν χώρο συζήτησης γύρω από την επιχειρηματικότητα, την αγορά, την εργασία και την κοινωνία. Παράλληλα, το **PULZE** είχε τη δική του, ξεχωριστή παρουσία στη ΔΕΘ, με αυτόνομο περίπτερο.







#toavriosimera

ΟΤΑΝ Η ΑΓΟΡΑ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΕΙΑ

Η σχέση Πολιτείας και επιχειρηματικότητας βρέθηκε στο επίκεντρο, με τον **Νίκο Νικηφορίδη**, **Πρόεδρο & Διευθύνοντα Σύμβουλο της Imperial Brands Hellas**, και τον **Παύλο Μαρινάκη, Υφυπουργό παρά τω Πρωθυπουργώ και Κυβερνητικό Εκπρόσωπο**, να συζητούν για τις επενδύσεις, την ανάπτυξη και την ανάγκη για ένα σταθερό και προβλέψιμο περιβάλλον. Παράλληλα, αναδείχθηκε ο ρόλος των εργαζομένων, των συνεργατών και της μικρής λιανικής στην πορεία της εταιρείας, αλλά και η σημασία των Προϊόντων Νέας Γενιάς, με την Ελλάδα να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη δοκιμή καινοτόμων προϊόντων.

ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Το **μέλλον της εργασίας** και οι αλλαγές που φέρνει η τεχνολογία αποτέλεσαν το αντικείμενο της συζήτησης του **Κωνσταντίνου Κίντζιου, Business Mentor & Leadership Coach**, με επίκεντρο τη νέα σχέση ανθρώπων, τεχνολογίας και ηγεσίας.

Μια διαφορετική ματιά στα 45 χρόνια της εταιρείας έδωσε ο **Αλέξανδρος Τσουβέλας**, αφηγούμενος με το δικό του ξεχωριστό ύφος μια παράλληλη διαδρομή με την Imperial Brands Hellas. Η παρουσία του μαγνήτισε τα βλέμματα και έδωσε στην επετειακή συμμετοχή μια πιο άμεση και ανθρώπινη διάσταση.

Η **Βόρεια Ελλάδα** βρέθηκε επίσης στο επίκεντρο, με τον **Βαγγέλη Νάζο, Διευθυντή Πωλήσεων Ελλάδας της Imperial Brands Hellas**, και τον **Γιάννη Παπαγεωργίου, Συντονιστή του Γραφείου Πρωθυπουργού στη Θεσσαλονίκη**, να συζητούν για το εμπόριο, τις υποδομές και την απασχόληση, με έμφαση στη μικρή λιανική και την περιφέρεια.

Η ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΠΕΡΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η προστασία των ανηλίκων αποτέλεσε ένα ακόμη σημαντικό πεδίο, με τον **Πάνο Βραχνό, Διευθυντή Εμπειρίας, Εξυπηρέτησης Καταναλωτή & E-Commerce**, και τη **Μαρία (Μελίνα) Δερμεντζοπούλου, Αντιπεριφερειάρχη Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης Κεντρικής Μακεδονίας**, να αναδεικνύουν τη σημασία της ενημέρωσης και της πρακτικής υποστήριξης της λιανικής.

Η πρωτοβουλία **«Στην Προστασία των Ανηλίκων Είμαστε Μαζί»** έχει ήδη φτάσει σε περισσότερα από 20.000 σημεία λιανικής, ενώ η πρώτη πανελλαδική έρευνα σε **7.584 επαγγελματίες της αγοράς** αποτύπωσε την εμπειρία τους από την εφαρμογή των νέων εργαλείων επιβεβαίωσης ηλικίας.

Στο επίκεντρο βρέθηκαν και οι άνθρωποι του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος, με την **Αλεξάνδρα Παρλαμά, Διευθύντρια Προϊόντων Νέας Γενιάς** και τον **Παύλο Χρηστίδη, Βουλευτή & Κοιν. Εκπρόσωπο ΠΑΣΟΚ**, να συζητούν για τη συνύπαρξη διαφορετικών γενεών και τη συμπληρωματικότητα εμπειρίας και νέων δεξιοτήτων.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η σύνδεση της επιχειρηματικότητας με τη βιώσιμη ανάπτυξη, την κυκλική οικονομία και τις τοπικές κοινωνίες αποτέλεσε το σημείο συνάντησης των θεματικών, με την **Αναστασία Καψάλη, Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας** και τον **Αλέξανδρο Μανδρίνο, Ειδικό Σύμβουλο Δημάρχου Θεσσαλονίκης**, να αναδεικνύουν τη σημασία της συνεργασίας και της δημιουργίας αξίας. Από το **blu Recycle**, με περισσότερα από 7.000 σημεία συλλογής, έως την προστασία των ανηλίκων και την επένδυση στους ανθρώπους, η υπευθυνότητα παρουσιάστηκε ως μέρος της καθημερινής λειτουργίας.

> Τα 45 χρόνια παρουσίας μας στην Ελλάδα είναι μια διαδρομή που έχει χτιστεί μέσα από σχέσεις, συνεργασίες και καθημερινή επαφή με την αγορά. Σήμερα, κοιτάζοντας μπροστά, θέλουμε να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε, να επενδύουμε στην καινοτομία και να δημιουργούμε αξία με συνέπεια. Το κεντρικό μας μήνυμα εκφράζει αυτή ακριβώς τη φιλοσοφία. Το αύριο δεν είναι κάτι που απλώς περιμένουμε. Το διαμορφώνουμε καθημερινά, μέσα από τις επιλογές μας, τη συνεργασία μας και τις σχέσεις που χτίζουμε με τους ανθρώπους και την αγορά.
>
> **ΝΙΚΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΙΔΗΣ**
> Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος, Imperial Brands Hellas







ΜΑΖΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΟ ΑΥΡΙΟ Σήμερα



Νέα εργατική Νομοθεσία:
Τι αλλάζει για εργαζόμενους και επιχειρήσεις

Σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα εργαζομένων και επιχειρήσεων φέρνει το νέο εργασιακό πλαίσιο που εφαρμόζεται σταδιακά μέσα στο 2026. Οι αλλαγές αφορούν από την καταγραφή του χρόνου εργασίας και τις προσλήψεις έως τις άδειες, τις συλλογικές συμβάσεις και τη μισθολογική διαφάνεια.

Η Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας επεκτείνεται σε νέους κλάδους, μεταξύ άλλων στις τηλεπικοινωνίες, στις δραστηριότητες υποστήριξης απασχόλησης, στην υγεία αλλά και σε υπηρεσίες, όπως κομμωτήρια, κέντρα αισθητικής και καθαριστήρια. Η δεύτερη φάση εφαρμόζεται πιλοτικά από τις 29 Ιουνίου έως τις 15 Νοεμβρίου 2026.

Για τους εργαζομένους, η κάρτα σημαίνει ακριβέστερη καταγραφή της έναρξης και της λήξης της εργασίας. Για τις επιχειρήσεις, συνεπάγεται μεγαλύτερη υποχρέωση τήρησης των δηλωμένων ωραρίων και περιορισμό των περιπτώσεων αδήλωτης ή υποδηλωμένης εργασίας.

Επιπλέον, από τις 16 Φεβρουαρίου 2026 λειτουργεί το νέο πληροφοριακό σύστημα ΕΡΓΑΝΗ ΙΙ, αντικαθιστώντας το προηγούμενο σύστημα. Στόχος είναι η ψηφιοποίηση και απλοποίηση των διαδικασιών που αφορούν προσλήψεις, μεταβολές συμβάσεων και αποχωρήσεις. Η αλλαγή αφορά άμεσα τις επιχειρήσεις και τους λογιστές τους, καθώς μεγάλο μέρος των εργασιακών μεταβολών περνά πλέον μέσα από ένα πιο αυτοματοποιημένο ψηφιακό περιβάλλον.

Επίσης, από το 2026 υπάρχει μεγαλύτερη ευελιξία στην κατάτμηση της άδειας, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις και σε συνεννόηση εργαζομένου και εργοδότη. Η αλλαγή δίνει δυνατότητες προγραμματισμού χωρίς να καταργεί το δικαίωμα του εργαζομένου στην ετήσια άδεια.

Σημαντική αλλαγή είναι και η ενίσχυση του ρόλου των συλλογικών συμβάσεων. Το νέο πλαίσιο διευκολύνει υπό προϋποθέσεις την επέκταση κλαδικών συμβάσεων με το απαιτούμενο ποσοστό κάλυψης εργοδοτικών οργανώσεων να έχει μειωθεί στο 40%. Αυτό μπορεί να οδηγήσει περισσότερους εργαζόμενους σε αυξήσεις μισθών και καλύτερους όρους εργασίας.

Παράλληλα, ο Νόμος 5316/2026 ενσωματώνει στο ελληνικό δίκαιο την ευρωπαϊκή οδηγία για τη μισθολογική διαφάνεια. Το νέο πλαίσιο ενισχύει την αρχή της ίσης αμοιβής για ίση ή ίσης αξίας εργασία και αυξάνει τις υποχρεώσεις των εργοδοτών ως προς τη διαφάνεια των αμοιβών.

Συμπερασματικά, το 2026 άρχισε να λειτουργεί ένα ευρύτερο μοντέλο το οποίο παρουσιάζει περισσότερη ψηφιοποίηση, διαφάνεια και καλύτερη δυνατότητα ελέγχου των εργασιακών δικαιωμάτων.



Φοροδιαφυγή:
Πόσα χάνει τελικά το κράτος;

Η φοροδιαφυγή παραμένει βασικό πρόβλημα των δημόσιων εσόδων, παρόλο που τα τελευταία χρόνια η εικόνα έχει αλλάξει λόγω της ψηφιοποίησης των συναλλαγών, του myDATA, των ηλεκτρονικών πληρωμών και της διασύνδεσης των ταμειακών μηχανών. Το ερώτημα, όμως, εξακολουθεί να υπάρχει: Πόσα χρήματα χάνει το Δημόσιο;

Το πιο αξιόπιστο συγκρίσιμο μέγεθος είναι το φορολογικό κενό ΦΠΑ. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το 2023, η Ελλάδα έχασε περίπου 2,532 δισεκατομμύρια ευρώ ΦΠΑ, ποσό που αντιστοιχεί στο 11,4% του συνολικού ΦΠΑ που θεωρητικά θα μπορούσε να εισπραχθεί. Το ποσοστό είναι σαφώς μειωμένο σε σχέση με το 2019, όταν έφτανε το 24%.

Αυτό, ωστόσο, δε σημαίνει ότι η συνολική φοροδιαφυγή στην Ελλάδα ανέρχεται σε 2,5 δισεκατομμύρια ευρώ. Το φορολογικό κενό ΦΠΑ περιλαμβάνει, εκτός από φοροδιαφυγή και φορολογική απάτη, περιπτώσεις αφερεγγυότητας, διοικητικά λάθη, παραλείψεις και άλλες μορφές μη συμμόρφωσης. Επομένως, το πραγματικό συνολικό ποσό των φόρων που δεν εισπράττονται δεν μπορεί να ταυτιστεί με αυτό το νούμερο.

Η ΑΑΔΕ ανακοίνωσε ότι το 2025 πραγματοποιήθηκαν πάνω από 68.000 έλεγχοι για φοροδιαφυγή με παραβατικότητα 34,2%, ενώ για το 2026 συνεχίζεται η εντατικοποίηση των ηλεκτρονικών ελέγχων.

ΠΗΓΕΣ: ΑΑΔΕ, ΟΟΣΑ, Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Παράλληλα, η φορολογική διοίκηση μεταφέρει όλο και περισσότερες συναλλαγές σε ψηφιακό περιβάλλον. Η υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση εφαρμόζεται από τον Μάρτιο του 2026 για επιχειρήσεις με ακαθάριστα έσοδα άνω του 1 εκατομμυρίου ευρώ, ενώ από 1η Οκτωβρίου 2026 άρχισε να επεκτείνεται και στις υπόλοιπες επιχειρήσεις.

Η ψηφιοποίηση φαίνεται πως αποδίδει. Η ΑΑΔΕ αποδίδει την υπέρβαση των φορολογικών εσόδων του 2025, μεταξύ άλλων, στη βελτίωση της φορολογικής συμμόρφωσης και στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της φοροδιαφυγής και του λαθρεμπορίου.

Αν η ψηφιοποίηση, οι ηλεκτρονικές πληρωμές και οι διασταυρώσεις δεδομένων συνεχίσουν να περιορίζουν το φορολογικό κενό, τα οφέλη δεν θα αφορούν μόνο τα δημόσια ταμεία. Θα μπορούν να μεταφραστούν σε περισσότερους πόρους για υγεία, παιδεία, κοινωνική πολιτική και δημόσιες επενδύσεις. Η πραγματική επιτυχία, λοιπόν, δεν θα μετρηθεί μόνο από το πόσα πρόστιμα επιβλήθηκαν ή πόσοι έλεγχοι πραγματοποιήθηκαν, αλλά από το αν η φοροδιαφυγή πάψει σταδιακά να αποτελεί ενσωματωμένο κόστος της ελληνικής οικονομίας και αν τα έσοδα που σήμερα χάνονται επιστρέψουν στην κοινωνία με τη μορφή καλύτερων υπηρεσιών και χαμηλότερων επιβαρύνσεων.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Από την εποχή της υπερκατανάλωσης στην εποχή των προτεραιοτήτων

ΠΗΓΗ: ΕΛΣΤΑΤ

Η εικόνα του Έλληνα καταναλωτή έχει αλλάξει ριζικά μέσα σε περίπου μιάμιση δεκαετία. Η οικονομική κρίση, η πανδημία, ο πληθωρισμός και η άνοδος του κόστους στέγασης και ενέργειας δεν επηρέασαν μόνο τα χρήματα που διαθέτει ένα νοικοκυριό αλλά κυρίως, πού επιλέγει να τα ξοδέψει.

Τα τελευταία στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ δείχνουν ότι το 2024 η μηνιαία δαπάνη των ελληνικών νοικοκυριών για αγορές αγαθών και υπηρεσιών ανήλθε σε 1.724,54 ευρώ, έναντι 1.663,82 ευρώ το 2023. Η αύξηση ήταν 3,6% σε ονομαστικούς όρους, όμως, μόλις 1% σε σταθερές τιμές, γεγονός που αποτυπώνει την επίδραση του πληθωρισμού.

Το μεγαλύτερο μέρος του οικογενειακού προϋπολογισμού κατευθύνεται πλέον στα απολύτως απαραίτητα. Τα τρόφιμα και τα μη αλκοολούχα ποτά απορροφούν το 20,7% της μέσης μηνιαίας δαπάνης, ενώ ακολουθούν η στέγαση με 14,4% και οι μεταφορές με 13,3%. Σχεδόν 12% κατευθύνεται σε καφέ, εστιατόρια και ξενοδοχεία, ενώ η υγεία αντιστοιχεί σε 7,8%.

Η σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια αποκαλύπτει και κάτι ακόμη. Η κατανάλωση κυριαρχεί, όμως, έχει γίνει περισσότερο επιλεκτική. Το 2008, η μέση μηνιαία δαπάνη ενός νοικοκυριού ξεπερνούσε τα 2.067 ευρώ. Μετά την κρίση υποχώρησε σταδιακά, φτάνοντας στα 1.364 ευρώ το 2016. Από το 2017 άρχισε να ανακάμπτει, χωρίς, ωστόσο, να επιστρέψει στα επίπεδα της προ κρίσης περιόδου.

Σήμερα, το μεγαλύτερο βάρος δε βρίσκεται απαραίτητα στις αγορές διαρκών αγαθών. Το κόστος της καθημερινότητας έχει μετατοπίσει τις προτεραιότητες. Τρόφιμα, κατοικία, υγεία και μετακινήσεις απορροφούν μεγάλο μέρος του διαθέσιμου εισοδήματος, περιορίζοντας τον χώρο για αναψυχή, ένδυση και άλλες καταναλωτικές δαπάνες.

Ενδεικτικό είναι ότι το 2024 η μέση μηνιαία δαπάνη στις αστικές περιοχές έφτασε τα 1.821,26 ευρώ έναντι 1.296,41 ευρώ στις αγροτικές περιοχές, αποτυπώνοντας σημαντικές διαφοροποιήσεις στο κόστος και στον τρόπο ζωής.

Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, πως ο καταναλωτής έχει περάσει από την κατανάλωση ως τρόπο ζωής στην κατανάλωση ως διαχείριση ανάγκης. Σήμερα, το ερώτημα είναι απλό και ισχύει για το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών, «τι χρειάζομαι πραγματικά;».

blu®

ΔΩΣΕ blu ΓΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΟΥ!



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

-18

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



Μπορούν τα παιδιά να μιλήσουν;

ΠΗΓΕΣ: «Το Χαμόγελο του Παιδιού», Eurostat, UNICEF

Υπάρχουν παιδιά που δεν ξέρουν πώς να ζητήσουν βοήθεια, υπάρχουν άλλα που φοβούνται να μιλήσουν. Και υπάρχουν κι εκείνα που μιλούν αλλά δεν είναι πάντα βέβαιο ότι απέναντί τους θα βρεθεί ένας μηχανισμός ικανός να ακούσει, να αξιολογήσει και να παρέμβει εγκαίρως.

Τα στοιχεία του πρώτου εξαμήνου του 2026 επαναφέρουν με ιδιαίτερα έντονο τρόπο το ζήτημα της παιδικής προστασίας στην Ελλάδα. Σύμφωνα με «Το Χαμόγελο του Παιδιού», από τον Ιανουάριο έως τον Ιούνιο διαχειρίστηκε αναφορές κακοποίησης και παραμέλησης που αφορούσαν 1.835 παιδιά, περίπου δέκα παιδιά κάθε ημέρα. Οι αναφορές, μέσω της Εθνικής Γραμμής για τα Παιδιά SOS 1056 και του Cyber Tipline Hellas, αφορούσαν , κυρίως, περιστατικά σωματικής και σεξουαλικής κακοποίησης, παραμέλησης και εγκατάλειψης.

Ο αριθμός δεν αποτελεί καταγραφή όλων των περιστατικών παιδικής κακοποίησης στη χώρα. Αποτελεί, όμως, μια σημαντική ένδειξη για το μέγεθος του προβλήματος που φτάνει στις γραμμές βοήθειας και στους φορείς προστασίας. Και πίσω από κάθε αναφορά υπάρχει ένα παιδί το οποίο, για κάποιο λόγο, βρέθηκε σε κατάσταση κινδύνου ή κάποιος ενήλικας θεώρησε ότι πρέπει να ζητήσει βοήθεια.

Το 2026 βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη μια νέα προσπάθεια εκσυγχρονισμού του συστήματος παιδικής προστασίας. Τον Ιούλιο, ξεκίνησε με τη συνεργασία του Υπουργείου Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, της SG REFORM και της UNICEF, νέο έργο για τον εκσυγχρονισμό της παιδικής προστασίας και της διακυβέρνησης των δικαιωμάτων του παιδιού στην Ελλάδα. Στόχος είναι η ενίσχυση του συστήματος και ο καλύτερος συντονισμός των υπηρεσιών.

Η κατεύθυνση αυτή έχει ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς το ζητούμενο είναι να υπάρχει ένα σύστημα που να μπορεί να διαχειριστεί τις καταγγελίες με αποτελεσματικό τρόπο.

Η αναγνώριση των ενδείξεων είναι κρίσιμη. Αλλαγές στη συμπεριφορά, απότομη απομόνωση, σοβαρές αλλαγές στη σχολική και κοινωνική ζωή μπορεί να αποτελούν προειδοποιητικά σημάδια, τα οποία οφείλουμε όλοι να αντιλαμβανόμαστε. Η UNICEF τονίζει πως η αποτελεσματική παιδική προστασία προϋποθέτει έγκαιρη αναγνώριση του κινδύνου και συνεργασία των αρμόδιων υπηρεσιών.

Τέλος, τα στοιχεία του πρώτου εξαμήνου του 2026 δείχνουν, επίσης, ότι το πρόβλημα δεν περιορίζεται στην κακοποίηση. «Το Χαμόγελο του Παιδιού» υποστήριξε συνολικά 60.291 παιδιά, ενώ διαχειρίστηκε 101.099 κλήσεις και 3.780 μηνύματα στις γραμμές βοήθειας και υποστήριξης, ενώ, παράλληλα, 491 παιδιά χρειάστηκαν υποστήριξη για αυτοτραυματική συμπεριφορά και για τάσεις αυτοκτονίας.



Αντέχει η ελληνική αγορά κατοικίας;

ΠΗΓΕΣ: Eurostat, Τράπεζα της Ελλάδος, Οικονομικός Ταχυδρόμος, Spitogatos

Η αγορά κατοικίας βρίσκεται σε μια έντονη αντίφαση. Από τη μία πλευρά, ο ρυθμός αύξησης των ενοικίων δείχνει να επιβραδύνεται και από την άλλη, οι τιμές παραμένουν σε υψηλά επίπεδα και σε αρκετές περιοχές εξακολουθούν να αυξάνονται σημαντικά.

Τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία για το δεύτερο τρίμηνο του 2026 δείχνουν ότι οι μέσες ζητούμενες τιμές ενοικίασης κατοικιών στην Ελλάδα αυξήθηκαν κατά 1,3% σε ετήσια βάση, έναντι αύξησης 7,2% το αντίστοιχο τρίμηνο του 2025. Η εικόνα, επομένως, δεν είναι αυτή μιας νέας εκτόξευσης των ενοικίων σε ολόκληρη τη χώρα αλλά μιας αγοράς που εξακολουθεί να κινείται ανοδικά, έστω και με χαμηλότερο ρυθμό.

Στη Θεσσαλονίκη, οι ζητούμενες τιμές ενοικίασης αυξήθηκαν κατά 6,6% το δεύτερο τρίμηνο του 2026 σε σχέση με ένα χρόνο νωρίτερα. Είναι μικρότερη αύξηση από το 10,9% που είχε καταγραφεί το αντίστοιχο διάστημα του 2025, παραμένει, όμως, υψηλή.

Η ίδια εικόνα εμφανίζεται και στην Αθήνα. Στην Αττική, τα ενοίκια αυξήθηκαν κατά 4,5% σε ετήσια βάση το δεύτερο τρίμηνο του 2026, περίπου όσο και ένα χρόνο νωρίτερα.

Ακόμη πιο ανησυχητικά είναι τα στοιχεία της Eurostat για το πρώτο τρίμηνο του 2026. Τα ενοίκια στην Ελλάδα αυξήθηκαν κατά 5% σε σχέση με τον μέσο όρο του 2025, κατατάσσοντας τη χώρα στην Τρίτη θέση μεταξύ των κρατών – μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, πίσω από την Κροατία και τη Βουλγαρία. Ο μέσος όρος της ΕΕ ήταν 1,8%.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτό σημαίνει ότι, ακόμη και αν ο ρυθμός των αυξήσεων εμφανίζει σημάδια επιβράδυνσης σε ορισμένα δεδομένα της αγοράς, το στεγαστικό κόστος εξακολουθεί να αυξάνεται ταχύτερα από ό,τι σε πολλές άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Γιατί, ωστόσο, δεν πέφτουν οι τιμές των ενοικίων; Το βασικό πρόβλημα παραμένει η ανισορροπία μεταξύ προσφοράς και ζήτησης. Υπάρχουν κατοικίες που δε βρίσκονται στην αγορά μακροχρόνιας μίσθωσης, ενώ μεγάλο μέρος του διαθέσιμου αποθέματος είναι παλιό και χρειάζεται σημαντικές παρεμβάσεις, για να γίνει ξανά ανταγωνιστικό.

Τέλος, την ίδια στιγμή, η ζήτηση για κατοικία στα μεγάλα αστικά κέντρα παραμένει ισχυρή. Η Θεσσαλονίκη αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα. Οι αυξήσεις των τιμών πώλησης και ενοικίασης καταγράφονται τόσο στον Δήμο όσο και στους περιφερειακούς δήμους.



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

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



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

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ



Το παγκόσμιο λαθρεμπόριο καπνού

ΠΗΓΕΣ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Ευρωπαική Επιτροπή

Το λαθρεμπόριο καπνού έχει εξελιχθεί σε μια παγκόσμια παράλληλη αγορά με σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις για τα κράτη και σοβαρές συνέπειες για τη νόμιμη αγορά.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το παράνομο εμπόριο προϊόντων καπνού εκτιμάται ότι αντιστοιχεί περίπου στο 11% της αγοράς καπνού. Το οικονομικό κόστος είναι ιδιαίτερα μεγάλο, οι κυβερνήσεις χάνουν περισσότερα από 47 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως σε φορολογικά έσοδα.

Επομένως, πρόκειται για μια αγορά που δε λειτουργεί απλώς έξω από το φορολογικό σύστημα, δημιουργεί ένα παράλληλο οικονομικό περιβάλλον, στο οποίο τα παράνομα προϊόντα μπορούν να διατίθενται φθηνότερα, αξιοποιώντας την αποφυγή φόρων και την απουσία ελέγχων που επιβαρύνουν τη νόμιμη αλυσίδα διακίνησης.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι αναπτυσσόμενες οικονομίες. Πρόσφατη επιστημονική μελέτη που εξετάζει τις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος εκτιμά ότι περίπου ένα στα επτά πακέτα τσιγάρων που κυκλοφορούν σε αυτές τις αγορές ενδέχεται να είναι παράνομο.

Ταυτόχρονα, το φαινόμενο αλλάζει μορφή, καθώς το παράνομο εμπόριο δεν αφορά μόνο την εισαγωγή τσιγάρων από μια χώρα σε μια άλλη. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή επισημαίνει ότι σημαντικό μέρος των παράνομων προϊόντων παράγεται πλέον εντός της ίδιας Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ αυξανόμενη ανησυχία προκαλεί η διοχέτευση ακατέργαστου καπνού σε παράνομες μονάδες παραγωγής.

Στην Ευρώπη, οι οικονομικές διαστάσεις είναι, επίσης, εντυπωσιακές. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υπολογίζει ότι το παράνομο εμπόριο και η παράνομη παραγωγή καπνικών προϊόντων προκαλούν περίπου 13 δισεκατομμύρια ευρώ απώλειες φορολογικών εσόδων κάθε χρόνο.

Το ζήτημα έχει αποκτήσει και διάσταση οργανωμένου εγκλήματος. Ο ΠΟΥ συνδέει το παράνομο εμπόριο με τη διαφθορά, το ξέπλυμα χρήματος και τις διασυνοριακές εγκληματικές δραστηριότητες. Γι' αυτό το λόγο, το 2012 υιοθετήθηκε ειδικό διεθνές πρωτόκολλο του ΠΟΥ για την εξάλειψη του παράνομου εμπορίου προϊόντων καπνού. Το 2025, δημοσιεύθηκε η τρίτη παγκόσμια έκθεση προόδου για την εφαρμογή του.

Το συμπέρασμα είναι σαφές. Το λαθρεμπόριο αποτελεί μια παγκόσμια αγορά, η οποία επηρεάζει τη νόμιμη επιχειρηματικότητα, τον ανταγωνισμό και τα δημόσια έσοδα.

ΕΡΕΥΝΑ



Η λιτότητα κοστίζει ζωές;

ΠΗΓΗ: ScienceDirect

Μια ευρωπαϊκή μελέτη επαναφέρει ένα δύσκολο ερώτημα, πόσο μπορεί να κοστίσει στην υγεία μια περίοδος σκληρής δημοσιονομικής προσαρμογής; Για χρόνια, η συζήτηση για τη δημοσιονομική λιτότητα στην Ευρώπη περιορίστηκε κυρίως στους αριθμούς, ελλείμματα, χρέος, περικοπές δαπανών και πρωτογενή πλεονάσματα. Μια νέα επιστημονική μελέτη, όμως, μεταφέρει το ενδιαφέρον σε ένα διαφορετικό πεδίο, στην υγεία.

Η έρευνα των Vanessa Cirulli και Giorgia Marini που δημοσιεύθηκε το 2026 στο επιστημονικό περιοδικό "Economics & Human Biology", εξετάζει 27 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και την περίοδο 1995 – 2015. Οι ερευνητές μελέτησαν τι συνέβη σε βασικούς δείκτες υγείας μετά την εφαρμογή προγραμμάτων δημοσιονομικής προσαρμογής.

Τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα. Η δημοσιονομική προσαρμογή συνδέθηκε με αύξηση της συνολικής θνησιμότητας περίπου κατά 2%, δηλαδή, περίπου 21 επιπλέον θανάτους ανά 100.000 κατοίκους, με βάση τον μέσο όρο του δείγματος. Η βρεφική θνησιμότητα αυξήθηκε κατά περίπου 0,64 θανάτους ανά 1.000 γεννήσεις, ενώ το προσδόκιμο ζωής μειώθηκε κατά περίπου 0,3 έτη, δηλαδή, περίπου τρεις έως τέσσερις μήνες. Παράλληλα, αυξήθηκαν τα λεγόμενα «δυνητικά έτη ζωής που χάθηκαν», ένας δείκτης που αποτυπώνει την πρόωρη θνησιμότητα.

Το ελληνικό ενδιαφέρον είναι αυτονόητο. Η Ελλάδα, μαζί με την Ιρλανδία και την Πορτογαλία, κατατάσσεται από τη μελέτη στην ομάδα των χωρών που βρέθηκαν υπό τη μεγαλύτερη δημοσιονομική πίεση και υλοποίησαν προγράμματα προσαρμογής με τη συμμετοχή ΕΕ, ΕΚΤ και ΔΝΤ. Τα προγράμματα αυτά περιλάμβαναν περικοπές δαπανών, αυξήσεων φόρων και διεύρυνση της φορολογικής βάσης.

Εδώ βρίσκεται, πιθανώς, το πιο βασικό σημείο της έρευνας. Οι επιπτώσεις στην υγεία δεν εμφανίζονται αμέσως. Οι ερευνητές διαπιστώνουν ότι οι αρνητικές επιδράσεις τείνουν να ενισχύονται με την πάροδο του χρόνου. Αυτό σημαίνει ότι το κόστος μιας δημοσιονομικής πολιτικής μπορεί να μην αποτυπώνεται μόνο στον προϋπολογισμό της επόμενης χρονιάς αλλά να εμφανίζεται σταδιακά σε δείκτες υγείας και κοινωνικής ευημερίας.

Πρόκειται, λοιπόν, για μια οικονομική ανάλυση και οι ερευνητές αναγνωρίζουν τους περιορισμούς της. Οι χώρες που προχώρησαν σε λιτότητα βρίσκονταν ήδη αντιμέτωπες με οικονομική κρίση, ανεργία και άλλες κοινωνικές πιέσεις. Ωστόσο, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν διαφορετικές οικονομετρικές μεθόδους και οι βασικές αρνητικές συσχετίσεις παρέμειναν σταθερές.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗΣ



ΔΥΠΑ
ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Όταν η εργασία συναντά την ευκαιρία

ΠΗΓΗ: ΔΥΠΑ

Οι «Ημέρες Καριέρας» της ΔΥΠΑ που πραγματοποιήθηκαν στις 11 και 12 Σεπτεμβρίου στη Θεσσαλονίκη έστειλαν ένα ιδιαίτερα θετικό μήνυμα για την αγορά εργασίας. Για δύο ημέρες, εργαζόμενοι, άνεργοι και άνθρωποι που αναζητούν μια νέα επαγγελματική κατεύθυνση είχαν τη δυνατότητα να συναντήσουν από κοντά επιχειρήσεις που αναζητούν προσωπικό.

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε στην Αποθήκη Γ του Λιμανιού της Θεσσαλονίκης, με τη συμμετοχή περισσότερων από 100 επιχειρήσεων και περισσότερες από 2.500 διαθέσιμες θέσεις εργασίας σε διαφορετικούς κλάδους και ειδικότητες.

Το ενδιαφέρον του κόσμου ήταν ιδιαίτερα μεγάλο. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΔΥΠΑ, στις δύο ημέρες της διοργάνωσης συμμετείχαν 5.124 πολίτες. Κατατέθηκαν 6.025 βιογραφικά που ανταποκρίνονταν στις διαθέσιμες θέσεις, ενώ 932 υποψήφιοι προκρίθηκαν σε δεύτερη συνέντευξη.

Οι αριθμοί αυτοί δείχνουν ότι υπάρχει σημαντικό ενδιαφέρον για την αναζήτηση εργασίας, αλλά ταυτόχρονα και πραγματική ζήτηση από την πλευρά των επιχειρήσεων. Και ίσως αυτό είναι ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της συγκεκριμένης διοργάνωσης.

Οι «Ημέρες Καριέρας» δεν είναι απλώς μια ακόμη εκδήλωση όπου κάποιος αφήνει ένα βιογραφικό. Είναι μια ευκαιρία άμεσης επικοινωνίας. Ο υποψήφιος μπορεί να παρουσιάσει την εμπειρία και τις γνώσεις του, να συζητήσει με έναν εργοδότη και να ενημερωθεί για τις πραγματικές ανάγκες μιας επιχείρησης.

Την ίδια στιγμή, οι επιχειρήσεις μπορούν να γνωρίσουν ανθρώπους που αναζητούν εργασία και να αξιολογήσουν διαφορετικά προφίλ, δεξιότητες και επαγγελματικές εμπειρίες.

Η μεγάλη συμμετοχή στη Θεσσαλονίκη δείχνει επίσης ότι υπάρχει διάθεση από την πλευρά των πολιτών να αναζητήσουν ευκαιρίες, να διεκδικήσουν μια καλύτερη θέση και να κάνουν ένα νέο επαγγελματικό βήμα.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Πίσω από κάθε βιογραφικό υπάρχει ένας άνθρωπος που ψάχνει μια ευκαιρία και πίσω από κάθε επιχείρηση υπάρχει η ανάγκη να βρει τους κατάλληλους ανθρώπους. Όταν αυτές οι δύο ανάγκες συναντιούνται, δημιουργείται κάτι θετικό. Και για τη Θεσσαλονίκη, το γεγονός ότι περισσότεροι από 5.000 άνθρωποι συμμετείχαν σε μια τέτοια διοργάνωση είναι ένα αισιόδοξο μήνυμα για την εργασία και την τοπική οικονομία.

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



Μήπως οι κοινωνίες ξεχνούν την ιστορία τους;

Μια κοινωνία δε χάνει την ιστορική μνήμη της από τη μια μέρα στην άλλη. Η λήθη έρχεται σταδιακά. Αρχικά, ξεχνιούνται πρόσωπα και γεγονότα, στη συνέχεια απομακρύνονται οι ιστορίες από την καθημερινότητα και τελικά, ολόκληρες περίοδοι αντιμετωπίζονται σαν να μην έχουν πλέον σχέση με το παρόν.

Όμως, η ιστορία είναι ένας τρόπος να κατανοούμε πώς φτάσαμε μέχρι εδώ. Η μνήμη μιας κοινωνίας διαμορφώνει την ταυτότητά της αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τις κρίσεις, τις συγκρούσεις και τις αλλαγές. Γι' αυτό, η ιστορική γνώση δεν αφορά μόνο το παρελθόν. Αφορά και την ποιότητα της δημοκρατίας στο παρόν. Το Συμβούλιο της Ευρώπης θεωρεί την ιστορική εκπαίδευση σημαντικό εργαλείο για την καλλιέργεια κριτικής σκέψης, δημοκρατικής συνείδησης και ικανότητα κατανόησης διαφορετικών οπτικών δεδομένων.

Υπάρχει, όμως, μια καίρια διαφορά ανάμεσα στη μνήμη και στην πραγματικότητα. Όταν κάποιος θυμάται, δε σημαίνει ταυτόχρονα, πως πρέπει να εξιδανικεύει το παρελθόν του ή να κρατά μόνο όσα τον κάνουν να αισθάνεται υπερήφανος. Η πραγματική ιστορική μνήμη περιλαμβάνει και τις επιτυχίες και τα λάθη, τις νίκες και τις ήττες και τις δύσκολες σελίδες.

Όταν η ιστορική γνώση υποχωρεί, δημιουργείται χώρος για απλουστεύσεις. Γεγονότα αποσυνδέονται από το πλαίσιό τους, πρόσωπα μετατρέπονται σε σύμβολα και σύνθετες περίοδοι παρουσιάζονται ως εύκολες ιστορίες καλών και κακών. Το αποτέλεσμα δεν είναι μια λανθασμένη εικόνα του παρελθόντος, είναι μια κοινωνία περισσότερο ευάλωτη στη χειραγώγηση της μνήμης. Το ίδιο το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει θέσει πλέον στο επίκεντρο το ζήτημα της «χειραγώγησης της ιστορίας» και των συνεπειών της για τη δημοκρατία.

Επομένως, η ιστορία δε χρειάζεται να χρησιμοποιείται, για να διχάζει. Μπορεί να λειτουργήσει ακριβώς αντίθετα, ως εργαλείο κατανόησης. Δε χρειάζεται και δεν μπορούμε να θυμόμαστε τα πάντα. Χρειάζεται, ωστόσο, να εξετάζουμε τις πηγές και να ακούμε διαφορετικές απόψεις.

Μια κοινωνία που γνωρίζει την ιστορία της δεν είναι καταδικασμένη ή υποχρεωμένη να την επαναλαμβάνει, έχει τη δυνατότητα να την καταλάβει. Γιατί, αυτή είναι και η αξία της ιστορικής μνήμης.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Ολόκληρη η κοινωνία μια οικογένεια

ΠΗΓΕΣ: Πύλη Οικογενειακής Πολιτικής, UNICEF

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή ενός παιδιού που η οικογένεια, όπως τη γνωρίζουμε, δεν μπορεί να του προσφέρει την ασφάλεια που χρειάζεται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η κοινωνία καλείται να κάνει κάτι περισσότερο, να του προσφέρει ένα πραγματικό περιβάλλον φροντίδας και σταθερότητας.

Η αναδοχή, ίσως, είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτής της αλλαγής. Δε σημαίνει μόνο ότι ένα παιδί μεταφέρεται από ένα ίδρυμα σε ένα σπίτι. Σημαίνει πως αποκτά την ευκαιρία να μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον με σταθερές σχέσεις, προσωπική φροντίδα και ανθρώπους που μπορούν να είναι πραγματικά παρόντες στην καθημερινότητά του.

Η ελληνική πολιτική για την παιδική προστασία κινείται πλέον προς αυτή την κατεύθυνση. Το πρόγραμμα αναδοχής έχει ως στόχο τη μετάβαση από το ιδρυματικό μοντέλο στην οικογενειακή και κοινοτική φροντίδα, με την ιδρυματική διαβίωση να θεωρείται λύση τελευταίας ανάγκης.

Η αλλαγή αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η οικογένεια δεν είναι μόνο ένας χώρος διαμονής. Είναι σχέσεις, φροντίδα, σχολείο, παιχνίδι, ένα πρόσωπο που θα ακούσει το παιδί, όταν επιστρέψει από μια δύσκολη ημέρα.

Και η αναδοχή δεν αφορά μόνο μικρά παιδιά χωρίς οικογενειακό περιβάλλον. Υπάρχουν μορφές επαγγελματικής αναδοχής για παιδιά με αναπηρία ή αυξημένες ανάγκες φροντίδας, με ειδική εκπαίδευση και θεσμική και οικονομική υποστήριξη των αναδόχων.

Παράλληλα, υπάρχει και η επείγουσα αναδοχή, κυρίως, για βρέφη και πολύ μικρά παιδιά που βρίσκονται σε έκτακτη ανάγκη προστασίας. Μέσω της συνεργασίας εισαγγελικών αρχών, κοινωνικών υπηρεσιών και του Εθνικού Μητρώου Αναδόχων, μπορεί να δοθεί άμεσα μια οικογενειακή λύση σε περιπτώσεις όπου διαφορετικά ένα παιδί θα παρέμενε σε νοσοκομειακό ή ιδρυματικό περιβάλλον.

Η κατεύθυνση αυτή δεν είναι μόνο ελληνική. Η UNICEF υπογραμμίζει ότι τα παιδιά πρέπει, όταν αυτό είναι δυνατό και προς το συμφέρον τους, να μεγαλώνουν σε ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον και όχι σε ιδρυματικές δομές.

Η προστασία ενός παιδιού δεν είναι αποκλειστική υπόθεση του κράτους ούτε μόνο των κοινωνικών υπηρεσιών, αλλά πρωτίστως, είναι υπόθεση ολόκληρης της κοινωνίας.

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλημέρα σας!

Έχω ακούσει για το Ψηφιακό Μητρώο. Είναι υποχρεωτικό και τι πρέπει να έχει ένας περιπτεράς σε περίπτωση ελέγχου;

Γιώργος, Θεσσαλονίκη

Αγαπητέ Γιώργο,

Το νέο πλαίσιο προβλέπει υποχρεωτική εγγραφή των επιχειρήσεων που πωλούν καπνικά, αλκοόλ και συγκεκριμένα συναφή προϊόντα στο Ψηφιακό Μητρώο. Με την εγγραφή εκδίδεται έγγραφο με QR code, το οποίο μπορεί να ελεγχθεί από τις αρμόδιες αρχές. Η διαδικασία γίνεται ηλεκτρονικά και συνδέεται με τα στοιχεία της επιχείρησης και τον σχετικό ΚΑΔ.

Καλησπέρα,

Μπορώ να έχω προϊόντα νικοτίνης ή νέα προϊόντα καπνού στο περίπτερο όπως τα υπόλοιπα προϊόντα; Υπάρχουν ειδικοί κανόνες;

Μαρίνα, Βέροια

Γεια σου, Μαρίνα,

Υπάρχουν ειδικοί κανόνες και αυτό είναι ένα σημείο που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Το νέο πλαίσιο ρυθμίζει ειδικά τα ηλεκτρικά θερμαινόμενα προϊόντα χωρίς καπνό, τα προϊόντα νικοτίνης και τα σακουλάκια νικοτίνης. Δεν επιτρέπεται η πώλησή τους σε ανηλίκους, ενώ προβλέπεται ότι πρέπει να βρίσκονται σε ειδικές προθήκες και να διατίθενται μέσω υπαλλήλου.

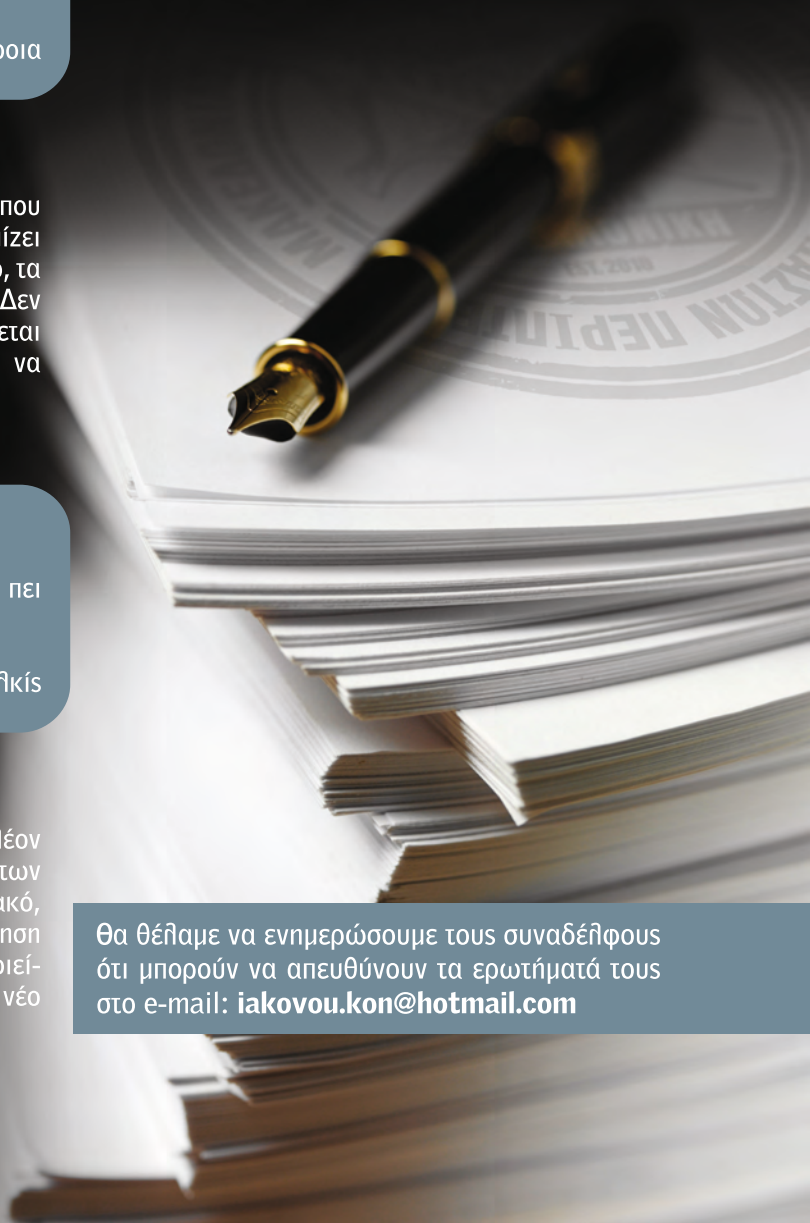
Καλημέρα σε όλους,

Αν έρθει ένας 17χρονος να αγοράσει τσιγάρα και μου πει ότι είναι 18, τι ευθύνη έχω εγώ ως πωλητής;

Γιώτα, Κιλκίς

Γεια σου, Γιώτα,

Η ευθύνη για την εξακρίβωση της ηλικίας ανήκει πλέον ρητά στον πωλητή. Για την πώληση καπνικών προϊόντων πρέπει να ζητείται αποδεικτικό ηλικίας, έντυπο ή ψηφιακό, και αν ο πελάτης δεν αποδείξει ότι είναι ενήλικος, η πώληση δεν μπορεί να γίνει. Η επαλήθευση μπορεί να πραγματοποιείται και μέσω των ψηφιακών εργαλείων που προβλέπει το νέο πλαίσιο.



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



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

Κωνσταντία Νικολαΐδου
Περίπτερο / Κατερίνη

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

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

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Λύνει το πρόβλημα των σχολείων η μονιμοποίηση των εκπαιδευτικών;

Με στοιχεία από το Υπουργείο Παιδείας

Η νέα σχολική χρονιά ξεκίνησε με μια σημαντική ενίσχυση του εκπαιδευτικού προσωπικού. Συνολικά, 5.487 μόνιμοι διορισμοί εκπαιδευτικών και μελών ΕΕΠ – ΕΒΠ έγιναν για το σχολικό έτος 2026 – 2027, σε Γενική Εκπαίδευση, Ειδική Αγωγή και άλλες ειδικότητες.

Από αυτούς, 4.789 είναι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι οποίοι διορίστηκαν σε κενές οργανικές θέσεις. Οι αριθμοί είναι σημαντικοί. Δεν απαντούν, όμως, στο βασικό ερώτημα, αρκούν οι διορισμοί, για να αντιμετωπιστούν οι πραγματικές ανάγκες των ελληνικών σχολείων;

Στην εκπαίδευση, ένα κενό δεν είναι ίδιο παντού. Άλλες ανάγκες έχει ένα μεγάλο σχολείο σε μια αστική περιοχή και άλλες σε ένα μικρό σχολείο σε μια ορεινή περιοχή ή σε ένα απομακρυσμένο νησί.

Η κατανομή των νέων διορισμών δείχνει πού εντοπίζονται σημαντικές ανάγκες. Από τους 5.487 διορισμούς, 2.403 αφορούν τη Γενική Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, 910 τη Γενική Δευτεροβάθμια, ενώ σημαντικός αριθμός κατευθύνεται στην Ειδική Αγωγή: 309 στην Πρωτοβάθμια και 1.303 στη Δευτεροβάθμια. Παράλληλα, 470 θέσεις αφορούν ΕΕΠ και ΕΒΠ. Αυτό σημαίνει ότι το ζήτημα αφορά τις ειδικότητες που χρειαζόμαστε, τις περιοχές και τα σχολεία.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η μεγάλη παρουσία της Ειδικής Αγωγής στη φετινή κατανομή. Οι 1.612 μόνιμοι διορισμοί εκπαιδευτικών ΕΑΕ σε Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια, μαζί με τους διορισμούς ΕΕΠ – ΕΒΠ, δείχνουν ότι οι ανάγκες του σύγχρονου σχολείου δεν περιορίζονται πλέον στην κάλυψη των κλασικών διδακτικών κενών.

Ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, και ειδικό βοηθητικό προσωπικό αποτελούν καίριο τμήμα της σχολικής πραγματικότητας. Στους 470 διορισμούς ΕΕΠ – ΕΒΠ περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, 160 ψυχολόγοι και 160 κοινωνικοί λειτουργοί.

Το σχολείο του 2026 οφείλει να συμβαδίσει με τις ανάγκες των μαθητών που είναι πιο σύνθετες και η εκπαιδευτική διαδικασία απαιτεί περισσότερους επαγγελματίες γύρω από τον εκπαιδευτικό.

Αναμφισβήτητα, οι 5.487 διορισμοί συμβολίζουν μια βασική παρέμβαση. Ωστόσο, το ερώτημα που τίθεται είναι πού χρειάζονται περισσότερο οι εκπαιδευτικοί βάσει των νέων δεδομένων.

Η δημογραφική αλλαγή, η μείωση του μαθητικού πληθυσμού σε ορισμένες περιοχές, η ενίσχυση της Ειδικής Αγωγής και η ανάγκη για νέες ειδικότητες μεταβάλλουν σταδιακά τον χάρτη της εκπαίδευσης.



ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μήτταs Νικόλαος
Πρόεδρος του Κέντρου "ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ"
3ης Σεπτεμβρίου 28, 546 36 Θεσσαλονίκη
Τ. 2310 211504, 6978 642610
e-mail: kentro.pnois@gmail.com
www.kentropnoizois.gr

Τα γηρατειά δεν είναι βάρος, αλλά μια νέα περίοδος ζωής με ευκαιρίες και δυνατότητες

Τα γηρατειά είναι ένα φυσικό στάδιο της ζωής. Πολλοί άνθρωποι τα συνδέουν με την κούραση, τη μοναξιά και τα προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η μεγάλη ηλικία δεν σημαίνει ότι η ζωή τελειώνει. Μπορεί να είναι μια νέα αρχή, με περισσότερο ελεύθερο χρόνο, ενδιαφέρουσες ασχολίες και όμορφες στιγμές.

Με τα χρόνια, ο άνθρωπος αποκτά γνώσεις και εμπειρίες. Μαθαίνει να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και να εκτιμά όσα έχουν πραγματική αξία. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να μοιράζονται όσα έχουν μάθει με τα παιδιά και τα εγγόνια τους. Μέσα από τις συμβουλές και τις ιστορίες τους, μεταδίδουν σημαντικές αξίες, όπως η αγάπη, η υπομονή και ο σεβασμός. Έτσι, διατηρούν τη σύνδεση ανάμεσα στις γενιές και προσφέρουν πολλά στην οικογένεια και στην κοινωνία.

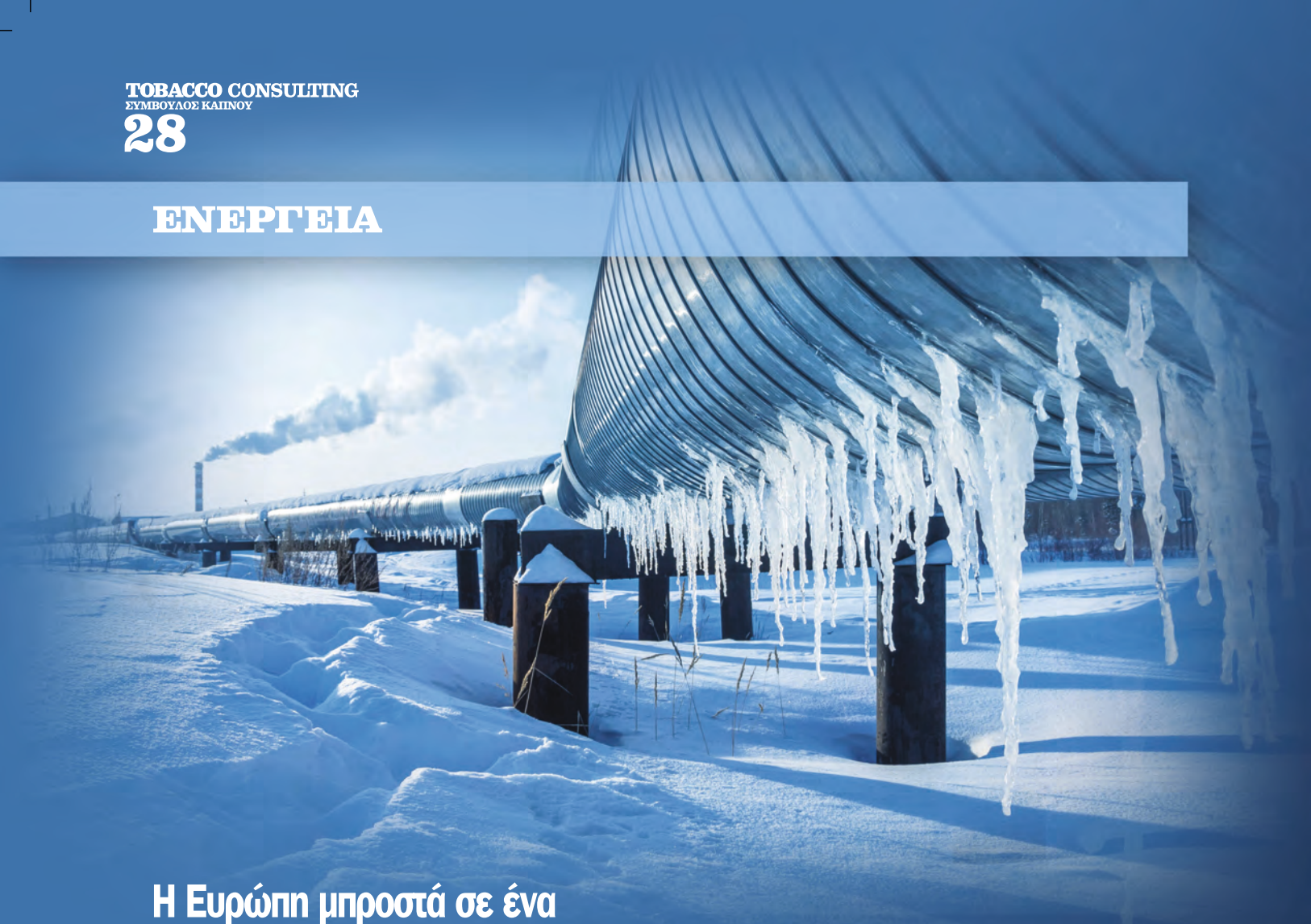
Η συνταξιοδότηση είναι μια σημαντική αλλαγή στη ζωή ενός ανθρώπου. Η διακοπή της εργασίας προσφέρει περισσότερο ελεύθερο χρόνο, αλλά η προσαρμογή στη νέα καθημερινότητα μπορεί να είναι δύσκολη. Για παράδειγμα, ο κύριος Γιώργος συνταξιοδοτήθηκε στα εξήντα επτά του χρόνια, ύστερα από πολλές δεκαετίες εργασίας. Στην αρχή, ένιωθε ότι του έλειπε η καθημερινή απασχόληση και δεν ήξερε πώς να αξιοποιήσει τον χρόνο του. Σταδιακά, όμως, άρχισε να φροντίζει τον κήπο του, να περπατά στη γειτονιά και να συμμετέχει σε μια ομάδα εθελοντών. Παράλληλα, βοηθούσε τα εγγόνια του στα μαθήματά τους. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, γνώρισε νέους ανθρώπους και βρήκε ξανά τη χαρά της δημιουργίας. Η εμπειρία του δείχνει ότι η συνταξιοδότηση μπορεί να ανοίξει τον δρόμο για μια διαφορετική, αλλά εξίσου ενδιαφέρουσα ζωή.

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν την καθημερινότητα πιο ευχάριστη. Το διάβασμα, η μουσική, η κηπουρική, οι περίπατοι και τα ταξίδια είναι μερικές από αυτές. Επίσης, οι συναντήσεις με φίλους και η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις βοηθούν στη διατήρηση της κοινωνικής επαφής. Η σωστή διατροφή και η ήπια άσκηση συμβάλλουν, παράλληλα, στην καλή υγεία. Το σημαντικό είναι κάθε άνθρωπος να επιλέγει όσα του αρέσουν και του δίνουν χαρά.

Βέβαια, η τρίτη ηλικία έχει και δυσκολίες. Τα προβλήματα υγείας, οι οικονομικές δυσκολίες και η απώλεια αγαπημένων προσώπων μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη ζωή. Ιδιαίτερα η μοναξιά κάνει πολλούς ηλικιωμένους να αισθάνονται απομονωμένοι. Γι' αυτό, η παρουσία της οικογένειας και των φίλων είναι πολύτιμη. Μια επίσκεψη, ένα τηλεφώνημα ή μια ειλικρινής συζήτηση μπορούν να τους κάνουν να νιώσουν ότι κάποιος νοιάζεται γι' αυτούς. Ταυτόχρονα, η πολιτεία οφείλει να εξασφαλίζει καλή ιατρική περίθαλψη, ασφαλή κατοικία και αξιοπρεπείς συνθήκες διαβίωσης. Κανένας άνθρωπος δεν πρέπει να παραμερίζεται εξαιτίας της ηλικίας του.

Τα γηρατειά δεν είναι βάρος, αλλά ένα φυσικό μέρος της ζωής που έχει τις δικές του δυσκολίες και ομορφιές. Οι ηλικιωμένοι αξίζουν σεβασμό και φροντίδα, καθώς εξακολουθούν να έχουν ανάγκες, όνειρα και δυνατότητες. Με τη στήριξη της οικογένειας και της κοινωνίας, μπορούν να παραμένουν ενεργοί και να απολαμβάνουν την καθημερινότητά τους. Άλλωστε, η ηλικία δεν καθορίζει την αξία ενός ανθρώπου. Κάθε περίοδος της ζωής μπορεί να προσφέρει νέες εμπειρίες και ευκαιρίες για μια νέα αρχή.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Η Ευρώπη μπροστά σε ένα νέο ενεργειακό χειμώνα

ΠΗΓΕΣ: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Reuters, ENTSOG

Η Ευρώπη μπαίνει στον χειμώνα του 2026 με μια σημαντική πρόκληση. Από τη μια πλευρά, τα αποθέματα φυσικού αερίου τα οποία είναι αισθητά χαμηλότερα από τα συνηθισμένα, σύμφωνα με τις πληροφορίες των ειδικών. Από την άλλη, οι διεθνείς εξελίξεις έχουν οδηγήσει ξανά τις τιμές σε υψηλά επίπεδα.

Τον Σεπτέμβριο, οι ευρωπαϊκές αποθήκες φυσικού αερίου ήταν περίπου 65 – 67% γεμάτες, το χαμηλότερο επίπεδο για αυτή την εποχή εδώ και περίπου 15 χρόνια. Παράλληλα, η τιμή αναφοράς TTF στην Ευρώπη ξεπέρασε πρόσφατα τα 75 ευρώ ανά μεγαβατώρα, περισσότερο από διπλάσια σε σχέση με ένα χρόνο πριν.

Η εικόνα αυτή δε σημαίνει ότι η Ευρώπη οδηγείται αναγκαστικά σε έλλειψη φυσικού αερίου. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εξακολουθεί να εκτιμά πως δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος για την ασφάλεια εφοδιασμού. Η Ευρώπη έχει πλέον περισσότερες δυνατότητες εισαγωγής LNG, έχει διαφοροποιήσει τους προμηθευτές της και έχει μειώσει την κατανάλωση φυσικού αερίου.

Ένας ψυχρός χειμώνας, μια νέα διαταραχή στις διεθνείς μεταφορές LNG ή μια παρατεταμένη γεωπολιτική κρίση θα μπορούσαν να αυξήσουν ακόμη περισσότερο τον ανταγωνισμό για τα διαθέσιμα φορτία και μαζί, τις τιμές. Οι αναλύσεις του «ENTSOG», του Ευρωπαϊκού Δικτύου Διαχειριστών Συστημάτων Μεταφοράς Φυσικού Αερίου, αποκαλύπτουν ότι η ευρωπαϊκή ενεργειακή υποδομή μπορεί να ανταποκριθεί, υπό την προϋπόθεση ότι θα εξασφαλιστούν επαρκείς ποσότητες φυσικού αερίου.

Βέβαια, το ζήτημα δεν αφορά μόνο την ποσότητα του διαθέσιμου αερίου, αφορά και το κόστος. Η Ευρώπη έχει περιορίσει την εξάρτησή της από το ρωσικό φυσικό αέριο, όμως, δεν έχει ακόμη δημιουργήσει ένα νέο ενεργειακό μοντέλο.

Μια νέα άνοδος των τιμών θα μεταφερθεί στην ηλεκτρική ενέργεια, στη βιομηχανία, στις επιχειρήσεις και τελικά, στα νοικοκυριά, επηρεάζοντας το κόστος παραγωγής, τις τιμές προϊόντων και την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής οικονομίας.

Η Ευρώπη έχει κάνει σημαντικά βήματα από την ενεργειακή κρίση του 2022, ωστόσο, η σημερινή κατάσταση αποδεικνύει ότι η ενεργειακή αυτονομία παραμένει ζητούμενο.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Η Ευρώπη «στεγνώνει»

ΠΗΓΕΣ: Ευρωπαϊκή Επιτροπή «Joint Research Centre, Reuters

Από τον Ρήνο και τον Δούναβη έως τον Πάδο και τον Λίγηρα, η πτώση της στάθμης του νερού μετατρέπεται σε οικονομικό και ενεργειακό πρόβλημα. Η ξηρασία του 2026 δείχνει ότι το νερό γίνεται πλέον κρίσιμος παράγοντας ακόμα και για την οικονομία.

Το καλοκαίρι, η Ευρώπη δεν αντιμετώπισε απλώς ένα κύμα υψηλών θερμοκρασιών αλλά ένα πρόβλημα που επηρεάζει ταυτόχρονα την αγροτική παραγωγή, την ενέργεια, τις μεταφορές, τη βιομηχανία και την επάρκεια νερού.

Η εικόνα που καταγράφει το «Joint Research Centre» της Ευρωπαϊκής Επιτροπής είναι χαρακτηριστική. Η παρατεταμένη έλλειψη βροχοπτώσεων σε συνδυασμό με επαναλαμβανόμενα κύματα καύσωνα επιδείνωσε την ξηρασία από την άνοιξη και έπειτα. Τον Αύγουστο, ο Δούναβης, ο Πάδος, ο Ρήνος και ο Λίγηρας έφτασαν σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα.

Το JRC επισημαίνει ταυτόχρονα ότι οι πολύ χαμηλές στάθμες του Ρήνου και του Δούναβη έχουν επηρεάσει ήδη την υδροηλεκτρική παραγωγή. Επιπλέον, υποστηρίζει ότι οι υψηλές θερμοκρασίες επιδείνωσαν τις προοπτικές των θερινών καλλιεργειών στη δυτική και κεντρική Ευρώπη. Οι προβλέψεις για τις αποδόσεις των καλλιεργειών υποχώρησαν έως και 14% κάτω από τον μέσο όρο της τελευταίας πενταετίας.

Για παράδειγμα, το καλαμπόκι, όπως, βέβαια και άλλες καλλιέργειες βρίσκονται στην πρώτη γραμμή. Σε χώρες όπως η Ρουμανία και η Ουγγαρία, η επαναλαμβανόμενη ξηρασία και οι υψηλές θερμοκρασίες έχουν ήδη προκαλέσει σημαντικές απώλειες στην παραγωγή. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εκτιμά ότι η παραγωγή καλαμποκιού στην ΕΕ το 2026 είναι περίπου 20% χαμηλότερη από τον πρόσφατο μέσο όρο.

Το αποτέλεσμα φτάνει ακόμη και στο ράφι του σούπερ μάρκετ, καθώς, όσο μειώνεται η παραγωγή, αυξάνεται η ανάγκη για εισαγωγές και ενισχύεται η πίεση στις τιμές.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι ο Ρήνος αποτελεί έναν από τους βασικούς εμπορικούς διαδρόμους της Ευρώπης. Όταν πέφτει η στάθμη του, τα πλοία δεν μπορούν να μεταφέρουν τα ίδια φορτία. Συνεπώς, το κόστος μεταφοράς αυξάνεται. Τον Αύγουστο, τα επίπεδα του Ρήνου παρέμεναν κοντά σε ιστορικά χαμηλά, δημιουργώντας προβλήματα στη ναυσιπλοΐα. Το ίδιο συνέβη στον Δούναβη. Τον Ιούλιο, σε τμήματα της Ρουμανίας η στάθμη έπεσε στο χαμηλότερο επίπεδο από το 1996, προκαλώντας προβλήματα στη ναυσιπλοΐα και οδηγώντας σε περιορισμούς στην άρδευση.

Το νερό, λοιπόν, θεωρείται οικονομική υποδομή. Η Ευρώπη έχει επενδύσει σε δρόμους, λιμάνια και αγωγούς. Τώρα, καλείται να επενδύσει και στην ανθεκτικότητα του υδάτινου συστήματός της.

ΥΓΕΙΑ



Το κόστος της υγείας

ΠΗΓΕΣ: ΟΟΣΑ, ΕΛΣΤΑΤ, ΙΟΒΕ

Η πρόσβαση στην υγεία θεωρείται δικαίωμα. Στην πράξη, όμως, ένα σημαντικό μέρος του κόστους μεταφέρεται απευθείας στις τσέπες των ελληνικών νοικοκυριών. Η Ελλάδα εξακολουθεί να βρίσκεται στις χώρες της Ευρώπης όπου οι πολίτες συμμετέχουν περισσότερο στην κάλυψη των δαπανών υγείας.

Τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία του ΟΟΣΑ αποδεικνύουν ότι οι συνολικές δαπάνες υγείας στην Ελλάδα αντιστοιχούν στο 8,1% του ΑΕΠ. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό, όμως, βρίσκεται στο ποιος πληρώνει. Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΟΟΣΑ και της Παγκόσμιας Τράπεζας, οι άμεσες πληρωμές των πολιτών αντιστοιχούν περίπου στο 34% της συνολικής δαπάνης υγείας στην Ελλάδα. Το ποσοστό είναι υπερδιπλάσιο του μέσου όρου του ΟΟΣΑ.

Με λίγα λόγια, λοιπόν, ο πολίτης δεν πληρώνει μόνο μέσω της φορολογίας και των ασφαλιστικών εισφορών. Πληρώνει ξανά, όταν χρειάζεται υπηρεσίες που δεν καλύπτονται πλήρως από το δημόσιο σύστημα, όπως φάρμακα, διαγνωστικές εξετάσεις, ιδιώτες γιατρούς και άλλες υπηρεσίες.

Ιδιαίτερα ευάλωτες εμφανίζονται οι οικογένειες με χαμηλά εισοδήματα, οι ηλικιωμένοι και όσοι κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές, όπου η πρόσβαση σε δημόσιες δομές υγείας είναι πιο περιορισμένη. Σε πολλές περιπτώσεις, οι πολίτες αναγκάζονται να καταφεύγουν στον ιδιωτικό τομέα προκειμένου να εξασφαλίσουν ταχύτερη εξυπηρέτηση ή εξειδικευμένες υπηρεσίες, αυξάνοντας ακόμη περισσότερο το οικογενειακό κόστος.

Η εικόνα αποτυπώνεται και στα συνολικά μεγέθη. Η ΕΛΣΤΑΤ καταγράφει για το 2024 συνολικές δαπάνες υγείας 19,87 δισεκατομμυρίων ευρώ, από 18,90 δισεκατομμύρια το 2023.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο οικονομικό. Είναι ταυτόχρονα και κοινωνικό. Όσο μεγαλύτερη είναι η συμμετοχή του νοικοκυριού, τόσο περισσότερο η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας μπορεί να επηρεάζεται από το εισόδημα. Πρόσφατη ανάλυση του ΙΟΒΕ επισημαίνει αυτή την απόσταση της Ελλάδας από την Ευρώπη ως προς τις ιδιωτικές δαπάνες και τις ανισότητες στην πρόσβαση.

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει βήματα ενίσχυσης του Εθνικού Συστήματος Υγείας, με επενδύσεις σε υποδομές, ψηφιακές υπηρεσίες και προγράμματα πρόληψης που χρηματοδοτούνται και από ευρωπαϊκούς πόρους. Ωστόσο, οι διεθνείς οργανισμοί επισημαίνουν ότι η ουσιαστική μείωση των ιδιωτικών δαπανών απαιτεί μακροπρόθεσμες πολιτικές: ενίσχυση της πρωτοβάθμιας φροντίδας, καλύτερη στελέχωση των δημόσιων δομών, περιορισμό των χρόνων αναμονής και ευρύτερη κάλυψη εξετάσεων και φαρμάκων.

Η συζήτηση για την υγεία, επομένως, δεν αφορά αποκλειστικά τους προϋπολογισμούς και τους αριθμούς. Αφορά την κοινωνική συνοχή, την ισότητα και την ποιότητα ζωής.





Αναστασία Δ. Κόκκαλη
Κλινικός Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D.
Μέλος του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων
British Dietetic Association
info@kokkalidiet.gr, ***www.kokkalidiet.gr***

Smart Kitchens:
Πώς οι "έξυπνες συσκευές" αλλάζουν τις διατροφικές μας συνήθειες

Η κουζίνα ήταν πάντα η «καρδιά» του σπιτιού, το μέρος όπου μαγειρεύουμε, δοκιμάζουμε, μοιραζόμαστε στιγμές και φροντίζουμε τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας. Τα τελευταία χρόνια, όμως, η τεχνολογία ήρθε να αλλάξει ριζικά αυτή τη σχέση. Οι λεγόμενες smart kitchens δεν είναι πια σενάριο επιστημονικής φαντασίας· είναι μια νέα πραγματικότητα που υπόσχεται πιο εύκολη, πιο βιώσιμη και – γιατί όχι – πιο υγιεινή διατροφή.

Τι είναι οι Smart Kitchens και ποιες συσκευές περιλαμβάνουν;

Ο όρος smart kitchen αναφέρεται σε έναν χώρο όπου οι ηλεκτρικές συσκευές και τα εργαλεία επικοινωνούν μεταξύ τους, συνδέονται στο διαδίκτυο και λειτουργούν με τεχνολογία αισθητήρων, τεχνητής νοημοσύνης και φωνητικών εντολών. Στόχος τους; Να κάνουν το μαγείρεμα πιο απλό, πιο ακριβές και πιο "έξυπνο".

Οι βασικές κατηγορίες έξυπνων συσκευών περιλαμβάνουν:

- **Smart ψυγεία:** διαθέτουν εσωτερική κάμερα, καταγράφουν τα τρόφιμα που υπάρχουν, ενημερώνουν για ημερομηνίες λήξης, και μέσω εφαρμογών προτείνουν συνταγές με βάση τα διαθέσιμα υλικά.
- **Έξυπνοι φούρνοι:** ρυθμίζουν μόνοι τους χρόνο και θερμοκρασία, αναγνωρίζουν το είδος του φαγητού και ειδοποιούν στο κινητό όταν είναι έτοιμο.
- **Ζυγαριές και θερμόμετρα Bluetooth:** στέλνουν ακριβή δεδομένα μαγειρέματος στο smartphone, βοηθώντας στη διατήρηση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων.
- **Smart καφετιέρες & βραστήρες:** μπορούν να ενεργοποιηθούν από το κινητό ή με φωνητική εντολή, ώστε να ετοιμάζουν το ρόφημα την ώρα που ξυπνάμε.
- **Συσκευές ανακύκλωσης και κομποστοποίησης:** μειώνουν τη σπατάλη τροφίμων, μετατρέποντας τα υπολείμματα σε λίπασμα με το πάτημα ενός κουμπιού.
- **Εφαρμογές διατροφής & συνταγών** που "συνομιλούν" με τις συσκευές, παρακολουθούν θερμίδες, μακροθρεπτικά συστατικά και παρέχουν διατροφικές προτάσεις.

Στην ουσία, η "έξυπνη κουζίνα" μετατρέπεται σε έναν ψηφιακό βοηθό που σε καθοδηγεί από το σούπερ μάρκετ μέχρι το πιάτο.

Πώς συμβάλλουν στη διευκόλυνση της καθημερινής μαγειρικής;

Η καθημερινότητα των περισσότερων ανθρώπων είναι γεμάτη υποχρεώσεις, εργασία, οικογένεια, μετακινήσεις, άγχος. Συχνά η μαγειρική μοιάζει με ακόμα ένα βάρος. Οι smart συσκευές έρχονται να απλοποιήσουν αυτή τη διαδικασία με πρακτικούς τρόπους:

- Εξοικονόμηση χρόνου
- Ακρίβεια στη μαγειρική.
- Μείωση σπατάλης
- Εξατομίκευση

Επηρεάζουν οι "έξυπνες" συσκευές τις διατροφικές μας επιλογές;

Η απάντηση είναι ναι! Από τη μία, η ευκολία που προσφέρουν οι smart kitchens μπορεί να προάγει υγιεινότερες επιλογές, διότι:

- Οι προτάσεις συνταγών βασίζονται στα τρόφιμα που ήδη υπάρχουν στο σπίτι, αποτρέποντας το "τεμπέλικο delivery".
- Οι εφαρμογές παρακολουθούν θερμίδες, προτείνουν ισορροπημένα πιάτα και θυμίζουν πότε να πίνουμε νερό ή να τρώμε φρούτα.
- Ο ακριβής έλεγχος θερμοκρασίας και χρόνου μαγειρέματος διατηρεί καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά.

Από την άλλη, υπάρχει και η παγίδα της υπερ-εξάρτησης από την τεχνολογία: όταν όλα γίνονται "αυτόματα", υπάρχει ο κίνδυνος να χαθεί η προσωπική σχέση με το φαγητό η αίσθηση της δημιουργίας, της γεύσης, της διαίσθησης. Η ισορροπία, όπως πάντα, είναι το κλειδί. Η τεχνολογία πρέπει να μας υποστηρίζει, όχι να μας αντικαθιστά.

Τελική σκέψη

Η "έξυπνη κουζίνα" δεν είναι απλώς μια πολυτέλεια του μέλλοντος· είναι ένας σύμμαχος του παρόντος για όποιον θέλει να βελτιώσει τη σχέση του με τη διατροφή. Με λίγη καθοδήγηση, λίγη τεχνογνωσία και πολλή φροντίδα, η τεχνολογία μπορεί να γίνει το πιο ισχυρό εργαλείο για να κάνουμε την υγιεινή επιλογή, την εύκολη επιλογή.

ΠΩΛΗΣΗ ΑΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18



Άρθρο 4

Ρύθμιση για τα αλκοολούχα ποτά

Απαγορεύεται σε ανηλίκους η είσοδος και παραμονή, καθώς και η οποιασδήποτε μορφής απασχόληση σε κέντρα διασκεδάσεως και αμιγή μπαρ,

καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε όλα τα δημόσια κέντρα,

εξαιρουμένων των περιπτώσεων ιδιωτικών εκδηλώσεων...

Γ. Σε όσους πωλούν προϊόντα καπνού και αλκοόλ σε ανηλίκους

κατά παράβαση των άρθρων 2 και 4 του Ν. 3730/2008 ή ανέχονται παραβίαση της απαγόρευσης

διατάξεις του παρόντος επιβάλλεται πρόστιμο από 500 έως 10.000 ευρώ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2, που επισ

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

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ
Αρ. Φύλλου 262 / ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ / Άρθρο 2
23 Δεκεμβρίου 2008

ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ, ΨΙΛΙΚΩΝ & ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
TOBACCO CONSULTING
ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
EST. 2010

Μία ευγενική υπενθύμιση από την

ΠΗΓΗ: Αναβάθμιση του Εθνικού Συστήματος υγείας & λοιπές διατάξεις αρμοδιότητας του ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

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

ΕΝΤΥΠΟ: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ώρα*	Υπεύθυνος	Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ώρα*	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 ≤ 4 °C
Συνιστώμενη θερμοκρασία κατάψυξης ≤-18 °C

ΚΟΨΤΕ ΕΔΩ

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.

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
OPEN

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

Σκάναρε 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. ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΠΙΣΤΑ. ΜΑΖΙ.

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ