μηνιαία έκδοση | διανέμεται δωρεάν

TOBACCO CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

www.tobacco.com.gr

ΤΕΥΧΟΣ 173 | ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

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



Η ανάγκη αξιοποίησης
των κλειστών ακινήτων
σελ.6

Παραγωγικότητα:
Το μεγάλο στοίχημα
της ελληνικής οικονομίας
σελ.10

Ποιο είναι το
πραγματικό κόστος ζωής
στην Ευρώπη;
σελ.14

Θεσσαλονίκη:
Εξαρθρώθηκε κύκλωμα
λαθρεμπορίας τσιγάρων –
17 εκατομμύρια τσιγάρα
και παράνομο όφελος
1,36 εκατ. ευρώ
σελ.18

Το σχολείο
μετά το κουδούνι
σελ.26

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



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

Black Month

ΣΥΣΚΕΥΗ +3 ΠΑΚΕΤΑ EVO ή LYO

ΜΟΝΟ

15€

από ~~29€~~

είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

TOBACCO CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

μηνιαία έκδοση

ΤΕΥΧΟΣ 173 | ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 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...

04
Η αξία της
δεύτερης ευκαιρίας

09
Πόσο ασφαλείς
είμαστε online;

13
45 χρόνια IMPERIAL Brands Hellas:
Μαζί για το Αύριο της Αγοράς. Σήμερα.

19
Η εικόνα
της Ευρώπης

28
Ο ρόλος του νοικοκυριού
στην ενέργεια

31
Σακχαρώδης Διαβήτης:
Η γνώση και η σωστή διατροφή είναι η καλύτερη πρόληψη

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

Η αξία της δεύτερης ευκαιρίας

Με πληροφορίες
από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Υπάρχουν άνθρωποι που αλλάζουν επάγγελμα στα 30, στα 40 ή ακόμη και στα 50 τους. Άνθρωποι που επιστρέφουν στα θρανία, αποκτούν μια νέα ειδικότητα, μαθαίνουν μια διαφορετική δεξιότητα ή αποφασίζουν να ξεκινήσουν πάλι από την αρχή. Σε μια εποχή μεγάλων αλλαγών στην αγορά εργασίας, η δεύτερη ευκαιρία δεν είναι εξαίρεση αλλά ανάγκη.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή επισημαίνει ότι η Ελλάδα αντιμετωπίζει σημαντικές αναντιστοιχίες δεξιοτήτων, ενώ η συμμετοχή των ενηλίκων στη δια βίου μάθηση παραμένει χαμηλή. Το 2022, για παράδειγμα, μόλις το 15,1% των Ελλήνων ηλικίας 25 – 64 ετών είχε συμμετάσχει σε εκπαίδευση ή κατάρτιση τους προηγούμενους 12 μήνες, έναντι 39,5% στην Ευρωπαϊκή Ένωση.
Αυτό σημαίνει πως υπάρχει ένα μεγάλο ανεκμετάλλευτο δυναμικό ανθρώπων που θα μπορούσαν να αποκτήσουν νέες γνώσεις και να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας με περισσότερες επιλογές. Η ίδια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υπογραμμίζει την ανάγκη για πιο εξατομικευμένες ευκαιρίες δια βίου μάθησης, ώστε η εκπαίδευση να ανταποκρίνεται καλύτερα στις πραγματικές ανάγκες της αγοράς.
Η δεύτερη ευκαιρία, όμως, αφορά και την αντίληψή μας για την αποτυχία. Ένα πτυχίο που δεν αξιοποιήθηκε, μια δουλειά που δεν προχώρησε, μια επαγγελματική επιλογή που αποδείχθηκε λανθασμένη δε χρειάζεται να καθορίζει ολόκληρη τη ζωή ενός ανθρώπου.
Η Ευρώπη έχει ήδη θέσει ως στόχο έως το 2030 τουλάχιστον το 60% των ενηλίκων να συμμετέχει κάθε χρόνο σε κάποια μορφή εκπαίδευσης ή κατάρτισης.
Το ζητούμενο, λοιπόν, δεν είναι τα περισσότερα προγράμματα, ίσως, είναι μια κοινωνία που επιτρέπει στους ανθρώπους να δοκιμάσουν και πάλι τις δυνατότητές τους.

Γιατί, η πραγματική αξία μιας δεύτερης ευκαιρίας δε βρίσκεται μόνο στο αποτέλεσμα. Βρίσκεται στην ίδια την πεποίθηση ότι κανείς δεν πρέπει να θεωρεί πως όλα έχουν τελειώσει, επειδή κάποτε μπορεί να είχε λάβει λανθασμένο δρόμο.





Του **Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών, Ψιλικών & Ενοικιαστών Περιπτέρων Μακεδονίας

Δημοτικού Συμβούλου Δήμου Θεσσαλονίκης

Πρώην Αντιδημάρχου Καθαριότητας, Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων Δήμου Θεσσαλονίκης

Η οικονομία της καθημερινότητας

Όταν μιλάμε για την οικονομία, συχνά μιλάμε με αριθμούς. Αν αυξήθηκε το ΑΕΠ, αν μειώθηκε η ανεργία, αν αυξήθηκαν οι επενδύσεις κτλ. Όλα αυτά έχουν τη σημασία τους. Υπάρχει, όμως, και μια άλλη οικονομία, εκείνη που δεν καταγράφεται εύκολα στους πίνακες, η οικονομία της καθημερινότητας.

Είναι, λοιπόν, ο άνθρωπος που στο τέλος του μήνα μετρά τι του έχει απομείνει. Είναι η οικογένεια που πρέπει να πληρώσει το ενοίκιο ή τη δόση του στεγαστικού, τους λογαριασμούς, τις μετακινήσεις και τις καθημερινές ανάγκες. Και είναι ο επαγγελματίας που κάθε πρωί ανοίγει την επιχείρησή του γνωρίζοντας ότι πριν ακόμη κάνει τον πρώτο του τζίρο, έχει ήδη μια σειρά από έξοδα να καλύψει.

Αυτό, ίσως είναι το πιο δύσκολο σημείο της σημερινής οικονομικής πραγματικότητας. Η αύξηση του εισοδήματος δε σημαίνει απαραίτητα και μεγαλύτερη οικονομική άνεση. Όταν αυξάνονται παράλληλα οι υποχρεώσεις και το κόστος ζωής, η διαφορά μπορεί να αποδεικνύεται πολύ μικρότερη στην πράξη.

Το ίδιο ισχύει και για την αγορά. Οι μικρές επιχειρήσεις αποτελούν καθημερινό κομμάτι της οικονομικής ζωής, όχι μόνο επειδή δημιουργούν θέσεις εργασίας, αλλά επειδή βρίσκονται μέσα στις γειτονιές και στις τοπικές κοινωνίες. Η βιωσιμότητά τους εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων: από το κόστος λειτουργίας και τη φορολογία μέχρι την κατανάλωση και την αγοραστική δυνατότητα των πολιτών.

Η οικονομία, λοιπόν, δεν είναι κάτι μακρινό. Είναι το σούπερ μάρκετ, το ενοίκιο, ο λογαριασμός, η μικρή αγορά που κάποιος θα αποφασίσει αν θα κάνει ή θα αναβάλει. Είναι επίσης το μικρό κατάστημα που προσπαθεί να παραμείνει ανοιχτό και να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του.

Γι' αυτό και η πραγματική εικόνα της οικονομίας βρίσκεται τελικά στην καθημερινότητα. Στο αν ο πολίτης μπορεί να καλύπτει τις ανάγκες του, αν ο επαγγελματίας μπορεί να λειτουργεί με βιώσιμο τρόπο και αν υπάρχει η δυνατότητα να προγραμματιστεί η επόμενη ημέρα με μεγαλύτερη ασφάλεια. Εκεί, στην καθημερινή ζωή, αποκτούν την πραγματική τους σημασία όλοι οι οικονομικοί αριθμοί.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



Η ανάγκη αξιοποίησης των κλειστών ακινήτων

ΠΗΓΕΣ: Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, ΔΥΠΑ, Eurostat

Στην Ελλάδα υπάρχει ένα παράδοξο που δύσκολα μπορεί να αγνοηθεί. Την ίδια στιγμή που χιλιάδες νοικοκυριά δυσκολεύονται να βρουν προσιτή κατοικία, ένα σημαντικό μέρος του υπάρχοντος οικιστικού αποθέματος παραμένει κλειστό και αναξιοποίητο.

Στοιχεία που έχουν παρουσιαστεί τα τελευταία χρόνια δείχνουν ότι οι κενές κατοικίες στη χώρα είναι εκατοντάδες χιλιάδες. Μάλιστα, στοιχεία από τις φορολογικές δηλώσεις έχουν χρησιμοποιηθεί, για να εκτιμηθεί το μέγεθος του προβλήματος, με περίπου 770.000 κενές κατοικίες να έχουν καταγραφεί σε σχετική έρευνα.

Το ερώτημα, λοιπόν, που τίθεται είναι το εξής: Μπορεί ένα μέρος αυτού του αποθέματος να επιστρέψει στην αγορά;

Η απάντηση φαίνεται να περνάει σε μεγάλο βαθμό από την ανακαίνιση. Το πρόγραμμα «Ανακαινίζω – Νοικιάζω» έχει ακριβώς αυτή τη λογική, να στηρίξει οικονομικά ιδιοκτήτες, ώστε κλειστές κατοικίες να ανακαινιστούν και να διατεθούν στη μακροχρόνια μίσθωση. Στην υφιστάμενη μορφή του επιδοτείται το 60% των επιλέξιμων δαπανών, έως συνολικό κόστος 13.500 ευρώ και μέγιστη επιδότηση 8.100 ευρώ.

Το 2026, η πολιτική για τη στέγαση αποκτά ευρύτερο ορίζοντα. Η Εθνική Στρατηγική Στέγασης 2026 – 2035 θέτει, μεταξύ των βασικών στόχων, την αύξηση της προσφοράς κατοικιών, την αξιοποίηση του υφιστάμενου αποθέματος και τη στήριξη των νοικοκυριών που αντιμετωπίζουν στεγαστικές δυσκολίες.

Η αξιοποίηση των κλειστών ακινήτων, επομένως, μπορεί να αποτελέσει ένα από τα εργαλεία αντιμετώπισης της στεγαστικής πίεσης. Ωστόσο, όπως αναφέρουν ειδικοί, δεν πρόκειται για μια εύκολη λύση. Χρειάζονται κίνητρα που να κάνουν συμφέρουσα την επιστροφή ενός ακινήτου στη μακροχρόνια μίσθωση, γρήγορες διαδικασίες για τις ανακαινίσεις και μεγαλύτερη ασφάλεια για τους ιδιοκτήτες.

Ταυτόχρονα, χρειάζεται να αποφευχθεί μια λογική όπου κάθε κλειστό ακίνητο αντιμετωπίζεται ως «χαμένη κατοικία». Η γεωγραφία έχει σημασία. Ένα άδειο διαμέρισμα σε μια περιοχή με μεγάλη ζήτηση μπορεί να έχει σημαντική κοινωνική αξία εάν επιστρέψει στην αγορά. Ένα αντίστοιχο ακίνητο σε μια περιοχή με πληθυσμιακή συρρίκνωση είναι διαφορετική περίπτωση.

Τελικά, το ζητούμενο είναι, σύμφωνα με διάφορες απόψεις ειδικών, να μετατρέψουμε όσο περισσότερα από τα ήδη υπάρχοντα ακίνητα μπορούν πραγματικά να αξιοποιηθούν σε διαθέσιμες κατοικίες.

5 XPONIA PULZE



IT TAKES ONE CLICK to celebrate

5 κεράκια, πολλές εκπλήξεις για τους πελάτες σου!

-18

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Γιατί οι μικρές επιχειρήσεις δυσκολεύονται να επενδύσουν στην τεχνολογία

ΠΗΓΗ: Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Η ψηφιακή μετάβαση θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την ανταγωνιστικότητα μιας επιχείρησης. Για μια μεγάλη εταιρεία, η επένδυση σε ηλεκτρονικό εμπόριο, σε λογισμικό, ψηφιακά εργαλεία και συστήματα ανάλυσης αποτελούν μέρος ενός οργανωμένου επενδυτικού σχεδίου. Για μια μικρή επιχείρηση, όμως, η απόφαση συχνά είναι πολύ πιο δύσκολη. Κάθε ευρώ που επενδύεται στην τεχνολογία είναι ένα ευρώ που δεν μπορεί να κατευθυνθεί σε μισθούς, ενοίκια ή άλλες άμεσες ανάγκες.

Τα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής αποδεικνύουν πως η Ελλάδα εξακολουθεί να έχει σημαντική απόσταση να καλύψει. Η έκθεση «Digital Decade 2026» επισημαίνει ότι η πρόοδος στον ψηφιακό μετασχηματισμό των μικρομεσαίων επιχειρήσεων παραμένει αργή και περιορίζει τη συμβολή τους στην οικονομική ανάπτυξη.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο οικονομικό αλλά και θέμα δεξιοτήτων. Η ίδια έκθεση καταγράφει επίμονα κενά στις ψηφιακές γνώσεις και χαμηλό ποσοστό ειδικών τεχνολογίας στην απασχόληση. Για μια μικρή επιχείρηση χωρίς εξειδικευμένο προσωπικό, η αγορά ενός ψηφιακού συστήματος δε σημαίνει αυτόματα και αξιοποίησή του. Χρειάζεται εκπαίδευση, χρόνος και υποστήριξη.

Και εδώ βρίσκεται μια καίρια αντίφαση. Η Ελλάδα διαθέτει πλέον σημαντικούς πόρους για τον ψηφιακό μετασχηματισμό. Ο εθνικός οδικός χάρτης περιλαμβάνει 125 μέτρα με δημόσια χρηματοδότηση 6,1 δισεκατομμυρίων ευρώ, ενώ προβλέπονται και σημαντικές ιδιωτικές επενδύσεις. Ωστόσο, το ζητούμενο δεν είναι μόνο πόσα χρήματα διατίθενται αλλά πόσα από αυτά φτάνουν αποτελεσματικά στη μικρή επιχείρηση.

Άλλωστε, η τεχνολογία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πολυτέλεια. Ένα σύγχρονο σύστημα διαχείρισης, μια ηλεκτρονική πλατφόρμα πωλήσεων ή οποιοδήποτε εργαλείο αυτοματοποίησης μπορεί να μειώσει το κόστος, να εξοικονομήσει χρόνο και να ανοίξει νέες αγορές.

Το πραγματικό στοίχημα, επομένως, δεν είναι απλώς να ψηφιοποιηθεί η ελληνική οικονομία, αλλά να μπορέσουν να ακολουθήσουν και οι μικρότερες επιχειρήσεις. Γιατί μια μικρή επιχείρηση δε χρειάζεται απαραίτητα περισσότερη τεχνολογία· χρειάζεται τη σωστή τεχνολογία, στο σωστό κόστος και με τρόπο που να μπορεί πραγματικά να αξιοποιήσει. Μόνο τότε η ψηφιακή μετάβαση θα πάψει να είναι μια γενική εξαγγελία και θα μετατραπεί σε πραγματικό εργαλείο ανάπτυξης, παραγωγικότητας και επιβίωσης για την ελληνική μικρομεσαία επιχειρηματικότητα.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Πόσο ασφαλείς είμαστε online;

ΠΗΓΕΣ: Eurostat, Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ENISA, Ευρωπαϊκή Ένωση

Το διαδίκτυο έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Επικοινωνούμε, εργαζόμαστε, κάνουμε αγορές, πληρώνουμε λογαριασμούς, χρησιμοποιούμε τραπεζικές υπηρεσίες και αποθηκεύουμε προσωπικές πληροφορίες. Όσο όμως αυξάνεται η παρουσία μας στο διαδίκτυο, αυξάνονται και τα ερωτήματα για το πόσο ασφαλή είναι τελικά τα δεδομένα και οι προσωπικές μας πληροφορίες.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι Ευρωπαίοι έχουν αρχίσει να αντιμετωπίζουν το ζήτημα πιο σοβαρά. Σύμφωνα με τη Eurostat, το 2025 το 76,9% των χρηστών του διαδικτύου στην Ευρωπαϊκή Ένωση έλαβε κάποια μέτρα για να ελέγξει την πρόσβαση στα προσωπικά του δεδομένα. Το ποσοστό ήταν αυξημένο κατά 3,7 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2023.

Η προστασία των δεδομένων, όμως, δεν αφορά μόνο τους κωδικούς πρόσβασης. Αφορά και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται οι πληροφορίες μας από ιστοσελίδες, εφαρμογές και ψηφιακές υπηρεσίες. Το ιστορικό περιήγησης, η τοποθεσία, οι αγορές, οι αναζητήσεις και οι προτιμήσεις μπορούν να δημιουργήσουν ένα αρκετά λεπτομερές ψηφιακό προφίλ ενός ανθρώπου.

Παράλληλα, υπάρχει και το ζήτημα της ηλεκτρονικής απάτης. Το phishing, δηλαδή η προσπάθεια εξαπάτησης του χρήστη μέσω πλαστών μηνυμάτων, ιστοσελίδων ή ηλεκτρονικών επικοινωνιών, αποτελεί μία από τις βασικές μορφές κυβερνοεγκλήματος. Η Ευρωπαϊκή Ένωση το περιλαμβάνει στις βασικές μορφές εγκληματικότητας που αντιμετωπίζονται στο διαδίκτυο, μαζί με την κλοπή ταυτότητας και την ηλεκτρονική απάτη.

Το πρόβλημα δεν περιορίζεται στις οικονομικές απώλειες. Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον και έναν χώρο όπου οι πολίτες εκτίθενται σε επιθετικό ή προσβλητικό περιεχόμενο. Σύμφωνα με τη Eurostat, το 2025 το 42,3% των χρηστών του διαδικτύου στην ΕΕ δήλωσε ότι είχε συναντήσει διαδικτυακά μηνύματα που θεωρούσε εχθρικά ή υποτιμητικά απέναντι σε συγκεκριμένες ομάδες ή άτομα.

Την ίδια στιγμή, η ψηφιακή ζωή γίνεται ολοένα μεγαλύτερη. Το 2025, το 94% των νοικοκυριών στην ΕΕ είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενώ το ίδιο ποσοστό πολιτών δήλωνε ότι είχε χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο τους προηγούμενους τρεις μήνες.

Αυτό σημαίνει ότι η ασφάλεια στο διαδίκτυο δεν είναι πλέον ένα εξειδικευμένο ζήτημα που αφορά μόνο τους ειδικούς της πληροφορικής. Αφορά όλους. Ένα ισχυρό και διαφορετικό password για κάθε σημαντική υπηρεσία, η ενεργοποίηση της επαλήθευσης δύο παραγόντων, η προσοχή σε ύποπτα μηνύματα και η αποφυγή αποστολής προσωπικών ή τραπεζικών στοιχείων χωρίς έλεγχο είναι πλέον βασικές πρακτικές ψηφιακής προστασίας.

Υπάρχει, βέβαια, και μια ευρύτερη διάσταση. Η ασφάλεια στο διαδίκτυο δεν εξαρτάται αποκλειστικά από το πόσο προσεκτικός είναι ο χρήστης. Εξαρτάται και από την ασφάλεια των ίδιων των ψηφιακών υπηρεσιών, από τον τρόπο με τον οποίο οι επιχειρήσεις προστατεύουν τα δεδομένα και από το θεσμικό πλαίσιο που εφαρμόζεται.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει ενισχύσει τα τελευταία χρόνια το πλαίσιο κυβερνοασφάλειας, ενώ ο ENISA, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Κυβερνοασφάλεια, παρέχει οδηγίες και εργαλεία για την προστασία πολιτών και οργανισμών.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Παραγωγικότητα:
Το μεγάλο στοίχημα της ελληνικής οικονομίας

ΠΗΓΗ: ΟΟΣΑ

Η ελληνική οικονομία έχει αφήσει πίσω της ένα μεγάλο μέρος της κρίσης. Ωστόσο, υπάρχει ένα ζήτημα που δε λύνεται μόνο με περισσότερες θέσεις εργασίας ή υψηλότερους ρυθμούς ανάπτυξης: η παραγωγικότητα.

Ο ΟΟΣΑ επισημαίνει ότι τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα έχει μειώσει μέρος της απόστασης από τις πιο ανεπτυγμένες οικονομίες, χάρη στην αύξηση της απασχόλησης, των επενδύσεων και των διαρθρωτικών μεταρρυθμίσεων. Όμως, η πρόοδος περιορίζεται από τις αδύναμες επιδόσεις στην παραγωγικότητα. Το επενδυτικό κενό παραμένει σημαντικό, ενώ πολλές μικρές επιχειρήσεις δυσκολεύονται να υιοθετήσουν νέες τεχνολογίες και να καινοτομήσουν.

Η παραγωγικότητα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό πόσο πλούτο μπορεί να δημιουργήσει μια οικονομία με τους διαθέσιμους ανθρώπους και πόρους της και τελικά, συνδέεται άμεσα με τους μισθούς και το βιοτικό επίπεδο.

Ο ΟΟΣΑ έχει επισημάνει ότι η ενίσχυση της παραγωγικότητας των επιχειρήσεων και της καινοτομίας είναι κρίσιμη για την αύξηση των μισθών, της απασχόλησης και του βιοτικού επιπέδου στην Ελλάδα. Παράλληλα, προειδοποιεί ότι, όταν οι μισθοί αυξάνονται ταχύτερα από την παραγωγικότητα, μπορεί να περιοριστούν τα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα της χώρας και να πιεστούν οι εξαγωγές.

Το ενδιαφέρον είναι ότι το πρόβλημα δεν αφορά μόνο τις μεγάλες επιχειρήσεις. Η ελληνική οικονομία χαρακτηρίζεται από μεγάλο αριθμό πολύ μικρών επιχειρήσεων. Όταν μια επιχείρηση παραμένει μικρή, επενδύσει λιγότερο, χρησιμοποιεί λιγότερο προηγμένα εργαλεία και δυσκολεύεται να οργανώσει καλύτερα την παραγωγή της, η χαμηλή παραγωγικότητα μετατρέπεται σε συνολικό πρόβλημα της οικονομίας.

Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι, σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ, η ετήσια αύξηση της παραγωγικότητας της εργασίας στην Ελλάδα την τελευταία δεκαετία ήταν -1%, έναντι 0,9% κατά μέσο όρο στις αντίστοιχες περιφέρειες του ΟΟΣΑ.

Επομένως, το ζητούμενο, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι η δυνατότητα παραγωγής περισσότερης αξίας, καλύτερης και αποτελεσματικότερης. Η επόμενη φάση της οικονομίας θα κριθεί σε μεγάλο βαθμό από αυτό. Περισσότερες επενδύσεις, καλύτερες δεξιότητες, σύγχρονες επιχειρήσεις και λιγότερα εμπόδια στην ανάπτυξή τους αποτελούν μερικές προϋποθέσεις για καλύτερα εισοδήματα και πραγματική σύγκλιση με την Ευρώπη.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



Η φορολογία των τεκμηρίων

ΠΗΓΗ: ΑΑΔΕ

Για χρόνια, τα τεκμήρια αποτελούν ένα από τα πιο αμφιλεγόμενα εργαλεία του ελληνικού φορολογικού συστήματος. Η λογική τους είναι απλή. Το κράτος δεν εξετάζει μόνο το εισόδημα που δηλώνει ένας πολίτης αλλά και την εικόνα της οικονομικής ζωής του. Κατοικία, αυτοκίνητο, σκάφος, ακόμη και ορισμένες δαπάνες μπορούν να οδηγήσουν σε προσδιορισμό ενός ελάχιστου εισοδήματος.

Το πρόβλημα αρχίζει όταν η αντικειμενική εικόνα δε συμβαδίζει με την πραγματική οικονομική δυνατότητα. Ένας πολίτης μπορεί να έχει χαμηλό ή περιστασιακό εισόδημα αλλά να διατηρεί ένα ακίνητο που απέκτησε πριν από χρόνια ή ένα παλαιότερο αυτοκίνητο. Το τεκμήριο, όμως, δε γνωρίζει ούτε το ύψος των πραγματικών εξόδων ούτε τις προσωπικές οικονομικές δυσκολίες. Αν το τεκμαρτό εισόδημα είναι υψηλότερο από το δηλωθέν, μπορεί να φορολογηθεί η διαφορά.

Το 2026 επιχειρείται μια σημαντική αλλαγή. Τα τεκμήρια για τις κατοικίες μειώθηκαν κατά 30% έως 35%, ενώ για τα αυτοκίνητα που ταξινομήθηκαν από 1η Νοεμβρίου 2010 και μετά, ο υπολογισμός συνδέεται πλέον με τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα αντί αποκλειστικά με τον κυβισμό. Παράλληλα, καταργήθηκε η ελάχιστη αντικειμενική δαπάνη των 3.000 ευρώ για εξαρτώμενα τέκνα που έχουν δικό τους εισόδημα.

Οι αλλαγές αυτές εκτιμάται ότι μειώνουν την επιβάρυνση περίπου 477.000 φορολογουμένων. Τα τεκμήρια έχουν έναν ουσιαστικό ρόλο. Αποτελούν μηχανισμό περιορισμού της φοροδιαφυγής και μπορούν να αποκαλύψουν περιπτώσεις όπου το δηλωμένο εισόδημα δεν ανταποκρίνεται στην οικονομική πραγματικότητα. Δεν πρέπει, όμως, να μετατρέπονται, όπως υπογραμμίζουν πολλοί, σε ένα μηχανισμό που φορολογεί την κατοχή ενός περιουσιακού στοιχείου σαν να αποτελεί απόδειξη υψηλού εισοδήματος.

Οι αλλαγές του 2026 σηματοδοτούν μια διαφορετική προσέγγιση στον υπολογισμό των τεκμηρίων, με μεγαλύτερη έμφαση στα σύγχρονα δεδομένα για την κατοικία και το αυτοκίνητο. Η μείωση των αντικειμενικών δαπανών αναμένεται να επηρεάσει σημαντικό αριθμό φορολογουμένων, ενώ η σύνδεση των αυτοκινήτων με τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα προσαρμόζει το φορολογικό πλαίσιο στα νέα δεδομένα της αγοράς.

Τα τεκμήρια παραμένουν, επομένως, ένα βασικό εργαλείο προσδιορισμού του φορολογητέου εισοδήματος, με τις νέες ρυθμίσεις να διαμορφώνουν ένα διαφορετικό πλαίσιο για τη φορολογική δήλωση και τον υπολογισμό της επιβάρυνσης των πολιτών.



Εξαγωγές και ανάπτυξη

ΠΗΓΕΣ: Enterprise Greece, ΕΛΣΤΑΤ, Τράπεζα της Ελλάδος

Για μια οικονομία όπως η ελληνική, η εξωστρέφεια αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα της επόμενης περιόδου. Η Ελλάδα έχει κάνει σημαντικά βήματα τα τελευταία χρόνια στην αύξηση των εξαγωγών, όμως το ερώτημα είναι αν αυτές μπορούν να αποκτήσουν ακόμη μεγαλύτερο ρόλο στην ανάπτυξη της χώρας.

Τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι οι ελληνικές εξαγωγές παραμένουν σε υψηλά επίπεδα. Το 2025 η συνολική αξία τους διαμορφώθηκε στα 48,6 δισ. ευρώ. Παρά τη συνολική μείωση κατά 2,8% σε σχέση με το 2024, οι εξαγωγές χωρίς τα πετρελαιοειδή αυξήθηκαν κατά 2%, φτάνοντας τα 36,9 δισ. ευρώ.

Η εικόνα αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς πίσω από τις εξαγωγές δεν βρίσκονται μόνο οι μεγάλες επιχειρήσεις. Ελληνικά τρόφιμα, φαρμακευτικά προϊόντα, χημικά, βιομηχανικά προϊόντα, δομικά υλικά και άλλα προϊόντα απευθύνονται πλέον σε αγορές εκτός Ελλάδας. Το 2025 τα τρόφιμα και ζώντα ζώα αντιστοιχούσαν στο 18,6% των συνολικών εξαγωγών, ενώ τα χημικά προϊόντα αντιπροσώπευαν το 13%.

Ιδιαίτερη θέση εξακολουθεί να έχει η ευρωπαϊκή αγορά. Το 57,1% των ελληνικών εξαγωγών κατευθύνθηκε το 2025 προς χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με την Ιταλία, τη Γερμανία, την Κύπρο και τη Βουλγαρία να βρίσκονται μεταξύ των σημαντικότερων προορισμών. Παράλληλα, υπάρχουν περιθώρια για μεγαλύτερη παρουσία σε αγορές εκτός Ευρώπης, όπου η ζήτηση για ελληνικά προϊόντα μπορεί να δημιουργήσει νέες εμπορικές δυνατότητες.

Η ενίσχυση των εξαγωγών έχει σημασία και για τη διάρθρωση της ελληνικής οικονομίας. Μια επιχείρηση που απευθύνεται σε διεθνείς αγορές δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την εγχώρια κατανάλωση. Παράλληλα, η διεύρυνση των αγορών μπορεί να ενισχύσει τις επενδύσεις, την παραγωγή και την απασχόληση, ιδιαίτερα σε κλάδους με δυνατότητα μεγαλύτερης προστιθέμενης αξίας.

Υπάρχει, βέβαια, και ένα ζήτημα που δεν μπορεί να αγνοηθεί: το εμπορικό ισοζύγιο. Το 2025 οι ελληνικές εισαγωγές ανήλθαν σε 82,1 δισ. ευρώ, έναντι εξαγωγών 48,6 δισ. ευρώ. Η διαφορά αυτή δείχνει ότι η ενίσχυση της παραγωγικής βάσης και της εξωστρέφειας παραμένει σημαντική για τη συνολική εικόνα της οικονομίας.

Η πορεία των εξαγωγών τους πρώτους μήνες του 2026 παρουσιάζει επίσης ενδιαφέρον. Σύμφωνα με την Τράπεζα της Ελλάδος, στο πρώτο εξάμηνο του 2026 οι εξαγωγές αγαθών αυξήθηκαν κατά 16,1% σε τρέχουσες τιμές και κατά 5,7% σε σταθερές τιμές. Οι εξαγωγές αγαθών χωρίς πετρελαιοειδή αυξήθηκαν κατά 7,9% σε τρέχουσες τιμές.

Μαζί για το Αύριο της Αγοράς. Σήμερα.

45 ΧΡΟΝΙΑ
IMPERIAL BRANDS Hellas





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

ΝΙΚΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΙΔΗΣ
Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Imperial Brands Hellas

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

Σκανάρετε το QR Code για αναλυτικές πληροφορίες και πρακτικές οδηγίες:

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

ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

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

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

ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ

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

ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ

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

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

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Ποιό είναι το πραγματικό κόστος ζωής στην Ευρώπη;

ΠΗΓΕΣ: Eurostat, ΟΟΣΑ

Όταν μιλάμε για κόστος ζωής, συνήθως, κοιτάμε τις τιμές. Πόσο κοστίζει το σούπερ μάρκετ, το ενοίκιο η ενέργεια και οτιδήποτε άλλο αφορά τις καθημερινές ανάγκες μας. Εντούτοις, η πραγματική εικόνα είναι πιο σύνθετη. Γιατί, άλλο είναι να πληρώνεις ακριβά και να έχεις υψηλό εισόδημα και άλλο να πληρώνεις λιγότερο, όμως, το εισόδημά σου να είναι σημαντικά πιο χαμηλό.

Τα στοιχεία της Eurostat για το 2025 δείχνουν πόσο διαφορετικό είναι το επίπεδο τιμών στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι τιμές για την τελική κατανάλωση των νοικοκυριών κυμαίνονταν από 140% του μέσου όρου της Ε.Ε. στη Δανία έως μόλις 63% στη Βουλγαρία. Η Ελλάδα βρίσκεται χαμηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο ως προς το γενικό επίπεδο τιμών. Αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι οι Έλληνες αισθάνονται ότι ζουν φθηνά.

Η Eurostat επισημαίνει ότι οι συγκρίσεις τιμών δε λαμβάνουν υπόψη τις διαφορές στα εισοδήματα και στους μισθούς. Επομένως, μια χώρα μπορεί να έχει χαμηλότερες τιμές αλλά για τον κάτοικό της αυτές να παραμένουν ιδιαίτερα επιβαρυντικές σε σχέση με το διαθέσιμο εισόδημά του.

Η Ελλάδα αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα, κυρίως, λόγω της στέγασης. Σύμφωνα με τη Eurostat, το 2024 τα ελληνικά νοικοκυριά διέθεταν κατά μέσο όρο το 36% του διαθέσιμου εισοδήματός τους για τη στέγαση, έναντι 19% στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι το 29% του πληθυσμού στις ελληνικές πόλεις αντιμετώπιζε στεγαστική επιβάρυνση άνω του 40% του διαθέσιμου εισοδήματος.

Το πρόβλημα δεν περιορίζεται μόνο στη στέγη. Τον Ιούλιο του 2026 ο πληθωρισμός στον ΟΟΣΑ παρέμενε στο 4,1%, ενώ ο πληθωρισμός στην ενέργεια βρισκόταν πάνω από 10% για τέταρτο συνεχόμενο μήνα. Η ακρίβεια μπορεί να αποκλιμακώνεται σε ορισμένες κατηγορίες, όμως, το επίπεδο των τιμών που έχει ήδη διαμορφωθεί παραμένει στην καθημερινότητα των νοικοκυριών.

Τέλος, υπάρχει μια ακόμη βασική διάσταση. Τα πιο πρόσφατα στοιχεία του ΟΟΣΑ αποδεικνύουν ότι το πραγματικό εισόδημα των νοικοκυριών ανά κάτοικο μειώθηκε στη χώρα μας κατά 3,6% το πρώτο τρίμηνο του 2026, ενώ συνολικά στον ΟΟΣΑ αυξήθηκε κατά 0,2%.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Πώς αλλάζει πραγματικά η καθημερινότητα;

Το νέο οικονομικό πακέτο με ορίζοντα το 2030 επιχειρεί να απαντήσει σε ένα από τα πιο βασικά ζητήματα της ελληνικής κοινωνίας. Πώς η οικονομική ανάπτυξη θα φτάσει, τελικά, στην τσέπη του πολίτη.

Οι παρεμβάσεις που παρουσιάστηκαν περιλαμβάνουν φορολογικές ελαφρύνσεις, αυξήσεις μισθών και συντάξεων, μειώσεις ασφαλιστικών εισφορών και μέτρα για ελεύθερους επαγγελματίες, αγρότες και οικογένειες. Το συνολικό κόστος των μέτρων που δεν έχουν ακόμη θεσμοθετηθεί, υπολογίζεται ότι θα αυξηθεί σταδιακά, φτάνοντας τα 3,6 δισεκατομμύρια ευρώ το 2030.

Για τους εργαζομένους, ο στόχος είναι ο κατώτατος μισθός να φτάσει τα 1.000 ευρώ τον Ιανουάριο του 2028, από 920 ευρώ σήμερα, ενώ ο μέσος μισθός πλήρους απασχόλησης προβλέπεται να ξεπεράσει τα 1.800 ευρώ έως το 2030. Παράλληλα, από τον Απρίλιο του 2027 προβλέπεται μείωση των ασφαλιστικών εισφορών των εργαζομένων κατά 0,5%.

Για τους συνταξιούχους προβλέπεται μόνιμη ετήσια ενίσχυση 400 ευρώ, ενώ ειδικές φορολογικές παρεμβάσεις αφορούν αγρότες και ελεύθερους επαγγελματίες. Για τους τελευταίους, προβλέπεται, επίσης, μείωση της προκαταβολής φόρου από 55% σε 50%.

Ωστόσο, το πραγματικό στοίχημα βρίσκεται αλλού. Δεν αρκεί να αυξάνεται ο ονομαστικός μισθός. Πρέπει, σύμφωνα με τις απόψεις των ειδικών, να αυξάνεται η αγοραστική δύναμη. Ο ΟΟΣΑ εξακολουθεί να καταγράφει ένα σημαντικό φορολογικό και ασφαλιστικό βάρος στην εργασία, γεγονός που κάνει κάθε αλλαγή στη φορολογία και τις εισφορές ιδιαίτερα σημαντική για το καθαρό εισόδημα.

Παράλληλα, η εξέλιξη των εισοδημάτων συνδέεται και με το κόστος διαβίωσης. Στέγαση, ενέργεια, μετακινήσεις και καθημερινές ανάγκες αποτελούν βασικές κατηγορίες δαπανών για τα νοικοκυριά. Για τον λόγο αυτό, οι μεταβολές σε μισθούς, συντάξεις και φορολογία εξετάζονται σε συνδυασμό με τις γενικότερες οικονομικές συνθήκες και την πορεία των τιμών.

Σε βάθος χρόνου, η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων θα αποτυπωθεί στα διαθέσιμα εισοδήματα των νοικοκυριών, στην εξέλιξη της απασχόλησης και στην πορεία της οικονομικής δραστηριότητας. Η περίοδος έως το 2030 αποτελεί έτσι ένα ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο θα εξελιχθούν οι μισθοί, η φορολογία, οι εισφορές και οι κοινωνικές παροχές.



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

5 τρόποι
να κερδίσεις

**Άνοιξε την πόρτα,
έλεγξε τις γνώσεις σου
και επιβραβεύσου!**

Μπες τώρα στο

www.papastratosopen.gr

ή τηλεφώνησε στο 2104193330

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

ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ



Θεσσαλονίκη:

Εξαρθρώθηκε κύκλωμα λαθρεμπορίας τσιγάρων

17 εκατομμύρια τσιγάρα και παράνομο όφελος 1,36 εκατ. ευρώ

ΠΗΓΕΣ: Ελληνική Αστυνομία, Business Daily, Ροδόπη Press

Πέντε συλλήψεις, έξι ακόμη ταυτοποιημένα πρόσωπα και κατασχέσεις εκατομμυρίων λαθραίων τσιγάρων αποκαλύπτουν το μέγεθος της παράνομης διακίνησης καπνικών προϊόντων στη Βόρεια Ελλάδα.

Ένα ακόμη οργανωμένο δίκτυο λαθρεμπορίας καπνικών προϊόντων αποκαλύφθηκε στη Βόρεια Ελλάδα, με επίκεντρο τη Θεσσαλονίκη και δραστηριότητα που επεκτεινόταν μέχρι την περιοχή του Κιλκίς. Η επιχείρηση της Υποδιεύθυνσης Αντιμετώπισης Οργανωμένου Εγκλήματος Βορείου Ελλάδος οδήγησε στη σύλληψη πέντε ατόμων, ενώ στη δικογραφία περιλαμβάνονται ακόμη έξι πρόσωπα, τα οποία έχουν ταυτοποιηθεί από τις αρχές.

Η αστυνομική επιχείρηση πραγματοποιήθηκε στις 11 Νοεμβρίου, έπειτα από πολύμηνη έρευνα, κατά την οποία χαρτογραφήθηκαν οι χώροι αποθήκευσης, τα οχήματα μεταφοράς και το δίκτυο λιανικής διάθεσης των παράνομων προϊόντων.

Τα στοιχεία της υπόθεσης αποτυπώνουν την έκταση της δραστηριότητας. Σύμφωνα με την ΕΛ.ΑΣ., η οργάνωση φέρεται να διακίνησε συνολικά 17.010.000 τσιγάρα, δηλαδή 850.500 πακέτα. Το προσδοκώμενο παράνομο οικονομικό όφελος υπολογίζεται σε 1.360.800 ευρώ.

Κατά τις έρευνες σε κατοικίες, αποθηκευτικούς χώρους και φορτηγό όχημα κατασχέθηκαν 10.860.000 λαθραία τσιγάρα, 20.128 συσκευασίες καπνού συνολικού βάρους 1.006 κιλών, 71 ρολόγια, μεταξύ των οποίων και πολυτελή, καθώς και 15.000 ευρώ σε μετρητά.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο τρόπος λειτουργίας του κυκλώματος. Τα μέλη του είχαν διακριτούς ρόλους στη μεταφορά, τη φόρτωση, την εκφόρτωση, την αποθήκευση και τη διανομή των προϊόντων. Δύο άτομα αναλάμβαναν χρέη προπομπών, ελέγχοντας τις διαδρομές και ενημερώνοντας για πιθανή παρουσία αστυνομικών δυνάμεων. Παράλληλα, ένας από τους εμπλεκομένους φέρεται να πραγματοποιούσε σχεδόν καθημερινές παραδόσεις σε πρόσωπα που δραστηριοποιούνταν στη λιανική πώληση. Μάλιστα, οι αρχές ταυτοποίησαν τουλάχιστον πέντε εμπόρους λιανικής στη Θεσσαλονίκη που φέρονται να προμηθεύονταν παράνομα προϊόντα.

Η συγκεκριμένη υπόθεση επαναφέρει στο προσκήνιο ένα ζήτημα με σοβαρές οικονομικές και εμπορικές διαστάσεις. Το λαθρεμπόριο καπνικών δεν αφορά μόνο την απώλεια φορολογικών εσόδων για το Δημόσιο. Δημιουργεί συνθήκες αθέμιτου ανταγωνισμού, πιέζει τις νόμιμες επιχειρήσεις και υπονομεύει τη λειτουργία μιας αγοράς που δραστηριοποιείται υπό συγκεκριμένες φορολογικές και κανονιστικές υποχρεώσεις.

Για τα νόμιμα περίπτερα και καπνοπωλεία, η παράνομη διακίνηση αποτελεί μια διαρκή απειλή. Όταν προϊόντα διακινούνται εκτός του νόμιμου εμπορικού και φορολογικού πλαισίου, οι επαγγελματίες που τηρούν τις υποχρεώσεις τους καλούνται να ανταγωνιστούν μια παράλληλη αγορά με διαφορετικούς όρους.

Η εξάρθρωση του συγκεκριμένου κυκλώματος αποτελεί σημαντική αστυνομική εξέλιξη. Το ζητούμενο, ωστόσο, παραμένει ευρύτερο: η συστηματική αντιμετώπιση ολόκληρης της αλυσίδας του παράνομου εμπορίου, από την προμήθεια και την αποθήκευση έως τη διάθεση των προϊόντων στον τελικό καταναλωτή.

ΕΡΕΥΝΑ



Η εικόνα της Ευρώπης

ΠΗΓΕΣ: Eurofound – Ζώντας και εργαζόμενοι στην ΕΕ 2025
European Social Survey (ESS) – Ευρωπαϊκή Κοινωνική Έρευνα
European Council on Foreign Relations (ECFR) – Ευρωπαϊκή έρευνα 2026

Πώς βλέπουν πραγματικά οι Ευρωπαίοι την κοινωνία στην οποία ζουν; Είναι ικανοποιημένοι από τη δημοκρατία, εμπιστεύονται τους θεσμούς και αισιοδοξούν για το μέλλον ή αισθάνονται ότι η Ευρώπη αλλάζει προς μια κατεύθυνση που δεν μπορούν πάντα να ακολουθήσουν;

Οι τελευταίες έρευνες δείχνουν μια εικόνα περισσότερο σύνθετη από μια απλή θετική ή αρνητική απάντηση.

Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο της άνοιξης του 2026, το 57% των πολιτών της Ευρωπαϊκής Ένωσης δηλώνει ικανοποιημένο από τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η δημοκρατία στην ΕΕ, ενώ σχεδόν τρεις στους τέσσερις, ποσοστό 72%, θεωρούν ότι η χώρα τους έχει ωφεληθεί από την ένταξή της στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η εικόνα αυτή δείχνει ότι, παρά τις δυσκολίες, η ευρωπαϊκή ιδέα εξακολουθεί να έχει ισχυρή βάση στην κοινωνία. Οι πολίτες αναγνωρίζουν οφέλη από τη συμμετοχή στην ΕΕ, αλλά ταυτόχρονα αξιολογούν την καθημερινότητά τους με πολύ πιο πρακτικά κριτήρια.

Το κόστος ζωής, η στέγαση, η οικονομική ασφάλεια και η εμπιστοσύνη στους θεσμούς επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι Ευρωπαίοι αντιλαμβάνονται την κοινωνία τους. Έρευνα του Eurofound για το 2025 καταγράφει επίμονες πιέσεις από το κόστος διαβίωσης και τη στέγαση, μαζί με διαφοροποιήσεις στην οικονομική ανθεκτικότητα των νοικοκυριών.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η σχέση των πολιτών με τους θεσμούς. Η εμπιστοσύνη δεν είναι δεδομένη και επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το αν οι πολίτες θεωρούν ότι οι θεσμοί μπορούν να ανταποκριθούν στα προβλήματα της καθημερινότητας. Τα στοιχεία του Eurofound δείχνουν ότι η οικονομική ανασφάλεια συνδέεται και με χαμηλότερα επίπεδα θεσμικής εμπιστοσύνης.

Την ίδια στιγμή, οι Ευρωπαίοι δεν εμφανίζονται αποστασιοποιημένοι από την ευρωπαϊκή δημοκρατία. Το γεγονός ότι η πλειονότητα εξακολουθεί να θεωρεί σημαντικά τη δημοκρατία, την ειρήνη και το κράτος δικαίου δείχνει ότι οι βασικές ευρωπαϊκές αξίες παραμένουν σημαντικές.

Υπάρχει όμως και μια άλλη πλευρά. Μια πρόσφατη έρευνα του European Council on Foreign Relations σε έξι μεγάλες ευρωπαϊκές χώρες κατέγραψε έντονη αίσθηση παρακμής: το 68% των ερωτηθέντων περιέγραψε την κατάσταση στην Ευρώπη με όρους επιδείνωσης ή απώλειας της κανονικότητας, ενώ μόλις 12% μίλησε για περίοδο ανανέωσης. Παράλληλα, το 73% διατηρεί μια ισχυρή ευρωπαϊκή προοπτική, είτε με τη μορφή μεγαλύτερης ενότητας και πολιτικής συνεργασίας είτε με έμφαση στην ειρήνη και την ευημερία.

Αυτή η αντίφαση είναι ίσως το πιο ενδιαφέρον εύρημα. Οι Ευρωπαίοι δεν φαίνεται να απορρίπτουν την κοινωνία στην οποία ζουν ούτε την ευρωπαϊκή συνεργασία. Ταυτόχρονα, όμως, ένα σημαντικό μέρος τους αισθάνεται ότι οι θεσμοί δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις αλλαγές και στις νέες πιέσεις.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗΣ



40 νέοι τεχνικοί για τον ελληνικό σιδηρόδρομο

ΠΗΓΗ: ΔΥΠΑ

Μια ενδιαφέρουσα σύνδεση της επαγγελματικής εκπαίδευσης με τις πραγματικές ανάγκες του σιδηροδρομικού τομέα δημιουργούν η ΔΥΠΑ και οι Σιδηρόδρομοι Ελλάδος, προσφέροντας συνολικά 40 θέσεις μαθητείας για τα σχολικά έτη 2026 – 2027 και 2027 – 2028.

Η συνεργασία αφορά νέους και νέες ηλικίας 15 έως 29 ετών, οι οποίοι έχουν τουλάχιστον απολυτήριο Γυμνασίου. Η φοίτηση στις ΕΠΑΣ Μαθητείας της ΔΥΠΑ συνδυάζεται με αμειβόμενη και ασφαλισμένη μαθητεία σε πραγματικό εργασιακό περιβάλλον, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αποκτήσουν πρακτική εμπειρία στον συγκεκριμένο κλάδο.

Οι θέσεις κατανέμονται σε ειδικότητες που συνδέονται άμεσα με τη λειτουργία και τη συντήρηση του σιδηροδρομικού δικτύου. Συγκεκριμένα, προβλέπονται 15 θέσεις Τεχνιτών Γραμμής Σιδηροδρόμων και 15 θέσεις Τεχνιτών Συστημάτων Σηματοδότησης, Τηλεδιοίκησης και Σιδηροδρομικής Τηλεματικής στην ΕΠΑΣ Ρέντη. Παράλληλα, υπάρχουν θέσεις για τεχνίτες ψυκτικών και κλιματιστικών έργων, ηλεκτρολογικών εργασιών και ανελκυστήρων, καθώς και κτιριακών έργων.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Τέτοιες δράσεις δίνουν στους νέους κάτι περισσότερο από μια θέση μαθητείας, δίνουν την ευκαιρία να αποκτήσουν πραγματικές γνώσεις και εμπειρία σε έναν τομέα με σημαντικές ανάγκες σε εξειδικευμένο προσωπικό. Η σύνδεση της εκπαίδευσης με την αγορά εργασίας είναι ο βασικός δρόμος, για να αποκτήσει η επαγγελματική εκπαίδευση μεγαλύτερη αξία και προοπτική. Και όταν αυτό αφορά έναν τόσο κρίσιμο τομέα, η επένδυση στους νέους ανθρώπους αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία.

Νικόλαος Αρβανίτης

NEO

WINTER APPLE

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ

ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ

ΜΕ ΤΟ NEO WINTER APPLE



3,50€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ

for ploom

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

ΑΠΟΨΗ



Πώς μετράμε την πρόοδο μιας κοινωνίας;

ΠΗΓΕΣ: Eurostat, ΟΟΣΑ

Για πολλά χρόνια, μιλώντας για την πρόοδο μιας κοινωνίας, κοιτούσαμε πρώτα τους οικονομικούς δείκτες, δηλαδή, αν αυξάνεται το ΑΕΠ, οι επενδύσεις και η απασχόληση. Πράγματι, όλα αυτά έχουν σημασία. Μια κοινωνία, όμως, δεν μπορεί να θεωρείται πραγματικά επιτυχημένη μόνο και μόνο επειδή οι οικονομικοί δείκτες της βελτιώνονται. Η πραγματική πρόοδος φαίνεται και σε κάτι απλό, αν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι η ζωή τους είναι καλύτερη.

Ο ΟΟΣΑ, εδώ και χρόνια υποστηρίζει την ανάγκη «να κοιτάξουμε πέρα από το ΑΕΠ». Το ποιος ωφελείται από την ανάπτυξη, αν μειώνονται οι ανισότητες, αν βελτιώνεται η ποιότητα ζωής ή αν οι άνθρωποι αισθάνονται ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Για τον λόγο αυτό, χρησιμοποιείται πλέον ένα ευρύτερο πλαίσιο δεικτών ευημερίας.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση ακολουθεί την ίδια κατεύθυνση. Η Eurostat δεν περιορίζει την ποιότητα ζωής στο εισόδημα. Εξετάζει την εκπαίδευση, την υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις, την ασφάλεια, τη συμμετοχή στα κοινά και τελικά, πώς οι ίδιοι οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους.

Αυτό, μάλιστα, έχει ιδιαίτερη σημασία. Το 2024, οι Ευρωπαίοι αξιολόγησαν κατά μέσο όρο την ικανοποίησή τους από τη ζωή με 7,2 στα 10. Η Ελλάδα βρέθηκε στο 6,7. Και η εξέλιξη αυτή αποδεικνύει κάτι εξίσου σημαντικό. Η πρόοδος δε σχετίζεται μόνο με όσα καταγράφονται στους οικονομικούς πίνακες. Σχετίζεται με τη δυνατότητα ενός ατόμου να έχει μια αξιοπρεπή εργασία, πρόσβαση σε υγεία και εκπαίδευση, ασφάλεια, εμπιστοσύνη στους θεσμούς και την αίσθηση ότι μπορεί να σχεδιάσει το μέλλον του.

Κι εδώ βρίσκεται, ίσως, η πιο θετική πλευρά της συζήτησης. Δε χρειάζεται να επιλέξουμε ανάμεσα στην οικονομική ανάπτυξη και την κοινωνική ευημερία. Ο στόχος είναι η μία να ενισχύει την άλλη.

Η πρόοδος, επομένως, αποτυπώνεται μέσα από ένα σύνολο οικονομικών και κοινωνικών παραμέτρων. Ανάπτυξη, υγεία, εκπαίδευση, ασφάλεια, εισόδημα και ποιότητα ζωής αποτελούν διαφορετικές πλευρές της ίδιας εικόνας. Η συνολική τους αποτίμηση προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για την κατάσταση και την εξέλιξη μιας κοινωνίας.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Η αξία του σωστού

Με πληροφορίες από το Reuters Institute

Στην εποχή της συνεχούς ενημέρωσης, η είδηση έχει γίνει αγώνας ταχύτητας. Ποιος θα την μεταδώσει πρώτος; Ποιος θα προλάβει να τη δημοσιεύσει στα πρώτα λεπτά; Ποιος θα συγκεντρώσει περισσότερες προβολές και περισσότερα κλικ;

Η ταχύτητα έχει ασφαλώς τη σημασία της. Υπάρχουν γεγονότα στα οποία ο πολίτης πρέπει να ενημερωθεί άμεσα. Μια σημαντική απόφαση, μια έκτακτη εξέλιξη, ένα γεγονός που επηρεάζει την καθημερινότητα δεν μπορεί να περιμένει.

Όμως η γρήγορη ενημέρωση δεν είναι απαραίτητα και καλή ενημέρωση.

Μια είδηση που δημοσιεύεται πρώτη αλλά περιέχει λάθος πληροφορίες μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερη σύγχυση από μια είδηση που θα δημοσιευθεί λίγα λεπτά αργότερα, αλλά θα είναι ελεγμένη. Το πρόβλημα γίνεται ακόμη μεγαλύτερο όταν μια πληροφορία αναπαράγεται δεκάδες ή εκατοντάδες φορές πριν επιβεβαιωθεί.

Αυτό είναι ίσως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της σημερινής ενημέρωσης. Η ταχύτητα έχει γίνει πολλές φορές κριτήριο επιτυχίας, ενώ η ακρίβεια θεωρείται αυτονόητη. Δεν είναι όμως.

Το Reuters Institute, στο Digital News Report 2025, καταγράφει ότι το 58% των ερωτηθέντων διεθνώς ανησυχεί για το αν μπορεί να ξεχωρίσει τι είναι αληθινό και τι ψευδές στις ειδήσεις που συναντά στο διαδίκτυο. Παράλληλα, η ακρίβεια, η διαφάνεια και η σωστή τεκμηρίωση αναφέρονται από το κοινό ως βασικά στοιχεία για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης προς τα μέσα ενημέρωσης.

Και αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για την Ελλάδα, όπου στο ίδιο report μόλις το 22% δηλώνει ότι εμπιστεύεται τις ειδήσεις.

Ίσως, η ενημέρωση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως αγώνας δρόμου. Ο δημοσιογράφος δε χρειάζεται πάντα να είναι ο πρώτος που θα μιλήσει. Χρειάζεται να είναι εκείνος που θα έχει κάτι σωστό να πει.

Η διαφορά είναι σημαντική. Η ταχύτητα φέρνει την είδηση μπροστά στον πολίτη. Η ακρίβεια είναι αυτή που της δίνει αξία.

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Γεια σου, Tobacco Consulting!
Μπορεί ο ιδιοκτήτης περιπτέρου να μεταβιβάσει την άδεια ή τη θέση του σε άλλο πρόσωπο; Τι γίνεται αν ο δικαιούχος πεθάνει;

Γιάννης, Νάουσα

Γεια σου, αγαπητέ Γιάννη!

Η μεταβίβαση και η διαδοχή δικαιωμάτων που αφορούν την εκμετάλλευση περιπτέρου διέπονται από συγκεκριμένες διατάξεις και δεν πρέπει να θεωρείται ότι το δικαίωμα περνά αυτόματα σε οποιοδήποτε συγγενικό πρόσωπο. Ιδιαίτερη σημασία έχει αν πρόκειται για δικαίωμα που παραχωρήθηκε από τον δήμο, καθώς και το ισχύον καθεστώς της συγκεκριμένης θέσης. Ο επαγγελματίας πρέπει να ελέγχει τα δικαιολογητικά και τις προθεσμίες που προβλέπονται πριν κάνει οποιαδήποτε κίνηση.

Καλημέρα σε όλους!
Αν ο δήμος μου ζητήσει να απομακρύνω ή να αλλάξω το περίπτερο λόγω έργων ή ανάπλασης, τι δικαιώματα έχω;

Κώστας, Θεσσαλονίκη

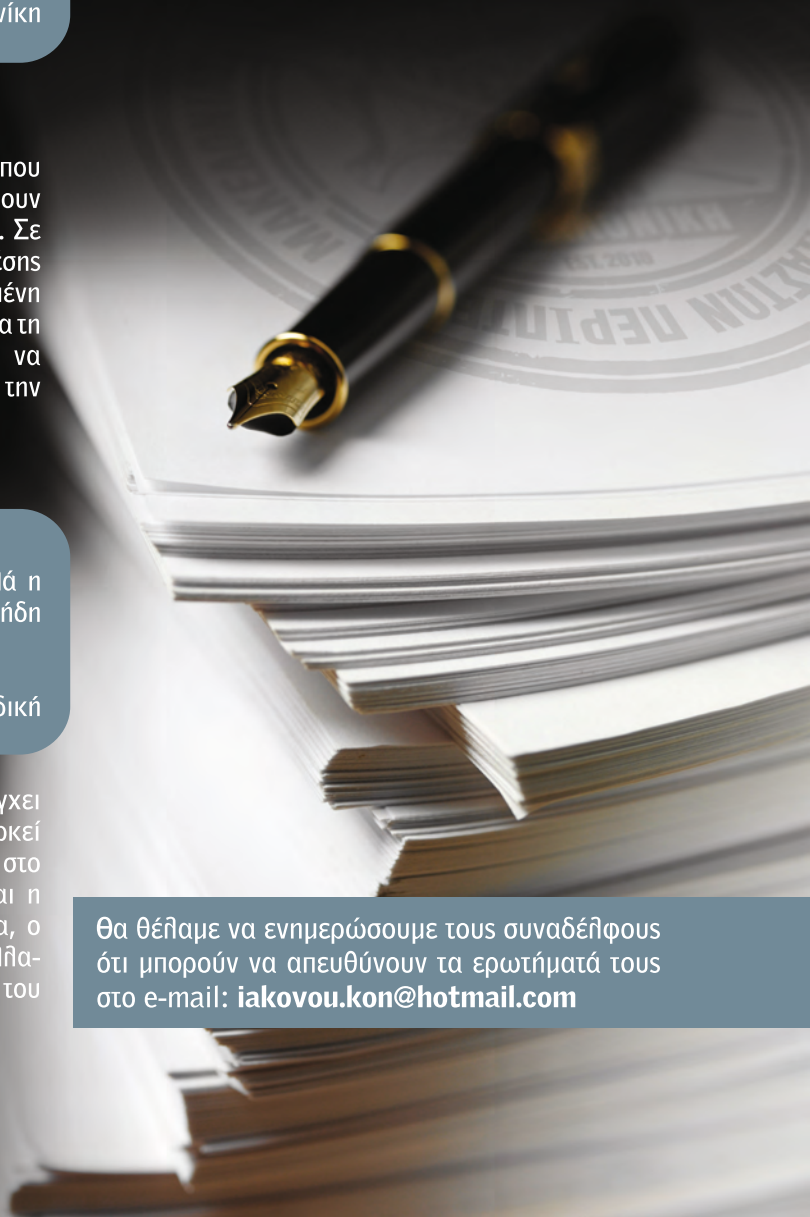
Γεια σου, αγαπητέ Κώστα!

Η θέση του περιπτέρου δεν είναι απλώς ένας χώρος που χρησιμοποιεί ο επαγγελματίας χωρίς κανόνες. Υπάρχουν δικαιώματα αλλά και υποχρεώσεις απέναντι στον δήμο. Σε περίπτωση μετακίνησης, κατάργησης ή αλλαγής της θέσης λόγω δημοτικού έργου, πρέπει να υπάρχει συγκεκριμένη διοικητική διαδικασία και να εξετάζεται τι προβλέπεται για τη συγκεκριμένη παραχώρηση. Ο περιπτεράς δεν πρέπει να αποδέχεται προφορικές οδηγίες χωρίς να ζητήσει την επίσημη απόφαση και να ενημερωθεί για τις συνέπειες.

Χαίρετε,
Τι γίνεται αν ένας πελάτης πληρώσει με κάρτα, αλλά η συναλλαγή εμφανιστεί ως αποτυχημένη και εγώ έχω ήδη δώσει τα προϊόντα; Ποιος έχει την ευθύνη;

Πετρούλα, Χαλκιδική

Σε τέτοιες περιπτώσεις ο επαγγελματίας πρέπει να ελέγχει αν η συναλλαγή ολοκληρώθηκε πραγματικά και δεν αρκεί μόνο το μήνυμα ή η ένδειξη που εμφανίζεται προσωρινά στο POS. Η απόδειξη πρέπει να έχει εκδοθεί κανονικά και η πληρωμή να έχει ολοκληρωθεί. Αν υπάρχει αμφιβολία, ο επαγγελματίας πρέπει να κρατήσει τα στοιχεία της συναλλαγής και να επικοινωνήσει με την τράπεζα ή τον πάροχο του POS.



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



Ο κλάδος βάλλεται από παντού στην πόλη μας

Βασίλειος Τσιμέρης
Περίπτερο / Θεσσαλονίκη

Ονομάζομαι Βασίλειος Τσιμέρης και διατηρώ περίπτερο από το 2019, στο οποίο απασχολούνται τρία άτομα και λειτουργεί από τις 9 το πρωί ως και τη μια ή τις δυο το βράδυ. Δεν θα έλεγα πως είμαι ιδιαιτέρως ικανοποιημένος με το επάγγελμά μου, και θα το άλλαζα με κάτι πιο κοντά στο αντικείμενό μου. Ιδανικά θα ήθελα να μπορώ να τα τρέξω ταυτόχρονα αλλά λόγω χρόνου είναι κάπως δύσκολο. Σε έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο μας θα έλεγα πως παρότι έχει πολύ ενδιαφέρον σαν κλάδος, έχει και προβλήματα. Ο κλάδος βάλλεται από παντού ειδικά στην πόλη μας, ενώ σε άλλες μεγάλες πόλεις η αγορά είναι πιο ελεύθερη. Αυτό φαντάζομαι είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας για κάποιον νέο στον κλάδο άνθρωπο. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας θα έλεγα πως είναι το μικρό ποσοστό κέρδους στα καπνικά είδη. Αυτό πιστεύω κιόλας πως δημιουργεί και τα υπόλοιπα προβλήματα του κλάδου, οδηγεί στο μόνιμο άγχος. Δεν καταλαβαίνω γιατί στη χώρα μας έχουμε τόσο μικρό ποσοστό κέρδους, ενώ στο εξωτερικό είναι μεγαλύτερο. Δεν θα κρατούσα το POS αν είχα τη δυνατότητα. Είμαι υπέρ του POS αλλά κατά της νοοτροπίας των τραπεζών. Δεν θα έπρεπε να υπάρχει προμήθεια ανά συναλλαγή. Αυτό δημιουργεί και χάσμα με το εξωτερικό. Θεωρώ το γεγονός πως τρεις άνθρωποι του κλάδου μας έχουν εκλεγεί στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης εξαιρετικά ευχάριστο, καθώς υπάρχει εκπροσώπηση του κλάδου μας. Τα άτομα αυτά πρέπει να προωθηθούν και περεταίρω καθώς είναι ευχάριστο να μπορείς να τους «χτυπήσεις» την πόρτα και να ξέρεις ότι θα έχεις βοήθεια και ανταπόκριση.

Η ζήτηση μικρότερη από την προσφορά στον κλάδο μας

Παναγιώτα Χαλκίδου
Κατάστημα Ψιλικών / Θεσσαλονίκη

Με λένε Χαλκίδου Παναγιώτα και είμαι ιδιοκτήτρια του καταστήματος Τα Πάντα market. Το κατάστημά μας υπάρχει από τον Ιούνιο του 2006 και απασχολούνται 4 άτομα μαζί με μένα. Το ωράριο λειτουργίας είναι κάθε μέρα από τις 8:00 το πρωί μέχρι τις 12:00 το βράδυ και τις Κυριακές από τις 10:00 το πρωί μέχρι τις 12:00 το βράδυ. Είμαι ικανοποιημένη από το επάγγελμά μου και αν θα το άλλαζα κάποια στιγμή θα ήταν γιατί δεν σου αφήνει καθόλου προσωπικό χρόνο αλλά και τα έσοδα που μειώθηκαν δραματικά δε σε αφήνουν περιθώρια εξέλιξης. Θα ήθελα πάλι να κάνω ένα επάγγελμα που να έχει άμεση επαφή με τον κόσμο στον τομέα της εξυπηρέτησης. Σε έναν νέο που θα ήθελε τώρα να ασχοληθεί με αυτό το επάγγελμα η συμβουλή θα ήταν να κάνει άπειρη υπομονή για να καταφέρει να εδραιώσει την επιχείρησή του στην περιοχή που θα την κάνει και να έχει πάρα πολύ όρεξη για δουλειά γιατί είναι το είδος της επιχείρησης απορροφάει τόσες πολλές ώρες από την ημέρα μας που κάποιοι ίσως να μην το αντέχουν. Επίσης ο ανταγωνισμός είναι τεράστιος πλέον αφού ο καθένας μπορεί να πουλήσει ό,τι θέλει και η ζήτηση είναι μικρότερη από την προσφορά! Ο κλάδος μας έχει πολλά προβλήματα. Την εποχή που διανύουμε το σοβαρότερο πρόβλημα νομίζω είναι η ακρίβεια και στα προϊόντα αλλά και στα λειτουργικά έξοδα π.χ. το ρεύμα. Και να μη χρειαζόταν πάλι θα επέλεγα να έχω το POS. Πριν από λίγα χρόνια που αναγκάστηκαν οι καταναλωτές να κάνουν αγορές με POS για να χτίζουν το αφορολόγητο τους ερχόταν όλο και περισσότεροι με κάρτα και επειδή στην αρχή δεν είχαμε έφευγαν. Δεν είναι ότι το POS το θέλουμε τόσο πολύ, όσο το ότι το κράτος έδωσε μονόπλευρα πλεονεκτήματα μόνο στους καταναλωτές με την χρήση κάρτας. Οι καταναλωτές βρέθηκαν ωφελημένοι από τη χρήση της ενώ τα καταστήματα και εξαναγκάστηκαν να βάλουν POS και πληρώνουν την προμήθεια συναλλαγής. Το θεωρώ άδικο και πιστεύω ότι αν ήθελαν οι υπεύθυνοι θα μπορούσε να βρεθεί λύση γιατί τα μηνιαία ποσά που δίνουμε για τις προμήθειες είναι μεγάλα. Χαίρομαι γενικά όταν υπάρχουν άνθρωποι που γνωρίζουν τα προβλήματα ενός κλάδου και είναι σε θέση ισχύος και μπορούν να παίρνουν αποφάσεις υπέρ αυτού.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Το σχολείο μετά το κουδούνι

Το σχολείο έχει έναν πολύ σημαντικό ρόλο. Να δίνει γνώσεις, να καλλιεργεί τη σκέψη, να βοηθά ένα παιδί να κατανοήσει τον κόσμο γύρω του. Δεν μπορεί, όμως, να αγνοεί και αυτό που θα συναντήσει ο μαθητής όταν περάσει για πρώτη φορά την πόρτα της εργασίας.

Για πολλά χρόνια μάθαμε να συνδέουμε την επιτυχία με το πτυχίο. Όσο περισσότερα πτυχία συγκεντρώνει κάποιος, τόσο περισσότερες θεωρούσαμε ότι είναι οι πιθανότητές του να βρει μια καλή δουλειά. Σήμερα η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη.

Η αγορά εργασίας δεν ζητά μόνο τίτλους σπουδών. Ζητά ανθρώπους που μπορούν να συνεργαστούν, να επικοινωνήσουν, να αναλάβουν ευθύνη, να λύσουν ένα πρόβλημα και να προσαρμοστούν όταν οι συνθήκες αλλάζουν. Ζητά επίσης ανθρώπους που γνωρίζουν πώς λειτουργεί ένας επαγγελματικός χώρος και μπορούν να μετατρέψουν τη γνώση τους σε πράξη.

Και εδώ βρίσκεται ένα από τα μεγαλύτερα ερωτήματα για το σχολείο. Πόσο χώρο δίνουμε σε αυτές τις δεξιότητες;

Ένα παιδί μπορεί να γνωρίζει πολύ καλά τη θεωρία και να δυσκολεύεται όταν χρειαστεί να συνεργαστεί με άλλους. Μπορεί να έχει μάθει να δίνει σωστές απαντήσεις στις εξετάσεις, αλλά να μην έχει μάθει πώς να διαχειρίζεται ένα πραγματικό πρόβλημα. Μπορεί να έχει αποστηθίσει πληροφορίες, αλλά να μην έχει μάθει πώς να αξιολογεί μια πληροφορία, να παίρνει μια απόφαση ή να υποστηρίζει τη γνώμη του.

Αυτό δεν σημαίνει ότι το σχολείο πρέπει να γίνει επιχείρηση ή χώρος επαγγελματικής κατάρτισης. Η γενική παιδεία παραμένει απαραίτητη. Η ιστορία, η γλώσσα, τα μαθηματικά, οι φυσικές επιστήμες, η τέχνη και όλα όσα διαμορφώνουν έναν ολοκληρωμένο άνθρωπο δεν μπορούν να αντιμετωπίζονται μόνο με βάση το αν οδηγούν σε μια θέση εργασίας.

Χρειάζεται όμως καλύτερη σύνδεση της εκπαίδευσης με την πραγματική ζωή. Να γνωρίζει ο μαθητής τι σημαίνει επάγγελμα, ευθύνη, συνεργασία, συνέπεια, οικονομική διαχείριση και εργασιακό περιβάλλον. Να έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει διαφορετικά επαγγέλματα και να ανακαλύψει τις δικές του δυνατότητες πριν κληθεί να αποφασίσει για το μέλλον του.

Και υπάρχει ακόμη κάτι σημαντικό. Δεν είναι όλες οι επιτυχημένες επαγγελματικές διαδρομές πανεπιστημιακές. Η τεχνική εκπαίδευση, η επαγγελματική κατάρτιση και η μαθητεία μπορούν να οδηγήσουν σε πραγματικές ευκαιρίες, όταν συνδέονται με σύγχρονες ανάγκες και προσφέρουν ουσιαστικές δεξιότητες.

Το ζητούμενο, τελικά, δεν είναι να δημιουργήσουμε ένα σχολείο που θα παράγει εργαζόμενους. Είναι να δημιουργήσουμε ένα σχολείο που θα προετοιμάζει ανθρώπους για τη ζωή και, μέσα σε αυτήν, για την εργασία.



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

Μετά τα 60, η αισιοδοξία γίνεται σύμμαχος της ευεξίας

Η ζωή μετά τα 60 μπορεί να είναι μια όμορφη περίοδος γεμάτη νέες εμπειρίες, μικρές χαρές και ουσιαστικές στιγμές. Είναι η εποχή που μπορούμε να κοιτάξουμε πίσω με ευγνωμοσύνη, να αναγνωρίσουμε όσα έχουμε καταφέρει και να ανακαλύψουμε ξανά τον εαυτό μας. Παρά τις αλλαγές που φέρνει ο χρόνος, υπάρχουν πάντα λόγοι να χαμογελάμε και ευκαιρίες να κάνουμε τη ζωή μας πιο όμορφη. Σε αυτή την προσπάθεια, η αισιοδοξία μπορεί να γίνει ένας πολύτιμος σύμμαχος.

Αισιοδοξία δεν σημαίνει ότι όλα στη ζωή είναι εύκολα ούτε ότι πρέπει να αγνοούμε τα προβλήματα. Σημαίνει ότι, ακόμη και όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες, προσπαθούμε να διατηρούμε την ελπίδα και να βρίσκουμε τρόπους να προχωράμε. Είναι φυσικό να αισθανόμαστε λύπη, φόβο ή απογοήτευση, ιδιαίτερα όταν αλλάζει η υγεία μας ή όταν αποχωριζόμαστε αγαπημένους ανθρώπους. Το σημαντικό είναι να δίνουμε χώρο στα συναισθήματά μας, χωρίς να ξεχνάμε ότι η ζωή εξακολουθεί να έχει όμορφες πλευρές.

Μετά τα 60, η καθημερινότητα συχνά αλλάζει. Τα παιδιά μεγαλώνουν και δημιουργούν τις δικές τους οικογένειες, η εργασία ολοκληρώνεται και οι συνήθειες που είχαμε για χρόνια δίνουν τη θέση τους σε καινούργιες. Μερικές φορές, αυτές οι αλλαγές μάς κάνουν να αισθανόμαστε μόνοι ή να αναρωτιόμαστε ποιος είναι πλέον ο ρόλος μας. Ωστόσο, αυτή η περίοδος μπορεί να γίνει μια ευκαιρία να ασχοληθούμε περισσότερο με όσα αγαπάμε και να δώσουμε νέο νόημα στη ζωή μας.

Δεν χρειάζονται μεγάλες αλλαγές για να νιώσουμε καλύτερα. Ένας πρωινός περίπατος, ένας καφές με έναν φίλο, λίγη φροντίδα στα λουλούδια του μπαλκονιού ή ένα ενδιαφέρον βιβλίο μπορούν να κάνουν την ημέρα μας πιο ευχάριστη. Ακόμη και μια τηλεφωνική συνομιλία με έναν αγαπημένο άνθρωπο μπορεί να μας θυμίσει πόσο σημαντική είναι η ανθρώπινη επαφή. Οι μικρές στιγμές αποκτούν ιδιαίτερη αξία όταν μαθαίνουμε να τις παρατηρούμε και να τις απολαμβάνουμε.

Μικρές καθημερινές συνήθειες που κάνουν τη διαφορά

Για να καλλιεργήσουμε μια πιο αισιόδοξη στάση ζωής, μπορούμε να ξεκινήσουμε με απλές κινήσεις.

Ας αρχίζουμε την ημέρα με ευγνωμοσύνη. Πριν σηκωθούμε από το κρεβάτι, μπορούμε να σκεφτούμε κάτι όμορφο που έχουμε στη ζωή μας. Μπορεί να είναι η οικογένειά μας, ένας φίλος ή απλώς η ευκαιρία να απολαύσουμε άλλη μία ημέρα.

Ας κινούμαστε όσο μπορούμε. Ένας περίπατος, λίγες ήπιες ασκήσεις ή η φροντίδα του κήπου βοηθούν να παραμένουμε δραστήριοι, σύμφωνα πάντα με την κατάσταση της υγείας μας.

Ας κρατάμε ζωντανές τις ανθρώπινες σχέσεις. Ένα τηλεφώνημα, μια επίσκεψη ή η συμμετοχή σε μια ομαδική δραστηριότητα μπορούν να περιορίσουν το αίσθημα της μοναξιάς και να μας φέρουν πιο κοντά στους άλλους.

Ας φροντίζουμε το μυαλό μας. Το διάβασμα, η μουσική, ένα δημιουργικό χόμπι ή η εκμάθηση κάτι καινούργιου μάς προσφέρουν ενδιαφέρον και χαρά. Ποτέ δεν είναι αργά για να ανακαλύψουμε κάτι που μας ενθουσιάζει.

Ας είμαστε επιεικείς με τον εαυτό μας. Δεν χρειάζεται να αποδεικνύουμε καθημερινά ότι είμαστε δυνατοί. Έχουμε δικαίωμα να κουραζόμαστε, να στενοχωριόμαστε και να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.

Ας βάζουμε μικρούς στόχους. Μια βόλτα, ένα αγαπημένο φαγητό ή μια συνάντηση με έναν φίλο μπορούν να δώσουν στην ημέρα μας κάτι ευχάριστο να περιμένουμε.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Ο ρόλος του νοικοκυριού στην ενέργεια

ΠΗΓΕΣ: Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Reuters

Για δεκαετίες, το νοικοκυριό είχε έναν ξεκάθαρο ρόλο στην αγορά ενέργειας, ήταν μόνο καταναλωτής. Έπαιρνε ηλεκτρική ενέργεια από το δίκτυο και πλήρωνε τον λογαριασμό. Σήμερα, το μοντέλο αυτό διαφοροποιείται, καθώς η αυτοκατανάλωση, τα φωτοβολταϊκά και οι μπαταρίες αποθήκευσης δημιουργούν ένα νέο τύπο πολίτη, τον «παραγωγό – καταναλωτή».

Η αλλαγή δεν είναι θεωρητική. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, από το 2020 έως το 2026 τέθηκαν σε λειτουργία 37.407 συστήματα αυτοκατανάλωσης συνολικής ισχύος 1.070 MW, έναντι μόλις 1.772 συστημάτων ισχύος 36 MW την περίοδο 2015 – 2019.

Το επόμενο βήμα αφορά την αποθήκευση. Ένα φωτοβολταϊκό παράγει, κυρίως, όταν υπάρχει ήλιος, δηλαδή, συχνά σε ώρες κατά τις οποίες ένα σπίτι δεν καταναλώνει τη μεγαλύτερη ποσότητα ηλεκτρικής ενέργειας. Η μπαταρία επιτρέπει στο νοικοκυριό να αποθηκεύσει μέρος της παραγωγής και να τη χρησιμοποιεί αργότερα. Έτσι, η κατοικία δεν περιορίζεται στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας αλλά αποκτά μεγαλύτερο έλεγχο στο πότε θα την καταναλώσει.

Η κατεύθυνση αυτή ενισχύεται και θεσμικά. Το καλοκαίρι του 2026, το ΥΠΕΝ έθεσε σε διαβούλευση νέο πλαίσιο για την αυτοκατανάλωση, προβλέποντας, μεταξύ άλλων, για πρώτη φορά τη δυνατότητα μικρών φωτοβολταϊκών έως 800 Watt, όπως τα λεγόμενα «φωτοβολταϊκά στο μπαλκόνι» αλλά και αυτόνομων συστημάτων αποθήκευσης για νοικοκυριά και επιχειρήσεις.

Παράλληλα, αλλάζει και η έννοια της συλλογικής ενέργειας. Οι ενεργειακές κοινότητες επιτρέπουν σε πολίτες, επιχειρήσεις, αγρότες και φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης να συμμετέχουν συλλογικά στην παραγωγή και στην αξιοποίηση ενέργειας. Το ελληνικό θεσμικό πλαίσιο προβλέπει τη δυνατότητα παραγωγής, αποθήκευσης και κατανάλωσης ενέργειας σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο.

Παράλληλα, η ενεργειακή μετάβαση συνδέεται και με την ανάπτυξη των ενεργειακών κοινοτήτων, οι οποίες μπορούν να αξιοποιούν συλλογικά έργα παραγωγής και αποθήκευσης. Μέσω αυτών, νοικοκυριά, επιχειρήσεις και τοπικοί φορείς μπορούν να συμμετέχουν σε διαφορετικά σχήματα παραγωγής και κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας.

Η εξέλιξη των φωτοβολταϊκών, των συστημάτων αποθήκευσης και των ενεργειακών κοινοτήτων μεταβάλλει σταδιακά τον τρόπο με τον οποίο τα νοικοκυριά συμμετέχουν στην ενεργειακή αγορά. Η κατοικία μπορεί πλέον να συνδέεται όχι μόνο με την κατανάλωση, αλλά και με την παραγωγή, την αποθήκευση και τη διαχείριση ηλεκτρικής ενέργειας.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Πόσο προστατευμένες είναι οι πόλεις από τα ακραία καιρικά φαινόμενα;

Καύσωνες, έντονες βροχοπτώσεις, πυρκαγιές, πλημμύρες και παρατεταμένες περίοδοι ξηρασίας δεν αποτελούν πια σπάνια περιστατικά. Για τις σύγχρονες πόλεις, το ερώτημα που τίθεται δεν είναι μόνο αν θα αντιμετωπίσουν ένα ακραίο καιρικό φαινόμενο αλλά πόσο καλά είναι προετοιμασμένες, όταν αυτό συμβεί.

Η κλιματική αλλαγή μετατρέπει την ανθεκτικότητα των πόλεων σε ζήτημα πρώτης προτεραιότητας. Η Μεσόγειος θερμαίνεται ταχύτερα από τον παγκόσμιο μέσο όρο, ενώ η Ελλάδα βρίσκεται αντιμέτωπη με αυξανόμενες πιέσεις από υψηλές θερμοκρασίες, ξηρασία, πυρκαγιές και γενικότερα, από ακραίες καιρικές περιπτώσεις.

Το πρόβλημα γίνεται ακόμη πιο σύνθετο μέσα στις πόλεις. Η πυκνή δόμηση, η περιορισμένη παρουσία πρασίνου, τα παλαιότερα δίκτυα αποχέτευσης και οι μεγάλες επιφάνειες από τσιμέντο και άσφαλτο, μπορούν να ενισχύσουν τις επιπτώσεις ενός ακραίου φαινομένου. Ένας καύσωνας, για παράδειγμα, μπορεί να γίνει πιο δύσκολος σε περιοχές με ελάχιστη σκίαση και υψηλή θερμική επιβάρυνση. Αντίστοιχα, μια έντονη βροχή μπορεί να μετατραπεί γρήγορα σε πλημμύρα.

Αντιπλημμυρικά έργα, περισσότερο πράσινο, συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης, συντήρηση δικτύων και χρήση κατάλληλων υλικών στις επιφάνειες, θεωρούνται στοιχεία του σύγχρονου αστικού σχεδιασμού. Το Υπουργείο Περιβάλλοντος έχει εντάξει την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή στις βασικές πολιτικές περιβαλλοντικού σχεδιασμού, ενώ το 2026 συνεχίζονται δράσεις για την ενίσχυση της κλιματικής ανθεκτικότητας.

Παράλληλα, σημαντικό ρόλο έχουν οι υποδομές και η λειτουργία των βασικών δικτύων μιας πόλης. Η επάρκεια των δικτύων αποχέτευσης και ύδρευσης, η συντήρηση των δρόμων και των κοινόχρηστων χώρων, καθώς και η δυνατότητα άμεσης επέμβασης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, αποτελούν βασικές παραμέτρους της αστικής ανθεκτικότητας. Η πρόληψη και η έγκαιρη αντιμετώπιση μπορούν να περιορίσουν τις επιπτώσεις στους κατοίκους και στις υποδομές.

Η προσαρμογή των πόλεων στα νέα κλιματικά δεδομένα αποτελεί, επομένως, μια διαδικασία που απαιτεί μακροπρόθεσμο σχεδιασμό. Από τον πολεοδομικό σχεδιασμό και τις δημόσιες υποδομές έως την πολιτική προστασία και την ενημέρωση των πολιτών, διαφορετικοί τομείς συνδέονται μεταξύ τους.

Η ανθεκτικότητα μιας πόλης εξαρτάται από τον βαθμό στον οποίο οι υποδομές και οι υπηρεσίες μπορούν να ανταποκριθούν στις διάφορες συνθήκες.

ΥΓΕΙΑ



Υγεία με καλύτερη αξιοποίηση πόρων

ΠΗΓΗ: ΟΟΣΑ

Η συζήτηση για τη δημόσια υγεία στην Ελλάδα δεν αφορά μόνο το ύψος των δαπανών, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αυτές αξιοποιούνται. Η χώρα δαπανά περίπου το 8,1% του ΑΕΠ για την υγεία, ποσοστό χαμηλότερο από τον μέσο όρο του ΟΟΣΑ, που ανέρχεται στο 9,3%. Παράλληλα, όμως, οι άμεσες πληρωμές των νοικοκυριών παραμένουν ιδιαίτερα υψηλές. Το 2023 κάλυπταν το 34,4% της συνολικής δαπάνης υγείας στην Ελλάδα, έναντι 15,5% κατά μέσο όρο στην ΕΕ.

Ένα σημαντικό πεδίο είναι η πρόληψη. Η Ελλάδα διαθέτει περίπου το 3,1% της συνολικής δαπάνης υγείας στην πρόληψη, κοντά στον μέσο όρο του ΟΟΣΑ. Παράλληλα, υπάρχουν σημαντικές διαφορές σε ορισμένους δείκτες πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης. Για παράδειγμα, μόλις το 15% των γυναικών στην Ελλάδα είχε υποβληθεί σε προληπτικό έλεγχο για καρκίνο του μαστού, έναντι 55% στον ΟΟΣΑ.

Η πρωτοβάθμια φροντίδα μπορεί επίσης να περιορίσει την πίεση στα νοσοκομεία, ιδιαίτερα όταν οι ασθενείς παρακολουθούνται συστηματικά για χρόνια νοσήματα. Η έγκαιρη διάγνωση, η παρακολούθηση και η κατάλληλη διαχείριση μιας πάθησης μπορούν να μειώσουν την ανάγκη για πιο δαπανηρές υπηρεσίες σε μεταγενέστερο στάδιο. Πρόκειται για μια προσέγγιση που συνδέει την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών με την πρόληψη και τη συνέχεια της φροντίδας.

Σημαντικό ρόλο έχει και η ψηφιοποίηση. Η καθολική εφαρμογή του Εθνικού Ηλεκτρονικού Φακέλου Υγείας μέσω της πλατφόρμας MyHealth ξεκίνησε τον Μάιο του 2025, συγκεντρώνοντας σε ένα διαλειτουργικό σύστημα τα ιατρικά δεδομένα των πολιτών. Η καλύτερη διαχείριση των δεδομένων μπορεί να περιορίσει επαναλαμβανόμενες εξετάσεις, να διευκολύνει την ενημέρωση των γιατρών και να βελτιώσει τον συντονισμό μεταξύ διαφορετικών δομών.

Υπάρχουν, επίσης, περιθώρια στην αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού και των φαρμακευτικών πόρων. Η Ελλάδα διαθέτει 6,6 αδειοδοτημένους γιατρούς ανά 1.000 κατοίκους, αλλά μόλις 3,8 νοσηλευτές, έναντι 9,2 κατά μέσο όρο στον ΟΟΣΑ. Παράλληλα, τα γενόσημα αντιστοιχούν στο 34% της φαρμακευτικής αγοράς σε όγκο, έναντι 56% στον ΟΟΣΑ.

Πρόσβαση στις υπηρεσίες, πρόληψη, πρωτοβάθμια φροντίδα, ανθρώπινο δυναμικό, ψηφιακά εργαλεία και ορθολογική χρήση των διαθέσιμων πόρων αποτελούν βασικές παραμέτρους της λειτουργίας του. Ο ίδιος ο ΟΟΣΑ επισημαίνει ότι η μεγαλύτερη δαπάνη δεν οδηγεί πάντοτε σε καλύτερα αποτελέσματα και αναδεικνύει τη σημασία της σχέσης κόστους και αποτελεσματικότητας.





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***

Σακχαρώδης Διαβήτης:
Η γνώση και η σωστή διατροφή είναι η καλύτερη πρόληψη

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη – 14 Νοεμβρίου

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις δημόσιας υγείας παγκοσμίως. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF), περίπου 589 εκατομμύρια ενήλικες ηλικίας 20–79 ετών ζούσαν με διαβήτη το 2024, ενώ σημαντικό ποσοστό δεν γνώριζε ότι νοσεί. Παρά τη συχνότητά του, εξακολουθούν να υπάρχουν παρανοήσεις σχετικά με τα αίτια, την πρόληψη και τη διατροφική του αντιμετώπιση.

Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης;

Πρόκειται για μια χρόνια μεταβολική νόσο που χαρακτηρίζεται από αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Στον διαβήτη τύπου 1, το ανοσοποιητικό σύστημα καταστρέφει τα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη. Στον διαβήτη τύπου 2, ο οργανισμός εμφανίζει μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη και, σταδιακά, αδυναμία επαρκούς παραγωγής της.

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι ο συχνότερος και συνδέεται με γενετικούς, μεταβολικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η παχυσαρκία, ιδιαίτερα η αυξημένη συσσώρευση σπλαχνικού λίπους, η καθιστική ζωή και το οικογενειακό ιστορικό αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισής του.

Μπορεί η διατροφή να προλάβει τον διαβήτη;

Η απάντηση είναι ενθαρρυντική! Μεγάλες κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 σε άτομα υψηλού κινδύνου.

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί ένα από τα καλύτερα μελετημένα διατροφικά πρότυπα, με έμφαση στα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το ελαιόλαδο και τους ξηρούς καρπούς.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλλουν στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο και στον κορεσμό. Παράλληλα, η αντικατάσταση ζαχαρούχων ροφημάτων με νερό και ο περιορισμός των τροφίμων χαμηλής διατροφικής αξίας αποτελούν πρακτικές επιλογές.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ ακόμη και μια μέτρια απώλεια βάρους, όταν υπάρχει υπερβάλλον βάρος, μπορεί να προσφέρει ουσιαστικά μεταβολικά οφέλη.

Διαβήτης σημαίνει απαγόρευση υδατανθράκων;

Αυτός είναι ένας από τους συχνότερους διατροφικούς μύθους! Τα άτομα με διαβήτη δεν χρειάζεται να αποκλείουν το ψωμί, τα φρούτα, τα ζυμαρικά ή τις πατάτες. Σημασία έχουν η ποσότητα, η ποιότητα, η κατανομή των υδατανθράκων μέσα στην ημέρα και ο συνδυασμός τους με πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και καλά λιπαρά.

Δεν υπάρχει μία ιδανική δίαιτα για όλους. Το διατροφικό πρόγραμμα πρέπει να εξατομικεύεται, λαμβάνοντας υπόψη τη φαρμακευτική αγωγή, τη φυσική δραστηριότητα, τις προτιμήσεις και τις ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Η νέα εποχή στη διαχείριση του διαβήτη

Οι σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως τα νεότερα φάρμακα που δρουν στους υποδοχείς GLP-1, έχουν αλλάξει σημαντικά τη διαχείριση του διαβήτη τύπου 2 και του σωματικού βάρους σε κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς.

Ωστόσο, καμία φαρμακευτική θεραπεία δεν αντικαθιστά την αξία της σωστής διατροφής, της άσκησης και της συστηματικής παρακολούθησης.

Το σημαντικότερο μήνυμα είναι ότι ο σακχαρώδης διαβήτης δεν απαιτεί μια ζωή γεμάτη στερήσεις, αλλά μια ζωή με γνώση, ισορροπία και σωστές επιλογές.

Η έγκαιρη διάγνωση, η εξατομικευμένη διατροφική υποστήριξη και η ενεργή συμμετοχή του ασθενούς μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην πρόληψη επιπλοκών και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ
ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ ΤΣΙΓΑΡΑ & ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟ



andreasd@otenet.gr

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΔΟΕ
kataggelies@sdoe.gr

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

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

ΚΟΨΤΕ ΕΔΩ

ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ, ΨΙΛΙΚΩΝ & 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
	ΕΡΓΑΣΙΕΣ																																
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	

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

ΣΗΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΜΕ √ : ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, Χ : ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

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

ploom aura

Black Month

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ EVO ή LYO

ΜΟΝΟ

15€ από ~~29€~~



Ισχύει έως 1/12, για εγγεγραμμένους χρήστες στο **ploom.gr** και για έως 2 φορές ανά καταναλωτή.

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