

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

Τεύχος 98 | Αύγουστος 2020

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



ΑΠΑΙΤΟΥΡΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

Φυσικό αέριο
σε 34 πόλεις της Ελλάδας
μέχρι το 2024
σελ.6

Τεστ αίματος
που ανιχνεύει τον
καρκίνο του μαστού
σελ.10

Προτίμηση καταναλωτών
στα τυποποιημένα προϊόντα
σελ.12

Μία στις τρεις Μμε
διαθέτει άμυνες
απέναντι στην πανδημία
σελ.18

181.000 τόνους
ηλεκτρονικών αποβλήτων
παρήγαγε η Ελλάδα
σελ.26

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





Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: **ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜ**

WINSTON 100s
20+1
ΤΣΙΓΑΡΑ

4.00€

ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Α ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΈΚΔΟΣΗ
Τεύχος 98 | Αύγουστος 2020



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)
AndreasL@otenet.gr

Νομικός Σύμβουλος Έκδοσης:
Παντελής Τσιβελεκίδης

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

Αρχισυνταξία:
Αθανασία Καραστογιάννη

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:
Αθανασία Καραστογιάννη

Συντακτική Ομάδα:
Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Αθανασία Καραστογιάννη

Ειδικοί Συνεργάτες:
Αθανάσιος Ζήσης
Αναστασία Κόκκαλη
Αργύριος Λαγουριώτης
Παντελής Τσιβελεκίδης

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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

07

Τα δεδομένα για τα
ηλεκτρικά οχήματα

13

Japan Tobacco International:
Με Σεβασμό στην Ιστορία,
συντηρούμε τον Πολιτισμό

14

Victor Crespo:
Επενδύουμε στην ελληνική
οικονομία, στηρίζουμε
την ανάπτυξη και τον πολιτισμό

19

Εικονικές
ταμειακές μηχανές

29

Σε λειτουργία η
ηλεκτρονική πλατφόρμα για το
πρόγραμμα «ΓΕΦΥΡΑ»

31

Πώς να νικήσεις
τις ηλιούρες



ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΥΣΗ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

Η επιστήμη φέρνει τη λύση
της θέρμανσης του καπνού.

Μάθε περισσότερα στο iqos.com/science

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει την υγεία σας και είναι εθιστικό.

EDITORIAL

Προ του Φθινοπώρου...

Στον απόηχο ενός πολύ ιδιαίτερου, όπως χαρακτηρίστηκε κοινώς αποδεκτά, καλοκαιριού, προχωράμε προς ένα επίσης «ιδιαίτερο» και αβέβαιο ως προς τις καταστάσεις που θα συναντήσουμε φθινόπωρο.

Η πανδημία του κορωνοϊού κρατά καλά στον πλανήτη και στην Ελλάδα παρατηρήθηκε εντός του καλοκαιριού μεγάλη αύξηση των κρουσμάτων. Για τον λόγο αυτό πάρθηκαν από τις αρχές και πολλή επιπλέον μέτρα, ένα από αυτά και η ακύρωση της Δ.Ε.Θ. Τα μέτρα που ανακοινώνονται πλέον σε σύντομα χρονικά διαστήματα προβλέπονται κατά βάση για το τέλος του καλοκαιριού. Ωστόσο δεν είναι σίγουρο αν θα παύσουν τελικά ή αν στη θέση τους θα έρθουν άλλα αυστηρότερα, δεδομένης της πεποίθησης ότι οι μήνες που ακολουθούν θα είναι πιο δύσκολοι, λόγω και της σταδιακής πτώσης της θερμοκρασίας.

Η χώρα είναι αντιμέτωπη με την ύφεση και λίγες επιχειρήσεις αποδεικνύεται ότι έχουν άμυνες απέναντι στην πανδημία και αυτό χάρη στα αποθέματα των προηγούμενων περιόδων. Παράλληλα τα γεωπολιτικά ζητήματα έχουν αποκτήσει έντονο χαρακτήρα διεθνώς, ενώ και η χώρα μας βρίσκεται αντιμέτωπη με τις διαφορές της με τη γειτονό της χώρα από την πλευρά του Αιγαίου, την Τουρκία.

Οι αρνητικές συνθήκες που υφίστανται δεν αποτρέπουν κάποια πράγματα από το να εξελίσσονται. Έτσι σε αυτό το πλαίσιο, η Ελλάδα κυρίως κινείται σε θέματα που αφορούν τις υποδομές της και την ψηφιακή διακυβέρνηση.

Το γεγονός ότι ακούγονται πολλά σενάρια για κάθε πτυχή που επηρεάζει την καθημερινότητα των πολιτών σήμερα, δημιουργεί σύγχυση. Με το αύριο να μοιάζει αβέβαιο για τους περισσότερους, χρειάζονται σταθερές αποφάσεις, πραγματική διαφάνεια, αισιοδοξία και η ευχή όλων για... Καλό Φθινόπωρο!





Του Κώστα Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης
Καπνοπωλών Μακεδονίας

Προέδρου Ομοσπονδίας
Επαγγελματιών Εμπόρων
ν. Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-Οικονομικός Επόπτης

Η Δ.Ε.Θ., εμείς και το αύριο

Η ακύρωση της φετινής Δ.Ε.Θ. για πρώτη φορά μετά από τόσα χρόνια αδιάλειπτης παρουσίας, αποτελεί λογική, αναμενόμενη απόφαση. Δεδομένης της κατάστασης που έχει περιέλθει η χώρα με τη συνεχόμενη αύξηση των κρουσμάτων, σε αριθμούς ρεκόρ, η απόφαση για την ακύρωση της Έκθεσης φάνταζε ίσως ένα συνεπακόλουθο. Εφόσον όλα τα μέτρα αυστηροποιούνταν, ειδικά στον Νομό της Θεσσαλονίκης, δε θα μπορούσε παρά να υπάρξει άλλη εξήλιξη ακόμα και με την τήρηση όλων των πρωτοκόλλων.

Τι συνεπάγεται πρακτικά όμως η ακύρωση της Δ.Ε.Θ.; Τις τελευταίες δεκαετίες, η Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης, όντας πόλος έλξης για ανθρώπους από όλη τη χώρα αλλιά και από το εξωτερικό, συγκέντρωνε στην πόλη έναν σημαντικό αριθμό δυνητικών πελατών και καταναλωτών για τον επαγγελματικό κόσμο της περιοχής. Όλοι αυτοί λοιπόν φέτος δε θα έρθουν στην πόλη μας και δε θα προσφέρουν την οικονομική ανάσα στην οποία ήλπιζαν οι επιχειρηματίες. Για να μιλήσουμε και με αριθμούς, το οικονομικό πλήγμα υπολογίζεται στα 40 με 50 εκατομμύριο ευρώ.

Οι επιπτώσεις των ολικών απαγορεύσεων των προηγούμενων μηνών, η ανησυχία για τα αυξανόμενα κρούσματα του κορωνοϊού, το πλήγμα της Δ.Ε.Θ., τα μέτρα που παίρνει και θα πάρει η κυβέρνηση, διαμορφώνουν από κοινού μία κρίσιμη χρονική συγκυρία. Στο σημείο αυτό και για τον τρόπο που πρέπει να γίνουν οι επόμενες κινήσεις από την πλευρά των αρμόδιων, θα επικαλεστώ τη φράση «το προλαμβάνειν, κάλλιον του θεραπεύειν».

Ο κορωνοϊός εμφανίστηκε στις ζωές μας τέλη Φεβρουαρίου και εδώ και έξι μήνες αντιμετωπίζουμε τις συνέπειές του. Η επίσημη πολιτεία, βρισκόμενη τώρα σε ένα σημείο που οι προβλέψεις δεν είναι τόσο ενθαρρυντικές, έχοντας τη γνώση που προσέφεραν οι μήνες που πέρασαν, οφείλει να στηρίξει τους επαγγελματίες και να μην περιμένει μία ακόμη επιδείνωση. Τα περιθώρια δυστυχώς είναι στενά και η άμεση στήριξη αναγκαία.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Φυσικό αέριο σε 34 πόλεις της Ελλάδας μέχρι το 2024

Τον δρόμο της ανάπτυξης δικτύου διανομής φυσικού αερίου σε 34 πόλεις άνοιξε η έγκριση του επενδυτικού προγράμματος της Δημόσιας Επιχείρησης Δικτύων Διανομής Αερίου (ΔΕΔΑ).

Η κατασκευή των δικτύων υπολογίζεται σε 1.830 χιλιόμετρα ενώ ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου θα ξεπεράσει τα 220 εκατ. ευρώ. Προς το παρόν τα άμεσα σχέδια περιλαμβάνουν έξι περιφέρειες της Ελλάδας, ενώ για τις πόλεις της Πελοποννήσου θα γίνει αναθεώρηση.

Οι 34 πόλεις που εντάσσονται στο σχέδιο ανά Περιφέρεια είναι:

■ Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης: Αλεξανδρούπολη, Κομοτηνή, Δράμα, Ξάνθη, Ορεσιτιάδα, Καβάλα

Τα χιλιόμετρα της κατασκευής βάσει του πλάνου θα ανέρχονται σε 11,2 δικτύου μέσης πίεσης με τα περισσότερα στην πόλη της Καβάλας.

■ Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας: Κατερίνη, Κιλκίς, Σέρρες, Βέροια, Γιαννιτσά, Αλεξάνδρεια

Θα κατασκευαστούν 11,2 χιλιόμετρα δικτύου μέσης πίεσης με τα περισσότερα στην πρωτεύουσα της Πιερίας, την Κατερίνη.

■ Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας: Λαμία, Χαλκίδα, Θήβα, Λιβαδειά, Αμφισσα, Καρπενήσι, Οινόφυτα

Συνολικά πρόκειται να κατασκευαστούν 7,5 χιλιόμετρα δικτύου μέσης πίεσης, τα περισσότερα από τα οποία θα βρίσκονται στη Λειβαδιά.

■ Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας: Καστοριά, Γρεβενά, Άργος Ορεστικού, Μανιάκοι, Αμύνταιο, Φλώρινα, Πτολεμαΐδα, Κοζάνη

Θα κατασκευαστούν 15 χιλιόμετρα δικτύου μέσης πίεσης και 138 χιλιόμετρα δικτύου χαμηλής πίεσης, με τα περισσότερα στην Καστοριά.

■ Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας: Πάτρα, Αργίτιο, Πύργος

Θα κατασκευαστούν 208 χιλιόμετρα δικτύου χαμηλής πίεσης, τα περισσότερα εκ των οποίων θα είναι στην Πάτρα.

■ Περιφέρεια Ηπείρου: Ιωάννινα, Άρτα, Πρέβεζα, Ηγουμενίτσα

Στην Περιφέρεια της Ηπείρου θα αναπτυχθεί δίκτυο χαμηλής πίεσης 149 χιλιομέτρων.

Στα 1.830 αυτά χιλιόμετρα που αναμένεται να αναπτυχθούν εκτιμώνται ότι αντιστοιχούν 57.000 συνδέσεις είτε οικιακών είτε εμπορικών είτε βιομηχανικών κατηγοριών. Συνολικά ο σχεδιασμός της ΔΕΔΑ φτάνει χρονολογικά μέχρι το 2036, κάνοντας εκτίμηση για 170.000 συνδέσεις καταναλωτών και επενδύσεις άνω των 470 εκατομμυρίων ευρώ.

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ



Τα δεδομένα για τα ηλεκτρικά οχήματα

Σε δέκα βήματα το πολύ θα ολοκληρώνεται η διαδικασία υποβολής της αίτησης για επιδότηση της αγοράς ηλεκτρικού οχήματος στην πλατφόρμα που τίθεται σε λειτουργία τον Αύγουστο.

Για τα φυσικά πρόσωπα τα βήματα είναι δέκα, για την αγορά ηλεκτρικού ταξί, όπου η απόσυρση του παλιού οχήματος είναι υποχρεωτική, είναι επτά και για τα νομικά πρόσωπα οκτώ.

Οι επιδοτήσεις για την αγορά ηλεκτρικών οχημάτων είναι:

- Για αυτοκίνητα με λιανική τιμή προ φόρων έως 30.000 ευρώ, η επιδότηση είναι 20% με όριο τα 6.000 ευρώ. Από 30.001 έως 50.000 ευρώ, η επιδότηση είναι 15% με όριο τα 6.000 ευρώ.
- Για δίκυκλα-τρίκυκλα, ποσοστό 20% επί της αξίας με όριο τα 800 ευρώ.
- Για ποδήλατα, ποσοστό 40% (είναι το υψηλότερο στην Ευρώπη) με όριο τα 800 ευρώ.
- Τα φυσικά πρόσωπα μπορούν να ζητήσουν επιπλέον επιδότηση 500 ευρώ για αγορά έξυπνου οικιακού φορτιστή (σε συνδυασμό με αγορά ΙΧ, όχι ποδήλατου ή σκούτερ).

■ Με απόσυρση παλαιού οχήματος/δίκυκλου (εξαιρούνται τα ποδήλατα) παρέχεται επιπλέον μόνους 1.000 και 400 ευρώ αντίστοιχα.

■ Για ταξί η επιδότηση είναι 25% επί της λιανικής τιμής προ φόρων με όριο τα 8.000 ευρώ ή, αν πρόκειται για plug in υβριδικό μοντέλο, ποσοστό 15% με όριο τα 5.500 ευρώ. Είναι υποχρεωτική η απόσυρση του παλιού οχήματος (πρέπει να είναι παλαιότερο από την 1-1-2013), η οποία επιδοτείται με επιπλέον μόνους 2.500 ευρώ.

■ Για τις εταιρίες το ποσοστό της επιδότησης είναι 15% με όριο τα 5.500 ευρώ ή 4.000 για υβριδικά. Προβλέπεται όριο αγοράς έως τριών αυτοκινήτων (έξι για όσες έχουν δραστηριότητα σε νησιά). Για τα δίκυκλα η επιδότηση είναι ποσοστό 20% επί της αξίας με όριο τα 800 ευρώ.

Σε όλες τις περιπτώσεις δίνονται πρόσθετα κίνητρα για αγορά οχημάτων από πολύτεχνους και άτομα με ειδικές ανάγκες (επιπλέον 1.000 ευρώ για αυτοκίνητο και 500 ευρώ για δίκυκλο / ποδήλατο). Από το υπουργείο έχει δημιουργηθεί και ιστοσελίδα όπου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενημερωθούν περαιτέρω.

ΚΟΣΜΟΣ



Ποια είναι η φθηνότερη πόλη στον κόσμο για επιχειρείν;

Μία παγκόσμια μελέτη για τις δαπάνες που χρειάζεται να κάνει μία επιχείρηση διεξήγαγε η Utility Bidder και το αποτέλεσμα ήταν μία λίστα με τις φθηνότερες πόλεις για να λειτουργήσει κανείς μία επιχείρηση. Φθηνότερη όλων: η Βουδαπέστη.

Οι μετρήσεις έγιναν με βάση διάφορες παραμέτρους για τις δαπάνες που έχει να κάνει μία επιχείρηση: το μέσο ενοίκιο, το κόστος ενέργειας, παροχής διαδικτύου και τηλεπικοινωνιών, η φορολογία και το ύψος το μέσου μισθού. Καλύφθηκαν συνολικά 70 πόλεις, χωρών οι οποίες είναι μέλη του ΟΟΣΑ αλλά και σε όλες τις ηπείρους. Η μελέτη ωστόσο δεν συμπεριέλαβε και την Ελλάδα.

Η Βουδαπέστη αναδείχθηκε η φθηνότερη όλων κερδίζοντας τη θέση αυτή παρά το ότι δεν έχει το χαμηλότερο μισθολογικό κόστος, χάρη στην πολύ χαμηλή φορολογία, του ενοικίου γραφείων και των λογαριασμών για ηλεκτρισμό και διαδίκτυο. Στη δεύτερη θέση βρίσκεται η Πράγα και ακολουθούν η Βαρσοβία, η Μπρατισλάβα, το Ελσίνκι και έτσι συμπληρώνεται η πρώτη πεντάδα, αμιγώς ευρωπαϊκή.

Στην έκτη θέση βρίσκεται η πρώτη μη ευρωπαϊκή

πόλη, η Πόλη του Μεξικό, στην έβδομη η Βαλένθια, στην όγδοη το Μπέλφαστ, ένατη η Μάλαγα και τέλος στη δέκατη θέση το Τελ Αβίβ. Η δεκάδα λοιπόν αποτελείται από οκτώ πόλεις που βρίσκονται στην Ευρώπη, μία στην Αμερική και μόλις μία στην αχανή ήπειρο της Ασίας.

Στις επιμέρους κατηγορίες-παραμέτρους που εξετάστηκαν, η Βαρσοβία είναι φθηνότερη για διαδίκτυο, η Σεούλ για ηλεκτρισμό, η Πάλημα ντε Μαγιόρκα στα μέσα κόστη γραφείου, η Πόλη του Μεξικό στους μέσους μισθούς, η Βουδαπέστη στη φορολογία, όπου οι επιχειρήσεις στην πόλη πληρώνουν με φορολογικό συντελεστή μόνο 9%.

Στον αντίποδα αυτών, ως ακριβότερη των 70 υπό εξέταση πόλεων, αναδείχθηκε το Σαν Φρανσίσκο, έπειτα η Νέα Υόρκη, το Τόκιο και η Βοστώνη. Οι πόλεις που αναδείχθηκαν ως οι φθηνότερες για να λειτουργήσει μία επιχείρηση δεν αποτελούν μεγάλα κέντρα, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις επενδύσεις που πραγματικά γίνονται, οι οποίες επικεντρώνονται περισσότερο στις μητροπόλεις, παρά τα πιθανά μεγαλύτερα κόστη.

ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΜΑΡΚΕΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

 Imperial
Tobacco

Imperial Tobacco Hellas


JOHN PLAYER SPECIAL

Καινοτομία στα 100s

3,70 €

ΝΕΟΣ
Μοντέρνος
Σχεδιασμός
Πακέτου



ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟ ΦΙΛΤΡΟ ΓΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ



ΦΙΛΤΡΟ ΜΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥΣ
ΓΙΑ ΑΠΑΛΗ ΓΕΥΣΗ
(αφορά JPS Blue)



ΕΙΔΙΚΟ ΧΑΡΤΙ ΓΙΑ ΛΙΓΟΤΕΡΗ
ΜΥΡΩΔΙΑ ΚΑΠΝΟΥ
(αφορά JPS Blue)

 GOLDEN VIRGINIA

Καινοτομία στα Στριφτά

7,30 €



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ROCKET PLUS
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΑΚΕΤΟΥ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ
ΤΣΕΠΗ ΓΙΑ ΧΑΡΤΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΤΡΑ



ΜΟΝΤΕΡΝΟ BLEND
ΑΠΟ ΛΕΠΤΟΚΟΜΜΕΝΑ ΚΑΠΝΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΣΗΡΑΝΣΗΣ
ΜΕ ΙΔΑΝΙΚΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΥΓΡΑΣΙΑΣ

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



Προστασία από τα ΚΟΥΝΟΥΪΑ

Τα τσιμπήματα από κουνούπια είναι ένα συχνό φαινόμενο κατά τους θερμούς μήνες, οι οποίοι στη χώρα μας δεν περιορίζονται μόνο στο καλοκαίρι. Ανάλογα με το είδος τους και αν είναι μολυσμένα τα κουνούπια μπορούν να μεταδώσουν με το τσίμπημά τους διάφορα νοσήματα στον άνθρωπο. Για τον λόγο αυτό εκδόθηκαν από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας πληροφορίες και οδηγίες για την προστασία των πολιτών από τα κουνούπια.

Βασικοί πυλώνες της προστασίας από τα κουνούπια είναι η αποφυγή της πιθανότητας τσιμπήματος και η μείωση των σημείων τα οποία ευνοούν την εναπόθεση αυγών από πλευράς των κουνουπιών. Καθώς υπάρχουν είδη κουνουπιών, όπως το κουνούπι «τίγρης», που τσιμπούν κατά τη διάρκεια της ημέρας, γίνεται κατανοητό ότι η ανάγκη προστασίας εκτείνεται όλο το 24ωρο και όχι μόνο το βράδυ, οπότε και συνήθως θεωρείται πιο πιθανό το τσίμπημα από κουνούπι.

Για την ατομική προστασία συστήνεται η κατάλληλη ενδυμασία, με ρουχισμό που καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος του σώματος, με ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα. Επιπλέον η χρήση εντομοαπωθητικού προτείνεται για το ακάλυπτο δέρμα αλλά και πάνω από τα ρούχα. Ωστόσο επισημαίνεται η προσοχή του κοινού για την επιλογή εγκεκριμένων εντομοαπωθητικών με αποτελεσματικές δραστικές ουσίες (π.χ. DEET, πικαριδίνη/ικαριδίνη, IR3535, citriodiol

κ.α.). Η χρήση εντομοαπωθητικού δεν ενδείκνυται για τα μάτια και το στόμα όπως επίσης ούτε για περιοχές του σώματος που είναι ερεθισμένες ή στις οποίες υπάρχει κάποιο τραύμα. Εκτός από τα παραπάνω, προτείνεται το συχνό μπάνιο ώστε να απομακρύνεται ο ιδρώτας ο οποίος έλκει τα κουνούπια και η εφαρμογή σπών, κουνουπιέρων, ανεμιστήρων και εντομοκτόνων στους χώρους των σπιτιών.

Όσον αφορά την προσπάθεια μείωσης των σημείων που τα κουνούπια εναποθέτουν τα αυγά τους, το επίκεντρο τίθεται στα μπαλκόνια, τις αυλές και τα χωράφια. Ως πρόληψη σε αυτό το κομμάτι προτείνεται η απομάκρυνση στάσιμων νερών και όπου δεν είναι δυνατή η απομάκρυνσή του καλό είναι να πραγματοποιείται κάλυψη των αντικειμένων που υπάρχει στάσιμο νερό. Αν υπάρχει αυλή με γρασίδι, αυτό θα πρέπει να κουρεύεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και να ποτίζεται κατά προτίμηση πρωινές ώρες.

Ελονοσία, ιός του Δυτικού Νείλου και άλλα ιοί μπορούν να μεταδοθούν όταν ένα κουνούπι τσιμπήσει κάποιον άνθρωπο που έχει μολυνθεί και στη συνέχεια τσιμπήσει και άλλα υγιή άτομα. Το τσίμπημα λοιπόν ενός κουνουπιού μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο ενώ σε καμία περίπτωση δεν είναι ευχάριστο, κάτι που καθιστά την αποφυγή του όχι μόνο επιθυμητή αλλά και ενδεδειγμένη.

ΥΓΕΙΑ

Τεστ αίματος που ανιχνεύει τον καρκίνο του μαστού

CytoPAN ονομάζεται το νέο αυτοματοποιημένο τεστ που ανέπτυξαν επιστήμονες από τη Νότια Κορέα και τις Η.Π.Α. για τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι ότι πρόκειται για ένα τεστ φθινό, ακριβές και γρήγορο, καθώς τα αποτελέσματα δίνονται αυθημερόν, πολλές φορές και σε λιγότερο από μία ώρα.

Το τεστ δοκιμάστηκε σε μία μικρή ομάδα των 68 ασθενών και είχε 100% επιτυχία στα αποτελέσματα που έδωσε. Φυσικά η δοκιμή του τεστ και σε μεγαλύτερες ομάδες είναι ενδεδειγμένη, ωστόσο ένα γρήγορο και φθινό τεστ μπορεί να σταθεί καταλυτικό, ιδιαίτερα για τα άτομα τα οποία καθυστερούν να λάβουν διάγνωση και έχουν ως εκ τούτου συνέπειες στην υγεία τους.

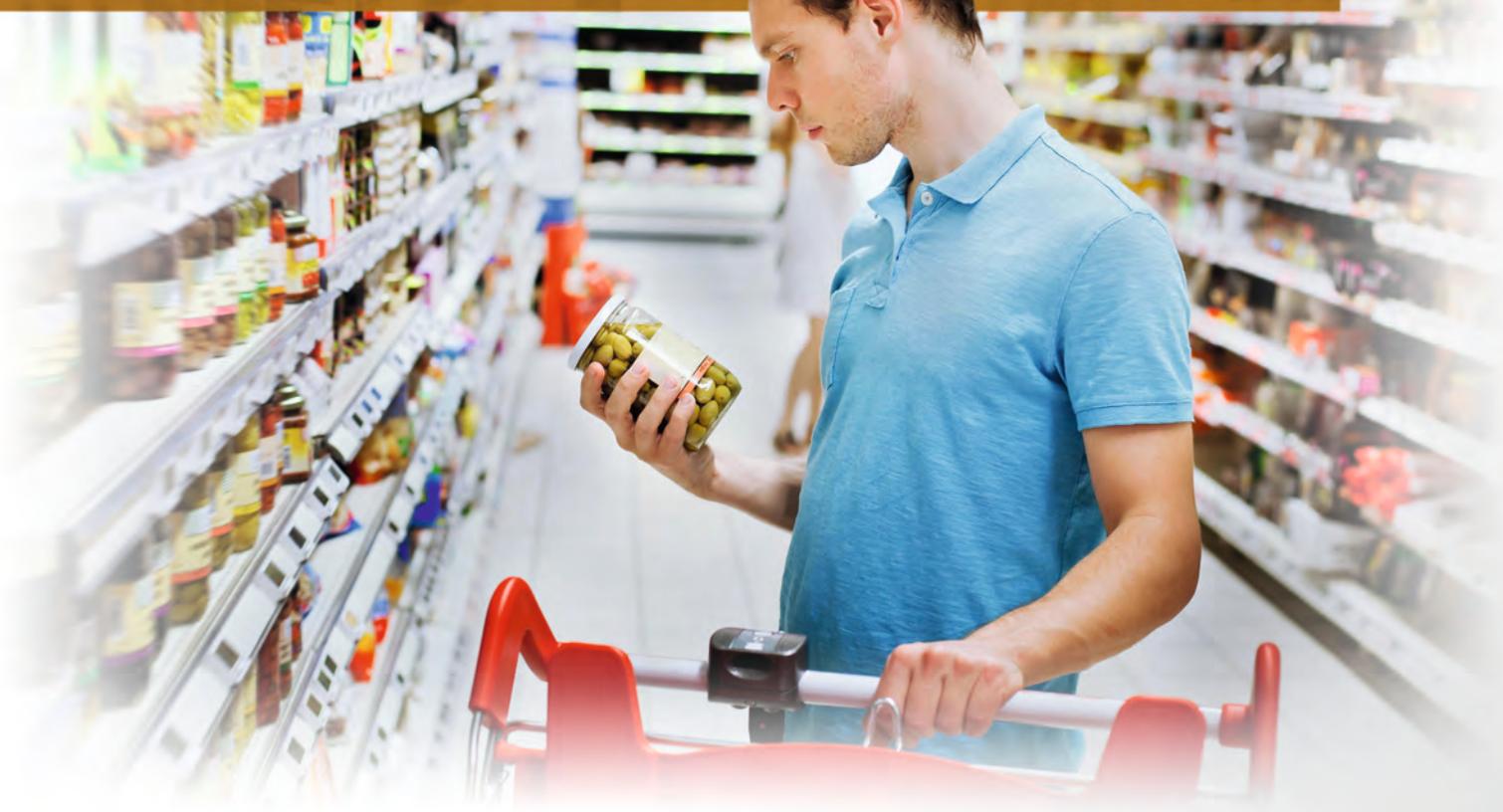
Η νέα διαγνωστική πλατφόρμα χρησιμοποιεί την τεχνική της κυτταρομετρίας εικόνας και αναλύει για κακοήθεια λίγα μεμονωμένα κύτταρα του μαστού, αρκούν μόνο 50 κύτταρα ανά δείγμα, τα οποία λαμβάνονται με μια πολύ λεπτή βελόνα, χωρίς να απαιτείται βιοψία ιστού μέσω επεμβατικής διαδικασίας. Η νέα τεχνολογία, εκτός από την κατά 100% ανίχνευση των καρκίνων, ανιχνεύει δύο βασικούς

κλινικούς βιοδείκτες του καρκίνου του μαστού, τους ER/PR και HER2, με ακρίβεια 93% και 96% αντίστοιχα.

Η μέθοδος προσφέρει αρκετά στοιχεία χρηστικότητας και οικονομικής ευχέρειας. Δίνει αποτελέσματα γρήγορα, ενσωματώνει μία απλοποιημένη ροή εργασιών η οποία χρειάζεται μικρό βαθμό εκπαίδευσης και χρησιμοποιεί «κιτ» με υπολογιζόμενο κόστος μόνο στα 5 δολάρια, περισσότερο από πέντε φορές φθινότερο από τις υπάρχουσες διαγνωστικές μεθόδους.

Η έγκαιρη διάγνωση ενός καρκίνου συνεχίζει να αποτελεί ένα από τα μεγάλα ζητήματα όλων των χωρών, αλλά ειδικά για τις λιγότερο αναπτυγμένες χώρες, καθώς οι διαγνώσεις καθυστερούν υπερβολικά λόγω έλλειψης ιατρών και υποδομών. Το CytoPAN επιδιώκει να ανατρέψει αυτήν την ανισότητα ενώ αν ανταποκριθεί στις προσδοκίες, θα μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο κάθε ιατρού και ασθενούς στον αγώνα της ανθρωπότητας και των γυναικών κατά του καρκίνου του μαστού.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Προτίμηση καταναλωτών στα τυποποιημένα προϊόντα

Ο κορωνοϊός και το αίσθημα ανασφάλειας που δημιούργησε η ευκολία μετάδοσής του, έστρεψαν τους καταναλωτές στα συσκευασμένα τρόφιμα, κάτι που αύξησε τις πωλήσεις στο κομμάτι αυτό των σημείων λιανικής, λόγω της διάθεσης τέτοιων προϊόντων.

Όπως αναφέρει στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο ο εμπορικός διευθυντής της εταιρείας ερευνών αγοράς IRI Hellas, κ. Παναγιώτης Μπορέτος, κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρατηρείται αλλαγή στα κριτήρια αγοράς από πλευράς καταναλωτών. Ενώ στο παρελθόν βασικά κριτήρια αποτελούσαν η ποιότητα και φυσικά η τιμή, ο κορωνοϊός ώθησε τους καταναλωτές στην αναζήτηση της υγιεινής και της ασφάλειας, την οποία εντόπισαν στα συσκευασμένα-τυποποιημένα προϊόντα.

Σε ανάλογο πλαίσιο, οι καταναλωτές δεν προτίμησαν τα χύμα προϊόντα, τα οποία θεωρήθηκαν πιο εκτεθειμένα στον κίνδυνο. Πρόκειται για μία τάση η οποία αναμένεται να διατηρηθεί, για λόγους αισθήματος ασφάλειας αλλά και για λόγους ευκολίας. Σύμφωνα με τις μετρήσεις της IRI η κατηγορία του συσκευασμένου τυριού, για παράδειγμα, παρουσίασε

αυξημένες πωλήσεις σε όγκο κατά 19,2% το πρώτο τετράμηνο του 2020 συγκριτικά με το αντίστοιχο περυσινό ενώ η αντίστοιχη κατηγορία του πάγκου αύξησε κατά 4%. Το ίδιο διάστημα τα συσκευασμένα αλλαντικά παρουσίασαν αύξηση κατά 11,1% ενώ του πάγκου κατά 3,1% σε όγκο.

Η προτίμηση συσκευασμένων τροφίμων είναι μία από τις πολλή καταναλωτικές συμπεριφορές που σημειώθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και δεν εντοπίζονταν σε τέτοιο βαθμό προηγουμένως. Η μεγαλύτερη όλη ήταν η στροφή στο ηλεκτρονικό εμπόριο.

Οι αλλαγές αυτές έγιναν ιδιαίτερα εμφανείς στις μεγάλες υπεραγορές τροφίμων, αλλά επηρέασαν και τη μικρή λιανική στην οποία πραγματοποιείται η πώληση τυποποιημένων τροφίμων. Επιπλέον, το ηλεκτρονικό εμπόριο είναι ένας τομέας που η μικρή λιανική δεν είχε εμπλακεί μέχρι πρότινος σε σημαντικό βαθμό, ωστόσο οι επιχειρηματίες θα κληθούν να λάβουν υπόψη την ένταξη του σημείου τους σε αυτό το κομμάτι της αγοράς, καθώς ακμάζει ιδιαίτερα.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ




Με Σεβασμό στην Ιστορία, συντηρούμε τον Πολιτισμό

Ο νέος κήπος του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου

Αθήνα, 21 Ιουλίου 2020.

Με μια περιορισμένη συμμετοχή, λόγω των έκτακτων μέτρων τελετή, πραγματοποιήθηκαν εκθέσεις τα εγκαίνια του εξωτερικού Κήπου του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου μετά την ολοκλήρωση των εργασιών ανέγερσης και αναδιαμόρφωσής του.

Η ανέγερση του κήπου πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της JT International Hellas και υλοποιήθηκε από την εταιρεία αρχιτεκτονικής τοπίου, Ecoscapes. Η πρωτοβουλία της JTI συνιστά έναν ακόμη σημαντικό σταθμό της χορηγικής της διαδρομής, απόλυτα συμβατό με το μήτο της εταιρείας "Ο Σεβασμός είναι Πολιτισμός". Ένα μήνυμα που συμπυκνώνει το πνεύμα μιας ολιστικής προσέγγισης στήριξης του Πολιτισμού, κάτω από την οποία αναπτύσσονται διάφορες δράσεις της εταιρείας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στο πλαίσιο της τελετής των εγκαινίων άψαν όλα τα φώτα του κήπου αναδεικνύοντας τον ανανεωμένο περίβολο του Μουσείου.

Η συνεργασία της JTI με το πλέον εμβληματικό μουσείο της χώρας και ενός εκ των σημαντικότερων στον κόσμο ξεκίνησε το 2016, όταν η εταιρεία υποστήριξε την ανέγερση του εσωτερικού κήπου στο αίθριο του Μουσείου καθώς και την τακτική συντήρησή του, μια δέσμευση που πρόσφατα ανανέωσε μέχρι και το 2022.

Στην αναμόρφωση του εξωτερικού κήπου πρωταγωνιστεί η πλούσια και μοναδική χλωρίδα του τόπου, η οποία παραμένει αναλλοίωτη στο χρόνο, με δένδρα και αυτοφυείς θάμνους διαμορφώνοντας μικρούς βοτανικούς περιπάτους,

με σεβασμό στην ιστορική, πολιτισμική και αστική ταυτότητα του μεγαλύτερου και σημαντικότερου Μουσείου της χώρας. Η επιλογή του φυτικού υλικού έγινε με τρόπο ώστε τα φυτικά είδη να προέρχονται από το Αττικό Τοπίο για τη διασφάλιση μιας ολοκληρωμένης φυτοτεχνικής διαμόρφωσης.

Η JTI, προκειμένου να εξασφαλίσει τη συνέχεια και τη διατήρηση του Κήπου σε άριστη κατάσταση, ανέλαβε την τακτική συντήρησή του αρχικά για μια τριετία.

Στην τελετή των εγκαινίων παραβρέθηκαν μεταξύ άλλων, η Υπουργός Πολιτισμού & Αθλητισμού **Λίνα Μενδώνη**, η Α.Ε. ο πρέσβης της Ιαπωνίας στην Ελλάδα **Yashuhiro Shimizu**, ο Δήμαρχος Αθηναίων **Κώστας Μπακογιάννης**, καθώς και εκπρόσωποι του Μουσείου και της JTI.

Όπως δήλωσε ο διευθύνων σύμβουλος της JTI κ. **Victor Crespo**: «Αισθανόμαστε περήφανοι που συμβάλλουμε σε συνεργασία με την εταιρεία Ecoscapes στην πλήρη ανέγερση του κήπου του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου, του σημαντικότερου μουσείου της χώρας. Είναι στην κοιλιά μας, ως ιαπωνική εταιρεία, να στηρίζουμε τον Πολιτισμό και συγκεκριμένα φορείς που σχετίζονται με την εθνική πολιτισμική κληρονομιά. Είναι πολύ σημαντικό, ειδικά στις μέρες μας, να επιτυγχάνεται η συνεργασία μεταξύ δημοσίου και ιδιωτικού τομέα και είμαστε περήφανοι που αποτελούμε μέρος αυτής της προσπάθειας. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την υπουργό Πολιτισμού **Λίνα Μενδώνη** και τον δήμαρχο Αθηναίων, **Κώστα Μπακογιάννη** για τη στήριξη και αρωγή τους».

ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΧΩΡΑ
ΜΙΛΗΣΕ Ο CEO ΤΗΣ JAPAN TOBACCO INTERNATIONAL,
VICTOR CRESPO

Συνέντευξη στον Χρήστο Κοτσακά
και το epixeiro.gr

Επενδύουμε στην ελληνική οικονομία, στηρίζουμε την ανάπτυξη και τον πολιτισμό

«Πιστεύουμε στην Ελλάδα και την ελληνική οικονομία και για αυτό, παρά τις δύσκολες συνθήκες και τις μεγάλες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η χώρα, συνεχίζουμε σταθερά να επενδύουμε στην ανάπτυξη του εργοστασίου της ΣΕΚΑΠ όπως και την επέκταση των εξαγωγικών δραστηριοτήτων μας» τονίζει ο CEO της JTI, κ. Victor Crespo με αφορμή το γεγονός ότι η εταιρεία στηρίζει ως στρατηγικός εταίρος, για τα επόμενα τρία χρόνια, το συνέδριο InvestGR Forum 2020-22. «Παράλληλα με τις επιχειρηματικές μας δράσεις υποστηρίζουμε πρωτοβουλίες για τη στήριξη της τοπικής κοινωνίας και την ανάδειξη του πολιτισμικού πλούτου της χώρας» προσθέτει ενώ, σχολιάζοντας την παρουσία της JTI στο Forum, ο κ. Crespo σημειώνει ότι «η συνεργασία αυτή επιβεβαιώνει, μεταξύ άλλων, τη στρατηγική απόφαση της εταιρείας μας για παραγωγική δραστηριότητα στην Ελλάδα την οποία θεωρούμε ελκυστικό επενδυτικό προορισμό, ειδικότερα μετά και τη διαχείριση της πρόσφατης υγειονομικής κρίσης. Θεωρούμε, από την πλευρά μας, καθοριστική τη σημασία των άμεσων ξένων επενδύσεων στην ταχύτερη οικονομική ανάκαμψη και ενδυνάμωση της θετικής εικόνας της χώρας και επιδιώκουμε την ενεργή μας συμμετοχή στο δημόσιο διάλογο προς αυτή την κατεύθυνση».

Ποια είναι η θέση και ο σκοπός της εταιρείας στον κλάδο στην Ελλάδα;

Η JTI διαθέτει αδιάλειπτη παρουσία στην ελληνική αγορά για περισσότερα από 40 χρόνια. Στην Ελλάδα, η JTI είναι σήμερα η δεύτερη εταιρεία στον καπνικό κλάδο και η μοναδική διεθνής εταιρεία με εγχώρια παραγωγική δραστηριότητα των προϊόντων αυτών. Είναι αξιοσημείωτο να αναφέρω ότι συνεισφέρουμε κάθε χρόνο περισσότερο από το 2% του συνόλου της είσπραξης φόρων του ελληνικού Δημοσίου μέσω της καταβολής του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και του Φ.Π.Α. των προϊόντων μας. Επιπλέον, απασχολούμε στην Ελλάδα συνολικά περίπου 300 άτομα σε μια βιομηχανία που συμβάλλει στην ελληνική οικονομία,



παρέχοντας τα προς το ζην σε περίπου 50.000 οικογένειες. Σκοπός μας, εκτός από τη βιωσιμότητά μας, είναι να βελτιώνουμε συνεχώς αυτό που κάνουμε, παρέχοντας προϊόντα υψηλής ποιότητας, θέτοντας τον καταναλωτή στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων μας, «επιστρέφοντας» στην κοινωνία με προγράμματα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης μακράς πνοής και επιδεικνύοντας μηδενική ανοχή στο λαθρεμπόριο. Αυτές είναι βασικές αξίες της JTI διεθνώς.

Έχουν περάσει σχεδόν δύο χρόνια από τότε που η JTI εξαγόρασε τη ΣΕΚΑΠ. Πώς βλέπετε σήμερα στην JTI αυτήν την επένδυση;

Η εξαγορά της ΣΕΚΑΠ ήταν, όπως γνωρίζετε, μέρος μιας ευρύτερης συμφωνίας για την αγορά της Ρωσικής Donskoy Tabak, μιας ισχυρής καπνοβιομηχανίας της Ρωσίας. Η απόφασή μας να επενδύσουμε στην Ελλάδα, αναβαθμίζοντας και αναπτύσσοντας περαιτέρω το εργοστάσιο της ΣΕΚΑΠ στην Ξάνθη, αποτυπώνει με σαφήνεια τη δεδηλωμένη εμπιστοσύνη που έχει η JTI στη χώρα. Μια επένδυση που αποκτά πολύ μεγαλύτερη σημασία καθώς αφορά σε μια λιγότερο ανεπτυγμένη και ταυτόχρονα ακριτική περιοχή στη Βόρεια Ελλάδα, μια από τις φτωχότερες οικονομικές ζώνες της Ευρώπης η οποία δυστυχώς σήμερα επιβαρύνεται ακόμη περισσότερο από την πανδημία του κορωνοϊού. Για την JTI, η επένδυση στη ΣΕΚΑΠ αντιμετωπίζεται ως ένας επιχειρηματικός στόχος μακράς πνοής. Αναδιαμορφώσαμε και εκσυγχρονίσαμε τις τεχνικές και τεχνολογικές δυνατότητες του εργοστασίου, έχοντας επενδύσει μέχρι σήμερα κονδύλι αξίας άνω των 10 εκατ. δολαρίων για την αναβάθμιση των κτιριακών εγκαταστάσεων, του μηχανολογικού εξοπλισμού αλλά και της εκπαίδευσης του προσωπικού.

Επιπλέον, τον Οκτώβριο του 2019 ξεκινήσαμε να παράγουμε στο εργοστάσιο το Winston, τη No 2 μάρκα τσιγάρων στην Ελλάδα και τον κόσμο, για τις ανάγκες της εγχώριας αγοράς καθώς και για εξαγωγές που σήμερα πραγματοποιούνται σε περισσότερες από δέκα χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η παραγωγή του Winston στην Ελλάδα είναι αποτέλεσμα της στρατηγικής απόφασης της JTI να επενδύσει στη χώρα και στο εργοστάσιο της Ξάνθης αναβαθμίζοντάς το σε μια σύγχρονη και βιώσιμη Ευρωπαϊκή μονάδα παραγωγής. Πρόκειται για μια εξαιρετικά σημαντική εξέλιξη για τη ΣΕΚΑΠ μετά την εξαγορά από τον ιαπωνικό όμιλο της Japan Tobacco το 2018. Τέλος, διασφαλίσαμε και διατηρούμε ποιοτικές θέσεις εργασίας στην περιοχή της Ξάνθης, σε μια χρονική περίοδο που οι συνθήκες δεν επιτρέπουν ακόμα στη χώρα να ανακάμψει από την κρίση. Θα ήθελα να επισημάνω εδώ ότι η JTI έχει αναγνωριστεί διεθνώς -όπως και στην Ελλάδα τα τελευταία 8 χρόνια- ως «Κορυφαίος Εργοδότης».

Πώς συμβάλει η δική σας δραστηριότητα στην ενίσχυση της οικονομίας της χώρας;

Αρχικά να τονίσω ότι οι στόχοι μας συγκλίνουν με αυτούς της ελληνικής κυβέρνησης καθώς στην JTI

εστιάζουμε σε τομείς με προστιθέμενη αξία για την οικονομία της χώρας και φυσικά στις εξαγωγές. Στηρίζουμε με συνέπεια την αγροτική επιχειρηματικότητα καθώς προμηθευόμαστε συστηματικά εδώ και 40 χρόνια τα υψηλής και διεθνώς αναγνωρισμένης ποιότητας ελληνικά καπνά για τα προϊόντα μας ανά τον κόσμο. Πρόσφατα μάλιστα, στο πλαίσιο συνάντησής μας με τον υπουργό Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, κ. Μ. Βορίδη, δεσμευθήκαμε να συνεχίσουμε την προμήθειά μας από τους Έλληνες καπνοπαραγωγούς. Σε επίπεδο εξαγωγών όπως σας ανέφερα, σημειώνουμε σημαντική βελτίωση καθώς από τις αρχές του 2020 εξαγάγουμε τα προϊόντα που παράγουμε στη ΣΕΚΑΠ σε ευρωπαϊκές αγορές.

Πιστεύουμε ακράδαντα ότι στην JTI συμβάλουμε στην κατεύθυνση της ελληνικής κυβέρνησης για αύξηση της ανταγωνιστικότητας, της παραγωγικότητας και της βελτίωσης του δείκτη εξαγωγών. Έχουμε υιοθετήσει μια ολοκληρωμένη και ολιστική προσέγγιση, που αγγίζει όλα τα στοιχεία της ελληνικής οικονομίας και συμβάλει σε κάθε πτυχή της οικονομίας: Από την προμήθεια ελληνικού καπνού και την επένδυση στο εργοστάσιο στην Ξάνθη, έως τη διατήρηση των θέσεων εργασίας και τη συμβολή μας στα κρατικά έσοδα και στον όγκο των εξαγωγίμων προϊόντων. Παράλληλα στηρίζουμε την τοπική κοινωνία της Ξάνθης απαντώντας στις ανάγκες της και δίνοντας το «παρών» και στη δύσκολη περίοδο του κορωνοϊού.

Σ αυτό το σημείο θα ήθελα να αναφερθώ και στην πιο πρόσφατη αλληά πολύ σημαντική ενέργεια που αναπτύξαμε στο πλαίσιο των δράσεών μας για τη στήριξη της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Αφορά στην ανάπλαση του Κήπου του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου και την ανάληψη ευθύνης για την τακτική του συντήρηση. Πρόκειται για μια δράση που στήριξε ο δήμαρχος κ. Κωστής Μπακογιάννης και φυσικά η υπουργός Πολιτισμού, κ. Λίνα Μενδώνη. Επιθυμία μας είναι με το έργο αυτό να συμβάλουμε και στην προσπάθεια αναζωογόνησης της ευρύτερης περιοχής, αναδεικνύοντας ταυτόχρονα ένα παράδειγμα των θετικών αποτελεσμάτων που μπορεί να επιφέρει η συνεργασία μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα.

Ποιοι είναι οι πυλώνες της στρατηγικής σας για την ανάπτυξη;

Η JTI αποτυπώνει θετικό πρόσημο στον ρυθμό ανάπτυξης στην ελληνική αγορά, παρά τα δέκα συνεχόμενα χρόνια ύφεσης που μαστίζουν την οικονομία, πλήττουν τα φορολογικά έσοδα και αυξάνουν το παράνομο εμπόριο προϊόντων καπνού. Όμως, παρά την κρίση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η οικονομία του τόπου, διαβλέπουμε θετικές προοπτικές για μελλοντική ανάπτυξη και πρόθεσή μας είναι να συνεχίσουμε την επένδυση στο εργοστάσιο της ΣΕΚΑΠ, αυξάνοντας την παραγωγική και εξαγωγική δραστηριότητα και εδραιώνοντας έτσι τη θέση μας ως ένας σταθερός, συνεπής και συστηματικός επενδυτής στη χώρα.



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΦΕΡΝΕΙ ΤΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΠΝΟΥ

Απόλαυση καπνού χωρίς καύση.

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ IQOS.

Πιστεύουμε στη δύναμη της επιστήμης. Για περισσότερα από 10 χρόνια, επενδύουμε στην έρευνα και ανάπτυξη με πάνω από 7.2 δισεκατομμύρια δολάρια και τηρώντας τα πρότυπα φαρμακοβιομηχανίας.

Με πάνω από 430 επιστήμονες και μηχανικούς διεθνούς φήμης στο Παγκόσμιο Κέντρο Έρευνας και Ανάπτυξης της PMI, εργαζόμαστε για τη δημιουργία καλύτερων εναλλακτικών σε σχέση με το κάπνισμα.

Ανακάλυψε τον κόσμο
της επιστήμης πίσω από το IQOS.

Μπες στο iqos.com/science

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



Μία στις τρεις Μμε διαθέτει άμυνες απέναντι στην πανδημία

Το 1/3 των συνολικών επιχειρήσεων της χώρας θα μπορέσει να ανταπεξέλθει στην κρίση της πανδημίας σύμφωνα με την εξαμηνιαία έρευνα συγκυρίας της ΕΤΕ. Οι επιχειρήσεις αυτές είναι αυτές που διαθέτουν βελτιωμένες επιδόσεις πωλήσεων, ρευστότητας και κερδοφορίας. Αντίθετα για τις υπόλοιπες επιχειρήσεις η κατάσταση είναι αρκετά δυσμενέστερη.

Σύμφωνα με την έρευνα, οι επιχειρήσεις που έχουν άμυνες για να αισιοδοξούν προέρχονται κυρίως από τους κλάδους των τροφίμων και των κατασκευών. Από την άλλη πλευρά οι κλάδοι που θα δυσκολευτούν περισσότερο να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της πανδημίας είναι το εμπόριο αυτοκινήτων, ο τουρισμός και το λιανικό εμπόριο. Ακόμη, ο τουρισμός κατάφερε την τελευταία δεκαετία να έχει ανάπτυξη και να δημιουργήσει άμυνες απέναντι σε αυτή την κρίση παρά τις έντονες επιπτώσεις της πανδημίας στον συγκεκριμένο κλάδο.

Στο πλαίσιο της έρευνας έγινε κατασκευή δείκτη εμπιστοσύνης των Μμε, μέσω συγκεκριμένων ερωτήσεων που διατυπώθηκαν, διαμορφωμένες για κάθε κλάδο ξεχωριστά και είχαν σχέση με τα επίπεδα

αποθεμάτων, τις παρελθοντικές, παροντικές και πιθανές μελλοντικές τάσεις ζήτησης. Ο δείκτης εμπιστοσύνης για τις πολύ μικρές επιχειρήσεις έπεσε σημαντικά, καθώς είχε υποστεί και μεγάλη άνοδο την προηγούμενη περίοδο. Οι μικρές επιχειρήσεις παρουσίασαν συγκριτικά τη μικρότερη μεταβολή και για τις μεσαίες επιχειρήσεις ο δείκτης εμπιστοσύνης μειώθηκε για πρώτη φορά μετά το 2013. Οι αναπτυξιακοί στόχοι των επιχειρήσεων επηρεάζονται αρνητικά με τις εκτιμήσεις για πωλήσεις από μέρους των επιχειρήσεων να είναι αρνητικές. Μόνο για τις μεσαίες επιχειρήσεις οι στόχοι παραμένουν υψηλά, λόγω των λιγότερο αρνητικών εκτιμήσεων σχετικά με την πτώση των πωλήσεων.

Η έρευνα διεξήχθη κατά την περίοδο 24/02/2020-15/04/2020 και γεωγραφικά κάλυψε τις περιοχές της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, Πάτρας, Λάρισας, Καβάλας, του Ηρακλείου και των Ιωαννίνων. Συνολικά διεξήχθησαν 627 συνεντεύξεις με επιχειρήσεις για τη συλλογή των δεδομένων.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Εικονικές ταμειακές μηχανές

Μετά την υποχρεωτική απόσυρση των παλαιού τύπου ταμειακών μηχανών, ακολουθεί και η προσθήκη εικονικών ταμειακών μηχανών με ηλεκτρονικές αποδείξεις. Οι ταμειακές αυτές μηχανές θα είναι συνδεδεμένες με την εφορία και οι αποδείξεις προς τους καταναλωτές θα αποστέλλονται με μηνύματα είτε ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είτε στο κινητό τηλέφωνό τους.

Η σε πραγματικό χρόνο σύνδεση με την ΑΑΔΕ προχωράει ένα ακόμη βήμα με τον μελλοντικό αυτό τύπο ταμειακών μηχανών. Τα στοιχεία της απόδειξης θα αποστέλλονται και στη συνέχεια η επιχείρηση θα λαμβάνει έναν μοναδικό αριθμό καταχώρισης, ο οποίος θα επιβεβαιώνει την εγκυρότητα της συναλλαγής. Στο σημείο αυτό η επιχείρηση θα έχει τη δυνατότητα και να εκτυπώσει την απόδειξη αληιά και να εξαφανίσει το χαρτί, στέλνοντας όπως αναφέρθηκε παραπάνω, την απόδειξη μέσω μηνύματος.

Η ηλεκτρονική απόδειξη υπάρχει ήδη εδώ και κάποια χρόνια ωστόσο η παραδοσιακή χάρτινη είναι αυτή που κυριαρχεί. Με τη νέα εξέλιξη για την απόσυρση των ταμειακών μηχανών που δεν έχουν δυνατότητα σύνδεσης με την ΑΑΔΕ, οι αποδείξεις από

τις νέες ταμειακές μηχανές φέρουν απάνω τους ένα QR Code, μέσω του οποίου ο καταναλωτής μπορεί να διαπιστώσει τη γνησιότητα της απόδειξης και να ενημερώσει την αρμόδια αρχή στην περίπτωση που υπάρχει η αντίθετη διαπίστωση.

Το νέο σχέδιο για ταμειακές και αποδείξεις πραγματοποιείται στο πλαίσιο προστασίας του καταναλωτή, ενώ ουσιαστικά καθιστά τον τελευταίο και έναν ελεγκτή για λογαριασμό της Πολιτείας. Οι virtual ταμειακές μηχανές εντάσσονται στο ίδιο πλαίσιο με την προώθηση της ηλεκτρονικής τιμολόγησης για την οποία έχουν ήδη δοθεί και άδειες καταλληλότητας λογισμικών.

Η πλατφόρμα της ΑΑΔΕ myDATA που έχει τεθεί σε λειτουργία για τους σκοπούς της ψηφιακής μεταρρύθμισης έχει σύμφωνα με τον διοικητή της ΑΑΔΕ, κ. Γιώργο Πιτσιλή, οφέλη αφενός για τις επιχειρήσεις και αφετέρου για τους πολίτες και το κράτος, καθώς αποφεύγονται οι περιπτώσεις πλαστών τιμολογίων, ελέγχονται οι συναλλαγές και περιορίζεται η φοροδιαφυγή.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗΣ

Νέα προγράμματα το Φθινόπωρο από τον ΟΑΕΔ

Κατά τους μήνες του Φθινοπώρου αναμένεται να τεθούν σε εφαρμογή αρκετά νέα προγράμματα από τον ΟΑΕΔ. Πιο συγκεκριμένα, μέσα στον **Σεπτέμβριο** θα προκηρυχθούν τρία νέα προγράμματα:

- Απασχόλησης ανέργων ηλικίας 30 ετών και άνω στις λιγότερο ανεπτυγμένες περιφέρειες της χώρας. Το πρόγραμμα θα επιχορηγεί για 12 μήνες το 75% του κόστους για την πρόσληψη 7.000 μακροχρόνια ανέργων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις της Ανατολικής Μακεδονίας, Θράκης, Κεντρικής Μακεδονίας, Ηπείρου, Θεσσαλίας και Δυτικής Ελλάδας.

- Απόκτησης εργασιακής εμπειρίας στην ψηφιακή οικονομία. Το πρόγραμμα θα επιχορηγεί για 6 μήνες το 100% του κόστους για την πρόσληψη 5.000 ανέργων 18-29 ετών σε ιδιωτικές επιχειρήσεις.

- Απόκτησης εργασιακής εμπειρίας σε περιοχές υψηλής ανεργίας. Το πρόγραμμα θα επιχορηγεί για 7 μήνες το 100% του κόστους για την πρόσληψη 3.000 ανέργων 18-30 ετών σε ιδιωτικές και δημόσιες επιχειρήσεις της Ανατολικής Μακεδονίας, Θράκης, Στερεάς Ελλάδας, Θεσσαλίας και Βορείου Αιγαίου.

Επίσης τον **Οκτώβριο** θα προκηρυχθούν τα εξής προγράμματα:

- Απόκτησης εργασιακής εμπειρίας που επιχορηγεί για 7 μήνες το 100% του κόστους για την πρόσληψη 10.000 ανέργων 18-29 ετών σε ιδιωτικές και δημόσιες επιχειρήσεις της Αττικής και της Κεντρικής Μακεδονίας.

- Νέας επιχειρηματικότητας με έμφαση στις γυναίκες όπου θα επιχορηγεί για 12-18 μήνες με 10.000 έως 17.000 ευρώ 2.500 ανέργους 18-29 ετών, για να δημιουργήσουν τη δική τους επιχείρηση.

Επίσης τον **Νοέμβριο** θα ξεκινήσουν δύο νέα προγράμματα:

- Απασχόλησης νέων πτυχιούχων. Το πρόγραμμα θα επιχορηγεί για 10 μήνες το 100% του κόστους για την πρόσληψη 6.000 ανέργων 22-29 ετών σε ιδιωτικές επιχειρήσεις.

- Κατάρτισης και απασχόλησης ανέργων σε ειδικότητες υψηλής ζήτησης. Το πρόγραμμα θα επιχορηγεί για 8 μήνες το 50% του κόστους για την κατάρτιση και πρόσληψη 4.500 ανέργων ηλικίας 18-29 ετών σε ιδιωτικές επιχειρήσεις.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Η ανακοίνωση προγραμμάτων από τον ΟΑΕΔ είναι πάντα ευχάριστη και φέρνει την ελπίδα σε όσους είναι άνεργοι. Η ποικιλία των προγραμμάτων επίσης είναι πολύ θετική αν λάβει υπόψη κανείς ότι λόγω της πανδημίας πολλοί συμπολίτες μας έμειναν χωρίς εργασία, καθώς υπάρχει η πεποίθηση ότι και το φθινό-

πωρο που έρχεται θα είναι δύσκολο. Είμαστε λοιπόν σε αναμονή των λεπτομερειών για τα συγκεκριμένα προγράμματα.

Νικόλαος Αρβανίτης



ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ

**Θεσσαλονίκη:**
Συλλήψεις ατόμων
για λαθραία τσιγάρα

Αστυνομικοί του Τμήματος Παρεμπορίου της Διεύθυνσης Αστυνομίας Θεσσαλονίκης, συνέλαβαν στην περιοχή των Συκεών, δύο (2) αλλοδαπούς ηλικίας 45 και 25 ετών, οι οποίοι κατείχαν και διέθεταν προς πώληση συνολικά (250) πακέτα τσιγάρα και (29) πακέτα καπνού, τα οποία δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου. Σημειώνεται ότι ο 25χρονος κατά τη διάρκεια της ακινητοποίησης αντιστάθηκε σθεναρά, ενώ στην κατοχή του βρέθηκε χρηματικό ποσό προερχόμενο από την παράνομη δραστηριότητα.

Συνελήφθη επίσης από αστυνομικούς του Τμήματος Προστασίας Περιουσιακών Δικαιωμάτων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Θεσσαλονίκης, στο κέντρο της πόλης (ευρύτερη περιοχή Πλατείας Αριστοτέλους), 45χρονος αλλοδαπός, ο οποίος κατείχε και διέθετε προς πώληση (220) πακέτα τσιγάρα που δεν έφεραν την ειδικά ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου. Επιπλέον, στην κατοχή του βρέθηκε χρηματικό ποσό προερχόμενο από την παράνομη δραστηριότητα.

Στο πλαίσιο των δράσεων των αστυνομικών δυνάμεων, αστυνομικοί της Ειδικής Ομάδας Παρεμπορίου συνέλαβαν έναν 56χρονο ομογενή στη Σταυρούπολη, διότι κατείχε εντός σταθμευμένου αυτοκινήτου συνολικά 373 πακέτα τσιγάρα και 22 συσκευασίες καπνού, τα οποία δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου.

Ακόμα αστυνομικοί του Τμήματος Περιπολιών συνέλαβαν στην ευρύτερη περιοχή της Πλατείας Αριστοτέλους 35χρονο ομογενή, διότι κατείχε και

διέθετε προς πώληση σε διερχόμενους πολίτες συνολικά 463 λαθραία πακέτα τσιγάρα και 37 συσκευασίες καπνού.

Αττική: Σύλληψη αλλοδαπών στον Πειραιά
για λαθρεμπόριο καπνού

Συνελήφθησαν στον Πειραιά, από αστυνομικούς της Ομάδας ΔΙ.ΑΣ. της Άμεσης Δράσης, δύο (2) αλλοδαποί (ηλικίας 36 και 28 ετών), για παράβαση του Νόμου περί Εθνικού Τελωνειακού Κώδικα.

Ειδικότερα, σε γενόμενο έλεγχο των ανωτέρω οι οποίοι επέβαιναν σε μοτοσυκλέτα, βρέθηκε στην κατοχή τους μία βαλίτσα που περιείχε -46- σφραγισμένες πλαστικές συσκευασίες καπνικού προϊόντος (καπνού) που προοριζόταν για χρήση ναργιλίε, συνολικού μεικτού βάρους -46- κιλών, καθώς και μία ανοικτή πλαστική συσκευασία, συνολικού μεικτού βάρους -890- γραμμαρίων, άνευ της προβλεπόμενης ενδεικτικής ταινίας φόρου κατανάλωσης. Ακόμη, στην κατοχή τους βρέθηκε και κατασχέθηκε το χρηματικό ποσό των -4.410- ευρώ.

Επιπρόσθετα, ο 36χρονος οδηγός της μοτοσυκλέτας στερούταν άδειας ικανότητας οδήγησης κι ως εκ τούτου, συνελήφθη και για παράβαση του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Οι συλληφθέντες, με τη δικογραφία που σχηματίστηκε σε βάρος τους από το Τμήμα Ασφαλείας Καμινίων - Νέου Φαλήρου, οδηγήθηκαν στον κ. Εισαγγελέα Πρωτοδικών Πειραιά.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Νταντάδες της γειτονιάς

Η φύλαξη των παιδιών με την αξιοποίηση των πόρων του ΕΣΠΑ θα πραγματοποιηθεί πιλοτικά με το πρόγραμμα «Νταντάδες της Γειτονιάς», ώστε οι μητέρες που επιθυμούν να επιστρέψουν στην εργασία τους να διευκολυνθούν.

Η γενική γραμματέας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, κ. Μαρία Συρεγγέλα αναφέρει χαρακτηριστικά ότι: «Οι γυναίκες που αποφασίζουν να κάνουν οικογένεια αναγκάζονται πολλές φορές να βάλουν την καριέρα τους σε δεύτερη μοίρα. Εργάζονται λιγότερες ώρες ή βγαίνουν εντελώς εκτός αγοράς εργασίας, γιατί η φροντίδα του σπιτιού και της οικογένειας πέφτει σχεδόν εξολοκλήρου στα δικά τους χέρια. Τα στοιχεία του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Ισότητας των Φύλων για το 2019 είναι απογοητευτικά: Η Ελλάδα τερμάτισε τελευταία στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Στον τομέα της εργασίας είμαστε προτελευταίοι, όπως και στον τομέα "ελεύθερος χρόνος". Το 85% των γυναικών ασχολούνται τουλάχιστον μια ώρα κάθε μέρα με δουλειές του σπιτιού, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών ανέρχεται μόλις στο 16%.»

Το πρόγραμμα αφορά τη φύλαξη βρεφών ηλικίας από έξι μηνών έως δύομισι ετών και προβλέπει

οικονομική ελάφρυνση των εργαζόμενων κυρίως γονέων, των μονογονέων, των ανάδοχων και γενικά της οικογένειας είτε στο σπίτι της οικογένειας είτε στο σπίτι του ατόμου που αναλαμβάνει τη φύλαξη.

Η μέθοδος εφαρμογής του προγράμματος θα προκύψει έπειτα από τεχνική μελέτη προσαρμογής καλών πρακτικών στα ελληνικά δεδομένα, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, τις ελλείψεις και τη δυναμική των εμπλεκόμενων μερών σε τοπικό επίπεδο, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και η ασφάλεια των βρεφών. Λόγω της αναγκαίας εμπιστοσύνης που απαιτεί μία τέτοια διαδικασία, προβλέπεται η πιστοποίηση των «νταντάδων» μέσω ειδικής πλατφόρμας, μοντέλο που ήδη εφαρμόζεται σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι «νταντάδες» θα πληρούν τις προδιαγραφές.

Το πρόγραμμα εμπίπτει στον άξονα δράσεων υπέρ της ισότητας που έχει θέσει ως στόχο η Ευρωπαϊκή Στρατηγική. Θα υλοποιηθεί σε πρώτο στάδιο πιλοτικά, στις αρχές του 2021 και επιθυμητό είναι να τεθεί σε καθολική εφαρμογή την επόμενη περίοδο ΕΣΠΑ 2021-2027.

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα σε όλους τους συναδέλφους και στην ομάδα του Tobacco Consulting! Τι χρειάζεται να καταθέσω για να αποκτήσω άδεια πώλησης τροφίμων και ποτών για το περίπτερό μου;

Μαρία, Καλαμαριά

Καλησπέρα Μαρία!

Η ερώτησή σου μπορεί να απαντηθεί στο ΦΕΚ για τους Υγειονομικούς όρους και τις προϋποθέσεις λειτουργίας επιχειρήσεων τροφίμων/ποτών. Όπως λοιπόν αναγράφεται:

Για τη χορήγηση της άδειας πώλησης τροφίμων και ποτών ο ενδιαφερόμενος θα υποβάλει στην οικεία Υγειονομική Υπηρεσία, αίτηση στην οποία θα επισυνάπτει:

i) Αντίγραφο της άδειας του περιπτέρου και αν πρόκειται για μισθωμένο περίπτερο και αντίγραφο της απόφασης του οικείου δήμου για το δικαίωμα μισθώσεώς του.

ii) Σχεδιάγραμμα του χώρου που παραχωρείται από τον δήμο με τη θέση των ψυκτικών θαλάμων (ψυγεία-καταψύκτες), των προθηκών έκθεσης των προς πώληση ειδών και του περιπτέρου.

Γεια σας! Ονομάζομαι Χρήστος και διαθέτω περίπτερο στη Χαλκιδική. Τις τελευταίες μέρες πολύς κόσμος επιθυμεί να πληρώσει μέσω κάρτας, ωστόσο εγώ δεν έχω POS στο σημείο μου και μάλιστα έχω και πινακίδα που ενημερώνω. Συνήθως οι πελάτες το κατανοούν, υπάρχουν όμως και κάποιοι που είναι ιδιαίτερα επιθετικοί και απειλούν ότι θα μου κάνουν καταγγελία. Μπορούν;

Χρήστος, Χαλκιδική

Γεια σου Χρήστο!

Όπως αναφέραμε και στο προηγούμενο τεύχος, ο Κ.Α.Δ. των περιπτέρων παραμένει εκτός υποχρεωτικότητας για εγκατάσταση POS. Συνεπώς, μπορείς να το επισημαίνεις αυτό στους πελάτες σου, πάντοτε με ευγένεια ώστε να μη χάσεις το δίκιο σου! Είναι πολύ σημαντικό που έχεις πινακίδα αναρτημένη και αυτό πρέπει να το ακοιλουθούν και όλοι οι συνάδελφοί μας είτε διαθέτουν POS είτε όχι.

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να τονίσουμε ότι το ποιος/α επιχειρηματίας υποχρεούται να διαθέτει μηχανάκι POS, εξαρτάται από τον ή και τους Κ.Α.Δ. που έχει στο Α.Φ.Μ. του/της. Επομένως, καλό θα είναι αν έχετε και κάποιον άλλον Κωδικό Αριθμό Δραστηριότητας, να εξετάσετε το ζήτημα μαζί με τον λογιστή σας.

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



Υπομονή και μεράκι χρειάζεται ο νέος που θα ασχοληθεί!

Πρόδρομος Αλεξίου
Περίπτερο / Άνω Τούμπα

Ιδιοκτήτης του περιπτέρου εδώ και δύομισι χρόνια είμαι εγώ. Στην επιχείρηση εργαζόμαστε μαζί με τον πατέρα μου και το ωράριό μας είναι από τις 7 το πρωί έως τις 11 το βράδυ. Θα ήθελα πως είμαι αρκετά ευχαριστημένος από το επάγγελμά μου και δεν θα το άλλαζα. Αυτό που χρειάζεται ένας νέος για να ασχοληθεί είναι να έχει υπομονή και μεράκι. Σαν νέος κι εγώ, αυτά προσπαθώ να έχω! Με τη μέχρι στιγμής ενασχόλησή μου με τον κλάδο δεν μπορώ να πω πως αντιμετωπίζω κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα. Καθώς δεν είναι υποχρεωτικό, δεν έχω μηχανάκι POS στο σημείο μου, παρά κάποια μικρά παράπονα των πελατών. Δυστυχώς δεν ασχολούμαι τόσο ενεργά με τον κλάδο, αλλιώς είναι σίγουρα θετικό που κάποια μέλη μας ασχολούνται και έχουν εκλεγεί και στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο.

POS γιατί πρέπει να εξυπηρετήσουμε τον πελάτη!

Αρσέν Γκεκτσιάν
Κατάστημα Ψιθικών / Κέντρο

Εδώ και οκτώ χρόνια έχω και λειτουργώ το κατάστημά μου. Στην επιχείρηση απασχολούνται τρία άτομα και το σημείο είναι ανοιχτό 24 ώρες το 24ωρο. Είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμά μου και δε θα το άλλαζα εκτός αν είχα μια ευκαιρία για κάτι πολύ καλύτερο. Αυτό που θέλω να δώσω σαν συμβουλή στους νέους είναι να έχουν υπόψιν ότι τα έσοδα που θα έχουν δεν είναι όσα πιθανόν ήλπιζαν. Για παράδειγμα, στο τέλος μίας βάρδιας, μόνο το 50% των χρημάτων στο ταμείο σου, είναι πραγματικά δικά σου. Αυτό θέλει λοιπόν ιδιαίτερη προσοχή. Υπάρχουν γενικά προβλήματα που μας επηρεάζουν και εμάς όπως όλη την κοινωνία, όμως όσον αφορά τον κλάδο μας το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι τα υπερβολικά χαμηλά ποσοστά κέρδους. Χρησιμοποιώ POS καθώς είναι μέρος της καθημερινότητάς μας πλέον και πρέπει να εξυπηρετήσουμε τον πελάτη. Δυστυχώς δεν είμαι τόσο ενημερωμένος, οπότε δεν μπορώ να κρίνω την εκλογή των μελών μας στο Ε.Ε.Θ.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

181.000 τόνους ηλεκτρονικών αποβλήτων παρήγαγε η Ελλάδα

Σχεδόν 17 κιλά ηλεκτρονικά απόβλητα παράγει κάθε Έλληνας την περσινή χρονιά σύμφωνα με την Έκθεση της Παγκόσμιας Παρακολούθησης Ηλεκτρονικών Αποβλήτων, με την Ελλάδα να φτάνει συνολικά τους 181.000 τόνους. Η χώρα μας βρίσκεται στην τρίτη θέση σε ποσότητα αποβλήτων στη Νότια Ευρώπη, μετά από την Ιταλία και την Ισπανία.

Όλος ο πλανήτης το 2019 παράγει 53,6 εκατομμύρια τόνους ηλεκτρονικά απόβλητα, τα οποία αντιστοιχούν σε 7,3 κιλά για κάθε άνθρωπο (κατά κεφαλή). Από αυτά, μόνο ένα ποσοστό 17,4% κατεγράφη επίσημα ότι συλλέχθηκε και ανακυκλώθηκε. Το 2018 από τη Διεθνή Ένωση Τηλεπικοινωνιών των Ηνωμένων Εθνών, τέθηκε ο στόχος το ποσοστό των ηλεκτρονικών αποβλήτων που ανακυκλώνονται να φτάσει το 30% με την έλευση του 2023. Για να συμβεί όμως αυτό, ο ρυθμός της επίσημης συλλογής και ανακύκλωσης των αποβλήτων θα πρέπει να αυξηθεί ραγδαία. Η πρόβλεψη βάσει των δεδομένων είναι ότι το 2030, ο αριθμός μπορεί να φτάσει τα 74 εκατομμύρια τόνους, διπλασιάζοντας τους τόνους μέσα σε 16 χρόνια, από το 2014.

Η «συνεισφορά» των ηπείρων στους τόνους, βρήκε πρώτη την Ασία με 24,9 εκατομμύρια τόνους, έπειτα την Αμερική (13,1 Mt), τρίτη την Ευρώπη (12 Mt). Η Αφρική και η Ωκεανία απέχουν παρασάγγας με 2,9 Mt και 0,7 Mt αντίστοιχα. Στην κατά κεφαλήν παραγωγή ηλεκτρονικών αποβλήτων ωστόσο, η Ευρώπη προηγείται, με κάθε Ευρωπαίο να παράγει το 2019 16,2 κιλά απόβλητα.

Τα ηλεκτρονικά απόβλητα περιέχουν πολλά τοξικά πρόσθετα ή επιβλαβείς ουσίες, όπως υδράργυρο, φθοροχλωράνθρακες (CFCs), υδροφθοροχλωράνθρακες (HFCs) και φλογεπιβραδυντές (BFR). Έτσι λοιπόν τα αυξανόμενα ηλεκτρονικά απόβλητα σε συνδυασμό με την περιορισμένη συλλογή και ανακύκλωση, ενέχουν κινδύνους για το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία. Η ακατάλληλη διαχείριση των ηλεκτρονικών αποβλήτων επηρεάζει επίσης αρνητικά την υπερθέρμανση του πλανήτη.

Τα ηλεκτρονικά απόβλητα αποτελούν ουσιαστικά τα απορρίμματα που προέρχονται από ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό, ο οποίος συναντάται σε κάθε νοικοκυριό ή επιχείρηση (π.χ. ηλεκτρικές κουζίνες, κινητοί υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα κ.λπ.) αλλά πλέον χρησιμοποιείται ευρέως και στις μεταφορές, την υγεία, τα συστήματα ασφαλείας και αθλήτου. Η αύξηση της παραγωγής τέτοιων αποβλήτων είναι ραγδαία ενώ τα υλικά που περιέχουν είναι «πολύτιμα», αφού οι τόνοι που παρήχθησαν το 2019 αντιστοιχούν σε περίπου 57 εκατομμύρια δολάρια, δηλαδή σε 48 και πλέον εκατομμύρια ευρώ.

Αυτό που σημειώνεται από τη συγγραφική ομάδα της έκθεσης του τμήματος των Ηνωμένων Εθνών, είναι ότι η ανάγκη για σημαντική αύξηση του επίσημου ρυθμού καταγραφής και ανακύκλωσης είναι ζωτική, ιδιαίτερα απέναντι στην πρόβλεψη των 74,7 εκατομμυρίων ηλεκτρονικών αποβλήτων το 2030.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Ιστορικές «χρυσές» τιμές

Το ένα μετά το άλλο σημειώνονται τα ρεκόρ στην τιμή του χρυσού από το ξέσπασμα της πανδημίας του κορωνοϊού και έπειτα. Η ανησυχία και η αβεβαιότητα φαίνεται ότι έχει οδηγήσει μεγάλο αριθμό ανθρώπων παγκοσμίως, να αναζητήσουν κάτι πιο σίγουρο, κάτι που δεν χάνει την αξία του στον χρόνο, τον χρυσό.

Στις αρχές του Αυγούστου η τιμή του χρυσού ξεπέρασε τα 2.000 δολάρια η ουγγιά συνεχίζοντας το ανοδικό σερί που καταγράφεται τους τελευταίους μήνες, με τις τιμές να έχουν να κυμανθούν σε τέτοια υψηλά επίπεδα από τον Σεπτέμβριο του 2011. Το γεγονός ότι η τιμή του χρυσού εκφράζεται με τη χρήση του δολαρίου το κάνει συχνά μη εύκολα προσεγγίσιμο σε χώρες και άτομα που χρησιμοποιούν άλλο νόμισμα. Ωστόσο, η υποχώρηση του δολαρίου, καθιστά τον χρυσό πιο προσίτο σε άλλα νομίσματα κάτι που συνεπακόλουθα διευκολύνει και θα αυξάνει τη ζήτησή του.

Σε ανάλογο πλαίσιο εκτός από τον χρυσό κινείται και ο αργυρός, του οποίου η τιμή επίσης είναι σε ανοδική πορεία. Οι προβλέψεις μάλιστα κάνουν λόγο για άνοδο του αργυρού ίσως και ακόμα μεγαλύτερη από τον χρυσό. Συνολικά οι εκτιμήσεις αναφέρουν ότι με την ανάκαμψη της οικονομίας θα έρθει και αύξηση της βιομηχανικής παραγωγής και κατανάλωσης λόγω της χρήσης των μετάλλων, και ιδιαίτερα του αργυρού, στις βιομηχανίες.

Μαζί με την ανασφάλεια, υπάρχει μία σειρά άλλων ποικίλων λόγων που έχουν οδηγήσει σε αυτή την άνοδο της τιμής του χρυσού. Σε επίπεδο χωρών, η αιτία εντοπίζεται κυρίως στην πτώση του δολαρίου και τις έντονες γεωπολιτικές αναταραχές που έχουν φέρει τις μεγάλες δυνάμεις της παγκόσμιας οικονομίας αντιμέτωπες, με φόντο την πανδημία του κορωνοϊού.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Προτάσεις της Επιτροπής Πισσαρίδη για τη φορολογία

Η μακροσκελής έκθεση της Επιτροπής Πισσαρίδη επιδιώκει να καλύψει την καταγραφή προτάσεων και την περιγραφή πολλών τομέων της ελληνικής οικονομίας, μεταξύ αυτών και της φορολογίας.

Έτσι διατυπώνονται 11 προτάσεις οι οποίες στοχεύουν στη διαμόρφωση ενός σταθερού πλαισίου φορολογίας που θα διευκολύνει τις επενδύσεις και θα επιτρέπει τη μείωση των φόρων, αλλά και τη διατήρηση των εσόδων στα επιθυμητά επίπεδα. Οι προτάσεις καταγράφηκαν ως εξής:

1. Αναμόρφωση των φορολογικών συντελεστών και των φορολογικών κλιμακίων εισοδήματος στην κατεύθυνση της περαιτέρω απλοποίησης. Σύγκλιση προς τον μέσο όρο της Ευρωζώνης (προσαρμοσμένη στα μέσα εισοδήματα). Εναρμόνιση των κλιμακίων φορολογίας εισοδήματος και ασφαλιστέων αποδοχών, ώστε να μην επιβαρύνονται τα εισοδήματα από εργασία, ταυτόχρονα με υψηλούς φορολογικούς συντελεστές και υψηλές ασφαλιστικές εισφορές.
2. Συνεχής προσπάθεια απλοποίησης του φορολογικού συστήματος, με τη θέσπιση ειδικού θεσμού (στο πρότυπο του Office for Tax Simplification του Ηνωμένου Βασιλείου).
3. Εξομίωση και ενιαία φορολογική μεταχείριση των εισοδημάτων από διαφορετικές πηγές, ώστε να μην καταστρατηγείται και η έννοια της προοδευτικότητας της φορολογικής κλίμακας.
4. Σταδιακή μεταφορά του ΕΝΦΙΑ σε τοπικό επίπεδο, με αντίστοιχη προσαρμογή των μεταβιβάσεων από την κεντρική κυβέρνηση προς τους ΟΤΑ.
5. Ενίσχυση αποταμίευσης νοικοκυριών με κίνητρα για

μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επενδύσεις μέσω της ελληνικής κεφαλαιαγοράς και ειδικών επενδύσεων.

6. Ευνοϊκότερη φορολογική μεταχείριση των επενδύσεων των επιχειρήσεων σε μηχανολογικό εξοπλισμό, με μεταβολή του σημερινού εισοδήματος δεκαετούς φορολογικής απόσβεσης με επιταχυνόμενες αποσβέσεις εντός τριετίας.

7. Άρση αντικινήτρων για τη μεγέθυνση εταιρειών εντός της χώρας.

8. Σταθερό φορολογικό πλαίσιο για τις επιχειρήσεις. Δεκαετής ρήτρα μη επιδείνωσης του φορολογικού πλαισίου για νέες επενδύσεις.

9. Μείωση της φορολόγησης των ενεργειακών προϊόντων για τη βιομηχανία και εξέταση της δυνατότητας επιβολής περιβαλλοντικού φόρου σε εισαγωγές (carbon border tax) από χώρες οι οποίες δεν έχουν θεσπίσει τα κατάλληλα περιβαλλοντικά μέτρα.

10. Αυστηρότερα και εντατικότερα μέτρα ελέγχου για τον περιορισμό της λαθραίας διακίνησης καυσίμων και καπνικών προϊόντων, με εξασφάλιση του κατάλληλου εξοπλισμού και τεχνογνωσίας.

11. Ενίσχυση κινήτρων για συρρίκνωση της παραοικονομίας μέσω επιβράβευσης και στοχευμένης χρήσης ηλεκτρονικών πληρωμών.

Σύμφωνα με την Επιτροπή, ολόκληρη η έκθεση «Σχέδιο Ανάπτυξης για την Ελληνική Οικονομία», είναι ενδιάμεση, δεν είναι η τελική και αποτελεί την αρχή ενός διαλόγου. Αυτό είναι έκδηλο αν αναλογιστεί κανείς τον τρόπο διατύπωσης των προτάσεων και το πόσο γενικές αρχές και «ευχές» μπορεί να αντιπροσωπεύουν.

Αθανάσιος Ζήσης

Οικονομολόγος

Αργύριος Λαγουριώτης

Φοροτεχνικός

Σε λειτουργία η ηλεκτρονική πλατφόρμα για το πρόγραμμα «ΓΕΦΥΡΑ»

Ξεκίνησε στις 3 Αυγούστου 2020, η λειτουργία της ψηφιακής πλατφόρμας της Ειδικής Γραμματείας Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους (Ε.Γ.Δ.Ι.Χ.) του Υπουργείου Οικονομικών, για την υποβολή αιτήσεων στο πρόγραμμα «ΓΕΦΥΡΑ», το οποίο αφορά την επιδότηση δανείων με υποθήκη στην Α' κατοικία όσων επλήγησαν από τις δυσμενείς επιπτώσεις της πανδημίας του κορωνοϊού.

Οι δικαιούχοι του προγράμματος μπορούν να υποβάλουν ηλεκτρονικά αίτηση έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2020 στην ψηφιακή πλατφόρμα της Ε.Γ.Δ.Ι.Χ., www.keyd.gov.gr, μέσω μιας απλής και εύκολης για τον χρήστη διαδικασίας, χωρίς να χρειάζεται η συνυποβολή οποιουδήποτε δικαιολογητικού. Εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις, θα λάβουν την κρατική επιδότηση για συνολικά εννιά μήνες.

Η συνεισφορά του Δημοσίου για την υποστήριξη των πληγέντων συμπολιτών μας που έχουν ενήμερα δάνεια ανέρχεται στο 90% της μηνιαίας δόσης και μέχρι του ποσού των 600 ευρώ, ανά πιστωτή, για το 1^ο τρίμηνο. Στο 2^ο τρίμηνο η συνεισφορά ανέρχεται στο 80% της μηνιαίας δόσης και στο 3^ο τρίμηνο στο 70%. Για όσους έχουν δάνεια σε καθυστέρηση μικρότερη των 90 ημερών, η συνεισφορά ανέρχεται στο 80% της μηνιαίας δόσης και μέχρι του ποσού των 500 ευρώ, ανά πιστωτή, για το 1^ο τρίμηνο. Στο 2^ο τρίμηνο η συνεισφορά ανέρχεται στο 70% της μηνιαίας δόσης και στο 3^ο τρίμηνο στο 60%. Στα δάνεια με καθυστέρηση μεγαλύτερη των 90 ημερών, η επιδότηση ανέρχεται στο 60% της μηνιαίας δόσης και μέχρι του ποσού των 300 ευρώ, ανά πιστωτή, για το 1^ο τρίμηνο. Στο 2^ο τρίμηνο η συνεισφορά ανέρχεται στο 50% της μηνιαίας δόσης και στο 3^ο τρίμηνο στο 30%.

Για παράδειγμα, σε ενήμερο δάνειο φυσικού προσώπου που πληρώνει μηνιαία δόση 425 ευρώ και πληροί τα κριτήρια ένταξης στο πρόγραμμα, θα χορηγηθεί για το 1^ο τρίμηνο κρατική επιδότηση ύψους 1.147,50

ευρώ (90%), για το 2^ο τρίμηνο 1.020 ευρώ (80%) και για το 3^ο τρίμηνο 892,50 ευρώ (70%).

Η διαδικασία είναι απλή και διαρκεί μόλις μερικά λεπτά. Τα βήματα είναι:

1. Εισαγωγή στην ηλεκτρονική πλατφόρμα με τους κωδικούς taxisnet

2. Συμπλήρωση πληροφοριών:

■ ποιος είναι ο σύμβουλος-εκπρόσωπός σου, οπότε και ολοκληρώνεται η διαδικασία για εσένα

■ αν δεν επιθυμείς σύμβουλο-εκπρόσωπο, τότε θα πρέπει να:

– επιβεβαιώσεις την 1^η κατοικία σου (αν δεν έχει ήδη εντοπιστεί από την πλατφόρμα)

– επιβεβαιώσεις τον/τη σύζυγο ή/και τα προστατευόμενα μέλη της οικογένειάς σου, που διαμένουν στην 1^η κατοικία σου (αν δεν έχουν ήδη εντοπιστεί από την πλατφόρμα)

– συμπληρώσεις, εάν υπάρχει, τη ρευστοποιήσιμη περιουσία (καταθέσεις, ομόλογα κ.λπ.) στο εξωτερικό

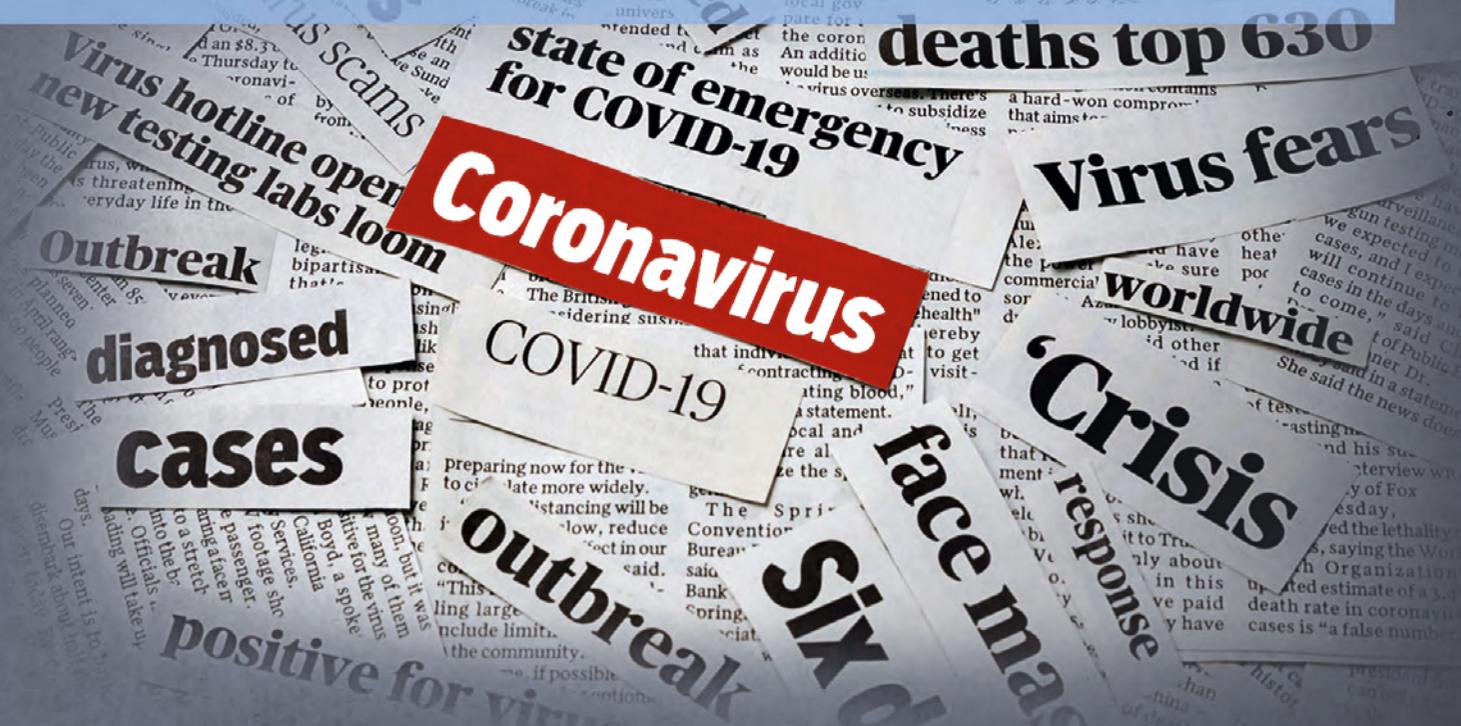
– απαντήσεις θετικά στις υπεύθυνες δηλώσεις της πλατφόρμας (περί χορήγησης άρσης απορρήτου, άντλησης στοιχείων, ότι τα στοιχεία είναι ακριβή κ.λπ.).

3. Εάν υπάρχει σύζυγος ή/και εξαρτώμενα ενήλικα μέλη ή/και συνοφειλέτης ή/και εγγυητής, τότε θα πρέπει και αυτοί να εισέλθουν στην πλατφόρμα με τους δικούς τους κωδικούς taxisnet και να παρέχουν τις ανωτέρω πληροφορίες και υπεύθυνες δηλώσεις.

Συνολικά, στους εννιά μήνες κάλυψης από το πρόγραμμα «ΓΕΦΥΡΑ», η συνεισφορά του Δημοσίου θα φθάσει τα 3.060 ευρώ (επί συνόλου δανειακών δόσεων ύψους 3.825 ευρώ).

Στην ηλεκτρονική σελίδα της Ε.Γ.Δ.Ι.Χ., www.keyd.gov.gr, οι δικαιούχοι μπορούν να βρουν αναλυτικές ερωταπαντήσεις με παραδείγματα, καθώς και τον οδηγό χρήσης της πλατφόρμας.

EPEYNA



Πάνω από 2.300 αναφορές σε θεωρίες συνωμοσίας και φήμες για τον κορωνοϊό

Ήκμασαν κατά την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού, οι αναφορές σε φήμες και θεωρίες συνωμοσίας σχετικά με τον νέο ιό, σύμφωνα με έρευνα ομάδας επιστημόνων δημοσιευμένης στο Αμερικανικό περιοδικό Τροπικής Ιατρικής και Υγιεινής.

Οι επιστήμονες ανέλυσαν το περιεχόμενο πληροφοριών σχετικών με την πανδημία του κορωνοϊού, οι οποίες κυκλοφόρησαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Twitter, Facebook κ.λπ.), καθώς και δημοσιεύματα στις εφημερίδες, αναφορές στην τηλεόραση κ.α. Το αποτέλεσμα ήταν να εντοπίσουν συνολικά 2.311 φήμες (89%), συνωμοσιολογικές θεωρίες (8%) και αναφορές για διακρίσεις, στιγματισμό και βίαιη συμπεριφορά (3%) σχετικά με τον Covid-19, σε 25 γλώσσες, σε 87 χώρες του κόσμου.

Οι ψευδείς ή παραπληθυντικές πληροφορίες αφορούσαν την ίδια τη νόσο, σε σχέση με θέματα μεταδοτικότητας και θνησιμότητάς εξαιτίας αυτής (24%), τα περιοριστικά μέτρα για τον έλεγχο της πανδημίας (21%), τα εμβόλια και τις θεραπείες (19%), τις αιτίες και την προέλευση της νόσου (15%) και άλλα σχετικά ζητήματα (21%). Όπως ανέφεραν οι ερευνητές περισσότερες από οκτώ στις δέκα (82%) από τις

φήμες και τις θεωρίες για τον Covid-19 ήταν εντελώς ψευδείς.

Όπως αναφέρουν οι συγγραφείς στη μελέτη, τέτοιου είδους φήμες και θεωρίες κλονίζουν την εμπιστοσύνη της κοινότητας απέναντι στις επίσημες αρχές και μπορεί να έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις. Ως υποστηρικτικό αυτής της θέσης αναφέρουν φήμες που κυκλοφόρησαν σχετικά με τους τρόπους θεραπείας της νόσου, οι οποίες δεν ίσχυαν και είχαν τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Παράλληλα ο στιγματισμός είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος καθώς οδήγησε πολλά άτομα να αποκρύψουν τα συμπτώματά τους και έτσι να μεταδώσουν τον ιό, όπως συνέβη για παράδειγμα στο Μπαγκλαντές.

Οι θεωρίες συνωμοσίας και οι φήμες είναι ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο σε περιόδους κρίσης. Κάτι αντίστοιχο σημειώνεται στη μελέτη ότι συνέβη και κατά την εμφάνιση της επιδημίας του HIV. Η παραπληροφόρηση καθιστά καταλύτη σε όλες τις εξελίξεις, όπως και στη δημόσια υγεία στην προκειμένη. Η πρόταση των συγγραφέων έγκειται στην ανάγκη από πλευράς των εθνικών και διεθνών πρακτορείων για αναγνώριση των ψευδών ειδήσεων, κατάρριψή τους αλλήλα και διάδοση των σωστών πληροφοριών.



Αναστασία Δ. Κόκκαλη

Κλινικός Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D.
Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων
British Dietetic Association
anaskokkali@gmail.com
www.kokkalidiet.gr

Πώς να νικήσεις τις ηλιούρες

Η ηλιούρα για μια συγκεκριμένη τροφή είναι κάτι που συμβαίνει συχνά και μας χαλάει το διατροφικό μας πρόγραμμα. Οι περισσότεροι ερευνητές προσδιορίζουν τη ηλιούρα ως έντονη επιθυμία για την κατανάλωση μιας συγκεκριμένης τροφής. Είναι τόσο έντονη που γίνεται σχεδόν εμμονή και είναι δύσκολο να πάψεις να τη σκέφτεσαι. Επίσης, ηλιούρα δεν είναι η ένδειξη μιας διατροφικής ανάγκης!

Οι ηλιούρες γενικά είναι θέμα μάθησης και μνήμης. Οι τεχνικές για να διαχειριστεί κανείς τις ηλιούρες είναι τόσο μοναδικές όσο και οι ίδιες οι επιθυμίες. Είναι περισσότερες οι πιθανότητες να αντισταθείς σε μια ηλιούρα, όταν διαθέτεις ένα σχέδιο δράσης. Με αυτό υπόψη αποφάσισε αν θα καταπολεμήσεις την επιθυμία ή αν θα την τροφοδοτήσεις με βάση τη λογική. Κάθε προσέγγιση μπορεί να λειτουργήσει αν το κάνεις σωστά.

Αν θέλεις να την... πολεμήσεις

Πάρε το παιχνίδι στα χέρια σου: Οι προκλήσεις υπάρχουν παντού και οι πειρασμοί πυροδοτούν ηλιούρες, είτε το αντιλαμβάνεσαι συνειδητά είτε όχι.

- απόφυγε να έχεις στο σπίτι σου τροφές που ηλιουρεύεσαι,
- μη χαζεύεις φαγητά και συνταγές on-line,
- βρες ένα δρόμο για τις δουλειές σου που δε σε φέρνει μπροστά από πειρασμούς,
- σταμάτα να «ρίχνεις μια ματιά» σε αυτά που έχει φέρει το κυλικείο στη δουλειά σου.

Πήγαινε για ύπνο: Το βράδυ αυξάνεται ο κίνδυνος να υποκύψεις στις ηλιούρες. Αυτό οφείλεται στο κερκαδικό σου σύστημα, το οποίο επιτρέπει την αύξηση των έντονων επιθυμιών για κάποια συγκεκριμένη τροφή όταν βραδιάζει ώστε να έχει αρκετή ενέργεια μέχρι το επόμενο γεύμα. Οι ηλιούρες κορυφώνονται στις 8 το βράδυ και μένουν σε υψηλό επίπεδο μέχρι τα μεσάνυχτα.

Χρησιμοποίησε την οσφρητική μνήμη: Φαντάσου μια

μυρωδιά, όπως το φρεσκοκομμένο γρασίδι ή τη βενζίνη, να παίρνει στον εγκέφαλό σου τη θέση που καταλαμβάνει μια ηλιούρα. Συγκεντρώσου για μερικά λεπτά στη μυρωδιά και αυτό μπορεί να μειώσει την ένταση της επιθυμίας σου.

Πες στον εαυτό σου «αργότερα»: Μην πεις «όχι», θα βάλεις το σώμα και τον εγκέφαλό σου σε κατάσταση εκνευρισμού. Αντίθετα, η αναβολή της ικανοποίησής σου μπορεί να μειώσει την ένταση της στιγμής και έρευνα δείχνει πως είναι λιγότερο πιθανό να υποκύψεις στον πειρασμό αργότερα.

Υπόμεινε το: Αναγνώρισε τη στιγμή που θέλεις ένα cupcake ή πατατάκια ή στιδήποτε άλλο και αντιμετώπισέ το με διάθεση zen. Μην προσπαθείς να αποδιώξεις την επιθυμία ούτε να την αγνοήσεις ούτε να τιμωρήσεις τον εαυτό σου. Απλώς προσπάθησε να συνυπάρχεις με αυτή την αίσθηση.

Αν θέλεις να την... ταΐσεις

Φάε αρκετά: Όσο περισσότερες θερμίδες κόβει κάποιος τόσο περισσότερη δραστηριότητα υπάρχει στα μέρη του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ανταμοιβή και τις επιθυμίες απέναντι σε όλες τις τροφές, ειδικά σε γλυκίσματα με πολλή θερμίδες. Το μυστικό είναι να μοιράσεις χρονικά και θερμιδικά όλα σου τα γεύματα στη διάρκεια της ημέρας ώστε να μη στερείσαι για μεγάλα διαστήματα.

Φάε πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα: Όταν εκτέθηκαν σε ερεθίσματα τροφών, οι άνθρωποι που δεν έτρωγαν πολλή πρωτεΐνη είχαν ισχυρότερες ηλιούρες, σε σχετική μελέτη. Δώσε έμφαση στο πρωινό και το μεσημεριανό γεύμα: Συχνά οι γυναίκες δεν καταναλώνουν πρωτεΐνη μέχρι το δείπνο τους, την ώρα που τη χρειάζονται λιγότερο.

Μείωσε τη ζάχαρη στον καφέ σου: Όταν τρως ζάχαρη και υδατάνθρακες, ο εγκέφαλός σου απελευθερώνει ορμόνες όπως η σεροτονίνη και οι ενδορφίνες, οι οποίες σε ηρεμούν και σε χαλαρώνουν για λίγο. Μετά όμως, τα επίπεδα της ινσουλίνης σου πέφτουν απότομα και σε ρίχνουν κι εσένα. Αυτό σε κάνει να αναζητάς περισσότερη ζάχαρη.



ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ
ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ
ΤΣΙΓΑΡΑ
& ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ
ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟΥ



Ε ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
Ε ΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
Θ ΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΣΔΟΕ

kataggelies@sdoe.gr



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

ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ, ΨΙΛΙΚΩΝ & ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**ΕΝΤΥΠΟ: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ**

Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ωρα*	Υπεύθυνος	Ημερομηνία	Θερμοκρασία	Ωρα*	Υπεύθυνος
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

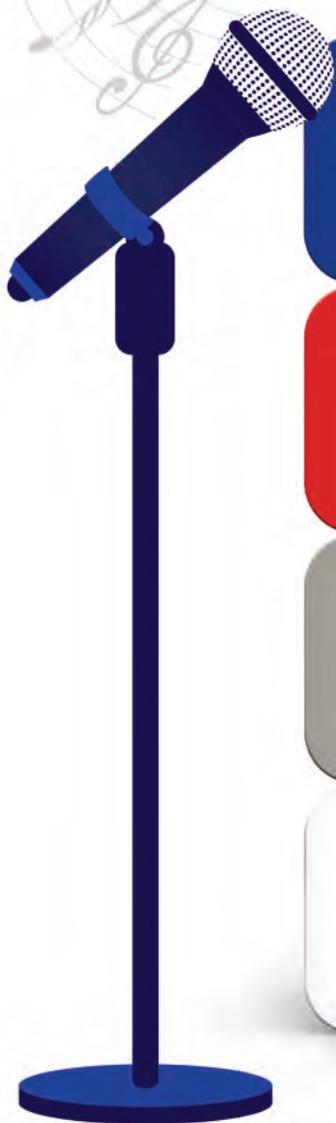
ΕΤΟΣ..... ΜΗΝΑΣ.....ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ.....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

ΘΑΛΑΜΟΣ.....

*Η παρακολούθηση της θερμοκρασίας γίνεται 2 φορές ημερησίως
Συνιστώμενη θερμοκρασία ψυγείου $\leq 4\text{ }^{\circ}\text{C}$
Συνιστώμενη θερμοκρασία κατάψυξης $\leq -18\text{ }^{\circ}\text{C}$





ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ