

Μηνιαία έκδοση | Διανέμεται δωρεάν

# TOBACCO CONSULTING

[www.tobacco.com.gr](http://www.tobacco.com.gr)

## ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 101 | ΝΟέμβριος 2020

ΕΝΟΣΗ ΚΑΠΝΟΠΟΛΩΝ, ΨΙΛΙΚΩΝ & ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Κώστας Ιακώβου:  
Καταδικάζουμε την αθώωση  
των πυγετικών μειών  
κυκλώματος πλαθρεμπορίου!  
σελ.5

Επίδομα Θέρμανσης 2020:  
Ευκαιρία για όλους  
τους καταναλωτές  
σελ.8

Ο καφές γίνεται  
θερμική ενέργεια  
σελ.13

Τα δικαιώματα των επιβατών  
για αικύρωση εισιτηρίων  
πλόγω lockdown  
σελ.14-15

Αναβάθμιση  
από τη Moody's  
για την Ελλάδα  
σελ.27

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΟΝ 18 ΕΤΩΝ

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



**ΕΛΤΑ**  
Hellenic Post



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

μηνιαία έκδοση

ΤΕΥΧΟΣ 101 | ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020



Ιδιοκτησία της:

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

Υπεύθυνος Έκδοσης:

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

Νομικός Σύμβουλος Έκδοσης:  
Παντελής Τσιβελεκίδης

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



[www.tobacco.com.gr](http://www.tobacco.com.gr)

info@tobacco.com.gr



**Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...**

**06**

Αθώα τα πρετικά μέλη  
της σπείρας θαθραίων τσιγάρων

**10**

Τα 21 μέτρα στήριξης  
για τον μήνα Νοέμβριο

**12**

Γόπα project:  
Η συνέχεια

**18**

Στα δίχτυα του κορωνοϊού  
η γυναικεία επιχειρηματικότητα

**23**

Διάλογος για τη μείωση  
της βλάβης  
από το κάπνισμα

**31**

Ζάχαρη

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



ΠΙΣΤΕΨΑ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ  
ΚΑΙ ΤΟ ΕΚΑΝΑ.

Κάνε την αλλαγή σε IQOS, μια καλύτερη εναλλακτική  
σε σχέση με το τσιγάρο.

Ανακάλυψε περισσότερα στο [iqos.com](https://iqos.com)



**IQOS 3 DUO**  
SIMPLY AMAZING

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

## Ένταξη περιπτέρων στη διευρυμένη λίστα πληπτόμενων Κ.Α.Δ.

Το δεύτερο κύμα της πανδημίας του κορωνοϊού φάνηκε τελικά πιο ισχυρό απ' ό,τι αναμενόταν, με αποτέλεσμα για άλλη μία φορά η υγεία και η οικονομία να βλαπτούνται σοβαρά. Στο πλαίσιο αυτό δημοσιεύτηκε μία διευρυμένη σε σχέση με αυτή του Απριλίου, λίστα με Κωδικούς Αριθμούς Δραστηριότητας που πλήττονται. Στη λίστα αυτή εντάσσεται πλέον και ο Κ.Α.Δ. της εκμετάλλευσης περιπτέρου.

Αυτό σημαίνει πως τα μέτρα στήριξης που θα ανακοινωθούν και θα αναφέρονται στη διευρυμένη λίστα θα μπορούν πλέον να τα αξιοποιήσουν και όσοι ασκούν επιχειρείν στα περίπτερα. Μεταξύ άλλων, οι περιπτεριούχοι θα μπορούν να θέσουν σε αναστολή τους εργαζομένους τους και κυρίως να κάνουν αίτηση για κάποια Επιστρεπτέα Προκαταβολή, παίρνοντας έτσι μια ανάσα από τα απανωτά χτυπήματα της νέας υγειονομικής και οικονομικής κρίσης.

Η ένταξη του Κ.Α.Δ. των περιπτέρων πρόκειται για μία συνειδητοποίηση θα μπορούσαμε να πούμε εκ μέρους της κυβέρνησης όσον αφορά το πλήγμα που δέχτηκαν τα περίπτερα αθλήτα και όλος ο κλάδος της μικρής λιανικής, ο οποίος απειλήθηκε με αφανισμό και αγωνίζεται να ορθοποδήσει και παράλληλα να σπιώσει το βάρος του τίτλου «ραχοκοκαλιά της οικονομίας».

Το αν τελικά θα τα καταφέρει, αποτελεί εμπίδα όλων και μένει να φανεί...



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης  
Καπνοπωλών Μακεδονίας

Προέδρου Ομοσπονδίας  
Επαγγελματιών Εμπόρων  
ν. Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-Οικονομικός Επόπτης

## Καταδικάζουμε την αθώωση των πιγετικών μελών κυκλώματος πλαθρεμπορίου!

Δυστυχώς, εν μέσω δεύτερου κύματος της πανδημίας κορωνοϊού που ταλαιπωρεί την υγεία μας και την οικονομία των επιχειρήσεών μας, δεχθήκαμε ένα ακόμα χτύπημα, αυτή τη φορά από τη δικαιοσύνη.

Το Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων Θεσσαλονίκης αθώωσε τους κατηγορούμενους ως πιγετικά μέλη κυκλώματος που δρούσε από το 2016 έως το 2019 στο κέντρο της Θεσσαλονίκης. Η αιτιολογία της απόφασης αυτής αφορούσε το γεγονός ότι δεν προκύπτει αποδεδειγμένα ότι πρόκειται για προϊόντα πλαθρεμπορίου, οπότε απαλλάχτηκαν και από την κατηγορία για εγκληματική οργάνωση.

Γνωρίζουμε πολύ καλά, τόσο εμείς όσο και αυτοί που πήραν αυτή την απόφαση, ότι τα προϊόντα δεν ήταν νόμιμα. Η απόφαση λοιπόν αυτή θίγει τόσο εμάς όσο και την ίδια τη δικαιοσύνη.

Οι επαγγελματίες, προσφέρουμε στους καταναλωτές ποιοτικά και επιλεγμένα καπνικά προϊόντα και παρά�ηκηδια δίνουμε μία συνεχή μάχη απέναντι στο πλαθρεμπόριο το οποίο στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, αλλά και ευρύτερα, ακμάζει, ζημιώνοντας τις δικές μας υγιείς επιχειρήσεις. Από την πλευρά μας, ο αγώνας μας κατά του παρεμπορίου και υπέρ της νομιμότητας δε θα σταματήσει όσο συνεχίζει να υπάρχει και το παρεμπόριο.

Πρόκειται για μία απόφαση η οποία είναι πλήρως κατακριτέα και αξιώνουμε την αναθεώρησή της και καμία ανάλογη επανάθιψη τέτοιων αποφάσεων στο μέλλον!



## ΔΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟ

# Αθώα τα ηγετικά μέλη της σπείρας πλαθραίων τσιγάρων

Σε μία καταφανέστατα κατακριτέα απόφαση προέβη το Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων Θεσσαλονίκης, αθώωνοντας τρεις αληθιδαπούς που κατηγορούνταν ως ηγετικά στελέχη κυκλώματος, το οποίο διακινούσε πλαθραία τσιγάρα και καπνό στην ευρύτερη περιοχή της πλατείας Αριστοτέλους και την Αγορά Βλάχη.

Σύμφωνα και με το Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρατορείο Ειδήσεων, η επυμηγορία του δικαστηρίου στηρίχθηκε σε τυπικούς πόλογους, καθώς, σύμφωνα με τους ισχυρισμούς των συνηγόρων τους -που τελικώς έγιναν δεκτοί- δεν προέκυψε η προέμευση των τσιγάρων και εάν τελικά αυτά ήταν προϊόντα πλαθρεμπορίας. Με το σκεπτικό αυτό οι τρεις Πακιστανοί κατηγορούμενοι -που ήταν προφυλακισμένοι- αποηλίγονταν για τη πλαθρεμπορία, πράξη που παρέσυρε και την κατηγορία της εγκληματικής οργάνωσης που τους βάρυνε.

Για την ίδια υπόθεση παραπέμφθηκαν να δικαστούν άλλα 51 άτομα, στην πλειονότητά τους πακιστανικής καταγωγής, που δεν είχαν όμως προφυλακιστεί, και κατηγορούνται ότι είχαν διάφορους ρόλους, όπως πωλητές, μεταφορείς, φύλακες αποθηκευτικών χώρων, εισπράκτορες χρημάτων κ.ά. Το δικαστήριο διαχώρισε τη δίκη ως προς αυτούς πόλωγα των περιοριστικών μέτρων για την αποφυγή διάδοσης του

κορωνοϊού.

Σύμφωνα με το κατηγορητήριο το φερόμενο ως κύκλωμα δρούσε από τις αρχές του 2016 έως τα μέσα του 2019. Κατόπιν αστυνομικών επιχειρήσεων είχαν κατασχεθεί 94.171 πακέτα τσιγάρα και 1.788 συσκευασίες καπνού, που δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου ενώ οι διαφυγόντες δασμοί και φόροι υπολογίστηκαν σε 400.000 ευρώ.

Εκτός από τους τρεις παραπάνω που αθωώθηκαν, είχε συλληφθεί και τέταρτος συμπατριώτης τους με την κατηγορία της διεύθυνσης εγκληματικής οργάνωσης. Κατόπιν αιτήματος του ίδιου είχε εμφανιστεί ήλιγες μέρες μετά τη σύλληψή του (το καλοκαίρι του 2019) στον εισαγγελέα Εφετών που προτίθεται να ξεκινήσει η διαδικασία της ποινικής διαπραγμάτευσης, με βάση τις πρόσφατες, τότε, αληθιαγές στον Κώδικα Ποινικής Δικονομίας. Η περίπτωση του μάλιστα υπήρξε η πρώτη στη Θεσσαλονίκη όπου βρήκε εφαρμογή η διαδικασία της ποινικής διαπραγμάτευσης. Αφού ομολόγησε τις πράξεις του είχε συμφωνήσει να τιμωρηθεί με ποινή κάθειρξης έξι ετών για την πλαθρεμπορία και φυλάκισης 30 μηνών για συμμετοχή σε εγκληματική οργάνωση.

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



# Μειωμένα τέλη από το 2021

Μειωμένα κατά 12,5% θα είναι από 1<sup>ος</sup> Ιανουαρίου 2021 τα ανταποδοτικά τέλη καθαριότητας και φωτισμού στον Δήμο Θεσσαλονίκης, όπως αναγράφεται σε Δελτίο Τύπου της ιστοσελίδας του Δήμου Θεσσαλονίκης.

«Η μείωση των δημοτικών τελών αποτέλεσε μια προεκπλογική υπόσχεσή μας προς τους Θεσσαλονικείς. Συγχρόνως, ήταν μια απόφαση που ελήφθη καθώς συναισθανόμαστε τις δυσκολίες της εποχής, διότι με μειωμένους τζίρους και μειωμένα εισοδήματα οι δημότες θα πρέπει να διευκολυνθούν. Κι αν πέρυσι η μείωση των δημοτικών τελών ήταν πολιτική επιπλογή, φέτος πλόγω των επιπτώσεων της πανδημίας είναι επιβεβημένη απόφαση», ανέφερε μεταξύ άλλων ο Δήμαρχος Θεσσαλονίκης Κωνσταντίνος Ζέρβας.

«Η Θεσσαλονίκη είναι πρωταθλήτρια στην Ελλάδα σε μειώσεις δημοτικών τελών, αφού σε μόλις 14 μήνες επιτυγχάνουμε μια συνολική μείωση της τάξης του 25% και μάλιστα οριζοντίως, δίχως αστερίσκους, δίχως παρενθέσεις ή εξαιρέσεις», σημείωσε από την πλευρά του ο Αντιδήμαρχος Οικονομικών Μιχάλης Κούπκας.

Με τις νέες μειώσεις που αποφασίστηκαν τα δημοτικά τέλη διαμορφώνονται για τις κατοικίες της πρώτης ζώνης σε 1,31 ευρώ/τ.μ. από 1,50 ευρώ/τ.μ. φέτος και για τις κατοικίες της δεύτερης ζώνης σε 0,98 ευρώ/τ.μ. από 1,13 ευρώ/τ.μ. φέτος. Για τα εμπορικά

καταστήματα τα τέλη στην πρώτη ζώνη διαμορφώνονται σε 3,29 ευρώ/τ.μ. από 3,76 ευρώ/τ.μ. φέτος, ενώ στη δεύτερη ζώνη σε 2 ευρώ/τ.μ. από 2,29 ευρώ/τ.μ.

Για πρώτη φορά φέτος εισάγεται ένας νέος «πράσινος» συντελεστής. Ειδικότερα, για όσους προχωρήσουν στη δημιουργία φυτεμένου δώματος, πρασινίζοντας την ταράτσα της πολυκατοικίας τους, προβλέπεται πρόσθιτη μείωση της τάξης του 25%.

Για ακόμη μία χρονιά, θα ισχύσει μειωμένος συντελεστής ύψους 80% για τους καταστηματάρχες που επιλέγουν από τα έργα κατασκευής του μετρό.

Ακόμη, θεσπίζεται νέος μειωμένος συντελεστής για τα αθλητικά σωματεία όπως επίσης για τα εργατικά σωματεία, τα συνδικάτα και τις συνδικαλιστικές ενώσεις.

Μειώσεις στα δημοτικά τέλη θα ισχύσουν και κατά τη νέα χρονιά για τους πολίτες που ανήκουν σε ευαίσθητες πληθυσμιακές ομάδες. Συγκεκριμένα, θα ισχύσουν μειώσεις κατά 50% για τους πολύτεκνους (χωρίς κανένα εισοδηματικό κριτήριο), για τους τρίτεκνους και τις μονογονεϊκές οικογένειες (για τις τρίτεκνες οικογένειες με διευρυμένο εισοδηματικό όριο στα 35.000 ευρώ, για τις μονογονεϊκές με εισόδημα έως 20.000 ευρώ), για τα άτομα με τύφλωση, για όσους έχουν ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω, για τους άπορους και για τους δικαιούχους Κ.Ε.Α.

## ΕΝΕΡΓΕΙΑ

# Επίδομα Θέρμανσης 2020: Ευκαιρία για όλους τους καταναλωτές

Το επίδομα θέρμανσης που αναμένεται να δοθεί τον Δεκέμβριο, θα μπορούν να πάβουν φέτος όχι μόνο όσοι καταναλώνουν πετρέλαιο θέρμανσης αλλά και οι καταναλωτές φυσικού αερίου και υγραερίου. Ακόμη, το επίδομα θα κατανεμηθεί και για πέλλετ και καυσόξυλα, όμως μόνο σε οικισμούς κάτω των 2.500 κατοίκων.

Συνολικά πρόκειται να δοθούν μέχρι 95 εκατ. ευρώ σε επιδόματα θέρμανσης στα νοικοκυριά και το ύψος του επιδόματος για κάθε νοικοκυρίο έχει ωριστά θα μπορεί να φτάσει και τα 600 ευρώ, με το κατώτατο να είναι 80 ευρώ.

Προκειμένου να γίνουν πήπτες του επιδόματος οι καταναλωτές θα χρειαστεί να υποβάλλουν σε ειδική πλατφόρμα της Α.Α.Δ.Ε. τιμολόγια αγοράς καυσίμων αξίας του ηλικιού διπλάσιας του επιδόματος που δικαιούνται, έως και τα τέλη Απριλίου του 2021. Τα εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια παραμένουν ως έχουν. Έτοι μοιόν, δικαιούνται επίδομα θέρμανσης οι:

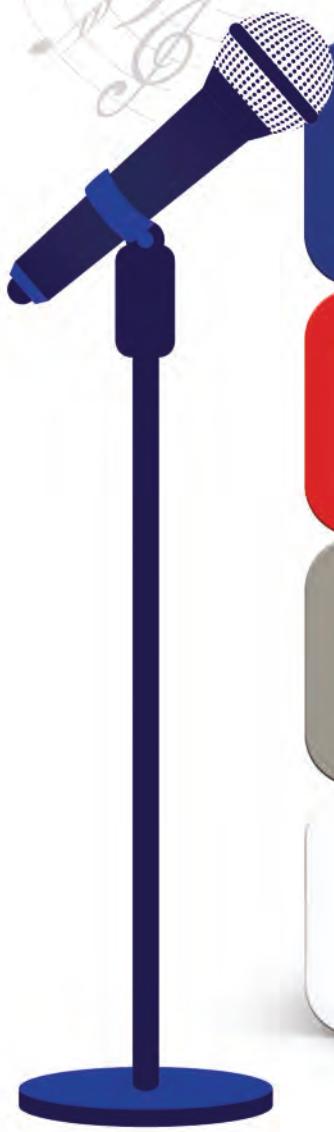
■ Άγαμοι φορολογούμενοι οι οποίοι κατά το προηγούμενο έτος είχαν ετήσιο συνολικό εισόδημα μέχρι 12.000 ευρώ και κατείχαν αστική ακίνητη περιουσία

συνολικής αντικειμενικής αξίας μέχρι 100.000 ευρώ.

■ Έγγαμοι φορολογούμενοι, καθώς και φορολογούμενοι που είναι μέρι συμφώνων συμβίωσης οι οποίοι είχαν ετήσιο συνολικό οικογενειακό εισόδημα μέχρι 20.000 ευρώ και κατείχαν αστική ακίνητη περιουσία αντικειμενικής αξίας μέχρι 200.000 ευρώ. Το εισοδηματικό όριο των 20.000 ευρώ θα προσαυξάνεται κατά 2.000 ευρώ για κάθε εξαρτώμενο τέκνο.

■ Μονογονεϊκές οικογένειες με ετήσιο συνολικό εισόδημα μέχρι 22.000 ευρώ που κατείχαν αστική ακίνητη περιουσία αντικειμενικής αξίας μέχρι 200.000 ευρώ. Το εισοδηματικό όριο των 22.000 ευρώ θα προσαυξάνεται κατά 2.000 ευρώ για κάθε εξαρτώμενο τέκνο μετά το πρώτο.

Mία σημαντική παράμετρος για τον υπολογισμό του επιδόματος τη φετινή χρονιά είναι η γεωγραφική περιοχή και οι καιρικές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτό, το επίδομα θα υπολογίζεται βάσει του πόσες ημέρες του χρόνου η θερμοκρασία της περιοχής υποχωρεί κάτω από τους 15,5 βαθμούς Κελσίου, δεδομένα που το Υπουργείο θα αντιλήσει από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία.



Winston 100s

Winston 100s

Winston 100s

Winston 100s

WINSTON 100s  
20+1  
ΤΣΙΓΑΡΑ

4.00€

ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

### Γόπα project: Η συνέχεια

Νέα σταχτοδοχεία τοποθετήθηκαν στην Αθήνα, συγκεκριμένα 20, και περιμένουν την ψήφο των πολιτών! Στο πλαίσιο της συνεργασίας του Δήμου Αθηναίων με την περιβαλλοντική πρωτοβουλία «Γόπα project» για τη συμπλογή και ανακύκλωση των αποτσίγαρων στις πόλεις, συνολικά πλέον η Αθήνα θα έχει 25 σταχτοδοχεία και η φιλοδοξία είναι περισσότερα από 250.000 αποτσίγαρα να ανακυκλώνονται σε ετήσια βάση.

Ένα μέρος από αυτά θα αποστέλλονται στη Γαλλία ενώ ένα άλλο μέρος θα κατευθύνεται στο Εργαστήριο Οργανικής Χημικής Τεχνολογίας του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, το οποίο θα μετεπείσει τρόπους για την περαιτέρω αξιοποίησή τους. Τελικός στόχος της συνεργασίας του project με τον καθηγητή Χημικών Μηχανικών του Ε.Μ.Π. κ. Γεράσιμο Λυμπεράτο, όπως αναφέρεται στη σελίδα του «Γόπα project» είναι η ανάπτυξη ενός εθνικού προγράμματος ανακύκλωσης αποτσίγαρων, καθώς η εξαγωγή απορριμμάτων, ακόμα και αν πρόκειται να ανακυκλωθούν, δεν αποτελεί την πιο σωστή επιλογή περιβαλλοντικά.

Στα κίτρινα κουτιά οι πολίτες παρακινούνται να ψηφίσουν για ενδιαφέροντα ζητήματα που διατυπώ-

νονται με τρόπο χιουμοριστικό και αφορούν την ίδια την πόλη, τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την τηλεόραση, ακόμα και τα ίδια τα αποτσίγαρα και το περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο επιδιώκεται οι περαστικοί να μη ρίχνουν τη γόπα τους στον δρόμο, αλλά να επιλέξουν μία πιο δημιουργική και οικολογική πλύση για την απόθεσή της. Μέχρι στιγμής το πρόγραμμα έχει «αποδώσει» 30.000 αποτσίγαρα στην Αθήνα, με τα 5.000 από αυτά να έχουν ήδη σταλεί για ανακύκλωση.

Η ιδέα προέρχεται από το εξωτερικό και πολλές πόλεις τα τελευταία χρόνια εφαρμόζουν παρόμοια προγράμματα και αυτό οδήγησε και στη δημιουργία του «Γόπα project». Όπως αναφέρουν μέλη της ομάδας του project, στην Ελλάδα καταναλώνουμε 22 δις τσιγάρα τον χρόνο και το να καταλήγουν τα αποτσίγαρα στον δημόσιο χώρο αποτελεί ακόμη μία «αποδεκτή κοινωνικά ενέργεια». Σίγουρα ωστόσο, δεν αποτελεί οικολογική ενέργεια και τέτοια προγράμματα θα ήταν ωφέλιμο να επεκταθούν σε πόλεις όλης της Ελληνικής επικράτειας. Το ερώτημα πλοιόν είναι ένα και βασικό: Πού θα διαλέξουμε να πετάξουμε τα αποτσίγαρά μας;

## KAINOTOMIA



## Ο καφές γίνεται θερμική ενέργεια

Χώρα που αγαπά και τιμά τον καφέ είναι η Ελλάδα, ο οποίος πλέον εκτός από τα καταστήματα της εστίασης, εντοπίζεται σε μεγάλο βαθμό και σε καταστήματα μικρής λιανικής, τα λεγόμενα «μεικτά». Γίνεται πλοιόν κατανοτό ότι τα υπομείματα καφέ ανέρχονται σε μεγάλες ποσότητες. Την τελευταία περίοδο γίνεται και στην Ελλάδα προσπάθεια αξιοποίησης των υπολειμμάτων αυτών στη Βόρεια Ελλάδα με ποικίλες επιχειρήσεις να εντάσσονται στο πρωτοποριακό αυτό για τη χώρα μας πρόγραμμα.

Η δράση ξεκινά από το Κιλκίς, όπου ένας σύνθιογος επιδιώκει να μετατρέψει τα υπομείματα καφέ σε καύσιμη ύλη, παρέχοντας έτσι βοήθεια προς το περιβάλλον με κοινωνική ευαισθησία. Όπως αναφέρουν μέλη του συμβόλου σε συνέντευξή τους ο στόχος είναι να δημιουργηθούν δίκτυα σε όλη την Ελλάδα που θα συγχέγονται τα υπομείματα καφέ και θα ικανοποιούνται συγχρόνως οι ενεργειακές ανάγκες των κατοίκων των περιοχών.

Ο καφές ως καύσιμο χρησιμοποιείται και στο Εξωτερικό και στη Μεγάλη Βρετανία υπάρχει μία

εταιρεία που ασχολείται μοναδικά με αυτή την επίσης μοναδική δραστηριότητα. Στην Ελλάδα βέβαια μία τέτοια επένδυση φαντάζει αρκετά ουτοπική οικονομικά ωστόσο μπορεί να αποτελέσει ερέθισμα για ποικίλες τοπικές δράσεις.

Εκτός από καύσιμη ύλη, ο καφές μπορεί να αξιοποιηθεί και με άλλους τρόπους. Κάποια παραδείγματα είναι το βιοκαύσιμο και το φυσικό λίπασμα. Το φυσικό λίπασμα είναι η πιο απλή χρήση που μπορεί να κάνει οποιοσδήποτε με το κατακάθι του καφέ του μεταφέροντάς το στα πουλούδια του.

Όσο η κλιματική αλλαγή αποτελεί αυξανόμενα ζήτημα που απασχολεί την ανθρωπότητα και απαιτεί πλύσεις, τόσο περισσότερο οι άνθρωποι θα πρέπει να εφευρίσκουν τρόπους να διαμορφώσουν τις συνέθετές τους και να τις κάνουν φιλικές προς το περιβάλλον. Ειδικά όταν πρόκειται οι συμπεριφορές αυτές να φέρουν οφέλη, όπως είναι η θερμική ενέργεια στην περίπτωση του καφέ, κάθε πολίτης και επιχειρηματίας αξίζει να το σκεφτεί!

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



## Το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο **myblu** No.1 σε μόλις 1 Χρόνο!

Το myblu, προϊόν Νέας Γενιάς στην κατηγορία των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων, κατάφερε να κερδίσει την προτίμηση των ενήπιικων καταναλωτών μόλις 1 χρόνο από την είσοδό του στην Ελληνική Αγορά και να γίνει No.1 σε πωλήσεις στην κατηγορία του στη Μικρή Λιανική.

Η συνταγή της επιτυχίας του myblu συνοψίζεται σε 2 λέξεις: «Κάτι Καλύτερο». Είναι το αποτέλεσμα μακράς έρευνας και ποιλυετών δοκιμών από εξειδικευμένους επιστήμονες στη Μ.Βρετανία. Μία απλή στη χρήση και κομψή συσκευή, που δέχεται προγεμισμένες κάψουλες με υγρό, οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν με μία μόνο κίνηση. Για την παραγωγή του εφαρμόζονται αυστηρά ποιοτικά πρότυπα, ενώ υποβάλλεται σε πολυάριθμους επλέγχους ασφαλείας. Διατίθεται σε 5 χρώματα συσκευών, σε 8 γεύσεις και 3 επίπεδα νικοτίνης, προσφέροντας μοναδική γευστική εμπειρία σε προστιτή τιμή. Πάντα δίπλα στον καταναλωτή σε κάθε του βήμα με το myblu Care, που ήδη εμπιστεύονται 24.000 χρήστες myblu. Και στηρίζοντας το Εμπόριο και ιδιαίτερα τη Μικρή Λιανική με μια σημαντική επένδυση.

Όπως ανέφερε η Διοίκηση της Εταιρείας: «Είμαστε χαρούμενοι γιατί η Ελλάδα ανέβασε σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα το myblu στην κορυφή, επιβραβεύοντας τη δέσμευσή μας να αναζητούμε πάντα Κάτι Καλύτερο. Οι ενήπιικες καπνιστές επιθυμούν να έχουν περισσότερες και καλύτερες επιλογές και με την προτίμησή τους στο myblu δικαιώνουν τις προσπάθειές μας. Αυτή η επιτυχία μάς εμπνέει να συνεχίσουμε για το αύριο που αξίζει να είναι καλύτερο.»



**ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΜΑΡΚΕΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΣΕ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ**



Imperial Tobacco Hellas



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)



Καινοτομία στα Στριφτά

**7,30 €**



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



ΜΟΝΤΕΡΝΟ BLEND  
ΑΠΟ ΛΕΠΤΟΚΟΜΜΕΝΑ ΚΑΠΝΑ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗΣ  
ΜΕ ΙΔΑΝΙΚΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΥΓΡΑΣΙΑΣ

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

## ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ



# Τα δικαιώματα των επιβατών για ακύρωση εισιτηρίων λόγω lockdown

Η δεύτερη απαγόρευση των μετακινήσεων είναι πλέον γεγονός και μάλιστα δεν αποκλείεται να μην είναι και η τελευταία. Πώς όμως η απόφαση αυτή και η συνακόλουθη αδυναμία των επιβατών που έχουν ήδη κάνει κράτηση για κάποιο οδικό, ακτοπλοϊκό, σιδηροδρομικό ή αεροπορικό ταξίδι, να το πραγματοποιήσουν, επηρεάζει οικονομικά τους καταναλωτές;

Η Ένωση Εργαζομένων Καταναλωτών Ελλάδας, ενημερώνει το καταναλωτικό κοινό για τα δικαιώματα του σε περίπτωση που το προγραμματισμένο ταξίδι είναι πλέον ανέφικτο, λόγω της νέας καραντίνας:

### 1. Σε περίπτωση ακύρωσης εισιτηρίου οδικού ταξιδιού με ΚΤΕΛ

Στις περιπτώσεις ακύρωσης κράτησης θέσης σε δρομολόγιο υπεραστικής γραμμής, επιστρέφεται είτε το 70% της τιμής του εισιτηρίου, εφόσον η ακύρωση πραγματοποιήθηκε τουλάχιστον οκτώ ώρες προ της αναχώρησης, ή το 50% της τιμής του εισιτηρίου, εφόσον η ακύρωση πραγματοποιήθηκε σε χρόνο μικρότερο των οκτώ ωρών προ της ώρας αναχωρήσεως, είτε τροποποιούνται -χωρίς καμία χρηματική επιβάρυνση- τα εισιτήρια όσον αφορά την ημερομηνία του ταξιδιού ή μεταβιβάζονται σε άλλη πρόσωπα.

### 2. Σε περίπτωση ακύρωσης εισιτηρίου ακτοπλοϊκού ταξιδιού

Δικαιούται επιστροφής οιλόκληρου του ναύλου συν τις κρατήσεις υπέρ τρίτων και το Φ.Π.Α., ανεξαρτήτως του χρόνου ειδοποίησης του μεταφορέα, όταν ο επιβάτης, για λόγους ανωτέρας βίας, ιδίως για λόγους υγείας που αποδεικνύονται εγγράφως, αδυνατεί να ταξιδέψει στην προγραμματισμένη ημέρα και ώρα για την οποία εκδόθηκε το εισιτήριο μεταφοράς. Η απαγόρευση μετακινήσεων λόγω της πανδημίας, αποτελεί προφανώς λόγο «ανώτερης βίας».

Σε κάθε άλλη περίπτωση: α) Δικαιούται επιστροφής ποσοστού τουλάχιστον 50% του ναύλου συν τις κρατήσεις υπέρ τρίτων και το Φ.Π.Α., εφόσον επιστρέψει αυτούσιο το σώμα του εισιτηρίου έως και 12 ώρες πριν από την προγραμματισμένη ώρα απόπλου του πλοίου. β) Δικαιούται επιστροφής ποσοστού τουλάχιστον 75% του ναύλου συν τις κρατήσεις υπέρ τρίτων και το Φ.Π.Α., εφόσον επιστρέψει αυτούσιο το σώμα του εισιτηρίου έως και επτά ημέρες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία απόπλου του πλοίου και γ) Δικαιούται επιστροφής οιλόκληρου του ναύλου συν τις κρατήσεις υπέρ τρίτων και το Φ.Π.Α., εφόσον επιστρέψει αυτούσιο το σώμα του εισιτηρίου έως και 14 ημέρες πριν την προγραμματισμένη ημερομηνία απόπλου του πλοίου.

Επίσης μπορεί να αξιώσει την τροποποίηση του εισιτηρίου του, εφόσον διατίθενται θέσεις για το ίδιο ή άλλο ταξίδι μέχρι και σαράντα οκτώ (48) ώρες πριν από τον προγραμματισμένο απόπλου του πλοίου.

### 3. Σε περίπτωση ακύρωσης εισιτηρίου αεροπορικού ταξιδιού

Σύμφωνα με όσα έχουν ανακοινωθεί μέχρι τώρα, οι πτήσεις εξωτερικού θα πραγματοποιούνται κανονικά, τηρουμένων των μέτρων ασφαλείας, οι δε πτήσεις εσωτερικού θα τροποποιηθούν έτσι ώστε να πραγματοποιούνται οι απομήνιτες αναγκαίες και μόνο για επιστροφή στη μόνιμη κατοικία, επανένωση οικογενειών, επαγγελματικούς λόγους και λόγους υγείας. Οι όροι που ισχύουν για απλαγές και ακυρώσεις κρατήσεων διαφέρουν ανάλογα με τον ναύλο και την κατηγορία θέσης που ο επιβάτης έχει επιλέξει για το ταξίδι. Πολλές αεροπορικές εταιρείες παρέχουν τη δυνατότητα είτε διατήρησης του εισιτηρίου προς τον ίδιο προορισμό για ένα επόμενο χρονικό διάστημα (συνήθως 12 έως 24 μηνών) είτε την ανταπλαγή του με «ταξιδιωτικό κουπόνι», χωρίς πρόσθετες χρεώσεις. Για εισιτήρια με δυνατότητα επιστροφής χρημάτων, υπάρχει χρέωση επιστροφής στις πτήσεις εσωτερικού και εξωτερικού. Ο καταναπλωτής πρέπει άμεσα να επικοινωνήσει με την αεροπορική εταιρεία και να επικαλεστεί την «ανώτερη βία» της απαγόρευσης των μετακινήσεων προκειμένου να αξιώσει την επιστροφή του οθικού αντίτιμου του εισιτηρίου.

Στην περίπτωση ακύρωσης της πτήσης λόγω των μέτρων περιορισμού, τότε ισχύουν τα εξής:

- Απαιτήσεις επιστροφής του αντίτιμου αεροπορικών εισιτηρίων προς επιβάτες, εφόσον προβλέπονται από την ενωσιακή ή εθνική νομοθεσία, ικανοποιούνται μέσω της παροχής πιστωτικού σημείωματος (voucher) προς τους δικαιούχους, ίσης αξίας με το αντίτιμο του εισιτηρίου της ματαιωθείσας πτήσης.
- Το πιστωτικό σημείωμα εκδίδεται από τον αερομεταφορέα και έχει πιμερομηνία λήξης δεκαοκτώ μήνες από την έκδοσή του.
- Κατά τη διάρκεια του 18μηνου, ο δικαιούχος του πιστωτικού σημείωματος μπορεί οποτεδήποτε να κάνει χρήση αυτού σε οποιονδήποτε προορισμό του δικτύου του αερομεταφορέα. Μέχρι τη λήξη του πιστωτικού σημείωματος, η οφειλή δεν καθίσταται ληξιπρόθεσμη και απαιτητή.

### 4. Σε περίπτωση ακύρωσης εισιτηρίου σιδηροδρομικού ταξιδιού (ΤΡΑΙΝΟΣΕ)

Για την ακύρωση εισιτηρίων που έχουν εκδοθεί σε εισιτήριο σιδηροδρομικού τύπου RCT2, από φυσικά σημεία πώλησης της ΤΡΑΙΝΟΣΕ ισχύουν τα παρακάτω:

- (α) Έως και 48 ώρες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση της αμαξοστοιχίας εκδίδεται ονομαστικό κουπόνι το οποίο ισχύει για ένα χρόνο, για ένα ταξίδι και με αξία ίση με την ονομαστική αξία του αρχικού τίτλου μεταφοράς (αν η αξία του νέου τίτλου είναι μικρότερη από την αξία του κουπονιού, η διαφορά σε αξία ΔΕΝ επιστρέφεται).

μικρότερη από την αξία του κουπονιού, η διαφορά σε αξία ΔΕΝ επιστρέφεται).

(β) Από 48 ώρες έως και δύο ώρες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση της αμαξοστοιχίας εκδίδεται ονομαστικό κουπόνι το οποίο ισχύει για ένα χρόνο, για ένα ταξίδι και με αξία ίση με το 80% της ονομαστικής αξία του αρχικού τίτλου μεταφοράς (αν η αξία του νέου τίτλου είναι μικρότερη από την αξία του κουπονιού, η διαφορά σε αξία ΔΕΝ επιστρέφεται).

(γ) Λιγότερες από δύο ώρες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση της αμαξοστοιχίας εκδίδεται ονομαστικό κουπόνι το οποίο ισχύει για ένα χρόνο, για ένα ταξίδι και με αξία ίση με το 50% της ονομαστικής αξία του αρχικού τίτλου μεταφοράς (αν η αξία του νέου τίτλου είναι μικρότερη από την αξία του κουπονιού, η διαφορά σε αξία ΔΕΝ επιστρέφεται).

Για την ακύρωση εισιτηρίων, που έχουν εκδοθεί διαδικτυακά, μέσω ιστοσελίδας tickets.trainose.gr ή μέσω εφαρμογής κινητού τηλεφώνου, ισχύουν τα παρακάτω:

(α) Έως και 48 ώρες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση της αμαξοστοιχίας ο επιβάτης δικαιούται επιστροφή αντίτιμου ίση με την ονομαστική αξία του αρχικού τίτλου μεταφοράς.

(β) Από 48 ώρες έως και δύο ώρες πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση της αμαξοστοιχίας ο επιβάτης δικαιούται επιστροφή αντίτιμου ίση με το 80% της ονομαστικής αξίας του αρχικού τίτλου μεταφοράς.

(γ) Από δύο ώρες και μέχρι μια ώρα πριν την προγραμματισμένη αναχώρηση της αμαξοστοιχίας ο επιβάτης δικαιούται επιστροφή αντίτιμου ίση με το 50% της ονομαστικής αξίας του αρχικού τίτλου μεταφοράς.

(δ) Μετά την παρέλευση της μιας ώρας πριν την αναχώρηση της αμαξοστοιχίας από την αφετηρία του δρομοπολίγου δεν γίνεται επιστροφή αντίτιμου.





ΤΟ  
**ΠΡΩΤΟ**  
ΚΑΙ  
**ΜΟΝΑΔΙΚΟ**

---

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ, ΜΕ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗ ΣΤΙΣ Η.Π.Α. ΩΣ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ **FDA**. ΣΥΜΠΕΡΑΙΝΟΝΤΑΣ ΟΤΙ ΤΟ IQOS ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ.

---

Μάθε περισσότερα στο [iqos.com/epistimi](http://iqos.com/epistimi)

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΤΙΣ Η.Π.Α.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Ο FDA είναι ο επίσημος Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων στις ΗΠΑ. Θεωρείται παγκοσμίως ως μια από τις πιο αυστηρές Ρυθμιστικές Αρχές, που θέτει υψηλές προδιαγραφές στην αξιολόγηση των προϊόντων.

## ΒΑΣΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Η προστασία και η προαγωγή της δημόσιας υγείας.

## ΡΟΛΟΣ

Η ρύθμιση και η εποπτεία της ασφάλειας ενός μεγάλου εύρους προϊόντων ανθρώπινης χρήσης που κυκλοφορούν στην αμερικανική αγορά. Η ρύθμιση και η αδειοδότηση της κυκλοφορίας των Προϊόντων Καπνού ανήκει στις αρμοδιότητές του.

## ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



## Στα δίχτυα του κορωνοϊού η γυναικεία επιχειρηματικότητα

Η γυναικεία επιχειρηματικότητα είναι ένα από τα θύματα του κορωνοϊού και όσο επιστρέφει η οικονομία σε συνθήκες καραντίνας, ακόμη και όταν οι απαγορεύσεις δεν είναι γενικές, αλλιώς τοπικού επιπέδου, δεν υπάρχουν πολλά περιθώρια ανατροπής της κατάστασης, σύμφωνα με τον Σύνδεσμο Επιχειρηματιών Γυναικών Ελλάδος (ΣΕΓΕ).

Τα μηνύματα που δέχεται καθημερινά ο ΣΕΓΕ από τα μέλη του είναι άκρως ανησυχητικά και επιβεβαιώνουν τα ευρήματα των πρόσφατων ερευνών που διενήργησε ο σύνδεσμος για τις επιπτώσεις της πανδημίας. Παράλληλα αποτυπώνουν την κοινωνική και οικονομική απομόνωση, στην οποία οδηγούνται οι γυναίκες.

«Η οικονομική κρίση ρτυπά την πόρτα μας ακόμη πιο έντονα», επισημαίνει ο πρόεδρος του ΣΕΓΕ, Λίνα Τσαμπαμάση η οποία διαπιστώνει πως δεν πλαμβάνεται καμία μέριμνα για τη στήριξη των γυναικών που δραστηριοποιούνται στον επιχειρηματικό στίβο. «Οι γυναίκες επιχειρηματίες παθεύουν μόνες τους μέσα στα... κύματα του κορωνοϊού και δίνουν μάχη για να επιβιώσουν. Την ίδια ώρα η κυβέρνηση καταρτίζει σχέδιο δράσης υποστήριξης των επιχειρήσεων, όμως, δυστυχώς, για ακόμη μία φορά από τον σχεδιασμό απουσιάζει η πλήψη εξειδικευμένων μέτρων για τη στήριξη των γυναικών, αγνοώντας προφανώς πως η διάσταση των αναγκών των δύο φύλων στη χώρα μας είναι υπαρκτή», τονίζει.

Η πρόεδρος του ΣΕΓΕ εξηγεί για ποιο λόγο οι γυναίκες επιχειρηματίες μειονεκτούν σε σχέση με τους άνδρες συναδέθησαν τους, αλλιώς και σε σχέση με τους εργαζόμενους είτε είναι άνδρες είτε γυναίκες: «Κατά την περίοδο των κλειστών σχολείων και δομών πλικιωμένων όλοι οι εργοδοτούμενοι είχαν την επιθυμία της άδειας ειδικού σκοπού, η οποία ορθώς θεσμοθετήθηκε και εφαρμόστηκε. Την ίδια ώρα οι επιχειρηματίες –περιλαμβανομένων των επαγγελματιών χωρίς εργαζομένους ή με οιλιγάριθμο προσωπικό- όφειλαν να είναι παρόντες και να στηρίξουν την επιχειρηματία τους. Όφειλαν να μείνουν όρθιοι

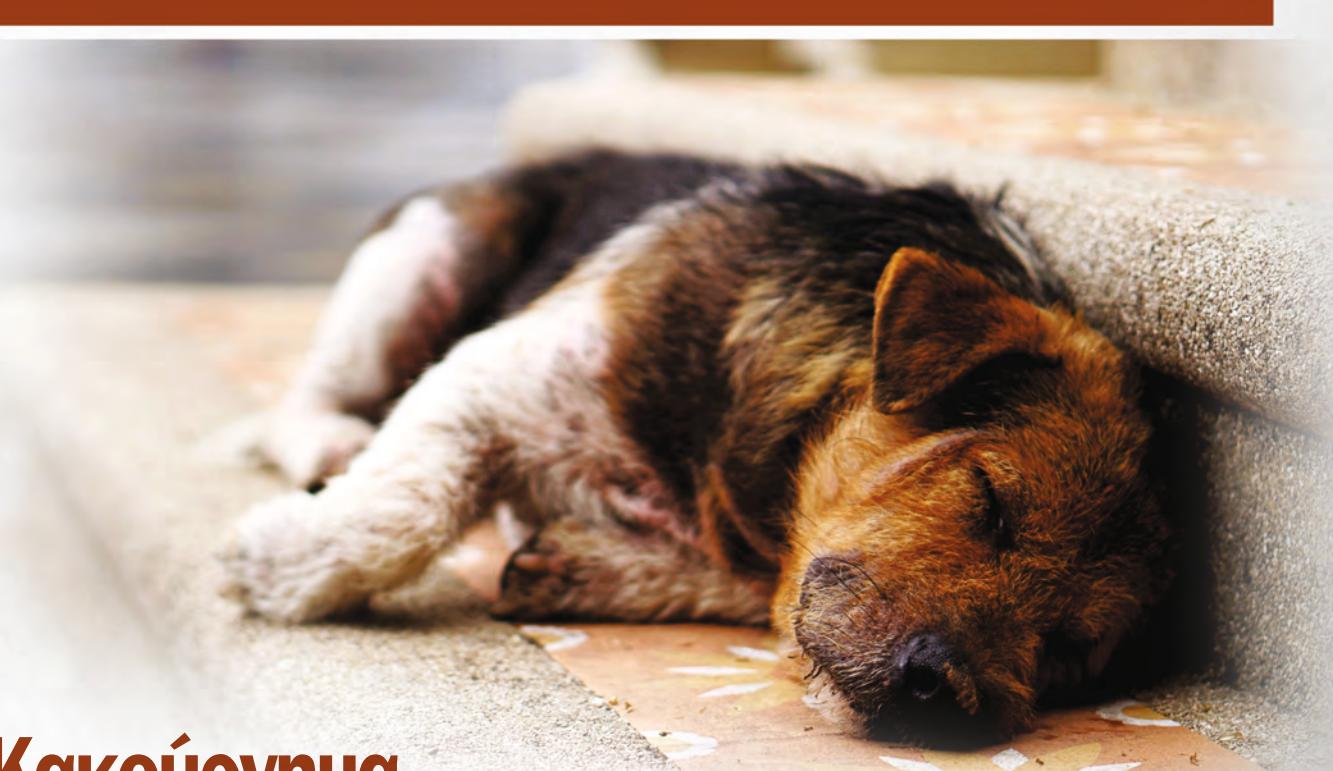
και πλειουργικοί. Είχαν, όμως, όλοι οι επιχειρηματίες τις ίδιες ευκαιρίες; Δυστυχώς όχι!», σημειώνει η κ. Λίνα Τσαμπαμάση και προσθέτει: «Οι γυναίκες επιχειρηματίες υποχρεώθηκαν να κλείσουν τις επιχειρήσεις τους ή να τις εγκαταλείψουν ακυβέρνητες πολύ πιο γρήγορα όταν έκλεισαν τα σχολεία και οι ανοιχτές δομές φύλαξης πλικιωμένων (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ). Ακόμη και όταν το πρώτο lockdown ολοκληρώθηκε η γυναίκα επιχειρηματίας αδυνατούσε να γυρίσει στην επιχειρησή της, καθώς σχολεία, ΚΔΑΠ, και δομές πλικιωμένων ήταν όλα κλειστά».

«Το φορτίο για την Ελληνίδα στο επιχειρείν είναι τεράστιο και διογκώνεται πλόγω της ανισοκατανομής ρόλων αλλιώς και των προβλημάτων που φέρνει μαζί της η πανδημία», σημειώνει ο πρόεδρος του ΣΕΓΕ επισημαίνοντας, παράλληλα, πως εξαιτίας του κορωνοϊού όλοι και περισσότερες γυναίκες περνούν στην ανεργία, καθώς έκλεισαν τις επιχειρήσεις τους ή βγήκαν εκτός της αγοράς εργασίας.

«Δεν βλέπουμε καμία μέριμνα να στηριχθούν οι γυναίκες ώστε να κρατήσουν ζωντανές τις επιχειρήσεις τους. Δεν υπάρχει κανένα μέτρο γι' αυτές που θα τις βοηθήσει να ενταχθούν ή να παραμείνουν στο επιχειρείν. Για παράδειγμα, δεν υπάρχει καμία πρόνοια για την αντιμετώπιση των ζητημάτων που θα προκύψουν από ένα ενδεχόμενο πουκέτο στα σχολεία. Δεν υπάρχει στήριξη για την επίβιση τέτοιων προβλημάτων της καθημερινότητας που είναι ικανά βάθιους οριστικά ταφόπλακα στο γυναικείο επιχειρείν», τονίζει η κ. Λ. Τσαμπαμάση.

Σύμφωνα με την πρόεδρο του ΣΕΓΕ, η φτωχοποίηση απειλεί ακόμη περισσότερο σήμερα τις γυναίκες επιχειρηματίες στη χώρα μας, καθώς η Ελλάδα «είναι πρώτη σε έλλειμμα ιοδητικών μεταξύ των δύο φύλων και τελευταία σε όλους τους δείκτες ενσωμάτωσης της γυναικείας στην οικονομία, σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Ισότητας των Φύλων και τα στοιχεία του Οκτωβρίου του 2020».

## NOMOΘΕΣΙΑ



# Κακούργημα ο βασανισμός ζώου

Την ανάδειξη σε κακούργημα εισηγείται η κατάθεση της τροποποίησης στη Βουλή για ζητήματα σοβαρής κακοποίησης των ζώων, στο πλαίσιο της προσπάθειας περαιτέρω προστασίας τους. Πιο συγκεκριμένα, κακούργημα με ποινή κάθειρξης έως και δέκα έτη θα έχει να αντιμετωπίσει όποιος βασανίσει ή προκαλέσει τον θάνατο ζώου.

Τον τελευταίο χρόνο ήρθαν στη δημοσιότητα πολλά περιστατικά άγριας κακοποίησης ζώων με απότελεσμα να επισπευστεί η πρόβλεψη αυτή της τροποποίησης. Η κακοποίηση ζώου παραμένει πλημμέλημα που επισύρει φυλάκιση το λιγότερο ενός έτους και χρηματική ποινή μέχρι 360 ημερήσιες μονάδες το ύψος της έκαστης εκ των οποίων ορίζεται από δέκα έως 50 ευρώ.

Ο φόρος ή ο βασανισμός εκτός από την ποινή κάθειρξης τιμωρούνται επίσης με χρηματική ποινή έως 500 ημερήσιες μονάδες, το ύψος της εκάστης των οποίων ορίζεται από 50 έως 100 ευρώ. Όσον αφορά τα έσοδα από τα πρόστιμα, αυτά εγγράφονται σε ειδικό προϋπολογισμό των δήμων και διατίθενται αποκλειστικά για τη δημιουργία και βελτίωση των δημοτικών καταφυγίων και κτηνιατρείων.

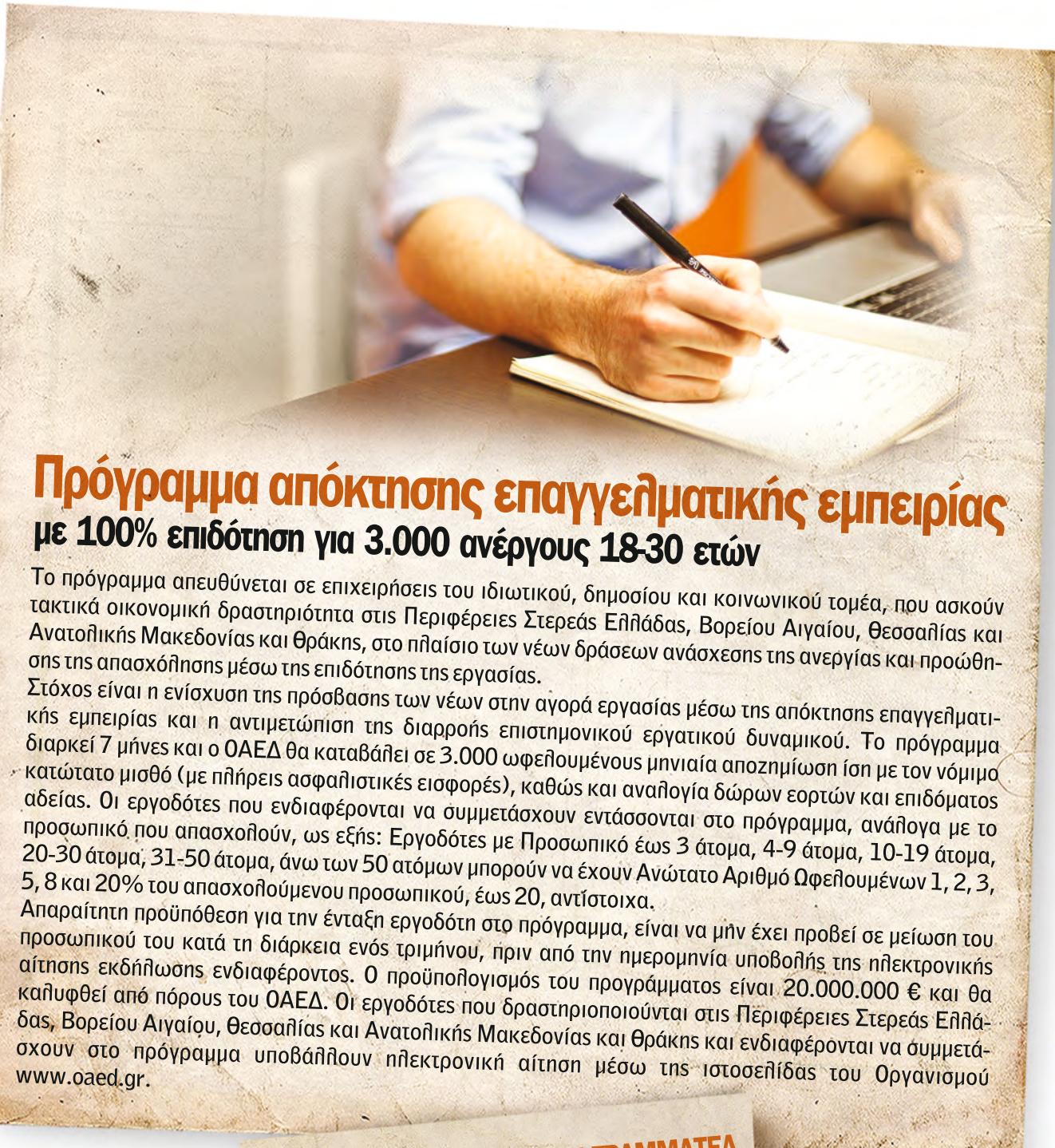
Με την τροποποίηση επανακαθορίζεται επίσης η

χρηματική ποινή που επιβάλλεται στους παραβάτες των διατάξεων σχετικά με τη μεταχείριση ζώων και ζώων συντροφιάς (εγκατάλειψη, εισαγωγή, εμπορία, αναπαραγωγή ακρωτηριασμένων σκύλων και συμμετοχή ακρωτηριασμένων ζώων σε εκθέσεις, κακοποίηση, βάναυση μεταχείριση, ευθανασία κ.π.).

Η εν πλάνω χρηματική ποινή ορίζεται μέχρι τριακόσιες εξήντα (360) ημερήσιες μονάδες, το ύψος των οποίων ορίζεται από δέκα (10) ως πενήντα (50) ευρώ κάθε μία, αντί από 5.000 έως 15.000 ευρώ που ισχύει σήμερα, πέραν της ποινής φυλάκισης του πλάκιστον ενός έτους που ήδη προβλέπεται.

Ρυθμίζονται, τέλος εκ νέου θέματα σχετικά με την αφαίρεση οριστικά των ζώων από τους παραβάτες της σχετικής για την προστασία αυτών νομοθεσίας και προβλέπεται ότι, προσωρινή αφαίρεση του ζώου πραγματοποιείται μόνο εφόσον ο ύποπτος ή ο κατηγορούμενος για τη μη διασφάλιση συνθηκών ευζωίας ή την κακοποίηση του κατοικιδίου του δημιώσει ότι, αναλαμβάνει το κόστος αποκατάστασης της υγείας του ζώου, την κτηνιατρική φροντίδα και τη διαβίωση αυτού. Σε περίπτωση μη καταβολής των απαιτούμενων κατά τα ανωτέρω ποσών, η προσωρινή αφαίρεση του ζώου μετατρέπεται σε οριστική.

## ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΔΤΙΩΣΗΣ



### Πρόγραμμα απόκτησης επαγγελματικής εμπειρίας με 100% επιδότηση για 3.000 ανέργους 18-30 ετών

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επιχειρήσεις του ιδιωτικού, δημοσίου και κοινωνικού τομέα, που ασκούν τακτικά οικονομική δραστηριότητα στις Περιφέρειες Στερεάς Ελλάδας, Βορείου Αιγαίου, Θεσσαλίας και Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, στο πλαίσιο των νέων δράσεων ανάσχεσης της ανεργίας και προώθησης της απασχόλησης μέσω της επιδότησης της εργασίας.

Στόχος είναι η ενίσχυση της πρόσβασης των νέων στην αγορά εργασίας μέσω της απόκτησης επαγγελματικής εμπειρίας και η αντιμετώπιση της διαρροής επιστημονικού εργατικού δυναμικού. Το πρόγραμμα διαρκεί 7 μήνες και ο ΟΑΕΔ θα καταβάλει σε 3.000 ωφελουμένους μηνιαία αποζημίωση ίση με τον νόμιμο κατώτατο μισθό (με πλήρεις ασφαλιστικές εισφορές), καθώς και αναλογία δώρων εορτών και επιδόματος αδείας. Οι εργοδότες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν εντάσσονται στο πρόγραμμα, ανάλογα με το προσωπικό που απασχολούν, ως εξής: Εργοδότες με Προσωπικό έως 3 άτομα, 4-9 άτομα, 10-19 άτομα, 5, 8 και 20% του απασχολούμενου προσωπικού, έως 20, αντίστοιχα.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ένταξη εργοδότη στο πρόγραμμα, είναι να μήν έχει προβεί σε μείωση του προσωπικού του κατά τη διάρκεια ενός τριμήνου, πριν από την ημερομηνία υποβολής της ηλεκτρονικής αίτησης εκδίπλωσης ενδιαφέροντος. Ο προϋπολογισμός του προγράμματος είναι 20.000.000 € και θα καλυφθεί από πόρους του ΟΑΕΔ. Οι εργοδότες που δραστηριοποιούνται στις Περιφέρειες Στερεάς Ελλάδας, Βορείου Αιγαίου, Θεσσαλίας και Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης και ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα υποβάλλουν ηλεκτρονική αίτηση μέσω της ιστοσελίδας του Οργανισμού [www.oaed.gr](http://www.oaed.gr).

### ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Άλλο ένα πρόγραμμα διαθέσιμο για επιχειρήσεις και ανέργους. Η επιδότηση αυτή τη φορά είναι 100% κάνοντας το πρόγραμμα αρκετά «θελήτικό» για το κοινό. Παρ' όλα αυτά βλέπουμε δυστυχώς ότι δεν καλύπτονται οι θέσεις στα προγράμματα εύκολα και πολλές φορές αυτά αποσύρονται χωρίς να έχουν αξιοποιηθεί στο έπακρο, παρά το γεγονός ότι συμφέρουν για όλες τις πλευρές. Αυτό

ίσως συμβαίνει πλόγω ελλιπούς ενημέρωσης τόσο από πλευράς επιχειρήσεων όσο και από πλευράς ανέργων. Ως εκ τούτου, καλό θα είναι να βελτιωθεί και πλίγο το κομμάτι της επικοινωνίας των προγραμμάτων.

**Νικόλαος Αρβανίτης**



Winston 100s

Winston 100s

Winston 100s

Winston 100s

WINSTON 100s  
20+1  
ΤΣΙΓΑΡΑ

4.00€

ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ



Αττική & Κορινθία:

### Εντοπισμός δύο παράνομων εργοστασίων τσιγάρων

Από τη Διεύθυνση Οικονομικής Αστυνομίας εντοπίστηκαν δύο παράνομα εργοστάσια επεξεργασίας καπνού και παρασκευής – συσκευασίας επώνυμων τσιγάρων, σε περιοχές της Κορινθίας και της Αττικής.

Για την υπόθεση συνελήφθησαν, μετά από οργανωμένες ταυτόχρονες αστυνομικές επιχειρήσεις σε Κορινθία και Αττική, (22) μέλη (10 ημεδαποί και 12 αλλοδαποί) της εγκληματικής οργάνωσης, που ήταν οργανώσαν τα εργοστάσια. Σε βάρος τους σχηματίστηκε δικογραφία για εγκληματική οργάνωση, πλαστογραφία και πλαθεμπορία βιομηχανοποιημένων καπνών, των οποίων οι δασμοί, φόροι και ποιπές επιβαρύνσεις που στερήθηκε το δημόσιο υπερβαίνουν τα (150.000) ευρώ.

Όπως πρόεκυψε από τη διερεύνηση της υπόθεσης, η εγκληματική οργάνωση, τουλάχιστον από το 2019, είχε εγκαταστήσει δύο (2) ξεχωριστά παράνομα εργοστάσια, σε αποθήκες σε περιοχές της Κορινθίας και της Αττικής, από τα οποία το ένα για επεξεργασία καπνού και το άλλο για παρασκευή και συσκευασία επώνυμων τσιγάρων.

Συνοπλικά, βρέθηκαν και κατασχέθηκαν:

- πλήρως εξοπλισμένη γραμμή επεξεργασίας καπνού,
- πλήρως εξοπλισμένη γραμμή παρασκευής – συσκευασίας τσιγάρων,
- (6.040.380) τεμάχια τσιγάρων,
- (33.330) κιλά επεξεργασμένου καπνού,
- τράκτορας, (2) επικαθίμενα, I.X.E. και I.X. δίκυκλο,
- χειροκίνητο παλετοφόρο, (2) κιλάρκ και (2) χειροκίνητα περονοφόρα,
- γεννήτρια παραγωγής πλεκτρικού ρεύματος,
- αυτοκίνητο αυνυψωτικό μποχάνημα φόρτωσης - εκφόρτωσης (κιλάρκ),
- κεντρική μονάδα υπολογιστή (CPU),
- (7) κινητά τηλέφωνα,
- (7.055) ευρώ και (3.660) λίτρα,
- πλήθος υπηκών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή και συσκευασία τσιγάρων,
- πλήθος χάρτινων αναπτυγμάτων και κιβωτίων με επιγραφές στην ελληνική, αγγλική, γερμανική και ισπανική γλώσσα.

Από τις κατασχεθείσες ποσότητες πλαθραίων καπνικών προϊόντων προκύπτει ότι οι δασμοί, φόροι και ποιπές επιβαρύνσεις που στερήθηκε το δημόσιο ανέρχονται στα (9.500.000) ευρώ.

#### Σέρρες: Σύλληψη πημεδαπού για πλαθεμπόριο καπνικών προϊόντων και κατοχή ναρκωτικών ουσιών

Η μεθοδική έρευνα και η κατάληπτη αξιοποίηση των στοιχείων που συνέλεξαν οι αστυνομικοί της Ομάδας Δίωξης Λαθρεμπορίου της Υποδιεύθυνσης Ασφάλειας Σερρών, είχαν ως αποτέλεσμα τον εντοπισμό ενός παράνομου εργαστηρίου επεξεργασίας και συσκευασίας πλαθραίων καπνικών ειδών. Ειδικότερα, συνελήφθη σε περιοχή των Σερρών, πημεδαπός άνδρας, για παραβάσεις της νομοθεσίας περί εξαρτησιογόνων ουσιών και του εθνικού τελωνειακού κώδικα.

Σε έρευνα που διενεργήθηκε στην οικία του πημεδαπού, εντοπίστηκε, ένας ειδικά διαμορφωμένος χώρος, όπου πραγματοποιούνταν επεξεργασία πλαθραίου καπνού και συσκευασία πλαθραίων τσιγάρων. Στο παράνομο αυτό εργαστήριο, βρέθηκαν και κατασχέθηκαν από τους αστυνομικούς:

- ποσότητα πλαθραίου καπνού, βάρους 27 κιλών και 862 γραμμαρίων,
- 120 συσκευασίες πλαθραίου καπνού, συνολικού βάρους 14 κιλών και 960 γραμμάριων,
- 900 αυτοσχέδια πλαθραία τσιγάρα,
- 17.000 άδειοι τσιγαροσωλήνες,
- εξοπλισμός κατεργασίας και παρασκευής καπνικών προϊόντων (2 μπχανήματα κοπής καπνού, 2 μπχανήματα γεμίσματος τσιγάρων, 1 πιστόλι αρωματισμού καπνού, 1 αεροσυμπιεστής για το πιστόλι, 1 μπετονιέρα για σπάσιμο καπνού, 1 πρέσα πίεσης καπνού και 2 zυγαρίες),
- 1 αποξηραμένο δενδρύλλιο κάνναβης ύψους 1 μέτρου,
- ποσότητα κάνναβης βάρους 110 γραμμαρίων,
- ποσότητα φυτικών αποσπασμάτων κάνναβης βάρους 60 γραμμαρίων,
- και διάφορα αρωματικά έλαια που χρησιμοποιούνται, συνολικής ποσότητας 6 λίτρων και 100 ml.

## ΥΓΕΙΑ



# Διάλογος για τη μείωση της βλάβης από το κάπνισμα

Μια μερίδα επιστημόνων επισημαίνει πως οι στρατηγικές ελέγχου του καπνίσματος θα πρέπει να αναθεωρηθούν ώστε να συμπεριλαμβάνουν τη μείωση της βλάβης μέσω της χρήσης εναλλακτικών δυνητικά χαμηλότερου κινδύνου προϊόντων, συμπληρωματικά στα ήδη υπάρχοντα παραδοσιακά μέτρα διακοπής και πρόληψης του καπνίσματος.

Μία τέτοια προσέγγιση θα μπορούσε να βοηθήσει εκείνους τους καπνίζοντες που για διάφορους λόγους αδυνατούν να κόψουν το κάπνισμα. Η ομάδα αυτή καπνιστών δεν θα πρέπει να αγνοείται από τις πολιτικές ελέγχου του καπνίσματος. Για πολλούς καπνιστές που αποτυγχάνουν επανειλημμένως να διακόψουν το κάπνισμα, η μετάβαση σε πλιγότερο επιβλητική προϊόντα θα έχει ευνοϊκά αποτελέσματα, καθώς θα περιορίσουν σημαντικά την έκθεσή τους στα υψηλά επίπεδα των τοξικών ουσιών του τσιγάρου. Σε ανάλογο πλαίσιο μπορούν να ενταχτούν και οι καπνίζοντες που δεν επιθυμούν να διακόψουν.

Η εν πλάγιω συζήτηση αποτελεί ακόμη πεδίο σημαντικής αντιπαράθεσης από ορισμένους βασικούς φορείς, συμπεριλαμβανομένων πολιτικών και ρυθμιστικών οργάνων. Είναι αναγκαίο επομένως να βρεθεί ένας δημιουργικός ενός πλαισίου εποικοδομητικού διαλόγου προκειμένου να συζητηθούν οι σχετικές ανησυχίες και προκλήσεις.

Για το θέμα αυτό της μείωσης της βλάβης από το κάπνισμα δημιουργήθηκε πρόσφατα μια νέα Διεθνής Επιστημονική Εταιρεία μετά από πρωτοβουλία Ελλήνων γιατρών, στόχος της οποίας είναι να προάγει τον επιστημονικό διάλογο και να συμβάλλει στη δημιουργία μιας νέας προσέγγισης για τη διαχείριση του καπνίσματος. Οι εργασίες της Διεθνούς Εταιρείας θα εστιάσουν σε πυλώνες όπως τα συμπεριφορικά ζητήματα σχετικά με τους καπνιστές, οι συστάσεις για τον σχεδιασμό πολιτικών υγείας και η θέσπιση ενός διαιλόγου με ειδικούς στον σχεδιασμό πολιτικών και ρυθμιστικά όργανα σε διεθνές, ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο.

«Οι άνθρωποι που καπνίζουν εκθλαμβάνουν ως μειονέκτημα -σε παγκόσμιο επίπεδο- την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας. Θεωρούν το κάπνισμα ως life style, θεωρώντας πως δεν χρειάζονται υποστήριξη για τη διακοπή του, αλλά διαφορετική προσέγγιση ζωής. Ωστόσο, αγνοούμε τις εναλλακτικές προσεγγίσεις που εξασφαλίζουν διακοπή του συμβατικού τσιγάρου», αναφέρει ο ερευνητής στο Πανεπιστήμιο Πατρών και της Δυτικής Αττικής, κ. Κωνσταντίνος Φαρσαλινός. «Η σωστή ενημέρωση είναι το κύριο εργαλείο για τους σημερινούς καπνιστές», όπως υποστηρίζει ο ίδιος.

## ΕΚΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Χαιρετώ όλους τους συναδέλφους και όλους στο Tobacco Consulting. Διαθέτω επιχείρηση ψιλικών και αναρωτιέμαι, τώρα με τα μέτρα και την απαγόρευση μετακινήσεων, ποια βεβαίωση πρέπει να δώσω στους εργαζομένους μου;

Μανώλης, Τριανδρία

Καλημέρα Μανώλη!

Οι εργοδότες του ιδιωτικού τομέα, όσον αφορά στις μετακινήσεις των εργαζομένων τους έχουν δύο εναλλακτικές επιλογές ως προς τις βεβαιώσεις που θα χορηγούν:

- α) χειρόγραφη βεβαίωση τύπου Α (εκτύπωση από το [forma.gov.gr](http://forma.gov.gr)), συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη από τον εργοδότη, με φυσική σφραγίδα αυτού, που θα παρέχεται με ευθύνη του υπογράφοντος ή
- β) βεβαίωση άδειας κυκλοφορίας από το Π.Σ. ΕΡΓΑΝΗ.

Γεια σας! Γνωρίζω πως έχει δρομολογηθεί η απόσυρση των ταμειακών μηχανών, αλλά επειδή οι ημερομηνίες έχουν μεταβληθεί πολλές φορές, τι ισχύει αυτή τη στιγμή;

Μαρία, Έδεσσα

Γεια σου Μαρία!

Καθώς δεν γνωρίζουμε τι ταμειακή μηχανή έχεις, σου παραθέτουμε το Δεδτίο Τύπου όπως δημοσιεύτηκε, σχετικά με την παράταση απόσυρσης για κάποια είδη ταμειακών μηχανών.

«Παρατείνεται μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2020 η προθεσμία για την απόσυρση των ταμειακών μηχανών, που δεν μπορούν να συνδεθούν online με την ΑΑΔΕ, καθώς και η προθεσμία για την αναβάθμιση των τεχνικών προδιαγραφών των ΦΗΜ.

Η παράταση των προθεσμιών κρίθηκε απαραίτητη, πλόγω τόσο των συνθηκών της πανδημίας, όσο και για να εναρμονιστεί η προθεσμία με τον χρόνο έναρξης της υποχρεωτικής διαβίβασης στην πλατφόρμα των πλεκτρονικών βιβλίων – myDATA. Με την οδικότητά του πλάνου απόσυρσης ή αναβάθμισης, το σύνολο των ταμειακών μηχανών των επιχειρήσεων θα είναι σε θέση να συνδεθούν online με την ΑΑΔΕ.

Διευκρινίζεται ότι η ειδική προθεσμία, που έθεσε ο ν. 4174/2013 για απόσυρση χωρίς κυρώσεις παθητέρων μοντέλων ΦΗΜ, που έπρεπε να είχαν ήδη αποσυρθεί βάσει της ΠΟΔ.1196/2017, δεν αλλάζει και παραμένει η 30ή Νοεμβρίου 2020.»

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

## ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΟΔΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



### Μου αρέσει πολύ το επάγγελμα και δε θα το άλλαζα!

**Μαρία Μίσιου**  
Περίπτερο / Κέντρο

Το περίπτερο είναι στην ιδιοκτησία μου εδώ και εννιά χρόνια. Στην επιχείρηση απασχολούνται τρία άτομα και το ωράριο υπό κανονικές συνθήκες είναι 8 το πρωί με 12 το βράδυ, ωστόσο αυτό μπορεί να αλλάζει. Είμαι πολύ ευχαριστημένη από το επάγγελμά μου και δε θα το άλλαζα, μου αρέσει πολύ, σε διαφορετική περίπτωση θα έκανα κάτι αλλιό. Ένας νέος που έχει θέληση για δουλειά, θα προοδεύσει σε όποιον κλάδο κι αν επιλέξει να ασχοληθεί. Ο δικός μας κλάδος απαιτεί και κάποιες γνώσεις πάνω στο αντικείμενο και σε όσα διαδραματίζονται, όπως φυσικά και αγάπη. Δυστυχώς το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας είναι ότι είμαστε ξεχασμένοι και δεν υπάρχει ιδιαίτερη μέριμνα για τα δικά μας συμφέροντα. Εφόσον δεν είναι υποχρεωτικό, δεν χρησιμοποιώ POS στο περίπτερό μου. Τέλος, το γεγονός ότι έχουμε τρεις ανθρώπους του κλάδου μας εκπλεγμένους είναι θετικό και καλό.

### Δύσκολο να βρεις σωστό προσωπικό και να είσαι σωστός εργοδότης!

**Γεωργία Ζήση**  
Κατάστημα Ψιλικών / Κέντρο

Ιδιοκτήτρια του καταστήματος ψιλικών είμαι εγώ και πλέον έχω δύο σημεία, το ένα τέσσερα χρόνια και το άλλο ένα χρόνο. Συνολικά απασχολούμε και στα δύο καταστήματα 22 άτομα, τα οποία είναι μοιρασμένα στα σημεία. Το ένα κατάστημα είναι 24ωρο και το άλλο λειτουργεί 6 το πρωί με 11 το βράδυ. Είμαι ικανοποιημένη από το επάγγελμά μου και η αλήθεια είναι ότι δε θα το άλλαζα. Ωστόσο, με τις παρούσες συνθήκες, δε θα πρότεινα σε έναν νέο να ασχοληθεί. Ισως αν επιστρέψουμε σε κάποια «κανονικότητα», τότε να πω σε κάποιον να το δοκιμάσει! Νομίζω αυτό που είναι δύσκολο πλέον είναι να βρεις το σωστό προσωπικό που θα κάνει καλά τη δουλειά του και παράλληλα θα είσαι και εσύ σωστός σαν εργοδότης. Χρησιμοποιούμε POS καθώς είναι υποχρεωτικό, αν δεν ήταν, θα παίρναμε την απόφαση ανάλογα με το αν το ήθελαν οι πελάτες. Δεν γνωρίζω πολλά πράγματα δυστυχώς για την εκπλογή των μελών μας στο Ε.Ε.Θ., μάλισταν πρέπει να ενημερωθώ!

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



### Τέσσερις δράσεις για επιστροφή χρημάτων από τις πλαστικές σακούλες

Προσπάθεια για επιβράβευση και ενθάρρυνση προς τους πολίτες μέσω της αξιοποίησης των τελών της πλαστικής σακούλας εξετάζεται από το Υπουργείο Ενέργειας και Περιβάλλοντος.

Τα τέλη της πλαστικής σακούλας για τα έτη 2018, 2019 και το πρώτο τρίμηνο του 2020 ανέρχονται συνολικά στα 27 εκατομμύρια ευρώ (βάσει των στοιχείων της Α.Α.Δ.Ε.), εκ των οπίσιων μέχρι σήμερα έχουν αποδοθεί στον Εθνικό Οργανισμό Ανακύκλωσης (ΕΟΑΝ) τα 19,7 εκατομμύρια ευρώ.

Οι δράσεις που θα προταθούν προς χρηματοδότηση είναι:

**1. Διανομή στους πολίτες επαναχρησιμοποιούμενων ειδών.** Περίπου το 60% του τέλους θα διατεθεί για να διανεμηθούν:

- 3.500.000 πάνινες τσάντες για ψώνια που θα φτάσουν σε κάθε νοικοκυρίο της χώρας,
- 1.000.000 επαναχρησιμοποιούμενα ποτήρια.

Με τη δωρεάν διανομή αυτών των επαναχρησιμοποιούμενων ειδών το Υπουργείο ελπίζει να παρακινήσει τους πολίτες να αποδιάχουν συνήθειες, να εγκαταθίσουν τη χρήση καθημερινών πλαστικών μιας χρήσης και να εξοικειωθούν με υπικά που είναι φιλικά στο περιβάλλον.

**2. Κιληρώσεις με πλούσια δώρα για όσους δεν χρησιμοποιούν πλαστικές σακούλες με τις αγορές τους.**

Σε πρώτη φάση θα κιληρωθούν έξι ηλεκτρικά αυτοκίνητα, 30 ηλεκτρικά σκούτερ και 60 ποδήλατα/πατίνια για όσους πολίτες με τις αγορές τους δεν χρησιμοποιούν πλαστικές σακούλες. Οι πολίτες θα υποβάλλουν τις αποδείξεις των αγορών τους σε ειδική πλατφόρμα του ΕΟΑΝ και θα αποκτούν δικαίωμα συμμετοχής στην κιλήρωση.

**3. Καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των πολιτών για την ανακύκλωση και τον περιορισμό της χρήσης των πλαστικών μιας χρήσης.** Περίπου το 30% του ανταποδοτικού τέλους θα διατεθεί σε αυτή τη μεγάλη εκστρατεία που θα έχει ως επιμέρους στόχους ενημέρωσης:

- a) τη διαθογή αποβλήτων σε τέσσερα ρεύματα, β) τη χρήση του καφέ κάδου για απόβλητα τροφίμων, γ) τον περαιτέρω περιορισμό της πλαστικής σακούλας, δ) την κατάργηση ορισμένων καθημερινών πλαστικών μιας χρήσης.

**4. Χρηματοδότηση περιβαλλοντικών δράσεων.** Περίπου το 10% του ανταποδοτικού τέλους θα διατεθεί σε πιλοτικά προγράμματα ανακύκλωσης και άλλες καίριες δράσεις για το περιβάλλον, όπως δενδροφυτεύσεις.

Ειδικά για την πάνινη τσάντα που θα διανεμηθεί σε όλα τα νοικοκυριά της χώρας σημειώνεται ότι θα αξιοποιηθεί το σχέδιο που είχε φτιάξει το 2018 η διεθνούς φήμις Ελληνίδα σχεδιάστρια μόδας κ. Σίλια Κριθαριώτη.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



### Αναβάθμιση από τη Moody's για την Ελλάδα

Μια ευχάριστη έκπληξη επιφύλασσε ο οίκος αξιολόγησης Moody's για την Ελλάδα, με την αναβάθμιση της πιστοποιητικής αξιολόγησης της χώρας από B1 στη βαθμίδα Ba3 με σταθερές προοπτικές.

Όπως αναφέρει ο οίκος αξιολόγησης, η κίνηση αυτή οφείλεται στους εξής παράγοντες:

**1.** Οι συνεχιζόμενες μεταρρυθμίσεις υποστηρίζουν μία βελτίωση της θεσμικής ισχύος και έχουν ήδη επιφέρει απτή πρόοδο σε τομείς συμπεριλαμβανομένης της φορολογικής διοίκησης, της συμμόρφωσης και της καταπολέμησης της διαφθοράς. Κατά την άποψη του οίκου, ο κίνδυνος αναστροφής αυτών των σημαντικών βελτιώσεων είναι χαμηλός.

**2.** Οι προοπτικές ανάπτυξης της χώρας τα επόμενα χρόνια είναι θετικές παρά τις αρνητικές βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας, ιδίως στον τομέα του τουρισμού. Η οικονομία της Ελλάδας θα ωφεληθεί από τις συνεχείς προσπάθειες για βελτίωση

του επενδυτικού κλίματος σε συνδυασμό με τις εισροές των ποιητικών ευρωπαϊκών κεφαλαίων από το Ταμείο Ανάκαμψης. Οι ευνοϊκές προοπτικές ανάπτυξης, σε συνδυασμό με την επιστροφή σε μια συνετή δημοσιονομική θέση, θα οδηγήσουν σε σταδιακή αντιστροφή της τάσης του δημόσιου χρέους. Επιπλέον, η Ελλάδα επωφελείται από την ποιητική δομή του χρέους και τις χαμηλές αποδόσεις.

Η αξιολόγηση του οίκου προσθέτει επίσης ότι θα χρειαστεί κάποιος χρόνος μέχρι ότου οι τα οφέλη να γίνουν ορατά και τονίζει ότι παρά τις θετικές εξελίξεις συνείζει να υπάρχει η απαίτηση για ισχυρές δράσεις ώστε να βελτιωθούν οι αδυναμίες της χώρας.

Η αναβάθμιση αυτή έγινε δεκτή ως απόδειξη εμπιστοσύνης από τον αρμόδιο υπουργό και τον πρωθυπουργό της χώρας, ιδιαίτερα εν μέσω της δύσκολης περιόδους της πανδημίας του κορωνοϊού και από έναν αυστηρό οίκο αξιολόγησης.

## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



### Ανοχή και χρόνος προσαρμογής από την Α.Α.Δ.Ε.

Για το 2021 εξετάζεται από το οικονομικό επιτελείο η πιθανότητα κύρωσης προστίμων μόνο για τη μη διαβίβαση των τιμολογίων εσόδων. Καθώς η επόμενη χρονιά θεωρείται έτος περισσότερο πιλοτικής εφαρμογής όσον αφορά τα ηλεκτρονικά τιμολόγια, αναμένεται να υπάρχει αυτή η ανοχή εκ μέρους της Α.Α.Δ.Ε.

Μέχρι τα τέλη του Οκτωβρίου η πλατφόρμα myDATA είχε ήδη υποδεχθεί περίπου 1.000 λογιστές ή επιχειρήσεις και πάνω από 120.000 παραστατικά μέσω των ERP προγραμμάτων αθλήτικας καταχώρησης η οποία χρησιμοποιείται για μικρές επιχειρήσεις με χαμηλούς τζίρους. Ο Διοικητής της Α.Α.Δ.Ε., κ. Γιώργος Πιτσιλής, σε διαδικτυακή εκδήλωση ανέφερε ότι σίγουρα θα προκύψουν προβλήματα στην όλη διαδικασία και για τον λόγο αυτό θα παραμείνουν σε συνεχή επικοινωνία με τους φορείς της αγοράς.

Πάνω στην ίδια βάση και την ίδια πλατφόρμα θα κτιστεί η απλοποίηση των φορολογικών υποχρεώσεων μέσω προ-συμπλήρωσης δηλώσεων ενώ επίσης από την επόμενη χρονιά θα δουλέψουν και τα ηλεκτρονικά δεδηλώσεις αποστολής. Ο Διοικητής πρόσθεσε επίσης ότι, προωθείται η πλειτουργιά μιας ηλεκτρονικής εφαρμογής για ηλεκτρονικά ραντεβού, η οποία θα ξεκινήσει από τις επειγκτικές υπηρεσίες και μετά θα επεκταθεί και στις υπόλοιπες υπηρεσίες της Α.Α.Δ.Ε.

«Ανοχή και χρόνος» λοιπόν απαιτείται για το μεγάλο αυτό έργο, κάτιο το οποίο αφορά μάλισταν εκατέρωθεν πλευρές, δηλαδή και τις επιχειρήσεις και τους λογιστές αθλήτικας και την ίδια την πλατφόρμα και την Α.Α.Δ.Ε.

Όπως ανέφερε αναθυτικά ο κ. Πιτσιλής «το 2020 είναι έτος εκπαίδευσης, το 2021 είναι έτος ανοχής, τι σημαίνει αυτό; Η Α.1138/2020 και το άρθρο 15α του 4174/2013 δεν προβλέπει σήμερα κυρώσεις. Αυτό είναι κάτιο που θα έρθει. Το 2021 ως Α.Α.Δ.Ε. έχουμε εισηγηθεί στην πολιτική ηγεσία να υπάρχει υποχρέωση διαβίβασης και στην ουσία κυρώσεις μόνο για τη μη διαβίβαση. Όχι για την ανακριβή διαβίβαση και όχι για την εκπρόθεσμη. Θα υπάρχουν επιχειρήσεις τον Ιανουάριο που δεν θα είναι έτοιμες; Η απάντηση είναι ναι. Άμα πάμε και πούμε το 2021 ως έτος πιλοτικό, το πιλοτικό να ξέρετε σημαίνει: όχι κυρώσεις. Σημαίνει τι, ότι ένα μικρό ποσοστό θα συμμετέχει σε αυτή τη διαδικασία της εκπαίδευσης γιατί σίγουρα το 2020 και το 2021 τέτοια έτη θα είναι, απλά στο 2021 εάν δεν μπει η κύρωση της μη διαβίβασης δηλαδή εάν κάποιος δεν στείλει καθόλου έως την υποβολή της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος που θα έρθει το 2022, στην ουσία θα έχουμε ένα χαμένο έτος, και οι περισσότερες επιχειρήσεις θα έρθουν στο τέλος του 2021 να ρωτάνε τι είναι το myData.»

**Αθανάσιος Ζήσης**  
Οικονομολόγος

**Αργύριος Λαγουριώτης**  
Φοροτεχνικός

## Επίδομα 800 ευρώ: Πότε θα γίνουν οι δηλώσεις στην ΕΡΓΑΝΗ Πότε θα αρχίσουν οι πληρωμές

Την Κυριακή, 15 Νοεμβρίου 2020 άνοιξε η πλατφόρμα του συστήματος ΕΡΓΑΝΗ για την υποβολή δηλώσεων για τους εργαζόμενους που θα τεθούν σε αναστολή τον Μάρτιο Νοέμβριο.

Οι πληρωμές των ειδικών αποζημιώσεων από 587 έως 800 ευρώ θα πραγματοποιηθούν σταδιακά από τις 27 Νοεμβρίου έως το τέλος Δεκεμβρίου.

Οι πληττόμενες επιχειρήσεις βάσει Κ.Α.Δ. υποβάλλουν υπεύθυνες δηλώσεις για την αναστολή συμβάσεων εργασίας εργαζομένων τους από 15/11/2020 έως και τις 7/12/2020. Σε αυτό το χρονικό διάστημα θα επιτρέπονται και οι ορθές επαναθήψεις υποβολής υπεύθυνων δηλώσεων.

Αντίστοιχα, οι εργαζόμενοι θα υποβάλλουν υπεύθυνες δηλώσεις στο ίδιο ανωτέρω διάστημα, δηλαδή από 15/11/2020 έως και τις 7/12/2020 στις περιπτώσεις που τίθενται για πρώτη φορά οι συμβάσεις εργασίας τους σε αναστολή, ανεξαρτήτως προσώπου εργοδότη.

### Οι ημερομηνίες για δηλώσεις και πληρωμές

1. Δηλώσεις εργοδοτών - εργαζομένων σε επιχειρήσεις κλειστές με κρατική εντολή: Από 15 Νοεμβρίου έως 24 Νοεμβρίου

Πληρωμές εργαζομένων σε επιχειρήσεις κλειστές με κρατική εντολή: Από 27 Νοεμβρίου έως 3 Δεκεμβρίου

2. Δηλώσεις εργοδοτών - εργαζομένων σε επιχειρήσεις ανοικτές - πληττόμενες: Από 15 Νοεμβρίου έως 7 Δεκεμβρίου

Πληρωμές εργαζομένων σε επιχειρήσεις ανοικτές - πληττόμενες: Από τις 7 Δεκεμβρίου και μετά.

### Τα ποσά που θα πλάβουν οι δικαιούχοι

Για τον Νοέμβριο, το επίδομα για τους εργαζόμενους που θα δηλωθούν σε αναστολή, θα υπολογισθεί αναλογικά με τις ημερολογιακές ημέρες της αναστολής

επί του ποσού των 800 ευρώ, αντί των 534 ευρώ. Το μέτρο καλύπτει όλους τους εργαζόμενους που έχουν προστιθεί μέχρι και τις 4 Νοεμβρίου.

Ειδικά σε αυτή την καραντίνα και οι ανοιχτές, αλλά πληττόμενες επιχειρήσεις βάσει Κ.Α.Δ., που βάζουν σε αναστολή μισθωτούς τους, αναμένεται να ακολουθήσουν τις ημερομηνίες των τοπικών ή του εθνικού lockdown.

Έτσι, οι ανοιχτές επιχειρήσεις που θα θεωρηθούν πληττόμενες βάσει της διευρυμένης ηίστας Κ.Α.Δ. του Απριλίου δεν θα δηλώνουν πιθανότατα αναστολές από 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου αλλά:

- Στη Θεσσαλονίκη, τις Σέρρες κ.λπ. θα μπορούν να δηλώνουν σε αναστολή εργαζομένους τους από 3 Νοεμβρίου.
- Στην Αθήνα και στην υπόλοιπη Ελλάδα, όπου το lockdown επιβλήθηκε από το περασμένο Σάββατο, θα μπορούν να δηλώνουν σε αναστολή εργαζομένους τους από 7 Νοεμβρίου.

Η αποζημίωση ειδικού σκοπού θα υπολογιστεί αναλογικά με βάση τις ημερολογιακές (και όχι τις εργάσιμες) ημέρες της αναστολής και με ποσό αναφοράς τα 26,66 ευρώ ανά ημερολογιακή ημέρα αναστολής.

### Καταβολή Δώρου Χριστουγέννων

Αναφορικά με το δώρο Χριστουγέννων, το οποίο θα πρέπει να καταβληθεί από τους εργοδότες από 21 έως και 31 Δεκεμβρίου, το κράτος- όπως έγινε και με το δώρο Πάσχα- θα καταβάλει στις επιχειρήσεις την αναλογία που του αντιστοιχεί για το χρονικό διάστημα που οι εργαζόμενοι είχαν τεθεί σε αναστολή, υπολογιζόμενη όμως επί του ύψους των 534 ευρώ και όχι επί του ονομαστικού μισθού του εργαζόμενου. Οι εργοδότες θα καταβάλλουν το συνολικό ποσό του δώρου και στη συνέχεια θα πλάβουν τις σχετικές επιστροφές από το κράτος.

## ΕΡΕΥΝΑ



### Έως και 20 εκατοστά πιο κοντά τα παιδιά με κακή διατροφή

Σύμφωνα με μία μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Lancet, η κακή διατροφή στα παιδιά σχολικής ηλικίας μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του ύψους κατά μέσο όρο 20 εκατοστά μεταξύ των ψηλότερων και κοντύτερων εθνών. Η μελέτη αναφέρει ότι το 2019 τα ψηλότερα αγόρια ηλικίας 19 ετών ζούσαν στις Κάτω Χώρες, ύψους 183,8 εκατοστών, και τα πιο κοντά στο Ανατολικό Τιμόρ, ύψους 160,1 εκατοστών.

Οι ερευνητές, υποστηρίζουν ότι η παρακολούθηση των αιλιγάγων στο ύψος και το βάρος των παιδιών σε οιλόκληρο τον κόσμο στο πέρασμα του χρόνου είναι σημαντική καθώς μπορεί να αντικατοπτρίσει την ποιότητα της διατροφής που διατίθεται και το πόσο υγιή είναι τα περιβάλλοντα για τους νέους.

Η ομάδα ανέλισε δεδομένα από περισσότερα από 65 εκατομμύρια παιδιά και εφήβους ηλικίας 5 έως 19 ετών από περισσότερες από 2.000 μελέτες μεταξύ 1985 και 2019. Διαπίστωσε ότι το 2019, κατά μέσο όρο, τα παιδιά και οι έφηβοι στη Βορειοδυτική και κεντρική Ευρώπη (π.χ. εκείνα στις Κάτω Χώρες και το Μαυροβούνιο) ήταν τα ψηλότερα στον κόσμο.

Αντίθετα, οι 19χρονοι από τη Νότια και Νοτιοανατολική Ασία, τη Λατινική Αμερική και την Ανατολική Αφρική ήταν κατά μέσο όρο οι πιο κοντοί. Η ανάλυση έδειξε επίσης ότι το 2019:

- Κατά μέσο όρο, τα 19χρονα αγόρια στο Λάσ είχαν το ίδιο ύψος (162,8 εκατοστά) με τα αγόρια 13 ετών των Κάτω Χωρών.
- Τα 19χρονα κορίτσια στη Γουατεμάλα, το Μπαγκλαντές, το Νεπάλ και το Ανατολικό Τιμόρ είχαν το ίδιο μέσο ύψος με τα κορίτσια στις Κάτω Χώρες που ήταν 11 ετών (περίπου 152 εκατ.).

- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, τα 19χρονα αγόρια είχαν μέσο ύψος 178,2 εκατοστά και τα κορίτσια 163,9 εκατ.
- Οι μεγαλύτερες βελτιώσεις στο μέσο ύψος για τα παιδιά τα τελευταία 35 χρόνια παρατηρήθηκαν στην Κίνα και τη Νότια Κορέα.
- Ωστόσο, σε πολλές χώρες στην υποσαχάρια Αφρική, το μέσο ύψος παρέμεινε αμετάβλητο ή μειωνόταν από το 1985.

Η μελέτη εξέτασε επίσης τον Δείκτη Mázas Σώματος των παιδιών, ένα μέτρο που βοηθά να δείξει εάν ένα άτομο έχει υγιές βάρος σε σχέση με το ύψος του. Οι ερευνητές εντόπισαν ότι οι έφηβοι με το μεγαλύτερο ΔΜΣ ζούσαν στα νησιά του Ειρηνικού, τη Μέση Ανατολή, τις Η.Π.Α. και τη Νέα Ζηλανδία. Αντίθετα, οι 19χρονοι με το χαμηλότερο ΔΜΣ ζούσαν στις χώρες της Νότιας Ασίας όπως η Ινδία και το Μπαγκλαντές. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι η διαφορά μεταξύ των χωρών με τους χαμηλότερους και υψηλότερους ΔΜΣ στη μελέτη ήταν ισοδύναμη με περίπου 25 κιλά. Παράλληλα, σε ορισμένες χώρες τα παιδιά έφταναν σε ένα υγιές ΔΜΣ στην ηλικία των πέντε ετών, αιλή ήταν πιθανό να γίνουν υπέρβαρα ήταν 19.

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν ότι η γενετική παίζει σημαντικό ρόλο στο ύψος και το βάρος των παιδιών. Ωστόσο, σε ότι αφορά στην υγεία οιλόκληρων πληθυσμών, η διατροφή και το περιβάλλον είναι βασικά στοιχεία. Υποστηρίζουν επίσης ότι οι παγκόσμιες πολιτικές για τη διατροφή επικεντρώνονται σε μεγάλο βαθμό σε άτομα κάτω των 5 ετών, αιλή η επιμένουν ότι η μελέτη τους δείχνει ότι πρέπει να δοθεί περισσότερη προσοχή στα μοτίβα ανάπτυξης των μεγαλύτερων παιδιών.



### Αναστασία Δ. Κόκκαλη

Κλινικός Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D.  
Μέλος του Πλανελήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων  
British Dietetic Association  
[anaskokkali@gmail.com](mailto:anaskokkali@gmail.com)  
[www.kokkalidiet.gr](http://www.kokkalidiet.gr)



## Zάχαρη

Λευκή, Καστανή και Ακατέργαστη Ζάχαρη... Στη διατροφή μας χρησιμοποιείται με πάρα πολλούς τρόπους: αυτούσια στον καφέ, στο τσάι, στο γάλα, σε πλήθος αναψυκτικά και ποτά, σε όλα τα είδη της zαχαροπλαστικής, στη σοκολάτα, στις καραμέλες, στα παγωτά, σε αμέτρητα μαγειρικά παρασκευάσματα, σε σάλτσες και γλυκά, σε μεγάλη ποικιλία κονσερβών φρούτων και ετοίμων φαγητών, σε παρασκευάσματα δημητριακών για πρωινό, σε μπισκότα, έτοιμα κατεψυγμένα γεύματα ακόμα και σε φάρμακα.

Η επιστημονική της ονομασία είναι σακχαρόζη (C12H22O11) που είναι φυσικό προϊόν και περιέχεται σε πολλά φυτά. Εξάγεται όμως, βιομηχανικά, από zαχαροκάλαμο, zαχαρότευτη, σφένδαμνο, κριθάρι, σόργο, άγρια xουρμαδιά, φοίνικα της Παλμύρας, φοίνικα τόντυ, κοκκοφοίνικα, zαχαροφοίνικα, και ως zαχαρούχος xυμός από τη γιουβαία και νύπα. Η επεξεργασία της γίνεται κυρίως από zαχαρότευτη. Το τεμαχισμένο zαχαρότευτη επεξεργάζεται ώστε να εξαχθεί ο φυσικός xυμός, το οποίο βράζεται μέχρι να πήξει.

### Κατηγορίες

**Λευκή Κρυσταλλική:** Όταν δημιουργηθούν οι κρύσταλλοι, επεξεργάζονται περισσότερο έτσι ώστε να αφαιρεθεί εντελώς η μείλασα και να μείνουν μόνο οι λευκοί κρύσταλλοι.

**Άχνη:** Συνήθως περιέχει ένα 3% άμυντο αραβοσίτου ώστε να μην απορροφά υγρασία. Χρησιμοποιείται κυρίως στη zαχαροπλαστική, πλόγω της άμεσης διάλυσής της.

**Μαύρη:** Αρωματική με περισσότερη μείλασα. Αυτή η zαχαρη είναι βασικά η λευκή zαχαρη στην οποία έχει προστεθεί μείλασα.

**Καστανή:** Προέρχεται από zαχαροκάλαμο, απλή δεν περνάει το στάδιο επεξεργασίας όπου αφαιρείται η

μείλασα και γι' αυτό έχει ένα καστανό χρώμα. Πιο αρωματική, χημικά μη καθαρή (ή μερικώς καθαρή) μαλακή zαχαρη.

Αντί για zάχαρη, το προϊόν μπορεί να περιέχει σάικχαρα με άλλη μορφή. Αν στην ετικέτα συναντήσετε πλέξεις όπως όπως δεξτρόζη, γλυκόζη, μέλι, σουκρόζη, σιρόπι καλαμποκιού, σορβιτόλη, τότε να γνωρίζετε ότι υπάρχει πρόσθετη zάχαρη στο προϊόν. Συστήνεται να μην ξεπερνάτε τις 100 θερμίδες προερχόμενες από την επιπρόσθετη zάχαρη στην καθημερινή διατροφή. Επίσης, μην παρασυρθείτε από πλέξεις όπως «βιολογική» ή «ακατέργαστη», όσον αφορά στις γλυκαντικές ουσίες, καθώς εξακολουθούν να έχουν και αυτές τη δράση της zάχαρης.

Τα σάικχαρα έχουν 4 θερμ/γρ. Έτσι ένα κουταλάκι του τσαγιού zάχαρη με 8g xωρητικότητα έχει 32 θερμίδες. Παραπάνω θερμίδες από την υπερκατανάλωση zάχαρης μπορεί να οδηγήσουν σε παχυσαρκία. Η πολύωρη παρουσία στη στοματική κοιλότητα zάχαρης και προϊόντων που περιέχουν zάχαρη, ευνοεί την τοπική ανάπτυξη μικροοργανισμών, οι οποίοι διασπούν τη zάχαρη σε οξεία, που με τη σειρά τους προκαλούν την τερηδόνα.

Η κατανάλωση της zάχαρης, ακόμα και σε πολύ χαμηλότερο ποσοστό, φέρει το στίγμα της αμαρτίας και της διατροφικής εκτροπής. Οι λόγοι είναι πολλαπλοί: Κάθε φορά που απορροφάται γλυκόζη από το έντερο προς το αίμα, προκαλείται μια υπεργλυκαιμία, που με τη σειρά της προκαλεί διέγερση του παγκρέατος για έκκριση ινσουλίνης. Η ινσουλίνη, εκτός από τη μετατροπή της γλυκόζης σε γλυκογόνο μέσα στους μύες, μετατρέπει και την περίσσεια του σακχάρου σε λίπος, που εναποτίθεται μέσα στον λιπώδη ιστό, με αποτέλεσμα την παχυσαρκία, με όλες τις συνέπειες.



**OXI** ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ  
ΤΣΙΓΑΡΑ  
& ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ  
ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟΥ



Artwork by  
antreas@outlook.gr



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ  
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ  
ΕΕΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΔΟΕ**  
[kataggelies@sdoe.gr](mailto:kataggelies@sdoe.gr)

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





**Αγαπητοί καταναλωτές,**  
για την είσοδό σας  
στο κατάστημα  
παρακαλούμε όπως  
**χρησιμοποιείτε**  
**υποχρεωτικά μάσκα!**



Από τη Δ/νση  
Ευχαριστούμε

ΕΝΟΣΗ ΚΑΠΝΟΠΟΛΩΝ, ΨΙΛΙΚΩΝ & ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΕΔΡΑ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Και σε αυτή την περίοδο  
επιλέγουμε το περίπτερο  
και το κατάστημα ψιλικών!

Γιατί;

Δεν περιμένουμε σε ουρές

Δεν συνωστιζόμαστε

Είναι ανοιχτά όλες τις ώρες

Είναι οι άνθρωποι της γειτονιάς μας!

#Εμπιστευτείτε\_Mas

#Πάντα\_Δίπλα\_Σας

**TOBACCO**  
CONSULTING | ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
**ΚΑΠΝΟΥ**

[www.tobacco.com.gr](http://www.tobacco.com.gr)



andreas@tobacco.gr