

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

www.tobacco.com.gr

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 108 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

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



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

**Επιστολή Επαγγελματικού
Επιμελητηρίου Θεσσαλονίκης**
για επανεκκίνηση εστίασης
σελ.6

**Στην τιμή των προϊόντων
δίνουν έμφαση οι καταναλωτές**
σελ.10

**Επιδότηση Κεφαλαίου Κίνησης
για επιχειρήσεις εστίασης**
σελ.18

**Επιπτώσεις κλιματικής
αλλαγής στη Μεσόγειο**
σελ.26

**Ψηφιακή κάρτα:
Πώς θα λειτουργήσει;**
σελ.28



ALL NEW
glo™ hyper+

~~30€~~

15€

**ΧΩΡΙΣ ΚΑΥΣΗ &
ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΧΤΗ &
ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΜΥΡΩΔΙΑ
&more**

glo™

discoverglo.gr

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



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



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
Τεύχος 108 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2021



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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

11

JTI: Ισχυρά πλεονεκτήματα της Ελλάδας για την προσέλκυση και διατήρηση των επενδύσεων

14

Γ. Τάσιος: Η φιλοξενία είναι Ελλάδα, είμαστε όλοι εμείς

19

Bat Hellas: Στήριξη σε 500 οικογένειες σε ανάγκη από την British American Tobacco Hellas

23

Λιμενικό Σώμα και «Παπαστράτος» συνεχίζουν μαζί για την καταπολέμηση του Παράνομου Εμπορίου

27

Αποχωρεί από την JTI ο διευθυντής Πωλήσεων, Πάρις Ελευθεριάδης. Τον διαδέχεται ο Μηνάς Διακάκης

31

Θέλετε να πιάσετε τα 100; Μακροζωία και διατροφή...

Ιδιοκτησία της:

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

Υπεύθυνος Έκδοσης:

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

Νομικός Σύμβουλος Έκδοσης:

Παντελής Τσιβελεκίδης

Αρχισυνταξία:

Αθανασία Καραστογιάννη

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Αθανασία Καραστογιάννη

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Αθανασία Καραστογιάννη

Ειδικοί Συνεργάτες:

Στέλλα Βαλκάνια
Αποστολία Δήμου
Αναστασία Κόκκαλη
Μαρία Μπτολίδου
Παντελής Τσιβελεκίδης

Σχεδιασμός /

Επιμέλεια Εντύπου:

Ανδρέας Λεουδής
(Graphic Design)
info@andreasleoudis.gr

CTP / Εκτύπωση /

Βιβλιοδεσία:

Αφοί Λ. Ακριτίδης Ο.Ε.
www.akritidis.com.gr

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://www.iqos.com)



IQOS 3 DUO

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

EDITORIAL

Στα ύψη οι τιμές των τροφίμων παγκοσμίως

Οι τιμές των τροφίμων παγκοσμίως έχουν αυξηθεί περισσότερο από ποτέ σε μια δεκαετία, με την τιμή να καταγράφεται στο 40% τον Μάιο, σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Τροφίμων και Γεωργίας (FAO). Σύμφωνα με τον δείκτη, οι τιμές των τροφίμων τον Μάιο ήταν 4,8% υψηλότερες από τον Απρίλιο. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη μηνιαία άνοδο από τον Οκτώβριο του 2010 - και 39,7% υψηλότερη σε σχέση με τον περσινό Μάιο.

Το κόστος μεταφοράς των εμπορευμάτων έχει επίσης πάρει την ανιούσα. Ενδεικτικά, οι ναύλοι για τη μεταφορά ενός κοντέινερ από την Κίνα στο Ντουμπάι πενταπλασιάστηκε μέσα σε έναν χρόνο, από τα 1.000 στα 5.000 δολάρια, σύμφωνα με τη South China Morning Post. Η παγκόσμια εφοδιαστική αλυσίδα έχει πλέον πολλή σημασία, στα οποία είναι πιθανό να δημιουργηθούν συμφορήσεις, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο της καθυστερημένης παράδοσης. Ακόμη, ελλείψει πρώτων υλών και δυναμικού, οι τιμές στην παγκόσμια στεγαστική αγορά έκαναν άλμα 7,3% τον Μάρτιο σε ετήσια βάση, με τους ταχύτερους ρυθμούς από το 2006.

Προς το παρόν, αν και οι περισσότεροι αναλυτές εκτιμούν ότι με τον καιρό η εφοδιαστική αλυσίδα θα ξαναβρεί σχετικά σύντομα τους κανονικούς ρυθμούς της, η Goldman Sachs βλέπει αυτή την προσαρμογή να έρχεται -εκτός συγκλονιστικού υγειονομικού και μη απροόπτου, φυσικά- στις αρχές του επόμενου έτους.

Υπάρχουν ωστόσο και οι φωνές αυτές που υποστηρίζουν ότι η επισιτιστική κρίση δεν είναι κοντά αλλά και ο κίνδυνος δεν είναι μακριά. Η Ευρώπη δε βρίσκεται κοντά στο φαινόμενο, με το πρόβλημα να εντοπίζεται κυρίως στη Νότια Αμερική, την Αφρική και τη Νότια Ασία. Καταδεικνύεται λοιπόν η ανάγκη θωράκισης στην οποία πρέπει να επενδύσει κάθε κράτος ξεχωριστά αλλά και τα κράτη από κοινού.





Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης
Καπνοπωλών Μακεδονίας

Προέδρου Ομοσπονδίας
Επαγγελματιών Εμπόρων
ν. Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-Οικονομικός Επόπτης

Το καλοκαίρι δεν ξεχνάμε τις ακτές μας!

Βρισκόμαστε, αισίως, στον πρώτο μήνα του καλοκαιριού, συμπληρώνοντας συγχρόνως και το πρώτο εξάμηνο του έτους. Άλλο ένα καλοκαίρι μπορεί να μη κυλήσει όπως ακριβώς σχεδιάζαμε, λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού και των συνεπειών της σε υγεία και οικονομία.

Παρ' όλα αυτά, και σαν αντιστάθμισμα του περσινού καλοκαιριού, πολλοί θα επιλέξουν να επισκεφτούν κάποια παραλία της χώρας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, δεν πρέπει να ξεχνάμε την περιβαλλοντική μας συνείδηση και τη σωστή μας συμπεριφορά!

Τα αποτίγαρα ειδικά, αποτελούν κατά βάση το πολυπληθέστερο αντικείμενο μεταξύ των ρύπων που εντοπίζουμε στις ακτές. Ακολουθούν τα πλαστικά σε κομμάτια, τα δίχτυα, τα μπουκάλια γυάλινα ή πλαστικά, τα καλαμάκια, κομμάτια φελλοζόλι αλλιά και ποτήρια μίας χρήσης και πλαστικά καπάκια. Ως πηγές της ρύπανσης, βάσει των αντικειμένων που εντοπίζονται και προέρχονται από ορισμένες ανθρώπινες δραστηριότητες, αναγνωρίζονται από τους μελετητές, η αλιεία, η διατροφή, η αναψυχή, η υγιεινή αλλιά και η συνθήκη του καπνίσματος.

Γίνεται κατανοητό ότι δεν χρειάζεται να σταματήσουμε τις δραστηριότητές μας, είναι καλό όμως να θέσουμε ένα τέλος στο αποτύπωμά τους στο περιβάλλον και τις αρνητικές τους προεκτάσεις. Μπορούμε να πηγαίνουμε προετοιμασμένοι στις ακτές, ώστε να έχουμε τα απορρίμματά μας συγκεντρωμένα και να μην αφήνουμε τίποτα στην παραλία.

Οι καθαρές ακτές, αρέσουν στα μάτια μας, αρέσουν στην υγεία μας, αρέσουν και στο περιβάλλον. Ας τις διατηρήσουμε λοιπόν καθαρές!



ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ Ε.Ε.Θ.

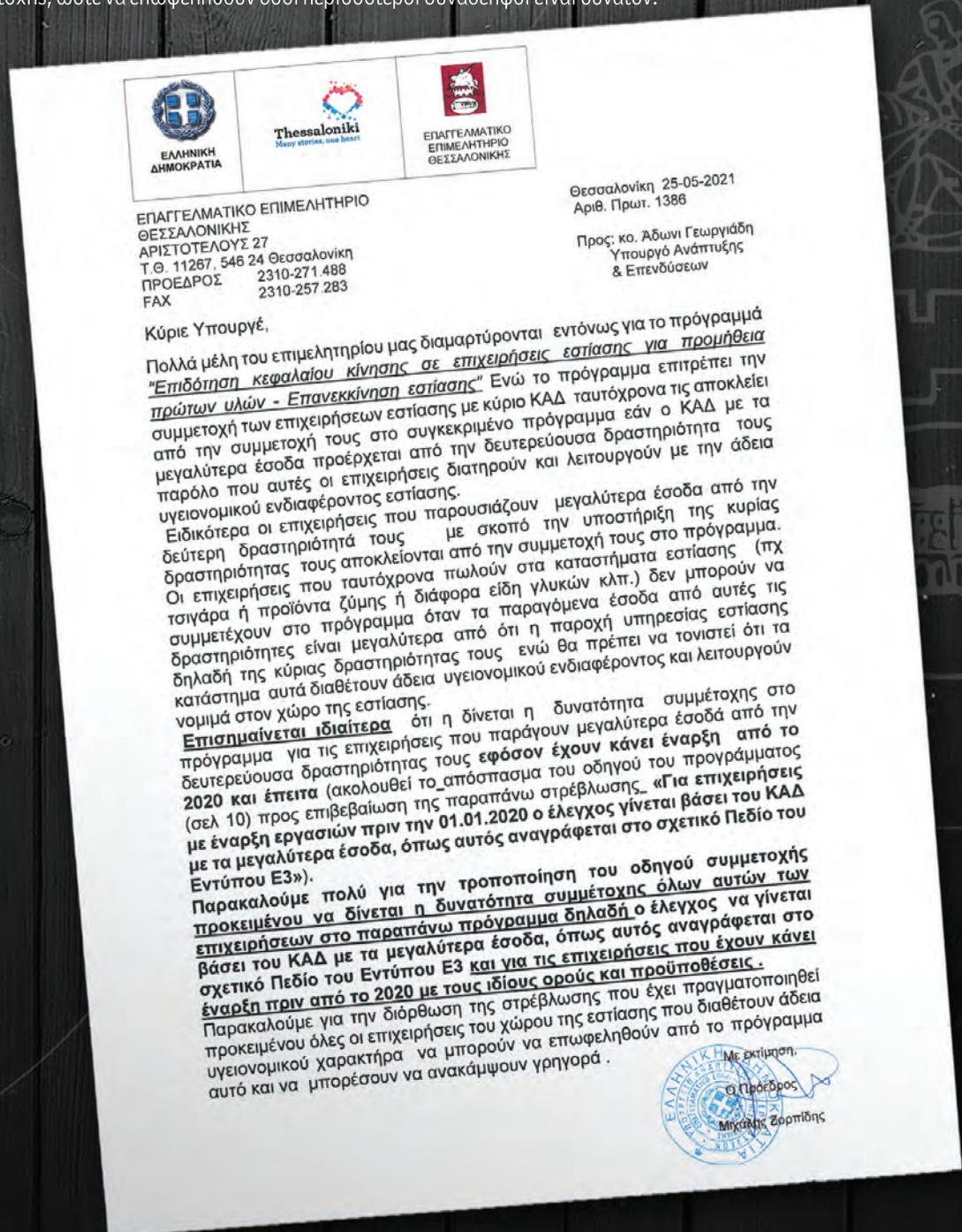
ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ



Στο πλαίσιο του προγράμματος «Επιδότηση κεφαλαίου κίνησης σε επιχειρήσεις εστίασης για προμήθεια πρώτων υλών - Επανεκκίνηση εστίασης», το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης, έπειτα και από συνεργασία με την Ένωση Καπνοπωλών, Ψιλικών και Περιπτέρων Μακεδονίας και τον Πρόεδρο κ. Κωνσταντίνο Ιακώβου, απέστειλε επιστολή προς τον Υπουργό Ανάπτυξης, κ. Άδωνι Γεωργιάδη, προκειμένου να μπορούν να επωφεληθούν συνολικά και τα μεικτά καταστήματα του κλάδου μας, είτε έχουν έναρξη εργασιών πριν την 01.01.2020 είτε έπειτα.

Όπως αναγράφεται και εντός της επιστολής: «Οι επιχειρήσεις που παρουσιάζουν μεγαλύτερα έσοδα από τη δεύτερη δραστηριότητά τους με σκοπό την υποστήριξη της κυρίας δραστηριότητάς τους αποκλείονται από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Οι επιχειρήσεις που ταυτόχρονα πωλούν στα καταστήματα εστίασης (π.χ. τσιγάρα ή προϊόντα ζύμης ή διάφορα είδη γλυκών κ.λπ.) δεν μπορούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα όταν τα παραγόμενα έσοδα από αυτές τις δραστηριότητες είναι μεγαλύτερα από ό,τι η παροχή υπηρεσίας εστίασης δηλαδή της κύριας δραστηριότητάς τους ενώ θα πρέπει να τονιστεί ότι τα κατάστημα αυτά διαθέτουν άδεια υγειονομικού ενδιαφέροντος και λειτουργούν νόμιμα στον χώρο της εστίασης».

Εκ μέρους της Ένωσης Καπνοπωλών Μακεδονίας, χαιρετίζουμε την επιστολή αυτή και ευελπιστούμε στην τροποποίηση του οδηγού συμμετοχής, ώστε να επωφεληθούν όσοι περισσότεροι συνάδελφοι είναι δυνατόν.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 27
Τ.Θ. 11267, 546 24 Θεσσαλονίκη
ΠΡΟΕΔΡΟΣ 2310-271.488
FAX 2310-257.283

Θεσσαλονίκη 25-05-2021
Αριθ. Πρωτ. 1386

Προς: κ. Άδωνι Γεωργιάδη
Υπουργό Ανάπτυξης
& Επενδύσεων

Κύριε Υπουργέ,

Πολλά μέλη του επιμελητηρίου μας διαμαρτύρονται εντόνως για το πρόγραμμα "Επιδότηση κεφαλαίου κίνησης σε επιχειρήσεις εστίασης για προμήθεια πρώτων υλών - Επανεκκίνηση εστίασης". Ενώ το πρόγραμμα επιτρέπει την συμμετοχή των επιχειρήσεων εστίασης με κύριο ΚΑΔ ταυτόχρονα τις αποκλείει από την συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα εάν ο ΚΑΔ με τα μεγαλύτερα έσοδα προέρχεται από την δευτερεύουσα δραστηριότητα τους παρόλο που αυτές οι επιχειρήσεις διατηρούν και λειτουργούν με την άδεια υγειονομικού ενδιαφέροντος εστίασης.

Ειδικότερα οι επιχειρήσεις που παρουσιάζουν μεγαλύτερα έσοδα από την δεύτερη δραστηριότητά τους με σκοπό την υποστήριξη της κυρίας δραστηριότητάς τους αποκλείονται από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Οι επιχειρήσεις που ταυτόχρονα πωλούν στα καταστήματα εστίασης (πχ τσιγάρα ή προϊόντα ζύμης ή διάφορα είδη γλυκών κ.λπ.) δεν μπορούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα όταν τα παραγόμενα έσοδα από αυτές τις δραστηριότητες είναι μεγαλύτερα από ό,τι η παροχή υπηρεσίας εστίασης δηλαδή της κύριας δραστηριότητάς τους ενώ θα πρέπει να τονιστεί ότι τα κατάστημα αυτά διαθέτουν άδεια υγειονομικού ενδιαφέροντος και λειτουργούν νομιμά στον χώρο της εστίασης.

Επισημαίνεται ιδιαίτερα ότι η δυνατότητα συμμετοχής στο πρόγραμμα για τις επιχειρήσεις που παράγουν μεγαλύτερα έσοδα από την δευτερεύουσα δραστηριότητάς τους εφόσον έχουν κάνει έναρξη από το 2020 και έπειτα (ακολουθεί το απόσπασμα του οδηγού του προγράμματος (σελ 10) προς επιβεβαίωση της παραπάνω στρέβλωσης. «Για επιχειρήσεις με έναρξη εργασιών πριν την 01.01.2020 ο έλεγχος γίνεται βάσει του ΚΑΔ με τα μεγαλύτερα έσοδα, όπως αυτός αναγράφεται στο σχετικό Πεδίο του Εντύπου Ε3»).

Παρακαλούμε πολύ για την τροποποίηση του οδηγού συμμετοχής προκειμένου να δίνεται η δυνατότητα συμμετοχής όλων αυτών των επιχειρήσεων στο παραπάνω πρόγραμμα δηλαδή ο έλεγχος να γίνεται βάσει του ΚΑΔ με τα μεγαλύτερα έσοδα, όπως αυτός αναγράφεται στο σχετικό Πεδίο του Εντύπου Ε3 και για τις επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη πριν από το 2020 με τους ίδιους ορους και προϋποθέσεις. Παρακαλούμε για την διόρθωση της στρέβλωσης που έχει πραγματοποιηθεί προκειμένου όλες οι επιχειρήσεις του χώρου της εστίασης που διαθέτουν άδεια υγειονομικού χαρακτήρα να μπορούν να επωφεληθούν από το πρόγραμμα αυτό και να μπορέσουν να ανακάμψουν γρηγορά.

Με εκτίμηση,
Ο Πρόεδρος
Μιχάλης Ζορσιτίδης

glo™

NEW neo™ RANGE

2,50€



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

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

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

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

**ΧΩΡΙΣ ΚΑΥΣΗ &
ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΧΤΗ &
ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΜΥΡΩΔΙΑ
&more**

discoverglo.gr

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

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ



Επιστολή προς Δήμο Κορδελιού - Ευόσμου για συμμόρφωση περιπτέρων

Στον Δήμο Κορδελιού - Ευόσμου έχει δημοσιευτεί κανονιστική απόφαση σχετικά με τα περίπτερα, στην οποία έπρεπε να προσαρμοστούν τα περίπτερα του εν λόγω Δήμου.

Αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες μίας συμμόρφωσης στις υπάρχουσες συνθήκες, η Ένωση Καπνοπωλών, Ψιλικών και

Περιπτέρων Μακεδονίας απέστειλε αίτημα προς τον Δήμο για παράταση του χρόνου αυτού συμμόρφωσης.

Μπορείτε να διαβάσετε την επιστολή στη συνέχεια, για την οποία αισιοδοξούμε ότι θα λάβουμε θετική απόκριση.

ΕΝΩΣΗ ΚΑΠΝΟΠΩΛΩΝ - ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΕΡΩΝ ΠΩΛΗΤΩΝ ΨΙΛΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΖΑΧΑΡΩΔΩΝ ΕΙΔΩΝ ΝΟΜΟΥ - ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Email: info@tobacco.com.gr

Λ. Σοφού 4, Τ.Κ. 54625, Θεσσαλονίκη, Τ: 2310524446
(δικαστικά αναγνωρισμένο πρωτοβάθμιο επαγγελματικό σωματείο
ν.1712/1987 με αριθμό μητρώου 9008, ΑΦΜ:997760823)

Θεσσαλονίκη, 24 Μαΐου 2021

Προς

Δήμο Κορδελιού - Ευόσμου

Υπόψιν

Α/Α Προϊσταμένης Τμήματος Εμπορικών Δραστηριοτήτων-Απασχόλησης, κ.
Φωτεινής Πεσματζόγλου

**Θέμα: Αίτημα παράτασης χρόνου συμμόρφωσης περιπτέρων στην κανονιστική
του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου.**

Αξιότιμη Προϊσταμένη,

στο πλαίσιο της λήξης του χρόνου συμμόρφωσης των περιπτέρων του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου στην κανονιστική, σας αποστέλλουμε την παρούσα επιστολή ώστε να αιτηθούμε παράταση του χρόνου αυτού εξαιτίας της δεδομένης και πρωτόγνωρης κατάστασης που βιώνουμε τον τελευταίο χρόνο.

Ως Ένωση Καπνοπωλών, Ψιλικών και Περιπτέρων Μακεδονίας, απαριθμούμε εκατοντάδες μέλη στη Θεσσαλονίκη και στον Δήμο Κορδελιού - Ευόσμου. Σε επικοινωνία με τα μέλη μας έχει καταστεί σαφές ότι το έτος που πέρασε και η πανδημία του κορωνοϊού, άλλαξε άρδην τους προγραμματισμούς των περιπτεριούχων, λόγω των οικονομικών δυσκολιών που έφερε η πανδημία. Ως εκ τούτου η συμμόρφωση στην κανονιστική που έχει δημοσιευτεί, αποτελεί τη δεδομένη στιγμή, μεγάλη και πολύ δύσκολη υπόθεση για τα περίπτερα και τους επαγγελματίες.

Έχοντας λοιπόν συνείδηση των παραπάνω, **αιτούμαστε:**

Τη διετή παράταση του χρόνου συμμόρφωσης των περιπτέρων στην κανονιστική του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου.

Ευελπιστούμε στην κατανόηση από μέρους σας, των δύσκολων συνθηκών που επικρατούν στην αγορά, η οποία θα χρειαστεί πολύ χρόνο για να ανακάμψει.

Παραμένουμε στη διάθεσή σας και είμαστε σε αναμονή των δικών σας ενεργειών.

Με τιμή

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο Πρόεδρος
Κωνσταντίνος Ιακώβου

Ο Γραμματέας
Αρβανίτης Νικόλαος



ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Στην τιμή των προϊόντων δίνουν έμφαση οι καταναλωτές

Έρευνα της ΕΥ Ελλάδος, φέρνει στο φως πλούτο πληροφοριών για τους Έλληνες καταναλωτές του σήμερα, αύριο και μετέπειτα, και αναδεικνύει σαφείς τάσεις, αηλιά και αβεβαιότητες και ερωτήματα για το μέλλον. Οι ελληνικές επιχειρήσεις που απευθύνονται άμεσα ή έμμεσα στον καταναλωτή μπορούν, σύμφωνα με την εταιρεία, να αξιοποιήσουν τα ευρήματα αυτά και να αντιλήθουν συμπεράσματα που θα τις βοηθήσουν να χαράξουν τη στρατηγική τους για το επόμενο διάστημα.

Οι Έλληνες καταναλωτές έχουν κουραστεί από τα περιοριστικά μέτρα που επιβλήθηκαν για την αντιμετώπιση της πανδημίας, βιάζονται να επανέλθουν σε μια μορφή κανονικότητας, αηλιά, συγχρόνως, φοβούνται και ανησυχούν για το αύριο. Η επιστροφή στην κανονικότητα δε θα είναι μια ευθύγραμμη και ομαλή διαδικασία. Ο ρυθμός επανόδου στην προ-πανδημίας καθημερινότητα θα διαφέρει από δραστηριότητα σε δραστηριότητα, αηλιά και μεταξύ διαφορετικών ομάδων του πληθυσμού, ενώ, σε κάποιους τομείς, το αύριο θα διαφέρει αισθητά από το σήμερα. Όπως προκύπτει, πάντως, από το σύνολο των απαντήσεων στην έρευνα της ΕΥ, ο κόσμος δεν καταναλώνει μόνο περισσότερο τα προϊόντα και τις υπηρεσίες στο σπίτι του αηλιά χτίζει ξανά όλη τη ζωή του γύρω από το σπίτι του.

Βασική ανησυχία αποτελεί ο αντίκτυπος της πανδημίας στην οικονομία. Για τον λόγο αυτόν, οι καταναλωτές τείνουν να ξοδεύουν λιγότερο, να αγοράζουν μόνο τα απαραίτητα και να αποταμιεύουν περισσότερο, ενώ η τιμή των προϊόντων και υπηρεσιών έχει γίνει μακράν το σημαντικότερο κριτήριο αγοράς, όπως υποστηρίζει το 67% των ερωτηθέντων. Η τάση αυτή δε φαίνεται να αηλιάζει μάλιστα για τα επόμενα τρία χρόνια. Η τιμή θα παραμείνει, με διαφορά, το σημαντικότερο κριτήριο για τις αγορές. Για την

πλειοψηφία των προϊόντων, οι Έλληνες θα συνεχίσουν να ξοδεύουν τα ίδια με την περίοδο της πανδημίας, ενώ όπου οι δαπάνες θα αηλιάξουν, κατά κανόνα θα μειωθούν. Ως αποτέλεσμα, η μεγαλύτερη τυπολογία καταναλωτών του Αύριο επικεντρώνεται στη συνετή οικονομική διαχείριση.

Για προϊόντα ωστόσο, με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, αρκετοί καταναλωτές δηλώνουν ότι είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν περισσότερο. Ανάμεσα σε αυτά, είναι τα προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα, προϊόντα υψηλής ποιότητας και προϊόντα που υπόσχονται άνεση / πρακτικότητα / ευκολία. Η διάθεση, όμως, των καταναλωτών να πληρώσουν premium για ένα προϊόν, διαφοροποιείται σημαντικά από ομάδα σε ομάδα πληθυσμού.

Η πανδημία έχει αηλιάξει και τον τρόπο που οι Έλληνες καταναλωτές αντιμετωπίζουν και επιλέγουν τα brands. Δύο στους πέντε έχουν αηλιάξει μάρκες που αγοράζουν, είτε για να μειώσουν τα έξοδά τους, είτε για να υποστηρίξουν την τοπική οικονομία, τις τοπικές επιχειρήσεις ή τα καταστήματα της γειτονιάς τους, είτε στρεφόμενοι σε προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας. Τρεις στους τέσσερις καταναλωτές θεωρούν ότι τα brands πρέπει να συμπεριφέρονται με ηθικό τρόπο και σύμφωνα με τις προσδοκίες της κοινωνίας και δύο στους τρεις αναφέρουν ότι αυτά έχουν την υποχρέωση να γίνουν καταλύτες θετικής αηλιάγής στον κόσμο.

Η έρευνα ολοκληρώνεται με τη διατύπωση προτάσεων εκ μέρους της ΕΥ Ελλάδος. Υποστηρίζεται ότι οι επιχειρήσεις πρέπει να προχωρήσουν σε χαρτογράφηση της αγοράς και των καταναλωτών, να κατηγοριοποιήσουν το κωδικολόγιό τους αηλιά και να υιοθετήσουν τη λογική της συνεργασίας, αποβάλλοντας αυτή του ανταγωνισμού.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

JTI



Ισχυρά πλεονεκτήματα της Ελλάδας για την προσέλκυση και διατήρηση των επενδύσεων

Στη μακρά επιχειρηματική πορεία της JTI στην Ελλάδα καθώς και στην ενίσχυση της παρουσίας της στη χώρα από το 2018 με την εξαγορά του εργοστασίου της ΣΕΚΑΠ στην Ξάνθη αναφέρθηκε ο κ. Victor Crespo, διευθύνων σύμβουλος της Japan Tobacco International για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, συμμετέχοντας στο πάνελ για τη δημιουργία ευνοϊκών προϋποθέσεων για την προσέλκυση άμεσων ξένων επενδύσεων στην Ελλάδα στο πλαίσιο του 6^{ου} Οικονομικού Φόρουμ των Δελφών το οποίο τελεί υπό την Αιγίδα της Α.Ε. της Προέδρου της Δημοκρατίας, Κατερίνας Σακελλαροπούλου.

Ο κ. Crespo υπενθύμισε την ισχυρή και συνεπή 40χρονη παρουσία της JTI στην Ελλάδα και τη διαρκή επενδυτική δράση της για να καταστεί η 2^η εταιρεία στον κλάδο του καπνού και η κορυφαία εταιρεία στα συμβατικά - παραδοσιακά προϊόντα. Παράλληλα έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στην περαιτέρω ένταση της επενδυτικής δραστηριότητας μετά την εξαγορά της ΣΕΚΑΠ με την αξιοποίηση 30 εκατ. δολαρίων για τον εκσυγχρονισμό του ιστορικού εργοστασίου στην Ξάνθη και την αύξηση της παραγωγικής ικανότητας της μονάδας. Αναφορικά με τους παράγοντες που συνηγόρησαν θετικά στην απόφαση της εξαγοράς και

της επένδυσης της JTI στη Βόρεια Ελλάδα, ο κος Crespo μίλησε για τα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα της Ελλάδας ως μια Ευρωπαϊκή χώρα, με εργασιακό δυναμικό υψηλών προδιαγραφών και μια σημαντική αγορά καπνού, επισημαίνοντας ότι η Ξάνθη αποτελεί μια περιοχή με παράδοση στην καπνοκαλλιέργεια με τα δίσχημα καπνά της.

Ο κος Crespo, υπογράμμισε ως βασικούς παράγοντες για την επιτάχυνση και τη διευκόλυνση ξένων επενδύσεων στη χώρα μας, τη δημιουργία ενός σταθερού και ασφαλούς φορολογικού περιβάλλοντος που θα συμβάλει στο μακροπρόθεσμο σχεδιασμό για την ομαλή λειτουργία της αγοράς, την ψηφιοποίηση του δημόσιου τομέα, την επίλυση ζητημάτων της γραφειοκρατίας όπως και στον εκσυγχρονισμό της εργασιακής νομοθεσίας. Ωστόσο δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην έμμεση φορολογία που παραμένει υψηλή, «μια παράμετρος πολύ σημαντική για την JTI» όπως τόνισε χαρακτηριστικά, «δεδομένου ότι η εταιρεία αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους συνεισφέροντες στο δημόσιο ταμείο με περίπου 2% στα συνολικά κρατικά έσοδα μέσω της εισπραχίας του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και του Φ.Π.Α.».

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Παραλίες που επιτρέπεται η κολύμβηση

Από τη Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας εκδόθηκαν ανακοινώσεις σχετικά με τη θερινή περίοδο και για την προστασία των θαλασσών από τη ρύπανση. Πιο αναλυτικά η ανακοίνωση:

Επισημαίνεται ότι θα πρέπει να λαμβάνονται τα αναγκαία μέτρα ώστε να τηρούνται οι απαραίτητες αποστάσεις στις ακτές κολύμβησης, προκειμένου να προστατεύεται η δημόσια υγεία από τον κίνδυνο διασποράς του νέου κορωνοϊού.

Επιπλέον, επειδή κατά τη διάρκεια της θερινής περιόδου τα φαινόμενα ρύπανσης της θάλασσας με απορρίμματα παρουσιάζονται οξυμμένα και χρήζουν άμεσης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης, κρίνουμε σκόπιμο να επισημάνουμε παρακάτω ενδεικτικά μέτρα, η λήψη των οποίων θα συμβάλει αποτελεσματικά στην αποφυγή ρύπανσης της θάλασσας με απορρίμματα.

Ενέργειες τοπικών Αρχών (Δήμοι - Δημοτικά Διαμερίσματα):

1. Τοποθέτηση κατά μήκος των ακτών σε επίκαιρα και εμφανή σημεία ευαγάγνωστων αποτρεπτικών πινακίδων όσον αφορά στην απόρριψη απορριμμάτων στις παραλίες.
2. Τοποθέτηση δοχείων απορριμμάτων ικανού αριθμού και χωρητικότητας κατά μήκος των παραλιακών ακτών.
3. Τακτική αποκομιδή των απορριμμάτων από τους κάδους κατά μήκος των ακτών πριν υπερπηρωθούν αυτοί, διότι σε αντίθετη περίπτωση τα απορρίμματα παρασύρονται με την επίδραση των ανέμων στη θάλασσα.
4. Καθαρισμός των ρεμάτων και χειμάρρων που οδηγούν στη θάλασσα από πάσης φύσεως απορρίμματα (επιπλέοντα φυσικά υλικά και ξύλα, άχρηστα υλικά, πλαστικά σκουπίδια κ.λπ.).
5. Τακτικός έλεγχος και συντήρηση των κοινόχρηστων εγκαταστάσεων υγιεινής (αποδυτήρια, αποχωρητήρια, ντους κ.λπ.) στις πολυσύχναστες πηλας.
6. Ενθάρρυνση πρωτοβουλιών πολιτών για τη συγκρότηση ομάδων καθαρισμού ακτών και θαλάσσιων χώρων από απορρίμματα.
7. Συνεχής έλεγχος για παράνομη διάθεση λυμάτων ή αποβλήτων ιδιωτών σε θάλασσα και ακτές.

Σε ό,τι αφορά στην καταλληλότητα του θαλασσινού νερού των ακτών κολύμβησης της Π.Ε. Θεσσαλονίκης, γίνεται γνωστό ότι με απόφαση της Αντιπεριφερειάρχη Μητροπολιτικής Ενότητας Θεσσαλονίκης που εκδόθηκε με βάση αποτελέσματα μικροβιολογικών αναλύσεων θαλασσινών νερών, κατά την κολυμβητική περίοδο 2021 η κολύμβηση επιτρέπεται:

- α) Από την παραλία Περαιάς ως την ακτή Πίκπα Αγ. Τριάδας
- β) Στην παραλία Αγγελιοχωρίου
- γ) Στην κοινοτική ακτή (πηλας) Μηχανιώνας
- δ) Από την κοινοτική πηλας Επανομής και μέχρι τα όρια της Π.Ε. Θεσ/νίκης
- ε) Από την ακτή «Μηλιές» Σταυρού έως την κοινοτική ακτή Σταυρού ρέμα «Δυτικό κανάλι» (αριστερά του λιμένα) και σε όλο το μήκος των ακτών ανατολικά (περιοχές Σταυρού, Βραστών, Ασπροβάφτας) μέχρι τα όρια της Π.Ε. Θεσσαλονίκης.

Συνιστάται να αποφεύγεται η κολύμβηση σε περιοχές όπου υπάρχουν εκβολές χειμάρρων ή αγωγών ομβρίων, ιδιαίτερα μετά από βροχοπτώσεις. Απαγορεύεται η ανεξέλεγκτη διάθεση λυμάτων και βιομηχανικών αποβλήτων στις ακτές κολύμβησης καθώς και η κολύμβηση σε λιμάνια και μόνιμα αγκυροβόλια.

Οι Δήμοι των περιοχών κολύμβησης υποχρεούνται:

- α) Να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα για την καθαριότητα των ακτών και την τακτική αποκομιδή των απορριμμάτων.
- β) Να ορίσουν υπεύθυνο για την τήρηση της καθαριότητας των ακτών και την επισήμανση των προβλημάτων που πιθανόν να προκύψουν σε συνεργασία με τις συναρμόδιες Υπηρεσίες.
- γ) Να φροντίσουν για τον εξοπλισμό των ακτών με τις απαραίτητες εγκαταστάσεις υγιεινής (αποχωρητήρια - αποδυτήρια - ντους - παροχή πόσιμου νερού - δοχεία συλλογής απορριμμάτων κ.λπ.).
- δ) Επισημαίνεται η ανάγκη σήμανσης στις περιπτώσεις ακαταλληλότητας των ακτών κολύμβησης με ευθύνη της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.



Davidoff

CIGARETTES



NEW SL LINE

4€

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΚΟΛΗ ΦΕΤΙΝΗ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΛΩΝ ΜΙΛΗΣΕ Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ, ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΤΑΣΙΟΣ

Συνέντευξη στην
Αθανασία Καραστογιάννη

Η φιλοξενία είναι Ελλάδα, είμαστε όλοι εμείς

Ο τουρισμός αποτελείούσε πάντα το δυνατό σημείο της Ελλάδας, αποτελώντας μία σημαντική οικονομική δραστηριότητα, χάρη σε γεωγραφικούς και πολιτικούς παράγοντες αλλά και την περίφημη φιλοξενία. Ο Γρηγόρης Τάσιος έχει φοιτήσει στη Σχολή Τουριστικών Επαγγελμάτων και προέρχεται από την Ένωση Ξενοδόχων Χαλκιδικής. Έπειτα από μακρά πορεία ενασχόλησης συνδικαλιστικά με τον κλάδο, εκλέχτηκε το 2017 πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Ξενοδόχων, μέσα σε δύσκολες χρονικά συγκυρίες για τον κλάδο και την οικονομία της χώρας, παραμένοντας στη θέση αυτή και μετά τις εκλογές της Π.Ο.Ξ. το 2020.

Ποια είναι η πρόβλεψή σας για τις αποδόσεις της χώρας τη φετινή θερινή σεζόν και ποιο υπολογίζετε να είναι τελικά το πρόσημό της;

Σίγουρα είναι θετικό πως η Ελλάδα παραμένει ελκυστικός προορισμός για την παγκόσμια αγορά. Όμως, υπάρχει φόβος και επιφυλακτικότητα. Υπάρχει και πολύ μεγάλος ανταγωνισμός. Η σεζόν δεν θα είναι απλά «last minute», είναι ακόμη πιο αβέβαια τα πράγματα. Μιλάμε στην ουσία για «last second κι όποιος προλάβει». Για αυτό είναι πολύ σημαντικό όχι μόνο να «πρασινίσουμε» στον επιδημιολογικό χάρτη αλλά και να διατηρήσουμε επιδημιολογικό πλεονέκτημα έναντι των ανταγωνιστών μας στη Μεσόγειο. Αυτό είναι που θα βάλει τελικά και το πρόσημο στη σεζόν, καθορίζοντας το μέγεθος του κομματιού που θα καταφέρουμε να κερδίσουμε από μια «πίτα» που ακόμη δεν ξέρουμε πόσο διαφορετική θα είναι σε σχέση με την περσινή. Στον βαθμό που το πετύχουμε, μπορούμε να ελπίζουμε σε μια σεζόν από τον Ιούλιο και τουλάχιστον ως και τον Οκτώβριο, με τις αναγκαίες

πληρότητες. Για να είμαστε ρεαλιστές, ένα ξενοδοχείο για να βγάξει τα έξοδά του έχει ανάγκη από πληρότητα που θα ξεπερνάει το 40%. Κι αυτό θα κριθεί μέρα με τη μέρα...

Επηρέασε η πανδημία του κορωνοϊού τον εσωτερικό τουρισμό; Μπορούν οι επιχειρηματίες ξενοδόχοι να ελπίζουν και να στηριχθούν σε αυτόν;

Ο εσωτερικός τουρισμός στη χώρα μας υστερεί σε σχέση με την ανάπτυξη που έχει επιτευχθεί σε άλλες χώρες και υπάρχουν σοβαρά περιθώρια βελτίωσης. Προς αυτή την κατεύθυνση παίζουν θετικό ρόλο και τα προγράμματα κοινωνικού τουρισμού τα οποία και ενισχύθηκαν γι' αυτό το καλοκαίρι. Όμως σε καμία περίπτωση δεν μπορεί ο εσωτερικός τουρισμός να υποκαταστήσει τις απώλειες, όταν το 2019 φιλοξενήσαμε 33 εκ. τουρίστες. Είναι μη συγκρίσιμα τα μεγέθη. Σε αυτό όμως που ο εσωτερικός τουρισμός μπορεί να συμβάλει είναι να ανακαλύψουμε τις κρυμμένες ομορφιές της πατρίδας μας, σε λιγότερο γνωστούς και δημοφιλείς προορισμούς της ηπειρωτικής χώρας, οι οποίοι έχουν μοναδικά φυσικά τοπία και προσφέρονται για πλήθος θεματικών δραστηριοτήτων.

Έχετε αναφερθεί συχνά στην τουριστική διπλωματία. Τι σημαίνει αυτή και πώς μπορεί να συμβάλει και μελλοντικά στην ανάπτυξη του τουρισμού;

Στη συγκυρία της πανδημίας αναδείχθηκε η μεγάλη σημασία της τουριστικής διπλωματίας καθώς όπως βλέπετε οι κρατικές αποφάσεις είναι αυτές που διαμορφώνουν και τις τουριστικές ροές. Η ελληνική κυβέρνηση, με το κεφάλαιο εμπιστοσύνης που πιστώθηκε από την υγειονομική διαχείριση του περασμένου καλοκαιριού, έχει την αξιοπιστία να συζητήσει με κυβερνήσεις χωρών που είναι κρίσιμες αγορές για τον ελληνικό τουρισμό. Και χώρες της Ε.Ε. και τρίτες χώρες. Σε αυτή την κατεύθυνση κάνει μια διαρκή προσπάθεια το Υπουργείο Τουρισμού και ο κ. Θεοχάρης, περιοδεύοντας σε χώρες με υψηλό τουριστικό ενδιαφέρον για την Ελλάδα, με επίκεντρο των συζητήσεων τον χρωματικό κώδικα των ελληνικών τουριστικών προορισμών και τη διευκόλυνση των επισκεπτών. Από και πέρα, οι σχέσεις που χτίζονται μέσω της τουριστικής διπλωματίας μπορούν να παίξουν καταλυτικό ρόλο για το μέλλον, καθώς η συνεργασία και τα αμοιβαία οφέλη πρέπει να είναι προτεραιότητες για τον τουρισμό της «επόμενης μέρας».

Πόσο σημαντική θεωρείτε τη συσείρωση των επιχειρηματιών του κλάδου; Ποιο είναι το δράμα της Π.Ο.Ε.;

Το μήνυμα είναι ένα. Εν τη ενώσει η ισχύς. Η ενότητά μας η δύναμή μας για να περάσουμε μέσα από αυτές τις συμψηφάδες που τραυμάτισαν τον κλάδο με τρόπο που δεν έχει προηγουμένως. Με ενότητα, με θέσεις, με τεκμηριωμένες προτάσεις και σε διαρκή

συνεργασία με την κυβέρνηση και τα συναρμόδια υπουργεία, χτίζουμε αντοχές. Δίνουμε καθημερινά έναν αγώνα επιβίωσης για να κρατηθούν όρθιες οι επιχειρήσεις μας. Ξέρουμε από δύσκολα, ξέρουμε από μάχες και έχουμε αποδείξει πως ενωμένοι καταφέρνουμε πάντα να βγαίνουμε με το κεφάλι ψηλά. Το ίδιο θα πράξουμε και τώρα. Για μας τους ίδιους αλλά και για τους ανθρώπους μας. Ξέρετε πως η μεγάλη πλειοψηφία των ξενοδοχείων της χώρας είναι μικρομεσαίες επιχειρήσεις. Οι εργαζόμενοί μας είναι οι άμεσοι συνεργάτες μας, μιλάμε με τα μικρά μας ονόματα, δεν είναι μια απρόσωπη σχέση. Το σημαντικό λοιπόν είναι να καταφέρουμε να περάσουμε όλοι μαζί στην «επόμενη μέρα» και να μη μείνει κανένας πίσω. Είναι στρατηγικού χαρακτήρα ζήτημα για την ελληνική οικονομία να χτίσουμε ισχυρές αντοχές ώστε να αξιοποιήσουμε οργανωμένα την παγκόσμια τάση των επόμενων χρόνων για ταξίδια και διακοπές καθώς ο κόσμος θα ξαναπαίρνει πίσω τη ζωή του. Μαζί και με τη συνδρομή των πολυτιμων πόρων από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Ανάκαμψης, ο τουρισμός και η φιλοξενία μπορούν να οδηγήσουν στη γρήγορη ανασυγκρότηση της οικονομίας και σε ένα καλύτερο αύριο με οφέλη για όλους, σε όλη την Ελλάδα. Με αναβαθμισμένο και εμπλουτισμένο προϊόν. Με σύγχρονες υποδομές. Με σταθερή προσήλωση στις αρχές της βιωσιμότητας και της προστασίας του περιβάλλοντος, το οποίο είναι το απόλυτο πλεονέκτημά μας. Με ποιότητα, καινοτομία και σύγχρονες τεχνολογίες στις υπηρεσίες μας και με συνεχή αναβάθμιση των δεξιοτήτων του ανθρώπινου δυναμικού μας.

Πώς πιστεύετε ότι μπορούν να συμβάλουν οι επιχειρήσεις της μικρής λιανικής, περίπτερα, ψηλικά, παντοπωλεία, μίνι μάρκετ, στην ανάπτυξη και υποστήριξη του τουριστικού προϊόντος της χώρας;

Ο τουρισμός είναι υπόθεση όλων. Η εμπειρία των επισκεπτών μας δεν περιορίζεται μόνο στο δωμάτιο του ξενοδοχείου ή στην παραλία. Κάθε επαφή, κάθε συναλλαγή δημιουργεί την τουριστική εμπειρία. Είμαστε ένας λαός με παράδοση στη φιλοξενία. Ανοίγουμε το σπίτι μας και θέλουμε να δώσουμε το καλύτερο στους επισκέπτες μας. Αυτή η αυθεντική ελληνική φιλοξενία, το χαμόγελο και η ευγένεια, το φιλότιμο και η πρόσχαρη εξυπηρέτηση είναι στοιχεία που πρέπει να τα αναδείξουμε ακόμη περισσότερο, παντού. Και σε αυτή την κατεύθυνση το λιανεμπόριο και ειδικά το μικρό και καθημερινό με το οποίο έρχεται σε άμεση επαφή κάθε επισκέπτη μας μπορεί να παίξει έναν πολύ θετικό ρόλο. Η φιλοξενία είναι Ελλάδα, είμαστε όλοι εμείς. Κάθε ευρώ που παράγει η φιλοξενία λειτουργεί πολλαπλασιαστικά στην οικονομία και την απασχόληση, στην περιφερειακή ανάπτυξη και στην πρόοδο των τοπικών κοινωνιών. Για αυτό και όλοι χρυσάμε το καλύτερο χαμόγελό μας σε αυτούς που μας τιμούν με την εμπιστοσύνη τους, ειδικά στη σημερινή πολύ δύσκολη συγκυρία.



**Παράγει
Πίσσα.**



**Δεν παράγει
Πίσσα.**

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

Το πρόβλημα είναι η
καύση του τσιγάρου.

Το IQOS δεν παράγει
πίσσα*, γιατί θερμαίνει
και δεν καίει τον καπνό.

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ iqos.com/epistimi

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ: Η απουσία της πίσσας δεν σημαίνει ότι το IQOS είναι ακίνδυνο. Το IQOS περιέχει νικοτίνη η οποία είναι εθιστική.



IQOS

* «Πίσσα» είναι το υπόλειμμα από τον καπνό του τσιγάρου, μετά την καύση του.

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ

Επιδότηση Κεφαλαίου Κίνησης για επιχειρήσεις εστίασης

Η νέα δράση του ΕΣΠΑ στοχεύει στη στήριξη ΜμΕ και Μεγάλων επιχειρήσεων του κλάδου της εστίασης για την προμήθεια πρώτων υλών, απαραίτητων για την επανεκκίνηση της λειτουργίας τους, υπό το καθεστώς της πανδημίας της νόσου COVID-19.

Απευθύνεται σε επιχειρήσεις εστίασης όλης της χώρας, ανεξάρτητα από τη νομική τους μορφή, οι οποίες θα πρέπει να δραστηριοποιούνται σε τουλάχιστον έναν από τους ακόλουθους Κ.Α.Δ:

56.10: Δραστηριότητες υπηρεσιών εστιατορίων και κινητών μονάδων εστίασης

56.21: Δραστηριότητες υπηρεσιών τροφοδοσίας για εκδηλώσεις

56.29.20: Άλλες υπηρεσίες εστίασης

56.30: Δραστηριότητες παροχής ποτών.

Οι επιχειρήσεις θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να ικανοποιούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να έχουν κάνει έναρξη εργασιών μέχρι τις 31.12.2020

- Να έχουν ως κύριο κωδικό δραστηριότητας ή κωδικό δραστηριότητας με τα μεγαλύτερα έσοδα σε έναν από τους επιλέξιμους Κ.Α.Δ. Για επιχειρήσεις με έναρξη εργασιών πριν την 01.01.2020 ο έλεγχος γίνεται βάσει του Κ.Α.Δ. με τα μεγαλύτερα έσοδα κατά

το φορολογικό έτος 2019. Για επιχειρήσεις με έναρξη εργασιών εντός του 2020 ο έλεγχος γίνεται βάσει του κύριου Κ.Α.Δ. δραστηριότητας.

- Να τηρούν απλογραφικά ή διπλογραφικά βιβλία του ν. 4308/2014

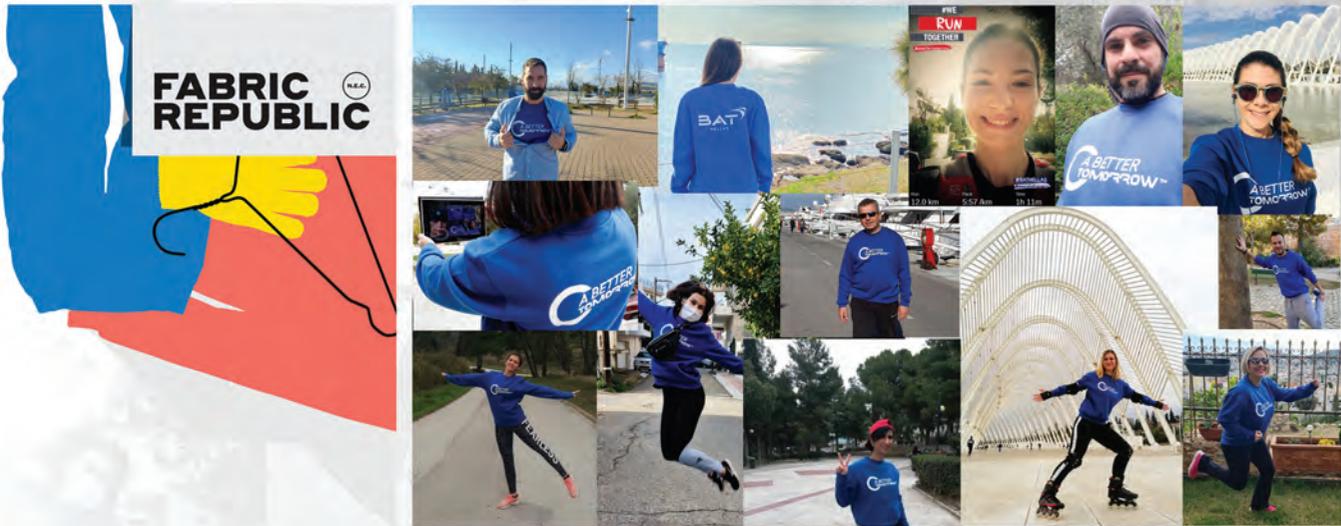
- Να είναι υπόχρεες υποβολής δηλώσεων Φ.Π.Α.

- Να παρουσιάζουν μείωση του κύκλου εργασιών του έτους 2020 ποσοστού τουλάχιστον 30%, σε σχέση με τον κύκλο εργασιών του 2019.

Οι δαπάνες των επιχειρήσεων για την προμήθεια πρώτων υλών είναι επιλέξιμες από την 1^η Απριλίου 2021 και μετά. Η καταβληθείσα προκαταβολή κεφαλαίου κίνησης για την προμήθεια πρώτων υλών, θα πρέπει να έχει αναλωθεί από την ημερομηνία έναρξης επιλεξιμότητας δαπανών έως 31.12.2021. Η χρηματοδότηση καλύπτει έως το 70% της συνολικής αξίας των αγορών.

Ο προϋπολογισμός της δράσης είναι συνολικά 330.000.000 ευρώ, 280 εκατ. ευρώ για μικρομεσαίες επιχειρήσεις και 50 εκατ. ευρώ για μεγάλες επιχειρήσεις. Η Αίτηση Χρηματοδότησης υποβάλλεται ηλεκτρονικά στην πλατφόρμα του Πληροφοριακού Συστήματος Κρατικών Ενισχύσεων (ΠΣΚΕ) www.ependyseis.gr/mis έως 30.07.2021 (ώρα 15:00).

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Στήριξη σε 500 οικογένειες σε ανάγκη από την British American Tobacco Hellas



Σημαντική στήριξη σε 500 οικογένειες προσφέρουν τις ημέρες αυτές η British American Tobacco Hellas και οι εργαζόμενοι της προχωρώντας σε δωρεά ρουχισμού σε ανθρώπους σε ανάγκη και, παράλληλα, συμβάλλοντας με έναν διαφορετικό τρόπο στην προστασία του περιβάλλοντος. Η εταιρεία, σε συνεργασία με την οργάνωση «Fabric Republic», ανέλαβε την πρωτοβουλία να βοηθήσει ανθρώπους και οικογένειες που δεν έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης σε καινούργια ή και καθαρά ρούχα, μέσα από ένα ολοκληρωμένο και καινοτόμο σύστημα διαχείρισης πλεονάζοντος ρουχισμού, το οποίο στηρίζει βασικές βιοτικές ανάγκες των ανθρώπων αυτών.

Παράλληλα, ακολουθώντας τη φιλοσοφία του zero waste, ο οργανισμός διαθέτει σύστημα ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης των υφασμάτων από τα ρούχα που δεν μπορούν πλέον να φορεθούν για τη δημιουργία πρώτης ύλης και την παραγωγή καινούργιων ρούχων. Μέσα από αυτό το έργο, υποστηρίζονται περισσότεροι από 70 φορείς που στηρίζουν ευάλωτες κοινωνικά ομάδες και ταυτόχρονα, υπάρχουν σημαντικά οφέλη προς το περιβάλλον.

Με την προσφορά της BAT Hellas και των ανθρώπων της, υπολογίζεται ότι θα αποκτήσουν πρόσβαση σε καθαρό ρουχισμό 500 οικογένειες, ενώ 350 κιλά ρούχων δεν καταλήγουν στις χωματερές και 2.250 κιλά διοξειδίου του άνθρακα δεν εκλύονται στο περιβάλλον.

Ειδικά την περίοδο των προηγούμενων μηνών με τα περιοριστικά μέτρα στις μετακινήσεις λόγω της πανδημίας και τον περιορισμό στις αγορές ρούχων από τους πολίτες, υπήρξε σημαντική μείωση σε προσφορές για παροχή ρούχων σε ανθρώπους σε ανάγκη.

Ο Διευθυντής Εταιρικών Σχέσεων της British American Tobacco για την Ελλάδα, την Κύπρο, τη Μάλτα και το Ισραήλ, κ. Στέφανος Διανέλλης, ανέφερε: «Τέτοιες κινήσεις με κοινωνικές και περιβαλλοντικές διαστάσεις και με στόχο ένα Καλύτερο Αύριο για όλους, είναι εξαιρετικά σημαντικές. Τα προβλήματα που προέκυψαν από την πανδημία έπληξαν πολύ τους ανθρώπους σε ανάγκη και θεωρούμε αυτονόητη υποχρέωσή μας να στηρίζουμε τέτοιες προσπάθειες βοηθώντας, μαζί με τους εργαζομένους μας, στην επίλυση κάποιων από αυτά, με στόχο μια καλύτερη επόμενη μέρα.»

Η Αθηνά Πηλιτζίδου, Υπεύθυνη Προγράμματος Fabric Republic, δήλωσε: «Η υποστήριξη της BAT Hellas είναι ιδιαίτερα σημαντική για εμάς, ειδικότερα σε μια τόσο δύσκολη εποχή όπως αυτή που διανύουμε, ώστε να συνεχίσουμε το έργο μας. Κάθε πρωτοβουλία, όσο μικρή ή μεγάλη, που μας οδηγεί σε ένα πιο δίκαιο και βιώσιμο κόσμο μάς γεμίζει με αισιοδοξία και συμβάλλει σε μια νέα, πιο δίκαιη πραγματικότητα.»

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ

Αναβάθμιση Μονάδας Μεσαίων και Μεγάλων Επιχειρήσεων του ΟΑΕΔ

Την αναβάθμιση, ενίσχυση και επανεκκίνηση της Μονάδας Εξυπηρέτησης Μεσαίων και Μεγάλων Επιχειρήσεων του ΟΑΕΔ ανακοίνωσαν ο υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και ο διοικητής του Οργανισμού. Η Μονάδα Εξυπηρέτησης Μεσαίων και Μεγάλων Επιχειρήσεων δημιουργήθηκε το 2014 (ως Μονάδα Μεγάλων Επιχειρήσεων), όμως το τελευταίο διάστημα έχει διευρυνθεί το στελεχιακό δυναμικό της και αναπτύσσονται καινούργια εργαλεία για την προσέγγιση και εξυπηρέτηση των επιχειρήσεων της χώρας με προσωπικό άνω των 50 ατόμων. Στόχος της είναι να παρέχει εξατομικευμένες, ποιοτικές υπηρεσίες εξεύρεσης προσωπικού στις επιχειρήσεις –χωρίς κόστος για αυτές– για την κάλυψη των αναγκών τους, αξιοποιώντας την τεχνογνωσία των εξειδικευμένων στελεχών του και την ευρύτατη «δεξαμενή» βιογραφικών. Η συνεργασία του ΟΑΕΔ με μια σειρά ελληνικών επιχειρήσεων έχει ήδη προχωρήσει τους τελευταίους μήνες με πολύ θετικά αποτελέσματα.

Ο διοικητής του ΟΑΕΔ, Σπύρος Πρωτοψάλτης, δήλωσε: «Ο ΟΑΕΔ αλληλάζει και έρχεται πιο κοντά στον κόσμο του επιχειρείν, γιατί δουλειά μας είναι να βρούμε δουλειά στους ανέργους. Μέσα από την εξωστρέφεια και τις νέες συνεργασίες της Μονάδας Εξυπηρέτησης Μεσαίων και Μεγάλων Επιχειρήσεων επιδιώκουμε την αποτελεσματική σύζευξη προσφοράς και ζήτησης στην αγορά εργασίας, ώστε αφενός να δώσουμε τη δυνατότητα στους ανέργους να ξαναβρούν τη θέση που τους αξίζει στην αγορά εργασίας και αφετέρου να βοηθήσουμε τις επιχειρήσεις να βρουν το κατάλληλο εργατικό δυναμικό».

Αξιοποιώντας τη μεγαλύτερη βάση δεδομένων βιογραφικών στη χώρα, η Μονάδα Εξυπηρέτησης Μεσαίων και Μεγάλων Επιχειρήσεων του ΟΑΕΔ (MEMME) προσφέρει οργανωμένες δράσεις διαμεσοσίβησης και προεπιλογής προσωπικού, όπως ημέρες καριέρας και στοχευμένες συνεντεύξεις, προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης σταθερής και διαρκούς συνεργασίας με τις επιχειρήσεις.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Όπως ανέφερε και ο ίδιος ο διοικητής του Οργανισμού, «δουλειά μας είναι να βρούμε δουλειά στους ανέργους». Η συνεργασία του ΟΑΕΔ με τις επιχειρήσεις είναι αυτή που θα προσφέρει ουσιαστικά κίνητρα στις επιχειρήσεις και εργασία στους ανέργους.

Ωστόσο, δε θα πρέπει να αμεληθούν και οι μικρές επιχειρήσεις που αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος των

επιχειρήσεων στην Ελλάδα και στις οποίες βασίζεται η οικονομία μας. Πρόκειται για επιχειρήσεις που χρειάζονται πολλή στήριξη ώστε να δημιουργηθούν θέσεις εργασίας μόνιμες αλλά και να αναπτυχθούν οι ίδιες οι επιχειρήσεις.

Νικόλαος Αρβανίτης



ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ



35 Containers με 338 εκατ. λαθραία τσιγάρα

Τη μεγαλύτερη επιτυχία της στην καταπολέμηση της λαθρεμπορίας καπνικών προϊόντων, πέτυχε η Τελωνειακή Υπηρεσία της χώρας, δεσμεύοντας 35 Containers και 338 εκατ. τεμάχια τσιγάρων, αξίας αναλογούντων δασμών 72 εκατ. ευρώ.

Την ανακοίνωση της εντυπωσιακής αυτής επιτυχίας των Ελλήνων Τελωνειακών, έκανε ο διοικητής της Α.Α.Δ.Ε. κ. Γιώργος Πιτσιλής, υπογραμμίζοντας τις προσπάθειες εξοπλισμού των Τελωνείων με μηχανήματα ανίχνευσης X-rays, της οργανωτικής αναδιάρθρωσης της Υπηρεσίας και της ανάπτυξης συνεργασιών με φορείς που αναπτύσσουν δράση στην καταπολέμηση του λαθρεμπορίου.

Όπως είπε ο γενικός διευθυντής Τελωνείων κ. Κωνσταντίνος Μουρτίδης και εξήγησαν οι εμπλεκόμενοι τελωνειακοί, η υπόθεση ξεκίνησε όταν με την ανάληψη κινδύνου που έγινε από τους τελωνειακούς, δεσμεύτηκαν τέσσερα Containers.

Το λαθρεμπορικό κύκλωμα έστειλε με Containers από το Ντουμπάι και τελικό προορισμό τη Συρία, Containers στα οποία δήλωνε ότι υπήρχαν μηχανήματα ή διατροφικά παρασκευάσματα, με σκοπό τα εκατομμύρια των λαθραίων τσιγάρων να φτάσουν στις χώρες της Ευρώπης. Όπως τονίστηκε, το κύκλωμα είναι πολυμελές, με μέλη από πολλές εθνικότητες ενώ front man φαίνεται να είναι Σύριος ο οποίος ερευνάται για λαθρεμπορία και σε άλλες χώρες.

Μετά τη δέσμευση των πρώτων τεσσάρων Containers, στον Πειραιά, ο αποστολέας άηλαξε παραλήπτη όμως ήλθη που έκανε στις φορτωτικές (σ.σ. ίδιος αριθμός τηλεφώνου), τον πρόδωσαν στους τελωνειακούς.

Έτσι, στον Πειραιά, τελωνειακοί δέσμευσαν τέσσερις παρτίδες Containers με λαθραία τσιγάρα- 4,7,20 και 4- συνολικά 35 τον αριθμό.

Για την επιτυχή κατάληξη της υπόθεσης η Τελωνειακή Υπηρεσία συνεργάστηκε με Ευρωπαϊκές και Διεθνείς Υπηρεσίες, ενώ όπως σημειώθηκε, η έρευνα γύρω από το κύκλωμα λαθρεμπορίας, συνεχίζεται.

Για να καταδειχθεί το μέγεθος της επιτυχίας της Υπηρεσίας, σημειώθηκε ότι πέρυσι, όλη τη χρονιά, εντοπίστηκαν και δεσμεύτηκαν 250 εκατ. λαθραίων καπνικών, όταν αυτή η μία υπόθεση, οδήγησε στη δέσμευση 338 εκατ. λαθραίων τεμαχίων τσιγάρων.

Αυτό που επίσης τονίστηκε είναι, ότι με το ποσό των διαφυγόντων δασμών, τα 72 εκατ. ευρώ, καλύπτεται η δαπάνη για την προμήθεια μηχανημάτων X-rays για τα τελωνεία, όσων αποκτήθηκαν και όσων θα αγορασθούν.

Μάλιστα η Α.Α.Δ.Ε. πρόκειται να πάρει ένα σταθερό μηχάνημα X-rays για το λιμάνι του Πειραιά.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL



Λιμενικό Σώμα και «Παπαστράτος» συνεχίζουν μαζί για την καταπολέμηση του Παράνομου Εμπορίου

Υπεγράφη η ανανέωση της Συμφωνίας Συνεργασίας μεταξύ του Λιμενικού Σώματος - Ελληνικής Ακτοφυλακής και της εταιρείας «Παπαστράτος», θυγατρική του ομίλου «Philip Morris International», για την καταπολέμηση του παράνομου εμπορίου καπνικών, σε ειδική τελετή που πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του στρατοπέδου Καραϊσκάκη Α' (Πρώην ΚΕΒΟΠ), στο Χαϊδάρι.

Η ανανέωση της συνεργασίας των δύο πλευρών αφορά τη διεύρυνση του σκοπού καθώς πλέον θα περιλαμβάνονται και νέα, μη καπνιζόμενα προϊόντα καπνού, όπως τα θερμαινόμενα, χωρίς καύση.

Η «Παπαστράτος» υποστηρίζει ενεργά το έργο του Λιμενικού Σώματος με σειρά δωρεών. Αποκορύφωμα, αυτή των πέντε σκαφών ειδικού τύπου αξίας 2,4 εκατ. ευρώ μέσα από το πρόγραμμα PMI IMPACT. Η πιο πρόσφατη δωρεά αξίας περίπου 100.000 ευρώ, αφορά επιχειρησιακό εξοπλισμό για τις ειδικές επιχειρησιακές ομάδες του Σώματος.

«Θέλω να συγχαρώ τα επίλεκτα στελέχη της ομάδας ειδικών επιχειρήσεων Πειραιά», δήλωσε ο Υπουργός Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής Γιάννης Πηλακιωτάκης και συνέχισε: «Είχαμε την ευκαιρία να διαπιστώσουμε το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης και τις ιδιαίτερες και ξεχωριστές δεξιότητες που έχουν αναπτύξει. Μπορούμε όλοι να αισθανόμαστε ασφαλείς έχοντας στο Λιμενικό Σώμα τόσο άξια στελέχη. Στόχος μας είναι η ενίσχυση των επιχειρησιακών δυνατοτήτων αλλά και η σταθερή βελτίωση του επιπέδου ζωής των στελεχών του. Ευχαριστώ την εταιρία «Παπαστράτος» για τη διαχρονική στήριξη και υποστήριξη στο πολύπλευρο έργο του Λιμενικού Σώματος».

Από την πλευρά του, ο Αρχηγός του Λιμενικού Σώματος – Ελληνικής Ακτοφυλακής, Αντιναύαρχος Λ.Σ. Θεόδωρος Κηλιάρης δήλωσε: «Την τελευταία δεκαετία το Λιμενικό Σώμα - Ελληνική Ακτοφυλακή έχει κατασχέσει περισσότερα από 1 δισεκατομμύριο τσιγάρα, αποτρέποντας τη διαφυγή εσόδων από δασμούς αξίας που υπερβαίνει τα 240 εκατ. ευρώ ενώ έχουν κατασχεθεί επίσης 265 οχήματα και 45 πλωτά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για τη μεταφορά τους. Γι' αυτό θέλω να ευχαριστήσω για ακόμη μία φορά δημόσια και να συγχαρώ τους άνδρες και τις γυναίκες του Λιμενικού Σώματος για την αδιάκοπη προσπάθεια και την αφοσίωσή τους στον στόχο της καταπολέμησης του λαθρεμπορίου αλλά και κάθε μορφής παράνομης δραστηριότητας. Και τέλος να διαβεβαιώσω ότι νυχθημερόν, 365 ημέρες τον χρόνο με αυταπάρνηση, ευσυνειδησία και ζήλο εκπληρώνουν το δύσκολο έργο που η Ελληνική Πολιτεία μάς έχει αναθέσει επιδεικνύοντας υψηλό αίσθημα ευθύνης και επαγγελματισμού - επιωφελεία της Κοινωνίας και της Πατρίδας μας».

Τέλος, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της «Παπαστράτος», Χρήστος Χαρπαντίδης, σημείωσε: «Η Παπαστράτος έχει μια μακρά σχέση με το Λιμενικό Σώμα και σήμερα είμαστε εδώ για να ανανεώσουμε τη δέσμευσή μας να στηρίζουμε το δύσκολο και πολύπλευρο έργο του. Το παράνομο εμπόριο αποτελεί μεγάλη πληγή για την κοινωνία και την οικονομία και στεκόμαστε δίπλα στο Σώμα στον αγώνα που δίνει για την αντιμετώπιση και πάταξή του. Οι συνέργειες αυτές αποδεικνύουν ότι η σύμπραξη δημόσιου και ιδιωτικού τομέα για την καταπολέμηση κοινών προκλήσεων είναι ένας ιδιαίτερα γόνιμος δρόμος».

ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα σε όλους!

Διαθέτω περίπτερο του οποίου ο ιδιοκτήτης πρόσφατα απεβίωσε. Χρειάζεται να πληρώσω, όπως κάποτε ίσχυε, ενοίκια τριών μηνών στην οικογένεια; Ή θα πρέπει απευθείας να καταβάλω το ποσό στον Δήμο στον οποίο θα περάσει η άδεια του περιπτέρου;

Κώστας, Θεσσαλονίκη

Καλησπέρα Κώστα!

Σύμφωνα με το Άρθρο 76 του Νόμου 4257/2014, η πρόβλεψη για τους τρεις αυτούς μήνες, δεν ισχύει πια. Έτσι, από την πρώτη μέρα πλέον, τα προβλεπόμενα ενοίκια καταβάλλονται στον Δήμο.

Χαιρετώ τους συναδέλφους του Σωματείου μας!

Έχω δει και στο παρελθόν στο περιοδικό σας, να γίνεται αναφορά στη δήλωση του υγειονομικού υλικού σε πλατφόρμα του Υπουργείου Ανάπτυξης. Αυτή η πρόβλεψη ισχύει ακόμη;

Αγγελική, Χαλκιδική

Γεια σου Αγγελική!

Δημοσιεύθηκε πράγματι στο ΦΕΚ η απόφαση 53571/12.5.2021 με την οποία τροποποιείται η 63719/19.6.2020 ΚΥΑ σχετικά με τη δήλωση αποθεμάτων υγειονομικού υλικού και τροφίμων.

Με τη νέα τροποποίηση καταργείται η υποχρέωση δήλωσης τροφίμων (κρέας αιγοπροβάτων και αυγών), ωστόσο δίνεται παράταση για τη δήλωση αποθεμάτων υγειονομικού υλικού έως 12.07.2021.

Αγαπητό Tobacco Consulting,

κατανοείτε τις δύσκολες εποχές τις οποίες βιώνουμε όλοι και ειδικά και ο κλάδος μας, λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού. Στο πλαίσιο των μέτρων στήριξης που έχουν κατά καιρούς ανακοινωθεί, θα ήθελα να ρωτήσω αν προβλέπεται και κάποια παράταση των συμβολαίων που έχουμε με τους Δήμους για τα περίπτερά μας. Ευχαριστώ πολύ.

Γιώργος, Θεσσαλονίκη

Αγαπητέ Γιώργο,

η κατάσταση είναι πράγματι πολύ δύσκολη για κάθε άνθρωπο και για κάθε επαγγελματία. Δυστυχώς, δεν υπάρχει κάποιο μέτρο επέκτασης συμβολαίων, τα οποία διατηρούν την ισχύ που έχουν.

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



Χρειαζόμαστε ενότητα στον κλάδο!

Βασίλειος Τσιμέρης

Περίπτερο / Κέντρο Θεσσαλονίκης

Εδώ και δύο χρόνια ενοικιάζω το περίπτερο στη Θεσσαλονίκη. Ανάλογα με την εποχή, απασχολούνται στην επιχείρηση τέσσερα ή πέντε άτομα και το ωράριό μας είναι από τις 8 το πρωί έως τις 2 το βράδυ. Είμαι γενικά ικανοποιημένος από το επάγγελμα. Ίσως να το άφησα μόνο για κάτι λιγότερο αγχωτικό, κάτι που θα απαιτούσε περισσότερη πνευματική εργασία παρά κούραση. Όπως μου είπαν και εμένα όταν ξεκίνησα, δεν πλουτίζεις από αυτό το επάγγελμα. Αυτό θα έλεγα κι εγώ με τη σειρά μου σε έναν νεότερο συνάδελφο. Μπορεί να βγάλει το μεροκάματό του αλλιώς να χρησιμοποιήσει καλύτερα το περίπτερο σαν αφητηρία, σαν σκαλοπάτι για τις επόμενες επιλογές του. Στον κλάδο μας, δεν είμαστε ενωμένοι! Και αυτό είναι το μεγαλύτερό μας πρόβλημα, ειδικά στη Θεσσαλονίκη, ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος, χρειάζεται να είμαστε περισσότερο ενωμένοι. Χρησιμοποιώ POS, παρ' όλο που είναι πολλή φορές επιζήμιο, με την ελπίδα να καταφέρουμε κάτι όπως καταφέραμε και με τις κάρτες κινητής τηλεφωνίας. Είναι πολύ ευχάριστο ότι έχουν εκλεγεί τρία μέλη μας στο Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης και μακάρι να αυξηθεί ο αριθμός τους, μακάρι να ακουγόμαστε για το συμφέρον όλων μας!

Να αγαπάει το επάγγελμα ο νέος!

Αναστάσιος Παπαλεοντίς

Κατάστημα Ψιθικών / Αμπελόκηποι

Από το 1998 είμαι ιδιοκτήτης του καταστήματος, στο οποίο δεν απασχολώ κάποιον εργαζόμενο αλλιώς το δουλεύω μόνος. Το ωράριο σε κανονικές συνθήκες είναι από τις 7:30 το πρωί έως τις 23:30. Αυτήν την περίοδο δεν μπορώ να πω ότι είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμα, όμως σε γενικές γραμμές είμαι. Θα το άφησα ίσως για κάτι πολύ καλύτερο. Ένας νέος χρειάζεται να αγαπάει το επάγγελμα, να έχει υπομονή με τους πελάτες και να κάνει πολύ καλή διαχείριση των χρημάτων του! Δυστυχώς, αυτή τη στιγμή το μεγαλύτερο πρόβλημά μας είναι ότι ο κόσμος δεν έχει λεφτά! Χρησιμοποιώ POS, αλλιώς αν δεν ήταν υποχρεωτικό δε θα το χρησιμοποιούσα. Είναι πολύ θετικό το γεγονός ότι έχουν εκλεγεί τρία μέλη μας στο Ε.Ε.Θ. Γνωρίζουν τα προβλήματά μας, αφουγκράζονται και είναι καλό που έχουμε ενεργά μέλη.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Επιπτώσεις κλιματικής αλλαγής στη Μεσόγειο

Σύμφωνα με τη WWF, όπως αναδημοσιεύεται και από το Green Agenda, η κλιματική αλλαγή μεταμορφώνει τα θαλάσσια οικοσυστήματα, με συνέπειες φυσικά και στους τομείς της οικονομίας. Σχεδόν 1.000 ξενικά είδη έχουν ήδη μεταναστεύσει στα ορθόενα και πιο θερμά νερά της Μεσογείου και έχουν αντικαταστήσει ενδημικά είδη, ενώ τα αυξανόμενα ακραία καιρικά φαινόμενα προκαλούν καταστροφές σε θαλάσσια λιβάδια αγγειόσπερμων, όπως τα λιβάδια ποσειδωνίας και κοραλλιογενείς υφάλους της περιοχής.

Η νέα έκθεση του WWF με τίτλο «Η επίδραση της κλιματικής αλλαγής στη Μεσόγειο: Ιστορίες από μία θάλασσα που υπερθερμαίνεται» ("The Climate Change Effect in the Mediterranean: Stories from an overheating sea"), αναφέρει έξι κύριες επιπτώσεις που επιφέρει η κλιματική αλλαγή στη θαλάσσια βιοποικιλότητα και τις αλληλαγές σε βασικά είδη ψαριών και οικοτόπους.

■ **«Τροπικοποίηση» της θάλασσας**, με τα είδη που ζούσαν στην περιοχή να εκτοπίζονται ή να πεθαίνουν λόγω της αυξανόμενης θερμοκρασίας. «Η απόλυτη έλλειψη κοινών μεσογειακών ειδών και η ευρεία εμφάνιση μη-ενδημικών ειδών, καθιστά το θαλασσινό τοπίο μη αναγνωρίσιμο σε σύγκριση με άλλες μεσογειακές περιοχές», δηλώνει ο Paolo Albano, ο επικεφαλής ερευνητής στη συγκεκριμένη μελέτη.

■ **Μεταναστεύσεις ψαριών** σημειώνονται σε ολόκληρη την περιοχή: Σχεδόν 1.000 νέα ξενικά είδη (126 από αυτά είδη ψαριών) έχουν εισέλθει στη Μεσόγειο, προκαλώντας μειώσεις σε ενδημικά είδη –σε ποσοστό έως και 40% σε ορισμένες περιοχές. Την ίδια στιγμή,

είδη ψαριών μετακινούνται από τις νότιες ακτές της Αφρικής προς τα πιο θερμά βόρεια ύδατα.

■ **Οι μέδουσες βρίσκονται παντού.** Στις νότιες περιοχές της Μεσογείου σημειώνονται κάθε χρόνο όλο και περισσότερες πληθυσμιακές εκρήξεις μεδουσών οι οποίες διαρκούν ορθόενα και περισσότερο. Τα πολλά χρόνια υπεραλίευσης έχουν οδηγήσει στα πρόθυρα κατάρρευσης αρκετά από τα ιχθυαποθέματα ειδών που ανταγωνίζονται για τροφή τις μέδουσες, με αποτέλεσμα τώρα ορισμένοι ψαράδες να πιάνουν περισσότερες μέδουσες από ψάρια.

■ **Τα λιβάδια ποσειδωνίας απειλούνται** από τα όλο και πιο ζεστά ύδατα και από την άνοδο της στάθμης της θάλασσας, με τρομερές συνέπειες για τη βιοποικιλότητα και τον «μυλή άνθρακα». Είναι ενδεικτικό πως τα λιβάδια ποσειδωνίας αποθηκεύουν το 11-42% των εκπομπών CO2 από τις μεσογειακές χώρες.

■ **Το 30% όλων των Γοργονιών (είδη κοραλλιών) καταστράφηκε από μία και μόνο καταιγίδα.** Εμβληματικά είδη κοραλλιών που μέχρι τώρα έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο σε πολλά σύνθετα μεσογειακά οικοσυστήματα καταστρέφονται από ακραία καιρικά φαινόμενα.

■ **Το 80-100% του πληθυσμού πίνας (Pinna nobilis) χάθηκε πρόσφατα** σε περιστατικά μαζικής θνησιμότητας στην Ισπανία, την Ιταλία και σε άλλες περιοχές της Μεσογείου. Αυτό το δίθυρο μαλάκιο, το μεγαλύτερο ενδημικό στη Μεσόγειο, και ένα από τα μεγαλύτερα στον κόσμο, μπορεί να δημιουργήσει ενδιαιτήματα για έως και 146 διαφορετικά είδη.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

JTI



Αποχωρεί από την JTI ο διευθυντής Πωλήσεων, Πάρις Ελευθεριάδης Τον διαδέχεται ο Μηνάς Διακάκης

Καθήκοντα Διευθυντή Πωλήσεων για την Ελλάδα, την Κύπρο και τη Μάλτα αναλαμβάνει ο Μηνάς Διακάκης, στη θέση του Πάρι Ελευθεριάδη ο οποίος συνταξιοδοτείται μετά από μια επιτυχημένη 23χρονη καριέρα στην JTI.

Ο Μηνάς Διακάκης, με πορεία 19 ετών στα FMCG και εμπειρία σε διαφορετικές αγορές στην περιοχή EMEA και Ασίας, εντάχθηκε στο δυναμικό της JTI τον Απρίλιο του 2020 ως Sales & Operations Manager για την Κύπρο και τη Μάλτα. Έχει διατελέσει στέλεχος σε κρίσιμους ρόλους στρατηγικής προϊόντων, μετασχηματισμού και επέκτασης επιχειρήσεων, διαχείρισης ομάδων και ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού σε εταιρείες όπως η Procter & Gamble, η

Sara Lee και η Unilever. Είναι κάτοχος πτυχίου διοίκησης επιχειρήσεων από το Deree College και MBA από το Πανεπιστήμιο του Λέστερ.

Ο διευθύνων σύμβουλος της JTI κ. Victor Crespo ευχαριστεί για την προσφορά του τον Πάρι Ελευθεριάδη και συγχαίρει τον Μηνά Διακάκη για την ανάληψη των νέων του καθηκόντων:

«Θέλω να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες στον Πάρι για τη συμβολή του στην επιτυχία της JTI και να του ευχηθώ καλή συνέχεια στη ζωή του. Παράλληλα θέλω να συγχαρώ τον Μηνά, στον οποίο εύχομαι ολόψυχα κάθε επιτυχία στο νέο του ρόλο».

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Ψηφιακή κάρτα: Πώς θα λειτουργήσει

Ως μέρος κοινού δελτίου τύπου των Υπουργείων Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, δόθηκαν πληροφοριακά στοιχεία σχετικά με την εφαρμογή του μέτρου της ψηφιακής κάρτας στον εργασιακό χώρο.

Το σύστημα θα υλοποιηθεί σε τρία βήματα που έχουν ως εξής:

A. Σε πρώτη φάση, εντός του έτους, οι εργαζόμενοι θα αποκτήσουν ηλεκτρονικά πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες που καταχωρίζονται στο σύστημα «ΕΡΓΑΝΗ» σχετικά με τον εργασιακό τους βίο.

B. Ως τις αρχές του 2022 θα είναι έτοιμη η «μήτρα» της κάρτας εργασίας, δηλαδή το ηλεκτρονικό σύστημα το οποίο θα υποδέχεται τις πληροφορίες που θα καταχωρούν ψηφιακά εργαζόμενοι και εργοδότες. Παράλληλα, καταργείται μια σειρά γραφειοκρατικών διαδικασιών με στόχο τη διευκόλυνση εργαζομένων και επιχειρήσεων.

Γ. Εντός του πρώτου εξαμήνου του 2022 θα ξεκινήσει η εφαρμογή της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας με παρακολούθηση της πραγματικής απασχόλησης σε συγκεκριμένους κλάδους της οικονομίας.

Η αρχιτεκτονική του συστήματος σχεδιάζεται με τρόπο που προβλέπει δυνατότητα αμοιβαίου ελέγχου της δήλωσης του ωραρίου, της υπερεργασίας, των υπερωριών κλπ. τόσο από τους εργαζόμενους όσο και από τους εργοδότες με «κόφτες» που θα αποκλείουν τις παράτυπες δηλώσεις. Έτσι αποφεύγεται το ενδεχόμενο κατάχρησης από τη μια πλευρά ή υποδήλωσης της εργασίας από την άλλη.

Η Ψηφιακή Κάρτα δεν θα είναι απαραίτητα μια κάρτα σε φυσική μορφή όπως αυτές που διαθέτουν ήδη σήμερα πολλές επιχειρήσεις που εφαρμόζουν συστήματα ωρομέτρησης του χρόνου εργασίας.

Μπορεί να είναι μια εφαρμογή στο κινητό και ένα πρόγραμμα στους υπολογιστές της επιχείρησης, διασυνδεδεμένα αμφότερα με το ΕΡΓΑΝΗ. Φυσικά τα συστήματα ωρομέτρησης όπου υπάρχουν θα διατηρηθούν και θα διασυνδεθούν με το νέο σύστημα, προκειμένου να λειτουργήσουν με ψηφιακό τρόπο.

Σημειώνεται ακόμη ότι:

1. Το σύστημα θα διαθέτει απεικόνιση όλων των νόμιμων ορίων υπερωριών, ημερήσιου χρόνου ανάπαυσης κ.λπ. όπως προβλέπονται από τη νομοθεσία ώστε να δημιουργείται ασφάλεια σε εργαζόμενους και εργοδότες.

2. Το σύστημα θα διαθέτει κόφτες ώστε να εμποδίζονται οι παράτυπες δηλώσεις.

3. Ο μισθός θα απεικονίζεται και σε επίπεδο ώρας.

4. Θα υπάρχουν προβλέψεις σε τεχνικό επίπεδο για όλες τις ειδικές συνθήκες που καταγράφονταν κατά τη διαβούλευση, όπως ενδεικτικά εργασίες εκτελούμενες έξω από την έδρα της επιχείρησης, επαγγελματικά ταξίδια, έκτακτη απουσία του εργαζόμενου για προσωπικούς λόγους κ.λπ.

Η άμεση ενημέρωση του Π.Σ. «ΕΡΓΑΝΗ» για τον χρόνο εργασίας αποτελεί σημαντικό εργαλείο και για άμεσους, αποτελεσματικούς ελέγχους. Οι ελεγκτές της Επιθεώρησης Εργασίας πριν από τον έλεγχο σε κάθε επιχείρηση θα έχουν πλήρη και λεπτομερή κατάλογο των εργαζομένων που πρέπει να βρίσκονται στην εγκατάσταση. Έτσι, στην περίπτωση π.χ. που ένας εργοδότης ζητήσει από τον εργαζόμενο να μην «χτυπήσει» την κάρτα την ώρα που ξεκινά την εργασία του ή να δηλώσει ότι σχόλασε ενώ παραμένει στον χώρο δουλειάς, ο έλεγχος θα είναι άμεσος και αντικειμενικός.

ΔΗΜΟΥ | ΒΑΛΚΑΝΑ | ΜΗΤΟΛΙΔΟΥ Ο.Ε.
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

Αποστολία Δήμου
Στέλλα Βαλκάννα
Μαρία Μητολίδου
Λογίστριες - Φοροτεχνικοί

e-mail: logistria.med@gmail.com

Η αλλαγή στην αντικειμενική αξία των ακινήτων και οι επιπτώσεις της

Νέα δεδομένα θα δημιουργήσει στον εξωδικαστικό μηχανισμό ρύθμισης οφειλών η τροποποίηση των αντικειμενικών αξιών σε 10.800 περιοχές της χώρας. Η βασική αρχή της ρύθμισης των 240 - 420 δόσεων είναι η εξής: η ρύθμιση που θα προταθεί στον οφειλέτη σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να φέρνει το δημόσιο και τις τράπεζες σε δυσχερέστερη θέση σε σχέση με αυτή που θα βρισκόταν αν έβγαιναν στον πλειστηριασμό τα περιουσιακά στοιχεία του οφειλέτη.

Στην πράξη, αυτό, μεταφράζεται ως εξής: η ρύθμιση που θα προτείνεται στους οφειλότες, θα πρέπει να «βγάξει» καταβολή ποσών που θα είναι μεγαλύτερες σε σχέση με την αξία των ακινήτων που έχει στο όνομά του ο οφειλέτης. Αν λοιπόν με την αναπροσαρμογή της αξίας των ακινήτων προκύπτει αύξηση της αξίας τους, αντίστοιχα θα αυξάνεται και το ποσό που θα πρέπει να καταβάλει ο οφειλέτης μέσω της ρύθμισης. Με λίγα λόγια, αύξηση της αξίας των ακινήτων θα σηματοδοτήσει και αύξηση των μηνιαίων καταβολών για τον οφειλέτη μέσω της ρύθμισης.

Αυτό που έχει σημασία για τον κάθε οφειλέτη, είναι η συνολική αποτίμηση των περιουσιακών του στοιχείων και κατά κύριο λόγο των ακινήτων. Πρόκειται να γνωστοποιηθεί η «μαθηματική φόρμουλα» βάσει της οποίας θα προκύπτει ο αριθμός των δόσεων που θα προσφέρεται στον κάθε οφειλέτη αλλά και το ύψος της μηνιαίας δόσης.

Η μαθηματική φόρμουλα, η οποία σχεδιάζεται για περισσότερο από έναν χρόνο, λαμβάνει πολλούς παράγοντες υπόψη. Η αξία των ακινήτων είναι ένας από τους καθοριστικότερους παράγοντες. Ακόμη και αν ο οφειλέτης εμφανίζει εισόδημα που καλύπτει οριακά τις δαπάνες διαβίωσής του, η φόρμουλα θα του ζητάει να πληρώνει μηνιαίες δόσεις που να φτάνουν να καλύπτουν την αξία των ακινήτων.

Οι νέες αντικειμενικές αξίες θα ενεργοποιηθούν από την 1/1/2022 και το πιθανότερο είναι ότι τότε θα γίνει η αναπροσαρμογή και στην πηλαφόρμα της ρύθμισης του εξωδικαστικού μηχανισμού. Το ότι μέχρι τότε θα έχουν γίνει οι πρώτες ρυθμίσεις, δεν σημαίνει και πολλά για τον οφειλέτη, καθώς προβλέπεται επικαιροποίηση της ρύθμισης ώστε να λαμβάνονται υπόψη τα οικονομικά δεδομένα της κάθε περιόδου.

Θα αλλιάξουν οι συντελεστές εμπορικότητας και παλαιότητας;

Ναι. Το πότε θα ενεργοποιηθούν, όμως δεν είναι ακόμη σαφές. Στο υπουργείο Οικονομικών μιλάνε για μια δεύτερη φάση της μεταρρύθμισης κατά την οποία θα επανεξεταστούν με βάση τα νέα δεδομένα που έχουν διαμορφωθεί στην αγορά τόσο οι συντελεστές εμπορικότητας όσο και οι συντελεστές παλαιότητας. Υπενθυμίζεται ότι οι τιμές ζώνης που ανακοινώθηκαν, αποτυπώνουν τις τιμές νεόδμητου ακινήτου στον 1^ο όροφο πολυκατοικίας.

Θα αλλιάξουν οι συντελεστές υπολογισμού του ΕΝΦΙΑ;

Ο υπουργός Οικονομικών έχει ήδη ξεκαθαρίσει ότι θα αλλιάξει η κλίμακα βάσει της οποίας προκύπτει ο ΕΝΦΙΑ ανά τετραγωνικό μέτρο. Με τις αλλαγές αυτών των συντελεστών, το οικονομικό επιτελείο θα επιχειρήσει να «απορροφήσει» τις επιβαρύνσεις από την αναπροσαρμογή των συντελεστών του ΕΝΦΙΑ.

Θα αλλιάξουν οι συντελεστές εκπτώσεων του ΕΝΦΙΑ;

Από το 2019 έχουν θεσπιστεί συντελεστές εκπτώσεων του ΕΝΦΙΑ οι οποίοι κυμαίνονται από 10% και φτάνουν έως το 30%. Η μέση έκπτωση που προκύπτει αυτή τη στιγμή είναι 22% και θα επιχειρηθεί να αυξηθεί στο 30%, αν βρεθεί ο δημοσιονομικός χώρος.

Εξετάζεται αλλαγή στους συντελεστές υπολογισμού των φόρων μεταβίβασης;

Ο υπουργός Οικονομικών που ερωτήθηκε, είπε μόνο ότι οι ιδιοκτήτες έχουν επτά μήνες στη διάθεσή τους για να τακτοποιήσουν τις μεταβιβάσεις με τον βέλτιστο γι' αυτούς τρόπο.

Σε πόσες δόσεις μπορεί να πληρωθεί ο ΕΝΦΙΑ του 2022;

Το ενδεχόμενο είναι ανοιχτό ακόμη και για 12 δόσεις, για πληρωμή από τον Μάρτιο του 2022 μέχρι τον Φεβρουάριο του 2023. Αν αυτό υιοθετηθεί, ο ΕΝΦΙΑ θα μετατραπεί σε μια «σταθερή» φορολογική υποχρέωση με μικρότερες δόσεις στην οποία όμως θα πρέπει να ανταποκρινόμαστε επί 18 συνεχόμενους μήνες αλλά και στο διπνεκές.

ΕΡΕΥΝΑ

Κοιμηθείτε νωρίτερα, ξυπνήστε νωρίτερα... μειώνει κατά 23% το ρίσκο κατάθλιψης!

Το ξύπνημα μία ώρα νωρίτερα μπορεί να μειώσει το ρίσκο κατάθλιψης σε ποσοστό 23%, υποστηρίζει μία νέα γενετική έρευνα δημοσιευμένη στο περιοδικό JAMA από το Πανεπιστήμιο του Κολλοράντο. Η έρευνα είναι από τις πρώτες που μιλά με αριθμούς και ποσοστά για το συγκεκριμένο θέμα. Μάλιστα, πρόκειται για επίκαιρο θέμα καθώς με την πανδημία αναδύθηκε η τάση για αλληαγή προς το αργότερο του ωραρίου του ύπνου για πολλούς ανθρώπους.

«Γνωρίζουμε εδώ και καιρό ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της ώρας ύπνου και της διάθεσης, όμως η ερώτηση που συχνά ακούμε από τους κλινικούς είναι: Πόσο νωρίτερα χρειάζεται να πάει το ωράριο για να δούμε κάποιο όφελος;», αναφέρει η κύρια συγγραφέας της έρευνας, Σελίν Φέτερ ενώ συνεχίζει λέγοντας ότι «εντοπίσαμε ότι ακόμη και μία ώρα νωρίτερα ξύπνημα, σχετίζεται με σημαντική μείωση του ρίσκου κατάθλιψης».

Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται αργά, είναι δύο φορές πιο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη συγκριτικά με αυτούς που ξυπνούν νωρίς, ανεξάρτητα από τη διάρκεια του ύπνου. Καθώς όμως οι αναταραχές της διάθεσης μπορούν οι ίδιες να διαταράξουν τα μοτίβα του ύπνου, οι ερευνητές δεν μπορούσαν να κατανοήσουν και να αποκωδικοποιήσουν τη συσχέτιση εύκολα.

Το 2018, η Φέτερ δημοσίευσε μία μεγάλη και μεγάλης διάρκειας έρευνα για 32.000 νοσοκόμους που έδειξε ότι αυτοί που ξυπνούν νωρίς ήταν 27% λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν κατάθλιψη για τα επόμενα τέσσερα χρόνια, όμως αυτό πυροδότησε το ερώτημα: Τι σημαίνει να ξυπνάς νωρίς;

Για την περαιτέρω ροιπόν ανάλυση αυτού του θέματος, οι ερευνητές κατέφυγαν σε δεδομένα από μία εταιρεία

εξέτασης DNA και μία βιοϊατρική βάση δεδομένων. Οι ερευνητές ροιπόν μελέτησαν διάφορες μεταβλητές γονιδίων από εκατοντάδες χιλιάδες άτομα ενώ μελέτησαν και ερωτηματολόγια στα οποία τα άτομα συμπλήρωναν τις προτιμήσεις τους σχετικά με τον ύπνο. Από το συνολικό δείγμα, σχεδόν το ένα τρίτο από τα άτομα αυτοπροσδιορίστηκαν ως πρωινόι, το 9% ως νυχτόβιοι και οι υπόλοιποι ως κάτι ενδιάμεσο.

Με αυτές τις πληροφορίες, οι ερευνητές μελέτησαν ένα άλλο δείγμα σχετικό με διαγνώσεις κατάθλιψης. Τέθηκε ροιπόν το ερώτημα: Αυτές οι γενετικές μεταβλητές που δημιουργούν την προδιάθεση για τα άτομα να είναι πρωινόι τύποι, έχουν ακόμη και μικρότερο ρίσκο κατάθλιψης; Η απάντηση ήταν απόλυτα καταφατική.

Έτσι ροιπόν, σύμφωνα με την έρευνα, αν κάποιος που πάει για ύπνο συνήθως στη 1 το βράδυ, πάει αντ' αυτού τα μεσάνυχτα και κοιμηθεί την ίδια ώρα, θα μπορούσε να μειώσει κατά 23% το ρίσκο κατάθλιψης, ενώ αν πάει για ύπνο στις 11, μπορεί να το μειώσει και κατά 40%. Είναι ασαφές στην έρευνα αν αυτοί που ήδη ξυπνούν νωρίς μπορούν να ωφεληθούν από ακόμα νωρίτερο ξύπνημα. Ωστόσο, για αυτούς που κοιμούνται κυρίως αργά, η μεταφορά αυτή μπορεί να αποδειχθεί κατά μεγάλη πιθανότητα ωφέλιμη.

Για αυτούς που θέλουν να αλληαξουν προς το νωρίτερο το ωράριο του ύπνου τους, η Φέτερ δίνει την εξής συμβουλή: «Κρατήστε τις μέρες σας φωτεινές και τα βράδια σας σκοτεινά. Πιείτε τον καφέ σας το μεσημέρι. Περπατήστε ή κάνετε ποδήλατο προς την εργασία σας, αν είναι δυνατό, και ελαττώστε τα ηλεκτρονικά το απόγευμα».



Θέλετε να πιάσετε τα 100; Μακροζωία και διατροφή...

Όλοι θέλουμε να ζήσουμε όσο γίνεται περισσότερο και καλύτερα χρόνια! Στόχος είναι η μακροζωία να συνοδεύεται και από μια καλύτερη ζωή, με βελτιωμένη ψυχική και σωματική ευεξία και την ικανότητα να είμαστε δραστήριοι και ανεξάρτητοι. Πολλοί και μεταβλητοί είναι οι παράγοντες που καθορίζουν πόσα χρόνια θα ζήσουμε. Τουλάχιστον ένας από αυτούς είναι η διατροφή.

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που υποδεικνύουν τη θετική επίδραση που έχει η ισορροπημένη διατροφή με λίγες θερμίδες στη μακροβιότητα. Χαρακτηριστική είναι η ρήση: Όσο λιγότερο τρως, τόσο πιο πολύ θα ζήσεις. Η μείωση των θερμίδων φαίνεται να καθυστερεί τη διαδικασία γήρανσης, καθώς ο οργανισμός βρίσκεται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε standby mode (κατάσταση αναμονής). Έχει βρεθεί ότι τα γονίδια που συνδέονται με τη μακροζωία είναι και αυτά τα οποία συμβάλλουν στη ρύθμιση του standby mode. Μήπως λοιπόν, πρέπει να πεινάσουμε... αν θέλουμε να ζήσουμε πολύ;

Η μακροζωία δεν απονέμεται, αλλά κερδίζεται με μέθοδο και καλές συνήθειες που διαρκούν μια ζωή. Φαίνεται πως η χαλαρή διάθεση, η λιτή διατροφή και το περπάτημα βοηθούν στη μακροβιότητα. Και όπως ήνε και οι υπεραιωνόβιοι κάτοικοι της Ιαπωνίας: Φάε, αηλά άσε και ένα κενό στο στομάχι σου.

Διατροφικοί κανόνες Μακροζωίας

■ Φάτε τα λαχανικά και τα φρούτα σας

Η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να προσθέσει χρόνια στη ζωή σας. Στόχος είναι τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα, όπου μια μερίδα ισοδυναμεί περίπου με ένα φλιτζάνι στο μέγεθος που έχει ένα μπαλάκι τένις. Συμπεριλάβετε φρούτο στο πρωινό σας, μία σαλάτα στο μεσημεριανό σας και φυσικά απολαύστε τα φρούτα και τα λαχανικά ως σνακ ενδιάμεσα από τα γεύματα.

■ Ενσωματώστε τους ξηρούς καρπούς στην καθημερινότητα

Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε υγιεινά λιπαρά, φυτικές πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και βασικά μέταλλα, όπως κάλιο και μαγνήσιο. Συνδέονται με την παράταση ζωής. Μια μικρή χούφτα ωμών ξηρών καρπών (40gr) ή ένα κουτ. σούπας άλειμμα ξηρών καρπών π.χ. φυστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο, θεωρούνται μία μερίδα. Προσθέστε τα στο smoothie σας, ή στη βρώμη σας ή στο γιαούρτι σας ή ακόμη και σε σαλάτες λαχανικών.

■ Τρώτε περισσότερα γεύματα χωρίς κρέας

Όσο λιγότερο κρέας τόσο το καλύτερο! Καθορίστε κάποιες μέρες μέσα στην εβδομάδα, όπου δεν θα τρώτε κρέας, π.χ. Δευτέρα, Τέταρτη, Παρασκευή χωρίς κρέας.

■ Φάτε όπως στις Μεσογειακές Χώρες

Βασικό γνώρισμα των λαών της περιοχής της Μεσογείου είναι ότι ζουν πολλά χρόνια. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή που βασίζεται στο ελαιόλαδο (ιδιαίτερα το ελληνικό), στα ψάρια, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στα όσπρια αποτελεί το διαβατήριο για πολλά χρόνια. Σε συνδυασμό πάντα με καθημερινή άσκηση, τουλάχιστον 30 λεπτά/μέρα και διακοπή του καπνίσματος, βοηθούμε το σώμα μας να αντέξει καλύτερα το άγχος της καθημερινότητας και φυσικά να νοσήει λιγότερο!

■ Πιείτε πράσινο τσάι

Μία κούπα πράσινο τσάι προσφέρει πληθώρα ευεργετικών οφελών στον άνθρωπο. Πολλές μελέτες το έχουν συνδέσει με μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρκίνου, διαβήτη τύπου 2, Αιτσαχάμπερ και παχυσαρκίας. Παράλληλα μπορεί να συμβάλει και στη μακροζωία. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως βάση για smoothies ή για να φτιάξετε χυλό βρώμης.

■ Ενισχύστε με αντιοξειδωτικά το πιάτο σας

TOP 10 αντιοξειδωτικών:

1. Κανέλα
2. Κακάο
3. Δαμάσκηνα
4. Acai Berries
5. Κουρκουμάς
6. Πράσινο τσάι
7. Φασόλια
8. Σκόρδο
9. Παντζάρια
10. Καρύδια

Διατροφικές Οδηγίες Μακροζωίας

- Προσπαθήστε να τρώτε κάθε τρεις ώρες, μία σχετικά μικρή ποσότητα φαγητού
- Πίνετε άφθονα υγρά μεταξύ των γευμάτων
- Αγαπήστε το πράσινο τσάι και τα ελληνικά βότανα π.χ. φασκόμηλο, δίκταμο, φλιμουρί, τσάι του βουνού
- Περιορίστε οποιοδήποτε τρόφιμο είναι επεξεργασμένο
- Τιμπολογάτε σταφίδες, goji berries και καρύδια – τέλειο αντιγηραντικό σνακ!
- Γυμναστείτε! Περπατήστε, χορέψτε, κάντε yoga!



Αναστασία Δ. Κόκκαλη

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



ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ
ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ
ΤΣΙΓΑΡΑ
& ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ
ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟ



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!



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://www.iqos.com)



IQOS 3 DUO

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