

μηνιαία έκδοση | διανέμεται δωρεάν

TOBACCO CONSULTING

www.tobacco.com.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 117 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2022

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



ΑΠΛΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ

Έκτακτη ενίσχυση

σε ΜμΕ επιχειρήσεις που
πλήττονται από την πανδημία
σελ.6

Νομοσχέδιο «Δουλειές Ξανά»:
Οι αιθλαγές που έρχονται στον ΟΑΕΔ
σελ.9

ΕΣΠΑ: Αυξάνεται η χρηματοδότηση
για επιχειρήσεις εστίασης και τουρισμού
σελ.18

Νέα προγράμματα αναβάθμισης
δεξιοτήτων για 80.000 ανέργους
σελ.20

Πλαφόν σε καύσιμα και τρόφιμα
εν όψει της ουκρανικής κρίσης
σελ.28



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

PRESS POST
X+5
PRESS POST

ΕΛΤΑ
Hellenic Post

**CAMEL
GETS
BIGGER.**

25 ΤΣΙΓΑΡΑ

€ 5.00

To Υπουργείο Υγείας
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΙΚΟ

**Το κάπνισμα μειώνει
τη γονιμότητα**

Πληροφορίες Απεξάρτησης: www.moh.gov.gr

**Το κάπνισμα μ
τη γονιμότητα**

Πληροφορίες Απεξάρτησης: w

25
ΤΣΙΓΑΡΑ

CAMEL



SINCE 1913

25
ΤΣΙΓΑΡΑ

CAMEL

SINCE 1913

LET'S



ίας προειδοποιεί:

ΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΚΑΠΝΟΥ

μηνιαία έκδοση
ΤΕΥΧΟΣ 117 | Μάρτιος 2022



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:
Έθενα Τρουπιώτη

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:
Έθενα Τρουπιώτη

Συντακτική Ομάδα:
Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Έθενα Τρουπιώτη

Ειδικοί Συνεργάτες:
Στέλια Βαλκάνα
Αναστασία Κόκκαλη
Μαρία Μποϊλίδου
Παντελής Τσιβελεκίδης



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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

08

**Φορολογικές διηλώσεις:
Νέοι κωδικοί στο έντυπο Ε1**

10

**Νέα μέτρα στήριξης
για τις ανατιμήσεις**

13

**BAT Hellas:
Νέο κύμα 150 επιπλέον
θέσεων εργασίας φέρνουν
οι επενδύσεις στην Ελλάδα**

19

**JTI:
Στόχος οι Μηδενικές εκπομπές
Αερίων του Θερμοκηπίου
έως το 2050**

26

**Επεκτείνεται το πρόγραμμα
«Στέγη και Εργασία» για την
καταπολέμηση της αστεγίας**

31

**Εγκυμοσύνη:
μπορώ να κάνω δίαιτα;
Τι πρέπει να προσέχω;
Πόσα κιλά μπορώ να πάρω
ή να χάσω;**

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



Κοιτάω μπροστά.
Συνεχίζω.
Κάνω IQOS.

Απόλαυση πραγματικού καπνού χωρίς πίσσα*,
χωρίς στάχτη, χωρίς επίμονη μυρωδιά.

Ανακάλυψε περισσότερα στο iqos.com



IQOS
TOGETHER. FORWARD.

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

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

EDITORIAL

Οι τάσεις που θα διαμορφώσουν την εργασία το 2022

Tis 20 κορυφαίες τάσεις που αναμένεται να διαμορφώσουν το πεδίο της εργασίας από το 2022 και έπειτα παρουσιάζει νέα έκθεση με τίτλο «Η Μεγάλη Συνειδητοποίηση των εργαζομένων και εργοδοτών για την ανάγκη νέων και διαφορετικών τάσεων» από την ManpowerGroup.

Οι αναδυόμενες τάσεις που σύμφωνα με την έκθεση πρόκειται να μετασχηματίσουν τον κόσμο εργασίας κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις θεματικές, οι οποίες περιλαμβάνουν όσα επιθυμούν οι εργαζόμενοι να τους προσφέρει η εργασία τους, τις δεξιότητες που αναζητούν οι εργοδότες στα άτομα που προσφέρουν, την υιοθέτηση ψηφιακών τεχνολογιών αήιλά και τη στρατηγική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού από τις επιχειρήσεις.

Όσον αφορά τους εργαζομένους, ως προτεραιότητα θέτουν την ψυχική τους ευημερία, ενώ αποζητούν από την εργασία τους την ευελιξία, τις ανταγωνιστικές αμοιβές, τις καλές συνθήκες εργασίας και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους.

Παράλληλα, σχεδόν το 70% των εργοδοτών υποστηρίζει ότι αδυνατεί να προσλάβει άτομα που να κατέχουν tis εργασιακές δεξιότητες που αναζητά. Στο πλαίσιο αυτό, σύμφωνα με την έκθεση, κρίνεται απαραίτητο για tis επιχειρήσεις να γίνουν περισσότερο δημιουργικές ώστε να προσελκύσουν, να διακρατήσουν, να αναβαθμίσουν και να εκπαιδεύσουν εκ νέου κορυφαία ταλέντα.

Σχετικά με τις συνθήκες που διαμόρφωσε η υγειονομική κρίση των τελευταίων δύο ετών, σύμφωνα με την έκθεση tis ManpowerGroup περισσότερο από το 80% των επιχειρήσεων επιτάχυνε tis επενδύσεις του στην ψηφιοποίηση ως αποτέλεσμα tis πανδημίας. Το γεγονός αυτό δημιουργεί tην αναγκαιότητα για αναβάθμιση tων ψηφιακών δεξιοτήτων tων εργαζομένων, ώστε να είναι σε θέση να μεταφράζουν δεδομένα σε πληροφορίες και να λαμβάνουν αποφάσεις βάσει δεδομένων.

Η πανδημία του κορωνοϊού μετέβαλλε και τον τρόπο λειτουργίας tων επιχειρήσεων. Ανταποκρινόμενες στον αυξημένο ανταγωνισμό και tην αβεβαιότητα, οι επιχειρήσεις φαίνεται να υιοθετούν πιο ευέλικτα μοντέλα λειτουργίας και να αναζητούν ανθεκτικότερες εφοδιαστικές λύσεις, ενώ έμφαση δίνεται και στις «πράσινες» επιλογές.





Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-
Οικονομικός Επόπτης

Έξαρση των ληστειών σε καταστήματα ψιλικών

Μεγάλη αύξηση παρατηρείται το τελευταίο διάστημα στις ληστείες που πραγματοποιούνται σε καταστήματα ψιλικών σε πολλές περιοχές της θεσσαλονίκης.

Όλο και πιο συχνά διαβάζουμε και ενημερωνόμαστε από τους συναδέλφους μας για περιστατικά όπου οι δράστες με την απειλή όπλου ή μαχαιριού αποσπούν χρηματικά ποσά από το ταμείο του καταστήματος και στη συνέχεια τρέπονται σε φυγή.

Μάλιστα, στις αρχές του Μαρτίου σημειώθηκαν τρεις ληστείες σε καταστήματα ψιλικών που βρίσκονται σε τρεις διαφορετικές περιοχές της πόλης μας, σε ένα βράδυ.

Επιπλέον, ανατρέχοντας στο παρελθόν βλέπουμε ότι πριν από μερικούς μήνες ένας συνάδελφός μας έχασε τη ζωή του κατά τη διάρκεια ένοπλης ληστείας που σημειώθηκε σε περιοχή της Τούμπας.

Η έξαρση της εγκληματικότητας στα καταστήματα ψιλικών αποτελεί αυτή τη στιγμή ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κλάδος μας, καθώς δεν διακυβεύεται μόνο η απώλεια των εισπράξεων μας αλλά τίθεται σε κίνδυνο και η σωματική μας ακεραιότητα.

Το πρόβλημα αυτό έχει ήδη εξαιρετικά μεγάλες διαστάσεις με συνέπεια να έχει δημιουργηθεί, όπως είναι φυσικό, ιδιαίτερη ανησυχία και φόβος στους συναδέλφους μας.

Οι αποτέλεσμα, δεν είναι λίγοι οι εργαζόμενοι που διστάζουν να εργαστούν κατά τη νυχτερινή βάρδια στα καταστήματα ψιλικών, προκειμένου να αποφύγουν το ενδεχόμενο να πέσουν θύματα ληστείας.

Στο πλαίσιο αυτό, έχουμε απευθυνθεί στη Γενική Αστυνομική Διεύθυνση και στην Ασφάλεια Θεσσαλονίκης, οι οποίες καταβάλλουν πολύ σημαντική προσπάθεια για την αναχαίτηση της εγκληματικότητας στα καταστήματα ψιλικών.

Παράλληλα, η έξαρση των ληστειών πιστεύουμε ότι θα διαμορφώσει σταδιακά έναν διαφορετικό τρόπο λειτουργίας των καταστημάτων μας κατά τις βραδινές ώρες, με κλειστές πόρτες και περιορισμένη πρόσβαση των πελατών εντός του καταστήματος.

Καθώς η μεγάλη αύξηση των κλοπών στα καταστήματα ψιλικών αναμένεται ότι θα συνεχίσει να ταλανίζει τον κλάδο μας, κρίνεται αναγκαίο να ήλθουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, ώστε να περιοριστούν οι ληστείες και να διαφυλαχτεί η ασφάλεια των εργαζομένων.



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Έκτακτη ενίσχυση σε ΜμΕ επιχειρήσεις που πλήγησαν από την πανδημία

Νέα έκτακτη κρατική επιχορήγηση ύψους έως 400.000 ευρώ θεσπίζεται με στόχο την ενίσχυση της ρευστότητας των μικρομεσαίων επιχειρήσεων που επλήγησαν από την πανδημία του κορωνοϊού.

Η δράση προϋποθογείσμού 50 εκατ. ευρώ απευθύνεται στις επιχειρήσεις των κλάδων παροχής υπηρεσιών οργάνωσης συνεδρίων / εμπορικών εκθέσεων, τροφοδοσίας για ειδικήσεις, εστίασης / ψυχαγωγίας, γυμναστηρίων και σχολών χορού που δραστηριοποιούνται σε όλη τη Χώρα και υφίστανται σημαντική οικονομική ζημία εξαιτίας των συνεχιζόμενων επιπτώσεων της νόσου COVID-19.

Η δράση έχει ήδη εγκριθεί από τις αρμόδιες Υπηρεσίες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, συγχρηματοδοτείται στο πλαίσιο της απόκρισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην πανδημία COVID-19 React EU και αφορά Μικρομεσαίες και Μεγάλες επιχειρήσεις.

Η επιχορήγηση προς κάθε επιχείρηση ανέρχεται σε ποσοστό 8% κατά μέγιστο επί του Κύκλου Εργασιών του έτους 2019 και μέχρι το ύψος των 400.000 €. Οι επιχειρήσεις των ανωτέρω κλάδων που συστάθηκαν εντός των δύο ετών πανδημίας (έτος 2020 και έτος 2021) εντάσσονται αυτοδίκαια στη δράση με κατ' αναίσχυα υποθογείσμενη μέγιστη επιχορήγηση.

Οι κυριότερες προϋποθέσεις συμμετοχής στη δράση είναι:

- Νόμιμη λειτουργία
- Βασική δραστηριοποίηση (Κύριος ΚΑΔ ή ΚΑΔ με τα μεγαλύτερα έσοδα) στους επιπλέξιμους κλάδους
- Μείωση Κύκλου Εργασιών έτους 2020 σε ποσοστό του ίδιου στον 50,0% σε σχέση με τον Κύκλο Εργασιών έτους 2019
- Πλήρωση απαιτήσεων περί μη προβληματικότητας στο έτος 2019
- Μη υπέρβαση Ορίου Σώρευσης ύψους 2,3 εκατ. ευρώ ομοιειδών ενισχύσεων που χορηγούνται βάσει «Προσωρινού Πλαισίου».

Οι αιτήσεις υποβάλλονται στο Πληροφοριακό Σύστημα Κρατικών Ενισχύσεων (ΠΣΚΕ) του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων στη διεύθυνση www.ependyseis.gr μόνον ηλεκτρονικά, χωρίς την απαίτηση προσκόμισης Φυσικού Φακέλου δικαιολογητικών από 16/3/2022 και ώρα 12:00 μέχρι και 15/4/2022 και ώρα 15:00.

Η αξιολόγηση των υποβληθεισών Αιτήσεων χρηματοδότησης γίνεται με τη μέθοδο της άμεσης διαδικασίας με τίτληση χρονικής σειράς προτεραιότητας.

Η εκταμίευση της επιχορήγησης γίνεται αμέσως μετά την έγκριση της υποβληθείσας αίτησης χρηματοδότησης χωρίς υποχρέωση υποβολής δεύτερου κατά σειρά σχετικού Αιτήματος.

Η επιχορήγηση αναπτύνεται υποχρεωτικά σε πειτουργικές δαπάνες εντός των εννέα πρώτων μηνών του έτους 2022 και καλύπτει μέρος (μέχρι το 70%) των δαπανών αυτών.

Όπως και σε όλες τις προηγούμενες σχετικές Δράσεις του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων, έχει και εδώ ήδη θεωρηθείτε ο Ακατάσχετο της δικαιούμενης επιχορήγησης ώστε μέσω της δράσης να χρηματοδοτείται η ανάπτυξη των επιχειρήσεων και όχι η κάλυψη πληξιπρόθεσμων υποχρεώσεών τους προς το Κράτος ή προς τρίτους.

Σημειώνεται ότι οι επιχειρήσεις υποχρεούνται στην ηλεκτρονική επισύναψη ειλάχιστων δικαιολογητικών υποβολής. Ειδικά οι απαιτούμενες από την κοινοτική νομοθεσία υπεύθυνες δηλώσεις, πρέπει να φέρουν τις καταληπτικές ενδείξεις γνησιότητας υπογραφής.

Τα υποβληθέντα στοιχεία των επιχειρήσεων θα διασταυρωθούν με τα ήδη τηρούμενα για αυτές στις Εθνικές βάσεις δεδομένων (π.χ. TaxisNet) ΠΡΙΝ την ανακοίνωση αποτελεσμάτων. Σε περίπτωση απόρριψης υποβληθείσας αίτησης, η επιχείρηση έχει το δικαίωμα μίας και μοναδικής εκ νέου υποβολής.

glo™



30€
10€

**ΜΗΔΕΝ ΚΑΥΣΗ &
100% ΓΕΥΣΗ ΚΑΠΝΟΥ &
ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΥΣ
&more**

discoverglo.gr

Σκάναρε το QR
και γνώρισε τον
κόσμο του glo™



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

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Φορολογικές δηλώσεις: Νέοι κωδικοί στο έντυπο Ε1

Νέοι κωδικοί εντάσσονται στο έντυπο φορολογίας εισοδήματος Ε1 που αφορά το 2021 για συγκεκριμένες κατηγορίες φορολογούμενων, σύμφωνα με τις διευκρινίσεις της ΑΑΔΕ.

Με διάταξη που αναμένεται να κατατεθεί στη Βουλή, ο επιπλέον φόρος εισοδήματος που θα προκύψει από την εικαθάριση των φετινών φορολογικών δηλώσεων θα δύναται να εξοφληθεί σε οκτώ μηνιαίες δόσεις, από τα τέλη Ιουλίου του τρέχοντος έτους έως και το Φεβρουάριο του 2023.

Συγκεκριμένα, οι νέοι κωδικοί που προστίθενται στο Ε1 είναι:

■ **Κωδικοί 043, 044:** Αφορούν εργαζόμενους που έχουν μεταφέρει τη φορολογική τους κατοικία στην Ελλάδα και αποκτούν εισόδημα από μισθωτή εργασία που προκύπτει στην ημεδαπή, από πλήρωση νέας θέσης εργασίας.

■ **Κωδικοί 873, 874:** Αναγράφονται οι μεταφερόμενες ζημιές από την πώληση τίτλων των προηγούμενων φορολογικών ετών, οι οποίες δεν έχουν συμψηφιστεί με κέρδοι από την ίδια αιτία και γίνεται διάκρισή τους σε ημεδαπής/αθλητιδαπής. Ειδικότερα σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται, μετοχές σε εταιρεία μη εισηγμένη σε χρηματιστηριακή αγορά, μετοχές και άλλης κινητές αξίες εισηγμένες σε χρηματιστηριακή αγορά, εφόσον ο μεταβιβάζων συμμετέχει στο μετοχικό κεφάλαιο της εταιρείας με ποσοστό τουλάχιστον 0,5%, μερίδια ή μερίδες σε προσωπικές

εταιρείες, κρατικά ομόλογα και έντοκα γραμμάτια ή εταιρικά ομόλογα και παράγωγα χρηματοοικονομικά προϊόντα αναγράφεται στους νέους κωδικούς 873-874 και αφαιρείται - κέρδος του τρέχοντος έτους κατά την εκκαθάριση.

■ **Κωδικοί 081, 082, 083:** Δηλώνεται ο αριθμός δύνησης μίσθωσης στο ενοίκιο για κύρια κατοικία της οικογένειας.

■ **Κωδικοί 084, 085, 086:** Αναγράφεται ο αριθμός δύνησης μίσθωσης στο ενοίκιο για κατοικία παιδιών της οικογένειας που σπουδάζουν στην Ελλάδα.

■ **Κωδικοί 818, 820, 822:** Το πρώτο και δεύτερο παιδί για το ενοίκιο παιδιών που σπουδάζουν.

■ **Κωδικός 087:** Το ενοίκιο ακινήτων εκτός από κύρια κατοικία και κατοικία παιδιών που σπουδάζουν. Δήλωση αριθμού δύνησης μίσθωσης.

■ **Κωδικοί 818, 820, 822:** Συμπληρώνονται από τον/τη σύζυγο σε περίπτωση που έχει συμβήσθη στη συγκεκριμένη μίσθωση ή αυτή αφορά σε κατοικία εξαρτώμενη τέκνου που δεν έχει αποκτήσει από κοινού με τον/την υπόχρεο.

■ **Κωδικοί 633, 634:** Δηλώνεται το ποσό που καταβλήθηκε σε καθηγητές και πλέκτρες πλήρους απασχόλησης σε Α.Ε.Ι. που δεν ασκούν ατομικά επιχειρηματική δραστηριότητα, στον Ειδικό Λογαριασμό Κονδυλίων Έρευνας (Ε.Λ.Κ.Ε.) του Α.Ε.Ι.

■ **Κωδικός 033:** Συμπληρώνεται για τον υπόχρεο το σύνολο των τέκνων του, ήτοι τα κοινά τέκνα με τη σύζυγο/ΜΣΣ και τα μη κοινά τέκνα του.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Νομοσχέδιο «Δουλειές ξανά»: Οι αλλαγές που έρχονται στον ΟΑΕΔ

Σημαντικές μεταρρυθμίσεις θα φέρει στον ΟΑΕΔ το νέο νομοσχέδιο του Υπουργείου Εργασίας με τίτλο «Δουλειές ξανά: Αναδιοργάνωση Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης και ψηφιοποίηση των υπηρεσιών της», μεταρρύθμιση του συστήματος επαγγελματικής κατάρτισης και διάγνωσης των αναγκών εργασίας και άλλης διατάξεις».

Ειδικότερα, μεταξύ των κυριότερων αλλαγών, εισάγονται εισοδηματικά κριτήρια – αυτά που προβλέπονται για την καταβολή του επιδόματος θέρμανσης – για την παραμονή στο Μπτρώ Ανέργων μετά το πρώτο 12μηνο και τη διατήρηση σειράς βονηθημάτων, παροχών κ.πλ.

Παράλληλα, προβλέπεται η διαγραφή από το Μπτρώ Ανέργων έπειτα από τρεις αρνήσεις κατάληπτων θέσεων εργασίας, οι οποίες έχουν πάσχει υπόψη μεταξύ άλλων το εργασιακό προφίλ του ανέργου, τον προηγούμενο μισθό του και τον τόπο κατοικίας του, ή έπειτα από άρνηση συμμετοχής του σε δράση κατάρτισης. Σημειώνεται ότι σε περίπτωση διαγραφής δεν διακόπτονται βασικές κοινωνικές παροχές όπως το Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο, οι ρυθμίσεις για τον ΕΝΦΙΑ και το επίδομα θέρμανσης.

Στις ρυθμίσεις του νέου νομοσχεδίου περιλαμβάνεται επιπλέον η παροχή επιδόματος εργασίας στους επιδοτούμενους ανέργους που βρίσκουν εργασία, καθώς και η καταβολή μπόνους στους μακροχρόνια ανέργους για την κατάρτιση ψηφιακού ατομικού

σχεδίου δράσης.

Προβλέπεται επίσης η στήριξη των ανέργων με την αναβάθμιση των δεξιοτήτων τους και νέα ψηφιακά εργαλεία για την επανένταξή τους στην αγορά εργασίας.

Αναφορικά με τα προγράμματα κατάρτισης του ΟΑΕΔ, σχεδιάζεται η μεταρρύθμιση της κατάρτισης ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της οικονομίας και η σύνδεση των αμοιβών παρόχων και καταρτιζόμενων με τα αποτελέσματα της κατάρτισης.

Επιπρόσθετα, βάσει του νέου νομοσχεδίου, ο ΟΑΕΔ μετονομάζεται σε Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης.

Σύμφωνα με τον Υπουργό Εργασίας, κ. Κωστή Χατζηδάκη, οι βασικοί στόχοι του νομοσχεδίου είναι:

- Να βοηθηθούν οι άνεργοι και ιδίως οι μακροχρόνια, με νέα ψηφιακά εργαλεία, να βρουν δουλειά και να επιβραβευθούν όσοι αναζητούν ενεργά ή βρίσκουν εργασία.
- Να αντιμετωπιστούν τα φαινόμενα κατάχρησης που έχουν εντοπιστεί, ώστε τα επιδόματα και οι παροχές να κατευθύνονται σε εικένους που τα έχουν πραγματικά ανάγκη.
- Να διασφαλιστεί ότι θα πιάνουν τόπο τα χρήματα των φορολογουμένων για τα επιδοτούμενα προγράμματα κατάρτισης, καθώς η Ελλάδα έχει μεγάλο πρόβλημα στον τομέα των δεξιοτήτων.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Νέα μέτρα στήριξης για τις ανατιμήσεις

Σημαντική αύξηση θα επέλθει από τον Απρίλιο στις επιδοτήσεις που στοχεύουν στη στήριξη των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων στο πλαίσιο των ανατιμήσεων.

Σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργού Οικονομικών, κ. Χρήστου Σταϊκούρα, του Υπουργού Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Κώστα Σκρέκα, του Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, κ. Γιώργου Γεωργαντά και του Αναπληρωτή Υπουργός Οικονομικών, κ. Θόδωρου Σκυλακάκη, τα μέτρα στήριξης πρόκειται να ισχύσουν για το επόμενο τρίμηνο.

Ειδικότερα, για τον Απρίλιο οι ενισχύσεις θα διαμορφωθούν ως εξής:

■ Για τους οικιακούς καταναλωτές σε παροχές κύριας κατοικίας ανεξαρτήτως εμβαδού και εισοδήματος (περίπου 4,2 εκατ. μετρητές): Για κατανάλωση έως 150 κιλοβατώρες επιδότηση 27 λιεπτά ανά κιλοβατώρα και 151-300 κιλοβατώρες 21 λιεπτά. Έτσι, η συνολική επιδότηση για τις 300 κιλοβατώρες διαμορφώνεται σε 72 ευρώ, από 40 ευρώ τον Μάρτιο, δηλαδή είναι αυξημένη κατά 80%.

■ Για το Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο η επιδότηση γίνεται 29 λιεπτά ανά κιλοβατώρα για 300 κιλοβατώρες. Δηλαδή 87 ευρώ από 53 τον Μάρτιο.

■ Για μη οικιακούς καταναλωτές (αγροτικά, εμπορικά, βιομηχανικά, επαγγελματικά τιμολόγια κ.ά.) η επιδότηση διπλασιάζεται σε 130 ευρώ ανά μεγαβατώρα,

από 65 ευρώ τον Μάρτιο, για το σύνολο της κατανάλωσης.

■ Για πολύ μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις με παροχές ισχύος μέχρι 25 KVA καθώς για όλα τα αρτοποιεία ανεξαρτήτως ισχύος παροχής δίνεται επιπλέον επιδότηση 100 ευρώ ανά μεγαβατώρα, άρα το σύνολο της επιδότησης φθάνει τα 230 ευρώ. Για όλες τις επιχειρήσεις με παροχή ισχύος μέχρι 25 KVA θα εφαρμοστεί αναδρομική επιδότησή του συνόλου της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας για τους μήνες Ιανουάριο, Φεβρουάριο και Μάρτιο, με στόχο να απορροφηθεί το 80% της ρήτρας αναπροσαρμογής. Η αναδρομική επιδότηση θα δοθεί σε τρεις μηνιαίες δόσεις αρχής γενομένης από τον Απρίλιο.

Για τους πολίτες, οι οποίοι στην περιουσινή δύνηση εισοδήματος δεν είχαν δημιώσει αριθμό παροχής κύριας κατοικίας, στην νέα υποβολή δύνησης θα πρέπει να συμπληρώσουν τον αριθμό παροχής, προκειμένου να τους δοθεί αναδρομικά από τον Ιανουάριο η επιδότηση που τους αναπλογεί.

Επίσης, σε συνεργασία με την ΑΑΔΕ, στις νέες φορολογικές δημιώσεις δημιουργείται πεδίο για τη συμπλήρωση αριθμού παροχής φοιτητικής κατοικίας. Σε αυτές τις παροχές που θα δημιωθούν στις φετινές φορολογικές δημιώσεις, η επιδότηση που τους αναπλογεί θα δοθεί αναδρομικά από τον Ιανουάριο.

maxim

SL-Line

Επέστρεψαν!



3,90 €

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



myKtimatologioLive:

Άνοιξε η πλατφόρμα ψηφιακών ραντεβού με το Κτηματολόγιο

Σε λειτουργία τέθηκε η πλατφόρμα myKtimatologioLive, μέσω της οποίας οι πολίτες και οι επαγγελματίες (δικηγόροι, συμβολιαστικοί, μηχανικοί) μπορούν να εξυπηρετούνται εξ αποστάσεως μέσω βιντεοκλήσης για θέματα γενικής και εξειδικευμένης πληροφόρησης σχετικά με τις διαδικασίες και τις υπηρεσίες των ακινήτων τους που σχετίζονται με το Κτηματολόγιο.

Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται μείωση των φυσικών επισκέψεων αρχικά στα κεντρικά και σταδιακά στα περιφερειακά γραφεία του Κτηματολογίου, βελτιστοποίηση της αξιοποίησης του προσωπικού και εξοικονόμηση χρόνου και κόστους για τους συναθλιστές.

Με απόφαση του Υπουργού Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης, κ. Κυράκου Πιερακάκη, και του Υφουπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης, κ. Θοδωρή Λιβάνιου, και με τη συνδρομή του Γενικού Γραμματέα Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης, κ. Δημοσθένη Αναγνωστόπουλου, η πλατφόρμα δημιουργήθηκε στα πρότυπα των ήδη υφιστάμενων ψηφιακών ραντεβού για εξυπηρέτηση από Οργανισμούς όπως τα ΚΕΠ, η ΑΑΔΕ, ο ΟΑΕΔ, το Υπουργείο Εξωτερικών και ο ΕΦΚΑ.

Η λειτουργία της πλατφόρμας, την οποία σχεδίασε η Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης, είναι πολύ απλή. Αρχικά ο ενδιαφερόμενος εισέρχεται στο myKtimatologio.Live.gov.gr και επιβεβαιώνει τα στοιχεία του μέσω των κωδικών Taxisnet. Στη συνέχεια, επιλέγει την ημέρα και την ώρα που επιθυμεί να εξυπηρετηθεί από τη λίστα των διαθέσιμων ραντεβού. Για όσους δεν διαθέτουν κωδικούς Taxisnet δίνεται η δυνατότητα να κλείσουν ραντεβού μέσω άμφισης προσώπου.

Το ραντεβού επιμέγεται από τον ενδιαφερόμενο σε μέρα και ώρα από το χρονικό εύρος των 15 επόμενων ημερών, από την επόμενη εργάσιμη και μετά. Ο ενδιαφερόμενος θα λάβει δύο email επιβεβαίωσης, μία ημέρα πριν από το ραντεβού και ένα ακόμα δύο ώρες πριν από αυτό. Δίνεται, τέλος, η δυνατότητα μεταβολής της ώρας και της ημέρας ή και ακύρωσης του ραντεβού. Στην έναρξη της βιντεοκλήσης, η ταυτοπροσωπία ελέγχεται από τον υπάλληλο με επίδειξη

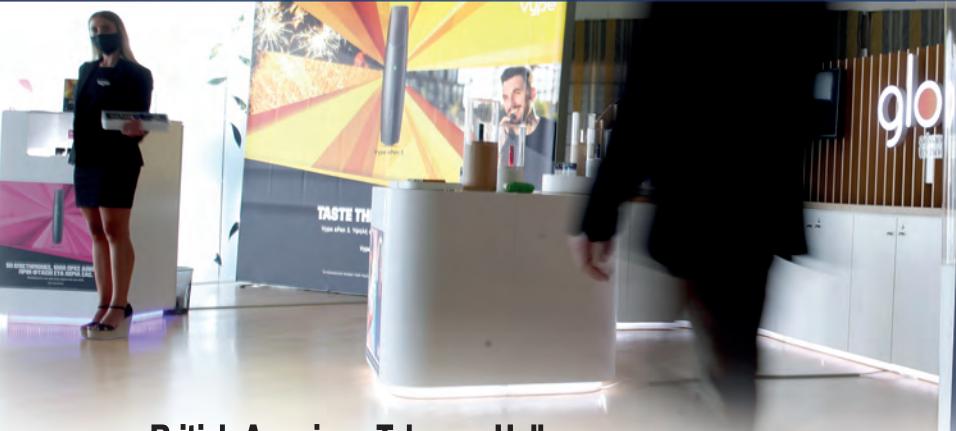
του ταυτοποιητικού εγγράφου από πλευράς του πολίτη, και εν συνεχείᾳ ο υπάλληλος εξυπηρετεί το αίτημα για το οποίο ορίστηκε το ραντεβού.

Η πληροφόρηση δύναται να παρέχεται σε δύο επίπεδα. Σε πρώτο επίπεδο παρέχονται γενικές πληροφορίες και κατευθύνσεις από προσωπικό του φορέα με εμπειρία στον τομέα της διοικητικής πληροφόρησης. Στην περίπτωση που ο υπάλληλος διαγνώσει την ανάγκη διαβίβασης του αιτήματος σε εξειδικευμένο προσωπικό, όπως στις περιπτώσεις που ζητούνται πληροφορίες για ζητήματα νομικής ή/και τεχνικής φύσης, η πληροφόρηση δίνεται σε δεύτερο επίπεδο μέσω ελεγχόμενων ραντεβού που κλήνει ο υπάλληλος, εκ μέρους του συναθλιστές, με το αντίστοιχα εξειδικευμένο στέλεχος του φορέα.

Κατά την περίοδο της αρχικής λειτουργίας, η υπηρεσία παρέχεται από το προσωπικό των Κεντρικών Υπηρεσιών του Φορέα «Κτηματολόγιο» για πληροφόρηση που αφορά ακίνητα που βρίσκονται στο σύνολο της επικράτειας. Ακόμη, σε πιλοτικό επίπεδο παρέχεται η πληροφόρηση από το προσωπικό του Κτηματολογικού Γραφείου της Αττικής στο Κορωπί για πληροφόρηση σχετικά με ακίνητα που βρίσκονται στις περιοχές Ανθούσα, Αρτέμιδα (Λούτσα), Βάρη, Γέρακα, Γλυκά Νερά, Κρωπία, Μαρκόπουλο Μεσογαίας, Νέα Μάκρη, Παλλήνη, Πικέρμι, Παιανία, Ραφήνα, Σπάτα, τα οποία υπάγονται στην αρμοδιότητα του συγκεκριμένου Κτηματολογικού Γραφείου. Η πληροφόρηση του κοινού από τα Περιφερειακά Γραφεία του Κτηματολογίου θα διευρύνεται σταδιακά με την προσθήκη νέων περιοχών, επέκταση της πλατφόρμας που ήδη σχεδιάζεται.

Η πλατφόρμα αποτελεί ένα νέο σύγχρονο εργαλείο επικοινωνίας και εξυπηρέτησης, προέκταση των υφιστάμενων τρόπων πληροφόρησης (τηλέφωνα, email), που με τη χρήση των νέων τεχνολογιών θα διευκολύνει τον πολίτη, θα συμβάλλει στην αύξηση του κύρους του φορέα ενώ θα επιτρέψει τη συστηματικότερη καταγραφή της περιπτωσιολογίας ώστε να γίνει στόχευση στην επίλυση των πραγματικών και συχνών θεμάτων που αντιμετωπίζουν οι πολίτες.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



British American Tobacco Hellas: Νέο κύμα 150 επιπλέον θέσεων εργασίας φέρνουν οι επενδύσεις στην Ελλάδα

Ένας από τους μεγαλύτερους Ομίλους διεθνώς προχωράει στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας στη χώρα επιπλέοντας την Ελλάδα για περαιτέρω επέκταση, δίνοντας έμφαση στην τεχνολογία και στην καινοτομία

Η BAT Hellas, μέλος ενός από τους μεγαλύτερους Ομίλους διεθνώς, προχωράει στη δημιουργία 150 νέων θέσεων εργασίας στην Ελλάδα. Οι καινούριες αυτές θέσεις εργασίας, παρά το δυσμενές διεθνής περιβάλλον αυτή την περίοδο, έρχονται σε συνέχεια των 200 θέσεων εργασίας στη διάρκεια του 2021 που προϊήθαν από τις σημαντικές επενδύσεις της εταιρείας στην Ελλάδα στους τομείς της τεχνολογίας και της καινοτομίας που το θερμαινόμενο προϊόν καπνού glo και το προϊόν ατμίσματος Vuse. Εφέραν στην ελληνική αγορά.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της British American Tobacco Hellas κ. Vitalii Kochenko, δήλωσε: «Η εταιρεία συνεχίζει τις επενδύσεις δίνοντας αξία στην ελληνική οικονομία και κοινωνία, συμβάλλοντας στη σημαντική προσπάθεια που γίνεται για την περαιτέρω ανάκαμψη της ελληνικής οικονομίας. Σε αυτό το πλαίσιο, δίνουμε τη δυνατότητα σε ένα σημαντικό αριθμό εργαζομένων να γίνουν μέρη του οράματός μας για περαιτέρω ανάπτυξη στην Ελλάδα, μια χώρα που έχει επιπλέοντας από τον Όμιλο ως στρατηγική αγορά. Και όλα αυτά παράλληλα με τη διαρκή ανάπτυξη του glo και του Vuse ως επιθιστή για όσους επιθυμούν να διακόψουν το τσιγάρο».

Οι νέες θέσεις εργασίας ενισχύουν τις επενδύσεις του Ομίλου στην Ελλάδα και, παράλληλα, υπογραμμίζουν τον πολυετή ρόλο της εταιρείας στη στήριξη της απασχόλησης στη χώρα. Επιπλέον, η δημιουργία των 150 νέων θέσεων εργασίας σηματοδοτεί τη δυναμική συνέχεια της επιχειρηματικής δραστηριότητας της BAT στην Ελλάδα, η οποία συμβάλλει στην ελληνική οικονομία και κοινωνία μέσα από σειρά ενεργειών, ανάμεσά τους επενδυτικό πλάνο με άξονα την υψηλή τεχνολογία, διαρκής ενίσχυση χιλιάδων εργαζομένων στο δίκτυο

πιανοπωλητών και διανομέων, και στήριξη χιλιάδων εργαζομένων στην καπνοπαραγωγή, με σημαντικές επενδύσεις επισίως στους Έλληνες αγρότες για την αγορά καπνού σε σταθερή βάση.

Η BAT, με σόχο να ηγηθεί της κατηγορίας των προϊόντων δυνητικά μειωμένου κινδύνου, έχει επενδύσει σημαντικά τα τελευταία χρόνια στην Έρευνα και Ανάπτυξη των εναλλακτικών στο κάπνισμα προϊόντων με δυνητικά μειωμένο κίνδυνο, όπως το θερμαινόμενο προϊόν καπνού glo και το προϊόν ατμίσματος Vuse. Στο πλαίσιο αυτό, περισσότεροι από 1.500 ειδικοί εργάζονται στα κέντρα Έρευνας και Ανάπτυξης του Ομίλου παγκοσμίως.

Ο σκοπός του Ομίλου να δημιουργήσει ένα Καλύτερο Αύριο (A Better Tomorrow) ενσαρκώνται στην απόφαση για επενδύσεις στην Ελλάδα, με την εταιρεία να επιπλέοντας τη χώρα ως μια από τις πιο σημαντικές διεθνώς για επενδύσεις στην υψηλή τεχνολογία των προϊόντων δυνητικά μειωμένου κινδύνου.

Παράλληλα, η εταιρεία έχει συμβάλλει στα δημόσια έσοδα 3,2 δισεκατομμύρια ευρώ τα τελευταία χρόνια, ενώ εξαιρετικά σημαντική θεωρείται η επιλογή του Πειραιά ως Διεθνούς Διαμετακομιστικού Κέντρου, όπου διακινούνται εισοδώς προϊόντα αξίας 1,1 δισεκατομμυρίου ευρώ και 2,5 εκατομμύρια εμπορευματοκιβώτια. Η BAT Hellas έχει πάση 19 διακρίσεις για το εργασιακό περιβάλλον και τις πρακτικές ανθρωπίνου δυναμικού τα τελευταία χρόνια, ενώ σημαντικές είναι οι διακρίσεις που έχουν πάση 19 διακρίσεις για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στα αστικά κέντρα.

KOINΩΝΙΑ



Έκτακτο επίδομα 300 ευρώ για το Πάσχα

Τη χορήγηση έκτακτου επιδόματος ύψους 300 ευρώ για τις ημέρες του Πάσχα εξετάζει η κυβέρνηση, εν όψει της ακρίβειας και των ανατιμήσεων.

Σκοπός είναι να δοθεί μια οικονομική βοήθεια που θα φτάνει ως και τα 300 ευρώ σε μία σειρά από ευπαθείς ομάδες που αντιμετωπίζουν τις συνέπειες της ακρίβειας.

Το επίδομα θα δοθεί εν όψει του Πάσχα σε ένα εκατομμύριο δικαιούχους και ειδικότερα σε οικονομικά αδύναμα νοικοκυριά, όπως χαμηλοσυνταξιούχους και δικαιούχους του Κοινωνικού Εισοδήματος Αθλητικής.

Στους δικαιούχους αναμένεται να ενταχθούν οι

μακροχρόνια άνεργοι και τα άτομα με αναπηρία, ενώ άγνωστο παραμένει μέχρι στιγμής το αν θα πλάβουν το επίδομα και οι χαμηλόδυμισθοί, οι μονογονεϊκές οικογένειες και οι μη επιδοτούμενοι άνεργοι.

Για τη χορήγηση του επιδόματος θα υπάρξουν εισοδηματικά κριτήρια, αλλά και περιουσιακά, ενώ θα πηφθεί υπόψιν το ετήσιο ατομικό ή οικογενειακό εισόδημα του 2020 – όπως αυτό προκύπτει από τις δηλώσεις του 2021, και για τα περιουσιακά στοιχεία θα πηφθούν υπόψιν οι παλαιές αντικειμενικές αξίες.

Το επίδομα αναμένεται να χορηγηθεί μέσα στη Μεγάλη Εβδομάδα (18–21 Απριλίου).

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



Πρόγραμμα στήριξης δανείων πρώτης κατοικίας για ευάλωτα νοικοκυριά

Τη δημιουργία ενός νέου προγράμματος για την κρατική στήριξη των δανείων πρώτης κατοικίας των ευάλωτων νοικοκυριών ανακοίνωσε το Υπουργείο Οικονομικών.

Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα θα παρέχει κρατική επιδότηση της δόσης του στεγαστικού δανείου των ευάλωτων οφειλετών με το ποσό των 70 έως 210 ευρώ μηνιαίως, ανάλογα με τη σύνθεση του νοικοκυριού. Η διάρκεια του προγράμματος θα είναι 15 μήνες και θα κατατεθεί στη Βουλή προς ψήφιση στο προσεχές διάστημα. Το βασικό όφελος για τους ευάλωτους οφειλέτες είναι η αποφυγή μέτρων των πιστωτών (π.χ. κατασχέσεις, πλειστηριασμοί και εξώσεις).

Επιπλέοντος είναι οφειλέτες που πληρούν τα εισοδηματικά, περιουσιακά και λιοπά κριτήρια που θεσπίστηκαν και ισχύουν στο προνοιακό πρόγραμμα «Επίδομα Στέγασης», σύμφωνα με τα οποία:

α) το συνολικό εισόδημα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 7.000 ευρώ για μονοπρόσωπο νοικοκυριό, προσαυξανόμενο κατά 3.500 ευρώ για κάθε μέλος του νοικοκυριού και έως του ποσού των 21.000 ευρώ εποσίως, ανεξαρτήτως της σύνθεσης του νοικοκυριού.

β) ο συνολική φορολογητέα αξία της ακίνητης περιουσίας δεν πρέπει να υπερβαίνει το ποσό των 120.000 για μονοπρόσωπο νοικοκυριό, προσαυξανόμενη κατά 15.000 ευρώ για κάθε πρόσθετο μέλος και έως του ποσού των 180.000 ευρώ.

Επιπλέον, εφαρμόζεται το περιουσιακό όριο αναφορικά με καταθέσεις, ομόλογα, μετοχές κ.λπ. το οποίο ισχύει για το «Επίδομα Στέγασης».

Τα επόμενα κριτήρια επλέγχονται και διασταυρώνονται κατά την έκδοση βεβαίωσης ευάλωτου, η οποία είναι απαραίτητη για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα και εκδίδεται από ειδική πλεκτρονική πλατφόρμα της Ειδικής Γραμματείας Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους.

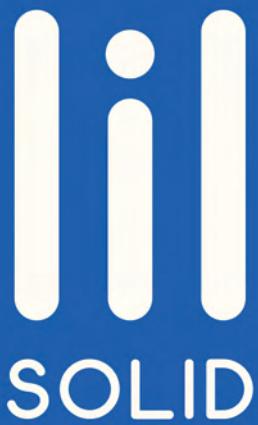
Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί μέσω ειδικής πλεκτρονικής πλατφόρμας που αναπτύσσεται από την Ειδική Γραμματεία Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους. Με αυτόν τον τρόπο, αποφεύγεται η προσφυγή των οφειλετών στα δικαστήρια, όπως γινόταν στο παρελθόν, με συνακόπουσθες πολυετείς καθυστερήσεις και μονιμότερες επι-

πτώσεις στην κουπούρα πληρωμών.

Η πλεκτρονική πλατφόρμα θα είναι φιλική στους χρήστες, καταργώντας την ανάγκη για χειροκίνητη συγκέντρωση δικαιολογητικών κατά την υποβολή της αίτησης και μειώνοντας σημαντικά τη γραφειοκρατία. Επιπρόσθετα, μέσω της πλεκτρονικής πλατφόρμας θα διενεργούνται αυτοματοποιημένοι έλεγχοι και διασταυρώσεις, με σκοπό την πρόληψη και αποκλεισμό των στρατηγικών κακοπληρωτών.

Με τη πήξη του προγράμματος αυτού, οι ευάλωτοι οφειλέτες οι οποίοι θα αδυνατούν να εξυπηρετήσουν μια μακροχρόνια και βιώσιμη ρύθμιση, θα πρέπει να απευθυνθούν στον ειδικό Φορέα του Νόμου 4738/2020 για τη ρύθμιση οφειλών και την παροχή 2ης ευκαιρίας. Ο εν πλόγω Φορέας θα αποκτά την πρώτη κατοικία των συγκεκριμένων ευάλωτων οφειλετών και ακολούθως θα τους την επαναμισθώνει για 12 έτη. Το Κράτος θα παρέχει μηνιαίο επίδομα στέγασης, με σκοπό τη στήριξη τους στην υποχρέωση πληρωμής μισθώματος. Στο τέλος της 12ετίας, οι οφειλέτες θα έχουν το αποκλειστικό πρώτο προνόμιο για την επαναγορά της κατοικίας, εφόσον έχουν ανακάμψει οικονομικά. Το Υπουργείο Οικονομικών προχωρεί με γρήγορα βήματα στη δημιουργία του ιδιωτικού Φορέα Απόκτησης και Επαναμίσθωσης Ακινήτων και για το σκοπό αυτό θα προβεί στη διενέργεια δημόσιου διαθέντων διαγωνισμού για την προσέλκυση υποψήφιων επενδυτών.

Με την υλοποίηση στοχευμένων προγραμμάτων και δράσεων, η Κυβέρνηση δημιουργεί ένα οικοκληρωμένο και πολυεπιπέδο πλέγμα μέτρων στήριξης ευάλωτων νοικοκυριών που πλήττονται από τις οικονομικές επιπτώσεις τόσο της πολυετούς οικονομικής κρίσης όσο και της πρόσφατης υγειονομικής κρίσης, προκειμένου να ξεπεράσουν τις παρούσες οικονομικές δυσκολίες το συντομότερο δυνατόν. Επίσης, το Υπουργείο Οικονομικών, με τα νομοθετικά και ψηφιακά εργαλεία που έχει εισαγάγει κατά τα τελευταία έτη, αντιμετωπίζει ορθολογικά και μεθοδικά το ευαίσθητο πρόβλημα της υπερχρέωσης νοικοκυριών και επιχειρήσεων.



INTRODUCED BY

IQOS

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

Νέες γεύσεις Fiit

NEA TIMH
3.50€



Αίσθηση φρεσκάδας



Πλούσια και ισορροπημένη



Έντονη με αίσθηση φρεσκάδας



Πλούσια με έντονο σώμα



lil
SOLID

INTRODUCED BY
IQOS

To **lil SOLID** εχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται με τις ράβδους καπνού **Fiit**.

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



ΕΣΠΑ:

Αυξάνεται η χρηματοδότηση για επιχειρήσεις εστίασης και τουρισμού

Στα 2,3 εκατ. ευρώ αυξάνεται το συνολικό ποσό της δημόσιας χρηματοδότησης για τις επιχειρήσεις εστίασης και τουρισμού που επλήγησαν από την πανδημία του κορωνοϊού, σύμφωνα με απόφαση του Υφυπουργού Ανάπτυξης, κ. Γιάννη Τσακίρη.

Επιπλέον, με απόφαση του Υφυπουργού Ανάπτυξης επεκτείνεται ο χρόνος υλοποίησης της ενίσχυσης τουριστικών μικρομεσαίων επιχειρήσεων στους 45 μήνες.

Συγκεκριμένα, με την πρώτη απόφαση του κ. Γιάννη Τσακίρη το συνολικό ποσό της δημόσιας χρηματοδότησης που θα πάθει η Πήντερια επιχείρηση από τις συγκεκριμένες δράσεις (ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ ΚΙΝΗΣΗΣ ΠΛΗΤΤΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ και ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ) του Ε.Π. «Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία (ΕΠΑνΕΚ)», ΕΣΠΑ 2014 – 2020, συναθροιζόμενο με κάθε άλιθη ενίσχυση που θα έχει πάθει, με τη μορφή άμεσων επιχορηγήσεων, φορολογικών πλεονεκτημάτων και πλεονεκτημάτων

πληρωμών ή άλιθες μορφές όπως επιστρεπτέες προκαταβολές, εγγυήσεις, δάνεια και ίδια κεφάλαια, σε συνολική ονομαστική αξία, αυξάνεται από τις 18/11/2021 κατά ανώτατο όριο από 1.800.000€ σε 2.300.000€.

Με δεύτερη απόφαση του κ. Τσακίρη που αφορά στη δράση «Ενίσχυση Τουριστικών ΜΜΕ για τον εκσυγχρονισμό τους και την ποιοτική αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών» του Ε.Π. «Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία (ΕΠΑνΕΚ)», ΕΣΠΑ 2014 – 2020, παρατείνεται η προθεσμία ολοκλήρωσης των χρηματοδοτούμενων επενδύσεων στους σαράντα πέντε (45) μήνες και εκατό τριάντα δύο (132) μέρες συνολικά από την ημερομηνία έκδοσης της Απόφασης Ένταξης από τους σαράντα δύο (42) μήνες και εκατό τριάντα δύο (132) μέρες συνολικά από την ημερομηνία έκδοσης της Απόφασης Ένταξης που ίσχυε μέχρι πρότινος.

Σε περίπτωση που προθεσμία που έχει οριστεί πήγει σε μη εργάσιμη ημέρα, αυτή παρατείνεται μέχρι την πρώτη εργάσιμη ημέρα.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Στόχος οι Μηδενικές εκπομπές Αερίων του Θερμοκηπίου έως το 2050

Ο Όμιλος JT δεσμεύεται για ένα πιο καθαρό και βιώσιμο Περιβάλλον

Την ένταση των προσπάθειών της για τη μείωση των εκπομπών αερίων του Θερμοκηπίου (GHG) σε οιλόκηπη την αfluxσίδα αξίας της, ανακοινώνει η Japan Tobacco Inc. (JT) επισημαίνοντας ότι ο Όμιλος JT δεσμεύεται επίσης και για την επίτευξη καθαρών μηδενικών εκπομπών αερίων του Θερμοκηπίου έως το 2050.

Ο Όμιλος JT αναγνωρίζει την κρίσιμη ευθύνη του να συμβάλλει στη μετάβαση σε μια Κοινωνία χωρίς CO₂, δεδομένης της διαρκώς αυξανόμενης παγκόσμιας ανησυχίας για το Περιβάλλον. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, ο Όμιλος JT έχει επικαιροποιήσει τους στόχους του για την Ενέργεια και τις Εκπομπές Ρύπων στο πλαίσιο του τρέχοντος «Περιβαλλοντικού Σχεδίου 2030 του ομίλου JT» και στοχεύει να καταστεί έως το 2030 ουδέτερος ως προς τον άνθρακα για τις δικές του δραστηριότητες (*). Μεταξύ άλλων πρωτοβουλιών, ο Όμιλος JT σκοπεύει να επιτύχει το στόχο αυτό αυξάνοντας το ποσοστό της χρησιμοποιούμενης πλεκτρικής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (ΑΠΕ).

Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι του Περιβαλλοντικού Σχεδίου 2030 του Ομίλου JT για την Ενέργεια και τις Εκπομπές Ρύπων περιλαμβάνουν:

- Τη μετατροπή όλης της ενέργειας που χρησιμοποιεί ο Όμιλος σε ενέργεια μηδενικού ισοζυγίου άνθρακα έως το 2050. Ο Όμιλος θα μειώσει τις εκπομπές ρύπων και δεσμεύεται να καταστεί:
 - ουδέτερος από τη χρήση άνθρακα στις δικές του δραστηριότητες έως το 2030 και
 - Net-Zero στις εκπομπές αερίων του Θερμοκηπίου σε οιλόκηπη την αfluxσίδα αξίας του έως το 2050.
- Την αύξηση του ποσοστού της ανανεώσιμης πλεκτρικής ενέργειας που χρησιμοποιεί σε 50% έως το 2030 και 100% έως το 2050. Ο Όμιλος δεσμεύεται να μειώσει τις απόλυτες τιμές εκπομπών αερίων του Θερμοκηπίου:
 - από εταιρικές δραστηριότητες και κατανάλωση πλεκτρικής ενέργειας, θερμικής ή ατμού κατά 47%, σύμφωνα με τη

μείωση κατά 1,5°C, έως το 2030 με έτος αναφοράς το 2019.

■ για είδη και υπηρεσίες που προμηθεύεται κατά 28% έως το 2030 με έτος αναφοράς το 2019.

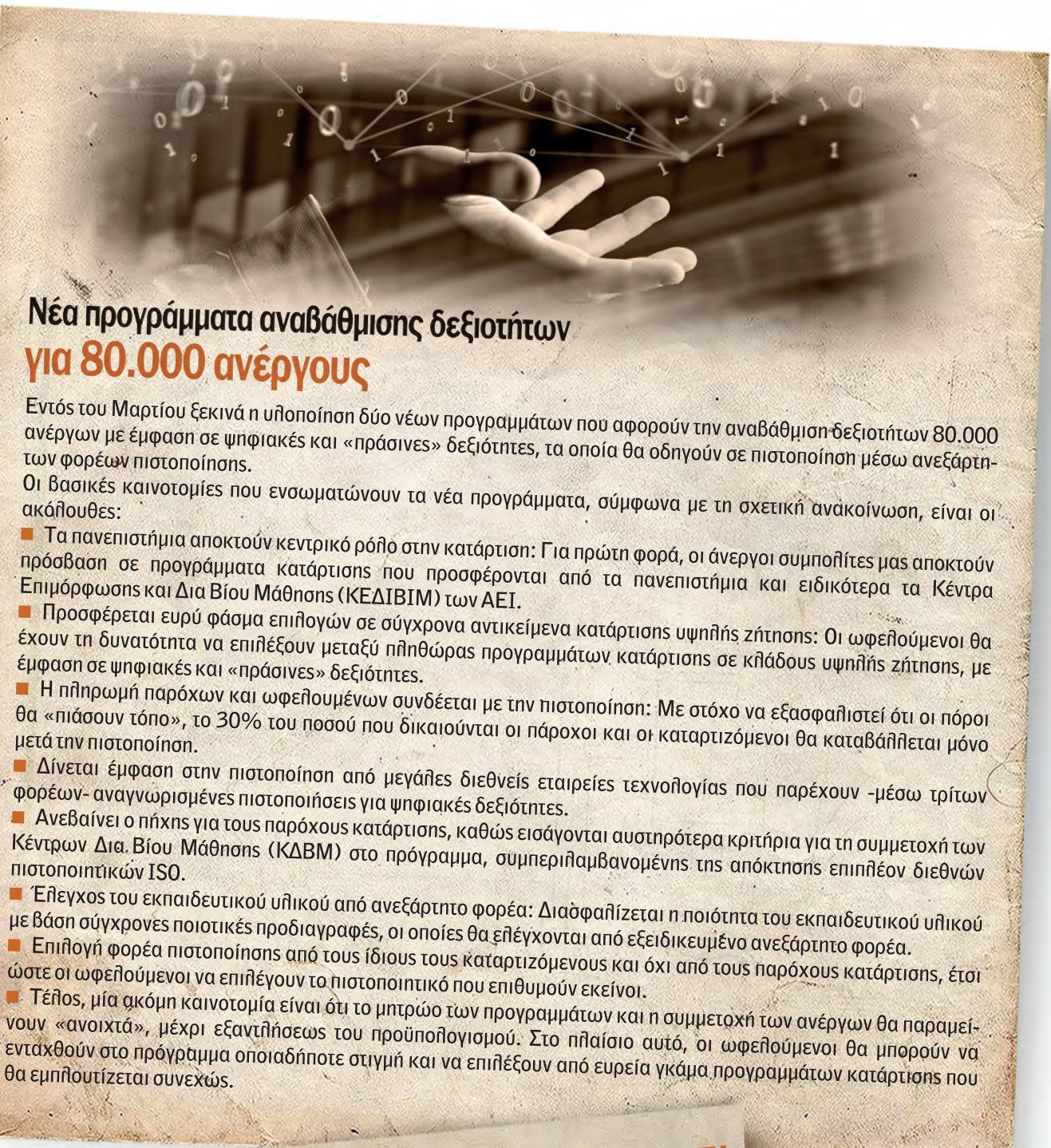
Οι αναθεωρημένοι αυτοί στόχοι για τη μείωση των εκπομπών αερίων του Θερμοκηπίου έως το 2030 ευθυγραμμίζονται με τις επιστημονικές απόψεις και αυτή τη στιγμή ο Όμιλος JT προετοιμάζεται για την επικύρωσή τους από την πρωτοβουλία Science Based Targets.

Με αφορμή την ανακοίνωση των ανανεωμένων στόχων του ομίλου JT η CEO της JTI Hellas κ. Lili Zigoslu, δηλώνει: «Οι κορυφαία διεθνής εταιρεία, πιστεύουμε ότι η αντιμετώπιση των παγκόσμιων περιβαλλοντικών ανησυχιών, ειδικά εκείνων που αφορούν στην κλιματική αλλαγή, αποτελεί τη βάση της επιχειρηματικής μας διαχείρισης. Είμαστε υπερήφανοι για τη θέσπιση νέων στόχων από τον Όμιλο JT για την επίτευξη καθαρών μηδενικών εκπομπών αερίων του Θερμοκηπίου έως το 2050 και με ενδιάμεσο ορόσημο, το ουδέτερο ισοζύγιο άνθρακα στις δραστηριότητες μας έως το 2030. Σκοπός μας είναι να συμβάλλει δυναμικά και η Ελλάδα στο στόχο αυτό, οδεύοντας προς ένα βιώσιμο μέλλον».

(*) Το Net-Zero και η Ουδετερότητα στον Άνθρακα είναι διαφορετικοί όροι.

Η ουδετερότητα ως προς τον άνθρακα επιτυγχάνεται όταν οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) αντισταθμίζονται με τη χρήση πιστώσεων («credits») από έργα που αποφεύγουν ή αφαιρούν τον άνθρακα. Το μηδενικό ισοζύγιο (net-zero) επιτυγχάνεται όταν η ποσότητα των εκπομπών αερίων του Θερμοκηπίου (GHG) που απεβλήθηρώνεται στην ατμόσφαιρα σε μια χρονική περίοδο ισοσταθμίζεται από ισοδύναμη ποσότητα που αφαιρείται από την ατμόσφαιρα με έργα αφαίρεσης άνθρακα, όπως η δενδροφύτευση.

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗΣ



**Νέα προγράμματα αναβάθμισης δεξιοτήτων
για 80.000 ανέργους**

Εντός του Μαρτίου ξεκινά η υποποίηση δύο νέων προγραμμάτων που αφορούν την αναβάθμιση δεξιοτήτων 80.000 ανέργων με έμφαση σε ψηφιακές και «πράσινες» δεξιότητες, τα οποία θα οδηγούν σε πιστοποίηση μέσω ανεξάρτητων φορέων πιστοποίησης.

Οι βασικές καινοτομίες που ενσωματώνουν τα νέα προγράμματα, σύμφωνα με τη σχετική ανάκοινωση, είναι οι ακόλουθες:

- Τα πανεπιστήμια αποκτούν κεντρικό ρόλο στην κατάρτιση: Για πρώτη φορά, οι άνεργοι συμπολίτες μας αποκτούν πρόσβαση σε προγράμματα κατάρτισης που προσφέρονται από τα πανεπιστήμια και ειδικότερα τα Κέντρα Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ) των ΑΕΙ.
- Προσφέρεται ευρύ φάσμα επιπλογών σε σύγχρονα αντικείμενα κατάρτισης υψηλής ζήτησης: Οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν μεταξύ πληθώρας προγραμμάτων κατάρτισης σε κλάδους υψηλής ζήτησης, με έμφαση σε ψηφιακές και «πράσινες» δεξιότητες.
- Η πληρωμή παρόχων και ωφελουμένων συνδέεται με την πιστοποίηση: Με στόχο να εξασφαλιστεί ότι οι πόροι θα «πιάσουν τόπο», το 30% του ποσού που δικαιούνται οι πάροχοι και οι καταρτιζόμενοι θα καταβάλλεται μόνο μετά την πιστοποίηση.
- Δίνεται έμφαση στην πιστοποίηση από μεγάλες διεθνείς εταιρείες τεχνολογίας που παρέχουν -μέσω τρίτων φορέων- αναγνωρισμένες πιστοποίησεις για ψηφιακές δεξιότητες.
- Ανεβαίνει ο πόλης για τους παρόχους κατάρτισης, καθώς εισάγονται αυστηρότερα κριτήρια για τη συμμετοχή των Κέντρων Δια Βίου Μάθησης (ΚΔΒΜ) στο πρόγραμμα, συμπεριλαμβανομένης της απόκτησης επιπλέον διεθνών πιστοποιητικών ISO.
- Έλεγχος του εκπαιδευτικού υλικού από ανεξάρτητο φορέα: Διασφαλίζεται η ποιότητα του εκπαιδευτικού υλικού με βάση σύγχρονες ποιοτικές προδιαγραφές, οι οποίες θα ελέγχονται από εξειδικευμένο ανεξάρτητο φορέα.
- Επιλογή φορέα πιστοποίησης από τους ίδιους τους καταρτιζόμενους και όχι από τους παρόχους κατάρτισης, έτσι ώστε οι ωφελούμενοι να επιλέγουν το πιστοποιητικό που επιθυμούν εκείνοι.
- Τέλος, μία ακόμη καινοτομία είναι ότι το μπτρώο των προγραμμάτων και η συμμετοχή των ανέργων θα παραμείνουν «ανοιχτά», μέχρι εξαντλήσεως του προϋπολογισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι ωφελούμενοι θα μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα οποιαδήποτε στιγμή και να επιλέξουν από ευρεία γκάμα προγραμμάτων κατάρτισης που θα εμπλουτίζεται συνεχώς.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Πρόκειται για δύο πολύ καπλά προγράμματα που μπορούν να αξιοποιήσουν οι άνεργοι συμπολίτες μας, ώστε να αναπτύξουν περισσότερο τις ψηφιακές τους δεξιότητες. Στην εποχή που διανύουμε, όπου η τεχνολογία έχει παρεισφρίσει σε όλους τους τομείς της καθημερινότητάς μας, οι ψηφιακές γνώσεις αποτελούν ένα πολύ σημαντικό εφόδιο για την ανεύρεση εργασίας.

Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα θετικό το γεγονός ότι για πρώτη φορά οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν προγράμματα που προσφέρονται από τα πανεπιστήμια της χώρας μας, ενώ παράλληλα τίθενται υψηλά κριτήρια ποιότητας για όλα τα προσφερόμενα προγράμματα.

Νικόλαος Αρβανίτης

CAMEL GETS BIGGER.

25 ΤΣΙΓΑΡΑ

€ 5.00



LET'S 

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ



Κιλκίς:
Συνελήφθη άνδρας
για πλαθρεμπόριο καπνικών προϊόντων

Ένας ημεδαπός άνδρας που φέρεται να παρασκεύαζε πλαθραία τσιγάρα συνελήφθη σε περιοχή του Κιλκίς, από αστυνομικούς του Γραφείου Ασφαλείας του Αστυνομικού Τμήματος Παιονίας.

Ειδικότερα, έπειτα από συντονισμένες έρευνες των αστυνομικών αρχών εντοπίστηκε αποθήκη της οικίας του σε περιοχή του Κιλκίς, στην οποία παρασκεύαζε αυτοσχέδια τσιγάρα και όπου βρέθηκαν και κατασχέθηκαν:

- 330 πακέτα τσιγάρων (6.600 τεμάχια τσιγάρων), για τα οποία δεν είχαν καταβληθεί οι νόμιμοι φόροι και δασμοί,
- 4.458 τσιγαροσωλήνες γεμισμένοι με καπνό,
- 14.049 κενοί τσιγαροσωλήνες,
- 860 γραμμάρια καπνού και
- 19 εργαλεία για το γέμισμα τσιγαροσωλήνων με καπνό.

Τα πλαθραία καπνικά προϊόντα κατασχέθηκαν και θα σταθούν στο αρμόδιο Τελωνείο για τον προσδιορισμό των διαφυγόντων φόρων και δασμών.

Θεσσαλονίκη: Εξιχνιάστηκαν δύο ληστείες σε καταστήματα ψιλικών

Ένας 28χρονος ημεδαπός άνδρας συνελήφθη έπειτα από άμεση κινητοποίηση δικυκλιστών αστυνομικών ομάδας Δ.Ι.Α.Σ. για πέντε ληστείες σε καταστήματα στην περιοχή της Πολίχνης.

Πιο συγκεκριμένα, ο 28χρονος άνδρας εισέπληθε σε φαρμακείο, όπου με την απειλή μαχαιριού αφαίρεσε

χρηματικό ποσό και στη συνέχεια συνελήφθη έπειτα από αναζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν.

Έπειτα από μεθοδική έρευνα του Τμήματος Ασφαλείας Παύλου Μελά προέκυψε ότι ο 28χρονος δράστης πραγματοποίησε δύο ληστείες σε καταστήματα ψιλικών, σε ένα εκ των οποίων εισέπληθε δύο φορές, καθώς και σε ένα πρατήριο άρτου, από τα οποία απέσπασε χρηματικά ποσά με την απειλή μαχαιριού.

Ο συλληφθείς θα οδηγηθεί στον αρμόδιο Εισαγγελέα.

Σύλληψη για κατοχή 20.000 πλαθραίων πακέτων τσιγάρων

Ένας αιλιθοδαπός και ένας ημεδαπός άνδρας συνελήφθησαν στην Εθνική Οδό Καβάλας - Ξάνθης, από αστυνομικούς του Τμήματος Διαχείρισης Μετανάστευσης Καβάλας για παράβαση της νομοθεσίας περί τελωνειακού κώδικα.

Ειδικότερα, οι αστυνομικές αρχές συνέλαβαν τους δράστες, διότι εντόπισαν τον ημεδαπό να οδηγεί Ι.Χ.Φ. αυτοκίνητο στο εσωτερικό του οποίου βρέθηκαν 16.500 πακέτα τσιγάρων, για τα οποία δεν έχουν καταβληθεί στο δημόσιο οι ανάλογοι φόροι και δασμοί και τον αιλιθοδαπό να οδηγεί Ι.Χ.Ε. αυτοκίνητο στο εσωτερικό του οποίου βρέθηκαν 3.500 πακέτα πλαθραίων τσιγάρων, τα οποία όπως προέκυψε είχε προμηθευτεί από τον ημεδαπό δράστη.

Κατασχέθηκαν συνολικά 20.000 πακέτα πλαθραίων τσιγάρων.

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Ενεργοποιήθηκε η πλατφόρμα για το άυλο διαζύγιο

Τη δυνατότητα να εκδίδουν πλεκτρονικά συναινετικό διαζύγιο έχουν πλέον οι πολίτες μέσω ειδικής πλατφόρμας στη σελίδα gov.gr Σύμφωνα με Κοινή Υπουργική Απόφαση των Υπουργών Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης, κ. Κυριάκου Πιερρακάκη, και Δικαιοσύνης, κ. Κώστα Τσιάρα, ο γάμος μπορεί να πλένεται χωρίς να απαιτείται η φυσική παρουσία των πολιτών σε οποιοδήποτε στάδιο της διαδικασίας, και χωρίς την ανάγκη για έκδοση ειδικού πληρεξουσίου ή βεβαίωσης γνωσίου υπογραφής.

Η χρήση της πλατφόρμας είναι εξαιρετικά απλή και φιλική. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν την υπηρεσία στο gov.gr και στην κατηγορία "Οικογένεια", όπου στη συνέχεια θα συνδεθούν στην πλατφόρμα ανάλογα με την ιδιότητά τους, δικηγόρος, συμβολαιογράφος ή αντισυμβαθλόμενο μέρος.

Τη διαδικασία εκκινεί ο ένας εκ των δύο δικηγόρων των ενδιαφερομένων, ο οποίος συνδέεται στην εφαρμογή μέσω κωδικών «Portal Olomeleia» και καταχωρεί τον αριθμό της πληξιαρχικής πράξης γάμου, τον τόμο, το έτος, τον κωδικό Ληξιαρχείου που την εξέδωσε και το επώνυμο ενός εκ των δύο συζύγων.

Η εφαρμογή ανακτά αυτόματα μέσω διαλειτουργικότητας από το Μητρώο Πολιτών τα στοιχεία κάθε συζύγου, το είδος του γάμου, τον αριθμό τέκνων εάν υπάρχουν και τα στοιχεία αυτών. Σε περίπτωση που η ανάκτηση δεν είναι επιτυχής, η διαδικασία δεν μπορεί να ξεκινήσει.

Ο δικηγόρος που εκκινεί τη διαδικασία εισάγει επίσης το κείμενο του συμφωνητικού, τα στοιχεία του συμβολαιογράφου που θα συντάξει το συναινετικό διαζύγιο, επιλέγοντας από σχετική λίστα, και τα στοιχεία του αντισυμβαθλόμενου δικηγόρου ενώ η εφαρμογή ανακτά αυτόματα τα στοιχεία επικοινωνίας των δύο δικηγόρων, μέσω διαλειτουργικότητας με την πλατφόρμα της Ολομέλειας των Δικηγορικών Συλλόγων.

Σε κάθε στάδιο της διαδικασίας, οι δικηγόροι, οι



σύζυγοι και ο συμβολαιογράφος πλαμβάνουν ενημερώσεις για την πορεία της έκδοσης του συναινετικού διαζύγιου ενώ οι σύζυγοι πλαμβάνουν και ξεχωριστή πλεκτρονική ενημέρωση για να συνδεθούν ώστε να εγκρίνουν το σχέδιο του ιδιωτικού συμφωνητικού που έχει συνταχθεί από τους δικηγόρους τους και να εκκινήσουν το ορισμένο από το νόμο δεκαήμερο αναμονής.

Με το πέρας του δεκαημέρου, η εφαρμογή δημιουργεί τη συμβολαιογραφική πράξη την οποία κατεβάζει ο συμβολαιογράφος σε μορφή pdf και οι σύζυγοι υπογράφουν εικός εφαρμογής ψηφιακά. Στις περιπτώσεις που οι πολίτες δεν διαθέτουν ή δεν επιθυμούν να εκδώσουν ψηφιακή υπογραφή υπάρχει η δυνατότητα της φυσικής υπογραφής του συμβολαιογραφικού εγγράφου.

Εν συνεχείᾳ, ο συμβολαιογράφος οριστικοποιεί εντός της εφαρμογής το διαζύγιο. Αυτόματα, ο συμβολαιογραφική πράξη αποστέλλεται στις θυρίδες των δύο συζύγων στο gov.gr και παράλληλα ενημερώνεται το Μητρώο Πολιτών, ώστε υπάρχει πλήρης της αρμόδιου πληξιαρχείου να προβεί σε ενέργειες καταχώρισης της πύσης στη Ληξιαρχική Πράξη Γάμου. Σε περίπτωση θρησκευτικού γάμου, ο συμβολαιογράφος εισάγει στην εφαρμογή και τα στοιχεία της πνευματικής πύσης γάμου που έχουν εκδώσει οι σύζυγοι με φυσικό τρόπο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ακύρωση της διαδικασίας μπορεί να πραγματοποιηθεί σε διάφορα στάδια πριν από την τελική υπογραφή της συμβολαιογραφικής πράξης, είτε από τους δικηγόρους, είτε από τους συζύγους, είτε από το συμβολαιογράφο, με την εισαγωγή του πλόγου ακύρωσης, για την οποία όλοι οι εμπλεκόμενοι ενημερώνονται πλεκτρονικά.

Στο τέλος της διαδικασίας οι σύζυγοι, οι δικηγόροι και ο συμβολαιογράφος ενημερώνονται πλεκτρονικά για την ολοκλήρωση της, πλαμβάνοντας έναν μοναδικό κωδικό / αναγνωριστικό.

ΕΚΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα σας, θα ήθελα να ρωτήσω εάν στο περίπτερό μου μπορώ να τοποθετήσω αυτόματο πωλητή για αναψυκτικά ή για σοκολάτες, αντί να έχω ράφια ή ψυγεία.

Κώστας, Χαλάστρα

Αγαπητέ Κώστα,

Σύμφωνα με το σχετικό υγειονομικό κανονισμό, μπορείς να τοποθετήσεις στο περίπτερό σου αυτόματους πωλητές τροφίμων και ποτών με προϋπόθεση να πρόκειται για τυποποιημένα ποτά και τρόφιμα.

Αγαπητό Tobacco Consulting, έχω κατάστημα ψιλικών στη Θεσσαλονίκη στο οποίο δεν πουλάω καφέ. Είμαι υποχρεωμένη να διαθέτω βιβλίο αναφοράς καπνίσματος;

Μαρία, Θεσσαλονίκη

Αγαπητή Μαρία,

Τα καταστήματα ψιλικών, όπως και τα περίπτερα, επειδή πωλούν τρόφιμα και ποτά νοούνται ως σημεία υγειονομικού ενδιαφέροντος. Επομένως, σύμφωνα με τον αντικαπνιστικό νόμο είναι απαραίτητο να έχεις βιβλίο αναφοράς καπνίσματος, ανεξάρτητα από το εάν πουλάς καφέ ή όχι στο κατάστημά σου. Σε περίπτωση που διενεργυθεί έλεγχος από τις αρμόδιες αρχές και διαπιστωθεί ότι δεν το διαθέτεις, θα σου επιβληθεί πρόστιμο.

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

Δημήτρης, Θεσσαλονίκη

Γεια σου Δημήτρι!

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 στο Δήμο.

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

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΟΔΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Η εγκληματικότητα, ένα από τα προβλήματα του κλάδου μας!

Είμαι ιδιοκτήτης καταστήματος ψιλικών που βρίσκεται στην περιοχή της Άνω Τούμπας τα τελευταία δύο χρόνια. Στην επιχείρηση απασχολούνται τέσσερα άτομα και το ωράριο πλειονομίας του καταστήματος είναι 24ωρο. Υπάρχουν και θετικά και αρνητικά στο επάγγελμά μου, αν έβρισκα όμως κάτι καλύτερο μπορεί και να το άλλαζα. Σε έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο θα έπλεγα ότι χρειάζεται υπομονή και ποιλή οργάνωση για να διαχειριστεί σωστά τα προϊόντα που δεν έχουν πολύ κέρδος. Επιπλέον, χρειάζεται ποιλή προσοχή όσον αφορά τη διαχείριση των υπαλλήλων, ώστε να είναι αποδοτικοί και παράλληλα να είναι ικανοποιημένοι από την εργασία τους. Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας πιστεύω πως είναι ότι δουλεύουμε με πολλά προϊόντα, όπως τα τσιγάρα, οι κάρτες, τα εισιτήρια και ο Τύπος, τα οποία δίνουν τζίρο αλλά δεν έχουν κέρδος. Ένα από τα προβλήματα είναι επίσης η εγκληματικότητα, ιδιαίτερα το τελευταίο διάστημα, καθώς πρόσφατα συνέβη και το περιστατικό με τη δολοφονία ενός υπαλλήλου. Η εκπλογή τριών ανθρώπων του κλάδου μας στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης είναι πολύ θετική, γιατί δείχνει ότι υπάρχει μια δυναμική από τον κλάδο μας και μακάρι να ακούγονται πιο πολύ οι φωνές μας και τα αιτήματά μας!

Βασίλειος Ψάλης
Κατάστημα Ψιλικών / Τούμπα

Να αποκτήσει πρώτα προϋπορεσία και γνώσεις στον κλάδο ο νέος!

Αναστάσιος Τσιλιγγιρίδης
Κατάστημα Ψιλικών / Εύοσμος

Από τον Σεπτέμβριο του 2012 διαθέτω κατάστημα ψιλικών στην περιοχή του Εύοσμου. Στο κατάστημα απασχολούνται περίπου 10-14 άτομα και το ωράριο πλειονομίας του είναι 24ωρο. Δεν μπορώ να πω ότι δεν είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμά μου, αν το άλλαζα όμως θα επέλεγα κάτι τουριστικό. Θα συμβούλευα έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο να εργαστεί πρώτα σε κάποιο παραπλήσιο κατάστημα ώστε να αποκτήσει προϋπορεσία και γνώσεις σχετικά με το επάγγελμα. Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει αυτή τη στιγμή ο κλάδος μας είναι οι προμήθειες στις τράπεζες και τα ποσοστά των POS που κρατούνται στα τσιγάρα. Αν είχα τη δυνατότητα δεν θα χρησιμοποιούσα POS γιατί τα ποσοστά που κρατάει η τράπεζα είναι μεγάλα. Για το γεγονός ότι τρεις άνθρωποι του κλάδου μας είναι εκτιμένοι στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης πιστεύω ότι είναι πολύ καλό και επιθυμητό να έχουν παρουσία και να συμμετέχουν ενεργά τα μικρά σωματεία στα ανώτερα όργανα.

KOINΩΝΙΑ



Επεκτείνεται το πρόγραμμα «Στέγη και Εργασία» για την καταπολέμηση της αστεγίας

Σε 43 Δήμους της χώρας πρόκειται να εφαρμοστεί το πρόγραμμα «Στέγηση και Εργασία» που έχει ως στόχο την καταπολέμηση της αστεγίας, σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Όπως δήλωσε ο Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κ. Δόμνα Μιχαηλίδη, στο πλαίσιο του προγράμματος «Στέγηση και Εργασία» προβλέπεται η πλήρης επιδότηση ενοικίου, οικοσκευής και ΔΕΚΟ για διάστημα δύο ετών, καθώς και η επιδότηση της εργασίας και των ασφαλιστικών εισφορών για ένα έτος για τους άστεγους πολίτες.

Παράλληλα, παρέχεται ψυχοκοινωνική στήριξη στους αφειλούμενους με στόχο την ενδυνάμωση και κινητοποίησή τους, ώστε να επανενταχθούν ομαλά στον κοινωνικό ιστό.

Το πρόγραμμα αποτελεί συνέχεια και βελτίωση των δύο προηγούμενων επιτυχημένων πιλοτικών προγραμμάτων επανένταξης αστέγων που έχουν υποποιηθεί από το 2014 έως σήμερα και αποκτά χαρακτήρα μόνιμης δημόσιας πολιτικής με την πρόβλεψη για ανά διετία εφαρμογή του από πόρους του κρατικού προϋπολογισμού.

Ο συνολικός προϋπολογισμός του προγράμματος ανέρχεται στα 10.000.000€ και στοχεύει στην επανένταξη 600 νοικοκυριών / 800 αφειλούμενων στους δυνητικά εντασσόμενους Δήμους της χώρας. Επομένως, μόνο με το πρόγραμμα αυτό καθίπτονται οι μισοί καταγεγραμμένοι άστεγοι των μεγάλων αστικών κέντρων (με βάση την τελευταία καταγραφή του 2018).

Ειδικότερα, στις αφειλούμενες ομάδες του προγράμματος, περιλαμβάνονται:

- Οικογένειες και άτομα που φιλοξενούνται σε ξενώνες μεταβατικής φιλοξενίας αστέγων και υπνωτήρια.
- Οικογένειες και άτομα που έχουν καταγραφεί από τις κοινωνικές υπηρεσίες των Δήμων ως άστεγοι και διαβιούν στον δρόμο ή σε ακατάλληλα καταλύματα.
- Γυναίκες που φιλοξενούνται σε ξενώνες γυναικών θυμάτων βίας.
- Άτομα, που έχουν συμπληρώσει το 18° έτος της ηλικίας τους και φιλοξενούνται σε δομές παιδικής προστασίας.

ΕΦΚΑ



Σε πλειοργία η πλατφόρμα του ειδικού επιδόματος COVID-19

Σε πλειοργία έχει τεθεί η πλατφόρμα για την αίτηση χορήγησης ειδικής άδειας ασθενείας από τον ΕΦΚΑ πλόγω νόσους από κορωνοϊό, σύμφωνα με ανακοίνωση του οργανισμού.

Ειδικότερα, οι εργαζόμενοι του ιδιωτικού τομέα με σύμβαση ή σχέση εξαρτημένης εργασίας έχουν πλέον να υποβάλλουν τη δυνατότητα να υποβάλλουν πλεκτρονικά την αίτησή τους στην πλεκτρονική υπηρεσία του e-ΕΦΚΑ (<https://www.efka.gov.gr/el/epidoma>).

Για την υποβολή της πλεκτρονικής αίτησης είναι απαραίτητη η απόδειξη θετικού διαγνωστικού ελέγχου με την ημερομηνία έναρξης νόσους, η οποία αντλείται μέσω διαθειτουργικότητας από το Εθνικό Μητρώο Ασθενών με COVID-19 με βάση τον ΑΜΚΑ ή τον Π.Α.Α.Υ.Π.Α. χωρίς να απαιτείται ιατρική γνωμάτευση.

Προκειμένου να αιτηθεί τη χορήγηση ειδικής άδειας ασθενείας πλόγω κορωνοϊού, ο ασφαλισμένος θα πρέπει αρχικά να συνδεθεί στην πλεκτρονική πλατφόρμα του e-EΦΚΑ με τη χρήση των κωδικών διαπιστευτρίων της Γενικής Γραμματείας Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης (Γ.Γ.Π.Σ.Δ.Δ.) του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης (taxisnet) και στη συνέχεια πιστοποιήσει / επικαιροποιήσει τα στοιχεία του.

Αφού ολοκληρωθεί η αίτηση, ο εργοδότης ενημερώνεται από την Υπηρεσία του e-ΕΦΚΑ αυτόματα με πλεκτρονικό μήνυμα, να εισέλθει εντός προθεσμίας

δεκαπέντε (15) ημερών, στην πλεκτρονική υπηρεσία (<https://www.efka.gov.gr/el/epidoma>) προκειμένου να συμπληρώσει τη βεβαίωση της πενθήμερης αποχής από την εργασία και επιπρόσθετα να επιβεβαιώσει τη μη παροχή εξ αποστάσεως τηπλεργασίας.

Επισημαίνεται ότι το αίτημα για χορήγηση του επιδόματος της ειδικής άδειας ασθένειας πλόγω νόσους από τον κορωνοϊό COVID-19 υποβάλλεται από τον ασφαλισμένο εντός προθεσμίας 8 μηνών από την ημερομηνία νόσους.

Οι πλεκτρονικές αιτήσεις των ασφαλισμένων διεκπεραιώνονται από τις αρμόδιες Τοπικές Διευθύνσεις του e-ΕΦΚΑ εκτός των αιτήσεων ασφαλισμένων που υπάγονται στο:

- Τ. Ταμείο Ξενοδοχοϋπαλλήλων (τ. ΤΑΞΥ),
- Τ. Κλάδο Υγείας του Ε.Τ.Α.Π.-Μ.Μ.Ε και
- Τ. Ταμείο Ασφάλισης Υπαλλήλων Τραπεζών και Επιχειρήσεων Κοινής Ωφέλειας (Τ.Α.Υ.Τ.Ε.Κ.Ω.), οι οποίες διεκπεραιώνονται από τη Διεύθυνση Β' και Γ' Παροχών της Γενικής Δ/νσης Παροχών και Υγείας.

Προς διευκόλυνση των ασφαλισμένων αλλά και των εργοδοτών τους έχουν αναρτηθεί Εγχειρίδια Χρήσης της πλεκτρονικής πλατφόρμας Χορήγησης Επιδόματος Ασθενείας στο διαδικτυακό ιστότοπο του e- ΕΦΚΑ.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Πλαφόν σε καύσιμα και τρόφιμα εν όψει της ουκρανικής κρίσης

Τροπολογία για την επιβολή πλαφόν στο περιθώριο κέρδους στα κρίσιμα αγαθά και υπηρεσίες που αφορά όλες τις επιχειρήσεις προβλέπει η τροπολογία που κατατέθηκε στη Βουλή από το Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων.

Σύμφωνα με την τροπολογία ορίζεται ότι το διάστημα από τη δημοσίευση της σε σχετικό ΦΕΚ έως και τις 30 Ιουνίου 2022, απαγορεύεται η αποκόμιση μικτού κέρδους από την πώληση οποιουδήποτε προϊόντος ή την παροχή οποιασδήποτε υπηρεσίας που είναι απαραίτητη για την υγεία, τη διατροφή, τη διαβίωση, τη μετακίνηση, και την ασφάλεια του καταναλωτή, όταν το περιθώριο μικτού κέρδους ανά μονάδα υπερβαίνει το αντίστοιχο περιθώριο μικτού κέρδους ανά μονάδα πριν της 1ης Σεπτεμβρίου 2021.

Στόχος είναι η αποτροπή της αθέμιτης κερδοφορίας των επιχειρήσεων που πρόερχεται από την πώληση των κρίσιμων προϊόντων και υπηρεσιών, στην περίοδο της γεωπολιτικής κρίσης που έχει προκληθεί από τη στρατιωτική εισβολή της Ρωσικής Ομοσπονδίας στην Επικράτεια της Ουκρανίας, καθώς και τη συνεχιζόμενη αρνητική επίδραση της πανδημίας του κορωνοϊού στην παγκόσμια αγορά.

Αρμόδιες αρχές για τη πήψη καταγγελιών και τη διαπίστωση παράβασης ορίζονται η Γενική Γραμματεία Εμπορίου και Προστασίας Καταναλωτή, η Διυπορευσιακή Μονάδα Ελέγχου της Αγοράς (Δ.Ι.Μ.Ε.Α.), καθώς και οι αρμόδιες υπηρεσίες ελέγχου των Περιφερειών.

Όσον αφορά τις κυρώσεις που θα επιφέρει η παράβαση της απαγόρευσης, θα επιβάλλονται σωρευτικά ή διαζευκτικά ανάλογα με τη βαρύτητα της παράβασης ως εξής:

- Σύσταση με σκοπό την παύση της παράνομης πρακτικής και τη συμμόρφωση εντός οριζόμενης με την απόφαση αποκλειστικής προθεσμίας, καθώς και την παράλληλη παρατήρηση στο μέλλον.
- Επιβολή προστίμου από 5.000 έως 1.000.000 ευρώ.

Επιπλέον, η απόκρυψη, παραποίηση ή μη προσκόμιση των στοιχείων που ζητούνται από τις αρμόδιες επιφέρει πρόστιμο ύψους έως 50.000 ευρώ σε βάρος του επιχειρού προσώπου.



ΒΑΛΚΑΝΑ | ΜΗΤΟΛΙΔΟΥ Ο.Ε.
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

**Στέλη Βαλκάνα
Μαρία Μητολίδου**
Λογίστριες - Φοροτεχνικοί

e-mail: logistria.med@gmail.com

Φορολογικές δηλώσεις 2022: Τέλος Μαρτίου ανοίγει το Taxisnet - Επιστροφή τεκμηρίων

Από φέτος επιστρέφει η «παγίδα» των τεκμηρίων για χιλιάδες φορολογούμενους και φέρνει μαζί της και την επαναφορά του φορο-πέναλτι 22% στις ηλεκτρονικές αποδείξεις, αλλά και τον υπολογισμό του φόρου εισοδήματος με βάση τα τεκμήρια διαβίωσης.

Οι φορολογούμενοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί προκειμένου να μην βρεθούν να πληρώνουν υψηλότερο φόρο από αυτόν που αναλογεί στα πραγματικά εισοδήματα τους, καθώς το 2020, τελευταία χρόνια που εφαρμόστηκαν τα τεκμήρια πριν μπουν στον «πάγο» εξαιτίας της πανδημίας, στην «παγίδα» τους έπεσαν τουλάχιστον 1,8 εκατομμύρια φορολογούμενοι, οι οποίοι κλήθηκαν να πληρώσουν υψηλότερο φόρο σε σχέση με το πραγματικό εισόδημα το οποίο δήλωσαν. Ο επιπλέον φόρος έφτασε τα 5,2 δισ. ευρώ και αφορούσε τεκμαρτές δαπάνες.

Οι φορολογούμενοι πρέπει να γνωρίζουν ότι:

- Στο ετήσιο οικογενειακό εισόδημα κάθε φορολογούμενου που θεωρείται πληπτόμενος οικονομικά από την πανδημία του κορωνοϊού, δεν συνυπολογίζονται οι έκτακτες οικονομικές ενισχύσεις και αποζημιώσεις που του καταβλήθηκαν το 2021 για την κάλυψη των πάσης φύσεως εισοδηματικών απωλειών του.
- Η υποχρέωση κάλυψης του 30% του ετήσιου πραγματικού εισοδήματος με ηλεκτρονικές αποδείξεις ισχύει κανονικά, δίχως τις εξαιρέσεις που είχαν προβλεφθεί για τα εισοδήματα του 2020, λόγω της πανδημίας.

Αυτό σημαίνει ότι οι φορολογούμενοι, που δεν κατάφεραν το 2021 να καλύψουν το 30% του εισοδήματος τους με ηλεκτρονικές πληρωμές για αγορές αγαθών και λίψη υπηρεσιών, θα βρεθούν αντιμέτωποι με την επιβολή πέναλτι φόρου 22% για το ποσό των αποδείξεων που θα λείπουν.

Ποιες δαπάνες υπολογίζονται για την κάλυψη του 30%

Στις δαπάνες που λαμβάνονται υπ' όψιν για την κάλυψη του απαιτούμενου ποσοστού περιλαμβάνονται τα περισσότερα από τα καθημερινά, μηνιαία και ετήσια έξοδα κάθε νοικοκυριού, καθώς και τα έξοδα για πληρωμές λογαριασμών ΔΕΚΟ και κοινοχρήστων, για δίδακτρα, ιατρικές επισκέψεις, ιατρικές εξετάσεις, νοσήση και ασφάλιση.

Από την υποχρέωση να καλύψουν έως και το 30% του ετησίου πραγματικού εισοδήματος με δαπάνες αγοράς αγαθών και παροχής υπηρεσιών εξοφlηθείσες με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής εξαιρούνται πλήρως:

- Φορολογούμενοι που βρίσκονται σε δικαστική συμπαράσταση.
- Φορολογικοί κάτοικοι της Ε.Ε. ή του ΕΟΧ, που υποχρεούνται σε υποβολή δήλωσης στην Ελλάδα.
- Δημόσιοι λειτουργοί και δημόσιοι υπάλληλοι που υπηρετούν στην αθλοδαπή, καθώς και φορολογικοί κάτοικοι Ελλάδας που διαβιούν ή εργάζονται στην αθλοδαπή.
- Ανάπτικοι που υποχρεούνται σε υποβολή δήλωσης φορολογίας εισοδήματος.
- Οι υπηρετούντες την υποχρεωτική στρατιωτική τους θητεία.* Φορολογούμενοι που κατοικούν μόνιμα σε χωριά με πληθυσμό έως 500 κατοίκους και σε νησιά με πληθυσμό κάτω των 3.100 κατοίκων, σύμφωνα με την τελευταία απογραφή, εκτός αν πρόκειται για τουριστικούς τόπους.
- Οι φορολογούμενοι που είναι δικαιούχοι Κοινωνικού Εισοδήματος Αλληλεγγύης (ΚΕΑ).
- Οι φορολογούμενοι που βρίσκονται σε κατάσταση μακροχρόνιας νοσηλείας (πέραν των 6 μηνών).
- Όσοι διαμένουν σε οίκο ευγηρίας και σε ψυχιατρικό κατάστημα.
- Οι φυλακισμένοι.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Μνημόνιο Συνεργασίας για την Ευρωπαϊκή Αποστολή «100 Κλιματικά Ουδέτερες Πόλεις μέχρι το 2030»

Μνημόνιο Συνεργασίας για την Ευρωπαϊκή Αποστολή «100 Κλιματικά Ουδέτερες Πόλεις μέχρι το 2030» υπέγραψαν 21 ελληνικοί Δήμοι με το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, παρουσία του Γενικού Γραμματέα Χωρικού Σχεδιασμού και Αστικού Περιβάλλοντος, κ. Ευθύμιου Μπακογιάννη και του Αναπληρωτή Γενικού Διευθυντή της Γενικής Διεύθυνσης Κινητικότητας και Μεταφορών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (DG Move) και Διευθυντή της Ευρωπαϊκής Αποστολής «Mission Board 100 Climate Neutral Cities by 2030», κ. Matthew Baldwin, μελών της Αποστολής της ΕΕ, του ΥΠΕΝ όπως και εκπροσώπων της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Σκοπός του Μνημονίου Συνεργασίας είναι η επιτάχυνση της μετάβασης των πόλεων στην κλιματική ουδετερότητα και στον ψηφιακό μετασχηματισμό τους, ανακάμπτοντας ταυτόχρονα από την πανδημία του κορωνοϊού. Στο Μνημόνιο Συνεργασίας συμμετέχουν οι εξής 21 Δήμοι:

Αγρινίου, Αίγεανδρούπολης, Ηρακλείου, Θεσσαλονίκης, Ιωαννίτων, Καλαμαριάς, Καλαμάτας, Καρδίτσας, Κεντρικής Κέρκυρας και Διαποντίων Νήσων, Κοζάνης, Μυτιλήνης, Τρικκαίων, καθώς και

ο Αναπτυξιακός Σύνδεσμος Δυτικής Αθήνας, με τους Δήμους – μέλη: Αγία Βαρβάρα, Άγιοι Ανάργυροι – Καματερό, Αιγάλεω, Ίπιον, Κορυδαλλός, Περιστέρι, Πετρούπολη, Φυλή, Χαϊδάρι.

Στην εκδήλωση ανακοίνωσης του Μνημονίου Συνεργασίας τονίστηκε ότι οι συμμετέχοντες Δήμοι, σε συνεργασία με το ΥΠΕΝ δεσμεύονται:

- να εφαρμόσουν περιβαλλοντικές και βιώσιμες πολιτικές στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας,
- να ενσωματώσουν τοπικές πολιτικές των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDG's) με σκοπό να γίνουν οι πόλεις πιο ανθρώπινες, χωρίς αποκλεισμούς, ασφαλείς, ανθεκτικές και βιώσιμες,
- να προστατεύσουν τη βιοποικιλότητα,
- να προωθήσουν τις δημόσιες βιώσιμες συμβάσεις και την Κυκλική Οικονομία,
- να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν στην πράξη τη Βιώσιμη Αστική Κινητικότητα όπως και τη Βιώσιμη Διατροφή και ταυτόχρονα
- να επενδύσουν και να χρηματοδοτήσουν βιώσιμες επενδύσεις.



Εγκυμοσύνη: μπορώ να κάνω δίαιτα; Τι πρέπει να προσέχω; Πόσα κιλά μπορώ να πάρω ή να χάσω;

Η εγκυμοσύνη αποτελεί μια πολύ γηλικιά περίοδο. Η θρεπτική κατάσταση της μπέρας αποτελεί το κλειδί για την υγεία τόσο του νεογνού όσο και της ίδιας. Η ομαλή αύξηση βάρους, η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφίμων και θρεπτικών ιχνοστοιχείων και η αποφυγή του αιλικού και του καπνίσματος είναι καθοριστικοί παράγοντες για την καλή θρεπτική κατάσταση της μπέρας και τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ο μεταβολισμός της μπέρας παρουσιάζει μεταβολές, πλόγω αιλιθαγών σε ορισμένες βασικές αναπαραγωγικές ορμόνες. Η προσθήκη σωματικού βάρους είναι αναμενόμενη αιλιά θα πρέπει να βρίσκεται εντός των φυσιολογικών ορίων. Οι συστάσεις για την αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι εξατομικευμένες και σύμφωνα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) της μπέρας πριν την εγκυμοσύνη (BMI = βάρος / ύψος²), σύμφωνα με τον πίνακα του Institute Of Medicine.

| BMI ΠΡΟ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ | ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ | ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ/ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΜΕΤΑ ΤΗ 12 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ |
|---------------------|---------------------------|--|
| BMI < 19,8 | 12,5 – 18,0 κιλά | 0,5 κιλά |
| BMI > 19,8 έως 26,0 | 11,5 – 16,0 κιλά | 0,4 κιλά |
| BMI > 26,0 έως 29,0 | 7,0 – 11,5 κιλά | 0,3 κιλά |
| BMI > 29,0 | 7,0 κιλά | - |
| Κυοφορία Διδύμων | 15,9 έως 20,4 κιλά | 0,7 κιλά |
| Κυοφορία Τριδύμων | 22,7 κιλά | - |

Οι επιπρόσθετες ενεργειακές απαιτήσεις για την έγκυο αφορούν βασικά το 2^ο και το 3^ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και ανέρχονται στις 300 – 500 θερμίδες επιπλέον / μέρα. Η πλαϊκή ρήση που θέθει την έγκυο να τρώει για... δύο δεν γίνεται αποδεκτή. Το κλειδί στη σωστή και ισορροπημένη διατροφή της εγκύου δεν βρίσκεται στην ποσότητα του φαγητού αιλιά στην ποιότητα.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης δεν ενδείκνυται για απώλεια βάρους ακόμη και αν η έγκυος είναι υπέρβαρη. Στην περίπτωση της εγκύου που υπάρχουν περιττά κιλά, θα πρέπει να τροποποιηθούν οι διατροφικές συνήθειες και να υιοθετη-



Αναστασία Δ. Κόκκαλη

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

Θεί ένα κατάλληλο διαιτοφικό πρόγραμμα που να καθίπτει τις ανάγκες της εγκύου με στόχο την πρόσθιψη 8 κιλών καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ένα σωστό διαιτοφικό σχήμα θα πρέπει να περιέχει:

1. Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας
2. Σύνθετους Υδατάνθρακες
3. Μονοακόρεστα και πολυακόρεστα ήπιαρα
4. Ασβέστιο και βιταμίνη D
5. Σίδηρο και φυλλικό οξύ

Ο δεκάπλογος της σωστής ποιοτικής διαιτοφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

1. Η ημερήσια διαιτοφόρη θα πρέπει να περιλαμβάνει 6 γεύματα με τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.
2. Συστίνονται τουλάχιστον 5-8 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά.
3. Η καθαριότητα και η τήρηση της σωστής υγιεινής των τροφίμων είναι απαραίτητα – καλό πλήσιμο φρούτων και λαχανικών.
4. Αποφύγετε τα τηγανητά, τη ζάχαρη και τα τυποποιημένα σνακ.
5. Το κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι θα πρέπει να είναι πολύ καλά μαγιευμένα.
6. Απαγορεύονται: συκώτι, τυριά Μπρι και Κάμεμπερτ, μπλε τυριά, ωμά αυγά, μαγιονέζα, μους, τρόφιμα που περιέχουν ωμό αυγό, ωμό ή μισοψημένο κρέας ή ψάρι.
7. Κρίνεται απαραίτητος ο περιορισμός της πρόσθιψης νατρίου (αιλάτι) ώστε να αποφευχθεί η εμφάνιση οιδήματος και υπέρτασης.
8. Αυξημένη πρόσθιψη φυλλικού οξέος (αυγά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αρακάς, δημητριακά οιλικής αιλέσεως), καθώς είναι πολύ σημαντικό για την υγιή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος του εμβρύου.
9. Συστίνεται η κατανάλωση 2 - 2,5 λίτρα υγρών ημεροσίως για επαρκή ενυδάτωση.
10. Βασιστείτε στο μοντέλο της Μεσογειακής Δίαιτας καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αιλιά και του θηλασμού.



OXI ΣΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΑ
ΤΣΙΓΑΡΑ
& ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΝΟΜΟ
ΧΥΜΑ ΚΑΠΝΟΥ



Artwork by
artneat@live.com



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΕΕΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

1517 ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΔΟΕ
kataggelies@sdoe.gr

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



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

ΕΝΤΥΠΟ: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

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

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

ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

ΘΑΛΑΜΟΣ.....

*Η παρακολούθηση της θερμοκρασίας γίνεται 2 φορές ημερησίως

Συνιστώμενη θερμοκρασία ψυγείου $\leq 4^{\circ}\text{C}$

Συνιστώμενη θερμοκρασία κατάψυξης $\leq -18^{\circ}\text{C}$





Συναντιόμαστε.
Απολαμβάνουμε τη στιγμή.
Κάνουμε IQOS.

Έλα πιο κοντά με φίλους, αφήνοντας πίσω
την επίμονη μυρωδιά του τσιγάρου.

Ανακάλυψε περισσότερα στο iqos.com



IQOS
TOGETHER. FORWARD.

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