

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

TOBACCO

www.tobacco.com.gr

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 118 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022

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



**Αυξάνονται οι δόσεις
αποπληρωμής
της επιστρεπτέας
προκαταβολής**
σελ.6

**Επέκταση επιδότησης
τόκων υφιστάμενων
δανείων των ΜμΕ**
σελ.10

**Νέα παράταση
για το πρόγραμμα
«ΣΥΝ-ΕΡΓΑΣΙΑ»**
σελ.18

**Τέλη κυκλοφορίας
με το μήνα
από τον Μάιο**
σελ.26

ΤΟ VUSE #1 ΕΙΝΑΙ ΤΩΡΑ #1 BRAND ΑΤΜΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ*

VUSE CHARGE BEYOND

vuse.com



Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα Vuse περιέχουν νικοτίνη. Μόνο για καταναλωτές άνω των 18 ετών.

* Το Vuse αποτελεί τη Νο 1 μάρκα παγκοσμίως στην κατηγορία του ατμίσματος σε μερίδιο αξίας (με βάση τη συνολική αξία των λιανικών πωλήσεων στην κατηγορία ατμίσματος) σε Η.Π.Α., Καναδά, Γαλλία, Βρετανία και Γερμανία τον Δεκέμβριο 2021. Οι 5 αυτές αγορές καλύπτουν το 77% του καθαρού κύκλου εργασιών της διεθνούς αγοράς προϊόντων ατμίσματος κλειστού τύπου, βάση υπολογισμών τον Ιούλιο 2021.

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



**CAMEL
GETS
BIGGER.**

25 ΤΣΙΓΑΡΑ

€5.00

Το Υπουργείο Υγείας
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ

Το κάπνισμα μειώνει
τη γονιμότητα

Πληροφορίες Απεξάρτησης: www.moh.gov.gr



Το κάπνισμα μ
τη γονιμότητα

Πληροφορίες Απεξάρτησης: w



CAMEL



SINCE 1913

25
ΤΣΙΓΑΡΑ

CAMEL



SINCE 1913

25
ΤΣΙΓΑΡΑ

LET'S



ίας προειδοποιεί:

ΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 118 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022



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



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:

Έλενα Τρουπιώτη

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:

Έλενα Τρουπιώτη

Συντακτική Ομάδα:

Κωνσταντίνος Ιακώβου
Νικόλαος Αρβανίτης
Έλενα Τρουπιώτη

Ειδικοί Συνεργάτες:

Στέλλα Βαλκάνη
Αναστασία Κόκκαλη
Μαρία Μητολίδου
Παντελής Τσιβελεκίδης

**Σχεδιασμός /
Επιμέλεια Εντύπου:**

Ανδρέας Λεούδης
(Graphic Design)
info@andreasleoudis.gr

**CTP / Εκτύπωση /
Βιβλιοδεσία:**

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

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



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...

11

JTI: Δυναμικό «παρών»
στην Πρωτοβουλία "UPFRONT"

14

Νομοσχέδιο «Δουλειές Ξανά»:
Ριζική αναδιαμόρφωση του ΟΑΕΔ

19

JTI: Δωρεά
δύο ανελκυστήρων ΑμΕΑ
στο Δημοτικό Κοιμητήριο Ξάνθης

20

Άνοιξε το ανασχεδιασμένο
πρόγραμμα δεύτερης
επιχειρηματικής ευκαιρίας

27

Αδιαπραγμάτευτο το πρόγραμμα
Βιωσιμότητας της JTI
σε θέματα περιβάλλοντος
παρά τη δύσκολη συγκυρία

31

Φυσικοί χυμοί και υγεία:
Τι και πόσο πρέπει να πίνουμε;



Κοιτάω μπροστά.
Συνεχίζω.
Κάνω IQOS.

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

Ανακάλυψε περισσότερα στο iqos.com

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


IQOS
TOGETHER. FORWARD.

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

EDITORIAL

Dark Stores: Τι είναι και πώς λειτουργούν

Μια νέα τάση στο λιανεμπόριο αναδύεται στη χώρα μας εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού και των περιοριστικών μέτρων προστασίας της υγείας.

Πρόκειται για τα dark stores, τα οποία έκαναν την εμφάνισή τους για πρώτη φορά περισσότερο από μία δεκαετία πριν στο Ηνωμένο Βασίλειο και φαίνεται να κερδίζουν ολοένα και περισσότερο έδαφος στο εξωτερικό. Τα dark stores ξεκίνησαν να ιδρύονται στην Ελλάδα τα τελευταία δύο χρόνια, εστιάζοντας στο κομμάτι της διανομής τροφίμων και ποτών.

Τα dark stores λειτουργούν χωρίς την παρουσία πελατών, εξυπηρετώντας αποκλειστικά παραγγελίες μέσω διαδικτύου. Αποτελούν, δηλαδή, καταστήματα-αποθήκες, όπου οι online παραγγελίες ετοιμάζονται και στη συνέχεια είτε παραδίδονται στους καταναλωτές μέσω delivery, είτε οι καταναλωτές τις παραλαμβάνουν από το κατάστημα την ημέρα και ώρα που επιθυμούν.

Τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα dark stores είναι σημαντικά, ιδιαίτερα σε μία περίοδο όπου καταγράφεται αυξημένη τάση προτίμησης των καταναλωτών για αγορές μέσω του διαδικτύου. Πιο συγκεκριμένα, το κόστος λειτουργίας τους είναι χαμηλότερο σε σχέση με τα παραδοσιακά καταστήματα, καθώς οι καταναλωτές δεν έχουν πρόσβαση στο εσωτερικό του καταστήματος και επομένως δεν δίνεται έμφαση στη διαρρύθμιση και τη διακόσμηση. Αντίθετα, στόχος είναι ο όσο το δυνατόν πιο πρακτικός σχεδιασμός, ώστε τα προϊόντα να είναι εύκολα προσβάσιμα στους εργαζόμενους. Παράλληλα, τα dark stores στεγάζονται συνήθως σε μη εμπορικές και συνεπώς πιο οικονομικές περιοχές, ενώ το προσωπικό που απασχολούν είναι χαμηλού μισθολογικού κόστους.

Αναφορικά με τον τρόπο λειτουργίας τους, οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν τα προϊόντα που επιθυμούν και να αποστείλουν την παραγγελία τους ηλεκτρονικά στο κατάστημα. Αφού το κατάστημα λάβει την παραγγελία, πραγματοποιείται η συλλογή και η συσκευασία της από το προσωπικό του καταστήματος. Σημειώνεται ότι το προσωπικό μπορεί να περισυλλέγει και να προετοιμάζει προς αποστολή/παραλαβή πολλαπλές παραγγελίες ταυτόχρονα.

Έπειτα από την ολοκλήρωση της επεξεργασίας της παραγγελίας, ο εκάστοτε καταναλωτής ενημερώνεται με γραπτό μήνυμα ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σχετικά με την ώρα και τη διεύθυνση από όπου μπορεί να παραλάβει την παραγγελία του. Σε περίπτωση που έχει επιλέξει να παραλάβει την παραγγελία του μέσω delivery, ενημερώνεται για την ώρα και την ημέρα που θα πραγματοποιηθεί η παράδοσή της.



**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλών,
Ψιλικών & Ενοικιαστών
Περιπτέρων Μακεδονίας

Αντιδημάρχου Καθαριότητας,
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων
Δήμου Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-
Οικονομικός Επόπτης

«Ανάσα» ρευστότητας στις επιχειρήσεις

Ήδη από τις αρχές του χρόνου βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την κλιμάκωση της ενεργειακής κρίσης και των συνεπακόλουθων αυξήσεων στις τιμές των προϊόντων, οι οποίες έχουν δυσβάσταχτες επιπτώσεις στις επιχειρήσεις και στα νοικοκυριά.

Παράλληλα, πολλές είναι οι επιχειρήσεις που δεν έχουν ανακάμψει ακόμα από τις οικονομικές συνέπειες της πανδημίας του κορωνοϊού και των αλληπαλήτητων lockdown που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων δύο ετών.

Υπό τις συνθήκες αυτές, τίθεται ακόμα πιο επιτακτικά το ζήτημα της στήριξης των επιχειρήσεων, των οποίων η βιωσιμότητα βρίσκεται σε κίνδυνο λόγω της έλλειψης ρευστότητας.

Με στόχο την αντιμετώπιση των εν λόγω οικονομικών επιπτώσεων στο επιχειρείν, καταβάλλεται σημαντική προσπάθεια εκ μέρους του κυβερνητικού επιτελείου προκειμένου με μία σειρά μέτρων να προσφέρει μια «ανάσα» ρευστότητας στις επιχειρήσεις.

Στο πλαίσιο αυτό, ανακοινώθηκε η παράταση των δόσεων αποπληρωμής της Επιστρεπτέας Προκαταβολής, ενώ ταυτόχρονα το επόμενο διάστημα αναμένεται να θεσπιστεί ένα νέο πρόγραμμα κρατικής ενίσχυσης των επιχειρήσεων που επλήγησαν οικονομικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ύψους 2,3 εκατ. ευρώ.

Είναι ιδιαίτερα θετικό το γεγονός ότι η κυβέρνηση κινείται προς την κατεύθυνση της στήριξης του επιχειρείν, θεσπίζοντας μέτρα για την ενίσχυση της ρευστότητας των επιχειρήσεων που έχουν πληγεί από την πανδημία και την ενεργειακή κρίση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα μέτρα αυτά προσφέρουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση στις επιχειρήσεις.

Καθώς πρόκειται για ένα φαινόμενο που δεν επηρεάζει μόνο τη χώρα μας αλλά επιδρά και σε άλλες χώρες της Ευρώπης, κρίνεται αναγκαίο να υπάρξει συντονισμένη προσπάθεια και συνεργασία των Κρατών-Μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη δημιουργία ενός ενιαίου ευρωπαϊκού σχεδίου με στόχο τη μακροπρόθεσμη αντιμετώπιση του προβλήματος.



ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ

Αυξάνονται οι δόσεις αποπληρωμής της επιστρεπτέας προκαταβολής

Νέα επιμήκυνση των δόσεων αποπληρωμής των οφειλών που προκύπτουν από την επιστρεπτέα προκαταβολή ανακοίνωσε η κυβέρνηση.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τον Υπουργό Οικονομικών, κ. Χρήστο Σταϊκούρα, προβλέπεται η αύξηση του αριθμού των δόσεων εξόφλησης του ποσού ενίσχυσης σε 96 από 60 που ίσχυε πριν. Στόχος είναι να στηριχθούν οι επαγγελματίες και οι επιχειρήσεις που αντιμετωπίζουν προβλήματα ρευστότητας στο πλαίσιο της ενεργειακής κρίσης.

Επιπλέον, παρατείνεται η ημερομηνία έως την οποία οι επαγγελματίες έχουν τη δυνατότητα να αποπληρώσουν εφάπαξ την οφειλή προκειμένου να επωφεληθούν της έκπτωσης 15% επί του επιστρεπτέου ποσού. Όπως προανήγγειλε ο Υπουργός Οικονομικών, η προθεσμία που έληγε κανονικά στις 31 Μαρτίου 2022 μετατίθεται δύο μήνες αργότερα, έως τα τέλη Μαΐου.

Η επιμήκυνση των δόσεων αλληλά και η παράταση της προθεσμίας εφάπαξ εξόφλησης αναμένεται να δώσει μια σημαντική «ανάσα» ρευστότητας στους επαγγελματίες.

Υπενθυμίζεται ότι με τροποποιητική απόφαση που έλαβε τον Νοέμβριο του 2021 το Υπουργείο Οικονομικών σε συνεργασία με το Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων, μειώθηκε το ποσοστό επιστροφής όλων των κύκλων της επιστρεπτέας προκαταβολής, ανάλογα με την πτώση των ακαθάριστων εσόδων κάθε επιχείρησης.

Τα ποσοστά επιστροφής της ενίσχυσης διαμορφώνονται ως εξής:

- Για επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη εργασιών πριν την 1^η Ιανουαρίου 2019, δεν άνοιξαν υποκατάστημα από την 1^η Απριλίου 2019 έως την 31^η Δεκεμβρίου 2020 και έχουν θετικά ακαθάριστα έσοδα το 2019:
- 25% της ενίσχυσης, εφόσον η μείωση των ακαθάριστων εσόδων του 2020 της επιχείρησης ξεπερνά το 70%, σε σχέση με το 2019, και η επιχείρηση παρουσιάζει ζημίες προ φόρων ή
- 33,3% της ενίσχυσης, εφόσον η μείωση των ακαθάριστων εσόδων του 2020 της επιχείρησης ανέρχεται τουλάχιστον σε 30% και έως 70%, σε σχέση με το 2019, και παρουσιάζει ζημίες προ φόρων ή
- 50% της ενίσχυσης, για τις λοιπές επιχειρήσεις.

Όσον αφορά τις νέες επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη εργασιών μετά την 1^η Ιανουαρίου 2019 ή τις επιχειρήσεις που άνοιξαν υποκατάστημα από την 1^η Απριλίου 2019 έως την 31^η Δεκεμβρίου 2020 ή έχουν μηδενικά ακαθάριστα έσοδα το 2019:

- 25% της ενίσχυσης, εφόσον η μείωση των ακαθάριστων εσόδων του 2020 της επιχείρησης ξεπερνά το 30%, σε σχέση με τα έσοδα του 2019, και η επιχείρηση παρουσιάζει ζημίες προ φόρων ή
- 33,3% της ενίσχυσης, για τις λοιπές επιχειρήσεις.

glo™



~~30€~~

15€

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

discoverglo.gr

Σκάνανε το QR
και γνώρισε τον
κόσμο του glo™



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

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Διπλασιάζεται η επιδότηση του φυσικού αερίου για τον Απρίλιο

Διπλάσιο θα είναι το ύψος της επιδότησης για το φυσικό αέριο που θα λάβουν επιχειρήσεις και νοικοκυριά τον Απρίλιο, όπως ανακοίνωσε ο Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Κώστας Σκρέκας.

Ειδικότερα, ο Υπουργός Ενέργειας ενημέρωσε με επιστολή του τις εταιρείες προμήθειες φυσικού αερίου ότι η κρατική επιδότηση τους λογαριασμούς νοικοκυριών και επιχειρήσεων θα διαμορφωθεί τον Απρίλιο σε 40 ευρώ ανά θερμική μεγαβατώρα, από 20 ευρώ ανά θερμική μεγαβατώρα που ίσχυε τον Μάρτιο.

Δικαιούχοι της επιδότησης είναι όλοι οι οικιακοί καταναλωτές, που ανέρχονται σε 540.000, για το σύνολο της μηνιαίας κατανάλωσης. Επιπλέον, την επιδότηση δικαιούνται και όλοι οι εμπορικοί και βιομηχανικοί καταναλωτές, ανεξαρτήτως μεγέθους, κύκλου εργασιών και αριθμού εργαζομένων, εκτός από τους παραγωγούς ηλεκτρικής ενέργειας.

Παράλληλα, συνεχίζεται και τον Απρίλιο η έκπτωση που προσφέρει η ΔΕΠΑ Εμπορίας, η οποία θα διαμορφωθεί σε 30 ευρώ ανά θερμική μεγαβατώρα για τους οικιακούς καταναλωτές και σε 15 ευρώ ανά θερμική μεγαβατώρα για τη βιομηχανία και τα νοσοκομεία που προμηθεύονται φυσικό αέριο από την επιχείρηση.

Το συνολικό ύψος των μέτρων στήριξης των καταναλωτών φυσικού αερίου για τον Απρίλιο, συμπεριλαμβανομένης της έκπτωσης που προσφέρει η ΔΕΠΑ Εμπορίας, θα ανέλθει σε 88,74 εκατ. ευρώ από 63 εκατ. ευρώ τον Μάρτιο.

Το μέτρο θα αξιολογείται σε μηνιαία βάση και η μοναδιαία τιμή της επιδότησης θα προσαρμόζεται ανάλογα με τη διακύμανση των τιμών του φυσικού αερίου στις διεθνείς αγορές.

Παράλληλα, οι πολίτες έχουν τη δυνατότητα να υποβάλουν αίτηση στην πλατφόρμα επιδότησης καυσίμων, στη διαδικτυακή πύλη gov.gr.

Οι δικαιούχοι συνδέονται στην πλατφόρμα με τους κωδικούς του Taxisnet, όπου συμπληρώνουν τα στοιχεία επικοινωνίας τους και αιτούνται είτε την έκδοση της ψηφιακής κάρτας καυσίμων και την πίστωση του ποσού της επιδότησης σε αυτήν, είτε την πίστωση στον τραπεζικό τους λογαριασμό.

Σημειώνεται ότι για τους ιδιοκτήτες οχημάτων που θα επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν την ψηφιακή κάρτα καυσίμων αντί για την κατάθεση του επιδόματος σε τραπεζικό λογαριασμό προβλέπεται μόνους 5 ευρώ. Ωστόσο, οι δικαιούχοι θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η ψηφιακή κάρτα λήγει στις 31 Ιουλίου 2022 και σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί όλο το ποσό της επιδότησης έως τότε η κάρτα καταργείται και το ποσό της έκπτωσης που απέμεινε δεν θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί.

Αναφορικά με το ποσό της επιδότησης, διαμορφώνεται ως εξής:

■ Για τα αυτοκίνητα, το ύψος της επιδότησης ανέρχεται σε 50 ευρώ για 3 μήνες στους κατοίκους νησιωτικών περιοχών (Περιφέρειες Βορείου Αιγαίου, Νοτίου Αιγαίου, Ιονίων Νήσων και Κρήτης, καθώς και η Περιφερειακή Ενότητα Νήσων της Περιφέρειας Αττικής και η Περιφερειακή Ενότητα Σποράδων της Περιφέρειας Θεσσαλίας) και σε 40 ευρώ συνολικά για 3 μήνες στους κατοίκους της υπόλοιπης Ελλάδας.

■ Για τα δίκυκλα, προβλέπεται επιδότηση 35 ευρώ για ιδιοκτήτες μοτοσυκλετών - μοτοποδηλάτων, με κατοικία στις Περιφέρειες Βορείου Αιγαίου, Νοτίου Αιγαίου, Ιονίων Νήσων, Κρήτης, στην Περιφερειακή Ενότητα Νήσων της Περιφέρειας Αττικής και στην Περιφερειακή Ενότητα Σποράδων της Περιφέρειας Θεσσαλίας και 30 ευρώ για ιδιοκτήτες μοτοσυκλετών - μοτοποδηλάτων, με κύρια κατοικία στην υπόλοιπη Ελλάδα.

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΟ



Επιταχύνεται η διαδικασία απονομής συντάξεων

Την άμεση κατάθεση δέσμης νομοθετικών ρυθμίσεων με στόχο τη δραστική επιτάχυνση της διαδικασίας απονομής των συντάξεων εξήγγειλε ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων κ. Κωστής Χατζηδάκης από το βήμα του Οικονομικού Φόρουμ των Δελφών.

Σύμφωνα με τις ανακοινώσεις του Υπουργού Εργασίας, οι δυο βασικότερες παρεμβάσεις, είναι οι ακόλουθες:

Πρώτον, έκδοση συντάξεων fast track για τις νέες συντάξεις. Όπως υπογράμμισε ο κ. Χατζηδάκης, από εδώ και στο εξής ο ΕΦΚΑ θα είναι υποχρεωμένος να εκδίδει συντάξεις εντός τριών μηνών, να ολοκληρώνει δηλαδή το σχετικό έλεγχο εντός αυτού του διαστήματος.

Εάν η προθεσμία αυτή δεν τηρείται, τότε οι αρμόδιες υπηρεσίες για να εκδώσουν την απόφαση θα πρέπει να στηρίζονται σε δυο δεδομένα: Αφενός στα στοιχεία που περιέχει το ηλεκτρονικό σύστημα «ΑΤΛΑΣ» για το ασφαλιστικό ιστορικό του αιτούντος, αφετέρου στα επιπλέον στοιχεία που έχει ο ίδιος προσκομίσει για το χρόνο της ασφάλισής του.

Δεύτερον, η «σύνταξη εμπιστοσύνης» που, όπως σημείωσε ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, θα αφορά στο στοκ των εκκρεμών συντάξεων. Σε αυτή την περίπτωση, η διαδικασία θα είναι ακόμη ταχύτερη: Για τους συνταξιούχους δηλαδή

που είναι ήδη σε αναμονή, η σύνταξη θα εκδίδεται με βάση τα στοιχεία του συστήματος «ΑΤΛΑΣ», τα στοιχεία που έχουν οι ίδιοι προσκομίσει στον ΕΦΚΑ, αλλιώς και με βάση τις δηλώσεις τους για επιπλέον ασφαλιστικό χρόνο, ακόμα και αν γι' αυτές δεν έχουν υποβάλει αποδεικτικά.

Δηλαδή, χωρίς περαιτέρω έλεγχο, με βάση τη δήλωση-απάντηση του ασφαλισμένου στο ιστορικό ασφαλιστικό που λαμβάνει από τον ΕΦΚΑ θα βγαίνει η σύνταξη. Γι' αυτό και η διαδικασία σε αυτή την περίπτωση θα είναι ακόμη ταχύτερη και θα στηρίζεται στην εμπιστοσύνη του κράτους προς τον ασφαλισμένο.

Και στις δυο περιπτώσεις, ο ΕΦΚΑ θα διενεργεί εκ των υστέρων ελέγχους για να διαπιστώσει εάν τα στοιχεία που έχει δηλώσει ο ασφαλισμένος είναι σωστά και να προχωρήσει στις απαραίτητες αναπροσαρμογές του ποσού της σύνταξης, αν είναι απαραίτητο. Ο κ. Χατζηδάκης ξεκαθάρισε ότι σε περίπτωση υποβολής πληστών στοιχείων, θα επιβληθούν και οι αντίστοιχες ποινές.

Ο κ. Χατζηδάκης υπογράμμισε τη βούληση του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων να επιταχύνει την έκδοση των συντάξεων όσο περισσότερο γίνεται. Πρόσθεσε μάλιστα ότι η εφαρμογή των νέων ρυθμίσεων θα γίνει μετά το Πάσχα, αφού εκδοθούν οι σχετικές εγκύκλιοι από τον ΕΦΚΑ.

ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



Επέκταση επιδότησης τόκων υφιστάμενων δανείων των ΜμΕ

Επεκτείνεται η ημερομηνία λήξης του Β' κύκλου του προγράμματος επιδότησης τόκων υφιστάμενων δανείων μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων πληττόμενων από τα μέτρα για την αντιμετώπιση της πανδημίας της νόσου COVID-19.

Σύμφωνα με νέα τροποποιητική απόφαση του Υπουργείου Ανάπτυξης και επενδύσεων, μετατίθεται η ημερομηνία λήξης του καθεστώτος, δηλαδή η ημερομηνία δυνατότητας χορήγησης τελευταίας ενίσχυσης, στις 30 Ιουνίου 2022.

Παράλληλα, με την ίδια απόφαση επέρχονται αλλαγές αναφορικά με το επιτόκιο για την επιστροφή του ποσού. Ειδικότερα, ορίζεται ότι η επιστροφή του ποσού γίνεται εντόκως με το επιτόκιο αναφοράς της ΕΕ τη στιγμή της χορήγησης της ενίσχυσης προσαυξημένο κατά εκατό (100) μονάδες βάσης.

Υπενθυμίζεται ότι δικαιούχοι της δράσης είναι μικρομεσαίες επιχειρήσεις, ανεξάρτητα από τη νομική τους μορφή, που λειτουργούν νομίμως στη χώρα.

Προκειμένου να ενταχθούν στη Δράση, οι επιχειρήσεις πρέπει να πληρούν τις εξής προϋποθέσεις:

- Να δραστηριοποιούνται σε οποιονδήποτε ΚΑΔ πλην του πρωτογενούς τομέα και του τομέα της αλιείας. Για επιχειρήσεις με έναρξη εργασιών πριν την 01/01/2020 ο έλεγχος γίνεται βάσει του ΚΑΔ με τα μεγαλύτερα έσοδα. Για επιχειρήσεις με έναρξη εργασιών εντός του 2020 ο έλεγχος γίνεται βάσει του κύριου ΚΑΔ δραστηριότητας.

- Να παρουσιάζουν μείωση του κύκλου εργασιών τους του έτους 2020 ποσοστού 20% τουλάχιστον σε σχέση με τον κύκλο εργασιών του 2019. Ο κύκλος εργασιών του έτους 2019 προκύπτει από το Ε3 ή κατάσταση αποτελεσμάτων χρήσης του ίδιου έτους. Ο κύκλος εργασιών του έτους 2020 δηλώνεται από τις επιχειρήσεις με υπεύθυνη δήλωση και με συμπλήρωση του αντίστοιχου πεδίου της ηλεκτρονικής αίτησης χρηματοδότησης και επιβε-

βαιώνεται από το Ε3 ή κατάσταση αποτελεσμάτων χρήσης του 2020 που υποχρεούνται να προσκομίσουν οι επιχειρήσεις μέχρι 30.06.2022. Το δηλούμενο ποσό περιλαμβάνει το σύνολο των τιμολογηθέντων εσόδων και δεν περιλαμβάνει: α) έσοδα από ενοίκια που δεν προέρχονται από τη συνήθη επιχειρηματική δραστηριότητα της επιχείρησης και β) επιδοτήσεις, επιχορηγήσεις, αποζημιώσεις ειδικού σκοπού και/ή ποσά καταβληθέντα δυνάμει κρατικής συμμετοχής σε μισθολογικές υποχρεώσεις.

- Να μην αποτελούσαν προβληματικές επιχειρήσεις στις 31/12/2019.

- Να μην έχουν επιβληθεί στις επιχειρήσεις μέσα σε χρονικό διάστημα δύο ετών από την ημερομηνία λήξης της προθεσμίας υποβολής αίτησης συμμετοχής τρεις πράξεις επιβολής προστίμου από το Σώμα Επιθεώρησης Εργασίας για παραβάσεις της εργατικής νομοθεσίας που χαρακτηρίζονται ως «υψηλής» ή «πολύ υψηλής» σοβαρότητας ή δύο πράξεις επιβολής προστίμου για αδήλωτη εργασία.

- Εφόσον δραστηριοποιούνται στη μεταποίηση και την εμπορία γεωργικών προϊόντων, να δεσμευτούν για τη μη μετακύλιση της λαμβανόμενης ενίσχυσης εν μέρει ή εξ ολοκλήρου σε πρωτογενείς παραγωγούς.

- Να μην εκκρεμεί σε βάρος τους εντολή ανάκτησης προηγούμενης παράνομης και ασύμβατης κρατικής ενίσχυσης βάση απόφασης ΕΕ ή ΔΕΕ.

Οι λήπτες της ενίσχυσης υποχρεούνται έως τις 30 Ιουνίου 2022 να προσκομίσουν στο οικείο χρηματοπιστωτικό ίδρυμα τα απαραίτητα πιστοποιητικά περί μη κήρυξης σε πτώχευση ή περί μη θέσης σε αναγκαστική διαχείριση ή σε εξυγίανση ή σε άλλη διαδικασία συλλογικής ικανοποίησης των πιστωτών. Σε περίπτωση που η επιχείρηση έχει τεθεί σε εξυγίανση, οφείλει να προσκομίσει επίσης πιστοποιητικό πορείας της διαδικασίας και πιστοποιητικό περί μη άσκησης ένδικων μέσων.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

JTI

Δυναμικό «παρών» στην
Πρωτοβουλία «UPFRONT»

Προτεραιότητα για την JTI τα θέματα ισότητας και ευημερίας



Δομικούς και κοινωνικούς μηχανισμούς εφαρμόζει η Japan Tobacco International και στην Ελλάδα, προκειμένου να κάνει πράξη τις αρχές της ισότητας και να εξαλείψει φαινόμενα διακρίσεων και αποκλεισμού. Όλα αυτά σε άμεση συνάρτηση με το ρόλο που θέλει να διαδραματίσει η εταιρεία στις κοινότητες μέσα στις οποίες λειτουργεί. Την προσέγγιση και τις πρωτοβουλίες της εταιρείας ανέπτυξε η Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων, κ. Γεωργία Καρούντζου, μιλώντας στο συνέδριο της πρωτοβουλίας «UPFRONT» που συνδιοργάνωσαν η LiFO και η Tsomokos.

Η κα Καρούντζου μίλησε για τις πρακτικές που υιοθετεί και εφαρμόζει η JTI τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και στην Ελλάδα, καθώς η εταιρεία τηρεί ιδιαίτερα ευαίσθητη στάση σε ζητήματα αποκλεισμού, προκαταλήψεων και διακρίσεων.

«Το ανοικτό πνεύμα της επιχειρηματικής μας κοινότητας και νοοτροπίας δεν "βλέπει" φύλη, χρώμα δέρματος, εθνικότητες, θρησκεία, σεξουαλικό προσανατολισμό ή αναπηρίες. "Βλέπει" ανάγκες και θέσεις που πρέπει να καλυφθούν και ικανά και κατάλληλα ταλέντα που θα τις καλύψουν, με ικανότητες, γνώσεις, εμπειρία αλλά και πάθος για αλληλεγγύη, προσβλέποντας σε ένα βιώσιμο μέλλον για όλους»

τόνισε η κα Καρούντζου.

Στη συνέχεια αναφέρθηκε σε μια σειρά πρακτικών για την ισότητα και ευημερία που υλοποιεί η JTI και για τις οποίες μεταξύ άλλων αναγνωρίστηκε με τον τίτλο του Ν° 1 Κορυφαίου Εργοδότη και πιστοποιήθηκε με το Παγκόσμιο Πρότυπο Ισότητας της ΕΥ, όπως η πολιτική Γονικής Άδειας 20 εβδομάδων για κάθε εργαζόμενο που αποκτά παιδί, ανεξαρτήτως φύλου ή τρόπου απόκτησης του παιδιού, η πρωτοβουλία TOGETHER με μικτές ομάδες εργαζομένων που συζητούν για θέματα ισότητας, κ.α.

Αναφορικά με την ποσόστωση ανδρών – γυναικών τόσο στο εργασιακό δυναμικό γενικά, όσο και στις διοικητικές ομάδες, η κα Καρούντζου ανέφερε ότι «στη διοίκηση της εταιρείας στην Ελλάδα, είμαστε ήδη σχεδόν στο 60% της ομάδας να είναι γυναίκες. Στο ίδιο πνεύμα και με τις ίδιες αρχές - της ισότητας, της ποικιλομορφίας και της συμπερίληψης - συντάσσονται και όλες οι κοινωνικές μας δράσεις» επεσήμανε καταλήγοντας ότι «απώτερος στόχος μας είναι, εμείς με τη μικρή μας κοινωνία της JTI, να συμβάλουμε στη διαμόρφωση της μεγάλης Κοινωνίας χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς».

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Έκπτωση φόρου για ηλεκτρονικές συναλλαγές με 20 κλάδους

Έκπτωση φόρου θα έχουν οι φορολογούμενοι που πραγματοποιούν τις συναλλαγές τους ηλεκτρονικά με 20 επαγγελματικούς κλάδους, σύμφωνα με απόφαση του Υπουργείου Οικονομικών.

Ειδικότερα, οι φορολογούμενοι που πληρώνουν ηλεκτρονικά με χρεωστικές/πιστωτικές κάρτες ή μέσω e-banking για συγκεκριμένες υπηρεσίες δικαιούνται έκπτωσης στο φορολογητέο εισόδημα από μισθωτή εργασία και συντάξεις, επιχειρηματική δραστηριότητα και ακίνητη περιουσία που ανέρχεται σε 30% της πραγματοποιούμενης δαπάνης.

Στη λίστα των υπηρεσιών περιλαμβάνονται:

- Κτηνιατρικές υπηρεσίες
- Υπηρεσίες ταξί
- Κουρέια, κομμωτήρια και καταστήματα ομορφιάς
- Υπηρεσίες μασάζ
- Υπηρεσίες φυσικής ευεξίας
- Ανάπτυξη φωτογραφιών
- Σχολές χορού
- Υπηρεσίες φροντίδας παιδιών
- Διάφορες υπηρεσίες ελεύθερου χρόνου
- Γυμναστήρια και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου με συνδρομή
- Προσωπική φροντίδα και νοσηλεία (εξαιρούνται νοσοκομειακές δραστηριότητες)
- Υπηρεσίες καθαρισμού και οικιακές υπηρεσίες
- Νομικές Υπηρεσίες
- Υπηρεσίες κηδεϊών
- Εργασίες υδραυλικού, ψυκτικού, συντηρητή θέρμανσης
- Εργασίες ηλεκτρολόγου
- Εργασίες μόνωσης, τοιχοποιίας, σοβατίσματος, τοποθέτησης πλακιδίων κ.λπ.

- Εργασίες ξυλουργού
- Εργασίες τοποθέτησης στέγης και παραθύρων, λαμαρίνας κ.λπ.
- Εργασίες σκυροδέματος

Ειδικά για τις δαπάνες που αφορούν στις υπηρεσίες επισκευής και συντήρησης κατοικίας, δεν εφαρμόζονται οι διατάξεις του άρθρου αυτού, εφόσον το φυσικό πρόσωπο έχει τύχει εφαρμογής, μέσα στο ίδιο φορολογικό έτος, των διατάξεων του άρθρου 39B του ν. 4172/2013.

Παράλληλα, διπλάσια έκπτωση θα παρέχεται στους φορολογούμενους που πληρώνουν ηλεκτρονικά για συγκεκριμένες υπηρεσίες ιατρικού χαρακτήρα.

Ειδικότερα, στο διπλάσιο της αξίας τους θα υπολογίζονται για την κάλυψη του 30% του ετήσιου πραγματικού εισοδήματος οι δαπάνες σε ιατρούς, οδοντιάτρους, ορθοδοντικούς, οστεοπαθητικούς, χειροπράκτες, οφθαλμιάτρους, χειροποδιστές, ποδοβόλους και οι δαπάνες για διαγνωστικές εξετάσεις.

Το ποσό που αφαιρείται από το εισόδημα δεν θα υπερβαίνει το συνολικό πραγματικό εισόδημα του δικαιούχου από μισθωτή εργασία, επιχειρηματική δραστηριότητα, συντάξεις και ακίνητη περιουσία, ενώ το ύψος του ανέρχεται έως το ποσό των 5.000 ευρώ. Επιπλέον, οι δαπάνες αφορούν αποκλειστικά το φορολογούμενο και τυχόν πλεονάζον ποσό δεν δύναται να χρησιμοποιηθεί από τον/την άρρητο/η σύζυγο ή μέλος συμφώνου συμβίωσης.

Η απόφαση ισχύει για τις ηλεκτρονικές πληρωμές που πραγματοποιούνται από τους δικαιούχους τα έτη 2022 έως και 2025.

ΑΚΙΝΗΤΑ

Leasing για αγορά ακινήτων από ιδιώτες

Τη δυνατότητα να αποκτήσουν ακίνητα μέσω leasing αποκτούν τα φυσικά πρόσωπα που δεν ασκούν επιχειρηματική δραστηριότητα, βάσει του νέου Αναπτυξιακού Νόμου.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τροπολογία που ψηφίστηκε πρόσφατα στον Αναπτυξιακό Νόμο «Αναπτυξιακός Νόμος Ελλάδα Ισχυρή Ανάπτυξη», η αγορά των υπηρεσιών της χρηματοδοτικής μίσθωσης κινητών και ακινήτων που αφορούσε μέχρι πρότινος αποκλειστικά τις επιχειρήσεις και τους ελεύθερους επαγγελματίες επεκτείνεται πλέον και στους ιδιώτες.

Το leasing θα απευθύνεται πλέον σε όλους τους πολίτες οι οποίοι επιθυμούν να αποκτήσουν τη χρήση κεφαλαιουχικών αγαθών, κινητών ή ακινήτων, με ολική ή μερική χρηματοδότηση της αξίας τους, χωρίς να δεσμεύουν τα κεφάλαιά τους ή να καταφύγουν στις κλασικές μορφές δανεισμού.

Πρόκειται για μια εναλλακτική λύση χρηματοδότησης που επιτρέπει στους ιδιώτες να προχωρήσουν σε αγορά κατοικίας, χωρίς να είναι απαραίτητο να διαθέτουν το 20%-30% της αξίας του ακινήτου που απαιτείται για τη χορήγηση στεγαστικού δανείου.

Σύμφωνα με στελέχη της αγοράς real estate, η επέκταση της χρηματοδοτικής μίσθωσης προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στους ιδιώτες που επιθυμούν να αποκτήσουν ακίνητα. Πιο συγκεκριμένα, προσφέρει ευελιξία, αλληλ και μεγαλύτερη διάρκεια

αποπληρωμής, η οποία ενδέχεται να πραγματοποιείται ακόμα και έπειτα από 25-30 έτη.

Επιπλέον, προσφέρει τη δυνατότητα στους ιδιώτες να αποκτήσουν ιδιόκτητη στέγη μετατρέποντας την ενοικίαση σε ιδιοκτησία, σε μία περίοδο που παρατηρείται αύξηση περίπου 20%-30% στις ζητούμενες τιμές μίσθωσης ακινήτων.

Επιπλέον, ο μισθωτής δύναται κατά την αποπληρωμή του μισθώματος:

- Να ανανεώσει τη σύμβαση για μία ακόμα χρονική περίοδο, διατηρώντας τους ίδιους όρους ή θέτοντας νέους
- Να εξαγοράσει το ακίνητο καταβάλλοντας συμβολικό τίμημα. Στην περίπτωση αυτή, η μηνιαία δόση κατά τη διάρκεια της μίσθωσης θα είναι προσαυξημένη, καθώς θα πρέπει να καλυφθεί το κεφάλαιο αγοράς
- Να εξαγοράσει το ακίνητο καταβάλλοντας προκαθορισμένο αντίτιμο κατά τη λήξη του μισθώματος
- Να διακόψει τη συνεργασία με τον εκμισθωτή επιστρέφοντας το ακίνητο.

Σημειώνεται ότι στην περίπτωση που ο μισθωτής δεν καταβάλει τα μηνιαία μισθώματα και δεν τηρήσει τη σύμβαση χρηματοδοτικής μίσθωσης, αίρεται αυτόματα το δικαίωμα προσδοκίας για την απόκτηση της κυριότητας του ακινήτου.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



Νομοσχέδιο «Δουλειές Ξανά»: Επανεκκίνηση της στεγαστικής πολιτικής

Κατατέθηκε στη Βουλή το νομοσχέδιο του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων «Δουλειές Ξανά».

Σε σχέση με το νομοσχέδιο όπως αυτό είχε τεθεί σε δημόσια διαβούλευση επέρχονται δυο βασικές αλλαγές: Η επέκταση των αρμοδιοτήτων της ΔΥΠΑ, όπως θα μετονομαστεί ο ΟΑΕΔ, έτσι ώστε να καλύπτει γενικά και τις στεγαστικές ανάγκες των νέων και η προσθήκη νέων κριτηρίων για την αξιολόγηση του έργου των Κέντρων Διά Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ).

Πιο συγκεκριμένα, το νομοσχέδιο εισάγει ρυθμίσεις που θα διευκολύνουν τόσο την απόκτηση/ανέγερση ακινήτων που θα διατεθούν για τη στέγαση εργαζόμενων, ανέργων και των οικογενειών τους, όσο και την αξιοποίηση της περιουσίας της ΔΥΠΑ για την αύξηση των εσόδων της.

Επίσης, στο πλαίσιο αυτό επεκτείνονται οι αρμοδιότητες της ΔΥΠΑ έτσι ώστε, πέρα από την κάλυψη των στεγαστικών αναγκών του εργατικού δυναμικού, να μπορεί να ασχοληθεί και με τις στεγαστικές ανάγκες των νέων, μέσω της χορήγησης παροχών και της υλοποίησης σχετικών προγραμμάτων.

Με τις νέες ρυθμίσεις επιτρέπεται στη ΔΥΠΑ να αποκτά αδόμητα και δομημένα ακίνητα για την

εκπλήρωση των σκοπών που σχετίζονται με τη στεγαστική συνδρομή τους οποίους έχει αποκτήσει ως διάδοχος του Οργανισμού Εργατικής Κατοικίας. Προβλέπεται επίσης ότι η Υπηρεσία μπορεί να συμπράττει με δημόσιους ή ιδιωτικούς φορείς για την ανέγερση ακινήτων, με σκοπό την προώθηση των κυβερνητικών πολιτικών σχετικά με τη στεγαστική προστασία του εργατικού δυναμικού και των νέων.

Για τα ακίνητα ιδιοκτησίας της ΔΥΠΑ που δεν προορίζονται για την κάλυψη στεγαστικών αναγκών των εργαζόμενων εισάγονται ρυθμίσεις που θα επιτρέψουν την καλύτερη εκμετάλλευση και την αύξηση των εσόδων της. Στο πλαίσιο αυτό, επιτρέπεται η σύναψη μακροχρόνιων μισθώσεων, η σύμπραξη με ιδιώτες οι οποίοι μπορεί να αναλάβουν την οικοδόμηση αδόμητων ακινήτων, ο εγγυήσεις που θα πρέπει να παρέχουν για να συμμετάσχουν στους σχετικούς διαγωνισμούς, κ.ά.

Όσον αφορά στον έλεγχο των παρόχων επιδοτούμενης συνεχιζόμενης επαγγελματικής κατάρτισης, διευρύνονται τα κριτήρια ως προς τον έλεγχο της ποιότητας στην κατάρτιση. Πλέον η αξιολόγηση θα καταλήγει σε βαθμολόγηση του παρόχου, σε αριθμητική κλίμακα από το 1 (κακή) ως το 5 (άριστη), ενώ ο

πάροχος δεν μπορεί να βαθμολογηθεί θετικά (3 και άνω) εάν δεν πληροί τουλάχιστον 3 από τα 5 ακόλουθα κριτήρια:

- τουλάχιστον το 50% των ανέργων καταρτισθέντων να βρήκε εργασία εντός 12 μηνών,
- τουλάχιστον το 90% των εργαζόμενων καταρτισθέντων να διατήρησε την ιδιότητα του εργαζομένου για διάστημα 12 μηνών,
- να έχει αξιολογηθεί θετικά το πρόγραμμα από τουλάχιστον το 75% των καταρτισθέντων,
- να έχει αξιολογηθεί θετικά το πρόγραμμα από τουλάχιστον το 75% των εργοδοτών, όταν πρόκειται για πρόγραμμα κατάρτισης εργαζομένων, και
- να έχει πιστοποιηθεί τουλάχιστον το 80% των καταρτισθέντων που έχουν περαιώσει την παρακολούθηση του προγράμματος.

Οι βασικότερες ρυθμίσεις του νομοσχεδίου, όπως διαμορφώθηκαν μετά την ολοκλήρωση της δημόσιας διαβούλευσης είναι οι εξής:

- Θεσπίζονται νέα ψηφιακά εργαλεία (ψηφιακή κάρτα ΔΥΠΑ, ψηφιακό μητρώο, ψηφιακό ατομικό σχέδιο δράσης), που αποσκοπούν στη διευκόλυνση των ανέργων να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας.
- Προβλέπεται νέος ρόλος των κοινωνικών εταίρων στην ανάπτυξη δράσεων και προγραμμάτων σχετικών με την επαγγελματική κατάρτιση και την αναβάθμιση δεξιοτήτων του επαγγελματικού δυναμικού, μέσα από τον «Ειδικό Λογαριασμό Επαγγελματικής Κατάρτισης» (Ε.Λ.Ε.Κ.), τον οποίο θα διαχειρίζεται νομικό πρόσωπο που θα συγκροτήσουν οι κοινωνικοί εταίροι.
- Θεσπίζεται για πρώτη φορά επίδομα εργασίας για τους επιδοτούμενους ανέργους που βρίσκουν δουλειά, οι οποίοι εκτός από το μισθό τους θα συνεχίζουν να εισπράττουν το 50% του επιδόματος ανεργίας μέχρι την προβλεπόμενη ημερομηνία.
- Παρέχεται για πρώτη φορά μόνους ύψους 300 ευρώ στους μακροχρόνια (πάνω από 5 χρόνια) ανέργους που καταρτίζουν Ατομικό Σχέδιο Δράσης.
- Εισάγονται εισοδηματικά κριτήρια για τη διατήρηση σειράς βοηθημάτων, παροχών κ.λπ., που προβλέπονται για τους εγγεγραμμένους στο Μητρώο Ανέργων του ΟΑΕΔ. Στόχος της ρύθμισης είναι η αντιμετώπιση φαινομένων κατάχρησης και απάτης, που εντοπίστηκαν μετά από διασταυρώσεις, οι οποίες αποκάλυψαν περιπτώσεις προσώπων με υψηλά εισοδήματα που παρέμεναν επί χρόνια εγγεγραμμένα στο μητρώο. Τα κριτήρια αυτά είναι εκείνα που εφαρμόζονται για τη χορήγηση του επιδόματος θέρμανσης και δεν επηρεάζουν το επίδομα ανεργίας, το οποίο θα εξακολουθήσει να χορηγείται χωρίς εισοδηματικά κριτήρια ούτε το επίδομα μακροχρόνιας ανεργίας και το βοήθημα για αυτοτελώς και ανεξάρτη-

τα απασχολούμενους, για τα οποία παραμένουν οι προϋποθέσεις που προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία. Επίσης, δεν αλλιάζει το καθεστώς που διέπει τη χορήγηση του Κοινωνικού Οικιακού Τιμολογίου (ΚΟΤ) ρεύματος, την έκπτωση ή απαλλογική από τον ΕΝΦΙΑ και το επίδομα θέρμανσης.

- Αναβαθμίζεται ο μηχανισμός διάγνωσης των αναγκών της αγοράς εργασίας με σκοπό τα προγράμματα κατάρτισης και απασχόλησης να ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της αγοράς.

- Θεσπίζεται ο «Ατομικός Λογαριασμός Δεξιοτήτων», ένα ψηφιακό εργαλείο στα χέρια του πολίτη, όπου θα καταγράφονται οι δεξιότητες, οι καταρτίσεις και οι πιστοποιήσεις που λαμβάνει ή/ και δικαιούται ο καταρτιζόμενος.

- Εισάγεται πλέγμα ρυθμίσεων με στόχο την εμπέδωση του τρίπτυχου «Αξιολόγηση – Ποιότητα – Πιστοποίηση» στο σύστημα επαγγελματικής κατάρτισης και συνδέονται οι αμοιβές με τα αποτελέσματα.

Συγκεκριμένα, πέραν των ρυθμίσεων που αναφέρθηκαν παραπάνω σχετικά με τον έλεγχο της ποιότητας, προβλέπονται:

- Ορίζεται ότι δεν επιτρέπεται η καταβολή προς τον πάροχο άνω του 40 % της αμοιβής ανά ωφελιούμενο αν ο ωφελιούμενος δεν έχει ολοκληρώσει την παρακολούθηση του προγράμματος, και άνω του 70%, αν ο ωφελιούμενος δεν έχει πιστοποιηθεί επιτυχώς για την περάτωση του προγράμματος.

- Ιδρύεται Ψηφιακή Πύλη για τις Δεξιότητες στον ιστότοπο skills.gov.gr, ώστε με το πάτημα ενός κουμπιού πολίτες και φορείς να ενημερώνονται για θέματα δεξιοτήτων και κατάρτισης.



Τίποτα λιγότερο από το

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Για την απόλυτη γευστική εμπειρία



Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ

ΑΠΟΛΑΥΣΗ

Με **9 γεύσεις** για να διαλέξεις

ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Με **130** ποιοτικούς ελέγχους

ΣΙΓΟΥΡΙΑ

Με τη **No1** επιλογή στην Ελλάδα

την υγεία σας και είναι εθιστικό.

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ

Νέα παράταση για το πρόγραμμα «ΣΥΝ-ΕΡΓΑΣΙΑ»

Την παράταση του προγράμματος ΣΥΝ-ΕΡΓΑΣΙΑ έως τις 31 Μαΐου 2022 με τους υφιστάμενους όρους και προϋποθέσεις αποφάσισαν τα συναρμόδια Υπουργεία Οικονομικών και Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Στο πρόγραμμα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν επιχειρήσεις και εργοδότες που παρουσιάζουν μείωση του κύκλου εργασιών τους τουλάχιστον κατά 20% συγκριτικά με το επίπεδο αναφοράς που έχει οριστεί ή ορίζεται εκ νέου σε περίπτωση επέκτασης του προγράμματος.

Οι επιχειρήσεις - εργοδότες μπορούν να ενταχθούν στο ΣΥΝ-ΕΡΓΑΣΙΑ για έναν ή για περισσότερους μήνες εντός του χρονικού διαστήματος ισχύος του προγράμματος και για μέρος ή το σύνολο των εργαζομένων τους.

Την κρατική επιδότηση δικαιούνται όσοι εργαζόμενοι έχουν μείωση έως 50% στις αποδοχές τους μετά από αντίστοιχη μείωση του χρόνου εργασίας τους. Το κράτος επιδοτεί το 60% της μείωσης των καθαρών αποδοχών τους, ενώ καλύπτει και το 100% των εισφορών τους (εργοδοτικών και εργατικών) οι οποίες αντιστοιχούν στις μειωμένες μεικτές αποδοχές τους.

Σημειώνεται ότι η μείωση του χρόνου εβδομαδιαίας εργασίας δεν επιφέρει μετατροπή της σύμβασης

εργασίας των εργαζομένων που εντάσσονται στο μηχανισμό, για το χρονικό διάστημα που οι επιχειρήσεις κάνουν χρήση το μέτρο. Το γεγονός αυτό συνεπάγεται ότι οι εργαζόμενοι που εντάσσονται στο πρόγραμμα ΣΥΝ-ΕΡΓΑΣΙΑ εξακολουθούν να έχουν σύμβαση πλήρους απασχόλησης, παρά το ότι απασχολούνται με μειωμένο ωράριο.

Κατά τη διάρκεια εφαρμογής του μέτρου, οι επιχειρήσεις δεσμεύονται να διατηρήσουν τους εργαζόμενους που εντάσσονται στο πρόγραμμα. Η απαγόρευση της καταγγελίας των συμβάσεων εργασίας δεν αφορά όλους τους εργαζόμενους της επιχείρησης αλλά μόνο όσους εντάσσονται στο μηχανισμό.

Στο πρόγραμμα έχει τεθεί πλέον ανώτατο πηλαφόν στις μισθικές αποδοχές του εργαζόμενου που μπορεί να ενταχθεί στο μηχανισμό, το οποίο έχει οριστεί στα 6.500 ευρώ. Αυτό σημαίνει πως ο ανώτατος ονομαστικός μισθός που θα μπορεί να δηλωθεί στο μηχανισμό δεν θα υπερβαίνει τις 6.500 ευρώ.

Το ανώτατο όριο του μισθού που μπορεί να δηλωθεί θέτει αυτόματα πηλαφόν και στην οικονομική ενίσχυση του κράτους, με αποτέλεσμα το ανώτατο όριο της κρατικής ενίσχυσης για το μισθό διαμορφώνεται στα 1.950 ευρώ.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

JT



Δωρεά 2 ανεληκυστήρων ΑμΕΑ στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Ξάνθης

Η JTI στηρίζει τα άτομα με αναπηρίες

Η εταιρεία Japan Tobacco International προσέφερε στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Ξάνθης δύο ανεληκυστήρες ΑΜΕΑ που εξασφαλίζουν εύκολη και ασφαλή πρόσβαση στα άτομα με αναπηρίες, καθιστώντας το συγκεκριμένο αθλητικό χώρο ακόμη φιλικότερο για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα.

Η προσφορά αυτή της JTI πραγματοποιείται στο πλαίσιο των δράσεων εταιρικής κοινωνικής υπευθυνότητας που υλοποιεί στην Ξάνθη και στην ευρύτερη περιοχή της Θράκης.

Σύμφωνα με τη Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων, κα Γεωργία Καρούντζου: «Η επιχειρηματική κουλτούρα και νοοτροπία της JTI είναι "ανοιχτή" και συμπεριληπτική και προάγει την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες στην κινητικότητα και τη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Οι ίδιες αρχές - της ισότητας, της ποικιλομορφίας και της συμπερίληψης - χαρακτηρίζουν και όλες τις κοινωνικές μας δράσεις με στόχο να συμβάλουμε στη διαμόρφωση μιας Κοινωνίας χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς».

ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ

Άνοιξε το ανασχεδιασμένο πρόγραμμα δεύτερης επιχειρηματικής ευκαιρίας

Τη δυνατότητα να υποβάλουν αίτηση για την ένταξή τους στο ανασχεδιασμένο πρόγραμμα «δεύτερης επιχειρηματικής ευκαιρίας» με έμφαση στις γυναίκες και στην ψηφιακή οικονομία έχουν πλέον όσοι άνεργοι διέκοψαν την επιχειρηματική τους δραστηριότητα πριν το 2022.

Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει μια δεύτερη επιχειρηματική ευκαιρία σε πρώην επιχειρηματίες ώστε να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας. Η επιχορήγηση διαρκεί 12 μήνες, με 3μηνη δέσμευση και το ποσό επιχορήγησης κυμαίνεται από 12.000€ (για ατομική επιχείρηση) έως 24.000€ (για επιχείρηση με τρεις δικαιούχους). Μετά την ολοκλήρωση της 3μήνης δέσμευσης, η διάρκεια μπορεί να επεκταθεί κατά 12 μήνες και το συνολικό ποσό της επιχορήγησης θα κυμανθεί από 20.000€ έως 36.000€, κατόπιν αίτησης.

Σημειώνεται ότι το πρόγραμμα έχει γίνει πιο ευέλικτο, στοχευμένο και ελκυστικό, καθώς:

- τουλάχιστον 40% των θέσεων θα καλυφθούν από άνεργες γυναίκες
- ΑμεΑ και γυναίκες θύματα έμφυλης βίας λαμβάνουν 60% επιπλέον μόρια
- επιχειρήσεις ψηφιακής οικονομίας λαμβάνουν 40% επιπλέον μόρια
- επιτρέπεται η συστέγαση σε θερμκοιτίδες (business incubators), χώρους συνεργασίας (coworking spaces) και άλλες δομές ενίσχυσης της επιχειρηματικότητας, καθώς και η λειτουργία εντός οικίας για ψηφιακές επιχειρήσεις.

Δικαιούχοι είναι εγγεγραμμένοι άνεργοι που πληρούν όλες τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- έχουν διακόψει την επιχειρηματική δραστηριότητα στο διάστημα 1/1/2012 - 31/12/2021
- δεν έχουν μεταβιβάσει την επιχείρησή τους ή το μερίδιό τους σε επιχείρηση η οποία ανήκε σε συζύγους ή πρόσωπα α' ή β' βαθμού συγγένειας,
- δεν έχουν ασκήσει οποιαδήποτε επαγγελματική/επιχειρηματική δραστηριότητα από 01/01/2022 έως τη δημοσίευση της Υπουργικής Απόφασης, και
- έχουν καταβάλει στον Ειδικό Λογαριασμό Ανεργίας τη μηνιαία εισφορά 10€ για τουλάχιστον 1 έτος ή την έχουν ρυθμίσει και είναι ενήμεροι με τους όρους της ρύθμισης.

Στο πρόγραμμα επίσης μπορούν να υποβάλουν αίτηση και άνεργοι πρώην επιχειρηματίες που δεν έχουν προχωρήσει σε νέα έναρξη δραστηριότητας, με την προϋπόθεση ότι μετά την κοινοποίηση της θετικής αξιολόγησης (προέγκριση) του επιχειρηματικού τους σχεδίου από τον ΟΑΕΔ θα προχωρήσουν στην έναρξη δραστηριότητας σε ΔΟΥ εντός δύο μηνών.

ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Ένα πολύ καλό πρόγραμμα που ενισχύεται και επεκτείνεται για τις επιχειρήσεις που διέκοψαν τη δραστηριότητά τους πριν από το 2022. Είναι πολύ σημαντικό να θεσπίζονται προγράμματα που στοχεύουν στη στήριξη του επιχειρείν της χώρας, ιδιαίτερα στην περίοδο που διανύουμε.

Επιπλέον, είναι θετικό το γεγονός ότι ένα σημαντικό

ποσοστό των θέσεων προβλέπεται να καλυφθεί από γυναίκες, καθώς και ότι θα υπάρχει επιπλέον μοριοδότηση σε ΑμεΑ και σε επιχειρήσεις ψηφιακής οικονομίας.

Νικόλαος Αρβανίτης

CAMEL GETS BIGGER.

25 ΤΣΙΓΑΡΑ
€5.00



LET'S



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ



Θεσσαλονίκη:

Συνελήφθησαν οι δράστες 9 ένοπλων ληστειών σε καταστήματα

Τρεις ημεδαποί άνδρες συνελήφθησαν επ' αυτοφώρω για απόπειρα ληστείας από αστυνομικούς του Τμήματος Πρόληψης και Καταστολής Εγκληματικότητας της Διεύθυνσης Ασφάλειας Θεσσαλονίκης.

Η σύλληψή τους, σε συνδυασμό με την επισταμένη έρευνα και την αξιολόγηση του προανακριτικού υλικού από το Τμήμα Ασφαλείας Πυλαίας-Χορτιάτη οδήγησε στην εξιχνίαση πολλαπλών περιπτώσεων ληστειών σε καταστήματα στην ανατολική Θεσσαλονίκη.

Σε βάρος των τριών 20χρονων ημεδαπών σχηματίστηκε δικογραφία για ληστείες κατ' εξακολούθηση, απόπειρα ληστείας και παράβαση του Νόμου περί όπλων.

Συγκεκριμένα, οι προαναφερόμενοι, αποπειράθηκαν να ληστέψουν με την απειλή όπλου κατάστημα τυχερών παιχνιδιών στην περιοχή της Πυλαίας, την όμως έγιναν αντιληπτοί από περιπολούντες αστυνομικούς και συνελήφθησαν.

Από την περαιτέρω έρευνα προέκυψε ότι οι συλληφθέντες από τις 26-02-2022 έως τη σύλληψή τους διέπραξαν, με διαφορετική κάθε φορά σύνθεση, συνολικά εννέα ένοπλες ληστείες σε καταστήματα ψιλικών-καφέ, μίνι μάρκετ, πρατήριο υγρών καυσίμων και πρατήριο τυχερών παιχνιδιών στις περιοχές Πυλαίας, Θέρμης, Περαιάς, Χαριλάου και Νέας Κεραιάς, αφαιρώντας χρηματικά ποσά και προϊόντα.

Συνελήφθη ο δράστης ληστείας σε κατάστημα ψιλικών

Η άμεση κινητοποίηση και οι επισταμένες αναζητήσεις αστυνομικών της Ομάδας ΔΙ.ΑΣ. οδήγησαν στη σύλληψη ατόμου που ενέχεται σε ληστεία σε κατάστημα ψιλικών.

Πρόκειται για 26χρονο ημεδαπό, σε βάρος του οποίου σχηματίστηκε δικογραφία από αστυνομικούς του Τμήματος Ασφαλείας Αμπελοκήπων-Μενεμένης, για

ληστεία και παράβαση του Νόμου περί όπλων.

Συγκεκριμένα, ο προαναφερόμενος απογευματινές ώρες έχοντας καλυμμένα τα χαρακτηριστικά του προσώπου του, εισήλθε σε κατάστημα ψιλικών στην περιοχή της Μενεμένης και με την απειλή πλυστικού αεροβόλου πιστολιού αφαιρέσε χρηματικό ποσό.

Ο δράστης εντοπίστηκε άμεσα από τις αστυνομικές αρχές σε εγκαταλειμμένο οίκημα στην ίδια περιοχή και συνελήφθη.

Ξάνθη: Συνελήφθη άνδρας για λαθραίο εμπόριο καπνικών προϊόντων

Συνελήφθη σε οικισμό της Ξάνθης, στο πλαίσιο στοχευμένων δράσεων για την καταπολέμηση του λαθρεμπορίου καπνικών προϊόντων, από αστυνομικούς της Ομάδας Δημόσιας Ασφάλειας του Τμήματος Ασφάλειας Ξάνθης, ένας ημεδαπός σε βάρος του οποίου σχηματίστηκε δικογραφία για παράβαση του νόμου περί εθνικού τελωνειακού κώδικα και κατοχή ναρκωτικών.

Ειδικότερα, οι αστυνομικές αρχές πραγματοποίησαν έρευνα στην οικία, σε αποθήκη και σε όχημα που χρησιμοποιούσε ο δράστης ως αποθηκευτικό χώρο, όπου εντοπίστηκαν και κατασχέθηκαν:

- 8.545 συσκευασίες με καπνό, συνολικού βάρους 427 κιλών και 250 γραμμαρίων και 58 συσκευασίες με αρωματικό καπνό, συνολικού βάρους 58 κιλών, για τα οποία δεν έχουν καταβληθεί στο δημόσιο οι ανάλογοι φόροι και δασμοί
- 500 πακέτα τσιγάρων, για τα οποία δεν έχουν καταβληθεί στο δημόσιο οι ανάλογοι φόροι και δασμοί
- 1 συσκευασία με μικροποσότητα ακατέργαστης κάνναβης.

Κατασχέθηκε επίσης το όχημα που χρησιμοποιούσε ο δράστης.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Πρόγραμμα δημιουργίας χώρων φύλαξης βρεφών σε μεγάλες επιχειρήσεις

Μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις αναμένεται να χρηματοδοτηθούν με πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης για τη δημιουργία χώρων φύλαξης βρεφών και νηπίων στις εγκαταστάσεις τους, σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Φορέας υλοποίησης της δράσης θα είναι η Γενική Γραμματεία Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (ΓΓΔΟΠΙΦ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων. Αντικείμενο είναι η χρηματοδότηση 120 επιχειρήσεων συνολικά για τη δημιουργία και τον εξοπλισμό των χώρων φύλαξης βρεφών και νηπίων ηλικίας από έξι μηνών έως 2 ετών και 6 μηνών εντός των εγκαταστάσεων όπου ασκούν τη δραστηριότητά τους, καθώς και για τη στελέχωση του χώρου με έως 2 βρεφονηπιοκόμους/βοηθούς βρεφονηπιοκόμων ή επαγγελματίες συναφών ειδικοτήτων, για χρονικό διάστημα 24 μηνών.

Ωφεληούμενοι της δράσης είναι οι γονείς βρεφών ή νηπίων που απασχολούνται στην εγκατάσταση όπου δημιουργείται ο χώρος φύλαξης. Σκοπός του χώρου είναι η καθημερινή φύλαξη, φροντίδα, ημερήσια διατροφή και η δημιουργική απασχόληση των βρεφών και νηπίων κατά το χρόνο εργασίας του γονέα.

Οι επιχειρήσεις αναλαμβάνουν την υποχρέωση διατήρησης του χώρου και των θέσεων του προσωπικού για άλλους 24 μήνες μετά τη λήξη της περιόδου χρηματοδότησης. Η ΓΓΔΟΠΙΦ εκδίδει δημόσια Πρόσκληση Εκδήλωση Ενδιαφέροντος, με την οποία καλούνται οι ενδιαφερόμενες επιχειρήσεις και εργοδότες να υποβάλουν αίτηση συμμετοχής.

Στόχος της δράσης είναι η εναρμόνιση της οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής και η ενδυνάμωση της συμμετοχής των γυναικών στην αγορά εργασίας, μέσω της παροχής συμπληρωματικών υπηρεσιών φροντίδας βρεφών και νηπίων και της δημιουργίας φιλικότερων για τους νέους γονείς -και ιδίως για τις γυναίκες- εργασιακών χώρων.

Με δεδομένο ότι οι οικογενειακές υποχρεώσεις αναφέρονται ως ο κύριος λόγος αδράνειας από το 20% των αδρανών γυναικών της ηλικιακής κατηγορίας 25-49 ετών, η αύξηση της διαθεσιμότητας υπηρεσιών παιδικής φροντίδας θα μπορούσε να συμβάλει στην αύξηση της απασχόλησης των γυναικών. Την ίδια στόχευση έχει και το πρόγραμμα «Νταντάδες της γειτονιάς», η πιλοτική λειτουργία του οποίου ξεκινά το αμέσως επόμενο διάστημα.

ΕΣΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησπέρα σας! Η ιδιοκτήτρια του περιπτέρου που ενοικιάζω απεβίωσε πρόσφατα και το περίπτερο θα ανήκει πλέον στο Δήμο. Θα περάσουν κάποιοι μήνες μέχρι να αρχίσω να πληρώνω το ενοίκιο στο Δήμο;

Γιάννης, Λεπτοκαρυά

Γεια σου Γιάννη!

Εφ' όσον, έπειτα από το θάνατο του δικαιούχου, το περίπτερο θα είναι πλέον ιδιοκτησία του Δήμου, η καταβολή του ενοικίου προς το Δήμο θα ξεκινήσει άμεσα, χωρίς να μεσοβαθήσει κάποιο χρονικό διάστημα.

Αγαπητό Tobacco Consulting, ο σύζυγός μου έχει νοικιάσει την άδεια ενός περιπτέρου με επταετές συμβόλαιο, του οποίου η άδεια είναι στο όνομα της γιαγιάς του συζύγου μου. Σε περίπτωση θανάτου του ιδιοκτήτη της άδειας, τί γίνεται με το συμβόλαιο, συνεχίζει κανονικά μέχρι τη λήξη του;

Χριστίνα, Θεσσαλονίκη

Αγαπητή Χριστίνα,

το συμβόλαιο συνεχίζει να ισχύει κανονικά μέχρι τη λήξη του, οπότε δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας σε αυτό το κομμάτι. Η μόνη διαφορά είναι ότι θα πρέπει να πληρώνετε πλέον ενοίκιο προς το Δήμο και όχι προς τον ιδιοκτήτη.

Γεια σας! Θα ήθελα να ρωτήσω τι είναι το πιστοποιητικό για τεχνικό ασφαλείας που υποχρεούμαστε να διαθέτουμε;

Δημήτρης, Συκιές

Γεια σου Δημήτρη!

Πιστοποιητικό για τεχνικό ασφαλείας είναι υποχρεωμένοι να διαθέτουν οι εργοδότες της επιχείρησης, όταν απασχολούν εργαζόμενους ασφαλισμένους στο Ι.Κ.Α. Η απόκτησή του πραγματοποιείται με παρακολούθηση σεμιναρίου, είτε από πιστοποιημένο Κ.Ε.Κ., είτε από άλλον πιστοποιημένο φορέα.

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

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΩΛΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Υπομονή και διάθεση να έχει ο νέος!

Νικόλαος Τζηκόπουλος

Περίπτερο / Τούμπα

Διαθέτω περίπτερο στην περιοχή της Τούμπας τα τελευταία τέσσερα χρόνια, στο οποίο είμαι συνιδιοκτήτης με τον Παστογιάννη Κυριάκο. Στο περίπτερο απασχολούνται τρία άτομα και το ωράριο λειτουργίας του είναι από τις 8:00 το πρωί έως τις 12:00 το βράδυ. Όπως είναι οι καιροί που ζούμε είμαι σχετικά ευχαριστημένος και δεν θα άλλαζα το επάγγελμά μου αυτή τη στιγμή. Σε έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο θα έλεγα να έχει υπομονή και διάθεση! Το μεγαλύτερο πρόβλημα για τα περίπτερα αφορά την κερδοφορία των τσιγάρων και των καρτών η οποία είναι πολύ χαμηλή, ενώ ταυτόχρονα είναι τα βασικά προϊόντα που πουλάμε. Χρησιμοποιώ POS για την εξυπηρέτηση των πελατών. Για το γεγονός ότι τρεις άνθρωποι του κλάδου μας έχουν εκλεγεί στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης πιστεύω ότι είναι πολύ καλό και ελπίζω με αυτόν τον τρόπο να βοηθηθεί ο κλάδος και να ακολουθήσει μια καλύτερη πορεία!

Βοηθάει η εκπροσώπηση στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης!

Γεώργιος Ουζούνης

Παντοπωλείο / Θεσσαλονίκη

Είμαι ιδιοκτήτης παντοπωλείου που υπάρχει εδώ και 34 χρόνια στην περιοχή του κέντρου της Θεσσαλονίκης, μαζί με τον αδελφό μου Ουζούνη Κωνσταντίνο. Στο κατάστημα εργαζόμαστε οι δυο μας με τον αδελφό μου, από τις 8:00 το πρωί έως τις 11:30-12:00 το βράδυ. Όπως έχουν γίνει τώρα τα πράγματα θα άλλαζα το επάγγελμά μου, γιατί συνεχώς χειροτερεύει η κατάσταση με τις αυξήσεις των τιμών και της φορολογίας. Σε έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο μας θα έλεγα υπομονή και κουράγιο! Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας είναι καταρχήν η φορολογία και έπειτα οι τιμές των προϊόντων, που ο καθένας πουλάει προϊόντα σε όποια τιμή θέλει. Αν είχα τη δυνατότητα δεν θα χρησιμοποιούσα POS λόγω των προμηθειών που υπάρχουν από τις τράπεζες. Είναι πολύ ευχάριστο ότι τρεις άνθρωποι του κλάδου μας είναι εκλεγμένοι στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης και είναι σημαντική βοήθεια για εμάς!

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Τέλη κυκλοφορίας με το μήνα, από τον Μάιο

Από τις αρχές Μαΐου ενεργοποιείται η δυνατότητα πληρωμής των τελών κυκλοφορίας με το μήνα για τους 120.000 ιδιοκτήτες οχημάτων που είχαν σε ακινησία. Η καταβολή των τελών και η επανακυκλοφορία των οχημάτων θα πραγματοποιείται χωρίς οι φορολογούμενοι να επιβαρύνονται με προσαυξήσεις επί του ποσού.

Οι ιδιοκτήτες οχημάτων μπορούν να επιλέξουν το χρονικό διάστημα το οποίο επιθυμούν να κινήσουν το αυτοκίνητο ή το δίκυκλό τους, πληρώνοντας αναλογικά τα τέλη κυκλοφορίας. Υπογραμμίζεται ότι το δικαίωμα άρσης ακινησίας χορηγείται μόνο μία φορά εντός του έτους.

Όσον αφορά την αναλογική πληρωμή, σε περίπτωση που κάποιος επιθυμεί να κινήσει το όχημά του για ένα μήνα θα πληρώσει το 1/12 των τελών, για δύο μήνες τα 2/12 και ούτω καθεξής.

Παράλληλα, το τμήμα ενός μήνα, ακόμα και αν πρόκειται για μία ημέρα, λογίζεται ως ολόκληρος μήνας. Για παράδειγμα, εάν κάποιος επιλέξει να θέσει το όχημά του σε κίνηση από τις 25 Μαΐου 2022 για χρονικό διάστημα δύο μηνών, έχει το δικαίωμα να το κυκλοφορήσει το υπόλοιπο του Μαΐου και τον Ιούνιο.

Η ψηφιακή άρση ακινησίας των οχημάτων γίνεται μέσω της πλατφόρμας myCar της ΑΑΔΕ, όπου οι ιδιοκτήτες των οχημάτων συνδέονται με τους κωδικούς του Taxisnet και να πληρώσουν τα τέλη κυκλοφορίας. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται online έλεγχος εάν το όχημα είναι ασφαλισμένο κατά την ημερομηνία και ώρα συμπλήρωσης της σχετικής

αίτησης και στη συνέχεια γίνεται η υποβολή του αιτήματος.

Η δυνατότητα ψηφιακής άρσης της ακινησίας παρέχεται μόνο εάν το όχημα έχει τεθεί σε ακινησία ψηφιακά. Σε περίπτωση που ο ιδιοκτήτης έχει καταθέσει τις πινακίδες του οχήματός του στην εφορία, θα χρειαστεί να απευθυνθεί στην αρμόδια Δ.Ο.Υ. ώστε να υποβάλει το σχετικό αίτημα άρσης και να παραλάβει τα στοιχεία κυκλοφορίας του οχήματός του.

Τι είναι η προσωρινή άδεια κυκλοφορίας με πινακίδα «Μ»

Με την πινακίδα «Μ», οι πολίτες μπορούν να κυκλοφορήσουν το όχημά τους έως 3 ημέρες το χρόνο, με την καταβολή ποσού τελών κυκλοφορίας που ανέρχεται σε 10,00 ευρώ/ημέρα για αυτοκίνητο και σε 3,00 ευρώ την ημέρα για δίκυκλο. Οι μέρες μπορούν να είναι 3 συνεχόμενες για μία φορά ή για δύο φορές εντός του έτους, δύο ημέρες συνεχόμενες και μία μεμονωμένη ή το αντίστροφο. Το δικαίωμα δεν μπορεί να χορηγηθεί και τρίτη φορά μέσα στο ίδιο έτος.

Το Μ χορηγείται ψηφιακά, ανεξάρτητα αν το όχημα έχει τεθεί σε ακούσια ακινησία στη Δ.Ο.Υ. ή σε ψηφιακή ακινησία, αποκλειστικά και μόνο για την παράδοσή του σε σημείο συλλογής οχημάτων Τέλους Κύκλου Ζωής (ΟΤΚΖ) ή για την επισκευή και τον έλεγχό του από ΚΤΕΟ ή για την αλλαγή στο χώρο όπου φυλάσσεται.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Αδιαπραγμάτευτο το πρόγραμμα Βιωσιμότητας της JTI σε θέματα περιβάλλοντος παρά τη δύσκολη συγκυρία

Πιο αναγκαία από ποτέ η συνεργασία δημοσίου και ιδιωτικού τομέα σε θέματα Περιβάλλοντος

Στην αδιαπραγμάτευτη εφαρμογή του Προγράμματος Βιωσιμότητας και στη διαρκή προσπάθεια για την προστασία του Περιβάλλοντος ως έναν από τους βασικούς στόχους της JTI ανεξάρτητα από τις συγκυρίες, αναφέρθηκε η κ. Γεωργία Καρούντζου, Head of Corporate Affairs and Communications της JTI Ελλάδας στο πάνελ με τίτλο «Βιωσιμότητα, συνέργειες και σύμπνοια σε έναν απειλούμενο πλανήτη», που διεξήχθη την πρώτη ημέρα των εργασιών του 7^{ου} Φόρουμ των Δελφών.

Σύμφωνα με την κ. Καρούντζου, «το Περιβάλλον αποτελεί στόχο επιβίωσης πρώτης γραμμής και παρά τις αντίξοες συνθήκες θα πρέπει πάντα να υπάρχει μια σταθερή κατεύθυνση ως προς την περιβαλλοντική πρόοδο. Στη JTI δεσμευόμαστε για τη συνεχή βελτίωση της συνολικής περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και συνεχίζουμε ακάθεκτοι να εφαρμόζουμε την πολιτική μας για τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος και των αναγκών μας σε ενέργεια και νερό».

Πιο συγκεκριμένα, η κ. Καρούντζου υπογράμμισε ότι βιώσιμη ανάπτυξη σημαίνει οικονομική ανάπτυξη για όλους με τέτοιο τρόπο, που θα εγγυάται την κοινωνική ευημερία χωρίς αποκλεισμούς και την προστασία του Περιβάλλοντος και των φυσικών πόρων, προς όφελος όχι μόνο των σημερινών αληλά και των μελλοντικών γενεών. Μάλιστα αναφέρθηκε στη φιλοσοφία της JTI τόσο διεθνώς όσο και στην Ελλάδα η οποία συνίσταται στο να λειτουργεί η εταιρεία με όρους Βιωσιμότητας με προνοητικότητα, ευελιξία και προσαρμοστικότητα βάζοντας ως προτεραιότητα τους ανθρώπους της, τους καταναλωτές και την κάθε κοινότητα όπου δραστηριοποιείται. «Η στιγμή είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για όλους: Κυβερνήσεις, θεσμούς, Οργανισμούς και επιχειρήσεις» τόνισε η κ. Καρούντζου επισημαίνοντας «την ανάγκη συνεργασίας και συνεννόησης σε θέματα Περιβάλλοντος/Βιωσιμότητας μεταξύ Δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, μεταξύ κυβέρνησης και επιχειρήσεων με όρους διαφάνειας και αγοράς».

Νέα ψηφιακή πλατφόρμα ραντεβού για την Πρωτοβάθμια Περίθαλψη

Τη δυνατότητα να προγραμματίζουν ψηφιακά τα ραντεβού τους για την Πρωτοβάθμια Περίθαλψη έχουν πλέον οι πολίτες, μέσω του gov.gr.

Το νέο Ψηφιακό Σύστημα Ραντεβού Πολιτών για την Πρωτοβάθμια Περίθαλψη που σχεδιάστηκε από τα Υπουργεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Υγείας είναι πλέον διαθέσιμο για τους πολίτες. Πρόκειται για την πλατφόρμα finddoctors.gov.gr που υλοποιήθηκε από την Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση Κοινωνικής Ασφάλισης (ΗΔΙΚΑ ΑΕ).

Μέσω της πλατφόρμας, κάθε πολίτης μπορεί να κλείσει ραντεβού σε δημόσια δομή ή με ιδιώτη γιατρό πιστοποιημένο στο «Σύστημα Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης». Το ψηφιακό περιβάλλον είναι πολύ φιλικό, και για τη σύνδεση στην πλατφόρμα απαιτείται μόνο η χρήση κωδικών Taxisnet καθώς και η επιβεβαίωση του ΑΜΚΑ.

Μέσα από προσυμπληρωμένα πεδία και δυναμικές λίστες επιλογών, με ελάχιστα κριτήρια αναζήτησης και μόνο με τέσσερα «κλικ», οι πολίτες μπορούν να κλείσουν ραντεβού με ιατρό σε ημέρα και ώρα που επιθυμούν.

Ειδικότερα, κατά τη διαδικασία προγραμματισμού του ραντεβού, ο πολίτης αρχικά ορίζει το χρονικό διάστημα εντός του οποίου επιθυμεί να αναζητήσει ραντεβού. Το μέγιστο επιτρεπόμενο χρονικό διάστημα είναι μέχρι και δύο μήνες από την τρέχουσα ημερομηνία. Στη συνέχεια, επιλέγει γεωγραφική περιοχή και την προτίμησή του για ραντεβού σε δημόσια δομή ή ιδιώτη ιατρό, καθώς και την ειδικότητα.

Έπειτα, στο κάτω μέρος της οθόνης εμφανίζονται οι ζώνες ώρας για κάθε ημέρα, σε διάστημα μιας εβδομάδας, με τον ανάλογο χρωματισμό. Το χρώμα της κάθε ζώνης ώρας, αντιστοιχεί στο ποσοστό των διαθέσιμων ραντεβού που υπάρχουν για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα 3 ωρών της κάθε ζώνης ώρας. Εφόσον η επιθυμητή ζώνη ώρας είναι διαθέσιμη, ο πολίτης μπορεί να την επιλέξει κάνοντας «κλικ» πάνω της και μεταβαίνει στο τρίτο βήμα της διαδικασίας. Σε αυτό το στάδιο της διαδικασίας, φαίνεται η επιλεγμένη ημερομηνία και ζώνη ώρας, καθώς επίσης και τα διαθέσιμα ραντεβού της συγκεκριμένης ζώνης ώρας. Η επιλογή και δέσμευση του ραντεβού, πραγματοποιείται επιλέγοντας το αντίστοιχο εικονίδιο στη στήλη «Δέσμευση» του επιθυμητού ραντεβού.

Μετά από τον προγραμματισμό του ραντεβού, εφόσον έχει ενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις ραντεβού, ο πολίτης θα λαμβάνει SMS ή/και e-mail επιβεβαίωσης με όλες τις πληροφορίες του ραντεβού.

Επιπλέον, η πλατφόρμα μέσω της επιλογής «Τα ραντεβού μου» επιτρέπει στον πολίτη να έχει πρόσβαση και να διαχειρίζεται όλα τα προγραμματισμένα ραντεβού του. Ειδικότερα, ο πολίτης μπορεί να δει όλες τις πληροφορίες του ραντεβού του, να εκτυπώσει ένα έντυπο που παρουσιάζει συνοπτικά τις απαραίτητες πληροφορίες για το ραντεβού (στοιχεία ασθενούς, στοιχεία ιατρού, στοιχεία κλινικής/ιατρείου, ημερομηνία/ώρα), αλλά και να ακυρώσει κάποιο από τα προγραμματισμένα ραντεβού.

ΒΑΛΚΑΝΑ | ΜΗΤΟΛΙΔΟΥ Ο.Ε.
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

Στέλλα Βαλκάνα
Μαρία Μητολίδου
Λογίστριες - Φοροτεχνικοί

e-mail: logistria.med@gmail.com

Φορολογικές δηλώσεις 2022

Σε λειτουργία βρίσκεται η εφαρμογή για την ηλεκτρονική υποβολή των φετινών δηλώσεων φορολογίας εισοδήματος φυσικών προσώπων.

Οι πολίτες καλούνται να υποβάλουν ηλεκτρονικά τα έντυπα των δηλώσεων για τα εισοδήματα του 2021 μέχρι τις 30 Ιουνίου.

Για πρώτη φορά, οι πολίτες μπορούν να βλέπουν σε έναν συγκεντρωτικό πίνακα και ξεχωριστά για τον κάθε σύζυγο/μέλος συμφώνου συμβίωσης τα βασικά στοιχεία που έχουν ληφθεί από φορείς τόσο για εισοδήματα (τρέχουσες και αναδρομικές αποδοχές, αγροτικές επιδοτήσεις – ενισχύσεις, μερίσματα, τόκοι, δικαιώματα κ.λπ.) όσο και για δαπάνες (δίδακτρα, δάνεια, δαπάνες με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής κ.ά.).

Οι φορολογούμενοι είναι υποχρεωμένοι να επικαιροποιήσουν τα στοιχεία επικοινωνίας τους στην ΑΑΔΕ πριν την υποβολή της δήλωσης. Σε όσες περιπτώσεις δεν έχει ήδη γίνει επικαιροποίηση μέχρι την 1η/9/2021, παρέχεται η δυνατότητα αυτή και κατά την υποβολή της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος μέσω συνδέσμου που οδηγεί στο Μητρώο και Επικοινωνία της ψηφιακής πύλης myAADE.

Για πρώτη φορά συμπληρώνονται σε διακριτούς κωδικούς τόσο τα κοινά τέκνα όσο και τα τέκνα κάθε συζύγου ή μέλους συμφώνου συμβίωσης που δεν έχουν αποκτηθεί από κοινού (μη κοινά τέκνα). Στην

τελευταία αυτή περίπτωση και όταν οι γονείς δεν υποβάλουν από κοινού δήλωση, συμπληρώνεται και ο ΑΦΜ του άλλου γονέα. Επίσης, εκτός από τον ΑΜΚΑ, συμπληρώνεται υποχρεωτικά και ο ΑΦΜ των τέκνων, εφόσον έχει αποκτηθεί.

Διευκολύνεται άμεσα η επιδότηση των λογαριασμών ηλεκτρικού ρεύματος των μισθωμένων φοιτητικών κατοικιών. Στο πλαίσιο αυτό, δημιουργήθηκαν νέα πεδία στις φετινές δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος, στα οποία συμπληρώνεται ο αριθμός παροχής ρεύματος της μισθωμένης κατοικίας φοιτητή, ο οποίος δεν υποβάλλει φορολογική δήλωση, αλλά συμπεριλαμβάνεται ως εξαρτώμενο μέλος στη δήλωση των γονέων του.

Επίσης, αν οι δηλώσεις υποβληθούν τις επόμενες ημέρες, ο φόρος θα αρχίσει να πληρώνεται από τον Ιούλιο. Επισημαίνεται ότι ο φόρος εισοδήματος θα πρέπει να αποπληρωθεί σε 8 ισόποσες μηνιαίες δόσεις με την τελευταία το Φεβρουάριο του 2023. Εφόσον κάποιος επιλέξει να πληρώσει εφάπαξ το ποσό αυτό πρέπει να γίνει έως τις 29 Ιουλίου, κερδίζοντας έκπτωση 3%.

Παράλληλα ο ΕΝΦΙΑ φέτος θα είναι χαμηλότερος κατά 1 δισ. ευρώ περίπου σε σχέση με αυτά που πλήρωσαν οι φορολογούμενοι το 2018, ενώ η πρώτη δόση θα καταβληθεί τον Απρίλιο.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Παράταση λειτουργίας των λιγνιτικών μονάδων έως το 2028

Την αύξηση της παραγωγής ενέργειας από λιγνίτη έως το 2028 προανήγγειλε ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης στην ομιλία του στα εγκαίνια του φωτοβολταϊκού πάρκου στην Κοζάνη.

Ειδικότερα, η εξόρυξη λιγνίτη πρόκειται να αυξηθεί για τα επόμενα δύο χρόνια κατά 50%, προκειμένου να μειωθεί βραχυπρόθεσμα η εξάρτηση από το φυσικό αέριο. Ο Πρωθυπουργός τόνισε ότι πρόκειται για ένα προσωρινό μέτρο, το οποίο λαμβάνεται λόγω της εκτίναξης της τιμής του φυσικού αερίου που προκλήθηκε ως συνέπεια του πολέμου στην Ουκρανία.

Στο πλαίσιο αυτό, η νέα μονάδα που κατασκευάζεται από τη ΔΕΗ, Πτολεμαΐδα 5, αναμένεται για τα επόμενα χρόνια να λειτουργήσει ως λιγνιτική μονάδα. Παράλληλα, το ύψος της τιμής και η διαθεσιμότητα του φυσικού αερίου όπως θα διαμορφωθεί το επόμενο διάστημα θα καθορίσει εάν κάποιες παλαιότερες μονάδες της ΔΕΗ, όπως η Μελίτη και ο Άγιος Δημήτριος 5, θα παραμείνουν ανοιχτές.

Ο Πρωθυπουργός τόνισε ότι πρόκειται για μία στρατηγική επιλογή, η οποία δεν καθυστερεί και δεν μεταβάλλει το εθνικό σχέδιο για απολιγνιτοποίηση της χώρας. Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με το νέο Κλιματικό Νόμο, από το 2023 αναμένεται να εφαρμοστούν μέτρα με στόχο τη μείωση των εκπομπών του θερμοκη-

πίου κατά 55% έως το 2030.

Επιπλέον, ο κ. Μητσοτάκης δήλωσε ότι «η Ελλάδα πρωτοστατεί στη διαμόρφωση μιας ευρωπαϊκής πολιτικής, αφενός για την ενιαία προμήθεια και αποθήκευση φυσικού αερίου, αλλά και από την άλλη για τον καθορισμό μιας ανώτατης τιμής στη χονδρεμπορική αγορά του φυσικού αερίου. Καθώς -όπως ξέρετε καλά- το μεγαλύτερο πρόβλημα το οποίο αντιμετωπίζουμε σήμερα είναι η σύνδεση της πολύ υψηλής τιμής του φυσικού αερίου με τις τιμές της ηλεκτρικής ενέργειας. Αυτή η σύνδεση είναι που συμπαρασύρει τις τιμές της ηλεκτρικής ενέργειας προς τα πάνω και δυστυχώς οδηγεί στην επιβάρυνση λογαριασμών για νοικοκυριά και επιχειρήσεις σε όλη την Ευρώπη. Όλη η Ευρώπη αντιμετωπίζει σήμερα τα ίδια προβλήματα που αντιμετωπίζει η χώρα μας.

Όμως εμείς έχουμε χαράξει τις δικές μας εθνικές γραμμές άμυνας. Γνωρίζετε ότι κάθε μήνα επιδοτούμε λογαριασμούς ηλεκτρικής ενέργειας, φυσικού αερίου και θα εξακολουθούμε να το κάνουμε για να μειώσουμε, όσο είναι δυνατόν και όσο μας το επιτρέπουν τα δημοσιονομικά μας περιθώρια, τη σημαντική αυτή επίπτωση στο διαθέσιμο εισόδημα των νοικοκυριών μας.»

**Αναστασία Δ. Κόκκαλη**

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

Φυσιικοί χυμοί και υγεία: Τι και πόσο πρέπει να πίνουμε;

Οι φυσιικοί χυμοί είναι πολύτιμοι σύμμαχοι της υγείας μας. Η καθημερινή κατανάλωση 100% φυσιικού χυμού φρούτων συμβάλλει στην πρόσληψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών, αντιοξειδωτικών και ιχνοστοιχείων. Επίσης οι χυμοί δεν περιέχουν λιπαρά. Ένα ποτήρι χυμού ισοδυναμεί με 1 από τις 8 έως 10 μερίδες φρούτων ή λαχανικών που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά, σύμφωνα με τις συστάσεις από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και άλλους Διεθνείς Φορείς.

Οι χυμοί συμπληρώνουν δηλαδή τα φρούτα και λαχανικά της ημέρας. Παράλληλα αποτελούν πολύτιμη πηγή ενυδάτωσης για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ιδιαίτερα το καλοκαίρι με τις υψηλές θερμοκρασίες, εκτός από νερό, να καταναλώνονται και φυσιικοί χυμοί αφού προσφέρουν ενυδάτωση. Επίσης, είναι ιδανική επιλογή για όσους ακολουθούν μία διατροφή χαμηλή σε φυτικές ίνες λόγω πεπτικών προβλημάτων. Και αν δεν αγαπάτε ιδιαίτερα κάποια φρούτα, ίσως σε μορφή χυμού να τα καταναλώσετε πιο ευχάριστα.

Το juicing δηλαδή η δημιουργία χυμού από φρούτα και λαχανικά και η κατανάλωση τους καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας αποτελεί ένα νέο trend της διατροφής. Ο χυμός είναι αναμφισβήτητα μία υγιεινή επιλογή τροφίμου, αλλά δεν μπορεί να καλύψει 100% τις ανθρώπινες διατροφικές ανάγκες. Η ενίσχυση των χυμών με βότανα και superfoods, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλλει στις αποτοξινωτικές λειτουργίες του οργανισμού και παράλληλα προσφέρει πολλά θρεπτικά στοιχεία σε μικρή ποσότητα.

Στόχος είναι η ισορροπία, η σωστή κατανομή και ο κατάλληλος συνδυασμός στα τρόφιμα όταν θέλουμε να πετύχουμε τη μέγιστη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών. Ο φυσιικός χυμός μπορεί να αποτελέσει ένα μικρογεύμα όταν συνδυάζεται με ξηρούς καρπούς ή με ένα τοστ ή ακόμη και με μία σαλάτα λαχανικών. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C, προτείνω να τον καταναλώνετε με τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο ώστε να υπάρχει καλή αφομοίωση του σιδήρου. Ο χυμός είναι ιδανική βάση για smoothies που μπορεί να περιέχουν ποικιλία τροφίμων και υπερτροφών, καθώς επίσης ο χυμός μπορεί να προστεθεί σε κέικ και συνταγές για pancakes ώστε να αυξάνεται η θρεπτική αξία παράλληλα με τη γεύση.

Όταν ο χυμός είναι 100% φυσιικός και καλής ποιότητας, τότε η κάθε στιγμή και ώρα της ημέρας είναι κατάλληλη! Βέβαια, το καλύτερο γεύμα που θα σας πρότεινα να συνοδεύσετε με χυμό είναι φυσικά το πρωινό. Πολύ σημαντική είναι η κατανάλωση χυμού στο πρωινό γεύμα, για ένα ξεκίνημα της ημέρας που θα δώσει ενέργεια, τόνωση και ευεξία. Επίσης, ένα ποτήρι χυμού τις απογευματινές ώρες είναι μία ωραία επιλογή για τόνωση και ενυδάτωση, ιδιαίτερα όταν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή. Κατάλληλη ώρα είναι και πριν από το γυμναστήριο ή την προπόνηση, καθώς τροφοδοτεί τον οργανισμό με ενέργεια και φυσιικούς ηλεκτρολύτες. Και τέλος, όταν κάποιος επιθυμεί γλυκό, ένα ποτήρι φυσιικού χυμού θα μπορούσε να είναι μία εξαιρετική εναλλακτική με σαφώς λιγότερες θερμίδες και καλύτερη θρεπτική αξία.



Φίλε καταναλωτή,

Εμπιστεύσου
το Περίπτερο / Κατάστημα Ψιλικών
της γειτονιάς σου!

Προτίμησε
τα ποιοτικά και ελεγμένα
καπνικά προϊόντα που σου προφέρει.

Μην επιλέγεις
λαθραία προϊόντα αμφιβόλου προελεύσεως,
που εμπεριέχουν κινδύνους για την υγεία σου!

Από τη Δ/νση
Ευχαριστούμε

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

από το 2010

ΚΟΥΤΕ ΕΛΟ



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

ΕΝΤΥΠΟ: ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	ΕΡΓΑΣΙΕΣ																																	
2																																		
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
7																																		
8																																		
9																																		
10																																		
11																																		
12																																		
13																																		
14																																		

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

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

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

CAMEL GETS BIGGER.

25 ΤΣΙΓΑΡΑ
€5.00



LET'S



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ