

μηνιαία έκδοση | διανέμεται δωρεάν

# TOBACCO CONSULTING

www.tobacco.com.gr

## ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 120 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

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



Κώστας Ιακώβου:  
Προστασία των καταναλωτών  
και υγιές επιχειρεύν

σελ.5

Απευθείας διασύνδεση  
ταμειακών μηχανών  
και POS με την ΑΑΔΕ

σελ.6

Power pass:  
Πώς θα δοθεί  
στους δικαιούχους  
η επιδότηση ρεύματος

σελ.12

Φορολογικά κίνητρα  
για το μετασχηματισμό  
μικρομεσαίων επιχειρήσεων

σελ.14

Ξεκίνησαν οι αιτήσεις  
για τον ψηφιακό  
μετασχηματισμό των ΜμΕ

σελ.18

ΑΙΓΑΙΟΡΕΥΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟΝ 18 ΕΤΩΝ

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





Το Υπουργείο Υγείας  
**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΙΚΟ**

**OLD HOLBORN**

**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ**



**ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ  
ΚΥΚΛΑΔΕΣ;**

**ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ  
ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ  
ΚΑΙ  
ΠΑΡΕ ΜΕΡΟΣ ΤΩΡΑ!**



**ίας προειδοποιεί:  
ΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

# TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΚΑΠΝΟΥ

μηνιαία έκδοση

ΤΕΥΧΟΣ 120 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2022



Ιδιοκτησία της:

**ΕΝΟΣΗΣ 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:**  
Αναστασία Κόκκαλη  
Παντελής Τσιβελεκίδης



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

info@tobacco.com.gr



**Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...**

**08**

**Νέα παράταση αποπληρωμής της επιστρεπτέας προκαταβολής**

**10**

**Μειωμένος ΦΠΑ σε εστίαση, τουρισμό και μεταφορές για το 2022**

**19**

**ΚΑΡΕΛΙΑ:**  
Στρατηγική Συνεργασία Dannemann και Καρέλια

**27**

**JTI:**  
Στο συνέδριο της ΕΣΕΕ «Future of Retail 2022» η JTI

**29**

**Ξεκινούν τα προγράμματα «Τουρισμός για όλους» και Κοινωνικός Τουρισμός**

**31**

**DNA και Διατροφή!**

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

**HEETS**  
made for IQOS

Τίποτα λιγότερο από το  
**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ**  
Για την απόλυτη γευστική εμπειρία



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

## EDITORIAL

## M. Βρετανία: Τετράήμερη εργασία για χιλιάδες εργαζομένους

Τέσσερις ημέρες την εβδομάδα εργάζονται από τις αρχές του Ιουνίου χιλιάδες εργαζόμενοι στην M. Βρετανία, στο πλαίσιο της μεγαλύτερης πιλοτικής δοκιμής του μοντέλου της τετραήμερης εργασίας.

Το πιλοτικό πρόγραμμα διοργανώνεται από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό 4 Day Week Global σε συνεργασία με το thinktank Autonomy και άλλους φορείς, αλλά και ερευνητές από πανεπιστήμια του Κέιμπριτζ, της Οξφόρδης και του Boston College.

Στη δοκιμή, η οποία ζεκίνησε στις 6 Ιουνίου και θα έχει διάρκεια έξι μηνών, θα συμμετάσχουν 3.300 εργαζόμενοι από 70 εταιρείες όλων των μεγεθών που δραστηριοποιούνται σε ποικίλους οικονομικούς κλάδους. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, οι εργαζόμενοι θα εργάζονται το 80% της εργάσιμης εβδομάδας χωρίς να υφίστανται μείωση στην αρμοιβή τους, με τη δέσμευση ότι θα διατηρήσουν το επίπεδο αποδοτικότητάς τους.

Το ωράριο απασχόλησης των εργαζομένων θα διαμορφωθεί είτε σε 32 ώρες την ημέρα για τέσσερις ή πέντε ημέρες την εβδομάδα, είτε σε 35 ώρες για τέσσερις ημέρες την εβδομάδα.

Στόχος του προγράμματος είναι να καταγραφεί ο αντίκτυπος της τετραήμερης εργασίας στα επίπεδα του στρες, στην επαγγελματική εξουθένωση, στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, στην υγεία των εργαζομένων, στον ύπνο και στα ταξίδια.

Σύμφωνα με τον οργανισμό 4 Day Week Global η τετραήμερη εργασία αφενός αυξάνει την παραγωγικότητα και αφετέρου προσφέρει στους εργαζόμενους περισσότερο χρόνο για να αναπαυτούν και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, καθώς και καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

Επιπλέον, αναμένεται ότι το μοντέλο τετραήμερης απασχόλησης θα συμβάλλει και στην προστασία του περιβάλλοντος, με τη σημαντική μείωση του αποτυπώματος άνθρακα.

Παράλληλα με τη M. Βρετανία, παρόμοια πιλοτικά προγράμματα εφαρμόζονται και στην Ιρλανδία, στις Ηνωμένες Πολιτείες, στον Καναδά, στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία.





**Του Κωνσταντίνου Ιακώβου**

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλήσων,  
Ψηλικών & Ενοικιαστών  
Περιπτέρων Μακεδονίας

Αντιδημάρχου Καθαριότητας,  
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων  
Δήμου Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-  
Οικονομικός Επόπτης



## Προστασία των καταναλωτών και υγιές επιχειρείν

Εκσυγχρονίζεται το νομοθετικό πλαίσιο για την προστασία των δικαιωμάτων των καταναλωτών με το νέο νομοσχέδιο του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων που ψηφίστηκε ομόφωνα από τη Βουλή.

Στόχος του νομοσχεδίου είναι με την ενσωμάτωση της Οδηγίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο εθνικό δίκαιο να διασφαλίσει την προστασία των καταναλωτών απέναντι σε αθέμιτες εμπορικές πρακτικές, ενισχύοντας τη διαφάνεια των συναλλαγών μεταξύ εμπόρων και καταναλωτών.

Ειδικότερα, με το νέο νομοσχέδιο θεσπίζονται κανόνες που στοχεύουν να ενισχύσουν τη διαφάνεια αναφορικά με τις εκπτώσεις και τις προσφορές, ενώ αυστηροποιούνται και οι ποινές σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με τη νομοθεσία.

Αναφορικά με τις ιλεκτρονικές συναλλαγές, οι οποίες παρουσιάζουν αυξητική τάση τα τελευταία χρόνια και πλόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, επεκτείνεται η ίδια των σχετικών παραπλανητικών πράξεων και των αθέμιτων εμπορικών πρακτικών.

Διευρύνονται, επιπλέον, οι υποχρεώσεις ενημέρωσης των καταναλωτών από τους προμηθευτές στις συμβάσεις που συνάπτονται εξ αποσάσεως και εκτός των εμπορικών καταστημάτων, καθώς και στις συμβάσεις που συνάπτονται στο πλαίσιο των επιγραμμικών αγορών.

Η εφαρμογή του εν πλόγω νομοσχεδίου πρόκειται να επιφέρει οφέλη όχι μόνο στους καταναλωτές, αλλά και στις επιχειρήσεις της χώρας μας. Με τον εκσυγχρονισμό των κανόνων που αφορούν την προστασία των καταναλωτών δημιουργείται και το πλαίσιο για τη βελτίωση της σχέσης μεταξύ εμπόρων και καταναλωτών.

Παράλληλα, αναμένεται να συμβάλλει στον περιορισμό των περιπτώσεων αθέμιτου ανταγωνισμού που αφορούν τη χρήση πρακτικών που έχουν ως στόχο την εξαπάτηση των καταναλωτών, όπως οι παραπλανητικές τακτικές μάρκετινγκ, ενισχύοντας και προστατεύοντας το υγιές επιχειρείν της χώρας μας.

Σε μία τόσο κρίσιμη συγκυρία, στην οποία η βιωσιμότητα των επιχειρήσεων απειλείται εκ νέου στο πλαίσιο των συνεχών ανατιμήσεων, η στήριξη της υγιούς επιχειρηματικότητας και του θεμιτού ανταγωνισμού είναι απαραίτητη.

## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



# Απευθείας διασύνδεση ταμειακών μηχανών και POS με την ΑΑΔΕ

Στη διασύνδεση των ταμειακών μηχανών και των τερματικών POS απευθείας με την εφορία αναμένεται να προωθήσει το Υπουργείο Οικονομικών σε συνεργασία με την ΑΑΔΕ.

Σιώκος του έργου, το οποίο έχει ενταχθεί στο Ταμείο Ανάκαμψης, είναι ο περιορισμός της φοροδιαφυγής και η αύξηση της διαφάνειας μέσω της μεταφοράς πληροφοριών σε πραγματικό χρόνο στις φορολογικές και επιλεγκτικές αρχές για τις αποδείξεις που εκδίδουν οι επιχειρήσεις.

Σημειώνεται ότι μέχρι σήμερα δεν υπάρχει διασύνδεση μεταξύ των ταμειακών μηχανών και των POS, με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη η διασταύρωση στοιχείων αναφορικά με τις συναλλαγές που πραγματοποιούνται με χρεωστική ή πιστωτική κάρτα. Έπειτα από ειλεγχους που διενεργήθηκαν διαπιστώθηκε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις συναλλαγής με πιστωτική/χρεωστική κάρτα είτε εκδίδεται απόδειξη με μικρότερο ποσό, είτε δεν εκδίδεται καθόλου απόδειξη.

### Το συγκεκριμένο έργο περιλαμβάνει:

- Τον καθορισμό των προδιαγραφών για τη διασύνδεση ταμειακών μηχανών με το τερματικό αποδοχής καρτών POS για την πιστοποίηση ότι κάθε συναλλαγή POS θα καταγράφεται στην ταμειακή μηχανή και τα δεδομένα που παράγονται θα διαβιβάζονται σε σχεδόν πραγματικό χρόνο στην ΑΑΔΕ. Επίσης θα τεθούν ειδικές προδιαγραφές για πωλήσεις εκτός της επιχείρησης.
- Τη δημιουργία υποδομών και εφαρμογών για την παρακολούθηση των ταμειακών συναλλαγών και την υποστήριξη του επειγκτικού μηχανισμού.

Σύμφωνα με την απόφαση του αναπληρωτή υπουργού Οικονομικών, κ. Θεόδωρου Σκυλακάκη για τη χρηματοδότηση του έργου από το Ταμείο Ανάκαμψης, σε πρώτη φάση η

μεταρρύθμιση αφορά την αντικατάσταση ή ενημέρωση όλων των ταμειακών μηχανών που δεν μπορούν να πλειουργήσουν ως Ηλεκτρονικές Ταμειακές Μηχανές (OCR) νέας γενιάς.

Σε δεύτερη φάση, οι επιχειρήσεις θα πρέπει να συνδέσουν τις ταμειακές τους μηχανές online με το myDATA για να καταχωρούν αυτόμata τις πιανικές συναλλαγές τους σε πληκτρονικά βιβλία.

Στην τελευταία φάση υποοίσησης του έργου, οι ταμειακές μηχανές νέας γενιάς τύπου OCR θα πρέπει να διασυνδεθούν με συστήματα POS έτσι ώστε να εξασφαλίσουν την έκδοση απόδειξης όταν γίνεται αποδεκτή μια πληρωμή με κάρτα.

Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι πλειουργούν περίπου 600.000 ταμειακές μηχανές, από τις οποίες περίπου 288.000 μπορούν να συνδέθούν πληκτρονικά με την Εφορία, 150.000 έχουν την τεχνολογική δυνατότητα διασύνδεσης με τις φορολογικές αρχές, ενώ υπάρχουν και 161.000 που δεν έχουν διαδικτυακές δυνατότητες πλόγω παλαιότητας του μοντέλου. Επιπλέον, σε πολλούς τομείς δραστηριότητας της ελληνικής οικονομίας η ύπαρξη, χρήση και πλειουργία ταμειακών μηχανών δεν είναι υποχρεωτική (γυμναστήρια, εκπαιδευτικές υπηρεσίες, πάρκινγκ, υπηρεσίες πολιτισμού, ενοικιάσεις οχημάτων κ.λπ.).

Υπολογίζεται ότι σε αυτούς τους τομείς θα πρέπει να εγκατασταθούν περισσότερες από 50.000 ταμειακές μηχανές και τερματικά POS. Επίσης, αρκετές επιχειρήσεις, εστίασης χρησιμοποιούν φορολογικούς μηχανισμούς (γνωστούς ως EAFDSS) που έχει αποδειχθεί ότι είναι εύκολο να παραβιαστούν. Σε αυτή την κατηγορία επιχειρήσεων δεν είναι εύκολη η εξασφάλιση εσόδων ακόμα και αν χρησιμοποιηθεί μεταφορά δεδομένων εντός σύντομου χρονικού διαστήματος και ως εκ τούτου οι ταμειακές μηχανές αυτών των επιχειρήσεων θα πρέπει να αντικατασταθούν με αξιόπιστες ταμειακές μηχανές.

**glo™**



**glo™ hyper+**

~~30€~~  
**10€**

## **ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ, ΠΡΟΛΑΒΕ ΤΗΝ!**

Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ.



[discoverglo.gr](http://discoverglo.gr)

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

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



### Νέα παράταση αποπληρωμής της επιστρεπτέας προκαταβολής

Παρατείνεται εκ νέου η ημερομηνία αποπληρωμής όßων των κύκλων της επιστρεπτέας προκαταβολής με στόχο τη διευκόλυνση των επιχειρήσεων, σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργείου Οικονομικών.

Ειδικότερα, με την έκδοση σχετικών αποφάσεων παρατείνεται η περίοδος χάριτος για την επιστροφή του επιστρεπτέου μέρους της Επιστρεπτέας Προκαταβολής ως και την 30<sup>η</sup> Ιουνίου 2022 και η ημερομηνία καταβολής της πρώτης δόσης μετατίθεται την 29<sup>η</sup> Ιουλίου 2022.

Επιπλέον, αυξάνονται οι δόσεις για την αποπληρωμή του επιστρεπτέου ποσού της ληφθείσας ενίσχυσης από εξήντα (60) σε ενενήντα έξι (96) ισόποσες μηνιαίες δόσεις, οι οποίες είναι άτοκες.

Παράλληλα, παρατείνεται αναλόγως και η προθεσμία για την εναπλακτική δυνατότητα εφάπαξ καταβολής του επιστρεπτέου ποσού της ληφθείσας ενίσχυσης, με έκπτωση 15% επί του επιστρεπτέου ποσού, έως και την 29<sup>η</sup> Ιουλίου 2022.

Υπενθυμίζεται ότι το επιστρεπτέο μέρος της ενίσχυσης έχει μειωθεί και ανέρχεται στα κάτωθι ποσοστά επί της ληφθείσας ενίσχυσης, εφόσον τηρήθηκε η ρήτρα διατήρησης εργαζομένων που προβλεπόταν σε κάθε κύκλο Επιστρεπτέας Προκαταβολής:

α) Για επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη εργασιών πριν την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2019, δεν άνοιξαν υποκατάστημα από την 1<sup>η</sup> Απριλίου 2019 έως την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2020 και έχουν θετικά ακαθάριστα έσοδα το 2019, σε:

■ 25% της ενίσχυσης, εφόσον η μείωση των ακαθάριστων εσόδων του 2020 της επιχείρησης ξεπερνάει το 70% σε σχέση με το 2019 και η επιχείρηση παρουσιάζει

ζημίες προ φόρων,

- 33,3% της ενίσχυσης, εφόσον η μείωση των ακαθάριστων εσόδων του 2020 της επιχείρησης ανέρχεται τουλάχιστον σε 30% και ως 70% σε σχέση με το 2019 και παρουσιάζει ζημίες προ φόρων και
  - 50% της ενίσχυσης, για όλες τις λοιπές επιχειρήσεις.
- β) Για νέες επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη εργασιών μετά την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2019 ή για επιχειρήσεις που άνοιξαν υποκατάστημα από την 1<sup>η</sup> Απριλίου 2019 έως την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2020 ή έχουν μηδενικά ακαθάριστα έσοδα το 2019, σε:
- 25% της ενίσχυσης, εφόσον η μείωση των ακαθάριστων εσόδων του 2020 της επιχείρησης ξεπερνάει το 30% σε σχέση με τα έσοδα του 2019 και η επιχείρηση παρουσιάζει ζημίες προ φόρων,
  - 33,3% της ενίσχυσης, για όλες τις λοιπές επιχειρήσεις.

Οι ειδοποιήσεις για την καταβολή του επιστρεπτέου ποσού θα αναρτηθούν στο πληροφοριακό σύστημα της ΑΑΔΕ «myAADE», στην επιλογή «Μητρώο & Επικοινωνία / e-Κοινοποιίσεις», ενώ θα αποσταλεί και σχετικό μήνυμα πλεκτρονικού ταχυδρομείου στη δηλωθείσα από τον υπόχρεο πλεκτρονική διεύθυνση. Οι επιχειρήσεις θα μπορούν να δουν τις οφειλές τους από το επιστρεπτέο μέρος της ενίσχυσης στο πληροφοριακό σύστημα της ΑΑΔΕ («myAADE») στην επιλογή «Οφειλές, Πληρωμές & Επιστροφές».

Υπενθυμίζεται ότι η πληρωμή των οφειλών είναι δυνατή και μέσω του συστήματος IRIS Online Payments, στο myAADE ([myaa.de.gov.gr](http://myaa.de.gov.gr)), με άμεση πίστωση των οφειλών.

## ΕΡΕΥΝΑ

# Ανατιμήσεις: Βαρύτατες επιπτώσεις στις μικρές επιχειρήσεις

Τις επιπτώσεις της ενεργειακής κρίσης στις μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις αποτυπώνει έρευνα που δημοσίευσε το Ινστιτούτο Μικρών Επιχειρήσεων της ΓΣΕΒΕΕ.

Τα ευρήματα αφορούν το δεύτερο εξάμηνο του 2021 και οι τηλεφωνικές συνεντεύξεις διενεργήθηκαν από την εταιρεία MARC ΑΕ σε πανεθνιαδικό δείγμα 802 πολύ μικρών και μικρών επιχειρήσεων, οι οποίες απασχολούν έως 49 άτομα προσωπικό, κατά το διάστημα 15 Φεβρουαρίου έως 4 Μαρτίου 2022. Σημειώνεται ότι η πλειοψηφία των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε πριν από την έναρξη του πολέμου στην Ουκρανία.

Η έρευνα καταγράφει τρεις σημαντικές επιπτώσεις των ανατιμήσεων στις επιχειρήσεις μικρού και πολύ μικρού μεγέθους, οι οποίες αφορούν την αύξηση του κόστους πλειουργίας τους, την αύξηση των τιμών πώλησης αγαθών και υπηρεσιών, καθώς και τις πληξιπρόθεσμες οφειλές.

Ειδικότερα, αναφορικά με τα πλειουργικά κόστη των επιχειρήσεων, καταγράφεται μεταξύ άλλων άνοδος του κόστους της ενέργειας κατά 89,8% και αύξηση του κόστους προμήθειας πρώτων υλών και εμπορευμάτων κατά 48,2%.

Ως αποτέλεσμα, η μία στις τρεις μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις αύξησε τις τιμές των προϊόντων της, ενώ η μία στις δύο επιχειρήσεις δήλωσε ότι πρόκειται να αυξήσει εκ νέου τις τιμές εντός του πρώτου εξαμήνου του 2022. Οι τιμές πώλησης αυξήθηκαν κατά μέσο όρο 4,9%, στοιχείο το οποίο υποδηλώνει ότι οι επιχειρήσεις απορρόφησαν το μεγαλύτερο μέρος του αυξημένου κόστους πλειουργίας τους.

Παράλληλα, το 77,3% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι οι ανατιμήσεις έχουν επηρεάσει πολύ ή και αρκετά τη ζήτηση

των προϊόντων και των υπηρεσιών που προσφέρει. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τη σημαντική αύξηση του κόστους πλειουργίας, είχε ως απόρροια την έλλειψη ρευστότητας και τη σοβαρή αύξηση των υπερχρεωμένων μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων.

Αναφορικά με τη ρευστότητα των μικρών και μικρών επιχειρήσεων, σχεδόν οι μισές επιχειρήσεις που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2021 τα ταμειακά διαθέσιμά τους μειώθηκαν. Συγκεκριμένα, η μία στις πέντε επιχειρήσεις δήλωσε ότι δεν έχει καθόλου ταμειακά διαθέσιμα, το 11% δήλωσε ότι επαρκούν για πλιγότερο από ένα μήνα και το 17,6% δήλωσε ότι επαρκούν μόνο για ένα μήνα.

Επιπλέον, σχεδόν η μία στις δύο επιχειρήσεις έχει τουπλάχιστον μία πληξιπρόθεσμη οφειλή προς το Δημόσιο ή τους ιδιώτες, η μία στις τρεις επιχειρήσεις έχει πολληπλές πληξιπρόθεσμες οφειλές, ενώ η μία στις πέντε επιχειρήσεις έχει πληξιπρόθεσμες οφειλές τόσο προς την εφορία, όσο και προς τα ασφαλιστικά ταμεία.

Οστόσο, θετικό είναι το πρόσημο όσον αφορά την απασχόληση, συγκριτικά με τα στοιχεία που προέκυψαν από τις προηγούμενες έρευνες που διεξήγαγε το ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ εν μέσω πανδημίας. Σύμφωνα με τα ευρήματα, η πλειοψηφία των επιχειρήσεων, σε ποσοστό 82,9% διατήρησε το προσωπικό της και μόλις το 7,4% προχώρησε σε μείωση προσωπικού.

Τέλος, ως αποτελεσματικότερα μέτρα για την αντιμετώπιση των ανατιμήσεων, οι επιχειρήσεις προκρίνουν τη μείωση των ειδικών φόρων στην ενέργεια και τα καύσιμα, καθώς και τη μείωση του ΦΠΑ.



## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



# Μειωμένος ΦΠΑ σε εστίαση, τουρισμό και μεταφορές για το 2022

Έως το τέλος του έτους παρατείνεται ο μειωμένος συντελεστής ΦΠΑ σε επιχειρήσεις εστίασης, τουρισμού και στις μεταφορές, σύμφωνα με εξαγγελία του Υπουργού Οικονομικών, κ. Χρήστου Σταϊκούρα.

Στον κυβερνητικό σχεδιασμό προβλέπεται ο παράταση του μειωμένου ΦΠΑ 13% που θα ίσχυε έως τις 30 Ιουνίου σε ορισμένα αγαθά και υπηρεσίες στις συγκεκριμένες επιχειρήσεις και για το δεύτερο εξάμηνο του 2022, ενώ θα εξεταστεί και η μονιμοποίηση του μέτρου από το 2023.

Αναφορικά με τον κλάδο των τουριστικών επιχειρήσεων, στο τιμολόγιο διαμονής με πρωινό ή νημδιατροφή επιβάλλεται ΦΠΑ 13%, στη διαμονή με πλήρη διατροφή μόνο το 5% της τιμής υπάγεται σε συντελεστή ΦΠΑ 24% και το υπόλοιπο 95% επιβαρύνεται με 13%, ενώ για το πακέτο all inclusive το 90% της τιμής υπάγεται σε μειωμένο ΦΠΑ.

Στην εστίαση, ο μειωμένος συντελεστής ΦΠΑ 13% αφορά τον καφέ, τα ροφήματα όπως το τσάι και η σοκολάτα και τα μη αλκοολούχα ποτά που σερβίρονται από επιχειρήσεις μαζικής εστίασης.

Σχετικά με τον τομέα των μεταφορών, ο ΦΠΑ 13% ισχύει για εισιτήρια δρομοπογίων με τρένο, μετρό, τραμ, αστικά και υπεραστικά πλεωφορεία, καθώς και

για αεροπορικά και ακτοπλοϊκά εισιτήρια. Επιπλέον, σε μειωμένο συντελεστή ΦΠΑ υπάγονται και οι μεταφορές με συνδυασμό οδικών, εναέριων και θαλάσσιων μέσων.

Παράλληλα, ανάλογα με τις δημοσιονομικές αντοχές, εξετάζεται η διατήρηση του μειωμένου ΦΠΑ για τα εισιτήρια των κινηματογράφων, τα γυμναστήρια και τις σχολής χορού. Το κόστος της διατήρησης των μειωμένων συντελεστών ΦΠΑ υπολογίζεται σε περίπου 250 εκατ. ευρώ.

Η παράταση των μειωμένων συντελεστών και μετά τον Ιούνιο του 2022 αναμένεται να δώσει ανάσα σε εκατοντάδες χιλιάδες επιχειρήσεις του τουρισμού, της εστίασης και των μεταφορών που έχουν επηρεαστεί από την πανδημία και την ενεργειακή κρίση.

Επιπλέον, η διατήρηση του χαμηλού συντελεστή ΦΠΑ εκτιμάται ότι θα δώσει πλεονέκτημα στις ελληνικές τουριστικές επιχειρήσεις, αφού θα μπορέσουν να διεκδικήσουν ένα μεγαλύτερο μερίδιο, καθώς θα καταστήσει πιο ανταγωνιστικό το ελληνικό τουριστικό προϊόν στις διεθνείς αγορές, με δεδομένο ότι στις υπόλοιπες χώρες της Μεσογείου ο ΦΠΑ κυμαίνεται μεταξύ 9% και 10%.

# ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ!



BERRY  
Capsule Forest Purple



WATERMELON  
Capsule Summer Red



By the makers of  
**Davidoff**  
CIGARETTES

3,50€

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΟ

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

# Power pass: Πώς θα δοθεί στους δικαιούχους η επιδότηση ρεύματος

Μέχρι τις 30 Ιουνίου θα παραμείνει ανοιχτή η πλατφόρμα υποβολής αιτήσεων για τη λήψη της επιδότησης για την κάλυψη μέρους της αύξησης του κόστους κατανάλωσης ηλεκτρικού ρεύματος.

Η επιδότηση θα αφορά πλογαριασμούς ηλεκτρικού ρεύματος οικιακών καταναλωτών που έχουν εκδοθεί κατά τη χρονική περίοδο από την 1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2021 έως την 31<sup>η</sup> Μαΐου 2022 και θα κυμαίνεται από 18 έως 600 ευρώ.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να λάβει ο δικαιούχος την οικονομική ενίσχυση είναι να υποβάλλει αίτηση σε ειδική εφαρμογή της Ενιαίας Ψηφιακής Πύλης της Δημόσιας Διοίκησης. Η οικονομική ενίσχυση θα δοθεί σε φυσικά πρόσωπα, φοροβολιγικούς κατοίκους ΕΠΗλάδας, με καθαρό οικογενειακό εισόδημα το 2020 έως 45.000 ευρώ. Σε περίπτωση που ο αιτών υποβάλλει για πρώτη φορά φοροβολιγική δήλωση για το έτος 2021, λαμβάνεται υπόψη το καθαρό οικογενειακό εισόδημα του φοροβολιγικού έτους 2021.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη λήψη της οικονομικής ενίσχυσης είναι ο δικαιούχος να έχει υποβάλλει φοροβολιγική δήλωση εισοδήματος για το 2020 έως την 1<sup>η</sup> Μαΐου 2022. Εάν υποχρεούται να υποβάλλει για πρώτη φορά δήλωση εισοδήματος για το 2021, θα πρέπει να την έχει υποβάλλει πριν την υποβολή της αίτησης για τη λήψη της οικονομικής ενίσχυσης. Στην τελευταία περίπτωση, ο φοροβολογικός επιβεβαιώνει κατά την υποβολή της αίτησης ότι είναι υπόχρεος σε υποβολή δήλωσης για πρώτη φορά το φοροβολιγικό έτος 2021.

Η ενίσχυση αφορά στο πλογαριασμό κατανάλωσης της κύριας κατοικίας των δικαιούχων, καθώς και της μισθωμένης κατοικίας εξαρτώμενων παιδιών του νοικοκυριού που σπουδάζουν στο εσωτερικό. Κάθε αριθμός παροχής ρεύματος, για κάθε μήνα, δηλώνεται από έναν μόνο δικαιούχο, ενώ σε περίπτωση που δηλώθει από δύο ή περισσότερους δικαιούχους, η ενίσχυση καταμερίζεται ανά δικαιούχο.

### Η διαδικασία που ακολουθείται είναι η εξής:

- Ο δικαιούχος εισέρχεται στην εφαρμογή με τους κωδικούς του Taxisnet και αιτείται τη λήψη της οικονομικής ενίσχυσης.
- Όσον αφορά την επιδότηση πλογαριασμών ρεύματος της κύριας κατοικίας, ο αιτών καθείται να επιβεβαιώσει ή να επικαιροποιήσει τα στοιχεία κύριας κατοικίας του για την περίοδο αναφοράς. Σημειώνεται ότι η αίτηση πραγματοποιείται από ένα εκ των μετών του εκάστοτε νοικοκυριού.
- Για ενίσχυση που αφορά πλογαριασμούς ρεύματος μισθωμένης κατοικίας εξαρτώμενων παιδιών της οικογένειας που σπουδάζουν, η υποβολή της αίτησης οικονομικής ενίσχυσης γίνεται από έναν εκ των γονέων ή κηδεμόνων και ο οποίος δηλώνει στη φοροβολιγική του δήλωση το ενοίκιο που πληρώνει για την κατοικία του παιδιού. Υπογραμμίζεται ότι ο γονέας ή ο κηδεμόνας είναι απαραίτητο να έχει υποβάλει οριστικά δήλωση φοροβολιγίας εισοδήματος φοροβολιγικού έτους 2021 και να έχει δηλώσει το ενοίκιο που πληρώθηκε για την κατοικία του παιδιού και τον αντίστοιχο αριθμό παροχής ρεύματος. Μπορούν να δηλωθούν από τον γονέα ή κηδεμόνα έως τρεις περιπτώσεις σύμφωνα με την ανωτέρω διαδικασία.
- Τέλος, ο αιτών επικαιροποιεί τα στοιχεία επικοινωνίας του και τα στοιχεία του τραπεζικού του πλογαριασμού.

Για τον υπολογισμό του ποσού της ενίσχυσης ανά δικαιούχο, αρχικά υπολογίζεται το ποσό της ενίσχυσης για κάθε πλογαριασμό ηλεκτρικού ρεύματος οικιακών παροχών του εσωτερικού που έχει εκδοθεί την περίοδο μεταξύ 1<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου 2021 και 31<sup>ης</sup> Μαΐου 2022.

Το ποσό της ενίσχυσης ανά πλογαριασμό ρεύματος υπολογίζεται ως ποσοστό εξήντα τοις εκατό (60%) επί του θετικού υπολοίπου που προκύπτει μετά την αφίρεση από το ποσό της ρήτρας αναπροσαρμογής του πλογαριασμού των ποσών έκπτωσης.

## AKINHTA



### Επιταχύνεται η διαδικασία μεταβίβασης ακινήτων

Στην επιτάχυνση της μεταβίβασης ακινήτων στοχεύει τροπολογία του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων που ψηφίστηκε στη Βουλή και αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή εντός του 2023.

Ειδικότερα, με την τροπολογία που κατέθεσε το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων προβλέπεται η απλοποίηση της διαδικασίας, αλλά και των προϋποθέσεων για την έκδοση του αποδεικτικού ασφαλιστικής ενημερότητας, προκειμένου να επιταχυνθούν οι συναλλαγές που αφορούν σε μεταβίβαση ακινήτων και σύσταση εμπράγματων δικαιωμάτων επ' αυτών.

Επισημαίνεται ότι μέχρι σήμερα ο πολίτης που έχει οφειλές στον e-ΕΦΚΑ και επιθυμεί να προβεί σε συναλλαγή ή άλλη πράξη που να αφορά ακίνητό του, είναι υποχρεωμένος να μεταβεί ο ίδιος στο αρμόδιο υποκατάστημα, και να πάβει ασφαλιστική ενημερότητα σε έγχαρτη μορφή με τον όρο της παρακράτησης της οφειλής από το τίμημα της συναλλαγής.

Όπως ανέφερε ο Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κ. Πάνος Τσακλόγλου, κατά τη διάρκεια της ομιλίας του στη Βουλή, αυτό που

απλίζει με τη συγκεκριμένη τροπολογία και διευκολύνει τους συναλλασσόμενους είναι ότι «ο πολίτης που έχει εκκρεμείς οφειλές αποκτά τη δυνατότητα αυτή ηλεκτρονικά και στο εξής δεν θα χρειάζεται να μεταβαίνει στα καταστήματα του e-ΕΦΚΑ και το ΚΕΑΟ για την έγχαρτη διαδικασία».

Ανοίγει έτσι ο δρόμος προς την πλήρη ψηφιοποίηση της διαδικασίας έκδοσης Βεβαίωσης Οφειλής και δεν θα απαιτούνται επισκέψεις στα υποκαταστήματα του ΕΦΚΑ και στο ΚΕΑΟ για την καταγραφή των οφειλών, την υποβολή αίτησης χορήγησης οφειλών και την έκδοση του πιστοποιητικού παρακράτησης οφειλής όπως συμβαίνει μέχρι τώρα.

Ο πολίτης θα μπορεί να πάβει την ασφαλιστική του ενημερότητα και την εντολή προς το συμβολαιογράφο για την παρακράτηση της οφειλής από το τμήμα της συναλλαγής ηλεκτρονικά χωρίς να απαιτείται η φυσική του παρουσία στο κατάστημα του e-ΕΦΚΑ. Όπως επεσήμανε ο κ. Τσακλόγλου, με τη νέα διαδικασία επωφελούνται οι πολίτες, ο ΕΦΚΑ, αλλά και η οικονομία συνοπλικά, αφού απλοποιούνται οι διαδικασίες και μειώνεται το άμεσο και έμμεσο κόστος.

## ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

# Φορολογικά κίνητρα για το μετασχηματισμό μικρομεσαίων επιχειρήσεων

Φορολογικά κίνητρα για το μετασχηματισμό και τη συγχώνευση μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων με στόχο τη δημιουργία οικονομιών κλίμακας προβλέπει το νέο νομοσχέδιο του Υπουργείου Οικονομικών.

Το νομοσχέδιο «Κίνητρα Ανάπτυξης Επιχειρήσεων, μέσω συνεργασιών και εταιρικών μετασχηματισμών», το οποίο εντάσσεται στο Ελλάδα 2.0, αφορά αποκλειστικά τις πολύ μικρές, μικρές και μικρομεσαίες επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται σε όλους τους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας.

Τα κίνητρα του νομοσχεδίου αφορούν κάθε μορφής μετασχηματισμούς, συμπεριλαμβανομένης και της περίπτωσης εισφοράς ατομικής επιχείρησης σε οποιασδήποτε μορφής εταιρία, καθώς και συνεργασίες προσώπων, είτε με τη μορφή δεσμευτικών συμβάσεων – συμφωνιών, είτε με την από κοινού ίδρυση νέων εταιριών.

Ειδικότερα, παρέχεται το κίνητρο της απαλλαγής κατά 30% από την καταβολή του φόρου εισοδήματος επί των φορολογητέων κερδών της νέας εταιρίας ή του συνεργαζόμενου προσώπου. Στην περίπτωση συνεργασιών φυσικών προσώπων κατ' επάγγελμα αγροτών η απαλλαγή αυτή αινέρχεται σε 50%.

Σημειώνεται πως η απαλλαγή παρέχεται υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις ως προς τον κύκλο εργασιών και το μέγεθος των μετασχηματιζόμενων επιχειρήσεων, ενώ ορίζεται απώτατο χρόνος για τον οποίο χορηγείται η ωφέλεια, ανώτατο όριο συνολικού οφέλους κατά περίπτωση μετασχηματισμού ή συνεργασίας και εξαιρέσεις, όπως των κατασκευαστικών κοινοπραξιών.

Στην περίπτωση μετασχηματισμού επιχείρησης ή εισφοράς ατομικής επιχείρησης, το φορολογικό όφελος δεν μπορεί να υπερβαίνει το συνολικό ποσό των 500.000 ευρώ, σε διάστημα έως εννέα ετών από την ημερομηνία εφαρμογής της απαλλαγής από το φόρο.

Στα φορολογικά κίνητρα που περιλαμβάνονται στο νομοσχέδιο είναι και η απαλλαγή από το φόρο εισοδήματος, σε περίπτωση μετασχηματισμού, της υπεραξίας από

μεταβίβαση στοιχείων πάγιου ενεργητικού της νέας εταιρίας σε τρίτο, η απαλλαγή από οποιαδήποτε φορολογική επιβάρυνση συμπεριλαμβανομένου του τέλους χαρτοσήμου και του φόρου εισοδήματος της προκύπτουσας υπεραξίας κάθε πράξης σχετικής με το μετασχηματισμό, για τις περιπτώσεις μετασχηματισμών του νέου νόμου και η, υπό προϋποθέσεις, αναγνώριση της έκπτωσης όλων των δαπανών της αποκτώσας εταιρίας, οι οποίες πραγματοποιούνται για το σκοπό της απόκτησης εταιρικών συμμετοχών.

Όλες οι παραπάνω ωφέλειες χρησιμοποιούνται, αποκλειστικά, για τους μετασχηματισμούς που θα προκύψουν από τον παρόντα προτεινόμενο νόμο και δεν επιτρέπεται η ταυτόχρονη χρήση τους για μετασχηματισμούς με άλλους αναπτυξιακούς νόμους, συμπεριλαμβανομένων και των μετασχηματισμών του Κώδικα Φορολογίας Εισοδήματος.

Τέλος, παρέχονται καινοτόμα κίνητρα για την προώθηση των συνεργασιών φυσικών προσώπων κατ' επάγγελμα αγροτών. Με τις σχετικές διατάξεις, που αποτελούν προϊόν συνεργασίας του Αναπτυρωτή Υπουργού Οικονομικών, με τον Υπουργό Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, κ. Γιώργο Γεωργαντά και τον αρμόδιο Υφυπουργό Οικονομικών, κ. Απόστολο Βεσυρόπουλο, επιδιώκεται η ανάπτυξη της αγροτικής οικονομίας, η προστασία και προώθηση των νόμιμων συναλλαγών και εν τέλει η δημιουργία ενός ανταγωνιστικού εξωστρεφούς αγροτικού τομέα.

Συγκεκριμένα, σε επαγγελματίες αγρότες μέλη Αγροτικών Συνεταιρισμών και άλλων συμπλογικών φορέων, όπως οι ομάδες παραγωγών, καθώς και σε επαγγελματίες αγρότες που συνάπτουν δεσμευτικές συμβάσεις με επιχείρηση - αγοραστή για την απορρόφηση των προϊόντων τους στο πλαίσιο της συμβολαιακής γεωργίας, χορηγείται απαλλαγή κατά 50% από το φόρο εισοδήματος επί των φορολογητέων κερδών από αγροτική επιχειρηματική δραστηριότητα, εφόσον το 75% των προϊόντων παραγωγής τους πωλείται στο πλαίσιο των ως άνω συνεργασιών.

## ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ

### ΕΦΚΑ: Τι ισχύει για την τηλεργασία και την εργασία σε ψηφιακές πλατφόρμες

Η εργασιακή σχέση και ο τρόπος ασφάλισης των εργαζομένων εξ αποστάσεων, δηλαδή με τηλεργασία, ορίζεται ότι η τηλεργασία αφορά εξαρτημένη σχέση εργασίας και ότι ο χαρακτηρισμός της απασχόλησης (πλήρης, μερική ή εκ περιτροπής), δεν απλοιώνεται από το συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο εκτελείται, αλλά προκύπτει από τη σύμβαση εργασίας.

Ειδικότερα, όσον αφορά τους εργαζομένους εξ αποστάσεως, δηλαδή με τηλεργασία, ορίζεται ότι η τηλεργασία αφορά εξαρτημένη σχέση εργασίας και ότι ο χαρακτηρισμός της απασχόλησης (πλήρης, μερική ή εκ περιτροπής), δεν απλοιώνεται από το συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο εκτελείται, αλλά προκύπτει από τη σύμβαση εργασίας.

Η τηλεργασία μπορεί να παρέχεται κατά πλήρη, μερική ή εκ περιτροπής απασχόληση, αυτοτελώς ή σε συνδυασμό με απασχόληση στις εγκαταστάσεις του εργοδότη, ενώ συμφωνείται μεταξύ του εργοδότη και του εργαζόμενου κατά την πρόσθιψη ή με τροποποίηση της σύμβασης εργασίας.

Το ωράριο της τηλεργασίας, καθώς και η αναπλογία τηλεργασίας και εργασίας στις εγκαταστάσεις του εργοδότη δηλώνονται στο πληροφοριακό σύστημα «ΕΡΓΑΝΗ».

Σχετικά με τις ψηφιακές πλατφόρμες, ορίζονται ως οι επιχειρήσεις που ενεργούν είτε απευθείας, είτε ως μεσάζοντες, και μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας συνδέουν παρόχους υπηρεσιών ή επιχειρήσεις ή τρίτους με χρήστες ή πελάτες ή καταναλωτές και διευκολύνουν τις μεταξύ τους συναλλαγές ή συναλλάσσονται απευθείας μαζί τους. Οι ψηφιακές πλατφόρμες συνδέονται με τους παρόχους υπηρεσιών με συμβάσεις εξαρτημένης εργασίας ή συμβάσεις ανεξάρτητων υπηρεσιών ή έργου.

Η σύμβαση μεταξύ ψηφιακής πλατφόρμας και παρόχου υπηρεσιών δεν είναι σύμβαση εξαρτημένης

εργασίας, εφόσον από αυτήν απορρέουν ορισμένα δικαιώματα που αφορούν αποκλειστικά τον πάροχο υπηρεσιών.

Ειδικότερα, η σύμβαση μεταξύ ψηφιακής πλατφόρμας και παρόχου υπηρεσιών δεν είναι εξαρτημένης εργασίας εφόσον ο πάροχος υπηρεσιών δικαιούται βάσει της σύμβασης του:

- να χρησιμοποιεί υπεργολάβους ή υποκατάστατους για να παρέχουν τις υπηρεσίες που έχει αναθέσει να προσφέρει. Η προϋπόθεση αυτή πληρούται, ακόμα και αν η ψηφιακή πλατφόρμα αξιώνει οι υπεργολάβοι και οι υποκατάστατοι που θα χρησιμοποιήσει ο πάροχος υπηρεσιών να έχουν υποβληθεί σε εκπαίδευση ή να φέρουν στολή ή να τηρούν τους όρους υγιεινής και ασφαλειας ή να έχουν τύχει των κατάλληλων εξετάσεων, υγιεινής και ασφαλειας που ισχύουν για τους παρόχους υπηρεσιών, που συνδέονται συμβατικώς με τη συγκεκριμένη πλατφόρμα.
- να επιλέγει τα διάφορα έργα που η ψηφιακή πλατφόρμα του προτείνει να αναθέσει ή να θέτει μονομερώς ο ίδιος το μέγιστο αριθμό τέτοιων έργων που εκάστοτε θα αναλαμβάνει, ο οποίος μπορεί και να μεταβάλλεται, υπό την προϋπόθεση ότι πάντοτε καθορίζεται μονομερώς από τον ίδιο,
- να παρέχει τις ανεξάρτητες υπηρεσίες του προσ οποιονδήποτε τρίτο ή να εκτελεί έργα για οποιονδήποτε τρίτο, συμπεριλαμβανομένων ανταγωνιστών της ψηφιακής πλατφόρμας και
- να καθορίζει ο ίδιος το χρόνο παροχής των υπηρεσιών του, εντός δεδομένων χρονικών πλαισίων, προσαρμόζοντας τον στις προσωπικές του ανάγκες και όχι με βάση τα συμφέροντα της ψηφιακής πλατφόρμας.

# Το Άτμισμα όπως πρέπει να είναι.

Τεχνολογία MESH™ για ομοιόμορφο άτμισμα  
με την αξιοπιστία του IQOS.

7 ειδικά σχεδιασμένες γεύσεις να επιλέξεις.

IQOS VEEV

Το προϊόν αυτό περιέχει νικοτίνη, η



οποία είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία.

## ΕΙΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



## Ξεκίνησαν οι αιτήσεις για τον ψηφιακό μετασχηματισμό των ΜμΕ

Σε πειτουργία βρίσκεται η πλατφόρμα αιτήσεων μέσω της οποίας θα χορηγηθούν οι επιταγές για την ψηφιακή αναβάθμιση 100.000 μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων.

Δικαιούχοι της ενίσχυσης είναι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις που απασχολούν έως 250 εργαζόμενους, έχουν κάνει έναρξη εργασιών πριν από την 1η Ιανουαρίου 2022 και έχουν έσοδα έως 50 εκατ. ευρώ ετησίως. Το ποσό της ενίσχυσης θα κυμαίνεται από 700 έως 14.000 ευρώ, ανάλογα με το μέγεθος της επιχείρησης.

Το έργο του ψηφιακού μετασχηματισμού των επιχειρήσεων, το οποίο θα χρηματοδοτηθεί με πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης, κινέται σε τρεις άξονες:

- Επιδότηση υπηρεσιών στο cloud, με προϋπολογισμό ύψους 180 εκατ. ευρώ
- Ανάπτυξη ψηφιακών προϊόντων και υπηρεσιών, με προϋπολογισμό ύψους 100 εκατ. ευρώ
- Αντικατάσταση παλαιών ταμειακών μηχανών και POS, με προϋπολογισμό 165 εκατ. ευρώ

Εντός του Ιουνίου θα υλοποιηθεί η πρώτη δράση του προγράμματος, η οποία αφορά τη χρηματοδότηση των μικρομεσαίων επιχειρήσεων για την αγορά τυποποιημένων προϊόντων που κυκλοφορούν ήδη στην αγορά και για την ενίσχυση εφαρμογών cloud.

Η χρηματοδότηση αναμένεται να καθίπτει ποσό που θα αντιστοιχεί στο 70% των επιπλέξιμων δαπα-

νών για την απόκτηση, μέσω αγοράς ή μίσθωσης, νέων ψηφιακών προϊόντων και υπηρεσιών.

Στις ποικίλες μικρές επιχειρήσεις θα δοθούν voucher αξίας 700 ευρώ για μέγιστες επιπλέξιμες δαπάνες ύψους 1.000 ευρώ και voucher αξίας 1.400 ευρώ για μέγιστες δαπάνες ύψους 2.000 ευρώ.

Αναφορικά με τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις που απασχολούν μεγαλύτερο αριθμό εργαζομένων, για τις επιχειρήσεις που απασχολούν από 10 έως 18 εργαζόμενους το κουπόνι αυξάνεται σε 2.800 ευρώ για επιπλέξιμη δαπάνη ύψους 4.000 ευρώ και φτάνει κηλιμακωτά ως και τις 14.000 ευρώ για εκείνες που απασχολούν από 50 ως 250 εργαζόμενους.

Στο ενδιάμεσο φάσμα αναπλογούν κουπόνια ύψους 4.200 ευρώ, 7.000 ευρώ, 8.400 ευρώ και 10.500 ευρώ. Αντίστοιχα, η επένδυση που θα πρέπει να κάνει η ίδια η επιχείρηση ξεκινά από 1.200 ευρώ και κηλιμακωτά αγγίζει ως και τα 6.000 ευρώ.

Η αξιοπλόγηση και η κατακύρωση των επιταγών ενίσχυσης ύψους 700-1.400 ευρώ αναμένεται να οιλοκληρωθεί στα τέλη του Ιουνίου, ενώ οι δικαιούχοι θα μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν έως τις 31 Οκτωβρίου. Η κατακύρωση των voucher που κυμαίνονται μεταξύ 2.800 και 14.000 ευρώ αναμένεται να οιλοκληρωθεί έως τις 24 Σεπτεμβρίου και θα υπάρχει δυνατότητα εξαργύρωσής τους έως τις 31 Μαρτίου 2023.

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



**KARELIA**  
FINE TOBACCO SINCE 1888



## Στρατηγική Συνεργασία **Dannemann και Καρέλια**

Η Καπνοβιομηχανία Καρέλια, η μεγαλύτερη Ελληνική εταιρεία παραγωγής και διανομής καπνικών προϊόντων, ανακοίνωσε στρατηγική συνεργασία με τη DANNEMANN, κορυφαίο κατασκευαστή πούρων ποιλυτελείας και cigarillos. Έτσι, από 1<sup>ο</sup> Ιουνίου 2022, η Καρέλια Α.Ε. έχει τα αποκλειστικά δικαιώματα διανομής μιας ευρείας γκάμας προϊόντων της DANNEMANN στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένων των «MOODS» και των «AL CAPONE».

Ο Εμπορικός Διευθυντής της Καπνοβιομηχανίας Καρέλια στην Ελλάδα, κ. Γιάννης Λαμπίδης, δήλωσε: «Η DANNEMANN είναι μια εταιρεία διάσημη για τα

εξαιρετικής ποιότητας πούρα και cigarillos που φέρουν το όνομά της, με έτος ίδρυσης το 1872. Οι δύο εταιρίες έχουν σφυριθατήσει μια πλούσια και επιτυχημένη ιστορία στη βιομηχανία προϊόντων καπνού για σχεδόν δύο αιώνες. Μοιραζόμαστε τις ίδιες αξίες και τη δέσμευση για αριστεία στις επιχειρηματικές μας δραστηριότητες για τη διάθεση απαραίητων προϊόντων καπνού στους καταναλωτές μας. Προσβλέπω σε μια επιτυχημένη συνεργασία με την ομάδα της DANNEMANN στην ελληνική αγορά, για την οποία είμαστε βέβαιοι ότι θα δημιουργήσει αμοιβαία επωφελείς ευκαιρίες περαιτέρω ανάπτυξης και για τις δύο εταιρίες μας».

## ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΔΤΙΩΣΗΣ



### Νέο πρόγραμμα απασχόλησης για ανέργους άνω των 45 ετών

Ένα νέο πρόγραμμα απασχόλησης 10.000 ανέργων ηλικίας 45 ετών και άνω πρόκειται να υλοποιηθεί στο προσεχές διάστημα, σύμφωνα με το σχεδιασμό που παρουσίασε ο διοικητής της ΔΥΠΑ (πρώην ΟΑΕΔ), κ. Σπύρος Πρωτοψάλτης.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, προβλέπεται η επιδότηση ιδιωτικών επιχειρήσεων για τη δημιουργία 10.000 νέων θέσεων εργασίας για την πρόσθιψη μακροχρόνιων ανέργων ηλικίας 45 ετών και άνω. Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε περιοχές που αποτελούν θύματα υψηλής ανεργίας της χώρας, με προτεραιότητα στις περιφέρειες Κεντρικής Μακεδονίας, Δυτικής Μακεδονίας, Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, Δυτικής Ελλάδας, Θεσσαλίας, Στερεάς Ελλάδας και Ηπείρου. Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση στην επιχορήγηση επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στους τομείς της πράσινης και της ψηφιακής οικονομίας.

Το πρόγραμμα θα διαρκέσει συνολικά 18 μήνες και θα επιχορηγεί με 13.709 ευρώ συνολικά το μισθολογικό και μη μισθολογικό κόστος για τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στις παραπάνω περιφέρειες και με 11.995 ευρώ συνολικά τις επιχειρήσεις στις υπόλοιπες περιφέρειες. Στόχος είναι η ανάσχεση των συνεπειών της ανεργίας και η διασφάλιση της κοινωνικής συνοχής, ιδιαίτερα για τους μακροχρόνια ανέργους και τους ανέργους μεγαλύτερων ηλικιών, των οποίων η διαρκής και επί μακρόν απομάκρυνση από την εργασία δυσχεραίνει την πιθανότητα επανένταξής τους στην αγορά εργασίας.

### ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Είναι ιδιαίτερα θετικό το γεγονός ότι θεσπίζονται προγράμματα που στοχεύουν να εντάξουν εκ νέου στην αγορά εργασίας τους μακροχρόνια ανέργους, με έμφαση σε εκείνους που πάγω ηλικίας ίσως αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες στην ανεύρεση εργασίας.

Παράλληλα, είναι σημαντικό το ότι δίνεται προτεραιό-

τητα και ελαφρώς προσαυξημένη επιχορήγηση στις επιχειρήσεις που βρίσκονται σε περιοχές όπου τα ποσοστά της ανεργίας είναι μεγαλύτερα.

**Νικόλαος Αρβανίτης**

# OLD HOLBORN

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ  
~~~~~  
ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ  
ΚΥΚΛΑΔΕΣ;

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ  
ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ  
ΚΑΙ  
**ΠΑΡΕ ΜΕΡΟΣ ΤΩΡΑ!**



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:  
**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ



Θεσσαλονίκη:

## Τέσσερις συλλήψεις για κατοχή 5.000 πλαθράιων τσιγάρων

Στη σύλληψη τεσσάρων ημεδαπών, ηλικίας 63, 51, 56 και 57 ετών προέβησαν στελέχη του Γραφείου Ασφάλειας και της Περιφερειακής Ομάδας Δίωξης Ναρκωτικών του Κεντρικού Λιμεναρχείου Θεσσαλονίκης για παράβαση του Εθνικού Τελωνειακού Κώδικα.

Στο πλαίσιο διερεύνησης πληροφοριών αναφορικά με άτομα που εμπορεύονται πλαθραία καπνικά προϊόντα σε διάφορα σημεία της Θεσσαλονίκης, εντοπίστηκαν οι ανωτέρω ημεδαποί και πιστοποιήθηκε η δράση τους.

Ειδικότερα, εντοπίστηκε ο 63χρονος να κατέχει εντός πλαστικής σακούlias μία κούτα που περιείχε δέκα πακέτα πλαθραία τσιγάρα, τα οποία είχε αγοράσει από την 51χρονη. Στη συνέχεια, ακινητοποιήθηκαν από τα εν πλάνω στελέχη της οικείας Λιμενικής Αρχής, οι έτεροι ημεδαποί, ενώ η 56χρονη έφερε μία τσάντα που περιείχε 68 πακέτα πλαθραία τσιγάρα, διαφόρων επωνυμιών.

Σε περαιτέρω έρευνα που διενεργήθηκε σε κοινόχρηστο χώρο εντός της πολυκατοικίας που διαμένουν η 51χρονη και η 56χρονη, βρέθηκαν 1.351 πακέτα πλαθραία τσιγάρα και 41 συσκευασίες πλαθραίου καπνού, διαφόρων επωνυμιών.

Τέλος, διενεργήθηκε νομότυπη έρευνα στην οικία των δύο γυναικών, όπου βρέθηκαν 3.801 πακέτα πλαθραία τσιγάρα, 516 συσκευασίες πλαθραίου καπνού, καθώς και το χρηματικό ποσό των 4.900 ευρώ.

Από το Κεντρικό Λιμεναρχείο Θεσσαλονίκης κατασχέθηκαν συνολικά 5.162 πακέτα πλαθραία τσιγάρα και 557 συσκευασίες πλαθραίου καπνού διαφόρων επωνυμιών, χωρίς να φέρουν στο σύνολό τους την ένσημη ταινία του ειδικού φόρου κατανάλωσης, το χρηματικό ποσό των 5.005 ευρώ, μία ατζέντα χειρός που περιείχε χρηματικά ποσά και ποσότητες από

πωλήσεις πλαθράιων τσιγάρων και τρεις συσκευές κινητής τηλεφωνίας, ενώ η 56χρονη συνελήφθη εκ νέου για απόφαση που εκκρεμούσε εις βάρος της.

Σε νεότερη ενημέρωση το Λιμενικό Σώμα τόνισε ότι το σύνολο των διαφυγόντων δασμών και φόρων των κατασχεθέντων καπνικών προϊόντων ανέρχεται στο ποσό των 25.510 ευρώ.

**Θεσσαλονίκη:** Συνελήφθη ιδιοκτήτης επιχείρησης που ενέχεται σε πλαθεμπόριο καπνικών

Αστυνομικοί του Τμήματος Προστασίας Περιουσιακών Δικαιωμάτων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Θεσσαλονίκης, συνέλιασαν στο πλαίσιο στοχευμένων δράσεων που πραγματοποιούν και έπειτα από αξιοποίηση πληροφοριών, ιδιοκτήτη επιχείρησης που ενέχεται σε διακίνηση πλαθραίων καπνικών προϊόντων.

Πρόκειται για 70χρονο ημεδαπό, σε βάρος του οποίου σχηματίσθηκε δικογραφία για παράβαση του Νόμου περί τελωνειακού κώδικα.

Συγκεκριμένα, σε περιοχή της Ανατολικής Θεσσαλονίκης από αστυνομικούς της ανωτέρω Υπηρεσίας, κατέληφθη ο παραπάνω να κατέχει και να διαθέτει προ πώληση 50 πακέτα τσιγάρα και 44 συσκευασίες καπνού που δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου, ενώ σε έρευνα που ακολούθησε σε κατάστημα –ταπετσαρίες επίπλων που διατηρεί, βρέθηκαν επιπλέον και κατασχέθηκαν 1.780 πακέτα τσιγάρα και 288 συσκευασίες καπνού, που επίσης δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου.

## KOINΩΝΙΑ



### Νέο πρόγραμμα δωρεάν ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού

Τη δυνατότητα να πραγματοποιούν δωρεάν προσυμπτωματικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού θα έχουν πήλεον όλες οι γυναίκες 50-60 ετών, σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργού Υγείας, κ. Θάνου Πλεύρη.

Ειδικότερα, αξιοποιώντας ψηφιακά εργαλεία και την τεχνογνωσία που αποκτήθηκε από τον εμβολιασμό κατά της COVID-19, η Ελλάδα υποδομή για πρώτη φορά ένα εκτεταμένο πρόγραμμα πληθυσμιακού προσυμπτωματικού ελέγχου που διευκολύνει τις γυναίκες να κάνουν τις εξετάσεις τους εύκολα, άμεσα και δωρεάν.

Το πρόγραμμα «Φώφη Γεννηματά» αφορά σε όλες τις γυναίκες πλικίας 50-69 ετών, οι οποίες διαμένουν στην Ελλάδα και διαθέτουν ΑΜΚΑ. Εξαιρούνται μόνο όσες έχουν ήδη κάνει ψηφιακή μαστογραφία κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους είτε εκείνες που έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού κατά την τελευταία πενταετία. Η διαδικασία που θα ακολουθείται είναι η εξής:

- Γυναίκες οι οποίες έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, θα πλάθουν το άυλο παραπεμπτικό για την εξέταση ψηφιακής μαστογραφίας με μήνυμα (SMS) στο κινητό τους τηλέφωνο ή μήνυμα πληκτρονικού ταχυδρομείου. Με το άυλο παραπεμπτικό μπορούν να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε συνεργαζόμενο κέντρο της περιοχής τους (δημόσιο ή ιδιωτικό) και να κλείσουν το ραντεβού τους για την εξέταση, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.
- Γυναίκες οι οποίες δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, μπορούν να ζητήσουν κατά την επίσκεψη τους σε οποιονδήποτε ιατρό ή μονάδα υγείας που θα επισκεφθούν να τους εκδώσει χωρίς καμία

οικονομική επιβάρυνση το σχετικό παραπεμπτικό και στη συνέχεια, να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε συνεργαζόμενο κέντρο της περιοχής τους (δημόσιο ή ιδιωτικό) και να κλείσουν το ραντεβού τους για την εξέταση.

**Το Πρόγραμμα «Φώφη Γεννηματά» περιλαμβάνει τις εξής εξετάσεις:**

- Εξέταση Ψηφιακής Μαστογραφίας για όλες τις γυναίκες-δικαιούχους
- Κλινική εξέταση (σε περίπτωση ευρήματος)
- Υπερηχογράφημα (σε περίπτωση ευρήματος)

Με τον τρόπο αυτό, το πρόγραμμα δεν σταματά στη διενέργεια δωρεάν εξετάσης ψηφιακής μαστογραφίας, αλλά περιλαμβάνει και τη δωρεάν επίσκεψη στο γιατρό για τις γυναίκες που θα έχουν ευρήματα και τη δωρεάν διενέργεια υπερηχογραφήματος για περαιτέρω αποσαφήνιση των ευρημάτων.

Η αποστολή των SMS βρίσκεται σε εξέπλιξη από την Παρασκευή 10 Ιουνίου. Η έναρξη του προγράμματος σηματοδοτεί μια σημαντική και συστηματική προσπάθεια πρόληψης για τις πιο συνηθισμένες μορφές καρκίνου. Επιπλέον, για πρώτη φορά η χώρα θα αποκτήσει ψηφιοποιημένα δεδομένα υγείας σε επίπεδο πληθυσμού, σε σχέση με τα κυριότερα χρόνια νοσήματα. Αυτό θα επιτρέψει το σχεδιασμό ακόμα πιο αποτελεσματικών και στοχευμένων πολιτικών, οι οποίες θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες του πληθυσμού και θα χαρακτηρίζονται από αυξημένη βιωσιμότητα.

## ΕΚΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Αγαπητό Tobacco Consulting, από τις εταιρείες που μας προμηθεύουν τις κάρτες άυλου χρήματος μας ψητούν κάποια χαρτιά για να πιστοποιηθούμε στην τράπεζα. Χρειάζονται όντως αυτά τα έγγραφα;

Ευαγγελία, Περαία

Αγαπητή Ευαγγελία,

Επειδή στο εξής οι εν πλώγω εταιρείες θα δημιουργήσουν νέα προϊόντα προπληρωμένου χρήματος που θα έχουν τραπεζικό χαρακτήρα, θα είναι απαραίτητο τα σημεία που θα τα πωλούν να πιστοποιηθούν στην τράπεζα. Στο πλαίσιο αυτό, ψητούνται ορισμένα δικαιολογητικά, τα οποία θα χρειαστεί να προσκομίσεις στην εταιρεία ώστε να οιλοκληρωθεί η διαδικασία της πιστοποίησης.

Καλησπέρα σε όλους τους συναδέλφους. Θα ήθελα να ρωτήσω αν μπορώ ως ενοικιαστής ενός περίπτερο από το Δήμο, να το ενοικιάσω εγώ με τη σειρά μου σε κάποιον άλλον.

Κώστας, Θεσσαλονίκη

Γεια σου Κώστα!

Η υπενοικίαση του περιπτέρου δεν είναι εφικτή. Σχετικά με τις άδειες που ανήκουν πλέον στους Δήμους και όχι σε κάποιο φυσικό πρόσωπο, δε γίνεται να μεταφερθεί το μισθωτήριο σε κάποιον άλλον. Ουσιαστικά εσύ έχεις τη μίσθωση με το Δήμο και αν τη θύσεις, τότε ο Δήμος θα είναι αυτός που θα αποφασίσει ποια θα είναι η συνέχεια και πώς θα διαθέσει το περίπτερο.

Καλησπέρα σας! Θα ήθελα να ρωτήσω τι δικαιολογητικά χρειάζονται για να γίνει η μεταβίβαση της άδειας του περιπτέρου στη σύζυγο όταν έχει φύγει από τη ζωή ο δικαιούχος.

Γιάννης, Καλαμαριά

Καλησπέρα Γιάννη!

Οι κινήσεις που πρέπει να γίνουν, από την πλευρά της συζύγου, με προϋπόθεση ότι έχει πληρωθεί και το τέλος κουβουκλίου, είναι να υποβληθεί αίτηση προς τον Δήμαρχο στην οποία θα επισυνάπτονται τα εξής:

- Φωτοαντίγραφο του εκικαθαριστικού όπου θα φαίνεται το Α.Φ.Μ.
- Φωτοτυπία της ταυτότητας
- Ληξιαρχική πράξη θανάτου
- Πιστοποιητικό πλησιεστέρων συγγενών
- Υπεύθυνη δήλωση με γνήσιο υπογραφή στην οποία θα αναγράφεται ότι «δε συντρέχει κληρονομική διαδοχή σε άλλο δικαιούχο πρόσωπο πλην εμού σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου 4257/2014».

Οι διαδικασίες αυτές θα πρέπει να γίνουν εντός μηνός. Σε περίπτωση που το περίπτερο ενοικιάζεται, μόλις οιλοκληρωθεί η μεταβίβαση θα πρέπει επίσης να κατατεθεί και νέα εκμίσθωση, με όρους που μπορείτε να διαφοροποιήσετε εκ νέου, ενώ επίσης μπορεί να μη γίνει και καθόλου νέα εκμίσθωση με τον ίδιο ενοικιαστή. Σημειώνουμε ότι η άδεια που μεταβιβάζεται θα έχει πάλι ισχύ 10 χρόνια.

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

## ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΠΩΛΗ - ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



### Μεγάλο πρόβλημα το παράνομο εμπόριο τσιγάρων!

**Ασπασία Χατζή**  
Mivī Μάρκετ / Σίνδος

Διαθέτει δύο καταστήματα μικρής πιανικής στην περιοχή της Σίνδου, το ένα εκ των οπίων είναι κατάστημα ψιλικών και υπάρχει εδώ και 22 χρόνια! Στο κατάστημα απασχολούνται πέντε εργαζόμενοι και τρία άτομα της οικογένειας, ενώ το ωράριο λειτουργίας μας είναι από τις 08:00 ως τις 21:00. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη από το επάγγελμά μου, αλλά τώρα δεν έχω και το περιθώριο να το αλλάξω. Θα συμβούλιζεις έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο να προσθέσει στο σημείο του όσο περισσότερα προϊόντα μπορεί για να κερδίσει τον κόσμο! Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας είναι το παράνομο εμπόριο τσιγάρων, γιατί ποινής κόσμος στρέφεται σε αυτά και πλόγω της υψηλότερης τιμής που έχουν τα νόμιμα. Θα χρησιμοποιούσα POS ακόμα κι αν δεν ήταν υποχρεωτικό, για την καλύτερη εξυπηρέτηση των πελατών μου. Για το γεγονός ότι ο κλάδος μας εκπροσωπείται στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης πιστεύω ότι είναι καλό, γιατί οι άνθρωποι που είναι μέσα στον κλάδο γνωρίζουν καλύτερα τα προβλήματα που υπάρχουν!

### Δύναμη στον κλάδο η εκπροσώπηση στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο!

**Γιάννης Μητσόπουλος**  
Κατάστημα Ψιλικών / Τριανδρία

Είμαι ιδιοκτήτης καταστήματος ψιλικών στην Τριανδρία εδώ και 23 χρόνια, από το 1999! Το κατάστημα λειτουργεί από τις 07:30 ως τις 23:00 και αυτή τη στιγμή απασχολεί ένα άτομο. Αν ήμουν νεότερος θα άλλαζα το επάγγελμά μου γιατί τα τσιγάρα, οι κάρτες κινητής και τα εισιτήρια έχουν μικρά ποσοστά κέρδους. Σε έναν νέο που σκέφτεται να ασχοληθεί με τον κλάδο θα έπλεγα να το σκεφτεί πάρα ποινή καλά, γιατί είναι δεσμευτική δουλειά. Το χαμηλό ποσοστό κέρδους από τα τσιγάρα πιστεύω ότι είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας. Αν είχα τη δυνατότητα, δεν θα χρησιμοποιούσα POS πλόγω των κρατήσεων από τις τράπεζες αλλά και επειδή πάρνουμε τα χρήματά μας μετά από κάποιες ημέρες. Για το γεγονός ότι τρεις άνθρωποι του κλάδου μας είναι εκπλεγμένοι στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης πιστεύω ότι δίνει μεγάλη δύναμη στον κλάδο μας!

## ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ



### Μέσω του gov.gr η έκδοση πιστοποιητικών από τους Δήμους

Τη δυνατότητα να παρέχουν ψηφιακές υπηρεσίες στους δημότες τους μέσα από το σύγχρονο και ασφαλής περιβάλλον του gov.gr έχουν πλέον οι Δήμοι της χώρας.

Σύμφωνα με όσα σχεδίασαν, υλοποίησαν και υπέγραψαν σε KYA οι Υπουργοί Εσωτερικών κ. Μάκης Βορίδης, Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. Κυριάκος Πιερρακάκης, ο Αναπληρωτής Υπουργός Εσωτερικών κ. Στέλιος Πέτσας και ο Υφυπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. Θοδωρής Λιθάνιος, σε κάθε Δήμο της χώρας παρέχονται ψηφιακές θυρίδες του gov.gr.

Έτοι, εισάγεται ένας ψηφιακός τρόπος επικοινωνίας του δημότη με τον Δήμο του, ενώ ταυτόχρονα εγκαινιάζεται μια νέα γενιά ομογενοποιημένων δημοτικών ψηφιακών υπηρεσιών.

#### Οι θυρίδες των Δήμων στο gov.gr προσφέρουν 3 βασικές πλειονυμίες:

- Έκδοση πιστοποιητικών αρμοδιότητας των Δήμων χωρίς την ανάγκη φυσικών υπογραφών και σφραγίδων. Τα πιστοποιητικά αυτά είναι έγκυρα σε φυσική αλήθια και σε ψηφιακή μορφή, τόσο στη Δημόσια Διοίκηση όσο και κατά την προσκόμισή τους σε ιδιωτικούς φορείς.
- Υποδοχή και διεκπεραίωση αιτήσεων δημοτών από το gov.gr, με πρώτη υπηρεσία τη Βεβαίωση Μόνιμης Κατοικίας
- Αυτεπάγγελτη αναζήτηση και έκδοση πιστοποιητικών που είναι απαραίτητα σε διαδικασίες των Δήμων και παρέχονται από το gov.gr

Ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη της υπηρεσίας έγινε από τη Γενική Γραμματεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Απλούστευσης Διαδικασιών και το Εθνικό Δίκτυο Υποδομών Τεχνολογίας και Έρευνας (ΕΔΥΤΕ ΑΕ – GRNET) με την υποστήριξη εφαρμογών της Γενικής Γραμματείας Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, του Υπουργείου Εσωτερικών και της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδας.

Η έκδοση πιστοποιητικών των Δήμων μέσω του gov.gr έρχεται να προστεθεί στις κοινές δράσεις που σχεδιάζουν και υλοποιούν τα δύο τελευταία χρόνια τα Υπουργεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Εσωτερικών για την ψηφιοποίηση υπηρεσιών των Δήμων. Υπενθυμίζεται ότι έχουν προηγηθεί και ήδη παρέχονται ψηφιακά μέσω του gov.gr απευθείας στους πολίτες, οι ακόλουθες υπηρεσίες:

- Έκδοση πιστοποιητικού οικογενειακής κατάστασης
- Έκδοση πιστοποιητικού γέννησης
- Έκδοση πιστοποιητικού ιθαγένειας
- Έκδοση πιστοποιητικού εγγυτέρων συγγενών
- Έκδοση ληξιαρχικής πράξης γέννησης
- Έκδοση ληξιαρχικής πράξης γάμου
- Έκδοση ληξιαρχικής πράξης συμφώνου συμβίωσης
- Έκδοση ληξιαρχικής πράξης θανάτου

Με την υποστήριξη της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδας, σταδιακά θα ψηφιοποιούνται νέες διαδικασίες και θα εντάσσονται στις θυρίδες.

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



## Αναγκαία προϋπόθεση η ενδυνάμωση και συμπερίληψη των γυναικών για τη βιωσιμότητα και την ευημερία

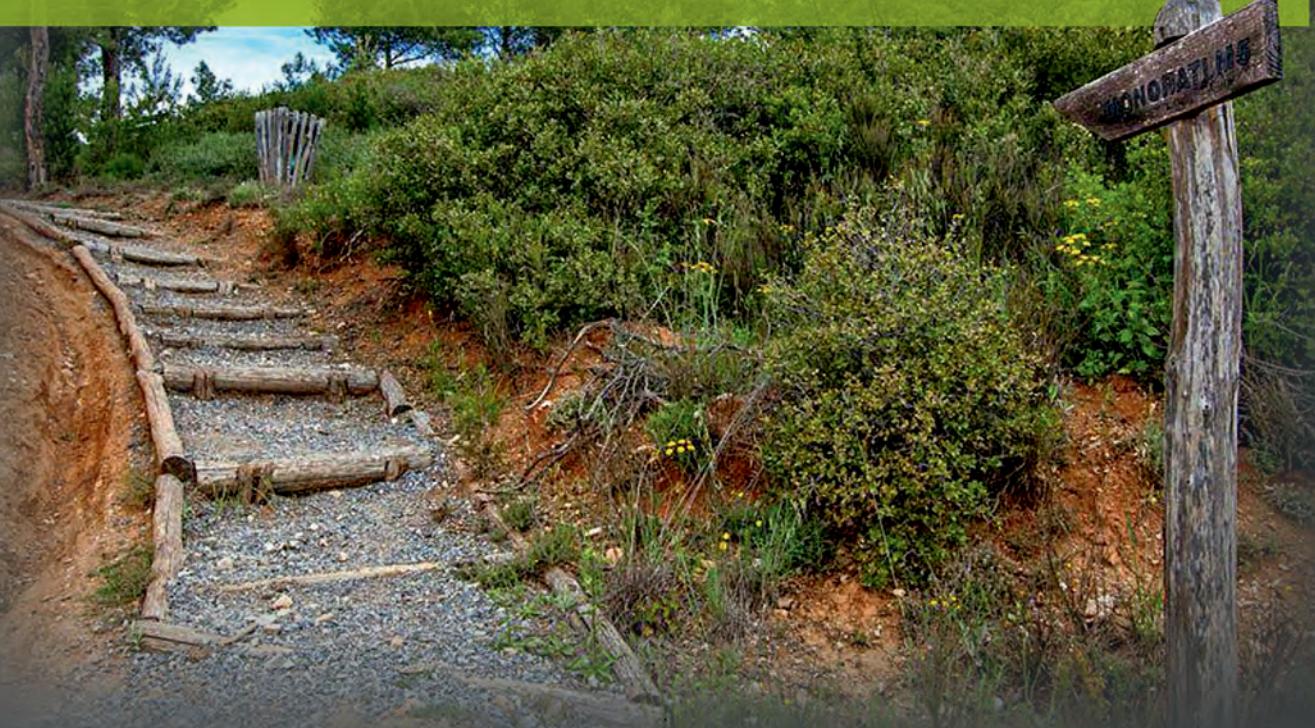
Στην ανάγκη ενδυνάμωσης των γυναικών ως βασική και αδιαπραγμάτευτη προϋπόθεση για τη μελλοντική βιωσιμότητα των μεγάλων διεθνών επιχειρήσεων, αναφέρθηκε η διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων και Επικοινωνίας της JTI Ελλάδας κ. Γεωργία Καρούντζου, στο Συνέδριο της ΕΣΕΕ «Future of Retail 2022» και στην ενότητα «Γυναίκες στην κορυφή των επιχειρήσεων» που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 27 Μαΐου.

Αναφερόμενη στο παράδειγμα της JTI, η κ. Καρούντζου είπε ότι «η ανοιχτή κουπιτούρα της JTI επικεντρώνεται στις δεξιότητες, τα ταλέντα και τις γνώσεις και όχι στο φύλο των εργαζομένων με τις αρχές της Ποικιλομορφίας και της Συμπερίληψης να εφαρμόζονται στην πράξη: Οικογενειακή άδεια 20 εβδομάδων μετ' αποδοχών για όλους τους νέους γονείς, άντρες και γυναίκες και ανεξάρτητα από τον τρόπο απόκτησης του παιδιού, πιστοποίηση με το νέο Παγκόσμιο Πρότυπο Ισότητας (GES) της ΕΥ για την παροχή ίσων ευκαιριών και αμοιβών, πρωτοβουλία TOGETHER.»

Σχετικά με τη συμμετοχή των φύλων στο δυναμικό της εταιρίας στην Ελλάδα ανέφερε ότι είναι ήδη ισορροπημένη μεταξύ των δύο φύλων, ενώ στη διοικητική ομάδα είναι στο 60% υπέρ των γυναικών, προσθέτοντας: «Στόχος μας στη JTI παγκοσμίως είναι η συμμετοχή 30% γυναικών στην ηγεσία της εταιρίας έως το 2023 και 40% έως το 2030».

Τέλος, για την ενθάρρυνση της γυναικείας επιχειρηματικότητας και της συμμετοχής των γυναικών σε υψηλόβαθμες θέσεις, η κ. Καρούντζου, υπογράμμισε ότι θα πρέπει να απλιάζει από την πλευρά της κοινωνίας η νοοτροπία με έμπρακτη αναγνώριση, υποστήριξη και αποδοχή προς τις γυναίκες επιχειρηματίες. Καταλήγοντας επεσήμανε ότι έχει αποδειχθεί ότι «ώριμες αγορές με περισσότερες businesswomen έχουν και υψηλότερο ΑΕΠ και μεγαλύτερους tzíros και κέρδη στους κλάδους της οικονομίας. Άρα η γυναικεία επιχειρηματικότητα όχι μόνο ωφελεί τις γυναίκες απλά και συμφέρει, τους πάντες».

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



### Εργασίες προστασίας δασών εν όψει της αντιπυρικής περιόδου

Εργασίες καθαρισμού δασών και συντήρησης δασικών δρόμων και αντιπυρικών ζωνών πραγματοποιούνται σε όλη τη χώρα, εν όψει της αντιπυρικής περιόδου 2022.

Σε περισσότερες από 60 δασικές περιοχές σε όλη τη χώρα, μεταξύ αυτών ο Υμηττός, το Σείχ-Σου, ο Πόρος, το Προκόπι στη Β. Εύβοια, το Κάτω Νευροκόπι, ο Αίνος της Κεφαλλονιάς, η Στροφυλιά στην Ολυμπία, πραγματοποιούνται εκτενείς προηπιπτικοί καθαρισμοί, απομακρύνεται συσσωρευμένη επί δεκαετίες καύσιμη βιομάζα, συντηρούνται δασικοί δρόμοι και διανοίγονται αντιπυρικές ζώνες.

Στον Υμηττό υλοποιούνται εργασίες καθαρισμού και απομάκρυνσης καύσιμης ύλης σε δασική έκταση 2.220 στρεμμάτων, διαπλάτυνσης και συντήρησης δασικού οδικού δικτύου μήκους 90 χιλιομέτρων ενώ απομακρύνονται αυθαίρετες ξύλινες κατασκευές.

Αυτοφία σε τρεις περιοχές καθαρισμού του Υμηττού, την περιοχή Παύλου Μελά στις υπώρειες του Βουνού στον Καρέα, το ήλοφο Αράπη και το Πανόραμα Βούλας, πραγματοποίησε ο Υφυπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Γιώργος Αμυράς, συνοδευόμενος από το Γενικό Γραμματέα Δασών κ. Κωνσταντίνο Αραβώση και τον Προϊστάμενο της

Γενικής Διεύθυνσης Δασών και Δασικής Πολιτικής του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Ευάγγελο Γκουντούφα.

Το Εθνικό Πρόγραμμα Προστασίας Δασών «Antinero» υλοποιείται με χρηματοδότηση 50 εκατομμυρίων ευρώ από το Ταμείο Ανάκαμψης & Ανθεκτικότητας και 22 εκατομμυρίων ευρώ από τον Τακτικό Προϋπολογισμό, σε συνεργασία με το ΤΑΙΠΕΔ.

Συνολικά το πρόγραμμα καθαρισμών εκτείνεται σε έκταση 77.000 στρεμμάτων, διανοίγονται 12.000 χιλιόμετρα δασικών δρόμων και συντηρούνται 1.600 χιλιόμετρα αντιπυρικών ζωνών.

Σημειώνεται ότι σύμφωνα με το μετεο του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, το 2021 κατατάσσεται ως το χειρότερο των τελευταίων 13 ετών σε ό,τι αφορά τη συνοπλική καμένη έκταση της χώρας μας. Μάλιστα, βάσει των δεδομένων του Ευρωπαϊκού Συστήματος Πληροφόρησης για Δασικές Πυρκαγιές, κατά τη διάρκεια του 2021 χαρτογραφήθηκαν στην Ελλάδα 84 συμβάντα δασικών πυρκαγιών, τα οποία κατέκαψαν έκταση που ξεπερνά τα 1,3 εκατομμύρια στρέμματα.

## ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ



### Ξεκινούν τα προγράμματα «Τουρισμός για όλους» και «Κοινωνικός Τουρισμός»

Από την 1<sup>η</sup> Ιουλίου αναμένεται να ξεκινήσει η υλοποίηση του προγράμματος «Τουρισμός για όλους» του Υπουργείου Τουρισμού που θα δώσει σε χιλιάδες δικαιούχους voucher για τις διακοπές τους.

Το πρόγραμμα, με προϋπολογισμό 30 εκατ. ευρώ, έχει ως στόχο την οικονομική ενίσχυση των πολιτών για τις φετινές τους διακοπές αλλιώς και τη στήριξη του εγχώριου τουρισμού και των περιοχών που έχουν πληγεί, όπως η Βόρεια Εύβοια και η Σάμος.

Δικαιούχοι του προγράμματος θα είναι 200.000 πολίτες, οι οποίοι θα πάθουν χωρίς γραφειοκρατικές αγκυρώσεις μία άυστη ψηφιακή κάρτα αξίας 150 ευρώ στα πρότυπα του Freedom Pass. Οι πολίτες θα μπορούν να υποβάλλουν αίτηση ενδιαφέροντος στην πλατφόρμα του προγράμματος από τις 20 έως τις 25 Ιουνίου και στη συνέχεια θα πραγματοποιηθεί η επιλογή των δικαιούχων μέσω κλήρωσης.

Οι δικαιούχοι θα έχουν τη δυνατότητα να εξαργυρώσουν το voucher χωρίς περιορισμούς, σε ακτοπλοϊκά εισιτήρια, τουριστικά καταλύματα, καθώς και σε καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος. Επιπλέον, θα έχουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν την ψηφιακή κάρτα τόσο το καλοκαίρι, όσο και το χειμώνα.

Παράλληλα το πρόγραμμα Κοινωνικού Τουρισμού για το 2022 από τη ΔΥΠΑ (πρώην ΟΑΕΔ) αναμένεται να ξεκινήσει από την 1η Αυγούστου, με διάρκεια μέχρι τις 31 Ιουλίου του 2023.

Επισημαίνεται ότι οι δικαιούχοι του Κοινωνικού Τουρισμού που αφορούσε το 2021 οι οποίοι δεν έχουν εξαργυρώσει ακόμα τις επιταγές του προγράμματος, έχουν τη δυνατότητα να τις αξιοποιήσουν έως τις 31 Ιουλίου.

Δικαιούχοι του Κοινωνικού Τουρισμού για το 2022-2023 είναι εργαζόμενοι και άνεργοι οι οποίοι κατά το 2021 πληρούν κάποια από τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- είχαν 50 ημέρες εργασίας στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (με κρατήσεις υπέρ ΟΕΕ)
- έλαβαν από τη ΔΥΠΑ 50 ημέρες ειδικής παροχής

#### προστασίας μπτρότητας

- έλαβαν επιδότηση ανεργίας του πλάχιστον 50 ημερών
- συγκεντρώνουν του πλάχιστον 50 ημέρες αθροιστικά από τα παραπάνω (ημέρες εργασίας, ειδικής παροχής προστασίας μπτρότητας και επιδότησης ανεργίας)
- είναι εγγεγραμμένοι στο Ειδικό Μητρώο Ανέργων ΑμΕΑ της ΔΥΠΑ κατά την πμερομηνία πήξης υποβολής αιτήσεων.

Το σύστημα επιλογής των δικαιούχων βασίζεται στη μοριοδότηση συγκεκριμένων οικονομικών, οικογενειακών και ασφαλιστικών κριτηρίων με αντικειμενικό και διαφανή τρόπο με τη χρήση μηχανογραφικού πλογισμικού της ΔΥΠΑ.

Οι «Ωφελούμενοι» του προγράμματος Κοινωνικού Τουρισμού ορίζονται:

- τα τέκνα των δικαιούχων πληκτίας άνω των πέντε και έως δεκαοχτώ ετών. Οι πμερομηνία συμπλήρωσης του 5ου έτους θεωρείται η 01.01.2022.
- τέκνα των δικαιούχων πληκτίας 18 έως 24 ετών έμμεσα ασφαλισμένα από το δικαιούχο ή τον άλλο γονέα. Κρίσιμος χρόνος συνδρομής της προϋπόθεσης ενεργού ασφαλιστικής ικανότητας είναι η πμερομηνία πήξης της προθεσμίας υποβολής των αιτήσεων,
- τέκνα των δικαιούχων πληκτίας άνω των 18 ετών με οποιαδήποτε αναπηρία σε ποσοστό 67% και άνω ισοβίωσα, έμμεσα ή άμεσα ασφαλισμένα πλόγω αναπηρίας, χωρίς ημέρες εργασίας,
- οι σύζυγοι των δικαιούχων, όταν είναι έμμεσα ασφαλισμένα μέλη αυτών. Κρίσιμος χρόνος συνδρομής της προϋπόθεσης ενεργού ασφαλιστικής ικανότητας είναι η πμερομηνία πήξης της προθεσμίας υποβολής των αιτήσεων,
- οι συνοδοί δικαιούχων ή ωφελούμενων των ως άνω περιπτώσεων που ανήκουν στην κατηγορία ατόμων με αναπηρία σε ποσοστό 67% και άνω, και μόνο στην περίπτωση που υπάρχει αναγκαιότητα συνοδείας και αυτή προκύπτει από το νόμο και αποδεικνύεται από σχετική θεβαίωση (όταν απαιτείται), όπως αυτή προσδιορίζεται στα δικαιολογητικά συμμετοχής της Δημόσιας Πρόσκλησης.

## ΥΤΕΙΛΑ

# Προσωπικός γιατρός:

## Δωρεάν ιατρικές υπηρεσίες για όλους

Τη δωρεάν πρόσβαση σε προσωπικό γιατρό για όλους τους πολίτες διασφαλίζει το νέο νομοσχέδιο του Υπουργείου Υγείας «Γιατρός για όλους», το οποίο ψηφίστηκε στη Βουλή.

Ειδικότερα, οι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν τον προσωπικό τους γιατρό που θα είναι και ο σύμβουλός τους για όλα τα θέματα υγείας που αντιμετωπίζουν. Οι πολίτες θα απευθύνονται στον προσωπικό τους γιατρό προκειμένου να συνταγογραφήσουν φάρμακα, να πάρουν οδηγίες, και σε επίπεδο πρόληψης, παραπεμπτικό για εξετάσεις ή για νοσηλεία όταν υπάρχει ανάγκη. Τονίζεται ότι όλες οι υπηρεσίες θα παρέχονται δωρεάν.

Ο προσωπικός γιατρός μπορεί να είναι γιατρός Κέντρου Υγείας, Τοπικής Μονάδας Υγείας (Το.Μ.Υ.) ή άλλης δημόσιας δομής ΠΦΥ, οικογενειακός γιατρός που παρέχει ήδη τις υπηρεσίες του στο πλαίσιο ηλετουργίας των Τοπικών Ομάδων Υγείας, γιατρός συμβεβλημένος με τον ΕΟΠΥΥ, καθώς και ιδιώτης γιατρός.

Μόλις δημιουργηθεί το δίκτυο των γιατρών οι πολίτες θα επιλέγουν επίεύθερα ανάμεσα στους γιατρούς που θα συμμετέχουν ως προσωπικοί γιατροί, ενώ η επιλογή θα γίνεται χωρίς γεωγραφικό περιορισμό. Η εγγραφή θα γίνεται μέσω εύχρηστης πλατφόρμας όπου οι πολίτες θα μπορούν να εγγράφονται και μόνοι τους.

Οι εγγραφές για τους ανηλίκους θα ξεκινήσουν σε μεταγενέστερο στάδιο. Μέχρι τότε οι ανάγκες των βρεφών, παιδιών και εφήβων θα καλύπτονται δωρεάν από τους διαθέσιμους παιδιάτρους των δημόσιων δομών ΠΦΥ και των συμβεβλημένων με

τον ΕΟΠΥΥ και με δαπάνη των γονέων από τους ιδιώτες παιδιάτρους.

Ο προσωπικός γιατρός θα προσφέρει τις υπηρεσίες του εντός των δημόσιων μονάδων Π.Φ.Υ. των Τοπικών Δικτύων Π.Φ.Υ., των ιδιωτικών γιατρείων και κατ' οίκον. Οι υπηρεσίες που θα προσφέρει είναι:

- διαχείριση χρόνιων νοσημάτων και συντονισμό και διασύνδεση με άλλους ειδικούς γιατρούς καθώς και με τα Νοσοκομεία Αναφοράς
- υποστήριξη, προσανατολισμό και υπεύθυνη καθοδήγηση των ασθενών μέσα στο σύστημα υγείας,
- εφαρμογή προγραμμάτων προηπιπτικού και προσυμπτωματικού επλέγχου, καθώς και εφαρμογή και παρακολούθηση των προγραμμάτων εμβολιασμού,
- κατεύθυνση των ασθενών σε άλλους ειδικούς γιατρούς και σε άλλα επίπεδα περίθαλψης, καθώς και σε διαγνωστικές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένων των προηπιπτικών και προσυμπτωματικών εμέγχων,
- δημιουργία και τήρηση του ατομικού πλεκτρονικού φακέλου υγείας για κάθε πολίτη που είναι εγγεγραμμένος στον κατάλογο του προσωπικού γιατρού, διασφαλίζοντας τη συνέχεια και το συντονισμό της φροντίδας.

Οι προσωπικοί γιατροί ορίζονται παθολόγοι αλλά και γιατροί άλλων ειδικοτήτων για τον ενήλικο πληθυσμό, ιδίως όταν η ειδικότητα συνδέεται με παρακολούθηση πολιτών που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες. Σε κάθε περίπτωση, όταν πρόκειται για ειδικούς γιατρούς συμβεβλημένους με τον ΕΟΠΥΥ η πρόσβαση θα είναι δωρεάν.



## Αναστασία Δ. Κόκκαλη

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

# DNA και Διατροφή!

Πλέον, ανάποδα με τα γονίδια, μπορούμε να γνωρίζουμε ακριβώς τις ανάγκες του οργανισμού μας! Όταν γνωρίζουμε αναθυτικά την ανταπόκριση των γονιδίων μας στις τροφές, τότε μπορούμε και να καθορίσουμε με ακρίβεια την εξατομικευμένη διατροφή με στόχο το αδυνάτισμα και τη βελτίωση της υγείας μας. Η διατροφογενετική πλοιόν είναι η επιστήμη που μελετά την ευαισθησία των γονιδίων μας στα θρεπτικά συστατικά. Υπάρχει το DNA Test, το οποίο θα συμβάλλει στην προσπάθεια μας να αδυνατίσουμε σωστά και αποτελεσματικά, και παράλληλα θα έχουμε όλα τα στοιχεία για να προάγουμε την υγεία μας και την ευεξία μας!

Η ανάλυση του DNA γίνεται εύκολα και ανώδυνα στο γραφείο, με λήψη σάλιου. Το καλό είναι ότι γίνεται μία και μοναδική φορά και το εξατομικευμένο report που προκύπτει από την ανάλυση μας δίνει χρήσιμες πληροφορίες για μια ζωή.

### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Τα γονίδια συνεισφέρουν στην εύρεση της κατάλληλης δίαιτας για εμάς με στόχο την επιτυχημένη απώλεια βάρους, αλλά και τη διατήρηση της απώλειας μακροπρόθεσμα.

### ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η καρδιομεταβολική μας υγεία επηρεάζεται από το DNA και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα.

### ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Μέσα από την εξατομικευμένη γενετική ανάλυση θα μάθουμε ποιες είναι οι προτεινόμενες, για εμάς, ποσότητες βιταμινών που πρέπει να λαμβάνουμε.

### ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

Θα ενημερωθούμε σε ποια αθλήματα έχουμε γενετική προδιάθεση, ώστε να επιλέξουμε το κατάλληλο σχήμα προπόνησης για εμάς και να επιτύχουμε μέγιστες επιδόσεις και την καλύτερη απόδοση.

### ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΕΣ

Η ευαισθησία στα τρόφιμα αναφέρεται κυρίως στην αδυναμία επεξεργασίας ή πέψης ορισμένων τροφίμων. Θα

μάθουμε αν επεξεργαζόμαστε ικανοποιητικά ουσίες όπως η καφεΐνη, η λακτόζη και η γλουτένη.

### ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Η φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού, η οποία πραγματοποιείται από το συκώτι και τα νεφρά, ενδεχομένως να μειώνεται εξαιτίας των γονιδίων μας.

### ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Τα γονίδιά μας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο απορροφούμε τα ιχνοστοιχεία. Λαμβάνοντας αυτή την πληροφορία θα μπορέσουμε να προβλέψουμε τυχόν ελλείψεις.

### ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Η γνώση της γενετικής μας προδιάθεσης θα μας βοηθήσει να επιλέξουμε το κατάλληλο προπονητικό σχήμα ώστε να αποφύγουμε την καταπόνηση και τους τραυματισμούς κατά τη σωματική άσκηση.

### Τι μαθαίνουμε από την ανάλυση DNA;

- Σωστή εξατομικευμένη διαχείριση βάρους
- Ευαισθησία στο αιλάτι, στο αιλοκόλ, στην καφεΐνη, στη λακτόζη και στη γλουτένη
- Τροφικές ευαισθησίες
- Αποτοξίνωση και αντιοξειδωτικές ανάγκες
- Απορρόφηση βιταμινών
- Μεταβολισμός ιχνοστοιχείων
- Καρδιομεταβολική Υγεία
- Προφίλ άθλησης
- Προδιάθεση τραυματισμών

### Σε ποιους απευθύνεται;

Σε όλους! Από την ηλικία των 2 ετών, όλοι μπορούν να το κάνουν. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής βοηθά στην πρόληψη και την υγεία όλων μας.

Όταν έχουμε ένα τέτοιο εργαλείο στα χέρια μας, τότε μπορούμε να φροντίσουμε ακόμη καλύτερα την υγεία μας και την ποιότητα ζωής μας!



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



Artwork by  
artneat@live.com



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ  
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ  
ΕΕΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

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

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



**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

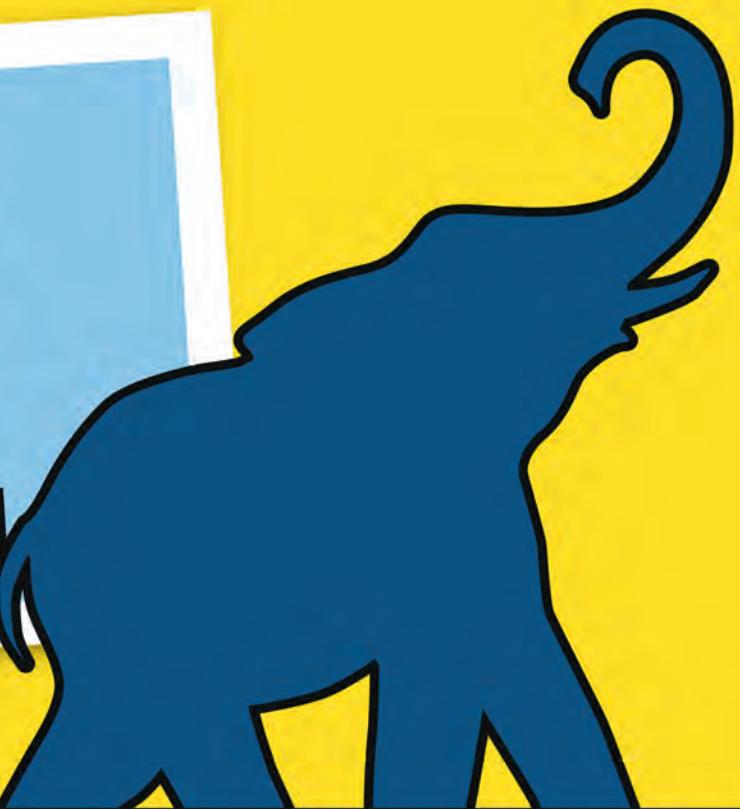
Συνιστώμενη θερμοκρασία ψυγείου  $\leq 4^{\circ}\text{C}$

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



**OLD HOLBORN**  
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

**ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ ΚΥΚΛΑΔΕΣ;  
ΠΑΡΕ ΜΕΡΟΣ ΤΩΡΑ!**



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:  
**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**