

μηνιαία έκδοση | διανέμεται δωρεάν

# TOBACCO CONSULTING

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

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΚΑΠΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 126 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

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



Επιδότηση  
εισφορών 40%  
σε επιχειρήσεις  
για πλήρη απασχόληση  
σελ.8

Σε Ήειτουργία  
η Ψηφιακή  
Κάρτα Αναπηρίας  
σελ.15

Αυξάνονται  
οι ασφαλιστικές εισφορές  
των ελεύθερων επαγγελματιών  
σελ.19

Ξεκινά  
η επιβολή προστίμων  
για μη διαβίβαση αποδείξεων  
σελ.23

Προσωπικός Γιατρός:  
Παρατείνονται οι ποινές  
για τη μη εγγραφή  
σελ.30

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





Το κάπνισμα μειώνει  
τη γονιμότητα

Πληροφορίες Απεξάρτησης: [www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)



— EST. 1954 —

Winston

BLUE 100s

Το Υπουργείο Υ

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤ

**100s  
ΜΕΓΑΛΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

**4.00<sup>€</sup>**

γείας προειδοποιεί:

**Ε Ι Σ Ο Β Α Ρ Α Τ Η Ν Υ Γ Ε Ι Α**

# TOBACCO

CONSULTING

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΚΑΠΝΟΥ

μηνιαία έκδοση

ΤΕΥΧΟΣ 126 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022



Ιδιοκτησία της:

**ΕΝΩΣΗΣ ΚΑΠΝΟΠΔΩΝ - 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:  
Έλενα Τρουπιώτη

Δημοσιογραφική Επιμέλεια:  
Έλενα Τρουπιώτη

Συντακτική Ομάδα:  
Κωνσταντίνος Ιακώβου  
Νικόλαος Αρβανίτης  
Έλενα Τρουπιώτη

Ειδικοί Συνεργάτες:  
Αναστασία Κόκκαλη  
Παντελής Τσιβελεκίδης



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

info@tobacco.com.gr



**Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ...**

**06**

**ΕΕΘ: Κυβερνοασφάλεια  
και Προστασία Επιχειρήσεων**

**10**

**Ηλεκτρικό ρεύμα:  
Οι επιδοτήσεις  
για τον Δεκέμβριο**

**13**

**Imperial Tobacco:  
3 Νέες Γεύσεις Απολαυστικού  
Καπνού iD από τους Δημιουργούς  
των Τσιγάρων Davidoff**

**20**

**Πρόγραμμα απόκτησης  
εργασιακής εμπειρίας  
για νέους**

**27**

**JTI: Έμπρακτη στήριξη  
στην ΑΑΔΕ**

**31**

**10 τροφές που κάνουν  
το ανοσοποιητικό σου τούρμπο!**

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

# NEO IQOS ILUMA ONE



39€  
με 3 πακέτα

## Επόμενο επίπεδο απόλαυσης.

- Πιο πλούσια εμπειρία καπνού.
- Χωρίς καθαρισμό. Ποτέ.
- Με λιγότερη μυρωδιά.

Το IQOS ILUMA™ χρησιμοποιείται αποκλειστικά με ράβδους καπνού TEREÀ™. Οι εκδόσεις συσκευών IQOS με λεπίδα και οι ράβδοι καπνού HEETS δεν είναι συμβατές με το IQOS ILUMA™ και τα TEREÀ™. Μη ενδεδειγμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει ζημιά στη συσκευή. Οι ράβδοι καπνού TEREÀ™ περιέχουν ένα μεταλλικό κομμάτι. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά για την αποφυγή αποσυναρμολόγησης ή κατάποσης. Περισσότερες πληροφορίες στα iqos.com.

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

## EDITORIAL

# Ανησυχούν οι εργαζόμενοι εάν θα ανταπεξέλθουν στον πληθωρισμό

Την έντονη ανησυχία που έχει προξενήσει στους εργαζομένους ο πληθωρισμός αποτυπώνει η ετήσια έρευνα της Adecco «Η Απασχολησιμότητα στην Ελλάδα 2022».

Όπως αποτυπώνεται στην έρευνα, οι 8 στους 10 εργαζόμενοι ανησυχούν ότι η αμοιβή τους δεν είναι αρκετά υψηλή ώστε να ανταποκριθούν στον αυξανόμενο πληθωρισμό, ο οποίος τον Νοέμβριο άγγιξε το 8,5% στη χώρα μας.

Παράλληλα, η πλειοψηφία των εργαζομένων δήλωσε ότι αδυνατεί πλόγω του αυξανόμενου κόστους διαβίωσης να επενδύσει σε δραστηριότητες που συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής της υγείας, όπως η κοινωνικοποίηση με την οικογένεια και φιλικά πρόσωπα, αλλά και η ενασχόληση με χόμπι.

Επιπλέον, σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, ιδιαίτερα οι νεότεροι εργαζόμενοι εκφράζουν μεγαλύτερη ανησυχία για την έλλειψη ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Μάλιστα, σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες, σε ποσοστό 46%, ανέφεραν ότι εργάζονται περισσότερες από 40 ώρες την εβδομάδα, εκφράζοντας έντονη δυσφορία για την έλλειψη προσωπικού χρόνου. Ενδεικτική αυτής της δυσφορίας είναι η μεγάλη αύξηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout), αλλά και της «Μεγάλης Παραίτησης», η οποία επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό τους νέους εργαζομένους.

Αναφορικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν την εργασιακή ικανοποίηση των εργαζομένων, η έρευνα αναδεικνύει ότι ο μισθός και οι συνοιλικές παροχές είναι το πιο σημαντικό ζήτημα που έχει να κάνει με την επιπλογή εργασίας, το οποίο αποδεικνύει τη μεγάλη ανησυχία των εργαζομένων για να ανταπεξέλθουν στις συνέπειες του πληθωρισμού.

Το υγίες εργασιακό περιβάλλον και οι ευκαιρίες προαγωγής και εξέπλιξης σταδιοδρομίας ακοιλουθούν στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων, αναδεικνύοντας τη σημασία που έχουν ζητήματα ισορροπίας επαγγελματικού και προσωπικού χρόνου και επαγγελματικής εξέπλιξης.

Τέλος, η έρευνα αποκαλύπτει ότι ακόμα και οι εργαζόμενοι οι οποίοι απασχολούνται αυτή τη στιγμή βρίσκονται σε διαρκή αναζήτηση εργασίας, κυρίως στην Ελλάδα, σε ποσοστό 68%. Ωστόσο, το ποσοστό των εργαζομένων που αναζητούν εργασία στο εξωτερικό ανέρχεται σε 15%, γεγονός που υποδεικνύει μια τάση για σταδιακή μείωση του brain drain.





## Του Κωνσταντίνου Ιακώβου

Προέδρου Ένωσης Καπνοπωλήσων,  
Ψηλικών & Ενοικιαστών  
Περιπτέρων Μακεδονίας

Αντιδημάρχου Καθαριότητας,  
Ανακύκλωσης & Μηχανικών Μέσων  
Δήμου Θεσσαλονίκης

Μέλους Δ.Ε. ΕΕΘ-  
Οικονομικός Επόπτης

## Επιχορήγηση νέων επιχειρήσεων

Είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το επιχειρείν της χώρας μας έχει δεχτεί αθλητική πλήγματα.

Η οικονομική κρίση απλά και οι πρωτόγνωρες συνθήκες που βιώσαμε κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού, με πλήθος περιοριστικών μέτρων που εφαρμόστηκαν με στόχο την προστασία της υγείας μας, επηρέασαν σημαντικά τη πλειοψηφία και την κερδοφορία των επιχειρήσεών μας.

Παράλληλα, ήδη από το τέλος του 2021 ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις συνέπειες της ενεργειακής κρίσης, οι οποίες έχουν αυξήσει δραματικά τα πλειοψηφικά έξοδα των επιχειρήσεων.

Στο πλαίσιο αυτό, είναι καίριας σημασίας να υπάρχει κυβερνητική πρωτοβουλία μέσω ενισχύσεων και επιχορηγήσεων για τη στήριξη των επιχειρήσεων, ώστε να διασφαλιστεί η βιωσιμότητά τους.

Την περίοδο αυτή βρίσκεται σε εξέλιξη ένα πρόγραμμα επιχορήγησης το οποίο στοχεύει να ενισχύσει την επιχειρηματικότητα, επιδοτώντας επιχειρήσεις που ιδρύθηκαν από τις αρχές του 2022 από πρώην ανέργους.

Σκοπός του εν πλάνω προγράμματος είναι να προωθήσει την απασχόληση των ανέργων μέσω της ενίσχυσης για τη δημιουργία νέων επιχειρήσεων.

Ειδικότερα, ωφελούμενοι του προγράμματος ενίσχυσης είναι νέοι είτεύθεροι επαγγελματίες / επιχειρηματίες πληικίας 30 έως 45 ετών, οι οποίοι έχουν προχωρήσει σε ίδρυση νέων επιχειρήσεων από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2022.

Το ποσό της επιδότησης, η οποία αφορά 3.220 επιχειρήσεις στην Κεντρική και Δυτική Μακεδονία, στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη, καθώς και στην Ήπειρο και στη Θεσσαλία, ανέρχεται σε 14.800 ευρώ συνολικά για κάθε επιχείρηση και θα χορηγηθεί σε τρεις δόσεις.

Από το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχουν τη δυνατότητα να επωφεληθούν και οι επαγγελματίες του κλάδου της μικρής πλιανικής, καθώς στους επιπλέκτιμους Κωδικούς Αριθμούς Δραστηριότητας εντάσσονται τόσο τα περίπτερα όσο και τα καταστήματα ψιλικών!

Οι επιχειρηματίες, είναι ιδιαίτερα σημαντικό στη δύσκολη περίοδο που διανύουμε να αξιοποιούμε τα προγράμματα που θεσπίζονται για την ενίσχυση και τη στήριξη των επιχειρήσεων και τα οποία αφορούν τον κλάδο μας!



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ Ε.Ε.Θ.



## Κυβερνοασφάλεια και Προστασία Επιχειρήσεων

Εκδήλωση με το άκρως ενδιαφέρον θέμα «κυβερνοασφάλεια και προστασία επιχειρήσεων» και πολύ σημαντικούς ομιλητές διοργάνωσε το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης (Ε.Ε.Θ.), με πρωτοβουλία της επιτροπής Εργασιακών, Νομικών, Ασφαλιστικών και Τραπεζικών θεμάτων, τιμώντας την Ημέρα Ιδιωτικής Ασφάλισης.

Ο Πρόεδρος του ΕΕΘ κ. Μιχάηλς Ζορπίδης ανοίγοντας τον κύκλο των χαιρετισμών, τόνισε πως η ιδιωτική ασφάλιση δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως έξοδο, αλλά ως επένδυση. Παράλληλα, δήλωσε πως οι ασφαλιστικοί διαμεσοθλαβητές είναι από τους μεγαλύτερους κλάδους επαγγελματιών που εκπροσωπεί και στηρίζει πάντα το Επιμελητήριο, υπογραμμίζοντας την αναγκαιότητα ασφάλισης των επιχειρήσεων, ώστε να είναι οχυρωμένες απέναντι σε κακόδουλες ενέργειες στο διαδίκτυο.

Από την πλευρά της και στο ίδιο μήκος κύματος, ο πρόεδρος της επιτροπής κ. Ματίνα Σιώχου, αναφέρθηκε στην αύξηση των ακραίων καιρικών φαινομένων, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την ιδιωτική ασφάλιση. Επισήμανε το στόχο της επιτροπής για πλήρη ενημέρωση των επαγγελματιών, μελών του Επιμελητηρίου, για τους κινδύνους που κρύβονται στο διαδίκτυο, γεγονός που αναδεικνύει και σε αυτή την περίπτωση την αναγκαιότητα θωράκισης μέσα από την ασφαλιστική κάλυψη. Η κ. Σιώχου αναφερόμενη στην Ημέρα Ιδιωτικής Ασφάλισης τόνισε πως συμβάλλει στην ανάδειξη του θεσμού και της αξίας του ασφαλιστικού διαμεσοθλαβητή.

Ομιλητής στην εκδήλωση ήταν ο Πρόεδρος του Διεθνούς Ινστιτούτου Κυβερνοασφάλειας, Ειδικός Ερευνητής Ηλεκτρονικών Εγκλημάτων, Αντιστράτηγος Ε.Λ.Α.Σ ε.α.κ. Μανώης Σφακιανάκης, ο οποίος μέσα από την τεράστια εμπειρία του, ανέδειξε τους μεγάλους κινδύνους που κρύβονται μέσα από τη χρήση του διαδικτύου. Χαρακτηριστική ήταν η φράση του «το έγκλημα μεταθλίσσεται επικίνδυνα, από παραδοσιακό έχει μεταθλαχτεί σε ηλεκτρονικό». Όπως τόνισε «η ζημία από ηλεκτρονικές απάτες κατ' έτος στη χώρα μας ξεπερνά τα 400 εκατ. ευρώ», πραγματοποιώντας την πρόβλεψη πως «η νέα φτωχοποίηση θα γίνει από το διαδίκτυο».

Εξίσου σημαντικές ήταν οι επισημάνσεις που πραγματοποίησε κατά τη διάρκεια της ομιλίας του ο Financial Lines Manager, AIG και Μέλος της Επιτροπής Αστικής Ευθύνης της Ένωσης Ασφαλιστικών Εταιρειών Ελλάδος (Ε.Α.Ε.Ε.) κ. Κωνσταντίνος Βούλγαρης. Όπως υπογράμμισε «Η ασφάλιση των Διαδικτυακών & Ηλεκτρονικών κινδύνων δεν είναι απλά ένα ασφαλιστικό προϊόν, είναι ένα εργαλείο Risk Management, παρέχοντας όχι μόνο αποζημιώσεις, αλλά κυρίως υπηρεσίες αντιμετώπισης κρίσης». Ο κ. Βούλγαρης συμφώνησε με τον κ. Σφακιανάκη δηλώνοντας και ο ίδιος πως «μετατοπίζεται το έγκλημα από τον πραγματικό στον ηλεκτρονικό κόσμο», ενώ πραγματοποίησε παρουσίαση αναδεικνύοντας τις συνέπειες για την επιχείρηση από τους διαδικτυακούς κινδύνους (Cyber Risks), τα οποία για τα οποία πραγματοποιούνται οι διαδικτυακές απάτες, και τους κινδύνους που κρύβονται πίσω από αυτές, δίνοντας ένα σαφές πλάνο για τις παροχές ασφαλιστικής κάλυψης που υπάρχουν.

Την εκδήλωση χαιρέτισε και η Γενική Διευθύντρια Ένωσης Ασφαλιστικών Εταιρειών Ελλάδος (Ε.Α.Ε.Ε.) και Ελίνα Παπασπυροπούλου μέσα από ένα βίντεο που απέστειλε και το οποίο παρουσιάστηκε. Σχετικά με το θέμα της εκδήλωσης η κ. Σπυροπούλου ανέφερε «αν και τα οφέλη από την ψηφιοποίηση είναι προφανή και αναμφισβίτητα, η αυξανόμενη εξάρτηση από τις ψηφιακές τεχνολογίες οδηγεί αναπόφευκτα σε αύξηση των κινδύνων ψηφιακής ασφάλειας και σε ανάλογη αύξηση του ηλεκτρονικού εγκλήματος». Πρόσθετε πως η ασφαλιστική βιομηχανία φαίνεται ότι είναι σε θέση να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο και στον τομέα αυτόν.

Το «παρών» στην εκδήλωση έδωσαν βουλευτές, εκπρόσωποι φορέων και πλήθος επαγγελματιών.

Η επιτροπή Εργασιακών, Νομικών, Ασφαλιστικών και Τραπεζικών θεμάτων υπό τη διοργανωτική εποπτεία της οποίας πραγματοποιήθηκε η συγκεκριμένη εκδήλωση αποτελείται από:

**Πρόεδρος:** Ματίνα Σιώχου

**Μέλη:** Κωνσταντίνος Λάσκος, Άννα Νικηφορίδου, Ιορδάνης Σιδηρόπουλος και Θεόδωρος Αγγελίδης.

glo

NEW



# Η ΓΕΥΣΗ, ΟΠΩΣ ΤΗΝ ΟΡΙΖΟΥΜΕ

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

2,80€

**DESIGNED FOR glo™**

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

## ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ



### Επιδότηση εισφορών 40% σε επιχειρήσεις για πλήρη απασχόληση

Κίνητρα για τις επιχειρήσεις που θα μετατρέψουν τις συμβάσεις των εργαζομένων τους σε πλήρους απασχόλησης προβλέπει το νομοσχέδιο του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων για τον εξορθολογισμό της ασφαλιστικής νομοθεσίας που κατατέθηκε στη Βουλή.

Σύμφωνα με το νομοσχέδιο, θεσπίζεται πρόγραμμα επιδότησης ασφαλιστικών εισφορών για τις επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα που από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2023 έως τις 31 Δεκεμβρίου 2023 θα μετατρέψουν τις συμβάσεις εργασίας των εργαζομένων τους από μερικής σε πλήρους απασχόλησης.

Ειδικότερα, οι πάσις φύσεως ασφαλιστικές εισφορές ασφαλισμένου και εργοδότη, για το μισθωτό εργαζόμενο του οποίου η σύμβαση εργασίας μετατράπηκε σε πλήρους απασχόλησης θα επιδοτούνται κατά 40% από τον κρατικό προϋπολογισμό.

Σημειώνεται ότι η επιδότηση θα διαρκεί για χρονικό διάστημα ενός έτους, το οποίο θα εκκινεί από την πρώτη μέρα μετατροπής της σύμβασης του εργαζομένου.

Το πρόγραμμα αφορά κάθε είδους επιχειρήσεις, ανεξαρτήτως νομικής μορφής, οι οποίες στις 9 Σεπτεμβρίου 2022 απασχολούσαν μισθωτούς εργαζομένους με σύμβαση εργασίας μερικής απασχόλησης σε ποσοστό ανώτερο του 50% του συνόλου των μισθωτών εργαζομένων και επιλέξιμες για μετατροπή είναι οι συμβάσεις μερικής απασχόλησης που έχουν συναφθεί μέχρι και τις 9 Σεπτεμβρίου 2022.

Προϋπόθεση για την επιδότηση των ασφαλιστικών εισφορών είναι η διάρκεια των από μετατροπή συμβάσεων πλήρους απασχόλησης να είναι τουλάχι-

στον ενός έτους και να μην καταγγελθούν από τον εργοδότη πριν από την πάροδο ενός έτους από τη μετατροπή ή από το πέρας της επιδότησης.

Οι εργαζόμενοι των οποίων οι συμβάσεις εργασίας έχουν μετατραπεί σε πλήρους απασχόλησης δεν μπορούν να τεθούν σε αναστολή κατά τη διάρκεια του χρονικού διαστήματος του ενός έτους.

Κατά τη διάρκεια του ίδιου χρονικού διαστήματος δεν επιτρέπεται η μεταβολή των όρων των συμβάσεων εργασίας που έχουν μετατραπεί πλήρους απασχόλησης, εκτός εάν είναι ευνοϊκότεροι για τους εργαζομένους που απασχολούνται με τις συμβάσεις αυτές.

#### Οι επιχειρήσεις που θα επωφεληθούν από το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα πρέπει:

- να είναι κατά την ένταξή τους και να παραμείνουν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος επιδότησης φορολογικά και ασφαλιστικά ενήμερες ή να έχουν ρυθμίσει τις βεβαιωμένες τυχόν οφειλές τους προς το Δημόσιο και τον Ηλεκτρονικό Εθνικό Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης (e-Ε.Φ.Κ.Α.) και η ρύθμιση να τηρείται, και

- να διατηρήσουν κατά μέσο όρο τον ίδιο αριθμό εργαζομένων για το χρονικό διάστημα του ενός έτους. Για τον υπολογισμό του αριθμού εργαζομένων πλημβάνονται υπόψη οι ενεργές θέσεις εργασίας στην επιχείρηση - εργοδότη την 9<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου 2022, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που έχουν τεθεί σε αναστολή. Δεν προσμετρώνται οι πύσεις σύμβασης εργασίας πλόγω συνταξιοδότησης, θανάτου ή οικειοθελούς αποχώρησης και οι πήξεις συμβάσεων εργασίας ορισμένου χρόνου.

# iD

3,50€

## 3 ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟΥ ΚΑΠΝΟΥ



COPPER



YELLOW



AMBER

By the makers of  
**Davidoff**  
CIGARETTES

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΟ

## ΕΝΕΡΓΕΙΑ



## Ηλεκτρικό ρεύμα: Οι επιδοτήσεις για τον Δεκέμβριο

Τα μέτρα στήριξης νοικοκυριών και επιχειρήσεων για τον Δεκέμβριο στο πλαίσιο της ενεργειακής κρίσης ανακοίνωσε ο Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Κώστας Σκρέκας.

Ειδικότερα, όσον αφορά την επιδότηση ηλεκτρικής ενέργειας για οικιακά τιμολόγια, για όλες τις παροχές κύριας και μη κύριας κατοικίας, χωρίς εισοδηματικά κριτήρια και ανεξαρτήτως παρόχου, για τον Δεκέμβριο διαμορφώνεται κιλιμακωτά ως εξής:

- Για μηνιαίες καταναλώσεις έως 500 kWh η επιδότηση θα είναι 221€ / MWh. Η κατηγορία αυτή αφορά το 90% των νοικοκυριών στην Ελλάδα.
- Για τη μηνιαία κατανάλωσην από 501-1.000kWh η επιδότηση είναι 171€ / MWh. Αν, όμως, ένα νοικοκυριό μειώσει κατά 15% τη μέση ημερήσια κατανάλωσή του σε σχέση με την αντίστοιχη περιοδονή, τότε η επιδότηση αυξάνεται κατά 50€ / MWh.
- Για τη μηνιαία κατανάλωσην πάνω από 1001kWh, η επιδότηση ανέρχεται στα 81€ / MWh. Αφορά μόνο το 2% των νοικοκυριών στην Ελλάδα. Και σε αυτή την κιλιμακά ισχύει η επιπλέον επιδότηση των 50€ / MWh, αν υπάρχει μείωση κατανάλωσης κατά 15%.
- Στα νοικοκυριά που είναι ενταγμένα στο Κοινωνικό Οικιακό Τιμολόγιο (ΚΟΤ) απορροφάται σχεδόν το 100% της αύξησης και η επιδότηση ανέρχεται στα 269€ / MWh.
- Επιπλέον, όσον αφορά την επιδότηση σε επαγγελματικά τιμολόγια, η επιδότηση για τον Δεκέμβριο διαμορφώνεται ως εξής:

■ Για τους εμπορικούς καταναλωτές με παροχή ισχύος έως 35KVA και κατανάλωση έως τις 2.000KWh, η επιδότηση για το μήνα Δεκέμβριο ανέρχεται στα 183€ / MWh.

■ Για τους επαγγελματικούς και εμπορικούς καταναλωτές έως 35KVA που ξεπερνούν τις 2.000KWh αλλά και όλα τα υπόλοιπα μη οικιακά τιμολόγια χαμηλής μέσης και υψηλής τάσης, η επιδότηση ανέρχεται σε 34€ / MWh.

■ Για τους αγρότες, η επιδότηση είναι οριζόντια και ανέρχεται στα 221€ / MWh.

Το συνολικό ποσό της επιδότησης για το ηλεκτρικό ρεύμα τον Δεκέμβριο για νοικοκυριά και επιχειρήσεις ανέρχεται στα 435 εκατ. ευρώ.

Σημειώνεται ότι το μεγαλύτερο μέρος του ποσού προέρχεται από τον καινοτόμο μηχανισμό ανάκτησης των υπερεσόδων από τους ηλεκτροπαραγωγούς, που έχει εφαρμόσει η Ελληνική Κυβέρνηση από τον προηγούμενο Ιούλιο και έχει αποδώσει μέχρι σήμερα πάνω από 2,5 δισ. ευρώ.

Τέλος, αναφορικά με την κατανάλωση φυσικού αερίου, η ΔΕΠΑ Εμπορίας σε συνεργασία με τους υπόλοιπους παρόχους θα δώσει μια οριζόντια επιδότηση που θα ανέλθει σε 15€ ανά θερμική MWh που αφορά όλους τους οικιακούς καταναλωτές. Το μέτρο αφορά σε 700.000 οικιακούς καταναλωτές ανεξαρτήτως εισοδήματος, μεγέθους κατοικίας ή παρόχου.

# BLUE ICE CHOICES!



ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ NIKOTINH, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



# MyCar: Άνοιξε η πλατφόρμα των τελών κυκλοφορίας για το 2023

Σε πλειοψηφία βρίσκεται η πλατφόρμα MyCar της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων για την πληρωμή τελών κυκλοφορίας που αφορούν το 2023.

### Η πλατφόρμα myCAR της ΑΑΔΕ δίνει στους πολίτες τη δυνατότητα:

- Να θέσουν σε ψηφιακή ακινησία / κυκλοφορία το όχημά τους, καταθέτοντας ψηφιακά τις πινακίδες του, χωρίς να απαιτείται η επίσκεψη στην αρμόδια ΔΟΥ.
- Να κατεβάσουν το ειδοποιητήριο για τα τέλη κυκλοφορίας και να ήλθουν βεβαίωση μη οφειλής τελών κυκλοφορίας.
- Να άρουν την ακινησία του οχήματός τους και να πληρώσουν τέλη κυκλοφορίας με το μήνα.
- Να ενημερωθούν για πιθανή οφειλή τελών κυκλοφορίας έτους 2017.

Σημειώνεται ότι ως καταληκτική ημερομηνία για την πληρωμή των τελών κυκλοφορίας του 2023 ορίζεται η 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2022.

Αναφορικά με το ποσό των τελών, όσα αυτοκίνητα είχαν ταξινομηθεί στην Ελλάδα έως 31 Οκτωβρίου 2010 θα καταβάλουν τέλη κυκλοφορίας με βάση τον κυβισμό τους.

Πιο συγκεκριμένα, για οχήματα που έχουν ταξινομηθεί έως τις 31 Δεκεμβρίου 2000, το ποσό των τελών κυκλοφορίας διαμορφώνεται από 22 έως 1.230 ευρώ, ενώ το ποσό για οχήματα που ταξινομήθηκαν από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2001 μέχρι την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2005, το ποσό φτάνει έως τα 1.050 ευρώ.

Επιπλέον, για οχήματα που έχουν ταξινομηθεί από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2006 έως τις 31 Οκτωβρίου 2010, το ποσό ξεκινά από 22 ευρώ και αγγίζει έως και τα 1.380 ευρώ.

Για τα οχήματα που κυκλοφόρησαν μετά την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2010, το ποσό πληρωμής διαμορφώνεται με βάση τις εκπομπές CO<sub>2</sub> που αναγράφονται στην άδεια κυκλοφορίας, ενώ τα οχήματα που καταγράφουν τις χαμηλότερες τιμές απαλλάσσονται πλήρως - κάτω από 90 ή 122 g/km, αναλόγως χρονολογίας.

Ειδικότερα, για οχήματα τα οποία ταξινομήθηκαν στη χώρα μας από την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2010 έως τις 31 Δεκεμβρίου το ποσό κυμαίνεται από 0,90 ευρώ / γραμμ. έως 3,72 ευρώ / γραμμ., ενώ απαλλάσσονται πλήρως από την καταβολή τελών κυκλοφορίας όσα εκπέμπουν πιο γρήγορα από 90 g/km.

Παράπληκτα, για οχήματα που ταξινομήθηκαν από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2021 έως σήμερα, το ποσό διαμορφώνεται από 0,64 ευρώ / γραμμ. έως 2,85 ευρώ το γραμμάριο και απαλλάσσονται από την καταβολή τελών τα οχήματα που εκπέμπουν πιο γρήγορα από 122 g / km.

Αναφορικά με τα υβριδικά αυτοκίνητα που έχουν ταξινομηθεί πριν τις 31 Οκτωβρίου 2010:

- τα οχήματα έως 1.549 κ.εκ., ανεξάρτητα από την ημερομηνία της πρώτης ταξινόμησης σε κράτος μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης / EOX, απαλλάσσονται των τελών κυκλοφορίας, και
- από 1.549 κ.εκ. και άνω, τα τέλη κυκλοφορίας που επιβάλλονται αναλογούν στο 60% των τελών των αντίστοιχων συμβατικών.

Τέλος, προβλέπεται ότι τα ηλεκτροκίνητα και υδρογόνου αυτοκίνητα, καθώς και οι ηλεκτροκίνητες και υδρογόνου δίκυκλες και τρίκυκλες μοτοσικλέτες της πιο πάνω κατηγορίας, απαλλάσσονται πλήρως των τελών κυκλοφορίας.

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



## 3 Νέες Γεύσεις Απολαυστικού Καπνού iD από τους Δημιουργούς των Τσιγάρων Davidoff

Έχοντας κλείσει 1 χρόνο από την επιτυχημένη είσοδο του συστήματος θερμαινόμενου καπνού PULZE και iD στην ελληνική αγορά οι Δημιουργοί των τσιγάρων Davidoff συνεχίζουν να εξελίσσουν την γκάμα θερμαινόμενων ράβδων iD φέρνοντας 3 νέες γευστικές προτάσεις. Νέα iD Amber, Yellow και Copper, 3 μοναδικές επιλογές για μια Εμπειρία Απολαυστικού Καπνού χωρίς συμβιβασμούς!

Τι να περιμένουμε από τις 3 νέες γεύσεις;

- **iD Copper**, ισορροπημένη γεύση καπνού με νότες φρούτων.
- **iD Yellow**, απαλή γεύση καπνού με νότες εσπεριδοειδών.
- **iD Amber**, γεύση ελαφρώς καβουρδισμένου καπνού.

Με την προσθήκη των νέων γεύσεων, η γκάμα ράβδων θερμαινόμενου καπνού iD αποτελείται τώρα από 9 γευστικές επιλογές, με τις υπόλοιπες 6 να είναι οι εξής:

- **iD Rich Bronze**, για μια έντονη γευστική εμπειρία καπνού με πλούσια αίσθηση.
- **iD Balanced Blue**, για μια ισορροπημένη αίσθηση καπνού.
- **iD Ice**, ένα απολαυστικό χαρμάνι με γεύση μέντας, που προσφέρει αίσθηση δροσιάς.
- **iD Capsule Polar**, για μια απαλή γευστική εμπειρία

ή δροσερή γεύση μέντας όταν το επιλέξεις με ένα κλικ στο φίλτρο.

- **iD Capsule Forest Purple**, για μια αρωματική γεύση με νότες από Berries όταν το επιλέξεις με ένα κλικ στο φίλτρο.
- **iD Capsule Summer Red**, για μια δροσιστική γεύση Watermelon όταν το επιλέξεις με ένα κλικ στο φίλτρο.

Η συσκευή θερμαινόμενου καπνού PULZE προσφέρει μια προσωποποιημένη εμπειρία, καθώς διαθέτει 2 επίπεδα θέρμανσης, για επιλογή έντασης γεύσης. Επιλέγεις επίπεδο Standard για έντονη γευστική εμπειρία ή επίπεδο Eco για μια πιο ήπια γευστική εμπειρία και αποθαμβάνεις χωρίς διακοπές για επαναφόρτιση έως και 20 συνεχόμενες χρήσεις με μία πλήρη φόρτιση. Οι ενήλικοι καπνιστές θερμαινόμενων τσιγάρων μπορούν να βρίσκουν το οιλοκινηρωμένο σύστημα PULZE και iD σε όλα τα σημεία πώλησης καπνικών με συσκευή Pulze και στην είκοσιτική τιμή των 20€ για την αγορά 1 συσκευής Pulze και 3 πακέτων iD τις επιλογής τους.

Η Imperial Tobacco Hellas, συνεχίζει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των καπνιστών προσφέροντας συνεχώς καινοτόμες και σύγχρονες προτάσεις και πίεσεις, με όραμα ένα μέλλον με περισσότερες και καλύτερες επιλογές.

## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



### ΑΑΔΕ: Ηλεκτρονικά οι ενστάσεις προς την εφορία

Ψηφιακά, μέσω της πύλης myAADE ([myaade.gov.gr](http://myaade.gov.gr)) μπορούν πλέον να υποβάλλουν οι ενδιαφερόμενοι πολίτες ενδικοφανείς προσφυγές και αιτήματα αναστολής ενώπιον της Διεύθυνσης Επίλυσης Διαφορών κατά πράξεων, που εκδίδονται από:

- Τα Επεγκτικά Κέντρα
- Το Κέντρο Ελέγχου Φορολογουμένων Μεγάλου Πλούτου (ΚΕΦΟΜΕΠ)
- Το Κέντρο Ελέγχου Μεγάλων Επιχειρήσεων (ΚΕΜΕΕΠ)
- Τις Δημόσιες Οικονομικές Υπηρεσίες (ΔΟΥ)

Συγκεκριμένα, με απόφαση του Διοικητή της ΑΑΔΕ, κ. Γιώργου Πιτσιλή, η ηλεκτρονική υποβολή των ενστάσεων ξεκινάει προαιρετικά από τις 29 Νοεμβρίου, ενώ για τις ΔΥΟ Α'-Β' και Β' Τάξης ξεκινά από τις 15 Δεκεμβρίου 2022.

Η υποβολή των ενστάσεων θα πραγματοποιείται υποχρεωτικά μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας από την 1<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2023.

Ειδικότερα, θα υποβάλλονται μέσω διαδικτύου με τη χρήση των προσωπικών κωδικών πρόσβασης στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες TAXISnet:

- Οι ενδικοφανείς προσφυγές και τα αιτήματα αναστολής του 50% του φόρου που έχει επιβληθεί.
- Το σύνολο των εγγράφων και δικαιολογητικών, που συνοδεύουν την ενδικοφανή προσφυγή
- Υπομνήματα και επιπρόσθετα στοιχεία, που κατατίθενται μετά την αρχική υποβολή της ενδικοφανούς προσφυγής, καθώς και τυχόν αιτήσεις αναστολής της προθεσμίας εξέτασης της υπόθεσης

■ Τυχόν παραίτηση από την ενδικοφανή προσφυγή και το αίτημα αναστολής

Μέσω της ίδιας ψηφιακής εφαρμογής, οι ενδιαφερόμενοι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερώνονται άμεσα για όλα τα στάδια εξέτασης της υπόθεσής τους (παραθαβή προσφυγής από τη φορολογική αρχή και διαβίβασή της στη ΔΕΔ, έκδοση απόφασης, είδος απόφασης κλπ.).

Σημειώνεται ότι η ενδικοφανής προσφυγή πρέπει να αναφέρει:

- τα ακριβή στοιχεία του υποχρέου,
- την προσβαλλόμενη πράξη,
- τους πλόγους, τους ισχυρισμούς και τα έγγραφα στα οποία ο υπόχρεος βασίζει το αίτημά του,
- τη διεύθυνση στην οποία θα πραγματοποιούνται οι κοινοποιήσεις των αποφάσεων, των πράξεων και των πλοιών εγγράφων της Διεύθυνσης Επίλυσης Διαφορών, τη διεύθυνση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τα εν γένει στοιχεία επικοινωνίας του υποχρέου.

Σε κάθε περίπτωση μεταβολής των στοιχείων επικοινωνίας που επήλθε μετά από την υποβολή του αιτήματος της ενδικοφανούς προσφυγής, ο υπόχρεος οφείλει να γνωστοποιεί αυτά στη Διεύθυνση Επίλυσης Διαφορών, διαφορετικά οι κοινοποιήσεις γίνονται νομίμως βάσει των αρχικά δηλωθέντων στοιχείων.

Η ψηφιακή υποβολή παραμένει προαιρετική μόνο για τους κατοίκους εξωτερικού, έως ότου ολοκληρωθεί η διαδικασία επικαιροποίησης των στοιχείων τους.

## ΚΟΙΝΩΝΙΑ



### Σε πλειοψηφία η Ψηφιακή Κάρτα Αναπηρίας

Ξεκινά η πλειοψηφία της Ψηφιακής Κάρτας Αναπηρίας, η οποία θα μπορεί να αποθηκεύεται και στο κινητό τηλέφωνο.

Τη μεταρρύθμιση αυτή που ήταν πάγιο αίτημα του αναπηρικού κινήματος παρουσίασαν σε κοινή συνέντευξη Τύπου ο υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κ. Κωστής Χατζηδάκης, ο υπουργός Επικρατείας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. Κυριάκος Πιερρακάκης και η υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων κ. Δόμνα Μιχαηλίδη.

Όπως τονίστηκε, η Ψηφιακή Κάρτα Αναπηρίας θα είναι ένα αποδεικτικό στοιχείο για όλες ανεξαιρέτως τις δημόσιες υπηρεσίες, χωρίς οι ανάπτυροι πολίτες να αναζητούν συνεχώς καινούρια πιστοποιητικά αναπηρίας για κάθε επαφή τους με το Δημόσιο. Θα ενσωματώνει επίσης σταδιακά όλες τις επιμέρους υπηρεσίες τις οποίες παρέχει κάθε δημόσιος φορέας στον ανάπτυρο με βάση το βαθμό και το είδος της αναπηρίας του.

Στη συνέντευξη σημειώθηκε ότι ενεργοποιούνται η Ψηφιακή Κάρτα Αναπηρίας και το Μητρώο Αναπηρίας, δυο ακόμα πυλώνες της Εθνικής Πύλης Αναπηρίας, δηλαδή του πληροφοριακού συστήματος όπου συγκεντρώνονται όλες οι ψηφιακές διαδικασίες οι οποίες αφορούν στην αναπηρία.

Η Εθνική Πύλη Αναπηρίας ξεκίνησε να πλειοψηφεί από το Σεπτέμβριο, οπότε και τέθηκε σε εφαρμογή ο πρώτος -και πολύ σημαντικός- πυλώνας, τα «ψηφιακά ΚΕΠΑ» (ψηφιακή διαδικασία ενιαίας πιστοποίησης αναπηρίας).

Η Ψηφιακή Κάρτα Αναπηρίας που σχεδιάστηκε σε συνεργασία με την Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣαμεΑ) θα πλειοψηφεί όπως το φοιτητικό πάσο, αποδεικνύοντας την ταυτότητα του κατόχου της και την ιδιότητά του ως ατόμου με αναπηρία έναντι κάθε δημόσιας αρχής και τρίτου.

Οι κάτοχοι με την επίδειξη της θα έχουν προτεραιότητα σε υπηρεσίες εξυπηρέτησης κοινού, χρησιμοποιώντας την ως δικαιολογητικό αντί της πιστοποίησης αναπηρίας, χωρίς να απαιτείται να μοιραστούν τα ευαίσθητα προσωπικά -και ιδίως ιατρικά- τους δεδομένα.

Στο επόμενο διάστημα θα προστίθενται παροχές στην Κάρτα, ώστε τελικά να ενσωματωθούν όλες οι παροχές που αφορούν σε κάθε ανάπτυρο.

Η Κάρτα Αναπηρίας εκδίδεται από την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου ως εκτυπώσιμο έγγραφο και είναι διαθέσιμη και ως ψηφιακή εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα, ενώ το αμέσως επόμενο διάστημα θα κυκλοφορήσει και σε πλαστική μορφή.

Στο Ψηφιακό Μητρώο Ατόμων με Αναπηρία εντάσσονται όλα τα άτομα που διαθέτουν ενεργή πιστοποίηση αναπηρίας, η οποία έχει εκδοθεί από αρμόδια αρχή πιστοποίησης της αναπηρίας κατά υγειονομική κρίση στη χώρα. Σε πρώτη φάση περιέχει όλα τα διαθέσιμα στοιχεία πιστοποίησης αναπηρίας και σταδιακά θα τροφοδοτείται με επιπλέον στοιχεία, μέσω και της αξιοποίησης των σύγχρονων ψηφιακών εργαλείων. Με το Μητρώο αυτό η Πολιτεία αποκτά για πρώτη φορά ένα εργαλείο χαρτογράφησης για την πιστοποιημένη αναπηρία και τίθενται οι βάσεις για την ψηφιοποίηση όλου του συστήματος παροχών αναπηρίας.

Σύντομα θα υποποιηθεί και ο τέταρτος πυλώνας της Εθνικής Πύλης Αναπηρίας, που είναι το Μητρώο Παροχών Αναπηρίας: Σε αυτό ο κάθε πολίτης θα μπορεί να βρει συγκεντρωμένες όλες τις παροχές αναπηρίας όλων των Υπουργείων και των φορέων τους, αλλά και όλες τις δομές αναπηρίας της χώρας. Οι παροχές θα προστίθενται σταδιακά στην Κάρτα, ώστε τελικά κάθε συμπολίτης μας με αναπηρία να έχει πρόσβαση σε αυτές απλά επιδεικνύοντας την κάρτα του.

Απαγορεύεται η πώληση  
κάθε μορφής προϊόντων  
καπνού ή νικοτίνης  
σε ανήλικους.



Για περισσότερες πληροφορίες, σκάναρε εδώ



ή τηλεφώνησε στο 2104193330.

Δευ - Σαβ: 09:00-21:00

Κυρ & αργίες: 10:00-18:00

  
**ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ**  
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

#prostokalytero

#prostokalytero

Αγαπητέ/ή συνεργάτη/τίδα,

Στην Παπαστράτος εργαζόμαστε για μία Ελλάδα χωρίς τσιγάρο, έχοντας εντάξει στη στρατηγική μας για Βιώσιμη Ανάπτυξη τη δέσμευση για 1,5 εκατ. λιγότερους καπνιστές μέχρι το 2025.

Μέρος αυτού του στόχου, και πάντα σε συνεργασία μαζί σου, είναι να διασφαλίσουμε ότι οι ανήλικοι δεν έχουν πρόσβαση σε προϊόντα νικοτίνης - τσιγάρα, άλλα καιόμενα προϊόντα καπνού και εναλλακτικά προϊόντα που είτε περιέχουν είτε δεν περιέχουν νικοτίνη, όπως ηλεκτρονικά τσιγάρα και θερμαινόμενα προϊόντα καπνού. Όπως ήδη γνωρίζεις, η αποτροπή της πρόσβασης των ανήλικων αποτελεί διαχρονικά απαράβατο κανόνα και αρχή της εμπορικής διάθεσης και προώθησης των προϊόντων μας και, παράλληλα, απαγορεύεται από το νόμο. Παρατηρούμε όλο και περισσότερες αναφορές στα μέσα ενημέρωσης που συζητούν την πρόσβαση των νέων και τη χρήση προϊόντων - εναλλακτικών του τσιγάρου, με ή χωρίς νικοτίνη. Αυτή είναι μια αυξανόμενη ανησυχία και προβληματισμός για τους γονείς, τις ρυθμιστικές Αρχές και την εταιρεία μας καθώς τελικά υποβαθμίζεται η δημόσια υγεία.

Σήμερα, θέλω να επιβεβαιώσω ξανά την κοινή μας δέσμευση για την προστασία των ανήλικων από τα τσιγάρα και τα υποκατάστατά τους και να ζητήσω τη βοήθεια και συνεισφορά σου στο σημαντικό αυτό ζήτημα.

Σημαντικά στοιχεία αυτής της επικοινωνίας είναι τα ακόλουθα:

- Οι ανήλικοι δεν πρέπει να κάνουν χρήση ή να έχουν πρόσβαση σε προϊόντα νικοτίνης.
- Υποστηρίζουμε την αυστηρή ειφαρμογή των νόμων αυτών που απαγορεύουν την πώληση και την προώθηση προϊόντων νικοτίνης σε ανήλικους.
- Τα προϊόντα μας, ηλεκτρονικές συσκευές και αναλώσιμα, προορίζονται αποκλειστικά για χρήση από ενήλικους καπνιστές.
- Όλοι οι εργαζόμενοί μας που έρχονται σε επαφή με καταναλωτές εκπαιδεύονται διαρκώς στις πρακτικές υπεύθυνης επικοινωνίας και πώλησης προϊόντων νικοτίνης.

Ως αναπόσπαστο κομμάτι της εφοδιαστικής αλυσίδας και άμεσο σημείο επαφής με τον καταναλωτή, μπορείς κι εσύ από πλευράς σου να διασφαλίσεις ότι κανένας ανήλικος δεν θα κρατήσει στα χέρια του οποιασδήποτε μορφής προϊόν νικοτίνης. Εάν έχεις αμφιβολία για την ηλικία του, μη διστάσεις να ζητήσεις ταυτότητα. Αν δεν έχεις έγγραφο που να πιστοποιεί την ηλικία του, σε ενθαρρύνω να μην τον/την εξυπηρετήσεις. Σε κάθε περίπτωση, εάν είναι ανήλικος και θέλει να αγοράσει προϊόν νικοτίνης, η απάντηση είναι μια - όχι.

Σε ευχαριστώ προσωπικά για τη συνεργασία σου και τη συνεισφορά σου για έναν κόσμο χωρίς τσιγάρο, #prostokalytero. Για οποιαδήποτε ερώτηση, μπορείς να απευθυνθείς στο [papastratos@pmi.com](mailto:papastratos@pmi.com).

Με φιλικούς χαιρετισμούς,

Θέμης Χασιώτης

Γενικός Διευθυντής Εμπορικών Λειτουργιών της Παπαστράτος

## ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ



## Δωρεάν διάθεση ψηφιακών πιστοποιητικών/υπογραφών

Δωρεάν διατίθενται 270.000 ψηφιακά πιστοποιητικά/υπογραφές σε όλες τις κεφαλαιουχικές επιχειρήσεις της χώρας που αποτελούν μέρη των επιμελητηρίων της χώρας.

Η δωρεάν διάθεση των εν πλόγω πιστοποιητικών/υπογραφών πραγματοποιείται στο πλαίσιο του έργου «Ψηφιακός Μετασχηματισμός Επιχειρηματικότητας» το οποίο υλοποιείται από την Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων Ελλάδος σε συνεργασία με τα Υπουργεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Ανάπτυξης και Επενδύσεων.

Όπως σημειώνεται, η δωρεάν διάθεση ψηφιακών πιστοποιητικών/υπογραφών αποτελεί μία αναγκαία ενέργεια, προκειμένου οι επιχειρήσεις να αποκτήσουν πρόσβαση στο σύνολο των ψηφιακών υπηρεσιών που παρέχονται από το δημόσιο τομέα. Παράπληκτα, με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται και επιταχύνεται η μεταξύ τους συνεργασία.

Οι επιχειρήσεις έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν τα φυσικά πρόσωπα που επιθυμούν να λάβουν ψηφιακή υπογραφή τα οποία πρέπει να είναι νόμιμοι εκπρόσωποι της κεφαλαιουχικής επιχείρησης, όπως προβλέπεται από το καταστατικό.

Οι επιχειρήσεις μπορούν να επιλέγουν τα φυσικά πρόσωπα-δικαιούχους για την απόκτηση ψηφιακής υπογραφής και να δημιουργούν τη σχετική έκδοση

αίτησης μέσω της Κεντρικής Υπηρεσίας ΓΕΜΗ της Κεντρικής Ένωσης Επιμελητηρίων, ενώ για οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίσουν κατά τη διαδικασία μπορούν να επισκεφτούν τη σελίδα υποστήριξης.

Σημειώνεται ότι για την καλύτερη εξυπηρέτηση των δικαιούχων η Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων Ελλάδος έχει θέσει σε πλειουργία εξειδικευμένο call-center εξυπηρέτησης των δικαιούχων (helpdesk) με διευρυμένο ωράριο πλειουργίας, το οποίο πλειουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 07:00 το πρωί έως τις 22:00 το βράδυ και το Σάββατο από τις 08:00 το πρωί έως τις 16:00 το απόγευμα (πλην Κυριακών και αργιών). Οι χρήστες μπορούν για επικοινωνούν με το τηλεφωνικό κέντρο του τμήματος εξυπηρέτησης στον αριθμό κλήσης: 210-2201960.

Υπενθυμίζεται ότι η διανομή άσθνων (νέου τύπου) ψηφιακών υπογραφών προς επιχειρήσεις και επαγγελματίες μέσω της Κεντρικής Ένωσης Επιμελητηρίων Ελλάδος (ΚΕΕ) αφορά στη διανομή συνολικά 376.500 ψηφιακών υπογραφών και, συγκεκριμένα:

- 270.000 στα μέρη της Κεντρικής Ένωσης Επιμελητηρίων Ελλάδος
- 3.000 σε συμβολαιογράφους
- 43.500 σε δικηγόρους
- 60.000 σε μέρη του Οικονομικού Επιμελητηρίου της Ελλάδας.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ

### Αυξάνονται οι ασφαλιστικές εισφορές των επεύθερων επαγγελματιών

Αναπροσαρμόζονται οι ασφαλιστικές εισφορές για τους μη μισθωτούς βάσει του πληθωρισμού, με τις εκτιμήσεις να κάνουν λόγο για αύξηση περίπου 10% για επεύθερους επαγγελματίες και αυτοαπασχολούμενους από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2023.

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, από 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2023 έως τις 31 Δεκεμβρίου 2023 όλες οι ασφαλιστικές κατηγορίες που είναι πλέον σταθερού ποσού για κύρια και επικουρική ασφάλιση «προσαυξάνονται κατ' έτος με διαπιστωτική πράξη του Υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κατά το ποσοστό μεταβολής του μέσου ετήσιου γενικού δείκτη τιμών καταναλωτή του προηγούμενου έτους».

Η αύξηση αυτή θα φανεί στα ειδοποιητήρια που θα αναρτηθούν τον Φεβρουάριο-Μάρτιο του 2023, αφού δηλαδή οριστικοποιηθούν οι επίσημες προβλέψεις για τον πληθωρισμό του 2022 και ολοκληρωθεί η εκκαθάριση-πληρωμή των εισφορών του Δεκεμβρίου 2022.

Ο Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κ. Παναγιώτης Τσακλόγλου, απαντώντας από το βήμα της Βουλής σε καίριο ερώτημα, αναφέρθηκε στους λόγους για τους οποίους το Υπουργείο αποφάσισε να προχωρήσει στην αναπροσαρμογή των ασφαλιστικών εισφορών.

Ειδικότερα, ανέφερε ότι καθώς οι συντάξεις χρηματοδοτούνται από τις ασφαλιστικές εισφορές των σημερινών εργαζόμενων, οι επερχόμενες αυξήσεις στις συντάξεις θα ήταν αδύνατο να πραγματοποιηθούν χωρίς την αντίστοιχη αύξηση των ασφαλιστικών εισφορών.

Επιπλέον, ανέφερε ότι άνω του 80% των μη μισθωτών επιλέγουν τη χαμηλότερη ασφαλιστική

κλάση, καταβάλλοντας εν τέλει μικρότερες εισφορές από αυτές που αντιστοιχούν σε ανειδίκευτο εργάτη που αμείβεται με τον κατώτατο μισθό.

Τέλος, όπως εξήγησε ο κ. Τσακλόγλου, επειδή το ανταποδοτικό τμήμα της σύνταξης υπολογίζεται στη βάση των εισφορών, αν οι εισφορές δεν αυξηθούν, οι μεταβολικές συντάξεις των μη μισθωτών θα είναι εξαιρετικά χαμηλές.

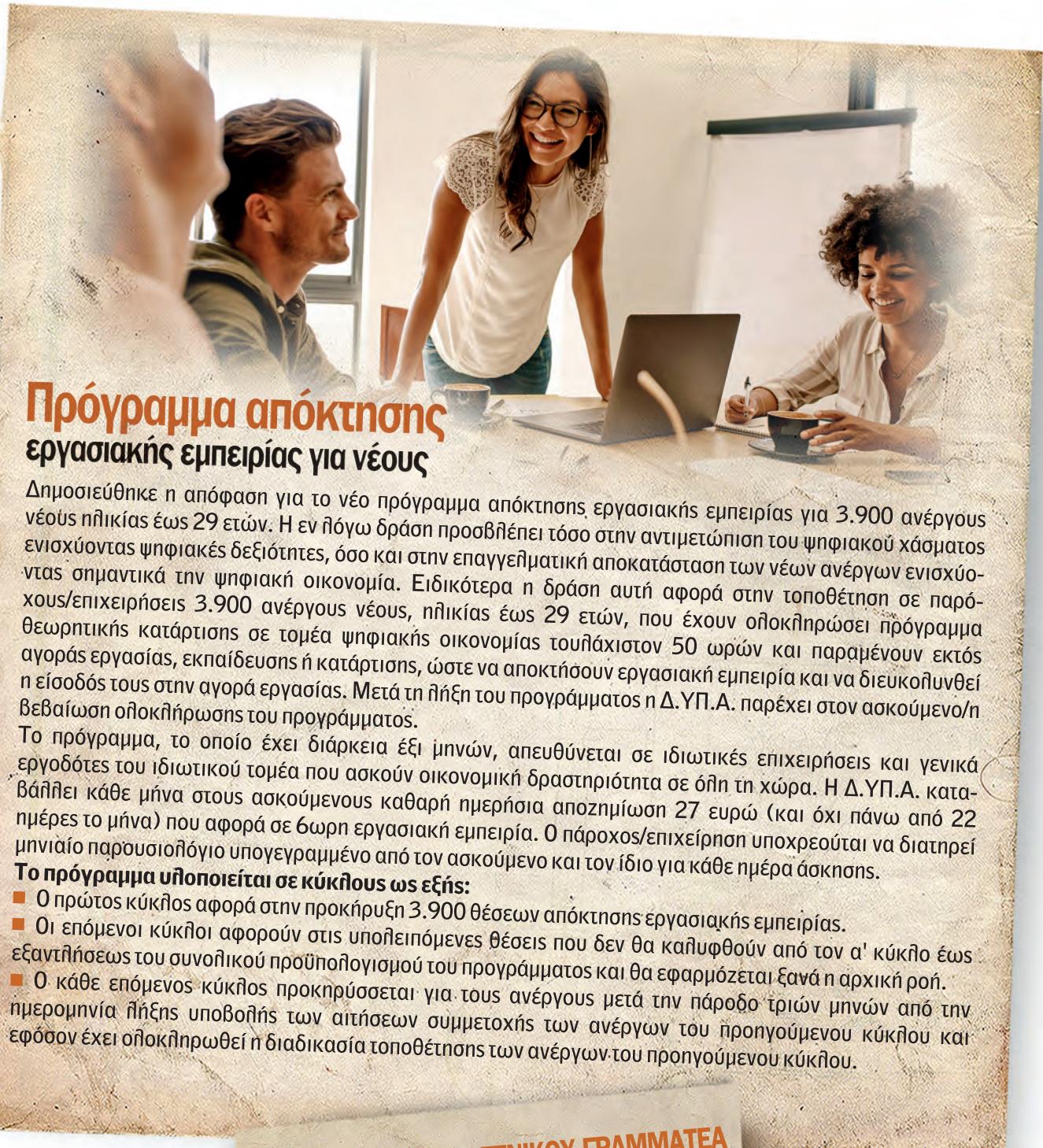
Παράλληλα, έντονη είναι η κινητοποίηση των φορέων της χώρας, προκειμένου να υπάρξει πάγωμα της συγκεκριμένης απόφασης.

Εφόσον εφαρμοστεί η πρόβλεψη του νόμου Βρούτση για την αύξηση των ασφαλιστικών εισφορών, έστω και με αναπροσαρμογή κατά 10%, το ύψος τους θα διαιμορφωθεί από τον Ιανουάριο στα ακόλουθα ποσά:

- Για την 1<sup>η</sup> κατηγορία από 210 ευρώ θα φτάσει τα 231 ευρώ.
- Για την 2<sup>η</sup> κατηγορία από 252 ευρώ θα φτάσει τα 277,2 ευρώ.
- Για την 3<sup>η</sup> κατηγορία από 302 ευρώ θα φτάσει τα 332,2 ευρώ.
- Για την 4<sup>η</sup> κατηγορία από 363 ευρώ θα φτάσει τα 399,3 ευρώ.
- Για την 5<sup>η</sup> κατηγορία από 435 ευρώ θα φτάσει τα 478,5 ευρώ.
- Για την 6<sup>η</sup> κατηγορία από 566 ευρώ θα φτάσει τα 622,26 ευρώ.

Η ειδική κατηγορία για τους νέους ασφαλισμένους για έως και 5 έτη, από 126 ευρώ σήμερα, μετά από τυχόν αύξηση θα φτάσει τα 138,6 ευρώ.

## ΝΕΑ ΑΠΟΔΕΔΤΙΩΣΗΣ



### Πρόγραμμα απόκτησης εργασιακής εμπειρίας για νέους

Δημοσιεύθηκε η απόφαση για το νέο πρόγραμμα απόκτησης εργασιακής εμπειρίας για 3.900 ανέργους νέούς ιπλικίας έως 29 ετών. Η εν πλάνω δράση προσβλέπει τόσο στην αντιμετώπιση του ψηφιακού χάσματος ενισχύοντας ψηφιακές δεξιότητες, όσο και στην επαγγελματική αποκατάσταση των νέων ανέργων ενισχύοντας σημαντικά την ψηφιακή οικονομία. Ειδικότερα η δράση αυτή αφορά στην τοποθέτηση σε παρόχους/επιχειρήσεις 3.900 ανέργους νέους, ιπλικίας έως 29 ετών, που έχουν ολοκληρώσει πρόγραμμα θεωρητικής κατάρτισης σε τομέα ψηφιακής οικονομίας του πλάχιστον 50 ωρών και παραμένουν εκτός αγοράς εργασίας, εκπαίδευσης ή κατάρτισης, ώστε να αποκτήσουν εργασιακή εμπειρία και να διευκολυνθεί η είσοδός τους στην αγορά εργασίας. Μετά τη λήξη του προγράμματος η Δ.ΥΠ.Α. παρέχει στον ασκούμενο/η βεβαίωση ολοκλήρωσης του προγράμματος.

Το πρόγραμμα, το οποίο έχει διάρκεια έξι μηνών, απευθύνεται σε ιδιωτικές επιχειρήσεις και γενικά εργοδότες του ιδιωτικού τομέα που ασκούν οικονομική δραστηριότητα σε όλη τη χώρα. Η Δ.ΥΠ.Α. καταβάλλει κάθε μήνα στους ασκούμενους καθαρή πημερήσια αποζημίωση 27 ευρώ (και όχι πάνω από 22 ημέρες το μήνα) που αφορά σε 6ωρη εργασιακή εμπειρία. Ο πάροχος/επιχείρηση υποχρεούται να διατηρεί μηνιαίο παρόντοιο υπογεγραμμένο από τον ασκούμενο και τον ίδιο για κάθε ημέρα άσκησης.

#### Το πρόγραμμα υποποιείται σε κύκλους ως εξής:

- Ο πρώτος κύκλος αφορά στην προκήρυξη 3.900 θέσεων απόκτησης εργασιακής εμπειρίας.
- Οι επόμενοι κύκλοι αφορούν στις υποθετικές θέσεις που δεν θα καλυφθούν από τον α' κύκλο έως εξαντλήσεως του συνολικού προϋπολογισμού του προγράμματος και θα εφαρμόζεται ξανά η αρχική ροή.
- Ο κάθε επόμενος κύκλος προκηρύσσεται για τους ανέργους μετά την πάροδο τριών μηνών από την πημερομηνία λήξης υποβολής των αιτήσεων συμμετοχής των ανέργων του προηγούμενου κύκλου και εφόσον έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία τοποθέτησης των ανέργων του προηγούμενου κύκλου.

### ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Είναι ιδιαίτερα θετικό το γεγονός ότι θεσπίζονται προγράμματα που έχουν ως στόχο την προώθηση της απασχόλησης των ανέργων, ειδικά όσα απευθύνονται στους νέους ανέργους που συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες αναφορικά με την απόκτηση εργασιακής εμπειρίας που στις μέρες μας είναι απαραίτητη για την ένταξή τους στην αγορά εργασίας.

Παράλληλα, είναι σημαντικό να δοθούν κίνητρα στις επιχειρήσεις ώστε να δημιουργηθούν νέες θέσεις εργασίας που θα συμβάλλουν επί της ουσίας στην ενίσχυση της απασχολησιμότητας των νέων.

**Νικόλαος Αρβανίτης**



**100s  
ΜΕΓΑΛΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

**4.00 €**

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ



**Θεσσαλονίκη:  
Συνελήφθη άνδρας  
για κατοχή πλαθραίων τσιγάρων**

Στο πλαίσιο στοχευόμενων δράσεων για την καταπολέμηση του φαινομένου της πλαθρεμπορίας καπνικών προϊόντων, αστυνομικοί του Τμήματος Προστασίας Περιουσιακών Δικαιωμάτων της Διεύθυνσης Ασφαλείας Θεσσαλονίκης συνέλαβαν ένα άτομο για κατοχή πλαθραίων τσιγάρων.

Πρόκειται για 31χρονο αλλοδαπό, ο οποίος εντοπίστηκε να εξέρχεται από διαμέρισμα στην περιοχή του κέντρου και στην κατοχή του βρέθηκαν 590 πακέτα τσιγάρα, τα οποία στο σύνολό τους δεν έφεραν την προβλεπόμενη ταινία Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην οικία που διέμενε ο 31χρονος βρέθηκαν επιπλέον 480 πακέτα τσιγάρα χωρίς την απαιτούμενη ταινία.

Επιπλέον, κατασχέθηκε ένα κινητό τηλέφωνο, το οποίο ο δράστης χρησιμοποιούσε για τις παράνομες συναλλαγές του.

**Θεσσαλονίκη: Συνελήφθη 66χρονος για πλαθρεμπόριο καπνικών προϊόντων**

Ένας 66χρονος ημεδαπός που εμπλέκεται σε περίπτωση εμπορίας πλαθραίων καπνικών προϊόντων συνελήφθη έπειτα από συντονισμένη επιχείρηση αστυνομικών του Τμήματος Προστασίας Περιουσιακών Δικαιωμάτων της Διεύθυνσης Ασφαλείας Θεσσαλονίκης.

Ειδικότερα, στο πλαίσιο οργανωμένης επιχείρησης που πραγματοποιήθηκε στο κέντρο της πόλης, σε αυτοκίνητο που οδηγούσε ο συλληφθείς βρέθηκαν και κατασχέθηκαν 1.000 πακέτα τσιγάρα και 300 συσκευασίες καπνού που δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου και τα οποία παρέλαβε έπειτα από συνεννόηση με συνεργό του οποίου τα στοιχεία έχουν ταυτοποιηθεί και αναζητείται.

Έπειτα από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν ακολούθως σε οικία του 29χρονου συνεργού στο κέντρο της πόλης, καθώς και του συλληφθέντα στην πόλη της Αλεξανδρούπολης από αστυνομικούς της Υποδιεύθυνσης Ασφαλείας Αλεξανδρούπολης, βρέθηκαν επιπλέον και κατασχέθηκαν συνολικά 1.780 πακέτα τσιγάρα και 1 συσκευασία καπνού που δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου.

Ο συλληφθείς θα οδηγηθεί στον αρμόδιο Εισαγγελέα, ενώ συνεχίζονται οι έρευνες για τον εντοπισμό του συνεργού.

**Θεσσαλονίκη: Συνελήφθη 27χρονος για διακίνηση πλαθραίων καπνικών**

Ένας 27χρονος αλλοδαπός συνελήφθη για διακίνηση πλαθραίων καπνικών προϊόντων από αστυνομικούς του Τμήματος Προστασίας Περιουσιακών Δικαιωμάτων της Διεύθυνσης Ασφαλείας Θεσσαλονίκης.

Συγκεκριμένα οι αστυνομικοί της προαναφερόμενης Υπηρεσίας εντόπισαν τον 27χρονο τη στιγμή που εξερχόταν από οικοδομή στο κέντρο της πόλης και σε έπειγχο που πραγματοποίησαν βρέθηκαν στην κατοχή του και κατασχέθηκαν σακούλες που περιείχαν 280 πακέτα πλαθραία τσιγάρα.

Από την έρευνα προέκυψε επίσης ότι σε διαμέρισμα της ανωτέρω αναφερόμενης οικοδομής όπου διέμενε ο συλληφθείς, υπήρχε αποθηκευμένη ποσότητα επιπλέον 930 πακέτων τσιγάρων και 61 συσκευασίες καπνού, τα οποία δεν έφεραν την ειδική ταινία φόρου κατανάλωσης του Ελληνικού Δημοσίου και κατασχέθηκαν.

Για τον 27χρονο άντρα εικρεμεί απόφαση με την οποία καταδικάστηκε σε ποινή φυλάκισης 9 μηνών για το αδίκημα της πλαθρεμπορίας.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΝΕΑ



### Ξεκίνα η επιβολή προστίμων για μη διαβίβαση αποδείξεων

Ξεκίνησε η επιβολή προστίμων στις επιχειρήσεις που δεν διαβιβάζουν τα στοιχεία πλιανικής πώλησης που εκδίδουν στην ΑΑΔΕ.

Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με τις αποφάσεις της ΑΑΔΕ και του Υπουργείου Οικονομικών, οι περισσότερες επιχειρήσεις έχουν την υποχρέωση να αποστέλλουν τα δεδομένα στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της ΑΑΔΕ εντός 24 ωρών, ενώ για τις επιχειρήσεις εστίασης η διαδικασία θα πρέπει να πραγματοποιείται κάθε τρεις ώρες και για τα πρατήρια καυσίμων ανά μία ώρα.

Σε περίπτωση διαπίστωσης μη διαβίβασης των δεδομένων δηλαδή, των αποδείξεων πλιανικής πώλησης που διαβιβάζονται στην ψηφιακή πλατφόρμα "myDATA" μέσω του Πληροφοριακού Συστήματος Φορολογικών Ηλεκτρονικών Μηχανισμών (ΦΗΜ), επιβάλλεται στην επιχείρηση πρόστιμο ως εξής:

- Σε περίπτωση πράξεων που επιβαρύνονται με Φ.Π.Α., επιβάλλεται πρόστιμο ύψους ίσου με το 50% επί του Φ.Π.Α. που αναγράφεται επί του κάθε μη διαβιβασθέντος στοιχείου δηλαδή της κάθε απόδειξης. Το πρόστιμο αυτό δεν μπορεί να είναι κατώτερο, αθροιστικά ανά φορολογικό έλεγχο, των 250 ευρώ αν η επιχείρηση είναι υπόχρεη τίρησης απλογραφικού λογιστικού συστήματος και των 500 ευρώ, αν η επιχείρηση είναι υπόχρεη τίρησης διπλογραφικού λογιστικού συστήματος.
- Σε περίπτωση πράξεων που δεν επιβαρύνονται με Φ.Π.Α., επιβάλλεται πρόστιμο ύψους 500 ευρώ ανά φορολογικό έλεγχο, εφόσον ο φορολογούμενος είναι υπόχρεος τίρησης απλογραφικού λογιστικού συστήματος, και 1.000 ευρώ, αν ο φορολογούμενος είναι υπόχρεος τίρησης διπλογραφικού λογιστικού συστήματος.

■ Σε περίπτωση κάθε επόμενης ίδιας παράβασης που διαπιστώνεται στο πιλαίσιο μεταγενέστερου ελεγχου εντός πενταετίας από την έκδοση της αρχικής πράξης, επιβάλλεται πρόστιμο ίσο με το διπλάσιο του ύψους του προβλεπόμενου προστίμου που αναφέρεται στην πρώτη περίπτωση.

Εφόσον, από το φορολογικό έλεγχο διαπιστώνεται είτε η μη έκδοση ή η ανακριβής έκδοση πλέον των 10 προβλεπόμενων παραστατικών πώλησης, ή, ανεξαρτήτως του πλήθους αυτών, ότι η αξία των αγαθών ή των υπηρεσιών για τα οποία δεν εκδόθηκε παραστατικό πώλησης ή αυτό εκδόθηκε ανακριβώς υπερβαίνει τα πεντακόσια 500 ευρώ, είτε η μη διαβίβαση στο Πληροφοριακό Σύστημα Φορολογικών Ηλεκτρονικών Μηχανισμών (ΦΗΜ) της ΑΑΔΕ πλέον 10 αποδείξεων, αναστέλλεται άμεσα για 48 ώρες η πειτουργία της επαγγελματικής εγκατάστασης στην οποία διενεργήθηκε ο έλεγχος.

Εάν, εντός του ίδιου ή του επόμενου φορολογικού έτους από τη διαπίστωση των ως άνω παραβάσεων, διαπιστωθεί εκ νέου η μη έκδοση ή η ανακριβής έκδοση του πλάχιστον τριών παραστατικών πώλησης ή η μη διαβίβαση στο Πληροφοριακό Σύστημα (ΦΗΜ) της ΑΑΔΕ του πλάχιστον τριών στοιχείων πλιανικής πώλησης που έχουν εκδοθεί μέσω ΦΗΜ, αναστέλλεται αμελλητί για ενενήντα έξι (96) ώρες.

Σε κάθε επόμενη διαπίστωση από τον ίδιο μερικό επιτόπιο έλεγχο των παραβάσεων του προηγούμενου εδαφίου εντός δύο φορολογικών ετών από τη διαπίστωσή τους σε οποιαδήποτε επαγγελματική εγκατάσταση του υπόχρεου, η πειτουργία της επαγγελματικής εγκατάστασης στην οποία διενεργήθηκε ο έλεγχος αναστέλλεται αμελλητί για δέκα ημέρες.

## ΕΚΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ / ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Καλησόρετα σας, θα ήθελα να ρωτήσω αν επιτρέπεται να φτιάχνω καφέ και σάντουιτς hot dog και να τα πουλάω στο περίπτερό μου, το οποίο βρίσκεται σε τουριστική περιοχή, ώστε να εξυπηρετώ τους τουρίστες.

Níkos, Περαία

Γεια σου Νίκο!

Λόγω του ότι τα περίπτερα έχουν μια ιδιαιτερότητα ως προς τη πλειοψηγία τους και δεν διαθέτουν παρασκευαστήριο, δεν μπορεί να παρασκευάζεις καφέ και σάντουιτς και να τα διαθέτεις προς πώληση. Μάλιστα, οι περισσότερες άδειες πώλησης τροφίμων και ποτών για τα περίπτερα περιλαμβάνουν μόνο τυποποιημένα προϊόντα.

Αγαπητό Tobacco Consulting, η άδεια του περιπτέρου μου ανακλήθηκε από το Δήμο. Θα ήθελα να μάθω αν μπορώ να πουλήσω την επιχείρηση.

Ειρήνη, Τούμπα

Αγαπητή Ειρήνη,

Δυστυχώς δεν υπάρχει δυνατότητα μεταπώλησης ή ενοικίασης της επιχείρησης. Εφόσον υπήρξε ανάκληση της άδειας από το Δήμο, τόσο το κτίσμα όσο και η άδεια ανήκουν πλέον στο Δήμο, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τα περαιτέρω.

Χαιρετώ όλους τους συναδέλφους! Τα mini market / παντοπωλεία ποιες ώρες μπορούν να πλειουργούν βάσει νόμου; Υπάρχει κάποιο ωράριο που πρέπει να τηρούν υποχρεωτικά;

Λουκία, Θεσσαλονίκη

Αγαπητή Λουκία,

Θαν αφορά στο Δήμο Θεσσαλονίκης, όχι δεν έχει θεσπιστεί κάποιο ωράριο πλειουργίας το οποίο πρέπει να ακολουθούν τα παντοπωλεία. Αν κάποιος επιθυμεί να πλειουργεί επί 24ώρου βάσεως, μπορεί κανονικά. Πρέπει όμως το ωράριο πλειουργίας που επιθυμεί να θεσπίσει ο επαγγελματίας, να το δηλώσει στο συμβόλαιο του.

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



### Δύσκολο να Βγει το POS από τη ζωή μας!

**Αθραάμ Λαζαρίδης**  
Mini Μάρκετ / Θεσσαλονίκη

Είμαι ιδιοκτήτης καταστήματος μίνι μάρκετ στη Θεσσαλονίκη, το οποίο υπάρχει εδώ και 27 χρόνια. Στο κατάστημα απασχολείται ένα άτομο και το ωράριο πλειουργίας είναι από τις 8 το πρωί μέχρι τις 10.30 το βράδυ. Είμαι ικανοποιημένος από το επάγγελμά μου από την άποψη των χρημάτων, αλλά δεν είμαι ικανοποιημένος πλόγω του χρόνου που χρειάζεται να εργάζομαι. Θα συμβούλευα έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο να το κάνει μόνο αν έχει όρεξη γι' αυτό, αλλά να μην το κάνει χωρίς να γνωρίζει τη δουλειά! Το μεγαλύτερο πρόβλημα του κλάδου μας είναι ότι χρειάζεται το κράτος να παρέχει περισσότερες επιχορηγήσεις για τα καταστήματά μας, αλλά και τα πλειουργικά έξοδα, τα οποία έχουν αυξηθεί πολύ. Θα χρησιμοποιούσα POS ακόμα κι αν δεν ήταν υποχρεωτικό, γιατί πλέον ο κόσμος έχει συνηθίσει να το χρησιμοποιεί και είναι δύσκολο να βγει από τη ζωή μας. Είναι πάρα πολύ καλό το γεγονός ότι τρία άτομα του κλάδου μας έχουν εκλεγεί στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης!

### Δεν αντιστοιχεί στο χρόνο εργασίας η αμοιβή!

**Βασίλης Τατιανηπές**  
Κατάστημα Ψιθυρικών / Καμπαριά

Διαθέτω κατάστημα ψιθυρικών εδώ και 13 χρόνια στην περιοχή της Καμπαριάς. Στο κατάστημα εργάζομαι εγώ και ένας υπάρχοντας και το ωράριο πλειουργίας μας είναι από τις 7 το πρωί έως τις 11 το βράδυ. Αν μπορούσα θα άλλαζα το επάγγελμά μου γιατί πλέον ο ανταμοιβή δεν αντιστοιχεί στις ώρες που εργαζόμαστε. Δεν θα απέτρεπα έναν νέο που θέλει να ασχοληθεί με τον κλάδο, αλλά θα τον συμβούλευα να το σκεφτεί καλά και να το ψάξει καλύτερα. Το πιο σημαντικό πρόβλημα του κλάδου μας πιστεύω ότι είναι οι χαμηλές κερδοφορίες και ιδιαίτερα τον τελευταίο χρόνο, τα αυξημένα πλειουργικά έξοδα! Αν είχα τη δυνατότητα, δεν θα χρησιμοποιούσα τις πληρωμές πλόγω των προμηθειών, γιατί το 90% του τζίρου μας είναι τα τσιγάρα και οι κάρτες. Το γεγονός ότι υπάρχουν τρεις εκπρόσωποι του κλάδου μας στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης είναι πολύ θετικό!

## ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΝΕΑ



## Ρυθμίσεις για τη στήριξη της απασχόλησης ευάλωτων κοινωνικών ομάδων

Η εργασιακή κάλυψη και η εξασφάλιση των πολιτών που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες ρυθμίζεται με τροπολογία που κατατέθηκε στη Βουλή από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Οι συγκεκριμένες ρυθμίσεις αφορούν κυρίως επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, καθώς και άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού. Σκοπός είναι να διασφαλιστεί η συμμετοχή τους στην αγορά εργασίας με ίσους όρους, μια προτεραιότητα που βρίσκεται στον πυρήνα της εθνικής στρατηγικής για την αποδρυματοποίηση.

Ειδικότερα, στην πρώτη τροπολογία προβλέπεται η χορήγηση του πλήρους ποσού οικονομικής ενίσχυσης ατόμων με αναπηρία όρασης σε συνταξιούχους που παράλληλα ασκούν την επιστήμη τους.

Η διάταξη έχει και αναδρομικό χαρακτήρα, ώστε οι δικαιούχοι με απλή αίτησή τους να πλάβουν αναδρομικά τα ποσά που προβλέπονται, ενώ καταργεί και τις σχετικές υποθέσεις που εικρεμούν δικαστικώς.

Επιπλέον, θεσπίζεται πιλοτικό πρόγραμμα υποστηριζόμενης απασχόλησης για άτομα στο φάσμα του αυτισμού που θα χρηματοδοτηθεί με πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης και θα υλοποιηθεί από τη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΑ).

Το πρόγραμμα συνίσταται στην υποστήριξη των ωφελούμενων κατά την διαδικασία εύρεσης εργασί-

ας, στην καθοδήγηση των υποψήφιων εργοδοτών κατά την διαμόρφωση του εργασιακού περιβάλλοντος, στην υποστήριξη των ωφελούμενων και του εργοδότη κατά το διάστημα απασχόλησής των ωφελούμενων.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, προβλέπεται παράλληλα η κάλυψη του μισθοθολογικού και μη μισθοθολογικού εργοδοτικού κόστους, συμπεριλαμβανομένων και των εύπλογων προσαρμογών υποδομών. Οι πλειομέρειες του προγράμματος θα καθοριστούν με απόφαση του υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Η δεύτερη τροπολογία που κατατέθηκε από το Υπουργείο Εργασίας προωθεί, μεταξύ άλλων, ρύθμιση που διευκολύνει τη μεταστέγαση των ΚΕΠΑ της Αθήνας σε εγκαταστάσεις του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας.

Ποι συγκεκριμένα, προβλέπεται ότι η μίσθωση χώρων, εγκαταστάσεων και υποδομών του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας για τη στέγαση και λειτουργία Κέντρων Πιστοποίησης Αναπηρίας διενεργείται με σύμβαση που καταρτίζεται μεταξύ του ΕΦΚΑ και του ΣΕΦ.

Η μίσθωση αυτή μπορεί να προβλέπει και την ανάληψη των δαπανών που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία του ΚΕΠΑ από τον ΕΦΚΑ και το συμψηφισμό τους με το μίσθωμα.

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



### JTI: Έμπρακτη στήριξη στην ΑΑΔΕ

#### Στο πλαισίο της δράσης της για την περιστολή του Λαθρεμπορίου καπνού

Η εταιρεία Japan Tobacco International Hellas, στο πλαισίο της σταθερής και αδιάλιπτης υποστήριξης των τελωνειακών αρχών στην προσπάθεια για την περιστολή του λαθρεμπορίου καπνικών, προσέφερε σύγχρονους φορητούς πλεκτρονικούς υπολογιστές στη Διεύθυνση Στρατηγικής Τελωνειακών Ελέγχων και Παραβάσεων της ΑΑΔΕ ενδυναμώνοντας περαιτέρω την επιχειρησιακή της δράση για την αντιμετώπιση του παράνομου εμπορίου.

Η παραθαβή του εξοπλισμού πραγματοποιήθηκε στο πλαισίο ειδικής εκδήλωσης παρουσία της Διευθύντριας Εταιρικών Υποθέσεων της JTI, και Γεωργίας Καρούντζου και του διευθυντή της Δ' ΣΤΕΠ κ. Αγγελίου Λυμπέρη.

«Οι προσπάθειες που καταβάλλονται για την αντιμετώπιση του παράνομου εμπορίου εντείνονται και αποδίδουν ήδη σημαντικά αποτελέσματα. Η JTI τηρεί στάση μηδενικής ανοχής απέναντι σε κάθε μορφής παράνομο εμπόριο προϊόντων καπνού και έχει

ως προτεραιότητα να συμβάλλει στην προστασία της νόμιμης αγοράς και στη διασφάλιση των δημοσίων εσόδων. Για το λόγο αυτό, συνεργαζόμαστε στενά και υποστηρίζουμε έμπρακτα τις διωκτικές αρχές και τις αρμόδιες υπηρεσίες για την περιστολή του λαθρεμπορίου», τόνισε, μεταξύ άλλων, στη συνάντηση η κα Γεωργία Καρούντζου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η JTI, μέσω της Παγκόσμιας Οργάνωσής της κατά του Παράνομου Εμπορίου, διερευνά το παράνομο εμπόριο καπνού ένα φαινόμενο που πλήττει τους καταναλωτές, την αγορά, τις επιχειρήσεις αλλά και τα δημόσια έσοδα από τον καπνό.

Στόχος της JTI είναι η διεξαγωγή διαλόγου με τις αρμόδιες υπηρεσίες και ως μέρος της δραστηριότητάς της η στήριξη της εφαρμογής του νόμου με την ανταλλαγή τεχνογνωσίας με σκοπό τη μείωση του φαινομένου.

## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



### ΑΑΔΕ: Προσυμπληρωμένες στο εξής οι δηλώσεις ΦΠΑ από το myDATA

Τη δυνατότητα προσυμπλήρωσης των δηλώσεων ΦΠΑ παρέχει η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων στους υπόχρεους σε δήλωση οι οποίοι διαβιβάζουν τα στοιχεία τους στην ψηφιακή πλατφόρμα myDATA.

Στόχος της ψηφιοποιημένης διαδικασίας είναι η απλούστευση των σχετικών διαδικασιών και η διευκόλυνση των υπόχρεων κατά την υποβολή της δήλωσης.

Με απόφαση του Διοικητή της ΑΑΔΕ, κ. Γιώργου Πιτσιλή, προβλέπεται ότι για τις δηλώσεις ΦΠΑ που υποβάλλονται από τις 5 Δεκεμβρίου 2022 και εφεξής και αφορούν φορολογικές περιόδους από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2022 και έπειτα, η ΑΑΔΕ προσυμπληρώνει τις εκροές και εισροές και τους αντίστοιχους φόρους στους σχετικούς κωδικούς των πινάκων της δήλωσης ΦΠΑ, με βάση τα στοιχεία που διαβιβάζονται στην ψηφιακή πλατφόρμα myDATA της ΑΑΔΕ και το λογιστικό χαρακτηρισμό τους από τις υπόχρεες σε δήλωση επιχειρήσεις.

Ειδικά ως προς τις εισροές ΦΠΑ, για τη διευκόλυνση των επιχειρήσεων, εφόσον δεν έχει προηγηθεί χαρακτηρισμός των σχετικών δαπανών στην ψηφιακή πλατφόρμα myDATA, όλες οι δαπάνες προσυμπληρώνονται στον κωδικό 361 (Αγορές και δαπάνες στο

εσωτερικό της χώρας).

Δεν περιλαμβάνονται στην προσυμπλήρωση οι δαπάνες από παραστατικά που έχουν εκδοθεί από επιχείρηση με δραστηριότητα (ΚΑΔ), για την οποία σύμφωνα με το νόμο δεν παρέχεται έκπτωση του ΦΠΑ (π.χ. δαπάνες στέγασης, τροφής, ποτών, φιλοξενίας, ψυχαγωγίας, μετακίνησης κλπ).

Η προσυμπλήρωση θα είναι διαθέσιμη για όλες τις δηλώσεις έτους 2022 που υποβάλλονται από τις 5 Δεκεμβρίου 2022. Αφορά δηλοδή τόσο τις αρχικές εμπρόθεσμες δηλώσεις περιόδου Νοεμβρίου 2022 κι εφεξής, όσο και τις αρχικές εκπρόθεσμες και τροποποιητικές δηλώσεις προηγούμενων μηνών έτους 2022.

Η προσυμπλήρωση των δηλώσεων ΦΠΑ αποσκοπεί στη διευκόλυνση των υπόχρεων κατά την υποβολή της δήλωσής τους και δεν είναι δεσμευτική γι' αυτούς. Η εφαρμογή παρέχει στους υπόχρεους τη δυνατότητα να τροποποιούν τα προσυμπληρωμένα ποσά στους κωδικούς της δήλωσης ΦΠΑ, συνεπώς η ορθή και ακριβής συμπλήρωση και υποβολή της δήλωσης ΦΠΑ συνιστά υποχρέωση και ευθύνη των υποκείμενων στο φόρο.

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Με πληροφορίες από το Green Agenda

### ΕΕ: Απαγόρευση εισαγωγής προϊόντων που συνδέονται με αποψίλωση δασών

Την απαγόρευση εισαγωγής δημοφιλών προϊόντων που συνδέονται με την αποψίλωση δασών επικύρωσε με κείμενό της η Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ειδικότερα, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και τα κράτη-μέρη της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατέθηξαν σε συμφωνία που αφορά την απαγόρευση εισαγωγών προϊόντων όπως το κακάο, ο καφές, η σόγια, το φοινικέλαιο, το βοδινό κρέας, το καουτσούκ, καθώς και διάφορες πρώτες ύλες, σε περιπτώσεις που συνδέονται με την καταστροφή των δασών.

Κριτήριο για την απαγόρευση της εισαγωγής τους θα αποτελεί το εάν προέρχονται από δασικές εκτάσεις οι οποίες που αποψιλώθηκαν μετά τον Δεκέμβριο του 2020, όχι μόνο αν προκλήθηκαν ζημιές σε «πρωτογενή» δάσος αλλά στο σύνοπτο των δασικών εκτάσεων.

Η ανιχνευσιμότητα θα πιστοποιείται από τις εισαγωγικές εταιρίες που είναι υπεύθυνες για τις αλισσίδες εφοδιασμού τους, με τη βοήθεια δεδομένων γεωεντοπισμού των καθηλεργειών και δορυφορικών φωτογραφιών.

Καθώς οι εισαγωγές της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι υπεύθυνες για το 16% των αποψιλώσεων των δασών σε παγκόσμια κλίμακα, η ΕΕ κατατάσσεται δεύτερη στον κατάλογο με τους μεγαλύτερους καταστροφέis των τροπικών δασών, πίσω μόνο από την Κίνα, σύμφωνα με τη μη κυβερνητική οργάνωση Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση (WWF).

Η συγκεκριμένη απαγόρευση είχε προταθεί τον Νοέμβριο του 2021 από την Ευρωπαϊκή Ένωση και είχε υιοθετηθεί σε αδρές γραμμές από τα κράτη μέρη, όμως τον Σεπτέμβριο του 2022 ψηφίστηκε η επέκτασή της, περιλαμβάνοντας ένα ευρύτερο φάσμα προϊόντων και συμπεριλαμβάνοντας το καουτσούκ, το οποίο απουσίαζε από την αρχική πρόταση.

Επιπλέον, προτάθηκε από τους ευρωβουλευτές η επέκταση του πεδίου εφαρμογής και σε άλλα οικοσυστήματα με βιλάστηση, ιδιαίτερα στη σαβάνα Σεχάντου/Σεράδου, από την οποία το 2018 προήλθε το ένα τέταρτο των ευρωπαϊκών εισαγωγών σόγιας. Η εν πλόγω πρόταση για επέκταση του μέτρου και σε άλλες περιοχές με βιλάστηση πρόκειται να επανεξεταστεί έναν χρόνο αφού τεθεί σε ισχύ το κείμενο.

Η πιθανή επέκταση του πεδίου εφαρμογής και σε άλλα προϊόντα αναμένεται να μελετηθεί έπειτα από δύο χρόνια, όπως και η επέκταση σε άλλα οικοσυστήματα που δεσμεύουν μεγάλες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα και παρουσιάζουν πλούσια βιοποικιλότητα, όπως οι βάλτοι.

Τέλος, προβλέπεται ότι οι εισαγωγές πρέπει να συμμορφώνονται ως προς τη νομοθεσία της χώρας παραγωγής αναφορικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα και να διασφαλίζουν ότι γίνονται σεβαστά τα δικαιώματα των αυτοχθόνων πληθυσμών.

## Προσωπικός Γιατρός: Παρατείνονται οι ποινές για τη μη εγγραφή

Παρατείνεται η ημερομηνία έναρξης της επιβολής ποινών σε πολίτες που δεν έχουν πραγματοποιήσει την εγγραφή τους στον Προσωπικό Γιατρό, σύμφωνα με τροποποίηση της σχετικής κοινής απόφασης των Υπουργών Οικονομικών, Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και Υγείας.

Ειδικότερα, η επιβολή ποινών για τη μη εγγραφή σε Προσωπικό Γιατρό μετατίθεται από την 1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2022 που επρόκειτο να ισχύσει, στην 1<sup>η</sup> Απριλίου 2023.

Δεδομένου ότι οι εγγραφές έχουν σχεδόν καλύψει την τρέχουσα διαθεσιμότητα του συστήματος σε προσωπικούς γιατρούς σε περιοχές όπως η Αττική, η κίνηση αυτή κρίθηκε αναγκαία προκειμένου να μην επιβαρυνθούν οι πολίτες που μπορεί μεν να είναι πρόθυμοι να εγγραφούν, αλλιώς δεν βρίσκουν γιατρό. Είναι ενδεικτικό ότι το 48% των πολιτών δεν έχει κάνει ακόμη εγγραφή στον προσωπικό γιατρό.

Υπενθυμίζεται ότι οι πολίτες οι οποίοι ήδη έχουν εγγραφεί σε οικογενειακό γιατρό πλογίζονται ως εγγεγραμμένοι σε προσωπικό γιατρό για όλα τα σχετικά δικαιώματα και υποχρεώσεις και δεν απαιτείται να προβούν σε περαιτέρω ενέργειες.

Όσον αφορά τους ανασφάλιστους πολίτες, έχουν τη δυνατότητα να εγγράφονται κατόπιν αιτήσεως τους

σε Προσωπικό Γιατρό συμβεβλημένο του Ε.Ο.Π.Υ.Υ., εφόσον δεν δύναται να καλυφθούν από προσωπικό γιατρό των δημόσιων μονάδων Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.

Με την εγγραφή τους στον Προσωπικό Γιατρό, οι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιούν επισκέψεις στο γιατρό που έχουν επιλέξει, να συνταγογραφούν φάρμακα και να πάρουν κατευθύνσεις για τα θέματα υγείας που αντιμετωπίζουν δωρεάν. Παράλληλα, από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2023 οι πολίτες που είναι εγγεγραμμένοι στον Προσωπικό Γιατρό θα έχουν προτεραιότητα κατά τον προγραμματισμό των επισκέψεων τους στα τακτικά εξωτερικά ιατρεία σε δημόσιες μονάδες δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Οι μη εγγεγραμμένοι σε προσωπικό γιατρό, από την 1<sup>η</sup> Απριλίου 2023 θα έχουν πρόσθετη συμμετοχή στη φαρμακευτική δαπάνη κατά ποσοστό 10%, επιπλέον του καθορισμένου κατά περίπτωση ποσοστού συμμετοχής τους. Επίσης, θα έχουν πρόσθετη συμμετοχή στις εργαστηριακές και διαγνωστικές εξετάσεις και πράξεις, στα νοσήθια σε ιδιωτικές κλινικές και στις πλοιές παροχές, κατά ποσοστό 10%, επιπλέον του καθορισμένου κατά περίπτωση ποσοστού συμμετοχής τους.



## 10 τροφές που κάνουν το ανοσοποιητικό σου τούρμπο!

Είμαστε αυτό που τρώμε, γι' αυτό και επιλέγουμε τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και καταπολεμούν ιούς και ποιμώξεις.

Το σώμα μας χρησιμοποιεί και απορροφά τα θρεπτικά συστατικά πιο αποτελεσματικά όταν προέρχονται από οιλόκηπτες φυσικές τροφές, όπως φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς, σόπρια, δημητριακά, παρά από επεξεργασμένα τρόφιμα.

### 1. Βιταμίνη C: Εσπεριδοειδή και πράσινα φρούτα

Η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C όπως γκρέιπφρουτ, πορτοκάλια, μανταρίνια, κόκκινη πιπεριά, μπρόκολο, kale και ακτινίδια αυξάνει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, κάτι που είναι το μυστικό για την καταπολέμηση των ποιμώξεων.

### 2. Βίτα-καροτίνη: Πορτοκάλι και πράσινα φυτολιώδη λαχανικά

Η βίτα-καροτίνη μετατρέπεται σε βιταμίνη A, η οποία μπορεί να βοηθήσει τα αντισώματά σου να ανταποκριθούν στις τοξίνες, όπως σε έναν ιό. Τα καρότα, το σπανάκι, τα χόρτα, ή γηγκοπατάτα είναι όλα εξαιρετικές πηγές βίτα-καροτίνης.

### 3. Βιταμίνη E: Ξηροί καρποί, σπόροι και χόρτα

Η βιταμίνη E είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που είναι βασική για τη ρύθμιση και την υποστήριξη της πλειονυμίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη E είναι οι ξηροί καρποί, οι σπόροι chia, ο λιναρόσπορος, τα καρύδια, το αβοκάντο και το σπανάκι.

### 4. Αντιοξειδωτικά: Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι γεμάτο με αντιοξειδωτικά που έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν τη πλειονυμία του ανοσοποιητικού συστήματος. Περιέχει επίσης αμινοξέα που μπορούν να βοηθήσουν στην παραγωγή ενώσεων που καταπολεμούν τα μικρόβια στα T-κύτταρα (κύτταρα μνήμης που παρέχουν μακρόχρονη ανοσία), γεγονός που μειώνει τη φλεγμονή στο σώμα και βοηθά στην καταπολέμηση των ποιμώξεων.

### 5. Βιταμίνη D: Ήλιος, ψάρια και αυγά

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τη πλειονυμία του ανοσοποιητικού και βοηθά στη ρύθμιση της ανοσοθεραπείας απόκρισης του οργανισμού. Για να μπορέσουν να ενεργοποιηθούν τα T-λιμφοκύτταρα και να μετατραπούν σε κύτταρα που θα σκοτώσουν τα μικρόβια είναι απαραίτητη η παρουσία της βιταμίνης D στο αίμα σε επαρκείς ποσότητες. Σοληνός, τόνος σε



### 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)

κονσέρβα, κρόκοι αυγών και μανιτάρια περιέχουν ποσότητες βιταμίνης D. Συστάνεται ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D, όταν τα επίπεδα είναι χαμηλά.

### 6. Προβιοτικά: Τουρσί, κεφίρ, γιαούρτι

Το υγιές έντερο στηρίζει την υγεία του ανοσοποιητικού! Γιαούρτι, kombucha, kimchi, πίκλες, τουρσί, Tempeh (ζυμωμένη σόγια) και ορισμένα είδη τυριών περιέχουν ζωντανές καθηλιέργειες, γνωστές και ως προβιοτικά, που διευκολύνουν τις πλειονυμίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

### 7. Σκόρδο: Ενισχύει τα T-κύτταρα

Το σκόρδο περιέχει ενώσεις που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμήσει τα μικρόβια με διάφορους τρόπους, διεγείροντας τα κύτταρα που είναι σημαντικά για την καταπολέμηση ασθενειών και βοηθώντας στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Βοηθά στην ενίσχυση της παραγωγής των T-κύτταρων και μπορεί να μειώσει την ποσότητα των ορμονών του στρες που παράγει ο οργανισμός, οι οποίες διατηρούν τη πλειονυμία του ανοσοποιητικού συστήματος σε πλήρη ισχύ.

### 8. Βιταμίνη B-6: Κοτόπουλο, σοληνός, ρεβίθια, μπανάνες

Η βιταμίνη B-6 κάνει boost στο λεμφικό σύστημα και είναι απαραίτητη για τα σχηματισμό νέων και υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων. Το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, ο σοληνός και ο τόνος, τα ρεβίθια, οι μπανάνες, τα εμπιλουτισμένα δημητριακά πρωινού και ο μαγιά είναι εξαιρετικές επιλογές για την κατανάλωση βιταμίνης B-6.

### 9. Ψευδάργυρος: Οστρακόδερμα, πουλερικά και φασόλια

Τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος χρειάζονται ψευδάργυρο για να πλειονυμίσουν σωστά. Ο ψευδάργυρος είναι ένα μέταπλαστό που δεν αποθηκεύει ούτε παράγει το σώμα μας. Ενώ τα στρειδιά έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο σε τρόφιμα, υπάρχουν πολλές άλλες επιλογές όπως οστρακόδερμη (καβούρια, μύδια, αστακός κλπ), πουλερικά (κοτόπουλο ή γαλοπούλα), κόκκινο κρέας και φασόλια.

### 10. Ενυδάτωση και ανοσία: Νερό

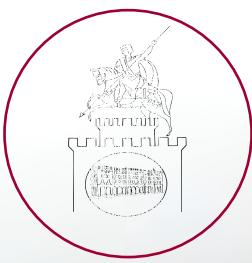
Το νερό βοηθά στην παραγωγή της λέμφου που μεταφέρει λευκά αιμοσφαίρια και άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω του σώματος. Η σωστή ενυδάτωση διευκολύνει τα θρεπτικά συστατικά που τονώνουν το ανοσοποιητικό να φτάσουν στα κύτταρα. Υπάρχουν πολλά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως τα αγγούρια και το σέλινο. Επίσης οι σούπες λαχανικών είναι τέλεια επιλογή ενυδάτωσης τώρα το χειμώνα.



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



Artwork by  
artneat@live.com



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ  
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ  
ΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**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  $\leq -18^{\circ}\text{C}$





**100s  
ΜΕΓΑΛΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

**4.00€**

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**