

Ο Περιπτερούχος

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ




ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ
«ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥ»

ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Πρώτος σταθμός:

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Στείλτε
μας ΤΩΡΑ
το κινητό σας
για να λαμβάνετε
άμεσα ΕΚΤΑΚΤΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
με SMS

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΪΟ

Το τέλος της ένταξης στις
πληττόμενες επιχειρήσεις
και η **επόμενη μέρα**

«ΓΕΦΥΡΑ 2»

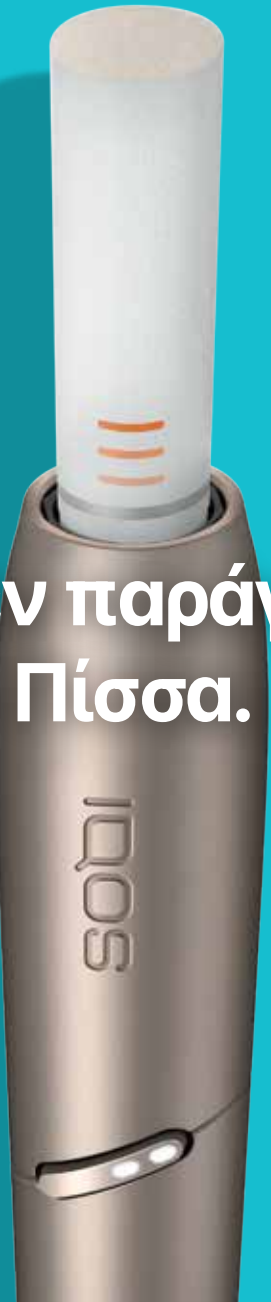
Έρχεται **«κούρεμα»**
χρεών από δάνεια
για μικρομεσαίες
επιχειρήσεις

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ 2021

«Ξεφουσκώνουν»
τα εκκαθαριστικά,
έρχεται μπαραζ **επιστροφών**
φόρου



Παράγει
Πίσσα.



Δεν παράγει
Πίσσα.

Το πρόβλημα είναι η
καύση του τσιγάρου.

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

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ iqos.com/epistimi

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

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



IQOS

Αυτό το προϊόν καπνού βλάπτει

την υγεία σας και είναι εθιστικό.



42

06 | ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΪΟ

Το τέλος της ένταξης στις πληττόμενες επιχειρήσεις και η επόμενη μέρα

08 | ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ «ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥ»

Τα περίπτερα εν καιρώ πανδημίας

26 | ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ 2021

«Ξεφουσκώνουν» τα εκκαθαριστικά, έρχεται μπαράζ επιστροφών φόρου

30 | ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ

Τι γνωρίζουμε και τι αγνοούμε για την πανδημία

36 | ΑΚΙΝΗΤΑ

Πώς θα κερδίσετε έκπτωση φόρου έως 6.400 ευρώ για ανακαίνιση

40 | ΕΡΕΥΝΑ

Τόσα αντισώματα αποκτήσατε αν κάνατε εμβόλιο Pfizer ή AstraZeneca

42 | «ΓΕΦΥΡΑ 2»

Έρχεται «κούρεμα» χρεών από δάνεια για μικρομεσαίες επιχειρήσεις



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γραφεία

Όθωνος 10, Σύνταγμα
τηλ.: 210 32 29 500
τηλ. και fax: 210 32 14 367
email: enosisEEKPA@gmail.com, www.eekpa.com
Κωδικός: 5021

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:

Θοδωρής Μάλλιος

Αρχισυντάκτης

Θωμάς Μόσχος

Συντάκτες

Νικόλαος Αναστασιάδης

Μέλια Σιλβίδου

Πρόεδρος:

Θοδωρής Μάλλιος

6977834350, 210 9232860 περίπτερο

Αντιπρόεδρος:

Χρήστος Κοντούρης

6942982416

Γεν. Γραμματέας:

Χρήστος Σκληράκης

6936926981, 210 2133813 περίπτερο

Αναπλ. Γεν. Γραμματέας:

Ευθυμία Κουμή

6944961742

Ταμίας:

Νίκος Χρυσικός

6977349226, 210 8960403 περίπτερο

Αναπλ. Ταμίας:

Δημήτρης Σαντορινάιος

6944370857

Μέλη

Γιώργος Γκιώνης

6972350935, 2130430606 περίπτερο

Γιουλιάννα Δελνηγιώργη

6947866584

Γιώργος Μητροτάσιος

6948242438, 210 3315844 περίπτερο

Γραμματεία

Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:

Έλενα Βαποράκη

Creative Director: Ειρήννα Αθανασίου



ΠΙΣΤΕΨΑ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ
ΚΑΙ ΤΟ ΕΚΑΝΑ.

Κάνε την αλλαγή σε IQOS, μια καλύτερη εναλλακτική σε σχέση με το τσιγάρο.

Ανακάλυψε περισσότερα στο iqos.com



IQOS 3 DUO

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

Τέλος το «βλέποντας και... κάνοντας»!

«**Όποιος πιστεύει** ότι η επιθυμητή επιστροφή στην προτέρα κατάσταση θα γίνει άμεσα είναι γελασμένος». Όταν πριν από ένα χρόνο και μετά το τέλος του πρώτου lockdown γράφαμε μέσα από αυτή εδώ τη στήλη την παραπάνω φράση δεν ήμασταν 100% ειλικρινείς. Στο πίσω μέρος του μυαλού μας ελπίζαμε, θέλαμε να πιστεύουμε, ότι θα διαψευστούμε και ότι ο εφιάλτης που τόσο ξαφνικά κύκλωσε τις ζωές μας με έναν μαγικό τρόπο θα τελειώσει σύντομα και με τις ελάχιστες δυνατός απώλειες. Δυστυχώς, επιβεβαιωθήκαμε πανηγυρικά!

Μετά από ένα εφιαλτικό 6μηνο το δεύτερο (κατά πολλούς τρίτο και τέταρτο) lockdown στην Ελλάδα ουσιαστικά έλαβε τέλος. Και τώρα τι; Τελειώσαμε; Το τέλος της καραντίνας ισοδυναμεί με το τέλος της πανδημίας; Μακάρι να μπορούσαμε να το πούμε, μακάρι να ίσχυε και για την Ελλάδα, αλλά και για ολόκληρο τον κόσμο. Μακάρι να μπορούσαμε να ενστερνιστούμε και να πιστέψουμε το κυβερνητικό αφήγημα για τις πολύ "καλύτερες μέρες" που είναι μπροστά μας. Ωστόσο, τα... ακούσαμε και πέραι τέτοιο καιρό αυτά και ζήσαμε ένα χειμώνα σκέτη κόλαση. Ας κρατήσουμε, λοιπόν, μικρό καλάθι, όπως πάντα συνηθίζουμε να κάνουμε.

Μπήκαμε στο lockdown, στις 7 Νοεμβρίου 2020, με 2.448 νέα κρούσματα, 196 διασωληνωμένους και 14 θανάτους. Σύνολο νεκρών μέχρι εκείνη την ημέρα στην Ελλάδα 715. Βγήκαμε με 2.167 νέα κρούσματα στις 13 Μαΐου, 683 διασωληνωμένους και 55 θανάτους. Σύνολο θανάτων: 11.266. Μέσα σε 7 μήνες 10.550 συνάνθρωποί μας κάθε ηλικίας έχασαν τη ζωή τους σε κάποια ΜΕΘ, στην ουρά αναμονής για κλίνη σε κάποια ΜΕΘ, στα νοσοκομεία μας, στο σπίτι τους, περιμένοντας το ΕΚΑΒ ή τις τηλεφωνικές - ασafeές πολλές φορές - οδηγίες του ΕΟΔΥ. Ακόμη κι αν χαλάρωσε λοιπόν το ωράριο κυκλοφορίας, ακόμη κι αν άνοιξαν ξανά οι δραστηριότητες, ακόμη και αν θέλουμε να πιστέψουμε ότι υπάρχει φως στην άκρη του τούνελ, είναι ντροπή και ασέβεια να πανηγυρίζουμε. Ας απολαύσουμε - με προσοχή - τις όποιες παραπάνω ελευθερίες μας επετράπησαν και θα μας επιτραπούν, αλλά μέχρι εκεί. Διότι οι 11.266 δεν είναι ένας αριθμός. Είναι άνθρωποι. Ήταν φίλοι, γνωστοί, συγγενείς. Και ζούσαν δίπλα μας.

Αφήστε που αν πιστέψουμε ότι τελειώσαμε με την περιπέτεια του ιού θα γελαστούμε πικρά και πολύ σύντομα. Όπως γελιούνται για παράδειγμα όσοι ισχυρίζονται ότι το εμβολια-

στικό μας πρόγραμμα οδεύει εξαιρετικά. Στους γελασμένους συγκαταλέγεται και ο υπουργός Τουρισμού, Χάρης Θεοχάρης. Οι ισχυρισμοί του δεν έπεισαν τον δημοσιογράφο του BBC, όπου πρόσφατα παραχώρησε συνέντευξη, ο οποίος δεν έχει συνηθίσει, όπως φάνηκε, να παίρνει συνέντευξη από πολιτικούς λιβανίζοντάς τους ή όντας αδιάβαστος.

Σε καμιά περίπτωση, λοιπόν, δεν μπορούμε να κηρύξουμε το τέλος της πανδημίας, και μάλιστα σύντομα. Δεν το λέμε εμείς. Το λένε σχεδόν όλοι εκείνοι που έχουν γνώση και "βλέπουν" τις εξελίξεις. Ο Χανς Κλούγκε, για παράδειγμα, περιφερειακός διευθυντής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στην Ευρώπη τοποθετεί το τέλος της πανδημίας του κορονοϊού στις αρχές του επόμενου έτους. Λιγότερο αισιόδοξος ο ιδρυτής της Microsoft, Μπιλ Γκέιτς. "Ο κόσμος έχει ακόμη σκληρή μάχη να δώσει απέναντι στην πανδημία και για να διακηρύξει τη νίκη του, επιστρέφοντας στην κανονικότητα, θα πρέπει να περάσει περισσότερο από ένας χρόνος ακόμη", εκτιμά. Το ίδιο πιστεύουν και οι μεγαλύτερες αεροπορικές εταιρείες του πλανήτη και οι tour operators.

Μιας και αναφερθήκαμε στον Τουρισμό, το γεγονός ότι στην προβολή της τυπικής επίσημης εκκίνησης της τουριστικής περιόδου φέτος απέφυγε να εμπλακεί ο πρωθυπουργός, όπως με υπερβολικό στόμφο έκανε πέρσι με φόντο το ηλιοβασίλεμα της Σαντορίνης, δείχνει ότι η κυβέρνηση κρατάει χαμηλά τον πήχη των προσδοκιών. Γιατί "όποιος καεί απ' τον κυλό φουσάει και το γιαούρτι".

Το 2020, παρά το πολύ καλό επιδημιολογικό προφίλ της χώρας σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη, η μεγάλη επικοινωνιακή επένδυση της κυβέρνησης στο άνοιγμα του Τουρισμού κατέληξε σε αποτυχία. Τα αποτελέσματα ήταν πενιχρά, δεκάδες χιλιάδες ήταν οι εργαζόμενοι που μπήκαν σε μακρόχρονη περιπέτεια, υποχρεωμένοι να επιβιώσουν για σχεδόν έναν χρόνο με ελάχιστα χρήματα από τις αναστολές συμβάσεων και τα εποχικά επιδόματα. Συν τοις άλλοις, υπάρχει και το ερώτημα αν το αναμικό τουριστικό κύμα πυροδότησε το δεύτερο κύμα της πανδημίας.

Είναι μήπως, φέτος, καλύτερη η αφετηρία εκκίνησης; Κάθε άλλο, αφού έχουν μεσολαβήσει ένα σαρωτικό τρίτο κύμα της πανδημίας, μια προβληματική διαχείρισή του από την ελληνική

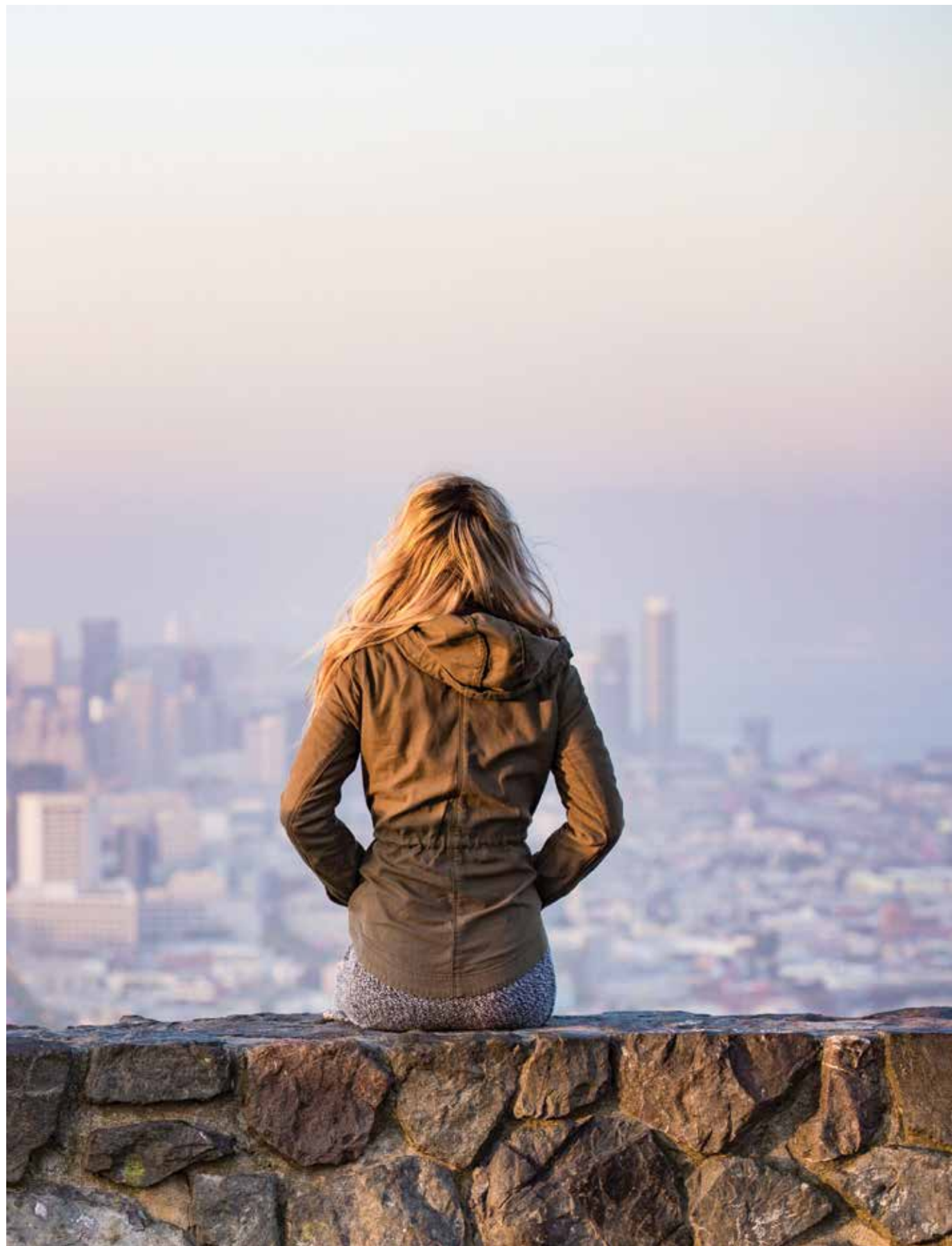
και όλες τις ευρωπαϊκές ηγεσίες, ένας ασθμαίνων ρυθμός στους εμβολιασμούς, ασάφειες με τα υγειονομικά πρωτόκολλα και εκατοντάδες τσακισμένοι κλάδοι. Παρ' όλα αυτά, τόσο στην Ελλάδα όσο και στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες, που είναι για τη χώρα μας βασικές τουριστικές αγορές, επικρατεί συγκρατημένη αισιοδοξία. Είναι περισσότερο μια ψυχολογική διάθεση φυγής από τη μέγκεντ του φόβου που τροφοδοτεί η πανδημία και απελευθέρωσης από τους ατελέσφορους περιορισμούς και λιγότερο προϊόν κάποιας ασφαλούς εκτίμησης ή χειροπιαστών ενδείξεων. Με λίγα λόγια, παρά την ανησυχητική επιμονή της πανδημίας, υπάρχει ένα απόθεμα ελπίδας και αισιοδοξίας η φετινή τουριστική σεζόν να είναι αρκετά καλύτερη από την περσινή.

Ό,τι και να λέμε όμως, όσο κι αν δουλέψουμε το φετινό καλοκαίρι λόγω του ανοίγματος αλλά και του τουρισμού, το προσεχές φθινόπωρο τα πράγματα δεν θα ξεκινήσουν από εκεί που τα είχαμε αφήσει πριν την έλευση της πανδημίας. Η κατάσταση για τις επιχειρήσεις και τους επαγγελματίες θα γίνει περισσότερο ασφυκτική, καθώς θα κληθούν να πληρώσουν συσσωρευμένες οφειλές τώσων μηνών. Πόσο πιθανό είναι να καταφέρουν να φανούν συνεπείς; Καθόλου. Τότε είναι που θα δούμε να κλείνουν επιχειρήσεις η μία μετά την άλλη, εκτός κι αν...

Μοναδική λύση για να περιοριστούν οι συνεπείες της ύφεσης και με την ελπίδα να επιβιώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες επιχειρήσεις είναι η οριζόντια διαγραφή οφειλών και η ρύθμιση για την αποπληρωμή του υπολοίπου σε πολλές δόσεις, η ενίσχυση της ρευστότητας μέσω νέων χρηματοδοτικών εργαλείων, η επιδότηση των υφιστάμενων θέσεων απασχόλησης και ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για τη στήριξη της οικονομίας.

Ελπίζουμε η κυβέρνηση να δει την ανάγκη που προκύπτει εξαιτίας των δυσμενών συνθηκών που επικρατούν στην οικονομία και να λάβει τις κατάλληλες αποφάσεις, που θα δώσουν το δικαίωμα στην ελπίδα για τους μικρομεσαίους. Σε διαφορετική περίπτωση, τα αποτελέσματα θα είναι καταστροφικά.

Το "βλέποντας και... κάνοντας" που τον τελευταίο χρόνο ακολουθεί μέρα τη μέρα πρέπει να σταματήσει. Δεν είναι πανάκεια και κάποια στιγμή είναι βέβαιο ότι οι εξελίξεις θα το προσπεράσουν. Αν δεν το έχουν ήδη κάνει...





»» ΠΡΟΣΟΧΗ! »»

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΪΟ

Το τέλος της ένταξης στις πληττόμενες επιχειρήσεις και η επόμενη μέρα

Τέλος εποχής από το Μάιο για τα μέτρα που στήριξαν τα περίπτερα και εκατοντάδες ακόμη επαγγελματίες τους τελευταίους μήνες, αφού βγήκαν εκτός της λίστας με τις πληττόμενες επιχειρήσεις.

Πιο συγκεκριμένα μείωση ενοικίου, αναστολές εργασίας, επιστρεπτές προκαταβολές και αναστολές φορολογικών οφειλών κλείνουν για την ώρα τον κύκλο τους, με ελάχιστες εξαιρέσεις για τις επιχειρήσεις που παραμένουν κλειστές με κρατική εντολή, όπως γυμναστήρια, σχολές χορού κ.α.

Όλο αυτό το εξαιρετικά δύσκολο διάστημα για όλους μας με το lockdown, τα περίπτερα και χιλιάδες ακόμη επιχειρήσεις είτε έκλεισαν είτε είδαν τους τζίρους τους να συρρικνώνονται δραματικά. Φυσικά και κατανοούμε πως το κράτος έχει περιορισμένα οικονομικά να διαθέσει. Την ίδια ώρα, ωστόσο, είναι κοινό μυστικό πως η κοινωνία δεν κινδυνεύει πια μόνο από τις συνέπειες της υγειονομικής κρίσης, αλλά και από αυτές της οικονομικής ύφεσης που προκαλεί η πανδημία.

Χιλιάδες επιχειρήσεις υποφέρουν και θα συνεχίσουν να υποφέρουν. Για κάποιες το λουκέτο ενδεχομένως και να είναι αναπόφευκτο. Ανάμεσά τους δυστυχώς και πολλοί συνάδελφοί μας. Κι αυτό διότι η αγορά δεν πρόκειται να αλλάξει μαγικά μέσα στους επόμενους μήνες και φυσικά τα μηνύματα από τον τουρισμό μόνο ενθαρρυντικά δεν είναι.

Για το λόγο αυτό το βλέμμα πρέπει να στραφεί στην επόμενη μέρα και στην οικονομική κρίση που ακολουθεί την πανδημία, με αποτέλεσμα αρκετές επιχειρήσεις να αναμένεται να αντιμετωπίσουν τον κίνδυνο να "κατεβάσουν ρολά" μια για πάντα. Η στήριξη των επιχειρήσεων πρέπει να συνεχιστεί έστω και με άλλους τρόπους, αφού υπάρχουν χρέη και συσσωρευμένες υποχρεώ-

σεις που δεν γίνεται να καλυφθούν. Οι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις είναι η ραχοκοκαλιά της οικονομίας. Εάν κινδυνεύσουν με κατάρρευση, οι επιπτώσεις θα έχουν απρόβλεπτες διαστάσεις κι αυτό το γνωρίζει πολύ καλά το οικονομικό επιτελείο της κυβέρνησης. Τα χρέη που έχουν συσσωρευτεί είναι δυσθεώρητα, η αγορά θα χρειαστεί χρόνο για να επανέλθει σε μία κανονικότητα και οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις έχουν περισσότερη ανάγκη από ποτέ για να καταφέρουν να αντέξουν.

Μόνος τρόπος για να περιοριστούν οι συνέπειες της ύφεσης και να επιβιώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες επιχειρήσεις είναι οι στοχευμένες δράσεις και ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για τη στήριξη της οικονομίας. Ευελπιστούμε ότι σύντομα θα ανοίξουν νέα προγράμματα ΕΣΠΑ για την ενίσχυση μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων που επλήγησαν από την πανδημία και φυσικά ότι θα ακολουθήσουν κι άλλες ανάλογες δράσεις.

Τα παραπάνω όσον αφορά στις άμεσες πρωτοβουλίες που περιμένουμε. Από το Φθινόπωρο εδώ θα είμαστε ώστε να δούμε τι θα συμβεί. Εκεί θα κριθούν οι τύχες όλων μας, αφού η συζήτηση για τα λεγόμενα "κορονοχρέη" που έχει ήδη ξεκινήσει αναμένεται να ολοκληρωθεί και να ληφθούν κρίσιμες αποφάσεις. Από την πλευρά μας έχουμε ήδη καταθέσει προτάσεις και απόψεις στους φορείς που μας εκπροσωπούν και ελπίζουμε ότι κάτι καλό θα προκύψει μέσα από τις ζυμώσεις που έχουν ξεκινήσει. Πολλά θα εξαρτηθούν φυσικά και από την Ευρώπη και τον αναγκαίο ανασχεδιασμό της αξιοποίησης των κοινοτικών κονδυλίων του Ταμείου Ανάκαμψης, με έμφαση στη στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Μόνο έτσι θα μπει "φρένο" στα λουκέτα και στην εκτίναξη των ποσοστών ανεργίας.



Στείλτε μας ΤΩΡΑ το κινητό σας για να λαμβάνετε άμεσα ΕΚΤΑΚΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ με SMS

Η Ένωση Περιπετερούχων Αττικής αντιλαμβανόμενη την ανάγκη των συναδέλφων από όλη την Ελλάδα για άμεση, έγκυρη και έγκαιρη πληροφόρηση στα ζητήματα του κλάδου μας προχωρά στην αποστολή **SMS** κάθε φορά που υπάρχει ΕΚΤΑΚΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ.

Για να συμπεριληφθείτε στην αποστολή των SMS δώστε μας τώρα το κινητό σας στα τηλέφωνα **2103214367** και **2103229500** ή στο email μας **enosieekpa@gmail.com**

Διαφορετικά δεν έχουμε τρόπο να σας ενημερώσουμε.



Τέλος και επειδή οι εξελίξεις «τρέχουν» διαρκώς και καθημερινά, σας προτρέπουμε να επισκέπτεστε τακτικά την ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας **www.peripteranews.gr** και του σωματείου **www.eekpa.com** για να ενημερώνεστε για κάθε εξέλιξη που αφορά στον κλάδο.

ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ
«ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥ»

ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Αρθρογραφεί
ο πρόεδρος της Σωματείου Ενοικιαστών Περιπτέρων
Νομού Θεσσαλονίκης
ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΑΝΔΑΛΗΣ

Το 2020 οι οικονομίες σε όλον τον πλανήτη κυριολεκτικά σαρώθηκαν εξαιτίας της εξάπλωσης της νόσου COVID-19. Η αναπόφευκτη ύφεση που ακολούθησε, είναι η χειρότερη που έχει γνωρίσει ο μεταπολεμικός δυτικός κόσμος, με την καθίζηση των ευρωπαϊκών και όχι μόνο ΑΕΠ να καταγράφουν υψηλό ρεκόρ πτώσης σε περίοδο ειρήνης.

Δυστυχώς και η χρονιά που διανύουμε μαστίζεται από τα συνεχόμενα πανδημικά κύματα, με αποτέλεσμα το πολυπόθητο «ριμπάουντ» στους οικονομικούς δείκτες να καθυστερεί.

Σε αυτό το ζοφερό οικονομικά περιβάλλον η χώρα μας αντιμετωπίζει σειρά προβλημάτων που εμφανίζονται οριζόντια σε όλα τα μήκη και πλάτη της επικράτειας της. Ιδιαίτερα όμως σε περιοχές όπως τα ιστορικά, εμπορικά και τουριστικά κέντρα των μεγάλων αστικών χώρων βιώνουμε οριακές καταστάσεις που δοκιμάζουν τη βιωσιμότητα ολόκληρων κλάδων της οικονομίας.

Έτσι τους τελευταίους 15 μήνες στη Θεσσαλονίκη και όσον αφορά τα περίπτερα που βρίσκονται κυρίως στο κέντρο της πόλης, οι τζίροι σχεδόν εξαυλώθηκαν. Η σωρευτική πτώση σε σύγκριση με την προ πανδημίας περίοδο ξεπέρασε το 50 %. Πολλοί συνάδελφοι αναγκάστηκαν να κατεβάσουν ρολά για πολλούς μήνες καθώς δεν έβρισκαν κάποιο νόημα στο να λειτουργούν τις επιχειρήσεις στους σε αυτές τις συνθήκες. Αρκετοί εξ αυτών αποφάσισαν να βάλουν οριστικό λουκέτο καθώς δεν μπορούν να αντέξουν τις καθημερινές υποχρεώσεις ενώ ταυτόχρονα ανησυχούν για ένα ενδεχόμενο καταστροφικό τέταρτο κύμα το φθινόπωρο.

Αν αναλογιστεί κανείς ότι και πριν τη πανδημία, για συγκεκριμένους λόγους (εχθρική κανονιστική λειτουργία περιπτέρων, αυξημένα δημοτικά τέλη, κατάργηση θέσεων κα) είχε μειωθεί κατά το ήμισυ σε μια δεκαετία ο αριθμός των λειτουργούντων περιπτέρων στη Θεσσαλονίκη, μπορεί εύκολα να εικάσει τι θα ακολουθήσει στη τρέχουσα δεκαετία.

Ήδη 11 περίπτερα από την αρχή αυτής της χρονιάς έκλεισαν οριστικά και τουλάχιστον άλλα τόσα προβλέπεται να κλείσουν μέχρι το τέλος της. Εννοείται πως το ενδιαφέρον για άνοιγμα νέων επιχειρήσεων εκμετάλλευσης περιπτέρων είναι σχεδόν ανύπαρκτο, ενώ παρατηρείται κάτοχοι αναπηρικών δικαωμάτων να παραιτούνται οριστικά αυτών και να παραδίδουν τα κλειδιά στο Δήμο ώστε να μην πληρώνουν το αναλογούν τέλος κουβουκλίου. Θα μπορούσε κανείς να συνεχίσει με το μακρύ κατάλογο των δυσάρεστων νέων αλλά σίγουρα θα χρειαζόταν αρκετά άρθρα για να τα εκθέσει.

Η προσπάθεια που γίνεται μαχητικά και με προτάσεις προς τους οικείους Δήμους της πόλης από το σωματείο μας, έχει ως στόχο την ανάσχεση των λουκέτων και τη δημιουργία βιώσιμων και διατηρήσιμων προϋποθέσεων λειτουργίας των περιπτέρων.

Το τείχος ανοσίας που σταδιακά δημιουργείται ανοίγει μια χαραμάδα ελπίδας για την οικονομία, είναι κρίμα οι αρχές του τόπου να υψώνουν το δικό τους τείχος απέναντι στα δίκαια αιτήματα ενός πολύπαθου κλάδου, που συμβάλει τα μέγιστα στην εξυπηρέτηση καθημερινών αναγκών των συμπολιτών μας και συνεισφέρει στα δημόσια ταμεία, οδηγώντας τον σε αφανισμό.

»» BRITISH AMERICAN TOBACCO HELLAS »»

ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ 500 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΣΕ ΑΝΑΓΚΗ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Σημαντική στήριξη σε 500 οικογένειες προσφέρουν τις ημέρες αυτές η British American Tobacco Hellas και οι εργαζόμενοί της προχωρώντας σε δωρεά ρουχισμού σε ανθρώπους σε ανάγκη και, παράλληλα, συμβάλλοντας με έναν διαφορετικό τρόπο στην προστασία του περιβάλλοντος.

Η εταιρεία, σε συνεργασία με την οργάνωση “Fabric Republic”, ανέλαβε την πρωτοβουλία να βοηθήσει ανθρώπους και οικογένειες που δεν έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης σε καινούργια ή και καθαρά ρούχα, μέσα από ένα ολοκληρωμένο και καινοτόμο σύστημα διαχείρισης πλεονάζοντος ρουχισμού, το οποίο στηρίζει βασικές βιοτικές ανάγκες των ανθρώπων αυτών. Παράλληλα, ακολουθώντας τη φιλοσοφία του zero waste, ο οργανισμός διαθέτει σύστημα ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης των υφασμάτων από τα ρούχα που δεν μπορούν πλέον να φορεθούν για τη δημιουργία πρώτης ύλης και την παραγωγή καινούργιων ρούχων. Μέσα από αυτό το έργο, υποστηρίζονται περισσότεροι από 70 φορείς που στηρίζουν ευάλωτες κοινωνικά ομάδες και ταυτόχρονα, υπάρχουν σημαντικά οφέλη προς το περιβάλλον. Με την προσφορά της BAT Hellas και των ανθρώπων της, υπολογίζεται ότι θα αποκτήσουν πρόσβαση σε καθαρό ρουχισμού 500 οικογένειες, ενώ 350 κιλά ρούχων δεν καταλήγουν στις χωματερές και 2.250 κιλά διοξειδίου του άνθρακα δεν εκλύονται στο περιβάλλον. Ειδικά την περίοδο των προηγούμενων μηνών με τα περιοριστικά μέτρα στις μετακινήσεις λόγω της πανδημίας και τον περιορισμό στις αγορές ρούχων από τους πολίτες, υπήρξε σημαντική μείωση σε προσφορές για παροχή ρούχων σε ανθρώπους σε ανάγκη. Ο Διευθυντής Εταιρικών Σχέσεων της British American Tobacco για την Ελλάδα, την Κύπρο, τη Μάλτα και το Ισραήλ, κ. Στέφανος Διανέλλος, ανέφερε: «Τέτοιες κινήσεις με κοινωνικές και περιβαλλοντικές διαστάσεις και με στόχο ένα Καλύτερο Αύριο για όλους, είναι εξαιρετικά σημαντικές. Τα προβλήματα που προέκυψαν από την πανδημία έπληξαν πολύ τους ανθρώπους σε ανάγκη και θεωρούμε αυτονόητη υποχρέωσή μας να στηρίζουμε τέτοιες προσπάθειες βοηθώντας, μαζί με τους εργαζομένους μας, στην επίλυση κάποιων από αυτά, με στόχο μια καλύτερη επόμενη μέρα.»

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

Η BAT Hellas προχώρησε πρόσφατα σε νέες σημαντικές επενδυτικές κινήσεις για την ελληνική οικονομία και κοινωνία σε συνέχεια της πολύχρονης υποστήριξής της στη χώρα. Κύριος άξονας των νέων επενδύσεων είναι η υψηλή τεχνολογία και η δημιουργία 200 νέων θέσεων εργασίας. Η Ελλάδα αποτελεί για τον Όμιλο της British American Tobacco μια από τις σημαντικές διεθνώς αγορές, ενώ ισχυρή στήριξη στο λιανεμπόριο παρέχει η επιλογή της για ανάπτυξη του θερμαινόμενου προϊόντος καπνού glo και του προϊόντος ατμίματος Vuse. Η σημασία της πραγματοποίησης ενεργειών με αξία και για τους ανθρώπους της αποδεικνύεται από το γεγονός ότι η εταιρεία πρόσφατα συμπλήρωσε 18 διακρίσεις σχετικά με τη διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού της, κατατάσσοντάς την σε ένα από τα καλύτερα εργασιακά περιβάλλοντα της χώρας.

ΧΑΡΗ ΣΤΗ ΔΩΡΕΑ
ΤΗΣ BAT HELLAS:

FABRIC REPUBLIC

500 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΚΑΘΑΡΟ ΡΟΥΧΙΣΜΟ

ΑΤΟΜΑ ΕΥΑΛΩΤΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΜΑΔΩΝ
ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

350 ΚG ΡΟΥΧΩΝ
ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΝ
ΣΕ ΧΩΜΑΤΕΡΕΣ

2250 ΚG CO2
ΔΕΝ ΕΚΛΥΟΝΤΑΙ
ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

BAT
HELLAS



»» BAT HELLAS »»

ΣΤΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΕ ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ, ΝΕΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΕΣ

**Η εταιρεία στη διάρκεια του 2021 επενδύει 6 εκατομμύρια
ευρώ στους ανθρώπους της**

Σημαντική διάκριση για την British American Tobacco Hellas η επιλογή της στη λίστα με τα κορυφαία εργασιακά περιβάλλοντα της χώρας, στον καταξιωμένο θεσμό Best Workplaces. Η εταιρεία που τα τελευταία χρόνια, έχει διακριθεί συνολικά 18 φορές ως κορυφαίο εργασιακό περιβάλλον, κατέκτησε την 3η θέση στην κατηγορία των επιχειρήσεων που απασχολούν από 50 έως 250 εργαζόμενους, επιβεβαιώνοντας τη σημασία που δίνει στη στρατηγική ανθρώπινου δυναμικού. Η εταιρεία στη διάρκεια του 2021 επενδύει περίπου 6 εκατομμύρια ευρώ στους ανθρώπους της διατηρώντας σε υψηλό επίπεδο τις παροχές, παρά την κρίση της πανδημίας. Αναπόσπαστο κομμάτι αποτελούν τα προγράμματα εκπαίδευσης και προσωπικής ανάπτυξης συμβάλλοντας στη διαρκή εξέλιξη των εργαζομένων της. Η BAT επιπλέον προσφέρει σταθερά μια ευρεία γκάμα παροχών στο ανθρώπινο δυναμικό της, ενώ ήταν από τις πρώτες εταιρείες στη χώρα που εφάρμοσε τα προγράμματα "Smart Working" & "Safe Working", δηλαδή την εργασία εκτός γραφείου, μεριμνώντας για την ασφάλεια των ανθρώπων της με απολύτως καμία αλλαγή στα οφέλη και στα δικαιώματά τους και διευκολύνοντάς τους στην ισορροπία μεταξύ οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής.

Παράλληλα, η British American Tobacco Hellas αναλαμβάνει σημαντικές κοινωνικές πρωτοβουλίες, με τη συμμετοχή των εργαζομένων, για την ανακούφιση αδύναμων πολιτών.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της British American Tobacco Hellas, κ. Vitalii Kochenko, τόνισε: «Σκοπός της BAT είναι να δημιουργήσει μέσα από την επιχειρηματική δραστηριότητά της ένα Καλύτερο Αύριο (A Better Tomorrow), για τους ενήλικες καταναλωτές, για την κοινωνία και για τους ανθρώπους της εταιρείας. Μέσα στο πρωτόγνωρο για όλους εργασιακό περιβάλλον που έχει διαμορφωθεί τον τελευταίο χρόνο, θεωρούμε πως η στήριξη και η δημιουργία ενός πλαισίου ασφάλειας για τους εργαζομένους αποτελεί ευθύνη μας». Πρόσφατα η BAT Hellas, προχώρησε σε νέες σημαντικές επενδυτικές κινήσεις στην ελληνική αγορά σε συνέχεια της πολύχρονης υποστήριξης της στην ελληνική οικονομία και κοινωνία. Άξονας των νέων επενδύσεων είναι η υψηλή τεχνολογία και η δημιουργία 200 νέων θέσεων εργασίας. Η Ελλάδα αποτελεί για τον Όμιλο της British American Tobacco μια από τις σημαντικές διεθνώς αγορές, ενώ ισχυρή στήριξη στο λιανεμπόριο παρέχει η επιλογή της για ανάπτυξη του θερμαινόμενου προϊόντος καπνού glo και του προϊόντος ατμίματος Vuse.



»» ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ »»

«ΠΑΝΔΗΜΙΑ, LOCKDOWN ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ»

Από το ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ

Πώς επηρέασε η πανδημία τη στάση των Ελλήνων απέναντι στο κάπνισμα; Πόσα ξέρουν, πραγματικά, οι καπνιστές για τις βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου; Πώς επηρεάζεται η κοινωνική ζωή και οι διαπροσωπικές σχέσεις από αυτό; Και τελικά, πόσοι γνωρίζουν τις διαφορές ανάμεσα στο συμβατικό και το εναλλακτικό κάπνισμα;



Οι απαντήσεις βρίσκονται στην πανελλαδική έρευνα της Marc που διεξήχθη τον Μάρτιο του 2021 για λογαριασμό της εταιρείας Παπαστράτος και η οποία παρουσιάστηκε σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε ψηφιακά με τους κ.κ. Θωμά Γεράκη, Διευθύνοντα Σύμβουλο της Marc και Σταύρο Δρακουλαράκο, Γενικό Διευθυντή Επικοινωνίας της Παπαστράτος. Τα ευρήματα σχετικά με την επίδραση του τσιγάρου στις διαπροσωπικές σχέσεις, σχολίασε η Βέρα Αθανάσιου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια. Στην έρευνα συμμετείχαν περισσότερα από 1200 νοικοκυριά, στα αστικά κέντρα αλλά και την περιφέρεια της Ελλάδας.

ΣΤΟ LOCKDOWN ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Η έρευνα ανέδειξε τη σχέση καπνίσματος και lockdown, με το 27,2% των καπνιστών να δηλώνουν πως αυτή την περίοδο καπνίζουν περισσότερο και το 7% να ομολογεί πως άρχισε να καπνίζει ξανά κατά την διάρκεια της πανδημίας, ενώ είχε διακόψει το κάπνισμα. Τα μεγαλύτερα ποσοστά αύξησης της συχνότητας καπνίσματος παρατηρούνται στους αυτοαπασχολούμενους και στους άνεργους.

ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ ΖΗΤΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Περισσότεροι από τους μισούς καπνιστές (51,1%) που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν πως δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωση για τα οφέλη και τους τρόπους διακοπής του καπνίσματος, με την συντριπτική πλειοψηφία της κοινής γνώμης (πάνω από 88%) να πιστεύει πως θα πρέπει να υπάρχει επαρκής ενημέρωση και πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με εναλλακτικές λύσεις καπνίσματος.

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Όσον αφορά στην επίδραση του καπνίσματος στις σχέσεις καπνιστών και μη καπνιστών, περισσότεροι από τους μισούς καπνιστές (51,7%) ανέφεραν πως η βλαβερή τους συνήθειά ενοχλεί τον/την σύντροφό τους, με περίπου το ίδιο ποσοστό (50,5%) μη καπνιστών να θεωρεί πως τα άτομα που καπνίζουν είναι λιγότερο ελκυστικά και επιθυμητά. Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και το γεγονός πως 4 στους 10 καπνιστές (38,8%) δηλώνουν πως το κάπνισμα αποτελεί συχνά αιτία εντάσεων και τσακωμών με αγαπημένα τους πρόσωπα.

Σχολιάζοντας τα στοιχεία της έρευνας, ο Σταύρος Δρακουλαράκος, Γενικός Διευθυντής Επικοινωνίας της Παπαστράτος, δήλωσε σχετικά: «Ένα χρόνο μετά το ανοικτό κάλεσμα που απευθύναμε προς όλους με στόχο 1.000.000 λιγότερους καπνιστές έως το τέλος του 2021, βλέπουμε ότι ένας στους τέσσερις κατοίκους στην Ελλάδα, συνεχίζει αυτή τη βλαβερή συνήθεια. Την ίδια ώρα που οι καπνιστές αναζητούν αξιόπιστη ενημέρωση είτε για διακοπή είτε για αλλαγή σε καλύτερες, επιστημονικά τεκμηριωμένες εναλλακτικές του τσιγάρου και που, όπως φαίνεται από τα ευρήματα, η πλειονότητα της κοινωνίας θεωρεί το κάπνισμα μια ξεπερασμένη συνήθεια. Με οδηγό την επιστήμη και την τεχνολογία δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε την πορεία μας προς τη μεγάλη αλλαγή που απαιτεί η κοινωνία ώστε να οδηγηθούμε σε ένα μέλλον, όπου το τσιγάρο θα αποτελεί οριστικά παρελθόν. Ένα μέλλον που είναι πιο κοντά από ποτέ καθώς, με το κατάλληλο ρυθμιστικό πλαίσιο και την υποστήριξη της κοινωνίας των πολιτών θα σταματήσουμε να πουλάμε τσιγάρα, εντός 10-15 ετών, σε πολλές χώρες του κόσμου».

Η ΕΡΕΥΝΑ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ:

Την εποχή της πανδημίας οι Έλληνες έχουμε κάνει ένα βήμα πίσω στον αγώνα για τη μείωση και διακοπή του καπνίσματος

- Το 27,2% των καπνιστών ανέφεραν πως αυτή την περίοδο καπνίζουν περισσότερο. Η αύξηση της συχνότητας του καπνίσματος συνδέεται με ομάδες πληθυσμού που αισθάνονται μεγαλύτερη πίεση, άγχος και ανασφάλεια αυτήν την περίοδο.

- 84,3% των καπνιστών ανησυχεί πως το κάπνισμα έχει σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία τους.

- 18,4% των καπνιστών δεν γνωρίζει ποιες είναι οι ουσίες στο τσιγάρο που βλάπτουν την υγεία του καπνιστή.

- Πάνω από το 88% των καπνιστών και του συνόλου των ερωτώμενων πιστεύουν πως θα πρέπει να έχουν επαρκή ενημέρωση και πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με εναλλακτικές λύσεις καπνίσματος.

- Το 51,6% των καπνιστών αναφέρουν πως δεν γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ των συμβατικών τσιγάρων και των εναλλακτικών προϊόντων καπνού.

- Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτώμενων (91,1%) δηλώνει πως για την επιλογή του σωστού εναλλακτικού προϊόντος καπνίσματος θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη η επιστήμη και η τεχνολογία που βρίσκεται σε αυτό.

- Το 60,5% του πληθυσμού δηλώνει πως εάν κάποιος κοντά του χρησιμοποιεί μια εναλλακτική λύση χωρίς καπνό, δεν τον ενοχλεί σε σύγκριση με κάποιον που καπνίζει τσιγάρα.

- Πέρα από τις βλαβερές συνέπειες που έχει στην υγεία, το τσιγάρο δείχνει να επηρεάζει, σημαντικά, αρνητικά και τις διαπροσωπικές σχέσεις, με το 49% των καπνιστών να αναφέρει πως το κάπνισμα αποτελεί αιτία διαφωνιών και καβγάδων με την/τον σύντροφό τους.

- Η μία στις δύο οικογένειες (49%) δε, δεν επιτρέπουν το κάπνισμα στο σπίτι τους.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΣΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΕΧΗ LOCKDOWN:

Κατά την περίοδο των lockdown, υπολογίζεται πως περισσότεροι από 1 στους 4 Έλληνες δηλώνουν καπνιστές. Από αυτό το ποσοστό, ένα 7% είχε καταφέρει να διακόψει το κάπνισμα, πριν την αρχή της πανδημίας και τώρα έχει επιστρέψει σε αυτό.

- Το 27,2% των καπνιστών ανέφεραν πως αυτή την περίοδο καπνίζουν περισσότερο. Η πλειοψηφία αυτών δήλωσαν αυτοαπασχολούμενοι ή άνεργοι.

- Το 7% των καπνιστών δήλωσε πως ενώ είχε κόψει το τσιγάρο, άρχισε να καπνίζει ξανά κατά την διάρκεια της πανδημίας

ΠΟΣΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥΣ:





Η συντριπτική πλειοψηφία των καπνιστών έχει επίγνωση για τις βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου στην υγεία τους, χωρίς όμως να μπορούν να τις εντοπίσουν με σαφήνεια.

- Το 84,3% των καπνιστών ανησυχεί πως το κάπνισμα έχει σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία τους.

- Οι καπνιστές αναφέρουν ως πιο βλαπτικό συστατικό του τσιγάρου, την πίσσα σε ποσοστό 54,3%, την νικοτίνη σε ποσοστό 15,5% και το μονο-ξείδιο του άνθρακα σε ποσοστό 11,8%. Το 18,4% των καπνιστών είπε πως δεν γνωρίζει!

**ΤΙ ΑΠΟΨΗ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ
ΓΙΑ ΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ:**

Σε γενικές γραμμές, το εναλλακτικό κάπνισμα θεωρείται λιγότερο ενοχλητικό από το συμβατικό. Περίπου 1 στους 2 θεωρεί πως είναι και λιγότερο βλαπτικό για τον χρήστη, γι' αυτό και ένα 37,4% δήλωσε πως έχει προτείνει τα εναλλακτικά προϊόντα ως λύση σε κάποιον καπνιστή στο περιβάλλον του.

- Το 60,5% του πληθυσμού δηλώνει πως εάν κάποιος κοντά του χρησιμοποιεί μια εναλλακτική λύση χωρίς καπνό, δεν τον ενοχλεί σε σύγκριση με κάποιον που καπνίζει τσιγάρα. Με την άποψη αυτή συμφωνούν το 63,8% των μη καπνιστών και το 65,6% των πρώην καπνιστών.

- Το 37,4% των ερωτηθέντων ανέφερε πως έχει προτείνει σε κάποιον καπνιστή να σταματήσει το κάπνισμα τσιγάρων και να δοκιμάσει μια εναλλακτική λύση.

- 58% των καπνιστών δεν επιλέγουν να κάνουν την αλλαγή από τα συμβατικά τσιγάρα καθώς πιστεύουν πως τα εναλλακτικά προϊόντα δεν θα τους καλύπτουν/ικανοποιούν όσο το τσιγάρο.

- 45,6% του πληθυσμού πιστεύει πως τα εναλλακτικά προϊόντα καπνίσματος είναι λιγότερο βλαβερά για την υγεία σε σχέση με το κάπνισμα.

**ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ
ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ:**

Όσον αφορά στην ενημέρωση σχετικά με τα εναλλακτικά προϊόντα, είναι σημαντικά ελλιπής σύμφωνα με τον 1 στους 2 καπνιστές. Οι περισσότεροι αναφέρουν ως πηγή πληροφόρησης κάποιον γνωστό ή φίλο. Η συντριπτική πλειονότητα των ερωτηθέντων δήλωσε πως θα πρέπει να αυξηθεί με κάποιον τρόπο η ενημέρωση σχετικά με προϊόντα εναλλακτικά του τσιγάρου.

- Ένας στους δύο καπνιστές (51,1%) δηλώνει πως δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωση για τα οφέλη και τους τρόπους διακοπής του καπνίσματος.

- Η αλλαγή από τα συμβατικά τσιγάρα σε μια λιγότερη βλαβερή επιλογή όπως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα ή τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού δυσχεραίνεται από την έλλειψη ενημέρωσης.

- Το 48,2% των καπνιστών δήλωσε πως γνωρίζει ελάχιστα ή καθόλου για τα εναλλακτικά προϊόντα καπνίσματος.

- Μόνο το 30% του συνολικού πληθυσμού γνωρίζει ποιες είναι οι βασικές διαφορές ανάμεσα στα συμβατικά τσιγάρα και στα εναλλακτικά προϊόντα καπνού.

- 51,6% των καπνιστών αναφέρουν πως δεν γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ των συμβατικών τσιγάρων και των εναλλακτικών προϊόντων καπνού.

- Ακόμα και το 29,2% όσων χρησιμοποιούν εναλλακτικά προϊόντα αναφέρουν πως δεν γνωρίζουν ακριβώς τις διαφορές.

- Πάνω από το 88% των καπνιστών και του συνόλου της κοινής γνώμης πιστεύουν πως θα πρέπει να έχουν επαρκή ενημέρωση και πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με εναλλακτικές λύσεις.

**ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ:**

Οι διαπροσωπικές σχέσεις επηρεάζονται έντονα από το κάπνισμα, με τον 1 στους 2 καπνιστές να δηλώνουν πως η /ο σύντροφός του ενοχλείται. Μία στις δύο οικογένειες δεν επιτρέπει καν το κάπνισμα εντός του σπιτιού ενώ φαίνεται πως αναπτύσσεται, σταδιακά, ένα στίγμα απέναντι στους καπνιστές.

- Το 51,7% των καπνιστών με σύντροφο μη καπνιστή δηλώνουν πως η καπνιστική τους συνήθεια ενοχλεί τον/την σύντροφό τους.

- Το 49% των καπνιστών αυτών αναφέρει πως το κάπνισμα αποτελεί αιτία διαφωνιών και καβγάδων με την/τον σύντροφό τους.

- Το 30,7% των μη καπνιστών ανέφερε την οσμή τσιγάρου στον χώρο ως το πιο ενοχλητικό πράγμα όταν ο σύντροφος είναι καπνιστής. Το 22,3% αναφέρει τον καπνό του τσιγάρου και το 14,9% την μυρωδιά στα ρούχα/μαλλιά/χέρια.

- Το 50,5% των μη καπνιστών ασπάζεται την άποψη πως τα άτομα που καπνίζουν είναι λιγότερο ελκυστικά και επιθυμητά από αυτούς που δεν καπνίζουν.

- Οι 8 στους 10 μη καπνιστές αναφέρουν πως έχουν προσπαθήσει να πείσουν κάποιον καπνιστή από το συγγενικό ή φιλικό τους περιβάλλον να διακόψει το κάπνισμα.

- Η μία στις δύο οικογένειες δεν επιτρέπει το κάπνισμα στο σπίτι της.

- Το 61% των μη καπνιστών αναφέρει πως ενοχλείται όταν επισκέπτεται σπίτια καπνιστών γιατί δεν αισθάνεται άνετα σε χώρο με καπνό.

- Οι 4 στους 10 καπνιστές (38,8%) δηλώνουν πως το ότι καπνίζουν προκαλεί συχνά εντάσεις και τσακωμούς με αγαπημένα πρόσωπα του κοινωνικού τους περιβάλλοντος.

- Το 13,6% των καπνιστών παραδέχτηκαν πως κρύβουν ότι καπνίζουν από αγαπημένα πρόσωπα ή φίλους.

- Το 70,7% των μη καπνιστών θεωρεί πως το κάπνισμα αποτελεί μια ξεπερασμένη συνήθεια, γεγονός που ασκεί μια επιπλέον κοινωνική πίεση στους καπνιστές χωρίς ωστόσο να φαίνεται πως αποτελεί γι' αυτούς κρίσιμο διακοπή.

Περισσότερες πληροφορίες για την έρευνα στο rapastratosmazi.gr

»» Ε.Ε.Α »»

ΠΑΡΕΔΩΣΕ ΔΥΟ ΜΙΣΘΩΜΕΝΑ ΟΧΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΤΑΞΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΕΜΠΟΡΙΟΥ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών υλοποίησε τη δέσμευση που είχε αναλάβει, μέσω του Μνημονίου Συνεργασίας που έχει υπογράψει με τη Γενική Γραμματεία Εμπορίου και Προστασίας του Καταναλωτή και παρέδωσε το πρωί της Μ. Πέμπτης 29 Απριλίου 2021, τα δύο μισθωμένα αυτοκίνητα που θα συμβάλουν στη μάχη κατά του παραεμπορίου. Η παράδοση των δύο οχημάτων από τον Πρόεδρο του Ε.Ε.Α. κ. Γιάννη Χατζηθεοδοσίου και αντιπροσωπεία της Διοίκησης του Επιμελητηρίου, έγινε έξω από το κτίριο της Γενικής Γραμματείας (πρώην Υπουργείο Εμπορίου) στην πλατεία Κάνιγγος και παρευρέθηκαν ο Υπουργός Ανάπτυξης & Επενδύσεων κ. Άδωνις Γεωργιάδης, ο Γενικός Γραμματέας Εμπορίου και Προστασίας του Καταναλωτή κ. Παναγιώτης Σταμπουλίδης και ο Διοικητής του ΔΙΜΕ κ. Χαράλαμπος Μελισσινός. Στην αντιπροσωπεία του Επαγγελματικού

Επιμελητηρίου Αθηνών συμμετείχαν ο Πρόεδρος της ΓΣΕΒΕΕ και μέλος της Διοίκησης του Ε.Ε.Α κ. Γιώργος Καββαθάς και οι Αντιπρόεδροι κκ Νίκος Γρέντζελος και Νίκος Κογιουμτσής. Κατά τη διάρκεια της παράδοσης των οχημάτων, ο κ. Χατζηθεοδοσίου ανέφερε: «Με χαρά σήμερα παραδίδουμε δύο αυτοκίνητα στη Γενική Γραμματεία Εμπορίου γιατί θέλουμε για άλλη μία φορά να δείξουμε ότι τα Επιμελητήρια είναι υπέρ της υγιούς επιχειρηματικότητας. Η προσπάθειά μας είναι, σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία αλλά και το Υπουργείο Ανάπτυξης, τον κύριο Γεωργιάδη, να χτυπήσουμε το παραεμπόριο και το λαθρεμπόριο που είναι η πιο σκληρή μορφή αθέμιτου ανταγωνισμού στις επιχειρήσεις.

Τώρα που ξεκινάμε μια καινούργια ημέρα που ανοίγουν οι επιχειρήσεις, θέλουμε για μία ακόμη φορά να πούμε ότι πρέπει η επιχειρημα-

τικότητα να στηρίζεται σε στέρεες βάσεις και σε κάθε περίπτωση δεν μπορεί στο κέντρο της Αθήνας να υπάρχουν πάγκοι με λαθραία προϊόντα ή παραεμπόριο. Πρέπει να πω πριν κλείσουμε, ότι η συνεργασία μας με τον Υπουργό, με το Υπουργείο Ανάπτυξης, στα θέματα αυτά είναι πάρα πολύ σημαντική. Και οφείλω να πω, παρά τις επιμέρους διαφωνίες που είναι λογικό υπάρχουν, έχουμε τεράστια στήριξη από τον Υπουργό και θέλω να τον ευχαριστήσω γιατί και σε αυτή την προσπάθεια θεωρώ ότι το Υπουργείο, τα Επιμελητήρια και οι εκπρόσωποι της αγοράς μπορούν να δώσουν ένα χτύπημα σε κάτι που κοστίζει και στον ελληνικό λαό και στις επιχειρήσεις. Και οφείλω να πω, κύριε Υπουργέ, ότι μέσα από αυτό τις προσπάθειες μπορούμε να φτάσουμε στο σημείο να εκλείψει ένα φαινόμενο που ταλαιπωρεί τη χώρα και τις επιχειρήσεις τα τελευταία 30 χρόνια.»

Ο Υπουργός Ανάπτυξης & Επενδύσεων κ. Άδωνις Γεωργιάδης τόνισε: «Να ευχαριστήσω ιδιαίτερα το Επαγγελματικό Επιμελητήριο και τον Πρόεδρο του τον κ. Χατζηθεοδοσίου, διότι σε εφαρμογή και τήρηση του Μνημονίου Συνεργασίας που έχουμε συνυπογράψει με τη Γενική Γραμματεία Καταναλωτή και τη ΔΙΜΕΑ, μας δωρίζουν σήμερα δύο αυτοκίνητα τα οποία θα συμπληρώσουν τις δυνάμεις που έχουμε για την πάταξη του παράνομου εμπορίου των παράνομων προϊόντων. Από την πρώτη μέρα που αναλάβαμε την ηγεσία του Υπουργείου Ανάπτυξης, προχωρήσαμε σε άμεσες ενέργειες για την πάταξη αυτού του φαινομένου. Προχωρήσαμε σε αναμόρφωση του νομοθετικού πλαισίου, ιδρύσαμε τη ΔΙΜΕΑ και πλέον όλοι καταλαβαίνουν την τεράστια πρόοδο που έχει γίνει. Έχουμε στους ελέγχους αύξηση 1000% και στα πρόστιμα 600%. Έχουμε πιάσει πάρα πολλές αποθήκες με παράνομα προϊόντα. Και ήδη η εικόνα στους δρόμους έχει βελτιωθεί πάρα πολύ. Αυτό που βλέπαμε πριν από δύο χρόνια παντού στα πεζοδρόμια να πωλούνται παράνομα προ-



ιόντα, σήμερα έχει σχεδόν εξαφανιστεί. Και αν κάπου συμβαίνει, παρεμβαίνει αμέσως η ΔΙΜΕΑ. Θέλω να συγχαρώ τον Διοικητή της ΔΙΜΕΑ, τον κύριο Μελισσινό, και τον Γενικό Γραμματέα, τον κύριο Σταμπουλίδη, της Γενικής Γραμματείας Εμπορίου & Προστασίας του Καταναλωτή, γιατί η αντίδρασή μας σε όλα αυτά είναι καίρια και αποτελεσματική. Κάναμε πράξη μία από τις βασικές μας προεκλογικές υποσχέσεις. Και σήμερα, λοιπόν, η βοήθεια του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου είναι σημαντική. Έτσι θα δουλέψουμε μαζί, κράτος και επιχειρηματικός κόσμος, για να αντι-

μετωπίσουμε τα προβλήματα τα οποία υπάρχουν και με καλή διάθεση όλα θα τα επιλύσουμε».

Για την προσφορά του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου μίλησε και ο Πρόεδρος της ΓΣΕΒΕΕ και μέλος της Διοικητικής Επιτροπής του Επιμελητηρίου κ. Γιώργος Καββαθάς, ο οποίος τόνισε ότι έτσι αποδεικνύεται ότι το Ε.Ε.Α είναι στο πλευρό των επιχειρήσεων.

Η προσφορά του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου εντάσσεται στο πλαίσιο των δράσεων του, όπως περιγράφονται στο Μνημόνιο Συνεργασίας

με τη Γενική Γραμματεία Εμπορίου και Προστασίας του Καταναλωτή που υπέγραψαν στις 9 Απριλίου 2021 ο Πρόεδρος κ. Γιάννης Χατζηθεοδοσίου και ο ΓΓ κ. Παναγιώτης Σταμπουλίδης. Στόχος του Μνημονίου η καταπολέμηση της παράνομης παραγωγής καθώς και εισαγωγής και πώλησης παραποιημένων/απομιμητικών προϊόντων.

Μετά τη τελετή παράδοσης των δύο μισθωμένων οχημάτων, ακολούθησε σύσκεψη του κ. Άδωνι Γεωργιάδη με τον κ. Γιάννη Χατζηθεοδοσίου και τον κ. Παναγιώτη Σταμπουλίδη για θέματα λειτουργίας της αγοράς.





»» BAT »»

ΠΡΟΪΟΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΤΟ Vuse ePen 3

Το Vuse ePen 3 αναδείχθηκε «Προϊόν της Χρονιάς 2021» στην κατηγορία ατμίσματος με ανεξάρτητη έρευνα καταναλωτών που διεξήγαγε η IRI σε 3.200 καταναλωτές στην Ελλάδα, στο μεγαλύτερο και σημαντικότερο θεσμό βράβευσης διεθνώς σχετικά με την καινοτομία καταναλωτικών προϊόντων. Η διάκριση αυτή αποτελεί επιβεβαίωση για τις επενδύσεις της British American Tobacco Hellas στην Ελλάδα στα προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου και ενδυναμώνει τον σκοπό του Ομίλου να δημιουργήσει μέσα από την επιχειρηματική δραστηριότητά του ένα Καλύτερο Αύριο (A Better Tomorrow) για τους ενήλικες καταναλωτές, για την κοινωνία και για τους ανθρώπους της εταιρείας.

Το Vuse είναι η κορυφαία μάρκα προϊόντων ατμίσματος της British American Tobacco με πάνω από 4,5 εκατομμύρια καταναλωτές παγκοσμίως. Η συσκευή ePen είναι «κλειστού τύπου» που λειτουργεί με προγεμισμένες κάψουλες (rods), οι οποίες θωρακίζουν την ασφάλεια του προϊόντος και έχει σχεδιαστεί στο Λονδίνο.

Το περασμένο καλοκαίρι, η εταιρεία προχώρησε σε σημαντική ενίσχυση των Ελλήνων λιανεμπόρων στο πλαίσιο των ενεργειών της για συμβολή στη λειτουργία της αγοράς λόγω της πανδημίας. Σηματοδοτώντας μια σημαντική επένδυση για το λιανεμπόριο και, παράλληλα με την συνέχιση της συνεργασίας με την NOBACCO και την ανάπτυξη στο ηλεκτρονικό εμπόριο, επεκτείνει την παρουσία του Vuse ePen 3 σε σημεία λιανικής πώλησης (περίπτερα και μίνι-μάρκετ) σε όλη την Ελλάδα, συμβάλλοντας στην προσπάθειά τους για ανάκαμψη μέσα από τα προϊόντα προηγμένης τεχνολογίας με δυνητικά μειωμένο κίνδυνο.

Η βράβευση στην Ελλάδα έρχεται να προστεθεί σε αντίστοιχες διακρίσεις που έχει κατακτήσει η BAT. Η εταιρεία επενδύει σημαντικά στην έρευνα και ανάπτυξη των εναλλακτικών, στο κάπνισμα, προϊόντων. Παγκοσμίως, πάνω από 1.500 επιστήμονες και ειδικοί εργάζονται στα κέντρα Έρευνας και Ανάπτυξης της εταιρείας, με στόχο να εξασφαλίσουν ότι οι ενήλικες καπνιστές έχουν στη διάθεσή τους μια ευρεία γκάμα καινοτόμων προϊόντων. Όλα τα συστατικά, τα οποία περιέχονται στις κάψουλες, ελέγχονται από ειδικούς επιστήμονες της ομάδας της BAT

**Το προϊόν ατμίσματος της
British American Tobacco
αναδείχθηκε πρώτο στην
κατηγορία του στην Ελλάδα
μετά από ψηφοφορία μεταξύ
καταναλωτών**

για πάνω από 1.000 ώρες πριν να φτάσουν στον καταναλωτή.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της British American Tobacco Hellas, Vitalii Kochenko, είπε: «Η BAT συνεχίζει να πρωτοπορεί στις Νέες Κατηγορίες προϊόντων. Το ePen ήταν το πρώτο προϊόν ατμίσματος κλειστού τύπου που κυκλοφόρησε στην ελληνική αγορά και με τη διάκριση αυτή βραβεύεται στην Ελλάδα στην κατηγορία του ως «Προϊόν της Χρονιάς». Στόχος μας είναι να προσφέρουμε στους ενήλικες καταναλωτές παραδοσιακά προϊόντα και προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου υψηλής ποιότητας και προδιαγραφών, και η προσπάθειά μας αναγνωρίζεται από τους ίδιους τους καταναλωτές που ξεχώρισαν και βράβευσαν το Vuse ePen 3».

»» ΕΦΟΡΙΑ »»

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1,8 ΕΚΑΤ. ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΦΟΡΙΑ ΤΟ 2020

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Περισσότεροι από 4 εκατομμύρια πολίτες και επιχειρήσεις εξυπηρετήθηκαν ψηφιακά από την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) κατά το 2020, με αποτέλεσμα οι φορολογούμενοι να γλιτώσουν πάνω από 1,8 εκατομμύρια επισκέψεις στην Εφορία στο διάστημα αυτό.

Το όφελος αυτό προς τους πολίτες και το Δημόσιο προέκυψε από τις νέες ψηφιακές υπηρεσίες που ενεργοποίησε η ΑΑΔΕ εν μέσω της πανδημίας τις οποίες παρουσίασε σήμερα ο Διοικητής της ΑΑΔΕ Γιώργος Πιτσιλής. «Δώσαμε μια πολύ δύσκολη μάχη για την εξυπηρέτηση των πολιτών εν μέσω πανδημίας, ό,τι καταφέραμε βασίστηκε στην ψηφιοποίηση που υπήρχε ήδη πριν το ξέσπασμα της κρίσης», δήλωσε ο Γ. Πιτσιλής. Σύμφωνα με τον Διοικητή της ΑΑΔΕ για το 2021 προγραμματίζεται σειρά νέων έργων αναβάθμισης των ψηφιακών υπηρεσιών με τη συνδρομή των πόρων του Ταμείου Ανάκαμψης. Μεταξύ άλλων, το επόμενο δίμηνο προγραμματίζεται να τεθεί σε πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις η ψηφιακή έκδοση παραστατικών τιμολογίων και αποδείξεων με ταυτόχρονη ενημέρωση των ηλεκτρονικών βιβλίων. Παράλληλα μέσα από τα δεδομένα του Mydata θα προσυμπληρώνονται οι δηλώσεις ΦΠΑ. Εξάλλου σχεδιάζεται η ψηφιακή έκδοση ΑΦΜ ενώ έρχεται και η μεταβολή ΚΑΔ όπως και η δημιουργία υποκαταστήματος μέσω Taxinet. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε ο Γ. Πιτσιλής, η ΑΑΔΕ, με τους μισούς εργαζόμενους στην υπηρεσία λόγω των περιοριστικών μέτρων, κατάφερε μέσα στο 2020 να εξυπηρετήσει ηλεκτρονικά πάνω από 4 εκατ. πολίτες και επιχειρήσεις, με 850.000 ψηφιακά έγγραφα. «Γλιτώσαμε πάνω από 1,8 εκατομμύρια επισκέψεις στην εφορία», δήλωσε χαρακτηριστικά.

Μεταξύ των 80 νέων ψηφιακών υπηρεσιών της ΑΑΔΕ περιλαμβάνονται οι ακόλουθες:

- Η πλατφόρμα MybusinessSupport μέσω του οποίου καταβλήθηκαν σε 737.000 επιχειρήσεις και επαγγελματίες πάνω από 7,8 δισ. ευρώ.
- Η εφαρμογή Myθέρμανση για το επίδομα θέρμανσης με 690.000 αιτήσεις που υποβλήθηκαν από τα νοικοκυριά.
- Η εφαρμογή για τις δηλώσεις Covid για



την αποζημίωση ιδιοκτητών ακινήτων όπου 232.000 ΑΦΜ έχουν λάβει 44,5 εκατ. ευρώ μέσω συμψηφισμών και είναι έτοιμες για συμψηφισμό άλλες 15.000 αιτήσεις. Συνολικά 365.000 ιδιοκτήτες έχουν λάβει πάνω από 187 εκατ. ευρώ είτε μέσω συμψηφισμών, είτε με πίστωση του τραπεζικού τους λογαριασμού.

- Η πλατφόρμα MyCar με 135.000 ψηφιακές ακινοσίες οχημάτων και έκδοση 685.000

αποδεικτικών μη οφειλής τελών κυκλοφορίας.

- Η χορήγηση 125.000 κλειδάρθρων με ταυτοποίηση μέσω τηλεφώνου και 12.500 μέσω βιντεοκλήσης.
- Η εφαρμογή myProperty για τις ηλεκτρονικές μεταβιβάσεις ακινήτων. Ήδη έχουν αποσταλεί ηλεκτρονικά 600 δηλώσεις φόρου μεταβίβασης.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ

Δευτέρα, 18 Μαΐος 2020

Εγγραφή Μέλους

ΠΡΟΦΙΛ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΣΠΟΡ

LIFE STYLE

ΕΝΩΣΗ & ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΣΠΟΡ

ΤΡΙΤΗ, 12 ΜΑΪΟΣ 2020
ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ - ΤΟ VIDEO ΤΗΣ ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗΣ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΤΥΧΗ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΨΗΝΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 09 ΜΑΪΟΣ 2020
ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ – ΤΡΙΤΗ 12/5 (12.00)

ΣΑΒΒΑΤΟ, 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2020
Παράταση προθεσμίας για τη χορήγηση των 800 ευρώ μέχρι τις 28/4

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2020
Τα νεότερα για τα περίπτερα στις 17/4/2020

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Τελευταίο Τεύχος

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

BANNER ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Μπείτε στο www.peripteranews.gr
και ενημερωθείτε για τα τελευταία νέα που αφορούν
στον κλάδο καθώς και για την καθημερινή επικαιρότητα.

»» ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ 2021 »»

ΞΕΦΟΥΣΚΩΝΟΥΝ ΤΑ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ, ΕΡΧΕΤΑΙ ΜΠΑΡΑΖ ΕΠΙΣΤΡΟΦΩΝ ΦΟΡΩΝ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Σχεδόν για επτά στους δέκα φορολογούμενους το εκκαθαριστικό της φορολογικής δήλωσης θα είναι μηδενικό ή θα γράφει επιστροφή φόρου, ενώ για εκατοντάδες χιλιάδες φορολογούμενους ο φόρος εισοδήματος που θα κληθούν να πληρώσουν θα είναι «κουρεμένος» ακόμη και πάνω από 50% σε σχέση με πέρυσι.



Η μείωση των εισοδημάτων λόγω της πανδημίας σε συνδυασμό με την «κατάργηση» της εισφοράς αλληλεγγύης για τα εισοδήματα του ιδιωτικού τομέα, την εφαρμογή της νέας ευνοϊκότερης φορολογικής κλίμακας, τη μείωση της προκαταβολής φόρου από 100% στο 55% αλλά και η απενεργοποίηση των τεκμηρίων διαβίωσης και του πέναλτι 22% των ηλεκτρονικών αποδείξεων για τους πληττόμενους φορολογούμενους ακόμη και η έκπτωση φόρου για όσους ανακαίνισαν ή επισκεύασαν το σπίτι τους το 2020 «ξεφουσκώνουν» τα εκκαθαριστικά των φετινών φορολογικών δηλώσεων, η πρεμιέρα υποβολής των οποίων προγραμματίζεται μέσα στο δεύτερο δεκάημερο του Μαΐου.

Οι επαγγελματίες, που στάθηκαν όρθιοι μέσα στο τσουνάμι της πανδημίας και θα εμφανίσουν κέρδη στη φετινή φορολογική τους δήλωση, θα δουν το εκκαθαριστικό σημείωμα της

Εφορίας να έχει ξεφουσκώνει ακόμη και πάνω από 50% σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, ενώ οι περισσότεροι από τους ελεύθερους επαγγελματίες που υπόκεινται σε παρακράτηση φόρου 20% επί των ακαθάριστων αμοιβών τους, θα έχουν φέτος επιστροφή φόρου.

Το όφελος για τους επαγγελματίες και τις ατομικές επιχειρήσεις που θα αποτυπωθεί στα φετινά εκκαθαριστικά είναι τριπλό:

Έχει ενεργοποιηθεί η νέα κλίμακα φορολογίας εισοδήματος που προβλέπει συντελεστή φόρου 9% για το κλιμάκιο εισοδήματος έως 10.000 ευρώ και μειωμένους συντελεστές για τα υψηλότερα εισοδήματα.

«Καταργήθηκε» η ειδική εισφορά αλληλεγγύης για τους έχοντες εισοδήματα άνω των 12.000 ευρώ.

Μειώθηκε ο συντελεστής υπολογισμού

της προκαταβολής φόρου εισοδήματος από το 100% στο 55% του κύριου φόρου εισοδήματος.

Οι ελεύθεροι επαγγελματίες θα είναι οι μεγάλοι κερδισμένοι φέτος.

Για παράδειγμα ελεύθερος επαγγελματίας με καθαρά κέρδη 10.000 ευρώ το 2020, ο οποίος πέρυσι είχε μείωση της προκαταβολής φόρου κατά 50%, θα κληθεί να πληρώσει φέτος φόρο εισοδήματος και προκαταβολή φόρου συνολικού ύψους 1.395 ευρώ όταν πέρυσι παρά το κούρεμα της προκαταβολής φόρου επιβαρύνθηκε με φόρο 3.300 ευρώ (μείωση φόρου 57,73%). Στους τυχερούς περιλαμβάνονται και οι μισθωτοί που αμείβονται με «μπλοκάκι».

Ελαφρύτερος θα είναι ο φορολογικός λογαριασμός που θα κληθούν να πληρώσουν φέτος εκατοντάδες χιλιάδες φορολογούμενοι που εισπράττουν εισοδήματα ακίνητα. Η μεί-

ωση τουλάχιστον κατά 20% των εισοδημάτων που θα εμφανίσουν στη φορολογική τους δήλωση μετά το υποχρεωτικό «κούρεμα» 40% στα μισθώματα Μαρτίου - Δεκεμβρίου 2020 και ο «πάγος» που έχει μπει στην ειδική εισφορά αλληλεγγύης φέρνει λιγότερους φόρους στους ιδιοκτήτες ακινήτων. Εξαιτίας της μείωσης των φορολογητέων εισοδημάτων αλλά και λόγω της μη επιβολής ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης, τα ποσά των φόρων που θα κληθούν να καταβάλουν οι φορολογούμενοι, με τα εκκαθαριστικά των φετινών φορολογικών τους δηλώσεων, θα είναι μειωμένα και πάνω από 40%.

Οι μισθωτοί του ιδιωτικού τομέα που τέθηκαν σε καθεστώς αναστολής εργασίας το 2020 θα δηλώσουν φέτος μικρότερα εισοδήματα και θα πληρώσουν λιγότερο φόρο με το εκκαθαριστικό της δήλωσης σε σχέση με τα προ-

γούμενα χρόνια, καθώς τα ποσά των 534 και 800 ευρώ που έλαβαν ως αποζημίωση είναι αφορολόγητα.

Πολλοί μάλιστα θα είναι δικαιούχοι επιστροφής φόρου εισοδήματος. Αυτό θα συμβεί γιατί έχουν προπληρώσει μέσω της παρακράτησης φόρου πολύ μεγαλύτερο φόρο από αυτό που τους αναλογεί και τα επιπλέον ποσά που παρακρατήθηκαν θα πρέπει να επιστραφούν στους φορολογουμένους με την εκκαθάριση των φορολογικών δηλώσεων.

Τέλος, οι συνταξιούχοι είναι ίσως η μοναδική κατηγορία των φορολογούμενων η οποία παρά την πανδημία θα κληθεί να πληρώσει φέτος περισσότερο φόρο εισοδήματος.

Οι συνταξιούχοι θα εμφανίσουν αυξημένα εισοδήματα λόγω των αναδρομικών που εισέπραξαν τον περασμένο Οκτώβριο.

Έχει ενεργοποιηθεί η νέα κλίμακα φορολογίας εισοδήματος που προβλέπει συντελεστή φόρου 9% για το κλιμάκιο εισοδήματος έως 10.000 ευρώ και μειωμένους συντελεστές για τα υψηλότερα εισοδήματα

»» ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ »»

ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΑΓΝΟΥΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**



Το ΙΕΛΚΑ (Ινστιτούτο Έρευνας Λιανεμπορίου Καταναλωτικών Αγαθών) πραγματοποίησε έρευνα καταναλωτών, με δείγμα 950 ατόμων την περίοδο 1-6 Απριλίου 2021 με θέμα τις καταναλωτικές συνήθειες των καταναλωτών λόγω της εμφάνισης του ιού COVID-19 στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σημαντικά ποσοστά του πληθυσμού θα εξακολουθούν να επηρεάζονται στην συμπεριφορά τους λόγω της εμφάνισης του κορωνοϊού.

Όπως καταγράφεται στα αποτελέσματα της έρευνας, μία σειρά από συνηθειών που υιοθετήθηκαν λόγω της εμφάνισης της κρίσης του COVID-19 αναμένεται να διατηρηθούν από μεγάλες ομάδες των καταναλωτών.

- Μόλις το 6% έχει σταματήσει να φοράει μάσκα στα καταστήματα, το 19% θα σταματήσει άμεσα και το 23% μέσα στο 2021. Το υπόλοιπο 52% φαίνεται ότι θα συνεχίσει να φοράει μάσκα και μετά το 2021.

- Αξιοσημείωτο είναι ότι 3 στους 10 θα διατηρήσουν την τάση της αποφυγής εξόδου από το σπίτι ακόμα και το επόμενο έτος, ενδεικτικό της αίσθησης κινδύνου που υπάρχει ακόμα και σήμερα.

- Μεγάλη διεύθυνση στην καθημερινότητα καταγράφεται για τα αντισηπτικά με το 25% του κοινού να δηλώνει ότι δεν θα σταματήσει ποτέ να κουβαλάει μαζί του αντισηπτικά.

Σε ό,τι αφορά τις συνήθειες που κυρίως είχαν παύσει λόγω των μέτρων περιορισμού κυκλοφορίας αντιμετώπισης της πανδημίας:

- Όσον αφορά τις υπηρεσίες παράδοσης στο σπίτι είτε για έτοιμο φαγητό είτε για καφέ, φαίνεται ότι πρακτικά δεν επηρεάζονται πλέον από την πανδημία με το 53% να αγοράζει ήδη καφέ απ' έξω και το 56% να παραγγέλλει έτοιμο φαγητό με τα ποσοστά που δεν υιοθετούν και δεν θα υιοθετήσουν ποτέ αυτές τις συνήθειες να είναι 31% και 29% αντίστοιχα.

- Όσον αφορά την αγορά της εστίασης που είναι κλειστή, το 34% ή 1 στους 3 θα ξεκινήσει άμεσα (μέσα στο επόμενο 2μηνο) την συνήθεια του φαγητού σε εστιατόριο-ταβέρνα, ενώ 30% αργότερα μέσω στον χρόνο. 1 στους 3 (33%) όμως δεν θα επιστρέψει στην οργανωμένη εστίαση μέσα στο 2021.

- Όσον αφορά την αγορά της λιανικής η οποία άνοιξε με αυστηρά μέτρα την προηγούμενη Δευτέρα (την ημέρα που ολοκληρώθηκε η συλλογή των ερωτηματολογίων), το 21% αγοράζει ήδη προϊόντα στα καταστήματα (κυρίως στις περιοχές που τα καταστήματα είναι ανοιχτά), αλλά η πλειοψηφία του κοινού σε ποσοστό 41% θα τα επισκεφθεί άμεσα (μέσα στο πρώτο δίμηνο) και το 24% αργότερα μέσα στο 2021.

Παρότι η πρόθεση για επίσκεψη της αγοράς



της εστίασης το επόμενο δίμηνο έχει μικρότερη πληθυσμιακή διεύθυνση (σχήμα 2) συγκριτικά με την διεύθυνση του λιανεμπορίου, είναι αυτή που παρουσιάζει την μεγαλύτερη πρόθεση ποσοστιαίας αύξησης της δαπάνης (σχήμα 3). Η αιτία είναι ότι συγκριτικά ξεκινάει με πολύ χαμηλότερη βάση η δαπάνη, ενώ αντίθετα η δαπάνη του λιανεμπορίου διατηρείται σε ένα βαθμό λόγω του ηλεκτρονικού εμπορίου. Παρόλα αυτά, ενδεικτικό της διάθεσης του κοινού για αγορές είναι ότι όλες ανεξαιρέτως οι κατηγορίες που εξετάζονται στο σχήμα 3 παρουσιάζουν αυξητική τάση. Συγκεκριμένα:

- Τη μεγαλύτερη προσδοκώμενη αύξηση της δαπάνης παρουσιάζουν οι δαπάνες που έχουν να κάνουν με την διασκέδαση. Η εστίαση κατά 50%, οι αγορές διασκέδασης (π.χ. συναυλίες) κατά 42% και τα ταξίδια κατά 39%.

- Ακολουθούν οι αγορές του λιανεμπορίου με τις αγορές ρούχων και παπουτσιών με αύξηση 35%, τις αγορές ειδών οικιακής βελτίωσης κατά 26%, τις αγορές παιχνιδιών και ειδών δώρου κατά 21%, τις αγορές τροφίμων και ποτών

κατά 13%, τις αγορές ειδών γραφείου κατά 9% και τις αγορές ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών ειδών κατά 7%. Είναι χαρακτηριστική η διαφορά ανάμεσα στους κλάδους που εξυπηρετούνται επαρκώς μέσω ηλεκτρονικού εμπορίου (είδη γραφείου, ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά είδη) ή είναι ανοικτοί (αγορά τροφίμων) και στους κλάδους που δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο.

Ενδιαφέροντα ευρήματα καταγράφονται σε σχέση με τις προβλέψεις των καταναλωτών για τις διακοπές. 1 στους 3 καταναλωτές (30%) δηλώνει ότι θα κάνει διακοπές όπως έκανε κάθε χρόνο. 20% ότι θα κάνει διακοπές, αλλά πιο περιορισμένα σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Το 24% δεν θα κάνει διακοπές φέτος, ενώ ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό 27% (1 στους 3) δεν γνωρίζει ακόμα τι θα κάνει. Η πλειοψηφία σε ποσοστό 31% εκτιμά ότι θα έχει τη δυνατότητα να κάνει διακοπές τον Αύγουστο, το 20% νωρίτερα από τον Ιούλιο και το 14% αργότερα μετά το καλοκαίρι μέσα στο 2020. Το 19% θεωρεί ότι δεν θα μπορέσει φέτος να κάνει διακοπές, ενώ ένα 11% θεωρεί ότι δεν μπορέσει κάνει διακοπές ούτε το 2022.



»» JTI »»

ΙΣΧΥΡΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ

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

Ο κ. Crespo υπενθύμισε την ισχυρή και συνεχή 40χρονη παρουσία της JTI στην Ελλάδα και τη διαρκή επενδυτική δράση της για να καταστεί η2 η εταιρεία στον κλάδο του καπνού και η κορυφαία εταιρεία στα συμβατικά - παραδοσιακά προϊόντα. Παράλληλα έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στην περαιτέρω ένταση της επενδυτικής δραστηριότητας μετά την εξαγορά της ΣΕΚΑΠ με την αξιοποίηση 30 εκατ. δολαρίων για τον εκσυγχρονισμό του ιστορικού εργοστασίου στην Ξάνθη και την αύξηση της παραγωγικής ικανότητας της μονάδας. Αναφορικά με τους παράγοντες που συνηγόρησαν θετικά στην απόφαση της εξαγοράς και της

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

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





Πρόσκληση σε νέους σπουδαστές ηλικίας 18-24 ετών, να συμμετάσχουν σε έναν παγκόσμιο διαγωνισμό πρωτοποριακών και επιδραστικών ιδεών απευθύνει η JTI επιβεβαιώνοντας έμπρακτα τον τίτλο του Νο 1 «Κορυφαίου Εργοδότη (Top Employer) στην Ελλάδα» που απέσπασε φέτος για τις άριστες συνθήκες εργασίας, την παροχή κατάρτισης και τη διαρκή επιδίωξή της για ανάπτυξη δεξιοτήτων και βελτιστοποίηση των πρακτικών της στον τομέα του ανθρώπινου δυναμικού.

ΤΑ ΕΠΑΘΛΑ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ

Οι νικητές του διαγωνισμού θα κερδίσουν αρχικά μια 4μηνη πρακτική άσκηση με αποδοχές και ευέλικτο ωράριο στα γραφεία της JTI στην Αθήνα. Η ομάδα που θα προκριθεί για τη δεύτερη φάση, θα συναγωνιστεί με ομάδες σπουδαστών από 34 ακόμη χώρες από όλο τον κόσμο, διεκδικώντας μια 6μηνη πρακτική άσκηση με αποδοχές για τη νικήτρια ομάδα στα κεντρικά γραφεία της εταιρείας, στη Γενεύη, αλλά και πολλά άλλα δώρα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕ 4 ΣΤΑΔΙΑ

Το πρόγραμμα θα αναπτυχθεί σε 4 επιμέρους στάδια:

Στο 1ο στάδιο, οι ενδιαφερόμενοι σπουδαστές θα πρέπει να εγγραφούν στην πλατφόρμα «Make It Bright», να επιλέξουν ένα θέμα που τους ενδιαφέρει και στη συνέχεια να στείλουν την καινοτόμα ιδέα τους, αναπτύσσοντάς την σε τρεις σελίδες, μέχρι τη 31η Μαΐου 2021, παραθέτοντας και ένα σύντομο βίντεο.

Στο 2ο στάδιο, τον Ιούνιο του 2021, μια ομάδα από στελέχη της εταιρείας, θα ξεχωρίσει τις καλύτερες ιδέες που θα προχωρήσουν στο τρίτο στάδιο. Η ανακοίνωση όσων πέρασαν στην επόμενη φάση θα γίνει μέχρι τις 30 Ιουνίου 2021.

Στο 3ο στάδιο, οι σπουδαστές με τις πιο «φωτεινές» ιδέες που προκρίθηκαν, θα προσκληθούν για ένα μήνα (1-31 Ιουλίου) για να ζήσουν στιγμές και να βιώσουν εμπειρίες μέσα στην εταιρεία, κερδίζοντας γνώση από εκπαιδευτές που θα διοργανωθούν, περνώντας από όλα τα τμήματα, διασκεδάζοντας και μαθαίνοντας δίπλα σε έμπειρα στελέχη και ειδικούς του κλάδου για να αναπτύξουν την ιδέα τους. Τον Αύγουστο θα κληθούν σε ομάδες των δύο να παρουσιάσουν την ιδέα τους στη διοικητική ομάδα τα μέλη της οποίας θα αναδείξουν τη νικήτρια ομάδα που θα περάσει στην τελική φάση του διαγωνισμού.

Στο 4ο στάδιο, τον επόμενο Σεπτέμβριο, η νικήτρια ομάδα θα ξεκινήσει 4μηνη πρακτική με αποδοχές και ευέλικτο ωράριο στο Ελληνικό γραφείο της JTI, ενώ τον Οκτώβριο θα εκπροσωπήσει τη χώρα σε παγκόσμιο επίπεδο προκειμένου να συναγωνιστεί με ομάδες άλλων χωρών για το μεγάλο έπαθλο, την 6μηνη πρακτική στην Ελβετία το 2022.

«Η ιδέα του διαγωνισμού 'Make it Bright' προέκυψε από τη βασική μας πρόθεση και τη στρατηγική μας επιδίωξη να 'χτίσουμε' μια γέφυρα μεταξύ του Generation Z και της αγοράς εργασίας» αναφέρει η Julie McNamara Διευθύντρια People & Culture της JTI στην Ελλάδα, και προσθέτει: «Πρόκειται για μια ιδιαίτερη γενιά, που ετοιμάζεται να ξεκινήσει τη δική της σταδιοδρομία διαθέτοντας μια διαφορετική προοπτική στην Αγορά. Θέλουμε να συνεργαστούμε με αυτή τη γενιά, να οδηγήσει το μέλλον της JTI, καθώς, σε λίγα χρόνια, θα αποτελεί μέρος του ανθρώπινου δυναμικού μας. Πιστεύουμε ότι η εμπειρία που θα αποκτήσουν ως εργαζόμενοι σε ένα πολυεθνικό περιβάλλον, συνεργαζόμενοι με έμπειρα στελέχη και ειδικούς του κλάδου αλλά και μαθαίνοντας μέσα από την πρακτική άσκηση, θα ανοίξει τους ορίζοντες όλων των συμμετεχόντων και θα είναι πολύτιμη για την εκκίνηση της επαγγελματικής τους πορείας».

»» ΓΕΦΥΡΑ ΣΤΗ GENERATION Z ΡΙΧΝΕΙ Η JTI »»

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ «MAKE IT BRIGHT» ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

»»» ΑΚΙΝΗΤΑ »»»

ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΕΚΠΤΩΣΗ ΦΟΡΟΥ ΕΩΣ 6.400 ΕΥΡΩ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**



Το φοροκίνητρο για δαπάνες ενεργειακής, λειτουργικής και αισθητικής αναβάθμισης κτιρίων που πραγματοποιούνται από 1η Ιανουαρίου 2020 έως και 31 Δεκεμβρίου 2022 έχει ενεργοποιηθεί και οι φορολογούμενοι που ανακαίνισαν ή επισκεύασαν το σπίτι τους το 2020 θα δουν την έκπτωση φόρου στον φετινό λογαριασμό της φορολογικής δήλωσης.

Η έκπτωση φόρου κατανέμεται ισόποσα σε περίοδο τεσσάρων ετών και ανέρχεται σε ποσοστό 40% του ύψους των επιλέξιμων δαπανών για τη λήψη των υπηρεσιών, με ανώτατο συνολικό όριο δαπανών για τα έτη 2020, 2021 και 2022 τα 16.000 ευρώ.

Το μέγιστο ποσό έκπτωσης διαμορφώνεται, συνεπώς, συνολικά στα 6.400 ευρώ. Αυτό σημαίνει ότι εάν κάποιος δαπάνησε 5.000 ευρώ μέσα στο 2020 για την ανακαίνιση του σπιτιού του, τότε θα γλιτώσει φόρο εισοδήματος συνολικού ύψους 2.000 ευρώ, ποσό το οποίο επιμερίζεται σε τέσσερα χρόνια: 500 ευρώ αφαιρούνται από το εκκαθαριστικό του 2021, 500 ευρώ από το εκκαθαριστικό του 2022, 500 ευρώ από τον λογαριασμό του 2023

και άλλα 500 ευρώ από το εκκαθαριστικό σημείωμα του 2024.

Για τον υπολογισμό της έκπτωσης λαμβάνονται υπόψη μόνο οι δαπάνες για τις εργασίες, και όχι τα έξοδα για τις προμήθειες υλικών. Απαραίτητες προϋποθέσεις για να ισχύσει η έκπτωση είναι η απόδειξη των δαπανών με νόμιμα παραστατικά και η εξόφλησή τους με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής (χρεωτικές, πιστωτικές ή προπληρωμένες κάρτες, υπηρεσίες ηλεκτρονικής τραπεζικής) ή μέσω παρόχου υπηρεσιών πληρωμών. Οι επιλέξιμες δαπάνες θα πρέπει να μην έχουν εκπέσει ως δαπάνη από τα ακαθάριστα έσοδα επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Επιπλέον, το μέτρο καλύπτει κτίρια τα οποία δεν έχουν ήδη ενταχθεί ή δεν θα ενταχθούν σε πρόγραμμα αναβάθμισης κτιρίων ή άλλα προγράμματα ή δράσεις επικορήνησης.

Οι φορολογούμενοι που σχεδιάζουν να ανακαίνισουν, να επισκευάσουν ή να αναβαθμίσουν ενεργειακά τα ακίνητά τους θα πρέπει να γνωρίζουν τα εξής:

1. Δικαιούχοι της έκπτωσης από τον φόρο εισοδήματος είναι τα φυσικά πρόσωπα που έχουν δικαίωμα πλήρους κυριότητας ή επικαρπίας στο κτίριο στο οποίο πραγματοποιούνται οι επιλέξιμες δαπάνες ενεργειακής, λειτουργικής και αισθητικής αναβάθμισης. Επίσης, δικαιούχοι είναι και τα φυσικά πρόσωπα που έχουν δικαίωμα ψιλής κυριότητας επί του ακινήτου, με την προϋπόθεση να το χρησιμοποιούν είτε ως κύρια ή δευτερεύουσα κατοικία, είτε ως έδρα ή υποκατάστημα για την άσκηση της επιχειρηματικής δραστηριότητάς τους.

2. Οι επιλέξιμες ενεργειακές δαπάνες αφορούν τη λήψη υπηρεσιών για τα ακόλουθα: ● Τοποθέτηση θερμομόνωσης. ● Αντικατάσταση κουφωμάτων, υαλοπινάκων και εξωτερικών προστατευτικών φύλλων. ● Εγκατάσταση ή αναβάθμιση συστήματος θέρμανσης / ψύξης, καθώς και των αναγκαίων υποδομών και στοιχείων, ώστε το κτίριο να καθίσταται πλήρως λειτουργικό. ● Εγκατάσταση διατάξεων αυτόματου ελέγχου της λειτουργίας του συστήματος θέρμανσης / ψύξης. ● Εγκατάσταση συστήματος αυτοπαραγωγής ηλεκτρικού ρεύματος (με ενεργειακό συμπληψισμό), καθώς και συστημάτων ηλεκτρικών συσσωρευτών (μπαταρίες) όταν συνδυάζονται με φωτοβολταϊκά συστήματα. ● Εγκατάσταση συστήματος παραγωγής ζεστού νερού με χρήση Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ). ● Εγκατάσταση συστήματος μηχανικού αερισμού με ανάκτηση θερμότητας. ● Αναβάθμιση φωτισμού των κοινόχρηστων χώρων πολυκατοικίας.

3. Οι επιλέξιμες λειτουργικές - αισθητικές δαπάνες αφορούν τη λήψη υπηρεσιών για τα ακόλουθα:

● Τοποθέτηση / αντικατάσταση υδραυλικής εγκατάστασης. ● Τοποθέτηση / αντικατάσταση ηλεκτρολογικής εγκατάστασης. ● Συντήρηση / επισκευή στέγης. ● Επισκευή τοιχοποιίας / χρωματισμού εσωτερικά και εξωτερικά των κτιρίων. ● Τοποθέτηση σταθερών ή κινητών συστημάτων σκίασης. ● Αναβάθμιση ή εγκατάσταση ανελκυστήρα. ● Εγκατάσταση οικιακών σημείων επαναφόρτισης ηλεκτροκίνητων οχημάτων. ● Αλλαγή ή επισκευή δαπέδων.

4. Απαραίτητες προϋποθέσεις για τη μείωση φόρου αποτελούν σωρευτικά: α) η απόδειξη πραγματοποίησης των δαπανών αυτών με νόμιμα παραστατικά (τιμολόγιο ή στοιχείο λιανικής πώλησης για την παροχή υπηρεσιών), στα οποία θα πρέπει να αναφέρονται διακριτά το είδος και η αξία της παρεχόμενης υπηρεσίας, δεδομένου ότι επί αυτής υπολογίζονται η μείωση του φόρου, τα στοιχεία (ονοματεπώνυμο, ΑΦΜ) του προσώπου καθώς και τα στοιχεία του ακινήτου (ΑΤΑΚ), εκτός αν πρόκειται για κοινόχρηστα, για τα οποία αρκεί μόνο η διεύθυνση του ακινήτου, β) η εξόφληση των δαπανών, ανεξαρτήτως του ύψους αυτών, να έχει πραγματοποιηθεί με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής ή μέσω παρόχου υπηρεσιών πληρωμών. Ως ηλεκτρονικό μέσο πληρωμής νοείται κάθε μέσο πληρωμής που απαιτεί τη μεσολάβηση ενός τηλεπικοινωνιακού ή ηλεκτρονικού δικτύου, όπως π.χ. η μεταφορά χρημάτων μέσω ειδικών διαδικτυακών εφαρμογών (e-banking), καρτών, το ηλεκτρονικό πορτοφόλι κ.λπ. Το μέρος των δαπανών για τη λήψη υπηρεσιών που δεν εξοφλείται με τους ως άνω τρόπους δεν αναγνωρίζεται προς έκπτωση.

»» ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ - ΑΥΤΟΝΟΜΩ »»

ΠΟΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Μέσα στον Ιούνιο, αναμένεται να δημοσιευτεί ο οδηγός του νέου προγράμματος «Εξοικονομώ - Αυτονομώ», ενώ τον Σεπτέμβριο εκτιμάται ότι θα ανοίξει η ηλεκτρονική πλατφόρμα για την υποβολή των αιτήσεων συμμετοχής.

Το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας έχει επιδοθεί σε έναν αγώνα δρόμου για την προετοιμασία του νέου κύκλου «Εξοικονομώ - Αυτονομώ». Σύμφωνα με πληροφορίες, υπάρχει δρόμος για το κλείδωμα των όρων και προϋποθέσεων, τη λειτουργία της ηλεκτρονικής πλατφόρμας αλλά και για τη συμμετοχή των τραπεζών.

Ωστόσο, όπως αναφέρουν τα «Νέα», ο στόχος της πολιτικής ηγεσίας του υπουργείου είναι να εκδοθεί και να δημοσιευτεί τον Ιούνιο το προσχέδιο του οδηγού εφαρμογής του προγράμματος. Το επόμενο βήμα είναι να ανοίξει η πλατφόρμα που θα υποδέχεται τις αιτήσεις και τους φακέλους με τις επενδυτικές προτάσεις των νοικοκυριών. Το χρονοδιάγραμμα δείχνει πως αυτό θα συμβεί τον Σεπτέμβριο. Το υπουργείο, όπως έχει αναγγείλει και ο υπουργός Κώστας Σκρέκας, προχωρεί σε ριζικό λίφτινγκ του προγράμματος επιδότησης για την ενεργειακή αναβάθμιση των κατοικιών.

Θα περιλαμβάνει νέα κριτήρια, εκτός από τα εισοδηματικά, και νέους όρους ως προς την αξιολόγηση, επιδιώκοντας ως έναν μεγάλο βαθμό την αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας. Το πρόγραμμα θα είναι συνολικού ύψους 1 δισ. ευρώ και για τη χρηματοδότησή του αναμένεται η έγκριση του εθνικού σχεδίου ανάκαμψης, το οποίο υποβλήθηκε πριν από λίγες μέρες στην ΕΕ.

Όπως έχει αναγγείλει ο υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, ο νέος κύκλος θα προβλέπει επίσης ενισχύσεις των νοικοκυριών για την αντικατάσταση κουφωμάτων, τη θερμομόνωση των κατοικιών τους κ.ά. καθώς και για την ενεργειακή αυτονομήσή τους, όπως έξυπνα συστήματα διαχείρισης ενέργειας, φορτιστές ηλεκτρικών οχημάτων κ.λπ.

Ωστόσο, οι μεγάλες αλλαγές έρχονται στον τρόπο επιλογής των δικαι-



ούχων για τη χρηματοδότηση των παρεμβάσεων στα διαμερίσματα ή τις μονοκατοικίες.

Σύμφωνα με πληροφορίες, προτεραιότητα στην αξιολόγηση των αιτήσεων θα έχουν τα νοικοκυριά με χαμηλά εισοδήματα, τα κτίρια μεγάλης ηλικίας, ενώ καθιερώνεται κι ένα μοντέλο που θα χωρίζει τη χώρα σε ζώνες ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες. Πρόκειται για το σύστημα των βαθμομερών που εφαρμόζεται και για τη χορήγηση του επιδόματος θέρμανσης.

Οι κατοικίες που βρίσκονται σε περιοχές με ακραίες καιρικές συνθήκες, δηλαδή με πολλές μέρες ψύχους και υπερβολικής ζέστης, θα είναι εκείνες που θα έχουν προτεραιότητα.

Σύμφωνα με τις ίδιες πηγές, ο συνδυασμός των προαναφερόμενων κριτηρίων θα ξεκλειδώνει τόσο τη συμμετοχή στο πρόγραμμα ενίσχυσης για την ενεργειακή αναβάθμιση των κατοικιών όσο και το ύψος της επιδότησης. Ανάμεσα στους όρους για τη διανομή των μεγαλύτερων ενισχύσεων θα συμπεριλαμβάνεται και ο νέος βαθμός ενεργειακής απόδοσης που θα καταγράφει το κτίριο μετά τις παρεμβάσεις.

ΟΙ ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Οι εργασίες που θα επιχορηγούνται και υποδεικνύονται από τους Ενεργειακούς Επιθεωρητές για κάθε κατοικία είναι:

1. Τα κουφώματα/συστήματα σκίασης/αερισμός.

2. Η θερμομόνωση.

3. Τα συστήματα θέρμανσης - ψύξης.

4. Τα συστήματα ζεστού νερού χρήσης.

5. Εγκατάσταση νέου Φωτοβολταϊκού (Φ/Β) σταθμού αυτοπαραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας, με ενεργειακό συμψηφισμό.

6. Εγκατάσταση τοπικού συστήματος αποθήκευσης ηλεκτρικής ενέργειας (ηλεκτρικοί συσσωρευτές), που παράγεται από Φ/Β.

7. Εγκατάσταση «έξυπνων» οικιακών σημείων επαναφόρτισης ηλεκτροκίνητου οχήματος.

8. Εγκατάσταση έξυπνων συστημάτων διαχείρισης (smart home), τα οποία συμβάλλουν στην εξοικονόμηση ενέργειας.

Τα ποσοστά ενίσχυσης. Τα ποσοστά ενίσχυσης δεν έχουν γίνει γνωστά, ωστόσο εκτιμάται κατά τις διαθέσιμες πληροφορίες πως αυτά θα φτάνουν πιθανόν και το ποσοστό του 80%. Και σε αυτό το νέο «Εξοικονομώ - Αυτονομώ» θα δίνεται η δυνατότητα συνδυασμού πηγών χρηματοδότησης, δηλαδή από το ίδιο το πρόγραμμα, τραπεζικό δάνειο και ιδία συμμετοχή. Τέλος, παύει να ισχύει το μοναδικό κριτήριο συμμετοχής που υπήρχε στα προηγούμενα προγράμματα και ήταν η ταχύτητα υποβολής των αιτήσεων.

»» ΕΡΕΥΝΑ »»

ΤΟΣΑ ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ ΑΠΟΚΤΗΣΑΤΕ ΑΝ ΚΑΝΑΤΕ ΕΜΒΟΛΙΟ PFIZER ή ASTRAZENECA

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Τα εμβόλια εναντίον του SARS-CoV-2 είναι τα βασικά όπλα προστασίας έναντι του κορονοϊού και συνεισφέρουν καθοριστικά στην αναχαίτιση της πανδημίας.

Η Θεραπευτική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ διεξάγει μελέτη της κινητικής των αντισωμάτων έναντι του SARS-CoV-2 σε εθελοντές που λαμβάνουν τα εγκεκριμένα εμβόλια από το Υπουργείο Υγείας.

Πρόσφατα ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα της σύγκρισης της παραγωγής εξουδετερωτικών αντισωμάτων μετά τη χορήγηση του εμβολίου της Pfizer ή της AstraZeneca, σε εθελοντές ηλικίας 60-64 ετών (διάμεση ηλικία τα 61 έτη και με τα δυο εμβόλια).

Η επιλογή της ηλικιακής ομάδας έγινε γιατί οι συμπολίτες μας ηλικίας 60-64 ετών ήταν οι πρώτοι που εμβολιάσθηκαν με το εμβόλιο των AstraZeneca. Η σύγκριση έγινε με υγειονομικούς που έλαβαν το εμβόλιο της Pfizer και είχαν ίδια ηλικία και φύλο με αυτούς που έλαβαν το εμβόλιο των AstraZeneca.

Στη μελέτη μετρήθηκε η παραγωγή εξουδετερωτικών αντισωμάτων (όπως υποδεικνύει το όνομα τους είναι αυτά τα οποία «εξουδετερώνουν» τον ιό), η ύπαρξη των οποίων σε επίπεδο άνω του 30% είναι ενδεικτική της αδρανοποίησης του ιού, ενώ επίπεδα άνω του 75% δηλώνουν πολύ υψηλή προστασία έναντι του ιού.

Η μέτρησή τους έγινε την ημέρα της πρώτης δόσης του εμβολίου (πριν τον εμβολιασμό), 3 εβδομάδες αργότερα (ημέρα 22, πριν τη δεύτερη δόση του εμβολίου για όσους έλαβαν το εμβόλιο της Pfizer), και στη συνέχεια έπειτα από 4 εβδομάδες (ημέρα 50 μετά την πρώτη δόση του εμβολίου).

Οι μετρήσεις γίνονται με εμπορικά διαθέσιμες τεχνολογίες που έχουν εγκριθεί από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ.

Οι επικεφαλής της μελέτης, Ευάγγελος Τέρπος (Καθηγητής Αιματολογίας του ΕΚΠΑ), Ιωάννης Τρουγκάκος (Καθηγητής Τμήματος Βιολογίας του ΕΚΠΑ) και Θάνος Δημόπουλος (Πρύτανης του ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα πιο σημαντικά αποτελέσματα της έρευνας.

Συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα 78 συμπολιτών μας που έλαβαν το εμβόλιο της Pfizer με αυτά 73 εθελοντών που έλαβαν το εμβόλιο των AstraZeneca.

Πριν την πρώτη δόση των εμβολίων δεν υπήρχε διαφορά στην τιμή των εξουδετερωτικών αντισωμάτων μεταξύ των δυο ομάδων.

Την ημέρα 22, πριν τη χορήγηση της δεύτερης δόσης του εμβολίου της Pfizer, το 78% των εμβολιασθέντων με το εμβόλιο της Pfizer ανέπτυξαν εξουδετερωτικά αντισώματα, έναντι του 56% αυτών που έλαβαν το εμβόλιο της AstraZeneca.

Την ημέρα 50, που η ομάδα του εμβολίου της Pfizer είχε λάβει ήδη και τη δεύτερη δόση του εμβολίου και είχε περάσει διάστημα 4 εβδομάδων, η διαφορά ήταν ακόμη μεγαλύτερη.

Συνολικά, το 98% των εμβολιασθέντων με το εμβόλιο της Pfizer ανέπτυξαν εξουδετερωτικά αντισώματα (σχεδόν όλοι σε επίπεδα άνω του 75%) έναντι του 75% αυτών που έλαβαν το εμβόλιο της AstraZeneca.

Στην ομάδα του εμβολίου της AstraZeneca μόνο το 11% είχε τίτλους εξουδετερωτικών αντισωμάτων άνω του 75%, 50 ημέρες μετά την πρώτη δόση του εμβολίου.

Ωστόσο, όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα, παρατηρήθηκε αύξηση του αριθμού των ατόμων με θετικούς τίτλους αντισωμάτων και με το εμβόλιο της AstraZeneca, μεταξύ 3 και 7 εβδομάδων μετά την πρώτη δόση του εμβολίου.

Η μελέτη του ΕΚΠΑ δείχνει ότι η αποτελεσματικότητα των εμβολίων είναι πολύ μεγάλη και στην ομάδα των συμπολιτών μας ηλικίας 60-64 ετών. Η δεύτερη δόση των εμβολίων είναι απαραίτητη για την επίτευξη υψηλών τίτλων εξουδετερωτικών αντισωμάτων έναντι του SARS-CoV-2.

Τα αποτελέσματα με το εμβόλιο των AstraZeneca δηλώνουν ότι η επιλογή πολλών χωρών να προτείνουν τη χορήγηση της δεύτερης δόσης του εμβολίου σε διάστημα λιγότερο των 12 εβδομάδων μετά την πρώτη δόση, είναι σωστή, ώστε να μειωθεί το διάστημα μέχρι την επίτευξη της μέγιστης παραγωγής εξουδετερωτικών αντισωμάτων.

Στις χώρες αυτές ανήκει και η Ελλάδα που προτείνει να γίνεται η δεύτερη δόση του εμβολίου των AstraZeneca μεταξύ 8 και 12 εβδομάδων μετά την πρώτη δόση, όπως και το Ηνωμένο Βασίλειο που χορηγεί τη δεύτερη δόση στις ευπαθείς ομάδες 8 εβδομάδες μετά την πρώτη δόση, αντί των 12 εβδομάδων που ήταν η συνήθης πολιτική του μέχρι προ εβδομάδος.



Οι νέες ρυθμίσεις που ενσωματώνονται στο πρόγραμμα Γέφυρα 2 και αναμένεται να κατατεθούν για ψήφιση στη Βουλή τις επόμενες ημέρες, και όπως ανέφερε ο υπουργός Οικονομικών Χρήστος Σταϊκούρας προέκυψαν μετά από εκτεταμένες διαβουλεύσεις της Ειδικής Γραμματείας Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους με τα αρμόδια ευρωπαϊκά όργανα.

«Πρόκειται για μέτρα που ενεργοποιούνται πρώτη φορά στη χώρα μας και είναι προς όφελος των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και για τη διατήρηση της επιχειρηματικής τους δραστηριότητας, διασφαλίζοντας έτσι την ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας» δήλωσε ο Χρήστος Σταϊκούρας.

Παράλληλα, το οικονομικό επιτελείο εξετάζει μια νέα συνολική ρύθμιση των οφειλών νοικοκυριών και επιχειρήσεων προς την Εφορία και τα Ασφαλιστικά Ταμεία, η οποία εντάσσεται στο πλαίσιο της ευρύτερης στρατηγικής για ανάκαμψη της οικονομίας μετά την πανδημία. Τα σενάρια προβλέπουν περισσότερες δόσεις οι οποίες μπορεί να φθάσουν ή και να ξεπεράσουν τις 60, ενώ ταυτόχρονα θα ανοίγει ακόμη περισσότερο η βε-ντάλια των χρεών που θα μπορούν να ρυθμιστούν.

Με τις νέες ρυθμίσεις για τα δάνεια των μικρομεσαίων οι τράπεζες θα πρέπει υποχρεωτικά, στην περίπτωση ρύθμισης μη εξυπηρετούμενου δανείου, να παρέχουν μείωση του επιτοκίου ρύθμισης, κατά τουλάχιστον 10%, συγκριτικά με το επιτόκιο που ίσχυε πριν από την αναδιάρθρωση του δανείου, με διάρκεια 8 μηνών (δηλαδή όσο διαρκεί η επιδότηση). Επίσης θα πρέπει να παρέχουν μία ή και συνδυασμό από τις εξής διευκολύνσεις:

- Μείωση του επιτοκίου ρύθμισης για όλη τη διάρκεια της ρύθμισης αποπληρωμής.
- Διαγραφή ποσοστού τόκων υπερημερίας και εξωλογιστικών τόκων.
- Διαγραφή ποσοστού κεφαλαίου (εφόσον πληρούνται συγκεκριμένα κριτήρια, όπως ότι το χρέος είναι μεγαλύτερο της εμπορικής αξίας της περιουσίας του οφειλέτη, συνοφειλετών και εγγυητών, δεν προκύπτει πε-ρίσσευμα εσόδων από τα διαθέσιμα οικονομικά στοιχεία κ.λπ.).
- Επιμήκυνση της περιόδου αποπληρωμής.

Επίσης δεν θα πρέπει να αυξήσουν τη δόση του δανείου μετά τη λήξη της επιδότησης και μέχρι την οριστική αποπληρωμή του δανείου.

Στην περίπτωση εξυπηρετούμενων δανείων οι τράπεζες δεν πρέπει να τροποποιήσουν τους όρους του δανείου (π.χ. κεφάλαιο, επιτόκιο, διάρκεια αποπληρωμής) σε σχέση με τους όρους που υπήρχαν πριν από τη χορή-γηση της κρατικής επιδότησης, καθώς και να μην αυξήσουν τη δόση του

δανείου μετά τη λήξη της επιδότησης και μέχρι την οριστική αποπληρωμή του δανείου. Τα νέα μέτρα θα ισχύουν και για τις 33.792 επιχειρήσεις που υπέβαλαν μέχρι χθες αίτηση στο πρόγραμμα «ΓΕΦΥΡΑ 2», ενώ μέχρι τις 31 Μαΐου οι επιχειρήσεις μπορούν να υποβάλουν αίτηση στο πρόγραμμα και να επωφεληθούν της επιδότησης του επιχειρηματικού τους δανείου για 8 μήνες καθώς και των νέων διευκολύνσεων.

ΝΕΑ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Παράλληλα, και οι συζητήσεις για το νέο σχέδιο ρύθμισης των φο-ρολογικών και ασφαλιστικών οφειλών αναμένεται να ξεκινήσουν το κα-λοκαίρι στο πλαίσιο της 11ης αξιολόγησης της ελληνικής οικονομίας με τις τελικές αποφάσεις να αναμένονται εντός του φθινοπώρου όταν θα υπάρχει μια ολοκληρωμένη εικόνα στο μέτωπο της υγειονομικής κρίσης αλλά και για τις πληγές που αφήνει πίσω της η πανδημία στο μέτωπο των χρεών. Με τις ληξιπρόθεσμες οφειλές μόνο προς την Εφορία να αγγίζουν τα 110 δις. ευρώ το οικονομικό επιτελείο σκέφτεται να δώσει ανάσες στα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις που θα δυσκολευτούν να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους από το 2022 και μετά όταν, θα πρέπει να αρχίσουν να αποπληρώνουν τόσο τα χρέη προς Εφορία και ασφαλιστικά ταμεία που έχουν «παγώσει» μέχρι το τέλος του έτους τα οποία υπολογίζονται σε περί-που 2 δις. ευρώ, όσα και τα ποσά από τις επιστρεπτέες προκαταβολές των επτά κύκλων που φθάνουν τα 4 δις. ευρώ και πρέπει να επιστραφούν στο Δημόσιο. Για το ενδεχόμενο μιας ευρύτερης ρύθμισης οφειλών κορυφαίο στέλεχος του οικονομικού επιτελείου σημειώνει ότι «θα κάνουμε αυτό που πρέπει την κατάλληλη στιγμή» επισημαίνοντας ότι «ενεργούμε έγκαιρα».

Τα σενάρια που έχουν αρχίσει και επεξεργάζονται στο υπουργείο Οικονομικών προβλέπουν:

- Ρύθμιση-πακέτο για όλα τα χρέη επιχειρήσεων και νοικοκυριών που έχουν πληγεί από την πανδημία. Στο σενάριο αυτό θα μπορούσαν να ενταχθούν οι οφειλές από ΦΠΑ, φόρο εισοδήματος, ΕΝΦΙΑ αλλά και οι ενισχύσεις που έλαβαν οι επαγγελματίες και οι επιχειρήσεις μέσω των 7 κύκλων της επιστρεπτέας προκαταβολής και θα πρέπει να επιστραφούν στο κράτος.
- Διατήρηση των 24 άτοκων δόσεων.
- Περισσότερες δόσεις που μπορεί να φθάσουν ή και να ξεπεράσουν τις 60, οι οποίες θα είναι έντοκες με το επιτόκιο να κυμαίνεται στο 2,5%.

»» ΓΕΦΥΡΑ 2 »»

ΕΡΧΕΤΑΙ «ΚΟΥΡΕΜΑ» ΧΡΕΩΝ ΑΠΟ ΔΑΝΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Κούρεμα οφειλών, μείωση επιτοκίου, επιμήκυνση της περιόδου αποπληρωμής του δανείου και άλλες ευνοϊκές ρυθμίσεις για τα δάνεια των μικρομεσαίων οι οποίοι έχουν πληγεί από την πανδημία δρομολογεί άμεσα η κυβέρνηση.



Ο Περιπτερούχος

«Ανοικτή» γραμμή με όλους τους συναδέλφους
Με την ενεργό συμμετοχή του καθενός.

Στείλτε μας τις ερωτήσεις σας για όποιο θέμα σας απασχολεί. Θα σας απαντήσουμε στα περισσότερα.

Η γνώμη σας μετράει!

Η επικοινωνία μας βοηθάει όλους

Η γνώμη σας και οι απόψεις σας για μας μετράνε. Σε κείμενο περιεκτικό και κατανοητό, γράψτε χωρίς ακρότητες ό,τι θεωρείται σημαντικό και χρήσιμο.

Το περιοδικό δεν ανήκει σε κάποιον, είναι η **ΦΩΝΗ** όλων μας!
Δώστε **δύναμη** στο λόγο σας!

Ο Περιπτερούχος ταξιδεύει παντού στην Ελλάδα

Όπου κι αν ζείτε και δραστηριοποιήστε στην Ελλάδα, στείλτε μας τα νέα σας και γίνετε ο ανταποκριτής μας.

Ενημερώστε μας αν μπορείτε να διανέμετε και πόσα τεύχη στην περιοχή σας και εμείς θα σας τα αποστείλουμε.

www.eekpa.com



ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ
Ληστείες, κλοπές και απάτες
στα περίπτερα

Η γνώση είναι θησαυρός

Η εμπειρία σας είναι πολύτιμη.

Ό,τι σημαντικό και χρήσιμο προσφέρετέ το για να το μοιραστούμε όλοι μας.

Σίγουρα κάποιος το χρειάζεται...

Με αίσθημα καλής διάθεσης, αλλά κυρίως ευθύνης, συναδελφικής αλληλεγγύης και προσφοράς.

**Όλοι μαζί μπορούμε καλύτερα,
μπορούμε περισσότερα.**

Κάθε καλή ιδέα εδώ χωράει!

**Τις περιμένουμε ανυπόμονα για
να τις αναπτύξουμε.**



Μη διστάσετε: Πάρτε αμέσως την πρωτοβουλία!

Επικοινωνήστε μαζί μας

(Δευτέρα-Παρασκευή 09.00-20.00)

Τηλέφωνο: 210 3229500

Τηλέφωνο & Fax: 210 3214367

email: peripteriouxos@gmail.com

ΜΑΘΑΙΝΩ **ΝΑ ΖΩ** ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Επιμελείται η **ΜΕΛΙΑ ΣΙΛΒΙΔΟΥ**

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΘΕΤΙ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΘΕΛΗΣΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ. ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΜΩΣ ΔΕ ΘΕΛΕΙ ΚΟΠΟ. ΘΕΛΕΙ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΤΡΟΠΟ!

ΞΕΚΟΛΛΗΣΤΕ! ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε ότι είμαστε κολλημένοι στη ζωή, κάνοντας ξανά και ξανά τα ίδια πράγματα που πια δε μας δίνουν ικανοποίηση. Ίσως έχετε κολλήσει με την δουλειά σας, ή έχετε γίνει αναποφάσιστοι ή έχετε κολλήσει σε μία στέρμονη τελειομανία. Ίσως έχετε αναβάλει την εκγύμναση σας ή μία νέα δραστηριότητα, ίσως έχετε κολλήσει με το συμμάζεμα των οικονομικών σας ή έχετε κολλήσει και δεν πραγματοποιείτε κάποια άλλη σημαντική αλλαγή στη ζωή σας. Στη ζωή μας θα κολλήσουμε πολλές φορές αλλά αποδεικνύεται ότι υπάρχει πάντα ένας τρόπος για να ξεκολλήσουμε. Το μυστικό δεν είναι να απομακρυνθούμε από το κόλλημα, αλλά να στραφούμε προς αυτό. Περνάμε μέσα από αυτό και αγκαλιάζοντας το, το αφήνουμε να ξεκολλήσει.

Παρακάτω υπάρχουν ορισμένοι τρόποι να το πετύχουμε

1. Στραφείτε προς τη δυσκολία. Εάν αποφεύγατε να σκεφτείτε ένα δύσκολο έργο ή τα ακατάστατα οικονομικά σας ή την ακατάστατη ακατασσία, ή την άσκηση ή τη διατροφή σας ή άλλα θέματα υγείας... δεν θα αλλάξουν πολλά μέχρι να στραφείτε προς αυτά δηλαδή να τα αντιμετωπίσετε. Η προθυμία να στραφούμε προς τη δυσκολία και να εργαστούμε με αυτήν είναι μια από τις πιο σημαντικές προϋποθέσεις για αλλαγή.

2. Λάβετε μια απόφαση και ορίστε μια πρόθεση. Εάν θέλουμε να συμβεί κάτι διαφορετικό, πρέπει να αποφασίσουμε να κάνουμε μια αλλαγή. Είναι τόσο απλό. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι κολλάμε σε μια ενδιάμεση κατάσταση η οποία θέλουμε να αλλάξει, αλλά δεν έχουμε λάβει σαφή απόφαση να κάνουμε κάποια αλλαγή. Μια σαφής απόφαση σημαίνει ότι αφήνουμε όλα τα «πρέπει να το κάνω αυτό ή ίσως όχι», και απλώς δεσμευτείτε πλήρως στην απόφαση για αλλαγή. Αμέσως μετά θέστε μια πρόθεση: Τι θα θέλαμε να κάνουμε;



3. Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας. Όταν συνεχίζουμε να κάνουμε τα ίδια πράγματα ξανά και ξανά με αποτέλεσμα που δεν μας ικανοποιεί συνήθως υποτιμούμε τον εαυτό μας πως δεν είμαστε τόσο ικανοί. Απογοητευόμαστε, αποθαρρυνόμαστε και σχηματίζουμε μια αρνητική αυτο-εικόνα. Όμως, τίποτα από αυτά δεν μας βοηθά να ξεκολλήσουμε - αντιθέτως κολλάμε περισσότερο. Λοιπόν, πώς θα ήταν να είμαστε δίκαιοι απέναντι στον εαυτό μας; Να εντοπίζουμε τα λάθη του αλλά όχι να τον «στίνουμε στον τοίχο». Αυτό θα σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε πραγματικά τι πρέπει να αλλάξουμε, και δεν να προσθέτουμε την αποθάρρυνση αλλά την ενθάρρυνση για αλλαγή

4. Κάντε το με άλλους. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν να ξεκολλήσουν και να κάνουν μια αλλαγή από μόνοι τους. Μοιάζει πιο ασφαλές έτσι. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει μερικές φορές, αλλά συχνά δεν λειτουργεί. Επικοινωνήστε το σε κάποιον που εκτιμάτε ώστε να αναγκάσετε να λογοδοτείτε όταν υπεκφεύγετε. Βρείτε

μια ομάδα που θα παρακινεί ο ένας τον άλλο. Θα διαπιστώσετε ότι βοηθά να μην είστε μόνοι, αλλά να λαμβάνετε υποστήριξη όταν αισθάνεστε να τα παρατάτε.

5. Ορίστε ένα χρονικό περιθώριο. Είναι αστείο πόσο συχνά λέμε ότι πρόκειται να κάνουμε κάτι, αλλά να μην δεσμευόμαστε για το πότε. Ορίστε μια ημερομηνία με τον εαυτό σας για να το κάνετε. Ή κλείστε ραντεβού με κάποιον άλλο για να το κάνετε μαζί του!

6. Μικρές νίκες, αργή αλλαγή, εκπληκτική πρόοδος. Επικεντρωθείτε πρώτα στις μικρές νίκες. Η σταδιακή αλλαγή ισοδυναμεί με τεράστια πρόοδο με την πάροδο του χρόνου.

7. Πρόοδος, όχι τελειότητα. Μην προσπαθείτε να είστε τέλειοι σε αυτό. Προσπαθήστε να είστε προς τη σωστή κατεύθυνση. Χάσατε πχ 4 ημέρες άθλησης την προηγούμενη εβδομάδα; Επικεντρωθείτε στις 3 ημέρες που κάνατε! Συνεχίστε να προχωράτε και αφήστε τις μικρές απώλειες.

Δυσκολεύεστε; Σταθείτε στις μύτες

Έχετε μία δύσκολη συζήτηση, κάνετε μία παρουσίαση στη δουλειά ή μιλάτε μπροστά σε κοινό; Αν σταθείτε στις μύτες των ποδιών σας θα νιώσετε ότι πατάτε γερά στα πόδια σας και ότι θα τα βγάλετε πέρα



Προλάβετε τις ραγάδες με φυσικό τρόπο.

Δοκιμάστε το βούτυρο κακάο το οποίο μαλακώνει, ενυδατώνει και προστατεύει το δέρμα από την ξηρότητα, απορροφάται εύκολα και βοηθά στην πρόληψη των ραγάδων. Επίσης, το εκχύλισμα του φυτού Aloe vera αυξάνει τοπικά τη μικροκυκλοφορία, ενυδατώνει, μαλακώνει και επουλώνει.



Μην παραλείπετε τις διατάσεις

Οι διατάσεις χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στις ενεργητικές διατάσεις που συνήθως γίνονται στην αρχή και κατά την διάρκεια ενός προγράμματος εκγύμνασης (πάντα μετά την προθέρμανση) και τις στατικές που συνήθως γίνονται μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος (συνήθως στο έδαφος σε ένα στρώμα). Το ιδανικό χρονικό διάστημα για να κάνουμε διατάσεις είναι 10-15 λεπτά στην αρχή του προγράμματος, έτσι ώστε να προετοιμάσουμε το σώμα μας για την επερχόμενη άσκηση και

5-10 λεπτά στο τέλος του προγράμματος για να επαναφέρουμε τους μυς στην αρχική τους κατάσταση. Προσπαθήστε να κάνετε διατάσεις και για τον κορμό όπως για τα χέρια και όχι μόνο για τα πόδια. Δοκιμάστε κατά διαστήματα καινούργιες ασκήσεις, ώστε να δίνετε περισσότερα ερεθίσματα στις μυϊκές ομάδες, και για να μη βαριέστε. Για κάθε διάταση αφιερώστε τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα για να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Οι αιμορροΐδες

Οι αιμορροΐδες είναι από τα πιο βασανιστικά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος, με πολύ τσούξιμο και δυσκολία στις κινήσεις. Κι όμως με πράγματα που έχουμε στο σπίτι μας έχουμε και λύση

Cocacola: Μπορεί να σας ακούγεται περίεργο αλλά αν γεμίσετε μια λεκάνη με coca cola και καθίσετε μέσα όσο περισσότερο μπορείτε τόσο καλύτερο για εσάς. Η coca cola έχει την δυνατότητα να σας καυτηριάσει το σημείο.

Λεμόνι: Δεν υπάρχει σπίτι που να μην έχει λεμόνια. Εκτός από το να νοστιμίσει τα φαγητά μας ή να κάνουμε πολύ ωραία γλυκά ακόμα και αρωματικά χώρου μπορούμε να καταπολεμήσουμε και τις αιμορροΐδες. Στύβοντας λίγο χυμό στο χέρι μας και απλώνοντας το στο σημείο, εντάξει θα τσούξει λίγο αλλά θα μπορέσουμε να τις καυτηριάσουμε.

Teatreeoil: Σίγουρα το συγκεκριμένο έλαιο δεν το έχουμε στο σπίτι αλλά μπορούμε να το βρού-



με σχεδόν παντού. Για να μπορέσει να πιάσει το γιαιτροσόφι του teatreeoil θα πρέπει σε ένα σφηνοπότηρο να βάλουμε λίγο κανονικό λάδι και 4-5 σταγόνες από το λαδάκι αυτό και αμέσως μετά αφού το ανακατέψουμε το απλώνουμε στο σημείο. Δοκιμάστε αυτούς τους τρόπους και θα μας θυμηθείτε.

Κάθε μέρα Ηλιόσπορους

Οι ηλιόσποροι αποτελούν ένα υγιεινό και απολαυστικό σνακ για μικρούς και μεγάλους και μπορεί εύκολα να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή με διάφορους τρόπους. Έτσι μπορούμε να τους προσθέσουμε στη σαλάτα μας, στα φαγητά μας αλλά και να φτιάξουμε διάφορα βουτήματα ή και ψωμί

#Έχουν αντιφλεγμονώδης ιδιότητες. Οι ηλιόσποροι έχουν πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε η οποία εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες που συσσωρεύονται στον οργανισμό μας. Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια που καταστρέφουν τη δομή των κυττάρων μας με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια κατάσταση φλεγμονής στον οργανισμό μας. Έτσι οι ηλιόσποροι λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε Βιταμίνη Ε φαίνεται ότι μπορούν να μειώσιε τα συμπτώματα από το βρογχικό άσθμα, την οστεοαρθρίτιδα, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. και τα έλκη.

#Μειώνουν τη χοληστερίνη. Περιέχουν φυτοστερόλες οι οποίες όπως προκύπτει από πολυάριθμες μελέτες έχουν την τάση να μειώνουν τα επίπεδα της ‘κακής’ χοληστερίνης στον οργανισμό μας. Επίσης η περιεκτικότητα του ηλιόσπορου σε πολυακόρεστα λιπαρά και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθά επιπλέον στη μείωση της αθηρωμάτωσης, καθώς τα λιπαρά αυτά μειώνουν την ‘κακή’ χοληστερίνη ενώ αυξάνουν την ‘καλή’ Μελέτες δείχνουν ότι η επαρκής πρόσληψη της βιταμίνης Ε φαίνεται να σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο αθηροσκλήρωσης. Το 1/4 του φλιτζανιού ηλιόσπορος παρέχει το 62% της Σ.Η.Π σε βιταμίνη Ε. Επίσης η περιεκτικότητά τους σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ενισχύει ακόμη περισσότερο την προστατευτική τους δράση, καθώς η πρόσληψη ακόρεστων λιπαρών οξέων, τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων λόγω της θετικής επίδρασης που έχουν στο λιπιδαιμικό μας προφίλ (μείωση ‘κακής’ χοληστερίνης και αύξηση ‘καλής’).

#Χαλαρώνουν τα νεύρα μας. Συγκεκριμένα, ο ηλιόσπορος αποτελεί πολύ καλή πηγή μαγνησίου. Το μαγνήσιο βοηθά στον έλεγχο του νευρικού και μυϊκού τόνου και η έλλειψή του σχετίζεται με υπερδραστικότητα των νεύρων μας προκαλώντας μυϊκές συσπάσεις, ημικρανίες, μυϊκές κράμπες, νευρικότητα και κόπωση. Το 1/4 του φλιτζανιού ηλιόσπορο μας παρέχει το 28% της ημερσσίας συνιστώμενης πρόσληψης σε μαγνήσιο

Μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων. Η βιταμίνη Ε που υπάρχει στους ηλιόσπορους προλαμβάνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα εμποδίζει την οξειδωση της χοληστερόλης η οποία μπορεί να καταστρέψει τα αγγεία μας και να προκαλέσει εγκεφαλικά επεισόδια ή ανακοπή της καρδιάς.

Μας αποτοξινώνουν. Η υψηλή περιεκτικότητα του ηλιόσπορου σε αντιοξειδωτικά όπως βιταμίνη Ε, πολυφαινόλες και σελήνιο βοηθά στην απομάκρυνση των τοξικών ουσιών που συσσωρεύονται (οξειδωτικό στρες) καθημερινά στον οργανισμό μας. Η διαδικασία αυτή μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης διαφόρων χρόνιων παθήσεων που οφείλονται στο οξειδωτικό στρες (καρκίνος, καρδιαγγειακά νοσήματα, πρόωρη γήρανση, εκφυλιστικές ασθένειες).

Έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Αποτελούν ένα θρεπτικό σνακ γιατί είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία όπως σίδηρο, χαλκό, μαγνήσιο, σελήνιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, σε βιταμίνες όπως βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Β3, βιταμίνη Β1 και βιταμίνη Β6, σε καλά λιπαρά όπως είναι τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ περιέχουν και πρωτεΐνη, δηλαδή τα 100γρ δίνουν 21γρ πρωτεΐνη.

Κατάλληλοι για δίαιτα. Μισό φλιτζάνιψητοι ηλιόσποροι αρκεί για να μας χορτάσει δίνοντάς μόλις 280 θερμίδες.Ακόμη περιέχουν βιταμίνες της ομάδας Β και κυρίως, την β1 ή θιαμίνη που βοηθάει στον μεταβολισμό των υδατανθράκων, δηλαδή των σακχάρων και του αμύλου, με διάσπασή τους

σε γλυκογόνο και μετά σε γλυκόζη που είναι η κύρια πηγή ενέργειας, η οποία γλυκόζη καταστρέφει τη θειαμίνη. Δεν πρέπει να τρώμε ζάχαρη για να μην καταστρέφουμε την θειαμίνη που είναι απαραίτητη για τον εγκέφαλο, το νευρικό σύστημα, το πεπτικό σύστημα και την καλή κατάσταση των επιθηλιακών κυττάρων του οργανισμού. Έτσι οι άψητοι σπόροι είναι καλοί για τους διαβητικούς

Μας προστατεύουν από διάφορες μορφές καρκίνου. Ο ηλιόσπορος αποτελεί καλή πηγή σεληνίου το οποίο είναι ένα ιχνοστοιχείο που είναι απολύτως απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας μας. Συγκεκριμένα διάφορες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη σεληνίου σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, καθώς το σελήνιο συμμετέχει σε διάφορους μηχανισμούς που προστατεύουν από τη μετάλλαξη του γενετικού μας υλικού. Επίσης η υψηλή περιεκτικότητα του ηλιόσπορου σε διάφορα αντιοξειδωτικά προστατεύει τον οργανισμό μας από τη συσσώρευση καρκινογόνων ουσιών.

Είναι αποχρεμπτικοί. Οι άψητοι ηλιόσποροι χρησιμοποιούνται σε ασθένειες των βρόγχων, του λάρυγγα, καθώς και σε βήχα και σε κρυολογήματα. Για τον βήχα είναι καλύτεροι οι καβουρδιασμένοι σπόροι.

Για τα νεφρά. Βοηθάνε στην προστασία από το σχηματισμό πετρών στα νεφρά και στη χολή

Για την καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος . Επειδή αποτελεί άριστη πηγή φυλλικού οξέος Το φυλλικό οξύ είναι απαραίτητο για τη σύνθεση του DNA, ενώ πρέπει να υπάρχει στη διατροφή των γυναικών που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία, καθώς η πρόσληψή του σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα του εμβρύου.

Κατεβάζουν την ουρία στο αίμα και για όσους υποφέρουν από ουρία, προσάτη, αρθριτικά, ρευματισμούς,

Ευεργετικοί για το γαστρεντερικό σύστημα καθώς περιέχουν άφθονη κυτταρίνη

Παρέχουν προστασία από το ραδιενεργό στρόντιο.

Καλύτερεύουν την όραση

Ως ζωοτροφή είναι ευεργετικοί για τα κατοικίδια μας (καλύτερα αλεσμένοι)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

● Τους ηλιόσπορους πρέπει να τους τρώτε ωμούς ή ελαφρά ψημένους, ανάλατους και να τους μασάτε καλά. Μια χούφτα την ημέρα είναι καλά.

● Μπορείτε να τους λιώσετε και να προσθέσετε μέλι, μέχρι να γίνει πολτός και να παίρνετε 3 κουταλάκια γλυκού την ημέρα.

● Μπορείτε να τους βρέχετε για 3 ημέρες ώσπου να βγάλουν φύτρα που έχουν και βιταμίνη C και το άμυλό τους μετατρέπεται σε σάκχαρο και χωνεύονται πιο εύκολα.

● Ξεφλουδιασμένοι μπαίνουν σε πιλάφι, σούπες, ορεκτικά, σαλάτες, γλυκά, ψωμιά, πίτες, μπισκότα, κ.ά.

● Αφέψημα πετάλων ηλίανθου: Βράζετε 2 κουταλιές της σούπας ξηρά πέταλα ήλιου σε μισό λίτρο νερό, για λίγα λεπτά, σουρώνετε και γλυκαίνετε κατά βούληση. Πίνετε μισή ώρα πριν από κάθε γεύμα, 4 φορές την ημέρα.

Ρύζι με ηλιόσπορους και σταφίδες

1 κούπα ρύζι (basmati κατά προτίμηση)
2½ κούπες νερό
4 κσ ελαιόλαδο
1 φλυτζανάκι μαύρες σταφίδες
6 φύλλα λουίζα
1 φλιτζανάκι ηλιόσπορους
½ κγ κουρκουμά αλάτι

Σε ρηχή κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και μόλις αρχίζει να ζεσταίνεται ρίχνουμε τον κουρκουμά και τον ηλιόσπορο. Ανακατεύουμε για λίγο και κατόπιν ρίχνουμε στη κατσαρόλα το ρύζι και τις σταφίδες . Συνεχίζουμε το ανακάτεμα για λίγο ακόμη και στην συνέχεια ρίχνουμε το νερό, την λουίζα και το αλάτι. Μόλις πάρει μια καλή βράση κλείνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της , κλείνουμε και το μάτι και το αφήνουμε να γίνει με την θερμοκρασία που έχει ήδη το μάτι της κουζίνας.



Πόνοι στις αρθρώσεις. Ανακούφιση με ολιστικές θεραπείες

Ο πόνος στις αρθρώσεις δεν περιορίζεται μόνο στους ηλικιωμένους, τους αδύναμους ή σε άτομα με αρθρίτιδα. Μπορούμε όλοι να βιώσουμε πόνο στις αρθρώσεις.

Το να ζούμε με ήπιο έως χρόνιο πόνο στις αρθρώσεις, αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα ή άλλες παθήσεις των αρθρώσεων μπορεί να καταστρέψει δραστικά την ποιότητα της ζωής μας και την απόλαυση της ομορφιάς της.

Ενώ είναι σημαντικό να διατηρείτε τις αρθρώσεις σας υγιείς με άσκηση, καλή διατροφή και άφθονο νερό, υπάρχουν στιγμές όπου οι εξάρσεις της φλεγμονής κάνουν την ανακούφιση της το νούμερο ένα ζητούμενο.

Εάν δεν θέλετε να πάρετε συμβατικά παυσίπονα ή θέλετε να τα μειώσετε και να συνδεθείτε περισσότερο με τη φύση και την θεραπευτική της ικανότητα, υπάρχουν πολλές ολιστικές θεραπείες για τον πόνο στις αρθρώσεις. Από τη μείωση της φλεγμονής έως την ανακούφιση από τους πόνους αυτές οι 5 ολιστικές θεραπείες θα σας βοηθήσουν να επανασυνδεθείτε με τη θεραπευτική δύναμη της φύσης και να χαρείτε ξανά τη ζωή!

1. Πιπέρι καγιέν

Πολύ γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, το καγιέν είναι μια υπέροχη τοπική λύση για την ανακούφιση του πόνου εξωτερικά. Το καγιέν

περιέχει καψαϊκίνη η οποία στέλνει χημικά μηνύματα από το δέρμα στις αρθρώσεις και εμποδίζει τα νεύρα να πυροδοτηθούν στον εγκέφαλο, υποδεικνύοντας πόνο.

Τι πρέπει να κάνετε: Μπορείτε να φτιάξετε μια πάστα, ανακατεύοντας 2 κουταλιές της σούπας πιπέρι καγιέν με ½ φλιτζάνι λάδι καρύδας ή βούτυρο κακάο. Ή μπορείτε επίσης να μουλιάσετε τα πονεμένα χέρια ή πόδια σε μία λεκανίτσα με 4 λίτρα νερού αναμεμιγμένο με ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν και 1 φλιτζάνι μηλόξυδο

2. Κουρκουμάς

Οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του κουρκουμά καθιστούν αυτό το μπαχαρικό ένα πανίσχυρο όπλο για την ανακούφιση ενός μεγάλου εύρους παθήσεων. Η κουρκουμίνη βοηθάει το σώμα σε κατάσταση ομοιόστασης - μειώνοντας το πρήξιμο, τη φλεγμονή, τον ερεθισμό και την ταλαιπωρία του πόνου στις αρθρώσεις.

Τι πρέπει να κάνετε: Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να καταναλώνετε τον κουρκούμα για να πάρετε τα οφέλη του. Μπορείτε να βάλετε ½ ένα κουταλάκι του γλυκού σκόνη σε ένα ποτήρι γάλα καρύδας, νερό, χυμό πορτοκάλι ή σχεδόν οποιοδήποτε ποτό και να το πιείτε. Επίσης στο μαγείρεμα είτε ως σκόνη ή είτε ως ρίζα θα σας δώσει επίσης τα οφέλη του μπαχαρικού αυτού προσθέτοντας και μια νόστιμη γεύση στο φαγητό σας.

3. Λιναρόσπορος

Αυτός ο μικροσκοπικός σπόρος είναι μία υπερτροφή. Περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που είναι σημαντικά για τη λίπανση των αρθρώσεων και την ανακούφιση της φλεγμονής. Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν αυξημένη φλεγμονή από ζωικά λίπη, οπότε ο λιναρόσπορος είναι μια εξαιρετική εναλλακτική λύση.

Τι πρέπει να κάνετε: Διαθέσιμος σε ολόκληρους σπόρους, αλεσμένος ή και λάδι, ο λιναρόσπορος είναι εύκολο να συμπεριληφθεί στη διατροφή σας, επειδή υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι να το χρησιμοποιήσετε! Βάλτε λιναρόσπορο στη σαλάτα σας ή συμπεριλάβετε ένα κουταλάκι του γλυκού ολόκληρους σπόρους στο πρωινό σας smoothie. Μπορείτε επίσης να πασπαλίσετε τη σκόνη αλεσμένου σπόρου σε γιαούρτι, δημητριακά ακόμη και παγωτό!

4. Νερό

Αν και φαίνεται προφανές, το νερό είναι ένα ισχυρό λιπαντικό για το σώμα μας και μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση της φλεγμονής και στην προώθηση της παραγωγής αρθρικού υγρού στις αρθρώσεις. Όταν οι αρθρώσεις ενυδατώνονται, το αρθρικό υγρό παραμένει λεπτό και εύπλαστο, αντί για παχύ και στάσιμο με αφυδάτωση έχοντας μία επώδυνη επίδραση στις αρθρώσεις και αυξάνοντας τον ερεθισμό.

Τι πρέπει να κάνετε: Πρώτον, το πρωί πριν κάνετε οτιδήποτε πιείτε ένα ποτήρι νερό. Αυτό θα ξυπνήσει τα όργανα σας, θα ενυδατώσει τους ιστούς σας και θα λιπαίνει τις αρθρώσεις σας. Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, φροντίστε να έχετε πάντα νερό μαζί σας και να πίνετε ανά 10 kg σωματικού βάρους 500ml νερό (π.χ.: άτομο 60 kg θα πρέπει να πίνει 3 lt νερό).

5. Λιβάνι + Μύρο

Αυτός ο ισχυρός συνδυασμός αρχαίων αιθέριων ελαίων έχει αποδειχθεί από πολλές μελέτες πως μειώνει αποτελεσματικά την φλεγμονή και τον πόνο που σχετίζεται με την αρθρίτιδα. Όταν συνδυάζονται με λάδι μποσγουέλιας - boswellia (Η μποσγουέλια είναι ένα βότανο της αγιουβερδικής ιατρικής που χρησιμοποιείται για τις φλεγμονές των αρθρώσεων.) έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον πόνο, αυξάνει την κινητικότητα και μειώνει τη φλεγμονή στις αρθρώσεις.

Τι πρέπει να κάνετε: Συνδυάστε 3 σταγόνες από κάθε λάδι στην παλάμη σας και τρίψτε τα λάδια απευθείας στην πληγείσα περιοχή και αφήστε τα να απορροφηθούν. Μπορείτε να το επαναλάβετε όλη την ημέρα όσες φορές θέλετε.

«Πίστεψε
πως μπορείς και έχεις
διανύσει ήδη τη μισή
διαδρομή».



11 Μαΐου 2021

Νέες Αγορές στην ευθύνη της Imperial Tobacco Hellas

Αγαπητοί μας Συνεργάτες,

Με ιδιαίτερη χαρά θα ήθελα να σας ενημερώσω ότι τέσσερις νέες Αγορές προστίθενται στην ευθύνη της **Imperial Tobacco Hellas**. Πρόκειται για τη Σερβία, τη Βοσνία, το Κόσοβο και τη Β. Μακεδονία. Έτσι ο συνολικός αριθμός των Αγορών που ανήκουν στην διοικητική αρμοδιότητα της εταιρίας μας με έδρα την Αθήνα φτάνει τις 13, με πιο σημαντικές την Ιταλία, Ρουμανία, Βουλγαρία, Κύπρο, Ισραήλ και βέβαια την Ελλάδα, όπου κατέχουμε το υψηλότερο μερίδιο από όλες τις χώρες της ΝΑ Ευρώπης.



Οι διευρυμένες αυτές αρμοδιότητες επιβεβαιώνουν την μεγάλη εμπιστοσύνη του Διεθνούς Ομίλου της **Imperial** στις δυνατότητες των Ελλήνων εργαζομένων, στους οποίους έχει αναθέσει τα τελευταία 25 χρόνια την διοίκηση της εταιρίας τόσο στην Ελλάδα όσο και σταδιακά στις γειτονικές μας χώρες. Το να βλέπουμε τις θυγατρικές μεγάλων πολυεθνικών στην Ελλάδα να αποκτούν σημαντικές περιφερειακές αρμοδιότητες για όλη τη ΝΑ Ευρώπη υπό την ηγεσία Ελλήνων μάνατζερ μας κάνει περήφανους, καθώς επιβραβεύει έμπρακτα την ικανότητα διαρκούς δημιουργίας των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

Όπως γνωρίζετε, όλα αυτά τα χρόνια της συνεργασίας μας, οι επιτυχίες έρχονται μέσα από σκληρή δουλειά, συνέπεια και σταθερή δέσμευση στους στόχους και τις προτεραιότητες μας. Και μας δίνουν την ώθηση, να ξεπερνάμε τα εμπόδια και τις δυσκολίες, ώστε κάθε νέα πρόκληση να γίνεται ευκαιρία για εξέλιξη και ανάπτυξη.

Οι αρμοδιότητες μας πλέον θα επεκτείνονται σε 13 διαφορετικές χώρες της ΝΑ Ευρώπης. Σας διαβεβαιώνω όμως ότι η καρδιά μας, όπως και η φυσική μας παρουσία, παραμένουν στην Ελλάδα, για την οποία συνεχίζουμε να κάνουμε όνειρα!

Με εκτίμηση,

Αλέξανδρος Καμάρας

Πρόεδρος ΝΑ Ευρώπης

www.imperial-tobacco.com
An IMPERIAL TOBACCO GROUP company

ΚΑΠΝΙΚΑ, ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΣ

**Πάνω από 300 επιχειρήσεις
HoReCa επωφελήθηκαν
από το κοινωνικό πρόγραμμα
της Coca-Cola
και του Ιδρύματος Μποδοσάκη**

Με όραμα ένα καλύτερο αύριο για τις επιχειρήσεις του κλάδου καφεστίασης και φιλοξενίας, ολοκληρώθηκε μετά από πορεία σχεδόν ενός έτους το κοινωνικό πρόγραμμα Future Loading, που σχεδίασε η Coca-Cola στην Ελλάδα σε συνεργασία με το Ίδρυμα Μποδοσάκη. Συνολικά, πάνω από 300 επιχειρήσεις του κλάδου καφεστίασης και φιλοξενίας, από όλη την Ελλάδα, έλαβαν μέρος και επωφελήθηκαν από τα εργαλεία και τις δωρεάν παροχές του προγράμματος, με στόχο την ομαλότερη προσαρμογή τους στις νέες συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία και τη βέλτιστη προετοιμασία τους για την επανεκκίνηση. Υπενθυμίζεται πως το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Ιούλιο του 2020 και αναπτύχθηκε σε δύο κύκλους, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων, του Υπουργείου Τουρισμού, του ΣΕΤΕ και του ΕΦΕΤ.

1ος κύκλος

Κατά τη διάρκεια του 1ου κύκλου του προγράμματος, 100 μικρές επιχειρήσεις απ' όλη την Ελλάδα επωφελήθηκαν από τα 16 δωρεάν εργαλεία της πλατφόρμας, τα οποία σχεδιάστηκαν σε συνεργασία με σημαντικές εταιρείες και οργανισμούς, συμβάλλοντας στην προσαρμογή των επιχειρήσεων καφεστίασης και φιλοξενίας στη νέα πραγματικότητα, στην ενίσχυση του ψηφιακού τους μετασχηματισμού, στη διαφημιστική προβολή και προσέλκυση πελατών καθώς και στη βιώσιμη ανάπτυξη.

Στην επιτυχή υλοποίηση του 1ου κύκλου και στη σχεδίαση ειδικών εργαλείων για τις ανάγκες των μικρών επιχειρήσεων καφεστίασης και φιλοξενίας, συνέβαλλαν η εταιρεία πιστοποίησης TÜV Austria, η ΜΚΟ Οικολογική Εταιρεία Ανακύκλωσης, η Coca-Cola Τρία Έψιλον με το πρόγραμμα #Youth Empowered: The HoReCa Edition, το efood, το Foundation, η Avocado, η Robuca, η Google, η Notice Content and Services (HO.RE.CA OPEN, FnB Daily), το



Αθηνόραμα, η Hotelbrain Group, το Κοινωνικό Ίδρυμα Α. Κ. Λασκαρίδης και ο ΕΦΕΤ.

2ος κύκλος

Τον Απρίλιο του 2021, το Future Loading επέκτεινε τη δράση του με στόχο να ανταποκριθεί στις τρέχουσες ανάγκες του κλάδου και να συμβάλει στην ασφαλή επανεκκίνηση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας των επιχειρήσεων, μέσα από τη διάθεση δωρεάν εξοπλισμού και χρήσιμων εργαλείων εκπαίδευσης.

Κατά τη διάρκεια του 2ου κύκλου, περισσότερες από 200 επιχειρήσεις του κλάδου HoReCa και από τις 13 Περιφέρειες της χώρας, έλαβαν δωρεάν συσκευές καθαρισμού αέρα και πρό-

σβαση σε δωρεάν ψηφιακές εκπαιδεύσεις και εξοπλισμό για την ενίσχυση της Βιώσιμης Ανάπτυξης και την υιοθέτηση βέλτιστων πρακτικών Ανακύκλωσης και Κυκλικής Οικονομίας.

Εστιάζοντας στη συνεργασία, την προσφορά και τη βιώσιμη ανάπτυξη, η κοινωνική πλατφόρμα «Future Loading» δημιουργήθηκε λίγο μετά την έναρξη της πανδημίας στην χώρα μας για να υποστηρίξει στην πράξη τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται σε έναν από τους σημαντικότερους κλάδους της εθνικής οικονομίας και αποτελεί ένα εξαίρετο παράδειγμα συνεργασίας μεταξύ επιχειρήσεων, κοινωνικού τομέα και δημόσιας σφαίρας για την υποστήριξη της επιχειρηματικότητας εν μέσω κρίσης.



Η Mondelez International ενισχύει τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό για τη στήριξη ευπαθών ομάδων και οικογενειών

Η Mondelez International, με σεβασμό στον άνθρωπο και με αίσθημα ευθύνης και αλληλεγγύης, αναγνωρίζοντας το σημαντικό και πολυποίκιλο ανθρωπιστικό έργο του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (Ε.Ε.Σ.), ανακοινώνει τη δωρεά 4,5 τόνων προϊόντων τροφίμων στον Ε.Ε.Σ. που θα διανεμηθούν σε ευπαθείς ομάδες, οικογένειες και άλλους ωφελούμενους. Μέσω της συνεργασίας με τον Ε.Ε.Σ., ο αριθμός των ωφελούμενων θα είναι εκατοντάδες συμπολίτες μας.

Ο Ε.Ε.Σ. διανέμει μέσω των δράσεων και των υπηρεσιών του, ατομικά και οικογενειακά δέματα, σε ωφελούμενους αναξιοπαθόντες συμπολίτες μας (άστεγοι, άνεργοι, ανασφάλιστοι, μονογονεϊκές και πολύτεκνες οικογένειες, ηλικιωμένοι κ.α.) και για το λόγο αυτό συγκεντρώνει τρόφιμα, είδη καθαριότητας & υγιεινής, ρουχισμό. Υπενθυμίζεται ότι ο Ε.Ε.Σ. είναι ο μεγαλύτερος ανθρωπιστικός οργανισμός στην Ελλάδα, με πορεία 143 έτη και 86 ενεργά Περιφερειακά Τμήματα απανταχού της Ελλάδος. Μέσα από προγράμματα και δράσεις, συνεισφέρει καθημερινά στη βελτίωση της ζωής των πλέον ευάλωτων ομάδων και ανθρώπων, συμβάλλοντας με ζήλο στην ενίσχυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στη χώρα μας.

Η δωρεά στον Ε.Ε.Σ. αποτελεί μέρος του πλάνου δράσεων έμπρακτης στήριξης της Mondelez International σε συνανθρώπους μας και ενίσχυσης τοπικών κοινωνιών. Υπενθυμίζεται ότι η Mondelez International, με αίσθημα ευθύνης και αλληλεγγύης, προσέφερε το 2020 ως δωρεά σε είδος περισσότερους από 200 τόνους προϊόντων που διανεμήθηκαν σε ευπαθείς ομάδες, οικογένειες και ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη.

«Σινεμά ο Σταθμός» από την Ολυμπιακή Ζυθοποιία και τη FIX Hellas

Οι παλιοί ιστορικοί σιδηροδρομικοί σταθμοί σε Καλαμάτα, Τρίπολη, Πάτρα και Μεσολόγγι, ανοίγουν ξανά, για μια μόνο βραδιά, και μετατρέπονται σε θερινά σινεμά, προβάλλοντας βραβευμένες ταινίες από τον σύγχρονο ελληνικό κινηματογράφο. Η διαδρομή αυτή θα ολοκληρωθεί στο νέο μουσείο σιδηροδρόμου, στην πόλη του Πειραιά, με την προβολή της τελευταίας ταινίας.

Η επιλογή των πόλεων έγινε με βάση τον πρωταγωνιστικό τους ρόλο στο ιστορικό γεγονός της επανάστασης του 1821 και η ενέργεια τελεί υπό την Αιγίδα της Επιτροπής «Ελλάδα 2021».

Ένα σιρκουί τεσσάρων και μία εβδομάδων, που θα πραγματοποιηθεί κατά την καλοκαιρινή περίοδο 2021, με Χορηγό Δράσης την Ολυμπιακή Ζυθοποιία και την αγαπημένη ελληνική μπύρα, FIX Hellas!

Με τη συγκεκριμένη δράση, 4 παλιοί σταθμοί αποκτούν ξανά ζωή, ενώ δίδεται η δυνατότητα, κυρίως στο κοινό της περιφέρειας, να απολαύσει αντιπροσωπευτικές ταινίες του σύγχρονου ελληνικού κινηματογράφου, καθώς και να γνωρίσει και συνομιλήσει με κάποιους από τους συντελεστές τους.

Αρωγοί στην ενέργεια είναι οι ΟΣΕ και ΓΑΙΑΟΣΕ.

Η σύλληψη και εκτέλεση της ενέργειας πραγματοποιείται από την εταιρεία Action Direct, που αποτελεί και τον Φορέα Υλοποίησης της Δράσης.





**FINE
LINE**

3.80€

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΑ ΠΑΚΕΤΑ



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ