

# Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



## Καλό Πάσχα!

**ΕΦΚΑ:** Έρχεται νέα **ρύθμιση** με την Ενιαία Καρτέλα Οφειλών  
**ΧΡΕΗ ΣΤΗΝ ΕΦΟΡΙΑ:** Ετοιμάζουν μηχανισμό **έγκαιρης** ειδοποίησης οφειλετών  
**ΡΕΥΜΑ:** Νέα πλατφόρμα για τη **σύγκριση τιμών** - Τι μας συμφέρει

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ



«Το IQOS με καλύπτει.  
Είναι μια διαφορετική,  
βελτιωμένη εμπειρία  
που σου δίνει την ίδια  
απόλαυση.»

FRANCESCO  
κάνει IQOS από το 2021



Πραγματικός ενήλικος καταναλωτής που ανταμείφθηκε  
για την συμμετοχή στην καμπάνια.

  
IQOS  
TOGETHER. FORWARD.

Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και  
Αποκλειστικά για

περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι εθιστική.  
χρήση από ενήλικες.

Περιεχόμενα



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

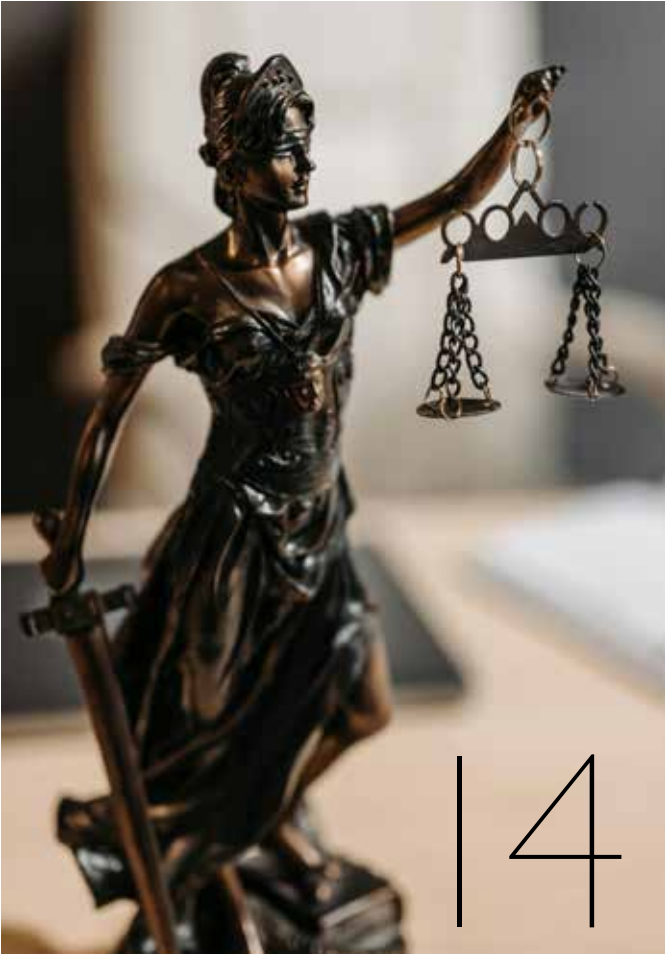
**Γραφεία:** Όθωνος 10, Σύνταγμα  
τηλ.: 210 32 29 500  
τηλ. και fax: 210 32 14 367  
email: enosieekpa@gmail.com, www.eekpa.com  
site: www.peripteranews.gr  
Κωδικός: 5021

**Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:**  
Θοδωρής Μάλλιος

**Αρχισυντάκτης**  
Θωμάς Μόσχος  
**Συντάκτες**  
Νικόλαος Αναστασιάδης  
Μέλια Σιλβάκη

**Πρόεδρος:** Θοδωρής Μάλλιος  
6977834350, 210 9232860 περίπτερο  
**Αντιπρόεδρος:** Χρήστος Κοντούρης  
6942982416  
**Γεν. Γραμματέας:** Γιώργος Γκιώνης  
6972350935, 2130430606 περίπτερο  
**Αναπλ. Γεν. Γραμματέας:** Χρήστος Σκληράκης  
6936926981, 210 2133813 περίπτερο  
**Ταμίας:** Νίκος Χρυσικός  
6977349226, 210 8960403 περίπτερο  
**Αναπλ. Ταμίας:** Ευθυμία Κουμή  
6944961742  
**Μέλη**  
Γιούλη Δεληγιώργη  
6947866584  
Γιώργος Μητροτάσιος  
6948242438, 210 3315844 περίπτερο  
Εφορος Δημοσίων Σχέσεων:  
Εφη Σιαρακά  
Εφορος Διεθνών Σχέσεων:  
Γιώργος Γκιώνης  
**Γραμματεία-Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:**  
Έλενα Βαποράκη

**Creative Director:** Ειρήννα Αθανασίου



**6 ΧΡΕΗ ΣΤΗΝ ΕΦΟΡΙΑ**  
Ετοιμάζουν μηχανισμό έγκαιρης  
ειδοποίησης οφειλετών

**8 ΕΦΚΑ**  
Έρχεται νέα ρύθμιση  
με την Ενιαία Καρτέλα Οφειλών

**10 ΡΕΥΜΑ**  
Νέα πλατφόρμα για τη σύγκριση τιμών -  
Τι μας συμφέρει

**14 ΡΑΑΕΥ**  
Μέσα στον Μάιο ξεκινά ο ενεργειακός Τειρεσίας  
για όσους έχουν οφειλές

**16 ΕΡΕΥΝΑ ΙΜΕ - ΓΣΕΒΕΕ**  
Σημαντική επιδείνωση  
του οικονομικού κλίματος  
στις μικρές και πολύ μικρές  
επιχειρήσεις

Οι απόψεις των  
ανθρώπων που φιλοξενούνται  
στον «Περίπτερούχο» είναι  
προσωπικές και δεν εκφράζουν  
την Ένωση και τη συντακτική  
ομάδα του περιοδικού.

Γεύση γεμάτη  
επιλογές.

6 γεύσεις,  
για να βρεις τη δική σου.

Τιμή πακέτου  
**3,5€**

Εγγύηση  
ποιότητας



Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη,  
η οποία είναι εθιστική. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

Καλό Πάσχα!

**Το Πάσχα** είναι η γιορτή της ελπίδας. Έρχεται πάντα να φωτίσει με τα Θεία Πάθη, τη Σταύρωση και την Ανάσταση, την προσδοκία για ένα καλύτερο αύριο. Να δώσει το μήνυμα ότι μπορούμε να κερδίσουμε τη ζωή μας.

**Ελπίδα!** Έχουμε άραγε ποτέ αναλογιστεί πόσο σημαντικό ρόλο δι-αδραματίζουν αυτές οι τρεις συλλαβές σε κάθε έκφανση της ζωής μας; Κι όμως, στην ελπίδα τα οφείλουμε σχεδόν όλα! Σε αυτή βασιζόμαστε καθημερινά για να συνεχίσουμε... Σε αυτή εναποθέτουμε τους κόπους και τα βάσανά μας, όταν φτάνουμε στο σημείο «μηδέν» και αισθανόμαστε πως όλα έχουν πια τελειώσει. Ελπίζουμε, λοιπόν... Ελπίζουμε στη δική μας Ανάσταση. Έχουμε μια... δικαιολογία να πείθουμε τους εαυτούς μας και τους γύρω μας ώστε να κάνουμε υπομονή και να σφίγγουμε όλοι μαζί - κι άλλο - τα δόντια. Λίγο ακόμα...

**Οφείλουμε,** ωστόσο, να συνειδητοποιήσουμε πως μαγικές λύσεις δεν υπάρχουν. Πρέπει να πάψουμε να περιμένουμε ότι κάτι θα γίνει και ξαφνικά θα βγούμε μονομιάς από το βούρκο στον οποίο έχουμε περιέλθει. Ο μόνος τρόπος για να πάμε μπροστά είναι να πιστέψουμε κι εμείς στους εαυτούς μας.

**Πώς;** Επαναπροσδιορίζοντας τις αξίες και τις έννοιες της ζωής και της καθημερινότητάς μας. Κάνοντας σκληρή αυτοκριτική και θέτοντας νέους στόχους, εναρμονίζοντας τα θέλω με τα έχω και τα μπορώ μας. Τότε όλα θα είναι πιο εύκολα. Τα εμπόδια που ορθώνονται θα φαντάζουν μικρά και τα αδιέξοδα, στα οποία καθημερινά παραδινόμαστε και παραλύουμε μπροστά τους, θα ελαττωθούν δραστικά.

**Καλύτερη ευκαιρία** από τις άγιες ημέρες του Πάσχα που καταφτάνουν δεν υπάρχει. Θρησκευ-τικά, άλλωστε, η Ανάσταση του Χριστού είναι το τέλος όλων αυτών που αποτελούν τα «παλαιά» κι η αρχή της «νέας ζωής». Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν, ολόψυχα και ειλικρινά, μακριά από τις όποιες σκοτούρες της καθημερινότητας, να χαρούμε με τις οικογένειές μας και τους ανθρώπους που αγαπάμε, και να βιώσουμε, ο καθένας με τον τρόπο που επιθυμεί, τα δρώμενα των ημερών αυτών, που σχετίζονται τόσο με τη θρησκευτική τους πλευρά όσο και με την παραδοσιακή τους.

**«Αναστήτω ο Θεός,** και διασκορπισθήτωσαν οι εχθροί αυτού, και φυγέτωσαν από προσώπου αυτού οι μισούντες αυτόν», ψάλλεται το βράδυ της Αναστάσεως στις εκκλη-σίες όλης της χώρας. Ας αφήσουμε το Άγιο Φως να γίνει η φλόγα που θα ανάψει τις ψυχές μας. Ας αναστήσουμε τους εαυτούς μας.

**Με αυτές τις σκέψεις και ελπίδες,** το Διοικητικό Συμβού-λιο της Ένωσης Περιπετερούχων Αττικής εύχεται σε όλους τους συνα-δέλφους, τους συνεργάτες, τους φίλους και τις οικογένειές σας ολόψυχα Καλό Πάσχα!



Καλύτερη εμπειρία\* από ποτέ,  
με την οθόνη EasyView™

**NEW** HYPER **pro**

\* Σε σύγκριση με την glo Hyper X2.  
Αυτό δε σημαίνει ότι το προϊόν αυτό είναι λιγότερο επιβλαβές, περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι μία εξαιρετικά εθιστική ουσία.

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

Το προϊόν αυτό περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι μια εξαιρετικά εθιστική ουσία. Η χρήση του δεν συνιστάται σε μη καπνιστές.

ΕΦΟΡΙΑ:  
ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ  
οι ρυθμίσεις  
οφειλών

Ψηφιακό και αυτόματο μηχανισμό ειδοποίησης των οφειλετών για τις υποχρεώσεις τους προς την Εφορία και ελαστικότερο πλαίσιο κριτηρίων, καθιερώνει το υπουργείο Οικονομικών, επαναφέροντας τις ρυθμίσεις οφειλών.

Η αύξηση του αριθμού των χαμένων ρυθμίσεων στις 232.000 ή 1,2 δισ. ευρώ σε όρους υπολοίπου, έχει σημάνει συναγερμό στο οικονομικό επιτελείο, το οποίο αναζητεί εναγωνίως τρόπους ανάσχεσης του φαινομένου οι επιπτώσεις του οποίου είναι εμφανείς στα έσοδα του Δημοσίου.

Η «κόπωση» που καταγράφεται στο μέτωπο των ρυθμίσεων αποτυπώνεται και στο «χάρτη» των ληξιπρόθεσμων προς την Εφορία οφειλών. Από το σύνολο των περίπου 81 δισ. ευ-

ρώ, που είναι το πραγματικό ληξιπρόθεσμο υπόλοιπο, μετά την αφαίρεση του ανεπίδεκτου είσπραξης των 26,6 δισ. ευρώ, έχει ρυθμιστεί μόλις το 5,8% (4,7 δισ. ευρώ).

Το νέο κεντρικό ψηφιακό σύστημα τυποποιημένης παρακολούθησης των υποχρεώσεων των φορολογούμενων, χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση, που προωθεί το υπουργείο Οικονομικών, θα ειδοποιεί τους οφειλέτες για επικείμενη απώλεια ρύθμισης και απειλή εφαρμογής αναγκαστικών μέτρων είσπραξης όπως κατασχέσεις και πλειστηριασμούς.

Ειδικότερα με το νέο μηχανισμό:

- Σε περίπτωση που φορολογούμενος δεν τηρεί κάποια από τις προϋποθέσεις θα λαμβάνει

ειδοποιήσεις συμμόρφωσης ώστε σε εύλογο χρόνο να τακτοποιήσει την εκκρεμότητα και εάν δεν το κάνει η απώλεια της ρύθμισης θα γίνεται με κεντρική διαδικασία και όχι από τον κάθε τοπικό Προϊστάμενο ΔΟΥ.

Παράλληλα με τις νέες διατάξεις του Κώδικα Φορολογικών Διαδικασιών οι οφειλέτες που έχασαν παλαιές ευνοϊκές ρυθμίσεις των 72, 100 και 120 δόσεων έχουν τη δυνατότητα να επανενταχθούν υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Έχουν πληρώσει μαζεμένες όλες τις εκπρόθεσμες δόσεις της ρύθμισης
- Έχουν υποβάλει τις δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος και

ΦΠΑ εντός 3 μηνών από τη λήξη της προθεσμίας υποβολής τους. Εάν η προθεσμία έχει παρέλθει μέχρι 31 Δεκεμβρίου 2023, μπορούν να υποβάλουν 5 μήνες μετά, δηλαδή μέχρι 31 Μαΐου 2024.

- Έχουν εξοφλήσει ή ρυθμίσει τις νέες οφειλές τους σε χρονικό διάστημα 3 μηνών από την πάροδο της προθεσμίας καταβολής τους.

Με βάση το σημερινό καθεστώς η μη υποβολή των προβλεπόμενων δηλώσεων φόρου εισοδήματος και ΦΠΑ ή η καθυστέρηση υποβολής τους ακόμη και για μία ημέρα έχει ως συνέπεια την απώλεια των ρυθμίσεων για άλλες οφειλές. Το ίδιο ισχύει και για τυχόν νέες ληξιπρόθεσμες οφειλές.



# ΨΗΦΙΑΚΗ ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΜΙΣΘΟΔΟΣΙΑ**

**ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΛΥΣΗ**

Κάντε την πιο ασφαλή επιλογή!

Το **EPSILON SMART ERGANI ADVANCED** **συνδέει online εργαζόμενο - εργοδότη - λογιστή** και επικοινωνεί με την εφαρμογή μισθοδοσίας για να έχεις 100% διασφάλιση απέναντι σε παραλείψεις, λάθη και παραβάσεις!

\*συνδέεται online με τις εφαρμογές μισθοδοσίας Extra, Hyper, Business, Premium HRM που καλύπτουν τη συντριπτική πλειοψηφία των λογιστικών γραφείων της χώρας

Δες γιατί είναι απαραίτητη η επικοινωνία της εφαρμογής ψηφιακής κάρτας με την εφαρμογή μισθοδοσίας!

| Λειτουργίες                                                                                                                                                                      | EPSILON SMART ERGANI ADVANCED | Αυτόνομη λύση    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| Online επικοινωνία με λογιστή (εφαρμογή μισθοδοσίας)                                                                                                                             | ✓                             | ✗                |
| Αυτόματη δημιουργία Απολογιστικής Δήλωσης (για 100% διασφάλιση εργοδότη στο θέμα αντιστοίχισης ψηφιακών ωραρίων με χτυπήματα κάρτας)                                             | ✓                             | ✗                |
| Δυνατότητα Δημιουργίας Ψηφιακού Ωραρίου & Ψηφιακού Αρχείου Αδειών από εργοδότη (με ενημέρωση λογιστή & ΠΣ ERGANI)                                                                | ✓                             | ✗                |
| Υποσύστημα Προειδοποιητικών Μηνυμάτων με βάση τα δηλωμένα ωράρια που έχει στείλει ο λογιστής στο ΠΣ ERGANI                                                                       | ✓                             | ✗                |
| Αυτόματη ενημέρωση εφαρμογής μετά από κάθε πρόσληψη/αποχώρηση                                                                                                                    | ✓                             | ✗                |
| Ενημέρωση για μεταβλητά στοιχεία εργαζομένων (π.χ. υπόλοιπα αδειών)                                                                                                              | ✓                             | ✗                |
| Διατήρηση πολλαπλών σημάνσεων κάρτας ανά ημέρα (π.χ. σπαστό ωράριο, διάλειμμα, αλλαγές υποκαταστημάτων κ.ά.)                                                                     | ✓                             | ✗                |
| Δυνατότητα στρογγυλοποιήσεων & ανοχών στις σημάνσεις κάρτας                                                                                                                      | ✓                             | ✗                |
| Αυτόματος Υπολογισμός Μισθοδοσίας (τονίζεται ότι εντός του 2025 θα παράγεται αυτόματα η ΑΠΔ, κάτι το οποίο "απαιτεί" πλήρη ενημέρωση εφαρμογής μισθοδοσίας για σημάνσεις κάρτας) | ✓                             | ✗                |
| 5ετής τήρηση στοιχείων κάρτας (βάσει νόμου)                                                                                                                                      | ✓                             | υπό προϋποθέσεις |



# ΕΦΚΑ Έρχεται νέα ρύθμιση με την Ενιαία Καρτέλα Οφειλών

Αλλαγές και διευκόλυνσης στον τρόπο λειτουργίας και είσπραξης των οφειλών προς τον ΕΦΚΑ, που έχουν ξεπεράσει τα 47,5 δισ. ευρώ, εξετάζει το υπουργείο Εργασίας.

## Τα επικρατέστερα σενάρια

**Τα επικρατέστερα σενάρια που εξετάζει το οικονομικό επιτελείο είναι τα εξής:** Επανενταξη στις 12-24 δόσεις για όσους τις έχουν χάσει, με εξόφληση των εκκρεμών δόσεων. Διευκόλυνση για όσους είχαν ενταχθεί και έχασαν τη ρύθμιση των 120 ή 72 δόσεων, με νέο πλαίσιο, με 36 δόσεις. Όρος για να ενταχθεί κάποιος σε ρύθμιση είναι να μην έχει άλλες ληξιπρόθεσμες και μη ρυθμισμένες οφειλές προς τον ΕΦΚΑ. Δημιουργείται ενιαία καρτέ-

λα οφειλών για εργοδότες επαγγελματίες και αγρότες προκειμένου να ενοποιηθούν όλα τα χρέη σε επιμέρους μητρώα και να υπάρχει μία συνολική εικόνα. Το σύνολο των οφειλών των ασφαλισμένων προς τον ΕΦΚΑ ανέρχεται σήμερα στα 47,5 δισ. ευρώ, με τους οφειλέτες που πληρώνουν κανονικά τις ρυθμίσεις των 72 και 120 δόσεων να είναι 32.462. Σήμερα, τον κύριο όγκο των χρεών για τα περισσότερα ταμεία από το 2016 και έπειτα συγκεντρώνει το Κέντρο Είσπραξης Ασφαλιστικών Οφειλών (ΚΕΑΟ).

**Σύμφωνα με την έκθεση του Κέντρου για το 4ο τρίμηνο του 2023, τα χρέη ανήκουν σε:**  
**564.118** μητρώα οφειλετών του ΙΚΑ (24,2 δισ. ευρώ)  
**860.916** μητρώα οφειλετών μη μισθωτών ΕΦΚΑ (οφειλές 5,6 δισ. ευρώ από την 1/1/2017 και μετά)

**491.816** μητρώα οφειλετών του ΟΑΕΕ (13,8 δισ. ευρώ)  
**288.979** μητρώα οφειλετών του ΟΓΑ (1,8 δισ. ευρώ)  
**53.430** μητρώα οφειλετών του ΕΤΑΑ (1,2 δισ. ευρώ)  
**35.553** μητρώα οφειλετών του ΕΤΕΑΕΠ (331,8 εκατ. ευρώ)  
**424** μητρώα οφειλετών του ΕΤΑΠ-ΜΜΕ και σε 863 μητρώα άλλων φορέων εκτός του ΕΦΚΑ με οφειλές 95 εκατ. ευρώ

**Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΚΕΑΟ**  
**1.742.773** οφειλέτες χρωστούν έως 15.000 ευρώ ο καθένας.  
**302.546** οφειλέτες χρωστούν από 15.000 ευρώ έως 30.000 ευρώ ο καθένας.



**89.616** οφειλέτες χρωστούν από 30.000 ευρώ έως 50.000 ευρώ ο καθένας.  
**94.798** οφειλέτες χρωστούν από 50.000 ευρώ έως 100.000 ευρώ ο καθένας.  
**32.228** οφειλέτες χρωστούν από 100.000 ευρώ έως 150.000 ευρώ ο καθένας.  
**13.084** οφειλέτες χρωστούν από 150.000 ευρώ έως 200.000 ευρώ ο καθένας.  
**14.644** οφειλέτες χρωστούν

από 200.000 ευρώ έως 500.000 ευρώ ο καθένας.  
**3.805** οφειλέτες χρωστούν από 500.000 ευρώ έως 1.000.000 ευρώ ο καθένας.  
**2.605** οφειλέτες χρωστούν πάνω από 1.000.000 ευρώ ο καθένας, με το σύνολο των οφειλών τους να ανέρχεται στα 11,1 δισ. ευρώ.

Σύμφωνα με σχετικό δημοσίευμα της εφημερίδας «Απογευματινή», απογοητευτικά είναι τα αποτελέσματα στις πρόσφατες διευκολύνσεις προς τους οφειλέτες με την αναβίωση παλαιότερων ρυθμίσεων, με 120 δόσεις αλλά και τη ρύθμιση των χρεών της πανδημίας σε έως 72 δόσεις που θεσπίστηκαν με τον ν.5036/2023 ως «δεύτερη ευκαιρία». Μάλιστα όπως παραθέτει το ΚΕΑΟ, στις ρυθμίσεις αυτές ανταποκρίθηκαν μόλις 54.204

οφειλέτες, εκ των οποίων 32.462 πληρώνουν κανονικά τις δόσεις, 2.698 οφειλέτες έχουν ήδη εξοφλήσει τα χρέη τους ενώ 19.044 οφειλέτες παρόλο που μπήκαν στη δεύτερη ευκαιρία, στη συνέχεια εγκατέλειψαν.

# ΝΕΑ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΙΜΩΝ  
ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΥ ΑΕΡΙΟΥ

Τι μας συμφέρει

**Την έναρξη λειτουργίας  
του νέου Εργαλείου Σύγκρισης Τιμών  
Ηλεκτρικής Ενέργειας και Φυσικού Αερίου στον  
ιστότοπο [www.energycost.gr](http://www.energycost.gr) ανακοίνωσε η Ρυθμιστική  
Αρχή Αποβλήτων, Ενέργειας και Υδάτων.**

Στην πλατφόρμα του νέου Εργαλείου Σύγκρισης τιμών της ΡΑΑΕΥ, οι καταναλωτές μπορούν εύκολα να συγκρίνουν όλα τα τιμολόγια Ηλεκτρικής Ενέργειας και Φυσικού Αερίου που είναι εμπορικά διαθέσιμα στην Ελληνική αγορά.

**Στα βασικά χαρακτηριστικά του νέου Εργαλείου Σύγκρισης Τιμών της ΡΑΑΕΥ περιλαμβάνονται:**

- Η δυνατότητα κατάταξης των τιμολογίων με βάση την αναγωγή όλων των χρεώσεων σε μία, μοναδική, τελική τιμή χρέωσης που αποτυπώνεται σε ευρώ ανά KWh.
- Η παροχή πληροφοριών σχετικά με τις πρόσθετες εκπτώσεις, παροχές, τρόπους χρέωσης και όρους συμβάσεων για κάθε συγκρινόμενο τιμολόγιο.
- Η δυνατότητα σύγκρισης είτε μεμονωμένων τιμολογίων Ηλεκτρισμού ή Φυσικού Αερίου ή και Συνδυαστικών προϊόντων που περιέχουν και τις δύο παροχές σε μια προσφορά.
- Δίνεται για πρώτη φορά η δυνατότητα στους καταναλωτές να επιλέξουν από τη διαθέσιμη λίστα το τιμολόγιο που ήδη έχουν, ακόμα και αν αυτό δεν είναι πλέον εμπορικά διαθέσιμο, και να το συγκρίνουν με όποια άλλα εμπορικά διαθέσιμα τιμολόγια επιθυμούν.
- Δίνεται για πρώτη φορά η δυνατότητα στους καταναλωτές να βρουν το τιμολόγιο τους με σάρωση του QR CODE ο οποίος βρίσκεται στον λογαριασμό τους, ώστε να μην χρειάζεται να καταχωρούν ένα-ένα τα χαρακτηριστικά του τιμολογίου τους.
- Με την ίδια ευκολία οι καταναλωτές μπορούν να βρουν το υφιστάμενο τιμολόγιο τους επιλέγοντας το όνομα του τιμολογίου τους από τη σχετική λίστα.
- Η σύγκριση των τιμολογίων μπορεί να εξειδικευτεί σημαντικά μέσω των λεπτομερών φίλτρων που διαθέτει η εφαρμογή.

Στην πλατφόρμα του νέου Εργαλείου Σύγκρισης τιμών της ΡΑΑΕΥ, οι καταναλωτές μπορούν εύκολα να συγκρίνουν όλα τα τιμολόγια Ηλεκτρικής Ενέργειας και Φυσικού Αερίου που είναι εμπορικά διαθέσιμα στην Ελληνική αγορά



# BAT Hellas: Σημαντική στήριξη στην Ελλάδα και νέες θέσεις εργασίας με επίκεντρο την τεχνολογική καινοτομία



**Η BAT Hellas, μέλος ενός από τους μεγαλύτερους Ομίλους διεθνώς, συνεχίζει να αναπτύσσεται και να στηρίζει την οικονομία της χώρας αδιάλειπτα. Η εταιρεία τα τελευταία δύο χρόνια έχει συμβάλει στην ελληνική οικονομία σημαντικά, σε συνέχεια της ανάπτυξης στις Νέες Κατηγορίες προϊόντων που αποτελούν εναλλακτικές στο κάπνισμα για τους ενήλικους καπνιστές.**

Η περαιτέρω ανάπτυξη της εταιρείας οδηγεί στη δημιουργία 150 θέσεων εργασίας σε όλη την Ελλάδα, ενισχύοντας ουσιαστικά την απασχόληση. Η Ελλάδα συνιστά διαχρονικά στρατηγική αγορά για την BAT παγκοσμίως και είναι μία χώρα που επιλέγε-

ται σταθερά για επενδύσεις με άξονα την τεχνολογία και την καινοτομία, με πιο πρόσφατη άφιξη τη συσκευή θέρμανσης glo Hyper Pro στην ελληνική αγορά, που αποτελεί ένα καινοτόμο τεχνολογικά επίτευγμα του Ομίλου. Το νέο αυτό μοντέλο συνδυάζει προηγμένη τεχνολογία και μοναδικά στοιχεία, καθώς διαθέτει οθόνη για προβολή πληροφοριών.

Σκοπός του Ομίλου είναι να διαμορφώσει ένα Καλύτερο Αύριο (A Better Tomorrow), επιδιώκοντας έναν κόσμο απαλλαγμένο από τον καπνό, όπου οι καπνιστές θα μεταβαίνουν σε εναλλακτικές λύσεις χωρίς καύση. Η BAT Hellas ευθυγραμμίζεται πλήρως με το όραμα αυτό και αποδεικνύει τη δέσμευση του Ομίλου επενδύοντας στον τομέα των Νέων Κατηγοριών προϊόντων συμβάλλει και στον εκσυγχρονισμό του λιανεμπορίου, ενώ ενισχύει παράλληλα τα

παραδοσιακά σημεία λιανικής πώλησης και τους 20.000 εργαζομένους στο δίκτυο λιανικής πώλησης και διανομής πανελλαδικά.

Παράλληλα, οι πρωτοβουλίες της BAT στην Ελλάδα με άξονα την τεχνολογία και την καινοτομία, αναδεικνύουν τον κομβικό ρόλο της Ελλάδας για την BAT διεθνώς. Επιπλέον, η Ελλάδα έχει επιλεγεί ως περιφερειακός κόμβος για το Ισραήλ, την Κύπρο και τη Μάλτα, εδραιώνοντας περαιτέρω τη στρατηγική της σημασία στο επιχειρησιακό πλαίσιο της εταιρείας.

Τα τελευταία χρόνια, ο Όμιλος βρίσκεται σε ένα διαρκές ταξίδι μετασχηματισμού, εστιάζοντας σε τέσσερις βασικούς πυλώνες: τεχνολογία, αειμνησία, πρόοδο, δημιουργία θέσεων εργασίας και επιστημονική καινοτομία. Αυτοί οι άξονες δράσης

αποτελούν τη βάση για την ενίσχυση του δυναμικού ρόλου της BAT στην Ελλάδα, με στόχο την προώθηση ενός Καλύτερου Αύριου για τους ενήλικες καταναλωτές, την κοινωνία και το ανθρωπινό δυναμικό της εταιρείας. Αξιοποιώντας τη διεθνή τεχνολογία στην Έρευνα και Ανάπτυξη και με περισσότερους από 1.600 επιστήμονες και εμπειρογνώμονες σε όλο τον κόσμο, η BAT έχει ηγετική θέση στη δημιουργία καινοτόμων προϊόντων, υψηλής ποιότητας και προδιαγραφών. Η νέα συσκευή θέρμανσης ράβδων νικωτίνης glo Hyper Pro αποτελεί δείγμα της δέσμευσης της εταιρείας στην ανάπτυξη εναλλακτικών λύσεων για τους ενήλικους καπνιστές, μέσω πρωτοποριακών ερευνών και στρατηγικών ανάπτυξης προϊόντων με βάση επιστημονικά δεδομένα.

*Η εταιρεία συνεχίζει τη δυναμική παρουσία στην Ελλάδα με άξονα την επιστήμη και την τεχνολογία αιχμής, ενισχύοντας τη συμβολή της στην ελληνική οικονομία και κοινωνία*

# ΡΑΑΕΥ

## Μέσα στον Μάιο έρχεται ο ενεργειακός Τειρεσίας για όσους έχουν οφειλές

Οι τιμές χονδρεμπορικής του ρεύματος πήραν όντως την κατιούσα από την 1η Ιανουαρίου, αφού από 102 τον Γενάρη πέσαμε σταδιακά στα 97, στα 72, στα 67 ευρώ η μεγαβατώρα, σύμφωνα με τον Δημήτρη Φουρλάρη, αντιπρόεδρο του κλάδου Ενέργειας της ΡΑΑΕΥ.

Μιλώντας στην ΕΡΤ, ο κύριος Φουρλάρης είπε: «Οι πάροχοι λένε ότι υπάρχει κάποιος συντελεστής κανονικοποίησης που είναι αρκετά υψηλός, που σημαίνει έχουν μεγάλες απώλειες, μη τεχνικές απώλειες του δικτύου διανομής, που σημαίνει ρευματοκλώπες, και δεν μπορούν να τις επωμίζονται και κατά συνέ-

πεια θεωρούν ότι πιθανά δεν μπορούν να συμπίσουν περισσότερο τις τιμές τους.

Αυτό η Ρυθμιστική Αρχή θα το ελέγξει κατά πόσο ισχύει. Εγώ δεν βλέπω άλλο λόγο να μην συμπίσουν οι τιμές της λιανικής έτι περαιτέρω».

Παράλληλα σημείωσε: «Οι τιμές λιανικής πέσανε. Αυτό το μήνα θεωρούν οι πάροχοι ότι δεν μπορούν να τις συμπίσουν ακόμη περισσότερο. Περιμένου-

με να τις δούμε σήμερα αναλυτικά για να βγάλουμε και εμείς τα συμπεράσματα μας.

### Επιτυχημένη η μετάβαση στα χρωματιστά τιμολόγια

Προφανώς θα γίνει έλεγχος, αλ-

λά, σας λέω, η αγορά είναι απελευθερωμένη. Αν κάποιοι πάροχοι ενδιαφέρονται να αυξήσουν τη μερίδα των καταναλωτών που έχουν στην αγορά, οφείλουν να συμπίσουν κι άλλο τις τιμές τους. Ανά πάσα ώρα και στιγμή ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να αποχωρήσει από κάποιον πάροχο και να πάει σε άλλον.

Αναφερόμενος στους καταναλωτές είπε ότι η μετάβαση στα χρωματιστά τιμολόγια, στον χρωματιστό κώδικα ήταν τρομερά επιτυχημένη. «Το δηλώνω απερίφραστα γιατί με αυτό τον τρόπο κατορθώσαμε να ευαισθητοποιήσουμε τους καταναλωτές, να τους κάνουμε ενεργούς καταναλωτές να ψάχνουν τα τιμολόγια, γιατί ουσιαστικά

χρωματικός κώδικας τα κατηγοριοποίησε. Εκπαιδεύσαμε επί της ουσίας με τον χρωματιστό κώδικα τους καταναλωτές, να γίνουν πιο ευφυείς και πιο ενήμεροι».

Όπως είπε, όταν τελειώσει η διαβούλευση για τον νέο Ενεργειακό Κώδικα, σε έναν μήνα περίπου, θα υπάρξει και ενεργειακός ΤΕΙΡΕΣΙΑΣ, για αποτροπή του «ενεργειακού τουρισμού».

### Τι είπε για την αλλαγή παρόχου

Αν ένας καταναλωτής, είναι σε μία τρέχουσα σύμβαση, δηλαδή σε έναν πάροχο και δεν φεύγει,

ενώ παραμένει σε αυτή τη σύμβαση, ο πάροχος μπορεί να δώσει εντολή απενεργοποίησης. Αν όμως φύγει και πάει σε άλλο πάροχο, τότε δεν μπορεί να τον απενεργοποιήσει.

Διατηρούμε το θεμελιώδες δικαίωμα του καταναλωτή να αλλάζει όποτε θέλει πάροχο, αλλά από την άλλη προσπαθούμε να διορθώσουμε την καταχρηστική συμπεριφορά καταναλωτών, οι οποίοι είναι οι στρατηγι-

κοί κακοπληρωτές, να διογκώνουν τις ληξιπρόθεσμες οφειλές, γιατί εν τέλει αυτά επιβαρύνουν όλους τους καταναλωτές.



# Έρευνα ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ

Εξαμηνιαία  
αποτύπωση  
οικονομικού  
κλίματος στις μικρές  
και πολύ μικρές  
επιχειρήσεις

Η παρούσα έρευνα είναι η πρώτη για το 2024 που διεξάγει το Ινστιτούτο Μικρών Επιχειρήσεων της ΓΣΕΒΕΕ σε εξαμηνιαία βάση από τον Μάιο του 2009. Οι τηλεφωνικές συνεντεύξεις διενεργήθηκαν από την εταιρεία MARC ΑΕ σε πανελλαδικό δείγμα 801 μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων (0-49 άτομα προσωπικό), από την 1η έως τις 14 Φεβρουαρίου του 2024.

**ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ  
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ  
ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΕΙΝΑΙ  
ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ...**



**Ο Δείκτης Οικονομικού Κλίματος των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων, μετά τη σημαντική ενίσχυση που κατέγραψε το δεύτερο εξάμηνο του 2022 (69,5 μονάδες) και την ήπια υποχώρηση το πρώτο εξάμηνο του 2023 (66,7 μονάδες), υποχώρησε σημαντικά το δεύτερο εξάμηνο του 2023 στις 63,9 μονάδες.**  
Το στοιχείο αυτό σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα ευρήματα της έρευνας υποδηλώ-

νει ότι η κατάσταση των επιχειρήσεων μετά την άνοδο και σταθεροποίηση που παρουσίασε τα προηγούμενα τρία εξάμηνα, τείνει προς υποχώρηση, μάλλον λόγω των αβεβαιοτήτων που συνεχίζουν να υφίστανται και οι οποίες τροφοδοτούνται τόσο από το ρευστό οικονομικό περιβάλλον, όσο και από εφαρμοζόμενες πολιτικές που εντείνουν την ανασφάλεια των επιχειρήσεων, όπως, για παράδειγμα, ο νέος τρόπος τεκμαρτής φο-

ρολόγησης των ατομικών επιχειρήσεων. Ειδικά για τον νέο τρόπο φορολόγησης των ατομικών επιχειρήσεων, είναι χαρακτηριστικό πως 6 στις 10 επιχειρήσεις θεωρούν ότι θα οδηγήσει σε νέα λουκέτα. Αυτό αποτυπώνεται και στον δείκτη προσδοκιών των ΜμΕ όπου, μετά από 2 συνεχόμενα εξάμηνα ανόδου, υποχωρεί στις 63,9 μονάδες, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επιχειρήσεις είναι λιγότερο αισιόδοξες για το μέλλον.

Στα θετικά ευρήματα συμπεριλαμβάνονται τα αποτελέσματα χρήσης των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων για το 2023, όπου περίπου 6 στις 10 επιχειρήσεις (57,3%) δήλωσε ότι είχε κέρδη, ποσοστό αυξημένο σε σχέση με το 2022 (51%). Υψηλό είναι, επίσης, και το ποσοστό των επιχειρήσεων που πραγματοποίησε επενδύσεις το δεύτερο εξάμηνο του 2023 (37,2%).  
Από την άλλη μεριά, τα σοβαρά προ-

βλήματα ρευστότητας που αντιμετωπίζουν οι μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις παραμένουν. Συγκεκριμένα, 1 στις 2 επιχειρήσεις δήλωσε ότι έχει μηδενικά ρευστά διαθέσιμα (25,5%) ή διαθέσιμα που επαρκούν το πολύ για ένα μήνα (25,1%). Επιπλέον, το ποσοστό των επιχειρήσεων με καθυστερημένες-ληξιπρόθεσμες υποχρεώσεις παραμένει ακόμα ιδιαίτερα υψηλό (30,6%). Για τις επιχειρήσεις αυτές, τα προβλήματα ρευστό-

τητας είναι εντονότερα και, αντιστρόφως, ασθενέστερη η δυνατότητά τους να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους και να ξεφύγουν από τον φαύλο κύκλο της υπερχρέωσης. Τέλος, οι επιπτώσεις από το πλη-



θωριστικό κύμα των τελευταίων 2 περίπου ετών είναι εμφανείς στην αύξηση του λειτουργικού κόστους των επιχειρήσεων, το οποίο με βάση τα ευρήματα της έρευνας έχει αυξηθεί μεσοσταθμικά κατά 35%.

Τα σημαντικότερα ευρήματα της εξαμηνιαίας έρευνας κλίματος του ΙΜΕ ΓΣΕ-ΒΕΕ είναι τα εξής:

- Δείκτης οικονομικού κλίματος
- Ο Δείκτης Οικονομικού Κλίματος των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων, μετά τη σημαντική ενίσχυση που κατέγραψε το δεύτερο εξάμηνο του 2022 (69,5 μονάδες) και την ήπια υποχώρηση το πρώτο εξάμηνο του 2023 (66,7 μονάδες), υποχώρησε σημαντικά το δεύτερο εξάμηνο του 2023 στις 63,9 μονάδες.
  - Το στοιχείο αυτό σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα ευρήματα της έρευνας υποδηλώνει ότι η κατάσταση των επιχειρήσεων, μετά τη βελτίωση και σταθεροποίηση που παρουσίασε, τείνει προς επιδείνωση λόγω των αβεβαιοτήτων που συνεχίζουν να υφίστανται.
  - Ανάλογη είναι η εικόνα και στον δείκτη προσδοκιών των ΜμΕ, ο οποίος, μετά από 2 συνεχόμενα εξάμηνα ανόδου, υποχωρεί στις 63,9 μονάδες, γεγονός που υποδεικνύει ότι οι επιχειρήσεις είναι λιγότερο αισιόδοξες για το μέλλον.
- Κύκλος εργασιών
- Το 29,1% δήλωσε ότι ο κύκλος εργασιών αυξήθηκε το δεύτερο εξάμηνο του 2023, έναντι 34,2% που δήλωσε ότι μειώθηκε και 34,6% που δήλωσε ότι παρέμεινε ο ίδιος.
  - Η εικόνα είναι καλύτερη για τις επιχειρήσεις του τομέα των υπηρεσιών έναντι των μεταποιητικών και εμπορικών επιχειρήσεων.
  - Επιπλέον, παρατηρείται μια θετική σχέση μεταξύ του μεγέθους των επιχειρήσεων και της εξέλιξης στον κύκλο εργασιών, αφού οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις με βάση τον κύκλο εργασιών (πάνω από 300.000 €) όσο και τον αριθμό εργαζομένων (πάνω από 5 άτομα) παρουσιάζουν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με τις μικρότερες επιχειρήσεις (έως 50.000 € κύκλο εργασιών ή/και χωρίς προσωπικό).
- Αποτελέσματα χρήσης
- Τα ευρήματα για τα αποτελέσματα χρήσης των επιχειρήσεων το 2023 (κέρδη ή ζημιές) είναι καλύτερα σε σχέση με το 2022.
  - Ειδικότερα, περίπου 6 στις 10 επιχειρήσεις (57,3%) δήλωσαν ότι είχαν κέρδη το 2023,

- ποσοστό αυξημένο σε σχέση με το 2022 (51%).
- Από την άλλη μεριά, το 19,2% των επιχειρήσεων δήλωσε ζημιές (22,4% το αντίστοιχο ποσοστό το 2022), ενώ το 13,7% των επιχειρήσεων δήλωσε πως δεν είχε ούτε κέρδη, ούτε ζημιές (16,1% το αντίστοιχο ποσοστό το 2022).
- Ρευστότητα - Ταμειακά διαθέσιμα
- Περισσότερες από 4 στις 10 (42,4%) μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις δήλωσαν μείωση της ρευστότητας το δεύτερο εξάμηνο του 2023. Από την άλλη μεριά, το 21,5% δήλωσε αύξηση, ενώ για το 35,6% η κατάσταση δεν μεταβλήθηκε.
  - Ως προς τα ρευστά διαθέσιμα, η κατάσταση παραμένει ιδιαίτερα δύσκολη για ένα πολύ μεγάλο μέρος των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων.
  - Συγκεκριμένα, το 25,5% των επιχειρήσεων έχουν μηδενικά ρευστά διαθέσιμα, ενώ για το 25,1% των επιχειρήσεων τα ταμειακά διαθέσιμα επαρκούν το πολύ για ένα μήνα.
  - Τα μεγαλύτερα προβλήματα ρευστότητας αντιμετωπίζουν οι μικρότερες με βάση τον κύκλο εργασιών επιχειρήσεις, ενώ πολύ σοβαρό πρόβλημα αντιμετωπίζουν και οι επιχειρήσεις εστίασης όπου το ποσοστό εκείνων που δεν έχουν ταμειακά διαθέσιμα, ή τα ταμειακά διαθέσιμα επαρκούν το πολύ για ένα μήνα, ανέρχεται στο 61,3% (30,7% δεν έχει καθόλου ταμειακά διαθέσιμα και 30,7% έχει ταμειακά διαθέσιμα που επαρκούν το πολύ για ένα μήνα).
- Απασχόληση
- Στην απασχόληση το ισοζύγιο των επιχειρήσεων που μετέβαλαν το προσωπικό τους παρέμεινε θετικό. Συγκεκριμένα, το δεύτερο εξάμηνο του 2023 οι επιχειρήσεις οι οποίες δήλωσαν ότι αύξησαν το προσωπικό τους αντιστοιχούν στο 7,4% έναντι 7,3% που δήλωσε ότι το μείωσε.
  - Θετικές είναι οι εκτιμήσεις και για το πρώτο εξάμηνο του 2024, καθώς το 13,7% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι θα αυξήσει το προσωπικό, έναντι 3,5 % που δήλωσε ότι θα το μειώσει.
- Επενδύσεις
- Πάνω από 1 στις 3 μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις (37,2%) πραγματοποίησε κάποιας μορφής επένδυση κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2023, διατηρώντας τον αριθμό των επιχειρήσεων που πραγματοποίησαν επενδύσεις σε υψηλά ποσοστά.
  - Το 21,6% πραγματοποίησε επενδύσεις σε

- τεχνολογικό εξοπλισμό και ψηφιακές τεχνολογίες, το 20,1% επενδύσεις σε μηχανολογικό εξοπλισμό και λοιπά μηχανήματα, το 9,9% σε κτιριακές εγκαταστάσεις και λοιπό εξοπλισμό και το 8,6% για κατάρτιση και εκπαίδευση προσωπικού.
- Υπάρχει μια σαφής θετική σχέση μεταξύ των επιχειρήσεων που δήλωσαν ότι έχουν πραγματοποιήσει επενδύσεις και του μεγέθους τους σε όρους αριθμού εργαζομένων και κύκλου εργασιών.
  - Παρά τα υψηλά ποσοστά επιχειρήσεων που δήλωσαν ότι έχουν κάνει επενδύσεις, αυτές ήταν μικρής κλίμακας. Για περίπου 1 στις 2 επιχειρήσεις (49,1%) που πραγματοποίησε επενδύσεις το ύψος της επένδυσης ήταν έως 5.000 €.
  - Το πρόβλημα της πρόσβασης σε χρηματοδότηση για επενδύσεις παραμένει έντονο. Συγκεκριμένα, περισσότερες από 8 στις 10 επιχειρήσεις (84,2%), που πραγματοποίησαν επενδύσεις, τις χρηματοδότησαν με ίδιους πόρους. Το 5,7% τις χρηματοδότησε μέσω προγραμμάτων χρηματοδότησης (ΕΣΠΑ), ενώ μόλις το 3,7% μέσω τραπεζικού δανεισμού.

- Τιμές
- Το 33,2% των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων δήλωσε ότι αύξησε τις τιμές του το δεύτερο εξάμηνο του 2023. Το ποσοστό αυτό, αν και είναι μειωμένο σε σχέση με τις 3 προηγούμενες έρευνες παραμένει εξαιρετικά υψηλό.
  - Σε κλαδικό επίπεδο, είχαμε σαφώς μικρότερα ποσοστά επιχειρήσεων που αύξησαν τις τιμές τους στους τομείς των υπηρεσιών (26,4%) και της μεταποίησης (32,4%) σε σχέση με τις εμπορικές επιχειρήσεις (40,7%).
  - Όσον αφορά τις εκτιμήσεις για το πρώτο εξάμηνο του 2024 φαίνεται ότι το πληθωριστικό κύμα θα συνεχιστεί, καθώς το 24,7% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι σκοπεύει να αυξήσει τις τιμές του, έναντι μόλις 3% που δήλωσε ότι θα τις μειώσει.

- Επιπτώσεις ανατιμήσεων - Αύξηση λειτουργικού κόστους
- Οι αρνητικές επιπτώσεις των ανατιμήσεων για το λειτουργικό κόστος των επιχειρήσεων είναι εμφανείς στο ποσοστό των επιχειρήσεων



Έρευνα ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ  
Εξαμηνιαίο δελτίο οικονομικού κλίματος  
μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων (Β' εξάμηνο 2023)

ΔΕΙΚΤΗΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ  
ΚΛΙΜΑΤΟΣ



Ο δείκτης οικονομικού κλίματος των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων **υποχώρησε σημαντικά** και διαμορφώθηκε στις **63,9** μονάδες

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ  
ΧΡΗΣΗΣ



Το **57,3%** των επιχειρήσεων δήλωσε ότι είχε **κέρδη** το 2023 ποσοστό αυξημένο σε σχέση με το 2022

ΤΑΜΕΙΑΚΑ  
ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ -  
ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ



Το **πρόβλημα ρευστότητας** των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων παραμένει.

**25,5%** των επιχειρήσεων έχει **μηδενικά ρευστά διαθέσιμα**

**25,1%** των επιχειρήσεων έχει **ρευστά διαθέσιμα το πολύ για ένα μήνα**

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Β' εξάμηνο 2023



**7,4%**  
των επιχειρήσεων  
δηλώνει **αύξηση**  
προσωπικού



**7,3%**  
των επιχειρήσεων  
δηλώνει **μείωση**  
προσωπικού

Α' εξάμηνο 2024



**13,7%**  
δήλωσε ότι  
**θα αυξήσει**  
το προσωπικό



**3,5%**  
δήλωσε ότι  
**θα μειώσει**  
το προσωπικό

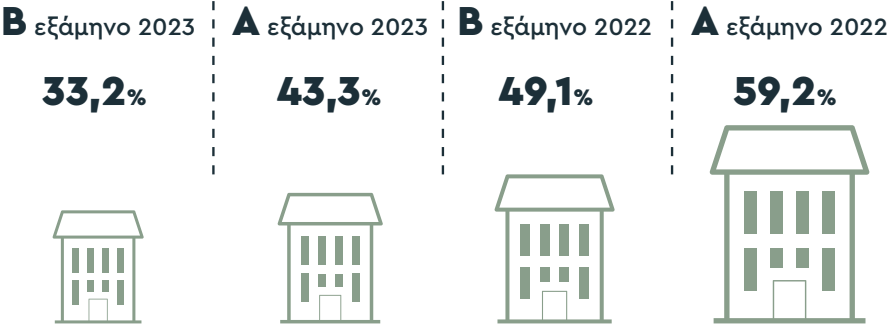


Έτος ίδρυσης 2006

**ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ**

Ινστιτούτο Μικρών Επιχειρήσεων  
ΓΣΕΒΕΕ

Επιχειρήσεις που αύξησαν τις τιμές



Το ποσοστό των επιχειρήσεων που αύξησαν τις τιμές, αν και είναι μειωμένο σε σχέση με τις τρεις προηγούμενες έρευνες παραμένει εξαιρετικά υψηλό

ΤΙΜΕΣ ΑΓΑΘΩΝ/  
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

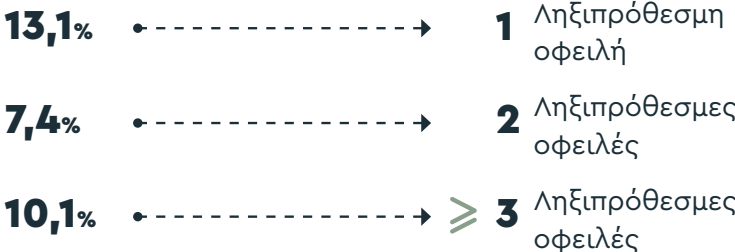


**87,8%**  
των επιχειρήσεων  
δήλωσαν ότι το  
κόστος λειτουργίας  
τους αυξήθηκε τα  
τελευταία 2 έτη

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ  
ΑΝΑΤΙΜΗΣΕΩΝ  
ΣΤΟ ΚΟΣΤΟΣ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

Μεσοσταθμικά, για αυτές τις επιχειρήσεις το κόστος λειτουργίας αυξήθηκε κατά **35%**

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ –  
ΟΦΕΙΛΕΣ



ρήσεων που δήλωσε ότι έχει αυξηθεί τα τελευταία 2 χρόνια, δηλαδή από την εκδήλωση της ενεργειακής κρίσης.

- Σχεδόν 9 στις 10 επιχειρήσεις δήλωσαν ότι το κόστος λειτουργίας τους αυξήθηκε.
- Μεσοσταθμικά, για αυτές τις επιχειρήσεις το κόστος λειτουργίας αυξήθηκε κατά 35%.
- Τομεακά, το λειτουργικό κόστος των εμπορικών επιχειρήσεων αυξήθηκε μεσοσταθμικά κατά 34,6%, στη μεταποίηση κατά 39,2% και στις υπηρεσίες κατά 33,1%.
- Τέλος, στις επιχειρήσεις εστίασης το λειτουργικό κόστος αυξήθηκε μεσοσταθμικά κατά 46%.

Υποχρεώσεις-οφειλές

- Σχετικά σταθερή παραμένει η κατάσταση αναφορικά με τα ποσοστά των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων με καθυστερημένες υποχρεώσεις, τα οποία ωστόσο, παρά την αποκλιμάκωση που καταγράφηκε στις 2 προηγούμενες έρευνες, παραμένουν σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα. Συγκεκριμένα, το 30,6% των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων έχει τουλάχιστον 1 ληξιπρόθεσμη οφειλή.
- Μείωση καταγράφεται στα ποσοστά των επιχειρήσεων με πολλαπλές ληξιπρόθεσμες οφειλές. Συγκεκριμένα, οι μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις με 3 ή και περισσότερες ληξιπρόθεσμες οφειλές υποχωρούν στο 10,1%, έναντι 12% που ήταν το προηγούμενο εξάμηνο, ενώ από την άλλη μεριά αυξημένα είναι τα ποσοστά των επιχειρήσεων με 2 καθυστερημένες υποχρεώσεις (7,4%, έναντι 5,6% το προηγούμενο εξάμηνο) και με 1 ληξιπρόθεσμη οφειλή (13,1%, έναντι 9,6% το προηγούμενο εξάμηνο).
- Ο βαθμός υπερχρέωσης των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων διαφοροποιείται ανάλογα με τον κλάδο και το μέγεθός τους. Οι επιχειρήσεις εστίασης φαίνεται πως αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα υπερχρέωσης, καθώς το 14,7% αυτών έχει τρεις ή και περισσότερες ληξιπρόθεσμες οφειλές. Το ίδιο ισχύει για τις επιχειρήσεις χωρίς προσωπικό (13,2%) και τις επιχειρήσεις με ετήσιο κύκλο εργασιών έως 50.000 € (15,5%).

Δείκτες αβεβαιότητας και βιωσιμότητας

- Περισσότερο απαισιόδοξες είναι οι μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις σχετικά με τη μελλοντική τους βιωσιμότητα, καθώς ο δείκτης αβεβαιότητας ανήλθε στις 35,7 μονάδες καταγράφοντας αύξηση 4,8 μονάδων σε σχέση με το προηγούμενο εξάμηνο.
- Από την άλλη μεριά, καλύτερη είναι η εικόνα ως προς τον δείκτη βιωσιμότητας,

καθώς μόλις το 2,2% των επιχειρήσεων εκφράζει το φόβο για διακοπή της δραστηριότητάς του το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα, έναντι 4,7% που ήταν τον Ιούλιο του 2023.

Επιπτώσεις νέου τεκμαρτού τρόπου φορολόγησης των ατομικών επιχειρήσεων

- Αναφορικά με το ποιες πιστεύουν οι επιχειρήσεις ότι θα είναι οι επιπτώσεις από την εφαρμογή του νέου τεκμαρτού τρόπου φορολόγησης των ατομικών επιχειρήσεων:
- στις 10 επιχειρήσεις (61%) θεωρούν ότι ο νέος τεκμαρτός τρόπος φορολόγησης των ατομικών επιχειρήσεων θα οδηγήσει σε νέα λουκέτα.
- Πάνω από 1 στις 4 επιχειρήσεις (27,1%) θεωρεί ότι θα αυξηθεί η φοροδιαφυγή. Δηλαδή, θα έχει το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό για το οποίο σε γενικές γραμμές υιοθετήθηκε η συγκεκριμένη ρύθμιση. Από την άλλη μεριά, μόλις το 7,7% θεωρεί ότι θα μειωθεί η φοροδιαφυγή, ενώ το 5,1% θεωρεί ότι δεν θα επιφέρει καμία αλλαγή στη φορολογική συμπεριφορά των επιχειρήσεων.
- Το 17,2% θεωρεί ότι θα οδηγήσει σε αλλαγή της εταιρικής μορφής των επιχειρήσεων (από ατομικές σε εταιρείες).
- Τέλος, μόλις το 3,9% θεωρεί ότι η συγκεκριμένη ρύθμιση δεν θα έχει καμία αρνητική επίπτωση για τις επιχειρήσεις.

Δείκτης Οικονομικού Κλίματος

Ο Δείκτης Οικονομικού Κλίματος των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων, μετά τη σημαντική ενίσχυση που κατέγραψε το δεύτερο εξάμηνο του 2022 (69,5 μονάδες) και την ήπια υποχώρηση το πρώτο εξάμηνο του 2023 (66,7 μονάδες), υποχώρησε σημαντικά το δεύτερο εξάμηνο του 2023 στις 63,9 μονάδες.

Το στοιχείο αυτό σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα ευρήματα της έρευνας υποδηλώνει ότι η κατάσταση των επιχειρήσεων μετά τη βελτίωση και σταθεροποίηση που παρουσίασε, τείνει προς επιδείνωση μάλλον λόγω των αβεβαιοτήτων που συνεχίζουν να υφίστανται και οι οποίες τροφοδοτούνται τόσο από το ρευστό οικονομικό περιβάλλον, όσο και από εφαρμοζόμενες πολιτικές που εντείνουν την ανασφάλεια των επιχειρήσεων, όπως, για παράδειγμα, ο νέος τρόπος τεκμαρτής φορολόγησης των ατομικών επιχειρήσεων. Συμβαδίζει, επίσης, και με τα πρόσφατα στοιχεία για το ΑΕΠ, όπου κα-

Ο Δείκτης Οικονομικού Κλίματος των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων, μετά τη σημαντική ενίσχυση που κατέγραψε το δεύτερο εξάμηνο του 2022 (69,5 μονάδες) και την ήπια υποχώρηση το πρώτο εξάμηνο του 2023 (66,7 μονάδες), υποχώρησε σημαντικά το δεύτερο εξάμηνο του 2023 στις 63,9 μονάδες.

ταγράφηκε επιβράδυνση της ανάπτυξης το τέταρτο τρίμηνο του 2023, αλλά και μικρότερη των εκτιμήσεων μεγέθυνση για όλο το έτος (2% έναντι 2,4% για το 2023). Αυτό, επίσης, αποτυπώνεται και στον δείκτη προσδοκιών των ΜμΕ, ο οποίος, μετά από 2 συνεχόμενα εξάμηνα ανόδου, υποχωρεί στις 63,9 μονάδες, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επιχειρήσεις είναι λιγότερο αισιόδοξες για το μέλλον.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, και με βάση τα στοιχεία που είναι διαθέσιμα μέχρι και το πρώτο εξάμηνο του 2023, ο δείκτης οικονομικού κλίματος των ευρωπαϊκών ΜμΕ μετά από τέσσερα συνεχόμενα εξάμηνα υποχώρησης, κατέγραψε άνοδο στις 73,8 μονάδες, ακολουθώντας αντίθετη πορεία σε σύγκριση με τον αντίστοιχο ελληνικό δείκτη. Αυτό υποδεικνύει ότι σε ευρωπαϊκό επίπεδο οι ΜμΕ δεν αναμένουν ύφεση, λόγω των επιπτώσεων των αλληπάλληλων κρίσεων, ενώ μπορεί να είναι και αποτέλεσμα μειωμένων εξαρτήσεων μέσα από τη διαφοροποίηση των προμηθευτών, της σχετικής ισορροπίας που έχει επιτευχθεί στο πεδίο της ενέργειας και, φυσικά, του περιορισμού του πληθωρισμού. Ωστόσο, υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ΜμΕ των κρατών μελών. Ειδικότερα, στις χώρες όπου ο πληθωρισμός είναι άνω του μέσου όρου της Ε.Ε., η πτωτική τάση που παρατηρείται σε γενικές γραμμές από την αρχή του πολέμου στην Ουκρανία στον δείκτη οικονομικού κλίματος συνεχίζεται. Από την άλλη μεριά, στις χώρες όπου ο πληθωρισμός είναι κάτω του μέσου όρου της Ε.Ε., ο δείκτης οικονομικού κλίματος των ΜμΕ κινείται σε γενικές γραμμές ανοδικά.



Κύκλος εργασιών

Τα ευρήματα σχετικά με τον κύκλο εργασιών κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2023 ακολουθούν εκείνα του δείκτη οικονομικού κλίματος. Παρουσιάζουν μια ήπια επιδείνωση στον κύκλο εργασιών των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων σε σύγκριση τόσο με το πρώτο εξάμηνο του 2023, όσο και με το αντίστοιχο εξάμηνο του 2022. Συγκεκριμένα, για το δεύτερο εξάμηνο του 2023 το ποσοστό των επιχειρήσεων που δήλωσε ότι είχε αύξηση κύκλου εργασιών ανήλθε στο 29,1%, ενώ οι επιχειρήσεις που δήλωσαν μείωση του κύκλου εργασιών αντιστοιχούσαν στο 34,2%. Το 34,6% δήλωσε ότι ο κύκλος εργασιών παρέμεινε ίδιος.

Με βάση τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, ο κύκλος εργασιών του συνόλου των ελληνικών επιχειρήσεων το δεύτερο εξάμηνο του 2023 ανήλθε στα 239,34 δισ. €, αυξημένος κατά 15% σε σχέση με το πρώτο εξάμηνο του 2023 και μειωμένος κατά 7,3% σε σχέση με το δεύτερο εξάμηνο του 2022. Σε ετήσια βάση ο κύκλος εργασιών μειώθηκε κατά 2,9% ή 13,493 δισ. €, με την πτώση να οφείλεται κυρίως στον τομέα της Παροχής Ηλεκτρικού Ρεύματος, Φυσικού Αερίου, Ατμού και Κλιματισμού (-45,2%) και στον τομέα της Μεταποίησης (-8,5%), ενώ τη μεγαλύτερη άνοδο παρουσίασαν οι επιχειρήσεις του κλάδου της Εκπαίδευσης (23,5%) και των Κατασκευών (16,7%). Η αποκλιμάκωση της έντασης του πληθωρισμού λόγω της μείωσης του ενεργειακού κόστους αντανακλάται από τις μεγάλες αυξήσεις στο σύνολο σχεδόν των καταναλωτικών αγαθών και υπηρεσιών.

Από τα επιμέρους στοιχεία της έρευνας σχετικά με τον κύκλο εργασιών προκύπτει ότι η εικόνα είναι καλύτερη για τις επιχειρήσεις στον τομέα των υπηρεσιών, με το 33,4% να δηλώνει αύξηση του κύκλου εργασιών έναντι 30,3% που δήλωσε μείωση. Από την άλλη μεριά, αρνητικό είναι το πρόσημο για τις επιχειρήσεις στον τομέα μεταποίησης-βιοτεχνίας αλλά και στο εμπόριο, καθώς αύξηση του κύκλου εργασιών εμφανίζει το 28,1% και το 25,2% αντίστοιχα, ενώ μείωση του κύκλου εργασιών παρουσιάζει το 30,8% και το 40,4% αντίστοιχα. Η μείωση του κύκλου εργασιών ειδικά στον κλάδο του εμπορίου το δεύτερο εξάμηνο του 2023, που διαχρονικά φέρνει καλύτερα αποτελέσματα λόγω της επίδρασης του τουρισμού, απεικονίζει ίσως το πρόβλημα της συρρίκνωσης της αγοραστικής δύναμης των καταναλωτών λόγω του υπερδιατετούς υψηλού πληθωρισμού.

Με βάση τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, ο κύκλος εργασιών του συνόλου των ελληνικών επιχειρήσεων το δεύτερο εξάμηνο του 2023 ανήλθε στα 239,34 δισ. €, αυξημένος κατά 15% σε σχέση με το πρώτο εξάμηνο του 2023 και μειωμένος κατά 7,3% σε σχέση με το δεύτερο εξάμηνο του 2022.

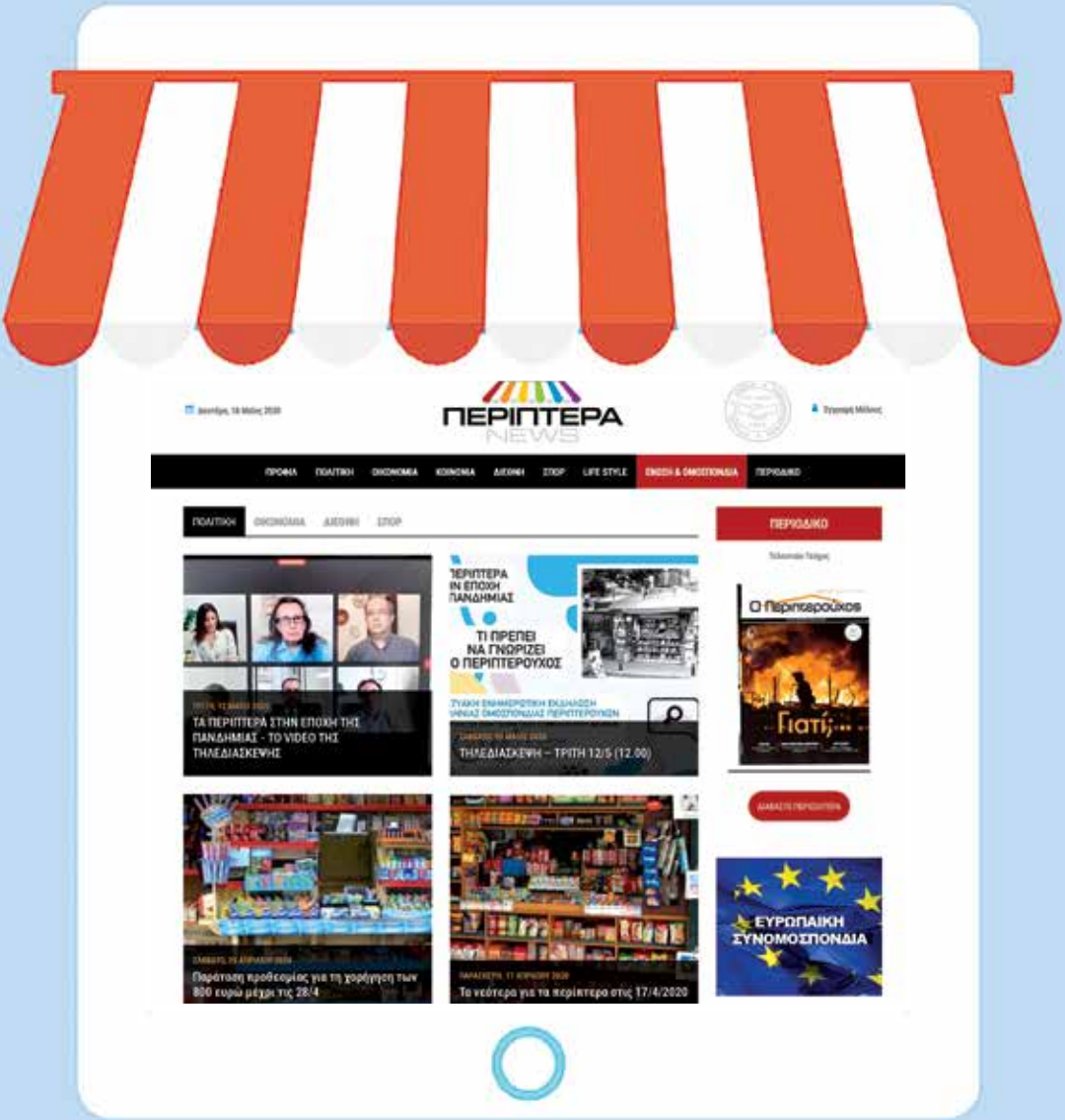
αύξηση, έναντι 34,8% που προβλέπει μείωση κύκλου εργασιών.

Η εκτίμηση των επιχειρήσεων για το πρώτο εξάμηνο του 2024 εξαρτάται σημαντικά από το μέγεθος της επιχείρησης, καθώς το 37,4% των επιχειρήσεων με τζίρο άνω των 300.000 € αναμένει αύξηση του κύκλου εργασιών έναντι 20,4% που προβλέπει μείωση. Ισορροπημένη χαρακτηρίζεται η εκτίμηση των επιχειρήσεων με τζίρο από 100.000 έως 300.000 €, με το 26,2% να αναμένει αύξηση κύκλου εργασιών, έναντι 25,5% που αναμένει μείωση.

Αντίστροφο πλήρως είναι το κλίμα στις μικρότερες επιχειρήσεις, αφού το 15,2% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών μεταξύ 50.000 και 100.000 €, αναμένει αύξηση του κύκλου εργασιών, έναντι 28% που αναμένει μείωση. Επιπλέον, το 16,2% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 € εκτιμά αύξηση κύκλου εργασιών, έναντι 31,7% που αναμένει μείωση.

Κυρίαρχη είναι η απαισιοδοξία στην Κεντρική Ελλάδα και στη Βόρεια Ελλάδα, όπου το 30,1% και το 28% των επιχειρήσεων, αντίστοιχα, αναμένει μείωση του κύκλου εργασιών, έναντι 20,4% και 19,3%, αντίστοιχα, που αναμένει αύξηση. Οριακά καλύτερη είναι η εικόνα στην Αττική, με το 27% να εκτιμά συρρίκνωση κύκλου εργασιών, έναντι 23,2% που αναμένει αύξηση.

Θετικό είναι το ισοζύγιο μόνο στα νησιά Αιγαίου και στην Κρήτη, στο κατώφλι της νέας τουριστικής περιόδου, όπου το 29,8% αναμένει αύξηση κύκλου εργασιών και το 19,2% μείωση.



Μπείτε στο [www.peripteranews.gr](http://www.peripteranews.gr)

και ενημερωθείτε για τα τελευταία νέα που αφορούν στον κλάδο καθώς και για την καθημερινή επικαιρότητα.

## Αποτελέσματα χρήσης

Με βάση τα ευρήματα της έρευνας για τα αποτελέσματα χρήσης των επιχειρήσεων το 2023 (κέρδη ή ζημίες) η κατάσταση παρουσιάζεται εμφανώς βελτιωμένη σε σχέση με τα προηγούμενα έτη και ιδιαίτερα εκείνα της υγειονομικής κρίσης. Το 57,3% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι είχε κέρδη το 2023, έναντι 19,2% που δήλωσε ζημίες και 13,7% που δήλωσε πως δεν είχε ούτε ζημίες, ούτε κέρδη. Σημειώνεται ότι το 2019 (προ πανδημίας) το ποσοστό των επιχειρήσεων που είχε δηλώσει κέρδη ήταν το 55,2%.

Σε τομεακό επίπεδο, το 2023 κέρδη δήλωσε το 60% των επιχειρήσεων της μεταποίησης, το 59,2% των επιχειρήσεων στον τομέα των υπηρεσιών και το 53,6% των εμπορικών επιχειρήσεων.

Θετική φαίνεται να είναι και η σχέση των αποτελεσμάτων χρήσης με το μέγεθος της επιχείρησης. Συγκεκριμένα, για το 2023 οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις με βάση τον κύκλο εργασιών (πάνω από 300.000 €) δήλωσαν σε ποσοστό 87,1% ότι είχαν κέρδη, ενώ όσο κατεβαίνουμε την κλίμακα μεγέθους το ποσοστό αυτό μειώνεται φτάνοντας το 35,9% στην κατηγορία επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 €. Ανάλογη είναι η εικόνα και για τις ζημίες, με το 30,3% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 € να δηλώνουν ότι είχαν ζημίες, έναντι 4,1% μόλις των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 €.

## Ζήτηση – Παραγγελίες

Η ζήτηση παραμένει και το δεύτερο εξάμηνο του 2023 στα ίδια επίπεδα με το πρώτο εξάμηνο του έτους. Ειδικότερα, για το δεύτερο εξάμηνο του 2023 το 29,3% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι είχε αύξηση της ζήτησής του, έναντι 33% που δήλωσε ότι είχε μείωση και 37,1% που δήλωσε ότι παρέμεινε η ίδια.

Ως προς την πορεία της ζήτησης, στον τομέα των υπηρεσιών εξακολουθούν να υπερσχύουν αριθμητικά οι επιχειρήσεις που δήλωσαν ότι είχαν αύξηση της ζήτησης (32,8%) έναντι όσων δήλωσαν μείωση της ζήτησης (28,3%). Στους τομείς της μεταποίησης και του εμπορίου, αντίθετα, υπερσχύουν αριθμητικά οι επιχειρήσεις που δήλωσαν μείωση της ζήτησης (30,8% και 39,1%, αντίστοιχα) σε σχέση με όσες δήλωσαν αύξηση της ζήτησης (28,1% και 26,5%, αντίστοιχα). Το ενδιαφέρον εύρημα, ωστόσο, είναι ότι για πρώτη φορά από το 2016 παρατηρείται επιδείνωση της συνολικής εικό-

νας στο δεύτερο εξάμηνο του έτους σε σχέση με το πρώτο.

Το μέγεθος των επιχειρήσεων έχει και εδώ ξεκάθαρη θετική σχέση με τη ζήτηση. Συγκεκριμένα, το 36,1% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 € και το 36,2% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών μεταξύ 100.000 € και 300.000 € δήλωσε αύξηση της ζήτησης, έναντι 23,8% και 31,5%, αντίστοιχα, που δήλωσε μείωση. Στις επιχειρήσεις με ετήσιο κύκλο εργασιών μεταξύ 50.000€ και 100.000€, και μικρότερο των 50.000 € το πρόσημο της σχέσης αύξησης-μείωσης της ζήτησης αντιστρέφεται και γίνεται αρνητικό, καθώς το 25% και το 23,8%, αντίστοιχα, αυτών των επιχειρήσεων δήλωσαν αύξηση της ζήτησης, ενώ 38,4% και 38,3%, αντίστοιχα, δήλωσαν μείωση της ζήτησης.

Όσον αφορά τις παραγγελίες των επιχειρήσεων προς τους προμηθευτές τους, όπως είναι αναμενόμενο, η τάση ακολουθεί τις τάσεις του κύκλου εργασιών και της ζήτησης. Συγκεκριμένα, για το δεύτερο εξάμηνο του 2023 είχαμε αύξηση των παραγγελιών για το 25,3% των επιχειρήσεων και μείωση των παραγγελιών για το 37,2%, με την απεικόνιση σε σχέση με το πρώτο εξάμηνο να είναι αρνητική σε αντίθεση με ό,τι συνέβαινε τα προηγούμενα χρόνια.

## Ρευστότητα

Σε ό,τι αφορά τη ρευστότητα, παρατηρείται η ίδια αντίστροφη σχέση πρώτου και δεύτερου εξαμήνου συγκριτικά με τα προηγούμενα χρόνια, με το δεύτερο εξάμηνο να υπολείπεται των αποτελεσμάτων του πρώτου εξαμήνου, παρά το γεγονός ότι λόγω της επίδρασης του τουρισμού το δεύτερο εξάμηνο είναι παραδοσιακά καλύτερο. Συγκεκριμένα, το 21,5% των επιχειρήσεων δήλωσε αύξηση ρευστότητας, ενώ το 42,4% μείωση. Τέλος, όπως φαίνεται και από το ποσοστό των επιχειρήσεων που δήλωσε μείωση της ρευστότητας, η έλλειψη ρευστότητας παραμένει ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις και συνδέεται και με τις δυσκολίες που διαχρονικά υφίστανται ως προς την πρόσβασή τους σε χρηματοδότηση είτε για κεφάλαια κίνησης, είτε για επενδύσεις.

## Ταμειακά διαθέσιμα

Το πρόβλημα ρευστότητας που αντιμετωπίζει ένας αρκετά μεγάλος αριθμός μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων φαίνεται από τα ρευστά διαθέσιμά τους. Συγκεκριμένα, περισσότερες από τις μισές επιχειρήσεις

δεν έχουν (25,5%) ή έχουν το πολύ για ένα μήνα (25,1%) ταμειακά διαθέσιμα.

Η ταμειακή ανθεκτικότητα των επιχειρήσεων είναι συνυφασμένη με το μέγεθός τους, καθώς οι μικρότερες επιχειρήσεις εμφανίζουν σημαντικά μεγαλύτερη έλλειψη ρευστών διαθέσιμων από ό,τι οι μεγαλύτερες. Συγκεκριμένα, το 40% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 € δήλωσαν ότι δεν έχουν καθόλου ταμειακά διαθέσιμα, ενώ το ποσοστό αυτό πέφτει όσο ανεβαίνουμε κλίμακα μεγέθους και φτάνει μόλις στο 8,2% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 €.

Το ακριβώς αντίστροφο παρατηρούμε όσον αφορά τις επιχειρήσεις που έχουν μεγάλη επάρκεια ταμειακών διαθέσιμων. Συγκεκριμένα, μόνο το 5,9% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 € δήλωσαν ότι είχαν ταμειακά διαθέσιμα που επαρκούν για περισσότερο από 6 μήνες, ενώ το ποσοστό αυτό διαμορφώνεται στο 17,7% για τις επιχειρήσεις με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 €.

Το πρόβλημα της έλλειψης ταμειακών διαθέσιμων διαπερνά το σύνολο των κλάδων δραστηριότητας, αφού μόλις το 21,1% των επιχειρήσεων στη μεταποίηση-βιοτεχνία διαθέτουν ταμειακό απόθεμα για περισσότερο από έξι μήνες, όπως και το 18,9% και το 18,8% των επιχειρήσεων του εμπορίου και των υπηρεσιών, αντίστοιχα. Από την άλλη μεριά, σοβαρό πρόβλημα ρευστότητας φαίνεται ότι αντιμετωπίζει το 28,5% των εμπορικών επιχειρήσεων, το 26,1% των επιχειρήσεων στον τομέα των υπηρεσιών και το 19,5% των επιχειρήσεων στον τομέα της μεταποίησης, δεδομένου ότι τα προαναφερόμενα ποσοστά αφορούν σε επιχειρήσεις με μηδενικά ρευστά διαθέσιμα.

Τέλος, πολύ σοβαρό πρόβλημα συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν οι επιχειρήσεις εστίασης όπου το ποσοστό εκείνων που δεν έχουν ταμειακά διαθέσιμα ή τα ταμειακά διαθέσιμα επαρκούν το πολύ για ένα μήνα ανέρχεται στο 61,3% (30,7% δεν έχει καθόλου ταμειακά διαθέσιμα και 30,6% έχει ταμειακά διαθέσιμα που επαρκούν το πολύ για ένα μήνα).

## Απασχόληση

Στην απασχόληση το ισοζύγιο των επιχειρήσεων που μετέβαλαν το προσωπικό τους παρέμεινε θετικό. Συγκεκριμένα, το δεύτερο εξάμηνο του 2023 οι επιχειρήσεις οι οποίες δήλωσαν ότι αύξησαν το προσωπικό τους αντιστοιχούν στο 7,4%, έναντι 7,3% που δήλωσε ότι το μείωσε. Τα ευρήματα συμβαδίζουν μερικώς με τα διορθωμένα

στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, όπου μεσοσταθμικά καταγράφεται οριακή αποκλιμάκωση της ανεργίας μεταξύ πρώτου και δεύτερου εξαμήνου του 2023, αφού το ποσοστό μειώθηκε από 11,3% σε 10,7% περίπου τους τελευταίους έξι μήνες.

Στον κλάδο των υπηρεσιών και του εμπορίου το ισοζύγιο των επιχειρήσεων που αύξησαν την απασχόληση σε σχέση με όσες τη μείωσαν είναι θετικό. Συγκεκριμένα, στις υπηρεσίες το 8,3% των επιχειρήσεων αύξησε τις παρεχόμενες θέσεις εργασίας, έναντι 7,6% που τις μείωσε, ενώ στο εμπόριο το 6,6% αύξησε το προσωπικό, έναντι 6% που το μείωσε. Αντίθετα, αρνητικό είναι το πρόσημο στον τομέα της μεταποίησης, καθώς το 7,6% των επιχειρήσεων αύξησε την απασχόληση, σε αντιδιαστολή με 9,2% που μείωσε το προσωπικό τους.

Σε γεωγραφικό επίπεδο, το μεγαλύτερο αρνητικό ισοζύγιο καταγράφεται στα Νησιά Αιγαίου/Κρήτη και στη Βόρεια Ελλάδα (7,7% και 7,8% αύξηση, αντίστοιχα, έναντι 9,6% και 9,7%, αντίστοιχα, μείωση). Οι επιχειρήσεις με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 € και άνω των πέντε ατόμων προσωπικό, παρουσιάζουν την καλύτερη σχέση αύξησης/μείωσης εργαζομένων. Συγκεκριμένα, 19,1% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών μεγαλύτερο των 300.000 € αύξησαν το προσωπικό τους, έναντι 8,1% που μείωσε τις θέσεις εργασίας στην επιχείρηση. Αντίστοιχα, το 22,4% με περισσότερους από 5 εργαζομένους/όμενες αύξησε τις προσφερόμενες θέσεις εργασίας, έναντι 10,5% που τις μείωσε. Θετικό, τέλος, είναι και το αποτέλεσμα των επιχειρήσεων που απασχολούν 4 έως 5 άτομα, καθώς το 13,6% αυτών αύξησε το προσωπικό του, έναντι 12,2% που το μείωσε.

Η εικόνα της απασχόλησης αναστρέφεται σε όλες τις άλλες κατηγορίες επιχειρήσεων. Συγκεκριμένα, το 14,1% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών μεταξύ 100.000€ και 300.000€ μείωσε το προσωπικό του, έναντι 10% που το αύξησε, το 6,7% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών 50.000 € - 100.000 € μείωσε την απασχόληση, έναντι 6% που την αύξησε και, τέλος, 5% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 € μείωσε τον αριθμό εργαζομένων, έναντι μόλις 0,9% που τον αύξησε. Παράλληλα, εντοπίζεται ένα 4,7% επιχειρήσεων που έμεινε χωρίς προσωπικό, ενώ προηγούμενως είχε τουλάχιστον έναν/μία εργαζόμενο/η. Οι επιχειρήσεις με έναν/μία τουλάχιστον εργαζόμενο/η δηλώνουν μείωση προσωπικού τους τελευταίους έξι μήνες σε ποσοστό 5%, έναντι 2,9% που δηλώνει

αύξηση, ενώ στις επιχειρήσεις με προσωπικό δύο έως τρία άτομα, το ποσοστό αυτών που μείωσαν προσωπικό ανήλθε στο 9,3%, έναντι 8,7% των επιχειρήσεων που δήλωσε αύξηση προσωπικού.

Ενδιαφέρον, επίσης, εύρημα αποτελεί ότι το ποσοστό των επιχειρήσεων που προέβλεψε αύξηση απασχόλησης το πρώτο εξάμηνο του 2023 (7,4%) ταυτίζεται με το ποσοστό των επιχειρήσεων που όντως αύξησε το προσωπικό του κατά το δεύτερο εξάμηνο (7,4%), σε αντίθεση με τις προβλέψεις μείωσης του αριθμού εργαζομένων όπου από 4,7% που είχε δηλώσει ότι θα μείώσει το προσωπικό του, το ποσοστό αυτό ανήλθε τελικά στο 7,3%.

Θετικές, τέλος, είναι οι εκτιμήσεις για το πρώτο εξάμηνο του 2024, καθώς το 13,7% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι θα αυξήσει το προσωπικό, έναντι 3,5% που δήλωσε ότι θα το μειώσει.

## Επενδύσεις

Σε σχέση με τις επενδύσεις το δεύτερο εξάμηνο του 2023, το 37,2% των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων δήλωσε πως πραγματοποίησε κάποιας μορφής επένδυση. Ειδικότερα, από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προέκυψε ότι το 21,6% των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων πραγματοποίησε επενδύσεις σε τεχνολογικό εξοπλισμό και ψηφιακές τεχνολογίες (π.χ. λογισμικό, ψηφιακές συσκευές και εφαρμογές κ.λπ.), το 20,1% επενδύσεις σε μηχανολογικό εξοπλισμό και λοιπά μηχανήματα, το 9,9% σε κτιριακές εγκαταστάσεις και λοιπό εξοπλισμό και το 8,6% σε κατάρτιση και εκπαίδευση προσωπικού.

Τα ποσοστά των επιχειρήσεων που πραγματοποίησαν επενδύσεις για τεχνολογικό εξοπλισμό και ψηφιακές τεχνολογίες είναι υψηλότερα στον τομέα των υπηρεσιών (27,4%), και ακολουθεί ο τομέας της μεταποίησης (20%) και του εμπορίου (16,6%). Επιπλέον, εξακολουθεί να καταγράφεται έντονη θετική συσχέτιση με το μέγεθος των επιχειρήσεων, καθώς το 35,4% με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 € πραγματοποίησε επενδύσεις σε «Τεχνολογικό εξοπλισμό και ψηφιακές τεχνολογίες», έναντι 16,6% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών έως 50.000 €, 17,7% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών 50.000-100.000 € και 22,1% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών 100.000-300.000 €. Οι αποκλίσεις είναι ακόμα πιο έντονες όταν η επένδυση απαιτεί μεγαλύτερο κεφάλαιο, όπως για μηχανολογικό εξοπλισμό – οχήματα, ή κτιριακές εγκαταστάσεις και λοιπό εξοπλισμό, όπου

Το 57,3% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι είχε κέρδη το 2023, έναντι 19,2% που δήλωσε ζημίες και 13,7% που δήλωσε πως δεν είχε ούτε ζημίες, ούτε κέρδη.

οι επιχειρήσεις με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 € πραγματοποίησαν τέτοιου τύπου επενδύσεις σε ποσοστό 38,8% και 23,8%, αντίστοιχα. Από την άλλη μεριά, οι επιχειρήσεις με κύκλο εργασιών έως 50.000 € επένδυσαν σε ποσοστό 10,3% και 2,8% σε μηχανολογικό εξοπλισμό και κτιριακές εγκαταστάσεις, αντίστοιχα, όπως και το 18,3% και 6,7%, αντίστοιχα, των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών 50.000-100.000 €, αλλά και το 22,1% και 11,4%, αντίστοιχα, των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών 100.000-300.000 €.

Σε μηχανολογικό εξοπλισμό και λοιπά μηχανήματα, επενδύσεις πραγματοποίησε το δεύτερο εξάμηνο του 2023 το 28,1% των επιχειρήσεων στον τομέα της μεταποίησης, το 21,7% του τομέα των υπηρεσιών, το 13,6% των εμπορικών επιχειρήσεων. Επένδυση κτιριακών εγκαταστάσεων και λοιπού εξοπλισμού υλοποίησε το 11,8% του τομέα υπηρεσιών, το 9,7% του τομέα μεταποίησης και το 7,9% του τομέα του εμπορίου. Τέλος, θετική σχέση με το μέγεθος των επιχειρήσεων παρουσιάζουν και οι επενδύσεις για κατάρτιση-εκπαίδευση προσωπικού, καθώς με βάση τα ευρήματα της έρευνας προέκυψε ότι επενδύσεις σε εκπαίδευση-κατάρτιση προσωπικού πραγματοποίησε το 23,8% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών άνω των 300.000 €, έναντι 8,1%, 4,3% και 4,5% των επιχειρήσεων με κύκλο εργασιών 100.000-300.000 €, 50.000-100.000 € και έως 50.000 €, αντίστοιχα.

Αναφορικά με το ύψος της επένδυσης, το 26,2% των επιχειρήσεων πραγματοποίησε επενδύσεις έως 2.000 €, το 22,9% από 2.001 έως 5.000 €, το 11,7% από 5.001 έως 10.000 €, το 10,4% από 10.001 έως 20.000 €



# Επικαιρότητα

και το 10,7% από 20.001 έως 50.000 €. Από τα ευρήματα αυτά φαίνεται ότι το ύψος της επένδυσης για σχεδόν 1 στις 2 επιχειρήσεις που πραγματοποίησε επενδύσεις το προηγούμενο εξάμηνο ήταν έως 5.000 €. Τέλος, το 12,4% δήλωσε ότι η επένδυση που πραγματοποιήσε το δεύτερο εξάμηνο του 2023 ήταν άνω των 50.000 €.

Όσον αφορά την πηγή χρηματοδότησης των επενδύσεων, προκύπτει ότι τα ίδια κεφάλαια εξακολουθούν να αποτελούν τη βασική πηγή χρηματοδότησης για τις μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις. Συγκριμένα, το 84,2% των επιχειρήσεων που πραγματοποίησε επενδύσεις τις χρηματοδότησε με ίδια κεφάλαια, το 5,7% μέσω προγραμμάτων ΕΣΠΑ και μόλις το 3,7% μέσω τραπεζικού δανεισμού.

Η πλειονότητα των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων εξακολουθεί να μην υποστηρίζεται από το τραπεζικό σύστημα και να στηρίζεται σε αυτοχρηματοδότηση για την ανάπτυξη, τον εκσυγχρονισμό και την επέκτασή της. Η πρόσβαση στο χρηματοπιστωτικό σύστημα παραμένει μείζον πρόβλημα για τις ΜμΕ, γεγονός που περιορίζει τις δυνατότητες ανάπτυξης, αλλά και ανταπόκρισης σε ενδεχόμενες κρίσεις. Όπως έχουμε επισημάνει και στην Έκθεση του ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ 2022, ενώ παρατηρείται μια αύξηση της χρηματοδότησης του ιδιωτικού τομέα από τις τράπεζες, η καθαρή χρηματοδότηση (πιστωτική επέκταση) προς τις μικρές επιχειρήσεις παραμένει σε αρνητικά επίπεδα και εξακολουθεί να συρρικνώνεται. Επιπροσθέτως, όσες μικρές επιχειρήσεις έχουν πρόσβαση στην τραπεζική χρηματοδότηση αντιμετωπίζουν έως και 2,5% υψηλότερο επιτόκιο σε σχέση με τις μεγαλύτερες. Τέλος, σε ότι αφορά τον προγραμματισμό των επενδύσεων, το 17% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι το πρώτο εξάμηνο του 2024 θα πραγματοποιήσει κάποιας μορφής επένδυση.

## Τιμές

Μετά το ιστορικό ρεκόρ του 59,2% των επιχειρήσεων που είχε δηλώσει ότι αύξησε τις τιμές του το πρώτο εξάμηνο του 2022, το ποσοστό των επιχειρήσεων που δήλωσε ότι αύξησε τις τιμές του υποχώρησε το δεύτερο εξάμηνο του 2022 στο 49,1% και περαιτέρω στο 43,3% το πρώτο εξάμηνο του 2023. Το δεύτερο εξάμηνο του 2023 το ποσοστό υποχώρησε περαιτέρω, με το 33,2% των επιχειρήσεων να δηλώνει πως αύξησε τις τιμές του, έναντι 6,7% που δήλωσε ότι τις μείωσε και 58,6% που τις διατήρησε σταθερές. Το ποσοστό των επιχειρή-

σεων που αύξησαν τις τιμές τους αν και είναι μειωμένο σε σχέση με τις τρεις προηγούμενες έρευνες παραμένει εξαιρετικά υψηλό. Επιπλέον, και με βάση τα ευρήματα της έρευνας μεσοσταθμικά, το δεύτερο εξάμηνο του 2023 οι μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις αύξησαν τις τιμές τους κατά 3,9%.

Σε κλαδικό επίπεδο είχαμε σαφώς μικρότερα ποσοστά επιχειρήσεων που αύξησαν τις τιμές τους στους τομείς των υπηρεσιών (26,4%) και της μεταποίησης (32,4%), σε σχέση με τις εμπορικές επιχειρήσεις (40,7%). Τέλος, αν και με χαμηλότερο ρυθμό, το πληθωριστικό κύμα φαίνεται πως θα συνεχιστεί και το πρώτο εξάμηνο του 2024, καθώς το 24,7% των επιχειρήσεων δήλωσε ότι σκοπεύει να αυξήσει τις τιμές του, έναντι μόλις 3% που δήλωσε ότι θα τις μειώσει. Από τα επιμέρους στοιχεία, σχεδόν 1 στις 3 (30,8%) εμπορικές επιχειρήσεις εκτιμά ότι θα αυξήσει τις τιμές της, και το ίδιο εκτίμα περίπου 1 στις 5 στους τομείς της μεταποίησης (20,5%) και των υπηρεσιών (21,3%).

## Επιπτώσεις ανατιμήσεων - αύξηση λειτουργικού κόστους

Οι αρνητικές επιπτώσεις των ανατιμήσεων στο λειτουργικό κόστος των επιχειρήσεων είναι εμφανείς από το ποσοστό των επιχειρήσεων που ανέφερε εάν αυτό έχει αυξηθεί τα τελευταία 2 χρόνια, δηλαδή από την εκδήλωση της ενεργειακής κρίσης. Συγκεκριμένα, σχεδόν 9 στις 10 επιχειρήσεις δήλωσαν ότι το κόστος λειτουργίας τους αυξήθηκε. Μεσοσταθμικά, για αυτές τις επιχειρήσεις το κόστος λειτουργίας αυξήθηκε κατά 35%. Τομεακά, το λειτουργικό κόστος των εμπορικών επιχειρήσεων αυξήθηκε μεσοσταθμικά κατά 34,6%, στη μεταποίηση κατά 39,2% και στις υπηρεσίες κατά 33,1%. Τέλος, στις επιχειρήσεις εστίασης το λειτουργικό κόστος αυξήθηκε μεσοσταθμικά κατά 46%.

## Υποχρεώσεις - οφειλές

Σχετικά σταθερή παραμένει η κατάσταση αναφορικά με τα ποσοστά των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων με καθυστερημένες υποχρεώσεις. Αυτό σε γενικές γραμμές προκύπτει και από την τελευταία έκθεση του Γραφείου Προϋπολογισμού του Κράτους στην Βουλή (τρίτο τρίμηνο 2023), όπου οι οφειλές/ριες, στο τέλος Οκτωβρίου του 2023 μειώθηκαν κατά 163.111 πρόσωπα (φυσικά και νομικά) σε σχέση με την

Οι αρνητικές επιπτώσεις των ανατιμήσεων στο λειτουργικό κόστος των επιχειρήσεων είναι εμφανείς από το ποσοστό των επιχειρήσεων που ανέφερε εάν αυτό έχει αυξηθεί τα τελευταία 2 χρόνια, δηλαδή από την εκδήλωση της ενεργειακής κρίσης. Συγκεκριμένα, σχεδόν 9 στις 10 επιχειρήσεις δήλωσαν ότι το κόστος λειτουργίας τους αυξήθηκε.

αντίστοιχη περίοδο του 2022, με αποτέλεσμα ο αριθμός τους να διαμορφώνεται στους/ις 4.013.138 οφειλότες/ριες. Η εν λόγω μείωση προέρχεται από τις χαμηλότερες κατηγορίες οφειλής και συγκεκριμένα από τις οφειλές από 50 μέχρι 10.000 €, με τον αριθμό τους να μειώνεται συνολικά κατά 186.826 πρόσωπα.

Αντιθέτως, στις υπόλοιπες κατηγορίες οφειλής παρατηρείται αύξηση του αριθμού των οφειλετών/ριών με τη μεγαλύτερη, κατά 12.660 πρόσωπα, να καταγράφεται στο εύρος οφειλής από 10.000 έως 100.000 €. Αντίστοιχη είναι η εικόνα και στα ασφαλιστικά ταμεία, αφού σύμφωνα με την προαναφερόμενη Έκθεση του Γραφείου Προϋπολογισμού της Βουλής, ο αριθμός των οφειλετών/ριών μειώθηκε κατά 66.311, φθάνοντας στο τέλος του τρίτου τριμήνου του 2023 στους/ις 2.296.099.

Ωστόσο, τα ποσοστά των επιχειρήσεων που αντιμετωπίζουν προβλήματα στην καταβολή των υποχρεώσεών τους παραμένουν ιδιαίτερα υψηλά.

Ειδικότερα, το 30,6% των μικρών και πολύ μικρών επιχειρήσεων έχει τουλάχιστον 1 ληξιπρόθεσμη οφειλή, ποσοστό αυξημένο σε σχέση με την προηγούμενη έρευνα που ήταν 27,2%. Οι μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις με 3 ή και περισσότερες ληξιπρόθεσμες οφειλές υποχωρούν στο 10,1% έναντι 12% που ήταν το προηγούμενο εξάμηνο, ενώ, από την άλλη μεριά, αυξημένα είναι τα ποσοστά των επιχειρήσεων με 2 καθυστερημένες υποχρεώσεις (7,4% έναντι 5,6% το προηγούμενο εξάμηνο) και με 1 ληξιπρόθεσμη οφειλή (13,1% έναντι 9,6% το προηγούμενο εξάμηνο).

Η Ένωση Περιπετερούχων Απτικής αντιλαμβάνομενη 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**

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

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.

# POS

## Ταμειακές μηχανές

### «Αγνοούνται»

### 10.000 έως 12.000

### επιχειρήσεις



Όπως προκύπτει από τα στοιχεία που έχουν ανακοινωθεί από το αρμόδιο υπουργείο, περισσότερες από 255.000 επιχειρήσεις είτε ολοκλήρωσαν (145.000) τη διασύνδεση των ταμειακών μηχανών με τα POS, είτε έχουν κλείσει ραντεβού με τεχνικό (110.000) έως το τέλος Απριλίου, κάνοντας τη σχετική απαιτούμενη ανάρτηση στην πλατφόρμα της ΑΑΔΕ. Υπάρχει όμως ένα ποσοστό περί του 10% που έχουν κάνει τίποτε από τα παραπάνω και για τον κρατικό μηχανισμό, σε ότι αφορά το συγκεκριμένο project, δηλαδή αυτό της διασύνδεσης οι επιχειρήσεις αυτές είναι ... αόρατες. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς ο αριθμός των επιχειρήσεων ανέρχεται σε περίπου 30.000.

Ωστόσο, ένας αριθμός περί τις 20.000 είναι εποχικές επιχειρήσεις οι οποίες εκ του νόμου έχουν περιθώριο διασύνδεσης έως την προηγούμενη ημέρα της έναρξης λειτουργίας τους.

Απομένουν λοιπόν οι υπόλοιπες για τις οποίες ουδείς γνωρίζει γιατί δεν έχουν πράξει τα αυτονόητα και έχουν αγνοήσει επιδεικτικά τις προθεσμίες που έχουν τεθεί από την ΑΑΔΕ και το υπουργείο Εθνικής Οικονομίας, αλλά και τις προειδοποιήσεις για την επιβολή προστίμων. Όπως έχει γνωστοποιηθεί από την ΑΑΔΕ ήδη ξεκινούν οι έλεγχοι και επιβολή προστίμων

## Ξεκινά κυνηγητό από την ΑΑΔΕ

Βρίσκεται στην τελική ευθεία η διασύνδεση των POS με τις ταμειακές μηχανές και σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις, αλλά και τις δηλώσεις από τους ιθύνοντες του υπουργείου Εθνικής Οικονομίας, δεν πρόκειται να υπάρξει καμία επιπλέον παράταση και φαίνεται ότι η συντριπτική πλειονότητα των επιχειρήσεων έχει συμμορφωθεί με αυτό, σύμφωνα με την ΑΑΔΕ.

στους παραβάτες. Αρχικά οι επιχειρήσεις που δεν έχουν προχωρήσει στην διασύνδεση, θα λαμβάνουν ειδοποίηση για να προχωρήσουν άμεσα στη διασύνδεση ή να δηλώσουν ραντεβού με τεχνικό, έτσι ώστε να αποφύγουν το πρόστιμο.

Η πρώτη πληροφορία που θα πρέπει να δοθεί στην ΑΑΔΕ, είναι λόγος που έχει υπάρξει η καθυστέρηση. Αν δηλαδή οφείλεται σε ανωτέρα βία ή αμέλεια. Εν συνέχεια η Αρχή θα λάβει πράξει ότι προβλέπει η νομοθεσία για αυτές τις περιπτώσεις.

Σύμφωνα με πληροφορίες, έχει δοθεί κατεύθυνση από την ηγεσία της ΑΑΔΕ και το υπουργείο, ότι στην περίπτωση εκείνη και μόνο τότε, που αποδειχθεί ότι συντρέχουν λόγοι ανωτέρας βίας για την καθυστέρηση, να αντιμετωπίζεται η κάθε περίπτωση με σχετική επιείκεια.

Αν δεν συμβεί αυτό, τότε θα επιβληθούν τα προβλεπόμενα πρόστιμα, 10.000 – 20.000 ευρώ ανάλογα με το εάν τηρούν απλογραφικά ή διπλογραφικά στοιχεία.

Τα πρόστιμα αυτά μειώνονται στο μισό για επιχειρήσεις που είναι εγκατεστημένες σε οικισμούς με πληθυσμό έως 500

κατοίκους και σε νησιά με πληθυσμό έως 3.100 κατοίκους, (πλην των τουριστικών). Σε περίπτωση υποτροπής εντός πενταετίας τα πρόστιμα διπλασιάζονται και για κάθε επόμενη ίδια παράβαση τριπλασιάζονται.

Ήδη η ΑΑΔΕ ξεσκονίζει σε πρώτη φάση 1.072 επιχειρήσεις με τζίρο άνω του 1 εκατ. ευρώ, που δεν έχουν συμμορφωθεί και τις επόμενες ημέρες πρόκειται να επεκταθούν και στις υπόλοιπες επιχειρήσεις ασχέτως τζίρου. Στο μεταξύ η ΑΑΔΕ έχει ξεκινήσει ελέγχους με περίπου 50.000 επιχειρήσεις οι οποίες είναι υπόχρεες εγκατάστασης POS μετά την επέκτασή τους σε 35 κλάδους και πρακτικά σε όλη την αγορά. Εξαιρουμένων και πάλι εποχικών επιχειρήσεων, το πρόστιμο μη εγκατάστασης POS είναι 1.500 ευρώ και είναι πλέον ενεργό.

**Με βάση τις ισχύουσες διατάξεις προθεσμία ολοκλήρωσης της διαδικασίας έως την 30η Απριλίου έχουν:**

- Οι επιχειρήσεις που δεν προχώρησαν στην διασύνδεση των συστημάτων τους εντός Μαρτίου, αλλά έχουν προγραμματισμένο ραντεβού με τεχνικό εγκατάστασης εντός Απριλίου.

- Επιχειρήσεις που έχουν δηλώσει στο Μητρώο POS ότι πρόκειται να αντικαταστήσουν το ταμειακό τους σύστημα με κάποια από τις νέες διαθέσιμες λύσεις all in one, που δεν απαιτεί επιπλέον ενέργειες διασύνδεσης.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ

# Ποιες περιοχές της Ελλάδας κινδυνεύουν με ερημοποίηση λόγω ξηρασίας

**Σύμφωνα με το meteo.gr του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, ο Μάρτιος του 2024 ήταν ο πιο θερμός τα τελευταία 15 χρόνια στην Κεντρική και Νότια Ελλάδα, με αποτέλεσμα να εντείνεται η ξηρασία.**

«Βαδίζουμε σε μια πιο ευρύτερη ξηρασία γιατί μέχρι τώρα είχαμε τοπικές ξηρασίες στη Θράκη, Ανατολική Μακεδονία και Κρήτη. Όμως μειωμένες

βροχοπτώσεις στις αρχές του 2024 καταγράφουμε στο μεγαλύτερο μέρος της ανατολικής ηπειρωτικής Ελλάδας. Είμαστε στην αρχή μιας ήπιας, προς το παρόν, ξηρασίας και δεν μπορούμε ακόμη να συγκρίνουμε με τη σοβαρή ξηρασία που είχαμε στη Βόρεια Ελλάδα και στην Κρήτη, αλλά τα πράγματα δεν βγαίνουν καλώς», επισημαίνει στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων ο φυσικός-μετεωρολόγος και επιστημονικός συνεργάτης του meteo.gr και του climatebook, Σταύρος Ντάφης και προσθέτει ότι αναμένονται κάποιες βροχοπτώσεις μέσα στον Απρίλιο οι οποίες όμως θα είναι κυρίως παροδικές

καταιγίδες που δεν θα αναπληρώσουν το έλλειμμα βροχοπτώσεων και χιονοπτώσεων των προηγούμενων μηνών. Παράλληλα, στις περιοχές με έλλειμμα βροχής εντοπίζεται να συγκε-

ντρώνεται νεκρή καύσιμη ύλη γεγονός που προβληματίζει τους επιστήμονες για τις συνθήκες ευφλεκτότητας. Ειδικότερα, όπως επισημαίνει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Ντάφης, αυξημένη νεκρή καύσιμη ύλη εντοπίζεται ήδη σε περιοχές της Θεσσαλίας, της Δυτικής Μακεδονίας, Φθιώτιδας, Βοιωτίας και Ανατολικής Πελοποννήσου καθώς και στην περιοχή του Άργους αλλά και στην Νότια Κρήτη. «Δεν είναι ξεκάθαρο τι ορίζει αυτή η μεταβατική εποχή της άνοιξης για τις πυρκαγιές του καλοκαιριού», σημειώνει ο κ. Ντάφης προσθέτοντας ότι στην περι-



πτωση μιας πολύ ξηρής άνοιξης υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα για περισσότερες πυρκαγιές στις αρχές του καλοκαιριού.

Ενδεικτικά, σύμφωνα με στοιχεία που παραχώρησε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Ντάφης το

τελευταίο 3μηνο σε σχέση με τη μέση τιμή της περιόδου 2010-2019 το συνολικό ύψος βροχής που έχει σημειωθεί σε κάποιες περιοχές είναι το παρακάτω:

- Μοίρες Ηρακλείου 30%
- Κυπαρισσία 35%
- Ρόδος
- Νεμέα
- Βόλος 50%
- Κιλκίς 60%.

**Εξετάζεται η πιθανότητα έναρξης της αντιπυρικής περιόδου σε περιοχές της χώρας νωρίτερα από την 1η Μαΐου.**

Σύμφωνα με πληροφορίες από την Πυροσβεστική, οι παρατεταμένες υψηλές θερμοκρασίες που καταγράφονται και η ανομβρία έχουν θέσει το Πυροσβε-

στικό Σώμα σε αυξημένη ετοιμότητα, ενώ εξετάζεται η πιθανότητα σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας η έναρξη της αντιπυρικής περιόδου να γίνει νωρίτερα από την 1η Μαΐου. Μέχρι στιγμής, σύμφωνα με στοιχεία από την Πυροσβεστική, το πρώτο τρίμηνο του 2024 οι αγροτοδασικές πυρκαγιές που έχουν εκδηλωθεί εμφανίζονται ελαφρώς αυξημένες σε σχέση με το πρώτο τρίμηνο του 2023. Συγκεκριμένα το α' τρίμηνο του 2024 έχουν εκδηλωθεί 2.378 αγροτοδασικές πυρκαγιές, ενώ το α' τρίμηνο του 2024 είχαν εκδηλω-

θεί 2.367 αγροτοδασικές πυρκαγιές. Για το λόγο αυτό μάλιστα, χθες το Πυροσβεστικό Σώμα εξέδωσε ανακοίνωση εφιστώντας την προσοχή των πολιτών ώστε να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα και μέσα πυ-



ροπροστασίας καθώς το τελευταίο χρονικό διάστημα έχουν εκδηλωθεί αρκετές δασικές και αγροτοδασικές πυρκαγιές, κυρίως κατά την καύση φυτικής ύλης και υπολειμμάτων καλλιεργειών.

**«Ερημοποιούμεμαστε»**  
Αντιμέτωπες με την ερημοποίηση θα βρίσκονται όλο και περισσότερες περιοχές της Μεσογείου, μεταξύ αυτών και περιοχές της Ελλάδας λόγω της ξηρασίας. Όπως εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η καθηγήτρια Γεωλογίας και Γεωπεριβάλλοντος του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Νίκη Ευελπίδου, η ξηρασία δεν είναι μόνον η αύξηση της θερμοκρασίας, είναι επίσης η μείωση των βροχοπτώσεων και είναι και η υπεράντληση των υπόγειων υδάτων.

«Γι αυτό πολύ συχνά μιλάμε για φαινόμενα ερημοποίησης. Όταν ακούει κάποιος τη λέξη έρημο πάει το μυαλό του στη Σαχάρα σε μία θάλασσα άμμου. Η ερημοποίηση δεν σημαίνει απαραίτητα μία έρημος γεμάτη από άμμο. Η ερημοποίηση σημαίνει μία περιοχή, η οποία έχει λίγο νερό και το έδαφος έχει χάσει τα θρεπτικά του συστατικά και άρα δεν μπορούμε να καλλιεργήσουμε. Στην Ελλάδα συμβαίνει ήδη αυτό, και είναι πολλές οι περιοχές που μάς

συμβαίνει. Υπάρχουν περιοχές οι οποίες σήμερα το νερό τους δεν επαρκεί για την κάλυψη των αναγκών», σημειώνει η κυρία Ευελπίδου. Τέτοιες περιοχές, όπως τονίζει, είναι η Ελαφόνησος αλλά και νησιά των Κυκλάδων.

«Ερημοποιούμεμαστε. Κάποτε με είχαν ρωτήσει σε μία συνέντευξη Τι φοβάστε περισσότερο να μάς συμβεί από θέμα φυσικών καταστροφών και προβλημάτων στο μέλλον και απάντησα, “φοβάμαι τη στιγμή που θα διψάω και δεν θα υπάρχει νερό για να πω” και δεν είναι πολύ μακριά, δεν είναι καθόλου μακριά. Εμείς ανοίγουμε τη βρύση μας και βγαίνει νερό αλλά

αυτό δεν είναι αυτονόητο και δεν είναι αυτονόητο για πάρα πολλές περιοχές όχι του κόσμου, όχι της Μεσογείου αλλά της Ελλάδας. Τα μισά νησιά μας ανοίγουν τη βρύση και δεν έχουν νερό πρέπει να αγοράσουν εμφιαλωμένο για να πουν. Το νερό της βρύσης είναι για να κάνουν μπάνιο ή για να το βράσουν. Και πολλές φορές ανοίγουν τη βρύση και βγάζουν λάσπη έχει τελειώσει το νερό», υπογραμμίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η κυρία Ευελπίδου.

Αναφορικά με την αύξηση της θερμοκρασίας και τη ξηρασία η κυρία Ευελπίδου τονίζει ότι η αύξηση της θερμοκρασίας μοιραία οδηγεί σε ξηρασία. «Όταν αυξάνεται η θερμοκρασία είναι μοιραίο να έχουμε αύξηση και στην ξηρασία. Οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν τα τελευ-

ταία χρόνια με πολύ γοργό ρυθμό. Όταν, λοιπόν, αυτό είναι παρατεταμένο, μοιραία χάνει την υγρασία του, μοιραία η βλάστηση αποδυναμώνεται και μοιραία μπαίνουμε στον φαύλο κύκλο» εξηγεί, προσθέτοντας ότι στην παρατεταμένη διάρκεια ξηρασία μειώνεται η υγρασία του εδάφους, άρα ευνοείται η εξάπλωση της πυρκαγιάς, είναι πιο δύσκολη η κατάσβεσή της.

«Η αυξημένη ξηρασία οδηγεί σε μείωση υγρασίας εδάφους. Αυτό σημαίνει ότι τα φυτά δεν μπορούν να δεσμεύσουν τα θρεπτικά στοιχεία του εδάφους οπότε μειώνεται η φυτοκάλυψη. Όταν δεν έχουμε βλάστηση το έδαφος διαβρώνεται πιο εύκολα, για πολλούς λόγους. Η βλάστηση επιβραδύνει την επιφανειακή απορροή, το νερό της βροχής κινείται πιο αργά. Το επόμενο είναι ότι μέσα από το ριζικό τους σύστημα φτιάχνουν κάποιες ασυνέχειες μέσα στο έδαφος οπότε το νερό της βροχής ποτίζει το έδαφος άρα εμπλουτίζει και τον υδροφόρο

ορίζοντα που το θέλουμε αυτό κι επίσης τα φύλλα των δέντρων ή γενικώς ό,τι βλάστηση έχουμε, επιβραδύνουν την βροχόπτωση από την ώρα που πέφτει μέχρι να φτάσει στο έδαφος, μειώνουν την ορμή της», σημειώνει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η κυρία Ευελπίδου, επισημαίνοντας ότι κάτι που δημιουργείται λόγω της κλιματικής κρίσης και των αιφνίδιων πλημμυρών είναι η ένταση της βροχόπτωσης.

«Μπορεί το ίδιο ποσό βροχόπτωσης αν πέσει ήρεμα, ποτιστικά που λέμε, να μην δημιουργήσει προβλήματα αλλά αν πέσει έντονα με μορφή καταιγίδας να δημιουργήσει πάρα πολλά προβλήματα. Τα δέντρα και η βλάστηση μειώνουν την ορμή με την οποία φτάνει η βροχή στο έδαφος άρα λοιπόν βοηθούν στο να μειωθεί η διάβρωση, ο πλημμυρικός κίνδυνος και να εμπλουτιστεί ο υδροφόρος

ορίζοντας με νερό. Η αύξηση της ξηρασίας ταυτόχρονα δημιουργεί ρωγμές ξήρανσης στο έδαφος όπως είναι ένα δέρμα σκασμένο πολύ χωρίς να έχει πάρει την υγρασία το ίδιο σκάει και η γη και η διάνοιξη αυτών των ρωγμών οδηγεί στην αποκόλληση των κόκκων τους εδάφους. Άρα κι αυτό επιταχύνει τη διάβρωση διότι όλο αυτό μαζί είναι ένας φαύλος κύκλος γιατί αν έχουμε πολλή έντονη διάβρωση και χαθεί το έδαφος μετά δεν μπορούμε να έχουμε και βλάστηση», τονίζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, σημειώνοντας ότι κάτι που επιβεβαιώνει αυτόν τον φαύλο κύκλο είναι και το γεγο-

νός ότι η μειωμένη φυτοκάλυψη και η ξηρασία ευνοούν τις πυρκαγιές.

«Το μεγάλο πρόβλημα από τις πυρκαγιές ειδικά αυτές που έγιναν τα τελευταία χρόνια και ήταν τόσο εκτεταμένες στον ελλαδικό χώρο, είναι να μην αφήσεις το έδαφος να χαθεί. Από τη στιγμή που έγιναν οι πρώτες βροχές τα εδάφη τα είδαμε να φεύγουν, δεν μπορούν μετά να γυρίσουν πίσω. Περίπου 1 εκατοστό εδάφους θέλει περίπου 1.000 χρόνια. Οπότε πότε θα σχηματιστεί, πότε θα δημιουργηθεί για να προλάβουν να δημιουργηθούν και τα δέντρα να βοηθήσουν το σύστημα να ανακάμψει. Και μέσα σε όλον αυτόν τον φαύλο κύκλο έρχονται και οι ανθρωπογενείς επεμβάσεις. Σε περιοχές που έχουμε ήδη λειψυδρία εμείς εξακολουθούμε να κάνουμε υπεράντληση από τους υδρόφορες ορίζοντες πάρα πολύ κοντά στη θάλασσα, άρα βάζουμε θαλασσινό νερό μέσα στον υδροφόρο ορίζοντα, με το που

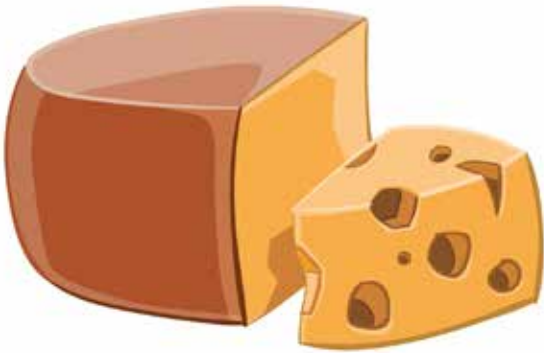
το κάνουμε αυτό θανατώνουμε τον υδροφόρο ορίζοντα και θανατώνουμε και τα εδάφη. Όταν στο έδαφος μπει αλάτι έχει τελειώσει», υπογραμμίζει η κυρία Ευελπίδου και καταλήγει: «Το νερό μας λιγοστεύει επικίνδυνα, οι γαίες μας υποβαθμίζονται και όλο αυτό λέγεται ερημοποίηση. Αυτό ακριβώς είναι, η έλλειψη νερού και οι φτωχές γαίες».

Πηγή: *Newsit.gr*

# Γιατί οι τιμές των τροφίμων στην Ελλάδα αυξάνονται περισσότερο από την ΕΕ



Όλο και υψηλότερες τιμές σε βασικά τρόφιμα πληρώνουν οι Έλληνες καταναλωτές σε σχέση με τους υπόλοιπους ευρωπαίους λόγω μιας κακής συγκυρίας δυσμενών παραγόντων.



ελλαττωματική λειτουργία του ανταγωνισμού στην εφοδιαστική αλυσίδα των τροφίμων.

**Το κόστος της κλιματικής κρίσης**  
Μια δεύτερη αιτία, είναι το κόστος της κλιματικής κρίσης και οι ζημιές που προκάλεσε στην παραγωγή όλο το 2023, μειώνοντας την παραγωγή σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά κατά περίπου 30%. Πιο χαρακτηριστική για την Ελλάδα, είναι η εξέλιξη της τιμής του ελαιόλαδου, όπου η Ελλάδα προηγείται σε ανατιμήσεις όχι μόνο σε σχέση με το μέσο όρο της ΕΕ, αλλά και στην σύγκριση με τις ανταγωνιστικές

ελαιοπαραγωγές χώρες, δηλαδή την Ιταλία και την Ισπανία. Ειδικότερα, με βάση τα στοιχεία της Eurostat από τον Δεκέμβριο, όταν στην ουσία άρχισε να διατίθεται στην αγορά το ελαιόλαδο εσοδείας του 2023, η Ελλάδα συνέχισε μια μοναχική πορεία, σε ό,τι αφορά τις ανατιμήσεις σε ένα από τα βασικά εξαγωγικά της προϊόντα. Τον Δεκέμβριο το ελαιόλαδο είχε αύξηση τιμής 58,4%, έναντι

αύξησης 54,6% στην Ισπανία και 49% στην Ιταλία. Τον Ιανουάριο, η απόκλιση στην αύξηση μεγάλωσε, με το ελαιόλαδο στην Ελλάδα να έχει αύξηση 64,7%, έναντι αύξησης 64,2% στην Ισπανία και 44,8% στην Ιταλία. Τα προγνωστικά θέλουν την απόκλιση να αυξάνεται περισσότερο τους επόμενους μήνες, καθώς και η παραγωγή του 2024 αναμένεται να είναι μικρή.

**Φρούτα και Λαχανικά**  
Ίδια κατάσταση έχουμε και στην αγορά των φρέσκων φρούτων και λαχανικών όπου επίσης η κλιματική κρίση από την περασμένη άνοιξη δημιούργησε προβλήματα και κατέστρεψε το 45% της παραγωγής. Το αποτέλεσμα ήταν η Ελλάδα να καταγράφει αυξήσεις τιμών μεγαλύτερες από αυτές των υπολοίπων ευρωπαϊκών χωρών. Το Δεκέμβριο στην Ελλάδα οι τιμές των λαχανικών είχαν αύξηση 13,4% και των φρούτων 14%, έναντι αυξήσεων 9,3% και 7% αντίστοιχα στο μέσο όρο των χωρών της ΕΕ. Ειδικότερα, για τα οπωροκηπευτικά, μεγάλο μερίδιο στις ανατιμήσεις είχαν και οι καταστροφές που έγιναν στα μπο-

στάνια της Θεσσαλίας, που παράγουν περίπου το 20% των φρούτων και των λαχανικών της χώρας.

**NielsenIQ: 329 ευρώ το κόστος ανά μήνα στο σούπερ μάρκετ στην Ελλάδα**  
Ο μέσος αγοραστής, είναι γυναίκα 39 ετών, λίγο νεότερη από τη μέση ηλικία του πληθυσμού στη χώρα, που είναι τα 42 έτη και πρόκειται για το άτομο που είναι κυρίως υπεύθυνο για την πλειοψηφία των αγορών στο νοικοκυριό.  
Το προφίλ του μέσου Έλληνα καταναλωτή στα καταστήματα των σούπερ μάρκετ σκιαγραφεί η έρευνα Shopper Trends της NielsenIQ. Ειδικότερα, ο μέσος αγοραστής, είναι γυναίκα 39 ετών, λίγο νεότερη από τη μέση ηλικία του πληθυσμού στη χώρα, που είναι τα 42 έτη και πρόκειται για το άτομο που είναι κυρίως υπεύθυνο για την πλειοψηφία των αγορών στο νοικοκυριό.

Οι κύριες αγορές του νοικοκυριού πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση, ενώ αντίστοιχα, οι συμπληρωματικές/έκτακτες αγορές πραγματοποιούνται κατά μέσο όρο 2 φορές την εβδομάδα, σε καταστήματα όχι μίας, αλλά παραπάνω από 2 διαφορετικών λιανεμπορικών αλυσίδων.  
Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, το ποσό της μηνιαίας δαπάνης για τα ψώνια του νοικοκυριού στο σούπερ μάρκετ υπολογίστηκε από τους ερωτώμενους στα 329 ευρώ, προσαυξημένο κατά 5% σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά, αποτελώντας μάλιστα και την υψηλότερη τιμή της τελευταίας

τετραετίας, όπως αυτή αποτυπώνεται μέσα από την έρευνα.  
Η Ελλάδα εξακολουθεί να βρίσκεται χαμηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, ο οποίος είναι στα 352 ευρώ, ωστόσο υψηλότερα από αγορές με μεγαλύτερο ΑΕΠ, όπως η Γερμανία, με την κατάταξη της τελευταίας να μπορεί να ερμηνευθεί από την ισχυρή παρουσία των μεγάλων εκπαιδευτικών καταστημάτων και την ευρεία γκάμα των επιλογών σε προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας.  
Αναφορικά με το θέμα των τιμών και των προσφορών, οι αγοραστές δηλώνουν ότι αισθάνονται τις τιμές να αυξάνονται και ως μηχανισμός συγκράτησης των προϋπολογισμών τους αποτελεί κυρίως η επικέντρωση τους στην προμήθεια βασικών ειδών και ο περιορισμός ενδεχόμενων πολυτελειών. Μάλιστα, σχεδόν 2 στους 3 αγοραστές δηλώνουν ότι έχουν ικανοποιητική γνώση των τιμών των προϊόντων που βρίσκονται μέσα στο καλάθι τους και αγοράζουν σε τακτική βάση και με τη συντριπτική πλειοψηφία αυτών να είναι σε θέση να αντιληφθούν τις όποιες αλλαγές της τιμής.  
Όσον αφορά στις προωθητικές ενέργειες αυτές φαίνεται να επηρεάζουν την πιστότητα στις μάρκες αλλά και στα καταστήματα με 1 στους 4 αγοραστές να δηλώνει πως αλλάζει είτε μάρκα είτε κατάσταση, ανάλογα με το που έχει τις καλύτε-

ρες προσφορές για το συγκεκριμένο αγοραστικό του ταξίδι.  
Οι προϊόντικές κατηγορίες που εντοπίζονται με τη μεγαλύτερη συχνότητα μέσα στο καλάθι του αγοραστή αφορούν τα βασικά είδη διατροφής, κυρίως τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, οι αμυλούχες κατηγορίες και τα λοιπά γαλακτομικά. Ο καταναλωτής επιλέγει κυρίως φρέσκο κρέας, πουλερικά, φρέσκα φρούτα και λαχανικά αλλά και φρέσκο γάλα. Επίσης επιλέγει snacks, σοκολάτες / μπισκότα αλλά και αναψυκτικά.  
Πηγή: Newsroom.gr



Με βάση τα στοιχεία του παρατηρητηρίου των τιμών των τροφίμων της Eurostat, οι ανατιμήσεις στα τρόφιμα έχουν αρχίσει να αποκλίνουν από τον μέσο όρο της ΕΕ από τον περασμένο Σεπτέμβριο, οπότε είχαμε και τις μεγάλες πλημμύρες στην Θεσσαλία.  
Συγκεκριμένα, οι αυξήσεις στα τρόφιμα έφτασαν τον περασμένο Σεπτέμβριο το 9,6%, έναντι 9,2% στο μέσο όρο της ΕΕ. Το Οκτώβριο, η απόκλιση μεγάλωσε, με τις αυξήσεις τροφίμων στην Ελλάδα να φτάνουν στο 10,3%, έναντι 7,3% στην ΕΕ. Το Νοέμβριο, η Ελλάδα είχε αύξηση στις τιμές των τροφίμων 9%, έναντι 6,6% στην ΕΕ. Τον Δεκέμβριο, οι αυξήσεις στην Ελλάδα ήταν 8,9% και στην ΕΕ 5,7%. Το Ιανουάριο, οι αυξήσεις

στην Ελλάδα έφτασαν στο 8,3%, ενώ στην ΕΕ ήταν 4,8%.  
Οι κινητοποιήσεις των αγροτών που είχαμε μέσα στην εβδομάδα, ακόμη και στο κέντρο της Αθήνας, δείχνουν ότι τουλάχιστον στα τρόφιμα, η βασική αιτία των ανατιμήσεων δεν ήταν κάποιο υπερβολικό κέρδος για τον παραγωγό, αλλά μάλλον για τους ενδιάμεσους πωλητές και μεταπωλητές οι οποίοι τελικά διαμορφώνουν την τιμή από το χωράφι στο ράφι. Με άλλα λόγια, μια χρόνια



# Ξεκινά η λειτουργία του Ενεργού/ Ανενεργού ΑΜΚΑ

## Τι πρέπει να προσέχετε

Σύμφωνα με το νέο νομοθετικό πλαίσιο ο ΑΜΚΑ μετά την έκδοσή του σημαίνεται ως (α) ενεργός, (β) ανενεργός, ή (γ) αδρανοποιημένος, ανάλογα με την πραγματική κατάσταση του κατόχου του.

ποημένος, ανάλογα με την πραγματική κατάσταση του κατόχου του, η οποία θα διαπιστώνεται κατόπιν ελέγχων που πραγματοποιεί η ΗΔΙΚΑ ΑΕ, βάσει των στοιχείων που αντλεί το Μητρώο ΑΜΚΑ-ΕΜΑΕΣ μέσω διαλειτουργικότητας.

- Ο ΑΜΚΑ εκδίδεται κατ' αρχήν ανενεργός για τις κατηγορίες δικαιούχων που διαμένουν νομίμως στη χώρα και έχουν πρόσβαση στην αγορά εργασίας.
- Ο ΑΜΚΑ ενεργοποιείται εάν ο κάτοχος προσκομίσει τα απαραίτητα επιπλέον δικαιολογητικά που αποδεικνύουν την πραγματική κατοικία του στη Χώρα.
- Ο ΑΜΚΑ απενεργοποιείται από την ΗΔΙΚΑ ΑΕ, βάσει των στοιχείων που διατηρεί το ΑΜΚΑ-ΕΜΑΕΣ, εάν σταματήσουν να πληρούνται οι προϋποθέσεις νομιμότητας παραμονής ή πραγματικής κατοικίας στη χώρα.
- Εάν ο ΑΜΚΑ απενεργοποιηθεί για οποιοδήποτε λόγο, τότε για την εκ νέου ενεργοποίησή του απαιτείται η προσκόμιση εκ νέου δικαιολογητικών.
- Σε περίπτωση απενεργοποίησης, υπάρχει δυνατότητα προσωρινής εκ νέου ενεργοποίησης για ένα μήνα.
- Τέλος, ο ΑΜΚΑ αδρανοποιείται οριστικά με το θάνατο του κατόχου του.

**Δικαιούχοι ανενεργού ΑΜΚΑ** είναι πρόσωπα που διαμένουν νόμιμα στην Ελλάδα και έχουν πρόσβαση στην αγορά εργασίας ανεξαρτήτως ιθαγένειας.

**Δικαιούχοι ενεργού ΑΜΚΑ** είναι όσοι από τους ανωτέρω αποδεικνύουν επιπλέον τη φορολογική κατοικία τους στη χώρα ή την εν γένει διαμονή τους στη χώρα (π.χ. μίσθωση, σπουδές, εργασία κλπ)

Ο ανενεργός ΑΜΚΑ χρησιμοποιείται από όλα τα πληροφοριακά συστήματα και επιτρέπει την ασφάλιση, την καταβολή εισφορών,

την ηλεκτρονική συνταγογράφηση φαρμάκων κλπ. Ωστόσο, η υγειονομική κάλυψη ανασφάλιστων και ευάλωτων κοινωνικών ομάδων με βάση τις διατάξεις του άρθρου 33 του ν.4368/2016 παρέχεται μόνο σε κατόχους ενεργού ΑΜΚΑ, δηλαδή σε πρόσωπα που αποδεικνύουν τόσο τη νομιμότητα παραμονής, όσο και την πραγματική διαμονή τους στη Χώρα.

**Ο ΑΜΚΑ απενεργοποιείται εφόσον δεν πληρούται οποιοδήποτε από τα κάτωθι κριτήρια:**

- της νόμιμης παραμονής ή
- της πρόσβασης στην αγορά εργασίας ή
- της πραγματικής κατοικίας στη χώρα, εκτός των ανηλίκων δικαιούχων, ή
- εφόσον απενεργοποιηθεί ο ΑΜΚΑ του άμεσα ασφαλισμένου, σε περίπτωση έμμεσα ασφαλισμένων ενηλίκων ή ανηλίκων.

Σε περίπτωση απενεργοποίησης του ΑΜΚΑ, οι κάτοχοι έχουν τη δυνατότητα άπαξ ενεργοποίησης του προσωρινά για 30 ημέρες με αίτηση τους σε οποιοδήποτε κατάσταση του e-ΕΦΚΑ ή ΚΕΠ, έχοντας μαζί τα απαραίτητα δικαιολογητικά.

**Κατ' εξαίρεση, ο Α.Μ.Κ.Α. δεν απενεργοποιείται:**

- σε ασυνόδευτους ή χωρισμένους ανήλικους με άδεια διαμονής δικαιούχου διεθνούς προστασίας ή άδεια διαμονής άλλου τύπου, σε ανηλίκους που διαβιούν σε Μονάδες Παιδικής Προστασίας ή σε δομές φιλοξενίας του Υπουργείου Μετανάστευσης και Ασύλου, σε

ανηλίκους, οι οποίοι έχουν τοποθετηθεί σε ανάδοχη ή υποψήφια θετή οικογένεια, καθώς και σε ανηλίκους που έχουν τοποθετηθεί στο Ίδρυμα Αγωγής Ανηλίκων Αρρένων Βόλου.

● στους συνταξιούχους ελληνικών Φορέων Κοινωνικής Ασφάλισης, για το διάστημα που καταβάλλεται σύνταξη.

● σε Έλληνες υπηκόους ή ομογενείς που έχουν υπαχθεί προαιρετικά στην ασφάλιση υγείας του e-ΕΦΚΑ.

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τον ΑΜΚΑ μπορείτε να συμβουλευτείτε την παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση:

<https://www.amka.gr/AMKAGR/>

Πηγή: Business daily.gr

# Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

**«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.

**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.

Επικοινωνήστε μαζί μας  
(Δευτέρα–Παρασκευή 09.00–20.00).  
Τηλέφωνο: 210 3229500, Τηλέφωνο & Fax: 210 3214367,  
email: peripteriouxos@gmail.com

**www.eekpa.com**  
**www.peripteranews.gr**

# ΜΑΘΑΙΝΩ

Για να βελτιώσουμε το καθετί απαιτείται η δική μας θέληση και κυρίως προσπάθεια. Πολλές φορές όμως δε θέλει κόπο. Θέλει τη σωστή γνώση και τον κατάλληλο τρόπο!

## να ζω καλύτερα

‘Ηρθα, δεν με κάλεσες. ‘Ηρθα να σε τιμήσω και να σε υπηρετήσω. Το έκανα απλά, ταπεινά. Σου έδωσα άρτο και ψάρι, κρασί και μύρο και στο τέλος σου έπλυνα τα πόδια. Σου γιάτρεψα τις πληγές και συνεχίζω να το κάνω. Εσύ με έφτυσες. Με μαστίγωσες, με σταύρωσες και σαν σήμερα με κηδεύεις και σαν αύριο με ανασταίνεις. Μα έτσι είστε εσείς οι άνθρωποι. Δεν εκτιμάτε ποτέ κάτι όταν το έχετε και μετά τρέχετε και το αποζητάτε όταν το χάσετε, είπε ο Θεός. Μα σας λυπήθηκα και σας άφησα πίσω τον υιό μου τον μονογενή. Ζήτη από εκείνον ό,τι χρειάζεσαι και αργά ή γρήγορα θα στο δώσει. Μην βιάζεσαι, έχε υπομονή. Αργεί μα έρχεται, πάντα έρχεται. Από εσένα, ένα θέλει μοναχά. Να μην τον ξεχνάς και τον θυμάσαι μόνο κάθε Μεγάλη Πέμπτη, Παρασκευή και Πάσχα. Είναι σαν την ανάσα σου. Αν την σταματήσεις για μερικά δευτερόλεπτα, θα παρέλθεις. Είναι σαν το οξυγόνο που σου δίνει η θάλασσα. Είναι σαν το

χάδι, που αποζητά το μωρό για να σταματήσει να κλαίει. Σαν το ηλιοβασίλεμα που δεν δύει ποτέ. Σαν το φεγγάρι που δεν κρύβεται. Να είσαι δίπλα του, κοντά του. Μπορεί να μην τον αγγίζεις, μα εκείνος σε νιώθει. Μπορεί να του μιλάς, μα εκείνος σε ακούει. Είναι στο χέρι σου αν θα τον κρατήσεις ζωντανό μέσα σου και αν αύριο θα τον αναστήσεις. Κάτι σαν ένα νοερό βάλς μέσα στην ψυχή! Παρασκευή η Μεγάλη, στιγμή η μεγάλη όταν η ψυχή αναπαύεται εκεί που ανήκει. Στον θάνατο! Κείται επί του τάφου αλλά όχι μέσα γιατί είναι ελεύθερη. Και αύριο θα πετάξει στον ουρανό, θα αναστηθεί. Δεν θα το κάνει από μόνη της. Εσύ θα το κάνεις. Θα πεις και θα νιώσεις Ιησούς Ανέστη από τον τάφο. Την ίδια στιγμή θα νιώσεις χαρά και λύπη. Χαρά που αναστήθηκε και λύπη που έφυγε. Χαρμολύπη το ονομάζει η εκκλησία.

ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ

# Η χαρμολύπη της Ανάστασης



# ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ, «ΟΠΛΟ» ΥΓΕΙΑΣ!

Η φρεσκάδα τους τα κάνει λαχταριστό συστατικό μιας πράσινης σαλάτας, αλλά το πλεονέκτημά τους δεν είναι μόνο αυτό. Δίνουν έξτρα πόντους τόσο γεύσης, όσο και υγείας. Όσο κι αν μοιάζουν να έχουν ρόλο... κομπάρσου, τα φρέσκα κρεμμυδάκια είναι σημαντικά στη διατροφή, αφού δεν υστερούν από θρεπτικά συστατικά και οφέλη. Είναι χαμηλά σε θερμίδες, καθώς 6 μικρά, φρέσκα κρεμμυδάκια αντιστοιχούν σε μόλις 25 θερμίδες. Η πλειοψηφία αυτών των θερμίδων προέρχονται από τους υδατάνθρακες αφού ένα φλιτζάνι φρέσκα κρεμμυδάκια περιέχει 4 γραμ. υδατανθράκων αλλά και 1,3 γραμ. φυτικών ινών. Αυτοί οι υδατάνθρακες παρέχουν ενέργεια στους ιστούς μας για μια 24ωρη φυσιολογική λειτουργία ενώ οι φυτικές ίνες προάγουν την υγιή πέψη. Περιέχουν επίσης μεγάλη ποσότητα πολυφαινολών, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, κάλιο, μαγγάνιο, βιταμίνη Α, βιταμίνη Κ, ασβέστιο, σίδηρο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, φυλλικό οξύ και βιταμίνες συμπλέγματος Β και άλλα θρεπτικά συστατικά. Πιο συγκεκριμένα

**Δυνατά οστά και εγκέφαλος.** Η βιταμίνη C που περιέχουν βοηθά τον οργανισμό να συνθέσει το κολλαγόνο που κρατά τα οστά μας δυνατά, ενώ δρα ως αντιοξειδωτικό και προστατεύει τους ιστούς μας από τη φθορά. Κάθε μερίδα φρέσκα κρεμμυδάκια διαθέτει επίσης 10 mg βιταμίνης C, δηλαδή το 11% και το 13% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για τους άνδρες και τις γυναίκες, αντίστοιχα. Περιέχουν επίσης βιταμίνη Κ που βοηθά το σώμα να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο που χρειάζεται για να διατηρηθεί η οστική πυκνότητα. Η βιταμίνη Κ ελέγχει επίσης την πήξη του αίματος, Ένα φλιτζάνι πράσινα κρεμμύδια περιέχει 111 μικρογραμμάρια βιταμίνης Κ, δηλαδή το 89% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για τους άνδρες και το σύνολο της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για τις γυναίκες

**Προστασία της όρασης.** Περιέχουν καροτενοειδή, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Α, λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη. Η βιταμίνη Α παίζει κεντρικό ρόλο στην υγιή όραση ενώ η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη συνεργάζονται και αυτές για να κρατήσουν τα μάτια υγιή. Η κατανάλωση τους προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά και καταπολεμά εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Για την ακρίβεια κάθε φλιτζάνι φρέσκα κρεμμυδάκια περιέχει 2.840 μονάδες και 609 μικρογραμμάρια λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Αυτό σημαίνει ότι καλύπτεται το 95% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης Α για τους άνδρες και το σύνολο της ημερήσιας πρόσληψης για τις γυναίκες.

**Θεραπευτικές Ιδιότητες για Όλους τους Τύπους Λοιμώξεων.** Έχουν ευεργετική επίδραση σε πολλούς τύπους λοιμώξεων, όπως αυτές του πεπτικού συστήματος, του αναπνευστικού συστήματος και του δέρματος. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των πράσινων κρεμμυδιών βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ η παρουσία βιταμινών και μετάλλων συμβάλλει στη γενική ευεξία του οργανισμού.

**Βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου στους**

**διαβητικούς.** Συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης και της αρτηριακής πίεσης, χάρη στις φυτικές ίνες, το κάλιο και άλλα θρεπτικά συστατικά

**Υγιής καρδιά**  
Η βιταμίνη C και βιταμίνη Α έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αυτό σημαίνει ότι οι βιταμίνες αυτές μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της φθοράς του DNA και στις βλάβες του κυτταρικού ιστού με αναστολή της δραστηριότητας των ενώσεων των ελευθέρων ριζών. Μια διατροφή πλούσια σε τρόφιμα με υψηλή αντιοξειδωτική συγκέντρωση συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιοπάθειας. Η βιταμίνη C μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη της υψηλής αρτηριακής πίεσης, η οποία, με τη σειρά της, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων. Προστατεύουν από τον καρκίνο των πνευμόνων και της στοματικής κοιλότητας χάρη στη βιταμίνη Α

**Για την ανάπτυξη των εμβρύων** Το φυλλικό οξύ συμβάλλει στη σύνθεση του DNA και τη διάσπαση των κυττάρων και κατά την εγκυμοσύνη είναι απαραίτητο για την υγεία του μωρού.



## Κρεμμυδόπιτα χωρίς φύλλο, απλή και υπέροχη

2 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι σκληρό,  
1 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι ολικής άλεσης,  
1 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι σαρνέιο  
κίτρινο, για ζύμες, 10-12 φρέσκα  
κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα, 1 ματσάκι  
άνηθο ή μάραθο, ψιλοκομμένο, 2 κουτ.  
γλυκού μαγειρική σόδα, 3 κουτ. σούπας  
ξίδι, 3/4 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο + λίγο  
ακόμη για το ταψί, 1 κουτ. γλυκού αλάτι,  
2 φλιτζ. τσαγιού νερό

Σε σουρωτήρι ανακατεύουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια με λίγο αλάτι και τα μαραίνουμε ελαφρώς με τα δάκτυλά μας. Τα αφήνουμε για περίπου 30 λεπτά να στραγγίξουν τα περιττά υγρά. Κοσκινίζουμε σε μεγάλο μπολ όλα τα άλευρα. Προσθέτουμε τη σόδα, το αλάτι, το ξίδι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά. Σταδιακά, προσθέτουμε όσο από το νερό χρειάζεται, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα, μέχρι να φτιάξουμε έναν πηχτό κυλό. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και τα μυρωδικά που επιλέξαμε και ανακατεύουμε καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Λαδώνουμε ένα ορθογώνιο ταψί και το βάζουμε κι αυτό να προθερμανθεί στον φούρνο, μέχρι το λάδι να κάψει. Τότε αδειάζουμε εκεί τον κυλό που φτιάξαμε και ψήνουμε για 35-45 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ωραία η πίτα μας.



## AUDIOBOOKS ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

Σύμφωνα με μελέτη, η ακρόαση ηχητικών βιβλίων έδειξε σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Η μελέτη έδειξε οφέλη αναφορικά με την ψυχική υγεία, την επιθετικότητα, την κατάθλιψη, το άγχος και άλλων, με σημαντικότερο αντίκτυπο αυτόν στην «κατάθλιψη». Η μορφή ηχητικού βιβλίου επιτρέπει στους ηλικιωμένους, που δυσκολεύονται να κρατήσουν ένα παραδοσιακό βιβλίο λόγω αδύναμων χεριών ή άλλων αναπηριών, να ακούσουν τα βιβλία. Οι βιβλιόφιλοι επίσης με προβλήματα όρασης μπορούν επίσης να απολαύσουν τα αγαπημένα τους βιβλία σε αυτόν τον τρόπο.

## ΤΟ ΤΡΙΚ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΠΟΣΟ ΥΠΝΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Από ό,τι φαίνεται οι ώρες που πρέπει να κοιμόμαστε κάθε βράδυ είναι 7,5 και όχι 8 όπως νομίζαμε, αλλά επίσης το συγκεκριμένο νούμερο μπορεί να εξατομικευτεί αν κάνουμε ένα απλό τεστ.

**Τι πρέπει να κάνουμε;** Να προγραμματίζουμε το ξυπνητήρι μας να χτυπήσει 7,5 ώρες από τη στιγμή που πέφτουμε για ύπνο. Αν μετά από μία εβδομάδα δεν ξυπνάμε 5 λεπτά πριν το ξυπνητήρι θα πρέπει να αυξήσουμε κατά μισή ώρα τον ύπνο μας και να βάλουμε το ξυπνητήρι μετά από 8 ώρες ύπνου, περιμένοντας να δούμε αν θα ξυπνήσουμε 5 λεπτά πριν το ξυπνητήρι. Αν μετά από μία εβδομάδα δεν μας έχει συμβεί αυτό, θα πρέπει να αυξήσουμε κατά μισή ώρα ακόμη τον ύπνο μας και ου το καθεξής. Δυστυχώς, ο τρόπος αυτός δεν εφαρμόζεται για όσους είναι πολύ πρωϊνοί ή πολύ νυχτερινοί τύποι ή έχουν πρόβλημα αϋπνίας. Οι υπόλοιποι, όμως, μπορούμε να τον εφαρμόσουμε, ώστε να βρούμε τις ιδανικές ώρες ύπνου για εμάς



## Τα μηνύματα που σχετίζονται με τον θυμό και τη δυστυχία στην ενήλικη ζωή

Οι ψυχοθεραπευτές που εργάζονται με καταθλιπτικά και θυμωμένα άτομα αντιμετωπίζουν τα ίδια συναισθήματα και τις ίδιες εικόνες για τον εαυτό τους σε όλους σχεδόν τους πελάτες τους – και τα περισσότερα από αυτά τα συναισθήματα μπορούν να εντοπιστούν στα μηνύματα που δίνονται στα παιδιά για τον εαυτό τους στην παιδική τους ηλικία. Είναι σαφές ότι οι καταθλιπτικοί και θυμωμένοι άνθρωποι δεν έχουν περάσει απλώς μια απογοητευτική εμπειρία ή δύο. Μάλλον, έχουν λάβει κάποια πολύ συγκεκριμένα μηνύματα για τον εαυτό τους από ενήλικες που είχαν επιρροή πάνω τους.



**Παρακάτω είναι μια λίστα με τα στοιχεία που σχετίζονται με τον θυμό και τη δυστυχία στην ενήλικη ζωή,**

αυτοεκτίμησή μας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αντιπάθεια ή απόρριψη του φυσικού μας σώματος ή σημαντικών χαρακτηριστικών του σώματός μας.

### Μηρυκασμός αυτοκατηγορίας

Η συνεχής σκέψη των ελαττωμάτων μας δεν βοηθάει τα πράγματα να πάνε παρακάτω. Γνώμες για το πόσο ελλιπής, είμαστε ως άνθρωποι είναι το είδος του μηρυκασμού που αποτελεί τη βάση του θυμού.

### Καμία αυτοαποδοχή

Η νοοτροπία ότι η μόνη νόμιμη έγκριση, αναγνώριση, αναγνώριση και αποδοχή προέρχονται από άλλους ανθρώπους.

### Να μην υπάρχουν εποικοδομητικές διέξοδοι για αυτοέκφραση

Η έλλειψη τέτοιων διεξόδων – τέχνη, χορός, οικοδόμηση πραγμάτων, επισκευή πραγμάτων, ανάπτυξη πραγμάτων, αναγκάζει να εστιάσουμε περισσότερο στα λάθη και τις ατέλειές μας.

### Να μην έχουμε βαθιές συναισθηματικές σχέσεις με άλλους

Το να μην έχουμε ανθρώπους να εμπιστευτούμε (θεραπευτή, δάσκαλο, προπονητή, υπουργό ή γονέα) μας αναγκάζει να τα κρατάμε όλα μέσα μας, όπου πιθανότατα θα εκραγούμε αργά ή γρήγορα. Το να μην έχουμε φιλικούς και συμπνευτικούς ανθρώπους για να μιλήσουμε, μας εμποδίζει να κάνουμε ενδοσκόπηση και να εκφράσουμε λύπη, απόγνωση, λαχτάρα, προσκόλληση και σύνδεση – έτσι είναι πιο πιθανό να αισθανόμαστε μόνοι στον κόσμο. Όπως και εαν είμαστε σε μια στενή σχέση αποκλειστικά για το σεξ και να μην επιτρέπουμε συναισθηματικό βάθος μεταξύ των δύο μας, θα μας απομονώσει ακόμη περισσότερο.

### Τελειομανία

Δεν μιλάμε για την ενθάρρυνση κάποιου με δηλώσεις όπως «πάντα να κάνεις το καλύτερο» ή «κάθε δουλειά που αξίζει να κάνεις αξίζει να την κάνεις καλά». Αντίθετα, μιλάμε για την ανατροπή στην σφαίρα της Αφθονης Τελειότητας, όπου ένα νέο άτομο που εκπαιδεύεται πρέπει να πιστεύει ότι, κατά βάθος, τίποτα που έχει κάνει ή θα κάνει ποτέ δεν είναι αρκετά καλό. Δεν είναι ότι η τελειομανία είναι κάτι κακό – όλοι θέλουμε οι χειρουργοί ή οι πιλότοι των αεροπορικών εταιρειών μας να είναι τέλειοι όλη την ώρα – αλλά οι περισσότεροι από εμάς δεν αυτομαστιγνόμεστε κιόλας για την κάθε ατέλεια. Το να πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε ποτέ να κάνουμε λάθος δεν μας αφήνει περιθώρια ανάπτυξης, βελτίωσης και αισιοδοξίας.

### Αδιάκοπη αυτοκριτική

Δεν αρκεί να είμαστε ατελής. Πρέπει επίσης να θεωρήσουμε τον εαυτό μας υπεύθυνο για τις ατέλειές μας επικρίνοντας αδιάκοπα και μισώντας τον εαυτό μας. Αυτό με τη σειρά του καταστρέφει την

## Τα σπερματοζωάρια και το timing



Μάρτιο, Απρίλιο και Μάιο.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στα παραπάνω συμπεράσματα αφού ανέλυσαν δείγματα σπέρματος από 7.068 άνδρες, ηλικίας 25-40 ετών, που είχαν επισκεφθεί κλινική γονιμότητας. Τα δείγματα ελέγχθηκαν ως προς τον συνολικό αριθμό, την κινητικότητα και τη μορφολογία των σπερματοζωαρίων και παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του αριθμού των σπερματοζωαρίων την άνοιξη, με σημαντικές μειώσεις το καλοκαίρι. Από την άλλη μεριά, το υψηλότερο ποσοστό κανονικής μορφολογίας βρέθηκε το καλοκαίρι. Επίσης δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ κινητικότητας των σπερματοζωαρίων και εποχής.

**Ένα ζευγάρι έχει περισσότερες πιθανότητες να κάνει παιδί αν το επιχειρήσει πριν από τις 7:30 το πρωί, σύμφωνα με μελέτη από Ελβετούς ερευνητές.**

Τουλάχιστον από την πλευρά του άνδρα, καθώς τότε υπάρχουν περισσότερα σπερματοζωάρια. Φαίνεται ότι τα σπερματοζωάρια έχουν το δικό τους βιολογικό ρολόι και είναι πιο πολλά τις πρώτες πρωινές ώρες της ημέρας, καθώς και τους μήνες

σπερματοζωαρίων και η άνοιξη αρνητικά.. Σε γενικές γραμμές φαίνεται πως τα σπερματοζωάρια είναι λιγότερο γόνιμα το καλοκαίρι. Αλλά το καλοκαίρι δεν είναι κακή εποχή για τεκνοποίηση καθώς ορισμένα στοιχεία δείχνουν ότι η έκθεση στον ήλιο αυξάνει τη γονιμότητα ενός ζευγαριού, ίσως επειδή αυξάνει τη βιταμίνη D. Επίσης η ποσότητα των παραγόμενων σπερματοζωαρίων είναι αυξημένη το χειμώνα αλλά η κινητικότητα είναι υψηλότερη το καλοκαίρι και επίσης βρέθηκε ότι οι άνδρες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να έχουν κακής ποιότητας σπερματοζωάρια το καλοκαίρι.

Τα ευρήματα της μελέτης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχυθούν οι πιθανότητες σύλληψης κατά τη διάρκεια των θεραπειών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

# Η αλλεργική ρινίτιδα και το μικροβίωμα του σώματος



Η πάθηση αυτή είναι συχνή και επηρεάζει έως και το 42% των ανθρώπων με φαγούρα στα μάτια, φτάρνισμα και βουλωμένη μύτη. Εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά υπερβολικά σε αλλεργιογόνα συμπεριλαμβανομένης της γύρης.

Η έρευνα δείχνει ότι θα μπορούσε να υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ της αλλεργικής ρινίτιδας και του μικροβιώματος, των μικροοργανισμών που ζουν μέσα και επάνω στο σώμα μας.

Συγκεκριμένα, η σύνθεση των μικροβιωμάτων του εντέρου και της μύτης ενός ατόμου μπορεί να παίζει ρόλο στην ανάπτυξη των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με αλλεργική ρινίτιδα έχουν συχνά λιγότερο ποικιλόμορφο μικροβίωμα στο έντερο σε σύγκριση με άτομα χωρίς αλλεργία. Η μειωμένη ποικιλία βακτηρίων του εντέρου μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπία στο μικροβίωμα και να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα φλεγμονής (ανοσολογική απόκριση του σώματος σε ερεθιστικούς παράγοντες, όπως αλλεργιογόνα). Το γεγονός ότι η μειωμένη ποικιλία των βακτηρίων του εντέρου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο αλλεργίας είναι λογικό, καθώς το μικροβίωμα του εντέρου παίζει

βασικό ρόλο στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και γνωρίζουμε ότι το ανοσοποιητικό σύστημα επηρεάζει τις αλλεργίες.

Εκτός από το μικροβίωμα του εντέρου, η αλλεργική ρινίτιδα φαίνεται επίσης να συνδέεται με το ρινικό μικροβίωμα, την κοινότητα των μικροοργανισμών που κατοικούν στις ρινικές οδούς. Το ρινικό μικροβίωμα παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην προστασία από επιβλαβή παθογόνα που εισέρχονται στο σώμα μας μέσω της μύτης. Η ανισορροπία και η μειωμένη ποικιλομορφία του ρι-

νικού μικροβιώματος μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων του αναπνευστικού και επιδείνωση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας.

## Προβιοτικά και преβιοτικά

Τα προβιοτικά είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί που ενισχύουν τη σύνθεση των «καλών» βακτηρίων στο σώμα. Τα преβιοτικά είναι φυτικές ίνες που βοηθούν στην ανάπτυξη των ευεργετικών βακτηρίων στο έντερο -τα καλά βακτήρια τρέφονται με преβιοτικά. Και τα δύο είναι σημαντικά για τη διατήρηση ενός υγιούς μικροβιώματος του εντέρου, το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική υγεία μας.

Τα προβιοτικά φαίνεται να ρυθμίζουν την ανοσολογική απόκριση και ειδικότερα, μειώ-

νουν την παραγωγή φλεγμονωδών κυτοκινών. Αυτά είναι μόρια σηματοδότησης που παράγονται από κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος που προάγουν τη φλεγμονή.

Τα преβιοτικά, όπως και οι φρουκτοολιγοσακχαρίτες, έχουν επίσης μελετηθεί για τις δυνατότητές τους στην πρόληψη της αλλεργικής ρινίτιδας. Έχει βρεθεί ότι αυξάνουν τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου. Μια μελέτη έδειξε ότι η λήψη συμπληρωμάτων φρουκτο-ολιγοσακχαριτών σε βρέφη μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης αλλεργικής ρινίτιδας.

Εάν πάσχετε από αλλεργική ρινίτιδα, ίσως να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εντάξετε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε προβιοτικά. Αυτά περιλαμβάνουν τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση όπως το γιαούρτι, το κεφίρ, το ξινολάχανο, το κίμτσι (kimchi) και το κομπούτσα (kombucha).

Όσον αφορά τα преβιοτικά, οι φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες βρίσκονται σε τρόφιμα όπως οι μπανάνες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα σπαράγγια, οι αγκινάρες και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

Μερικές φορές, η λήψη προβιοτικών και преβιοτικών μπορεί να έχει παρενέργειες, όπως πεπτικές ενοχλήσεις, αέρια, φούσκωμα και διάρροια. Για να ελαχιστοποιήσετε αυτούς τους κινδύνους, συνιστάται να ξεκινήσετε με χαμηλή δόση και να την αυξήσετε σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

## ΒΕΡΝΙΚΙΑ ΝΥΧΙΩΝ ΠΟΣΟ ΑΚΙΝΔΥΝΑ ΕΙΝΑΙ;



Τι είναι το φωσφορικό τριφαινύλιο; Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα σχετικά με το τριφαινυλοφωσφορικό (ή ΤΡΗΡ) είναι ότι, ως γνωστόν, διαταράσσει το ενδοκρινικό σύστημα του ανθρώπου, το οποίο ελέγχει όλες τις ορμόνες, μπορεί να επηρεάσει τη ρύθμιση των ορμονών, το μεταβολισμό, την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη. Αυτό είναι ιδιαίτερα επιβλαβές για τα νεαρά κορίτσια που χρησιμοποιούν βερνίκι νυχιών τακτικά επειδή η υγιής ορμονική ανάπτυξη αποτελεί ουσιαστικό μέρος της ανάπτυξής τους. Παρόλα αυτά, το ΤΡΗΡ ενέχει σοβαρό κίνδυνο για την υγεία σε όσους εκτίθενται σε αυτό. Είναι επίσης γνωστό ότι συνιστά: Νευροτοξίνη (αναπτυξιακές επιπλοκές), Αναπαραγωγική τοξίνη, Ερεθιστικό του δέρματος και αλλεργιογόνο

## Άλλες Απειλές για την Υγεία:

**Φορμαλδεΰδη.** Η φορμαλδεΰδη είναι ένα πολύ γνωστό καρκινογόνο που διαλύεται σε νερό και αέρα (η έντονη οσμή του βερνικιού). Η έκθεση σε αυτή τη χημική ουσία μπορεί επίσης να προκαλέσει συμπτώματα αναπνευστικής διαταραχής, όπως άσθμα και δυσκολία στην αναπνοή. Οι πάσχοντες

από χρόνιες ασθένειες είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε δηλητηρίαση από φορμαλδεΰδη.

**Τολουίνη.** Αυτή η χημική ουσία είναι γνωστό ότι εμποδίζει την ανάπτυξη των παιδιών (και μερικοί επιστήμονες εντόπισαν ίχνη του στο μητρικό γάλα!). Επιπλέον, μπορεί να ερεθίσει το δέρμα.

**Φθαλικό διβουτύλιο.** Ορισμένες μάρκες βερνικιού νυχιών χρησιμοποιούν φθαλικό αντί για ΤΡΗΡ, αλλά ακόμη κι αυτό είναι επιβλαβές για την υγεία. Στην πραγματικότητα, παρουσιάζει παρόμοιους κινδύνους για την υγεία, όπως οι ορμονικές διαταραχές και οι τοξίνες του αναπαραγωγικού συστήματος.

**Ευτυχώς, υπάρχουν ορισμένες εταιρείες που αποφάσισαν να αντιδράσουν θετικά στα αποτελέσματα των επικίνδυνων αυτών συστατικών στο βερνίκι νυχιών, που ενοχοποιούνται για αλλεργίες, καρκίνους και ορμονικές διαταραχές.**

29€

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ploom  
TRULY UNIQUE



ΔΥΟ ΝΕΕΣ  
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ  
ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ

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

29€

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ploom  
TRULY UNIQUE

ΔΥΟ ΝΕΕΣ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ  
ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ



ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ [ploom.gr](http://ploom.gr)

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