

# Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΑΑΔΕ  
Εξηγήσεις για όσους δήλωσαν εισοδήματα  
αναντίστοιχα με τις δαπάνες τους

ΕΝΦΙΑ  
Σε 11 δόσεις το 2024 - Σε 12 δόσεις από το 2025



## ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Ανοίγει η πλατφόρμα για την αμφισβήτηση  
της φορολόγησής τους

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

**OPEN**

**ROAD**

ΟΔΗΓΩΝΤΑΣ ΤΟ ΔΥΡΙΟ

Το 2024 ξεκινάμε μαζί μια νέα διαδρομή,  
με προορισμό την κορυφή.

Ανακάλυψε το νέο **Εμπορικό Πρόγραμμα**  
και επιβραβεύσου.

Μπες εδώ:



ή τηλεφώνησε στο  
**210 4193330**

Δευ – Σαβ: 09:00-21:00 | Κυρ & αργίες: 10:00-18:00



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ  
**OPEN**

*Όσα μας πάνε μπροστά,  
ξεκινούν εδώ.*

Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας.

## 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

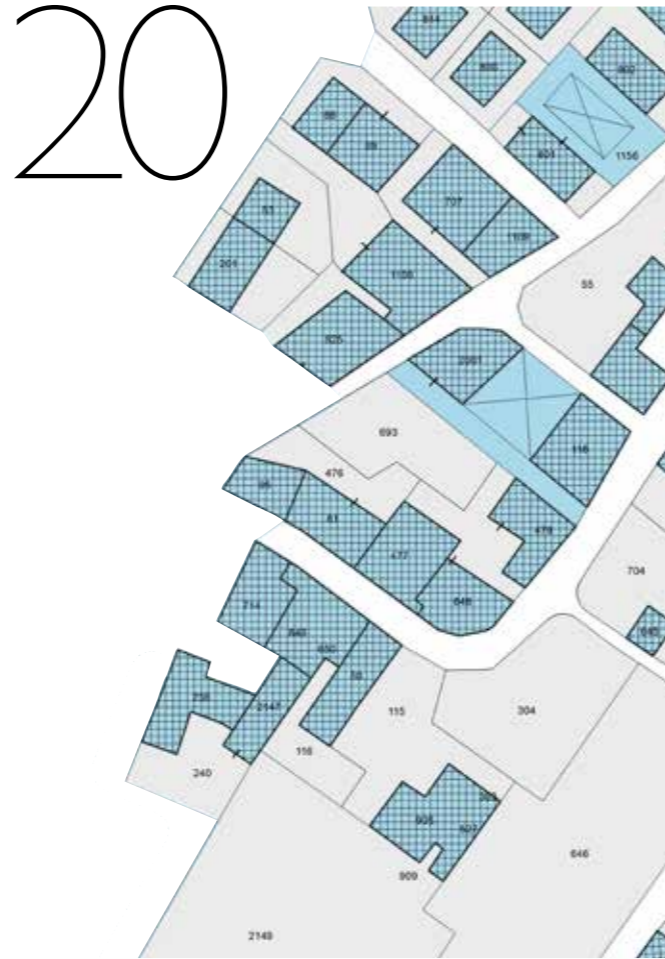
**Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:**  
Θοδωρής Μάλλιος

**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:** Ειρηάννα Αθανασίου



**6 ΑΑΔΕ**  
Εξηγήσεις για όσους δήλωσαν εισοδήματα  
αναντίστοιχα με τις δαπάνες τους

**10 ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**  
Ανοίγει η πλατφόρμα για την αμφισβήτηση  
της φορολόγησής τους

**16 ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ**  
Νωρίτερα οι αιτήσεις φέτος -  
Πότε ανοίγει η πλατφόρμα

**20 ΕΝΦΙΑ**  
Σε 11 δόσεις το 2024 -  
Σε 12 δόσεις από το 2025

**28 «ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ  
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»**  
Τα νέα κριτήρια  
για τους δικαιούχους

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

# ΑΣΣΟΣ ΧΡΥΣΑ ΚΑΠΝΑ

3,80€

ΝΕΑ



ΜΕ ΕΚΛΕΚΤΑ  
ΚΑΠΝΑ VIRGINIA

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

## Τέμπη: Ένας χρόνος από την ανείπωτη τραγωδία

Η εξεταστική επιτροπή της Βουλής για τα Τέμπη ξεκίνησε στις 23 Νοεμβρίου. Ολοκλήρωσε τις εργασίες της, μετά από 89 ημέρες, την Τρίτη 20 Φεβρουαρίου, γιατί έτσι το αποφάσισε η κυβερνητική πλειοψηφία. Στην τελευταία συνεδρίαση, οι εκπρόσωποι ΣΥΡΙΖΑ-Π.Σ., ΠΑΣΟΚ, ΚΚΕ, Ελληνικής Λύσης, Νέας Αριστεράς και Σπαρτιατών άδειασαν την αίθουσα (Νίκη και Πλεύση Ελευθερίας παρέμειναν μέχρι το τέλος) σε μια κίνηση διαμαρτυρίας για την πρόωγη διακοπή της διαδικασίας, ξεκαθαρίζοντας συμβολικά ότι δε θέλουν να θεωρηθούν «συνένοχοι» σε μια διαδικασία που καθ' όλη τη διάρκεια του τριμήνου τη συνοδεύουν οι λέξεις «παρωδία» και «συγκάλυψη», την οποία μάλιστα δε θα νομιμοποιήσουν εκδίδοντας πορίσματα.

Πρόκειται για μια εξεταστική επιτροπή που διεκόπη πριν καν φτάσει τμήμα της δικογραφίας από το Συμβούλιο Εφετών Λάρισας στη Βουλή (κι ενώ σύσσωμη η αντιπολίτευση ζητούσε παύση των εργασιών, κι όχι διακοπή, ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο). Άλλη μια φορά, για να το κατανοήσουμε πλήρως: Η εξεταστική επιτροπή για - αντιγράφουμε από το site της Βουλής των Ελλήνων - «τη διερεύνηση του εγκλήματος των Τεμπών και όλων των πτυχών που σχετίζονται με αυτό» ολοκλήρωσε τις εργασίες της γιατί δεν μπορούσε να περιμένει 2-3 μέρες να λάβει εικόνα της εξελισσόμενης δικαστικής έρευνας. (Θυμίζουμε ότι από τον περασμένο Αύγουστο έχει γίνει γνωστό το πόρισμα των ευρωπαϊκών εισαγγελιών για την μοιραία Σύμβαση 717, έχουν απαγγελθεί κατηγορίες σε 23 μη πολιτικά πρόσωπα, ενώ σύμφωνα με δημοσίευμα του Politico η ευρωπαϊκή εισαγγελία ζήτησε την έρευνα σε βάρος δύο Ελλήνων υπουργών και η ελληνική κυβέρνηση απέρριψε το αίτημα).

Η κυβέρνηση εξήγησε το κλείσιμο της εξεταστικής με κάτι σαν «δεν είχαμε τι άλλο να πούμε» κι ετοιμάζεται να εκδώσει (όπως και τα υπόλοιπα κόμματα που παρέμειναν μέχρι τέλους) το πόρισμά της στις 8 Μαρτίου για να συζητηθεί κατόπιν στη Βουλή. Είναι προφανές, σαφώς δηλωμένο και καθόλου κρυφό από τους εισηγητές της ΝΔ στην εξεταστική ότι η θέση/τακτική της κυβέρνησης είναι «αμύνεσθαι» περί ανθρώπινου λάθους. Κάτι που είχε φανεί πεντακάθαρα κι από τις πρώτες μέρες μετά το τραγικό δυστύχημα, παρότι ο τότε υπουργός Μεταφορών, Κώστας Καραμανλής, είχε παραιτηθεί «αναλαμβάνοντας πολιτική ευθύνη». Μια ανάληψη (ή μια ευθύνη) που κράτησε μέχρι να συμπεριληφθεί τελικά δύο μήνες μετά στο ψηφιδέλαιο των εθνικών εκλογών και να επανεκλεγεί πανηγυρικά ως πρώτος στο νομό Σερρών. Η κυβέρνηση απομακρύνει την κουβέντα από τον καταλογισμό πολιτικών ευθυνών (ελευθύνει που, τουλάχιστον όσον αφορά στη μη ολοκλήρωση της 717, περιλαμβάνουν και προηγούμενες κυβερνήσεις), κατηγορεί τα κόμματα της αντιπολίτευσης ότι εργαλαιοποιούν τα Τέμπη κάνοντας «εμπόριο πόνου» κι ότι θέλουν να «αναβιώσουν ημέρες πάνω και κάτω πλατείας». Τα κενά και οι παραλήψεις της διαδικασίας μέχρι τώρα, βέβαια, γεννούν κι άλλα κραυγαλέα ερωτηματικά.

### Πώς είναι δυνατόν...

- Η εξεταστική επιτροπή της Βουλής να μη συσχετίζει τη μη ολοκλήρωση της Σύμβασης 717 με το δυστύχημα, ενώ το πόρισμα της ευρωπαϊκής εισαγγελίας, αλλά κι ο ανακριτής τα συνδέουν άμεσα; Αφού αν, για παράδειγμα, υπήρχε το σύστημα αυτόματης προστασίας συρμών ETCS (που προβλεπόταν από την 717) το τραγικό δυστύχημα θα είχε αποφευχθεί.
- Να κλήθηκαν στην εξεταστική για να καταθέσουν υπουργοί Μεταφορών όπως ο Τάσος Μαντέλης (1997-2000) και ο Χρήστος Βερελής (2000-2004) αλλά όχι ο Χρήστος Τριαντόπουλος, υφυπουργός Πολιτικής Προστασίας την περίοδο του δυστυχήματος που σύμφωνα με τον πρώην Περιφερειάρχη Θεσσαλίας, Κώστα Αγοραστό, ήταν αυτός που έδωσε την εντολή για το περίφημο μπάζωμα που - σύμφωνα με το πόρισμα του εμπειρογνώμονα - «μόλυνε» το χώρο του δυστυχήματος; (Ο κύριος Τριαντόπουλος αρνείται ότι έδωσε την εντολή, στην εξεταστική ο κύριος Αγοραστός επικαλέστηκε το δικαίωμα της σιωπής ως κατηγορούμενος).
- Να μην κλήθηκε στην εξεταστική ο πρόεδρος των μηχανοδηγών, Κώστας Γενηδούνιας,

Τι (δεν) έγινε στην Εξεταστική για τα Τέμπη - Γιατί μιλάνε για συγκάλυψη - Μπορούμε να αντέξουμε ως κοινωνία τη μη απόδοση ευθυνών;

που λίγες μόνο ώρες πριν το δυστύχημα είχε καταγγείλει με ανάρτησή του στα social media ότι «δε λειτουργεί σηματοδότηση και τηλεδιοίκηση»;

• Να μην κλήθηκε στην εξεταστική ο πρώην πρόεδρος της επιτροπής ETCS, Χρήστος Κατσιούλης, που στην επιστολή παραίτησής του τον Απρίλιο του 2022 είχε καταγγείλει πολλαπλά σημεία μη τήρησης της σύμβασης 717, επισημαίνοντας τους κινδύνους που αυτό συνεπαγόταν;

• Να μην κλήθηκαν, επίσης, ο Γενικός Γραμματέας Μεταφορών, Νίκος Σταθόπουλος, που παραιτήθηκε το 2019 κι ο πρόεδρος του ΟΣΕ, Κώστας Σπηλιόπουλος, που έχει αποστείλει επιστολή στον πρωθυπουργό, η οποία είναι στοιχείο της δικογραφίας;

### Αυτά είναι που δεν έγιναν στην εξεταστική.

Στο περιθώριο της εξεταστικής, η πρόεδρος του συλλόγου «ΤΕΜΠΗ 2023» που εκπροσωπεί τις οικογένειες των θυμάτων, Μαρία Καρυστιανού, αποκάλυψε ότι η εισαγγελέας του Αρείου Πάγου, Γεωργία Αδειλίνη, της είπε όταν την δέχθηκε ότι «αυτά συμβαίνουν» και «να πάει στην Εκκλησία», ενώ ανάλογες αποκαλύψεις έκανε ο Παύλος Ασλανίδης, επίσης πατέρας θύματος, λέγοντας ότι η εισαγγελέας χαρακτήρισε «μικρό ηθικό θέμα» το πώς διαχειρίστηκαν οι αρχές τα προσωπικά αντικείμενα των θυμάτων. Στα Τέμπη έχασαν τη ζωή τους 57 συμπολίτες μας, στην πλειοψηφία τους νέοι άνθρωποι, άνθρωποι της διπλανής μας πόρτας. Είναι ένα ακόμα συλλογικό τραύμα που φυσικά δεν έχει επουλωθεί, όπως δείχνουν οι περισσότερες από 700.000 υπογραφές στο ψήφισμα για ενεργοποίηση του νόμου περί ευθύνης υπουργών. Δεν είναι το ναυάγιο στην Πύλο για να καλυφθεί πίσω από κατηγορίες σε διακινητές, ΜΚΟ, αναφορές στην ευρωπαϊκή μεταναστευτική πολιτική και διακριτική επίκληση στα καλύτερα ένστικτα της ξενοφοβίας. Δεν είναι το σκάνδαλο των υποκλοπών για να υποτιμηθεί ως «αυτά παντού γίνονται» και «ποιος ασχολείται με τις παρακολουθήσεις;». Το δυστύχημα στα Τέμπη είναι μια μεγάλη εθνική τραγωδία. Αλλά πριν απ' αυτό ήταν, και παραμένει, έγκλημα. Μπορούμε να αντέξουμε την μη απόδοση ευθυνών; Γιατί πιθανή συγκάλυψη θα σημαίνει ότι έχουμε περάσει οριστικά στο τρίτο στάδιο της σχέσης μας με ένα κράτος -παράγκα. Πρώτα έρχεται η συνειδητοποίηση, μετά η ντροπή, στο τέλος η αποδοχή.

# BM600S

Η κομψότητα χορεύει στους γευστικούς σας κάλυκες



Phoenicia Fereos Hellas  
2106039106

info@pfh.gr  
info@elfbar.com

TOP 3  
SELLING FLAVOURS

# ΑΑΔΕ

Καλούνται για εξηγήσεις όσοι δήλωσαν εισοδήματα αναντίστοιχα με τις δαπάνες τους

Δηλώνουν εισοδήματα κάτω από 10.000 ευρώ το χρόνο αλλά οι δαπάνες τους ξεπερνούν τις 30.000, τις 50.000 ή τις 200.000 ευρώ.



**Σύμφωνα με τις πληροφορίες η ΑΑΔΕ μετά από συστηματικούς ελέγχους έχει εντοπίσει περί τους 20.000 φορολογούμενους που δεν δικαιολογούν μέσω του εισοδήματός τους τις δαπάνες τους και τους πρώτους 800 από αυτούς τους καλεί για εξηγήσεις.**

Οι φορολογούμενοι που ελέγχονται προέκυψαν μετά τη μεγάλη διασταύρωση που έκανε πέρυσι το φθινόπωρο η ΑΑΔΕ σε 3,8 εκατομμύρια φορολογικές δηλώσεις με εισοδήματα χαμηλότερα των 10.000 ευρώ και από την άλλη δαπάνες όπως

αυτές προέκυψαν από κάθε διαθέσιμη πηγή. Από τη διασταύρωση προέκυψε ένας τεράστιος όγκος 80 εκατομμυρίων δεδομένων και πληροφοριών. Σε πρώτη φάση προέκυψαν 440.000 φορολογούμενοι με αξιοσημείωτες διαφορές και μετά από πρόσθετες διασταυρώσεις και διπλοτσεκάρισμα, προέκυψαν 20.000 ΑΦΜ με τεράστιες διαφορές ακόμα και 200.000-300.000 ευρώ μεταξύ δηλωθέντων εισοδημάτων και δαπανών.

Το πρώτο δείγμα των 800 ΑΦΜ για τους οποίους έχει εκδοθεί εντολή ελέγχου προέκυψε μετά την επιλογή υποθέσεων από διάφορα κλιμάκια αποκλίσεων, με μαζική ανάλυση κινδύ-

νου. Δεν ξεκίνησε δηλαδή ο έλεγχος από όσους εμφανίζουν τις μεγαλύτερες αποκλίσεις, αλλά από δείγμα φορολογούμενων σε κλιμάκια αποκλίσεων από 30.000 έως 50.000 ευρώ, από 100.000 έως 200.000 ευρώ και πάνω από 200.000 ευρώ. Όπως σημειώνουν αρμόδιες πηγές, οι 800 ελεγχόμενοι είναι

μόνο η αρχή. Οι φορολογούμενοι με μεγάλες διαφορές μεταξύ εισοδημάτων και δαπανών εντοπίστηκαν από τη διασταύρωση που έγινε σε:

- Πληρωμές μέσω πάσης φύσεως καρτών.
- Τόκους καταθέσεων αλλά και τραπεζικών λογαριασμών με αθροιστικές κινήσεις άνω των 100.000 ευρώ στη διάρκεια του έτους.
- Τόκους και δόσεις δανείων από καταναλωτικά και στεγαστικά έως πιστωτικές κάρτες.
- Δαπάνες λιανικής σε κάθε είδους καταστήματα και στα σούπερ μάρκετ.
- Δαπάνες για αγορά περιουσιακών στοιχείων από ακίνητα και αυτοκίνητα έως σκάφη αναψυχής.
- Δαπάνες για ασφαλιστικά συμβόλαια ζωής, θανάτου, προσωπικών ατυχημάτων και ασθένειας.
- Έξοδα νοσηλίων σε ιδιωτικά θεραπευτήρια.
- Δίδακτρα σε ιδιωτικά σχολεία.
- Δαπάνες για φως, νερό, τηλέφωνο εφόσον υπερέβαιναν τα 1.000 ευρώ.

**Τα στοιχεία των φορολογικών δηλώσεων που διασταυρώθηκαν αφορούσαν:**

**2.413.645 ΑΦΜ** με εισόδημα έως 5.000 ευρώ και **1.343.890** φορολογούμενοι οι οποίοι δηλώνουν εισοδήματα 5.000-10.000 ευρώ.

S  
D  
N  
Z  
A  
B  
B  
A  
L  
A  
B  
E  
R  
I  
A  
N  
S



## Καινοτομία στην κατηγορία Θερμαινόμενων Προϊόντων, που ήρθε για να αλλάξει τα δεδομένα!

Με τον όρο καινοτομία εννοείται κάθε νέα και πρωτοποριακή ιδέα ανάπτυξης προϊόντων ή υλοποίησης διαδικασιών. Στην περίπτωση των Θερμαινόμενων Προϊόντων, η Imperial Brands πήγε ένα βήμα παραπέρα, λανσάροντας τις Νέες Θερμαινόμενες Ράβδους Τσαγιού με Νικοτίνη iSENZIA οι οποίες ήρθαν να αλλάξουν τα δεδομένα για μια ακόμη φορά σε μια ούτως ή άλλως δυναμική και εξελισσόμενη κατηγορία.

Το iSENZIA αποτελεί μια Νέα προϊοντική πρόταση, η οποία αναπτύχθηκε για να προσφέρει μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία με τη χρήση της συσκευής θέρμανσης PULZE. Οι νέες θερμαινόμενες ράβδοι νικοτίνης iSENZIA, χωρίς φύλλα καπνού... αλλά με ποικιλία φύλλων Oolong και πράσινου τσαγιού, έχουν τεχνολογία κάψουλας στο φίλτρο, η οποία προσφέρει την επιλογή μιας πλούσιας και διαφορετικής γεύσης. Το καινοτόμο προϊόν iSENZIA, διατίθεται σε 3 γεύσεις, Watermelon, Berry και Menthol και τιμή πακέτου 3€.

Για μια ακόμη φορά, ο όμιλος της Imperial Brands, επέλεξε την Ελληνική αγορά ως μια από τις πρώτες αγορές παγκοσμίως, για να λανσάρει μια τόσο σημαντική καινοτομία, απαντώντας στην ανάγκη των ενήλικων χρηστών νικοτίνης για νέες γευστικές εμπειρίες. Η Imperial Brands έγινε γνωστή στην κατηγορία Προϊόντων Νέα Γενιάς ήδη από το 2019 με το λανσάρισμα του myblu, το οποίο έγινε γρήγορα το No.1 Ηλεκτρονικό Τσιγάρο, ενώ το 2023 με το λανσάρισμα του blubar, έγινε No.1 και στην κατηγορία των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων Μίας Χρήσης μέσα σε μόλις ένα τρίμηνο, κατέχοντας σήμερα το 38% του συνόλου της κατηγορίας των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων. Στην κατηγορία των Θερμαινόμενων Προϊόντων εισήλθε μόλις το 2021 με τις θερμαινόμενες ράβδους καπνού iD, φέρνοντας νέες γευστικές προτάσεις με λιγότερη μυρωδιά, καθώς και την πρωτοποριακή όλα σε μία συσκευή PULZE, η οποία προσφέρει έως και 25 χρήσεις με μια φόρτιση.

Με αφορμή το καινοτόμο λανσάρισμα του iSENZIA, ο Κοσμάς Βελιώτης, Διευθυντής Consumer Marketing Νοτιοανατολικής Ευρώπης, δήλωσε: «Αποστολή μας είναι να είμαστε δίπλα στους σύγχρονους ενήλικες καταναλωτές νικοτίνης και να αφουγκραζόμαστε τις ανάγκες τους, προσφέροντας τους περισσότερες και καλύτερες επιλογές, οι οποίες διασφαλίζονται από αυστηρά πρότυπα ασφάλειας και ποιότητας. Τα πρώτα μηνύματα καταναλωτών από δοκιμές των Νέων iSENZIA είναι εξαιρετικά, γεγονός που μας γεμίζει με ικανοποίηση και κίνητρο να συνεχίσουμε να προσφέρουμε μοναδικές γευστικές εμπειρίες και πρακτικές λύσεις.»

Ο Νίκος Νικηφορίδης, Διευθύνων Σύμβουλος Ελλάδας, Κύπρου και Μάλτας, προσθέτει: «Το λανσάρισμα του Καινοτόμου iSENZIA είναι μια ακόμη έμπρακτη απόδειξη της αποστολής μας να ανταποκρινόμαστε στις δυναμικές εξελίξεις των αναγκών των ενήλικων Καταναλωτών μας. Σήμερα, η Ελλάδα αποτελεί το Εργαστήριο Ανάπτυξης Προϊόντων Νέας Γενιάς για το Group της Imperial Brands, δίνοντας ώθηση στο όραμά μας. Σηματοδοτούμε το Αύριο μίας Ισχυρής Επιχείρησης, χαράζοντας τον Δρόμο για ένα πιο Υγιές Μέλλον!»

**NEW** **iSENZIA**  
ZERO TOBACCO



**3€**

**DISCOVER  
NICOTINE  
TEA STICKS**

DESIGNED EXCLUSIVELY FOR **PULZE**

**FLAVOUR THAT  
MOVES YOU**

ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗ

Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

## ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ:

# Πότε ανοίγει η πλατφόρμα για την αμφισβήτηση της φορολόγησής τους

κρότερο του τεκμαρτού. Τις επόμενες ημέρες θα εκδοθεί η απόφαση του διοικητή της ΑΑ-ΔΕ Γιώργου Πιτσιλή με την οποία θα αποσαφηνίζεται η διαδικασία και ο χρόνος διενέργειας του ελέγχου.

### Δικαιολογητικά

Όπως προβλέπει ο φορολογικός νόμος, όλοι οι ελεύθεροι επαγγελματίες θα μπορούν να αμφισβητούν το τεκμήριο της ελάχιστης αμοιβής πέραν από τους λόγους που καθιστούσαν το τεκμήριο μαχητό (ασθένεια, ανωτέρα βία, κ.λπ.).

Ωστόσο οι επαγγελματίες που θα προβούν σε τέτοια ενέργεια θα πρέπει να προσκομίσουν τα αναγκαία δικαιολογητικά για την απόδειξη των ισχυρισμών τους. Το αίτημα του ελέγχου δεν ακυρώνει την έκδοση εκκαθαριστικού με βάση τον τεκμαρτό προσδιορισμό του εισοδήματος.

Αυτό σημαίνει ότι η εφορία πρώτα θα βεβαιώσει το ποσό του φόρου που θα καλείται να πληρώσει ο επαγγελματίας με βάση το τεκμαρτό εισόδημα. Η Φορολογική Διοίκηση ελέγχει την αλήθεια των ισχυρισμών και την ακρίβεια των αποδεικτικών στοιχείων του υπόχρεου και εφόσον μετά τον έλεγχο αποδειχθεί ότι το πραγματικό εισόδημα είναι μικρότερο θα γίνει

νέα εκκαθάριση και θα μειωθεί ο φόρος.

### Πότε είναι μαχητό το τεκμήριο εισοδήματος

Το τεκμήριο εισοδήματος είναι μαχητό όταν συντρέχουν μια σειρά από λόγους. Για παράδειγμα όταν υπάρχουν εκτεταμένες φυσικές καταστροφές στην περιοχή που ασκεί τη δραστηριότητά του, αδυναμία άσκησης δραστηριότητας λόγω εγκυμοσύνης ή λοχειάς με βάση την εργατική νομοθεσία, όταν ο φορολογούμενος υπηρετεί τη στρατιωτική του θητεία, λόγοι ανωτέρας βίας.

**Ειδικότερα το τεκμαρτό εισόδημα μπορεί να αμφισβητηθεί για αντικειμενικούς λόγους, εφόσον συντρέχει κάποια από τις παρακάτω προϋποθέσεις:**

- Στρατιωτική θητεία.
- Φυλάκιση.
- Νοσηλεία σε νοσοκομείο ή κλινική.
- Αδυναμία άσκησης δραστηριότητας λόγω εγκυμοσύνης ή κατά τους 12 μήνες μετά τον το-

κετό ή την υιοθεσία ή αναδοχή τέκνου.

● Εκτεταμένες φυσικές καταστροφές που κατέστησαν αδύνατη, συνολικά ή μερικά, την άσκηση της επαγγελματικής ή επιχειρηματικής τους δραστηριότητας.

● Ανάκληση της άδειας λειτουργίας της ατομικής τους επιχείρησης ή της άδειας άσκησης επαγγέλματός τους.

● Απαγόρευση λειτουργίας του καταστήματος ή άλλου χώρου άσκησης της επαγγελματικής ή επιχειρηματικής τους δραστηριότητας σε εφαρμογή απόφασης δημόσιας αρχής για λόγους προστασίας της δημόσιας υγείας ή άλλου λόγου που υπαγορεύει το δημόσιο συμφέρον.

● Άλλοι λόγοι ανωτέρας βίας που εμποδίζουν την άσκηση επιχειρηματικής δραστηριότητας για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.



Τον Απρίλιο αναμένεται να ανοίξει η ειδική πλατφόρμα στην οποία θα μπορούν οι ελεύθεροι επαγγελματίες να αμφισβητούν τον τεκμαρτό τρόπο φορολόγησής τους.

# ΚΡΙΣΗ

Ο ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΘΑ ΠΕΣΕΙ ΣΤΑ 8 ΕΚΑΤ. ΤΟ 2050

Σε έντονο καθοδικό ρυθμό μείωσης του πληθυσμού της βρίσκεται η Ελλάδα από το 2011, οπότε και καταγράφηκε αρνητικό ισοζύγιο γεννήσεων για πρώτη φορά μετά την περίοδο της Κατοχής του 1944.

Τόνισαν ότι η Ελλάδα είναι αρκετά χαμηλά στην κατάταξη της Ευρώπης σχετικά με την υιοθέτηση πολιτικών στήριξης της μητρότητας, της οικογένειας και της γονιμότητας, υπογραμμίζοντας ότι κύριος στόχος θα πρέπει να είναι η δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος ενίσχυσης των ζευγαριών που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία.

Ο κ. Χανδακάς, εστίασε κυρίως στην σημασία της υπογεννητικότητας και στους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε η κοινωνία να ξεπεράσει τα εμπόδια που διατηρούν χαμηλό ρυθμό γεννήσεων τα τελευταία χρόνια. Όπως είπε, ο ολικός δείκτης αναπαραγωγής, ο οποίος υποδηλώνει τον αριθμό των παιδιών που αποκτάει κάθε γυναίκα στη διάρκεια της αναπαραγωγικής της ηλικίας, μεταβλήθηκε από 1,31 που ήταν το 2004, σε 1,5 το 2008 και 2009, ενώ μειώθηκε ξανά σε 1,35 το 2017.

Ιδιαίτερη σημασία έχει, επίσης, η ηλικία απόκτησης του πρώτου παιδιού από τις Ελληνίδες, η οποία από τα 28,8 έτη που ήταν το 2008, μετατέθηκε στα 30,3 έτη το 2016. Το πιο δυσοί-

κωνό μήνυμα, όμως, συνοψίζεται στη βαθιά γήρανση του πληθυσμού τις επόμενες δεκαετίες, καθώς προβλέπεται ότι το 36% των κατοίκων της Ελλάδας το 2050 θα είναι άνω των 65 ετών.

Το ποσοστό αυτό αποτελεί ρεκόρ για τη χώρα μας, αν ληφθεί υπόψη ότι τη δεκαετία του '70 ήταν 6% και στις μέρες μας υπολογίζεται στο 18-20%.

Στις αιτίες του δημογραφικού προβλήματος οι δύο ομιλητές εστίασαν στην οικονομική κρίση, που πυροδότησε μια διαδικασία σημαντικής μείωσης του πληθυσμού της χώρας, την Μετανάστευση, που επιδεινώνει το πρόβλημα, αφαιρώντας σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού της χώρας σε αναπαραγωγική ηλικία που υπολογίζεται περίπου σε 400.000 νέους από το 2011 και το άμισθο καταναμημένο νοσοκομειακό και μαιευτικό δίκτυο, που δυσκολεύει την πρόσβαση στις υπηρεσίες, με αποτέλεσμα να υπάρχουν κρυμμένα κόστη.

Οι συνέπειες που προκύπτουν από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της χώρας μας έχουν κοινωνικό και οικονομικό χαρακτήρα: Γήρανση του πληθυσμού, μείωση εργατικού δυναμικού και επιβάρυνση του ασφαλιστικού συστήματος και κατάρρευση του συνταξιοδοτικού συστήματος.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ

Αναλυτικά οδηγίες για το επίδομα παιδιού στη σελ. 16



blu bar

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

# ΒΡΕΣ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΣΟΥ



ΑΠΟ ΤΗ Νο1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



blu  
VAPE MOMENTS

# Νέα εμπορική δομή και 3 νέοι Γενικοί Διευθυντές στην Παπαστράτος

Από αριστερά: Ο  
Γενικός Διευθυντής  
Marketing Συμβατικών  
Καπνικών Προϊόντων,  
Χάρης Παπουλίδης,



η Γενική Διευθύντρια  
μη Καϊόμενων Προϊόντων,  
Κωνσταντίνα Ψαρράκου και ο  
Γενικός Διευθυντής Εμπορικών  
Λειτουργιών, Πάνος Σκουρής.

Τη θέση του Γενικού Διευθυντή Εμπορικών Λειτουργιών αναλαμβάνει ο Πάνος Σκουρής, ο οποίος εντάχθηκε στο δυναμικό της εταιρείας το 2013 ως Management Trainee και μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος ανέλαβε ρόλους ευθύνης στις Πωλήσεις, το Customer Experience και την Οικονομική Διεύθυνση.

Από την τελευταία του θέση, ως Διευθυντής Επιχειρησιακού Σχεδιασμού, έχει ασχοληθεί ενεργά με πολλά και σημαντικά έργα, αποκτώντας ευρύτερη γνώση του επιχειρησιακού πλάνου και των προτεραιοτήτων της μητρικής εταιρείας Philip Morris International (PMI).

Τη θέση της Γενικής Διευθύντριας μη Καϊόμενων Προϊόντων αναλαμβάνει η Κωνσταντίνα Ψαρράκου, με την εταιρεία να δημιουργεί μια δομή που θα διευκολύνει τη χάραξη της στρατηγικής και θα προάγει τη λήψη αποφάσεων ανά κατηγορία προϊόντων μας.

Μέλος της οικογένειας της Παπαστράτος από το 2005, όπου ξεκίνησε ως Marketing

Η Παπαστράτος ανακοινώνει τη νέα εμπορική της δομή, με γνώμονα την περαιτέρω αποτελεσματική διαχείριση των σύνθετων προκλήσεων της εποχής μας, με επίκεντρο πάντα τον καταναλωτή και τις ανάγκες του, καλωσορίζοντας τους τρεις νέους επικεφαλής.

Trainee έχει διανύσει μια δυναμική πορεία στον εμπορικό οργανισμό σε διάφορες κομβικές θέσεις, αναλαμβάνοντας το επιτυχημένο λανσάρισμα του IQOS στην Ελλάδα το 2016 και βάζοντας τις βάσεις για τη σημαντική πορεία που ακολούθησε. Το 2021 ανέλαβε τη θέση της Γενικής Διευθύντριας Marketing & Digital, με εξαιρετικά αποτελέσματα στην προώθηση του εμπορικού μας χαρτοφυλακίου και το 2023 τη διοίκηση όλης της δομής του

Customer Experience.

Τη θέση του Γενικού Διευθυντή Marketing Συμβατικών Καπνικών Προϊόντων, αναλαμβάνει ο Χάρης Παπουλίδης, ο οποίος εξελίχθηκε επαγγελματικά στην Παπαστράτος, περνώντας από διάφορες θέσεις αυξημένης ευθύνης. Ξεκίνησε ως Sales Promoter τον Ιανουάριο του 2010 και μετά από την κάλυψη εννέα ακόμα απαιτητικών θέσεων, διαχειρίστηκε με εξαιρετική επιτυχία την ομάδα του Indirect

Retail, την πολυπληθέστερη ομάδα του Εμπορικού Οργανισμού της Παπαστράτος και αυτήν με την μεγαλύτερη συνεισφορά στα αποτελέσματα της εταιρείας.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Παπαστράτος, Γιώργος Μαργώνης, στο πλαίσιο της ανακοίνωσης των τριών νέων Γενικών Διευθυντών ανέφερε: «Είμαι βέβαιος ότι οι νέοι επικεφαλής της εμπορικής δομής της Παπαστράτος, με εφόδια τον υψηλό επαγγελματισμό τους, τις εξαιρετικές τους ικανότητες καθώς και τη μακρά τους εμπειρία, θα ανταποκριθούν επάξια στις υψηλές απαιτήσεις του αύριο. Από τις καινούργιες τους θέσεις θα ενισχύσουν την αναπτυξιακή δυναμική της εταιρείας, συμβάλλοντας καθοριστικά στην υλοποίηση των κοινών μας στόχων. Εύχομαι από καρδιάς στον Πάνο, την Κωνσταντίνα και τον Χάρη, τρεις ανθρώπους - πρεσβευτές του οράματος και των αξιών της Παπαστράτος, καλή επιτυχία στα νέα, αυξημένα τους καθήκοντα».

Η Ένωση Περιπερούχων 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.

# Επίδομα παιδιού

## Νωρίτερα οι αιτήσεις φέτος

Πότε ανοίγει  
η πλατφόρμα

Νωρίτερα από κάθε άλλη χρονιά αναμένεται το άνοιγμα της πλατφόρμας για το επίδομα παιδιού Α21 για το 2024, καθώς οι πληροφορίες αναφέρουν ότι γίνεται προσπάθεια για άνοιγμα μέχρι τα τέλη Μαρτίου.

στασής του ή λανθασμένης καταχώρησης οποιουδήποτε άλλου στοιχείου της, οφείλει εντός ενός μήνα να προβαίνει σε τροποποίηση της αίτησης και μόνο στα πεδία που υπάρχουν μεταβολές. **Αναλυτικές οδηγίες για την υποβολή της αίτησης**

**Η αίτηση Α21 υποβάλλεται μια φορά ετησίως από τον Μάρτιο κάθε έτους έως και 15 Ιανουαρίου του επόμενου έτους, μέσω της πλατφόρμας Α21 από την ιστοσελίδα του ΟΠΕΚΑ ή της ΗΔΙΚΑ ΑΕ με χρήση των κωδικών taxisnet.**

Ο δικαιούχος, σε κάθε μεταβολή της οικογενειακής κατά-

### Βήμα 1

#### Υποβολή ΕΙ και αίτησης Α21:

Το επίδομα υπολογίζεται βάσει των εξαρτώμενων τέκνων που έχουν δηλωθεί στο Α21 του έτους 2024 και σύμφωνα με την τελευταία εκκαθαρισμένη φο-

ρολογική δήλωση. Προκειμένου όμως οι δικαιούχοι να γνωρίζουν το σωστό ποσό του επιδόματός τους για το έτος 2024 αλλά και προς αποφυγή σώρευσης αχρεωστήτως καταβληθέντων ποσών, συνιστάται η υποβολή δήλωσης φορολογίας ει-

σοδήματος-ΕΙ τρέχοντος έτους (εισοδήματα 2023). Η πληρωμή της δόσης του επιδόματος παιδιού που θα πραγματοποιηθεί μετά τη λήξη της προθεσμίας υποβολής ΕΙ τρέχοντος έτους, θα περιλάβει μόνο όσους αιτούντες έχουν υποβάλει τη φορολογική δήλωση του τρέχοντος έτους.

### Βήμα 2

#### Είσοδος

Μπαίνετε στην εφαρμογή με τα διαπιστευτήρια TaxisNet πατώντας το link που ακολουθεί μετά

### Βήμα 3

#### Συναίνεση

Μετά την είσοδο, θα εμφανισθεί φόρμα όπου θα πρέπει να επιλέξετε την τρέχουσα οικογενειακή σας κατάσταση. Οι έγγαμοι και οι εν διαστάσει θα πρέπει να εισάγουν τον ΑΦΜ και τον ΑΜΚΑ του/της συζύγου. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο που αφορά τη Συναίνεση για το Επίδομα Παιδιού και πατήστε [Συναίνεση] (για την έναρξη συμπλήρωσης και υποβολής της αίτησης-υπεύθυνης δήλωσης επιδόματος παιδιού Α21).

τις οδηγίες. Με την είσοδό σας στο σύστημα θα σας ζητηθεί να επιβεβαιώσετε τον ΑΜΚΑ και να συναinéσετε στην επεξεργασία των στοιχείων που απαιτούνται, δηλαδή τα δικά σας, του/της συζύγου ή του αντισυμβαλλόμενου στο σύμφωνο συμβίωσης και των προστατευόμενων τέκνων σας.

### Βήμα 4

#### Συμπλήρωση Αίτησης

Η αίτηση επιδόματος παιδιού θα περιέχει προ-συμπληρωμένα τα προσωπικά σας στοιχεία και τη σύνθεση της οικογένειάς σας. Κάποια από τα πεδία της αίτησης θα πρέπει να συμπληρωθούν από εσάς, όπως στοιχεία ταυτότητας, στοιχεία διεύθυνσης και επικοινωνίας, καθώς και ο IBAN στον οποίο είστε δικαιούχος ή συνδικαιούχος για την καταβολή του επιδόματος.

### Βήμα 5

#### Σύνθεση Οικογένειας

Η αίτηση επιδόματος παιδιού περιλαμβάνει πίνακα με τη σύνθεση της οικογένειάς σας. Για κάποια μέλη μπορεί να απαιτηθεί η συμπλήρωση πρόσθετων στοιχείων, όπως πχ. στοιχεία φοιτητή. Πατώντας [Αλλαγή Στοιχείων] θα κατευθυνθείτε



## Επικαιρότητα

στη φόρμα στοιχείων του μέλους για το οποίο θα εισάγετε και θα καταχωρήσετε συμπληρωματικά στοιχεία. Αν κάποιο από τα τέκνα δεν πρέπει να συμμετέχει στην αίτηση, θα πρέπει να κάνετε διαγραφή τέκνου. Επιπροσθέτως, αν κάποιο μέλος δεν περιλαμβάνεται στην προσυμπληρωμένη σύνθεση της οικογένειάς σας, θα πρέπει να πραγματοποιήσετε προσθήκη τέκνου. Στην ίδια λίστα υπάρχει σχετική ενημέρωση δίπλα στο όνομα του ατόμου που τυχόν χρειάζεται να συναινέσει για το

επίδομα. Για την συναίνεση του απαιτείται η σύνδεση στην εφαρμογή με τα δικά του στοιχεία TaxisNet.

### Βήμα 6

#### Επισημάνσεις & Δικαιολογητικά

Κατά την αποθήκευση ή την υποβολή της αίτησης, η εφαρμογή ενδέχεται να εμφανίσει στο κάτω μέρος της φόρμας επισημάνσεις με σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την αίτηση. Μπορεί να σας ζητηθεί να επισυνάψετε δικαιολογητικά που αφορούν εσάς ή κάποιο προστατευόμενο μέλος. Κάποια από τα δικαιολογητικά είναι υπο-

χρεωτικά για την υποβολή της αίτησης επιδόματος παιδιού.

### Βήμα 7

#### Καταχώρηση και Υποβολή

Στο κάτω μέρος της αίτησης μπορείτε να πατήσετε [Αποθήκευση] ή [Υποβολή]. Με την αποθήκευση, η αίτηση καταχωρείται προσωρινά στο σύστημα και μπορείτε να επανέλθετε αργότερα μία ή περισσότερες φορές για να συμπληρώσετε επιπλέον στοιχεία των μελών ή και να επισυνάψετε δικαιολογητικά που μπορεί να απαιτηθούν. Μετά την οριστική υποβολή της αίτησης δεν θα είναι δυνατή η τροποποίηση της. Ο έλεγχος των επισυναπτόμενων δικαιολογητικών γίνεται από τον ΟΠΕ-

ΚΑ μόνο μετά την οριστική υποβολή της αίτησης. Επισημαίνεται ότι η μη οριστικοποιημένη αίτηση δεν θεωρείται υποβληθείσα.

#### Ακύρωση Αίτησης

Αν μετά την υποβολή της αίτησης, διαπιστώσετε πως υπάρχει λάθος, μπορείτε να την ακυρώσετε πατώντας [Οι Αιτήσεις Μου] / [Προβολή] / [Ακύρωση Αίτησης] και κατόπιν να εκκινήσετε νέα αίτηση-υπεύθυνη δήλωση (Α21) επιδόματος παιδιού. Όταν ολοκληρωθεί η συμπλήρωση της, πρέπει να υποβληθεί οριστικά.

*Η αίτηση Α21 υποβάλλεται μια φορά ετησίως από τον Μάρτιο κάθε έτους έως και 15 Ιανουαρίου του επόμενου έτους, μέσω της πλατφόρμας Α21 από την ιστοσελίδα του ΟΠΕΚΑ ή της ΗΔΙΚΑ ΑΕ με χρήση των κωδικών taxisnet.*



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

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

# ΕΝΦΙΑ

## Σε 11 δόσεις φέτος, σε 12 το 2025

Επισπεύδεται η προθεσμία υποβολής του Ε9

Αύξηση των δόσεων αποπληρωμής του ΕΝΦΙΑ από 10 σε 11 δόσεις για το 2024 (και σε 12 από το 2025), καθώς και επίσπευση της προθεσμίας υποβολής της δήλωσης στοιχείων ακινήτων Ε9 (στην περίπτωση που υπάρχουν μεταβολές στην περιουσία) προβλέπει τροπολογία του υπουργείου Εθνικής Οικονομικών.

**Η τροπολογία κατατέθηκε στο σχέδιο νόμου του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων για την «Ενίσχυση της πρότυπης κτηνοτροφίας, ρυθμίσεις για την αλιεία και τις υδατοκαλλιέργειες».**

Ειδικότερα, οι διατάξεις που κατατέθηκαν προβλέπουν, μεταξύ άλλων, τα εξής:

Αυξάνονται οι μηνιαίες δόσεις εξόφλησης του ΕΝΦΙΑ για το 2024 σε 11, έναντι 10 δόσεων που ίσχυε έως τώρα. Η πρώτη δόση θα καταβληθεί έως τις 30 Απριλίου και η τελευταία το Φεβρουάριο του 2025. Από το 2025 και μετά, ορίζεται ότι ο ΕΝΦΙΑ θα καταβάλλεται σε έως

12 ισόποσες μηνιαίες δόσεις με χρονικό όριο εξόφλησης της τελευταίας δόσης το Φεβρουάριο του επόμενου έτους.

Στόχος των ρυθμίσεων είναι η μείωση του ύψους της κάθε δόσης προκειμένου να διευκολυνθεί η αποπληρωμή του φόρου, αλλά και ο προγραμματισμός των φορολογουμένων.

Παραμένει η πρόβλεψη ότι κάθε δόση δεν μπορεί να είναι μικρότερη από 10 ευρώ.

Σε σχέση εξάλλου με τα κτίρια που βρίσκονται σε περιοχές που υφίστανται φυσικές καταστροφές (συγκεκριμένα στις περιοχές που από την 1/7/2023 και εφεξής, έχουν κηρυχθεί σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης πολιτικής προστασίας λόγω σεισμού, πυρκαγιάς ή πλημμύρας) προβλέπεται ότι απαλλάσσονται για τρία χρόνια από τον ΕΝΦΙΑ εφόσον έχουν καταστραφεί, έχουν καταστεί ετοιμόρροπα ή ακατάλληλα για χρήση.

### Δήλωση στοιχείων ακινήτων (Ε9)

Επισπεύδεται η προθεσμία δήλωσης των μεταβολών στην περιουσιακή κατάσταση των φορολογουμένων, από τις 31 Μαρτίου του επόμενου έτους που

ήταν έως τώρα, στις 31 Ιανουαρίου. Ειδικά για το 2024 οι μεταβολές που επήλθαν το 2023 θα δηλωθούν μέχρι τις 8 Μαρτίου 2024.

Υπενθυμίζεται ότι στις δηλώσεις αυτές βασίζεται η έκδοση των εκκαθαριστικών του ΕΝΦΙΑ. Συνεπώς η σύντμηση της προθεσμίας δήλωσης των αλλαγών συνδέεται με την αύξηση του πλήθους των δόσεων του ΕΝΦΙΑ ήδη από φέτος.

Από τις ρυθμίσεις αυτές εξαιρείται η δήλωση των μεταβολών στην περιουσιακή κατάσταση που οφείλονται σε κληρονομιά, για τις οποίες η προθεσμία παραμένει ως έχει (συγκεκριμένα η δήλωση των ακινήτων που αποκτήθηκαν από κληρονομιά υποβάλλεται μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του επόμενου μήνα της λήξης της προθεσμίας αποποίησης της κληρονομιάς).



# Νέα όπλα κατά της ακρίβειας

Τι προβλέπει η νομοθετική ρύθμιση που ετοιμάζει το υπουργείο Ανάπτυξης, με στόχο τη μόνιμη μείωση στις τιμές βασικών αγαθών.

**Στην τελική ευθεία βρίσκεται η νομοθετική ρύθμιση που επεξεργάζεται το υπουργείο Ανάπτυξης, προκειμένου να αλλάξουν οι κανόνες για τις προσφορές και τις εκπτώσεις που πραγματοποιούν τα σούπερ μάρκετ σε τρόφιμα και άλλα βασικά αγαθά.** Σύμφωνα με τον υπουργό Ανάπτυξης Κώστα Σκρέκα, το νομοσχέδιο αναμένεται να ψηφιστεί εντός

του πρώτου τριμήνου της νέας χρονιάς. Στόχος του αρμόδιου υπουργείου είναι να περνά η πλειονότητα των προσφορών και των εκπτώσεων απευθείας στην τελική τιμή των προϊόντων, έτσι ώστε οι καταναλωτές να αγοράζουν κάθε ημέρα φθηνότερα προϊόντα, αλλά και να μπορούν να συγκρίνουν πιο εύκολα τις τιμές τους.

Με αυτόν τον τρόπο, θα υπάρξουν «καθαρές» τιμές στα ράφια των σούπερ μάρκετ και θα καταπολεμηθούν οι «μαϊμού» προσφορές, που παραπλανούν τους καταναλωτές.

Σε κάθε περίπτωση, όμως,

όπως έχουν ξεκαθαρίσει κυβερνητικοί αξιωματούχοι, δεν τίθεται θέμα κατάργησης των προσφορών ή των εκπτώσεων στα σούπερ μάρκετ. «Αυτό που επιδιώκεται είναι να μπει μια τάξη στο χάος των προσφορών

και των εκπτώσεων στα σούπερ μάρκετ, αλλά και να υπάρξει μείωση των τιμών σε μόνιμη βάση», τονίζουν χαρακτηριστικά. Σήμερα, οι αλυσίδες σούπερ μάρκετ πραγματοποιούν εκατοντάδες προσφορές σε προϊόντα ευρείας κατανάλωσης, όπως, μεταξύ άλλων, σε τρόφιμα, απορρυπαντικά, προϊόντα προσωπικής υγιεινής, καλλυντικά κ.ά. Υπολογίζεται ότι επτά στα 10 προϊόντα πωλούνται στα σούπερ μάρκετ



«στην Ελλάδα παραγίνεται με τις προσφορές. Αυτό δεν είναι λογικό. Σε τέτοια έκταση δεν συμβαίνει πουθενά στην Ευρώπη. Χρειάζεται εκλογίκευση και, φυσικά, όχι κατάργηση των προσφορών».

## Μέτρα

**Αναλυτικότερα, η νομοθετική ρύθμιση του υπουργείου Ανάπτυξης θα προβλέπει, μεταξύ άλλων, τα εξής:**

- Δεν θα επιτρέπονται εκπτώσεις και προσφορές σε προϊόντα που προηγουμένως έχουν ανατιμηθεί. Για παράδειγμα, εάν ένα τρόφιμο ή ένα απορρυπαντικό έχει ανατιμηθεί 10 λεπτά, δεν θα μπορεί στη συνέχεια να πωλείται με προσφορά 1+1 δώρο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μένει να προσδιοριστεί το χρονικό διάστημα μετά το οποίο θα

δίνεται η δυνατότητα να γίνονται προσφορές σε προϊόντα που έχουν ανατιμηθεί. Σύμφωνα με παράγοντες της αγοράς, μια τέτοια ρύθμιση είναι προς τη σωστή κατεύθυνση, καθώς δεν γίνεται από τη μία να αυξάνονται οι τιμές των προϊόντων σε ποσοστό 10% ή και 20% και στη συνέχεια να πωλούνται με έκπτωση 30%.

- Θα υπάρξουν ρυθμίσεις έτσι ώστε η τιμή μιας προσφοράς 1+1 να είναι ίδια με την τιμή της μονάδας στο ίδιο προϊόν. Με τη συγκεκριμένη ρύθμιση, οι προσφορές θα είναι πραγματικές, καθώς έχει παρατηρηθεί σε ορισμένες περιπτώσεις ένα προϊόν, για παράδειγμα, να πωλείται 1

ευρώ και όταν είναι σε προσφορά 1+1 δώρο να διατίθενται προς 1,5 ευρώ, κάτι το οποίο καταργεί αυτομάτως την έννοια και την ουσία της προσφοράς. Επίσης, θα γίνονται πιο εύκολα οι συγκρίσεις τόσο από τους καταναλωτές όσο και από τις ελεγκτικές υπηρεσίες.

- Οι εκπτώσεις θα γίνονται σε ένα συγκεκριμένο ποσοστό επί των συνολικών προϊόντων που πουλά ένα σούπερ μάρκετ. Μια πρώτη σκέψη είναι οι προσφορές να επιτρέπονται στο περίπου 20% των προϊόντων. Σημειώνεται ότι ένα μεσαίο σούπερ μάρκετ έχει στα ράφια του περίπου 10.000 διαφορετικά προϊόντα και ένα μεγάλο περίπου 20.000. Με αυτόν τον τρόπο, οι καταναλωτές θα έχουν μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για τις προσφορές που κάνει ένα σούπερ μάρκετ.



μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Από την άλλη, αν οι βιομηχανίες τροφίμων και άλλων καταναλωτικών προϊόντων θέλουν να πραγματοποιήσουν μεγάλες εκπτώσεις, θα μπορούν να το κάνουν κατευθείαν στην τιμή του προϊόντος. Για παράδειγμα, δεν χρειάζεται να διαφημίζεται ότι ένα απορρυπαντικό έχει 50% έκπτωση και από 10 ευρώ πωλείται στα 5 ευρώ το τεμάχιο, αλλά θα μπορεί να πωλούν το προϊόν τους στα 5 ευρώ, έτσι ώστε να μην «ανεβοκατεβαίνουν» οι τιμές και να μπορούν να τις συγκρίνουν πιο εύκολα οι καταναλωτές.

**Αυξήσεις**

Το 2024 κάνει ποδαρικό με νέες ανατιμήσεις σε τουλάχιστον 100 προϊόντα ευρείας κατανάλωσης. Αναλυτικότερα, μέχρι το τέλος Ιανουαρίου, τα προϊόντα που θα ανατιμηθούν είναι τα εξής: Φρέσκοι χυμοί από 20% έως 55%, κρασιά έως 19%, κονσέρβες έως

14%, κριτσίνια έως 10%, όσπρια και ρύζι έως 10%, μπάρες δημητριακών 9%, δημητριακά για πρωινό έως 8%, πατατάκια έως 8%, κατεψυγμένα λαχανικά περίπου 8%, αλλαντικά έως 8%, σοκολατοειδή έως 8%, φιστικοβούτυρο έως 6%, βαλσάμικο και μηλόξιδο από 2,9% έως 5,6%, προϊόντα προσωπικής υγιεινής έως 5% και γαλακτοκομικά 3,7%. Συνολικά, πρόκειται για περίπου 100 προϊόντα που κατά μέσο όρο θα ανατιμηθούν σε ποσοστό της τάξης του 6%.

Οι νέες ανατιμήσεις αναμένεται να έχουν περάσει σταδιακά στα ράφια των σούπερ μάρκετ μέχρι το τέλος Ιανουαρίου, ανάλογα και με τα αποθέματα που έχουν οι μεγάλες αλυσίδες στις αποθήκες τους. Σημειώνεται ότι πρόκειται για αυξήσεις που θα γίνουν από μεμονωμένες εταιρείες που παράγουν ή εμπορεύονται τα συγκεκριμένα προϊόντα.

**Έρευνα**

Με την ακρίβεια να αποτελεί το υπ' αριθμόν ένα πρόβλημα, πολλά νοικοκυριά έχουν περιορίσει τις αγορές τους στα απολύτως αναγκαία. Σύμφωνα, μάλιστα, με έρευνα του Συνδέσμου Επιχει-

ρήσεων και Λιανικής Πωλήσεως Ελλάδος, ένας στους δύο καταναλωτές θα μειώσει τις δαπάνες για αγορά προϊόντων το επόμενο εξάμηνο. Σημειώνεται ότι οι δαπάνες για αγορές προϊόντων αποτελούν το 30% επί των συνολικών εξόδων που έχει ένα νοικοκυριό. Την ίδια στιγμή, με βάση τα αποτελέσματα της χαρτογράφησης των συνθηκών ανταγωνισμού στο φρέσκο αγελαδινό γάλα, που ολοκλήρωσε η Επιτροπή Ανταγωνισμού, προκύπτει ότι από τον Φεβρουάριο του 2022 έως το τέλος Ιανουαρίου του 2023 η μέση σταθμισμένη τιμή προ ΦΠΑ ανά λίτρο έχει αυξηθεί από 1,04 ευρώ ανά λίτρο στα 1,25 ευρώ ανά λίτρο, καταγράφοντας αύξηση 20%.

**Νέα πρόστιμα για πλασματικές εκπτώσεις**

Με αμείωτη ένταση συνεχίζονται οι έλεγχοι για αθέμιτη κερδοφορία και πλασματικές εκπτώσεις από τους ελεγκτικούς μηχανισμούς του υπουργείου Ανάπτυξης. Συγκεκριμένα, η Διυπηρεσιακή Μονάδα Ελέγχου Αγοράς (ΔΙΜΕΑ) και η Γενική Γραμματεία Εμπορίου και Προστασίας του Καταναλωτή προχωρούν σε εκτεταμένους ελέγ-

χους, προκειμένου να εντοπίσουν φαινόμενα κερδοσκοπίας και παραπλάνησης των καταναλωτών.

Αμέσως τις επόμενες ημέρες αναμένεται να ανακοινωθούν και νέα πρόστιμα σε περίπου πέντε επιχειρήσεις λιανικής πώλησης, που διαθέτουν φυσικά ή ηλεκτρονικά καταστήματα, για πλασματικές εκπτώσεις. Δηλαδή, για εκπτώσεις που είχαν κάνει αφού πρώτα είχαν αυξήσει τις τιμές των προϊόντων. Σημειώνεται ότι οι έλεγχοι για πλασματι-

νίζει κυβερνητικός αξιωματούχος, θα πραγματοποιηθούν χιλιάδες έλεγχοι και θα επιβληθούν υψηλά πρόστιμα, όπου χρειαστεί, προσθέτοντας ότι στις επιχειρήσεις στις οποίες έχουν ήδη επιβληθεί πρόστιμα δεν παρατηρούνται νέες παραβάσεις της νομοθεσίας.

Παράλληλα, θα συνεχιστούν οι έλεγχοι και στο μέτωπο της ακρίβειας και ειδικότερα για αθέμιτη κερδοφορία. Υπενθυμίζεται ότι το υπουργείο Ανάπτυξης έχει παρατείνει μέχρι τις 30 Ιουνίου το μέτρο με το οποίο μπαίνει πλαφόν στο περιθώριο κέρδους βασικών προϊόντων, όπως είναι τα τρόφιμα, που δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερο σε σχέση με αυτό που ίσχυε τον Δεκέμβριο του 2021. Μάλιστα, ο Κ. Σκρέκας έχει επισημάνει ότι, αν χρειαστεί, θα υπάρξει και νέα επέκταση του μέτρου και μετά τις 30 Ιουνίου.

κές εκπτώσεις αναμένεται να ενταθούν ακόμη περισσότερο από σήμερα, οπότε και κάνουν «πρεμιέρα» οι χειμερινές εκπτώσεις, οι οποίες θα διαρκέσουν έως τις 29 Φεβρουαρίου. Σε αυτό το διάστημα, όπως το-

# Συντάξη Ολη η αλήθεια

## για την αύξηση στα όρια ηλικίας

Οι δυσοίωνες προβλέψεις ΟΟΣΑ και Eurostat, η βόμβα του Δημογραφικού στο ασφαλιστικό σύστημα και οι φόβοι για κύμα φυγής στην πρόωρη σύνταξη

**Φόβοι για κύμα φυγής στη σύνταξη τα επόμενα χρόνια προκαλεί η βόμβα του Δημογραφικού στο ασφαλιστικό σύστημα, με ενδεχόμενη μελλοντική αύξηση των γενικών ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης.**

Τόσο ο ΟΟΣΑ όσο και η Eurostat προβλέπουν μελλοντική αύξηση των γενικών ορίων συνταξιοδότησης στη χώρα μας λόγω της πίεσης που ασκούν το Δημογραφικό και η γήρανση του πληθυσμού. Πάντως από την πλευρά της η κυβέρνηση αποκλείει κατηγορηματικά αυτό το ενδεχόμενο τουλάχιστον για τα επόμενα τρία χρόνια, αφού η χώρα μας βρίσκεται σήμερα στην κορυφή των χωρών της ΕΕ όσον αφορά το γενικό όριο ηλικίας συνταξιοδότησης αλλά και τη μέση πραγματική ηλικία αποχώρησης από τον ενεργό εργασιακό βίο.

Σύμφωνα με τα ισχύοντα (διάταξη του νόμου Κατρούγκαλου, η οποία δεν καταργήθηκε), από την 1/1/2024 τα όρια ηλικίας θα ανακαθορίζονται ανά τριετία, με βάση πάντα το προσδόκιμο ζωής. Από το 2010 έως το 2015 είχαμε αύξηση του προσδόκιμου ζωής (περίπου 7 έως 12 μήνες). Ωστό-

σο την περίοδο 2015-2020 δεν σημειώθηκε αντίστοιχη αύξηση. Μάλιστα τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της πανδημίας το προσδόκιμο ζωής έχει υποχωρήσει, οπότε σύμφωνα με το υπουργείο Εργασίας δεν απαιτείται να ανοίξει συζήτηση για αύξηση των γενικών ορίων ηλικίας συνταξιοδότησης.

Κύκλοι του υπουργείου Εργασίας τονίζουν ότι όποια επανεξέταση, σε σχέση με το προσδόκιμο ζωής της χώρας, θα πραγματοποιηθεί από το 2027 και μετά, όπως προβλέπει η ασφαλιστική νομοθεσία. Σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος αύξησης των ορίων ηλικίας, αν διαπιστωθεί στην πράξη ότι προκύπτει πρόβλημα λειτουργίας του ασφαλιστικού συστήματος. Όμως, για να συμβεί κάτι τέτοιο θα πρέπει να υπάρξει σχετική αναλογιστική μελέτη, η οποία θα πρέπει να αξιολογηθεί από ειδικούς της Κοινωνικής Ασφάλισης και να αναλυθούν μια σειρά

από δεδομένα, όπως είναι το δημογραφικό πρόβλημα της χώρας.

### Τι ισχύει

Σήμερα, τα όρια ηλικίας έχουν κλειδώσει σε δύο βασικές κατηγορίες: οι εργαζόμενοι μπορούν να συνταξιοδοτηθούν είτε στα 62 έτη, με την προϋπόθεση όμως ότι θα έχουν συμπληρώσει 40 έτη ασφάλισης (12.000 ένησημα), είτε στα 67 έτη, με συμπληρωμένη απλώς μια 15ετία (4.500 ένησημα).

Στην έκθεσή του για τα συνταξιοδοτικά συστήματα των χωρών-μελών του, ο ΟΟΣΑ αναφερόμενος στη χώρα μας κάνει την εκτίμηση ότι ίσως μέχρι το 2050, λόγω βελτίωσης του προσδόκιμου ζωής, θα πρέπει να αυξηθεί το όριο ηλικίας κατά 2,8 έτη.

Την ίδια ώρα, σύμφωνα με τις κατευθύνσεις της Eurostat (Ageing Report 2024) με βάση τόσο το προσδόκιμο ζωής όσο και το ύψος της συνταξιοδοτικής δαπάνης, η Ελλάδα που το τρέχον έτος 2024 έχει γενικό όριο ηλικίας συνταξιοδότησης τα 67 και τα 62 έτη για πρόωρη συνταξιοδότηση, το 2030 θα πρέπει να το αυξήσει κατά ενάμισι έτος στα 68,5 έτη και για την πρόωρη συνταξιοδότηση κατά ένα έτος και τρεις μήνες, στα 63,5 έτη. Μάλιστα για τις γυναίκες, λόγω του μεγαλύτερου προσδόκιμου ζωής, υποδεικνύει αύξηση του ορίου ηλικίας το 2030 κατά ένα μήνα περισσότερο, στα 68,6 και στα 63,6 έτη για πρόωρη συνταξιοδότηση.

Οι δημογραφικές προβολές δείχνουν ότι το 2050 το γενικό όριο ηλικίας στη χώρα μας θα πρέπει να φτάσει στα 70,5 έτη και με πρόωρη σύνταξη στα 65,5 έτη, ενώ το 2070 τα όρια ηλικίας θα πρέπει να αγγί-

ξουν τα 72,5 έτη και με πρόωρη σύνταξη τα 67,5 έτη. Σημειώνουμε ότι η Ελλάδα έχει το υψηλότερο όριο ηλικίας συνταξιοδότησης μαζί με τη Γαλλία (67 και 62 έτη μετά τη μεταρρύθμιση Μακρόν) και την Ιταλία (67 και 64 έτη). Τα χαμηλότερα όρια ηλικίας έχουν η Τσεχία (63,9 και 60 έτη), η Λιθουανία (63 και 61 έτη), η Εσθονία (64,4 και 59,2 έτη) και η Μάλτα (63 και 61 έτη).

Οι κατευθύνσεις της Eurostat επιφυλάσσουν μεγαλύτερες επιβαρύνσεις το 2030 για την Ολλανδία, η οποία πρέπει να αυξήσει τα όρια ηλικίας στα 67,3 έτη από 66,6 έτη σήμερα (δεν προβλέπονται προϋποθέσεις για πρόωρη συνταξιοδότηση), για τη Σουηδία που πρέπει να τα αυξήσει στα 67 και 64 έτη από 65 και 62 έτη, και για την Ιταλία που θα πρέπει να φθάσει τα όρια ηλικίας στα 67,3 και 64,3 έτη από 67 και 64 έτη.

### Β. Μπέτσος:

**Δεν αποκλείω να υποχρεωθούμε σε κάποια αναπροσαρμογή μετά το 2027** Προβληματισμένος σε σχέση με τη «βόμβα» του Δημογραφικού και τις απαιτούμε-

νες αναπροσαρμογές στα όρια ηλικίας εμφανίζεται ο Βασίλης Μπέτσος, δρ Παντείου Πανεπιστημίου: «Τις δημογραφικές προβολές και τις υποθέσεις εργασίας έχει ήδη στείλει η ΕΕ στη χώρα μας, και ειδικότερα στην Εθνική Αναλογιστική Αρχή, για να τις επεξεργαστεί και να κάνει τις αναλογιστικές μελέτες εντός του 2024. Το πιθανότερο είναι το 2024 να μην έχουμε πρόβλημα, αφού δεν έχει αυξηθεί το προσδόκιμο ζωής. Όμως από το 2027 και μετά δεν αποκλείω να υποχρεωθούμε σε κάποια αναπροσαρμογή των ορίων. Κρίσιμο ρόλο θα παίξει η έκθεση της ΕΕ για τη συνταξιοδοτική δαπάνη που θα δημοσιοποιηθεί το πρώτο εξάμηνο του 2024.

Το ζητούμενο για τη βιωσιμότητα του ασφαλιστικού συστήματος, δηλαδή για να μην αυξηθεί η γήρανση του πληθυσμού, είναι η αύξηση της γονιμότητας, κάτι που μάλλον θα παραμείνει απατηλή προσδοκία.

Η μετανάστευση δεν μπορεί να λύσει το πρόβλημα, γιατί έχει βραχυπρόθεσμο ορίζοντα. Σύμφωνα με τις προβολές που επεξεργαζόμαστε, το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται έναν χρόνο κάθε 10 χρόνια. Δηλαδή αυτό σημαίνει ότι κάθε τρία χρόνια, όπως ορίζει άλλωστε και ο νόμος, θα πρέπει τα όρια ηλικίας να αυξάνονται 4-5 μήνες».



# Τουρισμός

## Τα νέα κριτήρια για τους δικαιούχους

Στην τελική ευθεία έχει περάσει το πρόγραμμα «Τουρισμός για όλους» για το 2024 και οι δικαιούχοι βρίσκονται σε αναμονή.

**Το πρόγραμμα, με συνολικό προϋπολογισμό 25.694.539,89 ευρώ και λήξη μέχρι 31.12.2024,** έχει καινούργια χαρακτηριστικά και ενισχυμένα κοινωνικά κριτήρια και όπως ανακοινώθηκε, στοχεύει στην ενίσχυση της ζήτησης του εγχώριου τουρισμού για το νέο έτος.

### Τα νέα κριτήρια

**1** Αύξηση του κριτηρίου εισοδήματος για όλους κατά 3.000 ευρώ σε σύγκριση με 2022-2023 **2** Αύξηση του ποσού στη γενική κατηγορία από 150 ευρώ σε 200 ευρώ για όλους **3** Θέσπιση νέων κατηγοριών ειδικών κοινωνικών ομάδων που θα λάβουν 300 ευρώ επιχορήγηση: συνταξιούχοι όλων των ταμείων, έγγαμοι ή μέρη συμφώνου συμβίωσης με τρία και περισσότερα τέκνα, άγαμοι και σε κατάσταση χρειάς με προστατευόμενα τέκνα **4** Διπλασιασμό της επιχορήγησης για συμπολίτες μας ΑμεΑ ή με τέκνα ΑμεΑ, από 200 ευρώ σε 400 ευρώ.

### Τα ποσά και οι δικαιούχοι

Ειδικότερα μέσω του προγράμματος χορηγείται, κατόπιν σχετικής ηλεκτρονικής αίτησης και επιλογής μέσω κλήρωσης, οικονομική διευκόλυνση ως εξής: Ποσό ύψους 200 ευρώ σε φυσικά πρόσωπα που πληρούν τα εισοδηματικά κριτήρια.

Ποσό ύψους 300 ευρώ σε φυσικά πρόσωπα: **άγαμο** ή σε κατάσταση χρειάς με προστατευόμενα τέκνα, βάσει τελευταίας εκκαθαρισμένης κατά την υποβολή της αίτησης Δήλωσης Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων 2022, **έγγαμο** ή μέρη συμφώνου συμβίωσης με τρία προστατευόμενα τέκνα και άνω, βάσει τελευταίας εκκαθαρισμένης κατά την υποβολή της αίτησης κοινής ή χωριστής Δήλωσης Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων 2022.

Σημειώνεται ότι η επίκληση της ύπαρξης του ανωτέρω αριθμού τέκνων για τη λήψη της επαυξημένης ενίσχυσης είναι δυνατή άπαξ.

Συνταξιούχους όλων των Ταμείων με οριστική απόφαση απονομής σύνταξης λόγω γήρατος έως 31.12.2022, που πληρούν τις οριζόμενες από το άρθρο 2 προϋποθέσεις.

Ποσό ύψους 400 ευρώ, ειδικώς για ΑμεΑ, με ισχύουσα απόφαση συνολικού ποσοστού αναπηρίας από 67% και άνω κατά την υποβολή της αιτήσεως, καθώς και για κληρωθέντες δικαιούχους με τέκνα ΑμεΑ με ισχύουσα απόφαση συνολικού ποσοστού αναπηρίας από 67% και άνω κατά την υποβολή της αιτήσεως, σύμφωνα με την περιγραφόμενη στο Άρθρο 5 διαδικασία. Σημειώνεται ότι η επίκληση της ιδιότητας ΑμεΑ είναι δυνατή άπαξ, είτε από το αιτούμενο πρόσωπο ΑμεΑ είτε από αιτούμενο με τέκνο ΑμεΑ, που πληρούν τις οριζόμενες από το άρθρο 2 προϋποθέσεις. Σε περίπτωση δικαιούχου που πληροί τις προϋποθέσεις περισσότερων της μίας εκ των ως άνω κατηγοριών, η αίτηση κατατάσσεται στην κατηγορία με το μέγιστο ποσό

επιδότησης. Τα ως άνω ποσά αφορούν αποκλειστικά τον δικαιούχο και δεν αυξάνονται σε περίπτωση ύπαρξης εξαρτώμενων από αυτόν μελών.

### Τα εισοδηματικά κριτήρια

Τα εισοδηματικά κριτήρια για όλους προκειμένου να υποβάλλουν αίτηση ορίζονται ως εξής: ● Ατομικό (Φυσικά πρόσωπα σε κατάσταση χρειάς ή άγαμο) Οικογενειακό (Έγγαμοι και Μέρη συμφώνου συμβίωσης) ● Χωρίς τέκνα 19.000 - 31.000 ● Με 1 τέκνο 20.500 - 32.500 ● Με 2 τέκνα 22.000 - 34.000 ● Με 3 τέκνα 24.000 - 36.000 ● Με περισσότερα τέκνα 29.000 - 41.000

Δυνητικοί δικαιούχοι είναι όσοι έχουν υποβάλει οριστική Δήλωση Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων μέχρι την καταληκτική ημερομηνία εμπρόθεσμης υποβολής δηλώσεων φορολογικού έτους 2022, η οποία έχει εκκαθαρισθεί έως την τελική ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων.

Κατά το επόμενο χρονικό διάστημα το υπουργείο Τουρισμού αναμένεται να ανακοινώσει τις ημερομηνίες υποβολής των αιτήσεων συμμετοχής στο πρόγραμμα.

# Ενιαία Λίστα Χειρουργείων: Τι είναι, πώς θα λειτουργεί, πού θα γίνονται οι καταγγελίες

Ξεκινάει η Ενιαία Λίστα Χειρουργείων που αφορά σε όλα τα νοσοκομεία του Εθνικού Συστήματος Υγείας (ΕΣΥ). Όπως αναφέρεται στην Απόφαση, Ενιαία Λίστα Χειρουργείων είναι το ψηφιακό σύστημα αρχειοθέτησης και κάθε υποσύστημά του, όπου καταγράφεται η σειρά προτεραιότητας των χειρουργικών επεμβάσεων στα Νοσοκομεία του ΕΣΥ.

**2** Περιστατικά με δυντικά γρήγορη εξέλιξη και η καθυστέρηση επιρεάζει το αποτέλεσμα: **Ο χρόνος αναμονής μέχρι την πραγματοποίηση της επέμβασης είναι Μέχρι και 3-6 εβδομάδες.**

**3** Περιστατικά που έχουν έντονα συμπτώματα ή δυσλειτουργία χωρίς εξέλιξη: **Ο χρόνος αναμονής μέχρι την πραγματοποίηση της επέμβασης είναι Μέχρι και 7-12 εβδομάδες.**

**4** Περιστατικά που έχουν ήπια/μέτρια συμπτώματα ή δυσλειτουργία χωρίς εξέλιξη: **Ο χρόνος αναμονής μέχρι την πραγματοποίηση της επέμβασης είναι Μέχρι και 13-24 εβδομάδες.**

**5** Περιστατικά χωρίς συμπτώματα ή δυσλειτουργία χωρίς εξέλιξη: **Ο χρόνος αναμονής μέχρι την πραγματοποίηση της επέμβασης είναι Μέχρι και 25 εβδομάδες και πάνω.**

Σε περίπτωση εκτάκτου και επείγοντος περιστατικού καταγράφεται στην αντίστοιχη ενότητα στην οποία περιλαμβάνεται και η ανάλογη τεκμηρίωση, με όλα τα απαραίτητα στοιχεία για τη δημιουργία της εγγραφής ασθενούς στην Ενιαία Λίστα Χειρουργείων τόσο από τον θεράπων χειρουργό που εφημερεύει όσο και από το Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών.

Η Ενιαία Λίστα Χειρουργείων καταρτίζεται μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, η οποία λειτουργεί στην **ΗΔΙΚΑ ΑΕ** και διαχειρίζεται μέσω APIs, με τα πληροφοριακά συστήματα των Νοσοκομείων.

## Πώς θα γίνεται η διαδικασία

Ένας ασθενής θα μπαίνει στη λίστα με την διαδικασία να πραγματοποιείται από τον θεράπων χειρουργό που τον εξέτασε και θα καταχωρείται ηλεκτρονικά. Κάθε θεράπων χειρουργός, μετά την εκτίμηση της κατάστασης κάθε ασθενούς του, αξιολογεί τη σοβαρότητα της νόσου, κατατάσσει το περιστατικό σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα, ώστε να γίνει κατηγοριοποίηση του περιστατικού και συμπληρώνει το αντίστοιχο στοιχείο του πρότυπου ηλεκτρονικού εντύπου:

■ Περιστατικά που έχουν γρήγορη εξέλιξη και η καθυστέρηση επιρεάζει το αποτέλεσμα: **Ο χρόνος αναμονής μέχρι την πραγματοποίηση της επέμβασης είναι Μέχρι και 2 εβδομάδες.**



## Πώς ενημερώνεται ο ασθενής

Ο ασθενής ενημερώνεται με email για την ημερομηνία που προγραμματίστηκε να γίνει η χειρουργική του επέμβαση ή και μέσω της εφαρμογής MyHealthApp (αν είναι εγγεγραμμένος). Επίσης, ενημερώνεται για κάθε μεταβολή που τον αφορά, τόσο από το νοσοκομείο, όσο και από την ΗΔΙΚΑ με τους προαναφερόμενους τρόπους. Αλλά κι εκείνος οφείλει να ενημερώσει το νοσοκομείο σε περίπτωση που δεν μπορεί να προχωρήσει στη συγκεκριμένη χειρουργική επέμβαση.

## Η ευθύνη τήρησης της Ενιαίας Λίστας Χειρουργείων

Την ευθύνη της ορθής τήρησης των καταχωρήσεων της Ενιαίας Λίστας Χειρουργείων και του προγράμματος των χειρουργείων φέρει η Επιτροπή Χειρουργείων, η οποία λειτουργεί στα νοσοκομεία του ΕΣΥ. Κάθε Νοσοκομείο προβαίνει στην εκκαθάριση της λίστας που τηρεί έως τη σύσταση και λειτουργία της Ενιαίας Λίστας Χειρουργείων, αφού επιβεβαιώσει ότι κάθε ασθενής, που είναι ήδη ενταγμένος στην υφιστάμενη λίστα χειρουργείων, επιθυμεί να παραμείνει εγγεγραμμένος σ' αυτή. Οι ασθενείς, για τους οποίους διαπιστώνεται ότι δεν επιθυμούν να παραμείνουν εγγεγραμμένοι στην εν λόγω λίστα, διαγράφονται από αυτήν προκειμένου οι λίστες να εκκαθαριστούν.

## Δικαιώματα των ασθενών

Κάθε ασθενής μπορεί να ζητά και να πληροφορείται για τα προγραμματισμένα χειρουργεία του, μέσω ειδικής ηλεκτρονικής εφαρμογής. Οι ασθενείς που θεωρούν ότι παραβιάζεται η σειρά προτεραιότητας έχουν τη δυνατότητα να υποβάλλουν καταγγελία στο Γραφείο Προστασίας Δικαιωμάτων Ληπτών υπηρεσιών υγείας του σχετικού νοσοκομείου. Η καταγγελία εξετάζεται από την Διοίκηση του Νοσοκομείου, η οποία οφείλει να παρέχει αιτιολογημένη απάντηση στον ασθενή εντός εύλογου χρονικού διαστήματος που δεν υπερβαίνει τον έναν (1) μήνα. Η απάντηση κοινοποιείται υποχρεωτικά στο Αυτοτελές Τμήμα Προστασίας Δικαιωμάτων Ληπτών Υπηρεσιών Υγείας του Υπουργείου Υγείας

# Ευάλωτοι δανειολήπτες: 7 εργαλεία για να προστατέψουν τα σπίτια τους

Ήδη έχει αρχίσει να τρέχει η σχετική καμπάνια από το ΥΠΕΘΟ παραπέμποντας στη νέα ιστοσελίδα που συγκεντρώνει τις επιλογές που έχουν στη διάθεσή τους οι δανειολήπτες:

## Εξωδικαστικός Μηχανισμός ρύθμισης οφειλών

- Διμερείς συμβάσεις με τράπεζες και servicers
- Ρύθμιση οφειλών με ηλεκτρονική αίτηση μέσω του Κώδικα Δεοντολογίας των τραπεζών
- Βεβαίωση ευάλωτου οφειλέτη και ενδιάμεσο πρόγραμμα στήριξης με δυνατότητα επαναγοράς της κατοικίας
- Στεγαστικό Επίδομα ΟΠΕΚΑ
- Πρόγραμμα «Στέγαση και Εργασία»
- Πάγιες ρυθμίσεις 24 δόσεων σε εφορία και ασφαλιστικά ταμεία.

## Εξωδικαστικός

Το οικονομικό επιτελείο έχει θέσει ως στόχο να πατήσει «γκάζι» ο εξωδικαστικός μηχανισμός προκειμένου να αυξηθούν οι ρυθμίσεις οφειλών των κόκκινων – και όχι μόνο – οφειλετών. Έτσι, ήδη με τις πρόσφατες βελτιωτικές παρεμβάσεις, οι οφειλέτες που εντάσσονται στον μηχανισμό επωφελούνται:

- Μείωσης έως και 28% των οφειλών για το σύνολο των οφειλετών και για δάνεια που καλύ-

πτονται από εμπράγματα ασφάλεια με βελτίωση του σχετικού αλγορίθμου

- 3% σταθερού επιτοκίου για 3 έτη για όλες τις ρυθμίσεις (Δημόσιο, τράπεζες και servicers)
- Επιπρόσθετα, ειδικά για τους ευάλωτους οφειλέτες προβλέπεται αυτόματη και υποχρεωτική την αποδοχή από τράπεζες και Δημόσιο της πρότασης αναδιάρθρωσης του χρέους τους εφόσον έχει εκδοθεί η Βεβαίωση Ευάλωτου Οφειλέτη.

Τέλος, στον μηχανισμό μπορούν –πλέον– να ενταχθούν και οφειλές προς το Δημόσιο και Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης, που έχουν βεβαιωθεί σε βάρος επιχειρήσεων που είναι σε λύση

Με επτά εργαλεία, μεταξύ των οποίων η βελτίωση του Εξωδικαστικού Μηχανισμού και του Φορέα Απόκτησης και Επαναμίσθωσης Ακινήτων, οι κανόνες για την προστασία των δανειοληπτών από καταχρηστικές συμπεριφορές και έμφαση στους ευάλωτους, το υπουργείο Εθνικής Οικονομίας αναβαθμίζει τη «φαρέτρα» του για την προστασία της πρώτης κατοικίας.

ή εκκαθάριση ή έχουν παύσει να υφίστανται.

Ήδη από προηγούμενες βελτιωτικές ρυθμίσεις είχε καταργηθεί ο περιορισμός που ίσχυε στο παρελθόν για το 90% οφειλών σε έναν μόνο φορέα ενώ είχε προστεθεί η δυνατότητα ρύθμισης και ενήμερων ή εξυπηρετούμενων οφειλών εάν αποδεικνύεται επιδείνωση της οικονομικής κατάστασής του οφειλέτη κατά ποσοστό τουλάχιστον 20%.

## Αιτήσεις

Υπενθυμίζεται ότι δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν φυσικά και νομικά πρόσωπα με οφειλές άνω των 10.000 ευρώ προκειμένου να επιτύχουν αναστολή των μέτρων αναγκαστικής εκτέλεσης (π.χ. πλειστηριασμοί και κατασχέσεις), ρύθμιση των δανείων που έχουν εγγύηση του Ελληνικού

Δημοσίου, μερική διαγραφή του χρέους και ένα μεγάλο πλάνο δόσεων αποπληρωμής του (από 180 έως και 420 δόσεις ανάλογα με το είδος της οφειλής) και να αποφύγουν την προσφυγή σε δικαστικές λύσεις.

## Η μερική διαγραφή διαμορφώνεται

- Έως 75% επί της βασικής οφειλής προς το Δημόσιο
- Έως 85% επί των προσαυξήσεων των ληξιπρόθεσμων οφειλών προς ΑΑΔΕ και e-ΕΦΚΑ
- Έως 95% επί των προστίμων της ΑΑΔΕ
- Έως 80% επί της βασικής οφειλής, καθώς και έως 100% επί των τόκων προς τις τράπεζες και τους διαχειριστές δανείων.

Σημειώνεται ότι για τις περιπτώσεις των μη ευάλωτων για τους οποίους έχει εκδοθεί πρόγραμμα πλειστηριασμού τίθεται όριο, μέχρι 10% επί της οφειλής, στο ύψος της προκαταβολής που μπορούν να ζητούν οι πιστωτές προκειμένου να συναινέσουν σε ρύθμιση και να ανασταλεί έτσι ο



πλειστηριασμός. Ήδη, το ενδιαφέρον για τον μηχανισμό έχει αυξηθεί με την πλατφόρμα να καταγράφει ιστορικό υψηλό τον Ιανουάριο στην εκκίνηση νέων αιτήσεων που έφθασαν τις 5.000 από περίπου 1.500 τον περασμένο Αύγουστο. Συνολικά, μέχρι το τέλος Ιανουαρίου του 2024 έχουν πραγματοποιηθεί 13.101 επιτυχείς ρυθμίσεις οφειλών οι οποίες αντιστοιχούν σε 4,8 δισ. ευρώ αρχικών οφειλών.

Στόχος του ΥΠΕΘΟ είναι, όπως έχει πει ο Κωστής Χατζηδάκης, να προστατευθούν οι πραγματικά ευάλωτοι οφειλέτες. Για εκείνους, εκτός της παραπάνω αλλαγής στον εξωδικαστικό μηχανισμό, η έκδοση της Βεβαίωσης Ευάλωτου Οφειλέτη τους προσφέρει ευνοϊκή αντιμετώπιση και κατά τη διαδικασία της ρύθμισης οφειλών μέσω του Κώδικα Δεοντολογίας. Παράλληλα, η Βεβαίωση είναι απαραίτητη και για την

τους μέσω του υπό σύσταση Φορέα Απόκτηση και Επαναμίσθωση.

Σημειώνεται πως σύμφωνα με τις πρόσφατες βελτιωτικές τροποποιήσεις του Φορέα, οι οφειλέτες δεν είναι υποχρεωμένοι να καταβάλουν μισθώματα 12 ετών σε περίπτωση που μπορούν να ασκήσουν χωρίτερα το δικαίωμα επαναγοράς της κατοικίας ενώ θα επωφελούνται χαμηλότερης τιμής αγοράς που προκύπτει από την έκπτωση 30% που λαμβάνει ο φορέας κατά την αγορά ακινήτων.

## Διασφάλιση της προστασίας

Παράλληλα, έμφαση έχει δοθεί και στην διασφάλιση της προστασίας των δικαιωμάτων των οφειλετών. Έτσι, από την 1η Απριλίου όλοι οι servicers θα είναι υποχρεωμένοι να διατηρούν εφαρμογές – κατ' αναλογία με το web banking των τραπεζών – όπου ο οφειλέτης θα μπορεί, αξιοποιώντας τους κωδικούς του να ενημερώνεται

για: • Τα ποσά που οφείλει με αναλυτική καταγραφή • Την περιοδικότητα των δόσεων • Το ιστορικό των πληρωμών • Το ύψος των δόσεων • Την ημερομηνία πληρωμής τους • Το τρέχον υπόλοιπο • Τον λογαριασμό εξυπηρέτησης της οφειλής.

Τέλος, έχουν προβλεφθεί αυστηροί κανονισμοί για την προστασία των δανειοληπτών από καταχρηστικές συμπεριφορές με τις ποινές για τους servicers που δε θα συμμορφωθούν να φθάνουν από πρόστιμα έως 500.000 ευρώ και υποχρέωση διόρθωσης της παράβασης μέχρι και την ανάκληση της άδειας λειτουργίας.

# JT ΣΤΙΣ ΛΙΣΤΕΣ A του CDP για την Κλιματική Αλλαγή για 5η συνεχή χρονιά

Η Japan Tobacco Inc. αναγνωρίστηκε για 5η συνεχή χρονιά για την κορυφαία της θέση στον τομέα της εταιρικής βιωσιμότητας από τον παγκόσμιο περιβαλλοντικό μη κερδοσκοπικό οργανισμό Carbon Disclosure Project (CDP) πετυχαίνοντας μια διάκριση στις διάσημες λίστες του CDP, «Climate Change A List» και «Water Security A».

## Μια από τις 61 εταιρείες στον κόσμο...

Ο όμιλος JT συγκαταλέγεται στην ομάδα 61 εταιρειών παγκοσμίως και 22 Οργανισμών στην Ιαπωνία που περιλαμβάνονται στη λίστα Climate Change A List και Water Security A List, ανάμεσα σε περισσότερες από 23.000 εταιρείες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα περιβαλλοντικής δημοσιοποίησης CDP 2023. Συνολικά, αυτή η συμπερίληψη σηματοδοτεί την έκτη αναγνώριση του Ομίλου για την κλιματική αλλαγή και την τέταρτη για την ασφάλεια των υδάτων.

Καθώς η Φύση, η Κοινωνία και οι ζωές των Ανθρώπων είναι αλληλένδετες, η διατήρηση του τρόπου ζωής και των δραστηριοτήτων των επιχειρηματικών οργανισμών θα εξαρτηθεί από τη βιωσιμότητα του Περιβάλλοντος και των Κοινωνιών στις οποίες ζούμε. Η αρχή διαχείρισης της JT Inc βασίζεται στο

μοντέλο 4S, σύμφωνα με το οποίο ο Όμιλος προσπαθεί να εκπληρώσει τις ευθύνες του προς τους καταναλωτές, τους μετόχους, τους εργαζομένους και την ευρύτερη Κοινωνία, λαμβάνοντας προσεκτικά υπόψη τα αντίστοιχα συμφέροντα αυτών των τεσσάρων βασικών ομάδων ενδιαφερομένων μερών και υπερβαίνοντας τις προσδοκίες τους, όπου ο Όμιλος μπορεί. Επιδιώκοντας αυτή την αρχή και υλοποιώντας τον Σκοπό του Ομίλου JT, η Εταιρεία διασφαλίζει ότι συμβάλλει στη βιωσιμότητα του Περιβάλλοντος και της Κοινωνίας, μέσω της δέσμευσής της να εργάζεται για τα ουσιαστικά ζητήματα που ανακύπτουν.

## «Βιωσιμότητα για όλους»

Ο Hisato Imokawa, Senior Vice President, Chief Sustainability Officer, δήλωσε: «Είναι τιμή μας που ο Όμιλος JT αναγνωρίστηκε στη λίστα 'A' του CDP για πέμπτη συνεχή χρονιά. Αυτή η αναγνώριση αντικατοπτρίζει τις συνεχείς μας προσπάθειες να μειώνουμε το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα και να επεκτείνουμε τη διαφάνειά μας στην αποκάλυψη πληροφοριών. Το 'Living with the Planet' αποτελεί βασική πτυχή του JT Group Materiality και στοχεύουμε στην επίτευξη της βιώσιμης

σχέσης μεταξύ Φύσης, Ανθρώπων και Επιχειρήσεων μέσω βελτίωσης των επιπτώσεων των δραστηριοτήτων μας στο Περιβάλλον. Επί του παρόντος, καθορίζουμε πιο φιλόδοξους στόχους για τις περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες μας και σχεδιάζουμε να τους δημοσιοποιήσουμε σύντομα. Αυτοί οι στόχοι θα στηρίξουν την προσπάθειά μας να συμβάλουμε στη βιώσιμη ανάπτυξη της κοινωνίας, εκπληρώνοντας περαιτέρω τις ευθύνες μας και διατηρώντας την εμπιστοσύνη των ενδιαφερομένων μερών μας».

## Τι είναι ο CDP

Ο CDP είναι ο κορυφαίος διεθνής μη κερδοσκοπικός οργανισμός που επιταχύνει τη δράση για την επίτευξη βιώσιμων οικονομικών, αξιολογώντας τη δημοσιοποίηση και τις ενέργειες εταιρειών από όλο τον κόσμο. Εκπροσωπώντας περισσότερους από 745 επενδυτές με περιουσιακά στοιχεία ύψους 136 τρισεκατομμυρίων δολαρίων, ο CDP στέλνει ερωτηματολόγια σε εισηγμένες εταιρείες σε χρηματι-

στήρια παγκοσμίως, ρωτώντας τους για τις δραστηριότητές τους για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και τη διαφύλαξη των υδάτινων πόρων ενώ στη συνέχεια αξιολογεί τις απαντήσεις και δημοσιεύει τις βαθμολογίες. Το CDP βαθμολογεί τις εταιρείες από το D- έως το A με βάση τις περιβαλλοντικές τους επιδόσεις, οι οποίες ξεκινούν με τη γνωστοποίηση και προχωρούν στην ευαισθητοποίηση, τη διαχείριση και τελικά στην ηγεσία. Η Λίστα A του CDP αναγνωρίζει τις εταιρείες του κόσμου που πρωτοστατούν στις περιβαλλοντικές επιδόσεις.

# Ελαιόλαδο

## Ο τρόπος για να ξεχωρίσετε το νοθευμένο λάδι

### Τι πρέπει να προσέχετε

Η αυξημένη τιμή του ελαιόλαδου αλλά και το... σαφάρι των καταναλωτών για χαμηλή τιμή, ανοίγει την όρεξη στους επιτήδειους που θέλουν να ξεγελάσουν τον καταναλωτή με νοθεία κάθε είδους.

λοιώνεται το χρώμα και η ποικιλότητα και να ξεγελά εύκολα το μάτι.

Μεγαλύτερο φόβο για νοθεία έχει συνήθως το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Είναι το καλύτερο ποιοτικά, αλλά και το πιο ακριβό, οπότε έχει περισσότερες πιθανότητες να αναμιχθεί με άλλα λάδια.

#### Πώς μπορώ να αντιληφθώ τη νοθεία στο ελαιόλαδο

Η πρώτη και βασικότερη ένδειξη για νοθεία στο ελαιόλαδο αποτελεί το χρώμα και η γεύση του ελαίου. Το χρώμα του ελαιολάδου είναι χαρακτηριστικό, και ανάλογα με την ποι-

κιλία του μπορεί να είναι από ανοικτό έως σκούρο πράσινο.

Η σημαντικότερη όμως ένδειξη είναι η γεύση και το άρωμα. Τα νοθευμένα έλαια με σπορέλαια έχουν συνήθως οσμή τηγανητής πατάτας, ειδικά όταν η νοθεία έγινε με ηλιέλαιο.

Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο έχει χαρακτηριστική φρουτώδη οσμή ελιάς, ενώ η γεύση του είναι συνήθως πικρή ή πικάντικη ανάλογα με την ποιότητά του.

**Ο ΕΦΕΤ, από την πλευρά του, επισημαίνει ότι: Οι καταναλωτές και οι επιχειρήσεις μπορούν να προστατευθούν από την απάτη ακολουθώντας τα εξής:**

**1** Να προμηθεύονται ελαιόλαδο μόνο από νόμιμα άρα και ελεγχόμενα σημεία πώλησης.

**2** Να εξετάζουν με ιδιαίτερη προσοχή την ετικέτα του ελαιολάδου που πρόκειται να αγοράσουν η οποία πρέπει να περιέχει τουλάχιστον: ● την κατηγορία πώλησης του ελαιολάδου (ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ, ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ). ● τον αλφαριθμητικό αριθμό έγκρισης της μονάδας τυποποίησης (EL-40- \_ \_ \_). ● τα στοιχεία του υπευθύνου της επιχείρησης.

**3** Να αποφεύγουν την αγορά ελαιολάδου από πλανόδιους (χωρίς την απαραίτητη άδεια) και ανώνυμους πωλητές.

**4** Να επιλέγουν με ιδιαίτερη προσοχή την προμήθεια ελαιολάδου μέσω του ηλεκτρονικού εμπορίου, από ιστοσελίδες παραγωγικών ή εμπορικών επιχειρήσεων που διαθέτουν όλες τις

εγγυήσεις για την διάθεση επώνυμου ελαιολάδου.

**5** Οι καταναλωτές να προμηθεύονται επώνυμο ελαιόλαδο σε προσυσκευασμένες συσκευασίες, μέγιστης χωρητικότητας 5 λίτρων.

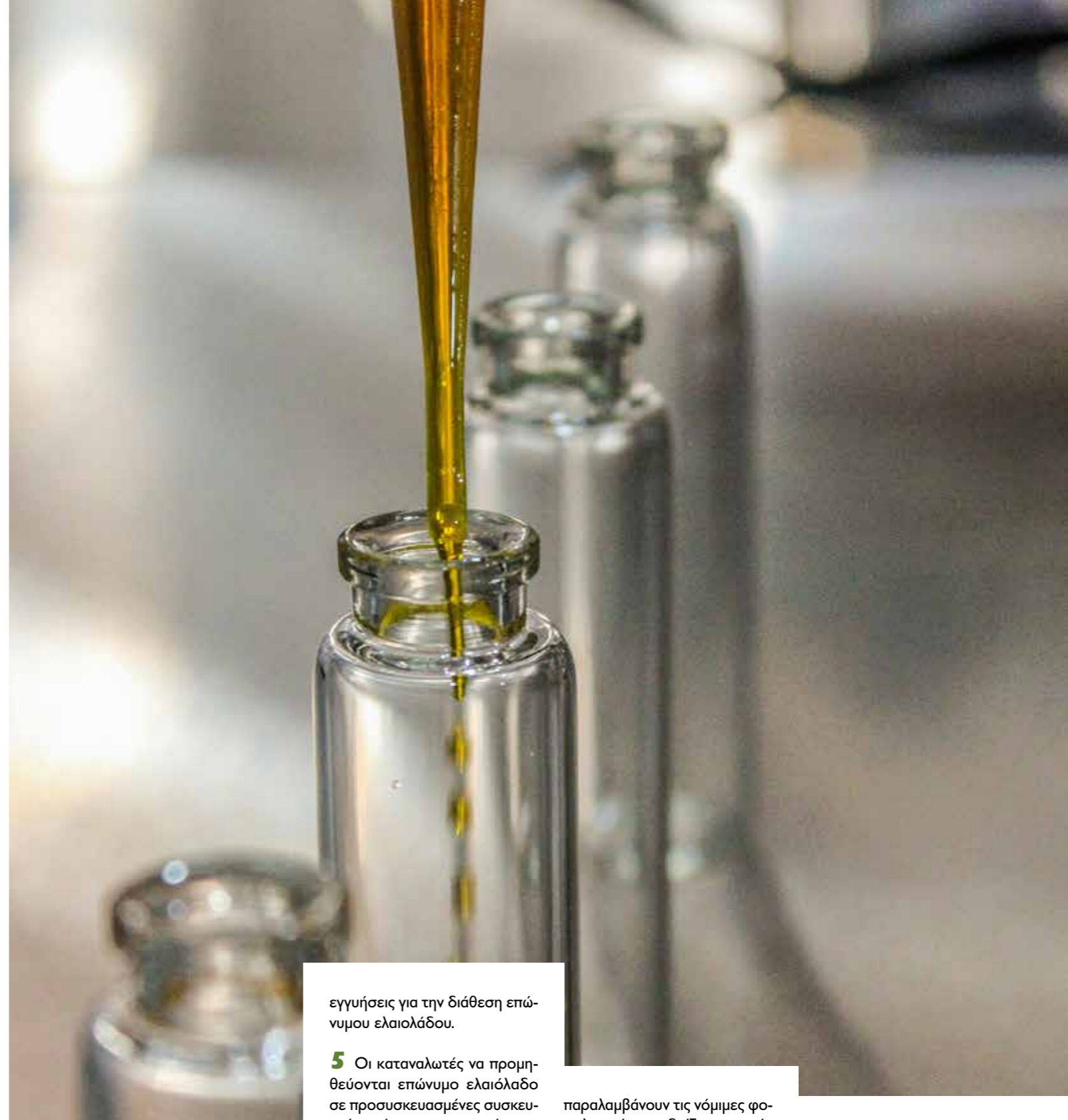
**6** Οι επιχειρήσεις (εστιατόρια, νοσοκομεία, καντίνες ή άλλες παρόμοιες εγκαταστάσεις) να προμηθεύονται επώνυμο ελαιόλαδο σε προσυσκευασμένες συσκευασίες των 5, 10, 20, 25, έως και 50 λίτρων.

**7** Να μεριμνούν ώστε με την παραλαβή του ελαιολάδου να

παραλαμβάνουν τις νόμιμες φορολογικές αποδείξεις αγοράς του.

**8** Να επιλέγουν με προσοχή τους προμηθευτές τους μεταξύ αυτών που διαθέτουν στοιχεία που εγγυούνται την αξιοπιστία τους (διεύθυνση επιχείρησης, εγκαταστάσεις παραγωγής, εγκυρότητα τιμολογίων και άλλων παραστατικών) και τη νομιμότητα της διαδικασίας αγορά-πώλησής.

**9** Να επικοινωνούν άμεσα με τον ΕΦΕΤ στο τηλέφωνο 11717 ή μέσω της ιστοσελίδας του για την υποβολή αναφοράς ή καταγγελίας στην περίπτωση, ανεπαρκούς επισήμανσης, δραστικής τιμής ή μη φυσιολογικών οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του ελαιολάδου (γεύση, οσμή, χρώμα κ.α.).



# 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: peripteriousos@gmail.com

[www.eekpa.com](http://www.eekpa.com)  
[www.peripteranews.gr](http://www.peripteranews.gr)

# ΜΑΘΑΙΝΩ

## να ζω καλύτερα

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!

Με την πρώτη ιστορική μαρτυρία να έχει καταγραφεί τον 2ο αιώνα π.Χ., ο βελονισμός είναι μια ολιστική θεραπευτική τεχνική που πηγάζει από πρακτικές της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής. Γίνεται συνήθως χειρωνακτικά, από εκπαιδευμένο επαγγελματία που εισάγει προσεκτικά τις βελόνες σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος ρητά μέσα στο δέρμα. Συνήθως χρησιμοποιούνται περίπου 10 έως 20 λεπτές βελόνες ταυτόχρονα, οι οποίες είναι κανονικού μεγέθους, όπως αυτές που χρησιμοποιείται για αιμοδοσία. Έτσι η διαδικασία γίνεται πολύ ανώδυνη για τους περισσότερους ανθρώπους. Υπάρχουν επίσης τύποι βελονισμού που χρησιμοποιούν ελαφρά ηλεκτρικά ερεθίσματα που

ρέουν μέσα από τις βελόνες, ενώ μπορεί να απουσιάζουν εντελώς οι βελόνες. Για παράδειγμα, η πιεσοθεραπεία συχνά θεωρείται απλά ως “βελονισμός χωρίς βελόνες” και χρησιμοποιεί στοχευμένες τεχνικές τύπου μασάζ για να διεγείρει την ενέργεια στο σώμα πιέζοντας ορισμένα σημεία. Τα σημεία βελονισμού είναι συγκεκριμένες θέσεις στο σώμα που αποτελούν το επίκεντρο της θεραπείας. Σύμφωνα με την κινεζική παραδοσιακή ιατρική, ο βελονισμός συνιστά τεχνική “εξισορρόπησης της ροής ενέργειας ή της δύναμης ζωής”, ενέργεια που επιτυγχάνεται με την τόνωση μικρών και συγκεκριμένων διαύλων του σώματος. Ας δούμε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται:

## Οι χρυσές βελονίτσες

- Μυοσκελετικά προβλήματα (πόννοι στη μέση, στον αυχένα, στα γόνατα κ.λπ., δυσκαμψία σε αρθρώσεις, που μπορεί να είναι χρόνια ή αιφνίδια, να έχει προκύψει μετατραυματικά, να οφείλεται σε υπερχρήση ή σε κακή χρήση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων κ.ά.)
- Πονοκέφαλοι, ημικρανίες αποτελεί πολύτιμο μέσο φυσικής ανακούφισης και θεραπείας σε ασθενείς με έντονη κεφαλαλγία.
- Δύσκολες συναισθηματικές-ψυχολογικές καταστάσεις (π.χ. περίοδος πένθους από απώλεια ή χωρισμό)
- Υποστήριξη στη γονιμότητα, ανδρική και γυναικεία
- Προβλήματα στο ουρογεννητικό σύστημα (ενοχλήσεις ή διαταραχές στην ούρηση, διαταραχές στην έμμηνου ρύση, όπως προεμμηνορροιακό σύνδρομο, αμηνόρροια κ.ά.)
- Αλλεργίες, κυρίως του αναπνευστικού και δερματικές
- Βοηθά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, τον τοκετό και μετά τον τοκετό: Πολλοί γιατροί συστήνουν τον βελονισμό ως θεραπεία για τη μείωση του άγχους, την ισορροπία των ορμονών και την ανακούφιση του

πόνου της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Πρόκειται για μια ασφαλή θεραπεία για πολλά από τα συνηθισμένα συμπτώματα της εγκυμοσύνης, ενώ βοηθά μετά τον τοκετό σε καταστάσεις όπως κατάθλιψη, ψυχικές ή σωματικές μεταπτώσεις κατά τη λοχεία.

- Ενδυνάμωση του οργανισμού (ενίσχυση ανοσοποιητικού, επίσπευση ανάρρωσης)
- Βοηθά στην αντιμετώπιση των παρενεργειών της χημειοθεραπείας: Ο βελονισμός βοηθά στην ενίσχυση της ανοσίας και στην επιτάχυνση της ανάρρωσης μετά από τη χημειοθεραπεία. Σύμφωνα με μελέτες, ο βελονισμός ενισχύει την ανοσία, τον αριθμό των αιμοπεταλίων και αποτρέπει τη μείωση των υγιεινών κυττάρων μετά από ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία. Παράλληλα, έχει διαπιστωθεί μείωση της έντασης του πόνου και των παρενεργειών λόγω χημειοθεραπείας, όπως η ναυτία.
- Βοηθά στην μείωση χρόνιων πόνων, όπως πόνος στην πλάτη, τον αυχένα, το γόνατο, αλλά και σε πόνους αρθρίτιδας: Ο βελονισμός έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματικός στη βελτίωση του χρόνιου πόνου στην πλάτη. Ασθενείς με χρόνια πόνο οσφυαλγίας, είδαν επίσης σημαντική βελτίωση του πόνου. Επίσης, υπήρξε σημαντική βελτίωση σε

πόνου στην πλάτη και στον αυχένα, αρθρίτιδα, χρόνια πονοκέφαλο και πόνο στον ώμο.

- Αϋπνίες και γενικά διαταραχές ύπνου (ροχαλητό, εφιάλτες, σύνδρομο ανήσυχων ποδιών)
- Διατροφικές διαταραχές και ενοχλήσεις στο πεπτικό (επιθυμία μείωσης βάρους, δυσκοιλιότητα, φουσκώματα κ.ά.)
- Χρόνια κόπωση
- Βοηθά στην καταπολέμηση της νόσου του Πάρκινσον: Ο βελονισμός φαίνεται να ανακουφίζει από συμπτώματα γήρανσης, καθώς ενεργοποιεί νευρικές αντιδράσεις στην περιοχή του εγκεφάλου που προσβάλλονται ιδιαίτερα από τη νόσο του Πάρκινσον.
- Αισθητικός βελονισμός, μια πολύ φυσική μέθοδος αντιγήρανσης.
- Ωτοβελονισμός, που γίνεται με δύο τρόπους. Ο ένας είναι η τοποθέτηση κλασικών βελονών του βελονισμού μέσα στο πλαϊ-

σιο μιας συνεδρίας. Ο άλλος η τοποθέτηση ειδικών μικροσκοπικών βελονών, σαν patches. Τέτοιες βελόνες ονομάζονται ημιμόνιμες και παραμένουν στα ανάλογα Σημεία για λίγες μέρες. Εφαρμόζονται συνήθως για τη διακοπή του καπνίσματος ή τη διαχείριση διατροφικών διαταραχών.

Είτε ο βελονισμός είναι μια θεραπεία των νευρικών συστημάτων, είτε εκπαίδευση του εγκεφάλου να βιώνει λιγότερο πόνο, τα μακροπρόθεσμα οφέλη και η χαμηλή συχνότητα παρενεργειών την καθιστά μια βιώσιμη θεραπευτική επιλογή.



# Η ΜΑΠΙΚΗ ΦΡΑΠΑ

Ανήκει στα εσπεριδοειδή και συγκεκριμένα στην οικογένεια Ρουτοειδή (Rutaceae). Οι καρποί της φράπας ή αλλιώς πόμελο είναι υπερμεγέθεις, με πλούσιο άρωμα. Η προέλευση της φράπας, όπως και των περισσότερων εσπεριδοειδών είναι από τη Νοτιοανατολική Ασία. Απαντάται επίσης και στις περιοχές της Ινδοκίνας, Μαλαισίας, Ταϊλάνδης και την Ινδονησία, γιατί είναι ιδανικές οι συνθήκες ανάπτυξής του. Υπάρχουν 3 είδη φράπας, λευκή, κόκκινη και ροζ και 14 διαφορετικές ποικιλίες.

**Η διατροφική αξία της φράπας είναι μεγάλη καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, ενώ είναι χαμηλή σε θερμίδες, με μία μερίδα (190 g) να προσφέρει μόλις 72 Kcal. Κατά κύριο λόγο η φράπα είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, καλίου, φυτικών ινών, βιταμίνης Β6 και μαγνησίου. Μάλιστα, μια μερίδα φράπα (190 g) μπορεί να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη C κατά 193%.**

## Καρδιαγγειακή νόσος

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν επίσης δείξει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της πρόσληψης και της προστασίας της βιταμίνης C ενάντια στην θνησιμότητα από καρδιαγγειακή νόσο, με την υψηλή πρόσληψη βιταμίνης C να μειώνει τα επίπεδα της LDL (κακή χοληστερόλη στο αίμα), η οποία ενοχοποιείται για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων. Επίσης, η φράπα είναι μια πολύ καλή πηγή καλίου, και κάθε μερίδα (190 γρ.) παρέχει περίπου 12% των ημερήσιων αναγκών. Το κάλιο είναι αγγειοδιασταλτικό, δηλαδή προκαλεί χαλάρωση των αγγείων με αποτέλεσμα να μειώνονται οι αγγειακές αντιστάσεις και η αρτηριακή πίεση. Συνεπώς, μειώνονται οι πιθανότητες αθηροσκλήρωσης, καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

## Αναιμία

Η βιταμίνη C μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου (μορφή

σιδήρου που βρίσκεται σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα) δύο έως τέσσερις φορές. Η βιοδιαθεσιμότητα του μη αιμικού σιδήρου είναι πολύ χαμηλότερη από εκείνο του αιμικού, ο οποίος βρίσκεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Τα άτομα που καταναλώνουν περιορισμένα ζωικά προϊόντα έχουν αυξημένο κίνδυνο έλλειψης σιδήρου, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία. Η κατανάλωση εσπεριδοειδών πλούσιων σε βιταμίνη C μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αναιμίας.

## Καταρράκτης

Η οξειδωση του φακού του ματιού παίζει κεντρικό ρόλο στην σχηματισμό καταρράκτη που σχετίζεται με την ηλικία. Ο ρόλος της διατροφής πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη C, στην αιτιολογία του καταρράκτη είναι εμφανής. Πιο συγκεκριμένα χαμηλός κίνδυνος καταρράκτη έχει αποδοθεί σε άτομα με υψηλή πρόσληψη βιταμίνης C και καροτενοειδών.

## Ανοσοποιητικό σύστημα

Η βιταμίνη C δρα ως αντιοξειδωτική ουσία αυξάνοντας τη δραστηριότητα των λευκών αιμοσφαιρίων και μειώνοντας τις ελεύθερες ρίζες που μπορούν να βλάψουν τα όργανα του σώματος. Επιπλέον, βοηθά στην καταπολέμηση των μολύνσεων που οδηγούν σε κρυολογήματα, βήχα και πυρετό. Αν και μια μερίδα πόμελο (190 γρ.) είναι μικρότερη από ένα ολόκληρο φρούτο, λαμβάνοντας υπόψη πόσο μεγάλα είναι, μπορεί να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη C κατά 193%.

## Κράμπες

Το κάλιο είναι σημαντικό για την ισορροπία των υγρών στο σώμα, η οποία αποτελεί μια βασική πτυχή της μυϊκής κράμπας και

της δυσκαμψίας. Έτσι, η συχνή κατανάλωση πόμελου συμβάλει στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών, αποτρέποντας τις μυϊκές κράμπες.

## Υποστήριξη Πεπτικής Υγείας

Τα πόμελα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες είναι ένα βασικό συστατικό που έχει αρκετά οφέλη για την υγεία. Μια μερίδα πόμελο (σάρκα μόνο) παρέχει περίπου το 8% των ημερήσιων αναγκών σε φυτικές ίνες. Η πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο πεπτικών παθήσεων όπως αιμορροΐδες, δυσκοιλιότητα, έλκη στομάχου και παλινδρόμηση οξέος.

## Προστατεύει από τις χρόνιες παθήσεις

Οι φράπες περιέχουν μια μεγάλη γκάμα αντιοξειδωτικών όπως τα φλαβονοειδή, νερανζίνες και ναριγκενίνη. Αυτά απαντώνται και σε άλλα είδη εσπεριδοειδών όπως γκρέιφρουτ, λεμόνια, λάιμ, πορτοκάλια και μανταρίνια. Τα αντιοξειδωτικά μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση πολλών φλεγμονών και στη μείωση των συμπτωμάτων αυτοάνοσων διαταραχών. Έρευνες υποστηρίζουν ότι τα αντιοξειδωτικά στα πόμελα μπορούν να προστατεύσουν διάφορες χρόνιες παθήσεις όπως καρδιακές παθήσεις, καρκίνο και διαβήτη.

## Υγεία των οστών

Η πρόσληψη καλίου έχει συνδεθεί με την οστική πυκνότητα, καθώς δρα ανασταλτικά στην αποσύνθεση των οστών. Ως εκ τούτου, το πόμελο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και γενικότερα στην υγεία των οστών σε ολόκληρο το σώμα.

## Μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης

Μια έρευνα (2019) που δημοσιεύθηκε στο Journal of Toxicology υποστήριξε ότι η χορήγηση εκχυλίσματος πόμελου σε αρου-



ζες. Επίσης υπάρχουν έρευνες που υποστηρίζουν ότι το εκχύλισμα πόμελου μπορεί να βοηθήσει στην αναστολή του σχηματισμού τελικών προϊόντων προηγμένης γλυκοζυλίωσης, επίσης γνωστά ως AGE. Οι AGE προκαλούνται κυρίως από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Παράγονται επίσης κατά τη διαδικασία γήρανσης και πιστεύεται ότι συμβάλλουν σε σημάδια γήρανσης, όπως οι ρυτίδες, λεπτές γραμμές και μειωμένη ελαστικότητα του δέρματος.

ραίους ήταν αποτελεσματική και στη μείωση της ολικής χοληστερόλης και της LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, τα οποία είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

## Αντικαρκινικές Ιδιότητες

Τα φρούτα πόμελου περιέχουν αρκετά αντιοξειδωτικά και πολυφαινόλες που βοηθούν στην επιβράδυνση της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων. Μερικές έρευνες υποστηρίζουν ότι το εκχύλισμα πόμελου μπορεί να βοηθήσει στην καταστολή της ανάπτυξης του όγκου και στην προστασία της ανοσοποιητικής λειτουργίας.

## Αντιγήρανση

Τα αντιοξειδωτικά της μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση των σημείων γήρανσης προστατεύοντας από τις βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρι-

## Περιέχει αντιμικροβιακές ιδιότητες

Αρκετές έρευνες αναφέρουν ότι το πόμελο έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να είναι αποτελεσματικές κατά των επιβλαβών στελεχών βακτηρίων και μυκήτων. Οι περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στις επιδράσεις των αιθέριων ελαίων που εξάγονται από τα πόμελα, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη συγκεκριμένων στελεχών βακτηρίων, όπως Staphylococci και Enterobacteriaceae.

## Απώλεια βάρους

Περιέχει ακετυλική τρानσφεράση καρνι-

νης (Acetyl L-Carnitine), η οποία συμβάλλει στο μεταβολισμό του λίπους, καθώς η λειτουργία της ως μεταφορέας λιπαρών οξέων από τις λιποαποθήκες στα κύτταρα, βοηθά στο ρυθμό κατά τον οποίο το σώμα εκμεταλεύεται το λίπος για ενέργεια. Αυτό σημαίνει καλύτερη μεταβολική λειτουργία, διαχείριση του λίπους από το σώμα και σε συνδυασμό με ισορροπημένη υποθερμική διατροφή βοηθάει στην απώλεια βάρους.





### ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΦΡΑΓΙΑ

Η διαδικασία είναι πολύ απλή και εύκολη σε σχέση με την παρασκευή άλλων γλυκών με εσπεριδοειδή.

1. Καθαρίζουμε τη φλούδα με κοφτερό μαχαίρι ή με αποφλοιωτή λαχανικών.
2. Κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε το εσωτερικό χωρίς να το πετάξουμε.
3. Κόβουμε σε κομμάτια “κυδωνάτα” και τα ζυγίζουμε.
4. Στύβουμε το εσωτερικό και παίρνουμε το χυμό του, αυτό το λίγο που υπάρχει.
5. Σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ βάζουμε τα κομμάτια του φρούτου με το χυμό και σκεπάζουμε με νερό. Θα πρέπει να καλύπτονται καλά τα κομμάτια από το νερό. Αφήνουμε 3-4 ώρες.
- 6 Σε κατσαρόλα με βαρύ πάτο βάζουμε ζάχαρη ίση με την ποσότητα του φρούτου και προσθέτουμε νερό ίσο με το βάρος συν 20% ( δηλαδή σε 500 γρ φρούτο αντιστοιχούν 500 γρ ζάχαρης και 600 ml νερό)
7. Βράζουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και προσθέτουμε τα κομμάτια του φρούτου αφού τα στραγγίσουμε.
8. Βράζουμε σε μέτρια ένταση μέχρι να απορροφηθεί όλο το σιρόπι από τα κομμάτια του φρούτου.
9. Αποθηκεύουμε σε αποστειρωμένο βάζο και φυλάμε στο ψυγείο.

Αυτό το γλυκό τρώγεται όπως έχει ή προστίθεται σε άλλα γλυκά όπως κέικ ή όπου απαιτείται προσθήκη φρούι γλασέ.



## Μασάζ για το σαγόι και το λαιμό

Μειώστε το διπλοσάγιο με αυτές τις ασκήσεις.

- Καθίστε σε μία καρέκλα με ίσια την πλάτη. Σκύψτε το κεφάλι μπροστά τεντώνοντας τους μυς πίσω στον αυχένα. Μετρήστε μέχρι το 15 και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.
- Τεντώστε το λαιμό σας προς τα πίσω έχοντας το στόμα κλειστό και το σαγόι προτεταμένο. Μετρήστε μέχρι το 15 και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.
- Φουσκώστε τα μάγουλά σας και κάντε κυκλικές κινήσεις από τη βάση του λαιμού και με φορά από δεξιά προς τα αριστερά και αντίστροφα. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.



## Καθαρίστε τα λευκά εσώρουχα από τους κίτρινους λεκέδες

Ειδικά τα λευκά σουτιέν αρχίζουν να κιτρινίζουν μετά από μερικές πλύσεις και οι λεκέδες από το αποσμητικό και τον ιδρώτα αρχίζουν να εγκαθίστανται στο σουτιέν.

- Θα χρειαστείτε:
- 2 λίτρα ζεστό νερό
  - 3 κουταλιές της σούπας (45 g) μαγειρική σόδα
  - 2 κουταλιές της σούπας (30 g) αλάτι
  - 1 κουταλιά της σούπας (10 ml) απορρυπαντικό

Βάλτε το ζεστό νερό σε ένα μπολ και προσθέστε μαγειρική σόδα, αλάτι και απορρυπαντικό. Ανακατεύουμε να αναμειχθούν τα υλικά και μουλιάζουμε τα λευκά μας εσώρουχα στο νερό για 15 με 30 λεπτά. Τρίψτε απαλά τους λεκέδες και ξεπλύνετε με καθαρό νερό. Αφήστε το να στεγνώσει

## Καφές με κακάο

Ο καφές είναι ήδη επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι ευνοεί τη λειτουργία του εντέρου, καθώς είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά. Οι πολυφαινόλες του καφέ μπορούν να τροφοδοτήσουν τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου, προωθώντας την ανάπτυξη και τη δραστηριότητα και περιορίζοντας τη δράση των βλαβερών βακτηρίων. Όταν μάλιστα συνδυάζεται με το κακάο, η αντιοξειδωτική δράση πολλαπλασιάζεται, καθώς και το κακάο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες. Το οξειδωτικό στρες και οι ανισορροπίες στο μικροβίωμα του εντέρου θεωρούνται βασικοί παράγοντες σε γαστρεντερικές παθήσεις όπως η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, που προκαλεί συμπτώματα, όπως διάρροια, πόνο στο στομάχι, αιματηρά κόπρανα, απώλεια βάρους και κόπωση, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. Σύμφωνα λοιπόν με μια πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο Antioxidants, οι πολυφαινόλες μπορούν να μετριάσουν το οξειδωτικό στρες, να προωθήσουν τη βακτηριακή ποικιλομορφία στο έντερο και να βελτιώσουν τις ανοσοολογικές αντιδράσεις του οργανισμού.





Πόσο σημαντικό είναι για εσάς -ως πατέρας- να μιλάτε ειλικρινά και ανοικτά με τα παιδιά σας για το σεξ; Πρέπει όλοι να καταλάβουμε πως δεν έχουμε την πολυτέλεια να αφήσουμε τα παιδιά μας να μάθουν για το σεξ μόνο τους. Ίσως οι πατεράδες μας να μπορούσαν - αλλά εμείς δεν μπορούμε. Όταν τίθεται το θέμα, τα παιδιά μας παρακολουθούν και περιμένουν την απάντησή μας. Και, αν δεν το δούμε να εμφανίζεται, ίσως χρειαστεί να το αναδείξουμε. Μπορεί να είναι άβολο, αλλά πρέπει να είμαστε ανοικτοί τόσο με τους γιους όσο και με τις κόρες μας για να τους επιβεβαιώσουμε για υγιή σεξουαλικότητα. Ας μιλήσουμε συγκεκριμένα:

# Πως μιλάμε στα παιδιά μας για το σεξ

● Πρώτα, βεβαιωθείτε ότι έχετε τα σχετικά στοιχεία. Αυτό περιλαμβάνει τα πάντα - από τη βασική μηχανική «πουλιά και μέλισσες», μέχρι την απειλή του HIV, μέχρι τον τρόπο που ο πολιτισμός μας έχει διαστρεβλώσει την υγιή σεξουαλικότητα. Μιλήστε για λέξεις όπως βιασμός, παρενόχληση, κακοποίηση. Να είστε πραγματικοί και ειλικρινείς. Κάντε μια μικρή έρευνα, αν χρειαστεί.

● Δεύτερον αναδείξτε το θέμα της σεξουαλικότητας νωρίς και συχνά. Κάντε τη συνομιλία σας κατάλληλη για την ηλικία και σίγουρα μην περιμένετε μέχρι να φτάσουν στην εφηβεία. Η υγιής σεξουαλική διαπαιδαγώγηση

ξεκινά με τα νήπια όταν ονομάσετε με ακρίβεια τα μέρη του σώματος. Καθώς μεγαλώνουν, αναζητήστε στιγμές που μπορούν να διδαχθούν, όταν μπορείτε να κάνετε μια λογική ερώτηση ή να εκφράσετε την άποψή σας. Δείτε αν έχουν ερωτήσεις ή ανησυχίες. Κάντε τον εαυτό σας διαθέσιμο ως πηγή και ενημερώστε τα.

● Τρίτον, και αυτό είναι πραγματικά δύσκολο, αφήστε τα να καταλάβουν ότι έχετε περάσει

από τους δικούς σας αγώνες. Αυτό είναι σίγουρα άβολο, αλλά τίποτα δεν φέρνει την αίσθηση της εμπιστοσύνης και του σεβασμού σε εσάς ως μπαμπά όσο η προθυμία σας να παραδεχτείτε ότι ναι, όντως παλέψατε με τον σεξουαλικό αυτοέλεγχο. Δεν ήσουν τέλειος, αλλά ήσουν εκεί. Και, αν έχετε κάνει κάποιο λάθος, πείτε τους γιατί το μετανιώνατε και τι έχετε μάθει εξαιτίας αυτού.

● Τέλος, ενισχύστε την ομορφιά της σεξουαλικής σχέσης στη σωστή έκφρασή της. Πείτε στα παιδιά σας τα οφέλη της σεξουαλικής αναμονής μέχρι τουλάχιστον την ενηλικίωση - και τις

παγίδες που θα αντιμετωπίσουν αν δεν περιμένουν.

Βάλτε ως στόχο σας να δώσετε στα παιδιά σας μια θετική, υγιεινή άποψη για τη σεξουαλικότητα. Απλώς σκεφτείτε τις ευλογίες που θα φέρει σε αυτά -και στα παιδιά τους- για τα επόμενα χρόνια.



Είναι άσκοπο για το πρόβατο να περνάει αποφάσεις υπέρ της χορτοφαγίας, όσο ο λύκος εξακολουθεί να έχει διαφορετική γνώμη

29€

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ploom  
TRULY UNIQUE



PLOOM EVERY  
NEW BEGINNING



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

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

29€

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ploom  
TRULY UNIQUE

PLOOM EVERY NEW BEGINNING



ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



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