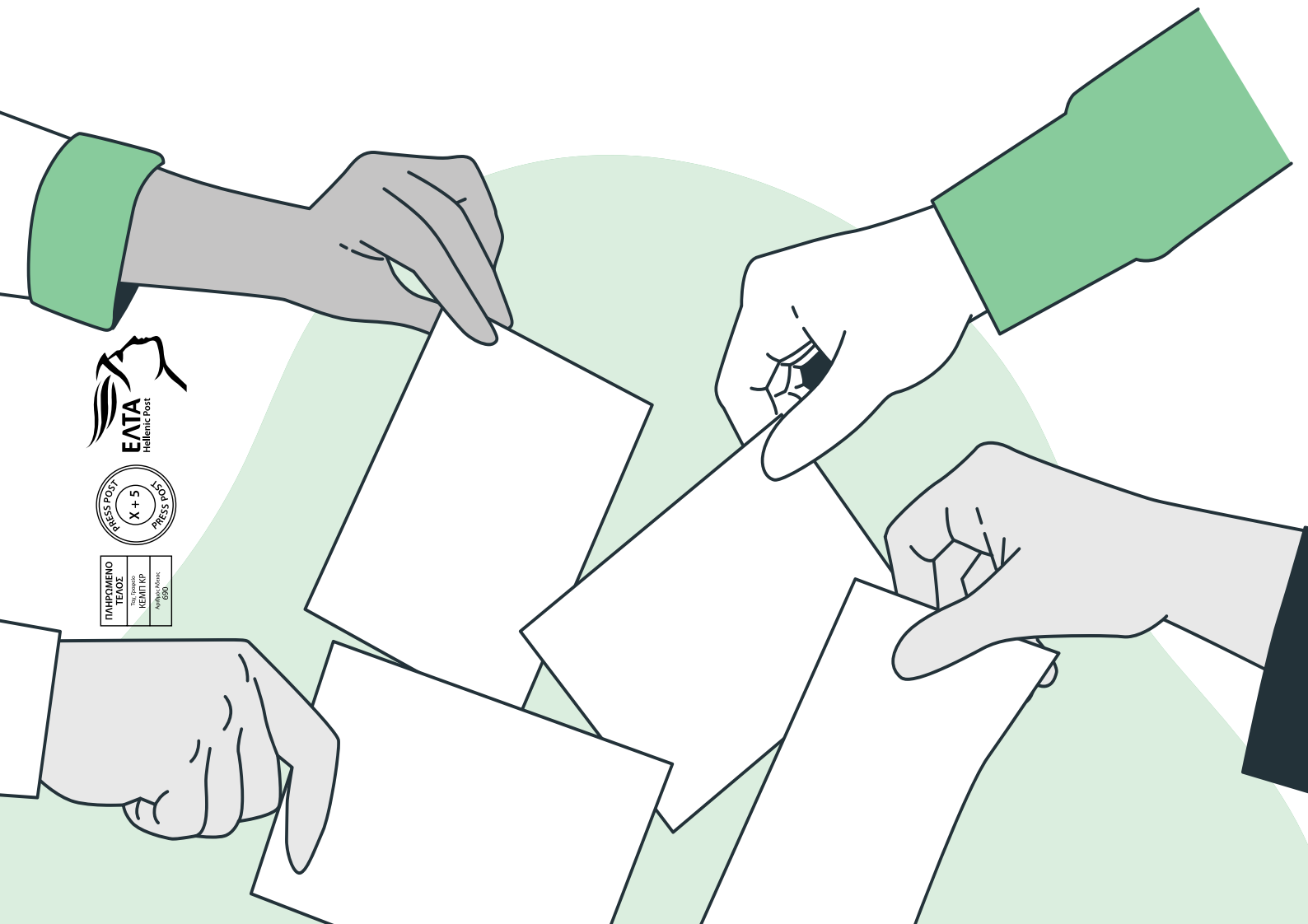


Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



Ευρωεκλογές 2024 Οι... μεταγραφές των κομμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ: Πώς θα βγουν στη σύνταξη **με οφειλές** στον ΕΦΚΑ

ΕΝΦΙΑ: **Νωρίτερα** από πότε φέτος η πληρωμή

ΑΑΔΕ: Η εφορία έρχεται στο **κινητό μας** - Ενεργοποιείται η νέα εφαρμογή

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

ΦΟΥΛ

στις επιλογές
6 γεύσεις.

Βρες τη δική σου.



Τιμή πακέτου
3.50€



lil
SOLID
INTRODUCED BY
IQOS

Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη, η

οποία είναι εθιστική. Αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.

Περιεχόμενα



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

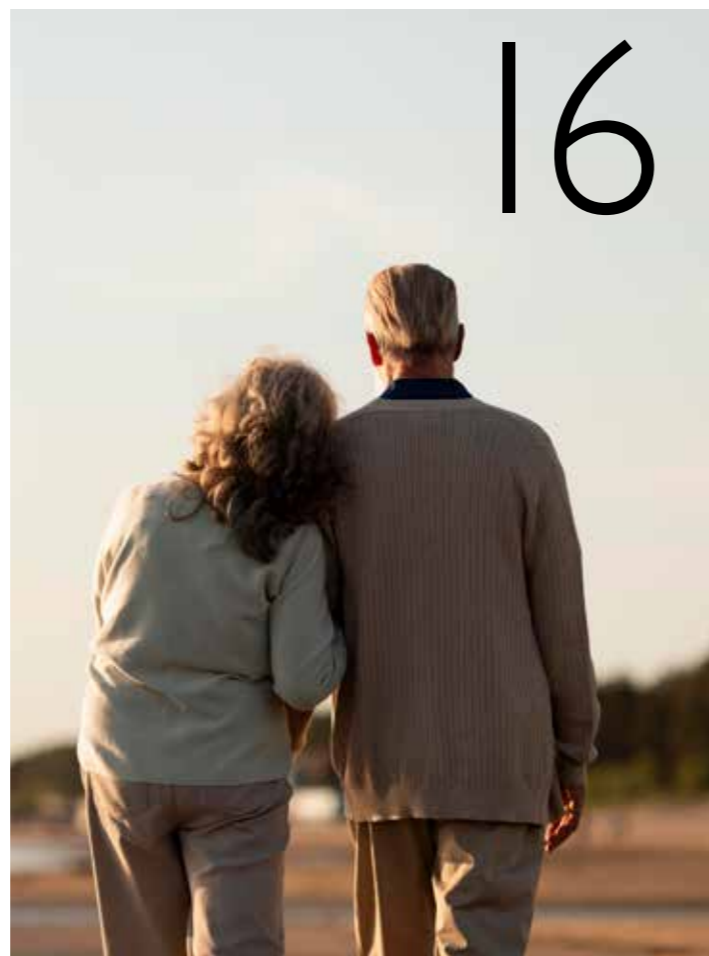
Γραφεία: Όθωνος 10, Σύνταγμα
τηλ.: 210 32 29 500
τηλ. και fax: 210 32 14 367
email: enosieekpa@gmail.com, www.eekpa.com
site: www.peripteranews.gr
Κωδικός: 5021

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: Ειρηάννα Αθανασίου



6 ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Δεν θα ξανακάνουμε ποτέ - Φέτος οι τελευταίες

14 ΑΑΔΕ

Η εφορία έρχεται στο κινητό μας -
Ενεργοποιείται η νέα εφαρμογή

16 ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

Στον «πάγο» τα όρια ηλικίας τουλάχιστον έως το 2027

18 ΕΝΟΙΚΙΑ

Ξέφρενη η πορεία των τιμών

20 ΕΝΦΙΑ

Νωρίτερα από πότε φέτος η πληρωμή

24 ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Πώς θα βγουν στη σύνταξη με οφειλές στον ΕΦΚΑ

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

TEREA

μόνο για IQOS ILUMA

Η επιλογή που αξίζει.



Τιμή πακέτου:

4€

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

Ευρωεκλογές 2024

Οι... μεταγραφές των κομμάτων

Σε προεκλογική τροχιά βρίσκεται ήδη η χώρα, όπως άλλωστε και ολόκληρη η Ευρωπαϊκή Ένωση, καθώς στις 9 Ιουνίου θα διεξαχθούν οι ευρωεκλογές για το 2024. Τα επιτελεία των κομμάτων βρίσκονται σε πυρετώδεις προετοιμασίες καθώς εκκρεμεί η ανακοίνωση των ευρωψηφοδελτίων. Κάποια ονόματα έχουν γίνει ήδη γνωστά, ενώ για άλλους οι φήμες συνεχίζουν να κυκλοφορούν. Η ομάδα των Ελλήνων ευρωβουλευτών αναμένεται πάντως να ανανεωθεί σε μεγάλο βαθμό. Είναι χαρακτηριστικό άλλωστε των αλλαγών που έχουν συντελεστεί την τελευταία 5ετία, το γεγονός πως από τους 21 ευρωβουλευτές που εξελέγησαν το 2019, μόλις 13 παραμένουν στα κόμματα με τα οποία εξελέγησαν.

«Άνοιγμα» στο Κέντρο από τη ΝΔ

Ένα νέο «άνοιγμα» στο Κέντρο φαίνεται πως θα σηματοδοτήσει η ανακοίνωση του ευρωψηφοδελτίου της Νέας Δημοκρατίας. «Κλειδωμένα» εμφανίζονται μέχρι στιγμής τα ονόματα των: Δημήτρη Τσιόδρα, διευθυντή του γραφείου Τύπου του πρωθυπουργού αλλά και του Βασίλη Κοντοζαμάνη, πρώην αναπληρωτή υπουργού Υγείας και συμβούλου του πρωθυπουργού για θέματα υγείας. Στο «άνοιγμα» προς το Κέντρο, φαίνεται πως εντάσσεται η συμπερίληψη της πρώην βουλευτή και υφυπουργού του ΠΑΣΟΚ, Εύης Χριστοφιλοπούλου αλλά και του Σωτήρη Σέρμπου, πρώην συμβούλου του προέδρου του ΠΑΣΟΚ, Νίκου Ανδρουλάκη. Στο «γαλάζιο» ευρωψηφοδέλτιο αναμένεται να βρεθούν ακόμα ο Μιχάλης Αγγελόπουλος, πρόεδρος του Επιστημονικού Συμβουλίου του Ινστιτούτου Τοπικής Αυτοδιοίκησης της ΚΕΔΕ, ο Αθανάσιος Εξαδάκτυλος, πρόεδρος του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου και η Βούλα Πατουλίδου, αντιπεριφερειάρχης Θεσσαλονίκης. Παράλληλα, μεταξύ των «λαμπερών» ονομάτων που ακούγονται, είναι εκείνα του Ολυμπιονίκη και πρώην βουλευτή του ΠΑΣΟΚ, Πύρρου Δήμα, αλλά και του δημοσιογράφου Γιώργου Αυτιά. Τέλος, τη μάχη του «σταυρού» αναμένεται να δώσουν εκ νέου, οι εκλεγμένοι ευρωβουλευτές του κόμματος, Ευάγγελος Μείμαράκης, Άννα Μισέλ Ασημακοπούλου, Στέλιος Κυμπουρόπουλος, Ελίζα Βόζεμπεργκ και - κατά πάσα πιθανότητα - και η Μαρία Σπυράκη.

Εσωτερικό δημοψήφισμα στον ΣΥΡΙΖΑ για την ευρωλίστα

Σε υβριδικές προκριματικές εκλογές για το ευρωψηφοδέλτιο του κόμματος προχωρά ο ΣΥΡΙΖΑ στις 14 του Απριλίου. Όσα μέλη του κόμματος θέλουν να θέσουν υποψηφιότητα για το ευρωψηφοδέλτιο του κόμματος, θα πρέπει να το δηλώσουν μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας του κόμματος μέχρι τις 17 Μαρτίου. Οι δύο εκλεγμένοι ευρωβουλευτές που παραμένουν στο κόμμα, δηλαδή ο Κώστας Αρβανίτης και η Έλενα Κουντουρά, αναμένεται να είναι εκ νέου υποψήφιοι χωρίς να χρειαστεί να πάρουν μέρος στη συγκεκριμένη διαδικασία. Τα υπόλοιπα ονόματα που «παιζουν» για

το ψηφοδέλτιο της Κουμουνδούρου, είναι εκείνα του Γιώργου Τσίπρα και της Δώρας Αυγέρη, που μόλις πρόσφατα παραιτήθηκαν από τις θέσεις τους του διευθυντή της Κοινοβουλευτικής Ομάδας και της Εκπροσώπου Τύπου του κόμματος, για να βρεθούν στη συγκεκριμένη διαδικασία. Ο Ευάγγελος Αντώνιος ανακοίνωσε την υποψηφιότητά του, ενώ στη διαδικασία αναμένεται να λάβουν μέρος - με καλές πιθανότητες λόγω αναγνωρισιμότητας - το μέλος της Πολιτικής Γραμματείας, Ολυμπία Τελιγορίδου, ο Νικόλας Φαραντούρης, αλλά και ο πρώην μπασκετμπολίστας, Νίκος Παππάς.

Με «μεταγραφές» το ψηφοδέλτιο του ΠΑΣΟΚ

Αρκετές μεταγραφές αναμένονται στο ευρωψηφοδέλτιο του ΠΑΣΟΚ, που έχει στόχο στις προσεχείς εκλογές να επιστρέψει στη δεύτερη θέση πίσω από τη Νέα Δημοκρατία. Στο «πράσινο» ψηφοδέλτιο αναμένεται να βρεθεί ο απερχόμενος ευρωβουλευτής της Νέας Δημοκρατίας, Θεοδωρής Ζαγοράκης. Ο Νίκος Ανδρουλάκης φαίνεται πως έχει έρθει σε συμφωνία και με τον εργατολόγο Κωνσταντίνο Τσουκαλά, ο οποίος έπαιξε «δυνατά» και για το χρίσμα του υποψήφιου Δημάρχου Αθηναίων του ΣΥΡΙΖΑ, πριν αποφασιστεί να είναι τελικά ο Κώστας Ζαχαριάδης. Το ευρωψηφοδέλτιο της Χαριλάου Τρικούπη θα έχει και ένα τουλάχιστον πρώην στέλεχος του ΣΥΡΙΖΑ, καθώς οι φήμες θέλουν σ' αυτό να τοποθετείται ένας εκ των Σταύρου Κοντονή ή Κώστα Χρυσόγονου. Ο μεν πρώτος έχει υπάρξει υπουργός Δικαιοσύνης σε κυβέρνηση του Αλέξη Τσίπρα, ο δε δεύτερος υπήρξε εκλεγμένος ευρωβουλευτής της Κουμουνδούρου.

«Σιγή ασυρμάτου» από ΚΚΕ και Ελληνική Λύση

Όχι ανακοινώσεις, αλλά ούτε καν φήμες δεν έχουν κυκλοφορήσει για τα ψηφοδέλτια δύο κομμάτων που κατέρχονται στις κάλπες του Ιουνίου με ιδιαίτερες αξιώσεις για σημαντική αύξηση των ποσοστών τους. Πρόκειται για το Κομμουνιστικό Κόμμα Ελλάδας αλλά και την Ελληνική Λύση του Κυριάκου Βελόπουλου, κόμματα που δείχνουν μεγάλη δημοσκοπική αύξηση στις έρευνες για τις ευρωεκλογές, προς το παρόν όμως δεν έχουν δώσει στη δημοσιότητα κανένα όνομα των ευρωψηφοδελτίων τους, ούτε υπάρχει κάποια σχετική φήμη.

Με γνωστά ονόματα το ψηφοδέλτιο της Νίκης

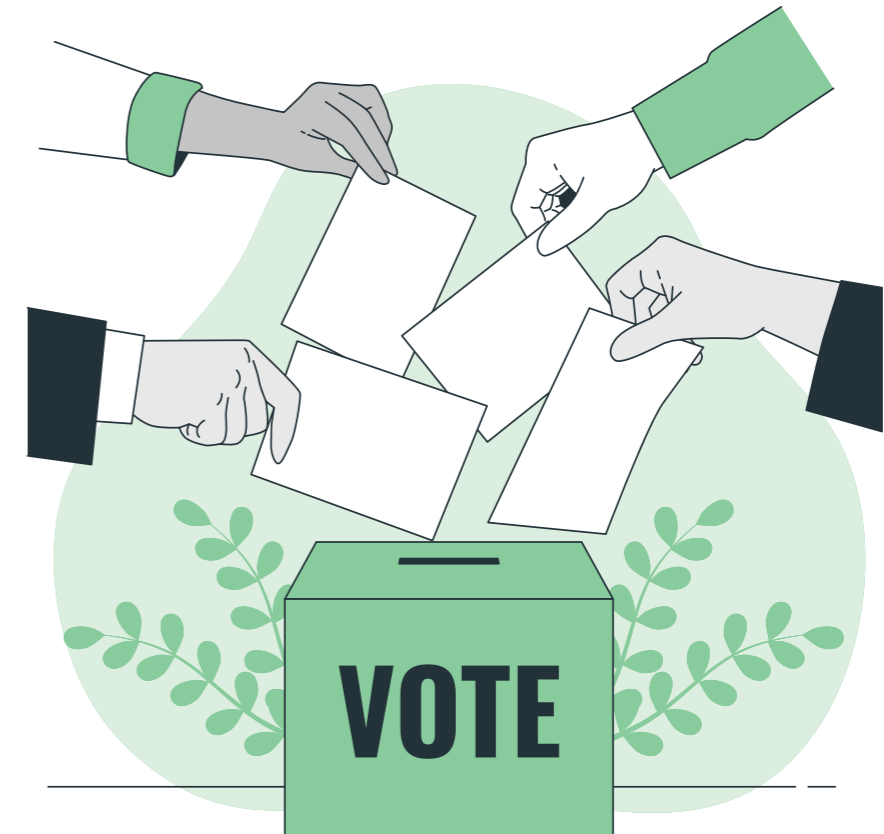
Δύο πολύ γνωστά ονόματα περιλαμβάνουν τα πρώτα 17 του ψηφοδελτίου που ανακοίνωσε η Νίκη στις επικείμενες Ευρωεκλογές. Συγκεκριμένα, με το κόμμα του Δημήτρη Νατσιού κατεβαίνει ο γνωστός σεισμολόγος Άκης Τσελέντης αλλά και ο ηθοποιός Νίκος Αναδιώτης. Τα 17 ονόματα που ανακοίνωσε η Νίκη: • Γεώργιος Σταυρόπουλος, FETCS, MBA Δ/ντης Καρδιοχειρουργικής Κλινικής ΓΝΑ «Ιπποκράτειο» • Τσελέντης Γεράσιμος (Άκης)

Αθήνα Καθηγητής Σεισμολογίας Παν/μιου Αθηνών Δ/ντης Γεωδυναμικού Ινστιτούτου Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών Διευθυντής Εθνικού Κέντρου Τσουνάμι • Ηλιόπουλος Φώτης, Ειδικός Ορθοδοντικός • Αναδιώτης Νικόλαος, Ηθοποιός • Χιωτακάκος Δημήτριος, Διδάκτωρ Πληροφορικής & Τηλεπικοινωνιών Σύμβουλος Επιχειρήσεων • Καλυβιώτης Ραφαήλ, Πολιτικός Επιστήμονας Υπ. Διδάκτορας Γεωπολιτικής Συντονιστής Δικτύου Ελλήνων Συντηρητικών, Στέλεχος στον ναυτιλιακό κλάδο, Τακτικός Αρθρογράφος στις Εφημερίδες Εστία και Δημοκρατία, Συνιδρυτής της ενημερωτικής ιστοσελίδας newsfire.gr Διαχειριστής του πολιτικού καναλιού Right2thebone • Μαγγίνας Νικόλαος, Δικηγόρος, Δασολόγος Περιβαλλοντολόγος MSc στην περιβαλλοντική πολιτική και ολοκληρωμένη ανάπτυξη της υπαίθρου. • Σαμαράς Ανέστης Χριστιανίδης, Οικονομολόγος • Καραϊσκος Κωνσταντίνος, Καθηγητής Μέσης εκπαίδευσης Δημοτικός Σύμβουλος Κομοτηνής με την Παράταξη Πολιτών Σπάρτακος, πρ Διευθυντής εφημερίδας ΑΝΤΙΦΩΝΗΤΗΣ • Ιντζές Ιωάννης, Αντιστράτηγος ε.α. Τομεάρχης Εθνικής Άμυνας ΝΙΚΗΣ • Κωστίδης Αβραάμ, Ξεναγός • Γανωτή Μάρθα, Συνταξιούχος Τραπεζικός Υπάλληλος • Πελίδου Ερριέτα, Ιατρός, Καθηγήτρια Νευρολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων • Φούσα Αθηνά, Νομικός

Επιχειρηματίας • Βλαχόπουλος Γεώργιος, Δικηγόρος Αθήνα - Μόναχο • Καλαϊτζαντώνης Σπυρίδων Εμμανουήλ, Αγιογράφος • Ανθρακείς Γεώργιος, Δρ. Νομικής του Πανεπιστημίου του Αμβούργου, Δικηγόρος Αθηνών και Μεταδιδακτορικός ερευνητής του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Ο «πάγκος» της Νέας Αριστεράς

Μεγάλο πάγκο στελεχών διαθέτει η Νέα Αριστερά, καθώς πολλά από τα στελέχη που αποχώρησαν από τον ΣΥΡΙΖΑ δεν έχουν εκλεγεί στη Βουλή και μπορούν να επανδρώσουν το ευρωψηφοδέλτιο του κόμματος. Πολλοί μάλιστα έχουν υπάρξει πρώην υπουργοί των κυβερνήσεων του Αλέξη Τσίπρα: Νίκος Φίλης, Πάνος Σκουρλέτης, Δημήτρης Βίτσας, Γιώργος Σταθάκης, Ανδρέας Ξανθός, Αριστείδης Μπαλτάς και Θεοδωρής Δρίτσας είναι μόνο λίγα από τα ονόματα που θα μπορούσαν να βρεθούν στο ευρωψηφοδέλτιο του κόμματος, που εκτός σοβαρού απορόπτου θα περιλαμβάνει και τον άλλοτε κυβερνητικό εκπρόσωπο της πρώτης κυβέρνησης του Αλέξη Τσίπρα και επικεφαλής Πολιτικού Σχεδιασμού του κόμματος, Γαβριήλ Σακελλαρίδη.



Ενημέρωση για τη ψηφιακή κάρτα εργασίας

Για το κλίμα που επικρατεί στην αγορά, αλλά και για τα εργαλεία που έχουν στα χέρια τους οι εργοδότες τοποθετήθηκε ο Βασίλης Πρασάς, διακεκριμένος σύμβουλος εργασιακών θεμάτων και Γενικός Διευθυντής της εταιρείας πληροφορικής Epsilon Net, με τα συστήματα της οποίας μισθοδοτούνται σήμερα ίσως και περισσότεροι από 2.000.000 εργαζόμενοι.

«Η ψηφιακή κάρτα εργασίας είναι κάτι το οποίο περιμέναμε να έρθει και σε βιομηχανίες και λιανεμπόριο. Άλλωστε εφαρμόζεται ήδη σε super market, τράπεζες, ασφαλιστικές εταιρείες. Το ενδιαφέρον είναι τεράστιο. Η βιομηχανία θα έλεγα ότι είναι περισσότερο προετοιμασμένη παρότι ο επίσημος φορέας των εργοδοτών εκφράζει ανοικτά πλέον τους προβληματισμούς του για την ορθή εφαρμογή του μέτρου. Βέβαια την έννοια της ψηφιακής κάρτας και της ωρομέτρησης την εφαρμόζουν ήδη χιλιάδες επιχειρήσεις με μεγάλο αριθμό εργαζομένων. Ο κλάδος του λιανεμπορίου θέλει ενημέρωση καθώς το επίπεδο προετοιμασίας τους σήμερα είναι >20% και εδώ το ζήτημα είναι ότι ο τελικός εργοδότης, μικρός ή μικρομεσαίος επιχειρηματίας δεν έχει την ανάλογη εμπειρία να ενημερώσει σωστά τον τελικό αποδέκτη (και χειριστή) της ψηφιακής κάρτας, δηλαδή τον εργαζόμενο.

Το Υπουργείο μιλάει για πάταξη της υποδηλωμένης εργασίας. Ναι είναι ξεκάθαρο ότι με την ψηφιακή κάρτα θα είναι εξαιρετικά επικίνδυνο για τους εργοδότες να συντηρούν την υποδηλωμένη εργασία. Διότι αν π.χ. κάποιος εργάζεται περισσότερες ώρες από ότι δηλώνεται, πλέον με την ψηφιακή κάρτα θα υπάρχει πλήρης καταγραφή και απόδειξη της πραγματικής εργασίας. Κι αν κάποιος επιλέξει να μη χτυπήσουν οι εργαζόμενοι του την κάρτα, τότε εκεί το πρόστιμο φτάνει το ποσό των 10.500€ ανά εργαζόμενο. Πεποίθησή μου είναι ότι ο «καλός» εργοδότης δεν χρειάζεται να ανησυχεί. Ο εργαζόμενος σίγουρα έχει πολύ μεγαλύτερη προστασία.

Το μέτρο βέβαια χρήζει και βελτιώσεων. Θα πρέπει σίγουρα να προβλεφθεί ένα διάστημα ανοχής (π.χ. 10-15 λεπτών) κατά την προσέλευση και αποχώρηση των εργαζομένων από την επιχείρηση, ούτως ώστε αυτός ο χρόνος που δεν είναι πραγματικός χρόνος απασχόλησης, να μην καταγράφεται όπως γίνεται σήμερα. Πρέπει ίσως να μειωθούν και τα πρόστιμα διότι σήμερα το πρόστιμο της υποδηλωμένης εργασίας είναι ίσο ή και μεγαλύτερο από αυτό της ανασφάλιστης εργασίας που σίγουρα αποτελεί βαρύτερη παράβαση. Οι τελευταίες αλλαγές που ήρθαν με την πρόσφατη απόφαση του Υπουργείου Εργασίας, όπου φέρνει και τη δυνατότητα απολογιστικής δήλωσης του ωραρίου εργασίας αρκεί να υπάρχει η σήμανση της κάρτας, εξαλείφουν και αρκετή από την γραφειοκρατία, που προϋπήρχε στα λογιστήρια των επιχειρήσεων τα οποία αδυνατούσαν να διαχειρι-

στούν όλο αυτό τον όγκο των αλλαγών και των προδηλώσεων των ωραρίων και των υπερωριών.

Όσον αφορά τον τρόπο αλλά και τα εργαλεία με τα οποία θα εφαρμόζεται η ψηφιακή κάρτα, η διαδικασία είναι σχετικά απλή. Ο κάθε εργαζόμενος μέσω μιας ψηφιακής κάρτας ή ενός προσωπικού κωδικού (qr code) θα καταγράφει την παρουσία του σε ένα διαθέσιμο – από τον εργοδότη – ρολόι προσωπικού ή tablet ή ακόμη κι ένα smartphone. Στη συνέχεια όλα αυτά τα «χτυπήματα» θα πρέπει να αποστέλλονται στο ΠΣ Εργάνη μέσω μιας εφαρμογής που πρέπει να έχει ο εργοδότης. Η καινοτομία της Epsilon Net και στον τομέα αυτό έγκειται στο γεγονός ότι παρέχει μια έξυπνη εφαρμογή που λέγεται Smart Ergani η οποία όχι μόνο καταγράφει όλα τα δεδομένα της ψηφιακής κάρτας τα οποία αποστέλλει στην Εργάνη αλλά επικοινωνεί αυτόματα με την εφαρμογή μισθοδοσίας του εσωτερικού λογιστηρίου ή του εξωτερικού λογιστή και αντιστοιχεί τα δεδομένα της κάρτας με τα δηλωμένα ψηφιακά ωράρια προτείνοντας αυτόματα όλες τις απαραίτητες απολογιστικές δηλώσεις του εργοδότη για αποφυγή παραβάσεων.

Επιπλέον παρέχει 100% ασφάλεια στην αποφυγή λαθών για κάθε επιχείρηση με το alert system ένα ολοκληρωμένο σύστημα προειδοποιητικών μηνυμάτων (π.χ. υπάρχει μήνυμα σε εργοδότη και εργαζόμενο αν κάποιος ξεκάσει να χτυπήσει την κάρτα). Τυχόν αυτόνομες λύσεις (που δε συνδέονται με τη μισθοδοσία του λογιστή ή του εσωτερικού λογιστηρίου) για την καταγραφή της ψηφιακής κάρτας καλύπτουν σίγουρα την βασική ανάγκη αλλά δεν παρέχουν την απαιτούμενη ασφάλεια στον εργοδότη όπως π.χ. στο μείζον θέμα της ορθής αντιστοίχισης των δηλωμένων (από τον λογιστή) ωραρίων και υπερωριών με τα πραγματικά χτυπήματα της κάρτας.

Χρειάζεται να σημειωθεί ωστόσο ότι η προσαρμογή στο μέτρο θέλει τουλάχιστον μια δίμηνη προετοιμασία πριν αρχίσει και η υποχρεωτική (με κυρώσεις) εφαρμογή που έχει οριστεί για την 1η Απριλίου για τις Βιομηχανίες και τις 2 Μαΐου για το λιανεμπόριο. Και στο σκέλος αυτό, θα πρέπει να υπάρξει και ολοκληρωμένη καμπάνια ενημέρωσης από το Υπουργείο Εργασίας καθώς δε θα πρέπει όλο αυτό το σκέλος της ενημέρωσης για τις αλλαγές σε εργατικές αλλά και φορολογικές διατάξεις να πέφτει στην πλάτη των λογιστών και φοροτεχνικών. Δεν αποκλείεται, τέλος, να δοθεί και άλλη μια μικρή ίσως και μηνιαία παράταση».

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 ΕΡΓΑΝΗ) | ✓ | ✗ |
| Υποσύστημα Προειδοποιητικών Μηνυμάτων με βάση τα δηλωμένα ωράρια που έχει στείλει ο λογιστής στο ΠΣ ΕΡΓΑΝΗ | ✓ | ✗ |
| 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 |



ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ: Με **ένα** κλικ διαπιστώνουν τα χρέη τους στα ασφαλιστικά ταμεία

Με ένα κλικ
θα μπορούν
οι ελεύθεροι
επαγγελματίες να
διαπιστώνουν τα
χρέη τους προς
τα ασφαλιστικά
Ταμεία.

ευρώ και δεν ξεπερνούσαν τα 10 ευρώ, η υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης Δόμνα Μιχαηλίδου και ο Διοικητής του e-ΕΦΚΑ Αλέξανδρος Βαρβέρης υιοθέτησαν μια σειρά από έκτακτες δράσεις.

Χρησιμοποιώντας τους κωδικούς του Taxis θα αποκτούν πρόσβαση σε ειδική πλατφόρμα του Κ.Ε.Α.Ο. κι εκεί θα αποτυπώνεται το σύνολο των βεβαιωμένων οφειλών κάθε ασφαλισμένου. Με αυτό τον τρόπο δεν θα χρειάζεται πλέον να τις αναζητούν από ξεχωριστές «πηγές» όπως συνέβαινε ως σήμερα. Επιπλέον, λαμβάνονται έκτακτα μέτρα για την διευκόλυνση των μη μισθωτών, που επιθυμούν να ενεργοποιήσουν την ασφαλιστική τους ικανότητα.

Πώς μπορούν οι μη μισθωτοί να διαπιστώνουν τα χρέη τους Ήδη, κατά πληροφορίες όσοι είχαν οφειλές μέχρι και 5 ευρώ είχαν την ασφαλιστική τους ικανότητα να επανέρχεται. Ενδεχομένως, θα προωθηθεί και σχετική νομοθετική ρύθμιση. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως η ασφαλιστική ικανότητα στην ουσία παρέχει στους άμεσα και τους έμμεσα ασφαλισμένους (μέλη οικογένειας), πέραν της δωρεάν πρόσβασης στα δημόσια νοσοκομεία που δίνει ο ΑΜΚΑ, επιπλέον πρόσβαση με δαπάνη του ΕΟΠΥΥ σε ιδιωτικές δομές υγείας, κάλυψη παροχών υγειονομικής περίθαλψης σε εί-

δος από τον ΕΟΠΥΥ, όπως ενδεικτικά, ιδιωτική συνταγογράφηση για ιατρικές ή άλλες θεραπευτικές πράξεις, διαγνωστικές εξετάσεις, νοσήλια, φάρμακα κ.λπ.

Δεδομένου λοιπόν, ότι η ασφαλιστική ικανότητα «χάνεται» εάν κάποιος έχει ανοικτούς λογαριασμούς με τα Ταμεία, με άλλα λόγια εφόσον έχει αρρυθμιστά χρέη, πλέον δίνεται η δυνατότητα μέσω των νέων Ηλεκτρονικών Υπηρεσιών του Κέντρου Είσπραξης Ασφαλιστικών Οφειλών να μπορούν οι επαγγελματίες να βλέπουν συγκεντρωμένες όλες τις οφειλές που τυχόν έχουν.

Κάτι βεβαίως που δεν ήταν αυτόνοτο μέχρι πρότινος, αφού για να διαπιστώσει κάποιος τι χρωστάει έπρεπε να το ψάξει από πολλές διαφορετικές πηγές.

Έτσι, πλέον με την είσοδο στη νέα ηλεκτρονική εφαρμογή <https://www.efka.gov.gr/ell/elektronikes-ypereσίες/elektronikes-ypereσίες-keao> μπορούν οι μη μισθωτοί να διαχειριστούν τις οφειλές που έχουν διαβιβαστεί στο ΚΕΑΟ από τις αρμόδιες υπηρεσίες του e-ΕΦΚΑ και λοιπούς Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης. Καινοτόμο στοιχείο των νέων υπηρεσιών αποτελεί η πιστοποίηση των οφειλετών ανά ΑΦΜ οφειλέτη και όχι ανά Μητρώο οφειλής (ΑΜΟ), όπως ίσχυε μέχρι σήμερα.

είναι εργοδότες (τ. ΙΚΑ ΕΤΑΜ) μπορούν να χρησιμοποιούν για την πρόσβασή τους στις Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες του ΚΕΑΟ εκτός από τους κωδικούς TAXISnet και τους κωδικούς πρόσβασης που κατέχουν από την εφαρμογή Πιστοποίηση Εργοδοτών του e-ΕΦΚΑ. (Κωδικούς για την Ηλεκτρονική Υποβολή Α.Π.Δ.)

Ειδικότερα η πρόσβαση στις Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες του ΚΕΑΟ πραγματοποιείται με χρήση των κωδικών TAXISnet.

Οι οφειλέτες που έχουν ήδη πιστοποιηθεί στο παρελθόν μέσω της παλιάς εφαρμογής (πιστοποίηση οφειλετών ΚΕΑΟ), διατηρούν και μπορούν να χρησιμοποιούν παράλληλα τους κωδικούς που ήδη διαθέτουν.

Π.χ. οι οφειλέτες οι οποίοι

από ευθύνη συγκυρίων οικοδομικών έργων κλπ).

Έκτακτα μέτρα από το Υπουργείο Εργασίας και τον e-ΕΦΚΑ

Η ηγεσία του υπουργείου Εργασίας και του e-ΕΦΚΑ έλαβε και μια σειρά από έκτακτα μέτρα



Πλέον, δίνεται η δυνατότητα μέσω των νέων Ηλεκτρονικών Υπηρεσιών του Κέντρου Είσπραξης Ασφαλιστικών Οφειλών να μπορούν οι επαγγελματίες να βλέπουν συγκεντρωμένες όλες τις οφειλές που τυχόν έχουν.

προκειμένου να διευκολυνθούν οι μη μισθωτοί στην ανάκτηση και ενεργοποίηση της ασφαλιστικής τους ικανότητας.

Συγκεκριμένα, οι ενδιαφερόμενοι που έχουν πλέον διευθετήσει τις οφειλές τους (είτε εξοφλώντας, είτε ρυθμίζοντας και καταβάλλοντας την 1η δόση), μπορούν:

α) Να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε τοπικό κατάστημα του e-ΕΦΚΑ και μάλιστα χωρίς ραντεβού, ειδικώς για ζητήματα ασφαλιστικής ικανότητας και εφόσον, να λάβουν άμεσα ασφαλιστική ικανότητα.

β) Να εισέλθουν στην ηλεκτρονική υπηρεσία «Έλεγχος ασφαλιστικής ικανότητας μη μισθωτών», <https://www.efka.gov.gr/ell/elegchos-asphalistikes-ikanotetas-me-misthoton> και να επιλέξουν «αμφισβήτηση οφειλών». Ειδική ομάδα έργου που συστάθηκε για αυτό τον σκοπό, επεξεργάζεται τα αιτήματα και η ασφαλιστική ικανότητα αποκαθίσταται εντός λίγων ωρών.

γ) Να αναμένουν την προγραμματισμένη αυτόματη απόδοση ασφαλιστικής ικανότητας. Ακόμα και ως προς αυτή, αντί να διενεργείται μηνιαίως, αποφασίστηκε να γίνεται εκτάκτως κάθε εβδομάδα. Ήδη απέκτησαν ασφαλιστική ικανότητα όσοι εξόφλησαν ή ρύθμισαν έως την 6η Μαρτίου, ενώ όσοι το έπραξαν από την 7η Μαρτίου θα αποκτήσουν αυτόματα ασφαλιστική ικανότητα στο τέλος της τρέχουσας εβδομάδας.

Τι πρέπει να ελέγξουν οι μη μισθωτοί

Επειδή, ωστόσο παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία όσων προσέφυγαν στα καταστήματα και στην πλατφόρμα εξακολουθούσαν να έχουν οφειλές, ο e-ΕΦΚΑ απευθύνει έκκληση σε όσους έχουν αντίστοιχα ζητήματα πριν επισκεφτούν τα τοπικά καταστήματα, να ελέγξουν:

α) Εάν πράγματι έχουν ασφαλιστική ικανότητα, ακολουθώντας τον σύνδεσμο

<https://www.efka.gov.gr/ell/elegchos-asphalistikes-ikanotetas-me-misthoton>

β) Εάν έχουν τρέχουσες οφειλές, ακολουθώντας τον σύνδεσμο

<https://www.idika.org.gr/EfkaServices/Application/Contributions.aspx> και

γ) Εάν έχουν βεβαιωμένες οφειλές στο Κ.Ε.Α.Ο, τις οποίες θα πρέπει να εξοφλήσουν ή να ρυθμίσουν, ακολουθώντας τον σύνδεσμο

<https://www.efka.gov.gr/ell/elektronikes-yperesies/elektronikes-yperesies-keao>

Να σημειωθεί πως ασφαλιστική ικανότητα αποδίδεται σε όλους τους εργαζόμενους. Όσον αφορά στους μη μισθωτούς, απαραίτητα προϋπόθεση είναι είτε:

(α) να έχουν εξοφλήσει τις ασφαλιστικές εισφορές τους, είτε

(β) να έχουν ρυθμίσει τις οφειλές τους και να εξοφλούν τακτικά τις δόσεις που προβλέπει η ρύθμιση. Όσον αφορά στους μισθωτούς, προϋπόθεση είναι η πραγματοποίηση τουλάχιστον 50 ημερών εργασίας (που δηλώθηκαν στην Α.Π.Δ. από τον εργοδότη) κατά το προηγούμενο ημερολογιακό έτος ή κατά το τελευταίο δωδεκάμηνο, ανεξαρτήτως της εξόφλησης των εισφορών από μέρους του εργοδότη.



Μπείτε στο www.peripteraneews.gr

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

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Δεν θα Ξανακάνουμε ποτέ - Φέτος οι τελευταίες

Τέλος εποχής για τις φορολογικές δηλώσεις καθώς από το 2025 τα εκκαθαριστικά θα μας έρχονται αυτόματα!

Σύμφωνα με την Καθημερινή, οι Έλληνες φορολογούμενοι από την άλλη χρονιά θα βλέπουν «ανεβασμένα» τα εκκαθαριστικά τους σημειώματα. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα χρειασθεί, εκτός και αν το επιθυμούν οι ίδιοι ή εάν υπάρχει κάποια μεταβολή που δεν γνωρίζει η εφορία, να ασχοληθούν με τη φορολογική τους δήλωση.

Ουσιαστικά οι δηλώσεις θα είναι προσυμπληρωμένες, κάτι το οποίο θα δούμε για πρώτη φορά σε λίγες εβδομάδες και με το ΕΙ για τις φετινές κάτι που πρόκειται για μια πρόβα ώστε να διαπιστωθεί αν όλα κινούνται με βάση τον σχεδιασμό για να είναι έτοιμο το σύστημα για το 2025.

Η εφορία από την πλευρά της, προφανώς με τα νέα συστήματα μηχανογράφησης έχει στη διάθεσή της όλα τα δεδομένα για να προχωρήσει στην προσυμπλήρωση των φορολογικών δηλώσεων καθώς έχει όλα τα δεδομένα για εισοδήματα από μισθούς και συντάξεις, τόκους καταθέσεων, φόρους που έχουν παρακρατηθεί, τα στοιχεία για κατοικίες και οχήματα, δίδακτρα ιδιωτικών σχολείων, δάνεια και πιστωτικές κάρτες, στοιχεία καταναλωτικών δαπανών και πλήθος άλλων.



Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας

για Περίπτερα
& Μικρά σημεία λιανικής

Η πιο οικονομική
λύση της αγοράς
από
55€/έτος*

Ανεξάρτητη λειτουργία από το πρόγραμμα Μισθοδοσίας του λογιστή

Αλλαγή ωραρίων εργασίας, αδειών και διαβίβαση δεδομένων στο ΕΡΓΑΝΗ II

Προειδοποίηση για την ορθή ώρα προσέλευσης και αποχώρησης εργαζομένων

Άμεση λειτουργία της υπηρεσίας με αυτόματη ενημέρωση στοιχείων από το ΕΡΓΑΝΗ II

Cloud λειτουργία 24x7 από οπουδήποτε χωρίς την ανάγκη αγοράς εξοπλισμού

Προστασία της επιχείρησης από πιθανά σφάλματα και πρόστιμα

Εύχρηστο mobile app για τους εργαζόμενους για Check in/out και αιτήματα αλλαγής ωραρίου, αδειών κτλ

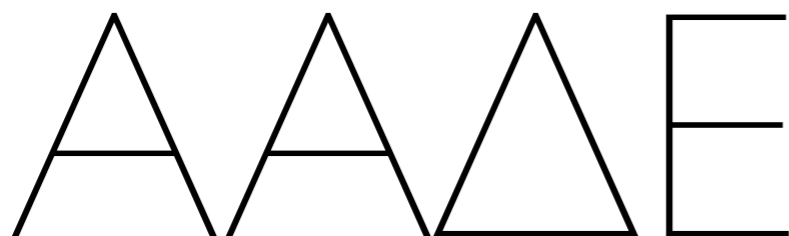
Δωρεάν πρόσβαση του λογιστή για τον υπολογισμό της Μισθοδοσίας

Εγγραφείτε στην υπηρεσία και ξεκινήστε

ergani.prosvasis.com



*Ειδική τιμή που έχει εξασφαλίσει η Πανελλήνια Ομοσπονδία Μισθωτών Περιπτέρων



Νέα εφαρμογή στο κινητό για τους φορολογούμενους

Θα υπενθυμίζει τις ημερομηνίες πληρωμών

Μια νέα εφαρμογή της ΑΑΔΕ για κινητά τηλέφωνα μέσω της οποίας οι φορολογούμενοι θα μπορούν να κάνουν σχεδόν όλες τις συναλλαγές τους, ενεργοποιείται έως τα τέλη Μαρτίου.

Αποθηκεύουν βασικά φορολογικά τους έγγραφα.

Με το νέο mobile app οι πολίτες θα βλέπουν στην οθόνη του κινητού τους το φορολογικό προφίλ τους και τις οφειλές τους προς την Εφορία, ενώ θα μπορούν να πληρώνουν μέσω κάρτας από το τηλέφωνο τους, να λαμβάνουν γενικές και προσωποποιημένες ενημερώσεις για τις υποχρεώσεις τους και να

Ουσιαστικά η νέα εφαρμογή θα λειτουργεί και ως φορολογικό ημερολόγιο για τους φορολογούμενους οι οποίοι θα πρέπει να πληρώσουν τον φόρο εισοδήματος, τον ΕΝΦΙΑ, ακόμα και τον ΦΠΑ. Όταν θα πλησιάζει η καταληκτική ημερομηνία, θα λαμβάνουν ειδοποίηση από την ΑΑΔΕ για τις φορολογικές τους υποχρεώσεις, προ-

κειμένου οι υπόχρεοι να προχωρήσουν στην πληρωμή των φόρων τους.

Παράλληλα θα υπάρχει η δυνατότητα αποθήκευση εγγράφων και πιστοποιητικών που

χρειάζεται συχνά ο φορολογούμενος χωρίς να χρειάζεται να τα αναζητά με τους κωδικούς του taxis.

Από τη φορολογική διοίκηση εκτιμούν ότι με τη νέα εφαρμογή και τα μηνύματα που θα λαμβάνουν οι φορολογούμενοι θα αυξηθούν σημαντικά οι εμπρόθεσμες πληρωμές, καθώς αρκετοί ξεχνούν τις υποχρεώσεις τους.

Είναι χαρακτηριστικό ότι η νέα εφαρμογή θα παρέχει τη δυνατότητα σε επαγγελματίες και επιχειρήσεις να μπορούν να εκδίδουν τιμολόγια μέσω του κινητού τους τηλεφώνου. Το app που θα δημιουργήσει η ΑΑΔΕ θα προσφέρεται δωρεάν σε όλους όσους εγγραφούν στην εφαρμογή και με τον τρόπο αυτό θα μπορούν ανά πάσα στιγ-

μή, από όπου και αν βρίσκονται να εκδίδουν τιμολόγιο το οποίο αυτόματα θα ανεβαίνουν και στα ηλεκτρονικά βιβλία.

Δυνατότητες

1. Να βλέπουν το φορολογικό προφίλ τους, τις οφειλές τους

προς την εφορία, να πληρώνουν μέσω κάρτας από το κινητό τους και να παίρνουν γενικές και προσωποποιημένες ενημερώσεις για τις υποχρεώσεις τους στα κινητά τους.

2. Να ειδοποιούνται έγκαιρα για το υπόλοιπο των δόσεων της ρύθμισης και για περιπτώσεις απώλειας κάποιας από τις τρέχουσες ρυθμίσεις. Οι φορολογούμενοι θα ειδοποιούνται έγκαιρα για το υπόλοιπο των δόσεων της ρύθμισης και για περιπτώσεις απώλειας κάποιας από τις τρέχουσες ρυθμίσεις.

Όταν ο οφειλέτης δεν πληρώσει μία δόση το σύστημα, θα ενημερώνεται αυτόματα και στη συνέχεια θα στέλνει μήνυμα στον υπόχρεο για τη δόση που δεν κατέβαλε, αλλά και για τις κυρώσεις που θα υποστεί εφόσον χάσει τη ρύθμιση.

3. Να εκδίδουν τιμολόγια ανά πάσα στιγμή, τα οποία θα ανεβαίνουν και στα ηλεκτρονικά βιβλία

4. Να αποστέλλουν ψηφιακό δελτίο μέσω του κινητού. Με το ψηφιακό δελτίο αποστολής ελέγχεται η διακίνηση των προϊόντων (οικοδομής και αγροτικά). Όσοι εγγραφούν στο νέο Application θα μπορούν ανά πάσα στιγμή, από όπου και αν βρίσκονται, να συνδέονται με τα MyData και να εκδίδουν τιμολόγια.

«Σφραγίζοντας» την Αφοσίωση στην Ποιότητα

Με αναβαθμισμένο ISO 9001 πιστοποιήθηκε το Εργοστάσιο της JTI στην Ξάνθη, για το σύστημα διαχείρισης ποιότητας

Η JTI (Japan Tobacco International), με τη σταθερή δέσμευσή της στην υψηλή ποιότητα και την αφοσίωσή της στη διαρκή βελτίωση, απέσπασε αναβαθμισμένη πιστοποίηση ISO 9001 για το εργοστάσιο της ΣΕΚΑΠ.

Πιο συγκεκριμένα, η παραγωγική μονάδα της JTI στην Ξάνθη συμπεριλαμβάνεται στην πρώτη ομάδα εργοστασίων της εταιρείας στα οποία η DNV Business Assurance απέδωσε συνολική πιστοποίηση ISO 9001 πολλαπλών τοποθεσιών για το σύστημα διαχείρισης ποιότητας που εφαρμόζουν. Η κατάκτηση της αναβάθμισης αυτής αποτελεί ορόσημο στην υλοποίηση του επενδυτικού πλάνου που η JTI πραγματοποιεί στο εργοστάσιο της ΣΕΚΑΠ από το 2018 και πιστοποιεί τη σημασία της παραγωγικής επένδυσης της εταιρείας στην Ελλάδα. Μαζί με το εργοστάσιο στην Ελλάδα – στο οποίο έγινε επιτόπια επιθεώρηση (on-site inspection) από την οποία προέκυψε εξαιρετική βαθμολόγηση – πιστοποιήθηκαν και τα εργοστάσια στην Ανδόρα, την Πολωνία, την Ουκρανία καθώς και η ομάδα Διασφάλισης Ποιότητας (QA) της JTI που εδρεύει στο εργοστάσιο στο Trier της Γερμανίας.

Η συνεργασία μεταξύ JTI και DNV ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2022 με αρχικό στόχο την παγκόσμια πιστοποίηση του συστήματος περιβαλλοντικής διαχείρισης της JTI κατά ISO 14001, του συστήματος διαχείρισης υγείας και ασφάλειας στην εργασία κατά ISO 45001 και του συστήματος διαχείρισης ενέργειας κατά ISO 50001.

Η συνεργασία επεκτάθηκε το 2023 για να συμπεριλάβει τη δια-

χείριση ποιότητας, τόσο για υπηρεσίες πιστοποίησης όσο και για υπηρεσίες κατάρτισης.

Το έργο αυτό υπογραμμίζει τη δέσμευση της JTI να βελτιώνει συνεχώς την παγκόσμια διαχείριση ποιότητας.

Παραλαμβάνοντας την πιστοποίηση, ο Jean Dupont, Αντιπρόεδρος Στρατηγικής Διασφάλισης Ποιότητας & In-Market της JTI δήλωσε: «Η πιστοποίηση των εγκαταστάσεων παραγωγής μας παγκοσμίως αποδεικνύει την αφοσίωσή μας στην ποιότητα. Αυτό το κομβικό βήμα, αν και μόνο ένα από τα πολλά στην ποιοτική μας προσέγγιση, σηματοδοτεί μια καινοτόμο πρόοδο. Είμαστε βέβαιοι ότι προσθέτοντας σταθερά περισσότερες τοποθεσίες και μονάδες, προχωράμε στον στόχο μας να έχουμε ακόμη πιο πολύ στο επίκεντρο τον καταναλωτή».

Το επόμενο βήμα είναι η συνέχιση της διαδικασίας για επιπλέον 19 εργοστάσια και τοποθεσίες της JTI παγκοσμίως, με στόχο την πλήρη πιστοποίηση όλων των μονάδων παραγωγής τελικών προϊόντων της εταιρείας έως το 2026.

Ο Massimo Berlin, Αντιπρόεδρος της DNV Business Assurance για τη Γερμανία, τη Σουηδία και τη Γαλλία δήλωσε: «Η JTI έχει επιδείξει εξαιρετική αφοσίωση, επιτυγχάνοντας την πιστοποίηση σε μόλις έξι μήνες. Αυτό μαρτυρά την ισχυρή δέσμευση των εργαζομένων και της ανώτατης διοίκησης για συνεχή βελτίωση της διαχείρισης ποιότητας της εταιρείας».

ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ: Στον ΠΆΓΟ τα όρια ηλικίας τουλάχιστον έως το 2027

Σε «γρίφο» για δυνατούς λύτες εξελίσσεται η εξίσωση για το ασφαλιστικό, καθώς οι Έλληνες συνταξιούχοι είναι οι γηραιότεροι στην Ευρώπη. Σε «καζάνι που βράζει» βρίσκονται οι ασφαλισμένοι, ιδίως αυτοί που βρίσκονται κοντά στη συνταξιοδότηση, καθώς με τον νόμο Κατρούγκαλου, από 1/1/2024 τα όρια ηλικίας θα πρέπει να ανακαθορίζονται ανά τριετία, με βάση το προσδόκιμο ζωής.

άνω των 60 ετών, ενώ το 81,4% των συνταξιούχων είναι άνω των 65 ετών. Μόνο το 4,34% είναι κάτω των 55 ετών.

Τα παραπάνω στοιχεία διαψεύδουν όσους επικαλούνται τη δημογραφική γήρανση του ελληνικού πληθυσμού και το πρόβλημα του Δημογραφικού εν γένει προκειμένου να εφορμήσουν και να μειώσουν δραστικά τις συντάξεις, αναφέρεται σε ανάλυση της Ένωσης για την Υπεράσπιση της Εργασίας και του Κοινωνικού Κράτους (ΕΝΥ-ΠΕΚ). Κατά την εκτίμησή της, η κατάσταση αυτή θα επιδεινωθεί τα προσεχή χρόνια.

Σε πρόσφατη δήλωσή του ο υφυπουργός Εργασίας Πάνος Τσακόγλου είπε πως τα όρια ηλικίας δεν θα αυξηθούν έως το 2027, αφήνοντας ανοικτό το ενδεχόμενο μια τέτοια απόφαση να επανεξεταστεί έπειτα από τρία χρόνια.

Σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο υπάρχει πάντα ο κίνδυνος αύξησης των ορίων ηλικίας αν προκύπτει πρόβλημα λειτουργίας του ασφαλιστικού συστήματος. Όμως για να συμβεί κάτι τέτοιο, θα πρέπει να υπάρξει αναλογι-

στική μελέτη που να το υποδεικνύει. Σημειώνεται πως σήμερα τα όρια ηλικίας συνταξιοδότησης είναι το 62ο έτος, με την προϋπόθεση συμπλήρωσης 40 ετών ασφάλισης είτε στα 67 έτη με συμπληρωμένη απλώς 15ετία.

Θλιβερή πρωτιά κατέχει η χώρα μας με τα μεγαλύτερα όρια συνταξιοδότησης ανάμεσα σε όλες τις χώρες της ΕΕ, σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του ΗΔΙΚΑ του υπουργείου Εργασίας.

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, που επικαλείται σημερινό δημοσίευμα των Νέων, το 91,62% των συνταξιούχων είναι

Ενοίκια: Ξέφρενη η πορεία των τιμών

– Διαμέρισμα 50 τμ. στο Παγκράτι
ενοικιάζεται στα 655 ευρώ

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε το OPEN και η εκπομπή «Ωρα Ελλάδος», για ένα σπίτι 50 τετραγωνικών μέτρων στο Παγκράτι το 2023, η μέση τιμή ζήτησης ήταν στα 600 ευρώ, ωστόσο το 2024, καταγράφηκε αύξηση 55 ευρώ, φτάνοντας τα 655. Στους Αμπελόκηπους, αντίστοιχα, το 2023 η μέση τιμή για ένα ακίνητο άγγιζε τα 554 ευρώ, ενώ φέτος ανέρχεται στα 582, καταγράφοντας αύξηση των 28 ευρώ. Ακολούθως, στην Κυψέλη η τιμή πέρυσι έφτανε τα 437 ευρώ, και μέσα στο 2024 παρατηρήθηκαν αυξήσεις της τάξης των 6,75 ευρώ για ακίνητο 55 τετραγωνικών μέτρων, αγγίζοντας έτσι τη συνολική τιμή των 444 ευρώ. Στη Γλυφάδα, η τιμή ενός ακινήτου προς μίσθωση το 2023 έφτανε τα 775 ευρώ, ενώ φέτος παρατηρήθηκε αύξηση 81 ευρώ με το ποσό να ανεβαίνει στα 856 ευρώ.

Νέες αυξήσεις μετά το μετρό

Όπως τονίζεται, για την Κυψέλη και στα Εξάρχεια η τιμή των ενοικίων αναμένεται να αυξηθεί κατακόρυφα λόγω του μετρό, ενώ στα νότια προάστια οι τιμές είναι απλησίαστες.

Στροφή στα μικρότερα διαμερίσματα

Τα φθηνότερα ενοίκια των μικρότερων διαμερισμάτων σε συνδυασμό με το κόστος συντήρησής τους τα έστειλαν στη πρώτη θέση των προτιμήσεων.

Εκρήξεις διαρκείας στις τιμές των ενοικίων καταγράφονται στην αγορά των ακινήτων και ειδικά των κατοικιών, με αποτέλεσμα οι ενδιαφερόμενοι να στρέφονται σε σπίτια μικρότερων τετραγωνικών μέτρων, αλλά ακριβότερα ανά τετραγωνικό. Στοιχεία της ΕΛ.ΣΤΑΤ. δίνουν μια ξεκάθαρη εικόνα για την πορεία της αγοράς.

Τα φθηνότερα ενοίκια των μικρότερων διαμερισμάτων σε συνδυασμό με το κόστος συντήρησής τους τα έστειλαν στη πρώτη θέση των προτιμήσεων για το 2023, κατάσταση η οποία θα συνεχιστεί και το 2024. Οι οικογένειες επιλέγουν διαμερίσματα από 70 έως 90 τ.μ. ενώ οι υπόλοιποι κυρίως γκαρσονιέρες.

Μεγάλη ζήτηση

Στην πρώτη θέση της ζήτησης βρίσκονται τα μικρά ακίνητα έως 55 τ.μ. που εξυπηρετούν πολλές κατηγορίες ατόμων και αναγκών. Αυτά τα ακίνητα σε σχέση με τα μεγαλύτερα 100-150 τ.μ. είναι κατά πολύ ακριβότερα ανά τετραγωνικό με τις τιμές να κυμαίνονται από τα 400 έως τα 600 ευρώ, αυτό καλύπτεται όμως από το μικρό κόστος συντήρησής που σε βάθος χρόνου μπορεί να εξοικονομήσει έως και δύο ενοίκια. Τα ζευγάρια ή οι νέες οικογένειες που χρειάζονται έναν μεγαλύτερο χώρο αλλά δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις τιμές των μεγάλων, επιλέγουν ακίνητα έως 70 τ.μ., με τις τιμές να ξεκινούν σε πολλές περιοχές από 500 ευρώ.

Έπειτα ακολουθούν τα «διαμερίσματα των οικογενειών» στα 70 έως 90 τ.μ., όπου η τιμή τους δεν διαφέρει από τα μικρότερα διαμερίσματα, αν και διαθέτουν περισσότερη άνεση και ευελιξία. Αυτό συμβαίνει διότι υπάρχει μεγάλη διαθεσιμότητα και το κόστος στέγασης είναι μεγαλύτερο. Τα ακόμη μεγαλύτερα διαμερίσματα 90 έως

Χωρίς φρένο αυξάνονται οι τιμές των ενοικίων στην Αθήνα με την εύρεση κατοικίας να γίνεται όλο και πιο δύσκολη και δαπανηρή διαδικασία για τα νοικοκυριά.

120 τ.μ. μπορούν να φιλοξενήσουν άνετα μια τετραμελή οικογένεια, με το κόστος ανά τετραγωνικό μέτρο να πέφτει κατά πολύ σε σχέση με τα μικρότερα διαμερίσματα. Αυτής της κωρητικότητας τα διαμερίσματα μπορεί κανένας να τα βρει στην τιμή των 700-800 ευρώ ενώ ανεβαίνουν και στα 900.

Υπάρχουν και τα πολύ μεγάλα και πολυτελή σπίτια που ξεκινούν από 120 τ.μ. και πάνω, στα οποία το κόστος ανά τετραγωνικό είναι αρκετά χαμηλότερο από όλα τα προαναφερθέντα, όμως το κόστος συντήρησης βρίσκεται στα ύψη. Εάν κάποιος έχει ανάγκη από απλά μεγάλο διαμέρισμα, μπορεί να το βρει στη τιμή των 800 ευρώ, ωστόσο σε αυτή τη κατηγορία υπάρχουν πολλά «έξτρα» που εκτοξεύουν τη τιμή όπως το να είναι ρετιρέ, το να έχει θέα ή να καλύπτουν πολυτελείς ανάγκες.



ΕΝΦΙΑ

Νωρίτερα από πότε φέτος η πληρωμή

Πόσα
θα καταβάλλουν
οι ιδιοκτήτες
ακινήτων

Σε έντεκα δόσεις θα κληθούν να καταβάλουν τον ΕΝΦΙΑ 6,5 εκατομμύρια ιδιοκτήτες ακινήτων, αρχής γενομένης από τον προσεχή Απρίλιο.

ήταν πλήρως ασφαλισμένα για να κερδίσουν τη μείωση του φόρου.

Ωστόσο ένας στους τέσσερις ιδιοκτήτες διαπίστωσε ότι δεν δικαιούται τη μείωση είτε διότι υπήρχε κάλυψη μόνο για σεισμό και φωτιά χωρίς κάλυψη πλημμύρας, είτε τα ακίνητα είχαν ασφαλιστεί για λιγότερους από τρεις μήνες, είτε η αξία του ασφαλισμένου ακινήτου ήταν μικρότερη της ελάχιστης απαιτούμενης αξίας των 900 ευρώ ανά τετραγωνικό.

Περίπου ένα εκατομμύριο φορολογούμενοι θα έχουν εκπτώσεις ή θα πληρώσουν μηδενικό φόρο.

Νωρίτερα από άλλες χρονιές
Οι ειδοποιήσεις θα φτάσουν

νωρίτερα από κάθε άλλη φορά, στα τέλη Απριλίου, ενώ τα έσοδα από τους τακτικούς φόρους ακίνητης περιουσίας αναμένεται να ανέλθουν στο ποσό των 2,487 δισ. ευρώ, μειωμένα κατά 52 εκατ. ευρώ έναντι του 2023, κυρίως λόγω της μείωσης του

ΕΝΦΙΑ κατά 10% στους ιδιοκτήτες που θα ασφαλίσουν τις κατοικίες τους για φυσικές καταστροφές.

Το σχέδιο που δρομολογεί η ΑΑΔΕ για τον ΕΝΦΙΑ του 2024 προβλέπει την καταβολή του φόρου σε 11 μηνιαίες δόσεις αντί για 10, με την πληρωμή της πρώτης δόσης στο τέλος Απριλίου αντί για τέλη Μαΐου και της τελευταίας στις 28 Φεβρουαρίου 2025.

Το μέτρο θα διευκολύνει τα νοικοκυριά στην εξόφληση των

Η μεγάλη πλειοψηφία ιδιοκτητών ακινήτων θα πληρώσει το ίδιο ποσό που κατέβαλε και το 2023.

Όσοι αύξησαν την ακίνητη περιουσία τους θα πληρώσουν περισσότερα φέτος, ενώ όσοι πούλησαν ακίνητα θα κληθούν να πληρώσουν μικρότερο φόρο.

Για περίπου 300.000 ακίνητα οι ιδιοκτήτες θα έχουν έκπτωση 10% καθώς τηρούσαν τις προβλεπόμενες προϋποθέσεις και





Η μεγάλη πλειοψηφία ιδιοκτητών ακινήτων θα πληρώσει το ίδιο ποσό που κατέβαλε και το 2023.

φορολογικών τους υποχρεώσεων, καθώς με την αύξηση του αριθμού των δόσεων μειώνεται το ποσό του ΕΝΦΙΑ που θα πρέπει να πληρώνουν κάθε μήνα στην Εφορία.

Ποιοι δικαιούνται απαλλαγής Πλήρη απαλλαγή από τον ΕΝΦΙΑ δικαιούνται οι οικογένειες που είναι τρίτεκνες ή πολύτεκνες ή περιλαμβάνουν άτομα με ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω, εφόσον πληρούν τα παρακάτω κριτήρια:

Το συνολικό φορολογητέο οικογενειακό εισόδημα του προηγούμενου φορολογικού έτους να είναι μικρότερο ή ίσο με 12.000,00 ευρώ προσαυξημένο κατά χίλια (1.000) ευρώ για τον ή την σύζυγο και κάθε εξαρτώμενο μέλος. Το σύνολο της επιφανείας των κτισμάτων που κατείχαν την 1η-1-2024 δεν υπερβαίνει τα 150 τ.μ.

Τα εξαρτώμενα τέκνα είναι τρία και άνω, ή ο φορολογούμενος, ο ή η σύζυγος ή οποιοδήποτε από τα εξαρτώμενα τέκνα της οικογένειάς του έχει αναπηρία σε ποσοστό ογδόντα τοις εκατό (80%) και άνω.

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, έκπτωση 50% στον ΕΝΦΙΑ δικαιούνται οι ιδιοκτήτες ακινήτων εφόσον: Το συνολικό φορολογητέο

οικογενειακό εισόδημα του φορολογικού έτους, για το οποίο υποβλήθηκαν οι πιο πρόσφατες δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος, δεν υπερβαίνει τις 9.000 ευρώ, προσαυξημένο κατά 1.000 ευρώ για τον ή τη σύζυγο και κάθε εξαρτώμενο μέλος.

Το σύνολο της επιφανείας των κτισμάτων που κατείχαν την 1η-1-2024 δεν υπερβαίνει τα 150 τ.μ.

Η συνολική αξία της ακίνητης περιουσίας που κατείχαν την 1η-1-2024 δεν υπερβαίνει τα 85.000 ευρώ για τον άγαμο, τα 150.000 ευρώ για τον έγγαμο με ένα εξαρτώμενο τέκνο και τα 200.000 ευρώ για τον έγγαμο με δύο εξαρτώμενα τέκνα.

Οι τρόποι εξόφλησης Εκτιμάται ότι οι περισσότεροι ιδιοκτήτες δεν θα δουν μεταβολή στον ΕΝΦΙΑ που θα πληρώσουν φέτος συγκριτικά με ό,τι κατέβαλαν το 2023. Οι επιλογές που έχουν είναι οι ακόλουθες:

Σε II μηνιαίες δόσεις Η πρώτη δόση θα καταβληθεί έως τα τέλη Απριλίου και η τελευταία στα τέλη Φεβρουαρίου του 2025.

Πληρωμή με κάρτα

Οι υπόχρεοι μπορούν να πληρώσουν ολόκληρο το ποσό του ΕΝΦΙΑ με την πιστωτική κάρτα. Σε αυτή την περίπτωση ο φορολογούμενος θα πληρώσει τον φόρο σε 12 άτοκες δόσεις.

Πάγια ρύθμιση

Οι φορολογούμενοι μπορούν επίσης να αποπληρώσουν τον φόρο σε έως 24 έντοκες δόσεις, αν ενταχθούν στην πάγια ρύθμιση. Σε αυτή την περίπτωση, το επιτόκιο αγγίζει το 5,87%.

Για την ένταξη στη ρύθμιση δεν χρειάζεται να έχει καταστεί ληξιπρόθεσμη καμία δόση της οφειλής του εκκαθαριστικού.

Η αίτηση για την υπαγωγή στη ρύθμιση πρέπει να συμπληρωθεί και να υποβληθεί ηλεκτρονικά μαζί με σχετική υπεύθυνη δήλωση.

Η ηλεκτρονική υποβολή της αίτησης και της απαιτούμενης υπεύθυνης δήλωσης γίνεται μέσω ειδικής εφαρμογής του συστήματος Taxinet, που είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), στην ηλεκτρονική διεύθυνση aade.gr.

Σύμφωνα με την ΑΑΔΕ, όσοι δικαιούνται επιστροφή φόρου εισοδήματος, το ποσό που έχουν λαμβάνειν θα συμψηφιστεί με τον ΕΝΦΙΑ.

Η Ένωση Περιπερούχων Απικής 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.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ: Πώς θα βγουν στη σύνταξη με οφειλές στον ΕΦΚΑ

Έκδοση σύνταξης σε οφειλότες του ΕΦΚΑ με χρέη έως 30.000 ευρώ αν είναι ελεύθεροι επαγγελματίες με άνοιγμα τραπεζικών λογαριασμών, σύμφωνα με τον Ελεύθερο Τύπο, προβλέπει σχετική ρύθμιση.

Για να προχωρήσει η αίτηση συνταξιοδότησης οι οφειλότες θα πρέπει πρώτον να έχουν καταθέσει στα όρια που ορίζει ο νόμος (έως 12.000 ευρώ ή έως 6.000 ευρώ), δεύτερον να συναινέσουν ότι θα αρθεί το απόρρητο των τραπεζικών τους λογαριασμών σε όλες τις τράπεζες και τρίτον να έχουν πληρώσει εισφορές για 20 χρόνια ασφάλισης.



Η έκδοση σύνταξης σε οφειλέτες θα γίνεται με 5 βήματα:

1. Υποβολή αίτησης (ηλεκτρονικά).
2. Δήλωση συναίνεσης για άρση τραπεζικού απορρήτου.
3. Έλεγχος ελάχιστων ασφαλιστικών προϋποθέσεων (20ετής πληρωμή εισφορών).
4. Έλεγχος ύψους οφειλής (έως 30.000 ευρώ για επαγγελματίες και έως 10.000 ευρώ για αγρότες).
5. Έκδοση σύνταξης με καταβολή του 40% (πιθανώς χωρίς κατώτατο όριο) και συμψηφισμός του υπόλοιπου 60% της σύνταξης με την οφειλή που υπερβαίνει τις 20.000 ευρώ για τους επαγγελματίες ή τις 6.000 ευρώ για τους αγρότες.

Εν όψει εφαρμογής της σχετικής διάταξης η διοίκηση του ΕΦΚΑ έχει σχεδιάσει ένα νέο πληροφοριακό σύστημα με το οποίο από τη στιγμή που θα υποβληθεί η αίτηση για συνταξιοδότηση θα ελέγχεται αυτόματα το ύψος των καταθέσεων που έχουν στους τραπεζικούς τους λογαριασμούς οι οφειλέτες προκειμένου να διαπιστωθεί αν το ποσό είναι πάνω ή κάτω από το όριο που προβλέπει ο νόμος για να βγει η σύνταξη.

Η πρόσβαση θα αποκτηθεί σε συνεννόηση και με τη συγκατάθεση των τραπεζών καθώς θα πρέπει να άρουν το απόρρητο των τραπεζικών λογαριασμών των πελατών τους, αφού προηγουμένως οι ίδιοι οι οφειλέτες θα έχουν συναινέσει με την υποβολή της αίτησής τους στην άρση του τραπεζικού τους απορρήτου. Χωρίς τη συναίνεση του υποψήφιου συνταξιούχου-οφειλέτη για έλεγχο καταθέσεων, η αίτηση για σύνταξη θα απορρίπτεται.

Ταυτοπροσωπία

Ο αυτόματος έλεγχος των καταθέσεων θα γίνεται μέσω του ΑΦΜ ή και άλλων στοιχείων ταυτοπροσωπίας που θα συνδέουν τον ΕΦΚΑ με τους τραπεζικούς λογαριασμούς των οφειλετών που θα ζητούν να βγουν στη

σύνταξη, όπως για παράδειγμα, ο αριθμός του δελτίου αστυνομικής ταυτότητας και η ημερομηνία γέννησης.

Στην πράξη ο ΕΦΚΑ θα μπορεί να βλέπει με τα στοιχεία ταυτοπροσωπίας των οφειλετών αν και τι ύψους καταθέσεις έχουν στις τράπεζες και σε λογαριασμούς που εμφανίζονται ως κύριοι δικαιούχοι. Στην υπουργική απόφαση που θα εκδοθεί τις επόμενες μέρες αναμένεται να ξεκαθαριστεί αν θα μπλοκάρεται η συνταξιοδότηση στην περίπτωση που οι οφειλέτες εμφανίζονται ως συνδικαιούχοι σε τραπεζικό λογαριασμό που ο κύριος δικαιούχος είναι άλλο πρόσωπο.

Εφόσον οι οφειλέτες πληρούν τις προϋποθέσεις θα παίρνουν σύνταξη ίση με το 40% της κανονικής.

Το υπόλοιπο 60% της σύνταξης θα μείνει στο ταμείο για να ισοφαρίσει την οφειλή, μέχρι αυτή να πέσει από 30.000 ευρώ στα 20.000 ευρώ για τους επαγγελματίες και από τα 10.000 ευρώ στα 6.000 ευρώ για τους αγρότες, οπότε και θα δίδεται ολόκληρη η σύνταξη.

Από αυτά τα όρια οφειλής και κάτω, θα λειτουργεί ο αυτόματος συμψηφισμός και το χρέος των 20.000 ευρώ ή 6.000 ευρώ, αντίστοιχα, θα «εξοφλείται» με παρακράτηση 60 μηνιαίων δόσεων από το ποσό της σύνταξης.

Προσοχή: Οι οφειλέτες που χρωστούν σήμερα έως 20.000 ευρώ σε ΟΑΕΕ-ΕΤΑΑ και έως 6.000 ευρώ στον ΟΓΑ δεν έχουν υποχρέωση να ανοίξουν τους λογαριασμούς τους καθώς η οφειλή τους παρακρατείται αυτόματα από τη σύνταξη σε 60 δόσεις.

Παραδείγματα

Η νέα διάταξη αφορά πάνω από 50.000 οφειλέτες αλλά εκτιμάται ότι θα καλύψει σε πρώτη φάση 15.000 αιτήσεις. Ο «Ε.Τ.» παραθέτει δυο παραδείγματα για τον νέο τρόπο με τον οποίο θα βγαίνει η σύνταξη σε οφειλέτες:

1. Ασφαλισμένος του ΟΑΕΕ με χρέη 30.000

ευρώ δικαιούται σύνταξης 800 ευρώ. Με τη νέα διάταξη (και μετά από συναίνεση σε άρση τραπεζικού απορρήτου) θα παίρνει το 40%, δηλαδή 320 ευρώ στο χέρι και τα άλλα 480 ευρώ θα συμψηφιστούν με το τμήμα οφειλής από 20.000 ευρώ έως 30.000 ευρώ, δηλαδή θα συμψηφιστούν με χρέος 10.000 ευρώ. Με τον συμψηφισμό τα 480 ευρώ της σύνταξης θα παρακρατηθούν για 20 μήνες και 8 μέρες, ώστε να ισοφαρίσουν το χρέος των 10.000 ευρώ ($10.000/480=20,8$). Από τη στιγμή που η οφειλή πέσει στα 20.000 ευρώ, ο συνταξιούχος θα πάρει τη σύνταξη των 800 ευρώ από την οποία θα παρακρατείται μηνιαία δόση 333,3 ευρώ για 60 μήνες μέχρι να σβήσει το χρέος των 20.000 ευρώ. Για αυτούς τους 60 μήνες ο συνταξιούχος από τα 800 ευρώ σύνταξης θα μένει με τα 466 ευρώ.

2. Ασφαλισμένος με χρέη 30.000 στον ΟΑΕΕ που δικαιούται σύνταξη 1.100 ευρώ θα πάρει το 40%, δηλαδή 440 ευρώ. Τα υπόλοιπα 660 ευρώ θα μείνουν στο ταμείο για να συμψηφιστεί η οφειλή των 10.000 ευρώ (από τα 20.000 έως τα 30.000 ευρώ). Με τον συμψηφισμό η οφειλή θα μηδενιστεί σε 15 μήνες και θα πέσει στα 20.000 ευρώ. Σε αυτό το όριο ο συνταξιούχος θα πάρει τη σύνταξη των 1.100 ευρώ από την οποία θα έχει παρακράτηση 333 ευρώ για 60 μήνες, ώστε να μηδενιστεί και το υπόλοιπο ποσό οφειλής των 20.000 ευρώ. Στο διάστημα των 60 μηνών θα λαμβάνει 767 ευρώ και μετά τους 60 μήνες θα παίρνει 1.100 ευρώ.

Στο εργοστάσιο της JTI στην Ξάνθη, αντιπροσωπεία του ΣΕΒ

Εύσημα για την Παραγωγική Δυναμική της JTI στην Ξάνθη και Δέσμευση για Υποστήριξη των Παραγωγικών Επενδύσεων



Τα εύσημα στην JTI για την παραγωγική δυναμική και την ισχυρή προοπτική της ΣΕΚΑΠ για την τοπική, περιφερειακή και εθνική οικονομία, έδωσε αντιπροσωπεία του ΣΕΒ-Σύνδεσμος Επιχειρήσεων & Βιομηχανιών, με επικεφαλής τον Πρόεδρο της Εκτελεστικής Επιτροπής, κ. Ευθύμιο Ο. Βιδάλη, στην επίσκεψή τους στο εργοστάσιο της JTI στην Ξάνθη.

Η αντιπροσωπεία του ΣΕΒ, έχοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα, έπειτα από κύκλο επισκέψεων που πραγματοποίησε σε επιχειρήσεις – μέλη του Συνδέσμου, που δραστηριοποιούνται παραγωγικά στην Περιφέρεια της Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης, επαίνεσε το μετασχηματισμό και την ανάπτυξη του εργοστασίου, ενώ επισήμα-

νε την αυξημένη βαρύτητα της επένδυσης σε μια γεωγραφική περιοχή ιδιαίτερης σημασίας για την Ελλάδα.

Τα στελέχη του ΣΕΒ ξεναγήθηκαν στις εγκαταστάσεις της ΣΕΚΑΠ και ενημερώθηκαν για τις εκσυγχρονιστικές παρεμβάσεις που πραγματοποιεί η JTI στο πλαίσιο της εφαρμογής του επενδυτικού της σχεδίου από το 2018, οπότε εξαγοράστηκε η ΣΕΚΑΠ, μέχρι σήμερα, για την παραγωγική διαδικασία, τα στάδια της εφοδιαστικής αλυσίδας και τις εφαρμοζόμενες πολιτι-

κές για την ασφάλεια των εργαζομένων.

Παράλληλα εξέφρασαν την ικανοποίησή τους για τη συνεργασία τους με την JTI ως μέλος του Συνδέσμου, ενώ δήλωσαν την πρόθεση του Συνδέσμου να υποστηρίξει τις παραγωγικές επενδύσεις των βιομηχανιών του στο πλαίσιο του θεσμικού του ρόλου, με τη διαμεσολάβηση προς την Πολιτεία, πολιτικών που ευνοούν τις επενδυτικές δραστηριότητες και την πρόοδο της οικονομίας και της απασχόλησης.

Ο κ. Σίμος Σιδηρόπουλος, Corporate Affairs Manager της JTI δήλωσε: «Η αναγνώριση και οι έπαινοι που λαμβάνει η JTI από έναν τόσο σημαντικό θεσμό όπως ο ΣΕΒ αποτελούν μια ισχυρή επιβεβαίωση της δέσμευσής μας για συνεχή βελτί-

ωση και ανάπτυξη στην περιοχή. Είμαστε υπερήφανοι για το έργο μας και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να στηρίζουμε την πρόοδο και την κοινωνική ευημερία στην Ξάνθη και την ευρύτερη ακριτική περιοχή της χώρας μας».

ΤΕΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΜΗΝΑ

Έρχεται η διάταξη

Βήμα βήμα η διαδικασία

Εντός των επόμενων εβδομάδων έρχεται διάταξη - ανάσα για χιλιάδες ιδιοκτήτες οχημάτων που θέλουν να τα βγάλουν ξανά στους δρόμους αλλά τα έχουν θέσει ψηφιακά σε ακινησία, που θα επιτρέπει την πληρωμή τελών κυκλοφορίας με τον μήνα.

Συγκεκριμένα, το υπουργείο Οικονομικών αναμένεται να θέσει σε λειτουργία από αρχές Απριλίου την πλατφόρμα της ΑΑΔΕ όπου θα μπορούν να προχωρούν σε άρση της ακινησίας και να πληρώνουν τέλη με τον μήνα.

Η νομοθετική διάταξη πρόκειται να δώσει την δυνατότητα στους ιδιοκτήτες, για άλλη μία χρονιά, να πληρώνουν αναλογικά τέλη, μόνο για το διάστημα εκείνο κατά το οποίο θα βρίσκονται σε κυκλοφορία και όχι για όλη τη χρονιά και βρίσκεται ήδη υπό κατάρτιση προκειμένου να προωθηθεί προς ψηφισή αμέσως. Το εν λόγω μέτρο προ-

βλέπει ότι εάν κάποιος θέλει να επανακυκλοφορήσει για ένα μήνα το όχημα θα πληρώσει το 1/12 των τελών, για δύο μήνες τα 2/12, για τρεις μήνες τα 3/12 και ούτω καθεξής.

Παραδείγματα

- Ιδιοκτήτης με ΙΧ 2.000 κυβικών εκατοστών έχει συνολικό κόστος τελών κυκλοφορίας 615 ευρώ. Εάν η άρση ακινησίας γίνει για 5 μήνες, τότε θα καταβάλλει 256,25 ευρώ, ενώ για 7 μήνες θα πληρώσει 358,75 ευρώ.
- Ιδιοκτήτης ΙΧ με ετήσια τέλη κυκλοφορίας 300 ευρώ που θέλει να άρει την ακινησία του οχήματος για τρεις μήνες θα πληρώσει 75 ευρώ.
- Ιδιοκτήτης αυτοκινήτου με ετήσια τέλη 500 ευρώ που θέλει να το θέσει εκ νέου σε κυκλοφορία για τρεις μήνες θα πρέπει να καταβάλλει 125 ευρώ.

* Να σημειωθεί ότι εάν ένας οδηγός πληρώσει τέλη κυκλοφορίας για δύο μήνες, μπορεί να επιλέξει οποιοδήποτε χρονικό διάστημα επιθυμεί για να κάνει



άρση ακινησίας. Ωστόσο χρειάζεται προσοχή, καθώς τμήμα μηνός, ακόμα και μία ημέρα, λογίζεται ως ολόκληρος μήνας, ενώ το δικαίωμα άρσης ακινησίας χορηγείται μόνο μία φορά εντός του έτους, ενώ όταν λήξει το διάστημα κίνησης για το οποίο έχουν καταβληθεί αναλογικά τέλη κυκλοφορίας το όχημα πρέπει να τεθεί άμεσα σε ψηφιακή ακινησία.

Η διαδικασία της άρσης ψηφιακής ακινησίας

- Εισέρχεστε στην πλατφόρμα mycar της ΑΑΔΕ με τους κωδικούς Taxisnet
- Επιλέγετε το όχημα που είναι σε ψηφιακή ακινησία
- Πληρώνετε τα τέλη κυκλοφορίας του τρέχοντος έτους

Πριν την επανεκκίνηση του οχήματος θα γίνει έλεγχος εάν είναι ασφαλισμένο κατά την ημερομηνία και ώρα συμπλήρωσης της σχετικής αίτησης και

στη συνέχεια να γίνει η υποβολή του αιτήματος.

* Όσοι έχουν καταθέσει τις πινακίδες του οχήματός τους στην εφορία θα πρέπει να απευθυνθούν στη αρμόδια Δ.Ο.Υ. προκειμένου να υποβάλλουν το αίτημα άρσης και να παραλά-

βουν τις πινακίδες τους καθώς ψηφιακή άρση της ακινησίας γίνεται μόνο όταν το όχημα έχει τεθεί σε ψηφιακή ακινησία.

** Στην περίπτωση που υπάρχουν συνιδιοκτήτες σε ένα όχημα για να αρθεί η ακινησία θα πρέπει να είναι σύμφωνοι όλοι οι συνιδιοκτήτες οι οποίοι ενημερώνονται μέσω της προσωποποιημένης πληροφόρησης ή με e-mail εφόσον έχει δηλωθεί, και εφόσον συμφωνούν πρέπει να εγκρίνουν το αίτημα.



Η διαδικασία της ψηφιακής ακινησίας

- Συνδέεστε στην εφαρμογή myCAR με τους κωδικούς Taxisnet.
- Επιλέγετε ή καταχωρείτε τον αριθμό κυκλοφορίας του οχήματος που επιθυμείτε να θέσετε σε ψηφιακή ακινησία. Καταχωρείτε τον Τ.Κ. της περιοχής, την οδό και τον αριθμό.
- Δηλώνετε υπεύθυνα το χώρο στάθμευσης, ο οποίος πρέπει να είναι ιδιόκτητος, ενοικιασμένος ή παραχωρημένος.
- Υποβάλετε την αίτησή σας και εάν είστε μοναδικός ιδιοκτήτης το σύστημα σας δίνει

αριθμό αίτησης και σας ενημερώνει ότι το όχημα έχει τεθεί σε ψηφιακή ακινησία. Στην περίπτωση που υπάρχουν συνιδιοκτήτες, ενημερώνονται για το αίτημα σας, το οποίο θα πρέπει να εγκρίνουν για να ολοκληρωθεί η διαδικασία.

* Σε περίπτωση που χώρος στάθμευσης του οχήματος κατά την «ψηφιακή ακινησία», λόγω του γεγονότος ότι ήταν ενοικιασμένος, είναι διαφορετικός θα πρέπει να προμηθευτείτε πινακίδα προσωρινής άδειας κυκλοφορίας (Μ), προκειμένου να γίνει η μεταφορά του οχήματος στο νέο χώρο.

** Εάν συμπληρώσετε λάθος τα στοιχεία στάθμευσης του οχήματος στην αίτηση ψηφιακής ακινησίας έχετε τη δυνατότητα εντός της ίδιας ημέρας, να διορθώσετε τη διεύθυνση στάθμευσης. Σε επόμενο χρό-

νο θα πρέπει να απευθυνθείτε στη Δ.Ο.Υ. σας.

Η ψηφιακή ακινησία επιτρέπεται μόνο για Επιβατικά Ι.Χ. και Δίκυκλα Ι.Χ.

Στην περίπτωση που το όχημα κυκλοφορεί ή είναι σταθμευμένο σε δημόσιο χώρο και φέρει πινακίδες, ενώ βρίσκεται σε ψηφιακή ακινησία, επιβάλλεται πληρωμή των Τελών Κυκλοφορίας και το πρόστιμο εκπρόθεσμης πληρωμής τους, καθώς και διοικητικό πρόστιμο 10.000€.

Σε περίπτωση υποτροπής επιβάλλεται διοικητικό πρόστιμο 30.000 ευρώ και αφαιρείται το δίπλωμα οδήγησης του ιδιοκτήτη/κατόχου.

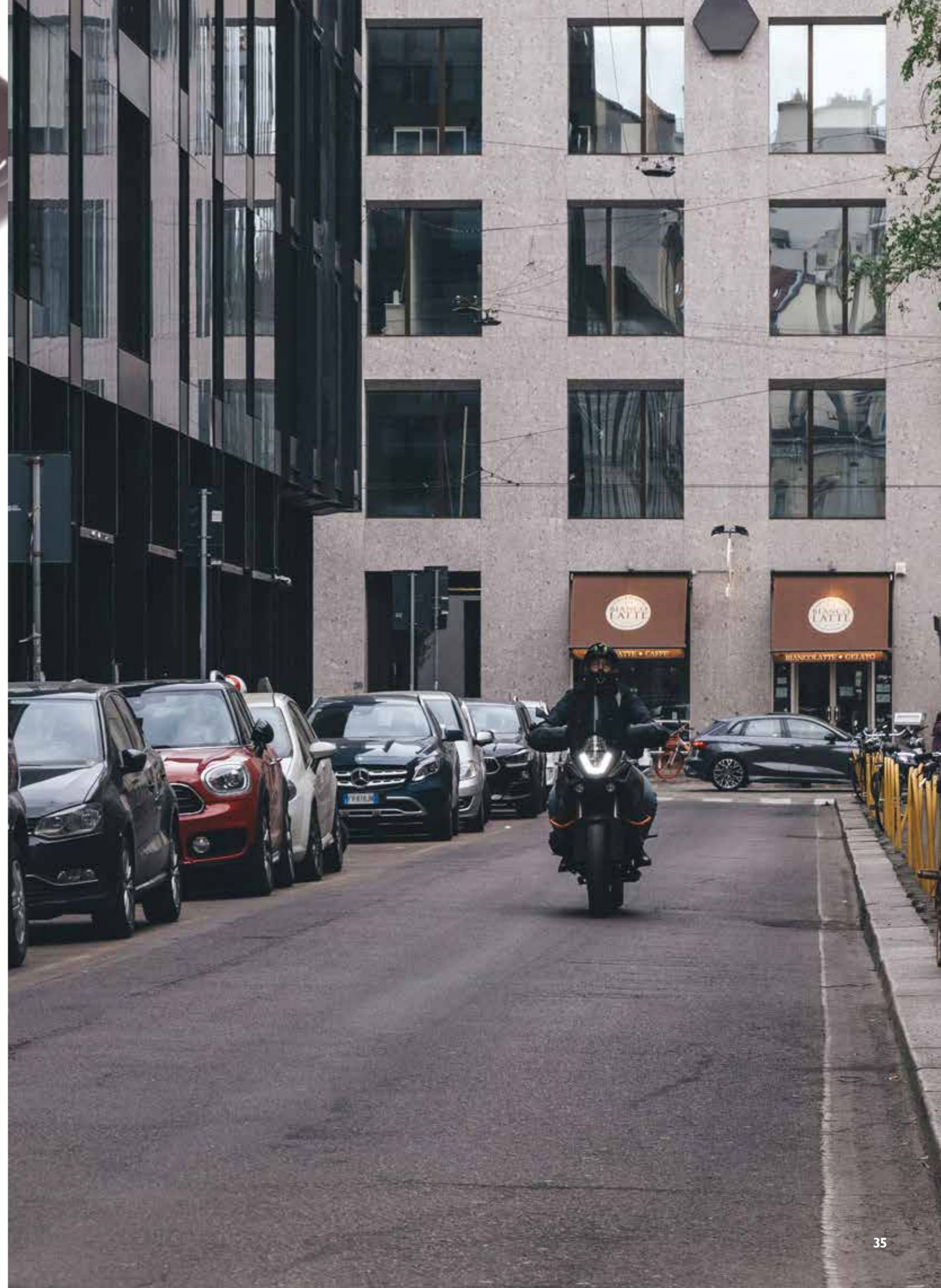
Μπορείτε να θέσετε σε ψηφιακή ακινησία όσα οχήματα βρίσκονται στο Πληροφοριακό Σύστημα Οχημάτων της Α.Α.Δ.Ε σε «κίνηση». Σε ποιες περιπτώσεις η ακινησία του οχήματος

πρέπει να δηλωθεί στην αρμόδια ΔΟΥ:

- Κλοπής ή υπεξαίρεσης του οχήματος.
- Κυκλοφορίας του οχήματος στο εξωτερικό.
- Μεταβίβασης του οχήματος η οποία δεν έχει ολοκληρωθεί.
- Κατάσχεσης του οχήματος από δημόσια αρχή με τα στοιχεία κυκλοφορίας αυτού.
- Αφαίρεσης των στοιχείων κυκλοφορίας του οχήματος από δημόσια αρχή.
- Παράδοσης στις εγκαταστάσεις της Εναλλακτικής Διαχείρισης Οχημάτων Ελλάδος (ΕΔΟΕ) με σκοπό την οριστική διαγραφή του με ανακύκλωση.
- Ολοσχερούς καταστροφής του οχήματος λόγω πυρκαγιάς ή άλλης αιτίας.
- Πλειστηριασμού του οχήματος.
- Αποξένωσης του ιδιοκτήτη ή κατόχου από το όχημα, όπως στην περίπτωση περισυλλογής του από το Δήμο ως εγκαταλειμμένου.

Κάθε άλλη περίπτωση όπου ο ιδιοκτήτης ή κάτοχος του οχήματος δεν έχει στην κατοχή του είτε το όχημα είτε τα στοιχεία κυκλοφορίας του (άδεια και πινακίδες).

Η νομοθετική διάταξη πρόκειται να δώσει την δυνατότητα στους ιδιοκτήτες, για άλλη μία χρονιά, να πληρώνουν αναλογικά τέλη, μόνο για το διάστημα εκείνο κατά το οποίο τα οχήματα θα βρίσκονται σε κυκλοφορία και όχι για όλη τη χρονιά.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Ένας στους τρεις οδηγούς στην Αττική παραβιάζει τον ΚΟΚ

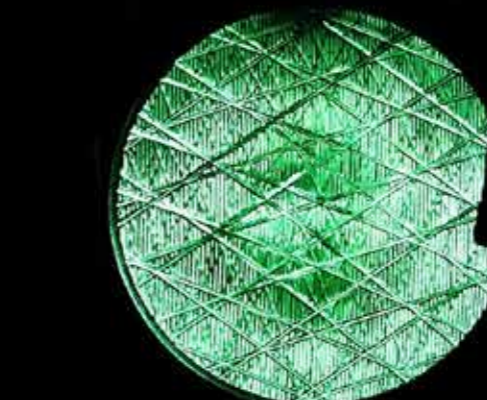
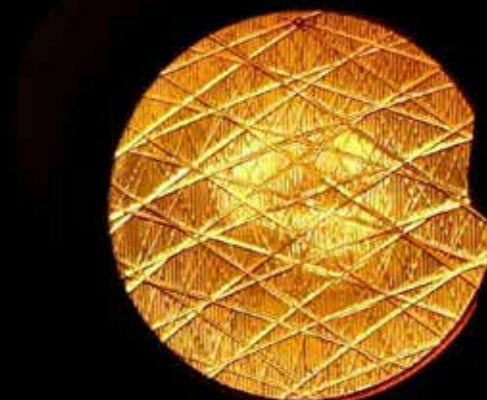
306 κλήσεις σε ένα 24ωρο

Τροχαία:
Παραβάτης
1 στους 3 οδηγούς
στην Αττική

Σύμφωνα με ελέγχους που διενήργησαν αστυνομικοί της Τροχαίας Αττικής στο λεκανοπέδιο, αποδεικνύεται πως ένας στους τρεις οδηγούς παραβιάζει τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Όπως αναφέρουν τα στατιστικά στοιχεία, συνολικά ελέγχθηκαν 990 οχήματα (510 ΙΧ, 18 ΔΧ φορτηγά και 462 μοτοσυκλέτες) και διαπιστώθηκαν 330 παραβάσεις. Ειδικότερα, από τους αστυνομικούς της Διεύθυνσης Τροχαίας Αττικής παραπέμφθηκαν 24 οδηγοί στη δικαιοσύνη, κόπηκαν 306 κλήσεις ενώ ακινητοποιήθηκαν 24 οχήματα και αφαιρέθηκαν 79 άδειες κυκλοφορίας, 61 διπλώματα οδήγησης και οι πινακίδες σε 35 περιπτώσεις.

Οι περισσότερες παραβάσεις αφορούσαν τη μη χρήση κράνους (74) και ζώνης ασφαλείας (44). Τέσσερις οδηγοί εντοπίστηκαν να παραβιάζουν τον ερυθρό σηματοδότη, έξι να κάνουν επικίνδυνους ελιγμούς, τέσσερις επίδειξη ικανοτήτων και 27 να παραβιάζουν ρυθμιστικές πινακίδες. Σε 18 ανέρχονται τα οχήματα που δεν είχαν «περάσει» ΚΤΕΟ, ενώ διαπιστώθηκαν άλλες 147 παραβάσεις.





Ξεκινά το Καλάθι της Σαρακοστής

Σε ισχύ μέχρι και τις 4 Μαΐου. Στο Καλάθι της Σαρακοστής προστίθεται ο χαλβάς, τα κατεψυγμένα θαλασσινά και οι νηστίσιμες σαλάτες.

«**Το Καλάθι της Σαρακοστής ξεκινάει από αύριο και θα ισχύει μέχρι και τις 4 Μαΐου, δηλαδή το Μεγάλο Σάββατο, για όσους επιθυμούν να αγοράσουν αυτά τα προϊόντα.** Δηλαδή, πέρα από τα είδη που ήδη περιλαμβάνει το Καλάθι του Νοικοκυριού τα οποία είναι νηστίσιμα, όπως για παράδειγμα όσπρια, ρύζι, ζυμαρικά και κατεψυγμένα λαχανικά, προστίθεται ο χαλβάς, τα κατεψυγμένα θαλασσινά και οι νηστίσιμες σαλάτες».

Αυτό ανέφερε ο γενικός γραμματέας Εμπορίου και Προστασίας Καταναλωτή Σωτήρης Αναγνωστόπουλος μιλώντας σήμερα στο Πρώτο Πρόγραμμα 91,6 και 105,8 ενώ πρόσθεσε: «Για τα κατεψυγμένα θαλασσινά, υπάρχουν δύο ενδιαφέροντα στοιχεία. Θα δίνονται δύο κατηγορίες από κάθε σουπερμάρκετ για τη Σαρακοστή, τουλάχιστον δύο είδη, ενώ σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Υπηρεσίας, τα κατεψυγμένα θαλασσινά βρίσκονται περίπου 4% φθηνότερα από ό,τι ήταν την ίδια εποχή. Ελπίζουμε ότι με το Καλάθι της Σαρακοστής θα πετύχουμε ακόμα μεγαλύτερη μείωση και αυτό μένει να το δούμε και στα στατιστικά στοιχεία τους επόμενους μήνες».

Γενικά για την εφαρμογή των μέτρων για την πάταξη της ακρίβειας ο γενικός γραμματέας ανέφερε πως «σε ό,τι αφορά στα καθαριστικά προϊόντα και στα προϊόντα προσωπικής υγιεινής, καθώς και στις βρεφικές πάνες έχουμε μείωση μεταξύ 15 και 20%. Αυτά είναι τα επίσημα στοιχεία, και επιβεβαιώνεται και απ' την ηλεκτρονική παρακολούθηση ότι πράγματι τα στοιχεία τα οποία έχουν δηλωθεί είναι ειλικρινή».

Έλεγχοι γίνονται διαρκώς, προκειμένου να βεβαιωθούμε ότι όλοι, χωρίς καμία εξαίρεση, έχουν κάνει τη δουλειά που πρέπει να κάνουν και έχουν

συμμορφωθεί με το νόμο».

Ακόμη, πρόσθεσε: «Από τη στιγμή που έχουμε απαγορεύσει τις προωθητικές ενέργειες όταν έχει προηγηθεί αύξηση τιμής, έχει παρατηρηθεί ότι όλες οι επιχειρήσεις οι οποίες χρησιμοποιούσαν τις προωθητικές ενέργειες ως μέσο επικοινωνίας με τον καταναλωτή, έχουν σταματήσει να αυξάνουν τις τιμές τους και μάλιστα ορισμένες, πολλές θα έλεγα, έχουν ανακαλέσει και νέους αυξημένους τιμοκαταλόγους τιμών από την αρχή του χρόνου ή και πριν από αυτή, δηλαδή περίπου τον Δεκέμβρη. Αρα αυτές οι τιμές δεν εμφανίστηκαν ποτέ».

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ

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 Περιπερούχος 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
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!

«Είσαι Έλληνας; Τι προσκυνάς; Σηκώσου απάνω! Εμείς και στους Θεούς, όρθιοι μιλούμε!»

Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, 1770-1843

Οι σοφοί άνθρωποι έχουν κανόνες για τον εαυτό τους

Πάντα λέμε κάτι σαν «Δεν είναι καλό να είσαι τόσο σκληρός με τον εαυτό σου!» ή «Δεν πρέπει να πιέζουμε τους εαυτούς μας να κάνουμε πράγματα!». Φαίνεται καλοπροαίρετο στις περισσότερες περιπτώσεις καθώς οι άνθρωποι μερικές φορές κάνουν υπερβολές με την άσκηση, την λιτότητα και γενικά την προσωπική τους αποτελεσματικότητα. Συχνά ακούμε για τη σημασία της «ισορροπίας» στις προσπάθειές μας για αυτοβελτίωση. Τι ακριβώς ισορροπούμε όμως; Καλές συμπεριφορές και κακές; Μπορείτε να φανταστείτε κάποιον να λέει «Δεν νομίζω ότι πρέπει να πιέζουμε τον εαυτό μας να βουρτσίζουμε τα δόντια μας κάθε μέρα.»;

Μπορεί να έχετε παρατηρήσει

μία ομοιότητα στους πιο επιτυχημένους ανθρώπους γύρω σας. Όπου κι αν διαπρέπουν, τείνουν να έχουν προσωπικούς κανόνες που τους παίρνουν πολύ σοβαρά. Οι οικονομικά αποτελεσματικοί άνθρωποι τείνουν να τηρούν ορισμένους κανόνες σχετικά με τα χρήματα. Πχ «Δεν δανειζομαι χρήματα για κάτι μικρότερο από ένα σπίτι.» «Ζω με το 80% του εισοδήματός μου και αποταμιεύω τη διαφορά» κλπ. Τα σωματικά, ενεργητικά άτομα τείνουν να έχουν προσωπικούς κανόνες για την υγεία. «Τρέχω ή περπατάω κάθε μέρα, όπως κι αν είναι ο καιρός» «Γεμίζω το μισό πιάτο μου με λαχανικά». «Δεν αγοράζω πρόχειρο φαγητό για το σπίτι». Οι παραγωγικοί άνθρωποι τηρούν προσωπικούς κανόνες σχετικά με την εργασία. «Είμαι πάντα στο γραφείο μου στις επτά ακριβώς». «Καθαρίζω τα εισερχόμενά μου κάθε Παρασκευή». «Δεν

χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν από τις πέντε». Αυτοί οι ασυνήθιστα ικανοί άνθρωποι έχουν καταλάβει κάτι που πρέπει να είναι προφανές: **η ποιότητα της ζωής μας βελτιώνεται όταν θέτουμε σαφή πρότυπα για τον τρόπο ζωής μας.**

Εξίσου προβλέψιμη είναι η αντίσταση που θα αντιμετωπίσετε από τους άλλους κάθε φορά που θέτετε πρότυπα για τον εαυτό σας που αποκλίνουν από τον κανόνα. Σταματήστε να τρώ-

τε κρέας και οι άνθρωποι θα προσπαθήσουν να σας κάνουν να φάτε κρέας. Ξεκινήστε να πηγαίνετε για ύπνο στις δέκα και κάποιος θα προσπαθήσει να σας κάνει να μείνετε ξύπνιος αργότερα. Ασκηθείτε τακτικά και κάποιος θα πει ότι είστε «εμμονικοί». Αυτή η αντίληψη ότι οι προσωπικοί κανόνες συνιστούν εξαναγκασμό του εαυτού μας είναι απλώς ένας τρόπος να απορρίψουμε την αυτοπειθαρχία ως δυνατότητα, για τον εαυτό μας ή τους άλλους. Γιατί τόσο περιφρόνηση για τους προσωπικούς κανόνες;

Διότι εάν μπορούμε να πείσουμε τους άλλους ότι οι προσπάθειές τους να βελτιώσουν τον εαυτό τους είναι μάταιες ή χωρίς χαρά, μπορούμε να αισθανόμαστε πιο ασφαλείς για τις δικές μας επιλογές.

Από την άλλη, εμείς φοβόμαστε την προοπτική να χάσουμε την ελευθερία μας και τείνουμε να θεωρούμε τους κανόνες ως κάτι που μας περιορίζει μόνο. Με το να πούμε «δεν θα επιτρέψω πλέον στον εαυτό μου να κάνει το X» μπορεί να νιώθουμε σαν να ανταλλάσσουμε την απόλαυση και την ελευθερία με κάποια βαρετή ηθική φιλοδοξία, όπως η αγνότητα ή η τελειότητα.

Όλοι έχουμε βιώσει τον πόνο να ζούμε κάτω από άδικους ή αντισυμπαθητικούς κανόνες, ειδικά αυτούς που μας επιβλήθηκαν ως παιδιά από δασκάλους και ενήλικες. Το να περιορίζεται η ελευθερία μας, συχνά για λόγους που δεν καταλαβαίνουμε ή δεν συμφωνούμε, είναι επώδυνο. Αλλά το να θέτεις κανόνες για τον εαυτό σου είναι εντελώς δι-

αφορετικό. Η ελευθερία είναι όλη η ουσία. Αλήθεια όμως ποιος είναι πιο ελεύθερος; Το άτομο που είναι αποφασισμένο να ζήσει με τα λιγότερα για να μη ζοριστεί, ή το άτομο που πληρώνει την επιλογή του να διατηρήσει τις αξίες και το επίπεδο που θέλει να έχει;

Οι κανόνες που επιβάλλονται από τον εαυτό σας δεν είναι περιορισμοί, είναι καλές αποφάσεις που λαμβάνονται, είναι δείκτες ορίων συμπεριφοράς που επιλέγετε για τον εαυτό σας, μέσω της δικής σας εμπειρίας και σοφίας. Ένα καλό προσωπικό πρότυπο διευκρινίζει και απλοποιεί στο τι θα έπρεπε να κάνετε. Είστε ελεύθεροι από το

να χρειάζεται να σταματήσετε και να διαπραγματευτείτε με τον εαυτό σας για εκατοστή φορά για τα ίδια θέματα. Πρέπει να πω ένα τρίτο ποτό; Πρέπει να τα παρατήσω νωρίς και να δουλέψω το Σάββατο; Να πω ψέματα και να πω ότι είμαι άρρωστος;

Παρά το φόβο μας για τους κανόνες, το αίσθημα να ενεργούμε σύμφωνα με έναν καλά μελετημένο προσωπικό κανόνα δεν είναι ένα αίσθημα δέσμευσης ή αγκυλώσεων αλλά ένα απτό αίσθημα δύναμης και ανεξαρτησίας. Χωρίς σαφείς απαγορευμένες ζώνες, υπάρχει πάντα η πιθανότητα να παρασυρθείτε είτε από άλλους είτε από τον εαυτό σας, και δεν υπάρχει τίποτα απελευθερωτικό στο να ζείτε έτσι.

Για κάποιο λόγο, τείνουμε να υποθέτουμε την άποψη ότι «το να κρατάμε τις επιλογές μας

ανοιχτές» σημαίνει να ζούμε με περισσότερη ελευθερία. Οι σαφείς κανόνες μειώνουν την ανάγκη για έγκριση, το άγχος της προσπάθειας να τα έχεις όλα και με τους δύο τρόπους και την ανάγκη να εξηγείς συνεχώς τον εαυτό σου. Αντί να ακολουθείτε τη διάθεση ή την ιδιοτροπία, ξέρετε ήδη τι θα κάνετε και τι όχι. Ξέρετε σε ποια πλευρά του φράχτη θέλετε να ζήσετε — σε αυτήν την πλευρά βρίσκεται η ευημερία, η συνέπεια και η υγεία, και στην άλλη οι τύψεις, η αμφιθυμία και η δικαιολογία. Και είστε ακόμα ελεύθεροι. Μπορείτε πάντα να πηδήξετε το φράχτη και να καείτε ξανά, κάτι που θα σας υπενθυμίσει μόνο γιατί τραβήξατε μια γραμμή εξαρχής. Όταν θα αρχίσετε να αναγνωρίζετε το απελευθερωτικό αποτέλεσμα των προσωπικών κανόνων, δεν θα νιώσετε ποτέ πιο ανεξάρτητοι και ποτέ δεν θα ανησυχείτε για το τι σκέφτονται οι άλλοι.



Το σκυλάκι μου **τρώει** κακά

Η κοπροφαγία είναι μια πολύ συνηθισμένη κατάσταση που παρατηρείται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες των σκύλων με συχνότερη εκείνη των κουταβιών. Ακολουθούν οι 7 κύριοι λόγοι για το συγκεκριμένο φαινόμενο:

Γενετική. Οι σκύλοι εξελίχθηκαν με τέτοιο τρόπο, ώστε στιδήποτε βρώσιμο υπάρχει γύρω τους να μην πηγαίνει χαμένο, ακόμα και τα απόβλητα. Μπορούμε να πούμε πως, έχουν προσαρμοστεί ώστε να τρώνε κόπρανα χωρίς να αρρωσταίνουν – στις περισσότερες των περιπτώσεων.

Προβιοτικά. Ίσως να έχετε ακούσει πως η μεταμόσχευση κοπράνων έχει γίνει η θεραπεία επιλογής για σοβαρά προβλήματα του πεπτικού συστήματος, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή ασθένεια Κρον στους ανθρώπους. Οι εφευρέτες της συγκεκριμένης μεθόδου φαίνεται πως ήταν οι σκύλοι, καθώς χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη μέθοδο για 10 χιλιάδες χρόνια. Αυτή η συνήθεια βοηθά τους άρρωστους σκύλους, επαναφέροντας τα επίπεδα

της βακτηριακής χλωρίδας στα φυσιολογικά επίπεδα. Η φύση ξέρει ποιο είναι το σωστό.

Κακή υγιεινή από μικρή ηλικία. Πολλοί πιστεύουν πως οι σκύλοι που μεγάλωσαν σε ανθυγιεινές συνθήκες έχουν μια προδιάθεση για το συγκεκριμένο φαινόμενο. Η συγκεκριμένη άποψη εκτός από αμφιλεγόμενη, είναι και η λιγότερο συχνή αιτία της κοπροφαγίας. Η υγιεινή όπως και να έχει, είναι πρωτίστης σημασίας.

Κακής ποιότητας ξηρά τροφή. Πολλές φορές τα διατροφικά στοιχεία που αναγράφονται στις συσκευασίες είναι αναληθή. Έτσι, όταν ο σκύλος δεν καλύπτεται διατροφικά αναζητεί εδέσματα για να καλύψει τις ανάγκες του, αλλά και να διορ-

θώσει τη χλωρίδα του εντέρου του με φυσικό τρόπο.

Γαστρονομικές ατασθαλίες. Όσο παράξενο ή αστειό μπορεί να σας φανεί, οι σκύλοι έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν την ηλικία αλλά και το είδος των περιέργων (για εμάς τους ανθρώπους) εδεσμάτων και σε μερικές <<παικίλιες>> απλά δεν μπορούν να πουν όχι.

Έλλειψη βιταμινών. Είτε το πιστεύετε είτε όχι τα κόπρανα είναι μια τροφή πλούσια σε βιτα-

μίνες, ιδιαίτερα στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Όταν υπάρχει ανισορροπία, η κοπροφαγία πολλές φορές είναι αναπόφευκτη.

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Με τους συνεχόμενους και αυξανόμενους ρυθμούς παραγωγής, η συγκέντρωση των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων στο έδαφος

έχει μειωθεί σημαντικά και αυτό το γεγονός έχει αντίκτυπο σε όλη την τροφική αλυσίδα. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως ο σκύλος σας, είτε τρέφεται με B.A.R.F είτε τρέφεται με ξηρά τροφή είναι πιθανό να στραφεί προς την κοπροφαγία. Έτσι λοιπόν, διορθώνοντας αυτές τις ανισορροπίες, η εν λόγω συνήθεια θα σταματήσει.

Τρία απλά βήματα ώστε ο σκύλος σας να σταματήσει:

1 Ελέγξτε την κατάσταση του τριχώματος του σκύλου σας: Η κατάσταση του τριχώματος είναι ένας δείκτης υγείας και ισορροπίας. Όταν η τροφή του –είτε ωμή, είτε μαγειρεμένη, είτε επεξεργασμένη- δεν είναι ισορροπημένη, τις περισσότερες φορές αντικατοπτρίζεται στο τρίχωμα του.

2 Τσίστε το σκύλο σας με μη-επεξεργασμένη τροφή: Αν η ξηρά τροφή δεν καλύπτει το σκύλο σας και υπάρχει ο χρόνος και η δυνατότητα, είναι προτιμότερο το μαγειρευτό (φυσικά, δεν εννοούμε σουτζουκάκια ή παστίτσιο) ή η προετοιμασία ωμού γεύματος. Αν πάλι το ωράριό σας ή/και η οικονομική σας δυνατότητα δε σας το επιτρέπουν, μπορείτε να παραλείψετε αυτό το βήμα

3 Ενισχύστε το σκύλο σας με φυσικά συμπληρώματα διατροφής όπως: Βιταμίνες, Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία, Λιπαρά Οξέα Ω3- Ω6 και Προβιοτικά

Πολύ σύντομα θα δείτε πως ο σκύλος θα αλλάξει διατροφικές

συνήθειες και θα αρκείται μόνο στο φαγητό του και στις λιχουδιές που του προσφέρετε. Επίσης, συστήνεται ένας έλεγχος κοπράνων από τον κτηνίατρο σας μια φορά στο τόσο, καθώς και η τήρηση της προληπτικής αντιπαρασιτικής θεραπείας κάθε 3-4 μήνες. Αυτό χρειάζεται ώστε να σιγουρέψουμε ότι, ο σκύλος σας δεν φιλοξενεί ανεπιθύμητους επισκέπτες. Η παρουσία ενδοπαρασίτων, προδιαθέτει το σκύλο σας στην έλλειψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, οπότε ο έλεγχος και η πρόληψη είναι απαραίτητοι...

Χρησιμοποιήσετε τον ελληνικό καφέ εναλλακτικά

Όλοι ξέρουμε πως ο καλύτερος και πιο υγιεινός καφές είναι ο ελληνικός καφές. Έχει υπέροχη γεύση, υπέροχο άρωμα και είναι ό,τι πρέπει για το πρωινό ξύπνημα. Βέβαια, ο ελληνικός καφές μπορεί να χρησιμεύσει και σε άλλα πράγματα πέρα από το να “ανοίξει” το μάτι. Θα εντυπωσιαστείτε με το πόσο πρακτικός μπορεί να γίνει.



ΜΥΡΩΔΙΕΣ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ

Καθημερινά πιάνουμε διάφορα πράγματα με τα χέρια μας και σίγουρα υπάρχουν κάποιες μυρωδιές που δεν φεύγουν εύκολα! Αν λοιπόν μυρίζουν άσχημα τα χέρια ακόμη και αν έχετε δοκιμάσει τα πάντα, τότε ο ελληνικός καφές θα σας δώσει τη λύση! Φτιάξε γρήγορα έναν ελληνικό, πιείτε το και πάρτε το κατακάθι και πλύντε τα χέρια σας με το κατακάθι και με σαπούνι. Τα χέρια σας θα ξεμυρίσουν αμέσως!



ΜΥΡΩΔΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

Όταν το ψυγείο σας μυρίζει, πάρτε και βάλτε σε ένα μπολάκι λίγο ελληνικό καφέ και βάλτε το στο ψυγείο. Αφήστε το μέσα μέχρι να απορροφήσει όλες τις άσχημες μυρωδιές. Αυτό ισχύει και για όλα τα σημεία του σπιτιού που έχουν άσχημη μυρωδιά.



ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Τηγανίστε και έχουν μείνει λίπη και λάδια στα μάτια της κουζίνας; Ε βάλτε να ψήσετε έναν ελληνικό και αφού τον πιείτε και χαλαρώσετε, πάρτε το κατακάθι και τρίψτε τα μάτια της κουζίνας. Θα γίνουν σαν καινούρια.



ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Πάρτε το ζεστό κατακάθι από τον ελληνικό καφέ και αναμείξτε τον με λάδι για μασάζ. Ξεκινήστε να κάνετε μασάζ στο δέρμα σας με το μείγμα αυτό.



ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Όλες μας χρησιμοποιούμε κρέμες προσώπου οι οποίες περιέχουν χημικά συστατικά... Αφήστε τις αγοραστές κρέμες λοιπόν και επιλέξτε πιο φυσικούς τρόπους. Αναμείξτε το κατακάθι του καφέ με λίγο baby oil και έτοιμη η απολεπιστική μάσκα. Απλώστε στο πρόσωπο σας και κάντε για λίγα λεπτά μασάζ με το κατακάθι το καφέ. Εκτός από τα άκρως ικανοποιητικά αποτελέσματα, έχει και φοβερή μυρωδιά



ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΟ

Από τις πιο γνωστές χρήσεις του ελληνικού καφέ, είναι αυτή ως εντομοαπωθητικό. Ρίξτε λίγο καφέ στις μπαλκονόπορτες και εμποδίστε τα μυρμήγκια να εισβάλλουν στο σπίτι.



ΛΙΠΑΣΜΑ

Τέλος, το κατακάθι του ελληνικού είναι εξαιρετικό λίπασμα για τα φυτά!

ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΑΥΓΑ

Αν και τα περισσότερα ψυγεία διαθέτουν ένα ειδικό ράφι για τα αυγά στην πόρτα, δεν βρίσκεται στη σωστή θέση για να διατηρήσει τις σωστές θερμοκρασίες αποθήκευσης αυγών. Τα αυγά αποθηκεύονται καλύτερα σε ένα εσωτερικό ράφι όπου η θερμοκρασία είναι πιο σταθερή. Πρώτον, τα αυγά είναι εύθραυστα και ένα ακούσιο χτύπημα της πόρτας θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα τεράστιο χάος στο ψυγείο. Από την άποψη της ασφάλειας, οι διακυμάνσεις της θερμοκρασίας και η έκθεση σε ζεστό αέρα μπορούν να προάγουν την ανάπτυξη βακτηρίων. Τα αυγά θα πρέπει επίσης να διατηρούνται στο αρχικό τους κουτί, καθώς το χαρτοκιβώτιο θα αποτρέπει την απώλεια υγρασίας και θα προστατεύσει τα αυγά από την απορρόφηση οσμών ή γεύσεων από άλλα τρόφιμα



Κουκιά τα παρεξηγημένα

Ανήκουν στην ίδια ομάδα με τα όσπρια όπως τα ρεβίθια ή οι φακές αλλά ενώ στον πόλεμο έθρεψαν την ελληνική οικογένεια, όπως και τα χαρούπια, αργότερα έμειναν στο περιθώριο της διατροφής μας. Καλλιεργούνται εδώ και χιλιάδες χρόνια και πιστεύεται ότι προέρχονται από την περιοχή της Μεσογείου.

Σήμερα, ωστόσο, είναι γνωστά σε όλες τις ηπείρους και σε πολλές κουζίνες. Τα βρίσκουμε σε κλωρή και ξερή μορφή. Τα φρέσκα (ή τρυφερά) κουκιά είναι παρόμοια με τον αρακά. Μπορούν να καταναλωθούν ωμά (αφού η υφή τους είναι μαλακή) ή να υποβληθούν σε σύντομο μαγείρεμα. Ομοίως, δεν είναι απαραίτητη η διαδικασία μουλιάσματος πριν από το μαγείρεμα. Τα ξερά κουκιά είναι παρόμοια με τα ρεβίθια ή τις φακές και έχουν συνήθως τους ίδιους χρόνους μαγειρέματος.

Είτε επιλέξετε φρέσκα είτε ξερά, τα κουκιά αποτελούν μια πολύ θρεπτική και υγιεινή τροφή. Στο πλαίσιο μιας κατάλληλης διατροφής, έχουν πολλά δυνατά σημεία τα οποία θα δούμε:

1 Περιέχουν εξαιρετικά θρεπτικά συστατικά

Παρά το μικρό τους μέγεθος, τα κουκιά παρουσιάζουν μια αξιοσημείωτη θρεπτική σύνθεση. Αποτελούν πηγή υδατανθράκων, πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Περιέχουν επίσης αξιοσημείωτες ποσότητες άλλων συστατικών: βιταμίνη C, φυλλικά άλατα, θειαμίνη (B1), νιασίνη (B3) και κάλιο.

2 Βοηθούν στην πρόληψη της αναιμίας

Ένα από τα μέταλλα που παρέχουν σε μέτριες ποσότητες εί-

ναι ο σίδηρος. Αυτός είναι απαραίτητος για την παραγωγή αιμοσφαιρίνης, η οποία με τη σειρά της είναι υπεύθυνη για τη μεταφορά οξυγόνου σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου μπορεί να οδηγήσουν σε αναιμία της οποίας τα συμπτώματα είναι η αδυναμία, η κόπωση και η δύσπνοια. Αυτό έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις γυναίκες με έντονη έμμηνου ρύση και για τα άτομα που ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή. Με την ένταξη τους στη διατροφή, αυξάνεται η ποικιλία των τροφίμων με σίδηρο.

3 Προάγουν την καλή καρδιαγγειακή υγεία

Μια διατροφική πλούσια σε φρούτα και λαχανικά είναι ένα από τα κλειδιά για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Τα όσπρια περιέχουν θρεπτικά συστατικά που βελτιώνουν ορισμένους παράγοντες κινδύνου, όπως η χοληστερόλη στο αίμα, ο έλεγχος της γλυκόζης στο αίμα, η φλεγμονή ή η βλάβη των αιμοφόρων αγγείων.

4 Κάνουν καλό στην εγκυμοσύνη

Ως τροφή που περιέχει φυλλικό οξύ, τα κουκιά μπορούν να αποτελέσουν τακτικό μέρος της διατροφής μιας εγκύου. Το θρεπτικό αυτό συστατικό συμβάλλει στην πρόληψη των ανωμαλι-

ών του νευρικού σωλήνα που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές ασθένειες στα μωρά, όπως η ανεγκεφαλία ή η δισχιδής ράχη.

5 Ενισχύουν την απώλεια βάρους

Σε διατροφικό επίπεδο, τα κουκιά παρέχουν μέτρια ποσότητα θερμίδων. Είναι ελαφριά χάρη στην παρουσία νερού και με χαμηλό ποσοστό λίπους. Επιπλέον, η ποσότητα πρωτεΐνης και φυτικών ινών ανά μερίδα είναι υψηλή σε σύγκριση με τη συντριπτική πλειονότητα των λαχανικών. Αυτό τα καθιστά καλή επιλογή για όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος και να ακολουθήσουν μια δίαιτα. Η υψηλότερη πρόσληψη πρωτεϊνών αυξάνει τη θερμογένεση και τον κορεσμό. Επιπλέον, έχει επίσης συνδεθεί με χαμηλότερη επακόλουθη ενεργειακή πρόσληψη. Επιπλέον, η πρόσληψη φυτικών ινών βοηθά στην απώλεια βάρους και επιτρέπει την καλύτερη προσκόλλησή σε δίαιτες χαμηλών θερμίδων.

6 Βελτιώνουν πεπτικά προβλήματα

Χάρη στις αδιάλυτες φυτικές ίνες που περιέχουν, αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και διευκολύνουν τη διέλευσή τους

κατά μήκος του εντέρου και του παχέος εντέρου. Η παρουσία τους στη διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης αιμορροϊδών και εκκολπωμάτων.

Προσοχή: Αντενδείξεις. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι μερικές φορές μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα. Η πιο σαφής περίπτωση είναι ο φαβισμός, μια γενετική ανωμαλία που προκαλείται από την έλλειψη του ενζύμου αφυδρογονάση της 6-φωσφορικής γλυκόζης (G6PD). Χαρακτηρίζεται από την αιφνίδια εμφάνιση επεισοδίων σοβαρής αναιμίας, τα οποία δημιουργούνται από την κατάποση ορισμένων φαρμάκων ή τροφών, όπως τα κουκιά και τα παράγωγά τους. **Τα συμπτώματα είναι τα εξής:**

•Σκούρα ούρα •Χλωμάδα •Κίτρινος χρωματισμός στα μάτια •Κοιλιακό άλγος

Πρόκειται για την πιο συχνή ενζυμική ανεπάρκεια στον κόσμο και είναι συχνή διαταραχή σε ορισμένες συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές, όπως η νότια Ευρώπη και η Ασία. Οι πάσχοντες μπορούν να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή εάν αποφεύγεται η επαφή με τους αιτιολογικούς παράγοντες. Στον γενικό πληθυσμό τώρα, η κατανάλωση κουκιών μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένα πεπτικά προβλήματα, όπως αέρια και μετεωρισμό. Αυτά βελτιώνονται με μέτρια κατανάλωση και εάν συνοδεύονται από αρωματικά όπως το κύμινο, η δάφνη, η μέντα, το σκόρδο και ο μάραθος.

Κουκιά στιφάδο

Υλικά

500 γρ. κουκιά ξερά
500 γρ. κρεμμυδάκια στιφάδου καθαρισμένα
1/2 φλ. λάδι
7-8 σκελίδες σκόρδο
450 γρ. ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα
2 φύλλα δάφνης
1 πρέζα κύμινο
1 πρέζα πιπέρι κόκκινο καυτερό
Αλάτι, πιπέρι

1. Μουλιάζετε τα κουκιά σε νερό με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι για 12 ώρες.
2. Τα ξεπλένετε και τα βάζετε σε κατασρόλα, τα σκεπάζετε με νερό και τα βράζετε για 15' περίπου.
3. Τα σουρώνετε, πετάτε το νερό και τα μεταφέρετε πάλι στην κατασρόλα.
4. Προσθέτετε 3 φλιτζάνια νερό και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το λάδι και τα αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 1-1 1/2 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν.
5. Προς το τέλος, ρίχνετε το λάδι και τα αφήνετε στη φωτιά μέχρι να μελώσει η σάλτσα τους.

29€

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ploom
TRULY UNIQUE

ΜΟΝΑΔΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ
ΘΕΡΜΑΙΝΟΜΕΝΟΥ
ΚΑΠΝΟΥ



ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ploom.gr

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

29€

ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ploom
TRULY UNIQUE

ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ
ΘΕΡΜΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΚΑΠΝΟΥ



ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ploom.gr

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