

Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΩΝ

Ψηφίζουμε...

ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥΣ

Δείτε τους υποψηφίους της Αθήνας και άλλων περιοχών (σελ. 8-13)



ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΑ: Επιστροφές έως 1.776 ευρώ για τις επικουρικές συντάξεις
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Εκτινάσσονται οι τιμές λόγω της θεομηνίας στην Ισπανία -
Πώς επηρεάζεται η Ελλάδα

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

LEVIA | 4^{20€}
ανά πακέτο

Island Beat
Μέντα

Electro Rouge
Βατόμouro

Glacial Beat
Έντονη μέντα



Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο.
Περιέχει νικοτίνη, η
οποία είναι εθιστική ουσία.

NEO

ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΕ
ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΓΕΥΣΗΣ.
ΕΝΤΟΝΗ ΓΕΥΣΗ. ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΑΡΩΜΑ.

Μόνο για
IQOS ILUMA

Μην καταπίνετε ή αποσυναρμολογείτε το προϊόν. Το προϊόν περιέχει αιχμηρό μεταλλικό εξάρτημα που μπορεί να προκαλέσει σοβαρή σωματική βλάβη σε περίπτωση κατάποσης. ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ.

Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και
Αποκλειστικά για

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

Περιεχόμενα



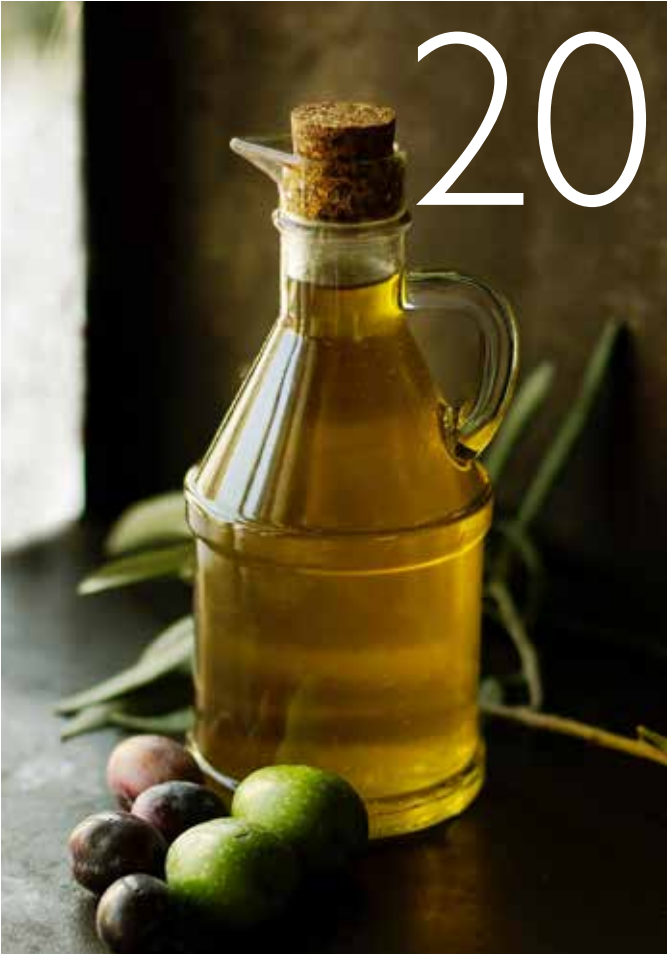
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:
Θοδωρής Μάλλιος

Αρχισυντάκτης
Θωμάς Μόσχος
Συντάκτες
Νικόλαος Αναστασιάδης
Μέλια Σιλβάκη

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



- 16 ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΑ
Επιστροφές έως 1.776 ευρώ για τις επικουρικές συντάξεις
- 18 ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ
Ο «κόφτης» που πρέπει να γνωρίζουν οι δικαιούχοι
- 20 ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ
Εκτινάσσονται οι τιμές λόγω της θεομηνίας στην Ισπανία - Πώς επηρεάζεται η Ελλάδα
- 30 ΤΕΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ 2025
Τι θα πληρώσουμε φέτος - Αναλυτικά οι τιμές
- 32 ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ
Με SMS και μηνύματα σε εφαρμογές θα ειδοποιούνται οι καταναλωτές για τις αυξήσεις

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

lil SOLID
INTRODUCED BY IQOS

Απόλαυση καπνού που
ταιριάζει στις στιγμές σου.
Με 6+2 νέες γεύσεις.



αγάπα
τις
Δευτέρες



«Συναντηθήκαμε πριν από δύο Δευτέρες και ταιριάξαμε αμέσως.
Πλέον είμαστε αχώριστοι!»



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

Ας ξεχάσουμε την πολιτική που ξέραμε...

Το εκλογικό αποτέλεσμα στις ΗΠΑ έδειξε πολλά, πρωτίστως για την ίδια τη χώρα, προσεχώς και για άλλες.

Η σημαντικότερη διαπίστωση είναι, μάλλον, ότι η «καθημερινότητα» δεν μπορεί να είναι ευκαιριακή και όψιμη προτεραιότητα της οποίας κυβέρνησης.

Σε μια δημοκρατία ο καθένας είναι ελεύθερος να θέσει υποψηφιότητα, περιλαμβανομένων ατόμων εντελώς ακατάλληλων να ηγούνται ή να προεδρεύουν των θεσμών της διακυβέρνησης.

Ένα ενδεικτικό σημάδι ακαταλληλότητας είναι η προθυμία κάποιου να ψεύδεται ασύστολα, παρουσιάζοντας τον εαυτό του ως πολέμιο των υποτιθέμενων εχθρών του λαού, εσωτερικών και εξωτερικών.

Τις τελευταίες ημέρες εκατομμύρια άνθρωποι αναρωτιούνται πώς συνέβη αυτό, πώς δηλαδή κέρδισε πάλι τις εκλογές στις ΗΠΑ ο Ντόναλντ Τραμπ.

Εδώ και 2.300 χρόνια, τουλάχιστον από την «Πολιτεία» του Πλάτωνα, οι φιλόσοφοι γνωρίζουν πώς οι δημαγωγοί και οι επίδοξοι τύραννοι κερδίζουν τις δημοκρατικές εκλογές.

Η διαδικασία είναι απλή και μόλις τώρα την είδαμε να εκτυλίσσεται.

Ο Πλάτωνας πίστευε ότι οι απλοί άνθρωποι ελέγχονται εύκολα από τα συναισθήματά τους και επομένως είναι επιρρεπείς σε τέτοια μηνύματα.

Ο Ζαν-Ζακ Ρουσό έλεγε ότι η δημοκρατία είναι περισσότερο ευάλωτη όταν η ανισότητα σε μια κοινωνία παγιώνεται και γίνεται κραυγαλέα.

Οι βαθιές κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες δημιουργούν τις συνθήκες που επιτρέπουν στους δημαγωγούς να εκμεταλλεύονται τη δυσaréσκεια των ανθρώπων και οδηγούν τη δημοκρατία σε πτώση.

Ο Ρουσό κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η δημοκρατία απαιτεί ευρεία ισότητα. Μόνο τότε δεν είναι τόσο εύκολη η εκμετάλλευση της δυσaréσκειας των πολιτών.

Δυστυχώς, όσοι αισθάνονται περιφρονημένοι (υλικά ή κοινωνικά) αποδέχονται παθογένειες - όπως ο

ρατσισμός, η ομοφοβία, ο μισογυνισμός, ο εθνικισμός και η θρησκευτική μισαλλοδοξία – τις οποίες υπό συνθήκες μεγαλύτερης ισότητας θα απέρριπταν.

Και είναι ακριβώς αυτές οι υλικές συνθήκες για μια υγιή, σταθερή δημοκρατία που λείπουν σήμερα από τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Αν μη τι άλλο, η Αμερική έχει καταλήξει μεμονωμένα να χαρακτηρίζεται από την τεράστια ανισότητα πλούτου, ένα φαινόμενο που δεν μπορεί παρά να υπονομεύσει την κοινωνική συνοχή και να προκαλέσει δυσaréσκεια.

Με 2.300 χρόνια δημοκρατικής πολιτικής φιλοσοφίας να καταδεικνύουν ότι η δημοκρατία δεν είναι βιώσιμη υπό τέτοιες συνθήκες, κανείς δεν πρέπει να εκπλήσσεται από το αποτέλεσμα των εκλογών του 2024.

Η δημοκρατική πολιτική φιλοσοφία ήταν, λοιπόν, σωστή στην ανάλυσή της για το φαινόμενο Τραμπ.

Δυστυχώς, προσφέρει επίσης μια σαφή πρόβλεψη για το τι θα ακολουθήσει.

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, το είδος του ανθρώπου που κερδίζει με αυτόν τον τρόπο την εξουσία θα κυβερνήσει ως τύραννος.

Από όλα όσα είπε και έκανε ο Τραμπ στην προεκλογική εκστρατεία και στην πρώτη του θητεία, μπορούμε να περιμένουμε ότι ο Πλάτωνας θα δικαιωθεί για άλλη μια φορά.

Η κυριαρχία του Ρεπουμπλικανικού Κόμματος σε όλους τους κλάδους της εκτελεστικής εξουσίας θα μπορούσε να μετατρέψει τις ΗΠΑ σε μονοκομματικό κράτος.

Το μέλλον μπορεί να προσφέρει περιστασιακές ευκαιρίες σε άλλους να διεκδικήσουν την εξουσία, αλλά οι όποιες μελλοντικές πολιτικές αναμετρήσεις πιθανότατα δεν θα χαρακτηριστούν «ελεύθερες και δίκαιες εκλογές».

LOST MARY

Σειρά Tapro
νέο λανσάρισμα στην Ελλάδα



€7 /2 Pod
suggested retail price

TAPPO POD



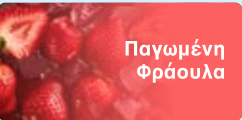
€8 /kit
suggested retail price

TAPPO



€7 /kit
suggested retail price

TAPPO AIR



Παγωμένη
Φράουλα



Λεμόνι Λάιμ



Συνδυασμός
Μούρων



Μύρτιλο Ξινό
Βατόμουρο



Διπλό Μήλο



Καρπούζι



Παγωμένος
Ανανάς



Τροπικά
Φρούτα



Μήλο Καρπούζι



Ακτινίδιο
Φρούτο του Πάθους
Γκούαβα

Επικοινωνία: Phoenicia Fereos Hellas

☎ 2106039106

☎ 2106039177

✉ info@pfh.gr

✉ info.gr@elfbar.com

«Το επιμελητήριο μας»: Με έργο και όραμα στις εκλογές του ΕΕΑ

Με πρωτοφανή συμμετοχή για τα επιμελητηριακά δεδομένα, με αισιοδοξία και αγωνιστικό πνεύμα έγινε τη Δευτέρα 4 Νοεμβρίου η παρουσίαση των 244 υποψηφίων του συνδυασμού «το επιμελητήριο μας».



Ο επικεφαλής, νυν και εν νέου υποψήφιος Πρόεδρος, κ. Γιάννης Χατζηθεοδοσίου επισήμανε ότι “αυτό που ενώνει «το επιμελητήριο μας» είναι ότι δεν έχει καμία εξάρτηση από κανέναν, δεν υπηρετεί κομματικές σκοπιμότητες, έχει έργο να επιδείξει και όραμα για να υλοποιήσει στο άμεσο μέλλον.”

Με έντονη γυναικεία συμμετοχή καθώς οι υποψήφιες του συνδυασμού στις εκλογές είναι περισσότερες από 60 αλλά και με μεγάλο αριθμό νέων υποψηφίων «το επιμελητήριο μας» διεκδικεί την νίκη στις εκλογές του ΕΕΑ που θα διεξαχθούν στις 30 Νοεμβρίου, 1 και 2 Δεκεμβρίου ενώ είναι αξιοσημείωτο ότι περιλαμβάνει 60 Προέδρους Σωματείων και Ομοσπονδιών, Ολυμπιονίκες, ακόμα και γνωστούς καλλιτέχνες.

Ο Πρόεδρος της ΓΣΕΒΕΕ κ. Γιώργος Καββαθάς προλογίζοντας την εκδήλωση εστίασε στο έργο του ΕΕΑ και στην προσφορά του Γιάννη Χατζηθεοδοσίου.

Ο Πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών κ. Γιάννης Χατζηθεοδοσίου στην ομιλία του αναφέρθηκε αναλυτικά στον απολογισμό της θητείας του, στην αλλαγή εικόνας του ΕΕΑ που πλέον λειτουργεί ως ένα σύγχρονο επιμελητήριο σε ευρωπαϊκά πρότυπα, στις 42 δωρεάν ανταποδοτικές υπηρεσίες που παρέχει στα μέλη του αλλά και στο πλούσιο κοινωνικό του έργο τονίζοντας ότι επιχειρήσεις και κοινωνία πηγαίνουν χέρι-χέρι.

Παράλληλα έκανε ιδιαίτερη αναφορά στα οικονομικά του ΕΕΑ υπογραμμίζοντας ότι το αποθεματικό του είναι πλέον στα 27 εκατομμύρια ευρώ, το οποίο και δημιουργήθηκε επί θητείας του.

Ο κ. Χατζηθεοδοσίου έστειλε μήνυμα νίκης αλλά και ενότητας με στόχο την αποτελεσματικότερη στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και κάλεσε όλα τα μέλη του ΕΕΑ να προσέλθουν στις κάλπες στις 30 Νοεμβρίου, 1 και 2 Δεκεμβρίου, να ψηφίσουν «το επιμελητήριο μας» για να δώσουν δύναμη στη νέα διοίκηση να διεκδικήσει λύσεις στα σημαντικά προβλήματα των επαγγελματιών.

Την εκδήλωση παρουσίασαν οι Γιώργος Κακούσης και Χρήστος Φερεντίνος.

ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΩΝ

Ψηφίζουμε...
ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥΣ

Δείτε τους υποψηφίους της Αθήνας και άλλων περιοχών



Το τρίτο δεκαήμερο του Νοεμβρίου και αρχές Δεκεμβρίου θα διεξαχθούν στα Επιμελητήρια όλης της χώρας οι αρχαιρεσίες για την ανάδειξη των νέων Διοικήσεων. Οι εν λόγω εκλογές είναι άκρως σημαντικές και για τον κλάδο μας, καθώς ως περιπτερούχοι εντασσόμαστε στα ανά την Ελλάδα Επαγγελματικά Επιμελητήρια.

Τα Επιμελητήρια αποτελούν τον κεντρικό μοχλό ανάπτυξης της επιχειρηματικότητας στη χώρα. Αποτελούν θεσμούς σε άμεση επαφή με τις επιχειρήσεις και τους επαγγελματίες της κάθε περιοχής και γνωρίζουν καλύτερα από τον κάθε υπουργό και κάθε κεντρικό αξιωματούχο του κράτους τις τοπικές ανάγκες και δυνατότητες. Σκοπός των Επιμελητηρίων είναι η προστασία και ανάπτυξη του εμπορίου, της βιομηχανίας, της βιοτεχνίας και των επαγγελμάτων στην περιφέρειά τους, μέσα στα πλαίσια των συμφερόντων της εθνικής οικονομίας, ως και η εν γένει οικονομική πρόοδος αυτής. Το βασικότερο όλων, όμως, είναι οι παρεμβάσεις που ασκούν τα Επιμελητήρια προς την Πολιτεία, καθώς και κάθε Αρχή και Υπηρεσία, οι οποίες είναι αναρίθμητες και πάμπολλες φορές έχουν αποδώσει καρπούς προς όφελός μας.

Από τα παραπάνω, λοιπόν, αντιλαμβάνεται κανείς πόσο σημαντικές είναι οι επερχόμενες εκλογές στα Επαγγελματικά Επιμελητήρια όπου ανήκουμε, καθώς επίσης και πόσο αναγκαίο είναι όλοι εμείς να στηρίξουμε συναδέλφους. Δεν είναι άλλωστε δύσκολο να τους εντοπίσουμε, αρκεί να αναζητήσουμε τα βιογραφικά τους στις λίστες

των συνδυασμών του νομού μας. Σημαντικό, ωστόσο, είναι να επιλέξουμε υποψηφίους με εμπειρία και δυναμική, ώστε και να έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκλεγούν, αλλά και να μπορούν να μας αντιπροσωπεύουν ενεργά.

Όσον αφορά στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών (Ε.Ε.Α.) οι εκλογές για την ανά-

δειξη των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου θα διεξαχθούν το Σάββατο 30 Νοεμβρίου, την Κυριακή 1 και τη Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου από τις 9:00 έως τις 20:00, στο κτήριο του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών (Πανεπιστημίου 44 και Χαρ. Τρικούπη). Δικαίωμα ψήφου έχουν όλα τα ταμειακώς ενήμερα μέλη που είναι εγγεγραμμένα

στο Ε.Ε.Α. άνω του ενός έτους από την ημερομηνία των εκλογών ή φυσικά και νομικά πρόσωπα που τηρούν μερίδα στο Γ.Ε.ΜΗ άνω του ενός έτους.

Ακολουθεί η λίστα των υποψηφίων περιπτερούχων – μελών της Ένωσης μας με τα βιογραφικά τους κατά αλφαβητική σειρά.

ΑΘΗΝΑ (30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ – 1, 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ)

«ΤΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΑΣ» - ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΘΕΟΔΟΣΙΟΥ



ΑΡΣΕΝΙΔΟΥ ΚΑΡΠΟΥΖΟΥ
ΜΑΡΙΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ (ΜΑΡΙΣΙΑ)

Περίπτερα - Λιανικό εμπόριο – Ίλιον - Κέντρο Αθήνας - Πολιτικός Μηχανικός = Πτυχιούχος Εφαρμογών Πληροφορικής στη Διοίκηση και την Οικονομία

Είμαι η Μαρία Αθανασία (Μαρίσια) Αρσενίδου Καρπούζου. Γεννήθηκα στη Θεσσαλονίκη το 1991 και μεγάλωσα στην Κοζάνη. Είμαι Πτυχιούχος Πολιτικός Μηχανικός ΤΕ και Πτυχιούχος Εφαρμογών Πληροφορικής στη Διοίκηση και την Οικονομία. Επίσης ομιλώ Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά. Είμαι παντρεμένη με τον Χαράλαμπο Καρπούζο και μητέρα δυο παιδιών. Δραστηριοποιούμαι στο Ίλιον και στο κέντρο της Αθήνας, ως ιδιοκτήτρια περιπτέρων και αλυσίδας καταστημάτων λιανεμπορίου. Συμμετέχω στις εκλογές του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών με το συνδυασμό “Το Επιμελητήριο Μας” του Ιωάννη Χατζηθεοδосίου και θέλω να στηρίξω έμπρακτα με την υποψηφιότητά μου, τις προσπάθειες για την αναβάθμιση, τον εκσυγχρονισμό και την ενίσχυση του ρόλου του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών.



ΔΗΜΟΘΕΟΔΩΡΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

Περίπτερα – Super Market

Ονομάζομαι Άγγελος Δημοθεόδωρος και είμαι επιχειρηματίας από πολύ μικρή ηλικία ανέλαβα ένα κομμάτι των οικογενειακών επιχειρήσεων. Δουλεύοντας στην αρχή λοιπόν, σε ένα μικρό περίπτερο και συγκεκριμένα ζώντας το από μέσα αντιλήφθηκα σε πολύ μικρή ηλικία πως μπορείς να επενδύσεις σε ένα μικρό λιανικό σημείο παρέχοντας στον καταναλωτή προϊόντα πρώτης ανάγκης και όχι μόνο! Έτσι το 2013 δημιούργησα με το πρώτο σημείο λιανικής πώλησης (Super Market) πλέον όπου έστησα και διαχειριζόμουν αρκετά τετραγωνικά με χιλιάδες κωδικούς. Πλέον μετά από χρόνια, έχοντας τελειώσει την στρατιωτική μου θητεία και πλέον ως ιδιοκτήτης μικρών λιανικών σημείων που αριθμούνται στα 12 περίπτερα καθώς και μεγάλων λιανικών σημείων που αριθμούνται 2 σούπερ μάρκετ και κάτοχος μετοχών σε κατάστημα χοντρικής πώλησης μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι μπορώ να διοικώ με πειθαρχία τις υγιείς επιχειρήσεις μου, να διαλέγω ικανούς συνεργάτες και να συνθέτω ένα εργασιακό περιβάλλον ιδανικό για όλο το ανθρώπινο δυναμικό. Όλα αυτά συνθέτουν μια αστείρευτη πηγή για να δημιουργώ διαρκώς καινούργια projects!!





ΚΟΝΤΟΥΡΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

Περιπτερούχος - Καθηγητής Φυσικής- Αντιπρόεδρος στην Ένωση Περιπτερούχων Αττικής - Μέλος στο ΔΣ του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών - Πρόεδρος της Ελληνοαλβανικής Επιτροπής Επαγγελματιών Ε.Ε.Α.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

2003-παρόν Περιπτερούχος στην Αθηνά
2007 Kiosk's A.E., Ιδρυτικό Μέλος.
Εταιρεία Περιπτέρων και μικρής λιανικής στην Αθήνα
2003 "Food Traffic", Ιδιοκτήτης εταιρείας με δραστηριότητα στο πεδίο fast food
1991 -2000 "MyMarket" -Υποκατάστημα Άνω Γλυφάδα, Υποδιευθυντής
1988 -1991 Καθηγητής Λυκείου, Πούκ, Αλβανία, Καθηγητής Φυσικής
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: 1988 Πανεπιστήμιο Τιράνων, Πτυχίο Φυσικής (αναγνωρισμένο από ΔΙΚΑ-ΤΣΑ)

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ: Αλβανικά, Ελληνικά
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ: 1995 Metro A.E.B.E., Σεμινάριο στις Τεχνικές Επαγγελματικών Πωλήσεων, 2008 Kiosk Expro 2008, Παρακολούθηση Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου με θέμα "Αλλάζουμε Πρόσωπο" της Ένωσης Επαγγελματιών Καπνοπωλών Περιπτερούχων Αθηνάς, σε συνεργασία με την Παπαστράτος ΑΒΕΣ.
ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ / ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ: "Ένωση Περιπτερούχων Αττικής", Ενεργό μέλος εκλεγμένο στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης με διάφορες θέσεις ευθύνης: 2008 Εκλεγμένο μέλος Δ.Σ. στην θέση του Ταμεία, 2017 Εκλεγμένο μέλος Δ.Σ. στην θέση του Αντιπρόεδρου, 2022 Εκλεγμένο μέλος Δ.Σ. στην θέση του Αντιπρόεδρου.

2012-παρόν
"Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών", Ενεργό μέλος εκλεγμένο στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης με διάφορες θέσεις ευθύνης: 2012 Εκλεγμένο μέλος Δ.Σ., 2017 Εκλεγμένο μέλος Δ.Σ., Πρόεδρος της Ελληνοαλβανικής Επιτροπής Επαγγελματιών Ε.Ε.Α.
ΣΥΝΕΔΡΙΑ: 2018 Η επιχειρηματικότητα στηρίζει την οικονομία και γεφυρώνει διαφορές -Συνέδριο, Ξενοδοχείο ΤΙΤΑΝΙΑ, Αθήνα, Υπεύθυνος Διοργανωτικής επιτροπής του Ε.Ε.Α. 2021 "Η επιχειρηματικότητα δεν έχει σύνορα" -Διαδικτυακή Συνεδρίαση, Υπεύθυνος Διοργανωτικής επιτροπής του Ε.Ε.Α ΧΟΜΠΙ: Ακορντεόν (Επαγγελματικό Επίπεδο), Καταδύσεις, Θέατρο, Γυμναστική



ΚΟΥΡΤΗΣ - ΛΙΤΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ

Εκπαιδευτικός - Κέντρα Ευεξίας - Γυμναστήρια - Περίπτερα - Αναπηρώτρια Ταμίας Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής - Ταμίας Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Περιπτέρων.



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Περίπτερα - Μαρούσι



ΚΟΥΡΤΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

Εστίαση - Ηλιούπολη - Μέλος στο Δ.Σ του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου της Αθήνας από το 2011 - τ. Δημοτικός σύμβουλος στον Δήμο Ηλιούπολης - τ. Εντεταλμένος Σύμβουλος του Δημάρχου Ηλιούπολης - τ. Αντιπρόεδρος της Επιτροπής Ποιότητας Ζωής του Δήμου Ηλιούπολης

Ο Ανδρέας Κούρτης γεννήθηκε το 1963 στον Άγιο Ανδρέα Θεολόγου όπου και έζησε τα πρώτα παιδικά και μαθητικά του χρόνια. Αποφοίτησε από το Λύκειο Δελφίνου. Το 1991 ξεκίνησε να δραστηριοποιείται επιχειρηματικά στη Βόρειο Ήπειρο, στον χώρο του εμπορίου, όντας ένας από τους πρώτους ανθρώπους που ξεκίνησαν επιχειρηματική δραστηριότητα στη μετακομμουνιστική Αλβανία. Παράλληλα, υπήρξε ενεργό μέλος και υποστηρικτής στα αιτήματα του βορειοηπειρωτικού Ελληνισμού για πλήρη κοινωνικά και πολιτικά δικαιώματα.

Από το 1997 δραστηριοποιείται επιχειρηματικά στην Ελλάδα, στο χώρο της εστίασης, όντας ένας από τους πιο επιτυχημένους Βορειοηπειρώτες επιχειρηματίες, με μία επιχείρηση που απασχολεί περισσότερα από 150 άτομα. Έχει αναπτύξει συνδικαλιστική δράση εκλεγόμενος στο Δ.Σ του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου της Αθήνας, συνεχώς από το 2011, και συγκεντρώνοντας από τους υψηλότερους αριθμούς ψήφων μεταξύ των υποψηφίων του συνδυασμού του.

Από το 2014 είναι εκλεγμένος δημοτικός σύμβουλος στον Δήμο Ηλιούπολης με πλούσια δράση στην τοπική κοινωνία. Τιμήθηκε από τον Δήμαρχο Ηλιούπολης με τη θέση του Εντεταλμένου Συμβούλου του Δημάρχου και με τη θέση του Αντιπρόεδρου της Επιτροπής Ποιότητας Ζωής του Δήμου Παράλληλα, ανέπτυξε πλούσια εθνική, κοινωνική και πολιτιστική δράση πρωτοστατώντας και συμβάλλοντας καταλυτικά στη δημιουργία και λειτουργία του Συλλόγου Βορειοηπειρωτών Ηλιούπολης, ενός από τους πιο δραστήριους και αποτελεσματικούς συλλόγους της κοινότητάς μας στον ελλαδικό χώρο.

ΑΘΗΝΑ (30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - Ι, 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ)

«ΤΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΑΣ»



ΜΑΛΛΙΟΣ ΘΟΔΩΡΗΣ

Περιπτερούχος - Μέλος στο ΔΣ του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών - Πρόεδρος Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής - Πρόεδρος Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μισθωτών Περιπτέρων.



ΣΙΑΡΑΚΑ (ΕΦΗ) ΕΥΤΥΧΙΑ

Συντάκτης κλαδικών περιοδικών - γραμματέας της Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής -Υπεύθυνη των Δημοσίων Σχέσεων της Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής. - Μικρή Λιανική

Επί σειρά ετών συντάκτης κλαδικών περιοδικών, έμμισθη γραμματέας της Ένωσης Καπνοπωλών Αθήνας, υπεύθυνη των Δημοσίων Σχέσεων της Ένωσης Καπνοπωλών και εκ των υπευθύνων του τμήματος Υποστήριξης Μελών kiosk's που τα τελευταία χρόνια προσφέρει σημαντικές υπηρεσίες στα μέλη του δικτύου. Η κυρία Σιαράκα είναι ιδιοκτήτρια καταστημάτων και περιπτέρων Μικρής Λιανικής. Γεννημένη στην Αθήνα, μητέρα ενός αγοριού 17 ετών.



ΣΚΛΗΡΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

Επιχειρηματίας - Περίπτερα, εμπόριο, τουρισμός - Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής - Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας στην Πανελλήνια Ομοσπονδία Μισθωτών Περιπτέρων.

Επιχειρηματίας: 1995 έως σήμερα εταιρεία παγωτού ΑΦΟΙ Σκληράκη. 2004 έως σήμερα περίπτερα. 2022 έως σήμερα ενοικιαζόμενα καταλύματα

Εμπειρία: 02/06/2014 Εκλεγμένος γενικός γραμματέας στις εκλογές Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής. 20-12-2013 Εγγραφή στην Ένωση Περιπτέρων Αττικής. 06/11/2014 Εκλεγμένο μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Περιπτερούχων. 29/10/2017 Επανεκλεγμένος γενικός γραμματέας της Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής. 03/11/2017 Εκλεγμένος αναπληρωτής ταμίας στις εκλογές Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Περιπτερούχων. 11/10/2022 Εκλεγμένος αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της Ένωσης Περιπτερούχων Αττικής. 13/10/2022 Εκλεγμένος αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας στην Πανελλήνια Ομοσπονδία Περιπτερούχων

Αγαπημένο απόφθεγμα

Τίποτα δεν μπορεί ν'αντισταθεί σε μια ιδέα που έχει έρθει η ώρα της. Βίκτωρ Ουγκώ

Ενδιαφέροντα

Αγαπώ τη θάλασσα. Στην αγκαλιά της βρίσκω γαλήνη, ελευθερία και έμπνευση. Η άλλη μου αγάπη είναι το γκολφ. Είναι ανταγωνιστικό και διεγείρει το πνεύμα.

ΑΘΗΝΑ (30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ – 1, 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ)
ΟΡΑΜΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ-ΠΩΡΓΟΣ ΦΟΥΦΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΚΙΩΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Γραμματέας της Ένωσης Περιπετερούχων Αττικής
Αναπληρωτής Γραμματέας της Πανελλήνιας
Ομοσπονδίας Μισθωτών Περιπτερών

ΠΕΙΡΑΙΑΣ (17-20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ)
ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

ΓΚΙΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Περιπετερούχος – Μάνδρα

Ελεύθερος επαγγελματίας από το 2006 στο χώρο του εμπορίου.

Πρέπει όλοι μαζί να προσπαθήσουμε για την αλλαγή, διότι σήμερα μας αντιμετωπίζουν τους ελεύθερους επαγγελματίες σαν “εγκληματίες” και σαν ένα μηχανήμα αυτόματης ανάληψης φόρων, κάνοντας μας να ασφυκτιούμε και να έχουμε θέμα βιωσιμότητας .

θα πρέπει λοιπόν το Επιμελητήριο να γίνει το αρμόδιο όργανο των επαγγελματιών, το οποίο θα βοηθήσει – μεσολαβήσει σε θέματα όπως:
μείωση φορολογίας
μείωση γραφειοκρατίας
θέματα διαιτησίας
ανάπτυξη επιχειρηματικότητας
ανάπτυξη επιχειρήσεων
παρέμβαση σε θεσμικά θέματα
Τέλος θα πρέπει να γίνει γνωστό ότι η λύση για την κρίση δεν είναι η αύξηση της φορολογίας αλλά η αύξηση της επιχειρηματικότητας ,της εξωστρέφειας και της καινοτομίας.

ΙΑΤΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Περιπετερούχος – Ψιλικά είδη – Κερατσίνι

Γεννήθηκε το 1997 και κατοικώ στο Πέραμα. Είμαι άγαμος , έχω όμως μία υπέροχη τετράποδη «κόρη», την Έμμα. Στην αγαπημένη αυτή πόλη τελείωσα το Λύκειο και συνέχισα τις σπουδές μου στο ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής ως Γυμναστής με ειδικότητα προπονητή τένις. Έκτοτε εργάζομαι ως προπονητής και έχω λάβει μέρος σε αρκετά τουρνουά με πολλές διακρίσεις.

Χόμπι μου είναι η επισκευή των αυτοκινήτων. Αυτό το χόμπι αποφάσισα να το κάνω αντικείμενο σπουδών και έτσι φοιτώ στο 2ο έτος της Μηχανολογίας. Είμαι ιδιοκτήτης δύο περιπτερών και αυτός είναι ο κύριος λόγος που αποφάσισα να κατέβω ως υποψήφιος στο Επαγγελματικό Επιμελητήριο Πειραιά, με εκπρόσωπο τον Γιάννη Βουτσινά. Μεγάλωσα γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες και τα προβλήματα των περιπετερούχων, μιας και οι γονείς μου δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον κλάδο τα τελευταία 25 χρόνια. Ο Γιάννης Βουτσινάς είναι ο δεύτερος λόγος της υποψηφιότητάς μου, καθώς με την δυναμικότητα, την αποφασιστικότητα, το σθένος και την αγωνιστικότητά του, συνέβαλε στο να αλλάξουν πολλά στο Επιμελητήριό μας. Με τη δική σας στήριξη, ευελπιστώ ότι θα μπορέσω κι εγώ να συμβάλλω στην συνέχιση επίλυσης πολλών προβλημάτων των επαγγελματιών του Πειραιά.



ΜΕΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
Περιπετερούχος – Νίκαια – Κορυδαλλός

Ασχολούμαι με τα περίπτερα 30 χρόνια. Είμαι συνδικαλιστής περίπου 15 χρόνια. Ήμουν Αντιπρόεδρος του σωματείου περιπετεριούχων Πειραιά “Αγία Τριάς”. Τώρα είμαι γραμματέας του σωματείου περιπετερούχων Πειραιώς “Ελπίς”, είμαι μέλος της Ομοσπονδίας Πειραιώς και μέλος της Ομοσπονδίας περιπετερούχων. Μένω στον Κορυδαλλό όπου είμαι γέννημα θρέμμα, η καταγωγή μου είναι από τα Γιάννενα. Είμαι παντρεμένος με δύο παιδιά.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
(23-25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ)
ΝΕΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ

ΜΑΝΔΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
Πρόεδρος του Σωματείου Ενοικιαστών Περιπτερών Ν. Θεσσαλονίκης.
Α΄ Αντιπρόεδρος στην Πανελλήνια Ομοσπονδία Μισθωτών Περιπτερών.

ΠΙΤΚΑΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
Υποψήφιος στις εκλογές 23, 24, 25 Νοεμβρίου του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Θεσσαλονίκης με την παράταση «Νέο Επιμελητήριο» και επικεφαλής τον Κυριάκο Μερελή. Αντιπρόεδρος του Σωματείου Ενοικιαστών Περιπτερών Ν. Θεσσαλονίκης. Διεκδικώ την εκλογή μου στο Διοικητικό Συμβούλιο του Ε.Ε.Θ.

ΙΣΧΥΡΟΙ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

ΙΩΣΗΦΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΤΖΗΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ



ΠΑΤΡΑ
(7-9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ)
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΠΑ ΟΛΟΥΣ

ΤΑΛΑΓΑΝΗΣ ΤΑΚΗΣ
Επάγγελμα περιπετερούχος ετών 53

Από το 1992 στον χώρο. έγγαμος με τρία τέκνα. Πρόεδρος στο σωματείο περιπετερούχων Πάτρας (τρεις ιεράρχες) τα τελευταία 8 χρόνια και κατεβαίνω στο Επιμελητήριο Αχαΐας με τον συνδυασμό (Επιμελητήριο για όλους) με τον Αντώνη Κουνάβη.

ΚΡΗΤΗ
(23-25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ)
ΜΠΡΟΣΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ

ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

Γεννήθηκα 11 Αυγούστου 1978 Μεγάλωσα λίγα χρόνια Θεσσαλονίκη όπου μείναμε μέχρι το 1994 ,έπειτα μετακομίσαμε στην Αγία Βαρβάρα Μονοφασίου λόγω οικογενειακών θεμάτων. Μεγάλωσα δύσκολα, προσπάθησα να σπουδάσω αλλά δεν τα κατάφερα. Αποφοίτησα στο Ι ΤΕΛ Ηρακλείου στο τμήμα 1ης Δέσμης. Υπηρέτησα στο πεζικό Στράτο. Έμαθα να μεγαλώσω γρήγορα και να μπω στην αγορά της εργασίας. Έζησα και καλές και κακές συνθήκες εργασίας. Δούλεψα σε ξενοδοχεία, καφετέριες, σουπερ Μάρκετ. Όλα για μένα ήταν μια εμπειρία. Αποφοίτησα το 2019 την σχολή κομμωτικής και μακιγιάζ αλλά δεν κατάφερα δυστυχώς να μπω μέσα σε αυτόν τον τομέα Με την πολυετή εμπειρία με τράβηξε η εργασία στο κομμάτι του Μπαριστά.Δούλεψα σε μεγάλες επιχειρήσεις και ειδικότερα στα αεροδρόμια Ηρακλείου και Αθηνών. Το όνειρο μου είναι να αποκτήσω ένα μικρό καφέ. Σήμερα μετά από δυσκολίες κατάφερα να έχω το δικό μου περίπτερο. Μετά από παρότρυνση μήγκα στην διαδι-

ΒΟΛΟΣ
(17-18 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ)
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΑΚΟ
ΚΙΝΗΜΑ

ΛΕΛΕΝΤΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

Γεννήθηκε στα Φάρσαλα και κατοικεί στο Βόλο. Από το 2010 είναι ελ. Επαγγελματίας και ασχολείται με είδη περιπτερού και περίπτερα. Την τελευταία δεκαετία διατηρεί το περίπτερο στην παραλία της Νέας Αγχιάλου. Είναι ενεργό μέλος της Διοίκησης της Ένωσης Περιπετερούχων Καπνοπωλών Μαγνησίας και έχει διατελέσει Πρόεδρος και Ταμίας. Σήμερα είναι Αντιπρόεδρος της Ένωσης. Υποψήφιος Σύμβουλος στο Εμπορικό Τμήμα με τον Συνδυασμό του Αριστοτέλη Μπασδάνη.

κασία ψηφοφορίας για το εμπορικό0 τμήμα του επιμελητηρίου. Νομίζω ότι θέλω να μπω να βοηθήσουμε εγώ και η παράταξη που εκπροσωπώ τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις να πάρουν ανάσα και να δώσουμε πάλι σε νέους ανθρώπους να ανοίξουν καινούργια καταστήματα μικρά που να βοηθήσουν την τοπική οικονομία αυτού του τόπου και γενικότερα και την εικόνα της τοπικής αγοράς του Ηρακλείου. Για αυτό ζητώ την ψήφο εμπιστοσύνης από τους ανθρώπους που σχετίζονται με το εμπορικό κομμάτι. Στις 23,24,25 Νοεμβρίου ελάτε να δώσουμε μαζί την απάντηση και την ξεκάθαρη Νίκη στην παράταξη Μπροστά - Επιμελητήριο Ηρακλείου με επικεφαλής τον κ.Μανωλή Αλιφιερακη.

Όλα τα παραπάνω πρόσωπα αξίζουν την υποστήριξη των συναδέλφων, καθώς είναι βέβαιο πως και θέλουν και μπορούν να εκπροσωπήσουν επάξια τον κλάδο, και συνολικά τον επαγγελματικό κόσμο, σε έναν τόσο σπουδαίο θεσμό όπως ο επιμελητηριακός

Το εργοστάσιό της στην Ξάνθη πιστοποιείται με τα πρότυπα ISO 45001, 14001 και 50001



Για τη Διαχείριση σε θέματα Υγείας & Ασφάλειας, Περιβάλλοντος και Ενέργειας με στόχο τη Βιωσιμότητα



Το εργοστάσιο της Ξάνθης (ΣΕΚΑΠ), θυγατρική του ομίλου JTI, ανακοινώνει την επιτυχή ολοκλήρωση των εξωτερικών ελέγχων πιστοποίησης από την DNV. Συγκεκριμένα, το εργοστάσιο έλαβε τις πιστοποιήσεις ISO 45001:2018 (Διαχείριση Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία), ISO 14001:2015 (Περιβαλλοντική Διαχείριση) και ISO 50001:2018 (Ενεργειακή Διαχείριση), επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της εταιρείας για συνεχή βελτίωση, συμμόρφωση με τα διεθνή πρότυπα Υγείας και Ασφάλειας και μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος.

Ο Cleber Da Rodda, επικεφαλής του εργοστασίου JTI στην Ξάνθη δήλωσε: «Είμαι εξαιρετικά υπερήφανος για την επιτυχή ολοκλήρωση του ελέγχου πιστοποίησης ISO από την DNV. Αυτή η επιτυχία είναι το αποτέλεσμα της αφοσίωσης και της προσπάθειας όλων μας για συνεχή βελτίωση του εργοστασίου. Η JTI θα συνεχίσει να ενισχύει τη διαχείριση της Περιβαλλοντικής & Ενεργειακής Απόδοσης καθώς και της Υγείας και Ασφάλειας στο εργοστάσιο της Ξάνθης, συμβάλλοντας στους βασικούς παγκόσμιους στόχους βιωσιμότητας του ομίλου JTI».

Αναδρομικά

Έως 1.776
ευρώ για τις
επικουρικές
συντάξεις

«Κλειδώνουν»
επιστροφές για
δικαιούχους

«Κλείδωσαν» οι πληρωμές
αναδρομικών στους
συνταξιούχους για τις μειώσεις
11 μηνών που κρίθηκαν
αντισυνταγματικές στις
επικουρικές συντάξεις, όπως
αναφέρει ο Ελεύθερος Τύπος.

Αυτό δείχνει μια νέα δικαστική απόφαση, που εκδόθηκε πρόσφατα από το 3^{ιο} Μονομελές Διοικητικό Πρωτοδικείο Αθηνών, δικαιώνοντας ομαδική αγωγή 49 συνταξιούχων του Δημοσίου με αναδρομικά έως 1.776 ευρώ, για περικοπές που είχαν στην επικουρική σύνταξη από το ΤΕΑΔΥ στο διάστημα Ιουνίου 2015- Μαΐου 2016.

Η εν λόγω απόφαση, με αριθμό 10856/2024 και ημερομηνία έκδοσης 9/9/2024 μπορεί να θεωρηθεί πρόκριμα για την πληρωμή αναδρομικών στις επικουρικές συντάξεις που διεκδικούν περίπου 370.000 συνταξιούχοι με δικαστικές αποφάσεις.

Απόφαση σταθμός για τα αναδρομικά

Τρεις είναι οι λόγοι, σύμφωνα με το δημοσίευμα του Ελεύθερου Τύπου:

Το σκεπτικό της απόφασης αναφέρεται καθαρά σε αντισυνταγματικές περικοπές επικουρικών συντάξεων και δώρων, χωρίς να συνδέεται με την απόφαση που αναμένεται από το Ανώτατο Ειδικό Δικαστήριο, η

οποία τυπικά θα επαναβεβαιώνει τις ίδιες περικοπές στις επικουρικές συντάξεις και το μόνο που μετρά είναι αν θα κρίνει διαφορετικά τα δώρα.

Το Πρωτοδικείο κρίνει ότι οι επιστροφές που πρέπει να καταβάλει ο ΕΦΚΑ στους συνταξιούχους είναι ντε φάκτο με τους ανάλογους τόκους που αναλογούν στα ποσά που διεκδικούν από την ημερομηνία που καταθέτουν στις αγωγές τους.

Η απόφαση εκδόθηκε παρά το γεγονός ότι συνηθίζεται τα Πρωτοδικεία να αναστέλλουν τις δίκες όταν εκκρεμεί η έκδοση αποφάσεων από ανώτατα δικαστήρια, όπως από το ΑΕΔ.





Τέλος στα «φρέσια» με τα κοινόχρηστα

Τι γίνεται
με τις πωλήσεις
διαμερισμάτων
με χρωστούμενα

Κοινή πρόταση ΠΟΜΙΔΑ - Συμβολαιογράφων τέθηκε επί τάπητος σχετικά με δήλωση περί μη οφειλής κοινοχρήστων στα μεταβιβαστικά συμβόλαια οριζοντίων ιδιοκτησιών.

Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ιδιοκτητών Ακινήτων, την προσάρτηση υπεύθυνης δήλωσης του διαχειριστή σε κάθε μεταβιβαστικό συμβόλαιο διαμερίσματος κλπ. ότι δεν υφίσταται προς τη διαχείριση της πολυκατοι-

κίας εκκρεμής οφειλή κοινοχρήστων δαπανών που να αφορά τη μεταβιβαζόμενη ιδιοκτησία, ή, αν δεν υφίσταται διαχειριστής ή αυτός αρνείται την έκδοση της ανωτέρω υπεύθυνης δήλωσης, καταχώρηση υπεύθυνης δήλωσης του πωλητή προς τον συμβολαιογράφο με το ανωτέρω περιεχόμενο, ζήτησαν από την πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Ανάπτυξης με κοινή επιστολή τους ο Πρόεδρος της ΠΟΜΙΔΑ κ. Στράτος Παραδιάς και η Πρόεδρος της Συντονιστικής Επιτροπής Συμβολαιογραφικών Συλλόγων Ελλάδος κα Λένα Κοντογεώργου

Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της μη πληρωμής

μεγάλων ποσών κοινοχρήστων από, αλλοδαπούς κυρίως, πωλητές διαμερισμάτων, με αποτέλεσμα τα απλήρωτα από αυτούς ποσά να επιβαρύνουν αδίκως τους λοιπούς συνιδιοκτήτες των πολυκατοικιών.

*Επί του θέματος αυτού, η ΠΟΜΙΔΑ καλεί κάθε διαχειριστή πολυκατοικίας που αντιμετωπίζει το παραπάνω πρόβλημα, να ενημερώσει με συνοπτικό μήνυμά του στο mail@pomida.gr

Ελαιόλαδο: Εκτινάζονται οι τιμές λόγω της θεομηνίας στην Ισπανία

Πώς
επηρεάζεται
η Ελλάδα

Αύξηση στις τιμές του ελαιόλαδου αναμένεται να καταγραφεί μέσα στις επόμενες ημέρες σε ολόκληρη την Ευρώπη, εξαιτίας της βιβλικής θεομηνίας που παρέλυσε την Ισπανία.

Πρόκειται για τη μεγαλύτερη παραγωγή, η οποία σύμφωνα με εκτιμήσεις, φέτος αναμένεται να φτάσει τους 1,3 εκατομμύρια τόνους, ενώ κάποιες πιο αισιόδοξες οπτικές, προβλέπουν ενδεχόμενη αύξηση έως και 1,45 εκατομμύρια τόνους.

Οι εκτιμήσεις για αύξηση της παραγωγής είχαν προκαλέσει κύμα ευφορίας στην Ευρώπη για υποχώρηση των τιμών, ωστόσο αυτό παραμένει αβέβαιο εξαιτίας των απρόβλεπτων συνεπειών από τις καταστροφικές πλημμύρες.

Σύμφωνα με το agrotypos.gr, σε δηλώσεις του ο κ. Álvaro Olavarria, διευθυντής του ελαιουργικού συνεταιρισμού Oleoestera, στην Ανδαλουσία της Ισπανίας, επισήμανε ότι αναμένεται μια βραχυπρόθεσμη αύξηση των τιμών ελαιόλαδου λόγω της διακοπής της συγκομιδής εξαιτίας των προβλημάτων από την πρόσφατη θεομηνία. Τα ελαιοτριβεία δεν μπορούν να λειτουργήσουν κάτω από αυτές τις συνθήκες και δημιουργείται πρόβλημα στην παραγωγή ελαιόλαδου.

Σε μια αγορά τόσο ευαίσθητη όσο αυτή του ελαιόλαδου, οι άσχημες καιρικές συνθήκες επηρεάζουν άμεσα τις τιμές. Χωρίς βέβαια ακόμη να γνωρίζουμε τις ζημιές στην καλλιέργεια.

Στην ανάλυσή του για την κατάσταση της αγοράς ελαιόλαδου, ο κ. Olavarria τόνισε ότι οι ισπανικές εξαγωγές μειώθηκαν, κατά 30%, από 1.073.000 τόνους που εξήχθησαν την εκστρατεία 2021/2022 στους 752.250 τόνους που εξήχθησαν το 2023-2024.

Από την άλλη οι εισαγωγές ελαιόλαδου της περιόδου 2023-2024 ανήλθαν σε 246.200 τόνους, που είναι «η μεγαλύτερη ποσότητα που έχει εισαχθεί ποτέ στην Ισπανία», τόνισε ο κ. Álvaro Olavarria.

Ακριβότερο το ελαιόλαδο στην Ελλάδα

Φθηνότερα αγοράζουν το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο οι Ισπανοί καταναλωτές σε σχέση με τους Έλληνες. Και μάλιστα φαίνεται ότι η τάση των τιμών στο ράφι είναι ανοδική στη χώρα μας, ενώ είναι πτωτική στην Ισπανία.

Η μέση τιμή του έξτρα παρθένου στα ελληνικά σούπερ μάρκετ (ιδιωτικές ετικέτες), διαμορφώνεται λίγο πάνω από τα 12 ευρώ ενώ στην Ισπανία είναι κάτω από 9 ευρώ.

Συγκεκριμένα, οι τιμές στις κύριες αλυσίδες της Ισπανίας τον Οκτώβριο είναι 8,85 ευρώ ανά λίτρο (8,95 ευρώ τον Σεπτέμβριο). Στον αντίποδα οι τιμές στα ελληνικά σούπερ μάρκετ δείχνουν ότι δεν υπάρχει τιμή κάτω από 10 ευρώ και συγκεκριμένα οι προσφερόμενες τιμές στις ιδιωτικές ετικέτες κυμαίνονται από 10,60€ - 13,65€.

Η διαφορά των 3 ευρώ, είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτήν που δικαιολογεί ο συντελεστής ΦΠΑ που είναι μηδενικός στην Ισπανία και 13% στην Ελλάδα.

«Κόφτης» στο επίδομα παιδιού

Από τις αρχές
του 2025 θα
ενεργοποιηθεί
το κριτήριο των
κινητών αξιών
για τη χορήγηση
του επιδόματος
παιδιού Α2Ι.

Τι πρέπει να ξέρουν οι δικαιούχοι

Μετά την θεσμοθέτηση ελάχιστου τεκμαρτού εισοδήματος, το επόμενο ξεκαθάρισμα για τους δικαιούχους θα γίνει με επιπλέον κριτήρια. Σύμφωνα με την ΕΡΤ, στη χορήγηση του επιδόματος παιδιού θα παίζει ρόλο το υπόλοιπο στους τραπεζικούς λογαριασμούς, ανεξαρτήτου τράπεζας και το κόστος συντήρησης του αυτοκινήτου.

Την ίδια ώρα, εκτός από αύξηση ποσού του επιδόματος ανά δικαιούχο εκκρεμεί ακόμα να ανακοινωθούν και τα κριτήρια χορήγησης. **Πρόκειται για τα παρακάτω:** ● το εισοδηματικό κριτήριο ● το κριτήριο για την αξία των ακινήτων ● Και τα λεγόμενα κριτήρια κινητών αξιών δηλαδή το κόστος χρήσης αυτοκινήτου και το ύψος των τραπεζικών καταθέσεων.

Πώς θα γίνει η υλοποίηση

Τα αρμόδια υπουργεία Οικονομικών και Οικογένειας θα χρησιμοποιήσουν το ποσό τεκμηρίων διαβίωσης για τα αυτοκίνητα. Μέχρι στιγμής το όριο για το ελάχιστο εγγυημένο εισόδημα είναι στα 6.000 ευρώ και σύμφωνα με πληροφορίες το ποσό αυτό θα κλιμακώνεται ανάλογα με τις ανάγκες της οικογένειας.

Για παράδειγμα, ένα αυτοκίνητο 3ετίας 1400 κυβικών «βγάξει» θεωρητικό κόστος συντήρησης 5.200 ευρώ αλλά αν τα κυβικά είναι 2.000, το ποσό φτάνει τα 8.800 ευρώ. Αν το όριο του τεκμηρίου μπει -για παράδειγμα- στα 8.000 ευρώ, τότε ο κάτοχος του αυτοκινήτου με δύο παιδιά, θα χάσει το επίδομα παιδιού το οποίο για το 2025, θα διαμορφωθεί ακόμη και στα 1080 ευρώ ετησίως ανάλογα με το ύψος του ετήσιου εισοδήματος. Σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, όσο μεγαλύτερος είναι ο κυβισμός του αυτοκινήτου και παράλληλα μικρότερη η παλαιότητα, τότε αυξάνεται ο κίνδυνος να χαθεί το επίδομα τέκνου.

Σημειώνεται ότι σύμφωνα με πληροφορίες, θα λαμβάνεται υπόψην το σύνολο των καταθέσεων και το κριτήριο θα εξαρτάται από τη σύνθεση των νοικοκυριών.



ΤΑ ΛΙΒΑΔΙΑ ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΑΣ

Ο πολύτιμος «πράσινος θησαυρός» της Μεσογείου

Αυτά τα υποθαλάσσια λιβάδια, που αναπτύσσονται στην ευφωτική ζώνη, αποτελούν μία από τις πιο σημαντικές και πολυσύνθετες φυσικές δομές της θάλασσας, επηρεάζοντας όχι μόνο τη θαλάσσια ζωή, αλλά και το κλίμα του πλανήτη.

Το άρθρο συνυπογράφουν οι Θεωδωρής Αντωνίου (Ιχθυολόγος) και Δημήτρης Πάφρας (Υποψήφιος διδάκτωρ Θαλάσσιας Βιολογία και Αλιευτικής Δυναμικής)

Τι είναι η Ποσειδωνία;

Η Ποσειδωνία, ή “γρασίδι του Ποσειδώνα”, όπως είναι ευρέως γνωστή, είναι ένα ενδημικό θαλάσσιο φυτό της Μεσογείου. Δεν πρόκειται για φύκος, όπως συχνά λανθασμένα πιστεύεται, αλλά για ένα ανώτερο φυτό, το οποίο διαθέτει ρίζες, βλαστούς, φύλλα και παράγει σπέρματα και άνθη. Τα λιβάδια της Ποσειδωνίας εκτείνονται από την επιφάνεια της θάλασσας έως και σε βάθος 40-50 μέτρων, όπου οι ακτίνες του ήλιου φτάνουν επαρκώς για τη φωτοσύνθεση, συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση της ζωής και την παραγωγή οξυγόνου.

Τα λιβάδια της Ποσειδωνίας

θεωρούνται από τους επιστήμονες ως η θαλάσσια εκδοχή των επίγειων δασών. Παρέχουν μια σειρά από κρίσιμες οικοσυστημικές λειτουργίες, που υποστηρίζουν τη βιοποικιλότητα, την ποιότητα του θαλάσσιου νερού και τον μετριασμό των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Έχουν τη δυνατότητα να αποθηκεύουν σημαντικές ποσότητες άνθρακα, κάτι που τα καθιστά αναντικατάστατα στη μάχη κατά του φαινομένου του θερμοκηπίου. Η Ποσειδωνία δεσμεύει μεγάλες ποσότητες CO₂ από την ατμόσφαιρα και τις αποθηκεύει στον βυθό, λειτουργώντας ως

Στα βάθη της Μεσογείου, μακριά από τα βλέμματα των περισσότερων ανθρώπων, κρύβεται ένας αθόρυβος, αλλά κρίσιμης σημασίας θησαυρός για το οικοσύστημα: τα λιβάδια της Ποσειδωνίας.

μία φυσική “τράπεζα” άνθρακα. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι τα θαλάσσια αυτά φυτά μπορούν να αποθηκεύσουν έως και 15 φορές περισσότερο άνθρακα από τα χερσαία δάση, γεγονός που τα καθιστά κομβικό στοιχείο για την επιβράδυνση της υπερθέρμανσης του πλανήτη.

Τα λιβάδια της Ποσειδωνίας δεν συμβάλλουν μόνο στο κλίμα, αλλά αποτελούν και κρίσιμο βιότοπο για τη θαλάσσια πανίδα και χλωρίδα. Περίπου το 25% των θαλάσσιων ειδών της Μεσογείου εξαρτώνται άμεσα ή έμμεσα από τα λιβάδια αυτά. Πάνω από 400 διαφορετικά είδη φυτών και χιλιάδες είδη ζώων ζουν μέσα και γύρω από τα λιβάδια, καθιστώντας τα έναν από τους πιο βιολογικά πλούσιους και σημαντικούς παράκτιους οικοτόπους. Αυτά τα λιβάδια προσφέρουν καταφύγιο, τροφή και χώρο αναπαραγωγής

για ψάρια, μαλάκια, καρκινοειδή και άλλα θαλάσσια είδη. Ειδικά για τα νεαρά ψάρια, τα οποία συχνά αντιμετωπίζουν υψηλούς κινδύνους από θηρευτές, τα λιβάδια λειτουργούν ως ένα ασφαλές “βρεφονηπιακό” περιβάλλον, προσφέροντας ιδανικές συνθήκες για την επιβίωσή τους. Κίνδυνοι και απειλές Παρά τη ζωτική τους σημασία, τα λιβάδια της Ποσειδωνίας αντιμετωπίζουν σοβαρές απειλές από ανθρώπινες δραστηριότητες. Η παράνομη αλιεία, οι αγκυροβολίες πλοίων, η ρύπανση των θαλασσών και η κλιματική αλλαγή καταστρέφουν σταδιακά αυτούς τους πολύτιμους οικοτόπους.



Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα είναι η διάβρωση των ακτών και η εισαγωγή ξενικών ειδών, όπως το φύκος *Caulerpa taxifolia*, το οποίο ανταγωνίζεται την Ποσειδωνία και απειλεί την κυριαρχία της σε συγκεκριμένες περιοχές. Η απώλεια αυτών των λιβαδιών θα είχε καταστροφικές συνέπειες όχι μόνο για τη θαλάσσια ζωή, αλλά και για τη σταθερότητα των παρακτίων οικοσυστημάτων και την αντοχή τους σε φυσικά φαινόμενα, όπως η διάβρωση των ακτών και τα ακραία καιρικά φαινόμενα.

Η *Posidonia oceanica* δεν είναι απλώς ένα φυτό που ευδοκμεί στη Μεσόγειο. Είναι ένας από τους αρχαιότερους ζωντανούς οργανισμούς του πλανήτη. Μία συγκεκριμένη αποικία της στην Ίβηρα Χερσόνησο πιστεύεται ότι είναι πάνω από 100.000 ετών, γεγονός που την καθιστά ένα από τα γηραιότερα έμβια όντα της Γης. Η ανθεκτικότητα και η μακροβιότητά της αναδεικνύουν τη σημασία της όχι μόνο ως οικοσύστημα, αλλά και ως μαρτυρία της μακροχρόνιας αλληλεπίδρασης της φύσης με το περιβάλλον.

Η σημασία των λιβαδιών Ποσειδωνίας δεν περιορίζεται στον φυσικό κόσμο. Έχουν άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις στην ανθρώπινη ευημερία, ιδίως στις παράκτιες κοινότητες. Αυτά τα λιβάδια συμβάλλουν στη σταθεροποίηση του βυθού και στη μείωση της διάβρωσης των ακτών, προστατεύοντας έτσι την ακτογραμμή από τη θαλάσσια διάβρωση και τα ακραία καιρικά φαινόμενα. Παράλληλα, η διατήρηση της βιοποικιλότητας στα λιβάδια της Ποσειδωνίας ενισχύει τη θαλάσσια αλιεία, ένα βασικό οικονομικό πόρο για τις παράκτιες κοινότητες της Μεσογείου.

Η προστασία των λιβαδιών Ποσειδωνίας δεν αποτελεί μόνο περιβαλλοντική αναγκαιότητα, αλλά και ηθική υποχρέωση για

τις μελλοντικές γενιές. Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε τη σημασία τους και να ενισχύσουμε τις προσπάθειες για τη διατήρησή τους μέσω θεσμικών μέτρων, αυστηρότερων περιβαλλοντικών κανονισμών και ευαισθητοποίησης του κοινού. Αρκετές Μεσογειακές χώρες έχουν ήδη προχωρήσει στη δημιουργία προστατευόμενων περιοχών που περιλαμβάνουν λιβάδια Ποσειδωνίας, όμως απαιτούνται μεγαλύτερες και πιο συντονισμένες δράσεις.

Τα λιβάδια Ποσειδωνίας αποτελούν έναν ανεκτίμητο φυσικό θησαυρό για την ανθρωπότητα και τη θαλάσσια ζωή της Μεσογείου. Είναι οι φύλακες του θαλάσσιου περιβάλλοντος, προστατεύοντας το κλίμα, την πανίδα, τη χλωρίδα και τις ανθρώπινες κοινωνίες που εξαρτώνται

από αυτά. Αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη θαλάσσια ζωή της Μεσογείου και να προστατεύσουμε τον πλανήτη μας, οφείλουμε να αναγνωρίσουμε και να δράσουμε για την προστασία αυτών των πολύτιμων οικοσυστημάτων πριν να είναι πολύ αργά.

Η Ποσειδωνία είναι ένα ζωντανό μνημείο φυσικής κληρονομιάς, ένας αρχαίος προστάτης της θάλασσας που εδώ και χιλιάδες χρόνια διαδραματίζει έναν αθόρυβο αλλά καίριο ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Η προστασία των λιβαδιών της Ποσειδωνίας δεν είναι μόνο ζήτημα περιβαλλοντικής συνείδησης, αλλά και μια αναγκαιότητα για την επιβίωση του πλανήτη μας.

Οι επόμενες γενιές εξαρτώνται από τις δράσεις που λαμβάνουμε σήμερα. Η επιβράδυνση της κλιματικής αλλαγής και η διατήρηση της βιοποικιλότητας εξαρτώνται από την προστασία αυτών των μοναδικών οικοσυστημάτων. Η διεθνής κοινότητα και οι περιβαλλοντικές οργανώσεις αναγνωρίζουν τη σημασία της *Posidonia oceanica*, εντάσσοντας τη διατήρησή της σε σημαντικές πολιτικές για τη βι-

Οι επόμενες γενιές εξαρτώνται από τις δράσεις που λαμβάνουμε σήμερα. Η επιβράδυνση της κλιματικής αλλαγής και η διατήρηση της βιοποικιλότητας εξαρτώνται από την προστασία αυτών των μοναδικών οικοσυστημάτων.

ωσιμότητα. Ωστόσο, δεν αρκούν μόνο οι νόμοι και οι ρυθμίσεις· η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση του κοινού είναι εξίσου απαραίτητες.

Η καταστροφή των λιβαδιών της Ποσειδωνίας αποτελεί προειδοποιητικό σημάδι για την υγεία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Χωρίς την προστασία τους, οι συνέπειες θα είναι εκτεταμένες και ανεπανόρθωτες. Χρειάζεται συντονισμένη δράση από κυβερνήσεις, περιβαλλοντικές οργανώσεις, τοπικές κοινωνίες και ιδιώτες για να διασφαλιστεί ότι αυτά τα υποθαλάσσια λιβάδια θα συνεχίσουν να προσφέρουν τις ζωτικής σημασίας υπηρεσίες τους για τον πλανήτη μας.

Ας διασφαλίσουμε ότι η θάλασσα της Μεσογείου, με τη βοήθεια της αρχαίας Ποσειδωνίας, θα συνεχίσει να είναι ένας ζωντανός, πλούσιος και υγιής θησαυρός για το μέλλον.

Πηγή: Cnn.gr

JTI

Η συνεργασία της
με τον κορυφαίο Γάλλο
σχεδιαστή

Ora Ito

Με τη συμπλήρωση
ενός χρόνου από τη στρατηγική
επένδυση στα προϊόντα
θερμαινόμενου καπνού



Η Japan Tobacco International (JTI) συμπληρώνει ένα χρόνο στρατηγικής επένδυσης στην κατηγορία του θερμαινόμενου καπνού στην Ελλάδα με το λανσάρισμα του Ploom Special Edition Red, σε συνεργασία με τον διεθνούς φήμης Γάλλο σχεδιαστή Ora Ito.

Η συνεργασία αυτή αντικατοπτρίζει τη δέσμευση της JTI για καινοτομία, τεχνολογική πρωτοπορία σε συνδυασμό με την υψηλή αισθητική. Ο Ora Ito, που είναι γνωστός για τη φιλοσοφία του «simplicity» και πρόσφατα συμμετείχε στο Milan Design Week, σχεδίασε το Ploom Special Edition Red ενσωματώνοντας τη σύγχρονη αισθητική στην ταυτότητα του προϊόντος.

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας επένδυσης του ομίλου JT ύψους 3 δισεκατομμυρίων δολαρίων για προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου για την περίοδο 2024-2026, ο στόχος της JTI για το προϊόν αυτό είναι να προσφέρει στους καταναλωτές μια νέα πρόταση για τη μάρκα.

Η κυρία Lili Zigoslu, CEO της JTI Ελλάδας, δήλωσε: «Ένα χρόνο μετά την πρώτη κυκλοφορία στη χώρα του Ploom, της νέας πρότασής μας στην κατηγορία προϊόντων θερμαινόμενου καπνού, παραμένουμε πιστοί στη δέσμευσή μας να προσφέρουμε προϊόντα υψηλής ποιότητας στους ενήλικες καταναλωτές, συνδυάζοντας καινοτομία και στυλ. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που η ειδική αυτή έκδοση έχει τη σφραγίδα του Ora Ito, ενός διακεκριμένου σχεδιαστή και συνεργάτη κορυφαίων brands παγκοσμίως. Η συνεργασία αυτή αποτελεί μια επενδυτική πρωτοβουλία με στόχο τη συμπλήρωση της παρουσίας μας στην κατηγορία των προϊόντων θερμαινόμενου καπνού στην αγορά».

ΤΕΛΗ
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ
Τι θα πληρώσουμε
ανά κυβικά

Αναλυτικά
οι τιμές

Δίχως ιδιαίτερες μεταβολές σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια είναι και τα φετινά τέλη κυκλοφορίας που καλούνται να καταβάλλουν εκατομμύρια οδηγοί.



ΤΙ ΤΕΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΕΙΧΑΜΕ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 2023

Ταξινόμηση 1.11.2010 – 31.12.2020

0-90 εκπομπές CO2:	0
91-100 εκπομπές CO2:	0,90 ευρώ / γραμ.
101-120 εκπομπές CO2:	0,98 ευρώ / γραμ.
121-140 εκπομπές CO2:	1,20 ευρώ / γραμ.
141-160 εκπομπές CO2:	1,85 ευρώ / γραμ.
161-180 εκπομπές CO2:	2,45 ευρώ / γραμ.
181-200 εκπομπές CO2:	2,78 ευρώ / γραμ.
201-250 εκπομπές CO2:	3,05 ευρώ / γραμ.
251 εκπομπές CO2 και άνω:	3,72 ευρώ / γραμ.

Ταξινόμηση 1.1.2021 έως σήμερα

0-122 κυβικά:	0
123-139 εκπομπές CO2:	0,64 ευρώ / γραμ.
140-166 εκπομπές CO2:	0,70 ευρώ / γραμ.
167- 208 εκπομπές CO2:	0,85 ευρώ / γραμ.
209-224 εκπομπές CO2:	1,87 ευρώ / γραμ.
225-240 εκπομπές CO2:	2,20 ευρώ / γραμ.
241-260 εκπομπές CO2:	2,50 ευρώ / γραμ.
261-280 εκπομπές CO2:	2,70 ευρώ / γραμ.
281 εκπομπές CO2 και άνω:	2,85 ευρώ / γραμ.

Ταξινόμηση έως 31.12.2000

0 -300 κυβικά:	22 ευρώ
301-785 κυβικά:	55 ευρώ
786-1.071 κυβικά:	120 ευρώ
1.072-1.357 κυβικά:	135 ευρώ
1.358 -1.548 κυβικά:	225 ευρώ
1.549-1.738 κυβικά:	250 ευρώ
1.739-1.928 κυβικά:	280 ευρώ
1.929-2.357 κυβικά:	615 ευρώ
2.358-3.000 κυβικά:	820 ευρώ
3.001-4.000 κυβικά:	1.025 ευρώ
4.001 κυβικά και άνω:	1.230 ευρώ

Ταξινόμηση 1.1.2001 – 31.12.2005

0 -300 κυβικά:	22 ευρώ
301-785 κυβικά:	55 ευρώ
786-1.071 κυβικά:	120 ευρώ
1.072-1.357 κυβικά:	135 ευρώ
1.358 -1.548 κυβικά:	240 ευρώ
1.549-1.738 κυβικά:	265 ευρώ
1.739-1.928 κυβικά:	300 ευρώ
1.929-2.357 κυβικά:	630 ευρώ
2.358-3.000 κυβικά:	840 ευρώ
3.001-4.000 κυβικά:	1.050 ευρώ
4.001 κυβικά και άνω:	1.260 ευρώ

Ταξινόμηση 1.1.2006 – 31.10.2010

0 -300 κυβικά:	22 ευρώ
301-785 κυβικά:	55 ευρώ
786-1.071 κυβικά:	120 ευρώ
1.072-1.357 κυβικά:	135 ευρώ
1.358 -1.548 κυβικά:	255 ευρώ
1.549-1.738 κυβικά:	280 ευρώ
1.739-1.928 κυβικά:	320 ευρώ
1.929-2.357 κυβικά:	690 ευρώ
2.358-3.000 κυβικά:	920 ευρώ
3.001-4.000 κυβικά:	1.150 ευρώ
4.001 κυβικά και άνω:	1.380 ευρώ

1. Πού θα βρω το
ειδοποιητήριο
για τα τέλη κυκλοφορίας;

Στην πλατφόρμα myCAR της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων, για την πρόσβαση στην οποία απαιτούνται κωδικοί TAXISnet. Αφού εισέλθετε στην εφαρμογή, επιλέγετε Τέλη Κυκλοφορίας Οχημάτων και στη συνέχεια Ειδοποιητήρια Τελών Κυκλοφορίας Οχημάτων.

2. Μπορώ
να βρω το ειδοποιητήριο
χωρίς κωδικούς Taxisnet;

Ναι. Εκτός της πλατφόρμας myCAR, είναι διαθέσιμη και η σελίδα Τέλη κυκλοφορίας χωρίς κωδικούς TAXISnet. Για την έκδοση του ειδοποιητηρίου από αυτή απαιτείται η πινακίδα κυκλοφορίας, το ΑΦΜ του κατόχου και το έτος κυκλοφορίας του αυτοκινήτου.

3. Πώς
πληρώνω τα τέλη
κυκλοφορίας;

Τα ειδοποιητήρια φέρουν κωδικό πληρωμής σε τράπεζα αλλά και QR Code. Έτσι μπορούν να πληρωθούν είτε αντιγράφοντας τον κωδικό πληρωμής σε μια τραπεζική πλατφόρμα web banking, είτε σκανάροντας το QR code με το κινητό και κάποια εφαρμογή mobile banking.

Εναλλακτικά, υπάρχει η δυνατότητα πληρωμής του ποσού με φυσική επίσκεψη στα ΕΛΤΑ ή στις τράπεζες. Στα καταστήματα τραπεζών, μπορούν να πληρωθούν και στα αυτόματα μηχανήματα, με επίδειξη του QR code.

ME SMS ΚΑΙ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΕ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΘΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΡΕΥΜΑ

Sms
ή και μηνύματα
στον viber θα λαμβάνουν,
από τον προμηθευτή τους, οι
καταναλωτές ηλεκτρικής ενέργειας
προκειμένου να ενημερώνονται,
όπως αναφέρει η Καθημερινή, για τις
ώρες που η τιμή του ρεύματος στη
χονδρεμπορική αγορά εκτοξεύεται,
ώστε να περιορίσουν την
κατανάλωσή τους.

Είναι ένα από τα μέτρα προ-
στασίας των καταναλωτών
έναντι ακραίων τιμών κατά τη
διάρκεια των ημερήσιων δια-
κυμάνσεων στη χονδρεμπο-
ρική αγορά, που εισηγήθηκε
η ΡΑΑΕΥ στο πλαίσιο των
συμβάσεων για τα δυναμικά
πορτοκαλί τιμολόγια που έθε-
σε σε δημόσια διαβούλευση
έως και τις 11 Νοεμβρίου.

Τη δυνατότητα αυτής της
βέλτιστης χρήσης της κατανά-
λωσης ηλεκτρικής ενέργειας
στερεί από τους οικιακούς κα-
ταναλωτές η καθυστέρηση από
τον ΔΕΔΔΗΕ του προγράμμα-
τος εγκατάστασης έξυπνων με-
τρητών. Η είσοδος των πορτο-
καλί τιμολογίων αφορά προς το

παρόν, σύμφωνα με την Καθη-
μερινή, μόνο τις επιχειρήσεις
μέσης τάσης και ορισμένες στη
χαμηλή, που διαθέτουν έξυπνο
μετρητή. Πρόκειται για περίπου
600.000 έξυπνους μετρητές σή-
μερα, στους οποίους θα προ-
στεθούν άλλοι 50.000 έως το
τέλος του έτους.

Μέσα στο 2025, σύμφωνα
με τον προγραμματισμό του
ΔΕΔΔΗΕ, θα εγκατασταθούν

επιπλέον 300.000 μετρητές. Κα-
τά προτεραιότητα θα τοποθετη-
θούν σε επιχειρήσεις και κτήρια
του Δημοσίου, ώστε η κατανά-
λωση που θα μπορεί να εντα-
χθεί σε δυναμική τιμολόγηση να
φθάσει μέχρι στο τέλος του
έτους στο 55% με 60%. Για τα 7
εκατ. οικιακών καταναλωτών ο
δρόμος για την αξιοποίηση των
δυναμικών τιμολογίων θα ανοί-
ξει σταδιακά και θα ολοκληρω-
θεί στο τέλος της δεκαετίας.



**ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ
ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ:
Σε ισχύ
από σήμερα
το χειμερινό
ωράριο**



Πρεμιέρα έκανε την 1η Νοεμβρίου το οικιακό τιμολόγιο με χρονοχρέωση (μειωμένο νυχτερινό) τμηματικού ωραρίου, το οποίο θα ισχύει έως και τις 30 Απριλίου, σύμφωνα με τον ΔΕΔΔΗΕ.

Οι ώρες εφαρμογής του Νυχτερινού Οικιακού Τιμολογίου:
02:00-08:00 και 15:00-17:00, για τους πελάτες που είναι συνδεδεμένοι στο Δίκτυο της Ηπειρωτικής Χώρας και των διασυνδεδεμένων με αυτήν νησιών.

02:00-08:00 και 15:30-17:30, για τους πελάτες των μη διασυνδεδεμένων νησιών.

Καταναλωτές που επιθυμούν περαιτέρω ενημέρωση για το θέμα αυτό, μπορούν να λάβουν πληροφορίες από τον Προμηθευτή τους.

Για τους πελάτες που εφαρμόζεται οικιακό τιμολόγιο με χρονοχρέωση (μειωμένο νυχτερινό) συνεχούς ωραρίου, ισχύει το υφιστάμενο ωράριο 23:00 έως 07:00.

Σημειώνεται ότι το συνεχές ωράριο (23:00 έως 07:00 όλο το έτος) δεν εφαρμόζεται πλέον σε νέους καταναλωτές και εξακολουθεί να ισχύει μόνο στους καταναλωτές οι οποίοι το έχουν ήδη. Οι καταναλωτές που έχουν το συνεχές ωράριο μπορούν να το αλλάξουν και να λάβουν το τμηματικό, εφόσον το επιθυμούν, δεν μπορούν, όμως, να επανέλθουν στο συνεχές ωράριο.

Η Ένωση Περιπετερούχων 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.

Η πολιτική της εργασίας

Γιατί επιμένουμε να εργαζόμαστε τόσο, κάνοντας υπερωρίες, διπλές δουλειές, έξτρα μεροκάματα, σε συνθήκες καταπονητικές και με απολαβές που είναι αναλογικά χαμηλότερες σε σχέση με προηγούμενες δεκαετίες; Και γιατί όχι μόνο επιμένουμε να εργαζόμαστε τόσο σκληρά, αλλά θεωρούμε ότι αυτό αποτελεί και την αυτοπραγμάτωσή μας; Κοντολογίς, γιατί αντί να προσπαθούμε να χειραφετηθούμε από τον καταναγκασμό στην εργασία, φερόμαστε ως η εργασία να είναι η απελευθέρωσή μας;

Αυτά είναι τα ερωτήματα με τα οποία αναμετρίεται ο αμερικανός φιλόσοφος Τζέισον Ριντ στο βιβλίο του «The Double Shift. Spinoza and Marx on the Politics of Work» που κυκλοφόρησε φέτος από τις εκδόσεις Verso.

Ο τίτλος του βιβλίου αναφέρεται ταυτόχρονα στη διπλή βάρδια, όλο και πιο διαδεδομένη στις μέρες μας, αλλά και μια σειρά από διπλές μετατοπίσεις ή διπλές εμμένειες: της οικονο-

μίας στην πολιτική αλλά και της πολιτικής στην οικονομία, της ιδεολογίας στα σώματα αλλά και των σωμάτων στην ιδεολογία και της ποιήσεως (με την αριστοτελική σημασία) στην πράξη και το αντίστροφο. Ο Μαρξ και ο Σπινόζα ορίζουν για τον Ριντ δύο θεωρητικά σημεία αναφοράς, συμπληρωματικά αλλά όχι ταυτόσημα, αποφεύγοντας τον πειρασμό να στοιχειοθετήσει τον σπινοζισμό του Μαρξ ή να αποδείξει ότι ο Σπινόζα ήταν η κύρια επιρροή του Μαρξ. Την ίδια στιγμή επιλέγει να διανθίσει το βιβλίο με την ανάλυση κινη-

ματογραφικών ταινιών και τηλεοπτικών σειρών, από το «Fight Club» και το «Breaking Bad» μέχρι το «Sorry to bother you», για να δείξει το πώς αναδεικνύονται εκεί διαφορετικές προσλήψεις της εργασίας.

Συγκεκριμένη και αφηρημένη εργασία
Αφετηρία του Ριντ είναι η θέση

του Μαρξ, στον τρίτο τόμο του «Κεφαλαίου», ότι η «ειδική οικονομική μορφή, με την οποία αντλείται απλήρωτη εργασία από τους άμεσους παραγωγούς, καθορίζει τη σχέση κυριαρχίας και υποδούλωσης, όπως αναφύεται άμεσα από την ίδια την παραγωγή». Για τον Ριντ αυτό παραπέμπει σε μια ταυτότητα ανάμεσα σε οικονομία και πολιτική και μια άμεση συσχέτιση ανάμεσα στις σχέσεις ιεραρχίας, συνεργασίας και κυριαρχίας τόσο στην εργασία όσο και στην πολιτική. Αυτή πατάει πάνω στη διπλή φύση της εργασιακής διαδικασίας που περιλαμβάνει τόσο τη συγκεκριμένη εργασία (ένα συγκεκριμένο καθήκον ή λειτουργία) αλλά και την αφηρημένη εργασία, την εργασία που αποτελεί τη βάση της ανταλλακτικής αξίας, δηλαδή την εργασία ως προς τους κοινωνικούς όρους της: τις καπιταλιστικές σχέσεις παραγωγής. Από τον

Σπινόζα ο Ριντ αντλεί μια θεωρία του καθορισμού και ένα σχήμα όπου οτιδήποτε κάνουμε είναι σε ως ένα βαθμό περιορισμένο από τον κόσμο πάνω στον οποίο δρούμε, αλλά και ταυτόχρονα σε αυτόν επενεργεί με τη σειρά του.

Ο Ριντ εντοπίζει μια διπλή διαδικασία αλλοτρίωσης. Ως προς την αφηρημένη εργασία η απεριόριστη επέκταση της παραγωγικότητας μοιάζει με αλλοτρίωση ως προς τις ειδικές, περατές και συγκεκριμένες πλευρές της εργασίας. Ομως, και στη συγκεκριμένη εργασία η δέσμευση των ατόμων στις επιταγές των συγκεκριμένων εργασιακών καθηκόντων είναι αλλοτριωτική. Σε μια ενδιαφέρουσα διαλεκτική σχέση, η ηθική της συγκεκριμένης εργασίας, ως υπεράσπιση των αξιών γύρω από συγκεκριμένα καθήκοντα λειτουργεί ως αντίβαρο στην αλλοτρίωση που επιφέρει η γενικευμένη απαίτηση παραγωγικής, ενώ η ηθική της αφηρημένης εργασίας αντιστρατεύεται

την αλλοτρίωση της συγκεκριμένης εργασίας, όταν η ιεραρχία των συγκεκριμένων καθηκόντων μετατρέπεται σε ιεραρχία ανθρώπων.

Ιδεολογία και «μυθοκρατία»

Ο διάλογος με τον Σπινόζα επιτρέπει στον Ριντ να στοχαστεί τα ερωτήματα που αφορούν την ιδεολογία και το φαντασιακό και τις μορφές επιθυμίας γύρω από την εργασία: γιατί οι άνθρωποι επιθυμούν να εργαστούν ή θεωρούν την εργασία το μέσο για την ικανοποίηση επιθυμιών και φαντασιώσεων, εντέλει γιατί οι άνθρωποι επενδύουν συναισθηματικά στην ίδια τους τη σκλαβιά και κυριαρχία; Προχωρά έτσι

σε έναν διάλογο τόσο με τον Φρεντερίκ Λορντόν και τη δική του παράλληλη ανάγνωση του Μαρξ και του Σπινόζα, όσο και με την προσέγγιση του Υβ Σιτόν για το πώς η ιδεολογία λειτουργεί μέσα από τη διαμόρφωση αφηγήσεων, «ιστοριών», αυτό που αποκαλεί «μυθοκρατία», που εξηγεί γιατί η οικονομική ανασφάλεια και εργασιακή επισφάλεια των λαϊκών τάξεων μετασχηματίζεται σε ξενοφοβικές και ρατσιστικές αναπαραστάσεις και όχι σε κατανόηση του πώς λειτουργεί ο καπιταλισμός.

Η διαπίστωση του Σπινόζα ότι οι άνθρωποι συχνά βλέπουν το καλύτερο αλλά κάνουν το χειρότερο είναι η αφετηρία για ένα στοχασμό της δράσης που καταλήγει σε αυτό που ο Ριντ ορίζει, ακολουθώντας τον Αλεξ

Γουίλιαμς, ως αρνητική αλληλεγγύη, δηλαδή την τάση πολλών εργαζομένων, αυτών που σήμερα καταφεύγουν στην υπερεργασία (και υφίστανται υπερεκμετάλλευση), να βλέπουν με ιδιαίτερα αρνητικό τρόπο όχι τους καπιταλιστές αλλά όσους νομίζουν ότι δεν εργάζονται αρκούντως παραγωγικά, από τους δημοσίους υπαλλήλους έως όσους λαμβάνουν προνοιακά επιδόματα. Η αρνητική αλληλεγγύη, εικόνα αρκετά οικεία στο σημερινό τοπίο, είναι αυτό που απομένει από την ταξική σύγκρουση όταν η τελευταία έχει εξασθενήσει. Είναι εκείνη η αγανάκτηση που δεν στρέφεται ενάντια στα αίτια του προβλήματος και γι' αυτόν τον λόγο είναι μια στρατηγική ήττας, καθώς καταλήγει αντί για τον μετασχηματισμό, στην εξατομικευμένη προσπάθεια διαρκούς προσαρμογής σε μια συνθήκη που κάνει ακόμη χειρότερη τη θέση των εργαζομένων.

Πηγή: nea.gr

Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

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

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

Η γνώμη σας μετράει!

Η επικοινωνία μας βοηθάει όλους!

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

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

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

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

Η γνώση είναι θησαυρός, η εμπειρία σας είναι πολύτιμη. Ό,τι σημαντικό και χρήσιμο προσφέρετέ το για να το μοιραστούμε όλοι μας. Σίγουρα κάποιος το χρειάζεται...

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

Όλοι μαζί μπορούμε καλύτερα, μπορούμε περισσότερα. Κάθε καλή ιδέα εδώ χωράει! Τις περιμένουμε ανυπόμονα για να τις αναπτύξουμε.

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

www.eekpa.com
www.peripteranews.gr

ΜΑΘΑΙΝΩ

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!

«Θρέψε λύκο το χειμώνα, να σε φάει το καλοκαίρι».

Μήπως να κοιμόμαστε αλά σκανδιναβικά;

Πάνω από το ένα τρίτο των Αμερικανών κοιμούνται περιστασιακά ή με συνέπεια σε άλλο δωμάτιο από τον σύντροφό τους, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής Ύπνου (AASM). Αυτό ονομάζεται «διαζύγιο ύπνου» - και για πολλούς, είναι ο μόνος τρόπος για να κοιμηθούν καλά.

Ο ύπνος στο ίδιο κρεβάτι δεν είναι πάντα τόσο ρομαντικός, πόσο μάλλον ξεκούραστος. Τι συμβαίνει όμως αν ένας σύντροφος δεν θέλει να κοιμηθεί χωριστά; Είστε υποχρεωμένοι να επιλέξετε ανάμεσα στη σωστή ξεκούραση και την αρμονία της σχέσης; Έχετε διαφορετικές προτιμήσεις θερμοκρασίας ενώ

κοιμάστε; Ο ένας σύντροφος πετάει και γυρίζει περισσότερο από τον άλλο; Τείνει το ένα άτομο να κλέβει το παπλώμα, αφήνοντας το άλλο εκτεθειμένο; Νιώθετε ότι γίνεστε πιο γκρινιάρης και πιο γκρινιάρης επειδή κοιμόσαστε λιγότερο καλά από ό,τι κάνετε όταν ήσασταν ελεύθεροι; Εάν έχετε απαντήσει ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, η σκανδιναβική μέθοδος ύπνου μπορεί να είναι ιδανική για εσάς, ειδικά αν είναι σημαντικό για εσάς να κοιμάστε στο ίδιο κρεβάτι με τον σύντρόφό σας. Η σκανδιναβική μέθοδος μπορεί απλώς να προσφέρει τον τέλειο συμβιβασμό.

Τι είναι η Σκανδιναβική μέθοδος ύπνου;

Είναι απλή: Μοιράζεστε ένα κρεβάτι, αλλά χρησιμοποιείτε ξεχωριστά παπλώματα ή κουβέρτες μονού μεγέθους αντί να μοιράζεστε ένα διπλό. Ο όρος έγινε viral στο TikTok όταν η Σουηδή Influencer Cecilia Blomdahl δη-

μοσίευσε σχετικά tips ύπνου και σύμφωνα με πληροφορίες είναι ένα δημοφιλές στυλ ύπνου σε χώρες όπως η Δανία, η Νορβηγία και η Σουηδία. «Η σκανδιναβική μέθοδος ύπνου κάνει τα ζευγάρια να χρησιμοποιούν ξεχωριστά σκεπάσματα σε μια προσπάθεια να αποφύγουν να διαταράξουν κατά λάθος ο ένας τον ύπνο του άλλου», λέει η Shelby Harris, Διευθύντρια Sleep Health στο Sleeporopolis. «Με αυτόν τον τρόπο, αν σε ένα άτομο αρέσει πιο ζεστό και στο άλλο πιο δροσερό, μπορούν να προσαρμόσουν τις δικές τους κουβέρτες χωρίς να επηρεάσουν τον σύντρόφό τους εάν μοιράζονται μια κουβέρτα». Αυτό το στυλ ύπνου εξαλείφει επίσης την ανάγκη να παλέψετε για την κουβέρτα.

Όπως συμβαίνει με όλες τις συγκρούσεις σχέσεων, η επικοινωνία είναι το κλειδί. «Αντιμετωπίστε την υγεία των σχέσεων μαζί με ρεαλιστικές διορθώσεις ύπνου. Τελικά, δεν υπάρχει ενιαία, καθολική προσέγγιση. Οι ανοιχτές συνομιλίες σχετικά με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις επιτρέπουν τη βέλτιστη προσαρμογή. Λαχταράτε συντροφιά ή προσωπικό χώρο τη νύχτα; Τι σημαίνει για εσάς να κοιμάστε

στο ίδιο κρεβάτι; Ποιες είναι οι ανησυχίες σας; Αυτά είναι πράγματα που πρέπει να εξερευνήσετε με τον σύντρόφό σας πριν δοκιμάσετε μια νέα προσέγγιση ύπνου. Για παράδειγμα, μπορεί να ανακαλύψετε ότι ο σύντροφός σας φοβάται ότι χωρίς το τελετουργικό να πλησιάζετε κάτω από την ίδια κουβέρτα, θα κάνετε λιγότερο σεξ. Μπορείτε να τους καθησυχάσετε για το γεγονός ότι θα συνεχίσετε να δίνετε προτεραιότητα στη σωματική οικειότητα. Αφού αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες του συντρόφου σας, τότε μπορείτε να δοκιμάσετε τη σκανδιναβική μέθοδο ύπνου. Το κλειδί είναι να μιλάμε ανοικτά για τις προτιμήσεις για να βρεθεί μια λύση που να λειτουργεί και για τα δύο άτομα που μοιράζονται ένα κρεβάτι. Ποιος ξέρει; Αυτή η απλή προσαρμογή θα μπορούσε να καταλήξει να μεταμορφώσει τον ύπνο σας και να σας κάνει και τους δύο πιο ευτυχισμένους συνολικά.



Η ΠΕΡΙΠΟΪΗΣΗ

της επιδερμίδας

ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Ευτυχώς, υπάρχουν κάποια απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε το ξηρό δέρμα του χειμώνα. Ακολουθούν 10 συμβουλές που θα κρατήσουν το δέρμα σας ενυδατωμένο και λαμπερό.

Διατηρείστε την υγρασία στο εσωτερικό περιβάλλον
Η επιδερμίδα, και ειδικότερα το πιο επιφανειακό της στρώμα, η κεράτινη στιβάδα, είναι το φράγμα που κρατά το νερό στο σώμα μας. Η υγρασία του δέρματος επηρεάζεται με την υγρασία του περιβάλλοντος και όσο ξηρότερος είναι ο αέρας τόσο ξηρότερο είναι το δέρμα. Η προσθήκη υγρασίας στο εσωτερικό περιβάλλον είναι μια βασική

και απλή μέθοδος. Τοποθετήστε ένα μπολ με νερό κοντά στο καλοριφέρ για να εξατμίζεται στον αέρα. Ενώ αυτή η μέθοδος είναι αποτελεσματική, η χρήση ενός υγραντήρα είναι η καλύτερη επιλογή. Σκεφτείτε ότι ξοδεύουμε πάνω από το 90% του χρόνου μας σε εσωτερικούς χώρους. Επιπλέον, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία στο δωμάτιο δεν είναι υπερβολική.

Περιορίστε τα καθημερινά ντους
Το συχνό πλύσιμο μπορεί να στεγνώσει το δέρμα. Το δέρμα στεγνώνει περαιτέρω επειδή το σαπούνι μπορεί να ξεπλύνει τα έλαια της κεράτινης στιβάδας. Περιορίστε το καθημερινό σας ντους στα 5 έως 10 λεπτά. Μια μεγαλύτερη διάρκεια μπορεί να αφαιρέσει μέρος του λιπαρού στρώματος του δέρματος και να μειώσει την υγρασία του δέρματος.

Αποφύγετε τα πολύ ζεστά ντους
Τους χειμερινούς μήνες, η λήψη

ζεστών ντους μπορεί να δημιουργήσει ρωγμές στην επιφάνεια του δέρματος. Το ζεστό νερό εξατμίζεται γρήγορα και εάν το δέρμα δεν ενυδατωθεί αμέσως, οι ρωγμές στο δέρμα δημιουργούν μια αίσθηση φαγούρας. Χρησιμοποιήστε χλιαρό νερό και όχι ζεστό το οποίο μπορεί να ξεπλύνει τα φυσικά έλαια του δέρματος. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού του δέρματος, αποφύγετε τα σφουγγάρια και τις σκληρές πετσέτες. Εάν δεν θέλετε να τα

εγκαταλείψετε εντελώς, χρησιμοποιήστε τα με ελαφριά αφή χωρίς να τρίβετε το δέρμα.

Ενυδατωθείτε μετά το μπάνιο
Εφαρμόστε ενυδατική κρέμα αμέσως μετά το μπάνιο ή μετά το πλύσιμο των χεριών σας. Αυτό βοηθά να σφραγίσετε την υγρασία ενώ το δέρμα σας είναι ακόμα υγρό. Οι ενυδατικές κρέμες μπορεί να περιέχουν τρεις βασικούς τύπους συστατικών. Αυτά που βοηθούν στην προσέλκυση νερού, όπως τα κεραμίδια (συστατικά της κεράτινης στιβάδας), γλυκερίνη, σορβιτόλη, υαλουρονικό οξύ και λεκιθίνη, αυτά που στεγανοποιούν την υγρασία, όπως η βαζελίνη, η σι-

Το χειμώνα, τα επίπεδα υγρασίας μειώνονται δραστικά τόσο στο εξωτερικό περιβάλλον όσο και στο εσωτερικό. Αυτό, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι οι σημηματογόνοι αδένες επιβραδύνουν την παραγωγή σμήγματος, το δέρμα μπορεί να χάσει ένα μέρος της υγρασίας του. Έτσι, το δέρμα μπορεί να γίνει πιο ξηρό και να παρουσιάσει σκασίματα.

λικόνη, η λανολίνη και τα ορυκτέλαια, καθώς και τα μαλακτικά, όπως το λινελαϊκό, το λινολενικό και λαυρικό οξύ, λιπίδια που γεμίζουν τα κενά μεταξύ των κυτάρων του δέρματος.

Αποφύγετε τα προϊόντα με βάση το αλκοόλ
Κάτι που μπορεί να στεγνώσει το δέρμα είναι η έκθεση σε διαλύτες καθαρισμού ή σε αλκοόλ που βρίσκονται στα απολυμαντικά χεριών. Επίσης, ορισμένες ενυδατικές κρέμες περιέχουν αλκοόλ δίνοντας μια πιο ελαφριά αίσθηση στο δέρμα. Αυτή η αίσθηση εμφανίζεται όταν το αλκοόλ στην ενυδατική κρέμα εξατμίζεται. Αυτό όμως μειώνει τη φυσική υγρασία του δέρματος.

Χρησιμοποιείτε αντιηλιακό όταν βγαίνετε έξω

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι το χειμώνα μπορούν να σταματήσουν να χρησιμοποιούν αντιηλιακά. Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι η θερμοκρασία πέφτει σημαντικά τους χειμερινούς μήνες, ο ήλιος μπορεί ακόμα να είναι επιβλαβής για το δέρμα. Επομένως, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να φοράτε αντιηλιακά στο πρόσωπό σας, το λαιμό και τα χέρια (ή οτιδήποτε είναι εκτεθειμένο). Κάτι τέτοιο θα συμβάλλει στη μείωση της ξήρανσης του δέρματος και στην αναστολή της πρόωρης γήρανσης.

Κάντε απολέπιση αλλά όχι πολύ συχνά
Το ξηρό δέρμα παραμένει ξηρό χωρίς μια ελαφριά απολέπιση. Ωστόσο, θα πρέπει να κάνετε λιγότερο συχνά απολέπιση από ό, τι θα κάνατε κανονικά, επειδή το φράγμα του δέρματος σας (η κεράτινη στιβάδα) διαρκεί λιγότερο λόγω της ξηρότητας και του κρύου αέρα.

Λάβετε επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C
Η βιταμίνη C βοηθά το δέρμα

να αναπτύξει κολλαγόνο και να επουλωθεί. Ένα άλλο θρεπτικό συστατικό που συμμετέχει στην παραγωγή κολλαγόνου είναι ο ψευδάργυρος. Αυτά τα δύο μικροθρεπτικά στοιχεία ενισχύουν και το ανοσοποιητικό σας.

Πίνετε άφθονο νερό
Δεν πρέπει να μειώσετε τη πρόσληψη νερού το χειμώνα. Ενώ η ενυδάτωση είναι σημαντική για τη γενική υγεία σας, μπορεί επίσης να κάνει το δέρμα σας να φαίνεται καλύτερο. Χωρίς επαρκή πρόσληψη νερού, το δέρμα γίνεται θαμπό, ενώ οι ρυτί-

δες και οι πόροι είναι πιο εμφανείς. Τα σωστά επίπεδα ενυδάτωσης βοηθούν το δέρμα να παραμείνει ελαστικό.

Πίνετε λιγότερο καφέ και αλκοόλ
Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενυδατώνετε το σώμα σας. Μην το παρακάνετε με το αλκοόλ και την καφεΐνη γιατί είναι διουρητικά και μπορούν να προκαλέσουν αφυδάτωση.

ΤΑ ΑΠΟΛΥΤΑ ΚΑΡΟΤΑ

Μπορούμε να τα βρούμε σε αποχρώσεις μοβ, κίτρινο, λευκό και κόκκινο. Εκτός της βιταμίνης Α περιέχουν επίσης φυτικές ίνες, βιταμίνη Κ, κάλιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, φωσφορο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Θεωρούνται μια από τις σημαντικότερες καλλιεργούμενες καλλιέργειες λαχανικών στην ιστορία. Παρέχουν θρεπτικές ουσίες στους ανθρώπους για χιλιάδες χρόνια. Ιστορικά στοιχειά δείχνουν ότι οι πρώτες σύγχρονες καλλιέργειες καρότων δημιουργήθηκαν γύρω στο 10 ο αιώνα στη Μέση Ανατολής και την Ασίας. Και πριν όμως από αυτό το διάστημα, πολλοί τύποι άγριων καρότων καλλιεργήθηκαν σε χώρες όπως η Περσία, η Τουρκία, το Ιράν και οι περιοχές της Μικράς Ασίας.

#Προστατεύουν την υγεία των ματιών

Τρία βασικά θρεπτικά συστατικά – β-καροτένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη – μέσα στα καρότα αυξάνουν σημαντικά την υγεία των ματιών. Μόνο ένα φλιτζάνι ψιλοκομμένο καρότο παρέχει το 400% των αναγκών σας σε βιταμίνη Α! Τα καρότα περιέχουν βιταμίνη Α με τη μορφή βήτα καροτίνης. Η βιταμίνη Α είναι ένα από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά που είναι

απαραίτητα για την προστασία της όρασης και της όρασης, ειδικά καθώς κάποιος μεγαλώνει.

#Περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά.

Τα καρότα ωφελούν το ανοσοποιητικό σύστημα βοηθώντας την υπεράσπιση του σώματος από βλάβες από ελεύθερες ρίζες, επιβλαβή βακτήρια, ιούς και φλεγμονές

#Μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τα καρότα μειώνουν τη χοληστερόλη και την αύξηση της παραγωγής χολής, γεγονός που αυξάνει την ικανότητα του σώματος να χωνεύει το λίπος. #Βοηθούν στην προστασία από τον καρκίνο. Στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωση υψηλών επιπέδων καροτενοειδών από φρούτα και λαχανικά μπορεί να είναι προστατευτική σε σχέση με την επανεμφάνιση του καρκίνου.

#Καρκίνος του πνεύμονα.

Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι καπνιστές που δεν καταναλώνουν καρότα έχουν τρεις φορές

μεγαλύτερη πιθανότητα για ανάπτυξη καρκίνου του πνεύμονα σε σύγκριση με εκείνους που τρώνε καρότα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

#Καρκίνος του παχέως εντέρου.

Η κατανάλωση β-καροτένιου έχει διαπιστωθεί πως έχει μια αντίστροφη συσχέτιση με την ανάπτυξη καρκίνου του παχέως εντέρου, σε έρευνα επάνω στον ιαπωνικό πληθυσμό.

#Λευχαιμία.

Σε έρευνα του 2011 αποδείχτηκε ότι το εκχύλισμα-χυμός καρότου σκοτώνει κύτταρα λευχαιμίας και παρεμποδίζει την πρόοδο τους.

#Καρκίνος του προστάτη.

Οι νεότεροι άνδρες που ακολουθούν διατροφή πλούσια σε β-καροτένιο έχουν μειωμένο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, σύμφωνα με μια μελέτη που διεξήχθη από το την Σχολή Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ.

#Προστατεύουν την υγεία και τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου.

Τα καρότα ωφελούν την υγεία του εγκεφάλου βοηθώντας στην πρόληψη της νόσου του Αλτσχάιμερ βελτιώνοντας τη μνήμη και προστατεύοντας από άλλους τύπους γνωστικής παρακμής. Αυτό οφείλεται στην ικανότητα του καρότου να μειώνει το οξειδωτικό στρες στον εγκέφαλο που μπορεί να αποδυναμώσει την ικανότητα σηματοδότησης των νευρών.

#Ενισχύουν την υγεία του δέρματος και την επούλωση πληγών.

Η βήτα καροτίνη είναι ζωτικής σημασίας για την επούλωση οποιουδήποτε τύπου τραύματος. Τα καρότα έχουν χρησιμοποιηθεί ακόμη και ως κάψα για να βοηθήσουν στην επούλωση τραυμάτων για αιώνες λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε β-καροτένιο.

#Σημαντικά για τη διατήρηση της στοματικής υγείας.

Τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στα καρότα συμβάλλουν στη βελτίωση της ανοσίας, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας του σώματος να καταπολεμά τα βακτήρια και τις τοξίνες που εισέρχονται από το στόμα και ζουν μέσα στα ούλα και τα ούλα. Ορισμένα μεταλλικά στοιχεία που περιέχονται στα καρότα μπορεί να είναι αντιβακτηριακά και να βοηθούν στην πρόληψη των κοιλιοτήτων και της φθοράς των δοντιών. Τα καρότα μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην απομάκρυνση της πλάκας και των λεκέδων από τα δόντια εάν καταναλώνονται μετά τα γεύματα.



Κεφτεδάκια με καρότα & λουκάνικο

500γρ. λουκάνικα χωριάτικα
250γρ. καρότα, χοντροτριμμένα
1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο
2 φέτες ψίχα ψωμί μπαγιάτικο,
μουλιασμένο σε νερό, στυμμένο
70γρ. αλεύρι για όλες τις
χρήσεις
1 αβγό
100ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ τριμμένο
αλεύρι για το αλεύρωμα
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
αλάτι, πιπέρι

1. Χαράζετε τα λουκάνικα με κοφτερό μαχαίρι και αφαιρείτε την εξωτερική μεμβράνη τους. Ρίχνετε τη γέμιση σε ένα μπολ, προσθέτετε τα καρότα, το κρεμμύδι, το ψωμί, το αλεύρι, το αβγό, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το τζίντζερ, αλάτι και πιπέρι. Ζυμώνετε καλά με τα χέρια για 5 λεπτά, βρέχοντάς τα τακτικά με λίγο νερό. Πλάθετε τη ζύμη σε μικρά κεφτεδάκια.

2.Βάζετε ελαιόλαδο στο τηγάνι να ζεσταθεί σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Αλευρώνετε λίγα-λίγα τα κεφτεδάκια, τα τινάζετε ελαφρά για να φύγει το περιττό αλεύρι και τα τηγανίζετε για 4-5 λεπτά, γυρίζοντάς τα τακτικά για να ροδίσουν από όλες τις μεριές. Τα αφήνετε σε χαρτί κουζίνας να στραγγίξουν.

3. Μπορείτε να τα σερβίρετε με ένα απλό ντιπ γιαουρτιού. Ανακατεύετε 500γρ. γιαούρτι στραγγιστό με το χυμό & το ξύσμα από ένα λεμόνι ακέρωτο, 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ λεπτοτριμμένο, και αλάτι - πιπέρι



Εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα. Τι ξέρουμε γι' αυτά



Οι ελάχιστα επεξεργασμένες τροφές είναι τροφές στις οποίες οι βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά παραμένουν αναλλοίωτα και το φαγητό είναι στη φυσική ή κοντά στη φυσική του κατάσταση. Οι συγκεκριμένες τροφές υπόκεινται σε επεξεργασία όπως αφαίρεση τμημάτων που δεν τρώγονται, αποξήρανση, σύνθλιψη, καβούρδισμα, βράσιμο, βαθιά ψύξη ή παστεριοποίηση προκειμένου να μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια. Τέτοιες τροφές είναι καρότα, μήλα, ωμό κοτόπουλο, πεπόνι και ωμοί ανάλατοι καρποί. Κάθε τύπου επεξεργασία αλλάζει τη φυσική κατάσταση των τροφών. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα παρασκευάζονται κυρίως με την προσθήκη αλατιού, λαδιού, ζάχαρης ή άλλων υλικών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα κονσερβοποιημένα ψάρια ή λαχανικά, τα φρούτα σε σιρόπι κ.ά. Τα περισσότερα από αυτά έχουν 2 ή 3 συστατικά. Ωστόσο, κάποια τρόφιμα χαρακτηρίζονται ως εξαιρετικά επεξεργασμένα. Πρόκειται για τροφές στις οποίες έχουν προστεθεί πολλά υλικά όπως ζάχαρη, αλάτι, υδρογονωμένα λίπη και τεχνητά χρώματα, συντηρητικά, σταθεροποιητές,

Οι ειδικοί μάς προτρέπουν συχνά να καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες επεξεργασμένων τροφίμων. Ωστόσο τι ακριβώς σημαίνει αυτό και πώς οι επεξεργασμένες τροφές επηρεάζουν την υγεία μας;

βελτιωτικά γεύσης κ.ά. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα κατεψυγμένα γεύματα, τα αναψυκτικά, τα μπισκότα σε πακέτα, τα συσκευασμένα κέικ, τα αλμυρά ή γλυκά σνακ κ.ά. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε, οι εξαιρετικά επεξεργασμένες τροφές είναι η κύρια πηγή πολλών θερμίδων. **Πώς όμως επηρεάζουν την υγεία;** Τα αποτελέσματα σχετικής έρευνας αποκάλυψαν ότι όσοι καταναλώνουν εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα προσλάμβαναν μέχρι περίπου 500 θερμίδες παραπάνω ημερησίως από αυτούς που ακολουθούσαν μια διατροφή που περιλάμβανε μη επεξεργασμένες τροφές. Οι πρώτοι κατανάλωναν αυξημένες ποσότητες υδατανθράκων και λίπη αλλά όχι πρωτεΐνη και πήραν κατά μέσο όρο 1 κιλό κατά τη διάρκεια της έρευνας ενώ οι δεύτεροι την αντίστοιχη περίοδο έχασαν 1 κιλό. Το τελικό συμπέρασμα λοιπόν ήταν ότι ο περιορισμός των εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφών αποτελεί καλή στρατηγική για τον περιορισμό της παχυσαρκίας και των συνεπειών της στην υγεία.

ploom

TRULY UNIQUE

ΑΛΛΑΖΕΙ ΟΣΑ ΉΞΕΡΕΣ ΓΙΑ
ΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
ΚΑΠΝΟΥ.



Αυτό το προϊόν απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες καπνιστές.



ΠΡΟΣΦΟΡΑ
BLACK FRIDAY

19€ ΑΠΟ 27€
ΣΥΣΚΕΥΗ + 3 ΠΑΚΕΤΑ

ΑΠΟΛΑΥΣΕ
ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΗ
BLACK FRIDAY
ΠΡΟΣΦΟΡΑ



Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

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