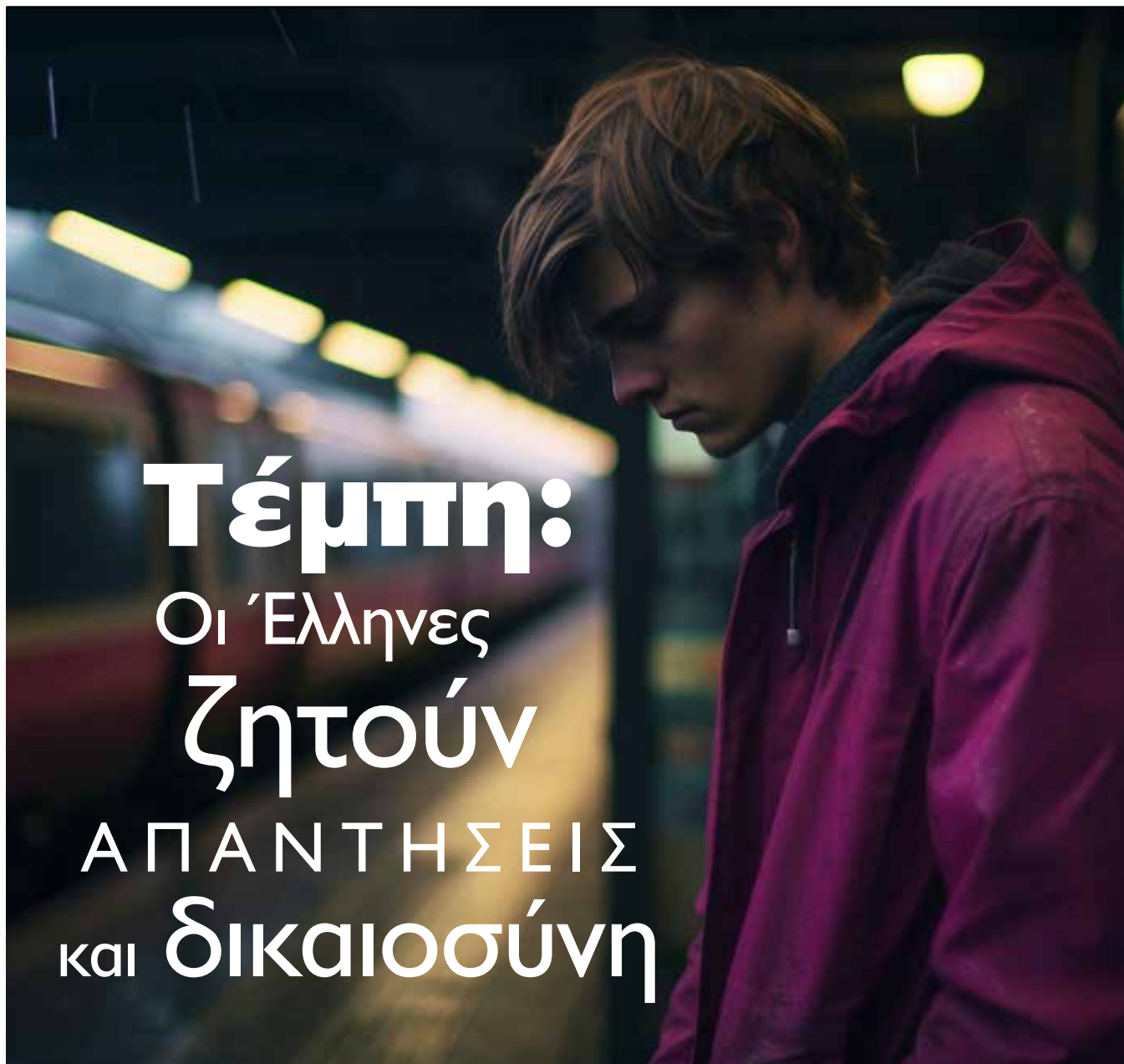


Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



Τέμπη:
Οι Έλληνες
ζητούν
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
και δικαιοσύνη



ΡΕΥΜΑ: Τι αλλάζει στα τιμολόγια - Τα νέα ωράρια στο διζωνικό

ΕΝΦΙΑ: Ανοικτή η πλατφόρμα για τις **αιτήσεις μείωσης**

ΑΑΔΕ: Τεχνητή νοημοσύνη **κατά** της φοροδιαφυγής

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

ΣΕ
TPOXIA
OPEN
ΜΑΖΙ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Ανακάλυψε τη
**νέα διάσταση
επιβράβευσης**
με το Εμπορικό Πρόγραμμα
για το 2025.

Μπες εδώ



www.papastratosopen.gr

ή τηλεφώνησε στο
2104193330

Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00
Σαβ: 10:00 - 18:00



Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας.

Περιεχόμενα



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:
Θοδωρής Μάλλιος

Αρχισυντάκτης
Θωμάς Μόσχος
Συντάκτες
Νικόλαος Αναστασιάδης
Μέλια Σιλβάκη

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

Γραμματεία-Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:
Έλενα Βαποράκη



8 ΡΕΥΜΑ
Τι αλλάζει στα τιμολόγια - Τα νέα ωράρια στο διζωνικό

16 ΕΝΦΙΑ
Ανοικτή η πλατφόρμα για τις αιτήσεις μείωσης

18 ΑΑΔΕ
Τεχνητή νοημοσύνη κατά της φοροδιαφυγής

20 ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΑ ΟΧΗΜΑΤΑ
Σαφάρι ελέγχων και βαριά πρόστιμα για ΚΤΕΟ και τέλη κυκλοφορίας

26 ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ 2025
Ανοικτή η εφαρμογή για χωριστές δηλώσεις συζύγων

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

LEVIA | 4^{20€} ανά πακέτο

Island Beat
Μέντα

Electro Rouge
Βατόμouro

Glacial Beat
Έντονη μέντα

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



Τέμπη: Οι Έλληνες ζητούν απαντήσεις και δικαιοσύνη

Οι δεκάδες χιλιάδες διαδηλωτές στο Σύνταγμα, στη Θεσσαλονίκη και σε όλη την Ελλάδα έστειλαν ένα μήνυμα πολιτικό, όχι κομματικό, παρότι κάποια κόμματα θα ήθελαν να το κάνουν «δικό» τους και η κυβέρνηση να οχυρωθεί πίσω από το αφήγημα της κομματικής εκμετάλλευσης μιας τραγωδίας. Έλληνες πολίτες σε κάθε γωνιά της χώρας απαίτησαν να μάθουν την αλήθεια για το πώς πέθαναν 57 άνθρωποι, οι περισσότεροι νέα παιδιά, που πήραν ένα βράδυ το τρένο, υποτίθεται το «πιο ασφαλές μέσο», και βρήκαν φρικτό θάνατο. Οποιαδήποτε προσπάθεια αποσιώπησης, υποτίμησης, καπηλείας ή οριοθέτησης αυτού του αιτήματος σε στενά κομματικά όρια είναι καταδικασμένη να αποτύχει. Ενώ, από την άλλη, η επιθετικότητα και οι προσβολές που ακούστηκαν από πολιτικά πρόσωπα (από συγκεκριμένο υπουργό της κυβέρνησης αλλά, δυστυχώς, όχι μόνο) εναντίον των συγγενών των θυμάτων ήταν αναμενόμενο να προκαλέσουν μεγαλύτερη αντίδραση των πολιτών.

Το πρόβλημα για την κυβέρνηση είναι ότι μέχρι την έναρξη της δίκης οι διαφορετικές εκδοχές για το τι συνέβη, η επένδυση στο θέμα από πολιτικούς-τσαρλατάνους και η λάθος αντίδραση απέναντι στα αιτήματα των συγγενών από δικά της στελέχη, θα ενισχύουν τη σύγχυση και το αίσθημα ότι «δεν μας λένε όλη την αλήθεια». Σαφώς, η προετοιμασία από το κράτος μιας μεγάλης αίθουσας στη Λάρισα για την έναρξη της δίκης, εντός του πρώτου εξαμήνου του 2025, είναι η σωστή κίνηση. Δεν φτάνει όμως το κτίριο που ετοιμάστηκε και η αίθουσα που μπορεί να φιλοξενήσει τους 250 συνηγόρους οι οποίοι αναμένεται να εμπλακούν στην ακροαματική διαδικασία.

Θα πρέπει να υπάρξουν σαφείς απαντήσεις απέναντι στις αιτιάσεις και τις εκδοχές που αιωρούνται για όσα συνέβησαν το μοιραίο βράδυ. Απαντήσεις που, μέσω της μακράς ήδη δικαστικής έρευνας, πρέπει να δοθούν από τους υπεύθυνους για την ασφάλεια των μετακινήσεων και από όσους, από την πλευρά του κράτους, ερεύνησαν τα αίτια της τραγωδίας. **Έχουν περάσει πια σχεδόν δύο χρόνια!**

Αν η κυβέρνηση μείνει μόνο στην αντίληψη ότι κόμματα - και άλλα συμφέροντα, είναι προφανές - επενδύουν στο δίκαιο αίτημα των συγγενών για περισσότερες απαντήσεις, θα δείξει σαν να αγνοεί τους απλούς πολίτες που συντάχθηκαν με το αίτημα των συγγενών σε όλη τη χώρα. Και τέτοια αγνόηση δεν θα συγχωρεθεί.



No1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

8€

ΕΩΣ 1000 PUFFS



ΤΩΡΑ ΝΕΟ! CREAMY TOBACCO

ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

Έρχεται νομοθέτηση για την επέκταση του συστήματος **IRIS** στο σύνολο των επιχειρήσεων

Προχωρά η επέκταση του συστήματος άμεσων πληρωμών IRIS στο σύνολο των επιχειρήσεων, προκειμένου και τα νομικά πρόσωπα να δέχονται υποχρεωτικά πληρωμές από πολίτες μέσω του συστήματος αυτού.

Στη κατεύθυνση αυτή, στο νομοσχέδιο του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών για την ενίσχυση της Κεφαλαιαγοράς που θα αναρτηθεί σε δημόσια διαβούλευση το επόμενο διάστημα, θα περιλαμβάνεται διάταξη που ρυθμίζει την συγκεκριμένη επέκταση.

Τα παραπάνω αλλά και τα επόμενα βήματα της περαιτέρω ανάπτυξης του συστήματος άμεσων πληρωμών IRIS στην χώρα μας συζητήθηκαν στη σύ-

σκεψη που πραγματοποιήθηκε υπό τον Υπουργό Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Κωστή Χατζηδάκη, την Γενική Γραμματέα Χρηματοπιστωτικού Τομέα και Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους Θεώνη Αλαμπάση και με την συμμετοχή της Υποδιοικήτριας της Τράπεζας της Ελλάδας και Προέδρου της ΔΙΑΣ Α.Ε. Χριστίνας Παπακωνσταντίνου και της Διευθύνουσας Συμβούλου της ΔΙΑΣ Α.Ε.κ. Σταυρούλας Καμπουρίδου.

Υπενθυμίζεται πως σήμερα όλοι οι πολίτες μπορούν να ενεργοποιήσουν στην εφαρμογή για κινητά της τράπεζας τους (mobile banking) το προϊόν IRIS και να διενεργούν άμεσες μεταφορές χρημάτων με άλλους πολίτες έως 500 ευρώ την ημέρα χωρίς τραπεζικές προμήθειες. Επιπλέον, με πρόσφατη νομοθε-

τική πρωτοβουλία της Κυβέρνησης, οι ελεύθεροι επαγγελματίες και οι αυτοαπασχολούμενοι υποχρεωτικά δέχονται πλέον άμεσες πληρωμές από πελάτες τους και με αυτόν τον τρόπο πληρώνουν σημαντικά χαμηλότερες προμήθειες σε σχέση με αυτές που θα πλήρωναν αν η συναλλαγή πραγματοποιούνταν μέσω της χρήσης POS.

Το σύστημα άμεσων πληρωμών IRIS αποτελεί πλέον κομμάτι της καθημερινότητας 3,5 εκατ. πολιτών και 560.000 εγγεγραμμένων επαγγελματιών με πολύ σημαντική διείσδυση στις ηλε-

κτρονικές συναλλαγές, όπως αυτό αποτυπώνεται και από τα επίσημα στοιχεία της ΔΙΑΣ Α.Ε. Συγκεκριμένα:

● Η Ελλάδα έχει την 2η υψηλότερη αύξηση από το 2022 στη διαθεσιμότητα άμεσων πληρωμών σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση, μετά την Ολλανδία, σύμφωνα με την Έκθεση SPACE της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας.

● Το 2024 καταγράφηκε αύξηση 137% στις συναλλαγές IRIS (57,3 εκατομμύρια), με συνολική αξία €6,1 δισ. (+110% ετήσια αύξηση).

● Το 65% των χρηστών ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 18-35 ετών.

● Οι εγγεγραμμένοι επαγγελματίες (560.000) στην υπηρεσία IRIS P2B αυξήθηκαν κατά 259% σε σχέση με το 2023. Παράλληλα, δεκαπλασιάστηκε η συνολική αξία των συναλλαγών που δέχτηκαν.

● Το πλήθος των εγγεγραμμένων εμπόρων/eshops στην υπη-

ρεσία IRIS eCommerce, ανήλθε σε 6,9 χιλ. το 2024, ενισχυμένο κατά 46 φορές σε σχέση με το 2020.

Ο υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Κωστής Χατζηδάκης δήλωσε: «Το σύστημα άμεσων πληρωμών IRIS αποτελεί πλέον κομμάτι της καθημερινότητας 3,5 εκατομμυρίων πολιτών και 560.000 επαγγελματιών με συνεχώς αυξητικές τάσεις. Έχουμε κάθε λόγο να το ενισχύουμε και να

ενθαρρύνουμε τους πολίτες και τους επαγγελματίες να το χρησιμοποιούν λόγω των μηδενικών προμηθειών για συναλλαγές μεταξύ πολιτών και των σημαντικά χαμηλών προμηθειών για πληρωμές που δέχονται οι επαγγελματίες. Παράλληλα, η Ελλάδα μπορεί και καλύπτει την απόσταση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως αυτό αποτυπώνεται στην Έκθεση της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας που κατατάσσουν την χώρα μας 2η εντός της Ε.Ε. ως προς την διαθεσιμότητα άμεσων πληρωμών. Προχωράμε λοιπόν στο επόμενο βήμα που είναι η επέκταση του συστήματος στο σύνολο των επιχειρήσεων εντός του 2025».

Τέλος, υπενθυμίζεται ότι

εντός του Ιου εξαμήνου του τρέχοντος έτους το ποσό άμεσων συναλλαγών ανά ημέρα που σήμερα ανέρχεται στα 500 ευρώ, πρόκειται να διπλασιαστεί και να ανέλθει στα 1.000 ευρώ ανά ημέρα (500 ευρώ προς πολίτες και 500 ευρώ για συναλλαγές με επαγγελματίες).

Ρεύμα

Τι αλλάζει στα τιμολόγια

Τα νέα ωράρια
στο διζωνικό

Σημαντικές τροποποιήσεις τέθηκαν σε ισχύ από τις 17 Ιανουαρίου όσον αφορά τα τιμολόγια ρεύματος.



Συγκεκριμένα, τα «μπλε» τιμολόγια σταθερής τιμής θα έχουν πλέον διάρκεια 12 μηνών. Η νέα ρύθμιση δεν επηρεάζει τους πελάτες που έχουν ήδη ενεργό μπλε τιμολόγιο με μικρότερη διάρκεια, καθώς θα παραμείνουν στις υφιστάμενες συνθήκες της σύμβασής τους. Η μετακίνηση των καταναλωτών στα σταθερά προϊόντα ηλεκτρικής ενέργειας με «κλειδωμένες» τιμές ευνοείται από την αστάθεια και τους γεωπολιτικούς κινδύνους που ενισχύουν τη μεταβλητότητα και επηρεάζουν τις χρεώσεις ηλεκτρικής ενέργειας. Από την 1η Φεβρουαρίου, τα παραδοσιακά νυχτερινά τιμολόγια αντικαταστάθηκαν από τα διζωνικά, τα οποία διαφοροποιούν τις χρεώσεις ανάμεσα στη μεσημβρινή και νυχτερινή ζώνη. Τα νέα διζωνικά τιμολόγια αφορούν καταναλωτές που διαθέτουν μετρητή με δυνατότητα καταγραφής ζωνών ή έξυπνο μετρητή. Υπενθυμίζεται πως το διζωνικό τιμολόγιο αποτελείται από τη μεσημβρινή ζώνη και από τη νυχτερινή ζώνη και το ωράριο τους είναι διαφορετικό τον χειμώνα από το καλοκαίρι.

Το νέο ωράριο

Τα νέα ωράρια στο διζωνικό τιμολόγιο θα διαμορφωθούν ως εξής:

Χειμερινή περίοδος (από Νοέμβριο έως Μάρτιο):

- Μεσημβρινή ζώνη: 12:00 – 15:00
- Νυχτερινή ζώνη: 02:00 – 05:00

Καλοκαιρινή περίοδος (Από Απρίλιο έως Οκτώβριο):

- Μεσημβρινή ζώνη: 11:00 – 15:00
- Νυχτερινή ζώνη: 02:00 – 04:00

Οι αλλαγές αυτές αποσκοπούν στη βέλτιστη κατανομή κατανάλωσης και στη μείωση του ενεργειακού κόστους. Οι καταναλωτές καλούνται να ενημερωθούν και να προσαρμόσουν τη χρήση τους ώστε να επωφεληθούν από τα νέα ωράρια και χρεώσεις.


blu.2.0
No1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΝΕΕΣ ΕΚΠΡΗΚΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

2600
PUFFS



6€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ

ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΝΙΚΟΤΙΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

Ανασκόπηση / 2024

ΑΝΔΡΕΑΣ Γ. ΚΑΡΕΛΙΑΣ

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,
Χρόνια Πολλά σε όλους...
Σας εύχομαι από τα βάθη της καρδιάς μου, καλή χρονιά, με υγεία και ευτυχία για εσάς, τις οικογένειές σας, και για όλους εκείνους που αγαπάτε.

Πέρσι, όταν τελείωνα το πρωτοχρονιάτικο μήνυμά μου, αναρωτιόμουν τι θα έγραφα ένα χρόνο μετά. Θα ήμουν σε θέση να γράψω για μία ακόμα χρονιά με θετικά αποτελέσματα ή θα ήμουν αναγκασμένος να αναλύσω τις συνθήκες και τα αίτια μίας μη ικανοποιητικής πορείας; Αυτό το ερώτημα, που με απασχολεί κάθε χρόνο, είναι ίσως χαρακτηριστικό των ανθρώπων που κατέχουν τη δική μου θέση και είναι επιφορτισμένοι με το καθήκον να οδηγήσουν μία εταιρεία στο μέλλον, μέσα από δυσκολίες, νέα εμπόδια, προκλήσεις, αγωνίες αλλά και ικανοποίηση όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά. Κάποιοι μπορεί να πουν -και ίσως να έχουν δίκιο- ότι, όταν αγωνιάς συνέχεια για το τι έρχεται, δεν χαίρεσαι τις επιτυχίες. Ωστόσο, το να παραμένεις προσγειωμένος είναι απαραίτητο για να κτίσεις ένα καλύτερο αύριο.

Για ακόμα μία φορά, είμαι στην ευχάριστη θέση να αναγγείλω ότι μέσα στο 2024 πετύχαμε τους περισσότερους στόχους μας ενώ, σε κάποιους τομείς, ξεπεράσαμε ακόμα και τις προηγούμενες υψηλές επιδόσεις μας. Τα αποτελέσματα αυτά δεν θα μπορούσαν να επιτευχθούν αν δεν ακολουθούσαμε ευλαβικά τις αρχές που μας έχουν οδηγήσει σε αυτήν την αξιοζήλευτη θέση και αν δεν προσαρμόζαμε αποτελεσματικά τη στρατηγική μας

«Ένα ακόμα ρεκόρ στον κύκλο εργασιών. Κλείνουμε τη χρονιά με αύξηση 9,5% σε σχέση με πέρσι, φτάνοντας τα 300 εκ. ευρώ περίπου (εκτός ειδικού φόρου κατανάλωσης και ΦΠΑ)»

στις ιδιαίτερες συνθήκες και δυσκολίες που χρειάστηκε να αντιμετωπίσουμε. Ειδικότερα:

Μέσα στο 2024 καταφέραμε:

Ένα ακόμα ρεκόρ στον κύκλο εργασιών. Κλείνουμε τη χρονιά με αύξηση 9,5% σε σχέση με πέρσι, φτάνοντας τα 300 εκ. ευρώ περίπου (εκτός ειδικού φόρου κατανάλωσης και ΦΠΑ).

Λειτουργώντας συνεχώς σε ένα καθεστώς με συνεχείς νομοθετικές απαγορεύσεις και περιορισμούς στην επικοινωνία και παρά τον εντονότατο ανταγωνισμό, όχι μόνο από 4 μεγάλες πολυεθνικές σε όλες μας τις αγορές αλλά και από νέους παίκτες οι οποίοι λειτουργούν σε πολύ πιο χαλαρά και ευέλικτα νομοθετικά περιβάλλοντα και την αυξανόμενη παρουσία προϊόντων παροχής νικοτίνης, καταφέραμε για μία ακόμη χρονιά να αυξήσουμε τις πωλήσεις μας, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό και να ξεπεράσουμε σε όγκο τα 16,6 δισεκατομμύρια τσιγάρα και τα 1,1 εκατομμύρια κιλά καπνό για στριφτό τσιγάρο.

Το σημαντικότερο όλων είναι ότι ενισχύσαμε τα μερίδια αγοράς μας, τόσο στην Ελλάδα όσο και στις περισσότερες χώρες όπου δραστηριοποιούμαστε. Στην χώρα μας, η αύξηση του όγκου κατά 9% στην εσωτερική αγορά και κατά 21% στα καταστήματα ταξιδιωτικής λιανικής μας εδραιώνουν στη δεύτερη θέση και αυξάνουν το μερίδιό μας σε 19,4% στα τσιγάρα και 27,9% στον καπνό. Στη Βουλγαρία, όπου κατέχουμε την πρώτη θέση, ισχυροποιήσαμε περισσότερο τα μερίδιά μας, με αύξηση όγκου 21% στα





τσιγάρα, ενώ στις υπόλοιπες βαλκανικές αγορές η αύξηση του όγκου πωλήσεων ξεπέρασε το 9,5%. Στις υπόλοιπες αγορές της Ε.Ε και Δυτικής Ευρώπης κλείνουμε τη χρονιά με αύξηση 13,4%, με ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα στην Ισπανία, την Πορτογαλία, τη Γαλλία και τη Σλοβακία.

Μέσα στο 2024, η ΚΑΡΕΛΙΑ συνεισέφερε στα κρατικά ταμεία ποσά Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και Φ.Π.Α. που αναλογούν στη χρήση 2024, αλλά και κάθε άλλης μορφής φόρων που κατεβλήθησαν μέσα στο 2024, συνολικού ύψους € 706.000.000 το οποίο και είναι το μεγαλύτερο στην ιστορία μας. Με άλλα λόγια, η ΚΑΡΕΛΙΑ συνεισέφερε πάνω από το 1% των συνολικών εσόδων της Ελληνικής Κυβέρνησης από πάσης μορφής φόρους μέσα στο 2024. Παράλληλα, οι εισφορές της εταιρείας μας σε ασφαλιστικούς οργανισμούς μέσα στο 2024 ξεπερνούν τα 7,3 εκ. ευρώ.

Μέσα στο 2024, κληθήκαμε να αντιμετωπίσουμε μία ραγδαία αύξηση στις τιμές των καπνών, η οποία είχε ξεκινήσει μετά την πανδημία, ενώ με ιδιαίτερη επιτυχία διαχειριστήκαμε την αναμενόμενη μείωση της μικτής μας κερδοφορίας, δίνοντας έμφαση στην προστασία της ανταγωνιστικότητας των σημάτων μας και στην αύξηση του όγκου των πωλήσεων.

Προκειμένου να καλύψουμε την αυξανόμενη ζήτηση, προχωρήσαμε σε παραγγελίες νέων παραγωγικών μονάδων, οι οποίες αναμένεται να λειτουργήσουν μέσα στο πρώτο οκτάμηνο του 2025, καθώς και λοιπών συμπληρωματικών εγκαταστάσεων, συνολικής αξίας άνω των 10 εκ. ευρώ.

Μέσα στο 2024, ισχυροποιήσαμε κατά 15% τα ήδη σημαντικά ταμειακά μας διαθέσιμα και, εκμεταλλευόμενοι τις δυνατότητες που προσέφερε το καθεστώς υψηλών επιτοκίων, καταφέραμε να βελτιώσουμε σημαντικά και την απόδοση των τοποθετήσεών μας.

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, μέσα από τις έκτακτες παροχές που ανακοινώνονται τέτοια μέρα, μοιραζόμαστε όλοι μέρος αυτής της επιτυχίας. Παράλληλα, είναι πρακτική μας να μην ξεχνάμε και τους φορείς εκείνους που με την δική τους συνεχή σκληρή δουλειά αλλά και πολλές φορές με αυταπάρνηση και θυσία, αποδεδειγμένα έχουν προσφέρει και συνεχίζουν να προσφέρουν πολύπλευρα στη κοινωνία μας.

A. ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

α. Η έκτακτη οικονομική ενίσχυση για το εορταστικό τραπέζι ανέρχεται φέτος σε € 500 καθαρά για κάθε εργαζόμενο.

«Μέσα στο 2024, η ΚΑΡΕΛΙΑ συνεισέφερε στα κρατικά ταμεία ποσά Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και Φ.Π.Α. που αναλογούν στη χρήση 2024, αλλά και κάθε άλλης μορφής φόρων που κατεβλήθησαν μέσα στο 2024, συνολικού ύψους € 706.000.000 το οποίο και είναι το μεγαλύτερο στην ιστορία μας»

β. Ο κάθε λαχνός της σημερινής ημέρας, για τον καθένα από τους 40 τυχερούς, θα ανέλθει στα € 1.000 καθαρά.

γ. Επιπλέον, ο κάθε εργαζόμενος που έχει παιδιά που σπουδάζουν σε κρατικό Πανεπιστήμιο θα λάβει έκτακτη οικονομική ενίσχυση € 2.000 καθαρά.

δ. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι των οποίων τα παιδιά πέτυχαν την εισοδό τους στα παραπάνω ιδρύματα μέσα στο 2024 θα λάβουν μία πρόσθετη οικονομική ενίσχυση € 500 καθαρά.

ε. Παράλληλα, η Εταιρεία θα κάνει δώρο έναν υπερσύγχρονο φορητό υπολογιστή Apple σε κάθε παιδί που πέτυχε την εισαγωγή του σε μία από τις παραπάνω σχολές μέσα στο 2024.

στ. Όπως και πέρσι, έτσι και φέτος και λόγω της υψηλής μας κερδοφορίας, όλοι οι εργαζόμενοι θα λάβουν σαν έκτακτη παροχή έναν μικτό μηνιαίο μισθό, με άλλα λόγια η εταιρεία, λόγω της αυξημένης της κερδοφορίας, θα δώσει 15ο μισθό σε όλους τους εργαζομένους.

ζ. Επιπρόσθετα, όλοι οι εργαζόμενοι που έχουν μισθό κάτω από € 1.500 θα λάβουν

επιπλέον έκτακτη οικονομική ενίσχυση € 500 καθαρά.

η. 170 εργαζόμενοι, οι οποίοι ξεχώρισαν με την απόδοσή τους μέσα στη χρονιά που πέρασε θα λάβουν το μπλε bonus των € 2.700 καθαρά,

θ. 45 εργαζόμενοι, των οποίων η απόδοση κρίνεται ως εξαιρετική, θα λάβουν το χρυσό bonus των € 4.000 καθαρά.

ι. Το επίδομα παρουσίας για όλους τους εργαζομένους οι οποίοι, κατά τη διάρκεια του έτους, έκαναν χρήση μόνο της κανονικής τους άδειας και δεν έλειψαν ούτε μία άλλη ημέρα από την εργασία τους ανέρχεται σε €1.200 καθαρά.

ια. Τέλος, με ιδιαίτερη χαρά ανακοινώνω ότι από 01.01.2025, όλοι οι εργαζόμενοι θα έχουν αύξηση στις μηνιαίες αποδοχές τους κατά +5%.

B. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΦΟΡΕΩΝ ΚΑΙ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ

Ειδικά για φέτος, το Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας μας αποφάσισε να ενισχύσει με το συνολικό ποσό των € 1.000.000 τους εξής φορείς:

α. Την Ιερά Μητρόπολη Μεσσηνίας με το ποσό των € 250.000.

β. Το Γενικό Νοσοκομείο Καλαμάτας με το ποσό των € 250.000 για προμήθεια ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού.

γ. Την Επίλεκτη Ομάδα Ειδικών Αποστολών Ελλάδος με το ποσό των € 100.000.

δ. Τη Νοσηλευτική Μονάδα Κυπαρισσίας με το ποσό των € 60.000.

ε. Το Σωματείο «Φάρος Τυφλών της Ελλάδος» με το ποσό των € 50.000.

στ. Το Κέντρο Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών και Ενηλίκων με Αναπηρία «ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ» με το ποσό των € 100.000.

ζ. Το Ίδρυμα Ευσταθίας Κωστοπούλου «Το περιβόλι της γιαγιάς» με το ποσό των € 40.000.



η. Τον Σύλλογο Φίλων Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες Μεσσηνίας (ΣΥ.Φ.ΑΜΕΑ) με το ποσόν των € 50.000.

θ. Το Χατζηπατέρειο Ίδρυμα Κ.Α.Σ.Π. με το ποσόν των € 100.000.

Είμαι στην ιδιαίτερα ευχάριστη θέση να επισημάνω ότι οι παραπάνω έκτακτες παροχές, καθώς και η οικονομική ενίσχυση φορέων και ιδρυμάτων, θα ξεπεράσουν για φέτος το συνολικό ποσό των € 6.000.000.

Όπως τόνισα και προηγουμένως, η επιτυχία αυτή οφείλεται στο ότι, εδώ και δεκαετίες, συνεχίζουμε να στηρίζουμε την επιχειρηματική μας δραστηριότητα σε τρεις βασικούς πυλώνες:

σεβόμαστε τους πελάτες μας, τιμάμε τα προϊόντα μας, και μένουμε πιστοί στις εταιρικές μας αρχές.

Οι πελάτες μας είναι η καρδιά της εταιρείας μας, είναι ο λόγος που ερχόμαστε στη δουλειά μας κάθε μέρα. Το να σεβόμαστε τους πελάτες μας σημαίνει, πρωτίστως, να αντιλαμβανόμαστε τις ανάγκες τους, να λαμβάνουμε υπόψιν και να αξιολογούμε τα σχόλιά τους και, βεβαίως, να χτίζουμε γνήσιες, ανθρώπινες σχέσεις μαζί τους. Σε κάθε επαφή, έχουμε μία μοναδική ευκαιρία για να δείξουμε τη δέσμευσή μας στη δική τους ικανοποίηση. Σήμερα, 525.000 περίπου άνθρωποι στην Ελλάδα και 1.940.000 περίπου στον υπόλοιπο κόσμο καταναλώνουν καθημερινά τα προϊόντα μας. Αυτό πρέπει να το θυμόμαστε πάντοτε. Καλή η τεχνολογία αλλά δεν μπορεί σε τίποτα να αντικαταστήσει τη ζεστή φωνή ενός ανθρώπου που απαντά στο τηλέφωνο, που θυμάται την προηγούμενη κλήση του πελάτη και το λόγο για τον οποίο κάλεσε, όπως και με ποιον μίλησε.

Πόσες φορές δεν έχουμε όλοι μας εκνευριστεί από ατελείωτα αυτοματοποιημένα μηνύματα, πατήστε 1, πατήστε 2 και στο τέλος δεν καταφέρνουμε να κάνουμε και τη δουλειά μας! Είμαι ιδιαίτερα υπερήφανος που στην εταιρεία μας η ανθρώπινη επαφή είναι και θα παραμείνει βασικός κορμός της επικοινωνίας με τους πελάτες μας.

Όταν οι πελάτες μας γνωρίζουν και νιώθουν ότι έχει ακουστεί η φωνή τους, ότι υπολογίζουμε τη γνώμη τους, τότε γίνονται οι καλύτεροι πρεσβευτές για τα σήματά μας. Ας εργαστούμε όλοι μαζί για να βελτιώσουμε ακόμη περισσότερο την εμπειρία τους και την ικανοποίησή τους, εκφράζοντας, με

Οι έκτακτες παροχές, καθώς και η οικονομική ενίσχυση φορέων και ιδρυμάτων, ξεπέρασα για φέτος το συνολικό ποσό των € 6.000.000

τον δικό μας μοναδικό τρόπο, την αφοσίωσή μας στο κτίσιμο της εμπιστοσύνης των πελατών μας προς όλους εμάς.

Τα προϊόντα μας είναι ο καθρέφτης μας. Κάθε πακέτο που παράγουμε, κάθε σακουλάκι που βγαίνει από τις γραμμές παραγωγής μας, φέρει επάνω του την τεράστια κληρονομιά από την μακρόχρονη ιστορία μας, τις αμέτρητες ώρες σκληρής δουλειάς και το ανεξάντλητο πείσμα μας για την επίτευξη της τελειότητας. Το να τιμάμε τα προϊόντα μας σημαίνει να είμαστε προσκολλημένοι στα υψηλότερα επίπεδα ποιότητας και αξίας. Έχουμε τεράστια ευθύνη να εξασφαλίσουμε ότι τα προϊόντα μας αξίζουν πολύ παραπάνω από αυτό που πληρώνουν οι καταναλωτές μας. Πρέπει να είμαστε περήφανοι για αυτό που δημιουργούμε. Κάθε πακέτο και κάθε σακουλάκι φέρει το όνομα της Καρέλια και είναι απαραίτητο να το χειριζόμαστε με τον σεβασμό που απαιτείται. Ακόμα και όταν σχεδιάζουμε τις προωθητικές μας ενέργειες, πρέπει να έχουμε πάντα κατά νου το DNA, τις ρίζες της κάθε μάρκας μας, τις αξίες της και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της και να συνεχίζουμε να αποφεύγουμε ενέργειες, καμπάνιες και εικόνες που δεν είναι συμβατές ή αντιπροσωπευτικές με εκείνο που αντιπροσωπεύει το κάθε σήμα. Κάποιος σοφός, κάποτε, είπε ότι το 50% των διαφημιστικών δαπανών είναι άχρηστες, απλά δεν ήξερε ποιο 50%. Θα μου επιτρέψετε να προχωρήσω ένα βήμα παραπέρα και να πω ότι, κατά την άποψή μου, ένα μεγάλο μέρος των διαφημίσεων άλλων προϊόντων είναι είτε αδιάφορες, είτε, καμιά φορά,

κάνουν και κακό στα προϊόντα που διαφημίζουν. Και αυτό διότι, είτε δεν είναι συμβατές με την «ψυχή» της κάθε μάρκας, είτε προσπαθούν να πείσουν για μία ψεύτικη πραγματικότητα, είτε αφήνουν άθελά τους να διαφανεί η αγωνία του εκάστοτε κατασκευαστή να λύσει το δικό του πρόβλημα.

Τέλος, θα πρέπει να θυμόμαστε καθημερινά τις αξίες που μας χαρακτηρίζουν σαν εταιρεία. Αυτές οι αρχές μας καθοδηγούν στις αποφάσεις μας και πλάθουν καθημερινά την εταιρική μας κουλτούρα. Αξίες όπως η τιμιότητα, η συνεργασία, η κατανόηση, η ανταπόδοση και η αξιοκρατία, αλλά και το πάθος για τελειότητα και διαρκή άνοδο, είναι απαραίτητα στοιχεία της καθημερινής μας δουλειάς. Το να σεβόμαστε τις αρχές μας σημαίνει να είμαστε υπόλογοι για τα λάθη και τις παραλείψεις μας και να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τις πράξεις μας. Το να συνεργαζόμαστε με τον συνάδελφό μας σημαίνει να προσφέρουμε το ταλέντο και τη φαντασία μας για να ισχυροποιήσουμε το αποτέλεσμα της δικής του σκληρής δουλειάς και αφοσίωσης. Όταν σεβόμαστε τις αρχές μας, δημιουργούμε ένα χώρο εργασίας όπου ευδοκιμεί η δημιουργικότητα, η αποτελεσματικότητα και η δικαιοσύνη. Είμαστε από τις πρώτες εταιρείες στην Ελλάδα αλλά και στον κλάδο μας διεθνώς, που κτίσαμε συνεργασίες με βάση τις οποίες το έσοδο των συνεργατών μας, χονδρεμπόρων και σημείων λιανικής, είναι σταθερό ποσοστό του δικού μας εσόδου. Έτσι, όχι μόνο αποφεύγουμε τριβές και δυσaréσκειες, αλλά και έχουμε μία δίκαιη και καθαρή σχέση, όπου για να κερδίσει η εταιρεία πρέπει να κερδίσει και ο συνεργάτης μας και όταν χάνει ο συνεργάτης μας, χάνουμε και εμείς.

Κλείνοντας λοιπόν, ας ενισχύσουμε ακόμη περισσότερο τον σεβασμό προς τους πελάτες μας, ας δουλέψουμε με ακόμη μεγαλύτερη φαντασία τιμώντας την «ψυχή» των προϊόντων μας και ας ξαναζήσουμε με μεγαλύτερη ικανοποίηση τη ζεστασιά των ανθρώπινων αξιών και της μεταξύ μας συνεργασίας. Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε μία ακόμη πιο ισχυρή εταιρεία, η οποία όχι μόνο θα ανταποκρίνεται σε ότι προσμένει κανείς από αυτή, αλλά και θα το ξεπερνά καθημερινά, πάντα με σεβασμό και ακεραιότητα.

Σας εύχομαι μία ευτυχισμένη και δημιουργική χρονιά.

Ανδρέας Γ. Καρέλιας



ΕΝΦΙΑ: Ανοικτή η πλατφόρμα για αιτήσεις μείωσης

Η κίνηση που «ξεφουσκώνει» τον φόρο

Για τη διευκόλυνση των φορολογουμένων, παρέχεται η δυνατότητα, σε όσες περιπτώσεις εστάλησαν τα στοιχεία από τις ασφαλιστικές τους εταιρείες, να φέρουν προσυμπληρωμένη τη νέα αίτηση μείωσης ΕΝΦΙΑ, ανακτώντας στοιχεία της περυσινής τους αίτησης, καθώς και επικαιροποιημένα στοιχεία από τις ασφαλιστικές εταιρείες.

Οι ρυθμίσεις για μείωση του ΕΝΦΙΑ:

- Μείωση του ΕΝΦΙΑ κατά 20% σε κατοικίες με φορολογητέα αξία έως 500.000 ευρώ, εφόσον είναι ασφαλισμένες για ένα (1) έτος έναντι σεισμού, πυρκαγιάς και πλημμύρας.
- Μείωση του ΕΝΦΙΑ κατά 10% σε κατοικίες με φορολογητέα αξία άνω των 500.000 ευρώ, υπό τις ίδιες ασφαλιστικές προϋποθέσεις. Αναλογική μείωση του ΕΝΦΙΑ, σε περιπτώσεις ασφάλισης μικρότερης διάρκειας του ενός (1) έτους και ελάχιστη διάρκεια ασφάλισης τους τρεις μήνες. Η διαδικασία χορήγησης της μείωσης ΕΝΦΙΑ καθορίζεται ως εξής:
- Οι ασφαλιστικές εταιρείες απέστειλαν στην Ανεξάρτητη

Αρχή Δημοσίων Εσόδων, έως τις 10/01, τα στοιχεία των ασφαλιστηρίων συμβολαίων κατοικιών που καλύπτουν τους κινδύνους σεισμού, πυρκαγιάς και πλημμύρας και ήταν σε ισχύ εντός του 2024.

- Οι φορολογούμενοι υποβάλλουν αιτήσεις για τη μείωση του ΕΝΦΙΑ, καθώς και τυχόν τροποποιήσεις ή διορθώσεις, έως τη 14η Φεβρουαρίου στην ψηφιακή πύλη myAADE, ακολουθώντας τη διαδρομή: Εφαρμογές - Δημοφιλείς Εφαρμογές -

myPROPERTY - Μείωση ΕΝΦΙΑ ασφαλισμένων κατοικιών.

Οι ασφαλιστικές εταιρείες πρέπει να επιβεβαιώσουν τα στοιχεία έως την 28η Φεβρουαρίου. Η Αρχή επαληθεύει ότι πληρούνται οι προϋποθέσεις για τη χορήγηση της μείωσης του ΕΝΦΙΑ, η οποία και χορηγείται στους δικαιούχους με την πρώτη κεντρική εκκαθάριση.

Χαμηλότερο ΕΝΦΙΑ ενδέχεται να πετύχουν χιλιάδες ιδιοκτήτες

ακινήτων, οι οποίοι είχαν αλλαγές στην ακίνητη περιουσία τους εντός του 2024, εφόσον δεν ίσχυσε η αυτόματη υποβολή δήλωσης.

Μεταξύ άλλων, αυτό αφορά όσους:

- Πούλησαν ή μεταβίβασαν με δωρεά ή γονική παροχή ένα ή περισσότερα ακίνητα.
- Απέκτησαν με αγορά, δωρεά ή γονική παροχή εμπράγματα δικαιώματα σε ακίνητα.
- Κληρονόμησαν ακίνητα.
- Προχώρησαν σε μετατροπή ημιυπαίθριων χώρων σε χώρους κύριας χρήσης.
- Έκαναν νομιμοποίηση αυθαίρετου κτίσματος που δεν είχε δηλωθεί προηγουμένως.
- Παράλληλα, περιλαμβάνει αποπεράτωση ημιτελούς κτίσματος, κατεδάφιση κτίσματος, προσθήκη νέου ορόφου σε ήδη υφιστάμενο οίκημα κ.λπ. Τέλος, τροποποιητικές δηλώσεις Ε9 θα πρέπει να υποβάλλουν οι φορολογούμενοι οι οποίοι θα διαπιστώσουν λάθη, κενά και παραλείψεις σε κωδικούς του Ε9.

blu.bar
No1 Μάρκα στην Ελλάδα



**ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ*
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΤΟΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΙΑΝΙΚΗ**

Ανακυκλώσαμε μαζί
3.000.000 ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Επιβραβεύσαμε τις αγορές χιλιάδων καταναλωτών
3.000.000€

Ενισχύσαμε το περιθώριο λιανικής
1.500.000€

Και συνεχίζουμε...!

*ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΣΤΗΝ ΜΙΚΡΗ ΛΙΑΝΙΚΗ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ.

ΑΑΔΕ: Τεχνητή νοημοσύνη κατά της φοροδιαφυγής

Ενιαίο προφίλ για κάθε φορολογούμενο

Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) εισάγει για κάθε φορολογούμενο ένα ενιαίο προφίλ συγκεντρώνοντας όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες που συνδέονται με τον Αριθμό Φορολογικού Μητρώου (ΑΦΜ). Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα τη διαμόρφωση μιας στοχευμένης και αποτελεσματικής φορολογικής πολιτικής, η οποία θα βασίζεται σε ακριβή και επικαιροποιημένα δεδομένα. Η νέα αυτή προσέγγιση αξιοποι-

εί προηγμένα ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης, επιτρέποντας τη διενέργεια μαζικών διασταυρώσεων και αυτοματοποιημένων ελέγχων. Με αυτόν τον τρόπο, φαινόμενα φοροδιαφυγής και παραβάσεων θα εντοπίζονται άμεσα, ενώ η διαδικασία εποπτείας θα καταστεί πιο αποδοτική και γρήγορη. Παράλληλα, η ΑΑΔΕ θέτει σε εφαρμογή μηχανισμούς παρακολούθησης των ληξιπρόθεσμων οφειλών από τη στιγμή της δημιουργίας τους έως την τελική εξόφληση. Αυτό περιλαμβάνει την άμεση λήψη μέτρων για την είσπραξή τους, με στόχο την ενίσχυση της συμμόρφωσης και την εξασφάλιση της φορολογικής δικαιοσύνης.

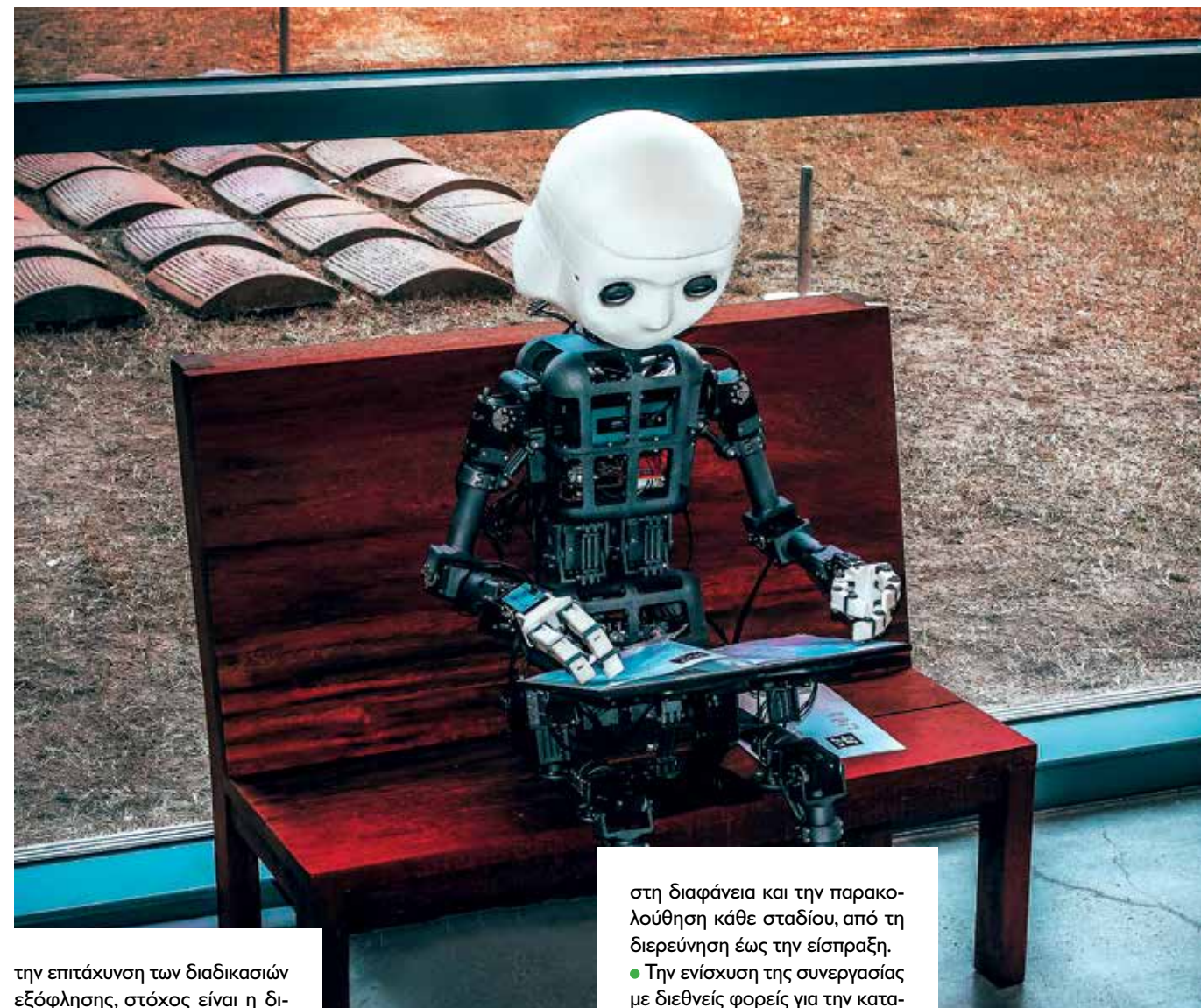
Με τη χρήση αυτοματοποιημένων διαδικασιών, η ΑΑΔΕ επιδιώκει να βελτιώσει την αποδοτι-

κότητα των ελέγχων, ενώ παράλληλα να διασφαλίσει ότι κανείς δεν θα παραμένει στο απυρόβλητο σε περίπτωση μη συμμόρφωσης. Επιπλέον, οι καθημερινές και μηνιαίες φορολογικές υποχρεώσεις θα διευκολύνονται με αυτοματοποιημένο τρόπο, επιτρέποντας ταχύτερη βεβαίωση και εξόφληση των φόρων. Ενδεικτικά, η εφαρμογή της άμεσης είσπραξης του ΦΠΑ και άλλων φόρων σε πραγματικό χρόνο αναμένεται να ενισχύσει σημαντικά τη φορολογική εισπραξιμότητα και να περιορίσει τις καθυστερήσεις.

Οι άξονες του Στρατηγικού Σχεδίου

Το Στρατηγικό Σχέδιο 2025-2029 της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) θέτει υψηλούς στόχους για την επόμενη πενταετία, επικεντρώνοντας την προσπάθεια στη βελτίωση της λειτουργικότητας του φορολογικού συστήματος και την ενίσχυση της αποδοτικότητας στην είσπραξη δημοσίων εσόδων. Το σχέδιο περιλαμβάνει τις ακόλουθες βασικές προτεραιότητες:

- **Αυξημένη εισπραξιμότητα ληξιπρόθεσμων οφειλών:** Με την εφαρμογή σύγχρονων συστημάτων παρακολούθησης και



την επιτάχυνση των διαδικασιών εξόφλησης, στόχος είναι η διπλάσια απόδοση σε αυτόν τον τομέα.

- **Υψηλά ποσοστά εμπρόθεσμης συμμόρφωσης:** Η ΑΑΔΕ επιδιώκει να αυξήσει την εμπρόθεσμη υποβολή δηλώσεων φόρου εισοδήματος στο 96% και ΦΠΑ στο 99%, αξιοποιώντας την ψηφιακή τεχνολογία για την υποστήριξη των φορολογουμένων.

- **Αξιοπιστία στις πληρωμές:** Στόχος είναι το 90% των φορολογικών υποχρεώσεων να εξοφλούνται χωρίς καθυστερήσεις, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στο σύστημα.

- **Ταχύτερη επεξεργασία αιτημάτων:** Η άμεση ανταπόκριση σε ψηφιακά αιτήματα, με 95% ολοκλήρωση εντός 24 ωρών ή έως 3 εργάσιμων ημερών για πιο περίπλοκα ζητήματα, αποτελεί έναν ακόμη βασικό στόχο.

Στο επίκεντρο ο περιορισμός της φοροδιαφυγής

Η αντιμετώπιση της φοροδιαφυγής αποτελεί κεντρικό πλάνο του σχεδίου της ΑΑΔΕ, με την εφαρμογή προηγμένων μεθόδων και εργαλείων. Οι κατευθύνσεις περιλαμβάνουν:

- Τον περιορισμό του φορολογικού κενού και του λαθρεμπορίου μέσω αυστηρότερης εποπτείας και στοχευμένων ελέγχων.
- Τη δημιουργία εξειδικευμένων ομάδων για την αποτελεσματικότερη διεξαγωγή ελέγχων σε φορολογικά και τελωνειακά ζητήματα.
- Την εισαγωγή τεχνολογικών εργαλείων για τον εντοπισμό παρατυπιών, όπως προηγμένα συστήματα ανάλυσης δεδομένων και τεχνητή νοημοσύνη.
- Την επανασχεδιασμό των διαδικασιών ελέγχου, με έμφαση

στη διαφάνεια και την παρακολούθηση κάθε σταδίου, από τη διερεύνηση έως την είσπραξη.

- Την ενίσχυση της συνεργασίας με διεθνείς φορείς για την καταπολέμηση της διασυνοριακής φοροδιαφυγής.
- Ψηφιακές τεχνολογίες στον φορολογικό τομέα

Η ΑΑΔΕ επιφέρει ουσιαστικές αλλαγές στον ελεγκτικό μηχανισμό, υιοθετώντας τις πλέον σύγχρονες τεχνολογικές λύσεις. Οι πρωτοβουλίες περιλαμβάνουν:

- Την ανάθεση πολύπλοκων περιπτώσεων σε ειδικούς με βάση την εξειδίκευσή τους.
- Τον ακριβή υπολογισμό φόρων και προστίμων, με συνεχή ενημέρωση σε πραγματικό χρόνο.
- Την ανάλυση διαδικτυακών δεδομένων για τον εντοπισμό κρυφών φορολογητέων εισοδημάτων.
- Την αξιοποίηση τεχνητής νοημοσύνης για την πρόληψη και καταπολέμηση παραβατικών πρακτικών.
- Τη δημιουργία ολοκληρωμένων

προφίλ φορολογουμένων, τα οποία συγκεντρώνουν όλες τις σχετικές πληροφορίες και προσφέρουν μια πλήρη εικόνα των οικονομικών τους δραστηριοτήτων.

- Την ανάπτυξη προβλεπτικών μοντέλων που ανιχνεύουν έγκαιρα πιθανές παρατυπίες, επιτρέποντας την άμεση λήψη μέτρων. Η υλοποίηση του Στρατηγικού Σχεδίου 2025-2029 αναμένεται να αναβαθμίσει ριζικά τη λειτουργία της ΑΑΔΕ, εξασφαλίζοντας διαφάνεια, δικαιοσύνη και αποδοτικότητα σε κάθε πτυχή της φορολογικής διοίκησης.

ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΑ ΟΧΗΜΑΤΑ

Το Φεβρουάριο ξεκινά το «κυνήγι» των οχημάτων που κυκλοφορούν ανασφάλιστα ή χωρίς οι ιδιοκτήτες τους να έχουν πληρώσει τέλη κυκλοφορίας, καθώς και αυτών που δεν έχουν περάσει από τεχνικό έλεγχο (ΚΤΕΟ).

Σαφάρι ελέγχων από Φλεβάρη και βαριά πρόστιμα για ΚΤΕΟ και τέλη κυκλοφορίας

Ποσό 400 ευρώ αν το όχημα δεν έχει υποβληθεί σε περιοδικό έλεγχο Κέντρου Τεχνικού Ελέγχου Οχημάτων (ΚΤΕΟ).

Τα πρόστιμα θα διπλασιάζονται σε περίπτωση υποτροπής, ενώ παράλληλα θα αφαιρούνται η άδεια κυκλοφορίας και οι πινακίδες του οχήματος και θα επιστρέφονται μόνο με την προσκόμιση του σχετικού συμβολαίου ασφάλισης ή του ισχύοντος δελτίου τεχνικού ελέγχου του οχήματος ή της βεβαίωσης περί μη οφειλής των τελών κυκλοφορίας.

Τρεις μήνες μετά την επιβολή προστίμου, θα διενεργείται επανέλεγχος και σε κάθε περίπτωση που θα διαπιστώνεται ότι ο κάτοχος δεν έχει συμμορφωθεί, θα αφαιρούνται οι πινακίδες και η άδεια κυκλοφορίας, που θα επιστρέφονται μόνο μετά την τακτοποίηση των παραβάσεων και την καταβολή του προστίμου.

Οι ιδιοκτήτες οχημάτων, οι οποίοι αναμένεται να εντοπιστούν στο πλαίσιο των επικείμενων ηλεκτρονικών διασταυρώσεων, θα κληθούν να καταβάλουν πρόστιμα τα οποία κυμαίνονται από 250 έως και 1.000 ευρώ.

Οι διασταυρώσεις θα διενεργηθούν από τη Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων και Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Αναλυτικότερα οι παραβάτες θα κληθούν να πληρώσουν:

Από 250 έως και 1.000 ευρώ αν το όχημα εντοπίζεται ανασφάλιστο. Πρόστιμο 1.000 ευρώ προβλέπεται για τα λεωφορεία και φορτηγά δημόσιας χρήσης, 500 ευρώ για τα επιβατηγά και άλλα οχήματα κάθε τύπου και 250 ευρώ για τα δίκυκλα.



Το πλήκτρο

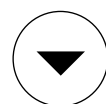
που πρέπει να πατήσετε στο τέλος
της ανάληψης στο

ΑΤΜ

για να αποφύγετε τις

απάτες

Η χρήση
ΑΤΜ απαιτεί
διάφορα μέτρα
ασφαλείας για την
αποφυγή απάτης και κλοπής
από τον τραπεζικό σας
λογαριασμό.



Ένα από αυτά είναι να πατάτε το πλήκτρο Ακύρωση αμέσως μετά την παραλαβή των χρημάτων. Μια απλή ενέργεια, η οποία όμως μπορεί να αποτρέψει την απώλεια χρημάτων.

Σύμφωνα με έκθεση της Τράπεζας της Ισπανίας, το 59% του πληθυσμού χρησιμοποιεί τα μετρητά ως κύριο μέσο πληρωμής σε φυσικά καταστήματα, ξεπερνώντας τις πιστωτικές κάρτες (30%) και τις κινητές συσκευές (11%). Μια προτίμηση που καταδεικνύει τη σημασία της λήψης μέτρων για τη διασφάλιση της ασφάλειας στις συναλλαγές που πραγματοποιούνται με αυτές τις συσκευές.

Γιατί πρέπει να πατάτε το πλήκτρο ακύρωσης όταν χρησιμοποιείτε ATM

Μία από τις κύριες απειλές που αντιμετωπίζουν οι χρήστες ATM είναι η έκθεση των εμπιστευτικών πληροφοριών τους. Κάθε φορά που εκτυπώνουμε μια απόδειξη μετά από μια συναλλαγή, αυτή περιέχει ευαίσθητα δεδομένα, όπως το υπόλοιπο του λογαριασμού ή τμήματα του αριθμού της κάρτας, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν από εγκληματίες για τη διενέργεια δόλιων συναλλαγών. Αυτό είναι κάτι που αποφεύγεται με το πάτημα του πλήκτρου Ακύρωση.

Πολλοί χρήστες απορρίπτουν απρόσεκτα αυτές τις αποδείξεις, με αποτέλεσμα να πέφτουν εύκολα σε λάθος χέρια.

Για το λόγο αυτό, συνιστάται να μην εκτυπώνεται η απόδειξη συναλλαγής, καθώς πρόκειται για ένα απλό μέτρο που μπορεί να αποφύγει περιττές απάτες. Αντί να ζητάτε τη φυσική απόδειξη, συνιστάται η χρήση εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας για τον έλεγχο των συναλλαγών και του υπολοίπου.

Αυτές οι τραπεζικές πλατφόρμες είναι όλο και πιο ασφαλείς και επιτρέπουν λεπτομερή έλεγχο των προσωπικών οικονομικών σε πραγματικό χρόνο, εξαλείφοντας την ανάγκη για φυσικές αποδείξεις, οι οποίες μένουν εκτεθειμένες.

Εκτός από την αποφυγή της εκτύπωσης της απόδειξης, το πάτημα του πλήκτρου Ακύρωση στο τέλος της συναλλαγής έχει αντίκτυπο στην προστασία του χρήστη. Το βήμα αυτό διασφαλίζει ότι το σύστημα ATM κλείνει σωστά τη συνεδρία που σχετίζεται με την κάρτα.

Εάν δεν γίνει αυτή η ενέργεια, το ATM θα μπορούσε να παραμείνει ενεργό με τα δεδομένα του προηγούμενου χρήστη, επιτρέποντας σε τρίτους να αποκτήσουν πρόσβαση στο λογαριασμό και να πραγματοποιήσουν μη εξουσιοδοτημένες πράξεις.

Η Τράπεζα της Ισπανίας επισημαίνει ότι το μέτρο αυτό, αν και απλό, είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά για τη μείωση του κινδύνου απάτης. Οι εγκληματίες συχνά εκμεταλλεύονται τα πιο συνηθισμένα λάθη, όπως το να αφήνουν τη συνεδρία ανοικτή ή να μην ελέγχουν το περιβάλλον πριν χρησιμοποιήσουν το ATM, για να πραγματοποιήσουν τα σχέδιά τους.

Άλλες συστάσεις για την προστασία σας στα ATM

Είναι πάντα προτιμότερο να χρησιμοποιείτε ATM που βρίσκονται σε καλά φωτισμένους

χώρους, όπως μέσα σε τράπεζες ή εμπορικά κέντρα. Αποφύγετε εκείνα που βρίσκονται σε απομονωμένες περιοχές ή εκείνα που κυκλοφορούν ύποπτα άτομα.

Πριν εισαγάγετε την κάρτα, ελέγξτε την υποδοχή της κάρτας ή το πληκτρολόγιο για ξένα αντικείμενα.

Συσκευές κλωνοποίησης, γνωστές ως «skimmers», τοποθετούνται συχνά σε αυτές τις περιοχές για να συλλαμβάνουν τις πληροφορίες της κάρτας.

Καλύψτε το πληκτρολόγιο με το ένα χέρι όταν πληκτρολογήσετε τον κωδικό πρόσβασής σας για να μην το δουν κρυφές κάμερες ή άτομα που βρίσκονται κοντά.

Ποτέ μη δέχεστε βοήθεια από αγνώστους, ακόμη και αν φαίνονται φιλικοί. Μπορεί να προσπαθούν να σας αποσπάσουν την προσοχή προκειμένου να κλέψουν τα δεδομένα ή τα χρήματά σας.

Εάν το ATM κρατήσει την

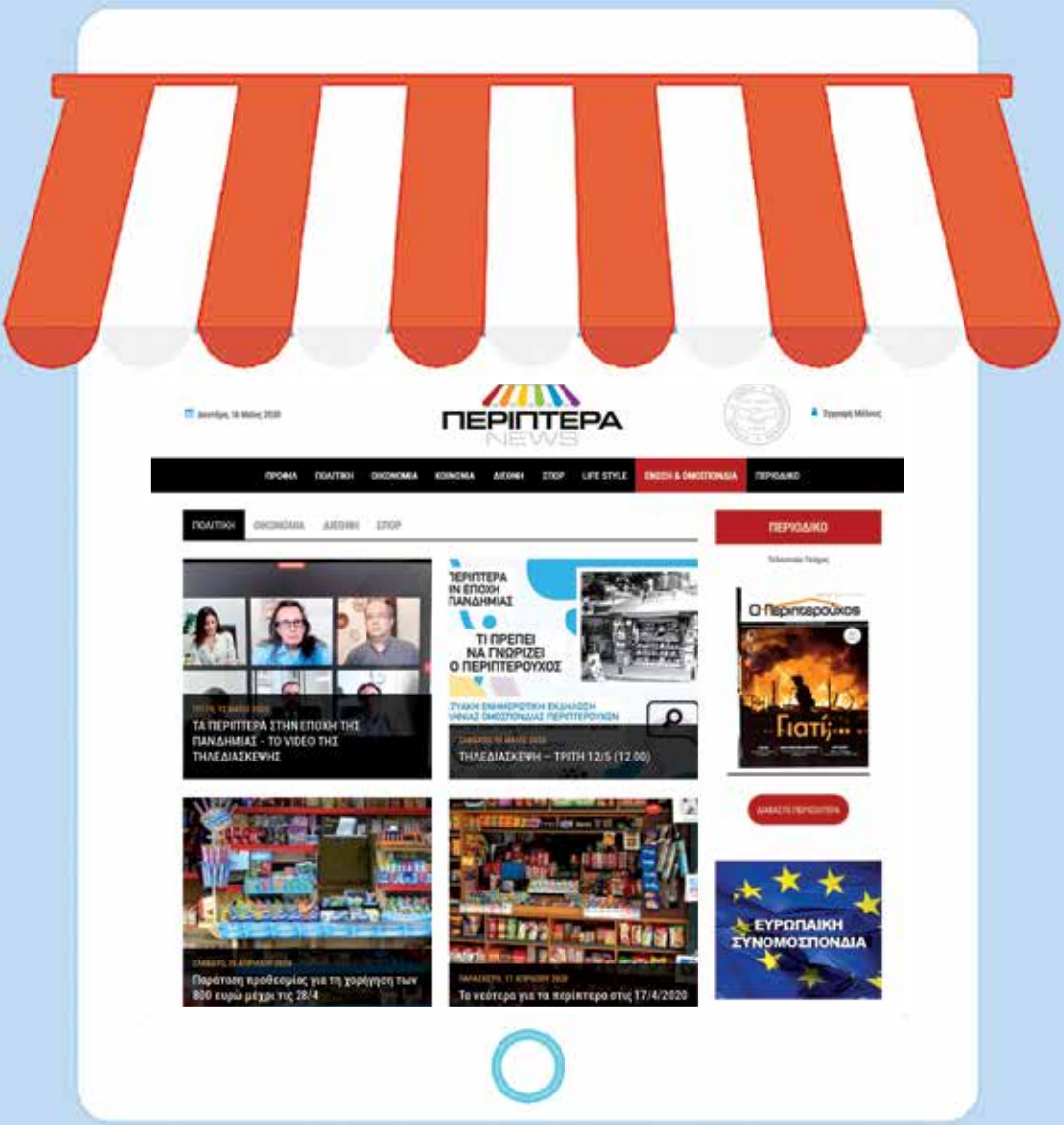
Αντί να ζητάτε τη φυσική απόδειξη, συνιστάται η χρήση εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας για τον έλεγχο των συναλλαγών και του υπολοίπου.

κάρτα σας ή επιδειξει ασυνήθιστη συμπεριφορά, πατήστε αμέσως το πλήκτρο «Ακύρωση», εγκαταλείψτε την περιοχή και επικοινωνήστε με την τράπεζα ή την αστυνομία.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε απομακρύνει τα μετρητά και την κάρτα σας πριν φύγετε από το ATM. Μην βιάζεστε να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή για να αποφύγετε τα λάθη.

Οι προφυλάξεις δεν τελειώνουν όταν φεύγετε από το ATM. Εάν έχετε σηκώσει σημαντικό χρηματικό ποσό, αποφύγετε να περπατάτε μεγάλες αποστάσεις και προσπαθήστε να συνοδεύεστε από ένα πρόσωπο εμπιστοσύνης ή ζητήστε υποστήριξη από τις τοπικές αρχές.

Είναι επίσης ζωτικής σημασίας να καταστρέψετε με ασφάλεια οικονομικά έγγραφα που δεν χρειάζεστε πλέον, όπως αποδείξεις ή τραπεζικές καταστάσεις, κόβοντάς τα σε μικρά κομμάτια, ώστε οι πληροφορίες να μην είναι πλέον ευανάγνωστες.



Μπείτε στο www.peripteranews.gr

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

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ 2025:

Ανοιχτή η εφαρμογή για χωριστές δηλώσεις **συζύγων**

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) είναι ανοιχτή για την υποβολή αίτησης για χωριστές φορολογικές δηλώσεις από έγγαμα ζευγάρια.

Συγκεκριμένα, η γνωστοποίηση γίνεται μέσω ειδικής ηλεκτρονικής εφαρμογής στον διαδικτυακό τόπο www.aade.gr, είτε από τους φορολογούμενους είτε από ειδικά για τον σκοπό αυτό εξουσιοδοτημένο λογιστή-φοροτεχνικό, με τους προσωπικούς του κωδικούς πρόσβασης. Τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει είναι μπαίνοντας στην ιστοσελίδα της ΑΑΔΕ, www.aade.gr => Πολίτες => Εισόδημα => Γνωστοποίηση Χωριστής Δήλωσης.

Σύμφωνα με τη σχετική σελίδα της ΑΑΔΕ: Από την υπηρεσία αυτή, οι έγγαμοι φορολογούμενοι, μπορούν να γνωστοποιήσουν την επιλογή τους για υποβολή χωριστής δήλωσης Φορολογίας Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων. Η δήλωση δύναται να υποβάλλεται χωριστά, εφόσον ένας τουλάχιστον εκ των συζύγων το επιλέξει και η επιλογή αυτή είναι δεσμευτική και για τον έτερο σύζυγο.

Επισήμανση: Όσοι φορολογούμενοι επέλεξαν κατά το προηγούμενο φορολογικό έτος να υποβάλλουν χωριστές δηλώσεις, αν αυτή η επιθυμία τους εξακολουθεί να ισχύει και υφίσταται η έγγαμη σχέση, δεν απαιτείται να εισέλθουν στη σχετική εφαρμογή, εκτός αν επιθυμούν να ανακαλέσουν αυτή την επιλογή τους. Σε περίπτωση ανάκλησης, και εφόσον υπάρχει εκ νέου επιθυμία για υποβολή χωριστής δήλωσης, πρέπει να γνωστοποιηθεί ξανά από τουλάχιστον έναν εκ των συζύγων.

Βασικό πλεονέκτημα των ξεχωριστών φορολογικών δηλώσεων είναι ότι δεν μπλοκάρεται από την εφορία η έκδοση φορολογικής ενημερότητας του ενός συζύγου όταν ο άλλος σύζυγος έχει ληξιπρόθεσμες οφειλές προς τη φορολογική διοίκηση.

ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΕΩΣ 28/2/2025



Η JTI αναγνωρίζεται ως Κορυφαίος Εργοδότης στην Ελλάδα για το 2025

Στο top 3 των Top Employer
για 2η συνεχή χρονιά

Ως ένας από τους 3 πρώτους Κορυφαίους Εργοδότες στην Ελλάδα αναγνωρίζεται και φέτος η JTI Hellas, για δεύτερη διαδοχική χρονιά. Η εταιρεία αποκτά με συνέπεια την πιστοποίηση Top Employer, για 13η χρονιά, από το Top Employers Institute. Η διάκριση αυτή επιβεβαιώνει την αφοσίωση στη δημιουργία ενός εξαιρετικού εργασιακού περιβάλλοντος και την εφαρμογή ολοκληρωμένων και πρωτοποριακών εργασιακών πρακτικών με θετικό αντίκτυπο για όλους τους εργαζομένους.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, η JTI είναι μία από τις μόλις 17 διεθνείς εταιρείες που έλαβαν την πιστοποίηση του Global Top Employer.

Η Janine Neuhaus, Γενική Διευθύντρια της JTI Hellas, δήλωσε: «Η διάκριση ως Κορυφαίος Εργοδότης στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερη τιμή για εμάς και αντικατοπτρίζει τη δέσμευσή μας για διαρκή υποστήριξη και ανάπτυξη των ανθρώπων μας. Είμαστε υπερήφανοι για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την ανάπτυξη των εργαζομένων μας οι οποίοι οδηγούν την επιτυχία της εταιρείας. Αποτελεί πρόσθετη πηγή έμπνευσης για να συνεχίσουμε να επενδύουμε στην πράξη στο ανθρώπινο δυναμικό μας και να

ενισχύουμε την κουλτούρα συμπερίληψης, ισότητας και ευημερίας που βρίσκεται στην καρδιά των εταιρικών αξιών μας».

Η διάκριση αυτή απονέμεται από το Top Employers Institute, τον παγκόσμιο ηγέτη στην πιστοποίηση στρατηγικών ανθρώπινου δυναμικού. Η διαδικασία πιστοποίησης περιλαμβάνει τη συμμετοχή και τα αποτελέσματα της Έρευνας Καλών Πρακτικών Ανθρώπινου Δυναμικού, η οποία καλύπτει έξι επιμέρους τομείς, με 20 θεματικές ενότητες, όπως Στρατηγική Ανθρώπινου Δυναμικού, Περιβάλλον Εργασίας, Απόκτηση Ταλέντων, Μάθηση και Ανάπτυξη, Διαφορετικότητα και Συμπερίληψη, Ευημερία κ.ά.

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ

Στο πλευρό
της τρίτης ηλικίας

με νέα
δωρεά

Σε μια νέα
σημαντική δωρεά,
για την υποστήριξη
των ανθρώπων της
τρίτης ηλικίας και
των οικογενειών
τους, προχώρησε
η εταιρεία
Παπαστράτος.





Πέραν των εργασιών διαμόρφωσης του χώρου με βάση τις ισχύουσες προδιαγραφές προσβασιμότητας, η εταιρεία ανέλαβε επίσης την προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού για την παροχή υπηρεσιών ημερήσιας φροντίδας, νοσηλευτικής φροντίδας, ατομικής υγιεινής και δημιουργικής απασχόλησης.

αναβάθμιση του εξοπλισμού της αντίστοιχης μονάδας που βρίσκεται ήδη σε λειτουργία στη δυτική πλευρά της πόλης, στην οδό Παπαρρηγοπούλου 7, και την κάλυψη των αναγκών και των δύο δομών σε αναλώσιμα για ένα έτος.

Να σημειωθεί ότι η λειτουργία του δεύτερου Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων είναι ενταγμένη στο πρόγραμμα «Κεντρική Μακεδονία 2021-2027» και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.

Τι είναι τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ)

Τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ) είναι μονάδες ημερήσιας φιλοξενίας ηλικιωμένων που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα τα οποία δεν τους επιτρέπουν να αυτοεξυπηρετηθούν απόλυτα (κινητικές δυσκολίες, άνοια κλπ.) και παράλληλα το περιβάλλον που τους φροντίζει, εργάζεται ή αντιμετωπίζει σοβαρά κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα ή προβλήματα υγείας και αδυνατεί να ανταποκριθεί στη φροντίδα τους.

Τα ΚΗΦΗ λειτουργούν σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους σε καθημερινή βάση και μπορούν να φιλοξενούν ηλικιωμένους για σημαντικό χρονικό διάστημα της ημέρας. Παρέχουν υπηρεσίες ημερήσιας φιλοξενίας στους ηλικιωμένους στη διάρκεια της παραμονής τους όπως νοσηλευτική φροντίδα, φροντίδα για την ικανοποίηση πρακτικών αναγκών διαβίωσης,

ατομική υγιεινή, προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης κλπ..

Σκοπός τους είναι η παραμονή των ατόμων τρίτης και τέταρτης ηλικίας στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, η διατήρηση της συνοχής της οικογένειας, η εναρμόνιση της οικογενειακής και εργασιακής ζωής των μελών των οικογενειών με ηλικιωμένο μέλος, η αποφυγή της ιδρυματικής περίθαλψης και του κοινωνικού αποκλεισμού, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς διαβίωσης και η βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων των μελών της οικογένειας.

Αδιαπραγμάτευτο δικαίωμα στην αξιοπρεπή διαβίωση

Όπως τόνισε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Παπαστράτος, Γιώργος Μαργώνης, στα εγκαίνια του νέου ΚΗΦΗ: «Τα σημερινά εγκαίνια επιβεβαιώνουν πόσα μπορούμε να πετύχουμε, κάθε φορά που ενώνουμε δυνάμεις, Πολιτεία και ιδιωτική πρωτοβουλία. Μαζί με τον Δήμο Θεσσαλονίκης είμαστε περήφανοι που εγκαινιάσαμε ένα νέο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων, συνεισφέροντας με την εξαγγελία μας στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, στις αρχές του φθινοπώρου. Στην Παπαστράτος πιστεύουμε ότι κάθε ηλικιακή ομάδα έχει αδιαπραγμάτευτο δικαίωμα στην αξιοπρεπή διαβίωση και στην παροχή φροντίδας. Θεωρούμε εξαιρετικό το γεγονός

ότι το έργο ολοκληρώθηκε τόσο γρήγορα και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να είμαστε ΕΔΩ, στην Πράξη για όπου η κοινωνία έχει ανάγκη».

«Μία ακόμα κοινωνική δομή δίνεται στη διάθεση των συμπολιτών μας. Ο Δήμος Θεσσαλονίκης παραδίδει σήμερα για χρήση το δεύτερο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων στην Ανατολική Θεσσαλονίκη, ένα κέντρο που είναι έτοιμο να φιλοξενήσει 25 συμπολίτες της τρίτης ηλικίας που έχουν ανάγκη. Είναι το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε για τους ανθρώπους μας, για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας που έχουν ανάγκη συμπαράστασης, περίθαλψης και προστασίας», ανέφερε, αντιστοίχως, στην ομιλία του ο Δήμαρχος Θεσσαλονίκης, Στέλιος Αγγελούδης.

Ο Δήμαρχος Θεσσαλονίκης ευχαρίστησε την εταιρεία Παπαστράτος και τον κ. Μαργώνη προσωπικά για την ευαισθησία που επέδειξαν ανταποκρινόμενοι άμεσα στο σχετικό αίτημα του Δήμου, κάνοντας ειδική αναφορά στην ταχύτητα με την οποία υλοποιήθηκε το έργο, σε διάστημα μόλις τεσσάρων μηνών.

«Αυτό αποτελεί απόδειξη ότι μπορεί ο ιδιωτικός και ο δημόσιος τομέας να συνεργαστούν προς όφελος των πολιτών», είπε χαρακτηριστικά και πρόσθεσε: «Συνεχίζουμε ακάθεκτοι το πρόγραμμα της Κοινωνικής Πολιτικής και καλούμε και άλλους ιδιώτες να μοιραστούν το όραμα που έχουμε για όσο το δυνατόν περισσότερες δομές, για όσο το δυνατόν μεγαλύτερη κοινωνική προστασία».

Πιστεύοντας ότι κάθε ηλικιακή ομάδα έχει αδιαπραγμάτευτο δικαίωμα στην αξιοπρεπή διαβίωση και στη φροντίδα, η εταιρεία Παπαστράτος ανέλαβε εξ ολοκλήρου τις εργασίες διαμόρφωσης για το νέο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ) Ανατολικής Θεσσαλονίκης.

Το νέο ΚΗΦΗ, στην οδό Βασιλίσσης Όλγας 243, εγκαίνιασε ο δήμαρχος Θεσσαλονίκης, Στέλιος Αγγελούδης, παρουσία του Προέδρου και Διευθυνόντος Συμβούλου της Παπαστράτος, Γιώργου Μαργώνη.

Πέραν των εργασιών διαμόρφωσης του χώρου με βάση τις ισχύουσες προδιαγραφές προσβασιμότητας, η εταιρεία ανέλαβε επίσης την προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού για την παροχή υπηρεσιών ημερήσιας φροντίδας, νοσηλευτικής φροντίδας, ατομικής υγιεινής και δημιουργικής απασχόλησης.

Επιπλέον, αποδεικνύοντας έμπρακτα την κοινωνική της ευαισθησία, στο πλαίσιο της δωρεάς προχώρησε επίσης στην

BAT Hellas

Ο διεθνής Όμιλος
που ψηφίζει Ελλάδα

Η BAT Hellas είναι μια από τις κορυφαίες εταιρείες στην ελληνική αγορά, με σημαντική συνεισφορά στην ελληνική οικονομία και κοινωνία, υψηλές διακρίσεις σε θέματα βιώσιμης ανάπτυξης, εταιρικής ευθύνης και απασχόλησης, με έμφαση σε καινοτόμες πρωτοβουλίες.

Μετράει περισσότερα από 120 χρόνια ζωής και ανήκει στο διεθνή Όμιλο British American Tobacco plc που απασχολεί περισσότερους από 50.000 εργαζόμενους και δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 170 αγορές.

Η Ελλάδα αποτελεί μία από τις πρώτες χώρες που επιλέχθηκαν παγκοσμίως για να εισαχθούν οι Νέες Κατηγορίες προϊόντων δυνητικά μειωμένου κινδύνου. Με αυτό τον τρόπο η εταιρεία δίνει τη δική της ψήφο εμπιστοσύνης στη χώρα μας καθώς πιστεύει στη δυνατότητα και τις προοπτικές της, ενώ παράλληλα έχει επιλεγεί για επενδύσεις μεταξύ άλλων χωρών με άξονα την τεχνολογία. Επίσης, για την BAT η Ελλάδα αποτελεί το περιφερειακό κέντρο και για την Κύπρο, το Ισραήλ και τη Μάλτα.

Οι τέσσερις πυλώνες ανάπτυξης και οι στόχοι του Ομίλου BAT

Σκοπός του Ομίλου είναι να δημιουργήσει ένα Καλύτερο Αύριο για τους ενήλικες καπναγωγούς, για την κοινωνία και για τους ανθρώπους της εταιρείας, θέτοντας στο κέντρο της στρατηγικής της τη βιώσιμη ανά-

πτυξη. Για αυτό το λόγο βρίσκεται σε ένα μακρύ ταξίδι μετασχηματισμού που βασίζεται σε τέσσερις κύριους πυλώνες που αφορούν την υψηλή τεχνολογία, την πρόοδο, την απασχόληση, και την επιστήμη. Αυτοί είναι οι άξονες δράσης που ενισχύουν τη δυναμική παρουσία της BAT στην Ελλάδα με σκοπό να συνεχίσει να δημιουργεί το Αύριο που θέλει, οικοδομώντας έναν κόσμο χωρίς τον καπνό του τσιγάρου.

Η BAT επενδύει σημαντικά στην Έρευνα και Ανάπτυξη των εναλλακτικών στο κάπνισμα προϊόντων, κάνοντας πράξη τη δέσμευσή της για επενδύσεις στην Ελλάδα μέσα από τα προϊόντα προηγμένης τεχνολογίας, το προϊόν θέρμανσης καπνού glo, το προϊόν ατμίματος Vuse και τα σακουλάκια νικοτίνης Velo.

Παγκοσμίως, πάνω από 1.500 επιστήμονες εργάζονται στα κέντρα Έρευνας και Ανάπτυξης της εταιρείας, με στόχο να εξασφαλίσουν ότι οι ενήλικες καπνιστές έχουν στη διάθεσή τους μια ευρεία γκάμα καινοτόμων προϊόντων, υψηλής ποιότητας και προδιαγραφών, τα οποία αναπτύσσονται με βάση σημαντικά, επιστημονικά δεδομένα και καινοτόμα στοιχεία.



*Η εταιρεία στηρίζει
περίπου 20.000
εργαζόμενους στο
δίκτυο λιανοπωλητών και
διανομέων, καθώς και
χιλιάδες εργαζόμενους
στην καπνοπαραγωγή με
συνεισφορά περίπου 10
εκατομμύρια ευρώ κάθε
χρόνο στους Έλληνες
αγρότες για αγορά καπνού*

Οι επενδύσεις της BAT στην Ελλάδα
Η δυναμική επιχειρηματική δραστηριότητα της εταιρείας στην Ελλάδα σηματοδοτείται με την επιλογή του Πειραιά ως Διεθνούς Διαμετακομιστικού Κέντρου. Από αυτόν διακινούνται ετησίως εκατομμύρια εμπορευματοκιβώτια, συμβάλλοντας ενεργά στην ενίσχυση της απασχόλησης με τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας, καθώς και στην εμπορευματική κίνηση στο λιμάνι. Παράλληλα, η εταιρεία στηρίζει περίπου 20.000 εργαζόμενους στο δίκτυο λιανοπωλητών και διανομέων, καθώς και χιλιάδες εργαζόμενους στην καπνοπαραγωγή με συνεισφορά περίπου 10 εκατομμύρια ευρώ κάθε χρόνο στους Έλληνες αγρότες για αγορά καπνού.

Τα τελευταία χρόνια, επιπλέον, η εταιρεία έχει συμβάλει στα δημόσια έσοδα με περισσότερα από 3 δισ. ευρώ, στηρίζοντας την ελληνική οικονομία.

Η δράση σε οικονομία, κοινωνία και περιβάλλον
Οι επενδύσεις της BAT στη χώρα μας στηρίζουν την εθνική οικονομία και κοινωνία. Επίσης, παρέχονται νέες ευκαιρίες απασχόλησης, ενισχύεται το λιανεμπόριο και ταυτόχρονα λαμβάνονται σημαντικές πρωτοβουλίες στον τομέα του ESG (Περιβάλλον-Κοινωνία-Διακυβέρνηση) με σημαντικό κοινωνικό και περιβαλλοντικό αντίκτυπο έχοντας αποσπάσει μόνο στην Ελλάδα περισσότερα από 60 βραβεία. Τα τελευταία χρόνια η εταιρεία έχει παρουσιάσει σειρά καινοτόμων δράσεων με μακροπρόθεσμο προσανατολισμό.

Από τις δράσεις με περιβαλλοντικό πρόσημο ξεχωρίζει η αναβάθμιση και ο καλλωπισμός του Βοτανικού Κήπου Ιουλίας και Αλεξάνδρου Ν. Διομήδους, του μεγαλύτερου Βοτανικού Κήπου της Ελλάδος και ενός από τους μεγαλύτερους στον κόσμο. Μέσα από ένα πλέγμα πρωτοβουλιών, με γνώμονα την καινοτομία, την τεχνολογία και τον σεβασμό προς το περιβάλλον, η εταιρεία και οι εργαζόμενοί της προχώρησαν στην ανάδειξη αυτής της πράσινης όασης για την Αττική.

Η δράση αυτή δίνει νέες δυνατότητες για τους επισκέπτες, όπως τη συμμετοχή σε δραστηριότητες την πρόσβαση σε πληροφορία για τους πολίτες που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης μέσω τεχνολογικού εξοπλισμού, καθώς και ανανεωμένες δυνατότητες ενημέρωσης για τη βιοποικιλότητα, αναδεικνύοντας τον εκπαιδευτικό χαρακτήρα του χώρου.

Όλες οι εργασίες αναβάθμισης υλοποιήθηκαν με σεβασμό στην αρχιτεκτονική του χώρου, αλλά και στο φυσικό οικοσύστημα του Κήπου που είναι ένα από τα σημαντικότερα της Αττικής και η διαχρονική διαφύλαξή του αποτελεί προτεραιότητα.

Επίσης, τα τελευταία χρόνια υλοποιείται σε συνεργασία με τον οργανισμό Aegean Rebreath, η περιβαλλοντική πρωτοβουλία “Μικρές Πράξεις, Μεγάλα Εγκλήματα”.

Πρόκειται για ένα τεχνολογικά καινοτόμο πρόγραμμα, διεθνών προδιαγραφών, που αφορά την αλόγιστη απόρριψη των αποτσίγαρων και στοχεύει στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση του κοινού.

Το εν λόγω πρόγραμμα ξεκίνησε από τη Ραφήνα, και πλέον έχει επεκταθεί στη Νάξου και υλοποιείται υπό την αιγίδα του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, σε συνεργασία με τους Δήμους Ραφήνας - Πικερμίου, και Νάξου & Μικρών Κυκλάδων.

Σε αυτό συγκαταλέγονται πληθώρα δράσεων, όπως ειδικά σχεδιασμένους συλλεκτήρες σε κεντρικά σημεία για τη σωστή απόρριψη των αποτσίγαρων, αλλά και ειδική σηματοδότηση ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για το ζήτημα.

Επιπλέον, χρησιμοποιείται για πρώτη φορά στην Ελλάδα ένα καινοτόμο δορυφορικό πρόγραμμα, το οποίο χαρτογραφεί τις περιοχές και “υποδεικνύει” τα σημεία που είναι περισσότερο επιβαρυνόμενα περιβαλλοντικά, με τη βοήθεια της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI).

Τα αποτελέσματα κρίνονται ως εντυπωσιακά, καθώς μέσα σε μόλις ένα έτος κατα-

γράφηκε μείωση κατά 64% στον αριθμό των αποτσίγαρων στο έδαφος της Ραφήνας, ενώ στο νησί της Νάξου η μείωση κυμάνθηκε στο 54%. Ταυτόχρονα, στους ειδικούς συλλεκτήρες έχουν συγκεντρωθεί περισσότερα από 516.000 αποτσίγαρα συνολικά στη Ραφήνα και στη Νάξο.

Ένα ακόμη περιβαλλοντικό ζήτημα με το οποίο έχει καταπιαστεί η εταιρεία είναι η έμπρακτη συμβολή στην ανάπλαση δασικών και μη περιοχών. Ειδικότερα, η BAT Hellas έχει υλοποιήσει την πρωτοβουλία “my glorious green moments” σε συνεργασία με τη Μη Κυβερνητική Οργάνωση we4all. Με αφορμή αυτή την ενέργεια, οι εργαζόμενοι συμμετείχαν σε δράση δενδροφύτευσης στη Βαρυμπόμπη που έχει υποστεί καταστροφές από πυρκαγιές.

Επιπρόσθετα η BAT έχει αναπτύξει περιβαλλοντική δράση ανακύκλωσης για τα προϊόντα ατμίματος μίας χρήσης. Το 2023, η BAT Hellas τοποθέτησε ειδικούς κάδους σε 5.000 σημεία πώλησης, προωθώντας τις δράσεις ανακύκλωσης στη μικρή λιανική σε όλη την Ελλάδα, καλώντας παράλληλα τους καταναλωτές να απορρίψουν υπεύθυνα τη χρησιμοποιημένη συσκευή τους.

Με αυτή την πρωτοβουλία κατάφερε να συγκεντρώσει συνολικά 12,5 τόνους χρησιμοποιημένων συσκευών, προάγοντας και ενθαρρύνοντας την ανακύκλωσή τους.

Η BAT έχει παρουσία στην Ελλάδα από το 1999. Αποτελεί πάγια δέσμευσή της να δημιουργεί αξία καθημερινά στην ελληνική κοινωνία και οικονομία μέσα από την επιχειρηματική δραστηριότητά της, ενισχύοντας τους Έλληνες λιανεμπόρους, προμηθευτές και εργαζόμενους, αλλά και εφαρμόζοντας υπεύθυνες και βιώσιμες πρακτικές.

ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

Φόβοι για αύξηση των «fake news»

Δίχως τέλος η παραπληροφόρηση στα

social media

Μεγάλη αύξηση αναμένεται να παρουσιάσει η παραπληροφόρηση στα social media, επηρεάζοντας και τις πληροφορίες που διαδίδονται σχετικά με την κλιματική αλλαγή

Προβληματισμό προκαλεί η παραπληροφόρηση που επικρατεί αναφορικά με τα φυσικά φαινόμενα και την κλιματική αλλαγή στα social media, καθώς το μέλλον προβλέπεται δυσοίωνο, με τα «fake news» να παρουσιάζουν ραγδαία αύξηση.

Η απόφαση της Meta να τερματίσει τον έλεγχο των γεγονότων

Η απόφαση της Meta, της μητρικής εταιρείας του Facebook και του Instagram, να τερματίσει το

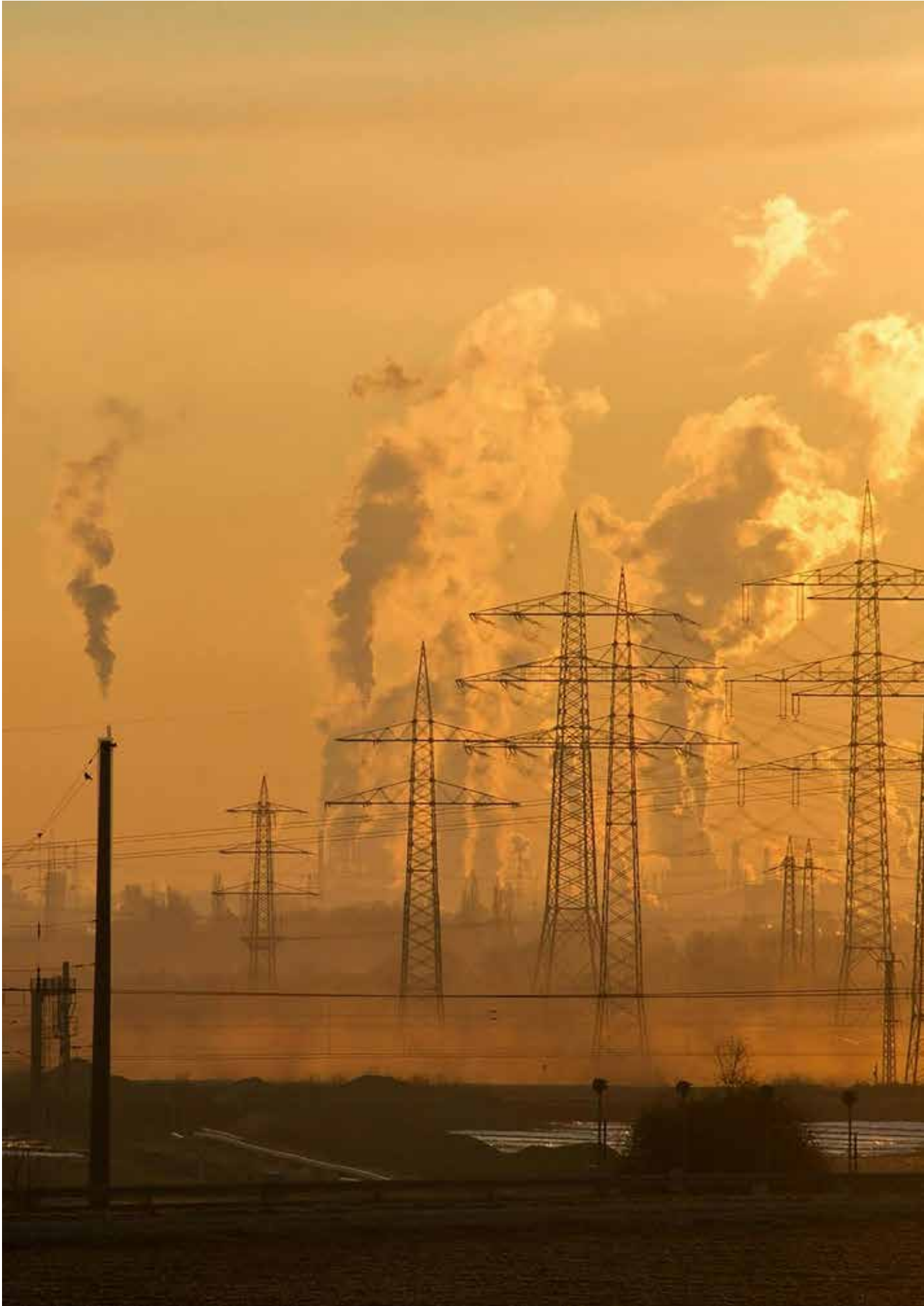
πρόγραμμα ελέγχου των γεγονότων, εγείρει το ερώτημα πώς θα είναι το περιεχόμενο στις εν λόγω πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης από εδώ και στο εξής.

Μια ανησυχητική πιθανότητα είναι ότι η αλλαγή αυτή θα μπορούσε να ανοίξει τις πύλες σε περισσότερη παραπληροφόρηση για το κλίμα στις εφαρμογές της Meta, συμπεριλαμβανομένων παραπλανητικών ή εκτός πλαισίου ισχυρισμών κατά τη διάρκεια καταστροφών, υποστηρίζει δημοσίευμα του theconversation.com.

Το 2020, η Meta δημιούργησε το Κέντρο Πληροφόρησης για την Επιστήμη του Κλίματος στο Facebook για να απαντήσει στην παραπληροφόρηση για το κλίμα. Επί του παρόντος, οι ελε-

γκτές γεγονότων που συνεργάζονται με τη Meta επισημαίνουν τις ψευδείς και παραπλανητικές αναρτήσεις. Στη συνέχεια, η Meta αποφασίζει αν θα τους επισυνάψει μια προειδοποιητική ετικέτα και θα μειώσει τον βαθμό προώθησής τους από τους αλγορίθμους της εταιρείας.

Οι πολιτικές της Meta έχουν τους ελεγκτές γεγονότων να δίνουν προτεραιότητα στις «viral ψευδείς πληροφορίες», στις φάρσες και στους «αποδεδειγμένα ψευδείς ισχυρισμούς που





Οι χαμηλής ποιότητας ψεύτικες εικόνες που δημιουργούνται με τη χρήση λογισμικού τεχνητής νοημοσύνης, η λεγόμενη AI slop, αυξάνει τη σύγχυση στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια κρίσεων.

είναι επίκαιροι, δημοφιλείς και συνακόλουθοι». Η Meta δηλώνει ρητά ότι αυτό αποκλείει το περιεχόμενο γνώμης που δεν περιλαμβάνει ψευδείς ισχυρισμούς. Η εταιρεία θα τερματίσει τις συμφωνίες της με εξωτερικά συνεργαζόμενους οργανισμούς ελέγχου γεγονότων με έδρα τις ΗΠΑ τον Μάρτιο του 2025. Οι προγραμματισμένες αλλαγές που έχουν προγραμματιστεί να εφαρμοστούν στους χρήστες των ΗΠΑ δεν θα επηρεάσουν τον έλεγχο των γεγονότων σε περιεχόμενο που προβάλλεται από χρήστες εκτός των ΗΠΑ. Η βιομηχανία τεχνολογίας αντιμετωπίζει ισχυρότερους κανονισμούς για την καταπολέμηση της παραπληροφόρησης σε άλλες περιοχές, όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση.

Οι ψευδείς ειδήσεις

Οι καύσωνες, οι πλημμύρες και οι πυρκαγιές γίνονται όλο και πιο συχνές και καταστροφικές καθώς ο κόσμος θερμαίνεται. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα οδηγούν συχνά σε έξαρση της προσοχής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κλιματική αλλαγή. Οι αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κορυφώνονται κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, αλλά στη συνέχεια μειώνονται γρήγορα.

Οι χαμηλής ποιότητας ψεύτικες εικόνες που δημιουργούνται με τη χρήση λογισμικού τεχνητής νοημοσύνης, η λεγόμενη AI slop, αυξάνει τη σύγχυση στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια κρίσεων. Για παράδειγμα, μετά τους διαδοχικούς τυφώνες Helene και Milton το περασμένο φθινόπωρο, ψεύτικες εικόνες που δημιουργήθηκαν με τεχνητή νοημοσύνη και απεικόνιζαν ένα νεαρό κορίτσι, που έτρεμε και κρατούσε ένα κουτάβι σε μια βάρκα, έγιναν viral στην πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης X. Η διάδοση φημών και παραπληροφόρησης εμπόδισε

την αντιμετώπιση της καταστροφής από την Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών.

Αυτό που διακρίνει τα είδη της παραπληροφόρησης είναι η πρόθεση του ατόμου ή της ομάδας που κάνει τον διαμοιρασμό. Το ένα είδος παραπληροφόρησης έχει να κάνει με ψευδές ή παραπλανητικό περιεχόμενο που διαμοιράζεται χωρίς ενεργή πρόθεση παραπλάνησης. Από την άλλη πλευρά, άλλος είδος παραπληροφόρησης αφορά παραπλανητικές ή ψευδείς πληροφορίες που μοιράζονται με πρόθεση εξαπάτησης.

Σίγουρα, η διάδοση παραπλανητικών πληροφοριών και φημών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν αποτελεί νέο πρόβλημα. Ωστόσο, δεν έχουν όλες οι προσεγγίσεις μετριασμού του περιεχομένου το ίδιο αποτέλεσμα και οι πλατφόρμες αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν την παραπληροφόρηση. Για παράδειγμα, το X αντικατέστησε τους ελέγχους φημών που βοηθούσαν στην αποκάλυψη ψευδών ισχυρισμών κατά τη διάρκεια ταχέως εξελισσόμενων καταστροφών με ετικέτες που δημιουργούνταν από χρήστες, Community Notes.

Ταχύτατη η διάδοση των λάθους πληροφοριών

Ο διευθύνων σύμβουλος της Meta, Mark Zuckerberg, ανέφερε συγκεκριμένα τις Community

διάδοση των ψευδών ισχυρισμών για την κλιματική αλλαγή.

Ο ρόλος των χρηστών των social media ενάντια στην παραπληροφόρηση

Με τις επερχόμενες αλλαγές, οι πολίτες θα έχουν τον ρόλο του ελεγκτή γεγονότων στο Facebook και σε άλλες εφαρμογές Meta. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να προληφθεί η παραπληροφόρηση για το κλίμα είναι να ξεκινήσουν οι χρήστες με ακριβείς πληροφορίες, στη συνέχεια να προειδοποιήσουν εν συντομία για τις λάθος πληροφορίες – αλλά να τον αναφέρουν μόνο μία φορά. Στη συνέχεια, οφείλει να δοθεί μία εξήγηση του γιατί είναι ανακριβής η εκάστοτε πληροφορία και να επαναληφθεί η αλήθεια που ισχύει.

Κατά τη διάρκεια των καταστροφών που τροφοδοτούνται από την κλιματική αλλαγή, οι άνθρωποι αναζητούν απεγνωσμένα ακριβείς και αξιόπιστες πληροφορίες για να λάβουν αποφάσεις που σώζουν ζωές. Αυτό είναι ήδη αρκετά δύσκολο, όπως όταν το γραφείο διαχείρισης έκτακτης ανάγκης της κομητείας του Λος Άντζελες έστειλε λανθασμένα μια προειδοποίηση εκκένωσης σε 10 εκατομμύρια ανθρώπους στις 9 Ιανουαρίου 2025.

Η διάψευση από το πλήθος δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τις οργανωμένες εκστρατείες παραπληροφόρησης εν μέσω κενών πληροφοριών κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Οι συνθήκες για την ταχεία και ανεξέλεγκτη διάδοση παραπλανητικού και εντελώς ψευδούς περιεχομένου θα μπορούσαν να επιδεινωθούν με την πολιτική συγκράτησης περιεχομένου της Meta και τις αλγοριθμικές αλλαγές.

ln.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: peripteriousxos@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!

«Παρ’ όλο που κανείς δεν μπορεί να επιστρέψει πίσω και να κάνει ένα νέο ξεκίνημα, όλοι μπορούν να ξεκινήσουν τώρα και να δημιουργήσουν ένα νέο τέλος.»

Βασικά πράγματα που πρέπει να αρχίσετε να κάνετε για την ευτυχία σας

(ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ)

Ξεκινήστε να δίνετε χωρίς προσδοκίες.

Θα καταλήξετε πολύ απογοητευμένοι αν περιμένετε ότι οι άνθρωποι θα κάνουν πάντα για εσάς όπως κάνετε εσείς για αυτούς. Δεν έχουν όλοι την ίδια καρδιά, αξίες ή προτεραιότητες με εσάς. Κρατήστε τον εαυτό σας στο κέντρο. Το ότι μπορείτε να φυτέψετε έναν σπόρο και να γίνει λουλούδι, να μοιραστείτε λίγη γνώση και να γίνει του άλλου, να χαμογελάσετε σε κάποιον και να του δώσετε ελπίδα, είναι απόδειξη ότι η γενναιοδωρία κάνει θαύματα στα παρασκήνια.

Αρχίστε να είστε η διαφορά που θέλετε να δείτε στον κόσμο.

Γίνετε η αλλαγή. Αυτό που δίνετε σε ένα άλλο άτομο είναι πραγματικά αυτό που δίνετε στον εαυτό σας. Όταν συμπεριφέρεστε στους άλλους με αγάπη, μαθαίνετε ότι είστε κι εσείς αξιαγάπητος. Συνεχίστε, λοιπόν, να κάνετε τα πράγματα σας σήμερα με όσο το δυνατόν περισσότερη καλοσύνη, ταπεινοφροσύνη και ειλικρίνεια. Κάντε αυτό που κάνετε, όχι για ανταπόδοση ή για χειροκρότημα, αλλά γιατί είναι αυτό που είναι σωστό. Ξεχάστε τη δημοτικότητα και επικεντρωθείτε μόνο στην καλοσύνη και την ειλικρίνεια για τον υπόλοιπο χρόνο και μετά.

Αρχίστε να είστε πιο παρόντες.

Τα gadget είναι υπέροχα, αλλά μπορούν να σας εμποδίσουν αν δεν είστε προσεκτικοί. Ελέγξτε τους για να μην σας ελέγχουν. Αφήστε κάτω το τηλέφωνο όταν συναναστρέφεστε. Μην αποφεύγετε την οπτική επαφή. Μην κρύβεστε πίσω από μια οθόνη. Να είστε παρόντες. Ρωτήστε για τις ιστορίες των ανθρώπων. Ακούμε.

Αρχίστε να αφήνετε τις πράξεις σας να μιλήσουν σε αυτούς που αγαπάτε.

Οι στενότερες σχέσεις μας είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας γαλήνη και ευτυχία. Και καθώς λέμε σε αυτούς που αγαπάμε ότι τους αγαπάμε, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι το υψηλότερο κομπλιμέντο δεν είναι αυτό που είναι σωστό. Ξεχάστε να κάνεις πράξεις

Αρχίστε να νιώθετε περισσότερη ευγνωμοσύνη.

Το μυστικό για να είσαι ευγνώ-

μων δεν είναι μυστικό. Επιλέγεις να είσαι ευγνώμων. Εάν το ξεχάσετε, ξεκινήστε ξανά.

Αρχίστε να παραπονιέστε λιγότερο.

Εξασκηθείτε να αντικαθιστάτε τη φράση «Πρέπει» με «Έχω να» κάθε φορά που πιάνετε τον εαυτό σας να αρχίζει να παραπονιέται. Τόσες πολλές δραστηριότητες για τις οποίες παραπονιόμαστε είναι πράγματα που άλλοι θα ήθελαν να είχαν την ευκαιρία να κάνουν. Ξεκινήστε να ανοίγετε σε νέες εμπειρίες και ευκαιρίες.

Μην αφήσετε το να ότι δεν ξέρετε πώς θα τελειώσει κάτι, να σας κρατήσει από το να το ξεκινήσετε.

Αν το επιτρέψουμε, η αβεβαιότητα μας διώχνει στα ανοιχτά όπου περιμένει η αληθινή μαγεία της ζωής. Πηγαίνετε σε ένα νέο μέρος και ξαφνικά εμφανίζονται αμέτρητες ευκαιρίες. Κάντε κάτι διαφορετικό, και κάθε είδους μεγάλες νέες δυνατότητες ξεπηδούν. Διατηρήστε ανοιχτό μυαλό και διασκεδάστε με τη ζωή τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες.

Αρχίστε να αφήνετε πίσω τις μικρές απογοητεύσεις της ζωής.

Μην αφήνετε τα ανόητα μικρά δράματα της κάθε μέρας να σας



απογοητεύουν. Η χαρά ξεκινά από μέσα. Εξασκηθείτε να εστιάζετε σε ό,τι πραγματικά έχει σημασία και να αφήνετε ό,τι δεν έχει σημασία. Χρησιμοποιήστε τις απογοητεύσεις σας για να σας παρακινήσουν παρά να σας ενοχλήσουν. Έχετε τον έλεγχο της εστιάσής σας και του τρό-

που με τον οποίο επιλέγετε να καταναίμετε την ενέργειά σας.

Αρχίστε να αγκαλιάζετε τα μαθήματα που σας διδάσκει η ζωή.

Είστε ένα έργο σε εξέλιξη, που σημαίνει ότι φτάνετε εκεί λίγο κάθε φορά, όχι ταυτόχρονα. Πραγματικά, όλα όσα συμβαίνουν σας βοηθούν να αναπτυχθείτε. Πολλές φορές οι δύσκολες εμπειρίες μας διδάσκουν ανεκτίμητα μαθήματα ζωής που δεν πιστεύαμε ότι έπρεπε να μάθουμε. Εάν αντιμετωπίζετε κάποια προβλήματα, αυτό δεν είναι κακό. Σημαίνει ότι επιχειρείτε πράγματα, κάνετε βήματα και σημειώνετε πρόοδο. Οι μόνοι άνθρωποι χωρίς προβλήματα είναι αυτοί που δεν κάνουν απολύτως τίποτα.

Ξεκινήστε να εστιάζετε (περισσότερο) σε αυτά που μπορείτε να ελέγξετε.

Μην πιέζετε πράγματα. Δώστε στα πράγματα τον καλύτερο δυνατό τρόπο και μετά αφήστε τα να γίνουν. Αν είναι γραφτό να είναι, θα είναι. Μην συγκρατείτε τον εαυτό σας με πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Θυμηθείτε, κανένα βιβλίο δεν είναι μόνο ένα κεφάλαιο. Κανένα κεφάλαιο δεν λέει όλη την ιστορία. Κανένα λάθος δεν καθορίζει ποιο είμαστε. Συνεχίστε να γυρίζετε τις σελίδες που πρέπει να γυρίσετε.

Τώρα είναι η σειρά σας... Ναι, είναι η σειρά σας για τον υπόλοιπο χρόνο! Ευχόμαστε ειλικρινά ότι θα αντεπεξέλθετε καλά σε όλα, ότι θα ονειρεύεστε με τόλμη και φαντασία, ότι θα αξιοποιήσετε τις παραπάνω υπενθυμίσεις για να δημιουργήσετε κάτι που δεν υπήρχε πριν αναλάβετε δράση, ότι θα αγαπήσετε και θα σας αγαπήσουν, και ότι θα βρείτε τη δύναμη να αποδεχτείτε και να αναπτυχθείτε από τα αποτελέσματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε. Και, το πιο σημαντικό (επειδή πιστεύουμε ότι πρέπει να υπάρχει περισσότερη ευγένεια και σοφία σε αυτόν τον τρελό κόσμο), ότι θα είστε, όταν πρέπει, σοφοί με τις αποφάσεις σας και ότι θα είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και τους άλλους. ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!

ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΞ νηστικοί ή χορτάτοι;

Το σεξ με άδειο στομάχι θα μπορούσε να βελτιώσει την απόδοση ενός άνδρα.

Το μυστικό έχει να κάνει με τη ροή του αίματος. Μόλις φάτε, η ροή του αίματος στο σώμα σας κατευθύνεται προς το πεπτικό σας σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει λιγότερο αίμα που να κατευθύνεται στα γεννητικά όργανα. Όταν έχετε άδειο στομάχι, η ενέργεια και η ροή του αίματος του σώματός σας δεν αποσπάται από την πέψη και είναι διαθέσιμη για να αξιοποιηθεί από το αναπαραγωγικό σας σύστημα.

Όταν τρώμε ένα μεγάλο γεύμα, πρέπει στη συνέχεια να το χωνέσουμε και αυτό απαιτεί πολλή ενέργεια. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι ενώ χωνεύετε το φαγητό, δεν νιώθετε ότι έχετε αρκετή ενέργεια για σεξ.. Η υπνηλία μπορεί να είναι επακόλουθο ενός γεύματος, γεγονός το οποίο μπορεί να είναι πρόβλημα όταν προσπαθείτε να επιτύχετε στύση. Αυτό σημαίνει ότι όλες οι σεξουαλικές συναντήσεις πρέπει να προγραμματίζονται για όταν πεινάτε; Όχι ακριβώς.

Το σεξ όταν πεινάτε μπορεί να μην είναι τόσο ευχάριστο. Σύμφωνα με μια μελέτη του 2023 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Psychophysiology, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες μπορεί να μην απολαμβάνουν την ίδια ευχαρίστηση από το σωματικό άγγιγμα εάν πεινούν και αυτό έχει να κάνει με την ορμόνη της πείνας που είναι η γκρελίνη.

Στη μελέτη συμμετείχαν 67 άτομα και από τα δύο φύλα. Μετά τη διεξαγωγή του πειράμα-



τος, το οποίο περιλάμβανε απαλό άγγιγμα στις κνήμες των συμμετεχόντων μια μέρα που ήταν νηστικοί και μια άλλη μέρα που ήταν χορτάτοι, οι ερευνητές παρατήρησαν τις σαρώσεις του εγκεφάλου των εθελοντών και διαπίστωσαν ότι είχαν χαμηλότερα επίπεδα ευχαρίστησης την ημέρα που δεν είχαν φάει.

Η απελευθέρωση γκρελίνης επηρέασε αρνητικά τη σεξουαλική τους ορμή, σύμφωνα με τη μελέτη. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η γκρελίνη μπορεί να συμβάλει στη μείωση της ερωτικής διάθεσης και την υπερίσχυση της αναζήτησης τροφής αντί της ευχαρίστησης. Πότε λοιπόν πρέπει οι άνδρες (και οι γυναίκες) να κάνουν σεξ για βέλτιστη ευχαρίστηση;

Το καλύτερο σεξ γίνεται όταν είμαστε ψυχικά και σωματικά άνετοι

Δεν υπάρχει μια απάντηση για το πότε πρέπει να κάνετε σεξ — πριν ή μετά από ένα γεύμα. Οι ειδικοί συνιστούν να αξιολογήσετε το επίπεδο της σωματικής και ψυχικής σας άνεσης πριν επιχειρήσετε σεξουαλικές περιπτώσεις με τον σύντροφό σας.

Εάν το άδειο στομάχι είναι αυτό που σας κάνει να νιώθετε πιο καλά, τότε προχωρήστε. Αν όμως νιώθετε «πεινασμένοι» και ευερέθιστοι, καλύτερα να φάτε μια μπουκιά πριν το σεξ.

Καλό είναι ακόμη να δώσετε προσοχή στο τι τρώτε εάν αποφασίσετε να φάτε πριν από το σεξ. Ορισμένες τροφές μπορεί να είναι αφροδισιακές, ενώ άλλες κάνουν το αντίθετο. Τα σταυρανθή λαχανικά, τα ανθρακούχα ποτά και οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως τα φρούτα και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, θα μπορούσαν να αυξήσουν τις πιθανότητες για... ανεπιθύμητα αέρια κατά τη διάρκεια του σεξ, ο καφές μπορεί να εμποδίσει τη σεξουαλική όρεξη αυξάνοντας την ορμόνη του στρες και τα αλμυρά γεύματα μπορεί να εμποδίσουν την ικανότητά σας να φτάσετε σε οργασμό.

ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ, ο κρυμμένος θησαυρός

Παρόλο που τον συναντάμε στα φυτώρια όλο το χρόνο, η καλύτερη εποχή είναι από το Φεβρουάριο ως τα τέλη Οκτωβρίου. Χάρη στο δραστικό αιθέριο έλαιο που περιέχουν οι σπόροι κυρίως και τα φύλλα του, ο μαϊντανός έχει μεγάλη ιστορία ως διουρητικό, αντιφυσηκτικό και αφροδισιακό βότανο. Στην αρχαία Ελλάδα λεγόταν πετροσέλινο και τον χρησιμοποιούσαν σε αθλητικές τελετές αλλά και στο στολισμό τάφων. Ήδη στο «Περί ύλης ιατρικής» του Διοσκουρίδη απαριθμούνται όλες οι θεραπευτικές ιδιότητες του «πετροσέλινου», ενώ στην περιγραφή του αναφέρεται ότι «φύεται εν Μακεδονία εν αποκρήμνις τόποις».

Δυναμώνει τα οστά: Αρκούν 10 φύλλα μαϊντανού για να καλύψετε τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη Κ, η οποία προστατεύει από τα κατάγματα, καθώς συνεργάζεται με την οστεοκαλσίνη, μια πρωτεΐνη που στερεώνει το ασβέστιο στα οστά.

Κάνει το ψήσιμο πιο ασφαλές: Η κατανάλωση μαϊντανού μαζί με ψητό κοτόπουλο, ψητό ψάρι ή μπριζόλα, ελαχιστοποιεί τις καρκινογόνες ετεροκυκλικές αμίνες, οι οποίες παράγονται από το ψήσιμο των κρεάτων σε υψηλές θερμοκρασίες.

Καταπολεμά τη φλεγμονή: Λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνες C, A και E, οι οποίες συμβάλλουν στην υποχώρηση της φλεγμονής, ο μαϊντανός βοηθά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αρθρίτιδας και των πόνων στις αρθρώσεις. Είναι επίσης πλούσιος σε φλαβονοειδή, τα οποία μειώνουν τον κίνδυνο σοβαρών χρόνιων παθήσεων, όπως ο καρκίνος, η αθηροσκλήρωση, το Αλτσχάιμερ και η νόσος του Πάρκινσον. **Προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού:** Περιέχει απιγενίνη, μια χημική ένωση που ανα-

στέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων στο μαστό. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι στο μέλλον η απιγενίνη μπορεί να αποτελέσει μη τοξική θεραπεία για την αντιμετώπιση τη συγκεκριμένης μορφής καρκίνου.

Προστατεύει τα μάτια: Είναι πλούσιος σε βιταμίνη Α, η επαρκής πρόσληψη της οποίας αποτρέπει την ξηροφθαλμία, την κακή νυχτερινή όραση και τον καταρράκτη.

Προστατεύει από τις καρδιακές παθήσεις: Το φυλλικό οξύ εμπλέκεται στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ομοκυστεΐνης, τα αυξημένα επίπεδα της οποίας σχετίζονται με καρδιαγγειακές παθήσεις.

Αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις του ουροποιητικού: Χρησιμοποιείται ευρέως στην ομοιοπαθητική για τη θεραπεία των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος και την απομάκρυνση των λίθων από τα νεφρά και την ουροδόχο κύστη. Βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση των πόνων της περιόδου.

Φρεσκάρει την αναπνοή: Ο μαϊντανός λειτουργεί σαν φυσικό αποσμητικό για το στόμα, ειδικά αν έχετε φάει σκόρδο ή κρεμμύδι, βοηθώντας στην αντιμετώπιση της δύσοσμης αναπνοής.

Βοηθά στην πέψη: Περιέχει ενώσεις που βοηθούν στην αποβολή των αερίων από το σώμα κι έτσι μειώνει το φούσκωμα.

Προλαμβάνει γραμμές και ρυτίδες: Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C, η οποία βοηθά στη σύνθεση κολλαγόνου και στην ταχύτερη ανάπλαση του δέρματος.

Επιπλέον, ο μαϊντανός περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Κ, βιταμίνη που ρυθμίζει το μεταβολισμό του ασβεστίου στο σώμα και είναι βασικό συστατικό για την πήξη του αίματος



Μανιτάρια γιουβέτσι με μαϊντανό

Υλικά

500γρ. μανιτάρια, λευκά ή πορτομπέλο (ή ανάμεικτα), σκουπισμένα καλά κομμένα σε φετάκια, 350γρ. κριθαράκι χοντρό, 4- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα, 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες (ή όσο σκόρδο θέλουμε), 100ml ελαιόλαδο, 1 κονσέρβα ντοματάκια ολόκληρα, με το χυμό τους, χοντροκομμένα, 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτές, 1 μπαστούνάκι κανέλα, 1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά, 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη, 1/2 ματσάκι μαϊντανό, τα φύλλα και τα τρυφερά κλωνάρια, ψιλοκομμένα, αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα μανιτάρια, για περίπου 3 - 4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να αρχίσουν να μαλακώνουν.
2. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2 - 3 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να μαραθούν και να γυαλίσουν. Ρίχνουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάτισμα για 1/2 λεπτό, ίσα-ίσα να μυρίσει και όχι να καεί.
3. Προσθέτουμε τον πελτέ, ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα για περίπου 1 - 2 λεπτά και στη συνέχεια ρίχνουμε την ντομάτα, την κανέλα, την πάπρικα, τη ζάχαρη και αλατοπίπερο.
4. Προσθέτουμε 1,2 λίτρα ζεστό νερό και δυναμώνουμε τη φωτιά. Όταν αρχίζει να κοκλάζει έντονα το υγρό, ρίχνουμε το κριθαράκι και ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20 - 25 λεπτά, ανακατεύοντας κάθε τόσο για να μην κολλήσει, μέχρι να γίνει το κριθαράκι, να πιει τα υγρά του και να μελώσει. Αν εξατμιστεί το νερό πριν γίνει το κριθαράκι, συμπληρώνουμε με λίγο ζεστό νερό και συνεχίζουμε το μαγείρεμα.
5. Αποσύρουμε, αφαιρούμε την κανέλα, πασπαλίζουμε με το μαϊντανό, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε τα μανιτάρια γιουβέτσι αμέσως, γιατί όσο μένει πηζει.



Η ΧΑΜΗΛΗ ΥΓΡΑΣΙΑ στους εσωτερικούς χώρους αυξάνει τις ιώσεις

μπορεί να είναι ικανά να σκοτώνουν ιούς στα εκπνεόμενα σταγονίδια, χάρη στην αφθονία των ενεργών ειδών οξυγόνου, όπως το υπεροξείδιο του υδρογόνου, στις επιφάνειές τους.

Για να κατανοήσουν καλύτερα αυτό το δυναμικό, οι ερευνητές μελέτησαν μικροσταγονίδια νερού, διαμέτρου περίπου 11 μικρομέτρων, σε περιβάλλον ελεγχόμενης υγρασίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όταν αύξησαν την υγρασία από 15% σε 50%, η συγκέντρωση του υπεροξειδίου του υδρογόνου αυξήθηκε κατά 3,5% ενώ όταν αύξησαν από 50% έως 95%, η συγκέντρωση υπεροξειδίου μειώθηκε. Έτσι, καθώς αυξάνεται η υγρασία, μέχρι ένα όριο, αυξάνεται και η συγκέντρωση των ενεργών ειδών οξυγόνου και η ικανότητά τους να απολυμαίνουν. Όταν έχεις χαμηλή σχετική υγρασία, συμβαίνουν δύο πράγματα. Πρώτον, δεν σχηματίζονται αυτά τα αντιδραστικά είδη οξυγόνου τόσο όσο σε υψηλότερη σχετική υγρασία και δεύτερον, το σταγονίδιο εξατμίζεται πολύ πιο γρήγορα και ο ιός είναι αρκετά ικανοποιημένος που βρίσκεται σε ξηρή κατάσταση και επιπλέει έτσι γίνεται πολύ ελαφρύς και δεν πέφτει στο έδαφος για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Έρευνα προσθέτει στοιχεία ότι η εποχικότητα των αναπνευστικών ασθενειών, όπως η COVID-19 ή η γρίπη, μπορεί να συνδεθεί με τα επίπεδα υγρασίας σε εσωτερικούς χώρους. Σε αντίδραση στην απειλή της COVID-19 και άλλων ιογενών, αερομεταφερόμενων αναπνευστικών λοιμώξεων, οι ειδικοί συνέστησαν αυξημένο αερισμό σε νοσοκομεία, γηροκομεία, σχολεία και άλλα δημόσια κτίρια.

Σε πολλές περιοχές του κόσμου, περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να αρρωσταίνουν από αερομεταφερόμενους ιούς το χειμώνα, όταν τα συστήματα θέρμανσης στεγνώνουν τον αέρα των εσωτερικών χώρων.

Οι ειδικοί συνιστούν εδώ και καιρό σχετική υγρασία σε εσωτερικούς χώρους από 40% έως 60%. Η έρευνα δείχνει ένα σημαντικό όφελος: η υγρασία σε αυτό το εύρος δημιουργεί αντιϊκές ενώσεις στα μικροσταγονίδια του αέρα. Οι αναπνευστικές ασθένειες μεταδίδονται μέσω μολυσμένων σταγονιδίων νερού που εκπνέονται όταν κάποιος βήχει, φτερνίζεται ή και μιλάει. Αλλά τα μικροσταγονίδια του νερού (δηλαδή η υγρασία)

Να αερίζετε ή να μην αερίζετε;

Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων συνιστούν οι εσωτερικοί χώροι να αερίζονται αρκετά ώστε να πληρούν πέντε «αλλαγές αέρα» την ώρα. Μια πλήρης αλλαγή αέρα ορίζεται ως όλος ο αέρας σε έναν δεδομένο χώρο να ωθείται προς τα έξω και μια ισοδύναμη ποσότητα αέρα να κυκλοφορεί μέσα.

Όμως προσοχή, το χειμώνα, όταν ανάβει η θερμότητα ή όταν ένας χώρος υπεραερίζεται σημαίνει ότι στεγνώνεις τον αέρα και μειώνεις τη σχετική υγρασία. Οπότε προτείνεται η χρήση υγραντήρα για τη διατήρηση των επιπέδων υγρασίας γύρω στο 40% έως 60% εκτός από τον αερισμό ενός χώρου καθώς είπαμε ότι η χαμηλή σχετική υγρασία κάνει τους ιούς και τα σταγονίδια πολύ πιο βιώσιμα και επιβιώνουν και πολύ περισσότερο.



1. Εστιάστε περισσότερο στο πόσο ευγενικό είναι το παιδί σας παρά στο πόσο έξυπνο είναι.

Η ενσυναίσθηση, η γενναιοδωρία και η λήψη προοπτικών είναι δεξιότητες που θα βοηθήσουν τα παιδιά πολύ περισσότερο. Σε δέκα χρόνια από τώρα, κανείς δεν θα νοιάζεται πόσο καλά τα πήγαν σε ένα τεστ μαθηματικών. Αλλά θα τους νοιάζει πόσο καλά συμπεριφέρονται τα παιδιά μας στους άλλους. Τι πιστεύετε ότι θα έκανε το παιδί σας πιο ευτυχισμένο: ένα φανταχτερό πτυχίο πανεπιστημίου ή ένας σταθερός γάμος και δυνατές φιλίες; Εάν θέλετε το παιδί σας να είναι χαρούμενο, καλά προσαρμοσμένο και ψυχικά υγιές, ίσως θέλετε να εστιάσετε περισσότερο στις δεξιότητες που θα διαμορφώσουν ολόκληρο το άτομό του.

2. Δώστε του περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντά του.

Η προπονήτρια γονέων και συγγραφέας Meghan Leahy λέει: «Αποδεχτείτε ότι κάθε φορά που αιωρείστε άσκοπα πάνω από το παιδί σας, τα μηνύματα που στέλνετε είναι «Δεν σε εμπιστεύομαι» και «Μην επι-

3. Αφήστε το να κάθεται με δυσφορία για να μάθει να τα βγάζει πέρα.

Μπορεί να έρχεται σε αντίθεση με τη φύση σας να αφήνετε το παιδί σας να αγωνίζεται, αλλά όταν τα παιδιά κάθονται στην ταλαιπωρία τους και βρίσκουν μια διέξοδο μόνο τους, μαθαίνουν δεξιότητες αντιμετώπισης και πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους - όπως η απογοήτευση και η αμηχανία. Η μάθηση πραγματοποιείται όταν τα παιδιά βιώνουν δυσφορία. Και το να μάθουν να ανέχονται τη δυσφορία και να μην τη φοβούνται είναι το πώς χτίζουν την ανθεκτικότητα.

4. Ενθαρρύνετέ το να εξερευνήσει πέρα από 'την αυλή' — μόνο του.

Ας το αλλάξουμε αυτό. Όταν τα παιδιά έχουν περισσότερο χρόνο διακοπής για παιχνίδι, σκέψη ή ονειροπόληση, έχουν ευκαιρίες να καταλάβουν τι τους αρέσει και ποιοι είναι.

5. Υποστηρίξτε το παιδί σας χωρίς να επεμβείτε για να σώσετε τη μέρα. του

Το να αποσπάτε την προσοχή των παιδιών από τη δυσφορία δεν είναι καλή ιδέα. Αυτές τις μέρες, μαθαίνω να ακούω και να συμπάσχω όταν τα παιδιά μου είναι αναστατωμένα. Για να γίνω καλύτερος γονιός φέτος, αποφασίζω να είμαι εκεί μαζί του στην ταλαιπωρία του, ώστε να μάθει πώς να χειρίζεται μό- τους του.

6. Κρατήστε τις οθόνες έξω από την κρεβατοκάμαρα και κλειστές στα γεύματα.

Τα παιδιά θα κοιμούνται καλύτερα τη νύχτα αν δεν έχουν τεχνολογία στα υπνοδωμάτιά τους. Επίσης, τα παιδιά πιθανότατα θα λάβουν καλύτερες διαδίκτυακές αποφάσεις εάν δεν χρησιμοποιούν τεχνολογία κλεισμένων των θυρών. Επίσης λέμε όχι σε συσκευές την ώρα του φαγητού και στο αυτοκίνητο. Θέλω να μπορώ να μιλάω με τα παιδιά μου και να χτίζω μια ισχυρότερη σχέση. Ποτέ δεν είναι αργά να επανεξετάσετε τους κανόνες του σπιτιού σας.

7. Να είστε ευχαριστημένοι με τα πάντα λιγότερο από τέλεια.

Το να είσαι υπερβολικά επικριτικός με τα παιδιά ή να περιμένεις την τελειότητα μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και φόβο της αποτυχίας. Κανείς δεν το θέλει αυτό. Έτσι, αντ' αυτού, ας ενθαρρύνουμε ρεαλιστικούς στόχους και ας γιορτάσουμε την προσπάθειά τους και όχι το αποτέλεσμα. Και ας αφήσουμε τα παιδιά μας να καταλάβουν ότι είναι εντάξει να μην είναι τέλειοι (και να το πούμε και στους εαυτούς μας!).

Τρόποι για να αναβαθμίσετε τον ρόλο σας ως γονείς φέτος

Αν το θέλετε δεν είναι ποτέ αργά, είτε έχετε μικρά παιδιά είτε μεγαλύτερα. Εδώ είναι ορισμένοι τρόποι για να γίνετε καλύτεροι γονείς φέτος.

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

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

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.peripteraneews.gr και του σωματείου
www.eekpa.com για να ενημερώνεστε για κάθε
εξέλιξη που αφορά στον κλάδο.