

Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

**Ο Τραμπ
και η επικίνδυνη
αμφισημία του**



ΕΦΟΡΙΑ: Πώς λύνονται εξώδικα οι φορολογικές διαφορές
ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ: Ποιοι είναι οι κερδισμένοι και ποιοι **οι χαμένοι**
ΕΡΕΥΝΑ: Τι μπορεί να κάνει ο ανθρώπινος εγκέφαλος που δεν μπορεί
η **AI** **ΑΔΕΕ:** Πώς γράφεται η **νέα** «μαύρη βίβλος» της εφορίας

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

Απόλαυσε ελεύθερα όπου κι αν βρίσκεσαι

Ανακάλυψε το No.1 pouch νικοτίνης στον κόσμο*



*Βάσει των πωλήσεων της PMI και την εκτιμώμενη αγορά των pouches νικοτίνης παγκοσμίως, από τον Δεκέμβριο 2023 έως τον Δεκέμβριο 2024.

18+

Αυτό το προϊόν δεν είναι ακίνδυνο και περιέχει νικοτίνη,
από ενήλικες που διαφορετικά θα συνέχιζαν να καπνίζουν

η οποία είναι εθιστική. Αποκλειστικά για χρήση
ή να χρησιμοποιούν άλλα προϊόντα νικοτίνης.

Περιεχόμενα



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

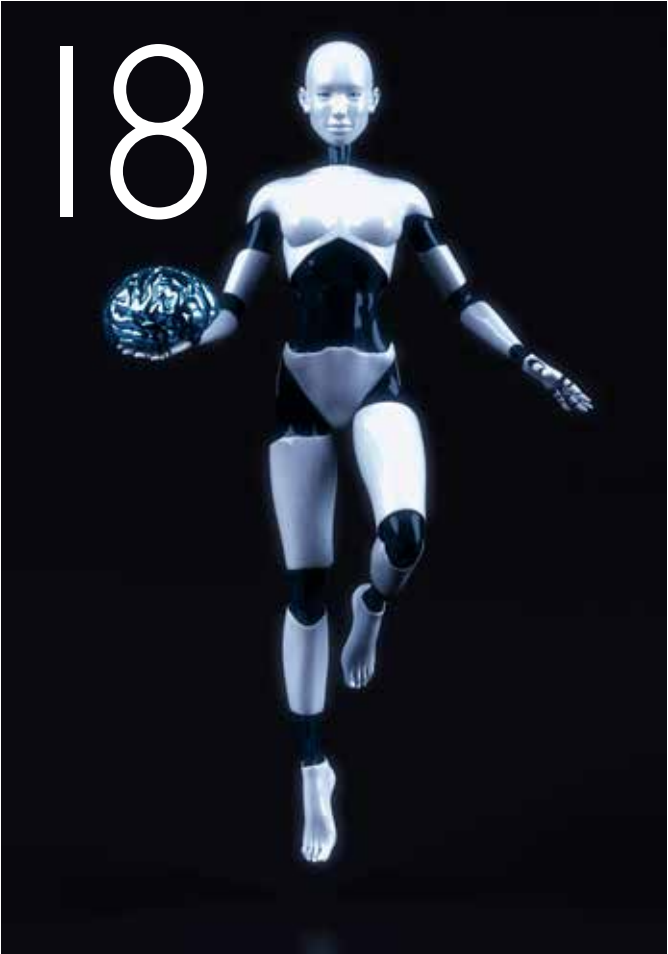
Γραφεία: Όθωνος 10, Σύνταγμα
τηλ.: 210 32 29 500
τηλ. και fax: 210 32 14 367
email: enosieekpa@gmail.com, www.eekpa.com
site: www.peripteranews.gr
Κωδικός: 5021

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



7 ΕΦΟΡΙΑ:
Πώς λύνονται εξώδικα οι φορολογικές διαφορές

14 Συντάξεις:
Ποιοι είναι οι κερδισμένοι και ποιοι οι χαμένοι

18 ΕΡΕΥΝΑ:
Τι μπορεί να κάνει ο ανθρώπινος εγκέφαλος που δεν μπορεί η AI

20 ΑΔΕΕ:
Πώς γράφεται η νέα «μαύρη βίβλος» της εφορίας

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

Δοκιμασίες & Αποστολές



στο **ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ OPEN**

Εξερεύνησε ένα σύμπαν επιβράβευσης.

Κάθε μέρα στον ψηφιακό μας κόσμο, έχεις μια νέα ευκαιρία να κερδίσεις πόντους, που εξαργυρώνεις όπως θες εσύ.



Δοκίμασε τις γνώσεις σου, ολοκλήρωσε τις αποστολές

και επιβραβεύσου!



Μπες τώρα στο www.papastratosopen.gr



ή τηλεφώνησε στο 2104193330
Δευ - Παρ: 09:00 - 21:00 | Σαβ: 10:00 - 18:00

Ο Ντόναλντ Τραμπ προσέφερε στον Βλαντίμιρ Πούτιν την τεράστια αίγλη μιας κατ' ιδίαν συνάντησης. Αλλά προηγουμένως είχε αυξήσει τους δασμούς στην Ινδία, «τιμωρώντας» την για τις εμπορικές συναλλαγές της με το Κρεμλίνο. Τον περασμένο Φεβρουάριο έστησε «ενέδρα» στον Βολοντίμιρ Ζελένσκι στο Οβάλ Γραφείο, αλλά πριν λίγες μέρες τον καλοδέχτηκε στον Λευκό Οίκο. Όσο για τον τερματισμό του πολέμου στην Ουκρανία, δεν πρόκειται να προσφέρει κάποια εγγύηση ασφαλείας του είδους που χαίρουν η Ιαπωνία, οι Φιλιππίνες, καθώς και το μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης, αλλά δεν αποκλείει κάποια μορφή αμερικανικής υποστήριξης.

Πώς αντιδρούν οι Ευρωπαίοι σύμμαχοι και εταίροι των ΗΠΑ σε αυτήν την αμφισβήμια του αμερικανού Προέδρου; Σχεδόν αντανάκλαστικά δηλώνουν πως «τα πράγματα θα μπορούσαν να ήταν και χειρότερα». Είναι, όμως, έτσι;

Ο Τζάναν Γκάνες των Financial Times αμφιβάλλει, τόσο ώστε να χαρακτηρίζει αυτήν την ασάφεια του Ντόναλντ Τραμπ ως τη χειρότερη δυνατή στάση που θα μπορούσε να κρατήσει απέναντι στην Ευρώπη.

«Εάν ο Τραμπ ήταν σαφής και συνεπής ότι εγκαταλείπει την Ουκρανία, καθώς και την Ευρώπη και το ΝΑΤΟ, η ήπειρος δεν θα είχε άλλη επιλογή από το να καταστεί στρατιωτικά αυτόνομη, το συντομότερο δυνατό. Θα μπορούσε, φυσικά, να αποτύχει, αλλά δεν θα υπήρχε αμφιβολία για το τι πρέπει να γίνει. Εάν ο Τραμπ ήταν σαφής και συνεπής ότι στέκεται στο πλευρό της δημοκρατικής Ευρώπης μέχρι εσχάτων, δεν θα υπήρχε πρόβλημα. Μία από αυτές τις καταστάσεις είναι ιδανική. Η άλλη, αν και δυσόιωνη, θα έδινε στην Ευρώπη μια ώθηση ώστε να αλλάξει, ένα σταθερό σημείο με βάση το οποίο οι ηγέτες και οι ψηφοφόροι της θα μπορούσαν να καταστρώνουν σχέδια», γράφει ο γνωστός αρθρογράφος των FT.

«Ο χειρότερος από όλους τους κόσμους είναι εκείνος στον οποίο ο Τραμπ αμφιταλαντεύεται – και εμείς ζούμε σε αυτόν τον κόσμο», προσθέτει.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο κίνδυνος έγκειται στο ότι ο Ντόναλντ Τραμπ υποστηρίζει μεν αρκετά την Ευρώπη ώστε να την οδηγήσει σε εφησυχασμό, αλλά όχι τόσο όσο χρειάζεται ώστε να είναι ασφαλής από κάθε απειλή.

Σε πρακτικό επίπεδο, το να συνεχίσει τουλάχιστον να ημι-ασχολείται με την Ευρώπη ο αμερικανός Πρόεδρος είναι, ομολογουμένως, απαραίτητο. Η ήπειρος δεν είναι σε θέση να αντικαταστήσει ακόμη τη σκληρή ισχύ της Αμερικής.

Όμως αυτή η κατάσταση εγκυμονεί άλλους κινδύνους. Ο Τζάναν Γκάνες εστιάζει στο μέλλον της Ουκρανίας. Γράφει πως, σε περίπτωση μιας ειρηνευτικής συμφωνίας, εάν οι ΗΠΑ αποφάσιζαν τη μη εμπλοκή τους στην εφαρμογή/τήρησή της, η Ευρώπη θα μπορούσε είτε να συνδράμει αποκλειστικά με τις δικές της δυνάμεις την Ουκρανία, αποστέλλοντας όπλα και στρατό στη χώρα, είτε να διακινδυνεύσει μια νέα καταστροφή στο κατώφλι της έπειτα από λίγα χρόνια. Η κατάσταση θα ήταν σίγουρα κρίσιμη, σύμφωνα, όμως, με τον αρθρογράφο των Financial Times, όπως έχουν τα πράγματα σήμερα, η μερική δέσμευση της Αμερικής, η προοπτική ορισμένων εγγυήσεων ασφαλείας, αλλά όχι καθοριστικών, θα μπορούσε να είναι, παραδόξως, πιο ανησυχητική.

«Η κρίση έχει τη χρησιμότητά της», γράφει, διερωτώμενος αν μια γερμανική κυβέρνηση συνασπισμού θα συνηγορούσε ποτέ υπέρ του δανεισμού χωρίς φρένο (θεωρητικά) για την άμυνα, εάν τον περασμένο

Φεβρουάριο ο Τραμπ δεν είχε τραμπουκίσει τον Ζελένσκι και ο αντιπρόεδρος Τζέι Ντι Βανς δεν είχε υποστηρίξει τη γερμανική Ακροδεξιά παραμονές των ομοσπονδιακών εκλογών στη χώρα.

«Αν μη τι άλλο, το τραύμα εκείνου του μήνα ξεκαθάρισε τις αντιλήψεις στην Ευρώπη», σχολιάζει ο βρετανός δημοσιογράφος.

Σε σχέση με τότε, στο σήμερα, ο Ντόναλντ Τραμπ ήταν υπέρ το δέον ευγενής, ακόμη και συνεργάσιμος, τόσο ώστε θα μπορούσε να επικρατήσει η άποψη ότι ο Φεβρουάριος ήταν μια παροδική απόκλιση, ότι ο αμερικανός Πρόεδρος μπορεί, τελικά, να είναι ένας ημι-χρήσιμος εταίρος.

«Θα αποδεχτούν, σε αυτήν την περίπτωση, οι ευρωπαίοι ψηφοφόροι τον περιορισμό της ατομικής κατανάλωσης και τη συρρίκνωση του κράτους πρόνοιας για να χρηματοδοτήσουν τον επανεξοπλισμό της ηπείρου; Θα εκχωρήσουν οι ηγέτες τους τις εθνικές τους εξουσίες, ώστε η Ευρώπη να μπορεί να λαμβάνει αποφάσεις ασφαλείας ως μία οντότητα;», διερωτάται ο Τζάναν Γκάνες, αμφιβάλλοντας ότι οι Ευρωπαίοι - πολίτες και πολιτικοί - θα κάνουν ό,τι πρέπει να κάνουν, ειδικά εάν τα λαϊκιστικά κόμματα αρχίσουν να διεκδικούν την ψήφο των πολιτών με το σύνθημα «βούτυρο, όχι όπλα».

Ο Τζάναν Γκάνες δεν υποστηρίζει πως ο Τραμπ στέλνει ανάμεικτα, σαφή μηνύματα επιδιώκοντας να καθλώσει την Ευρώπη, να μην της επιτρέψει να αποπειραθεί να καταστεί πραγματικά κυρίαρχη.

«Απλώς του αρέσει να του κάνουν τεμενάδες», γράφει. «Ο Κιρ Στάρμερ, ο Εμανουέλ Μακρόν και η Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν δεν θα έτρεχαν να καλοπιάσουν τον πρόεδρο στον Λευκό Οίκο εάν ήταν απόλυτα αφοσιωμένοι στην ασφάλεια της Ουκρανίας (γιατί δεν θα υπήρχε λόγος) ή εάν αδιαφορούσε παντελώς για αυτήν (γιατί δεν θα υπήρχε λόγος). Είναι η ασάφεια, η αίσθηση ότι μπορεί να πειστεί, που τους κρατάει αγκιστρωμένους».

Παρ' όλα αυτά, ο Τραμπ δεν χρειάζεται να προσπαθεί να σαμποτάρει την ευρωπαϊκή ασφάλεια για να είναι αυτό το τελικό

αποτέλεσμα.

«Μια απούσα Αμερική είναι κακή, αλλά τουλάχιστον είναι ξεκάθαρη. Πολύ λίγα λέγονται για μια Αμερική που κάνει αρκετά ώστε να δίνει στην Ευρώπη ψεύτικες ελπίδες για τη διατήρηση της τάξης πραγμάτων όπως διαμορφώθηκε μετά το 1945», σημειώνει ο Γκάνες.

Φυσικά, η Ευρώπη θα μπορούσε και να πιέζει τον Τραμπ για βραχυπρόθεσμη υποστήριξη και να επιδιώκει, κάνοντας τα απαραίτητα βήματα, να καταστεί στρατηγικά αυτόνομη. Με βάση, όμως, το παρελθόν, ο Γκάνες δεν εμφανίζεται ιδιαίτερα αισιόδοξος.

«Αυτή η ήπειρος εξακολουθούσε να μιλάει για ήπια ισχύ ακόμη και αφού η Ρωσία είχε εισβάλει στη Γεωργία το 2008 και στην Κριμαία το 2014. Αρκετές κυβερνήσεις αρνούνταν να πιστέψουν ότι ο Πούτιν θα στρεφόταν κατά ολόκληρης της Ουκρανίας, ακόμη και όταν οι αμερικανικές μυστικές υπηρεσίες τις προειδοποιούσαν τον χειμώνα του 2021-22», υπενθυμίζει.

«Μεγάλο μέρος της νότιας Ευρώπης εξακολουθεί να κωλυσιεργεί σχετικά με τις αμυντικές δαπάνες. Το παραμικρό σημάδι από τις ΗΠΑ ότι δεσμεύονται εκ νέου για την άμυνα της Ευρώπης θα κάνει ορισμένους ψηφοφόρους να σκεφτούν ότι ο επανεξοπλισμός δεν επείγει. Οι πλούσιες και ώριμες δημοκρατίες δυσκολεύονται να κάνουν επώδυνες μεταρρυθμίσεις, εκτός κι αν υπάρχει μια κρίση. Ο Τραμπ κρατάει την Ευρώπη λίγο πιο μακριά από την κρίση. Όταν μια κατάσταση “θα μπορούσε να είναι χειρότερη”, είναι ήδη», προειδοποιεί ο Τζάναν Γκάνες.



Νέα
ΑΛΦΑ
-ΜΕ-
θαλασσινό
αλάτι

Εμπνευσμένη
από την
κοινή μας γη.

A
ΑΛΦΑ
-ΜΕ-
θαλασσινό αλάτι
ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΛΥΚΕΣ
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ
LAGER SEA SALT INFUSED LAGER

Πώς λύνονται εξώδικα οι φορολογικές διαφορές

Νέο παράθυρο για επίλυση δίνει η κυβέρνηση σε φορολογούμενους με εκκρεμείς υποθέσεις στα δικαστήρια

Μία ακόμη ευκαιρία δίνει η κυβέρνηση σε φορολογούμενους που έχουν εκκρεμείς υποθέσεις στα δικαστήρια, για πρόσθετους φόρους ή πρόστιμα που τους έχουν επιβληθεί, να αποφύγουν τις χρονοβόρες διαδικασίες και να πετύχουν εξώδικη επίλυση των διαφορών τους. Ειδικότερα, με τον νέο νόμο 5222/2025 («Εθνικός Τελωνειακός Κώδικας και άλλες διατάξειςΣυνταξιοδοτικές διατάξεις»), παρατείνεται η υποβολής αίτησης εξώδικης επίλυσης φορολογικής διαφοράς από την Επιτροπή Εξώδικης Επίλυσης Φορολογικών Διαφορών, έως τις 24 Ιουλίου 2026, για υποθέσεις που εκκρεμούν και δεν έχουν συζητηθεί ενώπιον του Συμβουλίου της Επικρατείας και των τακτικών διοικητικών δικαστηρίων έως τις 23 Ιουλίου 2026. Συγκεκριμένα, στο σχετικό άρθρο επισημαίνεται ότι ο διάδικος φορολογούμενος σε εκκρεμείς ενώπιον του Συμβουλίου της Επικρατείας και των Τακτικών Διοικητικών Δικαστηρίων διαφορές από πράξη επιβολής φόρου ή προστίμων κατά τη φορολογική νομοθεσία μπορεί να υποβάλει αίτηση ενώπιον της Επιτροπής με αίτημα την εξώδικη επίλυση της διαφοράς, ανεξάρτητα από το εάν έχει εκκινήσει ο ίδιος τη διαδικασία ενώπιον των ανωτέρω αρμόδιων δικαστηρίων ή όχι.

Η αίτηση υποβάλλεται ηλεκτρονικά έως τις 24 Ιουλίου 2026, ενώ το αίτημα μπορεί να αφορά μόνο υποθέσεις που εκκρεμούν και δεν έχουν συζητηθεί, ενώπιον των εν λόγω δικαστηρίων έως τις 23 Ιουλίου 2026. Η νέα ρύθμιση αφορά και τις εκκρεμείς υποθέσεις ενώπιον της Επιτροπής, ενώ σε υποθέσεις για τις οποίες είχε υποβληθεί αίτηση και απορρίφθηκαν από την Επιτροπή για τυπικούς λόγους, καθώς και σε υποθέσεις ματαιωθείσες ή απορριφθείσες για τις οποίες έχουν προκύψει νέα στοιχεία ή νομολογία ή έχει εκδοθεί αμετάκλητη απόφαση ποινικού δικαστηρίου, επιτρέπεται η υποβολή νέας αίτησης εντός της ως άνω προθεσμίας. Ταυτόχρονα, φυσικά, προβλέπεται και παράταση, έως την 31η Δεκεμβρίου 2026, της προθεσμίας για την ολοκλήρωση της εξέτασης των αιτήσεων και έως την 31η Μαρτίου 2027 για την έκδοση των σχετικών πρακτικών. Αξίζει να σημειωθεί ότι η διαδικασία εξώδικης επίλυσης φορολογικών διαφορών αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τους φορολογούμενους, τις επιχειρήσεις και τους επαγγελματίες, καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να διευθετήσουν τις διαφορές τους χωρίς την ανάγκη να εμπλακούν σε χρονοβόρες δικαστικές διαδικασίες.

Στις αιτήσεις εξώδικης επίλυσης, οι φορολογούμενοι αναφέρουν συνοπτικά τους λόγους που θεμελιώνουν το αίτημά τους και οι οποίοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- παραγραφή του δικαιώματος του Δημοσίου για επιβολή φόρων ή προστίμων λόγω παρόδου του χρόνου καταλογισμού,
- λήψη φορολογικού πιστοποιητικού χωρίς επιφύλαξη, που εμποδίζει την επιβολή προστίμων,

- λάθη καταλογισμού φόρων λόγω πρόδηλης έλλειψης φορολογικής υποχρέωσης ή αριθμητικών σφαλμάτων,
- αναδρομική εφαρμογή ευνοϊκών διατάξεων, βάσει νομολογίας,
- μείωση πρόσθετων φόρων, τόκων και προστίμων.

Η Επιτροπή εξετάζει τις αιτήσεις με βάση τη νομολογία και την πάγια πρακτική της φορολογικής διοίκησης, οι αποφάσεις λαμβάνονται κατά πλειοψηφία, ενώ οι συνεδριάσεις μπορούν να διεξαχθούν και ηλεκτρονικά.

Στην περίπτωση που η αίτηση κριθεί παραδεκτή, μπορεί να γίνει ολική ή μερική δεκτή, ενώ αντίθετα, αν κριθεί απαράδεκτη, κοινοποιείται πρακτικό ματαίωσης στον αιτούντα.

Η πρόταση της Επιτροπής κοινοποιείται στον αιτούντα, ο οποίος έχει προθεσμία 5 εργάσιμων ημερών για να την αποδεχθεί ηλεκτρονικά, χωρίς όμως να έχει τη δυνατότητα για μερική αποδοχή της πρότασης.

Ρύθμιση οφειλής σε 24 δόσεις

Με την αποδοχή της πρότασης της Επιτροπής και την καταβολή τουλάχιστον 30% του κύριου φόρου εντός 10 ημερών, παρέχεται η δυνατότητα ρύθμισης της υπόλοιπης οφειλής σε έως 24 δόσεις, με κλιμακωτές εκπτώσεις στις προσαυξήσεις και τα πρόστιμα.

Οι εκπτώσεις φτάνουν το 75% για εφάπαξ πληρωμή, ενώ μειώνονται προοδευτικά ανάλογα με τον αριθμό των δόσεων.

Ειδικότερα, τα ποσοστά έκπτωσης διαμορφώνονται κλιμακωτά, ανάλογα με τον αριθμό των δόσεων, ως εξής:

- η μέγιστη έκπτωση 75% επί προστίμων και προσαυξήσεων παρέχεται σε περίπτωση εφάπαξ εξόφλησης,
- για εξόφληση σε 2 έως 4 δόσεις η έκπτωση ανέρχεται σε 65%,
- για 5 έως 8 δόσεις περιορίζεται στο 55%,
- η έκπτωση μειώνεται σταδιακά στο 50% για 9 έως 12 δόσεις, στο 45% για 13 έως 16 δόσεις, στο 40% για 17 έως 20 δόσεις και στο 35% για εξόφληση σε 21 έως 24 δόσεις.

Σε περίπτωση μη τήρησης των προθεσμιών ή των δόσεων, ο συμβιβασμός ανατρέπεται, και τα ποσά που έχουν καταβληθεί θεωρούνται έναντι της αρχικής οφειλής.

Προς έκπτωση φόρου για **e-δαπάνες** έως και 4.400 ευρώ

Μεγαλύτερη έκπτωση φόρου για χρήση ηλεκτρονικού χρήματος σε συναλλαγές με συγκεκριμένες κατηγορίες επαγγελματιών, νέα επαγγέλματα στο «πακέτο», αλλά και παράταση του μέτρου μετά το 2025, έχουν μπει στο τραπέζι των συζητήσεων του οικονομικού επιτελείου εν όψει ΔΕΘ.

Το ισχύον σύστημα, που εφαρμόζεται από το 2022 και λήγει στο τέλος του 2025, προβλέπει έκπτωση φόρου για δαπάνες που πραγματοποιούνται με ηλεκτρονικά μέσα, όπως κάρτες, ebanking ή ψηφιακά πορτοφόλια, σε 20 επαγγελματικές κατηγορίες. Η εν λόγω μάλιστα έκπτωση μπορεί να φτάσει στο 30% του φορολογητέου εισοδήματος, με ανώτατο όμως ποσό έκπτωσης τις 5.000 ευρώ ετησίως, που αντιστοιχούν σε έκπτωση φόρου έως 2.200 ευρώ για τα υψηλά εισοδήματα. Ωστόσο, όπως προκύπτει εκ του αποτελέσματος, τα εν λόγω κίνητρα που έχουν δοθεί στο πλαίσιο του γενικότερου «πακέτου» μέτρων για ενίσχυση των ηλεκτρονικών πληρωμών και περιορισμό της φοροδιαφυγής, φαίνεται ότι δεν έχουν αποδώσει τα αναμενόμενα και πλέον

αποτελούν «κενό γράμμα». Αυτό δε γιατί η πληρωμή με μετρητά για κάλυψη δαπανών από τις 20 κατηγορίες επαγγελματιών προσφέρει μεγαλύτερο «κέρδος» για τους φορολογούμενους από την έκδοση απόδειξης.

Είναι χαρακτηριστικό, για παράδειγμα, ότι μια εργασία υδραυλικού με απόδειξη κοστίζει 124 ευρώ λόγω ΦΠΑ, ενώ χωρίς απόδειξη παραμένει στα 100 ευρώ. Ο φορολογούμενος πληρώνει δηλαδή 24 ευρώ πε-

ρισσότερα και περιμένει μήνες για να λάβει πίσω μόλις 8 ευρώ.

Στο πλαίσιο αυτό, το σχέδιο το οποίο μελετά ήδη ειδική επιτροπή που έχει συγκροτηθεί, περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τον διπλασιασμό της μέγιστης έκπτωσης φόρου στα 4.400 ευρώ, από 2.200 ευρώ που ισχύει σήμερα, ώστε να λειτουργήσει ως

ουσιαστικότερο κίνητρο για τη λήψη απόδειξης, την προσθήκη νέων επαγγελμάτων στον κατάλογο, καθώς και την παράταση της ισχύος του μέτρου πέραν του 2025.

Η κλίμακα

Από την άλλη πλευρά θα πρέπει να αναφερθεί ότι στο τραπέζι των συζητήσεων υπάρχει πρόταση όπως το ισχύον σύστημα αντικατασταθεί πλήρως με ένα νέο φορολογικό εργαλείο που θα συνδέει τις e-πληρωμές με την κλίμακα φορολόγησης, προκειμένου η έκπτωση να γίνεται πιο απλή, άμεση και κατανοητή για τον πολίτη.



ευρώ. **Εως 1.400 ευρώ** για εισόδημα από 20.000 ευρώ έως 30.000 ευρώ. **Εως 1.800 ευρώ** για εισόδημα από 30.000 ευρώ έως 40.000 ευρώ. **Εως 2.200 ευρώ** για ετήσιο εισόδημα πάνω από 40.000 ευρώ.

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι, με βάση τις φορολογικές δηλώσεις που υποβλήθηκαν το 2024 συνολικά, καταγράφηκε δαπάνη 1,073 δισ. ευρώ.

Για ποιες πληρωμές

Όσον αφορά τις δαπάνες που σήμερα οδηγούν σε έξτρα έκπτωση φόρου αφορούν πληρω-

ρια, κουρεία και καταστήματα ομορφιάς ● Υπηρεσίες κηδείων ● Υπηρεσίες φυσικής ευεξίας ● Υπηρεσίες καθαρισμού και οικιακές υπηρεσίες ● Ανάπτυξη φωτογραφιών ● Σχολές χορού ● Γυμναστήρια και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου με συνδρομή ● Διάφορες υπηρεσίες ελεύθερου χρόνου ● Προσωπική φροντίδα και νοσηλεία (εξαιρούνται νοσοκομειακές δραστηριότητες) ● Νομικές υπηρεσίες ● Υπηρεσίες φροντίδας παιδιών

Οι δαπάνες θα πρέπει να πραγματοποιούνται με ηλεκτρονικά μέσα, χρεωστικές ή πιστωτικές κάρτες, προπληρωμένες κάρτες, e-banking, ηλεκτρονικό πορτοφόλι (e-wallet), PayPal.

μές για: ● Κτηνιατρικές υπηρεσίες ● Εργασίες υδραυλικού, ψυκτικού, συντηρητή θέρμανσης ● Εργασίες ηλεκτρολόγου ● Εργασίες μόνωσης, τοιχοποιίας, σοBATίσματος, τοποθέτησης πλακιδίων ● Εργασίες ξυλουργού ● Εργασία τοποθεσίας στέγης και παραθύρων λαμαρίνας κ.λπ. ● Εργασία σκυροδέματος ● Υπηρεσίες ταξί ● Κομμωτή-

Πληθωρισμός 3,1% τον Ιούλιο – Μεγάλες ανατιμήσεις σε φρούτα, καφέ, ενοίκια

Στο 3,1% ανήλθε ο πληθωρισμός για τον μήνα Ιούλιο 2025, σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ).



Ο πληθωρισμός παρουσίασε επιτάχυνση, δεδομένου ότι τον Ιούνιο είχε διαμορφωθεί στο 2,8%, σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ. Από τη σύγκριση του Γενικού ΔΤΚ του μηνός Ιουλίου 2025 με τον αντίστοιχο Δείκτη του Ιουλίου 2024 προέκυψε αύξηση 3,1% έναντι αύξησης 2,7% που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του έτους 2024 με το 2023. Ο Γενικός ΔΤΚ κατά τον μήνα Ιούλιο 2025, σε σύγκριση με τον Ιούνιο 2025 παρουσίασε μείωση 0,4%, έναντι μείωσης 0,7%, που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του προηγούμενου έτους. Ο μέσος ΔΤΚ του δωδεκαμήνου Αυγούστου 2024 – Ιουλίου 2025, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο Δείκτη του δωδεκαμήνου Αυγούστου 2023 – Ιουλίου 2024, παρουσίασε αύξηση 2,6%, έναντι αύξησης 2,8% που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του δωδεκαμήνου Αυγούστου 2023 – Ιουλίου 2024 με το δωδεκάμηνο Αυγούστου 2022 – Ιουλίου 2023.

Οι μεγαλύτερες αυξήσεις

Η αύξηση του Γενικού ΔΤΚ κατά 3,1% τον μήνα Ιούλιο 2025, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο Δείκτη του Ιουλίου 2024, προήλθε κυρίως από τις αυξήσεις των δεικτών κατά:

- 2,8% στην ομάδα Διατροφή και μη αλκοολούχα ποτά, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: ψωμί, άλλα προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής, κρέατα (γενικά), νωπά ψάρια, γιαούρτι, φρούτα (γενικά), λαχανικά κατεψυγμένα, ζάχαρη-σοκολάτες-γλυκά-παγωτά, καφέ. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών σε: ζυμαρικά, ελαιόλαδο.
- 1,8% στην ομάδα Αλκοολούχα ποτά και καπνός, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: αλκοολούχα ποτά (μη σερβιριζόμενα), τσιγάρα.
- 0,8% στην ομάδα Ένδυση και υπόδηση, λόγω αύξησης των τιμών στα είδη ένδυσης και υπόδησης.

- 6,6% στην ομάδα Στέγαση, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: ενοίκια κατοικιών, επισκευή και συντήρηση κατοικίας, υπηρεσίες που σχετίζονται με το σπίτι, ηλεκτρισμό, φυσικό αέριο. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών σε: πετρέλαιο θέρμανσης, στερεά καύσιμα.
- 2,0% στην ομάδα Υγεία, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: φαρμακευτικά προϊόντα, ιατρικά προϊόντα, ιατρικές οδοντιατρικές και παραϊατρικές υπηρεσίες, νοσοκομειακή περίθαλψη.
- 2,1% στην ομάδα Επικοινωνίες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών στις τηλεφωνικές υπηρεσίες. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών στον τηλεφωνικό εξοπλισμό κινητών τηλεφώνων.
- 0,8% στην ομάδα Αναψυχή-Πολιτιστικές δραστηριότητες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: μικρά είδη αναψυχής-άνθηκατοικίδια ζώα, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές υπηρεσίες, πακέτο δια-

κοπών. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών σε: εξοπλισμό επεξεργασίας ήχου και εικόνας, εξοπλισμό επεξεργασίας πληροφοριών, διαρκή αγαθά αναψυχής.

- 2,6% στην ομάδα Εκπαίδευση, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: δίδακτρα προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δίδακτρα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- 6,2% στην ομάδα Ξενοδοχεία-Καφέ-Εστιατόρια, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: εστιατόρια-ζαχαροπλαστεία-καφεενίακυλικεία, ξενοδοχεία-μοτέλ-πανδοχεία.
- 0,6% στην ομάδα Άλλα αγαθά και υπηρεσίες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: κομμωτήρια και καταστήματα προσωπικής φροντίδας, υπηρεσίες κοινωνικής προστασίας, ασφάλιστρα υγείας, άλλες υπηρεσίες. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών σε: άλλα είδη ατομικής φροντίδας, ασφάλιστρα οχημάτων.

Μείωση 1,1% κατεγράφη στην ομάδα Μεταφορές, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών σε: μεταχειρισμένα αυτοκίνητα, καύσιμα και λιπαντικά. Μέρος της μείωσης αυτής αντισταθμίστηκε από την αύξηση κυρίως των τιμών σε: καινούργια αυτοκίνητα, ανταλλακτικά και αξεσουάρ αυτοκινήτου, συντήρηση και επισκευή εξοπλισμού προσωπικής μεταφοράς, άλλες υπηρεσίες σχετικές με την προσωπική μεταφορά, εισιτήρια μεταφοράς επιβατών με αεροπλάνο.

Στις κυριότερες μεταβολές τιμών από τη σύγκριση δεικτών Ιουλίου 2025 με Ιούλιο 2024 ξεχωρίζουν:

- Φρούτα (19,3%)
- Ηλεκτρισμός (18,9%)
- Καφές (16,8%)
- Ενοίκια κατοικιών (11,3%)

Ειδικότερα, σε ένα έτος οι σημαντικότερες ανατιμήσεις εντοπίζονται σε: Ψωμί (2%), Άλλα προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής (5,8%), Κρέατα

(6,2%), Ψάρια νωπά (7%), Γιαούρτι (3,4%), Φρούτα (19,3%), Λαχανικά κατεψυγμένα (3,6%), Ζάχαρη- σοκολάτες- γλυκά- παγωτά (6,4%), Καφέ (16,8%), Ένδυση και υπόδηση (8,4%), Ενοίκια κατοικιών (11,3%), Ηλεκτρισμό (18,9%), Φυσικό αέριο (4,4%), Πακέτο διακοπών (6,4%), Εστιατόρια- ζαχαροπλαστεία- καφεενία-κυλικεία (6%), Ξενοδοχεία- μοτέλ- πανδοχεία (5,7%) και Ασφάλιστρα υγείας (7%). Ενώ, σε διάστημα ενός μηνός, αυξήσεις τιμών υπήρξαν, μεταξύ άλλων, σε: Μοσχάρι (1,1%), Πουλερικά (2,6%), Ψάρια νωπά (1%), Ελαιόλαδο (9,5%), Λαχανικά νωπά (1,1%), Ζάχαρη- σοκολάτες- γλυκά- παγωτά (1%), Λοιπά τρόφιμα (3%), Καφέ (5,3%), Ενοίκια κατοικιών (0,6%), Ηλεκτρισμό (5,7%), Φυσικό αέριο (2,7%), Καύσιμα και λιπαντικά (0,2%) και Μεταφορά επιβατών με αεροπλάνο (11,8%).

naftemporiki.gr



Η Imperial Brands Hellas, μέλος του Ομίλου Imperial Brands, ανακοίνωσε τα οικονομικά της αποτελέσματα για την οικονομική χρήση 1/10/2023 – 30/9/2024, βάσει των Διεθνών Λογιστικών Προτύπων. Η φετινή χρονιά σηματοδοτεί μία ακόμη περίοδο δυναμικής ανάπτυξης για την εταιρεία στην ελληνική αγορά, καταγράφοντας αύξηση 14% στον Καθαρό Κύκλο Εργασιών και 20% στα Κέρδη προ Φόρων σε σύγκριση με την προηγούμενη χρήση.

Κεντρικός πυλώνας αυτής της επιτυχίας υπήρξε η κατηγορία των **Προϊόντων Νέας Γενιάς**, η οποία παρουσίασε εντυπωσιακή δυναμική. Ειδικότερα, τα Προϊόντα Νέας Γενιάς συμμετείχαν στον Καθαρό Κύκλο Εργασιών με ποσοστό 43% έναντι 34% κατά την προηγούμενη οικονομική χρήση μετά από την εξαιρετική πορεία του blubar αλλά και τη συνεχή ενίσχυση του Χαρτοφυ-

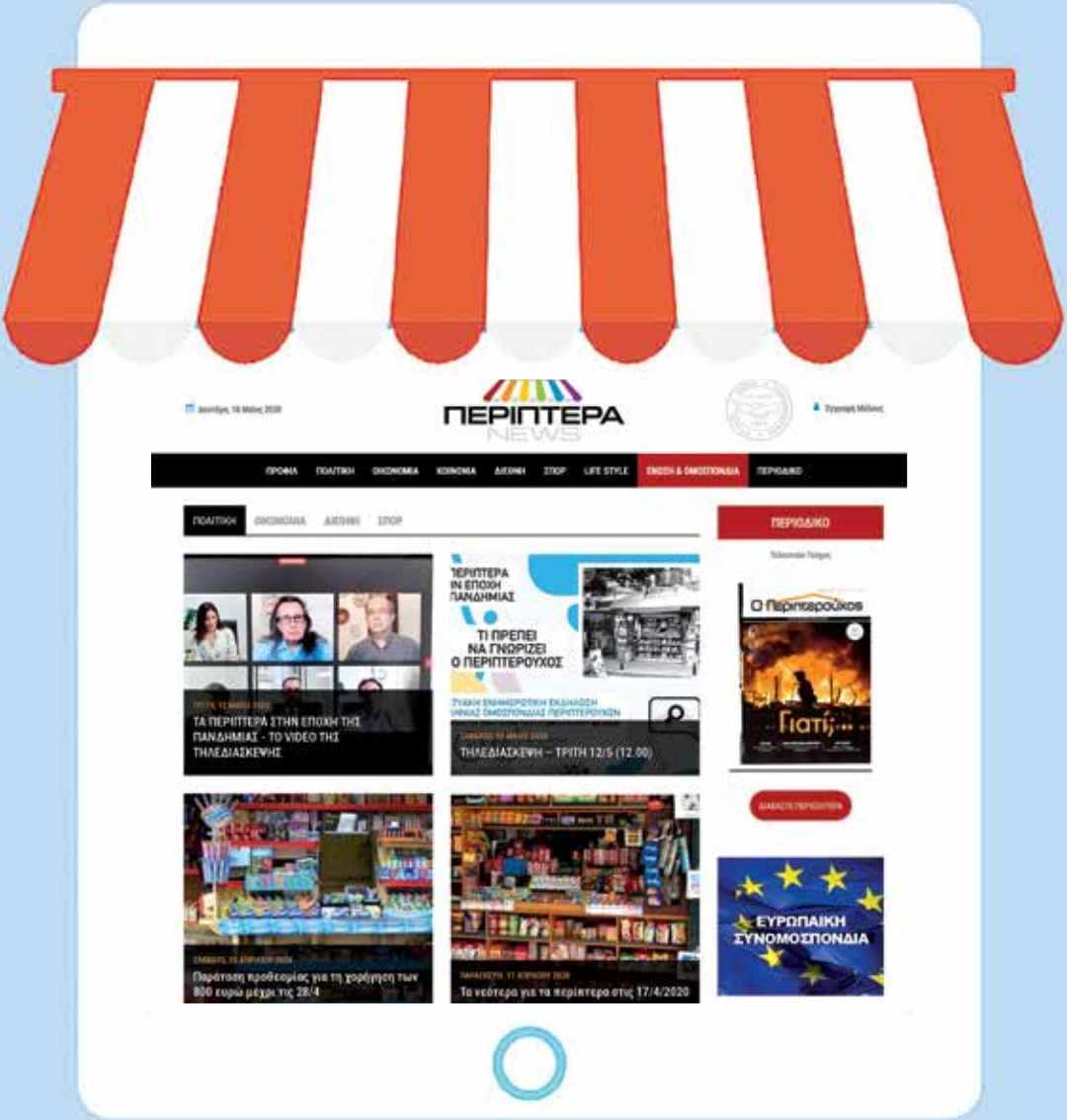
Ισχυρή ανάπτυξη με αύξηση 14% στον καθαρό κύκλο εργασιών

Η Imperial Brands Hellas συνεχίζει την ανοδική της πορεία

λακίου τόσο στα Ηλεκτρονικά Τσιγάρα όσο και στα Θερμαινόμενα. Ταυτόχρονα, η κατηγορία των Καπνικών Προϊόντων διατήρησε τη δυναμική της με το Davidoff αλλά και τα προϊόντα Rizla να ενισχύουν περαιτέρω τη θέση της εταιρείας στην αγορά. Σε στρατηγικό επίπεδο, η εταιρεία συνέχισε να επενδύει δυναμικά σε προγράμματα επικοινωνίας ενδυναμώνοντας τα εμπορικά της σήματα αλλά και ενισχύοντας για μία ακόμη χρονιά το Δίκτυο Συνεργατών της.

Ο Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος κ. Νίκος Νικηφο-

ρίδης, δήλωσε σχετικά: «Τα αποτελέσματα του 2024 επιβεβαιώνουν τη σταθερή πορεία ανάπτυξης της Imperial Brands Hellas και τη δυναμική του χαρτοφυλακίου μας, τόσο στα Προϊόντα Νέας Γενιάς όσο και στα Παραδοσιακά Καπνικά Προϊόντα. Η στρατηγική μας εστίαση στην καινοτομία και στις επενδύσεις έχει αποδώσει καρπούς, ενισχύοντας την παρουσία μας στην ελληνική αγορά. Παράλληλα, συμβάλλουμε ουσιαστικά στην εθνική οικονομία με το συνολικό ποσό των αναλογούντων φόρων να αγγίζει τα 317 εκατομμύρια ευρώ, ενώ συνεχίζουμε να επενδύουμε στους ανθρώπους μας ενισχύοντας περαιτέρω τη δύναμή μας έναντι της προηγούμενης χρονιάς. Παραμένουμε προσηλωμένοι στο όραμά μας: «**Σηματοδοτούμε το Αύριο μίας Ισχυρής Επιχείρησης, Χαράζοντας το Δρόμο για ένα πιο Υγιές Μέλλον!**»



Μπείτε στο www.peripteranews.gr

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



ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ Ποιοι είναι οι κερδισμένοι και ποιοι οι χαμένοι

Σε 20 ερωτήματα σχετικά με τη συνταξιοδότηση μετά το 2027 απαντά η «Απογευματινή», καθώς αλλάζει η διαδικασία προσδιορισμού των ορίων ηλικίας με βάση το προσδόκιμο ζωής.

20 Ερωτήσεις - απαντήσεις

Ο σχετικός νόμος ψηφίστηκε το 2010 (Ν. 3863/2010) και επρόκειτο να τεθεί σε ισχύ από το 2021, αναστέλλεται όμως ανά τριετία. Ωστόσο, «πάγωσε» λόγω πανδημίας και αναβλήθηκε εκ νέου το 2024. Αναλυτικά:

Ποιες αλλαγές φέρνει στα όρια ηλικίας για σύνταξη η αυτόματη σύνδεση με το προσδόκιμο ζωής;
Η γενική τάση στην Ευρώπη είναι να συνταξιοδοτούνται οι ασφαλισμένοι με βάση το προσδόκιμο ζωής των ατόμων άνω των 65 ετών.

Πότε θα συμβεί αυτό; Πότε θα ληφθεί η απόφαση;
Η σχετική εξέλιξη οδεύει προς τελική συζήτηση στα τέλη του 2026.

Αυτό θα αφορά όλες τις χώρες της Ευρώπης;
Προς αυτή την κατεύθυνση κινούμαστε. Δηλαδή, όταν αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής, θα αυξάνονται αντίστοιχα και τα όρια ηλικίας για σύνταξη.

Στην Ελλάδα τι αναμένουμε;
Στο τέλος του 2026 θα έχουμε στη διάθεσή μας τα στοιχεία για την αύξηση του προσδόκιμου ζωής το 2016-2025.

Αν αυτό συμβεί, τι θα έχει ως συνέπεια;
Απλά θα αυξηθούν και τα όρια ηλικίας από το 2027.

Κάθε πότε θα γίνεται αυτή η αναθεώρηση;
Θα γίνεται κάθε τρία χρόνια.

Υπάρχουν στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ που να πιστοποιούν έως τώρα αύξηση;
Σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ, το προσδόκιμο ζωής για τους άνδρες άνω των 65 ετών παρουσιάζει αυξητική τάση από 18,8 έτη το 2019 σε 20 έτη το 2030. Αντίστοιχα για τις γυναίκες, από τα 21,8 έτη αυξάνεται σε 22,9 έτη.

Τι έρχεται λοιπόν στην Ελλάδα; Ποιοι επηρεάζονται;
Οι ασφαλισμένοι ηλικίας 50-55 ετών το 2025, που χρειάζονται έως 12 χρόνια για σύνταξη στα 62, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες. Πιθανότατα θα βρεθούν αντιμέτωποι με μία ή και δύο αυξήσεις στα όρια ηλικίας, καθώς το όριο των 62 ετών ενδέχεται να μην ισχύει πλέον για σύνταξη μετά το 2027.

Πότε ψηφίστηκε αυτή η διάταξη;
Ψηφίστηκε το 2010 με τον νόμο 3863/2010. Επρόκειτο να τεθεί σε εφαρμογή από το 2021 και να επανεξετάζεται ανά τριετία, αλλά αναβλήθηκε λόγω πανδημίας. Αναβλήθηκε ξανά το 2024 και θα εξεταστεί εκ νέου το 2027 για όσους είναι άνω των 65 ετών.

Όσοι δεν θεμελιώνουν δικαίωμα συνταξιοδότησης της τριετίας 2027-2030, τι συνέπειες θα έχουν;
Θα επηρεαστούν στο ακέραιο από τη δύναμη και το εύρος όλων αυτών των αλλαγών.

Δηλαδή;
Όσοι συμπληρώνουν το 62ο έτος μετά το 2030, ίσως χρειαστεί να βγουν στη σύνταξη μετά τα 63.

Ποιοι δεν θίγονται;
Όσοι συμπληρώνουν τα 62 εντός της τριετίας 2027-2030, δεν θίγονται καθόλου ή στην χειρότερη περίπτωση ίσως δουν μια μικρή αύξηση έως έξι μήνες.

Όσοι είναι σήμερα ηλικίας 35-45 ετών, τι έχουν να περιμένουν;
Αυτοί έχουν μπροστά τους 15-20 χρόνια εργασίας και θα υποστούν όλες τις αυξήσεις σε όρια ηλικίας μέχρι να συνταξιοδοτηθούν.

Οι νέοι ασφαλισμένοι;
Οι νέοι εργαζόμενοι συνταξιοδοτούνται πλέον στα 64 και με 44 έτη ασφάλισης.

Τι γίνεται με την αναγνώριση χρόνων;
Μπορούν να αναγνωρίσουν χρόνο ασφάλισης για θεμελίωση δικαιώματος πριν από το 2027.

Ποιοι δεν θίγονται;
Όσοι έχουν ήδη θεμελιωμένο δικαίωμα για μειωμένη ή πλήρη σύνταξη, ανεξαρτήτως Ταμείου.

Με ποια όρια ηλικίας;
Με τα όρια που ισχύουν από 19/8/2015 έως 31/12/2021 και από 1/1/2022 και μετά.

Τι συμβαίνει με ασφαλισμένους που συνταξιοδοτούνται με διατάξεις λόγω αναπηρίας οικογενειακού μέλους (τέκνο, σύζυγος, αδελφός);
Κανένα πρόβλημα. Δεν επηρεάζονται.

Τι γίνεται με τις ειδικές κατηγορίες ασφαλισμένων, όπως τα βαρέα και ανθυγιεινά επαγγέλματα;
Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν θα υπάρξουν αλλαγές.

Και με τους ένστολους;
Οι ένστολοι συνταξιοδοτούνται με ειδικό καθεστώς και ειδικό νόμο.

Το κείμενο της «Απογευματινής» υπογράφει ο ευρωβουλευτής Γιώργος Αυτιάς

Αναβαθμίστε το περίπτερό σας με τα AQUA Carpatica FLAVOURS!

Γνωρίζετε ότι τα AQUA Carpatica FLAVOURS είναι μια κατηγορία από μόνα τους; Το φυσικό μας μεταλλικό νερό, ενισχυμένο με φυσαλίδες και εγχυμένο με αυθεντικά εκχυλίσματα φρούτων και μια σταγόνα σιρόπι αγαύης, προσφέρει μια αναζωογονητική και απολαυστική εμπειρία που κάνει τους πελάτες μας να θέλουν κι άλλο!

Είμαστε ενθουσιασμένοι που παρουσιάζουμε δύο νέα αστέρια στη γκάμα μας: το Μήλο (Apple) και το Ροζ Γκρέιπφρουτ (Pink Grapefruit)! Αυτές οι καινοτόμες

γεύσεις φεύγουν γρήγορα από τα ράφια, αποδεικνύοντας ότι είναι ότι πρέπει για τους καταναλωτές που αναζητούν αυθεντικές γεύσεις φρούτων χωρίς τεχνητά γλυκαντικά. Τα AQUA Carpatica FLAVOURS, συμπεριλαμβανομένων των συναρπαστικών νέων γεύσεων Apple και Pink Grapefruit δεν είναι απλά ποτά – είναι μια εμπειρία. Αυξήστε τις πωλήσεις και την ικανοποίηση των πελατών σας τοποθετώντας αυτά τα συναρπαστικά φυσικά ανθρακούχα νερά με γεύσεις φρούτων στο ψυγείο σας σήμερα! Είναι αποδεδειγμένα μπεστ-σέλερ που θα κάνουν το περίπτερό σας να ξεχωρίσει!




AQUA
CARPATICA
FLAVOURS

ΜΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΠΟ ΜΟΝΟ ΤΟΥ!



Ανθρακούχο φυσικό μεταλλικό νερό,
με χυμό φρούτων και μια στάλα αγαύη

ΕΡΕΥΝΑ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ Η ΑΙ

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Άμστερνταμ ανακάλυψαν μοναδικές ενεργοποιήσεις του εγκεφάλου που αντανακλούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να διαχειριζόμαστε το σώμα μας σε οποιοδήποτε περιβάλλον βρεθούμε, όπως για παράδειγμα ότι διαισθητικά μπορούμε να περπατήσουμε σε ένα μονοπάτι και να κολυμήσουμε στο νερό.

Η μελέτη όχι μόνο ρίχννει νέο φως στον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου εγκεφάλου, αλλά δείχνει και τα σημεία στα οποία η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) υστερεί.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η Τεχνητή Νοημοσύνη θα μπορούσε να γίνει πιο βιώσιμη και φιλική προς τον άνθρωπο, αν ενσωμάτωνε αυτές τις γνώσεις από τον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Και μπορεί να ακούγεται απλό ότι μόλις δούμε νερό ότι

ξέρουμε ότι μπορούμε να κολυμήσουμε, αλλά πώς καθορίζει ο εγκέφαλός σας αυτές τις δυνατότητες;

Ο διδακτορικός φοιτητής Clemens Bartnik και μια ομάδα ειδικών κατάφεραν να δείξουν ότι εκτιμούμε τις πιθανές ενέργειες χάρη σε μοναδικά εγκεφαλικά μοτίβα.

Η επιστημονική ομάδα, με επικεφαλής την υπολογιστική νευροεπιστήμονα Iris Groen, συνέκρινε επίσης αυτή την ανθρώπινη ικανότητα με ένα μεγάλο αριθμό μοντέλων τεχνητής νοημοσύνης, συμπεριλαμβανομένου του ChatGPT.

«Τα μοντέλα Τεχνητής Νοημοσύνης αποδείχθηκαν λιγότερο ικανά σε αυτό και έχουν ακόμα πολλά να μάθουν από τον αποδοτικό ανθρώπινο εγκέφαλο», σχολιάζει η Groen.

Προβολή εικόνων στον μαγνητικό τομογράφο

Χρησιμοποιώντας έναν μαγνητικό τομογράφο, η ομάδα διερεύνησε τι συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν οι άνθρωποι βλέ-

Πολλά είναι αυτά που μπορεί να κάνει ο ανθρώπινος εγκέφαλος και δεν μπορεί ακόμα να κάνει η Τεχνητή Νοημοσύνη και ίσως ποτέ να μην καταφέρει να τα κάνει.

Μοναδικές διαδικασίες στον εγκέφαλο

Η ομάδα διάφορες φωτογραφίες εσωτερικών και εξωτερικών χώρων.

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν ένα κουμπί για να υποδείξουν αν η εικόνα τους προκαλούσε την επιθυμία να περπατήσουν, να κάνουν ποδήλατο, να οδηγήσουν, να κολυμήσουν, να κάνουν βαρκάδα ή να αναρριχηθούν. Ταυτόχρονα, μετριοταν η εγκεφαλικά τους δραστηριότητα.

«Θέλαμε να μάθουμε όταν κοιτάζετε μια σκηνή, βλέπετε κυρίως αυτό που υπάρχει – όπως αντικείμενα ή χρώματα– ή βλέπετε αυτόματα και τι μπορείτε να κάνετε με αυτά», λέει η Groen.

Η ομάδα ανακάλυψε ότι ορισμένες περιοχές του οπτικού φλοιού ενεργοποιούνται με τρόπο που δεν μπορεί να εξηγηθεί από τα ορατά αντικείμενα στην εικόνα.

«Αυτό που είδαμε ήταν μοναδικό», λέει η Groen. «Αυτές οι περιοχές του εγκεφάλου δεν αντιπροσωπεύουν μόνο αυτό που μπορείς να δεις, αλλά και αυτό που μπορείς να κάνεις με αυτό».

Ο εγκέφαλος το έκανε αυτό ακόμη και όταν οι συμμετέχοντες δεν έλαβαν ρητή οδηγία για να προβούν σε συγκεκριμένη ενέργεια.

«Αυτές οι δυνατότητες ενέργειας επεξεργάζονται επομένως αυτόματα στον ανθρώπι-

νο εγκέφαλο», λέει η Groen. «Ακόμη και αν δεν σκέφτεστε συνειδητά τι μπορείτε να κάνετε σε ένα περιβάλλον, ο εγκέφαλός σας το καταγράφει».

Η έρευνα αποδεικνύει για πρώτη φορά ότι οι δυνατότητες δεν είναι μόνο μια ψυχολογική έννοια, αλλά και μια μετρήσιμη ιδιότητα του εγκεφάλου μας.

Τι δεν καταλαβαίνει ακόμη η Τεχνητή Νοημοσύνη

Η ομάδα συνέκρινε επίσης πόσο καλά οι αλγόριθμοι Τεχνητής Νοημοσύνης –όπως τα μοντέλα αναγνώρισης εικόνων ή το GPT-4– μπορούν να εκτιμήσουν τι μπορείς να κάνεις σε ένα δεδομένο περιβάλλον.

«Όταν εκπαιδεύτηκαν ειδικά για την αναγνώριση ενεργειών, μπορούσαν να προσεγγίσουν κάπως τις ανθρώπινες κρίσεις, αλλά τα μοτίβα του ανθρώπινου εγκεφάλου δεν ται-

ριάζουν με τους εσωτερικούς υπολογισμούς των μοντέλων», εξηγεί η Groen.

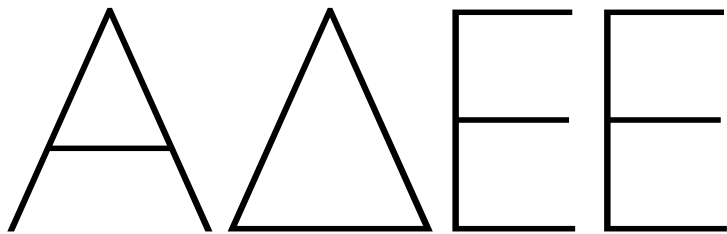
«Ακόμη και τα καλύτερα μοντέλα τεχνητής νοημοσύνης δεν δίνουν ακριβώς τις ίδιες απαντήσεις με τους ανθρώπους, παρόλο που για εμάς είναι μια τόσο απλή εργασία. Αυτό δείχνει ότι ο τρόπος που βλέπουμε είναι βαθιά συυφασμένος με τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο. Συνδέουμε την αντίληψή μας με την εμπειρία μας στον φυσικό κόσμο. Τα μοντέλα Τεχνητής Νοημοσύνης δεν μπορούν να το κάνουν αυτό, επειδή υπάρχουν μόνο σε έναν υπολογιστή», συμπληρώνει η ίδια.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να μάθει από τον ανθρώπινο εγκέφαλο

Η έρευνα αγγίζει ευρύτερα ζητήματα σχετικά με την ανάπτυξη αξιόπιστης και αποτελεσματικής Τεχνητής Νοημοσύνης. Καθώς όλο και περισσότεροι τομείς, από την ιατρική έως τη ρομποτική και τη νομική, χρησιμοποιούν Τεχνητή Νοημοσύνη, γίνεται σημαντικό οι μηχανές να μην αναγνωρίζουν μόνο τι είναι κάτι, αλλά και να κατανοούν τι μπορεί να κάνει. Για παράδειγμα, ένα ρομπότ που πρέπει να βρει το δρόμο του σε μια περιοχή που έχει πληγεί από καταστροφή ή ένα αυτόνομο αυτοκίνητο που μπορεί να ξεχωρίσει έναν ποδηλατόδρομο από μια είσοδο αυτοκινήτων. Η Groen επισημαίνει επίσης τη βιώσιμη πτυχία της Τεχνητής Νοημοσύνης. «Οι τρέχουσες μέθοδοι εκπαίδευσης της τεχνητής νοημοσύνης καταναλώνουν τεράστια ποσά ενέργειας και συχνά είναι

προσβάσιμες μόνο σε μεγάλες εταιρείες τεχνολογίας. Η καλύτερη γνώση του τρόπου λειτουργίας του εγκεφάλου μας και του τρόπου με τον οποίο ο άνθρωπος εγκέφαλος επεξεργάζεται ορισμένες πληροφορίες πολύ γρήγορα και αποτελεσματικά μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία μιας Τεχνητής Νοημοσύνης πιο έξυπνης, πιο οικονομικής και πιο φιλικής προς τον άνθρωπο», καταλήγει η ίδια.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).



Πώς γράφεται η νέα «μαύρη βίβλος» της εφορίας

Όπλο
κατά της
φοροδιαφυγής
οι καταγγελίες
πολιτών

Εντός 15 ημερών θα αξιολογούνται
προς αξιοποίηση οι καταγγελίες για
φοροδιαφυγή

Τέλος στις εποχές της αδιαφάνειας, όπου καταγγελίες για φοροδιαφυγή μεγάλου πλούτου «θάβονταν» από τον όγκο των πληροφοριών ή έμεναν στα αζήτητα.

Με απόφαση του Διοικητή της ΑΑΔΕ Γιώργου Πιτσιλή συγκροτείται Τριμελής Επιτροπή στο Κέντρο Ελέγχου Μεγάλων

Φορολογουμένων, η οποία μέσα σε 10 εργάσιμες ημέρες θα πρέπει να έχει συγκεντρώσει και αξιολογήσει κάθε νέα καταγγελία πολιτών -επώνυμη ή ανώνυμη- την οποία λαμβάνει η φορολογική διοίκηση.

Πλήγμα στη γραφειοκρατία
Η νέα απόφαση Πιτσιλή (Α.1116/4.8.2025) φέρνει σημα-

ντικές αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας των ελεγκτικών μηχανισμών. Μέσα από μια νέα και συστηματική προσέγγιση, πλέον, η καταγραφή και η αξιολόγηση των πληροφοριακών δελτίων από τις καταγγελίες των πολιτών θα γίνεται με διαδικασίες-εξ-πρές. Συγκεκριμένα:

- η καταχώρηση κάθε καταγγελίας («πληροφοριακού δελτίου» όπως ονομάζεται στη γλώσσα των ελεγκτών) στη σχετική λίστα της εφαρμογής της Διαχείρισης Υποθέσεων (Case Management) της ΑΑΔΕ, θα πρέπει να ολοκληρώνεται εντός πέντε εργάσιμων ημερών από την παραλαβή του από οποιαδήποτε υπηρεσία (πχ από τις Δ.Ο.Υ. οποιασδήποτε τάξης, τα Ελεγκτικά Κέντρα, το Κ.Ε.ΜΕ.Φ., τα ΚΕ.Β.ΕΙΣ., τα ΚΕ.ΦΟ.Κ., τις Υπηρεσίες Φορολογικής Εξυπηρέτησης, τις Υ.Ε.Δ.Δ.Ε., τη Διεύθυνση Επιχειρησιακού Σχεδιασμού Ελέγχων – ΔΙ.Ε.Σ.ΕΛ. κλπ.



Το νέο σύστημα
με αυστηρό
χρονοδιάγραμμα,
φιλοδοξεί να δώσει
τέλος στην «ραθυμία»
με την οποία
αντιμετωπίζονταν
κάποτε τέτοιου είδους
διαδικασίες.

● αμέσως μετά, αναλαμβάνει δουλειά η Τριμελής Επιτροπή που θα αξιολογεί και βαθμολογεί μέσα στις επόμενες πέντε εργάσιμες ημέρες, κάθε καταγγελία.

● με τη βαθμολογία που θα λαμβάνει από την Τριμελή Επιτροπή, θα βγαίνουν οι υποθέσεις προς έλεγχο με σειρά σπουδαιότητας και βάσει των στοιχείων που έδιναν οι καταγγελίες.

Με τα νέα δεδομένα, κάθε 15 μέρες ή δύο φορές το μήνα, η ΑΑΔΕ θα ελέγχει -και εσωτερικά- αν οι καταγγελίες ελέγχονται στους χρόνους που πρέπει.

**«Όπλο»
οι καταγγελίες**

Το νέο σύστημα με αυστηρό χρονοδιάγραμμα, φιλοδοξεί να δώσει τέλος στην «ραθυμία» με την οποία αντιμετωπίζονταν κάποτε τέτοιου είδους διαδικασίες. Η ΑΑΔΕ μετατρέπει τα «πληροφοριακά δελτία»—όπως τα ονομάζει με τον δικό της τρόπο—σε ένα ισχυρό όπλο κατά της φοροδιαφυγής. Και στις περιπτώσεις αυτές, κρίσιμη είναι η ταχύτητα στην αξιολόγηση των στοιχείων, καθώς συχνά τα δεδομένα που παρέχουν οι

πολίτες είναι πιο χρήσιμα όταν είναι «φρέσκα».

Κοινό μυστικό είναι ότι οι καλύτερες πληροφορίες των ελεγκτικών μηχανισμών, έρχονται -συνήθως- από πρώην συζύγους, πρώην λογιστές και πρώην συνεργάτες των καταγελλομένων. Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι είναι πάντα ειλικρινείς, πλήρεις και αξιόπιστες.

Με το νέο σύστημα πάντως, καμία καταγγελία δεν θα μένει αναξιοποίητη, χωρίς να την έχει ελέγξει καν ανθρώπινο μάτι.

Η αρχή είναι απλή: η απόφα-

ση Πιτσιλή ορίζει κριτήρια για την αξιολόγηση και ταξινόμηση αυτών των πληροφοριών. Εκτός από τις σφικτές διορίες, η διαδικασία στηρίζεται και στη δημιουργία ενός συστήματος βαθμολόγησης και κατάταξης. Κάθε υπόθεση φιλτράρεται και της αποδίδεται ένας αριθμός από το 0 έως το 4, ανάλογα με τη βαρύτητα και την αξιοπιστία των στοιχείων που περιέχει.

Αυτή η βαθμολόγηση δεν είναι τυχαία. Λειτουργεί ως ένα είδος « φίλτρου», το οποίο ξεχωρίζει τις περιπτώσεις που χρήζουν άμεσης διερεύνησης, από εκείνες που είναι αβάσιμες. Μια καταγγελία που βαθμολογείται με 0 μπαίνει στο αρχείο, θεωρούμενη άνευ ενδιαφέροντος. Όμως, μια καταγγελία που λαμβάνει 3 ή 4 σηματοδοτεί μια «εξαιρετικώς επείγουσα» υπόθεση που απαιτεί άμεση και ταχεία επέμβαση. Αυτή η προσέγ-

γιση επιτρέπει στην ΑΑΔΕ να κατευθύνει τους πόρους της αποτελεσματικά, επικεντρώνοντας την προσοχή της στις πιο σοβαρές περιπτώσεις.

**«Μαύρα
κατάστιχα»**

Το μεγάλο στοίχημα της ΑΑΔΕ είναι η αξιοποίηση αυτής της «μαύρης βίβλου» των καταγγελιών για τον εντοπισμό φορολογουμένων μεγάλου πλούτου. Η εστίαση σε αυτή την κατηγορία δεν είναι τυχαία. Τα πρόσφατα στοιχεία της ΑΑΔΕ δείχνουν ότι μόνο το πρώτο πεντάμηνο του έτους, έλεγχοι σε πάνω από 6.000 τέτοιες υποθέσεις οδήγησαν σε πρόστιμα 26,4 εκατ. ευρώ και σε μηνυτήριες αναφορές κατά 21 προσώπων. Αυτό αποδεικνύει ότι οι καταγγελίες, όταν αξιολογούνται σωστά, μπορούν να αποκαλύψουν σημαντικές υποθέσεις φοροδιαφυγής, παράνομου πλουτισμού και ξεπλύματος χρήματος.

Η ψηφιακή πλατφόρμα «Καταγγελίες Πολιτών» έχει επίσης αποδείξει την αξία της. Από τον Οκτώβριο του 2023, έχουν υποβληθεί πάνω από 40.000 καταγγελίες, μια ένδειξη της εμπιστοσύνης των πολιτών αλλά και του τεράστιου όγκου πληροφοριών που διατίθεται στην ΑΑΔΕ. Αυτές οι καταγγελίες, κάποτε διασκορπισμένες και αναξιοποίητες, τώρα συστηματοποιούνται και γίνονται μέρος ενός αυτοματοποιημένου συστήματος κριτηρίων ανάλυσης κινδύνου.

newmoney.gr





ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Το τέλος ανθεκτικότητας
στην κλιματική κρίση φέρνει
πιο ακριβές διακοπές...

...αλλά και νέες υποδομές

Σε παγκόσμια κλίμακα, οι τουριστικοί φόροι αυξάνονται για να χρηματοδοτήσουν την ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή, αλλά και για να αναδιαμορφώσουν τη σχέση των ταξιδιωτών με τους προορισμούς

Οι διακοπές ενδέχεται να κοστίζουν περισσότερο, όχι μόνο λόγω πληθωρισμού, αλλά και εξαιτίας καινούριων χρεώσεων που υιοθετούν όλο και περισσότεροι ταξιδιωτικοί προορισμοί. Οι χρεώσεις αυτές αφορούν διαμονή, εισιτήρια μεταφοράς, ακόμα και είσοδο σε εθνικά πάρκα ή προστατευόμενες περιοχές.

Αν και η αύξηση των τιμών δημιουργεί δυσaréσκεια, τα νέα αυτά τέλη αποσκοπούν κυρίως στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης και τη διατήρηση οικοσυστημάτων και περιοχών ιδιαίτερης τουριστικής πίεσης.

Από τον Ιανουάριο του 2024, η Ελλάδα αντικατέστησε τον φόρο διανυκτέρευσης με τέλος ανθεκτικότητας στην κλιματική κρίση. Το τέλος κυμαίνεται από 0,50 έως 10 ευρώ ανά διανυκτέρευση, ανάλογα με την κατηγορία καταλύματος και την

εποχή. Παράλληλα, προστέθηκαν έξτρα χρεώσεις έως 20 ευρώ σε νησιά με υψηλή επισκεψιμότητα, όπως η Μύκονος και η Σαντορίνη. Ο στόχος του μέτρου είναι η άντληση 400 εκατ. ευρώ ετησίως, με σκοπό τη χρηματοδότηση έργων σε ύδρευση, πρόληψη φυσικών καταστροφών και περιβαλλοντική αποκατάσταση.

Καθώς τα ακραία φαινόμενα γίνονται συχνότερα, αρκετές χώρες με μεγάλη τουριστική κί-



Η Δρ Ρέιτσελ Ντοντς, ειδική στη διαχείριση τουρισμού, εξηγεί ότι οι φόροι αυτοί είναι αποτελεσματικοί μόνο όταν συνοδεύονται από διαφανή ενημέρωση. «Οι ταξιδιώτες δέχονται να πληρώνουν επιπλέον εφόσον γνωρίζουν πού πηγαίνουν τα χρήματα»

νηση υιοθετούν παρόμοια μέτρα. Τον Αύγουστο του 2023, η Λαχάινα της Χαβάης επλήγη από μία από τις φονικότερες πυρκαγιές στην ιστορία των ΗΠΑ. Αποτέλεσμα ήταν ο θάνατος 102 ανθρώπων και η καταστροφή χιλιάδων κτηρίων. Τον Μάιο του 2025, η Χαβάη ανακοίνωσε τον πρώτο τουριστικό “Green Fee” στις ΗΠΑ, που θα ισχύσει από το 2026. Θα προστεθεί 0,75% επί των υφιστάμενων φόρων διαμονής, με στόχο τη συγκέντρωση 100 εκατ. δολαρίων το χρόνο για περιβαλλοντικές παρεμβάσεις.

Η Σούζαν Φαζέκας, ξεναγός και επιχειρηματίας, τονίζει πως: «Το να ζητάμε από τους επισκέπτες να συμβάλουν στη φροντίδα αυτών των τόπων δεν είναι βάρος, αλλά ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά». Το 2024, το Μπαλί επέβαλε περιβαλλοντικό τέλος 150.000 ρουπιών (περίπου 7,93 ευρώ) για κάθε ξένο επισκέπτη. Οι Μαλδίβες, από το 2015, χρεώ-

νουν “Green Tax” ανά διανυκτέρευση. Το 2025 το ποσό διπλασιάστηκε στα 12 δολάρια (9 ευρώ) για κάθε διανυκτέρευση. Τα έσοδα χρηματοδοτούν κρατικά προγράμματα για απόβλητα και ακτογραμμές. Στη Νέα Ζηλανδία, ο διεθνής φόρος επισκεπτών υποστηρίζει σχέδια διατήρησης και βιώσιμη τουριστική υποδομή. Η Δρ Ρέιτσελ Ντοντς, ειδική στη διαχείριση τουρισμού, εξηγεί ότι οι φόροι αυτοί είναι αποτελεσματικοί μόνο όταν συνο-

δεύονται από διαφανή ενημέρωση. «Οι ταξιδιώτες δέχονται να πληρώνουν επιπλέον εφόσον γνωρίζουν πού πηγαίνουν τα χρήματα». Μερικές χώρες εφαρμόζουν ήδη τέτοιες πρακτικές: Στις Μαλδίβες, το Πράσινο Ταμείο εκδίδει μηνιαίες εκθέσεις με στοιχεία εσόδων και δαπανών. Η Νέα Ζηλανδία δίνει ετήσιες αναφορές με λίστα έργων που ολοκληρώθηκαν, όπως η αποκατάσταση των μονοπατιών του Cathedral Cove. Στη Χαβάη, δημιουργήθηκε ειδική Ομάδα Συμβούλων για το Κλίμα, με στόχο την αξιοποίηση των νέων πόρων και την ενημέρωση του κοινού. Σύμφωνα με τον Κρίστοφερ Ίμπσεν από το World Travel & Tourism Council, η βιωσιμότητα πρέπει να ενσωματωθεί στον πυρήνα των τουριστικών υπηρεσιών. «Δεν είναι πολυτέλεια ή έξτρα επιλογή. Πρέπει να αποτελεί την προφανή λύση για κάθε επισκέπτη», επισημαίνει. Οι τουριστικοί φόροι δεν λειτουργούν μόνο ως οικονομικό εργαλείο, αλλά σηματοδοτούν και μια αλλαγή φιλοσοφίας: ο τουρισμός μετατρέπεται από δραστηριότητα κατανάλωσης σε σχέση συνεργασίας. Αντί οι επισκέπτες να φεύγουν αφήνοντας πίσω ζημιές, καλούνται πλέον να γίνουν μέρος της λύσης, αναλαμβάνοντας μερίδιο ευθύνης για το μέλλον των προορισμών που αγαπούν.

newmoney.gr



ΗΠΑ – ΕΕ: Μια ασταθής εμπορική συμφωνία με μεγάλες προσδοκίες

Η συμφωνία ΗΠΑ–ΕΕ για το εμπόριο, με φιλόδοξες αλλά ασαφείς δεσμεύσεις, εγείρει αμφιβολίες και επιδεινώνει τις διατλαντικές σχέσεις, αποκαλύπτοντας τις γεωπολιτικές και οικονομικές αδυναμίες της Ευρώπης

Η νέα εμπορική συμφωνία μεταξύ ΗΠΑ και ΕΕ θυμίζει περισσότερο μια φαντασίωση παρά ένα ρεαλιστικό διμερές πλάνο. Όπως ο Γουόλτερ Μίτι, ο ήρωας του Τζέιμς Θέρμπερ, που δραπέτευε από την καθημερινότητά του με έντονες φαντασιώσεις, έτσι και οι Ευρωπαίοι ηγέτες δείχνουν να επενδύουν ελπίδες σε κάτι εξαιρετικά αβέβαιο. Η αναφορά στον χαρακτήρα του Μίτι υπογραμμίζει την απόσταση ανάμεσα στην ευρωπαϊκή ρητορική και την πραγματικότητα της συμφωνίας που πέτυχε ο Ντόναλντ Τραμπ, σύμφωνα με άρθρο του Mike O'Sullivan στο Forbes.

Η συμφωνία περιλαμβάνει υποσχέσεις δισεκατομμυρίων δολαρίων σε επενδύσεις και αγορές ενέργειας από τις ΗΠΑ, χωρίς όμως να ξεκαθαρίζεται πώς και πότε αυτές θα υλοποιηθούν. Σε συνδυασμό με τον προστατευτισμό της αμερικανι-

κής πολιτικής και τους δασμούς που παραμένουν σε βασικά ευρωπαϊκά προϊόντα, το πλαίσιο της συμφωνίας δημιουργεί περισσότερα ερωτήματα παρά απαντήσεις.

Δασμοί, εξαιρέσεις και αβεβαιότητα

Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα στοιχεία, οι δασμοί 15% παραμένουν για τις περισσότερες εξαγωγές της ΕΕ προς τις ΗΠΑ, επιβαρύνοντας τελικά τον Αμερικανό καταναλωτή. Οι ευρωπαϊκές αυτοκινητοβιομηχανίες δεν

φαίνεται να αντιδρούν έντονα, ωστόσο οι λεπτομέρειες για άλλους κλάδους –όπως ο χάλυβας, τα φαρμακευτικά προϊόντα και τα ποτά– παραμένουν αδιευκρίνιστες. Αν οι δασμοί στα φάρμακα παραμείνουν στο 15%, αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί θετική εξέλιξη.

Από πολιτικής άποψης, η ΕΕ παρουσιάζει τη συμφωνία ως το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε μια περίοδο γεωπολιτικής πίεσης. Παρά τις δημόσιες ενστάσεις, κυρίως από τον Γάλλο πρωθυπουργό Φρανσουά Μπαϊρού, αυτές φαίνεται να απευθύνονται περισσότερο στο εσωτερικό κοινό παρά στις ευρωπαϊκές αρχές.

Εσωτερικές τριβές και ρεαλισμός

Η πρόεδρος της Κομισιόν, Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, αν και όχι

ιδιαίτερα αγαπητή στις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις, δεν φαίνεται να έχει ενεργήσει μονομερώς. Δεν υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις αποκλεισμού μεγάλων χωρών από τις διαπραγματεύσεις. Κάθε προσπάθεια απομόνωσης της Φον ντερ Λάιεν μοιάζει περισσότερο με πολιτική σκοπιμότητα παρά με τεκμηριωμένη κριτική.

Όμως, η ουσία της συμφωνίας –όπως η υποτιθέμενη ευ-

ρωπαϊκή επένδυση 600 δισ. δολαρίων στις ΗΠΑ ή η αγορά ενέργειας 750 δισ. δολαρίων– είναι δύσκολο να εφαρμοστεί. Οι αριθμοί δεν βγαίνουν, ούτε από πλευράς δυνατοτήτων των ευρωπαϊκών οικονομιών ούτε από την πλευρά των αμερικανικών εταιρειών που δεν μπορούν να ανταποκριθούν σε τέτοια ζήτηση, τη στιγμή που εξυπηρετούν και άλλες αγορές.

Επιπτώσεις στις σχέσεις και τις αγορές

Η νέα συμφωνία επιβαρύνει περαιτέρω τις σχέσεις ΗΠΑ-ΕΕ, οι οποίες βρίσκονται ήδη σε κρίσιμο σημείο. Η εμπιστοσύνη μεταξύ των δύο πλευρών έχει φτάσει σε ιστορικά χαμηλά, κά-

τι που επηρεάζει και άλλα γεωπολιτικά μέτωπα, όπως η Ρωσία και η Μέση Ανατολή.

Στις χρηματοπιστωτικές αγορές, η επιβράδυνση της ευρωπαϊκής ανάπτυξης θα διατηρήσει την πίεση στα ομόλογα. Οι ευρωπαίοι ιθύνοντες ίσως επιχειρήσουν να ενισχύσουν την ανταγωνιστικότητα μέσω της υποτίμησης του ευρώ, κάτι που ενδεχομένως να οδηγήσει σε μικρή άνοδο της ισοτιμίας δολαρίου-ευρώ.

Αν το ζήτημα των δασμών δεν επανέλθει μέσα στην επόμενη τριετία, η συμφωνία μπορεί

να δώσει κάποιες ανάσες σε τομείς όπως οι ημιαγωγοί, η αυτοκινητοβιομηχανία και η αεροδιαστημική. Ωστόσο, οι ευρωπαϊκές προσδοκίες για αμερικανικές επενδύσεις και ενεργειακές αγορές μοιάζουν περισσότερο με όνειρα παρά με ρεαλιστικές προοπτικές.

Η πραγματικότητα είναι πως

η συμφωνία εξαντλεί το απόθεμα καλής θέλησης μεταξύ ΗΠΑ και ΕΕ. Αν η Ευρώπη θέλει να διασφαλίσει το μέλλον της, οφείλει να επιταχύνει πολιτικές στρατηγικής αυτονομίας και να ενεργοποιήσει ουσιαστικά projects όπως η ένωση κεφαλαιαγορών. Μέχρι όμως να υπάρξουν απτά αποτελέσματα, τα λόγια παραμένουν ευχές. Και τα ευρωπαϊκά οράματα παραμένουν, όπως οι φαντασιώσεις του Γουόλτερ Μίτι, ευχάριστες αποδράσεις από μια δύσκολη πραγματικότητα, σύμφωνα πάντα με το άρθρο του Mike O'Sullivan στο Forbes.

newmoney.gr



Imperial Brands Hellas
Τέσσερις
διακρίσεις στον
Θεσμό Sales Excellence
Awards 2025

Ο θεσμός των βραβείων Sales Excellence Awards 2025, που διοργανώνεται από το Ινστιτούτο Πωλήσεων Ελλάδος και την Boussias Events, έχει εξελιχθεί σε μια σύγχρονη πλατφόρμα αναγνώρισης επιχειρηματικής υπεροχής, με έμφαση όχι μόνο στις πρακτικές πωλήσεων αλλά και στη συνολική στρατηγική, την καινοτομία και τον ηγετικό ρόλο των ομάδων. Αξιολογώντας εταιρείες από κάθε κλάδο της αγοράς, αναδεικνύει πρωτοβουλίες με ουσιαστικό αντίκτυπο στο επιχειρηματικό οικοσύστημα. Οι φετινές διακρίσεις επιβεβαιώνουν τη διαχρονική δέσμευση της Imperial Brands Hellas στη βιώσιμη ανάπτυξη, την πελατοκεντρική προσέγγιση και τον ψηφιακό μετασχηματισμό. Ιδιαίτερη σημασία έχει η κατάκτηση Gold βραβείου στην κατηγορία «Τμήμα Πωλήσεων της Χρονιάς/Καπινοβιομηχανία», ως αναγνώριση της συνοχής, της αποδοτικής λειτουργίας και της δυναμικής πορείας της εμπορικής ομάδας, η οποία για 5η φορά διακρίνεται με Χρυσό Βραβείο για την αφο-

σίωση, τη συνέπεια και τα εξαιρετικά αποτελέσματά της.
Η Imperial Brands Hellas απέσπασε επιπλέον δύο Silver βραβεία, που αντανακλούν τον

στρατηγικό της προσανατολισμό στην ψηφιοποίηση και τη βιωσιμότητα. Στην κατηγορία «Πωλήσεις μέσω Internet», η διάκριση επιβραβεύει τη διαρκή

επένδυση της εταιρείας στη βελτίωση της online εμπειρίας του ενήλικου καταναλωτή. Παράλληλα, η βράβευση στην κατηγορία «Sales Company of the Year – Sustainability» αναδεικνύει τη συνολική στρατηγική της εταιρείας στον τομέα της υπεύθυνης ανάπτυξης, με το blu να ξεχωρίζει ως ηγέτης στην κατηγορία των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων — συνδυάζοντας καινοτομία, τεχνολογία και περιβαλλοντική συνείδηση.

Η τέταρτη διάκριση αφορά τη πολυβραβευμένη και από το Εθνικό Ινστιτούτο Εξυπηρέτησης Πελατών ομάδα του Care, συγκεκριμένα με το Sales Excellence Bronze βραβείο στην κατηγορία «Εξυπηρέτηση – Ικανοποίηση Πελατών», επιβραβεύοντας τη συνέπεια και την προστιθέμενη αξία που προσφέρει η Imperial Brands Hellas στην εμπειρία των ενήλικων καταναλωτών.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Imperial Brands Hellas, κ. Νίκος Νικηφορίδης, δήλωσε σχετικά:

«Οι βραβεύσεις αυτές αποτελούν πολλά παραπάνω από μια αναγνώριση των επιδόσεών μας, αποτελούν την επιβεβαίωση της δέσμευσής μας να εξελισσόμαστε με τόλμη, υπευθυνότητα και συνέπεια. Επενδύουμε στους ανθρώπους μας, στην τεχνολογία και στη βιωσιμότητα, γιατί πιστεύουμε πως έτσι μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα πιο υγιές μέλλον για όλους. Σε μια εποχή με αυξημένες ανάγκες και ραγδαίες αλλαγές, είμαστε αποφασισμένοι να συνεχίσουμε να δουλεύουμε σκληρά και με απόλυτα υπευθυνότητα, στοχεύοντας όλο και πιο ψηλά. Πιστοί στο όραμά μας να Σηματοδοτούμε το αύριο μιας ισχυρής επιχείρησης χαράζοντας τον δρόμο για ένα πιο υγιές μέλλον!»

Η Ένωση Περιπερούχων Αττικής
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 σωματίου
www.eekpa.com για να ενημερώνεστε για κάθε
εξέλιξη που αφορά στον κλάδο.

Η κλιματική αλλαγή ξεκίνησε πριν από περίπου **180 χρόνια**

Η ανθρωπογενής υπερθέρμανση του πλανήτη ξεκίνησε ήδη από τη δεκαετία του 1830, ακριβώς όταν η Βιομηχανική Επανάσταση είχε αρχίσει να εδραιώνεται, σύμφωνα με νέα μελέτη υπό την αιγίδα του Εθνικού Πανεπιστημίου της Αυστραλίας.

μετρήσιμη επίδραση της εκβιομηχάνισης στην ατμόσφαιρα.

Η ομάδα των 25 επιστημόνων από τις ΗΠΑ, την Αυστραλία, την Ευρώπη και την Ασία χρησιμοποίησε προσομοιώσεις κλιματικών μοντέλων και δεδομένα από το φυσικό αρχείο που περιέχονται σε κοράλλια, δαχτυλίδια δέντρων, διακοσμήσεις σπηλαίων και πυρήνες πάγου, ώστε να καταγράψουν τις μεταβολές του κλίματος στους ωκεανούς και τις ηπείρους του κόσμου.

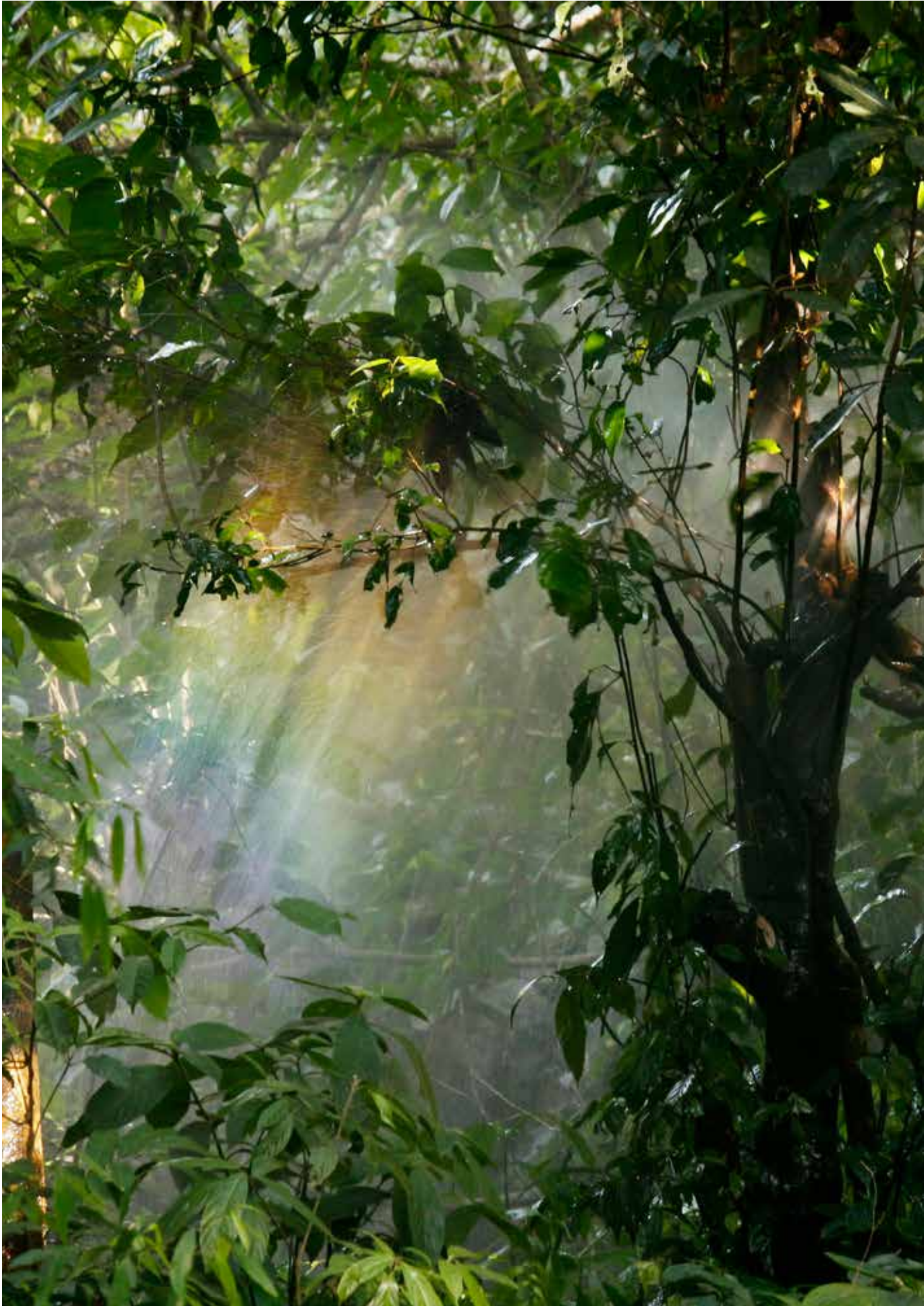
Αξίζει να σημειωθεί ότι η αύξηση της θερμοκρασίας καθυστέρησε στο νότιο ημισφαίριο κατά περίπου 50 χρόνια. Αυτό ίσως οφείλεται στα ρεύματα στους νότιους ωκεανούς που απομακρύνουν τα θερμότερα νερά από την Ανταρκτική.

naftemporiki.gr

Το απρόσμενο εύρημα υποδηλώνει ότι η εκβιομηχάνιση της κοινωνίας είχε αντίκτυπο στην θερμοκρασία της Γης γρηγορότερα από ό,τι πίστευαν οι ειδικοί μέχρι σήμερα. Η ερευνητική ομάδα χρησιμοποίησε λεπτομερείς αναπαραστάσεις των κλιματικών δεδομένων από τα τελευταία 500 χρόνια για να καθορίσει πότε ακριβώς ξεκίνησε η τρέχουσα τάση υπερθέρμανσης του πλανήτη.

Η ανθρωπογενής κλιματική αλλαγή γενικά θεωρείται περισσότερο ως ένα φαινόμενο του 20ου αιώνα, καθώς οι άμεσες μετρήσεις ήταν σπάνιες πριν από το 1900. Ωστόσο, η νέα μελέτη ανιχνεύει αύξηση της θερμοκρασίας στην Αρκτική και τους τροπικούς ωκεανούς από τη δεκαετία του 1830, μόλις 80

χρόνια αφού η Βιομηχανική Επανάσταση ξεκίνησε στην Αγγλία. Η σταδιακή αύξηση της θερμοκρασίας αποδίδεται στην αύξηση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που συνδέονται με τη μετάβαση από μια αγροτική σε βιομηχανική κοινωνία. Σύμφωνα με την έρευνα, τη δεκαετία του 1830 η συγκέντρωση αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα ήταν στα 280 μέρη ανά εκατομμύριο, αλλά από εκείνο το σημείο αυξήθηκαν σταδιακά. Μέχρι το 1900 η συγκέντρωση έφτασε τα 295 μέρη ανά εκατομμύριο, αντιπροσωπεύοντας μια μικρή αλλά





Πότε μίλησαν για πρώτη φορά **ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ** για την κλιματική αλλαγή;

Οι επιστήμονες
συνεχίζουν να
κρούουν τον
κώδωνα του
κινδύνου για τις
συνέπειες της
κλιματικής αλλαγής.

Σε ένα άρθρο που δημοσιεύθηκε στο *Bio Science* περασμένο Ιούλιο, 14.000 ερευνητές προειδοποίησαν ότι τα «ζωτικά σημεία» της Γης εξασθενούν λόγω των πληγμάτων που δέχονται από την παγκόσμια οικονομία και ζήτησαν να κυρηχθεί κλιματική κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε παγκόσμιο επίπεδο. Επιπλέον, πάνω από το 99% των επιστημονικών μελετών συμφωνούν ότι ο άνθρωπος είναι η αιτία.

Πότε συνειδητοποίησαν όμως οι επιστήμονες την ύπαρξη της κλιματικής αλλαγής και τις συνέπειές της; Οι επιστήμονες άρχισαν για πρώτη φορά να ανησυχούν για την κλιματική αλλαγή προς το τέλος της δεκαετίας του 1950, ανέφερε στο *Live Science* ο Σπένσερ Γουέρτ,

ιστορικός και συνταξιούχος διευθυντής του Κέντρου Ιστορίας της Φυσικής στο Αμερικανικό Ινστιτούτο Φυσικής στο College Park, στο Μέριλαντ.

«Τότε ήταν απλώς μια πιθανότητα η οποία φαινόταν πολύ μακρινή. Οι επιστήμονες όμως θεωρούσαν ότι αποτελούσε μελλοντικό κίνδυνο για τον οποίο έπρεπε να προετοιμαστούμε», εξήγησε ο Γουέρτ.

Η επιστημονική κοινότητα άρχισε να προειδοποιεί για την κλιματική αλλαγή τη δεκαετία του 1980. Ωστόσο, το ενδιαφέρον των ανθρώπων για το πώς οι δραστηριότητές μας επηρε-

άζουν το κλίμα, χρονολογείται στην πραγματικότητα χιλιάδες χρόνια πριν.

Στην αρχαία Ελλάδα (1200 π.Χ. έως 323 μ.Χ.), οι άνθρωποι συζητούσαν αν η αποξήρανση των βάλτων ή η αποψίλωση των δασών θα μπορούσε να φέρει περισσότερες ή λιγότερες βροχοπτώσεις στην περιοχή, σύμφωνα με τον Γουέρτ. Αυτές ήταν οι πρώτες τεκμηριωμένες συζητήσεις για την κλιματική αλλαγή, οι οποίες επικεντρώνονταν μόνο σε τοπικές περιοχές.

Μερικές χιλιετίες αργότερα, το 1896, ο Σουηδός φυσικοχημικός Σβάντε Αρένιους (1859-1927) έγινε ο πρώτος άνθρωπος που φαντάστηκε ότι η ανθρωπότητα θα μπορούσε να αλλάξει το κλίμα σε παγκόσμια κλίμακα, σύμφωνα με τον Γουέρτ. Ο Αρένιους δημοσίευσε μια



μεγάλη μελέτη στην οποία απέδειξε πως «εάν η ποσότητα του ανθρακικού οξέος αυξηθεί με γεωμετρική πρόοδο, η αύξηση της θερμοκρασίας θα αυξηθεί με σχεδόν αριθμητική πρόοδο».

Η έρευνά του βασίστηκε στις μελέτες άλλων επιστημόνων του 19ου αιώνα, όπως ο Τζέιμς Φουριέ (1768-1830), ο οποίος υπέθεσε ότι η Γη θα ήταν πολύ πιο δροσερή χωρίς ατμόσφαιρα, και οι Τζον Τάινταλ (1820-1893) και Γιούνις Νιούτον Φουτ (1819-1888), οι οποίοι απέδειξαν ξεχωριστά ότι το διοξείδιο του άνθρακα και οι υδρατμοί παγιδεύουν τη θερμότητα και υπέδειξαν ότι μια ατμόσφαιρα θα μπορούσε να κάνει το ίδιο, όπως αναφέρει το JSTOR Daily.

Οι προβλέψεις του Αρένιους για την κλιματική αλλαγή ήταν σε μεγάλο βαθμό ακριβείς. Οι άνθρωπινες δραστηριότητες απελευθερώνουν διοξείδιο του άνθρακα, μεθάνιο και άλλα αέρια του θερμοκηπίου που παγιδεύουν την ακτινοβολία του ήλιου και τη συγκρατούν στην ατμόσφαιρα, αυξάνοντας τη θερμοκρασία σαν ένα θερμαινόμενο θερμοκήπιο, εξ ου και ο όρος «φαινόμενο του θερμοκηπίου».

Ωστόσο, το έργο του Αρένιους δεν έγινε ευρέως αποδεκτό εκείνη την εποχή, ούτε καν προοριζόταν να χρησιμεύσει ως προειδοποίηση για την ανθρωπότητα.

Εκείνη την εποχή, το έργο του απλώς αναγνώριζε τη δυνατότητα του ανθρώπου να επηρεάσει το παγκόσμιο κλίμα και για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι άνθρωποι θεωρούσαν την αύξηση της θερμοκρασίας ευεργετική, σύμφωνα με τον Γουέρτ.

Ένα άρθρο του 1912 που δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά στο περιοδικό «Popular Mechanics», αναφερόταν στις

επιπτώσεις των ορυκτών καυσίμων στο παγκόσμιο κλίμα. Στο άρθρο τους, οι συγγραφείς ανέφεραν ότι η καύση άνθρακα και η απελευθέρωση διοξειδίου του άνθρακα, θα μπορούσαν να αυξήσουν τη θερμοκρασία της Γης και ότι «οι επιπτώσεις θα μπορούσαν να είναι σημαντικές σε μερικούς αιώνες».

Τι άλλαξε τη δεκαετία του 1950;
Η επιστημονική άποψη σχετικά με την κλιματική αλλαγή άρχισε να αλλάζει μετά από δύο σημαντικά πειράματα περίπου 60 χρόνια μετά τις προβλέψεις του Αρένιους.

Το πρώτο πείραμα που πραγματοποιήσε ο επιστήμονας Ρότζερ Ρεβέλ το 1957, διαπίστωσε ότι ο ωκεανός δεν θα απορροφήσει όλο το διοξείδιο του άνθρακα που απελευθερώνεται από τις εκπομπές βιομηχανικών καυσίμων και ότι τα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα θα μπορούσαν, ως εκ τούτου, να αυξηθούν σημαντικά.

Τρία χρόνια αργότερα, ο Τσαρλς Κίλινγκ δημοσίευσε μια μελέτη στο περιοδικό «Tellus», η οποία εντόπισε μια ετήσια αύξηση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα της Γης. Με τα επίπεδα του διοξειδίου του άνθρακα να είναι γνωστό ότι επηρεάζουν το κλίμα, οι επιστήμονες άρχισαν

«Μέχρι τη δεκαετία του 1990, οι περισσότεροι επιστήμονες πίστευαν ότι η ανάληψη δράσης ήταν απαραίτητη, αλλά η αντίδραση των εταιρειών ορυκτών καυσίμων και εκείνων που ήταν αντίθετοι σε οποιαδήποτε κυβερνητική δράση, συνέβαλαν στην απόκρυψη επιστημονικών στοιχείων και στην παρεμπόδιση της δράσης»

να εκφράζουν ανησυχίες για τον αντίκτυπο που θα μπορούσαν να έχουν οι εκπομπές οι οποίες σχετίζονται με τις ανθρώπινες δραστηριότητες.

Στη συνέχεια, όλο και περισσότερες μελέτες άρχισαν να αναδεικνύουν την κλιματική αλλαγή ως πιθανή απειλή για τα είδη και τα οικοσυστήματα σε όλο τον κόσμο.

«Οι επιστήμονες άρχισαν να προειδοποιούν για πρώτη φορά το 1988 ότι πρέπει να αναληφθεί πραγματική δράση», δήλωσε ο Γουέρτ.

Στη Διάσκεψη του Τορόντο για την Αλλαγή της Ατμόσφαιρας, επιστήμονες και πολιτικοί από όλο τον κόσμο, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αλλαγές στην ατμόσφαιρα λόγω της ανθρώπινης ρύπανσης «αντιπροσωπεύουν μια σημαντική απειλή για τη διεθνή ασφάλεια και έχουν ήδη βλαβερές συνέπειες σε πολλά μέρη του πλανήτη», και ότι μέχρι το 2005 ο κόσμος θα πρέπει να μειώσει τις εκπομπές κατά περίπου 20% κάτω του επιπέδου του 1988.

«Μέχρι τη δεκαετία του 1990, οι περισσότεροι επιστήμονες πίστευαν ότι η ανάληψη δράσης ήταν απαραίτητη, αλλά η αντίδραση των εταιρειών ορυκτών καυσίμων και εκείνων που ήταν αντίθετοι σε οποιαδήποτε κυβερνητική δράση, συνέβαλαν στην απόκρυψη επιστημονικών στοιχείων και στην παρεμπόδιση της δράσης», κατέληξε ο Γουέρτ.

ΠΗΓΗ: Live Science



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 προσφέρετε 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

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

να ζω καλύτερα

«Αύγουστε μήνα και Θεέ σε σένανε ορκιζόμαστε πάλι του χρόνου να μας βρεις στο βράχο να φιλιόμαστε».
Οδυσσέας Ελύτης

Ο Αύγουστος στη λαϊκή μας παράδοση

Ο Αύγουστος ήταν ο έκτος μήνας στο ρωμαϊκό ημερολόγιο και λεγόταν *sextilis*, αλλά προς τιμήν του Οκταβιανού Αύγουστου τον μετονόμασαν σε Αύγουστ (Σεβαστός) το έτος 8 π.Χ. . Ο ίδιος ο Οκταβιανός το 4 π.Χ. πρόσθεσε μια ακόμα μέρα. Λέγεται ότι το έκανε για να μην υστερεί ο μήνας αυτός, ο αφιερωμένος στον ίδιο , σε μέρες από τον Ιούλιο που είχε 31 μέρες και ήταν αφιερωμένος στον Ιούλιο Καίσαρα. Αντίστοιχος μήνας των αρχαίων Ελλήνων ήταν ο Μεταγετινιών, ενώ στο Βυζάντιο ήταν ο τελευταίος μήνας και η 31 Αυγούστου λεγόταν κλειδοχρονιά. Ο λαός τον ονό-

μασε Συκολόγο, Δριμάρη, Άλουστος, Πενταφάγης, Παχομύγης, Τραπεζοφόρος. Σε αλλοτινές εποχές που οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να ερμηνεύσουν τις καιρικές αλλαγές και άλλα φυσικά φαινόμενα τις απέδιδαν στα κακά πνεύματα και στις δαιμονικές παρουσίες που ζηλεύουν την ανθρώπινη ευτυχία. Έτσι λοιπόν πίστευαν ότι την όμορφη αυτή εποχή για τους ανθρώπους «καλούσαν» τα κακά πνεύματα. Είναι οι δριήμες του

Αυγούστου ή δρίματα. Η λέξη παράγεται από την λέξη δριμύς. Τα κακοποιά πνεύματα που κυριαρχούν αυτές τις μέρες φέρονται με σκληρότητα στους ανθρώπους και καταστρέφουν τις σοδιές και την υγεία τους. Στην Κύπρο τις αποκαλούσαν «κακαουστιές», κακές μέρες. Πίστευαν ότι διαρκούν από τρεις ως δώδεκα μέρες. Τα ξωτικά αυτά, οι καλικάντζαροι του καλοκαιριού, γυρίζουν στα βουνά και τα λαγκάδια και επηρεάζουν τα νερά. Αντίστοιχες δυσοίωνες μέρες εθεωρούντο και οι έξι πρώτες μέρες του Μαρτίου σχετική παροιμία το επιβεβαιώνει: «Τ’ Αυγούστου οι δρίμες στα πανιά και του Μαρτίου στα ξύλα», δηλαδή τον Αύγουστο σαπίζουν τα υφάσματα και τον Μάρτιο τα ξύλα.

Τις πρώτες μέρες του Αυγούστου «μηνολογίζουν», δηλαδή προβλέπουν τον καιρό για

όλους τους μήνες του χρόνου. Είναι τα γνωστά μερομήνια. Από τον καιρό των δώδεκα πρώτων ημερών μάντευαν τον καιρό όλου του χρόνου. Στον Πόντο τις έλεγαν «σαπέας» (από το ρήμα σαπίζω). Στη διάρκεια τους δεν έπλεναν τα ρούχα, γιατί πίστευαν ότι θα σαπίσουν, δεν λούζονταν για να μην πέσουν τα μαλλιά τους, δεν έκοβαν ξύλα για να μην σκουληκιάσουν, δεν έκαναν γάμους ούτε βαπτίσεις. Δεν έμπαιναν στους κήπους για να μην σαπίσουν τα φυτά, δεν έκαναν ούτε τουρισιά. Όλα αυτά τα παθήματα τα έλεγαν «αυγουστιάσματα».

Κατά τη λαϊκή παράδοση ο Αύγουστος είναι ο μήνας που τρέφει τους άλλους έντεκα. Οι περισσότεροι καρποί συλλέγονταν αυτόν τον μήνα. Τα ξακου-



στά φουντούκια του Πόντου συλλέγονταν τώρα και εξαγονταν σε όλη την Ευρώπη. Καπνός, καρύδια, σταφύλια, δαμάσκηνα, απίδια ωρίμαζαν την εποχή αυτή. Στα ψηλά μέρη του Πόντου ξεκινούσε το όργωμα των χωραφιών και ξεκινούσε η σπορά. Το όργωμα γινόταν με πρωτόγονο τρόπο, με το ξύλινο αλέτρι του Ησιόδου. Ακολουθούσε η σπορά, με το νέο φεγγάρι πάντα και το καλόπισμα των βοδιών στα οποία έδιναν από μια κούφτα κριθάρι. Επίσης, την εποχή αυτή αλώνιζαν τα σιτηρά, ζύμωναν ψωμιά με το νέο σιτάρι και έλεγαν ``νε ``ν ψω-

μίν και νε ``ν καρδιάν (νέο ψωμί και νέα καρδιά). Τον Αύγουστο γινόταν και οι προεργασίες της επιστροφής των ζώων από τα παρχάρια. Υπάρχει η παροιμία: «Επάτεσα στον Αύγουστον και ση χιονί την άκραν /τα ζα φεύ ``νε ας σον παρχάρ, φεύ ``νε αση ν αντάραν». Κατέβαζαν τα ζώα στα χαμηλά και άφηναν τα πρόβατα έξω στα χωράφια να κοπρίσουν την γη με

τα κοπριά και ούρα, «κάθιζαν γιατάκ», δηλαδή έκαναν ένα στρώμα που λίπαινε τα χωράφια. Ήταν ο μήνας που η καλή νοικοκυρά ετοίμαζε όλες τις προμήθειες του χειμώνα. Για τις τεμπέλες και τις ανεπρόκοπες έλεγε η λαϊκή παροιμία: «Αυγουστοκοδέσποινα, καλαντογυρεύτρα», δηλαδή η οικοδέσποινα που δεν έκανε καμία δουλειά και έμενε άπραγη τον Αύγουστο, τον Γενάρη θα ζητιανεύει, γιατί δεν θα είχε φροντίσει να έχει αποθέματα.

Όλοι τηρούσαν με μεγάλη ευλάβεια τη σαρακοστή του Αυγούστου, τη θεωρούσαν ισοδύναμη με την μεγάλη νηστεία της σαρακοστής. Έτρωγαν μόνον ψάρι και λάδι στις 6 Αυγούστου, της μεταμορφώσεως του Σωτήρος. Αχ Αύγουστε καλέ μου μήνα να ‘σουν δυο φορές τον χρόνο!

Δυόσμος, ο αναζωογονητικός

Πολυετές φυτό που κόβεται και ξαναβλασταίνει, ζει όλον χρόνο και αγαπά την υγρασία στο χώμα. Πλούσιος σε θρεπτικά συστατικά περιέχει βιταμίνη Α, βιταμίνη D, βιταμίνη Β12, ασβέστιο, σίδηρο, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, φολικό οξύ, γλυκόζη, πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Ο δυόσμος περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά, όπως οι φλαβόνες και οι φλαβονόλες, όπως το λιμονέαιο και η μενθόλη. Εσείς γνωρίζετε ότι 2 κουταλιές της σούπας δυόσμου καλύπτουν το 2% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C, η οποία είναι το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό για τον οργανισμό; Ο δυόσμος έχει μια πλούσια ιστορία που ξεκινάει από την αρχαία Ελλάδα. Η ονομασία του προέρχεται από την λέξη "ηδύοσμος" που σημαίνει ευχάριστη οσμή, ενώ είναι "κοντινός συγγενής" της μέντας. Ο δυόσμος ανέκαθεν χρησιμοποιούνταν τόσο για γαστρονομικούς όσο και θεραπευτικούς σκοπούς. Στην κουζίνα, πρόσθετε γεύση και άρωμα σε ποικίλα πιάτα. Στην παραδοσιακή ιατρική, ήταν γνωστός για τις

αναζωογονητικές ιδιότητές του. Μέσα από τους αιώνες, ο δυόσμος έχει καταφέρει να διατηρήσει τη θέση του στην κουλούρα και την κουζίνα. Από τα αρχαία ελληνικά συμποσία μέχρι τις σύγχρονες κουζίνες, η παρουσία του είναι αδιάκοπη. Σήμερα, συνεχίζει να είναι ένας αγαπημένος σύμμαχος στην υγιεινή διατροφή και τη φυσική θεραπευτική. Οι θερμίδες του δυόσμου είναι λιγοστές (44 kcal/100gr). Περιλαμβάνει αρκετά μικροθρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για τον οργανισμό όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και μαγνήσιο. Ιδιαίτερη σημαντική είναι και η περιεκτικότητά του σε πολλές αντιοξειδωτικές βιταμίνες, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Α, της β-καροτίνης, της βιταμίνης C, της βιταμίνης Β6, της ριβοφλαβίνης και της θειαμίνης.

Ποια τα οφέλη του;

Αντιοξειδωτική δράση
Ο δυόσμος χαρακτηρίζεται από

ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, χάρη στις φαινολικές ενώσεις που περιέχει, κυριότερες από τις οποίες είναι η καρβόνη (67%), το λιμονένιο (14,3%) και το μυρσένιο (2,1%). Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που θεωρείται ότι έχει ως ένα βαθμό και αντικαρκινική δράση. Οι ελεύθερες ρίζες, θεωρούνται βασική αιτία μετάλλαξης των κυττάρων και πρόκλησης σοβαρών ασθενειών όπως είναι ο καρκίνος. Τα αντιοξειδωτικά που εμπεριέχονται στο δυόσμο, φαίνεται να προστατεύουν σημαντικά τον οργανισμό από την επίδραση των ελευθέρων ριζών, οδηγώντας στην εξάλειψή τους.

Ενίσχυση Μνήμης
Από τα αρχαία χρόνια παρατηρήθηκε ότι ο δυόσμος συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα

φύλλα του αυξάνουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, βοηθούν στην έκκριση νευροδιαβιβαστών που βελτιώνουν τη διάθεση. Επίσης, μια ακόμη ιδιότητα του δυόσμου είναι ότι βελτιώνει τη μνήμη, την συγκέντρωση και την ηρεμία,

Αναπνευστικό σύστημα
Το σημαντικότερο πλεονέκτημα του είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, προστατεύοντας τον οργανισμό από πολλές λοιμώξεις κυρίως τους χειμερινούς μήνες. Θεωρείται ένα ιδανικό αφέψημα σε καταστάσεις κρυολογήματος και γρίπης, ανακουφίζοντας τα συμπτώματα που προκαλούνται από λοιμώξεις του αναπνευστικού (πνευμονία, βρογχίτιδα, άσθμα, καταρροή). Η εισπνοή ατμού από δυόσμο που βράζει μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το βήχα και τη ρινική συμφόρηση.

Γαστρεντερικό σύστημα
Σημαντικό συστατικό του δυόσμου είναι η καρβόνη, η οποία έχει αντισπασμωδική δράση στο έντερο. Ένα ακόμη όφελος του



Εξυπνη Σπορά



Μάθετε περισσότερα

Παράγουμε ένα καλύτερο αύριο

Στην Αθηναϊκή Ζυθοποιία επενδύουμε στο μέλλον του ελληνικού αγροτικού τομέα και στη δημιουργία μιας νέας γενιάς παραγωγών μέσω του καινοτόμου προγράμματος Ευφυούς Γεωργίας «Εξυπνη Σπορά», σε συνεργασία με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

δυόσμου είναι ότι έχει ηρεμιστική δράση στην πεπτική οδό και βοηθάει στην αντιμετώπιση του στομαχόπνου και του φουσκώματος. καταπραΰνοντας τους έντονους γαστρικούς πόνους καθώς και τα συμπτώματα γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Επιπλέον διευκολύνεται η πέψη, αποτρέποντας το αίσθημα δυσφορίας. Επιπλέον, η ναυτία και ο εμετός καταπολεμούνται από τα αιθέρια έλαια που περιέχει ο δυόσμος και ανακουφίζει από τέτοιου είδους συμπτώματα.

Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
Ο σύνδρομος πολυκυστικών ωοθηκών είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο στις γυναίκες που βρίσκονται στην αναπαραγωγική ηλικία. Το τσάι του δυόσμου φαίνεται να έχει και σε αυτήν την περίπτωση οφέλη, μιας και μειώνει τα επίπεδα της ελεύθερης τεστοστερόνης στο αίμα.

Ψυχική υγεία
Σε καταστάσεις έντονου στρες και ανησυχίας, ένα αφέψημα δυόσμου αποτελεί μία καλή επιλογή. Τα συστατικά του έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες, οι οποίες προσφέρουν θετικά αποτελέσματα ακόμα και σε συμπτώματα κόπωσης όπως είναι οι πονοκέφαλοι και οι ημικρανίες. Μια ακόμη από τις ευεργετικές ιδιότητες του δυόσμου είναι ότι βοηθά στην καταπολέμηση και της αύπνιας. Το τσάι δυόσμου έχει φυσική ηρεμιστική δράση και μειώνει την διέγερση των νευρώνων. ενώ βοηθάει στη θεραπεία ψυχολογικών καταστάσεων, όπως είναι η κατάθλιψη.

Στοματική υγιεινή
Η μενθόλη ως βασικό συστατικό του δυόσμου έχει φυσική αντιμ-

κροβιακή δράση, συμβάλλοντας σημαντικά στην προστασία της στοματικής υγιεινής καθώς και του ερεθισμένου λαιμού μέσω της καταπραΰντικής και αντιφλεγμονώδους δράσης της.

Αντιβακτηριδιακή & Αντιμυκητιακή Δράση
Τελευταία, αλλά όχι λιγότερο σημαντική ιδιότητα του δυόσμου είναι η αντιβακτηριδιακή και η αντιμυκητιακή δράση που έχουν τα αιθέρια έλαιά του. Για το λόγο αυτό, ο δυόσμος χρησιμοποιείται συχνά σε οδοντόκρεμες και στο-

ματικά διαλύματα, χάρη στην προστασία που παρέχει από μύκητες, βακτήρια και ιούς που εισέρχονται στο στόμα.

Προφυλάξεις και παρενέργειες
Η χρήση του δυόσμου απαιτεί προσοχή, γιατί σε μεγάλες δόσεις είναι τοξική, προκαλώντας αλλεργικές αντιδράσεις σε ευαίσθητα άτομα. Γενικότερα χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωσή του, καθώς έχει φανεί ότι σε υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο ήπαρ, και στα νεφρά. Όπως συμβαίνει με κάθε φυτικό αιθέριο έλαιο, παρά το γεγονός ότι η διατροφική χρήση του δυόσμου δεν έχει αντένδειξη κατά την διάρκεια της κύησης, υψηλές δόσεις μπορεί να επηρεάσουν τη μήτρα.



Σπανακόρυζο με δυόσμο και φρέσκια ντομάτα

500γρ σπανάκι
1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
5-6 ντομάτες περασμένες στον τρίφτη
1/4 φλυτζανιού ρύζι καρόλινα
1/4 φλυτζανιού λάδι
αλάτι, πιπέρι, πάπρικα

1. Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το δυόσμο ψιλοκομμένο και σοτάρουμε. Μόλις τσιγαριστούν ρίχνουμε το ρύζι, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να πιούνε τα υγρά τους.

2. Προσθέτουμε την ντομάτα, με 400 ml ζεστό νερό και τα βράζουμε περίπου για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το σπανάκι χονδροκομμένο, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και τα βράζουμε για 5 λεπτά ακόμα μέχρι να μαλακώσει το σπανάκι και να πιούνε τα υγρά τους. Σερβίρουμε με τυρί φέτα και φρυγανισμένο ψωμάκι

Κάντε ένα διάλειμμα από τα κοινωνικά δίκτυα

Δεν βλέπετε την ώρα να ποστάρτε στο Instagram το φανταστικό μέρος που επιλέξατε για τις διακοπές σας; Ξανασκεφτείτε το. Σύμφωνα με μελέτη η συνεχής παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να γίνει βραχνάς. Πέντε μόλις ημέρες αποχής από το facebook και τα άλλα κοινωνικά δίκτυα, είναι αρκετές για να μειωθούν τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, στον οργανισμό σας.



Μετακινήσεις με κατοικίδια στο αυτοκίνητο

Και ενώ το 90% των ιδιοκτητών κατοικίδιων δήλωσαν ότι θεωρούν τα κατοικίδια τους μέλη της οικογένειας, τα ζώα συχνά ταξιδεύουν σε συνθήκες που θα θεωρούσαμε επικίνδυνες για τη ζωή και την ακεραιότητα ενός ανθρώπου, παρότι υπάρχει τρόπος να ταξιδέψουν με ασφάλεια. Πολλές αυτοκινητοβιομηχανίες παρέχουν ειδικά αξεσουάρ για κατοικίδια στο αυτοκίνητο. Οι κανόνες και ο σωστός εξοπλισμός είναι απαραίτητα στις μετακινήσεις με ζώα.

● Όταν ταξιδεύουμε, το κατοικίδιο θα πρέπει να έχει «τη δική του» καθορισμένη θέση στο αυτοκίνητο, που δεν θα αλλάζει, ώστε σταδιακά να συνηθίσει. Μια κουβέρτα, ένα παιχνίδι ή κάποιο άλλο αντικείμενο που αγαπά θα βοηθήσει στην προσαρμογή.

● Θα μπορούσαμε να μεταφέρουμε το ζώο στο χώρο των αποσκευών, αλλά σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να υπάρχει διαχωριστικό πλέγμα. Αυτός ο τρόπος δεν λειτουργεί για όλους τους ιδιοκτήτες και τα κατοικίδια. Ιδανικά, μεταφέρουμε τα ζώα στο πίσω κάθισμα χρησιμοποιώντας μια ειδική ζώνη που συνδέεται στις ζώνες ασφαλείας του αυτοκινήτου. Τέτοιες μπορούμε να βρούμε στα περισσότερα pet shops. Όμως η ζώνη δεν θα πρέπει ποτέ να συνδέεται στο κολλάρο του ζώου, αλλά σε λουρί-σαμαράκι.

● Ο υπερβολικός θόρυβος ενοχλεί και βλάπτει τόσο τους ανθρώπους, όσο και τα ζώα. Μελέτες έχουν δείξει σημαντικά μειωμένη ακοή σε

Σχεδόν ένα στα δύο σπίτια στον κόσμο έχει ένα κατοικίδιο. Μόνο στην Ευρώπη υπάρχουν περίπου 80 εκατομμύρια οικόσιτα σκυλιά και σχεδόν 100 εκατομμύρια γάτες. Στην Ιαπωνία σήμερα υπάρχουν περισσότερα καταγεγραμμένα κατοικίδια από ότι παιδιά κάτω των 15 ετών.

κυνηγετικά σκυλιά που εκτίθενται συχνά σε πυροβολισμούς. Η δυνατή μουσική μπορεί να δημιουργήσει παρόμοιο πρόβλημα, ενώ η παρατεταμένη έκθεση σε έναν ήχο που επαναλαμβάνεται συνεχώς είναι ιδιαίτερα επιζήμια για την ακοή ενός σκύλου ή μιας γάτας.

● Για να γλυτώσουμε από τις τρίκες, τα σάλια, τη λάσπη και άλλα «υποπροϊόντα» του κατοικίδιου μας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα ειδικό προστατευτικό στο πίσω κάθισμα. Είναι ένας ειδικά σχεδιασμένος μουςαμάς που τοποθετείται πολύ εύκολα και προστατεύει τα καθίσματα. Η επιφάνεια του είναι αδιάβροχη, πλένεται εύκολα και έχει ανοίγματα για να τοποθετείται η ειδική ζώνη ασφαλείας.

● Τα μακρινά ταξίδια είναι δύσκολα για όλους. Οι σκύλοι πρέπει να κάνουν ένα διάλειμμα κάθε δύο έως τρεις ώρες, αλλά κάθε κατοικίδιο έχει διαφορετικές ανάγκες και ορισμένα μπορεί να χρειάζονται πιο συχνές στάσεις. Στο διάλειμμα το ζώο πρέπει να περπατήσει, να πιεί νερό και να φάει λίγο.

● Μόνο τα πολύ υπάκουα ζώα μπορούν να ταξιδεύουν ελεύθερα μέσα στην καμπίνα των επιβατών στο αυτοκίνητο. Η οδήγηση απαιτεί την απόλυτη προσοχή μας και μια απόσπαση μπορεί να οδηγήσει σε ατύχημα. Εάν η γάτα μας είναι ατίθαση, όπως οι περισσότερες γάτες του κόσμου, σίγουρα θα είναι πιο ασφαλής σε ένα κουτί μεταφοράς ζώων παρά στην αγκαλιά κάποιου επιβάτη.

● Έχουμε ένα τεράστιο ζώο; Μπορούμε να το μεταφέρουμε με ασφάλεια στο αυτοκίνητο, αλλά με ειδικό εξοπλισμό. Για παράδειγμα, μπορούμε να αγοράσουμε ένα ανθεκτικό δάπεδο από καουτσούκ για το πορτμπαγκάζ ή ένα πλέγμα που χωρίζει την καμπίνα των επιβατών. Έτσι θα αποτρέψουμε τυχών ζημιές και θα μειώσουμε την πιθανότητα τραυματισμού.

● Πριν από ένα μεγάλο ταξίδι, ετοιμάζουμε τα απαραίτητα και για τον μικρό μας συνταξιδιώτη. Αυτά περιλαμβάνουν: έγγραφα, φάρμακα, τροφή, μπουλ, νερό ή ένα ή δύο παιχνίδια, καθαριστικά και σακούλες, ακόμα και το μαξιλάρι, την κουβέρτα ή το κρεβάτι του ζώου. Έτσι δεν θα του λείψει τίποτα και θα είναι πιο ήρεμο.

● Η παραμονή ζώων σε ένα άδειο αυτοκίνητο είναι παράνομη σε κάποιες χώρες. Τις ζεστές μέρες η θερμοκρασία στο εσωτερικό του οχήματος μπορεί μέσα σε μόλις 20 λεπτά να φτάσει στους 60° C, ακόμα κι αν έχει συννεφιά. Ένα λίγο ανοικτό παράθυρο κάνει πολύ μικρή διαφορά και η υπερθέρμανση μπορεί να οδηγήσει το ζώο ακόμα και σε θάνατο μέσα σε λίγα λεπτά. Επομένως αν πρέπει να αφήσουμε το ζώο στο αυτοκίνητο, καλύτερα να το αφήσουμε στο σπίτι.

● Πρέπει να θυμόμαστε ότι η ασφάλεια έρχεται πάντα πρώτη κατά την οδήγηση. Τα μικρά κατοικίδια που ταξιδεύουν στην αγκαλιά μας ή ελεύθερα μέσα στο αυτοκίνητο μπορεί να τραυματιστούν σε κάποιο φρενάρισμα. Ένα κατοικίδιο που ταξιδεύει στην αγκαλιά μας, σε περίπτωση ατυχήματος κινδυνεύει να τραυματιστεί σοβαρά από τον αερόσακο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο θα πρέπει να εφαρμόζουμε αυστηρά τους κανόνες σε κάθε μετακίνηση.

Επικίνδυνες σαγιονάρες

Τα ανοικτά παπούτσια είναι η πλέον αγαπημένη επιλογή το καλοκαίρι στη χώρα μας, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που επικρατούν. Οι σαγιονάρες, τα πέδιλα, τα σανδάλια έχουν την τιμητική τους, αφού το δέρμα του ποδιού αναπνέει, εμποδίζοντας την ανάπτυξη ζέστης, υγρασίας και... μυκήτων. Ειδικά οι σαγιονάρες φοριούνται όλες τις ώρες της μέρας – στις βόλτες στην πόλη, στις εκδρομές στην εξοχή, στις εξορμήσεις στην παραλία. Δεν είναι, όμως, τόσο αθώες όσο πιστεύουμε. Μπορεί να γίνουν οι ίδιες αιτία μολύνσεων στο δέρμα και στα νύχια, εάν δεν ακολουθούνται κάποιοι βασικοί κανόνες.

Στην άμμο, στις πισίνες και στα κοινόχρηστα αποδυτήρια και ντους των γυμναστηρίων, έχουμε μάθει να μην πατάμε πουθενά χωρίς αυτές, αφού μας ενδιαφέρει η υγεία του δέρματος των ποδιών και των νυχιών μας. Παρόλα αυτά δεν είναι απολύτως ασφαλείς. Αφήνουν εκτεθειμένα τα πόδια σε κάθε είδους βρωμιά, βακτήρια και μύκητες, τα οποία εάν βρουν τις κατάλληλες συνθήκες, δηλαδή ζέστη και υγρασία, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές λοιμώξεις που για να καταπολεμηθούν απαιτείται πολύς χρόνος, υπομονή και επιμονή».

Σε μελέτη που έγινε φόρεσαν ολοκαίνουργιες, λαστικές σαγιονάρες και κυκλοφόρησαν για λιγότερο από μια εβδομάδα. Διαπιστώθηκε ότι συστένωσαν σχεδόν 14.000 είδη βακτηρίων, συμπεριλαμβανομένου του σταφυλόκοκκου. Επίσης, μελέτες έχουν βρει ότι οι περισσότερες σαγιονάρες μολύνονται με βακτήρια που υπάρχουν στα κόπρανα, όπως το E. coli (κολοβακτηρίδιο).

Το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένες είναι ο υπ' αριθμόν 1 λόγος που ευνοεί την ανάπτυξη των μικροοργανισμών. Ορισμένες κατασκευάζονται από υλικά που προκαλούν υπερθέρμανση και εφίδρωση, τις δύο συνθήκες δηλαδή που χρειάζονται οι

μύκητες για να πολλαπλασιαστούν. Για τον λόγο αυτό οι σαγιονάρες από πλαστικό ή συνθετικό υλικό θα πρέπει να αποφεύγονται και να αντικαθίστανται από όσες κατασκευάζονται από φυσικά υλικά, όπως από δέρμα ή φυσικό καουτσούκ (υπάρχει και συνθετικό). Όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται παντόφλες από ύφασμα, π.χ. μέσα στο σπίτι. Επιπλέον, εκείνες που είναι φτιαγμένες από πλαστικό περιέχουν συχνά βλαβερές ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμούς του δέρματος (π.χ. λάτεξ) ακόμα και καρκίνο [δισφαινόλη-A (BPA)]. Όσο μεγαλύτερο είναι το μέρος του δέρματος που έρχεται σε επαφή με αυτά, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος.

Χαρακτηριστική ένδειξη ότι στις σαγιονάρες έχουν αναπτυχθεί μύκητες και βακτήρια είναι η άσχημη οσμή τους. Ο ιδρώτας, τα κύτταρα του δέρματος και οποιοδήποτε άλλο οργανικό υλικό μέσα σε αυτές διασπώνται από τα μικρόβια, δημιουργώντας πτητι-

κές οργανικές ενώσεις (VOCs) που εκπέμπουν μια δυσάρεστη οσμή. Τα συχνότερα βακτήρια που προκαλούν δυσσομία είναι ο Σταφυλόκοκκος της επιδερμίδας (Staphylococcus epidermidis), το Micrococcus sedentarius, ο μύκητας Candida albicans και ο Aspergillus niger. Αυτοί οι μικροοργανισμοί εισχωρούν στο δέρμα από μικρορωγμές του, οι οποίες είναι εύκολο να δημιουργηθούν αφού τα πόδια δεν έχουν καμία προστασία. Για παράδειγμα, ο μύκητας της σαγιονάρας μεταξύ των δύο πρώτων δακτύλων μπορεί να τραυματίσει το δέρμα, σε οποιοδήποτε σημείο του μήκους του, και να “ανοίξει την πόρτα” σε αυτούς.

Η πιο συχνή μυκητιασική λοίμωξη είναι η δερματοφυτίαση πελμάτων (Tinea pedis), γνωστή ως «Πόδι του Αθλητή». Ο μύκητας ευδοκιμεί σε ζεστά, υγρά περιβάλλοντα και αναλόγως του σημείου που θα μολύνει το δέρμα εμφανίζονται συμπτώματα στα πέλματα και γύρω από τα νύχια. Κυρίως, όμως, η μυκητιασική λοί-

μωξη εμφανίζεται ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών και συχνότερα το δέρμα μεταξύ του τέταρτου και του πέμπτου δακτύλου.

Τις περισσότερες φορές χρειάζεται πολύμηνη θεραπεία και γι' αυτό οι ασθενείς πρέπει να είναι οπλισμένοι με υπομονή και να ακολουθούν απαρεγκλίτως τις οδηγίες του γιατρού. Ενώ οι μυκητιασικές λοιμώξεις των ποδιών από δερματόφυτα δεν είναι επικίνδυνες για τη ζωή, μπορεί να ταλαιπωρήσουν τους ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς. Πρέπει οπωσδήποτε να θεραπεύονται όχι μόνο για την αισθητική αποκατάσταση, αλλά και γιατί προκαλούν λύσεις της συνέχειας του δέρματος και ευκαιρία για είσοδο βακτηρίων που είναι επικίνδυνα για τον οργανισμό. Για τη συντηρητική αντιμετώπιση των τελευταίων απαιτείται αντιμικροβιακή ή αντιβιοτική αγωγή.

Το καλοκαίρι λοιπόν, προκειμένου να αποφευχθεί η μόλυνση, θα πρέπει οι σαγιονάρες να είναι κατασκευασμένες από φυσικά υλικά, να μην φοριούνται για πολλές ώρες ή μέρες αλλά να εναλλάσσονται με άλλες. Το σχέδιό τους πρέπει να επιτρέπει τον αερισμό του πέλματος (όχι αυτά με υπερυψωμένες άκρες και βαθύτερο πάτο). Να πλένονται καθημερινά με σαπούνι και νερό, δίνοντας έμφαση στα μικρά σκισίματα και στα σημεία που ενώνονται τα λουράκια με τη βάση της σαγιονάρας, και να αφήνονται να στεγνώσουν εντελώς στον αέρα πριν φορεθούν ξανά. Εάν έχουν αναπτυχθεί μύκητες, είναι προτιμότερο να αντικαθιστώνται ή, εάν δεν είναι αυτό εφικτό, να εφαρμόζεται σπρέι σε αυτές που σταματά την ανάπτυξη μικροβίων. Να αποθηκεύονται σε καλά αεριζόμενο χώρο χωρίς υγρασία. Εξυπακούεται ότι ο τακτικός καθαρισμός των ποδιών είναι απαραίτητος για την αποτροπή ανάπτυξης μικροβίων, ιδίως εάν έχουν ιδρώσει ή έχουν φορεθεί σε βρώμικα μέρη, όπως, για παράδειγμα, στον δρόμο.





Winston
Fine Line

**ΕΚΛΕΠΤΥΣΜΕΝΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

4.00€

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: ΤΟ ΚΑΠΝΙ ΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η CAMEL ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΟΥ ΑΠΟ € 4.00



€ 4.00
20 ΤΣΙΓΑΡΑ

€ 5.00
24 ΤΣΙΓΑΡΑ

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ