

Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

**Ιστορική ευκαιρία
ή τακτικός ελιγμός της Άγκυρας;**



ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ: Έως τις 2 Μαρτίου

οι αιτήσεις για να υποβάλλουν ξεχωριστά ΕΙ οι σύζυγοι

ΑΑΔΕ: Στη μάχη της φοροδιαφυγής **6 νέα** ψηφιακά εργαλεία

ΝΕΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ: Για την πίστωση φόρου στα **καπνικά** προϊόντα

ΕΝΦΙΑ: Τα 20 SOS που **«ξεκλειδώνουν»** την έκπτωση
έως και 20% για τις ασφαλισμένες κατοικίες

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

10€ Συσκευή
και 2 PODS



VEEV

**#1 ΕΠΙΛΟΓΗ
ΣΤΟ ΑΤΜΙΣΜΑ***

Ανθεκτική
συσκευή από
αλουμίνιο.

Pods με αρωματικές
ύλες κατάλληλες
για τρόφιμα.

Μόνο
φαρμακευτική
νικοτίνη.

*Πηγή: Nielsen, Ελλάδα, με βάση το μερίδιο αγοράς υπολογισμένο σε όγκο πωλήσεων στην κατηγορία των συστημάτων ατμίσματος με ανταλλακτικές κάψουλες/pods, Μάιος - Οκτώβριος 2025.

**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.**



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



6 Φορολογικές δηλώσεις
Έως τις 2 Μαρτίου οι αιτήσεις
για να υποβάλλουν ξεχωριστά ΕΙ οι σύζυγοι

8 ΑΑΔΕ
Στη μάχη της φοροδιαφυγής
6 νέα ψηφιακά εργαλεία

16 Νέοι κανόνες
Για την πίστωση φόρου στα καπνικά προϊόντα

22 ΕΝΦΙΑ
Τα 20 SOS που «ξεκλειδώνουν» την έκπτωση
έως και 20% για τις ασφαλισμένες κατοικίες

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

Αλλάζουμε χρονιά. Αλλάζουμε πίστα.



Ανακάλυψε το νέο Εμπορικό Πρόγραμμα για το 2026

με ένα κλικ στο
www.papastratosopen.gr

Μπες εδώ:



ή τηλεφώνησε στο
210 419 3330
Δευ – Παρ: 09:00 – 21:00 | Σαβ: 10:00 – 18:00



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το πιθανότερο σενάριο, ωστόσο, παραμένει ότι οι τουρκικές θέσεις δεν έχουν μεταβληθεί στον πυρήνα τους. Αυτό δεν συνεπάγεται άρνηση διαλόγου από την ελληνική πλευρά, αλλά σαφή καθορισμό των ορίων της διαπραγμάτευσης. Παράλληλα, δεν θα πρέπει να αναστέλλεται ο σχεδιασμός για πιθανή επέκταση των χωρικών υδάτων σε άλλες περιοχές, όπου η Ελλάδα επιδιώκει διαδικασίες οριοθέτησης με τρίτες χώρες. Συνολικά, η ελληνική διπλωματία οφείλει να παραμείνει στρατηγικά προσανατολισμένη στον διάλογο και τακτικά ευέλικτη σε όλα τα μέτωπα της Ανατολικής Μεσογείου. Το κατά πόσο το τουρκικό «άνοιγμα» είναι ουσιαστικό, θα φανεύει στην επικείμενη Συνάντηση Κορυφής.

Νέα υπηρεσία

EDPS RETAIL

Η σύγχρονη λύση πληρωμών για το περίπτερο και τη μικρή λιανική

Εξελιγμένα τερματικά POS

Απρόσκοπτη λειτουργία

Άμεση έκδοση αποδείξεων

Γρήγορη αποστολή

Ολοκληρωμένη τεχνική
υποστήριξη

Ανταγωνιστικές τιμές

PAX A8900

Ασύρματο Smart POS

- Android
- WiFi, 4G, Bluetooth
- Οθόνη Αφής
- Dual Camera

PAX A80

Ενσύρματο Smart POS

- Android
- Ethernet
- Οθόνη Αφής
- Συμβατικό
πληκτρολόγιο

Επικοινωνήστε με την
ομάδα πωλήσεών μας:
sales@nbgpay.com

Ομάδα υποστήριξης:
+30 2111 998000

Μάθετε περισσότερα:
edpsretail.com

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Έως τις 2 Μαρτίου οι αιτήσεις
για να υποβάλλουν ξεχωριστά ΕΙ οι σύζυγοι

Ωστόσο, η επιλογή αυτή δεν αποτελεί πανάκεια και απαιτεί προσεκτική μελέτη καθώς, πίσω από την ελευθερία της χωριστής ατομικής δήλωσης, κρύβονται τεκμήρια και επιπλέον φόροι.

Πώς λειτουργεί

Η διαδικασία είναι απλή, αλλά δεσμευτική. Μέσω της ειδικής εφαρμογής της ΑΑΔΕ, οι έγγαμοι μπορούν να γνωστοποιήσουν την επιλογή τους για υποβολή χωριστής δήλωσης Φορολογίας Εισοδήματος (ΕΙ).

Πρακτικά αυτό γίνεται με δύο τρόπους:

- Μονομερώς, αρκεί να το επιλέξει ο ένας μόνον από τους δύο συζύγους. Αν ο ένας αποφασίσει χωριστή δήλωση, τότε η επιλογή καθίσταται δεσμευτική και για τον άλλο, χωρίς να απαιτείται συναίνεση.

- Με αυτόματη ανανέωση: για όσους είχαν επιλέξει χωριστές δηλώσεις κατά το προηγούμενο έτος, το σύστημα διατηρεί την επιλογή τους “κλειδωμένη”. Δεν χρειάζεται νέα αίτηση, εκτός αν επιθυμούν να επιστρέψουν στο καθεστώς της κοινής δήλωσης (ανάκληση).

Οι «παγίδες» της χωριστής δήλωσης

Σε κάθε περίπτωση, η γνωστοποίηση γίνεται μέσω ειδικής ηλεκτρονικής εφαρμογής myAADE της Ανεξάρτητης Αρχής, ακολουθώντας τη διαδρομή Ψηφιακές Υπηρεσίες • Φορολογικές Υπηρεσίες • Εισόδημα • Γνωστοποίηση Χωριστής Δήλωσης.

Η πλατφόρμα άνοιξε στις 12.01.2026 και θα παραμείνει



ενεργή μέχρι τις 2.03.2026. Μετά την παρέλευση της διορίας αυτής, η επιλογή δεν μπορεί να αλλάξει για το τρέχον φορολογικό έτος.

Η είσοδος γίνεται με τους προσωπικούς κωδικούς πρόσβασης taxisnet, τουλάχιστον ενός από τα μέλη του ζευγαριού ή από, ειδικά για τον σκοπό αυτό, εξουσιοδοτημένο λογιστή-φοροτεχνικό, με τους δικούς του κωδικούς πρόσβασης.

Ωστόσο η απόφαση δεν πρέπει να λαμβάνεται “ελαφρά τη καρδιά”. Αν και η φορολογική

“αυτονομία” και ανεξαρτησία των συζύγων φαντάζει ελκυστική, η επιλογή της οικογενειακής δήλωσης συνήθως υπερτερεί, κατά τη διαδικασία της τελικής εκκαθάρισης των φόρων εισοδήματος.

Οι «παγίδες» της χωριστής δήλωσης

Σε κάθε περίπτωση, η γνωστοποίηση γίνεται μέσω ειδικής ηλεκτρονικής εφαρμογής myAADE της Ανεξάρτητης Αρχής, ακολουθώντας τη διαδρομή Ψηφιακές Υπηρεσίες • Φορολογικές Υπηρεσίες • Εισόδημα • Γνωστοποίηση Χωριστής Δήλωσης.

Η πλατφόρμα άνοιξε στις 12.01.2026 και θα παραμείνει ενεργή μέχρι τις 2.03.2026. Μετά την παρέλευση της διορίας αυτής, η επιλογή δεν μπορεί να αλλάξει για το τρέχον φορολογικό έτος.

Η είσοδος γίνεται με τους προσωπικούς κωδικούς πρόσβασης taxisnet, τουλάχιστον ενός από τα μέλη του ζευγαριού ή από, ειδικά για τον σκοπό αυτό, εξουσιοδοτημένο λογιστή-φοροτεχνικό, με τους δικούς

του κωδικούς πρόσβασης.

Ωστόσο η απόφαση δεν πρέπει να λαμβάνεται “ελαφρά τη καρδιά”. Αν και η φορολογική “αυτονομία” και ανεξαρτησία των συζύγων φαντάζει ελκυστική, η επιλογή της οικογενειακής δήλωσης συνήθως υπερτερεί, κατά τη διαδικασία της τελικής εκκαθάρισης των φόρων εισοδήματος.

ΑΑΔΕ Στη μάχη της φοροδιαφυγής 6 νέα ψηφιακά εργαλεία

ΕΡΧΕΤΑΙ
«ΣΑΦΑΡΙ»
ΕΛΕΓΧΩΝ

ση της φοροδιαφυγής, μέσω προηγμένων αλγορίθμων και real-time παρακολούθησης.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

1. Ψηφιακό Δελτίο Αποστολής και Τιμολόγηση

Το 2026 προβάλλει ως το έτος της πλήρους εφαρμογής του Ψηφιακού Δελτίου Αποστολής και ηλεκτρονική τιμολόγηση, για online παρακολούθηση της διακίνησης αγαθών σε πραγματικό χρόνο, περιορίζοντας δραστικά τη δυνατότητα έκδοσης εικονικών τιμολογίων ή τη διακίνηση εμπορευμάτων με «χάρτινα» παραστατικά, αν τα αγαθά φτάσουν στον προορισμό τους χωρίς να τύχει να ελεγχθούν, «σκίζονται» και πετιούνται. Πλέον κάθε εμπόρευμα θα αφήνει ηλεκτρονικό ίχνος που δεν περνά απαρατήρητο από τις ελεγκτικές υπηρεσίες.

2. Ψηφιακό Πελατολόγιο

Ο έλεγχος δεν περιορίζεται πλέον στην έκδοση και απευθεί-

α στην ολοκλήρωση και περαιτέρω αναβάθμιση των ψηφιακών ελέγχων που εφαρμόζει, προχωρά το 2026 η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων.

ας αποστολή αποδείξεων στο E-send και στο myDATA της ΑΑΔΕ. Ξεκινώντας από τα συνεργεία ΙΧ όπου αρχικά επιβάλλεται ήδη, το 2026 το Ψηφιακό Πελατολόγιο εξαπλώνεται σε νέους κλάδους (κτήματα γάμων και δεξιώσεων, επιχειρήσεις φωτισμού και ήχου κλπ), με στόχο την σταδιακή επέκτασή του παντού και έλεγχο της αγοράς πριν καν κοπεί η απόδειξη. Έτσι κάθε ραντεβού αφήνει επιπλέον ανεξίτηλα ψηφιακά ίχνη, τα οποία θα καταλήγουν αυτόματα στη βάση δεδομένων της ΑΑΔΕ.

3. Νέα προγνωστικά μοντέλα “risk analysis”

Το μεγάλο άλμα στους φορολογικούς ελέγχους, όπως έχει εξαγγελθεί και δρομολογηθεί από το 2025, αναμένεται το 2026 με τη χρήση εξελιγμένων μοντέλων ανάλυσης κινδύνου (Risk Analysis) το οποίο υιοθετεί η ΑΑΔΕ. Τα μοντέλα αυτά συνδυάζουν δεδομένα από πολλα-



πλές πηγές (Taxis, Κτηματολόγιο, Τράπεζες, ΓΕΜΗ) ή ακόμα και καταγγελίες.

Το σύστημα χρησιμοποιεί προγνωστικά μοντέλα (νευρωνικά δίκτυα, δέντρα αποφάσεων) για να «προβλέψει» ποιες υποθέσεις ή κλάδοι παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη πιθανότητα παραβατικότητας. Ιεραρχώντας τες αυτόματα προς έλεγχο, οι ελεγκτικοί πόροι κατευθύνονται εκεί όπου υπάρχει το μεγαλύτερο φορολογικό ενδιαφέρον, μεγιστοποιώντας την εισπραξιμότητα και αποτελεσματικότητα του ελεγκτικού μηχανισμού.

4. Ψηφιακούς «ντετέκτιβ» και Social Media Intelligence

Η ενσωμάτωση της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) στην καθημερινή πρακτική των ελεγκτών έχει ξεκινήσει πιλοτικά ήδη και διευρύνεται τη νέα χρονιά. Η ΑΑΔΕ έχει εισαγάγει ήδη την «Κοινωνική Νοημοσύνη» (Social Media Intelligence), ένα εργαλείο που επιτρέπει τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων από πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το Facebook.

Όπως και στην υπόθεση φοροδιαφυγής ύψους 300.000 ευρώ από τον διαδικτυακό “dating coach” (ο οποίος όπως αποκαλύφθηκε την εβδομάδα που πέρασε, προσέγγιζε και εκπαιδευε μέσω Tik Tok επίδοξους “δον Ζουάν” πώς να φτάνουν σε νέες «κατακτήσεις» αλλά ...δεν έκοβε σχεδόν ποτέ καμία απόδειξη), οι λεγόμενοι «ψηφιακοί ντετέκτιβ» της εφορίας σαρώνουν αναρτήσεις για να εντοπίσουν μοτίβα παραβατικότητας. Αντίστοιχα ερευνούν για συγκαλυμμένη διαφήμιση ή κρυφές πωλήσεις μέσω διαδικτύου χωρίς παραστατικά -ή και χωρίς καν δήλωση έναρξης επιχειρηματικής δραστηριότητας- ως χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Επιπλέον, όμως, με ειδικό λογισμικό και αλγόριθμους, οι ελεγκτές της ΑΑΔΕ θα αναζη-

τούν και θα εντοπίζουν αναντιστοιχίες μεταξύ δηλωθέντων εισοδημάτων και πραγματικού τρόπου ζωής, όπως αποκαλύπτεται στα social media από τους ίδιους τους φορολογούμενους. **Χαρακτηριστικά παραδείγματα που μπαίνουν στο στόχαστρο είναι:**

- κοσμικές εκδηλώσεις (π.χ. γάμοι, πάρτι, συναυλίες) όπου μέσω φωτογραφιών ταυτοποιούνται συντελεστές (τραγουδιστές, διοργανωτές) και διασταυρώνεται αν έχουν εκδοθεί τα αντίστοιχα παραστατικά.

- φορολογούμενοι που δηλώνουν χαμηλά εισοδήματα αλλά αναρτούν φωτογραφίες από πολυτελή ταξίδια ή αγορές ακριβών αγαθών.

- επιχειρήσεις εστίασης όπου ο αριθμός των πελατών που φαίνονται σε αναρτήσεις συγκρίνεται με τις αποδείξεις που εκδόθηκαν τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

5. Ψηφιακό προφίλ «κινδύνου» για κάθε ΑΦΜ

Αξιοποιώντας και αναλύοντας με ευρετικά μοντέλα τα «μεγάλα δεδομένα» (“Big data”) η ΑΑΔΕ δημιουργεί ενιαίο ψηφιακό προ-

Στόχος της ΑΑΔΕ είναι η διενέργεια 72.800 ελέγχων εντός του έτους και η είσπραξη επιπλέον εσόδων ύψους 2,5 δισ. ευρώ, τα οποία θα συμβάλλουν στη δημιουργία δημοσιονομικού χώρου για μελλοντικές ελαφρύνσεις.

φίλ για κάθε φορολογούμενο, συγκεντρώνοντας ανά Αριθμό Φορολογικού Μητρώου εισοδήματα, δαπάνες μέσω καρτών, τραπεζικές συναλλαγές, αγοραπωλησίες ακινήτων, ενοικιάσεις Airbnb και δεδομένα από social media.

Οι αλγόριθμοι αναλύουν τα προφίλ για να εντοπίσουν αποκλίσεις, όπως φορολογούμενους που δηλώνουν χαμηλό εισόδημα αλλά πραγματοποιούν δαπάνες για ταξίδια και διασκέδασεις που δεν δικαιολογούνται. Στους

αλγόριθμους αυτούς εντάσσονται επίσης δείκτες φορολογικής συνέπειας («λευκό» φορολογικό μητρώο) ή παραβάσεις, αποκλίσεις και καταγγελίες που συνδέονται με τους εν δυνάμει ελεγχόμενους.

Παράλληλα, η ΑΑΔΕ υπολογίζει και ανακοινώνει κάθε χρόνο τον μέσο ετήσιο τζίρο ανά Κωδικό Αριθμό Δραστηριότητας, ώστε επιχειρήσεις με σημαντικές αποκλίσεις να γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι μπαίνουν στο στόχαστρο για ελέγχους, ενισχύοντας την αυτοσυμμόρφωση ολόκληρων κλάδων της αγοράς.

6. Ηλεκτρονικό Θάλαμο Επιχειρήσεων με Live παρακολούθηση

Ένα ακόμη καινοτόμο εργαλείο ελέγχων για την ΑΑΔΕ, είναι η αξιοποίηση δεδομένων γεωντοπισμού (GPS) και κίνησης σε πραγματικό χρόνο (Live Traffic) από το Google Maps.

Με τα νέα δεδομένα, ο «Θάλαμος Επιχειρήσεων» της ΑΑΔΕ, ο οποίος στεγάζεται στην οδό Αμφιαράου στην Κολοκυνθού, μετατρέπεται σε «ψηφιακό στρατηγείο».

Μέσω του Google Maps Live Traffic, για παράδειγμα, οι ελεγκτές παρακολουθούν την κίνηση πελατών σε πραγματικό χρόνο και εντοπίζουν επιχειρήσεις που εμφανίζουν υψηλή κίνηση αλλά χαμηλές εισπράξεις. Αξιοποιούν δηλαδή και καταγράφουν σε πραγματικό χρόνο τα δεδομένα από τα κινητά smartphone των χρηστών σε μια περιοχή, για να διερευνήσουν γιατί, τις ίδιες ακριβώς ημέρες και ώρες, οι ταμειακές μηχανές των τοπικών επιχειρήσεων «σι-

NEW blu pod

ΑΠΟ ΤΗ Νο1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

8€
2 ΚΑΨΟΥΛΕΣ

**ΠΛΟΥΣΙΑ ΓΕΥΣΗ
ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**



**ΣΥΜΒΑΤΟ ΜΕ ΤΗ
ΝΕΑ ΣΥΣΚΕΥΗ**

blu
barkit

**ΕΩΣ
2000
PUFFS***
/2 ΚΑΨΟΥΛΕΣ

*Βάσει της χωρητικότητας της μπαταρίας μίας πρόσφατα κατασκευασμένης συσκευής και με διάρκεια εισπνοής 1 δευτερόλεπτο. Ο αριθμός ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με την ατομική ατμιστική συμπεριφορά.

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

γούν» και δείχνουν μηδενική αποστολή στοιχείων αποδείξεων λιανικής πώλησης στην ΑΑΔΕ.

Επιπλέον, νέες AI εφαρμογές ανιχνεύουν αν πχ δέκα άτομα αναρτούν φωτογραφίες από εστιατόριο το ίδιο βράδυ ενώ οι αποδείξεις δεν αντιστοιχούν στην κατανάλωση αυτή, καθώς και στοιχεία από online πλατφόρμες κρατήσεων για βίλλες και VIP events χωρίς ΑΦΜ ή παραστατικά.

Αν, για παράδειγμα, σε μια τουριστική περιοχή τα δεδομένα δείχνουν κοσμοσυρροή για ένα summer event, αλλά οι ταμειακές μηχανές παραμένουν «σιωπηλές» στο σύστημα myDATA, χτυπάει «κόκκινος συναγερμός» και ενεργοποιείται επιτόπιος έλεγχος. Η μέθοδος αυτή μετατρέπει τους δειγματοληπτικούς ελέγχους σε στοχευμένες, «χειρουργικές» παρεμβάσεις.

Πού εστιάζουν οι έλεγχοι το 2026

Βάσει της νέας απόφασης του Διοικητή της ΑΑΔΕ (Α. 1190/2025), το επιχειρησιακό πλάνο για το 2026 προβλέπει μια στοχευμένη ελεγκτική «καταιγίδα» που καλύπτει σχεδόν όλον το φάσμα της οικονομικής δραστηριότητας.

● 26.000 φορολογικούς ελέγχους (πλήρεις και μερικούς) από τις ελεγκτικές υπηρεσίες της Γενικής Διεύθυνσης Φορολογικών Λειτουργιών για την αποκάλυψη φόρων εισοδήματος

● 25.400 μερικούς επιτόπιους ελέγχους από τα Ελεγκτικά Κέντρα (ΕΛ.ΚΕ.), τις ΔΟΥ και τις Υπηρεσίες Φορολογικής Εξυπηρέτησης, με στόχο τη διαπίστωση παράλειψης ή ανακριβούς εκπλήρωσης των φορολογικών υποχρεώσεων.

● 18.000 στοχευμένους ελέγχους από τις Υπηρεσίες Ερευνών και Διασφάλισης Δημοσίων Εσόδων (ΥΕΔΔΕ) για τον εντοπισμό και αποκάλυψη ΦΠΑ.

● τουλάχιστον 2.500 ελέγχους

μεταβολής Περιουσίας (φορολογία Κεφαλαίου) για μεταβιβάσεις ακινήτων, γονικές παροχές ή δωρεές περιουσιακών στοιχείων (μετοχές, κεφάλαια κλπ).

● 900 ειδικές έρευνες για μεγάλες υποθέσεις φοροδιαφυγής, δηλαδή ελέγχους σε «μεγάλα ψάρια» φοροδιαφυγής.

Ιδιαίτερη προτεραιότητα δίνεται πάντως, σύμφωνα με τις νέες οδηγίες της ΑΑΔΕ, στις «ζωντανές» υποθέσεις πριν αυτές παραγραφούν: καθώς το 80% των ελέγχων θα αφορά στην τελευταία πενταετία, ενώ τουλάχιστον το 75% θα εστιάζει στην τελευταία τριετία, για την οποία έχουν λήξει οι προθεσμίες υποβολής δηλώσεων.

Οι εξελίξεις το 2025

Την έκταση και ταχύτατη διάδοση της εφαρμογής νέων ψηφιακών εργαλείων αποκαλύπτουν τα απολογιστικά στοιχεία της ΑΑΔΕ. Μόνο για το 2025, οι νέες δράσεις περιελάμβαναν μεταξύ άλλων:

1 Ψηφιακό Δελτίο Αποστολής: από την 1/6/2025 που ξεκίνησε να εφαρμόζεται σταδιακά, έχουν εκδοθεί ήδη 181.628.354 δελτία

Την έκταση και ταχύτατη διάδοση της εφαρμογής νέων ψηφιακών εργαλείων αποκαλύπτουν τα απολογιστικά στοιχεία της ΑΑΔΕ

πτέμβριο και μέχρι το τέλος του έτους εκδόθηκαν 32.545 παραστατικά από 10.500 επιχειρήσεις.

4 Επιτόπιοι έλεγχοι: με τη χρήση των νέων ψηφιακών εργαλείων ελέγχου πραγματοποιήθηκαν συνολικά πάνω από 171.000 επιτόπιοι φορολογικοί, τελωνειακοί και χημικοί έλεγχοι στο πεδίο για την καταπολέμηση της φοροδιαφυγής, του λαθρεμπορίου και της νοθείας στους οποίους διαπιστώθηκαν πάνω από 530.000 παραβάσεις, ενώ εφαρμόστηκαν μέτρα δέουσας επιμέλειας σε 1.380 επιχειρήσεις.

5 Μηνιαία υποβολή δηλώσεων ΦΠΑ για νεοσύστατες επιχειρήσεις με απλογραφικά βιβλία: μέχρι τέλος του έτους υποβλήθηκαν 688.703 αρχικές μηνιαίες υποβολές από 146.142 νεοσύστατες επιχειρήσεις.

6 Ψηφιοποίηση τελωνειακών διαδικασιών στα σύνορα: ενιαία ψηφιακή εφαρμογή για την καταγραφή πάνω από 6.300.000 εισερχόμενων και εξερχόμενων φορτηγών και λεωφορείων σε όλους τους χερσαίους συνοριακούς σταθμούς της χώρας. Ψηφιακή δήλωση ρευστών διαθεσίμων σε 42 σημεία εισόδου και εξόδου της χώρας.

7 Αναδιοργάνωση Τελωνείων: ιδρύθηκαν Τελωνειακό Ελεγκτικό Κέντρο (ΤΕΚ) Αττικής και νέα Τελωνεία Πειραιά και Δυτικής Αττικής: Η κεντροποίηση των τελωνειακών ελεγκτικών υπηρεσιών της ΑΑΔΕ, σε συνδυασμό με τη χρήση σύγχρονων εργαλείων, ενίσχυσαν τη διαφάνεια, την επιτάχυνση και την απο-

διακίνησης (δελτία αποστολής και τιμολόγια με ένδειξη διακίνησης)

2 Ψηφιακό Πελατολόγιο: Ξεκίνησε στα τέλη του έτους για τον κλάδο οχημάτων (συνεργεία επισκευής κλπ) και μέχρι σήμερα έχουν καταχωρηθεί 17.465.175 συναλλαγές από 27.273 επιχειρήσεις.

3 Ηλεκτρονική τιμολόγηση για συναλλαγές B2G (business to Government): Ξεκίνησε τον Σε-

NEW blu[®] bar kit

ΑΠΟ ΤΗ Νο1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

9€ ΣΥΣΚΕΥΗ & 1 ΚΑΨΟΥΛΑ

ΑΛΛΑΞΕ ΚΑΨΟΥΛΑ ΚΡΑΤΑ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ



ΣΥΜΒΑΤΟ ΜΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΚΑΨΟΥΛΕΣ

blu[®] pod

ΕΩΣ 1000 PUFFS* /ΚΑΨΟΥΛΑ

*Βάσει της χωρητικότητας της μπαταρίας μίας πρόσφατα κατασκευασμένης συσκευής και με διάρκεια εισπνοής 1 δευτερόλεπτο. Ο αριθμός ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με την ατομική ατμιστική συμπεριφορά.

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



τελεσματοκότητα των τελωνειακών ελέγχων. Από τη λειτουργία του ΤΕΚ διεκπεραιώθηκαν κεντρικά πάνω από 352.000 παραστατικά εισαγωγής και δηλώσεις ΕΦΚ με τα ποσοστά εκκρεμοτήτων στο τέλος του 2025 να ανέρχονται μόλις στο 0,1% για τα παραστατικά εισαγωγής και 0,9% για τις δηλώσεις ΕΦΚ.

Βελτίωση στις παρεχόμενες υπηρεσίες
Η χρήση ψηφιακών εργαλείων σημαίνει όμως και βελτίωση στις παρεχόμενες υπηρεσίες σε πολίτες και επιχειρήσεις. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τα απολογιστικά στοιχεία της ΑΑΔΕ για το 2025:

1 myI52I- Η Νέα Πύλη Επικοινωνίας με την ΑΑΔΕ. Το νέο τηλεφωνικό κέντρο εξυπηρέτησης φορολογουμένων I52I εγκαινιάστηκε μετά το καλοκαίρι και έχει μέχρι σήμερα δεχθεί και εξυπηρετήσει πάνω από 305.000 κλήσεις, περιορίζοντας κατά το τελευταίο τρίμηνο το μέσο χρόνο αναμονής κλήσης για τους φορολογούμενους στα 16 δευτερόλεπτα.

2 Εξυπηρετήθηκαν 2.410.232 ηλεκτρονικά αιτήματα, που υποβλήθηκαν ψηφιακά μέσω της πλατφόρμας «Τα Αιτήματά μου». Τα εκκρεμή αιτήματα μειώθηκαν κατά 54% σε σχέση με το τέλος 2024 και περιορίστηκαν στο 2,5% του συνόλου των υποβληθέντων αιτημάτων, έναντι 6,11% στο τέλος του 2024.

3 «End to end» μεταβολές στοιχείων επιχειρήσεων φυσικών και νομικών προσώπων για αλλαγή ΚΑΔ και καθεστώτος ΦΠΑ: από την έναρξη της εφαρμογής 41.481 συναλλαγές ολοκληρώθηκαν ψηφιακά.

4 Επέκταση του myAADEapp σε επιχειρήσεις και νομικά πρόσωπα άμεση και εύκολη πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρε-

σίες από το κινητό: μέχρι σήμερα 771.000 χιλιάδες φορολογούμενοι έχουν κατεβάσει την εφαρμογή εκ των οποίων 221.000 στο 2025.

5 myDATAapp: μέχρι σήμερα πάνω από 165.000 χιλιάδες φορολογούμενοι έχουν κατεβάσει την δωρεάν εφαρμογή της ΑΑΔΕ, για την έκδοση παραστατικών και δελτίων αποστολής, αλλά και την παρακολούθηση των εσόδων-εξόδων της επιχείρησης, μέσω φορητών συσκευών.

6 Προεγκαθάρσιση 1,3 εκατομμυρίων δηλώσεων φόρου εισοδήματος για 1,5 εκατομμύριο φορολογούμενους και αυτοματοποιημένη υποβολή 739.576 δηλώσεων για 835.766 φυσικά πρόσωπα. Το 2025 άνοιξε νωρίτερα από ποτέ η διαδικασία υποβολών. Ειδικότερα, οι δηλώσεις εισοδήματος νομικών και φυσικών προσώπων άνοιξαν στις 14/3/2025 και 17/3/2025 αντίστοιχα. Υποβλήθηκαν εμπρόθεσμα συνολικά 6,7 εκατ. δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος φυσικών προσώπων που αντιστοιχούν σε πάνω από 8,9 εκατ. φυσικά πρόσωπα και 362.682 δηλώσεις νομικών προ-

Εξυπηρετήθηκαν 2.410.232 ηλεκτρονικά αιτήματα, που υποβλήθηκαν ψηφιακά μέσω της πλατφόρμας «Τα Αιτήματά μου». Τα εκκρεμή αιτήματα μειώθηκαν κατά 54% σε σχέση με το τέλος 2024 και περιορίστηκαν στο 2,5% του συνόλου των υποβληθέντων αιτημάτων, έναντι 6,11% στο τέλος του 2024.

σώπων. Συνολικά, πάνω από 7 εκατ. δηλώσεις υποβλήθηκαν εμπρόθεσμα το 2025.

7 Ψηφιακή υποβολή και εκκαθάριση δηλώσεων ΦΕΦΠ αποβιωσάντων. 90.720 δηλώσεις υποβλήθηκαν με τη νέα διαδικασία.

8 Ψηφιοποίηση και απλοποίηση διαδικασίας εξαγωγής για 21.630 μικροαποστολές αξίας έως 1.000 ευρώ.

9 Ψηφιακή αυτοματοποιημένη απόδοση ΑΦΜ σε 42.000

ανηλίκους, αυξάνοντας το συνολικό πλήθος των ανηλίκων που έχουν λάβει ΑΦΜ αυτόματα σε 1,17 εκατομμύρια.

10 Αυτόματη ενημέρωση του Μητρώου Φορολογουμένων για ΑΕ, ΕΠΕ και ΙΚΕ, μέσω διασύνδεσης με το Γενικό Εμπορικό Μητρώο (ΓΕΜΗ). Κατά το 2025 πραγματοποιήθηκαν 103.061 αυτοματοποιημένες μεταβολές για 32.787 ΑΦΜ.

11 myPROPERTY: Εντός του 2025 υποβλήθηκαν ψηφιακά 635.065 δηλώσεις για όλες τις κατηγορίες και εισπράχτηκαν πάνω από 760 εκατ. ευρώ.

12 Νέος τρόπος υποβολής στοιχείων εργολάβων ή υπεργολάβων τεχνικών έργων άνω των 6.000 ευρώ. Εντός του 2025, με τη νέα διαδικασία υποβλήθηκαν ψηφιακά 99.580 δηλώσεις στοιχείων των εργολάβων/υπεργολάβων.

13 Ψηφιακή υποβολή δηλώσεων καταβολής τέλους εκμετάλλευσης ρυμουλκών και αλιευτικών πλοίων. Για το φορολογικό έτος 2024 (δηλώσεις 2025) υποβλήθηκαν ψηφιακά 7.330 δηλώσεις.

14 Ψηφιακή end-to-end υπαγωγή στις διατάξεις του άρθρου 5Γ του ΚΦΕ περί ειδικού τρόπου φορολόγησης εισοδήματος από μισθωτή εργασία και επιχειρηματική δραστηριότητα για φυσικά πρόσωπα που μεταφέρουν τη φορολογική τους κατοικία στην Ελλάδα. Από τότε που άνοιξε η εφαρμογή, το 54% των αιτήσεων ολοκληρώθηκε ψηφιακά end-to-end.

Νέοι κανόνες για την πίστωση φόρου στα καπνικά προϊόντα Ποιοι ευνοούνται

Νέο πλαίσιο για τη χορήγηση πίστωσης φόρου στα βιομηχανοποιημένα καπνά και στα ηλεκτρικά θερμαινόμενα προϊόντα με ή χωρίς καπνό θεσπίζεται με απόφαση του υφυπουργού Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Γιώργου Κώτσηρα, η οποία δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.



Η απόφαση καθορίζει αναλυτικά τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις διαδικασίες για την παροχή πίστωσης του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και του ΦΠΑ, καθώς και το πλαίσιο των απαιτούμενων εγγυήσεων και τον τρόπο αποτίμησης των περιουσιακών στοιχείων που προσφέρονται προς εξασφάλιση του Δημοσίου.

Η νέα ρύθμιση ευνοεί πρωτίστως τις βιομηχανίες και τις επιχειρήσεις καπνικών προϊόντων που δραστηριοποιούνται νόμιμα στην Ελλάδα, καθώς και όσες εισάγουν βιομηχανοποιη-

μένα καπνά και ηλεκτρικά θερμαινόμενα προϊόντα από άλλα κράτη-μέλη της ΕΕ για κατανάλωση στην εγχώρια αγορά.

Σύμφωνα με το νέο κανονιστικό πλαίσιο, δικαιούχοι της πίστωσης είναι οι επιχειρήσεις που παράγουν τα συγκεκριμένα προϊόντα στο εσωτερικό της χώρας ή τα παραλαμβάνουν από άλλα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εφόσον αυτά προορίζονται για κατανάλωση στην ελληνική αγορά. Η σχετική αίτηση υποβάλλεται στην αρμόδια τελωνειακή αρχή μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας της ΑΑΔΕ «Τα Αιτήματά μου» και συνοδεύεται υποχρεωτικά από εγγύηση, η οποία μπορεί να λάβει τη μορφή εγγυητικής επιστολής, χρηματικής εγγύησης ή εμπράγματος ασφάλειας.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στις εγγυήσεις υπέρ του Δημοσίου, καθώς προβλέπεται η δυνατότητα σύστασης υποθήκης σε ακίνητα ή ενεχύρου σε μηχανήματα παραγωγής, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Συγκεκριμένα, ωφελούνται οι επιχειρήσεις που διαθέτουν επαρκή οικονομική επιφάνεια και περιουσιακά στοιχεία, καθώς αποκτούν τη δυνατότητα αναβολής της καταβολής του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και του ΦΠΑ, βελτιώνοντας τη ρευστότητα

τους και τη διαχείριση των ταμειακών τους ροών.

Η δυνατότητα παροχής εγγυήσεων όχι μόνο με τραπεζικές εγγυητικές επιστολές αλλά και με ακίνητα ή μηχανολογικό εξοπλισμό διευρύνει την πρόσβαση στο καθεστώς πίστωσης, ιδίως για παραγωγικές μονάδες με σημαντικά πάγια αλλά περιορισμένη τραπεζική χρηματοδότηση.

Η αποτίμηση της αξίας των περιουσιακών στοιχείων γίνεται από ειδική επιτροπή, ενώ καθορίζονται σαφή ποσοστά επί της εκτιμώμενης αξίας, βάσει των

δυνατότητα πρόωρης επανεκτίμησης κατόπιν αιτήματος των δικαιούχων. Το ποσό του φόρου που τίθεται σε πίστωση εισπράττεται μετά την πάροδο τεσσάρων εβδομάδων από την εκκαθάριση, με τη χρήση άτοκου γραμματίου, εκτός εάν συντρέχουν ειδικές προϋποθέσεις που απαλλάσσουν από την υποχρέωση αυτή.

Με την ίδια απόφαση καταργείται παλαιότερη υπουργική ρύθμιση του 1992, σηματοδοτώντας την επικαιροποίηση και τον εκσυγχρονισμό του πλαισίου που διέπει τη φορολογική πίστωση στον συγκεκριμένο κλάδο. Η ισχύς της νέας ρύθμισης ξεκινά από τη δημοσίευσή της

στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, ενισχύοντας, σύμφωνα με το υπουργείο, τη διαφάνεια και την ασφάλεια δικαίου στη διαδικασία είσπραξης των σχετικών φόρων.

οποίων υπολογίζεται το ύψος της παρεχόμενης πίστωσης φόρου.

Παράλληλα, η απόφαση εισάγει διαδικασία επανεκτίμησης των περιουσιακών στοιχείων ανά πενταετία, με στόχο τη διασφάλιση των συμφερόντων του Δημοσίου, ενώ προβλέπεται και

ΕΝΦΙΑ

Νέος κύκλος για το «Ανακαινίζω – Νοικιάζω»

Τι αλλάζει και
πότε ανοίγουν
οι αιτήσεις

Για πρώτη φορά, το πρόγραμμα δεν περιορίζεται μόνο σε κλειστά ακίνητα, αλλά επεκτείνεται και σε ιδιοκατοικούμενες κατοικίες, δίνοντας τη δυνατότητα σε περισσότερους ιδιοκτήτες να χρηματοδοτήσουν εργασίες αναβάθμισης. Η επιδότηση υπολογίζεται ανά τετραγωνικό μέτρο:

Ύψος ενίσχυσης

Έως 300 € / τ.μ.
Ανώτατο ποσό: 36.000€ ανά κατοικία
Κάλυψη δαπάνης έως 90%
Το πρόγραμμα αφορά κατοικίες έως 120 τετραγωνικά μέτρα και με οικοδομική άδεια έως 31 Δεκεμβρίου 1990.

Ποσοστά επιδότησης ανά κατηγορία εργασιών

Επιδότηση: 60% – 90% για γενικές εργασίες ανακαίνισης.
Καλύπτουν το 70% – 80% της συνολικής δαπάνης.
Ενεργειακές Παρεμβάσεις
Επιδότηση: 20% – 40%.
Αντιστοιχούν στο 20% – 30% της συνολικής δαπάνης.
Εργασίες που επιδοτούνται

Μέσα στον Φεβρουάριο αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία η ηλεκτρονική πλατφόρμα για το νέο, διευρυμένο πρόγραμμα επιδότησης ανακαινίσεων κατοικιών «Ανακαινίζω – Νοικιάζω», το οποίο προβλέπει αυξημένα ποσά ενίσχυσης και σημαντική διεύρυνση των δικαιούχων.

Γενικές εργασίες

Υδραυλικές εργασίες
Ηλεκτρολογικές εργασίες
Αντικατάσταση πλακιδίων
Πλήρης ανακαίνιση μπάνιου
Βαψίματα και αποκατάσταση φθορών

Ενεργειακές παρεμβάσεις

Τοποθέτηση ηλιακού θερμοσίφωνα.
Αντικατάσταση κουφωμάτων (χωρίς υποχρέωση εκτεταμένων ενεργειακών παρεμβάσεων).

Δικαιούχοι

Δικαίωμα αίτησης έχουν:
Ιδιοκτήτες κλειστών/ακατοίκητων ακινήτων (τουλάχιστον 2 έτη).
Ιδιοκτήτες ιδιοκατοικούμενων κατοικιών (εφόσον πληρούν τα κριτήρια).

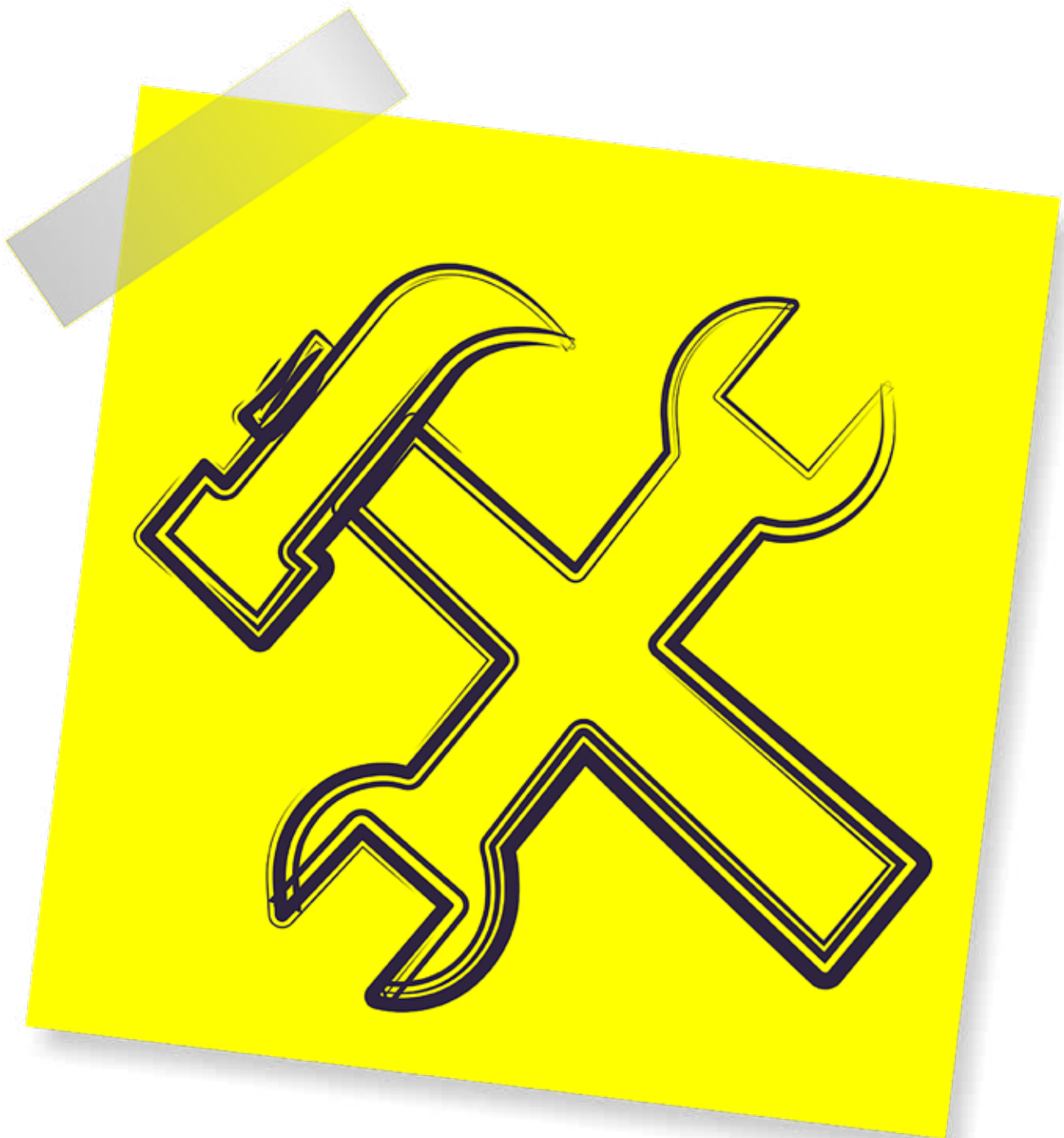
Εισοδηματικά όρια

Μέχρι 35.000€ για ζευγάρια
Προσαύξηση 5.000€ για κάθε παιδί
Δεν προβλέπεται ηλικιακός περιορισμός Περιορισμός σε έναν μόνο φάκελο, καθώς κάθε ιδιο-

κτήτης θα μπορεί να υποβάλλει αίτηση για περισσότερα από ένα ακίνητα.

Η υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, Δόμνα Μιχαηλίδου, τόνισε ότι παρά το υψηλό ποσοστό ιδιοκατοίκησης, η πίεση για τους ενοικιαστές παραμένει έντονη, ιδιαίτερα για μονοπρόσωπα νοικοκυριά και νέους ανθρώπους. Υπογράμμισε ότι μέχρι σήμερα, τουλάχιστον 21.000 πολίτες έχουν αποκτήσει σπίτι μέσω των προγραμμάτων «Σπίτι μου 1» και «Σπίτι μου 2», πληρώνοντας δόση χαμηλότερη από ένα μηνιαίο ενοίκιο.

Αναφερόμενη στον νέο κύκλο του προγράμματος, η κυρία Μιχαηλίδου επεσήμανε τη διαφορά από το ισχύον. Το τρέχον παρέχει επιδότηση έως 60% και μέχρι 8.100 ευρώ για εργασίες συνολικού ύψους 13.500 ευρώ, ενώ, το νέο πρόγραμμα προσφέρει πολύ μεγαλύτερο κίνητρο, με επιδότηση έως 90% και ποσό έως 36.000 ευρώ, στοχεύοντας στην αξιοποίηση χιλιάδων παλαιών και κλειστών κατοικιών, όπως υπογράμμισε.





Ενοίκια Τέλος στην πληρωμή με μετρητά από 1/4/2026

Όλες οι αλλαγές

Ριζική ανατροπή στα ενοίκια φέρνει η εφαρμογή του άρθρου 210 (ν. 5222/2025), η οποία καθιστά υποχρεωτική την ηλεκτρονική πληρωμή των μισθωμάτων από την 1η Απριλίου 2026.

Η παραδοσιακή κουλτούρα της πληρωμής «στο χέρι» καταργείται οριστικά, καθώς η ΑΑΔΕ θα διασταυρώνει πλέον αυτόματα τα δηλωμένα ποσά με τις τραπεζικές κινήσεις.

Οι νέοι κανόνες για το IBAN

Σύμφωνα με τις διευκρινίσεις της ΠΟΜΙΔΑ, κάθε μισθωτήριο πρέπει πλέον να περιλαμβάνει «ρήτρα τραπεζικής πληρωμής». Ο λογαριασμός (IBAN) πρέπει να ανήκει αποκλειστικά στον ιδιοκτήτη και να έχει δηλωθεί στην ειδική πλατφόρμα της ΑΑΔΕ. Πληρωμές σε τρίτα πρόσωπα (συγγενείς, δικηγόρους κ.λπ.) δεν θα αναγνωρίζονται φορολογικά.

Βαρύ το τίμημα για τους παραβάτες

Η μη τήρηση του μέτρου συνεπάγεται απώλεια σημαντικών προνομίων: **Ιδιοκτήτες:** Χάνουν την έκπτωση 5% στο εισόδημα από ενοίκια. **Ενοικιαστές:** Αποκλείονται από το στεγαστικό επίδομα και το νέο ετήσιο βοήθημα έως 800€. **Επιχειρήσεις:** Το ενοίκιο δεν θα εκπίπτει ως δαπάνη, αυξάνοντας κατακόρυφα τον φόρο.

Παράλληλα, η ΠΟΜΙΔΑ προειδοποιεί ότι τα ποσά των ενοικίων στις τράπεζες παραμένουν κατασχέσιμα από το Δημόσιο, καθώς δεν καλύπτονται από το ακατάσχετο όριο των 1.250€.

ΕΝΦΙΑ: Τα 20 SOS που «ξεκλειδώνουν» την έκπτωση έως και 20% για τις ασφαλισμένες κατοικίες



Σημαντική
έκπτωση, που
φτάνει έως και το 20%,
ανάλογα με την αντικειμενική
αξία του ακινήτου, μπορούν
να κατοχυρώσουν στον εφετινό
λογαριασμό του ΕΝΦΙΑ
οι φορολογούμενοι που είχαν
ασφαλίσει τις κατοικίες τους
για φυσικές καταστροφές
το 2025.

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η υποβολή αίτησης στο myProperty, έως τη 16η Φεβρουαρίου 2026. Το μέγιστο ποσοστό έκπτωσης 20% αφορά κατοικίες συνολικής αντικειμενικής αξίας έως 500.000 ευρώ, ενώ, για ακίνητα με αξία άνω των

500.000 ευρώ, η έκπτωση περιορίζεται στο 10%. Οι ασφαλιστικές εταιρείες έχουν ήδη αποστείλει στη φορολογική διοίκηση τα στοιχεία των ασφαλιστηρίων συμβολαίων κατοικιών που καλύπτουν τους κινδύνους από σεισμό, πυρκαγιά και πλημμύρα και

ήταν σε ισχύ εντός του 2025. Για τους φορολογούμενους που είχαν ήδη ασφαλισμένες τις κατοικίες τους από πέρυσι, οι ασφαλιστικές εταιρείες απέστειλαν στη φορολογική διοίκηση τα στοιχεία των ασφαλιστηρίων συμβολαίων κατοικιών που καλύ-

πτουν τους κινδύνους σεισμού, πυρκαγιάς και πλημμύρας. Με βάση τα επίσημα στοιχεία πέρυσι συνολικά 359.494 ιδιοκτήτες έλαβαν έκπτωση στον ΕΝΦΙΑ για 502.597 ασφαλισμένα ακίνητα και για 250.000 από αυτούς η μείωση ήταν 20%.

Οι 20 ερωταπαντήσεις της ΑΑΔΕ

Αναλυτικά παραδείγματα

1. Ποιοι δικαιούνται μείωση του ΕΝΦΙΑ για τις ασφαλισμένες κατοικίες;

Μείωση του ΕΝΦΙΑ δικαιούνται μόνο Φυσικά Πρόσωπα που έχουν δικαίωμα σε κατοικία, η οποία περιλαμβάνεται στη δήλωση στοιχείων ακινήτων (Ε9) και είναι ασφαλισμένη. Μείωση χορηγείται και σε περίπτωση που λήπτης της ασφάλισης είναι νομικό πρόσωπο, αλλά δικαίωμα επί της ασφαλισμένης κατοικίας έχει φυσικό πρόσωπο.

2. Ποιες είναι οι προϋποθέσεις χορήγησης μείωσης του ΕΝΦΙΑ;

α) Η κατοικία να είναι ασφαλισμένη σε ασφαλιστική επιχείρηση που είναι εγγεγραμμένη στο Μητρώο Ασφαλιστικών Επιχειρήσεων, που τηρείται στη Διεύθυνση Εποπτείας Ιδιωτικής Ασφάλισης της Τράπεζας της Ελλάδος. β) Η ασφάλιση της κατοικίας να καλύπτει σωρευτικά τους ασφαλιστικούς κινδύνους σεισμού, πυρκαγιάς και πλημμύρας για χρονικό διάστημα τουλάχιστον τριών μηνών εντός του ίδιου έτους. γ) Η ασφάλιση να καλύπτει το σύνολο της αξίας ανακατασκευής του κτίσματος ή των κτισμάτων που αποτελούν την κατοικία. Η αξία ανακατασκευής της κατοικίας ορίζεται σε 900 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο.

Παράδειγμα 1:

Κατοικία με κύριους χώρους: 100 τετραγωνικά μέτρα. Αξία ανακατασκευής της κατοικίας = 90.000 ευρώ (100 τετραγωνικά μέτρα * 900 ευρώ / τετραγωνικό μέτρο). Ασφαλισμένη αξία στο ασφαλιστήριο συμβόλαιο = 100.000 ευρώ. Χορηγείται μείωση του ΕΝΦΙΑ.

Παράδειγμα 2:

Κατοικία με κύριους χώρους: 100 τετρα-

γωνικά μέτρα. Αξία ανακατασκευής της κατοικίας = 90.000 ευρώ (100 τετραγωνικά μέτρα * 900 ευρώ / τετραγωνικό μέτρο). Ασφαλισμένη αξία στο ασφαλιστήριο συμβόλαιο = 80.000 ευρώ. Δεν χορηγείται μείωση του ΕΝΦΙΑ, επειδή η ασφαλισμένη αξία υπολείπεται της αξίας ανακατασκευής της κατοικίας.

3. Για ποιο έτος θα πρέπει να είναι ασφαλισμένη η κατοικία;

Για τη χορήγηση της μείωσης του ΕΝΦΙΑ, θα πρέπει η κατοικία να είναι ασφαλισμένη εντός του προηγούμενου έτους από το έτος εκκαθάρισης του φόρου.

Παράδειγμα:

Για τη χορήγηση μείωσης του ΕΝΦΙΑ του έτους 2026, θα πρέπει η κατοικία να είναι ασφαλισμένη εντός του έτους 2025 και να πληρούνται οι προϋποθέσεις.

4. Πόσο μειώνεται ο ΕΝΦΙΑ;

Εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις και η διάρκεια της ασφάλισης είναι ετήσια, χορηγείται μείωση σε ποσοστό 20% στον ΕΝΦΙΑ για την ασφαλισμένη κατοικία του φυσικού προσώπου, εφόσον η φορολογητέα αξία έτους 2026, δεν υπερβαίνει τις 500.000 ευρώ. Σε περίπτωση που η φορολογητέα αξία της κατοικίας υπερβαίνει τις 500.000 ευρώ το ποσοστό έκπτωσης είναι 10%. Αν η διάρκεια της ασφάλισης είναι μικρότερη του 1 έτους, η μείωση του φόρου προσαρμόζεται αναλογικά.

5. Πώς χορηγείται η μείωση του ΕΝΦΙΑ;

Η μείωση του ΕΝΦΙΑ χορηγείται μέσω κεντρικής εκκαθάρισης μετά από αίτηση του φορολογούμενου και διασταύρωση των δηλωθέντων στοιχείων. Για τις κατοικίες που είναι ασφαλισμένες

εντός του έτους 2025, η μείωση ΕΝΦΙΑ θα χορηγηθεί μέσω της πρώτης κεντρικής εκκαθάρισης έτους 2026, εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις.

6. Τι γίνεται όταν δεν χορηγείται κεντρική μείωση;

Στις περιπτώσεις στις οποίες δεν είναι δυνατή η χορήγηση της μείωσης του ΕΝΦΙΑ μέσω της κεντρικής εκκαθάρισης, αυτή χορηγείται από τον αρμόδιο προϊστάμενο ΔΟΥ.

Ο φορολογούμενος υποβάλλει αίτηση στην αρμόδια ΔΟΥ μέσω της ψηφιακής πύλης myAADE, στην εφαρμογή «Τα Αιτήματά μου», στη διαδρομή Νέο αίτημα • Φορολογία • Κεφάλαιο • Αίτηση για χορήγηση μείωσης ή απαλλαγής στον φόρο, συνοποβάλλοντας συμπληρωμένο το έντυπο «Δ500 Αίτηση – Δήλωση για τη χορήγηση απαλλαγής, έκπτωσης ή για την επανεκκαθάριση αυτού».

Για τη χορήγηση της μείωσης αυτής απαιτείται, επίσης, η υποβολή του / των ασφαλιστηρίου / -ων συμβολαίου / -ων και των τυχόν ανανεώσεων ή τροποποιήσεων αυτού / -ών, καθώς και υπεύθυνη δήλωση σύμφωνα με το ν. 1599/1986 (Α' 75), ότι τα στοιχεία της αίτησης είναι ακριβή και αληθή. Στις περιπτώσεις ομαδικών ασφαλιστηρίων συμβολαίων μπορεί να προσκομίζεται, αντί του / των ασφαλιστηρίου / -ων συμβολαίου / -ων και των τυχόν ανανεώσεων ή τροποποιήσεων αυτού / -ών, βεβαίωση ασφάλισης της ασφαλιστικής εταιρείας, στην οποία περιγράφονται με ακρίβεια και πληρότητα τα στοιχεία της ασφαλιστικής κάλυψης.

7. Πώς υποβάλλει αίτηση ο φορολογούμενος για να δηλώσει την ασφαλισμένη του κατοικία;

Η αίτηση υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της ψηφιακής πύλης myAADE, ακολουθώντας τη διαδρομή Εφαρμογές • Δημοφιλείς Εφαρμογές • myPROPERTY • Μείωση ΕΝΦΙΑ ασφαλισμένων κατοικιών.

8. Με ποιους κωδικούς εισέρχεται ο φορολογούμενος στην πλατφόρμα για να υποβάλλει αίτηση χορήγησης μείωσης ΕΝΦΙΑ ασφαλισμένων κατοικιών;

Η είσοδος των φυσικών προσώπων στην ψηφιακή πύλη πραγματοποιείται με τους προσωπικούς κωδικούς TaxisNet. Αν ο λήπτης ασφάλισης είναι νομικό πρόσωπο, στην πλατφόρμα εισέρχεται ο νόμιμος εκπρόσωπος με τους προσωπικούς του κωδικούς πρόσβασης.

9. Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβεί ο φορολογούμενος εάν δεν εμφανίζεται η ασφαλισμένη κατοικία στην πλατφόρμα;

Ο φορολογούμενος θα πρέπει να επιβεβαιώσει ότι έχει προηγουμένως αναγραφεί η ασφαλισμένη κατοικία στη δήλωση στοιχείων ακινήτων του (Ε9), καθώς αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη χορήγηση μείωσης του ΕΝΦΙΑ.

10. Ο ασφαλισμένος είναι ο μόνος που έχει δικαίωμα επί της ασφαλισμένης κατοικίας. Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει;

Ο ασφαλισμένος (λήπτης ασφάλισης) θα πρέπει να συσχετίσει κάθε ΑΤΑΚ ακινήτου του με το αντίστοιχο ασφαλιστήριο συμβόλαιο, ως εξής: Εισέρχεται στην ψηφιακή πύλη myAADE και ακολουθεί τη διαδρομή: Εφαρμογές • Δημοφιλείς Εφαρμογές • myPROPERTY • Μείωση ΕΝΦΙΑ ασφαλισμένων κατοικιών. Επιλέγει «Δημιουργία νέας αίτησης • Προβολή αιτήσεων» και στη συνέχεια την καρτέλα «Οι κατοικίες μου», όπου εμφανίζονται ανά ΑΤΑΚ οι κατοικίες, όπως αυτές αναγράφονται στη δήλωση στοιχείων ακινήτων (Ε9). Στη γραμμή που αντιστοιχεί σε κάθε ΑΤΑΚ στη στήλη ασφαλιστήρια συμβόλαια» επιλέγει το εικονίδιο. Στην οθόνη που ανοίγει, με το σύμβολο + επιλέγει από το σύνολο των ασφαλιστηρίων συμβολαίων που τον αφορούν, αυτό που συσχετίζεται με το δικαίωμα (ΑΤΑΚ) που κατέχει επί της ασφαλισμένης κατοικίας και το προσθέτει στην αίτηση. Θα πρέπει να επιλεχθούν και να προστεθούν στην αίτηση όλα τα ασφαλιστήρια συμβόλαια με τα οποία συσχετίζεται η κατοικία.

Η παραπάνω διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε ΑΤΑΚ ασφαλισμένης κατοικίας.

11. Ο ασφαλισμένος (λήπτης της ασφάλισης) έχει δικαίωμα επί της ασφαλισμένης κατοικίας αλλά υπάρχουν και άλλοι συνιδιοκτήτες. Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει;

Ο λήπτης της ασφάλισης, μέσω της καρτέλας «Οι κατοικίες μου», αφού πρώτα συσχετίσει το ασφαλιστήριο συμβόλαιο με το δικαίωμα που κατέχει επί της ασφαλισμένης κατοικίας (βλ. ερώτημα 10), προβαίνει στις παρακάτω ενέργειες: Επιλέγει την καρτέλα «Ασφαλιστήρια συμβολαία μου, Δήλωση συνιδιοκτητών / τρίτων» και εμφανίζονται τα ασφαλιστήρια συμβόλαια στα οποία είναι λήπτης ασφάλισης. Επιλέγει το εικονίδιο στη στήλη «Συνιδιοκτήτες / Τρίτα πρόσωπα» και στη συνέχεια με το σύμβολο + συμπληρώνει τον / τους ΑΦΜ του / των συνιδιοκτητών που κατέχουν δικαίωμα επί της ασφαλισμένης κατοικίας που αφορά το ασφαλιστήριο συμβόλαιο. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε ασφαλιστήριο συμβόλαιο που υπάρχουν συνιδιοκτήτες.

12. Ο λήπτης της ασφάλισης δεν έχει δικαίωμα επί του ακινήτου και η ασφάλιση είναι για λογαριασμό τρίτου προσώπου. Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει;

Ο λήπτης της ασφάλισης προβαίνει στις παρακάτω ενέργειες: Επιλέγει την καρτέλα «Ασφαλιστήρια συμβολαία μου, Δήλωση συνιδιοκτητών / τρίτων» και εμφανίζονται τα ασφαλιστήρια συμβόλαια στα οποία είναι λήπτης ασφάλισης. Επιλέγει το εικονίδιο στη στήλη «Συνιδιοκτήτες / Τρίτα πρόσωπα» και στη συνέχεια με το σύμβολο + συμπληρώνει τον / τους ΑΦΜ του / των τρίτων προσώπων που κατέχουν δικαίωμα επί της ασφαλισμένης κατοικίας που αφορά το ασφαλιστήριο συμβόλαιο. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε ασφαλιστήριο συμβόλαιο που αφορά σε τρίτα πρόσωπα που κατέχουν δικαίωμα επί ασφαλισμένης κατοικίας.

13. Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβεί ο φορολογούμενος που δηλώθηκε από τον λήπτη της ασφάλισης ως συνιδιοκτήτης / τρίτος της ασφαλισμένης κατοικίας;

Ο φορολογούμενος που θα περιληφθεί

στην αίτηση του λήπτη της ασφάλισης, ως συνιδιοκτήτης / τρίτο πρόσωπο, ενημερώνεται γι' αυτό από την ΑΑΔΕ μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος. Στη συνέχεια, ο φορολογούμενος υποβάλλει αίτηση ώστε να συσχετίσει το/α ασφαλιστήριο / –α συμβόλαιο / –α που δηλώθηκε / –αν από τον λήπτη της ασφάλισης με την ασφαλισμένη κατοικία του. Συγκεκριμένα, μέσω της καρτέλας «Οι κατοικίες μου», το / τα συμβόλαιο / –α που δηλώθηκε / –αν από τον λήπτη της ασφάλισης, εμφανίζεται / –ονται ανά ΑΤΑΚ, ώστε ο φορολογούμενος να μπορεί να το/ τα επιλέξει, με τη διαδικασία που περιγράφεται στην ερώτηση 10. Μέσω της καρτέλας «Ασφαλιστήρια συμβόλαια που δηλώθηκαν για εμένα» εμφανίζονται, προς ενημέρωση, το/α ασφαλιστήριο/α συμβόλαιο / –α και το ονοματεπώνυμο του λήπτη αυτού / –ών, που δήλωσε τα στοιχεία του ιδιοκτήτη / συνιδιοκτήτη σε ασφαλισμένη κατοικία.

14. Ποια διαδικασία ακολουθείται όταν στην κατοικία αντιστοιχούν περισσότερα του ενός ΑΤΑΚ στο Ε9;

Κάθε ΑΤΑΚ που αντιστοιχεί στην ασφαλισμένη κατοικία, θα πρέπει να συσχετιστεί με το αντίστοιχο/α ασφαλιστήριο / –α συμβόλαιο / –α.

15. Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβεί ο φορολογούμενος όταν δεν εμφανίζεται το ασφαλιστήριο συμβόλαιο που αφορά την κατοικία του;

Αν ο φορολογούμενος είναι ο «λήπτης» ασφάλισης, θα πρέπει να επικοινωνήσει με την ασφαλιστική εταιρία, η οποία εξέδωσε το ασφαλιστήριο συμβόλαιο, ώστε να αποστείλει στην ΑΑΔΕ τα στοιχεία του. Σε περίπτωση που ο φορολογούμενος δεν είναι ο «λήπτης» της ασφάλισης, αλλά έχει δικαίωμα στην ασφαλισμένη κατοικία (π.χ. συνιδιοκτήτης), θα πρέπει να επικοινωνήσει με τον λήπτη της ασφάλισης, ώστε ο τελευταίος να εισέλθει στην πλατφόρμα και να τον συσχετίσει με το ασφαλιστήριο συμβόλαιο.

16. Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβεί ο λήπτης ασφάλισης όταν δεν εμφανίζονται ορθά τα στοιχεία του ασφαλιστηρίου συμβολαίου που αφορά την ασφαλισμένη κατοικία;

Α Όταν δεν εμφανίζονται ορθά τα στοιχεία του ασφαλιστηρίου συμβολαίου (έναρξη – λήξη, ασφαλισμένοι κίνδυνοι κ.ά.), θα πρέπει ο λήπτης της ασφάλισης

να επικοινωνήσει με την ασφαλιστική εταιρία έκδοσής του, ώστε να αποστείλει τα ορθά στοιχεία.

17. Ποια η καταληκτική ημερομηνία υποβολής αίτησης χορήγησης μείωσης ΕΝΦΙΑ ασφαλισμένης / –ων κατοικίας / –ων για το 2026;

Ο φορολογούμενος μπορεί να υποβάλλει αίτηση έως και τη 16η Φεβρουαρίου.

18. Μέσω της πλατφόρμας υπάρχει δυνατότητα τροποποίησης / συμπλήρωσης της αρχικά υποβληθείσας αίτησης;

Ναι, υπάρχει η δυνατότητα ο φορολογούμενος να τροποποιήσει ή να συμπληρώσει την αίτησή του έως και την καταληκτική προθεσμία υποβολής. Εισέρχεται στην ψηφιακή πύλη myAADE και ακολουθεί τη διαδρομή: Εφαρμογές • Δημοφιλείς Εφαρμογές • myPROPERTY • Μείωση ΕΝΦΙΑ ασφαλισμένων κατοικιών. Επιλέγει «Δημιουργία νέας αίτησης / Προβολή αιτήσεων» και στη συνέχεια το εικονίδιο στο πεδίο «Προβολή Αίτησης». Στην οθόνη που ανοίγει, στο πεδίο «Επιλογές» πάνω δεξιά, παρέχεται η δυνατότητα δημιουργίας τροποποιητικής δήλωσης, επισκόπησης του ιστορικού των δηλώσεων και εκτύπωσης της αίτησης.

19. Πώς ενημερώνεται ο φορολογούμενος για την πορεία της αίτησής του;

Στην αρχική σελίδα της πλατφόρμας, ο φορολογούμενος επιλέγει το πεδίο «Αποτελέσματα αιτήσεων» και ενημερώνεται ανά ακίνητο για το στάδιο επεξεργασίας της αίτησής του, καθώς και για την έγκριση ή μη της χορήγησης μείωσης ΕΝΦΙΑ.

20. Σε ποιες περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα εμφάνισης προσυμπληρωμένης αίτησης;

Για φορολογούμενους που έχουν υποβάλει αίτηση στο προηγούμενο έτος και βάσει των αρχείων από τις ασφαλιστικές εταιρίες υπάρχει η δυνατότητα προσυμπλήρωσης της νέας αίτησης, εμφανίζεται οθόνη με σχετικό μήνυμα. Ο φορολογούμενος μπορεί να προβεί σε οποιαδήποτε τροποποίησή της προσυμπληρωμένης αίτησης πριν την οριστικοποίηση αυτής.

Αν ο φορολογούμενος είναι ο «λήπτης» ασφάλισης, θα πρέπει να επικοινωνήσει με την ασφαλιστική εταιρία, η οποία εξέδωσε το ασφαλιστήριο συμβόλαιο, ώστε να αποστείλει στην ΑΑΔΕ τα στοιχεία του.



ΕΦΚΑ
Διπλή «ανάσα»
για οφειλέτες του –
Πάνω από 2.5 εκατ. κερδισμένοι
με τη νέα ρύθμιση

Την ευκαιρία να επωφεληθούν διπλά πάνω από 2,5 εκατ. φυσικά πρόσωπα με οφειλές στον ΕΦΚΑ δίνει η δυνατότητα διαγραφής από την 1η Ιανουαρίου 2026 των χρεών από τη 10ετία στην 5ετία, αλλά και η αναβίωση των 72 και 120 δόσεων, ρυθμίσεις που βρίσκονται στο «τραπέζι» των συναρμόδιων υπουργείων Οικονομικών και Εργασίας.

Βασική στόχευση είναι η ελάφρυνση των οφειλετών με μεγαλύτερο αριθμό δόσεων προς τον ΕΦΚΑ, καθώς –όπως δείχνουν τα στοιχεία– το 70% και πλέον έχουν οφειλές μέχρι 15.000 ευρώ. Τα σενάρια που εξετάζονται μεταξύ υπουργείου Εργασίας και Οικονομικών, είναι η επαναφορά των 120 δόσεων για την εξόφληση οφειλών μικρομεσαίων επιχειρήσεων που δεν υπερβαίνουν τα 10.000 ευρώ.

Οι συγκεκριμένες οφειλές δεν μπορούν να ενταχθούν στον εξωδικαστικό μηχανισμό, ενώ, η μόνη διαθέσιμη επιλογή σταδιακής αποπληρωμής σήμερα είναι η πάγια ρύθμιση των 24 έως 48 δόσεων, η οποία δεν ανταποκρίνεται επαρκώς στις ανάγκες των περισσότερων ελεύθερων επαγγελματιών, λόγω έλλειψης ρευστότητας.

Η ρύθμιση που εξετάζεται να ισχύσει από το δεύτερο εξάμηνο του έτους, θα έχει «πολλά δόντια», εξαιτίας κυρίως της τακτικής αρκετών μικροοφειλετών να πληρώνουν κάποιες δόσεις, προκειμένου να λάβουν φορολογική ή ασφαλιστική ενημερότητα και μετά να σταματούν, σύμφωνα με ασφαλείς πληροφορίες της «Απογευματινής».

Μάλιστα, εξετάζεται το ενδεχόμενο οι ρυθμίσεις αυτές να μη λάβουν την οδό της νομοθετικής διαδικασίας με κατάθεση τροπολογίας στη Βουλή, αλλά να είναι με υπουργική απόφαση, που θα παραπέμψει στις νομοθετικές ρυθμίσεις του 2019 και 2021 αντίστοιχα.

Προϋποθέσεις
Η αναβίωση των 120 δόσεων θα προβλέπει ως προϋπόθεση για

Στη ρύθμιση των 120 δόσεων είχαν ενταχθεί πάνω από 600.000 φυσικά πρόσωπα και επιχειρήσεις, ωστόσο, στην πορεία αρκετοί και για διάφορους λόγους την έχασαν.

την ένταξη την καταβολή του 10% των οφειλόμενων ποσών από τις δόσεις που έχουν χαθεί. Δηλαδή, αν έχουν απολέσει δόσεις 1.000 ευρώ, θα πρέπει να προπληρώσουν 100 ευρώ, προκειμένου να επανεκταχθούν στη ρύθμιση.

Αντιστοίχως και για μεγαλύτερα ποσά, όπως 5.000 ευρώ, η επανένταξη θα προβλέπει την καταβολή 500 ευρώ.

Σημαντικό, όπως τονίζουν αρμόδιες πηγές, είναι ότι θα διατηρούνται τα ίδια σχεδόν μηδενικά επιτόκια (2%), σε αντίθεση με την ρύθμιση των 72 δόσεων, που εξετάζεται τα επιτόκια να είναι υψηλότερα.

Στη ρύθμιση των 120 δόσεων είχαν ενταχθεί πάνω από 600.000 φυσικά πρόσωπα και επιχειρήσεις, ωστόσο, στην πορεία αρκετοί και για διάφορους λόγους την έχασαν.

Στα υπουργεία Οικονομικών και Εργασίας σχεδιάζουν την επανεργοποίηση και των 72 δόσεων για οφειλές από 10.000 έως 15.000 ευρώ, ενώ ένα από τα σενάρια προβλέπει ότι η επανένταξη των οφειλετών στις ρυθμίσεις θα συνοδεύεται από «πέναλτι» με την καταβολή δύο ή περισσότερων δόσεων, ενώ, οι υπόλοιπες δόσεις που χάθηκαν θα προστίθενται στο τέλος της κάθε ρύθμισης.

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία του Σεπτεμβρίου του 2025, υπάρχει συγκέντρωση πλήθους οφειλετών στις χαμηλότερες κλίμακες οφειλών, με 1.464.877 οφειλέτες (70,05% των οφειλετών) να έχουν οφειλή έως 15.000 ευρώ ο καθένας.

Επίσης, το 87,31% των οφει-

λετών (1.825.923 οφειλέτες) έχουν οφειλή έως 30.000 ευρώ ο καθένας.

Διαγραφή ληξιπρόθεσμων οφειλών

Από εφέτος ισχύει η μείωση στην 5ετία, αντί 10ετίας, όσον αφορά τον χρόνο που θα μπορούν να παραγράφονται τα ασφαλιστικά χρέη, εφόσον δεν βεβαιώθηκαν από τότε που κατέστησαν ληξιπρόθεσμα. Η 5ετία σημαίνει ότι μία οφειλή που θα δημιουργηθεί το 2026 και θα βεβαιωθεί ως ληξιπρόθεσμη το 2026 θα παραγραφεί τον Ιανουάριο του 2032, ενώ αν παρέμενε η 10ετής παραγραφή, το χρέος του 2026 θα παραγραφόταν τον Ιανουάριο του 2037.

Το νέο καθεστώς δίνει μεγαλύτερα περιθώρια οικονομικής ελευθερίας σε επιχειρήσεις και σε οφειλέτες του ΕΦΚΑ, καθώς δεν θα μένουν όμηροι των οφειλών τους για δεκαετίες, χωρίς να μπορούν να ορθοποδήσουν.

Για τις οφειλές που θα βεβαιωθούν πρώτη φορά από 1ης Ιανουαρίου 2026 και ύστερα και ανάγονται σε περίοδο εισφορών μετά το 2026, ο χρόνος παραγραφής κατεβαίνει στην 5ετία και οι απαιτήσεις του e-ΕΦΚΑ από μη καταβληθείσες εισφορές χρονικής περιόδου ασφάλισης από 1ης Ιανουαρίου 2026 και μεταγενέστερα θα παραγράφονται στην 5ετία.

Για παράδειγμα, η αξίωση του e-ΕΦΚΑ για την είσπραξη οφειλής από εισφορές των μηνών Ιανουάριος του 2026 έως και Δεκέμβριος του 2026 παραγράφεται την 1η Ιανουαρίου 2032.

Οι οφειλές που έχουν ήδη βεβαιωθεί και όσες βεβαιώθηκαν έως το τέλος του 2025, παραγράφονται εντός 10ετίας. Οι ελεύθεροι επαγγελματίες που θα τύχουν παραγραφής χρεών, είτε λόγω της 10ετίας είτε με την 5ετία, θα χάσουν και το αντίστοιχο διάστημα από τον χρόνο ασφάλισης και από το ποσό της σύνταξης.

Μπορούν, όμως, είτε να πληρώσουν μέρος από τον παραγραφόμενο χρόνο, για να συμπληρώσουν ασφαλιστικό χρόνο προκειμένου να βγουν στη σύνταξη, είτε να προβούν σε αναγωγίσεις πλασματικών ετών.

Ωστόσο, αυτή η απλούστευση δεν σημαίνει αυτόματο «σβήσιμο» χρεών εντός 5 ετών. Το νέο πλαίσιο προβλέπει ότι αν η διοίκηση εντοπίσει και αναζητήσει μία οφειλή εντός της 5ετίας, τότε η περίοδος παραγραφής ανανεώνεται για άλλα 5 χρόνια από τη στιγμή της αποστολής ειδοποιητηρίου. Αυτό σημαίνει ότι η παραγραφή διατηρείται ως «εργαλείο» διαχείρισης του χρόνου ωρίμανσης των απαιτήσεων, αλλά όχι ως αυτόματη «αμνηστία» για όσους δεν έχουν τακτοποιήσει εγκαίρως τις υποχρεώσεις τους.

Από πλευράς δημοσιονομικής διαχείρισης, η μείωση του χρόνου παραγραφής ενδέχεται να θέσει πρόσθετες πιέσεις στις υπηρεσίες του ΕΦΚΑ και του ΚΕΑΟ, οι οποίες καλούνται να εντείνουν τους ελέγχους και τις βεβαιώσεις οφειλών εντός των νέων χρονικών ορίων για να αποτραπεί η απώλεια απαιτήσεων που θα μπορούσαν να εισπραχθούν.

Άλλωστε, για αυτόν τον λόγο και οι οφειλές του παρελθόντος, που υπόκεινται στη 10ετή παραγραφή, δεν «σβήνονται» με γρήγορους ρυθμούς. Παρά τις χιλιάδες αιτήσεις από ενδιαφερόμενους, οι υπηρεσίες του ΕΦΚΑ διενεργούν εξονυχιστικούς ελέγχους προκειμένου να διαπισώσουν ότι δεν υπήρξε κάποια «διακοπτική» διαδικασία.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ: Επιδότηση μαμούθ έως 30.000 ευρώ

Σε τροχιά υλοποίησης μπαίνει ένα από τα πιο φιλόδοξα προγράμματα «πράσινης» κινητικότητας, καθώς το Κλιματικό και Κοινωνικό Σχέδιο (ΚΚΣ), που βρίσκεται ήδη σε δημόσια διαβούλευση, ανοίγει τον δρόμο για την απόκτηση ηλεκτρικού οχήματος με κρατική στήριξη που μπορεί να καλύψει ακόμη και το σύνολο της αξίας του.

Ποιοι δικαιούνται την ενίσχυση

Το πρόγραμμα έχει έντονο κοινωνικό πρόσημο, καθώς εστιάζει σε ομάδες πολιτών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μετακίνησης ή ανήκουν σε ευάλωτες κατηγορίες. Συγκεκριμένα, δικαιούχοι της επιδότησης για ηλεκτρικό όχημα είναι: Ευπαθείς ομάδες: Άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) και ηλικιωμένοι. Οικογένειες: Νοικοκυριά με παιδιά (πολύτεκνοι, τρίτεκνοι κ.λπ.). Γεωγραφικά κριτήρια: Πολίτες που διαμένουν μόνιμα σε απομακρυσμένες, νησιωτικές ή ορεινές περιοχές. Νέοι: Φοιτητές με χαμηλό ετήσιο εισόδημα. Επαγγελματίες: Μικρές επιχειρήσεις και ελεύθεροι επαγγελματίες με αυξημένες ανάγκες μεταφοράς.

Τα εισοδηματικά κριτήρια

Το βασικό όριο του ετήσιου εισοδήματος για την ένταξη στο πρόγραμμα κυμαίνεται μεταξύ 25.000 και 30.000 ευρώ, το οποίο ωστόσο κλιμακώνεται ανάλογα με τη σύνθεση και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του κάθε νοικοκυριού.

Το «πακέτο» της επιδότησης

Δεδομένου ότι το μέσο κόστος αγοράς ενός νέου, σύγχρονου ηλεκτρικού οχήματος εκτιμάται στις 30.000 ευρώ, το σχέδιο προβλέπει μια συνδυαστική χρηματοδότηση για να καταστεί η αγορά εφικτή χωρίς οικονομική εξάντληση του δικαιούχου:

Άμεση κρατική επιδότηση: Ποσό που αφαιρείται απευθείας από το κόστος αγοράς. Εγγυημένο δάνειο: Δυνατότητα λήψης δανείου δεκαετούς διάρκειας με την εγγύηση του ελληνικού δημοσίου, εξασφαλίζοντας χαμηλό επιτόκιο και εύκολη έγκριση. Bonus φόρτισης: Επιπλέον ενισχύσεις για τις πιο ευάλωτες ομάδες, οι οποίες καλύπτουν το κόστος εγκατάστασης οικιακού φορτιστή ή τα έξοδα φόρτισης σε δημόσια δίκτυα.

Το «πακέτο» της επιδότησης



ΤΕΛΟΣ ΤΟ ΣΔΟΕ:
**Από τον
Μάρτιο
έρχεται το
ΔΕΟΣ -**

Πώς θα λειτουργεί

Σε ριζική αναδιάρθρωση της δομής καταπολέμησης του οικονομικού εγκλήματος προχωρά η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων. Μετά και την πλήρη ενσωμάτωση του ΣΔΟΕ στην ΑΑΔΕ από τον περασμένο Οκτώβριο ήδη, η Γενική Διεύθυνση του Σώματος Δίωξης Οικονομικού Εγκλήματος (ΓΣΣΔΟΕ) καταργείται από το οργανόγραμμα της ΑΑΔΕ. Στη θέση της ιδρύεται η Γενική Διεύθυνση Δυνάμεων Ελέγχου Οικονομικών Συναλλαγών (ΓΔ ΔΕΟΣ), με νέα οργάνωση και εξειδικευμένες επιχειρησιακές μονάδες.



Το εύρος των ελέγχων που θα διενεργούν οι νέες δυνάμεις είναι εντυπωσιακό.

Κατά βάση, η Γενική Διεύθυνση ΔΕΟΣ θα ασχολείται με την καταπολέμηση του λαθρεμπορίου, τη δασμοφοροδιαφυγή, τη φοροδιαφυγή και τον έλεγχο κίνησης κεφαλαίων.

Ωστόσο το πεδίο δράσεως θα είναι πολύ ευρύτερο. Ενδεικτικά, οι ΜΕΤΕΛ θα διενεργούν ελέγχους για παράνομη διακίνηση ναρκωτικών και ψυχοτρόπων ουσιών, προδρόμων ουσιών,

λονίκη, Πάτρα και Ηράκλειο, εστιάζοντας στην καταπολέμηση μεγάλης φοροδιαφυγής και φοροαποφυγής.

● οι Μονάδες Ειδικών Τελωνειακών Ελέγχων (ΜΕΤΕΛ) Αττικής και Θεσσαλονίκης θα επικεντρωθούν στο λαθρεμπόριο και τη δασμοφοροδιαφυγή.

Από λαθραία και ναρκωτικά, μέχρι πολιτιστική κληρονομιά

κυρίως, σε τρεις κατηγορίες περιφερειακών μονάδων που θα δρουν σε όλη τη χώρα:

● οι Μονάδες Ειδικών Οικονομικών Ελέγχων (ΜΕΟΕΛ) Αττικής και Μακεδονίας θα αναλάβουν την αποκάλυψη περιπτώσεων οικονομικού εγκλήματος, συμπεριλαμβανομένων ερευνών ηλεκτρονικού εγκλήματος, διαφθοράς και απάτης δημοσίων λειτουργιών.

● οι Μονάδες Ειδικών Φορολογικών Ελέγχων (ΜΕΦΕΛ) θα λειτουργήσουν σε Αθήνα, Θεσσα-

Οι τρεις πυλώνες: ΜΕΟΕΛ, ΜΕΦΕΛ, ΜΕΤΕΛ

Με βάση απόφαση του Διοικητή της ΑΑΔΕ Γιώργου Πιτσιλή, η νέα δομή θα τεθεί σε πλήρη οργανωτική και επιχειρησιακή λειτουργία από τον Μάρτιο του 2026 και μετά. Θα στηρίζεται,

διωκτικές υπηρεσίες εντός και εκτός της ΑΑΔΕ, συμπεριλαμβανομένης της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Καταπολέμησης της Απάτης (OLAF), της INTERPOL και της EUROPOL.

Ειδικό τμήμα θα λειτουργεί ως Εθνικό Γραφείο Ανάκτησης περιουσιακών στοιχείων από εγκληματικές δραστηριότητες (ARO Greece), διευκολύνοντας την αμοιβαία διοικητική συνεργασία μέσω διεθνών δικτύων όπως το CARIN.

Η αμοιβαία συνδρομή θα επεκτείνεται και σε αιτήματα από διωκτικές αρχές κρατών-μελών της ΕΕ που διαβιβάζονται

μέσω EUROPOL και INTERPOL.

Επιχειρησιακή δράση 24/7/365

Οι υπηρεσίες της νέας Γενικής Διεύθυνσης θα λειτουργούν με επιχειρησιακή ετοιμότητα όλο το εικοσιτετράωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας και ολόκληρο το χρόνο.

Το προσωπικό υποχρεούται σε τακτική ή υπερωριακή εργασία, ακόμη και κατά τις ημέρες αργιών και τις νυχτερινές ώρες,

ανάλογα με τις επιχειρησιακές ανάγκες. Οι υπάλληλοι θα έχουν πρόσβαση σε κάθε πληροφορία που σχετίζεται με την αποστολή τους, μη υποκείμενοι σε περιορισμούς διατάξεων περί απορρήτου, υπό την προϋπόθεση τήρησης της εχεμύθειας, ενώ τα σχετικά φυσικά και τα ηλεκτρονικά αρχεία σε μεταφερόμενα μέσα αποθήκευσης, που αφορούν στις εκκρεμείς υποθέσεις, περιέρχονται στις νέες υπηρεσίες που δημιουργούνται.



Χατζηδάκης:
Έρχονται **Νέες**
μειώσεις φόρων
ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΣΦΟΡΩΝ

Μιλώντας σε εκδήλωση του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Θεσσαλονίκης για τη συμπλήρωση 110 ετών λειτουργίας του και την ανακήρυξη του Δημήτρη Μπακατσέλου ως επίτιμου προέδρου του Επιμελητηρίου, ο κ. Χατζηδάκης ανέφερε συγκεκριμένα ότι το 2026 προγραμματίζονται:

- Νέες μειώσεις φόρων και ασφαλιστικών εισφορών, που θα ανακοινωθούν από τον Πρωθυπουργό, Κυριάκο Μητσοτάκη, από το βήμα της ΔΕΘ, τον Σεπτέμβριο.
- Περαιτέρω απλούστευση του επιχειρηματικού περιβάλλοντος με νομοσχέδιο του Υπουργείου Ανάπτυξης, που θα κατατεθεί πολύ σύντομα στη Βουλή.
- Απλούστευση 4.050 διαφορετικών διαδικασιών του Δημοσίου με την πρωτοβουλία ΜΙΤΟΣ. «Είναι ένα εγχείρημα που συντονίζω προσωπικά και στο οποίο θα αξιοποιηθεί μεταξύ άλλων η τεχνητή νοημοσύνη», ανέφερε ο κ. Χατζηδάκης.
- Προώθηση των ειδικών χωρο-

Τις 11 δεσμεύσεις της κυβέρνησης για το 2026, μεταξύ των οποίων και την περαιτέρω μείωση φόρων και ασφαλιστικών εισφορών, παρουσίασε στη Θεσσαλονίκη ο αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, Κωστής Χατζηδάκης.

- ταξικών σχεδίων για τον τουρισμό και στη συνέχεια τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τη βιομηχανία «για να μπορέσουμε να συνδυάσουμε την προστασία του περιβάλλοντος με την ανάπτυξη».
- Ολοκλήρωση του κτηματολογίου.
- Περαιτέρω επιτάχυνση στη δικαιοσύνη, με στόχο το 2027 η Ελλάδα να φθάσει στο μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την έκδοση τελεσίδικων αποφάσεων που είναι 650 μέρες.
- Εφαρμογή το 2026 του μεγαλύτερου προγράμματος δημοσίων επενδύσεων, που είχε η χώρα όλα τα τελευταία χρόνια, το οποίο θα φθάσει σε 16 δισεκατομμύρια ευρώ, με έντονο αποτύπωμα στις επενδύσεις και στην ανάπτυξη της χώρας.
- Διαπραγμάτευση για το νέο πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο (σε συνέχεια του σημερινού ΕΣΠΑ και της σημερινής στήρι-



ξης στους αγρότες και του σημερινού Ταμείου Ανάκαμψης). Η πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής προβλέπει για την Ελλάδα 49 δισεκατομμύρια ευρώ για την περίοδο 2028-2034, ποσό στο οποίο θα προστεθούν τα δάνεια του νέου πακέτου και τα ποσά που θα πάρει η χώρα από το Ταμείο Ανταγωνιστικότητας.

● Εντονότερη παρουσία της Αναπτυξιακής Τράπεζας, ξεκινώντας από το Ταμείο της Αγροτικής Επιχειρηματικότητας για το οποίο πρόσφατα υπήρξαν ανακοινώσεις και τη στήριξη της ρευστότητάς των μικρομεσαίων επιχειρήσεων, αλλά και νέων καινοτόμων επιχειρήσεων.

● Ενίσχυση των εξαγωγών, με ανανέωση και αναβάθμιση του Enterprise Greece και συμμετοχή των εξαγωγέων και του ιδιωτικού τομέα στις αποφάσεις.

● Προώθηση μιας σειράς μεγάλων έργων, όπως ο Ε65 και η ηλεκτρική διασύνδεση Αττικής-Κρήτης, που εγκαινιάζεται επίσημα, αλλά και μιας σειράς έργων στη Βόρεια Ελλάδα και στη Θεσσαλονίκη.

«Ολοκληρώνεται η επέκταση του μετρό προς την Καλαμαριά. Ολοκληρώνεται το 2027 το πρώτο εξάμηνο το flyover. Προχωρεί ο έκτος προβλήτας στο λιμάνι της Θεσσαλονίκης. Η σύνδεση του λιμανιού με το τρένο. Το Παιδιατρικό Νοσοκομείο, στο οποίο βρέθηκα σήμερα. Το Θεαγένειο το οποίο και αυτό

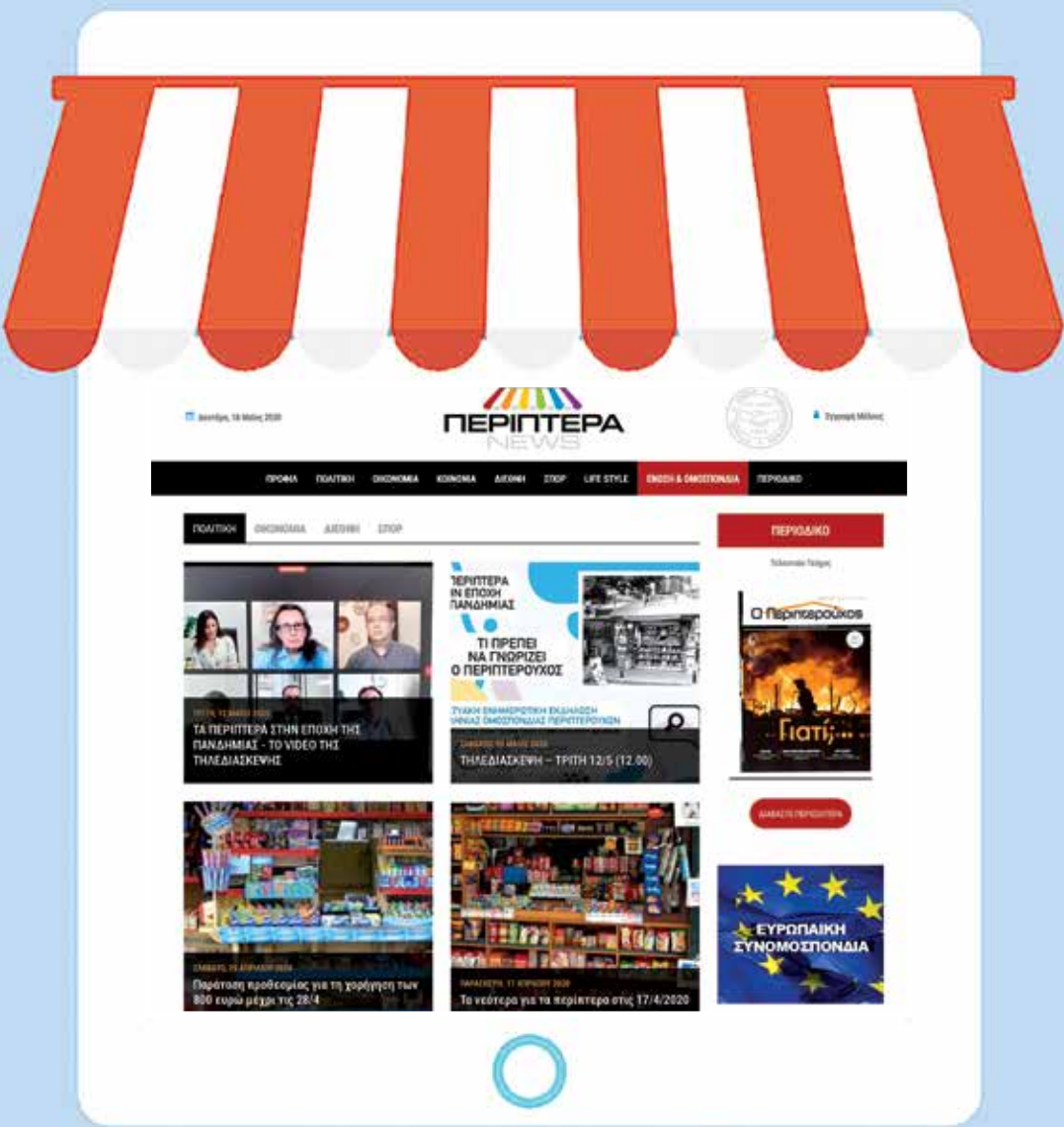


μπαίνει σε μια σειρά. Το ωδείο της πόλης. Τα μουσεία, τα οποία επίσης προχωρούν. Το Thess INTEC, το οποίο και αυτό σταδιακά λαμβάνει σάρκα και οστά. Και φυσικά η ανάπλαση της ΔΕΘ», ανέφερε ο Κωστής Χατζηδάκης.

Και πρόσθεσε: «Η κυβέρνηση για τη Θεσσαλονίκη μιλάει με έργα. Η Θεσσαλονίκη αποκτά μια νέα εικόνα. Και αυτό δεν μπορεί κανείς να το αμφισβητήσει. Στο χέρι μας είναι αυτή την ανοδική πορεία να τη συνεχίσουμε, κλείνοντας τα αυτιά μας στις σειρήνες της δημαγωγίας και του λαϊκισμού και μένοντας σε έναν δρόμο σοβαρότητας,

υπευθυνότητας, αποτελεσματικότητας. Αυτό είναι που επιδιώκει να εγγυηθεί η Νέα Δημοκρατία και ο Πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης. Και αυτό που θέλουμε είναι μια πλατιά, εθνική κοινωνική συμμαχία υπέρ της σταθερότητας της χώρας και υπέρ της ευρωπαϊκής της προοπτικής. Τα καταφέραμε μέχρι τώρα, θα τα καταφέρουμε και από εδώ και πέρα. Δεν θα σπαταλήσουμε τις θυσίες των Ελλήνων πολιτών, επιχειρηματιών και εργαζομένων. Η Ελλάδα θα ανέβει ψηλότερα».

Νέες μειώσεις φόρων και ασφαλιστικών εισφορών, που θα ανακοινωθούν από τον Πρωθυπουργό, Κυριάκο Μητσοτάκη, από το βήμα της ΔΕΘ, τον Σεπτέμβριο.



Μπείτε στο www.peripteranews.gr

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

ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε.:

Ιστορικά κέρδη και 15ος μισθός σε κάθε εργαζόμενο!

Οι έκτακτες παροχές 6,2 εκατ. ευρώ σε ιδρύματα και εργαζόμενους



ΕΥΧΕΤΗΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ ΑΝΔΡΕΑ Γ. ΚΑΡΕΛΙΑ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ 2025

“Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι, Χρόνια Πολλά !!!

Σε λίγες ώρες το 2025 θα είναι πίσω μας και η νέα χρονιά θα ξεκινήσει, με νέες ελπίδες και όνειρα, με καινούργιες υποσχέσεις και δεσμεύσεις. Μέσα από την καρδιά μου, εύχομαι Καλή Πρωτοχρονιά, υγεία και ευτυχία σε κάθε σπίτι. Να περάσετε τις μέρες αυτές ζεστά με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Φέτος οι μέρες ξεκούρασης είναι κατάτι αυξημένες και θα δώσουν σε όλους μας την αναγκαία ανάσα για να ανασυγκροτηθούμε και να μπορούμε με μία νότα αισιοδοξίας στην νέα χρονιά.

Το 2025, είχαμε να αντιμετωπίσουμε, μεταξύ άλλων, εντονότερο ανταγωνισμό, εντός και εκτός Ελλάδος, κυρίως από εναλλακτικά προϊόντα παροχής νικωτίνης, καθυστερήσεις στις παραδόσεις πρώτων υλών και αύξηση της πολυπλοκότητας της παραγωγής εξαιτίας της επέκτασης των συστημάτων ικνηλασιμότητας σε μη κοινοτικές χώρες με δομή διαφορετική από αυτή της Ε.Ε. Ωστόσο, αισθανθήκαμε και κάποια ανακούφιση από τη σταδιακή αποκλιμάκωση των τιμών των καπνών και των υλών φιλτροποιίας. Μέσα σε αυτό το ιδιαίτερο περιβάλλον, καταφέραμε να ανεβάσουμε τις πωλήσεις μας σε επίπεδα ρεκόρ και να βελτιώσουμε πολλά από τα βασικά μας μεγέθη.

Ειδικότερα:

α. Ο συνολικός μας όγκος πωλήσεων ξεπέρασε για πρώτη φορά τα 18 δισεκατομμύρια τσιγάρα, με αύξηση 9% περίπου έναντι του 2024. Πρόκειται για ένα επίτευγμα το οποίο μέχρι πριν από λίγα χρόνια φάνταζε απλησίαστο και το οποίο επετεύχθη χάρη στην αυξημένη απήχηση των σημάτων μας, στις επενδύσεις που πραγματοποιήσαμε και συνεχίζουμε να πραγματοποιούμε, αλλά και στη

σκληρή δουλειά και τις καίριες παρεμβάσεις των στελεχών μας στις Διεθνείς Πωλήσεις και τις Διευθύνσεις Παραγωγής και Τεχνικής Υποστήριξης.

β. Στον καπνό για στριφτό τσιγάρο καταφέραμε να αυξήσουμε τις πωλήσεις μας διεθνώς κατά 2.5%, ξεπερνώντας και εδώ τα 1,2 εκατομμύρια κιλά.

γ. Στην ελληνική αγορά και παρά τον έντονο ανταγωνισμό, κλείνουμε την χρονιά με αύξηση όγκου 4% στα τσιγάρα και οριακή πτώση 0,7% στον καπνό.

δ. Η οργανική μας κερδοφορία είναι ιδιαίτερα βελτιωμένη για το 2025, αποτέλεσμα της αύξησης του κύκλου εργασιών κατά 11% περίπου και της βελτίωσης του περιθωρίου μικτού κέρδους εξαιτίας προσεκτικών αυξήσεων των εργοστασιακών μας τιμών, αλλά και της αποκλιμάκωσης των τιμών αγοράς καπνών διεθνώς. Ωστόσο, κατά τους τελευταίους κυρίως μήνες, η τελική μας κερδοφορία επηρεάζεται από την συναλλαγματική αδυναμία του δολαρίου έναντι του ευρώ.

ε. Μέσα στο 2025, η ΚΑΡΕΛΙΑ συνεισέφερε στα κρατικά ταμεία ποσά Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης και Φ.Π.Α. αλλά και κάθε άλλης μορφής φόρους, συνολικού ύψους 735,5 εκατ. ευρώ, το οποίο και είναι το μεγαλύτερο στην ιστορία μας. Με άλλα λόγια, η ΚΑΡΕΛΙΑ συνεισέφερε πάνω από το 1% των συνολικών εσόδων του Ελληνικού Δημοσίου από πάσης μορφής φόρους μέσα στο 2025.

Παράλληλα, οι εισφορές της εταιρείας μας σε ασφαλιστικούς οργανισμούς μέσα στο 2025 ξεπέρασαν τα 7,7 εκ. ευρώ.

στ. Προκειμένου να καλύψουμε την αυξανόμενη ζήτηση των προϊόντων μας, προχωρήσαμε σε επενδύσεις νέων παραγωγικών μονάδων, συνολικού ύψους 7,5 εκατ. ευρώ, ενώ συνεχίζουμε και μέσα στο 2026 την επενδυτική μας προσπάθεια για την ενδυνάμωση της παραγωγικής μας δυνατότητας, κυρίως στις οικογένειες Ομέ και George

Karelias and Sons, εξετάζοντας επενδύσεις οι οποίες ενδέχεται να ξεπεράσουν τα 8,5 εκατ. ευρώ.

ζ. Μέσα στο 2025, ισχυροποιήσαμε κατά 6% τα ήδη σημαντικά ταμειακά μας διαθέσιμα έχοντας παράλληλα καταφέρει να χρηματοδοτήσουμε αυξημένες επενδύσεις και υψηλή αποθεματοποίηση σε καπνά. Λόγω της μείωσης των επιτοκίων, οι αποδόσεις των τοποθετήσεών μας σε ομόλογα και προθεσμιακές καταθέσεις είναι μεν μειωμένες έναντι του 2024, παραμένουν όμως δε σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα.

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 εδώ και αρκετά χρόνια να ενισχύουμε και τους φορείς εκείνους, οι οποίοι, με αυταπάτηση και σκληρή δουλειά, αποδεδειγμένα έχουν προσφέρει και συνεχίζουν να προσφέρουν πολύπλευρα στη κοινωνία μας.

Α. ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

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

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

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

4. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι των οποίων τα παιδιά πέτυχαν την εισοδό τους στα παραπάνω ιδρύματα μέσα στο 2025 θα λάβουν μία πρόσθετη οικονομική ενίσχυση € 500 καθαρά.

5. 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 2025.

6. 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 εργαζόμενους.

7. 150 εργαζόμενοι οι οποίοι ξεχώρισαν με την απόδοσή τους μέσα στη χρονιά που πέρασε θα λάβουν το μπλε bonus, το οποίο ανέρχεται σε € 2.700 καθαρά.

8. 55 εργαζόμενοι, των οποίων η απόδοση κρίνεται ως εξαιρετική θα λάβουν το χρυσό bonus, το οποίο ανέρχεται σε € 4.000 καθαρά.

9. Το επίδομα παρουσίας για όλους τους εργαζόμενους 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.

10. Τέλος, ειδικά για φέτος και προκειμένου όλοι μαζί να γιορτάσουμε το γεγονός ότι καταφέραμε να ξεπεράσουμε σε πωλήσεις τα 18 δισεκατομμύρια τσιγάρα, κάθε εργαζόμενος θα λάβει έκτακτη παροχή € 1.800 μικτά.

Β. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΦΟΡΕΩΝ ΚΑΙ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ

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

1. Την Ιερά Μητρόπολη Μεσσηνίας με το ποσόν των € 250.000.

2. Το Γενικό Νοσοκομείο Καλαμάτας με το ποσόν των € 250.000 για την προμήθεια ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού.

3. Την Πυροσβεστική Υπηρεσία Καλαμάτας με το ποσόν των € 50.000.

4. Την Επίλεκτη Ομάδα Ειδικών Αποστολών Ελλάδος με το ποσόν των € 100.000.

5. Τον Σύλλογο Φίλων Ατόμων

- με Ειδικές Ανάγκες Μεσσηνίας (ΣΥ.Φ.ΑΜΕΑ) με το ποσόν των € 50.000.
6. Το Χατζηπατέρειο Ίδρυμα με το ποσόν των € 100.000.
7. Το Σωματείο «Φάρος Τυφλών της Ελλάδος» με το ποσόν των € 50.000.
8. Τον οργανισμό «ΘΑΛΠΟΣ – ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ» με το ποσόν των € 50.000.
9. Τα «Παιδικά Χωριά SOS Καλαμάτας» με το ποσόν των € 50.000.
10. Την Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία «ΕΞΕΛΙΞΗ ΖΩΗΣ» με το ποσόν των € 50.000.

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 € 6.200.000.

Επιστρέφοντας στα δικά μας, επιτρέψτε μου να πω μία αλήθεια.

“Πέρα από τους αριθμούς, πέρα από τα ρεκόρ και την αυξημένη διεθνικότητα των σημάτων της, η δύναμη της Καρέλια ήταν πάντα οι άνθρωποί της”

Η δεξιοτεχνία, ο επαγγελματισμός και η δέσμευσή μας στην ποιότητα αποτελούν το θεμέλιο της φήμης αυτής της εταιρείας, σε τοπικό και διεθνές επίπεδο. Αυτό ίσχυε επί δεκαετίες και συνεχίζει να ισχύει και σήμερα.

Το 2025 ήταν μια χρονιά με προκλήσεις. Το περιβάλλον στο οποίο λειτουργούμε είναι απαιτητικό και οι προσδοκίες, τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό, είναι υψηλότερες από ποτέ. Παρά τις πιέσεις αυτές, η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζομένων της εταιρείας συνεχίζει να δείχνει καθημερινά αφοσίωση στους κοινούς στόχους και υπερηφάνεια για το γεγονός ότι είναι μέλη αυτής της μεγάλης οικογένειας. Ταυτόχρονα, θα πρέπει επίσης να είμαστε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας.

Η παραγωγική αποδοτικότητα των συγκροτημάτων δεν είναι ικανοποιητική. Το βλέπουμε στην παραγωγή, στις διακοπές από βλάβες ή από άλλες αιτίες,

στις διαδικασίες αποκατάστασης που διαρκούν περισσότερο από όσο θα έπρεπε και στις χαμένες ευκαιρίες να εργαστούμε περισσότερο αποτελεσματικά. Τα λόγια μου αυτά δεν έχουν σκοπό την ενοχοποίηση. Σκοπό έχουν να τονίσουν μία πραγματικότητα. Πάνω από όλα, είναι λόγια ευθύνης.

Η χαμηλή αποδοτικότητα σημαίνει ότι δεν αξιοποιούμε ακόμη πλήρως τις δυνατότητές μας. Και αυτό είναι σημαντικό, επειδή η αποδοτικότητα σήμερα δεν αφορά μόνο τους αριθμούς. Επηρεάζει την ανταγωνιστικότητά μας, τη βιωσιμότητά μας ως εταιρεία και, τελικά, την ασφάλεια της εργασίας και τις μελλοντικές επενδύσεις. Πέρα από το αυξημένο κόστος, επηρεάζει την ικανότητά μας να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των πελατών μας και να κερδίσουμε νέους και να προσαρμοστούμε στις ολοένα και πιο απαιτητικές συνθήκες των αγορών μας.

Τα καλά νέα είναι τα εξής: η αποτελεσματικότητα είναι κάτι που μπορούμε να βελτιώσουμε μαζί.

Η βελτίωση της αποδοτικότητας δεν σημαίνει περικοπές ή συμβιβασμούς στην ποιότητα. Η

Καρέλια δεν θα υποστηρίξει ποτέ κάτι τέτοιο. Σημαίνει:

- σαφέστερες διαδικασίες, οι οποίες τηρούνται με πειθαρχία και χωρίς παρεκκλίσεις
- καλύτερο συντονισμό
- λιγότερα επαναλαμβανόμενα λάθη
- ισχυρότερη επικοινωνία μεταξύ των ομάδων
- και, πάνω από όλα, μια κοινή νοοτροπία συνεχούς βελτίωσης.

Κάθε ρόλος έχει σημασία σε αυτήν την προσπάθεια. Από την κάθε γραμμή παραγωγής έως τη συντήρηση, από τον σχεδιασμό έως τον ποιοτικό έλεγχο, μικρές βελτιώσεις που επαναλαμβάνονται καθημερινά φέρνουν ουσιαστική αλλαγή. Η αύξηση των αποδόσεων του εργοστασίου μας δεν είναι μόνο θέμα διαχείρισης, αλλά απαιτεί ομαδική προσπάθεια.

Αναγνωρίζουμε επίσης ότι η βελτίωση απαιτεί υποστήριξη. Όπως όλες οι μεγάλες βιομηχανίες του κόσμου, η εταιρεία δαπανά τεράστια ποσά στο να έχει επιπλέον τεχνική υποστήριξη από τις εταιρείες των μηχανών μας στο εργοστάσιο, ώστε να αντλήσουμε από τις γνώσεις και την πείρα τους από άλλες χώρες και άλλες πρακτικές. Η συνεχής εκπαίδευση και ο καλύτερος σχεδιασμός είναι βασικά στοιχεία για να πάμε μπροστά.

Πέραν αυτού όμως, και η ακρόαση των δικών σας ιδεών είναι απαραίτητη. Πολλοί από εσάς γνωρίζετε ακριβώς πού

υπάρχουν ανεπάρκειες -η εμπειρία σας είναι ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά μας και πρέπει να είναι μέρος της λύσης.

Αυτό που σας ζητώ σήμερα δεν είναι η τελειότητα, ή κάτι ανεφάρμοστο και ουτοπικό, αλλά η δέσμευση ότι, επιτέλους, θα προσπαθήσουμε σοβαρά να βελτιώσουμε τις αποδόσεις των συγκροτημάτων μας. Ζητώ ο καθένας από εμάς να αναλάβει τις ευθύνες του. Με την απαραίτητη εσωτερική μας αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα, πιστεύω ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε.

Η εταιρεία μας έχει χτίσει τη φήμη της εδώ και δεκαετίες λειτουργώντας με σοβαρότητα, προσοχή, υπευθυνότητα και υπερηφάνεια. Τώρα, πρέπει να προσθέσουμε μια ακόμη πτυχή σε αυτήν την κληρονομιά: σταθερά υψηλότερη αποδοτικότητα, η οποία επιτυγχάνεται χωρίς να χάσουμε αυτό που είμαστε.

Επαναλαμβάνω ότι μπορούμε να το καταφέρουμε, διότι πάνω από όλα πιστεύω στην ομάδα μας, σε όλους εσάς, επειδή όταν η Καρέλια δεσμεύεται για βελτίωση, το κάνει σοβαρά και συλλογικά.

Σας ευχαριστώ για τη σκληρή δουλειά σας.

Σας ευχαριστώ για την προθυμία σας να προχωρήσουμε πιο δυνατά, πιο έξυπνα και πιο αποτελεσματικά, ως μία εταιρεία η οποία αποτελεί παράδειγμα για την χώρα μας, εκτιμά τους ανθρώπους της, την δεξιοτεχνία και το ταλέντο τους.

Σας ευχαριστώ για την αφοσίωσή σας και την προσπάθειά σας. Όλοι μαζί, εργαζόμενοι και Διοίκηση, συνεχίζουμε να οδηγούμε την Καρέλια μπροστά.

Εύχομαι σε εσάς και τις οικογένειές σας Καλή Πρωτοχρονιά, υγεία και ανανεωμένη ενέργεια για τη χρονιά που έρχεται”.

Ανδρέας Γ. Καρέλιας



Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

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

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

Η γνώμη σας μετράει!

Η επικοινωνία μας βοηθάει όλους!

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

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

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

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

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

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

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

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

www.eekpa.com
www.peripteranews.gr

ΜΑΘΑΙΝΩ

να ζω καλύτερα

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

«Το κακό είναι ότι ο χρόνος «πετάει». Το καλό είναι ότι ο πιλότος είσαι εσύ!»

Λωτός,

η χειμερινή υπερτροφή

Ο λωτός προέρχεται από την Ανατολική Ασία, ιδιαίτερα την Κίνα, όπου καλλιεργείται για πάνω από 2.000 χρόνια και το όνομα του σημαίνει "τροφή των θεών". Στην Ιαπωνία είναι σύμβολο καλής τύχης και μακροζωίας. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή του ποτού sake και θα τον δείτε συχνά σε παραδοσιακούς εορτασμούς. Στην ελληνική μυθολογία το φρούτο του λωτού θεωρούνταν ένα φρούτο που προκαλεί τη λήθη. Στην Οδύσσεια οι Λωτοφάγοι ήταν μια φυλή ανθρώπων που ζούσαν σε ένα νησί όπου κυριαρχούσε ο λωτός. Οι καρ-

ποί και τα άνθη του λωτού ήταν η κύρια τροφή του νησιού. Έτσι περιγράφει ο Οδυσσέας τη συνάντησή του με τους Λωτοφάγους: «Ξεκίνησαν αμέσως, και πήγαν ανάμεσα στους λωτοφάγους, οι οποίοι δεν τους έκαναν κακό, αλλά τους έδωσαν να φάνε από τον λωτό, ο οποίος ήταν τόσο νόστιμος που όσοι τον έτρωγαν σταμάτησαν να νοιάζονται για το σπίτι και δεν ήθελαν καν να γυρίσουν πίσω και να πουν τι τους είχε συμβεί, αλλά ήταν για να μείνουν και να μασουλήσουν λωτό με τους Λωτοφάγους χωρίς να σκεφτούν περαιτέρω την επιστροφή τους.» Ο λωτός είναι ο εδωδιμος καρπός μιας σειράς ειδών δέντρων του γένους Διόσπυρος. Το πιο ευρέως καλλιεργούμενο είδος είναι ο ανατολικός ή ιαπωνικός

λωτός. Στο χρώμα, οι ώριμοι καρποί των καλλιεργούμενων στελεχών κυμαίνονται από ανοιχτό κίτρινο-πορτοκαλί έως σκούρο κόκκινο-πορτοκαλί ανάλογα με το είδος και την ποικιλία. Οι ποικιλίες μπορεί να είναι σφαιρικές, σε σχήμα βελανιδιού ή κολοκύθας.

Οφέλη για την υγεία:
Ενισχύει την πέψη
Όντας πλούσιοι σε φυτικές ίνες, οι σπόροι του λωτού βοηθούν στη διατήρηση της καλής λειτουργίας του πεπτικού συστήματος. Ρυθμίζει την όρεξη επιταχύνοντας έτσι την απώλεια βάρους. Οι σπόροι λωτού απο-

τοξινώνουν επίσης τα νεφρά και το συκώτι, εξαλείφοντας τα απόβλητα τροφών και αποτρέποντας τη συσσώρευσή τους στον οργανισμό, διατηρώντας έτσι την ευεξία του εντέρου.

Αυξάνει την υγεία της καρδιάς
Οι σπόροι του λωτού περιέχουν άφθονο μαγνήσιο. Το μαγνήσιο βελτιώνει το οξυγόνο και τη ροή άλλων θρεπτικών συστατικών. Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου μπορούν να κάνουν το σώμα σας πιο επιρρεπές σε καρδιακές προσβολές. Τόσο μεγάλη είναι η περιεκτικότητα του λωτού σε αυτό που οδηγεί σε σημαντική βελτίωση μιας καρδιακής πάθησης. Η θρεπτική του περιεκτικότητα σε μαγνήσιο και φυλλικό οξύ μειώνει τους κινδύνους που

σχετίζονται με στεφανιαίες παθήσεις και άλλες παθήσεις που σχετίζονται με την καρδιά.

Βοηθάει στην υπέρταση
Αποτελεί επίσης ένα φρούτο πλούσιο σε κάλιο, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση της πίεσης του αίματος

Μειώνει τις φλεγμονές
Καταστάσεις όπως οι καρδιακές παθήσεις, η αρθρίτιδα, ο διαβήτης, ο καρκίνος και η παχυσαρκία συνδέονται με τη χρόνια φλεγμονή. Οι λωτοί είναι πλούσιοι στην ισχυρή αντιοξειδωτική βιταμίνη C, η οποία βοηθά στη μείωση της φλεγμονής, την κοινή αιτία πολλών ασθενειών.

Προσφέρει αντιγηραντική δράση
Τα ένζυμα που υπάρχουν στους σπόρους υποτίθεται ότι ανα-

στέλλουν τη γήρανση. Η L-ισοασπαρυλική μεθυλτρανσφεράση είναι το ένζυμο που βοηθά στην επισκευή και διατήρηση των κατεστραμμένων πρωτεϊνών και ενισχύει τη σύνθεση κολλαγόνου στο σώμα.

Πρωθεί τον ύπνο
Οι σπόροι του λωτού έχουν ηρεμιστικά αποτελέσματα και είναι αντισπασμωδικοί, πράγμα που σημαίνει ότι τα νεύρα σας

χαλαρώνουν καλύτερα και κοιμάστε καλύτερα. Βοηθά επίσης τη διαδικασία διαστολής των αιμοφόρων αγγείων και βοηθάει πάρα πολύ στην ανακούφιση της κατάθλιψης και του άγχους. Αυτό οφείλεται στην παρουσία των αλκαλοειδών ισοκινολίνης στους σπόρους του .

Βοηθά στη διαχείριση του διαβήτη
Οι σπόροι του λωτού έχουν εγγενώς χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ως εκ τούτου, περιορίζουν μια ξαφνική αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Οι σπόροι λωτού παρακολουθούν επίσης την ανταπόκριση της ινσουλίνης στο σώμα, διατηρώντας την περιεκτικότητα σε γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος εντός των φυσιολογικών ορίων. Η κατανάλωση σπόρων λωτού αποξηραμένων ή

καβουρδισμένων ως βραδινό σνακ είναι ιδανική για μια διαβητική διαίτα.

Ανεβάζει τις νεφρικές λειτουργίες
Οι σπόροι του λωτού είναι εφοδιασμένοι με ισχυρά φυτοθρεπτικά συστατικά που διαθέτουν στυπτικές ιδιότητες. Αυτό βοηθά στην εξάλειψη των τοξινών και των αποβλήτων από το σύστημα, στη μείωση της οξύτητας και στην πρόληψη του σχηματισμού πέτρας στα νεφρά. Επιπλέον, οι ισχυρές διουρητικές ιδιότητες αυτών των μικροσκοπικών κοιλοτήτων βοηθούν στην ομαλή αποβολή ούρων και



άλλων υγρών αποβλήτων από τα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, ενισχύοντας έτσι την υγεία των νεφρών και αποτρέποντας τη μόλυνση- τη βλάβη στα νεφρά.

Καλή υγεία των ματιών

Μόνο ένας λωτός περιέχει πάνω από το ήμισυ της συνιστώμενης πρόσληψης βιταμίνης Α, η λιποδιαλυτή αυτή βιταμίνη είναι απαραίτητη για την όραση.

Πρωωθεί τη σεξουαλική ευεξία

Διαποτισμένοι με βιοδραστικές ενώσεις φυτικής προέλευσης, οι σπόροι του λωτού είναι ένα εξαιρετικό αφροδισιακό που βελτιώνει σημαντικά τη σεξουαλική ορμή, τη λίμπιντο τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.Διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος στα αναπαραγωγικά όργανα,παρέχοντας έτσι ζωτικά θρεπτικά συστατικά και ενέργεια σε αυτούς τους ιστούς και αυξάνοντας τη σεξουαλική υγεία και τη γονιμότητα.Η κατανώθηση μερικών καθουρδισμένων σπόρων λωτού ως μέρος της τακτικής διατροφής προάγει σημαντικά την επιθυμία και τη σεξουαλική απόδοση και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καταστάσεις όπως η στυτική δυσλειτουργία στους άνδρες και η χαμηλή σεξουαλική ορμή στις γυναίκες.

Ενίσχυση ανοσοποιητικού,

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C/100 γραμμάρια λωτού.

Κατάλληλος για δυσκοιλιότητα.

Είναι κατάλληλος για άτομα που υποφέρουν από προσωρινή αλλά και χρόνια δυσκοιλιότητα καθώς περιέχει υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών, που διευκολύνουν το εντερικό μικροβίωμα και κατ' επέκταση τη διέλευση των κοπράνων.

Προκαλεί απώλεια βάρους

Ο πλούτος των αλκαλοειδών και των φλαβονοειδών στους σπόρους του λωτού επιτρέπει στο σώμα να χάσει το περιττό βάρος πιο γρήγορα. Λόγω του αποτοξινωτικού του χαρακτηριστικού,οι σπόροι λωτού απομα-

κρύνουν αποτελεσματικά τις ανεπιθύμητες τοξίνες από το σώμα. Έχοντας χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη,βοηθούν να χορτάσετε τις ξαφνικές έντονες πείνες και σας κρατούν χορτάτους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ως εκ τούτου, το σνακ με σπόρους λωτού διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στο πρόγραμμα απώλειας βάρους κάποιου. Η σκόνη από τους σπόρους περιορίζει επίσης τη συσσώρευση LDL (δηλαδή λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας ή κακή χοληστερόλη) στο σώμα, βελτιώνοντας έτσι τον μεταβολισμό και βοηθώντας το σώμα να διατηρήσει ένα ισορροπημένο βάρος.

Καλή λειτουργία νευρικού συστήματος,

Λόγω της αυξημένης παρουσίας των βιταμινών του συμπλέγματος Β.

Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση

Με υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο και κάλιο και χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, οι σπόροι λωτού είναι ένας εξαιρετικός συνδυασμός για ασθενείς που έχουν διαγνωστεί με υπέρταση. Ενώ το κάλιο στους σπόρους μειώνει την αρτηριακή πίεση, το νάτριο προσπαθεί να την ανεβάσει, για να διατηρήσει μια ισορροπημένη ένδειξη της αρτηριακής πίεσης. Χάρη στην ισχυρή καρδιοτονωτική τους ιδιότητα, οι σπόροι λωτού είναι αρκετά ωφέλιμοι στη θεραπεία καταστάσεων ήπιας έως μέτριας υπέρτασης και επίσης αποτρέπουν την προ-υπερτασική δραστηριότητα. Έτσι, τα άτομα που πάσχουν από υψηλή αρτηριακή πίεση μπορούν ιδανικά να τσιμπήσουν καρύδια αλεπούς ή σπόρους λωτού χωρίς να ανησυχούν για ξαφνικές αυξήσεις στην αρτηριακή τους πίεση.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΛΩΤΟ;

•Μέσα σε σαλάτες. Ιδανική πρόταση είναι με σπανάκι, άσπρο μαλακό τυρί,μανιτάρια και μπαλσαμικό ξύδι.

•Προσθέστε μερικά κομμάτια στο γιαούρτι σου μαζί με βρώμη, μέλι και κανέλα.

•Μέσα σε smoothies μαζί με άλλα φρούτα, γάλα και ξηρούς καρπούς.

•Να τον προσθέσετε σε συνταγές για κέικ και μπισκότα.

ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Δυσκοιλιότητα
Η στυπτική ποικιλία λωτών (Hachiya) περιέχει τανίνες, οι οποίες μπορούν να επιβραδύνουν την πέψη και ενδεχομένως να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα, εάν καταναλωθούν σε υπερβολική ποσότητα. Μέτρια κατανάλωση λοιπόν και επιλογή μη στυπτικών ποικιλιών.

Αλλεργικές αντιδράσεις
Μερικά άτομα μπορεί να εμφανίσουν κνησμό, πρήξιμο ή γαστρεντερική δυσφορία.

Σάκχαρο αίματος
Ο λωτός περιέχει φυσικά σάκχαρα, τα οποία θα μπορούσαν να αυξήσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη, εάν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες.

Μαλακά μπισκότα με λωτό, χωρίς ζάχαρη

Αν ο λωτός είναι ζουμερός και γλυκός ξεχνάμε εντελώς την ζάχαρη. Ιδανικό σνακ για το στο γραφείο ή για τα παιδιά στο σχολείο αν παραλείψουμε το τζίντζερ και βάλουμε λίγες σταγόνες σοκολάτας! Είναι πολύ ελαφριά και τρώγονται δίκως τύψεις

1 συσκευασία κότατζ
1 μεγάλο αυγό
1 μεγάλο λωτό τριμμένο στον τρίφτη
1 μεγάλο μήλο επίσης τριμμένο
Λίγο τριμμένο φρέσκο τζίντζερ, όσο κρίνει το γούστο σας
2 βανίλιες
Λίγο ξύσμα πορτοκαλιού
1 κ.σ. κανέλα
1/3 κ.γ. γαρύφαλλο
2 κ.σ. ελαιόλαδο (προαιρετικά)
200 gr αλεύρι γο.χ.
1/2 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
Ελάχιστη άχνη και κανέλα για ελαφρύ πασπάλισμα (προαιρετικά)

1. Τρίβουμε τον λωτό και το μήλο στο χοντρό μέρος του τρίφτη καθώς και το τζίντζερ. 2. Χτυπάμε σε ένα μπολ το αυγό, το λάδι και το κότατζ, προσθέτουμε τις βανίλιες, το ξύσμα, την κανέλα και το γαρύφαλλο ανακατεύοντας καλά. 3. Ενοποιούμε τα τριμμένα φρούτα με το παραπάνω μείγμα και μετά ενσωματώνουμε σιγά σιγά το αλεύρι μας στο οποίο έχουμε ρίξει και το μπέικιν και δημιουργούμε έτσι μια ζύμη αρκετά παχύρρευστη ανακατεύοντας με κουτάλι ή μια μαρίζ. 4. Σε ταψί με ελαφρά λαδωμένη λαδόκολλα τοποθετούμε κουταλιές από το μείγμα προσπαθώντας να στρογγυλοποιήσουμε λίγο το σχήμα. 5. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν. Αφού βγουν αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ελάχιστη άχνη και κανέλα. 6. Αφού βγουν αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ελάχιστη άχνη και κανέλα.



ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΕΞΥΠΝΑ ΤΑ ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η σωστή οργάνωση κουζίνας ξεκινά πάντα από το ντουλάπι τροφίμων και επηρεάζει ολόκληρο τον χώρο. 1. Τοποθετήστε τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα προϊόντα μπροστά 2. Δημιουργήστε ζώνες (πρωινό, μαγείρεμα, σνακ, γλυκά) 3. Χρησιμοποιήστε καλάθια για μικρά πακέτα και σακουλάκια

Αυτά που Πρέπει να Επιμένουμε να Κάνουμε για τον Εαυτό μας για το Υπόλοιπο της Χρονιάς

Δεν μπορούμε να σηκώσουμε χίλια κιλά με τη μία, αλλά μπορούμε εύκολα να σηκώσουμε ένα κιλό χίλιες φορές. Οι μικρές, επαναλαμβανόμενες προσπάθειες είναι αυτές που μας οδηγούν στον στόχο.

Έχουμε δει ανθρώπους να επανεφευρίσκουν τον εαυτό τους σε κάθε ηλικία — 48χρονους να δημιουργούν οικογένεια, 57χρονους να αποφοιτούν για πρώτη φορά από το πανεπιστήμιο, 71χρονους να ξεκινούν επιτυχημένες επιχειρήσεις, και πολλά ακόμη. Πώς το κατάφεραν; Πολύ απλά: άρχισαν να κάνουν σταδιακή πρόοδο στη ζωή τους, βήμα βήμα. Και με αυτόν τον τρόπο άλλαξαν την πορεία της ζωής τους. Αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε περισσότερο αυτή τη στιγμή είναι ότι δεν είναι αργά να αρχίσουμε να κάνουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας φέτος. Το μέλλον μας επηρεάζεται πάντα από αυτό που ξεκινάμε να κάνουμε σήμερα. Κι όμως, τόσο πολλοί άνθρωποι περιμένουν μια αυθαίρετη ημερομηνία, όπως το «από τον χρόνο», για να δράσουν. Ας κάνουμε τον εαυτό μας προτεραιότητα από τώρα.

Επιμένουμε να αγκαλιάζουμε την ανθρώπινη φύση μας.

«Άνθρωπος» είναι η μόνη αληθινή ταμπέλα με την οποία γεννιόμαστε, κι όμως την ξεχνάμε τόσο εύκολα. Το να προσκολλάμε σε φορτισμένες ταμπέλες όπως υπέρβαρος, διαζευμένος, άρρωστος, απορριφθείς ή φτωχός, είναι σαν τη βροχή που δεν ξέρει ότι είναι και σύννεφα... ή τον πάγο που ξεχνά ότι είναι νερό. Γιατί είμαστε πολύ περισσότερα από τη μορφή που έχουμε αυτή τη στιγμή. Και εμείς, όπως ο άνεμος, το νερό και ο ουρανός, θα αλλάξουμε μορφές πολλές φορές στη ζωή μας, παραμένοντας για πάντα όμορφα άνθρωποι.

Συγχωρέστε λοιπόν τον εαυτό σας για τις κακές αποφάσεις που πήρατε, για τις στιγμές που σας έλειπε η κατανόηση, για τις επιλογές που άθελά σας πλήγωσαν άλλους και εσάς. Όλα αυτά είναι πολύτιμα μαθήματα. Και αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία τώρα είναι η προθυμία μας να εξελιχθούμε μέσα από αυτά.

Όταν συγχωρούμε τον εαυτό μας και αγκαλιάζουμε πλήρως την ανθρώπινη φύση μας, είναι σχεδόν αστέιο πόσο ομαλά μπορούμε να προσαρμολογούμε στις μεταβάσεις της ζωής — πώς ξεπερνάμε πράγματα που κάποτε πιστεύαμε ότι δεν μπορούσαμε να ζήσουμε χωρίς αυτά και πώς ερωτευόμαστε πράγματα που δεν ξέραμε καν ότι θέλαμε. Κρατήστε το αυτό. Και μην ξεχνάτε να σταματάτε συχνά για να εκτιμάτε πόσο μακριά έχετε φτάσει. Έχετε περάσει πολλά και έχετε εξελιχθεί πολύ. Δώστε στον εαυτό σας τα εύσημα για τα βήματα που έχετε κάνει, ώστε να μπορέσετε να προχωρήσετε μπροστά ξανά με χάρη.

Επιμένουμε να αφαιρούμε ό,τι δεν ανήκει στη ζωή μας.

Όταν ανακαλύπτете κάτι που θρέφει την ψυχή σας και σας φέρνει χαρά — κάτι που έχει πραγματική σημασία για εσάς — φροντίστε ώστε να του κάνετε χώρο στη ζωή σας. Κι αν διαπιστώσετε ότι δεν έχετε αρκετό χρόνο για ό,τι μετράει, σταματήστε να κάνετε ό,τι δεν μετράει. Με άλλα λόγια, αρχίστε να αφαιρείτε ό,τι δεν λειτουργεί για εσάς.

Κάθε φορά που αφαιρείτε κάτι αρνητικό από τη ζωή σας, δημιουργείτε χώρο για κάτι πιο θετικό. Όταν τα πράγματα δεν «βγαίνουν» στη ζωή σας, ξεκινή-

στε να αφαιρείτε. Η ζωή γίνεται πολύ πιο απλή και απολαυστική όταν καθαρίζετε το συναισθηματικό και υλικό χάος που την περιπλέκει άσκοπα. Και υπάρχουν τόσα πολλά που μπορείτε να αφήσετε πίσω χωρίς να χάσετε τίποτα. Αυτό λέγεται εξέλιξη. Το να αφήνεις το παλιό ανοίγει τον δρόμο για το νέο. Το να αφήνεις ό,τι δεν λειτουργεί ανοίγει τον δρόμο για ό,τι θα λειτουργήσει. Όταν ο πόνος του να κρατάς είναι μεγαλύτερος από τον πόνο του να αφήνεις, τότε είναι ώρα να αφήσεις και να μεγαλώσεις.

Επιμένουμε να αφήνουμε στην άκρη τις επικριτικές γνώμες των άλλων.

Αυτό που χρειάζεται να θυμάστε είναι ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε το πώς νιώθουν οι άλλοι ή το πώς λαμβάνουν την ενέργειά μας. Ό,τι κι αν κάνουμε ή πούμε φιλτράρεται μέσα από τη δική τους κατάσταση και όσα περνούν εκείνη τη στιγμή — που πιθανότατα δεν έχουν καμία σχέση με εμάς. Απλώς συνεχίστε να κάνετε αυτό που κάνετε με όσο περισσότερη αγάπη και πάθος μπορείτε, ασχέτως τη γνώμη άλλων.

Επιμένουμε να διατηρούμε τα όριά μας.

Όταν συμβαίνει, φροντίστε να αγνοείτε τα φτηνά χτυπήματα που σας κάνουν οι άλλοι. Μην ξεδεύετε λόγια σε ανθρώπους που αξίζουν τη σιωπή σας. Μερικές φορές το πιο δυνατό πράγμα που μπορείτε να πείτε είναι... τίποτα. Πριν λοιπόν σπαταλήσετε τον χρόνο σας σε θυμό, κακία ή απογοήτευση, σκεφτείτε πόσο πολύτιμος και αναντικατάστατος είναι ο χρόνος σας και προχωρήστε με χάρη.

Και να θυμάστε ότι δεν είναι όλες οι τοξικές σχέσεις σκόπιμα

επώδυνες ή αδιάφορες. Κάποιες περιλαμβάνουν ανθρώπους που νοιάζονται για εμάς — ανθρώπους με καλές προθέσεις, αλλά τοξικούς, γιατί οι ανάγκες τους και ο τρόπος που υπάρχουν στον κόσμο μας αναγκάζουν να συμβιβάζουμε τον εαυτό μας και την ευτυχία μας. Δεν είναι κακοί άνθρωποι, απλώς δεν είναι οι κατάλληλοι για να τους έχουμε καθημερινά στη ζωή μας.

Δεν μπορείτε να καταστρέψετε τον εαυτό σας κάθε μέρα για χάρη κάποιου άλλου. Πρέπει να δημιουργήσετε όρια και να κάνετε την ευημερία σας προτεραιότητα. Είτε αυτό σημαίνει να χωρίσετε, είτε να αγαπήσετε ένα μέλος της οικογένειας από απόσταση για λίγο, είτε να αφήσετε μια κοινωνική υποχρέωση, είτε να απομακρυνθείτε από μια καθημερινή κατάσταση που σας πονά — έχετε κάθε δικαίωμα να δημιουργήσετε υγιή χώρο για τον εαυτό σας για το υπόλοιπο της χρονιάς.

Επιμένουμε να βάζουμε καρδιά και ψυχή σε ό,τι κάνουμε.

Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην άδεια εξάντληση και την ικανοποιητική κούραση. Για το υπόλοιπο της χρονιάς στοχεύστε στη δεύτερη. Πολύ συχνά επιμένουμε επειδή πιστεύουμε ότι πρέπει να «βρούμε» κάτι νέο για να μας παθιάσει, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Αν θέλετε περισσότερη ζωντάνια και ικανοποίηση στη ζωή σας, φερθείτε ανάλογα από τώρα. Βάλτε όλη σας την καρδιά και την ψυχή στο επόμενο πράγμα που κάνετε. Όχι στις ευκαιρίες του αύριο, αλλά στην ευκαιρία που έχετε μπροστά σας τώρα. Όχι στις αυριανές δουλειές, αλλά στις σημερινές. Όχι στο αυριανό τρέξιμο, αλλά στο σημερινό. Όχι στις αυριανές συζητήσεις, αλλά στις σημερινές...

Στο τέλος, ο σκοπός είναι ο λόγος που ταξιδεύουμε και το πάθος είναι η φωτιά που φωτίζει τον δρόμο μας. Αρχίστε λοιπόν να πιστεύετε βαθιά ότι είστε φτιαγμένοι να ζείτε κάθε μέρα με



περνάτε τον εαυτό σας. Διαβάστε βιβλία. Μεγαλώστε. Γίνετε καλύτεροι. Το υπόλοιπο αυτής της χρονιάς είναι στα χέρια σας

Επιμένουμε να θυμίζουμε στον εαυτό μας γιατί κάθε βήμα μετράει.

Στο τέλος, όλα τα μικρά πράγματα κάνουν τη μεγάλη διαφορά. Κάθε βήμα είναι κρίσιμο. Η ζωή δεν είναι μια μοναδική στιγμή μεγάλου θριάμβου ή κατάκτησης. Είναι οι δοκιμές και τα λάθη που μας φέρνουν εκεί σιγά σιγά — το αίμα, ο ιδρώτας, τα δάκρυα και τα μικρά, ασήμαντα πράγματα που κάνουμε καθημερινά. Όλα μετράνε στο τέλος — κάθε βήμα, κάθε μετάνοια, κάθε απόφαση, κάθε μικρή αποτυχία και κάθε ανεπαίσθητη νίκη.

Όσα φαίνονται άχρηστα τελικά αθροίζονται σε κάτι σημαντικό. Τα βράδια που περνούσατε με συναδέλφους που πλέον δεν βλέπετε. Οι ώρες που γράφατε σκέψεις σε ένα προσωπικό ιστολόγιο που κανείς δεν διαβάζει. Οι σκέψεις για περίπλοκα μελλοντικά σχέδια που δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ. Όλες εκείνες οι

μοναχικές νύχτες που διαβάζατε μυθιστορήματα, ειδήσεις και κόμικς, αμφισβητώντας τις αρχές σας για τη ζωή, το σεξ, τη θρησκεία και το αν είστε αρκετός έτσι ακριβώς όπως είστε.

Όλα αυτά είναι που μας έχουν δυναμώσει. Όλα αυτά μας οδήγησαν σε κάθε επιτυχία. Όλα αυτά μας έκαναν αυτό που είμαστε σήμερα. Και όλα αυτά αποδεικνύουν ότι έχουμε τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις που έχουμε μπροστά μας. Συνεχίστε λοιπόν να δείχνετε κατανόηση στον εαυτό σας και προχωρήστε.

Τώρα είναι η σειρά μας

Ευχόμαστε να έχετε μια υπέροχη διαδρομή, να ονειρευτείτε τολμηρά και ριψοκίνδυνα, να αξιοποιήσετε τις παραπάνω υπενθυμίσεις για να δημιουργήσετε κάτι που δεν υπήρχε πριν δράσετε, να αγαπήσετε και να αγαπηθείτε και να βρείτε τη δύναμη να αποδεχτείτε και να εξελιχθείτε μέσα από όσα δεν μπορείτε να αλλάξετε. Και, πάνω απ' όλα καθώς αυτός ο τρελός κόσμος χρειάζεται περισσότερη καλοσύνη και σοφία, να είστε σοφοί στις αποφάσεις σας όταν χρειάζεται και πάντα ιδιαίτερα καλοί με τον εαυτό σας και τους άλλους... για το υπόλοιπο της χρονιάς και ακόμα πιο πέρα.

Βοήθεια, έχω ψαλίδα

Μπορεί να έχετε δοκιμάσει αρκετές ακριβές μάσκες και να κουρεύεστε συχνά, αλλά αν θέλετε να δείτε άμεσα αποτελέσματα υπάρχουν 4 τρόποι που πραγματικά αποδίδουν. Αν δεν σας αρέσει η επίσκεψη στο κομμωτήριο και θέλετε να κάνετε οικονομία, ώρα να τους ακολουθήσετε!

Σίδερο μαλλιών και πιστολάκι τέλος.

Η φθορά των μαλλιών μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, αλλά η πολύ συχνή χρήση του σεσουάρ, της μασίας και του σίδερου μαλλιών είναι η νούμερο ένα αιτία! Αν σας αρέσουν τα ίσια μαλλιά ή οι όμορφες μπούκλες, περιορίστε το έντονο styling σε μια φορά την εβδομάδα. Προσπαθήστε να αφήνετε τα μαλλιά σας να στεγνώνουν φυσικά. Μην ξεχνάτε ποτέ το λαδάκι για τις άκρες μαλλιών, που προστατεύει και θρέφει την τρίχα.

Αυγό.

Το αυγό είναι μια πλούσια πηγή πρωτεϊνών και τα ταλαιπωρημένα μαλλιά χρειάζονται πρωτεΐνες. Μια μάσκα από αυγό είναι η ιδανική και ανέξοδη λύση για την οριστική αντιμετώπιση της ψαλίδας. Σε ένα μπολ, χτυπήστε ένα κρόκο αυγού με 3 κουταλιές ελαιόλαδο. Απλώστε τη μάσκα σε νωπά μαλλιά και αφήστε την για περίπου μισή ώρα. Μετά ξε-

πλύνετε τα μαλλιά σας, χρησιμοποιώντας σαμπουάν και χλιαρό νερό. Τα μαλλιά σας μετά θα είναι πιο δυνατά, λαμπερά και ενυδατωμένα.

Ελαιόλαδο.

Το ελαιόλαδο σε ζεστή μορφή μπορεί να γίνει το καλύτερο σέρονι μαλλιών! Ζεστάνετε 6 κουταλιές ελαιόλαδο και τρίψτε απαλά της άκρες των μαλλιών σας. Έπειτα, τυλίξτε τα μαλλιά σας με μια πετσέτα και αφήστε τα για μισή ώρα. Λουστείτε και είστε έτοιμες!

Μέλι.

Το μέλι είναι το ιδανικό συστατικό για κάθε μάσκα μαλλιών που έχει ως στόχο τη βαθιά θρέψη και αναδόμηση των μαλλιών. Αν έχετε έντονη ψαλίδα, το μέλι μπορεί να κάνει θαύματα στα μαλλιά σας. Διαλύστε 2 κουταλιές ζεστό μέλι σε ένα μικρό μπολάκι με χλιαρό νερό. Χρησιμοποιήστε το μείγμα αυτό ως conditioner στο λούσιμο σας και ξεπλύνετε κανονικά!

Η Ένωση Περιπτερούχων 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.peripteranews.gr** και του σωματείου **www.eekpa.com** για να ενημερώνεστε για κάθε εξέλιξη που αφορά στον κλάδο.

New

**Γεύση καπνού στην
ένταση που θες.
Χωρίς αμφιβολία.**

Καινοτομία Φίλτρου iD



PULZE
JUST WHAT YOU NEED

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΟ