

Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



Το τέλος
του μύθου της
«εισαγόμενης»
ακρίβειας



ΑΑΔΕ: Θα **«ανοίγει»** για έλεγχο λογαριασμούς
και σε ηλεκτρονικά «πορτοφόλια» - ξένες τράπεζες

ΑΡΕΙΟΣ ΠΑΓΟΣ: Τι σημαίνει η απόφαση
για τα δάνεια που υπάγονται στον **νόμο Κατσέλη**
ΜΕΙΩΜΕΝΟ ΕΩΣ ΚΑΙ 35% ΤΟ ΤΕΚΜΗΡΙΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ:
Τα **10 SOS** για ιδιοκτήτες και ενοικιαστές κατοικιών

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.**

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

Αρχισυντάκτης
Θωμάς Μόσχος
Συντάκτες
Νικόλαος Αναστασιάδης
Μέλια Σιλβάκη

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Θοδωρής Μάλλιος
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:
Δημοσθένης Ψωφάκης
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:
Χρήστος Κοντούρης
ΤΑΜΙΑΣ:
Χρήστος Σκληράκης
ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:
Ευθυμία Κουμή
ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΤΑΜΙΑΣ:
Νίκος Χρυσικός
ΕΦΟΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:
Έφη Σιαρακά

Γραμματεία-Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:
Έλενα Βαποράκη



6 **ΑΑΔΕ:** Θα «ανοίγει» για έλεγχο λογαριασμούς και σε ηλεκτρονικά «πορτοφόλια» - ξένες τράπεζες

8 **Άρειος Πάγος:** Τι σημαίνει η απόφαση για τα δάνεια που υπάγονται στον νόμο Κατσέλη

14 **Μειωμένο έως και 35% το τεκμήριο διαβίωσης:** Τα ΙΟ SOS για ιδιοκτήτες και ενοικιαστές κατοικιών

16 **Τα 12 σημεία «κλειδιά» για γονικές παροχές και δωρεές:** Τι ισχύει για όλες τις περιπτώσεις

Οι απόψεις των ανθρώπων που φιλοξενούνται στον «Περιπτερούχο» 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 τέλος του μύθου της «εισαγόμενης» ακρίβειας

Η φετινή Τσικνοπέμπτη συνέπεσε με τη δημοσιοποίηση των στοιχείων πληθωρισμού Ιανουαρίου από την ΕΛΣΤΑΤ, επιβεβαιώνοντας την έντονη πίεση στις τιμές των τροφίμων. Σύμφωνα με τα στοιχεία, το μοσχαρίσιο κρέας ήταν κατά 25,4% ακριβότερο σε σχέση με πέρυσι, γεγονός που αποτυπώθηκε και στα εορταστικά τραπέζια.

Μία ημέρα νωρίτερα, η επικεφαλής της Ανεξάρτητης Αρχής Ελέγχου Αγοράς και Προστασίας του Καταναλωτή, Δέσποινα Τσαγγάρη, μιλώντας στον ΣΚΑΪ, ανέφερε ότι παρότι η αύξηση της τιμής του μοσχαρίσιου κρέατος αποτελεί «ευρωπαϊκό πρόβλημα» και η Ελλάδα εισάγει το 85%-90% της ετήσιας κατανάλωσης, οι ανατιμήσεις στη χώρα μας είναι «σημαντικά μεγαλύτερες από τον μέσο όρο της ΕΕ».

Η εικόνα γίνεται πιο σύνθετη αν ληφθεί υπόψη ότι οι τιμές του χοιρινού κρέατος, παρότι έχουν υποχωρήσει σε ευρωπαϊκό επίπεδο, στην Ελλάδα αυξήθηκαν κατά 4,8% σε ετήσια βάση. Αντίστοιχα, αυξήσεις καταγράφηκαν και στα πουλερικά (+3,5%). Τα στοιχεία αυτά ενισχύουν την εκτίμηση ότι η ακρίβεια στα τρόφιμα δεν μπορεί να αποδοθεί αποκλειστικά σε εξωγενείς παράγοντες.

Η κυρία Τσαγγάρη σημείωσε ότι «κάτι συμβαίνει ενδιάμεσα» στην αλυσίδα διαμόρφωσης των τιμών, πριν το προϊόν φτάσει στον καταναλωτή. Η αναφορά αυτή παραπέμπει στη λειτουργία της αγοράς και στα περιθώρια κέρδους ή στα κόστη που προστίθενται στα ενδιάμεσα στάδια διακίνησης.

Το ζήτημα της ακρίβειας στα τρόφιμα απασχολεί την ελληνική κοινωνία εδώ και τρία χρόνια. Αρχικά, η αύξηση των τιμών αποδόθηκε κυρίως στη διεθνή ενεργειακή κρίση. Στη συνέχεια, η κυβέρνηση προχώρησε σε επιδοτήσεις λογαριασμών ηλεκτρικής ενέργειας, επιχειρώντας να απορροφήσει μέρος των πιέσεων στα νοικοκυριά.

Ήδη από τον Οκτώβριο του 2022, η ΕΚΤ είχε επισημάνει τον συνδυασμένο «πληθωρισμό ενέργειας και τροφίμων» στην Ευρωζώνη. Στον δημόσιο λόγο, ωστόσο, κυριάρχησε για μεγάλο διάστημα η ερμηνεία της «εισαγόμενης ακρίβειας», με την έμφαση να δίνεται κυρίως στις διεθνείς τιμές και στις εξωτερικές πιέσεις.

Σήμερα, η παραδοχή ότι το πρόβλημα είναι εν μέρει και εγχώριο – όπως προκύπτει από τις συγκριτικά υψηλότερες αυξήσεις στην Ελλάδα – μετατοπίζει τη συζήτηση στην αποτελεσματικότητα των ελεγκτικών μηχανισμών και στη λειτουργία της αγοράς. Το ζητούμενο πλέον είναι αν και πώς θα εντοπιστούν οι στρεβλώσεις που επιβαρύνουν δυσανάλογα τον Έλληνα καταναλωτή, σε ένα περιβάλλον όπου τα τρόφιμα αποτελούν βασική και ανελαστική δαπάνη για τα νοικοκυριά.



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

ΑΑΔΕ: Θα «ανοίγει» για έλεγχο λογαριασμούς ΚΑΙ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ «ΠΟΡΤΟΦΟΛΙΑ» - ΞΕΝΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ

Ο κύκλος των φορέων που υποχρεούνται να διαβιβάζουν στοιχεία στην ΑΑΔΕ, διευρύνεται και στο εξής θα λαμβάνονται δεδομένα όχι μόνο από τις ελληνικές τράπεζες, αλλά και από τα υποκαταστήματα ξένων τραπεζών στην Ελλάδα, καθώς και ηλεκτρονικά «πορτοφόλια», εφόσον (α) δραστηριοποιούνται στην ελληνική επικράτεια, με ή χωρίς φυσική εγκατάσταση, και (β) είναι καταχωρημένα στο Μητρώο της Τράπεζας της Ελλάδας.

Η αλλαγή αφορά στα «Υπόχρεα Πρόσωπα» διαβίβασης δεδομένων στο BANCAPP και για κάθε αίτημα ελέγχου που υποβάλλεται μέσω του BANCAPP, η ΑΑΔΕ λαμβάνει απάντηση από όλα τα Υπόχρεα Πρόσωπα.

Το BANCAPP (Bank Account Nexus Crosscheck Application) αποτελεί το Σύστημα Αυτοματοποιημένου Ελέγχου Προσαύξησης Περιουσίας το οποίο λειτουργεί ως ψηφιακή εφαρμογή, μέσω της οποίας διαβιβάζονται ηλεκτρονικά τα αιτήματα άρσης τραπεζικού και επαγγελματικού απορρήτου που δημιουργούνται στο ΟΠΣ ELENXIS, όταν έχει εκδοθεί εντολή ελέγχου για συγκεκριμένο ΑΦΜ από την ΑΑΔΕ.

Το αίτημα αποστέλλεται μέσω ειδικού κόμβου επικοινωνίας

και οι υπόχρεοι φορείς υποχρεούνται να απαντήσουν για τα στοιχεία που τηρούν για το εξεταζόμενο φυσικό ή νομικό πρόσωπο και για την ελεγχόμενη περίοδο.

Στο πλαίσιο αυτό, μέσω του BANCAPP διαβιβάζονται στοιχεία που αφορούν το σύνολο των χρηματοπιστωτικών προϊόντων που τηρούνται για το συγκεκριμένο ΑΦΜ.

Σε περίπτωση που τα Υπόχρεα Πρόσωπα (τράπεζες, ιδρύματα πληρωμών κλπ) εντοπίσουν λογαριασμούς ή συναλλαγές για το ελεγχόμενο ΑΦΜ, αποστέλλουν μέσω BANCAPP κατάλογο τύπων προϊόντων που αφορούν το ελεγχόμενο πρόσωπο, όπως:

Νέα δεδομένα ισχύουν από τις 18 Φεβρουαρίου για τους φορολογούμενους, καθώς διευρύνθηκε ο μηχανισμός ελέγχου προσαύξησης περιουσίας BANCAPP της ΑΑΔΕ με απόφαση του διοικητή της.

καταθετικοί λογαριασμοί πρώτης ζήτησης και προθεσμιακοί, χορηγητικά προϊόντα, επενδυτικά χαρτοφυλάκια (αμοιβαία κεφάλαια, ομόλογα, μετοχές, παράγωγα, γερós κ.λπ.), πιστωτικές κάρτες, τραπεζικές θυρίδες, λογαριασμοί πληρωμών, προπληρωμένες κάρτες και ηλεκτρονικά πορτοφόλια.

Παράλληλα, αξιοποιούνται δεδομένα από το Αρχείο Χρηματοπιστωτικών Προϊόντων και Αναλυτικών Χρηματοπιστωτικών Συναλλαγών, όπως κινήσεις τραπεζικών λογαριασμών, συναλλαγές μέσω λογαριασμών πληρωμών και λοιπές χρηματοοικονομικές πράξεις που σχετίζονται με το εξεταζόμενο ΑΦΜ, στο πλαίσιο των προβλεπόμενων διαδικασιών ελέγχου.





ΑΡΕΙΟΣ ΠΑΓΟΣ:
Τι σημαίνει
η απόφαση
για τα δάνεια που υπάγονται
ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΚΑΤΣΕΛΗ

Πολλαπλές
σημαντικές
επιπτώσεις τόσο
στους πολίτες όσο
και στην ελληνική
οικονομία, δύναται
να προκληθούν
από την απόφαση
του Αρείου Πάγου
για τον «νόμο
Κατσέλη», που
έκρινε ότι ο τόκος
στις ρυθμίσεις του
νόμου υπολογίζεται
επί της μηνιαίας
δόσης και όχι επί
του συνόλου του
κεφαλαίου.

νομικό πλαίσιο μπορεί να αλλάξει
απρόβλεπτα, με αρνητικές επι-
πτώσεις στην εμπιστοσύνη, στις
επενδύσεις και στη σταθερότητα
της οικονομίας.
Έδω, έχουν καταμετρηθεί
πέντε βασικές επιπτώσεις, και
συγκεκριμένα:
• **Μείωση νέας στεγαστικής
πίστης:** Η απόφαση, λόγω της
ελάφρυνσης δανείων υψηλού
ρίσκου, είναι πιθανό να οδηγήσει
σε πιο «προσεκτική στάση» από
τις τράπεζες ως προς τη χορή-
γηση νέων στεγαστικών δανείων.
Στο πλαίσιο αυτό, αναμένεται να
δοθεί μεγαλύτερη έμφαση σε
δανειολήπτες με σταθερά εισο-
δήματα και υψηλότερη πιστολη-
πτική ικανότητα, δηλαδή σε πε-

Εν αναμονή της αποσαφήνι-
σης της απόφασης (όταν θα
καθαρογραφθεί), παράγοντες
του υπουργείου Εθνικής Οι-
κονομίας και Οικονομικών,
αλλά και της Τραπεζικής της
Ελλάδος, ετοιμάζουν ήδη τη
«γραμμή άμυνας».
Όπως αναφέρουν, πέραν των
επιπτώσεων για τις τράπεζες και
του αυξημένου κινδύνου για το
πρόγραμμα «Ηρακλής», όπου η
μείωση των ανακτήσεων εκτιμά-
ται ότι μπορεί να δημιουργήσει
χρηματοδοτικό κενό έως και 1
δισ. ευρώ με πιθανή ενεργοποι-

ηση κρατικών εγγυήσεων, οι συ-
νέπειες δεν περιορίζονται στο
χρηματοπιστωτικό σύστημα.
Επεκτείνονται, αναφέρουν
από την ΤτΕ, άμεσα και στους
ίδιους τους απλούς δανειολή-
πτες, καθώς η επιδείνωση των
ταμειακών ροών των τιτλοποιή-
σεων αυξάνει την αβεβαιότητα
σχετικά με τις ρυθμίσεις και τη
βιωσιμότητα των λύσεων που
τους αφορούν, εντείνοντας το
οικονομικό και κοινωνικό βάρος
για χιλιάδες νοικοκυριά.
Ταυτόχρονα, προσθέτουν, η
μεταβολή βασικών χρηματοοικο-
νομικών παραμέτρων εκ των
υστέρων, υπονομεύει την ασφάλεια
δικαίου και πλήττει την ου-
σία της κανονικότητας που είχε
αποκατασταθεί τα τελευταία
χρόνια, δημιουργώντας την αίσ-
θηση ότι το θεσμικό και οικο-



ριπτώσεις όπου η αποπληρωμή του δανείου εμφανίζεται πιο διασφαλισμένη.

Η τάση αυτή μπορεί να περι-ορίσει τη συνολική ροή νέας στεγαστικής πίστης, ιδίως προς νοικοκυριά με χαμηλότερα ή λι-γότερο σταθερά εισοδήματα, επηρεάζοντας μεσοπρόθεσμα τη ζήτηση για κατοικίες και τη δυναμική της στεγαστικής αγο-ράς.

Παράλληλα, οι τραπεζίτες εκφράζουν έντονους φόβους και για αύξηση των επιτοκίων δανει-σμού, προκειμένου να καλυφθεί το όποιο κόστος δημιουργείται.

Ανησυχία για αύξηση πλειστη-ριασμών: Για την κάλυψη του χρηματοδοτικού κενού που δη-μιουργείται στις τιτλοποιήσεις, ενδέχεται να απαιτηθεί εντατικο-ποίηση πλειστηριασμών και ρευ-στοποιήσεων περιουσιακών στοιχείων, γεγονός που καθιστά τη διαχείριση των συγκεκριμέ-νων δανείων πιο πειστική τόσο οικονομικά, όσο και κοινωνικά.

Επενδυτικοί κίνδυνοι: Η μετα-βολή βασικών χρηματοοικονομι-κών παραμέτρων μέσω δικαστι-κής απόφασης, ιδίως εφόσον εφαρμοστεί αναδρομικά, δημι-ουργεί σημαντική ανασφάλεια δικαίου, αναφέρουν οικονομικοί παράγοντες.

Οι επενδυτές, επισημαίνουν οι ίδιοι, ενδέχεται να θεωρήσουν ότι οι κανόνες μπορούν να μετα-βάλλονται απρόβλεπτα, γεγονός που αυξάνει το επενδυτικό ρίσκο σε τιτλοποιήσεις και χαρτοφυλά-κια μη εξυπηρετούμενων δανεί-ων. Η εξέλιξη αυτή, προσθέτουν από το υπουργείο Εθνικής Οικο-νομίας και Οικονομικών, μπορεί να δυσχεράνει την προσέλκυση επενδύσεων, να επηρεάσει το κόστος χρηματοδότησης και να περιορίσει την πρόσβαση τραπε-ζών, επιχειρήσεων και Δημοσίου στις αγορές κεφαλαίου.

Ήδη, ο οίκος αξιολόγησης Moody's εκτίμησε ότι, παρά το γεγονός πως οι ελληνικές τράπε-

ζες διαθέτουν σήμερα ενισχυμέ-να κεφαλαιακά και κερδοφορια-κά μεγέθη, η συγκεκριμένη δικα-στική απόφαση εισάγει πρόσθετη νομική αβεβαιότητα και δημιουργεί ουσιαστικές με-σοπρόθεσμες προκλήσεις, τόσο για την ποιότητα ενεργητικού όσο και για τη δομή και τη βιω-σιμότητα μελλοντικών τιτλοποι-ήσεων.

Επίδραση στην κουλτούρα πληρωμών: Η απόφαση, παρότι αφορά ειδικά σε δανειολήπτες του «νόμου Κατσέλη», ενδέχεται να καλλιεργήσει προσδοκίες αντίστοιχης μεταχείρισης και σε άλλες κατηγορίες οφειλετών. Η εξέλιξη αυτή ενέχει τον κίνδυνο αποδυνάμωσης της κουλτούρας πληρωμών και επαναφοράς κινή-τρων στρατηγικής αθέτησης, σε μια περίοδο κατά την οποία έχει επιτευχθεί ουσιαστική εξυγίανση των τραπεζικών χαρτοφυλακίων, μείωση των μη εξυπηρετούμε-νων δανείων και συνολική ανα-βάθμιση της πιστοληπτικής εικό-νας και της αξιοπιστίας της ελλη-νικής οικονομίας.

Διεθνής πρωτοτυπία στον εκτοκισμό στεγαστικών δα-νείων: Σημειώνεται ότι η συγκε-κριμένη απόφαση του Αρείου Πάγου που καθιερώνει εκτοκι-σμό των στεγαστικών δανείων του «νόμου Κατσέλη» επί της μηνιαίας δόσης και όχι επί του συνολικού ανεξόφλητου κεφα-λαίου, αποκλίνει από τη συνήθη διεθνή τραπεζική πρακτική. Δεν υπάρχει γνωστή αντίστοιχη δικα-στική απόφαση σε άλλη χώρα του κόσμου που να εφαρμόζει ως γενικό κανόνα εκτοκισμού τη μηνιαία δόση αντί του υπολοίπου της οφειλής.

Εν αναμονή της αποσαφήνισης της απόφασης, κρίσιμο ζήτημα αποτελεί η περίμετρος εφαρ-μογής της. Συγκεκριμένα, πρέ-πει να διευκρινιστεί: Εάν η από-φαση θα εφαρμοστεί μόνο για το μέλλον ή και αναδρομικά, Ποιες κατηγορίες δανείων

Με βάση τα στοιχεία της ΤτΕ, έως το τέλος του 2024: Περίπου 195.000 δανειολήπτες έχουν ενταχθεί στον «νόμο Κατσέλη». Τα δάνεια ανέρχονται συνολικά σε περίπου 6,1 δισ. ευρώ.

και ποιο στάδιο ρυθμίσεων κα-ταλαμβάνει. Κατά πόσο επηρεά-ζει ήδη εκτελούμενες δικαστικές ρυθμίσεις ή μόνο εκκρεμείς υπο-θέσεις. Η οριοθέτηση αυτή είναι κρίσιμη, καθώς θα καθορίσει το πραγματικό εύρος των οικονομι-κών και χρηματοπιστωτικών επι-πτώσεων και τις ανάλογες κινή-σεις από το υπουργείο Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών.

Σημειώνεται ότι η προστασία της πρώτης κατοικίας θεσπίστη-κε το 2010 με τον ν. 3869/2010 («νόμος Κατσέλη»), στην έναρξη της κρίσης, με αρχική ημερομη-νία λήξης την 31/12/2018. Η προ-στασία τερματίστηκε οριστικά τον Φεβρουάριο 2019.

Ο νόμος, όπως εφαρμόστηκε, εμφάνισε, σύμφωνα με τραπε-ζικούς παράγοντες, σημαντικές αδυναμίες: Δεν προέβλεπε άρ-

ση τραπεζικού και φορολογικού απορρήτου, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η αντικειμενική αξιολόγηση για το ποιος χρήζει προστασίας.

Παρείχε αναστολή καταδιω-κτικών μέτρων από την κατάθε-ση της αίτησης έως την εκδίκα-ση, η οποία σε πολλές περιπτώ-σεις εκτεινόταν πέραν της δεκαετίας λόγω καθυστερήσεων.

Κατά το διάστημα αυτό, οι οφειλέτες κατέβαλλαν πολύ χα-μηλές προσωρινές δόσεις, πλη-ρώνοντας περιορισμένο μέρος της συνολικής οφειλής.

Το περίπου 43% των αιτήσε-ων απορρίφθηκαν από τα δικα-στήρια, κυρίως λόγω κρίσης περί «δολιότητας», δηλαδή ότι κατά τη λήψη του δανείου δεν υπήρχε πραγματική δυνατότητα αποπλη-ρωμής.

Για όσους εντάχθηκαν επιτυ-χώς: Προβλεπόταν διάσωση της πρώτης κατοικίας με αποπληρω-μή έως το 80% της αντικειμενι-κής αξίας, σε 20- 35 έτη με έντο-κες δόσεις.

Σε περίπτωση ύπαρξης δευ-τερεύουσας κατοικίας, προβλε-πόταν εκποίηση, η οποία σε πολ-λές περιπτώσεις δεν υλοποιήθη-κε στην πράξη για πρακτικούς λόγους.

Με βάση τα στοιχεία της ΤτΕ, έως το τέλος του 2024: Περί-που 195.000 δανειολήπτες έχουν ενταχθεί στον «νόμο Κατσέλη». Τα δάνεια ανέρχονται συνολικά σε περίπου 6,1 δισ. ευρώ. Από αυτά, περίπου 5,4 δισ. ευρώ (140.000 δανειολήπτες) βρίσκο-νται σε τιτλοποιήσεις του προ-γράμματος «Ηρακλής», ενώ τα υπόλοιπα παραμένουν στους ισολογισμούς των τραπεζών.



50 ΧΡΟΝΙΑ ΣΕΚΑΠ: Η JTI συνδέει την ισχυρή βιομηχανική παράδοση με το μέλλον

Η JTI γιόρτασε
την Παρασκευή
16 Ιανουαρίου
στην Ξάνθη
τα 50 χρόνια
λειτουργίας του
εργοστασίου της,
της ΣΕΚΑΠ, μιας
ιστορικής μονάδας
με σημαντική
συμβολή στην
τοπική κοινωνία,
την περιφερειακή
ανάπτυξη και
τη βιομηχανική
παραγωγή της
χώρας.

Παρουσία του Υφυπουργού Ανάπτυξης και βουλευτή Ημαθίας κ.Λάζαρου Τσαβδαρίδη, ως εκπροσώπου του Πρωθυπουργού, του Υφυπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης και βουλευτή Έβρου κ. Χρήστου Δερμεντζόπουλου, των βουλευτών Ξάνθης κ. Σπύρου Τσιλιγγίρη, Ροδόπης κ. Ιλχάν Αχμέτ, εκπροσωπώντας τον Πρόεδρο του ΚΙΝΑΛ κ. Νίκο Ανδρουλάκη, και κ. Φερχάτ Οζγκιούρ, καθώς και του βουλευτή Καβάλας κ. Ιωάννη Πασχαλίδη, του Περιφερειάρχη Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης κ. Χριστόδουλου Τοψίδη, των Δημάρχων Ξάνθης κ. Σταύρου Κοντού και Καβάλας κ. Θεόδωρου Μουριάδη, του Γραμματέα της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Μακεδονίας – Θράκης Δρ. Δημήτρη Γαλαμάτη, στελεχών του Υπουργείου Εξωτερικών και των Τελωνείων, εκπροσώπων της Ελληνικής Αστυνομίας, της Πυροσβεστικής και των Ενόπλων Δυνάμεων, θεσμικών, παραγωγικών και κοινωνικών φορέων, καθώς και του Επιτετραμμένου της Πρεσβείας της Ιαπωνίας στην Ελλάδα κ. Takaaki Nemoto, ο νέος Διευθυντής του εργοστασίου Yasan

Abu Rasideh (Γιασάν Άμπου Ρασίντεχ) και η διοικητική ομάδα του ανέδειξαν την πορεία του εργοστασίου της JTI και τον ρόλο του ως μιας υπερασύγχρονης παραγωγικής μονάδας με έντονη εξαγωγική δραστηριότητα. Με το πέρας της εκδήλωσης, οι εκπρόσωποι της πολιτικής και οικονομικής ζωής είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στο εργοστάσιο της ΣΕΚΑΠ.

Η Διευθύνουσα Σύμβουλος της JTI Hellas, με ευθύνη για τις αγορές Ελλάδας, Ισραήλ, Κύπρου, και Μάλτας, κ. Janine Neuhaus (Σανίν Νόιχαους), υπογράμμισε ότι η επέτειος των 50 ετών δεν αποτελεί μόνο έναν ιστορικό σταθμό, αλλά κυρίως ένα ορόσημο με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον. Όπως ανέφερε, από την απόκτηση της ΣΕΚΑΠ το 2018, η JTI υλοποιεί επενδύσεις που υπερβαίνουν τα 40 εκατομμύρια δολάρια έως σήμερα, αναβαθμίζοντας τη σε πρότυπο παραγωγικής αριστείας.

«Το εργοστάσιο της JTI στην Ξάνθη αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα του πώς μια ιστορική παραγωγική μονάδα μπορεί να εξελιχθεί και να ενταχθεί δυναμικά σε έναν παγκόσμιο οργανισμό, διατηρώντας τον τοπικό της χαρακτήρα. Για εμάς στη JTI, η επέτειος των 50 ετών δεν αφορά το παρελθόν, αλλά τη δέσμευσή μας να συνεχίσουμε να επενδύουμε με μακροπρόθεσμη προοπτική, στους ανθρώπους, στην παραγωγή και στις τοπικές κοινωνίες», δήλωσε η κυρία Neuhaus.

Η ΣΕΚΑΠ λειτουργεί σήμερα σύμφωνα με τα υψηλότερα διεθνή πρότυπα του Ομίλου JTI, δημιουργώντας πολλές καλές θέσεις εργασίας κι ένα εξαιρετικό εργασιακό περιβάλλον, σταθερό εισόδημα και προστιθέμενη αξία για την τοπική οικονομία. Παράλληλα, η JTI στηρίζει διαχρονικά την ελληνική καπνοπαραγωγή, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βιωσιμότητα των αγροτικών περιοχών.

Ο Δρ. Συμεών Σιδηρόπουλος, Επικεφαλής Εταιρικών Υπο-

θέσεων & Επικοινωνίας της JTI Hellas, ανέφερε: «Η ΣΕΚΑΠ αποτελεί για τη JTI κάτι πολύ περισσότερο από μια παραγωγική μονάδα. Είναι ένας ζωντανός οργανισμός, άρρηκτα συνδεδεμένος με την Ξάνθη και ευρύτερα την Ανατολική Μακεδονία & Θράκη. Στόχος μας είναι να συνεχίσουμε να επενδύουμε με συνέπεια στο εργοστάσιο και στους ανθρώπους του, ενισχύοντας παραγωγικότητα, την εξωστρέφεια και την ανταγωνιστικότητά του».

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, χαιρετισμό απηύθυνε ο Υφυπουργός Ανάπτυξης κ.Λάζαρος Τσαβδαρίδης, ο οποίος με αφορμή τη συμπλήρωση 50 ετών λειτουργίας της ΣΕΚΑΠ, υπογράμμισε ότι η επένδυση άνω των 40 εκατ. δολαρίων της JTI στο εργοστάσιο της Ξάνθης αποτελεί ισχυρή ψήφο εμπιστοσύνης στην αναπτυξιακή προοπτική της χώρας. Όπως ανέφερε, η Θράκη δεν αποτελεί την άκρη της Ελλάδας αλλά την αρχή της Ευρώπης, με τη μετεξέλιξη της ΣΕΚΑΠ σε έναν σύγ-

χρονο εξαγωγικό κόμβο να αναδεικνύει το νέο παραγωγικό μοντέλο που προωθείται, ενώ τόνισε πως χτίζουμε μια οικονομία που προσελκύει διεθνείς κολοσσούς, παράγει πλούτο αφήνει σημαντικό κοινωνικό αποτύπωμα.

Χαιρετισμό απηύθυνε επίσης ο Υφυπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. Χρήστος Δερμεντζόπουλος, ο οποίος χαρακτήρισε τη ΣΕΚΑΠ αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητας της Θράκης και της Βόρειας Ελλάδας, επισημαίνοντας ότι η 50χρονη πορεία της αποδεικνύει τι μπορεί να πετύχει ένας τόπος όταν στηρίζεται στους ανθρώπους του, στην παραγωγή και στη διαρκή εξέλιξη, εκφρά-

ζοντας τα συγχαρητήριά του προς τους εργαζομένους, τη διοίκηση, τους συνεργάτες και την τοπική κοινωνία.

Η κοινωνική και περιβαλλοντική παρουσία της JTI στην Ξάνθη αποτυπώνεται και μέσα από στοχευμένες πρωτοβουλίες, όπως η δωρεά του JTI Foundation για την προστασία και ανάδειξη του περιαστικού άλσους της πόλης, που ολοκληρώθηκε τον Μάιο του 2025, ενώ παράλληλα η JTI επιβεβαίωσε τη δέσμευσή της να συνεχίσει να επενδύει στην Ξάνθη, με το εργοστάσιο να λειτουργεί ως κόμβος βιομηχανικής αριστείας και καινοτομίας, σε συνεργασία με την τοπική κοινωνία, τις Αρχές και τους θεσμικούς και εκπαιδευτικούς φορείς.



Μειωμένο έως και 35% το τεκμήριο διαβίωσης ΤΑ 10 SOS ΓΙΑ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΝΟΙΚΙΑΣΤΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ

Φορολογική «ανάσα» παίρνουν εφέτος χιλιάδες υπόχρεοι που διαμένουν σε ιδιόκτητη ή μισθωμένη κύρια κατοικία, αλλά και όσοι πληρώνουν ενοίκιο για εξοχική ή φοιτητική κατοικία, μετά το «ψαλίδι» έως 35% που εφαρμόστηκε στο τεκμήριο διαβίωσης για τα ακίνητα.

Οι αλλαγές θα αποτυπωθούν στις εφετινές φορολογικές δηλώσεις περιορίζοντας τις φοροελαφρύνσεις για τα νοικοκυριά που κάθε χρόνο «πέφτουν» στην παγίδα τους, σύμφωνα με τα «Νέα». Το τεκμήριο εφαρμόζεται σε όλες τις κατοικίες, ανεξάρτητα εάν αυτές είναι ιδιόκτητες ή μισθωμένες ή δωρεάν παραχωρούμενες, ενώ, η μισθωμένη φοιτητική κατοικία δηλώνεται από τους γονείς ως δευτερεύουσα κατοικία, ανεβάζοντας το συνολικό τεκμαρτό εισόδημα των γονέων. Με τον χρόνο να μετρά αντίστροφα για την έναρξη υποβολής των νέων φορολογικών δηλώσεων, οι φορολογούμενοι θα πρέπει να γνωρίζουν τα εξής, όπως τονίζουν τα «Νέα»:

Νέο τεκμήριο διαβίωσης για τις κατοικίες «κουρεμένο» κατά 35%:

Το τεκμήριο υπολογίζεται κλιμακωτά με βάση την επιφάνεια αλλά και την περιοχή όπου βρίσκεται το ακίνητο. Για κύρια κατοικία 80 τετραγωνικών μέτρων σε περιοχή με τιμή ζώνης 1.750 ευρώ / τετραγωνικό μέτρο, το τεκμήριο διαβίωσης από 3.200 ευρώ μειώνεται εφέτος σε 2.240 ευρώ (μείωση ύψους 30%). Για κατοικία 120 τετραγωνικών

μέτρων που βρίσκεται σε περιοχή με τιμή ζώνης 3.000 ευρώ / τετραγωνικό μέτρο, το τεκμήριο «κουρεύεται» από 8.120 ευρώ σε 5.252 ευρώ (μείωση κατά 35%). Η αντικειμενική δαπάνη προσαυξάνεται κατά 30% για κατοικίες που βρίσκονται σε περιοχές με τιμή ζώνης από 2.800 ευρώ έως 4.999 ευρώ / τετραγωνικό μέτρο και κατά 58% για περιοχές με τιμή ζώνης 5.000 ευρώ και άνω / τετραγωνικό μέτρο. Για

τις μονοκατοικίες, το τεκμήριο προσαυξάνεται κατά 20% ενώ για τις δευτερεύουσες κατοικίες, τα ποσά του τεκμηρίου μειώνονται κατά 50%.

Αλλαγή κατοικίας: Όσοι άλλαξαν κατοικία μέσα στο 2025, θα πρέπει να δηλώσουν τα στοιχεία στο έντυπο Ε1 της φορολογικής δήλωσης και συγκεκριμένα στον πίνακα 5. Ανάλογα με την επιφάνεια της κατοικίας και την περιοχή όπου βρίσκεται αυτή, θα εμφανιστεί το ποσό της αντικειμενικής δαπάνης για τον υπόχρεο και τον / την σύζυγο.

Πώληση κατοικίας: Σε περίπτωση πώλησης κύριας, δευτερεύουσας ή εξοχικής κατοικίας το 2025, στον πίνακα όπου εμφανίζονται τα ακίνητα, είτε βάσει της εικόνας Ε9 είτε βάσει της περυσινής δήλωσης πρέπει να διαγραφεί το ακίνητο που ο φορολογούμενος δεν έχει πλέον στην κατοχή του.



Τροποποίηση στοιχείων: Όσοι δεν συμφωνούν με τα στοιχεία των ακινήτων, όπως αυτά εμφανίζονται στη φορολογική δήλωση, θα πρέπει να τα διαγράψουν και να τα εισαγάγουν ως νέα ακίνητα με τα σωστά στοιχεία. Αυτές οι αλλαγές αφορούν αποκλειστικά τη συμπλήρωση της δήλωσης Ε1 και δεν επηρεάζουν την περιουσιακή εικόνα του φορολογούμενου.

Διακοπή ηλεκτροδότησης: Η διακοπή ηλεκτροδότησης δεν συνεπάγεται κατάργηση του αριθμού παροχής. Ο αριθμός παροχής είναι ένας μοναδικός, που αναγράφεται στον μετρητή

κατανάλωσης ηλεκτρικού ρεύματος (ρολόι) και χαρακτηρίζει τη σύνδεση του συγκεκριμένου ακινήτου με το δίκτυο παροχής ηλεκτρικού ρεύματος.

Φιλοξενία: Τέκνα που φιλοξενούνται από τους γονείς τους, αλλά και όσοι δηλώνουν φιλοξενούμενοι, δεν επιβαρύνονται με το τεκμήριο της κατοικίας στην οποία μένουν. Το τεκμήριο επιβαρύνει όσους προσφέρουν φιλοξενία.

Φοιτητική κατοικία: Η κατοικία που νοικιάζουν τα παιδιά, εξαρ-

τώμενα μέλη που σπουδάζουν μακριά από τον τόπο μόνιμης διαμονής, δηλώνεται ως δευτερεύουσα από τον γονέα, ώστε να επιβαρύνεται εκείνος από το τεκμήριο.

Δωρεάν παραχώρηση κατοικίας: Η δωρεάν παραχώρηση μίας κατοικίας επιφάνειας έως 200 τετραγωνικά μέτρα από γονείς σε παιδιά και αντίστροφα, προς παππούδες, γιαγιάδες και προς παιδιά, εγγόνια είναι αφορολόγητη για τον φορολογούμενο που την παραχωρεί.

Για δωρεάν παραχωρούμενη κατοικία εφόσον αυτή υπερβαί-

νει τα 200 τετραγωνικά μέτρα, εφαρμόζεται τεκμαρτό εισόδημα ύψους 3% επί της αντικειμενικής αξίας της δωρεάν παραχωρούμενης κατοικίας και μόνο για την υπερβάλλουσα επιφάνεια.

Αγορά κατοικίας: Στο τεκμήριο απόκτησης περιουσιακών στοιχείων λαμβάνονται υπόψη το τίμημα, ο φόρος μεταβίβασης ακινήτων, τα συμβολαιογραφικά έξοδα, καθώς και λοιπά έξοδα και φόροι που κατεβλήθησαν το 2025 για την αγορά ακινήτων.

Κενή κατοικία: Δεν υπολογίζεται στο τεκμήριο στις περιπτώσεις κενών κατοικιών.

ΤΑ 12 ΣΗΜΕΙΑ «ΚΛΕΙΔΙΑ»

για γονικές παροχές
και δωρεές:

Τι ισχύει για όλες τις περιπτώσεις

Ιδιαίτερα εάν στα περιουσιακά στοιχεία που μεταβιβάζονται, περιλαμβάνεται και ακίνητο που προορίζεται για πρώτη κατοικία, το συνολικό αφορολόγητο όριο αξίας «εκτινάζεται» στο 1.000.000 ευρώ ή ακόμη και σε υψηλότερο επίπεδο.

Παρ' όλα αυτά υπάρχουν ορισμένα σημεία της φορολογικής νομοθεσίας που πρέπει να προσέξουν ιδιαίτερα οι φορολογούμενοι κι όχι απαραίτητα μόνο οι γονείς ή τα τέκνα.

Όλα όσα προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία για τη φορολογία των δωρεών και των γονικών παροχών διευκρινίζονται από τον «Ελεύθερο Τύπο» σε έναν μίνι φορολογικό οδηγό, για τον οποίο αντλήθηκαν πληροφορίες και από τη λίστα ερωταπαντήσεων πάνω σε φορολογικά θέματα που εξέδωσε και δημοσιοποίησε πρόσφατα η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων.

Περιπτώσεις επιβολής φόρου

Φόρος γονικής παροχής ή δω-

Πλήρης απαλλαγή από τον φόρο για όλα τα περιουσιακά στοιχεία που μεταβιβάζουν οι γονείς στα παιδιά τους ισχύει ουσιαστικά για τις περισσότερες από τις μεταβιβάσεις από τον Οκτώβριο του 2021, όταν καθιερώθηκε το πολύ υψηλό αφορολόγητο των 800.000 ευρώ για τις γονικές παροχές.

ρεάς επιβάλλεται όταν μεταβιβάζεται με γονική παροχή περιουσιακό στοιχείο ή χρηματικό ποσό σε φυσικό πρόσωπο ή όταν δωρίζεται περιουσιακό στοιχείο ή χρηματικό ποσό σε φυσικό ή νομικό πρόσωπο.

Υπόχρεοι υποβολής δήλωσης

Τη δήλωση πρέπει να υποβάλουν και οι δύο συμβαλλόμενοι (δωρητής και δωρεοδόχος). Η δήλωση υποβάλλεται με αποδέκτη τη ΔΟΥ της φορολογίας εισοδήματος του υπόχρεου σε φόρο δωρεοδόχου ή τέκνου και σε περίπτωση που αρμόδιο για την παραλαβή της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος είναι το Κέντρο Φορολογικών Διαδικασιών και Εξυπηρέτησης Αττικής, υποβάλλεται με αποδέκτη το Κέντρο Φορολογίας Κεφαλαίου Αττικής.

Αν ο δωρεοδόχος ή το τέκνο κατοικεί στο εξωτερικό ή έχει την έδρα του στο εξωτερικό αρμόδιο είναι το ΚΕΦΟΚ Αττικής.

Κρίσιμες προθεσμίες

Σε περίπτωση που για τη δωρεά

ή τη γονική παροχή συντάσσεται συμβολαιογραφικό έγγραφο, η δήλωση υποβάλλεται πριν από την κατάρτιση του συμβολαίου. Όταν δεν συντάσσεται συμβόλαιο, η δήλωση υποβάλλεται μέσα σε 6 μήνες από την παράδοση του αντικειμένου της δωρεάς ή της γονικής παροχής.

Υπολογισμός του φόρου

Οι φορολογούμενοι, ανάλογα με τη συγγενική τους σχέση με τον δωρητή, κατατάσσονται σε τρεις (3) κατηγορίες, για καθεμιά από τις οποίες ισχύουν διαφορετικές φορολογικές κλίμακες με διαφορετικά αφορολόγητα ποσά και συντελεστές.

Στην Α' κατηγορία εντάσσονται: Ο / η σύζυγος ή το πρόσωπο με το οποίο ο δωρητής έχει συνάψει σύμφωνο συμβίωσης, τα τέκνα, οι εγγονοί και οι γονείς του δωρητή.

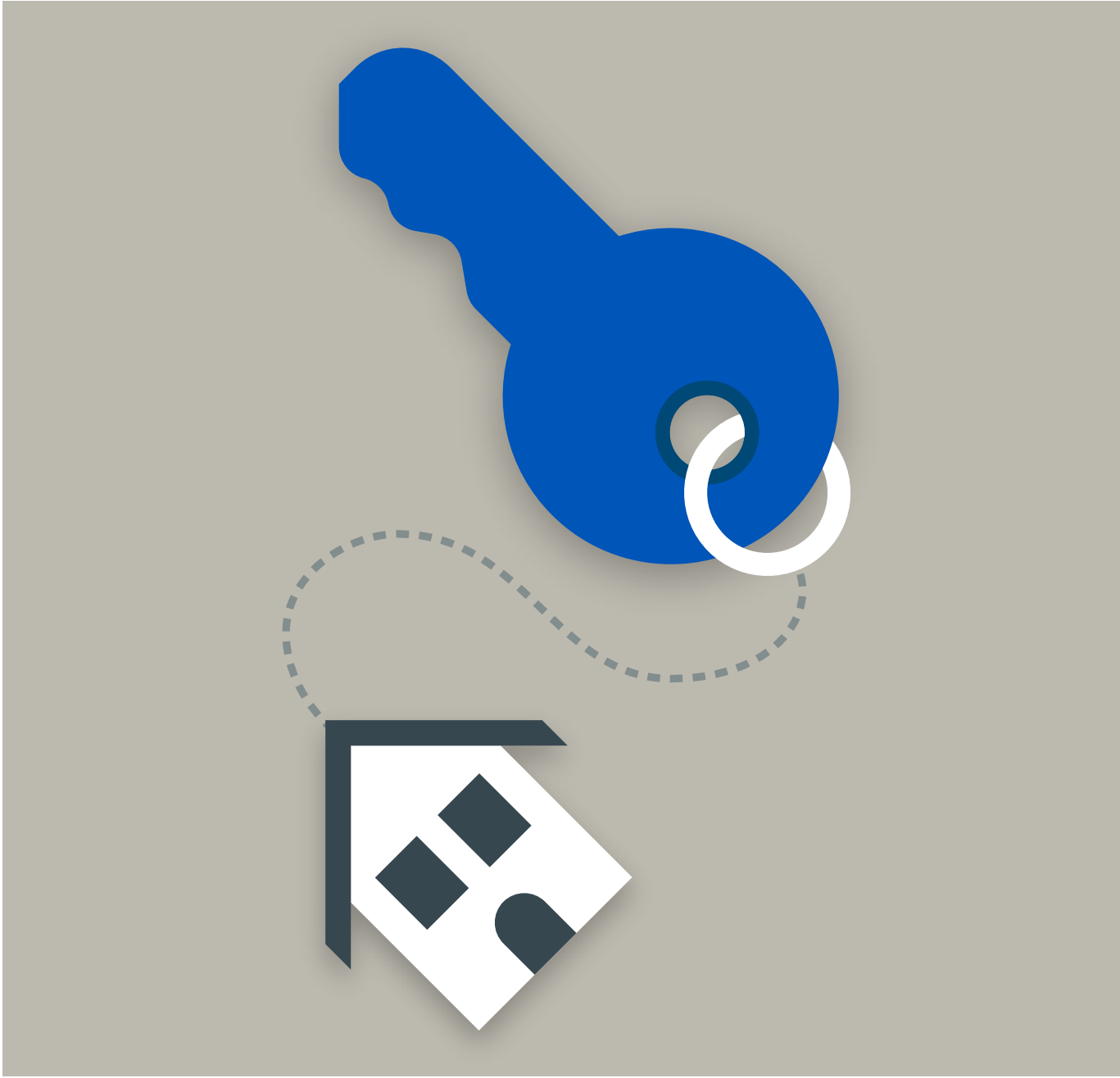
Στη Β' κατηγορία εντάσσονται: Οι κατιόντες εξ αίματος τρίτου και επόμενων βαθμών (δισέγγονοι, κ.ά.), οι ανιόντες εξ αίματος δεύτερου και επόμενων βαθμών (παππούδες, προπαππούδες, κ.ά.), τα εκούσια ή δικαστικά αναγνωρισθέντα τέκνα έναντι των ανιόντων του πατέρα που τα αναγνώρισε, οι κατιόντες του αναγνωρισθέντος έναντι του

αναγνωρισθέντος και των ανιόντων αυτού, οι αδελφοί (αμφιθαλείς ή ετεροθαλείς), οι συγγενείς εξ αίματος τρίτου βαθμού εκ πλάγιου (ανιψιόι του κληρονομούμενου ή του δωρητή), οι πατριοί και οι μητρίες, τα τέκνα από προηγούμενο γάμο του συζύγου, τα τέκνα εξ αγχιστείας (γαμπροί – νύφες) και οι ανιόντες εξ αγχιστείας (πεθεροί – πεθερές) του κληρονομούμενου ή του δωρητή. Στη Γ' κατηγορία υπάγεται οποιοσδήποτε άλλος εξ αίματος

ή εξ αγχιστείας συγγενής ή εξω-τικός του δωρητή.

Αφορολόγητα και κλίμακες
Ο φόρος, ανάλογα με την κατηγορία (Α' ή Β' ή Γ') στην οποία κατατάσσεται ο αποδέκτης της δωρεάς, υπολογίζεται ως εξής:

α) Για δικαιούχους που είναι πρόσωπα της Α' κατηγορίας ισχύει νέα φορολογική κλίμακα, για τις δωρεές ή τις γονικές παροχές που πραγματοποιούνται προς



αυτούς από την 1η Οκτωβρίου 2021, με αφορολόγητο όριο 800.000 ευρώ και επιβολή φόρου με αυτοτελή συντελεστή 10% για την υπερβάλλουσα αξία μετά την αφαίρεση του αφορολόγητου ποσού, εφόσον δηλαδή η φορολογητέα αξία του περιουσιακού στοιχείου που δωρίζεται ή το οποίο αφορά η γονική παροχή υπερβαίνει τις 800.000 ευρώ.

Ιδιαίτερα για τις γονικές παροχές ισχύει το αφορολόγητο των 800.000 ευρώ σχεδόν πάντα (υπάρχει μόνο μία εξαίρεση που αναφέρεται παρακάτω) διότι πρόκειται για δωρεές από τους γονείς προς τα τέκνα, τα οποία κατατάσσονται, ως προς τους γονείς, στην Α' κατηγορία δικαιούχων.

β) Για δικαιούχους πρόσωπα της Β' και της Γ' κατηγορίας ισχύουν οι κλίμακες που παρατίθενται στους σχετικούς πίνακες.

Περιουσιακά στοιχεία Α' Κατηγορίας

Η κλίμακα της Α' κατηγορίας με το πολύ υψηλό αφορολόγητο όριο των 800.000 ευρώ εφαρμόζεται στις δωρεές και γονικές παροχές οποιασδήποτε φύσεως περιουσίας (κινητής και ακίνητης), με δωρεοδόχους τα πρόσωπα της Α' κατηγορίας (σύζυγο, τέκνα, συμψώνου συμβίωσης, μέτρα, εγγόνια και γονείς) και στις χρηματικές γονικές παροχές ή χρηματικές δωρεές προς τα ανωτέρω πρόσωπα, εφόσον αυτές διενεργούνται (αποδεδειγμένα) με μεταφορά χρημάτων μέσω χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων (με μεταφορά μεταξύ τραπεζικών λογαριασμών).

Τρόποι φορολόγησης

Η δωρεά ή γονική παροχή χρηματικών ποσών (πλην αυτών που μεταφέρονται μέσω χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων, για τα οποία ισχύει αφορολόγητο 800.000 ευρώ για δικαιούχους πρόσωπα της Α' κατηγορίας), φορολογείται αυτοτελώς με συντελεστή 10% για δωρεοδόχους που υπάγονται στην Α' κατηγο-

ρία, 20% για δωρεοδόχους που υπάγονται στη Β' κατηγορία και 40% για δωρεοδόχους που υπάγονται στη Γ' κατηγορία.

Όροι και προϋποθέσεις

Το αφορολόγητο των 800.000 ευρώ παρέχεται εφάπαξ (μία φορά) στις γονικές παροχές και στις δωρεές μεταξύ συζύγων ή μεταξύ παππούδων ή γιαγιάδων και εγγονιών, οι οποίες πραγματοποιούνται από την 1η Οκτωβρίου 2021 και ύστερα.

Στις γονικές παροχές και δωρεές αυτές συνυπολογίζονται οι προγενέστερες γονικές παροχές και δωρεές μεταξύ των ιδίων προσώπων εφόσον έχουν γίνει από την 1η Οκτωβρίου 2021 κι έπειτα. Δηλαδή, από το εκάστοτε άθροισμα των δωρεών που πραγματοποιήθηκαν από την 1η Οκτωβρίου 2021 μεταξύ γονέων και παιδιών ή μεταξύ παππούδων ή γιαγιάδων και εγγονιών αφαιρείται πρώτα συνολικά (εφάπαξ) το ποσό των 800.000 ευρώ και αν απομένει κάποιο υπόλοιπο επιβάλλεται επ' αυτού φόρος με συντελεστή 10%.

Προσαυξήσεις του αφορολόγητου

Σε περίπτωση απόκτησης πρώτης κατοικίας με γονική παροχή, πέραν του αφορολογήτου ορίου των 800.000 ευρώ, προβλέπεται και πρόσθετο αφορολόγητο όριο το οποίο ανέρχεται σε 200.000 ευρώ για κάθε ανήλικο ή άγαμο τέκνο και μέχρι 250.000 ευρώ για κάθε έγγαμο τέκνο. Το ύψος του πρόσθετου αυτού αφορολογήτου προσαυξάνεται περαιτέρω κατά 25.000 ευρώ για καθένα από τα δύο πρώτα τέκνα και κατά 30.000 ευρώ για το τρίτο και καθένα από τα επόμενα ανήλικα τέκνα, των οποίων την επιμέλεια έχει ο δικαιούχος.

Επίσης, χορηγείται πρόσθετο αφορολόγητο σε περίπτωση γονικής παροχής οικοπέδου. Το πρόσθετο αυτό αφορολόγητο ανέρχεται σε 50.000 ευρώ για κάθε δικαιούχο που είναι ανήλικο ή άγαμο τέκνο και σε 100.000

Κάθε γονική παροχή χρηματικού ποσού, δηλαδή κάθε δωρεά χρηματικού ποσού από γονέα σε τέκνο, καθώς επίσης και κάθε δωρεά χρηματικού ποσού από σύζυγο σε σύζυγο, από παππού ή γιαγιά σε εγγόνι που έχει πραγματοποιηθεί από την 1η Οκτωβρίου 2021 ή πρόκειται να πραγματοποιηθεί από δω και στο εξής, εφόσον δεν έχει προηγηθεί άλλη προγενέστερη μεταξύ των ιδίων προσώπων, είναι αφορολόγητη μέχρι τις 800.000 ευρώ. Αν το χρηματικό ποσό που δωρίζεται υπερβαίνει τις 800.000 ευρώ, τότε το υπερβάλλον ποσό φορολογείται με 10%.

ευρώ για κάθε δικαιούχο έγγαμο τέκνο, με περαιτέρω προσαύξηση κατά 10.000 ευρώ για καθένα από τα δύο πρώτα τέκνα και κατά 15.000 ευρώ για το τρίτο και καθένα από τα επόμενα τέκνα του δικαιούχου. Τα παραπάνω ποσά ισχύουν για την απόκτηση πρώτης κατοικίας με γονική παροχή.

Τα παραπάνω αφορολόγητα όρια χορηγούνται είτε μόνα τους, είτε ως πρόσθετα (αν υπάρχει ήδη κι άλλο αυτοτελές αφορολόγητο όριο) και σε κάθε άλλη περίπτωση απόκτησης πρώτης κατοικίας είτε με δωρεά προς άλλα πρόσωπα της Α' είτε με δωρεά προς πρόσωπα της Β' ή της Γ' κατηγορίας είτε με αγορά είτε με κληρονομιά.

Εφόσον μετά την αφαίρεση των ισχύοντων κατά περίπτωση αφορολογήτων ποσών προκύπτει υπερβάλλον ποσό αξίας των μεταβιβαζόμενων με δωρεά ή γονική παροχή περιουσιακών στοιχείων, επιβάλλεται επ' αυτού φόρος 10%.

Αφορολόγητο ύψους 800.000€

Κάθε γονική παροχή χρηματικού ποσού, δηλαδή κάθε δωρεά χρηματικού ποσού από γονέα σε τέκνο, καθώς επίσης και κάθε δωρεά χρηματικού ποσού από σύζυγο σε σύζυγο, από παππού ή γιαγιά σε εγγόνι που έχει πραγματοποιηθεί από την 1η Οκτωβρίου 2021 ή πρόκειται να πραγματοποιηθεί από δω και στο εξής, εφόσον δεν έχει προηγηθεί άλλη προγενέστερη μεταξύ των ιδίων προσώπων, είναι αφορολόγητη μέχρι τις 800.000 ευρώ. Αν το χρηματικό ποσό που δωρίζεται υπερβαίνει τις 800.000 ευρώ, τότε το υπερβάλλον ποσό φορολογείται με 10%.

Όροι και προϋποθέσεις

Το αφορολόγητο των 800.000 ευρώ για χρηματική γονική παροχή ή δωρεά ισχύει μόνο εφόσον το χρηματικό ποσό δωρίστηκε με μεταφορά από τον τραπεζικό λογαριασμό του δωρεοδότη (γο-



νέα, συζύγου κ.ά.) στον τραπεζικό λογαριασμό του δωρεοδόχου (τέκνου, άλλου συζύγου κ.ά.). Το αφορολόγητο όριο των 800.000 ευρώ αναγνωρίζεται επίσης:

α) σε περίπτωση μεταφοράς χρηματικού ποσού από ατομικό λογαριασμό του γονέα / δωρητή ή από κοινό λογαριασμό αυτού με το τέκνο / δωρεοδόχο ή τρίτο πρόσωπο σε ατομικό λογαριασμό του τέκνου / δωρεοδόχου ή σε άλλο κοινό λογαριασμό του τέκνου / δωρεοδόχου με τον ίδιο τον παρέχοντα / δωρητή ή τρίτο πρόσωπο.

β) σε περίπτωση έκδοσης τραπεζικής επιταγής από τον γονέα / δωρητή με χρέωση ατομικού τραπεζικού λογαριασμού αυτού ή κοινού με το τέκνο / δωρεοδόχο ή τρίτο πρόσωπο (και όχι η

έκδοση επιταγής με κατάθεση μετρητών) και η κατάθεση της επιταγής αυτής σε ατομικό λογαριασμό του τέκνου / δωρεοδόχου ή σε άλλο κοινό λογαριασμό του τέκνου / δωρεοδόχου με τον ίδιο τον γονέα / δωρητή ή τρίτο πρόσωπο.

Σε αυτήν την περίπτωση, για την απόδειξη της μεταφοράς της χρηματικής γονικής παροχής / δωρεάς σε τραπεζικό λογαριασμό, πρέπει να αναγράφονται στο σώμα της δήλωσης φόρου γονικής παροχής / δωρεάς οι αριθμοί IBAN των τραπεζικών λογαριασμών, μεταξύ των οποίων έγινε η μεταφορά των χρημάτων, το πιστωτικό ίδρυμα και ο αριθμός της επιταγής. Ως ημερομηνία

γονικής παροχής / δωρεάς θεωρείται η ημερομηνία κατάθεσης της επιταγής στον τραπεζικό αυτό λογαριασμό.

γ) σε χρηματικές δωρεές / γονικές παροχές με σκοπό την αγορά ακινήτου από τον δωρεοδόχο / τέκνο με μεταφορά χρημάτων στον λογαριασμό του πωλητή / κατασκευαστή / εργολάβου / ή κατάθεση τραπεζικής επιταγής.

δ) σε χρηματικές δωρεές / γονικές παροχές με σκοπό την αγορά οχήματος από τον δωρεοδόχο / τέκνο με μεταφορά χρημάτων στον λογαριασμό του

πωλητή ή κατάθεση επιταγής.

Απαιτούμενα δικαιολογητικά

Για αρχικές δηλώσεις φόρου γονικής παροχής ή δωρεάς που έχουν υποβληθεί από την 1η Οκτωβρίου 2021 και μετά, για την απόδειξη της μεταφοράς του ποσού της χρηματικής γονικής παροχής ή δωρεάς σε τραπεζικό λογαριασμό πρέπει:

1. Να αναγράφονται στο σώμα της δήλωσης φόρου γονικής παροχής ή δωρεάς οι αριθμοί IBAN των τραπεζικών λογαριασμών, μεταξύ των οποίων έγινε η μεταφορά των χρημάτων καθώς και το πιστωτικό ίδρυμα.

2. Να επισυνάπτεται το αποδεικτικό μεταφοράς από το πιστωτικό ίδρυμα.



ΕΝΦΙΑ 2026

Έρχονται τα «ραβασάκια» σε 6,2 εκατομμύρια ιδιοκτήτες

Τι θα πληρώσουμε φέτος

Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) αναμένεται να έχει εκδώσει και να έχει αναρτήσει στους λογαριασμούς που έχουν στο TAXISNET 6,2 εκατ. ιδιοκτήτες ακινήτων τα εκκαθαριστικά σημειώματα για την πληρωμή του ΕΝΦΙΑ του 2026.

Τα ποσά που θα αναγράφουν τα εκκαθαριστικά θα πρέπει να εξοφληθούν είτε εφάπαξ μέχρι το τέλος Μαρτίου είτε σε 12 μηνιαίες δόσεις, από τον Μάρτιο του 2026 έως τον Φεβρουάριο του 2027.

Η πλειονότητα των ιδιοκτητών θα πληρώσει το ίδιο ποσό ΕΝΦΙΑ με αυτό που κατέβαλε το 2025, καθώς φέτος δεν άλλαξε καμία από τις παραμέτρους υπολογισμού του φόρου.

Μεταβολές

Υπάρχουν όμως και εκατοντάδες χιλιάδες ιδιοκτήτες, οι οποίοι θα δουν, φέτος, μεταβολές στα ποσά του ΕΝΦΙΑ, που θα αναγράφουν τα εκκαθαριστικά τους. Ειδικότερα:

1) Όσοι το 2025 απέκτησαν ακίνητα ή ποσοστά ή εμπράγματα δικαιώματα επί ακινήτων, καθώς και όσοι τακτοποίησαν το 2025 ημιυπαίθριους χώρους δηλώνοντάς τους πλέον ως χώρους κύριας χρήσης θα δουν τον φετινό ΕΝΦΙΑ αυξημένο σε σύ-

γκριση με το 2025, ενώ όσοι πώλησαν ή μεταβίβασαν ακίνητα ή ποσοστά συνιδιοκτησίας ή εμπράγματα δικαιώματα επί ακινήτων θα δουν μειωμένα τα ποσά του ΕΝΦΙΑ.

2) Όσοι θα χάσουν φέτος δικαιώματα μερικής ή ολικής απαλλαγής από τον ΕΝΦΙΑ, λόγω αύξησης του οικογενειακού εισοδήματός τους πάνω από τα όρια που προβλέπονται για τη χορήγηση των απαλλαγών αυτών θα πληρώσουν φέτος ΕΝΦΙΑ αυξημένο κατά 100% (θα χάσουν την απαλλαγή από το 50% του ΕΝΦΙΑ) ή θα πληρώσουν για πρώτη φορά ΕΝΦΙΑ, ενώ τα προηγούμενα χρόνια απαλλάσσονταν.

3) Όσοι θα κερδίσουν για φέτος

δικαιώματα μερικής ή ολικής απαλλαγής – είτε λόγω αύξησης του αριθμού των μελών των οικογενειών τους και συνακόλουθης αύξησης των εισοδηματικών ορίων μερικής ή ολικής απαλλαγής από τον ΕΝΦΙΑ, είτε λόγω μείωσης των ετησίων οικογενειακών εισοδημάτων τους κάτω από τα εισοδηματικά όρια μερικής ή ολικής απαλλαγής – θα πληρώσουν φέτος μειωμένο ποσό ΕΝΦΙΑ ή ακόμη και θα απαλλαγούν πλήρως από τον φόρο.

4) Όσοι είχαν την Ιη-Ι-2026 κατοικίες φορολογητέας αξίας μέχρι 500.000 ευρώ, οι οποίες ήταν ασφαλισμένες από κινδύνους πυρκαγιάς, σεισμού και πλημμύρας ταυτόχρονα, για χρονικά διαστήματα τουλάχιστον τριών και μέχρι δώδεκα μηνών εντός του 2025 δικαιούνται φέτος έκπτωση έως 20% στον ΕΝΦΙΑ που αναλογεί σε

κάθε ασφαλισμένη κατοικία. Για κατοικίες αξίας άνω των 500.000 ευρώ η έκπτωση περιορίζεται στο 10%.

Εφαρμογή Ε9

Εν όψει της έναρξης των εργασιών για την εκκαθάριση του ΕΝΦΙΑ του 2026, η ΑΑΔΕ, με χθεσινή ανακοίνωσή της, ενημέρωσε ότι:

* Η εφαρμογή για την υποβολή Ε9 έτους 2026 δεν θα είναι διαθέσιμη από την Πέμπτη 19 Φεβρουαρίου και μέχρι την ολοκλήρωση της έκδοσης και ανάρτησης των εκκαθαριστικών σημειωμάτων ΕΝΦΙΑ 2026 και το άνοιγμα των τροποποιητικών δηλώσεων ΕΝΦΙΑ 2026.

* Η εφαρμογή για την υποβολή Ε9 έτους 2027 δεν θα είναι διαθέσιμη την Πέμπτη 19 Φεβρουαρίου, μεταξύ 9:00 και 13:00.

Πηγή: Εφημερίδα «Ελεύθερος Τύπος»

Επίδομα θέρμανσης: Πότε πληρώνεται η δεύτερη δόση



Στην τελική ευθεία μπαίνει και η αποπληρωμή της δεύτερης δόσης του επιδόματος θέρμανσης 2026, με πάνω από 1,2 εκατομμύρια νοικοκυριά να περιμένουν την επόμενη πληρωμή.

Η πρώτη δόση έχει ήδη καταβληθεί και κάλυψε το 60% του συνολικού ποσού για τη χειμερινή περίοδο 2024-2025.

Συγκεκριμένα:
Πάνω από 1,1 εκατομμύρια πολίτες έλαβαν ενίσχυση
Καταβλήθηκαν περισσότερα από 124 εκατ. ευρώ
Οι πληρωμές αφορούσαν ηλεκτρικό ρεύμα, πετρέλαιο θέρμανσης και λοιπά καύσιμα

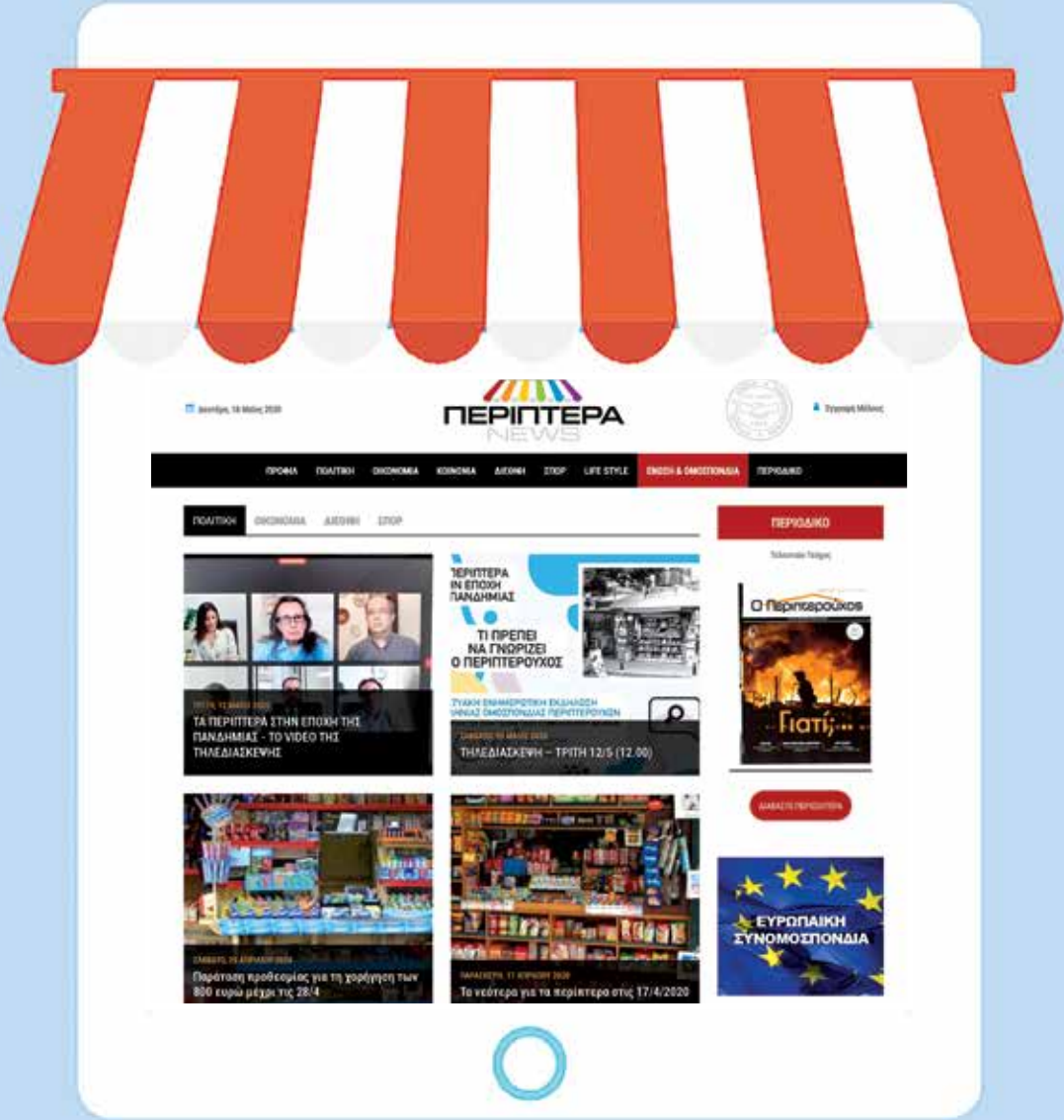
Η καταβολή της δεύτερης δόσης
Η δεύτερη δόση του επιδόματος θέρμανσης θα πληρωθεί τους επόμενους μήνες και η ημερομηνία εξαρτάται από το είδος ενέργειας που έχει δηλώσει ο δικαιούχος.

Για καύσιμα (πετρέλαιο, πέλετ, καυσόξυλα)
Αγορές έως 15 Απριλίου 2026
Δήλωση στοιχείων έως 30 Απριλίου 2026
Πληρωμή έως 29 Μαΐου 2026
Για φυσικό αέριο και τηλεθέρμανση
Κάλυψη δαπανών έως και τον Ιούλιο
Πληρωμή έως 31 Ιουλίου 2026

Τα ποσά
Το ποσό του επιδόματος θέρμανσης διαμορφώνεται:

Από 100 έως 800 ευρώ
Έως και 1.200 ευρώ για περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες. Ο υπολογισμός γίνεται με τον τύπο: Ποσό Αναφοράς • Συντελεστής Καιρικών Συνθηκών (ΣΟ-Μ)

Προσαυξήσεις ανά περιοχή
Σε περιοχές με δείκτη ΣΟ-Μ ≥ 1 εφαρμόζεται προσαύξηση 25% και ανώτατο ποσό 1.000 ευρώ. Σε περιοχές με ΣΟ-Μ $\geq 1,2$ προστίθεται επιπλέον 25%, ανεβάζοντας το πλαφόν στα 1.200 ευρώ. Έτσι, τα νοικοκυριά σε ορεινές και ψυχρές περιοχές λαμβάνουν αυξημένη στήριξη.



Μπείτε στο www.peripteraneews.gr
και ενημερωθείτε για τα τελευταία νέα που αφορούν στον κλάδο καθώς και για την καθημερινή επικαιρότητα.

ΚΟΡΥΦΑΙΟΣ ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ
Η ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ:
95
χρόνια
με τους ανθρώπους
στο επίκεντρο

Ενενήντα πέντε χρόνια μετά την ίδρυσή της, η εταιρεία συνεχίζει να εξελίσσεται, να μετασχηματίζεται και να ηγείται της αλλαγής, επενδύοντας σταθερά στους ανθρώπους της, στην καινοτομία και σε υπεύθυνες πρακτικές που δημιουργούν πραγματική αξία για την κοινωνία και την οικονομία.

Μια χρονιά που ξεκινά με τον πλέον ουσιαστικό τρόπο, καθώς η Παπαστράτος βραβεύεται για 12η συνεχή χρονιά ως «Κορυφαίος Εργοδότης» στην Ελλάδα από το διεθνώς αναγνωρισμένο Top Employers Institute, επιβεβαιώνοντας έμπρακτα τη σταθερή της προσήλωση στη δημιουργία ενός σύγχρονου, συμπεριληπτικού και υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Η διαχρονικότητα της αναγνώρισης αυτής, σε συνδυασμό με άλλες αντίστοιχες διακρίσεις, όπως η ανάδειξη της

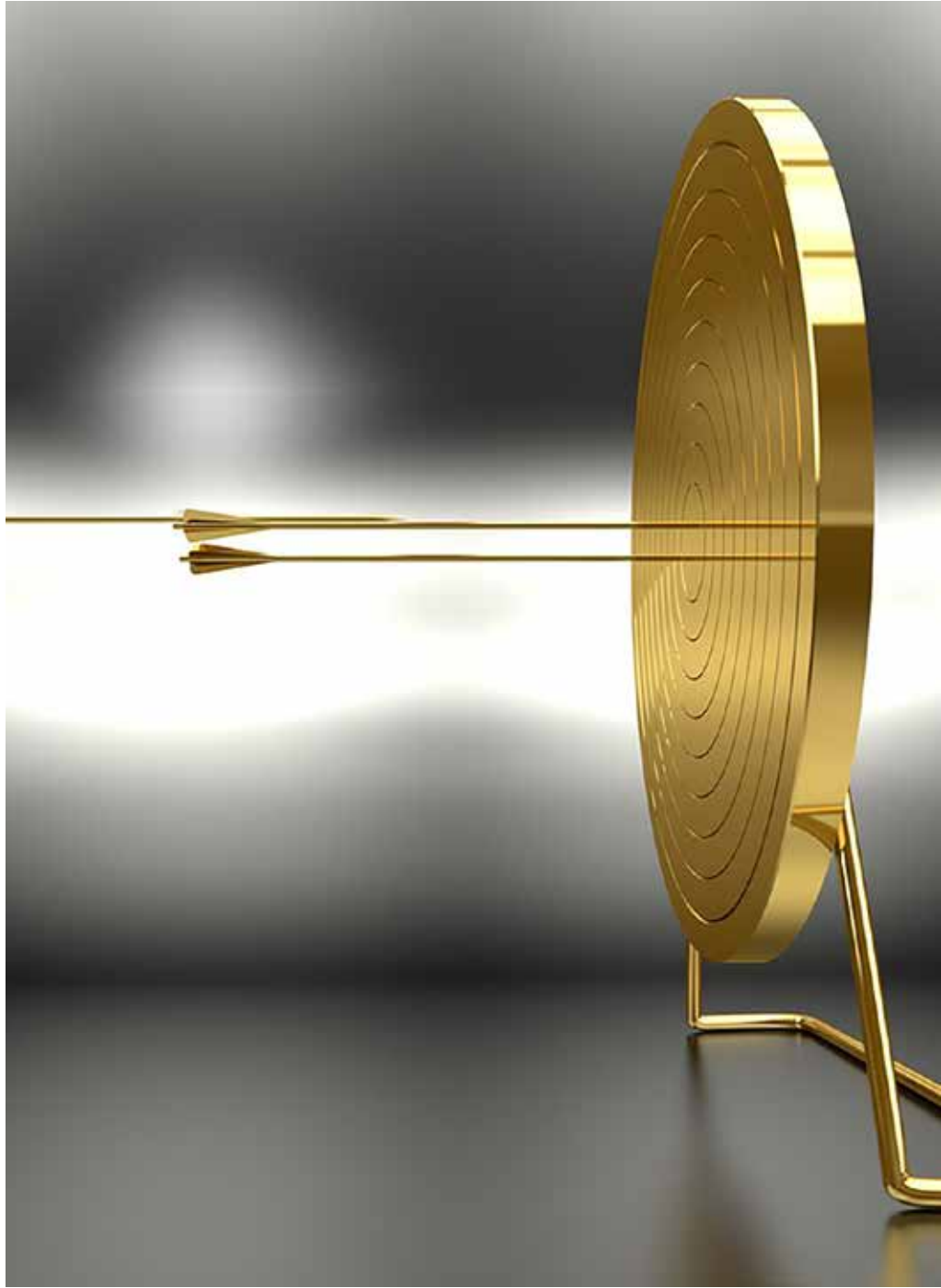
Παπαστράτος το 2025 ως «Πιο Ελκυστικός Εργοδότης στην Ελλάδα» για πέμπτη συνεχή χρονιά, σύμφωνα με την έρευνα Employer Brand της Randstad, αποτυπώνει μια στρατηγική με έμφασή τον άνθρωπο.

Μια στρατηγική που επενδύει συστηματικά στη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων, μέσα από εκτεταμένα προγράμματα upskilling και reskilling, προωθεί έμπρακτα τις ίσες αμοιβές και ευκαιρίες – με την Παπαστράτος να αποτελεί την πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα που απέκτησε, ήδη από το 2019, την έγκριτη διεθνή πιστοποίηση Equal Pay & Opportunities από το Ίδρυμα EQUAL-SALARY – και διαμορφώνει ένα υγιές, υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον με διάρκεια και συνέπεια. Ένα περιβάλ-

λον ενδυνάμωσης των εργαζομένων μέσα από εκπαιδευτικά προγράμματα, σεμινάρια και πρωτοβουλίες που προάγουν την ευεξία (well-being), αλλά και μέσα από πολιτικές που ανταποκρίνονται πλήρως στις σύγχρονες ανάγκες της ζωής και της εργασίας. Σε αυτές εντάσσονται η ενίσχυση των γονικών αδειών για όλους, ανεξαρτήτως φύλου, η οικονομική ενίσχυση για κάθε νέα γέννηση, η κάλυψη εξόδων βρεφονηπιακών σταθμών, τα προγράμματα κατασκηνώσεων για τα παιδιά των εργαζομένων, καθώς και πρόσθετα επιδόματα για πολύτεκνες οικογένειες ή οικογένειες με παιδιά με αναπηρία. Η Μαρία Πατακι-

Το 2026 αποτελεί μια επετειακή χρονιά-ορόσημο για την Παπαστράτος.

ούτη, Γενική Διευθύντρια Ανθρώπων και Κουλτούρας της Παπαστράτος και Ν.Α. Ευρώπης της Philip Morris International, ανέφερε σχετικά: «Συμπληρώνοντας 95 χρόνια λειτουργίας της Παπαστράτος, η επαναλαμβανόμενη αυτή αναγνώριση από το Top Employers Institute, αποτελεί για εμάς ιδιαίτερη τιμή αλλά και ευθύνη. Ευθύνη να εξελισσόμαστε διαρκώς και να ανταποκρινόμαστε στις προσδοκίες των ανθρώπων, αλλά και της χώρας μας, για να δημιουργούμε ένα εργασιακό



περιβάλλον όπου η εμπιστοσύνη, η συνεργασία και η ανάπτυξη δεν είναι θεωρία, αλλά καθημερινή πράξη. Η πίστη και η προσηλώνση των ανθρώπων της Παπαστράτος, πρωτίστως, αλλά και οι συνεχείς διακρίσεις, όπως αυτή του “Top Employer” που

λαμβάνουμε για 12η συνεχή φορά, αποδεικνύουν πως η επένδυση στους ανθρώπους μας είναι σταθερή επιλογή και βασικό στοιχείο της κουλτούρας και ταυτότητάς μας.»

Τις ίδιες αξίες μοιράζεται και η μητρική εταιρεία Philip Morris International (PMI), η οποία διακρίθηκε για 10η συνεχή χρονιά ως «Κορυφαίος Εργοδότης» σε παγκόσμιο επίπεδο – συγκαταλεγόμενη στους μόλις 17 διεθνείς οργανισμούς που έχουν λάβει την πιστοποίη-

ση “Global Top Employer”. Όπως υπογράμμισε ο Group Chief People & Culture Officer της PMI, Fred Patitucci, κεντρικός στόχος του οργανισμού παραμένει η δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που εμπνέει τους ανθρώπους να εξελίσσονται και να ευημερούν. Το συγκεκριμένο ορόσημο, όπως σημείωσε, αντανακλά το πάθος και την αφοσίωση των

ομάδων της PMI παγκοσμίως, ενώ παράλληλα επιβεβαιώνει τη δέσμευση της εταιρείας να συνεχίσει να θέτει το σημείο αναφοράς για το σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον με στόχο την προσέλκυση και εξέλιξη εξαιρετικών ταλέντων. Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, τόσο η Παπαστράτος όσο και η Philip Morris International δίνουν ιδιαίτερο βάρος στη νέα γενιά, αλλά και στη δύναμη της ομαδικότητας ως βασικό μοχλό εξέλιξης. Με το βλέμμα στραμμένο στο αύριο, η εταιρεία επενδύει έμπρακτα στη νέα γενιά μέσα από συνεργασίες με πανεπιστημιακά ιδρύματα για θέσεις πρακτικής άσκησης, σταθερή παρουσία σε ημέρες καριέρας, καθώς και επιτυχημένες πρωτοβουλίες όπως το FutuReady -μια δωρεάν ολοήμερη ημερίδα για νέες και νέους ηλικίας 18 έως 30 ετών που σπουδάζουν ή κάνουν τα πρώτα τους επαγγελματικά βήματα- που προσφέρουν ουσιαστική επαφή με καταξιωμένα στελέχη της αγοράς και πρακτική ενημέρωση γύρω από τις δεξιότητες και τα επαγγέλματα που αναμένεται να διαμορφώσουν το μέλλον της εργασίας.

Την ίδια στιγμή, η Παπαστράτος επενδύει με την ίδια συνέπεια στη συλλογική λειτουργία των ομάδων της. Μέσα από συνεχή μάθηση, ανταλλαγή γνώσης και ανοικτό διάλογο, διαμορφώνει ένα εργασιακό περιβάλλον που εξελίσσεται οργανικά, με σταθερό άξονα αξίες που εφαρμόζονται στην πράξη: We Care, We are Better Together, We are Game Changers. Γιατί η πραγματική δύναμη της Παπαστράτος, σε όλα αυτά τα 95 χρόνια λειτουργίας της, ήταν και παραμένει η ικανότητά της να μετασχηματίζεται, να εξελίσσεται μαζί με τους ανθρώπους της και να ηγείται με συνέπεια προς το καλύτερο.

Πηγή: Protagon.gr

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ: Κερδίζει μερίδια το IQOS Άλμα εξαγωγών με στόχο τα 600 εκατ.

Σε ένα περιβάλλον γεωπολιτικής αβεβαιότητας και κανονιστικών αλλαγών, η 95χρονη Παπαστράτος ισορροπεί ανάμεσα στη βαριά βιομηχανική της κληρονομιά και στη λογική μιας ταχέως αναπτυσσόμενης εταιρείας, επανεφευρίσκοντας τον εαυτό της.

Άρρηκτα συνδεδεμένη με την οικονομική ιστορία της χώρας – με ελληνικό DNA και διεθνή παρουσία μέσω της μητρικής Philip Morris International (PMI) – έχει θέσει στο επίκεντρο της στρατηγικής της τη μετάβαση σε εναλλακτικά προϊόντα καπνού, υλοποιώντας τα τελευταία δέκα χρόνια το όραμα για έναν κόσμο χωρίς τσιγάρο.

Επενδυτική επιτάχυνση έως το 2027

Η ενίσχυση της παραγωγικής βάσης και της καινοτομίας παραμένει κεντρικός πυλώνας. Το 2025 ξεκίνησε η τέταρτη φάση του επενδυτικού πλάνου για την επέκταση του εργοστασίου, ύψους 200 εκατ. ευρώ.

Ο νέος γύρος επενδύσεων αναμένεται να ολοκληρωθεί έως τα τέλη του 2027, σημείωσε ο Γιώργος Μαργώνης πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Παπαστράτος, με χώρες ευθύ-

νης την Ελλάδα, την Κύπρο και τη Μάλτα, στο περιθώριο της χθεσινής δημοσιογραφικής συνάντησης, ενώ θα δημιουργηθούν περίπου 200 νέες θέσεις εργασίας και οι εξαγωγές θα αυξηθούν 50%.

Με την ολοκλήρωση της επένδυσης, το σύνολο των επενδύσεων από το 2017 θα φτάσει τα 700 εκατ. ευρώ. Το έργο προβλέπει την προσθήκη τεσσάρων νέων γραμμών παραγωγής θερμαινόμενων ράβδων καπνού, νέας γραμμής επεξεργασίας καπνού και νέας αποθήκης, αυξάνοντας τις γραμμές παραγωγής από 12 σε 16, ενώ λειτουργούν και τέσσερις γραμμές ψηφιακής εκτύπωσης.

Στόχος 600 εκατ. εξαγωγές
Στόχος είναι, με την πλήρη ανάπτυξη της δυναμικότητας, η αξία των εξαγωγών να φθάσει τα 600

εκατ. ευρώ, από περίπου 400 εκατ. ευρώ που διαμορφώθηκαν το 2025.

Σήμερα το 90% της ελληνικής παραγωγής κατευθύνεται σε περισσότερες από 30 διεθνείς αγορές, με την Ιαπωνία να απορροφά περίπου το 80% των εξαγόμενων θερμαινόμενων ράβδων καπνού – προϊόν που αποτελεί το Νο1 ελληνικό εξαγωγίμο αγαθό στη συγκεκριμένη αγορά.

Μερίδιο 28% στα δέκατα “γενέθλια” του IQOS

Δέκα χρόνια μετά την κυκλοφορία του IQOS στην Ελλάδα, περίπου 750.000 ενήλικοι καπνιστές έχουν στραφεί στα σχετικά προϊόντα, εγκαταλείποντας

τα συμβατικά τσιγάρα. Η διείσδυση αποτυπώνεται και στα μερίδια αγοράς: μέσα στην πρώτη πενταετία από το λανσάρισμα, οι θερμαινόμενες ράβδοι καπνού κατέκτησαν μερίδιο 18,1% στην εγχώρια αγορά καπνικών προϊόντων.

Σήμερα, σύμφωνα με όσα ανέφερε στο Capital ο αντιπρόεδρος της Παπαστράτος, Ιάκωβος Καργαρώτος, το μερίδιο έχει ανέβει στο 28%, ενώ στην Αττική ξεπερνά το 30% κερδίζοντας περίπου τρεις ποσοστιαίες μονάδες μέσα στον τελευταίο χρόνο. Η Ελλάδα κατατάσσεται πλέον στο top-3 των ευρωπαϊκών χωρών ως προς τη διείσδυση των εναλλακτικών προϊόντων καπνού.

Πάνω από το 70% των καθαρών εσόδων της εταιρείας προέρχεται πλέον από τα νέα προϊόντα, γεγονός που επιβεβαιώνει ότι ο μετασχηματισμός δεν αφορά απλώς ένα νέο χαρτοφυλάκιο, αλλά μια συνολική αναδιάρθρωση του επιχειρηματικού μοντέλου.

Αισιοδοξία για το 2026
Έχοντας κλείσει το 2025 με θε-



τικό πρόσημο, η διοίκηση εμφανίζεται αισιόδοξη για εφέτος, αναγνωρίζοντας ωστόσο το ασταθές διεθνές περιβάλλον. Όπως σημείωσε ο επικεφαλής της εταιρείας, το νέο έτος αναμένεται να χαρακτηριστεί από παγκόσμιες ανακατατάξεις, γεγονός που απαιτεί ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Στόχος είναι η ενίσχυση της εξωστρέφειας και της παραγωγικής βάσης, συμβάλλοντας παράλληλα στη σταθερότητα της εγχώριας οικονομίας μέσω επενδύσεων και επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Υπενθυμίζεται ότι σε επίπεδο οικονομικών μεγεθών, η Παπαστράτος κατέγραψε το 2024 μεικτό κύκλο εργασιών 1,94 δισ.

ευρώ, έναντι 1,75 δισ. το 2023. Ο καθαρός κύκλος εργασιών – μετά την απόδοση ειδικών φόρων και τελών στο Δημόσιο – διαμορφώθηκε στα 905 εκατ. ευρώ από 763 εκατ. ευρώ, σημειώνοντας αύξηση 19%.

Το μεικτό κέρδος ανήλθε σε 367 εκατ. ευρώ από 291 εκατ., ενώ τα EBITDA εκτινάχθηκαν στα 509 εκατ. ευρώ από 181 εκατ., εξέλιξη που οφείλεται κυρίως σε χρηματοοικονομικά έσοδα (μερίσματα) ύψους 276 εκατ. ευρώ. Σε συγκρίσιμη βάση, εξαιρουμένου του συγκεκριμένου εσόδου, τα EBITDA διαμορφώνονται σε 233 εκατ. ευρώ, αυξημένα κατά 27,6%.

Αντίστοιχα, τα κέρδη προ φόρων ανήλθαν σε 466 εκατ. ευρώ (190 εκατ. σε συγκρίσιμους όρους), ενώ το καθαρό αποτέλεσμα διαμορφώθηκε σε 423 εκατ. ευρώ από 110 εκατ. το 2023. Το κόστος πωληθέντων αυξήθηκε κατά 14%, φθάνοντας τα 538 εκατ. ευρώ.

Το αγκάθι της φορολογίας
Μεσοπρόθεσμα, ωστόσο, δεν λείπουν και οι προκλήσεις. Η μεγαλύτερη αβεβαιότητα προ-

έρχεται από την επικείμενη αναθεώρηση της ευρωπαϊκής Οδηγίας 2011/64 για τη φορολογία των προϊόντων καπνού και νικοτίνης. Η αναθεωρημένη οδηγία αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή από το 2028, με μεταβατική περίοδο περίπου τεσσάρων ετών για την προσαρμογή των κρατών-μελών.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει θέσει ως στόχο την εναρμόνιση της φορολογίας και την αποφυγή στρεβλώσεων μεταξύ κρατών-μελών, ωστόσο ο κλάδος εκφράζει ανησυχία για τις επιπτώσεις στην ανταγωνιστικότητα.

Ενδεχόμενη σημαντική αύξηση των ελάχιστων φορολογικών συντελεστών ή αλλαγή στη βάση υπολογισμού του φόρου θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τις εξαγωγές θερμαινόμενων ράβδων καπνού προς τις χώρες της Ε.Ε. και να επιβραδύνει τη ζήτηση. Παράλληλα, μια

μεγάλη άνοδος της λιανικής τιμής – που εκτιμάται ότι θα μπορούσε να φθάσει ακόμη και το 50% σε ορισμένες περιπτώσεις – ενδέχεται να αναζωπυρώσει το λαθρεμπόριο.

Υπενθυμίζεται ότι, σύμφωνα με την ετήσια ανεξάρτητη έκθεση της KPMG για λογαριασμό της PMI (Ιούνιος 2025), η κατανάλωση παράνομων τσιγάρων στην Ελλάδα το 2024 διαμορφώθηκε στο χαμηλότερο επίπεδο της τελευταίας δεκαετίας, την ώρα που σε επίπεδο Ε.Ε. καταγράφηκε το υψηλότερο ποσοστό από το 2015.

ΠΗΓΗ: Capital.gr

7 ΣΤΑ 10 καταναλωτικά δάνεια εκταμιεύονται πλέον ψηφιακά

Επτά στα δέκα καταναλωτικά δάνεια, τα οποία εκταμιεύθηκαν το 2025 από το δίκτυο των ελληνικών τραπεζών, χορηγήθηκαν αποκλειστικά μέσα από τα ψηφιακά τους κανάλια, χωρίς επίσκεψη σε κατάστημα.

Καθοριστική αλλαγή στον τρόπο χορήγησης καταναλωτικών δανείων αποτυπώνεται το 2025, με τα ψηφιακά κανάλια των ελληνικών τραπεζών να κυριαρχούν πλέον στις εκταμιεύσεις. Τα στοιχεία της αγοράς καταγράφουν τη μετά-τόπιση των καταναλωτών προς πλήρως ηλεκτρονικές διαδικασίες, καθώς και τη συνολική δυναμική της καταναλωτικής πί-στης μέσα στο έτος.

Ειδικότερα σύμφωνα με συ-γκλίνουσες εκτιμήσεις τραπε-ζών επτά στα δέκα καταναλωτι-κά δάνεια, τα οποία εκταμιεύθη-καν το 2025 από το δίκτυο των ελληνικών τραπεζών, χορηγήθη-καν αποκλειστικά μέσα από τα ψηφιακά τους κανάλια, χωρίς επίσκεψη σε κατάστημα. Αναλυ-τικότερα, πέρυσι, εκταμιεύθηκαν μέσα από το δίκτυο των τραπε-ζών περισσότερα από 122.000 καταναλωτικά δάνεια χωρίς εξ-σφάλιση, με τη διαδικασία να διεκπεραιώνεται από την αρχή έως το τέλος μέσω e-banking και m-banking. Τα αντίστοιχα δάνεια μέσω καταστημάτων ήταν σε πλήθος σχεδόν τα μισά και ξεπέρασαν τα 62.000.

Στο σύνολο των 185.000 πε-ρίπου καταναλωτικών δανείων,

τα οποία εκταμιεύθηκαν μέσα από το δίκτυο των τραπεζών, σχεδόν επτά στα δέκα χορηγή-θηκαν από τον υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο του πελάτη, γεγονός που όπως επισημαίνε-ται από τραπεζικά στελέχη σε δημόσιες παρεμβάσεις τους

δείχνει, υψηλού επιπέδου ψηφι-ακή ετοιμότητα των τραπεζών, αλλά και υψηλού επιπέδου εξοι-κειώση των καταναλωτών με τις ψηφιακές υποδομές.

Η διαδικασία, όπως αναφέ-ρεται στις ιστοσελίδες των τρα-πεζών είναι απλή. Στις e χορηγή-σεις καταναλωτικών δανείων, χωρίς να απαιτείται σε οποιοδή-ποτε στάδιο φυσική παρουσία του πελάτη, οι ενδιαφερόμενοι δανειολήπτες επιλέγουν μέσα από τα ψηφιακά κανάλια των τραπεζών το προϊόν που τους ενδιαφέρει, ανάλογα με το ύψος του δανείου και τη διάρκεια, «ανεβάζουν» ηλεκτρονικά τα απαιτούμενα δικαιολογητικά, με βασικότερο το εκκαθαριστικό

μισθοδοσίας τους, και υποβάλ-λουν την αίτηση. Από την πλευ-ρά τους οι τράπεζες, ελέγχουν και αξιολογούν τις αιτήσεις με τα ίδια πιστοδοτικά κριτήρια που εφαρμόζονται σε αιτήσεις μέσω καταστημάτων, απαντούν άμεσα στον καταναλωτή και προχωρούν σε πίστωση των

χρημάτων στον λογαριασμό του δικαιούχου, εφόσον υπάρξει έγκριση της αίτησης.

Οι συνολικές εκταμιεύσεις καταναλωτικών δανείων, σύμφω-να με πληροφορίες, εμφάνισαν αύξηση 15,1% το 2025 σε ετήσια βάση και προσέγγισαν το 1,6 δισ. ευρώ. Στις συνολικές εκτα-μιεύσεις περιλαμβάνονται εκτός από τα δάνεια μέσω δικτύου τραπεζών, τα δάνεια αυτοκινή-των -μοτοσικλετών (ανήλθαν πέρυσι σε 440 εκατ. ευρώ), τα δάνεια μέσω συνεργαζόμενων εμπόρων, τα ανοικτά καταναλω-τικά δάνεια και τα καταναλωτικά δάνεια με εξασφάλιση.

Η εικόνα που προκύπτει από τα στοιχεία του 2025 επι-βεβαιώνει ότι η ψηφιακή χορή-γηση καταναλωτικών δανείων

κυριαρχεί στο τραπεζικό σύ-στημα και τους πελάτες του. Παράλληλα, η αύξηση των συνο-λικών εκταμιεύσεων αποτυπώνει τη διεύρυνση της αγοράς, σε ένα περιβάλλον όπου τα ψηφια-κά και τα παραδοσιακά κανάλια συνυπάρχουν, με σαφώς διαφο-ροποιημένους ρόλους.

Πηγή: dnews.gr

Σύμφωνα με συγκλίνουσες εκτιμήσεις τραπεζών επτά στα δέκα καταναλωτικά δάνεια, τα οποία εκταμιεύθηκαν το 2025 από το δίκτυο των ελληνικών τραπεζών, χορηγήθηκαν αποκλειστικά μέσα από τα ψηφιακά τους κανάλια, χωρίς επίσκεψη σε κατάστημα



ΦΟΡΟΙ ΚΑΙ ΕΙΣΦΟΡΕΣ

«ροκανίζουν» το εισόδημα των εργαζομένων

Η Ελλάδα

εξακολουθεί να καταγράφει μία από τις υψηλότερες επιβαρύνσεις στη φορολόγηση της εργασίας στην Ευρώπη. Σύμφωνα με μελέτη του ΚΕΦΙΜ, η χώρα κατατάσσεται το 2023 στη δεύτερη θέση μεταξύ των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκή Ένωση, πίσω μόνο από την Ιταλία, με τον πραγματικό συντελεστή φορολόγησης της εργασίας –που περιλαμβάνει φόρους και ασφαλιστικές εισφορές– να διαμορφώνεται στο 40,5%.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι, παρά τη δημοσιονομική σταθεροποίηση και την έξοδο από τα μνημόνια, το φορολογικό βάρος που σηκώνουν οι εργαζόμενοι και τα νοικοκυριά παραμένει δυσανάλογα υψηλό. Φόροι και εισφορές απορροφούν μεγάλο μέρος του εισοδήματος από την εργασία, περιορίζοντας την αγοραστική δύναμη και επηρεάζοντας αρνητικά την ανταγωνιστικότητα της οικονομίας και τα κίνητρα απασχόλησης.

Η εικόνα αυτή δεν ήταν πάντα ίδια. Το 2009, πριν από την κρίση χρέους, ο πραγματικός φορολογικός συντελεστής στην εργασία ανερχόταν στο 35%, χαμηλότερα από τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που διαμορφωνόταν στο 36,9%. Η κατάσταση άλλαξε δραστικά τα επόμενα χρόνια. Το 2012, εν μέσω βαθιάς ύφεσης και έντονης δημοσιονομικής πίεσης, η φορολόγηση της εργασίας εκτινάχθηκε στο 39,5%, αυξημένη κατά 4,5 ποσοστιαίες μονάδες μέσα σε μόλις τρία χρόνια και πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Η αύξηση αυτή αποτέλεσε βασικό εργαλείο για την αντιμετώπιση της κρίσης, μετατρέποντας όμως τη βαριά φορολόγηση της εργασίας από έκτακτο μέτρο σε διαρθρωτικό χαρακτηριστικό. Τα επόμενα χρόνια δεν αντέστρεψαν ουσιαστικά αυτή τη μετατόπιση. Το 2015 σημειώθηκε μια ήπια αποκλιμάκωση, χωρίς επιστροφή στα προ κρίσης επίπεδα, ενώ το 2019 ο πραγματικός συντελε-



στής ανήλθε στο 40,2%. Το 2023 διαμορφώθηκε στο 40,5%, ελαφρώς χαμηλότερα από την κορύφωση του 2022, η οποία συνδέθηκε σε μεγάλο βαθμό με τον υψηλό πληθωρισμό και τη μετακίνηση φορολογουμένων σε υψηλότερα κλίμακα χωρίς πραγματική αύξηση εισοδήματος. Σε σχέση με το 2009, η επιβάρυνση της εργασίας έχει αυξηθεί κατά 5,5 ποσοστιαίες μονάδες, ενώ η Ελλάδα φορολογεί την εργασία περίπου 3,5 μο-

νάδες περισσότερο από τον μέσο όρο της Ε.Ε. Αντίθετα, στη φορολόγηση της κατανάλωσης η εικόνα εμφανίζεται πιο ισορροπημένη. Με πραγματικό φορολογικό συντελεστή 17,8% το 2023, η Ελλάδα κατατάσσεται περίπου στη μέση της ευρωπαϊκής κλίμακας, γεγονός που υποδηλώνει ότι η δημοσιονομική προσαρμογή δεν στηρίχθηκε πρωτίστως στους έμμεσους φόρους, αλλά κυρίως στη σταθερότερη και πιο ελέγξιμη φορολογική βάση της εργασίας. Από το 2019 και μετά, η φο-

ρολογική πολιτική κινήθηκε προς τη μείωση της επιβάρυνσης της εργασίας μέσω παρεμβάσεων στους άμεσους φόρους και στις ασφαλιστικές εισφορές. Οι αλλαγές αυτές συνέβαλαν στη βελτίωση των ονομαστικών εισοδημάτων και στη μείωση της ανεργίας, ενώ η ενίσχυση των ηλεκτρονικών συναλλαγών βελτίωσε την εισπραξιμότητα

των φόρων. Ωστόσο, τα οφέλη για τα νοικοκυριά αποδείχθηκαν περιορισμένα, καθώς η περίοδος 2020-2024 χαρακτηρίστηκε από έντονες πληθωριστικές πιέσεις. Παράλληλα, η μη τιμαριθμοποίηση της φορολογικής κλίμακας οδήγησε σε φαινόμενα «δημοσιονομικής διάβρωσης», μεταφέροντας εργαζομένους σε υψηλότερα κλίμακα χωρίς ουσιαστική αύξηση της αγοραστικής τους δύναμης.

Τα μέτρα αναμόρφωσης της φορολογικής κλίμακας που ενεργοποιήθηκαν τον Ιανουάριο του 2026 αντιμετωπίζουν εν μέρει το πρόβλημα, χωρίς να το





επιλύουν πλήρως. Η μεταφορά του ανώτατου φορολογικού συντελεστή 44% από τις 40.000 στις 60.000 ευρώ περιορίζει την επιβάρυνση, ωστόσο η συνολική φορολόγηση της εργασίας παραμένει υψηλή. Παρότι η Ελλάδα κατατάσσεται περίπου στον μέσο όρο των ευρωπαϊκών χωρών ως προς το ύψος του ανώτατου οριακού συντελεστή εισοδήματος, ο συντελεστής αυτός εφαρμόζεται από σχετικά χαμηλό επίπεδο εισοδήματος, με αποτέλεσμα φορολογούμενοι που δεν θεωρούνται ιδιαίτερα υψηλόμισθοι να εισέρχονται χωρίς στο ανώτατο φορολογικό κλίμακιο.

Τι ισχύει με το χαρτζιλίκι των παιδιών όταν αυτό πληρώνεται μέσω IRIS - Πρέπει να δηλώνεται;
Οι μικρές και τακτικές μεταφορές χρημάτων για την κάλυψη καθημερινών εξόδων διαβίωσης

δεν εμπίπτουν στο καθεστώς φορολογίας δωρεών. Ξεκάθαρα διευκρίνιση ότι το «χαρτζιλίκι» που μεταφέρεται από γονείς προς τα παιδιά τους μέσω του συστήματος άμεσων πληρωμών IRIS δεν συνιστά δωρεά και δεν υπόκειται σε υποχρέωση δήλωσης στην πλατφόρμα myPROPERTY παρέχει η φορολογική διοίκηση, βάζοντας τέλος στη σύγχυση που προκάλεσαν πρόσφατα δημοσιεύματα και αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με την επίσημη θέση της Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων, οι μικρές και τακτικές μεταφορές χρημάτων για την κάλυψη καθημερινών εξόδων διαβίωσης δεν εμπίπτουν στο καθεστώς φορο-

λογίας δωρεών, ακόμη και όταν πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά. Όπως διευκρινίζεται, η μεταφορά χρημάτων από γονείς σε τέκνα για «χαρτζιλίκι», καθώς και γενικότερα για την κάλυψη των αναγκών διαβίωσής τους, ιδίως όταν πρόκειται για προστατευόμενα μέλη –ανήλικα ή φοιτητές έως 25 ετών– δεν αποτελεί δωρεά. Κατά συνέπεια, δεν γεννάται καμία υποχρέωση υποβολής δήλωσης φόρου δωρεάς ή γονικής παροχής μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας myPROPERTY, ανεξαρτήτως του αν η μεταφορά γίνεται μέσω τραπεζικού εμβάσματος ή συστημάτων άμεσων πληρωμών, όπως το IRIS.

Η διευκρίνιση αυτή έρχεται σε μια περίοδο όπου η χρήση των άμεσων ηλεκτρονικών πληρωμών έχει αυξηθεί σημαντικά, τόσο για λόγους ευκολίας όσο και για λόγους διαφάνειας.

Ωστόσο, η εξάπλωση των ψηφιακών συναλλαγών φαίνεται ότι δημιούργησε εσφαλμένες εντυπώσεις πως κάθε μεταφορά χρημάτων μεταξύ συγγενών πρέπει να δηλώνεται φορολογικά, ακόμη και όταν πρόκειται για ποσά που καλύπτουν βασικές ανάγκες.

Σύμφωνα με το ισχύον πλαίσιο, υποχρέωση δήλωσης στην εφαρμογή myPROPERTY υπάρχει μόνο στις περιπτώσεις που συντρέχει πραγματική δωρεά ή γονική παροχή χρημάτων ή κινητών περιουσιακών στοιχείων, δηλαδή όταν μεταβιβάζονται ποσά ή περιουσιακά στοιχεία χωρίς αντάλλαγμα και εκτός του

πλαισίου της συνήθους υποχρέωσης των γονέων να συντηρούν τα παιδιά τους. Το σχετικό εγχειρίδιο συχνών ερωτήσεων και απαντήσεων της ΑΑΔΕ για τη δήλωση φόρου δωρεάς και γονικής παροχής αποσαφηνίζει ότι οι δηλώσεις αυτές αφορούν συγκεκριμένες περιπτώσεις μεταβίβασης και όχι καθημερινές οικογενειακές συναλλαγές.

Παράγοντες της φορολογικής διοίκησης επισημαίνουν ότι η έννοια της δωρεάς προϋποθέτει πρόθεση οριστικής περιουσιακής ενίσχυσης του λήπτη και όχι την κάλυψη τρεχουσών δαπανών διαβίωσης. Το «χαρτζιλίκι», ακόμη και όταν δίνεται συστηματικά ή μέσω ψηφιακών εφαρμογών, εντάσσεται στην υποχρέωση συντήρησης και δεν μεταβάλλει τη φορολογική εικόνα του τέκνου.

Η αποσαφήνιση αυτή κρίνεται κρίσιμη, καθώς αποτρέπει περιττές δηλώσεις και φόβους

για πρόστιμα ή ελέγχους, ενισχύοντας παράλληλα την εμπιστοσύνη των πολιτών στις ηλεκτρονικές πληρωμές.

Η ΑΑΔΕ υπενθυμίζει ότι για κάθε αμφιβολία οι φορολογούμενοι μπορούν να ανατρέχουν στις επίσημες οδηγίες ή να απευθύνονται στις αρμόδιες υπηρεσίες, ώστε να αποφεύγονται παρερμηνείες που δεν στηρίζονται στο ισχύον φορολογικό πλαίσιο.



Οι μικρές και τακτικές μεταφορές χρημάτων για την κάλυψη καθημερινών εξόδων διαβίωσης δεν εμπίπτουν στο καθεστώς φορολογίας δωρεών



Για ποιες συναλλαγές μέσω IRIS κινδυνεύετε να πληρώσετε φόρο
Η σωστή χρήση του IRIS και η ενημέρωση για τις φορολογικές υποχρεώσεις σας μπορεί να σας γλιτώσει από δυσάρεστες εκπλήξεις.
Η ψηφιακή πλατφόρμα, μεταφοράς χρημάτων, IRIS, έχει διευκολύνει τις καθημερινές ηλεκτρονικές συναλλαγές μας, αλλά μαζί με τη συγκεκριμένη ευκολία, είναι ανάγκη να γνωρίζετε πότε αυτές οι συναλλαγές ενδέχεται να επιβαρυνθούν με φόρο.
Ο φόρος δεν αφορά όλες τις κινήσεις λογαριασμού. Συνήθως, οι φορολογικές υποχρεώσεις προκύπτουν σε περιπτώσεις που:
Λαμβάνετε μεγάλα χρηματικά ποσά από τρίτους: Μεταφορές που ξεπερνούν τα όρια που ορίζονται από τη φορολογική νομοθεσία, ειδικά αν προέρχονται από επιχειρηματικές δραστηριότητες ή πωλήσεις αγα-

θών/υπηρεσιών.
Πραγματοποιείτε επενδύσεις ή μεταβιβάσεις περιουσιακών στοιχείων: Η πώληση μετοχών, ακινήτων ή άλλων επενδύσεων μέσω ηλεκτρονικών μεταφορών μπορεί να συνεπάγεται φορολογικές υποχρεώσεις.
Λαμβάνετε χρηματικά ποσά ως μισθούς ή αμοιβές: Πληρωμές για υπηρεσίες ή εργασία πρέπει να δηλωθούν και πιθανόν να φορολογηθούν ανάλογα με την κλίμακα εισοδήματος.
Συναλλαγές μεταξύ συγγενών που ξεπερνούν τα όρια δωρεάς: Ακόμα και μεταξύ οικγενικών μελών, ορισμένες δωρεές μπορεί να υπόκεινται σε φόρο. Οι γονείς που στέλνουν χρήματα στα παιδιά τους μέσω της υπηρεσίας IRIS θα πρέπει να

προσέξουν ιδιαίτερα τις υποχρεώσεις τους, ώστε να αποφύγουν δυσάρεστες φορολογικές εκπλήξεις. Η διαδικασία δεν είναι περίπλοκη, αλλά απαιτεί σωστή δήλωση και τήρηση προθεσμιών, καθώς η δωρεά πρέπει να δηλωθεί στην πλατφόρμα myProperty μέσα σε έξι μήνες από την κατάθεση, ενώ τα παιδιά οφείλουν να υποβάλουν τη δική τους υπεύθυνη δήλωση αποδοχής. Ο φόρος άνευ της διαδικασίας υπολογίζεται σε 10%.
Τα δώρα γάμου μέσω IRIS δεν φορολογούνται εφόσον δηλώνονται σωστά ως «δωρο γάμου» στην αιτιολογία της συναλλαγής, συνδέονται χρονικά με τον γάμο και υπάρχει κατάλογος καλεσμένων, ώστε να μην θεωρηθούν εισόδημα ή γονική παροχή από την ΑΑΔΕ, η οποία ελέγχει τέτοιες μεταφορές. Η φορολογία για δώρα γάμου που δεν δηλώνονται, αν θεωρηθούν δωρεά και ο έλεγχος τα εντοπί-

σει, μπορεί να φτάσει όντως το 40% για πρόσωπα της Γ' κατηγορίας (μακρινοί συγγενείς/φίλοι).
Τα φορολογικά όρια για φυσικά πρόσωπα (καταναλωτές)
Ως 1.000 ευρώ / ημέρα προς ιδιώτες
Ως 1.000 ευρώ / ημέρα προς ελεύθερους επαγγελματίες/ατομικές επιχειρήσεις
Χωρίς ημερήσιο όριο για εμπορικές συναλλαγές
Η προμήθεια είναι μηδενική για οποιαδήποτε συναλλαγή σε σχέση με την χρεωστική κάρτα και γλιτώνουμε προμήθειες περίπου 45 με 55 ευρώ τον χρόνο

Η Ένωση Περιπετερούχων 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.

Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

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

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

Η γνώμη σας μετράει!

Η επικοινωνία μας βοηθάει όλους!

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

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

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

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

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

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

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

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

www.eekpa.com
www.peripteranews.gr

ΜΑΘΑΙΝΩ

να ζω καλύτερα

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

«Ο έρωτας φοβάται την αμφιβολία. Εν τούτοις, μεγαλώνει με την αμφιβολία και συχνά χάνεται μέσα στη βεβαιότητα.»

Κρατήσετε τη Σχέση σας Χαρούμενη και Ολοκληρωμένη Χωρίς υπερπροσπάθεια

Τα μικρά πράγματα μετράνε πολύ. Οι σχέσεις είναι σαν τα φυτά – αν δεν τις ποτίζεις πού και πού με λίγο φρέσκο νερό, μαραίνονται. Οι καυτές στιγμές γίνονται μηχανικές. Τα συναρπαστικά ραντεβού μετατρέπονται σε Netflix. Η ευκολία και η άνεση αντικαθιστούν τον ενθουσιασμό.

Το να είσαι σε σχέση δεν σημαίνει ότι μπορείς να σταματήσεις να αποπλανείς, να φλερτάρεις και να πολιορκείς. Στην πραγματικότητα, τότε αρχίζει όλο αυτό – ή τουλάχιστον έτσι θα έπρεπε. Δεν είναι εύκολο να κρατάς τα πράγματα φρέσκα και συναρπαστικά όταν η περίοδος του «μήνα του μέλιτος»

έχει τελειώσει και έχεις μια απαιτητική δουλειά, καθημερινές υποχρεώσεις και παιδιά που τρέχουν και φωνάζουν στο σπίτι. Όμως δεν χρειάζεσαι ατελείωτες ώρες για να κρατήσεις τη σχέση σου ευτυχισμένη.

● Βάλτε Αυτό το Ξεχωριστό Γεγονός στο Ημερολόγιό σας Κάθε Μήνα

Οι πιο συνηθισμένοι «δολοφόνοι» των σχέσεων δεν είναι τα παιδιά, τα κιλά ή τα πεθερικά τέρατα. Είναι η ρουτίνα. Όταν η σχέση γίνεται προβλέψιμη, γίνεται τόσο συναρπαστική όσο το να βλέπεις ένα παγωτό να λιώνει

στον ήλιο. Ξέρεις ποιος θα μαγειρέψει, ποιος θα πάρει τα παιδιά και ποια σειρά θα δείτε το Σάββατο βράδυ. Η εβδομάδα τελειώνει, και ξανά από την αρχή.

Δεν είναι τυχαίο που οι ψυχολόγοι διαπίστωσαν ότι η εστίαση στη νεότητα, την ποικιλία και την έκπληξη μπορεί να βοηθήσει τα ζευγάρια να αναζωπυρώσουν την αγάπη τους και να νιώσουν ξανά πιο κοντά. Αλλά οι περισσότερες νέες ιδέες καταλήγουν στο κουτί «ναι, πρέπει να το κάνουμε κάποια στιγμή», μαζί με όλα τα άλλα όνειρα που δεν έγιναν ποτέ πραγματικότητα. Γι' αυτό, αντί να λέτε ότι πρέπει να το κάνετε κάποια στιγμή,

βάλτε το στο ημερολόγιό σας.

Κλείστε ένα Σαββατοκύριακο τον μήνα εκ των προτέρων – βρείτε babysitter, σβήστε όλες τις υποχρεώσεις και πάρτε ρεπό την επόμενη μέρα. Όταν έρθει η ώρα, πηγαίνετε να κάνετε κάτι που πάντα θέλατε να κάνετε μαζί. Μπορείτε ακόμα να το μετατρέψετε σε παιχνίδι.

Γράψτε ιδέες σε μικρά χατάκια – με χρώματα ανά κατηγορία, όπως εσωτερικού χώρου,



εξωτερικού χώρου, δωρεάν, καλός καιρός. Βάλτε τα σε βαζάκια και τραβήξτε τυχαία ένα όταν θέλετε να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο. Μερικές ιδέες για έμπνευση:

- Παρακολουθήστε ένα μάθημα μαγικτικής
 - Επισκεφθείτε μια πόλη που πάντα θέλατε να δείτε
 - Μετρήστε πεφταστέρια τη νύχτα
 - Γράψτε ο ένας στον άλλον ένα σύντομο γράμμα
 - Φτιάξτε κοκτέιλ μαζί
- Η ρουτίνα προσφέρει τα βασικά συστατικά, όπως τον πρωινό

καφέ και το φιλί καληνύχτας. Το καινούργιο όμως είναι το μπαχαρικό που κάνει το πιάτο αξέχαστο.

«Υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε μια σχέση που έχει ρουτίνα

και σε μια σχέση που γίνεται ρουτίνα.»

● Γιατί Χρειάζεται να Περνάτε Λίγο Χρόνο Μόνοι αν Θέλετε να Είστε Ευτυχισμένοι Μαζί

«Μερικοί άνθρωποι περνούν τη ζωή τους ψάχνοντας κάτι που είχαν αλλά ποτέ δεν εκτίμησαν.» Καταλαβαίνουμε την αξία κάποιου πράγματος μόνο όταν δεν το έχουμε πια. Σκέφτεται το αγαπημένο σας φαγητό. Αν το τρώτε κάθε μέρα, στο τέλος σας αηδιάζει και μόνο η μυρωδιά

του. Αν όμως περάσουν λίγες εβδομάδες χωρίς αυτό, αρχίζετε να το λατράζετε. Το ίδιο ισχύει και για τη σχέση σας. Τα περισσότερα ζευγάρια περνούν πολύ «βασικό» χρόνο μαζί – ξύπνημα και πρωινό, δείπνο και ύπνο. Και έτσι θεωρούν τον σύτρωφό τους δεδομένο.

Μια βραδιά μόνο με φίλους, να κοιμηθείτε σε σπίτι φίλου, ή ένα σύντομο ταξίδι μόνος/μόνη σας. Ναι, θα σας λείψει ο σύτρωφός σας – αλλά και οι δύο μαθαίνουν έτσι να εκτιμούν ξα-



νά τα μικρά πράγματα της παρουσίας του άλλου.- αυτός είναι ο σκοπός. Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να εκτιμήσει και στην αγάπη σας την ευκαιρία να μεγαλώσει.

● Αυτή η Μικρή Κίνηση Κάνει Τεράστια Διαφορά (Αν τη Κάνετε Τακτικά)

Η εκτίμηση είναι σαν τον ύπνο – μπορείς να αντέξεις λίγο χωρίς αυτήν, αλλά όσο λιγότερη έχεις, τόσο πιο ευερέθιστος και απρόθυμος γίνεσαι. Δεν είναι τυχαίο που μια μετα-ανάλυση με πάνω από 11.000 ζευγάρια τη συμπεριέλαβε στους πέντε σημαντικότερους δείκτες ποιότητας σχέσης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αγαπούν να κάνουν κάτι καλό για τον σύντροφό τους. Δυστυχώς όμως, πολλοί το θεωρούν δεδομένο – ειδικά τα μικρά πράγματα. Ο πρωινός καφές. Το πλύσιμο των πιάτων. Ένα μικρό μασάζ μετά από μια κουραστική μέρα. Αν τα αφήνετε να περνούν χωρίς εκτίμηση, ο σύντροφός σας δεν θα νιώθει ότι τον βλέπουν και τον εκτιμούν. Αν όμως τα αναγνωρίζετε, δημιουργείτε βαθύτερη σύνδεση και κίνητρο να συνεχίσει.

Η λανθασμένη αντίληψη είναι ότι η εκτίμηση και η ευγνωμοσύνη πρέπει να αφορούν κάτι καινούργιο κάθε μέρα. Δεν χρειάζεται. Η εκτίμηση δεν είναι άσκηση δημιουργικότητας – είναι άσκηση εκτίμησης. Τι πειράζει αν πείτε για δέκατη φορά ότι εκτιμάτε το ότι άνοιξε την καρδιά του, σας έφτιαξε τσάι ή έκανε τα ψώνια επειδή ήσασταν απασχολημένοι. ;Αν αυτό νιώθετε, πείτε το. Δεν έχει σημασία το τι, έχει σημασία το ειλικρινές «ευχαριστώ».

«Η αναγνώριση είναι από μόνη της ανταμοιβή. Κάθε μορφή εκτίμησης, ακόμη και μια μικρή λέξη, είναι σημαντική.»

● Κάντε Τακτικά Αυτές τις Δύσκολες Ερωτήσεις

«Να είστε ειλικρινείς, ωμά ειλικρινείς. Αυτό είναι που διατηρεί τις σχέσεις.»



Οι μεγάλες αλλαγές σπάνια συμβαίνουν απότομα – και αυτό ακριβώς τις κάνει επικίνδυνες. Όταν ακούμε ότι κάποιος χώρισε «από το πουθενά». Δεν είναι ποτέ από το πουθενά. Οι άνεμοι υπάρχουν πολύ πριν την καταιγίδα. Γιατί όμως τόσα ζευγάρια δεν τους βλέπουν μέχρι να είναι αργά; Διότι δεν τους δίνουν τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζονται. Καταπίνουν τον θυμό τους, υποβαθμίζουν τα συναισθήματά τους και συμβιβάζονται ενώ ξέρουν ότι δεν πρέπει, επειδή φοβούνται τη σύγκρουση. Είναι σαν να βλέπεις ότι το αυτοκίνητό σου χρειάζεται λάδι και να ελπίζεις ότι θα φτιάξει μόνο του. Αντί γι' αυτό, κάντε τακτικά ανα-

σκόπηση της σχέσης σας. Θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε τα καλά και να αποφύγετε τα κακά – ή τουλάχιστον να κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά πριν χυθεί. Καθίστε μαζί μία φορά τον μήνα και μιλήστε για το πώς νιώθετε.

Μερικές ερωτήσεις-οδηγοί:

- Ήσουν ευχαριστημένος/η με το πώς πήγαν τα πράγματα αυτόν τον μήνα;
- Υπάρχει κάτι που κράτησες μέσα σου και θα ήθελες να εκφράσεις;
- Υπάρχει κάτι που θα ήθελες από τον σύντροφό σου;
- Υπάρχει κάτι που σε πλήγωσε;
- Για τι νιώθεις ευγνωμοσύνη αυτόν τον μήνα στη σχέση σας;
- Ποιες πράξεις/στιγμές/σκέψεις σε έκαναν να νιώσεις συνδεδεμένος/η;

- Ποιες πράξεις/στιγμές/σκέψεις σε έκαναν να νιώσεις αποσυνδεδεμένος/η;
 - Πώς μπορώ να σε αγαπήσω καλύτερα αυτόν τον μήνα;
- Συμβουλή:** Καταγράψτε τις απαντήσεις σας σε ένα ημερολόγιο σχέσης. Είναι διασκεδαστικό, βοηθά να οργανώσετε τις σκέψεις σας και στο μέλλον θα μπορείτε να τις διαβάσετε και να γελάτε με τις παλιές στιγμές. Ακόμα και η καλύτερη σχέση χρειάζεται συνεχή προσπάθεια – αυτό είναι που την κάνει σπουδαία.



ΌΤΑΝ Η ΑΓΑΠΗ ΝΙΚΑΕΙ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ

Ήταν κάποτε στη Θράκη, μια πανέμορφη πριγκίπισσα, η Φυλλίς, η οποία ερωτεύτηκε το γιο του Θησέα, Δημοφώντα. Οι δύο νέοι γνωρίστηκαν όταν το καράβι του νεαρού Αθηναίου Δημοφώντα επέστρεψε από την Τροία. Παντρεύτηκαν αλλά μετά από λίγο καιρό ο νεαρός Αθηναίος νοστάλησε την πατρίδα του και η ερωτευμένη πριγκίπισσα μη αντέχοντας να τον βλέπει στεναχωρημένο, τον άφησε να γυρίσει πίσω και αν την αγαπούσε πραγματικά θα ξαναγύριζε και τότε θα ήταν πραγματικά και ειλικρινά δικός της. Έτσι κι έγινε, και η ερωτευμένη Φυλλίς έμεινε μόνη να περιμένει τον εκλεκτό της για χρόνια ώσπου μαράζωσε και πέθανε από τη θλίψη της. Όμως οι θεοί που ήξεραν την ιστορία της την μεταμόρφωσαν σε δέντρο για να μπορεί να περιμένει για περισσότερα χρόνια τον αγαπημένο της. Έτσι η ερωτευμένη γυναίκα δεν πέθανε αλλά έγινε το δέντρο, που έμελλε να γίνει σύμβολο της ελπίδας : η Αμυγδαλιά. Έλεγαν λοιπόν ότι μετά από χρόνια και όταν ο Δημοφώντας επέστρεψε στη Θράκη, βρήκε την αγαπημένη του και πιστή γυναίκα, όχι περιστοιχισμένη από μνηστήρες, αλλά ένα ξερό δέντρο δίχως φύλλα στη μέση του παγωμένου τοπίου. Απελπισμένος και γεμάτος τύψεις αγκάλιασε τον κορμό της και τότε εκείνη πλημμύρισε ανθούς στη μέση του χειμώνα νικώντας το θάνατο. Έτσι η αμυγδαλιά, έγινε σύμβολο της ελπίδας, δείχνοντας ότι η αγάπη δεν μπορεί να νικηθεί από το θάνατο.

Αμύγδαλο το υπερόπλο

Το αμύγδαλο αποτελεί σύμβολο της Αναγέννησης , του πλούτου, της σοφίας, της ευημερίας και της γονιμότητας..

Έχει βαθιά ιστορία στην Ελλάδα και καλλιεργείται από την αρχαιότητα .Η μη εξημερωμένη αμυγδαλιά εμφανίζεται από το 8000 π.Χ., με την εξημερωμένη να γίνεται γνωστή γύρω στο 3000 π.Χ., ενώ σαφής αναφορά ως εδώδιμο υπάρχει από τον 6ο αιώνα π.Χ. Ήταν επίσης γνωστό στους αρχαίους Αιγύπτιους, από τον 16ο αιώνα π.Χ. και βρέθηκε ακόμη και στον τάφο του Τουταγχαμών. Από την Ελλάδα διαδόθηκε στην Ιταλία (2ος αιώνας π.Χ.). Οι Ρωμαίοι (που το ονόμαζαν “ελληνικό καρύδι”) είχαν ξεκινήσει και καθιέρωσε το έθιμο της ρίψης αμυγδάλων στις νύφες, για να ευλογηθούν με πολλούς απογόνους, ένα έθιμο που συνεχίζεται σε διάφορα μέρη της Ευρώπης.

Το αμύγδαλο βγαίνει σε δυο εκδοχές, τη γλυκιά και την πικρή έκδοση, από τις οποίες η πρώτη είναι η βρώσιμη και η δεύτερη χρησιμοποιείται κυρίως για την παραγωγή του αμυγδαλέλαιου. Το αμύγδαλο ακόμα επεξεργάζεται και βγαίνει σε διάφορες μορφές, όπως είναι το γάλα από αμύγδαλο, το αλεύρι και το βούτυρο αμυγδάλου. Καλό είναι να διατηρείτε το μέτρο στην κατανάλωσή τους και να περιορίζετε σε μια χούφτα την ημέρα. Ας δούμε γιατί πρόκειται για ένα υπερόπλο :

Μειώνει το κοιλιακό λίπος

Το λίπος στην κοιλιά περιβάλλει τα όργανά σου και αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Μια νέα μελέτη από το πανεπιστήμιο Penn State σε 52 ενήλικες με αυξημένη LDL (κακή) χοληστερόλη, διαπίστωσε ότι εκείνοι που έτρωγαν 40gr αμύγδαλα ημερησίως για έξι εβδομάδες, μείωσαν το λίπος της κοιλιάς και την περιφέρεια της μέσης περισσότερο από εκείνους που είχαν μια διατροφή με άλλα σνακ ανάλογης θερμιδικής αξίας.

Βοηθά στην απώλεια του βάρους

Οι φυτικές ίνες, οι πρωτεΐνες και

τα μονοακόρεστα λιπαρά που υπάρχουν στα αμύγδαλα, κάνουν πολύ καλή τροφή για όσους κάνουν δίαιτα, καθώς προκαλούν εύκολα το αίσθημα του κορεσμού και της ικανοποίησης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται λιγότερες τάσεις για λαιμαργία. Τέλος, η περιεκτικότητα τους σε Β βιταμίνες και ψευδάργυρο, μειώνει σημαντικά τις λιγούρες για κάτι γλυκό, βοηθώντας έτσι σημαντικά στην απώλεια κιλών. Περίπου 40gr ψημένων, ελαφρώς αλατισμένων αμυγδάλων την ημέρα βοηθούν στον περιορισμό της

Μειώνει το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή!

Μία νέα έρευνα Κινέζων επιστημόνων έδειξε ότι οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη-2 βελτίωσαν

δραματικά τα επίπεδα οξειδωτικού στρες και φλεγμονής στον οργανισμό τους, τρώγοντας 40gr αμύγδαλα την ημέρα για περίοδο 3 μηνών

Μειώνει τη χοληστερίνη

Όσοι τρώνε αμύγδαλα είναι 44% λιγότερο πιθανό να έχουν αυξημένα επίπεδα κακής χοληστερόλης LDL στο αίμα, σύμφωνα με έρευνα του κρατικού πανεπιστημίου της Λουιζιάνα επάνω σε 24.808 ενήλικες. Η τακτική κατανάλωση αμυγδάλων ανεβάζει την καλή χοληστερίνη και ρίχνει την κακή, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας των καρπών σε πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά. Τα αποτελέσματα

εξαρτώνται από τις ποσότητες αμυγδάλου που καταναλώνει κάποιος σε ημερήσια βάση, ενώ τα ιδανικότερα αποτελέσματα ρίχνουν την LDL μέχρι και 15%! Πιο συγκεκριμένα και ενδεικτικά, 7 γραμμάρια την ημέρα, ρίχνουν τη χοληστερίνη κατά 1%.

Ρυθμίζει το διαβήτη

Τα υγιή λιπαρά των αμυγδάλων, οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και τα μέταλλα βοηθούν στη ρύθμιση της απορρόφησης και της επεξεργασίας της γλυκόζης στο αίμα, γι' αυτό και είναι πολύ ωφέλιμη τροφή για όσους πάσχουν από διαβήτη, ενώ η διαχείριση που καταφέρνουν, στις εξάρσεις του ζαχάρου στο αίμα, μετά από κάθε μεγάλο γεύμα, προφυλλάσει ακόμα και από την ανάπτυξη του διαβήτη. Για τη διατήρηση του ζαχάρου σε υγιή επίπεδα, τρώτε μία χούφτα αμύγδαλα πριν από κάθε μεγάλο γεύμα. Τα αμύγδαλα μειώνουν το σάκχαρο στο αίμα μετά τα γεύματα και, συνεπώς, βοηθούν στη διατήρηση ενός υγιούς επιπέδου σακχάρου.

Προστατεύει την καρδιά

Πλούσιο σε μαγνήσιο, το οποίο ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και, συνεπώς, του οξυγόνου και των θρεπτικών στοιχείων, σε όλη την έκταση του σώματος. Αυτή η προσφορά του με τη σειρά της ενισχύει την αρτηριακή πίεση και, εν τέλει, την υγεία της καρδιάς. Καθώς περιέχει υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών τα οποία είναι ωφέλιμα για την καρδιά, σε συνδυασμό με την αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε, βοηθά στην αντιμετώπιση φλεγμονών που εμφανίζονται στις αρτηρίες, προστατεύοντας και με αυτό τον τρόπο το σημαντικότερο μυ του σώματος.

Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία

Η βιταμίνη Ε, που περιέχεται στα αμύγδαλα, τα καθιστά μια από τις καλύτερες τροφές για τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Ενισχύει την εγκεφαλική εγρήγορση και διατηρεί σε καλά επίπεδα τη λειτουργία της μνήμης. Επιπλέον, τα ανεβασμένα επίπεδα ψευδάργυρου, προστατεύουν τον εγκέφαλο από τις βλαπτικές λειτουργίες των ελεύθερων ριζών, η δε βιταμίνη Β6, βοηθάει στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, οι οποίες είναι σημαντικές για ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων και, τέλος, η φαινυλαλανίνη εμποδίζει την ανάπτυξη της νόσου του Πάρκινσον, ενώ την ίδια στιγμή αυξάνει την παραγωγή χημικών του εγκεφάλου όπως είναι ντοπαμίνη και η αδρεναλίνη.

Καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα

Οι φυτικές ίνες των αμυγδάλων και το έλαιο αμυγδάλου έχουν καθαριστικές ιδιότητες, προστατεύοντας από τη δυσκοιλιότητα και τα λοιπά εντερικά προβλήματα. Επίσης ανακουφίζουν από τις καούρες, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε έλαια, τα οποία απαλύνουν και ουδετεροποιούν το οξύ του στομάχου. Στην περίπτωση που αντιμετωπίζετε σχετικά προβλήματα πίνετε πολύ νερό και τρώτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, καθώς έτσι προστατεύετε τον εαυτό σας και από την πιθανότητα του καρκίνου του εντέρου.

Δυναμώνει τα κόκκαλα

Οι πλούσιες ποσότητες σε φώσφορο και ασβέστιο, κάνουν τα αμύγδαλα σημαντική τροφή για την δύναμη και πυκνότητα των οστών. Εκτός αυτών, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο και το κάλιο που περιέχουν, επίσης ενισχύουν την υγεία και τη δύναμη των οστών, ό,τι πρέπει για ηλικιωμένους που μάχονται κατά της οστεοπόρωσης. Τα αμύγδαλα, ακόμα, ελαττώνουν τις ελεύθερες ρίζες που δρουν στο σώμα, οι οποίες παίζουν βασικό ρόλο

στην εμφάνιση της οστεοπόρωσης που έρχεται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Αν θέλετε να δώσετε γερές βάσεις και στο μωρό σας, κάντε του μασάζ με αμυγδαλέλαιο και θα βοηθήσετε την ανάπτυξη ενός γερού σκελετού.

Διατηρεί λαμπερή την επιδερμίδα

Για νεανικό και λαμπερό δέρμα, τα αμύγδαλα είναι ο μεγαλύτερος σας σύμμαχος. Η βιταμίνη Ε, τρέφει το δέρμα και το προστατεύει από την ξηρότητα και την αφυδάτωση, ενώ οι αντιγηραντικές τους ιδιότητες βοηθούν στην αντιμετώπιση των ρυτίδων και των λεκέδων στο δέρμα, που εμφανίζονται με τα χρόνια. Το έλαιο αμυγδάλου χρησιμοποιείται επίσης για την απομάκρυνση των μαύρων κύκλων κάτω από τα μάτια, καθώς αναζωογονεί τα ταλαιπωρημένα κύτταρα και βελτιώνει τη ροή του αίματος. Η βιταμίνη Ε, τρέφει το δέρμα και το προστατεύει από την ξηρότητα και την αφυδάτωση, ενώ το μασάζ με αμυγδαλέλαιο προσφέρει σημαντικά σε ένα υγιές δέρμα, αλλά και δρα θεραπευτικά στο ηλιοκαμμένο δέρμα. Εν αντιθέσει, με άλλα προϊόντα το αμυγδαλέλαιο, δεν αφήνει το δέρμα λιπαρό και δεν φράζει τους πόρους,

Βοηθάει στην υγεία των μαλλιών

Περιέχει θρεπτικά συστατικά, ενισχυτικά για την υγεία της τρίχας (βιταμίνη Ε, βιοτίνη, μαγγάνιο, ψευδάργυρος και λιπαρά οξέα). Επιπλέον, ο ψευδάργυρος στα αμύγδαλα ενισχύει την ανανέωση των κυττάρων, δεδομένου ότι η έλλειψη σε αυτό το

μέταλλο είναι συχνά η αιτία για τα φαινόμενα αδύναμης τρίχας και τριχόπτωσης και υπάρχουν ενδείξεις πως επιβραδύνει το γκριζάρισμα των μαλλιών. Ιδανικό επίσης για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων της τρίχας, όπως είναι η πιτυρίδα, η τριχόπτωση και το φριζάρισμα των μαλλιών.

Τρώτε αμύγδαλα και κάνετε μασάζ στο κεφάλι σας, δυο φορές την εβδομάδα, με αμυγδαλέλαιο και θα δείτε διαφορά στην υγεία και εμφάνισης της τρίχας. Βοηθάει στη λίμπιντο. Τα αμύγδαλα αυξάνουν, επίσης, τη ροή του αίματος στα ζωτικά όργανα και χρησιμοποιούνται επίσης ως αφροδισιακά

Προστατεύει το έμβρυο

Οι έγκυες γυναίκες, που καταναλώνουν αμύγδαλα, ενισχύουν την ανάπτυξη των εμβρύων, μέσα από το φολικό οξύ που περιέχεται στον καρπό και το οποίο παίζει βασικό ρόλο στη σωστή ανάπτυξη των κυττάρων και το σχηματισμό των ιστών του νεογέννητου. Το φολικό οξύ, ακόμα, ελαττώνει τις πιθανότητες προβλημάτων στη γέννηση, όπως είναι οι τυχόν ανωμαλίες στο νευρικό σωλήνα, γι' αυτό φροντίστε για την υγεία των βρεφών, εντάσσοντας στη διατροφή σας τα αμύγδαλα. Μωρά που πάσχουν από δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να βοηθηθούν από ένα μείγμα αμυγδάλων σε σκόνη και ζεστού νερού, που είναι εξίσου θρεπτικό και ωφέλιμο όσο το γάλα. Βοηθά στην αναιμία. Τα αμύγδαλα έχουν πολύ υψηλή διατροφική αξία καθώς περιέχουν χαλκό, σίδηρο και βιταμίνες και, συνεπώς, χρησιμοποιούνται ως θεραπεία για την αναιμία.

Κατά του άγχους

Το έλαιο αμυγδάλου θεωρείται, επίσης, μια από τις πιο δημοφιλείς και καλές επιλογές για έλαιο μασάζ, καθώς αναζωογονεί το σώμα και καθαρίζει βαθιά το δέρμα. Θεωρείται, επίσης, πως βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος.





Μάντολες

Τραγανές και αφράτες, οι μάντολες, παραδοσιακό γλυκό των Επτανήσων από αμύγδαλα και ζάχαρη, είναι αρκετά εύκολες στην παρασκευή τους, πλην όμως θέλουν λίγη προσοχή σε κάποια στάδια.

500 γρ. αμύγδαλα ωμά και ανάλατα, με τη φλούδα τους, 600 γρ. ζάχαρη, 120 ml νερό, λίγο λάδι για το άλειμμα του ταψιού

- 1. Για να φτιάξουμε μάντολες, αρχικά βάζουμε, σε μια μεσαία κατσαρόλα με βαρύ πάτο, το νερό με τη ζάχαρη να βράσουν σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, χωρίς να ανακατεύουμε. Με το που βράσει το μείγμα, ρίχνουμε τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να ζαχαρώσουν (θα καλυφθούν ολούθε από ένα λευκό μείγμα).
- 2. Τα βγάζουμε σε λαδωμένο ταψί και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Αφού κρυώσουν, τα ξαναρίχνουμε σε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς, μέχρι να λιώσει η επικάλυψη ζάχαρης και να γίνει σκούρα καραμέλα. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι τα αμύγδαλα να καλυφθούν καλά από την καραμέλα, προσέχοντας όμως να μην τα αφήσουμε πολλή ώρα, γιατί θα πικρίσει η καραμέλα.
- 3. Τα αδειάζουμε ξανά σε λαδωμένο ταψί και τα απλώνουμε σε μονή στρώση, ξεχωρίζοντάς τα μεταξύ τους για να μη μείνουν κολλημένα. Αφήνουμε να κρυώσουν καλά και τα αποθηκεύουμε σε μέρος χωρίς υγρασία.



Χρειάζεστε λίγη αυτοπεποίθηση;

Εάν θέλετε να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας, ισιώστε την πλάτη σας. Μελέτες έδειξαν ότι η σωστή στάση του σώματος μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθησή μας ακόμα κι αν δεν αλλάξει κάτι στην ζωή μας.



Σκασμένα χείλη;

Κάντε ένα πήλινγκ χειλιών ή τρίψτε τα χείλη σας με μία οδοντόβουρτσα για 1 λεπτό. Απλώστε μία ενυδατική μάσκα από μέλι και ροδόνερο για 15 λεπτά. Σκουπίστε τα χείλη και βάλτε λιπ γκλος. Για να διατηρήσετε απαλά βάζετε βούτυρο κακάο και κάντε ελαφρύ μασάζ, πριν απλώσετε το λιπ γκλος ή το κραγιόν σας. Μη γλείφετε και μη δαγκώνετε τα χείλη σας!



Το σύνδρομο της ραγισμένης καρδιάς

Το σύνδρομο της ραγισμένης καρδιάς, γνωστό και ως μυοκαρδιοπάθεια Takotsubo, είναι μια σπάνια και σπάνια θανατηφόρα πάθηση, παρόμοια με το έμφραγμα και επηρεάζει κυρίως γυναίκες μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας,

όπως αποκάλυψε μελέτη του 2021 που ανέλυσε 135.463 περιστατικά του συνδρόμου της ραγισμένης καρδιάς, όπου το 88,3% των περιπτώσεων αφορούσε γυναίκες, με τις γυναίκες μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας να διατρέχουν

τον υψηλότερο κίνδυνο. Το σύνδρομο πυροδοτείται από έντονα στρεσογόνα γεγονότα και εμφανίζεται με συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος και δύσπνοια, χωρίς όμως απόφραξη στις αρτηρίες. Φαίνεται πως γυναίκες είναι πιο ευάλωτες λόγω

πιθανών διαφορετικών αντιδράσεων στο στρες σε σχέση με τους άνδρες, ενώ η ηλικία και η εμμηνόπαυση παίζουν επίσης ρόλο στην ευαισθησία της καρδιάς στο στρες. Ο κίνδυνος αυξάνεται στις γυναίκες ηλικίας 50-74 ετών και μειώνεται μετά

τα 75, πιθανόν λόγω αλλαγών στα επίπεδα ορμονών του στρες.

Οι γυναίκες τείνουν να είναι πιο ευάλωτες στο σύνδρομο της ραγισμένης καρδιάς, ωστόσο οι λόγοι αυτής της διαφοράς δεν έχουν αποσαφηνιστεί πλή-

ρως. Το στρες επηρεάζει τις γυναίκες διαφορετικά σε σχέση με τους άνδρες. Επιπλέον, εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες ενδέχεται γενικά να έχουν αυξηθεί στις γυναίκες που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Αν και το σύνδρομο της ρα-

γισμένης καρδιάς αυξάνεται στις γυναίκες ηλικίας 50 έως 74 ετών, τα δεδομένα δείχνουν ότι ο κίνδυνος μειώνεται μετά τα 75. Η καρδιά μπορεί «να γίνεται πιο ευάλωτη με την ηλικία», εξηγούν οι ερευνητές. «Μέχρι ενός σημείου... Μετά τα 75, τα επίπεδα

των ορμονών του στρες είτε είναι χαμηλότερα είτε λιγότερο αποτελεσματικά στο να επηρεάσουν την καρδιά». Η εμμηνόπαυση θα μπορούσε επίσης να παίζει ρόλο, ιδιαίτερα λόγω των ορμονικών αλλαγών και του στρες που τη συνοδεύουν.



x3
πακέτα

ploom aura

ΣΥΣΚΕΥΗ &
3 ΠΑΚΕΤΑ 29€

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ.
SENSATIONAL

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr



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

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΟΥ ΣΤΙΓΜΗ

3,50€
ΤΙΜΗ ΠΑΚΕΤΟΥ



for **ploom**

Μάθε περισσότερα στο ploom.gr

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