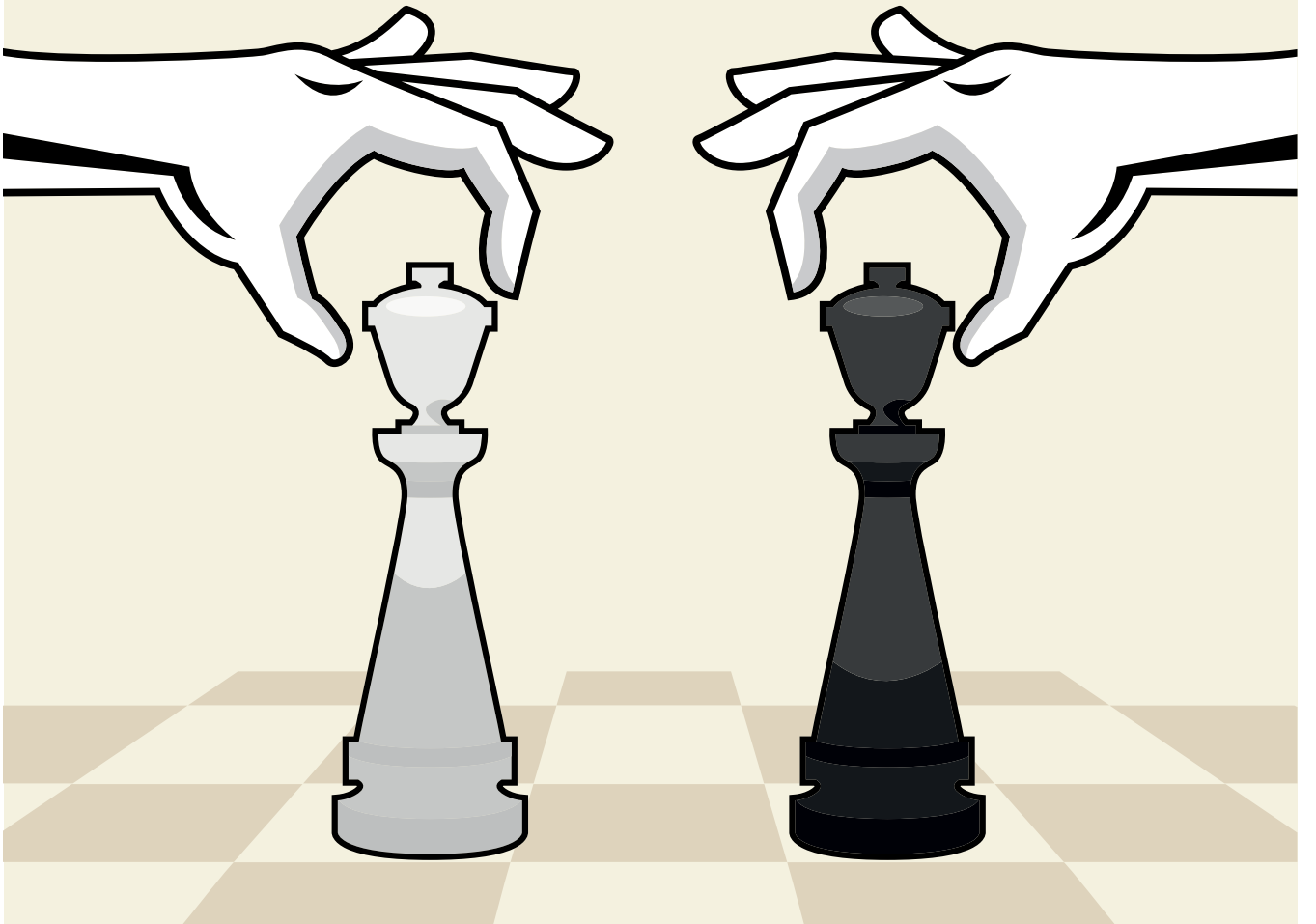


Ο ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΣ

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Διπλωματική σκακιέρα

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΕ ΡΟΛΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΣΤΗ



ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ: Συνταγματικός από το **ΣτΕ**
ο Τεκμαρτός Προσδιορισμός Εισοδήματος
ΓΣΕΒΕΕ: **Σαρωτική** νίκη του Γιώργου Καββαθά στις εκλογές
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ ΟΦΕΙΛΕΤΗ: Έρχεται **μπόνους**
για τους συνεπείς φορολογούμενους

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

Περιεχόμενα



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:
Θοδωρής Μάλλιος

Αρχισυντάκτης
Θωμάς Μόσχος
Συντάκτες
Νικόλαος Αναστασιάδης
Μέλια Σιλβάκη

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



- 12 ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**
Συνταγματικός από το ΣτΕ
ο Τεκμαρτός Προσδιορισμός Εισοδήματος
- 16 ΓΣΕΒΕΕ**
Σαρωτική νίκη του Γιώργου Καββαθά στις εκλογές
- 18 ΑΑΔΕ**
Μπλόκο και στα διόδια για όσους δεν πλήρωσαν τέλη κυκλοφορίας
- 22 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ ΟΦΕΙΛΕΤΗ**
Έρχεται μπόνους για τους συνεπείς φορολογούμενους

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

Δοκμασίες & Αποστολές

στο **OPEN**

Παραδίδουμε ένα σύμφωνο αναβίβασης.
Ελάτε μαζί να υπογράψετε μαζί μας, ήρωες μας τότε αναπαύει να παραβλέπει πόντους, την επανεξέταση είναι ένα.

Διαίτησε της φατόρας σου,
αλλαξάνε της κωνοειδής
και στα βραβεία σου!

Μήπως τάχα στο
παραρτητικό αίμα σου?

ή παραρτηρικό αίμα σου?

Από: 2020-2021 | Σελ: 2020-2021

Καθημερινά γίνεται πιο εμφανές - και ευρύτερα αντιληπτό - ότι οι προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει ο Κυριάκος Μητσοτάκης και η ηγεσία του υπουργείου Εξωτερικών στο πεδίο της διπλωματίας είναι εξαιρετικά πολύπλοκες και άνευ προηγουμένου. Οι σταθερές του παλαιού γεωπολιτικού περιβάλλοντος έχουν πλέον καταρρεύσει, ενώ οι μεταβλητές αυξάνονται διαρκώς. Ό,τι ισχύει σήμερα δεν είναι καθόλου βέβαιο πως θα ισχύει αύριο - πιθανότερο είναι το αντίθετο: ότι θα έχει ήδη καταστεί παρωχημένο.

Σε αυτό το ρευστό περιβάλλον και με δεδομένη τη σημερινή θέση της Ελλάδας ως προεδρεύουσας χώρας του Συμβουλίου Ασφαλείας του ΟΗΕ, η διατήρηση εύθραυστων ισορροπιών συνιστά πρόκληση υψηλής δυσκολίας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η επιλογή της χώρας να λειτουργήσει ως «έντιμος μεσολαβητής» μεταξύ Ισραήλ και Παλαιστινίων - όπως τη χαρακτήρισε πρόσφατα ο Υπουργός Εξωτερικών Γιώργος Γεραπετρίτης - φαίνεται ως μια λογική κατεύθυνση. Το ερώτημα, όμως, είναι τι σημαίνει αυτό πρακτικά και πώς μπορεί να υλοποιηθεί.

Ταυτόχρονα, παραμένει ανοιχτό το ζήτημα της επόμενης φάσης των ελληνοαμερικανικών σχέσεων. Η ελληνική κυβέρνηση διακηρύσσει συνεχώς την αφοσίωσή της στον ατλαντισμό, ωστόσο δεν είναι ξεκάθαρο πώς αυτό εκλαμβάνεται από την πλευρά της Ουάσινγκτον. Η στρατηγική σημασία της Σούδας και της Αλεξανδρούπολης παραμένει σταθερή, όμως πέρα από αυτές, ποια άλλα δεδομένα παραμένουν ισχυρά;

Και εδώ, καθοριστικός είναι ο παράγοντας Τουρκία. Ο Ερντογάν έχει αναβαθμιστεί σημαντικά σε διεθνές επίπεδο: είναι προνομιακός συνομιλητής του Τραμπ, διεκδικεί ρόλο στη νέα ευρωπαϊκή αμυντική αρχιτεκτονική και παραμένει στενός εταίρος της Γερμανίας και της Ιταλίας. Η ελληνική κυβέρνηση διατηρεί επιφυλάξεις για τις εξελίξεις αυτές - είτε με τη μετριοπαθή έκφραση του Πρωθυπουργού, είτε με τις πιο αυστηρές τοποθετήσεις του Υπουργού Άμυνας, Νίκου Δένδια.

Σε κάθε περίπτωση, η κατάσταση καθίσταται ολοένα πιο σύνθετη και απαιτεί σύνεση, νηφαλιότητα και στρατηγική σκέψη, όχι κραυγές και επιφανειακές αντιδράσεις. Όταν όλοι συνομιλούν με την Τουρκία, θα πρέπει η Ελλάδα να κλείσει τα δικά της κανάλια επικοινωνίας; Ή μήπως είναι καιρός να αξιολογήσει με σοβαρότητα τι επιδιώκει και πώς σκοπεύει να το πετύχει;

Η απομόνωση δεν είναι ενδεδειγμένη επιλογή στη σημερινή συγκυρία. Αντιθέτως, απαιτούνται ευελιξία, ρεαλισμός και διαρκής επαγρύπνηση, πάντα με γνώμονα το εθνικό συμφέρον.

Το μόνο βέβαιο είναι πως ο σημερινός κόσμος δεν ευνοεί αναλύσεις που βασίζονται σε παρωχημένα δεδομένα. Μπορεί να είναι πιο εύκολο να ανατρέχει κανείς στο παρελθόν, αλλά κάτι τέτοιο δεν προσφέρει λύσεις στο παρόν.

Διπλωματική σκακιέρα: Η Ελλάδα σε ρόλο ισορροπιστή



ΜΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΠΟ ΜΟΝΟ ΤΟΥ!



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

Ληστές έδειραν ιδιοκτήτρια περιπτέρου για 300 ευρώ

Ντουέτο κακοποιών, όρμησαν σε 51χρονη ιδιοκτήτρια περιπτέρου στο Γαλάτσι, την χτύπησαν στο πρόσωπο και το κεφάλι με τη λαβή του όπλου και τη λήστεψαν.

Η ιδιοκτήτρια του περιπτέρου επί της Βείκου, άνοιξε την πόρτα και βγήκε έξω για να τακτοποιήσει το εμπόρευμα της όταν δέχθηκε την επίθεση. Οι δύο άγνωστοι που πιθανότατα παρακολουθούσαν ημέρες τον στόχο τους, όρμησαν πάνω της και ο ένας επιχείρησε να την ακινητοποιήσει την ώρα που ο συνεργός του τρύπωνε στο περίπτερο για να αδειάσει το ταμείο. Η γυναίκα δεν το έβαλε κάτω. Προσπάθησε να αντισταθεί, πάλεψε με τον ληστή και τότε ο κακοποιός, άρchiσε να τη χτυπάει στο πρόσωπο και το κεφάλι με το όπλο. Λίγα λεπτά αργότερα και ενώ ο συνεργός του κατάφερε να αρπάζει από το συρτάρι της ταμειακής 300 ευρώ, οι ληστές εγκατέλειψαν το θύμα τους και χάθηκαν στο σκοτάδι.

Ληστεία σε περίπτερο στο Ηράκλειο - Έβαλε το μαχαίρι στο λαιμό του υπάλληλου

Με την απειλή μαχαιριού άρπαξε άνδρας περίπου 200 ευρώ από τον υπάλληλο περιπτέρου στην περιοχή του Γιόφυρου, στο Ηράκλειο. Ο υπάλληλος είπε στους αστυνομικούς ότι περίπου στις 5 το πρωί, ένας νεαρός άνδρας τον απείλησε με μαχαίρι. Ο υπάλληλος του έδωσε 200 ευρώ, ο άνδρας τα άρπαξε και εξαφανίστηκε.

Πλαστά χαρτονομίσματα από... internet - Πήγαν να τα ρίξουν σε περίπτερα

Δέκα άτομα συνελήφθησαν για αδικήματα που έχουν να κάνουν με κυκλοφορία πλαστών χαρτονομισμάτων και παραμέληση εποπτείας ανηλίκου. Οι συλλήψεις έγιναν στη Σπάρτη, από αστυνομικούς της ΔΙΑΣ Λακωνίας. Αφορούσαν έξι άτομα. Απ' αυτά, τα πέντε (τέσσερις ημεδαποί και ένας αλλοδαπός), ήταν ανήλικα, ενώ, ήταν και ένας 21χρονος αλλοδαπός.

Ως προς το ιστορικό της υπόθεσης: Τα άτομα αυτά, πήγαν σε περίπτερο και επιχείρησαν να θέσουν σε κυκλοφορία, ως γνήσιο, χαρτονόμισμα αμφιβόλου γνησιότητας, ώστε να αγοράσουν καπνικά προϊόντα. Η πλαστότητα του νομίσματος έχει αντιληπτή απ' την παθούσα, σύμφωνα με την ανακοίνωση της Αστυνομίας. Στην κατοχή των πιο πάνω δραστών, βρέθηκαν τέσσερα χαρτονομίσματα, αμφιβόλου γνησιότητας, αλλά και το χρηματικό ποσό των 595 ευρώ. Επίσης, βρέθηκαν πέντε κινητά τηλέφωνα, τα οποία και κατασχέθηκαν. Επιπλέον, κατασχέθηκε και όχημα, ως μέσο τέλεσης αξιόποινων πράξεων.



Τηρούμε μαζί τους νόμους, προστατεύουμε τη Λιανική.

Πόλυνη μέρα και επίθεση καταναλωτή προϊόντων υγιεινής

- Δεν επιβάλλεται προϊόντα υγιεινής είναι κάτω των 18 ετών.
- Σε περίπτωση εμφάνισης για την ηλικία, χρειάζεται έλεγχος και άμεση αντικατάσταση της ηλικίας και κατασκευαστή.

Όχι στα πλαστά νομίσματα

- Επισκεφθείτε αποκλειστικά με εφάπαξ καταβολές.
- Επισκεφθείτε με τις δικαστικές Αρχές αν γίνει αντιληπτή παράνομη δραστηριότητα έκδοσης προϊόντων υγιεινής.



IMPERIAL BRANDS HELLAS: Τριπλή διάκριση στον θεσμό «Προϊόν της Χρονιάς 2025»

Τρεις ξεχωριστές διακρίσεις απέσπασε η Imperial Brands Hellas στον θεσμό «Προϊόν της Χρονιάς 2025». Τα Βραβεία αφορούν τα δύο καινοτόμα προϊόντα ατμίσιματος μιας χρήσεως, blubar 1000 και blubox, καθώς και την πρωτοποριακή σειρά θερμαινόμενων τσιγάρων iSENZIA Nicotine Tea Sticks για χρήση με τη συσκευή Pulze.

Το βραβείο «Προϊόν της Χρονιάς» είναι ένας διεθνώς αναγνωρισμένος θεσμός υψηλού κύρους και αξιοπιστίας που βραβεύει την καινοτομία προϊόντων και υπηρεσιών όπως αυτή αξιολογείται από τους ίδιους τους καταναλωτές μέσω καταναλωτικής έρευνα που διεξάγεται από τον οργανισμό έρευνας αγοράς Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα. Η τελετή απονομής των βραβείων πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 7 Απριλίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Το blu, η No.1 μάρκα ηλεκτρονικού τσιγάρου στην Ελλάδα, διακρίθηκε για μια ακόμη φορά «Προϊόν της Χρονιάς», αποσπώντας 2 βραβεία για τις συσκευές Μίας Χρήσης, blubar 1.000 και blubox 800. Το blubar 1.000 σχεδιάστηκε για να συνδυάζει πλούσια γευστική εμπειρία και απόδοση υψηλής ποιότητας και ασφάλειας. Πρόκειται για μία συσκευή η οποία χωρίς φόρτιση προσφέρει έως και 1.000 εισπνοές στον χρήστη, ενώ φέρει πολλαπλές καινοτομίες. Συγκεκριμένα, η τεχνολογία θέρμανσης blu Flavour Tech που ενισχύει την πλούσια και ομοιόμορφη γευστική εμπειρία καθ' όλη την διάρκεια της χρήσης, η αποσπώμενη ανακυκλώσιμη μπαταρία για υπεύθυνη απόρριψη, το διαφανές στόμιο για έλεγχο της στάθμης του υγρού αλλά και λειτουργία κλειδώματος για την αποφυγή χρήσης της συσκευής από ανηλίκους. Οι καταναλωτές μπορούν να απολαμβάνουν την γευστική εμπειρία blubar μέσα από μια πλούσια γκάμα 15 επιλογών. Το blubox 800 αποτελεί μια πρωτοποριακή επιλογή για όσους προτιμούν διακριτικές και compact συσκευές ηλεκτρονικού τσιγάρου. Ξεχωρίζει για τον κομψό και εργονομικό σχεδιασμό του, προσφέροντας άνεση και μοντέρνα αισθητική ενώ ενσωματώνει και αυτό την τεχνολογία blu Flavour Tech. Το blubar όμως αγαπήθηκε απλό τους καταναλωτές για ένα ακόμη λόγο, για το μεγαλύτερο πρόγραμμα επιστροφής και ανακύκλωσης στην

Ελλάδα αναδεικνύοντας με τον τρόπο αυτό την υπεύθυνη στάση της μάρκας.

Τα iSENZIA Nicotine Tea Sticks εισάγουν μια πρωτοποριακή προσέγγιση στην κατηγορία των προϊόντων θερμαινόμενου καπνίσματος, γεγονός το οποίο αξιολογήθηκε από τους καταναλωτές και έτσι το ανέδειξαν «Προϊόν της Χρονιάς 2025». Οι θερμαινόμενες ράβδοι τσαγιού iSENZIA φέρουν χαρμάνι σχεδιασμένο από φύλλα oolong και πράσινου τσαγιού προσφέροντας με τον τρόπο αυτό μια νέα, ισορροπημένη γευστική εμπειρία καπνίσματος ενώ για τους λάτρεις των γεύσεων ένα απλό πάτημα της γευστικής κάψουλας στο φίλτρο αρκεί για να απελευθερώσει μια πλούσια γευστική εμπειρία, είτε περισσότερο δροσερή με το Ice Menthol Crush είτε πιο φρουτένια με τα Summer Watermelon, Forest Berry αλλά και το απολαυστικό Sunset Peach που κυκλοφόρησε πρόσφατα.

Ο Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος κ. Νίκος Νικηφορίδης, δήλωσε σχετικά: «Η τριπλή μας βράβευση στον Θεσμό "Προϊόν της Χρονιάς 2025", για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά και σε συνέχεια της περσινής διπλής μας διάκρισης, αποτελεί μια ακόμη επιβεβαίωση της συνεχούς εξέλιξης της Imperial Brands Hellas σε εταιρία η οποία προσφέρει περισσότερες και καλύτερες επιλογές στον σύγχρονο Έλληνα καταναλωτή. Τόσο η ηγετική μας θέση στην κατηγορία των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων όσο και η δυναμική μας παρουσία στα Θερμαινόμενα Τσιγάρια, αναδεικνύουν τη σταθερή προσήλωσή μας στην καινοτομία και την ποιότητα με επίκεντρο τον καταναλωτή ενώ το γεγονός πως διακρίσεις όπως το «Προϊόν της Χρονιάς» προέρχονται από τους ίδιους τους καταναλωτές, αποτελεί για εμάς όχι μόνο τιμή, αλλά και κινητήρια δύναμη να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε πάντα με οδηγό το όραμά μας: Σηματοδοτούμε το Αύριο μίας Ισχυρής Επιχείρησης, Χαράζοντας το Δρόμο για ένα πιο Υγιές Μέλλον!»

blu.bar
No.1 ΜΑΡΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

8€

1000
PUFFS

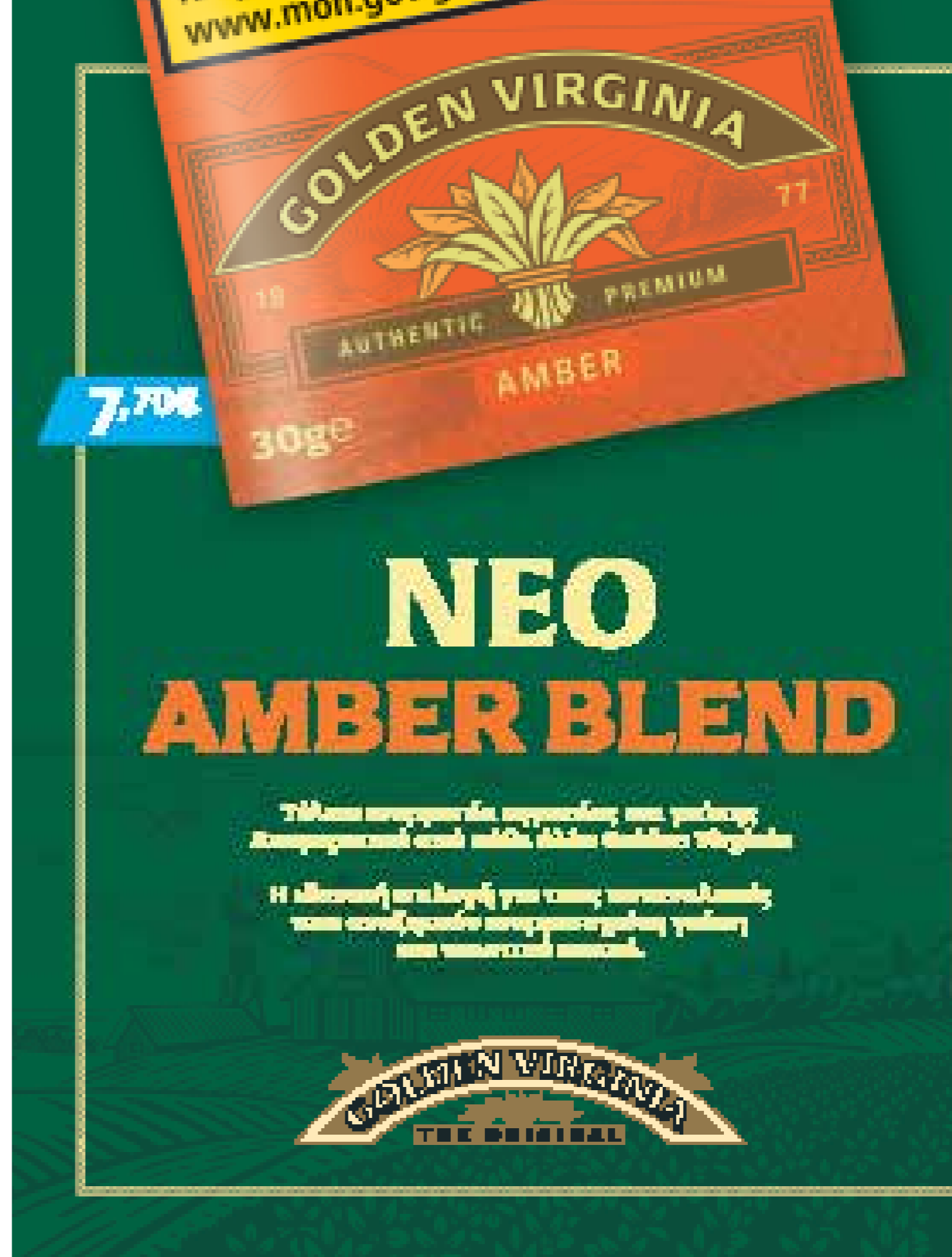
ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ
ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

blu.
www.blubrand.com

Απόφαση ΣτΕ:

Συνταγματικός ο Τεκμαρτός Προσδιορισμός Εισοδήματος για τους Ελεύθερους Επαγγελματίες

Απορρίφθηκαν από το Συμβούλιο της Επικρατείας οι προσφυγές ελεύθερων επαγγελματιών, δικηγόρων κι άλλων επιστημόνων που ζητούσαν να ακυρωθεί ο τεκμαρτός τρόπος προσδιορισμού του ετήσιου ελάχιστου καθαρού εισοδήματος των ασκούντων ατομική επιχειρηματική δραστηριότητα.



Το Καπνιστό Τσιγάρο προκαλεί την Εξάρτηση και το Καπνισμα Βλάπτει Σοβάρα Την Υγεία

Οι ανώτατοι δικαστές έκριναν κατά πλειοψηφία ότι ο τεκμαρτός προσδιορισμός του εισοδήματος είναι συνταγματικά ανεκτός και δεν ακύρωσαν τη σχετική απόφαση του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε.

ησε με ανακοίνωση του το αποτέλεσμα των διασκέψεων.

Όπως αναφέρεται στην ανακοίνωση, ο κάθε φορολογούμενος ελεύθερος επαγγελματίας μπορεί να αμφισβητήσει το τεκμαρτό εισόδημά του, εάν διαφωνεί. Του δίνεται αυτή η δυνατότητα με τους εξής τρόπους:

1 Να ασκήσει, κατά της πράξης διοικητικού προσδιορισμού του φόρου βάσει του τεκμαρτού εισοδήματος ενδικοφανή προσφυγή ενώπιον της Δ.Ε.Δ.

2 Να προσφύγει παράλληλα στα Διοικητικά Δικαστήρια.

3 Να υποβάλει αίτημα ελέγχου από την ΔΥΟ που υπάγεται.

Αναλυτικά η ανακοίνωση του κ. Πικραμένου:

“Στις 14.4.2025 και 2.5.2025 η Ολομέλεια του Συμβουλίου της Επικρατείας συνήλθε σε διάσκεψη επτά υποθέσεων σχετικών με τον θεσπιζόμενο με τα άρθρα 28Α-28Δ του ν. 4172/2013 (Α'167) τεκμαρτό τρόπο εξεύρεσης του ετήσιου ελάχιστου καθαρού εισοδήματος των ασκούντων ατομική επιχειρηματική δραστηριότητα, με εισηγή-

τριες τις Συμβούλους Κ.Λαζαράκη και Β.Μόσχου.

Το Δικαστήριο απέρριψε τις αιτήσεις ακυρώσεως κατά της απόφασης Α1055/9.4.2024 (Β' 2284) του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε. που εκδόθηκε κατ' εξουσιοδότηση της παρ. 8 του άρθρου 28Α του ν. 4172/2013 για τον καθορισμό της διαδικασίας αμφισβήτησης των παρ. 3 και 4 του ίδιου άρθρου.

Ειδικότερα, το Δικαστήριο έκρινε κατά πλειοψηφία ότι:

I. Ο ανωτέρω τεκμαρτός προσδιορισμός του εισοδήματος είναι συνταγματικά ανεκτός.

II. Ο φορολογούμενος που επιθυμεί να αμφισβητήσει το τεκμαρτό εισόδημά του σύμφωνα με την παρ. 4 του ως άνω άρθρου 28Α δύναται, παράλληλα με την υποβολή αιτήματος ελέγχου, σύμφωνα με το άρθρο

4 της προσβαλλόμενης απόφασης του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε., να ασκήσει, κατά της πράξης διοικητικού προσδιορισμού του φόρου βάσει του τεκμαρτού εισοδήματος (άρθρο 4 παρ.1 εδ. β' της προσβαλλόμενης απόφασης), ενδικοφανή προσφυγή ενώπιον της Δ.Ε.Δ. και ακολούθως, κατά της τυχόν απόρριψης αυτής, προσφυγή ενώπιον του αρμόδιου διοικητικού δικαστηρίου, σύμφωνα με τις γενικές διατάξεις των άρθρων 72 του (νέου) Κώδικα Φορολογικής Διαδικασίας [ν. 5104/2024 (Α' 58)] και 63 του Κώδικα Διοικητικής Δικονομίας [ν. 2717/1999, Α' 97] προβάλλοντάς, τι και με το αίτημα ελέγχου.

Η κατόπιν ελέγχου εκδιδόμενη, σύμφωνα με το άρθρο 5 παρ.1 εδ. β' της προσβαλλόμενης απόφασης, πράξη διορθωτικού προσδιορισμού του φόρου υπόκειται ομοίως σε ενδικοφανή προσφυγή, σύμφωνα με τις ως άνω γενικές διατάξεις, η δε τυχόν απόρριψή της από τη Δ.Ε.Δ. θεωρείται, κατά την έννοια του άρθρου 63 παρ. 7 του Κώδικα Διοικητικής Δικονομίας, συμπροσβαλλόμενη στο πλαίσιο της εκκρεμούς δίκης που αφορά τη νομιμότητα της πράξης της Δ.Ε.Δ. με την οποία είχε απορριφθεί ενδικοφανής προσφυγή κατά της πράξης διοικητικού προσδιορισμού του φόρου. Ο φορολογούμενος μπορεί να προβάλλει κατά της μεταγενέστερης αυτής πράξης της Δ.Ε.Δ. ως πρόσθετους λόγους προσφυγής τους λόγους που έχει προβάλει με την ενδικοφανή προσφυγή του κατά της πράξης διορθωτικού προσδιορισμού του φόρου.”

ELFBAR

ELFBAR 1000 **NEO**

1000 Εισπνοές στη στιγμή

Εως 1000 εισπνοές

Ορατότητα υγρού

Λειτουργία Turbo
Εκπλήξη Έντονης Πύκνωσης

1000 PUFFS

LOST MARY

Απολαύστε τα Bestseller της LOST MARY



Επικοινωνία: Phoenicia Fereos Hellas

2106039106

2106039177

info@pfl.gr

info.gr@elfbar.com

Οι εικόνες των προϊόντων είναι ενδεικτικές.

Σαρωτική νίκη Γ. Καββαθά

στις εκλογές της ΓΣΕΒΕΕ



Η παράταξη ΠΑΣΚΜΜΕ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ συγκέντρωσε το 84,31% και 43 από τις 51 έδρες, έναντι του 58,82% και των 30 εδρών που είχε το 2022. Πρώτος σε σταυρούς προτίμησης είναι ο απερχόμενος Πρόεδρος της ΓΣΕΒΕΕ κ. Γιώργος Καββαθάς.

Τα αποτελέσματα των εκλογών έχουν ως εξής:

ΠΑΣΚΜΜΕ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ
2025 : Ποσοστό 84,31%, Έδρες 43
2022: Ποσοστό 58,82%, Έδρες 30

ΕΝΩΤΙΚΗ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΒΙΟΤΕΧΝΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ
2025 : ΔΕΝ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΕ
2022: Ποσοστό 19,60%, Έδρες 10

ΑΝΤΙΜΟΝΟΠΩΛΙΑΚΗ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ
2025 : Ποσοστό 9,80%, Έδρες 5
2022: Ποσοστό 11,76%, Έδρες 6

ΑΣΚΕΒΕΕ-ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΒΙΟΤΕΧΝΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ
2025 : Ποσοστό 5,88%, Έδρες 3
2022: Ποσοστό 9,80%, Έδρες 5

Μετά την εκλογική διαδικασία ο πλειοψηφών Σύμβουλος του πλειοψηφούντος συνδυασμού ΠΑΣΚΜΜΕ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ κ. Γιώργος Καββαθάς, δήλωσε:

«Η εμπιστοσύνη των Επαγγελματιών, Βιοτεχνών και Εμπόρων με το συντριπτικό ποσοστό του 84,31% στο συνδυασμό ΠΑΣΚΜΜΕ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ, στέλνει ξεκάθαρο μήνυμα ενότητας του στρώματος μπροστά στα προβλήματα που δημιουργούν οι εφαρμοζόμενες πολιτικές για την κοινωνία, την οικονομία, για τις ΜΜΕ. Οι ευθύνες μεγαλώνουν αλλά ενισχύουν το θεσμικό ρόλο της ΓΣΕΒΕΕ».

Μεταξύ των εκλεγέντων στο διοικητικό συμβούλιο της ΓΣΕΒΕΕ είναι και ο Πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών, Γιάννης Χατζηθεοδοσίου, ενώ επανεξελέγη και ο Αντιπρόεδρος του ΕΕΑ Ηλίας Μάνδρος.

Στο 51μελές Διοικητικό Συμβούλιο της ΓΣΕΒΕΕ για την θητεία 2025-2028, εκλέγονται κατά σειρά σταυροδοσίας οι παρακάτω:

ΠΑΣΚΜΜΕ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

1. ΚΑΒΒΑΘΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ του ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ
2. ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ του ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ
3. ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΝΙΚΟΛΑΟΥ
4. ΛΕΚΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ του ΙΩΑΝΝΗ
5. ΒΑΡΓΙΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ του ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ
6. ΚΟΤΣΑΜΠΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ του ΙΩΑΝΝΗ
7. ΧΑΤΖΗΘΕΟΔΟΣΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ του ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ
8. ΚΑΜΠΑΝΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ
9. ΜΠΕΛΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΧΡΗΣΤΟΥ
10. ΚΑΠΕΡΩΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ του ΑΡΙΣΤΕΙΔΗ
11. ΚΕΒΡΕΚΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ

12. ΜΑΝΔΡΟΣ ΗΛΙΑΣ του ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
13. ΠΛΑΣΤΑΡΑΣ ΤΡΥΦΩΝ του ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ
14. ΠΑΝΑΡΙΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ
15. ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΟΛΩΝ του ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
16. ΤΣΟΝΤΑΚΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ του ΗΛΙΑ
17. ΠΑΓΙΑΤΗΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
18. ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ του ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ
19. ΑΣΛΑΝΙΔΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ του ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ
20. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ του ΑΒΡΑΑΜ
21. ΣΙΝΔΡΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ του ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
22. ΜΠΟΥΛΟΓΕΩΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΑΝΤΩΝΙΟΥ
23. ΠΟΥΛΗΜΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ του ΒΛΑΣΙΟΥ
24. ΤΑΤΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ
25. ΗΛΙΑΔΗΣ ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ του ΑΡΓΥΡΙΟΥ
26. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
27. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ
28. ΤΕΖΑΨΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
29. ΜΟΛΒΑΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ του ΣΤΑΥΡΟΥ
30. ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ του ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
31. ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ του ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ
32. ΚΟΝΤΟΥΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ
33. ΚΟΥΝΤΟΥΡΓΙΑΝΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ του ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
34. ΛΑΤΣΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ του ΘΩΜΑ
35. ΜΑΥΡΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣ του ΝΙΚΟΛΑΟΥ
36. ΚΕΣΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ του ΘΕΟΦΙΛΟΥ
37. ΠΕΛΕΚΟΥΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
38. ΘΑΛΑΣΣΗΣ ΗΛΙΑΣ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ
39. ΒΑΦΕΙΑΔΗΣ ΑΝΕΣΤΗΣ του ΙΩΑΝΝΗ
40. ΣΑΡΔΑΝΗΣ ΖΗΣΗΣ του ΜΙΧΑΗΛ
41. ΤΣΙΑΚΙΡΟΓΛΟΥ ΜΑΙΡΗ του ΣΩΤΗΡΙΟΥ
42. ΣΚΑΛΙΔΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ του ΑΝΔΡΕΑ
43. ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΑΝΤΙΜΟΝΟΠΩΛΙΑΚΗ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ

1. ΒΙΤΑΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
2. ΜΑΜΑΝΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
3. ΚΑΛΑΜΠΑΛΙΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
4. ΦΛΩΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
5. ΝΤΑΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΑΣΚΕΒΕΕ-ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΒΙΟΤΕΧΝΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

1. ΔΙΔΑΧΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
2. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
3. ΠΟΤΗΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

ΑΑΔΕ: Μπλόκο και στα διόδια για όσους ξέχασαν να πληρώσουν τα τέλη κυκλοφορίας

Στην αναζήτηση οχημάτων που ενώ έχουν τεθεί σε ακινησία κυκλοφορούν κανονικά στους δρόμους βρίσκεται η ΑΑΔΕ.

Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) τα τέλη κυκλοφορίας του έτους εντοπισμού και το πρόστιμο μη καταβολής αυτών που προβλέπεται από τις κείμενες διατάξεις, καθώς και διοικητικό πρόστιμο ίσο με δέκα χιλιάδες (10.000) ευρώ.

Αυτό σημαίνει ότι επιβάλλονται στον ιδιοκτήτη ή κάτοχο του οχήματος που δήλωσε το όχημα σε ακινησία: α) τα τέλη κυκλοφορίας που δεν έχουν πληρωθεί, β) πρόστιμο όσο τα ετήσια τέλη και γ) το διοικητικό πρόστιμο. Στην περίπτωση που τα τέλη κυκλοφορίας του έτους έχουν καταβληθεί, τότε επιβάλλεται μόνο το διοικητικό πρόστιμο.

Σε περίπτωση υποτροπής (ίδια παράβαση εντός πενταετίας για το ίδιο όχημα από τον ίδιο ιδιοκτήτη) το διοικητικό πρόστιμο των 10.000 ευρώ τριπλασιάζεται και αφαιρείται για 3 έτη το δίπλωμα οδήγησης του ιδιοκτήτη ή κατόχου του οχήματος που δήλωσε το όχημα σε ακινησία.

Σε περίπτωση συνιδιοκτησίας, το διοικητικό πρόστιμο των δέκα χιλιάδων (10.000) ευρώ ή του τριπλάσιου αυτού, σε περίπτωση υποτροπής, επιβάλλεται στον συνιδιοκτήτη του οχήματος που αρχικά υπέβαλε το αί-

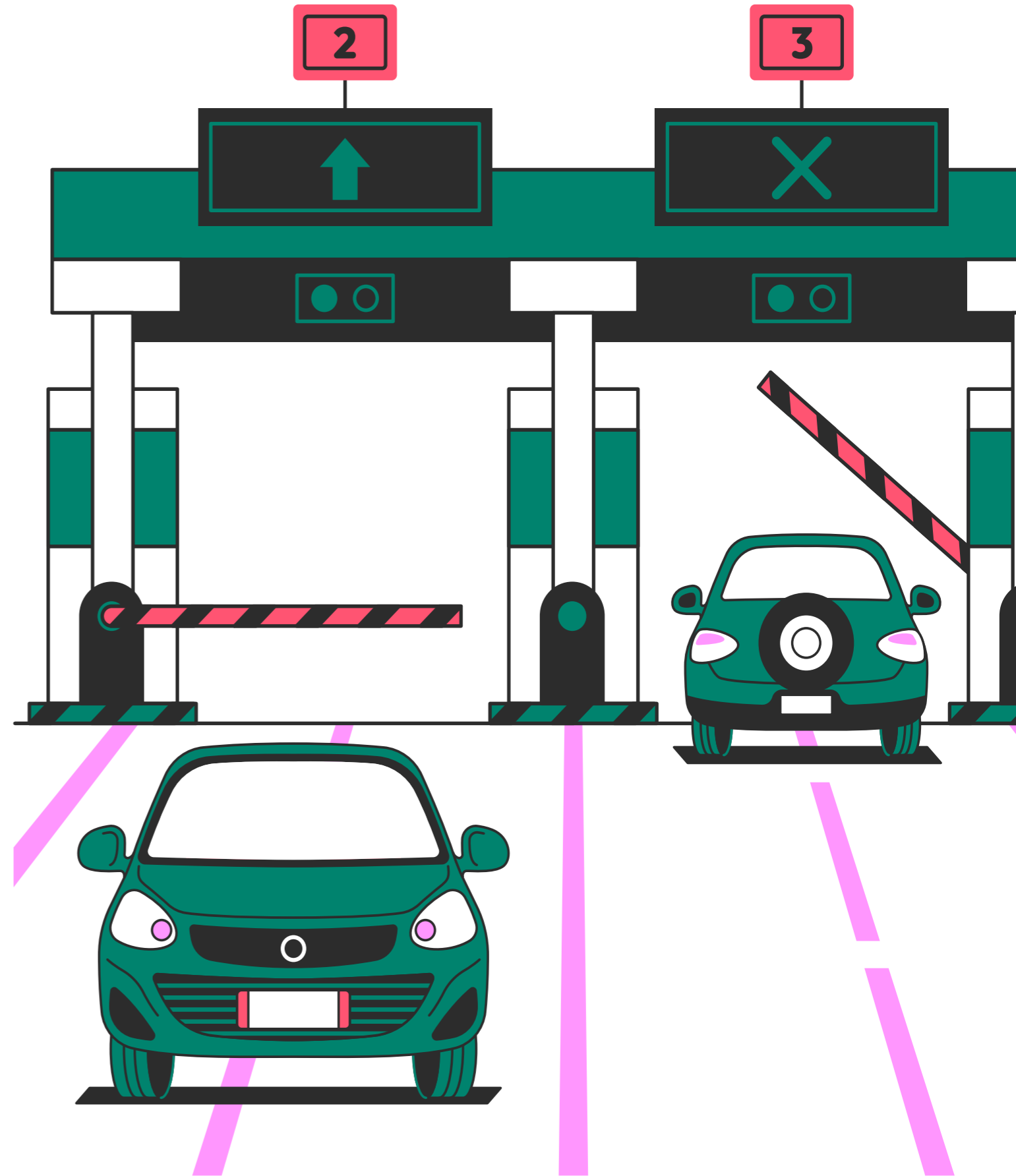
μων, που θα στέλνουν ηλεκτρονικό αρχείο στην ΑΑΔΕ με τις διελεύσεις των οχημάτων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν μεταξύ αυτών βρίσκονται και οχήματα που θα έπρεπε να είναι ακινητοποιημένα. Σύμφωνα με την Καθημερινή, στην περίπτωση που εντοπιστεί όχημα που είχε τεθεί σε ακινησία να κυκλοφορεί, επιβάλλεται πρόστιμο 10.000 ευρώ, ενώ στην περίπτωση υποτροπής 10.000 ευρώ, ενώ στην περίπτωση υποτροπής το πρόστιμο φτάνει στις 30.000 ευρώ.

Τι αλλάζει από φέτος
Αναλυτικά, σύμφωνα με την νέα απόφαση της ΑΑΔΕ:

Στην περίπτωση που εντοπίζεται όχημα που έχει τεθεί σε ακινησία, είτε να κυκλοφορεί, είτε να φέρει πινακίδες αριθμού κυκλοφορίας, είτε να είναι σταθμευμένο σε διαφορετικό σημείο από αυτό το οποίο έχει δηλωθεί στη δήλωση ακινησίας, αίρεται αυτοδικαίως η ακινησία και επιβάλλονται από την Ανεξάρτητη

Όπως αναφέρει η Καθημερινή, περίπου 100.000 πολίτες έχουν δηλώσει επίσημα πως τα οχήματά τους βρίσκονται εκτός κυκλοφορίας - μια διαδικασία νόμιμη, ψηφιακή και υπό προϋποθέσεις οικονομικά αναγκαία. Όμως, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ιδιοκτητών οχημάτων που εντοπίζονται να τα χρησιμοποιούν χωρίς να έχουν πληρώσει τέλη κυκλοφορίας, ενώ συνήθως είναι και ανασφάλιστα.

Στο πλαίσιο αυτό, η φορολογική διοίκηση ξεκινά εκτεταμένες διασταυρώσεις με τη βοήθεια των παραχωρησιούχων των ελληνικών αυτοκινητοδρό-



Τα πρόστιμα αφορούν αυτοκίνητα που δηλώνονται σε ακινησία και όχι περιπτώσεις αναγκαστικής ακινησίας (πχ ακινητοποίηση από την Τροχαία λόγω παραβίασης του ΚΟΚ).

Ο εντοπισμός των οχημάτων στο πλαίσιο ελέγχων από τα αρμόδια όργανα δύναται να διενεργηθεί και μέσω της εφαρμογής κινητών συσκευών για τη σάρωση πινακίδων, σε συγκεκριμένα σημεία διέλευσης ή/και στάθμευσης αυτών.

Σε περίπτωση εντοπισμού παραβάτη, καλείται προς ακρόαση ο ιδιοκτήτης/κάτοχος που δήλωσε το όχημα σε ακινησία. Οι απόψεις του ιδιοκτήτη ή κατόχου ο οποίος δήλωσε το όχημα σε ακινησία υποβάλλονται στον Προϊστάμενο της υπηρεσίας που διενήργησε τον έλεγχο αυτοπροσώπως, ταχυδρομικά, μέσω της πλατφόρμας myCAR ή μέσω μηνύματος ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, εντός προθεσμίας δέκα (10) ημερών από την κοινοποίηση της κλήσης.

Κατόπιν εξέτασης των απόψεων του παραβάτη ή μετά την παρέλευση άπρακτης της ως άνω προθεσμίας, εκδίδεται έκθεση ελέγχου που περιλαμβάνει τον αριθμό κυκλοφορίας, τον ακριβή τόπο (οδό, αριθμό, πόλη) και τον χρόνο της παράβασης με επισυναπτόμενη τη φωτογραφία της πινακίδας με τον αριθμό κυκλοφορίας. Στην έκθεση ελέγχου αναγράφεται ότι επιβάλλεται διοικητικό πρόστιμο ίσο με 10.000 ευρώ ή, σε περίπτωση υποτροπής, το τριπλάσιο αυτού, δηλαδή 30.000 ευρώ.

Για τον σκοπό ελέγχου και διαπίστωσης από την ΑΑΔΕ των παραβάσεων, οι παραχωρησιούχοι των ελληνικών αυτοκινητο-

δρόμων αποστέλλουν στη Γενική Διεύθυνση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης (Γ.Δ.ΗΛΕ.Δ.) της ΑΑΔΕ σε τακτική βάση και όχι πέραν της εβδομάδας, κρυπτογραφημένο ηλεκτρονικό αρχείο με τους αριθμούς κυκλοφορίας των διερχομένων από τα διόδια οχημάτων ανά ημέρα καθώς και τον Μοναδικό Αριθμό Διέλευσης.

Η Γ.Δ.ΗΛΕ.Δ. διασταυρώνει το αρχείο του προηγούμενου εδαφίου με το αρχείο ακινησιών της Φορολογικής Διοίκησης εντοπίζοντας τα οχήματα που ενώ είχαν δηλωθεί σε ακινησία διαπιστώθηκε ότι διήλθαν από τα διόδια. Για οχήματα που ενώ είχαν δηλωθεί σε ακινησία διαπιστώθηκε ότι διήλθαν από τα διόδια, ζητείται από τη ΑΑΔΕ και διαβιβάζεται από τους παραχωρησιούχους των ελληνικών αυτοκινητοδρόμων κρυπτογραφημένο αρχείο με την ημέρα και ώρα διέλευσης, τον σταθμό διοδίων από τον οποίο διήλθαν καθώς και τις φωτογραφίες των πινακίδων των οχημάτων.

Τα στοιχεία του διαβιβασθέντος από τους παραχωρησιούχους αρχείου (αριθμοί κυκλοφορίας με αντίστοιχες φωτογραφίες πινακίδων), αναφορικά με κάθε όχημα που εντοπίστηκε κατά τα προαναφερθέντα να έχει διέλθει από τα διόδια ενώ είχε δηλωθεί σε ακινησία, τίθενται στη διάθεση του αρμόδιου Προϊσταμένου της Υπηρεσίας για την παραλαβή της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος του ιδιοκτήτη/κατόχου του οχήματος, κατά περίπτωση, που δήλωσε το όχημα σε ακινησία, μέσω του Πληροφοριακού Συστήματος Οχημάτων (Π.Σ.Ο.) της ΑΑΔΕ, προκειμένου να διενεργηθεί, οπτικός έλεγχος της ορθότητας του αριθμού κυκλοφορίας όπως αυτός αναγνώστηκε αυτόματα σε σχέση με τη φωτογραφία της αντίστοιχης φέρουσας αυτόν πινακίδας.

τημα θέσης του οχήματος σε ακινησία.

Τα πρόστιμα αφορούν αυτοκίνητα που δηλώνονται σε ακινησία και όχι περιπτώσεις αναγκαστικής ακινησίας (πχ ακινητοποίηση από την Τροχαία λόγω παραβίασης του ΚΟΚ).

Η Διαδικασία Ελέγχου προβλέπει ότι οι απαραίτητες για τον έλεγχο πληροφορίες (ήτοι η κατάσταση κίνησης ή ακινησίας των οχημάτων για τα οποία έχει εκδοθεί άδεια κυκλοφορίας στην Ελλάδα, τα στοιχεία ιδιοκτητή ή κατόχου που δήλωσε το όχημα σε ακινησία, το ΑΦΜ, η διεύθυνση κατοικίας, τυχόν δήλωσή τους ως κλαπέντων, ο τόπος φύλαξης του οχήματος, τυχόν οφειλή τελών κυκλοφορίας καθώς και κάθε άλλο συναφές στοιχείο) αντλούνται μέσω του Πληροφοριακού Συστήματος Οχημάτων.



Κάνγισε έξυπνα

«Στην προσπάθειά μας να φέρουμε την μέτρηση και άλλων μετρήσιμων ποσοτήτων πιο εύκολη στην χρήση σας»



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2014-2020
 ΠΡΟΠΤΗΧΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2014-2020
 ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

ΑΑΔΕ

Έρχεται μπόνους για τους συνεπείς φορολογούμενους

Τι είναι ο ηλεκτρονικός φάκελος οφειλέτη

Ένα νέο πλαίσιο επιβράβευσης των συνεπών οφειλετών της εφορίας, που αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή στο επόμενο διάστημα, επεξεργάζεται το οικονομικό επιτελείο, στην κατεύθυνση ενίσχυσης της κουλτούρας πληρωμών και κατ' επέκταση της νέας αύξησης των ρυθμίσεων χρεών.

Η χαμηλή αναλογία του ρυθμισμένου χρέους -μόλις 3,4% επί του συνόλου των ληξιπρόθεσμων χρεών- καταδεικνύει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις υπέρ των συνεπών οφειλετών και θα βάλουν φρένο στην ανοδική πορεία των οφειλετών νέων χρεών προς το Δημόσιο, σύμφωνα με ρεπορτάζ του EPTnews. Από τις οφειλές των 83,4 δισ. ευρώ που θεωρούνται εισπράξιμες, μόλις 3,8 δισ. ευρώ εξ αυτών βρίσκονται σε ρύθμιση, εξέλιξη η οποία ανα-

δεικνύει το πρόβλημα εισπραξιμότητας και την ανάγκη αντιμετώπισής του μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων στο πεδίο της φορολογικής συνέπειας.

Σύμφωνα με πληροφορίες, μεταξύ των μέτρων που βρίσκονται υπό επεξεργασία είναι η δημιουργία ψηφιακού φακέλου για κάθε οφειλέτη, η αναμόρφωση του πλαισίου έκδοσης φορολογικής ενημερότητας καθώς και το σταδιακό «ξεπάγωμα» δεσμευμένων τραπεζικών λογαριασμών.

Οι σχεδιαζόμενες παρεμβάσεις, έρχονται να συμπληρώσουν προηγούμενα μέτρα όπως η αναστολή των ποινικών διώξεων για ρυθμισμένες οφειλές άνω των 100.000 ευρώ και ο νέος μηχανισμός έγκαιρης ειδοποίησης οφειλετών που κινδυνεύουν να χάσουν κάποια ρύθμιση. Ειδικότερα:

Για κάθε φορολογούμενο δημιουργείται ψηφιακό προφίλ (ηλεκτρονικός φάκελος οφειλέτη) που θα αποτυπώνει το σύνολο των οφειλετών, τις ρυθμί-

σεις που εξυπηρετούνται και τα μέτρα είσπραξης που έχουν ληφθεί. Οι πληροφορίες θα ενημερώνονται σε πραγματικό χρόνο, ενώ θα προβλέπεται περιοδική αξιολόγηση της φορολογικής συμπεριφοράς. Για τους μεγαλοοφειλέτες, που διενεργούνται ετήσιοι έλεγχοι και επανεκτιμήσεις για την τελευταία πενταετία.

Συνεπείς οφειλέτες με ρυθμισμένα χρέη ενδέχεται να απολαμβάνουν μειωμένα ποσοστά παρακράτησης, ειδικά σε περιπτώσεις πώλησης ακινήτων ή είσπραξης ποσά από το Δημόσιο. Σήμερα η παρακράτηση μπορεί να φτάσει έως και το 70% του ποσού, ακόμη κι όταν οι οφειλές εξυπηρετούνται.

Ενεργοποιείται η ξεχασμένη διάταξη του 2019 για σταδια-

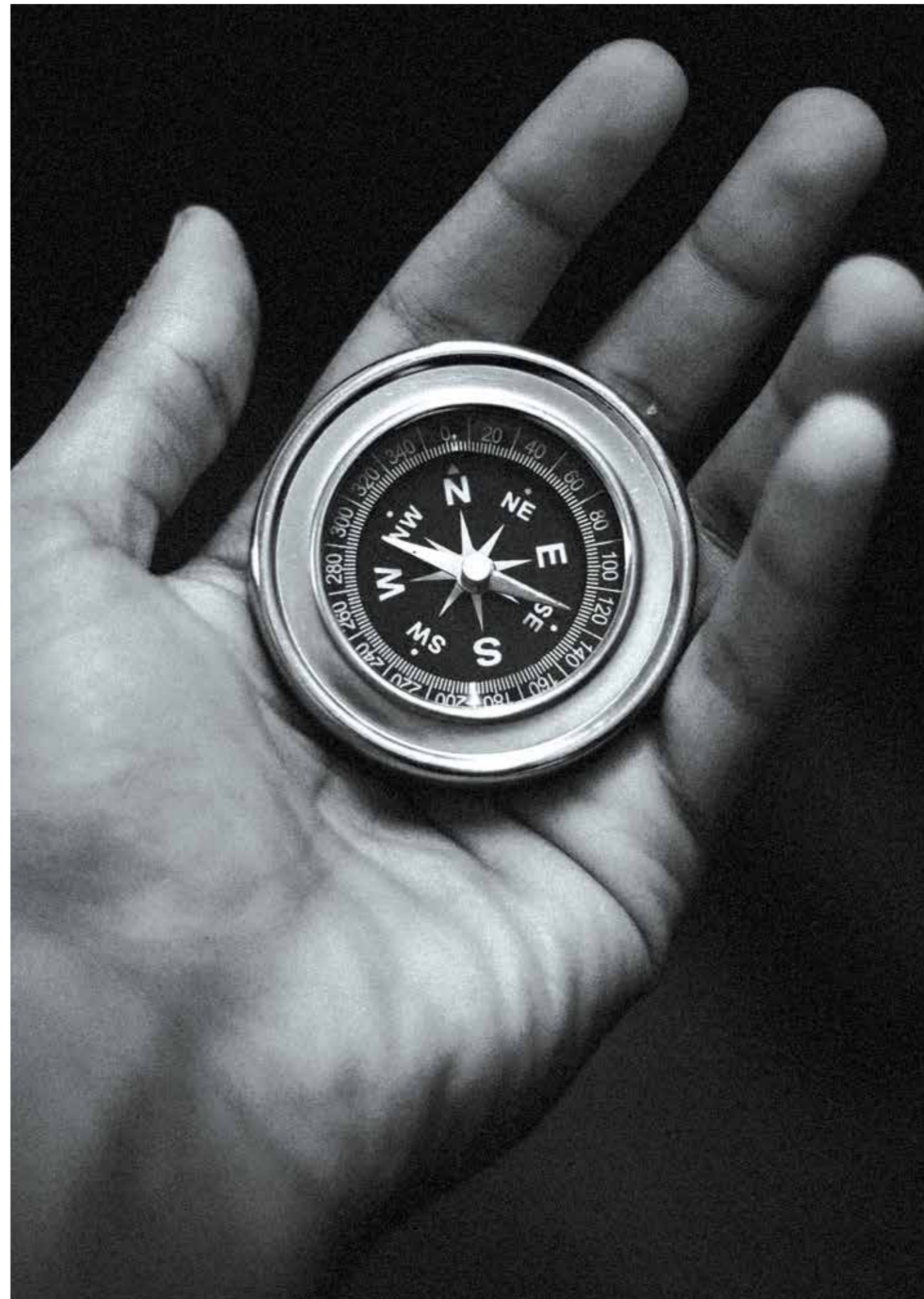
κή αύξηση του ακατάσχετου ορίου στους τραπεζικούς λογαριασμούς των συνεπών οφειλετών. Η ρύθμιση αυτή, που ποτέ δεν εφαρμόστηκε, προβλέπει ότι το προστατευόμενο μπορεί να είναι ανάλογα με την πορεία των δόσεων και τη συνολική ρύθμιση της ρύθμισης.

Ειδικότερα με το νέο καθεστώς του σημερινού ακατάσχετου ορίου των 1.250 ευρώ που προσαυξάνεται κατά το άθροισμα των ποσά των δύο τελευταίων μηνιαίων δόσεων που εξοφλήθηκαν, αφού πολλαπλασιαστούν με συγκεκριμένους συντελεστές. Για να κερδίσουν ακατάσχετο όριο πάνω από τα 1.250 ευρώ οι οφειλέτες, θα πρέπει να πληρούν σωρευτικά τις πρόσθετες προϋποθέσεις:

- Να έχετε ρυθμίσει τα χρέη τους και να έχει προηγηθεί η πληρωμή δύο δόσεων.
- Να δηλώσουν τον λογαριασμό για τον οποίο ζητείται ο περιορισμός της κατάσχεσης.
- Να πληρώνουν με συνέπεια τις δόσεις της ρύθμισης.

Παπαστράτος:
10 χρόνια
στους
Δελφούς
με πυξίδα
την καινοτομία,
τη βιωσιμότητα και
φέτος τη νέα γενιά

Για δέκατη συνεχή χρονιά, η Παπαστράτος έδωσε δυναμικό «παρών» στο Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών, έναν θεσμό που έχει καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για τον γόνιμο διάλογο γύρω από τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες της εποχής μας.



Η φετινή παρουσία της εταιρείας δεν ήταν απλώς συμβολική της μακρόχρονης υποστήριξής της, αλλά επικεντρώθηκε σε τρεις στρατηγικούς άξονες που διαμορφώνουν το παρόν και το μέλλον: την ενίσχυση της καινοτομίας και της ανθεκτικότητας, την προώθηση της βιώσιμης επιχειρηματικότητας και, κυρίως, την έμπρακτη στήριξη της νέας γενιάς.

Στελέχη τόσο της Παπαστράτος όσο και της μητρικής της εταιρείας, Philip Morris International, συμμετείχαν ενεργά σε πάνελ υψηλού ενδιαφέροντος, ανοίγοντας συζητήσεις για τα μεγάλα ζητήματα που απασχολούν την παγκόσμια κοινότητα.

Από τις ραγδαίες εξελίξεις στην τεχνητή νοημοσύνη και τις περίπλοκες γεωπολιτικές προκλήσεις, μέχρι τη σημασία της βιωσιμότητας ως θεμελιώδους μοχλού ανταγωνιστικότητας για τις σύγχρονες επιχειρήσεις, η Παπαστράτος συνέβαλε ουσιαστικά στην ατζέντα του Φόρουμ. Ωστόσο, η δέσμευση της εταιρείας δεν περιορίστηκε στις θεωρητικές συζητήσεις. Μετουσιώθηκε σε πράξη, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη νέα γενιά. Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ενεργού συμμετοχής των νέων στον διάλογο που διαμορφώνει το αύριο, η Παπαστράτος αγκάλιασε από την πρώτη στιγμή την πρωτοβουλία του Φόρουμ και ανέλαβε τον ρόλο του Επίσημου Χορηγού του Προγράμματος Φοιτητών.



Στελέχη τόσο της Παπαστράτος όσο και της μητρικής της εταιρείας, Philip Morris International, συμμετείχαν ενεργά σε πάνελ υψηλού ενδιαφέροντος, ανοίγοντας συζητήσεις για τα μεγάλα ζητήματα που απασχολούν την παγκόσμια κοινότητα.

ανοικτών διαύλων επικοινωνίας μεταξύ της νέας γενιάς, της ακαδημαϊκής κοινότητας και του επιχειρηματικού κόσμου – ένα τρίγωνο απαραίτητο για την πρόοδο.

Αυτή η φιλοσοφία διατρέχει και άλλες δράσεις της εταιρείας, όπως η πρωτοποριακή πρωτοβουλία Futuready, που τα τελευταία δύο χρόνια εστιάζει στον εφοδιασμό νέων επαγγελματιών με τις δεξιότητες που απαιτεί το σύγχρονο, διαρκώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον.

Η δεκαετής παρουσία της Παπαστράτος στους Δελφούς, καταδεικνύει μια συνεπή πορεία: την πίστη στον διάλογο, την

προώθηση της καινοτομίας και της βιωσιμότητας, και πάνω απ' όλα, την πεποίθηση ότι το χτίσιμο ενός καλύτερου αύριου περνά μέσα από την επένδυση στους νέους του σήμερα.

Η Ένωση Περιφερειακών Απτικής 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 σωματίου **www.eekpa.com** για να ενημερώνεστε για κάθε εξέλιξη που αφορά στον κλάδο.

Ισχυρές επιδόσεις για την Καρέλια Α.Ε. το 2024

Πάνω από 1,5 δισ. ευρώ ο κύκλος εργασιών

Με θετικό απολογισμό και αισθητή ενίσχυση των βασικών οικονομικών της μεγεθών ολοκλήρωσε το 2024 η Καρέλια Α.Ε., η ιστορική ελληνική καπνοβιομηχανία. Σύμφωνα με τα οικονομικά στοιχεία που ανακοίνωσε ο Όμιλος, ο κύκλος εργασιών ξεπέρασε τα 1,5 δισ. ευρώ, καταγράφοντας αύξηση της τάξεως του 13,9% σε επίπεδο Ομίλου, σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Παρά τις αυξανόμενες τιμές πρώτων υλών και ειδικότερα των καπνών, η Εταιρεία πέτυχε σημαντική βελτίωση της κερδοφορίας της, με τα καθαρά κέρδη προ φόρων να διαμορφώνονται στα 138,9 εκατ. ευρώ (αύξηση 32,4% για την Εταιρεία και 30,5% για τον Όμιλο, στα 143,7 εκατ. ευρώ αντίστοιχα).

Η σημαντική συνεισφορά των διεθνών αγορών αποτέλεσε κεντρικό άξονα της θετικής πορείας του Ομίλου, με αύξηση του όγκου πωλήσεων κατά 6,3% στα τσιγάρα και 4,65% στον καπνό για στριφτό τσιγάρο. Οι συνολικές πωλήσεις ξεπέρασαν τα 13,2 δισ. τεμάχια τσιγάρων και τα 479.000 κιλά καπνού, με βασικές αγορές ανάπτυξης τα Βαλκάνια, την Ισπανία και τη Δυτική Ευρώπη.

Στη Βουλγαρία, η Εταιρεία σημείωσε αύξηση 21% στον όγκο τσιγάρων και 0,5% στον καπνό, ενισχύοντας περαιτέρω τη θέση της. Σημαντική άνοδος καταγράφηκε και στην Ισπανία (+17%), τη Γαλλία (+9%), την Πορτογαλία (+6,7%) και την Αυστρία, όπου η αύξηση 3% στα τσιγάρα συνδυάστηκε με εντυπωσιακή άνοδο 36% στον καπνό.

Αντίθετα, στην Ανατολική Ευρώπη η ανοδική πορεία της Μολδαβίας δεν αντιστάθμισε πλήρως τις μειώσεις σε Αρμενία και Γεωργία, οδηγώντας σε πτώση 12,8% στους συνολικούς όγκους της περιοχής.

Θετικά κινήθηκαν οι πωλήσεις και στα καταστήματα ταξιδιωτικής λιανικής στην Τουρκία, επωφελούμενες από την αυξημένη τουριστική κίνηση και την ενισχυμένη αναγνωρισιμότητα των προϊόντων του Ομίλου.

Σταθερή παρουσία και ανάπτυξη στην εγχώρια αγορά

Στην ελληνική αγορά, η Καρέλια Α.Ε. συνέχισε την ανοδική πορεία της, αυξάνοντας τους όγκους πωλήσεων σε ένα περιβάλλον έντονου ανταγωνισμού από εναλλακτικά προϊόντα νικοτίνης. Το 2024, οι πωλήσεις τσιγάρων ανήλθαν σε 3,4 δισ. τεμάχια (+10,6%) και οι πωλήσεις καπνού ξεπέρασαν τα 713.000 κιλά (+2,5%).

Τα σήματα GeorgeKareliasandSons, KareliaS και Omé κατέγραψαν διψήφια ποσοστά αύξησης, ενισχύοντας τη θέση της εταιρείας στην εγχώρια αγορά.

Η θετική οικονομική πορεία συνοδεύτηκε και από βελτίωση των χρηματοοικονομικών αποτελεσμάτων, με αύξηση 30,8% για την Εταιρεία και 31,2% για τον Όμιλο. Σημαντικό ρόλο σε αυτήν την εξέλιξη διαδραμάτισαν τα αυξημένα ταμειακά διαθέσιμα και το ευνοϊκό επιτοκιακό περιβάλλον.

Το ποσοστό μικτού κέρδους του Ομίλου αυξήθηκε στο 47% από 44,8% το 2023, ενώ στην Εταιρεία παρατηρήθηκε μείωση από 43,5% σε 42,3%, κυρίως λόγω του κόστους πρώτων υλών. Σε επίπεδο επενδύσεων, το 2024 η Καρέλια Α.Ε. προχώρησε σε επενδύσεις ύψους 1,2 εκατ. ευρώ στις γραμμές χαρμανοποίησης και ανακοίνωσε επιπλέον επενδύσεις για το 2025, συνολικής αξίας 6,5 εκατ. ευρώ, για την αναβάθμιση των παραγωγικών της υποδομών.

Αντανακλώντας τη σταθερή οικονομική της θέση, η διοίκηση της Καρέλια Α.Ε. προτείνει τη διανομή μερίσματος ύψους 14 ευρώ ανά μετοχή, αυξημένου κατά 12,9% σε σχέση με το 2023. Η μερισματική απόδοση διαμορφώνεται στο 4,16%, με βάση την τιμή της μετοχής στο τέλος του έτους. Παράλληλα, ανακοινώθηκαν αυξημένες παροχές προς το προσωπικό, με τις συνολικές απολαβές να αυξάνονται κατά 30%, συμπεριλαμβανομένης και μιας γενικής αύξησης μισθών κατά 5% από τις αρχές του 2025.

JTI: Παράδοση του ολοκληρωμένου έργου θωράκισης του περιαστικού άλσους της Ξάνθης

Με το βλέμμα στραμμένο στις μεγάλες προκλήσεις της εποχής μας, όπως η κλιματική αλλαγή, και πιστή στο όραμά της για ένα καλύτερο μέλλον, η JTI παρέδωσε στην κοινωνία και τις Αρχές της Ξάνθης ένα ολοκληρωμένο σύστημα πρόληψης και πυροπροστασίας του περιαστικού Άλσους της πόλης.

Σε μια εκδήλωση με πλήθος πολιτών και παρουσία του Εκπροσώπου του Πρωθυπουργού, Υπουργών, Γενικών Γραμματέων της κυβέρνησης, τοπικών, περιφερειακών και Εκκλησιαστικών Αρχών, εκπροσώπων της πολιτικής, οικονομικής και κοινωνικής ζωής, επισφραγίστηκε η δέσμευση στην ευημερία, τη βιωσιμότητα και την ανθεκτικότητα της Ξάνθης και της ευρύτερης Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης.

Στην τελετή παράδοσης-παραλαβής που πραγματοποιήθηκε στις 15 Μαΐου, ολοκληρώθηκε μια διαδρομή που ξεκίνησε ακριβώς έναν χρόνο πριν, στις 14 Μαΐου 2024, όταν το JTI Foundation, το κοινωφελές ίδρυμα που υποστηρίζει η JTI,

το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, και ο Δήμος Ξάνθης υπέγραψαν Μνημόνιο Συνεργασίας για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των φυσικών καταστροφών στην περιοχή της Ξάνθης, παρόντων του Έλληνα Πρωθυπουργού, κ. Κυριάκου Μητσοτάκη και του Προέδρου του Διοικητικού Συμβουλίου του JT Group, κ. Mutsuo Iwai. Στο πλαίσιο αυτό, η JTI, ο Δήμος Ξάνθης και το Πυροσβεστικό Σώμα, με ανάδοχο του έργου τη Sprace Hellas, εργάστηκαν από κοινού και σε διάστημα μικρότερο του ενός χρόνου έφεραν εις πέρας ένα απαιτητικό εγχείρημα, το οποίο θωρακίζει το περιαστικό άλσος της πόλης, τον βασικό πνεύμονα πρασίνου της περιοχής και μια έκταση ιδιαίτερου φυσικού κάλους.

Η δωρεά στην κοινωνία και τους πολίτες της Ξάνθης περιλαμβάνει:

- Σύστημα διαρκούς επιτήρη-

σης του άλσους και έγκαιρης ανίχνευσης δασικών πυρκαγιών, για άμεση ενημέρωση των Αρχών και της Πυροσβεστικής, με την αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης, σε συνδυασμό με ενημερωτική οθόνη για τους πολίτες της Ξάνθης.

- Δεξαμενές ανεφοδιασμού επίγειων και εναέριων μέσων πυρόσβεσης.

- Ειδικό εξοπλισμό για τους ανθρώπους της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και της Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Ξάνθης.

Η κυρία Janine Neuhaus, Διευθύνουσα Σύμβουλος της JTI Hellas, υπεύθυνη για τις αγορές Ελλάδας, Κύπρου, Μάλτας και Ισραήλ, απευθυνόμενη στην κοινωνία της Ξάνθης δήλωσε: «Για την JTI μια υπεύθυνη και βιώσιμη επένδυση υπερβαίνει το αμι-

πικής οικονομίας, την ενίσχυση της κοινωνίας της και την προστασία του περιβάλλοντος».

Ο Εντεταλμένος Σύμβουλος Διοίκησης της JTI Hellas, κ. Γιώργος Μπλέτσας, επισήμανε ότι «η υλοποίηση αυτού του έργου δεν θα ήταν δυνατή αν δεν είχαμε την αμέριστη συμπαράσταση της Πολιτείας της Κυβέρνησης και του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, και του Δήμου Ξάνθης. Και θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον τότε Υπουργό κ. Κικίλια, τον νυν κ. Κεφαλογιάννη, όπως και τον Δήμαρχο κ. Κοντό».

Ο Γενικός Γραμματέας Δασών, κ. Ευστάθιος Σταθόπουλος, εκπροσωπώντας τον Πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη, αφότου συνεχάρη όλα τα εμπλεκόμενα μέρη για τη συνε-

γώς επιχειρηματικό σκέλος. Από την πλευρά μας την αντιλαμβανόμαστε ως μια έμπρακτη συνεισφορά στη συνολική πρόοδο και ως ένα νέο κεφάλαιο στην ιστορία της. Και αισθανόμαστε υπερήφανοι που είμαστε ενεργό μέρος του παρόντος της Ξάνθης και στηρίζουμε το μέλλον της, συμβάλλοντας στην ενδυνάμωση της το-

γασία τους, και ευχαρίστησε τη JTI για τη συμβολή της στην περιοχή, σημείωσε ότι το έργο αυτό «συμβολίζει την εφαρμογή σε τοπικό επίπεδο, μέσω διεθνούς συνεργασίας, όλους τους άξονες του ολοκληρωμένου προγράμματος αντιμετώπισης μιας φυσικής καταστροφής».



Ο κ. Koichi Ito, Πρέσβης της Ιαπωνίας στην Ελλάδα, ο κ. Θανάσης Κοντογεώργης, Υφυπουργός στον Πρωθυπουργό, κατά την εκδήλωση.



Αριστερά: Στράτος Κοντός, Δήμαρχος Ξάνθης, Σπυρίδων Κούτρας, Διοικητής Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, Janine Neuhaus, Διευθύνουσα Σύμβουλος JTI Hellas

Δεξιά: Η Janine Neuhaus, Διευθύνουσα Σύμβουλος, JTI Hellas

Ο Πρέσβης της Ιαπωνίας στην Ελλάδα, κ. Koichi Ito, αναφέρθηκε στην παραγωγική επένδυση της JTI στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας ότι «η JTI έχει συμβάλει σημαντικά στην εθνική και την τοπική οικονομία. Από την εξαγορά του εργοστασίου ΣΕΚΑΠ το 2018, έχει επενδύσει περισσότερα από 40 εκατομμύρια δολάρια στον εκσυγχρονισμό και τον μετασχηματισμό του».

Από την πλευρά του ο Δήμαρχος Ξάνθης, κ. Στράτος Κοντός υπογράμμισε: «Η παρουσία της Διευθύνουσας Συμβούλου της JTI Hellas δεν είναι

συμβολική. Είναι ουσιαστική. Αντικατοπτρίζει μια συνεργασία βασισμένη στην εμπιστοσύνη και στην κοινή πίστη ότι η ευθύνη για την προστασία της ζωής και του περιβάλλοντος είναι κοινή υπόθεση. Η JTI δεν είναι απλώς αρωγός. Είναι εταίρος ουσίας».

Ο Αντιδήμαρχος Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Ξάνθης, κ. Ιωάννης Τσάπαλης ανέφερε στη δική του παρέμβαση πως «η επιλογή της JTI να σταθεί δίπλα μας, τιμά την πόλη μας και αναγνωρίζει στην πράξη την αξία της σύμπραξης ιδιωτικού και δημόσιου τομέα για το κοινό καλό».

Μιλώντας στην εκδήλωση, ο Διοικητής Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, κ. Σπυρίδων Κούτρας, αναγνώρισε τη σημασία

της δωρεάς της JTI σε μια εποχή έντασης των φυσικών καταστροφών, τονίζοντας ότι μέσω αυτής «ενισχύεται η Πολιτική Προστασία στην περιοχή, καθώς το αίσθημα ασφάλειας των πολιτών και των επισκεπτών της Ξάνθης».

Κατά τη ολοκλήρωση της εκδήλωσης και παραλαμβάνοντας τιμητικές πλακέτες προς τη JTI τόσο από τον Δήμο Ξάνθης όσο και από το Πυροσβεστικό Σώμα, η κυρία Neuhaus τόνισε: «Αυτή η δωρεά αντικατοπτρίζει την ακλόνητη δέσμευσή μας να δημιουργούμε θετικό αποτύπωμα στις περιοχές όπου δραστηριοποιούμαστε και η Ξάνθη, όπου από το 2018 βρίσκεται το εργοστάσιό μας, είναι μία από αυτές».

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν και τίμησαν με την παρουσία τους μεταξύ άλλων, ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Ξάνθης και Περιθεωρίου κ.κ. Παντελεήμων, ο Υφυπουργός στον Πρωθυπουργό, κ. Θανάσης Κοντογεώργης, ο Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, κ. Διονύσης Σταμενίτης, ο Περιφερειάρχης Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, κ. Χριστόδουλος Τοψίδης, ο Βουλευτής Ξάνθης Τσιλιγγίρης Σπύρος, ο Γενικός Γραμματέας Φυσικού Περιβάλλοντος και Υδάτων, κ. Πέτρος Βαρελίδης και ο Γενικός Γραμματέας Έρευνας και Καινοτομίας, κ. Τάσος Γαϊτάνης.

Ο Πρέσβης της Ιαπωνίας στην Ελλάδα, κ. Koichi Ito, αναφέρθηκε στην παραγωγική επένδυση της JTI στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας ότι «η JTI έχει συμβάλει σημαντικά στην εθνική και την τοπική οικονομία. Από την εξαγορά του εργοστασίου ΣΕΚΑΠ το 2018, έχει επενδύσει περισσότερα από 40 εκατομμύρια δολάρια στον εκσυγχρονισμό και τον μετασχηματισμό του».



Μπείτε στο www.peripteraneews.gr

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



JTI

Καταπολεμώντας το παράνομο εμπόριο και προωθώντας την έξυπνη ρύθμιση

Για ακόμη μία χρονιά, η JTI έδωσε το «παρών» με ισχυρή εκπροσώπηση στο Delphi Economic Forum X, έναν θεσμό που συγκεντρώνει κορυφαίες προσωπικότητες από τον χώρο της πολιτικής, της οικονομίας, των επιχειρήσεων, του πολιτισμού και της ακαδημαϊκής κοινότητας.

Την εταιρεία εκπροσώπησε η **Lucine Onumyan, Senior Vice President Corporate Affairs & Communications** και μέλος της ανώτατης διοικητικής ομάδας της JTI, η οποία συμμετείχε ενεργά σε δύο εξαιρετικά ενδιαφέρουσες θεματικές συζητήσεις. Τα πάνελ στα οποία έλαβε μέρος επικεντρώθηκαν σε ζητήματα αιχμής, με σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο για τον επιχειρηματικό κόσμο και τη βιομηχανία, αλλά και για την ευρύτερη κοινωνία, την οικονομία και τη δημόσια διοίκηση.

Παράνομο εμπόριο και συνέργειες Πολιτείας και ιδιωτικού τομέα

Στην πρώτη θεματική συζήτηση, με τίτλο «Αντιμετωπίζοντας το παράνομο εμπόριο: Συνέργειες Δημόσιου και ιδιωτικού τομέα σε κρίσιμους κλάδους», η κυρία Onumyan τόνισε, ότι το παράνομο εμπόριο καπνικών συνιστά ένα σημαντικό διεθνές πρόβλημα, καθώς αντιπροσωπεύει το

11% του συνόλου του παγκόσμιου εμπορίου καπνικών. Ενώ η καταπολέμησή του θα μπορούσε να αυξήσει τα δημόσια έσοδα κατά σχεδόν 50 δισεκατομμύρια ευρώ σε ετήσια βάση. Στην Ελλάδα, η απώλεια για τα κρατικά ταμεία υπολογίζεται σε περίπου 600 εκατομμύρια ευρώ τον χρόνο. Η Ελλάδα, όμως, αποτελεί και ένα διεθνές σημείο αναφοράς, όπως σημείωσε, αφού με τη συνεργασία της Πολιτείας, των αρμόδιων Αρχών και του κλάδου, από περίπου 30% το 2022, το ποσοστό της παράνομης αγοράς έχει μειωθεί κοντά στο 20% σήμερα. Αναφερόμενη στις σχέσεις με την ελληνική Πολιτεία, εξήγηε τόσο τη συνεργασία της JTI με την ΑΑΔΕ, με την οποία η JTI συνυπέγραψε Μνημόνιο Συνεργασίας το 2023, όσο και τις συνέργειες με τη νεοσύστατη ΔΑΟΕ με σημαντικά μέχρι σήμερα αποτελέσματα.

Μάλιστα, στο πλαίσιο αυτό, έκανε ειδική μνεία στην καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης ενάντια στο παράνομο εμπόριο καπνικών, την οποία υλοποιεί αυτή την περίοδο η JTI σε συνεργασία με την ΑΑΔΕ, ως ένα επιτυχημένο παράδειγμα σύμπραξης Δημόσιου και ιδιωτικού τομέα.

Έξυπνη ρύθμιση και καινοτομία

Στη δεύτερη θεματική συζήτηση, με τίτλο «Έξυπνη ρύθμιση για την καινοτομία - Σε μια εποχή τεχνολογικών αλμάτων, πώς μπορούν οι οικονομίες να παραμείνουν ανταγωνιστικές;» η κυρία Onumyan επισήμανε, ότι η ορθή ρύθμιση θέτει τα όρια, προστατεύει τις κοινωνίες και ευνοεί την καινοτομία, άρα, όπως είπε, η ρύθμιση χρειάζεται να διαμορφώνει το μέλλον, όχι να το «παγώνει».

Φέρνοντας το παράδειγμα του κλάδου προϊόντων καπνού και νικοτίνης, η κυρία Onumyan υπογράμμισε, ότι η JTI επενδύει

δισεκατομμύρια για τη δημιουργία καινοτόμων προϊόντων νέας γενιάς, που μπορούν δυνητικά να μειώσουν τους κινδύνους που συνδέονται με το παραδοσιακό κάπνισμα. Τονίζοντας ότι είναι κρίσιμο οι καταναλωτές να έχουν πρόσβαση σε αυτά, αλλά και οι εταιρείες να ενθαρρύνονται να επενδύουν για τη διαρκή βελτίωση και αναβάθμισή τους.

«Τα ρυθμιστικά πλαίσια χρειάζεται να επικαιροποιούνται», κατέληξε η κυρία Onumyan, κάνοντας αναφορά στο μοντέλο της Ευέλικτης Ρύθμισης του ΟΟΣΑ, σύμφωνα με το οποίο οι κανόνες πρέπει να εξελίσσονται όσο εξελίσσεται η επιστήμη και η τεχνολογία. «Και συνεπώς και στον κλάδο μας, τα καινοτόμα προϊόντα νικοτίνης πρέπει να ρυθμίζονται με τρόπο που να ενσωματώνει την επιστημονική εξέλιξη» υπογράμμισε.

Η κλιματική αλλαγή έφερε δεκάδες ακραίους καύσωνες

Τουλάχιστον 24 καύσωνες που μέχρι πρόσφατα θεωρείτο αδύνατο να συμβούν έχουν χτυπήσει τα τελευταία χρόνια τον πλανήτη, στοιχείο που αποτελεί οδυνηρό πειστήριο του ότι η ανθρωπογενής αύξηση της θερμοκρασίας επιταχύνει τα ακραία καιρικά φαινόμενα. Οι ακραίοι καύσωνες που έχουν στοιχίσει ζωές στη Βόρεια Αμερική, στην Ευρώπη και στην Ασία θα είχαν, σύμφωνα με τους επιστήμονες, μηδενικές πιθανότητες να συμβούν αν δεν υπήρχε η επιπλέον θερμοκρασία που έχει παγιδευτεί στην ατμόσφαιρα εξαιτίας της εκπομπής ρύπων που προέρχονται από την καύση ορυκτών καυσίμων. Περαιτέρω έρευνες υπολογίζουν το πόσο έχουν επιδεινωθεί όλα τα ακραία καιρικά φαινόμενα εξαιτίας της αύξησης της θερμοκρασίας του πλανήτη. Τα αποτελέσματα ήταν σοκαριστικά: εκατομμύρια άνθρωποι, μεταξύ των οποίων χιλιάδες νεογέννητα μωρά, δεν θα είχαν πεθάνει πρόωρα αν δεν υπήρχε η επιπλέον ανθρωπογενής θερμότητα στην ατμόσφαιρα.

Απαστος ο κλιματικός στόχος

Συνολικά οι μελέτες που υπολόγισαν τον ρόλο που παίζει η κλιματική αλλαγή στις άνευ προηγουμένου φυσικές καταστροφές έδειξαν πως 550 καύσωνες, πλημμύρες, καταιγίδες, ξηρασίες και δασικές πυρκαγιές είχαν σημαντικά μεγαλύτερη ένταση από το φυσιολογικό εξαιτίας της παγκόσμιας υπερθέρμανσης. Μια νέα βάση δεδομένων που περιέχει εκατοντάδες μελέτες οι οποίες αναλύουν τον ρόλο της υπερθέρμανσης του πλανήτη συγκροτήθηκε από τον ιστότοπο Carbon Brief και δημοσιεύθηκε χθες από τον βρετανικό Guardian. «Πρόκειται για την πρώτη ολοκληρωμένη αξιολόγηση στοιχείων και παρέχει αναντίρρητες αποδείξεις ότι η έκτακτη κλιματική ανάγκη υπάρχει εδώ και τώρα, παίρνοντας ζωές και περιουσίες σε όλες τις γωνιές του κόσμου», αναφέρει η εφημερίδα.

Οι επιστήμονες

Η επιστημονική μέθοδος που καθορίζει τον ρόλο που παίζει η παγκόσμια υπερθέρμανση στην εμφάνιση ακραίων καιρικών φαινομένων ονομάζεται απόδοση

Εκατομμύρια άνθρωποι, μεταξύ των οποίων χιλιάδες νεογέννητα μωρά, δεν θα είχαν πεθάνει πρόωρα αν δεν υπήρχε η επιπλέον ανθρωπογενής θερμότητα στην ατμόσφαιρα





(attribution). Όταν πρωτοξεκίνησε να εφαρμόζεται, πριν από σχεδόν δύο δεκαετίες, ο στόχος της ήταν να ανακαλύψει το «αποτύπωμα» της κλιματικής αλλαγής στα καιρικά φαινόμενα. Πλέον, η σχέση μεταξύ των δύο είναι τόσο προφανής που οι ίδιοι ερευνητές παίζουν περισσότερο τον ρόλο ενός αυτόπτη μάρτυρα σε ένα έγκλημα.

Οι έρευνες έχουν εστιάσει στις αλλαγές που έχουν συντελεστεί από τότε που η μέση παγκόσμια θερμοκρασία ξεπέρασε τον 1,3 βαθμό Κελσίου σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα. Η πρόβλεψη ότι ο κόσμος οδεύει ολοταχώς προς αύξηση 2,5 – 3 βαθμών είναι αποκαρδιωτική, ενώ η διαπίστωση ότι ο «στόχος του 1,5 βαθμού» έχει οριστικά χαθεί προκαλεί διάχυτη απογοήτευση στην επιστημονική κοινότητα.

Το καλοκαίρι που «ψήθηκε» ο πλανήτης

Με μια φωνή τα μέλη της προσπαθούν να πείσουν τους ηγέτες των κρατών του κόσμου που συμμετέχουν στη διάσκεψη για το κλίμα COP29 στο Αζερμπαϊτζάν να λάβουν μέτρα για την άμεση και βαθιά περικοπή των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

«Ορισμένοι πολιτικοί λένε πως οι επιστήμονες δεν θα έπρεπε να δημιουργούν αυτή την εικόνα τρόμου και καταστροφής. Όμως είμαστε άνθρωποι, έχουμε συναισθήματα, έχουμε παιδιά», δήλωσε η δρ Τζόις Κιμουτάι, καθηγήτρια στο Imperial College του Λονδίνου και σύμβουλος στην αποστολή της Κένυας στην παγκόσμια διάσκεψη COP29. «Ο όλο και μεγαλύτερος ρόλος που παίζει η κλιματική αλλαγή στην εμφάνιση ακραίων καιρικών καταστροφών μάς ανησυχεί πάρα πολύ», προσθέτει. «Κι αν συνεχιστεί έτσι, σύντομα θα αφορά κάθε άνθρωπο στον πλανήτη. Η κλιματική κρίση δεν κάνει διακρίσεις». Η ασύδοτη καύση ορυκτών των τελευταίων δεκαετιών έχει αλλάξει τόσο ριζικά το κλίμα ώστε κύματα καύσωνα χτυπούν πλέον κοινότητες ανθρώπων με μια ένταση και μια συχνότητα που

δεν έχουν σημειωθεί ποτέ ξανά στην ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού τα τελευταία 5.000 χρόνια.

Κανένα μέρος του κόσμου δεν είναι πια ασφαλές.

Τα τελευταία δύο χρόνια, καύσωνες που θεωρούσαμε «επιστημονική φαντασία» στο παρελθόν χτύπησαν τη Μεσόγειο, την Ταϊλάνδη, τις Φιλιππίνες και τους πολύ ευάλωτους πληθυσμούς της Αφρικής. Πριν από τέσσερα χρόνια, η Βόρεια Αμερική και η Ευρώπη, η Νότια Κορέα, ακόμη και το παγωμένο Οροπέδιο του Θιβέτ, ίδρωναν κάτω από μια θερμοκρασία που τότε αποτελούσε ρεκόρ.

Ζούμε πλέον σε έναν νέο κόσμο, για τον οποίο οι πόλεις και τα νοσοκομεία μας, οι δρόμοι, οι φάρμες και τα χωράφια μας δεν είναι προετοιμασμένα. Σε έναν κόσμο που γίνεται μέρα με την ημέρα όλο και πιο επικίνδυνος όσο η απόφαση για την οριστική εγκατάλειψη των ορυκτών καυσίμων αργεί να ληφθεί.

kathimerini.gr

Οι έρευνες έχουν εστιάσει στις αλλαγές που έχουν συντελεστεί από τότε που η μέση παγκόσμια θερμοκρασία ξεπέρασε τον 1,3 βαθμό Κελσίου σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα.

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 Περιπερούχος 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: peripteriousos@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!

Καθώς απλώνει το χέρι του για να φτάσει τ' αστέρια, πολύ συχνά ο άνθρωπος ξεχνάει τα λουλούδια που βρίσκονται στα πόδια του.

Ο ήλιος ζεσταίνει το πρόσωπό μας, η μυρωδιά του φρέσκου χώματος γεμίζει τους πνεύμονές μας και η αίσθηση του χώματος κάτω από τα δάχτυλά μας φέρνει μια αίσθηση γείωσης. Καλώς ήρθατε στον κόσμο της κηπουρικής, μιας δραστηριότητας που είναι κάτι περισσότερο από απλή καλλιέργεια φυτών: είναι ένα ταξίδι αυτοφροντίδας, μια προπόνηση για το σώμα και το μυαλό και ένα μονοπάτι για μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση.

Για πολλούς, η κηπουρική φέρνει στο μυαλό τους εικόνες χαλαρών απογευμάτων που περνούν με το κλάδεμα των τριαντάφυλλων και τη φροντίδα γλαστρών ή παρτεριών. Αλλά η αλήθεια είναι ότι η κηπουρική μπορεί να είναι τόσο απαιτητική σωματικά όσο και οποιαδήποτε προπόνηση στο γυμναστήριο. Το σκάψιμο, το ξεχορτάρισμα, ακόμα και η απλή μετακίνηση μιας γλάστρας είναι δραστηριότητες που εμπλέκουν πολλαπλές μυϊκές ομάδες, ενισχύοντας τον κορμό, τα χέρια και τα

πόδια σας. Επιπλέον, ορισμένες μελέτες αναφέρουν ότι η εργασία με τα φυτά μειώνει τις μετρήσεις άγχους και κατάθλιψης, ενώ άλλες έρευνες έχουν διαπιστώσει αυξημένη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Μια μικρή μελέτη μάλιστα έδειξε, ότι οι άνθρωποι που περνούσαν 30 λεπτά ενασχόλησης με την κηπουρική, σημείωσαν μειωμένα επίπεδα της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης. Με βάση όλα τα παραπάνω λοιπόν οι ειδικοί πιστεύουν ότι η κηπουρική σαν δραστηριότητα βελτιώνει την ψυχική υγεία μας στο σύνολό της, αλλά και τη διάθεσή και την φυσική μας κατάσταση.

Μια μεταμφιεσμένη προπόνηση: Σκεφτείτε το σκάψιμο μιας τρύπας ή τη μεταφύτευση ως μια άσκηση για όλο το σώμα. Κάθεστε, σηκώνετε και στρίβετε, ενώ παράλληλα γυμνάζετε βασικούς μύες του κορμού. Το

φύτεμα, το ξεχορτάρισμα και η συγκομιδή απαιτούν επίσης μια σειρά από κινήσεις που ενεργοποιούν το σώμα και βελτιώνουν τον συντονισμό μας. Τα οφέλη της κηπουρικής όμως υπερβαίνουν τη μυϊκή δύναμη, καθώς είναι και μια μορφή καρδιοαναπνευστικής άσκησης, αφού μας οδηγεί να σκύβουμε, να τεντωνόμαστε και να σηκώνουμε πράγματα. Επιπλέον, η παραμονή μας σε εξωτερικούς χώρους κατά την διάρκεια των εργασιών επιτρέπει στο σώμα να απορροφήσει την απαραίτητη βιταμίνη D από το ηλιακό φως, υποστηρίζοντας την υγεία των οστών.

Τα οφέλη για την ψυχική υγεία: Τα σωματικά οφέλη είναι μόνο ένα μέρος της ιστορίας. Η κηπουρική λοιπόν φαίνεται ότι έχει μια εξαιρετική ικανότητα να καταπραΰνει την ψυχή και να ανυψώνει το πνεύμα. Η απλή πράξη της σύνδεσης με τη γη μπορεί να είναι βαθιά θεραπευτική, προσφέροντας μια αίσθηση γαλήνης και προσγείωσης που είναι δύσκολο να βρεθεί στον γρήγορο, ψηφιακό κόσμο μας.

Ανακούφιση από το άγχος και ενσυνειδητότητα: Σε έναν κόσμο γεμάτο συνεχή ερεθίσματα και απαιτήσεις, η κηπου-

ρική προσφέρει μια πολυπόθητη ανάπαυλα. Η συγκέντρωση που απαιτείται για τη φροντίδα των φυτών, ο ρυθμός της εργασίας και η ήρεμη ενατένιση της φύσης συμβάλλουν στην αίσθηση της ενσυνειδητότητας, βοηθώντας μας να αποστασιοποιηθούμε από τα άγχη και τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητας.

Βελτίωση της διάθεσης και της γνωστικής λειτουργίας: Μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να είναι απίστευτα αποτελεσματική στη μείωση του στρες και του άγχους. Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει την παραγωγή ενδορφινών, οδηγώντας σε αισθήματα ευτυχίας και ευεξίας. Επιπλέον, η πράξη της φροντίδας των φυτών μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό τρόπο για την καταπολέμηση της κατάθλιψης και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Η κηπουρική διεγείρει επίσης τη γνωστική λειτουργία, απαιτώντας από εμάς να λύνουμε προβλήματα, να παίρνουμε αποφάσεις και να

μαθαίνουμε για τα φυτά και τον φυσικό κόσμο. Είναι μια διαρκώς εξελισσόμενη διαδικασία που προκαλεί το μυαλό μας και μας κρατά απασχολημένους.

Μια αίσθηση σκοπού και ολοκλήρωσης: Υπάρχει κάτι βαθιά ικανοποιητικό όταν βλέπεις κάτι που έχεις καλλιεργήσει να μεγαλώνει και να ευδοκίμει. Η κηπουρική προσφέρει μια αίσθηση σκοπού και ολοκλήρωσης, καθώς βλέπουμε τις προσπάθειές μας να μεταφράζονται σε απτά αποτελέσματα. Η πράξη της καλλιέργειας τροφίμων, ειδικότερα, μπορεί να ενδυναμώσει, καλλιεργώντας την αίσθηση της αυτάρκειας και της σύνδεσης με τον φυσικό κόσμο.

Σύνδεση με τη φύση: Το να περνάμε χρόνο στη φύση έχει αποδειχθεί ότι έχει πολλά ψυχι-

Πώς η κηπουρική ενισχύει το μυαλό και το σώμα μας

όπου μπορούμε να ξεφύγουμε από τις πιέσεις της καθημερινής ζωής και να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας. Μπορεί να αποτελέσει έναν χώρο για χαλάρωση, περισυλλογή που θα μας βοηθήσει να απολαύσουμε την ομορφιά της φύσης. Είτε φροντίζετε τα φυτά μας, είτε απολαμβάνετε ένα φλιτζάνι τσάι στη λιακάδα, είναι ένα μέρος όπου μπορούμε να βρούμε παρηγοριά και ανανέωση.

Από τον σπόρο στο τραπέζι: Για όσους καλλιεργούν τα δικά τους τρόφιμα, οι ανταμοιβές της κηπουρικής είναι ακόμη πιο βαθιές. Η ικανοποίηση της συγκομιδής φρέσκων, σπιτικών προϊόντων είναι απaráμιλλη, προσφέροντας μια γεύση του φυσικού κόσμου και μια αίσθηση ολοκλήρωσης που εκτείνεται πέρα από τον κήπο.



Στη μέση ηλικία,
μια απλή αλλαγή στον τρόπο ζωής
θα μπορούσε να βοηθήσει
στην αντιμετώπιση του
Αλτσχάιμερ

Αν γνωρίζετε κάποιον με νόσο Αλτσχάιμερ, γνωρίζετε πόσο σταδιακά - και καταστροφικά - μπορεί να επικρατήσει. Συχνά ξεκινά με μικρά λάθη: που έβαλα τα κλειδιά μου, που πάρκαρα το αυτοκίνητο.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτά τα λάθη μπορούν να κλιμακωθούν στο να ξεχνάμε πχ τα ονόματα αγαπημένων προσώπων. Δεδομένου του πόσο σπαρρακτική είναι η ασθένεια, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι άνθρωποι είναι πρόθυμοι να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισής της με κάθε δυνατό τρόπο.

Προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι η διατήρηση της πνευματικής δραστηριότητας, η τακτική άσκηση και η κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής πλούσιας σε άπαχο κρέας, φρούτα και λαχανικά μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της γνωστικής παρακμής. Τώρα, νέα ευρήματα υποδηλώνουν ότι ακόμη και η έναρξη μέτριας άσκησης στη μέση ηλικία - περίπου 150 λεπτά την εβδομάδα - μπορεί να μειώσει τη συσσώ-

ρευση αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, έναν βασικό δείκτη της νόσου Αλτσχάιμερ.

Για τη μελέτη, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 337 γνωστικά υγιείς ενήλικες, ηλικίας 45-65 ετών, οι περισσότεροι από τους οποίους είχαν οικογενειακό ιστορικό Αλτσχάιμερ. Σε μια περίοδο τεσσάρων ετών, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες - σε αυτούς που ασκούσαν για 150 ώρες την εβδομάδα και σε αυτούς που δεν το έκαναν. Υποβλήθηκαν επίσης σε απεικόνιση εγκεφάλου για την αξιολόγηση της συσσώρευσης αμυλοειδούς (μέσω σαρώσεων PET) και του πάχους του φλοιού (μέσω μαγνητικής τομογραφίας), τα οποία και τα δύο σχετίζονται με αυξημένη νόσο Αλτσχάιμερ.

Στο τέλος της μελέτης, οι ερευνητές είχαν μερικές αρκετά σημαντικές ανακαλύψεις. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που πα-

ρέμειναν καθιστικά καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης είχαν σημαντικά χαμηλότερο πάχος φλοιού σε περιοχές του εγκεφάλου που είναι ευάλωτες στη νόσο Αλτσχάιμερ, μαζί με υψηλότερα επίπεδα συσσώρευσης αμυλοειδούς - ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της νόσου. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες που ασκήθηκαν σε κάποιο βαθμό (ακόμα κι αν δεν ήταν τα 150 λεπτά που συνιστώνται) έδειξαν μετρήσιμα οφέλη για τον εγκέφαλο.

Αυτή δεν είναι η πρώτη μελέτη που έχει συνδέσει τη σωματική δραστηριότητα με μειωμένο κίνδυνο νόσου Αλτσχάιμερ. Μια άλλη πρόσφατη μελέτη από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας Bloomberg του Johns Hopkins διαπίστωσε ότι μόλις 35 λεπτά

μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα συσχετίστηκαν με 41% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Και οι δύο μελέτες υποδεικνύουν ότι το να κάνεις κάτι είναι πολύ καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα απολύτως, όσον αφορά την προστασία του εγκεφάλου σου.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΙΣ ΚΟΥΒΕΡΤΕΣ

Πριν τις αποθηκεύσετε μέχρι τον επόμενο χειμώνα, είναι σημαντικό να τις πλύνετε και να τις φροντίσετε σωστά, ώστε να παραμείνουν μαλακές και φρέσκες όταν τις χρειαστείτε ξανά.

Σωστό Πλύσιμο.

Στο πλύσιμο το πιο σημαντικό είναι η σωστή επιλογή προγράμματος και η διαδικασία στεγνώματος καθώς κρύβουν μικρά μυστικά. Πρέπει πάντα να κοιτάτε την ετικέτα φροντίδας ενώ καλό είναι να προτιμήσετε ένα πρόγραμμα για ευαίσθητα υφάσματα.

Έξυπνα τρικ

- Πριν το πλύσιμο, ρίξτε λίγο αλάτι σε λεκέδες από κρασί ή φρούτα για απομακρύνθουν χωρίς τη χρήση χημικών
- Η προσθήκη χυμού λεμονιού στο πλυντήριο δίνει φυσική λεύκανση και ευχάριστο άρωμα.
- Χρησιμοποιήστε λίγο ξίδι στο ξέβγαλμα για εξαιρετική απαλότητα και για να απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα απορρυπαντικού!
- Μην στύβετε σε δυνατό πρόγραμμα τις κουβέρτες για να μη χαλάσει το ύφασμα αλλά και για να μην τσαλακωθούν πολύ. Κρεμάστε τες μόλις τις βγάλετε από το πλυντήριο σας σε έναν αεριζόμενο χώρο και αφήστε τες απλά να στεγνώσουν ώστε να αποφύγετε το σιδέρωμα

Αποθήκευση

Για την αποθήκευση, ξεχάστε τις παραδοσιακές μεθόδους και προτιμήστε τις σακούλες συρρίκνωσης κενού αέρα. Έτσι θα μειώσετε τον όγκο που καταλαμβάνουν οι κουβέρτες και θα τις προστατέψετε από την υγρασία, τη σκόνη και τα έντομα. Με αυτό τον τρόπο θα εξασφαλίσετε και περισσότερο χώρο αποθήκευσης αλλά και την απόλυτη φρεσκάδα τους.

ΜΥΔΙΑ, ΤΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ

των οστών και στην επούλωση τραυματισμών. Μόλις 85γρ. μυδιών παρέχουν 20,2γρ. πρωτεΐνες, ενώ το κόκκινο κρέας και το κοτόπουλο περίπου 23-24 γρ. πρωτεΐνες, παρέχοντας το 40% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε πρωτεΐνες. Πρόκειται για μια θρεπτική εναλλακτική λύση έναντι άλλων πηγών πρωτεΐνης, και μάλιστα με πολύ χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα

• Χαμηλά λιπαρά

Είναι χαμηλά σε λιπαρά. Γεγονός που τα καθιστά ιδανική τροφή για όσους θέλουν να διατηρήσουν το βάρος τους ή να χάσουν τα περιττά κιλά. Όταν πρόκειται για τη μείωση του βάρους ή/και τον έλεγχο του βάρους, τα μύδια αποτελούν αναμφίβολα μια προτιμότερη επιλογή, καθώς η περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες (10 g ανά 100 g κρέατος, χωρίς κέλυφος), με τη συνακόλουθη κορεστική δράση, συνδυάζεται με τη χαμηλή περιεκτικότητά τους σε θερμίδες (60 kcal ανά 100 g βρώσιμης μερίδας), το χαμηλό ολικό λίπος (1,9 g/100 g τροφής) και τη μηδενική περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες (0 g/100 g).

• Πρόληψη αναιμίας

Τα μύδια είναι μια εξαιρετική πηγή σιδήρου. Μια μερίδα 85γρ. παρέχει περίπου το ένα τρίτο της ημερήσιας ανάγκης για σίδηρο. Ο σίδηρος αποτρέπει την πιο κοινή μορφή αναιμίας, η οποία μπορεί να προκαλέσει κόπωση και αδυναμία. Πολλές γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων περίπου των μισών εγκύων γυναικών, δεν παίρνουν αρκετό σίδηρο στη διατροφή τους.

• Πλήθος βιταμινών:

Συμπεριλαμβάνοντας τα μύδια στη διατροφή σας, θα ενισχύσετε την πρόσληψη βιταμινών, ιδιαίτερα της βιταμίνης B12, B1, B2, βιταμίνης A, βιταμίνης D και βιταμίνης C. Η βιταμίνη B12 βοηθά στη ρύθμιση της διάθεσης, λαμβάνοντας σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία των νεύρων και βοηθά το σώμα να χρησιμοποιήσει το σίδηρο. Η βιταμίνη C, συμβάλλει στην ενίσχυση των ιστών και διατηρεί υγιή τα δόντια. Καταναλώνοντας 85 γρ. μύδια ακχιστά σας παρέχουν 11,6mg βιταμίνης C

(19% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C) και 20,4mcg βιταμίνης B12, (340% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης B12).

Επίσης περιέχουν εντυπωσιακά υψηλή περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα. Καταναλώνοντας 85γρ. μύδια ακχιστά σας παρέχουν 76mcg σεληνίου και 31,5mg μαγγάνιο, που αποτελούν το 109% και 8% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης αντίστοιχα. Το μαγγάνιο βοηθά το σώμα στη σύνθεση των ορμονών του φύλου, στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και στον έλεγχο της πήξης του αίματος. Το σεληνίο διατηρεί τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και δρα ως αντιοξειδωτικό για την καταπολέμηση της κυτταρικής βλάβης.

• Υγεία της καρδιάς

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την υγεία της καρδιάς. Διατηρούν τον καρδιακό παλμό σας κανονικό, μειώνουν την αρτηριακή πίεση και βοηθούν τα αιμοφόρα αγγεία να λειτουργούν όπως πρέπει. Τα μύδια είναι πλούσια σε θαλάσσια ωμέγα-3, EPA και DHA. Επίσης έχει διαπιστωθεί ότι τα λιπίδια στα μύδια περιέχουν προσταγλανδίνες (PG) και τις πρόδρομες ουσίες τους, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (AGPN). Έτσι, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως το λινολενικό και το αραχιδονικό, αντιπροσωπεύουν το 30-40% των συνολικών λιπαρών οξέων και μια τέτοια ποσότητα σπάνια βρίσκεται στα ζωικά λίπη. Αυτές οι ενώσεις είναι πολύτιμες λόγω της ανοσορρυθμιστικής, αντιοξειδωτικής, υποχοληστερολαιμίας και αντιφλεγμονώδους δράσης τους. Μελέτη διαπίστωσε ότι η κατανάλωση μυδιών (μεταξύ 81 και 289 g/άτομο/γεύμα, ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά) τρεις φορές την εβδομάδα και ως συμπλήρωμα πρωτεΐνης στα γεύματα είναι επαρκής για την κάλυψη της συνιστώμενης πρόσληψης αυτού του τύπου λιπαρών οξέων και βελτιώνει τον δείκτη ωμέγα-3

• Βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου

Τα μύδια βοηθούν στη τόνωση του κυκλοφορικού, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο



για τους θαλάσσιους οργανισμούς λόγω της ρύπανσης του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Επίσης η κατανάλωση οστρακοειδών κατά τη διάρκεια μιας κόκκινης παλίρροιας μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση που ονομάζεται παράλυση δηλητηρίασης από οστρακοειδή.

Περιεκτικότητα σε υδράργυρο
Ενώ είναι αλήθεια ότι τα περισσότερα ψάρια και οστρακοειδή περιέχουν υδράργυρο, η κατανάλωση έως και 340γρ. την εβδομάδα δεν πρέπει να είναι επικίνδυνη για την υγεία σας. Μπορείτε επίσης να αποφύγετε μεγαλύτερα ψάρια όπως ο ξιφίας που συσσωρεύουν περισσότερο υδράργυρο. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να ακολουθούν αυστηρότερες οδηγίες.

Αλλεργίες

Οι αλλεργικές αντιδράσεις στα οστρακοειδή είναι αρκετά συχνές και μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή. Οι γαρίδες είναι τα οστρακοειδή που είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα, αλλά όσοι έχουν αλλεργίες στα οστρακοειδή θα πρέπει να αποφεύγουν όλα τα οστρακοειδή. Κίνδυνοι των ωμών μυδιών .Εκείνοι με καρκίνο, ηπατική νόσο, διαβήτη, ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος ή πεπτικές διαταραχές θα πρέπει να τρώνε μύδια μόνο όταν έχουν μαγειρευτεί καλά.

τη λειτουργία του εγκεφάλου. Επιπλέον, οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες τους, μπορούν να δράσουν κατά των φλεγμονών και να ανακουφίσουν τα επώδυνα συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

• Ελάχιστοι υδατάνθρακες

Η περιεκτικότητα των μυδιών σε υδατάνθρακες είναι χαμηλή και συγκεκριμένα τα 85 γρ. μύδια ακχιστά περιέχουν 6 γρ. υδατάνθρακες. Επιπλέον, τα μύδια έχουν πολύ χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και είναι κατάλληλη τροφή για διαβητικούς

Προσοχή

Υπάρχουν ορισμένες συνθήκες υπό τις οποίες τα μύδια δεν είναι ασφαλή για κατανάλωση. Θα πρέπει να γνωρίζετε αυτούς τους κινδύνους για την υγεία από την κατανάλωση μυδιών
Δηλητηρίαση από οστρακοειδή.
Η ποιότητα του θαλάσσιου περιβάλλοντος από το οποίο προέρχονται τα προϊόντα που προορίζονται για κατανάλωση είναι πολύ σημαντική. Τα μύδια που συλλέγονται από εγκριμένα νερά, διακινούνται και υποβάλλονται σε επεξεργασία σε συνθήκες υγιεινής είναι ασφαλή για ωμή κατανάλωση από υγιή άτομα. Όμως υπάρχει κίνδυνος συσσώρευσης τοξικών ουσιών σε υψηλές συγκεντρώσεις

Μύδια ακχιστά με ρετσίνα

Από τους πιο δημοφιλείς μεζέδες του ούζου και του τσίπουρου, τα ακχιστά μύδια έχουν λίγο κόπο στην προετοιμασία τους αλλά οι νοστιμιά τους σας αποζημιώνει με το παραπάνω.

- 25-30 μύδια
- 150ml ρετσίνα
- 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2 κλωναράκια δεντρολίβανο φρέσκο, ψιλοκομμένα
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 3 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού πιπέρι φρεσκοτριμμένο

1. Βάζετε τα μύδια σε μια λεκανίτσα με παγωμένο και αλατισμένο νερό για 2-3 ώρες ώστε να καθαριστούν από την άμμο και να μπορέσετε να απομακρύνετε ευκολότερα τα ξένα σώματα που είναι κολλημένα πάνω στο κέλυφος.
2. Κατόπιν, παίρνετε κάθε μύδι ξεχωριστά και με ένα μαχαίρι αρχίζετε να απομακρύνετε τα ασβεστολιθικά σώματα ή κάποιες μικρές πεταλίδες. Μετά, τραβάτε δυνατά και προς τα έξω τον προπροσαγωγό του μυδιού, το σκληρό, ινώδες γένη δηλαδή και ξεπλένετε το μύδι με άφθονο νερό.
3. Σε μια ρηχή κατσαρόλα ή τηγάνι βάζετε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί. Ρίχνετε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο και σοτάρετε για 1 λεπτό. Προσθέτετε τα μύδια, και ανακατεύετε.
4. Σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύετε τη μουστάρδα με τη ρετσίνα και ρίχνετε το μίγμα στην κατσαρόλα. Πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύετε καλά και σκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι. Αφήνετε τα μύδια να μαγειρευτούν για 5 λεπτά.
5. Όταν ξεσκεπάσετε το σκεύος, ελέγχετε αν τυχόν υπάρχουν μύδια που δεν έχουν ανοίξει και τα απομακρύνετε.
6. Προσθέτετε το λεμόνι και το ψιλοκομμένο δεντρολίβανο και σερβίρετε.

Tips για τη μείωση της κυτταρίτιδας

Με τις θερμοκρασίες να ανεβαίνουν και τα σορτς και τα μίνι φορέματα να επιστρέφουν δυναμικά στη ντουλάπα μας, τώρα είναι η ιδανική στιγμή να επενδύσουμε στο self care. Να αφιερώσουμε, δηλαδή, λίγο χρόνο στον εαυτό μας, ακολουθώντας μικρά αλλά αποτελεσματικά tips που θα μας χαρίσουν αυτοπεποίθηση και θα μας προετοιμάσουν για ένα καλοκαίρι χωρίς κυτταρίτιδα.

Υποστήριξη συνδετικού ιστού με κολλαγόνο και πρωτεΐνη.

Η κυτταρίτιδα γίνεται πιο έντονη όταν το κολλαγόνο (ο συνδετικός ιστός) κάτω από το δέρμα είναι αδύναμο. Για να ενισχύσετε το πλέγμα κολλαγόνου, βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετή άπαχη πρωτεΐνη (ψάρι, κοτόπουλο, όσπρια) και βιταμίνη C (εσπεριδοειδή, μπρόκολο, φράουλες) καθημερινά. Ο συνδυασμός αυτός δίνει στο σώμα σου τα απαραίτητα «υλικά» για να παράγει και να διατηρεί ισχυρό κολλαγόνο.

Αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή για καλύτερη μικροκυκλοφορία.

Τα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά όπως τα μούρα, τα κεράσια, τα εσπεριδοειδή και τα φυλλώδη λαχανικά είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά (βιταμίνη C, βήτα-καροτίνη) και βιοφλαβονοειδή. Αυτές οι ενώσεις καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν το κολλαγόνο από τη φθορά. Έτσι βελτιώνεται η μικροκυκλοφορία στο δέρμα και απομακρύνονται ευκολότερα οι κατακρατήσεις.

Ενυδάτωση και ισορροπία ηλεκτρολυτών.

Είναι καλό να πίνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια της ημέ-

ρας και να καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως το αγγούρι, το καρπούζι, φράουλες κλπ. Η σωστή ενυδάτωση βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού μέσω του λεμφικού συστήματος και διατηρεί τον όγκο και την ελαστικότητα του δέρματος ώστε να μην «βαθουλώνει» εύκολα.

Περιορισμός ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφών.

Η υπερβολική ζάχαρη στη διατροφή μπορεί να επιδεινώσει την κυτταρίτιδα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το δέρμα να χάνει την ελαστικότητά του και να επιτρέπει στο λιπώδη ιστό από κάτω να διαγράφεται ευκολότερα στην επιφάνεια και να είναι αυξημένη η εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Πράσινο τσάι και βότανα που τονώνουν το μεταβολισμό.

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού σε καθημερινή βάση μπορεί να βοηθήσει έμμεσα στη μείωση της κυτταρίτιδας. Το πράσινο τσάι περιέχει κατεχίνες που ενισχύουν ελαφρώς την καύση του λίπους και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα. Άλλα βότανα και μπαχαρικά με παρόμοια αντιφλεγμονώδη δράση περιλαμβάνουν το τζίντζερ και το δεντρολίβανο.



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΗ ΓΑΤΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Το να ελέγχετε τι τρώει/πίνει η γάτα σας δύο φορές την ημέρα, θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις τάσεις της και να εντοπίσετε προβλήματα πριν γίνουν σοβαρά.

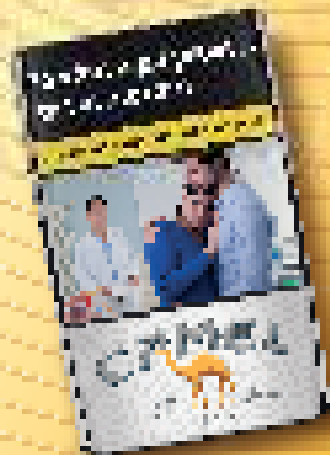
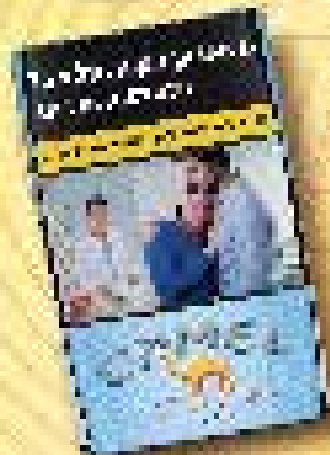
Δεδομένου ότι η κονσερβοποιημένη τροφή έχει πολύ μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε υγρά από την ξηρή τροφή, συχνά προτιμάται, ιδιαίτερα για γάτες που είναι επιρρεπείς στην αφυδάτωση.

Εάν η γάτα σας τρώει τουλάχιστον την υγρή τροφή της, δεν χρειάζεται να ανησυχούμε τόσο πολύ για το πόση ποσότητα νερού πίνει, γιατί θα πάρει τα υγρά στα φαγητά της.

Πολλές γάτες είναι επιλεκτικές σχετικά με τις πηγές νερού τους, γι' αυτό φροντίστε να υπάρχει πάντα διαθέσιμο φρέσκο νερό και να καθαρίζετε συχνά το μπολ με το νερό. Μερικές γάτες προτιμούν το τρεχούμενο νερό και τα σιτριβάνια είναι αρκετά δημοφιλή σε πολλές γάτες.



CAMEL FAMILY. CAMEL PRICE.



€4.30

En Tuo ppa's Vending agreement!
TO ELABORARE SUAVIETI ZORAPA TEN T'ERA