



ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΜΠΟΡΩΝ ΟΙΝΩΝ & ΠΟΤΩΝ

ΕΔΕΟΠ

ΑΘΗΝΩΝ

Ζ. Παπαντωνίου 54-58 Αθήνα, Τ.Κ. 11145 Τηλ. 210 8318221

www.edopath.gr e-mail: edeopath@gmail.com



ΕΤΟΣ 390
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 444
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023
ΚΩΔΙΚΟΣ: 011505

Η νέα ιστοσελίδα της ΕΔΕΟΠ: www.edeop.gr είναι έτοιμη

Συνάδελφοι εγγραφείτε όλοι για να ενισχύσουμε τον κλάδο

Το Διοικητικό Συμβούλιο αποφάσισε την δημιουργία νέας σύγχρονης ιστοσελίδας (portal), όπου θα εγγράφονται τα μέλη μας και θα αποστέλλεται ό,τι νέο υπάρχει (προσφορές, νέα κλπ) στα email τους. Επίσης υπάρχει δυνατότητα να υποβάλλονται ερωτήματα που θα απαντώνται από εντεταλμένο όργανο της ΕΔΕΟΠ.

Ηδη άρχισε να δημοσιεύεται βιβλιοθήκη με τους τρέχοντες τιμοκατάλογους όλων των εταιρειών όπου οι ενδιαφερόμενοι λαμβάνουν

γνώση αφού εγγραφούν και λάβουν τους σχετικούς κωδικούς. Η ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ επιθυμεί αυτό το site που θα ενημερώνεται καθημερινά να γίνει ένα σύγχρονο εργαλείο της αγοράς για όλους τους συναδέλφους και ήδη το υλοποιεί ταχύτατα.

Για την ενημέρωση των συναδέλφων δημοσιεύουμε την πρόοδο της κατασκευής της ιστοσελίδας ώστε οποιοσδήποτε επιθυμεί να καταθέσει τις απόψεις του να τις αποστείλει στο email: edeopath@gmail.gr



Θερμές ευχαριστίες προς την Ολυμπιακή Ζυθοποιία Α.Ε

Το Δ.Σ της ΕΔΕΟΠ Αθηνών αισθάνεται την ανάγκη να εκφράσει τις θερμές ευχαριστίες του προς την Διοίκηση της Ολυμπιακή Ζυθοποιίας, που έμπρακτα απέ-



δειξε, ότι είναι στο πλευρό του κλάδου μας με την γενναιόδωρη χορηγία της, όσον αφορά στην ιστοσελίδα www.edeop.gr.

Το Δ.Σ. της ΕΔΕΟΠ Αθηνών

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 2023 ΤΗΣ ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ

Παράλληλα θα βραβευθούν οι επιτυχόντες στα ΑΕΙ το 2022

Αγαπητοί συνάδελφοι Καλή Χρονιά σε όλους με υγεία πάνω απ όλα.

Στην αυγή του 2023 αποχαιρετήσαμε όλοι μας μια δύσκολη χρονιά.

Μια χρονιά κατά την οποία εκλεχθήκαμε ως νέο Διοικητικό Συμβούλιο αναλαμβάνοντας όλοι μας ένα δύσκολο φορτίο. Έχοντας να αντιμετωπίσουμε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον κάτι που επηρεάζει τόσο εμάς όσο και τις εταιρείες που συνεργαζόμαστε.

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον προσπαθούμε να φέρουμε την Ένωση στη παλιά της αίγλη.

Κάνουμε προσπάθειες να έρθουμε σε επαφή με όλα μας τα μέλη. Για να τελεσφορήσει αυτή η προσπάθεια χρειαζόμαστε και τη συμμετοχή όλων σας.

Αν μέχρι σήμερα αυτό φάνταζε ως ευκολόγιο, τώρα η συμμετοχή όλων μας κρίνεται ως επιτακτική ανάγκη. Δεν έχουμε μαγικές λύσεις και προφανώς θα κάνουμε



και λάθη στην προσπάθειά μας για την επιβίωση του κλάδου. Γνωρίζετε όμως όλοι σας ότι μόνο αν δείξουμε ότι είμαστε «δεμένοι» πίσω από το σκοπό που δεν είναι άλλος από την επιβίωση και ευημερία του κλάδου, θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε στην επόμενη μέρα.

Μιάς και δεν χωρά άλλη αναβολή για την επίτευξη του

σκοπού μας σας προσκαλούμε όλους στη κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας που θα γίνει στα γραφεία της Ένωσης μας **στις 25 Ιανουαρίου 2023 ημέρα Τετάρτη και ώρα 18.30 μ.μ.**

Θα βραβευθούν τα παιδιά των μελών που πέτυχαν την είσοδό τους το 2022 στα Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΕΙ - ΤΕΙ). Γι'αυτό το λόγο οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να μας ενημερώσουν έγκαιρα ποιά παιδιά πληρούν τις προϋποθέσεις.

Τέλος θα γίνει μια συζήτηση πάνω στα πεπραγμένα της Ένωσης καθώς επίσης και για την ανατροφοδότηση που είχαμε από τις συναντήσεις που κάναμε με συνεργαζόμενες εταιρείες.

Με εκτίμηση
Το Δ.Σ. της ΕΔΕΟΠ Αθηνών

Ποιές επιχειρήσεις τελικά μπορούν να λάβουν κοινοτικά κονδύλια του ΕΣΠΑ;



Στη σελίδα 2

Αυξήσεις των επιτοκίων στις προθεσμιακές καταθέσεις απο το 2023

Στη σελίδα 4

Logistics: Η Βασική Στρατηγική των επιχειρήσεων



Στη σελίδα 12

Πρατηριούχε, απέδειξε έμπρακτα ότι σε ενδιαφέρει η πορεία του κλάδου, συσπειρώσου λοιπόν στην ΕΔΕΟΠ Αθηνών για να επιτύχουμε τους στόχους μας

Ενημέρωση

Ποιές επιχειρήσεις τελικά μπορούν να λάβουν κοινοτικά κονδύλια του ΕΣΠΑ;

Τα κοινοτικά κονδύλια του ΕΣΠΑ αποτελούν ασφαλώς ένα σημαντικό αναπτυξιακό εργαλείο καθώς εξασφαλίζουν την αναγκαία ρευστότητα για την υλοποίηση επιχειρηματικών σχεδίων.

Μόνο που αυτή τη στήριξη δεν μπορούν να την έχουν όλοι όσοι την έχουν ανάγκη.

Σύμφωνα με έρευνα του ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ σχετικά με την αξιοποίηση του ΕΣΠΑ:

- Τα προγράμματα χρηματοδότησης (ΕΣΠΑ) αφορούν στο 6%, ενώ ο τραπεζικός δανεισμός στο 3,8%.

- Το συντριπτικά μεγαλύτερο μέρος των επιχειρήσεων χρηματοδοτούν τις επενδύσεις με Ίδια Κεφάλαια, αξιοποιώντας σε χαμηλό βαθμό ακόμη και τους διαθέσιμους χρηματοδοτικούς πόρους εργαλείων όπως το ΕΣΠΑ.

Μοιραία επηρεάζεται το ύψος, η συχνότητα αλλά και ο αριθμός των επενδύσεων, ενώ διαμορφώνεται ένα πλαίσιο αυξημένης ευαλωτότητας απέναντι σε αλλαγές του οικονομικού περιβάλλοντος. Είναι κάτι που διαπιστώθηκε και κατά τη διάρκεια της πανδημίας ή και τώρα, μέσα στην ενεργειακή κρίση, καθώς η έλλειψη ρευστότητας επιδρά άμεσα στη δυνατότητα των επιχειρήσεων να σχεδιάσουν και να πραγματοποιήσουν νέες επενδύσεις.

Και μία σειρά από διαδικαστικά θέματα όμως μπορεί να σταθούν αιτία αποκλεισμού επιχειρήσεων από τη χρηματοδότηση ή να καθυστερήσουν σημαντικά το όποιο επενδυτικό εγχείρημα μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων.

Τι παρατηρείται λοιπόν:

- Πρόβλημα άντλησης χρηματοδότησης λόγω αδυναμίας κατάθεσης εγγυητικής επιστολής για την εκταμίευση προκαταβολών σε προγράμματα.
- Καθυστερήσεις σε πληρωμές δόσεων και αποχωρήσεις επιχειρήσεων από συνεργατικά σχήματα/κοινοπραξίες προγραμμάτων.



• Ολοένα και περισσότερη έμφαση σε μεσαίες επιχειρήσεις και λιγότερο σε πολύ μικρές επιχειρήσεις που αποτελούν και το συντριπτικά μεγαλύτερο μέρος της οικονομίας.

• Ελλιπής ενημέρωση και καθοδήγηση για την παρακολούθηση των δράσεων – ανάγκη μακροπρόθεσμου προγραμματισμού μελλοντικών προσκλήσεων για ΜμΕ.

• Ανάγκη για ειδικές προσκλήσεις για πολύ μικρές επιχειρήσεις – η έν-

νοια των «μικρομεσαίων επιχειρήσεων» δημιουργεί ανισότητες και λειτουργεί παραπαιστικά εις βάρος των πολύ μικρών επιχειρήσεων, οι οποίες εν τέλει ευνοούνται ελάχιστα σε σχέση με πολύ μεγαλύτερες επιχειρήσεις που συμπεριλαμβάνονται αντίστοιχα στην μεγάλη κατηγορία των ΜμΕ (έως 250 εργαζομένων).

• Πολλά από τα προγράμματα ΕΣΠΑ για ΜμΕ αφορούν σε πολύ χαμηλά ποσά και επιμέρους παρεμβάσεις που δεν αντιμετωπίζουν συνολικά τα παραγωγικά προβλήματα των επιχειρήσεων (π.χ. 5.000 ευρώ για e-shop).

Είναι χαρακτηριστικό ότι πριν από λίγο καιρό το Υπουργείο Οικονομικών απύθηνε πρόσκληση σε επιχειρήσεις για ένταξη τους σε πρόγραμμα σχετικό με τη δημιουργία e-shop, όμως μόλις το 15% των ενδιαφερομένων προχώρησε, καθώς οι υπόλοιποι δεν διέθεταν τα αναγκαία αρχικά κεφάλαια.

Τα στοιχεία λοιπόν είναι αποκαλυπτικά για το πόσο εύκολη πρόσβαση έχουν οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις στα κοινοτικά κονδύλια του ΕΣΠΑ. Και αν δεν αλλάξει άμεσα η κατάσταση στην ελληνική οικονομία για την ουσιαστική ενίσχυση των μικρομεσαίων έτσι ώστε να φτάσουμε σε σημείο που να μπορούν περισσότερες να πληρούν τις προϋποθέσεις, άρα και να χρηματοδοτηθούν, τότε η στήριξη από το ΕΣΠΑ για έναν πολύ μεγάλο αριθμό μικρομεσαίων θα μείνει όνειρο απατηλό.

Γιάννης Χατζηθεοδοσίου
Πρόεδρος Ε.Ε.Α.
Επίτιμος Διδάκτωρ ΠΑ.ΠΕΙ.

Έρευνα: Τι προβληματίζει επιχειρήσεις και καταναλωτές

Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών παρουσιάζει τη νέα μεγάλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό του η Pulse RC, προκειμένου να υπάρχει μία ξεκάθαρη εικόνα για την κατάσταση στην αγορά.



λιτεία τα μέτρα στήριξης και ίσως να πρέπει να εφαρμοστεί η κυβέρνηση ένα διαφορετικό μίγμα πολιτικής.

Σε πιο υψηλή θέση σε σχέση με προηγούμενη έρευνα είναι και ο προβληματισμός που εκφράζουν για την απόκτηση βασικών

αγαθών, όπως τα τρόφιμα.

Υπάρχουν επίσης ενδιαφέροντα ευρήματα, όπως η αλλαγή του δείκτη αισιοδοξίας/απαισιοδοξίας και η στάση των ερωτηθέντων απέναντι στο «καλάθι του νοικοκυριού».

Στόχος του Ε.Ε.Α. παραμένει η περαιτέρω στήριξη της μικρομεσαίας επιχειρηματικότητας, καθώς μόνο της ανάπτυξης των ΜμΕ μπορεί να ανακάμψει η ελληνική οικονομία.»

Για τα ευρήματα

της έρευνας ο Πρόεδρος του Ε.Ε.Α., Γιάννης Χατζηθεοδοσίου, σημειώνει:

«Η έρευνα αυτή μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αντίληψη της κατάστασης στην αγορά και να συμβάλει στην υιοθέτηση των κατάλληλων μέτρων προκειμένου να επιλυθούν προβλήματα. Ειδικότερα, φαίνεται ότι το κόστος της ενέργειας συνεχίζει και απασχολεί σε σημαντικό ποσοστό τους ερωτηθέντες, που σημαίνει ότι χρειάζεται να ξαναδεί η Πο-

Χρηματιστήριο: Με καλά κέρδη ξεκίνησε η νέα χρονιά

Με το δεξί εισήλθε στο 2023 η χρηματιστηριακή αγορά, πετυχαίνοντας το 4x4, κλείνοντας την πρώτη εβδομάδα του νέου χρόνου με κέρδη 2,33%. Εκλείσει πάνω από τα επίπεδα των 950 μονάδων, στα υψηλότερα των τελευταίων 11 μηνών, στις 951,45 μονάδες, ενώ το αμέσως υψηλότερο κλείσιμο είχε καταγραφεί στη συνεδρίαση της 18ης Φεβρουαρίου 2022 (955,93 μονάδες).

Το ελληνικό χρηματιστήριο εισέρχεται στο 2023 από μία σχετικά καλή βάση, αφού έκλεισε το 2022 με άνοδο 4,08%, κόντρα στο πτωτικό κλίμα των διεθνών αγορών.

Το ελληνικό χρηματιστήριο όχι μόνο έπαιξε ισχυρή «άμυνα», παρουσιάζοντας καλύτερη εικόνα από τις διεθνείς αγορές σε ένα δύσκολο διεθνές περιβάλλον, αλλά στο τέλος έκλεισε σε θετικό έδαφος, όταν οι μεγάλοι διεθνείς δείκτες υποχώρησαν σημαντικά. Εκλογές και επενδυτική βαθμίδα είναι δύο από τις σημαντικότερες παραμέτρους που θα κρίνουν τη στάση των επενδυτών σε σημαντικό βαθμό, τουλάχιστον στους πρώτους μήνες του 2023.

Πάντως, ελληνικές μετοχές «ψηφίζουν» για το 2023 όλοι οι μεγάλοι αμερικανικοί επενδυτικοί οίκοι: JP Morgan, Goldman Sachs, Citigroup, Bank of America, Morgan Stanley.

Ο Γενικός Δείκτης Τιμών έκλεισε την πρώτη εβδομάδα του 2023 στις 951,45 μονάδες, έναντι 929,79 μονάδων της προηγούμενης εβδομάδας, σημειώνοντας εβδομαδιαία άνοδο 2,33%.

Η συνολική κεφαλαιοποίηση της αγοράς την εβδομάδα αυτή αυξήθηκε κατά 1,285 δισ. ευρώ και διαμορφώθηκε στα 67,147 δισ. ευρώ.

Εφημερίδα
ΕΔΕΟΠ
Μηνιαίο
δημοσιογραφικό
όργανο της
**ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΜΠΟΡΩΝ
ΟΙΝΩΝ-ΠΟΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ**

Ιδιοκτήτης
ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ
Οδός Ζ. Παπαντωνίου
54-58, 11145 Αθήνα
Τηλ. 210-8318221,
210-8312351
www.edeopath.gr
e-mail: edeopath@gmail.gr
ΚΩΔΙΚΟΣ: 1505

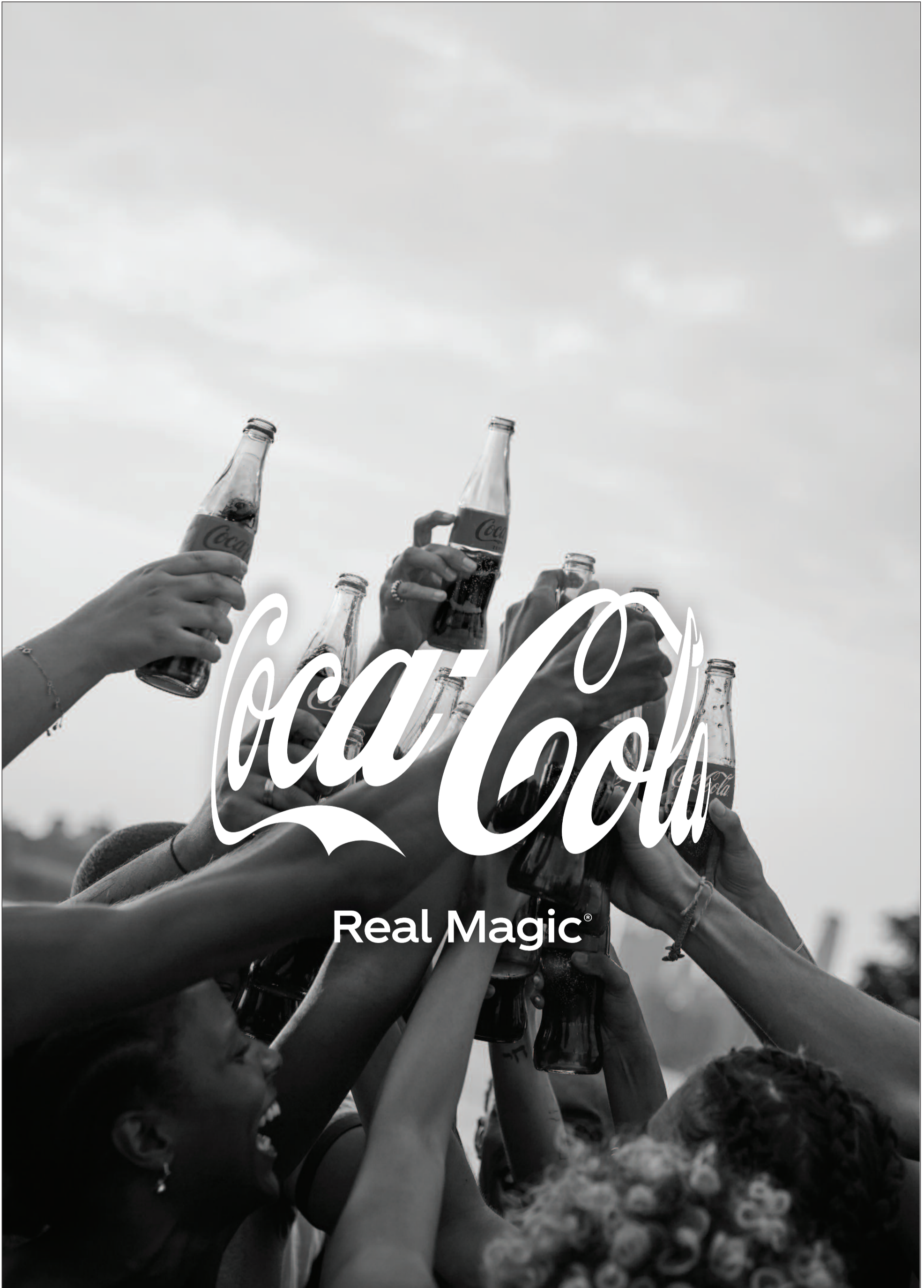
Εκδότης
**ΒΥΤΙΝΙΩΤΗΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ**
210-9702018

Επιμέλεια Έκδοσης -
Εκτύπωση
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΕΣΜΟΣ
Ε. Γιάνναρη 5, 11853
210-3468268

ΤΟ Δ.Σ. ΤΗΣ ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ



ΒΥΤΙΝΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	210-9702018	ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΑΝΩΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΔΑΜΙΑΝΟΣ	210-8043465	ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΔΑΝΙΗΛ ΣΠΥΡΟΣ	210-4934757	ΓΕΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΖΑΜΠΟΥΡΑΣ ΧΑΡΗΣ	210-2465788	ΤΑΜΙΑΣ
ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	210-5779896	ΜΕΛΟΣ
ΚΑΡΑΜΗΝΑΣ ΜΙΧΑΗΛ	210-8818953	ΜΕΛΟΣ
ΝΤΑΜΠΑΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	210-2772005	ΜΕΛΟΣ



Coca-Cola

Real Magic[®]

Επιτόκια-Αγορές

Αυξήσεις των επιτοκίων στις προθεσμιακές καταθέσεις απο το 2023

Σε άμεση αύξηση των επιτοκίων πιέζει η κυβέρνηση

Εντείνονται οι πιέσεις προς το τραπεζικό σύστημα να αυξηθούν τα επιτόκια καταθέσεων, που παραμένουν σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα, παρά την άνοδο του βασικού επιτοκίου της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας κατά δύο ποσοστιαίες μονάδες το τελευταίο πεντάμηνο.

Οι διοικήσεις των συστημικών τραπεζών, ωστόσο, κρατούν χαμηλά τον πήχη των προσδοκιών, εξηγώντας ότι το ελληνικό τραπεζικό σύστημα βρίσκεται σε ρευστότητα και ότι αυτός είναι ένας βασικός λόγος που τα επιτόκια καταθέσεων παραμένουν χαμηλά. "Δεν υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ των συστημικών τραπεζών για προσέλκυση καταθέσεων, τα επιτόκια διαμορφώνονται με βάση τους νόμους της προσφοράς και της ζήτησης", αναφέρει υψηλόβαθμη τραπεζική πηγή.

Πράγματι, τα τελευταία 2,5 έτη έχουν εισρεύσει στο εγχώριο τραπεζικό σύστημα περισσότερα από 40 δισ. ευρώ, κυρίως λόγω των μέτρων στήριξης και των μειωμένων δαπανών το διάστημα της πανδημίας, καθώς και λόγω του ισχυρού τουριστικού rebound που σημειώθηκε φέτος το καλοκαίρι. Μόνο το διάστημα Ιανουάριος-Σεπτέμβριος οι εγχώριες τράπεζες είδαν τις καταθέσεις να εκτοξεύονται κατά 8 δισ. ευρώ, επίδραση που αποδίδεται κυρίως στην ανάκαμψη της τουριστικής κίνησης.

Τι ζητά η κυβέρνηση από τις τράπεζες;

Το υπουργείο Οικονομικών έχει ζητήσει επιτακτικά από τα τέσσερα συστημικά ιδρύματα να παραβούν "άμεσα" σε αύξηση των επιτοκίων καταθέσεων και μείωση των επιτοκίων χορηγήσεων, προκειμένου να αμβλυνθεί το spread που αποφέρει σημαντικά έσοδα στις τράπεζες, αλλά ταυτόχρονα επιβαρύνει δυσανάλογα τους πολίτες εν μέσω πρωτοφανούς πληθωρισμού.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που ανακοίνωσε η Τράπεζα της Ελλάδος για τον Οκτώβριο,

το μέσο επιτόκιο προθεσμιακών καταθέσεων ενός έτους για τα νοικοκυριά αυξήθηκε στο 0,20%, από 0,14% τον προηγούμενο μήνα. Για το σύνολο των νέων καταθέσεων, το επιτόκιο παρέμεινε σχεδόν αμετάβλητο στο 0,05%, καθώς στους λογαριασμούς ταμειωτηρίων οι τράπεζες δεν έχουν προχωρήσει σε αυξήσεις, με αποτέλεσμα τα επιτόκια να διατηρούνται σε μηδενικά σχεδόν επίπεδα.

Αίσθηση προκαλεί, πάντως, στα στοιχεία της ΤτΕ το γεγονός ότι το μέσο επιτόκιο των νέων δανείων προς νοικοκυριά και επιχειρήσεις αυξήθηκε κατά 26 μονάδες βάσης και διαμορφώθηκε στο 4,86% τον Οκτώβριο. Σε επίπεδο Ευρωζώνης, αντιθέτως, τα τελευταία στοιχεία της ΕΚΤ "δείχνουν" αύξηση του μέσου σταθμισμένου επιτοκίου στις νέες προθεσμιακές καταθέσεις ενός έτους κατά 30 μ.β. τον Οκτώβριο, στο 0,98%.

Στα παραπάνω στοιχεία εδράζεται και η έντονη δυσφορία που εκφράζει η κυβέρνηση, με τον πρωθυπουργό, Κυριάκο Μητσοτάκη, να διαμηνύει στην Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Κατερίνα Σακελλαροπούλου, ότι "υπάρχουν κι άλλες παρεμβάσεις οι οποίες πρέπει να γίνουν που αφορούν στις χρεώσεις στις προμήθειες αλλά και στα επιτόκια των καταθέσεων, τα οποία, κατά την άποψή μου, παραμένουν εξαιρετικά χαμηλά αν αναλογιστεί κανείς το πόσο έχουν αυξηθεί τα επιτόκια χορηγήσεων".

Τι απαντούν οι τράπεζες;

"Σταδιακά θα καλυφθεί και από τις ελληνικές τράπεζες η στέγηση που παρατηρείται στα επιτόκια καταθέσεων έναντι των επιτοκίων χορηγήσεων, αναφέρονται ανώτατες τραπεζικές πηγές, οι οποίες υπενθυμίζουν ότι στη χώρα μας ουδέποτε τα επιτόκια καταθέσεων "γύρισαν" αρνητικά. "Παράλληλα με την αύξηση του Euribor τους επόμενους μήνες, αναμένεται περαιτέ-

ρω αναπροσαρμογή στις αποδόσεις των προθεσμιακών καταθέσεων", αναφέρουν, εξηγώντας πάντως ότι, ούτως ή άλλως, τα επιτόκια των προθεσμιακών είναι σε μεγάλο βαθμό διαπραγματεύσιμα από τον πελάτη, ιδίως για μεγαλύτερα ποσά.

Το αποτέλεσμα είναι οι περισσότερες να προσφέρουν από 50 έως 70 μ.β. για προθεσμιακές καταθέσεις ύψους 100.000 ευρώ και διάρκειας ενός έτους. Σε ορισμένες περιπτώσεις και προϊόντα, οι αποδόσεις μπορούν να υπερβούν το 1%, ωστόσο, οι προσφορές αυτές αφορούν νέες καταθέσεις, δηλαδή προσέλκυση κεφαλαίων από άλλες τράπεζες της Ελλάδας ή του εξωτερικού.

Όπως εξηγούν στελέχη του κλάδου, όσο μικρότερη είναι η διάρκεια της προθεσμιακής κατάθεσης, τόσο μικρότερο είναι και το προσφερόμενο επιτόκιο. Επίσης, τα προσφερόμενα επιτόκια δεν αφορούν λογαριασμούς αποταμιευτηρίου, αλλά προθεσμιακά προϊόντα. Ουσιαστικά, πάντως, αυτή είναι η πρώτη φορά που τα πιστωτικά ιδρύματα, έστω και με καθυστέρηση, προχωρούν σε επιβάρυνση των αποταμιευτών που δεσμεύουν για ένα διάστημα τη ρευστότητά τους.

Εν τω μεταξύ, ως επιτακτικής των αυξήσεων στις αποδόσεις των καταθέσεων λητούργησαν οι μη συστημικές τράπεζες, οι οποίες έσπευσαν να μετατρέψουν την κρίση σε ευκαιρία. Η Παγκρήτια Τράπεζα προχώρησε σε αύξηση των επιτοκίων καταθέσεων, τόσο για τις προθεσμιακές καταθέσεις όσο και για τις καταθέσεις ταμειωτηρίου. Συγκεκριμένα, στις προθεσμιακές καταθέσεις διάρκειας ενός έτους το επιτόκιο διαμορφώ-



ται στο 1% για ποσά από 50.000 ευρώ έως 100.000 ευρώ, ενώ αντίστοιχα στις καταθέσεις ταμειωτηρίου το επιτόκιο κλιμακώνεται ανάλογα με το ποσό, φτάνοντας έως το 0,40% για ποσά άνω των 200.000 ευρώ.

Και η Attica Bank, όμως, έχει αναπροσαρμόσει τα επιτόκια καταθέσεων ήδη από τον Οκτώβριο, προσφέροντας επιτόκιο ακόμα και πάνω από 1% σε ορισμένες περιπτώσεις. Επιπλέον, αναμένεται να λανσάρει και νέα καταθετικά προϊόντα στην κατηγορία των προθεσμιακών.

Σε αντίστοιχες ενέργειες έχουν προχωρήσει και οι συστημικές τράπεζες, καθώς και πολλές συνεταιριστικές.

Τις πρωτοβουλίες που έλαβαν σε επίπεδο επιτοκίων καταθέσεων, αλλά και προμηθειών, καθώς και ρυθμίσεων / μέτρων στήριξης των ευάλωτων, αναμένεται να παρουσιάσουν οι επικεφαλής των τεσσάρων συστημικών τραπεζών στον υπουργό Οικονομικών Χρήστο Σταϊκούρα αυτή την εβδομάδα, οπότε αναμένεται να προγραμματιστεί νέο ραντεβού στην οδό Νίκης.

Πηγή: www.capital.gr

Ο νέος τρόπος παραλαβής εμπορευμάτων από το Internet

Τα smart lockers είναι η νέα τάση στην αγορά των ταχυμεταφορών. Η εξοικείωση των καταναλωτών με τις ηλεκτρονικές αγορές, που επιταχύνθηκε μέσα στην πανδημία, φέρνει νέες τάσεις και ευφυείς τεχνολογίες στο προσκήνιο. Οι προκλήσεις για το «τελευταίο μίλι», που έγινε η απόλυτη αιτία για γκρίνιες κατά τη διάρκεια των lockdowns, είναι μεγάλες. Οι έξυπνες θυρίδες ξεφυτρώνουν μαζικά σε όλη την Ευρώπη και κερδίζουν όλο και μεγαλύτερο έδαφος και στην Ελλάδα.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουν κοινοποιηθεί στην Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων (ΕΕΤΤ), τουλάχιστον 4 πάροχοι δραστηριοποιούνται ήδη στη χώρα μας στην ανάπτυξη δικτύων αυτοματοποιημένων ταχυδρομικών θυρίδων. Τα smart lockers εντοπίζονται σε περίπου 850 σημεία στη Ελλάδα, με έμφαση στα μεγάλα αστικά κέντρα. Ενδεικτικό της τάσης στην εγχώρια αγορά είναι το γεγονός ότι μέσα στο πρώτο ενιάμηνο του 2022, τα εγκατεστημένα smart lockers υπερτετραπλασιάστηκαν και δύο νέοι παίκτες μπήκαν στην αγορά.

Τα πλεονεκτήματα των smart lockers

Τα smart lockers αποτελούν συστοιχίες θυρίδων μέσα στις οποίες τοποθετούνται δέματα. Με τη χρήση ειδικού κωδικού (pin) ή barcode, που αποστέλλεται στο κινητό ή στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο του παραλήπτη, ο ίδιος μπορεί να παραλάβει στην ώρα που θέλει και από το σημείο που επιλέγει το δέμα του.

Δεδομένου ότι εγκαθίστανται σε πολυσύχναστα σημεία, όπως εμπορικά κέντρα, σουπερμάρκετ, βενζινάδικα, σταθμοί ΜΜΜ, προσφέρουν ευελιξία, εγγύτητα στον καταναλωτή και ασφάλεια σε όλα τα στάδια της διαδικασίας. Εξασφαλίζουν δε ότι το δέμα θα είναι διαθέσιμο προς παραλαβή 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα, χωρίς να χρειάζεται η μεσολάβηση προσωπικού του παρόχου.

Οφέλη έχει όμως και η εταιρεία ταχυμεταφορών, που μέσα στις σημερινές συνθήκες ενεργειακής ακρίβειας, επιδιώκει μείωση του λειτουργικού κόστους. Η παράδοση κατ' οίκον κοστίζει έως και 5 φορές περισσότερο από τις παραδόσεις τύπου click and collect που αφορούν στις αυτοματοποιημένες ταχυδρομικές θυρίδες. Επίσης, δεδομένου ότι σε περιοχές με υψηλή οικιστική πυκνότητα, το παράθυρο χρόνου για την παράδοση μιας online παραγγελίας είναι σημαντικό να κυμαίνεται μεταξύ μίας και τεσσάρων ωρών και η υπηρεσία στην

οικία μεταξύ 10-15 λεπτών, το κόστος αυξάνεται σημαντικά. Επίσης, στις παραδόσεις στο σπίτι, το κόστος των επιστροφών μπορεί να φτάσει ως και 2-3 φορές το κόστος των εξερχομένων παραδόσεων. Σε ορισμένες δε κατηγορίες, οι επιστροφές μειώνουν το κέρδος της συναλλαγής κατά 35%.

Θεωρείται δε πως η ανάπτυξη του δικτύου των smart lockers, με τον στόχο στην Ευρώπη να είναι , θα συμβάλει στη βελτίωση των παραδόσεων σε περιόδους υψηλού φόρτου, όπως οι γιορτές των Χριστουγέννων και η Black Friday.

Η εικόνα στην Ευρώπη

Με βάση το ERGP Report για την παρακολούθηση της ευρωπαϊκής ταχυδρομικής αγοράς, τα σημεία παρουσίας εταιρειών ταχυμεταφορών στην Ευρώπη αυξήθηκαν από 154.000 το 2015 σε 179.000 το 2019, μία αύξηση δηλαδή της τάξεως του 16,2%. Τα σημεία στα οποία έχουν εγκατασταθεί έξυπνες ταχυδρομικές θυρίδες αυξήθηκαν από 19.000 το 2018 σε 30.000 το 2019, παρουσιάζοντας αύξηση 57% μέσα σε έναν χρόνο.

Επί του παρόντος, υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών ως προς την έκταση των δικτύων που έχουν αναπτυχθεί, με χώρες όπως η Δανία, η Φινλανδία, η Λετονία, η Εσθονία, η Λιθουανία και η Πολωνία να έχουν εγκαταστήσει πάνω από 3 σημεία ανά 10.000 κατοίκους, ενώ 17 από τις 27 χώρες της ΕΕ διαθέτουν λιγότερα από 1 σημείο ανά 10.000 κατοίκους. Η Ελλάδα βρισκόταν το 2020 στην τελευταία θέση.

Βεβαίως, η παράδοση στο σπίτι κυριαρχεί ακόμη στην ευρωπαϊκή αγορά. Όπως δείχνει έρευνα της International Post Corporation (Ιανουάριος 2020), που πραγματοποιήθηκε σε 41 χώρες το 2020, η παράδοση στο σπίτι είναι με 66% η μέθοδος που επιλέγεται συχνότερα. Ακολουθούν η παραλαβή από ταχυδρομείο (21%) και η παραλαβή από κάποιο σημείο εξυπηρέτησης των εταιρειών ταχυμεταφορών (14%). Το ποσοστό των καταναλωτών που χρησιμοποίησαν την παραλαβή από έξυπνες θυρίδες ήταν 12%, με τη χρήση τους να είναι πιο δημοφιλής σε αγορές, όπως η Εσθονία, η Φινλανδία και η Λιθουανία.



Απολαύστε υπεύθυνα

Ακίνητα

ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΩΝ ΤΙΜΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Πληθωρισμός και επιτόκια φρενάρουν την άνοδο των τιμών

«Φρένο» στο ράλι τιμών της αγοράς κατοικίας είναι πιθανό να βάλουν κατά τη διάρκεια του τρέχοντος έτους οι αντίξοες συνθήκες που δημιουργούνται στην οικονομία, λόγω του πολέμου στην Ουκρανία (αύξηση του κόστους ενέργειας και των κατασκευών ακινήτων, άνοδος του πληθωρισμού), της αβεβαιότητας για τη διάρκεια και το μέγεθος της κρίσης και ασφαλώς και του πολιτικού παράγοντα, που επίσης θα κάνει την εμφάνισή του φέτος λόγω των εκλογών. Σύμφωνα με τον Μπάμπη Χαραλαμπίδου, τέως πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Εκτιμητικής και επιστημονικό σύμβουλο της Solum Property Solutions, «τα διαθέσιμα των νοικοκυριών συρρικνώνονται σοβαρά από την αύξηση του κόστους ζωής. Επίσης, η αύξηση των επιτοκίων από την ΕΚΤ οδηγεί σε αύξηση του κόστους των στεγαστικών δανείων και αυτό μειώνει τις δυνατότητες των ενδιαφερομένων να δανειστούν». Ως εκ τούτου, σύμφωνα με τον ίδιο, «σε αυτό το πολύ ρευστό περιβάλλον πρέπει εύλογα να αναμένουμε λογική συγκράτηση στον χώρο της κατοικίας, αν και νέες σε περιορισμένο αριθμό πολυκατοικίες, όταν βρίσκονται σε επίκαιρες θέσεις, θα συνεχίσουν να ζητούνται από εισοδηματικά στρώματα που έχουν σχετική οικονομική άνεση». Υπενθυμίζεται ότι με βάση τους δείκτες τιμών της Τράπεζας της Ελλάδος (ΤτΕ), οι τιμές των κατοικιών υπολείπονται του υψηλότερου σημείου στο οποίο είχαν βρεθεί, το 2007, μόλις κατά 10% έως και 28%. Από τις αρχές του 2018 έως και το τρίτο τρίμηνο του 2022 οι τιμές στην Αττική έχουν αυξηθεί κατά



50%.

Από την άλλη πλευρά, δεν διαφαίνεται κάποια άμεση λύση σε ό,τι αφορά τη μειωμένη προσφορά κατοικιών προς πώληση, παράγοντας που λειτουργεί υπέρ της διατήρησης των

τιμών σε υψηλό επίπεδο. Όπως τονίζει ο κ. Χαραλαμπίδου, «χιλιάδες ακίνητα, μεταξύ των οποίων διαμερίσματα και μονοκατοικίες, είναι εκτός αγοράς (κλειστά) είτε διότι ανήκουν σε τράπεζες ή σε funds είτε επειδή οι ιδιοκτήτες τους δεν θέλουν να τα ενοικιάσουν διότι ενδεχομένως απαιτούν σημαντικά ποσά για να ανακαινιστούν. Σημαντικός είναι και ο αριθμός διαμερισμάτων που έχουν περιέλθει στο Δημόσιο λόγω αποποιήσεων κληρονομιάς και είναι κλειστά». Παράλληλα, συμπληρώνει ότι «το καλό ακίνητο αποτελεί προστασία από τον πληθωρισμό, ενώ ταυτόχρονα έχει καλύτερη απόδοση από τα επιτόκια τραπεζών, ενώ μπορεί να έχει και υπεραξίες». Ένας επιπλέον σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει πλέον την αγορά κατοικίας είναι και η αναβάθμιση και ο εκσυγχρονισμός παλαιών οικοδομών. «Είναι πολλοί εκείνοι οι οποίοι μη έχοντας τη δυνατότητα να αγοράσουν καινούργιο διαμέρισμα, αγοράζουν σε χαμηλή τιμή ένα παλιό, το οποίο εκσυγχρονίζουν και του δίνουν μια νέα ζωή. Αυτή η λύση είναι και συμβατή με τα πρότυπα που έχουν να κάνουν με την προστασία του περιβάλλοντος. Το μοντέλο της ανακαίνισης και εκσυγχρονισμού ή και αλλαγής χρήσης παλαιών ακινήτων ακολουθούν πολλοί ξένοι και Έλληνες επενδυτές και έτσι βλέπουμε δεκάδες ακίνητα που έχουν επαναποθετηθεί στην αγορά και έχουν αλλάξει τη φυσιο-

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΚΑΤΟΧΥΡΩΣΩ ΤΟ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΜΟΥ ΣΗΜΑ

Το εμπορικό σήμα είναι η «ταυτότητα» των υπηρεσιών και των προϊόντων σας και μπορεί να αποτελείται από οποιαδήποτε σημεία αρκεί να φέρει διακριτική δύναμη, να μπορεί, δηλαδή, να διακρίνει τα προϊόντα και τις υπηρεσίες σας από τα προϊόντα και τις υπηρεσίες άλλων επιχειρήσεων.

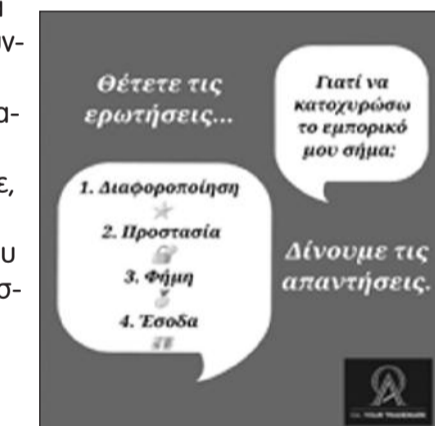
Η σύνδεση του εμπορικού σας σήματος με την ποιότητα στο μυαλό των καταναλωτών και η άμεση συνειρμική παραπομπή αυτών στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της επιχειρήσεώς σας, που τη διακρίνουν από τις ανταγωνιστικές και σας δίνουν προβάδισμα στην αγορά, αποτελεί το άλφα και το ωμέγα για την εδραίωση, την προώθηση, την επέκταση και, εντέλει, την επιτυχία της επιχειρήσεώς σας.

Το εμπορικό σήμα μιας επιχείρησης φέρει αυτοτελή αξία, αντανακλά την υπεραξία της επιχείρησης, είναι το πολυτιμότερο άυλο περιουσιακό της αγαθό και, πολλές φορές, αξίζει περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο στοιχείο της επιχείρησης, πάγιο ή μη.

Εάν παίρνετε στα σοβαρά την επιχείρησή σας, καθώς και τον χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στην ανάπτυξή της, απαιτείται να προχωρήσετε στην κατοχύρωση του εμπορικού σας σήματος, προκειμένου να είστε σε θέση να απολαύετε της προστασίας που του παρέχει ο νόμος και να μη βρεθείτε προ εκπλήξεων βλέποντας ανταγωνι-

στές σας να οικειοποιούνται τη φήμη και την πελατεία που με κόπο χτίζετε, αλλά και προκειμένου να του προσδώσετε μεγαλύτερη αξία και να είστε σε

θέση να εκμεταλλευτείτε οικονομικά το περιουσιακό σας αγαθό, παρέχοντας, λόγω χάρη, άδειες χρήσης σήματος, στήνοντας δίκτυα franchise κ.ο.κ. Το εξειδικευμένο δικηγορικό γραφείο εμπορικών σημάτων OA | YOUR TRADEMARK είναι στη διάθεσή σας, πάντα σε ετοιμότητα για να προστατεύσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα συμφέροντά σας, να σας παράσχει συμβουλές ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες της επιχείρησεώς σας και να λύσει κάθε απορία σας με γνώση, υπευθυνότητα και διαφάνεια.



Ολίνα Ανδρουτσοπούλου
Ιδρύτρια & Γενική Διευθύντρια |
Νομική Σύμβουλος – Δικηγόρος LL.M |
Εξειδικευμένη Σύμβουλος IP

6936973490
2130441430

: info@oayourtrademark.gr
: www.oayourtrademark.gr

Ξενοδοχεία και Logistics θα συνεχίσουν το 2023 να εμφανίζουν αυξημένη επενδυτική δραστηριότητα.

γνωμία σε πολλές γειτονίες των πόλεων. Αυτό ιδίως γίνεται στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη», αναφέρει ο κ. Χαραλαμπίδου.

Στον τομέα των επαγγελματικών ακινήτων, οι τομείς των ξενοδοχείων και των logistics θα συνεχίσουν να εμφανίζουν αυξημένη επενδυτική δραστηριότητα. «Αυτές οι δύο κατηγορίες ακινήτων βρίσκονται συνεχώς στο επίκεντρο των επενδύσεων που υλοποιούν οι εταιρείες επενδύσεων σε ακίνητη περιουσία (ΑΕΕΑΠ) και άλλοι θεσμικοί επενδυτές. Ειδικά τα logistics με μεγάλα ύψη και πράσινα χαρακτηριστικά ζητούνται πολύ», τονίζει ο κ. Χαραλαμπίδου.

Στον αντίποδα, η αγορά γραφείων προβλέπεται ότι θα αρχίσει να σταθεροποιείται μετά τις αυξήσεις των τελευταίων ετών σε τιμές και ενοίκια, καθώς έχουν ήδη δρομολογηθεί νέα έργα ανάπτυξης εκατοντάδων χιλιάδων τ.μ. νέων κτιρίων, που αρκούν για να καλύψουν την υφιστάμενη ζήτηση. Σημαντική ζήτηση αναμένεται να συνεχίσουν να έχουν επίσης οι εξοχικές κατοικίες, τα εξυπηρετούμενα διαμερίσματα (serviced apartments) και τα ακίνητα υψηλής πολυτέλειας, όπως βίλες. Ειδικά, η τελευταία κατηγορία καταγράφει σημαντική ζήτηση, εφόσον πρόκειται για ακίνητα που βρίσκονται σε προορισμούς διεθνούς απήχησης, όπως το παραλιακό μέτωπο της Αττικής, οι Κυκλάδες, η Κέρκυρα, η Κρήτη και η Ρόδος.

«Συμπερασματικά, το 2023 είναι μια δύσκολη χρονιά λόγω των πολλών κινδύνων που υπάρχουν (επιτόκια, πληθωρισμός, πόλεμος, COVID κ.λπ.). Η τοποθέτηση σε επιλεγμένα ακίνητα μπορεί να είναι μια έξυπνη κίνηση προφύλαξης από τον πληθωρισμό. Ο τουρισμός είναι μια ελληνική σταθερά με πολύ καλές προοπτικές, αλλά πρέπει συνεχώς να παρακολουθούμε τις εξελίξεις, να βελτιωνόμαστε, να επεκτείνουμε τη σεζόν, να αναπτύξουμε την κρουαζιέρα, τον θρησκευτικό τουρισμό, τον τουρισμό για συνταξιούχους. Οι υποδομές μας (δρόμοι, αεροδρόμια, λιμάνια, νοσοκομεία και κέντρα υγείας, καθαριότητα κ.λπ.) πρέπει διαρκώς να βελτιώνονται διότι έτσι θα γίνει η Ελλάδα πιο ελκυστικός προορισμός», καταλήγει ο κ. Χαραλαμπίδου.

Πηγή: <https://www.kathimerini.gr/>

— — — — —
 — — — — —
 Η ΜΠΙΡΑ
 ΟΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
 — — — — —
 — — — — —



Άρωμα και γεύση που κλείνουν μέσα τους όλα τα μυστικά της τέχνης της ζυθοποιίας.
 Είναι η αυθεντική καστανόξανθη Pilsener και η δροσιστική ξανθιά Lager με καταγωγή από
 την Αταλάντη, δυο μπίρες, η μία καλύτερη από την άλλη.

ezα. Η μπίρα όπως πρέπει να είναι.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΑ ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ

Απολαύστε υπεύθυνα

Ενημέρωση

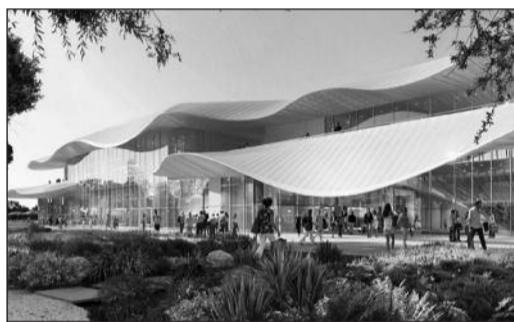
Riviera Gallery: Στο «φως» το εμπορικό κέντρο στο Ελληνικό

Διαθέσιμο στο κοινό είναι η ιστοσελίδα του Riviera Gallery, του εμπορικού κέντρου που θα αναπτυχθεί στην εμβληματική επένδυση στο Ελληνικό στην Αθηναϊκή Ριβιέρα.



Πρόκειται για το μεγαλύτερο εμπορικό κέντρο στην Ελλάδα, με τους χώρους για αγορές, φαγητό και ποτό, όπως και εκείνοι που είναι διαθέσιμοι για ενοικίαση να εκτείνονται σε 19.000 τ.μ. Συνολικά θα υπάρχουν 100 καταστήματα, καφέ και εστιατόρια.

Φανταστείτε έναν προορισμό όπου εντυπωσιακές πολιτιστικές εκδηλώσεις, μουσικά



δρώμενα, καλλιτεχνικές εκθέσεις και fashion festivals, δίνουν το «παρών» κάθε στιγμή του χρόνου όπου μετά τη δύση, φαντασμαγορικά light shows αναδεικνύουν την ομορφιά του σημείου. Αυτή είναι η Riviera Gallery, αναφέρεται στην ιστοσελίδα του εμπορικού κέντρου.

Ο Ιάπωνας αρχιτέκτονας Kengo Kuma που σχεδίασε το κτίριο εμπνεύστηκε την κίνηση των κυμάτων και σχεδιάστηκε με τέτοιο

τρόπο «έτσι ώστε να βρίσκεται σε πλήρη σύμπνοια με την υπέροχη ακτογραμμή της Αττικής, τον αστικό ιστό της πόλης και την πλούσια βλάστηση του μεγαλύτερου παραθαλάσσιου πάρκου στην Ευρώπη. Το εντυπωσιακό κυματιστό στέγαστρό της αντανάκλα την κίνηση του νερού και γίνεται ένα με το τοπίο, αναδεικνύοντας το φυσικό του κάλλος».

Το Ελληνικό με αριθμούς

- Το συνολικό ύψος της επένδυσης ανέρχεται στα 8 δισ. ευρώ.
- 6,2 εκατ. τ.μ. η συνολική έκταση.
- Τα 2 εκατ. τ.μ. εξ αυτών συνιστούν το μεγαλύτερο παράκτιο πάρκο στην Ευρώπη.
- 3 εκατ. τ.μ. η συνολική οικοδομήσιμη έκταση.
- 3,5 χλμ. η ανοιχτή και προσβάσιμη ακτογραμμή.
- Δημιουργούνται 85.000 νέες θέσεις εργασίας
- Η συνεισφορά στο ΑΕΠ εκτιμάται στο 2,4%
- 1 εκατ. οι αναμενόμενοι επισκέπτες ετησίως

Η μητρική εταιρεία της Google ανακοίνωσε 12.000 απολύσεις

Στη μακροσκελή πλέον λίστα των εταιρειών του τεχνολογικού κλάδου που προχωρούν σε μαζικές απολύσεις εργαζομένων προστίθεται η Alphabet, σύμφωνα με ενημερωτικό σημείωμα προς το προσωπικό το οποίο είδε το Reuters.

Σύμφωνα με το σημείωμα που υπογράφει ο CEO της μητρικής της Google οι απολύσεις αφορούν 12.000 εργαζόμενους από όλους τους τομείς της εταιρείας, συμπεριλαμβανομένων των νεοπροσληφθέντων. Σύμφωνα με τον ίδιο, οι απολύσεις αφορούν τη δραστηριότητα της εταιρείας σε όλο τον κόσμο, ενώ άμεσα θα επηρεάσουν το προσωπικό των ΗΠΑ.

Ο Sundar Pichai, Διευθύνων Σύμβουλος της Alphabet, επεσήμανε επίσης: «είμαι σίγουρος για την τεράστια ευκαιρία που έχουμε μπροστά μας χάρη στη δύναμη της αποστολής μας, στην αξία των προϊόντων και των υπηρεσιών μας και στις επενδύσεις μας στην τεχνητή νοημοσύνη».

Η απόφαση της διοίκησης του τεχνολογικού κολοσσού, συνδέεται με το τοπίο οικονομικής αβεβαιότητας, με το οποίο βρίσκεται αντιμέτωπος όλος ο κλάδος και σε αυτό το πλαίσιο εταιρείες όπως η Google και η Microsoft επενδύουν σε τομείς όπως η τεχνητή νοημοσύνη.

Μόλις πριν από δυο ημέρες, η Microsoft, επιβεβαίωσε τα δημοσιεύματα που την έφεραν να προχωράει σε 10.000 απολύσεις διευρύνοντας τον χορό των μαζικών περικο-

πών θέσεων εργασίας στον κλάδο της τεχνολογίας, μαζί με την Amazon και τη Meta, στο πλαίσιο της μείωσης του κόστους για την αντιμετώπιση της επιβράδυνσης της ζήτησης και της επιδείνωσης των προοπτικών της παγκόσμιας οικονομίας, όπως με τον έναν ή τον άλλο τρόπο αναφέρουν στις επίσημες ανακοινώσεις τους.

Γενικευμένη τακτική στις big tech Η Amazon ξεκίνησε επίσης ένα πρόγραμμα απολύσεων το οποίο αναμένεται σταδιακά να φτάσει μέχρι και τις 18.000 θέσεις εργασίας.

Αντίθετα, οι τεχνολογικές εταιρείες είχαν αυξήσει σημαντικά τα τελευταία δύο χρόνια τις προσλήψεις προσωπικού.

Το 2020, την περίοδο της ραγδαίας εξάπλωσης του κορωνοϊού με συνεπακόλουθο τα περιοριστικά μέτρα, οι διαδικτυακές εφαρμογές έγιναν απαραίτητες για σημαντικά μεγαλύτερο τμήμα του παγκόσμιου πληθυσμού, κάτι που μεταφράστηκε σε σημαντική αύξηση προσωπικού για τις εταιρείες τεχνολογίας.

Καθώς οι πωλήσεις και τα κέρδη συνέχισαν να αυξάνονται το 2021, οι εταιρείες τεχνολογίας συνέχισαν να προσθέτουν προσωπικό στο δυναμικό τους ελπίζοντας ότι αυτή η κατάσταση θα μπορούσε να γίνει η νέα κανονικότητα της αγοράς.

Ωστόσο, τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν ακριβώς έτσι καθώς η ανάπτυξη επιβραδύνθηκε και πλέον οι εταιρείες θα πρέπει να προσαρμοστούν εκ νέου.

Εμπορικά σήματα και ΟΒΙ

1. Περιγραφικά σήματα και σήματα με περιγραφικά στοιχεία

Όσοι ασχολούνται στην πράξη με ζητήματα καταχώρισης εμπορικού σήματος (trademark) θα συμφωνήσουν στο εξής: συχνότατα οι ενδιαφερόμενοι για καταχώριση προτείνουν ένδειξη η οποία αμέσως ή εμμέσως αναφέρεται στα προϊόντα ή υπηρεσίες τις οποίες προσφέρει (ή θα προσφέρει) και τα οποία επιθυμεί να διακρίνει. Οι ενδείξεις αυτές χαρακτηρίζονται, νομικά, ως περιγραφικές (descriptive signs).

Ωστόσο, η κατοχύρωση μιας ένδειξης η οποία είναι περιγραφική, απαγορεύεται από το εθνικό αλλά και το ευρωπαϊκό δίκαιο (όμοιες ρυθμίσεις εντοπίζονται και στα λοιπά εθνικά δίκαια σε παγκόσμιο επίπεδο). Αυτό είναι και εύλογο: αν γινόταν δεκτά τα περιγραφικά σήματα και εφόσον κάποιος πρόλαβε να τα κατοχυρώσει, θα καταλήγαμε στο φαινόμενο ενδείξεις με ονομασία όπως «Μήλα» ή «Μέλι» να μην μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανταγωνιστές. Αυτοί όμως έτσι δεν θα μπορούσαν να περιγράψουν τα εμπορεύματά τους. Αυτό θα ζημίωνε τόσο εκείνους, όσο και τους καταναλωτές. Κάτι τέτοιο λοιπόν απαγορεύεται από το δίκαιο του σήματος (σημειώνουμε ότι στο σημείο αυτό η πρακτική του ΟΒΙ μοιάζει ελαστικότερη από εκείνη του EUIPO).

Εκτός από την περίπτωση στην οποία όλα τα στοιχεία της ένδειξης είναι περιγραφικά, συχνές είναι και οι περιπτώσεις στις οποίες ένα ή περισσότερα στοιχεία από εκείνα που συναποτελούν την ένδειξη – και αυτά για το οποίο ουσιαστικά ενδιαφέρεται να μονοπωλήσει και να έχει προστασία ο ενδιαφερόμενος – είναι περιγραφικά. Πράγματι, πολύ μεγάλος αριθμός σημάτων, τόσο στο μπρώο του ΟΒΙ όσο και του EUIPO (για εμπορικά σήματα της Ε.Ε.), περιέχει περιγραφικά στοιχεία.

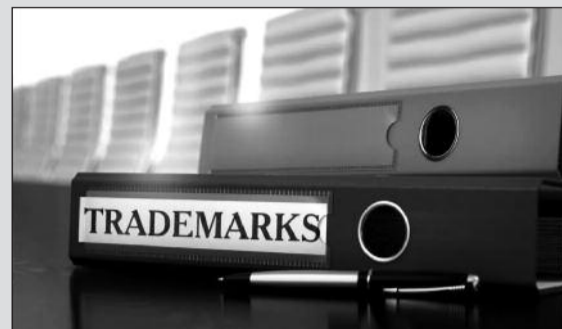
Τι συνέπειες έχει όμως αυτό και γιατί μας ενδιαφέρει;

2. Η προστασία των περιγραφικών στοιχείων σύμφωνα με το ΓΔΕΕ – Shoppi & Naturanove

Σύμφωνα με πρόσφατη απόφαση του Γενικού Δικαστηρίου της Ε.Ε. της 12.10.2022 (T-222/21), ο σηματούχος της ένδειξης “Shoppi” με συγκεκριμένη απεικόνιση (βλ. στη συνέχεια) δεν μπορούσε να απαγορεύσει την κατοχύρωση της λέξης “Shopify” για την διάκριση ιδίων προϊόντων.

Δηλαδή, σύμφωνα με το Δικαστήριο, η ταύτιση στο περιγραφικό μέρος “shop” δεν ήταν ικανή να ιδρύσει κίνδυνο σύγχυσης μεταξύ των δύο ενδείξεων. Σημειώνεται ότι σύμφωνα με τη νομολογία, ταύτιση στην αρχή των ενδείξεων, ιδίως αν τα αγαθά που διακρίνονται είναι κι εκείνα ταυτόσημα, συντηθέστατα θα οδηγεί σε διαπίστωση κινδύνου σύγχυσης και άρα σε παροχή προστασίας για τον προγενέστερο σηματούχο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ωστόσο, η ταύτιση εντοπίστηκε σε περιγραφικό στοιχείο, ήτοι στη λέξη “shop”.

Πρόκειται για περιπτώσεις των λεγόμενων αδύναμων ενδείξεων (weak signs). Χαρακτηρίζονται αδύναμες διότι μεγάλο τμήμα αυτών αποτελείται από στοιχεία τα οποία δεν διαθέτουν διακριτικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με Κοινή Ανακοίνωση του European Trademark and Design Network (CP5 – Euroteam TMDN), δεν μπορεί να απαγορευτεί η χρήση ένδειξης τρίτης επιχείρησης, όταν ομοιάζει σε καταχωρισμένο εμπορικό σήμα αποκλειστικά σε στερούμενα διακριτικού χαρακτήρα στοιχεία. Η Κοινή



Πρακτική εφαρμόζεται και στην Ελλάδα.

Όλα αυτά όμως μοιάζουν να αλλάζουν. Όπως παρατηρήθηκε από μέλος της Επιτροπής Εφέσεων του EUIPO Ricardo Rapropi σε ενημερωτικό σεμινάριο για την εξέλιξη της νομολογίας κατά το 3ο και 4ο τρίμηνο του 2022, η απόφαση Shoppi δείχνει το δρόμο για μια αλλαγή κατεύθυνσης όσον αφορά την μη παροχής προστασίας βάσει ομοιότητας σε περιγραφικά στοιχεία. Σύμφωνα με τον ίδιο, η κατεύθυνση του ανέμου έχει πλέον αλλάξει, συγκριτικά με όσα συνέβαιναν την προηγούμενη δεκαετία, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την απόφαση Shoppi.

3 Τα διδάγματα;

Πρώτον, αξίζει να αναρωτηθούμε εάν θα ήταν ωφέλιμο ο Οργανισμός Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας (ΟΒΙ) να είναι περισσότερο αυστηρός κατά τον έλεγχο συνδρομής λόγων απόλυτων απαραδέκτων (ιδίως περιγραφικότητας). Υπάρχουν περιπτώσεις αιτήσεων που δημοσιεύονται και τελικά καταχωρίζονται, ως προς τις οποίες θα μπορούσε βάσιμα να αναρωτηθεί κανείς αν θα «επιβίωναν» μιας αίτησης ακυρότητας τρίτου – ανταγωνιστή ή μη – στη βάση της περιγραφικότητας. Αν ακυρωθεί τελικά το εμπορικό σήμα, το οποίο είναι δυνατό ακόμα και χρόνια μετά την καταχώριση, οι οποίες δαπάνες θεωρούσε ο σηματούχος ότι οικοδομούσαν πάνω σε αυτό, πλέον θα έχουν μονάχα σχετική σημασία. Παράλληλα, η ύπαρξη τέτοιων ενδείξεων στο μπρώο και η μόνη η πιθανότητα ύπαρξης αντιδικίας, τρομοκρατεί τις επιχειρήσεις οι οποίες έτσι διατάζουν να περιγράψουν επιτυχώς τα προϊόντα τους (Ramsey, 2003). Ήδη ο EUIPO και βεβαίως το ΔΕΕ και το ΓΔΕΕ είναι αρκετά αυστηρά σε ζητήματα περιγραφικότητας, ακόμα και σημάτων τα οποία έχουν καταχωριστεί χρόνια πριν. Πλέον, με τη νομολογία Shoppi γίνεται ακόμα προφανέστερο ότι η σύγχρονη τάση προσανατολίζεται υπέρ της κατάλειψης περιγραφικών ενδείξεων ως κοινό κτήμα και όχι η – έστω φαινομενική, δια καταχώρισης – μονοπόλησή τους.

Δεύτερον, ιδίως μετά από μία διαφαινόμενη οριστικοποίηση της μεταστροφής της νομολογίας υπέρ της μη προστασίας περιγραφικών στοιχείων σε εμπορικά σήματα, οι σύμβουλοι επιχειρήσεων είναι υποχρεωμένοι να επιστούν την προσοχή των ενδιαφερόμενων στο ότι η καταχώριση συγκεκριμένου σήματος με περιγραφικά στοιχεία, δεν σημαίνει ότι θα τους απονέμει μονοπώλιο σε αυτά τα στοιχεία. Επομένως, θα πρέπει ο επιχειρηματίας να είναι ενήμερος για αυτή την πραγματικότητα, ώστε να μπορεί συνειδητά να λάβει την εξής απόφαση: κατοχύρωση εμπορικού σήματος με τις προαναφερθείσες εγγενείς αδυναμίες, ή αναζήτηση ενός πιο επινομένου εμπορικού σήματος, το οποίο ωστόσο θα παρέχει πλήρη προστασία και θα οικοδομηθεί στη βάση ότι της εγγενούς δύναμης των λέξεων/απεικονίσεων αλλά στη βάση της ποιότητας των προϊόντων και των υπηρεσιών του επιχειρηματικού εγχειρήματος;

HEINEKEN 0.0
ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ

NEA

FRANKFURT / MÜNCHEN

0.0% ΑΛΚΟΟΛ

ΥΠΕΡ ΧΗ

ΓΕΥΣΗ



Απολαύστε υπεύθυνα

Αποθήκη

Logistics: Η βασική Στρατηγική των επιχειρήσεων

Τα logistics μπορούν να γράψουν τη διαφορά μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας στην επιχείρηση. Για παράδειγμα, πριν από μερικά χρόνια ένας νεαρός μηχανικός-επιχειρηματίας άρχισε να χτίζει μια εταιρεία από την αρχή. Το πρώτο του προϊόν ήταν η υγρή κλωρίνη. Στην πραγματικότητα, δεν ήξερε πολλά για την επιχείρηση εκείνη την εποχή.

Γνώριζε ότι η αγορά των ΗΠΑ χωρίζεται σε δύο μεγάλους κατασκευαστές, τους Clorox και Puxex, και έναν αριθμό μικρότερων παραγωγών που πωλούν επώνυμα και ιδιωτικής ετικέτας λευκαντικά σε περιφερειακή βάση. Γνώριζε επίσης ότι η αγορά κλωρίνης ιδιωτικής ετικέτας στη Νέα Αγγλία, όπου ήθελε να βρίσκεται, κυριαρχούνταν από έναν κατασκευαστή που βρισκόταν στο Νιου Τζέρσεϊ. Έτσι, ο επιχειρηματίας αποφάσισε να ιδρύσει μια ιδιωτική εταιρεία κατασκευής λευκαντικών κοντά στη Βοστώνη.

Αυτή η τοποθεσία παρείχε στην εταιρεία του ένα ξεχωριστό πλεονέκτημα κόστους μεταφοράς έναντι του κύριου ανταγωνιστή της. Όμως δεν σταμάτησε εκεί. Εγκαθίδρυσε το εργοστάσιό του κοντά σε μια συγκέντρωση καταστημάτων λιανικής της αλυσίδας παντοπωλείων. Αυτό του επέτρεψε να πουλήσει το λευκαντικό του στο πλαίσιο μιας συμφωνίας κατά την οποία τα φορτηγά των λιανοπωλητών φορτώνονταν με το λευκαντικό του αφού πραγματοποιούσαν τις παραδόσεις λιανικής τους και πριν επιστρέψουν στα αντίστοιχα κέντρα διανομής τους.

Δεδομένου αυτού του διπλού πλεονεκτήματος κόστους, μπόρεσε να πάει ένα βήμα παραπέρα. Προσθέτοντας άλλα είδη στη σειρά προϊόντων του, μπόρεσε να λάβει αποτελεσματικές παραγγελίες φορτηγών από τους πελάτες της αλυσίδας λιανικής του.

Ένα άλλο νέο εγχείρημα στο οποίο τα logistics διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο δημιουργήθηκε από δύο αριστούχους φοιτητές.

Με την αποφοίτησή τους από τη σχολή επιχειρήσεων, επιτόνησαν έναν καινοτόμο, χαμηλού κόστους τρόπο για τη διανομή μεγάλου όγκου γάλακτος και άλλων προϊόντων. Χτίζοντας ένα «κατάστημα» λιανικής που αποτελούνταν από ένα μπροστινό μέρος αυτοεξυπηρέτησης με γνώμονα την άνεση και μια μεγάλη αποβάθρα φορτηγών στο πίσω μέρος, έχουν κωπό γάλα που παραδίδεται με βιτιοφόρα και τοποθετείται σε

κάρδους στο πίσω μέρος του καταστήματος. Στη συνέχεια, το γάλα και η κρέμα διαχωρίζονται, ομογενοποιούνται και εμφιαλώνονται επί τόπου για πώληση απευθείας στους καταναλωτές σε σημαντικά χαμηλότερες τιμές από ό,τι μέσω των παραδοσιακών καναλιών. Έχοντας επεκτείνει τη σειρά του για να συμπεριλάβει άλλα είδη διατροφής που αγοράζονται συχνά σε μεγάλες ποσότητες, αυτός ο λιανοπωλητής απολαμβάνει τώρα μια από τις υψηλότερες αναλογίες πωλήσεων ανά τετραγωνικό μέτρο από οποιονδήποτε άλλο λιανοπωλητή στις Ηνωμένες Πολιτείες και πραγματοποιεί έναν όγκο πωλήσεων μέσω του σχετικού μικρού καταστήματος του σε πολλά σουπερ μάρκετ οι φορείς εκμετάλλευσης θα χαρούν να επιτύχουν.

Οι στρατηγικές που προανατολίζονται στα logistics είναι επίσης σημαντικές σε μεγάλες εταιρείες. Για παράδειγμα, ένας από τους μεγαλύτερους κατασκευαστές



χημικών στον κόσμο χρειάστηκε πρόσφατα να αντικαταστήσει τα πλοία του. Τα πλοία μετέφεραν υλικά χύμα από εργοστάσια στην Καραϊβική σε λιμάνια του Κόλπου και της Ανατολικής Ακτής για μετέπειτα μεταφορά σε φορτηγίδες και σιδηροδρομικά βαγόνια για παράδοση στους τερματικούς σταθμούς όπου οι παραγγελίες των πελατών συσκευάζονταν σε κοντέινερ για τελική παράδοση με σιδηρόδρομο και φορτηγό. Αντί απλώς να αντικαταστήσει τα πλοία της με πιο μοντέρνες εκδόσεις του ίδιου σχεδιασμού, η εταιρεία μετατρέπεται ολόκληρο το σύστημα διανομής της σε ένα που χρησιμοποιεί εμπορευματοκιβώτια.

Αυτό το σύστημα απαιτεί οι παραγγελίες που υποβάλλονται σε επεξεργασία στο Πουέρτο Ρίκο να αποστέλλονται σε εμπορευματοκιβώτια που θα παραδοθούν απευθείας σε πελάτες στις ανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες με συνδυασμό ποταμών φορτηγίδας, σιδηροδρόμου και φορτηγού. Ως αποτέλεσμα η επανασυσκευασία σε όλους τους τερματικούς σταθμούς της ενδοχώρας θα εξαιρεθεί τελικά, το κόστος και οι χωρητικότητες χειρισμού υλικών στις λιμενικές εγκαταστάσεις του Κόλπου και της Ανατολικής Ακτής θα μειωθούν σημαντικά και λόγω της αυξημένης συχνότητας αναχωρήσεων των ωκεανών. Πηγαίνοντας φορτηγίδες εμπορευματοκιβωτίων από εργοστάσια, οι παραγγελίες θα παραδίδονται στους πελάτες με μικρή ή καθόλου αύξηση στον χρόνο απόκρισης παραγγελιών και μόνο μια μικρή αύξηση στο συνολικό απόθεμα στο σύστημα. Λόγω του όγκου πωλήσεων της εταιρείας, είναι απίθανο οι ανταγωνιστές να μπορέσουν να μιμηθούν το πρόγραμμα, παρόλο που τα γεωγραφικά τους πρότυπα παραγωγής και μεταφοράς είναι παρόμοια.

Τι κοινό έχουν αυτά τα παραδείγματα;

- Όλα περιλαμβάνουν αποφάσεις που είναι μακροπρόθεσμες ως προς τις επιπτώσεις τους.
- Όλα παρέχουν ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα που, σε αντίθεση με την τιμολόγηση ή άλλες ενέργειες, είναι δύσκολο για τους ανταγωνιστές να αντιγράψουν. Και όλα βασίζονται

σε μη παραδοσιακές προσεγγίσεις της εφοδιαστικής, που περιλαμβάνουν εκείνες τις δραστηριότητες που διευκολύνουν την κυκλοφορία των προϊόντων και το συντονισμό της προσφοράς και της ζήτησης για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων κόστους και υπηρεσιών.

Αυτές είναι μόνο 2 από έναν αυξανόμενο αριθμό εταιρειών που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στα logistics στις επιχειρηματικές τους στρατηγικές.

Αυξανόμενη επιρροή των Logistics

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για την αυξανόμενη επιρροή των logistics στην επιχειρηματική στρατηγική.

Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται:

1. Ένας αυξανόμενος αριθμός εναλλακτικών λύσεων για την τήρηση των προτύπων κόστους και υπηρεσιών — εμπορευματοκιβώτια, μικροϋπολογιστές, αεροπορικές μεταφορές και συστήματα δορυφορικών επικοινωνιών παγκοσμίως.

2. Η απειλή των ενεργειακών ελλείψεων. Σε περιόδους ελλείψεων ενέργειας, το κόστος μεταφοράς μπορεί να είναι πιο βαρύ στις αποφάσεις για τη θέση των εγκαταστάσεων και της αποθήκης. Και οι τοποθεσίες των εγκαταστάσεων λιανικής πώλησης από θέρετρα έως πολυκαταστήματα μπορεί να επηρεαστούν πιο έντονα από την εγγύτητά τους σε μεγάλες αγορές.

3. Πιο προσεκτικός έλεγχος της μακροχρόνιας τάσης προς σύνθετες σειρές προϊόντων. Σε μεγαλύτερο βαθμό, η απειλή των ελλείψεων υλικών εισάγει logistics σε αντίθεση με το μάρκετινγκ στις αποφάσεις για τη γραμμή προϊόντων.

4. Η πρόσφατη έμφαση στην αποτελεσματική διαχείριση των αποθεμάτων μέσω ευρειών διακυμάνσεων στους οικονομικούς κύκλους που χαρακτηρίζονται από ποικίλους ρυθμούς αύξησης του κόστους εργασίας, κυμαινόμενο κόστος επιτοκίων και μεταβαλλόμενα ποσοστά πώλησης. Αυτή η πίεση συνοδεύτηκε από την υπόθεση εκ μέρους της διοίκησης ότι οι εξελίξεις στις μεθόδους ελέγχου αποθεμάτων με γνώμονα τον υπολογιστή συμβαδίζουν με τις ανάγκες των χρηστών — μια υπόθεση που δεν επιβεβαιώνεται πάντα στην πράξη.

5. Η αυξανόμενη συμμετοχή ομοσπονδιακών και κρατικών υπηρεσιών σε θέματα που κυμαίνονται από τη διεθνοποίηση τμήματος του δικτύου μεταφορών έως τη διαθεσιμότητα διαφημιζόμενων εμπορευμάτων πώλησης στα ράφια των καταστημάτων λιανικής.

Όλες αυτές οι πιέσεις οδηγούν πολλές εταιρείες να επανεξετάσουν την άποψή τους για τα logistics.

Η προσοχή στα logistics μπορεί να υποστηρίξει τις διευρυμένες σειρές προϊόντων σε καλούς καιρούς ή να προσφέρει τη βάση για την απόκτηση ανταγωνιστικού κέρδους σε περιόδους αργής ανάπτυξης. Είτε ο στόχος είναι η αύξηση των μεριδίων αγοράς είτε η αύξηση των κερδών από υπάρχοντα ή μικρότερα μερίδια αγοράς, τα ζητήματα logistics μπορεί να είναι βασικά για αυτά τα επιτεύγματα. Εάν, όπως πολλοί έχουν προβλέψει, η γενική διοίκηση αναπόφευκτα θα πρέπει να αφιερώσει ένα αυξανόμενο ποσοστό του χρόνου της για την αντιμετώπιση καταστάσεων χαμηλής ή μη ανάπτυξης, δεν είναι πολύ νωρίς να τεθεί σε εφαρμογή μια διαδικασία που να διασφαλίζει ότι δεν θα παραβλεφθούν οι υλικοτεχνικές πιυχές. Στη διαμόρφωση στρατηγικής.

Με την πάροδο του χρόνου παρατηρείται ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον των Ελλήνων να μάθουν όλο και περισσότερες πληροφορίες για τη διαχείριση και την εκτέλεση ενός business plan. Η ιστορία έχει αποδείξει περίτρανα ότι όποιος έδινε σημασία στη στρατηγική οργάνωση και στην τακτική εκτέλεση έπαιρνε πολύ λιγότερο ρίσκο από τους ανταγωνιστές του και αποκόμιζε συγκριτικά σημαντικότερο κέρδος.

Όποιος πρατηριούχος είναι έξω από την ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ, αποδυναμώνει την κοινή προσπάθεια

JAMESON®

BLACK
BARREL



WIDEN THE
J
CIRCLE



**TOUCHED BY FIRE,
FOR A RICH, SMOOTH TASTE.**

Ενέργεια

Ελλειμμα-ρεκόρ στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών

Ενώ η κυβέρνηση δηλώνει απόλυτα ικανοποιημένη με την πρόοδο που επιτελείται με την είσοδο νέων μονάδων ΑΠΕ στο ηλεκτρικό σύστημα της χώρας-όπου μόνο το 2017 εγκαταστάθηκαν 1700 MW ξεπερνώντας κάθε πρόβλεψη- αλλά και τους υπέρ φιλόδοξους στόχους του νέου ΕΣΕΚ που κάνει λόγο για 80% διείσδυση ΑΠΕ στην ηλεκτροπαραγωγή μέχρι το 2030, η σκληρή ενεργειακή πραγματικότητα τού σήμερα έρχεται να ταράξει το κλίμα ευφορίας που επικρατεί την τελευταία εβδομάδα. Η άβολη αυτή πραγματικότητα επισκιάζεται από την είδηση για το έλλειμμα-ρεκόρ στο ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών (γνωστό ως και ισοζύγιο εξωτερικών συναλλαγών) που αποτελεί ένα βασικό δείκτη για την υγεία των δημοσίων οικονομικών.

Σύμφωνα με πληροφορίες από το Γενικό Λογιστήριο του κράτους το 2022 θα κλείσει με το έλλειμμα τρεχουσών συναλλαγών να ξεπερνά τα € 18 δισεκ. σχεδόν € 6 δισεκ. επιπλέον αυτού που σημειώθηκε το 2021. Πρόκειται για το μεγαλύτερο έλλειμμα που έχει καταγράψει από το 2011 όταν το αντίστοιχο έλλειμμα έφθασε τα € 17,8 δισεκ. Βασική αιτία για το πρωτοφανές έλλειμμα είναι η ραγδαία αύξηση των εισαγωγών που το οκτάμηνο Ιανουάριος-Αύγουστος έφθασαν τα € 59,569 δισεκ. έναντι εξαγωγών € 35,140 δισεκ.

Με τα εισαγόμενα καύσιμα, δηλ. πετρέλαιο και φυσικό αέριο, να αντιστοιχούν στα € 18,999 δισεκ. δηλαδή στο 31,8% . Αλλά και εάν ακόμα προσθαφαιρέσουμε τις εισαγωγές-εξαγωγές καυσίμων στο 8μηνο του 2022, όπου έχουμε επιβεβαιωμένα στοιχεία, θα δούμε ότι οι καθαρά εισαγόμενοι υδρογονάνθρακες (net oil and gas imports) αντιπροσωπεύουν το 30,3%

Χωρίς να θέλουμε να υποτιμήσουμε το γενικότερο πρόβλημα με το ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών που εφέτος

εστιάζεται στο γενικευμένο κύμα ανατιμήσεων στις τιμές προϊόντων όλων των ειδών, κυρίως στην Ευρώπη, -λόγω του υψηλού πληθωρισμού που για τον Δεκέμβριο 2022 έτρεχε στο 9,2% στην ΕΕ- και απ' όπου προέρχεται ο κύριος όγκος των εισαγωγών της Ελλάδας, οι υψηλές εισαγωγές καυσίμων αποτελούν, αναλογικά, από μόνες τους την κατηγορία προϊόντων που ευθύνεται για το μεγαλύτερο ποσοστό που επηρεάζει την διαμόρφωση του εν λόγω ισοζυγίου.

Σε ότι αφορά το εμπορικό ισοζύγιο της χώρας, και κατά συνέπεια το ισοζύγιο τρεχουσών συναλλαγών αλλά και το ΑΕΠ, αυτό που μετράει δεν είναι ο ρυθμός μεταβολής των τιμών (δηλαδή ο πληθωρισμός) αλλά οι τιμές στις οποίες πραγματοποιούνται οι προμήθειες και αυτό είναι ολοένα και ακριβότερες. Να θυμίσουμε ότι το 2022 βιώσαμε τις υψηλότερες ιστορικά τιμές φυσικού αερίου, με το TTF να εκτοξεύεται στα € 345 την μεγαβατώρα τον περασμένο Αύγουστο, με μέση τιμή στην Ευρώπη για τον χρόνο που πέρασε να διαμορφώνεται πάνω στα € 135,8 / MWh, ενώ και οι τιμές του πετρελαίου άγγιξαν τα \$ 125 το βαρέλι Brent, με μέση τιμή για το 2022 να διαμορφώνεται στα \$ 104,78 ανά βαρέλι. Αυτές οι τιμές, αν και ασυνήθιστα υψηλές, δεν εμπόδισαν την κατανάλωση η οποία κάμφθηκε μόνο οριακά αποδεικνύοντας για μια ακόμα φορά τη μεγάλη ανελαστικότητα των ενεργειακών τιμών.

Έτσι οι εισαγωγές πετρελαίου και φυσικού αερίου για μια ακόμα φορά ρίχνουν στα βράχια το ισοζύγιο εμπορικών συναλλαγών με δυσμενείς συνέπειες για το ΑΕΠ και την οικονομική ανάπτυξη γενικότερα. Μπορεί τις τελευταίες εβδομάδες οι τιμές του αερίου και κατά συνέπεια του ηλεκτρισμού, να έχουν υποχωρήσει εντυπωσιακά (με το αέριο στο TTF να κινείται πλέον περίξ των € 60-70 /MWh

και το Brent στα \$ 85 το βαρέλι), πράγμα που έχει δώσει μια αισιοδοξία στο οικονομικό επιτελείο, όμως δεν συνιστά εφρασιασμό καθότι οι ενεργειακές τιμές είναι λίαν ευμετάβλητες και μια νέα γεωπολιτική ανωμαλία θα τις στείλει πάλι σε νέα υψηλά.

Σε κάθε περίπτωση η αποκλιμάκωση των ενεργειακών τιμών στην αρχή της χρονιάς έτυχε θετικής αποδοχής από το υπουργείο Οικονομικών διότι, πρώτον περιορίζει τις ανάγκες διάθεσης δημόσιο οικονομικού χώρου για την επιδότηση ηλεκτρικού ρεύματος, και δεύτερον γιατί μπορεί να περιορίσει την αξία των ενεργειακών εισαγωγών οι οποίες επιβαρύνθηκαν υπέρμετρα το 2022. Στην πράξη με την τιμή του φυσικού αερίου στα σημερινά επίπεδα, η αγορά έχει επιστρέψει στα επίπεδα του Δ τριμήνου του 2021, ενώ η υποχώρηση συγκριτικά με τα ιστορικά υψηλά του 2022 ξεπερνά το 70%. Βέβαια για να αποτυπωθεί αυτή η πτώση στο ενεργειακό ισοζύγιο της χώρας, και ιδίως στο ισοζύγιο εξωτερικών συναλλαγών, θα χρειαστεί να περάσει αρκετό χρονικό διάστημα, τουλάχιστον 6 μήνες, και χωρίς μεγάλα ανεβοκατεβάσματα στις τιμές.

Παραδοσιακά οι εισαγωγές καυσίμων στην Ελλάδα και το υψηλό κονδύλι συναλλάγματος που πρέπει κάθε χρόνο να διαθέτει η χώρα για την εξασφάλισή τους, αφού εισάγεται σχεδόν το 100%, αποτελούν αγκάθι για τα δημόσια οικονομικά. Κάτι που επιδεινώθηκε για το 2022 όπως δείχνουν τα ανωτέρω νούμερα. Έτσι, για μια ακόμα φορά αναδεικνύεται η χρησιμότητα και το οικονομικό όφελος που θα είχε η προώθηση της εγχώριας παραγωγής πετρελαίου και φυσικού αερίου που παρά τα φιλόδοξα ευρωπαϊκά και εθνικά σχέδια και στόχους περί αντικατάστασής τους με ΑΠΕ, θα εξακολουθήσουν για πολλά χρόνια ακόμα να αποτελούν την βάση για τις μεταφορές, την ηλεκτροπαραγωγή και την βιομηχανία.

Energean: Το στοίχημα των 250 δις. BCM αερίου σε Ισραήλ και Αίγυπτο

Ένα διπλό, ενδιαφέρον στοίχημα που μεταφράζεται σε περίπου 250 δισεκ. κυβικά μέτρα φυσικού αερίου, φέρνει το 2023 για την Energean στις δύο χώρες όπου έχει τη μεγαλύτερη παρουσία, δηλαδή το Ισραήλ και την Αίγυπτο.

Στο Ισραήλ, όπου η εταιρεία έχει ήδη σε ανάπτυξη τα κοιτάσματα Καρίς (σε παραγωγή από τον Οκτώβριο) και Βόρειο Καρίς (σε παραγωγή εντός του έτους) με διαπιστωμένα αποθέματα της τάξης των 100 δισεκ. κυβικών μέτρων φυσικού αερίου, έχει τώρα ένα νέο και ...ευχάριστο πονοκέφαλο: ποιό είναι το ενδεδειγμένο σχέδιο ανάπτυξης για τα 67 δισεκ. κυβικά μέτρα φυσικού αερίου της λεγόμενης Περιοχής Ολύμπου που προέκυψαν στο χαρτοφυλάκιο της είτε ως ανακαλύψεις είτε ως πόροι με μειωμένο ρίσκο μέσα από τις επιτυχημένες ερευνητικές γεωτρήσεις του 2022.

Οι εναλλακτικές

Όπως ανέφερε στο πλαίσιο χθεσινής ενημέρωσης προς τους χρηματιστηριακούς αναλυτές του Λονδίνου ο Μαθίος Ρήγας, Διευθύνων Σύμβουλος του ομίλου Energean, η εταιρεία έχει να εξετάσει δύο εναλλακτικές:

- **Πρώτον**, την ανάπτυξη αυτών των κοιτασμάτων μέσω του FPSO 'Energean Power' το οποίο ήδη λειτουργεί στο Ισραήλ, με αξιοποίηση της πλήρους δυναμικότητας των 8 δισεκ. κυβικών μέτρων φυσικού αερίου ετησίως και την διοχέτευση στην ισραηλινή αγορά φυσικού αερίου πέραν των 7,2 δισεκ. κυβικών μέτρων ετησίως, για τα οποία η Energean έχει ήδη υπογράψει συμβόλαια πώλησης με ηλεκτροπαραγωγούς και βιομηχανικούς πελάτες.

- **Δεύτερον**, την αύξηση της δυναμικότητας του FPSO ή/και την ανάπτυξη συστή-

ματος αγωγών που θα εξάγουν τις νέες ποσότητες προς αγορές όπως η Κύπρος και η Αίγυπτος, με τελικό στόχο και τις αγορές της Ευρώπης.

Η διοίκηση της Energean σαφώς δείχνει προτίμηση στην δεύτερη προοπτική αλλά η τελική επιλογή θα προκύψει μέσα από το σχέδιο ανάπτυξης που η εταιρεία εκτιμά ότι θα είναι έτοιμο μέσα στο πρώτο εξάμηνο,

Η Αίγυπτος

Το δεύτερο στοίχημα βρίσκεται στην Αίγυπτο και εδώ η Energean έχει να κάνει με την προοπτική ανακάλυψης θαλάσσιου κοιτάσματος με τις αρχικές εκτιμήσεις να κάνουν λόγο για 190 δισεκ. κυβικά μέτρα φυσικού αερίου.



Πρόκειται για την παραχώρηση North East Har'y στην οποία Operator είναι η ιταλική ENI με την συμμετοχή της Energean να είναι στο 30% με προοπτική μείωσης στο 18% ώστε να μειωθεί το ρίσκο.

Η έναρξη της ερευνητικής γεωτρήσης, σύμφωνα με τον προγραμματισμό, αναμένεται εντός του πρώτου εξαμήνου του έτους.

**Το Δ.Σ. της ΕΔΕΟΠ Αθηνών μάχεται
για την βιωσιμότητα του κλάδου**



Φυσικό Μεταλλικό Νερό
Βίκος[®]
Ζαγοραχίγρια



 Vikos

 VikosOfficial

www.water.gr 



Βίκος[®]

Φυσικά Μεταλλικά Αναψυκτικά



Τα μόνα με
Φυσικό Μεταλλικό Νερό.

Τεχνολογία και Περιβάλλον

Χάρη στη δράση «Νέα Βιομηχανικά Πάρκα», που υλοποιείται από την γενική γραμματεία Βιομηχανίας, με την υποστήριξη του ΤΑΙΠΕΔ, τα υφιστάμενα βιομηχανικά πάρκα θα καταστούν «πράσινα» και «έξυπνα».

Όπως σημειώνει σε δηλώσεις της η γενική γραμματέας Βιομηχανίας Θέμις Ευτυχίδου, «επιχειρείται, μέσω της δράσης, να δημιουργηθούν νέα, πράσινα και έξυπνα βιομηχανικά πάρκα, τα οποία να αποτελούν απάντηση στις προσαγές της νέας εποχής για μοντέλα ανάπτυξης περισσότερο βιώσιμα και ανθεκτικότερα, αλλά και λύση στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι βιομηχανίες. Τα βιομηχανικά πάρκα βρίσκονται στον πυρήνα της Εθνικής Στρατηγικής Βιομηχανίας».

Σημειώνεται ότι ήδη οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καταθέτουν τις αιτήσεις τους για ένταξη στην δράση «Νέα Βιομηχανικά Πάρκα», προϋπολογισμού 63 εκατ. ευρώ του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0», που αφορά στον εκσυγχρονισμό και την επέκταση υφιστάμενων βιομηχανικών πάρκων και την ανάπτυξη νέων. Η δράση υλοποιείται από την γενική γραμματεία Βιομηχανίας του υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων με την υποστήριξη της Μονάδας Συμβάσεων Στρατηγικής Σημασίας του ΤΑΙΠΕΔ.

Σε δύο τμήματα

Η γενική γραμματέας υπενθυμίζει ότι η δράση «Νέα Βιομηχανικά Πάρκα», διαρθρώνεται σε δύο τμήματα. Ως προς το πρώτο τμήμα, προβλέπονται περίπου 38 εκατ. ευρώ, για τη δημιουργία νέων βιομηχανικών πάρκων νέας γενιάς, την επέκταση ή αναβάθμιση υφιστάμενων βιομηχανικών περιοχών και πάρκων, τη μετατροπή περιοχών με υψηλή βιομηχανική συγκέντρωση σε πράσινα και ψηφιοποιημένα βιομηχανικά πάρκα. Με το δεύτερο τμήμα, προϋπολογισμού 25 εκατ. ευρώ και δικαιούχο τον Διαχειριστή του Δικτύου Διανομής Ηλεκτρικής Ενέργειας (ΔΕΔΔΗΕ), παρέχεται χρηματοδότηση για την κατασκευή υποσταθμών διανομής ηλεκτρικής ενέργειας για την εξυπηρέτηση και υποστήριξη των ενεργειακών αναγκών των βιομηχανικών πάρκων, καθώς και την εξοικονόμηση ενέργειας με την ανάπτυξη έργων αποθήκευσης πράσινης ενέργειας.

Χρηματοδότηση

Ειδικότερα, η δράση επικεντρώνεται στη

χρηματοδότηση επενδύσεων σε:

1. Υποδομές για τη δημιουργία πάρκων νέας γενιάς (συμπεριλαμβανομένης της απόκτησης της γης) με ειδικά κριτήρια ενεργειακής απόδοσης για την κατασκευή νέων κτιρίων και έργα ενεργειακής απόδοσης και επίδειξης σε μεγάλες επιχειρήσεις και υποστηρικτικά μέτρα.
2. Υποδομές για τον ψηφιακό μετασχηματισμό και τη δημιουργία έξυπνων βιομηχανικών περιοχών.
3. Ηλιακή ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές.
4. Έργα διαχείρισης των υδάτων και διατήρησης των υδάτινων πόρων (οι επενδύσεις θα έχουν μέσο δείκτη διαρροών υποδομής (II) χαμηλότερο ή ίσο του 1,5).
5. Συστήματα συλλογής και επεξεργασίας λυμάτων που συμμορφώνονται με τα κριτήρια ενεργειακής απόδοσης.
6. Ηλεκτροκίνηση (ανάπτυξη δικτύων ανεφοδιασμού για ηλεκτρικά ή υδρογονοκίνητα οχήματα ή σημεία ανεφοδιασμού βιομεθανι-



κών υποδομών επικοινωνιών και πληροφορικής (μη συμπεριλαμβανομένων δαπανών που αφορούν σε ενισχύσεις για σταθερά ευρωζωνικά δίκτυα ή σε ενισχύσεις για δίκτυα κι-

τρονικό εξοπλισμό για τη λειτουργία του υποσταθμού, την επίβλεψη και διοίκηση του έργου καθώς και για την απόκτηση γης – εάν είναι αναγκαίο. Όπως σημειώνει η κυρία Ευ-

Βιομηχανικά πάρκα: Γίνονται «πράσινα» και «έξυπνα»

ου για τον τομέα μεταφορών).

7. Έργα για την αποκατάσταση βιομηχανικών περιοχών και μολυσμένων εδαφών.

Επιλέξιμες Δαπάνες για ανάπτυξη πάρκων:

1. Εκπόνηση σχεδίων υποδομών και μελετών.
2. Κατασκευή έργων υποδομής.
3. Κατασκευή κοινόχρηστων και κοινωφελών υποδομών και εγκαταστάσεων και διαμόρφωση περιβάλλοντος χώρου.
4. Ηλεκτρομηχανολογικές και λοιπές εγκαταστάσεις και μηχανολογικός εξοπλισμός για κοινές υπηρεσίες των Επιχειρηματικών Πάρκων.
5. Εξοπλισμός ηλεκτρονικής διαχείρισης των υποδομών και χρήση σύγχρονων τεχνολογι-

νής τηλεφωνίας 4G και 5G).

6. Δαπάνες έργων υδροληψίας εντός και εκτός των ορίων του ΕΠ και δαπάνες σύνδεσης με αυτά.
7. Δαπάνες έργων επεξεργασίας και διάθεσης αποβλήτων εντός και εκτός των ορίων του ΕΠ και δαπάνες σύνδεσης με αυτά.
8. Δαπάνη κτήσης γης για ποσοστό μέχρι δέκα τοις εκατό (10%) του κόστους των τεχνικών έργων.
9. Δαπάνες για την εξυγίανση του εδάφους από προηγούμενη ρύπανση και στην αποκατάσταση του περιβάλλοντος.

Οι επιλέξιμες δαπάνες για το 2ο τμήμα που αφορά στον ΔΕΔΔΗΕ, σχετίζονται, μεταξύ άλλων με την εκπόνηση σχεδίων υποδομών και μελετών, την κατασκευή κτιριακών έργων και έργων υποδομής, μηχανολογικό και πλε-

τιχίδου: «Τα νέα, πράσινα και έξυπνα βιομηχανικά πάρκα που φιλοδοξούμε να αναπτυχθούν μέσω της δράσης, αποτελούν απάντηση στις προσαγές της νέας εποχής για μοντέλα ανάπτυξης περισσότερο βιώσιμα και ανθεκτικότερα, αλλά και λύση στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι βιομηχανίες».

Τα βιομηχανικά πάρκα βρίσκονται στον πυρήνα της Εθνικής Στρατηγικής Βιομηχανίας και οι στόχοι αυτής της στρατηγικής, μπορούν να επιτευχθούν μόνο με υψηλότερα επίπεδα επενδύσεων σε υποδομές, ανθρώπινο δυναμικό, επιστήμη και τεχνολογία, τα οποία είναι όλα απαιτούμενα για τη βελτίωση της ανταγωνιστικής θέσης μιας χώρας. Τα βιομηχανικά πάρκα μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων μας».

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Αστρονόμοι ανακάλυψαν τα πιο μακρινά άστρα του γαλαξία μας Σε απόσταση άνω του ενός εκατομμυρίου ετών φωτός

Αστρονόμοι στις ΗΠΑ ανακάλυψαν μερικά από τα πιο μακρινά άστρα που έχουν βρεθεί στον γαλαξία μας, συγκεκριμένα στη γαλαξιακή άλω, δηλαδή στην εκτεταμένη σφαιροειδή περιοχή που περιβάλλει το κύριο σώμα του γαλαξία. Χάρη στις νέες αυτές παρατηρήσεις, οι επιστήμονες έχουν πια μια καλύτερη εικόνα των εξωτερικών ορίων της άλω.

Συγκεκριμένα βρέθηκαν 208 μεταβλητά άστρα του τύπου RR Lyrae, με το πιο μακρινό από αυτά να απέχει πάνω από ένα εκατομμύριο έτη φωτός από τη Γη και να βρίσκεται σχεδόν στη μέση της απόστασης από τον γειτονικό μας γαλαξία της Ανδρομέδας, που απέχει περίπου 2,5 εκατ. έτη φωτός. Τα εν λόγω αρχαία άστρα είναι προβλέψιμα μεταβαλλόμενης φωτεινότητας (αυτή αυξομειώνεται στο πλαίσιο ενός επαναλαμβανόμενου κύκλου) και έτσι θεωρούνται ιδανικά ως σημεία αναφοράς για τη μέτρηση των γαλαξιακών αποστάσεων.

«Η νέα έρευνα επανακαθορίζει τι συνιστά τα απώτατα όρια του γαλαξία μας. Στην πραγματικότητα ο γαλαξίας μας και η Ανδρομέδα είναι και οι δύο τόσο μεγάλοι, που δεν υπάρχει σχεδόν καθόλου κενό ανάμεσα στους δύο γαλαξίες», δήλωσε ο καθηγητής αστρονομίας και αστροφυσικής Ράτζα Γκούχα Θακούρτα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στη Σάντα Κρουζ, ο οποίος έκανε τη σχετική ανακοίνωση σε συνέδριο της Αμερικανικής Αστρονομικής Εταιρείας στο Σιάτλ.

Το ηλιακό μας σύστημα

Οι αστρονόμοι τόνισαν ότι η περιβάλλουσα άλω που αποτελείται από διάφορα διάσπαρτα άστρα, είναι πολύ μεγαλύτερη από τον κυρίως δίσκο του γαλαξία μας, ο οποίος δεν ξεπερνά σε διάμετρο τα 100.000 έτη φωτός. Το ηλιακό μας σύστημα με τη Γη βρίσκεται σε έναν από τους σπειροειδείς βραχίονες του δίσκου. Στη μέση του δίσκου βρίσκεται ένα κεντρικό «εξόγκωμα» και γύρω από αυτό είναι η άλω που περιέχει τα αρχαιότερα άστρα του γαλαξία μας και η οποία εκτείνεται σε απόσταση εκατοντάδων χιλιάδων χιλιομέτρων προς κάθε κατεύθυνση.

Η άλω είναι δύσκολο να μελετηθεί, καθώς απέχει πολύ από τη Γη και επιπλέον τα άστρα της είναι πολύ αραιά σε σύγκριση με εκείνα στον κεντρικό γαλαξιακό δίσκο. Από την άλλη, η άλω κυριαρχείται από τη σκοτεινή ύλη και περιέχει έτσι το μεγαλύτερο μέρος της συνολικής γαλαξιακής μάζας.

Με βάση προηγούμενες εκτιμήσεις, η άλω εκτείνεται σε απόσταση έως 300 κилоπαρσέκ ή περίπου ένα εκατομμύριο έτη φωτός από το γαλαξιακό κέντρο (ένα κилоπαρσέκ αντιστοιχεί σε 3.260 έτη φωτός), όμως η νέα μελέτη επεκτείνει το εξωτερικό όριο της άλω έως τουλάχιστον τα 320 κилоπαρσέκ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

ΥΓΕΙΑ

Οι 6 πιο σημαντικοί λόγοι για να καταναλώνουμε μούρα

Τα μούρα είναι από τα πιο υγιεινά τρόφιμα που μπορείτε να φάτε. Είναι νόστιμα, θρεπτικά και παρέχουν μια σειρά από εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία.

1. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Τα μούρα περιέχουν αντιοξειδωτικά, τα οποία βοηθούν τον οργανισμό να κρατά υπό έλεγχο τις ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες είναι ασταθή μόρια που είναι ευεργετικά σε μικρές ποσότητες, αλλά μπορούν να βλάψουν τα κύτταρά σας όταν ο αριθμός τους είναι πολύ υψηλός, προκαλώντας οξειδωτικό στρες. Τα μούρα είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, όπως οι ανθοκυανίνες, το ελλαγικό οξύ και η ρεσβερατρόλη. Εκτός από την προστασία των κυττάρων σας, αυτές οι φυτικές ενώσεις μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ασθενειών. Μια μελέτη έδειξε ότι τα βατόμουρα, τα μαύρα μούρα και τα σμέουρα έχουν την υψηλότερη αντιοξειδωτική δράση από τα φρούτα που καταναλώνονται συνήθως, δίπλα στα ρόδια. Μια μελέτη σε υγιείς άνδρες διαπίστωσε ότι η κατανάλωση μιας μερίδας 300 γραμμαρίων μύρτιλων βοήθησε στην προστασία του DNA τους από τη βλάβη των ελεύθερων ριζών. Σε μια άλλη μελέτη σε υγιείς ανθρώπους, η κατανάλωση 500 γραμμαρίων πολτού φράουλας κάθε μέρα για 30 ημέρες μείωσε τον προοξειδωτικό δείκτη κατά 38%.

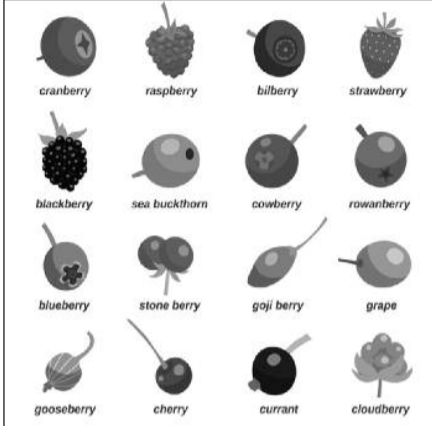
2. Μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση του σακχάρου στο αίμα και της ανταπόκρισης στην ινσουλίνη

Μελέτες σε δοκιμαστικούς σωλήνες και ανθρώπους υποδεικνύουν ότι μπορεί να προστατεύσουν τα κύτταρά σας από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, να βοηθήσουν στην αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη και στη μείωση του σακχάρου στο αίμα και της ανταπόκρισης ινσουλίνης σε γεύματα με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. Είναι σημαντικό ότι αυτές οι επιδράσεις φαίνεται να εμφανίζονται τόσο σε υγιή άτομα όσο και σε άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη. Επιπλέον, σε μια μελέτη έξι εβδομάδων, τα παχύσαρκα άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη που έπιναν ένα smoothie με blueberry δύο φορές την ημέρα παρουσίασαν μεγαλύτερες βελτιώσεις στην ευαισθησία στην ινσουλίνη από εκείνους που καταλάωναν smoothies χωρίς μούρα.

3. Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες

Τα μούρα είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών, συμπεριλαμβανομένων των διαλυτών ινών. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση διαλυτών φυτικών ινών επιβραδύνει την κίνηση της τροφής μέσω του πεπτικού σας συστήματος, οδηγώντας σε μειωμένη πείνα και αυξημένα αισθήματα πληρότητας.

Αυτό μπορεί να μειώσει την πρόσληψη θερμίδων και να διευκολύνει τη διαχείριση βάρους. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση του αριθμού των θερμίδων που απορροφάτε από τα μικτά γεύματα. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι ο διπλασιασμός της πρόσληψης φυτικών ινών θα μπορούσε να σας κάνει να απορροφήσετε έως και 130 λιγότερες θερμίδες την ημέρα. Επιπλέον, η υψηλή περιεκτικότητα των μούρων σε φυτικές ίνες σημαίνει ότι είναι χαμηλή σε εύπεπτους ή καθαρούς υδατάνθρακες, οι οποίοι υπολογίζονται αφαιρώντας τις ίνες



από τους συνολικούς υδατάνθρακες.

4. Βοηθάνε στην καταπολέμηση της φλεγμονής

Τα μούρα έχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η φλεγμονή είναι η άμυνα του σώματός σας έναντι μόλυνσης ή τραυματισμού. Ωστόσο, ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγεί συχνά σε υπερβολική, μακροχρόνια φλεγμονή λόγω αυξημένου στρες, ανεπαρκούς σωματικής δραστηριότητας και ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών. Αυτός ο τύπος χρόνιας φλεγμονής πιστεύεται ότι συμβάλλει σε καταστάσεις όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις και η παχυσαρκία. Μελέτες δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά στα μούρα μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των φλεγμονωδών δεικτών. Σε μια μελέτη σε υπέρβαρα άτομα, όσοι έπιναν ένα ρόφημα φράουλας με ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες και λιπαρά παρατήρησαν πιο σημαντική μείωση σε ορισμένους φλεγμονώδεις δείκτες από την ομάδα ελέγχου.

5. Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης

Τα μούρα είναι μια τροφή υγιεινή για την καρδιά. Τα μαύρα μούρα και οι φράουλες έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης σε άτομα που είναι παχύσαρκα ή έχουν μεταβολικό σύνδρομο. Σε μια μελέτη διάρκειας 8 εβδομάδων, οι ενήλικες με μεταβολικό σύνδρομο που καταλάωναν καθημερινά ένα ρόφημα που παρασκευαζόταν από παγωμένες φράουλες παρουσίασαν πτώση της LDL (κακής) χοληστερόλης κατά 11%. Επιπλέον, τα μούρα μπορούν να αποτρέψουν την οξείδωση ή την καταστροφή της LDL χοληστερόλης, η οποία πιστεύεται ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για καρδιακές παθήσεις. Σε μια ελεγχόμενη μελέτη σε παχύσαρκους ανθρώπους, εκείνοι που έτρωγαν 50 γραμμάρια λυοφιλοποιημένα βατόμουρα για 8 εβδομάδες παρατήρησαν μείωση 28% στα οξειδωμένα επίπεδα LDL τους.

6. Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου

Αρκετά αντιοξειδωτικά στα μούρα, συμπεριλαμβανομένων των ανθοκυανινών, του ελλαγικού οξέος και της ρεσβερατρόλης, μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου. Συγκεκριμένα, μελέτες σε ζώα και ανθρώπους υποδηλώνουν ότι τα μούρα μπορεί να προστατεύουν από τον καρκίνο του οισοφάγου, του στόματος, του μαστού και του παχέος εντέρου. Σε μια μελέτη σε 20 άτομα με καρκίνο του παχέος εντέρου, η κατανάλωση 60 γραμμαρίων λυοφιλοποιημένων σμέουρων για 1-9 εβδομάδες βελτίωσε τους δείκτες όγκου σε ορισμένους συμμετέχοντες, αν και όχι σε όλους.

Υγεία



Χυμός φρούτων, γιατί δεν είναι μια τόσο υγιεινή συνήθεια όσο νομίζουμε

Πολλοί άνθρωποι με την κατανάλωση φυσικών χυμών φρούτων, καταφέρνουν να προσθέσουν στην καθημερινή τους διατροφή φρέσκα φρούτα. Οι περισσότεροι δε από αυτούς, θεωρούν πως ένα ποτήρι φυσικός χυμός αποτελεί μια υγιεινή συνήθεια η οποία προσφέρει αρκετές βιταμίνες και έχει μεγάλη θρεπτική αξία.



Μελέτες όμως αλλά και οδηγίες από μεγάλα πανεπιστήμια, όπως η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, δείχνουν ότι πρέπει να αποφεύγουμε τους χυμούς φρούτων, ακόμη και αυτούς που φτιάχνουμε μόνοι μας στο σπίτι, και να προτιμούμε να τρώμε ολόκληρα φρέσκα φρούτα.

Αυτό το δεδομένο σοκάρει πολύ κόσμο, από τη στιγμή που έχουμε όλοι συνδέσει στο μυαλό μας το χυμό πορτοκάλι ως μια πολύ υγιεινή συνήθεια που μας προσφέρει πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Ας δούμε όμως γιατί συμβαίνει αυτό;

Για να παρασκευάσουμε ένα ποτήρι φυσικού χυμού πορτοκάλι χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε 3-4 φρούτα, περισσότερα από όσα θα τρώγαμε κανονικά αν τα καταλάωνε ολόκληρα. Σύμφωνα με την ειδική Susan Jebb, επικεφαλής του τμήματος έρευνας για την ανθρώπινη διατροφή του πανεπιστημίου του Κέμπριτζ, ένα ποτήρι φυσικού χυμού πορτοκάλι περιέχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, υπό τη μορφή φρουκτόζης, και αυτή απορροφάται τόσο γρήγορα που το σώμα μας δεν μπορεί να διαχωρίσει αν πρόκειται για χυμό πορτοκάλι ή για κόκα κόλα.

Δεν συμβαίνει το ίδιο όταν καταναλώνουμε τα φρούτα ολόκληρα, ειδικά όταν τα τρώμε με την φλούδα. Σε αυτή την περίπτωση λαμβάνουμε παράλληλα περισσότερες ίνες και αντιοξειδωτικά που επιβραδύνουν την ταχύτητα με την οποία απορροφάται η φρουκτόζη, αυξάνεται το αίσθημα του κορεσμού και αντιρροπίζονται σε σημαντικό βαθμό οι όποιες αρνητικές μεταβολικές επιδράσεις αυτού του ζαχάρου.

Η φρουκτόζη μεταβολίζεται στο συκώτι όπως και το αλκοόλ

Η φρουκτόζη μετατρέπεται σε τριγλυκερίδια τα οποία όταν παράγονται σε μικρή ποσότητα καταναλώνονται από τους μύες και παράγουν ενέργεια. Στις περιπτώσεις όμως πρόσληψης μεγαλύτερων ποσοτήτων φρουκτόζης από αυτές που έχει ανάγκη ο οργανισμός, τότε παρατηρείται σημαντική εναπόθεση λίπους στο συκώτι αλλά και στο υπόλοιπο σώμα.

Η φρουκτόζη μεταβολίζεται και έχει παρόμοια επίδραση το συκώτι όπως και το αλκοόλ.

Το ανθρώπινο σώμα έχει την ικανότητα να μεταβολίσει σε μία ημέρα γύρω στα 25 γραμμάρια φρουκτόζης, ποσότητα η οποία μπορεί να προσληφθεί μέσα από την κατανάλωση δύο μόνο φρούτων. Ένα ποτήρι σπληνέου φυσικού χυμού εμπεριέχει περίπου 40 γραμμάρια φρουκτόζης που απορ-

ροφώνται πολύ γρήγορα στο αίμα. Η υπερβολική κατανάλωση χυμών φρούτων (ακόμα και φυσικών), καθώς και ανα-

ψυκτικών που περιέχουν φρουκτόζη, έχει άμεση σύνδεση με την λιπώδη διήθηση στο συκώτι, την παχυσαρκία, τις φλεγμονές και την αντίσταση στην ινσουλίνη.

Πέρα όμως από την λιπογόνο επίδρασή της, η πρόσληψη φρουκτόζης ευθύνεται και για την εμφάνιση φλεγμονής στο συκώτι καθώς και κυτταρικού στρες, παράγοντες οι οποίοι συμβάλουν στην εξέλιξη της απλής λιπώδης διήθησης σε χρόνια φλεγμονή στο συκώτι (μη-αλκοολική στεατοπάθεια) που μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση της φρουκτόζης έχει άμεση σχέση με αλλοιώσεις στην επικοινωνία μεταξύ του ήπατος με το έντερο, τους μύες και τον λιπώδη ιστό, επιδεινώνοντας σημαντικά την μεταβολική ισορροπία του οργανισμού.



Παιδιά, φρουκτόζη και σωματική δραστηριότητα

Τα παιδιά και τα άτομα που κάνουν έντονη άθληση μπορούν να καταναλώσουν περισσότερα φρούτα ημερησίως, έως και 4-5 φρούτα την ημέρα λόγω της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας. Σε αυτή την περίπτωση τα τριγλυκερίδια που παράγονται χρησιμοποιούνται άμεσα για την παραγωγή ενέργειας από τους μύες χωρίς να προκύπτουν αρνητικές επιπτώσεις.

Αξίζει επίσης να αναφέρουμε πως παλαιότερα τα φρούτα είχαν μικρότερο μέγεθος, ήταν πιο ξινά και περιείχαν μικρότερη ποσότητα φρουκτόζης σε σχέση με αυτά που παράγονται σήμερα. Συμπερασματικά λοιπόν, είναι καλό να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση χυμών φρούτων. Μπορούμε βέβαια να καταναλώνουμε χυμούς λαχανικών οι οποίοι δεν περιέχουν φρουκτόζη ή να συμπεριλαμβανόμε στην καθημερινή μας διατροφή ένα με δύο φρούτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, όπως τα φρούτα του δάσους και να αυξήσουμε την σωματική δραστηριότητα και άσκηση, πράγμα το οποίο θα αποτελούσε το ιδανικό σενάριο.

Από τον χώρο των εταιρειών

COCA-COLA ΤΡΙΑ ΞΪΛΟΝ: ΑΝΩΤΑΤΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΝΕΡΟΥ

Οι μονάδες παραγωγής νερού και αναψυκτικού της Coca-Cola Τρία ΞΪλον πιστοποιήθηκαν για μια ακόμα χρονιά

Οι μονάδες παραγωγής νερού και αναψυκτικού της Coca-Cola Τρία ΞΪλον πιστοποιήθηκαν για μια ακόμα χρονιά με την ανώτατη, Platinum πιστοποίηση από την Alliance for Water Stewardship (AWS) για την ολιστική της προσέγγιση στη μείωση χρήσης και ορθολογική διαχείριση των υδατικών πόρων. Πιο συγκεκριμένα, το Σχηματάρι Mega-Plant, η μονάδα παραγωγής του Φυσικού Μεταλλικού νερού ΑΥΡΑ στο Αίγιο και το εργοστάσιο στο Ηράκλειο της Κρήτης, είναι τα μόνα εργοστάσια στους κλάδους αναψυκτικών και νερού που φέρουν από το 2021 την Platinum πιστοποίηση, αναδεικνύοντας τη συνεχή επένδυση της εταιρείας στην ορθολογική διαχείριση του νερού. Το Alliance for Water Stewardship (AWS) είναι μια διεθνής πιστοποίηση που περιλαμβάνει μια σειρά από ενέργειες, αυστηρά κριτήρια, στοιχεία και ενδεδειγμένους ελέγχους, που βεβαιώνουν την άριστη λειτουργία του εργοστασίου σε σχέση



ση με την ορθή διαχείριση των υδατινών πόρων.

Επιπλέον, η διαδικασία της πιστοποίησης διευρύνει και βελτιώνει τη συνεργασία μεταξύ των τοπικών φορέων και συμβάλει στη βαθύτερη κατανόηση των τοπικών προκλήσεων και σε πιο ουσιαστικές συλλογικές δράσεις για τη βιώσιμη διαχείριση των υδατινών πόρων. Για τη διατήρηση της πιστοποίησης διενεργούνται ετήσιοι έλεγχοι, προκειμένου να διαπιστώνεται η συνεχής βελτίωση των πρακτικών και των αποτελεσμάτων του εργοστασίου.

Η διάκριση αυτή επιβεβαιώνει τη δέσμευση της Coca-Cola Τρία ΞΪλον για μείωση της ποσότητας νερού που απαιτείται για την παραγωγή των αναψυκτικών, αλλά και διασφάλιση της επιστροφής αυτού στο περιβάλλον. Κάποιες από τις πρωτοβουλίες που υλοποιεί η εταιρεία περιλαμβάνουν ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση του νερού, έλεγχο και καταμέτρηση καταναλώσεων, έλεγχο και άμεση αντιμετώπιση διαρροών και πρακτικές εξοικονόμησης. Για το 2021, η εταιρεία μείωσε τον δείκτη του νερού κατά 7,6% (σε σχέση με το 2017) και επαναχρησι-



μοποίησε και ανακύκλωσε σχεδόν 70.000.000 λίτρα νερού στις παραγωγικές της μονάδες.

Στην Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021 της Coca-Cola Τρία ΞΪλον καταδεικνύεται η πρόοδος της εταιρείας και οι βέλτιστες πρακτικές της, σε ουσιαστικά θέματα όπως το κλίμα και η ενέργεια, η κυκλική οικονομία, το νερό, η εταιρική διακυβέρνηση, τα ανθρώπινα δικαιώματα, η συμπερίληψη και η διαφορετικότητα, οι υπεύθυνες προμήθειες, η διατροφή, η ποιότητα των προϊόντων, καθώς και η συμβολή στην υπεύθυνη λειτουργία της αγοράς και την ανάπτυξη της κοινωνίας. Μέσα από τα θέματα αυτά αντικατοπτρίζεται η δέσμευση της εταιρείας για αειφόρο ανάπτυξη με στόχο ένα καλύτερο μέλλον για όλους.

Πρατηριούχε, απέδειξε έμπρακτα ότι σε ενδιαφέρει η πορεία του κλάδου, συσπειρώσου λοιπόν στην ΕΔΕΟΠ Αθηνών για να επιτύχουμε τους στόχους μας