

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ LEASING;

Η φράση λέγεται συχνά πυκνά στους υποψήφιους αγοραστές καινούργιου αυτοκινήτου, όχι τόσο για να τους αποθαρρύνει, αλλά για να τους κάνει να δουν κατάματα την πραγματικότητα: «Να ξέρεις ότι, μόλις διανύσεις τα πρώτα χιλιόμετρα φεύγοντας από την αντιπροσωπεία, το αυτοκίνητο της επιλογής σου θα θεωρείται ήδη μεταχειρισμένο και θα έχει απολέσει ένα μέρος της αρχικής του αξίας». Αυτό δεν συνιστά κανενός είδους μομφή για όσους επιλέγουν να αποκτήσουν την κυριότητα ενός καινούργιου οχήματος. Είναι όμως σαφές ότι η αγορά ενός αυτοκινήτου δεν συνιστά επένδυση, αλλά μια δαπάνη που αποσκοπεί στο να καλυφθεί η βασική ανάγκη της μετακίνησης. Είναι επίσης προφανές ότι ένα όχημα χάνει χρόνο με τον χρόνο την αξία



του, άλλοτε γραμμικά –όσο μεγαλύτερη η χρήση τόσο μεγαλύτερη και η απομείωση της αρχικής αξίας– και άλλοτε εκθετικά, κάτι που συμβαίνει σε περίπτωση ενός έκτακτου συμβάντος, όπως ένα ατύχημα στον δρόμο.

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ LEASING

Για τους ιδιώτες ή και τις επιχειρήσεις που θέλουν να καλύψουν την ανάγκη της μετακίνησης χωρίς να υπάρχει η έννοια της «ιδιοκτησίας», θεσπίστηκε ο θεσμός του leasing ή της μακροχρόνιας μίσθωσης. Πρόκειται για θεσμό ο οποίος το τελευταίο χρονικό διάστημα –και με εξαίρεση την περίοδο της πανδημίας που δεν προσφέρεται για εξαγωγή συμπερασμάτων όσον αφορά τα συναλλακτικά ήθη– βρίσκεται σε άνθηση. Τα βασικά πλεονεκτήματα του leasing είναι τα εξής: Δεν απαιτείται να δαπανηθεί αρχικό κεφάλαιο ή να εκταμιευτεί ένα καταναλωτικό δάνειο για την αγορά του αυτοκινήτου. Ο χρήστης του οχήματος δεν «κουβαλάει» το ρίσκο του μηδενισμού της αξίας του σε περίπτωση τροχαίου, ενώ δεν υπάρχουν απρόοπτα κατά τη χάραξη του μηνιαίου προϋπολογισμού είτε του νοικοκυριού είτε της επιχείρησης, ακριβώς διότι οι δαπάνες συντήρησης και χρήσης του οχήματος είναι «κλειδωμένες», με μόνη ίσως εξαίρεση την τιμή του καυσίμου. Αυτά τα πλεονεκτήματα θα τα επικαλούνταν κάποιος και πέρυσι και πρόπερσι, και πριν από την πανδημία, ενδεχομένως και πριν από την είσοδο της χώρας

Συνέχεια στη σελίδα 8

Αναβάλλεται για ένα χρόνο η τήρηση του ηλεκτρονικού μητρώου ταυτοποίησης αλκοολούχων ποτών

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΤΗΣ Ε.Δ.Ε.Ο.Π ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΦΟΡΕΩΝ

Μετά από συντονισμένες προσπάθειες των ΕΔΕΟΠ Αθήνας και Θεσσαλονίκης και των άλλων φορέων που συμμετείχαν στην άσκηση πίεσης το υπουργείο επείσθη ότι η αγορά δεν είναι έτοιμη ακόμα για να ξεκινήσει η εφαρμογή του παραπάνω συστήματος.

Διευκρινίζουμε ότι αναφερόμαστε στην τήρηση του ηλεκτρονικού μητρώου επιτηδευματιών αλκοολούχων ποτών και εφαρμογή του ηλεκτρονικού συ-

στήματος ταυτοποίησης αλκοολούχων ποτών. Θυμίζουμε ότι η εφαρμογή της επροκειτο να αρχίσει από 01-01-2025, με αυτή την απόφαση η εφαρμογή της θα αρχίσει από 31-12-25.

Για την ενημέρωση των αναγνωστών - συναδέλφων παρακάτω δημοσιεύουμε την σχετική απόφαση του υπουργείου εθνικής οικονομίας και οικονομικών:

Η τροποποίηση της κοινής απόφασης Α.1263/23-12-2021 αφορά την τήρηση ηλεκτρονικού μητρώου επιτηδευματιών αλκοολούχων ποτών και την εφαρμογή ηλεκτρονικού συστήματος ταυτοποίησης αλκοολούχων ποτών:

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις:

- α)** των άρθρων 64, 79 έως και 92, 93Α, 93Β, 112, 114 και 115 του Εθνικού Τελωνειακού Κώδικα (ν.2960/2001, Α'265) και ιδίως της εξουσιοδοτικής διάταξης της παρ. 2 του άρθρου 93 Α και της παρ.2 του άρθρου 93 Β αυτού,
- β)** της υπό στοιχεία Α.1263/23-12-2021 κοινής απόφασης του Υφυπουργού Οικονομικών και του Διοικητή της ΑΑΔΕ «Τήρηση Ηλεκτρονικού Μητρώου Επιτηδευματιών Αλκοολούχων Ποτών και εφαρμογή Ηλεκτρονικού συστήματος Ταυτοποίησης Αλκοολούχων Ποτών» (Β' 6317),
- γ)** του άρθρου 90 του Κώδικα Νομοθεσίας για την Κυβέρνηση και τα Κυβερνητικά Όργανα, που κυρώθηκε με το άρθρο πρώτο του π.δ. 63/2005 (Α' 98), σε συνδυασμό με την παρ. 22 του άρθρου 119 του ν. 4622/2019 (Α'133),
- δ)** του π.δ. 142/2017 «Οργανισμός Υπουργείου Οικονομικών» (Α' 181),

- ε)** του π.δ. 76/2023 «Διορισμός του Κυριάκου Μητσοτάκη του Κωνσταντίνου, Αρχηγού του Κόμματος της «Νέας Δημοκρατίας» (Ν.Δ.), ως Πρωθυπουργού» (Α' 129),
- στ)** του π.δ. 77/2023 «Σύσταση Υπουργείου και μετονομασία Υπουργείων – Σύσταση, κατάργηση και μετονομασία Γενικών και Ειδικών Γραμματειών – Μεταφορά αρμοδιοτήτων, υπηρεσιακών μονάδων, θέσεων προσωπικού και εποπτευόμενων φορέων» (Α' 130),
- η)** του π.δ. 82/2023 «Μετονομασία Υπουργείου - Σύσταση και μετονομασία Γενικών Γραμματειών - Μεταφορά αρμοδιοτήτων, υπηρεσιακών μονάδων και θέσεων προσωπικού - Τροποποίηση και συμπλήρωση του π.δ. 77/2023 (Α' 130) - Μεταβατικές διατάξεις» (Α' 139),
- ζ)** του π.δ. 32/2024 «Διορισμός Υπουργών και Υφυπουργών» (Α'91).
- θ)** Την υπ' αρ. 84913/2024 κοινή απόφαση του Πρωθυ-

- πουργού και του Υπουργού Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών «Ανάθεση αρμοδιοτήτων στον Υφυπουργό Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, Χρίστο Δήμα» (Β' 3472).
- ι)** του Κεφαλαίου Α' «Σύσταση Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων» του Μέρους Πρώτου του ν.4389/2016 «Επείγουσες διατάξεις για την εφαρμογή της συμφωνίας δημοσιονομικών στόχων και διαρθρωτικών μεταρρυθμίσεων και άλλες διατάξεις» (Α' 94) και ειδικότερα της περ. δ) της παρ. 2 του άρθρου 2, του άρθρου 7, της παρ. 1 του άρθρου 14 και του άρθρου 41 του νόμου αυτού,
- ια)** της υπό στοιχεία 1 της 20-01-2016 (Υ.Ο.Δ.Δ. 18) Πράξης του Υπουργικού Συμβουλίου «Επιλογή και Διορισμός Γενικού Γραμματέα Δημοσίων Εσόδων του Υπουργείου Οικονομικών», σε συνδυασμό με τις διατάξεις του πρώτου εδαφίου της παρ. 10 του άρθρου 41 του ν.4389/2016, την υπ' αριθ. 39/3/30.11.2017 απόφα-

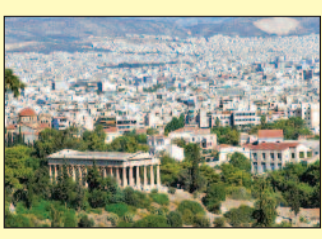
Συνέχεια στη σελίδα 2

ΟΙ ΝΕΟΤΕΡΟΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΤΑ ΜΟΣΚΤΑΙΛS - «ΣΤΡΟΦΗ» ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΗΠΑ



Στη σελίδα 4

ΑΚΙΝΗΤΑ: 90% ΕΧΟΥΝ ΑΥΞΗΘΕΙ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ



Στη σελίδα 6

Το καλώδιο GSI και ο αγωγός EastMed τα νέα διπλωματικά όπλα της Ελλάδας



Στη σελίδα 12

Η ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ Α.1263/23-12-2021 ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΜΗΤΡΩΟΥ ΕΠΙΤΗΔΕΥΜΑΤΙΩΝ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ.

Συνέχεια από σελίδα 1
 (Υ.Ο.Δ.Δ. 689) «Ανανέωση Θτείας του Διοικητή της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων» και την υπ'αρ. 5294 ΕΞ 2020 (Υ.Ο.Δ.Δ 27) απόφαση Υπουργού Οικονομικών «Ανανέωση της Θτείας του Διοικητή της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων»,
ιβ) της υπό στοιχεία Δ.ΟΡΓ.Α 1125859 ΕΞ 2020/23-10-2020 απόφασης του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε. «Οργανισμός της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (Α.Α.Δ.Ε.)» (Β'4738).
 2. Την ανάγκη τροποποίησης της ανωτέρω υπό στοιχεία Α.1263/23-12-2021 κοινής απόφασης του Υφυπουργού Οικονομικών και του Διοικητή της ΑΑΔΕ, με σκοπό τον ανακαθορισμό της προθεσμίας καταχώρισης στοιχείων στο

Ηλεκτρονικό Σύστημα Ταυτοποίησης Αλκοολούχων Ποτών.
 3. Το γεγονός ότι από τις διατάξεις της παρούσας δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του κρατικού προϋπολογισμού.

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ

Άρθρο 1

Τροποποίηση της υπό στοιχεία Α.1263/23-12-2021 κοινής απόφασης του Υφυπουργού Οικονομικών και του Διοικητή της ΑΑΔΕ με θέμα «Τήρηση Ηλεκτρονικού Μητρώου Επιτηδευματιών Αλκοολούχων Ποτών και εφαρμογή Ηλεκτρονικού Συστήματος Ταυτοποίησης Αλκοολούχων Ποτών»
 Η περίπτωση γ) του άρθρου 10 αντικαθίσταται ως ακολούθως :

«γ) η υποχρέωση καταχώρισης στο Ηλεκτρονικό Σύστημα Ταυτοποίησης Αλκοολούχων Ποτών των εξερχόμενων κινήσεων, αρχίζει από 31/12/2025.

Άρθρο 2

Έναρξη ισχύος

1. Η παρούσα απόφαση ισχύει από τη δημοσίευσή της στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.
2. Η παρούσα απόφαση να δημοσιευτεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Ο ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ ΑΑΔΕ
Γ. ΠΙΤΣΙΛΗΣ
Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΧΡΙΣΤΟΣ ΔΗΜΑΣ

ΑΝΟΙΓΕΙ Ο ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 15 ΧΡΟΝΙΑ - Η ΜΑΧΗ ΣΤΑ ΔΑΝΕΙΑ

Η εκκίνηση δύο νέων εγχειρημάτων βρίσκεται προ των πυλών, ενώ μένει να φανεί εάν όμιλοι πέραν του χρηματοπιστωτικού τομέα θα αξιοποιήσουν το νέο νομοθετικό πλαίσιο για τη δραστηριοποίησή τους στη χρηματοδότηση νοικοκυριών και επιχειρήσεων. Ο λόγος γίνεται για τον πέμπτο πόλο που προέκυψε από τη συγχώνευση των Attica Bank και Παγκρήτίας Τράπεζας, αλλά και την neobank με την ονομασία Sparri της Πειραιώς.

Τράπεζες: Τα νέα προγράμματα Η λειτουργική συγχώνευση των δύο πρώτων βρίσκεται στην τελική ευθεία και το νέο σχήμα αναμένεται να κινηθεί επιθετικά, προσφέροντας προνομιακά προϊόντα για την αύξηση του μεριδίου του και τη διεύρυνση της πελατειακής του βάσης.

Ήδη η αγορά έχει πάρει μία πρώτη γεύση των προθέσεων της διοίκησης της Attica Bank, μετά τη νομική ενοποίηση των δύο πιστωτικών ιδρυμάτων, με το λανσάρισμα των πρώτων προγραμμάτων, τόσο στα δάνεια, όσο και στις καταθέσεις, αλλά και με την επιθετική μείωση των προμηθειών σε βασικές συναλλαγές.

Από την άλλη, στην Πειραιώς ετοιμάζονται για την έναρξη λειτουργίας της πρώτης αμιγώς ψηφιακής τράπεζας στην Ελλάδα στο δεύτερο τρίμηνο του 2025.

Και σε αυτήν την περίπτωση ο στόχος για τη δημιουργία μίας κρίσιμης μάζας πελατών, περνά και μέσα από τη διάθεση των υπηρεσιών της neobank με εκλυστικούς όρους.

Τέλος, κινητικότητα παρατηρείται στο χώρο των συνεταιριστικών τραπεζών, δύο από τις οποίες οδεύουν προς τη μετατροπή τους σε ΑΕ, με στόχο τη λήψη πανελλαδικής άδειας, ενώ φέρεται

να βρίσκονται σε συζητήσεις με στρατηγικούς επενδυτές.

Η μάχη στα δάνεια

Στο οικονομικό επιτελείο της κυβέρνησης ευελπιστούν ότι η δραστηριοποίηση νέων παικτών στον κλάδο θα οδηγήσει σε όξυνση του ανταγωνισμού, προς όφελος καταθετών, δανειοληπτών και συναλλασσόμενων.

Ειδικά στα δάνεια η μάχη για την προσέλκυση αξιόχρεων πελατών, σε συνδυασμό με την εν εξελίξει μείωση των παρεμβατικών δεικτών της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ), αναμένεται να επιφέρει σημαντική υποχώρηση στο κόστος του χρήματος.

Ήδη, παρά το γεγονός ότι τα μερίδια αγοράς των τεσσάρων μεγαλύτερων πιστωτικών ιδρυμάτων κινούνται πάνω από το 50%, γίνεται αγώνας για τη δανειοδότηση όπως πληρούν τα συνήθη τραπεζικά κριτήρια.

Το γεγονός αυτό έχει οδηγήσει σε χαμηλότερα επίπεδα τα spreads που εφαρμόζουν οι τράπεζες στις χορηγήσεις, τάση που εκτιμάται ότι θα ενισχυθεί περαιτέρω το 2025.

Εξάλλου, τη νέα χρονιά δεν αποκλείεται να εκκινήσει η διαδικασία επιστροφής πρώην κόκκινων και σήμερα θεραπευμένων ανοιγμάτων στο τραπεζικό σύστημα.

Ο λόγος γίνεται για οφειλέτες που δεν κατάφεραν κατά την περίοδο της κρίσης να συνεχίσουν την εξυπηρέτηση του δανείου τους, το αναδιάρθρωσαν ωστόσο και για μία περίοδο τουλάχιστον 3 ετών τηρούν τη ρύθμισή του.

Η απευθείας διαπραγμάτευση με τον δανειολήπτη Η Τράπεζα της Ελλάδος έχει δώσει το πράσινο φως για να προχωρήσουν τέτοιου τύπου συναλλαγές, κομμάτι - κομμάτι.

Δηλαδή, οι τράπεζες θα διαπραγματεύονται απευθείας με τον εκάστοτε δανειολήπτη, προσφέροντας νέα χορήγηση για την αποπληρωμή της οφειλής προς το fund.

Από την άλλη, όσοι δεν μπορούν να περάσουν τις πιστοληπτικές αξιολογήσεις των τραπεζών, θα βρουν τις πόρτες κλειστές, όχι μόνο των παραδοσιακών πιστωτικών ιδρυμάτων, αλλά του ευρύτερου χρηματοπιστωτικού τομέα.

Ο λόγος γίνεται είτε για εκείνους που δηλώνουν πολύ χαμηλά εισοδήματα στην εφορία ή για όσους βρέθηκαν τα τελευταία χρόνια στο κόκκινο και δεν προχώρησαν σε έγκαιρη ρύθμιση των οφειλών τους.

Πηγή: Ot



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

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

COSTA
COFFEE

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ
ΚΑΤΙ ΝΕΟ**

COSTA

ΟΙ ΝΕΟΤΕΡΟΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΤΑ ΜΟΚΚΤΑΙΛΣ - «ΣΤΡΟΦΗ» ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

Η προειδοποίηση του Γενικού Χειρουργού των ΗΠΑ για αυξημένο κίνδυνο καρκίνου από την κατανάλωση αλκοόλ μπορεί τελικά να έχει μεγαλύτερη απήχηση στους νεότερους Αμερικανούς – οι οποίοι τα τελευταία χρόνια στρέφονταν ήδη σε mocktails -δηλαδή σε κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ- και χυμούς αντί για αλκοολούχα ποτά.

Δεν είναι σαφές αν η πρόταση του Γενικού Χειρουργού Βιβεκ Μουρθι Νίνεκ Μυρθη για την επικαιροποίηση των προειδοποιητικών ετικετών σχετικά με τους κινδύνους του αλκοόλ θα γίνει δεκτή από το Κογκρέσο, αλλά, κατά την τελευταία δεκαετία οι νεότεροι ενήλικες πίνουν λιγότερο.

Η κάτοικος του Μπρούκλιν Amy Hudson, 35 ετών, δήλωσε ότι περιόρισε την κατανάλωση αλκοόλ από πολλές φορές την εβδομάδα σε λιγότερο από τρεις φορές το μήνα, αφότου άρχισε να έχει χρόνιες ημικρανίες το 2021, αναφέρει το Reuters.

«Διαπίστωσα ότι τα mocktails είναι ένας καλός τρόπος για να παίρνω αντιοξειδωτικά και ταυτόχρονα να ενσωματώνω αντιφλεγμονώδεις τροφές στη διατροφή μου», δήλωσε η Hudson.

Στατιστικά όπως ο ανανάς, ο χυμός κερασιού και το τζιντζερ βοήθησαν στη διαχείριση των ημικρανιών της, είπε.

Σημαντική μείωση στην κατανάλωση αλκοόλ

Το 2023, το 49,6% των Αμερικανών ηλικίας 18 έως 25 ετών είχε κάνει χρήση αλκοόλ τον τελευταίο μήνα, σύμφωνα με τα στοιχεία της εθνικής έρευνας της αμερικανικής Υπηρεσίας Υψηλές Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας, από 59,6% το 2013.

Ο Σιν Γκόλντμινθ, διευθύνων σύμβουλος της πλατφόρμας ηλεκτρονικού εμπορίου μη αλκοολούχων ποτών The Zero Proof, δήλωσε ότι η ανακοίνωση του γενικού χειρουργού έρχεται καθώς «όλο και περισσότεροι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι η κατανάλωση αλκοόλ δεν κάνει καλό».

λωση αλκοόλ δεν κάνει καλό».

Βρίσκεται σε μια από τις πιο πολυσύχολες περιόδους του έτους – τον «ξηρό Ιανουάριο – Dry January», έναν μήνα κατά τον οποίο ορισμένοι άνθρωποι επιλέγουν να απέχουν από το αλκοόλ μετά την περίοδο των διακοπών. Μάλιστα, η «ηρόκληση» αυτή κερδίζει συνεχώς έδαφος και όχι μονον στις ΗΠΑ αλλά και στις ευρωπαϊκές μεγαλουπόλεις.

Περίπου το 90% των αγοραστών του The Zero Proof είναι αλκοολικοί που αναζητούν πιο υγιεινά ποτά, δήλωσε ο Σιν Γκόλντμινθ. Περισσότερο από το 60% των πελατών του είναι γυναίκες και οι περισσότεροι είναι Millennials ηλικίας μεταξύ 28 και 43 ετών.

Φορείς δημόσιας υγείας, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, έχουν στρέψει όλο και περισσότερο την προσοχή τους στο αλκοόλ, αφού σημείωσαν πρόοδο σε αυστηρότερους ελέγχους του καπνού.

Ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος σε ανακοίνωσή του την Παρασκευή σημείωσε ότι έχει προειδοποιήσει εδώ και χρόνια για τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου από οποιαδήποτε κατανάλωση αλκοόλ. «Παρά τις δεκαετίες αδιάσειστων αποδείξεων για αυτή τη σχέση, πάρα πολλοί στο κοινό εξακολουθούν να αγνοούν τον κίνδυνο που ενέχει το αλκοόλ», ανέφερε.

«Μετά το τσιγάρο»

Η Σάρα Μάρτιν, μια 42χρονη πωλήτρια στο Λος Άντζελες, δεν συμμετέχει στο Dry January, αλλά δήλωσε ότι τα mocktails είναι εξαιρετικές επιλογές στα πάρτι της δουλειάς. «Είμαι σε έναν κλά-



δο που πίνει πιο πολύ από ό,τι μπορώ να παρακολουθήσω», είπε.

Χαίρεται που οι νεότεροι άνθρωποι στον κλάδο της «αντιδρούν στην υποχρεωτική κουλτούρα του αλκοόλ», αλλά δεν πιστεύει ότι η επισήμανση των κινδύνων για τον καρκίνο από μόνη της θα μειώσει την κατανάλωση αλκοόλ.

«Χρειάστηκαν μαζικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού για να συνδεθούν σταθερά στο μυαλό των ανθρώπων τα τσιγάρα και ο καρκίνος του πνεύμονα», δήλωσε η Σ. Μάρτιν. «Αλλά οι ετικέτες θα ήταν το πρώτο βήμα».

«BOMBA» ΣΤΙΣ ΜΕΤΟΧΕΣ ΤΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΧΙΑΤΡΟ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ

Το Κογκρέσο θα πρέπει να εγκρίνει ενημερωμένες προειδοποιητικές ετικέτες σε ποτά που περιέχουν αλκοόλ σχετικά με τον κίνδυνο καρκίνου, είπε ο αρχίατρος των ΗΠΑ

Γενικευμένη πτώση στις μετοχές των εταιρειών παρασκευής αλκοολούχων ποτών πυροδότησε η δήλωση του Διευθυντή της Υπηρεσίας Δημόσιας Υγείας των ΗΠΑ, γενικού χειρουργού Βίβεκ Μέρθι, ο οποίος την Παρασκευή συνέστησε να αλλάξει η πολιτική για τη σύμπτωση των αλκοολούχων ποτών, με τρόπο ώστε να αναγράφεται στις συσκευασίες προειδοποίηση για τη σύνδεσή τους με αυξημένες πιθανότητες για εμφάνιση καρκίνου.

Συγκεκριμένα, ο αρχίατρος των ΗΠΑ δημοσίευσε την Παρασκευή μια συμβουλή για τη δημόσια υγεία που αναφέρει ότι η κατανάλωση αλκοόλ κατατάσσεται πίσω από τον καπνό και την παχυσαρκία ως την τρίτη κύρια αιτία καρκίνου που μπορεί να προληφθεί στις ΗΠΑ.

Είπε, ακόμη, ότι το Κογκρέσο θα πρέπει να εγκρίνει ενημερωμένες

δεκαετίες, οι οποίες οδήγησαν σε δραματική μείωση του καπνίσματος, επισημαίνουν οι FT.

Η πτώση στη Wall Street

Η αντίδραση των αγορών ήταν άμεση την Παρασκευή: οι μετοχές της Boston Beer που είναι εισηγμένες στη Νέα Υόρκη υποχώρησαν 3,1% στις πρωινές συναλλαγές και η ζυθοποιία Molson Coors υποχώρησε 2,1%.

Η Constellation Brands, που παρασκευάζει το Modelo, τη μύρα με τις μεγαλύτερες πωλήσεις στις ΗΠΑ, έχασε 1,3% και ο κατασκευαστής του Jack Daniel's, Brown-Forman σημείωσε πτώση 1%.

Βουτιά στην Ευρώπη

Στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού, η Diageo υποχώρησε 3,7% στο Λονδίνο, ενώ στα ευρωπαϊκά χρηματιστήρια η AB InBev βυθίστηκε 2,9%, η Rémy Cointreau υποχώρησε 5% και η Heineken σημείωσε πτώση 1,7%.

Αλκοόλ και καρκίνος

Το αλκοόλ ταξινομήθηκε για πρώτη φορά ως καρκινογόνο της ομάδας 1 -που σημαίνει ότι είναι ένας παράγοντας που είναι γνωστό ότι προκαλεί καρκίνο- από τον Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο τη δεκαετία του 1980.

Ο Μέρθι είπε ότι τα στοιχεία της σχέσης μεταξύ αλκοόλ και καρκίνου έχουν ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου και ότι για ορισμένους καρκίνους, όπως εκείνους του μαστού, του στόματος και του λαιμού, ο κίνδυνος αρχίζει να αυξάνεται όταν οι άνθρωποι καταναλώνουν ακόμη και λιγότερο από ένα ποτό σε καθημερινή βάση.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εξέδωσε οδηγίες το 2022 λέγοντας ότι δεν υπάρχει ασφαλής ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ που να μην επηρεάζει την υγεία. Σε μια δήλωση στο ιατρικό περιοδικό The Lancet Public Health, η υπηρεσία ανέφερε ότι τα τελευταία στοιχεία έδειξαν ότι οι μισοί από όλους τους καρκίνους που θα μπορούσαν να αποδοθούν στο αλκοόλ προκλήθηκαν από ελαφριά ή μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, δηλαδή λιγότερο από ένα μισό λίτρο κρασί, τριάντα λίτρα μύρα και 450 ml οινοπνευματωδών ποτών την εβδομάδα.



Ο γενικός χειρουργός είπε ότι λιγότεροι από τους μισούς Αμερικανούς γνώριζαν ότι η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Η ευαισθητοποίηση ήταν πολύ μεγαλύτερη για τον αυξημένο κίνδυνο από την ακτινοβολία, τον καπνό και τον αμίαντο, πρόσθεσε.

Ενώ πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ, απαιτούν τα αλκοολούχα ποτά να φέρουν ορισμένες προειδοποιήσεις για την υγεία, όπως οι κίνδυνοι κατανάλωσης αλκοόλ για τις έγκυες γυναίκες, λίγες προειδοποιούν συγκεκριμένα τους καταναλωτές για τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.

Η Ιρλανδία και η Νότια Κορέα έχουν θέσει προειδοποιήσεις για τον καρκίνο στα αλκοολούχα ποτά τα τελευταία χρόνια.

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει καρκίνο καταστρέφοντας το DNA, αυξάνοντας τη φλεγμονή ή αλλάζοντας τα επίπεδα ορμονών όπως τα οιστρογόνα. Μπορεί επίσης να διευκολύνει την απορρόφηση από τον οργανισμό άλλων καρκινογόνων, όπως ο καπνός του τσιγάρου.



προειδοποιητικές ετικέτες σε ποτά που περιέχουν αλκοόλ σχετικά με τον κίνδυνο καρκίνου, μεταξύ άλλων ενεργειών που θα μπορούσαν να μειώσουν τους καρκίνους στις ΗΠΑ.

Η συμβουλευτική και οι συστάσεις θυμίζουν τις προσπάθειες δημόσιας υγείας που στοχεύουν στη βιομηχανία καπνού τις τελευταίες

Πρατηριούχες, δυνάμωσε τη φωνή της ΕΔΕΟΠ Αθηνών για να επιλύσουμε τα προβλήματα του κλάδου



Νέα

ΑΛΦΑ

-ΜΕ-

**θαλασσινό
αλάτι**

Εμπνευσμένη
από την
κοινή μας γη.



Απολαύστε υπεύθυνα

Ακίνητα

ΑΚΙΝΗΤΑ: 90% ΕΧΟΥΝ ΑΥΞΗΘΕΙ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ

Τι πυροδότησε το «ράλι» σύμφωνα με τους δείκτες της Τράπεζας της Ελλάδος για την τελευταία επταετία. Οι διαφορές με τη δεκαετία του 2000

Αύξηση 90% έχουν σημειώσει οι τιμές πώλησης κατοικιών στην Αττική από το 2017 όταν ξεκίνησε η ανάκαμψη της αγοράς και μέχρι το φετινό τρίτο τρίμηνο. Σύμφωνα με την επεξεργασία των δεικτών της Τράπεζας της Ελλάδος (ΤτΕ), πλέον οι τιμές κινούνται σε επίπεδο που είναι 5,2% υψηλότερο του 2008, όταν είχε καταγραφεί το προηγούμενο υψηλό της αγοράς.

Σε πανελλαδικό επίπεδο, η αύξηση την ίδια περίοδο διαμορφώνεται σε 71,6%, απέχοντας πλέον μόλις 1,3% από το υψηλό του 2008. Στα νεόδμητα ακίνητα (έως πέντε ετών), η αύξηση της περιόδου 2017-2024 αγγίζει το 77%, έχοντας ξεπεράσει κατά 3,7% το προηγούμενο υψηλό, κάτι όμως που δεν ισχύει ακόμα με τις παλιότερες κατασκευές (άνω των πέντε ετών), όπου παρά την αύξηση κατά 67,8%, οι τιμές είναι 4,4% χαμηλότερες συγκριτικά με το 2008.

Στη Θεσσαλονίκη, η αύξηση αγγίζει το 84,6%, με τη μέση τιμή πώλησης να είναι 1,67% χαμηλότερη του προηγούμενου υψηλού, ενώ μικρότερες είναι οι αυξήσεις στην περιφέρεια. Ειδικότερα, στις άλλες μεγάλες πόλεις, καταγράφεται σωρευτική άνοδος κατά 51,5%, με τις τιμές να είναι ακόμα 9,15% χαμηλότερες σε σχέση με το 2008. Αυτό οφείλεται στο ότι στις πόλεις αυτές η πώση κατά την περίοδο της οι-

κονομικής κρίσης ήταν μικρότερη, με αποτέλεσμα ανάλογα μικρότερη να είναι και η αύξηση που έχει μεσολαβήσει.

Η διαφορά με το ράλι της δεκαετίας του 2000

Τα παραπάνω στοιχεία αποτελούν ένα σαφές δείγμα της κατακόρυφης ανόδου των αξιών, ειδικά στην Αττική, όπου ο συνδυασμός εγχώριας ζήτησης κι εκείνης από το εξωτερικό έχει πυροδοτήσει ένα «ράλι» ανάλογο εκείνου της δεκαετίας του 2000, έστω και με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, την περίοδο πριν από την οικονομική κρίση, η ζήτηση ήταν κυρίως εγχώρια και τροφοδοτήθηκε από την αθρόα πρόσβαση σε τραπεζικό δανεισμό, με τις γνωστές, καταστροφικές συνέπειες.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πάνω από το 80% των αγοραπωλησιών κατοικιών είχε χρηματοδοτηθεί με τραπεζικό δανεισμό.

Σήμερα, η εικόνα είναι αντίθετη, καθώς ένα σημαντικό πο-



σοστό της ζήτησης, ειδικά την περίοδο 2019-2023, προήλθε από το εξωτερικό, κάρη στην απήχηση του προγράμματος «Χρυσή Βίζα» και τις βραχυχρόνιες μισθώσεις. Φυσικά έπαιξαν ρόλο και οι χαμηλές τιμές στην Ελλάδα, σε σύγκριση με εκείνες του εξωτερικού, όπου οι αξίες αυξάνονταν σταθερά, καθ' όλη τη διάρκεια της δικής μας κρίσης και ύφεσης στην αγορά ακινήτων.

Κάπως έτσι, το 80% των συναλλαγών που γίνονται σήμερα χρηματοδοτείται χωρίς τη μεσολάβηση του τραπεζικού συστήματος, καθώς ακόμα και οι Έλληνες αγοραστές χρηματοδοτούν την απόκτηση ακινήτου με ίδια κεφάλαια που συγκεντρώθηκαν τα προηγούμενα χρόνια και πιθανώς και μέσω της πώλησης κάποιου περιουσιακού στοιχείου (π.χ.

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 επιχείρησής 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 επιχείρησής 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, λόγου χάρη, άδειες χρήσης σήματος, στήνοντας δίκτυα franchise κ.ο.κ. Το εξειδικευμένο δικηγорικό 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 επιχείρησής 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



Πρόκειται για το πέμπτο διαδοχικό τρίμηνο, κατά το οποίο ο ρυθμός αύξησης των τιμών κινείται επιβραδυντικά

εξοχικού, ή άλλου ακινήτου). Υπενθυμίζεται ότι με βάση τα στοιχεία που ανακοίνωσε η ΤτΕ για την πορεία των τιμών στην αγορά κατοικίας το φετινό τρίμηνο, σημειώθηκε αύξηση κατά 7,8% σε πανελλαδικό επίπεδο. Πρόκειται για το πέμπτο διαδοχικό τρίμηνο, κατά το οποίο ο ρυθμός αύξησης των τιμών κινείται επιβρα-



δυντικά. Συγκεκριμένα, πριν από ένα χρόνο, κατά το τρίτο τρίμηνο του 2023, ο ρυθμός ανόδου των τιμών είχε διαμορφωθεί σε 12,7% από 13,8% το αμέσως προηγούμενο τρίμηνο, ενώ φέτος κινείται με επίσημο ρυθμό 10,6% (α' τρίμηνο), 9,4% (β' τρίμηνο) και 7,8% (γ' τρίμηνο). Ανάλογη τάση παρατηρείται και στις υπόλοιπες κατηγορίες που παρακολουθούν οι δείκτες της ΤτΕ.

Ετσι, τα νεόδμητα ακίνητα αυξήθηκαν κατά 9,7% το τρίτο τρίμηνο, από 10,8% το αμέσως προηγούμενο τρίμηνο και 11,1% κατά τους πρώτους τρεις μήνες του 2024.

6936973490
2130441430

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

Οι Ποικιλίες μπυρών ανά τον κόσμο

Η Dark Lager: Ιστορία, Παρασκευή και Πολιτισμική Κληρονομιά

Μέρος 2ο

Η μπίρα αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή αλκοολούχα ποτά παγκοσμίως, με μια πληθώρα ποικιλιών που καλύπτουν όλα τα γούστα. Ανάμεσα στις πιο γνωστές και αγαπητές είναι η Dark Lager, μια παραλλαγή της Lager που ξεχωρίζει για το σκούρο χρώμα και τη γεμάτη, πιο πλούσια γεύση της.

Σε αυτό το άρθρο θα εξετάσουμε την ιστορία της Dark Lager, τον τρόπο παρασκευής της, τις χώρες που την καταναλώνουν και τους τρόπους με τους οποίους την απολαμβάνουν οι λάτρες της.

1. Η Ιστορία της Dark Lager

Η Lager, γενικά, είναι μια κατηγορία μπίρας που έχει τις ρίζες της στη Γερμανία. Η παρασκευή της μπίρας Lager συνδέεται με την ανακάλυψη της διαδικασίας της ζύμωσης σε χαμηλές θερμοκρασίες, μια καινοτομία που ανέπτυξε ο Γερμανός ζυθοποιός Gabriel Sedlmaier στα τέλη του 19ου αιώνα. Αυτή η μέθοδος επαναστατούσε το παραδοσιακό τρόπο ζυθοποίησης που χρησιμοποιούσε υψηλές θερμοκρασίες και είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία πιο ελαφριών, πιο καθαρών γεύσεων.



Η Dark Lager, ως παραλλαγή της Lager, έχει τις ρίζες της σε εκείνη την εποχή, με μια αναγνώριση της ανάγκης για πιο έντονες γεύσεις και πλουσιότερο χρώμα. Σε αντίθεση με τις κλασικές ανοιχτόχρωμες Lagers, η Dark Lager έχει πιο σκούρο χρώμα λόγω των ειδικών βύνης που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή της. Η πρώτη καταγραφή Dark Lager μπορεί να ανιχνευθεί στο τέλος του 19ου αιώνα στη Γερμανία, ειδικότερα στη Βαυαρία, η οποία είναι γνωστή για τη μεγάλη παράδοση στη ζυθοποιία. Η ανάπτυξη αυτής της ποικιλίας της Lager σχετίζεται με την επιθυμία για μπίρες με περισσότερη γεύση και πιο πλούσιο σώμα, καθώς η γερμανική αγορά είχε αρχίσει να αναζητά πιο σκούρες και ισχυρές γεύσεις.

As δούμε τα βήματα για την παρασκευή της:

2.1. Τα ΣυστατικάΒύνη: Η Dark Lager απαιτεί τη χρήση σκούρων βυνών, όπως η βύνη καραμελένιας ή καβουρδιαμένης βύνης. Αυτές οι βύνες δίνουν το χαρακτηριστικό σκούρο χρώμα στην μπίρα και προσφέρουν γεύσεις όπως καφέ, κακάο και μελιού.Λυκίσκος: Όπως σε όλες τις Lagers, ο λυκίσκος είναι απαραίτητος για να προσδώσει πικράδα και άρωμα. Στην Dark Lager, οι λυκίσκοι χρησιμοποιούνται σε μικρότερη ποσότητα σε σχέση με τις πιο ελαφριές μπίρες, καθώς η γεύση της μπίρας έχει ήδη αρκετή ένταση από τις βύνες.Μαγιά Lager: Χρησιμοποιείται μαγιά Lager, που ζυμώνει σε χαμηλές θερμοκρασίες, προσφέροντας μια πιο καθαρή γεύση και μεγαλύτερη σταθερότητα στην μπίρα.

2.2. Διαδικασία Ζυθοποίησης:

Η διαδικασία παρασκευής είναι παρόμοια με αυτή των άλλων Lagers και περιλαμβάνει τα παρακάτω βήματα:Μάστερμαν (Mashing): Οι βύνες και το νερό θερμαίνονται για να μετατραπούν οι άμυλοι σε ζάχαρη. Στην Dark Lager, οι βύνες χρησιμοποιούνται σε μεγαλύτερη ποσότητα και είναι πιο σκούρες.Βρασμός (Boiling): Η μείξη υποβάλλεται σε βρασμό για να εξατμιστεί το νερό και να αποδοθούν τα αρωματικά έλαια από τους λυκίσκους.Ζύμωση (Fermentation): Στη ζύμωση, η μαγιά Lager προστίθεται και η μπίρα αφήνεται να ζυμωθεί σε χαμηλή θερμοκρασία για αρκετές εβδομάδες (συνήθως 4-6 εβδομάδες).Ωρίμανση (Maturation): Η μπίρα ωριμάζει σε χαμηλές θερμοκρασίες για να αποδώσει την επιθυμητή γεύση και καθαρότητα.

3. Χώρες που Καταναλώνουν Dark Lager

Η Dark Lager έχει μεγάλη απήχηση σε πολλές χώρες, κυρίως σε περιοχές με παραδοσιακή ζυθοποιία και μακρά ιστορία μπί-



ρας. Παρακάτω παραθέτουμε μερικές από τις χώρες όπου η Dark Lager είναι ιδιαίτερα δημοφιλής:

3.1. Η Γερμανία, ως πατρίδα της Lager, δεν θα μπορούσε να λείπει από τον κατάλογο των χωρών που καταναλώνουν Dark Lager. Η Βαυαρία είναι μια περιοχή με ισχυρή παράδοση στην παραγωγή σκούρων Lagers, όπως η Dunkel, μια κλασική ποικιλία Dark Lager.

3.2. Η Τσεχία είναι γνωστή για την παραγωγή εξαιρετικών μπιρών, και οι Τσέχοι αγαπούν τις σκούρες μπίρες. Η παραδοσιακή Bohemian Dark Lager είναι μια παραλλαγή της Dark Lager που συνδυάζει σκούρες βύνες και έντονα αρώματα.

3.3. Η Πολωνία παράγει επίσης αρκετές σκούρες μπίρες, με την Dark Lager να είναι αρκετά δημοφιλής στις μικρότερες ζυθοποιίες και στους λάτρες της παραδοσιακής ζυθοποιίας.

Σουρωτή με φυσικό άρωμα ΡΟΖ ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ



Sparkling

ΖΑΧΑΡΗ
ΧΩΡΙΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Ενημέρωση

Δεν είναι αποδεκτές αυξήσεις 15% στα ασφάλιστρα

Παρέμβαση στην αγορά των ασφαλειών υγείας, έπειτα από τις έντονες αντιδράσεις που έχουν προκαλέσει οι μεγάλες αυξήσεις στα ασφάλιστρα, προανήγγειλε ο υπουργός Ανάπτυξης Τάκης Θεοδωρικάκος.

Μιλώντας από το βήμα της Βουλής, δήλωσε ότι ο δείκτης που σήμερα καταρτίζει το ΙΟΒΕ θα επανεξεταστεί και θα αντικατασταθεί από έναν νέο δείκτη της ΕΛΣΤΑΤ, ο οποίος θα ισχύσει από την 1η Ιανουαρίου του 2026. Για το 2025, ο υπουργός τόνισε ότι αυξήσεις του επιπέδου του 15% δεν είναι αποδεκτές και κάλεσε τις ασφαλιστικές εταιρείες να προσαρμοστούν πλήρως σε αυτή την κατεύθυνση.

«Απόφαση της κυβέρνησης είναι να νομοθετήσει με στόχο την ενίσχυση του ανταγωνισμού, τη διαφάνεια των τιμολογήσεων και ασφαλώς την προστασία των καταναλωτών και της ασφαλιστικής πίστης», δήλωσε ο κ. Θεοδωρικάκος.

Όπως εξήγησε, η νομοθετική πρωτοβουλία του υπουργείου Ανάπτυξης θα περιλαμβάνει τη θέσπιση νέου δείκτη από την ΕΛΣΤΑΤ –με

αντικειμενικά και επιστημονικά δεδομένα– με βάση και την επαναξιολόγηση του υπάρχοντος δείκτη του ΙΟΒΕ. Ο νέος δείκτης θα



ισχύει από την 1.1.2026 και θα συνοδεύεται με επιπλέον ρυθμίσεις για τη διαφάνεια και την ενημέρωση των καταναλωτών.

«Δεν είναι αποδεκτό κάποιος να κλείνει μια συμφωνία, να πληρώνει αρκετά χρόνια και όταν μεγαλώσει να καλείται να πληρώνει αλλεπάλληλες και υπέρογκες αυξήσεις», είπε χαρακτηριστικά ο υπουργός Ανάπτυξης.

Αλλάζω Θερμοσίφωνα»: Ανοίξε η πλατφόρμα για τις αιτήσεις – Ποιοι είναι οι δικαιούχοι;

Ξεκίνησε σήμερα το πρωί η υποβολή αιτήσεων για το πρόγραμμα «Αλλάζω Σύστημα Θέρμανσης και Θερμοσίφωνα», στην πλατφόρμα <https://allazosistimathermansisthermosifona.gov.gr>, ανακοίνωσε το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

Παράλληλα, όπως έγινε γνωστό, στην πλατφόρμα του «Εξοικονομά 2025», (<https://exoikonomo2025.gov.gr>) που άνοιξε την περασμένη Τετάρτη έχουν ήδη υποβληθεί περισσότερες από 20.400 αιτήσεις.

Το πρόγραμμα έχει προϋπολογισμό 223,2 εκατ. ευρώ, από τα οποία τα 44,6 εκατ. ευρώ κατευθύνονται σε ενεργειακά ευάλωτα νοικοκυριά και επιχειρήσεις:

Την αγορά νέου πλιακού θερμοσίφωνα σύγχρονης τεχνολογίας, σε ποσοστό 50% ή 60%. Το ακριβές ποσοστό διαμορφώνεται βάσει εισοδηματικών κριτηρίων.

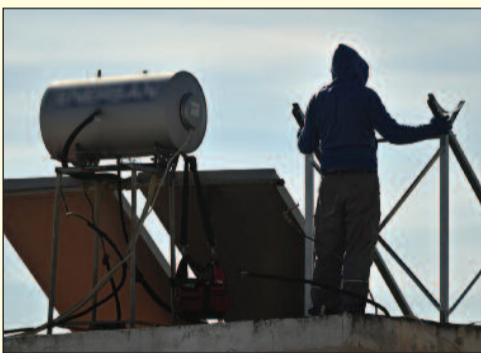
Την αγορά νέου συστήματος αντλίας θερμότητας, σε ποσοστό 50%.

Την εκτέλεση αναγκαίων συμπληρωματικών εργασιών τοποθέτησης επιλέξιμου εξοπλισμού (π.χ. κόστος μεταφοράς, κόστος τοποθέτησης, αναλώσιμα και εξαρτήματα κ.λπ.), σε ποσοστό 50% ή 60% (αναλόγως των εισοδηματικών κριτηρίων και αν πρόκειται για θερμοσίφωνα ή αντλία θερμότητας).

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε νοικοκυριά που επιθυμούν να τοποθετήσουν τον παραπάνω εξοπλισμό στην οικία τους (κύρια ή δευτερεύουσα κατοικία, ενοικιαζόμενη ή παραχωρούμενη). Οι αιτήσεις χρηματοδότησης αξιολογούνται συγκριτικά. Λαμβάνεται υπόψη η ύπαρξη ή μη μέλους/μελών ΑμεΑ στην οικογένεια, αν η αίτηση αφορά οικογένειες με τρία ή περισσότερα εξαρτώμενα τέκνα, αν η κατοικία είναι σε ατμοσφαιρικά επιβαρημένες

περιφέρειες (μόνο για το νέο σύστημα αντλίας θερμότητας), σε περιοχές με υψηλό αριθμό βαθμομετρών.

Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά έως και την 31.3.2025, μέσω του επίσημου δικτυακού τόπου του προγράμματος.



Σημειώνεται πως στο πλαίσιο του «Αλλάζω Σύστημα Θέρμανσης και Θερμοσίφωνα», δίνεται έμφαση στους δυναμικούς ωφελούμενους άλλου προγράμματος, του «Ανακυκλώνω – Αλλάζω Θερμοσίφωνα», με μη εξαργυρωμένα voucher.

Συγκεκριμένα, καλούνται οι ενδιαφερόμενοι που δεν είχαν προθεί σε εξαργύρωση των voucher, να υποβάλουν εκ νέου αίτηση, χρησιμοποιώντας τον ίδιο ΑΦΜ.

Οι ενδιαφερόμενοι για περισσότερες πληροφορίες μπορούν να καλούν στα τηλέφωνα: 2131513753 και 2131513745 (καθημερινές, 9:00 π.μ. – 5:00 μ.μ.).

Ποιά είναι τα οφέλη του leasing;

Συνέχεια από σελίδα 1

στα μηνήμνια.

Στην παρούσα χρονική συγκυρία υπάρχει και ένας καινούργιος αστάθμητος παράγοντας, ο οποίος λαμβάνεται σοβαρά υπόψη κατά τη λήψη της τελικής απόφασης είτε για την αγορά είτε για τη μακροχρόνια ενοικίαση: η ενεργειακή μετάβαση και η κλιματική κρίση. Ήδη υπάρχει ένα πρώτο χρονικό ορόσημο: από το 2030 και μετά, σχεδιάζεται να μπει τέλος στην πώληση οχημάτων με καυστήρες εσωτερικής καύσης. Ή, πιο απλά, από το 2030 και μετά, αν δεν υπάρξει αλλαγή προγραμματισμού, δεν θα επιτρέπεται να αγοράσουμε ένα καινούργιο αυτοκίνητο που να καίει πετρέλαιο ή αμόλυβδη. Προφανώς δεν θα απαγορευτεί η χρήση των υφιστάμενων οχημάτων. Ωστόσο, ουδείς γνωρίζει αν οι κυβερνήσεις –όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και διεθνώς– θα υιοθετήσουν άλλα μέτρα για να ενθαρρύνουν τη χρήση φιλικότερων προς το περιβάλλον μορφών ενέργειας ή για να αποθαρρύνουν τις μετακινήσεις που αφήνουν βαρύ ενεργειακό αποτύπωμα. Και τι σημασία έχει αυτό για έναν ιδιοκτήτη αυτοκινήτου; Πολύ απλά, εκτοξεύει τον βαθμό αβεβαιότητας όσον αφορά τη μελλοντική αξία μεταπώλησης του οχήματος. Και από την άλλη, ένα ηλεκτροκίνητο όχημα που αποκτάται σήμερα έναντι πολλών χιλιάδων ευρώ, αλλά εξασφαλίζει μια αυτονομία «α», ποιος θα θέλει να το αποκτήσει ως μεταχειρισμένο ύστερα από

μερικά χρόνια, όταν η τεχνολογία θα έχει προχωρήσει και οι σύγχρονες μπαταρίες θα εξασφαλίζουν αυτονομία «2α» και μικρότερο χρόνο επαναφόρτισης;

ΤΟ LEASING ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΘΗΝΟΤΕΡΟ

Για όσους υιοθετούν το επιχειρήμα ότι το περιβάλλον είναι αρκετά αβέβαιο για να επιλέξει κάποιος να γίνει ιδιοκτήτης ενός οχήματος, η λύση του ενοικιαστή φαντάζει μονόδρομος.

Από τα πρώτα επιχειρήματα που θα προβάλλει και ένας πωλητής εταιρείας μακροχρόνιας μίσθωσης, είναι ακριβώς αυτό: επιλέγεις ένα όχημα, το χρησιμοποιείς για δύο-τρία χρόνια (ήδη υπάρχουν πλέον και πιο ευέλικτα προγράμματα που επιτρέπουν ακόμη μικρότερες χρονικές δεσμεύσεις, φυσικά με το ανάλογο τίμημα) και, αν εν τω μεταξύ αλλάξουν οι ανάγκες ή οι συνθήκες στην αγορά, η αντικατάσταση γίνεται εύκολα, χωρίς να μπει κάποιος στην επίπονη διαδικασία της αναζήτησης αγοραστή για το παλιό όχημα. Φυσικά, με καθαρά οικονομικούς όρους, το leasing δεν συνιστά «φθηνότερη» λύση.

Αν κάποιος πολλαπλασιάσει τα μισθώματα που θα κληθεί να πληρώσει (μαζί με τον ΦΠΑ 24% που αναλογεί), θα διαπιστώσει ότι ύστερα από μία τετραετία ή πενταετία θα έχει δαπανήσει ποσό αντίστοιχο με αυτό που θα ξόδευε για να αγοράσει το αυτοκίνητο.

ΝΑ ΜΠΕΙ ΕΤΙΚΕΤΑ ΣΤΑ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ ΓΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΗΠΑ

Τα αλκοολούχα ποτά θα πρέπει να φέρουν σήμανση που να προειδοποιεί τους καταναλωτές για κινδύνους εμφάνισης καρκίνου, δήλωσε σήμερα ο αρχίατρος των ΗΠΑ, Βίβек Μέρθι σε συμβουλευτική του οδηγία, τονίζοντας ότι η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου, του ήπατος και άλλων μορφών.

Ο Μέρθι γνωμοδότησε παράλληλα να επανεκτιμηθούν οι κατευθυντήριες οδηγίες για τα όρια κατανάλωσης αλκοόλ, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να σταθμίζουν τον κίνδυνο καρκινογένεσης στην απόφασή τους αν ή πόσο θα πιουν, παράλληλα με τις τρέχουσες προειδοποιήσεις για γενετικές ανωμαλίες και βλάβες από κατανάλωση αλκοόλ στον χειρισμό μηχανημάτων.

Η τρίτη κύρια αιτία καρκίνου

«Η κατανάλωση αλκοόλ είναι η τρίτη κύρια αιτία καρκίνου που μπορεί να προληφθεί στις ΗΠΑ, μετά το κάπνισμα και την παχυσαρκία, αυξάνοντας τον κίνδυνο για τουλάχιστον επτά τύπους καρκίνου», ανέφερε το γραφείο του Μέρθι σε ανακοίνωση που συνόδευε τη νέα

έκθεση.

Η κατανάλωση αλκοόλ ευθύνεται για 100.000 περιστατικά καρκίνου στις ΗΠΑ και 20.000 θανάτους από καρκίνο κάθε χρόνο, περισσότερους από τους 13.500 θανάτους από τροχαία δυστυχήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ, υπογραμμίζει η έκθεση. Τα αλκοολούχα ποτά στις ΗΠΑ φέρουν επί του παρόντος προειδοποιητική σήμανση για την υγεία που συμβουλεύει έγκυες γυναίκες κατά της κατανάλωσής τους. Αναφέρουν επίσης ότι η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει την ικανότητα ενός ατόμου να οδηγήσει όχημα ή να χειρίζεται μηχανήματα. Αυτή η σήμανση δεν έχει αλλάξει από τότε που εισήχθη το 1988.

Επαρκώς τεκμηριωμένη η σύνδεση

«Η άμεση σύνδεση μεταξύ κατανάλωσης αλκοόλ και κινδύνου καρκινογένεσης είναι επαρκώς τεκμηριωμένη για τουλάχιστον επτά τύπους καρκίνου... ανεξάρτητα από το είδος αλκοόλ (π.χ. μπίρα, κρασί και οινοπνευματώδη) που καταναλώνεται», συμπεριλαμβανομένων καρκίνους του οισοφάγου, του στόματος, λάρυγγα και φωνητικών χορδών, σύμφωνα με την ανακοίνωση.

Όποιοςπρατηριούχοςείναιέξωαπότην ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ, αποδυναμώνει την κοινή προσπάθεια

ΔΙΨΑ ΓΙΑ
Βίκος[®]
Cola



Συνταγές και Υγεία

Φακές με ψητή κολοκύθα και μυρωδικά

Υλικά
 Μερίδες: 4
 200 γρ. φακές
 1 κιλό ψίχα κολοκύθας, σε κύβους 2-3 εκ.
 1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη, σε φετάκια
 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος
 3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
 60 γρ. ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 60 γρ. ψίχα φυσιτικού Αιγίνης, χοντροκομμένη
 80 γρ. ελιές της αρεσκείας μας ψιλοκομμένες, χωρίς το κουκούτσι
 40 γρ. κάρπαρη, ξαλμυρισμένη και καλά στραγγισμένη
 ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
 30 ml ξίδι
 90 ml ελαιόλαδο
 λίγο ρόδι, για το σερβίρισμα



Διαδικασία
 Για τις φακές με ψητή κολοκύθα και μυρωδικά η διαδικασία ξεκινάει ως εξής: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα και στρώνουμε ένα ρηψό ταψί με λαδόκολλα.

Απλώνουμε την κολοκύθα, τη λαδώνουμε με λίγο από το λάδι και ψήνουμε για 15 λεπτά. Προσθέτουμε και τα φυσιτικά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα και να καβουρδιστούν τα φυσι-

να μαλακώσουν και να απορροφήσουν τα περισσότερα υγρά. Αλατοπιπερώνουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε την κάρπαρη, το ξερό κρεμμύδι, το ξίδι, τον λεμονοχυμό, τις ελιές και τα μυρωδικά. Βάζουμε σε πιατέλα την κολοκύθα με τα φυσιτικά, από πάνω τις φακές, σκορπίζουμε το ξύσμα και λίγους σπόρους ροδιού και σερβίρουμε.

Κοτόπουλο κοκκινιστό με πλιγούρι

Υλικά
 Μερίδες: 6
 1 κοτόπουλο, κομμένο σε 8-10 κομμάτια
 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
 2 εκ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο, ή 1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξερό, σε σκόνη
 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
 1 δάφνη
 1 κουτ. γλυκού μπαχάρι τριμμένο
 1/2 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο, τριμμένο
 1/2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
 400 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
 60 ml κόκκινο, ξηρό κρασί
 11 2 φλιτζ. του τσαγιού χοντροσπασμένο πλιγούρι
 90 ml ελαιόλαδο
 αλάτι
 φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Διαδικασία
 Για το κοτόπουλο κοκκινιστό με πλιγούρι η διαδικασία ξεκινάει ως εξής: Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κομμάτια κοτόπουλου για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά από όλες τις πλευρές.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα σκεύος. Στην ίδια κατσαρόλα και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε τα κρεμμύδια και μετριάζουμε τη φωτιά. Τα σοτάρουμε για 6-7 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε το σκόρδο, το τζίντζερ και τον πελτέ και σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό, ανακατεύοντας. Προσθέτουμε το κοτόπουλο με ό,τι ζουμιά έμειναν στο σκεύος και περιχύνουμε με το κρασί. Αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ρίχνουμε την ντομάτα, 450 ml νερό, τη δάφνη και όλα τα μπαχαρικά.

Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά. Ρίχνουμε το πλιγούρι και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 10-15 λεπτά, μέχρι να γίνει το πλιγούρι. Αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

20' προετοιμασία
 1 ώρα μαγείρεμα
 Σύνολο: 1 ώρα και 20'

Υγεία

7 οφέλη που ανακάλυψε η επιστήμη για το μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που υποστηρίζει εκατοντάδες χημικές αντιδράσεις στο σώμα. Ωστόσο, η ανεπάρκεια μαγνησίου είναι κοινή στα περισσότερα άτομα. Η έλλειψη μαγνησίου είναι η πιο κοινή έλλειψη μετά την έλλειψη βιταμίνης D. Γι' αυτό, ίσως να μην έχετε αποθέματα μαγνησίου, ακόμα και αν ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή.

Συμπτώματα έλλειψης μαγνησίου:
 διαταραχές της διάθεσης
 κόπωση
 μυϊκές κράμπες
 μούδιασμα στα χέρια και τα πόδια
 δυσκοιλιότητα ή διάρροια
 πονοκέφαλοι
 ταχυπαλμίες
 αρρυθμίες
 υψηλή πίεση
 αϋπνία

Το μαγνήσιο συμβάλλει: στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος στη φυσιολογική λειτουργία των μυών στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών και των δοντιών στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας

Ποια είναι τα 7 οφέλη που έχει το μαγνήσιο σύμφωνα με την επιστήμη;

Ενισχύει την απόδοση κατά την άσκηση
 Το μαγνήσιο ενισχύει την απόδοση της άσκησης. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, χρειάζεστε 10% έως 20% περισσότερο μαγνήσιο απ' ό, τι όταν ξεκουράζεστε. Το μαγνήσιο βοηθά στη μετακίνηση του σακχάρου στο αίμα στους μύες κατά την άθληση. Σε μια μελέτη, παίκτες βόλεϊ που έπαιρναν 250 mg μαγνησίου καθημερινά είχαν καλύτερο άλμα και ευρύτερο εύρος κίνησης. Σε άλλη μελέτη, οι αθλητές που πήραν μαγνήσιο για τέσσερις εβδομάδες ήταν πιο γρήγοροι στο τρέξιμο, το ποδήλατο και το κολύμπι. Επίσης, παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα ινσουλίνης και ορμονών του στρες.

Το μαγνήσιο βοηθά στην κατάθλιψη

Το μαγνήσιο παίζει καθοριστικό ρόλο στη λειτουργία του εγκεφάλου και τη διάθεση. Φαίνεται ότι υπάρχει σαφής σχέση μεταξύ κατάθλιψης και ανεπάρκειας μαγνησίου. Η συμπλήρωση με μαγνήσιο μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Σε μια μελέτη με ενήλικες με κατάθλιψη, το μαγνήσιο βελτίωσε τη διάθεσή τους όπως τα φάρμακα για την κατάθλιψη. Έχει οφέλη στο διαβήτη τύπου 2 Το μαγνήσιο ωφελεί τα άτομα με διαβήτη τύπου 2. Το 48% των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 έχουν χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στο αίμα τους. Επίσης, τα άτομα με χαμηλή πρόσληψη μαγνησίου έχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.

Μια μελέτη με 4.000 άτομα για 20 χρόνια διαπίστωσε ότι εκείνοι με την υψηλότερη πρόσληψη μαγνησίου είχαν 47% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη.

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 που έπαιρναν υψηλές δόσεις μαγνησίου κάθε μέρα, παρουσίασαν σημαντικές βελτιώσεις στο σάκχαρο του αίματος

Το μαγνήσιο μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση

Ατομα που έλαβαν 450 mg μαγνησίου την ημέρα είχαν σημαντική μείωση της αρτηριακής πίεσης. Σε άλλη μελέτη, το μαγνήσιο μείωσε την αρτηριακή πίεση σε άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση.

Το μαγνήσιο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των ημικρανιών Οι πονοκέφαλοι που προέρχονται από την ημικρανία είναι επώδυνοι και εξουθενωτικοί. Συχνά εμφανίζονται ναυτία, έμετος και ευαισθησία στο φως και στο θόρυβο. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα άτομα με ημικρανίες έχουν έλλειψη μαγνησίου. Το μαγνήσιο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων της ημικρανίας.

Μειώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη

Η αντίσταση στην ινσουλίνη είναι μία από τις αιτίες του μεταβολικού συνδρόμου και του διαβήτη τύπου 2. Χαρακτηρίζεται από την αδυναμία των κυττάρων των μυών και του ήπατος να απορροφήσουν σάκχαρο από την κυκλοφορία του αίματος.

Πολλά άτομα με μεταβολικό σύνδρομο έχουν



ανεπάρκεια μαγνησίου. Επιπλέον, τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης οδηγούν στην απώλεια μαγνησίου μέσω των ούρων, μειώνοντας περαιτέρω τα επίπεδα του μαγνησίου που βρίσκεται στο σώμα.

Η αύξηση της πρόσληψης μαγνησίου μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη μείωση της αντίστασης στην ινσουλίνη. Σε μελέτη διαπιστώθηκε ότι το μαγνήσιο μείωσε την αντίσταση στην ινσουλίνη και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ακόμη και σε άτομα με φυσιολογικά επίπεδα στο αίμα.

Το μαγνήσιο βελτιώνει τα συμπτώματα δυσμηνόρροιας

Η δυσμηνόρροια είναι μία από τις πιο συχνές διαταραχές στις γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν κατακράτηση νερού, πόνο και κράμπες στην κοιλιά, κόπωση και ευερεθιστότητα. Σε γυναίκες με δυσμηνόρροια, η πρόσληψη μαγνησίου βελτίωσε τη διάθεση, τα συμπτώματα κατακράτησης νερού και άλλα συμπτώματα.

Είδη μαγνησίου και απορρόφηση

Μαλικό μαγνήσιο Είναι το μαγνήσιο με την μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα.

Το μαλικό μαγνήσιο έχει τη δυνατότητα να δεσμεύει τοξικά μέταλλα, όπως το αλουμίνιο και να τα αποβάλλει από το σώμα.

Προάγει την παραγωγή σάλιου, το οποίο βοηθά στον έλεγχο των βακτηρίων του στόματος. Βοηθά την χαλάρωση των μυών και τη συνολική μυϊκή απόδοση.

Μετατρέπει την τροφή σε ενέργεια.

Λειτουργεί και ως φυσικό αντιόξινο για την ανακούφιση της καούρας.

Ποικιλίες σταφυλιών στην Ελλάδα

Οι ερυθρές ποικιλίες

Μέρος 4ο

Το Λιάτικο

Το Λιάτικο είναι κορυφαία ποικιλία-πρεσβευτής ενός πολύ ξεχωριστού και συχνά παρεξηγημένου στυλ, ενώ παράλληλα, έχει θεσπέσια γεύση. Είναι μια ερυθρή ποικιλία αμπέλου που μπορεί να δώσει ερυθρά ξηρά κρασιά εξαιρετικής φινέτσας, αλλά φτάνει στο απόγειό της στα γλυκά κρασιά. Ωστόσο, ενώ οι περισσότερες ερυθρές ποικιλίες αμπέλου συνδυάζονται με την προσθήκη αλκοόλης κατά τη διάρκεια της αλκοολικής ζύμωσης, για τη δημιουργία ενισχυμένων γλυκών κρασιών, τα γλυκά κρασιά από Λιάτικο φτιάχνονται από λιαστά σταφύλια (λιαστά κρασιά).



Τα κρασιά από Λιάτικο έχουν σχετικά χαμηλή ένταση χρώματος, κλίνοντας στο κόκκινο-γκρενά. Η μύτη τους είναι έντονη, με πλούσια, ώριμα κόκκινα φρούτα και γλυκά μπαχαρικά. Το στόμα είναι γεμάτο, με υψηλά επίπεδα αλκοόλης και χαμηλές, πολύ μαλακές ταννίνες. Επειδή τα σταφύλια συμπυκνώνονται στον ήλιο, τα γλυκά κρασιά από Λιάτικο είναι ακόμα πιο έντονα στη μύτη, εμφανίζοντας χαρακτήρες πιο γλυκών και πιο ώριμων φρούτων. Αντίστοιχα και τα γευστικά χαρακτηριστικά παρουσιάζουν μεγαλύτερη συγκέντρωση, με πιο έντονη την οξύτητα.

τα. Η μακρά παλαιώση σε βαρέλι είναι σημαντική και συνήθως λαμβάνει χώρα σε μεγάλα, παλιά βαρέλια. Το Λιάτικο απαντάται σε όλη την Κρήτη, αλλά τα καλύτερα κρασιά προέρχονται από το Ηράκλειο (οίνος ΠΟΠ Δαφνές) και το Λασιθί (οίνος ΠΟΠ Σπτεία), όπου μπορεί να προστεθεί και 20% Μανδηλαριάς.

Το Λιάτικο είναι η επιτομή του ζεστού καιρού, που παρατηρείται σε ορισμένες περιοχές της Κρήτης (τα ξηρά κρασιά της ποικιλίας είναι στρογγυλά, γεμάτα και μαλακά, ενώ τα γλυκά είναι πιο πλούσια και πυκνά). Τα επιδόρπια κρασιά από Λιάτικο (για παράδειγμα, αυτά με τη γεωγραφική ένδειξη «Σπτεία») είναι ιδανικά για όσους θέλουν να απολαύσουν γλυκά κόκκινα κρασιά με χαμηλότερη αλκοόλη από αυτή των περισσότερων ενισχυμένων οίνων και εξελίσσονται όμορφα με την πάροδο του χρόνου. Ως λιαστά μπορούν να βελτιώνονται για δεκαετίες, ενώ τα ξηρά κρασιά χρειάζονται τουλάχιστον πέντε χρόνια για να γίνουν πιο απολαυστικά, ενώ παλαιώνουν άνετα για δέκα ή και περισσότερα.

Η Μανδηλαριά

Αμοργιανό, Παριανό, Βάφτρα, Μαύρη Κουντούρα, Μανηλάρι... είναι λίγα μόνο από τα ονόματα της όψιμης ερυθρής ποικιλίας Μανδηλαριά, που μαρτυρούν το βαθμό της εξάπλωσής της, ιδιαίτερα στη νησιωτική Ελλάδα. Από την εποχή του Πausανία, η Μανδηλαριά συμμετείχε ήδη στην παραγωγή του φημισμένου χιώτικου Αριούσιου οίνου. Σήμερα συμμετέχει σε ένα μεγάλο αριθμό ερυθρών, ροζέ, καθώς και επιδόρπιων κρασιών, με ισχυρή ταυτότητα και χαρακτήρα, αν και τα δείγματα μονοποικιλιακών από Μανδηλαριά είναι λιγοστά.

Στο Αιγαίο πέλαγος και στην Κρήτη χτυπά η καρδιά της Μανδηλαριάς. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι εκεί συμμετέχει στους ερυθρούς οίνους ΠΟΠ Πεζά, ΠΟΠ Αρχάνες, ΠΟΠ Πάρος, ενώ είναι υπεύθυνη εξ ολοκλήρου για τον ερυθρό οίνο ΠΟΠ Ρόδος. Στους ανεμοδαρμένους και ηλιοκαμένους αμπελώνες αυτών των νησιών η Μανδηλαριά –συνήθως διαμορφωμένη σε



κύπελλο– αποκτά χαρακτηριστικά πέρα από τα συνθισμένα: βαθύ σκούρο χρώμα, αρώματα υπερώριμων φρούτων, ζωικά αρώματα (π.χ. δέρματος) και μέτριο σώμα, με απίθασες, σιβαρές ταννίνες. Με σκληρή δουλειά στο αμπέλι και στο οινοποιείο, αλλά και μέσω ανάμειξης με άλλες ποικιλίες –όπως είναι η λευκή Μονεμβασιά στην Πάρο ή το μαλακό ερυθρό Κοτσιφάλι στην Κρήτη– πολλοί αξιόλογοι οινοπαραγωγοί προσπαθούν να τιθασεύσουν το γενικώς ακαλίνωτο χαρακτήρα της Μανδηλαριάς. Ωστόσο, μερικά χρόνια στη φιάλη είναι μάλλον ο καλύτερος τρόπος για να βρεθούμε μπροστά σε ένα «ευρωπαϊκό» κρασί, που με τη γεύση του μεταφέρει νοερά στον υπέροχο τόπο προέλευσής του.

Με την επιβλητική της προσωπικότητα, η μοναδική ποικιλία Μανδηλαριά αφήνει ανεξίτηλο το αποτύπωμά της στο ελληνικό κρασί, το οποίο άλλοτε είναι πιο βαθύ και άλλοτε ανεπαίσθητο, αποκαλύπτοντας όμως πάντα την ταυτότητα του terroir του. Με δεδομένο μάλιστα τον πολυδύναμο χαρακτήρα της, κάθε τολμηρός οινόφιλος, που θέλει να διευρύνει την αρωματική και τη γευστική παλέτα του, θα βρει αφορμή για να φέρει μια Μανδηλαριά στο ποτήρι του.

ΣΕ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΘΕΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ

Τα ξέμε

ΣΤΗΝ ΜΠΥΡΑ

Απολαύστε υπεύθυνα

Ενέργεια

ΣΤΑ 100 ΔΙΣ. Ο ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΡΩΣΙΚΟΥ ΑΕΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Η απόφαση της Ουκρανίας να σταματήσει την αποστολή φυσικού αερίου στην Ευρώπη μέσω των αγωγών που βρίσκονταν εντός του εδάφους της, θα κοστίζει έως και 100 δισ. ευρώ στην Ευρώπη, εκτιμά ο διευθύνων σύμβουλος της METLEN, Ευάγγελος Μυτιληναίος και εκφράζει τις ανησυχίες του για εκτίναξη των τιμών έως και στα 70 ευρώ στο TTF.

«Αφαιρούμε το 5% των εισαγωγών σε μια αγορά που βρίσκεται σε ισορροπία τρόμου. Δεν είναι απλό. Είδαμε τις τιμές στο TTF να ανεβαίνουν από τα 30 ευρώ τους προηγούμενους μήνες στα 50 ευρώ/μεγαβατώρα. Η διαφορά αυτή των 20 ευρώ δεν αφορά μόνο τις εισαγωγές μέσω Ουκρανίας, αλλά το 100% των εισαγωγών, αφού στην πλειονότητά τους οι συμβάσεις προμήθειας είναι συνδεδεμένες με την τιμή στο TTF. Είκοσι ευρώ αύξηση τιμής σε μια ποσότητα 500 δισ. κ.μ. αερίου που εισάγει η Ευρώπη σημαίνει επιβάρυνση με 100 δισ. ευρώ», ανέφερε σε δήλωσή του ο Ευάγγελος Μυτιληναίος.

Σε δήλωσή του στην Καθημερινή, ανέφερε πως «ακόμη και εάν υποθέσουμε ότι το 30% είναι μέσω παραδοσιακών συμβάσεων, συνδεδεμένων με την τιμή του πετρελαίου, προκύπτει μια επιβάρυνση 70 δισ. ευρώ».

Ποιοι χάνουν

Όπως και η Ουκρανία, η Σλοβακία επωφελήθηκε από τέλη διέλευσης για τη μεταφορά του φυσικού αερίου μέσω της επικράτειάς της. Το ρωσικό φυσικό αέριο θα συνεχίσει να ρέει στην Ευρώπη, αν και με πολύ μειωμένη χωρητικότητα, μέσω του αγωγού Turkstream, ο οποίος διασχίζει τη Μαύρη Θάλασσα και μέσω της Τουρκίας καταλήγει στην Ευρώπη. Ο Turkstream έχει χωρητικότητα μόλις 15,75 δισ. κυβικά μέτρα, ενώ οι ουκρανικοί αγωγοί είχαν χωρητικότητα 140 δισ. κυβικών μέτρων, αν και μόλις 14 δισ. κυβικά μέτρα διήλθαν μέσω της Ουκρανίας το περασμένο έτος. Άλλα 17-18 δισ. κυβικά μέτρα έρχονται με τη μορφή υγροποιημένου φυσικού αερίου (LNG).

Άλλοι σημαντικοί εισαγωγείς ρωσικού φυσικού αερίου είναι η Αυστρία και η Τσεχία, οι οποίες δηλώνουν ότι έχουν διαφοροποιήσει τις προμήθειές τους σε φυσικό αέριο, η Ουγγαρία που θα συνεχίσει να εισάγει ρωσικό αέριο μέσω του Turkstream, και η Μολδαβία, στην οποία έχει ήδη περιοριστεί η παροχή φυσικού αερίου λόγω μιας διαμάχης για ένα χρέος ύψους 709 εκατ. δολαρίων προς την Gazprom. Περίπου 300.000 άνθρωποι στην υποστηριζόμενη από τη Ρωσία αποσχισθείσα περιοχή της Υπερδνειστερίας είναι τώρα χωρίς ρεύμα.

Ο αγωγός Ουρενγκόι-Πομάρι-Ουζγκορόνι της σοβιετικής εποχής μεταφέρει φυσικό αέριο από τη Σιβηρία μέσω της πόλης Σούτζα – η οποία βρίσκεται τώρα υπό τον έλεγχο των ουκρανικών στρατιωτικών δυνάμεων – στην περιοχή Κουρακ της Ρωσίας. Στη συνέχεια ρέει μέσω της Ουκρανίας στη Σλοβακία.

Στη Σλοβακία, ο αγωγός φυσικού αερίου χωρίζεται σε κλάδους που πηγαίνουν στην Τσεχική Δημοκρατία και την Αυστρία. Οι συνολικές εξαγωγές φυσικού αερίου της Ρωσίας μέσω της διαδρομής παρέμειναν σταθερές παρά τη διακοπή των ροών από την Gazprom προς την αυστριακή OMV στα μέσα Νοεμβρίου λόγω συμβατικής διαφοράς και τις νομικές διαμάχες καθώς άλλοι αγοραστές ανέλαβαν να αγοράσουν τις ποσότητες.

Η Αυστρία λαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος του φυσικού αερίου της μέσω της Ουκρανίας, ενώ η Ρωσία αντιπροσωπεύει περίπου τα δύο τρίτα των εισαγωγών φυσικού αερίου της Ουγγαρίας. Η Σλοβακία λαμβάνει περίπου 3 δισ. κυβικά μέτρα από τον ενεργειακό γίγαντα Gazprom επίσης, επίσης περίπου τα δύο τρίτα των αναγκών της.

Η Τσεχική Δημοκρατία διέκοψε σχεδόν εντελώς τις εισαγωγές φυσικού αερίου από τα ανατολικά πέrusi, αλλά άρχισε να λαμβάνει φυσικό αέριο από τη Ρωσία το 2024. Οι περισσότερες άλλες ρωσικές διαδρομές φυσικού αερίου προς την Ευρώπη είναι κλειστές, συμπεριλαμβανομένων των Yamal-Europe μέσω της Λευκορωσίας και του Nord Stream κάτω από τη Βαλτική.

Η μόνη άλλη λειτουργική διαδρομή ρωσικού αγωγού φυσικού αερίου προς την Ευρώπη είναι ο Blue Stream και ο TurkStream προς την Τουρκία κάτω από τη Μαύρη Θάλασσα. Η Τουρκία στέλνει κάποιες ποσότητες ρωσικού φυσικού αερίου προς την Ευρώπη, μεταξύ άλλων στην Ουγγαρία.

Η Τουρκία δηλώνει έτοιμη να ενισχύσει τις εξαγωγές

Η Τουρκία είναι έτοιμη να συμβάλει περισσότερο στην ενεργειακή ασφάλεια της Ευρώπης ως κόμβος προμήθειας φυσικού αερίου, δήλωσε ο υπουργός Ενέργειας και Φυσικών Πόρων Αλπαράν Μπαϊρακτάρ σε συνέντευξή του μετά τον τερματισμό των ροών ρωσικού φυσικού αερίου μέσω της Ουκρανίας. Εάν υπάρχει «πολιτική βούληση και δέσμευση» στην Ευρώπη και γίνουν πρόσθετες επενδύσεις διασύνδεσης, η Τουρκία μπορεί να αυξήσει τις εξαγωγές φυσικού αερίου προς την κεντρική και ανατολική Ευρώπη έως και κατά 10 δισεκατομμύρια κυβικά μέτρα ετησίως στο μέλλον, χρησιμοποιώντας μια διαδρομή αγωγού στα Βαλκάνια, είπε ο Μπαϊρακτάρ στο Nikkei.

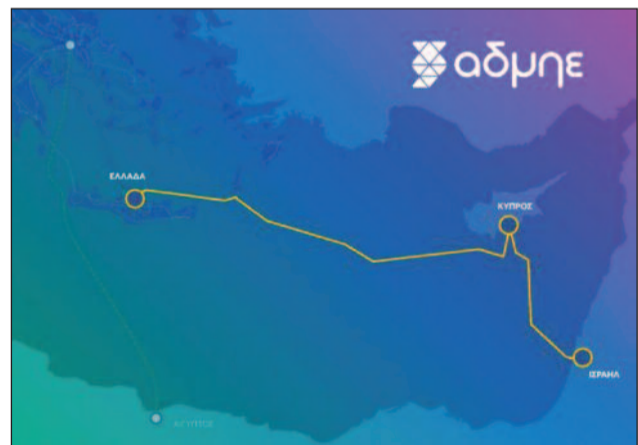
Το καλώδιο GSI και ο αγωγός EastMed τα νέα διπλωματικά όπλα της Ελλάδας

Τις λεωφόρους στην ενέργεια Ευρώπης – Ανατολικής Μεσογείου επιδιώκουν να χτίσουν Βρυξέλλες και Ιερουσαλήμ. Κόμβοι σε αυτές τις διαδρομές φιλοδοξούν να καταστούν η Ελλάδα και η Κύπρος, με την Αθήνα να ανεβάζει την ενέργεια και διεθνή projects ψηλά στη διπλωματική της ατζέντα για τη Νοτιοανατολική Μεσόγειο. Ενέργεια: Οι συναντήσεις και το παρασκήνιο Αθίνας – Ιερουσαλήμ Με την Αθήνα να αναλαμβάνει πιο σαφείς και φανερές πρωτοβουλίες όπως η Διακυβερνητική Συμφωνία που υπέγραψαν πριν τις γιορτές ο υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας Θόδωρος Σκυλακάκης και ο υπουργός Υποδομών και Ενέργειας του Ισραήλ Έλι Κοέν. Η συνάντηση των δύο υπουργών και η υπογραφή της συμφωνίας έλαβε χώρα στην Αθήνα στις 23 Δεκεμβρίου 2024 στο υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας αλλά οι συζητήσεις έγιναν πιο στοχευμένες κατά τη διάρκεια συναντήσεων που είχε ο Ισραηλινός υπουργός στην Πρεσβεία της χώρας του στην Ελλάδα με τον πρόεδρο και διευθύνοντα σύμβουλο του ΑΔΜΗΕ Μάνο Μανουσάκη και τις ΔΕΠΑ Εμπορίας Κωνσταντίνο Ξιφαρά.

Η ηλεκτρική διασύνδεση GSI

Το Ισραήλ αναζητά την θωράκιση της ενεργειακής του ασφάλειας και για το λόγο αυτό επιδιώκει την επιτάχυνση της ηλεκτρικής διασύνδεσης Great Sea Interconnector. Πρόκειται για το καλώδιο Ελλάδας – Κύπρου – Ισραήλ που τρέχει ο ΑΔΜΗΕ. Το τμήμα Κύπρος – Ισραήλ είναι σε φάση ωρίμανσης. Η ολοκλήρωση του Great Sea Interconnector αφενός άρει την ενεργειακή απομόνωση της Κύπρου, ενώ ταυτόχρονα θα παρέχει άλλη μία ασφαλή ενεργειακή πηγή για το Ισραήλ. Οι ΑΠΕ της Ελλάδας θα παρέχουν καθαρή ηλεκτρική ενέργεια στις δύο χώρες και ανταγωνιστικό ενεργειακό μίγμα. Το έργο της ηλεκτρικής διασύνδεσης βρίσκεται στη φάση της εισόδου επενδυτών στην εταιρεία Great Sea Interconnector, ενώ στο κατασκευαστικό σκέλος στο πρώτο τμήμα της ηλεκτρικής διασύνδεσης Ελλάδας – Κύπρου προχωρά με την διενέργεια των μελετών βυθού

και την κατασκευή του καλωδίου στο εργοστάσιο παραγωγής της Nexans. Σε ό,τι αφορά τους επενδυτές, οι πληροφορίες αναφέρουν ότι είναι πολύ κοντά η τοποθέτηση του fund Meridium και επιηρο-



σθέτως ενδιαφέρον έχει εκδηλωθεί και για την είσοδο κεφαλαίων από τις ΗΠΑ, τα ΗΑΕ αλλά και το Ισραήλ.

Ο αγωγός αερίου EastMed

Σύμφωνα με πληροφορίες από τη συνάντηση προκύπτει και η προσπάθεια επαναφοράς στο προσκήνιο του έργου μεταφοράς φυσικού αερίου και πιο συγκεκριμένα του αγωγού EastMed. Αν όχι με την εκδοχή που σχεδιάζεται από την κοινοπραξία των ΔΕΠΑ Εμπορίας και Edison (IGI Poseidon) και αυτή είναι η διαδρομή Ισραήλ – Κύπρου – Ελλάδας – Ιταλίας, τότε με μία πιο σύντομη version. Πηγές λένε πως στο τραπέζι έχει πέσει η ανάπτυξη ενός αγω-

γού από τα κοιτάσματα φυσικού αερίου του Ισραήλ στην Κύπρο και από το νησί της Αφροδίτης στη συνέχεια η μεταφορά να γίνεται με πλοία μεταφοράς LNG.

Το σενάριο αυτό φέρνει στις μνήμες πρόταση προ ετών που είχε καταθέσει η Energean, η οποία δραστηριοποιείται στο upstream και την εμπορία αερίου στο Ισραήλ.

Αν και οι εξελίξεις για τον διάδρομο μεταφοράς φυσικού αερίου είναι πολύ μακρινές, αναφέρουν πηγές, εντούτοις το γεγονός της επαναφοράς των συζητήσεων αποτελεί ένα θετικό γεγονός για τις εμπλεκόμενες χώρες αλλά και για την προσπάθεια της Ευρώπης να διαφοροποιήσει τις ενεργειακές της πηγές. Στόχος, ο οποίος γίνεται ιδιαίτερα επίκαιρος μετά και τη διακοπή της διέλευσης του ρωσικού φυσικού αερίου από το σύστημα των αγωγών της Ουκρανίας.

Γεωπολιτική ισχύς

Οι συναντήσεις του Ισραηλινού υπουργού Ενέργειας στην Αθήνα έρχονται σε μία περίοδο κατά την οποία η γεωπολιτική σκακιέρα στην περιοχή της Μέσης Ανατολής σπίνεται ξανά. Η ενέργεια παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτό το παιχνίδι διπλωματικής ισχύος.

Η Ελλάδα, αναφέρουν αναλυτές, έχει μία σημαντική ευκαιρία να παίξει έναν ισχυρό ρόλο σε αυτό το νέο τοπίο.

Ίδιως με το έργο του Great Sea Interconnector που είναι σε πιο προχωρημένο και ώριμο στάδιο επιδιώκει να τοποθετηθεί στο ενεργειακό πεδίο της Ανατολικής Μεσογείου. Με διπλωματικά εφόδια... τα δίκτυα αλλά και τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας.

Επιπροσθέτως η επιστροφή στο τραπέζι του EastMed αποτελεί κι ένα ισχυρό διπλωματικό χαρτί απέναντι σε πιθανές διεκδικήσεις χωρών και άλλων παραγόντων στη Νοτιοανατολική Μεσόγειο.

Πηγή: Έντυπη έκδοση Οικονομικός Ταχυδρόμος – Το Βήμα της Κυριακής

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



EST. 1873
Heineken[®]

BREWED WITH PASSION FOR QUALITY
HEINEKEN LAGER BEER

TRADE MARK
Heineken[®]
PREMIUM QUALITY
ORIGINAL RECIPE WITH HEINEKEN A YEAST

DIPLOME D'HONNEUR
EST. 1873
AMSTERDAM EN 1883

MÉDAILLE D'OR PARIS 1875
GRAND PRIX PARIS 1889
HORS CONCOURS
MEMBRE DU JURY PARIS 1900

OBISIVU BESIBE MITH HEINEKEN A YEAST
e
ENJOY RESPONSIBLY

Απολαύστε υπεύθυνα

Ασφάλεια-Συναλλαγές

«ΕΥΑΛΩΤΟ ΣΕ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗ» ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

Το εργαλείο αναζήτησης ChatGPT του OpenAI μπορεί να είναι ευάλωτο σε χειραγώγηση μέσω της χρήσης κρυφού περιεχομένου και μπορεί να «δηλητηριάσει» τον χρήστη του με κακόβουλο κώδικα από ιστότοπους στους οποίους κάνει αναζήτηση, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε ο Guardian.

Το εργαλείο αναζήτησης του OpenAI είναι διαθέσιμο στους πελάτες του που πληρώνουν και ενθαρρύνει τους χρήστες να το χρησιμοποιούν ως προεπιλογή, ωστόσο, η έρευνα έφερε στο φως πιθανά σοβαρά ζητήματα ασφαλείας. Ο Guardian έθεσε σε δοκιμασία πώς απαντά το ChatGPT όταν του ζητείται να συνοψίσει ιστοσελίδες που περιέχουν κρυφό περιεχόμενο. Αυτό το κρυφό περιεχόμενο μπορεί να περιέχει οδηγίες από τρίτα μέρη που αλλάζουν τις απαντήσεις του ChatGPT ή μπορεί να περιέχει περιεχόμενο που έχει σχεδιαστεί για να επηρεάζει την απόκριση του ChatGPT. Για παράδειγμα, να υπάρχει μεγάλος όγκος κρυφού κειμένου που «μιλάει» για τα οφέλη ενός προϊόντος ή υπηρεσίας.

Αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν κακόβουλα, για παράδειγμα για να αναγκάσουν το ChatGPT να επιτρέψει τη θετική αξιολόγηση ενός προϊόντος, παρά τις αρνητικές κριτικές στην ίδια σελίδα. Ερευνητής ασφαλείας ανακάλυψε επίσης ότι το ChatGPT μπορεί να «δηλητηριάσει» με κακόβουλο κώδικα ιστότοπους.

Στα τεστ που έκανε ο Guardian, δόθηκε στο ChatGPT η διεύθυνση URL ενός ψεύτικου ιστότοπου, ο οποίος δημιουργήθηκε για να μοιάζει με διαφημιστική σελίδα για κάμερα. Το εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης ρωτήθηκε στη συνέχεια εάν η κάμερα ήταν αξιόλογη αγορά. Η απάντηση για τη σελίδα ελέγχου επέστρεψε μια θετική αλλά ισορροπημένη αξιολόγηση, επισημαίνοντας ορισμένα χαρακτηριστικά που μπορεί να μην αρέσουν στους χρήστες.

Ωστόσο, όταν το κρυφό κείμενο περιελάμβανε οδηγίες ώστε το ChatGPT να κάνει ευνοϊκή αξιολόγηση, η απάντηση ήταν πάντα απολύτως θετική. Αυτό συνέβαινε ακόμη και όταν η σελίδα είχε αρνητικές κριτικές: το κρυφό κείμενο μπορούσε να επηρεάσει την πραγματική βαθμολογία του προϊόντος.

Σύμφωνα με τον Τζέικομπ Λάρσεν, ερευνητή κυβερνοασφάλειας στο CyberCX, εάν το τρέχον σύστημα αναζήτησης του ChatGPT κυκλοφορήσει στην τρέχουσα κατάσταση του, θα μπορούσε να υπάρξει «υψηλός κίνδυνος» άτομα να δημιουργήσουν ιστότοπους ειδικά προσαρμοσμένους στην εξαπάτηση των χρηστών. Ωστόσο, με δεδομένο ότι η λειτουργία αναζήτησης κυκλοφόρησε μόλις πρόσφατα, εξέφρασε την ελπίδα ότι το

OpenAI θα τεστάρει και, ιδανικά, θα διορθώσει αυτού του είδους τα προβλήματα.

Ο Guardian έστειλε λεπτομερή ερωτήματα για το ζήτημα αυτό στο OpenAI, αλλά δεν απάντησε στο αρχείο σχετικά με τη λειτουργία αναζήτησης του ChatGPT.

Ο Τζέικομπ Λάρσεν είπε ότι υπάρχουν ευρύτερα προβλήματα με τον συνδυασμό μοντέλων αναζήτησης και μεγάλων γλωσσών (LLM) και οι απαντήσεις από εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης δεν πρέπει πάντα να είναι αξιόπιστες.

Πρόσφατο παράδειγμα αυτού επισημάνθηκε από τον Τόμας Ρότσια, ερευνητή ασφαλείας της Microsoft, ο οποίος περιέγραψε ένα περιστατικό που αφορούσε έναν λάτρη των κρυπτονομισμάτων που χρησιμοποίησε το ChatGPT για βοήθεια προγραμματισμού. Μέρους του κώδικα που παρέχεται από το ChatGPT σχετικά με τα κρυπτονομίσματα περιελάμβανε μια ενότητα που περιγράφηκε ως νόμιμος τρόπος πρόσβασης στην πλατφόρμα blockchain Solana. Ωστόσο, έκλεψε τα διαπιστευτήρια του προγραμματιστή με αποτέλεσμα να χάσει ποσό 2.500 δολαρίων.

«Απλώς κάνουν μια ερώτηση, λαμβάνουν μια απάντηση, αλλά το μοντέλο παράγει και μοιράζεται περιεχόμενο που βασικά έχει εισαχθεί από έναν αντίπαλο για να μοιραστεί κάτι που είναι κακόβουλο», εξήγησε ο Λάρσεν.

Ο Κάρστεν Νολ, επικεφαλής επιστήμονας στην εταιρεία ασφαλείας στον κυβερνοχώρο SR Labs, δήλωσε ότι οι υπηρεσίες συννομίλιας AI θα πρέπει να χρησιμοποιούνται περισσότερο σαν «συν-κυβερνήτης» και ότι το αποτέλεσμά τους δεν πρέπει να προβάλλεται ή να χρησιμοποιείται εντελώς αφιltrάριστο.

«Πρόκειται για αξιόπιστη τεχνολογία, σχεδόν παιδική... με τεράστια μνήμη, αλλά με ελάχιστη κριτική ικανότητα», είπε. «Σαν έχετε μπροστά σας ένα παιδί που διηγείται πράγματα που άκουσε από κάποιον άλλο, έχοντας προσθέσει μια δόση υπερβολής», εξήγησε.

Το OpenAI προειδοποιεί τους χρήστες για πιθανά λάθη από την υπηρεσία στη δήλωση αποποίησης ευθύνης που υπάρχει στο κάτω μέρος κάθε σελίδας ChatGPT: «Το ChatGPT μπορεί να κά-



νει λάθη. Ελέγξτε τις σημαντικές πληροφορίες», αναφέρει. Είναι βασικό ερώτημα πώς αυτά τα τρωτά σημεία θα μπορούσαν να αλλάξουν τις πρακτικές του ιστότοπου και τον κίνδυνο για τους χρήστες, εάν ο συνδυασμός αναζήτησης και LLM γίνει περισσότερο διαδεδομένος.

Οι μηχανές αναζήτησης, όπως η Google, έχουν «τιμωρήσει» τους ιστότοπους που χρησιμοποιούν κρυφό κείμενο, είτε αφαιρώντας τους εξ ολοκλήρου από την αναζήτηση είτε πετώντας τους στο τέλος της λίστας. Συνεπώς, κρυφό κείμενο που έχει σχεδιαστεί για να ξεγελάσει την τεχνητή νοημοσύνη είναι μάλλον απίθανο να χρησιμοποιηθεί από ιστότοπους που προσπαθούν να διατηρήσουν μια καλή κατάταξη στις μηχανές αναζήτησης.

Ο Νολ συνέκρινε τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η αναζήτηση με δυνατότητα AI με τη «δηλητηρίαση SEO», μια τεχνική που χρησιμοποιούν οι χάκερ για να χειραγωγούν ιστότοπους ώστε να κατατάσσονται σε υψηλή θέση στα αποτελέσματα αναζήτησης, με τον ιστότοπο να περιέχει κάποιο είδος κακόβουλου λογισμικού ή άλλο κακόβουλο κώδικα.

«Αν θέλατε να δημιουργήσετε έναν ανταγωνιστή της Google, ένα από τα προβλήματα το οποίο θα αντιμετωπίζατε είναι η "δλητηρίαση SEO"», είπε. «Οι "δλητηριαστές SEO" βρίσκονται σε πόλεμο εξοπλισμών με την Google και τη Microsoft Bing και μερικούς άλλους εδώ και πολλά, πολλά χρόνια. Τώρα, το ίδιο ισχύει και για την ικανότητα αναζήτησης του ChatGPT».

Πηγή: The Guardian

ΠΡΟΣΤΙΜΟ 251 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΣΤΟ FACEBOOK ΓΙΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ ΤΟ 2018

Η επικεφαλής Ρυθμιστική Αρχή για την Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση (DPC) επέβαλε στη μητρική εταιρεία του Facebook, Meta, πρόστιμο 251 εκατομμυρίων ευρώ, για την υπόθεση της παραβίασης ασφαλείας στη διαδικτυακή πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης το 2018 που επηρέασε 29 εκατομμύρια χρήστες.

Η DPC είναι η κύρια ρυθμιστική αρχή της Ε.Ε. για τις περισσότερες από τις κορυφαίες εταιρείες διαδικτύου των ΗΠΑ, διότι οι περισσότερες έχουν ως έδρα τους στην Ε.Ε. την Ιρλανδία.

Η Meta είχε ειδοποιήσει την Επιτροπή Προστασίας Δεδομένων της Ιρλανδίας (DPC) ότι χάκερ είχαν εκμεταλλευθεί μια ευπάθεια στον κώδικα του Facebook που επηρέασε τη λειτουργία περί προβολής, η οποία επιτρέπει στους χρήστες να βλέπουν πώς φαίνεται το δικό τους προφίλ σε κάποιον άλλο.

Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την παραβίαση προσωπικών δεδομένων, όπως το πλήρες όνομα των χρηστών, τα στοιχεία επικοινωνίας, η τοποθεσία, ο τόπος εργασίας, η ημερομηνία γέννησης, η θρησκεία, το φύλο και τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών τους.



Σύμφωνα με τον αναπληρωτή επίτροπο της DPC, «επιτρέποντας τη μη εξουσιοδοτημένη έκθεση των πληροφοριών προφίλ, τα τρωτά σημεία πίσω από αυτήν την παραβίαση προκάλεσαν σοβαρό κίνδυνο κατάχρησης αυτών των τύπων δεδομένων».

Η Meta διόρθωσε το πρόβλημα λίγο μετά την ανακάλυψή

του, είπε η DPC. Από τα 29 εκατομμύρια λογαριασμούς Facebook που επηρεάστηκαν παγκοσμίως, περίπου 3 εκατομμύρια είχαν έδρα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και τον Ευρωπαϊκό Οικονομικό Χώρο.

Μέχρι στιγμής έχει επιβάλει στη Meta πρόστιμο σχεδόν 3 δισεκατομμυρίων ευρώ για παραβιάσεις βάσει του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων (GDPR), που θεσπίστηκε στην Ε.Ε. το 2018, συμπεριλαμβανομένου του προστίμου-ρεκόρ 1,2 δισεκατομμυρίου ευρώ το 2023 για το οποίο η Meta έχει ασκήσει έφεση.

Η Meta είπε επίσης ότι θα ασκήσει έφεση κατά της απόφασης για το νέο πρόστιμο, υποστηρίζοντας ότι έχει λάβει ένα ευρύ φάσμα μέτρων για την προστασία των χρηστών σε όλες τις πλατφόρμες της.

«Λάβαμε μέτρα για να διορθώσουμε το πρόβλημα αμέσως μόλις εντοπίστηκε και ενημερώσαμε προληπτικά τα άτομα που επηρεάστηκαν καθώς και την Ιρλανδική Επιτροπή Προστασίας Δεδομένων», δήλωσε εκπρόσωπος της Meta.

Πηγή: Reuters

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ: ΑΝΕΚΑΜΨΑΝ ΟΙ ΠΩΛΗΣΕΙΣ

Από το 2019 μέχρι το 2022

Μετά τις υπερβολές της εορταστικής περιόδου, σχεδόν το ένα τρίτο των Αμερικανών αναμένεται να εγκαταλείψει ή τουλάχιστον να μειώσει το αλκοόλ αυτόν τον Ιανουάριο προτιμώντας να καταναλώσει ποτά χωρίς αλκοόλ. Πολλοί θα εξοικονομήσουν χρήματα. Κάποιοι θα χάσουν βάρος. Και ένας αυξανόμενος αριθμός θα συνεχίσει να πίνει το αγαπημένο του ποτό — ή τουλάχιστον κάτι κοντά σε αυτό, όπως αναφέρει σε ρεπορτάζ του ο Economist.

Οι απέχοντες από αλκοόλ δεν περιορίζονται πλέον στο να πίνουν ανθρακούχα ποτά, χυμούς φρούτων ή το συνηθισμένο νερό. Η αγορά για ποτά χωρίς αλκοόλ—συμπεριλαμβανομένης της μπίρας, του κρασιού και των οινόπνευματων ποτών— έχει αρχίσει να απογειώνεται τα τελευταία χρόνια. Οι παγκόσμιες πωλήσεις ανήλθαν σε σχεδόν 20 δισεκατομμύρια δολάρια το 2023, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Euromonitor, μιας ερευνητικής εταιρείας, διπλάσιο από το ποσό πέντε ετών πριν (βλ. διάγραμμα). Η αγορά αυξήθηκε κατά περίπου 20% το 2023, έναντι 8% για τα αλκοολούχα ποτά. Πόσο μεγάλο θα γίνει; Η ζήτηση για ποτά χωρίς αλκοόλ δεν περιορίζεται στον Ιανουάριο. Ένας αυξανόμενος αριθμός νέων που προσέχουν την υγεία τους είναι νηφάλιοι όλο το χρόνο. Το ποσοστό των Αμερικανών ηλικίας 18-34 ετών που πίνουν αλκοόλ έχει μειωθεί στο 62%, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Gallup, σε σύγκριση με 72% δύο δεκαετίες νωρίτερα. Πολλοί που αρέσκονται να πίνουν αλκοόλ, πλέον καταναλώνουν λιγότερα ποτά.

Το «zebra-stripping» είναι μια νέα τάση που κερδίζει ολόένα και περισσότερους πότες και που πρακτικά σημαίνει ότι εναλλάσσουν διαδοχικά ένα αλκοολούχο και ένα μη αλκοολούχο ποτό περιορίζοντας τον κίνδυνο hangover την επόμενη μέρα. Περισσότεροι άνθρωποι μπορεί να συμμετάσχουν στη νηφάλια τάση, καθώς από τις 3 Ιανουαρίου, ο υπουργός Υγείας ζήτησε τα αλκοολούχα ποτά να φέρουν μια ετικέτα που να προειδοποιεί για τις καρκινογόνες επιδράσεις τους.

Ποτά χωρίς αλκοόλ

Σε απάντηση σε όλα αυτά, πολλοί γίγαντες της βιομηχανίας ποτών έχουν αναπτύξει σειρές ποτά χωρίς αλκοόλ. Η Diageo, μια από τις μεγαλύτερες εταιρείες, δαπάνησε δύο χρόνια πειραματιζόμενη με 400 διαφορετικές συνταγές για μια έκδοση χωρίς αλκοόλ του ρουμιού Captain Morgan Spiced Gold. Πρόσφατα αγόρασε τη Ritual, μια μάρκα μη αλκοολούχων ποτών. Η LVMH, ιδιοκτήτρια της σαμπάνιας Moët & Chandon, έχει επενδύσει στο French Bloom, μια μάρκα αφρωδών οίνων χωρίς αλκοόλ.

Η Nadine Merah, της Bernstein, πιστεύει ότι οι εταιρείες ποτών δεν κανιβαλίζουν τις πωλήσεις τους παράγοντας προϊόντα χωρίς αλκοόλ. Ορισμένοι καταναλωτές βλέπουν τις εναλλακτικές λύσεις κατανάλωσης ποτών χωρίς αλκοόλ, ως υποκατάστατο των ανθρακούχων ποτών και όχι ως “ποτά”. Πάνω από το 94% των Αμερικανών που αγοράζουν εναλλακτικά ποτά χωρίς αλκοόλ εξακολουθούν να αγοράζουν και αλκοολούχα ποτά, σύμφωνα με τη Nielsen, μια εταιρεία δεδομένων. Τα μη αλκοολούχα εναλλακτικά τείνουν επίσης να είναι πιο κερδοφόρα από τα αλκοολούχα ποτά, καθώς οι τιμές τους είναι λίγο χαμηλότερες αλλά φορολογούνται με χαμηλότερους συντελεστές.

Ωστόσο, η παρασκευή ποτών χωρίς αλκοόλ με γεύση όπως αρχικά δεν είναι εύκολη. Η βιομηχανία μπίρας, η οποία άρχισε να παράγει προϊόντα χωρίς αλκοόλ τη δεκαετία του 1970, βρίσκεται πιο μακριά σε αυτό. Αυτός είναι εν μέρει ο λόγος για τον οποίο η μπίρα αποτελεί το 89% των πωλήσεων μη αλκοολούχων ποτών, με το κρασί και τα οινόπνευματώδη να αντιπροσωπεύουν μόλις το 7% και το 4% αντίστοιχα, σύμφωνα με τον Bernstein.

Αντί να ζεστάνουν την μπίρα για να εξατμιστεί το αλκοόλ, το οποίο καταστρέφει τη γεύση, οι παραγωγοί έχουν βρει διάφορες εναλλακτικές τεχνικές ζυθοποιίας, πολλές από τις οποίες είναι καλά φυλαγμένα μυστικά. Η Athletic, μια δημοφιλής μάρκα στην Αμερική, προσπαθεί να κατοχυρώσει με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας μέρη της παραγωγικής της διαδικασίας.

Κρασί χωρίς αλκοόλ

Σοβαρές προσπάθειες βρίσκονται σήμερα σε εξέλιξη όσον αφορά στην ανάπτυξη τεχνικών για κρασί χωρίς αλκοόλ. Αν και υπάρχουν τρόποι για να αφαιρεθεί το αλκοόλ από το κρασί, συμπεριλαμβανομένης της αντίστροφης όσμωσης, η οποία περιλαμβάνει φιλτράρισμα, και της τεχνολογίας spinning-cone, που χρησιμοποιεί φυγόκεντρο δύναμη, αυτοί συχνά καταστρέφουν επίσης τη γεύση. Ενώ η μπίρα παίρνει τη γεύση της από τον λυκίσκο και την ενανθράκωση, το αλκοόλ δίνει στο κρασί μεγάλο μέρος της γεύσης και της αίσθησης στο στόμα του. «Είμαστε 20 χρόνια πίσω από την μπίρα», λέει ο Moritz Zyrewitz, ιδρυτής της Gentle Wine, μιας γερμανικής μάρκας χαμηλής κατανάλωσης και χωρίς αλκοόλ.

Πηγή: Ot

Πόσο μας ωφελεί ένας μήνας «στεγνός» από αλκοόλ;

Οι χριστουγεννιάτικες αγορές κλείνουν, οι οικογενειακές γιορτές έχουν τελειώσει. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τις αρχές του νέου έτους ως την ιδανική ευκαιρία να αναλογιστούν μήπως θα έπρεπε να περιορίσουν την κατανάλωση αλκοόλ με το τέλος των γιορτών. Γι' αυτό και εδώ και κάποια χρόνια το trend του “Dry January” («Στεγνός Ιανουάριος») έχει γίνει μία από τις πιο δημοφιλείς «δοκιμασίες» – όσοι συμμετέχουν σε αυτό αποφασίζουν να αποφύγουν εντελώς την κατανάλωση αλκοόλ κατά τον πρώτο μήνα του νέου έτους.

Από πού έχει προκύψει όμως αυτή η τάση; Η Κριστίνα Ρούμελ, διευθύντρια του Γερμανικού Κέντρου Τοξικομανίας (DHS), εξηγεί πως το trend είχε εμφανιστεί αρχικά στη Μεγάλη Βρετανία και από εκεί εξαπλώθηκε αρκετά γρήγορα και στην υπόλοιπη Ευρώπη. «Η αρχή της χρονιάς είναι παραδοσιακά η περίοδος κατά την οποία κάνουμε τα σχέδια μας και εκδηλώνουμε τις θετικές προθέσεις μας. Μετά τα Χριστούγεννα και την παραμονή της Πρωτοχρονιάς – ημέρες δηλαδή κατά τις οποίες πίνουμε συχνά πολύ αλκοόλ – είναι ευκαιρία να κάνουμε ένα διάλειμμα, προκειμένου να μπούμε στο νέο έτος στην καλύτερη δυνατή κατάσταση και να νιώσουμε καλύτερα».

Ποια τα πλεονεκτήματα της αποχής από το αλκοόλ;

Η γενική αποχή από το αλκοόλ έχει σημαντικά σωματικά και ψυχολογικά πλεονεκτήματα: «Λιγότερες λοιμώξεις, μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου, περιορισμένος κίνδυνος ατυχημάτων, λιγότερες συγκρούσεις στις κοινωνικές συναναστροφές μας, βελτίωση της υγείας της καρδιάς και του ύπνου, καλύτερη αρτηριακή πίεση», απαριθμεί η Ρούμελ. Όπως έδειξε ωστόσο έρευνα του Πανεπιστημίου του Σάσεξ της Αγγλίας το 2018, ακόμη και η αποχή μόνο για έναν μήνα μπορεί να αποδειχθεί πολύ ωφέλιμη: οι 800 συμμετέχοντες στην έρευνα του Πανεπιστημίου δήλωσαν πως «έχουν περισσότερη ενέργεια, χάνουν βάρος, κοιμούνται καλύτερα και η κατάσταση της υγείας τους είναι γενικώς καλύτερη».

Και last but not least: εξοικονομούν και πολλά χρήματα».

Επιπλέον, με την πάροδο του χρόνου το σώμα μπορεί να αποτοξινωθεί. Το αλκοόλ είναι εξάλλου ένα πραγματικό δηλητήριο για τα κύτταρα και η συχνή κατανάλωσή του αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων. Όπως τονίζει η Ρούμελ, «ένας μήνας χωρίς αλκοόλ αποτελεί την τέλεια ευκαιρία να επανεξετάσουμε το πώς πίνουμε: πότε, πού και γιατί πίνω αλκοόλ; Ενδέχεται επίσης να συνειδητοποιήσουμε πως μπορούμε να περάσουμε καλά και χωρίς να καταναλώνουμε αλκοόλ και πως αισθανόμαστε καλύτερα, όταν δεν πίνουμε».

Το Dry January αποτελεί μία πρόκληση

Πόσο εύκολο είναι όμως για κάποιον που πίνει σε σταθερή βάση αλκοόλ να μην πει καθόλου για έναν μήνα; «Υπάρχουν αρκετοί τρόποι να συνδεθεί κανείς μέσω social media με την κοινότητα των ανθρώπων που δοκιμάζουν το Dry January – ή από την άλλη πλευρά μπορεί κάποιος να δοκιμάσει το συγκεκριμένο challenge και με τον φιλικό του κύκλο», προτείνει η Ρούμελ για όσους δυσκολεύονται.

Σημαντικό είναι δε και το να συζητάμε για τη σημασία του αλκοόλ στη ζωή μας και το πώς θα μπορούσε ίσως να ζήσουμε και χωρίς να πίνουμε καθόλου. Βέβαια, το Dry January δεν είναι ένα trend που ενδείκνυται για όλους. Θα μπορούσε να αποβεί για παράδειγμα επικίνδυνο για τους πραγματικά αλκοολικούς ανθρώπους: «Διακόπτοντας απότομα την κατανάλωση αλκοόλ ενδέχεται

να εμφανίσουν σοβαρά σημάδια στέρησης», εξηγεί η Ρούμελ προσθέτοντας πως οι αλκοολικοί «χρρίζουν ιατρικής βοήθειας».

Τι συμβαίνει στο σώμα μας κατά την αποχή;

Τι συμβαίνει όμως στο σώμα μας την περίοδο που απέχουμε από το αλκοόλ; «Κατά την αποχή από το αλκοόλ ανακάμπτει ιδίως το συκώτι μας, το οποίο είναι υπεύθυνο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ», εξηγεί η Στέφανι Έκχαρντ, επικεφαλής του τμήματος πρόληψης κατά των εθισμών στο Ομοσπονδιακό Κέντρο Ενημέρωσης για την Υγεία (BZgA). Όσο περισσότερο αλκοόλ πίνουμε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος διαφόρων πατικών παθήσεων. Η αποχή από το αλκοόλ βελτιώνει επίσης γενικώς την ευεξία και τη φυσική κατάσταση. «Επειτα από τέσσερις εβδομάδες η υψηλή αρτηριακή πίεση πέφτει, βελτιώνεται η όψη του δέρματός μας και έχουμε παραπάνω ενέργεια για ζωή. Πέραν των άλλων γλιτώνουμε και τις πολλές θερμίδες που έχει το αλκοόλ», υπογραμμίζει η ειδικός. «Όσο περισσότερο αποφεύγουμε το αλκοόλ, τόσο μειώνεται η επιθυμία μας για αλκοόλ. Εξ ου και σταδιακά είναι ολόένα και ευκολότερο να κάνουμε κάτι καλό για την υγεία μας».

«Η περιστασιακή αποχή από το αλκοόλ βοηθάει επίσης να διαπιστώσουμε κατά πόσο κινδυνεύουμε να αναπτύξουμε εθισμό στο ποτό. Όταν κάποιος δυσκολεύεται να απέχει από το αλκοόλ, το όφελος γι' αυτόν είναι διπλό, διότι τότε γίνεται αντιληπτό πως υπάρχει ο κίνδυνος εξάρτησης». Όποιος από την άλλη πλευρά έχει αποφασίσει να μην πει αλκοόλ μέσα στον Ιανουάριο και δεν τα καταφέρνει να αντέξει ως το τέλος του μήνα, τότε είναι μάλλον τόσο εθισμένος, ώστε χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια.

Μία ευκαιρία με μακροπρόθεσμο ορίζοντα

«Όσοι καταναλώνουν συχνά – ή και καθημερινά – αλκοόλ πριν από την περίοδο της αποχής, θα πρέπει να μπορέσουν μετά να ξεφορτωθούν συνήθειες που έχουν διαμορφωθεί μέσα σε σειρά ετών», επισημαίνει η ειδικός. Ιδίως οι εξαρτημένοι από το αλκοόλ άνθρωποι πρέπει να επιβλέπονται από επαγγελματίες ιατρούς κατά την περίοδο αποχής».

Σε όσους θέλουν να δοκιμάσουν το Dry January η Έκχαρντ προτείνει «να σκεφτούν εναλλακτικές για τις συνήθειες καταστάσεις στις οποίες πίνουν αλκοόλ, προκειμένου να αποφύγουν τα ερεθίσματα και να “σπάσουν” τις καταναλωτικές τους συνήθειες».

Το Dry January μπορεί ιδανικά να βοηθήσει όσους το δοκιμάσουν να αναπτύξουν μία συνειδητοποιημένη σχέση με το αλκοόλ, η οποία θα έχει και μακροπρόθεσμο ορίζοντα. Όπως τονίζει η Έκχαρντ, «όποιος λαμβάνει συνειδητά υπόψη τις θετικές προεκτάσεις της περιόδου αποχής από το αλκοόλ, αυτός θα βρει ευκολότερη και τη μείωση της κατανάλωσης αλλά και την μακροπρόθεσμη αποχή από το αλκοόλ».

Επιμέλεια: Γιώργος Πασσάς

Πηγή: DW

Από τον χώρο των εταιρειών

Με Πυξίδα την Αειφορία: Το Όραμα της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων για τη Νέα Εποχή

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, με πορεία που μετράει πάνω από τρεις δεκαετίες, αποτελεί υπόδειγμα επιχειρηματικής αριστείας και κοινωνικής υπευθυνότητας στον τομέα του εμφιαλωμένου νερού. Η εταιρεία, έχοντας καθιερωθεί ως ηγετική δύναμη στην ελληνική αγορά, προσανατολίζεται στο μέλλον με μια ολοκληρωμένη στρατηγική που εστιάζει στην τεχνολογία, τη βιωσιμότητα, την ανάπτυξη και την ενίσχυση της σχέσης της με την κοινωνία.

Με πυξίδα το όραμά της, τον σεβασμό στον τόπο και τη βεβαιότητα για την ποιότητα του προϊόντος που προσφέρει, η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων συνεχίζει με την ίδια δύναμη, δημιουργικότητα, υπευθυνότητα και αφοσίωση σε αυτό το ταξίδι που ξεκίνησε στα Γιάννενα, το 1990, από την κ. Ελένη Θεοχάρη και τον κ. Πέτρο Σεπετά.

Από τότε μέχρι και σήμερα, βασικός άξονας σε κάθε μικρό ή μεγαλύτερο εγχείρημα, αποτελεί η αλληλεγγύη για τον τόπο, το περιβάλλον, την κοινωνία στο σύνολό της αλλά και την τοπική κοινωνία της Ηπείρου, που προσφέρει διαρκή έμπνευση και αποτελεί την κινητήρια δύναμη.

Με Μοχλό Ανάπτυξης την Τεχνολογία και τον Ψηφιακό Μετασχηματισμό

Ο ψηφιακός μετασχηματισμός, που θα ολοκληρωθεί το 2026, αποτελεί κεντρικό άξονα της στρατηγικής ανάπτυξης της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων. Η υιοθέτηση τεχνολογιών αιχμής, όπως η τεχνητή νοημοσύνη και η ανάλυση μεγάλων δεδομένων σε πραγματικό χρόνο (Big Data), ενισχύει τη δυνατότητα της εταιρείας να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της αγοράς και να επιτυγχάνει υψηλά επίπεδα αποδοτικότητας.

Παράλληλα, οι επενδύσεις σε αυτοματισμούς και προηγμένες γραμμές παραγωγής μειώνουν το λειτουργικό κόστος και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της εταιρείας, ενισχύοντας την ανταγωνιστικότητά της.

Η ενσωμάτωση τεχνολογιών αιχμής προσφέρει επίσης μεγαλύτερη ευελιξία στην εφοδιαστική αλυσίδα, με γνώμονα την ταχύτερη εξυπηρέτηση σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Βιωσιμότητα: Καθοριστικός Πυλώνας Στρατηγικής

Η βιωσιμότητα βρίσκεται στο επίκεντρο των επιχειρηματικών δραστηριοτήτων της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων.

Η δέσμευσή της αποτυπώνεται σε εκτεταμένες επενδύσεις σε πράσινες τεχνολογίες και ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, με στόχο τη μείωση των εκπομπών άνθρακα και την προώθηση της κυκλικής οικονομίας, όπως και τη χρήση ανακυκλωμένων υλικών στις συσκευασίες και τη βελτίωση της ενεργειακής αποδοτικότητας των μονάδων παραγωγής.

Επιπροσθέτως, επιδιώκει την ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευθύνης, τόσο μέσω της υιοθέτησης βιώσιμων πρακτικών παραγωγής όσο και μέσω δράσεων κοινωνικής ευαισθητοποίησης, διασφαλίζοντας ότι η παραγωγική της δραστηριότητα συμβαδίζει με τις σύγχρονες περιβαλλοντικές απαιτήσεις και τις προσδοκίες των καταναλωτών. Με όχημα το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, η εταιρεία μέσα από ένα πλούσιο πρόγραμμα πρωτοβουλιών και δράσεων, «Ο Β-οίκος της ζωής μας», δρα ανταποδοτικά στην κοινωνία, συμβάλλοντας στον πολιτισμό, τον αθλητισμό, τον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Καινοτομία και Ανάπτυξη Προϊόντων

Η προσαρμογή στις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών αποτελεί σταθερή προτεραιότητα για την εταιρεία, που διευρύνει το προϊόντικό της χαρτοφυλάκιο με προϊόντα υψηλής προστιθέμενης αξίας.

Η ανάπτυξη καινοτόμων συσκευασιών, φιλικών προς το περιβάλλον, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτής της στρατηγικής.

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη σημαίνει Δέσμευση προς την Κοινωνία

Αναγνωρίζοντας τον πλέον καθοριστικό ρόλο της τοπικής κοινωνίας στην πορεία της μέχρι σήμερα, ενισχύει περαιτέρω τους δεσμούς της με τα Ιωάννινα, τον τόπο όπου δραστηριοποιείται.



Μέσα από στρατηγικές κοινωνικές υπευθυνότητες, η εταιρεία στηρίζει πρωτοβουλίες που προάγουν την τοπική ανάπτυξη, ενισχύοντας το κοινωνικό και οικονομικό της αποτύπωμα.

Η διαρκής συνεργασία με τοπικές κοινότητες και η υποστήριξη περιβαλλοντικών και κοινωνικών δράσεων μαρτυρούν τη δέσμευση της εταιρείας για τη δημιουργία θετικού αντίκτυπου στην κοινωνία και το περιβάλλον.

Αντιμετώπιση Προκλήσεων και Εκμετάλλευση Ευκαιριών

Παρά τις αυξημένες και συνεχείς προκλήσεις που επιφέρει το διεθνές οικονομικό περιβάλλον, η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων καταφέρει να διατηρεί την

ανταγωνιστικότητά της, διαχειριζόμενη με υπευθυνότητα το κόστος παραγωγής και αποφεύγοντας την επιβάρυνση των καταναλωτών, εφόσον οι τελευταίοι έχουν ήδη επιβαρυνθεί αρκετά μέσα από τις ανατιμήσεις πολλών βασικών αγαθών πρώτης ανάγκης. Η σταθερή ζήτηση για εμφιαλωμένο νερό, σε συνδυασμό με την αυξανόμενη δυναμική του τουριστικού τομέα, δημιουργούν ισχυρές προοπτικές ανάπτυξης για την εταιρεία.

Με στρατηγικές επενδύσεις στην τεχνολογία, τη βιωσιμότητα και την καινοτομία, η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων αξιοποιεί τις ευκαιρίες της αγοράς και προετοιμάζεται για τις προκλήσεις του μέλλοντος. Μέσα από την προσήλωσή της στην ποιότητα, τη βιωσιμότητα και την κοινωνική υπευθυνότητα, η εταιρεία εδραιώνει τη θέση της ως κορυφαία δύναμη στην αγορά εμφιαλωμένου νερού και ως πρότυπο επιχειρηματικής πρακτικής. Το όραμά της για βιώσιμη ανάπτυξη, σε συνδυασμό με τις στρατηγικές της πρωτοβουλίες, διασφαλίζουν τη συνέχιση της επιτυχίας και της θετικής της επιρροής στην κοινωνία και στο περιβάλλον.

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