

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΩΣ Η ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ ΜΑΣΚΑ ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΟΜΠΗ ΤΟΥ [ALPHA "ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ" ΣΤΙΣ 5-5-2020](#) ΔΗΛΩΝΕΙ ΠΩΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΟΤΙ Η ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ ΝΑ ΦΟΡΑΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΙΑ ΜΑΣΚΑ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ. ΟΦΕΙΛΟΥΜΕ ΔΕ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΑΡΚΕΤΕΣ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΥΓΡΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΑΣ.

ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ FB:

<https://www.facebook.com/esydpkm>

ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UC-PnN267t69dLHsdgDdsUrw/videos>

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ:

<https://www.e-synews.gr>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ:

<https://www.dropbox.com/s/pln8t496h3ro6ix/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ-ΕΣΥ-25-10-2015.pdf?dl=0>

ΙΔΡΥΤΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ:

<https://www.dropbox.com/s/vyaw1vtv3m8y11p/ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ-ΕΣΥ-ΤΕΛΙΚΟ.pdf?dl=0>

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΕ ΠΑΝΤΟΥ – ΔΙΑΔΩΣΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΣΕ ΣΧΟΛΙΑ Η ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ ΑΛΛΩΝ BLOG Η SITES & ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ facebook

ΠΗΓΗ: <https://www.e-synews.gr/wp/2020/05/11/yparchei-kamia-epistimoniki-tekmiriosi-pos-yfasmatini-maskaparechei/>

Ακόρεστοι οι τροϊκανοί: «Πάρτε τους τα σπίτια» – Δε συζητούν για παράταση στην προστασία της α' κατοικίας

«Πάρτε τους τα σπίτια»! Αυτή είναι η μόνιμη επωδός των δανειστών προς την κυβέρνηση σχετικά με τους πλειστηριασμούς πρώτης κατοικίας λόγω «κόκκινων» δανείων! Στις επαφές σε επίπεδο τεχνικών κλιμακίων των δύο πλευρών, οι «θεσμοί» εμφανίστηκαν... προβληματισμένοι και «καχύποπτοι» για την πρόοδο των πλειστηριασμών.

Τον ίδιο προβληματισμό εξέφρασαν τα τεχνικά κλιμάκια των

«θεσμών» και χθες, σε συνάντηση που είχαν με τις εταιρίες διαχείρισης «κόκκινων» δανείων, τα γνωστά funds-κοράκια που πλέον δίνουν ραπόρτο και στους δανειστές!01

Οι τροϊκανοί απαιτούν να μην υπάρξει καμία απολύτως σκέψη για παράταση του πλαισίου προστασίας πρώτης κατοικίας, που λήγει στις 30 Απριλίου, βάζοντας «πάγο» στα φιλόδοξα κυβερνητικά σχέδια για νέο πτωχευτικό δίκαιο ή άλλο καθεστώς προστασίας. Σύμφωνα με τους δανειστές, οι ηλεκτρονικοί πλειστηριασμοί άρχισαν με αρκετή... φόρα, αλλά έχουν «βαλτώσει», με τις τράπεζες να επικαλούνται τη χαμηλή αξία των κατοικιών που θα μπορούσαν να βγουν στο σφυρί, κάτι που θα προκάλούσε κοινωνικές αντιδράσεις. Το δεύτερο σοβαρό πρόβλημα για τους δανειστές είναι ότι παραμένει ασήμαντη η πρόοδος στη δικαστική εκκαθάριση των δεκάδων χιλιάδων εκκρεμών υποθέσεων του νόμου Κατσέλη, με αποτέλεσμα να φαίνεται πλέον εντελώς ανεδαφική η ελληνική δέσμευση για πλήρη εκκαθάριση ως το τέλος του 2021.

Οι πληροφορίες αναφέρουν ότι από ελληνικής πλευράς δηλώνεται πως τα αποτελέσματα των πλειστηριασμών θα φανούν καθαρά στο τελευταίο τρίμηνο του τρέχοντος έτους. Οι τράπεζες ξεκίνησαν μαζικά και εντατικότερα νομικές ενέργειες για την είσπραξη οφειλών από μη εξυπηρετούμενα δάνεια από το τελευταίο τρίμηνο του 2019.

Στους 25.000 αναμένονται οι πλειστηριασμοί

Όπως αναφέρουν στους «θεσμούς», για να ωριμάσουν οι νομικές ενέργειες από το στάδιο της διαταγής πληρωμής μέχρι να φτάσουν στον πλειστηριασμό, απαιτείται χρονικό διάστημα 12-15 μηνών. Επομένως, το τελευταίο τρίμηνο του 2020 αναμένεται η κλιμάκωση των πλειστηριασμών, οι οποίοι συνολικά για το τρέχον έτος αναμένονται στους 20.000-25.000.

Σημειώνεται ότι στο site των ηλεκτρονικών πλειστηριασμών έχουν αναρτηθεί για το διάστημα μέχρι τις 9 Σεπτεμβρίου 56.965 πλειστηριασμοί, ενώ 400 είναι προγραμματισμένο να γίνουν την ερχόμενη εβδομάδα.

Το θέμα των πλειστηριασμών είναι κομβικό στο πλαίσιο της κατάρτισης του νέου πτωχευτικού δικαίου, με τις τράπεζες να επιμένουν σε δύο σημεία. Το πρώτο έχει να κάνει με την προστασία από μέτρα αναγκαστικής εκτέλεσης που θα παρέχει στον οφειλέτη ο νόμος, μετά την υποβολή της αίτησης πτώχευσης. Η Κοινοτική Οδηγία ορίζει το διάστημα προστασίας του οφειλέτη από κατασχέσεις και πλειστηριασμούς έως τους 12 μήνες από την αίτηση πτώχευσης.

Δείτε επίσης: Ακίνητα: Αύξηση τιμών για την ελληνική αγορά το 2019 – Υπεγράφη η αναστολή του ΦΠΑ για τρία χρόνια

Οι τράπεζες θεωρούν ότι το δωδεκάμηνο πρέπει να συμπτυχθεί στο ελάχιστο, προκειμένου να προχωρεί άμεσα η εκτέλεση των αναγκαστικών μέτρων και να επισπεύδονται οι ανακτήσεις οφειλών.

Το δεύτερο σημείο είναι συναφές και αφορά τους πλειστηριασμούς ακινήτων, τα οποία συνιστούν τις εμπράγματες εξασφαλίσεις σε μη εξυπηρετούμενα δάνεια. Οι τράπεζες, κατέχοντας την υποθήκη του οφειλέτη, ζητούν να μπορούν να προχωρούν «αυθημερόν» σε πλειστηριασμό με την αίτηση πτώχευσης, αποκτώντας έτσι προνόμιο σε σχέση με τους υπόλοιπους πιστωτές.

[ΠΗΓΗ](#)

Μπρόκολο, λάχανο και κουνουπίδι προστατεύουν από τον καρκίνο

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακής βιολόγου, medlabnews.gr

Το μπρόκολο μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του καρκίνου μπλοκάροντας ένα ελαττωματικό γονίδιο που συνδέεται με την ανάπτυξη του όγκου.

Μελέτες είχαν αποτυπώσει τις δυνατότητες, του μπρόκολου και άλλων σταυρανθών λαχανικών όπως το κουνουπίδι και το κάρδαμο, να καταπολεμούν τον καρκίνο. Είχαν διαπιστώσει ότι η κατανάλωση τριών ή περισσότερων μερίδων μηνιαίως ωμών ή μαγειρεμένων λαχανικών της οικογένειας των σταυρανθών (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο) μείωνε τον κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης κατά σχεδόν 40% συνολικά. Το σημαντικότερο είναι ότι οι καπνιστές, κυρίως οι μανιώδεις, μπορούν επίσης να ωφεληθούν από τα ωμά συγκεκριμένα λαχανικά. Η μείωση του κινδύνου που συσχετίζεται με την κατανάλωση τουλάχιστον τριών μερίδων ωμών λαχανικών το μήνα για τους καπνιστές και τους μανιώδεις καπνιστές, αναλογούσε περίπου στο 40% με 54%. Η μείωση του κινδύνου καρκίνου της ουροδόχου κύστης ήταν μεγαλύτερη (73%) μεταξύ των μη καπνιστών που έτρωγαν τρεις ή περισσότερες μερίδες τον μήνα.

Το μαγείρεμα μειώνει σημαντικά ή καταστρέφει της ισοθειοκυανάτες στα λαχανικάγι' αυτό και υπογραμμίζεται η κατανάλωσή τους σε ωμή μορφή, προκειμένου να αποκομίσει ο οργανισμός το μέγιστο όφελος.



Το μπρόκολο και τα άλλα σταυρανθή λαχανικά είναι πλούσια σε **ισοθειοκυανάτες**, (ITC), μια πολύ γνωστή ομάδα παραγόντων που φαίνεται να στοχεύουν και να **αποκλείουν το μεταλλαγμένο γονίδιο p53**, που **συνδέεται με την ανάπτυξη καρκίνου**.

Το γονίδιο p53 κατέχει κεντρικό ρόλο στη ρύθμιση του κυτταρικού κύκλου διατηρώντας τη **γενετική σταθερότητα**. Το p53 δρα ως μοριακός διακόπτης που ενεργοποιεί μηχανισμό κυτταρικού ελέγχου πριν από τη μετάβαση του κυτταρικού κύκλου από τη φάση G1 στην S και έχει τη δυνατότητα ενεργοποίησης της μεταγραφής γονιδίων στόχων που τα παράγωγά τους σχετίζονται με την αναστολή του κυτταρικού πολλαπλασιασμού και τη δυνατότητα να επάγει κυτταρική απόπτωση. Όπως φαίνεται να διαδραματίζει έναν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση υγιών κυττάρων και την προστασία τους από τον καρκίνο. Όταν αυτό το γονίδιο έχει υποστεί ζημιά ή έχει μεταλλαγή, σταματά να προσφέρει την ίδια προστασία.



Οι μεταλλάξεις αυτές βρίσκονται σε περίπου το ήμισυ όλων των ανθρώπινων καρκίνων. Σε έκθεση που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Ιατρικής Χημείας, ο ερευνητής Χιανταο Wang του Πανεπιστημίου Georgetown και οι συνεργάτες του ανέλυσαν τα αποτελέσματα της ITCS για γονιδίου p53 σε μια ποικιλία των ανθρώπινων καρκινικών κυττάρων, συμπεριλαμβανομένων των πνευμόνων, του **μαστού** και του **καρκίνου του παχέος εντέρου**, στο εργαστήριο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ισοθειοκυανάτες ITCS ήταν σε θέση να **αφαιρούν το ελαττωματικό γονίδιο p53** ενώ αφήνουν την υγιή εκδοχή του γονιδίου και μόνο.

Βιβλιογραφία: Wang, X. Journal of Medicinal Chemistry, March 9, 2011; vol 54: pp 809-816.

News release, American Chemical Society.

Λι Τανγκ, Αντικαρκινικό Ινστιτούτο του «Roswell Park» στο Μπάφαλο της Νέας Υόρκης

Zaxos, George Ζάχος, Γεώργιος, 1998, Regulation of the Hras1 Proto-onlogene from steroid Hormone Receptors and the P53 Tumour-supressor protein Ρύθμιση του πρώτου ογκονιδίου H-ras1 από υποδοχείς Στεροειδών Ορμονών και την Ογκοκατασταλτική Πρωτεΐνη P53

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2012/01/blog-post_20.html#ixzz67adkBnHv

Πόνος στα πέλματα; Ποιες οι αιτίες; Απλές συμβουλές για να τα προστατεύσεις

της Μιμής Μαρσέλλου MS, PT, New York University (U.S.A.), Φυσικοθεραπεύτριας, medlabnews.gr

Περίπου ένας στους δέκα ανθρώπους θα υποφέρει μια φορά στη ζωή του από πόνο στα πέλματα. Και παρ' ότι το σύμπτωμα είναι πολύ συχνό, τα αίτια που προκαλούν τον πόνο μπορεί να είναι πολλά.

Πού οφείλεται ο πόνος;

Αν και ο πόνος στα πέλματα μπορεί να προκαλείται από απλές αιτίες, όπως η ορθοστασία, η έντονη φυσική δραστηριότητα ή τα ακατάλληλα παπούτσια, καλό είναι να διερευνάται, καθώς μπορεί να οφείλεται και σε σοβαρότερες παθήσεις, όπως για παράδειγμα είναι η μεταταρσαλγία και το νευρίνωμα Μόρτον.



Επιπλέον, ο πόνος κάτω από την «μπάλα» του ποδιού, όπως αλλιώς ονομάζεται, μπορεί να οφείλεται σε βλαιοποδία ή και σε πλατυποδία. Καθώς το πόδι στρέφεται προς τα μέσα, συμπαρασύρει την καμάρα σε πτώση και αυξάνει τις δυνάμεις στο πρόσθιο πόδι. **Η πίεση αυτή μετατρέπεται σε πόνο και πολλές φορές αρχίζει να επηρεάζει και άλλα σημεία του σώματος (γόνατα, σπονδυλική στήλη).**

Η μεταταρσαλγία εκφράζεται με την αίσθηση «καψίματος» στην επιφάνεια του πέλματος και περιγράφεται σαν κάποιος να περπατάει σε πέτρες.

Άλλα προβλήματα

Πελματιαία Απονευρωσίτιδα ή Σύνδρομο Άκανθας Πτέρνας

Έτσι ονομάζεται η φλεγμονή ή ο τραυματισμός της ισχυρής ινώδους ταινίας που απλώνεται κατά μήκος του πέλματος και το

στηρίζει. Η συνεχής μικρορήξη της ταινίας και η έλλειψη κατάλληλης θεραπείας μπορούν να οδηγήσουν στην επιδείνωση της **Πελματιαίας Απονευρωσίτιδας**, με πιθανό αποτέλεσμα τη λεγόμενη **Άκανθα Πτέρνα**.

Αιτία είναι η πτώση της ποδικής καμάρας ή ακόμη και η πολύ υψηλή καμάρα, που οδηγούν σε υπερχρήση της πελματιαίας ταινίας. Ο πόνος είναι οξύς κυρίως μετά το πρωινό ξύπνημα και τα πρώτα βήματα της ημέρας.



Βλαίσος μέγας δάκτυλος – «Κότσι»

Το «κότσι» δεν είναι κληρονομικό! Η κακή στάση του πέλματος, όμως, κληρονομείται από τους γονείς! Συνοδεύεται από πόνο, μετατόπιση του μεγάλου δακτύλου και κάποιες φορές κάλυψη του πρώτου δακτύλου από το δεύτερο. **Δυσκολία στη βάδιση, αρθρίτιδα και δυσκαμψία είναι τα συμπτώματα.**

Επίσης, άλλες παραμορφώσεις των δακτύλων όπως η γαμψοδακτυλία ή σφυροδακτυλία, σε συνδυασμό με τα στενά παπούτσια, μπορούν να δυσκολέψουν τη λειτουργικότητα τόσο της βάδισης όσο και της άθλησης.

Σύνδρομα χρόνιας καταπόνησης – Τενοντίτιδες

Φλεγμονές των τενόντων και πόνος, συνήθως, εξαιτίας της χρήσης ακατάλληλων (φλατ) υποδημάτων (αχίλλειος τενοντίτιδα), λάθος βάδισης και καταπόνησης λόγω υπερβολικής προπόνησης, για παράδειγμα Σύνδρομο Τριβής Λαγονοκνημιαίας Ταινίας στους δρομείς.



Προβλήματα στη μέση και τη σπονδυλική στήλη

Οσφυαλγία, ισχιαλγία, κακή στάση, σκολίωση, μουδιάσματα και κράμπες, που όμως μπορεί να οφείλονται σε προβλήματα που αφορούν σε σημεία χαμηλότερα από το σημείο του αρχικού πόνου. Συνήθως, όταν το πέλμα προσκρούει στο πάτωμα όλα αλλάζουν! Η αιτία του πόνου στη μέση σας, λοιπόν, μπορεί να οφείλεται στα πέλματα και στον τρόπο βάδισής σας!

Διαβητικό πόδι, περιφερική νευροπάθεια, περιφερική αγγειοπάθεια, πόδιCharcot. Στους διαβητικούς, επειδή η αίσθηση του πόνου είναι περιορισμένη, ο κίνδυνος για τραυματισμό είναι μεγάλος και το ανοσοποιητικό σύστημα ανεπαρκές για την άρτια και έγκαιρη επούλωση. Τα παπούτσια των διαβητικών πρέπει να είναι ειδικά, ώστε να αποφεύγονται οι αυξημένες πιέσεις. Επίσης, οι γυναίκες με διαβήτη πρέπει να αποφεύγουν τα ψηλά τακούνια. Το πέλμα πρέπει να υποστηρίζεται σωστά και να αποφορτίζεται με ειδική κατασκευή και κατάλληλα υλικά μετά από

ποδομέτρηση.

· Άλλες παθήσεις που προκαλούνται από τη λάθος ανατομική ευθυγράμμιση του κάτω άκρου για τις οποίες η κατασκευή κατάλληλων ορθωτικών πελμάτων θα ήταν πολύ ωφέλιμη είναι: αρθρίτιδα, εκφύλιση μηνίσκων, χονδροπάθεια επιγονατίδας, ασταθείς αστράγαλοι, πόνος στα ισχία και κακή στάση.



Απλές συμβουλές για να τα προστατεύσεις

- **Απόφυγε τα στενά παπούτσια αλλά και τα ψηλοτάκουνα**, επειδή τα μετατάρσια αναλαμβάνουν τον ρόλο του υποστηρικτή και επιβαρύνονται. Έτσι, τα δάκτυλα στραγγαλίζονται και σπρώχνονται μπροστά.
- **Διατήρησε το βάρος σου σε φυσιολογικά επίπεδα**. Η αύξηση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα η απότομη, επιβαρύνει τα πόδια, καθώς τα πέλματα σηκώνουν μεγαλύτερο βάρος από αυτό που μπορούν να αντέξουν, ειδικά στο τρέξιμο.
- **Περιορίσε την έντονη σωματική δραστηριότητα** και την πολύωρη ορθοστασία.
- **Μην κάθεται με σταυρωμένα πόδια για πολλή ώρα**.
- **Κάνε ένα πελματογράφημα**. Με αυτό τον τρόπο θα εντοπίσεις από πού προέρχεται το πρόβλημα και ο πόνος. Πρόκειται για μια εύκολη, ανώδυνη και χωρίς ακτινοβολία εξέταση που αποτυπώνει ψηφιακά το πέλμα, καταγράφοντας τις πιέσεις που ασκούνται σε

κάθε σημείο του πέλματος κατά τη βάρδια και μπορεί να δώσει χρήσιμες διαγνωστικές πληροφορίες σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις των πελμάτων και των κάτω άκρων (π.χ. πλατυποδία ή ανισοσκελία).

· **Τοποθέτησε ειδικούς ορθωτικούς πάτους μέσα στα υποδήματα.** Ανάλογα με τα ευρήματα του πελματογραφήματος ο ειδικός, μεταξύ άλλων, μπορεί να σου συστήσει να χρησιμοποιήσεις ειδικά διαμορφωμένα πέλματα στα παπούτσια σου, τα οποία θα κατασκευαστούν με βάση το πελματογράφημά σου. Τα ορθωτικά αυτά πέλματα διορθώνουν, στηρίζουν και αποφορτίζουν τα κάτω άκρα και τα πέλματα με στόχο την αντιμετώπιση του αρχικού προβλήματος.



Κατάλληλα παπούτσια είναι αυτά που...

- Στηρίζουν καλά την καμάρα του ποδιού
- Έχουν ελαστική σόλα και αποφορτίζουν τα πόδια στη βάρδια
- Δεν πιέζουν ή σφίγγουν το μεγάλο δάκτυλο και τα μετατάρσια
- Έχουν χαμηλό τακούνι (μέχρι 4 – 5 εκ.)
- Εφαρμόζουν καλά στη φτέρνα, χωρίς να αφήνουν πολύ ελεύθερο χώρο
- Προσαρμόζονται άρτια στα πόδια σου και όχι τα πόδια σου σε αυτά

* Τα ακατάλληλα παπούτσια όχι μόνο στην εργασία αλλά και κατά τη διάρκεια της γυμναστικής και η απότομη αύξηση στην ένταση της άσκησης είναι παράγοντες που προκαλούν μεγάλη πίεση στα πέλματα, τη φτέρνα και τη σπονδυλική στήλη.

* **Η συμβουλευτική υποδήματος** από τον φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει για την κατάλληλη εφαρμογή και χρήση υποδημάτων, σύμφωνα με τη μηχανική της βόδισης και του πέλματος (πελματογράφημα).

* **Η σωστή κατασκευή ορθωτικών πελμάτων**, με τα κατάλληλα υλικά απορρόφησης και στήριξης, προλαμβάνουν την επιδείνωση και συνεισφέρουν στην επίλυση των διαφόρων προβλημάτων.

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

ΠΡΑΞΙΣ

Πεύκων 1 και Καποδιστρίου

14235 Φιλοθέη

(Έναντι Εμπορικού Κέντρο Φιλοθέης)

Τηλ.: 210-2773686, 210-2794611

Fax: 210-2773686

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2013/10/blog-post_8.html#ixzz628dHVl06

**ΤΕΛΙΚΑ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΧΩΡΑ
ΠΟΙΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΗ
ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΟΝ;;;;**

**ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΙΔΙΩΤΗΣ ΑΡΝΕΙΤΑΙ ΝΑ
ΕΚΤΕΛΕΣΕΙ ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ Ο
ΙΔΙΟΣ ΕΧΕΙ ΕΠΙΒΑΛΕΙ ΤΟΤΕ ΠΟΙΟΣ ΘΑ
ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΝ ΑΝΑΓΚΑΣΕΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΠΡΑΞΕΙ;;;;**

**Ο Ν.3691/2008 ΠΟΥ ΕΝΣΩΜΑΤΩΝΕΙ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
2005/60/ΕΚ ΚΑΙ 2006/70/ΕΚ ΕΙΝΑΙ ΝΟΜΟΣ ΠΟΥ
ΨΗΦΙΣΤΗΚΕ ΔΙΟΤΙ Η ΕΛΛΑΔΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ
FATF ΚΑΙ ΑΡΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ ΟΛΗ
ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΠΕΡΙ ΞΕΠΛΥΜΑΤΟΣ
ΧΡΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑΣ ...**

**ΤΕΛΙΚΑ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΧΩΡΑ ΠΟΙΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΗ ΚΑΙ ΑΠΟ
ΠΟΙΟΝ;;; ΕΓΩ ΩΣ ΠΟΛΙΤΗΣ ΕΙΜΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΗ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΩ ΤΟΥΣ
ΝΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΜΟΥ ...ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΨΗΦΙΖΕΙ ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ
ΤΟΥΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ;;; ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΓΡΑΦΩ “ΚΡΑΤΟΣ” ΔΕΝ ΕΝΝΩΩ ΚΑΤΙ
ΑΠΡΟΣΩΠΟ ΑΛΛΑ ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΕΚΕΙΝΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΠΟΥ ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΘΕΣΜΙΚΕΣ
ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΥΦΑΡΠΑΞΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ
“ΕΚΛΟΓΩΝ” ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΑΛΩΝΙΖΟΥΝ ΚΥΡΙΟΛΕΚΤΙΚΑ ...ΑΧ ΕΛΛΗΝΑ ΠΟΥ ΔΕΝ
ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΗΝ ΖΩΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΜΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟΝ**

ΤΖΑΜΠΑ ΜΑΓΚΑ ...ΚΑΝΕΤΟΝ ΛΟΙΠΟΝ ΑΦΟΥ ΕΤΣΙ ΘΕΛΕΙΣ ΓΙΑ ΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΑΚΟΜΗ ΕΧΕΙΣ ...ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΚΟΜΗ ΧΡΟΝΟ...

**ΠΔ/ΤΕ 2577 9.3.2006 ΠΡΑΞΗ ΔΙΟΙΚΗΤΗ ΤΗΣ
ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΥΝΑΛΛΑΓΩΝ ΞΕΠΛΥΜΑΤΟΣ
ΧΡΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑΣ**

«...14.1. Στο πλαίσιο των υποχρεώσεων σχετικά με την πρόληψη και καταστολή της νομιμοποίησης εσόδων από εγκληματικές δραστηριότητες και της χρηματοδότησης της τρομοκρατίας, υφίστανται κατάλληλη πολιτική και διαδικασίες, όπως εκάστοτε εξειδικεύονται με έγγραφα ή εγκυκλίους της Τράπεζας της Ελλάδος, που θα είναι συνεπείς προς τους στόχους προσέλκυσης πελατείας, τις χώρες δραστηριοποίησης και τα δίκτυα συναλλαγών που χρησιμοποιούν, καθώς και μηχανογραφική υποστήριξη για την αξιολόγηση των πελατών ως προς τους κινδύνους που αντιπροσωπεύουν και την ανάλογη με τον κίνδυνο διαχείρισή τους.

14.2. Υφίστανται διαδικασίες για τον εντοπισμό των συναλλαγών, οι οποίες δεν συνάδουν με την γνώση που έχει το πιστωτικό ίδρυμα για τον πελάτη και τη συναλλακτική του συμπεριφορά, τη διερεύνησή τους και την αναφορά τους, εφόσον απαιτείται, με κατάλληλη τεκμηρίωση και επάρκεια.

14.3.1. Την κατανόηση από τα στελέχη και τις κατά περίπτωση αρμόδιες υπηρεσιακές μονάδες των κινδύνων, κατά κατηγορία πελατών και συναλλαγών ή και σε συνδυασμό τους, καθώς και της πολιτικής και των διαδικασιών που πρέπει να εφαρμόζονται.

14.3.2. Την εφαρμογή κριτηρίων αποδοχής της συμβατικής σχέσης με τον πελάτη, την ταξινόμηση των πελατών κατά βαθμίδα κινδύνου και στη συνέχεια την παρακολούθηση της σχέσης αυτής (δραστηριότητας).

14.3.3. Για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της πολιτικής να προβλέπεται η,ετήσια, αξιολόγηση των μεθοδολογιών και η προσαρμογή της εκπαίδευσης των εξουσιοδοτημένων υπαλλήλων προς τις εκάστοτε νέες συνθήκες και πρακτικές. ...»

[Efi Efraimidou](#) □ προς [ΑΛΗΘΕΙΑ](#)

ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΥΝΑΛΛΑΓΩΝ ΞΕΠΛΥΜΑΤΟΣ ΧΡΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΙΙ

ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΥΝΑΛΛΑΓΩΝ

ΞΕΠΛΥΜΑΤΟΣ ΧΡΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Πίνακας Ενδεικτικών Συναλλαγών

που από τη φύση τους μπορεί να συνδεθούν με νομιμοποίηση εσόδων από εγκληματική δραστηριότητα

Τα Ε.Ι. υποχρεούνται να εξετάζουν με ιδιαίτερη προσοχή όλες τις ασυνήθεις και ύποπτες συναλλαγές και όχι μόνον αυτές που περιλαμβάνονται ενδεικτικά στον ακόλουθο πίνακα:

2

Α. ΎΠΟΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΟΔΗΛΩΝΕΙ ΞΕΠΛΥΜΑ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

1. Παροχή ανεπαρκών ή ύποπτων πληροφοριών και στοιχείων για την πιστοποίηση της ταυτότητάς του πελάτη

1.1. Πελάτης κατά τη σύναψη σύμβασης με πιστωτικό ίδρυμα – για παράδειγμα, κατά το άνοιγμα λογαριασμού – ή με

χρηματοπιστωτικό οργανισμό, χρησιμοποιεί έγγραφα από τα οποία δεν μπορούν να πιστοποιηθούν τα στοιχεία της ταυτότητάς του ή παρουσιάζει στοιχεία ταυτότητας που φαίνονται ασυνήθη ή ύποπτα, δίνει ανεπαρκείς ή ανακριβείς πληροφορίες ή διαπιστώνεται ότι έδωσε πληροφορίες που είναι εξαιρετικά δύσκολο ή δαπανηρό για τα ιδρύματα να τις επαληθεύσουν.

1.2. Αντιπρόσωπος εταιρείας που επιχειρεί να συνάψει σύμβαση για λογαριασμό εταιρείας – για παράδειγμα, να ανοίξει νέο λογαριασμό – διστάζει να δώσει πληροφορίες ή παρέχει ανεπαρκείς πληροφορίες για τη φύση και το σκοπό των εργασιών της εταιρείας, για τον τόπο της εγκατάστασής της, την προσδοκώμενη κίνηση των λογαριασμών της, τις προηγούμενες δοσοληψίες της με Π.Ι τα ονόματα των υπαλλήλων και διευθυντών της ή άλλες αιτούμενες πληροφορίες.

1.3. Πελάτης που προτίθεται ν' αγοράσει διαπραγματεύσιμους τίτλους, δεν ανταποκρίνεται με προθυμία στην απαίτηση του υπαλλήλου του πιστωτικού ιδρύματος ή χρηματοπιστωτικού οργανισμού να καταγράψει τα στοιχεία της ταυτότητάς του, όταν η συναλλαγή είναι αξίας ποσού άνω του απαιτούμενου ορίου.

1.4. Πελάτης κάνει συχνές συναλλαγές ή συναλλαγές μεγάλης αξίας και η τράπεζα ή ο χρηματοπιστωτικός οργανισμός δε διαθέτει ιστορικό ή αρχείο με στοιχεία προηγούμενης ή παρούσας επαγγελματικής εμπειρίας του.

1.5. Πελάτης αρνείται να δώσει επαρκείς πληροφορίες για την ταυτότητά του, γεγονός που υπό κανονικές συνθήκες θα του εξασφαλίσει πιστώσεις ή άλλες χρήσιμες τραπεζικές υπηρεσίες.

1.6. Γίνεται πίστωση λογαριασμού δικαιούχου από πληθώρα ατόμων χωρίς επαρκή αιτιολόγηση.

1.7. Σε εντολές πληρωμών, ο εντολέας δεν ανταποκρίνεται πρόθυμα στην απαίτηση της τράπεζας ή του χρηματοπιστωτικού οργανισμού που θα εκτελέσει την εντολή πληρωμής για καταγραφή των στοιχείων της ταυτότητάς του και των στοιχείων της συναλλαγής.

1.8. Ο πελάτης δεν ανταποκρίνεται με προθυμία ή προσπαθεί να πείσει ή να παρεμποδίσει τον υπάλληλο του πιστωτικού ιδρύματος ή χρηματοπιστωτικού

οργανισμού από το να καταγράψει τις αναγκαίες πληροφορίες που αφορούν την ταυτότητά του ή να συμπληρώσει τα έγγραφα της συναλλαγής με τα απαιτούμενα στοιχεία, ή ομάδα πελατών προσπαθούν να πείσουν τον υπάλληλο να μην καταγράψει τα στοιχεία της συναλλαγής, ώστε να μην τηρηθεί ο απαιτούμενος τύπος της συναλλαγής, παρεμποδίζοντας έτσι την εξέλιξη της συναλλαγής.

1.9. Οιαδήποτε συναλλαγή με αντιπρόσωπο εταιρίας όπου η ταυτότητα του τελικού δικαιούχου ή συναλλασσομένου είναι άγνωστη ή ανεπαρκώς προσδιοριζόμενη, σε αντίθεση με τη συνήθη διαδικασία για αυτόν τον τύπο των εργασιών.

1.10. Μια τράπεζα δεν μπορεί να εντοπίσει τον πραγματικό δικαιούχο του λογαριασμού ανταπόκρισης ή το δικαιούχο συγκεντρωτικών λογαριασμών.

1.11. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίδεται σε πελάτη που είναι συστημένος από ξένο υποκατάστημα ή θυγατρική πιστωτικού ιδρύματος, ή άλλο πιστωτικό ίδρυμα που είναι εγκατεστημένο σε χώρες όπου γίνεται παραγωγή και διακίνηση ναρκωτικών.

1.12. Ποσά κατατίθενται ή αναλαμβάνονται και είναι λίγο κάτω από τα όρια που απαιτούνται για την εφαρμογή της διαδικασίας πιστοποίησης της ταυτότητας του πελάτη ή καταγραφής της συναλλαγής.

2. Ηλεκτρονική μεταφορά κεφαλαίων

2.1. Πελάτης καταθέτει κεφάλαια σε διάφορα μικρά ποσά, που συνενώνονται ακολούθως σε κύριο λογαριασμό και μεταφέρονται εκτός της χώρας, ειδικώς προς ή μέσω μιας περιοχής ειδικού ενδιαφέροντος (π.χ. χώρες χαρακτηρισμένες ως μη συνεργάσιμες από εθνικές αρχές ή τη FATF).

2.2. Λογαριασμοί φυσικών ή νομικών προσώπων, οι οποίοι δεν εμφανίζουν κανονική δραστηριότητα, αλλά χρησιμοποιούνται μόνο για κινήσεις κεφαλαίων στο εξωτερικό.

2.3. Μεταφορές κεφαλαίων από και προς χώρες που θεωρούνται φορολογικοί παράδεισοι ή καταφύγια τραπεζικού απορρήτου ή από και προς μια γεωγραφική περιοχή υψηλού κινδύνου, χωρίς εμφανή επιχειρηματικό λόγο ή όταν η εν λόγω δραστηριότητα δεν συνδέεται με την επιχειρηματική δραστηριότητα ή το ιστορικό του πελάτη, ή πελάτης αποδέχεται τακτικά μεγάλου ύψους

εμβάσματα από χώρες που είναι γνωστές για την παραγωγή, επεξεργασία ή διακίνηση ναρκωτικών, ή όπου υπάρχουν επικηρυγμένες τρομοκρατικές οργανώσεις.

4

2.4. Διενεργούνται συναλλαγές που αφορούν “back to back”* καταθέσεις/δάνεια, όταν οι συναλλαγές αυτές πραγματοποιούνται σε υποκαταστήματα και θυγατρικές εταιρείες πιστωτικών ιδρυμάτων, που εδρεύουν σε χώρες που είναι γνωστές για την παραγωγή και διακίνηση ναρκωτικών και εμπορία ανθρώπων, κλπ.

2.5. Πολλές μικρές εισερχόμενες μεταφορές κεφαλαίων ή καταθέσεις πραγματοποιούνται με τη χρήση τραπεζικών επιταγών (checks) και χρηματικών εντολών. Σχεδόν αμέσως όλες ή οι περισσότερες μεταφορές κεφαλαίων ή καταθέσεις γίνονται σε άλλη πόλη ή χώρα με τρόπο ασυμβίβαστο με την επιχειρηματική δραστηριότητα ή το ιστορικό του πελάτη.

2.6. Εισερχόμενες μεταφορές κεφαλαίων μεγάλων ποσών εισπράττονται στο όνομα ενός ξένου πελάτη, χωρίς να υπάρχει σαφής λόγος ή να παρέχονται ικανοποιητικές εξηγήσεις.

2.7. Η κίνηση κεφαλαίων είναι ανεξήγητη, επαναλαμβανόμενη ή εμφανίζει ασυνήθεις μορφές.

2.8. Αποδοχή πληρωμών ή εισπράξεων χωρίς εμφανείς δεσμούς με νόμιμες συμβάσεις, αγαθά ή υπηρεσίες.

2.9. Κεφάλαια αποστέλλονται ή λαμβάνονται από το ίδιο πρόσωπο από και προς διαφορετικούς λογαριασμούς.

2.10. Πελάτης πραγματοποιεί τακτικές και μεγάλου ύψους πληρωμές συμπεριλαμβανομένων και ηλεκτρονικών μεταφορών κεφαλαίων, που δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως συναλλαγές «καλής πίστεως» (bona fide).

2.11. Γίνονται συνεχείς πιστώσεις τραπεζικού λογαριασμού με ταξιδιωτικές επιταγές σε ξένο συνάλλαγμα, οι οποίες μάλιστα προέρχονται από το εξωτερικό.

2.12. Πραγματοποιούνται αδικαιολόγητες ηλεκτρονικές μεταφορές κεφαλαίων με σκοπό την παρεμπόδιση ανίχνευσης των τελικών δικαιούχων.

2.13. Γίνονται τακτικές μεταφορές κεφαλαίων σε μη πελάτη της τράπεζας.

2.14. Πραγματοποιείται μεταφορά κεφαλαίων, της οποίας ο σκοπός

δεν είναι σύμφωνος με την επαγγελματική δραστηριότητα του πελάτη.

* Συναλλαγή «Back-to-back» = συναλλαγή στην οποία οι συμβαλλόμενοι συναλλάσσονται σε ένα νόμισμα έναντι μιας άλλης συναλλαγής που εκφράζεται σε άλλο νόμισμα, για συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Στη συμφωνημένη λήξη εκπληρώνουν τη σύμβαση στο νόμισμα του άλλου αντισυμβαλλόμενου.

5

2.15. Πραγματοποιούνται επαναλαμβανόμενες μεταφορές κεφαλαίων σε δικαιούχο στο εξωτερικό με την εντολή ο δικαιούχος να πληρωθεί σε μετρητά.

2.16. Δίδονται εντολές μεταφοράς κεφαλαίων για τις οποίες ο εντολέας πληρώνει με πολλά διαφορετικά μέσα πληρωμών, π.χ. τραπεζικές επιταγές διαφόρων τραπεζών ή μέσω πολλαπλών εμβασμάτων μικρού ποσού από το εξωτερικό.

2.17. Δίδεται εντολή μεταφοράς κεφαλαίων προς το εξωτερικό και στη συνέχεια γίνεται αντίστοιχα λήψη ισόποσων κεφαλαίων στο όνομα του εντολέα από διαφορετική χώρα ή/και χρηματοπιστωτικό ίδρυμα.

2.18. Πραγματοποιούνται διασυνοριακά εμβάσματα από το εξωτερικό προς πελάτη στην Ελλάδα, ο οποίος στη συνέχεια εκδίδει επιταγές ή χρησιμοποιεί άλλα μέσα πληρωμής στο όνομα τρίτων.

2.19. Εμβάσματα αξίας μικρών ποσών λαμβάνονται στο όνομα πελάτη, ο οποίος στη συνέχεια δίδει εντολή διασυνοριακής μεταφοράς μεγάλων ποσών.

2.20. Υποπτες κινήσεις κεφαλαίων πραγματοποιούνται από μία τράπεζα σε άλλη και μετά τα κεφάλαια γυρίζουν στην πρώτη τράπεζα.

2.21. Παρατηρείται μεγάλη κίνηση κεφαλαίων προς και από το εξωτερικό, ενώ η εταιρία δεν έχει εισαγωγές και εξαγωγές αγαθών ή υπηρεσιών.

3. Δραστηριότητα ασύμβατη με την επιχειρηματική δραστηριότητα του πελάτη

3.1. Σημαντική αύξηση καταθέσεων χωρίς αντίστοιχη αύξηση της δραστηριότητας της επιχείρησης (δύναται να αποτελεί ένδειξη ανάμιξης νομίμων εσόδων με έσοδα από εγκληματικές

δραστηριότητες).

3.2. Κατάθεση μεγάλων ποσών σε μετρητά, τα οποία δικαιολογούνται από τη φύση εργασιών της επιχείρησης, χωρίς αντίστοιχες αναλήψεις μετρητών.

3.3. Συναλλαγές εμπορικής εταιρείας, της οποίας ιδιαίτερα οι καταθέσεις και αναλήψεις από ή σε λογαριασμούς πραγματοποιούνται κατά κανόνα με μετρητά παρά με επιταγές, γραμμάτια ή συναλλαγματικές κλπ, δηλ. δεν χρησιμοποιούνται ευρέως, τα συνήθη αξιόγραφα και μέσα πληρωμής, για την τακτοποίηση εμπορικών συναλλαγών.

3.4. Τραπεζικός λογαριασμός που τηρείται στο όνομα φυσικού ή νομικού προσώπου, ειδικότερα δε στο όνομα εταιρείας που αναπτύσσει εξωχώρια δραστηριότητα, χρεώνεται και πιστώνεται με μεγάλα ποσά, τα οποία δεν δικαιολογούνται από τη φύση του λογαριασμού και τη δραστηριότητα του

6

δικαιούχου (δηλαδή δεν παρουσιάζει ομαλή κίνηση σύμφωνα με τις επαγγελματικές δραστηριότητές του).

3.5. Οι τύποι των χρηματικών συναλλαγών μιας επιχείρησης δείχνουν ξαφνική αλλαγή που δεν συνδέεται με κανονικές δραστηριότητες.

3.6. Μεγάλος όγκος επιταγών, χρηματικών εντολών ή μεταφορών κεφαλαίων κατατίθενται σε λογαριασμό ή αγοράζονται μέσω ενός λογαριασμού, όταν η φύση της επιχειρηματικής δραστηριότητας του δικαιούχου του λογαριασμού δεν φαίνεται να δικαιολογεί τέτοια δραστηριότητα.

3.7. Επιχειρηματική δραστηριότητα λιανικού εμπορίου εμφανίζει σημαντικά διαφορετικές μορφές κατάθεσης μετρητών από παρόμοιες επιχειρήσεις στην ίδια ευρύτερη περιοχή.

3.8. Γίνονται ασυνήθεις μεταφορές κεφαλαίων μεταξύ σχετιζόμενων λογαριασμών ή μεταξύ λογαριασμών που αναφέρονται στους ίδιους ή σχετιζόμενους εντολείς (principals).

3.9. Αγοράζονται τίτλοι μεγάλης αξίας, που κρατούνται από τα πιστωτικά ιδρύματα για φύλαξη, ενώ αυτή η αγορά δεν δικαιολογείται από τη δεδομένη οικονομική κατάσταση του δικαιούχου τους.

3.10. Γίνεται αυξημένη χρήση πιστωτικών διευκολύνσεων και

άλλων χρηματοδοτήσεων του διεθνούς εμπορίου, που έχουν ως αποτέλεσμα διευρυμένη κίνηση κεφαλαίων μεταξύ χωρών όπου τέτοια εμπορική συναλλαγή δεν θεωρείται αναμενόμενη, λαμβανομένης υπόψη και της συνήθους επιχειρηματικής δραστηριότητας του πελάτη.

3.11. Υπάρχουν μεγάλα υπόλοιπα σε λογαριασμούς καταθέσεων, που δεν δικαιολογούνται από τον κύκλο εργασιών της επιχειρηματικής δραστηριότητας του πελάτη, και ακολούθως μεταφορά τους σε λογαριασμούς στο εξωτερικό.

3.12. Γίνονται συχνές και αδικαιολόγητες για την επιχειρηματική δραστηριότητα του πελάτη αιτήσεις για έκδοση ταξιδιωτικών επιταγών, τραπεζικών τραβηκτικών σε ξένο συνάλλαγμα ή άλλων διαπραγματεύσιμων τίτλων.

3.13. Γίνονται ασυνήθιστα μεγάλες καταθέσεις σε μετρητά από άτομα ή επιχειρήσεις των οποίων η φανερή επιχειρηματική δραστηριότητα θα έπρεπε να εξυπηρετείται με επιταγές και συναφή αξιόγραφα.

3.14. Συναλλασσόμενοι επιθυμούν να διατηρούν έναν αριθμό θεματοφυλάκων – εντολοδόχων ή λογαριασμούς τρίτων, η διακίνηση των οποίων δεν είναι σύμφωνη με το αντικείμενο της επιχειρηματικής τους δραστηριότητας.

7

3.15. Πελάτης αιτείται την παροχή επενδυτικών υπηρεσιών διαχειρίσεως χαρτοφυλακίου του, είτε σε ξένα νομίσματα, είτε σε χρεόγραφα, όταν η πηγή κεφαλαίων του είναι αδιαφανής ή δεν συμβιβάζεται με την οικονομική του επιφάνεια και την επιχειρηματική του δραστηριότητα.

3.16. Γίνονται σημαντικά αυξημένες (στον αριθμό ή και τα ποσά) καταθέσεις σε μετρητά από άτομα ή/και εταιρίες χωρίς προφανή αίτια, ιδιαίτερα εάν στη συνέχεια οι καταθέσεις αυτές μεταφέρονται, εντός συντόμου χρονικού διαστήματος από τον λογαριασμό του πελάτη, σε προορισμό που δεν φαίνεται να συνδέεται λειτουργικά με τις δραστηριότητές του.

4. Άλλες ύποπτες δραστηριότητες ή κινήσεις του πελάτη

4.1. Το τηλέφωνο του σπιτιού ή της επιχείρησης του πελάτη είναι απενεργοποιημένο.

4.2. Λογαριασμοί κλείνονται με μεταφορά των κεφαλαίων, μέσα σε

πολύ μικρό διάστημα από τότε που ανοίχτηκαν.

4.3. Ένας πελάτης, με σκοπό να αποφύγει την υποχρέωση αναφοράς των στοιχείων της ταυτότητάς του και συνεπώς της συναλλαγής ή για να εμποδίσει την τήρηση αρχείου με τα στοιχεία αυτά, αποσύρει από τραπεζικό λογαριασμό ποσό μικρότερο των 15.000 ευρώ.

4.4. Ένας πελάτης, φυσικό ή νομικό πρόσωπο, ή ομάδα πελατών προσπαθεί να πείσει ή να παρεμποδίσει έναν τραπεζικό υπάλληλο από το να διατηρήσει αρχείο με τα απαιτούμενα στοιχεία της ταυτότητάς τους και της συναλλαγής ή ζητεί να εξαιρεθεί από την υποχρέωση να παράσχει τα στοιχεία του για καταγραφή ή τήρηση αρχείου με αυτά.

4.5. Ανοίγεται λογαριασμός στο όνομα πελάτη, φυσικού ή νομικού προσώπου, του οποίου η κατοικία ή ο τόπος εργασίας, ή η έδρα, αντίστοιχα, δεν είναι στην περιοχή που εξυπηρετείται από το κατάστημα.

5. Συναλλαγές σε μετρητά

5.1. Κάτοχος προσωπικού λογαριασμού καταθέσεων δεν εμφανίζεται στην τράπεζα, αλλά καταθέτει μεγάλα ποσά μέσω τρίτων ή αντιπρόσωποι εταιριών αποφεύγουν να έχουν προσωπική επαφή με το προσωπικό της τράπεζας.

5.2. Ένα πρόσωπο συνήθως χρησιμοποιεί Α.Τ.Μ. για να κάνει διάφορες καταθέσεις κάτω από το καθορισμένο ποσό.

8

5.3. Γίνεται κίνηση λογαριασμών με πολλές καταθέσεις μικρών ποσών και αναλήψεις μέσω μικρού αριθμού επιταγών μεγάλων ποσών, το δε υπόλοιπο των λογαριασμών παραμένει χαμηλό.

5.4. Ενεργοποιούνται αδρανείς λογαριασμοί, ιδίως με κινήσεις μέσω καταστημάτων διαφορετικών από αυτό στο οποίο τηρείται ο λογαριασμός.

5.5. Ανταλλάσσονται μεγάλες ποσότητες χαρτονομισμάτων μικρής ονομαστικής αξίας έναντι χαρτονομισμάτων μεγαλύτερης αξίας.

5.6. Γίνονται πολυάριθμες, διαδοχικές καταθέσεις μικρών ποσών των οποίων το ύψος είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Επιβαρυντικό πρέπει να θεωρείται και το γεγονός ότι κατατίθενται μεγάλα ποσά από μη καταμετρηθέντα και μη δεσμιδοποιημένα χαρτονομίσματα (χαρτονομίσματα σε ιμάντες ή τυλιγμένα σε

λάστιχο γεγονός που δημιουργούν προβλήματα στο να αναγνωρισθούν και να καταμετρηθούν).

5.7. Γίνεται πληρωμή ή κατάθεση μετρητών, κάλυψη αγοράς τραπεζικών τραβηκτικών, χρηματικών εμβασμάτων ή άλλων διαπραγματεύσεων και άμεσα εμπορεύσιμων χρηματικών μέσων.

5.8. Παρουσιάζεται αδικαιολόγητη αύξηση του όγκου των συναλλαγών σε μετρητά σε ορισμένα υποκαταστήματα.

5.9. Γίνεται συχνή αλλαγή μετρητών/νομισμάτων από ένα νόμισμα σε άλλο.

5.10. Γίνεται συχνή εμφάνιση από τα ίδια πρόσωπα πλαστογραφημένων χαρτονομισμάτων, αξιόγραφων, ακάλυπτων επιταγών κ.λπ.

5.11. Ένας πελάτης αγοράζει αριθμό τραπεζικών επιταγών, χρηματικών εντολών ή ταξιδιωτικών επιταγών για μεγάλα ποσά, κάτω από το καθορισμένο όριο.

5.12. Πραγματοποιούνται καταθέσεις μέσω περισσότερων καταστημάτων της ίδιας τράπεζας ή από ομάδες ανθρώπων, που συναλλάσσονται με το ίδιο κατάστημα συγχρόνως.

5.13. Συναλλασσόμενοι, οι οποίοι διατηρούν πολλούς λογαριασμούς, καταθέτουν ποσά σε μετρητά σε κάθε έναν λογαριασμό, κατά τέτοιο τρόπο ώστε το συνολικό άθροισμα των ποσών αυτών να ανέρχεται σε μεγάλο ύψος.

5.14. Τηρούνται περισσότεροι λογαριασμοί, στους οποίους κατατίθενται συχνά μικροποσά τα οποία μεταφέρονται σε τακτά χρονικά διαστήματα σε έναν λογαριασμό στην ίδια ή σε άλλη τράπεζα.

9

5.15. Συναλλασσόμενοι χρησιμοποιούν ταυτόχρονα διαφορετικούς ταμειολογιστικούς υπαλλήλους για να ενεργούν συναλλαγές με μετρητά μεγάλων ποσών σε εγχώριο νόμισμα ή σε συνάλλαγμα.

6. Χρήση χρηματοθυρίδων

6.1. Ο πελάτης χρησιμοποιεί μια θυρίδα ή λογαριασμό θυρίδας αρκετά συχνά.

6.2. Γίνονται συχνές καταθέσεις μεγάλων ποσών με χρήση νυχτερινών χρηματοθυρίδων αποφεύγοντας την άμεση επαφή με την τράπεζα.

6.3. Χρηματοθυρίδες ανοίγονται όλο και περισσότερο ιδιαίτερα

από ιδιώτες που δεν διαμένουν ή δεν εργάζονται στην περιοχή εγκατάστασης του Ε.Ι., παρά την ύπαρξη ανάλογων υπηρεσιών σε Ε.Ι. πιο κοντά σε αυτούς. Παρουσιάζεται δηλαδή αδικαιολόγητα υψηλή διακίνηση σφραγισμένων φακέλων που συχνά κατατίθενται και αποσύρονται. Επίσης, πελάτης νοικιάζει πολλαπλές θυρίδες για να φυλάξει μεγάλα χρηματικά ποσά, νομισματικά μέσα ή υψηλής αξίας περιουσιακά στοιχεία, αναμένοντας να τα ρευστοποιήσει, για την τοποθέτησή τους στο τραπεζικό σύστημα. Ομοίως, ανοίγει πολλούς τραπεζικούς λογαριασμούς θεματοφυλακής για να καταθέσει μεγάλα ποσά τίτλων, αναμένοντας πώληση και ρευστοποίησή τους, νομισματικά μέσα, μεταφορές κεφαλαίων (ή συνδυασμός όλων αυτών) με σκοπό να τα τοποθετήσει στο τραπεζικό σύστημα.

6.4. Θυρίδες χρησιμοποιούνται με ασυνήθιστο τρόπο π.χ. περισσότεροι ιδιώτες μπαίνουν, πιο συχνά (από το κανονικό), ή μεταφέρουν τσάντες ή κιβώτια που μπορούν να κρύψουν μεγάλα χρηματικά ποσά, νομισματικά μέσα ή μικρά αντικείμενα μεγάλης αξίας.

7. Διάφορα

7.1. Εκδηλώνεται ασυνήθης νευρική συμπεριφορά προσώπων κατά τη διεξαγωγή της συναλλαγής.

7.2. Μεγάλα ποσά κατατίθενται σε μετρητά και μεγάλου αριθμού επιταγές εκδίδονται αντίστοιχα στο όνομα ατόμων ή/και επιχειρήσεων, που δεν έχουν συναφή εμπορική σχέση με την εταιρία.

7.3. Γίνεται συμψηφισμός πληρωμών με απαιτήσεις οι οποίες εξοφλούνται σε μετρητά την ίδια ή την προηγούμενη ημέρα.

7.4. Εξοφλείται λογαριασμός πελάτη με επιταγές μεγάλων ποσών έκδοσης τρίτου, οπισθογραφημένες υπέρ του πελάτη (χωρίς να διακρίνεται ύπαρξη εμπορικής συνεργασίας πελάτη-τρίτου).

10

7.5. Σημαντικές αυξήσεις παρουσιάζονται σε καταθέσεις μετρητών ή εμπορεύσιμων τίτλων από εταιρία ή επιχείρηση, με χρήση λογαριασμών πελατών της ή λογαριασμών εταιριών του ομίλου στον οποίο είναι ενταγμένη, ή λογαριασμών στο όνομα τρίτων ή εντολοδόχων, ιδίως αν αυτές οι καταθέσεις μεταφέρονται αμέσως σε άλλους λογαριασμούς καταθέσεων τρίτων φυσικών ή νομικών

προσώπων.

7.6. Γίνεται ασυνήθης χρήση συνήθων τραπεζικών υπηρεσιών, όπως π.χ. αποφυγή μεταφοράς μεγάλων ποσών σε μορφές τοποθετήσεων για τις οποίες ο πελάτης θα απολάμβανε υψηλότερο επιτόκιο.

7.7. Νομισματικά μέσα κατατεθειμένα με ταχυδρομείο (e-mail) αριθμούνται διαδοχικά ή έχουν ασυνήθη σύμβολα ή σφραγίδες.

8. Δάνεια

8.1. Παρέχεται εγγύηση για δάνειο από εγγυητή, άγνωστο στην τράπεζα και χωρίς εμφανή οικονομική – οικογενειακή σχέση με τον δικαιούχο του δανείου.

8.2. Ο σκοπός του αιτούμενου δανείου είναι απροσδιόριστος με ταυτόχρονη επίδειξη προθυμίας για καταβολή μετρητών ως εγγύησης.

8.3. Πελάτες εξοφλούν προβληματικά δάνεια απρόσμενα ή λαμβάνουν λοιπές πιστοδοτήσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη λήξη τους.

8.4. Υποβάλλεται αίτηση για τη λήψη δανείου με εμπράγματα εξασφάλιση περιουσιακά στοιχεία, που δεν έχουν εύλογη προέλευση ή είναι ασυμβίβαστα προς την οικονομική κατάσταση των αιτούντων.

8.5. Υποβάλλεται αίτηση από πελάτη για πιστοδότηση, όταν η προέλευση της ίδιας συμμετοχής είναι αδιαφανής ή αδικαιολόγητη.

9. Αγοραπωλησία τίτλων

9.1. Αγοράζονται τίτλοι μεγάλης αξίας, που κρατούνται από τα πιστωτικά ιδρύματα για φύλαξη, ενώ αυτή η αγορά δεν δικαιολογείται από τη δεδομένη οικονομική κατάσταση του δικαιούχου τους.

9.2. Αγοράζονται τίτλοι μεγάλης αξίας με μετρητά.

9.3. Αγοράζονται και πωλούνται συγκεκριμένοι τίτλοι χωρίς να υπάρχει εύλογη αιτία ή κάτω από ασυνήθεις συνθήκες.

11

10. Αλλαγές στις συναλλαγές από τράπεζα σε τράπεζα

10.1. Συναλλασσόμενοι διατηρούν λογαριασμούς σε αρκετά πιστωτικά ιδρύματα που λειτουργούν στην ίδια περιοχή και ειδικότερα όταν διαπιστώνεται συχνή ανάληψη ποσών από αυτούς τους λογαριασμούς, πριν από τη διενέργεια ενός εμβάσματος σε

άλλη περιοχή.

10.2. Ο όγκος και η συχνότητα των καταθέσεων σε μετρητά αυξάνει ταχέως χωρίς να αυξάνονται αντίστοιχα οι εισροές από άλλες πηγές (εμβάσματα κλπ.)

10.3. Γίνεται σημαντική κυκλοφορία τίτλων μεγάλης ονομαστικής αξίας, η οποία δεν είναι αντιπροσωπευτική της περιοχής εγκατάστασης της τράπεζας.

10.4. Οι αλλαγές στις μορφές χρηματικών φορτίων / αποστολών μεταξύ των ανταποκριτριών τραπεζών είναι σημαντικές.

11. Ύποπτη συμπεριφορά υπαλλήλου

11.1. Υπάλληλος κάνει σπάταλο τρόπο ζωής που δεν μπορεί να δικαιολογηθεί από το μισθό του.

11.2. Υπάλληλος παραλείπει να συμμορφωθεί με αναγνωρισμένες πολιτικές, διαδικασίες και μεθόδους, ειδικώς στο private banking.

11.3. Υπάλληλος είναι απρόθυμος να πάρει άδεια.

12. Ξέπλυμα χρήματος μέσω του Διεθνούς Εμπορίου

[12.1. Υπέρ (ή υπό) τιμολόγηση προϊόντων και υπηρεσιών, μέσω διαφόρων τεχνικών όπως π.χ. παραπλανητικής περιγραφής του εμπορευόμενου προϊόντος ή υπηρεσίας.

12.2. Έκδοση πολλών τιμολογίων για το ίδιο εμπόρευμα ή υπηρεσία.

12.3. Υπερεκτίμηση ή υποεκτίμηση της ποσότητας του προϊόντος ή της υπηρεσίας, αναφέρεται συνήθως στα «φορτία φαντάσματα».]

12

B. ΎΠΟΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΟΔΗΛΩΝΕΙ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

1. Δραστηριότητα ασύμβατη με την εργασία ή τη δραστηριότητα (επιχειρηματική ή άλλη) του πελάτη

1.1. Κεφάλαια παράγονται από μια επιχείρηση που ιδιοκτήτες της είναι πρόσωπα της ίδιας καταγωγής ή από μια επιχείρηση στην οποία αναμιγνύονται πρόσωπα της ίδιας καταγωγής από χώρες υψηλού κινδύνου (π.χ. χώρες καθορισμένες από εθνικές αρχές και τη FATF ως μη συνεργάσιμες).

1.2. Η δηλωμένη απασχόληση του πελάτη δεν είναι ανάλογη με τον τόπο ή το επίπεδο της δραστηριότητάς του.

1.3. Πρόσωπα αναμεμιγμένα σε χρηματικές συναλλαγές

χρησιμοποιούν μια διεύθυνση ή αριθμό τηλεφώνου, ειδικώς όταν η διεύθυνση είναι επίσης στην έδρα της επιχείρησης ή δεν φαίνεται να αντιστοιχεί με το δηλωθέν επάγγελμα (π.χ. σπουδαστής, άνεργος ή αυτοαπασχολούμενος).

1.4. Αναφορικά με τις μη κερδοσκοπικές ή φιλανθρωπικές οργανώσεις, οι οικονομικές συναλλαγές γίνονται χωρίς να υπάρχει εύλογος οικονομικός σκοπός ή στις συναλλαγές αυτές φαίνεται να μην υπάρχει σύνδεσμος μεταξύ της δηλωθείσης δραστηριότητας του οργανισμού και των άλλων συμβαλλόμενων μερών.

1.5. Μια τραπεζική θυρίδα ανοίγεται εκ μέρους μιας εμπορικής επιχείρησης όταν η επιχειρηματική δραστηριότητα του πελάτη είναι άγνωστη ή τέτοια που να μην δικαιολογεί τη χρήση της θυρίδας.

2. Ηλεκτρονική μεταφορά κεφαλαίων

2.1. Ένας μεγάλος αριθμός μεταφορών εισερχομένων ή εξερχομένων κεφαλαίων λαμβάνει χώρα μέσω ενός επιχειρηματικού λογαριασμού και εμφανίζεται να μην υπάρχει εύλογος επιχειρηματικός ή άλλος οικονομικός σκοπός για τις μεταφορές αυτές, ειδικώς όταν αυτή η δραστηριότητα αφορά σε περιοχές υψηλού κινδύνου.

2.2. Μεταφορές κεφαλαίων γίνονται σε μικρά ποσά, με προφανή προσπάθεια να αποφευχθεί η πιστοποίηση της ταυτότητας του πελάτη ή οι απαιτήσεις καταγραφής των στοιχείων της συναλλαγής.

2.3. Εμβάσματα δεν περιλαμβάνουν πληροφορίες για τον εντολέα ή το πρόσωπο εξ' ονόματος του οποίου εκτελείται η συναλλαγή, όταν η αναφορά των πληροφοριών αυτών πρέπει να αναμένεται.

13

2.4. Πολλαπλοί προσωπικοί και επιχειρηματικοί λογαριασμοί ή λογαριασμοί στο όνομα μη κερδοσκοπικών ή φιλανθρωπικών οργανώσεων, χρησιμοποιούνται για να συλλέγονται και να διοχετεύονται κεφάλαια σε ένα μικρό αριθμό ξένων πραγματικών δικαιούχων, προσώπων και επιχειρήσεων, ειδικώς δε σε περιοχές υψηλού κινδύνου.

2.5. Συναλλαγές σε ξένο νόμισμα (συνάλλαγμα) εκτελούνται εξ' ονόματος ενός πελάτη από τρίτο μέρος, ακολουθούμενες από μεταφορά κεφαλαίων σε περιοχές που δεν έχουν φανερή

επιχειρηματική σύνδεση με τον πελάτη ή σε χώρες υψηλού κινδύνου.

3. Άλλες συναλλαγές συνδεδεμένες με το ζήτημα

3.1. Πελάτης εμπλέκεται σε εμπορικές συναλλαγές, με περιοχές υψηλού κινδύνου, όταν δεν φαίνεται να υπάρχουν εύλογοι επιχειρηματικοί λόγοι για διενέργεια συναλλαγών με αυτές τις περιοχές.

3.2. Ανοίγονται λογαριασμοί από Ε.Ι. προερχόμενες από περιοχές υψηλού κινδύνου.

3.3. Κεφάλαια στέλνονται ή λαμβάνονται μέσω διεθνούς μεταφοράς από ή προς περιοχές υψηλού κινδύνου (π.χ. εμβάσματα μη νόμιμων μεταναστών σε δουλεμπόρους).

3.4. Χρησιμοποίηση παρατραπεζικού συστήματος (underground banking, hawala κλπ).

Τα ελεγκτικά όργανα της Τράπεζας της Ελλάδος αξιολογούν την προσαρμογή της παραπάνω τυπολογίας, με βάση την εμπειρία και τη φύση των συναλλαγών των Ε.Ι.

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΕ ΠΑΝΤΟΥ – ΔΙΑΔΩΣΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΣΕ ΣΧΟΛΙΑ Η ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ ΑΛΛΩΝ BLOG Η SITES & ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ facebook

ΠΗΓΗ: <https://www.e-synews.gr/wp/2019/08/22/telika-se-aytin-tin-chora-poios-prostateyei-ton/>

Σημάδια που προδίδουν έναν

παιδόφιλο: Πλήρης οδηγός για γονείς και παιδιά

Οι γονείς θα πρέπει να είναι πολύ παρατηρητικοί και προσεκτικοί σε σχέση με τις συναναστροφές των παιδιών τους. Περιπτώσεις ασέλγειας και κακοποίησης καταγράφει το αστυνομικό δελτίο καταγράφει καθημερινά, ενώ η ΕΛ.ΑΣ. έχει εκδόσει συγκεκριμένες οδηγίες προφύλαξης προς τους γονείς και τα παιδιά. Διαβάστε τες παρακάτω...

Όπως αναφέρεται στην ανακοίνωση της αστυνομίας, οι γονείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις συναναστροφές και τη συμπεριφορά των παιδιών τους.

Οι ακόλουθες οδηγίες και περιγραφές αφορούν ενδείξεις πιθανής σεξουαλικής προτίμησης σε ανήλικους, χωρίς απαραίτητα να σημαίνει ότι κάθε τέτοιο χαρακτηριστικό αποτελεί απόδειξη ότι κάποιος είναι παιδόφιλος.

Σε συνδυασμό, ωστόσο, με οποιαδήποτε «περίεργη» συμπεριφορά, θα πρέπει να κινήσει υποψίες.

Γενικές Οδηγίες Τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση ανηλίκου; Σεξουαλική κακοποίηση είναι οποιουδήποτε τύπου επαφή ενός ενήλικου (παιδόφιλος) με ένα παιδί με στόχο τη σεξουαλική ικανοποίηση του ενήλικου, ο οποίος έχει πάντα την αποκλειστική ευθύνη μιας τέτοιας πράξης. Ο παιδόφιλος, στα γενικά του χαρακτηριστικά, είναι συνήθως άντρας, άνω των 30 ετών, με λίγους φίλους της ηλικίας του και συχνάζει σε χώρους με παιδιά όπως παιδικές χαρές, Ίντερνετ καφέ, αθλητικά κέντρα κ.α.

Συχνά μάλιστα εργάζεται με παιδιά, ενώ δεν αποκλείεται να είναι άτομο «υπεράνω πάσης υποψίας». Σε πολλές περιπτώσεις είναι γνωστό μέλος της εκάστοτε τοπικής κοινωνίας και συνήθως ανήκει στο περιβάλλον του παιδιού ή και της οικογένειας. Όπως έχει αποδειχθεί σε αρκετές περιπτώσεις στην πράξη, χρησιμοποιεί τα ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προκειμένου να αποκτήσει πρόσβαση σε παιδιά, ενώ ενδέχεται να προσποιείται τον έφηβο για να συζητά και να παίζει παιχνίδια μαζί τους στο Διαδίκτυο.

Στοχεύει σε συγκεκριμένες ηλικίες και φύλο, συνήθως παιδιά προεφηβικής ηλικίας, και δρα μεθοδικά και με υπομονή για να κερδίσει την εμπιστοσύνη τους. Μπορεί επίσης να προβεί σε πράξεις συναισθηματικού εκβιασμού ή να απειλήσει το παιδί, προκειμένου να μην αποκαλύψει τις δραστηριότητές του στους γονείς του.

Οδηγίες προς τους γονείς:

1) Παρατηρήστε το άτομο που υποψιάζεστε για σεξουαλικά κακοποιητική συμπεριφορά σε παιδιά:

α) Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του: Ενδιαφέρεται περισσότερο για τα παιδιά απ' ό,τι για τους ενήλικες; Προσφέρεται να κρατήσει τα παιδιά σας για να κάνετε τις δουλειές σας ή για να βγείτε έξω; Εργάζεται με παιδιά; Είναι ιδιαίτερα εκδηλωτικός με τα παιδιά; Εμπλέκεται σε δραστηριότητες με παιδιά, όταν δεν είναι παρόντες οι γονείς;

β) Παρατηρήστε τις προσωπικές του σχέσεις: Είναι ελεύθερος, δεν ενδιαφέρεται να έχει ένα σύντροφο της ηλικίας του ή έναν οποιονδήποτε σύντροφο; Ενδιαφέρεται περισσότερο για τα παιδιά της συντρόφου του απ' ό,τι για την ίδια; (σε μονογονεϊκές οικογένειες) Είναι παντρεμένος, αλλά πιο εκδηλωτικός με τα

παιδιά του απ" ότι με τη σύζυγό του;

γ) Παρατηρήστε τις κοινωνικές του σχέσεις: Ταυτίζεται περισσότερο με τα παιδιά απ" ότι με άτομα της ηλικίας του; Έχει περισσότερες φιλικές σχέσεις με παιδιά απ" ότι με ενήλικες; Οι φίλοι του (που είναι παιδιά) είναι συγκεκριμένης ηλικιακής κατηγορίας ή/και φύλου;

2) Προσέξτε τα παιδιά σας:

Παρατηρείτε κάποια απότομη αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού σας; Μήπως εμφανίζει ξαφνικά προβλήματα στον ύπνο ή βλέπει πιο συχνά εφιάλτες; Ζωγραφίζει θέματα με σεξουαλικό περιεχόμενο;

Έχει σεξουαλική συμπεριφορά που δεν ταιριάζει με την ηλικία του ή επιδεικνύει σεξουαλική συμπεριφορά προς άλλα παιδιά; Έχει παλινδρομήσει σε προηγούμενες συμπεριφορές, όπως ενούρηση και εγκόπρηση, ενώ είχε μάθει να ελέγχει τις συμπεριφορές αυτές; Φοβάται πρόσωπα ή μέρη που δεν φοβόταν παλιότερα; Μιλάει τον τελευταίο καιρό συνέχεια για κάποιον ενήλικο για τον οποίο δε μιλούσε στο παρελθόν; Προσπαθεί να σας πει κάτι, αλλά σταματά όταν εμφανίζεται κάποιος άλλος ενήλικος; Έρχεται σπίτι με σκισμένα ρούχα ή λερωμένα εσώρουχα; Εμφανίζει δυσκολία να περπατήσει ή να καθίσει;

Όλα τα παραπάνω αποτελούν σημάδια που θα πρέπει να υποψιάσουν τους γονείς, προκειμένου να δώσουν περισσότερη προσοχή στο παιδί τους και να δουν τι συμβαίνει. Μην πανικοβάλλεστε, αλλά έχετε τα μάτια και τα αυτιά σας ανοιχτά.

3) Ασφάλεια στο Διαδίκτυο:

Συζητήστε με το παιδί σας για τους κινδύνους του Διαδικτύου, χωρίς βέβαια να απαγορεύσετε τη χρήση του. Εξηγήστε του ότι

δεν πρέπει να δίνει προσωπικές πληροφορίες (ονοματεπώνυμο, διεύθυνση κ.λπ.) ή να στέλνει φωτογραφίες σε αγνώστους μέσω Διαδικτύου. Σκόπιμο είναι να φροντίσετε ώστε να έχετε πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε τις ηλεκτρονικές δραστηριότητες του παιδιού σας και να μη χρειάζεται να πηγαίνει σε Ίντερνετ καφέ.

Βάλτε τον υπολογιστή σε έναν κοινό χώρο του σπιτιού και όχι στο παιδικό δωμάτιο, για να αποφύγετε την πιθανότητα να το «βρει» ο παιδόφιλος μόνο του. Ρωτήστε το παιδί σας ποιες ιστοσελίδες επισκέπτεται ή/και ελέγξτε το μόνοι σας μέσω των «αγαπημένων» και του «ιστορικού περιήγησης» του προγράμματος φυλλομετρητή (browser) και κάντε του προτάσεις για ηλεκτρονικές διευθύνσεις κατάλληλες για την ηλικία του.

Λάβετε επίσης υπόψη ότι τα παιδιά στην εφηβεία μπορεί να είναι αντιδραστικά και να αναζητούν την ιδιωτικότητα, ενώ πολλές αλλαγές στη συμπεριφορά τους μπορεί να οφείλονται στο σεξουαλικό ξύπνημα της εφηβικής ηλικίας. Σταθείτε δίπλα τους με τρόπο διακριτικό και όχι παρεμβατικό. Μιλήστε στα παιδιά σας, κερδίστε την εμπιστοσύνη τους. Πρέπει να πιστεύουν ότι μπορούν να σας πουν οτιδήποτε χωρίς να φοβούνται ή να ντρέπονται. Μιλήστε τους για το σώμα τους. Πείτε τους τι να προσέχουν. Διδάξτε τους τις συμπεριφορές που είναι αποδεκτές απέναντι στους άλλους ενήλικες, αλλά και απέναντι στα παιδιά της ηλικίας τους.

Οδηγίες προς τα παιδιά:

Ο παρακάτω ενδεικτικός οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τα παιδιά, είτε διαβάζοντάς τον απευθείας, είτε μπορεί να διαβαστεί από τους γονείς, προκειμένου να πάρουν ιδέες για το πώς μπορούν να μιλήσουν με απλό τρόπο στα παιδιά τους για το

τι να αποφεύγουν. Ένας ενήλικος δεν πρέπει ποτέ να ζητάει από ένα παιδί να αγγίξει το ίδιο τα γεννητικά του όργανα. Κανένας ενήλικος δεν πρέπει να αγγίζει τα γεννητικά όργανα των παιδιών, εκτός αν είναι γιατρός στο ιατρείο του. Κανένας ενήλικος δεν πρέπει να ζητάει από ένα παιδί να κάνει οτιδήποτε μαζί του, ενώ είναι είτε εκείνος είτε το παιδί χωρίς ρούχα. Κανένας ενήλικος δεν πρέπει να ζητάει από ένα παιδί να κρατήσει κάτι κρυφό ή μυστικό από τους γονείς του, κυρίως κάτι που αφορά το ίδιο.

Πες «όχι» όταν:

Ένας ενήλικος σου ζητά να κάνεις κάτι που ξέρεις ότι είναι λάθος. Ένας ενήλικος θέλει να σε αγγίξει κάπου που δεν θέλεις εσύ. Ένας ενήλικος κάνει κάτι στο σώμα σου, που σε κάνει να νιώθεις περίεργα ή και να πονάς. Ένας ενήλικος σου ζητά να κάνεις κάτι και να μην το πεις στους γονείς σου.

Ξεχώρισε το «δώρο» από τη «δωροδοκία»:

Δώρο είναι κάτι που σου δίνει κάποιος γιατί σε αγαπάει. Δωροδοκία είναι όταν κάποιος σου δίνει κάτι ή σε αφήνει να κάνεις κάτι και ζητάει αντάλλαγμα για αυτό. Για παράδειγμα: «θα σου δώσω ένα γλυκό, αν βγάλεις τα ρούχα σου και ξαπλώσεις δίπλα μου».

Προστασία στο δρόμο:

Φρόντισε να είσαι έξω με παρέες και απόφυγε να τριγυρνάς μόνος σου. Μη μιλάς σε αγνώστους ή άτομα που δεν γνωρίζεις καλά. Βάλε τις φωνές και τρέξε γρήγορα, αν κάποιος προσπαθήσει να σε παρασύρει κάπου απόμερα ή να σε βάλει σε ένα αυτοκίνητο. Έχε το νου σου να αρνηθείς, αν είσαι έξω και κάποιος σου προσφέρει

χρήματα για να του κάνεις μια χάρη. Πρόσεχε στις δημόσιες τουαλέτες και πήγαινε με έναν φίλο, αν αυτό είναι δυνατό. Βγες γρήγορα έξω αν σε πλησιάσει κάποιος. Έχε πάντα χρήματα μαζί σου για να γυρίσεις στο σπίτι και μην ξοδεύεις ποτέ αυτά τα χρήματα.

Προστασία στο Διαδίκτυο:

Ρύθμισε την ασφάλεια του λογαριασμού σου (στο facebook , myspace , friendster κ.λπ.), ώστε να μπορούν μόνο οι «φίλοι» σου να δουν λεπτομέρειες του προφίλ σου. Μη δίνεις ποτέ και σε κανέναν τους κωδικούς πρόσβασής σου. Χρησιμοποίησε μια φωτογραφία προφίλ που να μη δείχνει το πρόσωπό σου ή να εμφανίζει άλλες πληροφορίες για εσένα. Μη δίνεις πληροφορίες για το σχολείο σου, το πού μένεις ή το τηλέφωνό σου. Μην κάνεις «φίλους» άτομα που δεν έχεις γνωρίσει προσωπικά. Μη συναντάς άτομα που έχεις «γνωρίσει» στο Διαδίκτυο, χωρίς την παρουσία ενός από τους γονείς σου. Έχε στο νου σου ότι οι άνθρωποι που γνωρίζεις στο Διαδίκτυο μπορεί να λένε ψέματα για το ποιοι είναι.

Έχεις υποψίες;

Τι να κάνω σε περίπτωση που υποψιάζομαι ή έχω ενδείξεις ότι κάποιος ενήλικος ασελγεί σε βάρος ανηλίκων;

Μπορείτε να απευθυνθείτε:

- στην Υποδιεύθυνση Προστασίας Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφαλείας Αττικής – Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Αττικής (ΓΑΔΑ): Λεωφ. Αλεξάνδρας 173, 3ος όροφος, τηλ. 210

6476370.

- στο Τμήμα Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Θεσσαλονίκης: Μοναστηρίου 326, τηλ. 2310 388456, 2310 388457, 2310 388458.
- στις κατά τόπους Υπηρεσίες Ασφαλείας των Νομών των υπόλοιπων Υπηρεσιών της Ελληνικής Αστυνομίας.

Για αναφορές περιστατικών διαδικτυακής παρενόχλησης – παιδοφιλίας ή παιδικής πορνογραφίας, μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος στην ειδική τηλεφωνική γραμμή καταγγελιών 11012 (λειτουργεί όλο το 24ωρο) ή και μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας (e-mail) στη διεύθυνση 11012@hellenicpolice.gr

Οποιαδήποτε πληροφορία ή καταγγελία ελέγχεται από εξειδικευμένο αστυνομικό προσωπικό, προκειμένου να διερευνηθεί και να διαλευκανθεί η υπόθεση.

ΠΗΓΗ: http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2019/08/o_3.html?m=1

**Η ελληνική τροφή που
θωρακίζει το έντερο και
προστατεύει από την**

οστεοπόρωση

Ο τραχανάς είναι είδος ζυμαρικού και υπάρχει σε διάφορες ποικιλίες: ξινός και γλυκός, χοντρός και ψιλός, διαιτητικός, παχυντικός και νηστίσιμος και φτιαγμένος από πολλά διαφορετικά υλικά.

Μαγειρεύεται σαν σούπα είτε με αρκετό νερό, είτε πιο πηχτή. Ο χρόνος μαγειρέματος του τραχανά είναι συνήθως μικρός, περίπου 15-20 λεπτά. Μπορείτε να συνδυάσετε κάθε λογής υλικό, ώστε να φτιάξετε κάτι που να είναι νόστιμο, θρεπτικό, υγιεινό και διαιτητικό. Μη διστάζετε, λοιπόν, να καταναλώσετε τραχανά είτε σε σούπα, είτε σαν συνοδευτικό στα κρεατικά ή τα ψαρικά σας. Οι συνταγές παρασκευής του είναι αμέτρητες και καλύπτουν κάθε γούστο.

Από τον 1ο αιώνα μ.Χ. κιόλας αναφέρεται από τον Απίκιο ένας παχύρρευστος χυλός με το όνομα τράκτα (tracta), που τον χρησιμοποιούσαν για να πήζουν κάθε είδους σάλτσα. Σύμφωνα με μια άλλη ιστορική εκδοχή πιστεύεται ότι ο τραχανάς προέρχεται από την ανατολική Μεσόγειο και είχε το όνομα «tarkhaneh» που σήμαινε «το φαγητό του φτωχού». Για τους προγόνους μας αλλά μέχρι και τους γονείς μας ο τραχανάς έπαιζε σημαντικό ρόλο στην τροφή και μερικές φορές ακόμα και στην επιβίωση της οικογένειας σε περιόδους οικονομικής δυσχέρειας και πολέμων. Σήμερα, η καινούργια κουζίνα τον έβγαλε από τη λήθη και την αφάνεια και τον κατατάσσει πια στα «γκουρμέ» ζυμαρικά, καθώς κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος στις κουζίνες διεθνών σεφ και έπαψε πια να αποτελεί λύση επιβίωσης.

Τι έχει προκύψει από την εργαστηριακή έρευνα

Ο τραχανάς είναι παραδοσιακό-μοντέρνο Ελληνικό προϊόν με υψηλή

θρεπτική αξία, λίγες θερμίδες και χαμηλά λιπαρά. Είναι πλούσιος σε υδατάνθρακες, περιέχει φυτικές ίνες, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ. Η παρουσία του γάλακτος στην παρασκευή του τραχανά αυξάνει την ποσότητα πρωτεΐνης και ασβεστίου, γι' αυτό αποτελεί κατάλληλη και θρεπτική τροφή για τα παιδιά. Τα 100 gr ωμού τραχανά, που ισοδυναμούν με 1/2 φλιτζάνι περίπου, προσφέρουν:

Θερμίδες: Σε μια σούπα τραχανά όπου χρησιμοποιούνται περίπου 20 gr, αποδίδονται μόλις 108 θερμίδες.

Φυτικές ίνες: Έχει αρκετά μεγάλο ποσοστό φυτικών ινών, που είναι εξαιρετικά χρήσιμες για την υγεία του εντέρου και ολόκληρου του πεπτικού μας συστήματος, καθώς οι διαιτητικές ίνες λειτουργούν ως υπόστρωμα για ωφέλιμα βακτήρια του παχέος εντέρου χαρίζοντας έτσι στον τραχανά πρεβιοτικές ιδιότητες, ενώ εμποδίζουν και τη βιοσύνθεση χοληστερόλης.

Φώσφορο: Λόγω της περιεκτικότητάς του σε φώσφορο, ο τραχανάς προστατεύει τον οργανισμό από την οστεοπόρωση.

Λιπαρά: Τα λιπαρά του δεν είναι ιδιαίτερα υψηλά ούτε έχει υψηλά ποσοστά χοληστερόλης (μόλις 20 mg χοληστερόλης στα 100 gr τραχανά), οπότε μπορεί να καταναλωθεί άφοβα ακόμα και από τα μικρά παιδιά, τους ηλικιωμένους και τις εγκύους.

Πρωτεΐνες: Επειδή παρασκευάζεται από γάλα-γιαούρτι, έχει θρεπτική αξία ανάλογη με αυτήν του κρέατος. Τρεις μικρές κούπες αντιστοιχούν σε ένα πλήρες γεύμα, δίνοντας στον οργανισμό όλα εκείνα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει.

Μαγνήσιο και Ασβέστιο: Έχει υψηλό ποσοστό ασβεστίου λόγω του γάλακτος και της μαγιάς και μάλιστα το ασβέστιο αυτό είναι απορροφήσιμο σε μεγάλο βαθμό από τον οργανισμό μας. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη, τη σύσπαση των μυών και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Σίδηρο: Είναι καλή πηγή απορροφήσιμου σιδήρου (αιμικού σιδήρου) λόγω του γάλακτος-γιαουρτιού που περιέχει.

Καροτενοειδή: Τα καροτενοειδή δρουν σαν ισχυρό αντιοξειδωτικό ενάντια στα βλαβερά αποτελέσματα των ελεύθερων ριζών. Οι πολύ ισχυρές αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας των ματιών, του δέρματος, της καρδιάς και του αναπαραγωγικού συστήματος.

Φυλλικό οξύ: Το φυλλικό οξύ μετέχει στη διαδικασία ωρίμανσης και πολλαπλασιασμού των κυττάρων, ενώ η ανεπάρκειά του προκαλεί μεγαλοβλαστική αναιμία, που συνοδεύεται από πυρετό και γαστρεντερικές διαταραχές.

Μύθοι και πραγματικότητα

Κατά την παρασκευή του τραχανά, το τελευταίο στάδιο είναι το στέγνωμά του. Για να γίνει αυτό ο τραχανάς απλώνεται ώστε να έχει τη μέγιστη δυνατή επιφάνεια. Η διαδικασία αυτή, του άπλωμα του τραχανά, έχει παραμείνει και ως γνωστή λαϊκή έκφραση, που αναφέρεται σε κάποιον που αργοπορεί χαρακτηριστικά και αδιαφορεί τελείως για το τι γίνεται γύρω του.

Έτσι, λοιπόν, ο τραχανάς αποτελεί έναν ακόμη θησαυρό της ελληνικής κουζίνας που, αν τον αξιοποιήσουμε σωστά και τον τοποθετήσουμε ανάμεσα στα προϊόντα του γάλακτος και των

ζυμαρικών, θα αποφέρει τα διατροφικά οφέλη που χρειαζόμαστε και σίγουρα θα βοηθήσει σημαντικά σε έναν υγιέστερο οργανισμό.

ΠΗΓΗ: https://www.pronews.gr/ygeia/diatrofi/783069_i-elliniki-trofi-poy-thorakizei-entero-kai-prostateyei-apo-tin-osteoporosi

Πρώτη κατοικία: Ψηφίστηκε η τροπολογία για την προστασία της

Κατά πλειοψηφία έγιναν δεκτά όλα τα άρθρα της τροπολογίας για την προστασία της πρώτης κατοικίας

Η ονομαστική ψηφοφορία επί της **τροπολογίας** για την προστασία της **α΄ κατοικίας** διεξήχθη μετά από αίτημα του ΚΙΝΑΛ. Η τροπολογία έσπασε σε άρθρα τα οποία ψηφίστηκαν ξεχωριστά. Σε σύνολο 231 ψηφισάντων, το άρθρο 68 που περιλαμβάνει τη γενική πρόταση και τα κριτήρια επιλεξιμότητας έλαβε 194 «ναι» 33 «όχι» και 4 «παρών».

Τα περισσότερα επιμέρους άρθρα ψηφίστηκαν με 192 «ναι», 33 «όχι» και 6 «παρών». Την τροπολογία στήριξαν ΣΥΡΙΖΑ, Ν.Δ. και Ένωση Κεντρώων,

καταψήφισε το ΚΙΝΑΛ και η Χρυσή Αυγή ενώ «παρών» δήλωσε το ΚΚΕ.

Κλείνοντας τη συζήτηση, ο υφυπουργός Οικονομίας και Ανάπτυξης Ευστάθιος Γιαννακίδης χαρακτήρισε τη ρύθμιση «κεφαλαιώδη πρωτοβουλία της κυβέρνησης με βασικό προσανατολισμό το κοινωνικό συμφέρον».

Όπως είπε, η τροπολογία διέπεται από τρεις άξονες με αναφορές στην κοινωνική, τη δημοσιονομική και την τραπεζική διάσταση, «Είναι ξεκάθαρο ότι η δική μας θέση είναι με την κοινωνική πλευρά. Αποδείξαμε ότι βρισκόμαστε με την πλευρά της πλειοψηφίας των πολιτών. Η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα της Ευρώπης που συμπεριλαμβάνει στη ρύθμιση και τα επιχειρηματικά δάνεια» τόνισε ο κ. Γιαννακίδης.

Αργά χθες βράδυ ολοκληρώθηκε στην Ολομέλεια η συζήτηση και ψήφιση του νομοσχεδίου του υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης για την εναρμόνιση της ελληνικής με την κοινοτική οδηγία σε ότι αφορά το εμπορικό απόρρητο καθώς και τη δημιουργία επιχειρηματικών πάρκων.

Υπέρ της αρχής του νομοσχεδίου τάχθηκαν ΣΥΡΙΖΑ και ΚΙΝΑΛ, ενώ καταψήφισαν ΝΔ, ΚΚΕ και Χρυσή Αυγή. Η Ένωση Κεντρώων απουσίαζε από την ψηφοφορία.

ΠΗΓΗ: https://www.ethnos.gr/politiki/29578_proti-katoikia-psifistike-i-tropologia-gia-tin-prostasia-tis