

Ο Περιπτερούχος

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!



Στείλτε μας ΤΩΡΑ
το κινητό σας για να
λαμβάνετε άμεσα ΕΚΤΑΚΤΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ με SMS

ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ «ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥ»

Τα περίπτερα εν καιρώ
πανδημίας - Τέταρτος σταθμός:
ΛΑΡΙΣΑ

ΧΡΕΗ ΛΟΓΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Τροπολογία για τη ρύθμιση
οφειλών - Τι προβλέπει

ΑΑΔΕ

Αναστολή λειτουργίας και
πρόστιμα σε όσους δεν κόβουν
αποδείξεις

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΚΑΠΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ



Εκφράζομαι. Με τον δικό μου τρόπο. **Κάνω IQOS.**

Απόλαυσε τη στιγμή με ικανοποίηση
πραγματικού καπνού, χωρίς επίμονη μυρωδιά.



Ανακάλυψε περισσότερα στο iqos.com



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



28

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

8 | ΧΡΕΗ ΛΟΓΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Τροπολογία για τη ρύθμιση οφειλών - Τι προβλέπει

12 | ΥΠΕΡΧΡΕΩΜΕΝΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

Δεύτερη ευκαιρία για οφειλέτες - Πώς θα διαγράψετε τα χρέη σας

20 | ΕΝΦΙΑ 2021

Πότε φτάνουν τα «ραβασάκια» - Ποιοι γλιτώνουν το «χαράτσι»

26 | ΝΕΟ «ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ»

Ενεργειακή αναβάθμιση κατοικιών με εύρος επιδότησης από 40% έως 75%

28 | ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

Αυξήσεις από την 1η Αυγούστου

36 | ΜΥ ΕΦΚΑ LIVE

Εξυπηρέτηση μέσω βιντεοκλήσης για τους ασφαλισμένους

40 | ΑΑΔΕ

Αναστολή λειτουργίας και πρόστιμα σε επιχειρήσεις που δεν κόβουν αποδείξεις



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:
Θοδωρής Μάλλιος

Αρχισυντάκτης
Θωμάς Μόσχος
Συντάκτες
Νικόλαος Αναστασιάδης
Μέλια Σιλβίδου

Πρόεδρος: Θοδωρής Μάλλιος
6977834350, 210 9232860 περίπτερο
Αντιπρόεδρος: Χρήστος Κοντούρης
6942982416
Γεν. Γραμματέας: Χρήστος Σκληράκης
6936926981, 210 2133813 περίπτερο
Αναπλ. Γεν. Γραμματέας: Ευθυμία Κουμή
6944961742
Ταμίας: Νίκος Χρυσικός
6977349226, 210 8960403 περίπτερο
Αναπλ. Ταμίας: Δημήτρης Σαντορινάος
6944370857
Μέλη
Γιώργος Γκιώνης
6972350935, 2130430606 περίπτερο
Γιουλιάννα Δελνηγώργη
6947866584
Γιώργος Μητροτάσιος
6948242438, 210 3315844 περίπτερο

Γραμματεία
Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:
Έλενα Βαποράκη

Creative Director: Ειρήννα Αθανασίου

Παράγει Πίσσα.

Δεν παράγει Πίσσα.

Το πρόβλημα είναι η καύση του τσιγάρου.

Το IQOS δεν παράγει πίσσα*, γιατί θερμαίνει και δεν καίει τον καπνό.

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ iqos.com/epistimi

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ: Η απουσία της πίσσας δεν σημαίνει ότι το IQOS είναι ακίνδυνο. Το IQOS περιέχει νικοτίνη η οποία είναι εθιστική.

* «Πίσσα» είναι το υπόλειμμα από τον καπνό του τσιγάρου, μετά την καύση του.

IQOS

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

Καλό Καλοκαίρι!

Το Καλοκαίρι που διανύουμε δεν είναι καθόλου εύκολο. Όπως δεν ήταν και το προηγούμενο. Τα μέτωπα είναι πάρα πολλά και είναι φύσει αδύνατον - όσο αισιόδοξος κι αν θέλει κάποιος να είναι - να μη βλέπει ότι το ποτήρι είναι... μισοάδειο. Μεγάλος στόχος φυσικά είναι να μην αδειάσει εντελώς, αλλά με την κατάσταση που έχει διαμορφωθεί στη χώρα δυστυχώς κάτι τέτοιο μοιάζει αναπόφευκτο!

Στην πραγματική οικονομία, τα πράγματα είναι ήδη τραγικά και θα γίνουν τραγικότερα. Η έλλειψη ρευστού από Σεπτέμβρη θα γίνει ακόμα πιο αισθητή. Ασχέτως από το τι λένε τα όποια στατιστικά, το χρήμα που θα συσσωρευόταν από τον τουρισμό δεν υπάρχει και επομένως θα εξαφανιστεί από την αγορά, με αποτέλεσμα εκατομμύρια Έλληνες να μην μπορούν πια να βγάλουν πέρα τις βασικές τους υποχρεώσεις και χιλιάδες επιχειρήσεις να αναγκάζονται να βάλουν λουκέτο.

Τα... παραμύθια των ευρωπαϊκών πακέτων που θα μας έσωζαν από την επερχόμενη καταστροφή, όπως άλλωστε είχαμε επισημάνει σε προηγούμενο τεύχος, έχουν... δράκο και θα αργήσουν τόσο που όταν πια αποφασίσουν να τα δώσουν θα έχουμε ήδη «πεθάνει» οι περισσότεροι. Αφήστε δε που σε καμία περίπτωση δεν θα κατέληγαν σε εμάς ή σε άλλους μικρούς και μικρομεσαίους...

Την ίδια ώρα, ο κορονοϊός είναι εδώ, η εμπιστοσύνη μεγάλης μερίδας των πολιτών έχει πια χαθεί λόγω των απαντών αντιφάσεων επιστημόνων και κυβερνώντων, τα νεύρα του κόσμου έχουν σπάσει από τη συνεχή πίεση και αυτό αρχίζει να φαίνεται ολοένα και περισσότερο. Ένα τρίτο καθολικό lockdown αποκλείεται, γιατί θα διέλυε εντελώς την οικονομία. Ωστόσο τα ίδια έλεγαν και το προηγούμενο Καλοκαίρι και θυμάστε τι έγινε και για μάλιστα 6 ολόκληρους μήνες.

Υπάρχουν λύσεις για όλα τα παραπάνω; Ουδείς γνωρίζει. Θα το δείξει ο χρόνος. Σε κάθε περίπτωση, όπως σε κάθε δυσκολία, οφείλουμε να επιδείξουμε ψυχραιμία και να μη χάσουμε την ελπίδα μας.

Με βάση τα παραπάνω, δεν ξέρουμε πόσοι και πώς θα καταφέρετε να ξεκλέψετε λίγο χρόνο και χρήμα αυτό το Καλοκαίρι για μια ανάπαυλα. Σε κάθε περίπτωση, το Σωματείο μας εύχεται σε όλους τους συναδέλφους, τους συνεργάτες, τους φίλους και τις οικογένειές σας ολόψυχα Καλές Διακοπές!

ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ ΚΑΠΝΟΣ

DRUM
GOLD

MONO 7€



»» ΥΠΟΙΚ »»

ΑΝΟΙΞΕ Η ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Άνοιξε η ψηφιακή πλατφόρμα για την 1η κατοικία των ευάλωτων νοικοκυριών, στο πλαίσιο του νέου Νόμου για τη ρύθμιση οφειλών σε έως 240 δόσεις προς το Δημόσιο και 420 δόσεις προς τις τράπεζες και άλλους χρηματοδοτικούς φορείς και την παροχή 2ης ευκαιρίας, όπως ανακοίνωσε το υπουργείο Οικονομικών.

Ο Νόμος, όπως αναφέρει στην ανακοίνωσή του το υπουργείο, περιέχει σειρά ευνοϊκών ρυθμίσεων για τα νοικοκυριά, όπως: η ρύθμιση οφειλών, μέσω του εξωδικαστικού μηχανισμού, σε έως 240 δόσεις προς το Δημόσιο και έως 420 δόσεις προς τους χρηματοδοτικούς φορείς και η επιδότηση δανείων 1ης κατοικίας ευάλωτων νοικοκυριών για 5 έτη, σε όσους ρυθμίσουν τις οφειλές τους.

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα επιτρέπει στους οφειλότες με ισχυρή οικονομική αδυναμία να λάβουν τη σχετική βεβαίωση ότι όντως αποτελούν ευάλωτα νοικοκυριά. Ακολουθώντας, μπορούν να επωφεληθούν από τις προστατευτικές πρόνοιες του Νόμου 4738/2020, δηλαδή να διαγράψουν όλες τις οφειλές τους και να λάβουν τη 2η ευκαιρία.

Η πλατφόρμα σχεδιάστηκε από την Ειδική Γραμματεία Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους του Υπουργείου Οικονομικών, σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Απλούστευσης Διαδικασιών και τη Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, από την οποία αναπτύχθηκε, υποστηρίζεται διαρκώς και φιλοξενείται στις υποδομές της. Είναι διαθέσιμη στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.gov.gr/ipiresies/periousia-kai-phorologia/diakheirise-opheilon/bebaiose-eualotou-opheilete>.

Όπως υπογραμμίζει σε ανακοίνωσή του το υπουργείο Οικονομικών για περαιτέρω ενημέρωση σχετικά με το θεσμικό πλαίσιο και τις επιλογές διαχείρισης των οφειλών τους, οι πολίτες μπορούν να απευθυνθούν σε ένα από τα 50 Κέντρα και Γραφεία Ενημέρωσης και Υποστήριξης Δανειοληπτών της Ειδικής Γραμματείας Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους που λειτουργούν πανελλαδικά, κατόπιν ραντεβού στο τηλέφωνο 213.212.57.30.



Στείλτε μας ΤΩΡΑ το κινητό σας για να λαμβάνετε άμεσα ΕΚΤΑΚΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ με SMS

Η Ένωση Περιπετερούχων Αττικής αντιλαμβάνομενη την ανάγκη των συναδέλφων από όλη την Ελλάδα για άμεση, έγκυρη και έγκαιρη πληροφόρηση στα ζητήματα του κλάδου μας προχωρά στην αποστολή **SMS** κάθε φορά που υπάρχει **ΕΚΤΑΚΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**.

Για να συμπεριληφθείτε στην αποστολή των SMS δώστε μας τώρα το κινητό σας στα τηλέφωνα **2103214367** και **2103229500** ή στο email μας **enosieekpa@gmail.com**

Διαφορετικά δεν έχουμε τρόπο να σας ενημερώσουμε.



Τέλος και επειδή οι εξελίξεις «τρέχουν» διαρκώς και καθημερινά, σας προτρέπουμε να επισκέπτεστε τακτικά την ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας **www.peripteranews.gr** και του σωματείου **www.eekpa.com** για να ενημερώνεστε για κάθε εξέλιξη που αφορά στον κλάδο.

»» ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ »»

ΤΡΟΠΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΟΦΕΙΛΩΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

**Σε 36 άτοκες ή 72 χαμηλότοκες δόσεις
μπορούν να ρυθμιστούν
οι οφειλές λόγω της πανδημίας, ενώ επεκτείνεται
και τον Αύγουστο η έκπτωση φόρου 3%
σε περίπτωση εφάπαξ εξόφλησης του φόρου
εισοδήματος.**

Η τροπολογία για τη νέα ευνοϊκή ρύθμιση των οφειλών της πανδημίας κατατέθηκε στη Βουλή από το υπουργείο Οικονομικών, ενώ περιλαμβάνει σειρά άλλων διατάξεων φορολογικού χαρακτήρα. Με την τροπολογία, μεταξύ άλλων, προβλέπεται ότι ο φετινός ΕΝΦΙΑ θα εξοφληθεί σε 6 μηνιαίες δόσεις, από τον Σεπτέμβριο του 2021 έως τον Φεβρουάριο του 2022.

Ειδικότερα η τροπολογία του υπουργείου Οικονομικών προβλέπει τα ακόλουθα:

Θεσπίζεται η δυνατότητα υπαγωγής σε ρύθμιση τμηματικής καταβολής 36 άτοκων ή 72 χαμηλότοκων (με επιτόκιο 2,5%) μηνιαίων δόσεων, οφειλών βεβαιωμένων στις Δημόσιες Οικονομικές Υπηρεσίες (Δ.Ο.Υ.) και τα Ελεγκτικά Κέντρα, οι οποίες δεν τελούν σε καθεστώς ρύθμισης και έχουν βεβαιωθεί κατά το διάστημα από 01.03.2020 έως 31.07.2021. Πρόκειται για τις

οφειλές πληττόμενων επιχειρήσεων και φυσικών προσώπων.

Στις 36 ή 72 δόσεις εντάσσονται [αντί σε έως και είκοσι τέσσερις μηνιαίες δόσεις που ισχύει σήμερα] και οι οφειλές για τις οποίες έχει χορηγηθεί αναστολή είσπραξης και παράταση καταβολής.

Δεν υπάγεται στη ρύθμιση ο φόρος εισοδήματος φορολογικού έτους 2020.

Το ελάχιστο ποσό μηνιαίας δόσης της ρύθμισης ορίζεται σε 30 ευρώ για ρυθμίσεις οφειλών συνολικού ύψους (συμπεριλαμβανομένων τόκων και προσαυξήσεων) έως 1.000 ευρώ και σε 50 ευρώ για ρυθμίσεις οφειλών συνολικού ύψους άνω των 1.000 ευρώ.

Η ρύθμιση θα χάνεται με συνέπεια την υπο-





χρεωτική άμεση καταβολή του υπόλοιπου των οφειλών, εάν ο οφειλέτης δεν καταβάλλει δύο συνεχόμενες μηνιαίες δόσεις της ρύθμισης ή καθυστερήσει την καταβολή των δύο τελευταίων δόσεων της ρύθμισης για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των δύο μηνών.

Οφειλέτες με οφειλές βεβαιωμένες στις Δημόσιες Οικονομικές Υπηρεσίες (Δ.Ο.Υ.) και τα Ελεγκτικά Κέντρα και δόσεις ρυθμίσεων τμηματικής καταβολής, για τις οποίες έχουν χορηγηθεί αναστολή είσπραξης και παράταση καταβολής, δύνανται να επανενταχθούν στο ίδιο καθεστώς ρύθμισης με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις για την υπολειπόμενη οφειλή και για τον εναπομείναντα αριθμό δόσεων της ρύθμισης κατόπιν αίτησής τους. Η επανένταξη του οφειλέτη στη ρύθμιση συντελείται με την καταβολή της δόσης του μηνός Αυγούστου 2021, η οποία πρέπει να πραγματοποιηθεί μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του μήνα Σεπτεμβρίου 2021 μαζί με τη δόση του μηνός Σεπτεμβρίου 2021. Η καταληκτική ημερομηνία της αναβίωσας ρύθμισης επεκτείνεται κατά το πλήθος των δόσεων που ήταν ανεξόφλητες την ημέρα της αναβίωσης.

Επανακαθορίζονται, ειδικά για το έτος 2021, οι προθεσμίες καταβολής των προβλεπόμενων μηνιαίων δόσεων για τον ΕΝΦΙΑ. Ο φόρος θα καταβληθεί σε έξι μηνιαίες δόσεις. Συγκεκριμένα, η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή Σεπτεμβρίου 2021 και η τελευταία μέχρι και την 28η Φεβρουαρίου 2022.

Διευρύνονται οι εκκλησιαστικοί φορείς που απαλλάσσονται από την καταβολή ΕΝ.Φ.Ι.Α. με χορήγηση απαλλαγής και για τα ακίνητα που ανήκουν στην Ιερά Μονή του Θεοβαδίστου Όρους Σινά.

Παρατείνεται η δυνατότητα του υποκείμενου στον φόρο κατασκευαστή οικοδομών προς πώληση, να υποβάλει αίτηση υπαγωγής στο καθεστώς αναστολής του Φόρου Προστιθέμε-

νης Αξίας (Φ.Π.Α.) για την παράδοση ακινήτων. Ορίζεται ότι η αίτηση θα υποβάλλεται μέχρι τις 31.12.2021 για τις άδειες με χρόνο έκδοσης έως και 30.6.2021, ενώ για άδειες που εκδίδονται από την 1.7.2021 και εφεξής, εφαρμόζεται εξάμηνη προθεσμία από την έκδοση της άδειας.

Ορίζεται η υπαγωγή των απινιδωτών σε υπερμειωμένο συντελεστή Φ.Π.Α. έξι τοις εκατό (6%) του Κώδικα Φ.Π.Α., έως και την 31η Δεκεμβρίου 2022.

Προβλέπεται η υπαγωγή των εισιτηρίων αθλητικών αγώνων σε μειωμένο συντελεστή Φ.Π.Α. δεκατρία τοις εκατό (13%) του Κώδικα Φ.Π.Α., για το χρονικό διάστημα από 1η Σεπτεμβρίου 2020 έως και τις 30 Ιουνίου 2022.

Παρέχεται, στο συνολικό ποσό του φόρου για τις δηλώσεις φορολογίας εισοδήματος φυσικών προσώπων φορολογικού έτους 2020 και των λοιπών συμβεβαιούμενων με αυτόν οφειλών, έκπτωση 3%, εφόσον ο οφειλόμενος φόρος καταβληθεί εφάπαξ μέχρι και την 27η Αυγούστου 2021, αντί μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του μηνός Ιουλίου, όπως ισχύει σήμερα.

Συμπληρώνονται οι διατάξεις αναφορικά με τους εφαρμοζόμενους συντελεστές τέλους ταξινόμησης για τα αυτοκινούμενα τροχήλατα, κατά τα ειδικώς οριζόμενα και αναλόγως της εκπνεύουσας μάζας διοξειδίου του άνθρακα.

Σε ό,τι αφορά τη «Ρύθμιση οφειλών και παροχή δεύτερης ευκαιρίας», προβλέπεται η αναστολή των προθεσμιών για την υποβολή πρότασης εκ μέρους των πιστωτών κατά τον μήνα Αύγουστο. Παράλληλα, αποσαφηνίζεται ότι στην αναστολή των καταδιωκτικών μέτρων της περιουσίας του οφειλέτη δεν συνυπολογίζεται το διάστημα από 1 έως 31 Αυγούστου, εφόσον αναστέλλονται οι προθεσμίες για την υποβολή πρότασης ρύθμισης.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ

ΘΕΣΠΙΖΕΤΑΙ Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΥΠΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΜΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ 36 ΑΤΟΚΩΝ Η 72 ΧΑΜΗΛΟΤΟΚΩΝ (ΜΕ ΕΠΙΤΟΚΙΟ 2,5%) ΜΗΝΙΑΙΩΝ ΔΟΣΕΩΝ, ΟΦΕΙΛΩΝ ΒΕΒΑΙΩΜΕΝΩΝ ΣΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ (Δ.Ο.Υ.) ΚΑΙ ΤΑ ΕΛΕΓΚΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ, ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΔΕΝ ΤΕΛΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΑΠΟ 01.03.2020 ΕΩΣ 31.07.2021.

Σε λειτουργία βρίσκεται η ηλεκτρονική πλατφόρμα του νέου Εξωδικαστικού Μηχανισμού Ρύθμισης Οφειλών σε ό,τι αφορά στη δυνατότητα αποπληρωμής των χρεών φυσικών προσώπων και μικρών επιχειρήσεων. Μέσω της πλατφόρμας, οι οφειλέτες μπορούν – για πρώτη φορά – να διευθετήσουν συνολικά, πλήρως εξωδικαστικά και σε έως 240 δόσεις, όλες τις οφειλές τους προς το Δημόσιο και τους Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης. **Ο νόμος προβλέπει ευνοϊκές ρυθμίσεις, με τις οποίες:**

Τα νοικοκυριά μπορούν να ρυθμίσουν τις οφειλές τους μέσω του εξωδικαστικού μηχανισμού σε έως 240 δόσεις προς το Δημόσιο και έως 420 δόσεις προς τους χρηματοδοτικούς φορείς.

Επιδότηση δανείων πρώτης κατοικίας ευάλωτων νοικοκυριών για πέντε έτη σε όσους ρυθμίσουν τις οφειλές τους.

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα επιτρέπει στους οφειλέτες με ισχυρή οικονομική αδυναμία να λάβουν τη σχετική βεβαίωση ότι όντως αποτελούν ευάλωτα νοικοκυριά. Ακολούθως, μπορούν να επωφεληθούν από τις προστατευτικές πρόνοιες του Νόμου 4738/2020, δηλαδή να διαγράψουν όλες τις οφειλές τους και να λάβουν τη 2η ευκαιρία.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να μπουν στην εξής ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.gov.gr/ipiresies/periouisia-kai-phorologia/diakheirise-opheilon/bebaiose-eualotou-opheilete>.

Οι ρυθμίσεις θα γίνονται πλέον αυτόματα, χωρίς δηλαδή την παρέμβαση υπαλλήλου, χωρίς

κόστος και γραφειοκρατία με έναν αλγόριθμο μέσα από τον υπολογιστή.

Η πλατφόρμα σχεδιάστηκε από την Ειδική Γραμματεία Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους του Υπουργείου Οικονομικών, σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Απλούστευσης Διαδικασιών και τη Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, από την οποία αναπτύχθηκε, υποστηρίζεται διαρκώς και φιλοξενείται στις υποδομές της.

Όπως υπογραμμίζει σε ανακοίνωσή του το υπουργείο Οικονομικών για περαιτέρω ενημέρωση σχετικά με το θεσμικό πλαίσιο και τις επιλογές διαχείρισης των οφειλών τους, οι πολίτες μπορούν να απευθυνθούν σε ένα από τα 50 Κέντρα και Γραφεία Ενημέρωσης και Υποστήριξης Δανειοληπτών της Ειδικής Γραμματείας Διαχείρισης Ιδιωτικού Χρέους που λειτουργούν πανελλαδικά, κατόπιν ραντεβού στο τηλέφωνο 213.212.57.30.

**ΠΩΣ ΘΑ ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΑ ΧΡΕΗ ΣΑΣ
ΣΕ ΕΩΣ 420 ΔΟΣΕΙΣ**

Το «κούρεμα» προς το δημόσιο δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο από 95% των απαιτήσεων του δημοσίου από πρόστιμα που έχουν επιβληθεί από τη φορολογική διοίκηση, 85% των απαιτήσεων του δημοσίου και των φορέων κοινωνικής ασφάλισης από προσαυξήσεις και τόκους εκπρόθεσμης καταβολής.

Επιπλέον, στην περίπτωση των διμερών διαπραγματεύσεων ή στις πολυμερείς διαπραγματεύσεις όταν η προσφερόμενη λύση από τους

χρηματοδοτικούς φορείς προκύπτει από την αντιπρόταση των πιστωτών, το «κούρεμα» βασικής οφειλής προς το Δημόσιο και τους φορείς κοινωνικής ασφάλισης δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο από 75%. Σημειώνεται ότι διαγραφή βασικής οφειλής προς το Δημόσιο και ασφαλιστικών εισφορών απαγορεύεται από τον νόμο. Περαιτέρω, στην περίπτωση αυτή το «κούρεμα» προς τους χρηματοδοτικούς φορείς δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο από 80% των απαιτήσεων των χρηματοδοτικών φορέων, με εξαίρεση τους τόκους υπερημερίας για τους οποίους δεν υπάρχει όριο.

Παράλληλα, η ρύθμιση οφειλών με το Δημόσιο και τους Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης επιβαρύνεται με επιτόκιο ίσο με το ευρίβορ τριμήνου, προσαυξημένο κατά 5%, το οποίο υπολογίζεται ετησίως. Η ρύθμιση οφειλών με τους χρηματοδοτικούς φορείς επιβαρύνεται με επιτόκιο ίσο με το ευρίβορ τριμήνου/μηνός, προσαυξημένο κατά 3,25% για εξασφαλισμένες οφειλές και 4,5% για μη εξασφαλισμένες οφειλές.

ΠΟΣΟ ΜΗΝΙΑΙΑΣ ΔΟΣΗΣ

Όσοι επιλέξουν τον εξωδικαστικό συμβιβασμό θα πρέπει αφού κάνουν αίτηση να παρέχουν εξουσιοδότηση για την άρση τραπεζικού και φορολογικού απορρήτου. Το ποσό μηνιαίας δόσης αυξάνεται σταδιακά μετά από 1 και 4 έτη. Περαιτέρω, σε περίπτωση που η προσφερόμενη λύση από τους χρηματοδοτικούς φορείς προκύπτει από την αντιπρόταση των πιστωτών, προβλέπεται σταδιακή αύξηση με διάφορα βήματα ανάλογα το είδος δανείου - οφειλέτη.

»» ΥΠΕΡΧΡΕΩΜΕΝΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ »»

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΟΦΕΙΛΕΤΕΣ Πώς θα διαγράψετε τα χρέη σας

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**



Το ελάχιστο ποσό μηνιαίας δόσης για τη ρύθμιση οφειλών με το Δημόσιο και τους Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης ανέρχεται σε 50 ευρώ. Περαιτέρω σε περίπτωση που η προσφερόμενη λύση από τους χρηματοδοτικούς φορείς προκύπτει από την αντιπρόταση των πιστωτών, προβλέπεται ελάχιστο ποσό μηνιαίας δόσης προς χρηματοδοτικούς φορείς που ανέρχεται σε 50 ευρώ ανά δάνειο με εξασφάλιση και σε 50 ευρώ ανά πιστωτή για δάνεια χωρίς εξασφάλιση.

Ο μέγιστος αριθμός δόσεων ρύθμισης αποπληρωμής οφειλής προς το Δημόσιο και τους Φορείς Κοινωνικής Ασφάλισης είναι 240. Αξίζει να σημειωθεί πως, σε περίπτωση που η προσφερόμενη λύση από τους χρηματοδοτικούς φορείς προκύπτει από την αντιπρόταση των πιστωτών, προβλέπεται μέγιστο όριο 420 δόσεων για τα εξασφαλισμένα δάνεια ΦΠ, 240 δόσεων για μη εξασφαλισμένα δάνεια ΦΠ και εξασφαλισμένα δάνεια ΝΠ και 180 δόσεων για μη εξασφαλισμένα δάνεια ΝΠ.

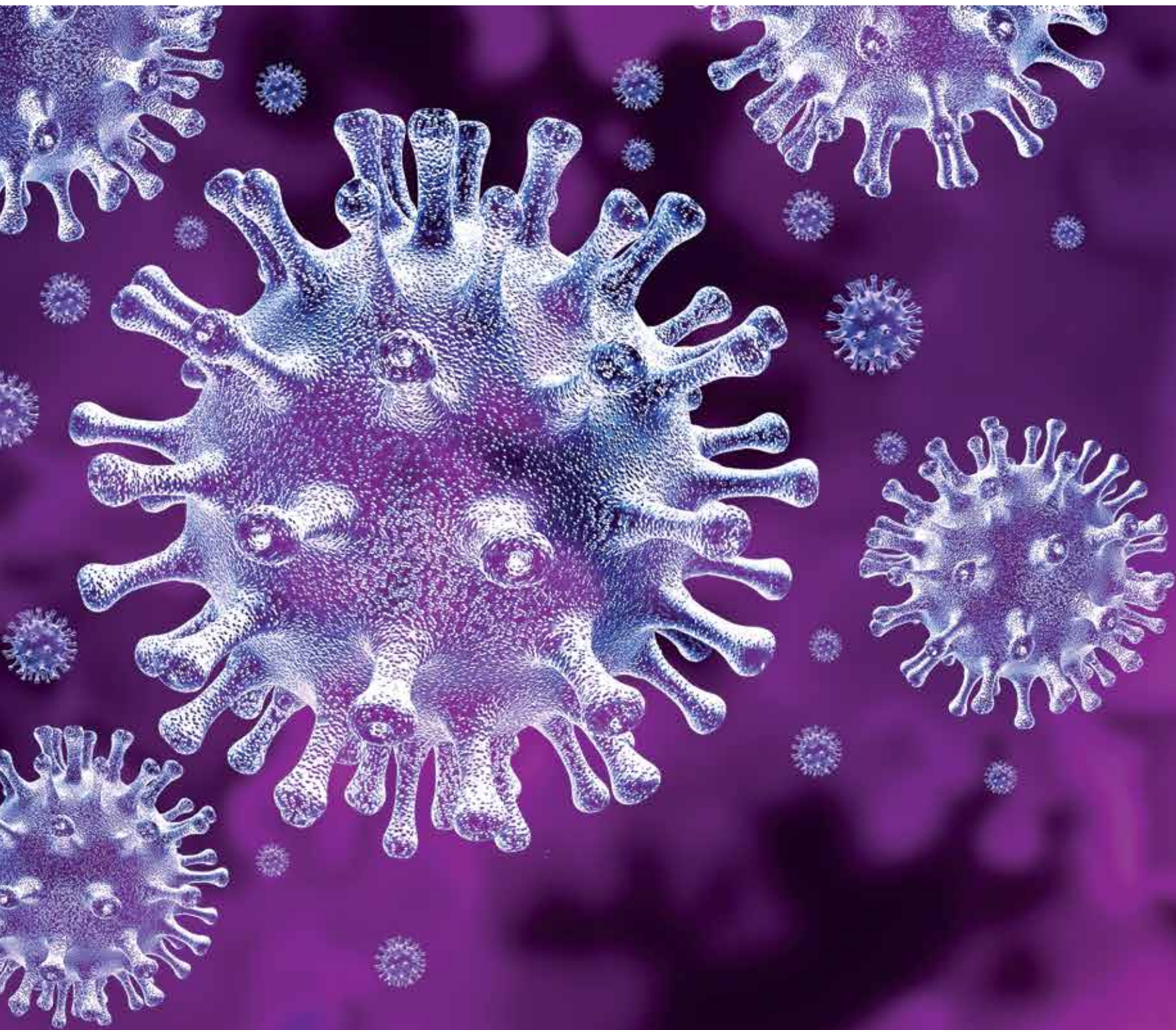
Επίσης θα πρέπει να καταβάλει για τα χρέη του ό,τι εισπράξει από την ρευστοποίηση όλης της περιουσίας του. Για τα, δε, ακίνητα περιουσιακά στοιχεία, η αξία ρευστοποίησης προσδιορίζεται ως το μέγιστο ανάμεσα στη φορολογητέα αξία και την εμπορική αξία μειωμένη, κατά 3% λόγω των εξόδων της διαδικασίας ρευστοποίησης, ενώ για τα κινητά περιουσιακά στοιχεία, η αξία ρευστοποίησης ταυτίζεται με την εμπορική αξία.

Επιπλέον, ο οφειλέτης θα πρέπει να πληρώσει και το ποσό που περισσεύει από τα εισοδήματά του (μετά την κάλυψη των εύλογων δαπανών διαβίωσης για φυσικό πρόσωπο και του αναγκαίου κεφαλαίου κίνησης για νομικό πρόσωπο), εφόσον τα εισοδήματά του είναι επαρκή και μπορούν να υποστηρίξουν κάτι τέτοιο.

Τέλος, ο οφειλέτης έχει την ευχέρεια να δηλώσει ότι μπορεί να πληρώνει παραπάνω (με σκοπό να αποπληρώσει νωρίτερα και αποφύγει την επιβάρυνση τόκων) και τότε προστίθεται και αυτό το ποσό.

**ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ,
ΟΙ ΟΦΕΙΛΕΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ
– ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ – ΝΑ
ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΟΥΝ ΣΥΝΟΛΙΚΑ,
ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΩΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ
ΣΕ ΕΩΣ 240 ΔΟΣΕΙΣ, ΟΛΕΣ
ΤΙΣ ΟΦΕΙΛΕΣ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣ ΤΟ
ΔΗΜΟΣΙΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ.**





ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ
«ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΟΥ»

ΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΤΗΣ **ΛΑΡΙΣΑΣ** ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Αρθρογραφεί
η Πρόεδρος της Ένωσης Περιπετερούχων
και Καπνοπωλών Λαρίσας,
ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Κατά τις περιόδους του lockdown, όλα τα περίπτερα υπέστησαν οικονομική ζημιά. Άλλα μικρότερη και άλλα μεγαλύτερη. Σίγουρα, εκείνα που είχαν μεγάλο πρόβλημα ήταν τα περίπτερα που βρίσκονται στο κέντρο της πόλης, καθώς τα πάντα ήταν κλειστά και ο κόσμος δεν κυκλοφορούσε, ειδικά στο πρώτο lockdown. Από κει και πέρα, όσον αφορά τα περίπτερα που βρίσκονται περιφερειακά, εκείνα δούλεψαν κυρίως με τσιγάρα, χωρίς βέβαια αυτό να τους βοήθησε ιδιαίτερα, καθώς, όπως ξέρουμε, τα ποσοστά κέρδους από την πώληση καπνικών είναι πολύ μικρά. Ο κόσμος ήταν φοβισμένος και αγχωμένος και δεν έβγαине. Στο δεύτερο lockdown η κατάσταση μπορεί να ήταν καλύτερη, αλλά δεν έκανε μεγάλη διαφορά. Όσον αφορά στη λειτουργία των περιπτέρων, τα μισά δεν άνοιξαν, ενώ τα υπόλοιπα έμεναν ανοιχτά μέχρι το μεσημέρι - απόγευμα. Επίσης, δεν υπήρχε

κανένα 24ωρο! Στο δεύτερο lockdown, όπου η κατάσταση ήταν πιο χαλαρή, άνοιξαν περισσότερα περίπτερα. Μετά και την άρση του δεύτερου lockdown άνοιξαν όλα τα περίπτερα, ευτυχώς δεν έκλεισε κανένα. Τώρα, πάντως, μπορεί όλα να λειτουργούν κανονικά, αλλά η κίνηση είναι πεσμένη. Ο κόσμος έχει πληγεί οικονομικά και είναι διστακτικός. Μόνο τα Σαββατοκύριακα τα πράγματα είναι καλύτερα.

Από κει και πέρα, όσον αφορά στα μέτρα στήριξης, βοήθησαν ως ένα βαθμό, αν και αρκετοί συνάδελφοι δεν μπόρεσαν να πάρουν τις επιστρεπτέες προκαταβολές, καθώς δεν πληρούσαν τις προϋποθέσεις. Τέλος, όσον αφορά στη συνέχεια, πιστεύω πως δεν θα μπορούμε πάλι σε πανελλαδικό lockdown, ωστόσο επειδή εξακολουθούν τα κρούσματα να είναι πολλά, θεωρώ πως θα έχουμε τοπικά lockdown στις περιοχές όπου θα υπάρχει πρόβλημα.



»» ΣΤΟΝ ΑΠΟΗΧΟ ΤΗΣ ΕΠΕΤΕΙΟΥ ΤΩΝ 40 ΧΡΟΝΩΝ
ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ ΤΗΣ JTI ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ »»

ΣΤΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΤΗΣ ΣΕΚΑΠ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΣΠ. ΛΙΒΑΝΟΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ο κύριος Σπ. Λιβανός ξεναγήθηκε στις εγκαταστάσεις του εργοστασίου, όπου και ενημερώθηκε για την επένδυση άνω των 30 εκατ. δολαρίων της JTI από την 1η ημέρα της εξαγοράς της ΣΕΚΑΠ από τον όμιλο Japan Tobacco Inc το 2018 μέχρι και σήμερα.



Το εργοστάσιο της ΣΕΚΑΠ στην Ξάνθη επισκέφθηκε στις 29 Ιουλίου ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, κ. Σπύλιος Λιβανός στο πλαίσιο περιοδείας του στην ευρύτερη περιοχή και λίγες ημέρες μετά την επέτειο των 40 χρόνων επενδυτικής παρουσίας της JTI στην Ελλάδα.

Ο κύριος Σπ. Λιβανός ξεναγήθηκε στις εγκαταστάσεις του εργοστασίου, όπου και ενημερώθηκε για την επένδυση άνω των 30 εκατ. δολαρίων της JTI από την 1η ημέρα της εξαγοράς της ΣΕΚΑΠ από τον όμιλο Japan Tobacco Inc το 2018 μέχρι και σήμερα.

Η επένδυση αφορά στον πλήρη εκσυγχρονισμό της μονάδας σε επίπεδο αναβάθμισης

υποδομών, τεχνολογικού εξοπλισμού και εγκατάστασης νέων γραμμών παραγωγής, καθώς επίσης στη διατήρηση των θέσεων εργασίας, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των εργαζομένων και τη διαρκή βελτίωση των εργασιακών συνθηκών. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ο υπουργός ενημερώθηκε από τον διευθυντή του εργοστασίου κ. Αζαή Κοζαχμέτοβ ότι οι νέες γραμμές παραγωγής έχουν αυξήσει την παραγωγική δυνατότητα σε περίπου 5δς τσιγάρα ενώ τα παραγόμενα προϊόντα εξάγονται ήδη σε 9 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με το ποσοστό των εξαγωγών να ανέρχεται στο 60% της παραγωγής.

Αναφερόμενος στις επενδύσεις της JTI στο εργοστάσιο και στον εκσυγχρονισμό των εγκα-

ταστάσεών της σε όλους τους τομείς, ο κ. Λιβανός είπε: «Είναι η πρώτη μου επαφή με το εργοστάσιο και είμαι απόλυτα ικανοποιημένος με το τι είδαμε σήμερα και τη σχετική ξενάγηση στο χώρο της Παραγωγής. Ο κόσμος που εργάζεται εδώ χαμογελά και η εταιρεία δίνει βάση στην Ασφάλεια και την Ανακύκλωση. Αυτός είναι ο τρόπος λειτουργίας που πρέπει όλες οι πολυεθνικές να ακολουθήσουν προκειμένου να ευδοκμήσουν», επεσήμανε ενώ αναφορικά με τη διατήρηση αλλά και αύξηση των θέσεων εργασίας και τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας επικρότησε τις προσπάθειες της JTI τονίζοντας χαρακτηριστικά: «Να συνεχίσετε να δίνετε ευκαιρίες στη τοπική κοινωνία».



»» ΕΝΦΙΑ »»

ΠΟΤΕ ΦΤΑΝΟΥΝ ΤΑ «ΡΑΒΑΣΑΚΙΑ» Ποιοι γλιτώνουν το «χαράτσι»

Από το ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ

Στη Βουλή κατατέθηκε από το υπουργείο Οικονομικών η τροπολογία που περιλαμβάνει την πληρωμή του φόρου σε 6 δόσεις με την πρώτη στο τέλος Σεπτεμβρίου.

Η προτεινόμενη διάταξη προβλέπει πως οι δόσεις καταβολής του ΕΝΦΙΑ έτους 2021 καθορίζονται σε έξι ισόποσες μηνιαίες για τη διευκόλυνση των φυσικών και νομικών προσώπων και νομικών οντοτήτων να ανταποκριθούν στην εξόφληση των φορολογικών τους υποχρεώσεων για το έτος αυτό.

Συγκεκριμένα, η πρώτη δόση καταβάλλεται έως 30 Σεπτεμβρίου 2021 και η τελευταία μέχρι τις 28 Φεβρουαρίου 2022.

Η τροπολογία προβλέπει τα εξής:

“Στο τέλος της παρ. 1 του άρθρου 8 του ν. 4223/2013 (Α’ 287) προστίθενται δύο νέα εδάφια ως προς την καταβολή του ΕΝ.Φ.Ι.Α. έτους 2021 και η παρ. 1 διαμορφώνεται ως εξής:

“1. Ο ΕΝ.Φ.Ι.Α. καταβάλλεται εφάπαξ μέχρι την τελευταία εργάσιμη, για τις δημόσιες υπηρεσίες, ημέρα του επόμενου μήνα από την έκδοση της πράξης προσδιορισμού φόρου ή σε ισόποσες μηνιαίες δόσεις, καθεμία από τις οποίες δεν

μπορεί να είναι μικρότερη των δέκα (10) ευρώ, και από τις οποίες η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του επόμενου μήνα από την έκδοση της πράξης προσδιορισμού φόρου, οι επόμενες δόσεις μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα κάθε επόμενου μήνα και η τελευταία δόση καταβάλλεται μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του Ιανουαρίου του επόμενου έτους.Ειδικά για το έτος 2014, η τελευταία δόση καταβάλλεται μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του Φεβρουαρίου του έτους 2015. Εφόσον η πράξη προσδιορισμού του φόρου έχει εκδοθεί μέχρι και την 31η Ιουλίου 2014, η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή Σεπτεμβρίου 2014.Ποσά φόρου μέχρι ένα (1) ευρώ δεν βεβαιώνονται και δεν είναι απαιτητά.Ειδικά για το έτος 2015, εφόσον η πράξη προσδιορισμού του φόρου έχει εκδοθεί μέχρι και την 26η του μηνός Οκτωβρίου 2015, η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή του μηνός Οκτωβρίου 2015. Η τελευταία δόση καταβάλλε-

ται μέχρι και την τελευταία εργάσιμη ημέρα του μηνός Φεβρουαρίου του έτους 2016.Ειδικά, για το έτος 2016 η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή Σεπτεμβρίου 2016 και η τελευταία μέχρι και την 31ή Ιανουαρίου 2017.Ειδικά, για το έτος 2017 η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 29η Σεπτεμβρίου 2017 και η τελευταία μέχρι και την 31η Ιανουαρίου 2018.Ειδικά για το έτος 2018, εφόσον η πράξη προσδιορισμού του φόρου εκδοθεί εντός του Σεπτεμβρίου 2018, η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή Σεπτεμβρίου 2018.Ειδικά για το έτος 2019, εφόσον η πράξη προσδιορισμού του φόρου εκδοθεί μέχρι τη 16η Σεπτεμβρίου 2019, η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή Σεπτεμβρίου 2019.Ειδικά για το έτος 2020, ο Ενιαίος Φόρος Ιδιοκτησίας Ακινήτων (ΕΝ.Φ.Ι.Α.) καταβάλλεται σε έξι (6) ισόποσες μηνιαίες δόσεις. Η πρώτη και η δεύτερη δόση δύνανται να καταβληθούν μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα του μηνός Οκτωβρίου 2020 και καθεμιά από τις επόμενες, μέχρι την τελευταία εργάσιμη ημέρα των τεσσάρων (4) επόμενων μηνών.

Ειδικά για το έτος 2021, ο Ενιαίος Φόρος Ιδιοκτησίας Ακινήτων (ΕΝ.Φ.Ι.Α.) καταβάλλεται σε έξι (6) ισόποσες μηνιαίες δόσεις. Η πρώτη δόση καταβάλλεται μέχρι και την 30ή Σεπτεμβρίου 2021 και η τελευταία μέχρι και την 28η Φεβρουαρίου 2022”.

**ΜΙΣΟ ΕΝΦΙΑ
ΕΚΤΙΜΑΤΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΠΛΗΡΩΣΟΥΝ
ΦΕΤΟΣ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ**

“Κερδισμένοι” του φετινού ΕΝΦΙΑ είναι όσοι έχουν χάσει εισοδήματα από ενοίκια λόγω του υποχρεωτικού κουρέματος κατά 40%. Υπενθυμίζεται πως η πρώτη δόση να πρέπει να εξοφληθεί έως τις 30 Σεπτεμβρίου.

Η πανδημία σε συνδυασμό με τα lockdowns “προσγείωσαν” τα εισοδήματα πολλών ιδιοκτητών ακινήτων κάτω από τα όρια που ισχύουν για την έκπτωση 50% ή 100% στον ΕΝΦΙΑ, με αποτέλεσμα οι συγκεκριμένοι ιδιοκτήτες να πληρώσουν φέτος μισό φόρο για τα ακίνητά τους ή και να απαλλαγούν πλήρως, με την προϋπόθεση βέβαια ότι πληρούν και τα περιουσιακά κριτήρια που προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, πάνω από 1,2 εκαστ. ιδιοκτήτες ακινήτων θα καταβάλουν φέτος το 50% του ΕΝΦΙΑ, ενώ για περισσότερους από 70.000 φορολογούμενους ο φετινός λογαριασμός του ΕΝΦΙΑ θα είναι μηδενικός.

**Ο ΕΝΦΙΑ
ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 50%
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΦΟΣΟΝ...**

Το συνολικό ετήσιο φορολογητέο οικογενειακό εισόδημα του προηγούμενου φορολογικού έτους δεν έχει υπερβεί τις 9.000 ευρώ, προσυζημένο κατά 1.000 ευρώ για τον ή τη σύζυγο και

για κάθε εξαρτώμενο μέλος της οικογένειας.

Το σύνολο της επιφάνειας των κτισμάτων τα οποία κατέχουν ο φορολογούμενος και τα λοιπά μέλη της οικογένειάς του (λαμβανομένου υπόψη του ποσοστού συνιδιοκτησίας και του είδους του δικαιώματος) να μην υπερβαίνουν τα 150 τ.μ.

Η συνολική αντικειμενική αξία των κτισμάτων και των εντός σχεδίου πόλεως οικοπέδων που κατέχει ο φορολογούμενος ή η οικογένειά του να μην υπερβαίνουν τα 85.000 ευρώ αν πρόκειται για άγαμο, τα 150.000 ευρώ αν πρόκειται για έγγαμο χωρίς παιδιά ή μονογονεϊκή οικογένεια με ένα εξαρτώμενο τέκνο και τα 200.000 ευρώ αν πρόκειται για έγγαμο με ένα ή δύο εξαρτώμενα τέκνα ή μονογονεϊκή οικογένεια με δύο εξαρτώμενα τέκνα.

Ο φορολογούμενος, ο ή η σύζυγος και τα εξαρτώμενα τέκνα της οικογένειάς του να είναι φορολογικοί κάτοικοι Ελλάδας.

Στις οικογένειες που είναι τρίτεκνες ή πολύτεκνες ή έχουν ανάπηρα άτομα κατά ποσοστό 80% και άνω, χορηγείται πλήρης (100%) απαλλαγή από τον ΕΝΦΙΑ, εφόσον πληρούν σωρευτικά τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

Το συνολικό ετήσιο καθαρό οικογενειακό εισόδημα του προηγούμενου έτους δεν έχει υπερβεί τις 12.000 ευρώ, προσυζημένο κατά 1.000 ευρώ για τον ή τη σύζυγο και κάθε εξαρτώμενο μέλος.

Το σύνολο της επιφάνειας των κτισμάτων τα οποία κατέχουν ο φορολογούμενος και τα λοιπά μέλη της οικογένειάς του (λαμβανομένου υπόψη του ποσοστού συνιδιοκτησίας και του είδους του δικαιώματος) να μην υπερβαίνουν τα 150 τ.μ.

**“ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΙ” ΤΟΥ
ΦΕΤΙΝΟΥ ΕΝΦΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΧΑΣΕΙ
ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΝΟΙΚΙΑ
ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ
ΚΟΥΡΕΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ 40%.
ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΕΤΑΙ ΠΩΣ Η
ΠΡΩΤΗ ΔΟΣΗ ΝΑ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΕΞΟΦΛΗΘΕΙ ΕΩΣ ΤΙΣ 30
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ.**

Ο φορολογούμενος, ο ή η σύζυγος και τα εξαρτώμενα τέκνα της οικογένειάς του να είναι φορολογικοί κάτοικοι Ελλάδας.

Διατηρούνται και φέτος οι μειώσεις 10%-30% στον ΕΝΦΙΑ για όλους τους φορολογούμενους (φυσικά πρόσωπα) ανάλογα με την αξία της ακίνητης περιουσίας τους.

Ο ΕΝΦΙΑ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ:

**30% για αξία ακίνητης περιουσίας
μέχρι 60.000 ευρώ.**

**27% για αξία ακίνητης περιουσίας
μέχρι 70.000 ευρώ.**

**25% για αξία ακίνητης περιουσίας
μέχρι 80.000 ευρώ.**

**20% για αξία ακίνητης περιουσίας
μέχρι 1.000.000 ευρώ.**

**10% για αξία ακίνητης περιουσίας
άνω του 1.000.000 ευρώ.**

Παρά το γεγονός ότι ο ΕΝΦΙΑ θα υπολογιστεί εφέτος με τις παλαιές αντικειμενικές αξίες, μεγαλύτερο φόρο θα κληθούν να πληρώσουν οι φορολογούμενοι που απέκτησαν το 2020 ακίνητα καθώς και όσοι τακτοποίησαν ημιυπαίθριους ή αυθαίρετους χώρους. Επίσης πάνω από 500.000 ιδιοκτήτες ακινήτων θα επιβαρυνθούν με συμπληρωματικό φόρο για τα ακίνητα που έχουν στην κατοχή τους. Σύμφωνα με τα Νέα, τα ραβασάκια του ΕΝΦΙΑ θα χτυπήσουν την πόρτα των ιδιοκτητών ακινήτων στα τέλη Σεπτεμβρίου και ο φόρος θα καταβληθεί σε έξι μηνιαίες δόσεις.

Διορθωτικές παρεμβάσεις στον κύριο αλλά και τον συμπληρωματικό φόρο ακινήτων ετοιμάζει η κυβέρνηση ώστε να μη συσσωρευτούν πρόσθετα φορολογικά “βάρη” για τη μεσαία ακίνητη περιουσία από την αύξηση των αντικειμενικών. Ο νέος ΕΝΦΙΑ από το 2022 θα υπολογίζεται με νέα κλίμακα, νέους συντελεστές στον βασικό φόρο αλλά και αναπροσαρμοσμένους συντελεστές παλαιότητας, βάσει των οποίων θα υπολογίζετε το τελικό ύψος του φόρου. Θα υπάρξουν μεγαλύτερες και πιο “δίκαιες” εκπτώσεις καθώς και νέο αφορολόγητο όριο στον συμπληρωματικό φόρο.

**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΤΗΤΑΣ
ΑΚΙΝΗΤΩΝ**

Στο τραπέζι θα βρεθούν και οι συντελεστές παλαιότητας που επηρεάζουν το τελικό ύψος του ΕΝΦΙΑ. Οι εκπωτικοί συντελεστές προγραμματίζεται να αυξηθούν από το 2022 για να μηδενίσουν τις επιβαρύνσεις που φέρνει το άλμα των αντικειμενικών αξιών στους ιδιοκτήτες με μικρή και μεσαία ακίνητη περιουσία.





»»» ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΑΚΙΝΗΤΟΥ »»»

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ Η ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ηλεκτρονικά θα γίνεται μετά από δυο μήνες η μεταβίβαση ακινήτων στη χώρα μας.

Αυτό ανακοίνωσε ο αρμόδιος υφυπουργός για το Κτηματολόγιο, Γιώργος Στύλιος, μιλώντας στη διαδικτυακή ημερίδα που διοργάνωσε η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ) για την «δημοτική περιουσία και το Εθνικό Κτηματολόγιο». Ο κ. Στύλιος, αναφερόμενος στο σχετικό νομοσχέδιο που κατατέθηκε χθες στη Βουλή, είπε συγκεκριμένα ότι «πλέον η μεταβίβαση θα γίνεται στο γραφείο του συμβολαιογράφου χωρίς να πηγαίνει κανείς για 17 δικαιολογητικά σε 11 διαφορετικές υπηρεσίες. Είμαστε έτοιμοι, και τεχνικά, και σε δύο μήνες αυτό θα ισχύει για το 100% των ακινήτων στην Ελλάδα». Επί-

σης διαβεβαίωσε ότι «η κτηματογράφηση της χώρας θα ολοκληρωθεί στο 90% μέχρι το 2023, δύο χρόνια νωρίτερα από ό,τι είχε εξαγγελθεί» σημειώνοντας ότι «σήμερα υπάρχει ένα 2% των ιδιοκτητών σε πολλές περιοχές, που δεν επιτρέπει την ολοκλήρωση της κτηματογράφησης, ενώ το 98% είναι τακτοποιημένο.

Με το νομοσχέδιο αυτό, το 2% θα σταματήσει να εμποδίζει το υπόλοιπο 98% από το να έχει πρόσβαση σε δεκάδες ψηφιακές υπηρεσίες και διευκολύνσεις», είπε.

Στην ημερίδα μίλησε και ο υπουργός Εσωτερικών, Μάκης Βορίδης, ο οποίος χαρακτήρισε τη δημιουργία ενός αξιόπιστου συστήματος καταχώρησης της ακίνητης περιουσίας ως μία από τις σημαντικότερες μεταρρυθμίσεις που έχουν

γίνει από την κυβέρνηση.

Ο κ. Βορίδης, μεταξύ άλλων υπογράμμισε, ότι με τη μετάβαση των μετεγγραφών από τα υποθηκοφυλακεία στα κτηματολογικά γραφεία, διαμορφώνεται ένα τελείως διαφορετικό σύστημα, το οποίο θα καταστεί μία αξιόπιστη σύνδεση με τα ζητήματα των εμπράγματων δικαιωμάτων για τη διασφάλιση των δικαιούχων, προσθέτοντας ότι το ζήτημα αυτό αγγίζει κατ'εξοχήν τα θέματα της δημόσιας περιουσίας. Ωστόσο, επισήμανε ότι απαιτείται μια σωστή στρατηγική στόχευση και πάρα πολλή δουλειά για να καταστεί αποτελεσματική η λειτουργία του συγκεκριμένου συστήματος.

Παράλληλα, εξέφρασε την πεποίθησή του, ότι ο αρμόδιος υφυπουργός κ. Στύλιος, μέσα από τη ρεαλιστική και ολιστική του προσέγγιση, θα βρει τις κατάλληλες ισορροπίες όπου αυτό καταστεί αναγκαίο, τόσο στα ζητήματα που αφορούν στη δημόσια και στη δημοτική περιουσία, όσο και σε θέματα κοινωνικής ισορροπίας.

Από την πλευρά του, ο πρόεδρος της ΚΕΔΕ, Δημήτρης Παπαστεργίου, τόνισε ότι η Τοπική Αυτοδιοίκηση, παρά τα προβλήματα της κρίσης της πανδημίας, είναι παρούσα για όλα τα μεγάλα προβλήματα αλλά και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι δήμοι. Η ΚΕΔΕ, είπε, προσπαθεί να εντοπίζει, να συζητάει και να επιλύει προβλήματα που προκύπτουν. Ένα τέτοιο βασικό μείζον θέμα, είναι το θέμα της δημοτικής περιουσίας και του Κτηματολογίου.

Σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση της ΚΕΔΕ, θα υπάρξει ρύθμιση από το υπουργείο Οικονομικών, με την οποία τα «ορφανά» ακίνητα δεν θα περιέρχονται στο Δημόσιο, αλλά στους δήμους όπου ανήκουν. Επίσης, στην ημερίδα συμμετείχε και ο πρόεδρος του Κτηματολογίου, καθηγητής Δημήτρης Σταθάκης, ο οποίος επεσήμανε τον σημαντικό ρόλο των δήμων και ζήτησε τη βοήθειά τους για να ολοκληρωθεί η Κτηματογράφηση. «Η δημοτική αρχή είναι το σημείο αναφοράς που εμπιστεύονται οι πολίτες στην τοπική κοινωνία και μπορεί να τους παροτρύνει να δηλώσουν την ακίνητη περιουσία τους ώστε να ολοκληρωθεί το Κτηματολόγιο», είπε χαρακτηριστικά.

Μεταξύ των ομιλητών ήταν ακόμη και ο Στέφανος Κοτσώλης, γενικός διευθυντής του Κτηματολογίου, ο οποίος ανακοίνωσε ότι μέχρι τέλος Σεπτεμβρίου θα έχει ολοκληρωθεί το έργο διαλειτουργικότητας των δήμων με το Κτηματολόγιο, έτσι ώστε τα πιστοποιητικά που θέλουν οι δήμοι να εκδίδονται απευθείας, ενώ μέχρι τέλος του χρόνου, όλα τα δεδομένα θα διατίθενται μέσω της διαλειτουργικότητας.

Επίσης, είπε ότι είναι σε εξέλιξη η δημιουργία πλατφόρμας με γεωχωρικά δεδομένα, τα οποία θα είναι διαθέσιμα στους δήμους, ώστε να μπορεί κάθε δήμος να την αξιοποιήσει και να σχεδιάσει εφαρμογές ή να επεξεργάζεται δεδομένα προκειμένου να ολοκληρώσει έργα που εμπλέκουν γεωχωρική πληροφορία. Όλες δε αυτές οι ενέργειες, πρόσθεσε, θα καταχωρηθούν στην ενιαία πλατφόρμα και θα είναι εσαεί διαθέσιμες και με ένα παρόμοιο τρόπο.

»» ΝΕΟ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ »»

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ ΜΕ ΕΥΡΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΠΟ 40% ΕΩΣ 75%

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ευκαιρία για ενεργειακή αναβάθμιση των κατοικιών τους με εύρος επιδότησης των δαπανών τους από 40% έως και 75% θα έχουν από τον Οκτώβριο περίπου 50.000 νοικοκυριά. Τότε αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή ο νέος κύκλος του προγράμματος «Εξοικονομώ Κατ' Οίκον» και να ανοίξει η ηλεκτρονική πλατφόρμα για την υποδοχή αιτήσεων από τα φυσικά πρόσωπα.

Το καινούργιο «Εξοικονομώ» έχει προϋπολογισμό 632 εκατ. ευρώ και στοχεύει στο ενεργειακό λίφτινγκ πρωτοδοτώντας κυρίως τις χαμηλές δαπάνες ανά εξοικονομούμενη κτιριοδοτική ενέργεια αλλά και τα νοικοκυριά με οικογενειακά εισοδήματα μέχρι 20.000 ευρώ.

Ιδίως για τα φυσικά πρόσωπα με ατομικό εισόδημα τα 5.000 και οικογενειακό τα 10.000 ευρώ το ποσοστό επιδότησης ανέρχεται στο 75%, ενώ για την κατηγορία αυτή θα διατεθούν 100 εκατ. ευρώ σε συνδυασμό και με τη χορήγηση κρατικής εγγύησης για όσους θέλουν να καλύψουν με τραπεζικό δάνειο το υπόλοιπο μέρος των δαπανών.

Στη διάρκεια χθεσινής συνέντευξης Τύπου ο υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας Κώστας Σκρέκας, η γενική γραμματέας Ενέργειας και Ορυκτών Πρώτων Υλών Αλεξάνδρα Σδούκου και ο πρόεδρος του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας Γιώργος Στασινός παρουσίασαν τα κύρια σημεία του νέου προγράμματος. Ο υπουργός αιτιολόγησε τον χαμηλότερο προϋπολογισμό της δράσης έναντι της προηγούμενης που ξεπερνούσε τα 900 εκατ. ευρώ, όπως επίσης και τη μικρότερη σε μέση επίπεδα ενίσχυση 62% από 76% που ήταν στο τελευταίο «Εξοικονομώ – Αυτονομώ» στην ανάγκη να χρηματοδοτηθούν πραγματικά όσα νοικοκυριά έχουν ανάγκη την ενεργειακή αναβάθμιση των κατοικιών τους.

Με βάση αυτό το σκεπτικό και για την άρση

αδικιών που παρατηρήθηκαν στο προηγούμενο πρόγραμμα η ηγεσία του υπουργείου προχωρά σε σειρά αλλαγών. Όπως την κατάργηση του κριτηρίου της ταχύτητας ως προς την αποδοχή αιτήσεων και την καθιέρωση αντικειμενικών κριτηρίων. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Κώστα Σκρέκα το πρόγραμμα θα είναι ανοικτό για ένα μήνα με την ταυτόχρονη εκκίνηση της πλατφόρμας πανελλαδικά.

Το νέο σύστημα υποβολής αιτήσεων θα βαθμολογεί και θα κατατάσσει τις προτάσεις με βάση ενεργειακά, οικονομικά και κοινωνικά κριτήρια.

Μεγαλύτερη βαρύτητα στη βαθμολόγηση των αιτήσεων κατά 50% έχει το κόστος εξοικονόμησης ενέργειας, το ατομικό ή οικογενειακό εισόδημα κατά 15%, οι βαθμονομημένες θέρμανσης σε ποσοστό 7%, η υφιστάμενη ενεργειακή κλάση 5%, το πλήθος των εξαρτώμενων τέκνων 5%, η μονογονεϊκή οικογένεια 5%, ο μακροχρόνιος άνεργος 5%, ΑΜΕΑ 5% και παλαιότητα κατασκευής 3%.

Επιλέξιμη κατοικία μπορεί να είναι μεμονωμένο διαμέρισμα, μονοκατοικία καθώς και πολυκατοικία, εφόσον:

Υφίσταται νόμιμα και δεν έχει κριθεί καταφιστέα.

Χρησιμοποιείται ως κύρια κατοικία και ιδιοκατοικείται.

Έχει καταταχθεί βάσει του Α' Πιστοποιητικού Ενεργειακής Απόδοσης (Α' ΠΕΑ) σε κατηγορία χαμηλότερη ή ίση της Γ'.

Έχει εκδοθεί Ηλεκτρονική Ταυτότητα Κτιρίου / Διηρημένης Ιδιοκτησίας

Η πολυκατοικία να έχει σε ισχύ αριθμό φορολογικού μητρώου (ΑΦΜ) πολυκατοικίας

Για αίτηση μεμονωμένου διαμερίσματος ή μονοκατοικίας, η κύρια χρήση αφορά αποκλειστικά στον αιτούντα (ιδιοκατοίκηση).

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν φυσικά πρόσωπα με εμπεδωμένο δικαίωμα (πλήρους κυριότητας/επικαρπίας/ψιλής κυριότητας) σε επιλέξιμη κατοικία και εφόσον πληρούν τα εισοδηματικά κριτήρια ενίσχυσης. Τα εισοδηματικά κριτήρια και οι αντίστοιχες επιδοτήσεις παρουσιάζονται στον πίνακα που δημοσιεύεται στη σελίδα.

Η κατοικία θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως κύρια και να ιδιοκατοικείται. Δικαίωμα έχουν επίσης και όσοι νοικιάζουν τα σπίτια τους με χρήση την κύρια κατοικία. Για αυτήν την κατηγορία τα ποσοστά ενίσχυσης είναι 40% ανεξάρτητα από τα εισοδηματικά κριτήρια. Δικαίωμα υπάρχει για μία αίτηση ή περισσότερες από μία αν είναι πολυκατοικία. Καταργούνται δε, οι ενισχύσεις μόνο για κοινόχρηστες παρεμβάσεις σε πολυκατοικίες.

ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΝΕΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΕ:

→ Κοινωνικές ομάδες

→ ΑΜΕΑ

→ Μονογονεϊκές οικογένειες

→ Μακροχρόνια άνεργους-ες

→ Πολύτεκνους

→ Νοικοκυριά με μεγάλες ενεργειακές ανάγκες

→ Χαμηλότερη ενεργειακή κλάση

→ Υψηλό αριθμό βαθμονομημένων θέρμανσης

→ Παλαιότερες κατασκευές

→ Νοικοκυριά με χαμηλά εισοδήματα

»»» ΑΥΞΗΣΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ »»»

ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ 1Η ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Νέα οικονομική επιβάρυνση σε νοικοκυριά κι επιχειρήσεις έρχεται μέσα από τους λογαριασμούς ρεύματος ξεκινώντας από την 1η Αυγούστου.

Η Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας ενέκρινε τις χρεώσεις χρήσης του συστήματος μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας που πρότεινε ο Ανεξάρτητος Διαχειριστής Μεταφοράς Ηλεκτρικής Ενέργειας (ΑΔΜΗΕ) και αφορούν το 2021.

Τα συγκεκριμένα τιμολόγια ανήκουν στην κατηγορία των ρυθμιζόμενων χρεώσεων των λογαριασμών και καθορίζονται από τη ΡΑΕ λαμβάνοντας υπόψη τα έσοδα που χρειάζεται ο Διαχειριστής για τη λειτουργία των γραμμών και σταθμών υψηλής και υπερυψηλής τάσης αλλά και για τη χρηματοδότηση επενδύσεων.

Σύμφωνα με την απόφαση της ΡΑΕ οι χρεώσεις χρήσης του συστήματος Μεταφοράς Ηλεκτρικής Ενέργειας αυξάνονται:

Για τους οικιακούς καταναλωτές χαμηλής τάσης κατά 3,3%. Συγκεκριμένα η χρέωση ενέργειας ανεβαίνει στα 0,56 ευρώ ανά κιλοβατώρα από 0,542 ευρώ ανά κιλοβατώρα που ίσχυε για το 2019 και το 2020. Ταυτόχρονα αμετάβλητη παραμένει η χρέωση συμφωνημένης ισχύος παροχής ανά έτος και για την ακρίβεια στα 0,13 ευρώ ανά kVA.

Για τους οικιακούς καταναλωτές χαμηλής τάσης και δικαιούχους του ΚΟΤ και πολύτεκνους κατά 3%. Συγκεκριμένα η χρέωση ενέργειας ανεβαίνει στα 0,62 ευρώ ανά κιλοβατώρα από 0,602 ευρώ ανά κιλοβατώρα.

Για τους λοιπούς πελάτες χαμηλής τάσης, δηλαδή τις επιχειρήσεις και τον οδικό φωτισμό, κατά 6,5%. Πιο συγκεκριμένα η χρέωση ενέργειας ανεβαίνει στα 0,52 ευρώ ανά κιλοβατώρα έναντι 0,488 ευρώ ανά κιλοβατώρα. Οριακή μείωση αποφασίστηκε για τη χρέωση συμφωνημένης ισχύος παροχής ανά έτος και για την ακρίβεια πέφτει στα 0,51 από 0,52 ευρώ ανά kVA.

Για τους πελάτες μέσης τάσης (μεσαίες και μεγάλες επιχειρήσεις), κατά 15,6%. Πιο συγκεκριμένα η χρέωση ισχύος καθορίστηκε στα 1.384 ευρώ/MW (Μεγαβάτ) μεγίστης μηνιαίας τιμής της μέσης ωριαίας ζήτησης τις ώρες αιχμής (11 π.μ. - 2 μ.μ.) ανά μήνα. Η προηγούμενη χρέωση ήταν στα 1.197 ευρώ.

Για τους πελάτες υψηλής τάσης (ενεργοβόρος και βαριά βιομηχανία) η χρέωση μειώνεται κατά 2%. Η χρέωση ισχύος καθορίστηκε στα 23.560 ευρώ ανά MW ετησίως έναντι 24.062 ευρώ.

Οι χρεώσεις είναι ρυθμιζόμενες και οι καταναλωτές δεν έχουν την ευχέρεια αναζήτησης εναλλακτικών τιμολογίων.

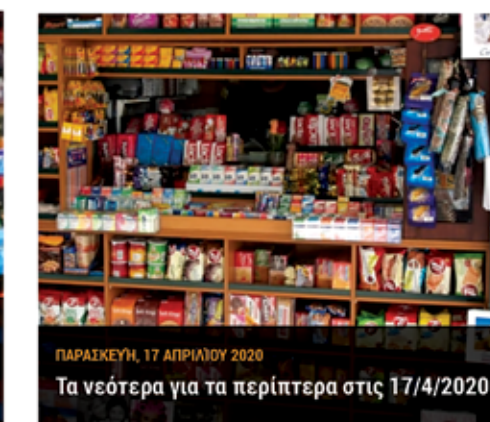
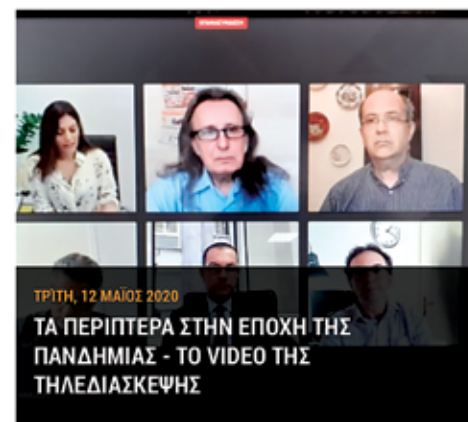
Δευτέρα, 18 Μαΐος 2020



Εγγραφή Μέλους

ΠΡΟΦΙΛ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΔΙΕΘΝΗ ΣΠΟΡ LIFE STYLE ΕΝΩΣΗ & ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΔΙΕΘΝΗ ΣΠΟΡ



ΔΙΑΦΟΡΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Τελευταίο Τεύχος



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



BANNER ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

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

»»» BAT »»»

ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ Η ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟΥ ΜΕ ΝΕΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΠΟΥ ΠΑΡΑΔΟΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΗΝ BAT HELLAS ΣΤΟ Σ.Ε.Κ.

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Το Συντονιστικό Επιχειρησιακό Κέντρο (Σ.Ε.Κ.) για την αντιμετώπιση του λαθρεμπορίου ενισχύεται σημαντικά με υλικοτεχνικό εξοπλισμό εξελιγμένης τεχνολογίας, που ενδυναμώνει την επιχειρησιακή του δράση για την αντιμετώπιση του παράνομου εμπορίου. Στη διάρκεια της τελετής παράδοσης του εξοπλισμού από την εταιρεία British American Tobacco Hellas στο Σ.Ε.Κ. και της υπογραφής της σχετικής συμφωνίας, ο Υφυπουργός Οικονομικών, κ. Απόστολος Βεσυρόπουλος, δήλωσε: «Πρόκειται για μια κοινή μάχη στην οποία δημόσιος και ιδιωτικός τομέας, είναι μαζί. Ο νέος εξοπλισμός, με βάση τις πιο σύγχρονες προδιαγραφές της τεχνολογίας, έρχεται στην πιο κατάλληλη χρονική συγκυρία, τη στιγμή που ενισχύουμε τις προσπάθειές μας για την αντιμετώπιση του λαθρεμπορίου, υλοποιώντας την

επιχειρησιακή αναβάθμιση του Συντονιστικού Επιχειρησιακού Κέντρου».

Ο Διοικητής της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων, κ. Γιώργος Πιτσιλής, δήλωσε: «Η ΑΑΔΕ, έχοντας τη μέριμνα της λειτουργίας του Σ.Ε.Κ., είναι ικανοποιημένη τόσο από τις επιτυχίες που σημειώνονται το τελευταίο διάστημα με τη συμβολή του Σ.Ε.Κ. στην καταπολέμηση του λαθρεμπορίου, όσο και από τη στήριξη που προσφέρει ο ιδιωτικός τομέας μέσα από δωρεές, σαν αυτή, που παραλάβαμε σήμερα».

Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της British American Tobacco Hellas, κ. Vitalii Kochenko, ανέφερε: «Οι προσπάθειες που καταβάλλονται για την αντιμετώπιση του παράνομου εμπορίου εντείνονται και φέρνουν

ήδη σημαντικά αποτελέσματα. Σε αυτή τη μεγάλη προσπάθεια ο Όμιλός μας, όπως διαχρονικά το κάνει, συνεχίζει την υποστήριξή του συμβάλλοντας στη μάχη που δίνουν οι Αρχές».

Η αποστολή του Σ.Ε.Κ., στο οποίο εκπροσωπούνται η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (Α.Α.Δ.Ε.), η οποία έχει και την μέριμνα λειτουργίας του, το Σώμα Δίωξης Οικονομικού Εγκλήματος (Σ.Δ.Ο.Ε.), η Ελληνική Αστυνομία, το Λιμενικό Σώμα, η Εθνική Αρχή Διαφάνειας και το Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων, είναι η αντιμετώπιση της λαθρεμπορίας προϊόντων υποκείμενων σε Ειδικό Φόρο Κατανάλωσης (Ε.Φ.Κ.) και Φόρο Κατανάλωσης (Φ.Κ.), μέσω του συντονισμού των αρμόδιων δικωτικών αρχών λειτουργώντας ως πολλαπλασιαστική δύναμη.



ΤΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (Σ.Ε.Κ.) ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΛΑΘΡΕΜΠΟΡΙΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΕ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΠΟΥ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΤΟΥ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΝΟΜΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ.



»» ΕΡΕΥΝΑ »»

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΜΑ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Τη μεταφορά του κορονοϊού στις οικογένειες από παιδιά και εφήβους θετικού στον ιό μελέτησε έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό New England of Medicine. Σε πρόσφατη μελέτη με τίτλο «Ενδοοικογενειακή μετάδοση SARS-CoV-2 από παιδιά και εφήβους», που δημοσιεύεται στο περιοδικό New England of Medicine, αναφέρονται τα χαρακτηριστικά της ενδοοικογενειακής μετάδοσης του κορονοϊού.

Η βιβλιογραφία ανασκοπείται από τους καθηγητές της Ιατρικής του ΕΚΠΑ Δημήτριο Παρασκευή (αναπληρωτής καθηγητής Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής) και Θάνο Δημόπουλο (πρύτανης ΕΚΠΑ).

Η λοίμωξη με SARS-CoV-2 στα παιδιά είναι συνήθως ασυμπτωματική ή οδηγεί σε ήπια νόσο. Δεδομένα αναφορικά με τη διασπορά του SARS-CoV-2 από παιδιά και εφήβους στο ενδοοικογενειακό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων και ηλικιωμένων ατόμων που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσου, είναι περιορισμένα.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε παιδιά που βρίσκονταν σε κατασκήνωση και στις ενδοοικογενειακές επαφές τους, προκειμένου να εκτιμηθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με τη μετάδοση του ιού.

Η μελέτη συμπεριέλαβε 224 άτομα ηλικίας 7 έως 19 ετών με τεκμηριωμένη λοίμωξη.

Συνολικά, 198 από αυτούς (88%) ήταν συμπτωματικοί με τους 141 (71%) να αναπτύσσουν συμπτώματα μετά την επιστροφή τους από την κατασκήνωση.

Από τις 526 ενδοοικογενειακές επαφές αυτών των ατόμων, 377 (72%) ελέγχθηκαν για SARS-CoV-2 και το 46 (12%) αυτών βρέθηκαν θετικοί. Εκτός των παραπάνω, εντοπίστηκαν και επιπλέον 2 περιστατικά.

Από τα 48 δευτερογενή περιστατικά, τα 38 (79%) εμφανίστηκαν σε νοικοκυριά όπου ο ασθενής ήταν συμπτωματικός μετά την επιστροφή του από την κατασκήνωση.

Το διάστημα μεταξύ της έναρξης των συμπτωμάτων στον αρχικό ασθενή και στην αντίστοιχη ενδοοικογενειακή επαφή που μολύνθηκε από τον συγκεκριμένο ασθενή ήταν 5 ημέρες.

Οι μεταδόσεις βρέθηκαν σε 35 από τα 194 νοικοκυριά (18%). Σε αυτά τα νοικοκυριά, ο δευτερογενής δείκτης προσβολής ήταν 45%, (48 από 107 νοικοκυριά).

Μεταξύ των ενηλίκων που μολύνθηκαν, 4 από τους 41 (10%) χρειάστηκε να νοσηλευθούν (διάρκεια νοσηλείας στο νοσοκομείο 5 έως 11 ημέρες). Κανένα από τα 7 ανήλικα άτομα με δευτερογενή λοίμωξη δεν χρειάστηκε να νοσηλευθεί.

Από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο σχετικά με την τήρηση των προληπτικών μέτρων, 146 από τους 217 (67%) ανέφεραν ότι είχαν τηρήσει το μέτρο της φυσικής απόστασης και 73 από τους 216 (34%) ότι έκαναν συνεχή χρήση μάσκας κατά τη διάρκεια της μολυσματικής περιόδου μετά την επιστροφή τους από την κατασκήνωση.

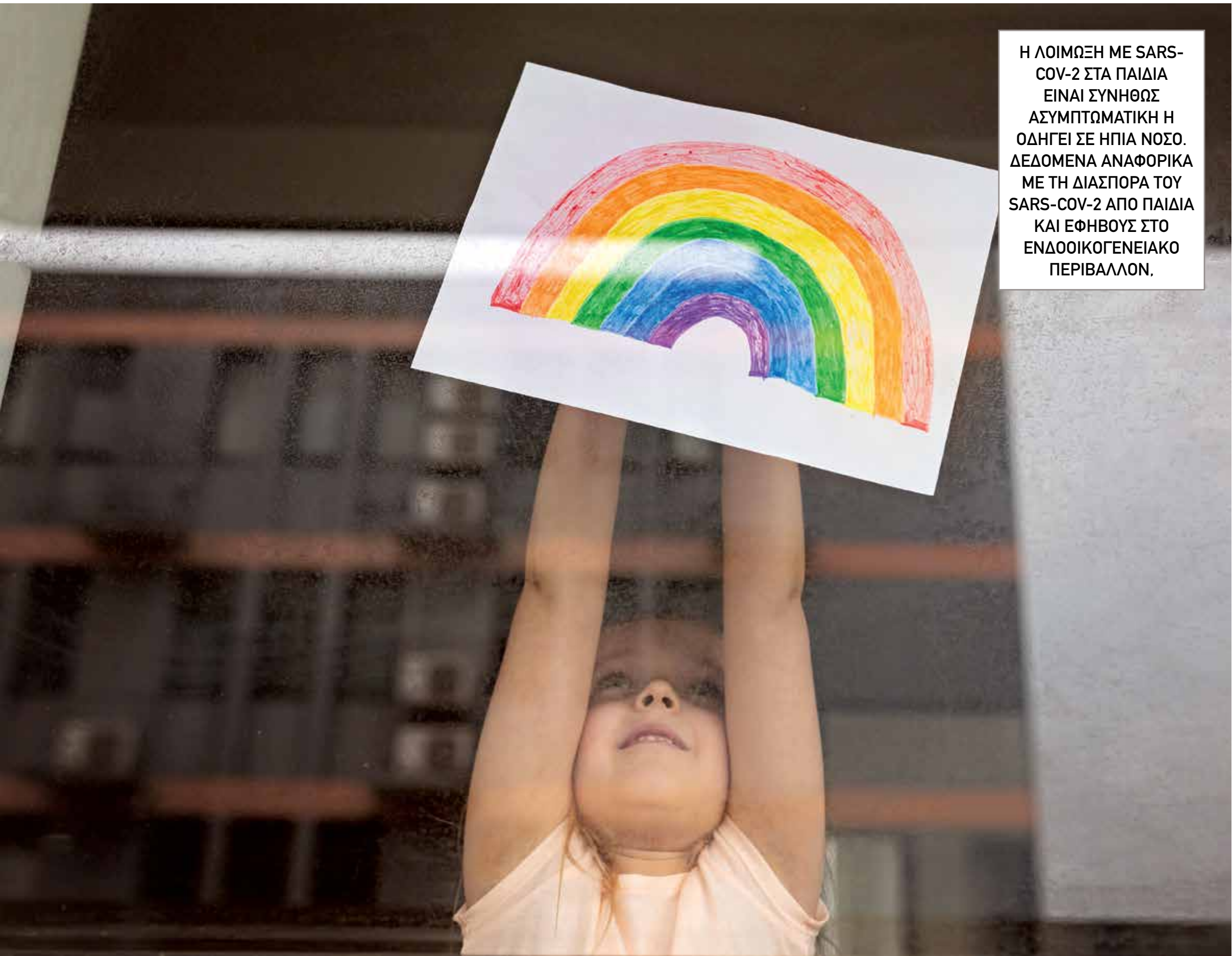
Ο κίνδυνος ενδοοικογενειακής μετάδοσης ήταν χαμηλότερος μεταξύ των επαφών των ασθενών με άτομα που τηρούσαν το μέτρο της φυσικής απόστασης. Τα μέλη της οικογένειας που είχαν στενή ή άμεση επαφή με τον ασθενή είχαν υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης.

Η μελέτη ανέδειξε ότι η ενδοοικογενειακή μετάδοση του SARS-CoV-2 από παιδιά σχολικής ηλικίας και εφήβους μπορεί να οδηγήσει σε νοσηλείες των δευτερογενών περιστατικών σε ενήλικες. Στα νοικοκυριά που συνέβησαν μεταδόσεις, περίπου οι μισές επαφές στο ίδιο νοικοκυριό μολύνθηκαν.

Ο δευτερογενής δείκτης προσβολής ήταν πιθανώς υποεκτιμημένος επειδή τα αποτελέσματα των ελέγχων αναφέρθηκαν από τα ίδια τα άτομα και ο έλεγχος ήταν εθελοντικός. Επιπλέον, το ένα τρίτο των ασθενών επέστρεψε στην οικία του μετά την έναρξη των συμπτωμάτων και τα δύο τρίτα αυτών τηρήσαν το μέτρο της φυσικής απόστασης λόγω αυξημένου κινδύνου έκθεσης κατά τη διαμονή τους στην κατασκήνωση. Και οι δύο αυτοί παράγοντες μείωσαν το κίνδυνο ενδοοικογενειακής μετάδοσης του SARS-CoV-2.

Συμπερασματικά, είναι μεγάλης σημασίας τα παιδιά και οι έφηβοι όταν έχουν επαφή με τεκμηριωμένο ή ύποπτο κρούσμα να παραμένουν σίτι και να τηρούν τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης από τα άλλα μέλη της οικογένειάς τους.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



Η ΛΟΙΜΩΞΗ ΜΕ SARS-COV-2 ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΗ Η ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΗΠΙΑ ΝΟΣΟ. ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΤΟΥ SARS-COV-2 ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΤΟ ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ,



»» MyEFKALive »»

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥΣ Η απόφαση του e-ΕΦΚΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

**Εκδόθηκε η Υπουργική Απόφαση για
τη λειτουργία των εξ αποστάσεως
ραντεβού ασφαλισμένων με
υπαλλήλους του e-ΕΦΚΑ, μέσω της
νέας υπηρεσίας myEFKALive.**

Σημειώνεται πως η εφαρμογή της υπηρεσίας θα ξεκινήσει από τα Δω-δεκάνησα και τις Κυκλάδες, όπου οι ασφαλισμένοι θα μπορούν να εξυπηρετούνται εξ αποστάσεως μέσω βιντεοκλήσης από τους υπαλλήλους χωρίς να χρειαστεί να μετακινούνται σε άλλα νησιά. **Αναλυτικά, η σχετική απόφαση του e-ΕΦΚΑ προβλέπει:**

1 Δημιουργία πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης φυσικών προσώπων με υπαλλήλους του e-ΕΦΚΑ

Δημιουργείται ειδική σύγχρονη πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης (videoconference) με την ονομασία "myEfka. Live.gov.gr", η οποία, μέσω της Ενιαίας Ψηφιακής Πύλης της Δημόσιας Διοίκησης (gov.gr-ΕΨΠ), παρέχει σε φυσικά πρόσωπα τη δυνατότητα απομακρυσμένης διοικητικής πληροφόρησης και εξυπηρέτησής τους για διοικητικές διαδικασίες από τις αρμόδιες υπηρεσίες του e-ΕΦΚΑ.

Στην πλατφόρμα "myEfka.Live.gov.gr", το φυσικό πρόσωπο δύναται να αιτηθεί ραντεβού, επιλέγοντας συγκεκριμένη ημέρα και ώρα από τη λίστα διαθεσιμότητας που υπάρχει στην πλατφόρμα, προκειμένου να εξυπηρετηθεί για τις παρεχόμενες διοικητικές διαδικασίες σύμφωνα με το άρθρο 5 της παρούσας. Πριν από την υποβολή του αιτήματος ορισμού ραντεβού και για το σκοπό της κρίσης του αιτήματος, το φυσικό πρόσωπο ενημερώνεται ότι είναι απαραίτητη η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα από τους διαχειριστές και χρήστες του πληροφοριακού συστήματος "myEfkaLive" σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία και ιδίως σύμφωνα με τις διατάξεις του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της

27ης Απριλίου 2016, ΕΕ L119 (ΓΚΠΔ), της περ. α της παρ. 1 του άρθρου 22, και των άρθρων 26 και 29 του ν. 4624/2019 (Α' 137), όπως ισχύει.

Κατά την έναρξη της τηλεδιάσκεψης, πραγματοποιείται από τον αρμόδιο υπάλληλο του e-ΕΦΚΑ η ταυτοποίηση του αιτούντος φυσικού προσώπου ή η νομιμοποίηση του εκπροσώπου των νομικών προσώπων εργοδοτών, με την επίδειξη στην κάμερα των απαραίτητων εγγράφων ταυτοποίησης.

Για την πρόσβαση στην πλατφόρμα "myEfka.Live.gov.gr", απαιτείται η χρήση κωδικών-διαπιστευτηρίων της Γενικής Γραμματείας Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης (Γ.Γ.Π.Σ.Δ.Δ.) του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης (κωδικοί TAXISnet), ένας υπολογιστής/tablet ή ένα κινητό τηλέφωνο με ενεργοποιημένη την κάμερα, προκειμένου να υπάρχει οπτική επαφή μεταξύ του φυσικού προσώπου και του αρμόδιου υπαλλήλου του e-ΕΦΚΑ για να επιδεικνύει στην κάμερα τα απαραίτητα νομιμοποιητικά έγγραφα για την εξακρίβωση των στοιχείων του από τον αρμόδιο υπάλληλο.

2 Ορισμός διαδικτυακής συνάντησης στην ειδική πλατφόρμα εξυπηρέτησης φυσικών προσώπων με τηλεδιάσκεψη

Το φυσικό πρόσωπο εισέρχεται είτε απευθείας στην ειδική πλατφόρμα "myEfka.Live.gov.gr" είτε μέσω σχετικού ηλεκτρονικού συνδέσμου αναρτημένου στην Ενιαία Ψηφιακή Πύλη της Δημόσιας Διοίκησης (gov.gr-ΕΨΠ), κάνοντας χρήση των προσωπικών κωδικών διαπιστευτηρίων της Γ.Γ.Π.Σ.Δ.Δ. (κωδικοί TAXISnet).

Κάθε φυσικό πρόσωπο μπορεί να δημιουργήσει ραντεβού με τη διαδικασία που περιγράφεται στο παρόν, για λογαριασμό άλλου προσώπου.

Στην περίπτωση αυτή, το φυσικό πρόσωπο οφείλει να καταχωρίσει τα στοιχεία του προσώπου που θα λάβει μέρος στην τηλεδιάσκεψη, ενώ για τη δι- ενέργεια της τηλεδιάσκεψης προϋπόθεση είναι να εμφανισθεί το πρόσωπο για λογαριασμό του οποίου έχει δημιουργηθεί το ραντεβού.

Το φυσικό πρόσωπο επιλέγει αρχικά τη θεματική κατηγορία και στη συνέχεια την υπηρεσία για την οποία επιθυμεί να εξυπηρετηθεί. Μετά την επιλογή της υπηρεσίας, εμφανίζεται πεδίο που παρέχει τη δυνατότητα επιλογής της γεωγραφικής περιοχής μόνιμης διαμονής του. Το φυσικό πρόσωπο συμπληρώνει τον ταχυδρομικό κωδικό, ο οποίος αντιστοιχεί στη διεύθυνση μόνιμης διαμονής στην περίπτωση των μισθωτών και αντίστοιχα τον ταχυδρομικό κωδικό που ασκεί την δραστηριότητα, στην περίπτωση των μη μισθωτών και οδηγείται στο αντίστοιχο σύστημα κράτησης, εντός του οποίου επιλέγει την αρμόδια Περιφερειακή Υπηρεσία Συντονισμού & Υποστήριξης (εφεξής ΠΥΣΥ) για τη διεκπεραίωση του αιτήματός του.

Έπειτα, επιλέγει ημέρα και ώρα που επιθυμεί να εξυπηρετηθεί και καταχωρίζει τα ακόλουθα στοιχεία του προσώπου που θα λάβει μέρος στην τηλεδιάσκεψη:

- Ονοματεπώνυμο,
- Ηλεκτρονική διεύθυνση (email),
- Τηλέφωνο επικοινωνίας,
- Διεύθυνση μόνιμης διαμονής στην περίπτωση των μισθωτών και αντίστοιχα τη διεύθυνση που ασκεί τη δραστηριότητα στην περίπτωση των μη μισθωτών
- Αριθμός ΑΜΚΑ (Αριθμός Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης),
- Ταχυδρομικό Κωδικό Περιοχής Κατοικίας στην περίπτωση των μισθωτών και αντίστοιχα τον Ταχυδρομικό Κωδικό που ασκεί τη δραστηριότητα στην περίπτωση των μη μισθωτών.

Με την καταχώριση του αιτήματος αποστέλλεται από την πλατφόρμα ηλεκτρονικό μήνυμα “ενημέρωσης για επερχόμενο ραντεβού” στην ηλεκτρονική ταχυδρομική διεύθυνση που δήλωσε το φυσικό πρόσωπο . Στο μήνυμα ενημέρωσης περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων ο σύνδεσμος για τη συμμετοχή του αιτούντα στη τηλεδιάσκεψη με αρμόδιο υπάλληλο του ΕΦΚΑ καθώς και σύνδεσμος με τα δικαιολογητικά που απαιτείται να προσκομίσει, τηλέφωνα επικοινωνίας και email στο οποίο θα αποστέλλει τα δικαιολογητικά.

Η κράτηση μπορεί να προγραμματισθεί εκ νέου, να ακυρωθεί ή να καταχωρισθεί νέα για την παροχή νέας υπηρεσίας, ακολουθώντας την προβλεπόμενη διαδικασία.

Λίγο πριν την έναρξη του προγραμματισμένου ραντεβού, αποστέλλεται εκ νέου μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση , μήνυμα για το ραντεβού αντίστοιχο με το αρχικό. Τα περιεχόμενα των μηνυμάτων είναι ενημερωτικά για το φυσικό πρόσωπο και δύναται να περιέχουν διαφορετική πληροφορία. Την προγραμματισμένη ώρα του ραντεβού, το φυσικό πρόσωπο πρέπει να ενεργοποιήσει το σύνδεσμο που αναγράφεται στο σχετικό μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για να συνδεθεί στην πλατφόρμα της τηλεδιάσκεψης.

Για την εξυπηρέτηση του φυσικού προσώπου μέσω τηλεδιάσκεψης διατίθεται στην αρχική σελίδα της ειδικής πλατφόρμας εγχειρίδιο χρήσης της υπηρεσίας.

3 Διενέργεια τηλεδιάσκεψης

Την προγραμματισμένη ημέρα και ώρα, το φυσικό πρόσωπο ενεργοποιεί τον σύνδεσμο που έχει λάβει στη διεύθυνση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Το φυσικό πρόσωπο, πριν την έναρξη της τηλεδιάσκεψης, οφείλει να έχει διαθέσιμα τα απαραίτητα στοιχεία ταυτοποίησής του, τα οποία θα πρέπει να ελέγξει ο αρμόδιος υπάλληλος της περιφερειακής υπηρεσίας χωρικής αρμοδιότητας της εκάστοτε ΠΥΣΥ, σύμφωνα με τις τηρούμενες από τον Ε-ΕΦΚΑ διαδικασίες.

Κατά τη διενέργεια της τηλεδιάσκεψης, ο αρμόδιος υπάλληλος της ΠΥΣΥ προβαίνει σε έλεγχο των στοιχείων ταυτότητας του φυσικού προσώπου που αιτείται την παροχή διοικητικών υπηρεσιών ή τη διεκπεραίωση υπόθεσής του με βάση το έγγραφο ταυτοποίησης που του επιδεικνύει το φυσικό πρόσωπο.

Μετά το πέρας της διαδικασίας ταυτοποίησης, η τηλεδιάσκεψη δύναται να συνεχιστεί είτε με εικόνα και ήχο είτε μόνο με ήχο.

4 Εξειδίκευση στοιχείων λειτουργίας της πλατφόρμας

Το φυσικό πρόσωπο, επιλέγοντας την περιφερειακή υπηρεσία ΠΥΣΥ, κατευθύνεται από την πλατφόρμα προς εξυπηρέτηση σε υπάλληλο της συγκεκριμένης περιφερειακής υπηρεσίας.

Μεταξύ των ραντεβού των φυσικών προσώπων που εξυπηρετούνται από τον ίδιο υπάλληλο, διατηρείται χρονική απόσταση ικανή για να ολοκληρωθεί μια τηλεδιάσκεψη πριν αρχίσει η επόμενη.

Οι ώρες και οι μέρες των διαθέσιμων ραντεβού είναι παράμετροι του συστήματος και δύναται να ληφθούν υπόψη περιορισμοί στο ωράριο και στη διαθεσιμότητα του υπαλλήλου ανά χρονικά διαστήματα ανά θέση εργασίας.

Το σύστημα παραμετροποιείται κατάλληλα, ώστε να λαμβάνεται υπόψη το ωράριο λειτουργίας των περιφερειακών υπηρεσιών των ΠΥΣΥ.

Στην πλατφόρμα ορίζονται ειδικοί ρόλοι διαχειριστών από τις αρμόδιες Υπηρεσίες της Κεντρικής Διοίκησης και τις αντίστοιχες ΠΥΣΥ με τις Δομές αρμοδιότητάς τους καθώς και από τη Διεύθυνση Υποστήριξης Λειτουργίας Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης της Γενικής Γραμματείας Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Οι διαχειριστές έχουν την ευθύνη παραμετροποίησης και προσαρμογής της πλατφόρμας σύμφωνα με τις υπηρεσιακές και επιχειρησιακές ανάγκες που ενδέχεται να προκύψουν κατά την παραγωγική λειτουργία.

5 Θεματικές κατηγορίες παρεχόμενων υπηρεσιών

Οι υπηρεσίες που παρέχονται οργανώνονται στις ακόλουθες θεματικές κατηγορίες:

ΤΜΗΜΑ ΠΑΡΟΧΩΝ

- Επίδομα ασθενείας
- Επίδομα μητρότητας
- Ηλεκτρονική Αίτηση Εξόδων Κηδείας (συνταξιούχων και μισθωτών τ.ΙΚΑ)
- Τμήμα Μητρώου και Ασφαλιστικού Βίου
- Βεβαίωση ασφάλισης (Χρόνου ασφάλισης Προϋπηρεσία)
- Αλλαγή στοιχείων Μητρώου
- Ασφαλιστική Ικανότητα
- Απογραφή Ασφαλισμένου
- Έκδοση Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλισης (ΕΚΑ)
- Βεβαίωση Απογραφής Τμήμα Συντάξεων Πληρωμών
- Αίτηση μηνιαίου ενημερωτικού σημειώματος σύνταξης
- Παρακολούθηση πορείας αίτησης συνταξιοδότησης.

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ

- Παραλαβή Απόφασης ΚΕΠΑ
- Αναπροσαρμογή θεματικών κατηγοριών

Με απόφαση του Διοικητή του ΕΦΚΑ δύναται να αναπροσαρμόζονται ή να τροποποιούνται οι θεματικές κατηγορίες των παρεχομένων υπηρεσιών λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις ανάγκες εξυπηρέτησης των φυσικών προσώπων όσο και των ΠΥΣΥ και των δομών χωρικής τους αρμοδιότητας.

7 Ζητήματα προστασίας προσωπικών δεδομένων

Για τους σκοπούς εφαρμογής της παρούσης, ο Ηλεκτρονικός Εθνικός Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης (Ε-ΕΦΚΑ) και η Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων Δημόσιας Διοίκησης (ΓΓΠΣΔΔ) του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης λειτουργούν ως Υπεύθυνοι Επεξεργασίας, σύμφωνα με τις διατάξεις του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΔΠ), έκαστος για τους δικούς του σκοπούς. Αμφότεροι οφείλουν να τηρούν όλες τις υποχρεώσεις που απορρέουν από τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 27ης Απριλίου 2016 (ΓΚΠΔ), καθώς και τις διατάξεις του ν. 4624/2019 (Α' 137).

Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα τα οποία θα υποβληθούν σε επεξεργασία από τον Ε-ΕΦΚΑ είναι τα απολύτως απαραίτητα προκειμένου να οριστεί η τηλεδιάσκεψη (ραντεβού) και συγκεκριμένα τα στοιχεία του προσώπου που θα λάβει μέρος στην τηλεδιάσκεψη. Περαιτέρω, κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής συνάντησης συλλέγονται μεταδεδομένα, τα οποία παράγονται κατά τη χρήση της πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης και είναι απαραίτητα για τη διάγνωση των ανακυπτόντων τεχνικών ζητημάτων και συνακόλουθα την τεχνική υποστήριξη της πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης. Τα μεταδεδομένα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για σκοπούς στατιστικών και για την υποστήριξη της λειτουργίας της πλατφόρμας, αφού προηγουμένως ανωνυμοποιηθούν και διατηρούνται για 3 μήνες στην πλατφόρμα.

Σκοπός της επεξεργασίας των προσωπικών δεδομένων από τον Ε-ΕΦΚΑ είναι η λειτουργία της ειδικής σύγχρονης πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης (videoconference) με την ονομασία “myEfka.Live.gov.gr”. Νομική βάση της επεξεργασίας είναι η περ. γ. της παρ. 1 του άρθρου 6 του ΓΚΠΔ σε συνδυασμό με τις διατάξεις του ν. 4387/2016, του άρθρου 57 του π.δ. 8/2019 και της παρ. 19 του άρθρου 107 του ν. 4727/2020.

Η ΓΓΠΣΔΔ επεξεργάζεται τα απαραίτητα δεδομένα για την αυθεντικοποίηση του συμμετέχοντος στην διαδικτυακή συνάντηση. Σκοπός της επεξεργασίας των προσωπικών δεδομένων από τη ΓΓΠΣΔΔ είναι η αυθεντικοποίηση του φυσικού προσώπου που θα συμμετάσχει στη διαδικτυακή συνάντηση. Νομική βάση της επεξεργασίας είναι η περ. γ. της παρ. 1 του άρθρου του 6 ΓΚΠΔ σε συνδυασμό με τις διατάξεις του ν. 4727/2020 και ιδίως τις διατάξεις των άρθρων 22, 24, 84, 107 παρ. 19 του νόμου αυτού.

Τα προσωπικά δεδομένα που υποβάλλονται προς το σκοπό της τηλεδιάσκεψης και αναφέρονται στην παρ. 4 του άρθρου 2, διαγράφονται τρεις

μήνες μετά την ημερομηνία δημιουργίας της διαδικτυακής συνάντησης.

Τα Υποκείμενα των Δεδομένων έχουν δικαίωμα να λάβουν επιβεβαίωση από τον Υπεύθυνο Επεξεργασίας για το αν και κατά πόσον προσωπικά δεδομένα που τους αφορούν υφίστανται επεξεργασία (δικαίωμα πρόσβασης). Επιπλέον, μπορούν να ασκούν τα δικαιώματα διόρθωσης ανακρίβων δεδομένων που τα αφορούν, διαγραφής και περιορισμού της επεξεργασίας. Προβλέπεται, επίσης, δικαίωμα υποβολής καταγγελίας στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα.

Ο Ε-ΕΦΚΑ και το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης έχουν την υποχρέωση λήψης και διαρκούς τήρησης των κατάλληλων και αναγκαίων τεχνικών μέτρων ασφάλειας των πληροφοριών και, κατ’ ελάχιστον, την καταγραφή και παρακολούθηση των προσβάσεων, τη διασφάλιση ικνηλασιμότητας και την προστασία των διακινούμενων δεδομένων, προσωπικού ή μη χαρακτήρα, από κάθε παραβίαση, καθώς και από σκόπιμη ή τυχαία απειλή.

Κατά τη διενέργεια της τηλεδιάσκεψης και τη διεκπεραίωση κάθε διαδικασίας που αφορά στην εξυπηρέτηση των φυσικών προσώπων και περιγράφεται στην παρούσα απόφαση, οι αρμόδιες περιφερειακές υπηρεσίες ΠΥΣΥ εφαρμόζουν όλα τα οργανωτικά μέτρα που ορίζονται στα προηγούμενα άρθρα. Οι διαχειριστές και χρήστες του πληροφοριακού συστήματος “myEfkaLive” έχουν την υποχρέωση χρήσης των λαμβανομένων πληροφοριών αποκλειστικά και μόνον για τον σκοπό που περιγράφεται στην παρούσα απόφαση.

Σε καμία περίπτωση δεν διενεργείται καταγραφή ή αποθήκευση της εικόνας, του ήχου ή άλλων δεδομένων που λαμβάνονται κατά την τηλεδιάσκεψη.



Δημιουργείται ειδική σύγχρονη πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης (videoconference) με την ονομασία “myEfka. Live.gov.gr”, η οποία, μέσω της Ενιαίας Ψηφιακής Πύλης της Δημόσιας Διοίκησης (gov.gr-ΕΨΠ), παρέχει σε φυσικά πρόσωπα τη δυνατότητα απομακρυσμένης διοικητικής πληροφόρησης και εξυπηρέτησής τους για διοικητικές διαδικασίες από τις αρμόδιες υπηρεσίες του Ε-ΕΦΚΑ.

»» ΠΡΟΣΤΙΜΑ »»

ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΙΜΑ ΣΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΟΒΟΥΝ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Συγκεκριμένες, οδηγίες για τις ποινές (αναστολή λειτουργίας και πρόστιμα) που επιβάλλονται σε σοβαρές φορολογικές παραβάσεις όπως η μη έκδοση αποδείξεων ή η έκδοση παραποιημένων στοιχείων δίνει, με απόφασή του, στους ελεγκτές της ΑΑΔΕ ο Διοικητής της, Γιώργος Πιτσιλής.

Αναλυτικότερα, κατ’ εφαρμογή των ισχυουσών διατάξεων νόμου, οι οδηγίες του Διοικητή της ΑΑΔΕ που αφορούν και στην περίπτωση άσκησης βίας σε βάρος των ελεγκτών από τους ελεγχόμενους ή την παρεμπόδιση του ελέγχου, προβλέπουν τα ακόλουθα:

Αναστολή λειτουργίας επαγγελματικής εγκατάστασης σε περιπτώσεις μη έκδοσης ή ανακριβούς έκδοσης παραστατικών.

Η λειτουργία της επαγγελματικής εγκατάστασης στην οποία διενεργήθηκε ο έλεγχος και διαπιστώθηκαν παραβάσεις που επισύρουν αναστολή λειτουργίας της επαγγελματικής εγκατάστασης, αναστέλλεται:

- Άμεσα για 48 ώρες, εφόσον διαπιστώνεται η μη έκδοση ή η ανακριβής έκδοση περισσότερων από 10 παραστατικών πώλησης ή αν η καθαρή αξία των αγαθών ή των υπηρεσιών που εκδόθηκαν χωρίς παραστατικά υπερβαίνει τα 500 ευρώ,
- Αμελλτί για 96 ώρες, εφόσον εντός του ίδιου ή του επόμενου φορολογικού έτους διαπιστώνεται εκ νέου στην ίδια ή σε άλλη επαγγελματική εγκατάσταση του υπόχρεου η μη έκδοση ή η ανακριβής έκδοση τουλάχιστον τριών παραστατικών,
- Αμελλτί για 10 ημέρες, κάθε φορά που εντός δύο φορολογικών ετών διαπιστώνεται από τον ίδιο έλεγχο, η μη έκδοση ή η ανακριβής έκδοση τουλάχιστον τριών παραστατικών πώλησης, σε οποιαδήποτε επαγγελματική εγκατάσταση του υπόχρεου, ανεξαρτήτως αξίας τους.

Επιβολή του ειδικού προστίμου και της αναστολής λειτουργίας επαγγελματικής εγκατάστασης.

Στις περιπτώσεις απειλής χρήσης βίας με όπλα ή άλλα αντικείμενα που δύνανται να προκαλέσουν σωματική βλάβη ή κίνδυνο ζωής του ελεγκτή, με απόφαση του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε. επιβάλλονται σωρευτικά:

- ειδικό πρόστιμο από 10.000 έως 50.000 ευρώ στον υπαίτιο διάπραξης των ανωτέρω πράξεων και
- αναστολή λειτουργίας της επαγγελματικής εγκατάστασης του υπαίτιου από 2 έως 6 μήνες και από 6 μήνες έως και 3 έτη σε περίπτωση υποτροπής.

Αναστολή λειτουργίας επαγγελματικής εγκατάστασης σε περίπτωση παρεμπόδισης της διενέργειας του φορολογικού ελέγχου.

Σε περίπτωση που παρεμποδίζεται η διενέργεια κάθε είδους επιτόπιου φορολογικού ελέγχου με χρησιμοποίηση βίας ή απειλής κατά των ελεγκτών, με απόφαση του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε. αναστέλλεται μέχρι έναν μήνα η λειτουργία της επαγγελματικής εγκατάστασης του ελεγχόμενου.

- Η απόφαση του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε. για την αναστολή λειτουργίας της επαγγελματικής εγκατάστασης κοινοποιείται με αποδεικτικό επίδοσης στον υπόχρεο και στην οικεία Αστυνομική αρχή από τον Προϊστάμενο της Δ.Ο.Υ., στη χωρική αρμοδιότητα της οποίας βρίσκεται η διεύθυνση της επαγγελματικής εγκατάστασης.

Αναστολή λειτουργίας επαγγελματικής εγκατάστασης σε περίπτωση παραβίασης φορολογικών ηλεκτρονικών μηχανισμών

Σε περίπτωση που διαπιστώνεται η παραβίαση ή παραποίηση ή επέμβαση στη λειτουργία των φορολογικών ηλεκτρονικών μηχανισμών κατά τη διενέργεια κάθε είδους φορολογικού ελέγχου με απόφαση του Διοικητή της Α.Α.Δ.Ε., αναστέλλεται η λειτουργία της επιχείρησης:

- Από 2 έως 12 μήνες όταν ο υπαίτιος της παράβασης είναι ο κάτοχος χρήστης του φορολογικού ηλεκτρονικού μηχανισμού.
- Από 3 έως είκοσι 24 μήνες όταν ο υπαίτιος της παράβασης είναι η επιχείρηση που έχει λάβει έγκριση λογισμικού (software) και υλισμικού (hardware) από τα αρμόδια όργανα
- Επιβολή προστίμων αντί για αναστολή λειτουργίας.

Σε ειδικές κατηγορίες υπόχρεων, π.χ. φροντιστήρια, ξενοδοχεία, γραφεία τελετών ή φαρμακεία αντί για λουκέτο η φορολογική νομοθεσία ορίζει την επιβολή προστίμων. Τα πρόστιμα κυμαίνονται από 1.000 έως 1.500 ευρώ για τους υπόχρεους που εφαρμόζουν απλογραφικό σύστημα και από 2.000 έως 2.500 ευρώ για τους υπόχρεους που εφαρμόζουν διπλογραφικό λογιστικό σύστημα. Σε περίπτωση υποτροπής τα παραπάνω πρόστιμα αυξάνονται αντίστοιχα από 2.501 ευρώ έως 3.500 ευρώ και από 3.501 έως 5.000 ευρώ (διπλογραφικά).



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΖΕΤΑΙ Η ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ ΕΠΙΤΟΠΙΟΥ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΒΙΑΣ Η ΑΠΕΙΛΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΛΕΓΚΤΩΝ, ΜΕ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΗ ΤΗΣ Α.Α.Δ.Ε. ΑΝΑΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΜΕΧΡΙ ΕΝΑΝ ΜΗΝΑ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟΥ.

»»» ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ »»»

ΠΑΡΑΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΥΣ

Τι δείχνει νέα μελέτη

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε μεταξύ του Ιουνίου 2020 και Απριλίου 2021 και το δείγμα των παιδιών που συμμετείχαν επιλέχθηκε τυχαία.



Τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν μεταλοιμώδες σύνδρομο μετά από λοίμωξη από τον ιό SARS-CoV-2 αλλά δεν είναι γνωστό σε τι ποσοστό μπορεί να εμφανίσουν παρατείνόμενα συμπτώματα.

Τα διαθέσιμα δεδομένα είναι μέχρι στιγμής περιορισμένα και η επίπτωση των παρατενόμενων συμπτωμάτων (long Covid) στα παιδιά είναι δύσκολο να προσδιοριστεί. Η συχνότητα που έχει αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία κυμαίνεται από 0% έως και 27% και εξαρτάται κυρίως από τη βαρύτητα της νόσησης κατά την οξεία φάση της νόσου Covid-19, τη μεθοδολογική προσέγγιση (κλινική αξιολόγηση έναντι συμπλήρωσης ερωτηματολογίων), την επιβεβαίωση της λοίμωξης από ιό SARS-CoV-2, τα υποκείμενα νοσήματα και το διάστημα της παρακολούθησης των παιδιών.

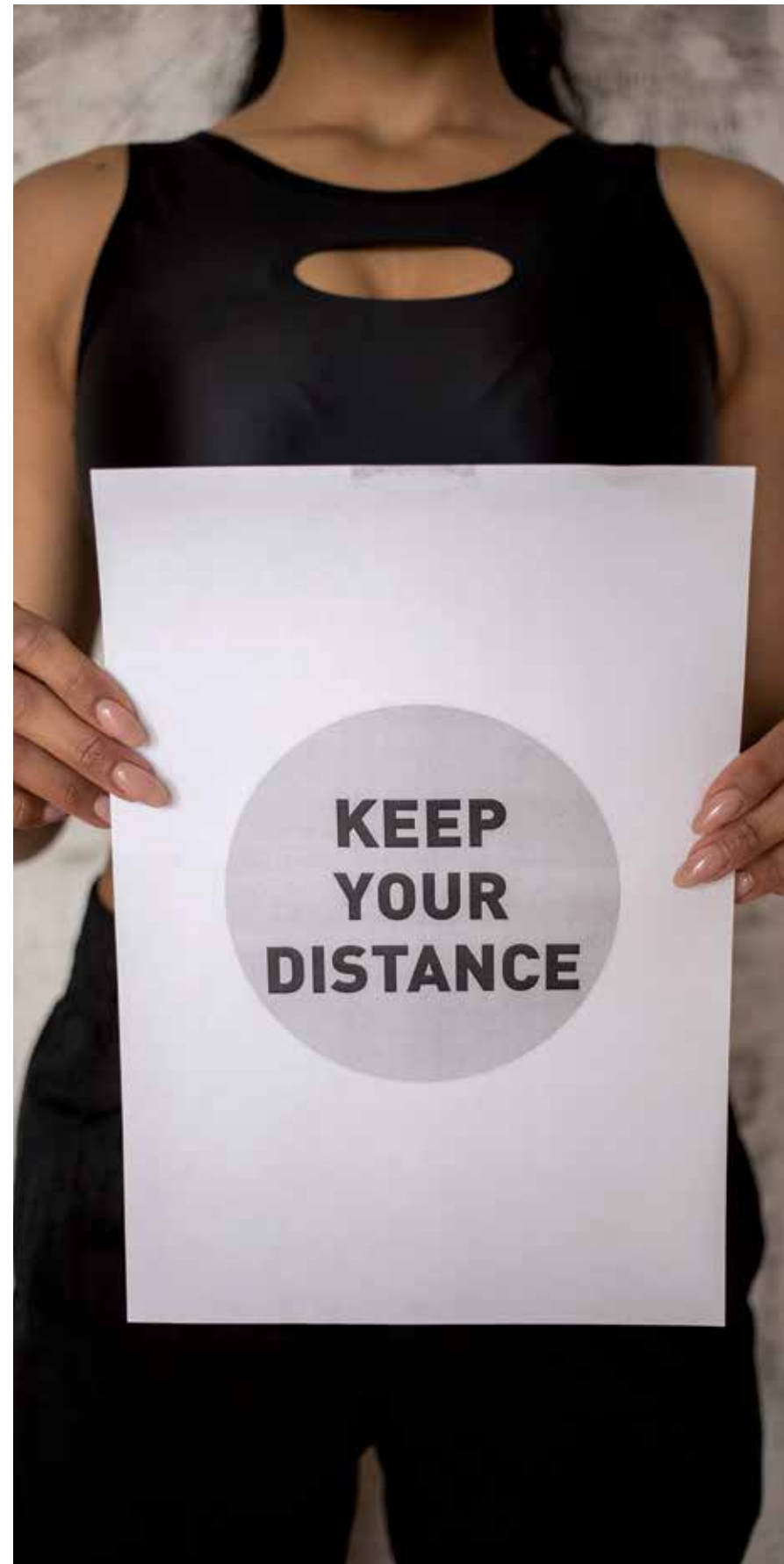
Στη μελέτη Ciao Corona που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο ιατρικό περιοδικό JAMA μελετήθηκαν τα παρατενόμενα συμπτώματα μετά από λοίμωξη από ιό SARS-CoV-2 (θετικό τεστ) σε παιδιά και εφήβους εντός 6 μηνών από την αρχική λοίμωξη. Οι γιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού Καποδιστριακού

Πανεπιστημίου Αθηνών, Ελένη Κορομπόκη, Μαρία Γαβριανοπούλου, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου και Θάνος Δημόπουλος (πρύτανης ΕΚΠΑ) αναφέρουν ότι πρόκειται για μια προοπτική μελέτη παρατήρησης στην οποία εντάχθηκαν μαθητές από 55 σχολεία στην περιοχή της Ζυρίχης στην Ελβετία. Στην Ελβετία την περίοδο 2020-2021 τα παιδιά παρακολουθούσαν τα μαθήματα του σχολείου με φυσική παρουσία, με μέτρα προστασίας, εκτός από την περίοδο του εθνικού lockdown μεταξύ Μαρτίου και Μαΐου 2020. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε μεταξύ του Ιουνίου 2020 και Απριλίου 2021 και το δείγμα των παιδιών που συμμετείχαν επιλέχθηκε τυχαία. Τα παιδιά υποβλήθηκαν σε ορολογικά τεστ ανίχνευσης αντισωμάτων και οι γονείς συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για πιθανά συμπτώματα σχετιζόμενα με τη νόσο COVID-19.

Στη μελέτη συγκρίθηκαν τα παιδιά που είχαν αναπτύξει αντισώματα με τα παιδιά που είχαν αρνητικό τεστ αντισωμάτων. Εξαιρέθηκαν από τη μελέτη τα παιδιά που είχαν αρνητικό τεστ τον Μάρτιο ή τον Απρίλιο 2020 και ανέπτυξαν αντισώματα τον Μάρτιο ή Απρίλιο 2021 ή δεν ήταν δυνατό να

επανελεγχθούν. Οι γονείς των παιδιών που εντάχθηκαν στη μελέτη, κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια σχετικά με σχετιζόμενα συμπτώματα διάρκειας τουλάχιστον 4 εβδομάδων καθώς και εάν τα συμπτώματα διήρκησαν πάνω από 12 εβδομάδες.

Συνολικά 1.355 από 2.503 παιδιά (54%) (μέση ηλικία 11 έτη) που υποβλήθηκαν σε έλεγχο αντισωμάτων τον Οκτώβριο ή Νοέμβριο 2020 εντάχθηκαν στη μελέτη. Η μελέτη έδειξε ότι 4 από 109 παιδιά με θετικό τεστ (4%) έναντι 28 από 1.246 παιδιά (2%) ανέφεραν τουλάχιστον ένα σύμπτωμα διάρκειας πάνω από 12 εβδομάδες. Τα πιο συχνά αναφερόμενα συμπτώματα ήταν κόπωση (3%), δυσκολία συγκέντρωσης (2%) και αυξημένες ανάγκες σε ύπνο (2%). Κανένα από τα παιδιά με θετικό τεστ και εμμένοντα συμπτώματα δεν χρειάστηκε νοσηλεία. Συμπερασματικά, η μελέτη έδειξε ότι η συχνότητα ανεύρεσης συμπτωμάτων συμβατών με παρατενόμενη νόσο Covid (long Covid) σε ένα τυχαίο επιλεγμένο δείγμα παιδιών εντός 6 μηνών από το θετικό τεστ αντισωμάτων ήταν χαμηλή.



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ - ΜΕΤΑΛΛΑΞΗ «ΔΕΛΤΑ»:
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΔΟΘΕΙ
ΟΠΩΣ Η ΑΝΕΜΟΒΛΟΓΙΑ

Η Washington Post φέρνει στο φως της δημοσιότητας έκθεση, η οποία αναφέρει πως οι πλήρως εμβολιασμένοι μπορούν να μεταδώσουν τη μετάλλαξη Δέλτα του κορονοϊού σε ποσοστά ανάλογα με εκείνα των ανεμβολίαστων.

Τα αμερικανικά Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) εκπέμπουν σήμα κινδύνου για τη μετάλλαξη Δέλτα, τονίζοντας ότι η μεταδοτικότητα της είναι ανάλογη με εκείνη της ανεμβολιογίας. Συγκεκριμένα, κάθε μολυσμένος μπορεί, κατά μέσο όρο, να μολύνει άλλα οκτώ-εννέα άτομα. Αυτό σημαίνει ότι το «R0» είναι εξαιρετικά υψηλό. Ακόμα κι αν δεν νοσήσουν, οι εμβολιασμένοι μπορούν να μεταδώσουν τον ιό εύκολα.

Η Washington Post φέρνει στο φως της δημοσιότητας έκθεση - που αναμεταδίδεται και από άλλα μεγάλα αμερικανικά μέσα ενημέρωσης, όπως οι New York Times - η οποία αναφέρει πως οι πλήρως εμβολιασμένοι μπορούν να μεταδώσουν τη μετάλλαξη Δέλτα του κορονοϊού σε ποσοστά ανάλογα με εκείνα των ανεμβολίαστων.

Η επικεφαλής των Κέντρων δρ. Ρόσελ Βαλένσκι φέρεται να επιβεβαιώνει την αυθεντικότητα του ντοκουμέντου, παρόλο που το έγγραφο που μεταδίδουν τα αμερικανικά ΜΜΕ βασίζεται σε στοιχεία που δεν έχουν ακόμα ανακοινωθεί. «Τα πράγματα είναι σοβαρά, πρέπει ο κόσμος να καταλάβει ότι δεν φωνάζουμε άδικα» δηλώνει σχετικά, παρομοιάζοντας τη μεταδοτικότητα του κορονοϊού με αυτήν της ανεμβολιογίας και της ιλαράς! Σύμφωνα με πληροφορίες, εντός της ημέρας της CDC αναμένεται να δώσουν νέα στοιχεία στη δημοσιότητα, αλλάζοντας πιθανότητα τις οδηγίες προς τους πλήρως εμβολιασμένους, συστήνοντας τη χρήση μάσκας ακόμα και στους εσωτερικούς χώρους. Ωστόσο, η επικεφαλής των CDC σπεύδει να διευκρινίσει ότι τα εμβόλια προστατεύουν σε ποσοστό 90% από τη σοβαρή νόσηση, αν και ενδέχεται να είναι λιγότερο αποτελεσματικά στην πρόληψη της μόλυνσης ή της μετάδοσης του ιού.

Ο Περιπτερούχος

«Ανοικτή» γραμμή με όλους τους συναδέλφους

Με την ενεργό συμμετοχή του καθενός.

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

Η γνώμη σας μετράει!

Η επικοινωνία μας βοηθάει όλους

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

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

Ο Περιπτερούχος ταξιδεύει παντού στην Ελλάδα

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

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

www.eekpa.com
www.peripteranews.gr



ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ
Ληστείες, κλοπές και απάτες
στα περίπτερα

Η γνώση είναι θησαυρός

Η εμπειρία σας είναι πολύτιμη.

Ό,τι σημαντικό και χρήσιμο προσφέρετέ το για να το μοιραστούμε όλοι μας. Σίγουρα κάποιος το χρειάζεται...

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

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



Μη διστάσετε: Πάρτε αμέσως την πρωτοβουλία!

Επικοινωνήστε μαζί μας

(Δευτέρα-Παρασκευή 09.00-20.00)

Τηλέφωνο: 210 3229500

Τηλέφωνο & Fax: 210 3214367

email: peripteriouxos@gmail.com

ΜΑΘΑΙΝΩ **NA ΖΩ** ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Επιμελείται η **ΜΕΛΙΑ ΣΙΛΒΙΔΟΥ**

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΘΕΤΙ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΘΕΛΗΣΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ. ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΜΩΣ ΔΕ ΘΕΛΕΙ ΚΟΠΟ. ΘΕΛΕΙ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΤΡΟΠΟ!



Λειτουργείτε τα κλιματιστικά σας σωστά!

Την περίοδο του καλοκαιριού και ιδιαίτερα του καύσωνα, τα κλιματιστικά θεωρούνται είδος πρώτης ανάγκης, αναπόσπαστο κομμάτι κάθε νοικοκυριού και επαγγελματικού χώρου.

Πως όμως μπορούμε να λειτουργήσουμε τα κλιματιστικά μας με έξυπνο τρόπο; Υπάρχει τελικά οικονομικός τρόπος λειτουργίας ενός κλιματιστικού; Μπορεί ένα κλιματιστικό να μας δροσίζει χωρίς να παγώνουμε;

1. Βασική προϋπόθεση είναι η σωστή επιλογή του κλιματιστικού. Εάν έχετε ένα μικρότερο κλιματιστικό από αυτό που απαιτεί ο χώρος σας, τότε θα έχετε αυξημένη κατανάλωση ρεύματος και μειωμένη απόδοση.

2. Μην επιλέγετε πολύ χαμηλή θερμοκρασία χώρου. Ιδιαίτερα σε περίοδο καύσωνα, ρυθμίστε το κλιματιστικό σας στους 27°C με 29°C. Με αυτό τον τρόπο, το σώμα σας απολαμβάνει την δροσιά του σπιτιού όσο βρίσκεστε μέσα σε αυτό, αλλά όταν θα βγείτε σε εξωτερικό περιβάλλον δεν θα υποστείτε σοκ από την μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας. Ένας γενικός κανόνας είναι να ρυθμίζετε το κλιματιστικό σας 12 βαθμούς χαμηλότερα από την θερμοκρασία περιβάλλοντος.

3. Όσο βρίσκεστε μέσα στο σπίτι μην σταματάτε συνέχεια την λειτουργία του κλιματιστικού. Δεν εξοικονομείτε χρήματα έτσι. Ανοίξτε το κλιματιστικό το πρωί, και αφήστε το σε λειτουργία όλη

την ημέρα στους 27°C με 29°C. Με αυτόν τον τρόπο, μειώνετε τις κοστοβόρες συνεχείς επανεκκινήσεις και αν το κλιματιστικό σας είναι τεχνολογίας DC Inverter, θα έχετε καθ' όλη την διάρκεια της λειτουργίας του, πολύ μικρή κατανάλωση και σταθερή θερμοκρασία στο χώρο σας.

4. Μην λειτουργείτε το κλιματιστικό όλο το βράδυ. Πριν κοιμηθείτε, ενεργοποιήστε την νυχτερινή λειτουργία (SLEEP). Στην νυχτερινή λειτουργία, το κλιματιστικό αυξάνει σταδιακά τα επίπεδα της επιθυμητής θερμοκρασίας του χώρου και μετά από κάποια ώρα απενεργοποιείται. Με αυτόν τον τρόπο κοιμόσαστε δροσερά, δεν ξοδεύετε χρήματα ενώ κοιμάστε και δεν κινδυνεύετε να κρυώσετε.

5. Κρατήστε τις πόρτες και τα παράθυρα κλειστά όλες τις ώρες της ημέρας και ιδιαίτερα τις μεσημβρινές που είναι και οι πιο ζεστές. Προτιμήστε να αερίζετε το σπίτι νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ που η θερμοκρασία περιβάλλοντος βρίσκεται στα χαμηλότερα επίπεδα.

6. Μην χρησιμοποιείτε εστίες παραγωγής θερμότητας (π.χ. φούρνο, προβολείς) στην περίοδο του καύσωνα τις μεσημβρινές ώρες και όσο το κλιματιστικό βρίσκεται σε λειτουργία. Να προτιμάτε να μαγειρεύετε τις πιο δροσερές ώρες, να αερίζετε τον χώρο και μετά να λειτουργείτε το κλιματιστικό σας.

7. Κατεβάστε τις τέντες (ή κλείστε τα παντζούρια) αποτρέποντας την άμεση έκθεση του σπιτιού στις ακτίνες του ήλιου για να μην επιβαρύνετε επιπλέον την λειτουργία του κλιματιστικού.

8. Μην λειτουργείτε συνέχεια τα κλιματιστικά που βρίσκονται σε χώρους που δεν βρίσκεστε πολλές ώρες της ημέρας. Εξοικονομήστε χρήματα από τους χώρους που δεν χρησιμοποιείτε.

9. Μην ξεχνάτε να καθαρίζετε τα φίλτρα του κλιματιστικού τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα και να κάνετε συντήρηση στην εξωτερική μονάδα από εξουσιοδοτημένο συνεργείο 1 φορά τον χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο βοηθάτε το κλιματιστικό σας να λειτουργεί με τη χαμηλότερη κατανάλωση και την μέγιστη απόδοση.

«Ο καθένας μας πρέπει να κρατάει μέσα του λίγο καλοκαίρι, ακόμα και στο μέσον του χειμώνα».



Καλοκαίρι σημαίνει....

- ✓ Να μην έχεις πρόγραμμα
- ✓ Να βαριέσαι χωρίς να νιώθεις ενοχές
- ✓ Να ονειρεύεσαι με τα μάτια ανοιχτά
- ✓ Να τρως παγωτό
- ✓ Να τρως κεράσια μέχρι να σε πονέσει η κοιλιά σου
- ✓ Να τρως καρπούζι κρατώντας τη φέτα στα χέρια
- ✓ Να μυρίζει το σπίτι φρεσκοψημένα γεμιστά
- ✓ Να μυρίζουν οι νύχτες γιασεμί και νυχτολούλουδο
- ✓ Να νυχτώνει αργά
- ✓ Να μένεις στη θάλασσα μέχρι να «βγάλεις λέπια»
- ✓ Να περπατάς ξυπόλυτος
- ✓ Να ποτίζεις τον κήπο ή τα λουλούδια, και να βρέχεσαι... «κατά λάθος»
- ✓ Να περιμένεις να πας διακοπές στο νησί/ στο χωριό
- ✓ Να κοιμάσαι στρωματάδα στο μπαλκόνι
- ✓ Να ξαγρυπνάς και να βλέπεις τα πεφταστέρια
- ✓ Να πηγαίνεις θερινό αινεμά
- ✓ Να ακούς τα τζιτζίκια
- ✓ Να σε ενοχλούν μόνο τα κουνούπια
- ✓ Να διαβάζεις τα αγαπημένα σου βιβλία
- ✓ Να ταξιδεύεις με πλοίο και να ψάχνεις για δελφίνια

- ✓ Να κάνεις μακροβούτια μέχρι να σου τελειώσει η ανάσα
 - ✓ Να μη φοράς πολλά ρούχα
 - ✓ Να νιώθεις ελεύθερος
 - ✓ Να κοιμάσαι στην αιώρα στον κήπο
 - ✓ Να πηγαίνεις σε πανηγύρια
 - ✓ Να τρως ψημένο καλαμπόκι
 - ✓ Να μένεις ως αργά στην παραλία
 - ✓ Να περιμένεις να βγουν τα σταφύλια
 - ✓ Να παίζεις ρακέτες
 - ✓ Να παίζεις ό,τι θες ώρες ατελείωτες
 - ✓ Να αφηνείς τη φαντασία σου ελεύθερη
 - ✓ Να χαζεύεις τους ψαράδες
 - ✓ Να κάνεις ποδήλατο
 - ✓ Να πηγαίνεις στην πλατεία του χωριού
 - ✓ Να φοράς καπέλο
 - ✓ Να παίζεις με την άμμο
 - ✓ Να πηγαίνεις στην ταβέρνα και να θες να τρως μόνο χωριάτικη, πατάτες και καλαμαράκια
 - ✓ Να φτιάχνεις αναμνήσεις
- Καλοκαίρι σημαίνει... να ξαναγίνεσαι παιδί!!!**



Το καλοκαίρι οι ανάγκες του δέρματός μας είναι μεγάλες, γι' αυτό πρέπει να το περιποιούμαστε και να το προσέχουμε. Η μάσκα είναι μια πολύ απλή και καλή μέθοδος γι' αυτό.

ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΕΣ ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΑΣΚΕΣ

Μάσκα για ομοιόμορφη υφή και τόνο δέρματος

Το γιαούρτι είναι πλούσιο σε γαλακτικό οξύ, το οποίο κάνει ορατή διαφορά στο δέρμα μας, ανυψώνοντας τα τραχιά και σασφή επιφανειακά κύτταρα για να αποκαλύψει τα πολύ νεότερα και φωτεινότερα. Χάρη στο μέλι, που αποτελεί μαγνήτη υγρασίας, το δέρμα γίνεται απαλό και ελαστικό, ενώ το κourκούμη είναι ό,τι πιο χρήσιμο για την καταπολέμηση της μελάγχρωσης.

- 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας κourκούμη σκόνη

Για το ηλιακό έγκαυμα

Η αλόη είναι πλούσια σε ένζυμα, αμινοξέα και

βιταμίνες Α, Β, C και F. Αναζωογονεί, ενυδατώνει και καταπραύνει το ερεθισμένο ή το καμένο από τον ήλιο δέρμα. Το γαλακτικό οξύ του γιαουρτιού συμβάλλει στην αφαίρεση των ρύπων και των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας, εξασφαλίζοντας καθαρισμό σε βάθος.

- 4 κουταλιές σούπας σάρκα αλόης
- 2 κουταλιές λευκό γιαούρτι

Φτιάξτε μία πάστα και απλώστε ένα παχύ στρώμα στο πρόσωπο και στο λαιμό, και ξεπλύνετε μετά από 10 – 15 λεπτά.

Για τη ελαχιστοποίηση των μεγάλων πόρων

Τόσο το ασπράδι όσο και ο χυμός λεμονιού έχουν

στυπτικές ιδιότητες, που θα σφίξουν το δέρμα και θα κάνουν τους διογκωμένους πόρους πολύ λιγότερο εμφανείς. Είναι το τέλειο τελετουργικό για πριν το μακιγιάζ. Η προσθήκη μελιού είναι σημαντική, καθώς θα ενισχύσει τα επίπεδα υγρασίας του δέρματός σας, θα παρέχει ελαστικότητα και θα αφαιρέσει αυτό το άβολο συναίσθημα.

- 1 ασπράδι αυγού
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- χυμού λεμονιού

Για την καταπολέμηση του λιπαρού δέρματος

Αυτή είναι μια υπερ-δρoσιστική μάσκα που θα αφήσει το δέρμα σας καθαρό και φρέσκο. Το αγγούρι περιέχει κυρίως νερό, το οποίο θρέφει την

επιδερμίδα (εάν το δέρμα είναι αφυδατωμένο, συχνά παράγει περισσότερο λιπαρότητα για να το αντισταθμίσει), αλλά επειδή περιέχει επίσης βιταμίνη C, αυτό θα αντισταθμίσει οποιαδήποτε δραστηριότητα. Όσο για το αβοκάντο, αυτό ρυθμίζει έξυπνα την έκκριση λιπαρότητας και είναι πλούσιο σε ελαϊκό οξύ που βοηθά στη μείωση της φλεγμονής.

- Μισό αβοκάντο
- 1/4 αγγούρι, αναμεμιγμένο

Για την ενίσχυση της υγρασίας του δέρματος

Το Αβοκάντο είναι ιδιαίτερα θρεπτικό φρούτο και το ιδανικό συστατικό για την αποκατάσταση της ισορροπίας και της υγρασίας στο δέρμα που έχει

ξεραθεί από την καλοκαιρινή ζέστη.

- 1/2 αβοκάντο
- 2 κουταλιές σούπας μέλι

Πολτοποιήστε το και προσθέστε το μέλι. Απλώστε στο πρόσωπο για δέκα λεπτά, κι έπειτα ξεπλύνετε. Για καλύτερα αποτελέσματα, βάλτε το αβοκάντο στο ψυγείο για να χαρίσετε στην επιδερμίδα σας μια αναζωογονητική και τόσο αναγκαία τόνωση.

Για τον υπερχρωματισμό και τις κηλίδες

Η συνταγή για τη μάσκα προσώπου χρησιμοποιεί μικρές ποσότητες φρέσκου κourκούμη και χυμού λεμονιού για να εντοπίσει τον υπερχρωματισμό. Ο κourκούμης ως συστατικό έχει

αποδειχθεί κλινικά ότι αντιμετωπίζει τον υπερχρωματισμό, μειώνει τον ερεθισμό του δέρματος και τις ρυτίδες κατά τη διάρκεια τουλάχιστον 4 εβδομάδων.

- 1 κουταλιά της σούπας κourκούμη σκόνη
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού
- Προσθέστε νερό για να το αναμείξετε
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή 1/2 κτυπημένο αβοκάντο

Απλά ανακατέψτε, απλώστε σε συγκεκριμένες περιοχές (φοράτε γάντια για να προστατεύσετε τα χέρια σας) και αφήστε το για 3 λεπτά πριν το ξεπλύνετε. Επαναλάβετε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για πέντε εβδομάδες για να δείτε αποτελέσματα.

ΣΑΡΔΕΛΕΣ, ΟΙ ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΕΣ

Αν και ανήκουν στα πιο οικονομικά ψάρια εντούτοις βρίσκονται στην εντεκάδα των ψαριών με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρών ψαριών τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και οι σαρδέλες συγκαταλέγονται σε αυτά!

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥΣ

1 Πλούσιες σε πλήθος θρεπτικών ουσιών. Περιέχουν πληθώρα θρεπτικών Ισχυρών όπως η βιταμίνη Β12, η βιταμίνη Β3, το ασβέστιο, σίδηρο, το κάλιο και το μαγνήσιο, ενώ περιέχουν σελήνιο που μας προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες Η μεγάλη ποικιλία βιταμινών και ανόργανων συστατικών επιτρέπει στη σαρδέλα να είναι ένα πολυδιάστατο τρόφιμο που συμβάλλει με αρκετούς τρόπους στην καλή υγεία. Προσθέστε τα όλα και θα αντιληφθείτε πως οι σαρδέλες είναι απολύτως μία πολύτιμη υπερτροφή για άτομα που θέλουν να μειώσουν το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων αλλά και για όσους θέλουν να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα αντιγήρανσης

2 Συμβάλλουν σημαντικά στην οστική υγεία – Απομακρύνουν την πιθανότητα οστεοπόρωσης. Η βιταμίνη D που περιέχουν βοηθάει στην αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου, ενός βασικού μετάλλου για ισχυρά υγιή οστά. Οι σαρδέλες είναι επίσης μια πηγή φωσφόρου που επίσης βοηθά στην ενίσχυση των οστών. Έτσι είναι ιδανικές και για την 3η ηλικία λόγω (Β12, ασβέστιο, φώσφορο, πρωτεΐνες) καθώς και για άτομα που έχουν προβλήματα με τις αρθρώσεις, όπως πόνοι και χρόνια φλεγμονές (ωμέγα 3)

3 Βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Ως μια πολύ καλή πηγή υγιεινών λιπαρών και πρωτεϊνών επιβραδύνουν την απορρόφηση του σακχάρου στο αίμα και επίσης βοηθούν στην προστασία του καρδιαγγειακού σας συστήματος, το οποίο μπορεί να είναι επιρρεπές σε προβλήματα σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη

4 Συμβάλλουν στην φροντίδα του δέρματος. Τα βασικά λίπη που βρίσκονται στις σαρδέλες είναι απαραίτητα σε κυτταρικό επίπεδο για την προώθηση της ανάπτυξης υγιών κυττάρων του δέρματος. Οι σαρδέλες μπορούν επίσης να μειώσουν τη φλεγμονή του δέρματος και να του δώσουν μια ωραία λάμψη. Επίσης τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα βοηθούν να διατηρείται η εξωτερική στοιβάδα του δέρματος δυνατή και άθικτη, ώστε οι εξωτερικές τοξίνες και οι ρύποι να κρατούνται μακριά.

5 Προστατεύουν τον εγκέφαλο και τις λειτουργίες του. Το συνζύμιο Q10 που περιέχουν παίζει καταλυτικό ρόλο στην αεροβική κυτταρική αναπνοή ενώ τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα περιέχουν τα δύο βασικά δομικά στοιχεία για υγιείς κυτταρικές μεμβράνες οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη της καλής μνήμης, της υγιούς συνειδητοποίησης και της συναισθηματικής ευημερίας ενώ απομακρύνουν τον κίνδυνο νευροεκφυλιστικών νόσων του εγκεφάλου. Αποτελούν λοιπόν ιδανική επιλογή στην ενίσχυση των εγκεφαλικών λειτουργιών για μαθητές που δίνουν εξετάσεις όπως και για τα παιδιά και την ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου τους

6 Για την καλή λειτουργία της καρδιάς. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν μειώνουν τα επιβλαβή τριγλυκερίδια, αυξάνουν την προστατευτική HDL (καλή χοληστερόλη), μειώνουν τις πιθανές θανατηφόρες καρδιακές αρρυθμίες και καταπολεμούν τη φλεγμονή. Θωρακίστε της υγεία του καρδιαγγειακού σας καθώς η κατανάλωση σαρδέλας βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ. Επίσης ελέγξει τη χοληστερίνη σας καθώς η κατανάλωση σαρδέλας μπορεί να αυξήσει την καλή χοληστερίνη



ΣΑΡΔΕΛΙΤΣΕΣ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΕΣ

- 500 γρ. Σαρδέλες • 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 ντομάτες • 2 πιπεριές κέρατο
- 1 μάραθο (φινόκιο) • 2 σκελίδες Σκόρδο
- αλάτι • πιπέρι • μπουκόβο

Φιλετάρετε τις σαρδέλες αφαιρώντας το κεφάλι, τα εντόσθια και τις ξεπλένετε να φύγουν υπολείμματα και λέπια. Τοποθετείτε τις μισές, τη μία δίπλα στην άλλη, σε λαδωμένο πυρέξ με το δέρμα τους προς τα κάτω. Στη συνέχεια κόβετε τις ντομάτες ροδέλες και καλύπτετε με αυτές τις σαρδέλες. Ψιλοκόβετε τις πιπεριές και τις βάζετε πάνω από τις ντομάτες όπως και το μάραθο και το σκόρδο. Αλατοπιπερώνετε και βάζετε και το μπουκόβο. Στη συνέχεια σκεπάζετε με τις υπόλοιπες σαρδέλες, με το δέρμα τους προς τα πάνω. Περικύνετε με λάδι και σκεπάζετε το πυρέξ με αλουμινόχαρτο. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C, στον αέρα, για 20 λεπτά και στη συνέχεια βγάζετε το αλουμινόχαρτο και ψήνετε για λίγο ακόμη έως να πάρουν χρώμα.

7 Ιδανικές για δίαιτα. Καθώς είναι χαμηλές σε θερμίδες και δεν περιέχουν υδατάνθρακες είναι ιδανικές για όσους επιθυμούν να χάσουν λίπος στην κοιλιά και να κόψουν τις λιγούρες καθώς ο συνδυασμός πρωτεϊνών & ωμέγα 3 λιπαρών δημιουργεί αίσθημα του κορεσμού. Μπορούμε να τις απολαύσουμε με διάφορους τρόπους όπως στο φούρνο, παστές ή ψητές. Μια μερίδα σαρδέλες ψητές μας δίνει μόνο 180 θερμίδες και συνοδεύοντας τις με μια μεγάλη σαλάτα και μια φρέα μαύρο ψωμί είναι ένα εξαιρετικό μεσημεριανό αλλά και βραδινό γεύμα.

8 Η καλύτερη τροφή για τις νέες μητέρες. Έρευνα έδειξε πως η κατανάλωση 100γρ σαρδέλας 2-3 φορές την εβδομάδα από θηλάζουσες γυναίκες είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της περιεκτικότητας ωμέγα 3 ωφέλιμων λιπαρών στο μητρικό γάλα. Όπως επίσης λόγω του πλούσιου διατροφικού προφίλ τους συμπληρώνουν με τον καλύτερο τρόπο τις ανάγκες μιας νέας μητέρας

9 Πλούσια πηγή πρωτεϊνών. Υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες με υψηλό δείκτη απορρόφησης πρωτεϊνών (Net Protein Utilization). Ιδανικές για αθλητές με έντονη μυϊκή καταπόνηση και μυϊκή αποκατάσταση,

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ!

Πλούσια σε θρεπτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, αυτά τα υγιεινά smoothies θα σας δώσουν ενέργεια και θα γίνουν ο αγαπημένος σας σύμμαχος τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού που χρειάζομαστε ενυδάτωση και ζωντάνια.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΤΡΟΠΟ. ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ:

smoothie BANANA

Γεμίστε τις μπαταρίες σας, πλούσιο σε ντοπαμίνη και βιταμίνη C. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, σας χορταίνει και δρα ως αγχολυτικό.

- 1 μπανάνα, κομμένη σε κομμάτια • 1/2 κούπα γάλα ή γάλα αμυγδάλου • 1/2 κούπα νερό • 1 κουταλιά της σούπας μέλι • 1 σταγόνα σιρόπι βανίλιας

Ανακατέψτε τα υλικά στο μπλέντερ, μέχρι να πάρουν τη μορφή smoothie. Σερβίρετε και καταναλώστε το αμέσως. Αν χρειάζεται να το φυλάξετε για αργότερα, ανακινείτε το καλά πριν το πιείτε.

smoothie VERDE

Ο καλύτερος σύμμαχος σας στη μάχη με τα κιλά, αυτό το εποχιακό smoothie με βάση το σπανάκι έχει λίγες θερμίδες και πολλές θρεπτικές ίνες. Ενισχύει την υγεία του εντέρου, ενώ βοηθά και στην ανάπλαση των κυττάρων.

- 4 χούφτες σπανάκι ωμό • 1/2 αβοκάντο • 2 μεγάλα καρότα • 1 μπανάνα • 1 πορτοκάλι • 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου • 1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο τζίντζερ

Κόψτε τα καρότα, το αβοκάντο και την μπανάνα σε κομμάτια, στύψτε το πορτοκάλι και προσθέστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.

smoothie ΠΑΠΑΓΙΑ & ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ

- 1 φλιτζάνι γάλα (ό,τι είδους θέλετε). • 1 φλιτζάνι παπάγια (200 γρ.) • 1 ώριμο ακτινίδιο • 1 κουταλιά της σούπας μέλι (25 γρ.) • 1 πράζα κανέλα • παγάκια κατά βούληση • 1 κουταλιά της σούπας σπόρους chia (10 γρ.) • 1 κουταλιά καρύδια ή φυτικόβούτυρο (προαιρετικά) (20 γρ.)

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα κρεμώδες μείγμα. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε ψιλοκομμένα καρύδια και σπόρους chia όταν όλα τα άλλα υλικά αναμειχθούν.

smoothie ANANA

- 4 φέτες ανανά • 1 κούπα γάλα καρύδας • 1/2



κούπα γιαούρτι • 1 κ.σ. τσία • 1 κ.σ. λιναρόσπορο • 2 κ.σ. μέλι • 1 κομμάτι (όσο ένα καρύδι) τζίντζερ • Λίγο κανέλα για γαρνίρισμα

Σ' ένα μπλέντερ ρίχνουμε όλα τα υλικά και παγάρια αν θέλουμε, χτυπάμε μέχρι να γίνουν ένας πολτός! Σερβίρουμε ρίχνοντας λίγη κανέλα !

smoothie TROPICAL

Μισό μάγκο την ημέρα βοηθά στον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου του αίματος, αυξάνει τα επίπεδα αντιφλεγμονωδών και μειώνει την αρτηριακή πίεση

- φρέσκο μάγκο • μπανάνα • ανανά • γιαούρτι

Αυτό το απλό, υγιεινό, πρωινό smoothie με τέσσερα συστατικά, μπορεί να ξεκινήσει την ημέρα σας ονειρικά. Απλώς χτυπήστε στο μπλέντερ και απολαύστε την τροπική του γεύση.

smoothie ΑΓΓΟΥΡΙ & ΣΕΛΕΡΙ

Πολύ υγιεινό, περιέχει αντιοξειδωτικά, βιταμίνες (σύνπλεγμα Α και Β), μέταλλα (κάλιο και ασβέστιο) και αιθέρια έλαια. Ιδανικό για τη μείωση της κατακράτησης υγρών, την αποφυγή φλεγμονής και τη βελτίωση της λειτουργίας του ήπατος, ικανό να καταπολεμήσει τη δυσκοιλιότητα και να προάγει την εντερική κίνηση. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να καταναλώσετε μεταξύ 1 και 2 ποτηριών αυτού του smoothie με άδειο στομάχι. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να απορροφήσετε όλες τις θρεπτικές ουσίες πριν ξεκινήσετε την ημέρα.

- 1 αγγούρι • 2 μίσχοι σέλερι • 2 φλιτζάνια νερό (400 ml) • 3 κουταλιές της σούπας μέλι (75 γρ.)

Πλύνετε καλά όλα τα συστατικά για να εξαλείψετε τυχόν υπολείμματα που μπορεί να έχουν. Κόψτε τα σε μικρά κομμάτια και βάλτε τα στο μπλέντερ. Προσθέστε το νερό και το μέλι και ανακατέψτε για 1 λεπτό.

SO CAMEL

23 ΤΣΙΓΑΡΑ
€4.50



LET'S

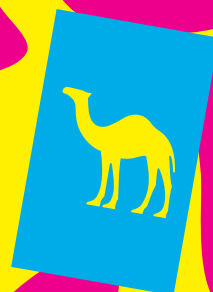
Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜ Α ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

SO CAMEL



23 ΤΣΙΓΑΡΑ
€4.50

LET'S



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ