

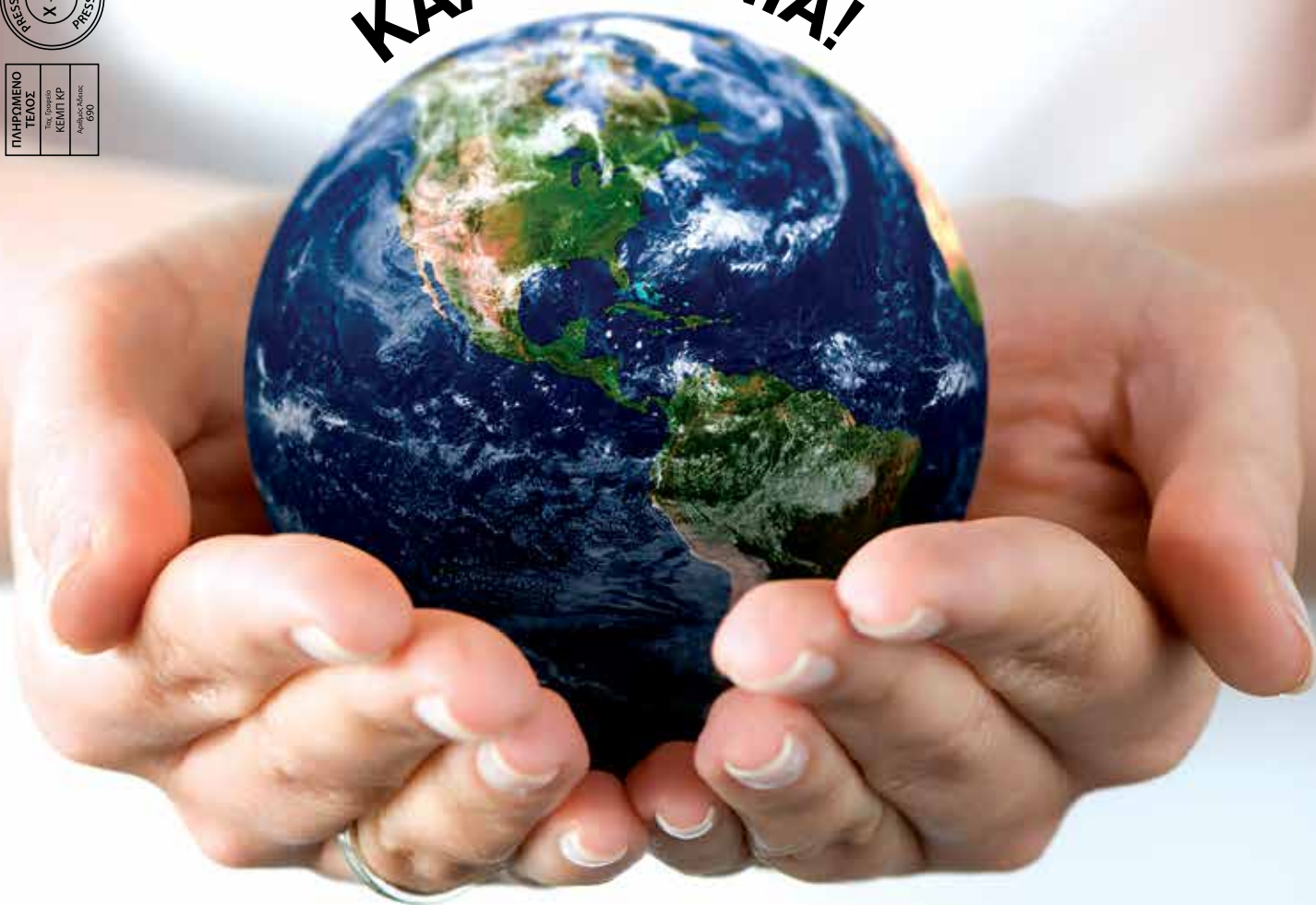
Ο Περιπτερούχος

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΠΑΡΟΧΟΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Της Εταιρείας
ΚΕΜΠ ΚΡ
Αριθμός Δελτίου
690

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗΣ ΠΑΓΙΩΝ ΔΑΠΑΝΩΝ

Πώς θα λειτουργεί -
Τι θα καλύπτει

ΜΕΙΩΣΗ ΕΝΟΙΚΙΟΥ 40%

Τι θα ισχύσει τον Ιανουάριο
για τις πληττόμενες
επιχειρήσεις

ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε.

Μοίρασε πάνω από 3,5 εκατ.
ευρώ σε προσωπικό, φορείς
και ιδρύματα το 2020

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ, ΜΕ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗ ΣΤΙΣ Η.Π.Α. ΩΣ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ **FDA**, ΣΥΜΠΕΡΑΙΝΟΝΤΑΣ ΟΤΙ ΤΟ IQOS ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΠΝΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ.

Μάθε περισσότερα στο iqos.com/epistimi

FDA | ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΤΙΣ Η.Π.Α.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Ο FDA είναι ο επίσημος Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων στις ΗΠΑ. Θεωρείται παγκοσμίως ως μια από τις πιο αυστηρές Ρυθμιστικές Αρχές, που θέτει υψηλές προδιαγραφές στην αξιολόγηση των προϊόντων.

ΒΑΣΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Η προστασία και η προαγωγή της δημόσιας υγείας.

ΡΟΛΟΣ

Η ρύθμιση και η εποπτεία της ασφάλειας ενός μεγάλου εύρους προϊόντων ανθρώπινης χρήσης που κυκλοφορούν στην αμερικανική αγορά. Η ρύθμιση και η αδειοδότηση της κυκλοφορίας των Προϊόντων Καπνού ανήκει στις αρμοδιότητές του.

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



24

05 | ΜΕΙΩΣΗ ΕΝΟΙΚΙΟΥ 40%

Τι θα ισχύσει τον Ιανουάριο για τις πληττόμενες επιχειρήσεις

06 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗΣ ΠΑΓΙΩΝ ΔΑΠΑΝΩΝ

Πώς θα λειτουργεί - Τι θα καλύπτει

08 | ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε.

Μοίρασε πάνω από 3,5 εκατ. ευρώ σε προσωπικό, φορείς και ιδρύματα το 2020

20 | ΑΑΔΕ

Παράταση της προθεσμίας για την απόσυρση των ταμειακών μηχανών

21 | ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

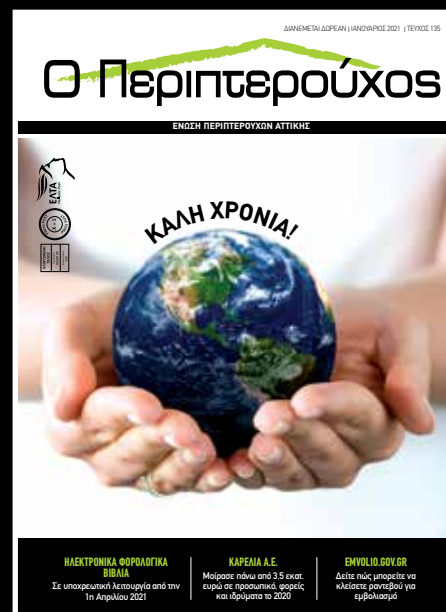
Τι ισχύει για το υπόλοιπο της άδειας του 2020

26 | ΕΜΒΟΛΙΟ.GOV.GR

Δείτε πώς μπορείτε να κλείσετε ραντεβού για εμβολιασμό

38 | ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

Σε υποχρεωτική λειτουργία από την 1η Απριλίου 2021



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 Σαντοριναίος

6944370857

Μέλη

Γιώργος Γκιώνης

6972350935, 2130430606 περίπτερο

Γιουλιάννα Δελνηγιώργη

6947866584

Γιώργος Μητροτάσιος

6948242438, 210 3315844 περίπτερο

Γραμματεία

Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:

Έλενα Βαποράκη

Creative Director: Ειρήννα Αθανασίου



ΠΙΣΤΕΨΑ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ
ΚΑΙ ΤΟ ΕΚΑΝΑ.

Κάνε την αλλαγή σε IQOS, μια καλύτερη εναλλακτική σε σχέση με το τσιγάρο.

Ανακάλυψε περισσότερα στο iqos.com



IQOS 3 DUO

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



ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!

«Η απαισιοδοξία είναι θέμα διάθεσης. Η αισιοδοξία είναι θέμα βέλησης», έλεγε ο Γάλλος φιλόσοφος Émile Chartier (Alain).

Το παραπάνω απόσταγμα ζωής κολλάει... γάντι στη νέα χρονιά που μόλις ξεκίνησε. Ίσως περισσότερο από ποτέ, αν αναλογιστεί κανείς τα όσα βίαια συνέβησαν το 2020. Θα μου πεις: «Πού να τη βρω την αισιοδοξία μέσα σε όλη αυτή τη μαυρίλα που απλώνεται, ρε μεγάλη;». Δίκιο έχεις, αλλά έχεις κάποια άλλη επιλογή: Έχουμε όλοι μας. Αυτή είναι η κατάσταση που έχει διαμορφωθεί. Αυτή είναι η ζωή μας. Ή θα μείνουμε πάνω από την καρδιά με το χυμένο γάλα να κλαίμε μέρα νύχτα για το κακό που μας βρήκε ή θα αναλάβουμε δράση και θα κάνουμε τα πάντα για να μπορέσουμε να σώσουμε ό,τι σώζεται. Από το 2010 μέχρι και το 2020 η χώρα μας δεν έχει καταφέρει να σηκώσει κεφάλι. Προφανώς και οι ευχές δεν φτάνουν για να αλλάξει η ύφεση, όσο πρωτότυπες και ξεχωριστές κι αν είναι. Χρειάζεται δράση και κυρίως πολιτική βούληση, κάτι που δεν υπήρχε τα προηγούμενα χρόνια. Δυστυχώς, οι πολιτικές ηγεσίες της χώρας μας για δέκα και πλέον έτη επέλεξαν να κινηθούν στη λογική της μετατροπής της Ελλάδας σε προτεκτοράτο και του «ναί σε όλα», για ένα κομμάτι ψωμί - που κι αυτό στο τέλος ήταν ξερό και πικρό συνάμα. Με χιλιάδες προβλήματα φτάσαμε στο 2020 και ήρθε το μεγάλο τσουνάμι του κορονοϊού και της επιπλέον οικονομικής ύφεσης που αποτελειώσει δημοσιονομικά την Ελλάδα. Οι κάτοικοι αυτής της χώρας μετατράπηκαν σε άψυχους αριθμούς για άλλη μια φορά. Αν τα βάλεις κάτω, μέσα σε μια δεκαετία έχουν χαθεί τέσσερις γενιές. Για την ακρίβεια έχουν καταστραφεί... Δεν έχουν καταφέρει να σταθούν στα πόδια τους, να δουν τι σημαίνει δημιουργία, ευημερία, πρόοδος. Τέσσερις ολόκληρες γενιές! Από την περίφημη Generation X που περιλαμβάνει και τα παιδιά της μεταπολίτευσης, μέχρι την αποκαλούμενη

Gen Alpha, όσους γεννιούνται δηλαδή μεταξύ 2011 – 2025 των οποίων το μέλλον είναι προδιαγεγραμμένο και δυσόινο. Το 2021 ωστόσο δεν έχουμε άλλη επιλογή. Πρέπει να σταθούμε όρθιοι. Κλείνουμε 200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821. Να γίνει λοιπόν η νέα χρονιά ο κρίκος που θα ενώνει τις νίκες των προγόνων μας με τις επιτυχίες των απογόνων. Το νέο «κινούν αίτιο» που έλεγε ο Αριστοτέλης. Μια νέα κοινωνική επανάσταση με την ευρεία έννοια του όρου. Η ενέργεια του «επανίστασθαι» δηλαδή, της γενικευμένης εξέγερσης για λόγους πρωτίστως εθνικούς, αλλά και για την πραγματοποίηση ριζικών αλλαγών: πολιτικών, οικονομικών, κοινωνικών, πολιτιστικών... Για να γίνει όμως αυτό πρέπει η κοινωνία, η χώρα, αλλά και ο καθένας μας χωριστά, να δούμε επιτέλους τον εαυτό μας με διαφορετικό τρόπο. Όχι όπως κάναμε μέχρι σήμερα. Η συναίσθηση του τι συμβαίνει και πού οδηγούμαστε, θα πρέπει να μας οδηγήσει σε μια διαφορετική ματιά για εμάς τους ίδιους, την κοινωνία στην οποία υπάρχουμε και ζούμε, τον τόπο, την ιστορία του. Οι προκλήσεις του 2021 είναι τεράστιες: Από τη διαχείριση της πανδημίας και την επιτυχία ή μη του εμβολιασμού μέχρι την επιστροφή στην κανονικότητα, τις οικονομικές επιπτώσεις που θα αφήσει πίσω του ο κορονοϊός αλλά και τις εξελίξεις στα ελληνοτουρκικά. Σε όλα όσα θα ακολουθήσουν περιμένουμε φυσικά τη στήριξη της κυβέρνησης τόσο ως πολίτες όσο και ως επαγγελματίες, ώστε να μην οδηγηθούμε στον αφανισμό. **Με αυτές τις σκέψεις και ελπίδες, το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης Περιπερούχων Αττικής εύχεται σε όλους τους συναδέλφους, τους συνεργάτες, τους φίλους και τις οικογένειές σας ολόψυχα Καλή Χρονιά, με δύναμη, αντοχές, επιμονή και υπομονή!**

ΤΙ ΘΑ ΙΣΧΥΣΕΙ ΤΟΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΛΗΤΤΟΜΕΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

»» ΜΕΙΩΣΗ ΕΝΟΙΚΙΟΥ 40% »»

Από το **ΘΩΜΑ ΜΟΣΧΟ**

Μειωμένο ενοίκιο κατά 40% θα καταβάλουν τον Ιανουάριο οι επιχειρήσεις που εντάσσονται στους πληττόμενους ΚΑΔ – άρα και τα περίπτερα, σύμφωνα με ανώτατο κυβερνητικό στέλεχος.



Σύμφωνα με το ίδιο στέλεχος, εντός των επόμενων ωρών από τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές κατατίθεται στη Βουλή η διάταξη που θα προβλέπει την απαλλαγή από την καταβολή ενοικίου για το πρώτο δίμηνο του έτους για όσες επιχειρήσεις είναι κλειστές και αμέσως μετά θα εκδοθεί η υπουργική απόφαση που θα προβλέπει:

- Τους όρους και τις υποχρεώσεις για τις κλειστές επιχειρήσεις για τις οποίες το ενοίκιο είναι μηδενικό για τους δύο πρώτους μήνες του έτους.
- Τη μείωση του ενοικίου κατά 40% για τις επιχειρήσεις που βρίσκονται στους πληττόμενους ΚΑΔ. Αυτό σημαίνει ότι οι ιδιοκτήτες ακινήτων θα λάβουν το ενοίκιο στα τέλη του μήνα ενδεχομένως και στις αρχές του επόμενου.

Σημειώνεται ότι η ΠΟΜΙΔΑ έχει ζητήσει από το υπουργείο Οικονομικών, πέρα από τη λίστα των κλάδων που είναι κλειστοί με κρατική εντολή και ως εκ τούτου απαλλάσσονται από την καταβολή ενοικίου για το δίμηνο Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου, να προβεί στην άμεση έκδοση της απόφασης ορισμού των Κωδικών Αριθμών Δραστηριότητας (ΚΑΔ) των μηνών Ιανουαρίου και Φεβρουαρίου για τους οποίους θα ισχύσει η μείωση του μισθώματος κατά 40%, ώστε να παύσουν οι αμφισβητήσεις και να καταβληθεί εγκαίρως το 60% των μισθωμάτων αυτών. Σημειώνεται ότι απαλλάσσονται εντελώς από την καταβολή ενοικίου μόνο οι κλειστές με κρατική εντολή επιχειρήσεις. Η έκπτωση 40% αφορά στα επαγγελματικά μισθώματα των επιχειρήσεων που έχουν χαρακτηριστεί ως «πληττόμενες» και τα μισθώματα της κύριας (και φοιτητικής) κατοικίας των εργαζομένων που τίθενται σε αναστολή σύμβασης εργασίας, και συνεπώς οι μισθωτές πρέπει να καταβάλουν το 60%.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΖΗΜΙΩΘΟΥΝ ΟΙ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ:

- Οι ιδιοκτήτες ακινήτων (φυσικά πρόσωπα) που ενοικιάζουν επαγγελματικά ακίνητα και δεν θα εισπράξουν ενοίκια το πρώτο δίμηνο του 2021 θα αποζημιωθούν για το 80% του μηνιαίου συμφωνημένου μισθώματος, και όχι επί της απώλειας. Με αυτόν τον τρόπο επιμερίζεται το κόστος του ενοικίου κατά 80% στο κράτος, 20% στον εκμισθωτή.
- Για τα νομικά πρόσωπα που εκμισθώνουν ακίνητα θα προβλέπεται αποζημίωση στο 60% του μισθώματος.
- Για τους ιδιοκτήτες των οποίων τα εισοδήματα από ενοίκια θα μειωθούν κατά 40% θα προβλεφθεί αποζημίωση 50% επί των απωλειών



»» ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗΣ ΠΑΓΙΩΝ ΔΑΠΑΝΩΝ »»

ΠΩΣ ΘΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ - ΤΙ ΘΑ ΚΑΛΥΠΤΕΙ

Από το **ΘΩΜΑ ΜΟΣΧΟ**

Ένα ακόμη μέτρο προστίθεται στο «οπλοστάσιο» της κυβέρνησης με στόχο την στήριξη επιχειρήσεων και επαγγελματιών οι οποίοι αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα ρευστότητας λόγω της πανδημίας.

Πρόκειται για το πρόγραμμα επιδότησης παγίων δαπανών όπως είναι λογαριασμοί ΔΕΚΟ, ενοίκια, μισθοδοσία, leasing, προμήθειες.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα βασίζεται στο προσωρινό πλαίσιο κρατικών ενισχύσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Σύμφωνα με το εν λόγω πλαίσιο, το οποίο τελευταία φορά ανανεώθηκε τον Οκτώβριο, αν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μια επιχείρηση παρουσιάζει μείωση τζίρου μεγαλύτερη από 30%, αν καταγράφει ζημιά κι αν παραμένει ζημιογόνα (με βάση και τα μέτρα στήριξης που έχει ήδη λάβει όπως η επιστρεπτέα προκαταβολή ή η αναστολή συμβάσεων εργασίας) τότε μπορεί να λάβει στήριξη μέσω της επιδότησης παγίων δαπανών.

Όπως δήλωσε στη Βουλή προ ημερών ο υπουργός Οικονομικών κ. Χρήστος Σταϊκούρας, το πρόγραμμα θα αφορά επιχειρήσεις κλάδων που επλήγησαν, εμφάνισαν μείωση τζίρου κατά την περίοδο της πανδημίας αλλά είχαν και ζημιά την προηγούμενη χρονιά καθώς δεν κατάφεραν να καλυφθούν οι πάγιες δαπάνες που έχουν.

Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με την τελευταία επικαιροποίηση του πλαισίου από την Κομισιόν, προβλέπεται η στήριξη για μη καλυπτόμενες πάγιες δαπάνες. Δηλαδή επιτρέπει την κρατική στήριξη για πάγιες δαπάνες που δεν καλύφθηκαν σε επιχειρήσεις των οποίων η επιχειρηματική δραστηριότητα αναστάλη ή μειώθηκε ως αποτέλεσμα της πανδημίας.

Η ενίσχυση χορηγείται το αργότερο στις 30 Ιουνίου 2021 και καλύπτει μη καλυπτόμενες πάγιες δαπάνες που πραγματοποιήθηκαν κατά την περίοδο μεταξύ 1 Μαρτίου 2020 και 30 Ιουνίου 2021, συμπεριλαμβανομένων των δαπανών που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια μέρους της εν λόγω περιόδου.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι κατά τη διάρ-

κεια της περιόδου που θα επιλεγεί θα πρέπει να καταγράφεται μείωση του κύκλου εργασιών κατά τουλάχιστον 30% σε σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο του 2019.

Το μέγεθος της ενίσχυσης δεν υπερβαίνει το 70 % των μη καλυπτόμενων παγίων δαπανών, εκτός από τις μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις όπου η ενίσχυση δεν υπερβαίνει το 90% των μη καλυπτόμενων παγίων δαπανών.

Η συνολική ενίσχυση δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 3 εκατ. ευρώ ανά επιχείρηση, μπορεί να χορηγείται με τη μορφή άμεσων επισχορηγήσεων, εγγυήσεων και δανείων, υπό την προϋπόθεση ότι η συνολική ονομαστική αξία των εν λόγω μέτρων δεν υπερβαίνει το συνολικό ανώτατο όριο.

Τα ποσά είναι ακαθάριστα, δηλαδή προ της αφαίρεσης φόρων ή άλλης επιβάρυνσης.

Η ενίσχυση δεν μπορεί να χορηγείται σε επιχειρήσεις που ήταν ήδη προβληματικές ή αν πρόκειται για πολύ μικρές ή μικρές επιχειρήσεις μπορούν να είναι προβληματικές υπό την προϋπόθεση ότι δεν υπάγονται σε συλλογική διαδικασία αφερεγγυότητας βάσει του εθνικού δικαίου και δεν έχουν λάβει ενίσχυση διάσωσης ή ενίσχυση αναδιάρθρωσης.

Ωστόσο, θα πρέπει να επισημανθεί ότι ο υπουργός Οικονομικών τόνισε ότι η Αθήνα συμμετέχει στις διαπραγματεύσεις με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για τη βελτίωση και επέκταση του προσωρινού πλαισίου των κρατικών ενισχύσεων για υψηλότερα ανώτατα όρια χρηματοδότησης και νέα, καλύτερα δεδομένα για τις επιχειρήσεις.

Επομένως, ίσως χρειαστεί να περιμένουμε το επόμενο χρονικό διάστημα προκειμένου να διαμορφωθούν τα τελικά νούμερα τόσο για το ποσοστό της απώλειας του τζίρου όσο και για τα ποσοστά επιδότησης.

»» ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε. »»

ΜΟΙΡΑΣΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3,5 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ, ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΡΥΜΑΤΑ ΤΟ 2020!

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

**Για μία ακόμη χρονιά, η «ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε.» προμολόγησε
τους εργαζομένους της και ενίσχυσε τους κοινωνικούς φορείς!**

Τα 3,5 εκατ. ευρώ ξεπέρασαν οι παροχές της «Καρέλια Α.Ε.» προς τους εργαζομένους της, αλλά και προς φορείς και ιδρύματα, για το 2020! Τη σχετική ανακοίνωση έκανε σε μήνυμά του προς το προσωπικό, ο διευθύνων σύμβουλος της εταιρείας, Ανδρέας Γ. Καρέλιας, καθώς οι έκτακτες υγειονομικές συνθήκες δεν επέτρεψαν την πραγματοποίηση της καθιερωμένης πρωτοχρονιάτικης εορτής. Ειδικότερα:

**Α. ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ 2020
ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε.**

1. Η έκτακτη οικονομική ενίσχυση για το εορταστικό τραπέζι θα είναι φέτος 250 € καθαρά για κάθε εργαζόμενο στην Εταιρεία.
2. Επιπλέον, ο κάθε εργαζόμενος, που έχει παιδιά που σπουδάζουν σε κρατικό Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ, θα λάβει έκτακτη οικονομική ενίσχυση 1.500 € καθαρά.
3. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι, των οποίων τα παιδιά πέτυχαν στα παραπάνω Ιδρύματα μέσα στο 2020, θα λάβουν μία ακόμη πρόσθετη ενίσχυση 500 € καθαρά.
4. Παράλληλα, η Εταιρεία θα κάνει δώρο έναν υπερσύγχρονο φορητό υπολογιστή Apple σε κάθε παιδί που πέτυχε την εισαγωγή του σε μία από τις παραπάνω σχολές μέσα στο 2020. Επιπλέον των παραπάνω και λόγω του γεγονότος ότι ειδικά φέτος δεν θα ισχύσει το επίδομα παρουσίας για ευνόητους λόγους.
5. Όλοι οι εργαζόμενοι θα λάβουν μία έκτακτη οικονομική ενίσχυση των 1.250 € καθαρά.

6. Ειδικότερα όμως, οι εργαζόμενοι των οποίων:

- Οι μηνιαίες αποδοχές είναι κάτω από 2.500 €, θα λάβουν έκτακτη οικονομική ενίσχυση πέραν των 1.250 €, επιπλέον 500 €, δηλαδή 1.750 € καθαρά συνολικά.
 - Οι μηνιαίες αποδοχές κάτω από 1.700 €, θα λάβουν πέραν των 1.250 € και των 500 €, επιπλέον 400 €, δηλαδή 2.150 € καθαρά συνολικά.
 - Οι μηνιαίες αποδοχές είναι κάτω από 1.200 €, θα λάβουν πέραν των 1.250 € και των 500 € και των 400 €, επιπλέον 300 €, δηλαδή 2.450 € καθαρά συνολικά.
7. Ο κάθε λαχνός για τον καθένα από τους 40 τυχερούς, θα ανέλθει σε 1.000 € καθαρά.

**Β. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ
ΚΟΙΝΩΦΕΛΩΝ ΦΟΡΕΩΝ**

Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, η ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε. συνεχίζει το κοινωνικό της έργο με την οικονομική ενίσχυση κοινωφελών φορέων που πραγματικά έχουν ανάγκη την στήριξή μας. Ειδικά για φέτος, το Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας μας αποφάσισε να ενισχύσει με το συνολικό ποσό των 700.000 € τους εξής φορείς. Ειδικότερα:

1. Το Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Καλαμάτας (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) με το ποσόν των 50.000 €.
2. Το Σύλλογο Γονέων, Κηδεμόνων Και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Νομού Μεσσηνίας με το ποσόν των 60.000 €.
3. Το Σύλλογο Φίλων Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες





Μεσσηνίας (ΣΥ.Φ.ΑΜΕΑ) με το ποσόν των 50.000 €.

4. Τα Παιδικά Χωριά SOS Καλαμάτας με το ποσόν των 75.000 €.

5. Το Νοσοκομείο Καλαμάτας με το ποσόν των 125.000 € για τον εκσυγχρονισμό των συστημάτων ενδοεπικοινωνίας μεταξύ ασθενών και νοσηλευτικών σταθμών μέσω της εγκατάστασης νέων συστημάτων ψηφιακής τεχνολογίας.

6. Το Ίδρυμα Ευσταθίας Ι. Κωστοπούλου «Το Περιβόλι της Γιαγιάς» για την πολυετή συνεισφορά του προς το παιδί, με το ποσόν των 70.000 €.

7. Το Σύλλογο Φαρμακοποιών Καλαμάτας για το Κοινωνικό Φαρμακείο, με το ποσόν των € 50.000

8. Το Κέντρο Φροντίδας Βρεφών «ΜΗΤΕΡΑ» με το ποσόν των 100.000 €.

9. Το «Χαμόγελο του Παιδιού» με το ποσόν των 120.000 €.

Οι έκτακτες αυτές παροχές προς τους εργαζομένους, οι οποίες αναλύονται πιο πάνω, όπως επίσης και η συνολική ενίσχυση των κοινωνικών φορέων, ξεπερνούν τα 3.500.000 €.

**ΕΥΧΕΤΗΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ
ΑΝΔΡΕΑ Γ. ΚΑΡΕΛΙΑ
ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ**

Στο ευχετήριο μήνυμα του προς του εργαζόμενους της εταιρείας ο διευθύνων σύμβουλος, Ανδρέας Γ. Καρέλιας ανέφερε:

«Χρόνια πολλά σε όλες και σε όλους σας! Εύχομαι υγεία, αισιοδοξία, δύναμη και κάθε καλό, σε εσάς και στις οικογένειές σας, για τη νέα χρονιά που μπαίνει σε λίγες ώρες. Τι να πει, όμως, κανείς για την χρονιά που αφήνουμε πίσω μας; Ήταν μια χρονιά που όμοιά της δεν έχουμε ξαναζήσει. Όποια σενάρια κι αν είχαν μπει στην προσομοίωση, σίγουρα έλειπε μια λέξη: «Πανδημία».

Και δεν έλειπε μόνο από τα δικά μας σενάρια, αλλά και από όλα τα σενάρια σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Από μικρό παιδί, δεν θυμάμαι ποτέ τον εαυτό μου, να μην είμαστε, τη σημερινή μέρα, μαζί στην καθιερωμένη γιορτή του εργοστασίου. Κι αυτό, τόσο στις καλές όσο και στις λιγότερο καλές χρονιές. Φέτος, για πρώτη φορά, οι συνθήκες

επιβάλλουν να βρισκόμαστε μεν νοερά μαζί, αλλά χωρίς την παραδοσιακή εορταστική μας συνάντηση, χωρίς τη ζεστή χειραψία μας. Σημασία όμως έχει ότι είμαστε όλοι εδώ και ότι δεν λείπει κανείς.

Και σε αυτό το σημείο θέλω ειλικρινά να ευχαριστήσω και εσάς, έναν προς έναν, διότι όσα μέτρα και να είχαμε λάβει από την πύλη του εργοστασίου και μέσα, δεν θα είχαμε καταφέρει τίποτα αν η στάση μας έξω από την εταιρεία δεν ήταν εξίσου υπεύθυνη με την στάση μας εντός των εγκαταστάσεών μας. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον Ιατρό της εταιρείας, κ. Θ. Μαρκόπουλο, καθώς και όλη την επιτροπή στελεχών που συνεργάσθηκε στενά μαζί του, ώστε σε έναν χώρο 500 και πλέον εργαζομένων να μην υπάρξει το παραμικρό πρόβλημα. Οι έγκαιρες παρεμβάσεις που έγιναν από τις αρχές Μαρτίου, αρκετά πριν από το πρώτο «lockdown», υπήρξαν καθοριστικές για την επίτευξη αυτού του αποτελέσματος.

Ήδη από τη δημοσίευση των οικονομικών αποτελεσμάτων του πρώτου τριμήνου, είχαμε προσπαθήσει να προβλέψουμε τις πιθανές συνέπειες

που θα μπορούσε να έχει η πανδημία στην πορεία της εταιρείας μας. Οι αρχικές εκτιμήσεις για ενδεχόμενη μεγαλύτερη συρρίκνωση των πωλήσεων μέσα στο 2020 δεν επαληθεύτηκαν, λόγω των συντονισμένων προσπάθειών Διοίκησης και εργαζομένων, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν δραματικές αλλαγές στις συνθήκες των αγορών καπνικών προϊόντων όπου δραστηριοποιούμαστε, εκτός του κλάδου των Duty Free. Έτσι:

- Καταφέραμε να συγκρατήσουμε την κερδοφορία μας σε αξιοζήλευτα υψηλά επίπεδα, η οποία θα ήταν ακόμα υψηλότερη αν δεν υπήρχε η πρόσφατη διολίσθηση του δολαρίου έναντι του ευρώ.
- Αυξήσαμε το μεικτό τζίρο μας κατά 2% περίπου, ξεπερνώντας ακόμα και τον περσινό ιστορικά υψηλότερο.
- Στην ελληνική αγορά αυξήσαμε, για μια ακόμη χρονιά, το μερίδιο αγοράς της ΚΑΡΕΛΙΑ, στα μεν ταϊγάρα φτάνοντας το 18,5% στο δε καπνό για στριφτό ξεπερνώντας το 27%.
- Στις διεθνείς μας αγορές καταφέραμε να περι-

ορίσουμε την πτώση στους όγκους πωλήσεων στα ταϊγάρα στο 4,5%, πτώση η οποία προήλθε κυρίως από τη σημαντικότερη μείωση της ταξιδιωτικής κίνησης και την επακόλουθη συρρίκνωση των πωλήσεων των διεθνών καταστημάτων Duty Free.

- Σε ότι αφορά τον καπνό για στριφτό ταϊγάρο, επιτεύχθηκε ο στόχος μας να ξεπεράσουμε σε πωλήσεις το 1.000.000 κιλά διεθνώς, επιτυγχάνοντας έτσι αύξηση όγκου που πλησιάζει το 10%.
- Μέσα σε πρωτόγνωρες συνθήκες, συνεχίσαμε το επενδυτικό μας πρόγραμμα, διπλασιάζοντας την παραγωγική μας ικανότητα σε καπνό για στριφτό ταϊγάρο προκειμένου να ανταποκριθούμε στην αυξημένη ζήτηση.
- Αυξήσαμε την κερδοφορία των θυγατρικών μας στο εξωτερικό. Πρέπει να τονίσω ιδιαίτερα την εντυπωσιακή αύξηση πωλήσεων και μεριδίων στην Βουλγαρία.

Επιστέγασμα της παραπάνω προσπάθειας, αποτελεί το γεγονός ότι η εταιρεία μας μέσα στο 2020 συνεισέφερε στα κρατικά ταμεία ποσά φόρων κάθε είδους που ξεπερνούν τα 570 εκ. ευρώ, ενώ

οι εισφορές σε ασφαλιστικούς οργανισμούς ξεπέρασαν τα 7,7 εκ. ευρώ.

Παράλληλα, η εταιρεία μας στάθηκε αρωγή στην προσπάθεια του Εθνικού Συστήματος Υγείας να αντιμετωπίσει την πανδημία στη χώρα, με την δωρεά 50 υπερσύγχρονων και πλήρως εξοπλισμένων κλινών Μ.Ε.Θ, η παράδοση των οποίων ολοκληρώθηκε τον Σεπτέμβριο. Το 2021 αναμένουμε ότι οι προκλήσεις που διαμορφώνονται από τις οικονομικές επιπτώσεις αυτής της πρωτοφανούς υγειονομικής κρίσης θα συνεχιστούν με αμείωτη ένταση. Ενδεχομένως χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε συνθήκες σε αγορές τις οποίες δεν μπορούμε να προβλέψουμε σήμερα. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η αυξημένη συνεισφορά όλων μας. Να δουλέψουμε με μεγαλύτερο ακόμη ζήλο, με περισσότερη φαντασία και δημιουργικότητα, με νέες επενδύσεις και πρωτοβουλίες, αλλά και συνεχίζοντας την επιτυχημένη στρατηγική των ισχυρών ταμειακών διαθεσίμων, της επιμονής στην ποιότητα των προϊόντων μας και κυρίως, τον σεβασμό και την εκτίμηση στον πελάτη μας».



»» ΑΑΔΕ »»

ΑΝΟΙΞΕ Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΧΩΡΙΣΤΕΣ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΖΥΓΩΝ – ΟΔΗΓΟΣ ΜΕ 20 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η προθεσμία για γνωστοποίηση της επιλογής για χωριστή φορολογική δήλωση συζύγων λήγει στις 28 Φεβρουαρίου.

Η ειδική πλατφόρμα για υποβολή χωριστής δήλωσης συζύγων Φορολογίας Εισοδήματος φορολογικού έτους 2020 άνοιξε χθες, Δευτέρα, και θα παραμείνει ανοικτή μέχρι τα τέλη Φεβρουαρίου με την ΑΑΔΕ να τονίζει ότι μετά την προθεσμία αυτή δεν είναι δυνατή η ανάκληση της επιλογής υποβολής χωριστής δήλωσης. Σημειώνεται πως στις χωριστές φορολογικές δηλώσεις συζύγων δεν υφίσταται η έννοια του οικογενειακού εισοδήματος για την κάλυψη των επιμέρους τεκμηρίων καθενός εκ των συζύγων, καθώς τα τεκμήρια διαβίωσης και απόκτησης βαρύνουν τον κάθε σύζυγο ατομικά. Η ΑΑΔΕ έδωσε στη δημοσιότητα έναν «οδηγό» για τη διαδικασία αυτή με 20 συχνές ερωτήσεις-απαντήσεις:

1. Πώς μπορώ να γνωστοποιήσω την επιλογή μου να υποβάλω χωριστή δήλωση φορολογίας εισοδήματος; Η γνωστοποίηση γίνεται μέσω ειδικής ηλεκτρονικής εφαρμογής στον διαδικτυακό τόπο www.aade.gr, στον σύνδεσμο: <https://www.aade.gr/polites/eisodima/gnostopoiisi-horistis-dilosis> είτε από εσάς με τους δικούς σας κωδικούς πρόσβασης είτε, από ειδικά για τον σκοπό αυτό εξουσιοδοτημένο λογιστή – φοροτεχνικό, με τους προσωπικούς του κωδικούς πρόσβασης.

2. Αν κανείς από τους συζύγους δεν γνωστοποιήσει την επιλογή υποβολής χωριστής δήλωσης φορολογίας εισοδήματος μέχρι τις 28 Φεβρουαρίου 2021, τι θα συμβεί; Στην περίπτωση αυτή οι σύζυγοι θα υποβάλουν κοινή δήλωση για το φορολογικό έτος 2020.

3. Στις περιπτώσεις κοινής δήλωσης Φ.Ε. συζύγων, θα γίνεται συμψηφισμός φόρου μεταξύ συζύγων και βεβαίωση στο όνομα του συζύγου; Όχι, θα γίνεται χωριστή βεβαίωση φόρου και δεν θα γίνεται συμψηφισμός χρεωστικού και πιστωτικού ποσού μεταξύ των συζύγων.

4. Επηρεάζεται η χορήγηση επιδομάτων στις χωριστές δηλώσεις συζύγων; Όχι, δεν επηρεάζεται η χορήγηση των επιδομάτων από την υποβολή χωριστών δηλώσεων Φ.Ε. από τους συζύγους.

5. Είναι απαραίτητο να υποβάλλονται χωριστές δηλώσεις Φ.Ε. συζύγων που έχουν διαφορετική φορολογική κατοικία; Όχι, δεν είναι απαραίτητη η υποβολή χωριστών δηλώσεων Φ.Ε. διότι προβλέπεται ήδη χωριστή φορολογική αντιμετώπιση στις κοινές δηλώσεις συζύγων που έχουν διαφορετική φορολογική κατοικία.

6. Πώς δηλώνεται στο Ε1 η κύρια κατοικία στις περιπτώσεις χωριστών δηλώσεων; Η κύρια κατοικία δηλώνεται στον πίνακα 5 του εντύπου Ε1 στους αντίστοιχους κωδικούς κύριας κατοικίας. Ο κάθε σύζυγος συμπληρώνει το ποσοστό ιδιοκτησίας του σε περίπτωση ιδιόκτητης κατοικίας, το ποσοστό του ως μισθωτής σε περίπτωση μισθωμένης κατοικίας και το ποσοστό της δωρεάν παραχώρησης, αντίστοιχα.

7. Στις περιπτώσεις χωριστών δηλώσεων Φ.Ε. πώς δηλώνεται στο Ε1 η κύρια κατοικία όταν ένας εκ των δύο συζύγων δεν διαθέτει καθόλου ποσοστό συνιδιοκτησίας ή χρήσης; Ο σύζυγος που δεν διαθέτει καθόλου ποσοστό συνιδιοκτησίας ή χρήσης, συμπληρώνει στον πίνακα 6 την ένδειξη «συνοίκηση με σύζυγο». Ο άλλος σύζυγος δεν συμπληρώνει καμία ένδειξη.

8. Πώς αναγράφονται τα τέκνα ως εξαρτώμενα μέλη του φορολογούμενου στις χωριστές δηλώσεις Φ.Ε.; Τα τέκνα που προέρχονται από κοινό γάμο καθώς και τα αναγνωρισμένα τέκνα δηλώνονται ως εξαρτώμενα μέλη και από τους δύο συζύγους.

9. Ποιος δηλώνει το εισόδημα ανήλικου τέκνου που προέρχεται από τον κοινό γάμο στις χωριστές δηλώσεις Φ.Ε. όταν αυτό δεν έχει υποχρέωση υποβολής δήλωσης Φ.Ε.; Το εισόδημα του ανήλικου τέκνου που δεν φορολογείται στο όνομα του τέκνου, προστίθεται στα εισοδήματα του γονέα που έχει το μεγαλύτερο εισόδημα και δηλώνεται μόνο από αυτόν τον γονέα.

10. Ποιος βαρύνεται με τα τεκμήρια διαβίωσης και απόκτησης στις χωριστές δηλώσεις Φ.Ε. συζύγων; Στις χωριστές δηλώσεις Φ.Ε. συζύγων δεν υφίσταται η έννοια του οικογενειακού εισοδήματος για την κάλυψη των επιμέρους τεκμηρίων καθενός εκ των συζύγων, καθώς τα τεκμήρια διαβίωσης και απόκτησης βαρύνουν τον κάθε σύζυγο ατομικά. Όσον αφορά τη δυνατότητα κάλυψης τεκμηρίων με ανάληψη κεφαλαίου, δεν μπορεί να

γίνει επίκληση εισοδημάτων από τη χωριστή δήλωση του άλλου συζύγου.

11. Στις χωριστές δηλώσεις Φ.Ε. υπάρχει δυνατότητα μεταφοράς υπολειπόμενου ποσού αποδείξεων από τον ένα σύζυγο στον άλλο; Όχι, δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα.

12. Ποια είναι η προθεσμία γνωστοποίησης της επιλογής για χωριστή δήλωση Φ.Ε. συζύγων; Η καταληκτική ημερομηνία είναι η 28η Φεβρουαρίου κάθε έτους.

13. Μετά τις 28 Φεβρουαρίου η επιλογή για χωριστή δήλωση Φ.Ε. μπορεί να ανακληθεί; Όχι, δεν ανακαλείται για το έτος στο οποίο αφορά.

14. Ποιος από τους δύο συζύγους μπορεί να γνωστοποιήσει την επιλογή για χωριστή δήλωση Φ.Ε.; Οποιοσδήποτε από τους δύο συζύγους ή και οι δύο.

15. Πρέπει η γνωστοποίηση της επιλογής για υποβολή χωριστής δήλωσης Φ.Ε. να γίνεται κάθε έτος μέχρι την 28η Φεβρουαρίου; Ναι, θα πρέπει να επικαιροποιείται κάθε έτος από τουλάχιστον έναν εκ των δύο συζύγων μέχρι την προθεσμία αυτή, διαφορετικά θα υποβάλλεται κοινή δήλωση.

16. Πρόκειται να τελέσω γάμο τον Μάρτιο του 2021 (μετά την καταληκτική ημερομηνία υποβολής της γνωστοποίησης). Μπορώ να υποβάλω χωριστή δήλωση Φ.Ε. για το φορολογικό έτος 2020; Ναι. Ειδικά για αυτές τις περιπτώσεις η εφαρμογή θα μείνει ανοικτή ως την καταληκτική ημερομηνία υποβολής της εμπρόθεσμης δήλωσης φορολογίας εισοδήματος.

17. Πρόκειται να τελέσω γάμο τον Φεβρουάριο 2021 και θα δηλώσω τον γάμο στο μητρώο της Δ.Ο.Υ. μετά τις 28 Φεβρουαρίου 2021. Μπορώ να υποβάλω χωριστή δήλωση Φ.Ε. για το φορολογικό έτος 2020; Ναι. Ειδικά για αυτές τις περιπτώσεις η εφαρμογή θα μείνει ανοικτή ως την καταληκτική ημερομηνία υποβολής της εμπρόθεσμης δήλωσης φορολογίας εισοδήματος.

18. Πόσες φορές μπορώ να αλλάξω την επιλογή δήλωσης χωριστών δηλώσεων Φ.Ε. στην περίπτωση που τελέσω γάμο μετά τις 28 Φεβρουαρίου 2021; Η δήλωση γίνεται άπαξ ανά έτος.

19. Εισέρχονται στην εφαρμογή των χωριστών δηλώσεων Φ.Ε. τα μέρη συμφώνου συμβίωσης; Όχι, δεν εισέρχονται στην εφαρμογή των χωριστών δηλώσεων καθώς εκ του νόμου τους έχει δοθεί εξαρχής η δυνατότητα για υποβολή κοινών ή χωριστών δηλώσεων.

20. Πρέπει και οι δύο σύζυγοι να διαθέτουν δικούς τους κωδικούς πρόσβασης προκειμένου να υποβάλλουν χωριστές δηλώσεις Φ.Ε.; Ναι, η σύζυγος που δεν έχει μέχρι τώρα κωδικούς πρόσβασης, οφείλει να αποκτήσει προκειμένου και αυτή να μπορέσει να υποβάλει τη δική της δήλωση.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΟΠΩΛΗ ΣΑΣ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΣΥΛΛΟΓΕΣ ΤΗΣ *Best Flowpacks*

Μagic World Special

ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:

Περιοδικό + 1 Πεταλούδα-έκπληξη!

2,95 ΕΥΡΩ

Magiki Butterflies

Η έκδοση περιλαμβάνει 12 διαφορετικές φιγούρες Magiki Butterflies! για συλλογή!

Έντονη Τηλεοπτική Διαφήμιση για Υψηλές Πωλήσεις!

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ 7/1/21

Το κουτί περιλαμβάνει 16 ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ

Κάντε καλή τοποθέτηση προϊόντος και ΑΥΞΗΣΤΕ τις καθημερινές πωλήσεις σας!

SEA DINOSAURS & Co. MAXXI EDITION

ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:

Το Περιοδικό + 1 Φιγουρίνι

SEA DINOSAURS & Co. MAXXI EDITION!

3,95 ΕΥΡΩ

Η έκδοση περιλαμβάνει 15 διαφορετικές φιγούρες SEA DINOSAURS & Co. MAXXI EDITION για συλλογή!

Έντονη Τηλεοπτική Διαφήμιση για Υψηλές Πωλήσεις!

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ 8/1/21

Το κουτί περιλαμβάνει 12 ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ

Για παραγγελίες και πληροφορίες επικοινωνήστε στο kiosk@bestflowpacks.com

www.bestflowpacks.com



ΤΡΙΑ ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΙΚΡΗ ΛΙΑΝΙΚΗ ΑΠΟ ΤΗΝ IMPERIAL TOBACCO HELLAS

Η Imperial Tobacco Hellas, σε αυτήν τη συνεχιζόμενη δύσκολη συγκυρία, αποδεικνύει για άλλη μια φορά έμπρακτα τη στήριξη της στη Μικρή Λιανική, ενισχύοντας χιλιάδες Περίπτερα, Ψιλικά και Mini Markets με ένα ισχυρό πρόγραμμα Πιστώσεων ύψους 3 εκατ. ευρώ, το οποίο καλύπτει αγορές που θα πραγματοποιήσουν τον Δεκέμβριο και τους επόμενους μήνες.

Με αυτήν την ουσιαστική πρωτοβουλία, η Εταιρεία ενισχύει άμεσα τη ρευστότητα των μικρών επιχειρήσεων της Λιανικής στην Ελλάδα, αναγνωρίζοντας το σημαντικό ρόλο τους και την ανάγκη που έχουν για ενεργή υποστήριξη, ιδιαίτερα στις τρέχουσες αντίξοες συνθήκες.

Το πρόγραμμα Πιστώσεων εντάσσεται στο ευρύτερο και διαρκές πλάνο υποστήριξης της Imperial Tobacco Hellas, που απευθύνεται στη Μικρή Λιανική και περιλαμβάνει σημαντικές επιβραβεύσεις για την επίτευξη μιας σειράς εμπορικών στόχων στο πλαίσιο του βραβευμένου εμπορικού προγράμματος της «Προτείνεις - Κερδίζεις».

Οι Πιστώσεις αυτές, καθώς και τα υπόλοιπα κίνητρα που παρέχονται, αφορούν όλες τις κύριες μάρκες της Εταιρείας στην Ελλάδα, όπως τα τσιγάρα Davidoff, JPS, Slim Line, τους Καπνούς Golden Virginia και Drum, τα Χαρτάκια & Φιλτράκια Rizla και τα νέα Ηλεκτρονικά Τσιγάρα myblu.



ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ MYBLU NO.1 ΣΕ ΜΟΛΙΣ 1 ΧΡΟΝΟ!

Το myblu, προϊόν Νέας Γενιάς στην κατηγορία των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων, κατάφερε να κερδίσει την προτίμηση των ενήλικων καταναλωτών μόλις 1 χρόνο από την είσοδο του στην Ελληνική Αγορά και να γίνει No.1 σε πωλήσεις στην κατηγορία του στην Μικρή Λιανική.

Η συνταγή της επιτυχίας του myblu συνοψίζεται σε 2 λέξεις: «Κάτι Καλύτερο». Είναι το αποτέλεσμα μακράς έρευνας και πολυετών δοκιμών από εξειδικευμένους επιστήμονες στη Μ.Βρετανία. Μία απλή στη χρήση και κομψή συσκευή, που δέχεται προγεμισμένες κάψουλες με υγρό, οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν με μία μόνο κίνηση. Για την παραγωγή του εφαρμόζονται αυστηρά ποιοτικά πρότυπα, ενώ υποβάλλεται σε πολυάριθμους ελέγχους ασφαλείας. Διατίθεται σε 5 χρώματα συσκευών, σε 8 γεύσεις και 3 επίπεδα νικοτίνης, προσφέροντας μοναδική γευστική εμπειρία σε προσιτή τιμή. Πάντα δίπλα στον καταναλωτή σε κάθε του βήμα με το myblu Care, που ήδη εμπιστεύονται 24.000 χρήστες myblu. Και στηρίζοντας το Εμπόριο και ιδιαίτερα τη Μικρή Λιανική με μια σημαντική επένδυση.

Όπως ανέφερε η Διοίκηση της Εταιρείας: «Είμαστε χαρούμενοι γιατί η Ελλάδα ανέβασε σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα το myblu στην κορυφή, επιβραβεύοντας τη δέσμευσή μας να αναζητούμε πάντα Κάτι Καλύτερο. Οι ενήλικες καπνιστές επιθυμούν να έχουν περισσότερες και καλύτερες επιλογές και με την προτίμηση τους στο myblu δικαιώνουν τις προσπάθειές μας. Αυτή η επιτυχία μας εμπνέει να συνεχίσουμε για το αύριο που αξίζει να είναι καλύτερο.»



Η Ελλάδα εισήλθε στο 2021 διαθέτοντάς ένα μεγάλο ταμειακό μαξιλάρι άνω των 30 δισ. ευρώ, που αφενός της επιτρέπει να εξυπηρετεί τις αυξημένες ανάγκες που προκαλεί η πανδημία, αφετέρου εκπέμπει ασφάλεια στους επενδυτές, οι οποίοι γνωρίζουν πως η χώρα έχει σημαντικά ταμειακά αποθέματα και μικρές ανάγκες αναχρηματοδότησης του χρέους της.

Η διατήρηση ταμειακών μαξιλαριών ασφαλείας αντιμετωπίζεται σε διεθνές επίπεδο από τις κυβερνήσεις ως εργαλείο διαχείρισης κινδύνων. Από τη σκοπιά της διαχείρισης του χρέους, η διατήρηση αποθέματος μετρητών χρησιμεύει για τον μετριασμό του κινδύνου χρηματοδότησης. Η δε πανδημία του κορωνοϊού κατέδειξε πως η αποτελεσματική διαχείριση των ταμειακών διαθεσίμων είναι ακόμη πιο κρίσιμη όταν υπάρχει αυξημένη αβεβαιότητα σχετικά με το μέγεθος και την πορεία των ταμειακών ροών. Πρόσφατη έρευνα του ΔΝΤ συγκαταλέγει την Ελλάδα στις χώρες που αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση, σε σχέση με τη διαχείριση των ταμειακών της αποθεμάτων.

Όπως αναφέρει το Ταμείο, η Ελλάδα, η οποία βρισκόταν στο επίκεντρο μιας πολυετούς κρίσης, έχει επανεξετάσει τις πολιτικές της για τη διατήρηση ταμειακών αποθεμάτων με σκοπό να ενισχύσει την εμπιστοσύνη των αγορών. Στο σημείο αυτό το ΔΝΤ σημειώνει πως τα ταμεια-

κά αποθέματα της ελληνικής κυβέρνησης είναι επαρκή για να καλύψουν την εξυπηρέτηση του ελληνικού χρέους για τα επόμενα τέσσερα χρόνια!

Αλλά το ΔΝΤ δεν στέκεται μόνον σε αυτό. Προχωρεί και σε μια έμμεση σύγκριση της Ελλάδας με άλλες χώρες παραθέτοντας το τί ισχύει στις δικές τους περιπτώσεις με τη διαχείριση των ταμειακών διαθεσίμων. Σύμφωνα με το ΔΝΤ:

- Στη **Βραζιλία** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν το χρέος έξι μηνών σε εγχώριο νόμισμα. Η κυβέρνηση διατηρεί επίσης ένα επιπλέον αποθεματικό σε ξένο νόμισμα για την εξυπηρέτηση του ετήσιου χρέους σε ξένο νόμισμα.
- Στον **Καναδά** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν τις ταμειακές ροές μόλις ενός μήνα, συμπεριλαμβανομένων των πληρωμών τοκοχρεολυσίων.
- Στη **Δανία** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας

επαρκούν για να καλύψουν την αναχρηματοδότηση του δημοσίου χρέους για ένα έτος.

- Στην **Ουγγαρία** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν τις χρηματοδοτικές ανάγκες έξι εβδομάδων.
- Στην **Πορτογαλία** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν το 40% των χρηματοδοτικών αναγκών του επόμενου δωδεκαμήνου.
- Στη **Ρουμανία** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν τις ακαθάριστες δανειακές ανάγκες τεσσάρων μηνών σε ξένο νόμισμα.
- Στην **Ουρουγουάη** τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν τις ανάγκες εξυπηρέτησης του χρέους για περισσότερο από 12 μήνες.
- Στην **Τουρκία**, κατά το ΔΝΤ, τα ταμειακά αποθέματα ασφαλείας επαρκούν για να καλύψουν ένα « μη γνωστό ποσοστό» των ετήσιων αναγκών εξυπηρέτησης του χρέους.

»» ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΜΕΙΑΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ »»

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΚΟΣΜΟΥ Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΑ ΤΑΜΕΙΑΚΑ ΑΠΟΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - ΑΝΩ ΤΩΝ 30 ΔΙΣ. ΕΥΡΩ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**



»» ΑΑΔΕ »»

ΠΑΡΑΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΜΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΣΥΡΣΗ ΤΩΝ ΤΑΜΕΙΑΚΩΝ ΜΗΧΑΝΩΝ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Παρατείνεται μέχρι την Τετάρτη 31 Μαρτίου 2021, η προθεσμία για την απόσυρση των ταμειακών μηχανών, που δεν μπορούν να συνδεθούν online με την ΑΑΔΕ.

Η παράταση των προθεσμιών κρίθηκε απαραίτητη λόγω των ειδικών ρυθμίσεων λειτουργίας που επικρατούν στις επιχειρήσεις με σκοπό την προστασία της δημόσιας υγείας από τις συνέπειες της πανδημίας του κορονοϊού COVID-19, όπως αναφέρει σε ανακοίνωσή της η ΑΑΔΕ.

Με την ολοκλήρωση του πλάνου απόσυρσης ή αναβάθμισης, το σύνολο των ταμειακών μηχανών των επιχειρήσεων θα είναι σε θέση να συνδεθούν online με την ΑΑΔΕ.

«Προτεραιότητα της στρατηγικής μας είναι η προστασία της δημόσιας υγείας και η καλύτερη δυνατή λειτουργία του επιχειρείν. Πάντα τείνουμε ευήκοον ους στις τεκμηριωμένες προτάσεις της αγοράς και τις ανάγκες της κοινωνίας», δήλωσε ο διοικητής της ΑΑΔΕ, Γ. Πιτσιλής.



»» ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ »»

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΤΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΤΟΥ 2020

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Έως το τέλος του πρώτου εξαμήνου του 2021 μπορούν να πάρουν το υπόλοιπο οφειλόμενο τμήμα της ετήσιας κανονικής άδειας του 2020 οι εργαζόμενοι που μπήκαν σε αναστολή.

Όπως ανακοίνωσε η ΓΣΕΕ, το σύνολο ή το υπόλοιπο οφειλόμενο τμήμα της ετήσιας κανονικής άδειας και του επιδόματος αδειάς έτους 2020 των εργαζομένων των οποίων οι συμβάσεις εργασίας τέθηκαν σε αναστολή κατά το διάστημα από Μάρτιο του 2020 έως Δεκέμβριο του 2020, είτε στο σύνολό του, είτε τμηματικά, μπορεί να μεταφερθεί στο επόμενο ημερολογιακό έτος και πάντως όχι αργότερα από την 30ή Ιουνίου 2021.

Σημειώνεται ότι ο χρόνος αναστολής υπολογίζεται ως χρόνος εργασίας για τα δικαιώματα στην ετήσια άδεια και το επίδομα αδειάς και η μεταφορά τους δεν επηρεάζει τα αντίστοιχα δικαιώματα του έτους 2021. Αν ο εργοδότης αρνείται να χορηγήσει την ετήσια άδεια ανάπαυσης που ζήτησε ο εργαζόμενος, τότε οφείλει την πληρωμή της σε χρήμα με προσαύξηση 100%.

Ο εργατολόγος Γιάννης Καρούζος εξήγησε τι ισχύει για την κανονική

άδεια για όσους τέθηκαν -ή παραμένουν- σε αναστολή σύμβασης εργασίας.

Σύμφωνα με τον κ. Καρούζο για όσους δεν πρόλαβαν να κάνουν χρήση της κανονικής αδειάς τους «με την πρόσφατη νομοθετική πρόβλεψη, ορίστηκε ότι το σύνολο ή υπόλοιπο της κανονικής άδειας, που δεν πρόλαβε να λάβει ο εργαζόμενος μπορεί να μεταφερθεί στο επόμενο έτος και συγκεκριμένα έως 30-06-2021».

Ο εργατολόγος επισημαίνει ότι «η μεταφορά της άδειας αναψυχής αποτελεί εργοδοτικό δικαίωμα και δεν απαιτείται η συναίνεση του εργαζόμενου. Στην περίπτωση μεταφοράς των δικαιούμενων ημερών αδειάς, ο εργοδότης δεν θα καταβάλλει αποζημίωση μη ληφθείσας αδειάς. Το δε επίδομα αδειάς προκαταβάλλεται την πρώτη ημέρα λήψης της άδειας αναψυχής».

»» ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ »»

VOUCHER 200 ΕΥΡΩ ΓΙΑ ΤΑΜΠΛΕΤ ΚΑΙ ΛΑΠΤΟΠ: ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΟΙ ΑΙΤΗΣΕΙΣ - ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Στην τελική ευθεία για να ξεκινήσει η διαδικασία για τη καταβολή του voucher των 200 ευρώ για λάπτοπ και τάμπλετ σε 560.000 δικαιούχους.



Το νέο πρόγραμμα, προϋπολογισμού 112 εκατ. ευρώ, των Υπουργείων Οικονομικών, Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Παιδείας και Θρησκευμάτων, Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και Ψηφιακής Διακυβέρνησης, εξασφαλίζει επιταγή (voucher) αξίας 200 ευρώ για κάθε μαθητή, σπουδαστή και φοιτητή, που εμπίπτει σε συγκεκριμένα εισοδηματικά και κοινωνικά κριτήρια, για την αγορά τεχνολογικού εξοπλισμού (tablet, laptop, desktop).

Σημειώνεται ότι, ως προς το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης, το πρόγραμμα αποτελεί ένα από τα πρώτα έργα σε ευρωπαϊκό επίπεδο που στοχεύει στη χρήση κονδυλίων του Ταμείου Ανάκαμψης. Το εκτιμώμενο πλήθος των δικαιούχων ανέρχεται σε περίπου 325.000 οικογένειες με 560.000 νέους ηλικίας από 4 έως 24 ετών. Δικαιούχοι θα είναι όλες οι οικογένειες με ισodύναμο οικογενειακό εισόδημα έως 6.000 ευρώ, δηλαδή όλες οι οικογένειες που είναι δικαιούχοι του επιδόματος παιδιού του ΟΠΕΚΑ στην πρώτη εισοδηματική κατηγορία.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΙΤΗΣΗ

Πλήρως αυτοματοποιημένη θα είναι η διαδικασία απόκτησης του voucher των 200 ευρώ για την αγορά τεχνολογικού εξοπλισμού (tablet, laptop, desktop) από τους μαθητές και φοιτητές. Η σχετική πλατφόρμα, θα είναι έτοιμη να ανοίξει έως το τέλος του μήνα ή το αργότερο τις πρώτες ημέρες του Φεβρουαρίου. Από τον χρήστη δε θα απαιτείται ούτε η αποστολή αίτησης καθώς αυτοματοποιημένα θα αφορά μόνο τους δικαιούχους.

Ο ενδιαφερόμενος θα εισέρχεται στην πλατφόρμα εισάγοντας τους κωδικούς του TAXISnet και άμεσα θα γνωρίζει εάν εντάσσεται στους δικαιούχους και αν δικαιούται ή όχι το κουπόνι, το οποίο θα αποτελεί έναν ηλεκτρονικό κωδικό.

Εάν το δικαιούται, θα μπορεί είτε να το αποστείλει απευθείας ηλεκτρονικά σε κάποιο e-shop που επιθυμεί να αγοράσει τον εξοπλισμό είτε να το εκτυπώσει και να πραγματοποιήσει την αγορά του από κάποιο φυσικό κατάστημα.

Το ισodύναμο οικογενειακό εισόδημα ορί-

ζεται με βάση το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα, τον αριθμό των παιδιών ανά οικογένεια και το αν μια οικογένεια είναι μονογονεϊκή ή όχι.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΩΝ

- **Οικογένεια με 2 γονείς και 1 παιδί και με ετήσιο εισόδημα 10.500€ ευρώ**
- **Οικογένεια με 2 γονείς και 2 παιδιά με ετήσιο εισόδημα 12.000€ ευρώ**
- **Μονογονεϊκές οικογένειες με 1 παιδί και ετήσιο εισόδημα 9.000€ ευρώ**
- **Μονογονεϊκές οικογένειες με 2 παιδιά και ετήσιο εισόδημα 10.500€ ευρώ**

Το πρόγραμμα στοχεύει να συμβάλει, με ουσιαστικό τρόπο, στη μακροπρόθεσμη ενδυνάμωση των ψηφιακών δεξιοτήτων της εκπαιδευτικής κοινότητας και την επίτευξη ενός συμπεριληπτικού ψηφιακού εκπαιδευτικού μοντέλου.



REAL-TIME ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΑΔΕ ΣΤΕΛΝΕΙ Η BRITISH AMERICAN TOBACCO HELLAS

Τη νέα πλατφόρμα ηλεκτρονικών βιβλίων που όρισε η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσodών (ΑΑΔΕ) στο πλαίσιο του ψηφιακού μετασχηματισμού της φορολογικής διοίκησης λειτουργεί από τις αρχές του έτους η British American Tobacco Hellas.

Ήδη, τα δεδομένα υποβάλλονται real-time στο myDATA, σε ένα ψηφιακό περιβάλλον που διευκολύνει σε σημαντικό βαθμό τις συναλλαγές και ενισχύει τη διαφάνεια.

«Είναι απαραίτητο οι εταιρείες με σημαντική παρουσία στην ελληνική οικονομία να πρωτοπορούν σε τέτοιες ενέργειες στηρίζοντας τις προσπάθειες για διαφάνεια των συναλλαγών σε ένα ψηφιακό περιβάλλον συνεργασίας των επι-

χειρήσεων για την τιμολόγηση αγαθών και υπηρεσιών. Η συνεργασία με την ΑΑΔΕ στην δημιουργία αυτού του μηχανισμού ήταν εξαιρετική παρά τον σύνθετο χαρακτήρα που έχουν τέτοια projects για Ομίλους με παρουσία σε πολλές διεθνείς αγορές. Η πρόληψη της φοροδιαφυγής και του λαθρεμπορίου απαιτεί ανάλογες πρωτοβουλίες που μας βρίσκει αρωγούς», ανέφερε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της British American Tobacco Hellas, κ. Vitalii Kochenko.

Παρά τους περιορισμούς που έφερε η πανδημία του κορωνοϊού στον τρόπο εργασίας, η ομάδα της BAT κατάφερε να επιτύχει την ενσωμάτωση των νέων κανόνων και να δημιουργήσει

ένα πλήρως λειτουργικό σύστημα βάσει των προδιαγραφών του myDATA, τηρώντας τους αυστηρούς κανόνες και τα μέτρα προστασίας των εργαζομένων που έχει υιοθετήσει η εταιρεία.

Η British American Tobacco Hellas ήταν από τις πρώτες στην Ελλάδα που εφάρμοσε την εργασία εκτός γραφείου, με απολύτως καμία αλλαγή στις παροχές και στα δικαιώματα προς τους εργαζομένους της, πριν ακόμα ληφθούν τα περιοριστικά μέτρα για την αντιμετώπιση του κορωνοϊού, μέσα από τα σύγχρονα προγράμματα ανθρώπινου δυναμικού "Smart Working" και "Safe Working" που περιλαμβάνουν ασφαλείς, εξασφαλισμένες και καινοτόμες πρακτικές για όλους τους εργαζομένους της.

»»» ΠΡΟΣΟΧΗ! »»»

ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ
ΚΑΙ ΤΕΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ:

5
ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η αίτηση ακινησίας κατατίθεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ), myCAR

Η ηλεκτρονική «κατάθεση» πινακίδων κυκλοφορίας ΙΧ γίνεται με λίγα κλικ στον υπολογιστή, το laptop ή το smartphone.Ο φορολογούμενος δηλώνει τα στοιχεία της διεύθυνσής του (οδός, αριθμός, πόλη) αλλά και το σημείο ακινητοποίησης του οχήματος, ενώ θα κρατάει στο σπίτι του τόσο την άδεια κυκλοφορίας του οχήματος όσο και τις πινακίδες.

Από τη στιγμή που ο ιδιοκτήτης έχει προχωρήσει σε δήλωση ακινησίας του οχήματος, απαγορεύεται να το μετακινήσει, και σε διαφορετική περίπτωση θα κληθεί να πληρώσει πρόστιμο 10.000 ευρώ.

Σε περίπτωση υποτροπής, το πρόστιμο τριπλασιάζεται, ενώ θα αφαιρείται το δίπλωμα οδήγησης για τρία χρόνια. Επίσης όχημα το οποίο θα εντοπίζεται σταθμευμένο σε διαφορετικό σημείο από αυτό το οποίο έχει δηλωθεί στην ηλεκτρονική ακινησία θα θεωρείται ότι κυκλοφόρησε. Ειδικότερα σύμφωνα με τις οδηγίες:

Οι ιδιοκτήτες αφού πληκτρολογήσουν mycar.aade.gov.gr, και περάσουν το user name και το password τους στο myTAXISnet, οδηγούνται στην αρχική σελίδα των τελών κυκλοφορίας, όπου έχουν δύο επιλογές εφαρμογών:

- **Να κατεβάσουν το ειδοποιητήριο πληρωμής των τελών**
- **Να λάβουν βεβαίωση μη οφειλής τελών, σε περίπτωση, που θέλουν να μεταβιβάσουν το όχημά τους.**

Επιλέγοντας «Ψηφιακή Ακινησία/Κυκλοφορία», οδηγούνται στην σελίδα, όπου εμφανίζονται αυτομάτως ο ΑΦΜ τους, ο αριθμός

**Ο ΦΟΡΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΣ
ΔΗΛΩΝΕΙ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΤΟΥ
(ΟΔΟΣ, ΑΡΙΘΜΟΣ, ΠΟΛΗ)
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ
ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ
ΟΧΗΜΑΤΟΣ, ΕΝΩ ΘΑ
ΚΡΑΤΑΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΤΟΣΟ
ΤΗΝ ΑΔΕΙΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ
ΤΟΥ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΙΣ
ΠΙΝΑΚΙΔΕΣ.**

κυκλοφορίας του οχήματός τους και η τρέχουσα ημερομηνία. Σε περίπτωση που έχουν στην κατοχή τους περισσότερα από ένα οχήματα, τότε, κάνοντας κλικ στον αριθμό κυκλοφορίας, εμφανίζονται οι πινακίδες όλων των οχημάτων, ώστε να επιλέξουν για ποιο επιθυμούν να καταθέσουν ψηφιακά πινακίδες.

Επιπλέον, εμφανίζεται η κατάσταση του οχήματος (ΚΙΝΗΣΗ/ΑΚΙΝΗΣΙΑ).Επιλέγουν «Δήλωση Ακινησίας Οχημάτων».

Τότε, οδηγούνται στη σελίδα, όπου αναγράφονται αυτόματα τα πλήρη στοιχεία του αιτούντα και του οχήματός του (Αριθμός Κυκλοφορίας, ΑΦΜ, Ονοματεπώνυμο ή Επωνυμία, Διεύθυνση Κατοικίας ή Έδρας, ΔΟΥ).

Στη συνέχεια, κάνουν κλικ στο σχετικό κουτί, ώστε να δηλώσουν υπεύθυνα ότι

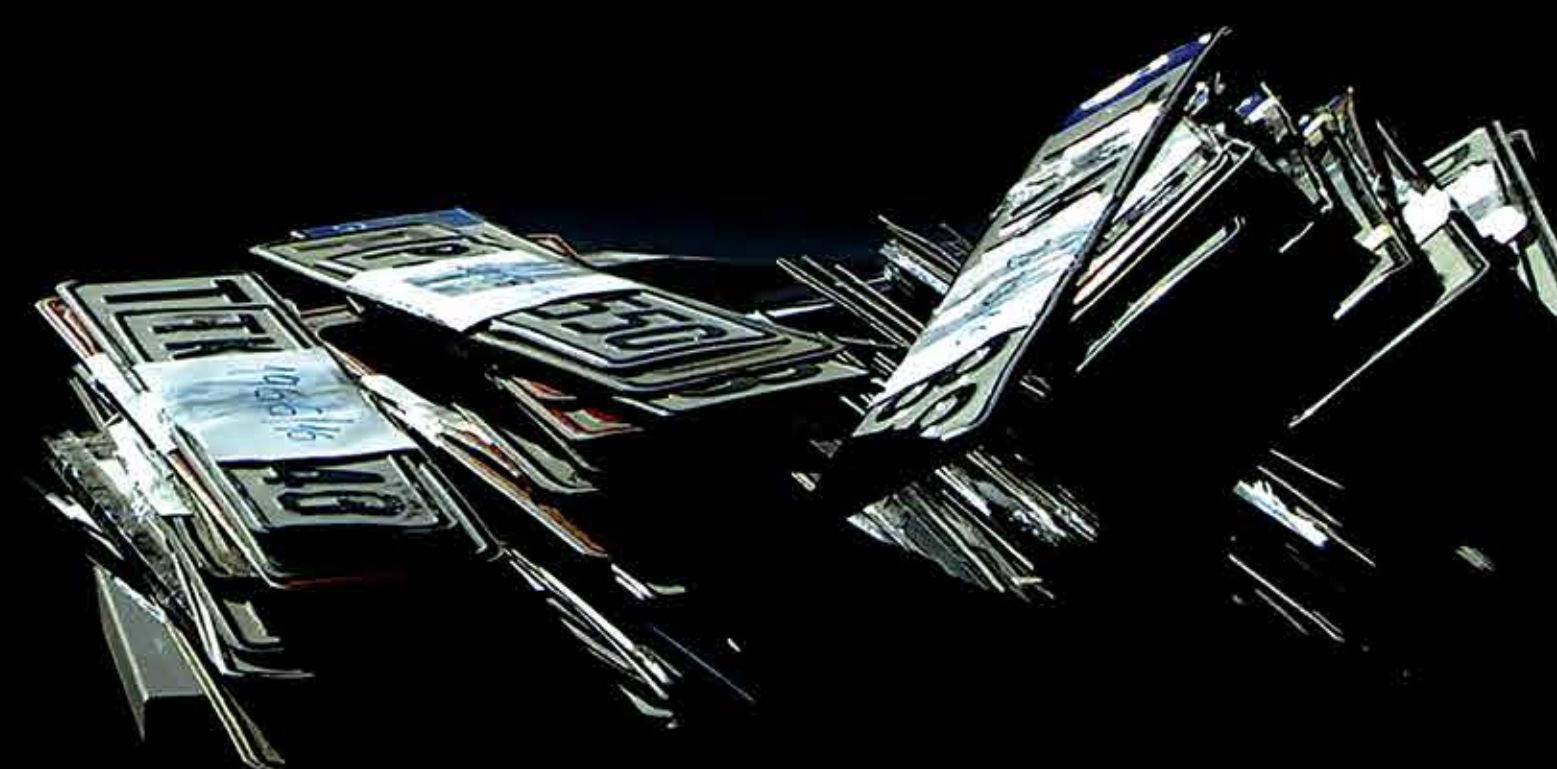
- α)** το όχημα θα φυλάσσεται σε κλειστό και περιφραγμένο χώρο
- β)** δεν θα κυκλοφορήσουν το όχημα μετά τη θέση σε ακινησία αυτού.

Τέλος, οι ιδιοκτήτες αναγράφουν αναλυτικά τα στοιχεία του χώρου στάθμευσης όπου θα βρίσκεται το όχημα σε ακινησία.

Υπενθυμίζεται ότι οι πινακίδες αφαιρούνται από τον κάτοχο και διακρατούνται από τον ίδιο. Δεν απαιτείται πλέον η κατάθεσή τους στην ΔΟΥ.

Ίδια διαδικασία ακολουθείται και στην περίπτωση που ο κάτοχος του -σε ακινησία- οχήματος επιθυμεί να το θέσει σε κυκλοφορία.

Σημειώνεται ότι η εφαρμογή myCAR ενημερώνει τον κάτοχο ότι η ψηφιακή κατάθεση πινακίδων δεν μπορεί να ολοκληρωθεί, σε περίπτωση που ο κάτοχος δεν έχει πληρώσει τέλη κυκλοφορίας ή δεν έχει ενεργό ασφαλιστήριο συμβόλαιο για το όχημα.



»»»emvolio.gov.gr »»»

ΔΕΙΤΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

**Προχωρά με σταθερούς ρυθμούς ο εμβολιασμός
έναντι του κορονοϊού στη χώρα μας.**

Μέσα από 13 ερωτήσεις και απαντήσεις, στην ηλεκτρονική διεύθυνση emvolio.gov.gr περιγράφεται όλη η διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσουν οι πολίτες για να κλείσουν ραντεβού για τον εμβολιασμό τους:

Είμαι εγγεγραμμένος στην ύλη συνταγογράφηση και έλαβα SMS με ραντεβού το οποίο με εξυπηρετεί. Τι πρέπει να κάνω;

Στα SMS που λάβατε αναφέρεται ένας κωδικός εμβολιασμού. Για να επιβεβαιώσετε το ραντεβού πρέπει να στείλετε με τη σειρά σας ένα SMS στο 13034 γράφοντας μόνο αυτόν τον κωδικό. Τότε θα λάβετε νέο SMS που θα γράφει ότι η διαδικασία ολοκληρώθηκε επιτυχώς. Η προ-κράτηση ραντεβού πρέπει να επιβεβαιωθεί μέσα σε 72 ώρες, αλλιώς παύει να ισχύει.

Είμαι εγγεγραμμένος στην ύλη συνταγογράφηση και έλαβα SMS με ραντεβού το οποίο δεν με εξυπηρετεί. Τι πρέπει να κάνω;

Μπορείτε να αλλάξετε το ραντεβού που σας προτείνεται είτε στο emvolio.gov.gr, είτε σε φαρμακείο ή ΚΕΠ, με την ίδια διαδικασία που περιγράφεται στην αμέσως επόμενη ερώτηση, δηλαδή με τη διαδικασία που ακολουθούν όσοι δεν ήταν εγγεγραμμένοι στην ύλη συνταγογράφηση.

Είμαι άνω των 85 ετών, δεν είμαι εγγεγραμμένος στην ύλη συνταγογράφηση και επιθυμώ να κλείσω ραντεβού εμβολιασμού. Τι πρέπει να κάνω;

Έχετε δύο τρόπους: είτε να μπείτε στο emvolio.gov.gr, είτε να απευθυνθείτε σε φαρμακείο ή ΚΕΠ.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΟ EMVOLIO.GOV.GR

Αρχικά εισέρχεστε στο σύστημα με τους κωδικούς σας στο Taxisnet. Στη συνέχεια, θα εμφανιστεί μια καρτέλα με τα στοιχεία επικοινωνίας σας τα οποία μπορείτε - αν θέλετε - να τα αλλάξετε.

Αμέσως μετά θα κλείσετε το πρώτο ραντεβού, επιλέγοντας αρχικά εμβολιαστικό κέντρο και την ημερομηνία που επιθυμείτε. Έπειτα, θα εμφανιστούν οι προσφερόμενες ζώνες ώρας μαζί με τη διαθεσιμότητα που υπάρχει - πράσινο για πολλά διαθέσιμα ραντεβού, κίτρινο για αρκετά, πορτοκαλί για λίγα και γκρι για μη διαθέσιμα ραντεβού.

Αφού επιλέξετε ζώνη ώρας για το πρώτο ραντεβού, επαναλαμβάνετε ακριβώς την ίδια διαδικασία για το δεύτερο: πρώτα εμβολιαστικό κέντρο, μετά ημερομηνία και τέλος ζώνη ώρας. Ασφαλώς, στο δεύτερο ραντεβού το σύστημα δεν θα επιτρέψει να επιλέξετε ημερομηνίες πέρα από την ενδειγμένη απόσταση μεταξύ των δύο δόσεων.

Μόλις ολοκληρώσετε τη διαδικασία και για τα δύο ραντεβού, στην οθόνη σας θα εμφανιστούν όλα τα στοιχεία και των δύο ραντεβού: τόπος, ημερομηνία και ώρα. Τότε πρέπει να πατήσετε «Ναι» στο αντίστοιχο πεδίο, ώστε να επιβεβαιώσετε το ραντεβού σας.



Με την ολοκλήρωση όλων των σταδίων θα εμφανιστεί στην οθόνη η σύνοψη των δύο ραντεβού σας, μαζί με τον κωδικό εμβολιασμού και ένα QR code. Σημειώστε τον κωδικό εμβολιασμού, εκτυπώστε τη σελίδα ή κάντε ένα screenshot, ώστε να έχετε τα στοιχεία αυτά πρόχειρα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΕΠ

Θα χρειαστεί να έχετε μαζί σας την ταυτότητά σας και πρόχειρο τον ΑΜΚΑ σας. Ο φαρμακοποιός ή ο υπάλληλος των ΚΕΠ θα κλείσουν τα ραντεβού σας ανάλογα με την περιοχή, την ημερομηνία και την ώρα που σας εξυπηρετεί. Στο τέλος της διαδικασίας θα σας εκτυπώνουν τα στοιχεία των δύο ραντεβού, μαζί με τον κωδικό εμβολιασμού. Σημειώνεται ότι για το κλείσιμο ραντεβού δεν απαιτείται άλλο ραντεβού για την προσέλευσή σας στα ΚΕΠ, όπως ισχύει για όλες τις άλλες υπηρεσίες που παρέχουν.

Είμαι άνω των 85 ετών, αλλά δεν είναι εύκολο να μεταβώ σε ΚΕΠ για να κλείσω ραντεβού. Μπορεί να το κάνει για μένα κάποιος συγγενής μου;

Ναι, γίνεται. Μάλιστα, μπορεί να γίνει και χωρίς εξουσιοδότηση, αρκεί το πρόσωπο που θα κάνει τη διαδικασία για εσάς να υπογράψει υπεύθυνη δήλωση με το ακόλουθο περιεχόμενο:

«Εκπροσωπώ τον/ την (ονοματεπώνυμο) με (αρ. ταυτότητας ή διαβατηρίου) και (ΑΜΚΑ) προκειμένου να προγραμματίσω το ραντεβού του / της κατά της ασθένειας covid19».

Το πρόσωπο που θα προσέλθει πρέπει να έχει μαζί του την ταυτότητά του, ενώ καλό είναι να έχει και ένα απλό αντίγραφο της ταυτότητάς του προσώπου για το οποίο ενεργεί, σε περίπτωση που χρειαστεί κάποιο επιπλέον στοιχείο για τον εντοπισμό του στα μητρώα.

Είμαι άνω των 85 ετών, εγγεγραμμένος στην ύλη συνταγογράφηση και δεν έλαβα SMS. Τι πρέπει να κάνω;

Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να ελέγξετε ότι έχετε επιλεγεί για την τρέχουσα φάση του εμβολιασμού. Αυτό γίνεται με τρεις τρόπους: είτε στο φαρμακείο ή το ΚΕΠ σας (με ταυτότητα και ΑΜΚΑ), είτε στο emvolio.gov.gr (με ΑΜΚΑ και ΑΦΜ), είτε στέλνοντας SMS στο 13034 με τον ΑΜΚΑ σας. Αν πράγματι επρόκειτο για ζήτημα αριθμού τηλεφώνου, μπορείτε να ακολουθήσετε τη διαδικασία κλεισίματος ραντεβού που περιγράφεται στην προ-προηγούμενη ερώτηση.

Αν και είμαι άνω των 85 ετών, έκανα έλεγχο προτεραιότητας και με εμφανίζει μη επιλεγμένο για εμβολιασμό. Τι πρέπει να κάνω;

Θα χρειαστεί να μπείτε στο emvolio.gov.gr/aitisi και να συμπληρώσετε



τη φόρμα που θα εμφανιστεί - δεν θα σας ζητηθούν κωδικοί Taxisnet. Η αίτησή σας θα εξεταστεί από την αρμόδια Επιτροπή και, εφόσον πράγματι είχατε δικαίωμα να εμβολιαστείτε την τρέχουσα περίοδο, θα ενημερωθείτε για το πώς θα κλείσετε ραντεβού. Η διαδικασία υποβολής αίτησης μπορεί να γίνει και στα ΚΕΠ. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα στοιχεία επικοινωνίας που θα δηλώσετε, ώστε να λάβετε την απάντησή σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Είμαι άνω των 85 ετών και μέχρι σήμερα δεν είχα εγγραφεί στην ύλη συνταγογράφηση. Αν εγγραφώ τώρα, θα λάβω SMS;

Δυστυχώς, η διαδικασία της προ-κράτησης για κάθε πληθυσμιακή ομάδα γίνεται μία μόνο φορά, πριν ανοίξουν τα ραντεβού για τη συγκεκριμένη ομάδα. Συνεπώς, αν είστε άνω των 85 ετών, η ύλη συνταγογράφηση μπορεί να σας εξυπηρετήσει για τις συνταγές και τα παραπεμπτικά σας, αλλά όχι για να κλείσετε ραντεβού εμβολιασμού. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να ακολουθήσετε τη διαδικασία για τους μη εγγεγραμμένους.

Όσοι είστε κάτω των 85 ετών μπορείτε ακόμα να εγγράφεστε στην ύλη συνταγογράφηση και, όταν κληθεί η δική σας πληθυσμιακή ομάδα, θα λάβετε κανονικά SMS με την προ-κράτηση ραντεβού.

Έχω κλείσει το ραντεβού μου, αλλά θέλω να το αλλάξω. Τι πρέπει να κάνω;

Τα ραντεβού αλλάζουν όπως κλείνονται: είτε στο emnolio.gov.gr, είτε σε φαρμακείο ή ΚΕΠ, με τον ίδιο τρόπο που περιγράφεται πιο πριν. Πρέπει να γνωρίζετε ότι αλλαγή ραντεβού μπορεί να γίνει μόνο μία φορά και μόνο εφόσον το ζητήσετε τουλάχιστον τρεις ημέρες πριν από το αρχικό προγραμματισμένο ραντεβού.

Έχω κλείσει το ραντεβού μου, αλλά δεν θυμάμαι πότε είναι. Τι πρέπει να κάνω;

Αρχικά, έχει προγραμματιστεί να γίνει υπενθύμιση του ραντεβού σας τρεις φορές, με SMS στον αριθμό που μας έχετε δηλώσει: το πρώτο τρεις ημέρες πριν από το ραντεβού, το δεύτερο την παραμονή του ραντεβού και το τρίτο στις 7 ημ την ημέρα του ραντεβού. Αν, παρ' όλα αυτά, επιθυμείτε να αναζητήσετε το ραντεβού σας οποιοδήποτε, μπορείτε είτε να στείλετε SMS στο 13034 γράφοντας τον ΑΜΚΑ και το επώνυμό σας, είτε να μπειτε στο emnolio.gov.gr (αναζήτηση με ΑΜΚΑ και ΑΦΜ), είτε να απευθυνθείτε σε φαρμακείο ή ΚΕΠ.

Τι χρειάζεται να έχω μαζί μου όταν προσέλθω για να εμβολιαστώ;

Πρέπει να έχετε μαζί σας την ταυτότητά σας και πρόχειρο τον ΑΜΚΑ σας και τον κωδικό εμβολιασμού. Η εκτύπωση των στοιχείων του εμβολιασμού δεν είναι υποχρεωτική. Για την επιτάχυνση της διαδικασίας, συνιστάται να έχετε διαθέσιμο - είτε εκτυπωμένο, είτε στο κινητό σας - τον κωδικό QR που εμφανίζεται στο emnolio.gov.gr και σε όλα τα έγγραφα που εκτυπώνουν τα φαρμακεία και τα ΚΕΠ.

Δεν μπόρεσα να προσέλθω στο ραντεβού που είχα κλείσει. Τι πρέπει να κάνω;

Θα μπορούσατε να κλείσετε νέο ραντεβού με οποιονδήποτε από τους τρόπους που περιγράφονται παραπάνω, όμως θα πρέπει να περάσει ένας μήνας από την ημέρα του ραντεβού που ακυρώθηκε.

Θα επιβαρυνθώ με κάποιο κόστος για κάποιο στάδιο από τη διαδικασία;

Όχι. Όλη η διαδικασία είναι απολύτως δωρεάν για τους πολίτες - τόσο η επίσκεψη στα φαρμακεία, όσο και η αποστολή και λήψη SMS.

Υπάρχει κάποια παρουσίαση με τις διαδικασίες αυτές βήμα - βήμα; Μπορείτε να αναζητήσετε κάθε λεπτομέρεια της διαδικασίας στο emnolio.gov.gr

»» ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ »»»

ΣΕ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ ΔΟΣΕΩΝ ΔΑΝΕΙΑ ΥΨΟΥΣ 20,753 ΔΙΣ. ΕΥΡΩ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Σύμφωνα με τα στοιχεία των τεσσάρων συστημικών πιστωτικών ιδρυμάτων, μέχρι και το Νοέμβριο του 2020, το συνολικό υπόλοιπο των δανείων που έχουν υπαχθεί σε καθεστώς προσωρινής αναστολής καταβολής δόσεων ανερχόταν σε 20,753 δις. ευρώ.



Στην κατηγορία αυτή εμπίπτουν δάνεια μη χρηματοπιστωτικών επιχειρήσεων (9,029 δις. ευρώ), στεγαστικά δάνεια (8,534 δις. ευρώ), καταναλωτικά δάνεια (1,80 δις. ευρώ), δάνεια προς ελεύθερους επαγγελματίες, αγρότες και ατομικές επιχειρήσεις (1,37 δις. ευρώ) και λοιπά δάνεια προς νοικοκυριά (3 εκατ. ευρώ).

Το Νοέμβριο του 2020, ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της συνολικής χρη-

ματοδότησης της εγχώριας οικονομίας αυξήθηκε σε 12,5% από 11,5% τον προηγούμενο μήνα, ενώ η μηνιαία καθαρή ροή ήταν θετική κατά 1,879 δις. ευρώ, έναντι θετικής καθαρής ροής 2,25 δις. ευρώ τον προηγούμενο μήνα.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδος, ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής του συνόλου των καταθέσεων αυξήθηκε σε 9,8% από 8,5% τον προηγούμενο μήνα και η μηνιαία καθαρή ροή ήταν θετική κατά 2.724 εκατ. ευρώ, έναντι θετικής καθαρής ροής 2.320 εκατ. ευρώ τον Οκτώβριο του 2020.

Η μηνιαία καθαρή ροή της χρηματοδότησης προς τη γενική κυβέρνηση, το Νοέμβριο του 2020, ήταν θετική κατά 1,649 δις. ευρώ, έναντι θετικής καθαρής ροής 2.505 δις. ευρώ τον προηγούμενο μήνα. Ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της χρηματοδότησης της γενικής κυβέρνησης αυξήθηκε σε 63,2% από 57,0% τον προηγούμενο μήνα

Το Νοέμβριο του 2020, ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της συνολικής χρηματοδότησης του ιδιωτικού τομέα αυξήθηκε σε 2,6% από 2,5% τον προηγούμενο μήνα. Η μηνιαία καθαρή ροή της συνολικής χρηματοδότησης προς τον ιδιωτικό τομέα ήταν θετική κατά 230 εκατ. ευρώ, έναντι αρνητικής καθαρής ροής 247 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα.

Η μηνιαία καθαρή ροή της χρηματοδότησης προς τις επιχειρήσεις, το Νοέμβριο του 2020, ήταν θετική κατά 367 εκατ. ευρώ, έναντι αρνητικής καθαρής ροής 55 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα και ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής διαμορφώθηκε σε 7,6% από 7,5% τον προηγούμενο μήνα.

Ειδικότερα, ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της χρηματοδότησης των μη χρηματοπιστωτικών επιχειρήσεων αυξήθηκε σε 8,7% από 8,6% τον προηγούμενο μήνα. Η μηνιαία καθαρή ροή της χρηματοδότησής τους ήταν θετική κατά 311 εκατ. ευρώ, έναντι θετικής καθαρής ροής 72 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα. Ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της χρηματοδότησης των ασφαλιστικών επιχειρήσεων και των λοιπών χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων διαμορφώθηκε σε -3,5% από -3,9% τον προηγούμενο μήνα. Η μηνιαία καθαρή ροή της χρηματοδότησής τους ήταν θετική κατά 56 εκατ. ευρώ, έναντι αρνητικής καθαρής ροής 127 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα.

Το Νοέμβριο του 2020, η μηνιαία καθαρή ροή της χρηματοδότησης προς τους ελεύθερους επαγγελματίες, αγρότες και ατομικές επιχειρήσεις ήταν θετική κατά 50 εκατ. ευρώ, έναντι αρνητικής καθαρής ροής 17 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα. Ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της χρηματοδότησής τους αυξήθηκε σε 1,3% από 0,5% τον προηγούμενο μήνα.

Αρνητική κατά 187 εκατ. ευρώ ήταν η μηνιαία καθαρή ροή της χρηματοδότησης προς τους ιδιώτες και τα ιδιωτικά μη κερδοσκοπικά ιδρύματα το Νοέμβριο του 2020, έναντι αρνητικής καθαρής ροής 175 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα. Ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής της χρηματοδότησής τους διαμορφώθηκε σε -2,5% από -2,4% τον προηγούμενο μήνα.



»» ΕΜΒΟΛΙΟ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ »»

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΔΟΣΗΣ – ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ, τάχθηκε –προς το παρόν τουλάχιστον– ενάντια στις προτάσεις για αλλαγή στις δόσεις των εμβολίων του κορονοϊού. Η πρόταση αφορούσε μείωση του αριθμού των δόσεων από δύο σε μία ή περιορισμός των δύο δόσεων στο μισό η κάθε μία αλλά και καθυστέρηση στη χορήγηση της δεύτερης δόσης, προκειμένου να εμβολιασθούν περισσότεροι άνθρωποι έστω με την πρώτη δόση. Εμβόλια (ελλείψει και επαρκών εγκεκριμένων εμβολίων μέχρι στιγμής) και οι οποίοι, όπως ανέφερε, θα μπορούσαν να αξιολογηθούν σε μελλοντικές κλινικές δοκιμές. Όμως στην ανακοίνωση της τόνισε ότι «αυτή τη στιγμή η πρόταση για αλλαγές στις δόσεις ή στο χρονοδιάγραμμα των εμβολίων που έχουν εγκριθεί από την FDA (σ.σ. Pfizer/BioNTech και Moderna), είναι πρόωρη και δεν εδράζεται στέρεα στα διαθέσιμα δεδομένα».

«Χωρίς τα κατάλληλα δεδομένα που να υποστηρίζουν τέτοιες αλλαγές στη διαχείριση των εμβολίων, διατρέχουμε σημαντικό κίνδυνο να θέσουμε σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία, υποσκάπτοντας την ιστορική προσπάθεια εμβολιασμού για προστασία του πληθυσμού από την Covid-19», αναφέρει στη δήλωση της η FDA και υπενθυμίζει ότι «για το εμβόλιο των Pfizer/BioNTech απαιτείται μεσοδιάστημα 21 ημερών ανάμεσα στην πρώτη και στη δεύτερη δόση, ενώ για το εμβόλιο της Moderna 28 ημερών».

Η όλη επιστημονική συζήτηση –και διαμάχη– απέκτησε πιο έντονη διάσταση μετά την προ ημερών «αιρετική» απόφαση των βρετανικών υγειονομικών αρχών να έχουν τη δυνατότητα να προχωρούν σε καθυστέρηση της δεύτερης δόσης ή να συνδυάζουν δόσεις από διαφορετικά εμβόλια.

Η FDA τονίζει ότι για να διασφαλιστεί η αξιοσημείωτη αποτελεσματικότητα της τάξης του 95% που έδειξαν οι δοκιμές των δύο ανωτέρω εμβολίων, είναι σημαντικό αυτά να χορηγούνται χωρίς τροποποιήσεις στην ποσότητα ή στον χρονισμό των δόσεων τους.

Όπως επισημαίνει, από τα ανεπαρκή στοιχεία των κλινικών δοκιμών των εμβολίων με βάση όσους εθελοντές δεν έκαναν δύο δόσεις, «δεν μπορούμε να συμπεράνουμε οτιδήποτε βέβαιο σχετικά με το βάθος ή τη διάρκεια της προστασίας μετά από μία μόνο δόση του εμβολίου».

Όπως τονίζει, «αν οι άνθρωποι δεν ξέρουν πραγματικά πόσο τους προστατεύει ένα εμβόλιο, υπάρχει πιθανότητα για ηρόκληση βλάβης, επειδή μπορεί να υποθέσουν ότι είναι πλήρως προστατευμένοι, ενώ δεν είναι, και κατά συνέπεια να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους, αναλαμβάνοντας περιττούς κινδύνους». Συνεπώς, καταλήγει η FDA, «εωσώτου οι κατασκευαστές των εμβολίων διαθέτουν στοιχεία και επιστημονικά δεδομένα που να υποστηρίζουν οποιαδήποτε αλλαγή, συνεχίζουμε να συνιστούμε με έμφαση όπως οι πάροχοι υπηρεσιών υγείας ακολουθούν το εγκεκριμένο από την FDA πλάνο δόσεων για κάθε εμβόλιο κατά της Covid-19».

»» ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΕΦΚΑ »»

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΝ ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΝΟΣΗΣΕΙ ΑΠΟ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Το επίδομα ασθενείας χορηγείται απρόσκοπτα και σε περίπτωση που ο δικαιούχος ασφαλισμένος του Ηλεκτρονικού Εθνικού Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης (e-ΕΦΚΑ) νοσήσει από κορονοϊό, όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση ασθενείας.

Λόγω του ότι προφανώς ο ασθενής δεν μπορεί να προσκομίσει την απαιτούμενη ιατρική βεβαίωση κατά την περίοδο της ασθένειάς του, εφαρμόζεται

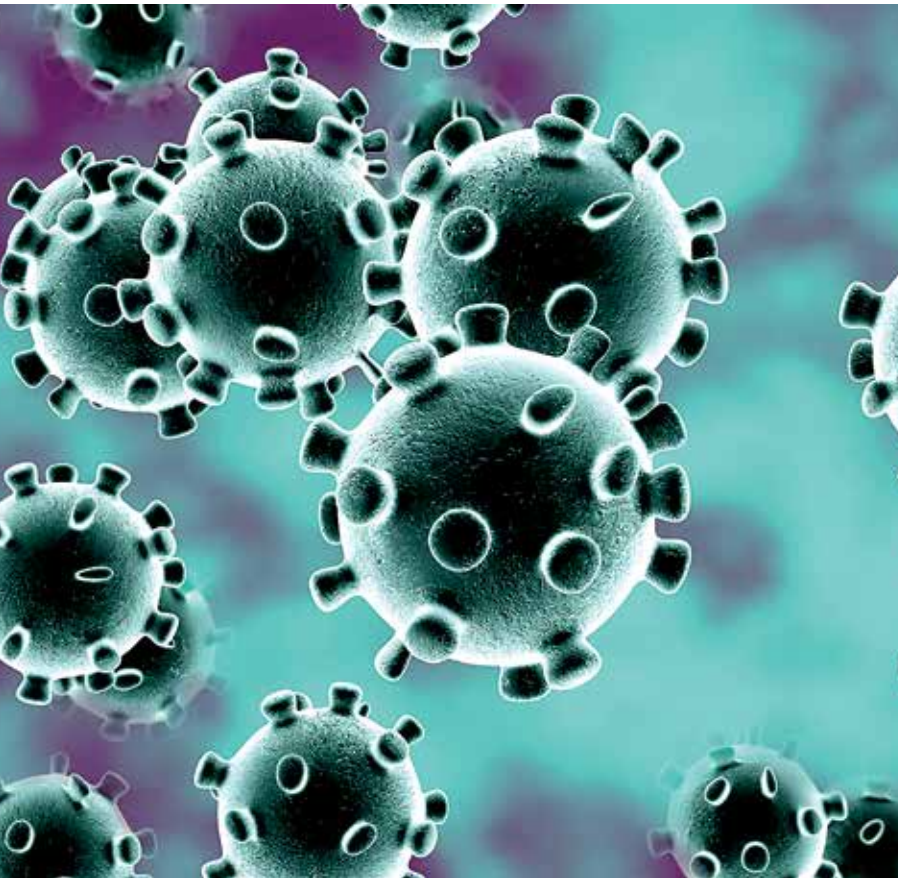
η πάγια πρόβλεψη για την αντιμετώπιση ανυπαίτι- ου κωλύματος κατά την προσκόμισή της. Συγκεκριμένα, η διοίκηση του ΕΦΚΑ σε ανα-

κοίνωση που εξέδωσε επισημαίνει πως το επί- δομα ασθενείας χορηγείται απρόσκοπτα και σε περίπτωση που ο δικαιούχος ασφαλισμένος του e-ΕΦΚΑ νοσήσει από κορονοϊό, όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση ασθενείας. Λόγω του ότι προφα- νώς ο ασθενής δεν μπορεί να προσκομίσει την απαιτούμενη ιατρική βεβαίωση κατά την περίοδο της ασθένειάς του, εφαρμόζεται η πάγια πρόβλε- ψη για την αντιμετώπιση ανυπαίτιου κωλύματος κατά την προσκόμισή της.

Ειδικότερα, δεδομένου ότι στην προκειμένη περίπτωση η λήψη της ιατρικής γνωμάτευσης δεν είναι ευχερής, λόγω του περιορισμού (με υγειονομική και διοικητική εντολή), οι ασθενείς – δικαιούχοι ασφαλισμένοι μας προσκομίζουν τις ιατρικές γνωματεύσεις, που εκδόθηκαν από τους ιατρούς τους, σε μεταγενέστερο χρόνο μετά την αποκατάσταση της υγείας τους και την άρση του περιορισμού.

Όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση ασθενείας η ιατρική γνωμάτευση είναι αναγκαία για να καθορίσει τη σοβαρότητα της ασθένειας που μπορεί να κυμαίνεται σε ένα ευρύ φάσμα από παντελή έλλειψη συμπτωμάτων (εντελώς ασυμπτωματι- κός ασθενής που ενδέχεται να εργάζεται με τη- λεργασία και επομένως δεν δικαιούται επίδομα) έως περιπτώσεις βαριάς νόσησης που απαιτούν νοσηλεία, και να προσδιορίσει τον αντίστοιχο χρό- νο αποχής από την εργασία προκειμένου να κατα- βληθεί το αναλογούν επίδομα.

Τα ανωτέρω έχουν ήδη εφαρμοστεί χωρίς πρόβλημα σε πληθώρα περιπτώσεων ασφαλισμέ- νων του e-ΕΦΚΑ που νόσησαν και στη συνέχεια έχουν ήδη υποβάλει τις σχετικές αιτήσεις, σε πείσμα ευφρολογημάτων που αναπαράγονται τις τελευταίες ημέρες, ενίοτε προς άγρα πελατών.



»» ΚΑΤΑΘΕΣΕΙΣ »»

ΣΤΑ 168,679 ΔΙΣ. ΕΥΡΩ ΑΝΗΛΘΑΝ ΟΙ ΚΑΤΑΘΕΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Στα 168,679 δισ. ευρώ ανήλθαν οι συνολικές καταθέσεις στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα το Νοέμβριο, σημειώνοντας αύξηση κατά 2,59 δισ. ευρώ σε σχέση με τον Οκτώβριο, οπότε είχαν ανέλθει σε 166 δισ. Ευρώ. Πρόκειται για το υψηλότερο ποσό καταθέσεων από τον Ιανουάριο του 2015.

Η αβεβαιότητα που συνοδεύει την πανδημία του κορωνοϊού έχει οδη- γήσει τα νοικοκυριά σε μικρότερη κατανάλωση και σε μεγαλύτερη αποτα- μίευση. Είναι χαρακτηριστικό πως μεταξύ Φεβρουαρίου 2020 και Νοεμ- βρίου 2020 οι συνολικές καταθέσεις στις ελληνικές τράπεζες αυξήθηκαν κατά 11,4 δισ. ευρώ, όταν στο σύνολο του 2019 είχαν σημειώσει άνοδο κατά 8,4 δισ. ευρώ. Τα μεγέθη είναι πιο εντυπωσιακά όσον αφορά απο- κλειστικά στις καταθέσεις νοικοκυριών και επιχειρήσεων. Αυτές μεταξύ Φεβρουαρίου 2020 και Νοεμβρίου 2020 αυξήθηκαν κατά 16,4 δισ. ευρώ, όταν στο σύνολο του 2019 είχαν σημειώσει άνοδο 8,6 δισ. ευρώ!

Σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε σήμερα στη δημοσιότητα η Τράπεζα της Ελλάδος αύξηση κατά 3,156 δισ. ευρώ παρουσίασαν, το Νοέμβριο του 2020, οι καταθέσεις του ιδιωτικού τομέα, έναντι αύξησης κατά 2,526 δισ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα και ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής αυξήθηκε σε 14,0% από 11,6% τον προηγούμενο μήνα.

Οι συνολικές καταθέσεις νοικοκυριών και επιχειρήσεων ανήλθαν

στα 158,69 δισ. Ευρώ το Νοέμβριο από 155,6 δισ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα, ήτοι αυξήθηκαν κατά 3 δισ. ευρώ.

Αύξηση κατά 1,871 δισ. ευρώ παρουσίασαν, το Νοέμβριο του 2020, οι καταθέσεις των επιχειρήσεων, έναντι αύξησης κατά 968 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα και ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής αυξήθηκε σε 45,1% από 36,1% τον προηγούμενο μήνα. Ειδικότερα, οι καταθέσεις των μη χρη- ματοπιστωτικών εταιρειών αυξήθηκαν κατά 2,334 δισ. ευρώ, έναντι αύξη- σης κατά 143 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα.

Οι καταθέσεις των ασφαλιστικών επιχειρήσεων και των λοιπών χρη- ματοπιστωτικών ιδρυμάτων μειώθηκαν κατά 463 εκατ. ευρώ, έναντι αύξη- σης κατά 825 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα.

Αύξηση κατά 1,285 δισ. ευρώ, στα 122,9 δισ. ευρώ, παρουσίασαν το Νοέμβριο του 2020, οι καταθέσεις των νοικοκυριών και των ιδιωτικών μη κερδοσκοπικών ιδρυμάτων, έναντι αύξησης κατά 1,558 δισ. ευρώ τον προ- ηγούμενο μήνα και ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής αυξήθηκε σε 7,3% από 6,3% τον προηγούμενο μήνα.

Τέλος, μείωση κατά 432 εκατ. ευρώ παρουσίασαν, το Νοέμβριο του 2020, οι καταθέσεις της γενικής κυβέρνησης, έναντι μείωσης κατά 206 εκατ. ευρώ τον προηγούμενο μήνα και ο ετήσιος ρυθμός μεταβολής δια- μορφώθηκε σε -30,9% από -23,4% τον προηγούμενο μήνα.

»»» ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ »»»

ΤΟ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΟ ΠΛΗΡΩΜΗΣ – ΠΟΙΕΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΦΟΡΩΝ ΕΡΧΟΝΤΑΙ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η επέκταση του lockdown, είναι δεδομένο ότι αλλάζει και τα οικονομικά δεδομένα στις αρχές του χρόνου.

Μέχρι τα μέσα του μήνα, θα υπήρχε μια πρώτη εικόνα για το «κλείσιμο» του 2020. Το υπουργείο Οικονομικών θα είχε τα πρώτα στοιχεία για την πορεία του προϋπολογισμού για το 12μηνο Ιανουαρίου – Δεκεμβρίου, με βάση τους στόχους που έχουν τεθεί από τον προϋπολογισμό του 2021 μέχρι και το τέλος του χρόνου. Η εικόνα των εσόδων για τον προϋπολογισμό, θα συμπληρωθεί στο τέλος Φεβρουαρίου. Μέχρι τότε, αναμένεται να πληρωθούν οι δύο τελευταίες δόσεις του φόρου εισοδήματος και του ΕΝΦΙΑ και φυσικά τα τέλη κυκλοφορίας.

ΤΟ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΟ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Έως τις 29 Ιανουαρίου 2021 θα πρέπει να καταβληθούν η έβδομη δόση του φόρου εισοδήματος, η πέμπτη δόση του ΕΝΦΙΑ, ο ΦΠΑ του μήνα Δεκεμβρίου για τους τηρούντες διπλογραφικά βιβλία και οι δηλώσεις κορονοϊού. Οι ιδιοκτήτες ακινήτων μπορούν να διορθώσουν μέχρι 29 Ιανουαρίου 2021 λάθη και παραλείψεις των δηλώσεων για τα «κουρεμένα» κατά 40% ενοίκια των μηνών Μαρτίου – Αυγούστου. Μέχρι την ίδια ημερομηνία θα πρέπει να δηλωθεί η μείωση του ενοικίου Νοεμβρίου.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Έως τις 26 Φεβρουαρίου 2021 θα πρέπει να καταβληθούν η όγδοη δόση του φόρου εισοδήματος, η έκτη δόση του ΕΝΦΙΑ, ο ΦΠΑ του Ιανουαρίου, τα τέλη κυκλοφορίας του 2021. Η προθεσμία για την πληρωμή των τελών κυκλοφορίας και την ψηφιακή «κατάθεση» πινακίδων λήγει στις 26 Φεβρουαρίου 2021. Ευνοούνται όσοι θέλουν να καταθέσουν τις πινακίδες του ΙΧ, καθώς για δύο μήνες θα μπορούν να χρησιμοποιούν το αυτοκίνητό τους χωρίς να πληρώσουν τέλη κυκλοφορίας. Επιπλέον για τις κληρονομίες, δωρεές, γονικές παροχές οι δηλώσεις που έληγαν εντός του μηνός Νοεμβρίου 2020 ή εντός του μηνός Δεκεμβρίου 2020 παρατείνονται

έως τις 26 Φεβρουαρίου 2021. Η παράταση αυτή ισχύει και για γονικές παροχές χρηματικών ποσών για κάλυψη τεκμηρίων.

ΜΑΡΤΙΟΣ

Έως τις 31 Μαρτίου 2021 η πρώτη από τις 5 δόσεις της εκκαθάρισης που έκανε ο ΕΦΚΑ στις εισφορές του 2019, όπου για 800.349 ελεύθερους επαγγελματίες και αυτοαπασχολούμενους με μέσο χρεωστικό υπόλοιπο 1.355,61 ευρώ.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Έως τις 30 Απριλίου 2021 έχει ανασταλεί η πληρωμή των φόρων που δημιουργήθηκαν την περίοδο της πρώτης καραντίνας (Μάρτιος - Ιούνιος) για τις πληττόμενες επιχειρήσεις καθώς και ο ΦΠΑ που θα έπρεπε να πληρωθεί τον Νοέμβριο για τις επιχειρήσεις που υποχρεωτικά ανέστειλαν τη λειτουργία τους. Οι συγκεκριμένοι φόροι μπορούν να εξοφληθούν σε 12 άτοκες δόσεις ή σε 24 δόσεις με επιτόκιο 2,5% από τον Μάιο του 2021 και μετά.

Αμέσως μετά αναμένεται να ανοίξει η πλατφόρμα της ΑΑΔΕ για την υποβολή των φορολογικών δηλώσεων για τα εισοδήματα του 2020.

Ωστόσο το νέο έτος μας επιφυλάσσει και θετικές ειδήσεις καθώς έρχονται μόνιμες μειώσεις του φορολογικού βάρους για νοικοκυριά και επιχειρήσεις οι οποίες είχαν «φρενάρει» λόγω κορονοϊού. Το χρονοδιάγραμμα και η έκταση των ελαφρύνσεων θα εξαρτηθεί από τα δημοσιονομικά περιθώρια και τις εξελίξεις στο μέτωπο τα πανδημίας με τα πρώτα βήματα να σχεδιάζονται εντός της νέας χρονιάς και τα επόμενα το 2022. Αναλυτικά:

- Η εισφορά της αλληλεγγύης: Φέτος έχει ανασταλεί ενώ προβλέπεται να καταργηθεί και να επεκταθεί από το 2022 και στα εισοδήματα των δημοσίων υπαλλήλων και των συνταξιούχων, που έχουν εξαιρεθεί.
- Η μείωση των ασφαλιστικών εισφορών: Το κυβερνητικό σχέδιο, προβλέπει τη μείωση των εισφορών συνολικά κατά 5 ποσοστιαίες μονά-

δες, επιμερισμένο τόσο υπέρ των επιχειρήσεων κατά 2,38 μονάδες όσο και των εργαζομένων κατά 2,62 μονάδες.

- Μείωση του τέλους επιτηδεύματος: Ένα μέτρο που εξακολουθεί να επιβαρύνει τους ελεύθερους επαγγελματίες. Υπενθυμίζεται πως το τέλος επιτηδεύματος ορίζεται σε 800 ευρώ ετησίως για νομικά πρόσωπα που ασκούν εμπορική επιχείρηση και έχουν την έδρα τους σε τουριστικούς τόπους και σε πόλεις ή χωριά με πληθυσμό έως 200.000 κατοίκους, και σε 1.000 ευρώ ετησίως για νομικά πρόσωπα που ασκούν εμπορική επιχείρηση και έχουν την έδρα τους σε πόλεις με πληθυσμό πάνω από 200.000 κατοίκους, ενώ για κάθε υποκατάστημα χρεώνονται επιπλέον 600 ευρώ. Στην περίπτωση ατομικών επιχειρήσεων και ελεύθερων επαγγελματιών το

τέλος επιτηδεύματος ανέρχεται σε 650 ευρώ.

- Μείωση του εταιρικού φορολογικού συντελεστή από το 24% στο 20%

Από την πλευρά του το οικονομικό επιτελείο έχει έτοιμο το «οπλοστάσιο» των μέτρων που έχει ενεργοποιήσει από τον Μάρτιο και περιμένει τις κεντρικές αποφάσεις.

Για τους εργαζόμενους, θα συνεχιστούν οι αναστολές των συμβάσεων εργασίας και με κάλυψη των ασφαλιστικών εισφορών, η αποζημίωση ειδικού σκοπού των 534 ευρώ για τους εργαζόμενους σε επιχειρήσεις που θα μείνουν κλειστές με κρατική εντολή αλλά και οι πληττόμενες με βάση την λίστα των ΚΑΔ Απριλίου. Επιπλέον, το πρόγραμμα ΣΥΝ-Εργασία που καλύπτει σήμερα περίπου 700.000 εργαζόμενους

στον ιδιωτικό τομέα θα παραταθεί έως και το τέλος Φεβρουαρίου.

Για τις επιχειρήσεις, θα συνεχιστεί για όσο χρειαστεί η αναβολή πληρωμής ρυθμισμένων δόσεων παλαιότερων οφειλών, με κάθε απλήρωτη δόση να προστίθεται στο τέλος της ρύθμισης, που θα παραμένει ενεργή. Επιπλέον, θα επεκταθεί για τον Ιανουάριο και τον Φεβρουάριο το μέτρο της μείωσης των ενοικίων που θα φτάνει το 80% για τις επιχειρήσεις, με μισθωμένες εγκαταστάσεις, τους εργαζόμενους τους που βρίσκονται σε αναστολή σύμβασης εργασίας, και τα παιδιά τους που σπουδάζουν σε άλλη πόλη. Επίσης θα πρέπει να ανανεωθεί και το μορατόριο πληρωμών δόσεων δανείων προς τις τράπεζες, που κανονικά έληγαν στο τέλος Δεκεμβρίου.



»»»ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ »»»

ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΖΩΝΗΣ ΒΛΕΠΕΙ ΓΙΑ ΤΟ 2021 Η ΕΚΤ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Έτος προκλήσεων θα είναι και το 2021 για την τουριστική βιομηχανία της Ευρώπης και της Ελλάδας σύμφωνα με πρόδρομους δείκτες που επικαλείται μελέτη που έδωσε στη δημοσιότητα η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα.

Η μελέτη που αναλύει τις εξελίξεις στον τομέα του τουρισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας αναδεικνύει την Ελλάδα ως τη χώρα της ευρωζώνης με τις μεγαλύτερες απώλειες σε επίπεδο ιδιωτικής (τουριστικής) κατανάλωσης, ως απότοκο των επιπτώσεων του κορωνοϊού στην εγχώρια τουριστική βιομηχανία.

Σύμφωνα με την ΕΚΤ ο τουρισμός λειτούργησε το 2020 ως δίαυλος ενίσχυσης του σοκ της πανδημίας σε χώρες που είναι καθαροί εξαγωγείς ταξιδιωτικών υπηρεσιών όπως η Ελλάδα, η Ισπανία, και η Πορτογαλία, καθώς βίωσαν απότομη συρρίκνωση της εγχώριας ιδιωτικής κατανάλωσης. Αντιθέτως, οι περιορισμένες τουριστικές μετακινήσεις λειτούργησαν και ως δίαυλος απόσβεσης κραδασμών σε χώρες που είναι καθαροί εισαγωγείς ταξιδιωτικών υπηρεσιών όπως η Γερμανία.

Αλλά και για το 2021 η ΕΚΤ είναι προσεκτική στις προβλέψεις της, καθώς διαπιστώνει πως μια σειρά από πρόδρομοι δείκτες δείχνουν συνεχιζόμενη επιδείνωση του τουριστικού τομέα.

Λόγω των απαγορεύσεων ταξιδιών, των περιορισμών στις μετακινήσεις και των νέων lockdown τα ταξίδια έχουν μειωθεί και το πλήγμα στην καταναλωτική εμπιστοσύνη επιδρά έντονα στις μελλοντικές κρατήσεις. Είναι ενδεικτικό πως η μελέτη της ΕΚΤ δεν κάνει καμία αναφορά στις επιπτώσεις του εμβολιασμού στην ψυχολογία των τουριστών, καθώς είναι πολύ νωρίς για να εξαχθούν συμπεράσματα.

Αντιθέτως αναφέρει πως μελλοντικοί δείκτες, όπως οι νέες παραγγελίες στους τομείς του τουρισμού και της αναψυχής μειώθηκαν ξανά μετά τον Νοέμβριο, παραμένοντας σε τροχιά συρρίκνωσης.

Η εμπιστοσύνη των επαγγελματιών του κλάδου φιλοξενίας καις στέγασης παραμένει επίσης πολύ χαμηλότερη από τον ιστορικό μέσο όρο, όπως υποδηλώνουν στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που επικαλείται η μελέτη.

Τέλος, σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΚΤ η πληρότητα των πτήσεων από τα αεροδρόμια των χωρών της ευρωζώνης ανέρχεται στο 25% περίπου των επιπέδων που ήταν πριν την πανδημία του κορωνοϊού.



»» ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ »»

ΑΠΟ ΤΗΝ 1Η ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2021 ΣΕ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Μετατίθεται για την 1η Απριλίου 2021 η έναρξη της υποχρεωτικής ψηφιακής διαβίβασης στην πλατφόρμα των Ηλεκτρονικών Βιβλίων-myDATA για όλες τις επιχειρήσεις και για παραστατικά που εκδίδουν από αυτή την ημερομηνία και έπειτα.

Αυτό προβλέπει τροποποίηση της κοινής απόφασης του υφυπουργού Οικονομικών Απόστολου Βεαυρόπουλου και του Διοικητή της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων Γιώργου Πιτσιλή.

Κατόπιν αιτημάτων φορέων της αγοράς και λαμβάνοντας υπόψη τα γενικότερα προβλήματα εξαιτίας της πανδημίας του κορωνοϊού, κρίθηκε αναγκαίο να δοθεί το πρώτο τρίμηνο του 2021 ως επιπλέον χρόνος εκπαίδευσης και προσαρμογής των επιχειρήσεων στη λειτουργία του myDATA.

Διευκρινίζεται ότι τα παραστατικά που θα εκδώσουν οι επιχειρήσεις το πρώτο τρίμηνο του 2021, θα πρέπει επίσης να διαβιβαστούν στην πλατφόρμα του myDATA, με διαφορετική προθεσμία και συγκεκριμένα όχι αργότερα από την 31/10/2021, ώστε να διαμορφωθεί η ολοκληρωμένη εικόνα κάθε επιχείρησης στα ηλεκτρονικά βιβλία για το 2021.

Για όσους δεν το γνωρίζουν η πλατφόρμα myDATA είναι η ψηφιακή πλατφόρμα υποδοχής δεδομένων, η οποία είναι προσβάσιμη μέσω του δι-

αδικτυακού τόπου της ΑΑΔΕ και περιλαμβάνει αναλυτικά και συνοπτικά το σύνολο των συναλλαγών εσόδων και εξόδων των οντοτήτων που τηρούν λογιστικά αρχεία, σύμφωνα με τα Ελληνικά Λογιστικά Πρότυπα και στην οποία απεικονίζεται το λογιστικό και φορολογικό αποτέλεσμα των οντοτήτων.

Ειδικότερα, οι επιχειρήσεις που εκδίδουν τα παραστατικά τους μηχανογραφικά, μέσω ειδικών προγραμμάτων διαχείρισης, ή χειρόγραφα υποχρεούνται να διαβιβάζουν δεδομένα από τα λογιστικά αρχεία και βιβλία τους στην πλατφόρμα, είτε σε πραγματικό χρόνο είτε καταχωρίζοντάς τα σε ειδική φόρμα.

Με το myDATA, η φορολογική διοίκηση θα έχει καλύτερη εικόνα των συναλλαγών, που πραγματοποιούνται καθημερινά στην αγορά, ώστε και να ανταποκρίνεται αμεσότερα στα αιτήματα κάθε επιχείρησης, αλλά και να αναπτύσσει ακόμα καλύτερα και αποτελεσματικότερα τα intelligence εργαλεία της για risk analysis.

Μόλις ενεργοποιηθεί και ο τρίτος πυλώνας του myDATA, δηλαδή η διασύνδεση των ταμειακών με το myTAXISNet, η ΑΑΔΕ θα είναι σε θέση να ελέγχει ακόμα αποτελεσματικότερα την αγορά, προστατεύοντας τα συμφέροντα των φορολογουμένων και τον υγιή ανταγωνισμό.



»» ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ »»

Η ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΜΕΤΑΛΛΑΞΕΩΝ ΕΧΕΙ ΥΠΟΤΙΜΗΘΕΙ - ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙ ΑΥΤΕΣ

Η εμφάνιση στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Νότια Αφρική δύο νέων μεταλλάξεων του Sars-CoV-2, οι οποίες θεωρούνται περισσότερο μεταδοτικές σύμφωνα με στοιχεία ποσοτικής ανάλυσης, ανησυχεί την διεθνή κοινότητα.

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΕΤΑΛΛΑΞΕΙΣ

Όλοι οι ιοί μεταλλάσσονται. Αυτές οι μεταλλάξεις αποτελούν τροποποιήσεις που συμβαίνουν όταν ο ιός αναπαράγεται.

Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει πολλές μεταλλάξεις του Sars-CoV-2 από την εμφάνισή του, στην μεγάλη πλειονότητά τους χωρίς επιπτώσεις, αλλά ορισμένες είναι πιθανόν ότι προσφέρουν μεγαλύτερη επιβίωση στον ιό και, κατά συνέπεια, μεγαλύτερη μεταδοτικότητα.

Η μετάλλαξη B.1.1.7 εντοπίσθηκε τον Οκτώβριο στο Ηνωμένο Βασίλειο και πλέον ονομάζεται VOC 202012/01. Προέρχεται «μάλλον» από την νοτιοανατολική Αγγλία και η εμφάνισή της τοποθετείται χρονικά τον Σεπτέμβριο, σύμφωνα με το Imperial College του Λονδίνου.

Διαδόθηκε γρήγορα σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο και πλέον έχει εντοπισθεί σε πολλές χώρες του κόσμου.

Τα περισσότερα από τα κρούσματα συνδέονται με το Ηνωμένο Βασίλειο, αλλά σε ορισμένα περιστατικά δεν έχει ιχνηλατηθεί σύνδεση με την χώρα αυτή, γεγονός που αποδεικνύει αυτόνομη εμφάνιση της μετάλλαξης και σε άλλες περιοχές. Αυτό έχει συμβεί στην Δανία, μία από τις χώρες με τα περισσότερα κρούσματα αυτής της μετάλλαξης, με 86 περιστατικά και ανοδική τάση.

Μία άλλη μετάλλαξη που ονομάζεται 501.V2 είναι πλέον η επικρατούσα στην Νότια Αφρική. Εντοπίσθηκε σε δείγματα που χρονολογούνται από τον Οκτώβριο, στην συνέχεια εντοπίσθηκε και σε άλλες χώρες, κυρίως στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Γαλλία.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η εξάπλωση των δύο μεταλλάξεων έχει υποτιμηθεί.

Αυτές οι δύο παραλλαγές παρουσιάζουν και οι ίδιες πολλές μεταλλάξεις και μία ανάμεσά τους, που ονομάζεται N501Y, βρίσκεται στο επί-

κεντρο της προσοχής. Βρίσκεται στην πρωτεΐνη ακίδα του κορονοϊού, η οποία του επιτρέπει να προσκολλάται στον υποδοχέα ACE2 των ανθρώπινων κυττάρων για να κατορθώσει να διεισδύσει στο εσωτερικό τους και, κατά συνέπεια, διαδραματίζει ρόλο κλειδί στην προσβολή του οργανισμού από τον ιό.

Αυτή η μετάλλαξη N501Y είναι γνωστή για την αύξηση της ικανότητας προσκόλλησης του ιού στον υποδοχέα ACE2. «Δεν υπάρχει σαφής αποδεδειγμένη σχέση ανάμεσα στην προσκόλληση στο ACE2 και την αύξηση της μεταδοτικότητας, αλλά είναι πιθανόν να υπάρχει μία τέτοια σχέση», εκτιμά το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ECDC).

**ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ
Η ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ**

Πολλές επιστημονικές μελέτες, οι οποίες δεν έχουν ακόμη αξιολογηθεί από ομοτίμους και βασίζονται κυρίως σε μαθηματικά μοντέλα, φθάνουν στο συμπέρασμα ότι η βρετανική μετάλλαξη χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη μεταδοτικότητα. Αυτό επιβεβαιώνει τις αρχικές εκτιμήσεις της ερευνητικής ομάδας NERVTAG που συμβουλεύει την βρετανική κυβέρνηση και η οποία θεωρεί ότι η μεταδοτικότητα έχει αυξηθεί κατά 50% έως 70%.

Έτσι, σύμφωνα με τους υπολογισμούς του London School of Hygiene and Tropical Medicine (LSHTM), η βρετανική μετάλλαξη είναι από 50% έως 74% περισσότερο μεταδοτική.

Στην τελευταία τους έκθεση που δημοσιεύθηκε την περασμένη εβδομάδα, οι ερευνητές του Imperial College του Λονδίνου μελέτησαν χιλιάδες γονιδιώματα του ιού Sars-CoV-2 τα οποία αναλύθηκαν ανάμεσα στον Οκτώβριο και τον Δεκέμβριο. Εφαρμόζοντας δύο διαφορε-

τικές μεθόδους φθάνουν στο συμπέρασμα ότι αυτή η μετάλλαξη έχει ένα «σημαντικό πλεονέκτημα» σε επίπεδο μεταδοτικότητας: 50% έως 75% μεγαλύτερη μεταδοτικότητα που αντιστοιχεί σε ρυθμό αναπαραγωγής του ιού (R) 0,4 έως 0,7 μεγαλύτερο σε σχέση με την συνηθισμένη μορφή του ιού.

Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα που αφορούν την νοτιοαφρικανική μετάλλαξη παραπέμπουν επίσης σε μεγαλύτερη μεταδοτικότητα, αλλά λιγότερα στοιχεία είναι διαθέσιμα.

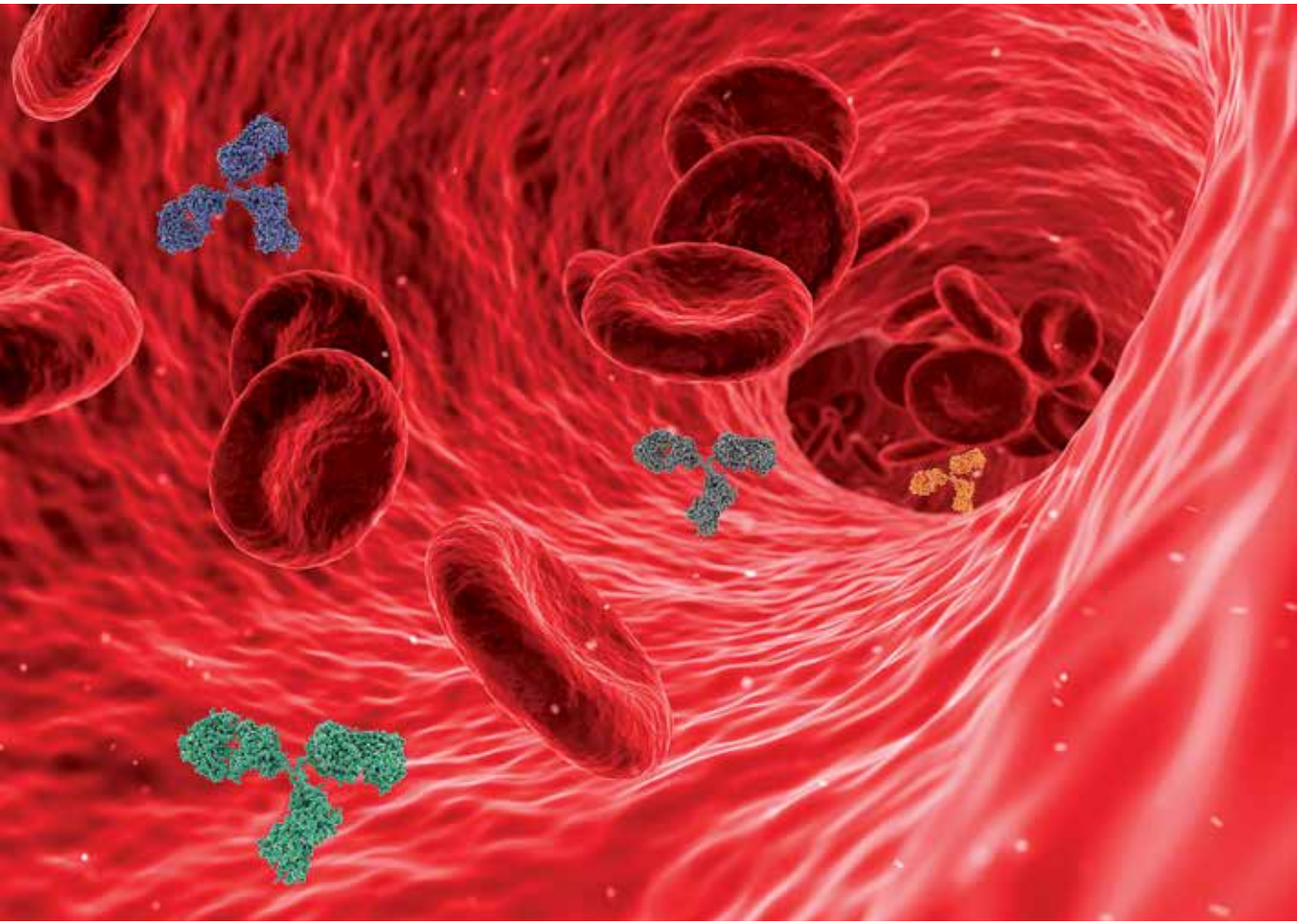
Ωστόσο, ορισμένοι επιστήμονες θεωρούν ότι δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για να αποτιμηθούν με βεβαιότητα οι δύο αυτές μεταλλάξεις του κορονοϊού.

«Πρέπει να παραμείνουμε επιφυλακτικοί. Η συνεπαγωγή στο επίπεδο του επιπολασμού αποτελεί συνδυασμό παραγόντων που συνδέουν τα χαρακτηριστικά του ιού, αλλά επίσης τα μέτρα προστασίας και ελέγχου της επιδημίας που έχουν επιβληθεί (κοινωνική αποστασιοποίηση, χρήση μάσκας, κλείσιμο χώρων που δέχονται το κοινό...),» δήλωσε στο AFP ο Bruno Coignard, διευθυντής του τμήματος Λοιμωδών Νοσημάτων της γαλλικής υπηρεσίας υγείας Santé Publique France.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ;

«Δεν υπάρχει καμία πληροφορία για το γεγονός ότι οι μολύνσεις από τα στελέχη αυτά είναι σοβαρότερες», σημειώνει το ECDC. Αλλά ο κίνδυνος σε επίπεδο νοσηλείων και θανάτων είναι αυξημένος».

«Όταν μιλάμε για αυξημένη μεταδοτικότητα μιλάμε στην πραγματικότητα και για μεγαλύτερη νοσηρότητα και, κατά συνέπεια, ακόμη και αν η θνητότητα είναι παρόμοια, για μεγαλύτερη πίεση στο σύστημα υγείας», λέει ο Bruno Coignard.



Μία μετάλλαξη του Sars-CoV-2 με 50% μεγαλύτερη μεταδοτικότητα θα προκαλούσε πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα από μία μετάλλαξη 50% πιο θανατηφόρα», επιμένει στο Twitter ο βρετανός επιδημιολόγος Adam Kucharski, στηριζόμενος όμως σε στατιστικά στοιχεία.

Με έναν ρυθμό αναπαραγωγής 1,1 ποσοστό θνητότητας 0,8% και 10.000 κρούσματα, θα είχαμε 129 νεκρούς σε διάστημα ενός μηνός, εξηγεί. Εάν αυξηθεί κατά 50% το ποσοστό της θνητότητας, ο αριθμός των θανάτων θα φθάσει τους 193. Αλλά, αν ο ρυθμός αναπαραγωγής αυξηθεί κατά 50%, ο αριθμός των θανάτων θα φθάσει τους 978.

Οι συνέπειες θα ήταν πολύ σημαντικές σε χώρες όπου ακόμη και μία μικρή αύξηση της μεταδοτικότητας θα εκτόξευε τον ρυθμό αναπαραγωγής (R) πάνω από το 1, επιταχύνοντας την εξάπλωση της επιδημίας.

Η βρετανική μετάλλαξη αποτελεί την πραγματική ανησυχία αυτής της περιόδου, διότι μπορεί να μας οδηγήσει σε μία εξαιρετικά περιπελεγμένη κατάσταση, προειδοποίησε στο δίκτυο franceinfo ο επιδημιολόγος Arnaud Fontanet, μέλος του επιστημονικού συμβουλίου που καθοδηγεί την γαλλική κυβέρνηση.

Παράλληλα, οι πρώτες μελέτες για την βρετανική μετάλλαξη δείχνουν μεγαλύτερη μεταδοτικότητα στους νέους κάτω των 20 ετών, πράγμα

που θέτει και πάλι το θέμα της επαναλειτουργίας των σχολείων.

Έτσι, η μελέτη του LSHTM δείχνει ότι τα περιοριστικά μέτρα που ίσχυαν στο Ηνωμένο Βασίλειο δεν θα ήταν επαρκώς αποδοτικά για τον έλεγχο της επιδημίας χωρίς των κλείσιμο των σχολείων, των λυκείων και των πανεπιστημίων.

Και η αποτελεσματικότητα των εμβολίων, που έχουν μόλις ξεκινήσει, προσφέρουν ελπίδα για την έξοδο από την παγκόσμια υγειονομική κρίση, ορισμένοι αναρωτιούνται για την ικανότητα των εμβολίων να αντιμετωπίσουν τις νέες μεταλλάξεις του κορονοϊού.

Για τις δύο μεταλλάξεις, «δεν υπάρχουν στο στάδιο αυτό αρκετές διαθέσιμες πληροφορίες για να οδηγήσουν σε εκτίμηση σχετικά με το αν υπάρχει κίνδυνος για την αποτελεσματικότητα των εμβολίων», εκτιμά το ECDC. Ωστόσο, με βάση τις σημερινές γνώσεις, οι ειδικοί θεωρούν ότι τα υπάρχοντα εμβόλια θα είναι αποτελεσματικά απέναντι στα στελέχη αυτά», δήλωσε ο Henry Walke, του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC).

Πάντως, η γερμανική εταιρεία Βιοτεχνολογίας BioNTech, η οποία ανέπτυξε μαζί με την Pfizer το πρώτο εμβόλιο που εγκρίθηκε στον κόσμο, διαβεβαίωσε ότι, εάν υπάρξει ανάγκη, είναι

σε θέση να αναπτύξει νέο εμβόλιο σε διάστημα έξι εβδομάδων.

ΜΕΣΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Είναι απατηλό να σκεφτόμαστε ότι μπορούμε να εξουδετερώσουμε ή να εμποδίσουμε πλήρως την εξάπλωση των νέων στελεχών, λέει ο Bruno Coignard, σημειώνοντας ότι στόχος είναι η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη καθυστέρηση της εξάπλωσής τους. Έτσι, για τις χώρες όπου τα στελέχη αυτά δεν είναι πολύ διαδεδομένα, το ECDC συνιστά «μέτρα για την καθυστέρηση της μετάδοσης αντίστοιχα με εκείνα που είχαν επιβληθεί στην αρχή της επιδημίας: τεστ για τα άτομα που προέρχονται από επικίνδυνες ζώνες, με ενδεχόμενη επιβολή καραντίνας, απομόνωση και ιχνηλάτηση των κρουσμάτων και επαφών και περιορισμό των ταξιδιών. Παράλληλα προτείνει παρακολούθηση της εξέλιξης των μεταλλάξεων και αύξηση των αναλύσεων της αλληλουχίας του ιού.

Σε ατομικό επίπεδο, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι, βάσει της υπόθεσης ότι οι μεταλλάξεις αυτές μεταδίδονται ευκολότερα, θα πρέπει να είμαστε ακόμη πιο σχολαστικοί στην εφαρμογή όλων των μέτρων της κοινωνικής αποστασιοποίησης, της χρήσης μάσκας, της απολύμανσης των χεριών, του εξερισμού των κλειστών χώρων.

»» ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ »»

ΠΡΟΣΟΧΗ!

ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΑ ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ - ΤΙ ΔΕΙΧΝΕΙ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΟΞΦΟΡΔΗΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η **μεγάλη** πλειοψηφία των ατόμων που έχουν μολυνθεί από τον κορονοϊό αναπτύσσουν αντισώματα, σύμφωνα με τα ευρήματα μελετών, ωστόσο, το ακριβές χρονικό διάστημα που τα παραχθέντα αυτά αντισώματα προστατεύουν το άτομο από πιθανή δεύτερη μόλυνση από τον ιό δεν έχει ακόμα προσδιοριστεί. Μια σαφής απάντηση γίνεται πλέον επιτακτική με την επικείμενη έναρξη των εμβολιασμών για τον SARS-CoV-2 στη χώρα μας αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο. Στο καίριο αυτό ερώτημα που σχετίζεται και με τον εμβολιασμό αλλά και τον ευρύτερο έλεγχο της πανδημίας, απαντά το πρόσφατο άρθρο του επικεφαλής της Ομάδας Ελέγχου του Υγειονομικού Προσωπικού στα Πανεπιστημιακά Νοσοκομεία της Οξφόρδης δρ David Eyre και των συνεργατών του. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στις 23 Δεκεμβρίου 2020 στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό "The New England Journal of Medicine" με τίτλο "Τα επίπεδα των αντισωμάτων και η συχνότητα εμφάνισης λοίμωξης από τον SARS-CoV-2 σε εργαζόμενους σε υγειονομικές μονάδες". Οι καθηγητές του ΕΚΠΑ Ουρανία Τσιτσιλίωνη, Πέτρος Σφηκκάκης, Ευάγγελος Τέρπος και Θάνος Δημόπουλος (πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κυριότερα αποτελέσματα του άρθρου.

Οι ερευνητές μελέτησαν τη συχνότητα εμφάνισης λοιμώξεων από τον SARS-CoV-2 σε περίπου 12.500 υγειονομικούς ηλικίας 28-49 ετών από 4 Πανεπιστημιακά Νοσοκομεία στο Oxfordshire του Ηνωμένου Βασιλείου για 31 εβδομάδες (περίπου 8 μήνες), από τον Απρίλιο έως και το Νοέμβριο του 2020. Κατά την έναρξη της μελέτης, όλοι οι συμμετέχοντες ελέγχθηκαν για την παρουσία και τα επίπεδα αντισωμάτων έναντι της πρωτεΐνης-ακίδας (anti-S) του νέου κορονοϊού. Βρέθηκε ότι μόλις οι 1.177 από αυτούς (ποσοστό 9,4%) είχαν αναπτύξει αντισώματα, ενώ άλλοι 88 (0,7%) υπέστησαν ορομετατροπή (δηλ. εμφάνισαν αντισώματα) κατά τη διάρκεια της 8/μηνιας μελέτης. Από το σύνολο των θετικών για αντισώματα συμμετεχόντων, ποσοστό 68% δήλωσαν ότι είχαν συμπτώματα συμβατά με COVID-19, αλλά μόνο το 37% από αυτούς είχε θετικό μοριακό τεστ (PCR). Η παρακολούθηση όλων των εργαζομένων στις υγειονομικές μονάδες έγινε με επαναλαμβανόμενα μοριακά τεστ ανά 2 εβδομάδες και επαναλαμβανόμενα τεστ αντισωμάτων ανά 2 μήνες, τόσο έναντι της πρωτεΐνης-ακίδας (anti-S) όσο και έναντι της πρωτεΐνης του νουκλεοκαψιδίου (anti-N) του SARS-CoV-2.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τα άτομα που δεν είχαν στην αρχή

anti-S αντισώματα, ένα ποσοστό περίπου 2% εμφάνισαν κατά τη διάρκεια της μελέτης θετικό μοριακό τεστ (δηλ. μολύνθηκαν από το νέο κορονοϊό). Εντυπωσιακά, περίπου οι μισοί από αυτούς ήταν και παρέμειναν εντελώς ασυμπτωματικοί, δηλ. δεν παρουσίασαν κανένα σύμπτωμα της νόσου από το νέο κορονοϊό COVID-19.

Το δεύτερο σημαντικό αποτέλεσμα ήταν ότι οι υγειονομικοί που στην αρχή της μελέτης είχαν anti-S ή/και anti-N αντισώματα ανεξάρτητα αν είχαν εμφανίσει ή όχι συμπτώματα (αν ήταν δηλ. συμπτωματικοί ή ασυμπτωματικοί, αντίστοιχα), όταν μολύνθηκαν για δεύτερη φορά από τον SARS-CoV-2 δεν εμφάνισαν κανένα σύμπτωμα συμβατό με COVID-19. Τα αποτελέσματα αυτά αποτελούν ιδιαίτερη ισχυρή ένδειξη ότι τα αντισώματα που παράγονται μετά την πρώτη λοίμωξη με το νέο κορονοϊό, παρέχουν προστασία από επαναλοίμωξη για τουλάχιστον 6 μήνες.

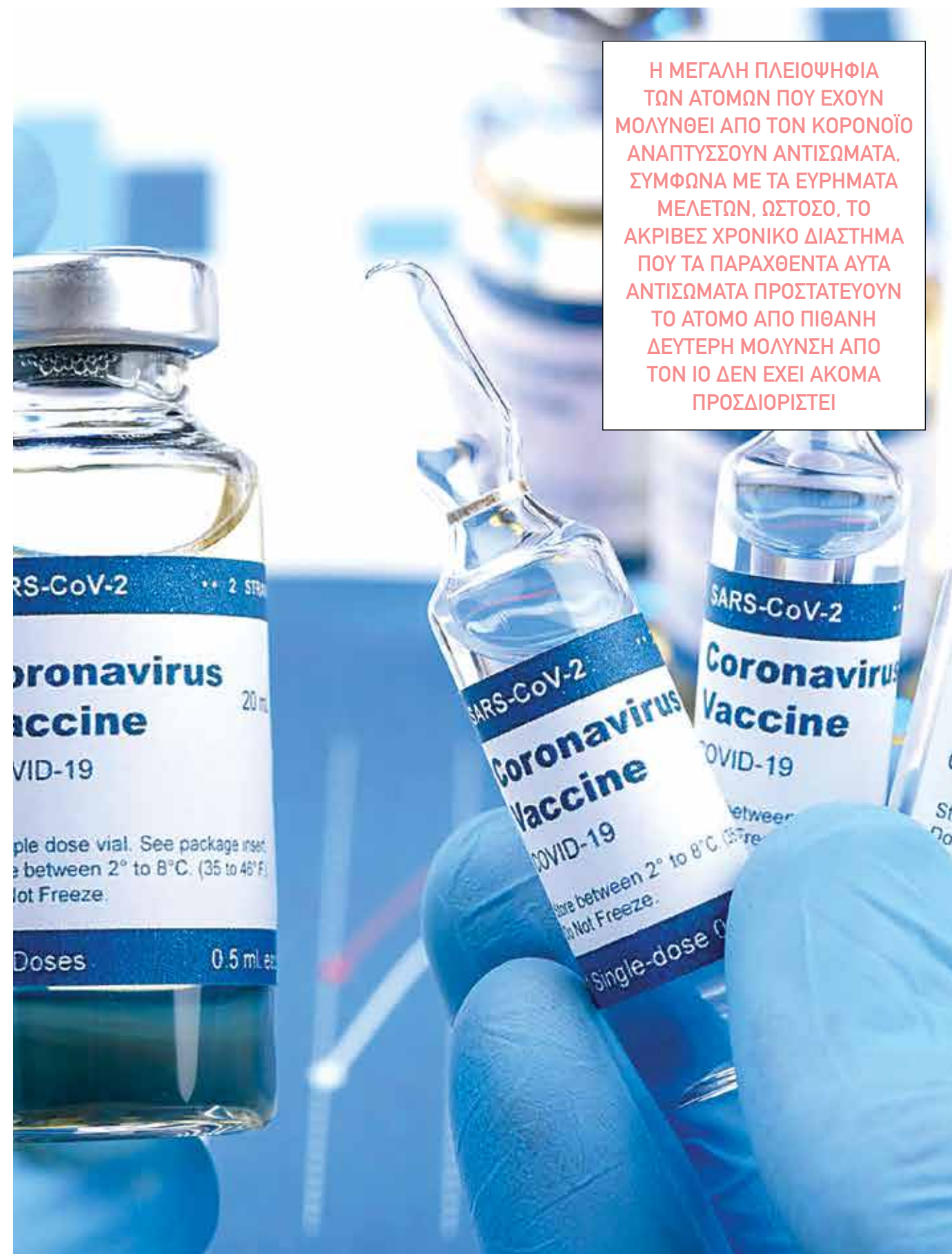
Το τρίτο σημαντικό στοιχείο ήταν ότι η προστατευτική ανοσία παρέχεται από όποιον τύπο αντι-SARS-CoV-2 ειδικών αντισωμάτων και αν έχει αναπτύξει ο οργανισμός, είτε έναντι της πρωτεΐνης-ακίδας (anti-S) είτε έναντι της νουκλεοπρωτεΐνης (anti-N) είτε έναντι και των δύο.

Τέλος, 24 υγειονομικοί που είχαν στην αρχή θετικό μοριακό τεστ (άρα είχαν μολυνθεί από τον SARS-CoV-2) και ήταν αρνητικοί στα τεστ αντισωμάτων, όταν ήρθαν ξανά σε επαφή με τον ιό δεν επαναμολύνθηκαν. Διαπιστώθηκε μάλιστα ότι τα επίπεδα των αντισωμάτων αυτών των 24 ατόμων ήταν μεν αρνητικά αλλά κοντά στο όριο της θετικότητας όπως ορίζεται από τις εταιρείες παραγωγής των τεστ, γεγονός που υποδεικνύει ότι ακόμα και χαμηλά επίπεδα αντισωμάτων ασκούν προστατευτική δράση στην περίπτωση επαναλοίμωξης. Οι ερευνητές μάλιστα τονίζουν ότι και η ενεργοποίηση των Τ λεμφοκυττάρων συμμετέχει στην προστατευτική ανοσία έναντι του νέου κορονοϊού, παρόλο που τεστ για την ανίχνευση anti-SARS-CoV-2 ειδικών Τ λεμφοκυττάρων, λόγω κόστους και εξειδικευμένων εργαστηριακών τεχνικών, δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ευρέως.

Συμπερασματικά, και παρά το ότι η συγκεκριμένη μελέτη περιορίζεται σε εργαζόμενους σε υγειονομικές μονάδες του Ηνωμένου Βασιλείου, άτομα που έχουν αντισώματα έναντι του SARS-CoV-2 έχουν σημαντικά μειωμένο κίνδυνο επαναλοίμωξης από τον κορονοϊό για τουλάχιστον 6 μήνες μετά την αρχική μόλυνσή τους.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΟΛΥΝΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΝ ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΜΕΛΕΤΩΝ, ΩΣΤΟΣΟ, ΤΟ ΑΚΡΙΒΕΣ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΠΟΥ ΤΑ ΠΑΡΑΧΘΕΝΤΑ ΑΥΤΑ ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΑΠΟ ΠΙΘΑΝΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΟΛΥΝΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΚΟΜΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΙ





»» ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ »»

ΒΡΕΤΑΝΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ: Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΠΕΝΤΑΜΗΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΟΣΙΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η φυσική ανοσία μετά από μία λοίμωξη Covid-19 μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με τον εμβολιασμό κατά του κορονοϊού, για μία περίοδο τουλάχιστον πέντε μηνών, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις Βρετανών επιστημόνων. Η μεγάλη μελέτη SIREN του αγγλικού οργανισμού δημόσιας υγείας Public Health England πραγματοποιήθηκε σε περισσότερους από 20.000 υγειονομικούς.

Με βάση τα προκαταρκτικά ευρήματά τους, οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Σούζαν Χόπκινς, που έκαναν τη σχετική προδημοσίευση στο medRxiv, σύμφωνα με το «Nature» και τους «Financial Times», κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ανοσολογική απόκριση μετά από αρχική λοίμωξη Covid-19 μειώνει κατά 83% τον κίνδυνο να κολλήσει κάποιος ξανά κορωνοϊό μέσα στους επόμενους τουλάχιστον πέντε μήνες.

Τα στοιχεία της μελέτης δείχνουν ότι οι επαναλοιμώξεις είναι πολύ σπάνιες, καθώς συνέβησαν σε λιγότερο από το 1% των 6.614 συμμετεχόντων που ήδη είχαν αρρωστήσει με Covid-19. Αν και η πιθανότητα είναι μικρή, κάποιος που κόλλησε τον κορωνοϊό στο πρώτο κύμα της άνοιξης, θα μπορούσε να μολυνθεί ξανά στο τρέχον δεύτερο πανδημικό κύμα.

Από την άλλη πλευρά, διαπιστώθηκε ότι όσοι μολύνονται ξανά από τον κορωνοϊό μπορεί να έχουν μεγάλο ιικό φορτίο, δηλαδή υψηλά επίπεδα του ιού στη μύτη και τον λαιμό τους, ακόμη και αν είναι ασυμπτωματικοί, πράγμα που τους καθιστά δυνητικά πιο μεταδοτικούς σε άλλους.

«Γνωρίζουμε, πλέον, ότι οι περισσότεροι από όσους είχαν τον κορωνοϊό και ανέπτυξαν αντισώματα είναι προστατευμένοι από επαναλοίμωξη, όμως αυτό δεν είναι απόλυτο και δεν ξέρουμε ακόμη πόσο διαρκεί η προστασία. Αν κάποιος ήδη είχε τη νόσο Covid-19, είναι απίθανο να αναπτύξει ξανά σοβαρή λοίμωξη. Όμως, υπάρχει ακόμη ο κίνδυνος να κολλήσει ξανά τον ιό και να τον μεταδώσει σε άλλους», τόνισε η Χόπκινς.

«Η επαναλοίμωξη είναι αρκετά ασυνήθιστη, πράγμα που είναι καλό νέο. Όμως, αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος είναι ελεύθερος να τριγυρίζει πλέον χωρίς μάσκα», σχολίασε ο ανοσολόγος Τζον Γουέρι του Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια.

Η ευρισκόμενη σε εξέλιξη SIREN, που ξεκίνησε τον Ιούνιο στο υγειονομικό προσωπικό της Βρετανίας, είναι η μεγαλύτερη μελέτη επαναλοίμωξης με κορωνοϊό στον κόσμο. Οι συμμετέχοντες κάνουν κάθε δύο έως τέσσερις εβδομάδες τεστ αίματος για αντισώματα κατά του ιού SARS-CoV-2, καθώς και μοριακά τεστ PCR για διάγνωση του ίδιου του κορωνοϊού.

Σε διάστημα πέντε μηνών βρέθηκαν 44 πιθανές περιπτώσεις επαναλοίμωξης, μερικές από τις οποίες ακόμη αξιολογούνται. Μόνο το 30% των 44 ανθρώπων με πιθανή επαναλοίμωξη είχαν συμπτώματα, έναντι ποσοστού 78% μεταξύ όσων είχαν μολυνθεί για πρώτη φορά.

Προς το παρόν, οι ερευνητές δεν έχουν αρκετά στοιχεία που να δείχνουν ποιος μπορεί να κινδυνεύει περισσότερο από επαναληπτική λοίμωξη. Για την ανοσία που αποκτάται μέσω εμβολιασμού, η μελέτη θα έχει περισσότερα στοιχεία αργότερα εντός του έτους. Η μελέτη, επίσης, θα συλλέξει περισσότερα δεδομένα σε βάθος χρόνου για να φωτίσει το ερώτημα πόσο πολύ διαρκεί η φυσική ανοσία, αλλά και σε ποιο βαθμό η τελευταία προστατεύει έναντι των νέων πιο μεταδοτικών στελεχών του κορωνοϊού όπως η «βρετανική» μετάλλαξη B.1.1.7. Ο ελληνικής καταγωγής ανοσολόγος Γιώργος Κασσιώτης του ερευνητικού Ινστιτούτου Κρικ του Λονδίνου δήλωσε ότι «πρόκειται για ακόμη ένα ανοικτό ερώτημα», καθώς είναι πιθανό η ανοσιακή απόκριση έναντι ενός στελέχους του ιού να είναι λιγότερο αποτελεσματική έναντι μίας άλλης παραλλαγής του.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



»» ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ 2021 »»

ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΤΕΚΜΗΡΙΑ - ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΜΕ **ΕΞΤΡΑ ΦΟΡΟ**

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Κάθε χρόνο ο εφιάλτης των φορολογικών δηλώσεων είναι τα τεκμήρια διαβίωσης και το πώς οι φορολογούμενοι θα τα καλύψουν προκειμένου να μην πληρώσουν άδικα μεγάλο χρηματικό ποσό στην Εφορία.



Σύμφωνα με πληροφορίες από το υπουργείο Οικονομικών, είναι έτοιμο το περιουσιολόγιο το οποίο θα αντικαταστήσει τα τεκμήρια διαβίωσης. Ωστόσο, λόγω της πανδημίας έχουν «φρενάρει» οι διαδικασίες.

Μέχρι τον Απρίλιο και πριν ξεκινήσει η διαδικασία υποβολής των νέων φορολογικών δηλώσεων το οικονομικό επιτελείο αναμένεται να έχει λάβει αποφάσεις και για τρεις φόρους οι οποίοι αναμένεται να επιβαρύνουν φέτος φορολογούμενους και επιχειρήσεις που πλήττονται από την πανδημία και τα δύο lockdowns.

Οι «αντικειμενικές» δαπάνες διαβίωσης ή «τεκμήρια διαβίωσης» σύμφωνα με την Εφορία, είναι τα ελάχιστα ποσά, τα οποία καταβάλλει ετησίως κάθε φορολογούμενος για να συντηρεί σπίτι, ΙΧ αυτοκίνητο, βάρκες, σκάφη, πισίνες, ανεμόπτερα, αεροσκάφη και ελικοπτερα, για να πληρώνει δίδακτρα ιδιωτικών σχολείων και μισθοδοσία

υπηρετικού προσωπικού και για να καλύπτει τις άμεσες προσωπικές ανάγκες διαβίωσής του, αθροίζονται και προσδιορίζουν ένα ελάχιστο όριο φορολογητέου τεκμαρτού εισοδήματος.

Σύμφωνα με πληροφορίες, εξετάζεται ειδική ρύθμιση που θα απαλλάσσει φέτος από τα τεκμήρια διαβίωσης τους φορολογούμενους που έχουν χτυπηθεί από την κρίση της πανδημίας. Η προσωρινή απενεργοποίηση των τεκμηρίων για κατοικίες και αυτοκίνητα εξετάζεται να είναι στοχευμένη και να αφορά εργαζομένους οι οποίοι ήταν σε αναστολή εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα το 2020 και ελάμβαναν την αποζημίωση ειδικού σκοπού των 534 ευρώ τον μήνα, επαγγελματίες οι οποίοι είδαν τον τζίρο τους να βυθίζεται καθώς και ατομικές επιχειρήσεις που υποχρεωτικά κατέβασαν ρολά.

Ωστόσο, ο υπουργός Οικονομικών Χρήστος Σταϊκούρας χρειάστηκε να θέσει τέλος σε δημοσιεύματα του Τύπου που έκαναν λόγο για αναστολή των τεκμηρίων διαβίωσης μόνο για το 2021 εξαιτίας του κορονοϊού.

Δεν υπάρχει αυτή τη στιγμή η σκέψη για «πάγωμα» των τεκμηρίων διαβίωσης. Ξεκαθάρισε ο υπουργός Οικονομικών Χρήστος Σταϊκούρας μιλώντας στο MEGA.

Συγκεκριμένα, ερωτηθείς για το εάν υπάρχει η σκέψη για το 2020 να παγώσουν τα τεκμήρια διαβίωσης για μια χρονιά απάντησε «όχι, αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει τέτοια σκέψη, ούτε το έχουμε συζητήσει ως οικονομικό επιτελείο».

«Θέλω να είναι πολύ ειλικρινής, ποιες είναι οι δυνατότητες που έχει η ελληνική οικονομία, ποιες είναι οι προτεραιότητες του οικονομικού επιτελείου και πώς δρομολογούμε τα επόμενα βήματα. Προφανώς όλα αξιολογούνται, θα δούμε την κατάσταση ξανά τον επόμενο μήνα στο τρίμηνο, στο εξάμηνο και ούτω καθ'εξής» σημείωσε μεταξύ άλλων.

Οι επιπτώσεις του κορονοϊού στην πραγματική οικονομία έχουν βάλει στο τραπέζι του οικονομικού επιτελείου σενάρια για νέες έκτακτες φορολογικές παρεμβάσεις το 2021 με στόχο την ελάφρυνση εργαζομένων, επαγγελματιών και επιχειρήσεων και την αποτροπή επιβαρύνσεων στα νοικοκυριά.

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 ΝΑ ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Επιμελείται η **ΜΕΛΙΑ ΣΙΛΒΙΔΟΥ**

Για να βελτιώσουμε το κάθετι απαιτείται η δική μας θέληση και κυρίως προσπάθεια. Πολλές φορές όμως δε θέλει κόπο. Θέλει τη σωστή γνώση και τον κατάλληλο τρόπο!



Λεμονάτα πράσα με σελινόριζα

- 6 μεγαλούτσικα πράσα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), σε λοξές φέτες μήκους περίπου 4 εκ. • 2 κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ • 1 μικρή σελινόριζα, σε μικρά ζάρια • 5 - 6 κλωνάρια σέλινο, ψιλοκομμένα • 3 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες • 2/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο • 2 λεμόνια • 2-3 δαφνόφυλλα • 1/2 ποτήρι κρασιού λευκό ξηρό κρασί • αλάτι, πιπέρι

Σε μια ρηχή και πλατιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τσιγαρίζουμε τα πράσα, τα κρεμμύδια, τη σελινόριζα και τα σέλινα για 8-10 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς και να μαραθούν. Ενδιάμεσα αλατίζουμε, για να βγάλουν τα λαχανικά τα υγρά τους. Ρίχνουμε το σκόρδο και τσιγαρίζουμε για άλλο 1 λεπτό. Κόβουμε το 1 λεμόνι σε ροδέλες, αφαιρούμε τα κουκούτσια και τις ακουμπάμε πάνω στα υλικά. Προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα, λίγο αλάτι και 1 φλιτζάνι νερό. Μόλις τα υγρά κοχλάσουν, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί, σκεπάζουμε και πάλι και μαγειρεύουμε για άλλα 15 - 20 λεπτά ή μέχρι να σωθούν τα υγρά και να μελώσει το φαγητό. Κατά το μαγείρεμα κουνάμε την κατσαρόλα για να μην κολλήσει το φαγητό και παρακολουθούμε μήπως χρειαστεί να προσθέσουμε νερό. Στο τέλος, ρίχνουμε το χυμό από το δεύτερο λεμόνι και πιπέρι. Ελέγχουμε το αλάτι και σερβίρουμε με ψωμί και ελιές.

ΤΟ ΠΛΟΥΣΙΟ ΠΡΑΣΟ

Αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή. Τα αντιοξειδωτικά και τα φλαβονοειδή ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και δρουν ευεργετικά στη λειτουργία ορισμένων οργάνων. Πιο συγκεκριμένα, στο συκώτι, στο έντερο και στο ουροποιητικό σύστημα, ενώ και το ανοσοποιητικό δείχνει να ωφελείται από τη δράση του. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει το πράσο έχουν επίσης ισχυρή αντικαρκινική δράση.

Βιταμίνη Α, φολικό οξύ, θειαμίνη και νιασίνη. Οι ουσίες αυτές είναι απαραίτητες για τη σύνθεση του DNA και τη διαίρεση των κυττάρων. Επιπλέον, έχουν υψηλή αντιοξειδωτική δράση και χαρίζουν στον οργανισμό υγεία. Η κατανάλωση του πράσου μειώνει αισθητά τις πιθανότητες να αναπτύξει κάποιος καρκίνο στο παχύ έντερο και στον προστάτη, ενώ και το ουροποιητικό σύστημα προστατεύεται σημαντικά.

Βιταμίνη C, E και K. Οι βιταμίνες αυτές εξασφαλίζουν την υγεία και τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ η βιταμίνη C έχει την επιπλέον ιδιότητα να καταστρέφει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες. Η κατανάλωση πράσου βοηθά επίσης στην καλύτερη υγεία του δέρματος τόσο του προσώπου όσο και ολόκληρου του σώματος.

Κάλιο, ασβέστιο, σελήνιο, μαγνήσιο. Όλες αυτές οι ουσίες είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και των οστών του σώματος. Το πράσο παρέχει έναν καλό συνδυασμό όλων αυτών των ουσιών συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάπτυξη ενός ατόμου από την αρχή κιόλας της ζωής του.

Χαμηλή θερμιδική αξία. Τα πράσα προσοδίδουν πολύ λίγες θερμίδες στον οργανισμό μας. Για την ακρίβεια, έχουν μόλις 64 θερμίδες ανά 100γρ. Τα κοτσάνια των πράσων έχουν σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών.

Αντιμικροβιακή και αντιμυκητιασική δράση. Το πράσο περιέχει φυτικές ινες. Οι αντιοξειδωτι-



κές ενώσεις του μετατρέπονται σε αλλισίνη. Η ουσία αυτή βοηθά τον οργανισμό να αντιμετωπίσει μικρόβια, βακτήρια και ιούς. Επίσης, μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης.

Καρδιοπροστατευτική δράση. Η ίδια ουσία που αναφέρθηκε παραπάνω, δηλαδή η αλλισίνη βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, περιορίζει την υπέρταση, απομακρύνει τον κίνδυνο πρόκλησης θρόμβων, αλλά και τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων. Προλαμβάνει την αναιμία. Το πράσο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο. Αυτό σημαίνει ότι προλαμβάνει, αλλά και αντιμετωπίζει τις διαταραχές του αίματος όπως την αναιμία.

Διουρητικό και δρα κατά της κυτταρίτιδας. Από την εποχή του Ιπποκράτη κιόλας, το πράσο θεωρούνταν ευεργετικό για τη σωστή λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος, ενώ ταυτόχρονα, είναι αποτελεσματικό κατά του οιδήματος των άκρων. Καταπολεμά την κατακράτηση υγρών, το αίσθημα κόπωσης και την όψη φλοιού πορτοκαλιού (κυτταρίτιδα) στο σώμα των γυναικών.

Η σύγχρονη επιδημία για σκύλους και γάτες - Παχυσαρκία

Δυστυχώς τα τελευταία πέντε χρόνια ο αριθμός των παχύσαρκων και υπέρβαρων κατοικίδιων έχει εκτοξευτεί. Το φαινόμενο είναι παγκόσμιο και σύμφωνα με τους ειδικούς έχει την μορφή επιδημίας. Υπολογίζεται ότι μόνο στην Αμερική ζουν περίπου 35 εκατομμύρια παχύσαρκα σκυλιά.

Η κύρια αιτία για το φαινόμενο της παχυσαρκίας είναι η λάθος διατροφή τους. Στην πλειοψηφία τους οι ιδιοκτήτες ταΐζουν τα κατοικίδια με "ανθρώπινη τροφή" που αποδεδειγμένα είναι ακατάλληλη, μιας και οι διατροφικές ανάγκες των κατοικίδιων είναι τελείως διαφορετικές από τις δικές μας. Η κακής ποιότητας τροφή είναι επίσης ένας πολύ σοβαρός παράγοντας. Υπάρχουν εταιρείες παραγωγής τροφών για σκύλους και γάτες που χρησιμοποιούν κακής ποιότητας υλικά ή πρόσθετα για να κάνουν πιο εκλυστική την τροφή, που όμως είναι βλαβερά για την υγεία των ζώων. Φυσικά οι ιδιοκτήτες έχουν την κύρια ευθύνη, όταν επιλέγουν χαμηλής ποιότητας τροφή από σούπερ μάρκετ ή χύμα από ανοικτά τσουβάλια καθώς η ποιότητα της τροφής πολλές φορές συμβάλει στη συσσώρευση λίπους.

Ένας άλλος παράγοντας είναι ότι το κατοικίδιο λαμβάνει μέσω της τροφής περισσότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνει. Το μεγαλύτερο πρόβλημα, κυρίως για τα σκυλιά που ζουν στη πόλη, είναι η έλλειψη άσκησης. Δεν είναι πάντα σωστό να ακολουθούμε το πινακάκι που είναι τυπωμένο πάνω στη σακούλα της τροφής και μας συμβουλεύει για τις ποσότητες που πρέπει να τρώει ο σκύλος μας. Ένα σκυλί που τρώει και είναι όλη την ημέρα ξάπλο στο καναπέ δεν καίει τις ίδιες θερμίδες με αυτό που περπατάει μία ώρα την ημέρα. Η κακή διατροφή μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στα κατοικίδια μας όπως διαβήτη, και διάφορες μορφές καρκίνου, όπως και να επιδεινώσει προβλήματα υγείας που ήδη έχει. Η παχυσαρκία είναι αιτία για καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα, διαβήτη, αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, παγκρεατίτιδα, δυσπλασίες και χαμηλό ανοσοποιητικό. Διάφορα είδη καρκίνου έχουν συνδεθεί τα τελευταία χρόνια με τη παχυσαρκία (ουροδόχο κύστη). Σύμφωνα επίσης με τελευταία έρευνα οι θηλυκοί σκύλοι που είναι υπέρβαροι πριν τον πρώτο χρόνο της ζωής τους είναι πιθανό να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού. Τέλος οι σκύλοι που διατηρούν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους "ιδανικό" βάρος, ζουν κατά μέσο όρο δύο χρόνια περισσότερο. Για το σωστό βάρος που θα πρέπει να έχει ο σκύλος σου, ανάλογα την ηλικία του και το ιατρικό ιστορικό του, μπορεί να σε συμβουλευτεί ο κτηνίατρος σου. Με την σωστή διατροφή και άσκηση θα έχουμε τους αγαπημένους μας φίλους περισσότερα χρόνια κοντά μας!!!



«Μην γυρνάς συνέχεια για να κοιτάς τα περασμένα γιατί εκτός του ότι πιάνεται ο λαιμός σου, χάνεις και τον στόχο σου».



TIPS ΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Για να αδυνατίσουμε συνήθως χρειάζεται να ακολουθήσουμε κάποια δίαιτα. Ταυτόχρονα όμως, είναι απαραίτητο να αλλάξουμε και κάποιες καθημερινές συνήθειες για να πετύχουμε με αλλά και να διατηρήσουμε τον στόχο μας.

1. Αποφεύγετε να ψωνίζετε τρόφιμα όταν πεινάτε και προσπαθήστε να επιλέγετε πάντα με βάση την λίστα των ειδών που χρειάζεστε.
2. Απομακρύνετε τα παχυντικά τρόφιμα από την κουζίνα σας και γεμίστε την με φρούτα και λαχανικά.
3. Μαγειρεύετε φαγητά με χαμηλή θερμιδική αξία αλλά παράλληλα με υψηλή δι4. Αποφεύγετε να παρακολουθείτε στην τηλεόραση διαφημίσεις τροφίμων που μπορεί να σας παρασύρουν σε διατροφικές ατασθαλίες.
5. Προσπαθήστε να τρώτε σε τακτικές ώρες, με αργό ρυθμό και χωρίς να κάνετε τίποτα άλλο κατά την διάρκεια των γευμάτων.
6. Μην παραλείπετε γεύματα και μην ταίμπολογάτε ενδιάμεσα των γευμάτων.
7. Σερβίρετε μικρές μερίδες αλλά εκλυστικά διακοσμημένες.
8. Φύγετε από το τραπέζι, μόλις τελειώσετε το φαγητό σας.
9. Ξεκινήστε κάποιο είδος γυμναστικής ή έστω απλά κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε, για να αυξήσετε τον ρυθμό του μεταβολισμού σας.
10. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας κάθε φορά που πετυχαίνετε ένα στόχο στο αδυνάτισμα, κάνοντας στον εαυτό σας κάποιο μικρό δώρο και όχι τρώγοντας κάποιο φαγητό ή γλυκό.



ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΛΠΙΔΑ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

Όταν μιλάμε για ελπίδα, μιλάμε για μέλλον που περιλαμβάνει αγάπη σύμπνοια. Δεδομένου ότι το μέλλον είναι αβέβαιο, μπορούμε τελικά να δημιουργήσουμε τη δική μας καλοσύνη και να το βρούμε στους ανθρώπους και τις στιγμές γύρω μας.

→ Η ελπίδα δεν είναι μόνο ατομική υπόθεση αλλά μια συλλογική στάση. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον. Ειδικά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου που δεν μπορούμε να αγγίξουμε ή να δούμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα , είναι τόσο εύκολο να καθούμε στους φόβους μας όταν μείνουμε μόνοι για πολύ καιρό. Όλοι θέλουμε απεγνωσμένα να ελπίζουμε ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν, αλλά πολλοί από εμάς αισθάνονται επίσης διστακτικοί να υποκύψουν σε

αυτό που θα ακολουθήσει. Επειδή αυτή είναι η ερώτηση που πρέπει να αναρωτηθούμε, σωστά - τι θα ακολουθήσει; Αφού περάσουμε από τη γωνία, πώς προχωράμε και πώς θεραπεύουμε; Πώς προχωρούμε από τη θλίψη στη θεραπεία; Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αυτές τις απαντήσεις, αλλά μπορούμε να είμαστε πηγή ελπίδας και θεραπείας ο ένας για τον άλλον. Μπορούμε να θυμηθούμε τον κόσμο που υπάρχει γύρω μας, ακόμη και σε αβέβαιες στιγμές. Και μπορούμε να εξασκήσουμε την ελπίδα μέσω πράξεων καλοσύνης και φροντίδας των γειτόνων μας. Οι απλές πράξεις μπορούν να μας προσφέρουν κοινότητα - όπως το να στέλνουμε γράμματα, ή να χαιρετάμε τους άλλους όταν περπατάμε έξω ή αφήνοντας ένα σημείωμα στην πόρτα ενός φίλου, για να τους υπενθυμίσουμε ότι δεν είναι μόνοι

→ Όταν ζητάμε από τον πόνο μας να μας διδάξει την ελπίδα.

Τελικά ίσως η απόγνωση , από ένα πολύ άσχημο γεγονός που έχει συμβεί στη ζωή μας, να μπορεί να ενισχύσει την ελπίδα μας, δίνοντάς μας έναν λόγο να αγωνιστούμε για ένα καλύτερο αύριο. Όλοι γνωρίζουμε ότι η ζωή είναι μια πράξη εξισορρόπησης έτσι η απόγνωση για παράδειγμα από ένα πρόβλημα υγείας μπορεί να ενισχύσει πραγματικά την ελπίδα μας. Το φως δεν έχει νόημα χωρίς το σκοτάδι και το αντίστροφο. Με τον ίδιο τρόπο, οι μέρες που αισθανόμαστε απελπισμένοι μπορεί να είναι γιατί δεν έχουμε ελπίδα σε κάτι . Όταν όλα καταρρέουν και αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να πάρουμε ανάσα, υπάρχει μόνο η ελπίδα για να προσκολληθούμε. Το να έχεις ελπίδα δεν σημαίνει να πετάς τον ρεαλισμό στα άχρηστα. Ένα ελπιδοφόρο πνεύ-

μα δεν είναι ένα αφελές πνεύμα αλλά βασίζεται στην πεποίθηση ότι η αβεβαιότητα και η ελπίδα μπορούν να συνυπάρχουν και να μας προσφέρουν ακόμη και ειρήνη. Όταν δεν μπορείς να αλλάξεις κάτι εσύ ο ίδιος πρέπει να βασιστείς σε μεγαλύτερα πράγματα από εσένα και αυτό είναι η ελπίδα .

→ Μπορούμε να εξασκήσουμε την ελπίδα μας μέσω τελετουργιών

Μπορούμε να στηριχθούμε σε αυτήν την αλήθεια: αυτή τη στιγμή είναι αυτό που έχουμε και αυτό είναι που έχει μεγαλύτερη σημασία. Τα τελετουργικά είναι ισχυρά επειδή είναι ειδικά για την παρούσα στιγμή. Μπορούν επίσης να προσφέρουν μια ομοιότητα σταθερότητας σε αβέβαιες εποχές.

Μετά τη φωτιά του σπιτιού του, ένας φίλος μου πήγαινε καθημερινά σε ένα καφενείο για να παραγγείλει το ίδιο ροφημα και πρωινό σάντουιτς. Εξηγεί πώς ήταν ένα τελετουργικό στο οποίο μπορούσε να βασιστεί καθώς ο υπόλοιπος κόσμος του είχε καεί. "Για τους επιζώντες, είναι τόσο σημαντικό να αισθάνονται ότι έχουν την επιλογή", λέει.

"Οι τελετουργίες είναι το καλύτερο φάρμακο επειδή είναι γνώριμες" Τα τελετουργικά είναι ισχυρά επειδή μπορούν να προσφέρουν μια ομοιότητα σταθερότητας σε αβέβαιες εποχές." Όλοι έχουμε υιοθετήσει τελετές κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα. Οι καθημερινές μας συνήθειες και οι εβδομαδιαίες συνήθειες μας προσφέρουν σταθερότητα. Ακόμη και κάτι απλό πχ να παραγγέλουμε από το αγαπημένο μας τοπικό εστιατόριο τις Παρασκευές βράδυ. Είναι κάτι που μπορούμε να περιμένουμε όλη την εβδομάδα και ακόμα και στις εβδομάδες που έμοιαζαν απίστευτα τρομακτικές και αβέβαιες, να ξέρουμε ότι περιμέναμε κάτι γνώριμο.

Μια ακόμη ωραία ιδέα είναι ένα να άλλο τελετουργικό – το να δημιουργήσεις μια λίστα ελπίδων που θα την βλέπεις όταν νιώθεις μόνος ή όταν δεν βλέπεις το δρόμο προς τα εμπρός.

→ Η ελπίδα μας καλεί να θυμόμαστε.

Η προηγούμενη χρονιά ήταν «άνευ προηγούμενου» με πολλούς τρόπους και η ανθρωπότητα δεν ήταν εξοικειωμένη με τις ταραχώδεις εποχές. Όμως είμαστε ανθεκτικά πλάσματα και έχουμε επιβιώσει δύσκολα γεγονότα στο παρελθόν. Μπορούμε να κοιτάξουμε την ιστορία μας για να μας υπενθυμίσει με πιο τρόπο να ελπίζουμε και να αφήσουμε αυτό να είναι η γραμμή που μας καθοδηγεί προς τα εμπρός.

Η ελπίδα δεν είναι απλώς προσδοκία, είναι εκδήλωση. Μας προσφέρει το όνειρο των καλύτερων ημερών, ενώ μας ενθαρρύνει να προχωρήσουμε προς τα εμπρός. Κλίνουμε στην ελπίδα γιατί είναι το μόνο που μας έχει απομείνει, αλλά δημιουργούμε επίσης ελπίδα γιατί είναι αυτό που μένει να κάνουμε.

Η ιστορία μας είναι το εργαλείο που δείχνει το μέλλον μας και πώς θα επιβιώνουμε και η ελπίδα είναι ο λόγος μας να το κάνουμε.



Νεράκι για το άγχος

Η αφυδάτωση αυξάνει τα επίπεδα της κορτιζόλης στον οργανισμό. Όσο πιο αφυδατωμένοι είμαστε τόσο πιο επιρρεπείς είμαστε στο άγχος ενώ όσο πιο ενυδατωμένοι είναι ο οργανισμός μας τόσο πιο καλά αισθανόμαστε σε όλα τα επίπεδα

ΔΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΥΓΡΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΝΤΟΥΛΑΠΑ ΣΑΣ

Ένα τρικ απλό και γρήγορο και κυρίως αποτελεσματικό

Θα χρειαστείτε τούλι, λευκή κιμωλία και σπάγκο.

1. Πάρτε ένα κομμάτι τούλι και βάλτε μερικές λευκές κιμωλίες μέσα.

2. Κλείστε το τούλι με λίγο σπάγκο σαν πουγκί και βάλτε το σε μια γωνιά της ντουλάπας σας.

Η κιμωλία έχει την «μαγική» ικανότητα να απορροφάει την υγρασία.



ΠΡΟΦΙΛ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

ΣΠΟΡ

LIFE STYLE

ΕΝΩΣΗ & ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

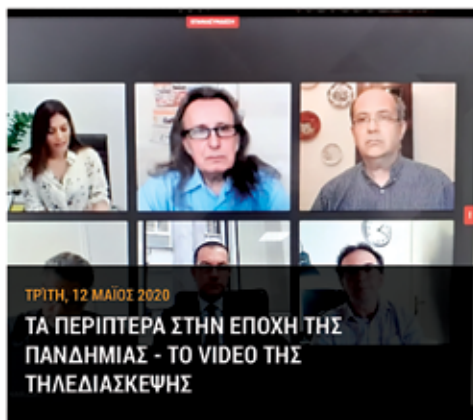
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗ

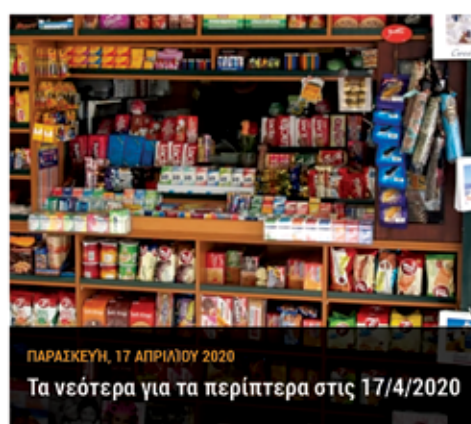
ΣΠΟΡ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Τελευταίο Τεύχος



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



ΔΙΑΦΟΡΑ

BANNER ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

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