

ΔΩΡΕΑΝ

# ΔΟΡΥΦΟΡΟΣ



**ΑΑΔΕ**  
Ανεξάρτητη Αρχή  
Δημοσίων Εσόδων

ΑΑΔΕ: Η πλατφόρμα για χωριστές φορολογικές δηλώσεις συζύγων

Φωτογραφία

<https://www.protothema.gr/economy/article/1139049/aade-treis-nees-psifiakes-telo-neiakas-upiresies-apo-1i-iouliou/>

Ειδικοί εκλογικοί κατάλογοι. Τι ισχύει για Δημ. Υπαλλήλους





## Δημήτριος Αγγέλης

### Ορκωτός Μεταφραστής

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ↔ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Δημόσια Πιστοποιημένος & Διορισμένος  
(για Δημόσιες Αρχές & δικαστικές υποθέσεις)

Plettstraße 24  
D-81735 München  
(U5 Neuperlach  
Süd/Zentrum)

T: +49(0)152 36239674  
@: [d.angelis@gmx.de](mailto:d.angelis@gmx.de)  
Fb: Dimitrios Angelis  
messenger - WhatsApp  
Viber - sms

### Επίσημες μεταφράσεις:

- Ληξιαρχικές Πράξεις Γέννησης, Γάμου, Θανάτου, Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης
  - Πτυχία, Απολυτήρια, Πιστοποιητικά Αποφοίτησης/Εγγραφής
- Δικαστικές Αποφάσεις (π.χ. διαζυγίων, αναγνώρισης πατρότητας κ.α.)
  - Ευρωπαϊκό κληρονομητήριο, Εθνικό κληρονομητήριο
- Πιστοποιητικό Φορολογικής Κατοικίας στα πλαίσια της Σ.Α.Δ.Φ., Εκκαθαριστικά Εφορίας, Υπηρεσιακά Σημειώματα και Αποφάσεις Δημοσίων Φορέων
  - Παντός τύπου Γνωματεύσεις π.χ. ιατρικές, τεχνικές κ.α.



[www.doryforos.org](http://www.doryforos.org)

# ΜΟΝΑΧΟ

## ΤΕΓ: Κοπή βασιλόπιτας



Το πρώτο Σάββατο λειτουργίας των Τμημάτων Ελληνικής Γλώσσας (ΤΕΓ) τη νέα χρονιά στις 14 Ιανουαρίου, ήταν καιρός για την κοπή της παραδοσιακής βασιλόπιτας με τις ευλογίες του αρχιμανδρίτη π. Γεωργίου Σιώμου.

Για τους μαθητές στα 19 τμήματα χρειάστηκαν πολλές περισσότερες από μια βασιλόπιτα έτσι ώστε να αντιστοιχεί στον καθένα ένα κομμάτι. Για την κάλυψη όλων αυτών των αναγκών φρόντισε η εταιρεία τροφίμων Ατλας ([www.atlas-feinkost.de](http://www.atlas-feinkost.de)), την οποία το Δ.Σ. ευχαριστεί θερμά για τη γενναιόδωρη χορηγία της.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Γενικός Πρόξενος της Ελλάδος στο Μόναχο, κ. Βασίλειος Γκουλούσης, που εξήρε το έργο των ΤΕΓ και όλου του εκπαιδευτικού προσωπικού που στηρίζει τη συνέχιση αυτού του 50ετούς θεσμού στη Βαυαρική πρωτεύουσα.

Για τους μαθητές των τμημάτων της Α΄ τάξης ήταν η πρώτη φορά που βίωσαν κοπή βασιλόπιτας σε σχολικό περιβάλλον και ήταν έκδηλη η χαρά και η ανυπομονησία τους για να βρουν το φλουρί.

Το Δ.Σ. σας εύχεται καλή χρονιά με υγεία, δημιουργικότητα και καλές μαθητικές επιδόσεις



# Γιορτή του Συμβουλίου Γονέων του 2ου Γυμνασίου Μονάχου (MINOA 15.01.2023)



## 5ο Δημοτικό Σχολείο Μονάχου, "Σωκράτης" - Ανακοίνωση



Η σχολική κοινότητα του 5ου Δημοτικού Σχολείου Μονάχου, "Σωκράτης", ευχαριστεί το αεροδρόμιο του Μονάχου (Flughafen München GmbH) για την δωρεά των πέντε χιλιάδων ευρώ (5.000) προς το σχολείο μας.

Με τα χρήματα αυτά, καταφέραμε και αναβαθμίσαμε το επίπεδο διδασκαλίας προς όφελος των μαθητών μας, καθώς κάθε αίθουσα πλέον είναι εξοπλισμένη με σταθερό beamer, Dokumentenkamera, laptop και ηχεία.

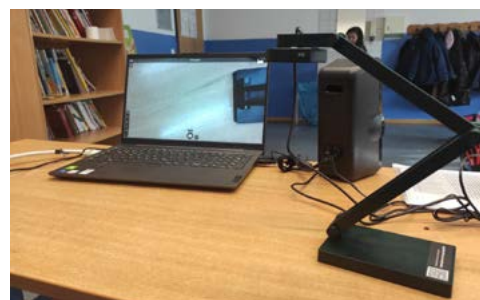
Ευχόμαστε η ενέργεια αυτή να λειτουργήσει παρωθητικά και σε άλλους ευαισθητοποιημένους φορείς για το κοινωνικό καλό.

Αρωγός στην προσπάθειά μας αυτή το Förderverein (μετασχολική δραστηριότητα) του Σχολείου μας, που βοήθησε στην εκταμίευση του συγκεκριμένου ποσού. Επιπλέον, εξόπλισε το ίδιο κάθε σχολική μας αίθουσα με ασπρόπινακα, βελτιώνοντας έτσι την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου μας.

Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί του Σχολείου μας τους ευχαριστούν εγκάρδια.

Ο Διευθυντής

Κορδολαίμης Βαγγέλης



# ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΝΤΙΩΝ ΜΟΝΑΧΟΥ

Φωτογραφίες από την μεγάλη εκδήλωση του Συλλόγου Ποντίων Μονάχου (07.01.2023) στην Paulaner

Φωτογραφίες: Λάκης Σπυριδωνίδης



## Τα συμπεράσματα μια μεγάλης εκδήλωσης στο Μόναχο



Σχόλιο ΔΟΡΥΦΟΡΟΥ

Η Paulaner γέμισε χθες ασφυκτικά. Μέχρι και τραπέζια στο διάδρομο έπρεπε να τοποθετήσουν οι διοργανωτές για να ικανοποιήσουν την μεγάλη συμμετοχή των Ελλήνων στην 55η ετήσια μουσικοχορευτική εκδήλωση του Συλλόγου Ποντίων Μονάχου.

Η Paulaner γέμισε χθες ασφυκτικά. Μέχρι και τραπέζια στο διάδρομο έπρεπε να τοποθετήσουν οι διοργανωτές για να ικανοποιήσουν την μεγάλη συμμετοχή των Ελλήνων στην 55η ετήσια μουσικοχορευτική εκδήλωση του Συλλόγου Ποντίων Μονάχου.

Περισσότερα από 1.600 άτομα βρέθηκαν στην αίθουσα και αρκετά δεν μπόρεσαν να μπουν καθώς για λόγους ασφαλείας δεν επιτρεπόταν να βρίσκονται μέσα στο χώρο.

Ας προσπαθήσουμε να βγάλουμε τα πρώτα συμπεράσματα από αυτήν την μεγάλη εκδήλωση αλλά και τα ερωτήματα που προκύπτουν μέσα από τα συμπεράσματα.

**1.** Δεν ήταν η πρώτη φορά που ο σύλλογος Ποντίων στο Μόναχο είχε τόσο πολύ κόσμο στην ετήσια εκδήλωσή του που εδώ και 55 χρόνια διοργανώνει στις αρχές του κάθε έτους. Ήταν όμως η πρώτη μεγάλη εκδήλωση του συλλόγου (και γενικά ελληνικού συλλόγου) μετά από 2 χρόνια.

Τα μέλη, οι φίλοι και γενικότερα ο Ελληνισμός ανταποκρίθηκε θετικά (και μαζικά) στο προσκλητήριο του ΔΣ και του Συλλόγου. Άρα (μετά και τις πετυχημένες εκδηλώσεις του συλλόγου Ελασσονιτών - στα δικά του μεγέθη εκδηλώσεων - και της εκδήλωσης στο πλαίσιο της δράσης αλληλεγγύης των συλλόγων και φορέων 2022) μπορούμε να καταλήξουμε στο πρώτο κεντρικό συμπέρασμα.

**Οι εκδηλώσεις, κυρίως των εορτών των Χριστουγέννων, παραμένουν δημοφιλείς γιορτές για τους Έλληνες και δεν φαίνεται η „συνήθεια„ της συμμετοχής να άλλαξε και ας προ υπήρξε δυο χρόνια κενό λόγω του κορονοϊού.**

**2.** Ο Σύλλογος Ποντίων Μονάχου είναι από τους καλύτερα οργανωμένους συλλόγους και η οργάνωση μιας μεγάλης εκδήλωσης αποτελεί μια „εύκολη„ υπόθεση ακόμη και αν πέρασαν δυο χρόνια από την τελευταία εκδήλωση. Η „εύκολη„ υπόθεση ενισχύεται όμως και από το γεγονός ότι η εκδήλωση έχει καθιερωθεί.

Άρα το δεύτερο κεντρικό συμπέρασμα θα μπορούσε να είναι ότι „ **κάποιες κεντρικές δράσεις έχουν καθιερωθεί στη συνείδηση διασκέδασης του Έλληνα του Μονάχου και πολύ δύσκολα θα ακυρωθούν στην πράξη**“.

**3.** Η σύνθεση του Ελληνισμού τα τελευταία 12-13 χρόνια έχει αλλάξει σημαντικά. Στο Μόναχο ένα μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού κατοικεί λίγα χρόνια στο Μόναχο, άρα δεν έχει ταυτιστεί με τις κεντρικές εκδηλώσεις όπως π.χ. τη χθεσινή ετήσια εκδήλωση του Συλλόγου που έχει 55 χρόνια ιστορία. Κι όμως η εκδήλωση ήταν γεμάτη όπως πριν 10 και 20 χρόνια. (Ακόμη και στην Löwenbräukeller θα γέμιζε χθες ασφυκτικά. ( Η Löwenbräukeller έχει αίθουσα με μεγαλύτερη χωρητικότητα και παλιότερα ο σύλλογος Ποντίων πραγματοποιούσε εκεί τις εκδηλώσεις του. Σήμερα η αίθουσα βρίσκεται σε ανακαίνιση ).

**Άρα το τρίτο συμπέρασμα είναι ότι οι εκδηλώσεις τέτοιου είδους δεν έχουν χάσει την αίγλη τους και δεν αφήνουν αδιάφορους και τους Έλληνες που εγκαταστάθηκαν στο Μόναχο την τελευταία δεκαετία.**

Αν όμως αυτά είναι τα τρία πρώτα συμπεράσματα λίγες ώρες μετά την μεγάλη εκδήλωση του συλλόγου Ποντίων, **υπάρχουν και αρκετά ερωτήματα που αποτελούν θέματα προβληματισμού.**

Ποιοι είναι οι λόγοι που οι Έλληνες θέλουν μεν να υπάρχουν συλλογικότητες, συμμετέχουν σε κεντρικές δράσεις τους αλλά δεν θέλουν να γίνουν μέλη και πολύ περισσότερο δεν θέλουν να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή τους (π.χ. στα Δ.Σ.);

Πολλοί είναι πλέον οι σύλλογοι που αδυνατούν να συμπληρώσουν ένα ψηφοδέλτιο για ΔΣ με υποψήφιους.

Δεν υπάρχει πλέον ο χρόνος για συμμετοχή; Και αυτό γιατί, συγκριτικά με το παρελθόν, η καθημερινότητά μας είναι τελείως διαφορετική και πιο απαιτητική από προηγούμενες δεκαετίες;

Έχει „μεταφερθεί“ στον κόσμο η αίσθηση ότι οι απαιτήσεις για να είσαι μέλος σ ένα ΔΣ έχει μεγάλο κόστος σε χρόνο και πολλές υποχρεώσεις; Κάτι που τον κάνει διστακτικό στη συμμετοχή;

Αλλά ακόμη και αν δεν θέλει να συμμετέχει ενεργά.

Τι είναι αυτό που τον κρατάει σε απόσταση από το να γίνει απλά μέλος που θα συμμετέχει οικονομικά και θα στηρίζει την όποια συλλογικότητα;

Το ύψος της συνδρομής δεν μπορεί (;) να είναι ο λόγος καθώς οι ελληνικοί σύλλογοι έχουν ετήσια συνδρομή όσο τουλάχιστον έχουν γερμανικοί σύλλογοι μηνιαία.

Είχε πει κάποτε εκπρόσωπος του Δήμου Μονάχου στην Ελληνική Κοινότητα Μονάχου σε διαδικασία ελέγχου των οικονομικών. „ **Καλά πιστεύετε ότι μπορεί να έχετε μια μεγάλη Ελληνική Κοινότητα με συνδρομή 10 και 12 γερμανικά μάρκα το χρόνο;** ”

Είναι η δυσκολία των ΔΣ να μεταφέρουν πλατιά στην κοινωνία το τι είναι ο σύλλογος και το πως μπορούν να προσφέρουν με τη συμμετοχή τους;

Είναι η εσφαλμένη εντύπωση που έχουν οι ελληνικοί σύλλογοι και γενικότερα η κοινωνία ότι εθελοντισμός σημαίνει και πρέπει να πληρώνεις από την τσέπη σου;

Είναι οι δράσεις των συλλόγων περιορισμένες και μόνο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση (π.χ. χορευτικά) που αφήνει αδιάφορο το υποψήφιο μέλος.

Αλλά αν υπάρχουν ελληνικοί σύλλογοι στο Μόναχο με πολλαπλό πλαίσιο δράσεων σίγουρα σ αυτούς ανήκει και ο σύλλογος Ποντίων. Μέχρι σε έκδοση τσελεμεντέ με ποντιακά εδέσματα έχει προχωρήσει πριν λίγα χρόνια το ΔΣ.

Μήπως εν τέλη η κοινωνία λειτουργεί „εγωιστικά“ απέναντι στους συλλόγους και τους αντιμετωπίζει ως μιας χρήσεως διασκέδαση αδιαφορώντας για το μέλλον τους, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και τις δυσκολίες που έχουν;

Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα και τους προβληματισμούς **με αφορμή** την χθεσινή μεγάλη εκδήλωση του Συλλόγου Ποντίων Μονάχου.

Αυτό όμως που είναι αρχικά το μεγάλο συμπέρασμα είναι η μεγάλη επιτυχία του ΔΣ και όλων όσων συμμετείχαν στην οργάνωση της χθεσινής εκδήλωσης.

Που όχι μόνο είχε πολύ μαζική προσέλευση αλλά ήταν κατά γενική ομολογία πάρα πολύ καλά οργανωμένη σε όλες της τις λεπτομέρειες.

## Νικητής στους αγώνες πρωταθλήματος στίβου Νότιας Βαυαρίας (την περασμένη Κυριακή) και συγκεκριμένα στον αγώνα των 3.000 μ. ο Γεώργιος Πουρνάρας. Συγχαρητήρια!



## Αδελφοποίηση Μονάχου – Αθήνας



Ο Εντεταλμένος για θέματα Αντισημιτισμού και πρώην Υπουργός Παιδείας της Βαυαρίας, Ludwig Spraele (CSU), μαζί με τον πρωτοπρεσβύτερο Απόστολος Μαλαμούσης ( Ελληνορθόδοξης Μητροπόλεως Γερμανίας στη Βαυαρία), π. και τον παιδαγωγό Βασίλειο Φθενάκη, τάχθηκαν υπέρ της αδελφοποίησης Μονάχου και Αθήνας. Ο λόγος για αυτό είναι η στενή σύνδεση της Βαυαρίας με την Ελλάδα από τον 19ο αιώνα, σύμφωνα με ανακοίνωση της Κυριακής που δημοσιεύει η εφημερίδα Sonntagsblatt

Την προηγούμενη μέρα το παράρτημα της ΑΧΕΠΑ στο Μόναχο είχε σε εκδήλωση βραβεύσει τα τρία πρόσωπα για την προσφορά τους στην κοινωνία, την επιστήμη και την ελληνοβαυαρική φιλία.

## FIFA: Ανακοίνωσε πόσοι είδαν τον τελικό του Μουντιάλ στο Κατάρ



Όπως έκανε γνωστό με σχετική ενημέρωση η FIFA εκτιμάται ότι το μεγάλο ματς της διοργάνωσης στο Κατάρ ανάμεσα στην Αργεντινή και τη Γαλλία το είδαν περίπου 1,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι.



## “ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΚΗ”



Να αλλάξουν ή να βοηθήσουν να αλλάξει η οπαδική κουλτούρα στην Ελλάδα είναι ο στόχος του συλλόγου «1η Φεβρουαρίου "Εις το όνομα του Άλκη"» με μέλη από όλη την Ελλάδα.

Με τη μια από τις δυο δράσεις του ο φορέας απευθύνεται και στους Έλληνες στο εξωτερικό, μια προσπάθεια από απόφαση να στηρίξει και ο „ΔΟΡΥΦΟΡΟΣ“

Συγκεκριμένα η μια από τις δυο δράσεις δράση θα είναι διαδραστική. Ο ίδιος σύλλογος κάνει έκκληση σε όσους θέλουν να βγάλουν φωτογραφίες με φίλους με τις φανέλες των ομάδων τους ή και διαφορετικών ομάδων (ακόμα καλύτερα) και να τις ανεβάσει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάνοντας TAG έναν φίλο ή και περισσότερους τους με προτροπή να κάνει το ίδιο .

Ο Δορυφόρος θέλοντας να συμβάλει στην “Πολυχρωμία” και στην εξάλειψη όχι μόνο της οπαδικής αλλά σε κάθε μορφή βίας, καλεί όσους επιθυμούν και μπορούν να στηρίξουν αυτήν την δράση.

Βγάλτε φωτογραφίες με αδέρφια, φίλους, γονείς, συγγενείς, ομάδες, συλλόγους με τις φανέλες της ομάδας σας και στείλτε την στο email [doryforos@email.de](mailto:doryforos@email.de)

Εμείς από την πλευρά θα μετατρέψουμε σε αφίσα με όνομα “ ΑΠΟΔΗΜΟΙ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΚΗ “ και θα το στείλουμε στο σύλλογο / φορέα .

Όπως ανέφερε στον bwinΣΠΟΡ FM ο Λευτέρης Παππός (εμπνευστής της ΜΚΟ) συνομίλησε στον «αέρα» με τον Μιχάλη Τσόχο μεταφέροντας τους στόχους όλων όσων συμμετέχουν στην προσπάθεια αυτή και έκανε γνωστές τις δύο «δράσεις» που διοργανώνει ο σύλλογος.

Η σημαντικότερη θα πραγματοποιηθεί την ημέρα της δολοφονίας του Άλκη Καμπανού, και θα είναι μια «πολύχρωμη και σιωπηλή πορεία με κεριά» όπως ανέφερε, η οποία θα ξεκινήσει στις 18:00 από το σημείο της δολοφονίας, με τελικό προορισμό από τον Λευκό Πύργο όπου και θα προβληθεί ένα βίντεο για τον Άλκη όπου οι αθλητές της Κ18 ΠΑΟΚ, ΑΡΗ και ΗΡΑΚΛΗ θα σχηματίσουν το όνομα του Άλκη με κεριά.

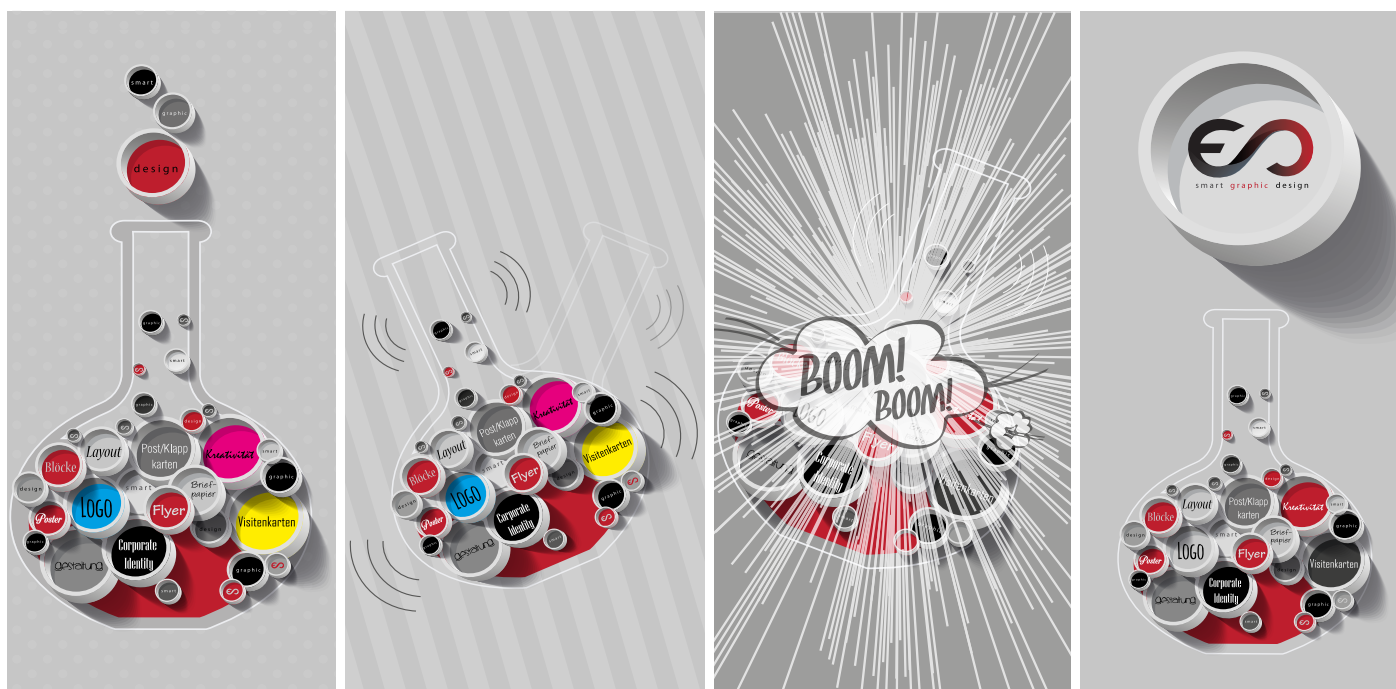
# ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ ΜΟΝΑΧΟΥ

Φωτογραφίες από την μεγάλη εκδήλωση του Συλλόγου Κρητών Μονάχου στην Augustiner-Keller (Arnulfstr) 21.01.2023





## ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ...



Flyer - Φέιγ βολάν

Speisekarten -

Κάρτες Μενού Εστιατορίων

Briefpapier - Επιστολόχαρτα

Briefumschläge - Φάκελοι

Visitenkarten - Επαγγ. Κάρτες

Broschüren - Ενημερωτικά Φυλλάδια

Blöcke - Μπλοκ

Aufkleber - Αυτοκόλλητα

Labels - Επιγραφές

Plakate - Αφίσες

Post/Klappkarten -

Δίπτυχες Κάρτες

Corporate Identity -

Εταιρική Ταυτότητα

Logogestaltung -

Σχεδιασμός Λογοτύπου

Webdesign - Ιστοσελίδες

Innenraum Fotografie -

Φωτογράφιση χώρου

ES smart graphic design - T: 0174 20 11 306

E: info@es-sgd.com - www.es-sgd.com

# ΕΛΛΑΔΑ

## ΑΑΔΕ: Η πλατφόρμα για χωριστές φορολογικές δηλώσεις συζύγων



Φωτογραφία

<https://www.protothema.gr/economy/article/1139049/aade-treis-nees-psifiakes-teloneiak-es-upiresies-apo-1i-iouliou/>

Ανοίξε από την ΑΑΔΕ η ηλεκτρονική πλατφόρμα μέσα από την οποία τα ζευγάρια που επιθυμούν να κάνουν ξεχωριστή φορολογική δήλωση για τα εισοδήματα του 2022, θα πρέπει να το δηλώσουν έως και τις 28 Φεβρουαρίου.

Ακόμη και όσοι υπέβαλαν το 2022 χωριστή φορολογική δήλωση θα πρέπει να δηλώσουν και εφέτος ότι ο κάθε σύζυγος θα υποβάλει τη δική του φορολογική δήλωση. Σε περίπτωση που κανείς από τους συζύγους δεν γνωστοποιήσει το σχετικό αίτημα μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου τότε θα πρέπει να υποβάλουν φέτος κοινή φορολογική δήλωση.

Να σημειωθεί παράλληλα ότι οι φορολογούμενοι θα πρέπει να γνωρίζουν ότι εφόσον γίνει η αίτηση δεν υπάρχει η δυνατότητα αλλαγής της επιλογής.

**Η ΑΑΔΕ έδωσε στην δημοσιότητα 20 συχνές ερωτήσεις και τις σχετικές απαντήσεις για το συγκεκριμένο θέμα.**

Ειδικότερα οι 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](http://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 2022, 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 E1 η κύρια κατοικία στις περιπτώσεις χωριστών δηλώσεων;**

Η κύρια κατοικία δηλώνεται στον πίνακα 5 του εντύπου E1 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 E1 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 ανάλωση 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 2022 (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 ανοιχτή ως την καταληκτική ημερομηνία υποβολής της εμπρόθεσμης δήλωσης φορολογίας εισοδήματος.

**17. Πρόκειται να τελέσω γάμο τον Φεβρουάριο 2022 και θα δηλώσω τον γάμο στο μητρώο της Δ.Ο.Υ. μετά τις 28 Φεβρουαρίου 2022. Μπορώ να υποβάλω χωριστή δήλωση Φ.Ε. για το φορολογικό έτος 2020;**

Ναι. Ειδικά για αυτές τις περιπτώσεις η εφαρμογή θα μείνει ανοιχτή 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 2022;**

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 καθόσον 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.

## Τέλος τα ΚΤΕΛ από τον Κηφισό



Πηγή: carandmotor.gr

Έναν πολυχώρο με επιβλητική όψη και πλήθος προσφερόμενων υπηρεσιών θα αποτελέσουν τα ΚΤΕΛ στον Ελαιώνα που θα σημάνουν το τέλος των δύο υφιστάμενων σταθμών.

Εντυπωσιακή θα είναι η όψη του νέου σταθμού των ΚΤΕΛ στον Ελαιώνα, ο οποίος μόλις ολοκληρωθεί θα διαδεχθεί τους δύο υφιστάμενους Σταθμούς Υπεραστικών Λεωφορείων (Λιοσίων και Κηφισού), συνενώνοντας τις υπηρεσίες τους.

**Πρόκειται για ένα έργο προϋπολογισμού άνω των 100 εκατ. ευρώ, με τον εκτιμώμενο χρόνο αποπεράτωσης του να φτάνει τα 2 χρόνια, από τη στιγμή που θα η εγκαινιαστεί η φάση κατασκευής του.**

Όπως έχουν αναφέρει κατά καιρούς άνθρωποι έχουν καλή γνώση επί του έργου, το νέο ΚΤΕΛ στον Ελαιώνα θα αποτελέσει έναν υποδειγματικό σταθμό στα πρότυπα των μικρών αεροδρομίων, κάτι που επιβεβαιώνεται και από τις πρώτες ψηφιακές φωτογραφίες που έχουν δημοσιευθεί.

Μην ξεχνάμε, άλλωστε, ότι δεν θα συνιστά απλά έναν σταθμό ΚΤΕΛ, αλλά θα περιλαμβάνει και άλλες υπερσύγχρονες υποδομές όπως ξενοδοχείο, εκθεσιακούς χώρους, κτήρια πολλαπλών χρήσεων, ενώ θα αποτελέσει και έναν συγκοινωνιακό κόμβο μετεπιβίβασης.

Πού θα βρίσκονται τα ΚΤΕΛ

Προβλέπεται να κατασκευαστεί σε οικόπεδο έκτασης 66.420 m<sup>2</sup>, και θα χωροθετείται εντός των ορίων του Δήμου Αγάλαιω και συγκεκριμένα στην περιοχή του Ελαιώνα, σε έκταση που περικλείεται από τον Παράδρομο της Λ. Κηφισού, την Ιερά Οδό και τις οδούς Αγ. Άννης και Πιερίας.

Όσα θα περιλαμβάνει το ΚΤΕΛ

Σύμφωνα με την αρχιτεκτονική μελέτη, το κτιριακό συγκρότημα του ΚΣΥΛ θα απαρτίζεται από τα ακόλουθα κτήρια.

Κτήριο Α

Φιλοξενεί τους χώρους στάθμευσης/ αποβάθρες των εθνικών λεωφορειακών γραμμών ΚΤΕΛ (σε δύο στάθμες +25,70 και +37,40), τους χώρους στάθμευσης των ιδιωτικών αυτοκινήτων και την ξενοδοχειακή μονάδα που συνοδεύει τον σταθμό.

Κτήριο Β

Αποτελεί τον πυρήνα υποδοχής των επιβατών και των επισκεπτών του σταθμού. Περιλαμβάνει τη βασική αίθουσα αφίξεων και αναχωρήσεων, εμπορικές χρήσεις υπηρεσιών/καταστημάτων, χώρους εστίασης, συνεδριακό κέντρο και εκθεσιακούς χώρους.

### Κτήριο Γ

Εκεί θα βρίσκονται οι χώροι στάθμευσης/αποβάθρες των λεωφορείων διεθνών προορισμών.

### Κτήριο Δ (συνοδευτικό)

Φιλοξενεί τους χώρους στάθμευσης/απόσυρσης των λεωφορείων.

Σημειώνεται δε ότι στους χώρους του ΚΣΥΛ θα φιλοξενούνται και βοηθητικές υπηρεσίες όπως η αίθουσα αναμονής επιβατών, τα εκδοτήρια, οι αποθήκες αποσκευών, το γραφείο απόθεσης παραλαβής, αποθήκη ασυνόδευτων αποσκευών και θεμάτων, χώροι για τις διοικητικές υπηρεσίες, πρατήριο καυσίμων για τα λεωφορεία, πλυντήριο και συνεργείο επισκευών των λεωφορείων.

Παράλληλα, έντονη θα είναι και η παρουσία πρασίνου, το οποίο θα καλύπτει κατ' ελάχιστον 30% του οικοπέδου.

### Ο χώρος στάθμευσης των λεωφορείων

Η είσοδος των λεωφορείων του ΚΤΕΛ στον σταθμό θα γίνεται μέσω της οδού Καστοριάς, ενώ θα υπάρχουν δύο επίπεδα στάθμευσης, για τα λεωφορεία που θα εκτελούν τα δρομολόγια. Οι συνολικές θέσεις θα ανέρχονται σε 70, και θα μοιράζονται στους δύο ορόφους του Κτηρίου Α.

Ειδικότερα, στον χαμηλότερο όροφο οι θέσεις στάθμευσης λεωφορείων αντιστοιχούν σε 31θέσεις για 12μετρα ή 15μετρα λεωφορεία, σε 1 θέση στάθμευσης για 12μετρο λεωφορείο και σε δύο θέσεις στάθμευσης για ηλεκτρικά οχήματα βοηθητικής εξυπηρέτησης. Συνολικός αριθμός θέσεων: 34.

Στον υψηλότερο όρο του Κτηρίου Α, θα διατίθενται 32 θέσεις για 12μετρα ή 15μετρα λεωφορεία, 2 θέσεις για 12μετρα λεωφορεία και σε 2 θέσεις στάθμευσης για ηλεκτρικά οχήματα βοηθητικής εξυπηρέτησης. Συνολικός αριθμός θέσεων: 36.

### Συγκοινωνιακός κόμβος

Ο νέος σταθμός στον Ελαιώνα αναμένεται να λειτουργήσει ως ένας συγκοινωνιακός κόμβος μετεπιβίβασης, ο οποίος θα υποστηρίζεται από:

- Το Μετρό, μέσω του σταθμού «Ελαιώνας», με τον οποίο γειτνιάζει άμεσα
- Το σταθμό αστικών λεωφορειακών γραμμών του ΟΑΣΑ (αφετηρία/τέρμα)
- Αφετηρία Λεωφορειακών Λεωφορείων ΚΤΕΛ Δυτικής Αττικής
- Χώρο Στάθμευσης Ι.Χ. αυτοκινήτων και δικύκλων (park & ride)
- Χώρους μετεπιβίβασης από/ προς τα ταξί
- Χώρους στάσης δικύκλων και ΙΧ αυτοκινήτων για μετεπιβίβαση (kiss & ride)
- Χώρους υποστήριξης πρακτορείων διεθνών λεωφορειακών γραμμών, οι οποίοι θα περιληφθούν, κατά το δυνατόν, στις εγκαταστάσεις του ΚΣΥΛ



# ΓΕΡΜΑΝΙΑ

## Γερμανία: Πίνακας με τα ποσά διατροφής παιδιών 2023

Στην Γερμανία το ποσό διατροφής που πρέπει να καταβληθεί στον γονέα με τον οποίο ζουν τα παιδιά καθορίζεται από τον πίνακα «Düsseldorfer Tabelle».

Ο πίνακας ανανεώνεται (προσαρμόζεται) κάθε χρόνο και ονομάζεται μεν «Düsseldorfer Tabelle» επειδή ανακοινώνεται στο Ντίσλεντορφ αλλά αφορά ολόκληρη την Γερμανία.

### Δημοσιεύτηκε ο πίνακας για το 2023

Σημειώνεται ότι ο πίνακας δεν υποκαθιστά τις δικαστικές αποφάσεις καθώς αποτελεί κατευθυντήρια οδηγία.

### D Ü S S E L D O R F E R T A B E L L E

	Καθαρό εισόδημα - Netto- του υπόχρεου διατροφής	Ηλικίες παιδιών				%	όριο διαβίωσης για υπόχρεο διατροφής
		0 - 5	6 - 11	12 - 17	άνω των 18		
1.	έως 1.900	437	502	588	628	100	1.120/1.370
2.	1.901 - 2.300	459	528	618	660	105	1.650
3.	2.301 - 2.700	481	553	647	691	110	1.750
4.	2.701 - 3.100	503	578	677	723	115	1.850
5.	3.101 - 3.500	525	603	706	754	120	1.950
6.	3.501 - 3.900	560	643	753	804	128	2.050
7.	3.901 - 4.300	595	683	800	855	136	2.150
8.	4.301 - 4.700	630	723	847	905	144	2.250
9.	4.701 - 5.100	665	764	894	955	152	2.350
10.	5.101 - 5.500	700	804	941	1.005	160	2.450
11.	5.501 - 6.200	735	844	988	1.056	168	2.750
12.	6.201 - 7.000	770	884	1.035	1.106	176	3.150
13.	7.001 - 8.000	805	924	1.082	1.156	184	3.650
14.	8.001 - 9.500	840	964	1.129	1.206	192	4.250
15.	9.501 - 11.000	874	1.004	1.176	1.256	200	4.950

**Παρατηρήσεις:** Το ποσό διατροφής δεν πρέπει να πληρώνεται οπωσδήποτε με χρήματα. Π.χ. μετράει αν ο γονέας προσφέρει χώρο κατοικίας του παιδιού, η διατροφή κλπ

Τα ενήλικα παιδιά θα πρέπει να εκπληρώνουν τρεις όρους για να δικαιούνται διατροφή.

- να μην έχουν ξεπεράσει το 21ο έτος της ηλικίας τους
- να ζουν με έναν από τους γονείς
- να είναι σε σχολική εκπαίδευση (γυμνάσιο, ανώτερες σχολές)

Το Βαφög και το επίδομα τέκνων το οποίο δικαιούται το ίδιο το παιδί όταν είναι άνω των 18 ετών προσμετράται δηλ. μειώνεται το ποσό της διατροφής.

Ο **όριος διαβίωσης για τον υπόχρεο διατροφής** σημαίνει το μίνιμουμ των εσόδων που χρειάζεται ο υπόχρεος διατροφής για να μπορεί να ζήσει.

## Frankfurter Rundschau: «Γκρίζοι Λύκοι στη Γερμανία»



### **Frankfurter Rundschau - Τίτλος: «Γκρίζοι Λύκοι στη Γερμανία: Οι Τούρκοι ακροδεξιό εξαπλώνονται»**

Το ρεπορτάζ που υπογράφει ο Erkan Pehlivan επικαλείται έκθεση της Ομοσπονδιακής Υπηρεσίας για την Προστασία του Συντάγματος (BfV) σχετικά με τη δραστηριότητα των Γκρίζων Λύκων στη Γερμανία (στα τουρκικά Ülkücü) και αναφέρει ότι η «Ομοσπονδία Τουρκικών-Δημοκρατικών Ενώσεων Ιδεαλιστών στη Γερμανία» (ADÜTDF) αποτελεί τη μεγαλύτερη ομοσπονδία Τούρκων ακροδεξιών στη χώρα, με περίπου 7.000 μέλη σε 170 κατά τόπους ενώσεις.

Η BfV θεωρεί την ADÜTDF οργάνωση που διατηρεί

στο εξωτερικό το ακροδεξιό τουρκικό κόμμα MHP, ενώ σημειώνει στην έκθεσή της ότι υπάρχουν στη Γερμανία άλλες δύο ακροδεξιές ενώσεις, η ATIB και η ANF, με 1.200 μέλη περίπου η καθεμία. Έτσι, σχολιάζουν οι συντάκτες της έκθεσης, «μπορεί να γίνει αντιληπτή η τουρκική-ακροδεξιά ιδεολογία των Γκρίζων Λύκων ως εξύψωση του τουρκικού λαού με ταυτόχρονη υποτίμηση άλλων εθνοτήτων, κρατών και θρησκειωμάτων, κυρίως των Εβραίων, του Ισραήλ και των Αρμενίων», ενώ τονίζουν ότι ορισμένοι ακτιβιστές της ιδεολογίας „Ülkücü“ επιδιώκουν ακόμα και τη δημιουργία μιας αυτοκρατορίας - „Turan“- που θα εκτείνεται πέρα από τα σύνορα της σημερινής Τουρκίας, έως και τα Βαλκάνια, όπου θα κυριαρχούν όλοι οι τουρκογενείς λαοί.

Η BfV επισημαίνει ότι οι κατά τόπους λέσχες της οργάνωσης „Ülkücü“ λειτουργούν ως σημεία συνάντησης και προσευχής των μελών της οργάνωσης και των συμπαθούντων της, όπως αναφέρει το δημοσίευμα επικαλούμενο την εν λόγω έκθεση. Εν συνέχεια η Υπηρεσία για την Προστασία του Συντάγματος προειδοποιεί ότι οι πολιτιστικές εκδηλώσεις που διοργανώνουν οι Τούρκοι ακροδεξιό στη Γερμανία μεταφέρουν την τουρκική εθνικιστική ιδεολογία, καθώς και μηνύματα περί τουρκικής ανωτερότητας, αλλά και την άποψη ότι το γερμανικό κράτος, οι θεσμοί του και η γερμανική κοινωνία συνολικά είναι εχθρικά διακείμενη έναντι των Τούρκων και των μουσουλμάνων, όπως αναφέρει ο Eren Güvercin, ιδρυτικό μέλος της μουσουλμανικής ένωσης Alhambra στη Γερμανία. Αλλά και ο πρόεδρος της ομοσπονδιακής εργατικής ένωσης συλλόγων μεταναστών στη Γερμανία (BAGIV), Ali Ertan Torrak, προειδοποιεί μιλώντας στην εφημερίδα για την εξάπλωση των Γκρίζων Λύκων στη Γερμανία, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι δεν γνωρίζει άλλο κράτος «που να υποστηρίζει τους αντιπάλους του τόσο πολύ όσο η Γερμανία».

# Γ. Παππιάς: Η Γερμανία αντιμέτωπη με τον εφιάλτη του πληθωρισμού

## Ανάμεσα στο 1923 και το 2023

**Η** νέα χρονιά βρήκε τους Γερμανούς αντιμέτωπους με τον συλλογικό τους εφιάλτη: τον πληθωρισμό. Στο 7,9% έκλεισε ο ετήσιος πληθωρισμός το 2022 σύμφωνα με τα στοιχεία της Ομοσπονδιακής Στατιστικής Υπηρεσίας, ο υψηλότερος εδώ και εκατό δεκαετίες. Τέτοια νούμερα πληθωρισμού είχε να δει η Γερμανία από το 1951.

«Πληθωρισμός: χρονιά ρεκόρ το 2022» τιτλοφορούσε την Τετάρτη στο πρωτοσέλιδό της η εφημερίδα «Χάνελσμπλάτ», ήταν «η χρονιά που έμαθαν οι τιμές να περπατούν», σχολίαζε η «Ζιντότσε Τσάιτουνγκ». Το συλλογικό τραύμα από τον υπερπληθωρισμό στη δεκαετία του 1920 αλλά και μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο έκανε τους Γερμανούς καχύποπτους στην παραμικρή άνοδο των τιμών. Αλλά εδώ και έναν χρόνο παρακολουθούν

τρομακτά από τον υπερπληθωρισμό στο δεκαετία του 1920 αλλά και μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο έκανε τους Γερμανούς καχύποπτους στην παραμικρή άνοδο των τιμών. Αλλά εδώ και έναν χρόνο παρακολουθούν με ενδιαφέρον τον όραδο του πληθωρισμού που άρχισε με την πανδημία κορωνοϊού και εκτινάχθηκε με τον πόλεμο της Ρωσίας στην Ουκρανία σε αδιανόητα μέχρι πρότινος επίπεδα.

«**Π**ληθωρισμός, ενεργειακή κρίση, πολιτική ριζοσπαστικοποίηση: Στις αρχές του 2023, η Γερμανία αντιμετωπίζει παρόμοια με εκείνα με εκείνα που είχε πριν από 100 χρόνια» γράφει ο Μαρκ Ραϊχβ

βάν σε επιστολίδα των στην «Ντι Βελτ», με αφορμή μία σειρά από βιβλία που κυκλοφόρησαν πρόσφατα για τον Μεσοπόλεμο και την κατάρρευση της Δημοκρατίας της Βαϊμάρης. Το 1923 καταλύτης ήταν η κατάληψη του Ρουρ από Γάλλους και Βέλγους προκειμένου να αποπράξουν από τη Γερμανία τις τεράστιες αποζημιώσεις από τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο ιστορικός Πέτερ Λόνγκεριχ στο βιβλίο του «Εκτός Ελέγχου: Γερμανία 1923» αποτυπώνει το κλίμα της εποχής με την ταμπέλα που κρεμόταν σε ιατρείο: «Λόγω έλλειψης άνθρακα, οι ασθενείς καλούνται να φέρουν μαζί τους μια μπρικέτα για να ζεστάνουν την αίθουσα αναμονής σε κάθε επίσκεψη». Θέατρα και βαριετέ ζητούσαν από τους επισκέπτες να συνεισφέρουν στο κόστος θέρμανσης των παραστάσεων.



ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΠΙΑΣ

Του δημοσιογράφου της ΕΡΤ στο Βερολίνο Γιώργου Παππιά στην εφημερίδα τα ΝΕΑ

Η νέα χρονιά βρήκε τους Γερμανούς αντιμέτωπους με το συλλογικό τους εφιάλτη: τον πληθωρισμό. Στο 7,9% έκλεισε ο ετήσιος πληθωρισμός το 2022 σύμφωνα με τα στοιχεία της Ομοσπονδιακής στατιστικής υπηρεσίας, ο υψηλότερος εδώ και επτά δεκαετίες. Τέτοια νούμερα πληθωρισμού είχε να δει η Γερμανία από το 1951.

«Πληθωρισμός: χρονιά ρεκόρ το 2022» τιτλοφορούσε την Τετάρτη στο πρωτοσέλιδό της η εφημερίδα «Χάνελσμπλάτ», ήταν «η χρονιά που έμαθαν οι τιμές να περπατούν», σχολίαζε η «Ζιντότσε Τσάιτουνγκ». Το συλλογικό τραύμα από τον υπερπληθωρισμό στη δεκαετία του 1920 αλλά και μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο έκανε τους Γερμανούς καχύποπτους στην παραμικρή άνοδο των τιμών. Αλλά εδώ και έναν χρόνο παρακολουθούν μουνδιασμένοι την άνοδο του πληθωρισμού που άρχισε με την πανδημία κορωνοϊού και εκτινάχθηκε με τον πόλεμο της Ρωσίας στην Ουκρανία σε αδιανόητα μέχρι πρότινος επίπεδα.

«Πληθωρισμός, ενεργειακή κρίση, πολιτική ριζοσπαστικοποίηση: Στις αρχές του 2023, η Γερμανία έχει προβλήματα παρόμοια με εκείνα με εκείνα που είχε πριν από 100 χρόνια», γράφει ο Μαρκ Ραϊχβάν σε επιστολίδα του στην «Ντι Βελτ», με αφορμή μία σειρά από βιβλία που κυκλοφόρησαν πρόσφατα για τον μεσοπόλεμο και την κατάρρευση της Δημοκρατίας της Βαϊμάρης. Το 1923 καταλύτης ήταν η κατάληψη του Ρουρ από Γάλλους και Βέλγους προκειμένου να εισπράξουν από τη Γερμανία τις τεράστιες αποζημιώσεις από τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο ιστορικός Πέτερ Λόνγκεριχ στο βιβλίο του «Εκτός Ελέγχου. Γερμανία 1923» αποτυπώνει το κλίμα της εποχής με την ταμπέλα που κρεμόταν σε ιατρείο: «Λόγω έλλειψης άνθρακα, οι ασθενείς καλούνται να φέρουν μαζί τους μια μπρικέτα για να ζεστάνουν την αίθουσα αναμονής σε κάθε επίσκεψη». Θέατρα και βαριετέ ζητούσαν από τους επισκέπτες να συνεισφέρουν στο κόστος θέρμανσης των παραστάσεων.

Κοινό χαρακτηριστικό είναι και το «μίσος για το σύστημα» που προπαγανδίζουν στις

σημερινές διαδηλώσεις ακροδεξιοί, ακροαριστεροί και πάσης φύσεως συνωμοσιολόγοι. Η ρητορική του 1923 θυμίζει τις φαντασιώσεις πολιτικής ανατροπής των «πολιτών του Ράιχ», οι οποίοι - όσο γελοίοι κι αν φαντάζουν - αντιμάχονται τη δημοκρατία και οραματίζονται την επιστροφή στη γερμανική παράδοση του Ράιχ.

Η καταστροφολαγνία είναι και σήμερα της μόδας. Το κυρίαρχο σενάριο μέχρι το περασμένο καλοκαίρι ήταν ότι θα μπει δελτίο στο φυσικό αέριο και δεν θα έφταναν τα δύο πουλόβερ που συνιστούσε ο Βόλφγκανγκ Σόιμπλε στους Γερμανούς για το χειμώνα.

Ο Χανς Βέρνερ Ζιν, πρώην πρόεδρος του ινστιτούτου του Μονάχου «ifo», θεωρητικός της διαίρεσης του ευρώ σε «σκληρό» και «μαλακό» νόμισμα, είναι τώρα η «Κασσάνδρα» του στασιμοληθωρισμού, απαισιόδοξος, διότι «η ΕΚΤ δεν έχει τη βούληση να αντιμετωπίσει αποφασιστικά τον πληθωρισμό».

Ωστόσο, ό,τι και να λέει ο Ζιν, οι Γερμανοί του 2023 δεν έχουν καμία σχέση με τους Γερμανούς του 1923. Τότε, γράφει ο Λόνγκεριχ, διασκέδαζαν σαν να μην υπάρχει επόμενη ημέρα, και στην έξοδο από την κρίση βοήθησε «μόνο η εκπόρνευση, τα βοηθήματα θέρμανσης και ένα νέο φάρμακο μόδας, η κοκαΐνη, η χρήση της οποίας ήταν τόσο φυσική όπως η μπύρα ή το κρασί».

Σήμερα υπάρχει όχι μόνο ενδιαφέρον για την επόμενη ημέρα αλλά παράθυρο αισιοδοξίας. Ο Γιάαχιμ Νάγκελ, πρόεδρος της Μπούντεσμπανκ, προβλέπει ότι μετά «τους δύσκολους μήνες» του 2023, από το 2024 οι ρυθμοί πληθωρισμού θα μειωθούν σημαντικά.

Το σενάριο καταστροφής δεν επαληθεύτηκε. Και οι αναγωγές στο παρελθόν δεν είναι αποκλειστικός γνώμονας ερμηνείας του παρόντος.

Το 2023 δεν θα γίνει 1923.

## Γερμανία: Λιγότερα από 1.000 € σύνταξη για 2,7 εκ γυναίκες



Σύμφωνα με το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Εργασίας 2,7 εκ γυναίκες ενώ έχουν εργαστεί περισσότερα από 40 έτη σε σχέση εργασίας πλήρους απασχόλησης, έχουν σύνταξη μικρότερη από 1.000 €.

Για να φθάσουν οι γυναίκες να κερδίζουν σύνταξη 1.000 € (καθαρό ποσό) πρέπει να εργάζονται 40 έτη με μηνιαίο μεικτό εισόδημα 2.844 € ενώ για 1.200 € σύνταξη οι μηνιαίες μεικτές αποδοχές θα πρέπει να είναι 3.413 €

Πηγή: Ομοσπονδιακό Υπουργείο Εργασίας

# ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

## Ειδικοί εκλογικοί κατάλογοι. Τι ισχύει για Δημ. Υπαλλήλους



### Ποιος έχει δικαίωμα εγγραφής στους ειδικούς εκλογικούς καταλόγους

Έλληνες εκλογείς που βρίσκονται εκτός ελληνικής επικράτειας μπορούν να ασκήσουν το εκλογικό τους δικαίωμα σε ειδικά εκλογικά κέντρα του εξωτερικού μετά από σχετική αίτηση που υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας προσβάσιμη από το διαδικτυακό τόπο του Υπουργείου Εσωτερικών [www.ypes.gr](http://www.ypes.gr) και την ψηφιακή πύλη της δημόσιας διοίκησης [www.gov.gr](http://www.gov.gr)

Οι προϋποθέσεις:

1. Να έχουν διαμείνει συνολικά 2 έτη εντός της ελληνικής επικράτειας κατά το διάστημα των τελευταίων 35 ετών πριν από την ημερομηνία υποβολής της αίτησης

2. Να έχουν υποβάλει φορολογική δήλωση κατά το τρέχον ή το προηγούμενο φορολογικό έτος (εξαρτώμενα μέλη οικογενειών εξαιρούνται του περιορισμού της περίπτωσης αυτής εφόσον α) δεν έχουν συμπληρώσει τα 30έτη και β) έχουν υποβάλει φορολογική δήλωση συγγενείς ά βαθμού κατά το τρέχον ή το προηγούμενο φορολογικό έτος.

### Δημόσιοι υπάλληλοι στο εξωτερικό

Η παραπάνω διαδικασία ισχύει και για τους δημόσιους υπαλλήλους που υπηρετούν στο εξωτερικό. Η εκπλήρωση της προϋπόθεσης εγγραφής για τους δημοσίους υπαλλήλους επαληθεύεται και με σχετική υπεύθυνη βεβαίωση εκδιδόμενη από την αρμόδια διοικητική υπηρεσία / φορέα του υπαλλήλου που θα αναφέρει τα προσωπικά στοιχεία (όνομα, επίθετο, πατρώνυμο, ημερομηνία γέννησης, δελτίο αστυνομικής ταυτότητας ή αριθμό διαβατηρίου σε ισχύ, ΑΦΜ) καθώς και ότι είναι εν ενεργεία υπάλληλοι οι οποίοι κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας τους στο φορέα έχουν υπηρετήσει δυο χρόνια στην Ελλάδα κατά τα τελευταία 35 χρόνια.

Η εν λόγω βεβαίωση επισυνάπτεται ηλεκτρονικά από τον αιτούντα κατά την υποβολή της αίτησης.

Πηγή: ΥΠΕΣ

## Υπ. Εσωτερικών: Δεν αλλάζει ο νόμος για ομογενείς βουλευτές επικρατείας



Σε συνέντευξη στο χθεσινό δελτίο ειδήσεων της ΕΡΤ ο Υπουργός Εσωτερικών απέκλεισε το ενδεχόμενο να αλλάξει ο νόμος για την εκλογή βουλευτών Επικρατείας που προέρχονται από την ομογένεια λόγω της μικρής συμμετοχής στη διαδικασία εγγραφής στους ειδικούς εκλογικούς καταλόγους (περίπου 4.000 άτομα).

Είχε προηγηθεί δημοσίευμα (ΤΟ ΒΗΜΑ) σύμφωνα με το οποίο λόγω της μικρής συμμετοχής η κυβέρνηση σχεδίαζε αλλαγή του νόμου. Ο νόμος προβλέπει την υποχρέωση στα κόμματα να βάλουν υποψήφιους σε μια από τις τρεις θέσεις του ψηφοδελτίου επικρατείας .

Συγκεκριμένα σύμφωνα με το Νόμο 4648/2019 που ρυθμίζει τα της συμμετοχής Αποδήμων Ελλήνων Ψηφοφόρων στην εκλογική διαδικασία από το εξωτερικό, στο Ψηφοδέλτιο Επικρατείας (ο κατάλογος των εκλεγμένων βουλευτών διευρύνεται από 12 σε 15 έδρες) η πρόταση κάθε κόμματος ή συνασπισμού κομμάτων περιλαμβάνει αριθμό ίσο με τον αριθμό των εδρών Επικρατείας. Τουλάχιστον το ένα πέμπτο (1/5) των υποψηφίων προέρχεται από εγγεγραμένους των ειδικών εκλογικών καταλόγων εξωτερικού, εφόσον υπάρχουν, εκ των οποίων τουλάχιστον ένας (1) τοποθετείται υποχρεωτικά στις τρεις (3) πρώτες θέσεις.

## Δελτίο απογραφής: Στρατεύσιμοι της κλάσης 2026 (γεννημένοι το έτος 2005)

Οι στρατεύσιμοι της κλάσης 2026 (γεννημένοι το έτος 2005), έχουν υποχρέωση να καταθέσουν Δελτίο Απογραφής (ΔΑ) από 02 Ιανουαρίου 2023 έως και 31 Μαρτίου 2023.

Η κατάθεση του Δελτίου Απογραφής μπορεί να γίνει ηλεκτρονικά, μέσω της Ενιαίας Ψηφιακής Πύλης της Δημόσιας Διοίκησης ([www.gov.gr](http://www.gov.gr)) με χρήση κωδικών taxisnet, μεταβαίνοντας στην κατηγορία «Στράτευση», υποκατηγορία «Απογραφή» και εν συνεχεία στην υπηρεσία «Κατάθεση Δελτίου Απογραφής Στρατευσίμων».

Εναλλακτικά, οι στρατεύσιμοι της κλάσης 2026, μπορούν να καταθέσουν ΔΑ προσερχόμενοι σε οποιαδήποτε Στρατολογική Υπηρεσία (ΣΥ) ή Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ), για τους διαμένοντες στην Ελλάδα ή Ελληνική Προξενική Αρχή για τους διαμένοντες στο εξωτερικό.

Οδηγίες σχετικά με την διαδικασία της κατάθεσης ΔΑ είναι διαθέσιμες στο διαδικτυακό ιστότοπο του Νομικού Σώματος ([www.stratologia.gr](http://www.stratologia.gr)).



## Ο Ιωάννης Στεργιόπουλος στο Club 100 της DFB



### Ο Ιωάννης Στεργιόπουλος στο Club 100 της DFB.

Ο Γιάννης Στεργιόπουλος με καταγωγή από Γρεβενά απέκτησε το δίπλωμα διαιτητή ποδοσφαίρου και για περισσότερα από 20 χρόνια σφύριζε αγώνες στο κρατίδιο της Βόρειας Ρηνανίας Βεστφαλίας.

Λόγω της νόσου (πολλαπλής σκλήρυνσης) που προέκυψε πριν χρόνια που τον αναγκάζει να βρίσκεται σε αναπηρική του καρέκλα απέκτησε έναν άλλο ιδιαίτερο ρόλο αυτόν του παρατηρητή- αξιολογητή διαιτητών σε αγώνες ενηλίκων αλλά και νέων.

Για την εθελοντική του προσφορά και εργασία, ο 52χρονος ανήκει πλέον στο Club 100" της Γερμανικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (DFB) Ένωσης για το έτος 2023. Το Club 100, απαρτίζεται κάθε χρονιά από 100 μέλη της Ομοσπονδίας (τους οποίους τους προτείνουν τα σωματεία μέλη) οι οποίοι έχουν προσφέρει σημαντικά και εθελοντικά στο ποδόσφαιρο της Γερμανίας

Η DFB (ομοσπονδία Γερμανικού Ποδοσφαίρου) με έδρα την Φρανκφούρτη είναι είναι η Ομοσπονδία στην οποία συμμετέχουν 27 σωματεία/ ομοσπονδίες και σ αυτήν συμμετέχουν 24.500 ποδοσφαιρικοί σύλλογοι.

Με 7 εκατομμύρια μέλη είναι η μεγαλύτερη εθνική ομοσπονδία ποδοσφαίρου στον κόσμο.

Μεταξύ αυτών των 7 εκ μελών επιλήχθηκαν και φέτος τα 100 μέλη μεταξύ αυτών και ο Γιάννης Στεργιόπουλος

Το βραβείο περιλαμβάνει τη συμβολική τιμή της επιλογής ενός διεθνές αγώνα της αρεσκείας του που μπορεί και να το παρακολουθήσει.

Τον Νοέμβριο του 2013 θα πραγματοποιηθεί η μεγάλη εκδήλωση / δεξίωση με όλους τους εκατό που αποτελούν το DFB Club 100 και μάλιστα στο Γερμανικό Μουσείο Ποδοσφαίρου στο Ντόρτμουντ.

Ο Στεργιόπουλος είχε ξεκινήσει από τις παιδικές ομάδες ως παίκτης για την ομάδα Grün-Weiß Wuppertal αλλά παράλληλα είχε αποκτήσει την πρώτη του άδεια διαιτητή το 1985.

Τελικά έφτασε στην Landesliga και έπαιξε και για την Oberliga.

Εξαιρετικές αναμνήσεις από τους δύο φιλικούς αγώνες.

Με τον μεγάλο ποδοσφαιριστή της πόλης Gunther Propper

Σε δημοσίευμα τοπικής εφημερίδας που αφιερώνεται στον Γιάννη Στεργιόπουλο αναφέρεται σε δυο αγώνες της Wuppertaler SV (έχει παίξει 3 χρόνια στην Bundesliga)

Το 1995, όταν σφύριξε τον αγώνα εναντίον της Galatasaray μπροστά σε 10.000 θεατές και τον Ιανουάριο του 2004, όταν στεκόταν στη γραμμή ως επόπτης, εναντίον της Bayern München στο κατάμεστο στάδιο του Zoo μπροστά σε 25.000 θεατές.

Λόγω της ασθένειάς του, ο Στεργιόπουλος τερμάτισε την καριέρα του ως διαιτητής το 2009, αλλά από τότε εργάζεται στην φροντίδα των νέων διαιτητών. "Τους λέει στο δρόμο τους... πόσο διασκεδαστικό μπορεί να είναι το έργο με όλες τις προκλήσεις ..το να βρίσκεσαι στο επίκεντρο του γηπέδου και όχι μόνο".



## Ποιος είναι ο νέος Εντεταλμένος για την Ελληνογερμανική Συνέλευση



### Νέος Εντεταλμένος για την Ελληνογερμανική Συνέλευση ο κ. Sören Bartol.

Ο κοινοβουλευτικός υφυπουργός του υπουργείου Στέγασης και Αστικής Ανάπτυξης, κ. Sören Bartol, είναι ο νέος Εντεταλμένος της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης της Γερμανίας για την Ελληνογερμανική Συνέλευση.

Ο Sören Bartol είναι βουλευτής του γερμανικού κοινοβουλίου από το 2002. Είναι απόφοιτος πολιτικών επιστημών με παράλληλες σπουδές στα νομικά και τα media.

Από το 2013 έως το 2021, διετέλεσε αντιπρόεδρος της κοινοβουλευτικής ομάδας του SPD και ήταν μέρος της αντιπροσωπείας του SPD στην ομάδα εργασίας για τις μεταφορές και τις υποδομές κατά τις διεργασίες της προγραμματικής συμφωνίας για τη δημιουργία κυβέρνησης συνεργασίας μετά τις εκλογές του 2013 και του 2017 στη Γερμανία.

Στις πρώτες του δηλώσεις με την ανάληψη των καθηκόντων του ο Bartol ανέφερε:

«Είναι μεγάλη μου τιμή να αναλαμβάνω το αξίωμα του Εντεταλμένου της ομοσπονδιακής Κυβέρνησης της Γερμανίας για την Ελληνογερμανική Συνέλευση.

Είμαι πολύ χαρούμενος που γίνομαι μέρος αυτού του ενεργού δικτύου και που θα εμβαθύνω την ελληνογερμανική συνεργασία σε αυτοδιοικητικό επίπεδο.

Ενόψει των μεγάλων προκλήσεων που θέτουν ο πόλεμος, η κλιματική αλλαγή και η πανδημία οι αυτοδιοικητικές συνεργασίες καθίστανται αναγκαίες περισσότερο από ποτέ. Αποτελούν άγκυρα για τις ανταλλαγές εμπειριών στην Ευρώπη και μία ζωντανή έκφραση της ευρωπαϊκής αλληλεγγύης.

Η ΕΓΣ συμβάλλει σημαντικά σε αυτό, προωθώντας, για παράδειγμα, την ανταλλαγή εμπειρογνομώνων και τεχνογνωσίας, οργανώνοντας ταξίδια ειδικών και υποστηρίζοντας τους δήμους και τις περιφέρειες με την παροχή στήριξης και τη διοργάνωση θεματικών συνεδρίων».

## Τι ισχύει για ασφάλεια υγείας για όσους επιστρέφουν μόνιμα στην Ελλάδα

Εργαζόμενος μόνιμος κάτοικος εξωτερικού που επιστρέφει μόνιμα στην Ελλάδα συνεχίζει να λαμβάνει τη σύνταξη γήρατος από το γερμανικό ταμείο συντάξεων .

Τι γίνεται όμως με την ασφάλιση ασθενείας ;

Στην ερώτησή μας στον Ε.Φ.Κ.Α για το τι γίνεται στην συγκεκριμένη περίπτωση η διευθύντρια της διευθύνσεως παροχών σφέστατη:

“Δεν μπορείς να ασφαλιστείς στην Ελλάδα εάν δεν έχεις εργάσιμα χρόνια. Αρα παραμένεις ασφαλισμένος στην Γερμανία συμπληρώνεις το Κοινοτικό έντυπο S1 και το καταθέτεις στο ΕΦΚΑ του μόνιμου τόπου κατοικίας σου στην Ελλάδα και με αυτό έχεις πρόσβαση στο σύστημα υγείας. “

Είναι κατανοητό ότι το παραπάνω αφορά μ’όνο όσους δεν έχουν εργάσιμα χρόνια στην Ελλάδα.



# ΚΟΙΝΩΝΙΑ

## Γιατί εξαφανίστηκε το κουμπί ανάκλισης από τις θέσεις των αεροπλάνων



**Στο παρελθόν, όλα τα καθίσματα που βρισκόταν οι οικονομικές θέσεις ήταν ανακλινόμενα. Σήμερα, έχει κατασκευαστεί μια ολόκληρη σειρά με καθίσματα που δεν διαθέτουν αυτή τη μικρή πολυτέλεια, σύμφωνα με το CNNi.**

Πολλοί διερωτώνται εάν αυτή είναι μια θετική εξέλιξη, καθώς δεν είναι λίγες οι φορές που πολλοί και πολλές από εμάς έχουμε ενοχληθεί από τον μπροστινό μας που αποφάσισε να απλωθεί εις βάρος μας.

### **2+1 λόγοι που εξαφανίστηκαν τα ανακλινόμενα καθίσματα**

Ο μηχανισμός που βρίσκεται κρυμμένος κάτω από τις θέσεις μας διαθέτει σημαντικό οικονομικό κόστος για τις αεροπορικές εταιρείες κυρίως λόγω συντήρησης.

Συγκεκριμένα, στην πλειοψηφία τους οι μηχανισμοί αυτοί είναι κατασκευασμένοι με τρόπο που τους καθιστά επιρρεπείς, είτε λόγω μακροχρόνιας φυσικής φθοράς είτε λόγω κακής χρήσης από τους επιβάτες.

Επιπλέον, διαθέτουν κόστος ως προς το βάρος τους. Τι σημαίνει αυτό; Όσο μεγαλύτερο είναι το βάρος ενός αεροπλάνου, τόσο περισσότερα καύσιμα χρειάζεται για να κινηθεί. Ενδεικτικό είναι πλέον το γεγονός ότι τα πιο σύγχρονα και ελαφριά καθίσματα κυμαίνονται μεταξύ των 7 με 10 κιλών ανά επιβάτη.

Ο σημαντικότερος όμως λόγος είναι το κόστος της αναστάτωσης. Το ψυχικό κόστος εκείνο που δημιουργείται από τις εντάσεις μεταξύ επιβατών και που αναγκάζουν τις αεροσυνοδούς να τους χωρίζουν. Σημειώνεται δε, ότι αυτές οι εντάσεις έχουν προκαλέσει τόσο μεγάλη αναστάτωση ορισμένες φορές σε βαθμό που έθεσε σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των επιβατών.

CNN Greece

## Πότε μπορεί να γίνει επικίνδυνο το ροχαλητό; Τι είναι η “υπνική άπνοια”;



Αρκετές φορές το ροχαλητό μπορεί να συνοδεύεται από διακοπές στην αναπνοή και την οξυγόνωση του ασθενούς, που διαρκεί κάποια δευτερόλεπτα ή και περισσότερο από λεπτό (άπνοια ύπνου).

Σε περίπτωση που το ροχαλητό συνοδεύεται από διαπιστωμένα επεισόδια άπνοιας, δηλαδή διακοπής της αναπνοής και του οξυγόνου κατά τη διάρκεια του ύπνου, τότε υπάρχει ο κίνδυνος το ροχαλητό να αποτελεί σύμπτωμα και να ανήκει σε ένα γενικότερο σύνδρομο που λέγεται Σύνδρομο Υπνικής Άπνοιας (ΣΥΑ) – “Sleep apnea syndrome”.

Το Σύνδρομο Υπνικής Άπνοιας έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του ασθενούς και είναι απειλητικό ακόμα και για την ίδια του τη ζωή, καθώς εμπλέκεται με υπέρταση, στεφανιαία νόσο και αρρυθμίες. Ο πιο σίγουρος τρόπος για να διαπιστωθεί εάν ο ασθενής εμφανίζει άπνοιες ή όχι είναι να υποβληθεί σε Πολυσωματογραφική Μελέτη Ύπνου, η οποία θα καταδείξει με ακρίβεια αν υπάρχουν άπνοιες, τη διάρκειά τους, τον αριθμό τους για κάθε ώρα ύπνου (δείκτης απνοιών -υποπνοιών AHI) καθώς και άλλες σημαντικές παραμέτρους, όπως πόσο πέφτει ο κορεσμός του

οξυγόνου (SaO<sub>2</sub>), μέτρηση καρδιακού παλμού, αφυπνίσεις, αρρυθμίες και ταχυκαρδίες ή βραδυκαρδίες, νυχτερινές αφυπνίσεις. Για τη διάγνωση και διερεύνηση του Συνδρόμου Αποφρακτικής Υπνικής Άπνοιας, εφαρμόζεται τελευταία η έξυπνη μελέτη ύπνου στο σπίτι με τη συσκευή Snore-Check Olympus. Πρόκειται για ένα υψηλής τεχνολογίας ψηφιακό κασετόφωνο με δυνατότητα ψηφιακής ανάλυσης καταγραφής του ήχου, που το παίρνει ο ασθενής στο σπίτι του. Είναι πολύ βολικό και εύκολο στην εφαρμογή του, καθώς συνδέεται με ένα αυτοκολλητό στο στήθος ή με ένα κλιπ στο πέτο της μπλούζας του ασθενούς. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να κοιμάται αναπαυτικά ο ασθενής, πράγμα που είναι απαραίτητο για να είναι αξιόπιστη η μελέτη ύπνου.

Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων της μελέτης του ύπνου γίνεται σε ειδικό κέντρο απνοιών -Πρωτοβάθμια Περίθαλψη και ανακοινώνεται στον ασθενή σε 2 μόλις ημέρες. Η ψηφιακή ανάλυση του ηχογράμματος δίνει απαντήσεις για το εάν υπάρχουν άπνοιες ή όχι, τη διάρκεια των απνοιών, την ένταση του ροχαλητού, καθώς και τον αριθμό των επεισοδίων της άπνοιας για κάθε ώρα ύπνου-δείκτης απνοιών AHI. Χρησιμεύει δε ως Screening Test προκειμένου να αξιολογηθεί η αναγκαιότητα μιας πλήρους Πολυσωματογραφικής Μελέτης Ύπνου.

Απόσπασμα ανάρτησης του Δρ Η.Φωτόπουλου (Χειρουργός ΩΡΛ-Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών) site: [www.drfortopoulos.gr](http://www.drfortopoulos.gr)



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΝΤΙΩΝ ΜΟΝΑΧΟΥ

www.pontos-muenchen-ev.de

# Κοπή Βασιλόπιτας & Αποκριά

ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΚΕΣΑΠΙΔΗΣ

ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ



ΜΕΛΙΝΑ ΧΑΤΖΗΚΑΜΑΝΟΥ

Συμμετέχουν οι καλλιτέχνες του Συλλόγου:  
Άγγελος Θεοδοσιάδης, Αθανάσιος Αντωνιάδης,  
Αναστάσιος Κουγιουμτζίδης, Νίκος Μωυσιάδης,  
Παναγιώτης Μαραζίδης, Παναγιώτης  
Σαρουσαββίδης, Παύλος Χαρτοματζίδης

## Σάββατο – 25 Φεβρουαρίου 2023

Σας περιμένουμε όλους με την πιο τέλεια αμφίεσή σας

Neuer Bürgersaal, Theodor-Heuss-Straße 29  
85764 Oberschleißheim (S1 – Bus 292)

18:00 η Ώρα / Είσοδος: 10€ Παιδικό (6-12 ετών): 5€



## Ο ΚΥΚΛΟΣ ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΑΙ...

...και στα γερμανικά σχολεία. Δημιουργούνται νέα τμήματα όλων των βαθμίδων του γερμανικού εκπαιδευτικού συστήματος.

✓ GRUNDSCHULE

✓ MITTELSCHULE

✓ REALSCHULE

✓ GYMNASIUM

✓ FOS / BOS

✓ ZWEITER BILDUNGSWEG

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΣΠΟΥΔΩΝ  
**ΚΥΚΛΟΣ**



ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΤΩΡΑ!!!

**089 / 55 82 05**  
[www.cyclusonline.com](http://www.cyclusonline.com)

Sonnenstr. 21 / Herzog-Wilhelm-Str. 16, 80331 München