

Ενότητα 4: Αξιοποίηση του Προσωπικού Προϋπολογισμού

Θυμηθείτε - Ομαδική συμφωνία

- Να σέβεστε το απόρρητο των ατόμων
- Να μην κρίνετε
- Να είστε υπομονετικοί όταν μιλούν άλλοι
- Να σέβεστε τις απόψεις των άλλων
- Να εργάζεστε σύμφωνα με τον χρονοδιάγραμμα
- Να κατανοείτε πολιτισμικές και επαγγελματικές διαφορές
- Ο καθένας έχει το δικαίωμα να ακούγεται
- Να διασκεδάζετε και να απολαμβάνετε το μάθημα
- Να κάνετε λάθη
- Να σας σέβονται
- Να μοιραστείτε ιδέες
- Να είστε δραστήριοι, θετικοί και δημιουργικοί!

Ενότητα 4: Εισαγωγή

- Σκοποί
- Περιεχόμενο Ενότητας
- Στόχοι

Ενότητα 4: Σκοποί

- Να κατανοήσουν την έννοια και τη σημασία του προσωπικού προϋπολογισμού
- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τον προσωπικό προϋπολογισμό
- Να αναπτύξουν δεξιότητες σχετικά πως θα μπορούν να δημιουργούν ένα μηνιαίο προσωπικό προϋπολογισμό



Πηγή:
<https://www.etmoney.com/blog/make-a-personal-budget-in-6-steps/>

Πώς διαχειρίζεστε τον προσωπικό σας προϋπολογισμό;

Ένας προϋπολογισμός θα σας δείξει πόσα χρήματα περιμένετε να εισπράξετε, και στη συνέχεια θα τα συγκρίνει με τα απαιτούμενα έξοδά σας (π.χ. ενοίκιο και ασφάλιση) και τις διακριτικές σας δαπάνες (π.χ. διασκέδαση ή φαγητό έξω).

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να διαχειριστείτε τον προσωπικό σας προϋπολογισμό και να επιτύχετε τον καλύτερο τρόπο χρήσης του.

Πώς διαχειρίζεστε τον προσωπικό σας προϋπολογισμό;

Βήμα 1: Συγκεντρώστε όλες τις οικονομικές εκθέσεις.

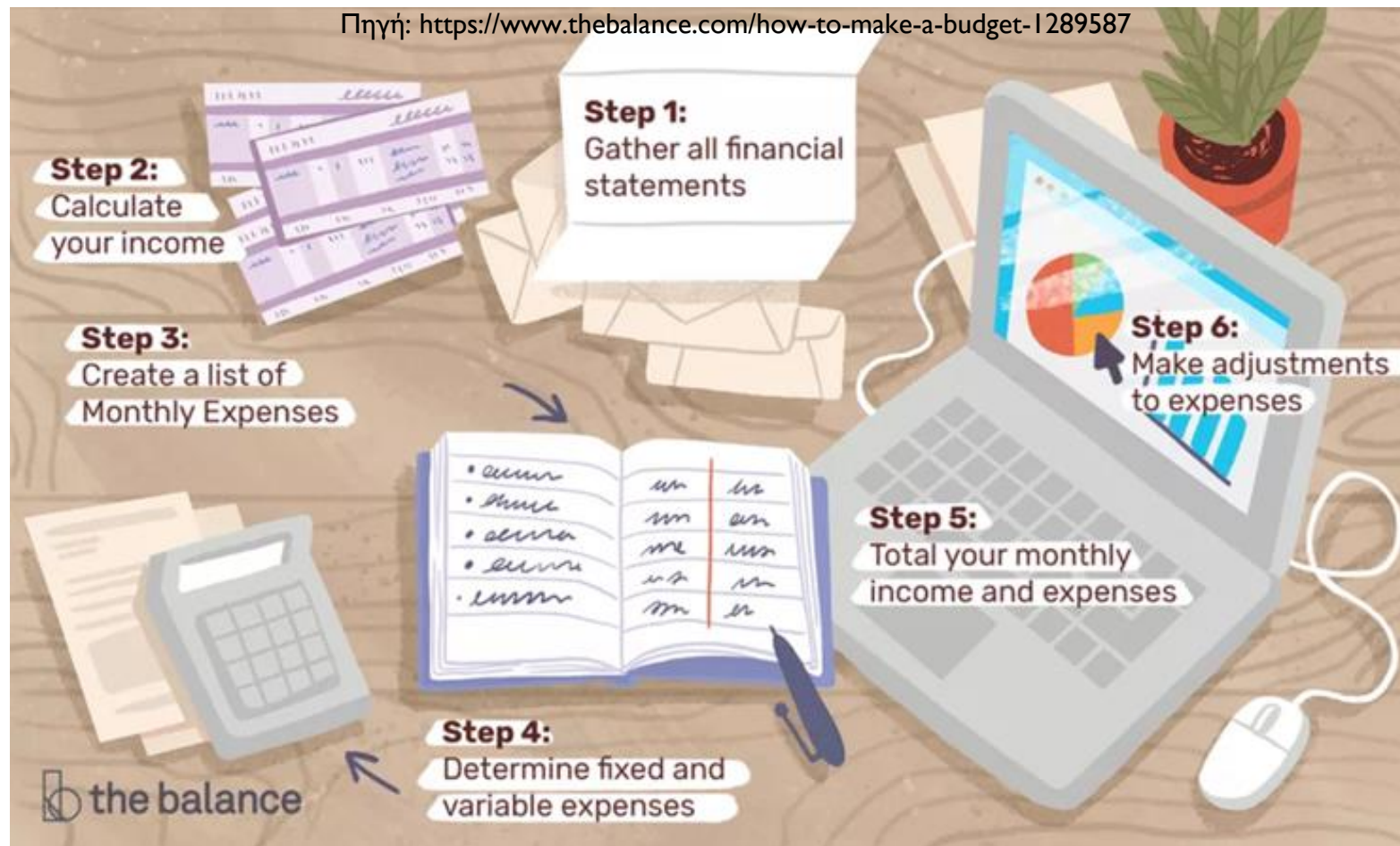
Βήμα 2: Υπολογίστε το εισόδημά σας.

Βήμα 3: Δημιουργήστε μία λίστα μηνιαίων εξόδων.

Βήμα 4: Καθορίστε τα σταθερά και τα μεταβλητά έξοδα.

Βήμα 5: Συγκεντρώστε τα μηνιαία έσοδα και έξοδά σας.

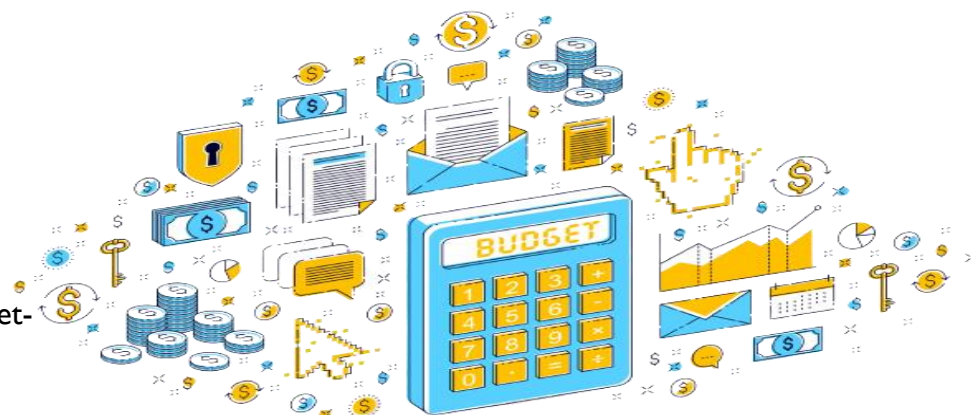
Βήμα 6: Πραγματοποιήστε προσαρμογές στα έξοδα.



Ενότητα 4: Ορισμός του Προσωπικού Προϋπολογισμού

Προσωπικός προϋπολογισμός - ή οικιακός προϋπολογισμός - είναι το οικονομικό σχέδιο που κατανέμει τα μελλοντικά προσωπικά έσοδα σε δαπάνες, αποταμιεύσεις και αποπληρωμή χρέους. Οι δαπάνες του παρελθόντος και το προσωπικό χρέος λαμβάνονται υπόψη κατά τη δημιουργία ενός προσωπικού προϋπολογισμού. Μέσω αυτού του σχεδίου, το άτομο θα βοηθηθεί να ξοδεύει λιγότερα και μόνο για πράγματα που χρειάζεται και να αποταμιεύει περισσότερα. Η ύπαρξη ενός προσωπικού προϋπολογισμού ο οποίος επανεξετάζεται σε τακτική βάση αποτελεί ουσιαστικό μέρος του οικονομικού αλφαριθμητισμού και είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποτρέψετε την υπερκατανάλωση χρημάτων.

Πηγή:
<https://struggle.co/budget-categories/>



Ενότητα 4: Μηνιαία Έσοδα Έναντι Μηνιαία Έξοδα



Μηνιαίο εισόδημα

Ένα ορισμένο μηνιαίο χρηματικό ποσό το οποίο αποκτάται από την εργασία σας ως μισθός ή λαμβάνεται από εξωτερικές πηγές.



Θα πρέπει να οργανώσετε τα έξοδά σας ανάλογα με το εισόδημά σας. Μέρος του εισοδήματος πηγαίνει προς τα έξοδα.

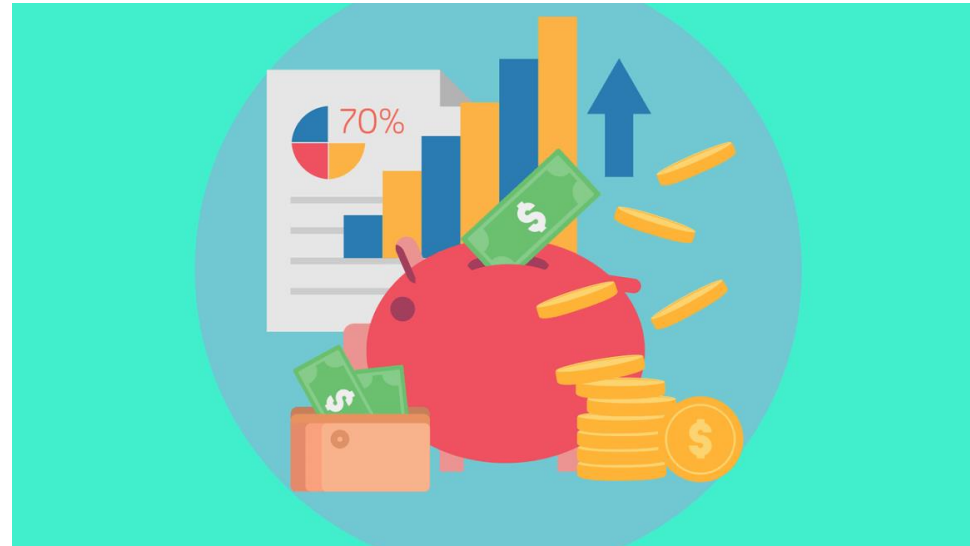


Μηνιαία έξοδα

Μεταβλητές και σταθερές δαπάνες (ενοίκιο κατοικίας, έξοδα διαβίωσης, ασφάλιση υγείας, καταναλωτικές δαπάνες κ.λπ.)

Ενότητα 4: Μηνιαία Έσοδα έναντι Μηνιαία Έξοδα

Ο προϋπολογισμός συμβάλλει στο να διασφαλιστεί ότι αυτές οι δύο πλευρές της εξίσωσης ταιριάζουν. Η παρακολούθηση των χρημάτων που ξοδεύετε, η ελαχιστοποίηση των περιττών δαπανών και η μεγιστοποίηση των μηνιαίων αποταμιεύσεών σας μπορεί να σας αποτρέψει από την υπερκατανάλωση και να χρησιμοποιήσετε τις αποταμιεύσεις σας για σημαντικούς οικονομικούς στόχους.



Πηγή: <https://www.wiselyfrugal.com/personal-budget-the-13-must-have-categories/>

Ενότητα 4: Προσωπικός Προϋπολογισμός

- Δημιουργείστε έναν αποτελεσματικό προϋπολογισμό χωρίς να είστε περιοριστικοί
- Χρησιμοποιείτε λεπτομερείς και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειες των κερδών και των δαπανών σας
- Δείτε τον προϋπολογισμό ως ένα εργαλείο που σας βοηθά να σχεδιάσετε πώς θα οργανώσετε τις μελλοντικές σας επενδύσεις.



Πηγή:
<https://www.commercebank.com/personal/ideas-and-tips/2020/why-now-is-a-good-time-to-re-evaluate-your-budget>

Ενότητα 4: Προσωπικός Προϋπολογισμός

- Να ελέγχετε τον προσωπικό σας προϋπολογισμό και εξοικονομείτε χρήματα για μακροπρόθεσμους στόχους, όπως ο σχεδιασμός για συνταξιοδότηση ή η αγορά ενός σπιτιού, η απόκτηση ενός ανώτερου πτυχίου ή η πραγματοποίηση μιας επένδυσης.
- Να διατηρείτε τον προσωπικό ή/και οικογενειακό σας προϋπολογισμό σε τάξη, διότι οι προϋπολογισμοί βασίζονται στην ισορροπία
- Να προσπαθείτε να ξοδεύετε λιγότερα σε μια κατηγορία για να ξοδέψετε περισσότερα σε ένα άλλο είδος δαπανών, αν χρειαστεί

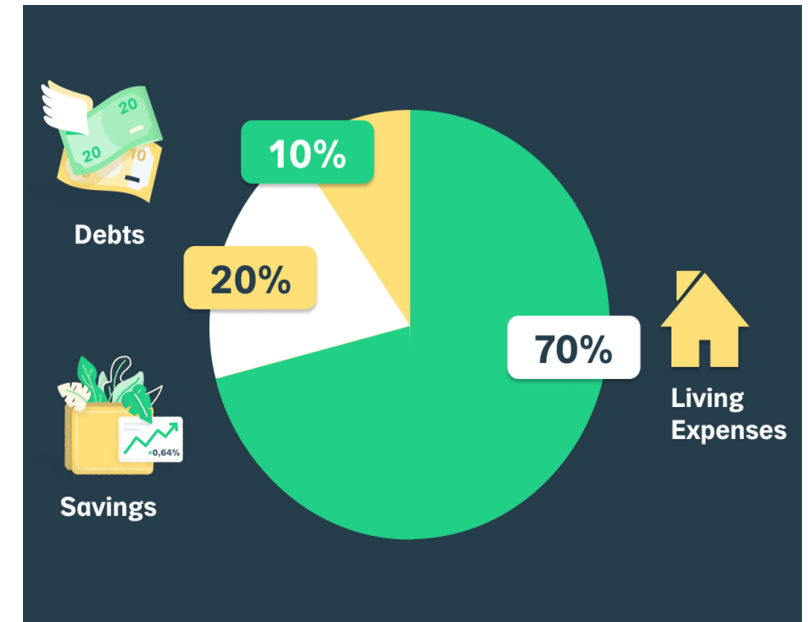
Πηγή:
<https://www.iggsoftware.com/learn/wp-content/uploads/2018/11/savings.jpg>



Ενότητα 4: Ο κανόνας 70% 20% 10%

Ένα εργαλείο οικονομικού προγραμματισμού έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να ξοδεύετε, να αποταμιεύετε και να επενδύετε μακροπρόθεσμα:

- ✓ Γράψτε το μηνιαίο εισόδημά σας
- ✓ Χρησιμοποιήστε τον κανόνα 70% 20% 10%, ο οποίος σας βοηθά να δείτε πόσα χρήματα έχετε στη διάθεσή σας και σε ποιες κατηγορίες μπορείτε να τα ξοδέψετε.
- ✓ Διαιρέστε το μηνιαίο εισόδημα με τα ακόλουθα ποσοστά
- ✓ 70% για έξοδα
- ✓ 20% για επενδύσεις
- ✓ 10% για αποταμιεύσεις



Πηγή: <https://blog.ovalmoney.com/en/post/the-70-20-10-rule-and-how-it-can-help-you-save/>

Ενότητα 4: Ο κανόνας 70% 20% 10%

Μια άλλη επιλογή είναι να καταγράφετε ακριβώς τα ποσά που ξοδεύατε κάθε εβδομάδα για τα καθημερινά σας έξοδα. Αυτή η επιλογή αποσκοπεί στο να διαχειριστείτε τα έξοδά σας ανά εβδομάδα και να έχετε καλύτερο έλεγχο του προσωπικού σας προϋπολογισμού. Για παράδειγμα, αν παρατηρήσετε ότι μια εβδομάδα ξοδέψατε περισσότερα από το αναμενόμενο, τότε την επόμενη εβδομάδα θα πρέπει να μειώσετε περαιτέρω τις δαπάνες σας.



Πηγή:
<https://www.canstar.com.au/savings-accounts/make-a-budget/>

Ενότητα 4: Ο κανόνας 70% 20% 10%

<https://www.youtube.com/watch?v=pYJOcuzHtVs>



Ενότητα 4: Λογισμικό Προϋπολογισμού για Προσωπικά Οικονομικά

- <https://www.youneedabudget.com/>
- <https://mint.intuit.com/>
- <https://www.quicken.com/personal-finance/budget>

Πηγή:
[https://www.incharge.org/
tools-resources/best-
money-apps/](https://www.incharge.org/tools-resources/best-money-apps/)



Ενότητα 4: Πώς να Χρησιμοποιήσετε τον Προσωπικό σας Προϋπολογισμό

Αρχικά, θα πρέπει να δημιουργήσετε τον προϋπολογισμό σας και στη συνέχεια να ελέγχετε και να παρακολουθείτε τα έξοδά σας σε κάθε κατηγορία, ιδανικά ανά μήνα. Ο ακόλουθος πίνακας περιγράφει δύο διαφορετικές επιλογές για τη χρήση του προσωπικού σας προϋπολογισμού.



Πηγή:
<https://www.pixtastock.com/illustration/72094145>

Ενότητα 4: Πώς να Χρησιμοποιήσετε τον Προσωπικό σας Προϋπολογισμό

	
Εάν τα έσοδά σας είναι υψηλότερα από τα έξοδά σας, εφαρμόζετε με επιτυχία τη διαχείριση του προσωπικού σας προϋπολογισμού. Είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε αυτές τις αποταμιεύσεις για κατηγορίες του προϋπολογισμού σας, όπως αποταμιεύσεις για συνταξιοδότηση ή αποπληρωμή χρέους.	Αν τα έξοδά σας είναι περισσότερα από τα έσοδά σας, τότε υπερκαταναλώνετε και πρέπει να κάνετε κάποιες αλλαγές. Θα πρέπει να βρείτε κατηγορίες στα μεταβλητά σας έξοδα τις οποίες μπορείτε να κόψετε ή να μειώσετε, όπως να τρώτε λιγότερο έξω, να καταργήσετε μια κατηγορία ή να ακυρώσετε τη συνδρομή σας στο γυμναστήριο.

Ενότητα 4: Πώς να Χρησιμοποιήσετε τον Προσωπικό σας Προϋπολογισμό

Καθώς χρησιμοποιείτε τον προϋπολογισμό σας, θα πρέπει να έχετε τον έλεγχο του ποσού που έχετε ξοδέψει. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι να διατηρήσετε τα έξοδά σας ίσα ή χαμηλότερα από το εισόδημά σας για τον μήνα.



Ενότητα 4: Αναθεώρηση και Βελτίωση

Οι συνθήκες αλλάζουν και οι προτεραιότητές σας μπορεί να μετατοπιστούν. Εξετάστε κάθε μερικούς μήνες τον προσωπικό σας προϋπολογισμό και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί για τους τρέχοντες στόχους σας, διαφορετικά βάλτε προτεραιότητες στα έξοδά σας.

<https://www.dreamstime.com/financial-audit-personal-budget-planning-vector-concept-hands-notepad-magnifier-calendar-business-risk-analysis-tax-report-image202257304>



Μελέτη Περίπτωσης: "Η Οικονομική Κατάσταση της Σάρας και της Οικογένειάς της"

Υλικά :



φορητό υπολογιστή
με σύνδεση στο
διαδίκτυο

Ώρα :



5 λεπτά

Οδηγίες για το 1^ο βήμα :

- Διαβάστε για τη Σάρα, την οικογένειά της και την οικονομική τους κατάσταση
- Βρείτε τις ακόλουθες λέξεις στο κείμενο και προσπαθήστε να βρείτε τη σημασία τους

take home pay καλή αξία αποδείξεις οικιακών αγαθών θεραπεία

- Σημειώστε κάθε άλλη άγνωστη λέξη
- Αναζητήστε τους όρους εδώ: <https://financial-dictionary.thefreedictionary.com/>

Μελέτη Περίπτωσης: "Η Οικονομική Κατάσταση της Σάρας και της Οικογένειάς της"



Η Σάρα είναι παντρεμένη με τον Άνταμ και έχουν τρία παιδιά που πηγαίνουν όλα στο δημοτικό σχολείο. Ο Άνταμ εργάζεται ως ταχυδρόμος και λαμβάνει 1.266 € μηνιαίο μισθό. Χρησιμοποιεί το λεωφορείο για να πάει στη δουλειά του, το οποίο του κοστίζει 10€ την εβδομάδα και τρώει το μεσημεριανό του γεύμα στο κυλικείο της εργασίας του, το οποίο κοστίζει 20€ την εβδομάδα. Η Σάρα εργάζεται ως βοηθός καθηγητή σε σχολείο και λαμβάνει 742€ το μήνα. Καθώς το σχολείο βρίσκεται κοντά στο σπίτι της, πηγαίνει στη δουλειά της με τα πόδια και στο δρόμο για το σπίτι της αγοράζει φαγητό από έξω για το μεσημεριανό της γεύμα. Αυτό κοστίζει 25€ την εβδομάδα. Δεν έχουν αυτοκίνητο, αλλά θα ήθελαν να αποκτήσουν ένα στο μέλλον.



Η Σάρα κάνει τα περισσότερα από τα εβδομαδιαία ψώνια της στο σούπερ μάρκετ, αλλά μερικές φορές αγοράζει φρέσκα φρούτα και λαχανικά από την τοπική αγορά. Κοίταξε τις αποδείξεις από τα ψώνια της και υπολόγισε ότι ξοδεύει περίπου 520€ το μήνα για τρόφιμα και άλλα είδη οικιακής χρήσης.

Όλα τα τρία παιδιά παίρνουν μαζί τους συσκευασμένα γεύματα στο σχολείο. Η Σάρα αγοράζει τη σχολική τους στολή από το σούπερ μάρκετ, καθώς τα ρούχα εκεί έχουν καλή τιμή. Ένα από τα παιδιά κάνει επιπλέον μαθήματα μαθηματικών και αγγλικών μετά το σχολείο, τα οποία κοστίζουν 35€ την εβδομάδα και ένα άλλο παιδί μαθαίνει βιολί, με κόστος 12,50€ την εβδομάδα. Τα μαθήματα αυτά πραγματοποιούνται όλο το χρόνο.

Η Σάρα και ο σύζυγός της έχουν και οι δύο κινητά τηλέφωνα με συμβόλαιο και μαζί κοστίζουν 19,90€ το μήνα. Έχουν επίσης τηλέφωνο στο σπίτι και σύνδεση στο διαδίκτυο που κοστίζει 29,90€ το μήνα. Οι υπόλοιποι λογαριασμοί του νοικοκυριού τους πληρώνονται μηνιαίως, μέσω πάγιας εντολής.

Ως οικογενειακή απόλαυση, τους αρέσει να πηγαίνουν στον κινηματογράφο μία φορά το μήνα, με κόστος 44€ για τα εισιτήρια και 15€ για ποτά και ποπ κορν.

Μελέτη Περίπτωσης: "Η Οικονομική Κατάσταση της Σάρας και της Οικογένειάς της"

Υλικά :



φορητό υπολογιστή
με σύνδεση στο
διαδίκτυο

Ώρα :



5 λεπτά

Οδηγίες για το 2^ο βήμα :

- Απαντήστε με Σωστό ή Λάθος (βρείτε τις σωστές απαντήσεις στο τέλος της ενότητας).
 1. Ο Αδάμ εργάζεται ως ταχυδρόμος.
 2. Η Σάρα φτιάχνει μόνη της το μεσημεριανό της γεύμα στο σπίτι.
 3. Ο Αδάμ και η Σάρα παίρνουν και οι δύο το λεωφορείο για να πάνε στους χώρους εργασίας τους.
 4. Και τα τρία παιδιά κάνουν επιπλέον δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
 5. Χρησιμοποιούν μόνο κινητά τηλέφωνα και δεν έχουν σταθερό τηλέφωνο.
 6. Η Σάρα πηγαίνει στο ταχυδρομείο για να πληρώσει όλους τους λογαριασμούς της.

Μελέτη Περίπτωσης: "Η Οικονομική Κατάσταση της Σάρας και της Οικογένειάς της"

Υλικά :



φορητό

υπολογιστή με

σύνδεση στο

διαδίκτυο

Ώρα :



10 λεπτά

Οδηγίες για το 3^ο βήμα:

- Κάντε τις ακόλουθες ασκήσεις:

1. Δημιουργήστε δύο στήλες με τις ονομασίες "Εσοδα" και "Εξοδα" και βάλτε τα κατάλληλα ποσά (π.χ. μισθούς ή ημερομίσθια, επιδόματα, έξοδα νοικοκυριού, φυσικό αέριο, ηλεκτρικό ρεύμα κ.λπ.) της οικογένειας της Σάρας.

2. Βρείτε το συνολικό εισόδημα και τα συνολικά έξοδα της οικογένειας της Σάρας.

3. Μάθετε πόσα χρήματα περισσεύουν από τον προϋπολογισμό τους.

Μελέτη Περίπτωσης: "Η Οικονομική Κατάσταση της Σάρας και της Οικογένειάς της"

Τα αριθμοί που χρησιμοποιούνται σε έναν προϋπολογισμό είναι είτε εβδομαδιαίοι είτε μηνιαίοι, είναι σημαντικό να επιλέξετε έναν τύπο αριθμών και να μην αναμειγνύετε δύο.

Πηγή:
<https://www.practicalmoneyskills.com/resources/newsletter>

- Για να αλλάξετε τα εβδομαδιαία στοιχεία σε μηνιαία στοιχεία:
 $\text{εβδομαδιαίος αριθμός} \times 52 \text{ (εβδομάδες)} \div 12 \text{ (μήνες)}$
- Για να αλλάξετε τα μηνιαία στοιχεία σε εβδομαδιαία στοιχεία:
 $\text{μηνιαίο ποσό} \times 12 \text{ (μήνες)} \div 52 \text{ (εβδομάδες)}$



Μελέτη Περίπτωσης: "Η Οικονομική Κατάσταση της Σάρας και της Οικογένειάς της"

Υλικά :



φορητό

υπολογιστή με

σύνδεση στο

διαδίκτυο
Ώρα :



10 λεπτά

Οδηγίες για το 4^ο βήμα:

- Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις διαβάζοντας τις εξωτερικές πηγές:
Εάν τα έξοδα της Σάρας είναι περισσότερα από τα έσοδά της, τότε θα έχει χρέη.
1. Ποια είναι η έννοια του "χρωστάω"; Διαβάστε εδώ:
<https://economictimes.indiatimes.com/definition/debt>
2. Τι θα μπορούσε να κάνει η Σάρα για να βοηθήσει τον εαυτό της; Διαβάστε
εδώ: <https://www.tiaa.org/public/learn/retirement-planning-and-beyond/managing-your-money/seven-steps-to-more-effectively-manage-and-reduce-your-debt>

Άσκηση: "Υπολογισμός του Εισοδήματος"



Υλικά :



φορητό

υπολογιστή με

σύνδεση στο

διαδίκτυο

Ώρα :



15 λεπτά

Οδηγίες

- Συμπληρώστε τον πίνακα με το ποσό των εισοδημάτων σας ανά μήνα σε ευρώ.

Πόσο εισόδημα μπορείτε να περιμένετε κάθε μήνα;	
Μηνιαίο εισόδημα	Χρήματα ανά μήνα (€)
Μισθός	
Επενδύσεις	
Εξωτερικές πηγές	

*Αν έχετε μεταβλητό εισόδημα (για παράδειγμα, από εποχιακή ή ανεξάρτητη εργασία), σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ως εισόδημα του μήνα το ποσό που αποτελούσε το χαμηλότερο εισόδημα του προηγούμενου έτους, όταν καταρτίζετε τον προϋπολογισμό σας.

Άσκηση: «Λίστα Μηνιαίων Εξόδων»

Υλικά :



φορητό

υπολογιστή με

σύνδεση στο

διαδίκτυο

Ώρα :



15 λεπτά

Οδηγίες:

- Σημειώστε τα έξοδά σας στις ακόλουθες κατηγορίες σε ευρώ (μπορείτε να σημειώσετε ένα μέσο όρο του ποσού των εξόδων της κατηγορίας χρησιμοποιώντας τις τραπεζικές σας εκθέσεις, τις αποδείξεις και τις καταστάσεις πιστωτικών καρτών των τελευταίων τριών μηνών)
- Προσδιορίστε τις δαπάνες που είναι μεταβλητές

Άσκηση: «Λίστα Μηνιαίων Εξόδων»

Γράψτε μία λίστα με όλα τα έξοδα που αναμένετε να έχετε κατά τη διάρκεια ενός μήνα.

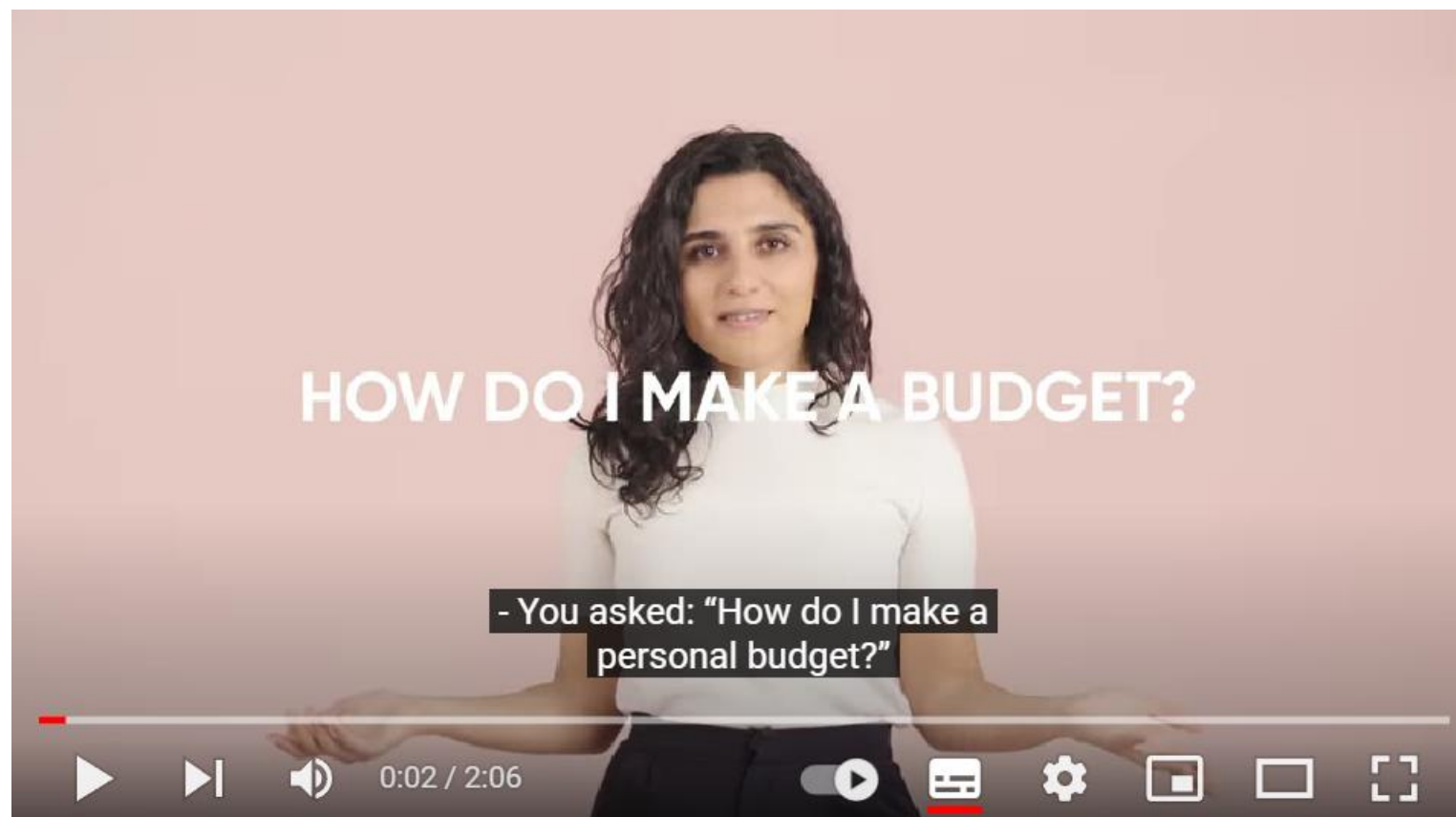
Μηνιαία έξοδα	Χρήματα ανά μήνα (€)
Πληρωμές στεγαστικών δανείων ή ενοίκιο στέγασης	
Λογαριασμοί στέγασης για υπηρεσίες (εάν δεν περιλαμβάνονται στο ενοίκιο στέγασης)	
Πληρωμές αυτοκινήτων	
Πιστωτικές κάρτες/ Χρέος	
Αποπληρωμή δανείου	
Ασφάλιση	
Παντοπωλεία	
Υπηρεσίες κοινής ωφέλειας	
Ψυχαγωγία	
Προσωπική φροντίδα	
Φαγητό έξω	
Φροντίδα παιδιών	
Κόστος μεταφοράς/βενζίνη	
Ταξίδι	
Φοιτητικά δάνεια	
Αποταμίευση	
Δωρεές	

**** Χρησιμοποιήστε τις τραπεζικές σας εκθέσεις, τις αποδείξεις και τις καταστάσεις πιστωτικών καρτών των τελευταίων τριών μηνών για να εντοπίσετε όλες τις δαπάνες σας.**



Ενότητα 4: Επιπρόσθετο υλικό

<https://www.youtube.com/watch?v=25K6hqe05ac>



Ενότητα 4: Στόχοι

- Να κατανοήσουν τι είναι ο προσωπικός προϋπολογισμός και οι προσωπικές δαπάνες
- Να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντικό να υπολογίζουν και να διαχειρίζονται τον προσωπικό προϋπολογισμό.
- Να μάθουν τι επιλογές έχουν για να δημιουργήσουν ένα προσωπικό προϋπολογισμό
- Να μάθουν απλά βήματα για το πως να ελέγχουν τον προσωπικό τους προϋπολογισμό
- Να κατανοήσουν την έννοια του χρέους

Πηγή: <https://www.globaledulink.co.uk/wp-content/uploads/2017/03/BUDGETING-FOR-YOUR-DAILY-LIFE.jpg>



Ενότητα 4: Πηγές

- Federal Trade Commission. "Making a Budget - What It Is." Accessed June 6, 2020.
- Consumer Financial Protection Bureau. "Financial Terms Glossary - Fixed Expenses." Accessed June 6, 2020.
- Consumer Financial Protection Bureau. "Financial Terms Glossary - Variable Expenses." Accessed June 6, 2020.
- <https://www.youtube.com/watch?v=25K6hqe05ac>
- <https://www.quizbreaker.com/icebreakers-for-adults>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pYJOcuzHtVs>

Ενότητα 4: Απαντήσεις κουίζ

- 1. Σ
- 2. Λ
- 3. Λ
- 4. Λ
- 5. Λ
- 6. Λ

<https://fly-in-eu.com/>

 <https://www.facebook.com/Fly-In-103951485213724>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.