

Συμβαίνουν

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ ΠΛΗΡΩΜΩΝ ΤΩΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ ΔΕΗ

Περισσότερες διευκολύνσεις πληρωμών, μέσω της δημιουργίας νέων υπηρεσιών, ανακοίνωσε η ΔΕΗ.

Με στόχο -όπως τονίζει η εταιρεία- να παρέχει διευκολύνσεις σε όσους πελάτες δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν στην εξόφληση των λογαριασμών τους κατά τη δύσκολη αυτή περίοδο της παγκόσμιας ενεργειακής κρίσης, η ΔΕΗ αναφέρει πως οι πελάτες με ληξιπρόθεσμους λογαριασμούς μπορούν να ρυθμίσουν τις οφειλές τους με τα προγράμματα διακανονισμών.

Έως τις 10 Νοεμβρίου δίνεται επιπλέον η δυνατότητα να ενταχθούν σε ένα νέο πρόγραμμα διακανονισμού 6 δόσεων, λαμβάνοντας ως επιβράβευση την επιστροφή της προκαταβολής κατά την εξόφληση του διακανονισμού.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους πελάτες της ΔΕΗ με οφειλή από 500 έως και 3.000 ευρώ και η προκαταβολή εξαρτάται από το ύψος της οφειλής. Συγκεκριμένα:

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, η ΔΕΗ εξακολουθεί να προσφέρει στους πελάτες της τη δυνατότητα πληρωμής λογαριασμών με πιστωτική κάρτα σε έως 6 άτοκες δόσεις για ποσά από 200 ευρώ και άνω.

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



Η efimerisdiakirixeon.gr είναι πιστοποιημένο Μέλος, ως ηλεκτρονικό μέσο ενημέρωσης, της Πλατφόρμας e-media της Γενικής Γραμματείας Ενημέρωσης και Επικοινωνίας.

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ Ο “ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ” ΤΩΝ ΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΟΡΟΕΛΑΦΡΥΝΣΕΩΝ ΤΟΥ 2023

Φορο-ελαφρύνσεις ύψους 2,375 δισ. ευρώ φέρνει το 2023 σε μισθωτούς, συνταξιούχους, επαγγελματίες, αγρότες, ιδιοκτήτες ακινήτων ενώ στα κρατικά ταμεία θα εισρεύσουν επιπλέον φορολογικά έσοδα 1,58 δισ. ευρώ σε σχέση με τα έσοδα από φόρους που εκτιμάται ότι θα εισπραχθούν φέτος.

Το προσχέδιο του προϋπολογισμού του 2023, που κατατέθηκε χθες στη Βουλή προβλέπει την είσπραξη 56,190 δισ. ευρώ από φόρους εκ των οποίων 21,889 δισ. ευρώ θα προέλθουν από τις εισπράξεις του ΦΠΑ.

Στο επίκεντρο των φορο-ελαφρύνσεων για μισθωτούς, συνταξιούχους, επαγγελματίες, ιδιοκτήτες ακινήτων, βρίσκονται η κατάργηση της ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης για όλους τους φορολογούμενους, η διατήρηση των χαμηλών ασφαλιστικών εισφορών αλλά και η παράταση του μειωμένου ΦΠΑ στον καφέ, την εστίαση, τις μεταφορές και άλλες υπηρεσίες.

Φορο-ελαφρύνσεις

Ειδικότερα, οι φορο-ανάσες που ξεκλειδώνουν το επόμενο έτος και προβλέπονται με το προσχέδιο του νέου προϋπολογισμού είναι οι εξής:

1. Μόνιμη κατάργηση της καταβολής της ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης στους υπαλλήλους του δημοσίου, στους συνταξιούχους και στον ιδιωτικό τομέα που οδηγεί στην αύξηση του πραγματικού εισοδήματός (δημοσιονομικό κόστος 1,24 δισ. ευρώ).

Το ετήσιο όφελος για τους φορολογούμενους με ετήσιο εισόδημα άνω των 12.000 ευρώ ξεκινάει από 22 ευρώ και μπορεί να υπερβεί και τα 676 ευρώ για υψηλότερα εισοδήματα.

Για παράδειγμα για έναν δημόσιο υπάλληλο με ετήσιο εισόδημα 18.000 ευρώ η ελάφρυνση θα είναι της τάξεως των 132 ευρώ ετησίως.

2. Συνέχιση έως και τον Ιούνιο του 2023 της μείωσης του συντελεστή ΦΠΑ σε υπηρεσίες μεταφορές
Συνέχεια σε σελ. 3

ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

Ο ΛΟΥΚΑΣΕΝΚΟ ΚΑΤΗΓΟΡΕΙ ΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΣΥΝΟΡΑ

Για «προκλήσεις» στα σύνορα Λευκορωσίας – Ουκρανίας κατηγόρησε τον Βολοντίμιρ Ζελένσκι ο Λευκορώσος πρόεδρος Αλεξάντερ Λουκασένκο. Ειδικότερα, ο φιλορώσος πρόεδρος, που έχει δηλώσει ότι δεν θα προβεί ο ίδιος σε επιστράτευση, υποστήριξε ότι στις περιοχές των συνόρων βρέθηκαν 15.000 στρατιώτες για να κατασκευάσουν οχυρωματικά έργα και να προβούν σε αναγνωρίσεις. Υπενθυμίζεται ότι ο Λουκασένκο είχε επιτρέψει στην στενή σύμμαχό του Ρωσία τον Φεβρουάριο να χρησιμοποιήσει το έδαφος της Λευκορωσίας ως ενδιάμεσο σταθμό εκκίνησης για την εισβολή της στην Ουκρανία. Παρ’ όλα αυτά ο ίδιος είτε ότι η Λευκορωσία δεν είναι μέρος της σύγκρουσης και ότι οι δυνάμεις της δεν εμπλέκονται σ αυτήν. Σε δηλώσεις που μετέδωσε το κρατικό ειδησεογραφικό πρακτορείο BelTA, ο Λουκασένκο είπε πως η ουκρανική στρατιωτική μονάδα που έφθασε στην μεθόριο απέκλεισε τους δρόμους και εγκαθιστά σημεία ελέγχου και θέσεις βολής. «Με μια λέξη, όχι μόνο οχυρώθηκε, αλλά έχτισε ένα τείχος. Διεξάγει συνεχώς οπτική, ραδιοηλεκτρονική και ραδιοτεχνική αναγνώριση του εδάφους, των στρατευμάτων και των αντικειμένων μας», δήλωσε ο Λουκασένκο.

«Συχνά με τα μη επανδρωμένα αεροσκάφη τους παραβιάζουν την γραμμή των κρατικών συνόρων. Και την ίδια στιγμή ανησυχούν και ανησυχούν λέγοντας: «Ω, μην αφήσετε τη Λευκορωσία να μπει στον πόλεμο». Και υπάρχουν συνεχείς προκλήσεις στα σύνορα», είπε. Ουκρανοί αξιωματούχοι δεν ανταποκρίθηκαν άμεσα στο αίτημα να σχολιάσουν τις δηλώσεις του Λευκορώσου προέδρου. Ο Λουκασένκο δήλωσε πως η χώρα του ενεπλάκη στην σύγκρουση μόνο για να αποτρέψει την επέκτασή της στην Λευκορωσία και «να αποτρέψει μια επίθεση στη Λευκορωσία με την πρόφαση μιας ειδικής στρατιωτικής επιχείρησης από την Πολωνία, την Λιθουανία και τη Λετονία». «Όπως έχω πει, κανείς δεν θα πυροβολήσει τους Ρώσους πίσωπλάτα από το έδαφος της Λευκορωσίας» είπε ο Λουκασένκο.

“ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ” 1946 - 2022:

Η εφημερίδα που για 76 χρόνια έχει καταστεί συνώνυμη με τις διακηρύξεις, συνεχίζει παράλληλα να «γράφει» ιστορία στον ευρύτερο χώρο της καθημερινής οικονομικής ενημέρωσης καθώς και της ευρύτερης ενημέρωσης μέσω άρθρων, σχολίων, αναλύσεων και ευθυμογραφημάτων, προσηλωμένη πάντα στους κανόνες της πρέπουσας δημοσιογραφικής δεοντολογίας.

ΟΛΕΣ ΟΙ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΙΣ

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΔΗΜΟΠΡΑΣΙΑΣ
ΕΚΜΙΣΘΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ
ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
«Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Η ΦΛΥΑ Α.Ε., Δημοτική Ανώνυμη Εταιρεία Εκμετάλλευσης Ακινήτων Δήμου Χαλανδρίου, έχοντας υπ' όψη α) το Π.Δ. 270/81 (ΦΕΚ Α'77/30-03-81), β) τον Κώδικα Δήμων και Κοινοτήτων (ν. 3463/06), γ) τον ν. 3852/2010 δ) τον ν. 2190/20 ε) την από 28/9/2022 απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της ΦΛΥΑ Α.Ε. (Πρακτικό 247/2022) για την έγκριση της επαναληπτικής Δημοπρασίας και των όρων της εκμίσθωσης του κάτωθι αναφερόμενου Κυλικείου-Αναψυκτήριου, με την οποία ορίστηκαν και τα μέλη της Επιτροπής Διενέργειας της ανοιχτής πλειοδοτικής Δημοπρασίας.

ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ

Επαναληπτική δημοπρασία πλειοδοτική, φανερή και προφορική για την εκμίσθωση του κυλικείου-αναψυκτήριου, που βρίσκεται στο Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας», που περικλείεται από την Λεωφόρο Πεντέλης 150, Λεωφόρο 25ης Μαρτίου, οδό Λεωνιδίου και παράδρομο της Αττικής οδού, στο Ο.Τ. 3Α του Ρυμοτομικού Σχεδίου Χαλανδρίου, που καθορίστηκε ως χώρος Αθλητικών εγκαταστάσεων με την απόφαση 10577/12.3.2003 της Υφυπουργού ΥΠΕ-ΧΩΔΕ (ΦΕΚ 273/Δ/24.3.2003).

Το Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας», με ΚΑΕΚ 051471350001/0/0, αποτελείται από το Κλειστό Κολυμβητήριο, Κλειστό βοηθητικό Κολυμβητήριο, γήπεδο ποδοσφαίρου με κερκίδες, Κλειστό Γυμναστήριο μέγιστου ύψους 11 μέτρων, 3 ανοιχτά γήπεδα μπάσκετ και βόλεϊ, καθώς και διάφορα βοηθητικά κτίσματα. Στο Αθλητικό Κέντρο περιλαμβάνεται και στεγασμένος χώρος Κυλικείου-Αναψυκτήριου.

Πιο συγκεκριμένα, στα αριστερά της εισόδου από την Λεωφόρο Πεντέλης και στο ύψος του πρώτου ορόφου των κτισμάτων, βρίσκεται το Κυλικείο-Αναψυκτήριο, (βλ. το από Μαΐου 2004 Τοπογραφικό Διάγραμμα που συνοδεύει την απόφαση νομομοποίησης 10577/12.3.2003 της Υφυπουργού ΥΠΕΧΩΔΕ), συνολικής ενδιάμεσης επιφάνειας 65,00 τ.μ., με 2 τουαλέτες ανδρών-γυναικών και αποθηκευτικό χώρο. Το Κυλικείο από τη μια επικοινωνεί με το χώρο πάνω από την μικρή πισίνα, έκτασης 35 τ.μ. περίπου ενώ απ' την άλλη διαθέτει και αύλειο χώρο επιφάνειας 60 τ.μ.

Περαιτέρω, στην απέναντι και πίσω από το Κλειστό Κολυμβητήριο τοποθεσία, βρίσκεται παράρτημα του Κυλικείου-Αναψυκτήριου, έκτασης 40 τ.μ. περίπου, με 2 τουαλέτες ανδρών-γυναικών και αύλειο χώρο 100 τ.μ. περίπου. Το Κυλικείο-Αναψυκτήριο έκτασης 65 τ.μ. μετά των βοηθητικών και αύλειων χώρων που πιο πάνω περιγράφονται καθώς και το παράρτημά του των 40 τ.μ. μετά των δικών του βοηθητικών και αύλειων χώρων, συνιστούν για τις ανάγκες του παρόντος, έναν ενιαίο μισθωτικό χώρο ο οποίος στην συνέχεια θα καλείται Κυλικείο-Αναψυκτήριο ή Μίσθιο και δημοπρατείται με τις διαδικασίες που περιγράφονται πα-

ρακάτω.

Το Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας» αποτελεί ιδιοκτησία 100% του Δήμου Χαλανδρίου. Την διαχείριση-εκμετάλλευσή του αναφερόμενου Κυλικείου-Αναψυκτήριου, έτσι όπως πιο πάνω αναλυτικά περιγράφεται, με τους αύλειους χώρους του, έχει η «ΦΛΥΑ Α.Ε.» Δημοτική Ανώνυμη Εταιρεία Εκμετάλλευσης Ακινήτων Δήμου Χαλανδρίου, μοναδικός μέτοχος της οποίας είναι ο Δήμος Χαλανδρίου κατά 100%.

Η πλειοδοτική, φανερή και προφορική δημοπρασία προς ενοικίαση του κυλικείου-αναψυκτήριου θα πραγματοποιηθεί με τους ειδικότερα κάτωθι όρους :

1. Τόπος και χρόνος διεξαγωγής της δημοπρασίας : Η δημοπρασία θα διενεργηθεί, κατά αναλογική εφαρμογή των διατάξεων που αφορούν δημοπρασίες των ΟΤΑ, σύμφωνα με το Π.Δ. 270/81 .Η δημοπρασία θα λάβει χώρα στα γραφεία της Δημοτικής Ανώνυμης Επιχείρησης ΦΛΥΑ Α.Ε., στην οδό Διογένηος 42, Χαλάνδρι, την 14η Οκτωβρίου 2022, ημέρα Παρασκευή, και ώρα 14:00 μ.μ. ενώπιον της αρμόδιας Επιτροπής Διενέργειας της Δημοπρασίας όπως αυτή ορίστηκε με την απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της ΦΛΥΑ Α.Ε. κατά την συνεδρίασή του στις 28/9/2022 και αποτελείται από τους Φωτεινό Σπύρο Πρόεδρο του Δ.Σ., Τσίγκο Κων/νο Διευθύνοντα Σύμβουλο, και Πολύδωρο Τακόπουλο, Δικηγόρο, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Εταιρείας.

2. Χρήση του μίσθιου: Ο μίσθιος χώρος θα χρησιμοποιηθεί από τον μισθωτή αποκλειστικά και μόνον ως Δημοτικό Κυλικείο-Αναψυκτήριο στο Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας», απαγορευμένης απόλυτα οποιασδήποτε μετατροπής της χρήσεώς του. Τα προσφερόμενα είδη θα είναι όσα προβλέπονται από τις σχετικές διατάξεις και η τιμολογιακή πολιτική θα πρέπει να συνάδει απολύτως με τον χαρακτήρα του κυλικείου ως δημοτικού, λαμβανομένου υπ' όψη των μέσων τιμών πώλησης των αντίστοιχων προϊόντων.

Ως εκ τούτου θα προσκομισθεί από κάθε ενδιαφερόμενο ενδεικτικός τιμοκατάλογος προσφερόμενων ειδών ο οποίος θα περιλαμβάνεται στα δικαιολογητικά, όπως αναφέρονται παρακάτω και, ο οποίος θα συνεκτιμηθεί, για την έγκριση του αποτελέσματος της δημοπρασίας από το Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας.

3. Διάρκεια εκμίσθωσης - αναπροσαρμογή μισθώματος:

Η χρονική διάρκεια της μίσθωσης ορίζεται σε πέντε (5) έτη, με ημεροχρονολογία έναρξης την ημεροχρονολογία που θα αναφέρεται στη Σύμβαση μισθώσεως και λήγουςα κατά την ημεροχρονολογία συμπλήρωσης των πέντε (5) ετών. Με έγγραφη συμφωνία των μερών (εκμισθώτριας και μισθωτριάς), η μίσθωση μπορεί να παραταθεί για άλλα δύο (2) έτη. Ο μισθωτής εφόσον επιθυμεί την διετή παράταση της μισθώσεως, οφείλει να το γνωστοποιήσει εγγράφως στην ΦΛΥΑ Α.Ε. τουλάχιστον τρεις (3) μήνες πριν τη λήξη της πενταετούς μισθώσεως. Η εκμισθώτρια ΦΛΥΑ Α.Ε. δύναται να αρνηθεί την διετή παράταση

μόνο με συγκεκριμένη επίκληση δυστροπίας του μισθωτή ή μη εκπλήρωση των όρων της μίσθωσης. Ως δήλη μέρα ορίζεται η ορισθείσα μέρα λήξεως της μίσθωσης μετά την παρέλευση της οποίας επέρχεται η λήξη της μισθώσεως, χωρίς να απαιτείται προηγούμενη προειδοποίηση ή καταγγελία ταύτης εκ μέρους του μισθωτή. Η σιωπηρή αναμίσθωση απαγορεύεται απολύτως και για οποιοδήποτε λόγο. Το μηνιαίο μίσθωμα θα αναπροσαρμόζεται κατά το ποσοστό του ετήσιου πληθωρισμού, σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ, και εφόσον ο ετήσιος πληθωρισμός ξεπερνά σε ποσοστό το 1%.

4. Ελάχιστο όριο πρώτης προσφοράς: Το ελάχιστο όριο της πρώτης προσφοράς του μηνιαίου μισθώματος του Κυλικείου-Αναψυκτήριου (μετά του παραρτήματός του και των λοιπών βοηθητικών και αύλειων χώρων), από το οποίο ξεκινά η δημοπρασία, ορίζεται στο ποσό των δύο χιλιάδων πεντακοσίων (2.500) ευρώ. Η καταβολή του μηνιαίου μισθώματος θα πραγματοποιείται σε τραπεζικό λογαριασμό που θα υποδειχθεί από την εκμισθώτρια εντός του πρώτου πενημέρου εκάστον μηνιαίο μισθωτικό μήνα.

5. Δικαιολογητικά συμμετοχής στο διαγωνισμό: Για να καθιστάται έγκυρη η υποβολή της πρώτης προσφοράς από κάθε ενδιαφερόμενο θα πρέπει να έχει προηγουμένως προσκομισθεί από αυτόν: α) έγγραφη Υπεύθυνη Δήλωση προς την Επιτροπή διενέργειας της δημοπρασίας, στην οποία να αναφέρεται ότι ο ενδιαφερόμενος έλαβε γνώση των όρων της διακήρυξης του οποίους αποδέχεται πλήρως και ανεπιφυλάκτως. Στη δημοπρασία δεν μπορεί να λάβει μέρος ενδιαφερόμενος - η οι συγγενείς Α βαθμού αυτών - που ήδη εκμεταλλεύεται κάποιο από τα κυλικεία-

αναψυκτήρια που εκμισθώνει η ΦΛΥΑ Α.Ε. η όποιος-α αντιδικεί δικαστικά ή με κάθε άλλο τρόπο, με τη ΦΛΥΑ Α.Ε. ή τον Δήμο Χαλανδρίου για οποιοδήποτε αίτια β) Πιστοποιητικό φορολογικής και ασφαλιστικής ενημερότητας που να καλύπτει χρονικό διάστημα μέχρι και έναν τουλάχιστον μήνα μετά την διενέργεια του διαγωνισμού, γ) εάν υφίστανται οφειλές των ενδιαφερομένων προς τον Δήμο Χαλανδρίου και την ΦΛΥΑ Α.Ε. θα πρέπει, τουλάχιστον, να έχουν ενταχθεί στη διαδικασία διακανονισμού των χρεών τους δ) απόσπασμα ποινικού μητρώου, πρόσφατης έκδοσης, και εάν ο ενδιαφερόμενος είναι νομικό πρόσωπο αντίστοιχο απόσπασμα ποινικού μητρώου του προέδρου και του διευθύνοντος συμβούλου ή εκπροσώπου και διαχειριστή ανάλογα με τη νομική μορφή του, ε) ενδεικτικός τιμοκατάλογος των προσφερόμενων ειδών σύμφωνα με τις προδιαγραφές του άρθρου 2 ε) και για τα νομικά πρόσωπα και τα φυσικά πρόσωπα, πιστοποιητικό αρμόδιας ή διοικητικής αρχής από το οποίο να προκύπτει ότι δεν τελεί υπό πτώχευση, εκκαθάριση, αναγκαστική διαχείριση, πτωχευτικό συμβιβασμό και επίσης ότι δεν τελεί υπό διαδικασία κήρυξης σε πτώχευση ή έκδοση απόφασης αναγκαστικής εκκαθάρισης ή αναγκαστικής διαχείρισης ή πτωχευτικού συμβιβασμού. Όλα τα ανωτέρω δικαιολογητικά θα πρέπει να υποβληθούν στην Επιτροπή διενέργειας της δη-

μοπρασίας το αργότερο μέχρι και την Τετάρτη 12η Οκτωβρίου 2022 και ώρα 14:00. Η Επιτροπή διενέργειας της δημοπρασίας στη συνέχεια ελέγχει τη νομιμότητα των δικαιολογητικών για κάθε ενδιαφερόμενο και συγκροτεί τον κατάλογο των ενδιαφερόμενων που δικαιούται να λάβουν μέρος στη δημοπρασία, τους οποίους και ειδοποιεί σχετικά με ηλεκτρονικό μήνυμα (mail). Εάν δεν είναι δεκτική η προσκόμιση κάποιων από τα ανωτέρω δικαιολογητικά, θα προσκομισθεί αντίγραφο της αίτησης για την έκδοσή τους με τον αντίστοιχο αριθμό πρωτοκόλλου και ημερομηνία παραλαβής. Σε περίπτωση κατακύρωσης του αποτελέσματος της δημοπρασίας, πρέπει να προσκομιστούν από τον πλειοδότη τα σχετικά δικαιολογητικά πριν την υπογραφή της σύμβασης μίσθωσης. Εάν αυτό αντικειμενικά δεν είναι εφικτό τότε θα κατατεθούν την ημερομηνία που είναι προγραμματισμένα να εκδοθούν από την αρμόδια Υπηρεσία. Σε κάθε περίπτωση εάν για οποιοδήποτε λόγο, δεν κατατεθούν τα σχετικά ως άνω δικαιολογητικά, η Μισθωτική Σύμβαση θεωρείται άκυρη, παρακρατείται η εγγύηση και η ΦΛΥΑ Α.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να αναζητήσει με κάθε νόμιμο τρόπο, τα διαφυγόντα κέρδη της.

6) Εγγύηση συμμετοχής στην δημοπρασία : Για να γίνει κάποιος ενδιαφερόμενος δεκτός στη δημοπρασία πρέπει να καταθέσει στην επιτροπή διενέργειας της δημοπρασίας, το αργότερο δύο (2) ημέρες πριν από την ορισθείσα στην παρούσα ημεροχρονολογία διενέργειας του διαγωνισμού ήτοι μέχρι την Τετάρτη 12η Οκτωβρίου 2022 και ώρα 14:00, χρηματική Εγγύηση συμμετοχής που ανέρχεται στο ποσό των (2Χ2500=) πέντε χιλιάδων (5.000) ευρώ.

Η χρηματική εγγύηση συμμετοχής δύναται να έχει είτε την μορφή της Τραπεζικής επιταγής είτε τη μορφή κατάθεσης στο Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων και προσκόμισης των εγγράφων κατάθεσης του ποσού. Η χρηματική εγγύηση συμμετοχής, μετά το πέρας της δημοπρασίας, επιστρέφεται στους δικαιούχους πλην του πλειοδοτήσαντος.

6.1. Εγγύηση κατά την υπογραφή του Συμφωνητικού Μίσθωσης Κατά την υπογραφή της συμβάσεως μίσθωσης με τον τελευταίο πλειοδότη, καταβάλλεται από αυτόν ως χρηματική εγγύηση για την εξασφάλιση της πιστής τήρησης των όρων του μισθωτηρίου και της εγκαίρου και εμπροθέσμου καταβολής του μισθώματος, το ποσό έξι (6) μισθωμάτων, έτσι όπως το μηνιαίο μίσθωμα θα έχει διαμορφωθεί από τη δημοπρασία. Από το συνολικό ποσό της εγγύησης υπογραφής αφαιρείται φυσικά το ποσό της χρηματικής εγγύησης συμμετοχής στην δημοπρασία που ήδη έχει καταβάλλει ο τελευταίος πλειοδότης.

6.2. Εγγύηση: Ο πλειοδότης υποχρεούται να παρουσιάσει αξιόχρεο εγγυητή που θα προσκομίσει και αντίγραφο του Ε9 και ο οποίος θα συνυπογράψει το Συμφωνητικό Μίσθωσης έτσι ώστε να καταστεί αλληλεγγύως και εις ολόκληρον, υπεύθυνος με αυτόν για την εκπλήρωση των όρων της σύμβασης.

7) Κατάθεση Δικαιολογητικών: Η κατάθεση

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

-ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ: 1946-

• **ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ:** Χρήστος - Χαράλαμπος Μάλλιος• **ΔΙΟΙΚΗΣΗ - ΣΥΝΤΑΞΗ:** Υψηλάντου 18 - Γαλάτσι - Τ.Κ.: 111 46 - Τηλ./Fax: 210- 2130664• **ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ:** Τηλ./Fax: 210 - 2130664.

e-mail.: info@efimerisdiakirixeon.gr

site: www.efimerisdiakirixeon.gr

• **ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PRINT CENTER** - Τράλλεων 145Α - Γαλάτσι - Τ.Κ. 111 46

-Τηλ.: 210- 2922129 - Fax.: 210-2922117 - E-mail: foto_cop@otenet.gr.

Η "Εφημερίς Διακηρύξεων"

είναι μέλος της Ένωσης Ανταποκριτών Ελληνικού Τύπου Εξωτερικού

• Χειρόγραφα και επιστολές προς την Εφημερίδα δεν επιστρέφονται

ΣΥΝΑΡΟΜΕΣ

Ετήσιες

Ιδιώτες: 60 € internet – 95 € έντυπη.
Εταιρίες: 75 € internet – 105 € έντυπη.
Οργανισμοί – Τράπεζες: 95 € internet – 120 € έντυπη.

Εξάμηνες

Ιδιώτες: 40 € internet – 65 € έντυπη.
Εταιρίες: 45 € internet – 70 € έντυπη.
Οργανισμοί – Τράπεζες: 55 € internet – 90 € έντυπη.

Οι ανωτέρω τιμές επιβαρύνονται με 6% Φ.Π.Α.

ΟΛΕΣ ΟΙ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΙΣ

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΕΙΔΗΣΗ

των πιο πάνω δικαιολογητικών συμμετοχής για κάθε ενδιαφερόμενο πραγματοποιείται στα Γραφεία της ΦΛΥΑ με κλειστό φάκελο που περιέχει τα απαιτούμενα δικαιολογητικά όπως παραπάνω ορίζονται και θα γίνει για μεν τα φυσικά πρόσωπα από το ίδιο το φυσικό πρόσωπο ή τον νόμιμο εξουσιοδοτημένο εκπρόσωπό του, για δε τα νομικά πρόσωπα από το νόμιμο εκπρόσωπό τους όπως ορίζεται κατωτέρω.

• Για τις Ομόρρυθμες και Ετερόρρυθμες (Ο.Ε. και Ε.Ε.) από το νόμιμο εκπρόσωπο της εταιρείας όπως ορίζεται στο καταστατικό της και τις τυχόν τροποποιήσεις του

• Για τις Ανώνυμες Εταιρείες (Α.Ε.) από το νόμιμο εκπρόσωπο (Ε.Π.Ε.) και τις Ιδιωτικές Κεφαλαιουχικές Εταιρείες (Ι.Κ.Ε.), από το διαχειριστή της εταιρείας όπως ορίζεται στο καταστατικό τους και τις τυχόν τροποποιήσεις.

• Για τις Ανώνυμες Εταιρείες (Α.Ε.) από το νόμιμο εκπρόσωπο που εξουσιοδοτεί το Διοικητικό Συμβούλιο (πρακτικό Δ.Σ.), όπως αυτό έχει οριστεί από το καταστατικό της εταιρείας και τις τυχόν τροποποιήσεις του, με τη δημοσίευσή του σε Φ.Ε.Κ.

Τα αναφερόμενα στο παρόν άρθρο αποδεικτικά έγγραφα εκπροσώπησης απαιτείται να κατατεθούν ως επικυρωμένα φωτοαντίγραφα. Εφόσον τα φυσικά πρόσωπα ή οι νόμιμοι εκπρόσωποι των νομικών προσώπων συμμετέχουν στη δημοπρασία με αντιπροσώπους, απαιτείται η προσκόμιση παραστατικού νόμιμης εκπροσώπησης, ήτοι συμβολαιογραφικό πληρεξούσιο εκτός από την περίπτωση των ανωνύμων εταιρειών όπου οι εκπρόσωποι ορίζονται από το Διοικητικό Συμβούλιο.

8) Κατακύρωση αποτελέσματος διαγωνισμού : 1. Μετά το πέρας της δημοπρασίας η Επιτροπή Διενέργειας δημοπρασίας θα υποβάλει τα δικαιολογητικά συμμετοχής και το Πρακτικό διενέργειας του διαγωνισμού στο Διοικητικό υμβούλιο της Εταιρείας προς έγκριση. 2. Το Διοικητικό Συμβούλιο μπορεί με ειδικά αιτιολογημένη απόφασή του να μην εγκρίνει το αποτέλεσμα της δημοπρασίας αν το κρίνει ασύμφορο για την Εταιρεία, αν οι τιμές των προσφερόμενων προϊόντων είναι υψηλές και δεν συνάδουν με το χαρακτήρα του Αναγκητήριου Κυλικείου ως δημοτικού, λόγω παράβασης του τύπου της διαδικασίας ή για άλλο νόμιμο λόγο, και να μην το κατακυρώσει στον τελευταίο πλειοδότη ακυρώνοντας τον διαγωνισμό.

Η εγγύηση σ' αυτή την περίπτωση επιστρέφεται. Στις περιπτώσεις αυτές ο πλειοδότης και οι λοιποί συμμετέχοντες στον διαγωνισμό δεν έχουν καμία αξίωση ή δικαίωμα αποζημίωσης κατά της ΦΛΥΑ Α.Ε. και του Δήμου Χαλανδρίου λόγω μη έγκρισης του Πρακτικού της δημοπρασίας από το κατά το νόμο αρμόδιο όργανο ή την εποπτεύουσα αρχή του.

9. Ο τελευταίος πλειοδότης δεν δικαιούται οποιασδήποτε μείωσης του μισθώματος από της κατακύρωσης του αποτελέσματος της δημοπρασίας και εφεξής.

10. Σύμβαση Μίσθωσης : Ο τελευταίος πλειοδότης υποχρεούται μέσα σε αποκλειστική προθεσμία δέκα (10) ημερών από την κοινοποίηση σε αυτόν της απόφασης κατακύρωσης του διαγωνισμού, ενεργούμενης με αποδεικτικό παραλήψ, να προσέλθει για την σύνταξη και υπογραφή της Μισθωτικής Σύμβασης. Διαφορετικά εάν ο πλειοδότης δεν προσέλθει για την υπογραφή της Μισθωτικής Σύμβασης αφενός η εγγύηση που έχει καταθέσει καταπίπτει υπέρ της ΦΛΥΑ Α.Ε. ως ποινική ρήτρα χωρίς δικαστική παρέμβαση και αφετέρου η ΦΛΥΑ Α.Ε. θα αναζητήσει κάθε περαιτέρω θετική και αποθετική ζημία υστέει από την αργοπορία εκμίσθωσης του κυλικείου και τη διαφορά από το ενδεχόμενο μικρότερο μηνιαίο μίσθωμα που θα προκύψει (αν προκύψει) από την επαναληπτική δημοπρασία, για όλο το συμβατικό χρόνο της

μίσθωσης ήτοι της πενταετίας.

11. Υποχρεώσεις μισθωτή: Ο μισθωτής υποχρεούται να διατηρεί την κατοχή του μισθίου, τα όρια αυτού και εν γένει το μίσθιο, σε καλή κατάσταση, προστατεύοντας αυτό κατά πάσης καταπατήσεως, δια των προσηκουσών αγωγών, άλλως ευθύνεται σε αποζημίωση. Ο μισθωτής υποχρεούται σε εποπτεία του χώρου και οφείλει να ενημερώνει άμεσα τον Δήμο και τη ΦΛΥΑ για οποιοδήποτε πρόβλημα ή βλάβη παρουσιαστεί.

Ο μισθωτής είναι υποχρεωμένος να τηρεί τις πολεοδομικές, υγειονομικές, αστυνομικές και δημοτικές διατάξεις και είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για κάθε είδους ενδεχόμενες παραβάσεις τους καθώς επίσης είναι υποχρεωμένος να λαμβάνει όλες τις άδειες που απαιτούνται.

Απαγορεύεται στον μισθωτή να ενεργήσει οποιαδήποτε τροποποίηση ή μεταρρύθμιση του μισθίου χωρίς την έγγραφη συναίνεση της ΦΛΥΑ Α.Ε., τυχόν δε κατασκευή, προσθήκη ή διασκευή θα γίνεται με δαπάνες του μισθωτή και θα παραμείνει επ' ωφελεία του μισθίου.

Ο μισθωτής επιπροσθέτως υποχρεούται να έχει αναρτημένο τιμοκατάλογο σε όλους τους χώρους του Κυλικείου (και του παραρτήματος) για όλα τα είδη που θα προσφέρει και κατά την άσκηση της επαγγελματικής του δραστηριότητας στο κυλικείο υποχρεούται να χρησιμοποιεί ταμειακή μηχανή και να εκδίδει τιμολόγια επ' ονόματι του.

Υποχρεούται επίσης να λειτουργεί το κυλικείο - αναγκητήριο απασχολούμενος κατ' αρχήν ο ίδιος. Οι ώρες λειτουργίας ορίζονται και κατά τη χειμερινή περίοδο και κατά τη θερινή περίοδο, σε συνεννόηση και συμφωνία με τη Διεύθυνση του Αθλητικού Κέντρου και σε κάθε περίπτωση οι ώρες λειτουργίας δεν μπορεί να είναι λιγότερες από τις ώρες λειτουργίας του Αθλητικού Κέντρου. Δεν επιτρέπεται η με κάθε τρόπο διατάραξη των γειτνιαζόντων χώρων.

12. Καταβολή δαπανών κοινής ωφελείας και Δημοτικών Τελών. Ο μισθωτής υποχρεούται στην καταβολή των δαπανών του ηλεκτρικού ρεύματος και του νερού που καταναλώνονται για χρήση του μισθίου μετά των δαπανών εγγυήσεων αυτών καθώς και για την καταβολή κάθε άλλου νόμιμου τέλους.

13. Ο μισθωτής επίσης οφείλει: α) να συμπεριφέρεται άσφον απέναντι στους συναλλασσόμενους, β) να διατηρεί το χώρο του κυλικείου, τα σκεύη και τα πωλούμενα είδη σε απόλυτη καθαριότητα, γ) να τηρεί όλους του απαραίτητους όρους υγιεινής, δ) να προμηθεύει τον απαραίτητο εξοπλισμό και ν' αγοράζει τα απαραίτητα σερβίτσια και λοιπά σκεύη, καθώς και υλικό, που απαιτούνται για τη λειτουργία του κυλικείου, όλα δε αυτά με δικές του δαπάνες, ε) κατά τη λήξη της σχετικής συμβάσεως που πρόκειται να καταρτισθεί μεταξύ της ΦΛΥΑ Α.Ε. και του μισθωτή, βάσει της παρούσας, να παραδώσει τα έπιπλα και τον εξοπλισμό που παρέλαβε στην κατάσταση που τα παρέλαβε, ενώ επιβάλλεται να επισημανθεί ότι η παραλαβή και η παράδοση θα λαμβάνει χώρα με σχετικό πρωτόκολλο, στ) να πωλάει τα προσφερόμενα είδη στις τιμές που είχε γνωστοποιήσει με τα δικαιολογητικά συμμετοχής με πάντα ύστερα από την έγκριση των αρμοδίων οργάνων, ζ) να μην εγκαταστήσει οποιοδήποτε μηχανήμα που ρυπαίνει το χώρο του κυλικείου και η) να αποδέχεται τον έλεγχο από τα αρμόδια όργανα της ΦΛΥΑ Α.Ε. ή του Δήμου Χαλανδρίου και των λοιπών αρμόδιων αρχών, οποιαδήποτε στιγμή, για το εάν τηρούνται οι οριζόμενοι στις ισχύουσες νομοθετικές διατάξεις και στην παρούσα διακήρυξη όροι.

Η μη τήρηση των υποχρεώσεων του μισθωτή δίνει στην εκμισθώτρια το δικαίωμα της μονομερούς καταγγελίας της μισθωτικής συμβάσεως και της νόμιμης αναζήτησης των διαφυγόντων

κερδών της.

14. Ευθύνη «ΦΛΥΑ Α.Ε. »: Η ΦΛΥΑ Α.Ε. δεν ευθύνεται έναντι του μισθωτού για την πραγματική κατάσταση στην οποία ευρίσκεται το μίσθιο (Κυλικείο, παράρτημα και λοιποί βοηθητικοί χώροι), της οποίας τεκμαίρεται ότι έχει λάβει γνώση ούτος, ούτε συνεπώς υποχρεούται εντεύθεν στην επιστροφή ή μείωση του μισθώματος, ούτε στην λύση της μισθώσεως.

15. Παράδοση μισθίου: Ο μισθωτής υποχρεούται με τη λήξη της μισθώσεως να παραδώσει το πλήρως ανακαινισμένο μίσθιο στην άριστη κατάσταση στην οποία το παρέλαβε. Διαφορετικά για κάθε ημέρα αντισυμβατικής κατοχής πέρα της δήλης μέρας, θα υποχρεούται σε καταβολή αποζημίωσης χρήσης ίσης με το διπλάσιο ποσό του μηνιαίου μισθώματος για κάθε ημέρα παράνομης κατοχής του μισθίου.

16. Υπεκμίσθωση: Η σιωπηρά ή άλλη αναμίσθωση, ως και υπομίσθωση του μισθίου υπό του μισθωτού, απαγορεύεται ρητά και απόλυτα.

17. Δημοσίευση διακήρυξης: Η διακήρυξη δημοσιεύεται με επιμέλεια της ΦΛΥΑ Α.Ε., τουλάχιστον πέντε (5) ημέρες προ της διενέργειας της δημοπρασίας με ανάρτηση του σχετικού τεύχους προκήρυξης, στον ιστότοπο της ΦΛΥΑ Α.Ε. www.flyadimotikiae.gr και στον επίσημο διαδικτυακό τόπο του Δήμου Χαλανδρίου www.halandri.gr καθώς και στην Διαύγεια www.diaugeia.gov.gr.

Περίληψη της διακήρυξης δημοσιεύεται επίσης και σε δύο ή τρεις εφημερίδες, μία εκ των οποίων απαραίτητα ημερήσιας κυκλοφορίας και μία τοπικής.

Το σύνολο των εξόδων για την δημοσίευση και πραγματοποίηση της δημοπρασίας επιβαρύνουν τον πλειοδότη.

18. Επανάληψη της δημοπρασίας: Η δημοπρασία επαναλαμβάνεται κατόπιν αποφάσεως του Διοικητικού Συμβουλίου της ΦΛΥΑ Α.Ε.

α) εάν δεν παρουσιάσθηκε κατ' αυτήν πλειοδότης.

β) εάν το αποτέλεσμα αυτής δεν εγκριθεί από την Επιτροπή διενέργειας ή το Διοικητικό Συμβούλιο της ΦΛΥΑ Α.Ε. λόγω ασύμφορου του επιτευχθέντος αποτελέσματος, ή σφάλματος στη διενέργεια της δημοπρασίας, ή τιμών στα προσφερόμενα προϊόντα που δεν συνάδουν με το χαρακτήρα του Κυλικείου-Αναγκητήριου ως δημοτικού.

γ) εάν μετά την κατακύρωση της δημοπρασίας, ο τελευταίος πλειοδότης αρνείται να υπογράψει τα πρακτικά, ή εάν μετά την κοινοποίηση στον τελευταίο πλειοδότη της εγκριτικής επί του αποτελέσματος της δημοπρασίας αποφάσεως, δεν προσέλθει αυτός εμπροθέσμως για την σύνταξη και υπογραφή της μισθωτικής σύμβασης. Στην περίπτωση (γ) η δημοπρασία επαναλαμβάνεται εις βάρος του τελευταίου πλειοδότη, ως ελάχιστον δε όριο προσφοράς ορίζεται το επ' ονόματι τούτου κατακυρωθέν ποσόν, δυνάμενο να μειωθεί με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου.

Η επαναληπτική δημοπρασία γνωστοποιείται με περιληπτική διακήρυξη της ΦΛΥΑ Α.Ε. αναφερομένης στους όρους της πρώτης διακήρυξης και δημοσιευμένης, πέντε (5) τουλάχιστον ημέρες προ της ημέρας της διενέργειας της δημοπρασίας, διεξάγεται δε σύμφωνα με τα όσα αναφέρθηκαν.

Η επανάληψη της δημοπρασίας ενεργείται με βάση τη δοθείσα τελευταία προσφορά κατά την προηγούμενη δημοπρασία.

Πληροφόρηση Ενδιαφερομένων
Πληροφορίες για τη δημοπρασία και αναλυτικό τεύχος της διακήρυξης παρέχονται από τα γραφεία της ΦΛΥΑ Α.Ε. επί της οδού Διογένηος 42, 1ος όροφος, ημέρες Δευτέρα - Παρασκευή και ώρες 9:00 π.μ. 16:00 μ.μ. .στα τηλέφωνα: 2106830305 – fax : 2106800035 – mail : flyadimotikiae@gmail.co

Συνέχεια απο σελ. 1

προσώπων, σε υπηρεσίες διάθεσης μη αλκοολούχων ποτών και ροφημάτων, στα εισιτήρια κινηματογράφων, θεατρικών παραστάσεων και συναυλιών, στα γυμναστήρια και τις σχολές χορού και στο τουριστικό πακέτο (συνολικό δημοσιονομικό κόστος 246 εκατ. ευρώ),

Αναστολή του ΦΠΑ 24% για νέες οικοδομές (δημοσιονομικό κόστος 18 εκατ. ευρώ)

Διατήρηση της μείωσης κατά τρεις ποσοστιαίες μονάδες των ασφαλιστικών εισφορών των μισθωτών του ιδιωτικού τομέα (δημοσιονομικό κόστος 871 εκατ. ευρώ).

Φορο-έσοδα

Τα φορολογικά έσοδα του 2023 προβλέπεται να ανέλθουν στα 56,19 δισ. ευρώ και να είναι αυξημένα κατά 1,58 δισ. ευρώ σε σύγκριση με το τρέχον έτος.

Τα επιπλέον έσοδα σε σύγκριση με φέτος θα προκύψει από τους έμμεσους φόρους και το φόρο εισοδήματος κυρίως των νομικών προσώπων. Ειδικότερα:

– Οι φόροι επί αγαθών και υπηρεσιών (έμμεσοι φόροι) προβλέπεται να ανέλθουν στο ποσό των 32,138 δισ. ευρώ, αυξημένοι κατά 668 εκατ. ευρώ έναντι του 2022, εκ των οποίων τα 563 εκατ. ευρώ θα προέλθουν από τα αυξημένες εισπράξεις ΦΠΑ.

– Ο φόρος εισοδήματος προβλέπεται να διαμορφωθεί στο ποσό των 17,240 δισ. ευρώ, αυξημένος κατά 682 εκατ. ευρώ έναντι του 2022.

Η αύξηση οφείλεται κυρίως στα προβλεπόμενα έσοδα του φόρου εισοδήματος νομικών προσώπων, ο οποίος αναμένεται να ανέλθει σε 4,714 δισ. ευρώ, αυξημένος κατά 595 εκατ. ευρώ έναντι του 2022, ενώ ο φόρος εισοδήματος φυσικών προσώπων προβλέπεται στο ποσό των 11,180 δισ. ευρώ και είναι αυξημένος κατά 42 εκατ. ευρώ έναντι του 2022, παρά τη μόνιμη κατάργηση της ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης στους συνταξιούχους, στους δημοσίους υπαλλήλους και στον ιδιωτικό τομέα.

– Ο ΕΝΦΙΑ θα διατηρηθεί στα επίπεδα του 2022 και συγκεκριμένα υπολογίζεται να εισπραχθούν περί τα 2,38 δισ. ευρώ.

(Πηγή: ΟΤ)

Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΕΝΟΣ ΛΕΠΤΟΥ ΣΙΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΣΤΗΝ ΙΝΔΟΝΗΣΙΑ

Η πολύνεκρη τραγωδία στο στάδιο «Kunjuruhan» στην Ινδονησία, έχει συγκλονίσει όλο τον πλανήτη. Περισσότεροι από 130 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους μετά τη λήξη του ποδοσφαιρικού αγώνα στην πόλη Μαλάνγκ, μεταξύ των οποίων και αρκετά παιδιά.

Η UEFA γνωστοποίησε πως σε όλα τα παιχνίδια, όλων των ευρωπαϊκών διοργανώσεων για αυτή την εβδομάδα θα τηρηθεί ενός λεπτού σιγή στη μνήμη όλων των θυμάτων.

9 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ Η ΚΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΩΝ 2024

Αντίστροφα μετράμε πλέον ενόψει της κλήρωσης για τον καταρτισμό των προκριματικών ομίλων του Euro 2024 (Κυριακή 9 Οκτωβρίου, 13:00, Φρανκφούρτη). Όπως έγινε γνωστό, η Εθνική θα βρίσκεται στο 4ο γκρουπ δυναμικότητας κι έτσι δεν μπορεί να κληρωθεί με τις Γεωργία, Τουρκία, Καζακστάν, Λουξεμβούργο, Αζερμπαϊτζάν, Κόσοβο, Βουλγαρία, Νησιά Φερόε και Βόρεια Μακεδονία που είναι στο ίδιο γκρουπ.

-Ο Φύλαθλος-

ΥΓΕΙΑ

ΚΑΙ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Γιατί η καθιστική ζωή κάνει τόσο κακό στην υγεία: Πράγματα που δεν έχετε συνειδητοποιήσει

Αυτή τη στιγμή πιθανόν είστε καθιστοί καθώς διαβάσετε αυτές τις γραμμές. Δεν πειράζει να μείνετε καθιστοί για λίγα λεπτά, αλλά όσο περισσότερο κάθεστε, τόσο πιο ανήσυχο γίνεται το σώμα σας. Κάθεται εκεί... μετρώντας τα λεπτά μέχρι να ξανασηκωθείτε και να το πάτε μια βόλτα. Αυτό μπορεί να ακούγεται γελοίο. Τα σώματά μας λατρεύουν να κάθονται, σωστά; Όχι ακριβώς.

Σίγουρα, αν καθόμαστε για λίγο μας βοηθάει να ανακάμψουμε από το άγχος ή να ξεκουραστούμε από την άσκηση. Σήμερα, με τον τρόπο ζωής μας, καθόμαστε πολύ περισσότερο απ' ό,τι κινούμαστε, και το σώμα μας απλώς δεν έχει φτιαχτεί για τέτοια καθιστική ζωή. Στην πραγματικότητα, ισχύει ακριβώς το αντίθετο.

Το ανθρώπινο σώμα είναι φτιαγμένο για να κινείται, και μπορείτε να δείτε ενδείξεις γι' αυτό στον τρόπο που είναι δομημένο:

- Μέσα μας υπάρχουν πάνω από 360 αρθρώσεις, και περίπου 700 σκελετικοί μύες που επιτρέπουν την εύκολη, ρευστή κίνηση.

- Η μοναδική δομή του σώματος μας δίνει την ικανότητα να στεκόμαστε όρθιοι ενάντια στην έλξη της βαρύτητας.

- Το αίμα χρειάζεται από εμάς να κινούμαστε ώστε να μπορεί να κυκλοφορεί σωστά.

- Τα νευρικά μας κύτταρα επωφελούνται από την κίνηση, το δέρμα μας είναι ελαστικό και προσαρμόζεται στις κινήσεις μας.

Άρα αν κάθε σπιθαμή του σώματος είναι έτοιμη και περιμένει να κινηθούμε, τι συμβαίνει όταν απλώς δεν το κάνουμε;

Ας ξεκινήσουμε με τη ραχοκοκαλιά του προβλήματος, κυριολεκτικά! Η σπονδυλική σας στήλη είναι μια επιμήκης δομή από οστά και δίσκους χόνδρων που πατούν ο ένας πάνω στον άλλο. Αρθρώσεις, μύες και σύνδεσμοι που συνδέονται με τα οστά την συγκρατούν όρθια. Ένας συνήθης τρόπος που καθόμαστε είναι με κυρτή πλάτη και πεσμένους ώμους, μια θέση που πιέζει άμεσα την σπονδυλική μας στήλη.

(ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ Πηγή: <https://www.ted.com>)

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



- Μπορεί οι αξιωματούχοι των Βρυξελλών να διαμηνύουν ότι μας περιμένει ενεργειακά δύσκολος χειμώνας – ή μάλλον, δύσκολοι χειμώνες – ωστόσο, όταν πρόκειται να πάρουν αποφάσεις, σπανίως βγαίνει «λευκός καπνός», τουλάχιστον όχι για τα... «δύσκολα». Πρόσφατο παράδειγμα, το συμβούλιο των υπουργών Ενέργειας της ΕΕ, που για μία ακόμη φορά συμφώνησε ότι διαφωνεί στην επιβολή πλαφόν στην τιμή του φυσικού αερίου.

Και από μία «γωνιά», παρακολουθεί μειδιώντας ο Βλαδίμηρος (Πούτιν) και αναρωτιέται: «Αφού δεν τις σηκώνετε τις κυρώσεις, τι τις επιβάλλετε;»... Γιατί ο κ. Μπλάντεν, που έβαλε στο «χορό» την Ευρωπαϊκή Ένωση, δεν έχει να χάσει και πολλά – αντιθέτως, κερδίζει δεκατομμύρια από την πώληση του υδρογονανθρακικού φυσικού αερίου LNG. Το θέμα είναι η Ευρώπη τι θα κάνει. Ουδείς υποστηρίζει, φυσικά, τον πόλεμο της Ρωσίας στην Ουκρανία και οι κυρώσεις είναι πράγματι ένα μέτρο ισχύος πίεσης απέναντι στον Πούτιν. Καλό θα ήταν, όμως, οι ιθύνοντες να υπολογίζουν και τις συνέπειες. Έτσι, η απόφαση της Κομισιόν να μην συμπεριλάβει στα σχέδιά της για την επερχόμενη νομοθετική πρόταση, το αίτημα των «15» χωρών, με πρωτοβουλία της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Πολωνίας και του Βελγίου, για επιβολή πλαφόν, δημιούργησε έντονη δυσανεξία. Ωστόσο, επέμεινε αρνητικά, υποστηρίζοντας ότι ένα πλαφόν στην τιμή του φυσικού αερίου ενέχει μεγάλο ρίσκο για τον εφοδιασμό και αποτελεί ριζοσπαστική λύση, που θα οδηγούσε σε μια εκτεταμένη παρέμβαση στην αγορά φυσικού αερίου, η οποία θα απαιτούσε τη μείωση της ζήτησης από τα κράτη μέλη, πολύ περισσότερο από το 15% που έχουν ήδη συμφωνήσει. Παράλληλα, η Γερμανία, η Ολλανδία και η Δανία συνεχίζουν να αντιστέκονται στο πλαφόν γιατί, όπως ισχυρίζονται, θα αποτελούσε κίνδυνο για την ασφάλεια του ενεργειακού εφοδιασμού και για τις προοπτικές της ΕΕ να προσελκύσει εισαγωγές φυσικού αερίου για τον χειμώνα. Εν ολίγοις, υποστηρίζουν πως υπάρχει ο κίνδυνος να... «ξεμείνει» η ΕΕ από φυσικό αέριο.» Εξάλλου, η Επιτροπή Ενέργειας, Κάντρι Σίμσον, δήλωσε ξεκάθαρα ότι ένα γενικό πλαφόν στην τιμή του φυσικού αερίου «θα έθετε σε κίνδυνο την ασφάλεια εφοδιασμού ενέργειας στην ΕΕ» και σημείωσε ότι, σε κάθε περίπτωση, ένα τέτοιο μέτρο θα πρέπει να συνδυαστεί με μέτρα που να μειώνουν τη ζήτηση του φυσικού αερίου. Απαντώντας σε ερώτηση σχετικά με το αν η Επιτροπή θα συμπεριλάβει πρόταση για γενικό πλαφόν στην τιμή του φυσικού αερίου, όταν θα παρουσιάσει το σχέδιο δράσης στις 4 Οκτωβρίου, η κυρία Σίμσον αρκέστηκε να πει ότι «το πλαφόν στην χονδρική τιμή του φυσικού αερίου είναι μια νόμιμη επιλογή, αλλά απαιτεί ριζική παρέμβαση στην αγορά». Αυτό σημαίνει, εξήγησε, ότι πρέπει να πληρούνται αρκετοί αδιαπραγμάτευτοι όροι για

να λειτουργήσει το ανώτατο όριο στην τιμή. «Συμφωνήσαμε με τα κράτη μέλη ότι θα παράσχουν περαιτέρω στοιχεία», είπε και πρόσθεσε ότι, από τη δική της πλευρά, η Επιτροπή έχει εκφράσει την ετοιμότητά της να βάλει ένα προσωρινό ανώτατο όριο στην τιμή του φυσικού αερίου, που χρησιμοποιείται για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας – ένα μέτρο το οποίο επίσης θα έχει άμεσο αντίκτυπο στην αύξηση των τιμών της ηλεκτρικής ενέργειας, κατά την άποψη της Επιτροπής. «Σε μία εποχή που η Ρωσία χρησιμοποιεί το φυσικό αέριο ως όπλο, απαιτείται περισσότερη συνεργασία μεταξύ των χωρών, έτσι ώστε να απενεργοποιήσουμε αυτή την ξεκάθαρη απόπειρα απειλής, η οποία στρέφεται τελικά κατά όλων των Ευρωπαίων πολιτών. Απαιτείται, όμως, ακόμα περισσότερη ευρωπαϊκή συνεργασία, αντιστοιχία με αυτήν που έχουν επιδείξει τα κράτη της Βαλκανικής», δήλωσε χαρακτηριστικά ο προθυπουργός, Κυριάκος Μητσοτάκης, στην τελετή για την έναρξη της εμπορικής λειτουργίας του διασυνδεδεμένου αγωγού φυσικού αερίου Ελλάδας – Βουλγαρίας (IGB). Ο κ. Μητσοτάκης δεν έκρυψε την ενόχλησή του για την δυσκαμνία των Βρυξελλών, τονίζοντας πως «έχουμε συζητήσει εδώ και πάρα πολλούς μήνες για το ζήτημα του πλαφόν στο φυσικό αέριο. Η συζήτηση αυτή έχει ωριμάσει, 15 χώρες έχουν στηρίξει αυτή την πρωτοβουλία και πιστεύω ότι έχει έρθει η ώρα πια και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή να κινηθεί πιο γρήγορα, να καταθέσει συγκεκριμένες προτάσεις, ώστε να μπορούμε πια – το αργότερο στην τακτική Σύνοδο Κορυφής στις Βρυξέλλες – να πάρουμε οριστικές αποφάσεις».

Και πηγαίνοντας ένα βήμα παραπέρα, χαρακτήρισε «αδιανόητο», αυτή τη στιγμή, «να μην υπάρχει ευρωπαϊκή αλληλεγγύη και να υπάρχουν χώρες, οι οποίες ακολουθούν μία αυτόνομη πολιτική στήριξης των δικών τους κοινωνιών, μόνο και μόνο επειδή έχουν την οικονομική και δημοσιονομική δυνατότητα να το πράττουν», όπως είπε, κάνοντας μία έμμεση αλλά σαφή αναφορά στη στάση της Γερμανίας και άλλων χωρών του ευρωπαϊκού Βορρά. «Η Ευρώπη πρέπει να αποδείξει ότι μπορεί να σταθεί στο ύψος των περιστάσεων και να επιδείξει την απαραίτητη ευρωπαϊκή αλληλεγγύη, όταν βρίσκεται αντιμέτωπη με μία υπαρκτή οικονομική κρίση», σημείωσε ο Έλληνας προθυπουργός.

(in.gr)

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ: Ένωση Καταναλωτών «Η Ποιότητα της Ζωής» 210-3304444 • Άμεση Επέμβαση Λιμενικού Σώματος 108 • Τουριστική Αστυνομία 1571 • Γιατροί Χωρίς Σύνορα 210-5200500 • Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων 210-5212000 • Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης 197 • Πυροσβεστική Υπηρεσία 199 • Συντονιστικό Κέντρο Αντιμετώπισης Πυρκαγιών Δασών 1591 • Εφημερεύοντα Νοσοκομεία • Φαρμακεία 14944 • Εθνικό Κέντρο Δηλητηριάσεων 210-7793777 • Κοινωνική Βοήθεια 197 • Ανοικτή Συμβουλευτική Γραμμή για το AIDS 210-7222222 • Ένωση Καταναλωτών «Η Ποιότητα της Ζωής» 2310257776 • Δίκτυο Μεταφοράς (ΑμΕΑ) 2310509013 • Άμεση Δράση Αστυνομίας 100 • ΟΑΣΑ (Δρομολόγια, Διαδρομές, Εισιτήρια) 11185 • Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) 1500 • Κέντρο Βλαβών ΔΕΗ Αθηνών 10503 • Κέντρο Βλαβών ΔΕΗ Πειραιώς 10504 • Κέντρο Βλαβών ΔΕΗ Περιφέρειας 1050