

Συμβαίνουν

ΣΤΟ 12% Ο ΠΛΗΘΩΡΙΣΜΟΣ
ΤΟΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

Ο Γενικός ΔΤΚ κατά τον μήνα Σεπτέμβριο 2022, σε σύγκριση με τον Αύγουστο 2022, παρουσίασε αύξηση 2,9% έναντι αύξησης 2,4% που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του προηγούμενου έτους. Ο μέσος ΔΤΚ του δωδεκαμήνου Οκτωβρίου 2021 – Σεπτεμβρίου 2022, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο Δείκτη του δωδεκαμήνου Οκτωβρίου 2020 – Σεπτεμβρίου 2021, παρουσίασε αύξηση 8,7% έναντι μείωσης 0,4% που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του δωδεκαμήνου Οκτωβρίου 2020 – Σεπτεμβρίου 2021 με το δωδεκάμηνο Οκτωβρίου 2019 – Σεπτεμβρίου 2020. Η αύξηση του Γενικού ΔΤΚ κατά 12,0% τον μήνα Σεπτέμβριο 2022, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο Δείκτη του Σεπτεμβρίου 2021, προήλθε κυρίως από τις μεταβολές στις ακόλουθες ομάδες αγαθών και υπηρεσιών:

- 13,5% στην ομάδα Διατροφή και μη αλκοολούχα ποτά, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: ψωμί και δημητριακά, κρέατα (γενικά), ψάρια (γενικά), γαλακτοκομικά και αυγά, έλαια και λίπη, λαχανικά (γενικά), ζάχαρη-σοκολάτες-γλυκάπαγωτά, λοιπά τρόφιμα, καφέ-κακάο-τσάι, μεταλλικό νερό-αναψυκτικά-χυμούς φρούτων. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών στα νωπά φρούτα.
- 2,0% στην ομάδα Αλκοολούχα ποτά και καπνός, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών στα αλκοολούχα ποτά (μη σερβιριζόμενα).
- 3,5% στην ομάδα Ένδυση και υπόδηση, λόγω αύξησης των τιμών στα είδη ένδυσης και υπόδησης.
- 35,4% στην ομάδα Στέγαση, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: ενοίκια κατοικιών, επισκευή και συντήρηση κατοικίας, ηλεκτρισμό, φυσικό αέριο, πετρέλαιο θέρμανσης, στερεά καύσιμα.
- 9,3% στην ομάδα Διαρκή αγαθά-Είδη νοικοκυριού και υπηρεσίες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: έπιπλα και διακοσμητικά είδη, οικιακές συσκευές και επισκευές, υαλικά-επιτραπέζια σκεύη και σκεύη οικιακής χρήσης, είδη άμεσης κατανάλωσης νοικοκυριού, οικιακές υπηρεσίες.

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



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

ΑΚΡΙΒΟΤΕΡΟ ΤΟ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΕΡΥΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ

Με την τιμή να κυμαίνεται σε 1,40 έως 1,55 ευρώ ανά λίτρο μετά την επιδότηση των 25 λεπτών στην αντλία θα ξεκινήσει την Παρασκευή 14 Οκτωβρίου η διάθεση του πετρελαίου θέρμανσης. Πέρυσι τέτοια εποχή, η προεμέρα του πετρελαίου θέρμανσης έγινε, χωρίς επιδότηση, στο 1,16 ευρώ το λίτρο ενώ πριν το κλείσιμο της χειμερινής σεζόν η τιμή του πετρελαίου άγγιζε το 1,60 ευρώ το λίτρο, με αποτέλεσμα το κόστος αγοράς να είναι απαγορευτικό για όσους ήθελαν να γεμίσουν προκαταβολικά τις δεξαμενές για το φετινό χειμώνα.

Στο υπουργείο Οικονομικών ετοιμάζουν την υπουργική απόφαση που θα καθορίζει τα κριτήρια, τις προϋποθέσεις, τους δικαιούχους, το κατώτερο και ανώτερο ποσό του επιδόματος θέρμανσης και τα νοικοκυριά που θα λάβουν διπλάσιο επίδομα θέρμανσης. Η απόφαση αναμένεται να εκδοθεί τις επόμενες ημέρες ενώ η πλατφόρμα myΘέρμανση για την υποβολή των αιτήσεων θα ανοίξει έως τις αρχές Νοεμβρίου.

Οι πρώτες πληρωμές του επιδόματος θέρμανσης θα «τρέξουν» τον Δεκέμβριο και στόχος του οικονομικού επιτελείου είναι τα περισσότερα νοικοκυριά που θα έχουν αγοράσει πετρέλαιο θέρμανσης να δουν το ποσό του επιδόματος που δικαιούνται στον τραπεζικό λογαριασμό τους μέχρι τα Χριστούγεννα ή το αργότερο έως το τέλος Δεκεμβρίου.

Η κρατική στήριξη για τα νοικοκυριά που θα χρησιμοποιήσουν πετρέλαιο θέρμανσης για να ξεσταθούν το χειμώνα είναι τριπλή:

1. Επιδότηση στην αντλία: Από τις 14 Οκτωβρίου έως τις 31 Δεκεμβρίου 2022 το πετρέλαιο θέρμανσης θα πωλείται φθηνότερα κατά 25 λεπτά (20 λεπτά + ΦΠΑ) το λίτρο λόγω της κρατικής επιδότησης στην αντλία.

Συνέχεια σε σελ. 3

ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

ΒΟΜΒΑΡΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΖΑΜΠΟΡΙΖΙΑ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ

Νέος βομβαρδισμός τη νύχτα σήμερα Δευτέρα στην πόλη Ζαπορίζια (νότια) της Ουκρανίας κατέστρεψε πολυώροφη πολυκατοικία και σύμφωνα με τις πρώτες πληροφορίες υπάρχουν τραυματίες, ανακοίνωσε σήμερα ο επικεφαλής των τοπικών αρχών στην ομώνυμη ουκρανική περιφέρεια, ο Ολεξάντρ Σταρούχ (φωτογραφία του Reuters/Stringer, επάνω, από τον χθεσινό βομβαρδισμό). «Εξαιτίας πυραυλικής επίθεσης στο κέντρο, ακόμη μια πολυώροφη πολυκατοικία καταστράφηκε», ανέφερε ο κ. Σταρούχ μέσω της πλατφόρμας Telegram. «Υπάρχουν τραυματίες», πρόσθεσε ο περιφερειάρχης. Βομβαρδισμός τις πρώτες πρωινές ώρες χθες Κυριακή κατέστρεψε πολυκατοικίες με αποτέλεσμα να σκοτωθούν τουλάχιστον 13 άνθρωποι και να τραυματιστούν άλλοι 87, ανάμεσά τους 10 παιδιά. Τις πρώτες πρωινές ώρες της Πέμπτης, πυραυλικά πλήγματα στη Ζαπορίζια είχαν αποτέλεσμα να σκοτωθούν 18 άνθρωποι, ανάμεσά τους ένα παιδί. Την 30ή Σεπτεμβρίου, 31 άνθρωποι σκοτώθηκαν στην περιφέρεια της ίδιας πόλης, σε χώρο στάθμευσης, όταν έπεσε πύραυλος στο σημείο. Πέρα από έναν αστυνομικό που σκοτώθηκε, οι υπόλοιποι τριάντα ήθελαν να φθάσουν σε κάποιο τμήμα της Ουκρανίας υπό τον έλεγχο των Ρώσων. Κίεβο και Μόσχα αλληλοκατηγορούνται για βομβαρδισμούς στην εγκατάσταση εδώ και μήνες.

(Πηγή: ΑΠΕ)

“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

ΕΚΜΙΣΘΩΣΗ

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 περιλαμβάνεται 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 ΥΠΕΧΩΔΕ (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 νομοποίησης 10577/12.3.2003 της Υφυπουργού ΥΠΕΧΩΔΕ), συνολικής ενιαίας 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 παρακάτω. Το Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας» αποτελεί ιδιοκτησία 100% του Δήμου Χαλαν-

δρίου. Την διαχείριση-εκμετάλλευση του αναφερόμενου Κυλικείου-Αναψυκτήριου, έτσι όπως πιο πάνω αναλυτικά περιγράφεται, με τους αύλειους χώρου 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 ενοίκιαση 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 συνεδρίαση 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 μισθώτριας), 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 παρέ-

λευση 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 πενήτημέρου εκάστου μισθωτικού μήνα.

5. Δικαιολογητικά συμμετοχής στο διαγωνισμό: Για να καθίσταται 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. ή όποιος-α αντιδικεί δικαστικά ή με κάθε άλλο τρόπο, με τη ΦΛΥΑ Α.Ε. ή τον Δήμο Χαλανδρίου για οποιοδήποτε αιτία 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 διευθυνόντος 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 έκδοσης απόφασης αναγκαστικής εκκαθάρισης ή αναγκαστικής διαχείρισης ή πτωχευτικού συμβιβασμού.

Όλα τα ανωτέρω δικαιολογητικά θα πρέπει να υποβληθούν στην Επιτροπή διενέργειας της δημοπρασίας το αργότερο μέχρι και την Τε-

τάρτη 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 ενδιαφερομένων που δικαιούται να λάβουν μέρος στη δημοπρασία, τους οποίους και ειδοποιεί σχετικά με ηλεκτρονικό μήνυμα (mail). Εάν δεν είναι εφικτή 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 σύμβασως 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. Εγγυητής: 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

ΕΚΜΙΣΘΩΣΗ

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 Εταιρείες Περιορισμένης Ευθύνης (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 Συμβούλιο 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 τα χαρακτηριστικά του Αναψυκτήριου- 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 εγκρίσεως του Πρακτικού της δημοπρασίας από το κατά το νόμο αρμόδιο όργανο ή την εποπτεύουσα αρχή του.

9. Ο τελευταίος πλειοδότης δεν δικαιούται οποιαδήποτε μείωση του μισθώματος από της κατακύρωσής 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 παραλαβής, 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 υποστεί 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 προσήκουσών 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 επιτροσθέτως 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 - αναψυκτήριο 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 Διοίκηση 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 εγκατάστασης αυτών καθώς και για την καταβολή κάθε άλλου νόμιμου τέλους.

13. Ο μισθωτής επίσης οφείλει: α) να συμπεριφέρεται άψογα 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 προμηθευτεί τον απαραίτητο εξοπλισμό και ν' αγοράζει τα απαραίτητα σερβίτσια και λουπά 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, βίσει 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 και 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, παράρτιο 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 τοπική.

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 τα χαρακτηριστικά του Κυλικείου-Αναψυκτηρίου 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 Διογένη 42, 1ος όροφος, ημέρες Δευτέρα - Παρασκευή και ώρες 9:00 π.μ. 16:00 μ.μ. στα τηλέφωνα: 2106830305 – fax : 2106800035 – mail : flyadimotikiae@gmail.com

Συνέχεια από σελ. 1

Στο τέλος Δεκεμβρίου και ανάλογα με τις τιμές του πετρελαίου που θα επικρατούν στην αγορά θα αποφασιστεί η παράταση του μέτρου το 2023.

2. Παλαιοί δικαιούχοι: Τα νοικοκυριά που ζεσταίνονται με πετρέλαιο θέρμανσης και έλαβαν και πέρυσι επίδομα θέρμανσης θα εισπράξουν φέτος μεγαλύτερο επίδομα θέρμανσης λόγω της αύξησης από 300 σε 350 ευρώ της βάσης υπολογισμού του επιδόματος.

Για παράδειγμα νοικοκυριό με δύο παιδιά που διαμένει μόνιμα στη Φλώρινα θα λάβει φέτος επίδομα ύψους 578 ευρώ από 496 ευρώ πέρυσι.

Το κατώτερο και ανώτερο ποσό του επιδόματος θα καθοριστεί με την ΚΥΑ.

3. Νέοι δικαιούχοι: Όλοι οι νέοι δικαιούχοι θα λάβουν διπλάσιο επίδομα.

Στην κατηγορία αυτή εντάσσονται τόσο τα νοικοκυριά που δικαιούνται για πρώ- τη φορά επίδομα θέρμανσης λόγω διενέργειας των εισοδηματικών ορίων όσο και εκείνα που θα χρησιμοποιήσουν για πρώτη φορά ως πηγή θέρμανσης το πετρέλαιο.

Για παράδειγμα οικογένεια με δύο παιδιά η οποία κατοικεί σε διαμέρισμα στην Αθήνα πέρυσι για τη θέρμανση με φυσικό αέριο έλαβε επίδομα 180,6 ευρώ. Φέτος εάν βάλει αντί για φυσικό αέριο, πετρέλαιο θα λάβει διπλό αυξημένο επίδομα το οποίο φτάνει τα 421,4 ευρώ.

Με την κοινή υπουργική απόφαση θα ορίζονται επίσης τα εξής: – Εισοδηματικά όρια:

Το όριο εισοδήματος α- νέρχεται σε 16.000 ευρώ για τον άγαμο και σε 24.000 ευρώ για το έγγαμο ποσό που προσανξάνεται κατά 3.000 ευρώ για κάθε προστατευόμενο παιδί. – Αμετάβλητα παραμένουν τα περιουσιακά κριτήρια στα 180.000 ευρώ αξία ακίνητης περιουσίας για τον άγαμο και 300.000 ευρώ αξία ακίνητης περιουσίας για τους έγγαμους.

(Πηγή: ΟΤ)

Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ



Θρήνος στο ελληνικό βόλεϊ

– Πέθανε ο Νίκος Αντωνιάδης

Μαύρη μέρα για το ελληνικό βόλεϊ αφού ο Νίκος Αντωνιάδης άφησε χτες (9/10) την τελευταία του πνοή σε ηλικία 74 ετών βυθίζοντας στο πένθος όλη την οικογένεια του αθλήματος. Την είδηση έκανε γνωστή η ΕΟΠΕ που με ανακοίνωσή της αποχαιρετά έναν θρύλο του αθλήματος. Αναλυτικά η ανακοίνωση: «Άλλη μία μεγάλη απώλεια για το Ελληνικό βόλεϊ, καθώς «έφυγε» από τη ζωή την Κυριακή 9 Οκτωβρίου ο Νίκος Αντωνιάδης. Δύο ημέρες μέρες μετά την απώλεια του Δημήτρη Γαϊδατζή, ένας πρώην συμπαίκτης του έφυγε από τη ζωή, σκορπίζοντας θλίψη στο χώρο του βόλεϊ. Στα 74 του, η μεγάλη δόξα της Ελληνικής Πετοσφαίρισης – και για πολλούς ο κορυφαίος επιθετικός όλων των εποχών – και ο πρώτος Έλληνας αθλητής που πήρε μεταγραφή στο εξωτερικό (από τον Ηρακλή στην Ρασίνγκ Παρί), έχασε τη μεγάλη “μάχη”. Διετέλεσε μέλος της «γαλανόλευκης» από το 1967 έως και το 1978 και μέτρησε περισσότερες από 200 συμμετοχές. Στη Γαλλία κατέκτησε τρία πρωταθλήματα, το 1976, το 1977, και το 1978.

–Ο Φίλαθλος–

ΥΓΕΙΑ

ΚΑΙ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Καρδιά: Οι 5 πιο κοινές αιτίες που κάποιος έχει αίσθημα παλμών

Οι γιατροί ονομάζουν τις βραχύβιες αλλαγές στους παλμούς της καρδιάς “αίσθημα παλμών”. Αν δεν υπάρχουν άλλα συμπτώματα, ο γρήγορος καρδιακός παλμός πιθανώς να μην είναι κάτι επικίνδυνο, λέει ο καρδιολόγος δρ. Justin Lee. Εάν αισθάνεστε αίσθημα παλμών μαζί με πράγματα, όπως υψηλός καρδιακός ρυθμός (110 παλμοί ανά λεπτό ή υψηλότερος), ζάλη, πόνος στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, μιλήστε με έναν γιατρό ή πηγαίνετε στο νοσοκομείο. Διαφορετικά, ένα περιστασιακό άτυπο χτύπημα της καρδιάς σας μπορεί να είναι απολύτως φυσιολογικό. Το αίσθημα παλμών είναι μια βραχύβια αλλαγή στον καρδιακό σας ρυθμό. Η καρδιά μας αντλεί διαρκώς για να μετακινήσει αίμα μέσα στο σώμα μας, αλλά συνήθως δεν το νιώθουμε. Έτσι, όταν ξαφνικά παρατηρήσετε την καρδιά σας να χτυπά, μπορεί να σας ανησυχήσει. Οι χαμένοι παλμοί στους άνω θαλάμους της καρδιάς σας ονομάζονται κολπικά κοιλιακά συμπλέγματα (AVC). Όταν προέρχονται από τους κάτω θαλάμους της καρδιάς σας, ονομάζονται πρόωρα κοιλιακά συμπλέγματα (PVC). “Το πολύ συχνό αίσθημα παλμών θα πρέπει να εξεταστεί από έναν γιατρό”, λέει ο δρ. Lee. “Αλλά αν αισθάνεστε κάτι σαν φτερούγισμα 1-2 φορές την ημέρα με φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό, μπορεί να υπάρχει κάτι στη ζωή σας που το πυροδοτεί”. Το να βρείτε το έναυσμα σημαίνει ότι μπορείτε να το αποφύγετε και να ηρεμήσετε την καρδιά σας. “Συχνά, οι μη απειλητικοί παλμοί της καρδιάς οφείλονται σε αύξηση των επιπέδων αδρεναλίνης στο σώμα σας”, σημειώνει ο δρ. Lee. Η αδρεναλίνη είναι η ορμόνη που φέρνει το σώμα σε κατάσταση εγρήγορσης: επιταχύνει τους καρδιακούς παλμούς για να προετοιμάσει το σώμα σας για κάποια επικείμενη απειλή.

(Πηγή: <https://health.clevelandclinic.org>)

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



–Η πανδημία του κοροναϊού άλλαξε, μεταξύ άλλων, τον τρόπο που οι καταναλωτές κάνουν τις αγορές τους. Κατά τη διάρκεια των lockdown, η πλειοψηφία στράφηκε στα ηλεκτρονικά καταστήματα απολαμβάνοντας τα πλεονεκτήματα που αυτά προσφέρουν. Τώρα όμως, που η «τρικυμία» πέρασε τα κόστη αυξάνονται και τα περιθώρια κέρδους συμπιέζονται, φαίνεται πως κάποια δεδομένα θα αλλάξουν για τους αγοραστές αφού οι εταιρείες εξετάζουν δύο φορές τις πολιτικές επιστροφών τους και τις αυστηροποιούν. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα της H&M. Η σουηδική πολυεθνική εταιρεία λιανικής πώλησης ειδών ένδυσης, εξετάζει το ενδεχόμενο να χρεώνει τους πελάτες της για τις επιστροφές στις online παραγγελίες. Στο πλαίσιο λήψης μέτρων για τη μείωση του αυξανόμενου κόστους της, η H&M θα δοκιμάσει τις χρεώσεις στη Νορβηγία τις επόμενες ημέρες και δεν αποκλείεται να κάνει το ίδιο και για το Ηνωμένο Βασίλειο. Παράλληλα αξιολογεί σε ποιες άλλες αγορές θα μπορούσε να δοκιμάσει το συγκεκριμένο μέτρο. Η CEO της εταιρείας, Helena Helmersson, μιλώντας στο Bloomberg τόνισε: «Το δοκιμάζουμε ως ένα πιθανό μέτρο που θα μπορούσαμε να λάβουμε, όλα θα εξαρτηθούν από το πώς θα αντιδράσουν οι πελάτες». «Θα ισχύει μόνο για τις online επιστροφές. Εάν ένας πελάτης επιστρέψει ένα προϊόν που αγοράστηκε online στο κατάστημα, δεν θα υπάρχει χρέωση», διευκρίνισε.

Η H&M επιδιώκει να μειώσει το κόστος για να αντιμετωπίσει τις αυξημένες τιμές των πρώτων υλών και των μεταφορικών. «Ο πληθωρισμός σε ορισμένες πρώτες ύλες, όπως το βαμβάκι, αλλά και στις μεταφορές μπορεί να έχει κορυφωθεί αν και οι συναλλαγματικές διαφορές θα μπορούσαν να κρατήσουν τις τιμές σε άνοδο το επόμενο τρίμηνο», εκτιμά η Helmersson. Και συμπληρώνει: «Υπάρχει ακόμη αρκετή αβεβαιότητα. Ο μεγαλύτερος παράγοντας που μας επηρεάζει είναι το δολάριο ΗΠΑ». Αξίζει να σημειωθεί ότι η H&M δεν είναι η μοναδική εταιρεία που χρεώνει τους πελάτες της για τις επιστροφές των προϊόντων τους. Η Kohl's δεν πληρώνει πλέον τα έξοδα αποστολής των επιστροφών, η Bath and Body Works έχει περιορίσει την προηγούμενη ευρεία πολιτική επιστροφών σε 90 ημέρες ενώ και οι εταιρείες L.L. Bean, Dillard's, J. Crew, REI και Zara χρεώνουν τις επιστροφές των προϊόντων που έχουν αγοραστεί online και γίνονται μέσω ταχυδρομείου. «Δεν είναι βιώσιμο για τους λιανοπωλητές και τις εταιρείες να συνεχίσουν να απορροφούν το κόστος των επιστροφών. Όλα καταλήγουν στην οικονομία», υπογραμμίζει στο Forbes ο Steve Rop, διευθύνων σύμβουλος της goTRG, εταιρείας που διαχειρίζεται τις επιστροφές για τις Walmart, Sam's Club, Target, Lowe's, Home Depot.

(Με πληροφορίες από Bloomberg και Forbes)

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