

Συμβαίνουν

ΞΕΠΕΡΑΣΑΝ ΤΟΥΣ 900, ΟΙ ΝΕΚΡΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΑΪΟ!

Οι νεκροί από τη νέα ιογενή πνευμονία 2019-nCoV ξεπέρασαν τους 900 νεκρούς στην Κίνα, την ώρα που ο πρόεδρος Σι Τζινπίνγκ, πρωτοεμφανίστηκε στο πρόσωπο με μάσκα προστασίας.

Οι περισσότεροι Κινέζοι καλύπτουν εδώ και εβδομάδες τα πρόσωπά τους από τον φόβο της νέας ιογενούς πνευμονίας, αλλά ο Κινέζος ηγέτης είχε μέχρι στιγμής αποφύγει να προφυλάσσεται όπως οι συμπατριώτες του.

Ενώ η επιδημία ξέσπασε τον Δεκέμβριο σε συνοικία της πόλης Ουχάν και μέχρι στιγμής τα καταγεγραμμένα και ανακοινωμένα κρούσματα είναι 40.000, σύμφωνα με τον τελευταίο, επίσημο, απολογισμό, ο Σι επισκέφθηκε σήμερα συνοικία του Πεκίνου για να επιθεωρήσει τις επιχειρήσεις για την αντιμετώπιση της επιδημίας.

Σύμφωνα με τις εικόνες που μεταδόθηκαν από την τηλεόραση, ο Σε εμφανίζεται με μάσκα προστασίας και αφήνει να του μετρήσουν την θερμοκρασία με την βοήθεια ηλεκτρονικού θερμομέτρου, ένα πρωτόκολλο που ακολουθείται πλέον στους δημόσιους χώρους ολόκληρης της χώρας

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



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

ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΕΣ ΣΕ 250.000 ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥΣ

Από την 1η Οκτωβρίου 2019, αναδρομικά αυξήσεις που φθάνουν έως και το ποσό των 1.800 ευρώ και μηνιαίες αυξήσεις που αγγίζουν έως και το 48% για 250.000 δικαιούχους επικουρικών συντάξεων. Τις αυξήσεις αυτές, φέρνει το υπό ψήφιση ασφαλιστικό νομοσχέδιο μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου. Το υπουργείο Εργασίας προβλέπει τα αναδρομικά να καταβάλλονται μέχρι τον Ιούνιο.

Μετά την ψήφιση του νέου ασφαλιστικού νομοσχεδίου, η αύξηση στις επικουρικές θα είναι 99,57 ευρώ τον μήνα και σε απόλυτους αριθμούς θα κυμαίνεται από 5 ευρώ έως 196 ευρώ.

Στα 300 εκατ. υπολογίζει ότι θα είναι το κόστος το υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων για τις αναπροσαρμογές αυτές περίπου.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Εργασίας, στους ευνοημένους είναι οι παρακάτω κατηγορίες: 1) Οι 139.055 μισθωτοί ΙΚΑ που είχαν μέση περικοπή 45%. 2) 8.858 εμποροϋπάλληλοι που είχαν μέση μείωση 41,21% το 2016.3) 7.341 δικηγόροι που έχασαν το 41,35% της επικουρικής τους το 2016. 4) 2.813 πρώην εργαζόμενοι σε Γεωργικές Συνεταιριστικές Οργανώσεις – έχασαν το 39,56% της επικουρικής τους το 2016. 5) 538 βενζινοπώλες που απώλεσαν το 38,37% της επικουρικής τους. 6) 21.618 ναυτικοί που μέτρησαν απώλειες 36,54%. 7) 1.758 εργαζόμενοι σε εταιρείες Οινοποιίας, Ζυθοποιίας και Οινοπνευματοποιίας, που έχασαν το 31,95% της επικουρικής τους το 2016.8) 3.215 πρώην υπάλληλοι Ναυτικών και Τουριστικών Πρακτορείων, που έχασαν το 31,29% της επικουρικής τους. 9) 3.887 πρώην υπάλληλοι Εμπορικής Τράπεζας, που μέτρησαν απώλειες 29,49%.



Χρήστος-Χάρης Μάλλιος

ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

ΟΙ ΚΙΝΕΖΟΙ ΤΗΣ ΜΑΔΡΙΤΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΑ ΣΕ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

Δρόμοι άδειοι, επιχειρήσεις κλειστές. Οι κάτοικοι της περιοχής Ουσέρα της Μαδρίτης, έχουν εθελοντικά μπει σε καραντίνα εξαιτίας του κορονοϊού. Κάποιοι από αυτούς ταξίδεψαν πρόσφατα στην Κίνα. Στη συνοικία αυτή ζουν περίπου δέκα χιλιάδες άνθρωποι ασιατικής προέλευσης. Η Ένωση Κινέζων Μαδρίτης έχουν κολλήσει αφίσες στους δρόμους, με τις οποίες εξηγούν ότι προσπαθούν να αποτρέψουν την εξάπλωση του ιού.

Ο αντιπρόεδρος της Ένωσης κ. Νταγουέι Ντινγκ τόνισε ότι: «Υπάρχουν δύο λόγοι: Πρώτον, οι άνθρωποι ανησυχούν και δεν βγαίνουν έξω για φαγητό. Αγοράζουν υλικά, μαγειρεύουν και τρώνε στο σπίτι. Επομένως, καταστήματα και εστιατόρια δεν έχουν πολύ κόσμο. Ακόμη, αν ένας πελάτης ή ένας υπάλληλος έχει μολυνθεί με τον κορονοϊό, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης θα καταστρέψουν την επιχείρηση. Όπως λέμε, σε περιόδους κρίσης, η εμπιστοσύνη είναι πιο πολύτιμη από τον χρυσό».

Ο πρωθυπουργός της χώρας Πέδρο Σάντσεθ συναντήθηκε με αντιπροσωπεία της ένωσης των Κινέζων και τους εξέφρασε την συμπαράστασή του σε αυτές τις δύσκολες ώρες.

“ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ” 1946 - 2020:

Η εφημερίδα που για 73 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

Ο ΔΗΜΟΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ

Έχοντας υπόψη:

- α) το Π.Δ. 270/81, (ΦΕΚ Α' 77/30-3-81)
- β) το άρθρο 195 παρ.1 του Δ.Κ.Κ.
- γ) το άρθρο 72 και 75 του Ν.3852/2010
- δ) την αριθ. 314/2019 Απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου για την εκμίσθωση του Δημοτικού κα-ταστήματος.
- ε) την αριθ. 8/2020 απόφαση της Οικονομικής επιτροπής με την οποία καθορίστηκαν οι όροι της δημοπρασίας.
- ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ Δημόσιο πλειοδοτικό διαγωνισμό για την εκμίσθωση του δημοτικού ακινήτου που βρίσκεται στην Τ.Κ. Πέρδικας του Δήμου Ηγουμενίτσας.

Για τη δημοπρασία ισχύουν οι εξής όροι:

Άρθρο 1

Περιγραφή του εκμισθούμενου ακινήτου
Δημοτικό ακίνητο, αναψυκτήριο-κατάστημα, που βρίσκεται στην Τ.Κ. Πέρδικας του Δήμου Ηγουμενίτσας στη θέση «Καραβοστάσι», επιφανείας 15,00 τ.μ.

Άρθρο 2

Τόπος – χρόνος διενέργειας της δημοπρασίας
Ο διαγωνισμός θα γίνει στις 19/02/2020 ημέρα Τετάρτη και από ώρα 10:30 π.μ. μέχρι 11:00 π.μ. στα γραφεία του Δήμου Ηγουμενίτσας στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Ηγουμενίτσας), ενώπιον της αρμόδιας επιτροπής. Σε περίπτωση που η δημοπρασία αποβεί άγονη θα διεξαχθεί την επόμενη Τετάρτη (26/02/2020) την ίδια ώρα με τους ίδιους όρους.

Άρθρο 3

Τρόπος διενέργειας της δημοπρασίας
Η Δημοπρασία είναι φανερή, πλειοδοτική και μονογράφοντα τα δικαιολογητικά των συμμετεχόντων. Η επιτροπή αποδέχεται ή αποκλείει τους συμμετέχοντες που δεν πληρούν τους όρους συμμετοχής. Η απόφαση της επιτροπής της δημοπρασίας περί αποκλεισμού ενδιαφερομένου να συμμετάσχει στη δημοπρασία, επειδή δεν πληροί τους από τη διακήρυξη προβλεπόμενους όρους, αναγράφεται στα πρακτικά. Τα πρακτικά της δημοπρασίας συντάσσονται σε απλό χαρτί.

Κανείς δεν γίνεται δεκτός στην δημοπρασία πέραν της ολοκλήρωσης της διαδικασίας αυτής. Στη συνέχεια οι προσφορές των πλειοδοτών αναγράφονται στα πρακτικά κατά σειρά εκφώνησεως μετά του ονοματεπωνύμου του πλειοδότη. Κάθε προσφορά είναι δεσμευτική για τον πλειοδότη, η δέσμευση δε αυτή μεταβαίνει αλληλοδιαδόχως από τον πρώτο στους ακόλουθους και επιβαρύνει ορι-

στικά τον τελευταίο πλειοδότη.

Αν κάποιος πλειοδοτεί για λογαριασμό άλλου, οφείλει να δηλώσει αυτό στην επιτροπή της δημοπρασίας πριν από την έναρξη του διαγωνισμού, στην οποία πρέπει να παρουσιάσει το για το σκοπό αυτό πληρεξούσιο στο οποίο θα καθορίζεται ρητά το περιεχόμενο της πληρεξουσιότητας, καθώς και το ύψος της ανώτερης δυνατής προσφοράς. Σε κάθε άλλη περίπτωση θεωρείται ότι ο τρίτος συμμετέχει στη δημοπρασία για δικό του λογαριασμό. Μετά τη λήξη της δημοπρασίας τα πρακτικά υπογράφονται από την Επιτροπή διεξαγωγής του διαγωνισμού, από τον τελευταίο πλειοδότη και τον εγγυητή του. Για την έγκριση των πρακτικών θα αποφασίσει στη συνέχεια το αρμόδιο, σύμφωνα με το Νόμο, όργανο.

Άρθρο 4

Δικαίωμα συμμετοχής στη δημοπρασία και δικαιολογητικά
Δεκτοί στη δημοπρασία γίνονται Έλληνες πολίτες, αλλοδαποί πολίτες, ημεδαπά και αλλοδαπά νομικά πρόσωπα που έχουν συσταθεί νομίμως τουλάχιστον πριν την ημέρα του διαγωνισμού. Αποκλείονται από τη δημοπρασία οι οφειλέτες του Δήμου και όσοι δεν προσκομίζουν κατά την διενέργεια την δημοπρασίας βεβαίωση της αρμόδιας Δ.Ο.Υ ότι εκπλήρωσαν τις φορολογικές τους υποχρεώσεις.

Οι συμμετέχοντες μαζί με την προσφορά τους πρέπει να υποβάλλουν την ημέρα διεξαγωγής της δημοπρασίας επί ποινή αποκλεισμού και τα εξής δικαιολογητικά:

1) Εγγύηση συμμετοχής :Για να γίνει δεκτός κάποιος στο διαγωνισμό, πρέπει να καταθέσει στην επιτροπή της δημοπρασίας ποσό που αντιστοιχεί στο 10% (ήτοι 2.160 ευρώ) επί του ελαχίστου ορίου πρώτης προσφοράς επί του μισθώματος που αντιστοιχεί στο σύνολο της διάρκειας της μισθώσεως, ήτοι (3.600 ευρώ X 6 έτη=21.600 : 10=2.160 ευρώ). Το παραπάνω ποσοστό επέχει θέση εγγύησης και μπορεί να συνίσταται σε γραμμάτιο σύστασης παρακαταθήκης του Ταμείου Παρακαταθηκών και Δανείων ή σε εγγυητική επιστολή αναγνωρισμένης Τράπεζας ή βεβαίωση του Ταμείου Παρακαταθηκών και Δανείων για παρακατάθεση σε αυτό του ποσού από αυτόν που επιθυμεί να λάβει μέρος στην δημοπρασία.

Η εν λόγω εγγυητική επιστολή επιστρέφεται στους συμμετέχοντες και μη πλειοδότησαντες, μετά την υπογραφή της συμβάσεως μισθώσεως, σε κάθε δε περίπτωση εντός εξήντα (60) ημερών από τη διενέργεια του διαγωνισμού.

2) Κάθε υποψήφιος πρέπει να φέρει και αξιόχρεο εγγυητή ο οποίος μαζί με τον τελευταίο πλειοδότη υποχρεούνται να υπογράψουν τα πρακτικά της δημοπρασίας και τη σχετική σύμβαση μίσθωσης, καθιστάμενος έτσι αλληλεγγύως και εις ολόκληρον υπεύθυνος με αυτόν για την εκπλήρωση των όρων της σύμβασης και για όλες τις υποχρεώσεις, παραιτούμενος του ευεργετήματος της διζήσεως και διαρρέσεως.

3) Έγγραφο νομιμοποίησης του προσφέροντος: Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας, εφ' όσον είναι φυσικό πρόσωπο. Προκειμένου περί εταιριών, αντίγραφο του καταστατικού συστάσεως και πιστοποιητικό περί μη λύσης τους, καθώς και κάθε τροποποίηση αυτού με τα αντίστοιχα Φ.Ε.Κ και σε περίπτωση Α.Ε. επιπλέον επικυρωμένο απόσπασμα πρακτικών του Δ.Σ. της με το οποίο αποφασίζεται η συμμετοχή στη διακήρυξη και

ορίζεται το πρόσωπο που εξουσιοδοτείται να υπογράψει την προσφορά, καθώς και ο αντίκλητος με πλήρη στοιχεία ταυτότητας και διεύθυνσης αυτού που εξουσιοδοτείται να παραλαμβάνει τα έγγραφα που έχουν σχέση με την παρούσα

4) Πιστοποιητικά ασφαλιστικής & φορολογικής ενημερότητας του συμμετέχοντος.

5) Πιστοποιητικό του Πρωτοδικείου του τόπου κατοικίας τους από το οποίο να προκύπτει ότι ο συμμετέχων δεν τελεί υπό πτώχευση, εκκαθάριση ή αναγκαστική διαχείριση, πτωχευτικό συμβιβασμό ή άλλη ανάλογη κατάσταση και επίσης ότι δεν τελεί υπό διαδικασία κήρυξης σε πτώχευση ή έκδοσης απόφασης αναγκαστικής εκκαθάρισης ή αναγκαστικής διαχείρισης ή πτωχευτικού συμβιβασμού ή υπό άλλη ανάλογη διαδικασία.

6) Υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/1986, στην οποία να δηλώνεται ότι: «έλαβα γνώση του χώρου που πρόκειται να εκμισθωθεί καθώς και των κτιριακών εγκαταστάσεων και της κατάστασης στην οποία βρίσκεται και την αποδέχομαι πλήρως και ανεπιφύλακτα».

7) Υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/1986στην οποία να δηλώνεται ότι: «έλαβα γνώση των όρων της παρούσης διακήρυξης και τους αποδέχομαι πλήρως και ανεπιφύλακτα».

8) Βεβαίωση περί μη οφειλής στο Δήμο: 1. Βεβαίωση από την Ταμειακή Υπηρεσία του Δήμου περί μη οφειλής του συμμετέχοντος. 2. Το αυτό ισχύει και για τους λοιπούς εταίρους, εφ' όσον είναι εταιρεία.

9) Υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/1986στην οποία να δηλώνεται ότι αποδέχεται τον εγγυητή με πλήρη προσδιοριστικά στοιχεία του καθώς και τον ΑΦΜ του Δικαιολογητικά του εγγυητή :

1.Δελτίο αστυνομικής ταυτότητας
2.Βεβαίωση περί μη οφειλής στο Δήμο
3.Πιστοποιητικά ασφαλιστικής & φορολογικής ενημερότητας Υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/1986στην οποία να δηλώνεται ότι << έλαβε γνώση των όρων της διακήρυξης και τους αποδέχεται πλήρως και ανεπιφύλακτα και ότι έλαβε γνώση του ακινήτου και της κατάστασης στην οποία αυτό βρίσκεται και την αποδέχεται πλήρως και ανεπιφύλακτα και ότι αποδέχεται ότι ευθύνεται αλληλεγγύως και εις ολόκληρον με τον μισθωτή για την εκπλήρωση των όρων της σύμβασης και για όλες τις υποχρεώσεις και ότι παραιτείται από το ευεργέτημα της διζήσεως και διαρρέσεως>>

5.Πιστοποιητικό του Πρωτοδικείου του τόπου κατοικίας του από το οποίο να προκύπτει ότι ο εγγυητής δεν τελεί υπό πτώχευση, εκκαθάριση ή αναγκαστική διαχείριση, πτωχευτικό συμβιβασμό ή άλλη ανάλογη κατάσταση και επίσης ότι δεν τελεί υπό διαδικασία κήρυξης σε πτώχευση ή έκδοσης απόφασης αναγκαστικής εκκαθάρισης ή αναγκαστικής διαχείρισης ή πτωχευτικού συμβιβασμού ή υπό άλλη ανάλογη διαδικασία.

Άρθρο 5

ΕΡΓΟΔΗΓΟΣ

Στα Δημόσια έργα, έμπειρος ΖΗΤΕΙ εργασία για εργοτάξια σ'ολόκληρη την Ελλάδα.

Τηλ. 6995515711 Ιάκωβος

Εγγύηση και εγγυητής

Η εγγυητική επιστολή του άρθρου 4 του παρόντος αντικαθίσταται, μετά την υπογραφή της συμβάσεως με άλλη, ποσοστού 10% επί του επιτευχθέντος μισθώματος, για την εξασφάλιση της έγκαιρης και της εντός των υπό της διακήρυξης οριζόμενων προθεσμιών καταβολής του μισθώματος. Η ισχύς της εγγυητικής επιστολής είναι εξαετής, σε περίπτωση δε παρατάσεως της μισθώσεως για ακόμη δύο έτη, ο πλειοδότης οφείλει να προσκομίσει εγγυητική επιστολή επιπλέον διετούς διάρκειας, όσο δηλαδή και το διάστημα της σύμβασης μίσθωσης, σε διαφορετική περίπτωση δεν γίνεται δεκτή. Η εγγύηση αυτή δεν μπορεί σε καμιά περίπτωση να συμψηφιστεί με τα μισθώματα ή άλλες οφειλές. Ο τελευταίος πλειοδότης υποχρεούται να παρουσιάσει αξιόχρεο εγγυητή, ο οποίος θα υπογράψει τα πρακτικά της δημοπρασίας και έτσι καθίσταται αλληλεγγύως και εις ολόκληρον υπεύθυνος με αυτόν για την εκπλήρωση των όρων της σύμβασης και για όλες τις υποχρεώσεις στερούμενος του ευεργετήματος της διζήσεως και διαρρέσεως

Άρθρο 6

Κατώτατο όριο της πρώτης προσφοράς
Ως ελάχιστο όριο πρώτης προσφοράς μηνιαίου μισθώματος ορίζεται το ποσό των τριακοσίων ευρώ (300,00 €)

Άρθρο 7

Διάρκεια μίσθωσης

Η διάρκεια της μίσθωσης ορίζεται για έξι (6) έτη με δυνατότητα παράτασης της μισθώσεως για δύο επιπλέον (2) έτη με την προϋπόθεση ότι ο μισθωτής θα αιτηθεί την παράταση τουλάχιστον δυο μήνες πριν από τη λήξη της μισθώσεως. Η διάρκεια της μισθώσεως αρχίζει από την πρώτη του μηνός μετά την υπογραφή του συμφωνητικού και λήγει μετά την παρέλευση της αντίστοιχης ημέρας του παραπάνω διαστήματος, οπότε ο μισθωτής υποχρεώνεται να παραδώσει το εκμισθούμενο ακίνητο αναντίρρηση και χωρίς άλλη ειδοποίηση, διαφορετικά θα ευθύνεται σε αποζημίωση του εκμισθωτή.

Άρθρο 8

Αναπροσαρμογή μισθώματος

Το μίσθωμα που θα καθορισθεί σύμφωνα με το πρακτικό της επιτροπής της δημοπρασίας θα μείνει σταθερό από την ημέρα υπογραφής του συμφωνητικού μέχρι τις 31/12/2020. Μετά θα καταβάλλεται ετήσια αύξηση 2% υπολογιζόμενη κάθε φορά στο προηγούμενος καταβαλλόμενο μίσθωμα. Το πρώτο μίσθωμα θα καταβληθεί με την υπογραφή του συμφωνητικού. Ο μισθωτής βαρύνεται εξ ολοκλήρου και με το τέλος χρωστούμενου.

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.: 210- 2130664 Fax: 213 - 0423038

• **ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ:** Τηλ.:210 - 2130664. Fax: 213 - 0423038

e-mail.: info@efimerisdiakirixeon.gr

site: www.efimerisdiakirixeon.gr

• **ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PRINT CENTER** - Τρλόλλων 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**

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Ετήσιες

Ιδιώτες: **80 € internet – 95 € έντυπη.**
Εταιρίες: **90 € internet – 105 € έντυπη.**
Οργανισμοί – Τράπεζες: **100 € internet – 115 € έντυπη.**

Εξάμηνες

Ιδιώτες: **45 € internet – 60 € έντυπη.**
Εταιρίες: **55 € internet – 70 € έντυπη.**
Οργανισμοί – Τράπεζες: **65 € internet – 80 € έντυπη.**

Οι ανωτέρω τιμές επιβαρύνονται με 6.5% Φ.Π.Α.

ΟΛΕΣ ΟΙ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΙΣ

ΔΙΑΦΟΡΑ

Άρθρο 9

Χρόνος και τρόπος καταβολής του Μισθώματος
Το μίσθωμα καταβάλλεται στο ταμείο του Δήμου μηνιαίως κατά το πρώτο τριήμερο εκάστου ημερολογιακού μήνα , χωρίς σχετικό ειδοποιητήριο . Το πρώτο μίσθωμα θα καταβληθεί με την υπογραφή του συμφωνητικού . Σε περίπτωση εκπρόθεσμης καταβολής του μισθώματος ο οφειλέτης υπόκειται στην πληρωμή των προσανξήσεων που προβλέπονται από τις κείμενες διατάξεις του Νόμου, ανεξάρτητα από τα μέτρα αναγκαστικής εκτέλεσης που μπορούν να ληφθούν από το Δήμο για την είσπραξη ληξιπρόθεσμων δόσεων.

Άρθρο 10

Υπογραφή Σύμβασης
Ο τελευταίος πλειοδότης υποχρεούται, εντός δέκα ημερών από την κοινοποίηση, που ενεργείται με αποδεικτικό παραλαβής, της απόφασης της διοικητικής αρχής περί κατακυρώσεως ή εγκρίσεως του αποτελέσματος της δημοπρασίας, να προσέλθει μαζί με τον εγγυητή του στα γραφεία του Δήμου για τη σύνταξη και υπογραφή της σύμβασης , άλλως και η κατατεθείσα εγγύηση καταπίπτει υπέρ του Δήμου χωρίς δικαστική παρέμβαση. Ενεργείται δε αναπλειστηριασμός εις βάρος του και του εγγυητή του, οι οποίοι ευθύνονται για το μικρότερο τυχόν οικονομικό αποτέλεσμα της δημοπρασίας από αυτό της προηγούμενης. Μετά το πέρας της παραπάνω προθεσμίας των δέκα ημερών η σύμβαση θεωρείται ότι καταρτίστηκε οριστικά.

Άρθρο 11

Λήξη μίσθωσης
Ο μισθωτής υποχρεούται με τη λήξη της μίσθωσης και χωρίς καμία ειδοποίηση ή όχληση εκ μέρους του εκμισθωτή να παραδώσει το μίσθιο στην κατάσταση που το παρέλαβε καθώς και τον εξοπλισμό του εν λειτουργία χωρίς φθορές, πέραν των όσων φυσιολογικά θα μπορούσαν να επέλθουν όυτερα από την χρήση του, διαφορετικά ευθύνεται σε αποζημίωση. Ο μισθωτής δεν απαλλάσσεται από την πληρωμή του μισθώματος εάν δεν έκανε χρήση του μισθίου για λόγους που δεν ανάγονται σε υπαιτιότητα του εκμισθωτή.

Άρθρο 12

Χρήση μισθίου -Αναμίσθωση -Υεκμίσθωση
Το μίσθιο θα χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά και μόνο κατ επιλογή του μισθωτή με μία από τις εξής μορφές ή σε συνδυασμό αυτών και συγκεκριμένα ως ζαχαροπλαστείο ή /και ως εστιατόριο. Απαγορεύεται η χρήση του μισθίου ως οικογενειακής κατοικίας του μισθωτή. Απαγορεύεται στον μισθωτή να ενεργήσει οποιαδήποτε τροποποίηση ή μεταρρύθμιση του μισθίου (διαφορετική από την υπάρχουσα μορφή του) χωρίς την έγγραφη συναίνεση του Δήμου Ηγουμενίτσας. Σε περίπτωση αθέτησης των παραπάνω, δικαιούται ο Δήμος Ηγουμενίτσας να καταγγείλει τη σύμβαση μίσθωσης και να ανακαλέσει την εκδοθείσα άδεια λειτουργίας (λόγω ουσιάδους τροποποίησης των όρων της) Τυχόν εργασίες που θα πραγματοποιηθούν προκειμένου να μπορεί να λειτουργήσει το μίσθιο και αφορούν σε μόνιμες εγκαταστάσεις και κατασκευές, θα πραγματοποιηθούν με δαπάνες του μισθωτή και θα παραμεινούν επ' ωφελεία του μισθίου, μη δυνάμενες να συμφηφιστούν με μισθώματα. Ο μισθωτής έλεγξε την πραγματική και νομική κατάσταση του κτιρίου και το βρήκε της απόλυτης αρεσκείας του και κατάλληλο για την χρήση που πρόκειται να λειτουργήσει. Σιωπηρή αναμίσθωση ή ανανέωση ή παράταση (γραπτή ή προφορική) ως και υπεκμίσθωση του μισθίου από τον μισθωτή απαγορεύεται απόλυτως. Γενικά απαγορεύεται ρητά η παραχώρηση, ολικά ή μερικά, της χρήσης του μισθίου, καθώς και η ολική ή μερική μεταβίβαση της μισθωτικής σχέσης καθ' οποιονδήποτε τρόπο, με ή χωρίς αντάλλαγμα, σε τρίτο πρόσωπο. Η χρήση του μισθίου που τυχόν γίνει από τον μισθωτή μετά τη λήξη της μίσθωσης δεν λογίζεται ως ανανέωση ή σιωπηρή αναμί-

σθωση ή παράταση της διάρκειας της μίσθωσης.

Άρθρο 13

Άδειες λειτουργίας μισθίου
Ο μισθωτής θα εφοδιασθεί με τις απαραίτητες άδειες λειτουργίας με δαπάνες του. Σε περίπτωση που ο μισθωτής για οποιονδήποτε λόγο δεν αποκτήσει την απαιτούμενη άδεια, ο εκμισθωτής (Δήμος Ηγουμενίτσας) δεν φέρει καμία απολύτως ευθύνη.

Άρθρο 14

Ωρες λειτουργίας μισθίου
Ο μισθωτής είναι υποχρεωμένος να λειτουργεί όλες τις μέρες του χρόνου, καθημερινές και αργίες, να τηρεί το συνηθισμένο ωράριο ανάλογα με την κίνηση των πελατών.

Άρθρο 15

Υποχρεώσεις - δικαιώματα μισθωτή
Ο μισθωτής υποχρεούται να διατηρεί και να διαφυλάσσει την κατοχή του μισθίου για δική του χρήση, τις υπέρ αυτού δουλείες, τα όρια αυτού και εν γένει το μίσθιο, σε καλή κατάσταση, να κάνει τη συνήθη από την φύση χρήση, προστατεύοντας αυτό απέναντι σε κάθε καταπάτηση και να παράδωσει το μίσθιο με τη λήξη της μίσθωσης, στην κατάσταση που το παρέλαβε, διαφορετικά ευθύνεται σε αποζημίωση.

Δεν επιτρέπεται καμία έκπτωση ή ελάττωση ή αποζημίωση υπέρ του μισθωτή για οποιαδήποτε αιτία, έστω και θεομηνία. Σε όλη τη διάρκεια της μίσθωσης ο μισθωτής έχει την αποκλειστική ευθύνη συντήρησης του μισθίου. Όποιες τυχόν παρεμβάσεις, επισκευές, περιφράξεις, ή κατασκευές επιζηρήσει να πράξει ο πλειοδότης με τη σύμφωνη πάντοτε έγγραφη γνώμη της αρμόδιας υπηρεσίας του Δήμου και εφόσον επιτρέπονται αυτές κατόπιν χορήγησης σχετικής άδειας, τότε αυτές θα παραμείνουν σε όφελος του μισθίου ακινήτου. Μετά τη λήξη της μίσθωσης ο μισθωτής δεν θα έχει δικαίωμα ούτε να αφαιρέσει αυτές ούτε να ζητήσει οποιαδήποτε αποζημίωση. Όλες οι κτιριακές, βοηθητικές και μηχανολογικές εγκαταστάσεις παραμένουν στο μίσθιο υπέρ του εκμισθωτού. Ενώ ο Δήμος διατηρεί πάντοτε το δικαίωμα να ζητήσει να αφαιρεθούν αυτές και να επαναφερθεί το μίσθιο στην αρχική του κατάσταση.

Ο μισθωτής αναλαμβάνει, με δική του επιμέλεια και ευθύνη και με δικά του έξοδα την προστασία του μισθίου και όλων των εγκαταστάσεών του και λαμβάνει κάθε είδους μέτρα ασφάλειας του μισθίου, καθ' όλη τη διάρκεια της χρήσης του καθώς και τον καθαρισμό και την αποκομιδή των απορριμμάτων. Κάθε είδους φόροι και τέλη που αφορούν το μίσθιο, δημόσιοι και δημοτικοί, βαρύνουν τον μισθωτή και καταβάλλονται από αυτόν. Ο μισθωτής οφείλει να συμμορφώνεται αμέσως στις γραπτές υποδείξεις του εκμισθωτή. Ο Δήμαρχος μπορεί να αναθέτει τον έλεγχο του μισθωτή για την τήρηση των όρων της μισθώσεως σε οποιοδήποτε δημοτικό σύμβουλο, ή στον εκπρόσωπο της Δημοτικής Κοινότητας.

Ο μισθωτής οφείλει να λειτουργήσει τον εκμισθούμενο χώρο μέσα σε τρεις μήνες από την υπογραφή του μισθωτηρίου συμφωνητικό. Κάθε δαπάνη για την εκμετάλλευση και λειτουργία του μισθίου βαρύνουν τον μισθωτή. Τυχόν λογαριασμοί κοινής ωφέλειας ΔΕΗ, ΔΕΥΑΗ κ.λ.π. , θα εκδίδονται στο όνομα του μισθωτή με ευθύνη του ίδιου. Με την έναρξη της μίσθωσης, οι μετρητές νερού (υδρόμετρο) και ρεύματος (ρολόι ΔΕΗ) θα μεταφερθούν στο όνομα του μισθωτή με ευθύνη του και οι δαπάνες σύνδεσης και κατανώλωσης θα βαρύνουν τον ίδιο. Οφείλει δε να κοινοποιήσει στο Δήμο σε προθεσμία ενός μηνός από την υπογραφή της σύμβασης, έγγραφο από το οποίο να αποδεικνύεται η μεταφορά αυτή. Η μη συμμόρφωση του μισθωτού με τον όρο αυτό συνιστά λόγο καταγγελίας της μίσθωσης. Η μη εξόφληση των λογαριασμών αυτών ισοδυναμεί με μη πληρωμή του μισθώματος με όλες τις σχετικές συ-

νέπειες.

Η συμμετοχή στο διαγωνισμό αποδεικνύει αμάχητα αφενός ότι ο προσφέρων αποδέχεται τους όρους της παρούσας διακήρυξης, ότι έχει επισκεφθεί και ελέγξει το υπό εκμίσθωση ακίνητο και έχει σχηματίσει πλήρη γνώμη της πραγματικής και νομικής κατάστασης του, βρίσκοντας το της τελείας αρεσκείας του και κατάλληλο για την χρήση για την οποία το προορίζει και αφετέρου ότι έχει απευθυνθεί ήδη στις αρμόδιες για την έκδοση των αναγκαίων αδειών νόμιμης χρήσης του ακινήτου Υπηρεσίες και έχει διαπιστώσει τη δυνατότητα έκδοσής τους.

Ο μισθωτής οφείλει να διατηρεί το κτίριο και τις εγκαταστάσεις του κτιρίου, υδραυλικές κλπ σε άριστη λειτουργία μέχρι την ημέρα λήξης της μίσθωσης, πρέπει επίσης να κάνει καλή χρήση του μισθίου και ευθύνεται για οποιαδήποτε ζημιά, φθορά ή βλάβη στο μίσθιο είτε την προκαλέσει ο ίδιος, είτε μέλη της οικογένειάς του, είτε προστηθέντα από αυτόν πρόσωπα. Επίσης υποχρεούται να διατηρεί το μίσθιο καθαρό, να το χρησιμοποιεί με τρόπο που να μην θίγει την ησυχία, την υγεία, την εργασία, την ασφάλεια και τα χρηστά ήθη των γειτόνων ή κατοίκων.

Άρθρο 16

Ευθύνη Δήμου

Ο Δήμος δεν ευθύνεται έναντι του μισθωτή για την πραγματική σημερινή κατάσταση του μισθίου καθώς ο μισθωτής έχει προηγουμένως λάβει γνώση αυτής και την αποδέχεται. Επίσης δεν ευθύνεται για την ύπαρξη οποιασδήποτε δουλείας ή άλλου εμπράγματος δικαιώματος επί του ακινήτου. Τέλος δεν υποχρεούται σε επιστροφή ή μείωση του μισθώματος ή και λύση της σύμβασης άνευ αποχρώντος λόγου.

Άρθρο 17

Επανάληψη δημοπρασίας

Η Δημοπρασία θα επαναληφθεί μία εβδομάδα μετά την ημερομηνία διεξαγωγής της πρώτης, αν δεν παρουσιαστεί πλειοδότης.

Η δημοπρασία επαναλαμβάνεται επίσης κατόπιν αποφάσεως του δημοτικού συμβουλίου όταν:

α) το αποτέλεσμα αυτής δεν εγκριθεί από την Οικονομική Επιτροπή ή το Δημοτικό Συμβούλιο ή την αρμόδια Διοικητική αρχή λόγω ασύμφορου του επιτευχθέντος αποτελέσματος ή σφάλματος στη διενέργεια της δημοπρασίας
β) μετά την κατακύρωση της δημοπρασίας, ο τελευταίος πλειοδότης και ο εγγυητής του αρνούνται να υπογράψουν τα πρακτικά. Επίσης όταν μετά την κοινοποίηση στον τελευταίο πλειοδότη της εγκριτικής επί του αποτελέσματος της δημοπρασίας αποφάσεως δεν προσέλθει αυτός εμπροθέσμως για την σύνταξη και υπογραφή της σύμβασης. Στην περίπτωση (β) η δημοπρασία επαναλαμβάνεται εις βάρος του τελευταίου πλειοδότη και του εγγυητή αυτού, ως ελάχιστον δε όριο προσφοράς ορίζεται το επ' ονόματι τούτου κατακυρωθέν ποσό, δύναμενο να μειωθεί με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου. Η επαναληπτική δημοπρασία γνωστοποιείται με περιληπτική διακήρυξη του δημόρχου αναφερομένης στους όρους της πρώτης διακήρυξης και δημοσιευομένης, πέντε (5) τουλάχιστον ημέρας 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.

Άρθρο 18

Ενστάσεις κατά διακήρυξης και διαγωνισμού
Ένσταση κατά της διακήρυξης του διαγωνισμού υποβάλλεται στο πρωτόκολλο του Δήμου Ηγουμενίτσας, εγγράφως, μέσα στο μισό του χρονικού διαστήματος από τη δημοσίευση της διακήρυξης μέχρι την ημερομηνία που θα γίνει ο διαγωνισμός. Ένσταση κατά της νομιμότητας της διενέργειας του διαγωνισμού ή της συμμετοχής σ' αυτόν, υποβάλλεται στην αρμόδια για το διαγωνισμό Επιτροπή του Δήμου σε -48- ώρες από την ώρα που θα τελειώσει ο διαγωνισμός. Η ένσταση αυτή δεν επιφέρει αναβολή ή διακοπή του διαγωνισμού, αλλά εξετάζεται κατά την αξιολόγησή του διαγω-

νισμού από την αρμόδια επιτροπή δημοπρασιών.

Άρθρο 19

Μη καταβολή αποζημίωσης λόγω μη έγκρισης πρακτικών δημοπρασίας
Ο τελευταίος πλειοδότης κανένα δικαίωμα δεν αποκτά για αποζημίωση λόγω μη έγκρισης των πρακτικών της δημοπρασίας από τα κατά τον νόμο αρμόδια όργανα. Από την ημερομηνία που θα κοινοποιηθεί η πράξη της Διοικητικής Αρχής στον τελευταίο πλειοδότη η σύμβασης θεωρείται οριστικά καταρτισθείσα.

Άρθρο 20

Δημοσίευση διακήρυξης

Η παρούσα διακήρυξη δημοσιεύεται τουλάχιστον δέκα (10) ημέρες πριν από τη διενέργεια της δημοπρασίας, δια τοιχοκολλησέως αντιγράφου αυτής στον πίνακα ανακοινώσεως του Δημοτικού Καταστήματος Ηγουμενίτσας και στα δημοσιότερα μέρη του Δήμου. Περίληψη της διακηρύξεως θα δημοσιευθεί σε μια τοπική εφημερίδα και θα αναρτηθεί στο διαδίκτυο στην ιστοσελίδα του Δήμου Ηγουμενίτσας.

Άρθρο 21

Έξοδα δημοπρασίας

Τα τυχόν έξοδα δημοσιεύσεως της διακήρυξης (καθώς και της τυχόν επαναληπτικής δημοσιεύσεως) και γενικά τα πάσης φύσεως έξοδα της δημοπρασίας, τα έξοδα συντάξεως και υπογραφής του σχετικού μισθωτηρίου, μαζί με τα απαιτούμενα αντίγραφα, χαρτόσημα, βαρύνουν τον Δήμο.

Άρθρο 22

Περιπτώσεις λύσης σύμβασης

Η μη εμπρόθεσμη καταβολή του μισθώματος και των κοινοχρήστων δαπανών, των τελών του Δήμου, και των λοιπών λογαριασμών που προαναφέρονται, καθώς και η μη τήρηση οποιουδήποτε όρου του παρόντος, οι οποίοι όλοι συμφωνούνται και ορίζονται ουσιώδεις, παρέχουν το δικαίωμα στον εκμισθωτή να καταγγείλει άμεσα την μίσθωση και να ζητήσει δικαστικά την απόδοση του μισθίου και των τυχόν οφειλόμενων μισθωμάτων ή να ζητήσει την απόδοση του μισθίου και την καταβολή των τυχόν οφειλόμενων με έκδοση σχετικής διαταγής απόδοσης μισθίου και καταβολής μισθωμάτων, κατά τις διατάξεις του Κ.Πολ.Δ. Σε καμία περίπτωση δεν επιστρέφονται καταβληθέντα μισθώματα.

Κάθε παράβαση συμφωνηθέντος όρου συνεπάγεται την λύση της μισθώσεως χωρίς να χρειάζεται όχληση ή διαμαρτυρία προς τον μισθωτή.

Άρθρο 23

Λοιποί όροι

Κάθε θέμα σχετικό με την εν λόγω μίσθωση και το οποίο δεν ρυθμίζεται από τους όρους της παρούσας, διέπεται από τις διατάξεις του Ν.3463/06 (ΦΕΚ - 114Α /8-6-2006), τις διατάξεις του άρθρου 72 του Ν.3852/10 καθώς και του Π.Δ. 270/30-3-1981 και του νόμου περί μισθώσεων. Ο μισθωτής θα αναλάβει, αν απαιτηθεί, την επισκευή του ακινήτου με δαπάνες του, σύμφωνα με τις οδηγίες και τις υποδείξεις της Τεχνικής Υπηρεσίας του Δήμου Ηγουμενίτσας, κατόπιν αιτήματός του και έγκρισής από το Δημοτικό Συμβούλιο και σύμφωνα με μελέτη που θα συνταχθεί από τον Δήμο. Ο Δήμος διατηρεί το δικαίωμα της μονομερούς λύσης της σύμβασης σε περίπτωση που δεν θα τηρηθούν οι ανωτέρω όροι ή χρειαστεί το ακίνητο για δική του χρήση ειδοποιώντας ένα (1) μήνα νωρίτερα τον ενοικιαστή. Σε περίπτωση παράβασης οποιουδήποτε όρου του μισθωτηρίου, του οποίου όλοι ανεξαιρέτως οι όροι είναι και συνομολογούνται ως ουσιώδεις, άλλως θεωρούνται ως ουσιώδεις, θα διατάσσεται με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου η κατάπτωση της «εγγύησης καλής εκτέλεσης των όρων της σύμβασης» και θα λύνεται η μίσθωση, χωρίς παρέμβαση των δικαστηρίων. Συγχρόνως θα κινείται η διαδικασία εξώσεως του μισθωτή. Τυχόν παρατυπία της δημοπρασίας δεν παράγει κανένα δικαίωμα υπέρ του μισθωτή ή του πλειοδότη.

Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

Ο ΠΑΛΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Την άλλη φορά Γιάννη που θα μου στείλεις γράμμα να φροντίσεις να έχει σωστή τη διεύθυνση για να το λάβω έγκαιρα κι όχι μετά από 12 μήνες παλιομαλθάκα... • Φώφη, ότι και να κάνεις κι ότι και να πεις είσαι χαμένη από χέρι... Κάνε επομένως ότι καταλαβαίνεις... Δε θα κάτσω και να σκάσω για τις παλαβομάρες σου... • Αντρέα, που θα μου πας ρε γελοίο, θα σε βρω και θα φας καλά... • Που τη θυμήθηκες ρε Βασίλη; Αν θα τη δεις μαλθάκα μου δε θα τη γνωρίσεις... Άσε που κάνει συνεχώς κάτι περιεργους μορφασμούς που νομίζεις ότι της έχει λασκάρει η βίδα... • Γιολάντα, στη φωτογραφία σου που μου εσώκλεισες στο γράμμα σου, μπορώ να πω ότι εξακολουθείς και είσαι θεά! Πως τα καταφέρνεις; • Λεάνδρε με το περίεργο όνομα αν θα το πετύχεις αυτό που ζητάς θα σε παραδεχτώ... Προς το παρόν αναμένω την προσπάθειά σου... • Όσο κι αν φωνάζεις Μαρία, δε θα σου κάνει τη χάρη η γειτόνισσα... Σε γουστάρει και θα κάνει ότι μπορεί για να τα φτιάξετε... • Μπορώ να υποθέσω Γιώργο ότι είσαι για το τρελοκομείο; - Πως είναι δυνατό ρε γελοίο να θέλεις να βγάλεις πολλά λεφτά, τη στιγμή που βαριέσαι τη ζωή; • Πήρα το καλάθι με τα αβγά Αστέρω και σε ευχαριστώ από καρδιάς... • Έχει πολλά χρόνια που έχει πεθάνει ο Βαγγέλης ο φούρναρης Αλέκο... • Ναι, δε σου το κρύβω Γιάννη ότι μου αρέσει η ομελέτα... • Λοιπόν έφτασε η ώρα να σας αφήσω, είμαι έτοιμος να την κάνω και σας αφήνω να κάνετε κι εσείς καμιά δουλειά... Την αγάπη μου να έχετε...



-Ο Παλμογράφος-

δημοσιογραφικό πολύπλευρο

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΕΙ ΥΓΕΙΑ!

8-12 ποτήρια νερό για επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού.

Καταναλώνω 3 κυρίως γεύματα που αποτελούνται από τις γνωστές τριάδες τροφίμων (ζωικές τροφές / αμυλούχες τροφές / φρούτα ή λαχανικά) και 2 ενδιάμεσα σνακ που θα αποτελούνται από ένα σνακ και ένα φρούτο ή λαχανικό.

Δεν παραλείπω ποτέ γεύματα και κυρίως δεν ξεκινώ την ημέρα μου χωρίς πρωινό.

Δεν παραλείπω τη σαλάτα με λαχανικά εποχής κατά το κυρίως γεύμα μου. Εβδομαδιαίως καταναλώνουμε 1-2 φορές όσπρια, 1 φορά κόκκινο κρέας, 1-2 φορές λαδερά και 1 – 2 φορές κοτόπουλο.

Επιλέγουμε γαλακτοκομικά με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Επιλέγουμε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως.

Η κατανάλωση ελαιολάδου ως κύρια πηγή λίπους αλλά και ξηρών καρπών.

Μειώνω την υπερβολική κατανάλωση επιτραπέζιου αλατιού..

Καθιερώνω συστηματική φυσική δραστηριότητα 20-30 λεπτά ημερησίως.

Προσπαθώ να κοιμάμαι επαρκώς.

Συνεπώς ας καταλάβουμε ότι η διατροφή που θα πρέπει όλοι μας να υιοθετήσουμε δεν είναι αυτή που θα μας χαρίσει τη μεγαλύτερη απώλεια κιλών αλλά αυτή που θα μας εξασφαλίσει υγεία και μακροζωία.

(Γράφει Σπυριδούλα Νικομάνη / Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



-Με την έκδοση και κυκλοφορία νομισμάτων που τιμούν την επέτειο της συμπλήρωσης 2.500 ετών από τη Μάχη των Θερμοπυλών και τη Ναυμαχία της Σαλαμίνας πλαισιώνεται το Νομισματικό Πρόγραμμα 2020 που παρουσίασε σήμερα ο διοικητής της Τράπεζας της Ελλάδος, Γιάννης Στουρνάρας στη διάρκεια εκδήλωσης με την παρουσία του υπουργού Οικονομικών, Χρήστου Σταϊκούρα και της προέδρου της Τιμητικής Κοσμητείας του Επτετακτού Έτους «Θερμοπύλες- Σαλαμίνα 2020», Μαριάννας Βαρδινογιάννη

•Οκτώ νέα χρηματοδοτικά Προγράμματα του Πράσινου Ταμείου, ευρέος φάσματος περιβαλλοντικών δράσεων, συνολικού προϋπολογισμού έως 140 εκατ. ευρώ για το 2020, παρουσίασε σε ημερίδα του Ταμείου, ο Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, κ. Κωστής Χατζηδάκης, σε πλήθος αυτοδιοικητικών. Στα εν λόγω προγράμματα, υπάρχει πρόβλεψη χρηματοδότησης και για τη Δίκαιη Μετάβαση στη μεταλινιτική ε-ποχή, η οποία αγγίζει τα 60 εκατ. ευρώ, με αποδέκτες τις λιγνιτικές περιοχές της χώρας.

• Δεν αποστέλλεται πλέον ετήσιο Αρχείο Βεβαιώσεων Αποδοχών από τις επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα, που είναι υπόχρεες σε παρακράτηση Φόρου Μισθωτών Υπηρεσιών (ΦΜΥ), καθώς, από το 2019, με την απόφαση Α.1099/2019, οι δηλώσεις ΦΜΥ είναι πλέον αναλυτικές ανά εργαζόμενο. Έτσι, μέσω αυτών, είναι εφικτή η προσυμπλήρωση της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος φορολογικού έτους

2019 (Ε1) των εργαζομένων.

• Θετικό, τουλάχιστον σε επίπεδο προκρατήσεων από ΗΠΑ, είναι το κλίμα για την εφετινή τουριστική χρονιά στην Ελλάδα. Όπως διαπιστώθηκε από τις επαφές που πραγματοποίησε στη Νέα Υόρκη, στο πλαίσιο της έκθεσης New York Times Travel Show, ο Πρόεδρος του Ελληνοαμερικανικού Τουριστικού Επιμελητηρίου κ. Γιώργος Τριβιζάς, το Globus δηλώνει προκρατήσεις για Ελλάδα συν 20%, το Gate One 30%, το Homeric 29% και το Collette 30%.

• Η Ελληνική Στατιστική Αρχή ανακοινώνει ότι κατά τον μήνα Ιανουάριο του 2020 κυκλοφόρησαν για πρώτη φορά 22.355 αυτοκίνητα (καινούργια ή μεταχειρισμένα εξωτερικού) έναντι 20.634 που κυκλοφόρησαν τον αντίστοιχο μήνα του έτους 2019, παρουσιάζοντας αύξηση 8,3%. Αύξηση 9,2% είχε παρουσιάσει η κυκλοφορία για πρώτη φορά αυτοκινήτων (καινούργιων ή μεταχειρισμένων εξωτερικού) τον Ιανουάριο του έτους 2019 σε σχέση με τον αντίστοιχο μήνα του 2018. Τα καινούργια αυτοκίνητα που κυκλοφόρησαν τον Ιανουάριο του 2020 ανέρχονται σε 10.303 έναντι 9.948 που κυκλοφόρησαν τον αντίστοιχο μήνα του έτους 2019, παρουσιάζοντας αύξηση 3,6%.

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