

Συμβαίνουν

ΣΤΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

ΝΟΣΗΣΗΣ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΥΣ 3 ΜΗΝΕΣ

Τη μείωση της διάρκειας του πιστοποιητικού νόσησης στους τρεις μήνες εισηγήθηκε η Επιτροπή των Ειδικών. Την τελική απόφαση θα πάρει το υπουργείο Υγείας που θα εξετάσει την πρόταση των επιστημόνων και αναμένεται εντός της ημέρας να προχωρήσει στις σχετικές ανακοινώσεις.

Σύμφωνα με την εισήγηση, όσα πιστοποιητικά νόσησης εκδόθηκαν έως 30/10/21 θα λήξουν στις 31/1/22, ενώ από τη νέα χρονιά θα λήγουν ακριβώς στο τρίμηνο. Εάν τελικά υιοθετηθεί η πρόταση της επιτροπής, θα είναι άλλο ένα μέτρο για να αυξηθεί η συμμετοχή στο πρόγραμμα των εμβολιασμών κατά της Covid 19. Μετά την παρέλευση του 3μήνου, οι νοσούντες θα έχουν περιθώριο ενός μήνα για να προχωρήσουν στον εμβολιασμό τους για τον κοροναϊό και να αποκτήσουν το πιστοποιητικό εμβολιασμού, για να κινούνται ελεύθερα. Σε διαφορετική περίπτωση, αν δε εμβολιαστούν δεν θα έχουν πρόσβαση στους κλειστούς χώρους όπως ακριβώς ισχύει σήμερα με τους ανεμβολίαστους. Υπενθυμίζεται ότι, βάσει των τελευταίων μέτρων για τον περιορισμό της πανδημίας, μόνον οι εμβολιασμένοι και όσοι έχουν πιστοποιητικό νόσησης μπορούν να μπουν σε: – εστίαση (κλειστοί χώροι) – κέντρα διασκέδασης – γυμναστήρια – θέατρα – κινηματογράφοι – μουσεία – εκθέσεις – συνέδρια – γήπεδα.

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



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

ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΦΚΑ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΕΣ

Η πρόσβαση των πολιτών σε επιδόματα και παροχές που δικαιούνται από τον ασφαλιστικό τους φορέα είχε συνδεθεί για πολλά χρόνια με την ταλαιπωρία, τις αλλεπάλληλες επισκέψεις και τις πολύωρες αναμονές σε υπηρεσίες.

Σήμερα, η κατάσταση αυτή αλλάζει σταθερά προς το καλύτερο, με τη βοήθεια της ψηφιακής τεχνολογίας. Στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής για τη βελτίωση της εξυπηρέτησης των πολιτών, ο Εθνικός Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης (e-Ε.Φ.Κ.Α.), παρέχει ηλεκτρονικά πάνω από 50 υπηρεσίες σε ασφαλισμένους, εργοδότες και συνταξιούχους.

Οι υπηρεσίες αυτές, που είναι προσβάσιμες μέσω της επίσημης ιστοσελίδας του φορέα <https://www.efka.gov.gr> επιτρέπουν στους πολίτες να διεκπεραιώνουν – μεταξύ άλλων – μια σειρά από θέματα που αφορούν επιδόματα και παροχές υγείας, χωρίς περιττές μετακινήσεις και χάσιμο χρόνου σε ουρές. Πρόκειται, ειδικότερα, για τις εξής υπηρεσίες:

- Ασφαλιστική ικανότητα: πρόκειται για το δικαίωμα πρόσβασης του ασφαλισμένου στην ιατροφαρμακευτική περίθαλψη (πάροχοι υγείας, φαρμακεία, συμβεβλημένοι γιατροί με τον ΕΟΠΥΥ κ.λπ.). Σήμερα, μέσω της πλατφόρμας, κάθε ασφαλισμένος μπορεί να ελέγξει εύκολα, γρήγορα και σε πραγματικό χρόνο την ασφαλιστική του ικανότητα.

συνέχεια σε σελ. 3

ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ ΤΟ 80% ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΝΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ

ΕΧΕΙ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΎΨΟΥ

Έφθασε το 80% των παιδιών άνω των 12 ετών στη Γαλλία που έχει έως τώρα εμβολιαστεί κατά της Covid-19, δήλωσε σήμερα σε βουλευτές ο υπουργός Παιδείας της χώρας Ζαν Μισέλ Μπλανκέρ.

Ο Γάλλος πρωθυπουργός Ζαν Καστέξ είπε χθες ότι από τις 15 Δεκεμβρίου, τα παιδιά ηλικίας 5-11 ετών, που είναι υπέρβαρα ή αντιμετωπίζουν μια σοβαρή κατάσταση υγείας, θα έχουν επίσης πρόσβαση στον εμβολιασμό κι ότι η κυβέρνηση ελπίζει να μπορέσει να προσφέρει εμβόλια σε όλα τα παιδιά ηλικίας άνω των 5 ετών από τις 20 Δεκεμβρίου.

Τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας δείχνουν ότι το 79% των παιδιών ηλικίας 12-17 ετών έχει λάβει τουλάχιστον μία δόση, ενώ το 76% έχει λάβει δύο δόσεις.

Για όλες τις ηλικιακές ομάδες, από κοινού, το ποσοστό εμβολιασμού για όσους είναι επιλέξιμοι ανέρχεται σε 90% και 88% αντίστοιχα.

“ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΝ” 1946 - 2021:

Η εφημερίδα που για 75 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

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
 ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
 ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
 Δ/ΝΣΗ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ & ΑΠΟΘΗΚΩΝ
 ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ
 Διεύθυνση: Βασ. Γεωργίου Α' 1 ΤΚ 54636
 Κτίριο Β' 1ος όροφος 108B γραφ.
 Πληροφορίες: Θωμαή Παπαχρήστου
 Τηλ: 2313317538
 Fax: 2313317519
 E-mail: t.papaxristou@thessaloniki.gr

Ο Δήμος Θεσσαλονίκης προτίθεται να προβεί σε διαδικασία απευθείας ανάθεσης σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 118 του Ν.4412/2016 όπως τροποποιήθηκε με το άρθρο 50 του Ν.4782/2021 και ισχύει, που αφορά τον Βιολογικό Καθαρισμό Στρωμάτων & Επιφανειών για την υλοποίηση του χρηματοδοτούμενου έργου της Πράξης <<Δομές Αστεγών Δήμου Θεσσαλονίκης >> και αφορά τις Δομές <<Ανοικτό Κέντρο Ημέρας Αστεγών >> και <<Υπνωτήριο Αστεγών >> του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Η ανάθεση για τις Δομές Αστεγών πραγματοποιείται στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης <<Δομές Αστεγών Δήμου Θεσσαλονίκης >>, με Κωδικό ΟΠΣ 5001616, στο επιχειρησιακό Πρόγραμμα <<Κεντρική Μακεδονία 2014-2020 >>, στον Άξονα Προτεραιότητας <<Προώθηση της κοινωνικής ένταξης και καταπολέμησης της φτώχειας η δαπάνη εγκρίθηκε με την υπ' αριθμ. 197201/25-10-2019 Απόφαση Δημάρχου έγκρισης δαπάνης και ανάληψης πολυετούς υποχρέωσης (ΑΔΑΜ:19REQ005761724 2019-10-25) ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΣΠΑ-ΓΙΑ ΔΟΜΕΣ ΑΣΤΕΓΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, συνολικού προϋπολογισμού 610.073,33 €.

Ο Δήμος Θεσσαλονίκης οφείλει να φροντίσει για τον καθαρισμό των διαμερισμάτων και των χώρων των Δομών, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες των κτηρίων στέγασης των Δομών. Έτσι εκτός των καθιερωμένων καθημερινών εργασιών του προσωπικού που έχει επιφορτιστεί με το έργο της καθαριότητας, υπάρχουν εργασίες υγειονομικού ενδιαφέροντος και βιολογικού καθαρισμού οι οποίες απαιτούν εξειδικευμένες εργασίες.

Τα προγράμματα <<Ανοικτό Κέντρο Ημέρας Αστεγών >> Και <<Υπνωτήριο Αστεγών >> για το έτος 2021, υλοποιείται στο πλαίσιο της υπ' αριθμ. 4697/6-08-2021 Απόφαση Περιφερειάρχη Κεντρικής Μακεδονίας.

Η συνολική δαπάνη της απευθείας ανάθεσης ανέρχεται στο ποσό των (8.091,00 €) Οκτώ Χιλιάδων Ενενήντα Ενός Ευρώ συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α 24% και κριτήριο ανάθεσης τη χαμηλότερη τιμή ως κάτωθι:

A/A	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	CPV	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΚΟΣΤΟΣ ΜΟΝΑΔΑΣ σε € ΧΩΡΙΣ Φ.Π.Α.	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΑΠΑΝΗ σε €
1	Καθαρισμός Δομών (<<Υπνωτήριο Αστεγών >> & <<Ανοικτό Κέντρο Ημέρας >>)	90911000-6	τ.μ.	3300	1,20 €	3960,00 €
2	Βιολογικός καθαρισμός μονού στρώματος ύπνου	90600000-3	τεμάχιο	150	16,00 €	2400,00 €
3	Βιολογικός καθαρισμός καναπέ/ πολυθρόνας	90600000-3	ανά θέση	15	11,00 €	165,00 €
					ΣΥΝΟΛΟ	6525,00 €
					Φ.Π.Α. 24%	1565,00 €
					ΣΥΝΟΛΟ με Φ.Π.Α. 24%:	8.091,00 €

Η παρακολούθηση της σύμβασης θα γίνει σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν.441/2016 όπως τροποποιήθηκε και ισχύουν με τις διατάξεις του Ν.4782/2021. Παρακαλούμε όπως καταθέσετε την οικονομική σας προσφορά καθώς και την υπογεγραμμένη επισυναπτόμενη ενημέρωση για την επεξεργασία των προσωπικών δεδομένων μέχρι τις 01 Δεκεμβρίου ημέρα Τετάρτη και ώρα 14:00 μ.μ., στο Δημαρχιακό Μέγαρο Βασιλέως Γεωργίου Α' Τ.Κ. 54636 Θεσσαλονίκης Κτίριο Β' 1ος όροφος Γραφείο 108 Β, Δ/νση: Προμηθειών & Αποθηκών, Τμήμα Προμηθειών, αρμόδια υπάλληλος Παπαχρήστου Θωμαή, τηλ. 2313317538.e-mail:t.papaxristou@thessaloniki.gr.

Επιπρόσθετα, ο τελικός ανάδοχος προς απόδειξη της μη συνδρομής των λόγων αποκλεισμού από διαδικασίες σύναψης δημοσίων συμβάσεων των παρ. 1 και 2 του άρθρου

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

73 του Ν.4412/2016, θα πρέπει να προσκομίσει κατά την υπογραφή του συμφωνητικού και τα παρακάτω δικαιολογητικά σύμφωνα με το άρθρο 80 παρ. 2 και 3 του Ν.4412/2016:

Απόσπασμα ποινικού μητρώου. ή Υπεύθυνη δήλωση κατά τα οριζόμενα στο άρθρο 43 παρ.7αγ Ν.4605/2019) Η υποχρέωση αφορά ιδίως: α) Στις περιπτώσεις εταιρειών περιορισμένης ευθύνης (Ε.Π.Ε.) και προσωπικών εταιρειών (Ο.Ε. και Ε.Ε.) και ΙΚΕ ιδιωτικών κεφαλαιουχικών εταιρειών, η υποχρέωση του προηγούμενου εδαφίου αφορά κατ' ελάχιστον στους διαχειριστές, β) Στις περιπτώσεις ανωνύμων εταιρειών (Α.Ε.), η υποχρέωση του προηγούμενου εδαφίου αφορά κατ' ελάχιστον τον Διευθύνοντα Σύμβουλο, καθώς και όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου. γ) Σε όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις νομικών προσώπων, η υποχρέωση των προηγούμενων εδαφίων αφορά στους νόμιμους εκπροσώπους

Φορολογική ενημερότητα (για κάθε νόμιμη χρήση εκτός είσπραξης)

Ασφαλιστική ενημερότητα

Αντίγραφο Καταστατικού της εταιρίας & έγγραφα ταυτοποίησης μελών Διοικητικού Συμβουλίου (π.χ.ΓΕΜΗ).

Πληροφορίες για την ανωτέρω ανάθεση, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λαμβάνουν από την Δ/ση Κοινωνικής Προστασίας και Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Διοικητικής Υποστήριξης Ταχ. Δ/ση: Μοναστηρίου 53-55, Τ.Κ. 546 27 αρμόδιος υπάλληλος Θ. Στογιάννης τηλ. 2313-318941.e-mail:t.stogiannis@thessaloniki.gr.

**ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ
Δ/ΝΣΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ & ΔΙΚΤΥΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΟΔΟΠΟΙΑΣ
& ΟΔΙΚΗΣ ΣΗΜΑΝΣΗΣ**
Διεύθυνση: Γ. Χαλκίδη 20
Ταχ. Κώδικας: 542 49
Πληροφορίες: Μπάγας Βασίλειος
Τηλέφωνο: 231331-8341
e-mail: v.mpagas@thessaloniki.gr

Έπειτα από την σχετική ανακοίνωση του ΕΣΗΔΗΣ περί προβληματικής λειτουργίας εφαρμογών του κατά την διάρκεια της καταληκτικής ημερομηνίας υποβολής προσφορών του διαγωνισμού του θέματος με αριθμό 184086, και συγκεκριμένα την Πέμπτη 25-11-2021 από ώρα 10:00 έως 18:00, σας ενημερώνουμε ότι αναβάλλεται η διαδικασία αποσφράγισης των προσφορών κι αναμένεται (έπειτα από απόφαση της Ο.Ε.) παράταση της ημερομηνίας υποβολής και κατά συνέπεια και των υπολοίπων προθεσμιών αποσφράγισεων. Θα υπάρξει επόμενη σχετική ενημέρωση για το θέμα.

Είμαστε στην διάθεσή σας για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφόρηση.

συνέχεια απο σελ. 1

Ηλεκτρονικά μπορεί πλέον να πραγματοποιηθεί και η χορήγηση Ασφαλιστικής Ικανότητας Έμμεσου μέλους. Μέσω της υπηρεσίας αυτής το έμμεσο μέλος – δηλαδή σύζυγος ή/και παιδί του άμεσα ασφαλισμένου – μπορεί να απογραφεί διαδικτυακά, να συνδεθεί με τον άμεσα ασφαλισμένο και να ενημερωθεί αυτόματα το Μητρώο Ασφαλισμένων. <https://www.efka.gov.gr/el/choregese-asphalistikes-ikanotetas-emesoy-meloy-sai-apographe-sto-metoo-toy-e-ephka>

• Έκδοση Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλειας Ασθενείας (ΕΚΑΑ): Πρόκειται για δωρεάν κάρτα, που προσφέρει πρόσβαση σε ιατρικά αναγκαία και επείγοντα περιστατικά κατά την προσωρινή διαμονή του ασφαλισμένου σε μια από τις 28 χώρες της ΕΕ, την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν, τη Νορβηγία και την Ελβετία, με τους ίδιους όρους και το ίδιο κόστος (σε ορισμένες χώρες, δωρεάν) με τους ασφαλισμένους της εν λόγω χώρας. Μέσω της πλατφόρμας του ΕΦΚΑ, οι ασφαλισμένοι μπορούν να υποβάλλουν ηλεκτρονικά την αίτησή τους για χορήγηση της Κάρτας και να τη λαμβάνουν άμεσα. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνονται σημαντικά οι ασφαλισμένοι που χρειάζεται να ταξιδέψουν, είτε προγραμματισμένα είτε εκτάκτως, σε κάποια ευρωπαϊκή χώρα. [https:// apps.ika.gr/eAccess/login.xhtml](https://apps.ika.gr/eAccess/login.xhtml)

• Επίδομα Ασθενείας: το επίδομα δικαιούνται οι άμεσα ασφαλισμένοι που εργάζονται και λόγω σωματικής ή ψυχικής ασθένειας δεν μπορούν να εργασθούν προσωρινά και απουσιάζουν από την εργασία τους για περισσότε-

ρες από τρεις μέρες, για πρώτη φορά μέσα στο εργασιακό έτος.

Σήμερα, η διαδικασία αίτησης και χορήγησης του επιδόματος έχει απλοποιηθεί σημαντικά. Μέσω του συστήματος Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης της ΗΔΙΚΑ ο θεράπων ιατρός βεβαιώνει την ανικανότητα του ασφαλισμένου για εργασία, λόγω ασθένειας. Ο ασφαλισμένος μπορεί να υποβάλει ηλεκτρονικά την αίτησή του στον ΕΦΚΑ, με χρήση των προσωπικών του κωδικών TAXISNET, χωρίς ταλαιπωρία και άσκοπες μετακινήσεις. <https://www.efka.gov.gr/el/epidoma>

• Ηλεκτρονική Υπηρεσία Πληρωμής Εξόδων Κηδεύει: αφορά το εφάπαξ ποσό που χορηγεί ο e-ΕΦΚΑ στον/στην επιμεληθέντα της κηδεύει για άμεσα ή έμμεσα μισθωτό ασφαλισμένο ή συνταξιούχο θανόντα. Μέχρι πρότινος, η διαδικασία αυτή απαιτούσε μήνες για να ολοκληρωθεί, με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούνται άσκοπα οι συγγενείς. Πλέον, μέσω της ψηφιακής υπηρεσίας, τα έξοδα κηδεύει μπορούν να πληρωθούν μέσα σε 15 ημέρες. <https://www.efka.gov.gr/el/elektronike-yperesia-pleromes-exodon-kedeias>

• Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες ΚΕ.Π.Α.. Τα ΑΜΕΑ μπορούν πλέον να υποβάλουν ηλεκτρονικά Αίτημα Αξιολόγησης για Πιστοποίηση Αναπηρίας, να παρακολουθούν την πορεία

του αιτήματος τους, να ενημερώνονται για την ημερομηνία εξέτασης τους από την αρμόδια Υγειονομική Επιτροπή καθώς και για το αποτέλεσμα Γνωστοποίησης Αναπηρίας, να υποβάλλουν ενστάσεις κ.ά. <https://www.efka.gov.gr/el/elektronikes-yperesies-kepa>

Σημειώνεται, επίσης, ότι για όσες συναλλαγές δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν ηλεκτρονικά, παρέχεται μέσω της πλατφόρμας η δυνατότητα προγραμματισμού ραντεβού στα φυσικά υποκαταστήματα του e-ΕΦΚΑ. Οι συναλλασσόμενοι με απλά βήματα επιλέγουν το υποκατάστημα και το τμήμα που επιθυμούν να εξυπηρετηθούν και κλείνουν αυτόματα το πρώτο διαθέσιμο ραντεβού. Έτσι αποφεύγονται οι πολύωρες αναμονές και εξασφαλίζεται καλύτερη εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων.

Παράλληλα, ο e-ΕΦΚΑ θέσει σε εφαρμογή ένα ευρύτερο πλάνο δράσεων, για την αναβάθμιση της εξυπηρέτησης των πολιτών, με χρήση ψηφιακών εργαλείων. Σε αυτές περιλαμβάνονται η λειτουργία του νέου, ενιαίου τηλεφωνικού κέντρου 1555 που λειτουργεί χωρίς χρέωση σε 24ωρη βάση, η υπηρεσία myEFKAlive για τη διευκόλυνση των κατοίκων των νησιωτικών περιοχών, η αύξηση του αριθμού των υπηρεσιών που παρέχονται μέσω των ΚΕΠ κ.ά.

(Newsbomb.gr.)

ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡ. ΠΑΠΑΝΔΡΙΑΝΟΣ



•ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
•ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ

ΥΔΡΑΥΛΙΚΗ ΠΟΡΤΑ

ΚΡΕΜΟΥ 50 ΚΑΛΛΙΘΕΑ - ΤΗΛ.: 210.95.21.005 - ΚΙΝ.: 693.68.50.576

Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ ΕΠΙΑΣΕ ΤΟΝ ΠΑΟΚ ΣΤΗ ΤΡΙΤΗ ΘΕΣΗ

Ο ΠΑΣ συνέχισε την εξαιρετική πορεία του στην Superleague. Η ομάδα του Ηρακλή Μεταξά πέρασε και από την Λαμία, επικρατώντας με 1-0, χάρη στο εξαιρετικό γκολ του Μανώλη Σάλιακα. Πλέον, η ομάδα των Ιωαννίνων έφτασε τους 19 βαθμούς, έπιασε τον ΠΑΟΚ στην 3η θέση, ο οποίος έχασε (3-2) από τον Ιωνικό.

Ο ΙΤΑΛΟΣ ΜΑΡΚΟ ΝΤΙ ΜΠΕΛΟ ΔΙΑΤΗΤΗΣ ΣΤΟ ΒΕΛΓΙΟ

Ο Μάρκο Ντι Μπέλο ορίστηκε από την UEFA να διευθύνει την εκτός έδρας αναμέτρηση (9/12, 19:45) του Ολυμπιακού με την Αντβέρπ για την τελευταία αγωνιστική των ομίλων του Europa League. Όπως έγινε γνωστό, βοηθοί του στον αγώνα της Πέμπτης θα είναι οι Ντανιέλε Μπιντόνι και Αλμπέρτο Τεγκόνι, ενώ στο VAR θα βρίσκονται οι Μίκαελ Φάμπρι και Φάμπιο Μαρέσκα.

-Ο Φύλαθλος-

ΥΓΕΙΑ

ΚΑΙ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Πώς αντιμετωπίζεται η νυκτουρία;

Η αντιμετώπιση της νυκτουρίας βασίζεται στην αντιμετώπιση της υποφώσκουσας παθολογίας. Αυτή συχνά προϋποθέτει τη λήψη της ανάλογης φαρμακευτικής αγωγής ή την κατά το δυνατόν ρύθμιση της ήδη λαμβανομένης φαρμακευτικής αγωγής. Εντούτοις υπάρχουν μέτρα, που μπορεί κάποια να λάβει προκειμένου να περιοριστεί η διαταραχή του ύπνου όπως: •μείωση της πρόσληψης υγρών μετά τις 6 το απόγευμα. •μείωση της κατανάλωσης καφέ και οινοπνευματικών. •χρήση καλτσών διαβαθμισμένης συμπίεσης

Το τελευταίο αυτό μέτρο ίσως να φαίνεται κάπως «παράταιρο», όμως έχει λογική. Ανατρέχοντας στον κατάλογο με τις παθολογίες, που σχετίζονται με την νυκτουρία εντοπίζουμε κάποιες, όπως η φλεβική ανεπάρκεια των κάτω άκρων. Η κατάσταση αυτή οδηγεί στην πρόκληση οιδήματος στα κάτω άκρα κατά τη διάρκεια της ημέρας, το οποίο «απορροφάται» κατά την κατάκλιση και εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος. Κατά συνέπεια, αυξάνεται και ο όγκος των παραγομένων ούρων τη νύκτα. Η χρήση τέτοιων καλτσών περιορίζει το οίδημα και κατ' επέκταση τη νυκτουρία. Πάντως η χρήση τους από καρδιοπαθείς θα πρέπει αν γίνεται μόνον μετά από τη συμβουλή του θεράποντος ιατρού. Έτερο αίτιο νυκτουρίας είναι και η χαλάρωση του κόλπου ή για να ακριβολογούμε η χαλάρωση του πυελικού εδάφους. Η κατάσταση αυτή, αν συνδέεται με ευμεγέθη κυστεοκήλη μόνον χειρουργικά μπορεί τελικά να αντιμετωπισθεί.

Ηπιότερες περιπτώσεις ακράτειας ούρων μπορούν να αντιμετωπισθούν ικανοποιητικά με τις ασκήσεις πυελικού εδάφους, τις γνωστές ασκήσεις Kegel. Σήμερα όμως η σύγχρονη τεχνολογία μας δίνει τη δυνατότητα να βελτιώσουμε την ήπια ακράτεια ούρων και κατ' επέκταση να περιορίσουμε τη νυκτουρία δια της κολκικής θεραπείας με Εστιασμένους Υπερήχους Υψηλής Έντασης (High Intensity Focused Ultrasounds/ HIFU). Δια της θεραπείας αυτής αναγεννάται το κολλαγόνο στα τοιχώματα του κόλπου. Έτσι επιτυγχάνεται μία τρόπον τινά «σύσφιξη» των ιστών του και η υποστήριξη, που αυτοί παρέχουν στην κύστη αυξάνεται σημαντικά.

Δρ ΜΕΝΕΛΑΟΣ ΚΩΝ. ΛΥΓΝΟΣ, MSc, PhD
ΜΑΙΕΥΤΗΡ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



-Οι κύριοι δείκτες της Wall Street έκλεισαν υψηλότερα τη Δευτέρα με τους οικονομικά ευαίσθητους τομείς και τις μετοχές που σχετίζονται με τα ταξίδια να εκτινάσσονται στα ύψη καθώς οι επενδυτές ενθαρρύνθηκαν από τα σχόλια του Άντονι Φάουτσι για την παραλλαγή Ομικρον. Από τους τρεις σημαντικούς δείκτες της Wall Street, ο Dow ενισχύθηκε περισσότερο, ενώ η ενέργεια και οι βιομηχανίες ήταν μεταξύ των ισχυρότερων τομέων του S&P. Οι μειώσεις στις μετοχές των εταιρειών εμβολίων κατά της COVID-19 οδήγησαν σε μείωση των κερδών στον κλάδο υγείας. Τη στιγμή που η παραλλαγή Ομικρον έχει προκαλέσει συναγερμό και ορισμένους νέους περιορισμούς σε όλο τον κόσμο, οι επενδυτές φάνηκαν να καθησυχάζονται από τον Δρ. Άντονι Φάουτσι, ο οποίος είπε στο CNN ότι «μέχρι στιγμής δεν φαίνεται να υπάρχει μεγάλος βαθμός σοβαρότητας με τη νέα παραλλαγή». Ωστόσο, είπε ότι χρειάζεται περισσότερη μελέτη. «Οι άνθρωποι ανησυχούν λιγότερο για την παραλλαγή», δήλωσε ο King Lip, επικεφαλής στρατηγικός επενδύσεων στην Baker Avenue Asset Management στο Σαν Φρανσίσκο. Ο Λιπ αναφέρθηκε και στην ώθηση που προκάλεσε η είδηση ότι η κεντρική τράπεζα της Κίνας θα μειώσει το ποσό των μετρητών που πρέπει να διατηρούν οι τράπεζες σε αποθεματικό, ενισχύοντας ενδεχομένως τις υπερπόντιες εταιρείες που πωλούν προϊόντα στην Κίνα καθώς και την οικονομία της Κίνας. Σύμφωνα με τα προκαταρκτικά στοιχεία, ο S&P 500 κέρδισε 52,37 μονάδες ή 1,15%, για να κλείσει στις 4.590,80 μονάδες, ενώ ο Nasdaq Composite κέρδισε 137,12

μονάδες ή 0,91%, στις 15.222,59. Ο βιομηχανικός δείκτης Dow Jones σημείωσε άνοδο 642,29 μονάδων ή 1,87%, στις 35.222,37 μονάδες. Ο δείκτης αξίας S&P 500 ξεπέρασε τον αντίστοιχο αναπτυξιακό του δείκτη. (ΠΗΓΗ ΟΤ) - •Ράλι στις τιμές του ηλεκτρικού ρεύματος έχει ξεκινήσει από τη Δευτέρα σε όλες τις χώρες της Ευρώπης, τη στιγμή μάλιστα που οι θερμοκρασίες υποχωρούν χαμηλότερα από τον μέσο όρο και η ζήτηση είναι ολοένα και περισσότερο αυξημένη.

Κάτι που σημαίνει ότι η αυξημένη ζήτηση ενισχύει την εξάρτηση από τις ακριβές μονάδες ορυκτών καυσίμων. Μάλιστα όπως αναφέρει το Bloomberg, στη Βόρεια Σουηδία οι θερμοκρασίες έπεσαν στους -40 βαθμούς Κελσίου και οι τιμές στη Σκανδιναβική χερσόνησο έφτασαν στα 226,54 ευρώ ανά μεγαβατώρα κάτι που είναι το δεύτερο πιο υψηλό σημείο όλων των εποχών για τις περιοχές αυτές. Και δεν είναι η Σκανδιναβία που η μεγαβατώρα έχει επιδοθεί σε ένα τρελό ράλι. Στην Πολωνία οι τιμές εκτινάχτηκαν στα 240,59 ευρώ/μεγαβατώρα που είναι το πιο υψηλό σημείο από τότε που ξεκίνησε η ημερήσια δημοπρασία για αυτή την αγορά στο χρηματιστήριο ενέργειας Nord Pool, τον φετινό Φεβρουάριο.

Και οι τιμές στη Γερμανία σκαρφαλώνουν στα ύψη (265,39 ευρώ/μεγαβατώρα) αλλά και στη Γαλλία η μεγαβατώρα έφτασε τα 282,5 ευρώ. Η Ισπανία είναι στα 209,78, η Πορτογαλία στα 212,24, η Ιταλία στα 269,73, η Ελλάδα στα 216,18, η Αυστρία στα 272,44 κ.α

(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