

## Συμβαίνουν

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΓΡΟΤΕΜΑΧΙΑ  
ΔΗΛΩΜΕΝΑ ΣΕ ΑΓΡΑΝΑΠΑΥΣΗ  
ΜΕΧΡΙ 13 ΜΑΪΟΥ

Από τον ΟΠΕΚΕΠΕ αναρτήθηκαν για τους γεωργούς που εμπίπτουν σε δείγμα ελέγχου, τα αποτελέσματα ελέγχων με τεχνικές παρακολούθησης γης που αφορά αγροτεμάχια δηλωμένα αγρανά-  
παυση που ανήκουν σε περιφέρεια 1 (περιφέρεια βοσκοτόπου) και έχουν έκταση μεγαλύτερη ή ίση με 0.5 εκτάρια.

Τα αποτελέσματα των ελέγχων έχουν αναρτηθεί στην εφαρμογή «Καρτέλα του Αγρότη» στην υπο-  
ενότητα Έλεγχος μέσω τηλεπισκόπησης για το έτος 2021. Η κοινοποίηση των αποτελεσμάτων των ελέγχων πραγματοποιείται ηλεκτρονικά και θεωρείται ότι έχει νομίμως κοινοποιηθεί μετά την πα-  
ρέλευση πέντε ημερών, από την ανάρτησή τους στο λογαριασμό του υπόχρεου στην ηλεκτρονική εφαρμογή «Καρτέλα του Αγρότη» στο πληροφο-  
ριακό σύστημα του ΟΠΕΚΕΠΕ.

Οι παραγωγοί, οι οποίοι έχουν υποβάλλει Αίτηση Ενιαίας Ενίσχυσης online για τα έτη 2014-2021 ή έχουν υποβάλλει αίτηση στα γεωργοπεριβαλλον-  
τικά μέτρα (Βιολογικές Καλλιέργειες, Κομπούζιο, Νιτρορύπανση, Διατήρηση ελαιώνα Άμφισσας, κλπ) δεν απαιτείται να παραλάβουν εκ νέου κω-  
δικό και μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα τελευ-  
ταία εν ισχύ στοιχεία.

Επιπροσθέτως, με σκοπό να δοθεί στους ενδιαφε-  
ρόμενους η ευκαιρία για περαιτέρω εξέταση των περιπτώσεων μείωσης λόγω ελέγχου, η ειδική  
εφαρμογή υποβολής ενστάσεων κατά των αποτε-  
λεσμάτων ελέγχων θα λειτουργήσει έως  
13/05/2022.

-Κωνσταντίνος Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



Η efimerisdiakirixeon.gr είναι πιστοποι-  
ημένο Μέλος, ως ηλεκτρονικό μέσο ενημέρω-  
σης, της Πλατφόρμας e-media της Γενικής  
Γραμματείας Ενημέρωσης και Επικοινωνίας.

## ΟΙ 6 ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τις πρωτοβουλίες της κυβέρνησης για την ενίσχυση της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία, παραθέτει ο αρμόδιος υπουργός, Κωστής Χατζηδάκης με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα.

Σημειώνοντας ότι «για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία δεν χρειάζονται μόνο διακη-  
ρύξεις, χρειάζονται απτές πολιτικές που να δημιουργούν καλύτερες συνθήκες στην πράξη», ο κ.  
Χατζηδάκης τονίζει ότι το τελευταίο δωδεκάμηνο η κυβέρνηση υιοθέτησε σειρά πρωτοβουλιών  
για την ενίσχυση της προστασίας της υγείας και ασφάλειας στην εργασία.

Οι 6 παρεμβάσεις

Πιο συγκεκριμένα έγιναν οι εξής παρεμβάσεις, σύμφωνα με τη δήλωση του υπουργού:

1. Κυρώθηκαν οι Συμβάσεις 187 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας για το Πλαίσιο Προ-  
ώθησης της Ασφάλειας και της Υγείας στην Εργασία και 190 για την εξάλειψη της βίας και παρε-  
νόχλησης στον κόσμο της εργασίας.
2. Συστήθηκε η Επιθεώρηση Εργασίας ως ανεξάρτητη διοικητική αρχή ενώ αυτές τις ημέρες  
προχωρεί η τοποθέτηση Διοικητή στη νέα αυτή ανεξάρτητη αρχή.
3. Θεσπίστηκε η Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας, η οποία εκτός από την τήρηση του ωραρίου ερ-  
γασίας, συμβάλει στην καταπολέμηση της αδήλωτης ή υποδηλωμένης εργασίας, δηλαδή συνθηκών  
που υποβαθμίζουν το πλαίσιο ασφάλειας για τους εργαζόμενους.
4. Ορίστηκε ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες έχουν τις ίδιες υποχρεώσεις για πρόνοια, υγιεινή  
και ασφάλεια έναντι των αυτοαπασχολούμενων, με εκείνες που ισχύουν για τις συμβάσεις εξαρτη-  
μένης εργασίας.
5. Προβλέφθηκε ότι το διάλειμμα θα χορηγείται μετά από 4 ώρες εργασίας, αντί για 6.

Συνέχεια σε σελ. 3

## ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

Ο ΚΑΥΣΩΝΑΣ ΣΤΟ ΝΕΟ ΔΕΛΧΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΕΝΤΟΝΑ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Οι πυροσβέστες στο Νέο Δελχί προσπαθούσαν σήμερα να θέσουν υπό έλεγχο μια πυρκαγιά που ξέσπασε πριν τρεις ημέρες σε τεράστια  
χωματερή στην ινδική πρωτεύουσα, την ώρα που το βόρειο τμήμα της Ινδίας είναι αντιμέτωπο με ένα κύμα ακραίου καύσωνα. Οι με-  
τεωρολόγοι προβλέπουν ότι η θερμοκρασία στο Νέο Δελχί σήμερα ενδέχεται να φτάσει έως και τους 46 βαθμούς Κελσίου. Οι αρχές  
έχουν εκδώσει προειδοποίηση και έχουν συμβουλευθεί τους ευάλωτους πολίτες να αποφεύγουν να βγαίνουν από το σπίτι τους. Σήμερα  
το πρωί περίπου 30 πυροσβέστες μάχονταν ακόμη με τις φλόγες σε περιοχές της χωματερής όπου η πρόσβαση είναι δύσκολη, δήλωσε  
αξιωματούχος της πυροσβεστικής, ενώ πρόσθεσε ότι αναμένει πως η πυρκαγιά θα έχει τεθεί υπό έλεγχο ως την Παρασκευή. Μέχρι  
στιγμής δεν έχουν αναφερθεί θύματα από την πυρκαγιά, ενώ οι αρχές ερευνούν τα αίτια της. Τουλάχιστον 10 πυροσβεστικά οχήματα  
προσπαθούσαν όλη τη νύκτα της Τετάρτης προς Πέμπτη να ελέγξουν τη φωτιά που κατακαίει ένα βουνό απορριμμάτων ύψους 60 μέ-  
τρων στην Μπάλσουα, στο βόρειο Νέο Δελχί, ενώ ο πυκνός καπνός που εκλύεται επιδεινώνει την ατμοσφαιρική ρύπανση της πόλης.  
Σήμερα το πρωί περίπου 30 πυροσβέστες μάχονταν ακόμη με τις φλόγες σε περιοχές της χωματερής όπου η πρόσβαση είναι δύσκολη,  
δήλωσε αξιωματούχος της πυροσβεστικής, ενώ πρόσθεσε ότι αναμένει πως η πυρκαγιά θα έχει τεθεί υπό έλεγχο ως την Παρασκευή.  
Μέχρι στιγμής δεν έχουν αναφερθεί θύματα από την πυρκαγιά, ενώ οι αρχές ερευνούν τα αίτια της. Τουλάχιστον 10 πυροσβεστικά  
οχήματα προσπαθούσαν όλη τη νύκτα της Τετάρτης προς Πέμπτη να ελέγξουν τη φωτιά που κατακαίει ένα βουνό απορριμμάτων ύψους  
60 μέτρων στην Μπάλσουα, στο βόρειο Νέο Δελχί, ενώ ο πυκνός καπνός που εκλύεται επιδεινώνει την ατμοσφαιρική ρύπανση της  
πόλης.

“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 ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

Αριθ. πρωτ: οικ. 10482

## ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΚΑΤΩ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

## ΓΙΑ ΤΗΝ «ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΣΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΧΛΟΟΤΑΠΗΤΑ

ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΩΝ ΧΩΡΩΝ»  
Α.Μ.: 11/2022  
Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Το ν. 4412/2016 (Α' 147) "Δημόσιες Συμβάσεις Έργων, Προμηθειών και Υπηρεσιών (προσαρμογή στις Οδηγίες 2014/24/ ΕΕ και 2014/25/ΕΕ)", όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει.
2. Το ν. 3852/2010 «Νέα Αρχιτεκτονική της Αυτοδιοίκησης και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης - Πρόγραμμα Καλλικράτης» (ΦΕΚ 87/Α/07-06-2010), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
3. Το ν. 3463/2006 (Α'114/2006) «Κύρωση του Κώδικα Δήμων και Κοινοτήτων».
4. Τις διατάξεις του ν.4555/18 (ΦΕΚ133/Α'2018) περί «Μεταρρύθμιση του θεσμικού πλαισίου της Τοπικής Αυτοδιοίκησης -Εμβάθυνση της Δημοκρατίας – Ενίσχυση της συμμετοχής – Βελτίωση της οικονομικής και αναπτυξιακής λειτουργίας των Ο.Τ.Α. [Πρόγραμμα «ΚΛΕΙΣΘΕΝΗΣ»]».
5. Το ν. 4622/19 (Α' 133) «Επιτελικό Κράτος: οργάνωση, λειτουργία & διαφάνεια της Κυβέρνησης, των κυβερνητικών οργάνων & της κεντρικής δημόσιας διοίκησης» και ιδίως το άρθρο 37.
6. Το ν. 4700/2020 (Α' 127) «Ενιαίο κείμενο Δικονομίας για το Ελεγκτικό Συνέδριο, ολοκληρωμένο νομοθετικό πλαίσιο για τον προσυμβατικό έλεγχο, τροποποιήσεις στον Κώδικα Νόμων για το Ελεγκτικό Συνέδριο, διατάξεις για την αποτελεσματική απονομή της δικαιοσύνης και άλλες διατάξεις» και ιδίως τα άρθρα 324-337.
7. Το ν. 4601/2019 (Α' 44) «Εταιρικοί μετασχηματισμοί και εναρμόνιση του νομοθετικού πλαισίου με τις διατάξεις της Οδηγίας 2014/55/ΕΕ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 16ης Απριλίου 2014 για την έκδοση ηλεκτρονικών τιμολογίων στο πλαίσιο δημοσίων συμβάσεων και λοιπές διατάξεις».
8. Την υπ' αριθ. 64233/08.06.2021 (Β' 2453/09.06.2021) Κοινή Απόφαση των Υπουργών Ανάπτυξης και Επενδύσεων και Ψηφιακής Διακυβέρνησης με θέμα «Ρυθμίσεις τεχνικών ζητημάτων που αφορούν την ανάθεση των Δημοσίων Συμβάσεων Προμηθειών και Υπηρεσιών με χρήση των επιμέρους εργαλείων και διαδικασιών του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (ΕΣΗΔΗΣ)».
9. Το ν. 3419/2005 (Α' 297) «Γενικό Εμπορικό Μητρώο (Γ.Ε.ΜΗ.) και εκσυγχρονισμός της Επιμελητηριακής Νομοθεσίας».
10. Το ν. 4314/2014 (Α' 265), "Α" Για τη διαχείριση, τον έλεγχο και την εφαρμογή αναπτυξιακών παρεμβάσεων για την προγραμματική περίοδο 2014–2020, Β) Ενσωμάτωση της Οδη-

γίας 2012/17 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 13ης Ιουνίου 2012 (ΕΕ L 156/16.6.2012) στο ελληνικό δίκαιο, τροποποίηση του ν. 3419/2005 (Α' 297) και άλλες διατάξεις".

11. Το ν. 4250/2014 (Α' 74) «Διοικητικές Απλουστεύσεις - Καταργήσεις, Συγχωνεύσεις Νομικών Προσώπων και Υπηρεσιών του Δημοσίου Τομέα-Τροποποίηση Διατάξεων του π.δ. 318/1992 (Α' 161) και λοιπές ρυθμίσεις» και ειδικότερα τις διατάξεις του άρθρου 1.

12. Το ν. 4129/2013 (Α' 52) «Κύρωση του Κώδικα Νόμων για το Ελεγκτικό Συνέδριο».

13. Του άρθρου 26 του ν.4024/2011 (Α' 226) «Συγκρότηση συλλογικών οργάνων της διοίκησης και ορισμός των μελών τους με κλήρωση».

14. Το ν. 4605/2019 «Εναρμόνιση της ελληνικής νομοθεσίας με την Οδηγία (ΕΕ) 2016/943 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 8ης Ιουνίου 2016 σχετικά με την προστασία της τεχνονομίας και των επιχειρηματικών πληροφοριών που δεν έχουν αποκαλυφθεί (εμπορικό απόρρητο) από την παράνομη απόκτηση, χρήση και αποκάλυψή τους (ΕΕ L 157 της 15.6.2016) - Μέτρα για την επιτάχυνση του έργου του Υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης και άλλες διατάξεις».

15. Το ν. 4635/2019 (Α'167) «Επενδύω στην Ελλάδα και άλλες διατάξεις» και ιδίως των άρθρων 85 επ.

16. Το ν. 4270/2014 (Α' 143) «Αρχές δημοσιονομικής διαχείρισης και εποπτείας (ενσωμάτωση της Οδηγίας 2011/85/ΕΕ) – δημόσιο λογιστικό και άλλες διατάξεις», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.

17. Την παρ. ζ του ν. 4152/2013 (Α' 107) «Προσαρμογή της ελληνικής νομοθεσίας στην Οδηγία 2011/7 της 16.2.2011 για την καταπολέμηση των καθυστερήσεων πληρωμών στις εμπορικές συναλλαγές».

18. Το ν. 4013/2011 (Α' 204) «Σύσταση ενιαίας Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Συμβάσεων και Κεντρικού Ηλεκτρονικού Μητρώου Δημοσίων Συμβάσεων...», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.

19. Το ν. 3861/2010 (Α' 112) «Ενίσχυση της διαφάνειας με την υποχρεωτική ανάρτηση νόμων και πράξεων των κυβερνητικών, διοικητικών και αυτοδιοικητικών οργάνων στο διαδίκτυο "Πρόγραμμα Διαύγεια" και άλλες διατάξεις", όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.

20. Το άρθρο 4 του π.δ. 118/07 (Α' 150).

21. Το άρθρο 5 της απόφασης με αριθ. 11389/1993 (Β' 185) του Υπουργού Εσωτερικών.

22. Τη με αριθ. 56902/215 (Β' 1924/2.6.2017) Απόφαση του Υπουργού Οικονομίας και Ανάπτυξης «Τεχνικές λεπτομέρειες και διαδικασίες λειτουργίας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.)».

23. Το ν. 3548/2007 (Α' 68) «Καταχώριση δημοσιεύσεων των φορέων του Δημοσίου στο νομαρχιακό και τοπικό Τύπο και άλλες διατάξεις».

24. Το ν. 3310/2005 (Α' 30) "Μέτρα για τη διασφάλιση της διαφάνειας και την αποτροπή καταστρατηγήσεων κατά τη διαδικασία σύναψης δημοσίων συμβάσεων" για τη διασφάλιση των στοιχείων του αναδόχου με τα στοιχεία του Ε.Σ.Ρ., του π.δ/τος 82/1996 (Α' 66) «Ονομαστικοποίηση μετοχών Ελληνικών Ανωνύμων Εται-

ρειών που μετέχουν στις διαδικασίες ανάληψης έργων ή προμηθειών του Δημοσίου ή των νομικών προσώπων του ευρύτερου δημόσιου τομέα», της κοινής απόφασης των Υπουργών Ανάπτυξης και Επικρατείας με αρ. 20977/2007 (Β' 1673) σχετικά με τα "Δικαιολογητικά για την τήρηση των μητρώων του ν.3310/2005, όπως τροποποιήθηκε με το ν.3414/2005", καθώς και των υπουργικών αποφάσεων, οι οποίες εκδίδονται, κατ' εξουσιοδότηση του άρθρου 65 του ν. 4172/2013 (Α' 167) για τον καθορισμό: α) των μη «συνεργάσιμων φορολογικών» κρατών και β) των κρατών με «προνομιακό φορολογικό καθεστώς».

25. Το ν. 2859/2000 (Α' 248) «Κύρωση Κώδικα Φόρου Προστιθέμενης Αξίας».

26. Το ν.2690/1999 (Α' 45) «Κύρωση του Κώδικα Διοικητικής Διαδικασίας και άλλες διατάξεις» και ιδίως των άρθρων 1,2, 7, 11 και 13 έως 15.

27. Το ν. 2121/1993 (Α' 25) "Πνευματική Ιδιοκτησία, Συγγενικά Δικαιώματα και Πολιτιστικά Θέματα".

28. Το ν. 4782/2021 - ΦΕΚ 36/Α/9-3-2021 Μέρος Α (Άρθρα 1 - 142) Εκσυγχρονισμός, απλοποίηση και αναμόρφωση του ρυθμιστικού πλαισίου των δημοσίων συμβάσεων, ειδικότερες ρυθμίσεις προμηθειών στους τομείς της άμυνας και της ασφάλειας και άλλες διατάξεις για την ανάπτυξη, τις υποδομές και την υγεία.

29. Το π.δ. 28/2015 (Α' 34) "Κωδικοποίηση διατάξεων για την πρόσβαση σε δημόσια έγγραφα και στοιχεία".

30. Το π.δ. 80/2016 (Α' 145) "Ανάλυση υποχρεώσεων από τους Διατάκτες".

31. Το π.δ. 39/2017 (Α' 64) «Κανονισμός εξέτασης προδικαστικών προσφυγών ενώπιον της Α.Ε.Π.Π.

32. Την υπ' αριθ. 57654/22.05.2017 Απόφαση του Υπουργού Οικονομίας και Ανάπτυξης με θέμα :

"Ρύθμιση ειδικότερων θεμάτων λειτουργίας και διαχείρισης του Κεντρικού Ηλεκτρονικού Μητρώου Δημοσίων Συμβάσεων (ΚΗΜΔΗΣ)" (Β' 1781).

33. Την αριθ. Κ.Υ.Α. οικ. 60967 ΕΞ 2020 (Β' 2425/18.06.2020) «Ηλεκτρονική Τιμολόγηση στο πλαίσιο των Δημοσίων Συμβάσεων δύναμει του ν. 4601/2019» (Α' 44).

34. Την αριθ. 63446/2021 Κ.Υ.Α. (Β' 2338/02.06.2020) «Καθορισμός Εθνικού Μορφότυπου ηλεκτρονικού τιμολογίου στο πλαίσιο των Δημοσίων Συμβάσεων».

35. Το ν. 4727/2020 (Α' 184) «Ψηφιακή Διακυβέρνηση (Ενσωμάτωση στην Ελληνική Νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2016/2102 και της Οδηγίας (ΕΕ) 2019/1024) – Ηλεκτρονικές Επικοινωνίες Ενσωμάτωση στο Ελληνικό Δίκαιο της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/1972 και άλλες διατάξεις».

36. Το ν. 4912/2022 (ΦΕΚ 59/17-3-2022 τεύχος Α') «Ενιαία Αρχή Δημοσίων Συμβάσεων και άλλες διατάξεις του Υπουργείου Δικαιοσύνης».

37. Τον Κανονισμό (ΕΕ) 2016/679 του ΕΚ και του Συμβουλίου, της 27ης Απριλίου 2016, για την προστασία των φυσικών προσώπων έναντι της επεξεργασίας των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και για την ελεύθερη κυκλοφορία των δεδομένων αυτών και την κατάργηση της οδηγίας 95/46/ΕΚ (Γενικός Κανονισμός για την

Προστασία Δεδομένων) (Κείμενο που παρουσιάζει ενδιαφέρον για τον ΕΟΧ) ΟJ L 119.

38. Το ν. 4624/2019 (Α' 137) «Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, μέτρα εφαρμογής του Κανονισμού (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 27ης Απριλίου 2016 για την προστασία των φυσικών προσώπων έναντι της επεξεργασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και ενσωμάτωση στην εθνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2016/680 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 27ης Απριλίου 2016 και άλλες διατάξεις».

39. Των σε εκτέλεση των ανωτέρω νόμων εκδοθεισών κανονιστικών πράξεων, των λοιπών διατάξεων που αναφέρονται ρητά ή απορρέουν από τα οριζόμενα στα συμβατικά τεύχη της παρούσας, καθώς και του συνόλου των διατάξεων του ασφαλιστικού, εργατικού, κοινωνικού, περιβαλλοντικού και φορολογικού δικαίου που διέπουν την ανάθεση και εκτέλεση της παρούσας σύμβασης, έστω και αν δεν αναφέρονται ρητά παραπάνω.

40. Την υπ' αριθ. 11/2022 Μελέτη της Διευθύνσης Τεχνικών Υπηρεσιών-Δόμησης.

41. Τη με αριθ. 296/οικ.3874/14-2-2022 απόφαση Δημάρχου, με Α.Δ.Α.: 6ΞΕ9ΩΡΥ-15Ω, έγκρισης δαπάνης και δέσμευσης πίστωσης, ύψους συνολικού ποσού «διακοσίων δεκαεννέα χιλιάδων τριακοσίων τριάντα ενός ευρώ και είκοσι λεπτών» #219.331,20€, για την «Προμήθεια και εγκατάσταση αστικού εξοπλισμού και τεχνητού χλοοτάπητα κοινόχρηστων χώρων» Α.Μ.: 11/2022.

42. Την υπ' αριθ. 396/18-2-2022 απόφαση Δημάρχου Ανάληψης Υποχρέωσης, ΑΑΥΣΥΜ 308/18-2-2022, με αριθ. πρωτ.: 4598/18-2-2022 και Α.Δ.Α.: Ψ9ΑΔΩΡΥ-Λ33, με την οποία εγκρίθηκε και δεσμεύτηκε, πίστωση ύψους «εκατό τριάντα χιλιάδες ευρώ» #130.000,00€, για την πληρομή ισόποσης δαπάνης σε βάρος της πίστωσης του προϋπολογισμού εξόδων του Δήμου Ηλιούπολης, του Κ.Α.Ε.

30.7135.0033, του οικονομικού έτους 2022, και πίστωση ύψους «ογδόντα εννέα χιλιάδων τριακοσίων τριάντα ενός ευρώ και είκοσι λεπτών» #89.331,20# για το έτος 2023, για την Προμήθεια και εγκατάσταση εξοπλισμού και τεχνητού χλοοτάπητα κοινόχρηστων χώρων.

43. Την υπ' αριθ. 205/2021 απόφαση της Οικονομικής Επιτροπής, με Α.Δ.Α.: ΩΞΞΔΩΡΥ-Ε41, με την οποία συγκροτήθηκε η Επιτροπή παρακολούθησης και παραλαβής για την «Προμήθεια και εγκατάσταση αστικού εξοπλισμού και τεχνητού χλοοτάπητα κοινόχρηστων χώρων» Α.Μ.: 11/2022.

44. Την υπ' αριθ. 152/2022 απόφαση της Οικονομικής Επιτροπής, με Α.Δ.Α.: 9ΒΧΧΩΡΥ-ΠΡΟ, με την οποία συγκροτήθηκε η Επιτροπή αξιολόγησης και διενέργειας του ανοικτού διαγωνισμού κάτω των ορίων για την «Προμήθεια και εγκατάσταση αστικού εξοπλισμού και τεχνητού χλοοτάπητα κοινόχρηστων χώρων» Α.Μ.: 11/2022.

45. Την υπ' αριθ. 135/2022 απόφαση της Οικονομικής Επιτροπής, με Α.Δ.Α.: 6Ο37ΩΡΥ-ΦΗΥ, με την οποία καθορίστηκε ο τρόπος εκτέλεσης της προμήθειας, εγκρίθηκαν οι τεχνικές προδιαγραφές της μελέτης και καθορίστηκαν οι όροι της Διακήρυξης.

## 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

## ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ

## ΕΙΔΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Δ/ση Οικονομικής Διαχείρισης Τμήμα  
Προμηθειών & Διαχείρισης Υλικού Αρ-  
μόδιος : Γρηγορόπουλος Γρηγόριος  
Ταχ.Δ/ση: Αγ.Γεωργίου 30  
& Αριστείδου  
Ταχ. Κώδικας: 152 34  
Τηλ.: 2132023842 - 844  
E-mail: promithies@halandri.gr  
g.grigoropoulos@halandri.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑ-  
ΦΕΡΟΝΤΟΣ Ο Δήμος μας ενδιαφέρεται να  
αναθέσει την προμήθεια με τίτλο: «ΠΡΟ-  
ΜΗΘΕΙΑ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ»  
προϋπολογισμού 3.100,00€ συμπεριλαμ-  
βανομένου Φ.Π.Α (24%) με τη διαδικασία  
της απευθείας ανάθεσης. Παρακαλούμε,  
αφού λάβετε υπόψη τις τεχνικές προδια-  
γραφές της υπ' αριθμ. 18/2022 μελέτης του  
Τμήματος Πληροφορικής & Νέων Τεχνο-  
λογιών της Δ/σης Προγραμματισμού, Ορ-  
γάνωσης & Πληροφορικής, όσο και τον  
ενδεικτικό προϋπολογισμό της, να απο-  
στείλετε πρωτοκολλημένη και σε κλειστό  
φάκελο την οικονομική προσφορά σας με  
υπογραφή και σφραγίδα της εταιρείας  
μέσω του πρωτοκόλλου του Δήμου, όπου  
θα αναγράφεται με κεφαλαία γράμματα:  
ΠΡΟΣΦΟΡΑ: «ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΤΗΛΕΦΩ-  
ΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ», έως και τη Δευτέρα  
18/04/2022 και ώρα 15:00. Ο φάκελος της  
προσφοράς θα περιέχει : 1) Οικονομική  
προσφορά (με υπογραφή και σφραγίδα του  
νόμιμου εκπροσώπου). 2) Υπεύθυνη Δή-  
λωση της παρ. 4 του άρθρου 8 του ν.

1599/1986 στην οποία θα δηλώνει ότι:  
Τηρώ τις υποχρεώσεις που απορρέουν από  
τις διατάξεις του άρθρου 18 του ν.  
4412/2016 (περί περιβαλλοντικής, κοινο-  
νικοασφαλιστικής και εργατικής νομοθε-  
σίας).  
Ότι συμφωνεί και αποδέχεται πλήρως τους  
όρους της μελέτης  
Δεν συντρέχουν οι λόγοι αποκλεισμού της  
παρ.1 του άρθρου 73 του Ν. 4412/2016  
3) Φορολογική ενημερότητα (παρ. 2 του  
άρθρου 73 του Ν.4412/2016) 4) Ασφαλι-  
στική ενημερότητα (παρ. 2 του άρθρου 73  
του Ν.4412/2016) 5) Εφόσον πρόκειται για  
νομικό πρόσωπο, αποδεικτικά έγγραφα νο-  
μιμοποίησης του νομίμου εκπροσώπου  
6) Βεβαίωση ή βεβαιώσεις (κατασκευαστή  
ή αντιπροσώπου ή εισαγωγέα ή προσφέ-  
ροντα) συμμετοχής σε εγκεκριμένο σύ-  
στημα εναλλακτικής διαχείρισης ΑΗΗΕ,  
κατ' εφαρμογή της ΚΥΑ Η.Π. 23615/  
651/Ε.103 7) Δήλωση συμμόρφωσης CE.  
Εφόσον στην επισυναπτόμενη δήλωση ή  
δηλώσεις CE δεν περιλαμβάνεται η συμ-  
μόρφωση με την Ευρωπαϊκή Οδηγία  
2011/65/EU (RoHS - Οδηγία απαγόρευσης  
χρήσης επικίνδυνων ουσιών), να επισυνα-  
φθεί βεβαίωση του κατασκευαστή ή του  
αντιπροσώπου πως το προσφερόμενο προ-  
ϊόν συμμορφώνεται με την Ευρωπαϊκή  
Οδηγία 2011/65/EU. 8) Βεβαίωση ότι η έκ-  
δοση λογισμικού είναι η τελευταία (τελευ-  
ταία version).  
Πληροφορίες σχετικά με την μελέτη κα Σι-  
δέρη Θεοφανή Τηλ.: 213 2023889

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ – ΑΓ.Ι. ΡΕΝΤΗ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ  
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ, ΥΠΗΡΕ-  
ΣΙΩΝ, ΕΡΓΩΝ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ  
ΣΥΝΑΨΗΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΥΜΒΑ-  
ΣΕΩΝ - ΑΠΟΘΗΚΩΝ  
Πληροφορίες: Γελαγώτη Μαρία  
Ταχ. Δ/ση: Π. Τσαλδάρη 10  
Ταχ. Κώδικας: 18450, Νίκαια  
Τηλ.: 2132075/241-326 Fax :  
2132075/327 Νίκαια: 12/4/2022  
Αρ. Πρωτ.: 12781

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Δήμος μας ενδιαφέρεται να αναθέσει την  
«Προμήθεια υλικών οδικής σήμανσης και  
σπρέι διαγράμμισης», για την κάλυψη των  
αναγκών του Τμήματος Αδειοδοτήσεων  
Υπαίθριων Αγορών και Συναφών Δραστη-  
ριοτήτων της Διεύθυνσης Αδειοδοτήσεων  
& Εμπορικών Δραστηριοτήτων του Δήμου  
Νίκαιας – Αγ.Ι.Ρέντη, με διάρκεια υλοποι-  
ησης έως 31/12/2022.

Παρακαλούμε να μας αποστείλετε σχετική  
προσφορά για την ανωτέρω προμήθεια / πα-  
ροχή υπηρεσίας για το σύνολό της μέχρι την  
Δευτέρα 18/4/2022 και ώρα 13.00, βασι-  
σμένη στις προϋποθέσεις που αναφέρονται  
στην με αρ. πρωτ. 9295/16-3-2022 Τεχνική  
Περιγραφή – Ενδεικτικό Προϋπολογισμό  
του Τμήματος Αδειοδοτήσεων Υπαίθριων  
Αγορών και Συναφών Δραστηριοτήτων της  
Διεύθυνσης Αδειοδοτήσεων & Εμπορικών  
Δραστηριοτήτων του Δήμου, ποσού ύψους  
€ 1.748,40 συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α.  
24%, με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον  
συμφέρουσα προσφορά μόνο βάσει τιμής,  
σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν.4412/2016.  
Οι συμμετέχοντες υποχρεούνται να υπο-  
βάλλουν την προσφορά τους στο Τμήμα  
Προμηθειών, Υπηρεσιών Έργων – Διαδικα-  
σιών Σύναψης Δημοσίων Συμβάσεων -  
Αποθηκών σε ΚΛΕΙΣΤΟ, ΣΦΡΑΓΙ-  
ΣΜΕΝΟ και ΥΠΟΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟ ΦΑ-  
ΚΕΛΟ, ο οποίος θα έχει τις εξής ενδείξεις:  
1. «ΠΡΟΣΟΧΗ – ΝΑ ΜΗΝ ΑΝΟΙΧΘΕΙ Ο  
ΦΑΚΕΛΟΣ».

2. «ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ».  
3. Τα πλήρη στοιχεία του αποστολέα.  
4. ΑΦΟΡΑ «Προμήθεια υλικών οδικής σή-  
μανσης και σπρέι διαγράμμισης» για την  
κάλυψη των αναγκών του Τμήματος Αδει-  
οδοτήσεων Υπαίθριων Αγορών και Συνα-  
φών Δραστηριοτήτων της Διεύθυνσης  
Αδειοδοτήσεων & Εμπορικών Δραστηριο-  
τήτων του Δήμου Νίκαιας – Αγ.Ι.Ρέντη .  
Παρακαλούμε, μαζί με την προσφορά σας,  
όπως μας αποστείλετε, επί ποινή αποκλει-  
σμού: α) Υπεύθυνη Δήλωση περί αποδοχής  
της με αρ. πρωτ. 9295/16-3-2022 Τεχνικής  
Περιγραφής – Ενδεικτικό Προϋπολογισμό  
του Τμήματος Αδειοδοτήσεων Υπαίθριων  
Αγορών και Συναφών Δραστηριοτήτων της  
Διεύθυνσης Αδειοδοτήσεων & Εμπορικών  
Δραστηριοτήτων του Δήμου.

Οι υπεύθυνες δηλώσεις γίνονται αποδεκτές  
εφόσον έχουν συνταχθεί μετά την κοινοποί-  
ηση της παρούσας πρόσκλησης. (άρθρο 80  
παρ.12 του Ν.4412/2016, όπως προστέθηκε  
με την παρ.7αδ του άρθρου 43 του  
Ν.4605/2019)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
Δ/ση Οικονομικής Διαχείρισης  
Τμήμα Προμηθειών  
& Διαχείρισης Υλικού  
Αρμόδιος: Γρηγορόπουλος  
Γρηγόριος  
Ταχ.Δ/ση: Αγ.Γεωργίου 30  
& Αριστείδου  
Ταχ. Κώδικας: 152 34  
Τηλ.: 2132023842 - 844  
E-mail: promithies@halandri.gr  
g.grigoropoulos@halandri.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ  
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Ο Δήμος μας ενδιαφέρεται να αναθέσει  
την προμήθεια με τίτλο: «ΠΡΟΜΗ-  
ΘΕΙΑ ΑΔΕΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ ΛΟΓΙΣΜΙ-  
ΚΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΙΟΥΣ  
(ΑΝΑΝΕΩΣΗ)» προϋπολογισμού  
8.729,60€ συμπεριλαμβανομένου  
Φ.Π.Α (24%) με τη διαδικασία της  
απευθείας ανάθεσης. Παρακαλούμε,  
αφού λάβετε υπόψη τις τεχνικές προ-  
διαγραφές της υπ' αριθμ. 26/2022 με-  
λέτης του Τμήματος Πληροφορικής &  
Νέων Τεχνολογιών της Δ/σης Προ-  
γραμματισμού, Οργάνωσης & Πληρο-  
φορικής, όσο και τον ενδεικτικό  
προϋπολογισμό της, να αποστείλετε  
πρωτοκολλημένη και σε κλειστό φά-  
κελο την οικονομική προσφορά σας με  
υπογραφή και σφραγίδα της εταιρείας  
μέσω του πρωτοκόλλου του Δήμου,  
όπου θα αναγράφεται με κεφαλαία  
γράμματα: ΠΡΟΣΦΟΡΑ: «ΠΡΟΜΗ-  
ΘΕΙΑ ΑΔΕΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ ΛΟΓΙΣΜΙ-  
ΚΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΙΟΥΣ  
(ΑΝΑΝΕΩΣΗ)», έως και τη Τρίτη  
26/04/2022 και ώρα 15:00. Ο φάκελος  
της προσφοράς θα περιέχει : 1) Οικονο-  
μική προσφορά (με υπογραφή και  
σφραγίδα του νόμιμου εκπροσώπου).  
2) Υπεύθυνη Δήλωση της παρ. 4 του  
άρθρου 8 του ν. 1599/1986 στην οποία  
θα δηλώνει ότι:

Τηρώ τις υποχρεώσεις που απορρέουν  
από τις διατάξεις του άρθρου 18 του ν.  
4412/2016 (περί περιβαλλοντικής, κοι-  
νικοασφαλιστικής και εργατικής νο-  
μοθεσίας).  
Ότι συμφωνεί και αποδέχεται πλήρως  
τους όρους της μελέτης  
Δεν συντρέχουν οι λόγοι αποκλεισμού  
της παρ.1 του άρθρου 73 του Ν.  
4412/2016 3) Φορολογική ενημερό-  
τητα (παρ. 2 του άρθρου 73 του  
Ν.4412/2016) 4) Ασφαλιστική ενημε-  
ρότητα (παρ. 2 του άρθρου 73 του  
Ν.4412/2016) 5) Εφόσον πρόκειται για  
νομικό πρόσωπο, αποδεικτικά έγγραφα  
νομιμοποίησης του νομίμου εκπροσώ-  
που.

Πληροφορίες σχετικά με την μελέτη κ  
Σιδέρη Θεοφάνη.  
Τηλ. 213 2023889

Συνέχεια από σελ. 1

6. Κατοχυρώθηκε το δι-  
καίωμα αποσύνδεσης στην τη-  
λεργασία.

Επιλέον μέτρα

«Όλα αυτά με το νόμο 4808/  
2021 για την Προστασία της Ερ-  
γασίας, που μπορεί να κατηγορή-  
θηκε άδικα λόγω κομματικού  
φαντισμού, έκανε όμως συγκε-  
κριμένα βήματα μπροστά ακόμα  
και για την υγεία και ασφάλεια  
των εργαζομένων», αναφέρει ο  
κ.Χατζηδάκης.

Πέραν αυτών, το υπουργείο  
Εργασίας και Κοινωνικών Υπο-  
θέσεων έθεσε σε διαβούλευση  
με τους κοινωνικούς εταίρους τη  
νέα Εθνική Στρατηγική για την  
Υγεία και την Ασφάλεια στην  
Εργασία που δομείται στη βάση  
του νέου στρατηγικού πλαισίου  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την  
Υγεία και την Ασφάλεια στην ερ-  
γασία 2021 – 2027 και ταυτό-  
χρονα, ενσωματώνει τις εθνικές  
ανάγκες και προτεραιότητες.

«Οι προκλήσεις παραμέ-  
νουν»

«Όμως οι προκλήσεις παρα-  
μένουν. Οι μεταβολές στην ορ-  
γάνωση της εργασίας και οι  
ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις,  
μπορεί να μειώνουν σημαντικά  
τον κίνδυνο εργατικών ατυχημά-  
των και επαγγελματικών ασθε-  
νειών του παρελθόντος, όμως  
ταυτόχρονα νέοι κίνδυνοι συνε-  
χώς αναδύονται.

Οι νέες προκλήσεις και τα ερ-  
γατικά ατυχήματα που εξακο-  
λουθούν δυστυχώς να συμβαί-  
νουν είναι οι λόγοι για τους οποί-  
ους στο υπουργείο Εργασίας και  
Κοινωνικών Υποθέσεων δεν  
εφησυχάζουμε, αλλά με την πο-  
λιτική που εφαρμόζουμε σε συ-  
νεργασία με τους κοινωνικούς  
εταίρους στοχεύουμε σε συγκε-  
κριμένα, μετρήσιμα αποτελέ-  
σματα για την πρόληψη των  
ατυχημάτων και τη βελτίωση  
των συνθηκών εργασίας. Είναι  
θέμα συνειδήσης, είναι θέμα  
υποχρέωσης απέναντι στους ερ-  
γαζομένους», καταλήγει ο Κω-  
στής Χατζηδάκης.

(in.gr)

## Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ



### ΜΟΝΑΚΟ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ 83-87

Ο Ολυμπιακός «πλήρωσε» τη Μονακό με το ίδιο νόμισμα, επικρατώντας με 87-83 στο Πριγκιπάτο, πήρε το πλεονέκτημα της έδρας πίσω και βρίσκεται πλέον μια ανάσα από το Final Four του Βελιγραδίου. Οι ερυθρόλευκοι έβγαλαν την ποιότητα τους στο παρκέ, δείχνοντας τρομέρα ψυχικά αποθέματα αντέχοντας στην πίεση της Μονακό, η οποία χάρη στις απαράδεκτες διαιτητικές αποφάσεις κατάφερε να βρίσκεται κοντά στο σκορ, κυρίως στο δεύτερο μέρος.

### Η ΛΙΒΕΡΠΟΥΛ ΠΡΟΒΑΔΙΣΜΑ ΣΤΟΝ ΤΕΛΙΚΟ

Η Λίβερπουλ νίκησε στο Άνφιλντ την ευχάριστη έκπληξη του φετινού Champions League, Βιγιαρεάλ, για τον πρώτο μεταξύ τους ημιτελικό της διοργάνωσης, με 2-0 και να παίρνει ξεκάθαρο προβάδισμα για την πρόκριση στον μεγάλο τελικό του Παρισιού στις 28 Μαΐου. Η ομάδα του Γιούργκεν Κλοπ έκανε 12 τελικές στο πρώτο μέρος (οι περισσότερες από το 2003-2004 σε ημιτελικό Champions League), αλλά δεν κατάφερε να σκοράρει.

-Ο Φίλαθλος-

## ΥΓΕΙΑ

## ΚΑΙ

## ΕΠΙΣΤΗΜΗ

### Πόσες είναι οι ιδανικές ώρες ύπνου μετά τα 40, σύμφωνα με νέα έρευνα

Τι αποκαλύπτει μελέτη σε σχεδόν μισό εκατομμύριο εθελοντές. Τι συνέπειες έχουν οι αποκλίσεις στη διάρκεια του ύπνου από το ιδανικό. Οι επιπτώσεις που παρατηρούνται στον εγκέφαλο. Τι λένε οι ερευνητές. Ο υπερβολικά πολύς και ο υπερβολικά λίγος ύπνος μετά την ηλικία των 40 ετών σχετίζεται με μειωμένες νοητικές επιδόσεις και φτωχή ψυχική υγεία, προειδοποιούν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Καίμπριτζ. Σε μεγάλη μελέτη που πραγματοποίησαν κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η ιδανική διάρκεια ύπνου από τη μέση έως την τρίτη ηλικία είναι οι 7 ώρες. Για κάθε ώρα απόκλισης από αυτή τη διάρκεια, οι νοητικές και οι ψυχικές επιδόσεις επιδεινώνονται. Εξαιρετικά σημαντική είναι επίσης η συνέπεια στην διάρκεια του ύπνου.

«Από τα ευρήματά μας καθίσταται σαφές ότι οι διεργασίες που συμβαίνουν στον εγκέφαλο στη διάρκεια του ύπνου είναι πολύ σημαντικές για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια Dr. Barbara Sahakian, καθηγήτρια Κλινικής Νευροψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο.

Ο ύπνος είναι σημαντικός σε όλα τα στάδια της ζωής, πρόσθεσε. Αποκτά, όμως, ιδιαίτερη σημασία καθώς μεγαλώνουμε. «Νομίζω ότι είναι εξίσου σημαντικός με την σωματική άσκηση», είπε.

(iatropedia)

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



- Αντίστροφα μετρά ο χρόνος και για την Ελλάδα απέναντι στο τελεσίγραφο Πούτιν για την πληρωμή των ποσοτήτων του αερίου της Gazprom σε ρούβλια. Δηλαδή οι ελληνικές εταιρείες-πελάτες του ρωσικού ενεργειακού ομίλου θα πρέπει με βάση το διάταγμα του ρώσου προέδρου να πληρώσουν στην Gazprom Bank το καύσιμο που εισήγαγαν σε ευρώ και στη συνέχεια το ποσό αυτό να μετατραπεί σε τους λογαριασμό στη συγκεκριμένη τράπεζα. Οι επόμενες πληρωμές των ΔΕΠΑ Εμπορίας, Mytilineos και Προμηθέας Gas (όμιλος Κοπελούζου) για τις ποσότητες που έφεραν τον περασμένο Απρίλιο θα πρέπει να γίνουν, σύμφωνα με πληροφορίες, σε διαφορετικές ημερομηνίες από τις 20 Μαΐου, ανάλογα με τη συμφωνία του κάθε ομίλου, μέχρι και το τέλος του ίδιου μήνα. Στην κυβέρνηση σήμανε συναγερμός μετά την απόφαση της Gazprom να διακόψει από χθες τις ροές του αερίου προς τις κρατικές εταιρείες της Βουλγαρίας και της Πολωνίας, αφού οι τελευταίες δεν εφαρμόσαν τον τρόπο πληρωμής που καθιέρωσε ο Βλαντίμιρ Πούτιν. Το θέμα της στάσης που θα τηρήσουν τα κράτη-μέλη της ΕΕ ως προς τις πληρωμές της Gazprom θα εξεταστεί, λένε οι πληροφορίες, σε έκτακτο συμβούλιο υπουργών Ενέργειας τη Δευτέρα 2 Μαΐου που συγκαλεί η γαλλική προεδρία στις Βρυξέλλες. Η ελληνική πλευρά, αναμένεται να επικαλεστεί κατά τη διάρκεια του συμβουλίου νομικό «παράθυρο» του κανονισμού των κυρώσεων κατά της Ρωσίας για την εξαίρεση των ενεργειακών και των αγροτικών προϊόντων. Με τον τρόπο αυτόν η Αθήνα θα επιδιώξει την πληρωμή του φυσικού αερίου της Gazprom. Σύμφωνα με πληροφορίες,

η απόφαση της ελληνικής κυβέρνησης θα στηριχθεί και στις επιλογές που θα κάνουν άλλα ευρωπαϊκά κράτη έναντι του Κρεμλίνου και της Gazprom. Πάντως, η Αθήνα, λένε οι ίδιες πηγές, φέρεται ότι δίνει την κατεύθυνση στις ελληνικές εταιρείες αερίου να πληρώσουν κανονικά όπως πλήρωναν τον ρώσο προμηθευτή τους, δηλαδή με κατάθεση των ποσών σε ευρώ.

Το διάστημα των επόμενων 22 ημερών είναι κρίσιμο. Και κάποιες πηγές αναφέρουν ότι όλα κινούνται σε ένα τεντωμένο σχοινί. Κι αυτό γιατί η ρωσική πλευρά κινείται απρόβλεπτα.

Οι ανάγκες της χώρας συνολικά σε φυσικό αέριο παραμένουν αυξημένες. Το πρώτο τρίμηνο του έτους οι εισαγωγές κάλυψαν πάνω από το 62% της ηλεκτροπαραγωγής. Η πλειονότητα δηλαδή των μονάδων ρεύματος λειτουργεί με το συγκεκριμένο καύσιμο. Πάντως, η Αθήνα δρομολογεί κανονικά το Plan B για την αντιμετώπιση έκτακτης κατάστασης, δηλαδή στην περίπτωση της διακοπής της παροχής ρωσικού αερίου. Αυτό προβλέπει τον φουλ ανεφοδιασμό του τερματικού σταθμού LNG του ΔΕΣΦΑ στη Ρεβυθούσα με έξτρα φορτία το επόμενο δίμηνο. Επίσης προχωρούν οι διαδικασίες εγκατάστασης επιπλέον πλωτής δεξαμενής στο νησάκι απέναντι από τα Μέγαρα ώστε να αυξηθούν οι αποθηκευτικοί χώροι. Συνεννόηση υπάρχει και με το Αζερμπαϊτζάν για έξτρα εισαγωγές από τον αγωγό TAP, ενώ η ΔΕΗ αυξάνει την εξόρυξη λιγνίτη για να λειτουργούν οι συγκεκριμένες μονάδες της. Επιπλέον μονάδες ιδιωτών παραγωγών και της δημόσιας επιχείρησης είναι έτοιμες να λειτουργήσουν με ντίζελ αντί για φυσικό αέριο εφόσον χρειαστεί.

(Newsbomb.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