

Συμβαίνουν

ΑΝΟΙΓΟΥΝ 17 ΝΕΑ
ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ
ΣΤΗΝ Α' ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

Δεκαεπτά νέα εμβολιαστικά κέντρα αναμένεται να ανοίξουν σε νοσοκομεία και σε 6 κέντρα υγείας στην Α Υγειονομική Περιφέρεια λόγω του συνωστισμού στα ραντεβού για εμβόλιο στην Αττική. Μαζί με αυτά, τα εμβολιαστικά κέντρα στην Α' Υγειονομική Περιφέρεια θα φτάσουν σύνολο τα 215 μέσα στον Μάιο.

Τα αδιάθετα ραντεβού στην Αττική για όσους θέλουν να εμβολιαστούν τις επόμενες δύο εβδομάδες είναι μετρημένα στα δάχτυλα.

Μετά από πληροφορίες, το εμβόλιο της Johnson & Johnson γίνεται σε όλα τα νοσοκομεία καθώς και στα κέντρα υγείας Αμαρουσίου, Αγίου Στεφάνου και Μεταμόρφωσης.

Να τονίσουμε ότι την Πέμπτη σημειώθηκε ρεκόρ του προγράμματος Ελευθερία, καθώς έγιναν 114.680 εμβολιασμοί, ενώ την Τρίτη είχαμε 108.576 εμβολιασμούς.

Συνολικά έχουν πραγματοποιηθεί 3.424.468 εμβολιασμοί στη χώρα. Μέχρι σήμερα 2.333.934 πολίτες έχουν εμβολιαστεί με την πρώτη δόση και περίπου 1.090.534 με τη δεύτερη.

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



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

ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΤΥΠΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΠΡΟΧΩΡΟΥΝ ΟΙ ΤΡΑΠΕΖΕΣ

Σε σταδιακή κατάργηση των έντυπων μορφών επικοινωνίας με τους πελάτες τους προχωρούν οι τράπεζες, με στόχο τη μείωση τόσο του λειτουργικού τους κόστους, όσο και του περιβαλλοντικού τους αποτυπώματος, προσφέροντας ταυτόχρονα και μεγαλύτερη ασφάλεια, καθώς δεν θα μπορούν να κλαπούν έγγραφα με προσωπικά δεδομένα που αποστέλλονται μέσω απλού ταχυδρομείου.

Πλέον, στις σχετικές επαφές με το τραπεζικό πελατολόγιο τα e-mails θα κυριαρχήσουν, ενώ η παρακολούθηση δανειακών προϊόντων, επενδυτικών χαρτοφυλακίων και καταθετικών λογαριασμών, σύντομα θα γίνεται σχεδόν αποκλειστικά μέσω e-banking.

Στο πλαίσιο αυτό, όλες οι τράπεζες προχωρούν στη βελτιστοποίηση των υπηρεσιών ενημέρωσης που παρέχουν μέσω των υπηρεσιών ηλεκτρονικής τραπεζικής, καθιστώντας εύκολη την ενημέρωση για την πλειονότητα των προγραμμάτων τους και την αρχειοθέτηση των ηλεκτρονικών statements.

συνέχεια σε σελ. 3

ΔΙΕΘΝΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

ΚΑΤΑΡΡΕΙ Ο ΕΡΝΤΟΓΑΝ...

Το κόμμα του Ερντογάν έχει χάσει τη δημοτικότητα στην Τουρκία, σύμφωνα με αποτελέσματα μηνιαίας έρευνας της γνωστής τουρκικής εταιρείας δημοσκοπήσεων METROPOLL για τις πολιτικές και κοινωνικές τάσεις της τουρκικής κοινής γνώμης για τον μήνα Απρίλιο. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Απριλίου το κυβερνών κόμμα (AKP) του Ερντογάν, παρουσιάζει εντυπωσιακή πτώση.

Σε ερώτηση αν γίνονταν εκλογές αυτή την Κυριακή ποιο κόμμα θα ψηφίζατε μόνο το 27,1% θα ψήφιζε το AKP σε σχέση με τις εκλογές του 2018 οπότε το κόμμα του Ερντογάν είχε κερδίσει το 42,56%, όπως αναφέρει η EPT.

Σύμφωνα, με την ίδια πηγή: Το 27% της τουρκικής κοινωνίας δεν μπορεί να καλύψει τις βασικές του ανάγκες όπως τροφή και στέγη. Το 45,4% θεωρεί σωστή την εκστρατεία της αντιπολίτευσης που ζητά να μάθε «τι έγιναν τα 128 δις δολάρια που λείπουν από την Κεντρική Τράπεζα της Τουρκίας».

Ένα μεγάλο ποσοστό ζητεί ειρήνη με το καθεστώς Άσαντ της Συρίας.

“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

Διεύθυνση: Βασ. Γεωργίου Α' 1 ΤΚ 54636
Κτίριο Β' 1ος όροφος
Πληροφορίες: Θωμάς Παπαχρήστου
Τηλ: 2313317538
Fax: 2313316119
E-mail: t.papaxristou@thessaloniki.gr

Ο Δήμος Θεσσαλονίκης προτίθεται να προβεί σε απευθείας ανάθεση για την μηνιαία Συντήρηση Αθλητικού Εξοπλισμού Γυμναστηρίων και Εξωτερικών χώρων του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Πρόκειται για ηλεκτρονικό και συμβατικό εξοπλισμό εκγύμνασης των έξι (6) δημοτικών γυμναστηρίων και των τεσσάρων (4) υπαίθριων χώρων άθλησης εξοπλισμένων με όργανα εκγύμνασης εξωτερικού χώρου. Ο εξοπλισμός αμφοτέρων των χώρων υφίσταται καθημερινή φθορά λόγω της συνεχούς χρήσης από εκατοντάδες δημότες όλων των ηλικιών.

Είναι απαραίτητη η τακτική συντήρησή τους, προκειμένου να διασφαλίζεται η ομαλή λειτουργία τους και να αποφεύγεται η εμφάνιση βλαβών λόγω μη ενδεδειγμένης συντήρησης τους για τα έτη 2021-2022 συνολικής δαπάνης Δέκα χιλιάδων έξι ευρώ και ογδόντα λεπτών (10.006,80 €) συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α. 24% με κριτήριο ανάθεσης τη χαμηλότερη τιμή, ως κάτωθι:

ΜΗΝΙΑΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

	Περιγραφή Εργασίας	Μονάδα Μέτρησης	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας €	Δαπάνη €
1.	Τακτική μηνιαία συντήρηση εξοπλισμού των έξι (6) Δημοτικών Γυμναστηρίων	μήνες	12	280,00	3.360,00
	Ρυθμίσεις και καθαρισμός				
2.	Τακτική μηνιαία συντήρηση αθλητικού εξοπλισμού των τεσσάρων (4) εξωτερικών χώρων.	μήνες	12	280,00	3.360,00
	Έλεγχος και λίπανση				
ΣΥΝΟΛΟ ΜΗΝΙΑΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ					6.720,00
Φ.Π.Α 24%					1.612,80
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΑΠΑΝΗ					8.332,80

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΨΗ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΒΛΑΒΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

	Είδος	M/M	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)
1	INVERTER DIAMOND	τμχ.	1	360,00
2	Ιμάντας μοτέρ SPIRIT	τμχ.	1	20,00
3	Ιμάντας μοτέρ DIAMOND	τμχ.	1	20,00
4	Μεμβράνη ηλεκτρολογίου WATTA	τμχ.	1	280,00
5	Ταπέτο DIAMOND	τμχ.	1	220,00
6	Ταπέτο SPIRIT	τμχ.	1	220,00
7	Οθόνη SPIRIT	τμχ.	1	230,00

ΣΥΝΟΛΟ :	1350,00	
Φ.Π.Α. 24%	324,00	
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΑΠΑΝΗ :		1674,00
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ :		8.070,00 €
Φ.Π.Α. 24% :		1.936,80 €
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΑΠΑΝΗ :		10.006,80 €

Η ανωτέρω προμήθεια θα ανατεθεί σύμφωνα με τα άρθρα 116 και 118 του Ν. 4412/2016 με κριτήριο ανάθεσης την χαμηλότερη τιμή για την τακτική συντήρηση αθλητικού εξοπλισμού γυμναστηρίων και εξωτερικών χώρων του Δήμου Θεσσαλονίκης με την προϋπόθεση ότι η προσφερόμενη τιμή ανά είδος δεν θα υπερβαίνει αυτή του ενδεικτικού προϋπολογισμού

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

της Μελέτης. Παρακαλούμε όπως μας καταθέσετε την Οικονομική σας Προσφορά μέχρι τις 22 Απριλίου ημέρα Πέμπτη και ώρα 14:00 μ.μ., στο Δημαρχιακό Μέγαρο (Κτίριο Β' 1ος όροφος Γραφείο 109 Β) Βασιλέως Γεωργίου Α' 1 ΤΚ 54636 Θεσσαλονίκη, Δ/ση Προμήθειών & Αποθηκών, Τμήμα Προμηθειών, αρμόδια υπάλληλος Θωμάς Παπαχρήστου, τηλ. 2313317538. e-mail: t.papaxristou@thessaloniki.gr. Επιπρόσθετα, προς απόδειξη της μη συνδρομής των λόγων αποκλεισμού από διαδικασίες σύναψης δημοσίων συμβάσεων των παρ. 1 και 2 του άρθρου 73 του Ν.4412/2016, θα πρέπει να προσκομίσετε μαζί με την οικονομική σας προσφορά και τα παρακάτω δικαιολογητικά σύμφωνα με το άρθρο 80 παρ. 2 και 3 του Ν.4412/2016: Απόσπασμα ποινικού μητρώου. Η υποχρέωση αφορά ιδίως: α) στις περιπτώσεις εταιρειών περιορισμένης ευθύνης (Ε.Π.Ε.) και προσωπικών εταιρειών (Ο.Ε. και Ε.Ε.), τους διαχειριστές, β) στις περιπτώσεις ανωνύμων εταιρειών (Α.Ε.), 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 τους. Φορολογική ενημερότητα (για κάθε νόμιμη χρήση εκτός εισπραχθείς) Ασφαλιστική ενημερότητα Αντίγραφο Κατασταστικού της εταιρείας. Πληροφορίες για την ανωτέρω ανάθεση μπορείτε να λαμβάνετε από το Τμήμα Εκδηλώσεων & Προγραμματίων Αθλητισμού Δ/ση: Γρηγ. Λαμπράκη & Κλεάνθους 57 Πληροφορίες Παν. Γουλή Τηλ: 2313317647 e-mail: p.gouli@thessaloniki.gr και Αθανάσιο Οικονόμου Τηλ: 23133177646 e-mail: oikonomou@thessaloniki.gr.

ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
Δ/ΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

« Π Ρ Ο Σ Κ Λ Η Σ Η »

Σας καλούμε να συμμετέχετε σε συνεδρίαση της Οικονομικής Επιτροπής, μέσω Τηλεδιάσκεψης, για λόγους διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας, την Τετάρτη 12 Μαΐου 2021 και ώρα 13:00, σύμφωνα με το άρθρο 77 του Ν. 4555/18 και του άρθρου 3 του Ν. 4623/19, με την παρ. 1 του άρθρου 10 της από 11.03.2020 Πράξης Νομοθετικού Περιεχομένου (Ε 55/11.03.2020) « ατελείοντα μέτρα αντιμετώπισης των αρνητικών συνεπειών της εμφάνισης του κορωνοϊού COVID-19 και της ανάγκης περιορισμού της διάδοσής του», με τις διατάξεις της με αριθμ. πρωτ.: 18318/13.03.2020 εγκυκλίου του Υπου-

ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ργείου Εσωτερικών (Δ : 9ΛΠΧ46ΜΤΛ6-1 Ε), με τις διατάξεις της με αριθμ. πρωτ.: 20930/31.03.2020 (Δ : 6ΩΠΥ46ΜΤΛ6-50Ψ) εγκυκλίου του Υπουργείου Εσωτερικών, με την Υ Δ1α/ΓΠ.οικ. 29114/2020 (Ε 1780/Β/10.05.2020), προκειμένου να συζητήσουμε και να λάβουμε απόφαση για τα παρακάτω θέματα: (Σε περίπτωση απουσίας σας, παρακαλούμε ειδοποιήστε το αναπληρωματικό σας μέλος.)

1. Λήψη απόφασης για την έγκριση του υπ' αριθμ.: 3/2021 Πρακτικού ποσφράγισης Δικαιολογητικών ατακώσεως του ανοικτού ηλεκτρονικού δημόσιου διαγωνισμού κάτω των ορίων με σφραγισμένες προσφορές και κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά αποκλειστικά βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή) για την επιλογή αναδόχου για την «Προμήθεια εξοπλισμού, κατασκευή, μεταφορά και τοποθέτηση στεγάστρων, για την δημιουργία ή και αναβάθμιση των στάσεων, για την εξυπηρέτηση του επιβατικού κοινού του δήμου ορυδαλλού», του προγράμματος υλοδμήμος II της πράξης «Προμήθεια εξοπλισμού, κατασκευή, μεταφορά και τοποθέτηση στεγάστρων, για την δημιουργία ή και αναβάθμιση των στάσεων, για την εξυπηρέτηση του επιβατικού κοινού των δήμων της χώρας».

2. Λήψη απόφασης για την έγκριση των υπ' αριθμ.: 1 Πρακτικού ποσφράγισης Δικαιολογητικών Συμμετοχής Τεχνικών Προσφορών και του υπ' αριθμ.: 2 Πρακτικού ποσφράγισης Οικονομικών Προσφορών καθώς & νάδειξης Προσωρινού Μειοδότη του Συνοπτικού διαγωνισμού με σφραγισμένες προσφορές και με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά βάσει βέλτιστης σχέσης ποιότητας – τιμής, για την επιλογή αναδόχου για την υπηρεσία: «Π Ρ Ο Χ Η Υ Π Η Ρ Ε Σ Ι Ω Ν Υ Π Ο Σ Τ Η Ρ Ι Ε Ξ Η Σ Τ Ο Ν Δ Η Μ Ο Ο Ρ Υ Δ Α Λ Λ Ο Υ Γ Ι Τ Η Ν Ε Π Ο Ν Η Σ Η Σ Χ Ε Δ Ι Ο Υ Ο Ρ Τ Ι Σ Η Σ Η Λ Ε Τ Ρ Ι Ω Ν Ο Χ Η Μ Τ Ω Ν (Σ. Η.Ο.)».

3. Λήψη απόφασης για την απευθείας ανάθεση λόγω κατεπείγοντος για την λειτουργία του Δήμου κατά την διάρκεια της λήψης μέτρων αποφυγής της διάδοσης του κορωνοϊού covid-19 και συγκεκριμένα για την προμήθεια γρήγορου τεστ (rapid test) αντιγόνου.

4. Λήψη απόφασης για την διαγραφή χρεών διαφόρων οφειλετών από βεβαιωτικούς καταλόγους (αρ. πρωτ. 7132/05.05.2021).

5. Λήψη απόφασης για την διαγραφή χρεών διαφόρων οφειλετών από βεβαιωτικούς καταλόγους (αρ. πρωτ. 7145/05.05.2021).

6. Λήψη απόφασης για την διαγραφή χρεών διαφόρων οφειλετών από βεβαιωτικούς καταλόγους (αρ. πρωτ. 7146/05.05.2021).

7. Λήψη απόφασης για άσκηση πρόσθετων λόγων ανακοπής κατά διαταγής πληρωμής.

ΕΙΔΗΣΗ

συνέχεια απο σελ. 1

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έκδοση βεβαίωσης ΠΟΘΕΝ ΕΣΧΕΣ, που από εφέτος μπορεί να ολοκληρωθεί σε όλες τις μεγάλες τράπεζες μέσω e-banking, χωρίς διπλή επίσκεψη σε κατάστημα (αίτηση – παραλαβή) και δίχως κόστος.

Παράλληλα, προγραμματίζεται από κάποιους ομίλους η πλήρης κατάργηση των έντυπων βιβλιαρίων στις καταθέσεις. Ήδη μετά το ξέσπασμα της πανδημίας δεν εκτελούνται τέτοιες συναλλαγές στο γκισέ, παρά μόνο σε αυτόματες μηχανές, σε καταστήματα φυσικά που είναι τοποθετημένες.

Τι κάνει κάθε τράπεζα

Τραπεζικές πηγές σημειώνουν πως σε κάθε περίπτωση τα επόμενα χρόνια, όλες αυτές οι μορφές ενημέρωσης και επικοινωνίας θα μπουν στο χρονοντούλαπο της ιστορίας. Οι τράπεζες που επιτρέπουν μέχρι σήμερα ενημερώσεις βιβλιαρίων στο κατάστημα είναι η Εθνική Τράπεζα, η Πειραιώς και η Eurobank. Αυτό είναι δυνατό μέσω «Μηχανημάτων Αυτόματης Ενημέρωσης», που είναι εγκατεστημένα σε συγκεκριμένα καταστήματά τους.

Ωστόσο, από την 1η Ιουλίου η Τράπεζα Πειραιώς προχωρά σε πλήρη κατάργηση της έκδοσης και ενημέ-

ρωσης βιβλιαρίων. Από εδώ και στο εξής, η πληροφόρηση των πελατών της θα γίνεται μόνο μέσω e-banking ή με τα ηλεκτρονικά statements που θα αποστέλλονται στο e-mail.

Οι υπόλοιπες τράπεζες δεν προγραμματίζουν, σύμφωνα με πληροφορίες, να καταργήσουν σύντομα τη δυνατότητα ενημέρωσης βιβλιαρίων μέσω αυτόματων μηχανημάτων.

Από την άλλη, έχει ήδη ξεκινήσει η κατάργηση των έντυπων statements, με στόχο να εξαφανιστούν τελείως το επόμενο διάστημα. Για παράδειγμα, η Eurobank ενημερώνει από τις αρχές του 2021 μόνο με ηλεκτρονικό τρόπο τους πελάτες της. Στην ίδια λογική κινείται και η Τράπεζα Πειραιώς, η οποία ανακοίνωσε την πλήρη κατάργηση των έντυπων statements από την 1η Ιουλίου 2021.

Η Alpha Bank από την άλλη, μόλις πριν λίγες ημέρες, έκανε γνωστό στους πελάτες της πως από 1η Ιουλίου η δωρεάν ταχυδρομική αποστολή ενημερωτικών σημειωμάτων θα γίνεται κάθε τρεις μήνες αντί για κάθε μήνα σήμερα. Σημειώνεται πάντως πως εδώ και χρόνια δίνεται η δυνατότητα κατάργησης με πρωτοβουλία του πελάτη των έγχαρτων ενημερώσεων, με ενεργοποίηση των e-statements.

Πηγή: OT

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



ΟΙ ΜΑΧΕΣ ΣΤΑ ΠΛΕΥΡΑ ΣΤΗ ΣΟΥΠΕΡΛΙΓΚΑ

Χωρίς νικητή έληξε το παιχνίδι στο Κλεάνθης Βικελίδης ανάμεσα στον Αρη και τον Ολυμπιακό, με τις δύο ομάδες να έρχονται ισόπαλες 1-1, για την 7η αγωνιστική των πλέι οφ της Superleague.

Ο ΠΑΟΚ επικράτησε με 2-1 της ΑΕΚ στο ΟΑΚΑ, ανέβηκε δεύτερος και βρίσκεται στο +2 από τον τρίτο Αρη – Με την πλάτη στον τοίχο η Ενωση, η οποία την Κυριακή (9/5) θα παίξει στη Λεωφόρο απέναντι στον Παναθηναϊκό τα... ρέστα της για την τέταρτη θέση.

Το τελικό 2-2 αφήνει με πικρία στον ΠΑΟ, που έχασε μεγάλες ευκαιρίες στο δεύτερο ημίχρονο για να πάρει το ματς, με κυριότερη τη δοκάρι του Σανκαρέ στο 90'. Και με απολύτως δικαιολογημένα παράπονα από τον διαιτητή Γκορτσίλα, που είδε πέναλτι τη... βουτιά του Μπαράλες στο πρώτο μέρος, πέναλτι το οποίο έβαλε μπροστά στο σκορ με 1-2 τον Αστέρα.

Ο ΤΣΙΤΣΙΠΑΣ ΝΙΚΗΣΕ ΤΟΝ ΠΕΡ ΜΕ 2-0, ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΘΗΚΕ ΣΤΟΝ ΓΥΡΟ ΤΟΥ MADRID MASTERS

Ο Έλληνας τενίστας χωρίς να αντιμετωπίσει το παραμικρό πρόβλημα επικράτησε με 6-1, 6-2 του Μπενουά Περ και προκρίθηκε με επιβλητικό τρόπο στον τρίτο γύρο του Madrid Masters. Στους «16» ο συμπατριώτης μας θα αντιμετωπίσει τον νικητή του ζευγαριού Ρουντ

–Νισίόκα και το ματς θα διεξαχθεί σήμερα Πέμπτη (6/5), με έπαθλο μια θέση στην τελική 8άδα της διοργάνωσης.

–Ο Φύλαθλος–

ΥΓΕΙΑ

ΚΑΙ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

3 τρόποι που ίσως δεν έχεις σκεφτεί για να χάσεις κιλά

1.Κράτα ένα ημερολόγιο διατροφής.

Αυτό σημαίνει να καταγράφεις οτιδήποτε τρως μέσα στην ημέρα. Με αυτό τον τρόπο είναι πιο πιθανό να χάσεις βάρος και να το κρατήσεις μακριά για περισσότερο διάστημα, όπως δείχνουν σταθερά οι μελέτες. Και μη νομίζεις ότι θα χάσεις πολύτιμο χρόνο, αφού σου παίρνει λιγότερο από 15 λεπτά την ημέρα όταν το κάνεις τακτικά, σύμφωνα με έρευνα του 2019. Εκτός από το ημερολόγιο, υπάρχουν και πολλές εφαρμογές που σε βοηθούν να δεις σε ποια σημεία χρειάζεται βελτίωση η διατροφή σου.

2.Πήγαινε μία βόλτα το απόγευμα.

Φυσικά και η γυμναστική σου κάνει καλό, αλλά, η απογευματινή δραστηριότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερη ωφέλιμη, επειδή ο μεταβολισμός των ανθρώπων αρχίζει να επιβραδύνει προς το τέλος της ημέρας. Μισή ώρα αερόβιας άσκησης πριν το βραδινό αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό και μπορεί να τον κρατήσει ψηλά για ακόμα δύο με τρεις ώρες αφού θα έχεις σταματήσει!

3.Μην παραλείπεις κάποιο γεύμα.

Καθώς αυτός δεν είναι ο σωστός τρόπος να χάσεις βάρος γρηγορότερα. Αν η ημέρα σου είναι γεμάτη και δεν προλαβαίνεις κάποιο γεύμα, φάε έστω ένα φρούτο και κάποιο βούτυρο καρπών ή κάποιο σνακ, οτιδήποτε αρκεί να μην πεινάσεις.

Όταν περνάς μεγάλες περιόδους χρόνου χωρίς φαγητό κάνεις διπλή ζημιά στις προσπάθειές σου να τρως υγιεινά. Αυτό συμβαίνει επειδή παραλείποντας ένα γεύμα επιβραδύνεις τον μεταβολισμό σου και είσαι πιο επιρρεπής στο να φας κάτι ανθυγιεινό αργότερα, αφού πεινάς διπλά.

Προσπάθησε να κάνεις τρία βασικά γεύματα και δύο σνακ κάθε ημέρα και να μην αφήνεις να περνούν πάνω από 3-4 ώρες χωρίς να έχεις φάει κάτι. Μπορείς να βάλεις ακόμα και υπενθύμιση για σνακ στο κινητό σου για να μην το ξεχάσεις!

(queen.gr)

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



–Η αμερικανική χρηματιστηριακή αγορά προερχόταν από ένα τεχνολογικό sell off, ωστόσο τα ενθαρρυντικά στοιχεία για την αγορά εργασίας και τα κερδοφόρα αποτελέσματα εταιρειών στις ΗΠΑ έφεραν ξανά στο προσκήνιο τους επενδυτές. Πάντως, ενώ ο Dow Jones σημείωσε νέο ρεκόρ, ο Nasdaq έκλεισε ξανά σε αρνητικό έδαφος. Ειδικότερα, ο βιομηχανικός δείκτης Dow Jones ενισχύθηκε κατά 0,3% στις 34.230,02 μονάδες και ο ευρύτερος S&P 500 έκλεισε με κέρδη 0,1% στις 4.167,59 μονάδες. Αντίθετα, ο τεχνολογικός Nasdaq υποχώρησε ξανά, αυτή τη φορά κατά 0,4% στις 13.582,42 μονάδες, καθώς Amazon, Netflix και Facebook υποχώρησαν περισσότερο από 1%. Η General Motors είδε τις μετοχές της να αυξάνονται κατά 4% ενώ η Activision Blizzard κατέγραψε αύξηση κατά 3%, μετά τα ισχυρά αποτελέσματα. Όσον αφορά στο αμερικανικό αργό και το μπρεντ, το πρώτο έκλεισε με απώλειες και το δεύτερο με μικρά κέρδη. Στη σημερινή συνεδρίαση, οι επενδυτές αξιολόγησαν εκ νέου τις προοπτικές για τη ζήτηση του πετρελαίου, παρά τα αμερικανικά στοιχεία για τα αποθέματα αργού που έδειξαν τη μεγαλύτερη εβδομαδιαία πτώση από τον Ιανουάριο. Σε αυτό το πλαίσιο, το πετρέλαιο τύπου Brent παράδοσης Ιουλίου, πρόσθεσε 8 σεντς ή 0,1%, στα 68,96 δολ. το βαρέλι, ενώ νωρίτερα είχε αγγίξει τα 69,95 δολ. Αντίθετα, το αμερικανικό αργό τύπου

WTI παράδοσης Ιουνίου, έχασε 6 σεντς ή περίπου 0,1%, κλείνοντας στα 65,63 δολάρια το βαρέλι. Σύμφωνα με την Goldman Sachs εξάλλου, το επόμενο εξάμηνο οι τιμές των εμπορευμάτων θα ενισχυθούν περαιτέρω κατά 13,5%. Οι ειδικοί της κορυφαίας τράπεζας της Wall Street προβλέπουν ότι το πετρέλαιο θα φθάσει στα 80 δολάρια το βαρέλι και ότι η τιμή του χαλκού θα «πιάσει» τα 11.000 δολάρια ο μετρικός τόνος (τον Απρίλιο η τιμή του τόνου είχε ξεπεράσει τα 10.000 δολάρια). Ανοδικά έκλεισε την Τετάρτη ο χρυσός, διαγράφοντας μέρος από τις απώλειες της Τρίτης, καθώς η υπουργός Οικονομικών των ΗΠΑ, Τζάνετ Γέλεν, ηρέμησε τα «πνεύματα» μετά τις χθεσινές της δηλώσεις. Συγκεκριμένα, ο χρυσός Ιουνίου κατέγραψε άνοδο 8,30 δολ. ή 0,5%, κλείνοντας στα 1.784,30 δολάρια ανά ουγγιά, μετά την χθεσινή πτώση κατά 0,9%. Το ασήμι Ιουλίου έχασε 4 σεντς ή 0,1%, στα 26,52 δολ. ανά ουγγιά. Στα υπόλοιπα μέταλλα, το παλλάδιο Ιουνίου απώλεσε 0,2%, στα 2.972,80 δολ. ανά ουγγιά, ενώ την Τρίτη είχε πραγματοποιήσει ενδοσυνεδριακό ιστορικό υψηλό στα 3.019 δολ. Η πλατίνα Ιουλίου έχασε επίσης 0,2%, στα 1.228,80 δολ. ανά ουγγιά, ενώ ο χαλκός Ιουλίου έκλεισε στα 4,52 δολ. η λίβρα, με άνοδο περί το 0,1%.

(Πηγή: OT)

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