

## Συμβαίνουν

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ  
ΤΗΣ ΜΕΤΑΛΛΑΞΗΣ “ΔΕΛΤΑ”

Η αύξηση των κρουσμάτων, των εισαγωγών στα νοσοκομεία και των διασωληνώσεων εν μέσω καλοκαιριού, προκαλεί προβληματισμό στους επιστήμονες. Στην εκπομπή Κοινωνία Ώρα Mega μίλησε για το θέμα η καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής του ΕΚΠΑ Θεοδώρα Ψαλτοπούλου.

«Βήχας, ανοσμία, αγευσία, κόπωση, πονόκεφαλος, πυρετός πρέπει να μας οδηγήσουν στο να πάμε να κάνουμε το τεστ. Η μετάλλαξη Δέλτα είναι πολύ μεταδοτική, δεν είναι απαραίτητο ότι όλοι θα έχουν τα ίδια συμπτώματα», εξήγησε η ίδια.

«Ένας εμβολιασμένος έχει πολύ μικρή πιθανότητα να νοσήσει βαριά ή να κινδυνεύσει να πεθάνει. Δυστυχώς με τη Δέλτα ακόμη και οι εμβολιασμένοι δε νιώθουν 100% ασφαλείς. Οι οδηγίες είναι για όλους, να αποφεύγουμε το συνωστισμό ακόμα και στους εξωτερικούς χώρους. Είναι 8 φορές λιγότερο πιθανό να αρρωστήσει βαριά ο εμβολιασμένος, αλλά δεν είμαστε απόλυτα ασφαλείς στο να μην κολλήσουμε», συνέχισε. «Υπάρχει και η μετάλλαξη Έψιλον στην Καλιφόρνια και μπορεί να υπάρξουν και άλλες. Η προσπάθειά μας είναι με τον εμβολιασμό, τη μάσκα και τα τεστ να τρέξουμε πιο γρήγορα από τον ιό. Ο ιός αυτός δοκιμάζει την αλληλεγγύη μας», κατέληξε η κ. Ψαλτοπούλου.

-Κωνσταντίνα Ντέλλου-

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ



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

ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΦΕΡΕΙ  
ΤΟ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΤΟ 2022  
ΣΕ ΟΡΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

Δύο μεγάλες αλλαγές στο ασφαλιστικό σύστημα της χώρας φέρνει το 2022 αλλάζοντας το σκηνικό για δεκάδες χιλιάδες ασφαλισμένους.

Ειδικότερα, μέσα στο 2022 έρχεται το νέο επικουρικό που θα ονομαστεί Ταμείο Επικουρικής Κεφαλαιοποιητικής Ασφάλισης (ΤΕΚΑ) και θα αρχίσει να λειτουργεί από 1/1/2022. Εισάγονται στοιχεία κεφαλαιοποιητικού συστήματος στις επικουρικές συντάξεις για τους νεοεισερχομένους στην αγορά εργασίας και εθελοντικά για εργαζομένους και αυτοαπασχολούμενους έως 35 ετών.

Με τις αλλαγές αλλάζει άρδην το πλαίσιο για την επικουρική σύνταξη στη χώρα μας από το νέο έτος σύμφωνα με το νομοσχέδιο το οποίο βρίσκεται αυτή την περίοδο για συζήτηση στη Βουλή και θα ψηφιστεί τον Σεπτέμβριο.

Αντί ενός γενικού «κορβανά» για τις επικουρικές, στον οποίο βάζουν οι σημερινοί εργαζόμενοι τις εισφορές τους για τις συντάξεις των σημερινών συνταξιούχων, υιοθετείται βαθμιαία η λογική του «ατομικού κουμπαρά» για τον κάθε νέο που θα συμμετάσχει στο νέο σύστημα. Δηλαδή οι εισφορές των νέων δεν θα χρησιμοποιούνται για την πληρωμή της επικουρικής σύνταξης των σημερινών συνταξιούχων, αλλά θα αποταμιεύονται και θα επενδύονται, δημιουργώντας ένα αποθεματικό, από το οποίο θα πληρωθούν οι μελλοντικές τους συντάξεις. Οι εισφορές που πληρώνει ο κάθε νέος εργαζόμενος θα πηγαίνουν στη δική του σύνταξη, η οποία θα υπολογίζεται στη βάση του σωρευμένου ποσού εισφορών και αποδόσεων.

- Το ύψος των εισφορών για το νέο επικουρικό σύστημα παραμένει ως έχει. Δηλαδή 6,5% μέχρι τα μέσα του 2022 και 6% από εκεί και πέρα για τους μισθωτούς και βάσει ασφαλιστικής κλάσης για τους αυτοαπασχολούμενους.

συνέχεια σε σελ. 3

ΔΙΕΘΝΗ  
ΓΕΓΟΝΟΤΑ...

του Νίκου Οικονομάκη

## ΤΡΙΤΗ ΔΟΣΗ ΕΜΒΟΛΙΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΕΙ

## Η ΓΕΡΜΑΝΙΑ ΑΠΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

Η Γερμανία σκοπεύει να προτείνει τη χορήγηση, από την 1η Σεπτεμβρίου, μιας τρίτης, «αναμνηστικής» δόσης του εμβολίου για την Covid-19 στους ηλικιωμένους και τους ευπαθείς πολίτες. Το προσχέδιο αυτό, ένα αντίγραφο του οποίου έχει στην κατοχή του το Γαλλικό Πρακτορείο, συνιστά επίσης τον εμβολιασμό των παιδιών ηλικίας από 12 έως 17 ετών. Ο υπουργός Υγείας Γενς Σπαν και οι υπουργοί Υγείας των 16 ομόσπονδων κρατιδίων θα οριστικοποιήσουν αυτό το σχέδιο στην αυριανή συνεδρίασή τους. Κινητές ομάδες εμβολιασμού θα σταλούν σε ιδρύματα και οίκους ευγηρίας για να χορηγήσουν στους ηλικιωμένους ενοίκους την αναμνηστική δόση. Θα χρησιμοποιηθούν εμβόλια των εταιρειών Pfizer/BioNTech και Moderna, ανεξαρτήτως του εμβολίου που είχε χορηγηθεί στους ανθρώπους αυτούς στην πρώτη φάση της ανοσοποίησης.

Οι γιατροί θα μπορούν επίσης να χορηγούν μια τρίτη δόση στους ηλικιωμένους ασθενείς ή σε εκείνους με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Το έγγραφο επικαλείται πρόσφατες μελέτες που δείχνουν ότι η ανοσία που προσφέρουν τα εμβόλια μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν και πάλι οι ευπαθείς άνθρωποι.

## “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**  
**ΑΡ. ΠΡΩΤ 31552**  
**ΔΗΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ**  
**ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ**  
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ & Α.Τ.Ε**  
**ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ-ΜΕΛΕΤΩΝ & ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ**  
**ΘΗΒΩΝ 78 18542 Πειραιάς**  
**ΤΗΛ. 2132123010**  
**e-mail: architect1@piraeus.gov.gr**  
**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΝΟΙΚΤΟΥ**  
**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ**  
**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ**  
**Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ**

Προκηρύσσει ανοικτό ηλεκτρονικό διαγωνισμό κάτω των ορίων για το έργο: "ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑ" προϋπολογισμού 868.528,00 € πλέον Φ.Π.Α με κριτήριο ανάθεσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής.

1. Αναθέτουσα Αρχή -Στοιχεία Επικοινωνίας

Αναθέτουσα αρχή: Δήμος Πειραιά  
 Ταχυδρομική Διεύθυνση: Ι. ΔΡΑΓΑΤΣΗ 12 ΤΚ 18535

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: architect1@piraeus.gov.gr

Δ/ση στο διαδίκτυο: www.piraeus.gov.gr

Αρμόδιος για πληροφορίες: Χ. Μπαμπίρη

Τηλέφωνο : +2132123010

Κωδικός NUTS: EL 307

2. Πρόσβαση στα έγγραφα:

Προσφέρεται ελεύθερη, πλήρης, άμεση και δωρεάν ηλεκτρονική πρόσβαση στα έγγραφα της σύμβασης στον ειδικό, δημόσια προσβάσιμο, χώρο "ηλεκτρονικοί διαγωνισμοί" της πύλης www.promitheus.gov.gr, καθώς και στην ιστοσελίδα της αναθέτουσας αρχής Δήμου Πειραιά www.piraeus.gov.gr Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στα ανωτέρω στοιχεία επικοινωνίας.

3. Κωδικός CPV: 45259900-6, 45300000-0, 45300000-3

4. Τόπος Εκτέλεσης: ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ & ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ

5. Τίτλος έργου: "ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑ"

6. Σύνοψη Περιγραφή: Αντικείμενο της εργολαβίας είναι η ενεργειακή αναβάθμιση της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Πειραιά και περιλαμβάνει οικοδομικές και ηλεκτρομηχανολογικές εργασίες.

7. Εκτιμώμενη συνολική αξία: Αξία χωρίς ΦΠΑ 868.528,00 Ευρώ

8. Απαγορεύονται οι εναλλακτικές προσφορές.

9. Διάρκεια Σύμβασης: Προθεσμία εκτέλεσης του έργου είναι δέκα πέντε (15) μήνες από την ανάρτηση της σύμβασης στο ΚΗΜΔΗΣ.

10. Προϋποθέσεις συμμετοχής:

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα, ή ενώσεις αυτών που δραστηριοποιούνται στην κατηγορία/ες έργου ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ και Η/Μ και που είναι εγκατεστημένα σε:

α) σε κράτος-μέλος της Ένωσης,

β) σε κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.),

γ) σε τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτήματα 1, 2, 4, 5, 6 και 7 και τις γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος Ι της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και δ) σε τρίτες χώρες που δεν εμπίπτουν στην περίπτωση γ' της παρούσας παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων.

Οικονομικός φορέας συμμετέχει είτε μεμονωμένα είτε ως μέλος ένωσης.

Οι ενώσεις οικονομικών φορέων συμμετέχουν υπό τους όρους των παρ. 2, 3 και 4 του άρθρου 19 και των παρ. 1 (γ) και (ε) του άρθρου 76 του

ν. 4412/2016. Δεν απαιτείται από τις εν λόγω ενώσεις να περιβληθούν συγκεκριμένη νομική μορφή για την υποβολή προσφοράς. Σε περίπτωση που η ένωση αναδειχθεί ανάδοχος η νομική της μορφή πρέπει να είναι τέτοια που να εξασφαλίζεται η ύπαρξη ενός και μοναδικού φορολογικού μητρώου για την ένωση (πχ κοινοπραξία).

• Λόγοι αποκλεισμού: Σύμφωνα με το άρθρο 73 του Ν.4412/16 και το άρθρο 22 της διακήρυξης.

Κριτήρια επιλογής: Όσον αφορά στην τεχνική και επαγγελματική ικανότητα απαιτείται οι οικονομικοί φορείς να πληρούν τις ελάχιστες απαιτήσεις του άρθρου 52, παρ. 2 του Π.Δ 71/2019 για την κατηγορία ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ και του άρθρου 52, παρ. 2 του Π.Δ 71/2019 για την κατηγορία Η/Μ. Επισημαίνεται ότι λόγω των οριζόμενων στις μεταβατικές διατάξεις (άρθρο 65 παρ.6) του Π.Δ 71/2019, στο διαγωνισμό γίνονται δεκτοί και συμμετέχοντες οικονομικοί φορείς εγγεγραμμένοι στο Μ.Ε.Ε.Π εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις των παρ. 4 (για την κατηγορία ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ) και παρ. 4 και παρ.3β (αναβαθμισμένο όριο κοινοπραξιών) (για την κατηγορία Η/Μ) του άρθρου 100 του Ν. 3669/2008. Εγγύηση συμμετοχής: Για την συμμετοχή στον διαγωνισμό απαιτείται η κατάθεση από τους συμμετέχοντες οικονομικούς φορείς, κατά τους όρους του άρθρου 72 του ν.4412/ 2016, εγγυητικής επιστολής συμμετοχής, που ανέρχεται στο ποσό των δέκα επτά χιλιάδων τριακοσίων εβδομήντα ευρώ και πενήντα έξι λεπτών (17.370,56). Στην περίπτωση ένωσης οικονομικών φορέων, η εγγύηση συμμετοχής περιλαμβάνει και τον όρο ότι η εγγύηση καλύπτει τις υποχρεώσεις όλων των οικονομικών φορέων που συμμετέχουν στην ένωση.

11. Η Σύμβαση δεν υποδιαιρείται σε τμήματα

12. Κριτήριο Ανάθεσης της Σύμβα-

σης: είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή) – άρθρο 95 ν.4412/2016.

13. Ημερομηνία και ώρα λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών: 14 / 9 / 2021, ημέρα Τρίτη και ώρα 14:00.

14. Φάκελοι προσφορών: Οι προσφορές υποβάλλονται από τους ενδιαφερομένους ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του ΕΣΗΔΗΣ. Το αργότερο πριν από την ημερομηνία και ώρα αποσφράγισης των προσφορών, προσκομίζονται στην Αναθέτουσα Αρχή, με ευθύνη του οικονομικού φορέα οι πρωτότυπες εγγυήσεις συμμετοχής, πλην των εγγυήσεων που εκδίδονται ηλεκτρονικά, άλλως η προσφορά απορρίπτεται ως απαράδεκτη 15. Χρόνος ισχύος προσφορών: Κάθε υποβαλλόμενη προσφορά δεσμεύει τον συμμετέχοντα στον διαγωνισμό κατά τη διάταξη του άρθρου 97 του Ν.4412 /2016, για διάστημα δέκα τεσσάρων (14) μηνών, από την ημερομηνία λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών.

16. Γίνεται δεκτή ΜΟΝΟ η ηλεκτρονική υποβολή προσφορών.

17. Χρηματοδότηση: Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Συνοχής στα πλαίσια του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Υποδομές Μεταφορών, Περιβάλλον και Αειφόρος Ανάπτυξη 2014-2020» στον Άξονα Προτεραιότητας «Διατήρηση και Προστασία του Περιβάλλοντος Προαγωγή της Αποδοτικής Χρήσης των Πόρων» με ΣΑ Ε2751 και κωδικό εναριθμού 2021ΣΑΕ 27510029

18. Διαδικασίες Προσφυγής: Για την άσκηση προσφυγών ισχύει το άρθρο 4.3 της Διακήρυξης.

19. Δημοσιεύσεις: Η παρούσα προκήρυξη θα αναρτηθεί στο ΚΗΜΔΗΣ και θα δημοσιευθεί στον τύπο σύμφωνα με το Νόμο. Τα έξοδα δημοσίευσης θα βαρύνουν τον ανάδοχο.

## 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.

## Εξαμηνες

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

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Δ/ση Οικονομικής Διαχείρισης  
Τμήμα Προμηθειών  
& Διαχείρισης Υλικού  
Αρμόδιος :  
Δημήτρης Καλκανάκος  
Ταχ.Δ/ση:  
Αγ.Γεωργίου30 & Αριστείδου  
Ταχ. Κώδικας: 152 34  
Τηλ.: : 213.2023836  
Email : d.kalkanakos@halandri.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ  
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Ο Δήμος Χαλανδρίου ανακοινώνει ότι θα προβεί με τη διαδικασία της απευθείας ανάθεσης της υπηρεσίας με τίτλο: «Συντήρηση και επισκευή πολυμηχανημάτων και σχεδιογράφων» με Α.Μ.72/2021, προϋπολογιζόμενης δαπάνης 3.988,00€ συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 24%.

Στο παραπάνω πλαίσιο σας καλεί, αφού λάβετε υπόψη τις τεχνικές προδιαγραφές και τους όρους της Α.Μ. 72/2021 καθώς και τον ενδεικτικό προϋπολογισμό, να καταθέσετε προσφορά για την ανωτέρω υπηρεσία, στο οικείο πρωτόκολλο του Δήμου, σε κλειστό φάκελο με υπογραφή και σφραγίδα της εταιρείας, όπου θα αναγράφεται με κεφαλαία γράμματα «ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ», για την ανάθεση με τίτλο: «Συντήρηση και επισκευή πολυμηχανημάτων και σχεδιογράφων», έως και την Τρίτη 27/07/2021 και ώρα 15:00.

Η προσφερόμενη τιμή θα είναι σε ευρώ (€) συμπεριλαμβανομένων των νόμιμων κρατήσεων. Ο φάκελος της προσφοράς θα περιέχει:

1. Υπεύθυνη Δήλωση της παρ. 4 του άρθρου 8 του ν. 1599/1986 στην οποία ο νόμιμος εκπρόσωπος του ενδιαφερόμενου οικονομικού φορέα θα δηλώνει ότι:

• Την ίδια στιγμή, από τις 1-1-2022 και μετά το όριο ηλικίας συνταξιοδότησης αναπροσαρμόζεται – υπό προϋποθέσεις – στα 67 έτη με 15 έτη ασφάλισης και στα 62 με 40 έτη ασφάλισης. Ωστόσο όσοι θεμελιώσαν συνταξιοδοτικό δικαίωμα κατά τα προηγούμενα έτη, ή θεμελιώνουν φέτος, αλλά δεν έχουν κάνει ακόμα χρήση του δικαιώματός τους να βγουν στη σύνταξη, θα μπορούν να το πράξουν και μετά την 31η Δεκεμβρίου 2021.

Όσοι δεν κατοχυρώσουν ευνοϊκότερα όρια συνταξιοδότησης το 2021 οδηγούνται υποχρεωτικά για σύνταξη με τις προϋποθέσεις που θα ισχύουν από το 2022, οι οποίες είναι:

• Πλήρης σύνταξη στα 62 με 40 χρόνια ασφάλισης.  
• Πλήρης σύνταξη στα 67 με λιγότερα από 40 χρόνια ασφάλισης.  
• Μειωμένη σύνταξη στα 62.

Το νομοθετικό πλαίσιο για την εξέλιξη των ορίων ηλικίας δεν έχει διαφοροποιηθεί, αλλά

και δεν πρόκειται να αλλάξει. Πρόκειται για την ολοκλήρωση της μεταβατικής περιόδου που θεσμοθετήθηκε το 2015, με την ψήφιση του σχετικού νόμου (ν. 4336). Τότε, δόθηκε επταετής «περίοδος προσαρμογής» με σταδιακές αυξήσεις ορίων ηλικίας, ανά περίπτωση.

Στόχος ήταν και τώρα θα γίνει πραγματικότητα, από τον Ιανουάριο του 2022, τα γενικά όρια ηλικίας να «κλειδωθούν» στα 67 έτη με 15ετία (4.500 ημέρες ασφάλισης) το λιγότερο, ή στα 62 έτη, αλλά με 40 χρόνια προϋπηρεσίας (12.000 ημέρες ασφάλισης).

Πάντως, κατά τα Νέα οι αλλαγές που επέρχονται στα όρια ηλικίας συνταξιοδότησης, από το 2022, δεν αφορούν όλους τους ασφαλισμένους και υπάρχουν δύο μεγάλα «παράθυρα» για να συνεχίσουν εργαζόμενοι με τις ισχύουσες διατάξεις. Αυτά είναι:

1. Όσοι έχουν συμπληρώσει τον απαιτούμενο χρόνο ασφάλισης και την ηλικία σύνταξης μέχρι 31/12/2021 δεν θίγονται από τις αλλαγές της ασφαλιστικής νομοθεσίας που ισχύουν από 1/1/2022 και εφεξής.

2. Για τους ασφαλισμένους που έχουν θεμελιώσει το συνταξιοδοτικό τους δικαίωμα αλλά συμπληρώνουν το μεταβατικό όριο των διατάξεων του μετά την 1.1.2022, η σύνταξή τους καταβάλλεται κατά το έτος που συμπληρώνεται το νέο – μεταβατικό – όριο ηλικίας. Παράλληλα το δικαίωμα για αναγνωρίσεις πλασματικών χρόνων ασφάλισης εξακολουθεί και ισχύει κανονικά και δεν καταργείται μετά την 1/1/2021.

(Newsbomb.gr.)

## ΕΙΔΗΣΗ

συνέχεια απο σελ. 1

•Το αποθεματικό αυτό το διαχειρίζεται ένα νέο δημόσιο ταμείο, το ΤΕΚΑ, που θα επενδύει τις αποταμιεύσεις.

•Θα υπάρχουν και τρία επενδυτικά προφίλ, μεταξύ των οποίων θα διαλέγει ο ασφαλισμένος: το «συντηρητικό», το «ισορροπημένο» και το «επιθετικό», με δυνατότητα αλλαγής ανά πενταετία.

•Η μηνιαία επικουρική σύνταξη εργαζομένου που αμείβεται με τον κατώτατο μισθό (650 ευρώ) και διαθέτει 40 χρόνια ασφάλισης διαμορφώνεται με το υφιστάμενο σύστημα στα 153 ευρώ.

Την ίδια στιγμή, από τις 1-1-2022 και μετά το όριο ηλικίας συνταξιοδότησης αναπροσαρμόζεται – υπό προϋποθέσεις – στα 67 έτη με 15 έτη ασφάλισης και στα 62 με 40 έτη ασφάλισης. Ωστόσο όσοι θεμελιώσαν συνταξιοδοτικό δικαίωμα κατά τα προηγούμενα έτη, ή θεμελιώνουν φέτος, αλλά δεν έχουν κάνει ακόμα χρήση του δικαιώματός τους να βγουν στη σύνταξη, θα μπορούν να το πράξουν και μετά την 31η Δεκεμβρίου 2021.

Όσοι δεν κατοχυρώσουν ευνοϊκότερα όρια συνταξιοδότησης το 2021 οδηγούνται υποχρεωτικά για σύνταξη με τις προϋποθέσεις που θα ισχύουν από το 2022, οι οποίες είναι:

• Πλήρης σύνταξη στα 62 με 40 χρόνια ασφάλισης.  
• Πλήρης σύνταξη στα 67 με λιγότερα από 40 χρόνια ασφάλισης.  
• Μειωμένη σύνταξη στα 62.

Το νομοθετικό πλαίσιο για την εξέλιξη των ορίων ηλικίας δεν έχει διαφοροποιηθεί, αλλά

## 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 ΤΕΝΤΟΓΛΟΥ ΜΕ 8,41 ΣΤΟ ΜΗΚΟΣ ΑΝΕΒΗΚΕ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ!

Μίλτος Τεντόγλου με εκπληκτικό άλμα στα 8,41 μέτρα ανέβηκε στο πρώτο σκαλί του βάθρου, χαρίζοντας στην Ελλάδα το πρώτο χρυσό μετάλλιο του αγωνίσματος στην Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων. Το πρώτο άλμα του έλληνα αθλητή ήταν στα 8,11 μέτρα, ωστόσο τον πέρασε ο Κουβανός Μάσο, που έφτασε τα 8,21μ. Με δύο άκυρα στη συνέχεια έμεινε τρίτος, καθώς τον ξεπέρασε και ο δεύτερος Κουβανός Ετσεβαρία, που πήδηξε επίσης στα 8,41. αρότι και ο Ετσεβαρία έκανε 8,41, βάσει των κανονισμών ο έλληνας αθλητής πήρε το χρυσό μετάλλιο και ο Κουβανός το ασημένιο, καθώς η δεύτερη καλύτερη επίδοση ήταν στα 8,15 για τον Τεντόγλου και στα 8.09 για τον Ετσεβαρία.

#### ΑΠΟΘΕΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΝΤΟΥΣΚΟΥ ΣΤΟ 'ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ'

Ο Στέφανος Ντούσκος επέστρεψε στην Αθήνα με το χρυσό μετάλλιο στις αποσκευές του και με φίλους και συγγενείς να τον αποθεώνουν στο αεροδρόμιο «Ελευθέριος Βενιζέλος». Μαζί του και η υπόλοιπη ομάδα της Κωπηλασίας.

-Ο Φίλαθλος-

### ΥΓΕΙΑ

### ΚΑΙ

### ΕΠΙΣΤΗΜΗ

#### Κρίση πανικού: Έξι τρόποι να τη διαχειριστείτε

Οι κρίσεις πανικού πυροδοτούν έντονες σωματικές αντιδράσεις, προκαλώντας ακόμη μεγαλύτερο στρες στα άτομα που τις βιώνουν. Προκειμένου να αποφύγετε ή να διαχειριστείτε καλύτερα μία τέτοια κατάσταση και να ανακτήσετε τον έλεγχο, μπορείτε να δοκιμάσετε πολλές και διαφορετικές τακτικές, από το να κόψετε τον πρωινό καφέ μέχρι να δοκιμάσετε συγκεκριμένες ασκήσεις αναπνοής. Τι άλλο μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε το άγχος σας; Όταν αναφερόμαστε σε κρίσεις πανικού, η γνώση είναι δύναμη. Αν και δεν θα τις σταματήσετε, έχοντας επίγνωση του τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα σας, μπορείτε να αποτρέψετε την κλιμάκωση του πανικού σας. Επιπλέον, είναι λιγότερο πιθανό να τις μπερδέψετε με ένα πιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, όπως μία καρδιακή προσβολή ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Όπως συμβαίνει με τις συμβουλές που δίνονται σε άτομα με άγχος και μπορεί να ακούγονται προφανείς, έτσι και η εκμάθηση μιας αποτελεσματικής τεχνικής αναπνοής μπορεί να σας βοηθήσει σημαντικά όταν βιώνετε μία κρίση πανικού ενώ βρίσκεστε εκτός σπιτιού. Οι απλές ασκήσεις αναπνοής μπορούν να σας βοηθήσουν να γεμίσετε αργά τους πνεύμονές σας, επιβαρύνοντας τον καρδιακό σας ρυθμό. Κάντε εξάσκηση στο σπίτι, ώστε να είστε προετοιμασμένοι. Το να λέμε σε κάποιον που υποφέρει από κρίσεις πανικού να χαλαρώσει, μπορεί να σημαίνει να πάει διακοπές για μία εβδομάδα. Όταν αισθάνεστε ότι έρχεται μία κρίση, μια καλή ιδέα είναι να περιορίσετε τα εξωτερικά ερεθίσματα. Προσπαθήστε να βρείτε έναν σκοτεινό, ήσυχο χώρο όπου μπορείτε να εξασκήσετε τις τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης. Ένα σημειωματάριο μπορεί να είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση μιας κρίσης πανικού. Κανείς δεν θέλει να στερηθεί τον πρωινό καφέ, αλλά η καφεΐνη μπορεί να αποτελέσει σημαντική αιτία άγχους.

Πηγή: The Guardian

### ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΙ ΑΛΛΑ...

του Γιώργου Μάλλιου



-Η Ευρωπαϊκή Ένωση μπορεί να θεωρείται από τις πιο πλούσιες περιοχές του κόσμου, όμως περίπου 1 στους 3 δεν μπορούν να πάνε μια εβδομάδα διακοπές. Τι ισχύει για τους Έλληνες.

«Οι εργαζόμενοι που λαμβάνουν αμοιβές σε επίπεδο φτώχειας είναι με ταξύ των 35 εκατομμυρίων φτωχότερων Ευρωπαίων που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να πάνε διακοπές το καλοκαίρι». Αυτό επισημαίνει η μελέτη της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Συνδικάτων (ETUC), που δόθηκε σήμερα στη δημοσιότητα στις Βρυξέλλες, στο πλαίσιο της εκστρατείας για τη βελτίωση του εισοδήματος της εργασίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

«Ενώ η πρόσβαση στις διακοπές αυξήθηκε την τελευταία δεκαετία, οι οικογένειες χαμηλού εισοδήματος παραμένουν στην πλειονότητά τους αποκλεισμένες», τονίζει στην ανακοίνωσή της η ETUC. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη μελέτη της ETUC, η οποία βασίζεται σε στοιχεία της Eurostat, το 28% των πολιτών της ΕΕ δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά διακοπές μιας εβδομάδας εκτός σπιτιού. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται σε 59,5% για τα άτομα με εισόδημα κάτω από το όριο κινδύνου φτώχειας (60% του μέσου όρου). Στη χειρότερη κατάσταση καταγράφεται στην Ελλάδα με το 88,9% (ή 1,38 εκατομμύρια) των ανθρώπων που ζουν σε κίνδυνο φτώχειας να μην μπορούν να αντέξουν οικονομικά ένα διάλειμμα. Ακολουθούν η Ρουμανία (86,8%), η Κροατία (84,7%), η Κύπρος (79,2%) και η Σλοβακία (76,1%). Η Ιταλία καταγράφει τον μεγαλύτερο αριθμό ατόμων σε αυτήν την κατηγορία με 7 εκατομμύρια, ακολουθούμενη από την Ισπανία (4,7 εκατομμύρια), τη Γερμανία (4,3 εκατομμύρια), τη Γαλλία (3,6 εκατομμύρια) και την Πολωνία (3,1

εκατομμύρια). «Ανισότητα των διακοπών» στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η ETUC υπογραμμίζει την «ανισότητα των διακοπών», ως μέρος των προσπαθειών της να ενισχύσει το σχέδιο οδηγίας της ΕΕ για επαρκείς ελάχιστους μισθούς και συλλογικές διαπραγματεύσεις, κάτι το οποίο θα εξεταστεί από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο μετά το καλοκαίρι. Επισημαίνεται, ότι η ETUC συνεργάζεται με τους ευρωβουλευτές για να εισαγάγει ένα «όριο ευπρέπειας» στη νομοθεσία που πρέπει να διασφαλίζει ότι οι νόμιμοι κατώτατοι μισθοί δεν θα μπορούσαν ποτέ να καταβληθούν σε λιγότερο από το 60% του μέσου μισθού και το 50% του μέσου μισθού οποιουδήποτε κράτους μέλους, παρέχοντας αύξηση μισθών σε πάνω από 24 εκατομμύρια άτομα. «Οι διακοπές δεν πρέπει να είναι πολυτέλεια για τους λίγους», σημείωσε η Αναπληρώτρια Γενική Γραμματέας της ETUC, Έσθερ Λιντς, σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της μελέτης. «Η άνοδος της ανισότητας των διακοπών δείχνει πώς τα οφέλη της οικονομικής ανάπτυξης στην Ευρώπη την τελευταία δεκαετία δεν μοιράστηκαν δίκαια. Η οδηγία της ΕΕ για τους ελάχιστους μισθούς πρέπει να ενισχυθεί για να διασφαλιστεί ότι οι μισθοί δεν θα είναι ποτέ τόσο χαμηλοί ώστε να αφήνουν τους εργαζόμενους να ζουν σε συνθήκες φτώχειας και οι συλλογικές διαπραγματεύσεις αποτελούν μέρος ρουτίνας της απασχόλησης για την εξασφάλιση πραγματικά δίκαιων μισθών για όλους», δήλωσε η Έσθερ Λιντς.

Πηγή: ΑΠΕ

**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