ERG_ 1-1_inn_1 5/26/20 11:07 AM Page 1

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 27 ΜΑΪΟΥ 2020 | ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950 | ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 3082 | ΤΙΜΗ €0.70

Επαναλειτουργεί η Τουριστική Βιομηχανία

Εν μέσω της καλής επιδημιολογικής εικόνας, η κυβέρνηση αποφάσισε όπως η Τουριστική Βιομηχανία επαναλειτουργήσει την 1η Ιουνίου. Η Βουλή ψήφισε νόμο για στήριξη των επαγγελματικών ενοικίων και των οργανωτών ταξιδίων.



Σελ. 8

29η Μαίου 1453 η Πόλις εάλω

Τα αίτια της παρακμής της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και η άλωση της Βασιλίδος από τους Οθωμανούς



Σελ. 7

Η Ε.Ε «χορεύει» εν μέσω πανδημίας στη συμφωνία Γαλλίας – Γερμανίας

Κυρίαρχο θέμα στην Ευρώπη είναι η κοινή πρόταση Ε. Μακρόν και Α. Μέρκελ για Αλληλέγγυο Ταμείο Ανάκαμψης

Σελ. 6

Η Ευρώπη είναι εδώ [! ;]

Του **Ξενή Χ. Ξενοφώντος**
Αρχισυντάκτη «Εργατικής Φωνής»

Σελ. 2

Η πολιτική ηγεσία πρέπει να βρει τον δρόμο της συναίνεσης

Της **Δέσποινας Ησαία**
Γραμματέως Τμ. Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

Σελ. 2

• Παρέμβαση γ.γ ΣΕΚ στα τεκταινόμενα της Οικονομίας με φόντο τη ρευστότητα

ΠΡΟΕΧΕΙ Η ΘΩΡΑΚΙΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

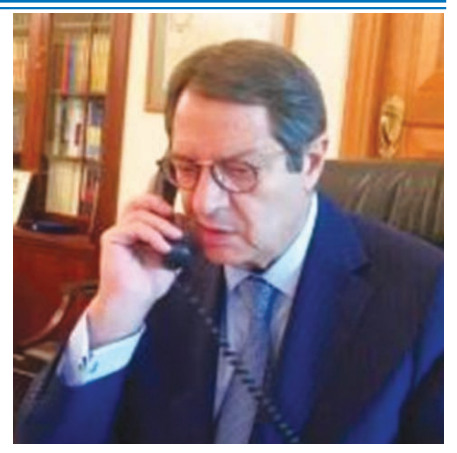
√ Τηλεφωνική επικοινωνία γ.γ ΣΕΚ με τον πρόεδρο της Δημοκρατίας και συνάντηση με την υπουργό Εργασίας

ΗΣΕΚ θεωρεί ότι το κρατικό σχέδιο για τόνωση της οικονομικής ρευστότητας θα πρέπει απαραιτήτως να συνοδεύεται με συγκεκριμένα μέτρα στήριξης των υγιών επιχειρήσεων, θωράκιση της απασχόλησης, προστασία των εργαζομένων και αποτροπή απολύσεων.

Το μήνυμα αυτό διαβίβασε ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** στον πρόεδρο της Δημοκρατίας **Νίκο Αναστασιάδη** μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας την περασμένη Τετάρτη. Επιπρόσθετα, ο κ. Μάτσας διαμήνυσε πως η ΣΕΚ θα συναινέσει στην κρατική στήριξη των επιχειρήσεων νοουμένου ότι θα τύχουν σεβασμού οι συλλογικές συμβάσεις και θα ρυθμιστεί η αγορά εργασίας για αποτροπή κάθε μορφής εργασιακής εκμετάλλευσης και δεν θα υπάρξει θυματοποίηση εργαζομένων.

Το κρατικό σχέδιο αναμένεται να εξαγγελθεί μέσα στην τρέχουσα εβδομάδα.





Εξάλλου, προχθές Δευτέρα οι ηγεσίες των συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ, συνάντήθηκαν με την υπουργό Εργασίας **Ζέτα Αιμιλιανίδου** με την οποία συζήτησαν τα εργασιακά ζητήματα που άπτονται της επαναλειτουργίας της ξενοδοχειακής βιομηχανίας και των νηπιαγωγείων, τονίζοντας την ανάγκη να στηριχθούν οι εργαζόμενοι μέσω ειδικών ρυθμίσεων.

Οικοδομική Βιομηχανία

Θωρακίζονται με νόμο βασικά εργατικά ωφελήματα



Με νόμο που ψήφισε η Βουλή την περασμένη Παρασκευή, ρυθμίζονται πέντε βασικά άρθρα της συλλογικής σύμβασης της Οικοδομικής Βιομηχανίας. Η νομοθεσία θα τεθεί σε ισχύ μόλις δημοσιευτεί στην Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας και αποσκοπεί στην προστασία όλων ανεξαιρέτως των εργαζομένων του κλάδου.

√ Ωράριο εργασίας, Υπερωρίες, Φιλοδώρημα, Εορτές – Αργίες, Ταμείο Προνοίας

Προηγήθηκαν πολύχρονες διαπραγματεύσεις μεταξύ των Κοινωνικών εταίρων οι οποίες κατέληξαν σε συμφωνία.

Ο γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων, Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελμάτων Κύπρου ΣΕΚ **Γιαννάκης Ιωάννου** χαραχτήρισε τη συμφωνία ιστορική η οποία θα αποβεί πολλαπλώς ωφέλιμη για τους εργαζόμενους, τον κλάδο και την οικονομία ευρύτερα.

Σελ. 3, 9

Χρήζει προσοχής η επιστροφή στην κανονικότητα

Η Κύπρος σταδιακά επανέρχεται στην κανονικότητα. Με υπευθυνότητα και πειθαρχία, με καλούς επιστημονικούς σχεδιασμούς και ορθές πολιτικές αποφάσεις κερδίσαμε ως κράτος, (ηγεσία και πολίτες), το πρώτο στοίχημα.

Αυτή την ώρα τα πράγματα εξακολουθούν να είναι δύσκολα, γι' αυτό χρειάζεται ακόμα αρκετή προσοχή. Δεν υπάρχουν ούτε μαγικές αλλά ούτε και εύκολες λύσεις.

Οφείλουμε να είμαστε διπλά προσεκτικοί και υποψιασμένοι και με σωστή συμπεριφορά να θωρακίσουμε αυτό που με στερήσεις κερδίσαμε. Να διαφυλάξουμε ως κόρη οφθαλμού και την υγεία μας και την ασφάλεια μας, συμπεριφερόμενοι με αίσθημα ευθύνης μέσα στη νέα τάξη πραγμάτων που μας έφερε η πανδημία. Να αποτρέψουμε πισωγυρίσματα. Η αποστασιοποίηση δεν είναι το καλύτερο πράγμα για τις ανθρώπινες σχέσεις, όμως θα πρέπει να συνεχιστεί, όπως συστήνουν οι ειδικοί επιστήμονες, τους οποίους οφείλουμε να ευχαριστήσουμε ξανά για τις συμβουλές και την καθοδήγηση που μας προσφέρουν.

Η ΣΕΚ απευθύνει τεράστιες ευχαριστίες και προς όλους τους λειτουργούς υγείας, (γιατρούς, ειδικούς επιστήμονες, νοσηλευτές και άλλο παραϊατρικό και βοηθητικό προσωπικό), όπως επίσης και όλους τους εργαζόμενους που συμβάλλουν στην αναχαίτιση της

• Να θωρακίσουμε αυτό που με στερήσεις κερδίσαμε

πανδημίας που ενωμένοι αντιμετώπισαν με απόλυτη επάρκεια τον κίνδυνο και τον αόρατο εχθρό, που κάπου ακόμα υπάρχει και κρύβεται.

Με αφορμή τη σταδιακή επαναφορά στην κανονικότητα, η ΣΕΚ υποδεικνύει εκτός των πιο πάνω και τα εξής σημαντικά:-

• Πρώτον να αποφευχθούν τυχόν κρούσματα ακρίβειας, αισχροκέρδειας και κερδοσκοπίας. Οι επαγγελματίες σε όλους τους χώρους πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και για την ποιότητα που προσφέρουν και για τις τιμές που χρεώνουν.

• Δεύτερον, απόλυτος σεβασμός και υψηλού επιπέδου εξυπηρέτηση σε όσους τουρίστες επιλέξουν την Κύπρο για τις διακοπές τους. Ομοίως και για τους εσωτερικούς τουρίστες.

Με ασφάλεια και υγεία, με επένδυση στην ποιότητα και στην καθαριότητα, προτάσσοντας την πατροπαράδοτη κυπριακή φιλοξενία είμαστε σίγουροι πως θα κερδίσουμε και αυτή τη μάχη. Τη μάχη, δηλαδή, της διατήρησης της Κύπρου στο χάρτη της τουριστικής ζήτησης.

Αυτή η κρίση μας έδειξε πως οφείλουμε να προστατεύσουμε τον τόπο μας, σαν τα μάτια μας. Σε όλα τα επίπεδα. Χωρίς εκπτώσεις, χαλαρώσεις και πισωγυρίσματα και είμαστε βέβαιοι πως και αυτή τη φορά ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 5/26/20 11:07 AM Page 1

Ευχάριστα νέα από την ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ Βιομηχανία με την ψήφιση του νόμου για πλήρη κατοχύρωση βασικών εργατικών δικαιωμάτων

- Πολύχρονοι μαχητικοί και υπεύθυνοι αγώνες επιτέλους δικαιώνονται

Ριζικές αλλαγές για πιο οργανωμένο ΚΡΑΤΟΣ απαιτεί η νέα πραγματικότητα

- Οι αόρατοι εχθροί και οι ασύμμετρες απειλές, πλέον δεν αστειεύονται

ΓεΣΥ, τεράστιο επίτευγμα για την Κυπριακή κοινωνία

- Μαζί, ενωμένοι να διασφαλίσουμε την εφαρμογή της 2ης και τελευταίας φάσης που ξεκινά 1η Ιουνίου

Αγαπητοί συμπολίτες προς Θεού, συνεχείστε να ΠΕΙΘΑΡΧΕΙΤΕ στα επιδημιολογικά μέτρα

- Μην χαλάσουμε εν μια νυχτί ό,τι κτίσαμε με τεράστιες θυσίες

Το ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ δυναμικό και το σοβαρό κράτος αποτελούν την καλύτερη επένδυση μιας κοινωνίας

- Αυτό αποκάλυψε, πέραν πάσης αμφιβολίας, η πανδημία του κορωναϊού

Ισοζυγισμένος και επωφελής ο ρόλος των ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ στην αντιμετώπιση της υγειονομικής κρίσης

- Σαφώς ενισχυμένη η συνδικαλιστική αξιοπιστία στην μετα - κορωναϊού εποχή

Κύπρος και Ελλάδα ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΥΟΜΑΣΤΕ για τη διαχείριση της πανδημίας

- Τώρα, ας συνεργαστούμε στον Τουρισμό για στήριξη της επανεκκίνησης

Η επαναφορά στην ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ της οικονομίας προϋποθέτει προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων αλλά και αποτροπή απολύσεων

- Μόνο έτσι η ΣΕΚ θα συναινέσει στο κρατικό πακέτο στήριξης των επιχειρήσεων

Φως στην άκρη του ΣΚΟΤΕΙΝΗΣ σήραγγας, η κοινή πρόταση Μακρόν - Μέρκελ για δημιουργία Αλληλέγγυου Ταμείου Ανάκαμψης στην Ευρώπη

- Διανοίγει πολύπλευρες προοπτικές για το Ευρωπαϊκό αύριο

Ώρα να υιοθετηθούν δραστικές πολιτικές για ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ εξυγίανση

- Με σκοπό την εξυπηρέτηση των ευρύτερων κοινωνικοοικονομικών συμφερόντων

Νεποτισμός, αλαζονεία, και ΔΙΧΟΝΟΙΑ κατέστρεψαν διαχρονικά τον Ελληνισμό

- Η μαύρη επέτειος της 29ης Μαίου 1453 ας μας φωτίζει με τα ισχυρά διδάγματα της

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ σιγά - σιγά φεύγει, με έντονη τη σφραγίδα όλων, πολιτών και πολιτικών

- Προσδοκούμεν, η κομματική ζωή να επανέλθει σοφότερη προς όφελος της κοινωνίας

Η Ευρώπη είναι εδώ [! ;]

«Ο»ιός δεν γνωρίζει σύνορα και έπληξε όλη την Ευρώπη. Θέλουμε να πάρουμε όλα τα μαθήματα από αυτή την πανδημία». Αυτά τα απλά αλλά μεστά λόγια, πρόταξε ο Γάλλος πρόεδρος **Εμμανουέλ Μακρόν** αναγγέλλοντας τη συμφωνία με την Καγκελάριο της Γερμανίας **Άγκελα Μέρκελ** για δημιουργία Ευρωπαικού ταμείου ανάκαμψης ύψους 500 δισεκατομμυρίων για αντιμετώπιση των οικονομικών συνεπειών της πανδημίας του κορωναϊού. Ασφαλέστατα, η κοινή πρόταση Μακρόν - Μέρκελ δεν ήταν κεραυνός εν αιθρία. Ούτε κίνηση εντυπωσιασμού. Ήταν μια ενέργεια από τις δύο κυρίαρχες δυνάμεις της Γηραιάς Ηπείρου, προκειμένου να απομακρυνθεί ο κίνδυνος διάσπασης της Ευρωπαϊκής Ένωσης εξαιτίας της αδυναμίας πρόταξης κοινής πολιτικής αντιμετώπισης της πανδημίας. Η δικαιολογημένη κραυγή αγωνίας της Ιταλίας η οποία αφέθηκε αβοήθητη την ώρα που κορωναιός θέριζε τον πληθυσμό της χώρας, ξεχείλισε το ποτήρι της επιδειχθείσας Ευρωπαϊκής αδράνειας και απάθειας. Ο Ευρωπαϊκός ουρανός σκοτείνιασε και οι καρδιές των Ευρωπαίων πολιτών δέθηκαν κόμπο από τις φρικιαστικές εικόνες των πτωμάτων που δεν χωρούσανε στα νεκροταφεία και μεταφέροντο στα αποτεφρωτήρια στοιβαγμένα σε στρατιωτικά οχήματα. Το ταρακούνημα που επέφερε η δημόσια παρέμβαση του γκουρού της Ευρώπης **Βαλερύ Ζισκάρ Ντεστέν** πως «η έλλειψη αλληλεγγύης αποτελεί θανάσιμο κίνδυνο για την Ευρώπη» φαίνεται δεν άφησε ασυγκίνητο τον Γάλλο πρόεδρο, ο οποίος κινήθηκε ταχύτατα θέτοντας την κυρία Μέρκελ ενώπιον των τεράστιων ευθυνών της. Η φράση του κ. Μακρόν πως «η Ευρώπη πρέπει να ξέρει να είναι λιγότερο αφελής» είναι ενδεικτική της τύψης του κ. Μακρόν για την θλιβερή κατάσταση που προκάλεσε η πανδημία, αλλά κυρίως της αγωνίας του για το εφιαλτικό σενάριο κατακερματισμού της Ευρωπαικής Ένωσης.



Του **Ξενή Χ. Ξενοφώντος**
Αρχισυντάκτη «Εργατικής Φωνής»
xenis.xenofontos@sek.org.cy

• Το μέγα στοίχημα του Εμμανουέλ Μακρόν με φόντο το πλατύ χαμόγελο της Άγκελας Μέρκελ

Τέλος καλό, όλα καλά. Έστω και την υστάτη, η Ευρώπη έδειξε ότι μπορεί να κρατηθεί όρθια. Το μέγα ζητούμενο όμως, είναι να αποδείξει στην πράξη ότι έχει τα κότσια, τη βούληση και τη θέληση να πάρει όλες εκείνες τις αποφάσεις προκειμένου να προχωρήσει μπροστά με δύναμη και σιγουριά, για το χτίσιμο σε γερά θεμέλια της Ευρώπης της ασφάλειας και της αλληλεγγύης.

Ας ελπίσουμε ότι το προτεινόμενο Ευρωπαϊκό ταμείο ανάκαμψης θα γίνει αποδεκτό ομόφωνα από τους «27» αποτελώντας το εφαλτήριο για χάραξη του οδικού χάρτη που θα οδηγήσει με σταθερά και γρήγορα βήματα στην δημιουργία της Ομοσπονδοποίηση της Ευρώπης με απόλυτο σεβασμό στο έθνος - κράτος.

Στον ταραγμένο κόσμο που ζούμε, είναι εκ των ων ουκ άνευ, η επανεκκίνηση της Ευρώπης με πυλώνες την κοινή εξωτερική πολιτική, την κοινή άμυνα - ασφάλεια και την κοινωνική δικαιοσύνη. Σε τούτη τη χρονική συγκυρία που η συνοχή της Ευρώπης δοκιμάζεται σκληρά ενόψει του επερχόμενου οικονομικού Αρμαγεδώνα και της σκληρής διαπραγμάτευσης για το Brexit, το Ευρωπαϊκό όνειρο πρέπει πάση θυσία να κινηθεί σταθερά στον αστερισμό της ιδρυτικής διακήρυξης Σουμάν του 1950 για την οικοδόμηση της ισχυρής Ευρώπης της συνεργασίας, της αλληλεγγύης και της ειρήνης. Αυτό είναι και το μέγα στοίχημα του Εμμανουέλ Μακρόν η έκβαση του οποίου ευνοείται σημαντικά από την επιθυμία της Άγκελα Μέρκελ να θωρακίσει την υστεροφημία της, τώρα που τερματίζει την πολιτική της σταδιοδρομία.



Η πολιτική ηγεσία πρέπει να βρει τον δρόμο της συναίνεσης

Επανήλθαμε ευτυχώς μετά από σχεδόν δυο μήνες στη ρουτίνα της καθημερινότητας αλλά όχι στους κανονικούς μας ρυθμούς.

Το στοίχημα αυτό θα κερδηθεί μόνον αν καταφέρουμε όλοι με στοχοπροσήλωση, συνέπεια, ευσυνειδησία και σταθερότητα στο καθήκον, να συμβάλουμε στην εύρυθμη λειτουργία της οικονομίας.

Αυτές οι στιγμές είναι ιδιαίτερα κρίσιμες για τη χώρα μας και θα είμαστε όλοι ευτυχείς αν κατορθώσουμε να περάσουμε αναίμακτα τις συμπληγάδες και να ξεπεράσουμε κακοτοπιές. Αυτό θα επιτευχθεί μόνο με σύνεση και υπευθυνότητα χωρίς να διεκδικούμε προσωπικές δάφνες.



Της **Δέσποινας Ησαΐα**
Γρ. Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ
despina.isaia@sek.org.cy

Στις δύσκολες και κρίσιμες ώρες που διανύει η Πατρίδα μας εξαιτίας της υγειονομικής κρίσης, δεν πρέπει κανένας μέσα από πολιτικές υστερίες να βάζει τροχοπέδη στην επαναφορά μας σε συνθήκες υγιούς ανάπτυξης.

• Βαρύ και ασήκωτο το κόστος της αναβλητικότητας για την οικονομία

Η ΣΕΚ σε πρόσφατη της ανακοίνωση δεν δίστασε να εκφράσει την αγωνία της για τη διάσταση απόψεων που υπάρχει ανάμεσα στην Εκτελεστική και Νομοθετική εξουσία η οποία οδήγησε στην απόσυρση του σχετικού κυβερνητικού νομοσχεδίου για τις κρατικές εγγυήσεις, καλώντας την πολιτική ηγεσία στο σύνολο της, να βρει τον τρόπο ώστε να υλοποιηθούν οι αναγκαίες χρηματοδοτικές πολιτικές προς ενίσχυση των επιχειρήσεων και στήριξη της απασχόλησης.

Προς αναμόχλευση της μνήμης μας η διελκυστίνδα Κυβέρνησης και πολιτικών κομμάτων το 2013 κόστισε πολύ ακριβά στη χώρα μας με επιπτώσεις που επέφεραν καίρια πλήγματα στην οικονομία και στην κοινωνική συνοχή.

Η ΣΕΚ συστήνει το αυτονόητο. Η πολιτική ηγεσία πρέπει να βρει την οδό της συναίνεσης Δεν είναι η ώρα για πολιτικές αντιπαράθεσης. Ελπίδα όλων τα παθήματα να έχουν γίνει μαθήματα τα οποία μας δίδαξαν τον τρόπο να ξεπερνούμε παρόμοιες καταστάσεις. Ας προβλέψουμε τις πιθανούς κινδύνους για τους αποτρέψουμε.

Τιμή σε εκείνους όπου η ζωή τους όρισε να φυλάνε Θερμοπύλες.

Και περισσότερη τιμή τους πρέπει όταν προβλέπουν..... Καβάφης.

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: **Ανδρέας Φ. Μάτσας**
Αρχισυντάκτης: **Ξενής Χ. Ξενοφώντος**
Τηλ. 22849849, Τηλεομοιότυπο: 22849858
Τυπογραφεία «Ι. Γ. Κασουλίδης & Υιος Λτδ»

ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
Τηλ. 22849849,
Τηλεομοιότυπο: 22-849850 (ΣΕΚ)
22849858 (Γραφείο Τύπου)

ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ
Τηλ. 25861000,

ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ
Τηλ. 24-633633

ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ
Τηλ. 23821432, 23821832

ΣΕΚ ΠΑΦΟΥ
Τηλ. 26811639, 2693229

www.sek.org.cy - ergatikifsek@cytanet.com.cy (Γραφείο Τύπου)

Εορτολογιο

ΤΕΤΑΡΤΗ 27/5/2020
Απόδοσις Πάσχα Ιωάννου Ρώσσου, Θεράποντος & Ελλαδίου ιερ.

ΠΕΜΠΤΗ 28/5/2020
Αναλήψεως, Ευτυχούς, Ελικωνίδος μ.,



Ανδρέου σαλού

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/5/2020
Θεοδοσίας, Υπομονής οσ., Ιωάννου (Νάννου) νεομ. Θεσσαλόν

ΣΑΒΒΑΤΟ 30/5/2020
Ισαακίου ηγουμ. Μονής Δαλμάτων, Ρωμανού μ., Βαρλαάμ οσ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 31/5/2020
Πατέρων Α' Οικ Συνόδου, Ερμείου απ., Ευσεβίου.

ΔΕΥΤΕΡΑ 1/6/2020
Ιουστίνου φιλοσόφου και μάρτυρος, Πύρρου, Χαριτούς μ..

ΤΡΙΤΗ 2/6/2020
Νικηφόρου ΚΠόλεως, Εράσμου, Κων/νου εξ Αγαρηνών

Τα δημοσιευόμενα άρθρα και σχόλια ΔΕΝ εκφράζουν κατ' ανάγκη τις θέσεις της ΣΕΚ

ERG_3-3_inn_8 & 9 5/26/20 11:08 AM Page 1

• Στις 363 επιθεωρήσεις προχώρησε το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας

Ανεστάλη η λειτουργία τριών εργοταξίων

Σε τρείς περιπτώσεις εργοταξίων στη Λευκωσία το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας ανέστειλε τη λειτουργία τους αφού δεν συμμορφώθηκαν στις υγειονομικές οδηγίες και τα πρωτόκολλα του υπουργεία υγείας

Οι επιθεωρήσεις συνεχίζονται εντατικά για τον έλεγχο της εφαρμογής των μέτρων προστασίας από την πανδημία του κορωνοϊού στο λιανικό εμπόριο και στα εργοτάξια. Στις επιθεωρήσεις αυτές συμμετείχαν, όπως και τις προηγούμενες ημέρες, Επιθεωρητές του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας καθώς και Λειτουργοί του Δημόσιου Τομέα και των Δήμων κάτω από τον συντονισμό του Τμήματος αυτού. Οι Επιθεωρητές και οι Λειτουργοί αυτοί έχουν αναλάβει καθήκοντα επιτήρησης των υποχρεώσεων που επιβάλλονται με βάση τον περί Λοιμοκαθάρσεως Νόμο και τα σχετικά Διατάγματα καθώς και με την περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νομοθεσία.

Μέχρι τις 25 Μαΐου πραγματοποιήθηκαν συνολικά 363 επιθεωρήσεις. Από αυτές 322 επιθεωρήσεις έγιναν στο λιανικό εμπόριο, κατά τις οποίες διαπιστώθηκε πολύ ικανοποιητικό επίπεδο συμμόρφωσης. Στις 363 επιθεωρήσεις περιλαμβάνονται και 41 επιθεωρήσεις εργοταξίων, κατά τις οποίες διαπιστώθηκε βελτιωμένο επίπεδο συμμόρφωσης σε σχέση με τις προηγούμενες ημέρες. Σε κάποια εργοτάξια δεν υπήρχαν οι απαιτούμενες υγειονομικές διευκολύνσεις ούτε και οι διευκολύνσεις καθαρισμού. Στις περιπτώσεις αυτές έγιναν αυστηρές υποδείξεις για βελτίωση των μέτρων προστασίας .

Με βάση τα πιο πάνω αποτελέσματα, οι επιθεωρήσεις θα συνεχίσουν να είναι εντατικές για επίτευξη καλύτερης συμμόρφωσης. Στις περιπτώσεις όπου δεν θα διαπιστωθεί ικανοποιητική συμμόρφωση, οι Επιθεωρητές θα αναγκαστούν να επιβάλουν τις προβλεπόμενες από τη νομοθεσία κυρώσεις (επιβολή εξώδικων πρόστιμων, προώθηση ποινικών διώξεων και άμεση διακοπή εργασιών).

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Προστατεύονται μέσω νομοθεσίας βασικά δικαιώματα των εργαζομένων

• Σταθμός στις εργασιακές σχέσεις και στα κοινωνικοοικονομικά μας πράγματα θεωρείται η ψήφιση του ΠΕΡΙ ΕΡΓΟΔΟΤΟΥΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ (ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ) ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ



Του **Γιαννάκη Ιωάννου**
γενικού γραμματέα Ομοσπονδίας Οικοδόμων, Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελμάτων Κύπρου ΣΕΚ

Για ακόμα μια φορά, η ΣΕΚ πρωτοστάτησε σε συνεργασία με το υπόλοιπο Συνδικαλιστικό Κίνημα στην εισαγωγή νομοθετικής ρύθμισης βασικών άρθρων της συλλογικής σύμβασης στην οικοδομική βιομηχανία με σκοπό την προστασία όλων ανεξαιρέτως των εργαζομένων του τομέα, είτε είναι μέλη των συντεχνιών είτε όχι.

Με βάση τους λόγους και σκοπούς της ιδρύσεως της, έχοντας υπόψη αρχές και αξίες, πρωτοπόρος στα εργασιακά θέσμια και ως η μεγαλύτερη συντεχνία του τόπου ενεργώντας υπεύθυνα και υπομονετικά κατάφερε να φέρει σε πέρας αυτό τον στόχο. Πάντοτε η υπεύθυνη στάση της Συνομοσπονδίας Εργαζομένων Κύπρου (ΣΕΚ) είχε και έχει πάντοτε θετικά αποτελέσματα και αυτό οφείλεται στη διαχρονική στάση της ως ανεξάρτητη, ακομμάτιστη με μοναδικό όραμα και σκοπό το καλώς νοούμενο συμφέρον των εργαζομένων και της κοινωνίας γενικότερα.

Η Ομοσπονδία Οικοδόμων της ΣΕΚ τα τελευταία χρόνια, έχει θέσει ως στόχο με το οποιοδήποτε κόστος και με βάση την απόφαση του 15ου παγκυπρίου συνεδρίου της, να βρεθεί ξανά μπροστάρης του διαχρονικού στόχου της ΣΕΚ ούτως ώστε, με πράξεις και ενέργειες να υλοποιηθεί η νομοθετική ρύθμιση της συλλογικής σύμβασης των οικοδόμων τουλάχιστον σε πέντε βασικά άρθρα της όπως, ωράριο εργασίας και υπερωρίες, φιλοδώρημα, εορτές - αργίες και ταμείο προνοίας.

Αυτή η επιτυχία οφείλεται στην αποφασιστικότητα της ΣΕΚ και της Ομοσπονδίας Οικοδόμων να φέρουν σε πέρας την όλη προσπάθεια ούτως ώστε ο οικοδόμος να ανακτήσει την αξιοπρέπεια του και να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά την απειλή και τις πιέσεις από μέρους της εργοδοτικής συμπεριφοράς που δυστυχώς την τελευταία δεκαετία έχουν αυξηθεί.

Είναι γι' αυτούς τους λόγους που όλοι οι εργαζόμενοι και ιδιαίτερα της Οικοδομικής Βιομηχανίας επιβάλλεται να αγκαλιάσουν το ανεξάρτητο Κίνημα της ΣΕΚ και την Ομοσπονδία Οικοδόμων για μεγαλύτερες επιτυχίες με βάση την οργανωτική τους ισχύ.

Θα πρέπει να υπογραμμίσουμε και να ευχαριστήσουμε την Υπουργό Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων για την καταλυτική στάση που έχει τηρήσει ούτως ώστε η όλη προσπάθεια να στεφθεί με επιτυχία προς όφελος των εργαζομένων και των σωστών εργοληπτών και εργολάβων.

Επίσης ευχαριστίες εκφράζονται προς όλα τα κοινοβουλευτικά κόμματα για την υπεύθυνη και θετική στάση που έχουν επιδείξει ούτως ώστε οι εργαζόμενοι να επωφεληθούν σε μεγάλο βαθμό και ο αθέμιτος ανταγωνισμός να μειωθεί ακόμα περισσότερο.

Στέλλα Κυριακίδου Ευρωπαία Επίτροπος Υγείας:

Η επανέναρξη του Τουρισμού να μην αποβεί εις βάρος της υγείας

Η επανέναρξη του τομέα του τουρισμού και των ταξιδιών δεν πρέπει να αποβεί εις βάρος της δημόσιας υγείας και προς αυτό απαιτείται συντονισμός μεταξύ των κρατών και τήρηση των οδηγιών που έχει εκδώσει η Κομισιόν, τόνισε σε παρέμβασή της σε τηλεδιάσκεψη των Υπουργών Υγείας της ΕΕ, η Επίτροπος Στέλλα Κυριακίδου.

Συγκεκριμένα, κατά την παρέμβασή της στην τηλεδιάσκεψη των Υπουργών Υγείας, η Επίτροπος τόνισε ότι "οι πολίτες σε ολόκληρη την ΕΕ έχουν κάνει απίστευτες θυσίες τους τελευταίους μήνες" και "αξίζουν ένα διάλειμμα, μια ανάσα καθαρού αέρα, μια ευκαιρία να ταξιδέψουν και να επισκεφθούν την οικογένεια και τους φίλους τους". Σημείωσε δε ότι "πρέπει να διασφαλίσουμε ότι μπορούν να το κάνουν με ασφάλεια", διευκρινίζοντας ότι "ναι, έχουμε επιβραδύνει την εξάπλωση του ιού - αλλά δεν τον έχουμε σταματήσει εντελώς και επομένως, η προστασία της δημόσιας υγείας πρέπει να συνεχίσει να αποτελεί την κύρια προτεραιότητά μας", κάτι που συνεπάγεται σταδιακή επανέναρξη του ταξιδιών και του τουρισμού συνοδεία «επαγρύπνησης και αυστηρών μέτρα ασφάλειας της υγείας».



Η Επίτροπος επεσήμανε τη σημασία της διαφάνειας, της αμοιβαίας εμπιστοσύνης και της τακτικής και έγκαιρης επικοινωνίας μεταξύ των κρατών μελών, της Κομισιόν και του ECDC. Όπως είπε η αλληλεγγύη και ο στενός συντονισμός "καθοδήγησαν την ανταπόκρισή μας στο COVID-19 από την αρχή της πανδημίας" και "τώρα, πρέπει επίσης να στηρίξουν τις προσπάθειές μας να επιστρέψουμε σε μια νέα κανονικότητα όπου πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτόν τον ιό".

Σε ό,τι αφορά το πακέτο μεταφορών και τουρισμού, η Επίτροπος προειδοποίησε ότι "δεν μπορούμε να επιτρέψουμε στην ελάφρυνση των περιορισμών να θέσει σε κίνδυνο αυτό που έχουμε επιτύχει τους τελευταίους μήνες", παραπέμποντας στο πακέτο κατευθυντήριων γραμμών της 13ης Μαΐου με επίκεντρο τα εσωτερικά σύνορα, τα κέντρα μεταφορών και τουρισμού για την σταδιακή άρση των ταξιδιωτικών περιορισμών και την επανέναρξη λειτουργίας των ταξιδιωτικών επιχειρήσεων.

√ Η Επίτροπος προειδοποίησε ότι "δεν μπορούμε να επιτρέψουμε στην ελάφρυνση των περιορισμών να θέσει σε κίνδυνο αυτό που έχουμε επιτύχει τους τελευταίους μήνες"

"Γνωρίζω ότι ορισμένα κράτη μέλη, ιδίως τα κράτη της Βαλτικής, εργάζονται ήδη από κοινού και συντονίζουν τη χαλάρωση των περιορισμών ταξιδιών. Χαιρετίζω αυτήν τη συνεργασία και με ενδιαφέρει να ακούσω περισσότερα για τις λεπτομέρειες και ποια ήταν η εμπειρία μέχρι στιγμής", σημείωσε. "Από την πλευρά μας, αυτό που θα θέλαμε να ζητήσουμε, είναι ότι οποιαδήποτε ρύθμιση πρέπει βασίζεται σε μια σωστή αξιολόγηση της επιδημιολογικής κατάστασης σε διάφορες περιοχές, σύμφωνα με τις συστάσεις που έχουμε κάνει", επεσήμανε. "Όπως έχουμε περιγράψει, οι ταξιδιωτικοί περιορισμοί πρέπει πρώτα να χαλαρώσουν μεταξύ περιφερειών, περιοχών και κρατών μελών με μια θετικά εξελισσόμενη και παρόμοια επιδημιολογική κατάσταση", εξήγησε. Κάλεσε δε τα κράτη κατά τη διαδικασία της άρσης των μέτρων να μοιραστούν όλα τα επιδημιολογικά δεδομένα με τον ECDC και να διασφαλιστεί ότι ο καθένας έχει τις απαραίτητες πληροφορίες, εξοπλισμό και υποστήριξη για την πρόληψη περαιτέρω μολύνσεων.

Ξεκαθάρισε δε ότι "με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία, δεν μπορούμε να βασιστούμε στην πιστοποίηση ασυλίας για το COVID-19. Αντ `αυτού, θα πρέπει να συνεχίσουμε να επιμένουμε σε μέτρα πρόληψης λοιμώξεων, όπως η φυσική απόσταση Ωστόσο, παρά τις καλύτερες προσπάθειές μας, θα υπάρξουν νέες περιπτώσεις - και πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αναλάβουμε συντονισμένη και αποφασιστική δράση όπου χρειάζεται. Είναι σημαντικό τα κράτη μέλη να εφαρμόσουν ισχυρές στρατηγικές δοκιμών και να έχουν επαρκή ικανότητα υγειονομικής περίθαλψης, ειδικά σε μέρη που μπορεί να είναι δημοφιλή στους επισκέπτες αυτό το καλοκαίρι. Πρέπει να διασφαλίσουμε την ταχεία, αποτελεσματική ανίχνευση διασυνοριακών επαφών - κάτι που απαιτεί επίσης στενό συντονισμό", σημείωσε η Επίτροπος.

ERG_4-11_inn_8 & 9 5/26/20 11:08 AM Page 1

Σε ισχύ μέχρι και τη 12η Ιουνίου 2020 τα Ειδικά Σχέδια του Υπουργείου Εργασίας

Το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοινώνει ότι έχει περιέλθει εις γνώση του ότι αρκετοί εργοδότες καλούν τους εργοδοτούμενούς τους που βρίσκονται με Ειδική Άδεια για τη Φροντίδα Παιδιών να επιστρέψουν στα καθήκοντά τους, δεδομένου ότι η δεύτερη περίοδος εφαρμογής των Ειδικών Σχεδίων έχει ολοκληρωθεί.

Διευκρινίζεται ότι τα Ειδικά Σχέδια που υλοποιεί το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, περιλαμβανομένου και του Σχεδίου Ειδικής Άδειας για Φροντίδα Παιδιών, θα έχουν ισχύ μέχρι και τις 12 Ιουνίου 2020.



Τον Σεπτέμβριο θα επαναλειτουργήσουν τα Κρατικά Ινστιτούτα Επιμόρφωσης

Το υπουργείο Παιδείας καλεί στους Εκπαιδευτές, οι οποίοι διδάσκουν σε τμήματα Προετοιμασίας για τις Παγκύπριες Εξετάσεις, να συνεχίσουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΠΑΝ) σε ανακοίνωση του τονίζει ότι για πρακτικούς και λειτουργικούς λόγους, τα Κρατικά Ινστιτούτα Επιμόρφωσης (Κ.Ι.Ε.) θα επαναλειτουργήσουν με την έναρξη της επόμενης σχολικής χρονιάς 2020-2021.

Τον Σεπτέμβριο της επόμενης σχολικής χρονιάς 2020-2021, θα διεξαχθούν εντατικά μαθήματα για κάλυψη της διδακτέας ύλης των φετινών επιπέδων των μαθημάτων και, εντός του πρώτου δεκαπενθήμερου του Οκτωβρίου 2020, θα διεξαχθούν οι αντίστοιχες Τελικές Ενιαίες Γραπτές Εξετάσεις, για όλα τα εξεταζόμενα μαθήματα.



√ Το υπουργείο Παιδείας καλεί στους Εκπαιδευτές, οι οποίοι διδάσκουν σε τμήματα Προετοιμασίας για τις Παγκύπριες Εξετάσεις, να συνεχίσουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Το ΥΠΠΑΝ συνιστά στους Εκπαιδευτές, οι οποίοι διδάσκουν σε τμήματα Προετοιμασίας για τις Παγκύπριες Εξετάσεις, να συνεχίσουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, μέχρι και την προηγουμένη της ημέρας εξέτασης του αντίστοιχου μαθήματος. Διευκρινίζεται στην ανακοίνωση πως οι εκπαιδευτές θα αμειφθούν για τις περιόδους που θα διδάξουν, σύμφωνα με τις προβλεπόμενες για τις πληρωμές διαδικασίες.

Όλοι οι Εκπαιδευτές των Κ.Ι.Ε. θα λάβουν το ειδικό επίδομα που αποφασίστηκε από το Υπουργικό Συμβούλιο, μέχρι και τη Δευτέρα 18 Μαΐου 2020, ημερομηνία κατά την οποία είχαν ενημερωθεί τα ΚΙΕ ότι θα τερματίζονταν τα μαθήματα.

Μόνο κατόπιν ραντεβού η εξυπηρέτηση από τις Οδοντιατρικές Υπηρεσίες

Οι Οδοντιατρικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας επιθυμούν να πληροφορήσουν το κοινό ότι μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων θα καλύπτουν όλο το φάσμα οδοντιατρικής περίθαλψης και όχι μόνο τα επείγοντα περιστατικά.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας, η προσέλευση των ασθενών θα γίνεται ΜΟΝΟ κατόπιν ραντεβού για σκοπούς προστασίας της δημόσιας υγείας. Προτεραιότητα θα δοθεί στα επείγοντα περιστατικά που είχαν αντιμετωπιστεί κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων με αντιβιοτική και αναλγητική αγωγή.

Προτρέπονται οι ασθενείς όπως είναι ακριβείς στο ραντεβού τους και να προσέρχονται χωρίς συνοδό. Σε περίπτωση που αυτό είναι αναγκαίο (π.χ. ανήλικα άτομα, άτομα με κινητικά προβλήματα, κλπ) θα επιτρέπεται μόνο ένας συνοδός ανά ασθενή.

Κατά την τηλεφωνική επικοινωνία για ραντεβού θα λαμβάνεται το προσωπικό μας ιατρικό ιστορικό σε σχέση με παρουσία συμπτωματολογίας συμβατή με COVID-19, επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο περιστατικό. Παράλληλα κατά την είσοδο στα δημόσια κέντρα υγείας και νοσοκομεία θα γίνεται θερμομέτρηση και θα ζητείται η απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό. Οι ασθενείς προτρέπονται όπως προσέρχονται στα οδοντιατρεία φορώντας χειρουργική μάσκα και να συμμορφώνονται με τις οδηγίες του προσωπικού για τη δική τους ασφάλεια αλλά και την προστασία των εργαζομένων και των υπόλοιπων ασθενών.



Κλιματιστικά: Το «κλειδί» για τη σωστή λειτουργία

• Ο εξαερισμός των χώρων και η χρήση νωπού αέρα

Το κλειδί για ασφαλή χρήση του κλιματιστικού [air condition] είναι ο εξαερισμός των χώρων και συγκεκριμένα η χρήση νωπού αέρα. Η ρύθμιση των κεντρικών μονάδων θα πρέπει να γίνει κατά τέτοιο τρόπο ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν θα υπάρχει ανακυκλοφορία του αέρα. Όσον αφορά τα οικιακά κλιματιστικά συστήνεται να παραμένει ανοιχτό το παράθυρο και να λειτουργούν σε υψηλότερη θερμοκρασία. Επίσης θα πρέπει να ρυθμίζεται η ροή από τις περσίδες ώστε το ρεύμα του αέρα να έχει μικρότερη ταχύτητα και να μην έχει φορά πάνω στα άτομα που βρίσκονται στον χώρο.

Τα πιο πάνω αποτυπώνουν το απόσταγμα των συμβουλών του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών και του υπουργείου Υγείας της Ελλάδας αναφορικά με την ασφαλή χρήση των κλιματιστικών σε τούτη τη δύσκολη ώρα της πανδημίας.

Οι συστάσεις του υπουργείου για την κατά το δυνατόν μείωση του χρόνου παραμονής του αέρα σε ένα δωμάτιο, σε ό,τι αφορά τη χρήση των κλιματιστικών μηχανημάτων σε κτίρια, όπου αυτό είναι εφικτό, είναι οι εξής:

• Αύξηση της παροχής του νωπού αέρα σε όλες τις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες.

• Πλήρης αποφυγή της ανακυκλοφορίας του αέρα.

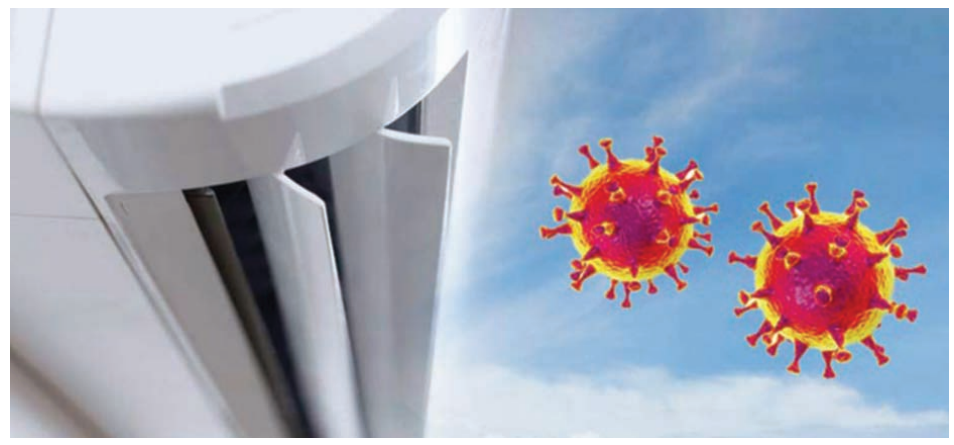
• Συνεχής λειτουργία των κεντρικών κλιματιστικών μονάδων (24/7) ακόμη κι αν δεν λειτουργεί το τμήμα το οποίο τροφοδοτούν.

Επίσης:

• Στις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες με περιστροφικούς εναλλάκτες αέρα θα πρέπει να σταματήσει η περιστροφή τους και αν είναι δυνατόν να απορρίπτεται ο αέρας χωρίς να διέρχεται από τον εναλλάκτη.

• Στις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες με ανακυκλοφορία αέρα θα πρέπει να κλείσουν τους ρυθμιστές ροής (damper) ανάμειξης και να απορρίπτεται ο αέρας επιστροφής κατ' ευθείαν στον εξωτερικό περιβάλλοντα χώρο.

• Οι αεραγωγοί απόρριψης να έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τα σημεία αναρρόφησης φρέσκου αέρα.



• Οι μονάδες fan coil (FCU) να τίθενται εκτός λειτουργίας ή να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7.

• Οι μονάδες οικιακού τύπου (split units) όπου είναι εφικτό, να τίθενται ομοίως εκτός λειτουργίας ή να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 με παράλληλη λειτουργία φυσικού αερισμού.

Ακόμη, συστήνονται τα εξής:

• Ρύθμιση του εξαερισμού στην ταχύτητα που υποδεικνύεται από τον κατασκευαστή τουλάχιστον 2 ώρες πριν από το χρόνο χρήσης του κτιρίου και αλλαγή σε χαμηλότερη ταχύτητα 2 ώρες μετά το χρόνο χρήσης του κτιρίου.

• Απλές συμβουλές προς το κοινό για την ασφαλή χρήση των κλιματιστικών

• Τις νύχτες, τα σαββατοκύριακα και τις αργίες δεν συνιστάται η απενεργοποίηση του εξαερισμού, αλλά η διατήρηση των συστημάτων εξαερισμού σε λειτουργία αλλά με χαμηλότερη ταχύτητα.

• Αποφυγή αλλαγής των καθορισμένων επιπέδων θέρμανσης, ψύξης και πιθανής υγρασίας.

• Αποφυγή προγραμματισμού για τον καθαρισμό των αγωγών αυτήν την περίοδο. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται ο καθαρισμός των αεραγωγών εφόσον γίνεται με μηχανικά μέσα (robots).

• Για τις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες και τις μονάδες οικιακού τύπου μονάδες οικιακού τύπου η αντικατάσταση των φίλτρων θα γίνεται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία σύμφωνα με την προγραμματισμένη συντήρηση. Οι τακτικές εργασίες αντικατάστασης και συντήρησης φίλτρων θα εκτελούνται με χρήση και λήψη όλων των προστατευτικών μέτρων (ατομική προστασία, αερισμός χώρου, ασφαλής αποκομιδή των φίλτρων που αντικαθίστανται) συμπεριλαμβανομένης της αναπνευστικής προστασίας.

• Εξασφάλιση του επαρκούς αερισμού όλων των χώρων με εξωτερικό αέρα.

Παράλληλα, προτείνονται και τα παρακάτω:

• Οι χρήστες του κτιρίου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό το καπάκι.

• Ακόμη, συστήνεται η συνεχής λειτουργία των ανεμιστήρων των χώρων αποχωρητηρίου (WC). Στην περίπτωση όπου η λειτουργία του ανεμιστήρα είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του διακόπτη φωτισμού, να αποσυνδεθεί, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

• Να υπάρχει συστηματική λήψη όλων των κατάλληλων μέτρων για τη σωστή λειτουργία των κλιματιστικών εγκαταστάσεων και αποφυγή δημιουργίας εστιών μόλυνσης και από άλλους μικροοργανισμούς.

• Σε κάθε περίπτωση τονίζεται ότι θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για τον συνεχή ή τουλάχιστον συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με παράλληλη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων.

ERG_5-5_inn_8 & 9 5/25/20 5:03 PM Page 1

Η Ευρώπη χρειάζεται καινοτόμες λύσεις

Η Επιτροπή κινητοποίησε επιπλέον 122 εκατ. ευρώ από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας Ορίζω 2020 για να διεξαχθεί επειγόντως έρευνα για τις κοινωνικοοικονομικές και υγειονομικές επιπτώσεις για τον κορωνοϊό.

Η νέα πρόσκληση είναι η πιο πρόσφατη μιας σειράς χρηματοδοτούμενων από την ΕΕ δράσεων έρευνας και καινοτομίας στοχεύοντας στην ανάπτυξη διαγνωστικών μέσων, θεραπειών και εμβολίων, ενισχύοντας την ικανότητα παραγωγής και ανάπτυξης άμεσα διαθέσιμων λύσεων για την ταχεία ανταπόκριση στις πιεστικές ανάγκες.

√ Η Επιτροπή προάγει επειγόντως έρευνα για τις κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις του Κορωναϊου

Η έρευνα θα στοχεύσει επίσης στην καλύτερη κατανόηση των συμπεριφορικών και κοινωνικοοικονομικών επιπτώσεων της επιδημίας.

Η Μαρίγια Γκαμπριέλ, επίτροπος Καινοτομίας, Έρευνας, Πολιτισμού, Εκπαίδευσης και Νεολαίας, δήλωσε σχετικά: «Κινητοποιούμε όλα τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας για να καταπολεμήσουμε αυτή την πανδημία με εξετάσεις, θεραπείες και πρόληψη. Ωστόσο, για να πετύχουμε στη μάχη μας κατά του κορωνοϊού, πρέπει επίσης να κατανοήσουμε πώς επενεργεί στην κοινωνία μας και πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τις παρεμβάσεις αυτές γρήγορα.

Η Ευρώπη, και ο κόσμος γενικότερα, χρειάζονται επειγόντως καινοτόμες λύσεις για την ανάσχεση και τον μετριασμό της έξαρσης της νόσου, καθώς και για την καλύτερη περίθαλψη των ασθενών, όσων έχουν αναρρώσει, των ευάλωτων ομάδων, του υγειονομικού προσωπικού που εργάζεται στην πρώτη γραμμή και των κοινοτήτων τους.

Έρευνα Εργατικού Δυναμικού για το πρώτο τρίμηνο του 2020

Μερική απασχόληση: Το 11,4% της συνολικής απασχόλησης

Με βάση τα αποτελέσματα της Έρευνας Εργατικού Δυναμικού για το πρώτο τρίμηνο του 2020, το εργατικό δυναμικό ανήλθε σε 449861 άτομα ή 62,5% του πληθυσμού (άνδρες 68,3%, γυναίκες 57,1%) σε σύγκριση με 448369 άτομα (63,2%) το αντίστοιχο τρίμηνο του 2019

Ο αριθμός των απασχολουμένων ήταν 417057 άτομα και το ποσοστό απασχόλησης 57,9% (άνδρες 63,4%, γυναίκες 52,8%) σε σύγκριση με 409117 άτομα (57,6%) το αντίστοιχο τρίμηνο του 2019.

Ο αριθμός των ανέργων ανήλθε σε 32803 άτομα και το ποσοστό ανεργίας σε 7,3% του εργατικού δυναμικού (άνδρες 7,1%, γυναίκες 7,5%) σε σύγκριση με 39252 άτομα (8,8%) το αντίστοιχο τρίμηνο του 2019.

Στις ηλικίες 20-64 το ποσοστό απασχόλησης ήταν 75,1%. Το ποσοστό για τους άνδρες ήταν 80,6% και για τις γυναίκες 69,9%. Στο αντίστοιχο τρίμηνο του 2019 το ποσοστό ήταν 74,5% (άνδρες 80,4%, γυναίκες 69,0%). Στις ηλικίες 55-64 το ποσοστό απασχόλησης ήταν 59,5% σε σύγκριση με 59,0% στο αντίστοιχο τρίμηνο του 2019.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των απασχολουμένων το συγκεντρώνουν οι Υπηρεσίες με 78,3% και ακολουθούν η Βιομηχανία και η Γεωργία με ποσοστά 19,1% και 2,6% αντίστοιχα. Για το πρώτο τρίμηνο του 2019 τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν: Υπηρεσίες 80,0%, Βιομηχανία 17,9% και Γεωργία 2,1%.



Η μερική απασχόληση αποτελούσε το 11,4% της συνολικής απασχόλησης ή 47.681 άτομα (άνδρες 7,8%, γυναίκες 15,5%). Το αντίστοιχο ποσοστό για το πρώτο τρίμηνο του 2019 ήταν 12,0% (άνδρες 8,6%, γυναίκες 15,8%).

Από το σύνολο των απασχολουμένων, το 85,5% ή 356.590 άτομα ήταν υπάλληλοι, από τους οποίους το 13,4% (47638 άτομα) είχε προσωρινή εργασία. Στο αντίστοιχο τρίμηνο του 2019 οι υπάλληλοι αποτελούσαν το 86,2% του συνόλου της απασχόλησης και από αυτούς ποσοστό 11,8% είχε προσωρινή εργασία.

Ανεργία

Στους νέους ηλικίας 15-24 ετών το ποσοστό ανεργίας ήταν 14,5% του εργατικού δυναμικού των ηλικιών αυτών (άνδρες 15,9%, γυναίκες 13,3%) σε σύγκριση με 19,8% (άνδρες 22,1%, γυναίκες 18,0%) στο αντίστοιχο τρίμηνο του περασμένου χρόνου.

Όσον αφορά τη διάρκεια της ανεργίας, το 57,9% του συνόλου των ανέργων έψαχνε για εργασία για περίοδο κάτω από έξι μήνες, το 13,9% για περίοδο 6-11 μήνες, ενώ ποσοστό 28,2% ήταν μακροχρόνια άνεργοι. Τα αντίστοιχα ποσοστά για το πρώτο τρίμηνο του 2019 ήταν 63,4%, 11,7% και 24,9%.

ΠΟΥ: Προειδοποιεί για τις υψηλές θερμοκρασίες και τον συνδυασμό με Covid19

Σε συστάσεις προς το κοινό και τις κυβερνήσεις προβαίνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) για την περιφέρεια της Ευρώπης, σημειώνοντας ότι δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η έκθεση στον ήλιο ή σε θερμοκρασίες άνω των 25°C, προλαμβάνει ή θεραπεύει από την COVID-19.

«Σε μεγάλο μέρος της ευρωπαϊκής περιφέρειας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, πρέπει να προετοιμαστούμε για ένα μακρύ, ζεστό καλοκαίρι», αναφέρεται σε ανακοίνωση η οποία αναρτάται στην ιστοσελίδα του οργανισμού και προστίθεται ότι οι υπηρεσίες μετεωρολογίας αναμένουν το φετινό καλοκαίρι να είναι πιο θερμό και ξηρό απ' ό,τι συνήθως στην περιοχή

«Το κοινό, οι επαγγελματίες υγείας και οι αρχές δημόσιας υγείας πρέπει να προετοιμαστούν για καύσωνες και για να προλάβουν και να αντιμετωπίσουν τις πιθανές επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στη ζέστη», συμπληρώνεται.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ Ευρώπης αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό φέτος λόγω της σε εξέλιξη πανδημίας της νόσου του κορωνοϊού COVID-19 η οποία εντείνει τα προβλήματα που προκαλούνται από τις μεγαλύτερες περιόδους ζεστού καιρού, ενώ πολλοί άνθρωποι, περιλαμβανομένων ευάλωτων ομάδων στη μόλυνση και τη ζέστη, μπορεί να πρέπει να συμβουλευθούν ή να χρειάζεται να παραμείνουν στο σπίτι καθώς ενδεχόμενα μέτρα απαγόρευσης της κυκλοφορίας είναι σε ισχύ.

Η συχνότητα, ένταση και διάρκεια των καυσώνων αυξάνεται, με μια σημαντική εντεινόμενη τάση στην περιφέρεια, κάτι που αποτελεί σημείο ανησυχίας για την δημόσια υγεία. Λόγω της κλιματικής αλλαγής, το ενδεχόμενο επικίνδυνης έκθεσης στην υπερβολική ζέστη επιδεινώνεται τις τελευταίες δεκαετίες και θα συνεχίσει να επιδεινώνεται στην περιοχή στο μέλλον, αναφέρεται.

√ Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο σε θερμοκρασίες άνω των 25°C, καθώς δεν υπάρχουν στοιχεία ότι προλαμβάνει ή θεραπεύει από την COVID-19 και αυξάνει τον κίνδυνο εγκαυμάτων από τον ήλιο

Αποτελεί γενική επιστημονική συμφωνία, αναφέρεται, ότι η κλιματική αλλαγή θα αυξήσει το βάρος των ασθενειών που σχετίζονται με τη θερμότητα αν δεν εφαρμόσουμε ισχυρά επίπεδα προσαρμογής. Αυτό είναι επίσης μεγάλης σημασίας για αποφυγή να τεθεί επιπρόσθετο βάρος στα συστήματα υγείας σε μια περίοδο που ήδη δοκιμάζονται σε μεγάλο βαθμό για τη νοσηλεία ασθενών με COVID-19.

Κάθε χρόνο, προστίθεται, οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν την υγεία πολλών ανθρώπων, ιδιαίτερα ηλικιωμένων ανθρώπων, νηπίων, ανθρώπων οι οποίοι εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους και αυτούς με χρόνιες παθήσεις. Η ζέστη μπορεί να προκαλέσει εξάντληση και θερμοπληξία, και μπορεί να επιδεινώσει υφιστάμενες παθήσεις, όπως καρδιαγγειακές, αναπνευστικές, νεφρικές ή ψυχικές παθήσεις.

«Οι δυσμενείς επιδράσεις του ζεστού καιρού μπορούν σε μεγάλο βαθμό να προληφθούν μέσω καλών πρακτικών δημόσιας υγείας, την ίδια ώρα που ακολουθούνται οι συμβουλές για προστασία του κοινού από την COVID-19», σημειώνεται.

Ο ΠΟΥ Ευρώπης αναφέρει ότι κατά τη διάρκεια περιόδων με ζεστό καιρό είναι σημαντικό να παραμένει το κοινό υπό δροσερές συνθήκες έτσι ώστε να αποφευχθούν οι δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία από τη θερμότητα.

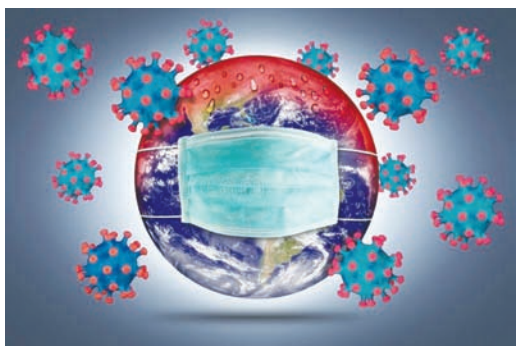
«Μείνετε μακριά από την ζέστη», συμβουλεύει

«Διατηρήστε το σώμα σας δροσερό και ενυδατωμένο. Χρησιμοποιείστε ελαφριά και χαλαρά ρούχα και σεντόνια, κάνετε δροσερά ντους ή μπάνια και πίνετε νερό τακτικά αποφεύγοντας την ίδια ώρα ζαχαρούχα, αλκοολικά ποτά ή ποτά με καφεΐνη», συμβουλεύει..

«Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο ή σε θερμοκρασίες άνω των 25°C, καθώς δεν υπάρχουν στοιχεία ότι προλαμβάνει ή θεραπεύει από την COVID-19 και αυξάνει τον κίνδυνο εγκαυμάτων από τον ήλιο και ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη», συμβουλεύει ο οργανισμός.

«Μπορείτε να μολυνθείτε από την COVID-19 ακόμα και σε ηλιόλουστο και θερμό καιρό οπότε προστατέψετε τον εαυτό σας και άλλους πλένοντας τα χέρια σας τακτικά, βήχοντας στον διπλωμένο αγκώνα σας ή σε χαρτομάντηλο και αποφεύγοντας να αγγίζετε το πρόσωπό σας», προτρέπει.

Συστήνει επίσης στις χώρες και τις περιφέρειες να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν προγράμματα δράσης που αφορούν την ζέστη και την υγεία. Αυτά τα προγράμματα, προστίθεται, «στοχεύουν να προλάβουν, να αντιδράσουν και να περιορίσουν τους κινδύνους στην υγεία οι οποίοι σχετίζονται με την θερμότητα και πρέπει να περιλαμβάνουν μέτρα για μακροπρόθεσμη πρόληψη, μεσοπρόθεσμη προετοιμασία και βραχυπρόθεσμα μέτρα έκτακτης ανάγκης».



ERG_6-6_inn_8 & 9 5/25/20 5:04 PM Page 1

Βρετανία

Προς ύφεση χωρίς προηγούμενο λόγω πανδημίας

Το Ηνωμένο Βασίλειο είναι πιθανό να αντιμετωπίσει μία ύφεση άνευ προηγουμένου λόγω της πανδημίας του νέου κορωνοϊού, είπε ο Βρετανός Υπουργός Οικονομικών Ρίσι Σούνακ.

Εμφανιζόμενος σε τηλεδιάσκεψη της επιτροπής οικονομικών υποθέσεων της Βουλής των Λόρδων, ο κ. Σούνακ είπε ότι αν και η κυβέρνηση έχει εφαρμόσει «πρωτοφανή» μέτρα ελάφρυνσης του οικονομικού αντίκτυπου της πανδημίας, δεν θα σταθεί δυνατό για τον ίδιο να διασώσει κάθε θέση εργασίας και κάθε επιχείρηση.

«Αυτό το lockdown έχει έναν πολύ σοβαρό αντίκτυπο στην οικονομία μας. Είναι πιθανό να αντιμετωπίσουμε μία σοβαρή ύφεση, όμοια της οποίας δεν έχουμε δει και ασφαλώς αυτό θα έχει αντίκτυπο στην απασχόληση», παραδέχθηκε ο Βρετανός Υπουργός Οικονομικών.

Πρόσθεσε ότι αν και όλοι ελπίζουν πως η αποκατάσταση της οικονομίας θα είναι όσο το δυνατόν πιο γρήγορη και ισχυρή, «δεν είναι προφανές πως θα υπάρξει άμεση ανάκαμψη».

Σημειώνεται ότι η Τράπεζα της Αγγλίας έχει προβλέψει συρρίκνωση του ΑΕΠ κατά 14% φέτος, αλλά και ανάπτυξη της τάξης του 15% το 2021.

• **Ευρωπαϊκός Μηχανισμός Σταθερότητας**

Στηρίζει τη Γαλλο-Γερμανική οικονομική πρόταση αλληλεγγύης

«Χαιρετίζω θερμά τη γαλλο-γερμανική πρόταση για ταμείο ανάκαμψης 500 δισεκατομμυρίων ευρώ. για μια βιώσιμη ανάκαμψη από την κρίση του κορωνοϊού στην Ευρώπη», δήλωσε ο Klaus Regling, Διευθύνων Σύμβουλος του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Σταθερότητας (ESM).

«Υποστήριξα με συνέπεια την ιδέα ότι απαιτούνται ορισμένες μεταβιβάσεις για την αντιμετώπιση της οικονομικής ζημίας που προκλήθηκε από την κρίση και ότι ο μόνος τρόπος για την πραγματοποίηση αυτών των μεταβιβάσεων είναι μέσω του προϋπολογισμού της ΕΕ», σημειώνει.

«Εάν εφαρμοστεί, η γαλλο-γερμανική πρόταση θα αποτελέσει σημαντικό δομικό στοιχείο στην ευρωπαϊκή αντίδραση στην κρίση και θα προστατεύσει την ενιαία αγορά καθώς και την Οικονομική και Νομισματική Ένωση», τονίζει.

«Θα συμπληρώσει τις άλλες ευρωπαϊκές απαντήσεις που έχουν ήδη συμφωνηθεί: δίχτυα ασφαλείας για τους πολίτες, για τις επιχειρήσεις και για τα κράτη μέσω του SURE από την Κομισιόν, ένα πρόγραμμα εγγυήσεων από την Ευρωπαϊκή Τράπεζα Επενδύσεων και το ESM Pandemic Crisis Support», υπενθυμίζει.

Σύμφωνα με τον ίδιο «είναι σημαντικό ότι η χρηματοδότηση από τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα θα βοηθήσει κυρίως τις χώρες που πλήττονται περισσότερο από την κρίση».

«Τα δύο ευρωπαϊκά πακέτα είναι επίσης συμπληρωματικά όσον αφορά το χρονοδιάγραμμα: το ESM Pandemic Crisis Support μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλα τα κράτη μέλη του ευρώ από τώρα. Επίσης, το πρόγραμμα SURE της Κομισιόν και σύντομα οι εγγυήσεις της ΕΤΕπ θα είναι διαθέσιμες πολύ σύντομα», καταλήγει ο Διευθύνων Σύμβουλος του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Σταθερότητας (ESM).



• **Εαρινές προβλέψεις Ευρωπαϊκής Επιτροπής για Κύπρο:**

Το πραγματικό ΑΕΠ προβλέπεται να μειωθεί κατά περίπου 7.5%

Η Κύπρος διατηρεί την ικανότητα να εξυπηρετεί το χρέος της στον ESM, αλλά οι προκλήσεις έχουν αυξηθεί ως αποτέλεσμα του Covid-19 συμπεραίνει η Ευρωπαϊκή επιτροπή [Κομισιόν]

Προειδοποιεί ότι οι κίνδυνοι για τις δημοσιονομικές προοπτικές έχουν σαφώς επιδεινωθεί , συμπεριλαμβανομένων «των επιπτώσεων μιας ύφεσης που είναι πιο έντονη από την αναμενόμενη, της υψηλότερης ελαστικότητας φορολογικών εσόδων και το ενδεχόμενο κόστος των μέτρων πολιτικής, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που συνεπάγονται ενδεχόμενες υποχρεώσεις, για την αντιμετώπιση του αντίκτυπου του Covid-19». Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με την έκθεση παρακολούθησης μετά το πρόγραμμα για την Κύπρο, που εγκρίθηκε την περασμένη εβδομάδα από το Κολέγιο των Επιτρόπων, μετά από αρκετά χρόνια έντονης ανάπτυξης, «η παγκόσμια έξαρση του Covid-19 ρίχνει την κυπριακή οικονομία σε μια βαθιά ύφεση το 2020».

«Η κρίση αναμένεται να επηρεάσει ιδίως δύο βασικούς πυλώνες της οικονομίας, τον τουρισμό και τη ναυτιλία. Σύμφωνα με τις εαρινές προβλέψεις της Κομισιόν, το πραγματικό ΑΕΠ προβλέπεται να μειωθεί κατά περίπου 7½% το 2020», αναφέρει η έκθεση.

Σημειώνει ότι «αναμένεται ότι οι εξαγωγές αγαθών και υπηρεσιών θα συρρικνωθούν σημαντικά». «Οι επενδύσεις στις κατασκευές ενδέχεται να διατηρηθούν κάπως καλύτερα, χάρη στο γεγονός ότι ορισμένα μεγάλα έργα βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη και οφείλονται σε πολλά χρόνια" και η Κύπρος έχει υιοθετήσει δημοσιονομικό σχέδιο αναθέρμανσης που θα συμβάλει στον μετριασμό της συστολής», αναφέρει η Κομισιόν.Σύμφωνα με την έκθεση «με τις εξαγωγές να



√ Η κρίση θα πλήξει κυρίως δύο βασικούς πυλώνες της οικονομίας, τον τουρισμό και τη ναυτιλία

μειώνονται πιο έντονα από τις εισαγωγές, το έλλειμμα τρεχουσών συναλλαγών πρόκειται να διευρυνθεί περαιτέρω (στο 11% περίπου του ΑΕΠ)».

Ωστόσο, υποθέτοντας μια σταδιακή έξοδο από το lockdown κατά τους επόμενους μήνες, προβλέπει «επιστροφή σε ισχυρή ανάπτυξη το 2021 περίπου 6%, αν και η παραγωγή δεν αναμένεται να επιστρέψει στα επίπεδα του 2019», αναφέρει η Κομισιόν.

«Στην τρέχουσα συγκυρία, υπάρχουν πολύ σημαντικοί κίνδυνοι για τις προοπτικές ανάπτυξης, ιδίως καθώς η διάρκεια της πανδημίας και τα μέτρα κλειδώματος είναι ακόμη άγνωστα», προειδοποιεί η έκθεση.

Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση αναφέρει ότι «η ύφεση που δημιουργήθηκε από τον Covid-19 και η απαραίτητη πολιτική απάντηση αναμένεται να επηρεάσουν σημαντικά τα δημόσια οικονομικά το 2020».

«Μετά από μια ισχυρή δημοσιονομική απόδοση το 2019, το βασικό δημοσιονομικό ισοζύγιο θα μετατραπεί σε σημαντικό έλλειμμα 7% του ΑΕΠ το 2020. Αυτό αντικατοπτρίζει τις σημαντικές αναμενόμενες απώλειες στην είσπραξη εσόδων λόγω της ασθενέστερης οικονομικής δραστηριότητας και σημαντικές επιπρόσθετες δαπάνες για τον μετριασμό των επιπτώσεων της κρίσης στην πραγματική οικονομία.

Τα επεκτατικά δημοσιονομικά μέτρα που εγκρίθηκαν αντιπροσωπεύουν περίπου το 4½% του ΑΕΠ, συμπεριλαμβανομένων των συστημάτων στήριξης εισοδήματος για τις επιχειρήσεις και των πρόσθετων δαπανών για υγειονομική περίθαλψη.

ΕΥΡΥΤΕΡΕΣ ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΜΑΚΡΟΝ- ΜΕΡΚΕΛ

Ο ορατός κίνδυνος διάσπασης της Ευρωπαικής Ένωσης θεωρείται ως ο υπαριθμόν ένας παράγοντας που υποχρέωσε κατά κάποιο τρόπο την Γαγκελάριο της Γερμανίας **Άγκελα Μέρκελ** να συναινέσει στην πρότασης του Γάλλου προέδρου **Εμμανουέλ Μακρόν** για προώθηση κοινής πρότασης οικονομικής αλληλεγγύης .

Η πρόταση ουσιαστικά αποσκοπεί στη δημιουργία Ταμείου Ανάκαμψης, για να αντλήσει η Κομισιόν από τις αγορές 500 δισ. ευρώ και να τα μεταβιβάσει σε περιφέρειες και κλάδους που δέχθηκαν το βαρύτερο πλήγμα από την πανδημία. Το εν λόγω ποσόν θα προστεθεί στον προϋπολογισμό του 2021-2027 των 27 κρατών-μελών, ο οποίος ήδη φθάνει σχεδόν το 1 τρισ. ευρώ. Διπλωματικοί κύκλοι διατείνονται ότι η Γερμανίδα καγκελάριος απέσυρε τις ενστάσεις που για χρόνια διατύπωνε η χώρα της αναφορικά με το ευρωομόλογο για τη χρηματοδότηση άλλων χωρών, όταν φάνηκε ξεκάθαρα ότι η ίδια η Ε.Ε. βρισκόταν σε κίνδυνο.



√ Υπο τον φόβο διάσπασης της ΕΕ προωθείται το Αλληλέγγυο Ταμείο Ανάκαμψης

Οι δύο ηγέτες συμφώνησαν ότι, εάν δεν κατορθώσουν να διασώσουν τις ευρωπαϊκές οικονομίες που καταρρέουν, είναι πιθανό να συμβεί κάτι πολύ χειρότερο από ό,τι με την κρίση χρέους πριν από δέκα χρόνια. Το χρέος της Ιταλίας τείνει στο 170% του ΑΕΠ, η Ελλάδα χάνει τα όσα κέρδισε ύστερα από χρόνια λιτότητας και σε όλο τον Νότο η διάλυση του τουρισμού απειλεί εκατομμύρια θέσεις εργασίας. Είχε έρθει η στιγμή η Ευρωπαϊκή Ενωση να αποδείξει πως είναι ένωση. Αλλά η αρχική καθυστέρηση στο να μοιραστούν οι χώρες ιατρικό εξοπλισμό και η προθυμία τους παράλληλα να κλείσουν τα σύνορά τους φανέρωσαν την αδυναμία των Βρυξελλών να ανταποκριθούν όταν διακυβεύονταν εθνικά συμφέροντα. Όταν, λοιπόν, φάνηκε ότι αυτό το τελευταίο τραύμα, ύστερα από μια σειρά άλλων, από τη δημοσιονομική κρίση μέχρι το χάος των προσφυγικών ροών και το Brexit, μπορεί τελικά να αποσαθρώσει την Ε.Ε., ήρθε η συμφωνία και φανέρωσε ότι τα δύο ιδρυτικά κράτη-μέλη της μπορούν ακόμα να συγκροτούν τον σταθερό της πυρήνα.

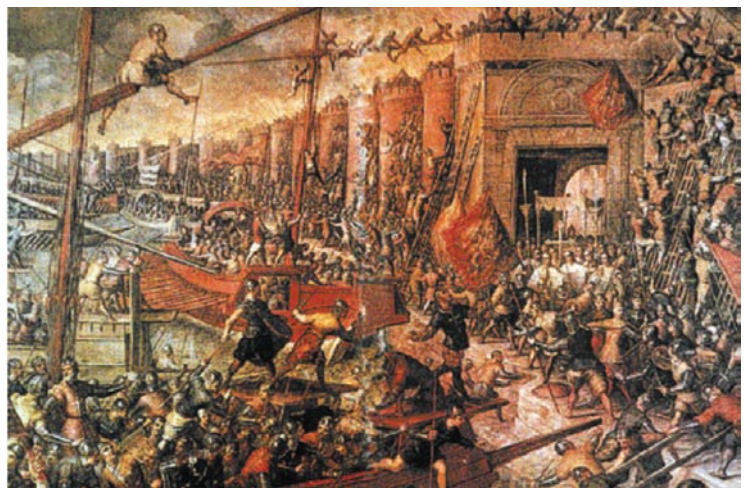
ERG_7-7_inn_8 & 9 5/25/20 5:05 PM Page 1

29 ΜΑΪΟΥ 1453

Η ΠΑΡΑΚΜΗ ΤΗΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΑΛΩΣΗΣ

Πολύς λόγος γίνεται διαχρονικά για τα πραγματικά αίτια της άλωσης της Κωνσταντινούπολης από τους Τούρκους. Ακόμη και μεταξύ των επιστημόνων της ιστορίας και όχι μόνον, υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις ή τουλάχιστον διαφορετικές ερμηνείες των πραγματικών αιτίων της παράδοσης της Βασιλίδος στον Μωάμεθ τον Πορθητή στις 29 Μαίου 1453. Το μόνο βέβαιο για ασφαλή προσέγγιση και εξήγηση του καίριου ερωτήματος, τις πταίει, είναι ένα.

Η πτώση Βυζαντίου έχει χρονικά τις ρίζες της στις αρχές του 12ου αιώνα μ.Χ. Ουσιαστικά τότε οι Βυζαντινοί Αυλικοί επιβλήθηκαν στην ηγεσία του Βυζαντινού στρατού αποκτώντας τον πλήρη έλεγχο της Αυτοκρατορικής Εξουσίας, με αποτέλεσμα την απαρχή της στρατιωτικής παρακμής του Βυζαντίου. Μια σειρά από σπάταλους και διεφθαρμένους αυτοκράτορες σε συνδυασμό με την πολυέξοδη και πολυπρόσωπη αυλική καμαρίλα που οι δολοπλοκίες της άγγιζαν τα όρια του αδιανόητου , διασπάθισαν τα οικονομικά αποθέματα των ταμείων που είχαν αποταμιεύσει οι Αυτοκράτορες της Δυναστείες των Μακεδόνων. Τα έξοδα της Αυλής πολλαπλασιάστηκαν και αυτό ανάγκασε τους αυτοκράτορες να δημοπρατούν τελωνειακές διευκολύνσεις και προνόμια στους εμπόρους της Βενετίας της Γένοβας και της Φλωρεντίας για τα εμπορεύματα που διακινούσαν μέσω της Κωνσταντινούπολης. Αυτό ανακούφιζε προσωρινά την οικονομική κατάσταση αλλά συρρίκνωνε μακροπρόθεσμα το ετήσιο εισόδημα του Βυζαντινού κράτους. Ταυτόχρονα εξόντωνε τους Βυζαντινούς εμπόρους συγκεντρώνοντας το εμπόριο στα χέρια των Ενετών που ήταν πιο ανταγωνιστικοί, χάρις τα προνόμια αυτά. Οι Σταυροφορίες των Λατίνων την ίδια εποχή, έφεραν αναστάτωση στον Βυζαντινό χώρο. Οι Σταυροφόροι εκμεταλλευόμενοι την αδυναμία του Βυζαντινού στρατού και τις έριδες επίδοξων Αυτοκρατόρων, άλωσαν την Κωνσταντινούπολη και επέβαλλαν ένα βραχύβιο δικό τους Λατινικό κράτος. Το γεγονός αυτό είχε ανυπολόγιστες συνέπειες για τη συνοχή του κράτους και του πληθυσμού του Βυζαντίου. Τα δύο ισχυρότερα κράτη που είχαν προκύψει από την συντριβή του Βυζαντίου το 1204, το Δεσποτάτο της Ηπείρου, και η Αυτοκρατορία της Νίκαιας του Θεόδωρου Λάσκαρι, εξήντλησαν τις δυνάμεις τους σε ένα συνεχή πόλεμο μεταξύ τους. Άλλες Βυζαντινές πόλεις και νησιά του Αιγαίου είχαν καταληφθεί από τους Ενετούς, Λατίνους Ευγενείς η



ληστρικές συμμορίες (Καταλανική Εταιρεία κτλ) και είχαν αυτονομηθεί σαν ξεχωριστές πόλεις – κράτη.

Ο Βυζαντινός χώρος κατακερματίστηκε σε μικρά φέουδα, με μια σειρά από τοπικούς μεγάλους γαιοκτήμονες, τους λεγόμενους τότε "δυνατούς", να μην υπακούουν στην κεντρική διοίκηση των Παλαιολόγων που είχαν απελευθερώσει εντελώς συμπτωματικά την Κωνσταντινούπολη το 1261 μ. Χ. Οι «δυνατοί» ήταν παλαιοί ανώτατοι Αξιωματικοί του Βυζαντινού στρατού που εκμεταλλεύτηκαν την αδυναμία των Αυτοκρατόρων, οικειοποιούμενοι εκτεταμένα κρατικά Αυτοκρατορικά κτήματα, τις λεγόμενες «Πρόνοιες».

Η ισχυροποίηση των κατά τόπους αρχόντων και η εξασθένιση της Κεντρικής Βυζαντινής εξουσίας, εξέθεσαν τις κατώτερες αγροτικές τάξεις στο έλεος και στην διάκριση

• Η Άλωση της Πόλης ήταν αναπόφευκτη λόγω της διαχρονικής αποδιάρθρωσης των δομών της Οικονομίας και της σαθρότητας της κεντρικής εξουσίας της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας αλλά και από την απουσία αξιόπιστων συμμάχων

των "δυνατών" που επικρατούσαν ανά περιοχή. Οι νέοι αυτοί αφέντες κατέφυγαν στην καταπίεση, στην αδικία και στην εξοντωτική φορολόγηση των φτωχών αγροτών και τεχνιτών των υποτυπωδών αστικών κέντρων της εποχής, δημιουργώντας έντονα κοινωνικά προβλήματα και εξεγέρσεις με κυριότερη αυτή των Ζηλωτών στην Θεσσαλονίκη που είχε Θρησκευτικά ελατήρια, αλλά απέκτησε κοινωνικό και οικονομικό περιεχόμενο. Η σημαντική αυτή εξέγερση υπονόμευσε την άμυνα της πόλης και την παρέδωσε στα χέρια των Οθωμανών. Μέσα στο ζοφερό αυτό κλίμα αναρχίας και αυθαιρεσίας, καμία κοινωνική δύναμη η συνιστώσα δεν σήκωνε το βλέμμα να αντικρίσει την Οθωμανική λαίλαπα που είχε πλέον κατακλύσει τα εδάφη της Μικράς Ασίας στα μισά του 13ου Αιώνα καταστρέφοντας πολλές Χριστιανικές πόλεις και σφάζοντας η υποδουλώνοντας τους χριστιανικούς πληθυσμούς της. Η βία, η ληστεία και η λεηλασία ξεσπούσε παντού όπου περνούσαν οι Οθωμανοί. Η Εκκλησία, που ως θεσμός είχε βοηθήσει δυναμικά πολλές φορές στο παρελθόν στην επιβίωση του Βυζαντίου, υπέσκαπτε την εξουσία των Παλαιολόγων λόγω της προσήλωσης των τελευταίων στην υπόθεση της δογματικής Ένωσης του Πατριαρχείου της Κωνσταντινούπολης με την Παπική Εκκλησία. Αλλά και η Εκκλησία ως θεσμός είχε διαβρώσει σημαντικά τις κοινωνικές δομές του Κράτους.

Τα μοναστήρια και οι εκκλησίες είχαν πολλαπλασιαστεί, έχοντας μεγάλες περιουσίες και εκτάσεις καλλιεργήσιμων εδαφών που επέτειναν τις κοινωνικές ανισότητες και τον κοινωνικό αναβρασμό. Οι ιερωμένοι και οι μοναχοί στο Βυζάντιο αποτελούσαν μια ξεχωριστή πολυπληθής κοινωνική τάξη, και ήταν πρόσωπα ιερά και απαραβίαστα και απολάμβαναν μια σειρά από κοινωνικά και οικονομικά προνόμια. Συγκεκριμένα οι μοναχοί και οι ιερωμένοι δεν φορολογούνταν και ήταν απαλλαγμένοι από στρατιωτικές υποχρεώσεις. Αυτά τα προνόμια προέτρεπαν πολλούς να ασπαστούν τον μοναχικό βίο, όχι ως στάση ζωής και Ασκητικού βίου, αλλά ως τον ευκολότερο τρόπο να αποφύγουν τα κοινωνικά βάρη που εξαθλίωναν τους υπόλοιπους. Έτσι οι περισσότεροι όχι μόνο δεν παρήγαγαν πνευματικό και ποιμαντορικό έργο, αλλά αντιθέτως προκαλούσαν με τον ακόλαστο και πολυτελή βίο τους.

Ήδη στα μισά του 14ου Αιώνα μ. Χ. ο Βυζαντινός Αυτοκράτορας ήταν φόρου υποτελής στον Οθωμανό Σουλτάνο, με την πρόσθετη εξευτελιστική υποχρέωση να εκστρατεύει στο πλευρό του ως Σύμμαχος. Οι Άρχοντες των Βυζαντινών ημιανεξάρτητων κρατιδίων κοιτούσαν αδιάφοροι να έρχεται ο χαμός τους και η μόνη αντίδραση τους ήταν να καλούν τον Σουλτάνο ως διαιτητή στις ασήμαντες εδαφικές διαφορές τους. Η τελευταία άμυνα που αντέταξε το Βυζαντινό ετοιμοθάνατο μόρφωμα κυριολεκτικά την δωδέκατη ώρα, ήταν η πολιτική δραστηριότητα δύο κορυφαίων πνευματικών προσωπικοτήτων και η γενναία θυσία του τελευταίου Θρυλικού Αυτοκράτορα της. Οι δύο πνευματικοί άνδρες ήταν ο Γεώργιος Γεμιστός (ο αυτοαποκαλούμενος «Πλήθων»), και ο τότε επίσκοπος Νικομήδειας Βησσαρίων. Αυτοί διατύπωσαν σε ένα συνεκτικό πολιτικό πρόγραμμα όλες τις κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές ενέργειες που πιθανά να αναζωογονούσαν το ετοιμοθάνατο Βυζάντιο. Ο ηρωικός και έντιμος Κωνσταντίνος Παλαιολόγος ΙΑ΄ προσπάθησε να εφαρμόσει το πρόγραμμα αυτό, που προέβλεπε ενίσχυση της Κεντρικής Εξουσίας, περιστολή της ασυδοσίας των «δυνατών», νομική προστασία των δικαιωμάτων όλων των πολιτών, ανάταση του Εθνικού φρονήματος με την σύνδεση του απλού λαού με την ένδοξη Ελληνική κληρονομιά του, υποχρεωτική στρατιωτική θητεία, περιστολή των υπερβολικών Εκκλησιαστικών δικαιωμάτων, οχύρωση Εξαμιλίου (Ισθμού) κτλ.

Ήταν όμως πολύ αργά. Στα παλαιά αλλά επιβλητικά τείχη της Κωνσταντινούπολης παρατάσσονταν μόλις 10.000 σιδερόφραχτοι υπερασπιστές. Η προσωπική γενναιότητα και εντιμότητα του Κωνσταντίνου Παλαιολόγου, ερχόταν σε χτυπητή αντίθεση με την φαυλότητα και την ανικανότητα των περισσοτέρων προκατόχων του. Προάσπισε το συλλογικό συμφέρον έναντι της προσωπικής του υλικής ευμάρειας (που του δόθηκαν πολλές ευκαιρίες να εξασφαλίσει) και έπεσε όρθιος στα τείχη της Πόλης όπως επιτάσσει το καθήκον κάθε Βασιλιά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η Κωνσταντινούπολη δεν αλώθηκε ούτε από την στρατιωτική δύναμη του Μεχμέτ του Β΄ του Πορθητή, ούτε από το ανώτερο πυροβολικό του, ούτε από το άνοιγμα της Κερκόπορτας από τους ανθενωτικούς ιερωμένους ούτε από την προδοσία των Δυτικών που δεν ενίσχυσαν τον Αυτοκράτορα. Η άλωση της Πόλης προήλθε από την κοινωνική αναρχία, αποσάθρωση, διαφθορά, ανισότητα, εξαθλίωση του δημόσιου βίου, ανάρρηση σε δημόσια αξιώματα φαύλων και φιλήδονων ανθρώπων, διαφθορά των Αξιωματούχων, θρησκοληψία του Κλήρου, ηττοπάθεια των Αρχόντων.



• Πολύ πριν από το 1453 η Βυζαντινή Αυτοκρατορία είχε καταρρεύσει οικονομικά , κοινωνικά, θεσμικά, με το μεγαλύτερο μέρος της να ελέγχεται από τους Οθωμανούς και απέμενε ελεύθερη μόνον η Κωνσταντινούπολη.

• Η Βυζαντινή Αυτοκρατορία δεν είχε Όραμα και Στρατηγική που να εμπνέει τον λαό και να προασπίζεται τα εδάφη της αχανούς χώρας

• Η Κωνσταντινούπολη δεν είχε καθόλου συμμάχους ούτε στη Δύση ούτε από χριστιανικούς πληθυσμούς στη Βαλκανική ενώ διάφορες χριστιανικές εθνότητες συμμάχησαν με τους Οθωμανούς εναντίον του Βυζαντίου

• Το "σχίσμα" του 1054 μεταξύ Ορθοδόξων και Καθολικών λειτούργησε αποκλειστικά σε όφελος των τελευταίων που είχαν οικονομική εξουσία την οποία ήθελαν να επεκτείνουν προς την Ανατολή Κυρίως όμως ωφέλησε τους Οθωμανούς που με ραγδαίους ρυθμούς κατέλαβαν το μεγαλύτερο μέρος των εδαφών του Βυζαντίου και το μεγαλύτερο μέρος της Ελλάδας πριν από την πτώση της Κωνσταντινούπολης... Με πολύ μεγάλη καθυστέρηση οι Βυζαντινοί αλλά και οι Παπικοί αντελήφθησαν το στρατηγικό τους λάθος.

ERG_8-8_inn_8 & 9 5/25/20 5:18 PM Page 1

Επαναλειτουργεί η Τουριστική Βιομηχανία με φόντο την πανδημία

Με βάση τα πολύ καλά επιδημιολογικά δεδομένα της Κύπρου και σε μια προσπάθεια για να ανοίξουν και πάλι τα σύνορα της χώρας, η Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου Λοιμωδών Νοσημάτων (ΜΕΕ&ΕΛΝ) του Υπουργείου Υγείας προέβη σε αξιολόγηση κινδύνου για διάφορες χώρες ως προς τη νόσο COVID-19.

Η αξιολόγηση στηρίχθηκε στους βασικότερους επιδημιολογικούς δείκτες των χωρών, όπως στον πραγματικό αριθμό αναπαραγωγής R(t) του SARS-CoV-2, τον αριθμό των νέων διαγνώσεων και τον αριθμό των θανάτων ανά 100,000 κατοίκους, τον εκτιμώμενο επιπολασμό και επίπτωση και την ταξινόμηση από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), όπως αυτοί οι δείκτες παρουσιάζονται σε έγκυρες βάσεις δεδομένων. Σημειώνεται ότι η αξιοπιστία των στοιχείων αυτών εξαρτώνται από την πολιτική της κάθε χώρας, ως προς τους εργαστηριακούς ελέγχους που διενεργεί και ως προς τη δήλωση των στοιχείων σε διεθνείς υγειονομικές αρχές.

Βάσει της αξιολόγησης αυτής, της Μονάδας Επιδημιολογικής Επιτήρησης προχώρησε σε εκτίμηση κινδύνου και σε ταξινόμηση των χωρών σε δύο κατηγορίες ως ακολούθως:

Α. Χώρες χαμηλού κινδύνου

Στην κατηγορία αυτή έχουν καταταχτεί χώρες με πραγματικό αριθμό αναπαραγωγής (Rt) μικρότερο του 1 ή/και μικρό αριθμό νέων διαγνώσεων (<1/100,000 κατοίκους την ημέρα) ή/και μικρή ή πολύ μικρή θνησιμότητα COVID-19 (<5-10/100,000 κατοίκους) ή/και ταξινόμηση σποραδικών περιπτώσεων (sporadic cases) ή συστοιβάδων περιπτώσεων (cluster of cases) κατά τον ΠΟΥ ή/και τουλάχιστον ικανοποιητικό εργαστηριακό έλεγχο (>3000 tests/100,000 κατοίκους):



√ Έρχονται τουρίστες στη βάση επιδημιολογικής εκτίμησης χωρών

Μάλτα
Ελλάδα
Βουλγαρία
Νορβηγία
Αυστρία
Φιλανδία
Σλοβενία
Ουγγαρία
Ισραήλ
Δανία
Γερμανία
Σλοβακία
Λιθουανία

Β. Χώρες με αυξημένο κίνδυνο συγκριτικά με την κατηγορία Α

Στην κατηγορία αυτή έχουν καταταχτεί χώρες με πραγματικό αριθμό αναπαραγωγής (Rt) μεγαλύτερο του 1 ή/και αριθμό νέων διαγνώσεων >1/100,000 κατοίκους την ημέρα ή/και αυξημένη θνησιμότητα COVID-19 (>10/100,000 κατοίκους) ή/και περιορισμένο εργαστηριακό έλεγχο (<2000 tests/100,000 κατοίκους) ή έλλειψη ταξινόμησης κατά τον ΠΟΥ:

Ελβετία
Τσεχία
Πολωνία
Ρουμανία
Κροατία
Εσθονία

Σημειώνεται ότι η πιο πάνω αξιολόγηση, βάσει της επιδημιολογικής εκτίμησης κινδύνου των χωρών, είναι εξαιρετικά δυναμική και μπορεί να διαφοροποιηθεί ανά πάσα στιγμή, καθώς η πανδημία εξελίσσεται και τα επιδημιολογικά δεδομένα μεταβάλλονται. Για τον σκοπό αυτό, η Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρης, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, θα ανακοινώνει επικαιροποιημένο κατάλογο χωρών.

Μακροπρόθεσμη στρατηγική για βιώσιμη ανάπτυξη της Κυπριακής Οικονομίας

Με εντατικούς ρυθμούς και χωρίς καμία καθυστέρηση συνεχίζονται οι εργασίες για την εκπόνηση μίας νέας μακροπρόθεσμης στρατηγικής για τη βιώσιμη ανάπτυξη της κυπριακής οικονομίας. Υπενθυμίζεται ότι το έργο αυτό υλοποιείται από εξωτερικούς εμπειρογνώμονες, με τη στήριξη της Γενικής Διεύθυνσης Μεταρρυθμίσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και για λογαριασμό του Συμβουλίου Οικονομίας και Ανταγωνιστικότητας Κύπρου(ΣΟΑΚ).

Συγκεκριμένα, η ομάδα της PWC και των συνεργατών της, στους οποίους έχει ανατεθεί το έργο αυτό από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, έχουν ήδη ολοκληρώσει το πρώτο στάδιο, το οποίο αφορά στην αξιολόγηση του υφιστάμενου μοντέλου ανάπτυξης της κυπριακής οικονομίας, μέσα από την καταγραφή και ανάλυση των αδυναμιών αλλά και των προοπτικών της κυπριακής οικονομίας. Για την ανάλυση αυτή έχουν προσδιοριστεί μία σειρά παραγόντων που επηρεάζουν τις προοπτικές για βιώσιμη ανάπτυξη αλλά και βελτίωση της διεθνούς ανταγωνιστικότητας της οικονομίας, λαμβανομένων υπόψη και των διεθνών προκλήσεων. Στο πλαίσιο αυτό, δεν θα μπορούσαν να παραληφθούν τα νέα δεδομένα που διαμορφώνονται για τη χώρα μας αλλά και για την παγκόσμια κοινότητα και οικονομία από την εξάπλωση της πανδημίας του COVID19.

Η εμφάνιση της πανδημίας και οι προσπάθειες περιορισμού της ανεξέλεγκτης εξάπλωσης και των συνεπειών της στη δημόσια υγεία έχουν αναπόφευκτα επιφέρει σοβαρές οικονομικές επιπτώσεις, το μέγεθος των οποίων δεν μπορεί ακόμη να εκτιμηθεί με ακρίβεια, όπως ούτε και η συνολική διάρκειά τους. Παράλληλα, όμως, έχουν αναδειχθεί εντονότερα από ότι στο παρελθόν, μία σειρά υφιστάμενων αδυναμιών και παραμέτρων που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη στους μελλοντικούς στρατηγικούς σχεδιασμούς της κυβέρνησης, κυρίως ως προς τον βαθμό που επηρεάζουν ή και καθορίζουν την ευελιξία και ανθεκτικότητα της κυπριακής οικονομίας, σε ό,τι αφορά τη δυνατότητα αντιμετώπισης παρόμοιων ή και διαφορετικών κρίσεων στο μέλλον. Η παρούσα κρίση έχει ήδη οδηγήσει στην επιτάχυνση ήδη προγραμματισμένων ή και στην άμεση προώθηση νέων μεταρρυθμίσεων, κυρίως στον τομέα του ψηφιακού μετασχηματισμού της οικονομίας. Οι σημαντικές επιπτώσεις σε τομείς ζωτικής μέχρι σήμερα σημασίας για την κυπριακή οικονομία, βάσει του υφιστάμενου μοντέλου ανάπτυξης, αναδεικνύουν επιτακτικά την ανάγκη για διαφοροποίηση της εθνικής επενδυτικής και ευρύτερης αναπτυξιακής πολιτικής της κυβέρνησης.



√ Στη διαμόρφωση της στρατηγικής ανάπτυξης από ομάδα της PWC θα συμμετάσχει η ΣΕΚ δια του γενικού της γραμματέα Αντρέα Φ. Μάτσα

Επόμενο στάδιο του έργου αποτελεί ο εντοπισμός και ανάδειξη νέων ή και υφιστάμενων τομέων που μπορούν να συμβάλουν στον επαναπροσδιορισμό ενός νέου μοντέλου ανάπτυξης για μία βιώσιμη, ανταγωνιστική και ανθεκτική σε εσωτερικούς και εξωτερικούς κραδασμούς κυπριακή οικονομία. Η ανάδειξη των εν λόγω τομέων θα βασίζεται, μεταξύ άλλων, στα συγκριτικά πλεονεκτήματα που ήδη υπάρχουν ή νέα που θα μπορούσαν δυνητικά να αναπτυχθούν για την κυπριακή οικονομία. Σημαντική στην όλη προσπάθεια η συμβολή όλων των εμπλεκόμενων στα θέματα ανάπτυξης φορέων, η συμμετοχή των οποίων έχει ήδη αρχίσει ενώ προβλέπεται και σε όλα τα στάδια του έργου μέσα από ενεργητικές διαδικασίες διαβούλευσης.

Μέτρα στήριξης της οικονομίας για αντιμετώπιση των επιπτώσεων της πανδημίας

Η Βουλή ενέκρινε, την περασμένη εβδομάδα , δύο πολύ σημαντικά κυβερνητικά νομοσχέδια στο πλαίσιο του σχεδιασμού για στήριξη της οικονομίας.

Το πρώτο νομοσχέδιο αφορά κίνητρα για μείωση των ενοικίων με την παραχώρηση πίστωσης φόρου ίσο με το 50% της μείωσης του ενοικίου, όταν ο ιδιοκτήτης προβεί σε μείωση ενοικίου για περίοδο μέχρι τριών μηνών εντός του 2020. Για να καταστεί δικαιούχος της πίστωσης, η μείωση του μηνιαίου ενοικίου θα πρέπει να είναι μεταξύ 30% και 50%. Με αυτό τον τρόπο, επωφελείται ο ενοικιαστής και δίνεται σημαντικό κίνητρο στον ιδιοκτήτη για να προχωρήσει στη μείωση, ενώ το μισό ποσό της μείωσης το επιμερίζεται ο φορολογούμενος.

Η Κυβέρνηση καλεί τους ιδιοκτήτες να εκμεταλλευτούν το κίνητρο και την κρατική αρωγή, και να προβούν σε μειώσεις ενοικίων σε επιχειρήσεις που έχουν υποστεί επιπτώσεις λόγω της πανδημίας, προς όφελος τόσο της βιωσιμότητας των επιχειρήσεων από τις οποίες αποκομίζουν εισοδήματα, όσο και για την προοπτική ανάκαμψης της οικονομίας γενικότερα. Σημειώνεται ότι συμπληρωματικά η Κυβέρνηση έχει προωθήσει νομοθετική ρύθμιση για απαγόρευση των εξώσεων για περίοδο δύο μηνών, η οποία έχει επεκταθεί μέχρι και το Σεπτέμβριο με πρόταση νόμου.

√ Η Βουλη ψήφισε νόμους που αφορούν τα επαγγελματικά ενοίκια και τα ταξίδια

Το δεύτερο νομοσχέδιο αφορά τη στήριξη των επιχειρήσεων και επαγγελματιών στον καίριο για την Κύπρο τομέα του τουρισμού, αλλά και την αξιοπιστία της Κύπρου στο εξωτερικό ως τουριστικός προορισμός. Η ρύθμιση αφορά την παραχώρηση σε διοργανωτές οργανωμένων ταξιδιών, σε ξενοδοχειακές επιχειρήσεις, σε εταιρείες κρουαζιέρας, καθώς και σε επιχειρήσεις εκμίσθωσης αυτοκινήτων χωρίς οδηγό, του διά νόμου δικαιώματος έκδοσης πιστωτικών σημειώσεων (vouchers) σε περίπτωση ακυρώσεων κρατήσεων λόγω της πανδημίας. Περιλαμβάνονται, επίσης, πρόνοιες για έκδοση κρατικών εγγυήσεων προς όφελος των επιχειρήσεων σε περίπτωση αφερεγγυότητας, κάτι που διασφαλίζει στον επισκέπτη ή στον Κύπριο ταξιδιώτη ή στον τουριστικό πράκτορα ότι δεν θα υποστεί ζημιές σε περίπτωση αφερεγγυότητας της κυπριακής επιχείρησης με την οποία έχει κάνει την κράτηση. Το ύψος των εγγυήσεων που δύναται να παραχωρήσει η Κυβέρνηση ανέρχεται σε €86.6εκ.



ERG_9-9_inn_8 & 9 5/25/20 5:21 PM Page 1

ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ:

Άξιο συγχαρητηρίων το ωρομίσθιο κυβερνητικό προσωπικό στα κρατικά νοσοκομεία

√ Στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης της πανδημίας

Η ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ εκφράζει για άλλη μια φορά την τεράστια ευγνωμοσύνη της προς το Κυβερνητικό προσωπικό και ειδικά στο ωρομίσθιο προσωπικό των κρατικών νοσοκομείων που στέκεται όρθιο και παρά τα προβλήματα που αναφύονται αποδεικνύουν το ήθος και τον επαγγελματισμό τους στην περίοδο της υγειονομικής κρίσης.

Τη θέση αυτή διατύπωσε με δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή» ο οργανωτικός αξιωματούχος **Τάσος Κακουλλής** ο οποίος ανέδειξε την υπευθυνότητα του ωρομίσθιου προσωπικού του οποίου οι υπηρεσίες ήταν εξίσου σημαντικές και απαραίτητες για την αποτελεσματική και άρτια λειτουργία όλων των υπηρεσιών υγείας.

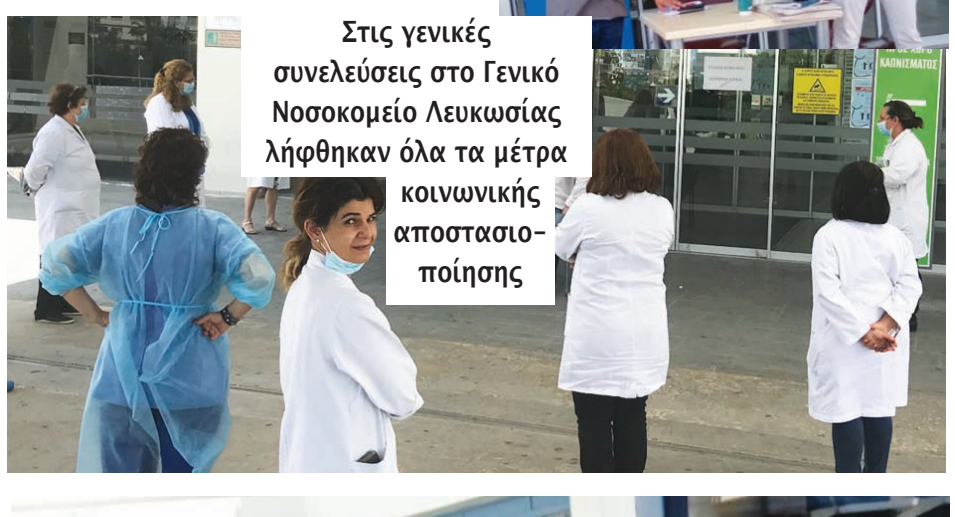
Ο κ. Κακουλλής από την πρώτη μέρα άρσης των περιοριστικών μέτρων, στις 21 και 22 Μαΐου πραγματοποίησε σε εξωτερικό χώρο του Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας, λαμβάνοντας όλα τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, πέραν των δεκαπέντε γενικών συνελεύσεων όλων των κλάδων του ωρομίσθιου προσωπικού που απασχολείται στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας.

Τέθηκαν στο επίκεντρο σημαντικά προβλήματα που είχαν συσσωρευτεί τους τελευταίους δύο μήνες μετά την έναρξη των αυστηρών περιοριστικών μέτρων και αφορούν ζητήματα υποστελέχωσης, ανεπίτρεπτων συμπεριφορών και θέματα που άπτονται της ασφάλειας και της υγείας.

√ Πραγματοποιήθηκαν δεκαπέντε συνελεύσεις όλων των κλάδων ωρομισθίων που απασχολούνται στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας

Όλα όσα λέχθηκαν στις γενικές συνελεύσεις κωδικοποιήθηκαν και θα συζητηθούν την προσεχή Παρασκευή σε συνάντηση της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ με τον ΟΚΥΠΥ Λευκωσίας με στόχο την επίλυση τους.





Στις γενικές συνελεύσεις στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας λήφθηκαν όλα τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης



Η ΣΕΚ θα θέσει την ερχόμενη Παρασκευή, ενώπιον του ΟΚΥΠΥ Λευκωσίας όλα τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στο ΓΝΛ



• Διασφαλίζονται νομοθετικά βασικοί όροι των συλλογικών συμβάσεων

«Τσιμεντώνεται» η αγορά εργασίας στην Οικοδομική Βιομηχανία

Σημαδιακή μέρα για το μέλλον του νευραλγικού τομέα των Οικοδομών - Κατασκευών θεωρείται η Παρασκευή 22 Μαίου 2020 καθώς η Βουλή ψήφισε νόμο με τον οποίο καθίσταται υποχρεωτική για τους εργολήπτες και εργοδότες του κλάδου η τήρηση βασικών όρων υπηρεσίας που αφορούν τις ώρες εργασίας και τις υπερωρίες , τις γιορτές/ αργίες, το Ταμείο Προνοίας και το Φιλοδώρημα .



Η νομοθεσία που θα τεθεί σε ισχύ μόλις δημοσιευτεί στην Επήσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας, προνοεί, μεταξύ άλλων:

• Οι πιο κάτω βασικοί όροι υπηρεσίας τηρούνται υποχρεωτικά για όλους τους εργολήπτες και τους εργοδότες που δραστηριοποιούνται σε οικοδομικές εργασίας:

α) Ώρες εργασίας και υπερωρίες

β) Γιορτές / Αργίες

γ) Ταμείο Προνοίας

δ) Φιλοδώρημα

• Κάθε εργολήπτης και εργοδότης είναι υποχρεωμένος να τηρεί κατάλογο εργοδοτουμένων του σε εν λειτουργία εργοτάξιο, ο οποίος να βρίσκεται στη διάθεση του Επιθεωρητή όποτε τυχόν αυτός ζητηθεί.

• Η Υπουργός για την καλύτερη εφαρμογή των διατάξεων του παρόντος Νόμου δύναται να ορίζει συγκεκριμένο πρόσωπο το οποίο θα ενεργεί ως Επιθεωρητής, που θα μεριμνά για:

α) την εξασφάλιση της πλήρους και αποτελεσματικής εφαρμογής των διατάξεων του παρόντος Νόμου, είτε με τη διεξαγωγή αυτεπάγγελτης έρευνας για τον έλεγχο της εφαρμογής του είτε με την εξέταση παραπόνων που του υποβάλλονται ως προς διαφορές που προκύπτουν από την εφαρμογή των διατάξεων αυτού.

β) την παροχή πληροφοριών, συμβουλών και υποδείξεων προς τους εργολήπτες / εργοδότες και τους εργοδοτούμενους σχετικά με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο τήρησης των διατάξεων του παρόντος Νόμου και

γ) την αναφορά στον υπουργό προβλημάτων που δημιουργούνται κατά την εφαρμογή του Νόμου και την υποβολή προτάσεων σχετικά με μέτρα που πρέπει να ληφθούν για την αντιμετώπισή τους.

• Κανένας εργοδότης δεν απασχολεί οποιονδήποτε εργοδοτούμενο πέραν των ωρών που συμφωνούνται στην Κλαδική Συλλογική Σύμβαση.

• Η εφαρμογή συστήματος υπερωριών και η αμοιβή της υπερωριακής απασχόλησης εφαρμόζονται, όπως αυτές συμφωνούνται στην Κλαδική Συλλογική Σύμβαση.

• Κάθε εργοδοτούμενος δικαιούται ανάπαυσης κατά τις γιορτές και αργίες, που συμφωνούνται στην Κλαδική Συλλογική Σύμβαση.

• Το Ταμείο Προνοίας για τους εργαζομένους στην οικοδομική βιομηχνία λειτουργεί βάσει ειδικών κανονισμών, όπως συμφωνείται μεταξύ των δύο Μερών και οι συνεισφορές των εργοδοτών και των εργαζομένων στο Ταμείο Προνοίας καθορίζονται στην Κλαδική Συλλογική Σύμβαση και καταβάλλονται σε ανάλογο Ταμείο Προνοίας στο τέλος εκάστου μήνα, με έναρξη από τον μήνα που έπεται της ημερομηνίας έναρξης της ισχύος του παρόντος Νόμου.

Νοείται ότι δεν επηρεάζεται με οποιονδήποτε τρόπο η σύσταση και η λειτουργία Ταμείου Προνοίας, των Δραστηριοτήτων και της Εποπτείας των Ιδρυμάτων Επαγγελματικών Συνταξιοδοτικών Παροχών Νόμου.

• Κάθε εργοδότης υποχρεούται να καταβάλλει φιλοδώρημα για κάθε εργοδοτούμενο του και το ποσό του φιλοδωρήματος συμφωνείται στην εκάστοτε εν ισχύι Κλαδική Συλλογική Σύμβαση:

Νοείται ότι, ο τρόπος καταβολής του φιλοδωρήματος διέπεται από τις διατάξεις του περί της Προστασίας των Φυσικών Προσώπων Έναντι της Επεξεργασίας των Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και της Ελεύθερης Κυκλοφορίας των Δεδομένων αυτών Νόμου, εφόσον έχει εξασφαλισθεί η συγκατάθεση του εργαζομένου.

• Συστήνεται Τεχνική Επιτροπή για σκοπούς καλύτερης εφαρμογής της Κλαδικής Συλλογικής Σύμβασης με συμβουλευτικό ρόλο προς τον Υπουργό Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στην οποία συμμετέχουν ως πρόεδρος ο Γενικός Διευθυντής του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ή εκπρόσωπός του, δύο (2) μέλη του κεντρικού συμβουλίου της ΟΣΕΟΚ, ένα μέλος από την ΟΕΒ, ένα μέλος από τη ΣΕΚ, ένα μέλος από την ΠΕΟ και ένα μέλος από τη ΔΕΟΚ.

ERG_10-10_inn_8 & 9 5/25/20 5:05 PM Page 1

Η αξία της ηρεμίας στη ζωή μας

Θυμός, Φόβος, Εκδικητικότητα, Ζηλοφθονία, Χαιρεκακία, Επιβουλή, Διαβολή, Μίσος, Εχθρότητα και όλα τα παρεμφερή, προκαλούν μια κατάσταση πανικού στον άνθρωπο, οδηγούν σε αψυχολόγητες δράσεις και καταστρέφουν ένα πολύ σημαντικό όπλο, τόσο του αγωνιστή, όσο και του απλού ανθρώπου:

Το χάσιμο της ηρεμίας επιδρά αρνητικά κάνοντας ολοκληρωτική ζημιά στον ψυχοσωματικό μας κόσμο. Η ζημιά είναι τόσο μεγάλη που αφορά και στα τρία επιπεδα της ανθρώπινης υπόστασης.

Ψυχικά προκαλεί άσχημη ψυχολογική διάθεση που οδηγεί στην Δυστυχία.

Πνευματικά προκαλεί διασάλευση του Νου, με κίνδυνο ο άνθρωπος να οδηγηθεί σε μοιραίες και άσχημες πράξεις.

Σωματικά καταστρέφονται ζωτικά όργανα με προεξέχοντα το στομάχι (“μου δέθηκε το στομάχι κόμπος”) και το ήπαρ (“μου έπρηξες τα συκώτια”). Στους αγώνες Πολεμικών Τεχνών, μια βασική τεχνική για να κερδίσεις τον αγώνα, είναι να σπάσεις την ηρεμία (τον “τσαμπουκά” όπως λέμε στην πιάτσα) του αντιπάλου σου, προκαλώντας ένα από τα παραπάνω συναισθήματα. Με άλλα λόγια, αυτός που σου προκαλεί το ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ Συναίσθημα, αυτός και σε ελέγχει , λίγο ή πολύ.

√ Αν χάσεις την ηρεμία σου, είσαι χαμένος από χέρι

Αν πράγματι αγαπάμε τον εαυτό μας, χαλαρώνουμε, σκάμε χαμόγελο και τελώντας εν ηρεμία έχουμε πλήρη Συνείδηση και Συναίσθηση του Εαυτού μας, διατηρώντας έτσι την Ετοιμότητα του Αγωνιστή για να διεκδικήσουμε τις χαρές της ζωής

4+1 καθημερινοί κανόνες ηρεμίας

1) Μην εξηγείς (άσκοπα): Καθώς εξηγείς τη θέση σου - άποψη σου σε κάποιον που πρακτικά δεν ακούει τι λες και έχει έτοιμη την απάντηση ή σε κάποιον που καταβάλλει φιλότιμες προσπάθειες να σε καταλάβει αλλα δεν μπορεί, πολύ απλά χάνεις άσκοπα τα λόγια σου, τον χρόνο σου, την ηρεμία σου και την ενέργεια σου.

2) Μη διαμαρτύρεσαι: Όταν απλά γκρινιάζεις για το πόσο άσχημη είναι μια κατάσταση δεν τη βελτιώνεις με κανένα τρόπο, αντίθετα χαλάς ακόμα περισσότερο τον εαυτό σου και τη διάθεση σου δίνοντας παράλληλα ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις στο πρόβλημα. Εστίασε απλά στο τι μπορείς να κάνεις για να διορθώσεις τη κατάσταση, χωρίς δράματα και διαμαρτυρίες.

3) Μη διαφωνείς (άσκοπα): Ο μεγαλύτερος κλέφτης της ηρεμίας σου είναι οι άσκοπες διαφωνίες. Μια στείρα αντιπαράθεση δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να σε ωφελήσει σε κανένα επίπεδο. Δεν χρειάζεται όλοι να συμφωνούν με την άποψη σου, ούτε να την αποδέχονται. Μείνε μακριά απο άσκοπες διαφωνίες. Κέρδισε την ηρεμία σου με τη διπλωματία.

4) Μην παίρνεις τίποτα προσωπικά: Όταν κάποιος σου λέει την άποψη του δεν χαρακτηρίζει εσένα αλλά τον ίδιο. Το να συγχωρήσεις όσους σε πλήγωσαν, για κάποιον μπορεί να είναι ένδειξη μεγαλοψυχίας και δύναμης ενώ για έναν άλλον δείγμα χαζομάρας και αδυναμίας. Μην παίρνεις τίποτα προσωπικά. Μη δίνεις σημασία σε χαρακτηρισμούς.

5) Μην κρατάς μέσα σου αρνητισμό και στεναχώρια: Καθώς εσωτερικεύεις τη θλίψη, τη μιζέρια, τη γκρίνια, τον θυμό και όλα τα άσχημα συναισθήματα ουσιαστικά δηλητηριάζεις τον εαυτό σου με τα πιο επικίνδυνα χημικά και του στερείς την ηρεμία και τη γαλήνη. Αγάπησε περισσότερο τον εαυτό σου και προστάτεψε τον όσο πιο πολύ μπορείς απο την άσχημη πλευρά της ζωής. Εστίασε στα όμορφα, εστίασε στα καλά.



Κλειδί για την ευτυχία οι συναισθηματικοί δεσμοί

• Τα υλικά αγαθά δεν αποτελούν βασικό συστατικό για να κάνουν τον άνθρωπο ευτυχισμένο

Το πιο πολύτιμο πράγμα στη ζωή δεν είναι τα υλικά αγαθά αλλά οι συναισθηματικοί δεσμοί. Αυτό επιβεβαιώνεται πρακτικά στην καθημερινή μας αλλά και τεκμηριώνεται και στη σφαίρα της επιστήμης.

Η αγάπη και η εκτίμηση όσων μας περιβάλλουν αποτελούν τη βάση της εξέλιξής μας. Η συναισθηματική ευημερία προέρχεται από τις ικανοποιητικές, υγιείς και αμοιβαίες σχέσεις με τις οποίες διανθίζουμε το μονοπάτι της ζωής μας. Οι φίλοι και οι συγγενείς έχουν διαφορετική σημασία κατά τα διάφορα ζωτικά στάδια που απαρτίζουν τη συναισθηματική μας εξέλιξη.

Όταν το καταλάβετε αυτό, θα ξέρετε ότι δεν χρειάζεται να ζητήσετε τίποτε άλλο εκτός από τις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους.



Καθώς μεγαλώνουμε, τα χρήματα, η εργασία ή η τέλεια εμφάνιση δεν έχουν πλέον τόση σημασία όση είχαν κάποτε στη νοερή λίστα μας με τα απαραίτητα πράγματα που θέλουμε στη ζωή μας.

Ο κατάλογος των προτεραιοτήτων μας αλλάζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Η διανοητική στάση μας καθορίζεται από τις προτεραιότητές μας. Γι’αυτό, όταν κοιτάζουμε πίσω, σκεφτόμαστε κάτι όπως, «έχω αλλάξει τόσο πολύ!».

Είμαστε ανθρώπινα όντα και, εξ ορισμού, είμαστε όντα που αλλάζουν, μαθαίνουν και ξεμαθαίνουν σε κάθε τομέα της πραγματικότητάς τους.

Οι διαφορετικές εμπειρίες μάς κάνουν να συνειδητοποιούμε πόσο εφήμερη είναι η ζωή. Έτσι, σιγά-σιγά δίνουμε όλο και μεγαλύτερη αξία στην εμπειρία της σύνδεσης με τους άλλους με ξεχωριστό τρόπο, στους συναισθηματικούς δεσμούς και στο να έχουμε κάποιον με τον οποίον να μπορούμε να γελάσουμε και να κλάψουμε όποτε το χρειαζόμαστε.

Έχουμε ανάγκη την κοινωνική σύνδεση για να αισθανόμαστε ολοκληρωμένοι, έτσι τελικά συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει κάτι που τα χρήματα δεν μπορούν ποτέ να αγοράσουν. Δεν είμαστε πλούσιοι παρά μόνο αν έχουμε ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ μέσα στα βάθη της καρδιάς μας.

«Υπάρχουν άνθρωποι μαγικοί, ορκίζομαι ότι τους έχω δει. Κρύβονται σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Είναι μεταμφιεσμένοι ως συνηθισμένοι άνθρωποι. Κρύβουν την ξεχωριστή τους ύπαρξη.

Προσπαθούν να συμπεριφέρονται όπως οι άλλοι. Γι’αυτό μερικές φορές είναι τόσο δύσκολο να τους βρούμε. Όταν, όμως, τους ανακαλύπτουμε, δεν υπάρχει επιστροφή. Δεν μπορούμε ποτέ να τους ξεχάσουμε.

Μην το πείτε σε κανέναν, όμως λένε ότι οι άνθρωποι αυτοί έχουν μια μαγεία τόσο δυνατή που, αν σας αγγίξουν μία φορά, θα σας αγγίζουν για πάντα».

– Άγνωστος συγγραφέας–

Υπάρχουν παντού «μαγικοί άνθρωποι» που μας περιβάλλουν

Οι «μαγικοί άνθρωποι» είναι εκείνοι που φέρνουν ευτυχία στη ζωή μας. Εκείνοι που μας βοηθούν να πετάξουμε, να λάμψουμε και να απαλλαγούμε από όλα τα περιττά βάρη που συσσωρεύουμε στην πορεία μας αυξάνοντας το συναισθηματικό φορτίο μας.

Καταλαβαινόμαστε, αισθανόμαστε σιγουριά και νιώθουμε ότι βρισκόμαστε στο σπίτι μας όταν είμαστε μαζί τους. Πρόκειται για υγιείς, αμοιβαίες σχέσεις που δημιουργούν μια όμορφη σύνδεση ανάμεσα σε εμάς και το περιβάλλον μας.

Η ειλικρινής ματιά αυτών των μαγικών ανθρώπων φωτίζει τις λύπες μας και μας βοηθάει να ξεπεράσουμε τα εμπόδια που αντιμετωπίζουμε. Πρόκειται για σχέσεις που μας βοηθούν να είμαστε περισσότερο συνειδητοί, περισσότερο ευαίσθητοι και περισσότερο ικανοί συναισθηματικά και κοινωνικά.

Αυτό συμβαίνει επειδή υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορούμε να μάθουμε μονάχα μέσα από τους συναισθηματικούς δεσμούς που δημιουργούμε. Για παράδειγμα, μαθαίνουμε τη σημασία του να συναισθανόμαστε, του να ακούμε, του να επιτρέπουμε στο άλλο άτομο να λέει αυτό που θέλει να πει, του να δημιουργούμε καλές σχέσεις, του να λαμβάνουμε τους άλλους υπόψη μας και του να πραγματοποιούμε ρευστές και αποτελεσματικές ανταλλαγές.

Και πάλι, το κλειδί αναμφισβήτητα είναι το να απομακρυνθούμε από ασήμαντες ανάγκες και το να αφιερώσουμε χρόνο για να ενισχύσουμε τους συναισθηματικούς δεσμούς μας.

Ο λόγος είναι ότι η δημιουργία σύνδεσης μας κάνει να εμπλεκόμαστε συναισθηματικά με τη ζωή. Μας ενθαρρύνει να γίνουμε καλύτεροι και να αποκαλύψουμε τις σκιές που σκοτεινιάζουν την καθημερινότητά μας.

Είναι υπέροχο να έχουμε γύρω μας ανθρώπους που έχουν ειλικρινείς σχέσεις και που μπορούν να δημιουργούν φιλίες χωρίς εγωισμό, υποκρισία και αρνητικά συναισθήματα.

Αυτό δεν είναι εύκολο. Ωστόσο, όλοι τελικά αισθανόμαστε ότι αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό είναι να μείνουμε εκεί που αισθανόμαστε σπίτι μας χάρη στους ανθρώπους που έχουμε γύρω μας.

Επομένως αγαπήστε τους σημαντικούς ανθρώπους που αποτελούν μέρος της ζωής σας και κρατήστε τους κοντά σας, επειδή η ζωή σας εξαρτάται από αυτό. Ο μόνος τρόπος να βιώσετε ευημερία στην καθημερινή σας ζωή είναι μέσα από τους συναισθηματικούς δεσμούς σας.

ERG_11-11_inn_8 & 9 5/25/20 5:06 PM Page 1

ΚΟΡΩΝΑΪΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Με βάση τα πορίσματα πρόσφατης έρευνας η οποία πραγματοποιήθηκε από το πανεπιστήμιο του Leuven στο Βέλγιο και του Eindhoven στις Κάτω Χώρες, διαπιστώθηκε ότι ή διατήρηση της απόστασης των 1.5 μέτρων και 2.0 μέτρων, για την αποφυγή μετάδοσης του Ιού, μπορεί να είναι ασφαλής για κάποιον που είναι ακίνητος, αλλά όχι όταν είναι σωματικά δραστήριος και ιδίως όταν Περπατά, Γυμνάζεται, κάνει Γρήγορο Βάδην, Jogging ή Ποδηλασία.

Είναι επιστημονικά αποδεκτή η διαπίστωση ότι τα σταγονίδια που εκπνέονται από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον κορονοϊό, επικάθονται στις γύρω επιφάνειες ή πέφτουν στο έδαφος σε σύντομο



Του **Δρ. Μιχάλη Μιχαηλίδη**
Επιστημονικού Προϊστάμενου του Κέντρου Αθλητιατρικών Ερευνών Κύπρου

χρονικό διάστημα. Αυτό οδήγησε τις αρμόδιες αρχές , σχεδόν σε όλες τις χώρες του κόσμου, που επλήγησαν από την πανδημία, να προτείνουν ως απόσταση ασφαλείας μεταξύ των ατόμων, μια φυσική απόσταση τουλάχιστον 1.5 μέτρων – 2.0 μέτρων, από όλους τους άλλους.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις διάφορες θέσεις των αθλουμένων, όταν αυτοί γυμάζονται και συγκεκριμένα όταν Περπατούν, Τρέχουν, ή Ποδηλατούν, με άλλους συνασκούμενους τους, δηλαδή αν κάποιος:

- **Τα δύο μέτρα απόσταση δεν είναι αρκετά όταν κάποιος αθλείται**
- **Ασφαλής φυσική δραστηριότητα και άθληση**

– ακολουθεί ακριβώς πίσω από τον προπορευόμενο (Κάθετη Διάταξη)

– κινείται Παράλληλα μαζί του, Δίπλα του, (Παράλληλη Διάταξη), ή

– κινείται πίσω από τον προπορευόμενο, αλλά σε (Διαγώνια Διάταξη)

Το μοντέλο της Κάθετης Διάταξης (δηλαδή ο αθλητής να βρίσκεται ακριβώς από πίσω από το σώμα του προπορευόμενου αθλητή), χρησιμοποιείται συχνά στον Αγωνιστικό Αθλητισμό, ιδιαίτερα σε αγώνες Δρόμων Μεγάλων Αποστάσεων και Ποδηλασίας, για σκοπούς τακτικής, αφού η κάλυψη του σώματος αυτού που ακολουθεί από το σώμα του προπορευόμενου αθλητή, τον προστατεύει από το αντίθετο ρεύμα αέρα, προσδίδοντας του, θετικό αγωνιστικό πλεονέκτημα, λόγω εξοικονόμησης σημαντικού ποσοστού ενέργειας.

Ωστόσο, αυτή η πρακτική δεν συνιστάται να εφαρμόζεται, κατά τη διάρκεια της επιδημίας του κορονοϊού, όπως αναφέρουν οι ερευνητές του Πανεπιστημιού Leuven, εξηγώντας ότι, για τους σκοπούς της μελέτης, κατάφεραν να κάνουν τα συνήθως αόρατα εκπνεόμενα σταγονίδια, ορατά, χρησιμοποιώντας ένα ειδικό φως.

Με βάση τα πιο πάνω πειράματα, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι:

Όταν ασκείστε, η απόσταση ασφαλείας των 2.0 μέτρων δεν επαρκεί για την προστασία από μόλυνση από τον Ιό COVID-19, ιδιαίτερα όταν η άσκηση είναι έντονη και γίνεται με κάθετη διάταξη, δηλαδή να ασκείται, να τρέχει ή να περπατά, ο ένας πίσω από τον άλλο.

Αντί αυτού, συνίστανται όπως:

Για Περπάτημα, η απόσταση ασφαλείας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 4 έως 5 μέτρων, όταν περπατάει ο ένας πίσω από τον άλλο, προς την ίδια κατεύθυνση,

Για Τρέξιμο και Αργή Ποδηλασία, η απόσταση ασφαλείας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 10 μέτρα, όταν βρίσκεστε σε κάθετη διάταξη. (ο ένας πίσω από τον άλλο), και

Για Γρήγορη Ποδηλασία η απόσταση ασφαλείας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον στα 20 μέτρα, όταν βρίσκετε ο ένας πίσω από τον άλλο.

Με βάση τα πιο πάνω συνίσταται όπως οι αθλούμενοι, προτιμούν να αθλούνται παράλληλα, δηλαδή ο ένας δίπλα στον άλλο και σε πλάγια απόσταση τουλάχιστον 1.5 μέτρων, ο ένας από τον άλλο, με την ίδια ταχύτητα, ούτως ώστε τα σταγονίδια που εκπνέουν να προσγειώνονται πίσω τους.

Για τη διαγώνια διάταξη διαπιστώθηκε όπως ήταν αναμενόμενο, ότι ο κίνδυνος εισπνοής σωματιδίων από τον εκπνεόμενο αέρα από το προπορευόμενο άτομο, είναι μικρότερος, από το όταν, το άτομο που ακολουθεί, σε κάθετη διάταξη, δηλαδή ακριβώς από πίσω του.

Η μελέτη συστήνει επίσης, όπως στην περίπτωση που ο Περιπατητής, Δρομέας, ή ο Ποδηλάτης προτίθεται να προσπεράσει τον μπροστινό του, θα πρέπει να μετακινείται στην διπλανή πλευρά της διαδρομής, πολύ ενωρίτερα, πριν προσπεράσει το προπορευόμενο άτομο, ούτως ώστε, να μην κινδυνεύσει να μπει στο ρεύμα των σταγονιδίων και αερολυμάτων που εκπνέει το άτομο που βρίσκεται μπροστά του.

Σημειώνεται επίσης, ότι πολλοί αθλούμενοι φοβούμενοι τον Ιό, όταν πρόκειται να προσπεράσουν, ενα άτομο που βρίσκεται μπροστά τους, συνηθίζουν να κρατούν την αναπνοή τους, παρόλο που μπορούν να το κάνουν, οι ερευνητές ανέφεραν ότι το θεωρούν κάπως υπερβολικό.

Για τα ομαδικά αθλήματα η μελέτη αναφέρει ότι ο κίνδυνος μετάδοσης του Ιού είναι αυξημένος, δεδομένου ότι οι αθλούμενοι δεν είναι δυνατόν να κρατηθούν σε απόσταση ασφαλείας μεταξύ τους, ούτε μεταξύ των αντιπάλων τους, κατά την διάρκεια έντονης μυϊκής δραστηριότητας, όπου οι αναπνευστικές εκκρίσεις και τα μικροσταγονίδια, λόγω της έντονης αναπνευστικής λειτουργίας, εκτοξεύονται υπο την μορφή συννέφου και αιωρούνται στον περιβάλλοντα εναέριο χώρο, μπορούν να εισέλθουν εντός των αεροφόρων οδών, να επικαθίσουν στο πρόσωπο και στο σώμα τους, ακόμα και αν θεωρητικά τηρούσαν την απόσταση ασφαλείας των 1.5 μέτρων – 2 μέτρων μεταξύ τους, η οποία συνίσταται όταν το άτομο είναι ακίνητο ή σε κατάσταση ηρεμίας.

Στόχος των πιο πάνω επισημάνσεων δεν είναι να περιοριστεί η Φυσική Δραστηριότητα και η Άθληση, αλλά να καταστεί πιο ασφαλής.

- **Ευρωπαϊκή απάντηση στην υγειονομική κρίση**

Στήριξη των εργαζομένων και κοινωνική προστασία

Η Επιτροπή πρότεινε την περασμένη εβδομάδα ειδικές ανά χώρα συστάσεις (CSR) που παρέχουν κατευθύνσεις οικονομικής πολιτικής σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ στο πλαίσιο της πανδημίας του κορωνοϊού, με επίκεντρο τις πλέον επείγουσες προκλήσεις που έφερε στο προσκήνιο η πανδημία και την επανεκκίνηση της βιώσιμης ανάπτυξης.

Οι συστάσεις διαρθρώνονται γύρω από δύο στόχους: βραχυπρόθεσμα, άμβλυνση των σοβαρών αρνητικών κοινωνικοοικονομικών επιπτώσεων της πανδημίας του κορωνοϊού· και, βραχυπρόθεσμα έως μεσοπρόθεσμα, επίτευξη βιώσιμης και χωρίς αποκλεισμούς ανάπτυξης που θα διευκολύνει την πράσινη μετάβαση και τον ψηφιακό μετασχηματισμό.

Οι συστάσεις καλύπτουν τομείς όπως οι επενδύσεις στη δημόσια

- **Συστάσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για συντονισμένη αντιμετώπιση της πανδημίας του κορωναϊού**



υγεία και την ανθεκτικότητα του τομέα της υγείας, η διατήρηση της απασχόλησης μέσω εισοδηματικής στήριξης για τους θιγόμενους εργαζομένους, οι επενδύσεις σε ανθρώπινο κεφάλαιο και δεξιότητες, η στήριξη του επιχειρηματικού τομέα (ιδίως των μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων) και η λήψη μέτρων κατά του επιθετικού φορολογικού σχεδιασμού και της νομιμοποίησης εσόδων από παράνομες δραστηριότητες. Η ανάκαμψη και οι επενδύσεις πρέπει να συμβαδίζουν, δίνοντας νέα μορφή στην οικονομία της ΕΕ που βρίσκεται αντιμέτωπη με τις προκλήσεις της ψηφιακής και της πράσινης μετάβασης.

Οι φετινές δημοσιονομικές κατευθύνσεις των CSR έχουν ποιοτικό χαρακτήρα και αποκλίνουν από τις δημοσιονομικές απαιτήσεις που θα ίσχυαν κανονικά. Αντικατοπτρίζουν την ενεργοποίηση της γενικής ρήτρας διαφυγής, συνιστώντας στα κράτη μέλη να λάβουν όλα τα αναγκαία μέτρα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της πανδημίας, τη βιωσιμότητα της οικονομίας και, ακολούθως, τη στήριξη της ανάκαμψης. Όταν το επιτρέψουν οι οικονομικές συνθήκες, οι δημοσιονομικές πολιτικές θα πρέπει να επιδιώξουν την επίτευξη συνετών μεσοπρόθεσμων δημοσιονομικών θέσεων και την εξασφάλιση της βιωσιμότητας του χρέους, με παράλληλη ενίσχυση των

Ο κ. Βάλντις Ντομπρόβσκις, εκτελεστικός αντιπρόεδρος για μια Οικονομία στην Υπηρεσία των Ανθρώπων, δήλωσε ότι καθώς κινούμαστε προς την ανάκαμψη, το Εξάμηνο θα είναι καίριας σημασίας για την παροχή μιας συντονισμένης προσέγγισης προκειμένου να επανέλθουν οι οικονομίες μας σε τροχιά βιώσιμης και χωρίς αποκλεισμούς ανάπτυξης — κανείς δεν θα πρέπει να μείνει πίσω. Χρειαζόμαστε επίσης μεταρρυθμίσεις για τη βελτίωση της παραγωγικότητας και του επιχειρηματικού περιβάλλοντος. Μόλις το επιτρέψουν οι συνθήκες, θα χρειαστεί να εξισορροπήσουμε την επίτευξη δημοσιονομικής βιωσιμότητας με παράλληλη τόνωση των επενδύσεων.»

Ο Νικολά Σμιτ, επίτροπος Απασχόλησης και Κοινωνικών Δικαιωμάτων, τόνισε πως στήριξη των εργαζομένων, η ενίσχυση της κοινωνικής προστασίας, η καταπολέμηση των ανισοτήτων και η διασφάλιση του δικαιώματος των ατόμων να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους θα είναι οι πρώτες προτεραιότητες για το οικονομικό σκέλος της απάντησής μας στην κρίση, καθώς και για τη διασφάλιση της πράσινης και της ψηφιακής μετάβασης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο από κοινού. Ο ευρωπαϊκός πυλώνας κοινωνικών δικαιωμάτων παραμένει η πυξίδα στις προσπάθειες αυτές. Η ανάκαμψη μετά την λήξη της πανδημίας του κορωνοϊού πρέπει να ενισχύσει την ανθεκτικότητα και την ανοδική σύγκλιση τοποθετώντας τους ανθρώπους στο κέντρο των προσπαθειών.»

Ο Πάολο Τζεντιλόνι, επίτροπος Οικονομίας, επεσήμανε ότι «η πανδημία του κορωνοϊού και τα αναγκαία μέτρα ανάσχεσης επέφεραν ένα βάναυσο πλήγμα στις οικονομίες της Ευρώπης. Οι εν λόγω συστάσεις αντανακλούν την πρωτοφανή αυτή κατάσταση. Οι σημερινές προτεραιότητες είναι η ενδυνάμωση των συστημάτων υγειονομικής μας περίθαλψης, η στήριξη των εργαζομένων μας, η διάσωση των επιχειρήσεών μας. Ωστόσο, οι προκλήσεις που αντιμετωπίζαμε πριν από την τρέχουσα κρίση δεν έχουν εξαφανιστεί. Συνεπώς, πρόσθεσε, καθώς ατενίζουμε το μέλλον, οι στόχοι των επενδύσεων και των μεταρρυθμίσεων πρέπει να παραμείνουν εστιασμένοι στην επιτυχία της πράσινης και της ψηφιακής μετάβασης και στη διασφάλιση της κοινωνικής δικαιοσύνης. Αυτό σημαίνει επίσης ότι όλοι πρέπει να αναλάβουν το μερίδιο της προσπάθειας που τους αναλογεί: δεν μπορεί να υπάρξει χώρος για επιθετικό φορολογικό σχεδιασμό σε μια Ευρώπη αλληλεγγύης και δικαιοσύνης».

ERG_12-12_inn_4 5/25/20 5:07 PM Page 1

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εγκαινίασε την πλατφόρμα Έτοιμοι για το Μέλλον

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εγκαινίασε πλατφόρμα «Έτοιμοι για το Μέλλον» (Fit for Future) - μια ομάδα εμπειρογνωμόνων υψηλού επιπέδου, η οποία θα βοηθήσει την Επιτροπή να απλουστεύσει την ισχύουσα νομοθεσία της ΕΕ και να μειώσει τον διοικητικό φόρτο που υφίστανται οι πολίτες και οι επιχειρήσεις. Θα συμβάλει επίσης ώστε η νομοθεσία της ΕΕ να είναι προετοιμασμένη για τις μελλοντικές εξελίξεις, δεδομένης της ανάγκης αντιμετώπισης νέων προκλήσεων, όπως η ψηφιοποίηση.

Ο Μάρος Σέφτσοβιτς, αντιπρόεδρος αρμόδιος για τις Διοργανικές Σχέσεις και τη Διερεύνηση Προοπτικών, δήλωσε ότι «Η απλούστευση και η μείωση του διοικητικού φόρτου, είναι ιδιαίτερα αναγκαίο μετά την πανδημία της νόσου COVID-19. Πρέπει να διερευνήσουμε τόνισε τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιοποίηση μπορεί να συμβάλει στην επίτευξή αυτού του στόχου, μεριμνώντας παράλληλα ώστε η νομοθεσία μας να παραμείνει μακρόπνοη και ικανή να αντιμετωπίζει τις νέες προκλήσεις.»

• Νέοι εμπειρογνώμονες θα επιχειρήσουν να απλουσστεύσουν την Ευρωπαϊκή νομοθεσία

Στην πλατφόρμα «Έτοιμοι για το Μέλλον» - η οποία αποτελείται από μια ομάδα εκπροσώπων των κυβερνήσεων και μια ομάδα ενδιαφερόμενων μερών - συμμετέχουν εκπρόσωποι των κρατών μελών σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, η Επιτροπή των Περιφερειών, η Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή, καθώς και ομάδες ενδιαφερόμενων μερών με πρακτική εμπειρογνωσία σε ποικίλους τομείς πολιτικής.

Τα μέλη της πλατφόρμας θα πρέπει να διαθέτουν υψηλή εμπειρογνωμοσύνη όσον αφορά την εφαρμογή του δικαίου της ΕΕ και να είναι σε θέση να εκπροσωπούν τα κοινά συμφέροντα των διάφορων οργανώσεων ενδιαφερόμενων μερών στον τομέα τους. Εκπροσωπούν επιχειρήσεις, ιδίως τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις, τους κοινωνικούς εταίρους και τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών που διαθέτουν άμεση εμπειρία από την εφαρμογή της νομοθεσίας της Ένωσης.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Καταπολεμήστε το Πρωϊνό Άγχος

Το πρωινό άγχος είναι κάτι πολύ συνηθισμένο, μπορεί να εκδηλωθεί από τα πρώτα λεπτά που ξυπνάει κανείς, να τον συνοδεύει σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και φυσικά να του την χαλάει.Όσοι έχουν τη συνήθεια να ξυπνούν και να σηκώνονται νωρίτερα, έχουν λιγότερο άγχος.

Δοκιμάστε τεχνικές αναπνοής: Εισπνεύστε για πέντε δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για άλλα πέντε και εκπνεύστε δυνατά. Επαναλάβετε άλλες πέντε φορές. Κάντε το κάθε φορά που ξυπνάτε στρεσαρισμένοι.

Σηκωθείτε νωρίτερα από το κρεβάτι: Σύμφωνα με μελέτες, όσοι έχουν τη συνήθεια να ξυπνούν και να σηκώνονται νωρίτερα, έχουν λιγότερο άγχος. Κι αυτό επειδή έχουν τον χρόνο να οργανώνουν καλύτερα την ημέρα τους, να τρώνε ένα καλό πρωινό που θα τους δώσει ενέργεια, ακόμα και να κάνουν γυμναστική.Προϋπόθεση για αυτό βέβαια είναι να πάτε και για ύπνο νωρίς ώστε να έχετε όλη την ημέρα μπροστά σας.



Κάντε ένα πρωινό ντους: Ακόμα κι αν δεν το συνηθίζατε μέχρι τώρα, υιοθετήστε αυτήν τη συνήθεια.Ένα δροσερό ντους θα πλημμυρίσει το σώμα σας με το άρωμα του αφρόλουτρου που σας φτιάχνει τη διάθεση.Μια καλή ιδέα είναι όταν αγοράζετε αφρόλουτρο, να επιλέγετε κάποιο με αρωματική σύνθεση που ηρεμεί το μυαλό και τις αισθήσεις.

Ετοιμάστε ένα «έξυπνο» πρωινό: Είναι αυτό που θα σας ηρεμήσει και θα σας δώσει ενέργεια.Βρώμη, ομελέτα, γάλα με δημητριακά, ένα απολαυστικό smoothie με φρούτα της αρεσκείας σας θα απομακρύνουν το άγχος σας και θα σας δώσουν δύναμη.

Μην πίνετε καφέ: Ο καφές ξυπνάει μεν το σώμα και το μυαλό, αλλά αυξάνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και επιδεινώνει το άγχος, ιδιαίτερα αν πίνετε 2-3 καφέδες μέχρι το μεσημέρι. Προκαλεί επίσης, ευερεθιστότητα.

Κάντε γυμναστική: Μπορεί να μην είστε πρωινός τύπος, αλλά οποιαδήποτε μορφή άσκησης νωρίς το πρωί αποδίδει και δρα αγχολυτικά. Επίσης, ενισχύει την καλή διάθεση και θωρακίζει την υγεία.

Νέα έρευνα:

Μη βασίζεστε στη ζέστη για μείωση της εξάλειψης του κορωναϊού

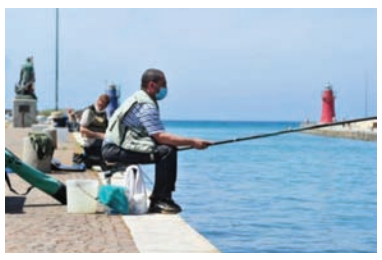
Η ζέστη του καλοκαιριού δεν θα σώσει από μόνη της το βόρειο ημισφαίριο από την πανδημία του κορωναϊού, τόνισαν ερευνητές του αμερικανικού πανεπιστημίου Πρίνστον σε έρευνα τους που δημοσίευσαν πρόσφατα , στο επιστημονικό περιοδικό Science.

Στατιστικές έρευνες που διεξήχθησαν τους τελευταίους μήνες εντόπισαν μια κάποια σχέση μεταξύ του κλίματος και της επιδημίας: όσο περισσότερη ζέστη και υγρασία υπάρχει, τόσο λιγότερο εξαπλώνεται ο κορωναϊός.

Όμως οι εκτιμήσεις αυτές είναι προκαταρκτικές, ενώ ουσιαστικά αγνοούμε τη βιολογική σχέση μεταξύ του κλίματος και του SARS-CoV-2, του ιού που προκαλεί την covid-19.

Τα μοντέλα που δημοσιεύθηκαν στο Science δεν αντικρούουν τα προηγούμενα ευρήματα, όμως τα θεωρούν αμελητέα προς το παρόν.

«Προβλέπουμε ότι τα πιο ζεστά και υγρά κλίματα δεν θα καθυστερήσουν την εξάπλωση του ιού στα αρχικά στάδια της πανδημίας», εξήγησε η βασική συντονίστρια της έρευνας Ρέιτσελ Μπέικερ, μεταδιδακτορική ερευνήτρια στο Πρίνστον.



• Οι τροπικές περιοχές και οι περιοχές με ισημερινό κλίμα, θα πρέπει να προετοιμαστούν για σοβαρές επιδημίες και ότι οι καλοκαιρινές θερμοκρασίες δεν θα περιορίσουν την εξάπλωση των μολύνσεων», κατέληξαν οι ερευνητές

Δηλαδή ο αριθμός των ανθρώπων που δεν έχουν προβληθεί παραμένει αρκετά μεγάλος ώστε να διασφαλίζει τη γρήγορη μετάδοση της covid-19.

«Ο ιός θα εξαπλώνεται γρήγορα, όποιες κι αν είναι οι κλιματικές συνθήκες», πρόσθεσε η ερευνήτρια.

Απουσία εμβολίου ή θεραπείας, ο νέος κορωναϊός θα εξακολουθήσει να μολύνει σταδιακά ένα ολοένα και μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Μόνο αφού συμβεί αυτό, θα μπορέσει να γίνει ένας εποχικός ιός, όπως οι άλλοι κορωναϊοί.

«Οι άλλοι ανθρώπινοι κορωναϊοί, όπως αυτός που προκαλεί το συνάχι, εξαρτώνται πολύ από εποχικούς παράγοντες και εξαπλώνονται κυρίως τον χειμώνα», δήλωσε ο καθηγητής Μπράιαν Γκρένφελ. «Αν, όπως είναι πιθανό, ο νέος κορωνοϊός είναι επίσης εποχικός, μπορούμε να αναμένουμε ότι θα μετατραπεί σε χειμερινό ιό εφόσον γίνει ενδημικός στον πληθυσμό».

Σοβαρά ... αστειάκια

Ο μπέμπης στο μεγαλύτερο αδερφό:

- Αποστόλη, θα μου δώσεις τλία παγωτίνια;
- Δεν σου δίνω τίποτα!
- Γιατιιιί;
- Αν δεν πεις "τρία" αντί για "τλία" παγωτίνια δεν παίρνεις.
- Καλά τότε. Δώσε μου πέντε!

Προσοχή στη διαδικτυακή αγορά προϊόντων

Οι διαδικτυακές αγορές κέρδισαν έδαφος στις προτιμήσεις των πολιτών, τον τελευταίο μήνα, καθώς περισσότεροι από τους μισούς Ευρωπαίους καταναλωτές (57%) δήλωσαν πως έκαναν αγορές, σύμφωνα με έρευνα της Mastercard. Το γεγονός αυτό δημιουργεί την αναγκαιότητα όπως οι πολίτες δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή ασφαλών ιστοσελίδων.

Συμβουλές προς κατόχους καρτών για ασφαλείς συναλλαγές

• Επιλέξτε ασφαλείς ιστοσελίδες: Πραγματοποιήστε διαδικτυακές συναλλαγές μόνο μέσα από ασφαλείς ιστοσελίδες. Οι ασφαλείς ιστοσελίδες ξεκινούν με το «https» και διαθέτουν ένα σύμβολο με την εμφάνιση ενός κλειδωμένου λουκέτου στο πρόγραμμα περιήγησης τους.

• Ενέχει παγίδες που μπορούν να σας παρασύρουν



• Διατηρήστε τα στοιχεία σας ασφαλή: Μην στέλνετε ποτέ τα στοιχεία της τράπεζας ή της πιστωτικής σας κάρτας μέσω email, γραπτού μηνύματος, μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή μέσω τηλεφώνου.

• Ενημέρωση της προστασίας ασφάλειας: Βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερώσει τις υπηρεσίες ασφάλειας και προστασίας σε οποιαδήποτε συσκευή σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε για αγορές, είτε πρόκειται για το κινητό τηλέφωνο, τον φορητό υπολογιστή ή το tablet σας.

• Εμπιστευτείτε το ένστικτο σας: Αν παρατηρήσετε μια διαδικτυακή προσφορά η οποία μοιάζει πολλή καλή για να είναι αληθινή, μάλλον η παρατήρησή σας είναι σωστή. Πραγματοποιείτε πάντα την απαραίτητη έρευνα, αν νιώθετε ανασφαλείς.

ERG_13-13_inn_4 5/26/20 11:09 AM Page 1

Υψηλή η θεραπευτική αξία των κερασιών

Τα κεράσια είναι ίσως από τα πιο αγαπημένα φρούτα της άνοιξης, και όχι άδικα. Εκτός από τη νόστιμη γεύση τους, έχουν πλήθος βιταμινών και θρεπτικών ουσιών, με αποτέλεσμα να ωφελούν την υγεία.

Η περιεκτικότητά τους σε θερμίδες διαφέρει ανάλογα με την ποικιλία, με τα γλυκά κεράσια να παρέχουν περισσότερες θερμίδες σε σύγκριση με τα ξινά. Το κόκκινο χρώμα του κερασιού οφείλεται στις χρωστικές φλαβονοειδείς ουσίες.

Τα φλαβονοειδή, τα οποία κατά κύριο λόγο συγκεντρώνονται στη φλούδα, έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες με αποτέλεσμα να προστατεύουν τα κύτταρα του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες. Άλλες φυτοχημικές ουσίες που περιέχουν είναι οι φυτοστερόλες, ουσίες που βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης.

Επίσης, είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, στην οποία οφείλεται και η παρουσία του β-καροτένιου. Τα κεράσια περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β3), φυλλικό οξύ και βιταμίνη C και σε μικρότερες ποσότητες υπάρχουν ο σίδηρος, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το κάλιο και ο χαλκός.

Η θεραπευτική τους αξία

- **Πολεμούν τις φλεγμονές:** Οι ανθοκυανίνες τους έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και συμβάλλουν ευεργετικά σε ασθένειες όπως η ουρική αρθρίτιδα και η ινομυαλγία. Επίσης έχει βρεθεί ότι αυξάνουν την παραγωγή ινσουλίνης από τα κύτταρα του παγκρέατος. Επομένως, η κατανάλωση κερασιών πιθανόν να βοηθά στην πρόληψη του αυξημένου σακχάρου αίματος.
- **Μας προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες:** Τα υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών δρουν προστατευτικά έναντι των βλαβερών ελευθέρων ριζών, που παίζουν αρνητικό ρόλο στη διαδικασία της γήρανσης καθώς και στη διαδικασία ανάπτυξης διαφόρων νοσημάτων, όπως ο καρκίνος.



• Επτά λόγοι για να τα εντάξετε στο καλοκαιρινό σας διατροφολόγιο

- **Ενισχύουν την αποκατάσταση μετά την άσκηση:** Μελέτες έχουν δείξει ότι οι αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν τα κεράσια μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου, των βλαβών και των φλεγμονών που προκαλούνται μετά την άσκηση. Ο χυμός κερασιού έχει βρεθεί ότι επιταχύνει την αποκατάσταση των μυών, μειώνει τον μυϊκό πόνο που προκαλείται από την άσκηση και εμποδίζει την απώλεια δύναμης σε αθλητές, όπως ποδηλάτες και δρομείς Μαραθωνίου. Αν και οι περισσότερες μελέτες που διερευνούν τις σχέσεις μεταξύ των κερασιών και της άσκησης περιλαμβάνουν επαγγελματίες αθλητές, ο χυμός κερασιού μπορεί να ωφελήσει και τους μη επαγγελματίες αθλητές.
- **Μπορούν να βελτιώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης:** Τα κεράσια είναι πλούσια σε φυτοστερόλες, συστατικά που σε επαρκείς ποσότητες συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων ολικής χοληστερόλης στο αίμα, στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής.
- **Ανακουφίζουν τα συμπτώματα της αρθρίτιδας και της ουρικής αρθρίτιδας:** Λόγω των μεταλλικών αλάτων και ιχνοστοιχείων που περιέχουν δρουν ανακουφιστικά σε ρευματικούς πόνους, την αρθρίτιδα και την ουρική αρθρίτιδα. Η ουρική αρθρίτιδα είναι ένα είδος αρθρίτιδας που προκαλείται από τη συσσώρευση του ουρικού οξέος και μπορεί να οδηγήσει σε πρήξιμο, φλεγμονή και πόνο στις αρθρώσεις. Ετσι λοιπόν, όταν τα κεράσια καταναλώνονται τακτικά και σε μεγάλες ποσότητες, είναι δυνατόν να βοηθήσουν στον έλεγχο της υπερβολικής παραγωγής ουρικού οξέος στο αίμα.
- **Βελτιώνουν την ποιότητα ύπνου:** Η κατανάλωση κερασιών ή χυμού από κεράσια μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, λόγω της μελατονίνης που περιέχουν. Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται φυσικά στο σώμα ή και μέσω κάποιων τροφών (ανανάς, μπανάνες, πορτοκάλια) και βοηθά στον έλεγχο του κύκλου του ύπνου.
- **Συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της τερηδόνας:** Ο χυμός των κερασιών αποτελεί έναν ισχυρό αντιβακτηριακό παράγοντα ενάντια στην τερηδόνα των δοντιών, καθώς καταστέλλει τη δραστηριότητα των ενζύμων εκείνων που οδηγούν στον σχηματισμό πλάκας, δηλαδή το αρχικό σύμπτωμα της τερηδόνας.

SUDOCOU

		8		7	1			
2					6	9		3
	3							
		3			8			
	7		6		4		2	
			2			7		
							6	
5		9	8					1
			5	2		3		

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Μελιτζάνες με κιμά και γιαούρτι

ΥΛΙΚΑ:

8 μικρές μελιτζάνες
150 γρ. κιμά (χοιρινό ή και μοσχαρίσιο)
2 γεμάτες κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κοφτό κουταλάκι μπαχάρι κοπανισμένο
1 πρέζα κανέλα, αλάτι, ελαιόλαδο,
2 φλ. συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας

Για το σερβίρισμα:

1 κοφτή κουταλιά βούτυρο, 1/4 φλ. κουκουνάρια (πινόλια), 2 φλ. γιαούρτι, 1/4 φλ. ταχίνι, 2 σκελίδες σκόρδο, 1 πίτα λιβανέζικη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε τις μελιτζάνες αφαιρώντας τη φλούδα τους σε λωρίδες σταυρωτά, τις πασπαλίζετε με αλάτι και τις αφήνετε σε ένα σουρωτήρι να κατεβάσουν το νερό τους. Στο μεταξύ, κοκκινίζετε τον κιμά σε λίγο ελαιόλαδο, σπάζοντας τους σβόλους του. Ακολούθως, προσθέτετε το ½ φλιντζάνι χυμό ντομάτας, τα μπαχαρικά, το αλάτι και τον μαϊντανό.

Ανακατεύετε για 1-2 λεπτά και αδειάζετε τον κιμά σε ένα σουρωτήρι να στραγγίσει. Βάζετε 1 κοφτή κουταλιά βούτυρο στο τηγάνι και σοτάρετε τα κουκουνάρια να ροδίσουν ελαφρά. Τα αδειάζετε και τα κρατάτε στην άκρη. Στεγνώνετε τις μελιτζάνες με απορροφητικό χαρτί από ρολό κουζίνας. Ζεσταίνετε λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι και τις κοκκινίζετε μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Τις βγάζετε και με ένα κοφτερό μαχαιράκι τις ανοίγετε στο πλευρό και τις γεμίζετε με τον κιμά (με μια κουταλίτσα περίπου την καθεμιά). Αδειάζετε το τηγάνι από το περισσό λάδι και επιστρέφετε μέσα τις μελιτζάνες. Τις περιχύνετε με τον υπόλοιπο χυμό ντομάτας, τις αλατοπιπερώνετε και σκεπάζετε το τηγάνι. Τις αφήνετε να σιγοψηθούν σε χαμηλή φωτιά για 40 περίπου λεπτά.

Στο μεταξύ, λιώνετε τα σκόρδα με λίγο αλάτι και τα ανακατεύετε στο γιαούρτι, μαζί με το ταχίνι. Κόβετε την πίτα σε τετράγωνα «κρουτόνια» με ψαλίδι και τα ψήνετε στο φούρνο, στους 160°C μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά (μπορείτε αν θέλετε να τα τηγανίσετε).

Σερβίρετε τις μελιτζάνες με τη σάλτσα τους, τις περιχύνετε με το μίγμα του γιαουρτιού και σκορπάτε από πάνω τα κουκουνάρια και τα κρουτόνια.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μολονότι υπολόγιζες σε μια ήρεμη και βατή ημέρα που κινείται σε γνώριμα πλαίσια, εντούτοις υπάρχουν ανατροπές στα σχέδιά σου, καθώς απρόσμενες εξελίξεις σε καλούν να αλλάξεις ρότα. Μπορείς άλλωστε με ευκολία να τακτοποιείς ζητήματα υποχρεώσεων και καθημερινότητας αυτή την περίοδο, ειδικά αν πρόκειται για θέματα πρακτικής φύσης.

Ταύρος: Η Σελήνη περνώντας στο δικό σου ζώδιο συναντά τον εκρηκτικό Ουρανό δίνοντάς σου έναν αέρα ανεξαρτησίας και ανάγκη να αποτινάξεις από πάνω σου οτιδήποτε νιώθεις πως σε βαραίνει, ωστόσο είναι πολλές οι υποχρεώσεις που σε πιέζουν ειδικά αν έχεις γεννηθεί το πρώτο δεκαήμερο, ενώ υπάρχει και μια έντονη σύγκρουση μέσα σου.

Δίδυμοι: Προτιμάζνα αφήσεις τις υποχρεώσεις σου στην άκρη και να βρεις χρόνο στο πρόγραμμά σου για να ξεκουραστείς. Το σημαντικότερο είναι πως ο Ήλιος περνά στο δικό σου ζώδιο εγκαινιάζοντας μια περίοδο όπου τα δικά σου προσωπικά ζητήματα γίνονται η προτεραιότητά σου, ενώ έρχονται στο προσκήνιο όλα όσα προετοίμαζες.

Καρκίνος: Μέσα στη ημέρα υπάρχουν κάποιες κουραστικές υποχρεώσεις. Επίσης, από ο Ήλιος περνά στους Διδύμους και αυτό για σένα σημαίνει πως περνάς σε μια περίοδο όπου προετοιμάζεις τα επόμενα βήματά σου μυστικά, ενώ παράλληλα είσαι πιο εσωστρεφής στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις.

Λέων: Η ημέρα σε βρίσκει μαχητικό και έτοιμο να διευρύνεις τους ορίζοντές σου. Παράλληλα όμως, από σήμερα ο κυβερνήτης σου Ήλιος περνά σε μια πιο φιλική θέση για το δικό σου ζώδιο, που σε βοηθά να κατακτήσεις πιο εύκολα τους στόχους που έχεις θέσει, ενώ έρχεσαι και εσύ πιο κοντά στα πρόσωπα του φιλικού σου περιβάλλοντος.

Παρθένος: Μπορείς πιο εύκολα να κινηθείς ανάλογα, ώστε να βρεις λύσεις σε ζητήματα που σε απασχολούν. Επίσης, από σήμερα ο Ήλιος περνά στο ζενίθ του ωροσκοπίου σου, πράγμα που σημαίνει πως εστιάζεις περισσότερο τις προσπάθειές σου στην επίτευξη των φιλοδοξιών που έχεις, χρησιμοποιώντας και τις γνωριμίες σου.

Ζυγός: Ο διάλογος και η εποικοδομητική συζήτηση είναι τα υλικά εκείνα που σε βγάζουν από τα αδιέξοδα. Ταυτόχρονα όμως, από σήμερα εγκαινιάζεται μια πιο ευχάριστη περίοδος για σένα καθώς ο Ήλιος περνά σε μια πιο φιλική θέση προς το δικό σου ζώδιο, πράγμα που σημαίνει πως διευθετείς τις υποθέσεις σου με περισσότερη άνεση.

Σκορπιός: Κάνεις κάποιες υπερβολές στον τρόπο που προσεγγίζεις τους άλλους , κυρίως επειδή δεν είσαι διατεθειμένος να δεις τις καταστάσεις μέσα από τα δικά τους μάτια. Επίσης, από σήμερα ο Ήλιος περνά στους Διδύμους, στοιχείο που για σένα σημαίνει ότι προσπαθείς να έχεις εσύ τον τελευταίο λόγο για όσα γίνονται.

Τοξότης: Η προσοχή σου είναι προσανατολισμένη στις υποθέσεις της καθημερινότητας που εκκρεμούν, καθώς επίσης και στις υποχρεώσεις ρουτίνας που καλείσαι να διευθετήσεις. Ταυτόχρονα όμως, ο Ήλιος περνά απέναντί σου, για να τονίσει τη σημασία των άλλων στη ζωή σου.

Αιγόκερως: Υπάρχουν ανατροπές στα δημιουργικά σου σχέδια. Εντούτοις βρίσκεις τελικά διεξόδους, αρκεί να φανείς περισσότερο ευέλικτος, καθώς οι ευκαιρίες για ανάπτυξη υπάρχουν, αρκεί να τις αδράξεις και να τις εκμεταλλευτείς. Εντούτοις, με το πέρασμα του Ήλιου στους Διδύμους από σήμερα, ξεκινά ένα διάστημα που προσπαθείς να τακτοποιήσεις πρακτικά ζητήματα και να λύσεις υποθέσεις καθημερινότητας.

Υδροχόος: Είσαι αρκετά απόλυτος και προσπαθείς να έχεις εσύ τον τελευταίο λόγο για οτιδήποτε συμβαίνει και αυτό δημιουργεί έντονες προστριβές, ειδικά στους χειρισμούς σου πάνω σε υποθέσεις του σπιτιού. Ταυτόχρονα, από σήμερα ο Ήλιος περνώντας στους Διδύμους, σε βοηθά περισσότερο να τακτοποιήσεις τις υποθέσεις σου και να προωθήσεις τα δημιουργικά σου σχέδια.

Ιχθείς: Θα πρέπει να είσαι πιο συγκρατημένος στον τρόπο που επικοινωνείς τις ιδέες σου. Παρόλα αυτά από σήμερα ο Ήλιος περνά στον Κριό, το οποίο για σένα σημαίνει ότι το σπίτι και η οικογένεια αποκτούν ιδιαίτερη σημασία και εσύ εστιάζεις τις προσπάθειές σου σε αυτούς τους τομείς. Κάποιες καταστάσεις μάλιστα θα ενεργοποιήσουν τις ανασφάλειές σου.

ERG_14-14_inn_4 5/26/20 11:09 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 809 - 7 ΜΑΪΟΥ 1965

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ 1965





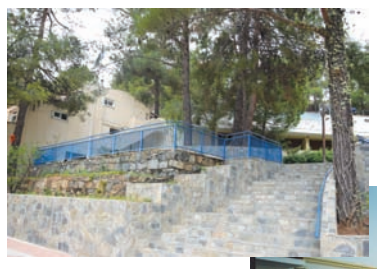
Χαρακτηριστικά στιγμιότυπα από την πρωτομαγιάτικη παρέλαση της ΣΕΚ στην Λευκωσία (πλατεία Μεταξά)

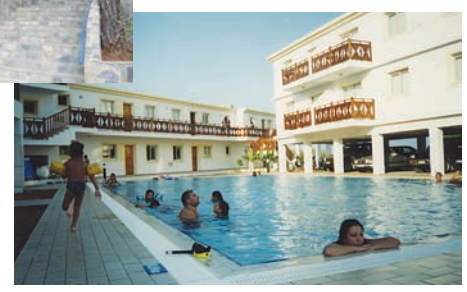
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΜΕΛΩΝ

Προκήρυξη Θέσεων Συντηρητή

Η ΣΕΚ και ο Οργανισμός Βελτίωσης Ποιότητας Ζωής Μελών (ΟΒΠΖΜ) – ΣΕΚ, δέχεται αιτήσεις, για πλήρωση δύο θέσεων συντηρητή των εξοχικών κατοικιών της, στο συγκρότημα ΟΕΚΔΥ – ΣΕΚ στον Πρωταρά και στο συγκρότημα Οικοδόμων – ΣΕΚ στα Καννάβια.

Η πρόσληψη στο συγκρότημα ΟΕΚΔΥ – ΣΕΚ στον Πρωταρά θα είναι σε ετήσια βάση, ενώ στο συγκρότημα των Οικοδόμων – ΣΕΚ στα Καννάβια σε εξαμηνιαία βάση.





Το Σχέδιο Υπηρεσίας που καταγράφονται η μισθοδοσία, τα καθήκοντα και ευθύνες, τα απαιτούμενα προσόντα και άλλες πρόσθετες πληροφορίες επισυνάπτεται ως παράρτημα.

Επισυνάπτεται επίσης, αίτηση πρόσληψης, η οποία θα πρέπει να συμπληρωθεί και να επιστραφεί με όλα τα απαιτούμενα στον Γενικό Ταμία της ΣΕΚ, στη διεύθυνση Λεωφόρος Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος μέχρι την Τρίτη 16 Ιουνίου 2020 και ώρα 5:00 μμ.

Σημείωση: Οι προκήρυξη βρίσκεται στην Ιστοσελίδα της ΣΕΚ στη Διεύθυνση: www.sek.org.cy

Δεν άλλαξε ο σχεδιασμός για νηπιαγωγεία και γυμναστήρια

Ο Υπουργός Υγείας **Κωνσταντίνος Ιωάννου** ξεκαθαρίζει ότι έλαβε γραπτώς την έκθεση της Συμβουλευτικής Επιστημονικής Επιτροπής (ΣΕΕ), σύμφωνα με την οποία όλες οι δραστηριότητες παραμένουν στις ίδιες φάσεις όπως είχαν αρχικά καθοριστεί και πως δεν αλλάζει ο αρχικός σχεδιασμός για επανέναρξη νωρίτερα της λειτουργίας στα νηπιαγωγεία, τα γυμναστήρια, τα κολυμβητήρια, κτλ.



ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η σιωπή είναι η πιο τέλεια έκφραση της περιφρόνησης.

Τζορτζ Μπέρναρντ Σω.



ΛΥΣΗ SUDOCOU

4	9	8	3	7	1	6	5	2
2	5	7	4	8	6	9	1	3
1	3	6	9	5	2	8	4	7
6	2	3	7	1	8	4	9	5
9	7	5	6	3	4	1	2	8
8	1	4	2	9	5	7	3	6
3	8	2	1	4	7	5	6	9
5	4	9	8	6	3	2	7	1
7	6	1	5	2	9	3	8	4

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26, 22764691
ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας.
ΛΕΜΕΣΟΣ: Κυρ. Οικονόμου 21, 25861000
Λεωφ. Ομονοίας 68Α 25562444
ΠΑΦΟΣ: Ελευθ. Βενιζέλου 24, 26933820
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: Αγ. Γεωργίου 20 23820422

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22887171
Τηλεφωνικός αριθμός Κέντρου Εξυπηρέτησης ΓεΣΥ 17000

Άμεση ανάγκη	112 ή 199
Νοσοκομεία	1400
Αστυνομία	1499
Αστυνομία - γραμμή πολίτη	1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών	1407
Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων και δηλητηριάσεων	1401
Υπηρεσία Ανταπόκρισης Ναρκωτικών	1410
Υ.ΚΑ.Ν.	90901498
Κέν. Άμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας	1440
Συμβουλευτικό Κέντρο - AIDS	22305155
Υπηρ. αεροπορ. ναυτικών ατυχημάτων	1441
ΚΙΣΑ - Κίνηση για Ισότητα, Στήριξη, Αντιρατσισμό	22878181
ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. και Στήρ. Γυναίκας	80001999
Αεροδρόμια	77778833
Α.Η.Κ. βλάβες	1800
Α.ΤΗ.Κ. βλάβες	80000197
Πληροφορίες καταλόγου	11800/11888/11892

ΚΕΝΤΡΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΗ (ΚΕΠ): Λευκωσία: 22446686
Λεμεσός: 25829129 Πόλη Χρυσοχούς: 26821888

Στις 11 Ιουνίου οι πληρωμές απολαβών αδείας 2019

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων σε σημερινή τους ανακοίνωση αναφέρουν ότι, οι πληρωμές των απολαβών αδείας για το έτος 2019 στους δικαιούχους του Κεντρικού Ταμείου Αδειών, θα γίνουν στις 11 Ιουνίου 2020.

Οι δικαιούχοι του Κεντρικού Ταμείου Αδειών, οι οποίοι κατά την περσινή περίοδο του 2019 έχουν πληρωθεί τις απολαβές αδείας τους με τραπεζικό έμβασμα, δεν πρέπει να υποβάλουν αίτηση, αφού οι πληρωμές θα γίνουν και φέτος μέσω τραπεζικών εμβασμάτων στους τραπεζικούς λογαριασμούς που έχουν ήδη δηλώσει στις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, αναφέρεται στην ανακοίνωση.

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων θα παραλαμβάνουν αιτήσεις από τις 12/6/2020 μόνο για όσους: (α) καθίστανται δικαιούχοι πληρωμής απολαβών αδείας από το Κεντρικό Ταμείο Αδειών για πρώτη φορά ή (β) έχουν πληρωθεί τις απολαβές αδείας τους κατά την περσινή περίοδο του 2019 με επιταγή ή (γ) έχουν λάβει κατά την περσινή χρονιά απορριπτική επιστολή.



Τέλος απευθύνεται έκκληση στο κοινό όπως ελέγχει τους τραπεζικούς του λογαριασμούς (IBAN) ότι είναι ενεργοί και να ελέγχει τα Τραπεζικά Ιδρύματα με τα οποία συνεργάζεται κατά πόσο έχει γίνει κάποιο έμβασμα πριν προχωρήσουν σε επικοινωνία με τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

ERG_15-15_inn_8 & 9 5/26/20 11:10 AM Page 1

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΥΦΑΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

Στη σύγχρονη εποχή με τους έντονους ρυθμούς της ζωής, όλοι έχουμε την ανάγκη να ξεφύγουμε από την ψυχολογική πίεση που συχνά μας ταλαιπωρεί. Το περπάτημα, η βόλτα στο πάρκο, η γυμναστική, το ποδήλατο, και γενικότερα η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, μπορούν να ενισχύσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία. Οι ειδικοί τονίζουν πως η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου

- **Η αθλητική δραστηριότητα, πέραν από τη δημιουργία καλλίγραμμου σώματος, έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στην ψυχική μας υγεία**

Ιδού τα οφέλη.

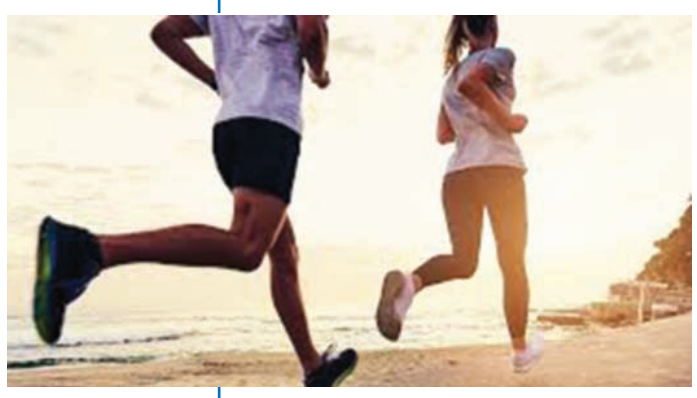
Ανεβασμένη διάθεση: Η γυμναστική μας ανεβάζει την διάθεση μέσω του εγκεφάλου, και έτσι νιώθουμε πιο ευχάριστα αλλά και ήρεμα. Μέσα από τα ομαδικά αθλήματα βελτιώνεται η κοινωνικοποίηση μας με άλλους συναθλητές. Αυτό βοηθάει αρκετά στην καλή διάθεση, και φυσικά στην δημιουργία φιλίας με άλλους συμπαίκτες. Το παιδί αρχίζει να νιώθει σημαντικός και αναπόσπαστο κομμάτι μιας ομάδας.

Αυξημένη συγκέντρωση: Ένας ακόμα λόγος για τον οποίο η γυμναστική βοηθάει είναι ότι διατηρεί σε υψηλά επίπεδα τις νοητικές μας λειτουργίες. Η προπόνηση σε γυμναστήριο, η αερόβια άσκηση, αλλά και τα ομαδικά αθλήματα βοηθούν στην συγκέντρωση ακόμα και στην καθημερινή μας ζωή. Στην ουσία το άτομο «προπονεί» το μυαλό του να συγκεντρώνεται σε συγκεκριμένους στόχους.

Μειωμένο άγχος: Όταν ασχολούμαστε με κάποια δραστηριότητα ή κάποιο άθλημα μπορούμε να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα και τα διάφορα προβλήματα. Μέσα από την γυμναστική και την άθληση μειώνεται το άγχος μέσω τον ορμονών. Έτσι αυτόματα ο αθλητισμός μας βοηθάει στο να χαλαρώσουμε και να διασκεδάσουμε, μένοντας μακριά από υποχρεώσεις που σε γεμίζουν άγχος.

Μειώνει την κατάθλιψη: Έρευνες έχουν δείξει ότι ο αθλητισμός βοηθάει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Άνθρωποι με κατάθλιψη που ασκούνται τακτικά, έχουν λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιακές παθήσεις, από τους καταθλιπτικούς ανθρώπους που δεν ασκούνται. Επιπλέον, η τακτική άσκηση μπορεί επίσης να γίνει ένα αποτελεσματικό αντικαταθλιπτικό ακόμη και να μειώσει την ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή σε ορισμένες περιπτώσεις.

Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου: Η γυμναστική μπορεί να βοηθήσει την ποιότητα του ύπνου μας, μας βοηθάει να χαλαρώνουμε, να κοιμόμαστε πιο γρήγορα, και να κάνουμε πιο βαθύ ύπνο. Αυτό βοηθάει ώστε να είμαστε πιο ξεκούραστοι την επόμενη μέρα, έχοντας μεγαλύτερη διάθεση και ενέργεια. Καλό θα είναι να μην προπονούμαστε πολύ αργά το βράδυ, γιατί αυτό μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα στον ύπνο μας.



Αυτοπεποίθηση: Με την γυμναστική μεγαλώνει η αυτοπεποίθηση μας. Όσο δυναμώνουμε και αποκτούμε αντοχή πιστεύουμε πιο πολύ στον εαυτό μας. Ακόμα και λίγη γυμναστική την ημέρα είναι αρκετή για να μας ανεβάσει την διάθεση. Έτσι είναι πιο εύκολο να πετύχουμε του στόχους μας. Κλείνοντας, είδαμε πόσο σημαντικό είναι να ασχολούμαστε με την γυμναστική στον ελεύθερο μας χρόνο. Εκτός από την φυσική μας κατάσταση, επιδρά θετικά και στην ψυχολογία μας, με αποτέλεσμα να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τεράστια τα οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό από την άθληση

Η σωματική άσκηση με αθλητισμό, γυμναστική, και παιχνίδια είναι σημαντική, για την πρόληψη σοβαρών χρόνιων παθήσεων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η ψηλή πίεση, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη και η οστεοπόρωση.

Ο αθλητισμός και τα σπορ στα παιδιά συμβάλλουν στο να έχουν υγιή οστά, αποτελεσματική λειτουργία της καρδίας και των πνευμόνων, καλύτερες κινητικές ικανότητες και υψηλότερου επιπέδου γνωσιακές ή άλλες πνευματικές λειτουργίες.

Στους ηλικιωμένους, η τακτική σωματική άσκηση συμβάλλει στην πρόληψη των καταγμάτων και των πτώσεων και μειώνει τις επιδράσεις της οστεοπόρωσης. Επιπλέον βελτιώνει τις λειτουργικές τους δυνατότητες, βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας τους και τους προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής.

- **Αθλητισμός και άσκηση : Ψυχική – σωματική υγεία και ευεξία**

Τα σπορ, ο αθλητισμός και η σωματική εξάσκηση έχουν θεραπευτικό ρόλο για την αντιμετώπιση διαφόρων ψυχολογικών παθήσεων. Επίσης επηρεάζουν θετικά την εξέλιξη των ασθενών με κατάθλιψη.

Η αντίληψη που έχει ένα άτομο για τις σωματικές του ικανότητες και εικόνα συσχετίζεται με το συναίσθημα αυτοεκτίμησής του.

Ας δούμε μερικά επιπλέον στοιχεία, που προέκυψαν από έρευνες αναφορικά με τα οφέλη, τα οποία μπορούμε να αποκομίζουμε από τα σπορ, τη σωματική εξάσκηση και τον αθλητισμό:

1. Μάθετε ότι δυστυχώς αυτοί που δεν βρίσκουν χρόνο για σωματική άσκηση θα πρέπει να βρουν χρόνο για γιατρούς και φροντίδα, λόγω ασθενειών που θα προκύψουν εξαιτίας της απουσίας της τακτικής άσκησης του σώματός τους.

2. Προτιμάτε να χρησιμοποιείτε σκαλοπάτια και όχι ανελκυστήρα. Η συνήθεια αυτή μειώνει τη χοληστερόλη, την αρτηριακή πίεση, τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και προσφέρει μακροζωία.

3. Να θυμάστε: Ένας από τους καλύτερους τρόπους πρόληψης καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου, της μήτρας και άλλων καρκίνων είναι η τακτική σωματική άσκηση 30 λεπτών κάθε μέρα!

4. Η σωματική άσκηση επιδρά σε νευρώνες εγκεφάλου. Τους κάνει να ελέγχουν και να μειώνουν την όρεξη και έτσι σας βοηθά να έχετε κανονικό βάρος σώματος.

5. Η προπόνηση δύναμης μπορεί να γίνεται με την άρση βαρών, το σκουός, το σπριντ, το ποδόσφαιρο, το σκι που είναι αναερόβιες ασκήσεις, οι οποίες αυάνουν τη δύναμη και τη μάζα μυών, ενώ ταυτόχρονα ισχυροποιούν τα οστά.

6. Στους άνδρες η χαμηλή τεστοστερόνη αίματος σχετίζεται με μεγαλύτερη θνησιμότητα. Η τακτική σωματική άσκηση των ανδρών συμβάλλει στην αύξηση της τεστοστερόνης και απομακρύνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.

7. Φροντίζετε για τον εγκέφαλο σας! Οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλο. Η πνευματική διαύγεια ευεργετείται από τη σωματική άσκηση.

8. Μην ξεχνάτε τη σημασία της τακτικής σωματικής άσκησης για τη σεξουαλική ζωή: Τα καλύτερα αφροδισιακά είναι η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή.

Παιδί και αθλητισμός: «Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

- √ **Το αρχαιοελληνικό ρητό να γίνει κτήμα όλων μας από την παιδική ηλικία**
- √ **Το κέρδος θα είναι τεράστιο για την οικογένεια και την κοινωνία στο σύνολο της**

Οι ατέλειωτες ώρες διαβάσματος, τα φροντιστήρια, η τηλεόραση, το κινητό τηλέφωνο, οι υπολογιστές, και ο καναπές, που ευδοκιμούν τα τελευταία χρόνια εκπέμπουν ανησυχητικά μηνύματα. Ευτυχώς , τελευταίως όλο και περισσότεροι γονείς αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο από την πιο πάνω υπερεξάρηση, προσδίδοντας μεγαλύτερη σημασία στη σπουδαιότητα της άσκησης στην καθημερινότητα. Προσπαθούν από νωρίς να μυήσουν τα παιδιά σε κάποιο οργανωμένο άθλημα, θεωρώντας ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας που μας απομάκρυνε από τη φύση και τις φυσικές δραστηριότητες εμπερικλειει κινδύνους για την υγεία μας.

Αλήθεια, είναι τόσο σημαντική η άσκηση; Ασφαλώς ναι. Αλλά, η άσκηση πρέπει να γίνεται με κάποιο πρόγραμμα, δεν θα έρθει μόνη της χτυπώντας μας την πόρτα! Η φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού επιτυγχάνεται και με ένα πρόγραμμα ήπιας άσκησης.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να προτείνουμε στα παιδιά ένα σπορ;

Ήδη από την προσχολική ηλικία, τα παιδιά είναι έτοιμα! ΔΕΝ χρειάζονται δύσκολα και σύνθετα πράγματα. Το οργανωμένο παιχνίδι, ας είναι η πρώτη του επαφή με τον αθλητισμό. Μην ξεχνάμε ότι μαθαίνουν ακόμα το σώμα τους, το χώρο, την κίνηση και τους κανόνες διάφορων αθλημάτων. Όλα αυτά μπορούν να γίνουν μέσα από το παιχνίδι.

Μας αρέσει το κολύμπι...

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα παιδιά γίνονται μέλη σε κολυμβητικούς συλλόγους. Τα αθλήματα της κολύμβησης καταλαμβάνουν πρωταγωνιστική θέση στις προτιμήσεις γονιών και παιδιών. Γύρω στα 4-5 μπορούν τα παιδιά να ξεκινήσουν ένα οργανωμένο άθλημα. Έχουν έλεγχο πάνω στο σώμα τους, ειδικά εάν έχουν εξοικειωθεί με την πισίνα από μικρότερη ηλικία.

Και ο στίβος μας αρέσει...



Τα αθλήματα του στίβου είναι πολλά. Ανάλογα με το άθλημα, η ηλικία των 10-11 ετών είναι η καλύτερη για να ξεκινήσει συστηματικά. Με το μπάσκετ -που τα περισσότερα παιδιά αγαπούν πολύ- μπορούν να ξεκινήσουν λίγο νωρίτερα, γύρω στα 7 χρόνια. Σε αυτή την ηλικία μπορεί να ξεκινήσει και τένις. Με την ποδηλασία, την ορειβασία και την ιστιοπλοΐα καλό είναι να αρχίσει γύρω στα 10.

Αερόβια σωματική άσκηση και παιδί

Ζωηρό περπάτημα, χορός, σχοινάκι, πατίνια, τρέξιμο: αυτού του είδους η άσκηση βελτιώνει το καρδιοαναπνευστικό του σύστημα και είναι ένας τρόπος να ελέγχει την αναπνοή του. Δημιουργεί γερά οστά και ανθεκτικό σώμα. Ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού, η άσκηση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει: κλασική γυμναστική, τροποποιημένα push-ups (με τα γόνατα του παιδιού στο έδαφος), αναρρίχηση, σχοινί αναρρίχησης, καθίσματα και κοιλιακούς. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να γίνονται υπό την παρουσία ενός γυμναστή.

ERG_16-16_inn_8 & 9 5/26/20 11:10 AM Page 1

ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

1η Ιουνίου 2020:

Καλή αρχή στο επόμενο μεγάλο βήμα του ΓεΣΥ

Με τον αγγ της ΣΕΚ **Μιχάλη Μιχαήλ**

Η πανδημία ανέδειξε τον σημαντικό ρόλο του ΓεΣΥ

Η εφαρμογή της δεύτερης φάσης του ΓεΣΥ υλοποιείται σε μια περίοδο όπου μέσα από την πανδημία του κορωνοϊού αναδέχθηκε ο σημαντικός ρόλος του ΓεΣΥ, αφού ο θεσμός του «προσωπικού ιατρού» που αποτελεί τον βασικό πυλώνα του Συστήματος, υπήρξε καθοριστικός στην αποτελεσματική διαχείριση και αντιμετώπιση της πανδημίας.

Κάλυψη ενδονοσοκομειακής περίθαλψης: Από την 1η Ιουνίου 2020, το ΓεΣΥ θα ξεκινήσει να καλύπτει όλες τις υπηρεσίες ενδονοσοκομειακής περίθαλψης, ενώ από την 1η Σεπτεμβρίου 2020 αναμένεται να ενσωματωθούν στο ΓεΣΥ και οι υπόλοιπες υπηρεσίες (Υπηρεσίες Ασθενοφόρων, Επαγγελματίες Υγείας, Ανακουφιστική Φροντίδα και Ιατρική Αποκατάσταση). Η πανδημία έχει συσσωρεύσει μεγάλες ανάγκες για υπηρεσίες ενδονοσοκομειακής περίθαλψης και για αυτό αναμένεται να παρουσιαστούν αρκετά προβλήματα και καθυστερήσεις στο αρχικό στάδιο, τα οποία όμως σταδιακά θα επιλύονται και θα ομαλοποιείται η κατάσταση όπως συνέβηκε και στην πρώτη φάση, τον Ιούνιο του 2019.

Κανένα ιδιοτελές συμφέρον δεν μπορεί να εμποδίσει την πρόοδο και την ευημερία: Βρισκόμαστε στο τέλος της υλοποίησης μιας μεγάλης μεταρρύθμισης η οποία ενισχύει την κοινωνική προστασία και κατοχυρώνει την ισότιμη πρόσβαση σε ποιοτικές ιατροφαρμακευτικές υπηρεσίες για το σύνολο των πολιτών της Κύπρου. Η επιτυχής ολοκλήρωση της μεταρρύθμισης απέδειξε ότι, όταν προωθείται το κοινωνικό συμφέρον με τρόπο αδιαπραγμάτευτο και σε συνεργασία όλων των κοινωνικών ομάδων, κανένα ιδιοτελές οικονομικό και πολιτικό συμφέρον δεν μπορεί να εμποδίσει την πρόοδο κα την ευημερία.

Η ΣΕΚ αισθάνεται υπερηφάνεια για τον πρωταγωνιστικό ρόλο που διαδραμάτισε: Η ΣΕΚ για ακόμη μια φορά νιώθει ικανοποίηση και περηφάνια γιατί σε αυτό τον αγώνα διαδραμάτισε ένα πρωταγωνιστικό ρόλο αντάξιο της ιστορίας και της αποστολής της, εμπεδώνοντας για ακόμη μια φορά προς την κοινωνία την συνέπεια της προς τις αρχές της Αλληλεγγύης και της Κοινωνικής Δικαιοσύνης. Με την εφαρμογή της δεύτερης φάσης ολοκληρώνεται το μεγάλο στοίχημα όμως ο ρόλος της ΣΕΚ για συνεχή αναβάθμιση των υπηρεσιών του ΓεΣΥ θα συνεχίσει να υφίσταται μέσα από την συνεργασία μας με το Υπουργείο Υγείας και τους Παρόχους, και μέσα από την συμμετοχή μας στο Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας.

Η ΣΕΚ εκφράζει τις ευχαριστίες της προς όλες τις Οργανώσεις που συνεργάστηκαν μαζί της σε αυτή την προσπάθεια, και συγχαίρει θερμά την Διεύθυνση και το Προσωπικό του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας που εργάστηκαν σκληρά όλη αυτή την περίοδο.



• **Η πανδημία δεν φρενάρει την «Πράσινη Ενέργεια»**

Σε εφαρμογή η πράσινη Ευρωπαϊκή συμφωνία

Παρά τα προβλήματα που συσσωρεύονται στην οικονομία λόγω της πανδημίας του κοροναιού, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή επαναφέρει στο προσκήνιο το φιλόδοξο σχέδιό της για μηδενικές εκπομπές καυσαερίων έως το 2050 συνδυάζοντας στροφή στην πράσινη ενέργεια με τη δημιουργία θέσεων εργασίας και τις επενδύσεις.

«Χρειαζόμαστε μια οικονομία πιο ανθεκτική, καλύτερα εξοπλισμένη για τη χρήση ψηφιοποιημένων τεχνολογιών και προ παντός πιο πράσινη», σχολιάζει σχετικά ο Δανός επίτροπος Περιβάλλοντος, Βιρτζίνιους Σινκεβίτσιους. Σύντομα, μάλλον μέσα στην τρέχουσα εβδομάδα, η πρόεδρος της ευρωπαικής Επιτροπής [Κομισιόν] Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, θα παρουσιάσει αναθεωρημένη εκδοχή του φιλόδοξου σχεδίου της, Green Deal, που εκτιμά πως θα προσελκύσει άμεσα επενδύσεις από τον ιδιωτικό τομέα και θα δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας σε όλη τη Γηραιά Ηπειρο.

Εν ολίγοις, θα μετατρέψει το σχέδιο του Green Deal σε πρόγραμμα ανάκαμψης της οικονομίας της Ε.Ε. και η στροφή στην πράσινη οικονομία θα κατέχει κεντρικό ρόλο στην τόνωση της ανάπτυξης. Έχει ενσωματώσει στην πρότασή της σχέδιο προϋπολογισμού για την περίοδο 2021-2027 καθώς και ένα «εργαλείο ανάκαμψης» με κεφάλαια ύψους τουλάχιστον 500 δισ. ευρώ, που θα προορίζονται αποκλειστικά για την αντιμετώπιση του οικονομικού αντίκτυπου της πανδημίας.

Στις υπό συζήτηση προτάσεις του σχεδίου συγκαταλέγονται τα εξής:

- Να δεσμευθεί ποσό από 60 έως 80 δισ. ευρώ για να στηριχθούν οι πωλήσεις ηλεκτροκίνητων οχημάτων και να διπλασιασθούν οι επενδύσεις σε σταθμούς φόρτωσης των μπαταριών.

- Να εξαιρεθούν τα ηλεκτροκίνητα οχήματα από τον ΦΠΑ.



• **Θα συνδυάσει την οικονομική ανάκαμψη με την πράσινη συμφωνία**

• **Επένδυση σε μέτρα που θα εξελιχθούν γρήγορα και θα δημιουργήσουν θέσεις εργασίας για εκατομμύρια ανέργους με συμμετοχή και της ιδιωτικής χρηματοδότησης**

- Να διατεθούν 91 δισ. ευρώ ετησίως για εγγυήσεις και δάνεια με σκοπό να θωρακιστούν τα προβληματικά κτίρια και να δοθούν πράσινα στεγαστικά δάνεια σε επίδοξους αγοραστές κατοικιών.

- Να διατεθούν 10 δισ. ευρώ, με σκοπό να αντληθούν τα κεφάλαια που θα χρηματοδοτήσουν σχέδια ανανεώσιμων πηγών ενέργειας χωρητικότητας 7,5 γιγαβάτ μέσα στα επόμενα δύο χρόνια.

- Να διοχετεύονται άλλα 10 δισ. ευρώ ετησίως σε ταμείο που θα διαχειρίζεται η Ευρωπαϊκή Τράπεζα Επενδύσεων προκειμένου να χρηματοδοτήσει την κατασκευή υποδομών για ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, αλλά και για τη χρήση υδρογόνου.

- Να αντληθούν 30 δισ. ευρώ από το υφιστάμενο ευρωπαϊκό ταμείο καινοτομίας για την ανάπτυξη σχεδίων πράσινου υδρογόνου, που μπορούν να περιορίσουν τις εκπομπές καυσαερίων σε ορισμένες από τις πιο ρυπογόνες βιομηχανίες, όπως είναι οι χαλυβουργίες και οι βιομηχανίες τσιμέντου.

Υπενθυμίζεται πως από την πρώτη στιγμή, στην αρχική μορφή του το σχέδιο του Green Deal επικρίθηκε από όλες τις ενδιαφερόμενες πλευρές. Αλλοι προέβλεψαν πως επρόκειτο να πλήξει καίρια τις ευρωπαϊκές βιομηχανίες, ενώ την ίδια στιγμή οι περιβαλλοντικές οργανώσεις πίεζαν για ακόμη πιο φιλόδοξους στόχους. Και αυτό γιατί αρχικά προέβλεπε μείωση κατά 50% των εκπομπών καυσαερίων μέχρι το 2030 και οι περιβαλλοντικές οργανώσεις επέμεναν πως πρέπει να τεθεί στόχος για μείωση των καυσαερίων κατά 60% ή και 70%.

Η αναθεωρημένη πρόταση της Κομισιόν επιχειρεί να διευκολύνει το έργο που επωμίζονται αυτή τη στιγμή οι κυβερνήσεις, καθώς μεταβαίνουν από το στάδιο αντιμετώπισης μιας υγειονομικής κρίσης στην επόμενη φάση, που είναι η ανάκαμψη των οικονομιών τους.

Οι κυβερνήσεις υφίστανται τώρα πιέσεις προκειμένου να επενδύσουν σε μέτρα που θα εξελιχθούν γρήγορα και θα δημιουργήσουν θέσεις εργασίας για εκατομμύρια ανέργους.

Σχέδιο επιχορήγησης αδειών εργοδοτουμένων για το 2020

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, πληροφορούν το κοινό για τη λειτουργία του Σχεδίου Επιχορηγημένων Αδειών Εργοδοτουμένων για το έτος 2020. Για τη λειτουργία του Σχεδίου θα χρησιμοποιηθούν ξενοδοχεία των ορεινών θερέτρων και του Πύργου Τηλλυρίας, τα οποία θα προσφέρουν διαμονή και πλήρη διατροφή στους δικαιούχους του Σχεδίου, οι οποίοι θα αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την άδεια ανάπαυσής τους. Το Σχέδιο θα λειτουργήσει για την περίοδο από **5/7/2020 μέχρι 18/9/2020.**

Δικαιούχοι: (α) Επιχορήγηση θα παρέχεται σε εργοδοτούμενους που έχουν δικαίωμα σε απολαβές άδειας από το Κεντρικό Ταμείο Αδειών για το έτος άδειας 2019, νοουμένου ότι το κατά κεφαλή εισόδημα της οικογένειάς τους δεν υπερβαίνει τα €300,00 την εβδομάδα ή τα €1.300 το μήνα. Για τον υπολογισμό του κατά κεφαλή εισοδήματος της οικογένειας θα λαμβάνονται υπόψη οι ασφαλιστέες αποδοχές και των δύο συζύγων για το 2019.

(β) Δικαίωμα συμμετοχής σε ξενοδοχεία των ορεινών θερέτρων έχουν όλοι οι εργοδοτούμενοι, εκτός εκείνων που

• **Οι αιτήσεις θα πρέπει να υποβληθούν μέχρι την Παρασκευή 5/6/2020**

διαμένουν στις περιοχές των ορεινών θερέτρων. Δικαίωμα συμμετοχής για τα ξενοδοχεία της περιοχής Πύργου Τηλλυρίας έχουν όλοι οι εργοδοτούμενοι, εκτός εκείνων που διαμένουν σε παραθαλάσσιες περιοχές.

(γ) Προτεραιότητα θα δίνεται στους εργοδοτούμενους με το χαμηλότερο κατά κεφαλή εισόδημα.

(δ) Δικαίωμα σε επιχορήγηση κατά την περίοδο αιχμής του Σχεδίου, δηλαδή για την περίοδο από 2.8.2020 μέχρι 21.8.2020, θα έχουν εργοδοτούμενοι ή οι σύζυγοί τους που δεν συμμετείχαν στο Σχέδιο από το 2016 (περιλαμβανομένου) και μετά. Για τις άλλες περιόδους λειτουργίας του Σχεδίου δικαίωμα σε επιχορήγηση θα έχουν εργοδοτούμενοι που δεν συμμετείχαν στο Σχέδιο οι ίδιοι ή οι σύζυγοί τους κατά τον τελευταίο ένα χρόνο, δηλαδή το 2019.

Έντυπα αιτήσεων και πληροφορίες για τη λειτουργία του Σχεδίου από τα Επαρχιακά Γραφεία Κοινωνικών Ασφαλίσεων, είναι διαθέσιμες στα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη (ΚΕΠ) και στην ιστοσελίδα των Υπηρεσιών Κοινωνικών Ασφαλίσεων www.mlsi.gov.cy/sid.