sel 1_Layout 1 4/20/21 11:58 AM Page 1

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2021 | ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950 | ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 3121 | ΤΙΜΗ €0.70



«Ποτέ δεν αποτυχαίνουν αυτοί που πεθαίνουν για έναν μεγάλο σκοπό»

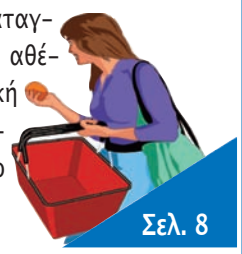
Λόρδος Βύρων

Καταναλωτές σε αυτοάμυνα και εγρήγορση

Πλησιάζει το Πάσχα και οι καταναλωτές θα φροντίσουν να εφοδιάσουν το σπίτι τους με προϊόντα πρώτης ανάγκης, πασχαλινά αυγά και δώρα. Συστήνεται λοιπόν από το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών ΣΕΚ οι καταναλωτές να βρίσκονται διαρκώς σε εγρήγορση ώστε να αποφύγουν να προμηθευτούν ακατάλληλα προϊόντα, είτε να εξαπατηθούν λόγω αυξημένων τιμών.

√ Καλός καταναλωτής είναι ο συνειδητοποιημένος που ψάχνει τις τιμές

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και σε περίπτωση εξαπάτησης, μη διστάσετε να διεκδικήσετε τα δικαιώματα σας και αν χρειαστεί να καταγγείλετε την όποια αθέμιτη εμπορική πράξη στα γραφεία της ΣΕΚ ή στο 1429.



Σελ. 8

Πρωτομαγιά με πνευματική διάσταση και όχι ως εμπόρευμα και πανηγύρι

του **Χρίστου Καρύδη**

Σελ. 2

Μητρότητα: Ένας θεάρεστος τίτλος τιμής

Της **Δέσποινας Ησαία**

Σελ. 2

Συνέντευξη Αντρέα Φ. Μάτσα στη «Χαραυγή»

Χωρίς διάλογο το 2012 επιβλήθηκε το «πέναλτι» του 12%

Η επιβολή της επιβάρυνσης του 12% στις συντάξεις για όσους επιλέγουν να συνταξιοδοτηθούν στο 63ο έτος της ηλικίας τους έγινε το 2012, δυστυχώς χωρίς να προηγηθεί κοινωνικός διάλογος.

Τα πιο πάνω τονίζει σε πρόσφατη συνέντευξη του στην εφημερίδα «Χαραυγή», ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Αντρέας Φ. Μάτσας,** ο οποίος υπογραμμίζει πως, «τώρα για την οποιαδήποτε αναπροσαρμογή του θα πρέπει να γίνει διάλογος ανάμεσα στην κυβέρνηση και τους κοινωνικούς εταίρους, όπως αυτοί εκπροσωπούνται στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα (Ε.Σ.Σ.)».

√ Το θέμα πρέπει να συζητηθεί και να διευθετηθεί στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα

Ήδη, όπως είναι γνωστό, η υπουργός Εργασίας, μετά τη συνεδρία του Ε.Σ.Σ., την 1η Μαρτίου 2021, ξεκαθάρισε πως αμέσως μετά τις εορτές του Πάσχα θα ξεκινήσει κοινωνικός διάλογος για τη μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, και σ' αυτό το πλαίσιο θα συζητηθεί και το θέμα της αναλογιστικής αναπροσαρμογής του 12%.

Σελ. 9

• Προκλητική η στάση υπεραγορών

Επιχειρούν να παρανομήσουν σε βάρος της Πρωτομαγιάς

Προσπάθεια να δημιουργήσει εργασιακή αναταραχή, εν μέσω πανδημίας, επιχειρεί ο Σύνδεσμος Υπεραγορών με αφορμή την αργία της Πρωτομαγιάς, (συμπίπτει με το Μεγάλο Σάββατο), απειλώντας με παραβίαση της υφιστάμενης νομοθεσίας. Η απόφαση του συγκεκριμένου Συνδέσμου να καλέσει τα μέλη του να λειτουργήσουν τις υπεραγορές την 1η Μαΐου προκάλεσε την έντονη αντίδραση της υπουργού Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, **Ζέτας Αιμιλιανίδου,** όπως επίσης και του συνόλου του συνδικαλιστικού κινήματος. Η υπουργός υπέδειξε στους επιχειρηματίες του κλάδου πως, η Πρωτομαγιά θα είναι αργία και προς αυτή την κατεύθυνση δεν χωρούν εκπτώσεις και τους κάλεσε να σεβαστούν τόσο τη νομοθεσία, όσο και τους εργαζόμενους στις υπεραγορές.

√ Έντονη αντίδραση κυβέρνησης - συντεχνιών για την εμμονή του Συνδέσμου υπεραγορών



ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ σε κοινή ανακοίνωσή τους, υπέδειξαν πως η απόφαση του Συνδέσμου Υπεραγορών Κύπρου να ανοίξουν κατά βούληση τις υπεραγορές την Πρωτομαγιά αποτελεί «ντροπή και ασέβεια προς τους θεσμούς και τους νόμους του κράτους και της Δημοκρατίας και υπογράμμισαν πως, «ούτε η πολιτειακή αναρχία, ούτε βέβαια οποιοσδήποτε εργασιακός εκφοβισμός και αυταρχισμός δεν γίνεται αποδεκτός».

Σελ. 16

Ιστορική κοινωνική κατάκτηση το ΓεΣΥ

Ως ένα θαύμα, στο οποίο αρχικά κανένας δεν πίστευε ότι θα γίνει, χαρακτήρισε ο πρόεδρος της Δημοκρατίας Νίκος Αναστασιάδης το Γενικό Σχέδιο Υγείας (ΓεΣΥ).

Επισκεπτόμενος πρόσφατα τον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ), στη διάρκεια συνάντησης με το διοικητικό συμβούλιο ο πρόεδρος της Δημοκρατίας, αφού απένειμε τα εύσημα σε όσους συνέβαλαν στον σχεδιασμό και την εφαρμογή του ΓεΣΥ, είπε πως το θαύμα έγινε και σήμερα λειτουργεί προς όφελος ολόκληρης της κυπριακής κοινωνίας.

Η προεδρική δήλωση απεικονίζει μια μεγάλη αλήθεια και αφορά μια μεγάλη πραγματικότητα. Σε πείσμα όσων προέβαλαν διάφορα προσκόμματα στην εφαρμογή ενός μονοασφαλιστικού Σχεδίου Υγείας, (και δεν ήταν λίγοι), σήμερα το ΓεΣΥ είναι εδώ και προσφέρει ανεκτίμητες υπηρεσίες προς το σύνολο των δικαιούχων του.

• Προεδρική ευγνωμοσύνη στους συντελεστές του Σχεδίου Υγείας

Η ΣΕΚ είναι εξαιρετικά υπερήφανη, γιατί η συμβολή της, ως μέρος της κοινωνίας των πολιτών που διεκδίκησε το ΓεΣΥ, υπήρξε καθοριστική ιδιαίτερα με την παρέμβαση της προς τη Βουλή που σε κάποια στιγμή αμφέβαλε για τη ψήφιση του συγκεκριμένου σχεδίου.

Το ΓεΣΥ ήρθε για να μείνει. Και θα μείνει και θα βελτιώνεται καθημερινά γιατί αυτό απαιτεί και επιβάλλει το δημόσιο συμφέρον. Γιατί αυτό επιβάλλει το συμφέρον του απλού ανώνυμου πολίτη που για χρόνια ολόκληρα στοιβαζόταν στις ουρές αναμονής ενός Τριτοκοσμικού συστήματος υγείας.

Πρόκειται για μια ιστορική κοινωνική κατάκτηση για την οποία τόσο ο πρόεδρος της Δημοκρατίας και η κυβέρνηση του όσο και τα μέλη του ΟΑΥ, (Διοίκηση, Διεύθυνση και προσωπικό), πρέπει να αισθάνονται εξαιρετικά περήφανοι.

Η ΣΕΚ απευθύνει σε όλους την απεριόριστη ευγνωμοσύνη της και αγωνίζεται για να έρθουν ακόμα καλύτερες ημέρες στον τομέα της υγείας.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες

sel 2_Layout 1 4/20/21 11:49 AM Page 1

Έφερε αποτελέσματα η καθολική συμμετοχή του Ωρομίσθιου Προσωπικού στη δίωρη στάση εργασίας

☛ Με τεκμηρίωση και υπευθυνότητα μπορούμε να πετύχουμε πολλά.

Ριψοκίνδυνα παιγνίδια παίζει η Βουλή με την καταψήφιση σημαντικών μεταρρυθμίσεων.

☛ Ο αντιπολιτευτικός οίστρος δεν έχει τελειωμό

Γή της λεμονιάς της Ελιάς

☛ Μόνο ενωμένοι και μονιασμένοι θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τις τουρκικές μεθοδεύσεις

Αναβολή πήρε η μεταρρύθμιση της Δικαιοσύνης

☛ Κράτος δικαίου και πολίτες παραμένουν σοβαρά εκτεθειμένοι

Το θαύμα έγινε για ολόκληρη την κυπριακή κοινωνία

☛ Το ΓεΣΥ ήλθε στη ζωή μας για να μείνει

Ιχνηλατήση επαφών. Εύγε στους εργαζόμενους που νυχτοξημερώνονται για να μας προστατεύουν

☛ Ας εφαρμόζουμε πιστά τα πρωτόκολλα για να τους βοηθήσουμε

Κρίμα να χάνονται ζωές νέων παιδιών στη μολώχ της ασφάλτου

☛ Η ταχύτητα σκοτώνει. Δεν θα κουραστούμε να το λέμε

ΗΣΕΚ αναμένει να υπάρξουν συγκλίσεις για να ψηφιστεί το νομοσχέδιο για τις κρατικές εγγυήσεις

☛ Δεν νοείται να βάζουμε το εγώ πιο πάνω από το εμείς

Φαίνεται πως μερίδα καταστηματαρχών αρνούνται να κλείσουν για την αργία της Πρωτομαγιάς

☛ Σεβαστείτε τουλάχιστον τους εργαζόμενους σας. Μόνο αυτό.

Ωρίμασαν οι συνθήκες για μεταρρυθμίσεις για εδραίωση του Κοινωνικού Κράτους

☛ Προέχει η ενότητα μεταξύ των πολιτικών δυνάμεων

Να προσέλθουμε όλοι στην κάλπη

☛ Όσοι αρνούνται να ψηφίσουν δεν νομιμοποιούνται να εκφέρουν απόψεις

Ήρθε η ώρα η πολιτεία να δώσει λύσεις για αντιμετώπιση του δημογραφικού

☛ Επείγει η προώθηση πολιτικών συμφιλίωσης εργασίας και οικογένειας.

Πρωτομαγιά με πνευματική διάσταση και όχι ως εμπόρευμα και πανηγύρι

Ατυχώς τις τελευταίες ημέρες γίνεται μια αχρείαστη συζήτηση με αφορμή το γεγονός ότι, η φετινή Πρωτομαγιά συμπίπτει με το Μεγάλο Σάββατο και θα είναι αργία.



του **Χρίστου Καρύδη**

Οι επιχειρηματίες - κυρίως - του λιανικού εμπορίου διεκδικούν μεταφορά της αργίας σε άλλη ημέρα, (προτάσσοντας τα συμφέροντα των καταναλωτών και ύστερα τα δικά τους), ενώ η υπουργός Εργασίας έγκαιρα προειδοποίησε όλους πως, η φετινή Πρωτομαγιά θα είναι αργία. Ως εκ τούτου με βάση την έγκαιρη υπουργική προειδοποίηση το Μεγάλο Σάββατο τα καταστήματα θα είναι κλειστά.

Έχω την ισχυρή άποψη πως, η υπουργός είναι στην ορθή πορεία. Η Πρωτομαγιά ως επέτειος και ως γιορτή των εργαζομένων έχει τη δική της ιστορική και συμβολική αξία και δεν μπορεί να μετατραπεί σε ένα κινούμενο κλωτσοσκούφι ανάλογα με το πότε πέφτει ή ανάλογα με τα επιχειρηματικά ή άλλα συμφέροντα. Η Πρωτομαγιά είναι Πρωτομαγιά.

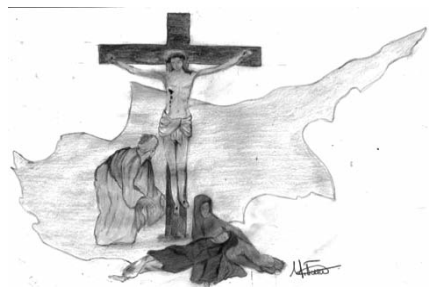
Όσον αφορά τους καταναλωτές τους οποίους επικαλούνται οι έμποροι, αυτοί εφόσον έχουν προειδοποιηθεί έγκαιρα για τη συγκεκριμένη αργία, θα προγραμματισθούν ανάλογα και να

• Δώρο στους εργαζόμενους η αργία του Μεγάλου Σαββάτου

είστε βέβαιοι πως, δεν θα στερηθούν τίποτα κατά το πασχαλινό τραπέζι, το οποίο λόγω και της πανδημίας δεν ξέρουμε ακόμα πως, και πόσο μεγάλο θα είναι. Το βέβαιο είναι πως φέτος λόγω της παρατεταμένης επικίνδυνης υγειονομικής κρίσης οι καταναλωτές δεν θα χρειασθούν να αγοράσουν τις μεγάλες ποσότητες κρεάτων και άλλων εδεσμάτων για να κάνουν τα μεγάλα τραπέζια. Μακάρι ο κορωνοϊός να μας επιτρέψει να φάμε με τα παιδιά μας.

Είναι όμως και κάτι άλλο. Η Πρωτομαγιά λόγω του ότι, είναι Μεγάλο Σάββατο έχει φέτος και μια άλλη πνευματική διάσταση. Δίδεται στους εργαζόμενους, κυρίως στις υπεραγορές και στο λιανικό εμπόριο η χρυσή ευκαιρία να βιώσουν το Μεγάλο Σάββατο ως γιορτή Αναστάσεως, (με ότι αυτό συνεπάγεται για τη ψυχική ανάταση του ανθρώπου), και όχι να το βιώσουν ξανά ως ένα μεγάλο εμπορικό πανηγύρι. Άλλωστε στη ζωή δεν είναι όλα εμπόρευμα.

Υπάρχουν και άλλες αξίες όπως είναι και η πρώτη Ανάσταση, στην πρωινή Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Σαββάτου με το κτύπημα των σκάμνων, που σημαίνει τη νίκη της Ζωή επί του Θανάτου. Καλή Ανάσταση λοιπόν.



Μητρότητα: Ένας θεάρεστος τίτλος τιμής

«Όποιο δάχτυλο κι αν κόψεις, πονάει πάρα πολύ. Το μόνο που θέλω είναι να προσέχετε παιδιά μου, να προσέχετε. Η τελευταία μάνα να ήμουν εγώ... Κανέναν άλλο να μη βλάψουνε... Το ίδιο θα έκανε και το παιδί μου. Τους εκτελεστές του θα τους συγχωρούσε το παιδάκι μου... Άλλο παιδί να μην πειράξουνε... Παρακαλώ την Παναγίτσα...», είπε με δάκρυα στα μάτια η μητέρα του. του δημοσιογράφου Γιώργου Καραϊβάζ για τους εκτελεστές του γιου της.



Της **Δέσποινας Ησαΐα**

Μεγαλείο ψυχής. Η πίκρα ο απέραντος της πόνος δεν την παρέσυρε. Μίλησε ως μάνα και θερμοπαρακάλεσε τους δολοφόνους του παιδιού της να μη σκοτώσουν άλλα παιδιά. Να μην βρεθούν άλλες μητέρες στη θέση της. Να μην μαυροφορέσουν. Να μην θάψουν τα ίδια τους τα παιδιά.

Μάνα μεγαλείο όπως πολλές μανάδες που κατορθώνουν να πνίγουν τους λυγμούς τους και κρατιούνται ζωντανές για έναν και μοναδικό λόγο: Να κρατήσουν άσβεστη στη μνήμη τους τη μορφή του παιδιού τους.

Μητρότητα. Μια λέξη μόλις εννέα γράμματα που χωράει ολόκληρη την ανθρωπότητα, χωράει άπλετη, γνήσια και αφειδώλευτη αγάπη.

• Σεβασμός λοιπόν στην κάθε μάνα και όταν με το καλό περάσει η πανδημική κρίση, θα πρέπει να επανέλθουμε στα ζητήματα της μητρότητας

Πλησιάζει η μεγάλη βδομάδα και άλλη μια μάνα η θεομήτωρ Παναγία θα θρηνήσει με υπέρτατο μεγαλείο την πορεία του γιού της προς τον μαρτυρικό σταυρικό θάνατο. Με βουβό κλάμα θα αποδεκτεί το θέλημα του θεού. Σε ώρες δύσκολες, σε στιγμές απογοήτευσης, θλίψης , απελπισίας και πόνου ένα απαλό άγγιγμα , μια γλυκιά κουβέντα από την επίγεια μάνα, μια επίκληση προς την θεομήτωρ μητέρα, έχει τη δύναμη να κρατήσει ζωντανή την ελπίδα μας, πως μπορούμε να βρούμε και πάλι τον δρόμο προς τη Ανάσταση.

Σεβασμός λοιπόν στην κάθε μάνα και όταν με το καλό περάσει η πανδημική κρίση, θα πρέπει να επανέλθουμε στα ζητήματα της μητρότητας με στόχο να ενισχύσουμε πολιτικές, να στηρίξουμε τις εργαζόμενες μητέρες ώστε να μπορούν να φέρνουν σε πέρας τον πολυσήμαντο αλλά και τον πολυκύμαντο τους ρόλο.

Η μητρότητα δεν είναι απλά μια λέξη με εννέα γράμματα. Είναι ένας θεάρεστος τίτλος τιμής. Οφείλουμε λοιπόν με πράξεις, με καθημερινές πράξεις να τον κρατάμε αλώβητο χωρίς εκπτώσεις και πισωγυρίσματα. Γιατί η μητέρα είναι η ζωή και το σύμπαν ολόκληρο.

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ **ΦΩΝΗ**»

Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: **Ανδρέας Φ. Μάτσας**
Αρχισυντάκτρια: **Δέσποινα Ησαΐα**
Τηλ. 22849849, Τηλεομοιότυπο: 22849858
Τυπογραφείο proteas

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 21/4/2021
Ιανουαρίου ιερομ. Αναστασίου Σιν., Αλεξάνδρας βασ..

ΠΕΜΠΤΗ 22/4/2-2021
Θεοδώρου Συκεώτου, Ναθαναήλ αποστ., Νεάρχου μάρτ..

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/4/2021
Πολυχρονίας, Αθανασίου μ., Γλυκερίου μ. Δονάτου & Θερινού, Γεωργίου νεομ., Κυπρίου

ΣΑΒΒΑΤΟ 24/4/2021
Ανάστασις Λαζάρου, Ελισάβετ οσίας, Σάββα Στρατηλάτου

ΚΥΡΙΑΚΗ 25/4/2021
ΒΑΪΩΝ, Μακεδονίου ΚΠόλεως, Νίκης μάρτυρος

ΜΕΓΑΛΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 26/5/2021
Ιωσήφ του Παγκάλου, Βασιλέως επ., Αμασείας.

ΜΕΓΑΛΗ ΤΡΙΤΗ 27/4/2021
Των Δέκα Παρθένων, Συμεών Ιεροσολύμων

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

sel 3_Layout 1 4/20/21 11:43 AM Page 1

Χωρίς καραντίνα οι ταξιδιώτες προς Ελλάδα

Η Υπηρεσία Πολιτικής Αεροπορίας (ΥΠΑ) της Ελλάδας ανακοινώνει στο επιβατικό κοινό τη νέα παράταση των αεροπορικών οδηγιών πτήσεων εσωτερικού / εξωτερικού, καθώς και τη νέα οδηγία(notam) σύμφωνα με την οποία η είσοδος στην Επικράτεια των μονίμων κατοίκων των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, της Συμφωνίας Σένγκεν, του Ηνωμένου Βασιλείου, των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων, της Σερβίας και του Ισραήλ, επιτρέπεται χωρίς 7ήμερη καραντίνα:

Α) εφόσον έχουν διαγνωσθεί αρνητικοί σε εργαστηριακό έλεγχο για κορωναϊό COVID-19 με τη μέθοδο PCR εντός των τελευταίων εβδομήντα δύο (72) ωρών πριν από την άφιξή τους στην Ελλάδα ή

√ Με αρνητικό PCR και με πιστοποιητικό εμβολιασμού

Β) στην περίπτωση ολοκλήρωσης του εμβολιασμού για κορωναϊό COVID-19 και προσκόμισης από αυτούς πιστοποιητικού εμβολιασμού, στην αγγλική γλώσσα, το οποίο έχει εκδοθεί από δημόσια αρχή, υπό την προϋπόθεση της παρόδου δεκατεσσάρων (14) ημερών από την ολοκλήρωση του εμβολιασμού.

Ειδικότερα, οι περιορισμοί αεροπορικών μετακινήσεων για τις πτήσεις εσωτερικού/εξωτερικού θα ισχύουν έως τη Μεγάλη Δευτέρα 26 Απριλίου 2021 μέχρι τις 06:00 το πρωί και είναι οι ακόλουθες:

*Πτήσεις εσωτερικού: Αεροπορική οδηγία (Covid-19 notam) που αφορά πτήσεις εσωτερικού, (τακτικά επιβατικά δρομολόγια, γενικής αεροπλοΐας και επαγγελματικά δρομολόγια - domestic flights, commercial and general/business aviation). Η notam προβλέπει ότι επιτρέπονται σε όλα τα αεροδρόμια της χώρας μόνο οι ουσιώδεις μετακινήσεις εσωτερικού (Essential Travel) που περιλαμβάνουν ταξίδι για θέματα υγείας, για επαγγελματικούς - επιχειρηματικούς σκοπούς, για αντικειμενικούς οικογενειακούς λόγους (επανένωση οικογενειών) και για επιστροφή στη μόνιμη κατοικία.

*Απαγόρευση εισόδου στην Ελλάδα των Υπηκόων τρίτων κρατών πλην των κρατών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Συμφωνίας Σένγκεν:

Η notam προβλέπει απαγόρευση εισόδου στην χώρα των Υπηκόων τρίτων κρατών πλην των κρατών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Συμφωνίας Σένγκεν.

Από την αεροπορική οδηγία εξαιρούνται οι επιβάτες που ταξιδεύουν για ουσιώδεις λόγους (essential reasons) και οι μόνιμοι κάτοικοι των ακόλουθων 12 χωρών: Ην. Βασίλειο, Αυστραλία, Νέα Ζηλανδία, Νότια Κορέα, Ταϋλάνδη, Ρουάντα, Σιγκαπούρη, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, Ρωσία, Σερβία, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και Ισραήλ.

Ενισχύεται με νόμο η προστασία θυμάτων σεξουαλικής παρενόχλησης

Στην ολομέλεια της Βουλής οδηγούνται αύριο Πέμπτη για ψήφιση οι τροποποιήσεις που πρότεινε η ΣΕΚ στον Νόμο περί Ίσης Μεταχείρισης Ανδρών και Γυναικών στην Απασχόληση και Επαγγελματική Εκπαίδευση.

Η ΣΕΚ εκφράζει την ικανοποίηση της που η νομοθετική και εκτελεστική εξουσία έκρινε πως οι εισηγήσεις της για τροποποιήσεις θα συμβάλουν τα μέγιστα στον εκσυγχρονισμό της νομοθεσίας με στόχο την ουσιαστικότερη θωράκιση των εργαζομένων από ανεπίτρεπτες συμπεριφορές, όπως η σεξουαλική παρενόχληση και ο εργασιακός εκφοβισμός που δεν έχουν καμιά θέση στον κόσμο της εργασίας.

Οι τροποποιήσεις αφορούν την αύξηση των ποινών από 6 μήνες και

√ Στην ολομέλεια τροποποιήσεις που πρότεινε η ΣΕΚ

4000 πρόστιμο σε 3 χρόνια και 10000 πρόστιμο αντίστοιχα και νομική κατοχύρωση του Κώδικα αντιμετώπισης σεξουαλικής παρενόχλησης και παρενόχλησης στους χώρους εργασίας.

Επιπρόσθετα αυξάνονται οι ποινές σε περίπτωση παρεμπόδισης των επιθεωρητών εργασίας στην άσκηση των καθηκόντων τους.

Το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ θα συνεχίσει με τεκμηρίωση και με απόλυτο σεβασμό στους θεσμούς να συμβάλει εποικοδομητικά στην προαγωγή της Ισότητας και στη δυνατότητα των δύο φύλων να διεκδικούν τα δικαιώματα τους μέσα από ένα επαρκές εκσυγχρονισμένο νομοθετικό πλαίσιο.

Κύπρος: Έσπασε το φράγμα των 200,000 εμβολιασμών η Κύπρος

Το φράγμα των 200,000 εμβολιασμών έσπασε η Κύπρος. Μέχρι και τις 14 Απριλίου, πραγματοποιήθηκαν στο σύνολο 198,060 εμβολιασμοί, εκ των οι 141,000 αφορούν τη χορήγηση της 1ης δόσης και οι 57,060 αφορούν τη χορήγηση και των δύο δόσεων.

Η αύξηση της εμβολιαστικής κάλυψης είναι το βήμα για επιστροφή στην κανονικότητα το συντομότερο. Το εμβολιαστικό πρόγραμμα υλοποιείται δίνοντας προτεραιότητα στους πολίτες ηλικίας 48 και 53 ετών. Συγκεκριμένα, θα διατεθούν μέσω της Πύλης Εμβολιασμού χιλιάδες ραντεβού.

Στόχος του Υπουργείου Υγείας είναι να προχωρήσει με ακόμη ταχύτερους ρυθμούς η εμβολιαστική κάλυψη του πληθυσμού, ούτως ώστε να λάβουν τουλάχιστον την 1η δόση του εμβολίου μέχρι τις αρχές Μάϊου τα άτομα ηλικίας 45 ετών και άνω και εντός του 1ου εξαμήνου του έτους να έχει εμβολιαστεί (έστω με την 1η δόση) τουλάχιστον το 60% των πολιτών.

Τα δεδομένα από τον εμβολιασμό του 83% των ατόμων ηλικίας 80 ετών και άνω και του 79% των ατόμων της ηλικιακής ομάδας 70-79 ετών, δείχνουν ότι με τον εμβολιασμό μειώνεται δραματικά ο αριθμός των κρουσμάτων και των εισαγωγών στα νοσηλευτή-

• Μέχρι τις αρχές Μάϊου αναμένεται τα άτομα ηλικίας 45 ετών να λάβουν την 1η δόση του εμβολίου

ρια. Για να επιτευχθεί η θωράκιση της υγείας των πολιτών, συστήνεται στα άτομα που έχουν κάθε φορά προτεραιότητα, να προχωρούν το ταχύτερο δυνατό στον προγραμματισμό του εμβολιασμού τους, περιορίζοντας έτσι το ρίσκο σοβαρής νόσησης ή/και θανάτου.



Ο εμβολιασμός είναι ο μόνος τρόπος για να μπορέσουμε να πάρουμε τη ζωή μας ξανά στα χέρια μας για να επανέλθουμε στην κανονικότητα το συντομότερο.

Άρχισε η εκστρατεία για προώθηση ναυτιλιακών γαλάζιων σπουδών και επαγγελμάτων

Την έναρξη εκστρατείας «SEA YOUR HORIZON» για την προώθηση Ναυτιλιακών, Γαλάζιων σπουδών και επαγγελμάτων, στα σχολεία μέσης εκπαίδευσης, ανακοίνωσε το υφυπουργείο Ναυτιλίας.

Η εκστρατεία «SEA YOUR HORIZON» επιδιώκει με ένα καινοτόμο και διαδραστικό τρόπο να απευθυνθεί στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης



και πιο συγκεκριμένα στα παιδιά που φοιτούν στην Α' Λυκείου, οι οποίοι βρίσκονται στη διαδικασία επιλογής επαγγελματικής κατεύθυνσης και γενικότερα λήψης σημαντικών αποφά-

√ Στόχος η ανάπτυξη ναυτιλιακής συνείδησης των μαθητών

σεων για τον επαγγελματικό προσανατολισμό τους», αναφέρει το υφυπουργείο Ναυτιλίας.

Προσθέτει ότι, βασικότερη στόχευση της εν λόγω πρωτοβουλίας είναι η ανάπτυξη ναυτιλιακής συνείδησης των μαθητών μέσω στοχευμένης προώθησης της ναυτιλιακής κατάρτισης και εκπαίδευσης, καθώς και της προβολής των ναυτικών και ναυτιλιακών επαγγελμάτων, κυρίως σε Κύπριους μαθητές.

Η εκστρατεία απευθύνεται με ερωτηματολόγιο τύπου πολλαπλών απαντήσεων στους μαθητές όπου θα τους δίδεται η ευκαιρία να ενημερωθούν για την δυναμική του ναυτιλιακού τομέα, την πρωταγωνιστική παρουσία της Κύπρου στο παγκόσμιο ναυτιλιακό στερέωμα και τις προοπτικές απασχόλησης των γαλάζιων επαγγελμάτων.

Αναφέρει επίσης ότι η εκστρατεία ενημέρωσης, πέραν του σχετικού ερωτηματολογίου, θα εμπλουτιστεί και από επιπρόσθετο πληροφοριακό υλικό προς τους μαθητές

Προσθέτει ότι η όλη δράση θα ενισχυθεί και με επισκέψεις του Υφυπουργού Ναυτιλίας σε σχολεία ανά το παγκύπριο όπου θα έχει τη δυνατότητα να ενημερώσει του μαθητές για τις σημαντικές προοπτικές του τομέα στη χώρα μας.

sel 4_Layout 1 4/20/21 11:17 AM Page 1

Αποτελεσματική η μείωση κρουσμάτων στις ηλικιακές ομάδες που εμβολιάστηκαν

Την αποτελεσματικότητα του εμβολιασμού στη μείωση του κινδύνου νόσησης και νοσηλείας αποδεικνύουν τα δεδομένα που συλλέγονται από τη Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης του Υπουργείου Υγείας σε σχέση με τα κρούσματα και τις νοσηλείες.

Σύμφωνα με τα στοιχεία, ο αριθμός των κρουσμάτων στις ηλικιακές ομάδες που έχουν εμβολιαστεί έχει μειωθεί σημαντικά το τελευταίο διάστημα, την ώρα που στις πιο μικρές ηλικίες

√ Την ίδια ώρα στις πιο μικρές ηλικίες παρατηρείται μεγάλη αύξηση

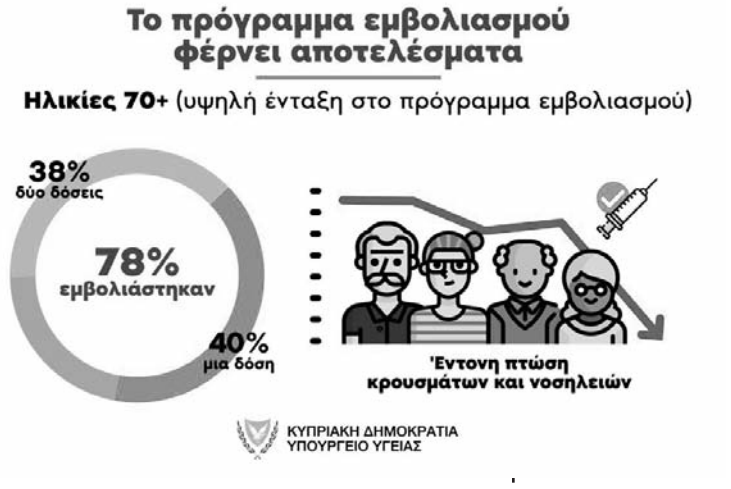
παρατηρείται μεγάλη αύξηση.

Συγκεκριμένα, σχεδόν 6 στα 10 κρούσματα που έχουν καταγραφεί την περίοδο 1-10 Απριλίου 2021 αφορούσαν άτομα ηλικίας 19-50 ετών. Ειδικότερα, από το σύνολο των 4,737 κρουσμάτων, τα 1,008 (21,3%) αφορούσαν άτομα ηλικίας 19-29, τα 907 (19,1%) άτομα της ηλικιακής ομάδας 30-39 και τα 707 (14,9%) άτομα ηλικίας 40-49.

Την ίδια περίοδο, επίσης, καταγράφηκαν 579 κρούσματα στην ηλικιακή ομάδα 50-59 ετών, η οποία αυτό το διάστημα έχει προτεραιότητα για εμβολιασμό βάσει του εμβολιαστικού προγράμματος του Υπουργείου Υγείας.

Στον αντίποδα, το πρώτο 10ήμερο του Απρίλη, τα κρούσματα σε άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω, η συντριπτική πλειοψηφία των οποίων έχουν λάβει ήδη τουλάχιστον την 1η δόση του εμβολίου, έχουν μειωθεί σημαντικά και αποτελούν μόλις το 4% του συνόλου (188).

Παρόμοια είναι και η κατάσταση που καταγράφεται στις εισαγωγές ασθενών με COVID-19 στα νοσοκομεία. Χαρακτηριστικά, την περίοδο 1-10 Απριλίου, ο μέσος όρος των νοσηλευόμενων σε θαλάμους COVID-19 ήταν τα 62,5 έτη, και στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας η διάμεση ηλικία ήταν τα 60,5 έτη. Τα στοιχεία αυτά ενισχύουν τη διαπίστωση ότι ολοένα και περισσότερα άτομα νεαρότερης ηλικίας εκδηλώνουν σοβαρή νόσηση.



Απαλλάσσονται από τον αυτοπεριορισμό όσοι εμβολιάστηκαν

Στο πλαίσιο της υλοποίησης του Εθνικού Πλάνου Εμβολιασμού για την COVID-19, και με βάση τα επιστημονικά δεδομένα που υπάρχουν στη διεθνή βιβλιογραφία, το Υπουργείο Υγείας ενημερώνει τους πολίτες ότι τα άτομα που έχουν συμπληρώσει το σχήμα εμβολιασμού τους με οποιοδήποτε από τα διαθέσιμα αδειοδοτημένα εμβόλια απαλλάσσονται από τον υποχρεωτικό αυτοπεριορισμό σε περίπτωση που θεωρηθούν στενές επαφές κρούσματος. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχει παρέλθει διάστημα 14 ημερών από τη λήψη της τελευταίας δόσης του εμβολίου.

√ Σε περίπτωση που θεωρηθούν στενές επαφές κρούσματος

Επιπρόσθετα, τα άτομα που έχουν αποδεσμευτεί ως θετικά κρούσματα εντός 6 μηνών, δεν υποχρεούνται να αυτοπεριοριστούν σε περίπτωση επαφής με επιβεβαιωμένο περιστατικό COVID-19.

Και στις δύο πιο πάνω κατηγορίες ατόμων, συστήνεται και θα προγραμματίζεται εξέταση PCR, κανονικά όπως προβλέπεται και για όλες τις στενές επαφές.

Σε περιπτώσεις ελέγχου και για σκοπούς εξακρίβωσης των πιο πάνω, η Αστυνομία Κύπρου ή άλλοι αρμόδιοι λειτουργοί ενδέχεται να ζητήσουν πιστοποιητικά εμβολιασμού ή πιστοποιητικά αποδέσμευσης.

Η πιο πάνω ρύθμιση ισχύει από σήμερα, 14 Απριλίου, και αφορά τις επαφές των περιστατικών που θα δηλωθούν από σήμερα κι έπειτα.

Αποδέσμευση την 7η ημέρα με αρνητικό PCR

Στο πλαίσιο της συνεχούς επιτήρησης των νέων δεδομένων που προκύπτουν, μετά από εισήγηση της Συμβουλευτικής Επιστημονικής Επιτροπής για τον κορωνοϊό, αναθεωρείται το πρωτόκολλο για την αποδέσμευση των στενών επαφών των κρουσμάτων.

Οι στενές επαφές καθορίζονται από συγκεκριμένα κριτήρια σύμφωνα με το ισχύον πρωτόκολλο. Κατά την διαδικασία της ιχνηλάτησης ζητείται από το κρούσμα να δηλώσει τις επαφές που είχε δυο ημέρες πριν την εκδήλωση των συμπτωμάτων ή δυο μέρες πριν το τεστ (σε περίπτωση ασυμπτωματικών κρουσμάτων).

Οι στενές επαφές υποβάλλονται σε μοριακή εξέταση (PCRtest) μετά από διευθέτηση ραντεβού από τα Ιατρεία Δημόσιας Υγείας και παράλληλα λαμβάνουν οδηγίες μέσω γραπτού μηνύματος για αυτοπεριορισμό.

Συγκεκριμένα, οι στενές επαφές τίθενται σε υποχρεωτικό αυτοπεριορισμό για 14 ημέρες από την τελευταία τους επαφή με το κρούσμα ανεξαρτήτως εργαστηριακού αποτελέσματος (ημέρα επαφής ορίζεται ως ημέρα μηδέν). Οι στενές επαφές μπορούν να αποδεσμευτούν νωρίτερα ΜΟΝΟ με αρνητικό PCR την 7η ημέρα από οποιοδήποτε εγκεκριμένο εργαστήριο.

Η αποδέσμευση τη 7η ημέρα με αρνητικό PCR ισχύει μόνο για τις στενές επαφές και όχι για τα θετικά κρούσματα.

Σε περίπτωση που οι στενές επαφές δεν απομονωθούν από το θετικό κρούσμα (π.χ. γονείς που προσέχουν ανήλικο παιδί, φροντιστές που φροντίζουν άτομα που δεν αυτοεξυπηρετούνται, κτλ), τότε η ημέρα έναρξης της απομόνωσης τους ανανεώνεται με καινούργια ημέρα μηδέν από την ημέρα αποδέσμευσης του θετικού κρούσματος, αφού μέχρι την τελευταία ημέρα πριν την αποδέσμευσή του το θετικό άτομο είναι εν δυνάμει μεταδοτικό.

Για την ιχνηλάτηση και δήλωση των στενών επαφών εντός εργασιακών χώρων, νοσηλευτικών ιδρυμάτων, γηροκομείων, στρατιωτικών βάσεων και

√ Ισχύει μόνο για τις στενές επαφές και όχι για τα θετικά κρούσματα

κέντρων κράτησης μεταναστών και προσφύγων είναι υπεύθυνοι οι εργοδότες ή οι υπεύθυνοι ασφάλειας και υγείας ή οι τοπικές επιτροπές λοιμώξεων όπου υπάρχουν και οφείλουν να στέλνουν αρχείο με τις επαφές των κρουσμάτων στην Ομάδα Ιχνηλάτησης του Υπουργείου Υγείας.

Οι στενές επαφές δεν αποδεσμεύονται από τον Προσωπικό τους Ιατρό αλλά μόνο με το πέρας των ημερών που περιγράφονται πιο πάνω. Τα άτομα που δηλώθηκαν ως στενές επαφές δικαιούνται πιστοποιητικό ειδικής άδειας για λόγους δημόσιας υγείας που μπορούν να το προσκομίσουν στην εργασία τους και να αποζημιωθούν από το Τμήμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων μέσω αίτησης.

Νοείται ότι οι στενές επαφές δεν επιτρέπεται να επισκέπτονται τα σημεία δειγματοληψίας rapid test, καθώς υπάρχει κίνδυνος διασποράς του ιού στους υπόλοιπους παρευρισκόμενους και θα πρέπει να περιμένουν ενημέρωση από τα Ιατρεία Δημόσιας Υγείας για προγραμματισμό ραντεβού.

Οι στενές επαφές μπορούν να επικοινωνούν με το 1474 για γενικές πληροφορίες για την COVID-19, ή για θέματα που αφορούν την διαδικασία της ιχνηλάτησης τηλεφωνικά στο 22771923 ή ηλεκτρονικά στη διεύθυνση contacttracing2@moh.gov.cy.



Διαχείριση θετικών περιστατικών COVID-19:

Παράλληλα, υπενθυμίζεται ότι άτομο με θετικό αποτέλεσμα μετά από rapid test αντιγόνου είτε PCR test (μοριακή εξέταση) από οποιοδήποτε σημείο δειγματοληψίας, οφείλει να ακολουθήσει τις οδηγίες αυτοαπομόνωσης, να τεθεί σε αυτοπεριορισμό και να ενημερώσει τον Προσωπικό του Ιατρό.

Νοείται ότι δεν θα πρέπει να επισκεφθεί οποιοδήποτε άλλο σημείο δειγματοληψίας rapidtest για επανάληψη του τεστ, καθώς υπάρχει κίνδυνος διασποράς του ιού στους υπόλοιπους παρευρισκόμενους. Να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα από τα σημεία δειγματοληψίας των rapid test κοινοποιούνται στην Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης μετά την ολοκλήρωση των τεστ και η επικοινωνία από την Ομάδα Ιχνηλάτησης γίνεται εντός 24 ωρών.

Όταν γίνει η τηλεφωνική επικοινωνία με το κρούσμα από την Ομάδα Ιχνηλάτησης, θα ζητηθούν στοιχεία που θα χρησιμοποιηθούν εμπιστευτικά αποκλειστικά για τον εντοπισμό της πηγής μόλυνσης του θετικού κρούσματος, εντοπισμό των επαφών του και κατανόησης του ιού. Με το πέρας της διαδικασίας ιχνηλάτησης, το θετικό κρούσμα λαμβάνει μέσω email ή sms και γραπτώς τις οδηγίες αυτοαπομόνωσης, καθώς και οδηγίες συμπλήρωσης των στενών του επαφών.

Ο Προσωπικός Ιατρός είναι υπεύθυνος για την παρακολούθηση της υγείας των ασθενών.

Για γενικές πληροφορίες το 1474, ενώ για αναφορά επιδείνωσης συμπτωμάτων, μπορούν να καλούν το 1420. Για θέματα που αφορούν την διαδικασία της ιχνηλάτησης, η επικοινωνία γίνεται μέσω τηλεφώνου στο 22771923 ή ηλεκτρονικά στην ηλεκτρονική διεύθυνση contacttracing2@moh.gov.cy.

Για καταγγελίες παραβάσεων αυτοπεριορισμού κρουσμάτων ή στενών επαφών, οι πολίτες μπορούν να απευθύνεται στο τηλέφωνο 22606789.

sel 5_Layout 1 4/20/21 11:19 AM Page 1

Εμβολιασμοί:

Πάρτε τη ζωή στα χέρια σας

Ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 είναι σύμφωνα με την επιστημονική κοινότητα η μόνη οδός για να επιστρέψουμε σε πιο φυσιολογικές συνθήκες το συντομότερο δυνατό. Με την αύξηση της εμβολιαστικής κάλυψης παίρνουμε ξανά τη ζωή πίσω στα χέρια μας, ξεκλειδώνουμε την οικονομία, τις μαζικές κοινωνικές συναθροίσεις και εκδηλώσεις, τον τουρισμό και τα ταξίδια, θωρακίζεται το Σύστημα Υγείας. Πάνω από όλα, με τον εμβολιασμό δεν ρισκάρονται άλλες ζωές.

Η προσπάθεια για εμβολιαστική κάλυψη του πληθυσμού ξεκίνησε στις 27 Δεκεμβρίου 2020 με τα άτομα ηλικίας 80 ετών και άνω και τους διαμένοντες σε στέγες ευγηρίας. Μέχρι σήμερα έχει εμβολιαστεί το 82% των ατόμων αυτών, με το 70% να έχει εμβολιαστεί και με τις δύο δόσεις του εμβολίου και το 12% με την 1η δόση του εμβολίου. Η Κύπρος είναι στις πρώτες θέσεις στην ΕΕ ως προς την εμβολιαστική κάλυψη των ατόμων ηλικίας 80 ετών και άνω. Την ίδια ώρα, ποσοστό 76% των ατόμων στην ηλικιακή ομάδα 70-79 έχει ολοκληρώσει τον εμβολιασμό του ή έχει πάρει τουλάχιστον την 1η δόση. Με τα δεδομένα αυτά, η Κύπρος έχει πετύχει τον στόχο που έθεσε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για εμβολιαστική κάλυψη των ηλικιωμένων.

√ Η αναβολή για εμβολιασμό περικλείει σοβαρούς κινδύνους

Οι εμβολιασμοί κατά της COVID-19 προφυλάσσουν τον πληθυσμό από το να νοσήσει με τον ιό, μειώνουν σημαντικά τις πιθανότητες νοσηλείας ασθενών, καθώς και νέων θανάτων, κάτι που φαίνεται και από τα έως σήμερα δεδομένα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το γεγονός ότι από τα τέλη Ιανουαρίου, οπότε και ολοκληρώθηκε σε μεγάλο βαθμό ο εμβολιασμός στις στέγες ευγηρίας, το ποσοστό θετικότητας είναι σταθερά στο 0,2%, ενώ στα νοσοκομεία παρατηρείται μεγάλη μείωση των εισαγωγών ατόμων άνω των 75 ετών.

Για πολλούς από τους συνανθρώπους μας έχει σημασία η κάθε μέρα και η κάθε ώρα που περνά και οποιαδήποτε υπόνοια αναβολής των εμβολιασμών ανθρώπων, ειδικά όσων το έχουν ανάγκη, εμπερικλείει ρίσκο για την ίδια τους τη ζωή.

Για τον λόγο αυτό το υπουργείο Υγείας συνεχίζει την υλοποίηση του Εθνικού Πλάνου Εμβολιασμού που θα θωρακίζει ολόκληρη την κοινωνία και θα επιτρέψει την ασφαλή επανεκκίνηση.



Υπουργός Οικονομικών:

Στην Κύπρο η τηλεργασία περιόρισε σημαντικά την απώλεια ωρών εργασίας

Σημαντικά στοιχεία τα οποία τεκμηριώνονται μέσα από τα επίσημα στοιχεία της στατιστικής υπηρεσίας της Κυπριακής Δημοκρατίας έθεσε, πρόσφατα ενώπιον της Επιτροπής Οικονομικών της Βουλής ο υπουργός Οικονομικών **Κωνσταντίνος Πετρίδης.**

Σύμφωνα με τον κ. Πετρίδη οι μέσες ετήσιες απολαβές για τα πρώτα τρία τρίμηνα του 2020 παρουσίασαν αύξηση 1,6%, σε σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο του 2019. Μάλιστα, σημειώνει πως οι αναφορές περί μειώσεων των απολαβών δεν υποστηρίζονται από τις επίσημες στατιστικές.

Σε σχέση με την τηλεργασία τόνισε πως αυτή περιόρισε σημαντικά την απώλεια ωρών εργασίας. Και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος της κυπριακής οικονομίας βασίζεται στις υπηρεσίες. Αυτό δεν συνέβη σε οικονομίες με ισχυρή βιομηχανία, όπου η μη φυσική παρουσία των εργαζόμενων είχε ως αποτέλεσμα να χαθούν ώρες εργασίας.

Παράλληλα επεσήμανε ότι οι πολιτικές της κυβέρνησης περιόρισαν τη μείωση του ΑΕΠ στο 5%, διατηρήθηκαν οι θέσεις εργασίας, μέσω της συγκράτησης της ανεργίας στο 7,6%



το 2020 και αυξήθηκαν οι αποταμιεύσεις των κυπριακών νοικοκυριών κατά 2,4% φέτος τον Φεβρουάριο, σε σύγκριση με 0,2% τον αντίστοιχο περσινό μήνα.

ΜΕΣΕΣ ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΑΠΟΛΑΒΕΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

Σύμφωνα με προκαταρκτικά στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας, οι μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές των υπαλλήλων κατά το τέταρτο τρίμηνο του 2020, εκτιμούνται στα €2.267 σε σύγκριση με €2.258 το τέταρτο τρίμηνο του 2019, δηλαδή παρατηρείται αύξηση 0,4%. Οι μέσες ακαθάριστες απολαβές διορθωμένες ως προς τις εποχικές διακυμάνσεις, το τέταρτο τρίμηνο του 2020 εκτιμούνται στα €2.017 και σε σύγκριση με το τρίτο τρίμηνο του 2020 παρατηρείται μείωση 0,2%. Διευκρινίζεται ότι το ποσό που λαμβάνεται υπόψη είναι οι απολαβές που έχουν πληρωθεί από τον εργοδότη και δεν περιλαμβάνουν οποιοδήποτε ποσό που πληρώθηκε ως επίδομα από το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

Οι μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές των ανδρών κατά το τέταρτο τρίμηνο του 2020, εκτιμούνται στα €2.416 και των γυναικών στα €2.087. Σε σύγκριση με το τέταρτο τρίμηνο του 2019, οι μέσες μηνιαίες απολαβές των ανδρών αυξήθηκαν κατά 0,7% ενώ των γυναικών μειώθηκαν κατά 0,1%.

ΣΕΚ

«Το θέμα της τηλεργασίας θα πρέπει να τύχει ρύθμισης στα πλαίσια των εργασιακών θεσμίων, ώστε να διασφαλίζονται τα εργασιακά δικαιώματα, αποτρέποντας φαινόμενα απορρύθμισης της αγοράς εργασίας, αξιοποιώντας και τις διαθέσιμες Ευρωπαϊκές Συμφωνίες Πλαισίου και εδραιώνοντας παράλληλα τη συμφιλίωση οικογένειας και εργασίας.»

Υφυπουργός Τουρισμού, Σάββας Περδίος:

Ο δρόμος προς την κανονικότητα περνά μέσα από τον εμβολιασμό

Όσο περισσότερος κόσμος εμβολιαστεί τόσο πιο πολλή ανοσία θα έχουμε στην Κύπρο και συνεπώς πιο πολλές πιθανότητες η χώρα μας να πάει καλύτερα φέτος σε ό,τι αφορά τον τουρισμό, επεσήμανε ο υφυπουργός Τουρισμού **Σάββας Περδίος**.

Σε δηλώσεις του τόνισε ότι «για να επανέλθουμε στην κανονικότητα, ο δρόμος περνά μέσα από όλα τα εμβόλια, τα οποία κάνουν εξίσου καλά τη δουλειά τους.

Ο βασικός λόγος που όλοι πρέπει να επιδιώξουμε να εμβολιαστούμε είναι ότι όσο πιο πολύς κόσμος εμβολιαστεί στην Κύπρο τόσο πιο πολλή ανοσία θα έχουμε και τόσο πιο πολλές θα είναι οι πιθανότητες η χώρα μας να πάει καλύτερα φέτος όσον αφορά τον τουρισμό».

Πρόσθεσε ότι «ερωτήσεις που μας κάνουν συνεχώς οι εταίροι μας στο εξωτερικό είναι για το πώς είναι τα πράγματα εδώ, πώς είναι η επιδημιολογική εικόνα για τα τεστ και για το ποσοστό θετικότητας, πόσοι θα έχουν εμβολιαστεί μέχρι το καλοκαίρι. Άρα, όλοι οι φορείς τουρισμού και στην Κύπρο και στο εξωτερικό παραδέχονται ότι η οποιαδήποτε ανάκαμψη του τουρισμού, όχι μόνο φέτος αλλά και τα επόμενα χρόνια, θα εξαρτηθεί πάρα πολύ από το εμβολιαστικό πρόγραμμα».

Κληθείς να δώσει τις εκτιμήσεις του για την καλοκαιρινή περίοδο, ο κ. Περδίος είπε ότι «δυστυχώς, τα πράγματα μεταβάλλονται τόσο συχνά που είναι αδύνατο για οποιονδήποτε να κάνει προβλέψεις και εκτιμήσεις.

Αρκετές είναι οι αεροπορικές εταιρείες, οι οργανωτές ταξιδιών που μπορεί σήμερα να έχουν πρόγραμμα, αλλά με βάση μια απόφαση είτε της δικής τους Κυβέρνησης είτε της δικής μας, να αλλάξουν άρδην τα δεδομένα».

Πρόσθεσε ότι «εκείνο που για μας έχει εξαιρετική σημασία είναι ότι σε μια εξίσωση που αφορά το πτητικό πρόγραμμα οργανωτών ταξιδιών ή αεροπορικών εταιρειών παίζουν ρόλο δύο πράγματα: Οι ταξιδιωτικές οδηγίες από τη χώρα προέλευσης και οι δικές μας ταξιδιωτικές



οδηγίες ή το δικό μας πρωτόκολλο στην Κύπρο.

Εμείς έχουμε φροντίσει να παρέχουμε ένα πρωτόκολλο σταθερότητας, να μπορεί οποιοσδήποτε αν έρθει στην Κύπρο, φτάνει να έχει τα τεστ που πρέπει χωρίς να χρειάζεται να μπει σε καραντίνα, χωρίς να διακόπτονται οι πτήσεις.

Άρα, θεωρώ ότι ως Κύπρος έχουμε κάνει ό,τι μπορούσαμε για να είμαστε δεκτικοί προς οποιονδήποτε θέλει να έρθει στη χώρα μας. Από κει και πέρα, ναι, αυτό είναι το δεδομένο: Περιμένουμε τώρα και εξαρτόμαστε από ταξιδιωτικές οδηγίες ξένων χωρών».

sel 6_Layout 1 4/20/21 11:20 AM Page 1

Ένα αλλιώτικο Πάσχα

Η λέξη «Πάσχα» σημαίνει Πίστη ,Ταπείνωση, Μετάνοια, Συγχώρεση, Ανάσταση, Ελπίδα. Σημαίνει , Αλήθεια, Αγάπη, Συμπόνια προς τον συνάνθρωπο, έννοιες αλληλένδετες και συνυφασμένες με το Πάσχα της Αγάπης!

Άλλο ένα Πάσχα αυτή τη φορά εντελώς διαφορετικό , όσον αφορά τη δυνατότητα μεγάλων συνευρέσεων. Ωστόσο σε ουσία παραμένει το ίδιο, φτάνει να το θελήσουμε.

Ας αφήσουμε τη ματαιοδοξία μας να απομακρυνθεί και ας δώσουμε άπλετο χώρο να πλημμυρίσει στις καρδιές μας το άχραντο φως που θα μας οδηγήσει σε δρόμους φωτεινούς και ανέσπερους.

Ας πρυτανεύσει η συλλογική προσπάθεια, η αλληλεγγύη και η ενσυναίσθηση. Οι προκλήσεις είναι καθημερινές και οφείλουμε το εμείς να βρίσκεται πάνω από το εγώ γιατί η Κύπρος μας χρειάζεται όλους ,χωρίς προσωπικές ημερήσιες διατάξεις και χωρίς ιδιοτελή συμφέροντα. Δεν περισσεύει κανένας.

Να ενεργούμε με γνώμονα το κοινό καλό και όφελος με ομοψυχία και εθνική ενότητα. Μόνο έτσι θα γεννηθεί η ελπίδα για την ουσιαστική αναγέννηση του Έθνους μας.

Καλή Ανάσταση στις καρδιές όλων!

Δέσποινα Ησαΐα

Το Πάσχα θεωρείται η πιο λαμπρή γιορτή για τον Χριστιανισμό. Συμπίπτει με τον ερχομό της Άνοιξης και γιορτάζεται με ευλάβεια και χαρά σε ολόκληρη την Ελλάδα και την Κύπρο αλλά και σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη που ζούν Έλληνες. Μέσα από την προφορική παράδοση και την πίστη, τα έθιμα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, ομορφαίνουν το Πάσχα προσφέροντας όμορφες και συγκινητικές στιγμές σε όλους μας. Όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα, οι πιστοί προετοιμάζονται για το χαρμόσυνο γεγονός ενώ ταυτόχρονα συμμετέχουν στη θλίψη για τα πάθη του Χριστού.

Το στόλισμα του Επιταφίου και περιφορά του τη Μεγάλη Παρασκευή είναι μια συγκλονιστική εμπειρία από μόνη της, με τους πιστούς να ακολουθούν τον Επιτάφιο στις γειτονιές κάθε περιοχής, κρατώντας αναμμένα κεριά ή φαναράκια.

Στις πόλεις και τις μεγάλες κωμοπόλεις, οι Επιτάφιοι από διαφορετικές εκκλησίες συναντιούνται στην κεντρική πλατεία δημιουργώντας κατανυχτική ατμόσφαιρα.

● Η ΠΙΟ ΛΑΜΠΡΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΥ

Έθιμα του Πάσχα σε κάθε γωνιά της Ελλάδας και

Πάσχα στην Κέρκυρα

Με επιρροές από τους Ενετούς και τους Φράγκους, το νησί της Κέρκυρας γιορτάζει το Πάσχα με λαμπρότητα κι ευλάβεια.

Γίνεται η περιφορά των λειψάνων του πολιούχου του νησιού, Αγίου Σπυρίδωνα, ενώ με την Πρώτη Ανάσταση οι κάτοικοι της Κέρκυρας τηρούν τους μπότηδες. Σπάνε κανάτες από τα μπαλκόνια των σπιτιών τους, γεμάτες με νερό. Με αυτό τον τρόπο, ξορκίζουν την παλιά χρονιά κι ετοιμάζονται για την ευημερία της ερχόμενης Άνοιξης.

Στα καντούνια του νησιού, οι πιστοί φιλιούνται και τσουγκρίζουν κόκκινα αυγά, ενώ οι 18 Φιλαρμονικές της Κέρκυρας ενώνουν τις χαρμόσυνες μελωδίες τους.

Πάσχα στη Χίο

Όλοι θα έχετε δει στην τηλεόραση τον ρουκετοπόλεμο το Πάσχα στη Χίο. Όσο κι αν το θέαμα εγκυμονεί κινδύνους, στο χωριό Βροντάδος της Χίου εκτοξεύονται αμέτρητες ρουκέτες από τις ενορίες του νησιού.

Αυτό το έθιμο επιβιώνει από την Τουρκοκρατία, ενώ πλέον με το άκουσμα του Χριστός Ανέστη ξεκινά ο πιο ιδιόρρυθμος «πόλεμος» μεταξύ των πιστών.

Οι δύο ενορίες που αντιμάχονται κάθε χρόνο στο Βροντάδος είναι η ενορία της Παναγίας της Ερειθιανής και η ενορία του Αγίου Μάρκου.

Αυτό είναι το πιο σημαντικό δρώμενο στο νησί της Χίου, όπου το Πάσχα είναι συγκλονιστικό και περιπετειώδες!

Πάσχα στην Αράχωβα

Ανήμερα του Πάσχα, στην Αράχωβα συναντούμε ένα ακόμη ενδιαφέρον έθιμο. Οι πιστοί αρχίζουν την περιφορά του Αγίου Γεωργίου, ενώ περίπου 500 ντόπιοι ντύνονται με τις παραδοσιακές φορεσιές τους κι ακολουθούν τον Άγιο Γεώργιο. Την επόμενη ημέρα, είναι η σειρά του αγώνα δρόμου των γερόντων. Από το Ναό του Αγίου Γεωργίου, ξεκινούν όσοι έχουν κουράγιο τον ανηφορικό αγώνα δρόμου και τερματίζουν στο λόφο ψηλά. Χοροί, τραγούδια, γλέντι με φαγητά και ποτά, όπως και τα κλέφτικα αγωνίσματα, συνθέτουν το Πάσχα στην Αράχωβα.

Πάσχα στη Θράκη

Στη Θράκη έχει διασωθεί ένα παλιό έθιμο για την Μεγάλη Παρασκευή.

Μετά τον Επιτάφιο, τα παιδιά φτιάχνουν ένα ομοίωμα του Ιούδα και το περιφέρουν από σπίτι σε σπίτι. Από κάθε νοικοκύρη, ζητούν κλαδιά. Αυτά τα κλαδιά τα συγκεντρώνουν έπειτα και ανάβουν φωτιά. Πολλοί θα μαντέψατε τι τη θέλουν τη φωτιά, σωστά; Ναι, τα κλαδιά χρησιμοποιούνται για να κάψουν το ομοίωμα του Ιούδα.

Πάσχα στο Λεωνίδιο

Ένα φαντασμαγορικό έθιμο μας περιμένει το Πάσχα στο Λεωνίδιο, στην πανέμορφη Τσακωνιά. Το έθιμο μετράει πάνω από εκατό χρόνια ζωής και τηρείται με ευλάβεια και σήμερα.

Σύμφωνα με αυτό, το βράδυ της Ανάστασης ετοιμάζονται χρωματιστά αερόστατα από τα παιδιά στις πέντε ενορίες. Κατόπιν, αφήνονται στον ουρανό και το αποτέλεσμα είναι απλά μαγικό. Ταυτόχρονα, ακούγεται το ευαγγέλιο στα τσακώνικα.

Πάσχα στην Καλαμάτα

Οι ντόπιοι ντύνονται με παραδοσιακές φορεσιές και κρατούν σαΐτες στα χέρια, δηλαδή σωλήνες γεμάτους από μπαρούτι. Με αυτούς ξεκινούν τον σαϊτοπόλεμο. Έπειτα, υπάρχει το έθιμο του «συχώριου», που αναβιώνει σε πολλές περιοχές του κόσμου. Σύμφωνα με αυτό το έθιμο, οι πιστοί επισκέπτονται το νεκροταφείο το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου και πηγαίνουν στους τάφους των δικών τους, κρατώντας εδέσματα που έχουν ευλογηθεί από την εκκλησία.

Με αυτά κερνούν όσους παρευρίσκονται στο χώρο.

Πάσχα στη Χαλκιδική

Στην περιοχή της Ιερισσού, ένα ακόμη ξεχωριστό έθιμο μας ενθουσιάζει.

Εδώ, το έθιμο τελείται την Τρίτη του Πάσχα κι ονομάζεται «Του μαύρου νιου τ' αλώνι». Ξεκινώντας με τους γηραιότερους της περιοχής, όλοι οι ντόπιοι χορεύουν τα γιορτινά πασχαλινά τραγούδια, όπως και τον Καγκέλευτο, το χορό της αναπαράστασης της σφαγής 400 ντόπιων της Ιερισσού από τους Τούρκους το 1821.

Όλοι απολαμβάνουν το χορό, όπως και τα κεράσματα με τον βραστό καφέ, τα τσουρέκια και τα αυγά.

Στην Κύπρο

Δυο- τρείς μέρες πριν από το Πάσχα οι νοικοκυρές φτιάχνουν τις περίφημες φλαούνες, βάφουν τα κόκκινα αυγά, τα οποία θα τσουγκρίσουν λίγο μετά την Αναστάσιμη Ακολουθία.

Σάββατο του Λαζάρου: Την ημέρα αυτή, ομάδες με παιδιά, γυρίζουν όλα τα σπίτια του χωριού και ψάλλουν τον «Λάζαρο». Οι νοικοκυρές τους δίδουν σαν δώρο φρέσκα αυγά για να τα βάψουν, φλαούνες και χρήματα.

Τη **Μεγάλη Πέμπτη,** οι εικόνες του εικονοστασίου καλύπτονται με μαύρα ρούχα σε ένδειξη πένθους. Το ίδιο βράδυ στήνουν μέσα στην εκκλησία πάνω σ΄ ένα τραπέζι, ομοίωμα σταυρού με το Χριστό πάνω, ενώ στα δεξιά και αριστερά βάζουν ομοίωμα του αποστόλου Ιωάννη και της μητέρα του Χριστού.

Τη **Μεγάλη Παρασκευή** το πρωί, γίνεται ο στολισμός του επιταφίου από τις κοπέλες του χωριού. Νέες και νέοι ψάλλουν τον επιτάφιο θρήνο, ενώ τρεις κοπέλες ντυμένες μυροφόρες, ραίνουν το Χριστό με μύρα, αρώματα και άνθη.

Το **Μεγάλο Σάββατο** το πρωί, κατά την διάρκεια της λειτουργίας και την στιγμή που ο ιερέας θα πει το «Ανάστα ο Θεός», οι πιστοί θα κτυπήσουν τους σκάμνους και τα μαύρα ρούχα που καλύπτουν τις εικόνες θα πέσουν.

Τό **βράδυ της Ανάστασης** έξω, στο προαύλιο της εκκλησίας, τα παιδιά και οι νεολαίοι ανάβουν τεράστια «Λαμπρατζιά» με ξύλα που έχουν μαζέψει τις τελευταίες μέρες. Μετά την λειτουργία της αναστάσεως, επιστρέφουν όλοι στα σπίτια τους. Εκεί τσουγκρίζουν τα κόκκινα αυγά, λέγοντας τις ευχές: «ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ», «ΑΛΗΘΩΣ ΑΝΕΣΤΗ». Τρώνε τη σούπα αυγολέμονη ή τραχανά, αυγά και φλαούνες.

Την **Κυριακή του Πάσχα στις 10 π.μ.** γίνεται ο εσπερινός της Αγάπης. Μετά την λιτανία της εικόνας, οι πιστοί προσκυνούν και πάνε στα σπίτια τους και θα ψήσουν το πατροπαράδοτο αρνί και τη σούβλα. Το απόγευμα μαζεύονται στην πλατεία του χωριού για να παίξουν τα παραδοσιακά παιχνίδια της Λαμπρής, όπως ζίζιρο, σακουλοδρομίες, γαϊδουροδρομίες, αυγοδρομίες, τράβηγμα σχοινιού και άλλα. Τα παιχνίδια διαρκούν μέχρι και την Τρίτη του Πάσχα.





sel 7_Layout 1 4/20/21 11:23 AM Page 1

Οφειλόμενη τιμή στον Σωκράτη

Καλό παράδεισο, ξεκουράσου εν' ειρήνη

Λίγες μέρες μετά την τελευταία του συνέντευξη στην τηλεόραση του «Σίγμα» (18/2/2021) τον πήρα τηλέφωνο. Τα είπαμε και συμφωνήσαμε να βρεθούμε, να τα κουβεντιάσουμε και δια ζώσης. Ζωντανά και χωρίς περιστροφές.

Δεν προλάβαμε. Έφυγε για το μεγάλο ταξίδι. Μετακόμισε στη γειτονιά των Αγγέλων.

Ο λόγος για το Σωκράτη Χάσικο με τον οποίο για 13 συνεχή χρόνια, (από το 1987 έως το 2000), ζήσαμε ανεπανάληπτες στιγμές εκεί στο μέγαρο της «Αλήθειας», στην καρδιά της Λευκωσίας απέναντι από το ΔΗΣΥ.

Ήταν χρόνια δύσκολα, αλλά όμορφα και ωραία. Η «Αλήθεια» της τότε εποχής με την παρουσία του Σωκράτη στο διευθυντικό τιμόνι ήταν μια οικογένεια, με το συντακτικό και το υπόλοιπο προσωπικό, (που αμείβετο πάντα στην ώρα του), να είναι ταγμένο στην εξυπηρέτηση της «Αλήθειας» και της αλήθειας.

Άλλωστε δεν είναι τυχαίο το ότι, όσοι περάσαμε από εκείνο τον επαγγελματικό χώρο, διατηρούμε - έστω και απομακρυσμένες - εξαιρετικές σχέσεις σεβασμού και εκτίμησης.

Και μας στεναχώρησε όλους πάρα πολύ ο θάνατος της Ρένας και ύστερα της Έλλης.

Θυμάμαι τις συσκέψεις στο γραφείο του Σωκράτη, (στον τρίτο όροφο του κτιρίου), τα απογεύματα της κάθε Τετάρτης για την προεργασία της κυριακάτικης έκδοσης. Δεν είχαμε εργοδότη που να προΐσταται, αλλά είχαμε το Χάσικο που ήταν ένας από εμάς. Ίσος προς ίσους και αυτό ήταν πολύ σημαντικό. Η τυπική σχέση εργοδότη και εργοδοτούμενου, αντικαταστάθηκε γρήγορα από αλληλοκατανόηση, αλληλοσεβασμό και φιλία. Η πόρτα του γραφείου του ήταν πάντα ανοικτή για όλους. Όταν ο μ. Γλαύκος Κληρίδης τον επέλεξε να υπηρετήσει το υπουργείο Άμυνας από τη θέση του υπουργού, μας έλειψε. Όμως δεν μας εγκατέλειψε. Συνέχιζε να μας περιβάλλει με την αγάπη και τη φιλία του.

Αρκετά ήταν τα βράδια, που μετά από μια πολύ δύσκολη μέρα εκεί στο Υπουργείο ερχόταν στη σύνταξη και ζητούσε ιδέες και απόψεις για να κάμει τη δουλειά του ακόμα καλύτερη. Ήταν άνθρωπος δουλευτής που ήξερε να παίρνει αποφάσεις και να κόβει δρόμο. Άκουε την άλλη άποψη και σεβόταν τη διαφωνία. Ήταν καλός ακροατής γι' αυτό υπήρξε και ιδιαίτερα αποτελεσματικός. Ήταν πολιτικό πρόσωπο με τεχνοκρατικές ικανότητες.

Ως βουλευτής ήθελε πάντα να είναι καλά διαβασμένος. Κοινοβουλευτικό ρεπορτάζ τότε στην «Αλήθεια» έκαμνε ο Τάκης Αγαθοκλέους. Θυμάμαι το Σωκράτη να κουβεντιάζει με τον Τάκη εξαντλητικά όλα τα θέματα της βουλής. Ήταν ένα καλό δίδυμο που έμειναν ισχυρά δεμένοι και όλα τα επόμενα πολλά χρόνια. Συνεργάτες, φίλοι, δεμένοι σαν αδέλφια ως το τέλος. Ο Τάκης είναι ακόμα εκεί και φυλάει τις Θερμοπύλες της «Αλήθειας».

Σωκράτη καλό παράδεισο. Ξεκουράσου εν' ειρήνη. Δώσε χαιρετίσματα στην Έλλη, την ευγενική ψυχή του λογιστηρίου μας και στη Ρένα που ήταν πάντα με το χαμόγελο στα χείλη.



Μαζί, για χρόνια ετοιμάζαμε την «Οικονομική Αλήθεια», που κυκλοφορούσε κάθε Κυριακή.

Εύχομαι ο καλός Θεός να προστατεύει τα παιδιά σας. Να τους δίνει δύναμη, φώτιση, υπομονή, κουράγιο.

Κύριε Φρίξο, κυρία Άννα εύχομαι ο Θεός και ο Άγιος Νικόλαος του χωριού σας, να απαλύνουν τον πόνο σας και να ελαφρύνουν το σταυρό σας.

*Στην εφημερίδα «ΑΛΗΘΕΙΑ» δημοσιεύθηκε στις 14 Απριλίου 2021 το πιο πάνω κείμενο του **Χρίστου Καρύδη,** ο οποίος διετέλεσε «Οικονομικός συντάκτης» της εφημερίδας την περίοδο 1987 - 2000*

Ιάκωβος Τσούνης: Με στρατιωτικές τιμές κηδεύτηκε ο υποστράτηγος Επί Τιμή

Έφυγε ξυπόλητος από τη ζωή, εφ' ω ετάχθη

√ Ο εκλιπών εφοπλιστής τις δύο τελευταίες δεκαετίες δώρισε στις Ένοπλες Δυνάμεις πάνω από 23 εκατ. ευρώ.

Ο άνθρωπος που είχε πλαστογραφήσει την ταυτότητά του για να πολεμήσει στον ελληνοϊταλικό πόλεμο σε ηλικία μόλις 16 ετών και δώρισε όλη του την περιουσία στις Ένοπλες Δυνάμεις έφυγε ξυπόλητος από την ζωή, όπως ξεκίνησε κάνοντας πράξη την επιθυμία του.

Δημοσία δαπάνη και με μέριμνα των Ενόπλων Δυνάμεων έγινε η κηδεία του ευεργέτη - εφοπλιστή με στρατιωτικές τιμές εν ενεργεία Υποστρατήγου **Ιάκωβου Τσούνη,** ο οποίος αν και εν ζωή απέκτησε τεράστια περιουσία δεν ξέχασε ποτέ του τις Ένοπλες Δυνάμεις, το κοινωνικό σύνολο, αλλά και την Εκκλησία και τα Πατριαρχεία, συνδράμοντας οικονομικά σε όλη τη ζωή του.

Γεννημένος στην Πάτρα και απόγονος των Λονταίων και Πετμεζαίων, αγωνιστών του 1821, ο Ιάκωβος Τσούνης ήταν το τελευταίο από τα 13 παιδιά του Κωνσταντίνου Τσούνη, δασάρχη.

Σε ηλικία 16 ετών πολέμησε στον Ελληνοϊταλικό πόλεμο του 1940. Ξεκίνησε ως εκτελωνιστής στον Πειραιά. Το 1966 εισέρχεται στην ναυτιλία ως εφοπλιστής, αποκτώντας συνολικά 13 εμπορικά πλοία και σχηματίζοντας μεγάλη περιουσία.

Δημιούργημά του επίσης είναι το Μουσείο, που βρίσκεται παραπλεύρως της μόνιμης κατοικίας του στην οδό Κύπρου, στου Παπάγου. Δώρισε πρόσφατα όλη την περιουσία του, 23 εκατομμύρια ευρώ και 60 αποβατικά σκάφη (αμφιβίων επιχειρήσεων) στις Ελληνικές Ένοπλες Δυνάμεις.

«Η σύνταξη της δημοσίας διαθήκης μου με την οποία καταλείπω μετά τον θάνατο μου το σύνολο της ακίνητης περιουσίας στο Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας έχει ολοκληρωθεί και έχει ήδη κατατεθεί και αποτελεί πραγματικότητα των διαθέσεων μου δια τα περιουσιακά στοιχεία για τα οποία πολλάκις ομιλήσαμε» ήταν η φράση με την οποία ο 97χρονος εφοπλιστής Ιάκωβος Τσούνης ενημέρωνε τον Αρχηγό ΓΕΕΘΑ Κωνσταντίνο Φλώρο για την πρόθεσή του να δωρίσει στις Ένοπλες Δυνάμεις το σύνολο της κινητής και ακίνητης περιουσίας του.



Ο εκλιπών εφοπλιστής τις δύο τελευταίες δεκαετίες δώρισε στις Ένοπλες Δυνάμεις πάνω από 23 εκατ. ευρώ. Μάλιστα αναδείχθηκε σε έναν από τους μεγαλύτερους και συνάμα πιο αθόρυβους ιδιώτες υποστηρικτές της ενίσχυσης του αμυντικού οπλοστασίου της χώρας. Το συγκεκριμένο ποσό διατέθηκε για την αγορά 60 αποβατικών σκαφών της Ζ΄ ΜΑΚ, για την πλήρη ανακαίνιση του τμήματος επειγόντων περιστατικών καθώς και 29 κλινών της κλινικής 68 του 401 ΓΣΝΑ όπως και για την επισκευή και αποκατάσταση κλινικών του Νίμιτς, για την αγορά ανταλλακτικών που διατέθηκαν στις μηχανοκίνητες μονάδες του Στρατού Ξηράς στον Έβρο, για την απόκτηση υπερσύγχρονων καμερών νυχτερινής όρασης από τις Ειδικές Δυνάμεις

κ.α. Να σημειώσουμε επίσης, σε ότι αφορά το ποσό της διαθήκης, πως ένα σημαντικό μέρος αυτού αναμένεται να διατεθεί για τις ανάγκες κάλυψης του νέου εξοπλιστικού προγράμματος των Ε.Δ που βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη.

Συμμετείχε στο αλβανικό μέτωπο

Σε ηλικία 16 ετών, το 1940, πλαστογράφησε την ταυτότητά του και έλαβε μέρος στις μάχες στα βουνά της Αλβανίας. Έτσι έγινε ένας εκ τους νεότερους βετεράνους του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. «Όταν πήγα στην Αλβανία εθελοντής , είχα άριστη σωματική διάπλαση. Πολέμησα, την ξέρω καλά την Αλβανία. Και όταν πέρασαν τέσσερις με πέντε μήνες, ο διοικητής τότε του στρατηγείου, με βρήκε σχεδόν πεθαμένο. Από τα 65-70 κιλά που ζύγιζα όταν είχα πάει εκεί, είχα πέσει στα 29 με αποτέλεσμα να με φέρουν πίσω», είχε τονίσει πριν λίγο καιρό. Όπως είχε πει για τον ίδιο πιο σπουδαίος απ' όλους είναι ο πατριώτης και όχι εκείνος που έχει λεφτά ή τιμητικές διακρίσεις. «Δίχως πατρίδα, ούτε ο πλούτος, ούτε η δόξα, ούτε οι χαρές υπάρχουν»,

Στον χώρο της ναυτιλίας εισήλθε από τη δεκαετία του 1950, αρχικά ως εκτελωνιστής και στη συνέχεια ως εφοπλιστής. Απέκτησε το πρώτο του καράβι το 1966 και έκτοτε έχτισε έναν στόλο από 13 εμπορικά πλοία.

«Η τελευταία επιθυμία μου, να φύγω ξυπόλητος από την ζωήν, όπως ξεκίνησα στην αρχήν... πεινώντας», είχε επισημάνει χαρακτηριστικά στην επιστολή του προς τον Α/ΓΕΕΘΑ ο κ. Τσούνης, υπογράφοντας ως «ένας μικρός και ασήμαντος ανθρωπάκος αλλά γνήσιος απόγονος των πολεμιστών του 1821». Για την εξαιρετικά σημαντική προσφορά του προς τις Έ.Δ και την πατρίδα, ο Ιάκωβος Τσούνης έλαβε με απόφαση της Προέδρου της Δημοκρατίας τον βαθμό του Υποστρατήγου επί τιμή.

Ο ίδιος ο Α/ΓΕΕΘΑ Κωνσταντίνος Φλώρος του απένειμε πρόσφατα το σχετικό ξίφος, μαζί με τη στολή και όλα τα παράσημα. Η συγκεκριμένη, δεν ήταν όμως η μόνη τιμητική διάκριση που έλαβε ο μεγάλος ευπατρίδης, αφού κατά καιρούς η Ελληνική Πολιτεία, ως ελάχιστη αναγνώριση για τις πράξεις του, του έχει απονείμει τον Πολεμικό Σταυρό Γ τάξεως, τον Αστέρα Αξίας και Τιμής του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας, το χρυσό Λέων του αρχηγείου του ΝΑΤΟ κ.α.

sel 8_Layout 1 4/20/21 11:23 AM Page 1

Η αγορά κρύβει παγίδες, ιδιαίτερα σε εποχές αυξημένης ζήτησης

Καταναλωτές σε αυτοάμυνα και εγρήγορση

Σε εποχές αυξημένης ζήτησης, όπως είναι αυτή που διανύουμε λόγω και του Πάσχα, στην αγορά κρύβονται αρκετές παγίδες και οι καταναλωτές πρέπει να βρίσκονται σε εγρήγορση και αυτοάμυνα.

Τα πιο πάνω τονίζει σε συνέντευξη ο γραμματέας του Σωματείου Εργαζομένων Καταναλωτών (ΣΕΚ) **Χρίστος Καρύδης (φωτό)**, ο οποίος αναφέρεται επίσης και στο



«Η μη αναγραφή της τιμής πώλησης ενός προϊόντος είναι ποινικό αδίκημα»

θέμα των απαράδεκτα υψηλών χρεώσεων που επιβάλλουν τα τελευταία χρόνια οι τράπεζες σε βάρος των καταναλωτών.

Το πλήρες κείμενο της συνέντευξης ακολουθεί:

● **Πως παρουσιάζεται αυτή την εποχή η αγορά ενόψει και των εορτών του Πάσχα;**

Ζούμε σε μια εξαιρετικά δύσκολη περίοδο, με τους καταναλωτές να προσπαθούν να ισορροπήσουν ανάμεσα σε πάρα πολλούς κινδύνους που καθημερινά εμφανίζονται στην αγορά.

Δυστυχώς είναι σύνηθες φαινόμενο παραμονές μεγάλων εορτών, όπως είναι π.χ. τα Χριστούγεννα ή Πρωτοχρονιά και το Πάσχα, να υπάρχουν στην αγορά αρκετές παγίδες που δημιουργούν πλήθος



προβλήματα στο καταναλωτικό κοινό. Υπάρχουν για παράδειγμα στην αγορά επιτήδειοι που θέλουν να εκμεταλλευτούν την εποχή και να αισχροκερδήσουν, προωθώντας στην αγορά προϊόντα που παράγονται ανεξέλεγκτα σε μη εγκεκριμένες εγκαταστάσεις. Δυστυχώς στην αγορά σε εποχές καταναλωτικής έξαρσης, όπου παρατηρείται αυξημένη ζήτηση, κυκλοφορούν ελαττωματικά και χαλασμένα προϊόντα, παρέχονται ελλειμματικές υπηρεσίες, ενώ οι παραπλανητικές διαφημίσεις και οι αθέμιτες εμπορικές πρακτικές βρίσκονται σε έξαρση.

Πρόσφατα, αρχές Απριλίου, υπήρξε και στη Βουλή μία συζήτηση σε σχέση με την ποιότητα των κρεάτων που υπάρχουν στην αγορά, με αποτέλεσμα να πολλαπλασιάζεται η αγωνία των καταναλωτών αναφορικά με το τι τελικά ψωνίζουν και τι βάζουν στο τραπέζι τους.

Όταν ο καταναλωτής ακούει στις ειδήσεις και διαβάζει στις εφημερίδες πως, «πωλούνται ακατάλληλα κρέατα στην αγορά», αντιλαμβάνεσθε ότι ενισχύεται και ο φόβος και η ανασφάλεια του, όσο καθησυχαστικές και αν παρουσιάζονται εκ των υστέρων οι αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους.

● **Τι συστήνετε στους καταναλωτές και τι περιμένετε από το κράτος;**

Ο καταναλωτής οφείλει να βρίσκεται διαρκώς σε αυτοάμυνα και εγρήγορση. Οφείλει να εξετάζει πολύ καλά το τι θα αγοράσει, από πού θα το προμηθευτεί, σε ποια τιμή θα το πληρώσει, γιατί μόνο έτσι



θα προστατεύσει την υγεία του αλλά και το πορτοφόλι του. Σήμερα στην εποχή της οικονομικής αναστάτωσης, της πανδημίας και της ανασφάλειας, το κάθε ευρώ είναι χρήσιμο, γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται με αρκετή προσοχή. Επίσης οι καταναλωτές πρέπει να κοιτάζουν τις ετικέτες που αναφέρουν την ημερομηνία παραγωγής και την ημερομηνία λήξης ενός προϊόντος.

Ο καταναλωτής πρέπει να είναι καλά ενημερωμένος και διεκδικητικός. Οφείλει να γνωρίζει π.χ. ότι η μη αναγραφή της τιμής πώλησης ενός προϊόντος είναι ποινικό αδίκημα. Στην τιμή πώλησης πρέπει να συμπεριλαμβάνεται και ο ΦΠΑ και τυχόν άλλοι φόροι. Η τιμή πρέπει να αναγράφεται πάνω στα ίδια τα προϊόντα ή πάνω στις συσκευασίες τους ή πάνω στα ράφια με τρόπο που δεν θα προκαλεί σύγχυση στον καταναλωτή. Σε περίπτωση παραβίασης ή παράλειψης συμμόρφωσης με τις διατάξεις του νόμου, προνοούνται ποινές φυλάκισης ή και προστίμων.

Επίσης οι καταναλωτές πρέπει να γνωρίζουν ότι κατά την αγορά προϊόντων δικαιούνται δύο χρόνια εγγύηση και αν το προϊόν είναι μεταχειρισμένο δικαιούνται εγγύηση ενός έτους.

Το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών (ΣΕΚ) καλεί τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες, (Κτηνιατρικές, Υγειονομικές, Προστασίας Καταναλωτή), να εντείνουν τη μεταξύ τους δράση και συνεργασία και να εντατικοποιήσουν τους ελέγχους, ώστε στην αγορά να φθάνουν προϊόντα ελεγμένα και ποιοτικά ασφαλή. Η κοινωνία αναμένει από τις πιο πάνω υπηρεσίες να προστατεύσουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο τους καταναλωτές και τη δημόσια υγεία.

Τραπεζικές χρεώσεις

● **Εκτός των προβλημάτων που υπάρχουν με την ποιότητα των προϊόντων που φθάνουν στην αγορά, ποια άλλα προβλήματα αντιμετωπίζουν σήμερα οι καταναλωτές;**

Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι καταναλωτές, πέραν της ποιότητας των τροφίμων, είναι αυτό που αφορά τις τραπεζικές χρεώσεις. Υπάρχουν απαράδεκτα ψηλές χρεώσεις για διάφορα τραπεζικά προϊόντα που πλήττουν ανεπανόρθωτα κυρίως τους χαμηλόμισθούς, τους χαμηλοσυνταξιούχους και γενικά τον κόσμο που δεν είναι εξοικειωμένος ακόμα με τη σύγχρονη τεχνολογία.

Το θέμα συζητήθηκε σε τρεις διαφορετικές περιπτώσεις σε αρμόδιες Επιτροπές της Βουλής, (στην Θεσμών και στην Εμπορίου), και εκεί δυστυχώς διαπιστώθηκε πως, οι τράπεζες είναι μονοπώλιο που λειτουργεί μακριά από τις αρχές του υγιούς ανταγωνισμού, με ότι αυτό συνεπάγεται για τους καταναλωτές. Μάλιστα στις σχετικές συνεδρίες στη Βουλή, (στις 6 Νοεμβρίου 2019, στις 5 Φεβρουαρίου 2020 και στις 2 Μαρτίου 2021), υπήρξαν για το θέμα του μονοπωλιακού χαρακτήρα των τραπεζών δηλώσεις του Χρηματοοικονομικού Επιτρόπου **Παύλου Θ. Ιωάννου**.

Δυστυχώς σήμερα οι τράπεζες εγκατέλειψαν το κοινωνικό τους πρόσωπο και επιδιώκουν μόνο μεγιστοποίηση των κερδών τους, γι' αυτό και εφαρμόζουν μια επιθετική πολιτική χρεώσεων. Είναι γι' αυτό ακριβώς το λόγο που πρόσφατα το Γενικό Συμβούλιο της ΣΕΚ, ασχολήθηκε με το συγκεκριμένο θέμα και κάλεσε τον πρόεδρο της Δημοκρατίας, (παρά το βεβαρυμμένο του πρόγραμμα), σε συνεργασία με το Διοικητή της Κεντρικής Τράπεζας να παρέμβουν για να σταματήσει η τραπεζική αυθαιρεσία.

Πρέπει να μπει φραγμός στο τραπεζικό μονοπώλιο και εδώ φρονώ πως, μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο και η Επιτροπή Προστασίας Ανταγωνισμού, αλλά και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης που πρέπει να προβάλουν και να αναδεικνύουν αυτά τα ζητήματα.

● **Πότε συστάθηκε το Σωματείο Εργαζόμενων Καταναλωτών από τη ΣΕΚ και ποιοι είναι οι σκοποί του;**

Το Σωματείο είναι μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και συστάθηκε το Δεκέμβριο του 2004. Οι σκοποί του όπως αναφέρονται στο καταστατικό είναι οι εξής:

- η προώθηση των συμφερόντων των εργαζομένων ως καταναλωτών.
- η συμμετοχή σε θεσμικά όργανα που ασχολούνται με θέματα καταναλωτών.
- η διεξαγωγή σεμιναρίων, συνεδρίων, διαλέξεων και άλλων επιμορφωτικών και ενημερωτικών δραστηριοτήτων.
- η συλλογή πληροφοριών που αφορούν τους καταναλωτές και η επεξεργασία τους για χρησιμοποίηση τους από την Συνομοσπονδία Εργαζομένων Κύπρου.
- η έκδοση πληροφοριακού υλικού και η δωρεάν διανομή του στα μέλη.
- η δημοσίευση θεμάτων που αφορούν τους καταναλωτές στα μέσα μαζικής επικοινωνίας και στην «Εργατική Φωνή».

Το 1429

● **Ο καταναλωτής πού πρέπει να αποταθεί σε περίπτωση εξαπάτησης του;**

Οι καταναλωτές όταν διαπιστώσουν πως θίγονται τα συμφέροντα τους, καλούνται να προβαίνουν σε σχετικές καταγγελίες είτε στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ σ' όλες τις πόλεις, είτε στην τηλεφωνική γραμμή 1429. Η γραμμή αυτή είναι παγκύπρια και δέχεται παράπονα και καταγγελίες από τους επηρεαζόμενους καταναλωτές πάνω σε 24ωρη βάση, χωρίς οποιανδήποτε χρέωση.

Αυτή η γραμμή λειτουργεί με αρκετή επιτυχία και αποτελεσματικότητα τα τελευταία χρόνια, με ευθύνη της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή του Υπουργείου Εμπορίου.

Την τελευταία διετία χειρίστηκε περισσότερο από δώδεκα χιλιάδες παράπονα - καταγγελίες, με αρκετή επιτυχία και αποτελεσματικότητα.

sel 9_Layout 1 4/20/21 11:23 AM Page 1

Συνέντευξη γενικού γραμματέα της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα στη «Χαραυγή»

Ο σεβασμός στον Κοινωνικό Διάλογο επιλύει τα μεγάλα προβλήματα

Η ΣΕΚ έχει ήδη επεξεργαστεί διάφορες επιλογές, για την αναλογιστική προσαρμογή του 12% έτσι ώστε η προσέγγιση να είναι τεκμηριωμένη και εφικτή, με τρόπο που θα διασφαλίζεται η μακροχρόνια βιωσιμότητα του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων και παράλληλα, θα αποτρέπεται η όποια μεταφορά του κόστους και της επιβάρυνσης στις επόμενες γενιές. Αυτό επισημαίνει μεταξύ άλλων σε συνέντευξη του στην εφημερίδα «Χαραυγή» ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας. Η συνέντευξη ακολουθεί:



Ερωτήσεις:

1 Ποια είναι η άποψη της συντεχνίας για το πέναλτι του 12% στις συντάξεις; Θεωρείτε ότι είναι εφικτή η κατάργησή του;

2 Ποιες είναι οι κύριες προτάσεις της συντεχνίας σας για την άμεση στήριξη των ευάλωτων ομάδων;

3 Ποια είναι η άποψή σας για τη θέσπιση ενός εθνικού κατώτατου μισθού;

1. Η επιβολή του έγινε το 2012 δυστυχώς χωρίς να προηγηθεί κανένας κοινωνικός διάλογος. Τώρα για την οποιανδήποτε αναπροσαρμογή του θα πρέπει να γίνει διάλογος ανάμεσα στην κυβέρνηση και τους κοινωνικούς εταίρους, όπως αυτοί εκπροσωπούνται στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα (Ε.Σ.Σ).

Η ΣΕΚ έχει θέσει το θέμα στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και στην υπουργό Εργασίας, η οποία έχει ενημερώσει τους κοινωνικούς εταίρους, κατά την πρόσφατη συνεδρίαση του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος, πως ξεκινά σύντομα ο διάλογος για τη συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού, συμπεριλαμβανομένης και της αναλογιστικής αναπροσαρμογής του 12%. Η ΣΕΚ έχει ήδη επεξεργαστεί διάφορες επιλογές, έτσι ώστε η προσέγγιση να είναι τεκμηριωμένη και εφικτή, με τρόπο που θα διασφαλίζεται η μακροχρόνια βιωσιμότητα του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων και παράλληλα, θα αποτρέπεται η όποια μεταφορά του κόστους και της επιβάρυνσης στις επόμενες γενιές.

Η ΣΕΚ θα αξιοποιήσει τη δυνατότητα αυτή έτσι ώστε, μέσα από τον δομημένο διάλογο να τεκμηριώσει την άποψη και τον τρόπο απάλειψης και άρσης του 12% και να μπορέσουν να ληφθούν και οι ανάλογες αποφάσεις που θα ανατρέπουν την ισοπεδωτική απόφαση του 2012.

2. Τα τελευταία χρόνια καταβάλλεται από τη ΣΕΚ μια τεράστια προσπάθεια να προστατευθούν οι πολίτες, τόσο οι εργαζόμενοι όσο και το κοινωνικό σύνολο ευρύτερα. Στο πλαίσιο αυτής της στρατηγικής, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις ευάλωτες ομάδες, από τις απαράδεκτες χρεώσεις των τραπεζών, οι οποίες εγκατέλειψαν ήδη προ πολλού το ανθρώπινο πρόσωπο. Το θέμα έφθασε με πρωτοβουλίες και καταγγελίες της ΣΕΚ στη Βουλή, όπου επιβεβαιώθηκε πως, οι τράπεζες είναι σκληρά μονοπώλια με ότι αυτό συνεπάγεται, τόσο για τους χαμηλοσυνταξιούχους, όσο και τους χαμηλόμισθους, αλλά και για τον κόσμο που δεν είναι εξοικειωμένος με τη νέα ψηφιοποιημένη τεχνολογία.

Ευάλωτοι είναι και όσοι / όσες πέφτουν ή κινδυνεύουν να πέσουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης ή και άλλης παρενόχλησης στους χώρους εργασίας και όχι μόνο.

Η ΣΕΚ καταβάλλει συγκεκριμένες και στοχευμένες προσπάθειες για να ενδυναμώσει το δίκτυ προστασίας, μέσα και από την εκπόνηση και εφαρμογή Κώδικα αντιμετώπισης αυτών των φαινομένων στους χώρους εργασίας, ενώ ταυτόχρονες προσπάθειες έχουν καταβληθεί με πρόσφατη επιτυχία, για ενίσχυση και του νομοθετικού πλαισίου.

√ Στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα το 12% και ο κατώτατος μισθός

Για την αποτελεσματική προώθηση αυτών των ζητημάτων το συνδικαλιστικό κίνημα χρειάζεται ασφαλώς και τη στήριξη και αρωγή του Τύπου και των υπόλοιπων Μ.Μ.Ε, στη βάση και της ανάγκης για ανάδειξη των προβλημάτων, όπως βέβαια και στη δημόσια διαπόμπευση, (name and shame), ως επιπρόσθετους αποτρεπτικούς παράγοντες.

Επιπρόσθετα, καταβάλλεται στοχευμένη προσπάθεια για περαιτέρω βελτίωση και ρύθμιση της αγοράς εργασίας, για μεγαλύτερη στήριξη των ευάλωτων ομάδων εργαζομένων, μέσα και από την ενίσχυση, επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων, στο πλαίσιο και της συζήτησης που θα γίνει για το συγκεκριμένο θέμα εντός του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος.

Παράλληλα, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση του κράτους δικαίου και της κοινωνικής πολιτικής, μέσα και από συγκεκριμένες μεταρρυθμίσεις που θα πρέπει να γίνουν, όπως είναι αυτή της δικαστικής εξουσίας και της πράσινης φορολογικής μεταρρύθμισης. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει επίσης να δοθεί στη δημιουργία συνθηκών ενίσχυσης της απασχολησιμότητας των νέων, ανάμεσα σε άλλα και μέσω της διασύνδεσης των αναγκών της αγοράς εργασίας με το εκπαιδευτικό σύστημα.

3. Το θέμα της θέσπισης εθνικού κατώτατου μισθού χρειάζεται σοβαρή μελέτη και κοινωνικό διάλογο, ο οποίος επίσης πρέπει να γίνει στα πλαίσια του Ε.Σ.Σ, ο οποίος ήδη έχει ουσιαστικά εγκαινιαστεί στο πλαίσιο των μελετών της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας όσο και της Ε.Ε.

Έγινε αρκετή προεργασία και η ΣΕΚ έχει ήδη καταγράψει σημαντική εμπλοκή στη διαδικασία που προηγήθηκε σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου ως μέλος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC). Το σύνολο των δεδομένων θα πρέπει να αξιολογηθεί και στον κατάλληλο χρόνο να ληφθούν οι ορθές αποφάσεις από το Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα.

Η θέσπιση εθνικού κατώτατου μισθού, (λόγω και της ύπαρξης εκατοντάδων συλλογικών συμβάσεων), είναι σοβαρή υπόθεση για αυτό τέτοια ζητήματα πρέπει να παραμένουν εκτός της πολιτικής λογικής των ανταλλαγμάτων, όπως επιχειρήθηκε από κάποιες πολιτικές δυνάμεις κατά την έγκριση του τελευταίου κρατικού προϋπολογισμού.

Δεν έχει σημασία το εμβόλιο αλλά ο εμβολιασμός

Όλα τα αδειοδοτημένα εμβόλια είναι ασφαλή και προτρέπουμε τον κόσμο να έρθει να εμβολιαστεί τόνισε ο υπουργός Υγείας **Κωνσταντίνος Ιωάννου**, σημειώνοντας ότι δεν έχει σημασία το εμβόλιο, αλλά ο εμβολιασμός.

Είναι ο εμβολιασμός που σώζει ζωές, επισημαίνει. Είναι ο εμβολιασμός που αποτρέπει και μας προστατεύει από σοβαρή πάθηση, ας έχουμε εμπιστοσύνη στους επιστήμονες, στον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων(ΕΟΦ) και στους επιστήμονες της χώρας μας που καθοδηγούν τις αποφάσεις μας.

Όλα τα αδειοδοτημένα εμβόλια είναι ασφαλή, προτρέπουμε τον κόσμο να έρθει να εμβολιαστεί. Δεν έχει σημασία με ποιο εμβόλιο, σημασία έχει ο εμβολιασμός.

Ήδη, αυτές τις μέρες θα ξεπεράσουμε τις 200 χιλιάδες εμβόλια και στόχος μας είναι να φτάσουμε στην πολυπόθητη εμβολιαστική κάλυψη σύντομα, ούτως ώστε να μπορούμε να επανέλθουμε στην κανονικότητά μας, να πάρουμε τη ζωή μας πίσω στα χέρια μας».

Και πρόσθεσε: «Πριν λίγες μέρες είχα πει ότι τέλη Μαΐου θα αποκτήσουμε την απαραίτητη ανοσία, όχι συνολική ανοσία, αλλά μια ανοσία που θα μας επιτρέψει να προβούμε σε περαιτέρω χαλαρώσεις και να φτάσουμε σε μια κανονικότητα. Στη λεγόμενη ανοσία της αγέλης, δηλαδή εμβολιασμός του 70% του πληθυσμού, αναμένουμε να φτάσουμε στα τέλη Ιουνίου, με τις δόσεις που έχουμε συμφωνήσει να παραλάβουμε».

Η κατάσταση είναι εύθραυστη

Εδώ και αρκετό καιρό προτρέπουμε τον κόσμο να συνεργαστεί μαζί μας τηρώντας τα μέτρα, διότι η κατάσταση ήταν και είναι εύθραυστη. Βλέπουμε, δυστυχώς, όπως είχαμε πει πριν δύο βδομάδες, μια αύξηση της



√ Όλα τα αδειοδοτημένα εμβόλια είναι ασφαλή

θετικότητας. Είναι ανησυχητική. Το επακόλουθο της αύξησης των κρουσμάτων είναι η αύξηση στις νοσηλείες και στις εντατικές, που δεν έχουν φτάσει στα όριά τους, αλλά υπάρχει μια αντικειμενική δυσκολία. Και είναι πολύ εύκολο να γίνει αυτό, μπορεί να είναι και θέμα ημερών. Και είναι αυτό που λέμε συνέχεια, ότι η κατάσταση μπορεί να ξεφύγει.

Άρα είναι σημαντικό και προτρέπουμε τον κόσμο να τηρεί τα μέτρα ατομικής υγιεινής, να τηρεί τα πρωτόκολλα. Τα μέτρα είναι όσον αποτελεσματικά όσο ο κόσμος τα ακολουθεί, διαφορετικά δεν θα είναι αποτελεσματικά και στην παρούσα φάση βλέπουμε ότι δεν υπάρχει μεγάλο ποσοστό συμμόρφωσης. Αυτό φαίνεται και από την ιχνηλάτηση, από την ανατροφοδότηση που παίρνουμε από την ιχνηλάτηση. Ο κόσμος δεν δηλώνει τις επαφές του, θετικές επαφές δεν περιορίζονται. Υπάρχουν κάποιες αντικειμενικές δυσκολίες Πρέπει να καταλάβουμε ότι τα πράγματα είναι δύσκολα ακόμα, όλη η Ευρώπη βιώνει τρίτο, κάποιες χώρες και τέταρτο κύμα πανδημίας. Μας έμειναν ένα-δυο μήνες μέχρι να αποκτήσουμε την απαραίτητη εμβολιαστική κάλυψη και πρέπει να κάνουμε υπομονή».

sel 10_Layout 1 4/20/21 11:24 AM Page 1

Γελάτε με την καρδιά σας. Κάνει καλό

Το γέλιο είναι από τα καλύτερα πράγματα. Σώζει ζωές, όπως λέει το γνωμικό. Και, σίγουρα, όλοι μας μπορούμε να θυμηθούμε όμορφες στιγμές ατέλειωτου γέλιου με φίλους, ή τις στιγμές που ένα αναπόφευκτο νευρικό γέλιο κατάφερε να αποσυμπιέσει μια πολύ φορτισμένη κατάσταση. Αυτά τα γέλια, όμως, έχουν μια πιο περίπλοκη ιστορία απ' ό,τι νομίζουμε – και είναι μια ιστορία πολύ ευχάριστη.

Ποιος είναι ο τρόπος για να καταλάβουμε πως ένα μωρό είναι χαρούμενο και δεν πηγαίνει τίποτα στραβά; Μας γελάει. Το γέλιο είναι κάτι που βγαίνει στον άνθρωπο από φυσικού του, και δυναμώνει τις μεταξύ μας σχέσεις, δημιουργώντας όμορφες στιγμές που μοιραζόμαστε. Αυτό μπορεί να ακούγεται κάπως... γλυκανάλατο, και το ξέρουμε, αλλά το εννοούμε πάρα πολύ κυριολεκτικά. Το να γελάμε μαζί με ανθρώπους είναι από τους πιο εύκολους τρόπους να δημιουργήσουμε ισχυρές σχέσεις. Και το κάνει αυτό με πολύ ιδιαίτερο, αν και ανεπαίσθητο, τρόπο.

Χρειάζονται, λένε, πολλοί μυς για να κατσουφιάσουμε, αλλά μόνο ένας για να χαμογελάσουμε. Αυτό δεν ισχύει, και αν ίσχυε, θα ήταν καλύτερα να κατσουφιάζαμε, για να προσφέρουμε στο πρόσωπό μας και μια γερή προπόνηση. Το σίγουρο είναι πως, εγκεφαλικά, ισχύει το αντίθετο: Για να



√ Αυτό κι αν είναι χρήσιμο ταλέντο στις εποχές μας

γελάσουμε, πρέπει να δραστηριοποιηθούν αρκετές περιοχές του εγκεφάλου. Συγκεκριμένα, οι περιοχές που διαχειρίζονται την διαχείριση κινήσεων (το χαμόγελο), συναισθήματος ("Χαχα"), γνωστικών δεξιοτήτων ("Αναγνωρίζω αυτό που ειπώθηκε ως αστείο") αλλά και κοινωνικών δεξιοτήτων ("Είναι κατάλληλη στιγμή να γελάσω" ή "Γελάω για να με συμπαθήσει ο συνομιλητής μου"). Για μια πράξη που φαίνεται τόσο αυθόρμητη – και είναι, τίποτα δεν μπορεί να της το στερήσει αυτό – υπάρχει μια πολύ μεγάλη διαδικασία που συμβαίνει σε νανοδευτερόλεπτα μέσα στον εγκέφαλό μας.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι ερευνητές έχουν ασχοληθεί με το θέμα του κατά πόσο το γέλιο ως πράξη έχει οφέλη για το μυαλό αλλά και για το σώμα μας. Αρχικά, αυτό που λέγαμε πιο πριν για τους μυς του προσώπου και την καλή τους... προπόνηση. Το γέλιο δραστηριοποιεί τα μάτια, το στόμα, σχεδόν κάθε τι που μπορεί να κινηθεί στο πρόσωπό μας. Έπειτα, το να γελάμε ή και να βλέπουμε κάποιον να γελάει, δραστηριοποιεί όλες αυτές τις ανάλογες περιοχές του εγκεφάλου – είτε για να κινήσουμε το πρόσωπο, είτε απλώς για να διαπιστώσουμε πως κάτι που είδαμε ή ακούσαμε είναι αστείο – με αποτέλεσμα να δυναμώνουν οι μεταξύ τους σύνδεσμοι.

Έπειτα, από ψυχολογική άποψη, το να γελάσουμε δραστηριοποιεί την περιοχή του εγκεφάλου που διαχειρίζεται τα συναισθήματα, με αποτέλεσμα η διάθεσή μας αυτόματα να φτιάχνει. Ένα ακόμα πράγμα που συμβαίνει όταν γελάμε, είναι πως ο εγκέφαλός μας μπορεί να ρυθμίζει πιο εύκολα τα επίπεδα σεροτονίνης του – μια δράση παρόμοια με αυτήν που έχουν τα αντικαταθλιπτικά. Ταυτόχρονα, περιορίζεται η έκκριση κορτιζόλης, καθώς το γέλιο μάς κάνει να πιστεύουμε πως βρισκόμαστε κάπου άνετα, χωρίς κινδύνους.

Θέλουμε να καταλήξουμε πως όλα αυτά, σε βάθος χρόνου, επηρεάζουν την γενικότερη υγεία μας. Συνεπώς, είναι αλήθεια πως ένας άνθρωπος που γελάει πολύ, πιθανώς να έχει πολύ καλύτερες αντιδράσεις στο άγχος.

Σε ένα άλλο επίπεδο, το γέλιο μας βοηθά να αναπτύξουμε τη συναισθηματική μας ευφυΐα, καθώς χρειάζεται να αναγνωρίζουμε πότε είπε κάτι αστείο ο συνομιλητής μας, πότε το γέλιο είναι η κατάλληλη αντίδραση και πότε θα ήταν σωστό να το συγκρατήσουμε. Επιπλέον, ενισχύει την φαντασία μας, καθώς για να βρούμε το χιούμορ στα πράγματα, πρέπει να έχουμε τη δυνατότητα να δεχτούμε (και να εκτιμήσουμε) το παράξενο ή παράλογο στοιχείο της πραγματικότητας γύρω μας.

Κανόνες για να ασκήσετε την παραγωγική σας κριτική

Η κριτική αποτελεί μια σημαντικότατη δεξιότητα, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι τη φοβόμαστε. Το να ασκούμε κριτική και να δεχόμαστε κριτική με έναν παραγωγικό όμως τρόπο αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό των επιτυχημένων ατόμων, γάμων, οργανισμών και οικογενειών. Μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο που προωθεί την οικειότητα και το δέσιμο, ενισχύει την απόδοση και αναπτύσσει θετικές σχέσεις.

Οι εννέα αρχές της κριτικής:

1. Αντιληφθείτε την κριτική όπως οι σπουδαιότεροι κριτικοί: Η αποτελεσματική κριτική ξεκινά μέσω της ευθυγράμμισης των πεποιθήσεών σας με το ιστορικό σκοπό της έννοιας της κριτικής– την επικοινωνία, την εκπαίδευση και το κίνητρο για βελτίωση. Αντιληφθείτε την κριτική ως μια ευκαιρία να βοηθήσετε κάποιον να τα πάει καλύτερα.

2. Διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας

Πριν κάνετε την κριτική σας, ηρεμήστε μέσω μιας διαδικασίας προσωπικής χαλάρωσης και θυμηθείτε τη θετική σας πάνω απ' όλα, πρόθεση.

3. Να έχετε στρατηγική: «Πώς μπορώ να επικοινωνήσω αυτές τις πληροφορίες, ώστε να είναι δεκτικοί και ανοιχτοί ως προς αυτές;». Αυτή είναι μια πρώτη σημαντική ερώτηση. Ύστερα, ερευνήστε ποια θα μπορούσε να είναι η αντίδραση τους και πώς θα απαντήσετε εσείς σε περίπτωση θυμού, σιωπής, εκδίκησης ή απόλυτης άρνησης σε αυτά που λέτε.

4. Προστατέψτε την αυτοεκτίμηση: Ο συνάδελφός σας μπορεί να είναι πεισματάρης, αλλά το να τον αποκαλείτε «άχρηστο» ή να σκέφτεστε ότι είναι «απαίσιος», δεν θα βοηθήσει. Αποφύγετε τις ακραίες ετικέτες και κάντε την κριτική ένα ζήτημα πιθανών αλλαγών και όχι μια αναφορά στο σωστό / λάθος ή στο άσπρο / μαύρο· το τελευταίο μόνο εξωτερικές και εσωτερικές συγκρούσεις μπορεί να δημιουργήσει.

5. Βρείτε την σωστή, κατάλληλη στιγμή: «Είναι αυτή η σωστή στιγμή να κάνω την κριτική μου;». Υπάρχει ο κατάλληλος χώρος και χρόνος για όλα και ενώ μπορείτε να εκφράσετε απολύτως σωστά την κριτική σας, αν η ώρα δεν είναι η σωστή, όλα θα πάνε χαμένα. Κάνετε την κριτική σας σε κάποιον δημοσίως ή προσωπικά και πότε θα κάνατε εξαιρέσεις;

6. Εστιάστε στο περιθώριο βελτίωσης και όχι στο λάθος: Δεν μπορείτε να αλλάξετε το παρελθόν. Επομένως, σταματήστε να επαναλαμβάνετε τι πήγε ή τι έκαναν λάθος.

√ Εστιάστε στο πώς τα αποτελέσματα, η συμπεριφορά, η αλλαγή σχεδίων μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση, δίνοντας έμφαση στο μέλλον

Το μόνο που θα προκαλέσετε είναι άμυνα. Εστιάστε στο πώς τα αποτελέσματα/η συμπεριφορά/η αλλαγή σχεδίων μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση, δίνοντας έμφαση στο μέλλον:

7. Εστιάστε και στα θετικά, όχι μόνο στα μειονεκτήματα: Η κριτική συνιστά μια αξιολόγηση τόσο των θετικών, όσο και των αρνητικών σημείων. Προσέξτε όμως ότι η λέξη «αλλά» ακυρώνει τα καλά στοιχεία. Για παράδειγμα : «Τα πας καλά, αλλά...». Είναι καλύτερα να πείτε: «Να κάποιοι τρόποι που αυτό μπορεί να γίνει ακόμα καλύτερο... και... να και τα σημεία που είναι πραγματικά πολύ καλό».

8. Αναγνωρίστε το υποκειμενικό στοιχείο: Η κριτική σας δεν είναι κάτι δεδομένο, αντικειμενικό και ούτε θα έπρεπε να ακούγεται σαν κατηγορία: «Η δουλειά σου είναι πρόχειρη». Θα σας αποκριθούν με το «αυτή είναι η άποψη σου» και αυτό όντως θα ισχύει. Οπότε πάρτε από μόνοι σας την ευθύνη των σκέψεων σας και περιορίστε την πιθανότητα άμυνας. «κατά την άποψη μου... νομίζω ότι... έτσι μου φαίνεται». Αυτές οι φράσεις δεν κουνούν το δάχτυλο σε κανέναν και βοηθούν τους αποδέκτες να επιθυμούν πραγματικά να ακούσουν τις σκέψεις σας. Στο παράδειγμα δηλαδή «η δουλειά σου είναι πρόχειρη», μπορείτε καλύτερα να πείτε: «νομίζω ότι μπορείς να κάνεις ακόμα καλύτερη δουλειά».

9. Προσδιορίστε τα κριτήριά σας: Αποφύγετε τις ασάφειες και τις υπερβολές, αναγνωρίζοντας, ξεκαθαρίζοντας και επικοινωνώντας τα κριτήρια που χρησιμοποιείτε για τη διαμόρφωση της κριτικής σας. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διαφορετικά κριτήρια για να αξιολογήσουν το ίδιο έργο και συχνά ερμηνεύουν το ίδιο κριτήριο διαφορετικά. Μπορείτε πραγματικά να καταλάβετε τη διαφορά; Είναι το δικό σας κριτήριο ρεαλιστικό και πότε αλλάζει; Είναι οι υπόλοιποι συγχρονισμένοι με τα δικά σας κριτήρια;



sel 11_Layout 1 4/20/21 11:24 AM Page 1

Πασχαλινά εδέσματα αλλά με προσοχή!

Η περίοδος του Πάσχα είναι μια χαλαρωτική περίοδος και μια πολύ καλή αφορμή συνάντησης με την οικογένεια για να απολαύσουμε Πασχαλινά εδέσματα

Προηγείται βέβαια μια περίοδος πλήρης νηστείας (40 μέρες ή 1 βδομάδα), αλλά έρχονται το βράδυ του Μ. Σαββάτου και η Κυριακή του Πάσχα αντιμέτωποι με πολλούς νόστιμους πειρασμούς όπως είναι το αρνί, το κατσίκι, τα αυγά, το τσουρέκι, τα πασχαλινά κουλουράκια και πολλά άλλα. Αυτές τις 2 μέρες πρέπει να είμαστε πολύ προσεχτικοί στον τρόπο κατανάλωσής τους για 2 λόγους. Ο πρώτος είναι η δυσπεψία που θα ακολουθήσει αν καταναλώσουμε τα παραπάνω τρόφιμα λαίμαργα και σε μεγάλη ποσότητα και ο δεύτερος λόγος είναι η συντήρηση του βάρους μας. Δεν είναι ανάγκη να εκμεταλλευτούμε τη γιορτή του Πάσχα καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες τροφίμων γιατί έτσι θα σημειωθεί αύξηση του βάρους που με τόσο κόπο προσπαθούμε όλο το χρόνο να μειωθεί ή να συντηρηθεί.

Τρόποι για να αποφύγετε δυσάρεστα αποτελέσματα

• Έχουμε πάντα ως στόχο στις γιορτές να συντηρήσουμε το βάρος μας, ούτε να βάλουμε κιλά, αλλά ούτε και να χάσουμε.

• Κρατάμε όσο περισσότερο μπορούμε τις διατροφικές μας συνήθειες που έχουμε. Το γεγονός ότι πλησιάζει η μέρα του Πάσχα, δε σημαίνει ότι και τις υπόλοιπες μέρες θα ξεχάσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες.

• Δεν ξεχνάμε τα ενδιάμεσα σνακ της ημέρας.

• Δεν φτάνουμε ποτέ πεινασμένοι στο γιορτινό τραπέζι. Τηρούμε τα 4-5 γεύματα ημερησίως.

• 1-2 γλυκά ημερησίως δε θα αποτρέψει την συντήρηση του βάρους μας.

• Να πίνουμε 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως

Τις ημέρες του Μ. Σαββάτου και της Κυριακής του Πάσχα

• Στο βραδινό τραπέζι της Ανάστασης καλό είναι ξεκινήσουμε με ένα πιάτο μαγειρίτσα και μια σαλάτα. Η μαγειρίτσα είναι το ενδιάμεσο διατροφικό στάδιο ανάμεσα στη νηστεία και τα φαγητά του Πάσχα.

• Αρχικά κοιτάμε όλα τα φαγητά που μας προσφέρουν στο τραπέζι.

• Κάνουμε μια πρώτη σκέψη τι μας αρέσει πολύ από όλα αυτά και τι λιγότερο. Οπότε θα προτιμήσουμε τα πιο αγαπημένα μας.

• Στη συνέχεια, αφού αποφασίσαμε τι θα διαλέξουμε, αρχίζουμε να γεμίζουμε το πιάτο μας με τις σαλάτες που μας αρέσουν και έπειτα με το κυρίως φαγητό.

• Ένα καλό κόλπο είναι να γεμίσουμε το μισό μας πιάτο με λαχανικά. Έτσι θα αποφύγουμε αρκετό κορεσμένο λίπος από τα ζωικά τρόφιμα

• Καλό είναι να ξεκινάμε να τρώμε πρώτα τα λαχανικά και έπειτα το κυρίως γεύμα, έτσι επέρχεται πιο γρήγορα ο κορεσμός.

• Το γεύμα μας να διαρκεί 20 λεπτά, για να καταλάβουμε ότι χορτάσαμε χωρίς να καταναλώσουμε παραπάνω ποσότητες.

• Προτιμούμε 1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί που είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.



Αν παρ' όλα αυτά δε καταφέρουμε να συγκρατηθούμε σε όλες αυτές τις προκλήσεις, μπορούμε να είμαστε την επόμενη μέρα πιο προσεχτικοί για να έρθουμε σε μια ισορροπία.

Καραμελωμένο Κατσικάκι στον φούρνο

Αρωματικό μπούτι από κατσικάκι στο φούρνο με πατάτες και με νόστιμο γλάσο που καραμελώνει και το κάνει λουκούμι. Η ίδια συνταγή μπορεί να γίνει και με μπούτι από αρνί.

Συστατικά

Για το κατσικάκι:

1.3 kg μπούτι με το κόκκαλο

2-3 σκελίδες σκόρδο κομμένες σε κομματάκια

3-4 κλωναράκια δενδρολίβανο

Χυμό από 1 λεμόνι

1/4 κούπας ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη

1 κούπα λευκό κρασί

900 γρ baby πατάτες με τη φλούδα τους ή πατάτες κομμένες σε κομμάτια/φέτες

Για το γλάσο:

3 κουταλιές της σούπας σιρόπι ροδιού ή σταφυλιού



ή σφενδάμου ή μέλι

½ κουταλάκι του γλυκού κόλιανδρο

Ελάχιστο αλάτι και πιπέρι

1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

Σπόρους ροδιού για διακόσμηση

Οδηγίες

Προθερμάνουμε τον φούρνο στους 180°C, στις αντιστάσεις.

Πασπαλίζουμε το κρέας με αλάτι και πιπέρι. Κάνουμε μικρές τομές και τοποθετούμε μέσα από 1 κομμάτι σκόρδο και λίγο δενδρολίβανο.

Βάλτε το κρέας και τις πατάτες στο ταψί. Προσθέτουμε το κρασί, το χυμό από λεμόνι, το λάδι και την ρίγανη. Σκεπάστε το καλά με αλουμινόχαρτο και ψήστε στη μεσαία/κάτω σχάρα για 2 ώρες.

Βάλτε όλα τα υλικά για το γλάσο σε ένα μπολ και ανακατέψτε τα καλά. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και επαλείψτε το κρέας με την μισή ποσότητα. Πιέστε τις πατάτες ελαφρά για να σπάσουν.

Συνεχίστε το ψήσιμο χωρίς αλουμινόχαρτο για άλλη μισή ώρα μέχρι το κρέας να πάρει σκούρο καφέ χρώμα και το ψαχνό να ξεκολλάει από το κόκκαλο. Όταν το κρέας είναι σχεδόν έτοιμο, το αλείφουμε με το υπόλοιπο γλάσο και το ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά (σ' αυτό το σημείο προσθέτουμε και τους σπόρους από ρόδι). Αν θέλετε να ροδίσει καλύτερα ανοίξτε το γκριλ

Στη συνέχεια το βγάζουμε από τον φούρνο και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά πριν το σερβίρουμε.

Η παραδοσιακή συνταγή για φλαούνες

Υλικά για την ζύμη:

1κιλό αλεύρι φαρίνα
1 κιλό αλεύρι χωριάτικο (σκληρό)
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
2 κουταλάκια του γλυκού μπεικιν παουντερ
2 φλιτζάνια σπορέλαιο
1/2 κουταλάκι του γλυκού μέχλεπι, κοπανισμένο
1/2 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα, κοπανισμένη
Προζύμη για 2 κιλά αλεύρι
Γάλα, χλιαρό για ζύμωμα

Για την γέμιση:

2 κιλά τυρί φλαούνας
1 χαλούμι, ώριμο
1/2 φλιτζάνι σιμιγδάλι
12 αυγά
1 κομμάτι προζύμι
2 κουταλάκια του γλυκού μπεικιν παουντερ
1/2 κουταλάκι του γλυκού μέχλεπι, κοπανισμένο
1/2 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα, κοπανισμένη
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
250γρ σταφίδες
2 αυγά χτυπημένα για επάλειψη
Σησάμι για πασπάλισμα

Προετοιμασία:

Η όλη προετοιμασία της ζύμης και της γέμισης πρέπει να γίνει από το προηγούμενο βράδυ του φουρνίσματος.

Ξεκινάμε με την γέμιση: Τρίβουμε το τυρί (αφού το έχουμε αφήσει για 2 μέρες στον αέρα για να στεγνώσει) και το χαλούμι και τα βάζουμε σε μεγάλη λεκάνη. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι, το μέχλεπι, και τη μαστίχα. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε όλα τα αυγά μαζί. Κάνουμε ένα βαθούλωμα στη λεκάνη με το τυρί, προσθέτουμε το προζύμι και ρίχνουμε τα αυγά (λίγη ποσότητα κάθε φορά). Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί και προσθέτουμε όσα αυγά χρειαστεί για να γίνει η γέμιση μάλλον σφικτή. Το πόσα αυγά θα χρειαστούν εξαρτάται από την ποιότητα του τυριού που θα χρησιμοποιήσετε. Σκεπάζουμε την γέμιση και την αφήνουμε κατά την διάρκεια της νύκτας να σταθεί.

Την επομένη μέρα προσθέτουμε στην γέμιση το μπεικιν παουντερ, το δυόσμο, τις σταφίδες και ζυμώνουμε καλά. Παίρνουμε μια ποσότητα γέμισης στην παλάμη μας και αν όταν την σφίξουμε γίνει μία μάζα σφικτή τότε είναι έτοιμη. Αν όχι τότε προσθέστε ακόμα 1-2 αυγά και ζυμώνουμε.

Ετοιμάζουμε και την ζύμη από το προηγούμενο βράδυ: Κοσκινίζουμε σε μία λεκάνη το αλεύρι, προσθέτουμε το αλάτι, το μπεικιν παουντερ, το μέχλεπι, και τη μαστίχα. Προσθέτουμε το λάδι και το ροζιάζουμε το αλεύρι με τα δάκτυλα μας μέχρι να ενωθούν καλά τα υλικά και να μην υπάρχουν σβόλοι. Διαλύουμε το προζύμι με λίγο χλιαρό γάλα και το προσθέτουμε στο αλεύρι. Ζυμώνουμε να γίνει μία κανονική ζύμη προσθέτοντας αν χρειαστεί ακόμα λίγο χλιαρό γάλα.

Σκεπάζουμε την λεκάνη και αφήνουμε τη ζύμη κατά την διάρκεια της νύκτας να φουσκώσει.

Ανοίγουμε λεπτά φύλα ζύμης πάχους περίπου 1/2 εκατοστού και μεγέθους 10εκΧ15εκ περίπου. Περνούμε την εξωτερική πλευρά της πιτας με σησάμι, προσθέτουμε ανάλογη γέμιση στο κέντρο κάθε πίτας και κλείνουμε στο γνωστό σχήμα φλαούνας. Αραδιάζουμε τις φλαούνες μας σε ρηχό ταψί.

Πριν τις ψήσουμε τις αφήνουμε να φουσκώσουν για λίγο, αλείφουμε με χτυπημένο αυγό και σησάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (200oC) για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Καλή Όρεξη!

sel 12_Layout 1 4/20/21 11:25 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 1144 -1 ΙΟΥΛΙΟΥ 1971

Ἂς ἀρθοῦν εἰς τὸ ὕψος τῶν περιστάσεων

ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ ΟΙ ΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟΝ!

Κ. Χριστοδουλίδης «Τέρμα πλέον στὶς ἰταμὲς προκλήσεις καὶ τὰ ἀνήθικα παρζαλίκια»

ΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟΝ

Ὁ συν. Χριστοδουλίδης ἀναφερόμενος ἐπὶ τοῦ πολιτικοῦ προβλήματος ἀνέφερεν: «Ἐπισύρω τὴν προσοχὴν τῶν στελεχῶν μας εἰς τὰ θρυλούμενα περὶ τῆς λύσεως ποὺ πρόκειται νὰ ἐπιβληθῆ καὶ διὰ τὴν ὁποίαν πολλὰ διαδίδονται. Δὲν εἶναι τῆς στιγμῆς νὰ ἐπιρρίψωμεν εὐθύνες χειρισμοῦ ἢ καὶ δικαιώσεις τῶν ἀπόψεων μας ἢ ἄλλων ὁμοϊδεατῶν.

ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΔΕΤΕ ΤΗΝ «ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

Δώρο θεού το ΓεΣΥ

Επειδή μπήκα... στα χρόνια κι επειδή έχω σύζυγο και παιδιά και επειδή όλοι ασθενούμε άλλοτε ελαφρώς και άλλοτε βαρέως, το ΓεΣΥ είναι κάτι που χρησιμοποιούμε τακτικά. Προσφάτως, συγκεκριμένα, επισκέφθηκα δύο ειδικότητες, κορυφαίοι γιατροί στον τομέα τους με... 12 ευρώ για πρωτοκλασάτη αντιμετώπιση, όπως αξίζει στον καθένα μας, πλούσιο και φτωχό. Εν κατακλείδι - γιατί θα μπορούσα να ενδιατρίψω - η εμπειρία μου από το ΓεΣΥ είναι κάτι περισσότερο από εξαιρετική, πραγματικά ένα δώρο Θεού για όσους πιστεύουν, το αποτέλεσμα ορισμένων νούσιμων και παράτολμων ανθρώπων, για όσους δεν πιστεύουν. Αμήν.

ΓΑΓΚΑΣ

ΥΣ. Αναδημοσίευση από τον Φιλελεύθερο

Οι δικοί μας άνθρωποι μας περιμένουν

Ένα λιτό μήνυμα της αστυνομίας Κύπρου μετά τα επαναλαμβανόμενα θανατηφόρα δυστυχήματα που αφορά όλους, θα πρέπει να αγγίξει τις καρδιές μας. Το οφείλουμε στους εαυτούς μας στα παιδιά μας και σε κάθε συμπολίτη μας ξεχωριστά.

«Δυστυχήματα / ατυχήματα πάντα θα συμβαίνουν. Στο χέρι μας είναι να τα ελαχιστοποιήσουμε, επιδεικνύοντας την οδική συνείδηση που χρειάζεται. Οι δικοί μας άνθρωποι εμάς περιμένουν, τη δική μας φωνή και όχι τη φωνή που θα μεταφέρει τη δυσάρεστη είδηση.»

ΥΕΠΚΑ: Σχέδιο Επιχορήγησης Αδειών Εργοδοτουμένων

Το Υπουργικό Συμβούλιο ενέκρινε την περασμένη εβδομάδα Πρόταση της Υπουργού Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Ζέτας Αιμιλιανίδου για εφαρμογή του Σχεδίου Επιχορήγησης Αδειών Εργοδοτουμένων σε Ξενοδοχεία των Ορεινών Θερέτρων και Περιοχής Πύργου Τυλληρίας κατά τη Θερινή Περίοδο 2021 με συνολική δαπάνη ύψους €909.000.

• Σε ξενοδοχεία των ορεινών θερέτρων και περιοχής Πύργου Τυλληρίας κατά τη θερινή περίοδο 2021

Το Σχέδιο θα λειτουργήσει για την περίοδο από τις 4 Ιουλίου 2021 μέχρι τις 17 Σεπτεμβρίου 2021 και με βάση τις πρόνοιές του θα παρέχεται επιχορήγηση σε εργοδοτούμενους που έχουν δικαίωμα σε απολαβές άδειας από το Κεντρικό Ταμείο Αδειών για το έτος άδειας 2020, υπό την προϋπόθεση ότι το κατά κεφαλήν εισόδημα της οικογένειάς τους δεν υπερβαίνει τα €300 εβδομαδιαίως ή τα €1.300 μηνιαίως, με βάση τις ασφαλιστέες αποδοχές για το 2020. Προτεραιότητα θα δίνεται στους εργοδοτούμενους με το χαμηλότερο κατά κεφαλήν εισόδημα.

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

Η επιχορήγηση θα ανέρχεται στο 90%-100% των εξόδων διαμονής με ανώτατο ποσό επιχορήγησης τα €50 ανά άτομο ανά ημέρα, για περίοδο από Κυριακή σε Παρασκευή (πέντε διανυχτερεύσεις).

Περισσότερες λεπτομέρειες για τη διαδικασία υποβολής αιτήσεων και την εφαρμογή του Σχεδίου θα δημοσιευτούν στην ιστοσελίδα του Υπουργείου www.mlsi.gov.cy σύντομα.

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Να συγχωρείς τους εχθρούς σου. Αυτό τους κάνει να σε μισούν περισσότερο.

Όσκαρ Ουάιλντ

ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

• Ζητούνται για πρόσληψη:
- Εργάτες για γενικές εργασίες σε εργοστάσιο τροφίμων στο Στρόβολο
- Τεχνικούς σε εταιρεία εισαγωγής κουρτίνων και ρολοκουρτίνων
- Φύλακες
- Καθαρίστρια

Γεωργία Επιστηθίου 22849849.

• Ζητούνται για πρόσληψη:
- Ηλεκτρολόγος
- Υδραυλικός
- Βοηθός Ηλεκτρολόγος
- Βοηθός Υδραυλικός

Χριστόδουλος Βασιλείου 22849849

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στρασάνδρου 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 ή199
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

Θέλετε να επικοινωνήσετε με Κοινωνικές Ασφαλίσεις; Οι τηλεφωνικοί αριθμοί για κάθε θέμα

Το Τμήμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων λοιπόν δίνει στη δημοσιότητα τον επικαιροποιημένο τηλεφωνικό κατάλογο για όλα τα θέματα.

Θεσμοθετημένη Σύνταξη / Κοινωνική Σύνταξη: 22401728

Σύνταξη Χηρείας: 22401684

Σύνταξη Ανικανότητας: 22401856

Σύνταξη Εξωτερικού: 22401772

Επίδομα Ανεργίας: 22401789

Επίδομα Μητρότητας/Πατρότητας/Βοήθημα Τοκετού: 22401725

Σύνταξη Αναπηρίας και Επίδομα Σωματικής Βλάβης 22401858:

Πληρωμή λόγω Πλεονασμού και Απολαβών Αδείας: 22401737

Ασφαλιστικοί Λογαριασμοί: 22401692

Θέματα Δικαστηριακών Υποθέσεων: 22401717

Ευρωπαϊκή Ένωση - Θέματα Επιδόματος Ανεργίας: 22401668

Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων

sel 13_Layout 1 4/20/21 11:25 AM Page 1

Αποφεύγετε βλαπτικές καθημερινές συνήθειες

Όταν σκεφτόμαστε τρόπους για να παραμείνουμε υγιείς οι περισσότεροι από εμάς σπεύδουμε να φορέσουμε τα αθλητικά μας, μιας και η φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να διατηρήσει τον οργανισμό στα καλύτερά του. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε την ζωτική συμβολή του μυαλού στην καθημερινότητά μας .Μερικές όμως, από τις συνήθειες ιδιαίτερα συνηθισμένες και καθημερινές τελικά το βλάπτουν , ακόμα και αν δεν το συνειδητοποιούμε.

Κοιμάστε λίγο: Η έλλειψη ύπνου μπορεί να είναι αιτία άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ. Για αυτό οι ειδικοί προτείνουν ότι είναι σημαντικό να έχουμε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, ώστε να κοιμόμαστε επαρκείς ώρες.

Εάν έχετε πρόβλημα με τον ύπνο, αποφύγετε το αλκοόλ, την καφεΐνη και τις ηλεκτρονικές συσκευές, αργά το απόγευμα και το βράδυ και ξεκινήστε μια χαλαρωτική συνήθεια λίγο πριν ξαπλώσετε για να μειώσετε αισθητά την πιθανότητα αϋπνίας ή υπερέντασης.

Περνάτε πολύ «μοναχικό χρόνο»: Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται προσωπικό χώρο αλλά και προσωπικό χρόνο για να «φορτίσουν» τις μπαταρίες τους. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι άνθρωποι είναι προγραμματισμένοι για κοινωνική επαφή και αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι το αίσθημα της πραγματικής σύνδεσης.

Οι άνθρωποι που το έχουν αυτό, ακόμη και με λίγους στενούς φίλους, είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο παραγωγικοί. Είναι επίσης λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν γνωστική εξασθένιση.

Καταναλώνετε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα: Μέρη του εγκεφάλου που συνδέονται με τη μάθηση, τη μνήμη και την ψυχική υγεία είναι μικρότερα σε άτομα που τείνουν να καταναλώνουν πολλά και συχνά χάμπουργκερ, πατάτες, πατατάκια και ζαχαρώδη ροφήματα.

Τα μούρα, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, από την άλλη πλευρά, διατηρούν την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου και επιβραδύνουν την γνωστική εξασθένιση. Έτσι την επόμενη φορά που θα θέλετε ένα σνακ, επιλέξτε καλύτερα μια χούφτα καρύδια.

Ακούτε πολύ δυνατά μουσική: Με τα ακουστικά σας σε πλήρη ένταση, μπορεί να αντιμετωπίσετε προβλήματα με την ακοή σας, με τους ειδικούς να προειδοποιούν ότι η βλάβη μπορεί να συμβεί ακόμα και σε τριάντα λεπτά. Μάλιστα, η απώλεια ακοής σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας συνδέεται με εγκεφαλικά προβλήματα, όπως το Αλτσχάιμερ και η απώλεια εγκεφαλικού ιστού.

Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλός σας πρέπει να εργαστεί σκληρά για να κατανοήσετε όσα ακούτε ενώ δεν μπορεί να αποθηκεύσει αυτά που έχετε ακούσει στη μνήμη.

Καπνίζετε ακόμα: Το κάπνισμα, σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορεί να συρρικνώσει τον εγκέφαλο, να αποδυναμώσει τη μνήμη σας και να διπλασιάσει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο διαβήτη, καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου και υψηλής αρτηριακής πίεσης.



• Μιλάμε για απλές πρακτικές που κουράζουν και δημιουργούν αδιευκρίνιστο άγχος

SUDOCOU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Κάνεις μια παύση από την «φασαρία» που υπάρχει γύρω σου και θέλεις να αφουγκραστείς την δική σου φωνή. Ενδεχομένως να ψάχνεις ένα σημάδι, σημείωσε λοιπόν απόψε τα όνειρα που θα δεις. Γενικότερα πάντως η παρουσία του Δία στον Υδροχόο σε βοηθά να βελτιώσεις το γόητρό σου.

Ταύρος: Σήμερα η Σελήνη από τους Ιχθύς σε βοηθά να εστιάσεις στα όνειρά σου και στο μέλλον σου γενικότερα, έτσι εσύ έχεις όρεξη να πετύχεις τους νέους στόχους που θέτεις, ενώ με τις παρούσες συνθήκες είσαι πιο προστατευμένος από το να ήσουν εκτεθειμένος σε κινδύνους. Επίσης, είναι και μια καλή μέρα για να επικοινωνήσεις, αρκεί να είσαι πιο ευέλικτος.

Δίδυμοι: Με τη Σελήνη στους Ιχθύς το πρόγραμμα είναι γεμάτο με όσα πρέπει να βάλεις σε σειρά και εσύ ξεκινάς κανονικότατα, βάζοντας τις υποθέσεις σου σε τάξη. Μην ξεχνάς όμως ότι η παρουσία του πολεμικού Άρη στο ζώδιό σου σε κάνει να βιάζεσαι και φέρνει μια προδιάθεση για κρυολογήματα ή... μικροατυχήματα! Το νου σου!

Καρκίνος: Έχεις ανάγκη από ξεκούραση και χαλάρωση, ενώ αν χρειάζεσαι κάποιου είδους βοήθεια σε μια υπόθεση που σε απασχολεί, μπορείς να περιμένεις θετικά αποτελέσματα. Οι άλλοι πάντως έχουν πολλές απαιτήσεις από εσάς.

Λέων: Πινελιές αισιοδοξίας αρχίζουν ήδη να φωτίζουν αυτή τη μέρα για σένα, ήδη από το ξεκίνημά της. Κάποια ευχάριστα νέα σου φτιάχνουν το κέφι, ενώ προς το βραδάκι μπορείς πιο άνετα να φέρεις τους άλλους με τα νερά σου και να βρεις συμβιβαστικές λύσεις στα αδιέξοδα που σε είχαν απασχολήσει τον τελευταίο καιρό. Πρόσεξε όμως την υγεία σου αυτές τις μέρες.

Παρθένος: Η Σελήνη απέναντί σου στρέφει το βλέμμα σου στις διαπροσωπικές σχέσεις και τους άλλους, όμως η σημερινή ημέρα και γενικότερα αυτές οι μέρες μιλούν για «ρόδινα» τοπία την παρουσία της Αφροδίτης στους Ιχθύς, τα οποία φέρνουν έμπνευση και αυτοθυσία.

Ζυγός: Ναι, πράγματι αυτή η συγκεκριμένη μέρα έχει κάτι κουραστικό γενικότερα, καθώς έχεις πολλές υποχρεώσεις -κυρίως βαρετές, πρακτικής φύσεως- οι οποίες όμως νιώθεις πως σε κουράζουν. Επίσης, η αντοχή σου για γκρίνιες και έντονες διαφωνίες στο κοντινό σου περιβάλλον είναι σχεδόν μηδαμινή.

Σκορπιός: Τηρουμένων των αναλογιών, αυτή η ημέρα σου δίνει την ώθηση που χρειάζεσαι για να κάνεις τις ευχάριστες αλλαγές που ήθελες, αν μάλιστα είσαι γεννημένος τον Οκτώβριο τότε περνάς σταδιακά σε μια περίοδο που αναζητάς την ταυτότητά σου μέσα από το πρίσμα των σχέσεών σου.

Τοξότης: Από σήμερα ξεκινάς και σκέφτεσαι πιο σοβαρά κάποιες καταστάσεις που σχετίζονται με το σπίτι, την οικογένεια ή την ακίνητη περιουσία, αλλά και με κάποια θέματα από τα παλιά που δεν έχεις επεξεργαστεί εντελώς και που ακόμα σου προκαλούν μια κάποια ανασφάλεια. Το πρόβλημα έγκειται στο ότι είσαι αμετακίνητος στις απόψεις σου.

Αιγόκερως: Η σημερινή ημέρα είναι θετική για εσένα, καθώς μετά από ένα πιο ήσυχο σαββατοκύριακο θέλεις να επικοινωνήσεις τις ιδέες σου. Καταφέρνεις και πείθεις πάντως τους άλλους με τα επιχειρήματά σου, αυτές οι μέρες όμως έχουν μπόλικη ένταση, γίνεται όμως καύσιμο για να πας παρακάτω.

Υδροχόος: Θέλεις να μηδενίσεις το «κοντέρ» μέσα σου και να ξεκινήσεις ξανά, μολονότι θα πρέπει να δεις βαθιά μέσα σου κάποιες επίπονες αλήθειες. Κάποιοι στόχοι λοιπόν είναι πολύ θεωρητικοί για να μπορέσουν να υλοποιηθούν άμεσα, χωρίς να κάνεις πρώτα κάποιες μετατροπές.

Ιχθείς: Και σήμερα πρωταγωνιστείς στις εξελίξεις και αυτές τις μέρες οι άλλοι δυσκολεύονται πολύ να λειτουργήσουν αλλά εσύ είσαι στο στοιχείο σου. Η μέρα σήμερα δίνει μάλιστα ευκαιρίες για να υλοποιήσεις τα θέλω σου, αρκεί να μην βιάζεσαι και να μην κάνεις κάποια κίνηση που θέτει σε κίνδυνο την εικόνα σου, καθώς τότε βγαίνεις ζημιωμένος.

ΟΙ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Νηστίσιμο κέικ

Υλικά:

Για τη γέμιση
400 γρ. ταχίνι, 200 γρ. μέλι
200 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη

Για το κέικ
200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1,5 κ.σ κονιάκ, 1,5 κ.σ. ξύδι
1 πρέζα αλάτι, 1 κ.γ. σόδα
ξύσμα από 2 πορτοκάλια
100 ml χυμό πορτοκάλι
200 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
50 ml λάδι, 200 ml νερό
3 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
480 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.



Για την επικάλυψη (προαιρετικά)
200 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη

Εκτέλεση: Σε ένα μπολάκι, ανακατεύουμε το ταχίνι με το μέλι με ένα κουτάλι μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά.

Ψιλοκόβουμε τη σοκολάτα. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί ή στα μικροκύματα σε ένα μπολάκι για 2 λεπτά στα 800 watt σκεπασμένο με μία μεμβράνη για να μην κάψουμε τη σοκολάτα. Μόλις λιώσει η σοκολάτα την προσθέτουμε στο μείγμα και ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει και να δέσει ελαφρά.

Για το κέικ: Σε ένα μπολ βάζουμε τη ζάχαρη, το λάδι, το ξύδι, το κονιάκ, το αλάτι, το ξύσμα από 2 πορτοκάλια και ανακατεύουμε πολύ καλά με το σύρμα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Μέσα στο χυμό από πορτοκάλι διαλύουμε τη σόδα και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Ύστερα, προσθέτουμε το νερό. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το μπέικιν και τα ρίχνουμε στο μείγμα ανακατεύοντας με μία σπάτουλα. Ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα μας και τη ρίχνουμε και αυτή στο μείγμα. Αδειάζουμε το μείγμα σε λαδωμένη φόρμα 22 – 23 εκ. Ψήνουμε στον αέρα στους 150 – 160 βαθμούς για 30 λεπτά. Αφαιρούμε από το φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει πάνω σε μια σχάρα για 10 λεπτά, αναποδογυρίζουμε πάνω στη σχάρα και αφήνουμε να κρυώσει καλά. Με ένα μαχαίρι κόβουμε προσεχτικά το κέικ μας στη μέση. Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας απλώνουμε το μείγμα της γέμισης να πάει παντού. Σκεπάζουμε με το υπόλοιπο μισό κέικ και σερβίρουμε αν θέλουμε με λιωμένη σοκολάτα.

Για την επικάλυψη: Προαιρετικά, αν θέλουμε λιώνουμε με τον ίδιο τρόπο 200 γρ. κουβερτούρα ακόμα και απλώνουμε στο τέλος πάνω από το κέικ μας.

sel 14_Layout 1 4/20/21 11:26 AM Page 1

Ακάθιστος Ύμνος: Φιλολογικό μνημείο άφταστης τελειότητας

«Χαῖρε, δένδρον ἀγλαόκαρπον, ἐξ οὗ τρέφονται πιστοί· χαῖρε, ξύλον εὐσκιόφυλλον, ὑφ᾽ οὗ σκέπονται πολλοί»

Ο υμνωδός του Ακάθιστου Ύμνου έχει εμβαθύνει σε όλο το μυστήριο της αποκαλύψεως του Θεού και των ενεργειών του ξεκινώντας από τη δημιουργία του κόσμου και φθάνοντας ακόμα μέχρι και την αιώνια, την αναμενόμενη βασιλεία του Θεού, της οποίας όλοι καλούμαστε να γίνουμε μέτοχοι και να βιώσουμε την παρουσία του Θεού με όλα τα αγαθά που προσφέρει ο Θεός στον άνθρωπο. Ο προαναφερθείς στίχος, παραπέμπει στον Παράδεισο και στο δένδρο της ζωής και το δένδρο της γνώσεως του καλού και του κακού, για το οποίο έθεσε ο Θεός την εντολή στους πρωτοπλάστους, την οποία παρέβηκαν με αποτέλεσμα την έξοδο τους από τον Παράδεισο. Όμως η οικονομία του Θεού, δίδει την σωτηρία και τη λύτρωση στο ανθρώπινο γένος μέσω της Θεοτόκου η οποία γίνεται τροφός της Ζωής, που είναι ο ίδιος ο Χριστός.

Ο Ακάθιστος Ύμνος είναι από τα λαοφιλέστερα ποιήματα της ελληνορθόδοξης χριστιανικής παράδοσης και φιλολογικό μνημείο άφταστης τελειότητας...



Ένας ύμνος προς την Παναγία, που, όταν ψάλλεται στις εκκλησίες κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, προκαλεί ρίγη αληθινής συγκίνησης και πνευματικής ανάτασης στους πιστούς. «Ακάθιστος Ύμνος» ονομάστηκε, επειδή, όταν ψάλλεται, το εκκλησίασμα στέκεται όρθιο, ενώ η εναλλακτική ονομασία του «Χαιρετισμοί», προέρχεται από τη συχνά επαναλαμβανόμενη λέξη Χαίρε.

Ο Ακάθιστος Ύμνος ψάλλεται τμηματικά το βράδυ της Παρασκευής των τεσσάρων πρώτων εβδομάδων των Νηστειών και ολόκληρο το βράδυ της Παρασκευή της πέμπτης εβδομάδας των Νηστειών, κατά τη διάρκεια της Ακολουθίας του Ακάθιστου Ύμνου. Αποτελείται από το προοίμιο «Τη υπερμάχω στρατηγώ τα νικητήρια» και 24 οίκους (στροφές) με αλφαβητική ακροστιχίδα από το Α έως το Ω. Το πρώτο μέρος του ποιήματος (Α-Μ) αναφέρεται σε επεισόδια από τη ζωή της Παναγίας (Ευαγγελισμός, Γέννηση του Ιησού, Υπαπαντή κ.ά.) και το δεύτερο μέρος (Ν-Ω) σε θεολογικά θέματα. Αναφέρεται γενικότερα στην ενανθρώπιση του Ιησού και τη σωτηρία των ανθρώπων, ενώ εξαίρεται η συμβολή της Παναγίας.

Ο ποιητής του Ακαθίστου Ύμνου δεν είναι γνωστός, καθώς οι μακροχρόνιες έρευνες δεν έχουν καταλήξει σε αναμφισβήτητα συμπεράσματα. Έχουν αναφερθεί τα ονόματα του Ρωμανού του Μελωδού, του Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως Σέργιου, του διάκονου και ιαμβογράφου Γεωργίου Πισίδη, του Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως Γερμανού Α', του μητροπολίτη Νικομηδείας Γεωργίου Σικελιώτη, της Κασσιανής και του Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως Φωτίου.

Η επικρατούσα παράδοση υποστηρίζει ότι ο Άκάθιστος Ύμνος γράφτηκε για τη διάσωση της Κωνσταντινούπολης από την πολιορκία των Αβάρων, ενός ταταρομογγολικού φύλου, το 626. Η σωτηρία της Βασιλεύουσας αποδόθηκε στην Υπέρμαχο Στρατηγό, την Υπεραγία Θεοτόκο.

Πρωτιά σε 10 ελληνικά νησιά για οικογενειακές διακοπές

Την πρωτιά στον κατάλογο του Family Traveller για τα δέκα κορυφαία ελληνικά νησιά για τις φετινές οικογενειακές διακοπές, έχει η Αλόννησος.

Με προορισμούς από τα Δωδεκάνησα, έως τις Σποράδες, τα Επτάνησα αλλά και τις Κυκλάδες, η Αλόννησος, ξεχωρίζει για το φυσικό περιβάλλον της αλλά και τα θαλάσσια πάρκα της, όπως τονίζεται σε σχετικό δημοσίευμα για τα ελληνικά νησιά του ταξιδιωτικού διαδικτυακού μέσου της Βρετανίας Family Traveller.

«Το μεγαλύτερο φυσικό θαλάσσιο πάρκο της Ευρώπης και το πρώτο υποβρύχιο μουσείο της Ελλάδας είναι δύο από τις μοναδικές εκπλήξεις που επιφυλάσσει η Αλόννησος ως Covid-free τουριστικός προορισμός με συγκριτικά πλεονεκτήματα. Με σχέδιο και σύστημα, η Αλόννησος μπαίνει καθημερινά στο μυαλό και την καρδιά όλο και περισσότερων ταξιδιωτών από Ελλάδα και το εξωτερικό», δήλωσε ο δήμαρχος του νησιού, Πέτρος Βαφίνης.

Η Τήλος με τον οικολογικό χαρακτήρα της, η Σκιάθος με τη ζωντάνια της, η φωτογενής Αντίπαρος, η ισορροπημένη Λευκάδα, η πολύχρωμη Σύμη, τα πανέμορφα Κουφονήσια, η αναζωογονητική Άνδρος, οι Παξοί της ιστιοπλοΐας και η μυθική Νάξος συμπληρώνουν τη λίστα για ιδανικές οικογενειακές διακοπές στην Ελλάδα.

«Εάν όλα πάνε βάσει σχεδίου, η Ελλάδα θα μπορεί να υποδεχτεί τους Βρετανούς ταξιδιώτες από τις 14 Μαΐου. Χωρίς αμφιβολία η επιλογή κάποιου ειδυλλιακού ελληνικού νησιού χωρίς συνωστισμό αποτελεί μία εξαιρετική προοπτική για τις φετινές οικογενειακές διακοπές», τονίζεται στον πρόλογο του δημοσιεύματος.

Η σχετική αξιολόγηση του Family Traveller έχει ως εξής: Αλόννησος, Νάξος, Παξοί, Άνδρος, Κουφονήσια, Σύμη, Λευκάδα, Αντίπαρος, Σκίαθος, Τήλος.



Οι «3» Αγίες αρετές

Σήμερα θα σου μιλήσω για τρεις Αγίες. Τρεις Αγίες, που αξίζει να τις γνωρίσεις, και να τις πιάσεις φίλες σου καλές...

Η πρώτη είναι η Αγία Απόσταση. Σημαίνει να έχεις διάκριση. Να μην τον πνίγεις τον άλλον με την παρουσία σου. Καμιά φορά ξέρεις, το να πάρεις απόσταση από κάποιον, είναι η μόνη λύση για να μην χαλάσει η σχέση.

Η δεύτερη είναι η Αγία Υπομονή. Μεγάλη Αγία. Ανθρώπους να δεις που έχει βάλει αυτή η Αγία στον Παράδεισο. Αν την κάνεις φίλη, να το ξέρεις,θα σε βοηθάει να αντιμετωπίζεις όλες τις δυσκολίες της ζωής. Όσο μεγάλες ή τρομαχτικές και αν μοιάζουν.

Και η τρίτη είναι η Αγία Σιωπή. Δύσκολα την πιάνεις φίλη. Ακόμα πιο δύσκολα την κρατάς. Είναι



τέχνη να ξέρεις να μιλάς. Είναι όμως τέχνη μεγαλύτερη να μπορείς να σιωπήσεις.

Να μην πληγώσεις. Να μην απελπίσεις. Να μην προδώσεις. Να μην περηφανευτείς. Αυτά που βγαίνουν από το στόμα, αυτά είναι που μας κάνουν ακάθαρτους...

Απόσταση, Υπομονή και Σιωπή...

Τρεις Αγίες που αξίζει να τις κάνεις φίλες...

Πολλές φορές ούτε ο κόπος, ούτε οι μετάνοιες, ούτε οι σταυροί προσελκύουν τη Χάρη. Υπάρχουν μυστικά. Το ουσιαστικότερο είναι να φύγεις απ' τον τύπο και να πηγαίνεις στην ουσία.

Ό,τι γίνεται, να γίνεται από αγάπη !!!!

Όσιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης

Σοβαρά ... αστειάκια

Αγαπημένη μου παροιμία είναι: Μεγάλη μπουκιά βάλε...Το υπόλοιπο δεν το θυμάμαι. Αρκεί αυτό.

Σε προσκυνώ γλώσσα

αγλάισμα: (αρχαία λ. ἀγλάισμα <ἀγλαΐζω «λαμπρύνω, δοξάζω» <αρχ. ἀγλαός «λαμπρός, φωτεινός», που ίσως συνδ. με τις λ. ἀγάλλομαι, γελῶ, γαλήνη)

= αυτό για το οποίο χαίρεται κανείς· καύχημα, στολίδι, καμάρι

π.χ. «Σαλαμίνα, στολίδι τού Σαρωνικού και αγλάισμα των αιώνων!»

π.χ. «Στην προσφώνησή του ο πρύτανης χαρακτήρισε τον αποχωρούντα καθηγητή αγλάισμα τού πανεπιστημίου».

βρίθω: (αρχαία λ., που αρχικά σήμαινε «είμαι βαρύς, φορτωμένος» και συνδέεται ετυμολογικά με το επίθετο βριαρός «στιβαρός, ρωμαλέος», καθώς και με τη λεξιλογική οικογένεια τού επιθέτου βαρύς. Ήδη από την Αρχαιότητα το ρήμα βρίθω έφτασε να σημαίνει «είμαι γεμάτος». Από την πρόθεση ἐν και το ρήμα βρίθω σχηματίστηκε επίσης το αρχ. επίθετο ἐμβριθής «βαρύς - στερεός, πυκνός»)

= είμαι γεμάτος από κάτι.

π.χ. «Η Ιστορία βρίθει παραδειγμάτων μεγάλων ανδρών με άδοξο τέλος».

π.χ. «Το μουσείο βρίθει από πίνακες μεγάλων ζωγράφων».

ΣΧΟΛΙΟ Το ρήμα βρίθω ανήκει στα λίγα ρήματα τής Νέας Ελληνικής που συντάσσονται συνήθως με γενική πτώση, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται κυρίως σε επίσημο ύφος. Συνεπώς, π.χ. Η ομιλία του έβριθε δηλητηριωδών σχολίων για την αντιπολίτευση - Αναφορές που βρίθουν καταγγελιών για εκλογικές παρατυπίες παρέλαβε η επιτροπή των διεθνών παρατηρητών. Συχνή είναι επίσης η αναλυτική σύνταξη με την πρόθεση από + αιτιατική, π.χ. Η ανακοίνωση βρίθει από ύβρεις και φτηνά λογοπαίγνια - Βρίθουν από ασάφειες οι καταγγελίες που κατατέθηκαν στον εισαγγελέα.

sel 15_Layout 1 4/20/21 11:48 AM Page 1

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Έντονος ο συναγωνισμός

Νικηφόρα προχώρησαν οι ομάδες που διεκδικούν άνοδο στο πλαίσιο της 30ης αγωνιστικής του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας.

Τέσσερις αγωνιστικές πριν από το φινάλε, ο συναγωνισμός παραμένει έντονος και όπως είναι διαμορφωμένο το σκηνικό της πάνω ζώνης όλα θα κριθούν στην τελική ευθεία.

Βαθμολογία πρώτης τετράδας: ΠΑΕΕΚ 62, Άρης 62, Οθέλλος Αθηαίνου 59, Αγία Νάπα 57 βαθμοί.

Η ΠΑΕΕΚ νίκησε την Αναγέννηση Δερύνειας με 3-1 από τέρματα που πέτυχαν οι Ρίελ (37'), Αριστοτέλους (50') και Καπαρτής (90+5), ο Μιχάλης Χαραλάμπους στο 75ο λεπτό το γκολ για τη φιλοξενούμενη ομάδα.

Ο Άρης νίκησε με 2-0 στο Μακάρειο Στάδιο τον Διγενή Μόρφου με 2-0 από ισάριθμα πέναλτι του Σικόρσκι (26', 42').

Ο Οθέλος με γκολ του Κωνσταντίνου Καστάνα στο 78ο λεπτό νίκησε στην Ερήμη τον Κούρη με 1-0. Οι γηπεδούχοι νωρίτερα έχασαν πέναλτι με τον Ντα Σίβα (απέκρουσε ο Γιώργος Παναγή).

Η Αγία Νάπα νίκησε με ανατροπή 2-1 τον Ονήσιλο Σωτήρας. Στο 27ο λεπτό ο Καθάριος άνοιξε το σκορ για τον Ονήσιλο και οι γηπεδούχοι έφτασαν στην ανατροπή από τέρματα που πέτυχαν οι Πιντσέλι (43' πεν) και Σικουϊνί (82').

Ο ΠΟ Ξυλοτύμπου νίκησε εκτός έδρας την ΑΕΖ με 2-0 από τέρματα που πέτυχαν οι Ντε Ολιβέϊρα (45') και Γκονσά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομόνοια Ψ. - Ακρίτας Χλ.	2-3
Αλκή Ορ. - ΘΟΪ Λακ.	3-0
Αγία Νάπα – Ονήσιλος	2-1
ΠΑΕΕΚ - Αναγέννηση Δερ.	3-1
ΑΣΙΛ - ΕΝΥ Διγενής	3-1
Διγενής Μόρφου – Άρης	0-2
ΑΕΖ - Π.Ο. Ξυλοτύμπου	0-2
Κούρης – Οθέλλος	0-1
Ομόνοια Αρ. – Αχυρώνας	4-5

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΠΑΕΕΚ	30	19-5-6	59-26	62
2. Άρης	30	19-8-3	46-20	62
3. Οθέλλος	30	17-8-5	45-29	59
4. Αγία Νάπα	30	16-9-5	45-28	57
5. Ομόνοια Αρ.	30	13-6-11	46-40	45
6. Ονήσιλος	30	11-12-7	50-38	42
7. Αλκή Ορ.	29	10-12-7	40-32	42
8. ΑΣΙΛ	30	12-6-12	30-30	42
9. Αχυρώνας	30	11-8-11	36-34	41
10. Αναγέννηση Δερ.	30	10-7-13	43-47	37
11. Ακρίτας	30	9-9-12	33-45	36
12. Π.Ο. Ξυλοτύμπου	29	9-8-12	37-40	35
13. Διγενής Μόρφου	30	8-9-13	36-45	33
14. Κούρης	30	8-8-14	38-47	32
15. ΑΕΖ	30	8-8-14	30-43	32
16. Ομόνοια Ψ.	30	8-7-15	39-48	31
17. ΕΝΥ Διγενής	30	5-6-19	28-57	18
18. ΘΟΪ Λακ.	30	5-6-19	33-61	18

(-3 Άρης, ΘΟΪ Λ., ΕΝΥ Διγενής)

ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ: Έχει την τύχη του στα πόδια του!

• Η ΟΜΟΝΟΙΑ ευελπιστεί να κόψει πρώτη το νήμα

Με νίκη του ο ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ επί της ΑΕΛ, εξακολουθεί να βρίσκεται μια ανάσα πριν την ΟΜΟΝΟΙΑ και ελπίζει σ' ένα στραβοπάτημα των πρασίνων.

Η «δίψα» της για τίτλο, φάνηκε μέσα στο γήπεδο. Η ΟΜΟΝΟΙΑ πήρε αυτό που ήθελε από την ΑΝΟΡΘΩΣΗ στο «Αντώνης Παπαδόπουλος» και ευελπιστεί να κόψει πρώτη το νήμα για κατάκτηση του πρωταθλήματος. Η Μεγάλη Κυρία ελάχιστες φορές έκανε αισθητή την παρουσία της.

Ο ΕΡΜΗΣ νίκησε τον αδιάφορο ΑΠΟΕΛ με 2-0 και ελπίζει να παραμείνει στην Α' κατηγορία. Η Λευκωσιάτικη ομάδα, έπαιξε με αρκετές «ρεζέρβες» φυλάγοντας δυνάμεις για τον επαναληπτικό αγώνα κυπέλλου με την ΑΝΟΡΘΩΣΗ.

Στο 0-0 έμειναν ΕΝΠ και ΔΟΞΑ στον πρώτο αγώνα της 7ης αγωνιστικής της Β' φάσης του πρωταθλήματος. Το αποτέλεσμα βόλεψε τη ΔΟΞΑ που βρίσκεται στο +2 από την ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ.

Ένας ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ από άλλο φεγγάρι. Ανέτρεψε τα σε βάρος του δεδομένα και νίκησε την ΑΕΚ με 2-1.

Η ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ με την ισοπαλία έβαλε σε μεγάλους μπελάδες τη ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ, στερώντας της τους δύο βαθμούς στο Αμμόχωστος.

Η ΠΑΦΟΣ FC πανηγύρισε εκτός έδρας νίκη βάζοντας φρένο στο νικηφόρο σερί του ΕΘΝΙΚΟΥ και τώρα βρίσκεται στο -1 από τον ΑΠΟΕΛ και με ένα αγώνα λιγότερο.



ΚΥΠΕΛΛΟ: Ένας ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ χάρμα ιδέσθαι!

• Μια ανεπανάληπτη εμφάνιση του ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ τον έφερε πολύ κοντά στην πρόκριση για τον τελικό του Κυπέλλου.

Οι μαυροπράσινοι με μεγαλειώδη εμφάνιση κατατρόπωσαν την ΑΕΛ με 4-2.

• Η ομάδα της Αμμοχώστου κατόρθωσε να κρατήσει ανέπαφη την εστία της και με το τέρμα που πέτυχε να πλεονεκτεί του ΑΠΟΕΛ στον επαναληπτικό του Κυπέλλου.

Τόσο η ΑΝΟΡΘΩΣΗ όσο και ο ΑΠΟΕΛ είναι επικεντρωμένοι στον ημιτελικό για να εξασφαλίσουν θέση στον τελικό.



Champions League Αλλάζει μορφή

Την ώρα που στο ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο επικρατεί... πανδαιμόνιο με την ίδρυση της European Super League από τις 12 ομάδες και το μέλλον του ποδοσφαιρικού χάρτη μοιάζει αβέβαιο, η Εκτελεστική Επιτροπή της UEFA προχώρησε σε ψήφιση του νέου format του Champions League, που θα τεθεί σε ισχύ από το 2024.

Η ευρωπαϊκή ομοσπονδία έδωσε την τελική έγκριση της και η κορυφαία διασυλλογική διοργάνωση αλλάζει μορφή και επίσημα και θα περιλαμβάνει 36 ομάδες! Πιο συγκεκριμένα, οι σύλλογοι θα έχουν μίνιμουμ 10 αγώνες, απέναντι σε ισάριθμες διαφορετικές ομάδες, διαφορετικής δυναμικότητας, ενώ κομβικό ρόλο θα παίζει στις κληρώσεις το ranking της UEFA.

Από εκεί και πέρα μετά το τέλος αυτών των 10 αγωνιστικών, θα δημιουργείται μία γενική βαθμολογία και οι καλύτερες ομάδες θα προκρίνονται στα νοκ-άουτ, με τις υπόλοιπες να παίζουν σε Play off για να πάρουν και εκείνες το εισιτήριο στην επόμενη φάση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΕΛ - Απόλλων 1-2
Ντανίλο 88' / Ντιγκινί 30' πεν., Μπίσεσβορ 73'

Ολυμπιακός - ΑΕΚ 2-1
Ζαχαρίου 62', Σαντάνα 69' / Τρισκόφσκι 11' πεν.

Σάββατο, 17 Απριλίου 2021

Ανόρθωση - Ομόνοια 0-2
Τιάγκο 44', Τσέποβιτς 78'

Β' ΟΜΙΛΟΣ

Εθνικός - Πάφος FC 0-2
Μπεριγκό 54', Τόρες 90'

Ν. Σαλαμίνα -Καρμιώτισσα 1-1
Βάγκνερ 40' πεν. / Ρόμο 42'

Σάββατο, 17 Απριλίου 2021

Ερμής - ΑΠΟΕΛ 2-0
Δημητρίου 11', Καϊσερλίδης 90'+1 πέν.

Παρασκευή, 16 Απριλίου 2021

Παραλίμνι - Δόξα 0-0

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

34η Αγωνιστική

Α' ΟΜΙΛΟΣ

Κυριακή, 25 Απριλίου 2021
Απόλλων - ΑΕΚ 19:30

Δευτέρα, 26 Απριλίου 2021
Ανόρθωση - Ολυμπιακός 17:00
Ομόνοια - ΑΕΛ 19:30

Β' ΟΜΙΛΟΣ

Παρασκευή, 23 Απριλίου 2021
Ερμής - Δόξα 19:00

Σάββατο, 24 Απριλίου 2021
Καρμιώτισσα - Πάφος FC 17:00
Παραλίμνι - Νέα Σαλαμίνα 19:30

Κυριακή, 25 Απριλίου 2021
Εθνικός - ΑΠΟΕΛ 17:00

Αναβληθέντες (31η αγωνιστική)

Τετάρτη, 28 Απριλίου 2021
Παραλίμνι - Πάφος FC 16:00
Δόξα - Καρμιώτισσα 18:00

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	Ν-Ι-Η	ΓΚΟΛ	Β.
Α' Όμιλος				
1. Ομόνοια	33	21-9-3	51-15	72
2. Απόλλων	33	20-9-4	62-26	69
3. ΑΕΛ	33	21-5-7	55-28	68
4. Ανόρθωση	33	15-9-9	42-32	54
5. ΑΕΚ	33	14-5-14	41-36	47
6. Ολυμπιακός	33	12-4-17	32-48	40
Β' Όμιλος				
7. ΑΠΟΕΛ	33	13-7-13	36-35	46
8. Πάφος FC	32	12-9-11	41-31	45
9. Εθνικός	33	10-7-16	34-51	37
10. Δόξα	32	8-12-12	27-36	36
11. Νέα Σαλαμίνα	33	9-7-17	34-49	34
12. Ερμής	33	7-11-15	27-48	32
13. Παραλίμνι	32	7-7-18	26-47	28
14. Καρμιώτισσα	32	4-11-17	32-58	23

ΟΙ ΣΚΟΡΕΡ

ΟΝΟΜΑ	ΟΜΑΔΑ	ΓΚΟΛ
Α' Όμιλος		
Ντιγκινί	Απόλλων	17
Κβιλιτάια	Ανόρθωση	14
Τρισκόφσκι	ΑΕΚ	14
Μαέ	ΑΕΛ	13
Πίττας	Απόλλων	12
Μάντζης	Ολυμπιακός	10
Οκριασβίλι	Ανόρθωση	9
Τσέποβιτς	Ομόνοια	8
Ασάντε	Ομόνοια	8
Μπένσον	Απόλλων	7
Μπάμπιτς	ΑΕΛ	7
Παπουλής	Ομόνοια	7
Ντανίλο	6	
Ριέρα	ΑΕΛ	6
Ματέι	Απόλλων	6
Ναράνχο	ΑΕΚ	6
Τζιωνής	Ομόνοια	6
Β' Όμιλος		
Βάγκνερ	Νέα Σαλαμίνα	13
Βαλακάρι	Πάφος FC	13
Σαντίκ	Δόξα	12
Ρουσιάς	Ερμής	12
Ντανίλο	Νέα Σαλαμίνα	10
Ρόμο	Καρμιώτισσα	10
Ι. Σασί	Καρμιώτισσα	9
Γκάρνερ	ΑΠΟΕΛ	8
Μ. Ηλία	Εθνικός	7
Μπεριγκό	Πάφος FC	7
Φελίπε	Παραλίμνι	6
Κλωναρίδης	ΑΠΟΕΛ	6
Μάιντεβατς	Εθνικός	6
Χατζηβασίλης	Καρμιώτισσα	6

sel 16_Layout 1 4/20/21 11:42 AM Page 1

ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Η ΠΕΣΥΣ – ΣΕΚ χαιρετίζει την απόφαση για το Πασχαλινό Επίδομα

Η Παγκύπρια Επιτροπή Συνταξιούχων της ΣΕΚ (ΠΕΣΥΣ – ΣΕΚ), χαιρετίζει την απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου, μετά από την πρόταση της υπουργού Εργασίας, Προνοίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων **Ζέτας Αιμιλιανίδου** για την παραχώρηση και φέτος Πασχαλινού Επιδόματος σε χαμηλοσυνταξιούχους.

Η απόφαση αφορά παραχώρηση Πασχαλινού Επιδόματος για το 2021 σε 17.000 δικαιούχους χαμηλοσυνταξιούχους με δαπάνη μέχρι €3,8 εκατομμύρια. Δικαίωμα στο Πασχαλινό Επίδομα έχουν όσοι λαμβάνουν ήδη επίδομα χαμηλοσυνταξιούχου και πληρούν τα ακόλουθα εισοδηματικά κριτήρια:

Η καταβολή του επιδόματος βασίζεται στο συνολικό εισόδημα του νοικοκυριού που αποκτήθηκε το προηγούμενο έτος, δηλαδή για φέτος θα ληφθούν υπόψη τα εισοδήματα του 2020. Για νοικοκυριό ενός ατόμου, το συνολικό όριο ανέρχεται στο ποσό των €6.500 και για νοικοκυριό δύο ατόμων το όριο τίθεται στο ποσό των €11.000.Σημειώνεται ότι το εισοδηματικό όριο για νοικοκυριό δύο ατόμων αυξήθηκε από €9.750 που ήταν τα προηγούμενα χρόνια σε €11.000, ώστε να επωφεληθούν περισσότερα νοικοκυριά των δύο ατόμων με χαμηλά εισοδήματα.

Τα πιο πάνω εισοδηματικά όρια για μονήρη νοικοκυριό και ζεύγος θα αναπροσαρμόζονται προς τα πάνω, ανάλογα με τη σύνθεση του υπόλοιπου νοικοκυριού, σύμφωνα με τις κλίμακες που ισχύουν και για την αναπροσαρμογή του ορίου της φτώχιας, δηλαδή θα αυξάνονται κατά 30% του €6.500 (κατά €1.950 δηλαδή) για κάθε εξαρτώμενο κάτω των 14ων ετών και κατά 50% του €6.500 (κατά €3.250 δηλαδή) για κάθε εξαρτώμενο άνω των 14ων ετών.

Το ποσό του επιδόματος ανέρχεται στα €190 και δικαιούχοι είναι μόνο συνταξιούχοι, δηλαδή τα νοικοκυριά με έναν συνταξιούχο που πληρούν τα κριτήρια θα λάβουν €190 και τα νοικοκυριά με δύο συνταξιούχους θα λάβουν €380. Το Πασχαλινό Επίδομα για δικαιούχους του Σχεδίου Ενίσχυσης Συνταξιούχων με Χαμηλά Εισοδήματα (Χαμηλοσυνταξιούχων) θα εμβαστεί στους λογαριασμούς των δικαιούχων στις 23/4/2021. Σημειώνεται ότι οι δικαιούχοι δεν χρειάζεται να συμπληρώσουν οποιαδήποτε επιπλέον αίτηση. **Η ΠΕΣΥΣ – ΣΕΚ διεκδικεί, στηρίζει αλλά και επικροτεί θέσεις και αποφάσεις που συμβάλουν στη συνεχή βελτίωση της ποιότητας ζωής των χαμηλοσυνταξιούχων.**

ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ: Σεβασμός στην αργία της Εργατικής Πρωτομαγιάς

Ντροπή και ασέβεια προς τους θεσμούς και τους νόμους του Κράτους και της Δημοκρατίας, αποτελεί η στάση και η απόφαση του Συνδέσμου Υπεραγορών Κύπρου να ανοίξουν κατά βούληση οι υπεραγορές την Πρωτομαγιά, τονίζεται σε κοινή ανακοίνωση των συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ.

Όπως επισημαίνεται, η επιχειρηματολογία που χρησιμοποιείται στη βάση της πρόκλησης συνωστισμού του καταναλωτικού κοινού είναι τουλάχιστο αστεία, υποβαθμίζοντας το γεγονός πως, σε όλη της διάρκεια της πανδημίας, από την αρχή μέχρι και σήμερα, οι υπεραγορές δεν έμειναν ούτε λεπτό κλειστές. Αυτό το δεδομένο, είχε ως αποτέλεσμα, όχι μόνο την αύξηση της κερδοφορίας τους, αλλά και την καταπόνηση των εργαζομένων τους, οι οποίοι δικαιούνται να γιορτάσουν την παγκόσμια ημέρα των εργαζομένων και την αργία που συμπίπτει με το Μεγάλο Σάββατο.

Το συνδικαλιστικό κίνημα ξεκαθαρίζει ότι δεν αποδέχεται ούτε τελεσίγραφα αλλά ούτε και απειλές στη βάση της απόφασης του Συνδέσμου πως «αν δεν ανακληθεί η απόφαση, εμείς έχουμε αποφασίσει ότι τα μέλη μας τα οποία επιθυμούν να ανοίξουν θα το κάνουν κατά βούληση».

Ούτε η πολιτειακή αναρχία ούτε βέβαια οποιοσδήποτε εργασιακός εκφοβισμός και αυταρχισμός δεν γίνεται αποδεκτός.

ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, καλούν τον Σύνδεσμο Υπεραγορών να σεβαστεί την Πρωτομαγιά τη μέρα των εργαζομένων και την απόφαση του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και να επιδείξει προς τους εργαζόμενους τον οφειλόμενο σεβασμό.



Είμαστε απόλυτα πεπεισμένοι, προστίθεται πως, οι καταναλωτές οι οποίοι είναι και οι ίδιοι εργαζόμενοι, μπορούν να προσαρμόσουν τις καταναλωτικές τους ανάγκες ανάλογα, καθώς είναι ήδη εδώ και καιρό ενημερωμένοι για τη συγκεκριμένη απόφαση, επιδεικνύοντας αλληλεγγύη προς τους συναδέλφους τους, τιμώντας έτσι έμπρακτα το πνεύμα και το νόημα της Εργατικής Πρωτομαγιάς.

√ Καλούν τον Σύνδεσμο Υπεραγορών να σεβαστεί τη μέρα των εργαζομένων και να επιδείξει προς τους εργαζόμενους τον οφειλόμενο σεβασμό

Και καταλήγουν:

Θα αναμέναμε από ένα εργοδοτικό Σύνδεσμο ότι θα ήταν πιο σοβαρός και υπεύθυνος, έτσι ώστε να μην οδηγήσει τα μέλη του σε σύγχυση και άναρχη πράξη, αλλά την ίδια στιγμή ούτε και να θέσει τους εργαζόμενους όμηρους, ενώπιον απαράδεκτων διλημμάτων. Το συνδικαλιστικό κίνημα θα συνεχίσει να παρακολουθεί τις εξελίξεις και αν χρειαστεί θα επανέλθει ακόμα πιο έντονα και αποφασιστικά ώστε να εφαρμοστεί αυτό που διαχρονικά έχει κατακτηθεί μέσα από τους εργατικούς αγώνες και που προβλέπεται από τη νομοθεσία.

Δήλωση υπουργού Εργασίας

Η υπουργός Εργασίας **Ζέτα Αιμιλιανίδου** σε ανακοίνωση της διαβεβαιώνει τόσο τους επιχειρηματίες όσο και τους εργαζόμενους ότι η νομοθεσία θα εφαρμοστεί πλήρως με επιθεωρήσεις σε όλα τα γενικά καταστήματα κατά την αργία της Πρωτομαγιάς. Θα ανέμενε κανείς, πρόσθεσε, ότι ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Υπεραγορών θα αναγνώριζε, τουλάχιστον, το κατοχυρωμένο από τον Νόμο δικαίωμα των εργαζομένων για την Πρωτομαγιάτικη αργία.

Στο μεταξύ η αλυσίδα υπεραγορών ΑΛΦΑ ΜΕΓΑ ανακοίνωσε την απόφαση της να παραμείνει κλειστή σεβόμενη την αργία της Εργατικής Πρωτομαγιάς αλλά και τους εργαζόμενους της.

ΣΕΚ: Απαραίτητες οι κρατικές εγγυήσεις για ενίσχυση της απασχόλησης

Η ΣΕΚ τάσσεται υπέρ της επείγουσας έγκρισης του νομοσχεδίου για τις κρατικές εγγυήσεις, (το οποίο συζητήθηκε ήδη αρκετά μέχρι σήμερα), γιατί μέσα από την υλοποίηση του θα παρασχεθεί νέα ρευστότητα προς τις επιχειρήσεις, οι οποίες στη βάση προηγούμενων κυβερνητικών σχεδίων ανέλαβαν την υποχρέωση να διατηρήσουν την απασχόληση στα προ κρίσης επίπεδα.

Σε ανακοίνωση της η ΣΕΚ τονίζει ότι η οποιαδήποτε πολιτική που προστατεύει και στηρίζει την απασχόληση ενισχύοντας την επιχειρηματικότητα πρέπει να υλοποιείται, ως απότοκο και της προηγούμενης απαραίτητης διαβούλευσης. Και προσθέτει:

«Η μέχρι σήμερα διαχείριση των επιπτώσεων της υγειονομικής κρίσης έγινε μέσα από τη συνεργασία, τη συναντίληψη και την αλληλεγγύη ανάμεσα στις πολιτικές και παραγωγικές δυνάμεις του τόπου και αυτό πρέπει να γίνει και τώρα με το θέμα των κρατικών ενισχύσεων.

√ Καλεί Κυβέρνηση και Βουλή να βρουν τον τρόπο της συναίνεσης για ψήφιση του συγκεκριμένου νομοσχεδίου από την παρούσα Βουλή

Η ΣΕΚ με απόλυτη στοχοπροσήλωση στην επίτευξη του στόχου που από κοινού τέθηκε από τους κοινωνικούς εταίρους, για στήριξη των εργαζομένων, της απασχόλησης και της επιχειρηματικότητας, καλεί την πολιτεία, (κυβέρνηση και βουλή), να βρουν τον τρόπο της συναίνεσης για ψήφιση του συγκεκριμένου νομοσχεδίου από την παρούσα Βουλή.

Όσον αφορά τέλος τις αναγκαίες μεταρρυθμίσεις π.χ. Τοπικής Αυτοδιοίκησης και Δικαιοσύνης η ΣΕΚ εκφράζει την απαρέσκεια της γιατί αυτά τα ζητήματα συζητούνται τουλάχιστον την τελευταία πενταετία και θα έπρεπε να είχαν ήδη εγκριθεί προ καιρού ως βασικές παράμετροι για την εδραίωση του κράτους δικαίου.»

