



ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Ζακ Ντελόρ, κοινωνικός διάλογος και η κατακλείδα του Νίκολας Σμίτ



Του γγ της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα

σελ.8,9

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Το ΓεΣΥ χρειάζεται στήριξη και όχι κινδυνολόγους



Του αγγ της ΣΕΚ Μιχάλη Μιχαήλ

σελ.6

ΕΙΔΗΣΗ

Οδεύει προς το 19ο Επαρχιακό της Συνέδριο η ΣΕΚ Πάφου

σελ.16

Επείγουν λύσεις με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα

ΚΡΑΥΓΗ ΑΓΩΝΙΑΣ ΤΗΣ ΣΕΚ για την απορρύθμιση στην αγορά εργασίας

Ο χρόνος φεύγει επικίνδυνα σε σχέση με την ανάγκη διαφοροποίησης της στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, με αποτέλεσμα παραμονές της έναρξης της νέας τουριστικής περιόδου να βρίσκεται υπό σοβαρή εκκρεμότητα τόσο το συγκεκριμένο θέμα, όσο και η ανανέωση της συλλογικής σύμβασης εργασίας στη ξενοδοχειακή βιομηχανία.

Το θέμα έθεσε σ' αυτή τη διάσταση ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ, **Αντρέας Φ. Μάτσα** στη συνεδρία του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος (Ε.Σ.Σ) προχθές Δευτέρα, ενώ εξήγησε πως, η συνεχής δυστοκία στη βελτίωση της στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, θέτει σε κίνδυνο την εργατική ειρήνη και την απρόσκοπτη λειτουργία της αγοράς εργασίας.

Η ΣΕΚ ζήτησε από τον υπουργό Εργασίας, Γιάννη Παναγιώτου να καθορίσει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα, γιατί αφενός το θέμα επείγει και αφετέρου δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα και μεγάλη απορρύθμιση στην αγορά, ενώ καθημερινά αυξάνονται οι πληροφορίες για σοβαρά κρούσματα παραβατικών εργοδοτικών συμπεριφορών, όπως είναι π.χ. η υποενοικίαση εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, η μη επαναπρόσληψη Κυπρίων εργαζομένων και η αντικατάστασή τους με αλλοδαπούς κ.α.

Η ΣΕΚ όπως εξήγησε ο γενικός γραμματέας, εκφράζει την αγωνία της τόσο για τους εργαζόμενους, όσο και για όλους τους εργοδότες που υπογράφουν συλλογικές συμβάσεις εργασίας και είναι θύματα ενός αθέμιτου ανταγωνισμού, ενώ ως προς την ανάγκη για την παραχώρηση νέων αδειών εργασίας, δήλωσε πως, αυτές πρέπει να δίνονται στη βάση τεκμηρίωσης που θα δικαιολογεί την παραχώρηση τους ανά κλάδο, τομέα και επάγγελμα. Παράλληλα, διευκρίνισε πως το θέμα δεν είναι αριθμητικό, αλλά επί της ουσίας, σε σχέση με τη ρύθμιση της διαδικασίας και των προϋποθέσεων παραχώρησης των αδειών.



Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της διαφάνειας και της ολοκληρωμένης διαδικασίας θα πρέπει να επανέλθει η εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων.

Όσον αφορά τα άλλα θέματα που απασχόλησαν το Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα, η ΣΕΚ τάχθηκε υπέρ της αύξησης της άδειας μητρότητας από τις 18 στις 22 εβδομάδες και ζήτησε ευρύτερη δημογραφική πολιτική που θα αμβλύνει το πρόβλημα της υπογεννητικότητας. Η ΣΕΚ έθεσε επίσης, εισηγήσεις που μπορούν να ενισχύσουν περαιτέρω τη συγκεκριμένη νομοθεσία.

Σε ότι αφορά την αναλογιστική αναπροσαρμογή (12%) ο διάλογος θα συνεχιστεί, στη βάση των εισηγήσεων που έχουν τεθεί από το συνδικαλιστικό κίνημα, με στόχο τη συνολική κάλυψη των επηρεαζόμενων.

Σε σχέση με το πληροφοριακό σύστημα ΕΡΓΑΝΗ 2 που βρίσκεται στα σκαριά, τονίστηκε πως, χρειάζεται καλή προεργασία για τη δημιουργία και λειτουργία του και προς τούτο θα γίνει ειδική συνεδρία με τη συμμετοχή των Κοινωνικών Εταίρων για ανταλλαγή απόψεων. Η ουσιαστική εφαρμογή του διασυνδέεται με την πλήρη καταγραφή των στοιχείων που αφορούν τον κάθε εργαζόμενο, συμπεριλαμβανομένων των απολαβών, των όρων και του χρόνου εργασίας και ως εκ τούτου, κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντικό για την εύρυθμη λειτουργία της αγοράς εργασίας.

Η απασχόληση εργαζομένων από Τρίτες Χώρες δεν είναι μόνο αριθμοί

Η απασχόληση εργαζομένων από Τρίτες Χώρες στην κυπριακή οικονομία δεν είναι μόνο θέμα αριθμητικό. Είναι θέμα που αφορά και πολλούς άλλους παράγοντες, όπως είναι π.χ. η κατάρτιση, οι δεξιότητες, οι γνώσεις και οι εμπειρίες που διαθέτουν όσοι εντάσσονται στην κυπριακή αγορά εργασίας. Όλα αυτά σε μεγάλο βαθμό έχουν σχέση τόσο με την εθνική παραγωγικότητα όσο και με την ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών που φθάνουν στον καταναλωτή.

Η μέχρι σήμερα πολυετής εμπειρία έδειξε και απέδειξε πως, η αλόγιστη απασχόληση ανειδίκευτου εργατικού δυναμικού από Τρίτες Χώρες συνέβαλε σημαντικά στη μείωση της παραγωγικότητας κυρίως στον ξενοδοχειακό τομέα και

αυτό το στοιχείο πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη αυτήν την εποχή που το συγκεκριμένο θέμα συζητείται στο υπουργείο Εργασίας.

Σοβαρή παράμετρος η εκπαίδευση τους

Σε μια άλλη διάσταση, εξίσου σοβαρή, το ανειδίκευτο εργατικό δυναμικό, είναι ιδιαίτερα επιρρεπές σε εργατικά ατυχήματα, γι' αυτό πριν την ένταξη τους στην αγορά θα πρέπει να εκπαιδεύονται σε θέματα ασφάλειας και υγείας. Η εκπαίδευση αυτή πρέπει να είναι υποχρεωτική και η ευθύνη υλοποίησης της να ανήκει στους εργοδότες, ενώ ο έλεγχος της ποιότητας της κατάρτισης

πρέπει να ανήκει στην κυβέρνηση, η οποία έχει και την ευθύνη της παραχώρησης των αδειών απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες.

Μέχρι σήμερα, εδώ και πάρα πολλά χρόνια, εισάγονται και εντάσσονται στην κυπριακή αγορά εργασίας, λογής - λογής εργαζόμενοι και ότι προκύψει, προέκυψε. Και αυτό είναι και λάθος και επικίνδυνο.

Αυτό πρέπει να αποτελεί οριστικά παρελθόν, αν θέλουμε πέραν της αριθμητικής διάστασης και ποσότητας να έχουμε και ποιότητα στα όσα παράγουμε και στα όσα προσφέρουμε στην κοινωνία και στους καταναλωτές, δημιουργώντας παράλληλα, συνθήκες ομαλής, αξιοπρεπούς και ποιοτικής αγοράς εργασίας.

Είμαστε πάντα έτοιμοι για ουσιαστικό κοινωνικό διάλογο στη φορομεταρρύθμιση



Δεν δεχόμαστε μη ολοκληρωμένες διαδικασίες

Ροή κακών ειδήσεων μας κατακλύζει καθημερινά



Οι πόλεμοι δεν έχουν θέση στον 21ο αιώνα

Γιατί οι εργοδότες δεν φωνάζουν για το κόστος ενέργειας;



Προφανώς η ΑΤΑ ήταν πάντοτε ο εύκολος τους στόχος

Ας αναλογιστούν όλοι το μείζον ζήτημα του μεταναστευτικού



Η Κύπρος δεν μπορεί να αντέξει μόνη και αβοήθητη το βάρος αυτό

Τα ιδιωτικά ολιγοπώλια ροκανίζουν τα εισοδήματα των καταναλωτών



Τι λέει η Επιτροπή Προστασίας Ανταγωνισμού (ΕΠΑ);

Ιδιαίτερη προσοχή στην αισχροκέρδεια των επιτήδειων



Οι αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους να είναι σε εγρήγορση

Καλές συμβάσεις, κάνουν τους καλούς φίλους



Με την προϋπόθεση, ότι οι εργοδότες θα σέβονται την υπογραφή τους

Ηάδεια μητρότητας αυξάνεται κατά 4 εβδομάδες



Θα επωφεληθούν χιλιάδες γυναίκες και τα παιδιά τους

Φωνάζουν οι ξενοδόχοι για ελλείψεις εργαζομένων



Την ίδια ώρα παραπονιούνται ότι οι κρατήσεις είναι μειωμένες

Ωριαία απόδοση στον Εθνικό Κατώτατο Μισθό



Θα το λέμε μέχρι να γίνει πράξη από την κυβέρνηση

Νέες αλλαγές φέρνει η μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης



Ελπίζουμε να βοηθήσουν τους πολίτες και όχι να τους ταλαιπωρήσουν

Ηκοινωνία ασφυκτιεί υπό το βάρος της ακρίβειας



Η παράταση των μέτρων στήριξης θα πρέπει να συνεχιστεί

Το τείχος της Λευκωσίας και της ντροπής

Ηεδώ επίσκεψη του προέδρου της Γερμανίας Φράνκ Βάλτερ Στάινμαϊερ έγινε η αιτία και η αφορμή να σταλούν κάποια μηνύματα προς την Τουρκία αναφορικά με το κυπριακό πρόβλημα.



Του Χρίστου Καρούδη

Πρόκειται για μια επίσκεψη και μια εξέλιξη που χαρακτηρίστηκε ως ιδιαίτερα επιτυχημένη, πλην όμως στο πρακτικό επίπεδο δεν μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα αποτελέσματα, γιατί η κατοχική Τουρκία δείχνει με την καθημερινή συμπεριφορά της, ότι δεν καταλαβαίνει τίποτα και δεν σέβεται κανένα.

Ατιμώρητη εδώ και χρόνια κάνει ότι θέλει, όποτε θέλει θέτοντας νόμιμα υπό διαρκή αμφισβήτηση τη Διεθνή νομιμότητα και το Διεθνές Δίκαιο, το οποίο με την ανοχή των ισχυρών της Γης, γράφει στα παλαιότερα των υποδημάτων της. Και η Γερμανία εντάσσεται μέσα στους ισχυρούς της Γης.

Ο Γερμανός πρόεδρος επισκέφθηκε την Πράσινη Γραμμή και είδε πως, είναι σήμερα η Λευκωσία, που αποτελεί την τελευταία μοιρασμένη πρωτεύουσα της Ευρώπης. Είδε από κοντά το συρματόπλεγμα της

ντροπής και ενημερώθηκε για όλα τα σχετικά ζητήματα που υπάρχουν και προκύπτουν από την πολύχρονη κατοχή.

Βέβαια οφείλουμε να σημειώσουμε πως, ανάλογα βιώματα και ανάλογες εμπειρίες αποκόμισε το 2011 και η τότε Καγκελάρια της Γερμανίας Άγκελα Μέρκελ που επισκέφθηκε την Κύπρο επί διακυβέρνησης Δημήτρη Χριστόφια, και έτυχε σχετικής ζωντανής επί τόπου

Στον απόηχο της επίσκεψης του Γερμανού προέδρου

ενημέρωσης.

Παρά τις προσδοκίες που δημιουργήθηκαν και τότε, εντούτοις δεκατρία χρόνια μετά την επίσκεψη Μέρκελ, το κυπριακό πρόβλημα εξακολουθεί να παραμένει άλυτο, σαν αποτέλεσμα της Τουρκικής αδιαλλαξίας.

Σήμερα η κατοχή της Κύπρου αποτελεί τεράστιο πλήγμα για την Ευρωπαϊκή Ένωση που θέλει να εμφανίζεται ως ενωμένη και ενοποιημένη. Αλλά δυστυχώς δεν είναι. Και αυτή η διαπίστωση αποτελεί μεγάλο τραύμα για τον Ευρωπαϊκό πολιτισμό, την ελευθερία, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την Ευρωπαϊκή ανάπτυξη και ενοποίηση.

Η Γερμανία που θέλει να ηγείται

της Ευρωπαϊκής Ένωσης μπορεί να συνδράμει πρακτικά και όχι θεωρητικά προς την κατεύθυνση της επίλυσης του κυπριακού, αξιοποιώντας τις πολύ καλές σχέσεις που έχει με την Άγκυρα.

Οφείλει το Βερολίνο να βρει τον τρόπο να βοηθήσει την Κύπρο, (που σήμερα αποτελεί το ακριτικό κομμάτι της Ένωσης προς τη Μέση Ανατολή), να απαλλαγεί από την κατοχή μέσα από μια λύση που θα συνάδει με τα ψηφίσματα των Ηνωμένων Εθνών, αλλά κυρίως να συνάδει με το Ευρωπαϊκό κεκτημένο.

Τα όσα διεκδικεί η Τουρκία σε βάρος της Κύπρου, (αλλά και σε βάρος του συνόλου του Ελληνισμού με τις κατά καιρούς διεκδικήσεις σε Θράκη και Αιγαίο), απέχουν από τα όσα προτείνει και προβλέπει το κεκτημένο και οι Ευρωπαϊκές νομοθεσίες.

Απέχουν πολύ από τα όσα προνοεί το Διεθνές Δίκαιο, το οποίο η Τουρκία κόβει και ράβει στα δικά της μέτρα και σταθμά.

Στην περίπτωση της Κύπρου δοκιμάζεται καθημερινά η αξιοπρέπεια και η αξιοπιστία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, της οποίας είμαστε πλήρες μέλος γι' αυτό και διεκδικούμε τα όσα απολαμβάνουν όλοι οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι πολίτες.

Τοις φρονίμοις ολίγα

• Δεν το διανοούμεν ότι ακόμη και σήμερα, τέσσερα χρόνια μετά την πλήρη εφαρμογή του ΓεΣΥ, της μεγαλύτερης κοινωνικής μεταρρύθμισης, μετά το σύστημα Κοινωνικών Ασφαλίσεων, κάποιοι με όνομα και επίθετο συνεχίζουν αποκάλυπτα να κινδυνολογούν. Το ΓεΣΥ αποτελεί μια σημαντική κατάκτηση της κοινωνίας των πολιτών και για να είμαστε χρήσιμοι στην κοινωνία, οφείλουμε να εργαζόμαστε αδιάλειπτα στην επίλυση προβλημάτων που προκύπτουν και όχι να επιχειρούμε να τινάζουμε στον



Της Δέσποινας Ησαΐα

αέρα αυτό το μεγάλο ευεργέτημα για τους πολίτες.

• Η πρόθεση για αύξηση της άδειας μητρότητας είναι σίγουρα καλοδεχούμενη. Ωστόσο θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα

από την πολιτεία (Κυβέρνηση και Βουλή) η μητρότητα να μην αποτελεί αποτρεπτικό παράγοντα για προσλήψεις και προαγωγές γυναικών. Επίσης η διαφύλαξη της υγείας και της ασφάλειας εγκύων γυναικών και γαλουχουσών θα πρέπει να βρίσκεται ψηλά στις προτεραιότητες μιας σύγχρονης Ευρωπαϊκής κοινωνίας.

Οι αλήθειες μέσα από γεγονότα

• Είναι πλέον ξεκάθαρο πως όσο καλές προοπτικές και αν προδιαγράφονται στην Ευρωπαϊκή οικονομία, οι γεωπολιτικές εντάσεις θα μπορούσαν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα των οικονομιών. Οι εθνικές κυβερνήσεις έχουν την υποχρέωση να βρίσκονται σε πλήρη ετοιμότητα, χωρίς ωστόσο να κάνουν εκπτώσεις στην κοινωνική τους πολιτική, στη βάση της οποίας θα πρέπει να στηρίζονται

με επάρκεια οι πολίτες που είναι, τα πρώτα θύματα των γεωπολιτικών αναταράξεων.

• Παρουσιάζεται την 1η Μαρτίου σε σύσκεψη στο υπουργείο Οικονομικών, η μελέτη του Κέντρου Οικονομικών Ερευνών (ΚΟΕ) για την πράσινη Φορολογία. Κρυστάλλινη η θέση της ΣΕΚ: Ναι στην Πράσινη Φορολογική Μεταρρύθμιση αλλά με την παράλληλη παροχή ανταποδοτικών μέτρων.

• Επείγει ο επανασχεδιασμός της στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες. Οι στρεβλώσεις που προκαλούνται από την ανεξέλεγκτη παραχώρηση αδειών θα δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα στην κοινωνική συνοχή. Όμιλος εταιρειών απειλεί ντόπιους εργαζόμενους ότι δεν θα τους επαναπροσλάβει για να εργοδοτήσει ξένους. Αν αυτό είναι αρεστό για κάποιους ας το δηλώσουν ευθαρσώς.

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Ανδρέας Φ. Μάτσας
Αρχισυντάκτης: Δέσποινα Ησαΐα
Τηλ: 22849849, Φαξ: 22849850
Τυπογραφείο: Proteas
Email: sek.1944@icloud.com

Τηλέφωνα επικοινωνίας:
Λευκωσία 22849849
Λεμεσός 25861000
Αμμόχωστος 23821432
Λάρνακα 24633633
Πάφος 26811639



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2023

Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου	Πέμπτη 22 Φεβρουαρίου	Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου	Σάββατο 24 Φεβρουαρίου	Κυριακή 25 Φεβρουαρίου	Δευτέρα 26 Φεβρουαρίου	Τρίτη 27 Φεβρουαρίου
Ευσταθίου αρχιεπισκόπου Αντιοχείας, Ιωάννου Γ' πατριάρχου Κωνσταντινου- πόλεως του από Σχολαστικών	Οσίου Θαλα- σίου	Αγίου Πολυκά- που Ιερομάρ- τυρος, Οσίου Πολυχρονίου	Πρώτη και Δευτέρα εύρεσις τιμίας κεφαλής προδρόμου και βαπτιστού Ιωάννου	Τελώνου και Φαρισαίου, Αρχή Τριωδίου, Αγίου Ρηγίνου Ιερο- μάρτυρος, Αγίου Ταρασίου	Αγίας Φωτεινής, Αγίας Ανατολής της Μάρτυρος, Οσίου Πορφύ- ριου, Αγίου Σεβ- στιανού δούκου, Αγίου Φωτεινού του Μάρτυρος	Οσίου Ασκλη- πιού, Αγίου Νήσιου του Μάρτυρος

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

Αυθόρμητη στάση εργασίας οδηγών καυσίμων

Αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα που άπτονται της ασφάλειας και της υγείας

Σε αυθόρμητη προειδοποιητική δίωρη στάση εργασίας κατήλθαν σήμερα 20 Φεβρουαρίου 2024 όλοι οι εργαζόμενοι οδηγοί καυσίμων που ανεφοδιάζουν από τις εγκαταστάσεις των Ελληνικών Πετρελαίων Κύπρου στην περιοχή του Βασιλικού.

Οι εργαζόμενοι των εταιρειών CYPOIL TRADING LTD, GO NOW, MICHAELAS, STAROIL, MELETHS κατήλθαν σε στάση εργασίας λόγω του δεν υπάρχει κατάλληλος χώρος ανάπαυσης στο τερματικό του Βασιλικού, έτσι ώστε να μπορούν να έχουν ένα αξιοπρεπές διάλειμμα μεταξύ των δρομολογίων τους.

Επίσης είναι υποχρεωμένοι καθημερινά να σταθμεύουν προσωρινά τα βυτιοφόρα τους στην στροφή έξω από το τερματικό, μέχρι την είσοδο τους σε αυτό, με κίνδυνο τη δημιουργία ατυχήματος.

Οι εργαζόμενοι καλούν όλους τους αρμοδίους, μεταξύ αυτών το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας και τον ίδιο τον Υπουργό Εργασίας όπως παρέμβουν, με στόχο την οριστική επίλυση αυτών των τόσο σημαντικών προβλημάτων των εργαζομένων, τα οποία άπτονται και του τομέα Ασφάλειας και Υγείας.



Δωρεάν Διαδικτυακές παρουσιάσεις στις Ψηφιακές Δεξιότητες

Το Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ), του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, ανακοινώνει την έναρξη της Δράσης «Μιλώντας Ψηφιακά, κάθε Τετάρτη στις 7:00 μ.μ.».

Η Δράση αφορά σε δίωρες, δωρεάν διαδικτυακές παρουσιάσεις σε συγκεκριμένα θέματα και εφαρμογές της ψηφιακής τεχνολογίας, και στοχεύει στην αναβάθμιση των ψηφιακών γνώσεων και δεξιοτήτων των Κυπρίων πολιτών.

Η πρώτη παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί σήμερα Τετάρτη 21/2/2024 στις 7μ.μ. με καλεσμένο τον δρ. **Σάββα Χατζηχριστοφή**, Αντιπρύτανη του Πανεπιστημίου Νεάπολης, ο οποίος θα μιλήσει για τη Μετασχηματιστική Δύναμη της Τεχνητής Νοημοσύνης στην Εργασία.

Οι παρουσιάσεις είναι ανοικτές προς το κοινό και οι ενδιαφερόμενοι/ενδιαφερόμενες μπορούν να κάνουν την εγγραφή τους στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης του ΚΕΠΑ.

Οι καταναλωτές η εύκολη λεία για τα ιδιωτικά μονοπώλια

Τα τελευταία χρόνια οι Κύπριοι καταναλωτές έχουν υποστεί αρκετά όχι μόνο ως αποτέλεσμα της τραπεζικής κρίσης αλλά και ως αποτέλεσμα της ανυπαρξίας υγιούς ανταγωνισμού σε νευραλγικούς τομείς της οικονομίας. Η απουσία υγιούς ανταγωνισμού ωθεί τις τιμές προς τα



Του Γιώργου Πυρίση
Τμήμα Οικονομικών
Μελετών ΣΕΚ

πάνω, διαβρώνοντας την αγοραστική δύναμη των ιδίων των καταναλωτών. Ενδεικτικές ήταν οι δηλώσεις του Ευρωπαίου Επίτροπου Απασχόλησης, Νίκολας Σμίτ, σε πρόσφατη συνέντευξη του στον «Φιλελεύθερο» ο οποίος υπέδειξε ότι η αύξηση των τιμών δεν οφείλεται στην άνοδο των μισθών αλλά στο γεγονός πως υπάρχει μειωμένος ανταγωνισμός. Ο κ. Σμίτ εξήγησε ότι παρά το γεγονός πως σε κάποιους τομείς το κόστος δεν αυξήθηκε, εντούτοις σε αυτούς τους τομείς οι παραγωγοί αύξησαν τις τιμές τους επωφελοόμενοι και από την ύπαρξη περιορισμένης ανταγωνιστικότητας. Αυτό οδήγησε και σε αυξημένα κέρδη από την πλευρά των επιχειρήσεων. Δεν μπορούμε παρά να συμφωνήσουμε απόλυτα με τον Ευρωπαίο Επίτροπο Απασχόλησης. Άλλωστε εδώ στην Κύπρο οι καταναλωτές έχουν γίνει εύκολη λεία για αρκετούς τομείς όπου επικρατούν ιδιωτικά ολιγοπώλια και ελάχιστος ανταγωνισμός.

Για παράδειγμα στην Κύπρο οι πολίτες επωφελούνται ελάχιστα από τα καταθετικά επιτόκια των τραπεζών ενώ πλήττονται τα μέγιστα από τα υψηλά δανειστικά επιτόκια και την ίδια ώρα

επωμίζονται το κόστος ενός δυσβάστακτου ηλεκτρισμού. Ενός ηλεκτρισμού από τους πιο ακριβούς σε ολόκληρη την Ευρώπη. Εν έτη 2024 καίμε ακόμα μαζούτ σε μια χώρα με ηλιοφάνεια σχεδόν 365 ημέρες το χρόνο. Το φιάσκο για εισαγωγή φυσικού αερίου στο Βασιλικό είναι ενδεικτικό για το πως γίνονται οι σχεδιασμοί σε αυτή τη χώρα.

Όλα τα πιο πάνω ροκανίζουν αφενός την αγοραστική δύναμη των καταναλωτών και αφετέρου υπονομεύουν την ανταγωνιστικότητα της οικονομίας. Την ίδια ώρα όμως η εργοδοτική πλευρά επιμένει προκλητικά πως η ΑΤΑ και ο Εθνικός Κατώτατος Μισθός υποβαθμίζουν την ανταγωνιστικότητα.

Εν τω μεταξύ, με αφορμή τις διάφορες γεωπολιτικές εξελίξεις και πολεμικές συγκρούσεις κάποιοι καιροσκόποι της αγοράς παίζουν επικίνδυνα παιγνίδια εις βάρος των καταναλωτών, προαναγγέλλοντας αυξήσεις στις τιμές ηλεκτρικών συσκευών. Για παράδειγμα πριν λίγες βδομάδες προανήγγειλαν αυξήσεις της τάξεως του 35% ή και περισσότερο, τη στιγμή που στις αποθήκες τους υπάρχουν τεράστια αποθέματα τα οποία αγόρασαν σε χαμηλότερες τιμές.



Η κατάσταση στην Κύπρο χρήζει ριζικής βελτίωσης. Δεν μπορεί να συμβαίνουν τα πιο πάνω, γι' αυτό και το κράτος με τις αρμόδιες υπηρεσίες πρέπει να βρίσκεται σε διαρκή εγρήγορση. Χρειάζεται εντατικοποίηση των ελέγχων κατά της αισχροκέρδειας, και να εφαρμοστεί η δημόσια διαπόμπευση. Την ίδια ώρα το κράτος πρέπει να τολμήσει να συγκρουστεί με τα ιδιωτικά ολιγοπώλια η ύπαρξη των οποίων στρεβλώνει την αγορά και το κόστος επωμίζονται στο τέλος της ημέρας καταναλωτές και επιχειρήσεις.

Τι πρέπει να προσέξετε εάν έχετε μονίμως χαμηλή ενέργεια

Τα χρόνια χαμηλά επίπεδα ενέργειας μπορεί να οφείλονται στην ανεπάρκεια ή την έλλειψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών.

Για να διαπιστώσετε περί τίνος πρόκειται, ξεκινήστε αρχικά εξετάζοντας εάν προσλαμβάνετε κυριολεκτικά αρκετή ενέργεια, δηλαδή θερμίδες.

Όσο λογικό κι αν ακούγεται, δεν είναι λίγοι εκείνοι που αμέσως αποδίδουν την κούραση σε κάποια διατροφική ανεπάρκεια χωρίς να αναλογιστούν εάν βρίσκονται σε θερμιδικό έλλειμμα (καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες από όσες χρειάζεται ο οργανισμός για συντηρηθεί) για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ακόμα κι αν το θερμιδικό σας έλλειμμα ήταν ακούσιο, μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα ενέργειάς σας σε μεγάλο βαθμό. Για αυτό σκεφτείτε αρχικά εάν τρώτε τακτικά τα τρία βασικά γεύματα της ημέρας, δύο σνακ (όπως φρούτα) και αν πίνετε πολύ νερό.

Εκτός από τις θερμίδες, είναι σημαντικό να προσλαμβάνετε και τα τρία κύρια μακροθρεπτικά συστατικά για να βεβαιωθείτε ότι τρώτε αρκετά. Συνολικά τα στοιχεία που θα πρέπει να λάβετε υπόψιν, περιλαμβάνουν:

Θερμίδες: Σύμφωνα με τους ειδικούς, η χαμηλή ενέργεια οφείλεται συνήθως σε ανεπάρκεια θερμίδων. Εάν δεν καταναλώνετε αρκετές για την καθημερινή σας δραστηριότητα, αυτό μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκεια ενέργειας. Παράλληλα η ανεπαρκής πρόσληψη θερμίδων μπορεί να συμβάλει σε άλλες ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά, επιδεινώνοντας τα ήδη χαμηλά επίπεδα ενέργειας.

Υδατάνθρακες: Αποτελούν την αγαπημένη «πηγή» ενέργειας του σώματος. Όταν δεν τρώτε αρκετές τροφές με υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια της ημέρας, μπορεί να αισθάνεστε πιο νωχελικοί ή κουρασμένοι.

Πρωτεΐνη: Η χαμηλή πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να προκαλέσει κόπωση και χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Οι τροφές με βάση τις πρωτεΐνες παρέχουν στον οργανισμό καύσιμα για την επισκευή ιστών. Η πρωτεΐνη χρειάζεται περισσότερο



χρόνο από τους υδατάνθρακες για να διασπαστεί στο σώμα, παρέχοντας μια πιο σταθερή «πηγή» ενέργειας, που διαρκεί περισσότερο.

Λιπαρά: Η νωθρότητα μπορεί να σημαίνει ότι δεν καταναλώνετε επαρκείς ποσότητες λιπαρών. Από τα τρία μακροθρεπτικά συστατικά, τα λιπαρά είναι το πιο ενεργειακά πυκνό, αφού δίνουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Ενυδάτωση: Η χαμηλή πρόσληψη νερού μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα ενέργειας, εντείνοντας το αίσθημα κόπωσης.

Αφού καλύψαμε τα βασικά, μπορούμε να δούμε συγκεκριμένες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών που μπορεί να προκαλούν κόπωση και χαμηλή ενέργεια.

Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C είναι επίσης γνωστή ως αντιοξειδωτικό που μπορεί να βοηθήσει σε πολλά, από την επούλωση πληγών έως την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αύξηση των επιπέδων ενέργειάς σας. Για να αυξήσετε την πρόσληψή σας καταναλώστε περισσότερα μούρα, πορτοκάλια, μπρόκολο και ακτινίδιο.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που είναι πρόδρομος σχεδόν όλων των ορμονών του σώματος. Έτσι, η βιταμίνη D έχει συσχετιστεί με διακυμάνσεις στην ενέργεια και την κούραση καθώς σχετίζεται με την ορμονική και την εγκεφα-

λική υγεία. Μπορείτε να την βρείτε σε τροφές όπως κρόκοι αυγών, σολομός και ενισχυμένο γάλα.

Βιταμίνη B12

Η βιταμίνη B12 παίζει μοναδικό ρόλο στην ενίσχυση των επιπέδων ενέργειας και συγκεκριμένα της γνωστικής λειτουργίας. Οι άνθρωποι με ανεπάρκεια βιταμίνης B12 μπορεί να εμφανίσουν κόπωση, προβλήματα μνήμης και αδυναμία. Βρίσκεται φυσικά σε τροφές ζωικής προέλευσης όπως ψάρια, κρέας, πουλερικά, αυγά και γαλακτοκομικά.

Σίδηρος

Αν και τεχνικά είναι ένα μέταλλο και όχι μια βιταμίνη, η έλλειψη σιδήρου είναι ο κύριος ένοχος για τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά είναι τροφές που μπορείτε να καταναλώσετε για να αυξήσετε τα επίπεδά του.

Ωμέγα-3 λιπαρά

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα συνδέονται εκτός από την υγεία της καρδιάς, την υγεία των αρθρώσεων και την υγεία του εγκεφάλου και με τα υψηλά επίπεδα ενέργειας. Τα βρίσκουμε φυσικά σε καρύδια, σπόρους chia και λιναρόσπορο.

Ηλεκτρολύτες

Οι ηλεκτρολύτες είναι στην πραγματικότητα μια ομάδα μετάλλων – νάτριο, κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο – που βοηθούν στη μεταφορά του νερού από την κυκλοφορία του αίματός στα κύτταρά μας, όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όλες τις ανάγκες ενυδάτωσης.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι ένας ηλεκτρολύτης, αλλά επηρεάζει ποικιλοτρόπως τα επίπεδα ενέργειας εκτός από την ενυδάτωση. Η μυϊκή αδυναμία και οι κράμπες είναι επίσης κοινά συμπτώματα ανεπάρκειας μαγνησίου εκτός από το αίσθημα κόπωσης και την χαμηλή ενέργεια.

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα όσπρια είναι εξαιρετικές διατροφικές πηγές μαγνησίου.

Η καθιστική ζωή βλάπτει σοβαρά την υγεία

Για περισσότερες από δώδεκα ώρες την ημέρα σχετίζεται με 38% αυξημένο κίνδυνο θανάτου

Μόλις 20-25 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας μπορεί να είναι αρκετά για να αντισταθμίσουν τον αυξημένο κίνδυνο θανάτου λόγω του καθιστικού τρόπου ζωής, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό «British Journal of Sports Medicine».

Στις ανεπτυγμένες χώρες οι ενήλικες περνούν κατά μέσο όρο εννιά έως δέκα ώρες καθημερινά καθιστοί, κυρίως κατά τις εργασίες. Ωστόσο, ο ιδιαίτερα καθιστικός τρόπος ζωής συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου.

Οι ερευνητές συγκέντρωσαν τα ατομικά δεδομένα των συμμετεχόντων από τέσσερις ομάδες ατόμων κατά την περίοδο 2003-2019 που ήταν εφοδιασμένα με συσκευές παρακολούθησης δραστηριότητας για να διαπιστώσουν αν η σωματική δραστηριότητα μπορεί να τροποποιήσει τη σχέση μεταξύ του χρόνου καθιστικής ζωής και του θανάτου, καθώς και πόση ώρα σωματικής δραστηριότητας μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο αυτό.

Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η καθιστική ζωή για περισσότερες από δώδεκα ώρες την ημέρα σχετιζόταν με 38% αυξημένο κίνδυνο θανάτου



Συνολικά 5.943 άτομα περνούσαν καθημερινά λιγότερες από 10,5 ώρες καθισμένοι, 6.042 άτομα είχαν 10,5 ή περισσότερες ώρες καθιστικής ζωής. Η σύνδεση με τα μητρώα θανάτων έδειξε ότι κατά τη διάρκεια μιας μέσης περιόδου πέντε ετών πέθαναν 805 (7%) άτομα, εκ των οποίων 357 (6%) περνούσαν λιγότερες από 10,5 ώρες καθιστοί κάθε μέρα και 448 από αυτούς 10,5 ή περισσότερες ώρες.

Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η καθιστική ζωή για περισσότερες από δώδεκα ώρες την ημέρα σχετιζόταν με 38% αυξημένο κίνδυνο θανάτου

σε σύγκριση με έναν ημερήσιο αριθμό οκτώ ωρών, για εκείνους που είχαν λιγότερα από 22 λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας ημερησίως. Περισσότερα από 22 λεπτά καθημερινής μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας σχετίζονταν με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου.

Την ίδια ώρα, τα υψηλότερα ημερήσια ποσοστά σωματικής δραστηριότητας συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο, ανεξάρτητα από τον χρόνο που αφιερώνεται καθημερινά στην καθιστή θέση. Επιπλέον δέκα λεπτά την ημέρα συνδέονταν με 15% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε όσους περνούσαν λιγότερες από 10,5 ώρες καθιστικής ζωής και 35% χαμηλότερο κίνδυνο σε όσους περνούσαν περισσότερες από 10,5 ώρες καθιστικής ζωής κάθε ημέρα.

Από την άλλη πλευρά, η σωματική δραστηριότητα ελαφριάς έντασης συσχετίστηκε με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου μόνο μεταξύ των ατόμων με έντονη καθιστική ζωή (δώδεκα και πλέον ώρες καθημερινά).

Οι ερευνητές διευκρινίζουν ότι δεν έλαβαν υπόψη παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν την υγεία, όπως η διατροφή και η γενική υγεία.

Ενώπιον του υπουργού Μεταφορών έθεσαν τα προβλήματα τους οι οδηγοί λεωφορείων

• Για το σύστημα φωτοεπισήμανσης

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες οδηγοί λεωφορείων, με το σύστημα φωτοεπισήμανσης, τέθηκαν επί τάπητος την περασμένη Τρίτη σε συνάντηση εκπροσώπων των συντεχνιών ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, της αντίστοιχης συντεχνίας της ΠΕΟ και αντιπροσωπείας από οδηγούς παγκύπρια με τον Υπουργό Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, **Αλέξη Βαφεάδη**. Συμμετείχαν στη συνάντηση ο γενικός διευθυντής του Υπουργείου Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, Αντώνης Κουτσούλλης, καθώς και υπηρεσιακοί του Υπουργείου Μεταφορών.

Στη συνάντηση τέθηκαν οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες οδηγοί λεωφορείων με το σύστημα φωτοεπισήμανσης και έγινε εποικοδομητική συζήτηση για τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισής τους. Όπως επισημάνθηκε στα φώτα τροχαίας που επιτηρούνται από κάμερες, αρκετές φορές οι οδηγοί λόγω του μεγάλου μήκους του λεωφορείου, αναγκάζονται να φρενάρουν απότομα, για να μην παρανομήσουν, με κίνδυνο την πρόκληση ατυχήματος ή τραυματισμού επιβατών ειδικότερα στις περιπτώσεις που υπάρχουν όρθιοι επιβάτες.



Όπως επεξηγήθηκε σε καμία περίπτωση οι οδηγοί δεν ζητούν να τύχουν ιδιαίτερης μεταχείρισης, ούτε επιθυμούν να παρανομήσουν. Στην πράξη όμως προσπαθούν να διαχειριστούν το γεγονός ότι το λεωφορείο χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να ακινητοποιηθεί από ένα ΙΧ αυτοκίνητο, όταν σε πολύ μικρή απόσταση από τα φώτα ανάψει κόκκινο.

Ο υπουργός αφού άκουσε τους προβληματισμούς των οδηγών τόνισε ότι θα προσπαθήσει με τη συμβολή και της αστυνομίας να δώσει λύσεις.

ΔΗΜΟΣΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΕΕ

Τα δημόσια οικονομικά στο επίκεντρο των κρατών μελών

Στόχος μέχρι το 2026 το χρέος να ανέλθει στο 60% του ΑΕΠ στην Κύπρο

Πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στο «Σπίτι της Ευρώπης» Ημερίδα με θέμα το «Νέο Πλαίσιο Δημοσιονομικής Διακυβέρνησης της ΕΕ», το οποίο είχε ως στόχο την ενημέρωση κοινού και τεχνοκρατών για τους νέους κανόνες της ΕΕ σε ότι αφορά το δημοσιονομικό πλαίσιο. Σύμφωνα με τα όσα ανέφερε στην ομιλία του ο υπουργός Οικονομικών, **Μάκης Κεραυνός**, η Κύπρος δίδει ιδιαίτερη έμφαση στο Δημοσιονομικό Πλαίσιο γιατί υγιή δημοσιονομικά σημαίνει βιώσιμη οικονομία και στόχο την ομαλή μετάβαση στην πράσινη ανάπτυξη. Με βάση τα όσα ανέφερε ο κ. Κεραυνός σκοπός για την Κύπρο είναι μέχρι το 2026 το δημόσιο χρέος ως προς το ΑΕΠ να πέσει στο 60%.

Αξίζει να σημειωθεί πως αυτή τη στιγμή το δημόσιο χρέος της Κύπρου ως προς το ΑΕΠ βάσει τα τελευταία στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας για το μήνα Νοέμβριο του 2023 βρίσκεται περίπου στο 78%. Όπως ανέφερε ο πρόεδρος του Δημοσιονομικού Συμβουλίου, **Μιχάλης Περισιάνης**, επισήμανε ότι στην περίπτωση της χώρας μας η τροχιά του δημοσίου χρέους θα εξαρτηθεί από την ανάπτυξη της κυπριακής οικονομίας.

Για χώρες όπως η Κύπρος όπου το δημόσιο χρέος ως προς το ΑΕΠ είναι πέραν του 60% υπάρχουν οι λεγόμενες «διασφαλίσεις» όπου απαιτείται πως στο τέλος της μεσοπρόθεσμης τετραετούς περιόδου προσαρμογής ο λόγος του χρέους ως



προς το ΑΕΠ θα πρέπει να είναι χαμηλότερος απ' ότι στην αρχή της περιόδου. Να σημειώσουμε επίσης πως η συμφωνία θα επιτρέψει στα κράτη μέλη της ΕΕ να εφαρμόσουν τους νέους κανόνες στους προϋπολογισμούς από το 2025.

Να αναφέρουμε πως θα δίδεται η ευχέρεια διαφοροποίησης των δημοσιονομικών δεικτών σε περίπτωση κατά την οποία δικαιολογείται επαρκώς. Με άλλα λόγια θα υπάρχουν ρήτρες διαφυγής για γεγονότα τα οποία είναι εκτός του ελέγχου των εθνικών κυβερνήσεων αλλά επηρεάζουν είτε έμεσα είτε άμεσα τις εθνικές οικονομίες.

Για την Κύπρο θα χρειαστεί να καταρτιστεί τετραετής σχεδιασμός με επενδύσεις που θα δίδουν προτεραιότητα στη ψηφιακή οικονομία.

Επέκταση του προγράμματος

«Κοινωνικός Λειτουργός της Γειτονιάς»

Επεκτείνεται παγκύπρια το πρόγραμμα «Κοινωνικός Λειτουργός της Γειτονιάς» τονίζει το Υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας.

Το πρόγραμμα, που εντάσσεται στο Έργο «Αναδιάρθρωση των Υπηρεσιών Κοινωνικής Ευημερίας», το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027» με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εφαρμόζεται από το Υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας από τον Απρίλιο του 2023, σε πιλοτική βάση, σε οκτώ Δήμους και Κοινότητες Ορεινών Περιοχών, με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Η Υφυπουργός Κοινωνικής Πρόνοιας **Μαριλένα Ευαγγέλου** ανέφερε ότι το πρόγραμμα του «Κοινωνικού Λειτουργού της Γειτονιάς» έχει αγκαλιαστεί από τους πολίτες και ο στόχος για τον οποίον έχει δημιουργηθεί φαίνεται να έχει επιτευχθεί. Στόχος του προγράμματος, όπως ανέφερε η κ. Ευαγγέλου, είναι η αμεσότητα στην ανταπόκριση των αναγκών των πολιτών, έτσι ώστε να έρθουμε πιο κοντά στις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο κόσμος και να ανταποκρινόμαστε καλύτερα και πιο άμεσα σε αυτές.

Μέσα από αυτό το πρόγραμμα, τόνισε, έχει αποδειχθεί εμπράκτως ότι οι συνέργειες, ειδικότερα με την Τοπική Αυτοδιοίκηση και το Κράτος ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά στις κοινωνικές υπηρεσίες, είναι πάρα πολύ σημαντικές και καίριες, διότι η Τοπική Αυτοδιοίκηση είναι ο εγγύτερος θεσμός προς τους πολίτες. Δήλωσε, τέλος, βέβαιη ότι θα υπάρξει ανταπόκριση και από άλλους Δήμους και Κοινότητες.

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή

Όφελος στον καταναλωτή από τον μηδενικό συντελεστή ΦΠΑ

Το όφελος στον καταναλωτή από την εφαρμογή του μηδενικού συντελεστή ΦΠΑ στα 11 προϊόντα που καλύπτει το μέτρο ανέρχεται μεταξύ €7,23 – €7,76 σε σύνολο αγορών αξίας €95 περίπου, ανάλογα με την υπεραγορά, αναφέρει η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή.

Τονίζεται εκ νέου ότι η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή συνεχίζει εντατικά τους ελέγχους σχετικά με την εφαρμογή του μέτρου του μηδενικού συντελεστή ΦΠΑ, καταγράφοντας τιμές 88 προϊόντων από όλες τις κατηγορίες που εγκρίθηκαν, σε εννέα διαφορετικές υπεραγορές σε 58 σημεία πώλησης Παγκύπρια.

Η σημερινή αποτίμηση από την εφαρμογή του μέτρου, με βάση τα πορίσματα των ελέγχων, είναι ότι αυτό έχει θετική επίδραση στις τιμές και κατ' επέκταση στον πληθωρισμό, εφόσον οι τιμές συγκρατούνται και σε ποσοστό περίπου 72% των προϊόντων οι τιμές έχουν παραμείνει στα επίπεδα της 5ης Μαΐου που εφαρμόστηκε το μέτρο. Σύμφωνα με τα πορίσματα του τελευταίου ελέγχου που διενεργήθηκε στις 12/2/2024, η συμμόρφωση είναι καθολική με τα ποσοστά για το γάλα, το ψωμί, τα λαχανικά, τη ζάχαρη, τον καφέ και τις βρεφικές πάνες στο 75 –100% και για τα υπόλοιπα προϊόντα σε χαμηλότερο ποσοστό.

Το ΓεΣΥ χρειάζεται στήριξη και όχι κινδυνολόγους

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, σε πρόσφατη έκθεση της για την Κύπρο, αναδεικνύει τα σημαντικά οφέλη του ΓεΣΥ στην προστασία της υγείας των συμπολιτών μας και στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.



Του Μιχάλη Μιχαήλ
ΑΓΓ της ΣΕΚ

Οι ίδιοι οι Πολίτες αναγνωρίζουν καθημερινά τον ρόλο του ΓεΣΥ και αξιολογούν σε πολύ ψηλό βαθμό τα οφέλη του Συστήματος. Οι έρευνες αγοράς που έγιναν για το ΓεΣΥ, κατέδειξαν τα πιο ψηλά ποσοστά θετικής αποτίμησης, συγκριτικά με όλους τους θεσμούς της χώρας μας.

Η τελευταία μελέτη της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας, ILO, που παρουσιάστηκε πριν λίγους μήνες, κατέδειξε ότι η βιωσιμότητα του ΓεΣΥ παραμένει και ενισχύεται μέχρι το 2031, με πολύ ψηλά αποθεματικά κεφαλαία που καλύπτουν τις οικονομικές υποχρεώσεις και ανάγκες του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας, ΟΑΥ, για περίοδο τριών μηνών.

Την ίδια στιγμή, που Ευρωπαϊκοί και Παγκόσμιοι Οργανισμοί αναγνωρίζουν την τεράστια σημασία του ΓεΣΥ, κάποιοι πολιτικοί στον τόπο μας, αμετανόητοι «εχθροί» της μεγάλης αυτής κοινωνικής μεταρρύθμισης, συνεχίζουν να κινδυνολογούν προτάσσοντας χρεωκοπημένες απόψεις ότι το ΓεΣΥ καταρρέει και πως είναι ένα αποτυχημένο σύστημα.

Η κινδυνολογία για το ΓεΣΥ αποτελεί μια και ξεπερασμένη προσέγγιση όσων δεν πίστεψαν στη μεγάλη αυτή μεταρρύθμιση, η οποία μετέτρεψε το αγαθό της υγείας από ένα αγαθό προσβάσιμο για λίγους και επώνυμους, σε ένα αγαθό με ισότιμη και αξιοπρεπή πλέον πρόσβαση για όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως κοινωνικής και οικονομικής τάξης. Να θυμίσουμε πως αυτοί οι πολιτικοί που κινδυνολογούν σήμερα είναι οι ίδιοι που υποστήριζαν πως δεν θα εφαρμοζόταν το ΓεΣΥ, και που όταν εφαρμόστηκε μιλούσαν για την κατάρρευση του πριν συμπληρώσει 6 και 12 μήνες ζωής.

Οι κινδυνολόγοι πολιτικοί δεν είναι χρήσιμοι για τη χώρα μας. Ο τόπος, χρειάζεται πολιτικούς που να νοιάζονται για το μέλλον των πολιτών και όχι να οραματίζονται να επαναφέρουν ένα προβληματικό και άδικο παρελθόν. Χρειαζόμαστε Πολιτικούς που στηρίζουν τις αλλαγές και προσφέρουν καλύτερες και ισότιμες υπηρεσίες

στους συνανθρώπους μας.

Η κυπριακή κοινωνία έχει απηυδήσει από το προηγούμενο προβληματικό σύστημα, που ευνοούσε τους έχοντες και τους επωνύμους και καταδίκαζε στην πυρά τους μη έχοντες και ανώνυμους.

Ένας σωστός και χρήσιμος πολιτικός για τον τόπο οφείλει να αναγνωρίσει τα σημαντικά οφέλη του ΓεΣΥ, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κατορθώσαμε σε λιγότερο από πέντε χρόνια, που εφαρμόστηκε το Γενικό Σύστημα Υγείας, να φτάσουμε το τέλειο και να επιλύσουμε όλα τα προβλήματα τα οποία συσσωρεύτηκαν και συντηρήθηκαν διαχρονικά από το πολιτικό μας σύστημα τα προηγούμενα 80 χρόνια.

Το ΓεΣΥ αποτελεί πλέον την ασπίδα προστασίας της υγείας των πολιτών και αυτό που χρειάζεται είναι την περαιτέρω στήριξη της Πολιτείας για να βελτιωθούν οι αδυναμίες και στρεβλώσεις που ήταν φυσιολογικό να παρουσιαστούν σε ένα νέο σύστημα για το οποίο ουδέποτε προετοιμαστήκαμε και το οποίο δεν έτυχε καθολικής υποστήριξης από το πολιτικό και οικονομικό σύστημα του τόπου.

Όσοι πυροβολούν το ΓεΣΥ θα πρέπει να φυλάζουν τα όπλα, γιατί το μόνο που θα κατορθώσουν αν συνεχίσουν να το πράττουν είναι να πυροβολήσουν τα δικά τους πόδια.

Τι επισημαίνει η έκθεση της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την υγεία στην Κύπρο

Το Γενικό Σύστημα Υγείας μείωσε τον κατακερματισμό και συγκέντρωσε τον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα σε έναν ενιαίο φορέα, δημιουργώντας ένα καινούργιο και ανταγωνιστικό περιβάλλον για την υγεία τονίζει μεταξύ άλλων σε έκθεση της η Ευρωπαϊκή Επιτροπή η οποία παράλληλα κάνει αναφορά και στο γεγονός ότι η πανδημία δοκίμασε τις αντοχές του ΓεΣΥ μέσα από την οποία διαφάνηκε η ανθεκτικότητα του.

Κάποια από τα συμπεράσματα της έκθεσης ακολουθούν:

Οι δαπάνες για την υγεία στην Κύπρο ήταν χαμηλότερες από τον μέσο όρο της ΕΕ το 2021, αλλά το μερίδιο των δημόσιων δαπανών αυξήθηκε ραγδαία και αποτελεί πλέον την κύρια πηγή χρηματοδότησης για την υγεία. Οι άμεσες ιδιωτικές πληρωμές μειώθηκαν το 2021 περισσότερο από το μισό και πλέον αποτελούντο 10,0 % των συνολικών δαπανών για την υγεία, ποσοστό πολύ χαμηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ που είναι 15,0 %.

Σχεδόν στο 100% η κάλυψη αναγκών των Κυπρίων

Από την εισαγωγή του Γενικού Συστήματος Υγείας, οι ανικανοποίητες ανάγκες ιατρικής περίθαλψης το 2022 ήταν εξαιρετικά χαμηλές, κάτω από το 1 % τόσο για τα νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος όσο και για τα νοικοκυριά υψηλού εισοδήματος. Με τις μεταρρυθμίσεις αυξήθηκε η δυνατότητα και μειώθηκαν οι χρόνοι αναμονής που αποτελούσαν το βασικό εμπόδιο στην πρόσβαση. Οι περισσότερες ανικανοποίητες ανάγκες καταγράφονται στην οδοντιατρική περίθαλψη, η οποία εξακολουθεί να χρηματοδοτείται κυρίως από άμεσες ιδιωτικές δαπάνες.

Ανθεκτικό το Σύστημα Υγείας της Κύπρου

Η πανδημία COVID-19 έθεσε σε δοκιμασία την ανθεκτικότητα του κυπριακού συστήματος υγείας και περιόρισε την δυνατότητα διεξαγωγής προγραμματισμένων επεμβάσεων. Πριν από την πανδημία, ο όγκος κάποιων προγραμματισμένων χειρουργικών επεμβάσεων ήταν χαμηλότερος



από τον μέσο όρο της ΕΕ και το 2020 μειώθηκε περαιτέρω. Ωστόσο, το 2021 σημειώθηκε αύξηση του όγκου της παρεχόμενης περίθαλψης για την αντιμετώπιση της συσσώρευσης ασθενών και την αποφυγή αυξημένων χρόνων αναμονής.

Καθολική κάλυψη

Από το 2019 το κυπριακό σύστημα υγείας χρηματοδοτείται από κρατικά έσοδα και εισφορές που εισπράττονται επί των μισθών, των εισοδημάτων και των συντάξεων. Πρόκειται για ένα μικτό σύστημα, που ενσωματώνει στοιχεία εθνικού συστήματος υγείας και κοινωνικής ασφάλισης υγείας, με καθολική κάλυψη του πληθυσμού βάσει νόμιμης διαμονής. Πριν από το 2019, το παλαιό σύστημα κάλυπτε μόνο τα τρία τέταρτα του πληθυσμού περίπου. Στο πλαίσιο του νέου Γενικού Συστήματος Υγείας, ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας αποτελεί τον μοναδικό αγοραστή υπηρεσιών τόσο από δημόσιους όσο και από ιδιωτικούς παρόχους. Ο Οργανισμός Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας είναι αρμόδιος για την ανάπτυξη, τη διαχείριση, τον έλεγχο και την εποπτεία των παροχών υπηρεσιών υγείας στον δημόσιο τομέα.

Δημιουργία ενός ανταγωνιστικού περιβάλλοντος

Το Γενικό Σύστημα Υγείας μείωσε τον κατακερματισμό και συγκέντρωσε τον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα σε έναν ενιαίο φορέα, δημιουργώντας ένα καινούργιο και ανταγωνιστικό περιβάλλον για την υγεία. Οι υλικοί πόροι κατανέμονται σε νοσοκομεία και κέντρα ιατρικής περίθαλψης του δημόσιου τομέα και σε νοσοκομεία, κλινικές, διαγνωστικά κέντρα, εργαστήρια και φαρμακεία του ιδιωτικού τομέα.

Ο μηχανισμός της υποχρεωτικής παραπομπής στους ειδικούς ιατρούς μέσω του γενικού-οικογενειακού ιατρού (gatekeeping) στην πρωτοβάθμια περίθαλψη αποτελεί επίσης βασικό χαρακτηριστικό του τρόπου με τον οποίο έχει σχεδιαστεί το σύστημα. Η πρωτοβάθμια περίθαλψη παρέχεται κυρίως από συμβεβλημένους προσωπικούς ιατρούς (ιατρούς ειδικευμένους στην παιδιατρική όσον αφορά τα παιδιά και συνήθως στη γενική ιατρική όσον αφορά τους ενήλικες), οι οποίοι εργάζονται στα ιδιωτικά τους ιατρεία, πλην ενός μικρού αριθμού που εργάζονται στα κέντρα υγείας του δημοσίου.

Η καίρια σημασία της ελληνικής γλώσσας στον αιώνα μας



Πάνε τουλάχιστον 35 αιώνες που η ελληνική γλώσσα γράφεται, και τουλάχιστον 40 αιώνες που μιλιέται στον ίδιο χώρο, την ύστατη αιχμή της Χερσονήσου του Αίμου. Χάρη στη φιλοπερίεργια και την εφευρετικότητα των Ελλήνων έχουμε το προνόμιο να απολαμβάνουμε, εμείς οι σύγχρονοι επίγονοι, έναν από τους πιο ανεπτυγμένους πολιτισμούς της Δύσης. Το χρέος μας απέναντι στον ελληνικό πολιτισμό παραμένει απεριόριστο όσον αφορά τις τέχνες και τις επιστήμες· κι όμως οφείλεται η προκοπή μας κατά κύριο λόγο στη γραπτή παράδοση. Πολλές χώρες διαθέτουν αξιοθέατα μνημεία και τοπία, αλλά καμία άλλη χώρα δεν προσφέρει τέτοιο θησαυρό κειμένων σε όλους τους τομείς της διάνοιας και της δημιουργίας.

Η ελληνική γλώσσα διέσωσε και αφομοίωσε ό,τι χρήσιμο είχε να επιδείξει ο μεσογειακός περίγυρος και πολιτισμός: η ελληνική αποθησαύρισε ξένες λέξεις όπως «θάλασσα», «Αθηνά», «Κόρινθος», «λαβύρινθος», «οίνος», «έλαιον», «κυπάρισσος» και των πολιτικών συστημάτων τα γνωστά «βασιλεύς», «τύραννος», «κυβερνήτης» και «άναξ».

Η πιο ουσιαώδης προσφορά της ελληνικής γλώσσας ξεπερνάει το θέμα του λεξιλογίου: πρόκειται για τη δόμηση του λόγου. Οι Έλληνες στοχαστές έβαλαν τάξη στις έννοιες, οδήγησαν τον άνθρωπο από τον μύθο στον λόγο. Ο λόγος σημαίνει πρώτα το όργανο της σκέψης, μετά τη δυνατότητα του σκέπτεσθαι, ύστερα τη λειτουργία της σκέψης, σημαίνει και την εσωτερική έννοια που εμφανίζεται στον νου, την ιδέα, τη λέξη που εξωτερικεύεται, τον προφορικό λόγο, και τέλος τον

γραφτό λόγο. Βάζοντας τάξη στη λειτουργία του λόγου, οι Έλληνες σοφοί επινόησαν τους λογισμούς, τον συλλογισμό, τη λογική. Αν σήμερα αναλύουμε τις προτάσεις του λόγου με την ορολογία της γραμματικής, «sujet» [sub-jectus], «objet» [ob-jectum], «subjonctif» [sub-junctivus], το χρωστάμε στην ελληνική λογική του λόγου «υπο-κείμενο», «αντι-κείμενο», «υπο-τακτική».

Με το εργαλείο της λογικής, ίσως η μεγαλύτερη κατάκτηση της ελληνικής υπήρξε –και υφίσταται πάντα– η δυνατότητα να δημιουργεί κατά βούληση αφηρημένες έννοιες και σύνθετες λέξεις. Οι Ρωμαίοι κατάλαβαν πρώτοι την ανωτερότητα της ελληνικής και αφομοίωσαν στη γλώσσα τους άπειρες ελληνικές λέξεις. Το ίδιο έκαναν οι Λατίνοι του Μεσαίωνα, οι οποίοι δημιούργησαν με τη σειρά τους νεολογισμούς όπως «*metaphysica*», που υιοθέτησαν στη συνέχεια οι Έλληνες, όπως για παράδειγμα τον όρο «μεταφυσική». Από κει χιλιάδες όροι, επιστημονικοί και κοινοί, έχουν εμπλουτίσει τις δυτικές γλώσσες. Δεν είναι μόνο οι λέξεις «*prédagogie*», «*cosmologie*» που προέρχονται από τα ελληνικά, αλλά ακόμα και κοινές λέξεις όπως «*pause*» [παύσις], «*attention*» [ad-tendo / προσοχή] και άλλες μέσω της λατινικής πολλές φορές.

Οι Έλληνες στοχαστές έβαλαν τάξη στις έννοιες, οδήγησαν τον άνθρωπο από τον μύθο στον λόγο. Καταλήγοντας, δηλώνω ενσυνείδητα ότι πολύ τυχερός είναι αυτός που σκέπτεται και μιλάει ελληνικά γιατί έχει τη δυνατότητα –αν θέλει– να εμβαθύνει στην ερμηνεία του σύμπαντος με τη μητρική γλώσσα του δυτικού πολιτισμού. Η ελληνική, με τη λογική και τον θησαυρό βασικών εννοιών που διαθέτει, στηρίζει κάθε μορφωμένο άνθρωπο της εποχής μας που επιθυμεί να κατανοήσει τον κόσμο και να μάθει άλλες γλώσσες. Η ελληνομάθεια είναι το «σήμα κατατεθέν» του καλλιεργημένου πολίτη του αιώνα μας.

Ζήτω η ελληνική γλώσσα!

Ζακ Μπουσάρ,
καθηγητής στο Πανεπι-
στήμιο του Μόντρεαλ.

21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας

Κάθε χρόνο στις 21 Φεβρουαρίου, γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας για την προώθηση της γλωσσικής πολυμορφίας και τη διάσωση των ολιγότερο ομιλούμενων γλωσσών. Η γλωσσική πολυμορφία είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ευρωπαϊκής πολιτιστικής κληρονομιάς και για αυτό η ΕΕ την προστατεύει, καθώς έχει 24 επίσημες γλώσσες και περισσότερες από 60 διαλέκτους.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Διεθνής Ημέρα Μητρικής Γλώσσας γιορτάζεται κάθε χρόνο με σκοπό να προωθήσει την ειρήνη και την πολυγλωσσία σε όλο τον κόσμο και να προστατεύσει όλες τις μητρικές γλώσσες. Αφορμή για την υιοθέτησή της στάθηκε η Σφαγή της Ντάκα στις 21 Φεβρουαρίου 1952, όταν φοιτητές του Ανατολικού Πακιστάν (σημερινό Μπανγκλαντές) ξεσηκώθηκαν, στα πλαίσια του «Γλωσσικού Κινήματος», για να εμποδίσουν την απαγόρευση της γλώσσας τους Μπενγκάλι και την υιοθέτηση της επίσημης γλώσσας του Πακιστάν, Ουρντού. Η αστυνομία έπνιξε τη διαμαρτυρία τους στο αίμα με αποτέλεσμα τουλάχιστον τέσσερις νεκρούς. Η ημέρα ξεκίνησε να γιορτάζεται στο Μπανγκλαντές ως «Ημέρα του Γλωσσικού Κινήματος», για να αναγνωριστεί μετά από την UNESCO.

Η Διεθνής Ημέρα Μητρικής Γλώσσας ανακηρύχθηκε από την Γενική Συνέλευση της UNESCO τον Νοέμβριο του 1999. Στο ψήφισμά της A/RES/61/266, η γενική συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών κάλεσε στις 16 Μαΐου 2009 τα κράτη μέλη της «να προωθήσουν την διατήρηση και προστασία όλων των γλωσσών που ομιλούνται από τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο». Στο ψήφισμα αυτό, η γενική συνέλευση καθιέρωσε το 2008 ως το Διεθνές Έτος Γλωσσών και την προώθηση της ενότητας των λαών μέσω της πολυγλωσσίας και της πολυπολιτισμικότητας. Το ψήφισμα αυτό προτάθηκε από τον Rafiqul Islam, έναν Βεγγαλέζο που μένει στο Βανκούβερ του Καναδά. Έγραψε ένα γράμμα στον Κόφι Ανάν στις 9 Ιανουαρίου 1998 όπου του ζητούσε να λάβει δράση για να διασώσει τις γλώσσες του κόσμου μέσω της διακήρυξης μιας Διεθνούς Ημέρας Μητρικής Γλώσσας. Ο Rafiq πρότεινε ως ημερομηνία της 21η Φεβρουαρίου προς τιμήν των θανάτων στην Ντάκα το 1952 κατά την διάρκεια του Γλωσσικού Κινήματος.

Από τις περίπου 6.000 γλώσσες που μιλιούνται σήμερα στον κόσμο, οι μισές από αυτές απειλούνται με εξαφάνιση. Πρόκειται για γλώσσες ιθαγενών πληθυσμών χωρίς γραπτή παράδοση και επίσημη αναγνώριση στα κράτη όπου ομιλούνται.



«Εάν οι θεοί μιλούν,
τότε σίγουρα χρησιμοποιούν
τη γλώσσα των Ελλήνων»

Μάρκος Τύλλιος Κικέρων
Ρωμαίος φιλόσοφος, πολιτικός,
ρήτορας, ύπατος (1ος αι. π.Χ.)



Ζακ Ντελόρ, κοινωνικός διάλογος και η κατακλείδα του Νίκολας Σμιτ

“Στο πλαίσιο του οράματός του, ο Ντελόρ βοήθησε στην ανάπτυξη πολιτικών που διασυνδέθηκαν με τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, τη μείωση των ανισοτήτων, την αντιμετώπιση των αυξανόμενων τότε προβλημάτων της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού και την εξάλειψη του ανισοζυγίου λόγω της εργοδοτικής δύναμης”

Αναντίλεκτα ο Ζακ Ντελόρ, που πρόσφατα έφυγε από τη ζωή πλήρης ημερών, είναι ο Ευρωπαίος πολιτικός που μπόρεσε να αντιληφθεί και να μετουσιώσει σε πράξη τη διασύνδεση της οικονομικής ανάπτυξης με την εδραίωση της κοινωνικής συνοχής.

Αυτή η πολιτική βρήκε πρόσφορο έδαφος ουσιαστικής προώθησης και εφαρμογής μέσα από τον κοινωνικό διάλογο, ο οποίος δεν αποτελεί μία αφηρημένη έννοια, αλλά την πεμπτοσύνη της εξέλιξης της διαλεκτικής μεθόδου, με σαφή παραπομπή στην προσέγγιση της «θέσης, αντίθεσης, σύνθεσης». Αναδεικνύοντας αυτή την αντίληψη και θεώρηση, ο Ζακ Ντελόρ χαρακτήρισε τον κοινωνικό διάλογο ως «μία από τις βάσεις της δημοκρατικής κοινωνίας».



Ανδρέας Φ. Μάτσας
Γενικός Γραμματέας ΣΕΚ

Από τότε πέρασαν πολλά χρόνια μέχρι και σήμερα, με τον κοινωνικό διάλογο να αποτελεί σημείο αναφοράς, με αναπροσαρμοζόμενη και διαβαθμιζόμενη όμως τη σημασία και στοχοπροσήλωση.

Σήμερα, ιδιαίτερα στην Κύπρο που υπάρχει μια βαθιά και ιστορική παραπομπή στον κοινωνικό διάλογο, που όμως ο κοινωνικός διάλογος προσεγγίζεται επιλεκτικά και επιφανειακά πολλές φορές, ο Ευρωπαίος Επίτροπος Απασχόλησης και Κοινωνικών Δικαιωμάτων, Νίκολας Σμιτ, έθεσε κατά την πρόσφατη επίσκεψή του στην Κύπρο, την πραγματική διάσταση των πραγμάτων και του ρόλου του κοινωνικού διαλόγου.

Σαφής και η υπόδειξή του πως, «όταν γίνεται κοινωνικός διάλογος και συλλογική διαπραγμάτευση, θα πρέπει να οδηγεί και σε ένα αποτέλεσμα, σε μία κατάληξη», αναδεικνύοντας παράλληλα με σαφήνεια πως, αυτή η διαδικασία θα πρέπει να οδηγήσει και στην επέκταση του θεσμού των συλλογικών συμβάσε-



ων, δίνοντας σαφή και ξεκάθαρη απάντηση στην προσπάθεια των εργοδοτών να διαστρεβλώσουν παρερμηνεύοντας την πρόνοια της Οδηγίας για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο μισθό.

Σαφής και ο ορισμός που δίνεται από τον Οργανισμό για Οικονομική Συνεργασία και Ανάπτυξη (ΟΟΣΑ- OECD) σχετικά με την κάλυψη μέσω συλλογικής διαπραγμάτευσης, ως «ο αριθμός των εργαζομένων που καλύπτονται από συλλογική σύμβαση, διαιρούμενος διά του συνολικού αριθμού των μισθосυντηρητών».

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους πως, ο κοινωνικός διάλογος δεν αποτελεί μια αφηρημένη έννοια, όπως βέβαια και πως δεν είναι πανάκια στην επίλυση όλων των προβλημάτων. Είναι όμως σαφώς, μία βασική παράμετρος, αναντίλεκτη συνιστώσα και βασικό συστατικό της δημοκρατικής προσέγγισης και ανάπτυξης και ως τέτοιος θα πρέπει να διαφυλαχτεί, να εφαρμοστεί και να αξιοποιηθεί περαιτέρω, τόσο σε εθνικό και τοπικό, όσο και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η πολύ πρόσφατη σύνοδος των κοινωνικών εταίρων στο Val Duchesse (31 Ιανουαρίου 2024) και η επιβεβαίωση της προσήλωσής τους στην αξιοποίηση του κοινωνικού διαλόγου, δεν αποτελεί μία τυχαία συγκυρία, αλλά επιβεβαίωση της διαπίστωσης που προηγήθηκε στον ίδιο χώρο, 39 χρόνια πριν, με σαφή παραπομπή στη διαχρονική θέση του Ζακ Ντελόρ, πως πρέπει να επιστρέψουμε στο όραμα για μια κοινωνική Ευρώπη. Μια Ευρώπη που βασιίζεται στην κοινωνική οικονομία της αγοράς, με σαφή αναφορά σε αυτό που ο τέως Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής Ζαν Κλοντ Γιούγκερ είχε με ευκρίνεια αναδείξει πως, «οι μεταρρυθμίσεις [κυρίως

αυτές που προάγουν την ισόρροπη ανάπτυξη] δεν σημαίνουν επιστροφή στη νεοφιλελεύθερη πολιτική». Η κοινωνική διάσταση της Ευρωπαϊκής Ένωσης είχε αναδειχθεί, εμπεδωθεί και προωθηθεί από τον ίδιο τον Ντελόρ, ως Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής την περίοδο 1985-1995. Παρά το γεγονός πως, εκείνη την εποχή υπήρξαν προβλήματα οικονομικής στασιμότητας, ανεργίας και αυξανόμενων ανισοτήτων, όπως βέβαια και πολιτικής έντασης ιδιαίτερα με την τότε Πρωθυπουργό της Μεγάλης Βρετανίας Μάργκαρετ Θάτσερ, ο Ντελόρ διαχειρίστηκε τα προβλήματα και έθεσε γερές βάσεις ανάπτυξης, με κάποιους σχολιαστές να χαρακτηρίζουν εκείνη την περίοδο ως «χρυσή εποχή».

Η χαρισματική του φυσιογνωμία, σε συνάρτηση με το όραμα του για την οικοδόμηση της κοινωνικής Ευρώπης, του έδωσαν τη δυνατότητα να λειτουργήσει με παραγωγικό θράσος και αλχημική διάθεση, δημιουργώντας τις απαιτούμενες συμμαχίες, έτσι ώστε να μπορέσει να μετουσιώσει σε πράξη το όραμά του.

Μέσα από την προσέγγιση και αξιοποίηση των σωστών συνεργατών της εποχής και ιδιαίτερα την τότε Επίτροπο Κοινωνικών Υποθέσεων Βάσω Παπανδρέου και βέβαια σε επαφή με το συνδικαλιστικό κίνημα, μπόρεσε να ολοκληρώσει την Ευρωπαϊκή Εσωτερική Αγορά, με τη συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων σε ότι αφορά την κοινωνική της διάσταση, μέσω του κοινωνικού διαλόγου.

Η προώθηση της Ενιαίας Ευρωπαϊκής Πράξης (Single European Act), η οποία έγινε αποδεκτή και από την Κυβέρνηση Θάτσερ λόγω του ενδιαφέροντος της στην προοπτική της ενιαίας αγοράς, εισήγαγε την

ψηφοφορία με ειδική πλειοψηφία (qualified majority voting) στον κοινωνικό τομέα. Η σημασία αυτής της εξέλιξης διασυνδέεται με τη δυνατότητα που δόθηκε στην Επιτροπή για τη σταδιακή προώθηση του νομοθετικού σχεδιασμού σε θέματα εργασιακών σχέσεων. Αυτή η στοχευμένη εξέλιξη, έδωσε νέα ώθηση στον κοινωνικό διάλογο, ωθώντας και «αναγκάζοντας» τους εργοδότες να καταλήγουν σε συμφωνία με τις συνδικαλιστικές οργανώσεις (κυρίως σε ότι αφορά τις Συμφωνίες Πλαίσιο) υπό τον φόβο της νομοθετικής ρύθμισης των θεμάτων (Οδηγίες).

Στο πλαίσιο του οράματός του, ο Ντελόρ βοήθησε στην ανάπτυξη πολιτικών που διασυνδέθηκαν με τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, τη μείωση των ανισοτήτων, την αντιμετώπιση των αυξανόμενων τότε προβλημάτων της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού και την εξάλειψη του ανισοζυγίου λόγω της εργοδοτικής δύναμης.

Πέρα από τον καθοριστικό ρόλο που διαδραμάτισε σε ότι αφορά την Ενιαία Αγορά, την εισαγωγή του Ευρώ και γενικότερα την εξέλιξη της Ευρώπης, η προώθηση και ο καθορισμός της Συνθήκης του Μάαστριχτ, αποτέλεσε καθοριστικό παράγοντα περαιτέρω ανάπτυξης της Ε.Ε. Σημαντικό ήταν επίσης και το γεγονός πως, στη διαδικασία προετοιμασίας και καθορισμού του πλαισίου της Συνθήκης, ο Ντελόρ ενεθάρρυνε τους κοινωνικούς εταίρους όπως, σχεδιάσουν την κοινή τους προσέγγιση σχετικά με την εξέλιξη και ανάπτυξη του κοινωνικού διαλόγου, έτσι ώστε να συμπεριληφθεί και ενσωματωθεί στη Συνθήκη και η οποία ενάχθηκε τελικά στο κοινωνικό πρωτόκολλο της Συνθήκης του Μάαστριχτ. **σελ.9**

Ζακ Ντελόρ, κοινωνικός διάλογος και η κατακλείδα του Νίκολας Σμιτ

Μία επιπρόσθετη πολιτική παρέμβαση του Ντελόρ, αποτελεί και η Λευκή Βίβλος για την Ανάπτυξη, την Ανταγωνιστικότητα και την Απασχόληση, δίνοντας ιδιαίτερη ώθηση και ζωντάνια στην Ευρωπαϊκή ενσωμάτωση (integration), αναγνωρίζοντας πως η ενιαία αγορά χρειαζόταν μια κοινωνική διάσταση για να μπορέσει να λειτουργήσει και ως εκ τούτου, τη δημιουργία ενός πλαισίου κοινωνικού διαλόγου.

Η συγκυρία της υπογραφής της Τριμερούς Διακήρυξης στο Val Duchesse, για έναν ακμάζοντα Ευρωπαϊκό κοινωνικό διάλογο, κατά τη διάρκεια της Συνόδου των Κοινωνικών Εταίρων, 39 χρόνια μετά την ανακοίνωση του οράματος του Ντελόρ, στον ίδιο ακριβώς χώρο, δείχνει τη δυνατότητα αλλά και την προοπτική που μπορεί και πρέπει να δημιουργηθεί.

Στη βάση αυτής της θεώρησης, η Διακήρυξη αναδεικνύει τη συμφωνημένη πορεία που θα ακολου-

θηθεί, έτσι ώστε να προστατευτεί και ενισχυθεί ο κοινωνικός διάλογος, σε μια χρονική συγκυρία που διασυνδέεται με την αποτυχία του Ευρωπαϊκού κοινωνικού διαλόγου στις διαπραγματεύσεις για την τηλεργασία και το δικαίωμα στην αποσύνδεση. Είναι σημαντικό πως σε ότι αφορά την Κυπριακή διαδικασία καθορισμού του νομοσχεδίου και ψήφισής του από τη Βουλή, δεν έγινε αποδεκτή η θέση των εργοδοτών για αναμονή της ολοκλήρωσης της διαπραγμάτευσης σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, δικαιώνοντας τη συνδικαλιστική θέση η οποία είχε εκφραστεί έντονα, τόσο επί προηγούμενης όσο και επί παρούσας Προεδρίας.

Ως θέμα αρχής και βασικό σημείο αναφοράς, θα πρέπει να είναι κατοχυρωμένο πως, η μη ρύθμιση οδηγεί στην απορρύθμιση και σε στρεβλώσεις στην αγορά εργασίας, όπως ακριβώς συμβαίνει αυτή την περίοδο σε ότι αφορά τη Στρατηγική για την Απασχόληση Εργαζομένων

από Τρίτες χώρες. Ομοίως σημαντική θα πρέπει να είναι και η αξιοποίηση του κοινωνικού διαλόγου, ως η ικανή και αναγκαία συνθήκη για την ομαλή μετάβαση στην πράσινη ανάπτυξη και στον ψηφιακό μετασχηματισμό.

Είναι επίσης εξίσου σημαντικό να σημειωθεί πως, στο πλαίσιο της κοινής Διακήρυξης, αναδεικνύεται η ανάγκη και η προσήλωση στη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας, ως απότοκο του κοινωνικού διαλόγου και της συλλογικής διαπραγμάτευσης, όπως επίσης και η βελτίωση των συνθηκών εργασίας, το δικαίωμα στην κατάρτιση, όπως βέβαια και η πλήρης εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων.

Ο Ντελόρ μπόρεσε να έχει γύρω του εξαιρετικούς συνεργάτες που να αναδεικνύουν και να προωθούν το δικό του όραμα και στρατηγική. Οι πολιτικές που σχεδιάστηκαν, με όραμα το μέλλον της κοινωνικής

Ευρώπης, θα μπορούσαν να είχαν δημιουργήσει μια καλύτερη Ένωση από αυτήν που είναι σήμερα, εάν είχαν βέλτιστως εφαρμοστεί και εάν βέβαια υπήρχε και περισσότερη πολιτική βούληση, τόσο στις δομές της Ε.Ε, όσο και ανάμεσα στα ίδια τα κράτη μέλη.

Παρά ταύτα, η προοπτική υπάρχει και σήμερα και η κατακλείδα του Νίκολας Σμιτ ενώπιον των κοινωνικών εταίρων στην Κύπρο, διανοίγει μια επιπρόσθετη προοπτική, φτάνει να την αντιληφθούμε, να την αποδεχτούμε και να την αξιοποιήσουμε.

Η Ε.Ε πρεσβεύει και προωθεί αρχές και αξίες, οι οποίες αναδεικνύονται και εφαρμόζονται στην πράξη μέσα από τον ίδιο τον κοινωνικό διάλογο, ο οποίος αποτελεί θεμελιώδη συνθήκη και αναπόσπαστο συστατικό του κοινωνικού μοντέλου και της ίδιας της δημοκρατίας, τόσο σε Ευρωπαϊκό όσο και σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.

Η ισομισθία θέλει τη διαφάνεια της

Η ευρωπαϊκή οδηγία θα πρέπει να μεταφερθεί στο εθνικό μας δίκαιο έως τις 7 Ιουνίου 2026

Η ευρωπαϊκή οδηγία για τη μισθολογική διαφάνεια που ψηφίστηκε πέρσι θα πρέπει να μεταφερθεί στο εθνικό μας δίκαιο έως τις 7 Ιουνίου 2026.

Μέχρι τότε οι Κοινωνικοί Εταίροι θα επιχειρήσουν μέσα από συγκεκριμένες δράσεις να ενημερώσουν σε ότι αφορά τις πρόνοιες της οδηγίας και την ωφελιμότητα της, με στόχο την επίτευξη ισότητας στις αμοιβές μεταξύ ανδρών και γυναικών για όμοια εργασία ή για εργασία ίσης αξίας.

Η οδηγία θεσπίζει ελάχιστους κανόνες για την ενίσχυση του σεβασμού της αρχής ίσης αμοιβής μεταξύ ανδρών και γυναικών για όμοια εργασία ή για εργασία ίσης αξίας και για την ενίσχυση της απαγόρευσης κάθε άμεσης ή έμμεσης μισθολογικής διάκρισης λόγω φύλου. Θα ισχύει τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Βάσει της οδηγίας τα κράτη μέλη της ΕΕ θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι εργοδότες διαθέτουν μισθολογικές δομές που αποκλείουν κάθε μισθολογική διάκριση λόγω φύλου.

Τα μέτρα μισθολογικής διαφάνειας βάσει της ευρωπαϊκής Οδηγίας ορίζουν μεταξύ άλλων τα εξής:

- οι αιτούντες εργασία: έχουν το δικαίωμα ενημέρωσης από τον μελλοντικό εργοδότη, πριν από μια συνέντευξη, σχετικά με την αρχική αμοιβή της θέσης εργασίας ή το εύρος της και, κατά περίπτωση, λεπτομέρειες σχετικά με τις διατάξεις της συλλογικής σύμβασης που εφαρμόζει ο εργοδότης σε σχέση με τη θέση.



- οι εργαζόμενοι: έχουν το δικαίωμα να ζητούν (απευθείας ή μέσω των εκπροσώπων των εργαζομένων ή του φορέα ισότητας) πληροφορίες σχετικά με το ατομικό τους επίπεδο αμοιβής και τα μέσα επίπεδα αμοιβής, καταναμενόμενα ανά φύλο, για κατηγορίες εργαζομένων που εκτελούν όμοια εργασία ή εργασία της αυτής αξίας με αυτούς, δεν θα εμποδίζονται να γνωστοποιούν τις αμοιβές τους για τους σκοπούς της επιβολής της αρχής της ισότητας της αμοιβής.

- οι εργοδότες: δεν μπορούν ζητούν στους αιτούντες εργασία πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα ή την προηγούμενη αμοιβή τους, διασφαλίζουν ότι οι προκηρύξεις κενών θέσεων εργασίας και οι τίτλοι εργασίας είναι ουδέτεροι ως προς το φύλο και ότι οι διαδικασίες πρόσληψης δεν εισάγουν διακρίσεις, καθιστούν εύκολα προσβά-

σιμα στους εργαζομένους τους τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για τον καθορισμό της αμοιβής, των επιπέδων αμοιβής και της μισθολογικής εξέλιξης των εργαζομένων και τα εν λόγω κριτήρια είναι αντικειμενικά και ουδέτερα ως προς το φύλο, πληροφορούν σε ετήσια βάση όλους τους εργαζομένους τους για το δικαίωμά τους να ζητούν και να λαμβάνουν εγγράφως πληροφορίες σχετικά με το ατομικό επίπεδο αμοιβής τους και τα μέσα επίπεδα αμοιβής, καταναμενόμενα ανά φύλο για τους συναδέλφους που εκτελούν όμοια εργασία ή εργασία ίσης αξίας, παρέχουν πληροφορίες, όπως σχετικά με το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των φύλων και το ποσοστό των γυναικών και ανδρών εργαζομένων που λαμβάνουν συμπληρωματικά ή μεταβλητά στοιχεία (η εν λόγω απαίτηση θα εισαχθεί σταδιακά από τις 7 Ιου-

νίου 2027, για εργοδότες με περισσότερους από 100 εργαζομένους, ανάλογα με το μέγεθος της επιχείρησης), συνεργάζονται με τους εκπροσώπους των εργαζομένων για τον εντοπισμό, την αποκατάσταση και την πρόληψη των μεροληπτικών μισθολογικών διαφορών όταν η υποβολή μισθολογικών στοιχείων αποκλύπτει ένα μισθολογικό χάσμα των φύλων άνω του 5% το οποίο δεν μπορεί να δικαιολογηθεί με αντικειμενικά, ουδέτερα ως προς το φύλο κριτήρια και δεν αντιμετωπίστηκε εντός 6 μηνών.

ΣΕΚ

Η ΣΕΚ σε πρόσφατη συνάντηση των κοινωνικών εταίρων όσον αφορά τη συγκεκριμένη οδηγία, κατέστησε σαφές πως θα συμμετάσχει ενεργά στις προσπάθειες που θα καταβληθούν ώστε όλα τα συνδικαλιστικά στελέχη να τύχουν ενημέρωσης για τη σημασία της οδηγίας, να εκπαιδευτούν σε σχέση με τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα που πηγάζουν από την οδηγία και με τη σειρά τους να προάγουν την πληροφόρηση προς τους εργαζομένους σε όλους τους κλάδους της οικονομίας.

Η Ισομισθία αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα και η οδηγία έχει στόχο να εργαστεί προς αυτή την κατεύθυνση.

Η ανάγκη για εφαρμογή της ευρωπαϊκής Οδηγίας επιβεβαιώνεται και από την ίδια την Κομισιόν, καθώς οι γυναίκες στην ΕΕ, βάσει μελέτης κερδίζουν κατά μέσο όρο 13% λιγότερα από τους άνδρες συναδέλφους τους.

Σταματήστε να υπεραναλύετε τα προβλήματα

Δεν μπορείς να ελέγξεις τις καταστάσεις στη ζωή; Πρέπει απλώς να τις αποδεχτείς

Η υπερανάλυση των προβλημάτων σε καμιά περίπτωση δεν οδηγεί σε λύσεις των προβλημάτων αλλά στη διόγκωση τους γιατί κάθε φορά που προσπαθείς να εξηγήσεις μια κατάσταση 1000 λόγοι επιπρόσθετοι θα εντοπιστούν για να καταρρακώσουν ακόμη περισσότερο τη ψυχολογία σου.

Πρόκειται για το λεγόμενο overthinking (υπερανάλυση) που εμπεριστατωμένα οδηγεί σε καταστροφή της ψυχικής ηρεμίας, της παραγωγικότητας και σε αύξηση του στρες.

Προτού πανικοβληθείς περισσότερο, επιστήμονες από την Ιαπωνία προτείνουν ορισμένες τεχνικές που μπορεί να μειώσουν έως και να εξαφανίσουν το άγχος μας.

Kaizen

Αυτή η φιλοσοφία έχει στο επίκεντρό της την ιδέα της συνεχούς βελτίωσης των ανθρώπων μέσω μικρών και σταδιακών αλλαγών. Η ουσία της φιλοσοφίας «Kaizen» σχετίζεται με τη σταδιακή πρόοδο, η οποία είτε άμεσα είτε έμμεσα σε απομακρύνει από την πίεση της τελειομανίας, η οποία προφανώς οδηγεί στο overthinking.

Ikigai

Συχνά περιγράφεται ως ο «λόγος ύπαρξης» ενός ατόμου. Είναι ένας συνδυασμός αυτού που αγαπάει κάποιος, αυτού στο οποίο είναι καλός και αυτού που χρειάζεται. Εάν προσδιορίσεις και ευθυγραμμιστείς με το Ikigai σου, θα απελευθερώσεις τον εαυτό σου από την υπερβολική σκέψη.

Kintsugi

Το Kintsugi είναι η ιαπωνική τεχνική που σου διδάσκει πώς να «αγκαλιάσεις» τις ατέλειές σου, αντί να κυνηγάς συνεχώς το απόλυτα ιδανικό. Μαθαίνοντας από τα μικρά λάθη, μπορείς να ξεπεράσεις τον φόβο της αποτυχίας και να καλλιεργήσεις τη νοοτροπία της αποδοχής.

Shirin-Yoku

Η πρακτική αυτή έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι μειώνει τα επίπεδα του

στρες, την αρτηριακή πίεση, ενώ ενισχύει την ψυχική ευημερία. Η πρακτική του Shirin-Yoku περιλαμβάνει τη «βύθιση» στη φύση και την εναρμόνιση με τους ήχους και τις αισθήσεις. Η παραμονή στη φύση εξάλλου, είναι γνωστό ότι βελτιώνει την ψυχική υγεία.

Zazen

Το Zazen αποτελεί μια διαλογιστική πειθαρχία που αποτελεί συνήθως την πρωταρχική πρακτική της βουδιστικής φιλοσοφίας Zen. Ουσιαστικά, περιλαμβάνει το να κάθεται ήσυχα και να παρατηρείς τις σκέψεις που σου έρχονται στο μυαλό. Έτσι, μπορείς να μάθεις να αντιδράς λιγότερο στις αρνητικές σκέψεις, επιτρέποντας στον εαυτό σου να αποδεσμευτεί από το overthinking.



Wabi-sabi

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία Wabi-sabi η ομορφιά βρίσκεται στην παροδικότητα, την ατέλεια και την απλότητα. Με την υιοθέτηση της συγκεκριμένης νοοτροπίας θα ξεφύγεις από τα μη ρεαλιστικά πρότυπα και θα βρεις την ικανοποίηση στη φυσική ροή της ζωής.

Shoganai

Δεν μπορείς να ελέγξεις τις καταστάσεις στη ζωή; Πρέπει απλώς να τις αποδεχτείς. Και αυτό δηλώνει το Shoganai. Αγκαλιάζοντας αυτή την αρχή, μπορείς να αφήσεις τις συνεχείς ανησυχίες και τους προβληματισμούς για μερικά πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν, βρίσκοντας γαλήνη στη φυσική ροή των πραγμάτων.

Ψυχική υγεία και εργασία έννοιες αλληλένδετες

Η ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό ζήτημα για την ικανότητα εργασίας και την παραγωγικότητα και, αντιστρόφως, οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι στην εργασία μπορεί να είναι επιζήμιοι για την ψυχική υγεία.

Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, το 2022 το 27 % των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση ένωσε ψυχολογική πίεση, κατάθλιψη και άγχος.

Η έκθεση σε ορισμένους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το άγχος και τις ψυχικές διαταραχές έχει αυξηθεί περαιτέρω ως αποτέλεσμα της πανδημίας COVID-19.

Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα της μεγαλύτερης έρευνας για την ευημερία των εργαζομένων στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι εργαζόμενοι της γενιάς Z και οι νέοι Millennials χάνουν μια μέρα εργασίας κάθε εβδομάδα λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Ο μέσος εργαζόμενος στο Ηνωμένο Βασίλειο αισθάνεται ανίκανος να εργαστεί για σχεδόν 50 ημέρες το χρόνο.

Για όσους είναι κάτω των 30 ετών, ο αριθμός των χαμένων παραγωγικών ημερών αυξάνεται στις 60.

Η γενιά X και οι baby boomers δηλώνουν ότι απουσιάζουν ψυχικά κατά μέσο όρο 36,3 εργάσιμες ημέρες το χρόνο – σημειώνοντας μια έντονη διαφορά 64%.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι νεότεροι εργαζόμενοι είναι:

Πιο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη.

Πιο πιθανό να αναφέρουν σημαντικές οικονομικές ανησυχίες.

Πιο πιθανό να είναι δυσαρεστημένοι με την εργασία τους.

Μάλιστα, οι εργαζόμενοι κάτω των 35 ετών φαίνεται ότι χάνουν 48% περισσότερο παραγωγικό

χρόνο από τους μεγαλύτερους σε ηλικία συναδέλφους τους.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το εργασιακό άγχος συγκαταλέγονται μεταξύ των μεγαλύτερων προκλήσεων στον τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας.

Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι προκύπτουν από προβληματικό σχεδιασμό, οργάνωση και διαχείριση της εργασίας, καθώς και από μη υγιές κοινωνικό πλαίσιο της εργασίας και ενδέχεται να οδηγήσουν σε αρνητικά ψυχολογικά, σωματικά και κοινωνικά αποτελέσματα, όπως εργασιακό άγχος, εργασιακή εξουθένωση ή κατάθλιψη.

Πώς εκδηλώνεται η κατάθλιψη στην εργασία

Μερικά από τα πιο συνηθισμένα σημάδια που μπορεί να παρατηρήσετε είναι:

- Αυξημένα επίπεδα άγχους, ιδίως όταν διαχειρίζεστε αγχωτικές καταστάσεις ή σκέφτεστε τη δουλειά όταν βρίσκεστε μακριά από τη δουλειά σας.
- Γενικότερο αίσθημα πλήξης και εφησυχασμού σχετικά με τη δουλειά σας.
- Έλλειψη ενέργειας και κινήτρων, που μπορεί να εκδηλώνεται ως πλήξη.
- Επίμονα συναισθήματα θλίψης και πεσμένη διάθεση.
- Απώλεια ενδιαφέροντος για τα καθήκοντα στην εργασία, ιδίως για καθήκοντα που προη-



γουμένως θεωρούσατε ενδιαφέροντα και ικανοποιητικά.

- Αισθήματα απελπισίας, αδυναμίας, αναξιοθίας ή ενοχής.
- Αδυναμία συγκέντρωσης ή προσοχής στα εργασιακά καθήκοντα και δυσκολία να συγκρατήσετε ή να θυμηθείτε πράγματα, ιδίως νέες πληροφορίες.
- Λάθη στα καθημερινά εργασιακά καθήκοντα.
- Αύξηση ή μείωση του βάρους ή της όρεξης.
- Σωματικές ενοχλήσεις όπως πονοκέφαλοι, κόπωση και στομαχικές διαταραχές.
- Μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων.
- Ευερεθιστότητα.
- Κλάματα, με ή χωρίς εμφανή αίτια.
- Δυσκολία στον ύπνο ή υπερβολική υπνηλία.

Εάν αναγνωρίζετε κάποια από αυτά τα σημάδια και νιώθετε ότι σας καταβάλλουν, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας, αντλώντας επιπλέον υποστήριξη από τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Αυξήθηκαν στην Κύπρο οι εκπομπές αερίων θερμοκηπίου

Η δεύτερη μεγαλύτερη από τις τέσσερις μόλις χώρες όπου καταγράφηκε αύξηση (+3,7%)

Οι εκπομπές αερίων θερμοκηπίου από την οικονομική δραστηριότητα παρουσιάζουν αύξηση κατά 3,7% στην Κύπρο και μείωση κατά 7,1% στην ΕΕ, το τρίτο τρίμηνο του 2023, σε σχέση με την ίδια περίοδο το 2022, σύμφωνα με τις τελευταίες τριμηνιαίες εκτιμήσεις της Ευρωπαϊκής Στατιστικής υπηρεσίας, για τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου ανά οικονομική δραστηριότητα.

Η αύξηση των εκπομπών στην Κύπρο ήταν η δεύτερη μεγαλύτερη από τις τέσσερις μόλις χώρες όπου καταγράφηκε αύξηση (+3,7%).

Ειδικότερα, σε επίπεδο ΕΕ οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου μειώθηκαν από 847 εκατ. τόνους CO₂-ισοδύναμων το τρίτο τρίμηνο του 2022 σε 787 εκατομμύρια τόνους το τρίτο τρίμηνο του 2022, ενώ στην Κύπρο την αντίστοιχη περίοδο καταγράφηκε αύξηση από 2,3 εκατ. τόνους σε 2,4 εκατ. τόνους.

Επίσης, ενώ το ακαθάριστο εγχώριο προϊόν σε επίπεδο ΕΕ παρέμεινε σταθερό, σημειώνοντας μικρή μόνο μείωση (-0,2%) παράλληλα με τη μείωση των εκπομπών, η Κύπρος ήταν η χώρα με τη δεύτερη μεγαλύτερη αύξηση ΑΕΠ (+2,5%) μεταξύ αυτών των οποίων είχαν αυξηθεί οι εκπομπές. Σε επίπεδο ΕΕ κατά το τρίτο τρίμηνο του 2023, οι οικονομικοί τομείς που ευθύνονταν για τις μεγαλύτερες μειώσεις σε σύγκριση με το τρίτο τρίμηνο του 2022 ήταν η παροχή ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου (-23,7%), τα νοικοκυριά (-6,5%) και η μεταποίηση (-4,9%).



Για την Κύπρο δεν υπήρχαν διαθέσιμα στοιχεία ανά τομέα της οικονομίας.

Μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου σε 23 κράτη-μέλη

Σύμφωνα με εκτιμήσεις της Eurostat οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου μειώθηκαν σε 23 από τα

κράτη μέλη της ΕΕ το τρίτο τρίμηνο του 2023 σε σύγκριση με το τρίτο τρίμηνο του 2022 ενώ αύξηση σημειώθηκε στη Μάλτα (+7,7%), την Κύπρο (+3,7%), τη Λετονία (+3,4%) και τη Σλοβακία (0,9%).

Τρεις από τις τέσσερις αυτές χώρες κατέγραψαν επίσης αύξηση στο ΑΕΠ τους: η Μάλτα (+7,1%), η Κύπρος (+2,5%) και η Σλοβακία (+1,1%).

Οι μεγαλύτερες μειώσεις στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου σημειώθηκαν σύμφωνα με τις ίδιες εκτιμήσεις στην Εσθονία (-30,7%), τη Βουλγαρία (-18,6%) και τη Γερμανία (-12,2%).

Στα 11 από τα 23 μέλη της ΕΕ όπου καταγράφεται μείωση εκπομπών καταγράφηκε επίσης και μείωση του ΑΕΠ (Ιρλανδία, Εσθονία, Αυστρία, Λουξεμβούργο, Σουηδία, Φινλανδία, Τσεχία, Κάτω Χώρες, Γερμανία, Δανία, Ουγγαρία). Η Ιταλία διατήρησε το ΑΕΠ της στα ίδια επίπεδα με το τρίτο τρίμηνο του 2022, ενώ μείωσε τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Τα υπόλοιπα 11 κράτη μέλη της ΕΕ (Ρουμανία, Κροατία, Ελλάδα, Πορτογαλία, Βουλγαρία, Βέλγιο, Ισπανία, Σλοβενία, Πολωνία, Γαλλία, Λιθουανία) εκτιμάται ότι κατάφεραν να μειώσουν τις εκπομπές τους αυξάνοντας παράλληλα το ΑΕΠ τους.

Ο μη γένοιτο να καταρρεύσει ο Αμαζόνιος

Το τροπικό δάσος του Αμαζονίου βρίσκεται σε πορεία προς ένα κρίσιμο σημείο καμπής ήδη μέχρι το 2050, με καταστροφικές συνέπειες για την περιοχή και την παγκόσμια ικανότητα αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε την περασμένη Τετάρτη.

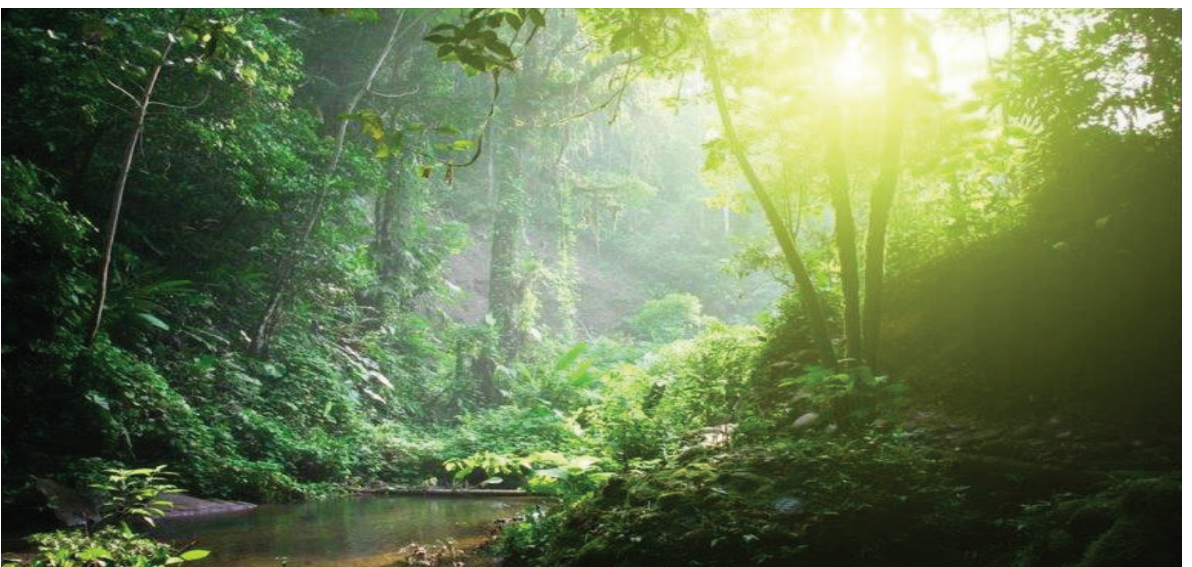
Ο Αμαζόνιος έχει αποδειχθεί ανθεκτικός στις φυσικές μεταβολές του κλίματος εδώ και 65 εκατομμύρια χρόνια, αλλά η αποψίλωση των δασών και η ανθρωπογενής κλιματική κρίση έχουν φέρει νέα επίπεδα πίεσης και θα μπορούσαν να προκαλέσουν μια μεγάλης κλίμακας κατάρρευση του δασικού συστήματος μέσα στις επόμενες τρεις δεκαετίες, αναφέρει η μελέτη.

Οι ερευνητές προβλέπουν ότι το 10% έως 47% του Αμαζονίου θα εκτεθεί σε πιέσεις που θα μπορούσαν να ωθήσουν το οικοσύστημα στο σημείο καμπής του, ένα κρίσιμο όριο που μόλις ξεπεραστεί θα οδηγήσει σε ένα καθοδικό σπιράλ επιπτώσεων.

Η μελέτη, με επικεφαλής ερευνητές του Ομοσπονδιακού Πανεπιστημίου της Σάντα Καταρίνα στη Βραζιλία, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature, υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση για να εκτιμήσει πόσο σύντομα ο Αμαζόνιος θα μπορούσε να φτάσει σε αυτό το όριο.

Οι συντάκτες της μελέτης εξέτασαν τις επιπτώσεις της αύξησης της θερμοκρασίας, των ακραίων ξηρασιών, της αποψίλωσης των δασών και των πυρκαγιών για να καταλήξουν στα συμπεράσματά τους.

“Γνωρίζαμε ήδη για όλους αυτούς τους παράγοντες που παίζουν ρόλο, αλλά μόλις συνδέσαμε τα κομμάτια αυτού του πολύπλοκου παζλ, η εικόνα ήταν ανησυχητική”, δήλωσε στο CNN ο Bernardo Flores, επικεφαλής συγγραφέας της



Μια κατάρρευση του μεγαλύτερου τροπικού δάσους στον κόσμο, θα αποδυνάμωνε την ικανότητά του να απορροφήσει τη ρύπανση του πλανήτη από την ατμόσφαιρα που θερμαίνει τον άνθρακα, γεγονός που θα επιδείνωνε την υπερθέρμανση του πλανήτη

μελέτης. “Τα ευρήματά μας αποκάλυψαν πώς το δασικό σύστημα του Αμαζονίου θα μπορούσε να εισέλθει σε μια φάση αυτοτροφοδοτούμενης κατάρρευσης νωρίτερα από ό,τι πιστεύαμε προηγουμένως”.

Προηγούμενες μελέτες δεν είχαν προβλέψει ότι μια κατάρρευση αυτής της κλίμακας θα μπορούσε να συμβεί τον 21ο αιώνα.

Μια κατάρρευση του Αμαζονίου, του μεγαλύτερου τροπικού δάσους στον κόσμο, θα αποδυνάμωνε την ικανότητά του να απορροφήσει τη ρύπανση του πλανήτη από την ατμόσφαιρα που θερμαίνει τον άνθρακα, γεγονός που θα επιδεί-

ωνε την υπερθέρμανση του πλανήτη. Ο Αμαζόνιος, που κάποτε ήταν γνωστός ως οι πνεύμονες του πλανήτη, έχει ήδη γίνει καθαρός παράγοντας εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, πράγμα που σημαίνει ότι απελευθερώνει πλέον περισσότερο άνθρακα στην ατμόσφαιρα από ό,τι απορροφά. Οι δασικές πυρκαγιές και η υλοτομία είναι οι κύριοι λόγοι αυτής της αλλαγής.

Αλλά το δάσος εξακολουθεί να είναι μια τεράστια, κρίσιμη δεξαμενή άνθρακα. Διατηρεί το ισοδύναμο των 15 έως 20 ετών των παγκόσμιων αποθεμάτων άνθρακα όλου του κόσμου.

Ενημερώνεστε για τα επίπεδα σκόνης στην ατμόσφαιρα

Επειδή η σκόνη περιέχει μικρού μεγέθους εισπνεύσιμα σωματίδια, που πιθανόν να έχουν αρνητική επίδραση στην ανθρώπινη υγεία, το κοινό και ιδιαίτερα οι ευάλωτες ομάδες πληθυσμού (παιδιά, ηλικιωμένοι και ασθενείς) προτρέπονται να αποφεύγουν να κυκλοφορούν σε ανοικτούς χώρους.

Περισσότερες πληροφορίες και συνεχής, άμεση ενημέρωση για τα αποτελέσματα των ωριαίων μετρήσεων καθημερινά, βρίσκονται στην ιστοσελίδα www.airquality.gov.cy και στην εφαρμογή «Air Quality Cyprus», η οποία μπορεί να εγκατασταθεί δωρεάν σε κινητό τηλέφωνο.

Οι εργοδότες, με βάση τις πρόνοιες του περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής για Προστασία των Προσώπων στην Εργασία κατά τη Διάρκεια Επεισοδίων Σκόνης) Διάταγμα του 2022 (Κ.Δ.Π. 410/2022), πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα (οργανωτικά ή και τεχνικά), αφού εκτιμήσουν τους κινδύνους για τους εργοδοτούμενους τους που βρίσκονται σε ανοικτούς χώρους, και οι εργαζόμενοι σε τέτοιους χώρους συστήνεται όπως χρησιμοποιούν κατάλληλα μέσα προσωπικής προστασίας.

Σημειώνεται ότι «σκόνη» σημαίνει εισπνεύσιμα αιωρούμενα σωματίδια στην ατμόσφαιρα με διάμετρο μικρότερη των 10 μm (PM10). Σύμφωνα με τη νομοθεσία η οριακή τιμή αναφέρεται στη μέση ημερήσια τιμή και δεν πρέπει να υπερβαίνει την τιμή των 50 μg/m³ (μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο).



Λύση SUDOKU

9	9	6	2	7	8	1	7	8
8	2	7	1	6	8	9	7	9
8	7	1	7	9	9	2	8	6
1	9	2	9	8	7	6	8	7
6	8	7	9	8	1	9	2	7
9	7	8	7	2	6	8	1	9
2	6	9	8	7	7	8	9	1
7	8	9	6	1	2	7	9	8
7	1	8	8	9	9	7	6	2

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Αν κάποιος κρίνει τον δρόμο σου, δώσε του να φορέσει τα παπούτσια σου

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



Λευκωσία:	Στασάνδρου 26,	τηλ: 22764691
Λεμεσός:	Κυρ. Οικονόμου 21	τηλ: 25861144
Λεμεσός:	Λεώφ. Ομονοίας 68 Α	τηλ: 25562444
Παραλίμνι:	Αγ. Γεωργίου 20,	τηλ: 23820422
Πάφος:	Ελευθ. Βενιζέλου 21,	τηλ: 26933820
Λάρνακα:	τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας	

Συστάσεις Πολιτικής Άμυνας σε περίπτωση έντονων καιρικών συνθηκών

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας ή τον χώρο εργασίας σας δεν είναι φραγμένα.

- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στο υποστατικό σας λειτουργούν κανονικά.

- Αν διαθέτετε υπόγειο σε ευπαθή περιοχή με κίνδυνο να πλημμυρίσει, προχωρήστε στην ανόρυξη ειδικού λάκκου συσσώρευσης νερού και εγκαταστήστε αυτόματη αντλία νερού. Απομακρύνετε από το υπόγειό σας πολύτιμα αντικείμενα ή ακριβό εξοπλισμό.

- Αν κατοικείτε σε οικόπεδο με αυλή, αφήστε -όπου είναι δυνατόν- ελεύθερο χώμα για να απορροφά νερό η γη.

- Στερεώστε αντικείμενα που πιθανόν να παρasyρθούν από το νερό και να μετακινηθούν (π.χ. ντεπόζιτα, θερμοσίφωνες κ.α.).

- Επιδιορθώστε τυχόν ανοίγματα σε τοίχους περίφραξης.

- Ετοιμάστε σακιά άμμου που θα εμποδίσουν την εισροή νερού στο υποστατικό σας, αν βρίσκεται σε περιοχή που διατρέχει κίνδυνο να πλημμυρίσει.

- Σε περίπτωση που ενημερωθείτε για την εκδήλωση έντονων βροχοπτώσεων, περιορίστε τις μετακινήσεις σας και αποφύγετε την εργασία και παραμονή σε υπόγειους χώρους.

Κατά τη διάρκεια της πλημμύρας

Αν είστε μέσα σε κτήριο:

Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές ψηλό σημείο.

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο:

- Μη διασχίσετε πλημμυρισμένο δρόμο πεζοί ή με αυτοκίνητο / ποδήλατο / μοτοσυκλέτα.

- Σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση, αν βρεθείτε σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει.

- Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν έχει ακινητοποιηθεί, καθώς ενδέχεται να παρasyρθεί ή να πλημμυρίσει.

- Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.

- Μην πλησιάζετε σε περιοχές στις οποίες έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

- Μετά την πλημμύρα

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο:

- Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να πλημμυρίσουν τις επόμενες ώρες καθότι:

- η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά των γνώνιμων περιοχών,

- εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα και περιοχές με επικίνδυνη κλίση, και

- τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα, αν έχουν παρasyρεί μαζί τους διαφόρων ειδών αντικείμενα ή και ζώα.

- Μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.



- Μην χρησιμοποιείτε χωρίς σοβαρό λόγο το τηλέφωνο.

- Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης:

- Να θυμάστε ότι οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.

- Βεβαιωθείτε από τις αρμόδιες αρχές ότι η περιοχή σας είναι ασφαλής και μπορείτε να επιστρέψετε για τις εργασίες αποκατάστασης.

- Κλείστε τους διακόπτες παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και νερού.

- Φορέστε κλειστά παπούτσια και κατάλληλη ενδυμασία, ώστε να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς.

Μέτρα αυτοπροστασίας από ανεμοστρόβιλους

Αν βρίσκεστε στο σπίτι:

Απομακρύνετε από την αυλή του σπιτιού αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν από τον ανεμοστρόβιλο και στερεώστε καλά αυτά που δεν είναι στερεωμένα.

Κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα, αφήνοντας όμως ανοικτά τα εσωτερικά γυάλινα παραθυρόφυλλα, για γρήγορη εξίσωση της εσωτερικής και εξωτερικής ατμοσφαιρικής πίεσης.

Απομακρυνθείτε από αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν και από γυαλιά που πιθανόν να σπάσουν.

Αν βρίσκεστε στο ύπαιθρο:

Παρακολουθήστε, αν είναι δυνατόν, τη διαδρομή του ανεμοστρόβιλου και απομακρυνθείτε το ταχύτερο δυνατόν από τα σημεία που θα περάσει, παραμένοντας μακριά από αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν και να σας κτυπήσουν.

Αν δεν μπορέσετε να απομακρυνθείτε έγκαιρα από τη διαδρομή του ανεμοστρόβιλου, ξαπλώστε μπρούμυτα σε κάποιο κοίλωμα, προστατεύοντας το κεφάλι με τα χέρια σας, για να μην κινδυνεύετε να κτυπηθείτε από αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν ή δέντρα που πιθανόν να ξεριζωθούν.

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Λευκωσία:	90901402
Λεμεσός:	90901405
Αμμόχωστος:	90901403
Λάρνακα:	90901404
Πάφος:	90901406

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Κέντρο εξυπηρέτησης ΓεΣΥ:	17000
Άμεση Ανάγκη:	112 ή 199
Νοσοκομεία:	1400
Αστυνομία:	1499
Αστυνομία - γραμμή του πολίτη:	1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών:	1407
Υπηρεσία ανταπόκρισης ναρκωτικών:	1410
Κέντρο Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας:	1440
Α.Η.Κ. βλάβες:	1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες:	80000197
Γραμμή Καταναλωτή	1429

Στο ΠΙ και ΦΙ αντιμετωπίστε το άγχος

Οι παρακάτω τεχνικές μπορούν να σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε το σώμα και το μυαλό σας για να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά και με μεγαλύτερη ψυχραιμία τις καθημερινές προκλήσεις και, ταυτόχρονα, να προστατεύετε την υγεία σας.

Ότι πιο απλό

Ο αναστεναγμός είναι ο πιο γρήγορος τρόπος για να εξαλείψουμε την αγχωτική απόκριση στο σώμα μας σε πραγματικό χρόνο. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ υποστηρίζουν ότι ο σκόπιμος αναστεναγμός, επαναλαμβανόμενος πολλές φορές για λίγα λεπτά κάθε μέρα, γνωστός και ως «κυκλικός αναστεναγμός», παρέχει μια στιγμιαία ψυχολογική απελευθέρωση από τα αρνητικά συναισθήματα και, μακροπρόθεσμα, είναι μια καλή στρατηγική ανακούφισης από το στρες.

Ρίξτε κρύο νερό στο πρόσωπό σας

Υπάρχει ένα εύκολο τρικ που θα σας βοηθήσει να πάρετε τον έλεγχο του νευρικού σας συστήματος. Βρέχοντας το πρόσωπό σας με παγωμένο νερό, διεγείρεται το καταδυτικό αντανακλαστικό, το οποίο διαθέτουν γενετικά όλα τα θηλαστικά, συμπεριλαμβανομένων και των ανθρώπων.



Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο «Journal of Applied Physiology», ο καρδιακός σας ρυθμός επιβραδύνεται και αισθάνεστε πιο ήρεμοι.

Τα αγγεία στο δέρμα συστέλλονται, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος στα εσωτερικά όργανα.

Βάλτε το αγαπημένο σας τραγούδι

Η μουσική μπορεί να γίνει η ασπίδα σας ενάντια στο άγχος όπου κι αν βρίσκεστε – στο σπίτι, στη δουλειά ή εν κινήσει. Ο ακουστικός φλοιός του εγκεφάλου συνδέεται με το σύστημα ανταμοιβής, τα κινητικά συστήματα, τα κέντρα κινήτρων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Neuron», η μουσική έχει χαλαρωτική επίδραση ακόμα και σε άτομα με ήπια κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή.

Ξεφλουδίστε ένα πορτοκάλι

Ένα άρωμα έχει τη δύναμη να ξυπνά αναμνήσεις και μπορεί να λειτουργήσει ως αγχολυτικός παράγοντας σε καταστάσεις υψηλού στρες. Όταν εισπνέετε, οι μυρωδιές ταξιδεύουν μέσω της μύτης στην περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τη μνήμη, τη διάθεση και τα συναισθήματα. Συγκεκριμένα, έρευνα που δημοσιεύθηκε στο «Frontiers» έδειξε ότι το άρωμα του πορτοκαλιού είχε ηρεμιστική επίδραση ειδικότερα στις εγκύους.

SUDOKU

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

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Tacos με φιλέτο ψαριού

Ένας νόστιμος και εύκολος τρόπος να κάνετε την οικογένειά σας να φάει ψάρι.

ΜΕΡΙΔΕΣ4 ΘΕΡΜΙΔΕΣ665

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ30 λεπτά

Υλικά

- 1 κ.γ. αλεσμένο κύμινο
- 1 κ.γ. τριμμένο κόλιανδρο
- 2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 2 λάιμ
- 500 γρ. φιλέτα λευκού ψαριού (π.χ. μπακαλιάρος)
- ¼ κόκκινο λάχανο
- 2 ντομάτες
- 2 αβοκάντο
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 8 μικρές tortillas καλαμποκιού
- 1 ματσάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. sour cream
- Σάλτσα τσίλι, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Βήμα 1

Ανακατέψτε το κύμινο, τον κόλιανδρο, την πάπρικα και μια πρέζα αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τον χυμό από 1 λάιμ, ανακατέψτε καλά και αλείψτε τα φιλέτα ψαριού με την πάστα.

Βήμα 2

Ψιλοκόψτε το λάχανο, στύψτε τον χυμό από μισό λάιμ, αλατίστε και αφήστε το στην άκρη. Κόψτε τις ντομάτες σε κυβάκια ή μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίστε το αβοκάντο και κόψτε το σε φέτες, ή αν είναι πολύ ώριμο πολτοποιήστε το σε ένα μπολ με λίγο λάιμ και αλάτι. Κρατήστε όλα αυτά τα υλικά χωριστά σε μια σανίδα.

Βήμα 3

Προθερμάνετε τον φούρνο και στρώστε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο. Αλείψτε με λίγο λάδι, τοποθετήστε τα φιλέτα ψαριού στο ταψί, περιχύστε με την πάστα από το μπολ και αλείψτε με λίγο ακόμα λάδι και ψήστε για περίπου 15 λεπτά.

Βήμα 4

Τυλίξτε τις tortillas σε αλουμινόχαρτο και ζεστάνετε τις στον φούρνο (κάτω από το ψάρι).

Βήμα 5

Απλώστε λίγη sour cream σε κάθε ζεστή tortilla, προσθέστε από πάνω μια χούφτα λάχανο, ντομάτες, φέτες αβοκάντο, ψάρι και τέλος, ρίξτε λίγο έξτρα κόλιανδρο και σάλτσα τσίλι, αν θέλετε.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Έχεις μια ισχυρή επιθυμία να κυνηγήσεις τους στόχους και τα όνειρα σου σήμερα. Νέα εγχειρήματα πυροδοτούν την έμπνευσή σου. Τα επίπεδα ενέργειάς σου είναι υψηλά ενώ έχεις απόλυτη εμπιστοσύνη στις ικανότητές σου.

Ταύρος: Η επιθυμία σου για αναγνώριση είναι έντονη. Θέλεις να πετύχεις κάτι ξεχωριστό σήμερα. Επαγγελματικά αλλά και προσωπικά, θέλεις να προχωρήσεις. Να πας μπροστά. Να εξελιχθείς. Να προοδεύσεις. Εξοπλίσου με υπομονή και θα τα καταφέρεις.

Δίδυμοι: Ξεκινάς την ημέρα σου γεμάτη ενέργεια και αυτοπεποίθηση. Είσαι πιο τολμηρή απ' το συνηθισμένο. Το πείσμα μπορεί να λειτουργήσει θετικά. Το καλύτερο όμως είναι να συνδυαστεί με σκληρή δουλειά, έτσι ώστε να σε βοηθήσει να πετύχεις έναν σημαντικό στόχο.

Καρκίνος: Έχεις πολλή ενέργεια, την οποία καλό θα ήταν να εκτονώσεις σε προσωπικά ζητήματα. Άλλωστε αυτά είναι που χρειάζονται αλλαγή σε αυτή τη φάση. Οι συγκρούσεις των ημερών σε βοηθούν να κατανοήσεις πως πρέπει να κινηθείς προς αυτή την κατεύθυνση.

Λέων: Φέρνεις μια πιο φρέσκια ενέργεια στη σχέση σου με τον

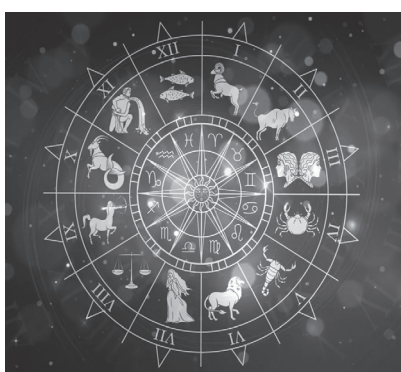
σύντροφο σου ή ένα φίλο σου. Μην εμπλακείς σε περιττές συγκρούσεις. Μην αποφεύγεις τις ευκαιρίες που σου δίνονται για να καθαρίσεις τον αέρα γύρω σου από τοξικές και χειριστικές συμπεριφορές.

Παρθένος: Αν θέλεις να έχεις ένα καλύτερο πρόγραμμα μέσα στην καθημερινότητά σου, τώρα είναι η πιο σωστή στιγμή να αναλάβεις δράση. Βρίσκεις το κίνητρο να δουλέψεις σκληρά πάνω σε projects που μέχρι τώρα είχες λίγο ξεγραμμένα.

Ζυγός: Δώσε προσοχή σε εμμονικές σκέψεις που το μόνο που κάνουν είναι να σε αγχώνουν. Ωστόσο είναι μια καλή στιγμή να αντιμετωπίσεις τους φόβους σου. Βιώνεις μια έντονη επιθυμία να αποκτήσεις περισσότερο έλεγχο στη ζωή σου.

Σκορπιός: Μην περιμένεις αποτελέσματα σήμερα. Άρχισε να εργάζεσαι σε προβληματικές περιοχές και προσπάθησε να μην έρθεις αντιμέτωπη με ανθρώπους μέσα στην ημέρα ειδικά αν πρόκειται για επιφανειακά θέματα.

Τοξότης: Αυτή μπορεί να είναι μια περίοδος που σε γεμίζει κίνητρα. Η ικανότητά σου να πείθεις τους συνομιλητές σου είναι ακόμα πιο ισχυρή σε σχέση με



το συνηθισμένο. Έλκεσαι από δραστηριότητες που σε διασκεδάζουν.

Αιγόκερως: Μπορείς να έχεις εκπληκτικά αποτελέσματα, δουλεύοντας για την αυτοβελτίωση και τον αυτοέλεγχο. Καθώς η μέρα προχωρά, αποκτάς την τέλεια εικόνα σχετικά με τα συναισθήματά σου.

Υδροχόος: Θέλεις να προστατεύσεις τα πράγματα σου. Το ένστικτό σου είναι ισχυρό. Η σημερινή ημέρα είναι καλή για να διοχετεύσεις την ενέργειά σου σε κάτι ουσιαστικό. Αυτό που φτιάχνεις συνδέεται με ευαίσθητα θέματα.

Ιχθύες: Νωρίς σήμερα μοιάζει να έχεις εμμονή με λάθη του παρελθόντος. Έλκεσαι από καταστάσεις που ξέρεις πως μπορούν να νικήσουν. Βγάλε τον εαυτό σου από αυτό τον λαβύρινθο.

Χρειαζόμαστε περισσότερες γυναίκες στις θετικές επιστήμες

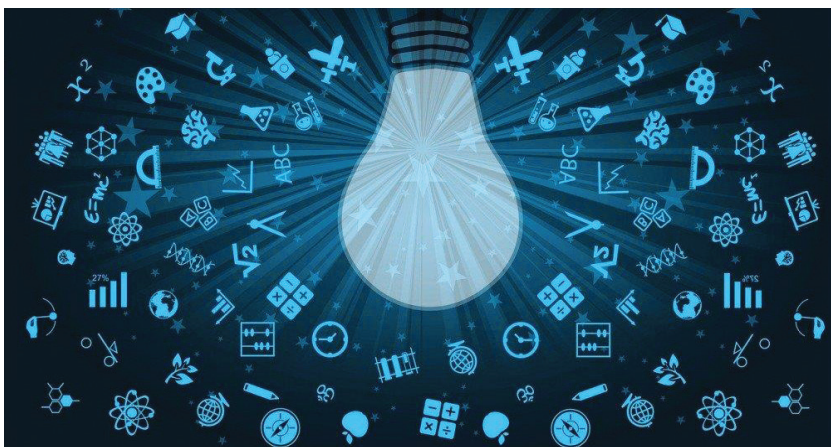
Της Ιλιάννα Ιβάνοβα*

Η 11η Φεβρουαρίου αποτελεί ιδανική ευκαιρία να θυμηθούμε τις προσπάθειες της ΕΕ να στηρίξει τις γυναίκες και τα κορίτσια που φιλοδοξούν να κατακτήσουν τη θέση που τους αρμόζει στους τομείς των θετικών επιστημών, της τεχνολογίας, της μηχανικής και των μαθηματικών (STEM). Φέτος, με τις ευρωπαϊκές εκλογές στον ορίζοντα, η Διεθνής Ημέρα για τις Γυναίκες και τα Κορίτσια στην Επιστήμη και οι προσπάθειές μας για τη δημιουργία μιας Ένωσης ισότητας αποκτούν ιδιαίτερο νόημα.

Στην ΕΕ, το 41% των επιστημόνων και μηχανικών είναι γυναίκες. Ωστόσο, η εικόνα αυτή αλλάζει αν εξετάσουμε το ποσοστό των αυτοαπασχολούμενων γυναικών στις θετικές επιστήμες, τη μηχανική, τις τεχνολογίες των πληροφοριών και των επικοινωνιών. Το ποσοστό αυτό μόλις που υπερβαίνει το 25%. Το συμπέρασμα είναι σαφές: χρειαζόμαστε ακόμα περισσότερες γυναίκες στις θετικές επιστήμες.

Θα ήθελα να εκφράσω την ικανοποίησή μου για τις πολυάριθμες συγκεκριμένες δράσεις και μέτρα που έχει ήδη λάβει η ΕΕ όχι μόνο για την ενίσχυση της διάστασης του φύλου στην έρευνα και την καινοτομία, αλλά και την υποστήριξη και την πλαίσιωση των γυναικών στους τομείς STEM.

Με το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζων Ευρώπη» για την περίοδο 2021-2027 ενισχύσαμε τις ενέργειές μας για την επίτευξη της ισότητας των φύλων στην έρευνα και την καινοτομία. Για να λάβουν χρηματοδότηση οι δημόσιοι φορείς, οι ερευνητικοί οργανισμοί και τα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης πρέπει να διαθέτουν σχέδιο για την ισότητα των φύλων. Τα σχέδια αυτά αποτελούν το βασικό μας μέσο για τη δημιουργία δίκαιων, συμπεριληπτικών και ασφαλών χώρων εργασίας και για την επίτευξη βιώσιμων



θεσμικών αλλαγών σε όλη την Ευρώπη. Επιπλέον, τα έργα που χρηματοδοτούνται από την ΕΕ πρέπει να ενσωματώνουν τη διάσταση του φύλου, ώστε να ωφελούν όλους τους πολίτες της ΕΕ.

Μέσω προγραμμάτων όπως οι Δράσεις Marie Skłodowska-Curie, θέτουμε υψηλά πρότυπα για την κατάρτιση όσων ασχολούνται με την έρευνα και για την προώθηση των ισών ευκαιριών στην ακαδημαϊκή κοινότητα και όχι μόνο. Τα μέτρα του εν λόγω προγράμματος για την ισότητα των φύλων αποδίδουν καρπούς, καθώς οι ερευνήτριες αντιπροσωπεύουν πάνω από το 42 % των δικαιούχων σε όλα τα επίπεδα σταδιοδρομίας και το 46 % των υποψήφιων διδασκόντων.

Τι κάνουμε όμως για να βελτιώσουμε την εκπροσώπηση των γυναικών και των κοριτσιών ειδικά στους τομείς STEM; Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εφαρμόζει συγκεκριμένες πολιτικές και έχει παρουσιάσει σειρά πρωτοβουλιών. Για παράδειγμα, συνεργαζόμαστε με πανεπιστήμια και ενδιαφερόμενους φορείς που δραστηριοποιούνται στην έρευνα και την καινοτομία, ώστε να γίνουν πιο ελκυστικές οι σπουδές και οι σταδιοδρομίες στους τομείς STEM, με τη συμπερίληψη των τεχνών και των κοινωνικών και των ανθρωπιστικών επιστημών [η λεγόμενη προσέγγιση STE(A)M].

Καθοριστικής σημασίας στις προσπάθειες αυτές είναι η καλλιέργεια φιλοπερίεργου πνεύματος και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τα νεαρά κορίτσια, ώστε να ανακαλύψουν τους τομείς STEM. Αυτή είναι η βάση του προγράμματος Girls Go Circular (συμμετοχή των κοριτσιών στην κυκλική οικονομία). Από το 2020 που ξεκίνησε, το πρόγραμμα έχει βοηθήσει πάνω από 32.000 κορίτσια σε 23 χώρες να αποκτήσουν ψηφιακές και επιχειρηματικές δεξιότητες. Έως το 2030 το πρόγραμμα θα επεκταθεί και στις 27 χώρες της ΕΕ και θα ήθελα να ενθαρρύνω όλα τα κορίτσια να ανακαλύψουν τι μπορεί να τους προσφέρει.

Παράλληλα, επιβραβεύουμε την επιτυχία. Φέτος θα γιορτάσουμε τα εξαιρετικά αποτελέσματα που πέτυχαν οι ευρωπαϊκοί ακαδημαϊκοί και ερευνητικοί οργανισμοί με τη δεύτερη απονομή του βραβείου της ΕΕ για τους πρωταθλητές και τις πρωταθλήτριες της ισότητας των φύλων.

Και συνεχίζουμε να προβάλλουμε τις γυναίκες που καινοτομούν και διακρίνονται. Το βραβείο καινοτόμων γυναικών της ΕΕ θα απονεμηθεί για 10η χρονιά στις 18 Μαρτίου στο πλαίσιο της της Εβδομάδας Έρευνας και Καινοτομίας. Το εν λόγω βραβείο προβάλλει τις γυναίκες που μετατρέπουν ρηζικέλευθες ιδέες σε απτά αποτελέσματα. Ελπίζω να αποτελέσει πηγή έμπνευσης ώστε περισσότερες γυναίκες να ασχοληθούν με την καινοτομία στο μέλλον.

Μόνον αν αντιμετωπίσουμε τις κρίσιμες πτυχές της ισότητας, της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης των φύλων, η έρευνα και η καινοτομία θα μπορέσουν να απαντήσουν στις προκλήσεις που μας αφορούν όλους και όλες.

*Ευρωπαϊκά Επιτρόπου Καινοτομίας, Έρευνας, Πολιτισμού, Εκπαίδευσης και Νεολαίας

Υπάρχουν αόρατες προκλήσεις που επί του παρόντος εμποδίζουν την ισότητα

Όταν δεν βιώνει κάποιος την ανισότητα είναι φυσικό να αγνοεί την ύπαρξη της

Περίπου το 80 τοις εκατό των ανδρών που εργάζονται με εταιρείες τεχνολογίας πιστεύουν ότι οι γυναίκες στον κλάδο αντιμετωπίζονται ισότιμα, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα.

Τα ευρήματα αμφισβητούν δεδομένα ετών και τις εμπειρίες των γυναικών στον κλάδο.

Για τη διευθύνουσα σύμβουλο και ιδρύτρια της εταιρείας Femtech Unfabled, το τεχνολογικό οικοσύστημα είναι ανοιχτό σε όποιον θέλει να ασχοληθεί, αλλά λέει ότι αυτό είναι κατηγορηματικά ψευδές.

«Υπάρχουν αόρατες προκλήσεις που επί του παρόντος εμποδίζουν την ισότητα. Αν ήσουν άντρας και δεν τα είχες αντιμετωπίσει ποτέ, πιθανότατα δεν θα ήξερες ότι υπάρχουν», τόνισε χαρακτηρισικά.

Σύμφωνα με την έρευνα της εταιρείας ταλέντων cloud Tenth Revolution Group, μόλις το 6% των ανδρών συμμετεχόντων διαφώνησε ότι υπήρχε ισότητα των φύλων και το 14% είπε ότι ούτε συμφωνούσε ούτε διαφωνούσε.

«Είναι σύννητες για όσους δεν βιώνουν την ανισότητα να αγνοούν ή να αρνούνται την επικράτηση της. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι περισσότερη δέσμευση, παρατήρηση, ακρόαση – και τελικά συμμαχία, από τους άντρες της τεχνολογίας», δήλωσε ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος του Nigel Frank International, James Lloyd-Townshend.

Ενώ ο αριθμός των γυναικών στην τεχνολογία αυξάνεται σιγά σιγά, δεν είναι μόνο να προσελκύσουμε περισσότερες γυναίκες στον κλάδο, σύμφωνα με την Anna McDougall, διευθύντρια προϊόντων και μηχανικής στην Axel Springer National Media & Tech, αλλά να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου νιώθουν ότι ανήκουν και είναι ενεργά ευπρόσδεκτες»

Μια έρευνα του 2023 με γυναίκες στην τεχνολογία από την τεχνολογία και την εταιρεία λογισμικού Web Summit βρήκε αύξηση της αναφερόμενης ανισότητας των φύλων σε σύγκριση με το 2022, με περισσότερο από το 50 τοις εκατό από τις 500 γυναίκες συμμετέχουσες να λένε ότι είχαν βιώσει σεξισμό στον χώρο εργασίας.

Στο μεταξύ, σχεδόν οι μισοί από αυτούς δήλωσαν επίσης ότι πιστεύουν ότι ο χώρος εργασίας τους δεν λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα για την καταπολέμηση της ανισότητας των φύλων, αυξάνοντας από 26 τοις εκατό το 2022 σε 47 τοις εκατό το 2023.

Τι μπορούν να κάνουν οι άνδρες, οι εταιρείες και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων;

Το πρώτο πράγμα που μπορούν να κάνουν οι άν-



δρες είναι να προσλαμβάνουν γυναίκες και να τις πληρώνουν σωστά, είπε ο ΜακΝτούγκαλ, προσθέτοντας ότι εάν δεν είναι σε θέση πρόσληψης, θα πρέπει να έχουν τα μάτια και τα αυτιά τους ανοιχτά.

«Αν κάποιος στην ομάδα πει κάτι ακατάλληλο ή την κάνει να νιώθει άβολα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να της μιλήσετε ελέγξτε ότι είναι καλά.

Όσον αφορά τις εταιρείες, συνιστά «πέρασμα του vibe check», που σημαίνει να θέτει ερωτήσεις όπως εάν η ατμόσφαιρα είναι καλή, εάν οι γυναίκες συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων, ποιες είναι οι πολιτικές άδειας μητρότητας και ποιο ποσοστό ηγεσίας είναι γυναίκες.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΥΤΑ Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

Η πεμπτοσύια των αγώνων της 26ης αγωνιστικής του Παγκύπριου Πρωταθλήματος

• Το ΑΠΟΕΛ εκμεταλλευόμενο μία από τις στατιστικές φάσεις και με περιπετειώδη τρόπο ξεκλείδωσε την αμυντική διάταξη της ΔΟΞΑΣ μέσα στο «σπίτι» της, πετυχαίνοντας την κατάκτηση των τριών βαθμών, διατηρώντας τη βαθμολογική διαφορά των τριών βαθμών με τον ΑΡΗ.

• Η νίκη 1-0 της Ομόνοιας σε βάρος του Οθέλου συνοδεύτηκε με προβληματισμό. Οι οπαδοί του «τριφυλλιού» βλέπουν την ομάδα τους να μη βελτιώνεται και το ποτήρι μοιάζει έτοιμο να ξεχειλίζει.

• Μετά τη σαββατιάτικη ήττα της ΑΝΟΡΘΩΣΗΣ από την ΑΕΚ με 0-1 στην «Αρένα», το εξ' αναβολής παιχνίδι της ερχόμενης Τετάρτης (21/2) με την ΑΕΖ, απέκτησε ακόμη μεγαλύτερη σημασία για την Ανόρθωση. Τα τελευταία αρνητικά αποτελέσματα ηχούν σαν καμπανάκι για την ομάδα της Αμμοχώστου, πριν από αναμέτρηση κατά την οποία υπάρχει επιτακτική ανάγκη για τρίποντο.

• Ο Άρης έκανε «πάρτι» στην 26η αγωνιστική του πρωταθλήματος, καθώς ξεπέρασε με ευκολία το «εμπόδιο» της ΑΕΛ (4-0) μέσα στο «Alphamega», βάζοντας πίεση στον ΑΠΟΕΛ που τερμάτισε πρώτο στην κανονική διάρκεια του «μαραθωνίου». Οι «πράσινοι» μπόρεσαν να κάνουν ένα εκπληκτικό πρώτο δεκάλεπτο (10'), εκεί όπου σημείωσαν τρία (3) τέρματα και στην ουσία «καθάρισαν» την υπόθεση του «τριπόντου».

• Η Καρμιώτισσα έφερε τα πάνω κάτω στο «Αμμόχωστος», καθώς επικράτησε με 2-1 της ΑΕΖ στο «Αμμόχωστος» μετά από ανατροπή, σε αναμέτρηση για την 26η αγωνιστική.

• Ο Εθνικός πήρε 0-0 στην έδρα του Απόλλωνα, που είχε το μυαλό του στον αγώνα κυπέλλου με την ΑΕΛ. Έτσι οι μπλε πήραν άλλον ένα βαθμό απέναντι σε μεγάλη ομάδα, μετά το 2-2 με την Ομόνοια, μα και τη νίκη εις βάρος του ΑΠΟΕΛ (2-1). Έτσι οι μπλε της Άχνας ανέβηκαν στους 26 βαθμούς και απέχουν δέκα από την επικίνδυνη ζώνη. Από την πλευρά του οι κυανόλευκοι της Λεμεσού τελειώνουν την α' φάση με 38 πόντους.

• Χωρίς γκολ και με συγκομιδή ενός βαθμού η κάθε μία ολοκλήρωσαν τις υποχρεώσεις τους στην α' φάση του πρωταθλήματος οι Πάφος FC και Νέα Σαλαμίνα.

Με αυτό το αποτέλεσμα οι μεν «γαλάζιοι» έφτασαν τους 50 βαθμούς και τερμάτισαν την α' φάση στην τέταρτη θέση, οι δε «ερυθρόλευκοι» έφτασαν στους 36 και πλασαρίστηκαν στην όγδοη θέση μετά το πέρας 26 αγωνιστικών.



25η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΑΠΟΕΛ – ΑΡΗΣ (1 – 0)
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ – ΔΟΞΑ (3 – 1)
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ – ΑΕΖ (1 – 1)
ΟΘΕΛΛΟΣ – ΠΑΦΟΣ FC (0 – 3)
ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΧΝΑΣ – ΟΜΟΝΟΙΑ (2 – 2)
ΑΝΟΡΘΩΣΗ – ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ (2 – 0)
ΑΕΛ – ΑΕΚ (2 – 3)

26η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΑΕΚ – ΑΝΟΡΘΩΣΗ 1-0
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ – ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΧΝΑΣ 0-0
ΟΜΟΝΟΙΑ – ΟΘΕΛΛΟΣ 1-0
ΠΑΦΟΣ FC – ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ 0-0
ΑΕΖ – ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ 2-1
ΔΟΞΑ – ΑΠΟΕΛ 0-1
ΑΡΗΣ – ΑΕΛ 4-0

Βαθμολογία Κύπρου | Βαθμολογία Πρωταθλημάτων

	A	N	I	H	B
ΑΠΟΕΛ	26	18	5	3	59
ΑΡΗΣ	26	18	2	6	56
ΑΕΚ	26	15	7	4	52
ΟΜΟΝΟΙΑ	26	14	7	5	49
ΠΑΦΟΣ FC	25	15	4	6	49
ΑΝΟΡΘΩΣΗ	25	13	5	7	44
ΑΠΟΛΛΩΝ	26	10	8	8	38
ΣΑΛΑΜΙΝΑ	25	10	5	10	35
ΑΕΛ	26	9	3	14	30
ΕΘΝΙΚΟΣ	26	6	8	12	26
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	26	5	5	16	20
ΑΕΖ	25	2	10	13	16
ΟΘΕΛΛΟΣ	26	3	6	17	15
ΔΟΞΑ	26	3	3	20	12

Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Η Ομόνοια Αραδίππου επικράτησε με 2-0 της Αγίας Νάπας και με απολογισμό 40 βαθμούς (όσους και η Ένωση) ανέβηκε στην κορυφή του πρώτου ομίλου του Πρωταθλήματος Β΄ Κατηγορίας.

Αποτελέσματα και συνέχεια 5ης αγωνιστικής:

Παρασκευή 16/2

Freedom24 ENY Διγενής Ύψωνα - EN Παραλιμνίου 2-2

Σάββατο 17/2

Ομόνοια Αραδίππου - Αγία Νάπα 2-0

Πέγεια - ΑΣΙΑ Λύσης 3-1

Κυριακή 18/12

Ομόνοια 29Μ - Ολυμπιακός 1-0



Για το δεύτερο όμιλο σημειώθηκαν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

ΜΕΑΠ - Ερμής Αραδίππου 0-0

ΠΑΕΕΚ - ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 3-0

Ακρίτας Χλώρακας - ΕΝΑΔ 0-0

ΠΟ Ξυλοτύπου - Διγενής Μόρφου 0-2

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 20ης ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΑ - CYVIEW - VANDEX

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024:

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς - Ε.Ν.Αγίας Βαρβάρας 4 - 0

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024:

ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου - ΕΥΑΓ.ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς 0 - 2

ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφ.Λατσιών - ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 3 - 1

ΑΤΕ-ΠΕΚ Εργατών - ΛΕΝΑΣ Χανδριών 3 - 1

ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 1 - 0

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ Γερίου - ΘΟΙ Καπέδων 0 - 4

ΠΑΟ Κάτω Μονής - Κ.Ν.ΤΣΕΡΙ F.C. 3 - 0

Πρωταθλήματος Γ΄ Κατηγορίας Συνοπτικά τα αποτελέσματα:

Ολυμπιάς Λυμπιών - Εθνικός Άσσιας 1-0

Κούρης Ερήμης - ΑΠΕΠ Πιτσιλιάς 4-0

ΑΕΠ Πολεμιδιών - Ομόνοια Ψευδά 2-0

Ασπίς Πύλας - Γεροσκήπου FC 0-0

Πρωτάθλημα Νέων Κ-19 Γ΄ Κατηγορίας

Άρχισε στον πρώτο όμιλο η δράση της δεύτερης φάσης του Πρωταθλήματος Νέων Κ-19 Γ΄ Κατηγορίας. Οι εννέα ομάδες θα αγωνιστούν σε ένα γύρο και η προσπάθεια τους αρχίζει από μηδενική βάση.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα της προεμιέρας:

Freedom24 ENY Διγενής Ύψωνα - Γεροσκήπου 2-0

Κούρης Ερήμης - Πέγεια 3-1

Εθνικός Λατσιών - Διγενής Μόρφου 0-7

ΕΝΑΔ - ΑΣΙΑ Λύσης 1-0

Κενή αγωνιστική για Σπάρτακο Κιτίου.



Παρασκευή, 23 Φεβρουαρίου 2024, 10πμ Οδεύει προς το 19ο επαρχιακό της συνέδριο η ΣΕΚ Πάφου

Με τη συμμετοχή αντιπροσώπων από όλους τους χώρους οικονομικής δραστηριότητας της πόλης και Επαρχίας Πάφου θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου 2024 το 19ο Επαρχιακό συνέδριο του Ελεύθερου Εργατικού Κέντρου ΣΕΚ Πάφου.

Στην παρουσία της τοπικής κοινωνίας χαιρετισμό θα απευθύνει ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** ο οποίος θα αναφερθεί στις στοχεύσεις και επιδιώξεις του Κινήματος για τα μείζονα κοινωνικοοικονομικά ζητήματα τα οποία βρίσκονται σε εκκρεμότητα αλλά και σε όσα πέτυχε το συνδικαλιστικό κίνημα μέσα από υπευθυνότητα και τεκμηρίωση.

Εισηγητική ομιλία θα εκφωνήσει ο επαρχιακός γραμματέας της ΣΕΚ Πάφου **Πέτρος Δημοσθένους** ο οποίος θα αναφερθεί στις προκλήσεις αλλά και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η επαρχία της Πάφου, ειδικότερα στα ζητήματα που αφορούν τον ξενοδοχειακό κλάδο αλλά και στα επιτεύγματα που πέτυχε το εργατικό κέντρο.

Το συνέδριο το οποίο θα προεδρεύσει ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης** θα εκλέξει τη νέα ηγεσία η οποία θα θέσει τους στόχους για την επόμενη τετραετία με αιχμή του δόρατος την επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων εργασίας.

Όπως δήλωσε στην "Εργατική Φωνή" ο κ. Δημοσθένους η ΣΕΚ Πάφου θα εστιάσει την προσοχή της στην επέκταση των συλλογικών συμβάσεων ώστε για ακόμη περισσότερους εργαζόμενους να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τους. Οι συλλογικές συμβάσεις, πρόσθεσε, αποτελούν σημαντικό εργαλείο για διασφάλιση των μισθολογικών και άλλων ωφελημάτων και έχουμε υποχρέωση ως συνδικαλιστικό κίνημα να εστιάσουμε την προσοχή μας στην υιοθέτηση της ευρωπαϊκής οδηγίας για τον κατώτατο μισθό για κάλυψη τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων κάτω από συλλογικές συμβάσεις εργασίας.

Δυναμική διαμαρτυρία Ναυαγοσωστών έξω από το Υπουργείο Εσωτερικών

• Έπεται συνέχεια αν δεν υλοποιηθούν οι δεσμεύσεις του υπουργείου



Σύσσωμοι οι επαγγελματίες Ναυαγοσώστες σκατήλθαν την Πέμπτη 15 Φεβρουαρίου 2024 σε δυναμική διαμαρτυρία έξω από το Υπουργείο Εσωτερικών για την αδράνεια που παρατηρείται στην εφαρμογή όσων είχαν συμφωνηθεί για την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν στην εργασία τους.

Οι εργαζόμενοι αποφάσισαν τη λήψη δυναμικότερων μέτρων σε περίπτωση που δεν υλοποιήσει τις δεσμεύσεις του το Υπουργείο, ώστε να λειτουργήσει χωρίς προβλήματα η φετινή χρονιά.

Κατά τη διάρκεια της διαμαρτυρίας οι Ναυαγοσώστες αναφέρθηκαν στα ζητήματα που αφορούν την ασφάλεια στις παραλίες, τη στελέχωση, τον εξοπλισμό, τις ώρες απασχόλησης, την οργάνωση, προγραμματισμό, εποπτεία και αρκετές άλλες πτυχές που συνθέτουν τα προβλήματα τους.

Συγκεκριμένα στις διεκδικήσεις τους περιλαμβάνονται η στελέχωση των παραλιών που λειτουργούν όλο το έτος στις επαρχίες Λάρνακας, Πάφου και Λεμεσού και η επαρκής στελέχωση των ναυαγοσωστικών πύργων με δύο ναυαγοσώστες όπως προβλέπει το Εθνικό Σχέδιο Ασφάλειας Παραλιών «ΣΑΛΑΜΙΣ».

Επίσης διεκδικούν την πλήρη εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου Ασφάλειας Παραλιών «ΣΑΛΑΜΙΣ» το οποίο προνοεί την δημιουργία της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών.

Αρκετά προβλήματα συνεχίζουν να υπάρχουν, τονίζουν οι συντεχνίες ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ και η



αντίστοιχη της ΠΕΟ, επειδή δεν υλοποιήθηκε η Υπηρεσία Ασφάλειας Παραλιών η οποία προβλέπεται ότι θα αναλάβει τα θέματα στελέχωσης, τον εξοπλισμό, την εκπαίδευση των Ναυαγοσωστών, την εποπτεία, τον σχεδιασμό ασφάλειας των λουόμενων στις παραλίες, την εφαρμογή ομοιόμορφης πολιτικής σε όλη την επικράτεια της Κυπριακής Δημοκρατίας για την ασφάλεια των λουόμενων.

Στο μεταξύ εκπρόσωποι του Υπουργείου Εσωτερικών δήλωσαν ότι θα πραγματοποιηθεί συνάντηση με τις Συντεχνίες των Ναυαγοσωστών ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ και ΠΑΣΥΕΚ-ΠΕΟ σε δύο εβδομάδες για να ενημερωθούν για τις ενέργειες που προτίθεται να εφαρμόσει το Υπουργείο για επίλυση των προβλημάτων που υπάρχουν.

Επιστολή συντεχνιών στον πρόεδρο του ΣΕΜΗΕΚ

Δεκαήμερη προειδοποίηση για λήψη απεργιακών μέτρων

Ακόμη και την υστάτη οι συντεχνίες είναι έτοιμες για υπογραφή συμφωνίας

Μετά την αποτυχημένη έκβαση στις διαπραγματεύσεις, για υπογραφή κλαδικής συλλογικής σύμβασης με τον Σύνδεσμο Εργοληπτών Μηχανολογικών και Ηλεκτρολογικών Έργων Κύπρου, ΣΕΜΗΕΚ, οι συντεχνίες ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ και η αντίστοιχη συντεχνία της ΠΕΟ, προειδοποιούν ότι οι εργαζόμενοι βρίσκονται σε ετοιμότητα για τη λήψη απεργιακών μέτρων.

Οι δύο συντεχνίες σε επιστολή τους προς τον πρόεδρο του ΣΕΜΗΕΚ ενημερώνουν ότι λόγω της άτεγκτης στάσης, που επιδεικνύει η εργοδοτική πλευρά, οι γενικές συνελεύσεις των εργαζομένων αποφάσισαν για λήψη απεργιακών μέτρων.

Η μορφή και η διάρκεια των απεργιακών κινητοποιήσεων, όπως τονίζεται στην επιστολή, θα αποφασιστεί μετά από τοπικές γενικές συνελεύσεις των εργαζομένων στους χώρους εργασίας.

Παρόλα αυτά, επισημαίνουν οι συντεχνίες "αποδεικνύοντας ακόμα μια φορά την καλή μας



θέληση και διάθεση, εμείς δηλώνουμε έτοιμοι, ακόμα και την υστάτη, να προσέλθουμε σε διαπραγματεύσεις για αποφυγή των απεργιακών μέτρων.

Στη βάση του Κώδικα Βιομηχανικών Σχέσεων θα υπάρξει 10ήμερη προειδοποιητική περίοδος, που ξεκίνησε από τη Δευτέρα, 19 Φεβρουαρίου 2024 με την ελπίδα ότι μέχρι την παρέλευση του 10ημέρου να υπάρξει συμφωνία που θα είναι κοινά επωφελής.



Πιστοποίηση επαγγελματικών προσόντων
με ευρωπαϊκή αναγνώριση