



ΡΕΠΟΡΤΑΖ



**Βαίνουν προς δικαίωση
οι αγώνες
των δασοπυροσβεστών**

σελ.5

ΡΕΠΟΡΤΑΖ



**Αμείωτος θα είναι ο αγώνας
της ΣΕΚ για την εμπέδωση
ουσιαστικής ισότητας**

σελ.8

ΕΙΔΗΣΗ



**Οδηγία, βάζει φρένο
στην εργασιακή εκμετάλλευση
στις αλυσίδες ανεφοδιασμού**

σελ.16

ΩΡΑ ΑΠΟΦΑΣΗΣ, ΩΡΑ ΕΥΘΥΝΗΣ

- Καθοριστική νέα σύσκεψη μεθαύριο Παρασκευή



Δεν θα μπορεί να υπάρξει οριστική διευθέτηση στο μείζον ζήτημα της Στρατηγικής Απασχόλησης Ξένων Εργατών από Τρίτες Χώρες, αν δεν επανασυσταθούν τεχνικές συμβουλευτικές επιτροπές και αν δεν καθοριστούν σαφή κριτήρια και διαδικασίες, ώστε να αρθεί η απορρυθμιστική τάση που δημιουργείται από την ανεξέλεγκτη παραχώρηση αδειών σε ξένους εργάτες Τρίτων Χωρών.

Τη θέση αυτή διατυπώνει ο γγ της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** με αφορμή τη νέα συνάντηση που καθορίστηκε μεθαύριο Παρασκευή, στις 10 το πρωί στο υπουργείο Εργασίας, με απώτερο στόχο την εξεύρεση μιας οριστικής διευθέτησης, η οποία να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την απρόσκοπτη λειτουργία της αγοράς εργασίας, χωρίς να διαταράσσεται η κοινωνική συνοχή της χώρας.

Η ΣΕΚ απαιτεί, όπως και το υπόλοιπο συνδικαλιστικό κίνημα, ξεκάθαρες και διαφανείς διαδικασίες, μέσα από τις οποίες θα αιτιολογείται με επάρκεια η παραχώρηση νέων αδειών σε ξένους εργάτες. Μια θέση που δεν έχει στόχο να πλήξει τη διαδικασία, αλλά αντίθετα θέτει ισχυρές βάσεις, μέσα από τις οποίες θα δικαιολογούνται οι ανάγκες σε ξένο δυναμικό σε κάθε επιχείρηση και κάθε

τομέα, όπου δεν υπάρχει η αναμενόμενη ανταπόκριση από ντόπιο δυναμικό.

Παραβατικές συμπεριφορές

Στη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε την περασμένη Παρασκευή ο γγ της ΣΕΚ επανέλαβε ότι, η ΣΕΚ το τελευταίο διάστημα γίνεται δέκτης καταγγελιών και παραπόνων για σοβαρά κρούσματα παραβατικών εργοδοτικών συμπεριφορών και πως, τα μεγάλα θύματα από την κωλυσιεργία που παρατηρείται στη λήψη μιας ολιστικής απόφασης είναι οι εργαζόμενοι αλλά και οι εργοδότες που εφαρμόζουν συλλογικές συμβάσεις εργασίας και γίνονται έρμαιο ενός σκληρού αθέμιτου ανταγωνισμού από άλλους εργοδότες που δεν σέβονται και δεν εφαρμόζουν συλλογικές συμβάσεις.

Όπως είναι ήδη γνωστό, κατά καιρούς εμφανίζονται διάφορα κρούσματα και περιστατικά εργασιακής εκμετάλλευσης αλλοδαπών εργατών με σχετικές καταγγελίες στην αστυνομία. Τέτοια φαινόμενα αφήνουν την Κύπρο σοβαρά εκτεθειμένη ενώ απορρυθμίζουν σοβαρά την αγορά εργασίας, γεγονός που πρέπει να προβληματίσει το αρμόδιο υπουργείο Εργασίας.

Εκπαίδευση και καταναλωτές

Το εκπαιδευτικό σύστημα έχει ιδιαίτερο και σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει στα θέματα που αφορούν την προστασία των δικαιωμάτων των καταναλωτών. Η θέση αυτή της ΣΕΚ διατυπώνεται με κάθε ευκαιρία τα τελευταία δέκα χρόνια, (τουλάχιστον), γιατί ακράδαντα πιστεύουμε πως, απουσιάζει η κουλτούρα διεκδικητικού και καλά ενημερωμένου καταναλωτή και αυτή η απουσία μπορεί να καλυφθεί με δράσεις που θα αναλάβει η εκπαίδευση.

Τούτων εισαγωγικώς λεχθέντων είναι με ιδιαίτερη χαρά που είδαμε φέτος με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Καταναλωτή στις 15 Μαρτίου, τους υπουργούς Ενέργειας και Παιδείας

να αναπτύσσουν κοινές δράσεις με στόχο την προστασία και προώθηση των δικαιωμάτων των καταναλωτών, ενώ επίσημα πληροφορηθήκαμε πως, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή επισκέφθηκε και έκαμε διαλέξεις σε περισσότερα από 50 σχολεία κατά το 2023.

Και δημιουργία κουλτούρας φορολογικής συνείδησης

Αυτές οι δράσεις είναι καλοδεχούμενες και πρέπει να συνεχιστούν και να πολλαπλασιαστούν. Σε μια άλλη διάσταση το υπουργείο Παιδείας θα πρέπει, (στη βάση μιας πάγιας διεκδίκησης της

ΣΕΚ), να εντάξει στην εκπαιδευτική ύλη, θεματολογία που αφορά πέραν των θεμάτων των καταναλωτών, τα θέματα της δημιουργίας φορολογικής συνείδησης και της βελτίωσης της εθνικής παραγωγικότητας.

Στην Κύπρο υπάρχει σοβαρή φοροδιαφυγή, ενώ η παραγωγικότητα βρίσκεται χαμηλά με ότι αυτό συνεπάγεται για την πρόοδο και ανάπτυξη της οικονομίας.

Αυτά τα ζητήματα θα πρέπει να τα διορθώσουμε μέσα από την παιδεία γι' αυτό το εκπαιδευτικό σύστημα σε όλες τις βαθμίδες έχει σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει.

Αναμένουμε λοιπόν δράσεις και αποτελέσματα.

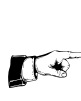
Ενωμένο το συνδικαλιστικό κίνημα διεκδικεί αυτά που δικαιούται

 Βάζουμε φρένο στην υπόσκαψη των συλλογικών συμβάσεων

Ρόλο και φωνή θα πρέπει να αποκτήσουν οι γυναίκες

 Αποτελεί πρωταρχικό στόχο του Παγκόσμιου Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών

Για τα 80χρονα της η ΣΕΚ οργανώνει ποικίλες εκδηλώσεις

 Φόρος τιμής για αυτούς που έδωσαν την ψυχή τους για το Κίνημα

Αγωνιζόμαστε για καλύτερους όρους απασχόλησης

 Η ΣΕΚ θα είναι πάντα δίπλα στους εργαζομένους

Τα όσα συμβαίνουν στην εκκλησία, μας θλίβουν βαθύτατα

 Η πίστη του καθενός να κρατηθεί ατόφια και ακέραιη

Ιεραρχεί προτεραιότητες η ΣΕΚ

 Ώρα αποφάσεων για διαφανείς διαδικασίες για τους ξένους εργάτες

Κάθε λίγο και λιγάκι οι ξενοδόχοι φωνάζουν ότι καταρρέουν

 Εν τω μεταξύ πέρσι είχαμε έσοδα ρεκόρ στον τουρισμό

Η ανθρωπιστική βοήθεια δια θαλάσσης προς τη Γάζα είναι πολύ σημαντική

 Ελπίζουμε να υπάρξει και κατάπαυση του πυρός σύντομα

Φορολογική μεταρρύθμιση στη βάση της πράσινης μετάβασης

 Όχι όμως μεταρρύθμιση που θα πλήττει τα κατώτερα εισοδηματικά στρώματα

Ωρα να δράσει αποφασιστικά ο Υπουργός Εργασίας για τις συλλογικές συμβάσεις

 Η εργοδοτική πλευρά ροκανίζει τον χρόνο επικίνδυνα στα ξενοδοχεία

Να τηρούνται οι έλεγχοι στα οδοφράγματα της Πράσινης Γραμμής

 Ο αθέμιτος ανταγωνισμός δεν μπορεί να γίνει ανεκτός

Η αρμόδια αρχή κατά του ξεπλύματος βρώμικου χρήματος να δράσει άμεσα

 Τα όσα βλέπουμε τον τελευταίο καιρό μας προβληματίζουν

Ασήκωτο το οικονομικό κόστος της κατοχής

Το τελευταίο δίμηνο η κυπριακή οικονομία τυγχάνει σοβαρής αξιολόγησης από τα θεσμικά όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μέσα στον Φεβρουάριο έγινε αξιολόγηση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, (στην οποία κλήθηκαν και διατύπωσαν



Του Χρίστου Καρούδη

τις απόψεις τους και οι κοινωνικοί εταίροι), ενώ μέσα στον Μάρτιο ήρθε στην Κύπρο αποστολή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Σταθερότητας, της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας και του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου για συναντήσεις στα πλαίσια του 16ου Προγράμματος Μεταμνημονιακής Εποπτείας της Κύπρου. Αυτές οι συναντήσεις γίνονται για σκοπούς αξιολόγησης της οικονομικής και χρηματοπιστωτικής κατάστασης της χώρας. Αυτή η εποπτεία αποτελεί κατάλοιπο της εδώ παρουσίας της Τρόικας, με την οποία η Κυπριακή Δημοκρατία υπό την προεδρία Δημήτρη Χριστόφια, υπέγραψε το γνωστό Μνημόνιο δανειοδότησης της περιόδου 2013-2016.

Η Κύπρος αυτή την ώρα βρίσκεται σε μεταπρογραμματική εποπτεία η οποία θα διεξάγεται δύο φορές το χρόνο μέχρι το έτος 2029. Με απλά λόγια η Τρόικα και οι θεσμοί που τη συναποτελούν δάνεισαν την

Κύπρο που βρέθηκε στα πρόθυρα της χρεοκοπίας την περίοδο 2011-2013 και τώρα έως το 2029 παρακολουθούν την πορεία της κυπριακής οικονομίας, γιατί δεν έχουν την παραμικρή διάθεση να χάσουν ούτε ένα ευρώ από τα όσα μας έχουν δανείσει. Συνολικά δόθηκαν στην Κύπρο 6.3 δισ. ευρώ από τον Ευρωπαϊκό Μηχανισμό Σταθερότητας και 950 εκατ. ευρώ από το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο.

Για λόγους ιστορίας να υπενθυμίσουμε πως από τα 7.25 δισ. ευρώ που εκταμιεύθηκαν τα 1.5 δισ. ευρώ χρησιμοποιήθηκαν για τις ανάγκες ανακεφαλαιοποίησης της Συνεργατικής Κεντρικής Τράπεζας, ενώ το

Η ΕΕ οφείλει να λαμβάνει σοβαρά υπόψη τα βαρίδια της Τουρκικής κατοχής σε βάρος της κυπριακής οικονομίας

υπόλοιπο 5.75 δισ. ευρώ για τις ανάγκες του δημόσιου τομέα που περιλάμβαναν λήξεις δημοσίου χρέους, κάλυψη δημοσιονομικών ελλειμμάτων και αύξηση των ρευστών διαθεσίμων.

Τούτων εισαγωγικώς λεχθέντων οφείλουμε μέσα από τη σημερινή αρθρογραφία να αναδείξουμε ακόμα κάτι πολύ σημαντικό. Έχουμε την ισχυρή άποψη, (και με κάθε ευκαιρία της συμμετοχής μας στις σχετικές συνεδρίες το υποδεικνύουμε προς τους θεσμούς της ΕΕ) ότι, η Ευρω-

παϊκή Ένωση όταν αξιολογεί την κατάσταση της κυπριακής οικονομίας, δεν πρέπει και δεν μπορεί να αγνοεί την παράμετρο της πολύχρονης Τουρκικής κατοχής. Αυτή η κατοχή που φέτος έγινε 50 χρόνων αποτελεί το μεγαλύτερο βαρίδι που σηκώνει στους ώμους της η Κυπριακή Δημοκρατία. Ένα βαρίδι και ένα ασήκωτο φορτίο που επιβαρύνει αρνητικά την οικονομία και περιορίζει τις προοπτικές ανάπτυξης.

Λόγω της κατοχής η Κύπρος είναι υποχρεωμένη ετησίως να δαπανά εκατομμύρια ευρώ σε αμυντικές δαπάνες, γιατί το αγαθό της ασφάλειας σ' αυτό τον ακριτικό ευρωπαϊκό χώρο δεν είναι ποτέ δεδομένο. Η διαρκής επιθετικότητα της Τουρκίας που τον τελευταίο καιρό εκδηλώνεται με διάφορες παραβιάσεις στη νεκρή ζώνη και όχι μόνο υποχρεώνει την Κύπρο να βρίσκεται σε διαρκή αυτοάμυνα και επαγρύπνηση, κάτι που προϋποθέτει τεράστιο οικονομικό κόστος.

Θα ήταν ευχής έργο και Θεού χαρά αυτά τα χρήματα να τα επενδύαμε στην εκπαίδευση, στην υγεία, στην έρευνα, στην πρόοδο και στην ευημερία των ανθρώπων.

Τα επενδύουμε εξ' ανάγκης όμως στην άμυνα και στην αυτοάμυνα και αυτή τη διάσταση δεν μπορεί, δεν πρέπει και δεν δικαιούται να την αγνοεί η Ευρωπαϊκή Ένωση και τα θεσμικά της όργανα, όταν αξιολογούν την Κυπριακή οικονομία.

Τοις φρονίμοις ολίγα

• Δεν μένουμε στην αυταρέσκεια της όποιας κληρονομιάς αλλά περνάμε στην αυτογνωσία του συνεχιστή, αυτού που εκτιμά το δώρο, αγαπά την ευθύνη, αναλαμβάνει το βάρος της συνέχειας. Αυτό το ισχυρό μήνυμα θα πρέπει να γίνει καθημερινή στάση ζωής και η ΣΕΚ αποδεικνύει με πράξεις πως το εφαρμόζει σε όλες τις καθημερινές εκφάνσεις. Συνεχίζει με συναίσθηση ευθύνης να μάχεται για τα δίκαια των εργαζομένων χωρίς μεγαλοστομίες αλλά με πολιτικές θέσεις και παρεμβάσεις στη βάση της ωφελιμότητας. Στα μεγάλα εργασιακά κοινωνικά και οικονομικά ζητήματα που βρίσκονται σε εξέλιξη, με τεκμηριωμένο λόγο, η ΣΕΚ θέτει τις βάσεις για μια ισχυρή κυπριακή οικονομία που να μεγαλουργεί και να ανταμείβει με δί-

καιο τρόπο τους εργαζόμενους που αποτελούν τον βασικότερο στόλο της οικονομίας.

• Οι εκδηλώσεις της ΣΕΚ αλλά και οι επισκέψεις στους χώρους εργασίας προς τιμή της 8η Μαρτίου, Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, έστειλαν επίσης ένα καθαρό μήνυμα προς κάθε κατεύθυνση. Ότι η δύναμη της ΣΕΚ διαχρονικά αντλείται από τη μαζικότητα των

Οι αλήθειες μέσα από γεγονότα

εργαζομένων. Εξέφρασαν τη θέση και την αποφασιστικότητα τους να αγωνιστούν μαζί μας για να μεγιστοποιήσουμε τις προοπτικές, ώστε η οδηγία για τον Ευρωπαϊκό κατώτατο μισθό, για κάλυψη του 80% των εργαζομένων, κάτω από συλλογικές συμβάσεις εργασίας να γίνει πράξη και πυξίδα πορείας για τη συνέχεια. Τα οφέλη της συνδικαλιστικής δράσης θα πρέπει να γίνουν κτήμα όλων των εργαζομένων.

• Το 68ο Παγκόσμιο Συνέδριο του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών,

στο οποίο συμμετείχε και η ΣΕΚ ως μέλος της Εθνικής Αντιπροσωπείας, έδωσε την ευκαιρία σε εθνικές Κυβερνήσεις και οργανώσεις να καταθέσουν τις θέσεις τους για τις δράσεις και τις επιδιώξεις με στόχο την επιτάχυνση της επίτευξης της ισότητας των φύλων και της ενδυνάμωσης των γυναικών στην αντιμετώπιση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού. Τα στοιχεία από 48 αναπτυσσόμενες οικονομίες δείχνουν ότι απαιτούνται επιπλέον 360 δισεκατομμύρια δολάρια ανά έτος για την επίτευξη της ισότητας των φύλων και της ενδυνάμωσης των γυναικών σε βασικούς παγκόσμιους στόχους. Η επιταχυνόμενη πρόοδος απαιτεί μεγάλη επένδυση και αυτό για να επιτευχθεί χρειάζεται πολιτική βούληση από τις Κυβερνήσεις που πρέπει να πειστούν ότι η επίτευξη της Ισότητας δεν αποτελεί αφηρημένη έννοια αλλά το μέσο που θα δημιουργήσει τις προοπτικές για αξιοποίηση γυναικών με ταλέντα και δεξιότητες στην παγκόσμια αγορά εργασίας, γεγονός που θα συμβάλει στη ανάπτυξη του ποσού της επένδυσης με προστιθέμενη αξία.

“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 20 Μαρτίου	Πέμπτη 21 Μαρτίου	Παρασκευή 22 Μαρτίου	Σάββατο 23 Μαρτίου	Κυριακή 24 Μαρτίου	Δευτέρα 25 Μαρτίου	Τρίτη 26 Μαρτίου
Αγίας Κλαυδίας, Αγίου Ροδιανού	Θωμά πατριάρ- χου Κωνσταντινουπόλεως, Βηρύλλου επισκόπου Κα- τάνης, Μαρτύ- ρων Δομνίνου	Α' Χαίρετισμοί, Αγίας Δροσίδας και των πέντε Παρθένων	Ανάμνηση θαύματος κολύβων Αγίου Θεοδώρου του Τήρωνος,	Κυριακή της Ορθοδοξίας (Α' Κυριακή των νηστειών),	Ευαγγελισμός της Θεοτόκου, Εθνική εορτή	Αγίου Πούλιου του Αναγνώ- στου, Ιερομαρ- τύρων εν Γοθία

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



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Προκήρυξη διαγωνισμού για την αγορά υπηρεσιών τριών ερευνών για τις ανάγκες της αγοράς εργασίας

Η Συνομοσπονδία Εργαζομένων Κύπρου (ΣΕΚ), στο πλαίσιο συμμετοχής της ως Φορέας Υλοποίησης του έργου «Ενίσχυση της Ικανότητας των Συνδικαλιστικών Στελεχών για Αναβάθμιση του Κοινωνικού Διαλόγου», επιθυμεί να αγοράσει υπηρεσίες για τρεις (3) έρευνες αγοράς για τις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Οι πιο πάνω έρευνες αποτελούν τον 7ο τομέα δράσης του ευρύτερου έργου «Capacity Building of Trade Unions for Social Dialogue Improvement» κατόπιν σχετικής πρότασης της ΣΕΚ, για την προγραμματική περίοδο 2021-2027 μέσω του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027».

Η αγορά εργασίας αλλάζει συνεχώς με πολύ έντονους ρυθμούς. Το ίδιο αλλάζουν και οι ανάγκες των εργαζομένων αλλά και οι υποχρεώσεις των εργοδοτών και για το λόγο αυτό χρειάζεται μία συνεχείς παρακολούθηση όλων των εξελίξεων, αλλά κυρίως χρειάζεται η μελέτη για την εξέλιξη της αγοράς εργασίας μελλοντικά, ούτως ώστε να προωθηθούν έγκαιρα πολιτικές που θα αντιμετωπίζουν

αυτές τις αλλαγές και θα ανταποκρίνονται στις μελλοντικές απαιτήσεις σε επίπεδο εκπαίδευσης και κατάρτισης.

Για το σκοπό αυτό θα πραγματοποιηθούν τρεις (3) έρευνες αγοράς τόσο σε επίπεδο γενικού πληθυσμού, όσο και σε συγκεκριμένους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας, εστιάζοντας σε πλήρη δημογραφική ανάλυση.

Οι έρευνες θα επικεντρωθούν στους ακόλουθους τομείς:

1. «Ασφάλεια και Υγεία» εντοπίζοντας στοιχεία που αφορούν την σωστή ενημέρωση ή γνώση των προνοιών των σχετικών νομοθεσιών και της εφαρμογής τους σε επιχειρησιακό επίπεδο.

2. «Επίπεδα Μισθών» (σε συνάρτηση με την εισαγωγή του Εθνικού Κατώτατου Μισθού από 1/1/2023) και την επίδραση του στους εργαζόμενους, στις επιχειρήσεις και στην οικονομία και επιπρόσθετα σε σχέση με τις αποκλίσεις από το όριο φτώχειας και την ποιότητα ζωής.

3. «Εργασιακός Εκφοβισμός και παρενόχληση» στους χώρους εργασίας και η επίδραση που προκαλείται στα θέματα ασφάλειας και υγείας, παραγωγικότητας, προοπτικών ανέλιξης και εξέλιξης στην απασχόληση.

Η έρευνες θα περιλαμβάνουν τόσο ποσοτική, όσο και ποιοτική μελέτη, αναλύοντας τα ευρήματα με ουσιαστική τεκμηρίωση και στατιστική επεξεργασία, αλλά και παρουσίαση πρωτογενών στοιχείων στη βάση των ερευνητικών στόχων.

Για τον σκοπό αυτό, οι ενδιαφερόμενοι οικονομικοί φορείς, μπορούν να υποβάλουν την προσφορά τους με βάση τα επίσημα έγγραφα τα οποία είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ, www.sek.org.cy στο πεδίο «ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ».

Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027» με τη συγχρηματοδότηση της ΕΕ.

Η σημασία του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας

Η Πράσινη Συμφωνία της ΕΕ δεν είναι ένα θεωρητικό πλαίσιο αλλά έχει αρχή, μέση και τέλος. Για να γίνουν οι πράσινες επενδύσεις χρειάζεται να υπάρχει ένα καλά καταρτισμένο ανθρώπινο δυναμικό για την κατασκευή των υποδομών (π.χ αναβάθμιση ηλεκτρικών δικτύων, αποθήκευση ενέργειας, εγκατάσταση έξυπνων μετρητών, σημεία φόρτισης και προμήθειας εναλλακτικών καυσίμων).



**Του Γιώργου Πυρίσιου
Τμήμα Οικονομικών
Μελετών ΣΕΚ**

Τα πιο πάνω είναι μερικά από τα έργα τα οποία θα πρέπει να τρέξουν με γοργούς ρυθμούς με στόχο το μέγιστο αποτέλεσμα στην πράσινη μετάβαση. Πόσο έτοιμοι είμαστε; Η ανάγκη της πράσινης μετάβασης δεν ήρθε εξ ουρανού, είναι αποτέλεσμα πολυετών προσπαθειών της ΕΕ η οποία ηγείται της παγκόσμιας προσπάθειας για την Κλιματική Αλλαγή. Ωστόσο, τα δεδομένα για την Κύπρο δεν είναι τόσο απλά. Το γεγονός ότι υστερούμε μέχρι στιγμής σημαντικά στην υλοποίηση των στόχων του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας (ΣΑΑ) είναι ενδεικτικό και των προβλημάτων που πιθανών να υπάρχουν (είμαστε στην 4η θέση από το τέλος). Σύμφωνα με εκτιμήσεις ειδικών στην περίπτωση της Κύπρου η κατασκευή των υποδομών για την πράσινη μετάβαση αναμένεται να δημιουργήσει 20.000 νέες θέσεις εργασίας μεταξύ 2021 και 2030 οι οποίες αντιστοιχούν στο 3,5% του εργατικού δυναμικού της Κύπρου. Ο πιο πάνω αριθμός δεν αφορά μόνο των υπολογισμών αυτών καθ' αυτών των θέσεων εργασίας αλλά των θέσεων που θα δημιουργηθούν είτε άμεσα είτε έμμεσα από τις πράσινες επενδύσεις.



Η εφαρμογή και η επιτάχυνση της υλοποίησης του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας αναμένεται να οδηγήσει σε μείωση τους κόστους ενέργειας βοηθώντας στην εξοικονόμηση πόρων μεταξύ 2031 και 2050 αξίας 4 δισ. ευρώ. Αυτό με την σειρά του θα ενεργήσει θετικά στη διοχέτευση των πόρων αυτών σε άλλους τομείς της οικονομίας π.χ επενδύσεις σε παιδεία, υγεία, κοινωνική πολιτική. Όλα αυτά θα γίνουν εάν και εφόσον η παρούσα κυβέρνηση αλλά και οι επόμενες αναγνωρίσουν τη σημασία του ΣΑΑ. Αυτή

την στιγμή υπάρχει μια ανησυχία από το γεγονός ότι δεν πετυχαίνουμε τους στόχους υλοποίησης. Η κυβέρνηση με τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες θα πρέπει να μας εξηγήσουν γιατί υστερούμε σημαντικά σε σχέση με την υλοποίηση του ΣΑΑ και ποια θα είναι τα επόμενα βήματα και ενέργειες για να επιτύχουμε τους στόχους της πράσινης μετάβασης. Η οποιαδήποτε καθυστέρηση στην υλοποίηση του ΣΑΑ θα έχει αρνητικές συνέπειες στη διαδικασία προσαρμογής της χώρας μας στα νέα κλιματικά και οικονομικά δεδομένα.

Πόσα βήματα πρέπει να κάνουμε τη μέρα για τη βελτίωση της υγείας μας

Το περπάτημα αδιαμφισβήτητα κάνει καλό, ειδικά αν είναι αυθόρμητο και γρήγορο. Τα μέχρι τώρα στοιχεία έχουν δείξει πως είναι σημαντικό για την πρόληψη χρόνιων παθήσεων και τη μείωση της θνησιμότητας.

Πόσα βήματα όμως πρέπει να κάνουμε για να βελτιώσουμε την υγεία μας;

Συχνά ακούμε ότι ο «χρυσός αριθμός» είναι 10.000 βήματα την ημέρα, όμως αυτό δεν είναι τόσο εύκολο, ιδιαίτερα αν έχουμε ένα γεμάτο καθημερινό πρόγραμμα.

Η αλήθεια είναι ότι ο αριθμός των 10.000 βημάτων προήλθε από τη διαφημιστική καμπάνια της ιαπωνικής Yamasa Clock and Instrument Company. Το 1965 λάνσαρε στην αγορά ένα βηματόμετρο, το «Manpo-kei», το οποίο μεταφράζεται περίπου σε «δέκα χιλιάδες βήματα». Αλλά αυτός ήταν απλά ένας στρογγυλός αριθμός.

Τα περισσότερα οφέλη παρατηρούνται με τον αριθμό των περίπου 7.000 βημάτων

Σταδιακά, ο κανόνας των 10.000 βημάτων την ημέρα υιοθετήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότεροι ειδικοί εκφράζουν τις αμφιβολίες τους. Ένα πρόβλημα είναι ότι δεν λαμβάνεται υπόψη η ένταση της άσκησης. Η αύξηση του καρδιακού ρυθμού που συμβαίνει με το γρήγορο περπάτημα είναι πολύ σημαντική.

Ιδανικά τα 9.000 βήματα

Πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο American Journal of the American College of



Cardiology, προτείνει τον βέλτιστο αριθμό με τον οποίο επιτυγχάνονται τα περισσότερα οφέλη για τους περισσότερους ανθρώπους.

Στην έρευνα αυτή, πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας και έγινε μετα-ανάλυση δεδομένων από 12 διεθνείς μελέτες που αφορούσαν σε περισσότερους από 110.000 συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου επιτυγχάνεται με την επίτευξη περίπου 9.000 βημάτων την ημέρα, που αντιστοιχούν σε περίπου 6,5 χιλιόμετρα.

Αν θέλουμε να εστιάσουμε στις πιθανότητες θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο, τα περισσότερα οφέλη παρατηρούνται με τον αριθμό των περίπου 7.000 βημάτων.

Σημειώνεται ότι τα ευρήματα αυτά συνάδουν με άλλες μελέτες που δείχνουν ότι τα περισσότερα

οφέλη για την υγεία επιτυγχάνονται με λιγότερα από 10.000 βήματα την ημέρα.

Η μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου επιτυγχάνεται με περίπου 9.000 βήματα την ημέρα

Ας μην το παρακάνουμε...

Μια άλλη μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «JAMA Network in Nutrition, Obesity, and Exercise», αναφέρει ότι με 7.000 βήματα ημερησίως μειώνουμε τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου και ανοίγουμε το δρόμο για μια μεγαλύτερη και πιο υγιή ζωή.

Οι επιστήμονες, από το Πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης, διεξήγαγαν μια μακροχρόνια μελέτη σε 2.110 άτομα, άντρες και γυναί-

κες με μέσο όρο ηλικίας τα 45 περίπου χρόνια, από το 2005 έως το 2018. Μέχρι το τέλος της, το 3% των συμμετεχόντων είχε πεθάνει. Οι ειδικοί παρατήρησαν ότι εκείνοι που έκαναν περίπου 7.000 βήματα την ημέρα διέτρεχαν 50-70% χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από όσους δεν περπατούσαν πολύ. Ο ρυθμός των βημάτων δεν φάνηκε να συνδέεται ιδιαίτερα με την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων – μόνο ο αριθμός τους.

Οι άνθρωποι όμως που έκαναν πάνω από 10.000 βήματα την ημέρα δεν παρατηρήθηκε να απολαμβάνουν επιπλέον οφέλη όσον αφορά τη μακροζωία. Όσο περισσότερο περπατάμε λοιπόν καθημερινά, τόσο το καλύτερο, αλλά δεν υπάρχει λόγος να το «παρακάνουμε», τουλάχιστον αν βρισκόμαστε στη λεγόμενη μέση ηλικία.

ΠΟΥ: Οι παχύσαρκοι ξεπερνούν το 1 δις

Περίπου ένας στους οκτώ ανθρώπους στον Πλανήτη, συνολικά πάνω από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι, πληρούν σήμερα τα κριτήρια της παχυσαρκίας και αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για μια σειρά παθήσεων, δείχνει η τελευταία εκτίμηση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και διεθνούς ομάδας ερευνητών.

Το ποσοστό των παχύσαρκων στον πληθυσμό ξεπερνά πλέον τους υπέρβαρους στα περισσότερα κράτη, ακόμα και σε χώρες χαμηλού εισοδήματος που παλαιότερα αντιμετώπιζαν πρόβλημα υποσιτισμού, διαπιστώνει η μελέτη που δημοσιεύεται στο The Lancet, η οποία βασίστηκε σε δεδομένα για περισσότερους από 220 εκατομμύρια ανθρώπους σε περισσότερες από 190 χώρες.

Από το 1990 ως το 2022 η αναλογία των παχύσαρκων ατόμων τετραπλασιάστηκε μεταξύ παιδιών και εφήβων και διπλασιάστηκε μεταξύ των ενηλίκων, αναφέρουν οι ερευνητές.

Το ίδιο διάστημα, το ποσοστό των ατόμων με βάρος κάτω του κανονικού μειώθηκε κατά το ένα πέμπτο για τα κορίτσια, κατά το ένα τρίτο για τα αγόρια και κατά το ήμισυ για τους ενηλίκους.

«Στο παρελθόν θεωρούσαμε την παχυσαρκία πρόβλημα των πλουσίων. Η παχυσαρκία είναι πλέον πρόβλημα όλου του κόσμου» δήλωσε ο Φρανσέσκο Μπράνκα, αρμόδιος του ΠΟΥ για θέματα διατροφής, σε συνέντευξη Τύπου που παρακολούθησε το Reuters.

Διπλό βάρος

Η διόγκωση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας είναι «πολύ ανησυχητική» δήλωσε ο Ματζίντ Ετσάτι, καθηγητής του Imperial College στο Λονδίνο και μέλος της ερευνητικής ομάδας.



Αν και τα ποσοστά παχυσαρκίας έχουν αρχίσει να σταθεροποιούνται σε αρκετές πλούσιες χώρες, σε φτωχότερα κράτη συνεχίζουν να αυξάνονται, επισήμανε. Σε πολλές περιπτώσεις ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού είναι παχύσαρκο ενώ για ένα άλλο ο υποσιτισμός παραμένει σημαντικό πρόβλημα, μια κατάσταση που έχει γίνει γνωστή «διπλό βάρος» και παρατηρείται εντονότερα σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, μεταξύ άλλων στην Καραϊβική και τη Μέση Ανατολή.

Το χαμηλό σωματικό βάρος έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη των παιδιών και την υγεία των ηλικιωμένων. Από την άλλη, οι παχύσαρκοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν κίνδυνο πρόωρου θανάτου από διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, νεφροπάθεια και άλλες σοβαρές παθήσεις.

Η μελέτη επικαιροποιεί την προηγούμενη εκτίμηση της ίδιας ομάδας από το 2017, όταν 774 εκατομμύρια άνθρωποι άνω των 5 ετών ζούσαν

με παχυσαρκία, περίπου η ίδια αναλογία –ένας προς οκτώ– που προκύπτει από τα νέα δεδομένα.

Στην ανάλυση συμμετείχαν πάνω από 1.500 επιστήμονες της Συνεργασίας Παραγόντων Κινδύνου Μη Μεταδοτικών Παθήσεων.

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου απαιτούνται μέτρα όπως η φορολόγηση των προϊόντων με ζάχαρη, δήλωσε ο γενικός γραμματέας του ΠΟΥ Τέντρος Αντανόμ Γκεμπρεγιέσους.

«Αυτό απαιτεί συνεργασία του ιδιωτικού τομέα, ο οποίος πρέπει να καταστεί υπόλογος για τις επιπτώσεις των προϊόντων τους στην υγεία.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ωστόσο ορισμένους περιορισμούς της ανάλυσης, όπως η έλλειψη δεδομένων για την εποχή μετά την πανδημία COVID-19 και η χρήση του δείκτη μάζας σώματος στον ορισμό της παχυσαρκίας, ο οποίος χαρακτηρίζεται «ατελής» μέτρο.

Βαίνουν προς δικαίωση οι αγώνες των Δασοπυροσβεστών

Η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ χαιρετίζει την απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου ημερομηνίας 12/3/2024, να επικυρώσει τη συμφωνία που επιτεύχθηκε μεταξύ της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ του Υπουργείου Γεωργίας Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος και των δύο άλλων συνδικαλιστικών οργανώσεων ΠΑΣΥΕΚ-ΠΕΟ και ΔΕΕ- ΚΔΟΚΩ -ΔΕΟΚ τη Δευτέρα 11/3/2024 για επέκταση της περιόδου Δασοπυρόσβεσης στους οκτώ μήνες και τη στελέχωση αριθμού σταθμών με Δασοπυροσβέστες όλο το έτος.

Συγκεκριμένα η συμφωνία προνοεί την αύξηση της περιόδου Δασοπυρόσβεσης από 6 μήνες στους 8 μήνες για το σύνολο των Δασοπυροσβεστών οι οποίοι θα εργάζονται με σύστημα βάρδιας από την 1η Απριλίου 2024.

Για τους υπόλοιπους τέσσερις μήνες θα εφαρμοστεί σύστημα βάρδιας στο 50% της δύναμης των Δασοπυροσβεστών σε 6-8 σταθμούς για κάλυψη της γεωγραφικής περιφέρειας όλων των δασών. Μέχρι το τέλος του 2024 θα στελεχωθούν οι σταθμοί με το 30% της δύναμης, από 1/1/2025 το 40% της δύναμης και από 1/1/2026 και μετά το 50% της δύναμης.

Όταν οι καιρικές συνθήκες είναι τέτοιες και χρειάζεται να γίνεται έναρξη νωρίτερα από την 1η Απριλίου ή λήξη αργότερα της 30 Νοεμβρίου



αυτό θα εφαρμόζεται.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ **Γιώργος Κωνσταντίνου** δήλωσε ότι η απασχόληση σε σύστημα βάρδιας τους τέσσερις μήνες θα είναι εθελοντική και θα πρέπει με την έναρξη της Δασοπυρόσβεσης να δηλώνεται γραπτώς από τους Δασοπυροσβέστες. Η απασχόληση σε σύστημα βάρδιας θα κατανέμεται εξίσου σε όλους εκτός αυτών που επιθυμούν να μην ενταχθούν σε σύστημα βάρδιας. Για να εφαρμοστεί η πιο πάνω ρύθμιση από 1η Απριλίου 2024 και να διαμορφωθούν με τα νέα πλέον δεδομένα οι Κανονισμοί Απασχόλησης η διαδικασία φέτος θα εφαρμοστεί ως είχε μέχρι σήμερα.

Η επίτευξη της πιο πάνω συμφωνίας έγινε μετά

από αίτημα των Δασοπυροσβεστών μελών των πιο πάνω οργανώσεων και είχε συζητηθεί έντονα για αρκετούς μήνες. Η άσκηση πιέσεων την περσινή χρονιά έφερε αποτέλεσμα και στελεχώθηκε νωρίτερα το Δασοπυροσβεστικό Σώμα. Αυτή η έγκαιρη στελέχωση βοήθησε στην βελτίωση της άμεσης ανταπόκρισης, του συντονισμού, της επίλυσης προβλημάτων εξοπλισμού και της εκπαίδευσης.

Ο κ. Κωνσταντίνου επεξήγησε ότι επιβάλλεται η άμεση τροποποίηση, του Κανονισμού για την Απασχόληση Δασοπυροσβεστών την Κλίμακα Μισθοδοσίας και το Σχέδιο Υπηρεσίας Δασοπυροσβέστη. Η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ συνέχισε ο κ. Κωνσταντίνου εργάζεται ώστε να καταστεί δυνατόν να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα του Τμήματος Δασών στην κατάσβεση πυρκαγιών, σε συνθήκες που να ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο για την ζωή των Δασοπυροσβεστών. Το υψηλό ηθικό είναι προϋπόθεση για την καλή λειτουργία του Τμήματος Δασών και αυτό επιτυγχάνεται με την αναγνώριση της προσφοράς των Δασοπυροσβεστών από την πολιτεία.

Η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ καλεί το Τμήμα Δημόσιας Διοίκησης και Προσωπικού να καλέσει άμεσα συνεδρία για την ολοκλήρωση του διαλόγου για τα πιο πάνω θέματα.

Συμφωνία για Ευρωπαϊκό Χώρο Δεδομένων Υγείας

Το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο κατέληξαν σε καταρχήν συμφωνία για έναν νέο νόμο (κανονισμό) που θα διευκολύνει την ανταλλαγή και την πρόσβαση σε δεδομένα υγείας των πολιτών σε επίπεδο ΕΕ. Η Εθνική Αρχή Ηλεκτρονικής Υγείας ενημερώνει ότι η συμφωνία θα πρέπει τώρα να επικυρωθεί τόσο από το Συμβούλιο όσο και από το Κοινοβούλιο, προτού τεθεί σε εφαρμογή από τα κράτη μέλη.

Ο προτεινόμενος κανονισμός για έναν Ευρωπαϊκό Χώρο Δεδομένων Υγείας (EHDS) έχει στόχο να διευκολύνει την πρόσβαση και την ανταλλαγή δεδομένων υγείας σε διασυνοριακό επίπεδο, για την υποστήριξη της παροχής υγειονομικής περίθαλψης, δηλαδή «πρωτογενή χρήση δεδομένων», αλλά και την έρευνα και χάραξη πολιτικής για την υγεία (επαναχρησιμοποίηση δεδομένων), που αναφέρεται και ως «δευτερογενής χρήση δεδομένων».

Ευκολότερη πρόσβαση των πολιτών στα δεδομένα υγείας τους

Σύμφωνα με τον νέο Κανονισμό, οι πολίτες θα έχουν ταχύτερη και ευκολότερη ηλεκτρονική πρόσβαση σε δεδομένα υγείας που τους αφορούν, ανεξάρτητα από το αν ευρίσκονται στη χώρα καταγωγής τους ή σε άλλο κράτος μέλος. Θα έχουν επίσης μεγαλύτερο έλεγχο στον τρόπο χρήσης αυτών των δεδομένων. Τα κράτη μέλη της ΕΕ θα κληθούν με βάση τον Κανονισμό να δημιουργήσουν μια ανεξάρτητη Εθνική Αρχή Ηλεκτρονικής Υγείας για την εφαρμογή και εποπτεία των νέων διατάξεων και της νέας τάξης πραγμάτων στον ευρωπαϊκό χώρο, έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί ο απώτερος στόχος που είναι η Ευρωπαϊκή Ένωση Υγείας.

Προοπτική μεγαλύτερων δυνατοτήτων για έρευνα με τη δημιουργία υποδομών και επιστημονικού δυναμικού

Ο Ευρωπαϊκός Χώρος Δεδομένων Υγείας (EHDS) θα παρέχει επίσης στους ερευνητές και



στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής πρόσβαση με ασφάλεια σε συγκεκριμένα είδη δεδομένων υγείας, επιτρέποντάς τους να αξιοποιήσουν τις τεράστιες προοπτικές που παρέχουν συλλογικά τα δεδομένα υγείας της ΕΕ για την ενημέρωση της επιστημονικής έρευνας προς το δημόσιο συμφέρον. Πλεονέκτημα θα αποκτήσουν οι βιοτρόπεζες δεδομένων υγείας που θα προσαρμοστούν στους κανόνες της ηλεκτρονικής υγείας και θα ενταχθούν στα αντίστοιχα εθνικά οικοσυστήματα υγείας.

Επίτευξη και εξασφάλιση διαλειτουργικότητας συστημάτων υγείας και ανταλλαγή δεδομένων υγείας

Επί του παρόντος, το επίπεδο ψηφιοποίησης των δεδομένων υγείας στην ΕΕ διαφέρει ανάμεσα στα κράτη μέλη, γεγονός που καθιστά πιο δύσκολη την κοινή χρήση δεδομένων πέρα από τα σύνορα των κρατών μελών. Ο προτεινόμενος κανονισμός απαιτεί τη συμμόρφωση όλων των συστημάτων ηλεκτρονικού μητρώου υγείας και την εισαγωγή ενός ενιαίου μητρώου που να είναι κοινά αποδεκτό και διαλειτουργικό με ευρωπαϊκά καθορισμένες προδιαγραφές για ανταλλαγή των ηλεκτρονικών μητρώων υγείας.

Βασικά χαρακτηριστικά της καταρχήν συμφωνίας
Η συμφωνία που επιτεύχθηκε στις 15 Μαρτίου 2024 μεταξύ του Συμβουλίου και του Κοινοβουλίου της ΕΕ διευκρινίζει και τονίζει την αρχική

πρόταση της Επιτροπής με μια σειρά από βασικούς τομείς, που αποτέλεσαν τα σημεία διαπραγματεύσεως:

Περιορισμένη εξαίρεση-opt-out: Τα κράτη μέλη θα μπορούν να επιτρέψουν στους πολίτες τους να εξαιρεθούν από τη χρήση των δεδομένων υγείας όπου έχουν πρόσβαση, είτε μέσω των επαγγελματιών υγείας (πρωτογενή χρήση) είτε για περαιτέρω χρήση (δευτερογενή χρήση), πάντα υπό αυστηρές προϋποθέσεις και εκτός από σκοπούς δημοσίου συμφέροντος, χάραξης πολιτικής, στατιστικών και ερευνητικών σκοπών προς το δημόσιο συμφέρον.

Περιορισμένες πληροφορίες: Εάν οι πολίτες επιλέξουν να περιορίσουν την πρόσβαση σε δεδομένα υγείας τους, οι επαγγελματίες υγείας θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στα περιορισμένα δεδομένα υγείας μόνο σε καταστάσεις ζωτικού ενδιαφέροντος για τον πολίτη.

Ευαίσθητα δεδομένα: Τα κράτη μέλη μπορούν να θεσπίσουν αυστηρότερα μέτρα που να διέπουν την πρόσβαση σε ορισμένα είδη ευαίσθητων δεδομένων, όπως τα γενετικά δεδομένα και τα δεδομένα για ερευνητικούς σκοπούς.

Αξιόπιστοι κάτοχοι δεδομένων: Προκειμένου να μειωθεί ο διοικητικός φόρτος, τα κράτη μέλη μπορούν να δημιουργήσουν αξιόπιστους κατόχους δεδομένων που θα μπορούν να επεξεργάζονται με ασφάλεια αιτήματα για πρόσβαση σε δεδομένα υγείας.

Σημαντικά κλινικά ευρήματα: Εάν οι ερευνητές ενημερώσουν τους φορείς πρόσβασης δεδομένων υγείας σχετικά με ευρήματα που ενδέχεται να επηρεάσουν την υγεία ενός πολίτη του οποίου τα δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν σε επιστημονική έρευνα, η Εθνική Αρχή Ηλεκτρονικής Υγείας του κράτους μέλους θα μπορεί να ενημερώσει τον αξιόπιστο κάτοχο δεδομένων, που θα έχει να ενημερώσει τον ασθενή-πολίτη ή τον σχετικό θεράποντα επαγγελματία υγείας σχετικά με τα ευρήματα.

Σε φθίνουσα πορεία η γεωργία**Η ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

Με βάση το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ανάπτυξης Δεξιοτήτων (CEDEFOP), το εργατικό δυναμικό στην Κύπρο αναμένεται να αυξηθεί μεταξύ 2020 και 2035 κατά 17% ένα ποσοστό αύξησης πολύ πιο πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ (3%). Την ίδια ώρα το μεγαλύτερο ποσοστό των καινούργιων θέσεων εργασίας μέχρι το 2035 θα σχετίζεται με θέσεις ειδικευσης. Κατ' ακρίβεια το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων αυτών θέσεων θα αφορά θέσεις με υψηλά προσόντα (64%)



**Του Γιώργου Πυρίση
Τμήμα Οικονομικών
Μελετών ΣΕΚ**

και ένα άλλο μεγάλο ποσοστό θέσεις για μεσαία κλίμακας προσόντα ενώ το ποσοστό των νέων θέσεων εργασίας που θα δημιουργηθούν και θα αφορούν χαμηλής κλίμακας προσόντα θα είναι πολύ μικρό. Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ανάπτυξης Δεξιοτήτων αναφέρει παράλληλα πως η αυξημένη προσφορά αποφοίτων υψηλής ει-

δίκευσης αναμένεται να οδηγήσει σε ελλείψεις σε τομείς που χρειάζονται μεσαίες ή χαμηλές δεξιότητες. Αυτές τις ελλείψεις φαίνεται πως κάποιοι θέλουν να τις καλύψουν με φθηνό εργατικό δυναμικό από Τρίτες χώρες. Αυτή είναι μια κοντόφθαλμη στρατηγική η οποία δεν επιλύει το πρόβλημα. Εκεί όπου υπάρχουν ελλείψεις εργατικού δυναμικού τεκμηριωμένα και εμπεριστατωμένα θα πρέπει να καλυφθούν. Όμως, δεν μπορούμε να κρύβουμε το πρόβλημα κάτω από το χαλί. Είναι ανάγκη όπως υπάρξει μια συντονισμένη προσπάθεια από τις αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους σε συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους ώστε να γίνουν οι κατάλληλοι σχεδιασμοί οι οποίοι μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα θα κατευθύνουν πιο πολλούς νέους σε θέσεις απασχόλησης όχι μόνο στον τριτογενή τομέα αλλά και στο δευ-

τερογενή και πρωτογενή με επίκεντρο την εξειδίκευση στις τεχνολογικές αλλαγές ανά τομέα. Αυτό φυσικά προϋποθέτει εκπαίδευση, γνώση και διαρκή κατάρτιση. Επομένως, είναι ανάγκη η εφαρμογή μιας έξυπνης στρατηγικής για αλλαγή των υφιστάμενων πραγματικοτήτων. Σε αντίθετη περίπτωση θα συνεχίσουμε τον ίδιο φαύλο κύκλο. Δηλαδή, υπερπροσφορά πτυχιούχων σε συγκεκριμένους τομείς, χαμηλή παραγωγικότητα λόγω απουσίας επενδύσεων από επιχειρήσεις, αναντιστοιχία δεξιοτήτων, χαμηλοί μισθοί.

Την ίδια ώρα η εργοδοτική πλευρά προτάσσει συνεχώς επιχειρήματα για έλλειψη εργατικού δυναμικού σε τεχνικά κυρίως επαγγέλματα. Ασφαλώς, η εύκολη λύση για την εργοδοτική πλευρά είναι η εισαγωγή ανειδίκευτων εργαζομένων από Τρίτες χώρες. Το ζήτημα φυσικά δεν είναι τέτοιες βραχυχρόνιες λύσεις όπως τις προτείνουν οι εργοδότες αλλά η δημιουργία ενός βιώσιμου μοντέλου ανάπτυξης. Η λογική απλά της εισαγωγής φθηνού εργατικού δυναμικού από Τρίτες χώρες δεν επιλύει προβλήματα αλλά αντιθέτως, τα επιδεινώνει. Επομένως, είναι αναγκαίο όπως ενισχυθεί η ποιοτική αναβάθμιση των Τεχνικών Σχολών και των Συστημάτων Μαθητείας ενώ να υπενθυμίσουμε για άλλη μια φορά πως η απώλεια του Ανώτερου Τεχνολογικού Ινστιτούτου άφησε ένα δυσαναπλήρωτο κενό στην αγορά. Επιπλέον, να αναφέρουμε πως η βελτίωση συνάφειας δεξιοτήτων στην εκπαίδευση και της κατάρτισης με την αγορά εργασίας στην Κύπρο και σημείο στο Εθνικό Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της χώρας μας. Επομένως, η κυβέρνηση θα πρέπει να προσέξει ιδιαίτερα το ζήτημα αυτό.

Εάν υπήρχε ένας μακροχρόνιος σχεδιασμός οι κυβερνήσεις της Κυπριακής Δημοκρατίας θα έπρεπε να είχαν εφαρμόσει πολιτικές όπου θα διασύνδεαν τις ανάγκες της αγοράς εργασίας τόσο με τον επαγγελματικό προσανατολισμό όσο και με την επαγγελματική κατάρτιση. Δυστυχώς, η αγο-

ρά εργασίας στην Κύπρο αφέθηκε στον αυτόματο πιλότο χωρίς σχεδιασμό αλλά και έρμαιο των πρόσκαιρων συμφερόντων μιας μερίδας κακών εργοδοτών οι οποίοι επιδίωξαν και επιδιώκουν το γρήγορο κέρδος σε συνάρτηση με το ελάχιστο κόστος, έστω και εάν αυτό αποβαίνει εις βάρος των εργαζομένων και της οικονομίας ευρύτερα αφού και η αγοραστική δύναμη συρρικνώθηκε τα τελευταία χρόνια και η ανταγωνιστικότητα υποβαθμίστηκε σημαντικά.

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθεί πως ενώ η ζήτηση για επαγγέλματα υψηλής ειδίκευσης θα συνεχισθεί στο δευτερογενή και τριτογενή τομέα λόγω και των ψηφιακών εξελίξεων η κατάσταση στον πρωτογενή τομέα δεν θα είναι η ίδια. Κατ' ακρίβεια όλα τα επαγγέλματα θα παρουσιάσουν αυξημένη ζήτηση με βάση τις μελέτες τόσο της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού όσο και του CEDEFOP. Ωστόσο, ο φτωχός συγγενής για άλλη μια φορά θα είναι η γεωργία αφού σύμφωνα με τις ίδιες έρευνες η ζήτηση για θέσεις στη γεωργία και καλλιέργεια θα μειωθεί.

Τις τελευταίες δεκαετίες η κυπριακή οικονομία λόγω εξωγενών παραγόντων αλλά και εσωτερικών αποφάσεων εξελίχθηκε σε οικονομία υπηρεσιών. Ουσιαστικά, οι κυβερνήσεις είχαν δώσει όλο τους το βάρος στην ανάπτυξη του τριτογενούς τομέα (κυρίως τουρισμό και τράπεζες) βάζοντας στο περιθώριο τον πρωτογενή τομέα. Δυστυχώς όμως τα αποτελέσματα των πολιτικών αυτών τα βρίσκουμε συνεχώς μπροστά μας καθώς πέραν του 80% του εργατικού δυναμικού της Κύπρου απασχολείται σήμερα στον τριτογενή τομέα. Ενδεικτικά να αναφέρουμε πως με βάση εκτιμήσεις της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού στον τριτογενή τομέα μέχρι το τέλος του 2032 θα απασχολούνται περίπου 391 χιλ. άτομα, στο δευτερογενή τομέα 75 χιλ. άτομα και στον πρωτογενή μόλις 14 χιλ. άτομα. Όλα αυτά θα πρέπει να κτυπούν καμπανάκι στην κυβέρνηση.

Έπεσε μαχόμενος στην Ορά τον Μάρτη του 1957**Πετράκης Κυπριανού: Βάδισε τον δρόμο που χάραξαν ο Γρηγόρης και ο Βαγορής****Πολέμησε για 2,5 ώρες περικυκλωμένος από τρεις χιλιάδες Άγγλους στρατιώτες**

Ήταν μόλις 18 χρονών. Επέλεξε συνειδητά το δρόμο της αξιοπρέπειας που οδηγεί στη λεωφόρο της καταξίωσης και της λευτεριάς. Μια μόλις βδομάδα από τον απαγχονισμό του Βαγορή και 18 μέρες από τον ηρωικό θάνατο του Γρηγόρη Αυξεντίου, ο Πετράκης Κυπριανού πήρε την ανηφοριά και βρήκε τη λευτεριά. Έπεσε μαχόμενος στο χωριό Ορά, της Επαρχίας Λάρνακας στις 21 Μαρτίου 1957.

Γεννήθηκε στη Λάρνακα στις 29 Ιουνίου 1939, (ανήμερα της εορτής των αποστόλων Πέτρου και Παύλου). Γονείς του ήταν ο Μιχάλης και η Άννα Κυπριανού και είχε πέντε αδέρφια.

Στις ομάδες κρούσης

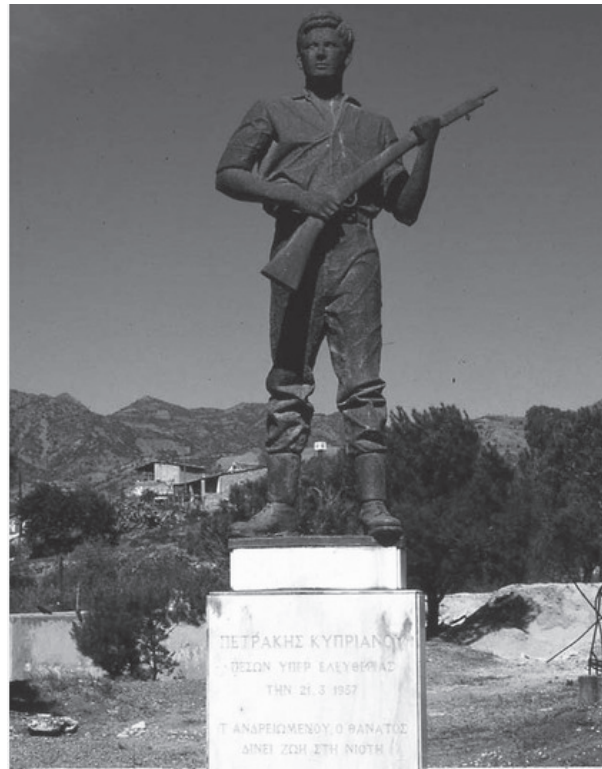
Στην ιστοσελίδα του Ιδρύματος Απελευθερωτικού Αγώνα ΕΟΚΑ 1955-1959, αναφέρονται τα εξής για τον 18χρονο ήρωα:-

«Ο Πετράκης Κυπριανού τελείωσε το δημοτικό σχολείο στη Λάρνακα και ήταν μαθητής στην τρίτη τάξη της Αμερικανικής Ακαδημίας Λάρνακας, όταν αποβλήθηκε προσωρινά από το σχολείο του με την κατηγορία ότι έριχνε φυλλάδια της ΕΟΚΑ, ύψωνε την ελληνική σημαία και ξεσήκωνε τους συμμαθητές του σε διαδηλώσεις. Μελετούσε στο μεταξύ μόνος του, ενώ παράλληλα εντάχθηκε στις ομάδες κρούσεως και εκτελεστικού της ΕΟΚΑ στη Λάρνακα. Την Κυριακή, 23 Σεπτεμβρίου 1956, πήρε μέρος στην εκτέλεση Άγγλου λοχία και αναγνωρίστηκε, αλλά διέφυγε τη σύλληψη και ενώθηκε με τους αντάρτες στην ορεινή περιοχή της Λάρνακας, όπου πήρε μέρος σε πολλές αποστολές και επιθέσεις εναντίον των κατοχικών δυνάμεων.

Το Μάρτιο του 1957 προδόθηκε το κρησφύγετό του, μεταξύ Λάγιας και Ακαπνούς, οι αντάρτες όμως διέφυγαν τη σύλληψη και αφού περιπλανήθηκαν μερικές μέρες κυνηγημένοι από τους Άγγλους, κατέληξαν στην Αναφωτίδα. Για λόγους ασφάλειας ο τομεάρχης χώρισε τους καταζητούμενους με ευθύνη δράσης σε μικρότερες περιοχές. Ο Πετράκης ορίστηκε ως υπεύθυνος για την περιοχή που περιλαμβάνεται μεταξύ των χωριών Χοιροκοιτίας, Βάβλας, Οράς, Βαβατσίνας και προωθήθηκε προς τα εκεί. Θα κατασκεύαζε το δικό του κρησφύγετο και θα δρούσε με τις τοπικές ομάδες των χωριών της περιοχής του. Στην πορεία του στάθμευσε για δυο μέρες στο χωριό Βάβλα και μετά κατευθύνθηκε στην Ορά, όπου είχε οδηγίες από τον τομεάρχη του για κατασκευή κρησφυγέτου στην περιοχή. Τη δεύτερη μέρα μετά την άφιξή του εκεί, στις τρεις το απόγευμα, περικυκλώθηκε από τρεις χιλιάδες Άγγλους στρατιώτες, που επέβαλαν κατ' οίκον περιορισμό στο χωριό, αναζητώντας τον.

Η μάχη

Ο Πετράκης Κυπριανού συνειδητά επέλεξε να πολεμήσει, γνωρίζοντας ότι τούτο σήμαινε βέβαιο θάνατο. Ταμπουρωμένος σ' ένα ακατοίκητο σπίτι στο οποίο είχε καταφύγει, πολέμησε για δύομισι ώρες με ένα κυνηγετικό όπλο και είκοσι επτά φυσίγγια που διέθετε. Όταν χρησιμοποίησε και το τελευταίο φυσίγγι επιχείρησε έξοδο, προσπαθώντας να σπάσει τον κλοιό των στρατιωτών που τον παραμόνευαν παντού και τον πυροβόλησαν σκοτώνοντάς τον. Ήταν ο πρώτος αντάρτης της ΕΟΚΑ που μετουσίωσε σε πράξη το πνεύμα



της θυσίας του Αυξεντίου, που είχε προηγηθεί στις τρεις Μαρτίου».

Το Γυμνάσιο

Προς τιμή του ήρωα κτίστηκε το Γυμνάσιο που φέρει το όνομα του. Το Γυμνάσιο Πετράκη Κυπριανού κτίστηκε με δαπάνη του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού στη Λάρνακα και λειτούργησε την 1η Σεπτεμβρίου 2011. Στη Λάρνακα υπάρχει επίσης προτομή του ήρωα.

25η Μαρτίου: Η Ελληνική ψυχή ξεσηκώθηκε**• Διπλή Εθνική γιορτή για τους όπου γη Έλληνες**

Η 25η Μαρτίου έχει διπλή σημασία για τους όπου γης Έλληνες ως Θρησκευτική και Εθνική γιορτή.

Είναι θρησκευτική, γιατί γιορτάζουμε τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου και Εθνική, γιατί η ημέρα αυτή σηματοδοτεί την έναρξη της ελληνικής επανάστασης ενάντια στην οθωμανική κυριαρχία το 1821.

Με τη λέξη Ευαγγελισμός αναφερόμαστε στην χαρμόσυνη είδηση για τον Χριστιανισμό, της επικείμενης γέννησης του Ιησού Χριστού, που δόθηκε από τον αρχάγγελο Γαβριήλ προς την Μαριάμ από την ίδια. Επίσης, με τον ίδιο όρο αναφερόμαστε στην εκκλησιαστική θεομητορική εορτή που τελείται την 25η Μαρτίου προς ανάμνηση του γεγονότος αυτού. Ευαγγελισμός σημαίνει αναγγελία χαρμόσυνης είδησης και ετυμολογικά προέρχεται από το εὐάγγελος (=ευ+άγγελος < αγγέλω). Στις 25 Μαρτίου 1821, επίσης ξεκίνησε η Ελληνική Επανάσταση ενάντια στην τουρκική σκλαβιά που κρατούσε την Ελλάδα δέσμια για 400 χρόνια. Ήταν η εποχή εκείνη που ωρίμασαν οι συνθήκες και για το ξεσκήμα του ελληνισμού. Η επανάσταση ξεκίνησε από τα νότια διαμερίσματα του ελλαδικού χώρου επειδή εκεί υπήρχαν πολλοί εμπειροπόλεμοι άνδρες και πλούσια ναυτική δύναμη ώστε να επιτευχθεί ένα δυναμικό χτύπημα από στεριά και θάλασσα.

Γύρω στα μέσα του Μαρτίου του 1821 σημειώθηκαν σποραδικά επεισόδια εναντίον των Τούρκων και το τρίτο δεκαήμερο του ίδιου μήνα εκδηλώθηκαν οι πρώτες συλλογικές επαναστατικές πράξεις: Στις 21 στα Καλάβρυτα, στις 22 στη Μάνη, στις 23 στην Καλαμάτα και στις 24/25 στην Πάτρα και σ' όλες σχεδόν τις επαρχίες της Πελοποννήσου καθώς και σε άλλες περιοχές (Σάλωνα, Γαλαξίδι, Λιβαδειά, Αταλάντη).

Τον Απρίλιο η επανάσταση απλώθηκε στις Σπέτσες, στα Ψαρά, στην Ύδρα, στην Κάσο, στη Μύκονο, στην Αττική και σε άλλες περιοχές. Στους επόμενους μήνες η επανάσταση πήρε μαζικό εκτόπισμα και στις υπόλοιπες περιοχές.

Ως ημέρα κήρυξης της Επανάστασεως αναγνωρίζεται επίσημα η 25η Μαρτίου. Εκείνη τη μέρα συγκεντρώθηκε στην Αγία Λαύρα μεγάλο πλήθος στρατιωτικών δυνάμεων και ο Παλαιών Πατρών Γερμανός ευλόγησε και κήρυξε το ξεκίνημα του επαναστατικού αγώνα. Εκεί, παρουσία προκρίτων και οπλαρχηγών, υψώθηκε το λάβαρο του αγώνα και δόθηκε ο όρκος «Ελευθερία ή θάνατος», ενώ οι πολεμιστές κρατούσαν γυμνά τα σπαθιά τους και τα καριοφίλια βροντούσαν.

Έκτοτε, η 25 Μαρτίου γιορτάζεται από όλους τους Έλληνες με στρατιωτικές και μαθητικές παρελάσεις σε ανάμνηση της τότε συγκέντρωσης του στρατού και της λαμπρής εκείνης ημέρας που οι σκλαβωμένοι Έλληνες έπαψαν να είναι ραγιάδες (ραγιάς = ο μη μουσουλμάνος υπόδουλος υπήκοος της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας).

Ο πρώτος εορτασμός της 25ης Μαρτίου

Η 25η Μαρτίου καθιερώθηκε ως εθνική εορτή στις 15 Μαρτίου 1838, με διάταγμα του βασιλιά Όθωνα, που εκτελούσε παράλληλα και τα καθήκοντα του πρωθυπουργού εκείνη την περίοδο.

Στο βασιλικό διάταγμα αναφέρεται μεταξύ άλλων:

«...Θεωρήσαντες ότι η ημέρα της 25ης Μαρτίου είναι λαμπρά και καθ' αυτήν εις πάντα Έλληνα δια την εν αυτή τελουμένην εορτήν του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, είναι προσέτι λαμπρά και χαρμόσυνος δια την κατ' αυτήν την ημέραν έναρξιν του περί της ανεξαρτησίας αγώνος του ελληνικού Έθνους, καθιερούμεν την ημέραν ταύτην εις το διηνεκές ως ημέραν εθνικής εορτής.»



Ο πρώτος εορτασμός της εθνικής επετείου έγινε λίγες ημέρες αργότερα, σύμφωνα με το πρόγραμμα που κυκλοφόρησε στις 18 Μαρτίου. Στις 8 το πρωί, στρατιωτικά τμήματα παρατάχθηκαν στους δρόμους μεταξύ των Ανακτόρων (σημερινό Μουσείο της Πόλεως των Αθηνών, επί της πλατείας Κλαυθμώνος) και της εκκλησίας της Αγίας Ειρήνης (επί της οδού Αιόλου), όπου θα τελούνταν η επίσημη δοξολογία.

21 Κανονιοβολισμοί

Μία ώρα αργότερα, ο Όθωνας και η Αμαλία, ντυμένοι με παραδοσιακές ενδυμασίες, έφθασαν με άμαξα στον καθεδρικό ναό της Αθήνας, επευφημούμενοι από το πλήθος, που είχε συρρεύσει από κάθε γωνιά της Αττικής. Στη δοξολογία παρέστησαν οι αρχές της πόλης, εκπρόσωποι των συντεχνιών και μέλη του διπλωματικού σώματος. Το τέλος της δοξολογίας σήμαναν 21 κανονιοβολισμοί και οι βασιλείς υπό τις συνεχείς επευφημίες του πλήθους πήραν το δρόμο της επιστροφής για το παλάτι.

Το ραντεβού του κόσμου δόθηκε στην Πλατεία του Παλατιού, όπου ο Δήμος Αθηναίων είχε στήσει ένα τρόπαιο και γύρω του στήθηκε ένα τρικούμπερτο γλέντι μέχρι πρωίας, όπως έγραφαν οι εφημερίδες της εποχής.

Αμείωτος θα είναι ο αγώνας της ΣΕΚ για εμπέδωση ουσιαστικής ισότητας

• Για να προοδεύσει μια κοινωνία χρειάζεται στο πηδάλιο της ισόρροπης συμμετοχής ανδρών και γυναικών

Επιτυχημένες από όλες τις απόψεις ήταν οι εκδηλώσεις της ΣΕΚ για την 8η Μαρτίου. Τα μηνύματα ήταν ξεκάθαρα και ουσιαστικά: ότι ο αγώνας για την εμπέδωση της Ισότητας σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινής ζωής θα συνεχιστεί αμείωτος, μέχρι ότου γίνει πράξη το πρόβλεπτο και το δίκαιο.

Ξεκάθαρες οι τοποθετήσεις των αξιωματούχων της ΣΕΚ ότι η συνδικαλιστική πυκνότητα είναι η μόνη οδός για εδραίωση συνθηκών αξιοπρέπειας και ευημερίας για όλους τους εργαζόμενους και πως ο απώτερος στόχος είναι η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων για να καλυφθεί τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων, όπως με σαφήνεια προβλέπει η οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό.

Μια τέτοια εξέλιξη θα δώσει τη δυνατότητα στην πλειοψηφία των εργαζομένων να απολαμβάνουν δικαιώματα και ωφελήματα, τα οποία προνοούνται μέσα από τις συλλογικές συμβάσεις εργασίας.

Σε σχέση με τα ζητήματα ισότητας τονίστηκε η ανάγκη περαιτέρω συσπείρωση του συνδικαλιστικού κινήματος ώστε η διεκδίκηση και ο λόγος του να γίνεται πανίσχυρος, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις και τις προοπτικές για μια ευημερούσα κοινωνία και οικονομία που να αξιοποιεί τις δεξιότητες και τα talenta του ανθρώπινου δυναμικού, χωρίς διακρίσεις και ανισότητες.

Στόχοι και επιδιώξεις

Η ΣΕΚ ως ένας σημαντικός κοινωνικός εταίρος επικεντρώνεται μεταξύ άλλων:

- Στην προώθηση της Οδηγίας για τη διαφάνεια στους μισθούς, δημιουργώντας την αναγκαία κουλτούρα ισομισθίας στην εργασία.
- Στον εκσυγχρονισμό των μηχανισμών ελέγχου εφαρμογής τους, ώστε να υπάρχει άμεση και αποτελεσματική διαχείριση των καταγγελιών για έμφυλες διακρίσεις.
- Στην προώθηση της οδηγίας για τον Κατώτατο Μισθό που προάγει την κάλυψη του 80% των εργαζομένων κάτω από συλλογικές συμβάσεις εργασίας. Μια τέτοια εξέλιξη θα δημιουργήσει τις προοπτικές εξάλειψης των διακρίσεων στους χώρους εργασίας.
- Στην περαιτέρω αξιοποίηση του Κώδικα Αντιμετώπισης της σεξουαλικής παρενόχλησης ως ένα σημαντικό εργαλείο πρόληψης και αντιμετώπισης ανεπιθύμητων συμπεριφορών.
- Στην προώθηση νομοσχεδίου για τον εργασιακό εκφοβισμό, ένα σοβαρό αδίκημα το οποίο δεν καλύπτεται από την υφιστάμενη νομοθεσία. Η ψήφιση της σύμβασης C190 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας θα αποτελέσει εφελκυστικό για καθαρούς χώρους εργασίας.
- Στη διεκδίκηση του σεβασμού και της αξιοπρέπειας στους χώρους εργασίας.
- Στην επέκταση του θεσμού των ολοήμερων σχολείων σε όλες τις σχολικές μονάδες καθώς και στη διεύρυνση του ωραρίου των κρατικών δομών μέχρι τις έξι (6) το απόγευμα. Μια τέτοια διεύρυνση θα καλύπτει αφενός, τις ανάγκες των εργαζομένων και στον ιδιωτικό τομέα εργασίας και αφετέρου, θα συμβάλει στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας σε διδακτικό και βοηθητικό προσωπικό.



Αρθρογραφική επιμονή 37ετίας

Όχι στη φοροδιαφυγή, ναι στην ΑΤΑ και στην παραγωγικότητα

Ύψιστη προτεραιότητα η προάσπιση της Κυπριακής Δημοκρατίας

Του Χρίστου Καρύδη

Στα 37 χρόνια συνεχούς αρθρογραφικής πορείας, γράψαμε εκατοντάδες άρθρα που δημοσιεύθηκαν στον καθημερινό και εβδομαδιαίο Τύπο. Σ' όλα αυτά τα χρόνια, από το 1987 μέχρι και σήμερα, η δική μας γραφή και η επιλογή της οικονομικής θεματογραφίας διακρίνεται από μία επιμονή.

Επιμονή σε θέματα ύψιστης προτεραιότητας, τα οποία γράψαμε και ξαναγράψαμε σε μία ειλικρινή προσπάθεια να πείσουμε τα κέντρα εξουσίας να λάβουν τις ορθές αποφάσεις πάντα και πάντοτε, βέβαια προς όφελος του δημοσίου συμφέροντος. Και κυρίως της επόμενης γενιάς. Σαν τέτοια θέματα αρθρογραφικής επιμονής αναφέρονται τα εξής:

- Η διαρκής προσήλωση στην ευρωστία των δημοσίων οικονομικών η οποία επιτυγχάνεται, κυρίως με την πάταξη της φοροδιαφυγής και την είσπραξη των καθυστερημένων επιβεβαιωμένων φόρων που συμποσούνται σε αρκετά εκατομμύρια ευρώ. Όταν έχεις εύρωστα κρατικά ταμεία, μπορείς να έχεις δυνατή άμυνα, επαρκές κοινωνικό κράτος, υψηλής ποιότητας υγεία και παιδεία. Τα μονίμως ελλειμματικά ταμεία, συμβάλλουν διαρκώς σε ελλειμματικές πολιτικές και τιμωρούνται οι πολίτες. Γι' αυτό και δεν πρέπει να υπάρχουν εκπτώσεις για όσους φοροδιαφεύγουν.

- Η ανάγκη βελτίωσης της εθνικής παραγωγικότητας. Ένα θέμα για το οποίο αυτά τα 37 χρόνια γράφτηκαν δεκάδες άρθρα και τούτο γιατί χωρίς σοβαρή βελτίωση της παραγωγικότητας δεν μπορεί να υπάρξει αύξηση της ανταγωνιστικότητας



της οικονομίας. Το πολιτικό προσωπικό της χώρας και το πολιτικό σύστημα, όπως βέβαια και οι εργοδότες επιδεικνύουν διαρκώς σοβαρή περιφρόνηση στην παραγωγικότητα, η οποία ως έννοια κατάντησε το φτωχό και παραμελημένο παιδί της εκάστοτε κυβερνητικής πολιτικής.

- Η επιμονή μας στην προάσπιση του θεσμού της Αυτόματης Τιμωτικής Αναπροσαρμογής, της γνωστής ΑΤΑ. Ο θεσμός αυτός αποδείχθηκε ιδιαίτερα χρήσιμος και ωφέλιμος στο σύνολο της οικονομίας, ενώ όλοι οι πρόεδροι της Δημοκρατίας τον χαρακτήρισαν ως ευλογία. Και έτσι ακριβώς είναι γιατί συμβάλλει στη διατήρηση διαρκούς εργατικής ειρήνης, μέσα από τη συνομολόγηση συλλογικών συμβάσεων εργασίας μακράς διάρκειας. Όσοι υποστηρίζουν την κατάργηση του θεσμού, σκέφτονται κοντόφθαλμα, καιροσκοπικά και κερδοσκοπικά.

- Η διασύνδεση της εκπαίδευσης με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας είναι μια άλλη αρθρογραφική επιμονή που υπηρετούμε εδώ και πολλά χρόνια. Η ενίσχυση του Επαγγελ-

ματικού Προσανατολισμού και η ένταξη στο εκπαιδευτικό σύστημα και άλλων γνωστικών αντικειμένων πρέπει να είναι διαρκής και καθημερινή έγνοια και αγωνία όσων ηγούνται της παιδείας. Εδώ και πάρα πολλά χρόνια φανατικά υποστηρίζουμε πως, μέσα από την εκπαίδευση και από τις μικρές ηλικίες πρέπει να δημιουργήσουμε πολίτες που θα έχουν κουλτούρα ενημερωμένου και διεκδικητικού καταναλωτή. Ομοίως και κουλτούρα φορολογικής συνείδησης με την ελπίδα πως, κάποια στιγμή θα δαμάσουμε το τέρας της φοροδιαφυγής. Δυστυχώς στην ημικατεχόμενη Κύπρο ο καθένας πληρώνει φόρους, ανάλογα με τη δυνατότητα που έχει να παραπλανά τις Φορολογικές Αρχές και να αποκρύβει εισοδήματα. Και αυτό βεβαίως συμβαίνει κυρίως με τα νομικά πρόσωπα.

Υποστηρίξαμε δεκάδες φορές πως, σε εποχές ύφεσης δεν βάζεις φόρους. Είναι μία βασική αρχή της οικονομικής επιστήμης, η οποία διδάσκεται στο πρώτο έτος των οικονομικών σχολών. Αυτή η αρχή παραβιάστηκε αρκετές φορές με όλες τις δυσμενείς και σκληρές επιπτώ-

σεις να φορτώνονται στους ώμους των ανυποψίαστων πολιτών, όπως έγινε στην περίοδο της οικονομικής κρίσης 2011-2012.

Εμείς θα επιμένουμε στη δική μας ημερήσια διάταξη στην αρθρογραφία των οικονομικών θεμάτων με την ελπίδα πως, κάτι θα διορθωθεί και κάτι θα βελτιωθεί προς όφελος, κυρίως της επόμενης γενιάς.

Κυπριακό πρόβλημα

Τέλος, πέραν των πιο πάνω υπάρχει ακόμα μία επιμονή την οποία υπηρετούμε αρθρογραφικά, εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Αυτή αφορά την προστασία και προάσπιση της Κυπριακής Δημοκρατίας, η οποία εδώ και μισό αιώνα είναι θύμα εισβολής και συνεχιζόμενης Τουρκικής κατοχής.

Η σημαία της Κυπριακής Δημοκρατίας κυματίζει ισότιμα και στην Ευρωπαϊκή Ένωση και στα Ηνωμένα Έθνη, στα οποία οφείλουμε να υποδεικνύουμε καθημερινά ότι πρέπει να βρουν τον τρόπο να εφαρμόσουν τα δικά τους ψηφίσματα για την Κύπρο, της οποίας το πρόβλημα παραμένει – εδώ και χρόνια – άλυτο, σαν αποτέλεσμα της Τουρκικής αδιαλλαξίας.

Στην περίπτωση της Κύπρου καθημερινά τραυματίζεται το Διεθνές Δίκαιο και δοκιμάζεται η αξιοπρέπεια και η αξιοπιστία του συνόλου της Διεθνούς Κοινότητας, αλλά ιδιαίτερα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η οποία δέχεται και ανέχεται ένα κράτος-μέλος της εδώ και 50 χρόνια να βρίσκεται υπό την κατοχή και την ομηρία της Τουρκίας.

Η εξίσωση του θύματος με τον θύτη δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή και ούτε οδηγεί σε λύση μόνιμη, διαρκή και βιώσιμη.

ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Εσú; Όλα Καλά στη δουλειά;




www.sek.org.cy




Μην αφήσετε την άσκηση. Θα σας αφήσει

Η φυσική κατάσταση μπορεί να μειωθεί γρήγορα

Αν έχετε καταφέρει να διατηρήσετε καλή φυσική κατάσταση και είστε δυνατές χάρη στην επιμελή, τακτική γυμναστική, είναι εκπληκτικό το πόσο γρήγορα μπορούν όλα να χαθούν αν σταματήσετε για μερικές εβδομάδες ή μήνες, είτε από πρόθεση είτε εξαιτίας κάποιου νοσήματος ή τραυματισμού.

Πέραν του ότι χάνετε τα άμεσα οφέλη της άσκησης –όπως καλύτερη ποιότητα ύπνου και ανακούφιση από το στρες–, τα μειονεκτήματα της διακοπής γίνονται γρήγορα εμφανή. Το φαινόμενο ονομάζεται απορρύθμιση (deconditioning) και παρατηρείται τόσο στους ερασιτέχνες όσο και στους επαγγελματίες αθλητές. Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν το πόσο γρήγορα θα χάσετε τη δύναμη και την αντοχή σας –για παράδειγμα, η ηλικία, το προηγούμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης και τυχόν ιατρικές παθήσεις– αλλά το φαινόμενο είναι γενικό, δηλώνει η δρ Beth Frates, κλινική επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ.

«Θα συμβεί, όποιος και αν είστε», σχολιάζει η δρ Frates. «Συνηθίζουμε να λέμε ότι η άσκηση είναι φάρμακο, και αυτό ισχύει. Όταν λαμβάνετε το φάρμακο –ή, στη συγκεκριμένη περίπτωση, κάνετε την άσκηση–, δρέπετε τα οφέλη. Αλλά αν την αφήσετε, σας αφήνει».

Η δύναμη και η αντοχή μειώνονται

Η καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση είναι αυτή που εμφανίζει την ταχύτερη έκπτωση. Μέσα σε λίγες μόνο ημέρες μετά την τελευταία αεροβική



προπόνηση, η αντλία της καρδιάς προωθεί λιγότερο αίμα στο σώμα, και το αίμα που κυκλοφορεί στα κύτταρα και στους μυς είναι εμπλουτισμένο με λιγότερο οξυγόνο. Μόλις λίγες εβδομάδες αργότερα, θα συλλάβετε τον εαυτό σας να λαχανιάζει και να αγκομαχάει για να κάνει την ίδια πεζοπορία, την ίδια ποδηλατική διαδρομή ή την ίδια κολυμβητική ρουτίνα που κάποτε κάνατε με ευκολία. Η καρδιά σας μπορεί επίσης να χτυπά πιο έντονα.

«Μπορεί να παρατηρήσετε ότι δεν μπορείτε να μιλάτε καθώς ανεβαίνετε έναν λόφο, όπως κάνατε πριν από τέσσερις εβδομάδες», σχολιάζει η δρ Frates. «Κάτι που προηγουμένως ήταν άσκηση μέτριας έντασης για εσάς, τώρα είναι υψηλής έντασης και μπορεί να αισθανθείτε την ανάγκη να σταματήσετε νωρίτερα».

Η μυϊκή δύναμη χάνεται πιο αργά μετά από μια

περίοδο αδράνειας – περίπου σε δύο μήνες. Δεν θα είστε σε θέση να σηκώνετε τα ίδια βάρη ή να κάνετε τις ίδιες επαναλήψεις όπως πριν από τη διακοπή. Τα ίδια βάρη ή οι ίδιες ασκήσεις που βασίζονται στο βάρος του σώματος θα είναι πολύ πιο κοπιαστικά και οι μύες σας είναι πιθανό να πονάνε πολύ την επόμενη μέρα από μια νέα προπόνηση.

Ποια είναι τα καλά νέα; Η λεγόμενη «μυϊκή μνήμη» υπάρχει στ' αλήθεια, το οποίο σημαίνει ότι οι συρρικνωμένες μυϊκές ίνες μπορούν πράγματι να επανέλθουν, δηλώνει η δρ Frates. «Μπορείτε να ανακτήσετε τη μυϊκή σας δύναμη λίγο πιο γρήγορα από ό,τι μπορείτε να επιστρέψετε στο ίδιο επίπεδο καρδιαγγειακής ρύθμισης», προσθέτει.

Η λεγόμενη «μυϊκή μνήμη» υπάρχει στ' αλήθεια, το οποίο σημαίνει ότι οι συρρικνωμένες μυϊκές ίνες μπορούν πράγματι να επανέλθουν.

Προγραμματίστε τη σταδιακή επαναφορά σας

Το πρώτο βήμα για να αποκτήσετε ξανά τη φυσική σας κατάσταση είναι να πιστέψετε ότι μπορείτε να το κάνετε. Σίγουρα θα είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά από κάποιο σημείο και μετά, η προσπάθεια θα κυλά πιο εύκολα, δηλώνει η δρ Frates.

«Δεν υπάρχει ακριβής εξίσωση που να δείχνει πόσο διάστημα θα χρειαστεί ένα συγκεκριμένο άτομο για να ανακτήσει τη φυσική του κατάσταση», προσθέτει η δρ Frates. «Όσο περισσότερο καιρό απείχατε από την άσκηση, τόσο περισσότερο καιρό θα χρειαστείτε για να επανέλθετε. Δεν θα τα καταφέρετε αμέσως – θα χρειαστούν τουλάχιστον αρκετές εβδομάδες».

Πώς να βελτιώσετε την επεισοδιακή σας μνήμη

Δεν θυμάστε το όνομα κάποιου που έχετε ξανασυναντήσει. Ξεχνάτε τη σύντομη διαδρομή με το αυτοκίνητο την οποία είχατε ανακαλύψει. Κάνετε ξανά και ξανά το ίδιο ανόητο λάθος προσπαθώντας να ολοκληρώσετε μια εργασία που σας ήταν κάποτε γνώριμη.

Είναι φυσικό να νιώθει κανείς απογοήτευση όταν δεν μπορεί να θυμηθεί λεπτομέρειες από το παρελθόν. Ίσως πείτε: «Ου γαρ έρχεται μόνον». Υπάρχει όμως πραγματικό πρόβλημα και σχετίζεται με βλάβη της επεισοδιακής (ή βιωματικής) μνήμης, του μεγαλύτερου και πιο σύνθετου συστήματος μνήμης του εγκεφάλου. Ωστόσο, συχνά αντιμετωπίζουμε την απώλεια μνήμης αυτού του είδους με λάθος τρόπο. «Η επεισοδιακή μνήμη δεν αφορά μόνο την ανάκληση των συγκεκριμένων λεπτομερειών ενός γεγονότος του παρελθόντος· αφορά επίσης το να αντλήσουμε ό,τι έχουμε μάθει από αυτή την εμπειρία και να το χρησιμοποιήσουμε στο μέλλον», λέει ο δρ Andrew Budson, λέκτορας Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και επικεφαλής Γνωστικής και Συμπεριφορικής Νευρολογίας στο συνεργαζόμενο με το Χάρβαρντ VA Boston Healthcare System. «Πολλές φορές, το να θυμηθούμε τις λεπτομέρειες είναι λιγότερο σημαντικό από το να διδαχτούμε κάτι από αυτή την ανάμνηση».

Να ένα παράδειγμα για το πώς λειτουργεί η επεισοδιακή μνήμη: Έχετε βγει για φαγητό και έχετε την τάση να μιλάτε μόνο για τον εαυτό σας, γεγονός που δυσχεραίνει τους συγκεκριμένους σας φίλους. Την επόμενη φορά επιλέγετε νέα παρέα για την έξοδο σας. Αυτή τη φορά θυμάστε ότι αυτό το θέμα σας χάλασε τη βραδιά, επομένως το αποφεύγετε. Πιθανότατα δεν θυμάστε τις λεπτομέρειες. Όμως ο εγκέφαλός σας εστίασε στο



σημαντικό μάθημα εκείνης της βραδιάς –δεν συζητάω μόνο για τον εαυτό μου – και το θυμηθήκατε. Αυτή είναι η επεισοδιακή μνήμη εν δράσει. «Η επεισοδιακή μνήμη δεν είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει μόνο αναμνήσεις από το μακρινό παρελθόν», λέει ο δρ Budson. «Μπορεί να αφορά γεγονότα που έχουν συμβεί πριν από ημέρες ή εβδομάδες, ή ακόμη και πριν από λίγα λεπτά ή μερικές ώρες».

Μάθηση και συγκράτηση της πληροφορίας

Η επεισοδιακή μνήμη τείνει να ξεθωριάζει με τον χρόνο. Καθώς γερνάμε, η λειτουργία του μετωπιαίου λοβού σταδιακά φθίνει. Γι' αυτό μερικές φορές χρειάζεται να ακούσετε επανειλημμένα μια νέα πληροφορία –όπως έναν αριθμό τηλεφώνου ή κάποιες οδηγίες– για να καταγραφεί στη μνήμη σας.

Παρότι δεν μπορείτε να αναστρέψετε τις επιπτώσεις που έχει η γήρανση σε αυτόν τον τύπο απώλειας της μνήμης, μπορείτε να βελτιώσετε τη λειτουργία της υπάρχουσας επεισοδιακής μνήμης σας.

Εστιάστε την προσοχή σας. Εάν δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε πληροφορίες που ακούτε για πρώτη φορά, όπως όταν γνωρίζετε κάποιον, δοκιμάστε την «επιμελή επίγνωση» (mindful awareness). Όταν σας πει το όνομά του, εστιάστε στους ήχους του ονόματος. Για παράδειγμα, εάν το όνομα είναι Ελισάβετ, παρατηρήστε τις συλλαβές Ε-ΛΙ-ΣΑ-BET. Η προσπάθεια να εστιάσετε στην πληροφορία κατά την πρώτη σας γνωριμία με κάποιον μπορεί να σας βοηθήσει να τη συγκρατήσετε, εξηγεί ο δρ Budson.

Ανακαλύψτε μια ένδειξη. Εάν μπορείτε να θυμηθείτε μόνο μερικά τμήματα μιας ανάμνησης, χρησιμοποιώντας μια νοητική ένδειξη ή κάποιο στοιχείο, συχνά θα σας έρθουν στον νου περισσότερες λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε το όνομα κάποιου, σκεφτείτε όλα όσα γνωρίζετε γι' αυτόν ή αυτήν, όπως τη δουλειά του, τον τόπο καταγωγής ή ένα χόμπι. Μπορείτε επίσης να ανατρέξετε στο αλφάβητο και να δείτε εάν μπορείτε να αντιστοιχίσετε κάποιο γράμμα με το όνομα του ατόμου.

«Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να μάθετε πώς να θυμάστε το όνομα την επόμενη φορά που θα χρειαστεί», επισημαίνει ο δρ Budson.

Δημιουργήστε μια νοητική σύνδεση. Όταν μαθαίνετε πληροφορίες που ξέρετε ότι θα θελήσετε να χρησιμοποιήσετε αργότερα, δημιουργήστε μια νοητική σύνδεση με αυτές. Για παράδειγμα, εάν θέλετε να θυμηθείτε ένα άρθρο που διαβάσατε, εστιάστε σε μια λέξη- κλειδί του τίτλου ή σε μια εικόνα που ταιριάζει στο περιεχόμενο. «Εάν το άρθρο αφορά ασκήσεις γυμναστικής, φανταστείτε ένα μυώδες άτομο ή μια άσκηση που περιγράφει», λέει ο δρ Budson.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή θέτει στόχους

Για τη διαχείριση των κλιματικών κινδύνων και την προστασία των ανθρώπων και της ευημερίας

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δημοσίευσε πρόσφατα ανακοίνωση σχετικά με τη διαχείριση των κλιματικών κινδύνων στην Ευρώπη. Η ανακοίνωση περιγράφει το πώς η ΕΕ και τα κράτη μέλη της μπορούν να προβλέψουν, να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τους εντεινόμενους κλιματικούς κινδύνους. Παρουσιάζει επίσης τρόπους εκπόνησης και εφαρμογής πολιτικών που σώζουν ζωές, μειώνουν δαπάνες και προστατεύουν την ευημερία όλης της ΕΕ.

Η ανακοίνωση ανταποκρίνεται στην πρώτη ευρωπαϊκή εκτίμηση των κλιματικών κινδύνων (EUCRA), μια επιστημονική έκθεση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος. Από κοινού, τα δύο αυτά κείμενα αποτελούν μια έκκληση προς όλα τα επίπεδα διακυβέρνησης, τον ιδιωτικό τομέα και την κοινωνία των πολιτών για ανάληψη δράσης. Περιγράφουν ξεκάθαρα το πόσο εκτεθειμένοι είναι όλοι οι σημαντικοί κλάδοι και τομείς πολιτικής σε σχετικούς με το κλίμα κινδύνους, το πόσο σοβαροί και επείγοντες είναι οι κίνδυνοι και πόσο σημαντικό είναι να υπάρχει σαφήνεια για το ποιος φέρει την ευθύνη αντιμετώπισής τους.

Το 2023 ήταν το θερμότερο έτος που έχει καταγραφεί ποτέ. Σύμφωνα με την έκθεση, την οποία δημοσίευσε τον Φεβρουάριο η υπηρεσία κλιματικής αλλαγής Copernicus, η παγκόσμια μέση θερμοκρασία κατά το προηγούμενο 12μηνο υπερέβη το όριο του 1,5 βαθμού που προέβλεπε η συμφωνία του Παρισιού. Καθώς η ΕΕ αναλαμβάνει ολοκληρωμένη δράση για τη μείωση των εκπομπών ρύπων και τον περιορισμό της κλιματικής αλλαγής, πρέπει παράλληλα να αναλάβουμε δράση για να προσαρμοστούμε στις ήδη αναπόφευκτες αλλαγές και για να προστατεύσουμε τους ανθρώπους και την ευημερία μας. Σύμφωνα με έρευνα του Ευρωβαρόμετρου, το 77% των Ευρωπαίων θεωρούν την κλιματική αλλαγή πολύ σοβαρό πρόβλημα, ενώ πάνω από τον ένα στους τρεις Ευρωπαίους (37%) ήδη αισθάνονται προσωπικά εκτεθειμένοι σε κλιματικούς κινδύνους. Η ανακοίνωση δείχνει πώς η ΕΕ μπορεί να υπερκεράσει αποτελεσματικά τους κινδύνους και να οικοδομήσει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή. Η Επιτροπή προτείνει μια σειρά δράσεων και θα συνεργαστεί με τα άλλα θεσμικά όργανα της ΕΕ, τα κράτη μέλη, τις περιφερειακές και τοπικές αρχές, τους πολίτες και τις επιχειρήσεις για να δώσει συνέχεια στις προτάσεις αυτές.

Ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή

Η ανακοίνωση της Επιτροπής υπογραμμίζει ότι η ανάληψη δράσης για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στην κλιματική αλλαγή είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των κοινωνικών λειτουργιών και την προστασία των ανθρώπων, της οικονομικής ανταγωνιστικότητας και της υγείας των οικονομιών και των επιχειρήσεων της ΕΕ. Αποτελεί επίσης επιτακτική ανάγκη για μια ισότιμη και δίκαιη μετάβαση. Εάν επενδύσουμε προκαταβολικά για να περιορίσουμε την ευαλωτότητά μας απέναντι στον κλιματικό κίνδυνο, θα δαπανήσουμε πολύ λιγότερα χρήματα σε σύγκριση με τα σημαντικά ποσά που θα απαιτηθούν για να ανακάμψουμε από επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως ξηρασίες, πλημμύρες, δασικές πυρκαγιές, ασθένειες, κακές σοδειές και καύσωνες. Διαφορετικά, σύμφωνα με συντηρητικές εκτιμήσεις, οι ζημιές αυτές θα μπορούσαν να επιφέρουν μείωση του του ΑΕΠ της ΕΕ κατά περίπου 7% έως το τέλος του αιώνα. Οι επενδύσεις σε κλιματικά ανθεκτικά κτίρια, μεταφορικά και ενεργειακά δίκτυα θα μπορούσαν επίσης να



δημιουργήσουν σημαντικές επιχειρηματικές ευκαιρίες και να ωφελήσουν ευρύτερα την ευρωπαϊκή οικονομία, δημιουργώντας θέσεις εργασίας υψηλής ειδίκευσης και παράγοντας οικονομικά προσιτή καθαρή ενέργεια.

Τέσσερις βασικές κατηγορίες δράσεων

Βελτίωση της διακυβέρνησης: Η Επιτροπή καλεί τα κράτη μέλη να μεριμνήσουν ώστε να γίνουν καλύτερα κατανοητοί οι κίνδυνοι και οι ευθύνες, βάσει των πλέον αξιόπιστων διαθέσιμων στοιχείων και μέσω διαλόγου. Ένα πρώτο κρίσιμο βήμα είναι να προσδιοριστεί το ποιοι είναι υπεύθυνοι για τους κινδύνους. Η Επιτροπή ζητεί στενότερη συνεργασία για την ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή μεταξύ εθνικού, περιφερειακού και τοπικού επιπέδου, προκειμένου οι γνώσεις και οι πόροι να διατεθούν εκεί όπου έχουν καλύτερο αποτέλεσμα. Η ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή λαμβάνεται όλο και περισσότερο υπόψη σε όλες τις τομεακές πολιτικές, αλλά συνεχίζουν να παρατηρούνται ελλείψεις στον σχεδιασμό και την εφαρμογή σε εθνικό επίπεδο. Η ανακοίνωση επισημαίνει ότι τα κράτη μέλη έχουν κάνει τα πρώτα βήματα για να συμπεριλάβουν στα εθνικά τους σχέδια για την ενέργεια και το κλίμα την ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή.

Καλύτερα εργαλεία ενδυνάμωσης των υπεύθυνων για τους κινδύνους: Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι επιχειρήσεις και οι επενδυτές πρέπει να κατανοήσουν καλύτερα πώς διασυνδέονται οι κλιματικοί κίνδυνοι, οι επενδύσεις και οι μακροπρόθεσμες στρατηγικές χρηματοδότησης. Έτσι θα σταλούν τα κατάλληλα μηνύματα της αγοράς που θα συμβάλουν στη γεφύρωση των υφιστάμενων κενών ανθεκτικότητας και προστασίας. Η Επιτροπή θα βελτιώσει τα υφιστάμενα εργαλεία για να βοηθήσει τις περιφερειακές και τοπικές αρχές να προετοιμαστούν καλύτερα βασιζόμενες σε στιβαρά και αξιόπιστα δεδομένα.

Αξιοποίηση των διαρθρωτικών πολιτικών: οι διαρθρωτικές πολιτικές στα κράτη μέλη μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για τη διαχείριση των κλιματικών κινδύνων. Ιδίως τρεις τομείς διαρθρωτικής πολιτικής είναι πολλά υποσχόμενοι για τη διαχείριση των κλιματικών κινδύνων σε όλους τους τομείς: η βελτίωση του χωροταξικού σχεδιασμού στα κράτη μέλη,

η ενσωμάτωση των κλιματικών κινδύνων στον σχεδιασμό και τη συντήρηση υποδομών ζωτικής σημασίας· η σύνδεση των μηχανισμών αλληλεγγύης σε επίπεδο ΕΕ, όπως ο Μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας της Ένωσης, το Ταμείο Αλληλεγγύης της ΕΕ και οι διαρθρωτικές επενδύσεις της πολιτικής συνοχής, με επαρκή εθνικά μέτρα ανθεκτικότητας. Τα συστήματα και τα μέσα πολιτικής προστασίας πρέπει να προσαρμοστούν στο μέλλον, μέσω επενδύσεων στη διαχείριση του κινδύνου καταστροφών από την ΕΕ και τα κράτη μέλη, στις ικανότητες αντιμετώπισης και σε εμπειρογνωμοσύνη που μπορούν να αναπτυχθούν γρήγορα σε διασυννοριακό επίπεδο. Έτσι, οι κλιματικοί στόχοι αναμένεται να ενσωματωθούν πλήρως στις διαδικασίες διαχείρισης του κινδύνου καταστροφών.

Κατάλληλες προϋποθέσεις για τη χρηματοδότηση της ανθεκτικότητας στην κλιματική αλλαγή: Ζωτικής σημασίας θα είναι η κινητοποίηση επαρκούς δημόσιας και ιδιωτικής χρηματοδότησης για την ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή. Η Επιτροπή προτρέπει να στηρίξει τα κράτη μέλη ώστε να βελτιώσουν και να ενσωματώσουν στις εθνικές δημοσιονομικές διαδικασίες τους την πρόβλεψη κονδυλίων για τους κλιματικούς κινδύνους. Προκειμένου οι δαπάνες της ΕΕ να είναι ανθεκτικές στην κλιματική αλλαγή, η Επιτροπή θα ενσωματώσει πτυχές της κλιματικής προσαρμογής στην υλοποίηση των προγραμμάτων και των δραστηριοτήτων της ΕΕ στο πλαίσιο της αρχής της «μη πρόκλησης σημαντικής βλάβης». Η Επιτροπή θα συγκαλέσει προσωρινή ομάδα προβληματισμού για την κινητοποίηση χρηματοδότησης για την κλιματική ανθεκτικότητα. Η ομάδα προβληματισμού θα φέρει σε επαφή σημαντικούς βιομηχανικούς παράγοντες και εκπροσώπους δημόσιων και ιδιωτικών χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων για να εξετάσουν πώς μπορεί να διευκολυνθεί η χρηματοδότηση της κλιματικής ανθεκτικότητας. Η Επιτροπή καλεί τα κράτη μέλη να λαμβάνουν υπόψη τους κλιματικούς κινδύνους όταν περιλαμβάνουν κριτήρια περιβαλλοντικής βιωσιμότητας σε διαγωνισμούς δημόσιων συμβάσεων, π.χ. μέσω της πράξης για τη βιομηχανία των μηδενικών καθαρών εκπομπών.

ΤΜΗΜΑ ΦΟΡΟΛΟΓΙΑΣ

Εκστρατεία συμμόρφωσης για Τέλη Χαρτοσήμων

Το Τμήμα Φορολογίας με ανακοίνωση του υπενθυμίζει ότι σύμφωνα με σχετική Νομοθεσία, κάθε έγγραφο το οποίο αφορά περιουσιακό στοιχείο που βρίσκεται στη Δημοκρατία ή σε πράγματα τα οποία θα εκτελεστούν ή θα γίνουν στη Δημοκρατία, ανεξάρτητα από τον τόπο σύνταξης του εγγράφου, υπόκειται σε Τέλος Χαρτοσήμου.

Το αρμόδιο Τμήμα της Δημοκρατίας αναφέρει πως σύμφωνα με ελέγχους, στοιχεία και πληροφορίες που βρίσκονται στη διάθεση του, διαπιστώθηκε αδυναμία συμμόρφωσης ως προς την υποχρέωση καταβολής του Τέλους Χαρτοσήμου.

Ως εκ τούτου το Τμήμα Φορολογίας προτίθεται σύντομα να πραγματοποιήσει, εκστρατείες ελέγχου για την ορθή εφαρμογή της Νομοθεσίας, αρχής γενομένης με τον έλεγχο των συμβάσεων ανάθεσης εκτέλεσης οικοδομικών ή τεχνικών έργων από τους εργολήπτες. Στη βάση των πιο πάνω, το Τμήμα Φορολογίας, προτρέπει όσους δεν έχουν συμμορφωθεί με τις πρόνοιες της νομοθεσίας να προχωρήσουν άμεσα στην καταβολή του Τέλους Χαρτοσήμου, για αποφυγή ταιλαιπωρίας και πρόσθετων επιβαρύνσεων.



Κενή θέση στο Φαρμακείο ΣΕΚ Πάφου

Το ΕΕΚ ΣΕΚ Πάφου μέχρι τις 20 Μαρτίου δέχεται αιτήσεις για τη θέση Φαρμακοποιού. Παρακαλώ επικοινωνείτε για οποιεσδήποτε πληροφορίες στο τηλέφωνο:26811639

Λύση SUDOKU

6	8	4	8	9	9	2	1	7
8	9	7	1	6	2	4	8	9
1	9	2	8	4	7	8	9	6
8	2	8	4	9	6	7	9	1
4	6	9	9	7	1	8	2	8
7	1	9	2	8	8	9	6	4
9	8	6	9	2	4	1	7	8
2	4	8	7	1	9	6	8	9
9	7	1	6	8	8	9	4	2

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Τη μέρα που η δύναμη της αγάπης θα υπερνικήσει την αγάπη της δύναμης, ο κόσμος θα γνωρίσει την ειρήνη.

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 απο όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας	

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ

Εξέταση αιτημάτων για συντάξεις/επιδόματα/βοηθήματα



Με ανακοίνωση τους οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων αναφέρουν πως για την εξυπηρέτηση και ενημέρωση των πολιτών εξετάζονται τα ακόλουθα αιτήματα που αφορούν Συντάξεις/Επιδόματα και Βοηθήματα. Παράλληλα, οι αρμόδιες Υπηρεσίες αναφέρουν πως εκκρεμεί η εξέταση των αιτήσεων που παραλήφθηκαν σε προγενέστερες ημερομηνίες, για τις οποίες ζητήθηκαν και αναμένονται πρόσθετα στοιχεία από τους αιτητές. Τα αιτήματα που εξετάζονται αφορούν μεταξύ άλλων:

Επίδομα Ανεργίας. Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 22/01/2024. Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2024.

Πληρωμές Πλεονασμών. Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Απρίλιο του 2023. Σημειώνεται ότι, υπάρχει αριθμός αιτήσεων που έχουν υποβληθεί πριν την πιο πάνω ημερομηνία για τις οποίες όμως δεν μπορεί να ολοκληρωθεί η εξέταση διότι οι εργοδότες δεν έχουν αποστείλει ακόμη τα στοιχεία που τους έχουν ζητηθεί.

Επίδομα Ασθενείας. Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Νοεμβρίου - Δεκεμβρίου 2023

Σύνταξη Αναπηρίας. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2024, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

Σύνταξη Ανικανότητας. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2023 νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

Σύνταξη Ανικανότητας. Εξετάζονται οι παρα-

ληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2023 νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

Επίδομα Σωματικής Βλάβης. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2024.

Δευτεροβάθμιο Ιατρικό Συμβούλιο. Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Ιουνίου - Ιουλίου 2023.

Θεσμοθετημένη Σύνταξη. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Ιανουάριο 2024.

Κοινωνική Σύνταξη. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Σεπτέμβριο - Νοέμβριο 2023.

Σύνταξη Χηρείας. Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2023. Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2023.

Επίδομα Ορφάνιας. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2024.

Βοήθημα Τοκετού. Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 11/03/2024. Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Μάρτιο του 2024

Επίδομα Μητρότητας. Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 19/03/2024. Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

Επίδομα Πατρότητας. Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 01/02/2024.

Επίδομα Γονικής Άδειας. Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2023.

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
Υπηρ. ανταπόκρισης ναρκωτικών:	1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας:	1440
Α.Η.Κ. βλάβες:	1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες:	80000197
Γραμμή Καταναλωτή	1429

Τα οφέλη της ζωής με λιγότερο άγχος

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν τρόποι να καταπνίξουμε αυτή τη φωνή μέσα στο κεφάλι μας που διαρκώς ανησυχεί και σκέφτεται τα πάντα υπερβολικά. Με τη συνεπή εξάσκηση δεξιοτήτων που βασίζονται στην έρευνα, η ζωή σας μπορεί να βελτιωθεί με περισσότερους τρόπους απ' ό,τι φαντάζεστε.



- 1. Λιγότερη ένταση.** Αν και το άγχος είναι ένα νοητικό γεγονός, έχει βαθιές επιπτώσεις στο σώμα, δημιουργώντας ένα σταθερό υπόβαθρο μυϊκής έντασης (ειδικά στον αυχένα και τους ώμους). Η αποδέσμευση της ανησυχίας αφήνει το σώμα να χαλαρώσει.
- 2. Περισσότερη ενέργεια.** Το άγχος της ανησυχίας ενεργοποιεί διαρκώς την αντίδραση μάχης-φυγής-πάγωμα, η οποία μας εξαντλεί. Με λιγότερη ανησυχία, αυτή η ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί πιο παραγωγικά.
- 3. Καλύτερος ύπνος.** Το άγχος είναι ένας διαβόητος ανασταλτικός παράγοντας του ύπνου. Με την πάροδο του χρόνου, λιγότερη ανησυχία σημαίνει πιο ήρεμη νυχτερινή ξεκούραση.
- 4. Περισσότερος νοητικός χώρος.** Τι θα σκεφτόσασταν αν το μυαλό σας δεν ήταν συνεχώς γεμάτο άγχος; Δεν το καταλαβαίνουμε καν μέχρι να σταματήσουμε να ανησυχούμε.

- 5. Μεγαλύτερη άνεση με την αβεβαιότητα.** Η ανησυχία ορίζεται από τη δυσκολία να αντιμετωπίσετε το άγνωστο. Όταν ανησυχούμε λιγότερο, είμαστε πιο ικανοί να ανεχτούμε -ή ακόμα και να αγκαλιάσουμε- το αβέβαιο μέλλον μας.
- 6. Ευκολότερη λήψη αποφάσεων.** Η ανησυχία θολώνει το μυαλό και την κρίση μας, οπότε είναι δύσκολο να κάνουμε επιλογές, μερικές φορές ακόμη και για απλά πράγματα όπως το τι να φορέσουμε. Ένα πιο καθαρό μυαλό σημαίνει πιο καθαρή σκέψη και λήψη αποφάσεων.
- 7. Βελτιωμένη συγκέντρωση.** Στενά συνδεδεμένη με τη λήψη αποφάσεων είναι η ικανότητα συγκέντρωσης, η οποία γίνεται καλύτερη όταν το άγχος δεν κλέβει συνεχώς την προσοχή μας.
- 8. Ενισχυμένη δημιουργικότητα.** Η ανησυχία μας εγκλωβίζει σε άκαμπτες διαδικασίες σκέψης και δεν αφήνει χώρο για ευελιξία και δημιουργικούς τρόπους σκέψης.
- 9. Λιγότερη ευερεθιστότητα.** Είναι δύσκολο να είσαι υπομο-

νετικός και ευχάριστος όταν είσαι αφηρημένος, εξαντλημένος, νευρικός και στερημένος ύπνου

10. Καλύτερες σχέσεις. Ανησυχώντας λιγότερο, είναι ευκολότερο να τα πηγαίνετε καλά με τους άλλους. Και καλύτερες σχέσεις σημαίνει ένα πράγμα λιγότερο για το οποίο πρέπει να ανησυχείτε.

Βήματα για να ανησυχείτε λιγότερο

Βήμα 1. Αμφισβητήστε τη χρησιμότητα της ανησυχίας. Συχνά πιστεύουμε, συνειδητά ή όχι, ότι είναι κάπως καλύτερο ή ασφαλέστερο να ανησυχούμε - ότι μας βοηθάει να λύσουμε προβλήματα ή να αποτρέψουμε κακές εκπλήξεις ή ότι δείχνει ότι νοιαζόμαστε. Αμφισβητήστε αυτές τις υποθέσεις. Τις περισσότερες φορές το άγχος δεν είναι καθόλου παραγωγικό.

Βήμα 2. Μη διαφωνείτε με τις ανησυχίες σας ή μην προσπαθείτε να τις επιλύσετε. Αυτό θα ενισχύσει μόνο τον κύκλο της ανησυχίας. Αντίθετα, αποδεχτείτε ότι αυτό για το οποίο ανησυχείτε μπορεί να συμβεί. Στην απίθανη περίπτωση που η ανησυχία σας επαληθευτεί, θα το χειριστείτε με τη δύναμη και την αποφασιστικότητα που σας έφεραν ως εδώ. Η ανησυχία μαραίνεται όταν σταματήσουμε να την ποτιζουμε με ψυχική ενέργεια και αντίσταση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

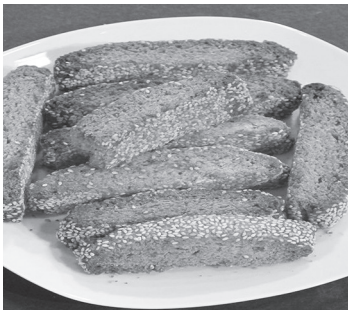
Νηστίσιμα μπισκοτάκια με γλυκάνισο

Υλικά

- 120 γρ φυτικό βούτυρο
- 200 γρ ελαιόλαδο
- 230 γρ ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 φακελάκι βανίλια
- Είσμα από ένα πορτοκάλι
- 50 γρ νερό
- 50 γρ ούζο
- 100 γρ φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 650 γρ αλεύρι φαρίνα
- 180 γρ αμύγδαλα καβουρδισμένα και χοντροκομμένα
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι μαγειρική σόδα
- 1 κουταλάκι μπέικινγκ πάουντερ
- 3 κουταλάκια γλυκάνισο
- 100 γρ περίπου σουσάμι

Εκτέλεση

Βάζετε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί φούρνου. Τα καβουρδίζετε στους 175 C στον αέρα, για 8 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυώσουν λίγο και τα χοντροκόβετε. Βάζετε στον κάδο του μίξερ το φυτικό βούτυρο με το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και το ξύσμα πορτοκαλιού. Κτυπήστε να αναμειχθούν. Προσθέτετε το ούζο, νερό και χυμό πορτοκάλι. Αναμειγνύετε το αλεύρι με το μπέικινγκ πάουντερ, τον γλυκάνισο και το αλάτι. Προσθέτετε το μείγμα με το αλεύρι στον κάδο του μίξερ. Κτυπήστε με το «Κ» εξάρτημα, μέχρι να έχετε μια πολύ μαλακιά ζύμη. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και κτυπήστε μέχρι μόλις να αναμειχθούν. Η ζύμη θα είναι μαλακιά. Αλευρώνετε τα χέρια σας και χωρίζετε τη ζύμη σε 4 κομμάτια. Σχηματίζετε με το κάθε κομμάτι ένα ρολό το οποίο θα περάσετε από το σουσάμι. Ακουμπήστε το ρολό σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητική λαδόκολλα. Με ένα μαχαίρι κόβετε το κάθε ρολό, σχεδόν μέχρι κάτω, σε διαστήματα 1 εκ. περίπου. Σε αυτό το στάδιο, δεν χωρίζετε τα κομμάτια. Συνεχίζετε τη διαδικασία με τα άλλα τρία κομμάτια από ζυμάρι. Μεταφέρετε στον φούρνο και ψήνετε στους 175 C, στον αέρα, για 25-30 λεπτά. Βγάζετε τα ταψιά από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν για 30 τουλάχιστον λεπτά. Κόβετε τα παξιμαδάκια μέχρι κάτω. Τα γυρίζετε 90 μοίρες ώστε η κομμένη επιφάνεια να είναι προς τα πάνω. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 160 C. Μεταφέρετε τα παξιμαδάκια στον φούρνο και ψήνετε άλλα 25-30 λεπτά μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και τραγανά. Τα αφήνετε να κρυώσουν σε σχάρα



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Οι σημερινές ενέργειες ευνοούν τη μάθηση. Απολαμβάνεις ιδιαίτερα το μοίρασμα και τη σύνδεση μέσω ιδεών και ιδανικών. Η βελτίωση της επικοινωνίας και της δυνατότητας προσέγγισης είναι σημαντικές για τα μελλοντικά σχέδια σου.

Ταύρος: Αισθάνεσαι πιο έτοιμη να αγκαλιάσεις νέες μεθόδους σήμερα, αφήνοντας πίσω σου αυτές που δεν εξυπηρετούν πλέον την ανάπτυξη σου. Αναγνωρίζεις την ανάγκη να αυξήσεις το εισόδημα σου, άρα και την ασφάλεια σου, και για αυτό δίνεις περισσότερη προσοχή στην καριέρα και τις ευθύνες σου.

Δίδυμοι: Μια εμπειρία ανοίγει τη σκέψη και το μυαλό σου και δίνει ώθηση στην προσωπική σου ανάπτυξη. Φιλίες μπορούν να προκύψουν καθώς συζητάς για τις πεποιθήσεις σου ή θέματα που σε ενδιαφέρουν.

Καρκίνος: Είναι μια καλή στιγμή για να νιώσεις μια υποστηρικτική ενέργεια που θα σε βοηθήσει να απελευθερωθείς από κάποιες απογοητεύσεις του παρελθόντος.

Λέων: Τα συναισθήματά σου ζωντανεύουν και η ενέργεια σου ανεβαίνει. Αυτό φαίνεται και από τις πρωτοβουλίες και τις αποφάσεις που καλείσαι να πάρεις στα εργασιακά. Είναι η στιγμή να

δράσεις δυναμικά και να παλέψεις για τους στόχους σου.

Παρθένος: Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να ασχοληθείς με θέματα καριέρας, πειθαρχίας, ανάπτυξης και βελτίωσης μέσω μιας πιο ισχυρής δέσμευσης. Ανακαλύπτεις την ικανότητά σου να ηγηθείς και να αναλάβεις ευθύνες που σου αναλογούν -και όχι μόνο.

Ζυγός: Θέματα προσωπικά, οικογενειακά και σπιτιού είναι αυτά που θα μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον σου σήμερα. Θυμήσου πως η διαλλακτικότητα και ίσως ο προσωρινός συμβιβασμός θα διατηρήσει τις ισορροπίες.

Σκορπιός: Οι ενέργειες σε βοηθάνε να ανακαλύψεις τη ρίζα των προβλημάτων και αυτό σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Είναι μια καλή στιγμή για να κάνεις μακροπρόθεσμο οικονομικό προγραμματισμό, αλλά και να συνδεθείς με ανθρώπους που μπορεί να σε βοηθήσουν. Κάποιες πληροφορίες που έρχονται ενισχύσουν τον συναισθηματικό σου κόσμο. Η Σελήνη κατευθύνεται στον κοινωνικό σου τομέα για μερικές μέρες κι αυτό βοηθά στους επαγγελματικούς στόχους σου.

Τοξότης: Είναι μια καλή στιγμή για να επεκτείνεις το μυαλό και τις γνώσεις σου. Είναι μια εποχή



αυξημένης προσωπικής σημασίας και σκοπού κυρίως μέσω των σχέσεων και των προσωπικών σου συμφερόντων.

Αιγόκερος: Οι προσπάθειες που καταβάλλεις προκειμένου να βελτιώσεις την οικονομική σου κατάσταση μπορούν να ωφεληθούν τη δουλειά και την καθημερινότητά σου.

Υδροχόος: Μοιράζεσαι σήμερα τις δημιουργικές σου παρορμήσεις με τόλμη και τα αποτελέσματα δεν θα αργήσουν να φανούν. Ωστόσο θα πρέπει να είσαι προσεκτική και να βάλεις λίγο φρένο στον ενθουσιασμό σου.

Ιχθείς: Η υποστήριξη μπορεί να έρχεται από τα παρασκήνια. Αφιερώνεις περισσότερο χρόνο σε αναζωογονητικές δραστηριότητες. Έχεις ένα καλύτερο όραμα για την προσωπική σου ζωή και μπορεί να αποκτήσεις πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης της ζωής σου.

Οι κανόνες του Αριστοτέλη για μια καλύτερη ζωή

Επειδή η ευτυχία τείνει να είναι ένας γνωστός όρος, οι ψυχολόγοι και άλλοι κοινωνικοί επιστήμονες χρησιμοποιούν συνήθως τον όρο «υποκειμενική ευημερία» όταν μιλούν για τη συναισθηματική κατάσταση που όλοι προσπαθούν να κατακτήσουν αλλά λίγοι το καταφέρνουν πραγματικά.

Και κάπου εδώ, ο εμφανίζεται ο Αριστοτέλης ο οποίος μέσα από τους δέκα κανόνες του για μια καλή ζωή, προσπάθησε να την αγγίξει. Ίσως και να το κατάφερε, δεν θα το μάθουμε ποτέ.

Αυτό που γνωρίζουμε με βεβαιότητα, όμως, είναι ότι, για να ζούμε καλά, πρέπει να εξασκούμε συγκεκριμένες αρετές και να τις κάνουμε συνήθειες. Δεν το λέμε εμείς, το έγραψε ο αρχαίος φιλόσοφος στο Ηθικά Νικομάχεια. Έγραψε επίσης και τους κανόνες που ακολουθούν:

1. Θάρρος

Ο Αριστοτέλης έγραψε για το θάρρος στο πλαίσιο της προθυμίας να θυσιάσει κανείς τη ζωή του, όπως στον πόλεμο. Το αν θα αναγνώριζε την αρετή στο σύγχρονο περιβάλλον μας είναι δύσκολο να το μαντέψουμε (ποιος ξέρει τι θα έλεγε για τον φόβο που προκαλεί η cancel culture στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Αλλά το ερώτημα που τίθεται δεν είναι η πηγή του φόβου, αλλά το κατά πόσο το θάρρος -το να ενεργείς απέναντι στον φόβο αντί να υποκύπτεις σε αυτόν- προσκαλεί την ευτυχία. Σύμφωνα με έρευνες, πάντως, το θάρρος μπορεί να οδηγήσει σε ανθεκτικότητα μετά από αντιξοότητες και η ανθεκτικότητα, οδηγεί σε μεγαλύτερη ευτυχία.

2. Εγκράτεια

Με τον όρο αυτό ο φιλόσοφος εννοεί τον αυτοέλεγχο απέναντι στις ορέξεις και τις παρορμήσεις του ατόμου. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Personality το 2017, έκανε γνωστό ότι καθώς ο έλεγχος των παρορμήσεων μεταξύ των φοιτητών μεγάλωνε κατά τη διάρκεια μιας ημέρας, η αρχική θετική επίδραση, μειωνόταν. Καθώς όμως ο αυτοέλεγχος αυξανόταν, τα αρνητικά συναισθήματα μειωνόνταν και η ευτυχία ανέβαινε στα υψηλότερα επίπεδά της όταν και ο αυτοέλεγχος ήταν στο υψηλότερο σημείο του. Με άλλα λόγια, λίγο μέτρο δεν είναι τόσο καλό, αλλά το υπερβολικό μέτρο μπορεί να είναι σπουδαίο.

3. Γενναιοδωρία

Συγκεκριμένα, συνιστά την αποφυγή της τσιγκουνιάς, χωρίς όμως να είναι κάποιος σπάταλος. Έρευνες δείχνουν ότι το να είσαι τσιγκούνης επηρεάζει τα επίπεδα ευτυχίας. Για παράδειγμα, τρεις οικονομολόγοι το 2014 έπαιξαν ένα παιχνίδι στο οποίο οι συμμετέχοντες έπρεπε να μοιραστούν ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό: Ο ένας προσέφερε ένα συγκεκριμένο ποσό, ο άλλος μπορούσε να πει ναι ή όχι, αλλά το όχι σήμαινε ότι καμία πλευρά δεν έπαιρνε τίποτα, οπότε η προσφορά ενός άθλιου ποσού μπορούσε να οδηγήσει σε κακία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, το στρες ήταν μεγαλύτερο και για τις δύο πλευρές όταν η προσφορά δεν ήταν αρκετά καλή και για τους δύο.

4. Μεγαλοπρέπεια

Σχετικό με τη γενναιοδωρία είναι αυτό που ο Αριστοτέλης αποκαλεί «μεγαλοπρέπεια», σύμφωνα με την οποία ένα άτομο «θα σκέφτεται πώς μπορεί να πραγματοποιήσει το έργο του πιο



ευγενικά και μεγαλοπρεπώς, παρά πόσο θα κοστίσει και πώς μπορεί να γίνει πιο φτηνά». Δεν υποστήριζε εδώ ότι ο δρόμος προς την ευτυχία είναι η αγορά ενός ακριβού αυτοκινήτου αλλά ότι η μεγαλοπρέπεια σημαίνει να δίνεις έργα που ωφελούν μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Σήμερα, θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε αυτό «γενναιοδωρία» ή να είσαι όσο πιο φιλόδοξος μπορείς να είσαι. Πού ήθελε να καταλήξει; Το να δίνεις σε κάνει να αισθάνεται καλά.

5. Το μεγαλείο της ψυχής

Ένας άνθρωπος με μεγάλη ψυχή, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, ενεργεί όπως ο στενός προκάτοχός του στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία, ο Σωκράτης, ο οποίος ήταν ένα «ον αδιάφορο για την καλή και την κακή τύχη». Έρευνα που συγκρίνει την αναζήτηση της ευχαρίστησης έναντι της αναζήτησης του νοήματος μεταξύ των εφήβων, δείχνει ότι η τελευταία οδηγεί σε μεγαλύτερη ευτυχία. Με άλλα λόγια, βγείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαβάστε, ας πούμε, τα Ηθικά Νικομάχεια.

6. Ευγένεια

Η αρετή της ευγένειας αναφέρεται στην τάση για καλοσύνη και στην ικανότητα να ελέγχετε την ιδιοσυγκρασία σας. Η ιδέα είναι ότι η αυτοκυριαρχία με αυτόν τον τρόπο φέρνει την ευτυχία. Αν είναι αλήθεια, τότε το αντίθετο της ευγένειας, η επιθετικότητα δηλαδή, θα πρέπει να μειώνει την ευτυχία, καθώς δυσκολεύει τη διαχείριση των συναισθημάτων του ατόμου.

7. Να είσαι ειλικρινής απέναντι στον εαυτό σου

Ο Αριστοτέλης έδινε μεγάλη σημασία στην ειλικρίνεια και μιλούσε συχνά κατά του αυτοσαρκασμού. Με λίγα λόγια, μας συνιστούσε να δείχνουμε στους άλλους ποιοι είμαστε χωρίς τη βοήθεια του αυτοσαρκασμού καθώς αυτό θα μας φέρει πιο κοντά στην ταπεινότητα η οποία, σύμφωνα με έρευνες, σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα νευ-

ρωτισμού και κατάθλιψης. Βέβαια, άλλες έρευνες δείχνουν ότι η ανασφάλεια και η υπερβολική αυτοκριτική που επίσης είναι κομμάτι της ταπεινότητας, συνδέονται με το άγχος και τη θλίψη.

8. Ισότητα και δικαιοσύνη

Πρόκειται για λέξεις που τις ακούμε σχεδόν σε όλες τις σύγχρονες συζητήσεις μας, συζητήσεις στις οποίες γίνονται προσπάθειες για δικαιοσύνη και αποκατάσταση των διακρίσεων. Προφανώς, όταν οι άνθρωποι πιστεύουν ότι τους μεταχειρίζονται άδικα, μειώνεται η ευτυχία τους. Αλλά ο Αριστοτέλης εννοούσε κάτι εντελώς διαφορετικό με αυτό. «Ο δίκαιος άνθρωπος», έγραψε ο φιλόσοφος, «είναι εκείνος που από επιλογή και συνήθεια δεν στέκεται αδικαιολόγητα στα δικαιώματά του, αλλά αρκείται στο να λαμβάνει μικρότερο μερίδιο, παρόλο που έχει τον νόμο με το μέρος του». Αυτό το αποκάλεσε «ένα ιδιαίτερο είδος Δικαιοσύνης».

9. Συγχώρεση

Ο Αριστοτέλης έγραψε για την αρετή της ευσπλαχνίας προς τους άλλους. Στο σύγχρονο κόσμο, αυτό ακούγεται σαν ευγένεια ή ευαισθησία στα συναισθήματα των άλλων, αλλά ο φιλόσοφος συνιστούσε κάτι πολύ πιο δύσκολο: συγχώρεση και ανοχή απέναντι στα σφάλματα των άλλων. Η σοφία αυτής της συμβουλής έχει μια μεγάλη σύγχρονη βιβλιογραφία για να την υποστηρίξει. Σχεδόν κάθε μελέτη για τη συγχώρεση δείχνει ότι η σκόπιμη άσκηση της μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

10. Σεμνότητα

Η σεμνότητα θεωρείται συχνά στον σύγχρονο κόσμο παρόμοια με την ταπεινότητα. Όμως, ο Αριστοτέλης την όρισε ως την αποχή από την κακή συμπεριφορά. Όταν οι άνθρωποι προβαίνουν σε πράξεις που θεωρούν ηθικές, κερδίζουν την ευτυχία και όταν διαπράττουν ανήθικες πράξεις, βιώνουν το αντίθετο.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΥΤΑ Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

• Με το μεγάλο διπλό της ΑΕΚ επί της Ανόρθωσης (0-1), ολοκληρώθηκε την Κυριακή (17/3) η δράση για την 4η αγωνιστική των πλείοφ του Πρωταθλήματος ΣΥΤΑ. Η ομάδα του Ραν Μπεν Σιμόν άρπαξε την ευκαιρία και εκμεταλλεύτηκε τις απώλειες από τις ήττες των ΑΠΟΕΛ και Άρη. Αποτέλεσμα που φουντώνει για τα καλά τη μεγάλη μάχη για τον τίτλο, καθώς οι κιτρινοπράσινοι πλησίασαν στο -1 τον πρωτοπόρο ΑΠΟΕΛ, τον οποίο θα αντιμετωπίσουν στο ντέρμπι κορυφής που ακολουθεί μετά τη διακοπή του πρωταθλήματος!

• Η Ομόνοια ήταν η μεγάλη νικήτρια του αιώνιου ντέρμπι κόντρα στον ΑΠΟΕΛ, επικρατώντας με 1-0 ως τυπικά φιλοξενούμενη, για την 4η αγωνιστική των πλείοφ. Το τέρμα που έκρινε τον αγώνα σημείωσε ο Στεπίνσκι με εύστοχη εκτέλεση πέναλτι στο 22'. Οι πράσινοι υποχρέωσαν τους γαλαζοκίτρινους στην πρώτη τους φετινή εντός έδρας ήττα, ενώ παράλληλα έστειλαν ηχηρό μήνυμα Ευρώπης, παραμένοντας κοντά στις θέσεις που οδηγούν σε ευρωπαϊκή έξοδο μέσω του πρωταθλήματος, βάζοντας «φωτιά» και στη μάχη του τίτλου.

• Σπουδαία νίκη για την Πάφο με 1-0 επί του Άρη για την 4η αγωνιστική του α' γκρουπ για τη β' φάση του πρωταθλήματος. Η ομάδα της Πάφου πλησίασε ακόμη περισσότερο στις θέσεις που οδηγούν στην Ευρώπη. Ο Άρης δεν εκμεταλλεύτηκε την ήττα του ΑΠΟΕΛ.

• Ισόπαλο χωρίς τέρματα έληξε το παιχνίδι της ΑΕΛ με αντίπαλο τη Δόξα για τη 5η αγωνιστική της β' φάσης του πρωταθλήματος ΣΥΤΑ. Οι δυο ομάδες είχαν ένα πολύ παραγωγικό πρώτο ημίχρονο με αρκετές ευκαιρίες εκατέρωθεν αλλά χωρίς ωστόσο να καταφέρουν να βρουν το δρόμο προς τα δίκτυα.

• Το ντέρμπι των ουραγών της βαθμολογίας είχε θριαμβευτή τον Οθέλλο. Η ομάδα της Αθηαίνου επικράτησε με 4-0 της ΑΕΖ στο «Αμμόχωστος», σε παιχνίδι για την 5η αγωνιστική της δεύτερης φάσης του πρωταθλήματος και γεύτηκε τη χαρά της νίκης για πρώτη φορά μετά από 86 ημέρες.

• Συνέχεια στην εκπληκτική πορεία των τελευταίων επτά εβδομάδων έδωσε ο Εθνικός. Η ομάδα της Άχνας επικράτησε της Νέας Σαλαμίνας στο



Δασάκι με 2-0, σε παιχνίδι για την 5η αγωνιστική του β' ομίλου και έκανε άλμα δύο θέσεων στη βαθμολογία. Με γκολ των Καμπρέρα (39') και Ντράζιτς (66') η ομάδα του Μαρίνου Σατσιά επιβλήθηκε των ερυθρόλευκων και όχι μόνο ξεμπερδέψε με την... υπόθεση παραμονή στην Α' Κατηγορία, αλλά καρπώθηκε άλλο ένα τρίποντο, υποσκελίσε την αντίπαλό της και πλέον συγκατοικεί με την ΑΕΛ στη δεύτερη θέση του β' ομίλου με 39 βαθμούς.

• Ισόπαλο χωρίς τέρματα ολοκληρώθηκε το παιχνίδι στην Πάφο μεταξύ Καρμιώτισσας και Απόλλωνα για την 5η αγωνιστική των πλείοφ. Ανοιχτό το παιχνίδι και για τις δύο ομάδες, με «χαμένο» την Καρμιώτισσα η οποία ήθελε τη νίκη στη μάχη που δίνει για την παραμονή στην κατηγορία, απέναντι σε έναν Απόλλωνα που κοιτάζει πλέον μόνο το Κύπελλο.

Τα νέα βαθμολογικά δεδομένα

1. ΑΠΟΕΛ 63
2. ΑΕΚ 62
3. Άρης 60
4. Ομόνοια 58
5. Πάφος 56
6. Ανόρθωση 48

Το πρόγραμμα της επόμενης (5ης) αγωνιστικής: Κυριακή 31.03.2024

- 17:00 ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ
19:00 Άρης - Ανόρθωση
19:30 Ομόνοια - Πάφος FC

Πρωτάθλημα Β' Κατηγορίας

Με δύο αναμετρήσεις ολοκληρώθηκε η 9η αγωνιστική στον πρώτο όμιλο της δεύτερης φάσης του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας. Η Ομόνοια Αραδίππου νίκησε με 3-1 τον ΑΣΙΑ Λύσης και ανέβηκε στην 3η θέση με 46 βαθμούς. Προηγούνται με 50 βαθμούς ΕΝ Παραλιμνίου και Ομόνοια 29Μ. Στην τέταρτη θέση ο Ολυμπιακός με 44 βαθμούς.

Αποτελέσματα 9ης αγωνιστικής:

Πρώτος όμιλος

Παρασκευή 15 Μαρτίου

Ομόνοια 29Μ - Πέγεια 2-0

Ολυμπιακός - ΕΝ Παραλιμνίου 1-2

Σάββατο 16 Μαρτίου

Freedom24 ΕΝΥ Διγενής Ύψωνα - Αγία Νάπα 2-0

Ομόνοια Αραδίππου - ΑΣΙΑ Λύσης 3-1



Δεύτερος όμιλος

Σάββατο 16 Μαρτίου

ΠΑΕΕΚ - Ερμής Αραδίππου 5-0

ΠΟ Ξυλοτύπου - Ακρίτας Χλώρακας 0-3

ΜΕΑΠ - ΕΝΑΔ 1-0

Διγενής Μόρφου - ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 2-1

Πρωτάθλημα Γ' Κατηγορίας

Με τις αναμετρήσεις της 9ης αγωνιστικής συνεχίστηκε το πρόγραμμα στον πρώτο όμιλο της δεύτερης φάσης του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας.

Τα αποτελέσματα:

ΠΟ Ορμήδειας - Κέδρος 0-0

ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου - Ηρακλής Γερολάκκου 1-0

Σπάρτακος Κιτίου - Εθνικός Λατσιών 0-1

Χαλκάνορας - Αναγέννηση Δερύνειας 0-1

Πρωταθλήματα Π.Α.Α.Ο.Κ. - ΣΕΚ

Αποτελέσματα 5, 8 και 9 Μαρτίου 2024:

Επίλεκτη Κατηγορία:

ΣΕΚ Αγίου Αθανασίου - ΘΟΙ Πύργου 1 - 6

Λένας Λεμεσού - Διγενής Ακρίτας Ύψωνα 3 - 1

Παρθενών Χαλκούτσας - Απόλλων Αγκριδιών 3 - 0

Α' Κατηγορία:

Π&Σ Ζακακίου - Ευριπίδης Νούρος Απαισιάς 2 - 0

Ανόρθωση Πολεμιδιών - Κ. Μάτσης Συνοικισμού 0 - 1

Απόλλων Επισκοπής - Π.Δ. Κέντρο Λάνιας 2 - 1

Το πρόγραμμα του Πρωταθλήματος ΣΥΤΑ μέχρι τις 14 Απριλίου

5η αγωνιστική / Α' όμιλος

Κυριακή 31.03.2024

17:00 ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ

19:00 Άρης - Ανόρθωση

19:30 Ομόνοια - Πάφος FC

6η αγωνιστική / Β' όμιλος

Παρασκευή 29.03.2024

19:00 Δόξα Κατωκοπιάς - Οθέλλος Αθηαίνου

19:00 Απόλλων - ΑΕΖ Ζακακίου

Σάββατο 30.03.2024

19:00 Νέα Σαλαμίνα - Καρμιώτισσα Πολεμιδιών

19:00 ΑΕΛ - Εθνικός Άχνας

7η αγωνιστική / Β' όμιλος (εμβόλιμη)

Τετάρτη 03.04.2024

17:00 Εθνικός Άχνας - Δόξα Κατωκοπιάς

19:00 Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - ΑΕΛ

19:00 Οθέλλος Αθηαίνου - Απόλλων

Πέμπτη 04.04.2024

19:00 ΑΕΖ Ζακακίου - Νέα Σαλαμίνα

6η αγωνιστική / Α' όμιλος

Σάββατο 06.04.2024

17:00 Ομόνοια - Άρης

19:30 ΑΕΚ - Πάφος FC

Κυριακή 07.04.2024

17:00 ΑΠΟΕΛ - Ανόρθωση

8η αγωνιστική / Β' όμιλος

Σάββατο 06.04.2024

18:00 Δόξα Κατωκοπιάς - Απόλλων

Κυριακή 07.04.2024

19:00 Οθέλλος Αθηαίνου - Νέα Σαλαμίνα

19:30 Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - Εθνικός Άχνας

Δευτέρα 08.04.2024

19:00 ΑΕΖ Ζακακίου - ΑΕΛ

7η αγωνιστική / Α' όμιλος

Κυριακή 14.04.2024

17:00 Πάφος FC - ΑΠΟΕΛ

19:00 Άρης - ΑΕΚ

19:30 Ανόρθωση - Ομόνοια

9η αγωνιστική / Β' όμιλος

Παρασκευή 12.04.2024

19:00 ΑΕΛ - Οθέλλος Αθηαίνου

Σάββατο 13.04.2024

17:00 Νέα Σαλαμίνα - Απόλλων

18:00 Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - Δόξα Κατωκοπιάς

19:00 Εθνικός Άχνας - ΑΕΖ



Εορτασμός της Επετείου της 25ης Μαρτίου 1821

Οι Σύνδεσμοι Αγωνιστών ΕΟΚΑ 1955-1959, το ΣΙΜΑΕ, το Γυμνάσιο Κοκκινοτριμιθιάς και άλλες οργανώσεις, θα τιμήσουν την επέτειο της Εθνικής Παλιγγενεσίας και της συμμετοχής των Κυπρίων στον Εθνικό Ξεσηκωμό, σε επετειακή εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί τη **Δευτέρα 25 Μαρτίου 2024 στις 7μμ στο οίκημα αγωνιστών ΕΟΚΑ στον Στρόβολο.**

Ομιλίες θα εκφωνήσουν η υπουργός Παιδείας και Αθλητισμού **Αθηνά Μιχαηλίδου** και ο Πρόεδρος των Συνδέσμων Αγωνιστών ΕΟΚΑ **Γιάννης Σπανός.**



Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει ψυχολογική και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται για απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας.

Καλέστε στο 77-77-55-75

ΔΩΡΕΑΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΔ

Ψηφιακές ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Πράσινη ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Γαλάζια ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Επιχειρηματικότητα

ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΤΩΡΑ, ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΥΡΙΟ!

Ενημερωθείτε στο www.anad.org.cy

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΑΛΥΣΙΔΕΣ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

Οδηγία βάζει φρένο στην εργασιακή εκμετάλλευση

Η πρόσφατη απόφαση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου ξεμπλοκάρει την Οδηγία δέουσας επιμέλειας ως προς την εταιρική βιωσιμότητα για τους εργαζομένους σε αλυσίδες εφοδιασμού των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στα κράτη μέλη και αναμένεται να βοηθήσει εκατομμύρια εργαζομένους.

Η ΕΕ στοχεύει μέσα από τη συγκεκριμένη Οδηγία να προστατεύσει τόσο τους εργαζομένους όσο και το περιβάλλον αφού θα καθιστά τις επιχειρήσεις υπόλογες για παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και για περιβαλλοντικές ζημιές.

Ειδικότερα, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις πέτυχαν όπως συμπεριληφθεί στην Οδηγία το τεκμήριο της απασχόλησης με την αντιστροφή του βάρους της απόδειξης. Δηλαδή, αντί οι εργαζόμενοι οι οποίοι εργοδοτούνται σε επιχειρήσεις εφοδιαστικής αλυσίδας να είναι αναγκασμένοι να αποδείξουν ότι είναι μισθωτοί θα εναπόκειται πλέον στις εταιρείες να αποδείξουν ότι δεν είναι μισθωτοί εργαζόμενοι τους. Στην περίπτωση της Κύπρου η απόφαση αυτή θα βοηθήσει ώστε να αρθεί η εκμετάλλευση που υπόκεινται χιλιάδες εργαζόμενοι Τρίτων χωρών οι οποίοι απασχολούνται σε αλυσίδες εφοδιασμού.

Οι συνδικαλιστικές οργανώσεις διασφάλισαν ότι σε αντίθεση με τις αρχικές προτάσεις της Επιτροπής, τα συνδικάτα και οι εκπρόσωποι των εργαζομένων θα συμμετέχουν πλέον στην ανάπτυξη και εφαρμογή μιας αποτελεσματικής πολιτικής σχεδιασμού και στρατηγικής για τη δέουσα επιμέλεια στις εταιρείες, τις θυγατρικές τους και σε όλη την αλυσίδα εφοδιασμού,



σύμφωνα με τις αξίες και τα δικαιώματα της ΕΕ. Σε σχέση με την απόφαση του Συμβουλίου η αναπληρώτρια γενική γραμματέας της ETUC Isabelle Schömann δήλωσε ότι «Με την υιοθέτηση της πρώτης δέσμης νομικά δεσμευτικών κανόνων παγκοσμίως για την απόδοση ευθυνών στις επιχειρήσεις της ΕΕ και τρίτων χωρών και στις θυγατρικές τους για τις παραβιάσεις τους, η Ευρώπη θα παραμείνει στην πρώτη γραμμή της προστασίας των συνδικαλιστικών δικαιωμάτων και των δικαιωμάτων των εργαζομένων, καθώς και του περιβάλλοντος.

Η κύρια εστίαση στρέφεται σε τομείς με υψηλό διαρθρωτικό κίνδυνο παραβιάσεων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ή/και περιβαλλοντικών παραβιάσεων και ειδικά στις αλυσίδες εφοδιασμού τους. Όπως προσδιορίζεται από τον ΟΟΣΑ, αυτοί οι τομείς είναι: τα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, η βιομηχανία τροφίμων, η γεωργία, η δασοκομία, η αλιεία, οι εξορυκτικές βιομηχανίες, τα βασικά και κατασκευασμένα μεταλλικά προϊόντα και τα βασικά ενδιάμεσα προϊόντα, π.χ. χημικά.

ΑΝΑΜΕΝΕΤΑΙ ΝΑ ΕΠΩΦΕΛΗΘΟΥΝ 1500 ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

Σχέδιο παροχής κινήτρων για εργοδότηση 1265 ανέργων

Στο πλαίσιο της κυβερνητικής πολιτικής για την περαιτέρω ενεργοποίηση του εγχώριου ανθρώπινου δυναμικού και την επίτευξη του στόχου για τη διαμόρφωση συνθηκών πλήρους απασχόλησης, εγκρίθηκαν από το Υπουργικό Συμβούλιο μετά από πρόταση του Υπουργείου Εργασίας δύο Σχέδια Παροχής Κινήτρων για την εργοδότηση και την κατάρτιση 1265 ανέργων.

Μέσα από την υλοποίηση των Σχεδίων θα εργοδοτηθούν και θα καταρτιστούν 815 άνεργοι νέοι κάτω των 30 ετών και 450 άνεργοι χωρίς ηλικιακό περιορισμό ενώ θα αξιοποιηθούν οι ευέλικτες μορφές εργασίας μέσω της τεχνολογίας, ως αποτέλεσμα της έγκρισης της νομοθεσίας για την τηλεργασία.

Ο αρμόδιος υπουργός ανέφερε πως η κυβέρνηση εργάζεται για την πλήρη αξιοποίηση των πόρων του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, προς όφελος των πολιτών της χώρας μας, ενώ για τη μείωση της ανεργίας μέσω των Σχεδίων αναμένεται ότι θα επωφεληθούν εκατοντάδες νοικοκυριά.

Σημειώνεται ότι ο συνολικός Προϋπολογισμός των δύο Σχεδίων που έχουν εγκριθεί από το Υπουργικό Συμβούλιο ανέρχεται σε 11.69 εκ. ευρώ, και το κόστος κατανέμεται μεταξύ τους σε 7.82 εκ. ευρώ και σε 3.87 εκ. ευρώ. Για τα σχέδια δεν υπάρχουν περιορισμοί στους τομείς στους οποίους μπορούν να εργοδοτηθούν οι επιλέξιμοι μέσα από τις πρόνοιες του σχεδίου.

Το ένα σχέδιο αφορά νέους κάτω των 30 ετών οι οποίοι είναι εκτός εκπαίδευσης, εκτός κατάρτισης και εκτός εργασίας. Για το δεύτερο σχέδιο, το οποίο



αφορά την εργοδότηση μέσα από την αξιοποίηση της τηλεργασίας, δεν υπάρχουν ηλικιακοί περιορισμοί και για αυτό τον λόγο αναμένεται ότι το σχέδιο θα είναι ελκυστικό, ιδιαίτερα για γονείς οι οποίοι χρειάζεται να συνδυάσουν την εργασία τους με την ανταπόκριση στις γονεϊκές τους υποχρεώσεις. Η ευελιξία που προσφέρεται μέσα από την τηλεργασία θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη. Ο κ. Παναγιώτου τόνισε επίσης ότι στο πλαίσιο των σχεδίων θα επιδοτηθεί η εργασία και ακολούθως οι εργοδότες θα αναλάβουν την υποχρέωση για συνέχιση της εργοδότησης για κάποια χρονική περίοδο με την πλήρη καταβολή των απολαβών των εργαζομένων. Επίσης, προνοείται η κατάρτιση των εργαζομένων κατά την περίοδο αυτή, έτσι ώστε παράλληλα με την εργοδότησή τους να ενισχυθούν και οι δεξιότητες και οι ικανότητες που θα τους επιτρέψουν γενικότερα σε μεγαλύτερο βαθμό σε θέση να ανταποκριθούν στις ανάγκες της αγοράς εργασίας.