



Επιμνημόσυνος Λόγος ΓΓ ΣΕΚ



Προς τιμή του ήρωα της ΕΟΚΑ
Στυλιανού Λένα

σελ.8,9

ΡΕΠΟΡΤΑΖ



Η ΟΥΙΚ-ΣΕΚ τίμησε
την Παγκόσμια Ημέρα
Κοινωνικής Εργασίας

σελ.6

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Ο Κυπριακός Ελληνισμός
τίμησε την επέτειο της 25ης
Μαρτίου 1821

σελ.16

Ηχηρό μήνυμα προς την Κυβέρνηση και την υπουργό Παιδείας

Εκπαιδευτικοί στους δρόμους διεκδικούν το δίκαιο και το ηθικό

- 1200 άτομα που εργάζονται στα υποστηρικτικά προγράμματα του υπουργείου Παιδείας δηλώνουν πανέτοιμοι για νέους αγώνες αν χρειαστεί



Συνδικαλιστικό κίνημα και εργαζόμενοι που στελεχώνουν τα υποστηρικτικά προγράμματα του υπουργείου Παιδείας συνεχίζουν μαζί τον αγώνα υπερασπιζόμενοι το δίκαιο και το ηθικό. Τη διασφάλιση των θέσεων εργασίας τους, θέτοντας φραγμό σε όσους επιχειρήσουν να τους οδηγήσουν στην ανεργία.

Την περασμένη Πέμπτη, έξω από το υπουργείο Παιδείας, έδωσαν το πρώτο δείγμα γραφής, ξεκαθαρίζοντας πως δεν θα επιτρέψουν νέο πτωχόρισμα στις διεκδικήσεις τους για να προστατεύσουν τις θέσεις εργασίας τους.

Μέσα από συνδικαλιστικούς και δικαστικούς αγώνες, που κράτησαν μια δεκαετία κατόρθωσαν να επιτύχουν την κατάργηση της αγοράς υπηρεσιών και τώρα που άρχισαν να γεύονται τους καρπούς της μισθωτής απασχό-

λησης, κάποιοι προσπαθούν να τους οδηγήσουν εκ νέου σε νέες περιπέτειες.

Ο γενικός γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ Γιώργος Κωνσταντίνου έστειλε ξεκάθαρο μήνυμα τόσο προς την υπουργό Παιδείας αλλά και προς όσους προσπαθούν με διάφορα μέσα να δημιουργήσουν νέα τετελεσμένα στους εκπαιδευτικούς των υποστηρικτικών προγραμμάτων, να κάνουν δεύτερες σκέψεις. Δεν μπορεί κανένας, πρόσθεσε, να απεμπολήσει το ιερό δικαίωμα των εργαζομένων, το δικαίωμα στην εργασία και η υπουργός Παιδείας ως θεματοφύλακας της ποιοτικής εκπαίδευσης δεν πρέπει να επιτρέψει αλλά ούτε και να υποκύψει σε πιέσεις που στόχο έχουν να καταστήσουν την εκπαίδευση χώρο ανασφάλειας και αδικίας.

Σελ.3

Επείγει η ενότητα των δυνάμεων του Ελληνισμού

Η εθνεγερσία του 1821 αποτελεί χωρίς καμιά αμφιβολία τον μεγαλύτερο ιστορικό σταθμό του νεότερου ελληνισμού.

Την ημέρα του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου επέλεξε ο Παλαιών Πατρών Γερμανός να ανυψώσει το λάβαρο της επανάστασης στην Αγία Λαύρα.

Έκτοτε πέρασαν 203 χρόνια γεμάτα προκλήσεις, ανηφορίες, δυσκολίες, κακουχίες αλλά και επιτυχίες γεμάτες Ελλάδα.

Στον απόηχο της 25ης Μαρτίου ο Κυπριακός Ελληνισμός τιμά και μνημονεύει το έπος της ΕΟΚΑ. Με θρησκευτική ευλάβεια τιμούμε σήμερα τη γενιά του Αυξεντίου και του Μάτση που ζουν αιώνια ελεύθεροι στα Φυλακισμένα Μνήματα. Τιμώντας και μνημονεύοντας τις δύο επετείους οφείλουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στη μέγιστη ενότητα. Ενότητα όλων των δυνάμεων του Ελληνισμού. Σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης.

Σε μια περίοδο που η Τουρκία αποθρασύνεται και αυξάνει τη ρητορική και την επιθετικότητα της

τόσο στο Αιγαίο όσο και στην Κύπρο, δεν υπάρχει ούτε χρόνος ούτε χώρος για αδράνεια και εφησυχασμό.

Χρειάζονται έργα και δράσεις στα πλαίσια της αλληλεγγύης, της συναντήληψης και της ενότητας.

Το κυπριακό ως το κορυφαίο πρώτο εθνικό ζήτημα, (καθ' ομολογίαν όλων των Ελλήνων πρωθυπουργών), βρίσκεται σε εξαιρετικά κρίσιμο και οριακό σημείο.

**Ως ένδειξη μνήμης – τιμής
στο 1821 και στο 1955**

Η Κύπρος χρειάζεται την Ελλάδα και η Ελλάδα χρειάζεται την Κύπρο, που αποτελεί την ακριτική πόρτα της Ευρώπης προς την Ανατολική Μεσόγειο και την ευρύτερη περιοχή της Μέσης Ανατολής.

Οι δύο χώρες, υπό την ιδιότητα του πλήρους μέλους της Ε.Ε. οφείλουν να αναβαθμίσουν σε όλα

τα επίπεδα τη μεταξύ τους σχέση και συνεργασία και να απαιτήσουν από την Ενωμένη Ευρώπη ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια, στήριξη και προστασία.

Άλλωστε για να μπορεί η Ευρωπαϊκή Ένωση να παραμένει υγιής και ενωμένη είναι αυτονόητο πως, οφείλει να παρέχει στα κράτη μέλη της έμπρακτα όλα τα πιο πάνω.

Η υλοποίηση αυτής της διεκδίκησης αποτελεί την καλύτερη μνημόνευση του έπους του 1821 που έδωσε φως, γνώση και ελπίδα σε όλη την ανθρωπότητα. Ομοίως και του έπους του 1955 που δίδαξε ήθος, αξιοπρέπεια και διεκδίκηση.

Και κάτι τελευταίο, αλλά εξίσου σημαντικό: Η σημερινή Ευρώπη οφείλει να μιμηθεί τους Ευρωπαίους φιλέλληνες της τότε εποχής, οι οποίοι αναγνωρίζοντας την προσφορά των Ελλήνων στον πολιτισμό βοήθησαν έμπρακτα την Ελληνική Επανάσταση, (π.χ. Λόρδος Βύρων, Σανταρόζας, Δερικινός, Βίκτωρας Ουγκό κ.α.).

Εχουμε ευθύνη να προστατεύσουμε τις συλλογικές συμβάσεις

Πι' αυτό καταγγέλλουμε οποιεσδήποτε παραβιάσεις τους

Ρυθμό ανάπτυξης πέραν του 2,5% καταγράφει η κυπριακή οικονομία

Υπό τις περιστάσεις θεωρείται ικανοποιητικός

Για τη ΣΕΚ η φορομεταρρύθμιση είναι υψίστης σημασίας

Πι' αυτό είναι αναγκαίος και ο κοινωνικός διάλογος

Από κερδοφορία οι τράπεζες φαίνεται πως πάνε καλά

Ας προσέξουν τότε και τους καταθέτες και τους εργαζόμενους τους

Το επίπεδο των μισθών στην Κύπρο δεν δημιουργεί στρεβλώσεις στην οικονομία

Στρεβλώσεις δημιουργεί η καθυστέρηση στην απονομή δικαιοσύνης

Ισχυρή οικονομία ισοδυναμεί με ισχυρή άμυνα

Ομοίως και ισχυρή παιδεία και υγεία

Κίνητρα σε επιχειρήσεις για κατάρτιση και επανακατάρτιση εργαζομένων

Η κυβέρνηση να δει το ζήτημα αυτό με μεγάλη σοβαρότητα

Η άνοδος των μισθών να συνάδει με την άνοδο του κόστους ζωής

Πι' αυτό είμαστε υπέρ της ΑΤΑ για όλους τους εργαζομένους

Φάρος για όλους μας η επανάσταση του Έθνους το 1821

Χρόνια πολλά στους απανταχού Έλληνες

Ωμή πραγματικότητα είναι η απορρύθμιση της αγοράς εργασίας

Αναγκαιότητα η συσπείρωση στο συνδικαλιστικό Κίνημα

Να εισακουστούν τα δίκαια αιτήματα των εκπαιδευτικών

Η ΣΕΚ βρίσκεται στο πλευρό τους εδώ και 10 χρόνια

Η γραφειοκρατία είναι εμπόδιο για τις υγιείς επιχειρήσεις αλλά και για το δημόσιο

Απλοποίηση διαδικασιών και διαφάνεια το συντομότερο

Σύμβολο αγώνα οι εθνικοί επέτειοι

Ο Ελληνισμός ζει αυτές τις ημέρες στον αστερισμό δύο μεγάλων και κορυφαίων επετείων. Αυτές τις δύσκολες, ύποπτες, βάρβαρες και πονηρές ώρες τιμούμε την 25η Μαρτίου και την 1η Απριλίου, οι οποίες δεν είναι καθόλου τυχαίες μέρες. Ούτε βέβαια και ίδιες με όλες τις υπόλοιπες.



Του Χρίστου Καρύδη

Η 25η του Μάρτη είναι ημέρα σύμβολο για αγώνα, διεκδίκηση, αξιοπρέπεια και λευτεριά. Είναι μια παγκόσμια μέρα που αφορά όλους τους λαούς που και τότε και σήμερα αγωνίζονται για ισότητα, δικαιοσύνη, απελευθέρωση, πρόοδο και ευημερία. Τα μηνύματα της Φιλικής Εταιρείας, του Μακρυγιάννη και του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου είναι πάντοτε ζωντανά και επίκαιρα.

Ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου εσημανε την απ' αρχή της σωτηρίας του ανθρώπου και την απελευθέρωση του από την αμαρτία. Η ύψωση του λαβάρου της Ελληνικής Επανάστασης, την ημέρα του Ευαγγελισμού, από τον Παλαιών Πατρών Γερμανό στην Αγία Λαύρα, ήταν ιδιαίτερα συμβολική για την ανάγκη απελευθέρωσης των Ελλήνων από τον Τουρκικό ζυγό.

Το «ελευθερία ή θάνατος» και το «Χαίρε ω Χαίρε ελευθερία», έχουν τη δική τους διαχρονική ιστορική αξία. Όπως επίσης και ο ύμνος στην Υπέρμαχο Στρατηγό...

Η Παναγία η Ελευθερώτρια ήταν δυναμικά παρούσα σε όλους τους αγώνες του έθνους. Οδηγούσε, καθοδηγούσε, φώτιζε και ενέπνεε.

Η 1η Απριλίου είναι η κορυφαία μέρα που σηματοδότησε τη σύγχρονη ιστορία της μαρτυρικής Κύπρου που με μπροστάρηδες τα αμούστακα παιδιά της, πήρε τις ανηφορίες και τα μονοπάτια για να συναντήσει τη λευτεριά.

Το έπος της ΕΟΚΑ του 1955 - 59 που το κόσμησε με τη δράση της μια χούφτα ανώνυμων νέων ανθρώπων, (με βαθιά πνευματική κατάρτιση), αποτελεί σύμβολο και φάρο αντίδρασης και αντίστασης για όλους ακόμα αναζητούν όραμα, ελπίδα

Αιωνία τιμή στη γενιά του '21 και του '55

και αξιοπρέπεια. Για όσους επιμένουν να ζουν ακόμα όρθιοι στη γη που τους γέννησε.

Ο Αυξεντίου, ο Μάτσας, ο Δράκος, ο Καραολής, ο Βαγορής, ο Πατάτσος, ο Λένας, δεν είναι κάποια ονόματα. Είναι η ιστορία του τόπου που πρέπει να μεταβιβάζεται ανόθευτη από τη μια γενιά στην άλλη. Δεν πρέπει να ξεχνούμε - ούτε μια στιγμή - πως οι ζωντανοί αυτού του τόπου είναι στα Φυλακισμένα Μνήματα.

Σήμερα, ως μνημόσυνο και ελάχιστο φόρο τιμής προς όσους έδωσαν τη ζωή τους στους εθνικούς αγώνες, (και το 1821 και το 1955), ζητούμε από τους Ευρωπαίους εταίρους μας και από τη Διεθνή Κοινότητα, να μας βοηθήσουν να απαλλαγούμε

από τα βαρίδια της Τουρκικής κατοχής. Έμπρακτα και αποτελεσματικά, όχι φιλολογικά και αδιάφορα.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση που θέλει να είναι ισχυρή και ενωμένη, δεν μπορεί και δεν δικαιούται να κάνει τον Πόντιο Πιλάτο στην περίπτωση της κατοχής της Κύπρου από την Τουρκία, αλλά την ίδια ώρα να σκίζει τα ιμάτια της για την εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία. Αυτή η διγλωσσία και αυτή η υποκρισία τραυματίζει σοβαρά το κύρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Διεκδικούμε απελευθέρωση και μία δίκαιη, βιώσιμη λύση που θα αντέχει στο χρόνο και η οποία θα στηρίζεται στο Ευρωπαϊκό κεκτημένο, το οποίο πρέπει να είναι το ίδιο για όλους τους Ευρωπαίους. Με ένα αρραγές εσωτερικό μέτωπο, (και εδώ είναι τεράστια η ευθύνη των πολιτικών αρχηγών), που θα στηρίζεται στα μηνύματα και στις αξίες των δύο εθνικών μας επετείων και σε πλήρη συνεργασία με το Μητροπολιτικό Ελληνισμό, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις του μέλλοντος και να διεκδικήσουμε αυτό που μας ανήκει ως πλήρες και ισότιμο μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Τιμώντας τις δύο κορυφαίες για τον Ελληνισμό επετείους, επενδύουμε στην ενότητα, απορρίπτουμε τη διχόνοια και μνημονεύουμε αιώνια τον Κολοκοτρώνη, το Βαγορή, τον Καραϊσκάκη, τον Γρηγόρη και όλους εκείνους τους γνωστούς και αγνώστους που πότισαν με το αίμα τους το δέντρο της ελληνικής λευτεριάς.

Τοις φρονίμοις ολίγα

• Όσο αργεί η πράσινη μετάβαση στη βάση της κινδυνολογίας ότι θα είναι μεγάλη η επιβάρυνση στους πολίτες, τόσο μεγαλώνει ο κίνδυνος οι επιπτώσεις της μη μετάβασης να είναι σαφώς μεγαλύτερες. Ως εκ τούτου το γοργόν και χάριν έχει. Σαφής προϋπόθεση είναι η παραχώρηση αντισταθμιστικών μέτρων, ώστε επιτέλους να προχωρήσουμε, χωρίς πισωγυρίσματα σε αυτό το



Της Δέσποινας Ησαΐα

μεγάλο στοίχημα που αποτελεί για την Ευρώπη μονόδρομο.

• Το υπουργείο Εργασίας εξήγειλε Σχέδια Παροχής Κινήτρων για την εργοδότηση και την κατάρτιση 1.265 ανέργων. Μια πολύ

θετική κίνηση η οποία θα συμβάλει στην εργοδότηση ντόπιου εργατικού δυναμικού στην αγορά εργασίας. Αναμένουμε παράλληλα από την Κυβέρνηση να δώσει δείγματα γραφής και σε σχέση με την πολιτική της εξαγγελία να προωθήσει την οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό για κάλυψη τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων κάτω από συλλογικές συμβάσεις εργασίας. Στόχος μας δεν είναι απλά αριθμητικά να προσφέρουμε θέσεις εργασίας σε ανέργους αλλά να διασφαλίσουμε αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας.

Οι αλήθειες μέσα από γεγονότα

• Τι και αν γέρασαν. Να τους αφήσουμε στο έλεος του θεού; Ο τίτλος άρθρου της περασμένης εβδομάδας με συγκλόνισε. Αναφέρεται στους ηλικιωμένους μας που αξίζουν αξιοπρεπούς διαβίωσης,

ανεξάρτητα της οικονομικής τους επάρκειας. Δυστυχώς αυτό δεν επιτυγχάνεται. Το κράτος οφείλει να διασφαλίσει τη φροντίδα των ανθρώπων που λόγω χαμηλών συντάξεων δεν μπορούν να έχουν τιμημένα γηρατειά. Τα λόγια πια δεν έχουν καμιά αξία όταν οι πράξεις απέχουν πολύ από αυτά.

• Οι εκπαιδευτικοί των υποστηρικτικών προγραμμάτων του υπουργείου Παιδείας βγήκαν και πάλι στους δρόμους για να διεκδικήσουν τη διατήρηση της απασχόλησής τους. Εδώ και μια δεκαετία αγωνίζονται για κατάργηση της αγοράς υπηρεσιών και τώρα που το πέτυχαν μέσα από δικαστικούς αγώνες, επιχειρείται η αποδόμηση τους. Το συνδικαλιστικό κίνημα είναι έτοιμο να δώσει ακόμη πολλές μάχες για να διασφαλίσει τις θέσεις εργασίας. Αυτό θα πρέπει να έχει κατά νου η υπουργός Παιδείας.

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2023

Τετάρτη 27 Μαρτίου	Πέμπτη 28 Μαρτίου	Παρασκευή 29 Μαρτίου	Σάββατο 30 Μαρτίου	Κυριακή 31 Μαρτίου	Δευτέρα 1 Απριλίου	Τρίτη 2 Απριλίου
Αγίων Φιλητού Αυδίας Θεο- πρέπιου και Μακεδόνα, Αγίας Ματρώνης εν Θεσσαλονίκη	Αποστόλου και Μάρτυρος Ηρωδίου επισκόπου Πατρών, Οσίου Ιλαρίωνος του νέου ηγουμέ- νου μονής της Πελεκητής	Β' Χαιρετισμοί, Μάρκου επισκό- που Αρεθουσίων, Μαρτύρων Κυρίλλου διακόνου και των συν αυτοίς παρθένων και ιερωμένων	Ιερομάρτυρος Ζαχαρίου του νέου επισκό- που Κορίνθου, Ιωάννου της «Κλίμακος»	Β' Κυριακή των νηστειών, Γρηγορίου του Παλαμά, Αγίου Υπατίου Ιερομάρ- τυρος	Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας, Μαρ- τύρων Γερωντίου και Βασιλείδου	Οσίου Τίτου του θαματοουργού 

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

“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



Διαμαρτυρία εργαζομένων στα υποστηρικτικά προγράμματα του υπουργείου Παιδείας

Διεκδικούν το δίκαιο και το ηθικό

Να διατηρήσουν τις θέσεις απασχόλησης τους

Τα τελευταία δέκα χρόνια οι εκπαιδευτικοί στα υποστηρικτικά προγράμματα του υπουργείου Παιδείας, έμαθαν μέσα από τη δυναμική τους δράση τι θα πει επιμονή και υπομονή στη διεκδίκηση των δικαίων αιτημάτων τους.

Μέσα από συνδικαλιστικούς και δικαστικούς αγώνες κατόρθωσαν να απαλλαγούν από τον βραχνά της αγοράς υπηρεσιών που αποτελεί μια μορφή εργασιακού μεσαίωνα, κερδίζοντας με την αξία τους τα οφέλη της μισθωτής απασχόλησης.

Και τώρα που άρχισαν να γεύονται τους καρπούς των επιτυχημένων τους διεκδικήσεων, κάποιοι προσπαθούν εκ νέου να δημιουργήσουν νέα τετελεσμένα σε βάρος της απασχόλησης τους. Μπροστά σε αυτή τη νέα απειλή ξαναβγήκαν στους δρόμους διεκδικώντας διασφάλιση των θέσεων εργασίας τους.

Την περασμένη Πέμπτη οι εργαζόμενοι μαζί με τις ηγεσίες των συντεχνιών τους ΣΕΚ και ΠΕΟ διαμαρτυρήθηκαν έξω από το Υπουργείο Παιδείας, κρατώντας πανό με συνθήματα όπως «Όχι στην απάνθρωπη παιδαγωγική αναδόμηση», «Απαιτούμε διασφάλιση των θέσεων εργασίας μας», «Ζητούμε εργασιακή ασφάλεια».

Ο γενικός γραμματέας της ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ, **Γιώργος Κωνσταντίνου**, τόνισε χαρακτηριστικά: «Διεκδικούμε το δίκαιο και το ηθικό, είμαστε εδώ σήμερα για να δηλώσουμε την αποφασιστικότητά μας για να προασπιστούμε τις θέσεις εργασίας οι οποίες ανήκουν σε αυτούς τους εργαζόμενους οι οποίοι αγωνίστηκαν για δέκα ολόκληρα χρόνια για να καταργήσουν την αγορά υπηρεσιών, ένα παράνομο καθεστώς, όπως έχει αποδειχτεί στα δικαστήρια και με απόφαση της Διευθύντριας των Κοινωνικών Ασφαλίσεων».

«Δεν αγωνιστήκαμε τόσα χρόνια για να δώσουμε τις θέσεις εργασίας σε κάποιους άλλους» είπε ο κ. Κωνσταντίνου και πρόσθεσε ότι η αποφασιστικότητα είναι δηλωμένη. «Θα συνεχίσουμε με κάθε μέσο τον αγώνα μας για να υπερασπιστούμε τις θέσεις εργασίας του κάθε συνάδελφου και είμαστε έτοιμοι να συζητήσουμε για να βρούμε τους τρόπους να βελτιωθούν τα προγράμματα ώστε να προσφέρουν περισσότερη και ποιοτικότερη εκπαίδευση για το καλό τόσο των εκπαιδευομένων όσο και των εργαζομένων σε αυτά τα προγράμματα», ανέφερε.

«Διεκδικούμε, πρόσθεσε, το πιο ιερό δικαίωμα, το δικαίωμα στην εργασία» και υπέδειξε ότι η απεργία αφορά 1200 εργαζόμενους στα υποστηρικτικά εκπαιδευτικά προγράμματα του Υπουργείου Παιδείας. Παράλληλα εργαζόμενοι και εργαζόμενες εξέφρασαν την ανησυχία τους για την πιθανότητα να οδηγηθούν στην ανεργία καλώντας την



Υπουργό Παιδείας να παρέμβει και να δώσει λύσεις που να διασφαλίζουν τις θέσεις εργασίας τους.

Σε ανακοίνωση που είχαν εκδώσει οι δύο συντεχνίες πριν την κινητοποίηση σημείωσαν ότι η Υπουργός, «απέφυγε να τοποθετηθεί ξεκάθαρα στο θέμα συνέχισης της απασχόλησης των ήδη υπηρετούντων στα προγράμματα» και ότι, σε δηλώσεις

της τόνισε: «δεν αποδέχεται κανένα διάλογο με χρονοδιάγραμμα». ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ και ΠΑΣΕΥ-ΠΕΟ πρόσθεσαν ότι «η όλη στάση της Υπουργού Παιδείας οδηγεί σε ροκάνισμα του χρόνου μέχρι τέλους της σχολικής χρονιάς για να μην υπάρχει δυνατότητα δυναμικών αντιδράσεων υπεράσπισης των θέσεων εργασίας». Ως εκ τούτου, «η

Υπουργός δεν άφησε άλλη επιλογή για προστασία των θέσεων εργασίας των εργαζομένων, οι οποίοι τα τελευταία δέκα χρόνια υπέστησαν εργασιακή εκμετάλλευση με την αγορά υπηρεσιών, καταπάτηση των δικαιωμάτων τους και βίωσαν τον εργασιακό μεσαίωνα», καταλήγει η ανακοίνωση.

Έξαρση κρουσμάτων ιλαράς στην Ευρώπη

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ

Η Ιλαρά είναι οξεία εμπύρετη εξανθηματική νόσος, εξαιρετικά μεταδοτική, που οφείλεται στον ιό της Ιλαράς. Μπορεί να παρουσιάσει μέση ωτίτιδα, βρογχοπνευμονία, λαρυγγοτραχειοβρογχίτιδα, εγκεφαλίτιδα και διάρροια. Η Ιλαρά παραμένει μια από τις κύριες αιτίες θανάτου μεταξύ των παιδιών παγκοσμίως.

Επιδημιολογική Εικόνα

Τα κρούσματα Ιλαράς εμφανίζονται συνήθως στο τέλος του χειμώνα και στις αρχές της άνοιξης και η νόσος είναι πιο σοβαρή σε βρέφη και ενήλικες, κυρίως λόγω επιπλοκών. Πριν την εφαρμογή συστηματικού εμβολιασμού παρατηρούνταν επιδημικά κύματα κάθε 2-3 χρόνια, τα κρούσματα ανέρχονταν σε 100 εκατομμύρια και οι θάνατοι ως 6 εκατομμύρια ανά έτος. Στις ανεπτυγμένες χώρες, πριν την καθιέρωση του εμβολιασμού, νοσούσε περίπου το 90% του πληθυσμού ως την ηλικία των 15 ετών. Μετά την εφαρμογή του εμβολιασμού, σε χώρες με υψηλή εμβολιαστική κάλυψη μειώθηκε η επίπτωση της νόσου έως 98% και σταμάτησε η εμφάνιση επιδημικών κύκλων. Σήμερα η νόσος προσβάλλει μη εμβολιασμένα παιδιά και ενήλικες και επιδημικές εξάρσεις συμβαίνουν όταν αυξηθεί το ποσοστό επίνοσων στον παιδικό πληθυσμό.

Από τον Ιούνιο του 2023, έχει παρατηρηθεί σταθερή αύξηση του αριθμού των περιστατικών ιλαράς σε ευρωπαϊκές χώρες. Τα περισσότερα περιστατικά αναφέρθηκαν σε Ρουμανία, Ηνωμένο Βασίλειο, Αυστρία, Γαλλία ενώ σε πολλές χώρες της Ευρώπης καταγράφονται σποραδικά κρούσματα. Στην Κύπρο δεν είχαν καταγραφεί κρούσματα τα τελευταία 2 χρόνια, ενώ σποραδικά κρούσματα των προηγούμενων ετών αφορούσαν εισαγόμενα περιστατικά. Από την αρχή του 2024 μέχρι σήμερα έχουν δηλωθεί 11 θετικά περιστατικά ιλαράς.

Η πιθανότητα εμφάνισης και άλλων κρουσμάτων κρίνεται υψηλή. Η ιλαρά παρουσιάζει πολύ υψηλή μεταδοτικότητα με ποσοστό μετάδοσης έως 90% μεταξύ των επίνοσων ατόμων.

Τρόποι Μετάδοσης

Η ιλαρά οφείλεται στον ιό της ιλαράς, έναν RNA ιό, που ανήκει στην ομάδα των παραμυξοϊών του γένους Morbillivirus. Ο άνθρωπος είναι το μόνο υπόδοχο του ιού στην φύση. Η νόσος μεταδίδεται εξαιρετικά εύκολα σε κλειστούς χώρους υπό συνθήκες συνωστισμού. Η μετάδοση γίνεται με άμεση επαφή με μολυσμένες εκκρίσεις του αναπνευστικού ή αερογενώς μέσω των σταγονιδίων



του αναπνευστικού, που διασπείρονται από ένα μολυσμένο άτομο μέσω του βήχα, της αναπνοής ή του φτερνίσματος. Η μετάδοση μπορεί να γίνει 4 ημέρες πριν την έκθεση του εξανθήματος έως 4 ημέρες μετά (η μέρα εμφάνισης του εξανθήματος ορίζεται ως μέρα 0), οπότε και η συγκέντρωση του ιού στις εκκρίσεις είναι πολύ ψηλή και ο βήχας, η καταρροή και το φτέρνισμα πιο έντονα. Ο χρόνος επώασης της νόσου κυμαίνεται από 7 έως 21 ημέρες (συνήθως είναι 10-12 ημέρες από την έκθεση έως το πρόδρομο στάδιο και 14 ημέρες από την έκθεση έως την εμφάνιση του εξανθήματος).

Κλινική Εικόνα

- πρόδρομο (καταρροϊκό): διαρκεί 2-4 ημέρες, χαρακτηρίζεται από πυρετό, έντονα καταρροϊκά συμπτώματα (δακρύρροια, ρινόρροια, πταρμό), βήχα, επιπεφυκίτιδα και φωτοφοβία
- εξανθηματικό: διαρκεί 5-6 ημέρες και χαρακτηρίζεται από έκθεση κηλιδοβλατιδώδους εξανθήματος
- στάδιο της αποδρομής (ανάρρωσης): χαρακτηρίζεται από πτώση του πυρετού και σταδιακή εξαφάνιση του εξανθήματος.

Περίπου 30% των περιπτώσεων ιλαράς έχουν μια ή περισσότερες επιπλοκές που είναι συχνότερες σε παιδιά <5 ετών και ενήλικες >20 ετών. Επίσης αυξημένο κίνδυνο για βαριά νόσηση έχουν οι έγκυες και οι ανοσοκατεσταλμένοι. Σοβαρότερες επιπλοκές είναι η πνευμονία, η οξεία μέση πυώδης ωτίτιδα και η οξεία εγκεφαλίτιδα (1%). Η υποξεία σκληρυντική πανεγκεφαλίτιδα (SSPE), είναι σπάνια επιπλοκή και εμφανίζεται μετά πα-

ρέλευση κατά μέσο όρο 7 ετών από την εκδήλωση της ιλαράς.

Πρόληψη και έλεγχος Μετάδοσης

Στην Κύπρο, ο εμβολιασμός κατά της ιλαράς γίνεται με το τριπλό εμβόλιο Ιλαράς-Παρωτίτιδας-Ερυθράς (MMR), το οποίο χορηγείται με βάση το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού σε 2 δόσεις: από την ηλικία των 12 μηνών (1η Δόση) και σε ηλικία 4 ετών (2η Δόση), μπορεί όμως να χορηγηθεί και νωρίτερα, αρκεί να έχουν περάσει 4 εβδομάδες μετά την 1η δόση.

Ο εμβολιασμός γίνεται δωρεάν σε όλους τους δικαιούχους του ΓΕΣΥ και στα Κέντρα Προστασίας Μητρότητας και Παιδιού για τους μη δικαιούχους. Σε περιόδους επιδημίας με βάση τις συστάσεις του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας μπορεί να γίνεται εμβολιασμός με MMR από την ηλικία των 6 μηνών. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να επανεμβολιάζονται με 2 δόσεις MMR μετά την ηλικία των 12 μηνών σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα. Βρέφη ηλικίας 9 έως 11 μηνών που πρόκειται να επισκεφτούν χώρες στις οποίες ενδημεί η ιλαρά, συστήνεται να εμβολιαστούν με μια (1) δόση του εμβολίου MMR πριν την αναχώρησή τους.

Το Υπουργείο Υγείας, για την προφύλαξη από τη νόσηση και αποφυγή έξαρσης επιδημίας, συστήνει τον εμβολιασμό με το εμβόλιο MMR σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες που δεν έχουν εμβολιαστεί με τις απαραίτητες δόσεις.

Οδηγίες για ταξιδιώτες

Οι Κύπριοι ταξιδιώτες συνιστάται να είναι εμβολιασμένοι με το εμβόλιο MMR σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού.

Ιδιαίτερο κίνδυνο για νόσηση με ιλαρά, διατρέχουν οι ταξιδιώτες που επισκέπτονται συγγενείς και φίλους ή συμμετέχουν σε εκδηλώσεις μαζικής εστίασης.

Θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Αν εσείς ή το παιδί έχετε σας ύποπτα συμπτώματα συμβατά με την ιλαρά, όπως πυρετό και εξάνθημα. Συστήνεται να τηλεφωνήσετε πριν την επίσκεψή σας, ώστε να γίνουν οι κατάλληλες ρυθμίσεις των ραντεβού με σκοπό να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης της ιλαράς
- Αν έχετε έρθει σε στενή επαφή με άτομο που πάσχει από ιλαρά ακόμα και αν δεν έχετε οποιοδήποτε σύμπτωμα.



Αύξηση στις αφίξεις τουριστών τον Φεβρουάριο

Το Ηνωμένο Βασίλειο υπήρξε η κυριότερη πηγή τουρισμού

Οι αφίξεις τουριστών τον Φεβρουάριο 2024 ανήλθαν σε 125.034 σε σύγκριση με 119.081 τον Φεβρουάριο 2023, σημειώνοντας αύξηση 5,0%.

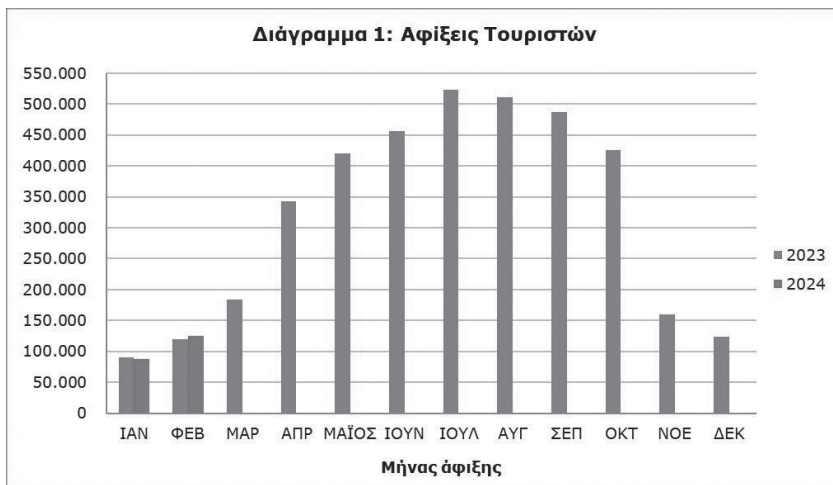
Για την περίοδο Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2024, οι αφίξεις τουριστών ανήλθαν σε 212.995 σε σύγκριση με 209.630 την αντίστοιχη περίοδο του 2023, σημειώνοντας αύξηση 1,6%.

Οι αφίξεις από το Ηνωμένο Βασίλειο υπήρξαν η κυριότερη πηγή τουρισμού για τον Φεβρουάριο 2024, αφού αποτέλεσαν το 24,6% (30.774) των συνολικών αφίξεων οι αφίξεις από την Πολωνία 13,3% (16.591), οι αφίξεις από το Ισραήλ 10,6% (13.290) και οι αφίξεις από την Ελλάδα το 10,3% (12.835).

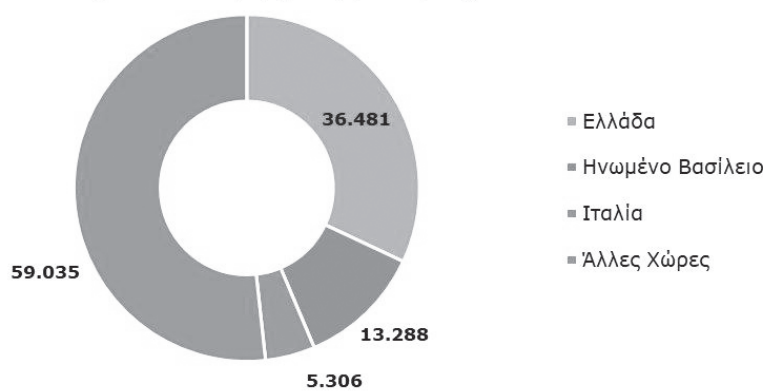
Ο σκοπός ταξιδιού τον Φεβρουάριο 2024 ήταν για ποσοστό 66,8% των τουριστών οι διακοπές, για 17,8% η επίσκεψη σε φίλους ή συγγενείς και για ποσοστό 14,2% επαγγελματικός. Αντίστοιχα, για τον Φεβρουάριο 2023, ποσοστό 66,7% επισκέφθηκε την Κύπρο για διακοπές, 20,1% για επίσκεψη σε φίλους ή συγγενείς και 13,0% για επαγγελματικούς λόγους (Πίνακας).

Επιστροφές Κατοίκων Κύπρου

Τα ταξίδια κατοίκων Κύπρου στο εξωτερικό τον Φεβρουάριο 2024 ανήλθαν στις 114.110 σε σύγκριση με 102.001 τον Φεβρουάριο 2023, σημειώ-



Διάγραμμα 2: Επιστροφές Κατοίκων Κύπρου Κατά Χώρα Επίσκεψης, Φεβρουάριος 2024



ώνοντας αύξηση 11,9%.

Οι κυριότερες χώρες από τις οποίες επέστρεψαν οι κάτοικοι Κύπρου τον Φεβρουάριο 2024 ήταν η Ελλάδα με 32,0% (36.481), το Ηνωμένο Βασίλειο με 11,6% (13.288) και η Ιταλία με 4,6% (5.306).

Ο σκοπός ταξιδιού των κατοίκων Κύπρου τον Φεβρουάριο 2024 ήταν κυρίως οι διακοπές με ποσοστό 70,6%, ενώ οι επαγγελματικοί λόγοι κατείχαν ποσοστό 23,4%, οι σπουδές ποσοστό 4,6% και οι άλλοι λόγοι ποσοστό 1,4%.

Σε λειτουργία η διαδικτυακή πλατφόρμα «Φωνή του πολίτη»

Με στόχο την αμφίδρομη επικοινωνία του Πολίτη με την εκτελεστική εξουσία δημιουργήθηκε η διαδικτυακή πλατφόρμα «Φωνή του πολίτη» ως βασικό εργαλείο συμμετοχικής δημοκρατίας η οποία τέθηκε ήδη σε λειτουργία. Όσοι πολίτες ενδιαφέρονται να ψηφίσουν στη «ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ» μπορούν να το πράξουν στο: <https://citizenvoice.gov.cy>

Όπως αναφέρεται σε ανακοίνωση του το Γραφείο του Επιτρόπου του Πολίτη θα διενεργούνται συμβουλευτικές ψηφοφορίες πολιτών για επίκαιρα και μείζονος σημασίας θέματα που αφορούν νομοσχέδια και πολιτικές που προτίθεται να εφαρμόσει η Κυβέρνηση, έτσι ώστε να καταγράφεται και να λαμβάνεται υπόψη η γενική κοινωνική αντίληψη επί των εν λόγω θεμάτων.

Η πλατφόρμα λειτούργησε για πρώτη φορά την Τρίτη 19η Μαρτίου 2024 με την πρώτη ψηφοφορία να αφορά τη μείωση του ορίου ηλικίας στο δικαίωμα ψήφου και την οριοθέτησή του στην ηλικία των 17 ή των 16 ετών.

Σημειώνεται ότι ο τρόπος λειτουργίας της πλατφόρμας διασφαλίζει την ανωνυμία της ψήφου,



την ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων και την εγκυρότητα της ψηφοφορίας.

Τα προσωπικά δεδομένα θα κρυπτογραφούνται και θα διαγράφονται αυτόματα μετά το πέρας της ψηφοφορίας. Κατά την είσοδο στην πλατφόρμα, ο πολίτης θα καλείται να καταχωρίσει τα τέσσερα τελευταία ψηφία της Ταυτότητας ή Διαβατηρίου του, την ημερομηνία γέννησής του και τον αριθμό του κινητού του τηλεφώνου και θα λαμβάνει κωδικό μιας φορές (ΟΤΡ). Έτσι, διασφαλίζεται ότι κάθε πολίτης που ψηφίζει είναι δικαιούχος (άτομο 17 ετών και άνω) και ότι ψηφίζει μόνο μία φορά.



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΜΕΛΩΝ

Προκήρυξη Θέσης Συντηρητή

Η ΣΕΚ και ο Οργανισμός Βελτίωσης Ποιότητας Ζωής Μελών (ΟΒΠΖΜ) - ΣΕΚ, δέχεται αιτήσεις, για πλήρωση μίας μόνιμης θέσης συντηρητή των εξοχικών κατοικιών της. Η τοποθέτηση θα είναι στο Συγκρότημα Διαμερισμάτων Πρωταράς - ΣΕΚ.

Η αίτηση πρόσληψης και το σχέδιο υπηρεσίας, που καταγράφονται η μισθοδοσία, τα καθήκοντα και ευθύνες, τα απαιτούμενα προσόντα και άλλες πρόσθετες πληροφορίες βρίσκονται στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ στη διεύθυνση www.sek.org.cy.

Η αίτηση πρόσληψης, θα πρέπει να συμπληρωθεί και να επιστραφεί με όλα τα απαιτούμενα, στον Γενικό Ταμία της ΣΕΚ, στη διεύθυνση Λεωφόρος Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος **μέχρι την Παρασκευή 5 Απριλίου 2024 και ώρα 1:30 μμ.**

Παράνομη πώληση τροφίμων μέσω διαδικτύου

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας και οι Υγειονομικές Υπηρεσίες των Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας ενημερώνουν το καταναλωτικό κοινό ότι έχει παρατηρηθεί πως γίνεται πώληση τροφίμων (είδη ζαχαροπλαστικής, είδη catering, μέλι, μαρμελάδες, γλυκά του κουταλιού, ελαιόλαδο κ.ά), τα οποία παράγονται σε μη ελεγχόμενα από τις αρμόδιες αρχές υποστατικά, μέσω προσωπικών ή εμπορικών προφίλ, σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Instagram, ή μέσω ιστοσελίδων.

Ως εκ τούτου, καλούνται οι καταναλωτές να είναι προσεκτικοί όταν αγοράζουν τρόφιμα διαδικτυακά. Θα πρέπει να επιβεβαιώνουν ότι προέρχονται από επιχειρήσεις που έχουν καταχωρηθεί στο μητρώο που τηρούν οι Υγειονομικές Υπηρεσίες, ζητώντας το πιστοποιητικό καταχώρησής τους. Επίσης, θα πρέπει να εξετάζουν τη σήμανση του προϊόντος πριν προχωρήσουν σε αγορά, καθώς βάση νομοθεσίας, ο παραγωγός οφείλει να συμμορφώνεται με τη σχετική νομοθεσία για τη σήμανση των τροφίμων. Ενδεικτικά: ονομασία του τροφίμου, κατάλογο συστατικών, αλλεργιογόνες ουσίες, όνομα και διεύθυνση του παρασκευαστή κλπ. Οι πληροφορίες αυτές πρέπει να είναι διαθέσιμες στον καταναλωτή πριν την πραγματοποίηση της αγοράς.

Σημειώνεται ότι η πώληση τροφίμων, τα οποία δεν παράγονται σε αδειοδοτημένα/εγκεκριμένα εργαστήρια ή υποστατικά τροφίμων, περικλείει διάφορους κινδύνους που αφορούν την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων.

Τέλος, καλούνται οι καταναλωτές σε περίπτωση που εντοπίσουν μη αδειοδοτημένο υποστατικό, το οποίο πουλάει τρόφιμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή/και σε ιστοσελίδες, να ενημερώνουν τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας ή να επικοινωνούν με τη Γραμμή Καταναλωτή στο 1429.

Κοινωνικός διάλογος και αξιοπρεπής εργασία στο μικροσκόπιο χρηματοδοτούμενου προγράμματος

• Ισχυρά συνδικάτα αποτελούν την ασπίδα προστασίας των εργασιακών δικαιωμάτων

Στο πλαίσιο της διμερούς Συνεργασίας Κύπρου – Νορβηγίας, διεξάχθηκε στις 19 και 20 Μαρτίου 2024, συνέδριο στη Λάρνακα, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα «Νορβηγικών Χορηγιών για τον κοινωνικό διάλογο και την αξιοπρεπή εργασία (Norway Grants' Social dialogue and Decent work programme)».

Το συνέδριο επικεντρώθηκε στις καλές πρακτικές που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν από κοινωνικούς εταίρους και άλλους εμπλεκόμενους φορείς σε σχέση με την ενδυνάμωση της ενημέρωσης και ένταξης των μεταναστών εργαζομένων στην αγορά εργασίας, περιλαμβανομένων των υπηκόων τρίτων χωρών.

Οι μετανάστες εργαζόμενοι βρίσκονται συχνά σε ευάλωτη θέση στη χώρα διαμονής τους, με υψηλότερο κίνδυνο εκμετάλλευσης σε σύγκριση με τους γηγενείς εργαζόμενους. Η συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών επιθεώρησης εργασίας της Νορβηγίας και της Κύπρου, των αρμοδίων εθνικών αρχών, των κοινωνικών εταίρων και μη κυβερνητικών οργανώσεων, χαρακτηρίζεται από κοινό ενδιαφέρον για την ενίσχυση των δυνατοτήτων και την εκπαίδευση των μελών και από τις δύο χώρες, προκειμένου να ενισχυθούν οι προσπάθειές τους για την προστασία των δικαιωμάτων των μεταναστών εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων από τρίτες χώρες, τόσο στην Κύπρο όσον και στην Νορβηγία.

Στο συνέδριο, ανάμεσα σε άλλα, παρουσιάστηκε το 'Νορβηγικό κοινωνικό μοντέλο', το οποίο αφού αναπτύχθηκε επί σειρά ετών, αποτέλεσε τη



βάση της Εθνικής τους στρατηγικής που υιοθετήθηκε το 2022 και στοχεύει να πατάξει το κοινωνικό ντάμπινγκ* και το έγκλημα που σχετίζεται με την εργασία, το ξέπλυμα βρώμικου χρήματος, αποφυγή φορολογίας, κτλ., και έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Οικονομία με ανοικτή αγορά,
- Ένα κράτος πρόνοιας, με δημόσιο σύστημα κοινωνικής ασφάλισης (αξιοπρεπής αμοιβές και συνθήκες απασχόλησης, οι οποίες παρέχουν στους εργαζομένους δικαιώματα σε παροχές και συντάξεις μέσω του εθνικού συστήματος ασφαλιστικής κάλυψης)
- Ισχυροί κοινωνικοί εταίροι (συνδικαλιστικές οργανώσεις). Αντιπροσωπεύουν την πρώτη γραμμή άμυνας ενάντια στο κοινωνικό ντάμπινγκ, το εργασιακό έγκλημα, και την διαστρέβλωση του ανταγωνισμού
- Καλά εκπαιδευμένη εργατική δύναμη
- Υψηλό ποσοστό απασχόλησης
- Εμπιστοσύνη μεταξύ των Μερών (κυβέρνηση,

συντεχνίες εργαζομένων, εργοδοτικές οργανώσεις), μια εμπιστοσύνη που δεν θεωρείται ποτέ δεδομένη

Αξιοσημείωτο είναι ότι στη Νορβηγία, οι μετανάστες εργαζόμενοι ακολουθούν ένα πρόγραμμα ένταξης το οποίο είναι υποχρεωτικό και διαρκεί για 2-3 χρόνια και περιλαμβάνει την εκμάθηση της Νορβηγικής γλώσσας, τη Νορβηγική κουλτούρα και πολιτιστική κληρονομιά, καθώς επίσης τους προετοιμάζει για την εργασία ή την εκπαίδευση τους (εκκίνηση).

*Ο όρος 'κοινωνικό ντάμπινγκ' αναφέρεται στην πρακτική να

παρέχονται στους εργαζομένους, και ιδιαίτερα στους μετανάστες εργαζομένους, σημαντικά χειρότερες αμοιβές και συνθήκες εργασίας σε σύγκριση με τους γηγενείς εργαζομένους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει παραβιάσεις των κανόνων υγείας, του περιβάλλοντος εργασίας και της ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένων των κανόνων για τον χρόνο εργασίας και τις απαιτήσεις για πρότυπα κατοικίας, και/ή όταν ο μισθός και άλλα παροχές είναι απαράδεκτα χαμηλά σε σύγκριση με τα κανονικά εισοδήματα των γηγενών εργαζομένων ή δεν συμμορφώνονται με τους κανονισμούς των συλλογικών συμβάσεων όπου αυτές ισχύουν.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησε στο συνέδριο η **Μαρία Χαϊλή**, Υπευθ. Τμήματος Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων και ο **Κυριάκος Πασουμή**, Επαρχιακός Οργανωτικός ΣΕΚ Λάρνακας & Γραμματέας Σωματίου Ξενοδοχειακών.

Μαρία Χαϊλή,

Υπευθ. Τμ. Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων ΣΕΚ

Η ΟΙΥΚ - ΣΕΚ τίμησε την Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας

Διοργάνωσε σεμινάριο για τους Κοινωνικούς Λειτουργούς

Την 19η Μάιου, ημέρα που εορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας, επέλεξε η Ομοσπονδία Ιδιωτικών Υπαλλήλων Κύπρου (Ο.Ι.Υ.Κ. - ΣΕΚ) να τιμήσει τους εργαζόμενους στον κλάδο, με την πραγματοποίηση σεμιναρίου με θέμα «Δικαιώματα και Υποχρεώσεις στον κλάδο των Κοινωνικών Λειτουργιών».

Στο σεμινάριο, το οποίο αφορούσε τόσο επαγγελματικά όσο και συνδικαλιστικά θέματα του κλάδου, συμμετείχαν Κοινωνικοί Λειτουργοί από διάφορους χώρους εργασίας (Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, Ιδρύματα, ΣΚΕ, Ιδιωτικές και Κοινοτικές στέγες ευγηρίας κ.α.).

Ο γενικός γραμματέας της Ο.Ι.Υ.Κ. - ΣΕΚ **Ελισαίος Μιχαήλ**, ευχαρίστησε τους συναδέλφους για την παρουσία και τη συμμετοχή τους στο σεμινάριο και δήλωσε πως η Ο.Ι.Υ.Κ. - ΣΕΚ θα συνεχίσει να στηρίζει τους εργαζόμενους στον κλάδο, τόσο με διάφορες παρεμβάσεις της στα κέντρα λήψης αποφάσεων όσο και στον χώρο εργασίας τους, με τη βελτίωση των ωφελημάτων των εργαζομένων μέσα από τις Συλλογικές Συμβάσεις.

Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας

Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας γιορτάζεται την τρίτη Τρίτη του Μαρτίου όπως ορίστηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία Κοινωνικών Λειτουργιών (IFSW).

Για το 2024, η Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας, η 19η Μαρτίου, συνοδεύεται από το παγκόσμιο μήνυμα: «Buen Vivir: Κοινό Μέλλον για Μετασχηματιστική Αλλαγή», το οποίο έχει τις ρίζες του στην Παγκόσμια Ατζέντα της Οικοσυστημικής Προσέγγισης των κοινωνιών και τονίζει την ανάγκη οι κοινωνικοί λειτουργοί να αφουγκράζονται διαρκώς τις σύγχρονες κοινωνικές ανάγκες και να απαντούν σε αυτές με βάση τις αξίες της κοινωνικής εργασίας, όπως ο σεβασμός στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια και μοναδικότητα, την αυτοδιάθεση και την ατομική ελευθερία.

Η αρμονική κοινωνική συνύπαρξη, το "ανήκειν" ως βασική πανανθρώπινη ανάγκη, η ειρήνη στην μικρή κοινότητα αλλά και στην παγκόσμια κλίμακα αποκτούν καθοριστική υπόσταση στο σύγχρονο γίνεσθαι και ωθούν τους κοινωνικούς λειτουργούς σε νέους τρόπους σκέψης και δράσης.



Αφιέρωμα στον ένδοξο Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959

Στη πρώτη γραμμή πυρός οι πυρακτωμένες ψυχές των αγωνιστών

Με Εθνική περηφάνια οι Έλληνες της Κύπρου τιμούμε την Εθνική επέτειο της 1ης Απριλίου 1955-59 που αποτελεί την κορυφαία στιγμή της σύγχρονης Κυπριακής ιστορίας.

Στην πρώτη γραμμή του πυρός αμούστακα παιδιά χωρίς σύγχρονα όπλα αλλά με πίστη στον τίμιο αγώνα, με δύναμη τους τον Σταυρό και τη ψυχή πυρακτωμένη με την ιερή λέξη Ελλάδα.

Δεν γνώριζαν από χειροβομβίδες και πυρίτιδα. Προσπαθούσαν όμως στο κάλεσμα της πατρίδας να μάθουν, να εκπαιδευτούν. Τραυματίζονταν φτιάχνοντας αυτοσχέδιες βόμβες αλλά με το κόκκινο, το άλικο το αίμα τους έγραφαν στους τοίχους και στις πέτρες: «Είμαστε όλοι παιδιά της ΕΟΚΑ, ατσαλένια έχουμε καρδιά.»

Δεν υπάρχουν λόγια με τα οποία κάποιος να μπορεί να περιγράψει το μεγαλείο εκείνου του αγώνα και των αγωνιστών της θρυλικής ΕΟΚΑ. Ας αφήσουμε σήμερα για λίγο τη σκέψη μας διασχίσει τις σελίδες της χρυσής εκείνης εποχής και ας σταθούμε απλώς εμείς λιτοί προσκυνητές της μεγάλης τους ανδρείας και θυσίας.

Σύντομο χρονικό

Το ξεκίνημα του αγώνα

Στα τέλη Μαρτίου του 1955 η ΕΟΚΑ ήταν έτοιμη για το ξεκίνημα του Αγώνα. Τη νύκτα της 31ης Μαρτίου προς την 1η Απριλίου, 30 λεπτά μετά τα μεσάνυχτα, οι ομάδες της ΕΟΚΑ έδρασαν με επιτυχία. Εκκωφαντικές εκρήξεις συγκλόνισαν τη Λευκωσία, τη Λάρνακα, τη Λεμεσό και στρατιωτικές επισταθμίες. Η ΕΟΚΑ είχε τότε τον πρώτο της νεκρό. Ήταν ο Μόδεστος Παντελή από το Λιοπέτρι, που πέθανε από ηλεκτροπληξία στην προσπάθεια του ν' αποκόψει ηλεκτροφόρα σύρματα, για να δράσουν οι ομάδες της ΕΟΚΑ.

Πρώτη Προκήρυξη

Την 1η Απριλίου 1955 κυκλοφόρησε η πρώτη προκήρυξη του Διγενή που άρχιζε με τούτα τα λόγια: «Με την βοήθειαν του Θεού, με πίστιν εις τον τίμιον αγώνα μας, με την συμπαράστασιν ολοκλήρου του Ελληνισμού και με τη βοήθεια των Κυπρίων, αναλαμβάνομεν τον αγώνα διά την αποτίναξιν του αγγλικού ζυγού». Οι δολιοφθορές σε κυβερνητικά κτίρια, αστυνομικούς σταθμούς και στρατιωτικές εγκαταστάσεις συνεχίστηκαν σ' όλη τη διάρκεια του Αγώνα.

Ο Κυβερνήτης της Κύπρου, για ν' αντιμετωπίσει την ΕΟΚΑ, στις 15 Ιουλίου 1955 έθεσε σε ισχύ το νόμο περί προσωποκρατίσεως, που έδινε το δικαίωμα στις δυνάμεις ασφαλείας να συλλαμβάνουν οποιονδήποτε πολίτη θεωρούσαν ύποπτο για παράνομες ενέργειες και να τον εγκλείει στη φυλακή, στο φρούριο



Μικροί Βαγορήδες, και οι αμούστακοι Καραολήδες αποτελούσαν τον ασυγκράτητο στρατό του Διγενή

της Κερύνειας ή σε στρατόπεδα συγκέντρωσης για ακαθόριστο χρονικό διάστημα.

Στις 3 Οκτωβρίου 1955 τον Κυβερνήτη Άρμιτεϊτζ αντικατέστησε στην Κύπρο ο Σερ Τζων Χάρντινγκ, Αρχηγός του Αυτοκρατορικού Γενικού Επιτελείου Στρατού. Ο Χάρντινγκ ήρθε αποφασισμένος να συντρίψει την ΕΟΚΑ. Ενίσχυσε περισσότερο το στρατό και στις 26 Νοεμβρίου 1955 κήρυξε την Κύπρο σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Αλαζονικά φερόμενος διακήρυξε ότι οι μέρες της ΕΟΚΑ είναι μετρημένες. Θέσπισε κανονισμούς, που προνοούσαν ποινή θανάτου για όσους μετέφεραν ή χρησιμοποιούσαν όπλα ή βόμβες ή εκρηκτικές ύλες. Τα μέτρα όμως αυτά δεν έφεραν τον εκφοβισμό στον Ελληνικό Κυπριακό λαό, όπως ανέμενε ο Χάρντινγκ, αλλά το εντελώς αντίθετο αποτέλεσμα. Αύξησαν τη συμπάθεια και τη βοήθεια του λαού προς την ΕΟΚΑ, τα μέλη της οποίας προέβαιναν συνεχώς στις πιο ριψοκίνδυνες πράξεις, αψηφώντας το θάνατο.

Η πιο μεγάλη επιτυχία της ΕΟΚΑ ήταν η μάχη που έγινε στις 11 Δεκεμβρίου κοντά στα Σπήλια, όπου ήταν τα λημέρια της ΕΟΚΑ. Εκεί βρίσκονταν ο Διγενής, ο Αυξεντίου και άλλοι αγωνιστές. Οι Άγγλοι στρατιώτες προχωρούσαν από δύο διαφορετικές κατευθύνσεις, για να

περικυκλώσουν τους αγωνιστές. Ο Αυξεντίου, που με τρεις άλλους επιτηρούσε την περιοχή, πυροβόλησε και προς τις δύο κατευθύνσεις των Άγγλων. Επειδή επικρατούσε πυκνή ομίχλη, οι Άγγλοι και των δυο ομάδων νόμισαν ότι πυροβολούνται από μέλη της ΕΟΚΑ, οπότε για αρκετή ώρα αλληλοπυροβολήθηκαν, με αποτέλεσμα να έχουν 15 νεκρούς και 35 τραυματίες.

Χάθηκαν τα πρώτα παλληκάρια

Πρώτος νεκρός του αγώνα ο εκ Λιοπετρίου Μόδεστος Παντελή που πέθανε από ηλεκτροπληξία την 1η Απριλίου στην προσπάθεια διακοπής της παροχής ηλεκτρικού ρεύματος από τη Δεκέλεια.

Στις 15 Δεκεμβρίου η ΕΟΚΑ έχασε το πρώτο της παλληκάρι στο πεδίο της μάχης, που έγινε στην τοποθεσία Μερσινάκι, κοντά στους αρχαίους Σόλους. Νεκρός ήταν ο Χάραλαμπος Μούσκος, μέλος της αντάρτικης ομάδας του Μάρκου Δράκου, η οποία έσπασε ενέδρα σε στρατιωτικό αυτοκίνητο. Δύο άλλοι αγωνιστές, ο Ανδρέας Ζάκος και ο Χαρίλαος Μιχαήλ συνελήφθησαν και αργότερα απαγχονίστηκαν.

ΣΕΚ

Η έναρξη του απελευθερωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-59, βρήκε τη ΣΕΚ σαν έτοιμη από καιρό στην πρώτη γραμμή του εθνικού καλέ-

σματος, για εθνική αυτοδιάθεση, αξιοπρέπεια, απελευθέρωση και ένωση με τη μητροπολιτική Ελλάδα.

Το σύνολο της ηγεσίας της ΣΕΚ και ένας τεράστιος αριθμός μελών και φίλων εγγράφηκαν στις τάξεις της Οργάνωσης αγωνιζόμενοι για την επίτευξη των προαιώνιων αξιών και πόθων.

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως, «40» από τους ήρωες της ΕΟΚΑ ήταν μέλη της ΣΕΚ, με ηγετική φυσιογνωμία τον Μάρκο Δράκο, ο οποίος υπήρξε και μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ. Χαρακτηριστική είναι και η αναφορά στη συμμετοχή της ΣΕΚ στον Αγώνα, από τους δύο ηγέτες, τον Αρχιεπίσκοπο Μακάριο και τον Αρχηγό Διγενή, οι οποίοι εξήραν το ρόλο που διαδραμάτισε ως «φυτώριο αγωνιστών της ΕΟΚΑ».

Πόσοι άλλοι ήρωες επώνυμοι και ανώνυμοι θυσιάστηκαν για την Πατρίδα και πότισαν με το αίμα τους το δέντρο της Ελευθερίας; Πόσες ανώνυμες γυναίκες και παιδιά ήταν πραγματικοί μαχητές και μετέφεραν προκηρύξεις και οπλισμό ενώ έκρυβαν στα σπίτια τους αντάρτες; Όλοι μαζί ως μια τεράστια γροθιά έδωσαν πραγματικά μαθήματα ανιδιοτέλειας, πίστης γενναιότητας και πραγματικής αγάπης για τη πατρίδα.

**Επιμνημόσυνος λόγος Γενικού Γραμματέα ΣΕΚ, Ανδρέα Φ. Μάτσα,
προς τιμήν του ήρωα της ΕΟΚΑ Στυλιανού Λένα**

“Η θυσία των ηρώων μας αποτελεί στοιχείο έμπνευσης προσανατολισμού και καθοδήγησης στα βήματά μας”

Όσοι κράτησαν τον όρκο της τιμής μέσα τους και ακόμη περισσότερο αυτοί που μπόρεσαν στη θυσία τους να αναπνεύσουν ελεύθερα, θα είναι αιώνια ευλογημένοι και δοξασμένοι.

Αυτούς, που διάλεξαν της λευτεριάς την οπτασία να κάνουν όραμα ζωής, τον όρκο των Αρχαίων Αθηναίων νεανίων πως, «την πατρίδα ουκ ελάττω παραδώσω», τον έκαναν πράξη αγώνα, προμήνυμα θυσίας για τα ιερά και τα όσια και όχι σύνθημα πολιτικού εξευτελισμού, αυτούς αξίζει να κρατήσουμε ζωντανούς μέσα μας, ωσάν τη φλόγα της αφύπνισης σε κάθε εθνικό παραστράτημα, κάθε φορά που αφήνεται ο εφιάλτης να κυριεύσει την Ελληνοπρέπεια του είναι μας.

Κλείνουμε το γόνιμο σεβασμό και δέος αναγνωρίζοντας πως, όσο και εάν οι καιροί αλλάζουν, η κοινωνία διαφοροποιείται και οι προτεραιότητες αναπροσαρμόζονται, για εμάς τους Έλληνες, όχι μόνο διά του σπέρματος αλλά και στις ψυχές το γαλούχημα, οι αρχές, οι αξίες και τα ιδανικά παραμένουν σταθερά και αναλλοίωτα.

Αυτά τα ίδια Παρθενώνια οράματα που ταξίδεψαν όλους τους αγωνιστές της ΕΟΚΑ, η ίδια γαλανόλευκη με την παραπομπή στο διαχρονικά Ελληνικό αποτύπωμα αξιοπρέπειας, «ελευθερία ή θάνατος», τα ίδια ρίγη συγκίνησης σε κάθε έκφραση και παραπομπή στο μεγαλείο και στην αξιακή αρχή της έννοιας Ελλάδα, θα πρέπει να καθοδηγούν τα βήματά μας, το μυαλό και την καρδιά, οδηγώντας στη ψυχική μας ανάταση.

Μνημονεύουμε σήμερα τον ήρωα της κοινότητας Χανδριών, τον ήρωα της Μεγαλόνησου, τον ήρωα του γένους των Ελλήνων, όχι μόνο στην Ελληνορθόδοξη διάσταση της έννοιας του μνημόσυνου, αλλά παράλληλα και στην ανάδειξη, στην υπόμνηση και στη μεταλαμπάδευση των αρχών, των αξιών και των ιδανικών για τα οποία αγωνίστηκε και δεν δίστασε να δώσει τη ζωή του ο Στυλιανός Λένας.

Μνημονεύουμε όμως σήμερα και δύο άλλους συναγωνιστές του, που μαζί χάραξαν την πορεία τους προς το αιώνιο συναπάντημα της τιμής, επιβεβαιώνοντας στην πράξη την αρχέγονη παραπομπή του Πλάτωνα όπως αποδίδεται στον Σωκράτη, «μητρός τε και πατρός και των άλλων προγόνων απάντων, τιμώτερον εστί η Πατρίς». Τον Σωτήρη Τσαγγάρη, του Παναγή και της Μαρίας, τον σεμνό, ταπεινό, τίμιο και ευγενικό πατριδολάτρη, από το Πελένδρι και τον Δημητράκη Χριστοδούλου, του Χριστόδουλου Δημητρίου και της Φρόσως Χριστοδούλου, τον «Ξάνθο», τον φιλομαθή και εύστροφο πατριώτη, από τη



Δερύνεια Αμμοχώστου, οι οποίοι θυσιάστηκαν σε αυτά εδώ τα βουνά, συναποτελώντας με άλλους αγωνιστές την ομάδα του Λένα.

Άνθρωποι βιοπαλαιστές που είχαν όμως μάθει τόσα μόνο γράμματα, ώστε να είναι αρκετά, για να μπορούν να γράψουν τη λέξη ελευθερία, να εκφράσουν την αγάπη τους για την Ελλάδα και να αναδείξουν την προσήλωσή τους στον προαιώνιο πόθο της Ένωσης.

Το άδολο κί' ανόθευτο της ψυχής, η ασυμβίβαστη θωριά στο Ελληνοπρεπές πρόσταγμα

το ταπεινό που γίνεται ανδρείο και υπερήφανο

έδωσε στην ΕΟΚΑ τη γενιά, το τάλαντο της φυλής των Ελλήνων την ευλογία της Παναγιάς, των Αγίων την ευχή μα και της μάνας, της μάνας της γεννήτορας και της γλυκιάς Ελλάδας

Ο Στυλιανός Λένας του Χριστοφί και της Αθηνάς, ο «Γίγαντας» και ο «Ψαρός» της ΕΟΚΑ, γεννήθηκε σε αυτό εδώ το χωριό στις 20 Ιουλίου 1932 και αφού αποφοίτησε από το δημοτικό σχολείο των Χανδριών δούλεψε για μικρό χρονικό διάστημα στον θείο του στη Λευκωσία και στη συνέχεια φοίτησε για ένα χρόνο στην Τεχνική Σχολή της Λέρου. Επιστρέφοντας στην Κύπρο, άνοιξε το δικό του σιδηρουργείο στη Λευκωσία, έχοντας τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή με άτομα που τον μύησαν στον αγώνα από πολύ νωρίς, πριν από την έναρξη της δράσης της ΕΟΚΑ.

Άνθρωπος θεοφοβούμενος και καλός Χριστιανός, παράλληλα όμως θαρραλέος και επιδέξιος χρήστης του όπλου, ήταν εκ των ομαδαρχών που συμμετείχαν στις ανατινάξεις της 1ης Απριλίου 1955 στη Λευκωσία, όπως αναφέρει για τον Λένα ο ίδιος ο Αρχηγός Διγενής.

Πνευματοπαίδι του Παπάσταυρου στην ΟΧΕΝ, όπως και πολλοί άλλοι αγωνιστές, έμαθε από νωρίς να κατασκευάζει βόμβες και χειροβομβίδες, έχοντας κατασκευάσει μετά

από διαταγή ακόμη και βόμβα με ωρολογιακό μηχανισμό, αναλαμβάνοντας έτσι, σημαντικό ρόλο στην Οργάνωση. Η μεγάλη του ευσυνειδησία και στοχοπροσήλωση, αναδεικνύονται και μέσα από το γεγονός πως, στην προσπάθειά του να τοποθετήσει το πυρακτωμένο υγρό σε καλούπια, ξέφυγε κάποια σταγόνα τραυματίζοντάς τον στο κεφάλι. Ο Λένας συνέχισε και ολοκλήρωσε την προσπάθειά, παρά τους αφόρητους πόνους, λέγοντάς πως, «θα ήτο κρίμα να χαθούν δύο χειροβομβίδες».

Η δράση του Λένα γίνεται αντιληπτή από τις μυστικές υπηρεσίες των Άγγλων, οι οποίοι του είχαν προσδώσει το προσωνύμιο «Κρουπ» για τη δεινότητά του στην κατασκευή εκρηκτικών μηχανισμών, με αποτέλεσμα να οργανώσουν τη σύλληψή του.

Η οξυδέρκεια και σβελτάδα του, τον βοηθούν να ξεφύγει από τους Άγγλους που τον έψαχναν στο εργαστήρι του, προσποιούμενος ο ίδιος, τον υπάλληλο του Λένα. Καταφέροντας να διαφύγει από τους Άγγλους, έτρεξε κατευθείαν στο σπίτι του Παπάσταυρου για να πάρει την ευχή του πριν φύγει για το βουνό ως αντάρτης.

Η Πρεσβυτέρα αφηγείται πως, «όταν οι Άγγλοι κυνηγούσαν και έψαχναν τον Λένα, ήρθε αυτός βουρρητός από το σπίτι, για να πάρει την ευχή και να βγει στο βουνό. Πέρασαν από τότε τόσα χρόνια και τον βλέπω μπροστά μου, να τρέχω να τον κεράσω λεμονάδα και αυτός να μου ανεμίζει το χέρι, λέγοντας, δεν θέλω λεμονάδα, την ευχή σου θέλω, μόνο την ευχή σου».

Αυτή η ευχή και οι προσευχές του Παπάσταυρου, συντρόφευαν και προστάτευαν τα παλληκάρια της λεβεντιάς, δίνοντας δύναμη, κουράγιο και περηφάνια στους γονείς τους, γνωρίζοντας πως τα παιδιά τους παρέμεναν πιστά στον όρκο για απελευθέρωση και Ένωση.

Ανηφορίζοντας ο Λένας για το

αντάρτικο, το καλοκαίρι του 1955, ξεκινούσε ήδη την πορεία του προς την αιωνιότητα, αφήνοντας σε όλους εμάς, το αποτύπωμα αξιοπρέπειας και ανιδιοτέλειας στο ευπρεπές, στο ηθικό, στο πρέπων και στο δίκαιο, μαζί με τους συναγωνιστές του Σωτήρη Τσαγγάρη και Δημητράκη Χριστοδούλου.

Ο Λένας καταφεύγει στην περιοχή Καραβά, όπου συναντάται με τον Γρηγόρη Αυξεντίου και εμπνέεται από τον ενθουσιασμό του Υπαρχηγού της ΕΟΚΑ, μα και από τα λόγια του, «αδελφία, θα νικήσουμε!.....ο Θεός είναι μαζί μας! Θα νικήσουμε!», σχηματίζοντας την πρώτη αντάρτικη ομάδα της Οργάνωσης.

Η δράση των αγωνιστών τεράστια, με τρομερές επιτυχίες, με χαρακτηριστική την επίθεση κατά του Αστυνομικού Σταθμού Λευκονοίκου στις 3 Οκτωβρίου 1955 και την εξασφάλιση σημαντικού οπλισμού, απαντώντας παράλληλα και με αυτό τον τρόπο στην αλαζονική δήλωση του Χάρτνγκ με την άφιξη του στην Κύπρο την προηγούμενη ημέρα πως, «οι μέρες της ΕΟΚΑ είναι μετρημένες».

Μετά από σειρά επικών μαχών στα βουνά του Πενταδακτύλου, με αποκορύφωμα την επίθεση κατά του στρατοπέδου στον Άγιο Αμβρόσιο στις 6 Δεκεμβρίου 1955, επιφέροντας τεράστιες απώλειες στους Άγγλους, ο Λένας μετατίθεται στην Πιτσιλιά και αναλαμβάνει Υποτομέαρχης της ευρύτερης περιοχής του Αγρού, καταγράφοντας σημαντικό έργο, με καίρια κτυπήματα κατά των Άγγλων, μέσα από ενέδρες και καταδρομικές επιχειρήσεις.

Τον Ιανουάριο του 1957, μετά από πληροφορίες για διεξαγωγή εκτεταμένων επιχειρήσεων σε χωριά του Τροόδους και σύλληψη αρκετών μελών αντάρτικων ομάδων, ο Λένας αποφάσισε να μετακινήσει την ομάδα του από το Πελένδρι, σε ασφαλέστερο σημείο. Στις 8 Φεβρουαρίου και αφού είχε ήδη διατάξει το διαχωρισμό της ομάδας του σε μικρότερες ομάδες, πληροφορούμενος για σύλληψη μεγάλου αριθμού κατοίκων της περιοχής για ανάκριση και υπό το φόβο της υπόδειξης σημείων που βρίσκονταν κρυμμένα οπλισμός και πολεμοφόδια, ξεκίνησε την προσπάθεια μεταφοράς τους σε άλλα πιο ασφαλή σημεία. Παράλληλα, είχε διατάξει και τη διενέργεια ενεδρών κατά Άγγλων στην περιοχή, έτσι ώστε να αναπτερωθεί το ηθικό των κατοίκων.

Στις 17 Φεβρουαρίου, ο Λένας εντοπίστηκε από ενέδρα Άγγλων στρατιωτών, ανηφορίζοντας προς τον Αμιάντο άοπλος και ντυμένος σαν εργάτης, για να κατασκευάσει νάρκες και στην προσπάθειά του να διαφύγει δέχτηκε πυρά, με αποτέλεσμα τον σοβαρό τραυματισμό

του. Μεταφέρθηκε στο Στρατιωτικό Νοσοκομείο Ακρωτηρίου, όπου παρά τις προσπάθειες των Άγγλων ανακριτών, αδυνατούν να αποσπάσουν οποιεσδήποτε πληροφορίες από το παλληκάρι. Το ίδιο βράδυ, σφράγισαν τον βηματισμό τους προς την αιωνιότητα και οι Σωτήρης Τσαγγάρης, προσπαθώντας να φυγαδεύσει από το χωριό Πελένδρι τον συναγωνιστή τους, Παναγιώτη Αριστείδου, βάζοντας την πατρίδα πιο πάνω από τα παιδιά και τη γυναίκα του, όπως και ο Δημητράκης Χριστοδούλου, ανηφορίζοντας προς την Ποταμίτισσα, και οι οποίοι κτυπήθηκαν από πυρά των Άγγλων. Η αγνή ψυχή του Λένα φτερούγισε ελεύθερη προς τα ουράνια, στις 28 Μαρτίου 1957, μετά από 39 μέρες μάχης με τον θάνατο και αρνούμενος να προδώσει την ΕΟΚΑ και τους συναγωνιστές του. Επιβεβαιώσε στην πράξη, αυτό που είχε αναδείξει ο ίδιος σε συνομιλία με τον Αυξεντίου, όταν πληροφορήθηκαν πως ο Πολύκαρπος Γιωρκάτζης είχε υποστεί απάνθρωπα βασανιστήρια από τους Άγγλους. «Η τροπή που πήρε ο αγώνας είναι τέτοια, που μόνο όσοι έχουν βαθιά πνευματική κατάρτιση θα αντέξουν».

Έχοντας πολεμήσει με τον Αυξεντίου, έμαθε πολύ καλά πως «οι Έλληνες πολεμούν ως ήρωες και πως οι ήρωες σαν Έλληνες», αλλά πρωτίστως έμαθε και πως να πεθαίνει με το κεφάλι ψηλά. Αξιοθαύμαστη η κατάθεση ψυχής προς τους συγγενείς του που τον επισκέφθηκαν στο Νοσοκομείο Ακρωτηρίου. «Αφού με πιάσανε ζωντανό, γιατί δεν φέρατε μαζί σας λίγο δηλητήριο για να μου δώσετε;»

Αξιοθαύμαστη παραμένει και η καταγραφή της μάνας του Λένα, η οποία εκφράζετε με τον τρόπο που μόνο η Ελληνίδα μάνα ξέρει, καθώς η περηφάνεια και η κατανόηση του καθήκοντος υπερκαλύπτουν τον πόνο: «Δεν κλαίω για το θάνατο του παιδιού μου. Κλαίω γιατί δεν ήξερα πως στ' αλήθεια είχα ένα τέτοιο παλληκάρι, που αγαπούσε τόσο πολύ την πατρίδα του. Είμαι υπερήφανη γιατί ο γιος μου πέθανε για την ελευθερία της Κύπρου μας». Εντυπωσιακή ήταν όμως και η παραδοχή της όταν τα Χανδριά κατακλύστηκαν από τον κόσμο που συνέρρεε προς τιμήν του ήρωα στο τρίμηνο μνημόσυνό του: «Κατάλαβα τότε πως ο γιος μου δεν ήταν μόνο εμένα γιος, αλλά ολόκληρης της Κύπρου, αφού όλοι πενθούσαν μαζί μου».

Η μάνα του κάθε ήρωα, ήξερε πάντα του παιδιού της το χάρισμα, το τάλαντο που του δώρισε ο Θεός, καθώς αυτή του το ανέδειξε μέσα από το βύζαγμα του γαλανόλευκου πόθου, της αξιοπρέπειας και της αποτροπής στο πρόσκαιρα ριψάσπιδο άλλοθι. Η μάνα, βαθιά μέσα της ήξερε, γι' αυτό και τα βράδια του καλοκαιριού που οι νέοι παραθερίζουν στο χωριό και τραγουδούν τους στίχους, «όταν θα γίνει Ένωσις Κύπρος με την Ελλάδα, θα πάρεi χρυσοστέφανο του Λένα μας η μάνα», αυτή στέκει στο παράθυρο, όπως η ίδια αναφέρει, ακούγοντάς

τους με ανακούφιση και προσμένοντας το χρυσοστέφανο, γιατί τότε θα ξέρει πως έχει εκπληρωθεί ο πόθος του παιδιού της, έστω και εάν ο ίδιος πέθανε.

Η ιστορία δεν γίνεται μύθος, αλλά οι ίδιοι οι ήρωες της ΕΟΚΑ και το σύνολο των αγωνιστών, έχουν γράψει και διανθήσει την ιστορία του Ελληνικού έθνους μέσα από τη δράση, τον αγώνα και την αδιαπραγμάτευτη στάση ζωής τους, με γνώμονα και τελικό αποδέκτη την ίδια την πατρίδα.

Άνθρωποι απλοί, καθημερινοί, με τις δικές τους ανάγκες, αγωνίες και ιδιαιτερότητες. Άνθρωποι όμως που βρήκαν τη δύναμη να θέσουν αρχές και αξίες πιο πάνω από τα γήινα και τετριμμένα.

Μπόρεσαν να δουν πιο πέρα από το εφήμερο και να χαράξουν πορεία με διαχρονικές παραπομπές σε όλες τις γενιές που ακολουθούν. Ανέδειξαν τον Αγώνα της ΕΟΚΑ, ως τον ωραιότερο του Ελληνικού έθνους, γιατί εμπεριέχει όλα εκείνα τα στοιχεία που οδήγησαν τον ατίταστο Έλληνα, μέσα από τους αιώνες, να αγωνιζε-

Εμείς ως απόγονοι, παιδιά αγωνιστών της ΕΟΚΑ, εκφραστές των διαχρονικών αρχών και οραμάτων της ΣΕΚ, η οποία υπήρξε «το φυτώριον των μελών της ΕΟΚΑ, υπήρξεν η ακένωτος πηγή απ' όπου η ΕΟΚΑ άντλησε τα πλέον εκλεκτά εκ των μελών της», όπως χαρακτηριστικά απέδωσε ο Αρχηγός Διγενής, έχοντας 40 εκ των ηρώων του Αγώνα μέλη της, ανάμεσα στους οποίους και οι Σωτήρης Τσαγγάρης και Δημητράκης Χριστοδούλου, επιβάλλεται, οφείλουμε και θα συνεχίσουμε να υπηρετούμε πιστά το τρίπτυχο «ελευθερία, ισότητα, δικαιοσύνη», μέσα από την ίδια τη δράση και συμπεριφορά μας.

ται ενάντια σε κάθε λογική, σε κάθε εχθρό, μικρό ή μεγάλο, αναδεικνύοντας το σθένος, τη λεβεντιά, τον αλτρουισμό και την περηφάνια.

Όλα αυτά τα στοιχεία οφείλουμε να ανασυντάξουμε εμείς σήμερα, έχοντας να διαχειριστούμε και να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και τους κινδύνους αλλά και να αξιοποιήσουμε τις προοπτικές. Σε μια ημικατεχόμενη πατρίδα, δεν έχουμε κανένα δικαίωμα, κανέναν από εμάς, να φανούμε κατώτεροι των περιστάσεων, ασεβείς προς τον αγώνα και τη θυσία των ηρώων που τιμούμε σήμερα. Του Στυλιανού Λένα, του Σωτήρη Τσαγγάρη και του Δημητράκη Χριστοδούλου, οι οποίοι έθεσαν πιο πάνω από τη ζωή και την οικογένειά τους, το υπέρτατο καθήκον προς την πατρίδα.

Φέτος η ΣΕΚ γιορτάζει 80 χρόνια πρωτοπορίας στα συνδικαλιστικά, στα κοινωνικά και στα εθνικά δρώμενα του τόπου μας. 80 χρόνια αξιοπρεπούς και επιτυχημένης πορείας, δράσης και διεκδίκησης, εκφράζοντας και εκπροσωπώντας τα παλληκάρια της ΕΟΚΑ. Εσείς εδώ στην περιοχή της Πιτσιλιάς το γνωρίζετε πολύ καλά. Τόσο μέσα από τη δράση της ΣΕΚ στην παραχώρηση εκρηκτικών από τα μεταλλεία, όσο και μέσα από την οικονομική στήριξη προς τις οικογένειες των αγωνιστών κατά τη διάρκεια του αγώνα αλλά και αργότερα.

Δεν μας την χάρισαν τη λευτεριά για να την παζαρεύουμε. Κι' ούτε μας πότισαν το νέκταρ των Ολύμπιων

Θεών, ωσάν ωδή στη λήθη. Στο σφιχταγκάλισμα της λεβεντιάς μονάχα ο θάνατος του ανδρειωμένου δίνει ορίζοντα πορείας. Αξιοπρέπειας, τιμής και προοπτικής.

Η λευτεριά δεν έχει, ούτε ως λέξη μα ούτε και ως έννοια, συνθετικά ή και υποκατάστατα για να επιδέχεται παρερμηνείας, διφορούμενων απόψεων και πολιτικά ασύμμετρων προσεγγίσεων. Η ελευθερία, είτε υπάρχει, είτε διεκδικείται και κερδίζεται, χωρίς ημίμετρα, χωρίς εποικοδομητικές ασάφειες, χωρίς κατά προσέγγιση διευθετήσεις.

Για εμάς τους νεότερους, η θυσία των ηρώων μας, σε κάθε στάδιο ιστορικής αναφοράς, αποτελεί στοιχείο έμπνευσης, προσανατολισμού και καθοδήγησης στα βήματά μας. Μια πορεία σταθερή και αταλάντευτη, βασισμένη στον Θουκυδίδειο πραγματισμό και στην Αριστοτέλεια φιλοσοφία πως, «τον κόσμο τον κατακτάς αν σκέφτεσαι με την καρδιά»- και στην καρδιά μας χτυπά η Ελλάδα, η δική μας εσωτερική Ελλάδα, συνώνυμο της αξιοπρέπειας και της λεβεντιάς.

Σε μια ημικατεχόμενη πατρίδα, οφείλουμε να ρυθμίσουμε ξανά την πυξίδα μας, διεκδικώντας τη λύση που θα απελευθερώνει και θα επανενώνει πραγματικά και ουσιαστικά τον τόπο, θα αντέχει στο χρόνο, θα στηρίζεται στο διεθνές δίκαιο και στο Ευρωπαϊκό κεκτημένο και θα σέβεται τα ανθρώπινα δικαιώματα όλων των νόμιμων κατοίκων.

Σήμερα, με την αποθράσυνση και την προκλητικότητα της Τουρκίας να έχει ξεπεράσει τα υποφερτά όρια ανοχής και αντοχής, καταγράφοντας εξευτελιστικές και ανιστόρητες απειλές και ένα ανάλογο στοχευμένο μεταναστευτικό εποικισμό, με συγκεκριμένους κινδύνους να σκιαγραφούνται όλο και πιο ξεκάθαρα στον ορίζοντα, οφείλουμε να είμαστε συνεπείς στα προστάγματα των καιρών. Να αξιοποιήσουμε, με ομοψυχία και σύνεση, με στόχευση και στρατηγικό προσανατολισμό τα νέα δεδομένα που δημιουργούνται στην περιοχή μας, αξιολογώντας και αξιοποιώντας ανάλογα, το νέο γεωπολιτικό και γεωστρατηγικό περιβάλλον που δημιουργείται γύρω μας. Σαφώς, η αναβάθμιση του γεωπολιτικού ρόλου της Κυπριακής Δημοκρατίας, θα πρέπει να οδηγήσει σε ένα συγκροτημένο σχεδιασμό «υψηλής στρατηγικής» ως αντιστάθμισμα στην Τουρκική «στρατηγική της εκμηδένισης» και της «στρατηγικής της εξουθένωσης».

Η στρατηγικά σχεδιασμένη επιχείρηση Αμάλθεια βρίσκεται προς τη σωστή κατεύθυνση, αναδεικνύο-

ντας τον ρόλο που μπορεί να δραματίζει η Κυπριακή Δημοκρατία στην περιοχή και θα πρέπει να αξιοποιηθεί στον μέγιστο βαθμό, τόσο σε πολιτικό όσο και σε οικονομικό επίπεδο.

Αδιαπραγμάτευτος συμπαράστατης μας θα πρέπει να παραμείνει η Ελλάδα, ξεκαθαρίζοντας και διασφαλίζοντας ότι η Κύπρος βρίσκεται στην πρώτη γραμμή των Ελληνοτουρκικών θεμάτων και από την Ελλαδική κυβέρνηση. Οι ακρότητες που ακούγονται από την Τουρκική πλευρά, δια στόματος Ερτογάν και άλλων Τούρκων αξιωματούχων και αναπαράγονται από Έλληνες, Ελλαδίτες και Κύπριους, προδιαγράφουν μια άλλη θεώρηση η οποία είναι επικίνδυνη.

Παράλληλα, η Ε.Ε θα πρέπει να αναδειχθεί ως βασικός σύμμαχος μας, στις αρχές και αξίες της οποίας θα πρέπει να βασίσουμε το πλαίσιο διεκδίκησης μιας λύσης, η οποία θα δημιουργεί τις ικανές και δυνατές συνθήκες για πραγματική απελευθέρωση, ειρήνη, ασφάλεια, ευημερία, κοινωνική συνοχή και ανάπτυξη.

Δυστυχώς, η αρχή της δικαιοσύνης, του δικαίου και της ηθικής, υποτάσσονται στην αρχή της εξυπηρέτησης του συμφέροντος- Διαχρονική και βασική αρχή των διεθνών σχέσεων. Ο ισχυρός επιβάλλει ότι του επιτρέπει η δύναμή του και ο αδύνατος υποχωρεί όσο του επιβάλλει η αδυναμία του.

Ο αμοιβαίος φόβος μπορεί να είναι η μόνη ασφαλής βάση μιας συμμαχίας, αλλά ταυτόχρονα και εξίσου σημαντική, είναι και η μεγιστοποίηση του συμφέροντος που αποτελεί βασικό κίνητρο της στρατηγικής συμπεριφοράς των κρατών.

Αυτή η αρχή θα πρέπει να αξιοποιηθεί ακόμα πιο άμεσα σε συνάρτηση με την αποθρασυνόμενη προσπάθεια της Τουρκίας να αναβαθμίσει περαιτέρω τη «δόση» ισχύος της καθώς η υπερβολική δύναμη, η «μη σωστή/ ισορροπημένη δόση» ισχύος, μπορεί να συσπειρώσει τα άλλα κράτη εναντίον της. Η σύγκλιση συμφερόντων αποτελεί βασικό άξονα δημιουργίας συμμαχιών, σε μια συνάρτηση οικονομικής, διπλωματικής και στρατιωτικής δύναμης. Στη βάση και στο πλαίσιο των αρχών που διέπουν το διεθνές δίκαιο. Τα παλληκάρια που τιμούμε σήμερα, έχουν αποδείξει μέσα από τη δική τους πορεία πως, «θέλει αρετήν και τόλμην η ελευθερία». Οφειλή δική μας, αποτελεί η πιστή προσήλωση στον στόχο, στο εθνικό καθήκον, μακριά από προσωπικά, μικροπολιτικά, κομματικά ή άλλα συμφέροντα και σκοπιμότητες.

Ο Επιτάφιος λόγος του Περικλέους, σηματοδοτεί τον τρόπο με τον οποίο επιβάλλεται να τους τιμήσουμε. «Είναι προτιμότερο οι τιμές που απονέμονται σε ανθρώπους οι οποίοι αναδείχθηκαν γενναίοι με τα έργα τους, να εκδηλώνονται και αυτές με έργα μόνο».

Δόξα και τιμή στα παλληκάρια μας, μαζί με μια τεράστια έκφρασης ευγνωμοσύνης για τις παρακαταθήκες που μας έχουν διαχρονικά αφήσει.

Καλή Λευτεριά.

Τα «κλειδιά» της ευτυχίας

Αλλάξτε την εστίαση σας στα καθημερινά προβλήματα

Είναι στο χέρι του καθενός να ευτυχήσει, απλά κάποιοι ίσως χρειαστεί να κάνουν μια παραπάνω προσπάθεια να παραμείνουν προσηλωμένοι σε συνήθειες που τους ανοίγουν αυτό τον δρόμο.

Νέα μελέτη από το πανεπιστήμιο του Μπρίστολ αποκαλύπτει ότι η προσωπική ευτυχία μπορεί να επιτευχθεί μέσω συγκεκριμένων συνθηκών και η διάρκειά της μπορεί να είναι μακροχρόνια εάν κανείς συνεχίσει να τις εξασκεί.

Για τις ανάγκες της μελέτης που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Higher Education», 228 προπτυχιακοί φοιτητές που είχαν παρακολουθήσει μαθήματα θετικής ψυχολογίας ερωτήθηκαν για το πώς ένιωθαν σε βάθος χρόνου.

Το 10% με 15% των φοιτητών ανέφεραν βελτίωση ως προς την ευεξία τους αμέσως μετά την παρακολούθηση των μαθημάτων. Το 51% όμως της ομάδας (115 μαθητές) διατήρησαν τη θετική τους στάση αφού συνέχισαν να εξασκούν τα επόμενα χρόνια «εργαλεία» που είχαν διδαχθεί στην τάξη.

Ο Δρ Μπρους Χουντ, ανώτερος συγγραφέας της μελέτης, απαρίθμησε τα «happiness hacks» που διδάσκονται στο μάθημα «Science of Happiness»- «Η επιστήμη της ευτυχίας»:

#1 Πράξεις καλοσύνης.

#2 Αύξηση των κοινωνικών συνδέσεων.

#3 Απόλαυση των εμπειριών της ζωής.

#4 Στροφή της προσοχής σε θετικά γεγονότα της ημέρας.

#5 Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης και προσπάθεια ευχαρίστησης των ανθρώπων που κανείς δεν έχει ευχαριστήσει όπως θα ήθελε.

#6 Σωματική δραστηριότητα.

Η ευτυχία δεν είναι τυχαία...

Είναι επιλογή!



#7 Εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και τεχνικών διαλογισμού.

«Η πρόθεση ήταν μέχρι το τέλος του κάθε μαθήματος οι φοιτητές να έχουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση των διαφόρων παραγόντων που μπορούν να συμβάλουν στη δική τους ευημερία, αντί να εξασφαλίσουν ένα κατάλογο δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνουν. Μερικοί μαθητές συνέχισαν να εξασκούν αν όχι όλα, έστω κάποια εργαλεία κάθε μέρα, ενώ άλλοι το έκαναν περιοδικά», δήλωσε ο Δρ Χουντ.

Αλλαγή εστίασης- Κάνει τη διαφορά

«Η μετατόπιση της οπτικής του ατόμου είναι σημαντική», επεσήμανε ο Δρ Χουντ.

«Η ουσία είναι να μετακινηθεί κανείς από τον εγωκεντρισμό και την εστίαση στα καθημερινά μεγάλα ή μικρά του προβλήματα στο σύνολο. Όλοι άλλωστε είμαστε μέρος ενός αλληλένδετου δικτύου που συνθέτει τον κόσμο που ζούμε», εξήγησε.

«Κάνοντας αυτή τη μετατόπιση και βλέποντας τη μεγάλη εικόνα, τα προβλήματά μας φαίνονται λιγότερο αποπνικτικά και απολαμβάνουμε

τα οφέλη της υποστήριξης και της σύνδεσης με τους άλλους», τόνισε ο ίδιος.

Η ευτυχία είναι βιολογική αναγκαιότητα

Όταν αυξάνεται το αίσθημα ευτυχίας, το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου ενεργοποιείται, τα κίνητρα ενισχύονται και το στρες μειώνεται. Όλα αυτά λειτουργούν και αντιστρόφως.

Πολλές δραστηριότητες θετικής ψυχολογίας φαίνεται να μειώνουν τη δραστηριότητα του δικτύου προεπιλεγμένης λειτουργίας του εγκεφάλου, λένε οι επιστήμονες. Το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας είναι

το κύκλωμα στον εγκέφαλο που κατασκευάζει εικόνες του εαυτού μας και των άλλων, εξηγούν.

Το προεπιλεγμένο κύκλωμα «γίνεται υπερβολικά ενεργό όταν δεν είμαστε εστιασμένοι σε ό,τι κάνουμε και σχετίζεται με αρνητικό μηρυκασμό», πρόσθεσε ο Δρ Χουντ.

Και συνέχισε:

«Η ευτυχία είναι μια βιολογική αναγκαιότητα. Έχει διατηρηθεί στην εξέλιξη των ειδών για εκατομμύρια χρόνια και είναι μια εμφανής αναγκαιότητα ακόμη και σε απλούς οργανισμούς στη φύση. Εάν η ευτυχία εξυπηρετούσε μεμονωμένα το άτομο και όχι ολόκληρο το είδος, είναι απίθανο να είχε διατηρηθεί ανά τους αιώνες».

Είναι ζήτημα απόφασης

Οι φοιτητές που διέκοψαν πρακτικές που αφορούν την ευτυχία, δεν διατήρησαν την αίσθηση της ευεξίας τους.

Οι επιστήμονες σημειώνουν ότι το 30% με 40% της τάσης κάποιου να είναι χαρούμενος έχει να κάνει με τα γονίδιά του ενώ το 50% με 60% της διατήρησης ενός αισθήματος ευεξίας προέρχεται από εσωτερική εργασία.

Μάθετε να ζητάτε βοήθεια και να λέτε όχι

Μόνο έτσι θα μπορέσετε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τον χρόνο σας

Αισθάνεστε πως βρίσκεστε συνεχώς υπό πίεση; Δεν προλαβαίνετε να κάνετε όλα όσα θέλετε και ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας δεν είναι ποτέ αρκετός; Πάντα υπάρχει μια πιεστική προθεσμία, μια ανειλημμένη υποχρέωση αλλά νιώθετε ότι τίποτα δεν προλαβαίνετε.

Αν ανήκετε στην κατηγορία των ανθρώπων που εύχονται η μέρα να είχε περισσότερες από 24 ώρες, τότε ήρθε η στιγμή να διαχειριστείτε καλύτερα το χρόνο σας και να ικανοποιήσετε τις πραγματικές σας ανάγκες.

#1 Βάλτε στόχους και προτεραιότητες

Το να προσπαθείτε να τα φέρετε όλα εις πέρας ταυτόχρονα, τις περισσότερες φορές δεν είναι αποτελεσματικό. Συνεχώς προκύπτουν νέες ανάγκες και απαιτήσεις που επιβαρύνουν τους ήδη υπάρχοντες στόχους. Καλό είναι λοιπόν να είστε όσο πιο συγκεκριμένοι και ρεαλιστές γίνεται με τους στόχους σας.

Τι θέλετε να πετύχετε πρώτα; Αν έπρεπε μέσα στη μέρα να ασχοληθείτε μόνο με ένα πράγμα, ποιο θα ήταν αυτό;

Η απάντησή σας θα σας ξεκαθαρίσει τι είναι πιο σημαντικό για εσάς. Βάλτε αυτό προτεραιότητα, υπενθυμίζοντάς το στον εαυτό σας σε τακτική βάση.

#2 Προγραμματίστε καλύτερα τον χρόνο σας

Το να σκέφτεστε ότι θα στριμώξετε κάτι όταν θα έχετε κάποιο κενό είναι ένας μη ρεαλιστικός τρόπος για να πετύχετε όσα θέλετε.

Προγραμματίστε καλύτερα τον χρόνο σας σημειώνοντας σε ατζέντες ή στο κινητό και φροντίστε να μην στριμώχνετε υπερβολικά τις υποχρεώσεις σας. Προσπαθήστε ύστερα να υλοποιήσετε όσα έχετε προγραμματίσει σε συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια.

#3 Εκμεταλλευτείτε τις... ώρες αιχμής

Δεν έχουμε κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας την ίδια ενέργεια. Για πολλούς, η «ώρα αιχμής» είναι στα μέσα του απογεύματος αλλά για εσάς μπορεί να είναι κάποια άλλη στιγμή.

Αναζητήστε τις ώρες της ημέρας κατά τις οποίες αποδίδετε καλύτερα και προγραμματίστε τις πιο σημαντικές εργασίες σας τότε.

#4 Μη ψάχνετε την τελειότητα

Ποια είναι η σχέση σας με την τελειομανία; Μήπως επιδιώκετε ό,τι κάνετε να υλοποιείτε στο μέγιστο; Είναι σημαντικό να θυμάστε πως ορισμένες εργασίες είναι λογικό να ολοκληρώνονται και να μην είναι τέλειες, αλλά απλά καλές...

Η τελειομανία είναι μια τάση της εποχής και πολλοί άνθρωποι τείνουν να παραμένουν ανικανοποίητοι με όσα κάνουν. Δουλέψτε με τον εαυτό σας ως προς αυτό το χαρακτηριστικό, μειώνοντας αρχικά λίγο τις απαιτήσεις και προσπαθήστε να αποδεχτείτε ότι δεν γίνονται όλα πάντα μ' έναν συγκεκριμένο – τέλειο – τρόπο.

#5 Μάθετε να ζητάτε βοήθεια και να λέτε όχι

Δεν είναι κακό, ούτε ντροπή, ούτε δείχνει αδυναμία το να ζητάτε βοήθεια όποτε το πρόγραμμά σας είναι αρκετά φορτωμένο. Εξοικονομήστε χρόνο ζητώντας τη συνεισφορά ενός συναδέλφου, φίλου ή οικογενειακού προσώπου. Επίσης, το να μάθετε να λέτε (και) «όχι», θα σας κάνει πιο δυνατούς και θα μπορεί να σας βοηθήσει να θέσετε πιο υγιή όρια ανάμεσα στην επαγγελματική και προσωπική σας ζωή.

*Θυμηθείτε

Η σωστή διαχείριση του χρόνου δεν είναι κάτι που λύνεται από τη μια στιγμή στην άλλη. Χρειάζεται υπομονή και επιμονή. Στο χέρι σας είναι όμως να αρχίσετε να ζυγίζετε τις προτεραιότητές σας και να ακολουθήσετε τακτικές που λειτουργούν καλύτερα για εσάς.

Σημαντική παρέμβαση της Γενικής Γραμματέας της ETUC, Esther Lynch, στη Σύνοδο των Κοινωνικών Εταίρων που έγινε στις Βρυξέλλες στις 20 Μαρτίου 2024

Απαίτηση για μια νέα Ευρωπαϊκή Βιομηχανική Στρατηγική με επίκεντρο τις ποιοτικές θέσεις εργασίας

Η Ευρώπη έχει εισέλθει σε μια νέα γεωοικονομική εποχή που απαιτεί ανανεωμένη προσοχή και μια νέα προσέγγιση. Τα αισθήματα εργασιακής ανασφάλειας στην ΕΕ είναι ευρέως διαδεδομένα και αυξάνονται, σε όλους τους τομείς, οι εργαζόμενοι φοβούνται την απώλεια της εργασίας τους. Η τρέχουσα κρίση κόστους ζωής έρχεται στο τέλος των δεκαετιών κατά τις οποίες η πραγματική αποζημίωση υστερεί σημαντικά σε σχέση με την πραγματική αύξηση της παραγωγικότητας της εργασίας. Υπάρχουν ανησυχητικά σημάδια, ο αριθμός των ατόμων που απασχολούνται στην μεταποίηση μειώθηκε κατά 853,000 τον τελευταίο χρόνο.

Υπάρχει έλλειψη ποιοτικών θέσεων εργασίας στην Ευρώπη.

Σε έναν παγκοσμιοποιημένο κόσμο, η ενασχόληση με την ευρωπαϊκή βιομηχανική πολιτική είναι στρατηγικής σημασίας. Πρέπει να απευθύνεται σε πολλαπλούς στόχους, από τη στρατηγική αυτονομία έως την ανταγωνιστικότητα και τη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας. Παλιά ζητήματα βιομηχανικής πολιτικής επανεμφανίζονται αλλά με νέο επίπεδο πολυπλοκότητας λόγω της επείγουσας ανάγκης να προχωρήσουμε με την πράσινη και την ψηφιακή μετάβαση.

Το πραγματικό ερώτημα δεν είναι αν η Ευρώπη χρειάζεται μια βιομηχανική στρατηγική, αλλά τι είδους.

Για τους εργαζόμενους, η ευρωπαϊκή βιομηχανική στρατηγική πρέπει να μετριάσει τις αρνητικές επιπτώσεις και να δώσει κίνητρα για να υπάρξουν θετικά αποτελέσματα. Οι πολιτικές απεξάρτησης από τις ανθρακούχες εκπομπές πρέπει να συμπληρώνονται από πολιτικές που ενθαρρύνουν τη δημιουργία νέων και ποιοτικών θέσεων εργασίας, αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, προληπτική σύνδεση των ποιοτικών θέσεων εργασίας με επενδύσεις. Μια κοινή ευρωπαϊκή βιομηχανική στρατηγική χρειάζεται ένα κοινό ευρωπαϊκό χρηματοδοτικό μέσο. Είναι υψίστης σημασίας να ληφθούν άμεσα μέτρα για τη θέσπιση ενός μόνιμου μέσου της ΕΕ που θα εγγυάται τις απαιτούμενες επενδύσεις για όλα τα κράτη μέλη και τις περιφέρειες.

Ο ελέφαντας στο δωμάτιο είναι ο πραγματικός κίνδυνος λιτότητας που προκύπτει από τους νέους κανόνες οικονομικής διακυβέρνησης.

Ακόμη και η Ευρωπαϊκή Τράπεζα Επενδύσεων δηλώνει ότι «η επαναφορά των δημοσιονομικών κανόνων είναι πιθανό να οδηγήσει σε δημοσιονομική εξυγίανση, η οποία τείνει να επηρεάσει δυσανάλογα τις δημόσιες επενδύσεις» και να επηρεάσει αρνητικά και τις ιδιωτικές επενδύσεις. «Η απόσυρση των δημοσίων επενδύσεων θα ήταν κακά νέα για την ανταγωνιστικότητα, δεδομένης της θετικής επίδρασης που έχουν οι δημόσιες επενδύσεις στις ιδιωτικές επενδύσεις, συμπεριλαμβανομένης της ψηφιακής τεχνολογίας και της δράσης για το κλίμα»

Ένα ταμείο Ευρωπαϊκής Βιομηχανικής Στρατηγικής θα μπορούσε να σχεδιαστεί παρόμοιο με το πρόγραμμα SURE που μετρίασε τους κινδύνους ανεργίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας ή μέσα από το καινοτόμο πρόγραμμα ανάκαμψης και ανθεκτικότητας.

Στη βάση αυτής της επείγουσας ανάγκης, καλούμε τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα να θεωρακιστούν από μεταρρυθμίσεις που βασίζονται στη λιτότητα και που δεν εγγυώνται επενδύσεις, που δεν στηρίζουν τις δημόσιες υπηρεσίες, τις υποδομές, τη στέγαση, τις μεταφορές, την παιδική



μέριμνα, που αποτελούν προαπαιτούμενο για την επίτευξη δίκαιων πράσινων και ψηφιακών μεταβάσεων και που αποτελούν βασικά συστατικά της ευρωπαϊκής βιομηχανικής στρατηγικής. **Να διασφαλίσουμε ότι όλα τα δημόσια χρήματα πηγαίνουν σε οργανισμούς που δημιουργούν και διατηρούν ποιοτικές θέσεις εργασίας.** Αυτό σημαίνει ισχυρές κοινωνικές προϋποθέσεις, που συνδέονται με επενδύσεις, κρατικές ενισχύσεις και δημόσια χρηματοδότηση, για την υποστήριξη εταιρειών που δημιουργούν ποιοτικές θέσεις εργασίας που καλύπτονται από συλλογικές συμβάσεις.

Οι οδηγίες για τις δημόσιες συμβάσεις πρέπει επίσης να αναθεωρηθούν για να διασφαλιστεί ότι οι δημόσιες συμβάσεις δεν οδηγούν σε αγώνα δρόμου προς τα κάτω και στη χαμηλότερη τιμή. Οι συμβάσεις θα πρέπει να ανατίθενται μόνο σε επιχειρήσεις που σέβονται τα δικαιώματα των εργαζομένων και των συνδικαλιστικών οργανώσεων, που διαπραγματεύονται με συνδικάτα και των οποίων οι εργαζόμενοι καλύπτονται από συλλογικές συμβάσεις.

Να αντιμετωπίσουμε με δίκαιο τρόπο την πραγματικότητα.

Το κλείσιμο και η απώλεια θέσεων εργασίας δεν είναι αναπόφευκτες. Η διαχείριση των μεταρρυθμίσεων μπορεί να είναι επιτυχής. Αλλά δεν θα συμβεί μόνο με μέσα από καλές προθέσεις. Η ETUC ζητά μια Ευρωπαϊκή Οδηγία για Δίκαιη Μετάβαση στον κόσμο της εργασίας που να διασφαλίζει τα δικαιώματα των εργαζομένων και των συνδικαλιστικών τους οργανώσεων με ένα πλαίσιο όπου κυρίαρχο ρόλο θα έχουν ο κοινωνικός διάλογος και οι συλλογικές διαπραγματεύσεις. Είναι πολύ σημαντικό να διασφαλιστεί το δικαίωμα στην κατάρτιση χωρίς κόστος για τους εργαζόμενους και κατά τη διάρκεια του χρόνου εργασίας τους.

Ποιοτικές θέσεις εργασίας σημαίνει ασφαλείς θέσεις εργασίας.

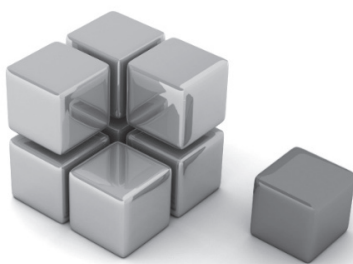
Ο Ευρωπαϊκός Πυλώνας Κοινωνικών Δικαιωμάτων καλεί για δράση στη βάση της δέσμευσης ότι «θα ενθαρρυνθεί η μετάβαση σε μορφές απασχόλησης ανοικτού τύπου». Με δεδομένο τις γεωπολιτικές εξελίξεις, αξίζει να σημειωθεί ότι το Eurofound, τονίζει σε πρόσφατη μελέτη του,

διαπίστωσε ότι οι εργαζόμενοι που αντιμετωπίζουν εργασιακή ανασφάλεια είναι λιγότερο ικανοποιημένοι με τη λειτουργία της δημοκρατίας στη χώρα τους, είναι λιγότερο πιθανό να ψηφίσουν στις εκλογές και είναι λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε δημοκρατικές δράσεις και διαμαρτυρίες, ένας δείκτης αποσύνδεσης τους με τους θεσμούς και τα κοινωνικά δρώμενα.

Ο τερματισμός όλων των μορφών ανασφάλειας χρήζει προτεραιότητας στην Ευρωπαϊκή Βιομηχανική Στρατηγική, συμπεριλαμβανομένου, για παράδειγμα, του περιορισμού των υπεργολαβιών και της πρόληψης όλων των καταχρηστικών πρακτικών, όπως η μη αμειβόμενη πρακτική άσκηση. Η ισχυρή εφαρμογή των κανόνων προστασίας της αγοράς εργασίας και οι επιθεωρήσεις αποτελούν σημαντικό υποστηρικτικό στοιχείο για τη δίκαιη ανταγωνιστικότητα.

Συμπερασματικά, η ETUC καλεί επίσης την ΕΕ να συμπεριλάβει τους κοινωνικούς εταίρους στην ανάπτυξη μιας Ευρωπαϊκής Βιομηχανικής Στρατηγικής στην οποία το εργατικό δυναμικό θα συμμετέχει ουσιαστικά στη λήψη αποφάσεων και στη διαχείριση της αλλαγής, που θα οικοδομείται στη βάση του κοινωνικού διαλόγου και των συλλογικών διαπραγματεύσεων, και όπου το επίκεντρο θα είναι οι επενδύσεις για τη βελτίωση της ποιότητας και για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων του εργατικού δυναμικού, και όχι σε έναν αγώνα δρόμου προς τα κάτω για περισσότερες ώρες, λιγότερες αμοιβές ή μείωση των εργασιακών δικαιωμάτων.

Η ETUC υποστηρίζει πλήρως τη διαδικασία διεύρυνσης και την ανάγκη παροχής μιας προοπτικής της ΕΕ στην Ουκρανία και σε άλλες υπό ένταξη χώρες. Ταυτόχρονα, απορρίπτει οποιαδήποτε αποσπασματική προσέγγιση στις ενταξιακές συζητήσεις: δεν θα πρέπει να υπάρχει πρόσβαση στην εσωτερική αγορά, ή σε τμήματα αυτής, χωρίς πλήρη ευθυγράμμιση με το κοινωνικό κεκτημένο, με σεβασμό των κοινωνικών εταίρων και ενίσχυσης του κοινωνικού διαλόγου. Μαζί, για μια Ευρωπαϊκή Βιομηχανική Στρατηγική με επίκεντρο τις ποιοτικές θέσεις εργασίας. Το συνδικαλιστικό κίνημα είναι έτοιμο να κάνει αυτό που του αναλογεί.



RAPEX

**Συστάσεις του Τμήματος
Επιθεώρησης Εργασίας**

Για προϊόντα που περιέχουν επικίνδυνες χημικές ουσίες

Προϊόντα με επικίνδυνες χημικές ουσίες, τα οποία θεωρείται ότι περικλείουν κινδύνους για τους εργαζόμενους και τους καταναλωτές έχουν εντοπισθεί στην ευρωπαϊκή αγορά. Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων διευκρινίζει ότι οι σχετικές πληροφορίες που ακολουθούν έχουν καταχωρηθεί στο Σύστημα Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Ασφάλεια Προϊόντων πλην τροφίμων (RAPEX) της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Περισσότερες πληροφορίες για τα πιο πάνω προϊόντα είναι καταχωρημένες στην ιστοσελίδα του RAPEX και εδώ.

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας καλεί τους πολίτες σε περίπτωση που εντοπίσουν τα πιο πάνω προϊόντα στην κυπριακή αγορά, να ενημερώσουν σχετικά τους αρμόδιους Λειτουργούς του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στα τηλέφωνα 22405637, 22405611 και 22405609.

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

**Γραμμή στήριξης προσφέρει η ΣΕΚ
ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό και
στη σεξουαλική παρενόχληση.**

**Παρέχει ψυχολογική
και τεχνοκρατική στήριξη**

Καλέστε στο 7 7 7 7 5 5 7 5

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

**Εσείς οι τέλειοι
κάντε λιγάκι
παραπέρα, περνάω
με τα ελαττώματα
μου**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

Υπηρεσίες εφημερίας Προσωπικού Ιατρού τα σαββατοκύριακα και τις δημόσιες αργίες

Έχοντας ως στόχο την αναβάθμιση και ενίσχυση των προσφερόμενων υπηρεσιών του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓεΣΥ) υπενθυμίζεται ότι ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) από τον Ιούλιο του 2022 προχώρησε στην έναρξη λειτουργίας των Υπηρεσιών Εφημερίας Προσωπικού Ιατρού.

Πρόκειται για έναν ιδιαίτερα σημαντικό θεσμό, ο οποίος διασφαλίζει την πρόσβαση των δικαιούχων του ΓεΣΥ σε υπηρεσίες φροντίδας από Προσωπικούς Ιατρούς (ΠΙ), ενηλίκων και παιδιών (Παιδιάτρους), σε περιβάλλον πρωτοβάθμιου ιατρού για τις περιπτώσεις έκτακτων προβλημάτων υγείας, κατά τα σαββατοκύριακα και τις δημόσιες αργίες.

Οι Υπηρεσίες Εφημερίας Προσωπικών Ιατρών παρέχονται δωρεάν στους δικαιούχους του ΓεΣΥ, σε καθορισμένα νοσηλευτήρια (Κέντρα Εφημερίας ΠΙ), σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου. Στελεχώνονται από ΠΙ ενηλίκων και παιδιών, όπως επίσης νοσηλευτικό και υποστηρικτικό προσωπικό.

Το ωράριο λειτουργίας των Υπηρεσιών Εφημερίας τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις δημόσιες αργίες είναι από τις 11.00 έως τις 17.00.

Τα βήματα που ακολουθούμε

Οι Υπηρεσίες Εφημερίας λειτουργούν μόνο με προγραμματισμένα ραντεβού. Ως εκ τούτου, ο δικαιούχος πρέπει να καλέσει στο τηλέφωνο επικοινωνίας του Κέντρου Παροχής Υπηρεσιών Εφημερίας που επιθυμεί και να ενημερώσει για το έκτακτο πρόβλημα υγείας που έχει προκύψει.

Κατά την τηλεφωνική επικοινωνία, ο δικαιούχος δίνει λεπτομέρειες για τα συμπτώματα που εμφανίζει, ώστε οι λειτουργοί του Κέντρου να αξιολογήσουν το θέμα υγείας του. Εάν πράγματι κριθεί αναγκαίο, τότε θα διευθετηθεί ραντεβού εντός της ημέρας και των ωρών λειτουργίας των Υπηρεσιών Εφημερίας.

Ο ΠΙ σε εφημερία μπορεί να παράσχει στον δικαιούχο πλήρεις υπηρεσίες ΠΙ, δηλαδή εξέτασης, διάγνωσης, χορήγησης θεραπείας, παραπομπής σε Ειδικό Ιατρό ή σε μονάδα ενδονοσοκομειακής φροντίδας. Για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη εξυπηρέτηση του κοινού ο εφημερεύων ΠΙ έχει επίσης δυνατότητα πρόσβασης στο ιατρικό ιστορικό του δικαιούχου, μέσω του Συστήματος Πληροφορικής του ΓεΣΥ.

Πότε απευθυνόμαστε στις Υπηρεσίες Εφημερίας

Όπως αναφέρεται πιο πάνω, οι Υπηρεσίες Εφημερίας ΠΙ δεν λειτουργούν ως Τμήματα

Επείγοντων Περιστατικών. Οι δικαιούχοι του ΓεΣΥ μπορούν να απευθύνονται στις Υπηρεσίες Εφημερίας μόνο για έκτακτα προβλήματα υγείας, δηλαδή σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν οξεία έναρξη ανησυχητικών συμπτωμάτων, απότομο και έντονο πόνο, επιδείνωση συμπτωμάτων σοβαρής χρόνιας ασθένειας ή υψηλό πυρετό που συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα.

Υπενθυμίζεται επίσης ότι στις Υπηρεσίες Εφημερίας δεν εξυπηρετούνται δικαιούχοι για έκδοση επαναλαμβανόμενων συνταγών ή έκδοση παραπεμπτικών για άλλες υπηρεσίες του ΓεΣΥ. Επιπλέον, στο πλαίσιο λειτουργίας των Υπηρεσιών Εφημερίας δεν πραγματοποιούνται αιματολογικές αναλύσεις, ακτινοδιαγνωστικές εξετάσεις, αλλαγές πληγών ή συρραφή τραυμάτων.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι δικαιούχοι ότι για σοβαρά περιστατικά που απειλείται η ζωή τους, όπως σε καρδιακά επεισόδια ή εγκεφαλικά, πρέπει να καλέσουν άμεσα το 112 για ασθενοφόρο ή να απευθυνθούν στο πλησιέστερο Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων Περιστατικών (ΤΑΕΠ).

Τα Κέντρα, στα οποία παρέχονται Υπηρεσίες Εφημερίας για ενήλικες και παιδιά και τα αντίστοιχα στοιχεία επικοινωνίας, φαίνονται στον πιο κάτω πίνακα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του ΓεΣΥ, καθώς και τους επίσημους λογαριασμούς του ΟΑΥ, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

ΚΕΝΤΡΑ ΕΦΗΜΕΡΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

ΕΠΑΡΧΙΑ	ΚΕΝΤΡΟ ΕΦΗΜΕΡΙΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΦΗΜΕΡΙΑΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
Αμμόχωστος	Πολυκλινική Λητώ	Λεωφόρος Σωτήρας 8, 5286	23 849000
Λάρνακα	Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας (ΠΙ για Παιδιά μόνο)	Ηνωμένων Πολιτειών, 6301	24 206132 24 800438
Λάρνακα	Ιατρικό Κέντρο Αγία Μαρίνα	Παύλου Βαλδασεριδη 10, 6018	24 636343
Λεμεσός	Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού (ΠΙ για Παιδιά μόνο)	Νίκαιας 1, 4131	25 202816
Λεμεσός	Mediterranean Hospital	Στυγός 9, 3117	26 200194
Λευκωσία	Ιπποκράτειο Νοσοκομείο	Ψαρών 6-12, 2408	22 502019
Πάφος	Ιδιωτικό Νοσοκομείο Ευαγγελισμός	Βασιλέως Κωνσταντίνου 82, 8021	26 848113

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Μικρογεύματα για καλή υγεία

Παρόλο που φαίνεται ότι η «φιλοσοφία» των σνακ έρχεται σε αντίθεση με την προσπάθεια απώλειας βάρους και τη διατήρηση της σιλουέτας μας, όταν επιλέγουμε τα σωστά, παραμένουμε και λεπτοί μα και υγιείς.

Ας δούμε αναλυτικά κάποια από τα οφέλη αυτής της συνήθειας που όλοι μας αξίζει να υιοθετήσουμε...

Η κατανάλωση υγιεινών σνακ κατά τη διάρκεια της μέρας βοηθά νου και σώμα στη συγκέντρωση και στην ενέργεια αντίστοιχα.

Τρόφιμα όπως οι φράουλες, οι μπανάνες, το αβοκάντο, τα βατόμουρα και η μαύρη σοκολάτα, τονώνουν την εστίαση και μπορούν να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε σε εγρήγορση. Έτσι, αντί το μεσημέρι να κλείνουν τα μάτια μας στη δουλειά, τα επίπεδα ενέργειάς μας παραμένουν υψηλά αφού έχουμε τροφοδοτήσει τον εγκέφαλό μας με όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί πιο αποδοτικά.

Όταν τσιμπολογάμε κατά τη διάρκεια της ημέρας, δεν πεινάμε τόσο στα κυρίως γεύματα με αποτέλεσμα να μας είναι πιο εύκολο να διατηρούμε τις μερίδες μας μικρές.



Επιπλέον, βοηθούν στην ενίσχυση του μεταβολισμού και επομένως της καύσης θερμίδων όλη την ημέρα. Μπορούν τέλος να ισορροπήσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα ώστε να μην λαχταράμε μονίμως με το καφέ-δάκι μας και κάτι γλυκό...

Μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων ασθενειών

Το να καταναλώνετε μικρές, υγιεινές «μπουκιές» κάθε μέρα μπορεί ακόμα και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και διαβήτη, συμβάλλοντας παράλληλα στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης, σύμφωνα με έρευνες.

Ιδέες για μίνι γεύματα

Διατηρήστε τα σνακ σας αρκετά μικρά (περίπου 150 με 200 θερμίδες ανά μίνι γεύμα). Επίσης, φροντίστε να τρώτε κάθε τρεις με πέντε ώρες. Εάν αρχίσετε να

πεινάτε λίγο πριν τον ύπνο, επιλέξτε και πάλι ένα μικρό σνακ αντί για οτιδήποτε άλλο. Καλό θα ήταν επίσης να πίνετε ένα ποτήρι νερό με κάθε σνακ για να νιώθετε χορτάτοι.

Θυμηθείτε: Όλοι χρειαζόμαστε μια ισορροπία πρωτεΐνης, «καλών» υδατανθράκων και λίπους ώστε να παραμένουμε χορτάτοι και γεμάτοι ενέργεια.

Ενδεικτικά, μπορείτε να επιλέξετε για σνακ:

Μούρα (ειδικά βατόμουρα)

Ξηρούς καρπούς

Φέτες αβοκάντο

Μαύρη σοκολάτα

Ηλιόσπορους

Χούμους με κράκερ ολικής αλέσεως

Ένα μικρό χορτοφαγικό σάντουιτς

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Θέλεις να απελευθεωθείς από πεποιθήσεις και συμπεριφορές που σε είχαν περιορίσει στο παρελθόν. Μπορεί επίσης να επιδιώξεις να ξεχωρίσεις τον εαυτό σου από τους άλλους και να ανακαλύψεις το τι σε κάνει ξεχωριστή. Οι άνθρωποι τείνουν να σε βλέπουν για το μοναδικό μυαλό ή την άποψη σου αυτή τη στιγμή, καθώς ακολουθείς το δικό σου δρόμο.

Ταύρος: Μπορεί να βιώσεις κάποια ανησυχία παρά την έντονη επιθυμία να εγκατασταθείς κάπου σήμερα. Ευτυχώς έχεις μια κυρίως καλή διάθεση και μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή την ενέργεια για να συγχωρήσεις και να θεραπεύσεις καθώς προσεγγίζεις τους άλλους.

Δίδυμοι: Θα μπορούσε να υπάρξει μια λύση ή απελευθέρωση από ένα πρόβλημα που έχει βαρύνει το μυαλό σου. Μια ευχάριστη ανοιχτή ατμόσφαιρα με φίλους μπορεί να εμφανιστεί έντονα, ακόμα κι αν υπάρχει κάποια αναταραχή.

Καρκίνος: Λαχταράς την αίσθηση ότι είσαι σε στέρεο έδαφος σήμερα, με τη Σελήνη στον ηλιακό 2ο οίκο σου. Μπορεί επίσης να είναι μια ισχυρή στιγμή τόσο για καθοδήγηση όσο και για μάθηση, καθώς ο Ερμής και

ο Χείρωνας σχηματίζουν μια ευθυγράμμιση.

Λέων: Μπορεί να επικεντρωθείς στο να θέσεις ιδέες σε κίνηση ή στην επικοινωνία για να αφήσεις πίσω σου ένα θέμα. Σίγουρα οι άνθρωποι μπορούν σήμερα να είναι ευαίσθητοι, τόσο με συμπονετικό και συγκινητικό τρόπο.

Παρθένος: Είσαι σε θέση να αναγνωρίσεις τι δε λειτουργεί καλά πλέον για σένα και ίσως να δεσμευτείς να φροντίσεις σωστά τις ανάγκες σου. Μπορεί να υπάρχει η ευκαιρία να επιδιορθώσεις μια σχέση ή να αποκαλύψεις μια ικανοποιητική λύση.

Ζυγός: Οι σημερινές ενέργειες είναι καλές για την επιδιόρθωση σχέσεων. Η ειλικρίνεια και η ευπάθεια στις αλληλεπιδράσεις σου είναι αναπόσπαστα στοιχεία για την ανάπτυξη και βελτίωση.

Σκορπιός: Είναι πιο εύκολο από το συνηθισμένο να εκφραστείς και εκτιμάς την πνευματική συντροφιά ή την τόνωση. Η αποσυμπίεση έρχεται φυσικά, καθώς δίνεις περισσότερη προσοχή στην ανάγκη σου να συνεισφέρεις και να μοιραστείς.

Τοξότης: Είσαι πιο ανοιχτή και ευάλωτη με την καρδιά σου σήμερα και αυτό μπορεί να βοηθήσει στην τόνωση μιας σύνδεσης



ή ενός έργου. Η απελευθέρωση του άγχους μέσω δημιουργικών αναζητήσεων ή ψυχαγωγίας είναι ισχυρή.

Αιγόκερως: Είναι πιο εύκολο να αποκτήσεις πρόσβαση στα βαθύτερα συναισθήματα και ανάγκες σου και λίγη γενναία ειλικρίνεια μπορεί να είναι ακριβώς αυτό που χρειαζόσαι για να ξεπεράσεις ένα εμπόδιο.

Υδροχόος: Η διαίσθηση σου είναι δυνατή, αλλά έχεις επίσης την τάση να αναλύεις καταστάσεις περισσότερο. Είναι ικανοποιητικό το να λύνεις ένα μυστήριο ή να απολαμβάνεις τη διαδικασία της προσπάθειας.

Ιχθύες: Το να νιώθεις ότι μπορείς να συγκεντρωθείς είναι θεραπευτικό, αλλά οι σημερινές διελεύσεις ευνοούν επίσης τη συντροφικότητα και τη σύνδεση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Καλαμαράκι ψητό



650 γρ. καλαμάρι φρέσκο, καθαρισμένο καλά
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Χυμό από ½ πορτοκάλι

Ξύσμα από ¼ λεμόνι ακέρωτο βιολογικό

1 σκελίδα σκόρδο

3 κλωναράκια φρέσκο

θυμάρι ή 1 κουτ. γλυκού ξερό

½ κουτ. γλυκού κύμινο

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο

πιπέρι

2 κλωναράκια φρέσκια ρίγανη (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Βήμα 1ο

Πλένουμε το καλαμάρι. Το χαράζουμε σε φέτες μόνο από τη μία του πλευρά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τον χυμό πορτοκαλιού, το ξύσμα λεμονιού, το θυμάρι, το κύμινο και βυθίζουμε μέσα το καλαμάρι.

Βήμα 2ο

Σε σακούλα μαριναρίσματος ή σε τάπερ βάζουμε το καλαμάρι με όλη τη μαρινάδα και το τοποθετούμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες. Βγάζουμε από το ψυγείο και αφήνουμε για λίγη ώρα να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Αφαιρούμε το καλαμάρι από τη σακούλα και πετάμε τη μαρινάδα.

Βήμα 3ο

Αλατοπιπερώνουμε και το τοποθετούμε στη σχάρα σε υψηλή φωτιά για 2'-3' από κάθε πλευρά (μπορούμε να το ψήσουμε και στο γκριλ για 12-15').

Βήμα 4ο

Σερβίρουμε το καλαμάρι και γαρνίρουμε με φρέσκια ρίγανη προαιρετικά.

Γένους ψυχρού η ενεργειακή φτώχεια...;

Η ενεργειακή φτώχεια δεν πλήττει μόνο τις χώρες με ψυχρά κλίματα αλλά και τις χώρες με ζεστά μέχρι και πολύ ζεστά κλίματα όπως για παράδειγμα η Κύπρος.

Αξιοσημείωτο είναι ότι η υπάρχουσα βιβλιογραφία για την ενεργειακή φτώχεια προσφέροντας πληθώρα πληροφοριών σχετικά με στρατηγικές αντιμετώπισης των ψυχρών συνθηκών.

Αντίθετα, υπάρχει έλλειψη γνώσεων και ενδιαφέροντος για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη ζέστη, στο πλαίσιο της αποτελεσματικής ψύξης των σπιτιών κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Κάτι που πλήττει οικονομικά τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις στις νότιες – μεσογειακές χώρες της ΕΕ, περιλαμβανομένης της Κύπρου, της χώρας με τις ψηλότερες, μάλλον, μέσες θερμοκρασίες το καλοκαίρι από όλες τις χώρες της Ένωσης.

Σύμφωνα με κείμενο που αναρτήθηκε πρόσφατα στην ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, παράγοντες όπως οι συνθήκες δόμησης, η αστική ζέστη, η διαθεσιμότητα συστημάτων ψύξης, οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και ο αντίκτυπος της κλιματικής αλλαγής, όλα συμβάλλουν σε αυξημένη συχνότητα ενεργειακής φτώχειας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ιδιαίτερα σε νοικοκυριά στην περιοχή της Μεσογείου.

Επιπλέον, η αυξημένη εμφάνιση ακραίων καιρι-



κών συνθηκών που προκαλούνται από την κλιματική αλλαγή, όπως οι καύσωνες, είναι καλά τεκμηριωμένη. Οι εκθέσεις και οι μελέτες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων από αξιόπιστες πηγές όπως η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή (IPCC), τονίζουν τον αναμενόμενο σημαντικό αντίκτυπο αυτών των ακραίων γεγονότων στη δημόσια υγεία. Σε αστικά περιβάλλοντα και πυκνοκατοικημένες περιοχές, οι προκλήσεις που δημιουργούνται από αυτά τα καιρικά φαινόμενα επιδεινώνονται περαιτέρω από το φαινόμενο Urban Heat Island (UHI). Το φαινόμενο αυτό επιδεινώνει τις ακραίες θερμοκρασίες στα κέντρα των πόλεων, επιβαρύνοντας επιπλέον τον πληθυσμό κατά τη διάρκεια των καύσωνων.

Υπό το φως αυτών των εκτιμήσεων, υπάρχει επιτακτική ανάγκη να διευρυνθούν η επιστημονι-

κή ανάλυση και ο πολιτικός διάλογος για την ενεργειακή φτώχεια, ώστε να συμπεριλάβουν τη δυναμική των καλοκαιρινών προκλήσεων, διασφαλίζοντας μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των διαφορετικών παραγόντων που συμβάλλουν στην ευπάθεια σε διαφορετικές κλιματικές συνθήκες. Αυτή η προσέγγιση, χωρίς αποκλεισμούς, θα διευκολύνει, αναφέρει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, την ανάπτυξη στοχευμένων και αποτελεσματικών πολιτικών για την αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας, προωθώντας την ανθεκτικότητα έναντι των αυξανόμενων θερμοκρασιών και των απειλών που σχετίζονται με το κλίμα. Ορισμένες

πρωτοβουλίες και μέτρα που αναπτύχθηκαν πρόσφατα μπορούν να καθοδηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο η προσέγγιση της θερμής ενεργειακής φτώχειας θα πρέπει να ενσωματωθεί στις ευρωπαϊκές πολιτικές.

Οι συστάσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ενεργειακή φτώχεια, που δημοσιεύτηκαν τον Οκτώβριο του 2023, προσδιορίζουν το καλοκαίρι ως παράγοντα που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν αντιμετωπίζουμε την ενεργειακή φτώχεια. Για παράδειγμα, το ευρωπαϊκό έργο Cooltorise εκτελεί στοχευμένες δραστηριότητες σε τέσσερις χώρες της ΕΕ για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ενεργειακή φτώχεια του καλοκαιριού και την τόνωση της μείωσης των ενεργειακών αναγκών και της αύξησης της θερμικής άνεσης κατά τους πιο ζεστούς μήνες του έτους.

Καταδίκη για παραβάσεις της Νομοθεσίας για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων προώθησε την ποινική δίωξη της «Αρχής Ηλεκτρισμού Κύπρου», η οποία παρέβη τις διατάξεις της Νομοθεσίας για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία.

Ως αποτέλεσμα της δίωξης αυτής, το Επαρχιακό Δικαστήριο Λάρνακας καταδίκασε την «Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου» που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, στην παραγωγή, μετάδοση και διανομή ηλεκτρικής ενέργειας, σε πρόστιμο €28.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ελάχιστων Προδιαγραφών Ασφάλειας και Υγείας (Χρησιμοποίηση κατά την Εργασία Εξοπλισμού Εργασίας) Κανονισμών και των περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμών, που προκάλεσαν τον θανάσιμο τραυματισμό σε εργοδοτούμενό της και έθεσαν σε κίνδυνο εργοδοτούμενούς της, καθώς και άλλα πρόσωπα:

(α) Παράλειψη να έχει κατάλληλα συντηρημένο ανυψωτικό καλαθοφόρο μηχανήμα, με αποτέλεσμα, ενώ εργοδοτούμενός της ασχολείτο με το κλάδεμα φοινικόδεντρου και βρισκόταν μέσα στο καλάθι του πιο πάνω μηχανήματος, σε ύψος περίπου 4m, το μηχανήμα να υποστεί μηχανική αστοχία, δηλαδή, κοπή/σπάσιμο πύρου του βραχίονα αντιστήριξης με επακόλουθο την ξαφνική πτώση της μπίγας και του καλαθιού, μέσα στο οποίο βρισκόταν ο εργοδοτούμενός της και τον θανάσιμο τραυματισμό του.

(β) Παράλειψη αντικατάστασης του φθαρμένου πύρου του βραχίονα αντιστήριξης ανυψωτικού καλαθοφόρου μηχανήματος, με αποτέλεσμα ενώ εργοδοτούμενός της ασχολείτο με το κλάδεμα φοινικόδεντρου και βρισκόταν μέσα στο καλάθι του πιο πάνω μηχανήματος, σε ύψος περί-



που 4m, το μηχανήμα να υποστεί μηχανική αστοχία, δηλαδή, κοπή/σπάσιμο πύρου του βραχίονα αντιστήριξης με επακόλουθο την ξαφνική πτώση της μπίγας και του καλαθιού μέσα στο οποίο βρισκόταν ο εργοδοτούμενός της και τον θανάσιμο τραυματισμό του.

(γ) Παράλειψη διενέργειας περιοδικού ελέγχου ανυψωτικού καλαθοφόρου μηχανήματος, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, με αποτέλεσμα, ενώ εργοδοτούμενός της ασχολείτο με το κλάδεμα φοινικόδεντρου και βρισκόταν μέσα στο καλάθι του πιο πάνω μηχανήματος, σε ύψος περίπου 4m, το μηχανήμα να υποστεί μηχανική αστοχία, δηλαδή, κοπή/σπάσιμο πύρου του βραχίονα αντιστήριξης με επακόλουθο την ξαφνική πτώση της μπίγας και του καλαθιού, μέσα στο οποίο βρισκόταν ο εργοδοτούμενός της και τον θανάσιμο τραυματισμό του.

(δ) Παράλειψη εφαρμογής κατάλληλου συστήματος ασφάλειας ή συστήματος διαχείρισης των κινδύνων, στο οποίο να περιγράφονται σε σχέση με την προγραμματισμένη προληπτική συντήρηση ανυψωτικών μηχανημάτων, οι διευθετήσεις

για τον αποτελεσματικό προγραμματισμό, την οργάνωση, τον έλεγχο, καθώς και την παρακολούθηση και την αναθεώρηση των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων, που πρέπει να λαμβάνονται για τις δραστηριότητες στον χώρο εργασίας που δημιουργούν κινδύνους, με αποτέλεσμα ενώ εργοδοτούμενός της ασχολείτο με το κλάδεμα φοινικόδεντρου και βρισκόταν μέσα σε καλάθι ανυψωτικού καλαθοφόρου μηχανήματος, σε ύψος περίπου 4m, το μηχανήμα να υποστεί μηχανική αστοχία, δηλαδή, κοπή/σπάσιμο πύρου του βραχίονα αντιστήριξης με επακόλουθο την ξαφνική πτώση της μπίγας και του καλαθιού, μέσα στο οποίο βρισκόταν ο εργοδοτούμενός της και τον θανάσιμο τραυματισμό του εργοδοτούμενου.

(ε) Παράλειψη αντικατάστασης του φθαρμένου πύρου του βραχίονα αντιστήριξης ανυψωτικού καλαθοφόρου μηχανήματος.

(στ) Παράλειψη διενέργειας περιοδικού ελέγχου ανυψωτικού καλαθοφόρου μηχανήματος σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

(ζ) Παράλειψη εφαρμογής κατάλληλου συστήματος ασφάλειας ή συστήματος διαχείρισης των κινδύνων, στο οποίο να περιγράφονται, σε σχέση με την προγραμματισμένη προληπτική συντήρηση ανυψωτικών μηχανημάτων, οι διευθετήσεις για τον αποτελεσματικό προγραμματισμό, την οργάνωση, τον έλεγχο καθώς και την παρακολούθηση και την αναθεώρηση των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων που πρέπει να λαμβάνονται για τις δραστηριότητες στον χώρο εργασίας που δημιουργούν κινδύνους.

(η) Παράλειψη κατάλληλης συντήρησης ανυψωτικού καλαθοφόρου μηχανήματος (δηλαδή το διατηρούσε με φθορά της διαμέτρου του πύρου του βραχίονα αντιστήριξης από 25mm σε 13,5mm).

Μια εκρηκτική Ελλάδα κατατρόπωσε το Καζακστάν 5-0



Με το emphaticό σκορ 5-0 η Εθνική Ελλάδα, επικράτησε του Καζακστάν στην ΟΡΑΡ Arena στον ημιτελικό των play off του «Path C» και το όνειρο της συμμετοχής στα τελικά του EURO 2024 απέχει πλέον μία νίκη.

Αυτή που θα έψαχναν οι παίκτες του Γκουστάβο Πογιέτ χθες Τρίτη (26/3, 21:45) στην απέναντι στη Γεωργία του Κβίτσα Κβαρτσκέλια, στον μεγάλο τελικό που δίνει ως «έπαθλο» στον νικητή τη συμμετοχή του στην τελική φάση του EURO της Γερμανίας και στον 6ο όμιλο όπου περιμένουν ήδη η Τουρκία, η Πορτογαλία και η Τσεχία. Τα γκολ των Μπακασέτα (9' πέναλτι), Πέλκα (15'), Ιωαννίδη (37'), Κουρμπέλη (40') και το αυτογκόλ του Ταπάλοφ 86' «σφράγισαν» τον ελληνικό θρίαμβο, με τη «γαλανόλευκη» να στρέφει την προσοχή της στη μεγάλη «μάχη» με τους Γεωργιανούς.

Η εκκίνηση της ελληνικής ομάδας ήταν «εκρηκτική», καθώς έπιασε το Καζακστάν απ' το... λάιμό και του προκάλεσε ασφυξία! Μόλις στο 2' από σέντρα του Μπάλντοκ από τα δεξιά, ο Πέλκας δεν μπόρεσε να πιάσει την κεφαλιά κι ο Τσιμίκας με δυνατό σουτ έξω απ' την περιοχή έστειλε την μπάλα πάνω απ' τα δοκάρια.

Στο 7' ο Πέλκας βρέθηκε μετά από κόντρες σε θέση βολής, με τον Σάτσκι να αποκρούει. Ο επιθετικός της Μπασακσεχίρ επέμεινε κυνηγώντας τη φάση κι ο Καϊρόφ τον ανέτρεψε καθαρά εντός της περιοχής. Ο Μάκελι έδειξε αμέσως την άσπρη βούλα κι ο Μπακασέτας στο 9ο λεπτό δεν λάθεψε, στέλνοντας την μπάλα με δύναμη στο βάθος της εστίας των Καζάκων για το 1-0 της Ελλάδας. Η «γαλανόλευκη» δεν... φρέναρε μετά το γκολ, κυνήγησε κι άλλο ένα τέρμα και στο 15' «χτύπησε» ξανά. Από πολύ ωραία ανάπτυξη από τους Μπακασέτα, Μάνταλο και σέντρα του Μασούρα από τα δεξιά, ο Πέλκας με κεφαλιά-ψαράκι σαν... σέντερ φορ μέσα απ' τη μικρή περιοχή έκανε το 2-0.

Οι φιλοξενούμενοι έκαναν αισθητή την παρουσία τους στο 24', όταν ο Τσιμίκας έκανε λάθος έξω απ' την περιοχή, με τον Τσεσνόκοφ να του κλέβει την μπάλα και να σουτάρει δυνατά προς την εστία. Η μπάλα κόντραρε στο κεφάλι του Χατζηδιάκου και χτύπησε στη ρίζα του δεξιού δοκαριού του Βλαχοδήμου, φεύγοντας στη συνέχεια κόρνερ.

Η ελληνική «μηχανή» έμοιαζε... ασταμάτητη και συνέχισε με το... γκάζι στο πόδι. Στο 37' ο Κουρμπέλης βρήκε εξαιρετικά τον Μασούρα από τα δεξιά, εκείνος περίμενε την κίνηση του Ιωαννίδη και την κατάλληλη στιγμή του γύρισε την μπάλα με το εξωτερικό, με τον φορ του Παναθηναϊκού να σημειώνει... σβηστά το 3-0.

Η Ελλάδα συνέχισε να κάνει ότι... ήθελε μέσα στο γήπεδο. Στο 40' από κόρνερ του Μάνταλου και χαμηλή πάσα του Μπακασέτα προς Τσιμίκας, ο μπακ τη Λίβερπουλ «σέρβιρε» προς τη μικρή περιοχή, όπου ο Κουρμπέλης σηκώθηκε ψηλότερα απ' όλους κάνοντας με κεφαλιά το 4-0 σε ένα ονειρικό ημίχρονο για την ελληνική ομάδα.

Οι παίκτες της Εθνικής συνέχισαν επιθετικά και στο δεύτερο ημίχρονο και στο 51' είχαν διπλή ευκαιρία με τα σουτ του Μάνταλου και του Μπακασέτα που βρήκαν «απάντηση» απ' τον Σάτσκι. Στο 72' ο Μπακασέτας βρέθηκε ξανά σε θέση βολής, όμως το τελειώμα του κόντραρε και πέρασε κόρνερ, ενώ στο 85' ο Μάνταλος δεν μπόρεσε να νικήσει από κοντά τον Σάτσκι.

Η ελληνική ομάδα έφτασε εντέλει και σε πέμπτο γκολ στο 86' όταν από καλοχτυπημένο κόρνερ του Τσιμίκας, ο Ταπάλοφ στην προσπάθειά του να αποκρούσει έστειλε την μπάλα στο βάθος της εστίας της ομάδας του για το 5-0 της Εθνικής, ενώ στο 90' ο Μασούρας έφτασε πολύ κοντά και σε 6ο γκολ για την Ελλάδα, αλλά το πλασέ του κόντραρε κι έφυγε κόρνερ, στην τελευταία καλή ευκαιρία του αγώνα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 24ης ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΑ – CYNVIEW – VANDEX

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024:

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς - ΘΟΙ Καπέδων 1 - 1

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024:

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς
- ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 6 - 0

ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ Αγίας Βαρβάρας - ΛΕΝΑΣ
Χανδριών 0 - 2

ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024:

ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 1 - 1

ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφύγων Λατσιών - ΔΙΚΕ-
ΦΑΛΟΣ Γερίου 2 - 0

ΑΤΕ-ΠΕΚ Εργατών - ΠΑΟ Κάτω Μονής 4 - 1
ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - Κ.Ν.ΤΣΕΡΙ F.C. 3 - 0



Πρωταθλήματα Π.Α.Α.Ο.Κ. - ΣΕΚ

Αποτελέσματα 11, 12, 22 και 23 Μαρτίου 2024:

Επίλεκτη Κατηγορία:

Παρθενών Χαλκούτσας - ΣΕΚ Αγίου Αθανασίου
3 - 1

ΘΟΙ Πύργου - Λένας Λεμεσού 5 - 1

Α' Κατηγορία:

ΑΤΕ ΠΕΚ Παρεκκλησιάς - Π&Σ Ζακακίου 1 - 1

Ευριπίδης Νούρος Απαισιάς - ΘΟΙ Μοναγριού
1 - 2

Κ. Μάτσης Συννοικισμού - Ευριπίδης Νούρος
Απαισιάς 5 - 2

Απόλλων Επισκοπής - ΑΤΕ ΠΕΚ Παρεκκλησιάς
2 - 1

ΘΟΙ Μοναγριού - Π&Σ Ζακακίου 6 - 2

Το πρόγραμμα του Πρωταθλήματος Cyta 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 Αθηναίου

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 Αθηναίου - 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 Αθηναίου - 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 Αθηναίου

Σάββατο 13.04.2024

17:00 Νέα Σαλαμίνα - Απόλλων

18:00 Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - Δόξα Κατωκοπιάς

19:00 Εθνικός Άχνας - ΑΕΖ

Σε εκκρεμότητα ο Κοινωνικός Διάλογος**Για το ζήτημα της αναλογιστικής μείωσης του 12%**

Σε εκκρεμότητα εξακολουθεί να παραμένει το ζήτημα της αναλογιστικής μείωσης του 12% στις συντάξεις, αφού το τελευταίο διάστημα έχει ατονήσει ο Κοινωνικός Διάλογος.

Η ΣΕΚ υπενθυμίζει τη θέση της ότι δεν μπορεί να υπάρξει αποσπασματική διαχείριση του ζητήματος αυτού αλλά θα πρέπει να επιλυθεί στο πλαίσιο της ευρύτερης μεταρρύθμισης του Συνταξιοδοτικού η οποία χρονικά όπως δήλωσε στο πρόσφατο παρελθόν ο υπουργός Εργασίας τοποθετείται μέσα στο 2025.

Η ΣΕΚ από την πρώτη στιγμή ξεκαθάρισε ότι η αποσπασματική διαχείριση του αναλογιστικής μείωσης δεν την καθιστούν δίκαιη. Η οριζόντια προσέγγιση, στο πλαίσιο της σταδιακής μείωσης της αναλογιστικής αναπροσαρμογής και την τελική απάλειψη σε κάποιο ηλικιακό όριο μπορεί να αποτελέσει τη μόνη εφικτή διεύθυνση για να αποτρέπεται η δημιουργία διαφορετικών ταχυτήτων εργαζομένων στη βάση της συνταξιοδότησης τους στο βέτος της ηλικίας τους.

**Πανηγυρική εκδήλωση**

για την επέτειο της 1ης Απριλίου 1955-59

• Στο κλειστό στάδιο Ελευθερία στη Λευκωσία

Οι Σύνδεσμοι Αγωνιστών Ε.Ο.Κ.Α. 1955 – 1959, το Συμβούλιο Ιστορικής Μνήμης Αγώνα Ε.Ο.Κ.Α. 1955 – 1959, το Ίδρυμα Απελευθερωτικού Αγώνα Ε.Ο.Κ.Α. 1955-1959 1959, η ΣΕΚ και άλλες συνεργαζόμενες οργανώσεις, διοργανώνουν πανηγυρική εκδήλωση της 1ης Απριλίου 1955-1959, η οποία θα πραγματοποιηθεί **ανήμερα της επετείου και ώρα 4.00 μ.μ. στο κλειστό στάδιο Ελευθερία στη Λευκωσία.**

Χαιρετισμούς στην εκδήλωση θα απευθύνουν ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας **Νίκος Χριστοδουλίδης** και ο Αρχιεπίσκοπος Κύπρου κ.κ **Γεώργιος, Ανδρέας Μαιμαρίδης** και **Χαράλαμπος Αλεξάνδρου.**

Ομιλία θα εκφωνήσει ο Πρόεδρος των Συνδέσμων Αγωνιστών Ε.Ο.Κ.Α. **Γιάννης Σπανός.** Θα ακολουθήσει καλλιτεχνικό πρόγραμμα με τραγούδια, χορούς και θεατρικό έργο.

Στις 11 π.μ. της ίδιας ημέρας θα πραγματοποιηθεί στα Φυλακισμένα Μνήματα Τρισάγιο στη μνήμη των πεσόντων του αγώνα και θα κατατεθούν στεφάνια. Εκ μέρους της ΣΕΚ στεφάνι θα καταθέσει ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας.**

Λάρνακα

Την Κυριακή 31 Μαρτίου 2024, στις 8 μ.μ θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση για την επέτειο της 1ης Απριλίου στο Δημοτικό Θέατρο Λάρνακας. Διοργανωτές της εκδήλωσης είναι οι Σύνδεσμοι Αγωνιστών ΕΟΚΑ, η ΣΕΚ Λάρνακας, ο Σύνδεσμος εφένδρων αξιωματικών Λάρνακας και οι απόγονοι αγωνιστών της ΕΟΚΑ.

Στρατηγική Απασχόλησης Ξένων Εργατών από Τρίτες Χώρες**Αναμένεται η υποβολή εγγράφου από τον Υπουργό Εργασίας**

Εν αναμονή της οριστικής υποβολής Εγγράφου από τον Υπουργό Εργασίας **Γιάννη Παναγιώτου,** έχει καθοριστεί για την ερχόμενη Παρασκευή η επόμενη συνάντηση των Κοινωνικών Εταίρων για το μείζον ζήτημα της Στρατηγικής Απασχόλησης Ξένων Εργατών από Τρίτες χώρες.

Στη σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε την περασμένη Παρασκευή ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** επανέλαβε τη θέση ότι για τη ΣΕΚ δεν μπορεί να υπάρξει οριστική διεύθυνση 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.

Για τη ΣΕΚ, τόνισε και το υπόλοιπο συνδικαλιστικό κίνημα το ζήτημα αυτό θα πρέπει να κλείσει έτσι ώστε να τεθεί οριστικός φραγμός σε κρούσματα και περαστικά εκμετάλλευσης



αλλοδαπών εργατών.

Το υφιστάμενο καθεστώς, όπως έχει διαφανεί στην πράξη διαταράσσει την απρόσκοπτη λειτουργία της αγοράς εργασίας πλήττοντας σοβαρά την κοινωνική συνοχή της χώρας, κατέληξε.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησε επίσης και ο γενικός οργανωτικός **Πανίκος Αργυρίδης.**

Ο Κυπριακός Ελληνισμός τίμησε την επέτειο της 25ης Μαρτίου 1821

Ο Κυπριακός Ελληνισμός για άλλη μια χρονιά τίμησε με κάθε λαμπρότητα την επέτειο της 25ης Μαρτίου 1821, την κορυφαία στιγμή της μακραίωνης ιστορίας του Ελληνικού Έθνους.

Πλήθος κόσμου με δάκρυα συγκίνησης και υπερηφάνειας παρακολούθησε τις παρελάσεις στις οποίες συμμετείχαν μαθητές, φοιτητές, παλαιοί πολεμιστές, πρόσκοποι, σωματεία, η ΣΕΚ (φωτό) και άλλες οργανώσεις.

Τη κεντρική παρέλαση στη Λευκωσία δέχτηκαν ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας **Νίκος Χριστοδουλίδης,** στην παρουσία του Έλληνα Πρέσβη και της Προέδρου της Βουλής.

Προηγήθηκε στον Ιερό Ναό Παναγίας Φανερωμένης στη Λευκωσία Πανηγυρική Δοξολογία χοροστατούντος του Αρχιεπισκόπου Κύπρου, Γεωργίου, παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας **Νίκου Χριστοδουλίδη** καθώς και της Υπουργού Παιδείας, Αθηνάς Μιχαηλίδου, της Προέδρου της Βουλής **Αννίτας Δημητρίου** και του Πρέσβη της Ελλάδας **Ιωάννη Παπαμελετίου.**

Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας τόνισε ότι η Ελληνική Επανάσταση του 1821 αντανάκλα το πάθος ενός λαού που είχε επίγνωση της βαριάς εθνικής του κληρονομιάς, που τα 400 χρόνια σκλαβιάς δεν ήταν αρκετά για να αφομοιωθεί. Όχι μόνο σε αυτές τις αντίξοες συνθήκες διατήρησε αλλά ενίσχυσε την εθνική του ταυτότητα, την αυθεντικότητά του και αψηφώντας κάθε κίνδυνο επιδόθηκε σε έναν αγώνα άνισο, έναν αγώνα όμοιο του οποίου σπάνια καταγράφει η Ιστορία των λαών, πρόσθεσε.

Η Ελλάδα, συνέχισε, πάντοτε ήταν το πρότυπο



των Κυπρίων αγωνιστών. «Εξ ου και το γεγονός ότι η Κύπρος συμμετείχε σε όλους τους αγώνες του ελληνικού λαού, από την Επανάσταση του 1821, στους Βαλκανικούς και Μακεδονικούς Αγώνες, στη Μικρασιατική Εκστρατεία, στον Α' και στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Είναι ενδεικτική αλλά και συνάμα συγκλονιστική η στατιστική για τον αριθμό των Κυπρίων που έλαβαν μέρος εθελοντικά στους εθνικούς αγώνες της Ελλάδας. Έστω κι αν το πλήρωσαν ακριβά, όποιο και αν ήταν το τίμημα, όπως τον Ιούλιο του 1821, με τον απαγχονισμό του Αρχιεπισκόπου Κυπριανού, του Εθνομάρτυρα της Ρωμοσύνης», επεσήμανε.