ERG_ 1-1_inn_1 5/21/19 10:15 AM Page 1


# ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 22 ΜΑΪΟΥ 2019 | ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950 | ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 3041 | ΤΙΜΗ €0.70


## Μια δικαιότερη Ευρώπη για τους εργαζόμενους

Η ΣΕΚ συμμετέχει στο συνέδριο της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, ETUC, που πραγματοποιείται στη Βιέννη.

«Μια δικαιότερη Ευρώπη για τους εργαζόμενους» είναι το σύνθημα του συνεδρίου στο οποίο θα παραστεί και θα χαιρετίσει η ηγεσία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας.

Σελ. 3

## Απειλεί τις θέσεις εργασίας η αυτοματοποίηση

Ο ΟΟΣΑ προειδοποιεί ότι η ραγδαία εξάπλωση της αυτοματοποίησης και της τεχνητης νοημοσύνης απειλεί ολοένα και περισσότερες θέσεις εργασίας ανά το παγκόσμιον.

Σελ. 4

## Το αγαθό της υγείας για όλους τους πολίτες

Η συντριπτική πλειοψηφία της Κοινωνίας στηρίζει το μονοασφαλιστικό ΓεΣΥ.

*Συνέντευξη του αναπληρωτή γ.γ. ΣΕΚ* ***Μιχάλη Μιχαήλ****.*



Σελ. 6, 11

**Με τη δύναμη της ψήφου μας για μια νέα αρχή!**

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

Σελ. 2

**Τι μας ωφελεί η Ευρώπη;**

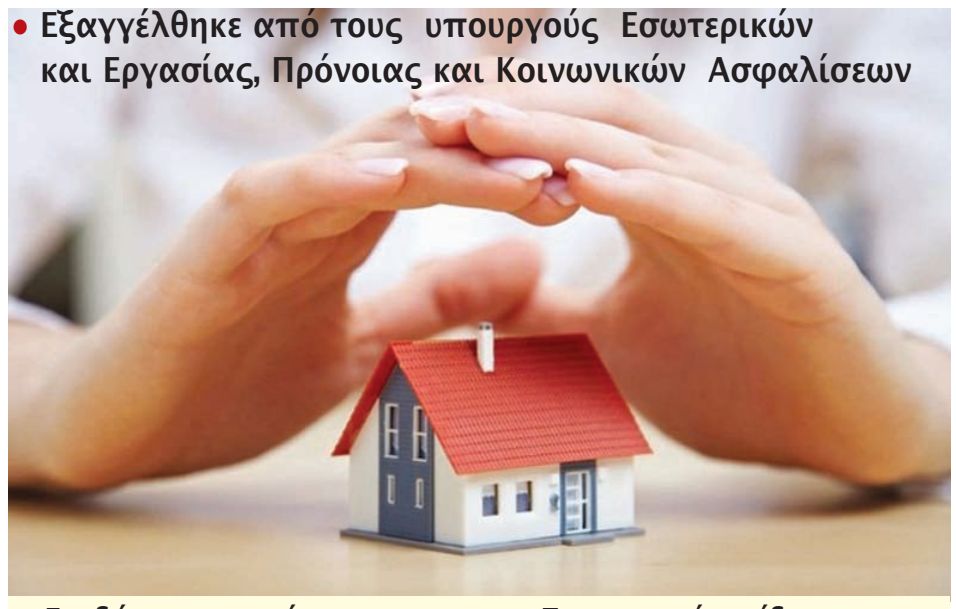
Της **Δέσποινας Ησαία**
Γρ. Τμ. Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

Σελ. 2

• **Κανένας συμπολίτης μας στον δρόμο με κυβερνητική βούλα**

# Φιλόδοξο σχέδιο στέγασης με κοινωνικές στοχεύσεις

• **Εξαγγέλθηκε από τους υπουργούς Εσωτερικών και Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων**



Η κυβέρνηση επιδιώκει να λύσει το στεγαστικό πρόβλημα μέσω φιλόδοξου και πολυδιάστατου σχεδίου στο οποίο συμμετέχουν, ο Οργανισμός Χρηματοδότησης Στέγης και ο Κυπριακός Οργανισμός Ανάπτυξης Γής. Το νέο στεγαστικό σχέδιο αποτελείται από οκτώ πυλώνες τους οποίους ανέλυσε ο υπουργός Εσωτερικών **Κωνσταντίνος Πετρίδης** σε πρόσφατη δημοσιογραφική διάσκεψη. «Για πρώτη φορά η κυβέρνηση και όλοι οι φορείς εργάσθηκαν μαζί ούτως ώστε να αντιμετωπιστεί το στεγαστικό πρόβλημα σφαιρικά και να δώσουμε λύσεις, κάποιες άμεσα κάποιες μεσοπρόθεσμα και κάποιες μακροπρόθεσμα,» τόνισε ο κ. Πετρίδης.

Κανείς δεν πρόκειται να μείνει στον δρόμο, αρκεί το υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων να ενημερωθεί για κάθε στεγαστική ανάγκη, υπογράμμισε η αρμόδια υπουργός **Ζέτα Αιμιλιανίδου** δίδοντας το στίγμα των κυβερνητικών προθέσεων στο καυτό θέμα της στεγαστικής πολιτικής.

- **Επιδότηση ενοικίου**
- **Χαμηλότοκα δάνεια**
- **Πολεοδομικά κίνητρα ανέγερσης προσιτών κατοικιών για αγορά αλλά κι ενοικίαση**
- **Επιδιορθώσεις συνοικισμών**
- **Στεγαστικά σχέδια για ακριτικές περιοχές**
- **Στεγαστικά δάνεια για ορεινές περιοχές**
- **Στοχευμένα σχέδια για εκτοπισθέντες**
- **Στοχευμένα σχέδια για βελτίωση κατοικίας**

## Η ΣΕΚ χαιρετίζει

Η ΣΕΚ χαιρετίζει τις κυβερνητικές εξαγγελίες οι οποίες αποσκοπούν στην επίλυση του καυτού κοινωνικού προβλήματος που αφορά στη στέγαση του πληθυσμού.

Ο γενικός γραμματέας **Ανδρέας Φ. Μάτσας** δήλωσε ότι η κυβερνητική πολιτική στέγασης κινείται προς την ορθή κατεύθυνση. Η συμμετοχή του ΟΧΣ, και του ΚΟΑΓ κρίνεται ως θετική και υποβοηθητική στην όλη προσπάθεια, σημείωσε. Τον τελευταίο καιρό, η ΣΕΚ έχει κάνει παρεμβάσεις και διαβήματα τόσο προς την κυβέρνηση, όσο και στους εν λόγω οργανισμούς σε μια προσπάθεια νε εξευρεθούν οι προσφορότερες λύσεις στο στεγαστικό πρόβλημα, διατηρώντας και ενισχύοντας τον Ο.Χ.Σ. και τον ΚΟΑΓ. Η ΣΕΚ θα παρακολουθεί στενά την εφαρμογή του κυβερνητικου σχεδίου και γενικότερα την εξέλιξη του θέματος στέγασης και θα παρεμβαίνει με εισηγήσεις όταν κριθεί αναγκαίο, υπογράμμισε ο κ. Μάτσας.

Σελ. 9

## Γιορτή της Δημοκρατίας οι Ευρωεκλογές

Η Κύπρος την ερχόμενη Κυριακή 26 Μαΐου 2019, οδεύει προς τις Ευρωεκλογές. Ευχή και ελπίδα όλων είναι αυτή η εκλογική διαδικασία να ολοκληρωθεί με τον πλέον άρτιο και άψογο τρόπο και η Κύπρος, όπως βέβαια και ολόκληρη η Ευρώπη, να βιώσουν με τον καλύτερο τρόπο, αυτή τη γιορτή της Δημοκρατίας από την οποία δεν πρέπει να απουσιάσει κανένας. Η ΣΕΚ καλεί τον κόσμο και ιδιαίτερα τις χιλιάδες μέλη της, να προσέλθουν στις κάλπες και με καθαρό μυαλό να επιλέξουν αυτούς που θεωρούν ως καλύτερους και ικανότερους να εκπροσωπήσουν την Κυπριακή Δημοκρατία στο Ευρωκοινοβούλιο.

Η αποχή και η αδιαφορία δεν αποτελούν ούτε λύση, ούτε επιλογή. Οι ώρες για την Ευρώπη, αλλά ιδιαίτερα για την Κύπρο, είναι διπλά κρίσιμες και δεν δικαιολογούν κανένα εφησυχασμό και καμία ολιγωρία. Οι ψηφοφόροι καλούνται να ασκήσουν το εκλογικό τους δικαίωμα γιατί αυτό επιβάλλει το συμφέρον του τόπου, ο οποίος εδώ και 45 χρόνια βρίσκεται σε κατάσταση ημικατοχής από την Τουρκία.

• **Η ΣΕΚ καλεί τους ψηφοφόρους για αθρόα προσέλευση στις κάλπες**

Ας αξιοποιήσουμε τις αρχές και τις αξίες της Ε.Ε. για να μπορέσουμε να απελευθερώσουμε τον τόπο μας, επανενώνοντάς τον σε συνθήκες δημοκρατίας, βιώσιμης ανάπτυξης και κοινωνικής δικαιοσύνης, ευημερίας, ειρήνης και ασφάλειας, χωρίς στρατεύματα κατοχής και επεμβατικά δικαιώματα.

Πέραν τούτου, οι πολίτες οφείλουν να παραμείνουν αυστηρά προσηλωμένοι στα ιδεώδη και στις αξίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και με παρρησία και αποφασιστικότητα να διεκδικήσουν μια καλύτερη Ευρώπη που θα στηρίζεται στις αρχές της δημοκρατίας, της αλληλεγγύης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και θα παράγει όφελος, πλούτο και ανάπτυξη για όλους.

Την προσεχή Κυριακή, λοιπόν, ο κόσμος καλείται να πάει μαζικά στις κάλπες και να εκφράσει την ετυμηγορία του. Η Ευρώπη μας αφορά και μας επηρεάζει σε καθημερινό επίπεδο. Μέσα από την κάλπη έχουμε καθήκον και υποχρέωση, ενώνοντας δυνάμεις να φτιάξουμε μια καλύτερη Ευρώπη και να φράξουμε το δρόμο στον Ευρωσκεπτικισμό και στον λαϊκισμό.

**ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες**

ERG_2-2_inn_4 5/21/19 10:13 AM Page 1



Επείγει η εφαρμογή ολοκληρωμένης ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΗΣ πολιτικής

☛ Η ΣΕΚ υπέβαλε προτάσεις εμβολιάζοντας το εξαγγελθέν κυβερνητικό σχέδιο

Ρόλο ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ στην επιτυχία του ΓεΣΥ διαδραματίζει η αθρόα εγγραφή των πολιτών

☛ Στηρίζοντας το ΓεΣΥ θωρακίζουμε την αξιοπρέπεια μας

Γνώμονας των ενεργειών μας πρέπει απαρέκκλιτα να είναι η συνειδητή θωράκιση της ιδέας της Ενωμένης ΕΥΡΩΠΗΣ

☛ Γιατί, Ευρώπη είμαστε εμείς οι ίδιοι και οι χώρες μέλη της

Απαιτείται υπομονή και επιμονή για επιτυχία του ΓεΣΥ

☛ Κάθε αρχή και δύσκολη, γιαυτό χρειάζεται η ειλικρινής στήριξη όλων

Τιμή και δόξα στην Ελληνίδα Κύπρια ΜΑΝΑ

☛ Υποκλινόμαστε στο μεγαλείο της και στην άπειρη προσφορά της στην πατρίδα

Ισχυρή ΕΥΡΩΠΗ σημαίνει μεγιστοποίηση της προσπάθειας για ειρήνη και ευημερία

☛ Η 9η Μαίου κάθε έτους, εφαλτήριο για ενίσχυση της κοινωνικής Ευρώπης των πολιτών

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ, η λέξη κλειδί για αντιμετώπιση των μεγάλων προκλήσεων της εποχής

☛ Προς τούτο, το ΕΣΣ και η ΣΟΕ πρέπει να ενεργοποιηθούν τάχιστα

ΗΒΡΕΤΑΝΙΑ παραμένει θρασύτατη και απροκάλυπτα αδιόρθωτη όσον αφορά το Κυπριακό

☛ Ώρα να προωθήσουμε ως Ελληνισμός αλλά και ως Ευρώπη, την αναγκαία πολιτική

ΦΟΡΟΕΛΑΦΡΥΝΣΗ της εργασίας και φορολόγηση της ρύπανσης ζητά η ΣΕΚ

☛ Οι τεκμηριωμένες θέσεις μας έχουν τεθεί στα αρμόδια σώματα του κράτους

Ώρα να συμβάλουμε με την ΨΗΦΟ μας στην εξυγίανση και ανύψωση του πολιτικού βίου

☛ Μια πρώτη καλή αρχή, οι Ευρωεκλογές της 26ης Μαίου

Ναι, οι ΥΓΙΕΙΣ εργασιακές σχέσεις προυποθέτουν αξιοπρεπείς θέσεις εργασίας

☛ Προς τούτο, η μπάλα είναι πλέον στο γήπεδο των Εργοδοτών

Η ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ δεν βελτιώνεται με μείωση των μισθών

☛ Τεκμηριωμένη θέση της ΣΕΚ που ελπίζουμε θα εισακουσθεί από τους αρμόδιους.

# Με τη δύναμη της ψήφου μας για μια νέα αρχή!

Καλούμαστε για άλλη μια φορά ως Ευρωπαίοι πολίτες να εκλέξουμε τους νέους βουλευτές του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Είναι γεγονός αναμφισβήτητο ότι αυτές οι εκλογές διενεργούνται σε μία περίοδο κατά την οποία η Ευρώπη βρίσκεται στο μεταίχμιο σημαντικότατων εξελίξεων που εν πολλοίς θα καθορίσουν το αύριο, όχι μόνο της Γηραιάς Ηπείρου αλλά και του ταραγμένου πλανήτη.



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

Τα ενεργειακά και η επείγουσα ανάγκη για εδραίωση της πολιτικής σταθερότητας στην φλεγόμενη Μ. Ανατολή, βρίσκονται στην κόψη του ξυραφιού του τεράστιου ενδιαφέροντος των μεγάλων δυνάμεων για τα τεκταινόμενα στην ευρύτερη γειτονιά μας. Υπό τη σκιά αυτής της πραγματικότητας και με δεδομένη την κορυφούμενη πολιτική θρασύτητα της Ερντογανικής Τουρκίας αλλά και της αμήχανης Βρετανίας που «συνθλίβεται» στη μέγγενη Brexit , καλούμαστε ως Ευρωπαίοι πολίτες να στείλουμε ισχυρά μηνύματα ενότητας, ομοψυχίας και αλληλεγγύης μέσω των Ευρωεκλογών. Καλούμαστε, με την αθρόα προσέλευση μας στις κάλπες αλλά και την πολιτισμένη στάση μας, να αποδείξουμε ότι σεβόμαστε τις αρχές και τις αξίες των πρωτοπόρων ιδρυτών της Ενωμένης Ευρώπης η οποία αναδύθηκε μέσα από τις στάχτες και τις εκατόμβες του Δευτέρου Παγκοσμίου πολέμου.

Είναι γεγονός πως η Ευρωπαϊκή Ένωση με τον τρόπο που λειτουργεί έχει σοβαρές αδυναμίες που εμποδίζουν τη δημιουργία της ένωσης που θέλουμε και οραματιζόμαστε. Ωστόσο, αυτές οι αδυναμίες δεν πρέπει σε καμμία περίπτωση να μας κάνει να αποστρεφόμαστε την Ευρώπη και κάθε τι το Ευρωπαϊκό. Τουναντίον, θα πρέπει να χαλυβδώνουν την πίστη μας για συνεχή – σεινειδητή προσπάθεια ώστε μια μέρα να φτιάξουμε την Ευρώπη των ονείρων μας συνειδητοποιώντας πως η Ευρωπαική Ένωση είναι το κοινό σπίτι των Ευρωπαικών λαών. Και το πιο σημαντικό: Η Ευρώπη παρά τα μειονεκτήματα που έχει, αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα για εδραίωση της ειρήνης στον πλανήτη που ζεί σε συνθήκες μόνιμης αβεβαιότητας και ανασφάλειας.

**• Η Ε.Ε. αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα για εδραίωση της ειρήνης και της σταθερότητας**

Στην Κύπρο, λίγες ώρες πριν από τις Ευρωεκλογές, διαπιστώνουμε με πόνο ψυχής πως έχει χαθεί σχεδόν παντελώς η εμπιστοσύνη του πολίτη προς τους θεσμούς.

Έχοντας αυτά κατά νούν, προβάλλει αδήριτη η ανάγκη να συμμετάσχουμε αθρόα στην εκλογική διαδικασία, με πρωτοπόρου τους νέους μας, σε μια προσπάθεια να επαναφέρουμε στο καθημερινό προσκήνιο τις αρχές της πολιτικής αξιοπιστίας, της ποιοτικής δημοκρατίας και της κοινωνικής δικαιοσύνης. Καλούμαστε λοιπόν, να εκλέξουμε τους άριστους, προσδίδοντας προστιθέμενη αξία στην παρουσία της Κύπρου στο Ευρωκοινοβούλιο το οποίο διαδραματίζει σημαίνοντα ρόλο στη διαμόρφωση του εθνικού και ευρωπαϊκού γίγνεσθαι. Πιστεύω βαθύτατα ότι δεν είναι δύσκολο να εντοπίσουμε τους άριστους, αρκεί να μελετήσουμε προσεχτικά τον βίο και την πολιτεία, τόσο των κομματικών φορέων όσο και των υποψηφίων. Όπως πολύ εύστοχα επισήμανε ο 16ος πρόεδρος των ΗΠΑ Αβραάμ Λίνκολ **«Η ψήφος είναι πιο δυνατή από τη σφαίρα. Με τη σφαίρα μπορεί να σκοτώσεις τον εχθρό σου. Με την ψήφο μπορεί να σκοτώσεις το μέλλον των παιδιών σου.»** Ευθύνη όλων μας, να αξιοποιήσουμε τη δύναμη της ψήφου μας για το καλό της Ευρώπης και της Κύπρου μας.

# Τι μας ωφελεί η Ευρώπη

Την Κυριακή 26 Μαΐου καλούμαστε να αναδείξουμε τους εκπροσώπους της χώρας μας στο Ευρωκοινοβούλιο. Αν θέλουμε να είμαστε μέρος της λύσης των τεράστιων προβλημάτων που αντιμετωπίζει η Παγκόσμια Κοινότητα, οφείλουμε να δώσουμε φωνή στη ψήφο μας και να συμμετέχουμε στη λειτουργία της Ένωσης που στηρίζεται στην αρχή της αντιπροσωπευτικής Δημοκρατίας.



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

Ο ενεργός πολίτης είναι αυτός ο οποίος συμμετέχει στις εκλογικές διαδικασίες και με τεκμηριωμένες απόψεις στηρίζει τις θέσεις, τις διαφωνίες του και συμβάλλει δημιουργικά και υποστηρικτικά στην ανάπτυξη της μεγάλης οικογένειας του. Γκρίνιες, καχυποψίες, ισοπεδωτικές προσεγγίσεις και η ατεκμηρίωτη κριτική, μας οδηγούν σε μια απύθμενη αυτοκαταστροφή.

Η απάντηση σε όσους θέτουν το ερώτημα: Τι μας ωφελεί η ένταξη μας στην Ευρώπη, απαντώ με ερώτηση: Πως θα ήμασταν άραγε χωρίς την Ευρώπη και πως θα μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε τις τεράστιες κοινωνικοοικονομικές και πολιτικές προκλήσεις που αναφύονται στην νοτιοανατολική μεσόγειο μη ξεχνώντας και τη διαχρονική Τουρκική προκλητικότητα;

Ας αναλογιστούμε επιτέλους τα μικρά και τα μεγάλα βήματα προόδου που σημειώνονται καθημερινά στη χώρα μας και τα οποία βιώνουμε καθημερινά στο πετσί μας σε βαθμό μάλιστα που τα προσπερνάμε χωρίς καν να τα συνειδητοποιούμε.

• Η ΕΕ επηρεάζει θετικά την οικογένεια, την υγειονομική περίθαλψη, τα χόμπι, τα ταξίδια, την ασφάλεια, τις επιλογές των καταναλωτών και τα κοινωνικά τους δικαιώματα.

• Υποστηρίζει τους πολίτες στην επαγγελματική τους ζωή σε δεκάδες εργασιακούς τομείς – από τους μελισσοκόμους έως τους οδηγούς λεωφορείων.

• Προωθεί οδηγίες οι οποίες εκσυγχρονίζουν την εθνικές μας νομοθεσίες προστατεύοντας τα δικαιώματα των εργαζομένων, των ευάλωτων ομάδων, των μεταναστών.

• Προσθέτει σημαντικά στην ασφάλεια των τροφίμων, των παιγνιδιών με καθημερινές αναφορές για ελαττωματικά προϊόντα.

• Αναβαθμίζει αλλά και παρεμβαίνει για ασφαλείς επίγειες, εναέριες και θαλάσσιες συγκοινωνίες

• Θέτει τις ελάχιστες προϋποθέσεις για να κινούμαστε σε ένα κόσμο περισσότερο ασφαλή και ξέγνοιαστο.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είμαστε εμείς οι ίδιοι και οφείλουμε να αναγνωρίζουμε τουλάχιστον όσα μας προσφέρει και έχουν να κάνουν πέραν από την καθημερινότητα μας με τις υψηλές αξίες που πρεσβεύει. Την Ελευθερία, Την Ισότητα την Κοινωνική Δικαιοσύνη, τη βιώσιμη ανάπτυξη, καθώς και την αλληλεγγύη μεταξύ των κρατών μελών.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είμαστε εμείς οι ίδιοι και οφείλουμε να μείνουμε πιστοί σε αυτό που οραματιστήκαμε. Να ανήκουμε σε μια οικογένεια που να μπορεί να προσφέρει στα εγγόνια και δισέγγονα μας τη δυνατότητα να αναπνεύουν με ευκολία όπου και να βρίσκονται.

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

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

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

**ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ**
Τηλ. 25861000,

**ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ**
Τηλ. 24-633633

**ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ**
Τηλ. 23821432, 23821832

**ΣΕΚ ΠΑΦΟΥ**
Τηλ. 26811639, 2693229

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

## Εορτολογιο

**ΤΕΤΑΡΤΗ 22/5/2019**
Μεσοπεντηκοστή, Βασιλίσκου μ. Δημητρίου & Παύλου νεομ.

**ΠΕΜΠΤΗ 23/5/2019**
Μιχαήλ Συνάδων, Συνεσίου Κύπρου, Μαρίας Κλωπά μυροφόρου.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24/5/2019**
Συμεών οσ. Θαυματορείτου, Ιλαρίωνος, Μελετίου, Κυριακού εν Ευρύχου.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 25/5/2019**
Γ' εύρεσις τιμίας Κεφαλής Ιωάννου του προδρόμου.

**ΚΥΡΙΑΚΗ 26/5/2019**
**ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ**
Συνεσίου επ. Καρπασίας, Κάρπου & Αλφαίου εκ των 70, Αβερκίου.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 27/5/2019**
Ιωάννου Ρώσου, Θεράποντος & Ελλαδίου ιερ., Αλυπίου.

**ΤΡΙΤΗ 28/5/2019**
Ευτυχούς Ελικωνίδος μ., Ανδρέου σαλού

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

ERG_3-3_inn_8 & 9 5/21/19 10:03 AM Page 1



**Πέμπτη 30 Μαΐου 2019, 10πμ**

## Παγκύπρια Συνδιάσκεψη Τμήματος Συνταξιούχων ΣΕΚ

Τα καίρια ζητήματα που αφορούν την Τρίτη Ηλικία θα τεθούν στο μικροσκόπιο της Παγκύπριας Συνδιάσκεψης Συνταξιούχων, ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ, που θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ την Πέμπτη **30 Μαΐου 2019 στις 10.30 πμ.**

Τις εργασίες της Συνδιάσκεψης θα απασχολήσουν κοινωνικά, συνταξιοδοτικά και άλλα ζητήματα, ενόψει και των κοινωνικοοικονομικών αλλαγών ενώ παράλληλα θα αξιολογηθεί η δράση του Τμήματος και θα καθοριστούν οι στόχοι της επόμενης τετραετίας.

Χαιρετισμούς στη Συνδιάσκεψη θα απευθύνουν, η υπουργός Εργασίας, Πρόνοιας **Ζέτα Αιμιλιανίδου** και ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας**.

Εισηγητική ομιλία θα εκφωνήσει ο γραμματέας συνταξιούχων ΣΕΚ **Μιχάλης Ρώσσης.**

Του συνεδρίου θα προεδρεύσει ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης.**

## ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Για τις πιό κάτω θέσεις εργασίας, παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι όπως επικοινωνούν με τους οργανωτικούς αξιωματούχους της ΣΕΚ.**

• Ζητούνται για πρόσληψη:
- Εργάτης σε Αποθήκη για φορτοεκφορτώσεις
- Αποθηκάριος σε αποθήκη εξαρτημάτων αυτοκινήτων

**Γιώργο Κασιούρη 22849849.**

• Ζητείται για πρόσληψη:
- Φύλακες
- Καθαρίστριες

**Ζάχο Φυσεντζίδη ή Κώστα Ορατίου 22849849.**

• Ζητούνται για πρόσληψη:
- Οδηγός με επαγγελματική άδεια οδηγού ADR

**Χαράλαμπο Αυγουστή 22849849.**

• Ζητείται για πρόσληψη:
- Interior Designer



**Γεωργία Επιστηθίου 22849849.**

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

**Χριστόδουλο Βασιλείου 22849849.**

• Ζητούνται για πρόσληψη:
- Οδηγοί με επαγγελματική άδεια φορτηγού

**Φάνο Θεοφάνους 22849849.**

• Ζητούνται για πρόσληψη:
- Βοηθός Ηλεκτρολόγος, απόφοιτος Τεχνικής Σχολής
- Καμαριέρες
- Μάγειρες
- Σερβιτόροι



**Ανδρέα Παναγή 22849849.**

# Μια δικαιότερη Ευρώπη για τους εργαζόμενους

Μια δικαιότερη Ευρώπη για τους εργαζόμενους είναι το θέμα του 14ου συνεδρίου των ευρωπαϊκών συνδικάτων (ETUC) που πραγματοποιείται στη Βιέννη της Αυστρίας 21 με 24 Μαΐου στην παρουσία 600 σύνεδρων, γενικών γραμματέων και προέδρων 90 περίπου εθνικών συνδικαλιστικών οργανώσεων από 38 ευρωπαϊκές χώρες.

**• Η ΣΕΚ συμμετέχει στο συνέδριο της ETUC στη Βιέννη**

Καλωσόρισμα στο συνέδριο έκαναν ο Πρόεδρος της Αυστρίας, ο Δήμαρχος της Βιέννης και ο γενικός γραμματέας των ευρωπαϊκών συνδικάτων Luca Visentini.

Στο συνέδριο παρευρίσκονται μεταξύ άλλων ο πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, **Jean-Claude Juncker,** ο γενικός διευθυντής του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας **Γκάι Ράϊτερ** και η γενική γραμματέας των Διεθνών Συνδικάτων **Σιάρρα Μπάρροου**.

Το συνέδριο θα εγκύψει στο σχέδιο δράσης των ευρωπαϊκών συνδικάτων 2019 - 2023 και θα αναλύσει τα διάφορα κεφάλαια που σχετίζονται με τη διεκδίκηση υψηλότερων απολαβών και τη σύναψη ισχυρότερων συλλογικών συμβάσεων.

Το συνέδριο θα εκλέξει τη νέα ηγεσία των ευρωπαϊκών συνδικάτων και θα καθορίσει τους επόμενους μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σε σχέση με τις πολιτικές που θα καταστήσουν την Ευρώπη δικαιότερη για τους εργαζόμενους.

Τη ΣΕΚ στο συνέδριο θα εκπροσωπήσουν ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** και η γραμματέας του Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ **Δέσποινα Ησαΐα.**




# Η ΣΕΚ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΑ ΣΥΜΦΕΡΟΝΤΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ ΣΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΧΩΡΟ

Ο γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας Μεταφορών ΣΕΚ [ΟΜΕΠΕΓΕ] **Παντελής Σταύρου (φωτό)** συμμετείχε στη συνεδρία της Εκτελεστικής Επιτροπής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων Μεταφορών, ITF, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 14-17 Μαϊου στη Γένοβα της Ιταλίας. Ήταν η πρώτη συνεδρία της Επιτροπής [Fair Practises Steering Group] μετά το συνέδριο της Διεθνούς στη Σιγκαπούρη όπου ο κ. Σταύρου εξελέγη στην Εκτελεστική Επιτροπή, γεγονός που δυναμώνει τη φωνή της ΣΕΚ και της Κύπρου στον ζωτικό τομέα των διεθνών μεταφορών. Στη συνεδρία έχει συζητηθεί και οριοθετηθεί το πλάνο δράσης των ναυτοσυνδικάτων μελών της Διεθνούς για τα επόμενα τέσσερα χρόνια. Η γραμματεία της Διεθνούς [ITF] εισηγήθηκε τη σύσταση ειδικής επιτροπής για να επανεξετάσει την «Πολιτική Του Μεξικού» που σχετίζεται με τα πλοία που υπογράφουν συλλογικές συμβάσεις ανεξαρτήτως σημαίας και ιδιοκτησίας, γεγονός που αφορά άμεσα την Κύπρο η οποία θεωρείται ισχυρή δύναμη στη διεθνή ναυτιλία. Προς τούτο, η γραμματεία της Διεθνούς όρισε 28 μελή επιτροπή στην οποία συμμετέχει και ο κ. Σταύρου, η παρουσία του οποίου προάγει και διασφαλίζει τα συμφέροντα τόσο της ΣΕΚ όσο και της Κύπρου.



**• Συμμετοχή του γ.γ. της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ Παντελή Σταύρου σε σημαντικές συνεδρίες της ITF και ETF**

### Νέα γ.γ Ευρωπαϊκής Μεταφορών

Εξάλλου, στη συνεδρία της Ευρωπαικής Ομοσπονδίας Μεταφορών που έγινε στο Λονδίνο, εξελέγη ως νέα γενική γραμματέας της ETF η Ιταλίδα **Livia Spera**, την εκλογή της οποίας η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ υποστήριξε ολόθερμα. Πριν από την εκλογική διαδικασία, ο κ. Σταύρου είχε τηλεφωνική επικοινωνία στην οποία διβαβίβασε την υποστήριξη της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ. Στη συνεδρία, υπό την προεδρία της κυρίας Spera, σφραγίσθηκε ο επόμενος προγραμματισμός δράσης της Ομοσπονδίας.

# Μόλις το 6,7% των Κυπρίων συμμετέχουν στη δια βίου μάθηση το 2018

**• Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τουλάχιστον το 15% των ενηλίκων θα πρέπει να συμμετάσχει στη δια βίου μάθηση έως το 2020**

**• Κατά μέσο όρο, σε ολόκληρη την ΕΕ το 2018 το ποσοστό συμμετοχής της εκπαίδευσης ενηλίκων στις γυναίκες ήταν υψηλότερο**

Μόλις το 6,7% των Κυπρίων και το 4,5% των Ελλήνων συμμετέχουν στη δια βίου μάθηση για το 2018, σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε την Παρασκευή στη δημοσιότητα η Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία της ΕΕ (Eurostat).

Με δημοσίευση της η ΕΣΥ υπενθυμίζει ότι ένας από τους στόχους στο πλαίσιο του στρατηγικού πλαισίου για την ευρωπαϊκή συνεργασία και κατάρτιση (ΕΤ 2020) είναι ότι, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τουλάχιστον το 15% των ενηλίκων θα πρέπει να συμμετάσχει στη δια βίου μάθηση έως το 2020.

Τα τελευταία αποτελέσματα από την έρευνα εργατικού δυναμικού της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) δείχνουν ότι το 2018 το ποσοστό συμμετοχής στην ΕΕ ανερχόταν σε 11,1%, 0,2 ποσοστιαίες μονάδες πάνω από το ποσοστό για το 2017. Το ποσοστό αυξήθηκε σταδιακά από το 2015, όταν ήταν 10,7% .




Κατά μέσο όρο, σε ολόκληρη την ΕΕ το 2018 το ποσοστό συμμετοχής της εκπαίδευσης ενηλίκων στις γυναίκες ήταν υψηλότερο (12,1%) από το ποσοστό για τους άνδρες (10,1%).

Στα κράτη μέλη της ΕΕ, τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής των ενηλίκων στη μάθηση ήταν στη Σουηδία (29,2%), τη Φινλανδία (28,5%) και τη Δανία (23,5%).

Αντίθετα, πέντε κράτη μέλη είχαν ποσοστά συμμετοχής κάτω του 5%: η Ρουμανία (0,9%), η Βουλγαρία (2,5%), η Κροατία (2,9%), η Σλοβακία (4,0%) και η Ελλάδα (4,5%).

ERG_4-4_inn_8 & 9 5/21/19 10:03 AM Page 1



## BREXIT: Αναστάτωση στη Βρετανική αγορά εργασίας

Οι Βρετανοί δισεκατομμυριούχοι, μεταξύ των οποίων κάποιοι από τους πιο ένθερμους υποστηρικτές της αποχώρησης της χώρας από την Ευρωπαϊκή Ένωση, κατάφεραν να αυξήσουν την περιουσία τους όταν η οικονομία παλεύει να διατηρήσει τη δυναμική της ενόψει του Brexit. Κάποιοι εξ αυτών, μάλιστα, αναζητούν τρόπους να αποφύγουν την πληρωμή φόρων στην πατρίδα τους, αλλά και τις επιπτώσεις του Brexit. Οι 15 πλουσιότεροι Βρετανοί που απαρτίζουν τον δείκτη Bloomberg Billionaires έχουν προσθέσει 28 δισ. δολάρια στα περιουσιακά τους στοιχεία από τότε που έγινε το δημοψήφισμα του Brexit στις 23 Ιουνίου του 2016, συμπεριλαμβανομένων 18 δισ. δολαρίων που καταγράφηκαν στο τρέχον έτος.

Περισσότερο από όλους ωφελήθηκαν οι Τζέιμς Ράτκλιφ και Τζέιμς Ντάισον, οι περιουσίες των οποίων έχουν αυξηθεί κατά 20 δισ. δολάρια, συνολικά. Και οι δύο μεγαλοεπιχειρηματίες υπήρξαν ένθερμοι υποστηρικτές του Brexit, επιχειρηματολογώντας πως είναι προτιμότερο να πορευτεί η Βρετανία μόνη της, χωρίς να δεσμεύεται από την Ε.Ε. και τις υποχρεώσεις του κοινού προϋπολογισμού των κρατών-μελών. Δημοσιεύματα του βρετανικού Τύπου που κυκλοφόρησαν τον Φεβρουάριο ήθελαν τον Ράτκλιφ, ιδρυτή της μη εισηγμένης εταιρείας χημικών Ineos, να μετακομίζει στο Μονακό για να μειώσει τα φορολογικά του βάρη. Παράλληλα, ο Ντάισον, ιδρυτής και διευθύνων σύμβουλος της Dyson Ltd., αποφάσισε μετά το Brexit να μεταφέρει τα κεντρικά γραφεία της εταιρείας του στη Σιγκαπούρη. Η απόφασή του αυτή ελήφθη λίγους μήνες αφότου η Σιγκαπούρη υπέγραψε εμπορική συμφωνία με την Ε.Ε., η οποία υπόσχεται ευκολότερη πρόσβαση στην κοινή αγορά, όπως είχε γράψει ο Τζόναθαν Φρίλαντ, αρθρογράφος του Guardian.

**• Η αποχώρηση του Ηνωμένου Βασιλείου από την Ε.Ε έκανε τους πλούσιους Βρετανούς ακόμη πλουσιότερους**

**• Αναστάτωση και αβεβαιότητα στην αγορά εργασίας και στην κοινωνία ευρύτερα**

Η αύξηση της περιουσίας των Ράτικλιφ και Ντάισον κατά 20 δισ. δολάρια προσεγγίζει σχεδόν το ήμισυ του λογαριασμού των 39 δισ. στερλινών ή 51 δισ. δολαρίων που δέχτηκε η Βρετανία να πληρώσει για το Brexit, ώστε να μην αφήσει καμία εκκρεμότητα απέναντι στους Ευρωπαίους εταίρους της. Τα συνολικά περιουσιακά στοιχεία όλων των Βρετανών που απαρτίζουν τον δείκτη Bloomberg Billionaires υπολογίζονται στα 109 δισ. δολάρια. Πάνω από το ήμισυ των Βρετανών που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον δείκτη δεν είναι πια κάτοικοι της Βρετανίας, κάτι το οποίο σημαίνει ότι δεν πληρώνουν φόρους στη χώρα τους. Η μετανάστευση των πλουσίων συμβαίνει υπό συνθήκες μεγάλης αβεβαιότητας για τη χώρα και σε περίοδο που έχουν γίνει περικοπές στο κράτος πρόνοιας.

Ακόμη και η τόνωση της ανάπτυξης που καταγράφηκε στη βρετανική οικονομία το α΄ τρίμηνο του 2019 θεωρείται πρόσκαιρο φαινόμενο, διότι αποδίδεται στην εντατική συσσώρευση αποθεμάτων από τις επιχειρήσεις ενόψει του Brexit. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία της κυβέρνησης, ο ετήσιος ρυθμός ανάπτυξης στη βρετανική οικονομία διαμορφώθηκε στο 1,8% το α΄ τρίμηνο του 2019 από το 1,4% το δ΄ τρίμηνο του 2018, αντανακλώντας τις υψηλότερες επιδόσεις από το γ΄ τρίμηνο του 2017. Σε τριμηνιαία βάση, η ανάπτυξη στην οικονομία ενισχύθηκε κατά 0,5%. Αλλά αυτή η στατιστική εικόνα είναι παραπλανητική, καθώς οι βρετανικές επιχειρήσεις προσπαθούν να συγκεντρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερα αποθέματα για να έχουν επάρκεια αγαθών στη μετά Brexit εποχή. Ο μεγαλύτερος φόβος των επιχειρηματιών είναι η άτακτη αποχώρηση της χώρας από την Ε.Ε., δηλαδή χωρίς μια εναλλακτική συμφωνία με τα υπόλοιπα κράτη-μέλη.

Τον Φεβρουάριο, όταν η Τράπεζα της Αγγλίας είχε αναθεωρήσει προς τα κάτω τις προβλέψεις για την ανάπτυξη της χώρας το τρέχον και το επόμενο έτος, ο επικεφαλής Μαρκ Κάρνεϊ είχε δηλώσει πως η οικονομία έχει σκεπαστεί από την «ομίχλη του Brexit». Αν και η αγορά εργασίας παραμένει ισχυρή, οι επιχειρήσεις μειώνουν τις δαπάνες τους και ματαιώνουν επενδύσεις, διότι φοβούνται μήπως η επιβράδυνση της οικονομίας εξελιχθεί σε βαθιά ύφεση, ιδιαίτερα εάν γίνει ένα άτακτο Brexit. «Οι υψηλές επιδόσεις της οικονομίας το α΄ τρίμηνο αντανακλούν τις προετοιμασίες των επιχειρήσεων όσο ελλοχεύει ο κίνδυνος ενός σκληρού Brexit», σχολιάζει ο Σάμουελ Τομπς, επικεφαλής ερευνών για τη βρετανική οικονομία, στην Pantheon Macroeconomics.



**• Ο ΟΟΣΑ κτυπά δυνατά το καμπανάκι του επερχόμενου κινδύνου**

# Η αυτοματοποίηση και η τεχνητή νοημοσύνη απειλούν σοβαρά πλέον τις θέσεις εργασίας

**• Ο ΟΟΣΑ υπογραμμίζει την ανάγκη να δοθεί περισσότερη έμφαση στις συλλογικές διαπραγματεύσεις και στον κοινωνικό διάλογο στηρίζοντας τις κρατικές πρωτοβουλίες προκειμένου να καταστούν οι αγορές εργασίας πιο ευπροσάρμοστες, ασφαλείς και κοινωνικά δίκαιες**

Η συντελούμενη τεχνολογική «έκρηξη» και η ραγδαία εξάπλωση της αυτοματοποίησης απειλούν ολοένα και περισσότερες θέσεις εργασίας υποχρεώνοντας τον Οργανισμό Οικονομικής Ανάπτυξης και Συνεργασίας (ΟΟΣΑ), να χτυπήσει δυνατά το καμπανάκι του κινδύνου για απώλεια θέσεων εργασίας. Ο ΟΟΣΑ απευθύνει έκκληση στις κυβερνήσεις των κρατών-μελών του να κινηθούν τάχιστα και να επιμορφώσουν τους εργαζομένους τους, ώστε να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα της απασχόλησης, όπως είναι η τεχνητή νοημοσύνη και η περαιτέρω αυτοματοποίηση, σύμφωνα με την τελευταία έκθεση του διεθνούς οργανισμού για τις προοπτικές της απασχόλησης.

Η ευρεία χρήση της υψηλής τεχνολογίας, η παγκοσμιοποίηση και οι δημογραφικές αλλαγές έχουν ήδη αλλάξει άρδην και εκ θεμελίων την εργασία, ενώ ο ΟΟΣΑ προβλέπει ότι μέσα στα επόμενα δεκαπέντε με είκοσι χρόνια το 14% των υφισταμένων θέσεων εργασίας δυνητικά θα εξαφανιστεί, ενώ 32% από αυτές θα τροποποιηθούν ριζικά.

«Χωρίς άμεση κινητοποίηση, πολλοί άνθρωποι και ειδικά όσοι έχουν χαμηλή εξειδίκευση θα μείνουν πίσω στον ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο της εργασίας», παρατηρεί ο ΟΟΣΑ. Ο Οργανισμός εκτιμά πως υπάρχουν πολλές προκλήσεις στο συγκεκριμένο πεδίο - προκλήσεις, οι οποίες αν δεν αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά θα οξύνουν τις ανισότητες. Ιδιαίτερα ευάλωτοι, πέρα από τους ανειδίκευτους και τις ανειδίκευτες, είναι οι μεγαλύτερης ηλικίας εργαζόμενοι, όσοι είναι άνεργοι, καθώς και όσοι απασχολούνται σε καθεστώς ημιαπασχόλησης και εποχικής εργασίας.

### Δίχτυ προστασίας

Επιπροσθέτως, ο γενικός γραμματέας του Οργανισμού, **Ανχελ Γκουρία**, τόνισε ότι οι προνοιακές καλύψεις πρέπει να επεκταθούν, ώστε να καλυφθούν και οι μη τυπικές (ευέλικτες) μορφές απασχόλησης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης είναι παρωχημένα, με αποτέλεσμα οι απασχολούμενοι σε καθεστώς ευέλικτης εργασίας να δυσκολεύονται να έχουν πρόσβαση σε καλύψεις συνήθεις για τους παραδοσιακούς εργαζομένους, όπως οι αναρρωτικές άδειες, οι άδειες μητρότητας και πατρότητας, η προστασία από αυθαίρετες απολύσεις, η πρόβλεψη για εύλογο διάστημα ενημέρωσης ενόψει απολύσεων κ.λπ.

Οι μεταρρυθμίσεις στην αγορά εργασίας είναι επιβεβλημένες, «διότι η αδυναμία της να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα (του αυτοματισμού και των μη τυπικών μορφών εργασίας) και να καλύψει τους εργαζομένους, δημιουργεί δυσαρέσκεια και γεννά ερωτήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των πολιτικών μας συστημάτων», παρατηρεί ο Ανχελ Γκουρία.



Πάντως, μέχρι στιγμής η αυτοματοποίηση της εργασίας δεν έχει προκαλέσει αύξηση της δομικής ανεργίας, καθώς συνολικά στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες η απασχόληση έχει τονωθεί. Σύμφωνα με ξεχωριστή έκθεση της εταιρείας συμβούλων McKinsey, που επικαλείται η εφημερίδα Financial Times, κάθε εργαζόμενος και κάθε εργαζόμενη σε κάποια στιγμή της σταδιοδρομίας τους θα βρεθεί μπροστά στην τεχνολογική πρόκληση, η οποία θα υπαγορεύει αλλαγές στα καθήκοντά τους.

### Τα συνδικάτα

Ο ΟΟΣΑ υπογράμμισε την ανάγκη να δοθεί περισσότερη έμφαση στις συλλογικές διαπραγματεύσεις και στον κοινωνικό διάλογο, παράγοντες που στηρίζουν τις κρατικές πρωτοβουλίες στο να γίνουν οι αγορές εργασίας πιο ευπροσάρμοστες, ασφαλείς και κοινωνικά δίκαιες. Επιπλέον, ο διεθνής οργανισμός παρατηρεί πως με ρυθμό σταθερό μέσα στα τελευταία τριάντα χρόνια περιορίζεται η συμμετοχή στα εργατικά συνδικάτα στις χώρες-μέλη, με το ποσοστό να φθάνει το μόλις 16% επί του συνόλου των εργαζομένων το 2016 έναντι του 30% το 1985. «Και αυτό έχει περιστείλει τη διαπραγματευτική ισχύ των εργαζομένων και έχει μειώσει το ποσοστό του εθνικού εισοδήματος, που διοχετεύεται σε αυτούς», υπογραμμίζεται εν κατακλείδι, στην έκθεση του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης με θέμα τις προοπτικές της αγοράς εργασίας.

### ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΕΚ

Για τη ΣΕΚ είναι ξεκάθαρο πως, η ψηφιοποίηση δεν μπορεί και δεν πρέπει να επιφέρει απορρύθμιση στην αγορά εργασίας, αλλά να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για περαιτέρω ανάπτυξη. Θα πρέπει να διασαφηνιστεί ότι, αυτή η νέα τάση δεν θα πρέπει να αντιμετωπιστεί μονοδιάστατα στη βάση της μεγιστοποίησης των κερδών, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η κοινωνική και εργασιακή διάσταση και επιπτώσεις.

Στη βάση αυτών των προκλήσεων γίνεται προσπάθεια σε ευρωπαϊκό επίπεδο με πρωταγωνιστή τα Ευρωπαϊκά Συνδικάτα για αναχαίτιση των προβλημάτων και τη δημιουργία νέων προοπτικών.

ERG_5-5_inn_8 & 9 5/20/19 4:15 PM Page 1



## Ευρωεκλογές 2019: Πηγές πληροφόρησης της υπηρεσίας «Πού ψηφίζω»

- Καταχωρώντας αριθμό ταυτότητας και ημερομηνία γέννησης
- SMS:Μήνυμα στον αριθμό 1199, καταχωρώντας wtv κενό αριθμός ταυτότητας κενό ημερομηνία γέννησης π.χ. wtv 999000 01/06/2000

Τηλεφωνική υπηρεσία πληροφόρησης:

Παγκύπριος αριθμός: 77772212

Λευκωσία: 22804222

Λεμεσός: 25806443

Αμμόχωστος: 24801002

Λάρνακα: 24801880

Πάφος: 26801144

## Δημόσια διαβούλευση για περιορισμό Φορμαλδεϋδης από έπιπλα και άλλα αντικείμενα

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Χημικών Προϊόντων (ECHA) έχει προχωρήσει σε πρόταση για εισαγωγή νέου περιορισμού που θα αφορά στις εκπομπές Φορμαλδεϋδης από έπιπλα και άλλα αντικείμενα. Η πρόταση προβλέπει ότι οι εκπομπές Φορμαλδεΰδης από τα αντικείμενα αυτά που διατίθενται στην Ευρωπαϊκή αγορά δεν θα υπερβαίνουν το όριο του 0,124 mg / m3.

Η Φορμαλδεΰδη ταξινομείται ως καρκινογόνος και μεταλλαξιογόνος χημική ουσία, είναι τοξική σε περίπτωση εισπνοής και μπορεί να προκαλέσει αλλεργική δερματική αντίδραση. Η κυριότερη της χρήση είναι στην κατασκευή των σανίδων από ξύλο (Wood Based Panels). Εμπεριέχεται ως συστατικό στις χημικές ρητίνες με τις οποίες γίνεται η συγκόλληση των ξύλινων σωματιδίων στις σανίδες αυτές. Χρησιμοποιείται επίσης σε βιομηχανικές βαφές, στη βιομηχανία χαρτιού και πλαστικών, στην επικάλυψη υφασμάτων και σε μονωτικούς αφρούς αυτοκινήτων και κτηρίων.

Η αυξανόμενη χρήση της Φορμαλδεΰδης στην κατασκευή επίπλων και αντικειμένων εσωτερικού χώρου συνεισφέρει στην ολική έκθεση των καταναλωτών στη συγκεκριμένη χημική ουσία και προκαλεί ανησυχία σε Ευρωπαϊκό επίπεδο. Η εν λόγω πρόταση είναι σε συμφωνία με τις Καθοδηγητικές Οδηγίες για την ποιότητα του αέρα σε εσωτερικούς χώρους που εξέδωσε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας με στόχο την προστασία του γενικού πληθυσμού. Από προκαταρτικές έρευνες του ECHA προκύπτει ότι αρκετά από τα αντικείμενα που αφορά ο περιορισμός και βρίσκονται ήδη στην Ευρωπαϊκή αγορά είναι σύμφωνα με το εν λόγω όριο και φέρουν την σχετική ένδειξη (E1).

Ο ECHA καλεί τους ενδιαφερόμενους να υποβάλουν πληροφορίες που μπορεί να διαθέτουν σχετικά με τις εκπομπές Φορμαλδεΰδης σε εσωτερικούς χώρους πέραν αυτών σε κτήρια (π.χ. αυτοκίνητα, λεωφορεία, αεροπλάνα κ.ά.) και από αντικείμενα που δεν είναι κατασκευασμένα από ξύλινες σανίδες. Επίσης ζητούνται εναλλακτικές αναλυτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση Φορμαλδεΰδης σε αντικείμενα καθώς και για χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα της Φορμαλδεΰδης.

Καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή σχολίων είναι η **20η Σεπτεμβρίου 2019**.

*Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τους αρμόδιους Λειτουργούς του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στα τηλέφωνα **22405609** και **22405608.***

# Τέθηκαν σε εφαρμογή νέες μειωμένες τηλεφωνικές χρεώσεις και SMS

Σε εφαρμογή τέθηκαν οι νέες μειωμένες χρεώσεις τηλεφωνικών κλήσεων και SMS προς προορισμούς εντός ΕΕ, σύμφωνα με την αναθεώρηση των κανόνων για τις τηλεπικοινωνίες, η οποία είχε εγκριθεί τον Νοέμβριο του 2018.

Όπως είχε εγκρίνει το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο θα ισχύει νέα ανώτατη τιμή για όλες τις διεθνείς κλήσεις και τα SMS εντός ΕΕ. Οι καταναλωτές που καλούν από τη χώρα τους σε άλλη χώρα της ΕΕ θα καταβάλλουν κατ' ανώτατο όριο 0,19 λεπτά του ευρώ ανά λεπτό κλήσης και 0,06 λεπτά ανά μήνυμα SMS, μη συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ, οι συντελεστές του οποίου κυμαίνονται από 17 % έως 27 % στα κράτη μέλη της ΕΕ.

Στην Κύπρο οι χρεώσεις για κλήσεις από κινητό προς κινητό άλλης χώρας της ΕΕ κυμαίνονταν έως σήμερα από 25-31 σεντ με τον ΦΠΑ.

Τα κυπριακά δίκτυα κινητής τηλεφωνίας θα χρεώνουν την ίδια κλήση από 22-23 σεντ με ΦΠΑ.

Στόχος του νέου μέτρου, το οποίο επιβλήθηκε είναι η αντιμετώπιση των μεγάλων τιμολογιακών αποκλίσεων, που υπήρχαν μεταξύ των κρατών μελών.



**√ Στόχος του νέου μέτρου, είναι η αντιμετώπιση των μεγάλων τιμολογιακών αποκλίσεων, που υπήρχαν μεταξύ των κρατών μελών**

Κατά μέσο όρο η συνήθης τιμή μιας ενδοενωσιακής κλήσης από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο ήταν τρεις φορές υψηλότερη από τη τιμή μιας εγχώριας κλήσης, ενώ υπήρχαν και περιπτώσεις που ήταν έως και δέκα φορές υψηλότερη.

Ταυτόχρονα η συνήθης τιμή για την αποστολή μηνύματος SMS σε άλλη χώρα της ΕΕ ήταν πάνω από δύο φορές υψηλότερη σε σχέση με την τιμή για την εγχώρια αποστολή μηνύματος.

Το μέτρο αναμένεται να διευκολύνει τους καταναλωτές σε όλες τις χώρες της ΕΕ, το 42% των οποίων πραγματοποιούν διεθνείς κλήσεις μέσα στο μήνα, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Ευρωβαρόμετρου.

Οι κανόνες θα ισχύουν και στις 28 χώρες της ΕΕ, ενώ σύντομα θα τεθούν σε ισχύ και στις χώρες του αποκαλούμενου Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου, δηλαδή της Νορβηγίας, της Ισλανδίας και του Λιχτενστάιν.

Οι εταιρείες τηλεπικοινωνιών σε ολόκληρη την ΕΕ θα πρέπει να ενημερώσουν τους καταναλωτές για τα νέα ανώτατα όρια τιμών.

Σημειώνεται ότι το όριο της ανώτατης τιμής ισχύει μόνο για προσωπική χρήση, δηλαδή για ιδιώτες πελάτες.

Οι εταιρικοί πελάτες αποκλείονται από την εν λόγω τιμολογιακή ρύθμιση, δεδομένου ότι αρκετοί πάροχοι διαθέτουν ειδικές προσφορές, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ελκυστικές για τους εταιρικούς πελάτες.

# Πλήττεται η παραγωγικότητα από το εργασιακό άγχος

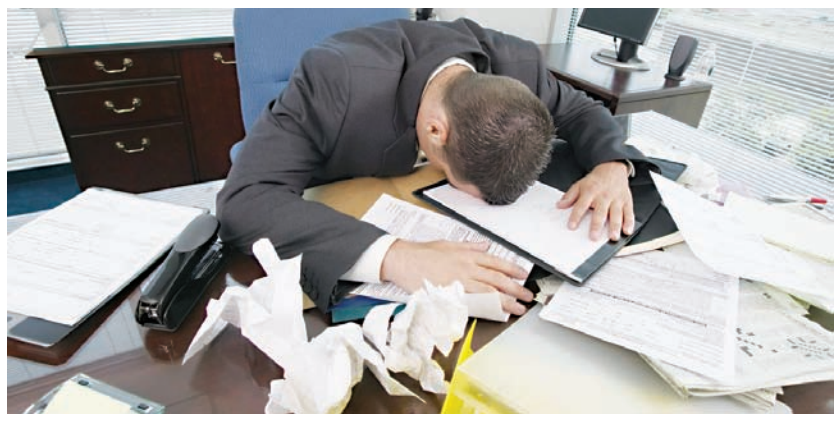
Τουλάχιστον το ένα τρίτο των Κροατών, ηλικίας 18-49 ετών, νιώθουν υπερβολικά αγχωμένοι και δεν είναι σε θέση να το διαχειριστούν, σύμφωνα με όσα προκύπτουν από έρευνα σε δείγμα 1.000 υπαλλήλων.

Από την έρευνα προκύπτει ότι το 90% των ερωτηθέντων βρίσκεται σε "μόνιμη" κατάσταση άγχους, είτε μέτριου είτε υψηλού και το 1/3 είναι αντιμέτωπο με υψηλό επίπεδο άγχους.

Η μεγαλύτερη πηγή άγχους δεν είναι έξω, αλλά μέσα μας, είναι οι σκέψεις και ο τρόπος με τον οποίο βιώνουμε και ερμηνεύουμε τα γεγονότα και τους ανθρώπους γύρω μας. Τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη στην Κροατία αντικατοπτρίζουν την κατάσταση του έθνους. Ειδικότερα, θα πρέπει να ανησυχούμε για το γεγονός ότι οι πολίτες ηλικίας 18 έως 49 ετών, που είναι πλέον οι πιο παραγωγικοί και οι οποίοι θα πρέπει να έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στην κοινωνία, έχουν το υψηλότερο επίπεδο άγχους", ανέφερε η Δρ. Μπρεάνκα Νόβοσελ.

Το άγχος -πρόσθεσε- επηρεάζει την υγεία, μειώνει την παραγωγικότητα, εμποδίζει τη λήψη αποφάσεων και επηρεάζει αρνητικά τις διαπροσωπικές σχέσεις. Στους βασικούς παράγοντες πρόκλησης άγχους είναι οι ασαφείς προσδοκίες και οδηγίες των προϊσταμένων, η χαμηλή αμοιβή και οι κακές σχέσεις στον χώρο εργασίας, είπε η κ. Νόβοσελ.

"Το ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον έσβησε τη γραμμή μεταξύ της ιδιωτικής και της επαγγελματικής ζωής. Πρέπει να αναζητήσουμε εταιρείες που έχουν ευτυχισμένους επικεφαλής, για να δημιουργήσουμε εταιρείες που θα προωθούν την ικανοποίηση των υπαλλήλων και θα μειώνουν το επίπεδο του εργασιακού άγχους", σημείωσε η κ. Νόβοσελ.



## ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΔΑΣΑΚΙ ΑΧΝΑΣ



Η Παγκύπρια Επιτροπή Συνταξιούχων της ΣΕΚ (ΠΕΣΥΣ) πληροφορεί τα μέλη της στο Δασάκι ΄Αχνας ότι η ετήσια μονοήμερη εκδρομή - προσκύνημα θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 25 Μαίου 2019** στον Αγ. Ηρακλείδιο, Ρώσσικη Εκκλησία Ταμασού και στη Μονή Παναγίας Μαχαιρά. Θα ακολουθήσει γεύμα στο εστιατόριο ΜΑΡΙΑ στη Βαβατσινιά.

Στην εκδρομή μπορούν να πάρουν μέρος όλα τα μέλη του Τμήματος Συνταξιούχων της ΣΕΚ Αμμοχώστου που έχουν πληρώσει την ετήσια τους συνδρομή αξίας €5.

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ €10**

Ώρα αναχώρησης 7.30π.μ. από τα Εθνικόφρονα Σωματεία.

Δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία της ΣΕΚ στο Παραλίμνι στο τηλ.23821432 και στους τοπικούς εκπροσώπους των συνταξιούχων.

ERG_6-6_inn_8 & 9 5/20/19 4:15 PM Page 1



**Συνέντευξη του αναπληρωτή γενικού γραμματέα της ΣΕΚ Μιχάλη Μιχαήλ στην Κυριακάτικη Καθημερινή**

# Το αγαθό της υγείας δικαίωμα για όλους τους πολίτες

- **Η επαναφορά της πρότασης για πολυασφαλιστικό σύστημα είναι εντελώς άκαιρη και άτοπη»**
- **Η Επιστημονική Συμβουλευτική Επιτροπή έχει ήδη ξεκινήσει να λειτουργεί και να συμβουλεύει τον ΟΑΥ»**
- **Ο υγιής ανταγωνισμός ανάμεσα στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα αναμένεται να οδηγήσει σε μια πιο ποιοτική αναβάθμιση της υγείας**
- **Το μονοασφαλιστικό σύστημα το στηρίζει η μεγάλη πλειοψηφία της κοινωνίας μας και έχει ομόφωνα εγκριθεί από όλα τα κοινοβουλευτικά κόμματα τον Ιούνιο του 2017**



**Ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της Συνομοσπονδίας Εργαζομένων Κύπρου (ΣΕΚ) Μιχάλης Μιχαήλ συστήνει στους πολίτες που αναμένουν για πενήντα και πλέον χρόνια για ισότιμη πρόσβαση σε ένα αξιοπρεπές σύστημα υγείας να επιδείξουν υπομονή, ειδικά στα αρχικά στάδια λειτουργίας του Γενικού Συστήματος Υγείας. Όπως επισημαίνει στη συνέντευξή του, δεν κτίζεται ένα σύστημα υγείας για τους πρώτους τρεις μήνες λειτουργίας του, αλλά ένα σύστημα για τα επόμενα χρόνια και τις επόμενες γενιές. Θεωρεί πως αν υπάρξουν οποιαδήποτε προβλήματα, όταν αρχίσει να λειτουργεί το ΓεΣΥ, στην πορεία θα μειώνονται και θα εξαλείφονται μέσα από τη συνεργασία όλων των εμπλεκομένων.**

**- Ποια είναι τα επίπεδα που θέλουμε να φτάσει η Υγεία στην Κύπρο ενόψει εφαρμογής ΓεΣΥ και ποιες οι χώρες που έχει ως υπόδειγμα στον τομέα της υγείας;**

- Όραμα του ΓεΣΥ είναι να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών υγείας για όλους τους πολίτες του τόπου μας. Δυστυχώς, το πολιτικό μας σύστημα μέσα από την ανοχή και την αναβλητικότητά του ευθύνεται, γιατί η πρόσβαση σε ποιοτική υγεία διαχρονικά αποτελεί στον τόπο μας προνόμιο μόνο για τους λίγους επώνυμους και τους κατέχοντες. Το ΓεΣΥ μετατρέπει πλέον το αγαθό της υγείας σε δικαίωμα για όλους τους πολίτες, χωρίς διακρίσεις και χωρίς οποιαδήποτε οικονομικά και κοινωνικά εμπόδια. Στην προσπάθεια αυτή δεν αντιγράφουμε κάποια άλλη συγκεκριμένη χώρα. Αυτό που γίνεται είναι η υιοθέτηση καλών πρακτικών από διάφορα συστήματα υγείας που λειτουργούν στην Ευρώπη. Για παράδειγμα, στο θέμα του θεσμού του προσωπικού ιατρού μελετήθηκαν πρακτικές από το Ηνωμένο Βασίλειο, την Ισπανία και αλλού. Όμως, έγινε εμβολιασμός και από πρακτικές Σκανδιναβικών και άλλων χωρών στο θέμα του δικαιώματος και απευθείας επίσκεψης σε ειδικό ιατρό με κάποια συμπληρωμή. Στα θέματα αμοιβών της ενδονοσοκομειακής περίθαλψης βασιστήκαμε περισσότερο στο αντίστοιχο γερμανικό μοντέλο. Άρα, μελετήθηκαν καλές διεθνείς πρακτικές, χωρίς να αντιγράφουμε ολοκληρωτικά κανένα άλλο σύστημα και γίνεται προσαρμογή αυτών των πρακτικών στο δικό μας σύστημα, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τις ιδιαιτερότητες του τόπου, τα χαρακτηριστικά των παρόχων και υπηρεσιών μας και την κουλτούρα που υπάρχει στην Κύπρο.



**- Ποια είναι η δράση της Επιστημονικής Συμβουλευτικής Επιτροπής και πότε θα αρχίσει να λειτουργεί;**

- Η Επιστημονική Συμβουλευτική Επιτροπή (ΕΣΕ) συστάθηκε με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου του ΟΑΥ και απαρτίζεται από πανεπιστημιακούς και άλλους καταξιωμένους ιατρούς. Η Επιτροπή θα συμβουλεύει τον Οργανισμό πάνω σε επιστημονικά θέματα που αφορούν την λειτουργία του ΓεΣΥ με στόχο να προωθείται η συνεχής ποιοτική αναβάθμιση των υπηρεσιών υγείας προς τους δικαιούχους του Συστήματος. Η Επιτροπή θα λειτουργεί υποστηρικτικά και θα υποβάλει προτάσεις για την πιο αποδοτική διάθεση των πόρων και για τη βελτίωση της θεραπευτικής αγωγής και προστασίας των ασθενών. Η σύσταση της Επιτροπής αναδεικνύει τη μεγάλη σημασία που δίνει ο ΟΑΥ στον ρόλο των ιατρών και άλλων μελών της επιστημονικής κοινότητας για την επιτυχή εφαρμογή του ΓεΣΥ. Η ΕΣΕ θα διασυνδέει την ιατρική επιστήμη και εμπειρογνωμοσύνη με τις πολιτικές και στρατηγικές του ΟΑΥ με στόχο τη συνεχή ποιοτική αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών. Η ΕΣΕ έχει ήδη ξεκινήσει να λειτουργεί και να συμβουλεύει τον ΟΑΥ, αλλά εκτιμώ ότι ο ρόλος της θα είναι ακόμη πιο ενεργός μετά την εφαρμογή του ΓεΣΥ και στη διαδικασία αντιμετώπισης των προβλημάτων και προκλήσεων που αναμένεται να παρουσιαστούν στη μεγάλη μεταρρύθμιση στην υγεία του τόπου.

**- Μόλις μερικούς μήνες πριν από την εφαρμογή του ΓεΣΥ επανήλθε το σενάριο εφαρμογής του με σύστημα από μονοασφαλιστικό σε πολυασφαλιστικό. Πώς εξηγείτε αυτή την πρακτική;**

- Το μονοασφαλιστικό σύστημα επελέγη μέσα από σειρά επιστημονικών ερευνών και μελετών που έγιναν τα τελευταία είκοσι χρόνια στην Κύπρο, από διεθνούς φήμης συμβούλους, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τα εθνικά μας δεδομένα και αξιολογώντας συστήματα και καλές πρακτικές από πολλές άλλες χώρες. Το μονοασφαλιστικό σύστημα το στηρίζει η μεγάλη πλειοψηφία της κοινωνίας μας και έχει ομόφωνα εγκριθεί από όλα τα κοινοβουλευτικά κόμματα τον Ιούνιο του 2017. Υπενθυμίζω ότι η ίδια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, με οδηγίες της Τρόικα, διενέργησε μελέτη το 2013 με τον Ολλανδό εμπειρογνώμονα Jeurissen, και κατέληξε στο ξεκάθαρο συμπέρασμα ότι με βάση το μέγεθος και τα δεδομένα της Κύπρου το καταλληλότερο σύστημα είναι το μονοασφαλιστικό. Η ίδια μελέτη υπογράμμιζε, επίσης, ότι η εφαρμογή πολυασφαλιστικού σχεδίου θα απαιτήσει πολύ περισσότερα χρόνια για σχεδιασμό και δημιουργία των απαιτούμενων προϋποθέσεων και υποδομών αφού πρόκειται για ένα πολύ πιο περίπλοκο σύστημα που στηρίζεται στη λειτουργία πολλών και διαφορετικών δικτύων παρόχων και υπηρεσιών. Η επαναφορά της πρότασης για πολυασφαλιστικό είναι εντελώς άκαιρη και άτοπη, λίγες εβδομάδες πριν από την εφαρμογή του ΓεΣΥ και αποτελεί την ύστατη απέλπιδα προσπάθεια κάποιων που συνεχίζουν να μην αφουγκράζονται τις ανάγκες της κοινωνίας μας και θέλουν τη δωδεκάτη ώρα να ακυρώσουν το ΓεΣΥ.



11

## Επιβεβαιωμένη βιωσιμότητα

**- Κάνοντας τον «δικηγόρο του διαβόλου», εάν δεν γίνει επιτυχής εφαρμογή και η λειτουργία του ΓεΣΥ να μην είναι εύρυθμη, ποια θα είναι τα επόμενα βήματα;**

- Ο σχεδιασμός του ΓεΣΥ είναι το αποτέλεσμα πολλών μελετών και ερευνών που έγιναν από εξειδικευμένους επιστημονικούς οίκους. Η βιωσιμότητα του Συστήματος έχει επιβεβαιωθεί μέσα από αναλογιστικές μελέτες οι οποίες βασίστηκαν σε δεδομένα του Υπουργείου Οικονομικών και έχουν υιοθετηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τα υπόλοιπα Μέλη της Τρόικα. Συνεπώς, αυτό που πιθανόν να προκύψει δεν είναι ένα αποτυχημένο σύστημα υγείας, αλλά κάποια προβλήματα και αδυναμίες, τα οποία θα διαφανούν μόνο αφού λειτουργήσει το Σύστημα. Σε μια τέτοια περίπτωση ο Οργανισμός έχει τις απαραίτητες υποδομές και εμπειρογνωμοσύνη, σε συνεννόηση πάντοτε με την κυβέρνηση και τους παρόχους, να προβεί σε διορθωτικά μέτρα για να αντιμετωπιστούν οποιαδήποτε προβλήματα προκύψουν. Οι πολίτες, που αναμένουν για πενήντα και πλέον χρόνια ισότιμη πρόσβαση σε ένα αξιοπρεπές σύστημα υγείας, θα πρέπει να επιδείξουν υπομονή, ειδικά στα αρχικά στάδια λειτουργίας του Συστήματος, γιατί δεν κτίζουμε ένα Σύστημα για τους πρώτους τρεις μήνες λειτουργίας του. Κτίζουμε ένα σύστημα για τα επόμενα πολλά χρόνια και τις επόμενες γενιές, γι' αυτό θα πρέπει να αναμένουμε αρκετά προβλήματα, όταν αρχίσει να λειτουργεί το ΓεΣΥ, τα οποία στην πορεία θα μειώνονται και θα εξαλείφονται μέσα από συνεργασία όλων των εμπλεκομένων.

**- Εκτός του τεράστιου βήματος για τη μεταρρύθμιση της υγείας μέσω ΓεΣΥ και όσων προνοεί, έπονται και άλλου είδους μεταρρυθμίσεις;**

- Η δεύτερη μεταρρύθμιση που προωθείται στο πλαίσιο των μεταρρυθμίσεων στην υγεία, είναι η αυτονόμηση των κρατικών νοσοκομείων, η οποία είναι απαραίτητη για να μπορέσουν να λειτουργήσουν τα κρατικά νοσοκομεία μέσα στο νέο ανταγωνιστικό περιβάλλον του ΓεΣΥ. Ο υγιής ανταγωνισμός ανάμεσα στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα αναμένεται να οδηγήσει σε μια πιο ποιοτική αναβάθμιση της υγείας, αφού ο κάθε τομέας μέσα από την ποιότητα των υπηρεσιών που θα προσφέρει θα στοχεύει στη διατήρηση και ενίσχυση του μεριδίου του από την πίτα του προϋπολογισμού του ΟΑΥ. Η επιτυχής εφαρμογή του ΓεΣΥ εξαρτάται και από τον βαθμό προσαρμογής της κουλτούρας τόσο των ασθενών όσο και των παρόχων στο σύστημα, αφού θα πρέπει να αξιοποιηθούν ορθά οι σημαντικές καινοτομίες που προσφέρει το ΓεΣΥ, όπως η αξιοποίηση του θεσμού του προσωπικού ιατρού, ο ηλεκτρονικός φάκελος των ασθενών, αλλά και ο βαθμός συνεργασίας ανάμεσα στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα.

ERG_7-7_inn_8 & 9 5/20/19 4:16 PM Page 1



# Χρησιμότατες πληροφορίες για το ΓεΣΥ

**• Ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας απαντά σε βασικά ερωτήματα που πρέπει να γνωρίζουν οι πολίτες για το Γενικό Σύστημα Υγείας**

Ο ΟΑΥ με ανακοίνωση του την περασμένη εβδομάδα, ξεκαθαρίζει ποιες υπηρεσίες φροντίδας υγείας καλύπτονται από το ΓεΣΥ, πως γίνονται οι εγγραφές, τι οφέλη προκύπτουν από την εφαρμογή του ΓεΣΥ, τι ποσά πρέπει να καταβάλλονται όταν λαμβάνονται υπηρεσίες από το ΓεΣΥ κ.α.

***Ποιες υπηρεσίες φροντίδας υγείας καλύπτονται από το ΓεΣΥ;***

**Από 01/06/2019:**

• Φροντίδα υγείας από προσωπικούς ιατρούς

• Φροντίδα υγείας από ειδικούς ιατρούς

• Φάρμακα

• Εργαστηριακές εξετάσεις

**Από 01/06/2020:**

• Ενδονοσοκομειακή φροντίδα υγείας

• Φροντίδα υγείας σε περιπτώσεις ατυχημάτων και επειγόντων περιστατικών

• Μεταφορά με ασθενοφόρο

• Φροντίδα υγείας από νοσηλευτές, μαίες, κλινικούς ψυχολόγους, κλινικούς διαιτολόγους, φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και λογοπαθολόγους

• Προληπτική οδοντιατρική φροντίδα υγείας

• Ανακουφιστική φροντίδα υγείας και ιατρική αποκατάσταση

• Κατ' οίκον φροντίδα

*Πώς θα εγγραφώ στο ΓεΣΥ και σε κατάλογο προσωπικού ιατρού;*

• Ηλεκτρονικά μέσω του ιστοσελίδας μας (www.gesy.org.cy (link is external)), ή

• Μέσω επίσκεψης στον προσωπικό ιατρό που θα επιλέξετε.

• Δεν υπάρχει οποιαδήποτε χρέωση για την εγγραφή σας στο ΓεΣΥ και σε κατάλογο προσωπικού ιατρού.

• Σε περίπτωση που ο προσωπικός ιατρός στον οποίο υποβάλατε ηλεκτρονικό αίτημα εγγραφής στον κατάλογο του δεν σας απαντήσει εντός 7 εργάσιμων ημέρων, το αίτημα διαγράφεται από το Σύστημα και για αυτό θα υποβάλετε νέο αίτημα σε άλλο προσωπικό ιατρό.

*Τι οφέλη προκύπτουν για μένα από την εφαρμογή του ΓεΣΥ;*

• Δια βίου κάλυψη για όλους.

• Ελεύθερη επιλογή παροχέα (ιατρού, εργαστηρίου, φαρμακείου κλπ).



• Ισότιμη πρόσβαση χωρίς διακρίσεις.

• Οικονομική προστασία από δαπανηρές υπηρεσίες υγείας.

• Ολοκληρωμένη πρωτοβάθμια φροντίδα μέσω Προσωπικού Ιατρού με έμφαση στην πρόληψη.

• Εύκολη πρόσβαση σε υπηρεσίες για τους χρόνιους ασθενείς μέσω του μακροχρόνιου παραπεμπτικού προς ειδικούς ιατρούς και τις επαναλαμβανόμενες συνταγές.

• Ηλεκτρονική πρόσβαση στα ιατρικά σας δεδομένα μέσα από την Πύλη Δικαιούχων

• Ετήσια οροφή στις συμπληρωμές (150 ευρώ για το γενικό πληθυσμό , 75 ευρώ για χαμηλοσυνταξιούχους, λήπτες ΕΕΕ και παιδιά μέχρι 21 ετών).

• Δικαίωμα σε υπηρεσίες υγείας σε άλλες χώρες μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

***Πώς θα έχω πρόσβαση σε υπηρεσίες του ΓεΣΥ από 01/06/2019***

Θα έχετε απευθείας πρόσβαση στον προσωπικό σας ιατρό και αυτός θα σας παραπέμπει στους υπόλοιπους παροχείς υγείας, δηλαδή σε ειδικό ιατρό, σε εργαστήριο για εργαστηριακές εξετάσεις και θα εκδίδει συνταγές για φάρμακα.

Εσείς θα αποτείνεστε στον ειδικό ιατρό της επιλογής σας εφόσον το παραπεμπτικό θα αναφέρει ειδικότητα (πχ καρδιολογία) και όχι όνομα συγκεκριμένου ιατρού. Το ίδιο ισχύει και για τις εργαστηριακές εξετάσεις και τα φάρμακα σας όπου και πάλι επιλέγετε ελεύθερα το εργαστήριο ή το φαρμακείο στο οποίο θέλετε να απευθυνθείτε.

Ο ειδικός ιατρός επίσης θα σας εκδίδει παραπεμπτικά για άλλες ιατρικές ειδικότητες καθώς και για εργαστηριακές εξετάσεις. Θα σας εκδίδει επίσης συνταγές για φάρμακα. Η επιλογή του παροχέα και πάλι είναι ελεύθερη.

***Τι ποσά πρέπει να καταβάλλω όταν λαμβάνω υπηρεσίες από το ΓεΣΥ;***

Θα καταβάλλετε μικρά ποσά συμπληρωμής κατά τη λήψη υπηρεσιών από ειδικούς ιατρούς, εργαστήρια, φαρμακεία, νοσηλευτές, μαίες, άλλους επαγγελματίες υγείας και τα ΤΑΕΠ ως εξής:

• Ανά φαρμακευτικό προϊόν €1

• Ανά ιατροτεχνολογικό προϊόν ή υγειονομικό είδος €1

• Ανά εργαστηριακή εξέταση ή ομάδα εργαστηριακών εξετάσεων** €1

• Ανά επίσκεψη σε ειδικό ιατρό εξαιρουμένων ιατρών με ειδικότητα στην ακτινολογία / ακτινοδιαγνωστική, κυτταρολογία και παθολογική ανατομία €6

• Ανά υπηρεσία φροντίδας υγείας που διενεργείται από ειδικό ιατρό με ειδικότητα στην ακτινολογία/ακτινοδιαγνωστική €10

• Ανά επίσκεψη σε νοσηλευτή ή μαία €6

• Ανά επίσκεψη σε ΤΑΕΠ €10

• Ανά επίσκεψη σε άλλο επαγγελματία υγείας €10

** Η συνολική μέγιστη δυνατή χρέωση ανά κατηγορία εργαστηριακών εξετάσεων είναι δέκα ευρώ (10€).

Υπάρχει ετήσια οροφή συμπληρωμών ανά άτομο η οποία είναι ως ακολούθως:

Γενικός Πληθυσμός: €150

Χαμηλοσυνταξιούχοι, Λήπτες βοηθήματος ΕΕΕ, Παιδιά μέχρι 21 ετών: €75

Όταν συμπληρωθούν τα πιο πάνω ποσά, αναλόγως σε ποια κατηγορία ανήκετε, δεν θα καταβάλλετε πλέον συμπληρωμές μέχρι τη λήξη του έτους.

Εκτός από τις συμπληρωμές, όταν αποτείνεστε στον ειδικό ιατρό απευθείας χωρίς παραπεμπτικό, θα καταβάλλετε συνεισφορά Ι, δηλαδή 25 ευρώ. Στις περιπτώσεις όπου καταβάλλεται συνεισφορά Ι δεν θα καταβάλλεται συμπληρωμή (6 ευρώ) για την ίδια επίσκεψη. Η απευθείας πρόσβαση σε γυναικολόγους και μαιευτήρες για γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 15ο έτος της ηλικίας τους, δεν θα χρεώνεται με συνεισφορά Ι, δηλαδή δεν θα καταβάλλετε το ποσό των 25 ευρώ (θα καταβάλλεται το ποσό συμπληρωμής των 6 ευρώ).

Στις περιπτώσεις όπου επισκέπτεστε τον προσωπικό ή ειδικό ιατρό σας μετά τις 8:00 μ.μ., και οποιαδήποτε ώρα τα σαββατοκύριακα ή τις δημόσιες αργίες, ο γιατρός δύναται να σας χρεώσει μέχρι 25 ευρώ. Στην περίπτωση αυτή δεν θα καταβάλλεται άλλο ποσό για την ίδια επίσκεψη.

Επίσης, στις περιπτώσεις όπου επιλέγετε ακριβότερο φάρμακο από αυτό που καλύπτει πλήρως το ΓεΣΥ, θα καταβάλλετε συνεισφορά ΙΙ, η οποία ισούται με τη διαφορά μεταξύ της τιμής του φαρμάκου που καλύπτει πλήρως το ΓεΣΥ και της τιμής του φαρμάκου που επιλέγετε. Η συνεισφορά ΙΙ θα καταβάλλεται επιπρόσθετα της συμπληρωμής.

***Υπάρχει χρέωση κατά την επίσκεψη μου σε προσωπικό ιατρό;***

Δεν θα καταβάλλετε οποιαδήποτε χρέωση όταν επισκέπτεστε τον προσωπικό σας ιατρό εκτός αν υπερβείτε τον αριθμό επισκέψεων ανά έτος που καθορίζεται με βάση την ηλικιακή σας ομάδα όπως πιο κάτω:

| Ηλικία δικαιούχου | Αριθμός επισκέψεων |
|---|---|
| 0-1 | 10 |
| 1-3 | 8 |
| 3-5 | 7 |
| 6-10 | 4 |
| 11-18 | 3 |
| 18-40 | 4 |
| 41-50 | 6 |
| 51-65 | 8 |
| >65 | 10 |

Το ποσό που θα καταβάλλετε στον προσωπικό ιατρό σας σε περίπτωση που υπερβείτε τον πιο πάνω αριθμό επισκέψεων, ανέρχεται σε €15 ευρώ ανά επίσκεψη. Το ποσό αυτό καθορίστηκε έτσι ώστε να αποφευχθεί η υπερεπισκεψιμότητα σε προσωπικούς ιατρούς. Από την καταβολή του ποσού αυτού εξαιρούνται οι χρόνιοι ασθενείς, οι χαμηλοσυνταξιούχοι και οι λήπτες ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος και τα παιδιά τους.

***Καλύπτει τα εμβόλια το ΓεΣΥ;***

Το ΓεΣΥ καλύπτει υπηρεσίες εμβολιασμού σύμφωνα με το Εθνικό Εμβολιαστικό Σχήμα. Στις περιπτώσεις όπου χορηγείται εμβόλιο που δεν περιλαμβάνεται στο Εθνικό Εμβολιαστικό Σχήμα, ο παιδίατρος / προσωπικό ιατρός για ενήλικες θα χρεώνει κατά την κρίση του όπως γίνεται και σήμερα.

*Ποιες είναι οι ώρες λειτουργίας των ιατρείων των προσωπικών και ειδικών ιατρών;*

Ο κάθε ιατρός/ιατρικό κέντρο καθορίζει τις ώρες λειτουργίας του ιατρείου του. Απευθυνθείτε στον ιατρό σας για να ενημερωθείτε για το ωράριο λειτουργίας του.

***Πού θα αποταθώ για να λάβω υπηρεσίες προσωπικού ιατρού στην περίπτωση που ο δικός μου προσωπικός ιατρός δεν εργάζεται τη συγκεκριμένη ώρα;***

Θα λειτουργήσουν εφημερεύοντα πρωτοβάθμια κέντρα υγείας που θα στελεχώνονται από προσωπικούς ιατρούς για ενήλικες και παιδιάτρους και τα οποία θα λειτουργούν από τις 7μμ μέχρι τις 11μμ τις καθημερινές και από 9πμ μέχρι τις 11μμ τα Σαββατοκύριακα και τις δημόσιες αργίες. Τα εφημερεύοντα πρωτοβάθμια κέντρα υγείας θα ξεκινήσουν τη λειτουργία τους εντός του 2019.

***Μπορώ να αλλάξω προσωπικό ιατρό;***

Έχετε δικαίωμα αλλαγής του προσωπικού σας ιατρού μετά την παρέλευση 6 μηνών από την εγγραφή του σε αυτόν.

Παιδιά – δικαιούχοι μέχρι τη συμπλήρωση του 2ου έτους της ηλικίας τους μπορούν να αλλάζουν παιδίατρο πιο συχνά ως ακολούθως:

Παιδιά μέχρι τη συμπλήρωση των 3 μηνών έχουν δικαίωμα αλλαγής προσωπικού ιατρού / παιδιάτρου όποτε το επιθυμούν.

Παιδιά που έχουν συμπληρώσει τους 3 μήνες της ηλικίας τους και μέχρι τη συμπλήρωση του 2ου έτους της ηλικίας τους, έχουν δικαίωμα αλλαγής προσωπικού ιατρού/παιδιάτρου μια φορά κάθε 3 μήνες από την ημερομηνία εγγραφής τους στον κατάλογο προσωπικού ιατρού/παιδιάτρου.

***Για πόσες επισκέψεις ισχύουν τα παραπεμπτικά προς ειδικό ιατρό;***

• Από προσωπικό ιατρό προς ειδικό ιατρό – το κανονικό παραπεμπτικό ισχύει για 3 συνολικά επισκέψεις και 3 μήνες ενώ το μακροχρόνιο παραπεμπτικό ισχύει για 12 επισκέψεις και 12 μήνες. Το παραπεμπτικό για διαγνωστικές εξετάσεις προς ακτινολόγους, πυρηνικούς ιατρούς, κυτταρολόγους και παθολογοανατόμους ισχύει για 30 μέρες.

• Από ειδικό ιατρό προς άλλη ιατρική ειδικότητα – το παραπεμπτικό ισχύει για 3 συνολικά επισκέψεις και 3 μήνες. Το παραπεμπτικό για διαγνωστικές εξετάσεις προς ακτινολόγους, πυρηνικούς ιατρούς, κυτταρολόγους και παθολογοανατόμους ισχύει για 30 μέρες.

·····► 11

ERG_8-9_inn_8 & 9 5/20/19 4:15 PM Page 1



## ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΓΕΝΕΩΝ

# Όραμα μας η διασφάλιση της αξιοπρέπειας και των δικαιωμάτων των ευάλωτων ομάδων



**√ • Ανδρέας Φ. Μάτσας,γγ ΣΕΚ: Ο ρόλος που καλούμαστε όλοι να διαδραματίσουμε, είναι ιδιαίτερα σημαντικός και θα προδιαγράψει, τη μελλοντική πορεία όχι μόνο της ίδιας της Ε.Ε αλλά και του συνόλου των κρατών μελών**

Ο σεβασμός μας προς τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι απεριόριστος, για όλα όσα έχουν προσφέρει με τους δικούς τους αγώνες και τις δικές τους θυσίες. Είναι δική μας υποχρέωση, τόσο ως πολιτεία και ως κοινωνικοί εταίροι να συμβάλουμε θετικά όχι μόνο στη βελτίωση των κοινωνικών παροχών, αλλά και στην αναβάθμιση της συμμετοχικής τους παρουσίας στο ευρύτερο κοινωνικό και όχι μόνο, περιβάλλον.

Τα πιο πάνω τόνισε ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** σε εκδήλωση στο Προεδρικό, υπό την αιγίδα του Προέδρου της Δημοκρατίας με θέμα την Αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών-Ενεργός Πολιτότητα ενόψει Ευρωεκλογών.

Ο κ. Μάτσας, ως ο κύριος ομιλητής στην εκδήλωση τόνισε ότι την Ευρωπαϊκή ημέρα αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών αποτελεί μια ευκαιρία αποτύπωσης και ανάδειξης της ανάγκης αλλά και της προσπάθειας για μια πιο ολοκληρωμένη και κοινωνικά επαρκή και δίκαιη Ε.Ε, η οποία να καλύπτει το σύνολο της κοινωνίας.

Παρά το γεγονός, τόνισε, ότι η δημογραφική αλλαγή δημιουργεί σημαντικές ανατροπές στην κοινωνικοοικονομική ισορροπία, όπως επίσης και στην ίδια την αγορά εργασίας, επιφέροντας επίσης τεράστιες δημοσιονομικές και πολιτικές συνέπειες, αυτή μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία στη βάση μιας θετικής προσέγγισης η οποία θα αναδεικνύει τις δυνατότητες των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της ενεργούς γήρανσης και ταυτόχρονα, θα αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών.

Η Υπουργός Εργασίας **Ζέτα Αιμιλιανίδου** τόνισε πως χρειάζεται να συμπεριληφθούν όλες οι γενιές στη δημοκρατική συζήτηση και στη διαμόρφωση πολιτικών και να προωθηθεί η ηλικιακή ποικιλότητα σε όλους τους κοινωνικούς τομείς. Η ενασχόληση, η συμμετοχή και η διάδραση αποτελούν τις βασικές προϋποθέσεις ώστε να χτιστεί μια κοινωνία, η οποία θα είναι πραγματικά φιλική προς τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Οι στόχοι, πρόσθεσε, είναι η προαγωγή ενός υγιούς και ενεργού γηράσκοντος πληθυσμού, της προώθησης της κοινωνικής δικαιοσύνης και προστασίας, της ισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών και της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών, θα συμβάλει, μεταξύ άλλων, στην επίτευξη υψηλής απασχόλησης, στην επένδυση στις δεξιότητες και στη μείωση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού.

Όραμα μας, κατέληξε είναι η παροχή προσβάσιμων, προσιτών, φιλικών και εξατομικευμένων κοινωνικών υπηρεσιών για ολιστική στήριξη του ατόμου και της οικογένειας, με ανθρωποκεντρικό, πολυθεματικό κι αποτελεσματικό τρόπο, με στόχο την ενδυνάμωση και τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας και των δικαιωμάτων ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού και απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ζωής τους και την ανάπτυξή τους στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

---

Ανδρέας Φ. Μάτσας,γγ ΣΕΚ

## Η ενεργός πολιτότητα σημαντική συνιστώσα για επίτευξη της αλληλεγγύης ανάμεσα στις γενεές

Ενδεικτικά, σημειώνεται πως, με βάση την Ευρωπαϊκή στατιστική υπηρεσία, υπολογίζεται ότι, ο συνολικός πληθυσμός σε ηλικία εργασίας θα μειωθεί κατά 20.8 εκατομμύρια από το 2005 έως το 2030. Γίνεται εύκολα κατανοητό πως, η επαλήθευση αυτής της εκτίμησης, θα επιφέρει τεράστιες επιπτώσεις σε ότι αφορά το μέλλον της απασχόλησης και της ανάπτυξης στην Ε.Ε, ενώ θα τεθούν επίσης ερωτήματα ως προς τη βιωσιμότητα των συστημάτων κοινωνικής ασφάλισης και υγείας.

Παράλληλα, η συνεχής αύξηση των ηλικιωμένων ατόμων, λαμβάνοντας υπόψη πως, από το 2010 έως το 2030 αναμένεται αύξηση των ατόμων άνω των 80 ετών κατά 57.1%, δηλαδή 12.6 εκατομμύρια σε πραγματικούς αριθμούς, θα δημιουργήσει σοβαρές επιπτώσεις στις υπηρεσίες υγείας και φροντίδας.

Ο ρόλος λοιπόν, που καλούμαστε όλοι να διαδραματίσουμε, είναι ιδιαίτερα σημαντικός και θα προδιαγράψει, χωρίς ίχνος υπερβολής, τη μελλοντική πορεία όχι μόνο της ίδιας της Ε.Ε αλλά και του συνόλου των κρατών μελών.

Αναντίλεκτα, έχουμε περάσει σε ένα νέο μεταβατικό στάδιο, καθώς οι προκλήσεις ενώπιον μας είναι τεράστιες, όπως επίσης τεράστιες είναι και οι προοπτικές. Ο κόσμος της εργασίας αλλάζει μέσα από τη ψηφιοποίηση, τη ρομποτοποίηση και τις νέες μορφές απασχόλησης. Το μεταναστευτικό αποτελεί επίσης ένα άλλο αστάθμητο παράγοντα σε σχέση με την αγορά εργασίας και το γενικότερο πλαίσιο που αφορά το συνταξιοδοτικό. Θέματα που χρήζουν άμεσης διαχείρισης, σε συνάρτηση πάντα και με την πιο σαφή Ευρωπαϊκή πραγματικότητα, η οποία αφορά τη γήρανση του πληθυσμού και την ανάγκη για περισσότερη αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών.



Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι, η ενεργός πολιτότητα αποτελεί σημαντική συνιστώσα στην προσπάθεια για επίτευξη του στόχου της αλληλεγγύης ανάμεσα στις γενεές, καθώς η συμμετοχή και η κοινωνική αλληλεγγύη μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη του αισθήματος της συλλογικής αξιοπρέπειας, μέσα από την ενσυναίσθηση και την ευαισθητοποίηση. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, καταπολεμάται η κοινωνική αδιαφορία ως συνέπεια του ατομισμού και επιτυγχάνεται ο στόχος της δραστηριοποίησης ως αντίδοτο στην αδράνεια, με αποτέλεσμα την εδραίωση της κοινής στόχευσης, ως μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού συνόλου, που παραπέμπει στη συνειδητή συστράτευση προς την επίτευξη της θεμελίωσης της κοινωνικής συνοχής. Ευελπιστούμε πως, μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα γίνει εφικτή η υλοποίηση του άλλου μεγάλου στόχου για κοινωνική αποστροφή προς τον ατομοκεντρισμό.

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν ενεργά μέλη του κοινωνικού συνόλου, παρουσιάζοντας ένα κράμα συστατικών χαρακτηριστικών, με συσσωρευμένη γνώση, σοφία, δυναμισμό σε συνάρτηση και με την εμπειρία, η οποία δημιουργεί τις ιδιαίτερες προϋποθέσεις για ενθουσιώδη διεκδίκηση. Στο πλαίσιο αυτό, χρειάζεται η θεσμοθετημένη κοινωνική στήριξη, σε συνδυασμό με ανάλογες πολιτικές οι οποίες θα μπορούν να αμβλύνουν το πρόβλημα της περιθωριοποίησης και του αποκλεισμού, προωθώντας τη δομημένη συνεργασία με τις νεώτερες γενιές. Αυτή η σύζευξη δυνάμεων, είτε μέσα από κοινές δράσεις εθελοντικού χαρακτήρα, είτε μέσα από άλλης μορφής δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης και της συνύπαρξης και συνεργασίας στην επαγγελματική σφαίρα, μπορεί να έχει αμφίδρομα οφέλη και παράλληλα να ενισχύσει τους νέους στην καλύτερη προσαρμογή τους στις επερχόμενες κοινωνικές εξελίξεις.

Αναντίλεκτα, η συλλογική και κυρίως η αλληλέγγυα προσέγγιση και συνύπαρξη ανάμεσα σε νέους και ηλικιωμένους ενισχύει την κοινωνία των ίσων ευκαιριών και την ίδια στιγμή δημιουργεί και ατσαλώνει τη σύζευξη ανάμεσα στη βιωματική εμπειρία και τη συσσωρευμένη γνώση, σε σχέση και σε απόλυτα ταυτισμένη συνάρτηση με τον ενθουσιασμό και το όραμα. Αυτή η παράμετρος είναι ικανή να συνθέσει την προοπτική για μια πιο δημοκρατική και ανθρωποκεντρική κοινωνία, στη βάση της κοινής στόχευσης και των αμοιβαία αποδεκτών αρχών και αξιών.

### Να δώσουμε φωνή στη ψήφο μας

Η Ε.Ε μας αφορά, όχι μόνο γιατί μας εμπνέει αλλά, πολύ περισσότερο, επειδή μας επηρεάζει και καθορίζει την καθημερινότητά μας- Στο σπίτι, στην εργασία, στην ευρύτερη κοινωνική μας δραστηριοποίηση. Σε αυτές τις Ευρωεκλογές, ας μιλήσουμε για την ίδια την Ε.Ε και για τα θέματα που θα κληθούν να διαχειριστούν, να προωθήσουν, αλλά και να δημιουργήσουν οι Κύπριοι Ευρωβουλευτές.

Στις 26 Μαΐου έχουμε την ευκαιρία, αλλά ταυτόχρονα και τη δυνατότητα να δώσουμε φωνή στη ψήφο μας, επιλέγοντας και εκλέγοντας τους δικούς μας εκπροσώπους στο Ευρωκοινοβούλιο.

Ας μην χάσουμε αυτή τη δυνατότητα που μας δίνει απλόχερα η ίδια η δημοκρατία. Η Ευρώπη μας αφορά και ως εκ τούτου θα πρέπει να διεκδικήσουμε αυτά που δικαιούμαστε, έτσι ώστε να κάνουμε τη δική μας Ευρώπη ακόμα πιο δημοκρατική, πιο κοινωνικά δίκαιη, πιο ανθρώπινη, πιο συμμετοχική και ακόμα πιο δική μας.

Είναι καθήκον μας να φράξουμε το δρόμο στον Ευρωσκεπτικισμό και στο λαϊκισμό. Είναι δική μας ευθύνη να εμπεδώσουμε την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών και στις προκλήσεις έχουμε μάθει να είμαστε πάντα παρόντες, τεκμηριωμένα, αλληλέγγυα και διεκδικητικά.

ERG_8-9_inn_8 & 9 5/20/19 4:15 PM Page 2



## • Εξαγγελία του υπουργού Εσωτερικών στην παρουσία της υπουργού Πρόνοιας

# ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΣΤΕΓΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ



Το νέο σχέδιο στεγαστικής πολιτικής της Κυβέρνησης παρουσίασαν οι Υπουργοί Εσωτερικών και Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων **Κωνσταντίνος Πετρίδης** και **Ζέτα Αιμιλιανίδου,** αντίστοιχα σε κοινή δημοσιογραφική διάσκεψη την περασμένη Παρασκευή.

Ο κ. Πετρίδης τόνισε ότι «οι νέες, καλά μελετημένες πολιτικές που θα εφαρμοστούν τόσο από το Υπουργείο Εσωτερικών όσο και από το Υπουργείο Εργασίας, αλλά και από τον ΚΟΑΓ και τον ΟΧΣ, αποτελούν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που θα αποφέρει άμεσα αποτελέσματα για στοχευμένες ομάδες του πληθυσμού και σταδιακή επίλυση των διαρθρωτικών προβλημάτων στην αγορά στέγασης».

Στόχος της Κυβέρνησης, είναι να παράξει «προσιτές κατοικίες», οι οποίες καθορίζονται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως οι κατοικίες που οι δαπάνες για στέγαση είναι κάτω από το 30% του ακαθάριστου εισοδήματος ενός νοικοκυριού.

Ενδεικτικά, ο κ. Πετρίδης είπε ότι για το 2017 το μέσο κατασκευαστικό κόστος είναι, σύμφωνα με στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας, για τα διαμερίσματα τα 869 ευρώ το τετραγωνικό μέτρο και για τις κατοικίες τα 1.086 ευρώ, προσθέτοντας ότι μια προσιτή κατοικία των 80 τετραγωνικών μέτρων θα κυμαίνεται κοντά στις 70.000 ευρώ και ένα προσιτό διαμέρισμα των 100 τ.μ θα κυμαίνεται γύρω στις 86.000 ευρώ.

Ανέφερε ότι φορέας Διαχείρισης της διάθεσης των μονάδων προσιτής κατοικίας ορίστηκε ο ΚΟΑΓ και σημείωσε ότι οι προσιτές κατοικίες θα διατίθενται σε δικαιούχους στην τιμή του μέσου κατασκευαστικού κόστους όπως δημοσιεύεται από την Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου.

### Οι «8» πυλώνες

οι οκτώ πυλώνες, σύμφωνα με το πλαίσιο στεγαστικής πολιτικής, είναι:

• εισαγωγή πολεοδομικών κινήτρων και εργαλείων για παραγωγή προσιτής κατοικίας και δημιουργία αγοράς προσιτού ενοικίου,

• η επιδότηση ενοικίου από το Υπουργείο Εργασίας,

• η εισαγωγή νέων απλοποιημένων και στοχευμένων στεγαστικών σχεδίων για ακριτικές και ορεινές περιοχές και για εκτοπισθέντες,

• νέο πρόγραμμα δημιουργίας οικιστικών μονάδων από τον ΚΟΑΓ,

• διαφοροποίηση ρόλου ΚΟΑΓ,

• επιδότηση ενοικίου σε εκτοπισθέντες,

• συντήρηση/επιδιόρθωση προσφυγικών οικισμών και συνοικισμών αυτοστέγασης

• συνεργασία με τοπικές αρχές.

Σε σχέση με τα νέα απλοποιημένα στεγαστικά σχέδια, σύμφωνα με το πλαίσιο στεγαστικής πολιτικής, η ενίσχυση ανέρχεται στο 50% της συνολικής δαπάνης, με κατώτατο όριο συνολικής δαπάνης τις €20.000 και καλύπτει ανέγερση κατοικίας, αγορά νέας κατοικίας, αγορά και βελτίωση υφιστάμενης κατοικίας, απόκτηση με δωρεά και βελτίωση.

Ο κ. Πετρίδης είπε ότι τα στεγαστικά σχέδια αφορούν ορεινές περιοχές (110 κοινότητες), ακριτικές περιοχές και εκτοπισθέντες.

Αναλυτικότερα:

**Για ακριτικές περιοχές:**

• Περιοχές κατά μήκος της Πράσινης Γραμμής στους Δήμους Λευκωσίας και Αγίου Δομετίου και Κοινότητες και περιοχές σε Δήμους που γειτνιάζουν με την Γραμμή Αντιπαράθεσης (Πάνω Πύργος, Κάτω Πύργος, Πηγαίνεια, Παχύαμος, Μοσφίλι, Δένεια, Μάμμαρι, Αθηαίνου, Τρούλοι, Πύλα - καθορισμένη περιοχή, Στροβίλια, Λύμπια, Ποταμιά, Δερύνεια Άχνα, Φρέναρος, Αχερίτου, Αυγόρου).

**Δικαιούχοι για ακριτικές και ορεινές περιοχές:**

Κύπριοι Πολίτες και Πολίτες ΚΜ της ΕΕ με 5 χρόνια νόμιμη και συνεχή διαμονή στην Κύπρο

• Σχέδιο Εκτοπισθένων ή Παθόντων: Μόνιμα εγκατεστημένοι στη Δημοκρατία

Στόχευση ή και πρόσθετη στήριξη συγκεκριμένων ομάδων πληθυσμού:

• Νεαρά Ζευγάρια
• Μονογονεϊκές Οικογένειες
• Πολύτεκνοι
• Άτομα με Αναπηρία
• Εκτοπισθέντες
• Επαναπατρισθέντες

### Οικονομική ενίσχυση

**Εισοδηματικά κριτήρια**

Τα εισοδηματικά κριτήρια καθορίζονται για Μονήρες Άτομο ή Μονογονεϊκή Οικογένεια στις 25.000 ευρώ ακαθάριστο οικογενειακό εισόδημα, για ζεύγος στις 45.000 ευρώ, για οικογένεια τριών ατόμων στις 50.000 ευρώ, για οικογένεια τεσσάρων ατόμων 55.000 ευρώ, για οικογένεια πέντε ή περισσοτέρων ατόμων στις 65.000 ευρώ.

**√ Προσιτές κατοικίες για στοχευμένες κοινωνικές ομάδες με εμπλοκή του ΚΟΑΓ και του ΟΧΣ**

### Αιτήσεις για τα πολεοδομικά κίνητρα

Ο κ. Πετρίδης τόνισε πως προς αυτό τον σκοπό έχουν εισαχθεί τρία πολεοδομικά κίνητρα για τα οποία από αύριο θα μπορούν να κατατίθενται αιτήσεις.

Συγκεκριμένα, τα κίνητρα είναι η αύξηση του συντελεστή δόμησης κατά 25% και δημιουργία οικιστικών αναπτύξεων προσιτού ενοικίου (ελάχιστη περίοδος ενοικίασης οκτώ ετών), αύξηση συντελεστή δόμησης κατά 25% με όρο το 10% να αφορά δημιουργία μονάδων προσιτής κατοικίας, οι οποίες θα διατίθενται στο ΚΟΑΓ για να τις διαθέσει σε δικαιούχους, και αύξηση συντελεστή δόμησης κατά 45% σε μεγαλύτερης έκτασης τεμάχια με όρο 20% για δημιουργία μονάδων προσιτής κατοικίας.

### Πρόκληση της προσιτής και ικανοποιητικής στέγασης - ΕΕ και Κύπρος

Ειδικότερα, αναφορικά με την πρόκληση της προσιτής και ικανοποιητικής στέγασης, ο κ. Πετρίδης επικαλέστηκε στοιχεία του 2017 της Ευρωπαϊκής Επιτροπής σύμφωνα με τα οποία «υπερβολικό βάρος» για στέγαση (όταν οι συνολικές δαπάνες για στέγαση ξεπερνούν το 40% του διαθέσιμου εισοδήματος του νοικοκυριού) αντιμετώπιζε το 38% των φτωχών οικογενειών και το 10,4% του συνολικού πληθυσμού της ΕΕ.

Σημείωσε ότι η Κύπρος κατατάσσεται ως η δεύτερη χώρα με τον χαμηλότερο δείκτη «υπερβολικού βάρους» με μόνο το 10,3% των φτωχών οικογενειών και 2,8% του συνολικού πληθυσμού.

Σε σχέση με τον δεύτερο δείκτη που αφορά το ποσοστό δαπανών των νοικοκυριών για στέγαση, ο κ. Πετρίδης είπε ότι ο μέσος όρος στην ΕΕ είναι 41% για τις φτωχές οικογένειες και στο 22% για το σύνολο του πληθυσμού της ΕΕ σε αντίθεση με την 19% και 7% στην Κύπρο, ενώ σε σχέση με την «ακαταλληλότητα» των μονάδων στέγασης το ποσοστό στην ΕΕ που ζουν σε αυτές τις συνθήκες ανέρχεται στο 9,1% για τις φτωχές οικογένειες και 4% για τον συνολικό πληθυσμό, ενώ στην Κύπρο ανερχόταν στο 3,9% και 0,9% αντίστοιχα.

Αναφορικά με το μέγεθος των χώρων στέγασης, ο Υπουργός Εσωτερικών είπε ότι το ποσοστό των Ευρωπαίων που ζούσαν σε τέτοιες συνθήκες ανερχόταν σε 26.5% για τις φτωχές οικογένειες και 15,7% για τον συνολικό πληθυσμό και πρόσθεσε ότι η Κύπρος είναι η δεύτερη χώρα (μετά τη Μάλτα) με το χαμηλότερο ποσοστό του πληθυσμού να ζει σε τέτοιες συνθήκες αφού το ποσοστό για τα φτωχά νοικοκυριά περιορίζεται στο 6% ενώ για το συνολικό πληθυσμό ανέρχεται στο 2,8%.

Σημείωσε ότι σε 15 χώρες της ΕΕ το ποσοστό ξεπερνά το 25% για τις φτωχές οικογένειες, ενώ σε 13 ξεπερνά το 20% για το συνολικό πληθυσμό.

«Παρά τα ευνοϊκά συγκριτικά στοιχεία για την Κύπρο τα προβλήματα είναι υπαρκτά και σημαντικά. Την περίοδο 2007 - 2017 οι οικογένειες που αντιμετωπίζουν «υπερβολικό βάρος» όσον αφορά το κόστος της στέγασης αυξήθηκαν σημαντικά, αφού πολλοί δανειολήπτες αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα στην αποπληρωμή των δανείων τους ενώ τα ενοίκια τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί στις πόλεις από 30-50%», υπογράμμισε.

### Καθυστερημένες οφειλές

Ο κ. Πετρίδης είπε ότι οι καθυστερημένες οφειλές πέραν του ενός έτους, δικαιούχων διάφορων κυβερνητικών στεγαστικών σχεδίων που εφαρμόζονταν στο παρελθόν (ΚΟΑΓ, ΟΧΣ, Επαρχιακές Διοικήσεις) ξεπερνούν το 60%, με τις καθυστερημένες οφειλές να ξεπερνούν τα 170 εκ. ευρώ.

Ανέφερε ότι τα προβλήματα που παρατηρούνται σήμερα αποτελούν επακόλουθο του υπερδανεισμού του παρελθόντος που δεν λάμβανε υπόψη την ικανότητα αποπληρωμής του χρέους, της οικονομικής και τραπεζικής κρίσης, αλλά και λανθασμένων, μη βιώσιμων δημόσιων πολιτικών στέγασης που εφαρμόστηκαν στο παρελθόν.




### Αύξηση της επιδότησης ενοικίου

Ανακοινώνοντας την αύξηση της επιδότησης του ενοικίου, η Υπουργός Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων είπε ότι κατατέθηκε στην Βουλή η τροποποίηση της νομοθεσίας για αύξηση της επιδότησης του ενοικίου ώστε να μπορέσουμε να την υλοποιήσουμε τον επόμενο μήνα.

Η κ. Αιμιλιανίδου διαβεβαίωσε ότι με τη νέα ολοκληρωμένη στεγαστική πολιτική «σε καμιά περίπτωση δεν μένουν συνάνθρωποι μας που έχουν πραγματικό πρόβλημα χωρίς επιδότηση ενοικίου και χωρίς στέγαση».

Αναφορικά με τα άτομα με αναπηρία που είναι δικαιούχοι του ΕΕΕ, η κ. Αιμιλιανίδου είπε ότι έχουν επιπρόσθετη αύξηση για επιπρόσθετα 20 τ.μ σε περίπτωση τροχοκαθίσματος και σημείωσε ότι το συνολικό επίδομα που παρέχεται αυξάνεται κατά 50% σε περιπτώσεις χρήσης τροχοκαθίσματος και κατά 20% σε όλες τις άλλες περιπτώσεις.

ERG_10-10_inn_8 & 9 5/20/19 4:16 PM Page 1



• Τρίτη ηλικία: Ο θυμός μεγαλύτερη απειλή από τη θλήψη

# ΔΩΣΕ ΤΟΠΟ ΣΤΗΝ ΟΡΓΗ



Οι ειδικοί είχαν προειδοποιήσει στο παρελθόν για τους κινδύνους που ενέχει η θλίψη για την υγεία και ειδικότερα για την υγεία των ηλικιωμένων. Στην απώλεια αγαπημένων προσώπων αλλά και την αυξημένη μοναξιά προστίθεται πλέον και ο θυμός.

Σε νέα μελέτη του Πανεπιστημίου Concordia, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο θυμός είναι εξίσου κοινός και επικίνδυνος, καθώς αυξάνει τις φλεγμονές στον οργανισμό, γεγονός που μπορεί να επιφέρει καρδιακές παθήσεις και αρθρίτιδα.

**• Η εκπαίδευση και η θεραπεία μπορεί να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να μειώσουν τον θυμό ρυθμίζοντας τα συναισθήματά τους**

«Καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι μεγαλώνουν και γερνούν, δεν μπορούν να κάνουν πια τις φυσικές δραστηριότητες που κάποτε έκαναν ή μπορεί να βιώσουν την απώλεια ενός συζύγου, με αποτέλεσμα να εξαγριώνονται», δήλωσε η Meaghan A Barlow, MA, υπεύθυνη της μελέτης.

«Η μελέτη μας έδειξε ότι ο θυμός μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών».

Η Barlow και η ερευνητική της ομάδα, εξέτασαν αν ο θυμός και η θλίψη συνέβαλαν στην αύξηση των φλεγμονών, μια ανοσολογική απόκριση του σώματος σε απειλές, όπως η λοίμωξη ή ο τραυματισμός των ιστών.

Με την φλεγμονή γενικά να βοηθά στην προστασία του σώματος και στην επούλωση, η μακροχρόνια φλεγμονή μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιες ασθένειες, σύμφωνα με τους ερευνητές.

### Η οργή βλάπτει

«Διαπιστώσαμε ότι η καθημερινή οργή σχετίζονταν με υψηλότερα επίπεδα φλεγμονής και χρόνιων ασθενειών για άτομα 80 ετών και άνω», δήλωσε ο ερευνητής Carsten Wrosch, επίσης του Πανεπιστημίου Concordia. «Η θλίψη, από την άλλη πλευρά, φαίνεται να μη σχετίζεται με φλεγμονές ή χρόνιες ασθένειες».

Οι ερευνητές πρότειναν ότι η εκπαίδευση και η θεραπεία μπορεί να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να μειώσουν τον θυμό, ρυθμίζοντας τα συναισθήματά τους ή προσφέροντας καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης προκειμένου να διαχειριστούν τις αναπόφευκτες αλλαγές που συνοδεύουν τη γήρανση.

# ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

Δεν είναι λίγες οι φορές που έχουμε αναφερθεί στη σημασία που έχει ο Αθλητιατρικός Έλεγχος ως μέσο μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης και ως μέσο διάγνωσης και πρόληψης της υγείας των αθλουμένων.

Υπενθυμίζουμε ότι η Καρδιοαναπνευστική Δοκιμασία Κόπωσης είναι μία εργοδοκιμασία που εφαρμόζεται διεθνώς, τόσο στον Αθλητισμό όσο και στην Κλινική Πράξη, προκειμένου να ελεγχθεί η λειτουργική ικανότητα και συμπεριφορά του οργανισμού κάτω από συνθήκες σωματικής επιβάρυνσης.

Η δοκιμασία αυτή μπορεί να δώσει σημαντικές πληροφορίες για όλα τα συστήματα του οργανισμού, κυριότερα όμως χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και την εκτίμηση του βαθμού επάρκειάς της.



Του **Δρ. Μιχάλη Μιχαηλίδη**

Επιστημονικού Προϊστάμενου του Κέντρου Αθλητιατρικών Ερευνών Κύπρου

Πέραν των καθαρά επιστημονικών και εξειδικευμένων ερευνητικών εργασιών που πραγματοποιεί το Κέντρο κυρίως σε θέματα που άπτονται της Αθλητικής και Αθλητιατρικής Επιστήμης, πραγματοποιεί και έρευνες γενικότερου κοινωνικού και αθλητικού ενδιαφέροντος που αφορούν άμεσα τόσο τον Ανταγωνιστικό αθλητισμό όσο και τον Αθλητισμό Αναψυχής.

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια εντάσσεται και το ερευνητικό πρόγραμμα “Eurofit for Adults” με την ελεύθερη συμμετοχή του Γενικού Πληθυσμού της Κύπρου και που έχει ως πρωταρχικό στόχο την εκτίμηση της Φυσικής Κατάστασης και των αρνητικών προδιαθεσικών παραγόντων για την υγεία ιδιαίτερα των ενηλίκων ατόμων που δεν αθλούνται συστηματικά ή και καθόλου.

Από την μελέτη αυτή έχουν προκύψει διάφορα στοιχεία, υψηλού ερευνητικού ενδιαφέροντος όπως αυτά που αναφέρονται στην συμπεριφορά της αρτηριακής πίεσης κατά τη διάρκεια της άσκησης, ή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης άλλου μυϊκού έργου, γνωστή στην διεθνή βιβλιογραφία και ως Ασκησιογενής Υπέρταση

Η υπέρταση (Υψηλή Αρτηριακή Πίεση) όπως ήδη γνωρίζετε, συγκαταλέγεται μαζί με την Υπερλιπιδαιμία, το Κάπνισμα, την Παχυσαρκία, τον Σακχαρώδη Διαβήτη, κ.ά. στους Παράγοντες Κινδύνου για Ανάπτυξη Στεφανιαίας Νόσου.

Σημαντικό υπόβαθρο όλων των πιο πάνω αποτελεί η μειωμένη φυσική κατάσταση, ως αποτέλεσμα της φυσικής αδράνειας, δηλαδή της καθι-

**√Η καθιστική ζωή φθείρει τον οργανισμό και ιδιαίτερα το Καρδιαγγειακό Σύστημα**

παρουσιάζει διεθνώς όλο και περισσότερο ερευνητικό ενδιαφέρον κατά κύριο λόγο ως μέσο διάγνωσης και πρόγνωσης για την πιθανότητα ανάπτυξης υπέρτασης στο μέλλον και κατά δεύτερο ως ανάγκη διερεύνησης του προβλήματος, δηλαδή της εκδήλωσης αυξημένης αρτηριακής πίεσης κατά τη διάρκεια της άσκησης, που είναι γνωστή και ως Ασκησιογενής Υπέρταση.

### Κίνδυνοι που ελλοχεύουν

Το φαινόμενο αυτό εκδηλώνεται πολύ συχνά τόσο σε αθλητές όσο και σε αγύμναστους ενήλικες. Συγκεκριμένα, ενώ ο υποβαλλόμενος σε εργομετρική δοκιμασία κόπωσης δεν παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα υπέρτασης σε κατάσταση ηρεμίας, εν τούτοις με την έναρξη της άσκη-



σης εκδηλώνεται υπέρμετρη αύξηση της αρτηριακής του πίεσης. Με αποτέλεσμα να παρατηρείται το εξής φαινόμενο, άτομα τα οποία δεν παρουσιάζουν συμπτώματα υψηλής αρτηριακής πίεσης κατά την ηρεμία, να εκδηλώνουν υπέρμετρη αύξηση της Αρτηριακής τους Πίεσης όταν εκτελούν υψηλής ένταση μυϊκό έργο, είτε την ώρα που εργάζονται είτε την ώρα που Γυμνάζονται, χωρίς τις περισσότερες φορές, αυτό να γίνεται αντιληπτό από τους ίδιους.

Διάφορες μελέτες αναφέρουν ότι τα άτομα με φυσιολογική αρτηριακή πίεση και με υπερτασική εκδήλωση κατά την άσκηση, έχουν τριπλάσιο αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν υπέρταση σε κατάσταση ηρεμίας στα επόμενα χρόνια.

Από τις μέχρι σήμερα εξετάσεις που έχουμε πραγματοποιήσει στο ΚΑΕΚ, παρατηρήσαμε μεταξύ άλλων ότι άτομα τα οποία ήταν ήδη υπερτασικά στην κατάσταση ηρεμίας, κατά τη διάρκεια της άσκησης παρουσίαζαν όλα υψηλή αρτηριακή πίεση κατά την άσκηση, ενώ τα άτομα τα οποία ήταν ήδη υπερτασικά αλλά με ρυθμισμένη την αρτηριακή τους πίεση με συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή, δεν εκδήλωναν υψηλή αρτηριακή πίεση όταν η ένταση της άσκησης ήταν χαμηλή έως μέτρια, όταν όμως υποβάλλονταν σε άσκηση υψηλής έντασης η αντιυπερτασική φαρμακευτική τους αγωγή τις περισσότερες φορές δεν ήταν σε θέση να ανταποκριθεί πλήρως.

Σημειώνεται ότι για τους προπονημένους αθλητές αντοχής μια προοδευτικά αυξανόμενη αρτηριακή πίεση σε τιμές που φθάνουν τα 230/80 mmHg κρίνονται ως φυσιολογικές λόγω της αυξημένης συσταλτικότητας του μυοκαρδίου τους ως αποτέλεσμα της πολύχρονης προπονητικής τους προσαρμογής σε συχνά και έντονα αερόβια ερεθίσματα.

Οι πιο πάνω παρατηρήσεις είναι υψίστης σημασίας τόσο για εκείνους που αθλούνται όσο και για εκείνους που σκοπεύουν να ξεκινήσουν να αθλούνται ως χρήσιμες διαγνωστικές και προληπτικές ενδείξεις για την υγεία τους ούτως ώστε να λαμβάνουν τις κατάλληλες προφυλάξεις και οδηγίες από τους γιατρούς τους για τους κινδύνους που μπορεί να διατρέχουν κατά τη διάρκεια της άσκησης, ιδιαίτερα όταν η αρτηριακή τους πίεση συνυπάρχει και με άλλους προδιαθεσικούς παράγοντες, όπως έχω ήδη αναφέρει και πιο πάνω.

Ο συνδυασμός της κατάλληλης δίαιτας – μείωσης του σωματικού βάρους και συστηματικής αερόβιας άσκησης χαμηλής – μέτριας έντασης, μπορεί να προκαλέσει εντυπωσιακές αλλαγές στην ελάττωσης της αρτηριακής πίεσης από τους πρώτους κιόλας δυο μήνες έναρξης του προγράμματος άθλησης.



## ΣΗΜΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

**• Τον κώδωνα του κινδύνου που εμπερικλείει η καθιστική ζωή κρούουν οι επιστήμονες τονίζοντας τα οφέλη της άσκησης**

**• Η υπέρταση, η υπερλιπιδαιμία, το κάπνισμα, η παχυσαρκία και ο σαγχαρώδης διαβήτης, περιλαμβάνονται στους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου**

ERG_11-11_inn_8 & 9 5/20/19 4:16 PM Page 1



**Συνέντευξη του αναπληρωτή γενικού γραμματέα της ΣΕΚ Μιχάλη Μιχαήλ στην Κυριακάτικη Καθημερινή**

# Το ΓεΣΥ διασφαλίζει τη διά βίου ιατρική φροντίδα



*(Συνέχεια από την σελ. 6)*

**Ποιοτική φαρμακευτική αγωγή**

**- Με την εφαρμογή του ΓεΣΥ διασφαλίζεται πλέον η πρόσβαση των ασθενών στα φάρμακα, ένα μελανό σημείο της υγείας στην Κύπρο για χρόνια;**

- Το ΓεΣΥ βελτιώνει σημαντικά την πρόσβαση όλων των ασθενών σε ποιοτική φαρμακευτική αγωγή. Ο κατάλογος φαρμάκων του ΓεΣΥ θα περιλαμβάνει τη συντριπτική πλειοψηφία των φαρμάκων που κυκλοφορούν στην αγορά και ο ασθενής θα προμηθεύεται τα φάρμακά του από το πλέον προσβάσιμο για εκείνον φαρμακείο, αφού όλα τα φαρμακεία εντάσσονται στο περιβάλλον του ΓεΣΥ. Επιπρόσθετα, η ηλεκτρονική συνταγογράφηση των φαρμάκων και καταχώρησή τους στον ηλεκτρονικό φάκελο του ασθενή είναι μια τεράστια καινοτομία, η οποία θα εξυπηρετεί τον ασθενή τόσο κατά τη διαδικασία εξυπηρέτησης από τα φαρμακεία όσο για την παρακολούθηση της θεραπευτικής του αγωγής, από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο.

**- Επηρεάζεται το Παγκύπριο Ταμείο Υγείας της ΣΕΚ με την εφαρμογή του ΓεΣΥ;**

- Όλα τα υφιστάμενα σχέδια υγείας του τόπου επηρεάζονται από το ΓεΣΥ, καθώς το ΓεΣΥ καλύπτει με τρόπο καθολικό και χωρίς καμιά διάκριση, σχεδόν ολοκληρωτικά όλες τις ανάγκες των πολιτών σε ιατροφαρμακευτική περίθαλψη. Συνεπώς και το Ταμείο Υγείας της ΣΕΚ προσαρμόζεται από την 1η Ιουνίου 2019 έτσι που να καλύπτει μόνο τις υπηρεσίες που δεν θα καλύπτει το ΓεΣΥ. Δηλαδή, θα συνεχίσει μόνο με την ενδονοσοκομειακή περίθαλψη, ανακουφιστική φροντίδα και αποκατάσταση. Με την πλήρη εφαρμογή του ΓεΣΥ, την 1η Ιουνίου 2020, θα καλύπτονται πλέον και οι υπηρεσίες αυτές από το ΓεΣΥ. Αυτό που εξετάζεται σήμερα, αλλά ακόμη δεν έχουμε κάποια οριστική κατάληξη, είναι η δυνατότητα συνέχισης του υφιστάμενου ταμείου για σκοπούς κάλυψης των πολύ περιορισμένων υπηρεσιών που θα παραμείνουν έκτος ΓεΣΥ μετά την 1η Ιουνίου 2020.

**Αυτονόμηση**

**- Θεωρείτε πως η αυτονόμηση των δημοσίων νοσοκομείων οδεύει προς τον ορθό δρόμο;**

- Θεωρώ ότι καταβάλλεται μεγάλη προσπάθεια από την πλευρά του Υπουργείου Υγείας για να αυτονομηθούν τα κρατικά νοσοκομεία και παρά την καθυστέρηση που παρατηρείται εκτιμώ ότι η προσπάθεια βρίσκεται στο σωστό δρόμο. Πρέπει βέβαια να αναγνωρίσουμε ότι ως λαός έχουμε μια απροθυμία και φοβία απέναντι στις μεγάλες αλλαγές γι' αυτό και τα πράγματα δεν έχουν προχωρήσει πιο γρήγορα. Όμως, δεν υπάρχει άλλη επιλογή, γιατί η καθυστέρηση επηρεάζει αρνητικά και την εφαρμογή της κοινωνικής μεταρρύθμισης στην υγεία, καθώς επίσης και τα συμφέροντα των ίδιων των εργαζομένων στα κρατικά νοσοκομεία. Όσο πιο σύντομα μπορέσουν να αυτονομηθούν τα κρατικά νοσοκομεία τόσο περισσότερο θα κερδίσουν το στοίχημα της οικονομικής αυτοτέλειας και θα μπορέσουν να λειτουργήσουν ανταγωνιστικά στο περιβάλλον του ΓεΣΥ. Ο υγιής ανταγωνισμός δημόσιου και ιδιωτικού τομέα στο περιβάλλον του ΓεΣΥ είναι αυτός που θα διασφαλίσει τόσο την οικονομική βιωσιμότητα και των δύο τομέων υγείας του τόπου μας όσο και τη βελτίωση της ποιότητας των παρεχομένων υπηρεσιών που είναι το μεγάλο ζητούμενο.

**- Ήδη από την 1η Μαρτίου άρχισε η «γκρίνια» των εργαζομένων λόγω της μείωσης του μισθού τους από τις εισφορές του ΓεΣΥ. Πείτε μας καταληκτικά τα όσα θετικά αναμένεται να δουν από την εφαρμογή του.**

- Δυστυχώς, κάποιοι, που εργολαβικά υπονομεύουν για χρόνια τη μεγάλη αυτή μεταρρύθμιση στο όνομα της εξυπηρέτησης οικονομικών και άλλων ιδιοτελών συμφερόντων, προσπαθούν να δημιουργήσουν αρνητική εικόνα στην κοινωνία μας για το ΓεΣΥ. Οι εργαζόμενοι, που στη μεγάλη πλειοψηφία τους ανήκουν στα χαμηλά και μεσαία εισοδηματικά στρώματα, αποτελούν σήμερα τα μεγαλύτερα θύματα της απουσίας ενός Γενικού Συστήματος Υγείας στον τόπο μας, αφού την ώρα που κατέβαλλαν με συνέπεια τις υποχρεώσεις τους προς την πολιτεία, εκείνη τους έστελνε στις ουρές των κρατικών νοσοκομείων ή να επιλέξουν τις ακριβές υπηρεσίες στον ιδιωτικό τομέα, όταν είχαν ανάγκη για περίθαλψη, με αποτέλεσμα πολλές οικογένειες συμπολιτών μας να βιώσουν την οικονομική «χρεοκοπία» για να προστατεύσουν την υγεία τους. Το ΓεΣΥ έρχεται να αλλάξει αυτή την απαράδεκτη κατάσταση αφού:

- Οι πολίτες καλύπτονται πλέον ισότιμα και ποιοτικά σε όλο το φάσμα των αναγκών σε ιατροφαρμακευτική περίθαλψη από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο, μέσα από ένα αλληλέγγυο σύστημα όπου θα καταβάλλουν εισφορές με βάση τις δυνατότητές τους χωρίς να ανησυχούν εάν μείνουν άνεργοι ή χωρίς εισόδημα.

- Θα οδηγήσει σε καλύτερο συντονισμό της παροχής ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, αξιοποιώντας τις διαθέσιμες υποδομές και υπηρεσίες.

- Θα προωθούνται καινοτόμες λύσεις και θεραπείες, καινούρια φάρμακα, αξιοποιώντας τη μεγιστοποίηση της συνεργασίας του ΟΑΥ με άλλα εθνικά κέντρα υγείας και Οργανισμούς προς όφελος των ασθενών.

- Θα υπάρχει ελεύθερη επιλογή ιατρού, νοσηλευτηρίου, φαρμακείου, εξεταστικού κέντρου από τον ασθενή ο οποίος θα επιλέγει τις υπηρεσίες στη βάση των αναγκών του, και της καλύτερης γεωγραφικής εξυπηρέτησης. Αυτό θα αποσυμφορήσει τα κρατικά νοσοκομεία, θα περιορίσει τις ουρές και θα βελτιώσει την ταχύτητα και ποιότητα της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.

- Το ηλεκτρονικό σύστημα, μέσα στο οποίο θα υπάρχει και ο ηλεκτρονικός φάκελος για τον κάθε ασθενή, αποτελεί τεράστια ασπίδα για τον κάθε πολίτη, αφού σε αυτόν θα καταγράφονται όλα τα ιατρικά δεδομένα για τον κάθε πολίτη από την πρώτα μέρα της γέννησής του, και θα μπορεί να χρησιμοποιεί ανά πάσα στιγμή, όπου και να βρίσκεται, χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος απώλειάς του.

- Το ΓεΣΥ είναι ένα σύστημα καθαρά ανθρωποκεντρικό και διασφαλίζει τη διά βίου ιατρική φροντίδα για όλους τους πολίτες.

# Χρησιμότατες πληροφορίες για το ΓεΣΥ

*(Συνέχεια από σελ. 7)*

***Πώς θα έχουν πρόσβαση οι χρόνιοι ασθενείς στους ειδικούς ιατρούς που τους παρακολουθούν;***

Οι χρόνιοι ασθενείς θα μπορούν με τη χρήση μακροχρόνιου παραπεμπτικού που θα εκδίδει ο προσωπικός τους ιατρός να επισκέπτονται το ειδικό ιατρό της επιλογής τους. Το μακροχρόνιο παραπεμπτικό ισχύει για 12 επισκέψεις και 12 μήνες και δύναται να εκδίδεται κατ' επανάληψη.

**√ Οι χρόνιοι ασθενείς με τη χρήση μακροχρόνιου παραπεμπτικού θα επισκέπτονται τον ειδικό γιατρό της επιλογής τους**

*Πώς θα γίνεται η διάθεση φαρμάκων για χρόνιες παθήσεις;*

Στα πλαίσια του ΓεΣΥ θα εκδίδονται επαναλαμβανόμενες συνταγές οι οποίες θα ισχύουν μέχρι 6 μήνες. Κατά την διάρκεια αυτή, θα επισκέπτεστε κάθε μήνα το φαρμακείο σας για εκτέλεση της συνταγής, χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθείτε ξανά τον ιατρό σας.

***Καλύπτει το ΓεΣΥ τις προληπτικές εξετάσεις;***

Οι προληπτικές εξετάσεις καλύπτονται από το Σύστημα εφόσον σας παραπέμπει σε αυτές ιατρός που συμμετέχει στο ΓεΣΥ βάσει των πρωτοκόλλων ή και κλινικών κατευθυντήριων οδηγιών που καθορίζονται από τον ΟΑΥ σε συνεργασία με τους εμπλεκόμενους φορείς.

***Πώς θα λαμβάνω ενδονοσοκομειακή φροντίδα υγείας μέχρι τον Ιούνιο του 2020 που η υπηρεσία αυτή θα ενταχθεί στο ΓεΣΥ;***

Μέχρι την 1η Ιουνίου του 2020, οι ασθενείς θα λαμβάνουν υπηρεσίες ενδονοσοκομειακής φροντίδας υγείας με τον ίδιο τρόπο που ισχύει σήμερα, δηλαδή αν κάποιος είναι δικαιούχος του δημοσίου θα λαμβάνει δωρεάν υπηρεσίες από τα δημόσια νοσηλευτήρια. Αν δεν είναι δικαιούχος του δημοσίου, θα λαμβάνει αυτές τις υπηρεσίες, που είναι προς το παρόν εκτός ΓεΣΥ, με προσωπικά του έξοδα ή μέσω ιδιωτικής ή ομαδικής ασφαλιστικής κάλυψης.



***Πώς μπορώ να ενημερωθώ για τους καταλόγους δραστηριοτήτων των ειδικών ιατρών, τα φάρμακα και τις εργαστηριακές εξετάσεις που καλύπτει το ΓεΣΥ;***

Οι κατάλογοι δραστηριοτήτων των ειδικών ιατρών, οι εργαστηριακές εξετάσεις καθώς και τα φάρμακα που καλύπτει το ΓεΣΥ θα αναρτώνται στην ιστοσελίδα του ΓεΣΥ.

***Πώς θα βρω τους ιατρούς / φαρμακεία /εργαστήρια που συμμετέχουν στο ΓεΣΥ;***

- από την ιστοσελίδα μας (www.gesy.org.cy (link is external))
- από την Πύλη Δικαιούχων
- τηλεφωνώντας στο Κέντρο Εξυπηρέτησης του ΓεΣΥ στον αριθμό 17000 χωρίς χρέωση.

ERG_12-12_inn_4 5/20/19 4:16 PM Page 1



# Το καλύτερο δημόσιο σύστημα υγείας είχαν οι Αρχαίοι Έλληνες

Οι γιατροί στην αρχαία Ελλάδα προσλαμβάνονταν από την πολιτεία, έχοντας την υποχρέωση να φροντίζουν για την υγεία των πολιτών χωρίς άλλη αμοιβή.

Στην Αρχαία Ελλάδα που ούτε οι γνώσεις ούτε τα μέσα για την αντιμετώπιση των ασθενειών μπορούσαν να συγκριθούν με τα σημερινά, πολύ περισσότερο να υπάρχουν δομές για την εξυπηρέτηση των πολιτών, οι άρχοντες μιας πόλης φρόντιζαν για την ύπαρξη δημόσιων γιατρών.

Οι γιατροί προσλαμβάνονταν από την πολιτεία, από την οποία και πληρώνονταν για ένα μεγάλο διάστημα (συνήθως ένα έτος) κι είχαν την υποχρέωση να φροντίζουν για την υγεία των πολιτών χωρίς άλλη αμοιβή. Χαρακτηριστική είναι η σκηνή από τους «Σφήκες» του Αριστοφάνη, όπου ο Λάμαχος μισολιπόθυμος στο έδαφος ζητάει έναν «δημόσιο χειρούργο» για να τον θεραπεύσει αλλά κι εκείνη από τους Αχαρνής με τον Δικαιόπολη να προτρέπει τον τυφλό και φτωχό αγρότη να επισκεφθεί έναν γιατρό της πόλης.

Ιδιαίτερα χρήσιμοι και σε περιπτώσεις επιδημιών, που ήταν συνήθεις στην αρχαιότητα -λέγεται μάλιστα ότι στο μεγάλο λοιμό της Αθήνας κατά τη διάρκεια του Πελοποννησιακού πολέμου είχε προσκληθεί ο Ιπποκράτης προκειμένου να δώσει τη συμβουλή του για την αντιμετώπισή του- οι δημόσιοι γιατροί είχαν κι άλλες υποχρεώσεις:

Να παρευρίσκονται στις δημόσιες εκδηλώσεις της πόλης, όπως θρησκευτικές εορτές και αθλητικούς αγώνες, προκειμένου να παράσχουν «πρώτες βοήθειες» σε τραυματισμένους αθλητές ή σε πολίτες που είχαν ανάγκη.

Οι υψηλές αμοιβές και άλλες παροχές ήταν φυσικά το δέλεαρ για έναν γιατρό. Έτσι στην Κλασική εποχή ο μισθός του θα μπορούσε να είναι 500 δραχμές το χρόνο, αν και δύο αιώνες αργότερα ο Ασκληπιάδης από την Πέργη έπαιρνε 1.000 δραχμές από την πόλη Σελεύκεια. Επιπλέον τους παραχωρούνταν προνόμια, ατέλειες, ασυλίες, κτήσεις γης, πρωτοκαθεδρίες στα δημόσια γεγονότα κι όλα αυτά περνούσαν και στους απογόνους τους.



Κι επειδή καμιά φορά η πληρωμή τους γινόταν δυσβάσταχτη για την πόλη, οι πολίτες ίδρυαν συλλόγους και έκαναν εράνους συγκεντρώνοντας τα απαιτούμενα ποσά σε ένα κοινό ταμείο. Ως ένα είδος πρόδρομης ασφάλισης, όπως θα λέγαμε σήμερα. Μπορεί όμως και η ίδια η πόλη να επέβαλλε έκτακτο φόρο, το «ιατρικόν» για τα έξοδα του δημόσιου γιατρού. Άλλες φορές εξάλλου την αμοιβή των γιατρών, που κάλυπταν μεγάλες γιορτές και αγώνες, αναλάμβανε ένας χορηγός.

Μεγάλη περιουσία μπορούσαν έτσι να δημιουργήσουν μόνο οι καλοί γιατροί. Πώς αλλιώς ο γιατρός των Δελφών, ο Φίλιππος θα προσέφερε τον 3ο π.Χ. αιώνα στην γενέτειρά του τη Κω 4.000 δραχμές για να καλύψει τις στρατιωτικές δαπάνες της.

Και το «φακελάκι»; Δεν φαίνεται να υπήρχε. Εκτός κι αν ήταν το αντίτιμο κάποιων διευκολύνσεων. Όπως ας πούμε προς τον Γάϊο Στερτίνιο Ξενοφώντα από την Κω, που λέγεται, ότι βοήθησε την Αγριππίνα για να δηλητηριάσει τον Κλαύδιο και επέστρεψε στην πατρίδα του πάμπλουτος.

Ο γιατρός δεν πρέπει να ζητά από τον ασθενή του περισσότερα από τις δυνάμεις του και ιδιαίτερα δεν επιτρέπεται να εκμεταλλεύεται την αγωνία και το φόβο του έλεγε ο Ιπποκράτης. Στην εποχή του φαίνεται ότι τον άκουγαν.

# Τα δύο χρώματα που μας ηρεμούν και καταπολεμούν το άγχος

Ανακαλύψτε τα χρώματα που καταπολεμούν τον εκνευρισμό και την κακή διάθεση και εκείνα που διεγείρουν το νευρικό σύστημα.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα χρώματα επηρεάζουν τόσο τη διάθεση όσο και τη συμπεριφορά μας. Μπορούν να βελτιώσουν την ψυχολογία και να μας κάνουν να νιώσουμε πιο χαρούμενοι αν είμαστε θλιμμένοι ή πιο ήρεμοι αν είμαστε εκνευρισμένοι.

Όσον αφορά τη διάθεση, υπάρχουν τέσσερα κύρια χρώματα που βάσει ερευνών φαίνεται να παίζουν καθοριστικό ρόλο.

Το κόκκινο συμβολίζει τη δύναμη και την ισχύ και μπορεί να προκαλεί εκνευρισμό.

Από την άλλη το κίτρινο συνδέεται με την ευτυχία, την ελπίδα και την αισιοδοξία. Ως θερμά χρώματα, τόσο το κόκκινο, όσο και το κίτρινο, θεωρείται πως αυξάνουν την διέγερση.

Το πράσινο είναι ένα χρώμα όπου φέρνει ηρεμία και προκαλεί αρμονία.

Το μπλε είναι το χρώμα της διάνοιας και επιπλέον είναι χαλαρωτικό καθώς μπορεί να προκαλέσει μείωση της αρτηριακής πίεσης.



Ως «ψυχρές αποχρώσεις» τόσο το μπλε όσο και το πράσινο μπορούν να φέρνουν ηρεμία.

Περισσότερες έρευνες έχουν βρει ότι οι άνθρωποι που ζουν σε περιοχές με περισσότερους χώρους πρασίνου έχουν καλύτερη φυσική και ψυχική υγεία από εκείνους που ζουν σε τοπία με λιγότερο πράσινο.

Μία Ευρωπαϊκή μελέτη εξέτασε τις επιδράσεις που έχει στους κατοίκους αστικών τοπίων η πραγματοποίηση επισκέψεων στα «πράσινα» σημεία της πόλης. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ισχυρή θετική σύνδεση, η οποία περιλαμβάνει καλύτερη ψυχική υγεία και περισσότερη ζωτικότητα.

Σε μία ακόμα μελέτη, του Πανεπιστημίου του Michigan οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από την άλλη πλευρά του κόσμου. Συνέκριναν τις επιδράσεις που είχε η θέα στον ωκεανό ή η θεα με πρασινο στους κατοίκους του Wellington της Νέας Ζηλανδίας. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι απλά κοιτώντας τον μπλε χρώμα του ωκεανού ή της θάλασσας μπορεί να παρατηρηθεί αξιοσημείωτη βελτίωση στην ψυχολογία και μείωση του άγχους.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

# «6» βότανα για απώλεια βάρους και καύση λίπους

Είναι γνωστό πως τα βότανα, τα οποία βρίσκονται σε αφθονία στη χώρα μας, μπορούν να ενεργοποιήσουν γρηγορότερα το μεταβολισμό από οτιδήποτε άλλο και λόγω των ιχνοστοιχείων και των βιταμινών που διαθέτουν, μπορούν να επηρεάσουν αποτελεσματικά τα όργανα που λειτουργούν κατά τις διεργασίες διάλυσης του λίπους.

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, είναι σημαντικό να εντάξουμε στο καθημερινό διατροφικό μας πλάνο τα λεγόμενα αδυνατιστικά ροφήματα βοτάνων αλλά αυτό με μέτρο.

Το ιδανικό για τους διαιτολόγους είναι 20 λεπτά πριν από το γεύμα με σημαντικά ωστόσο διαστήματα παύσης.

Μετά από κατανάλωση 2 μηνών καλό είναι να ακολουθεί παύση περίπου για δύο ολόκληρες εβδομάδες.

Ακολουθεί η λίστα με τα βότανα που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε πιο άμεσα στο επιθυμητό αποτέλεσμα:

**1. Ρίγανη:** Η ρίγανη είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στο αδυνάτισμα λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που διαθέτει. Συμβάλει στην εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης που αποτελεί ορμόνη της ευτυχίας. Διαβάστε περισσότερα για τη ρίγανη εδώ!



**2. Ginseng:** Είναι γνωστή εδώ και χρόνια για την τόνωση της λειτουργίας του εγκεφάλου και της μνήμης αλλά η πιο διάσημη ρίζα στον κόσμο είναι ευεργετική και στην απώλεια βάρους. Η ρίζα Ginseng ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και τροφοδοτεί με ενέργεια το σώμα.

**3. Φασκόμηλο:** Το Φασκόμηλο είναι το βότανο της αθανασίας. Η σπουδαία ευωδιά και γεύση του είναι ικανή εκτός από το να μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, την πίεση και το στρες να συμβάλει και στην μείωση του βάρους, κυρίως γύρω από την περιοχή της κοιλιάς. Περισσότερα για το Φασκόμηλο εδώ!

**4. Δυόσμος:** Ο δυόσμος που φημίζονται εδώ και αιώνες για το χαρακτηριστικό άρωμα του είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός στη μείωση του λίπους. Έχει την ικανότητα να μειώνει τα υψηλά επίπεδα των οιστρογόνων που αποθηκεύονται στο σώμα. Ως εκ τούτου μπορεί να μειώσει το βάρος αλλά και το ποσοστό λίπους.

**5. Μέντα:** Σύμβολο φιλοξενίας από την αρχαιότητα, η μέντα μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τη ναυτία αλλά και διαταραχές του πεπτικού συστήματος. Εξίσου αποτελεσματική είναι και στην απώλεια βάρους αφού διώχνει τις τοξίνες και καταπολεμά την κατακράτηση υγρών. Παράλληλα μειώνει το στρες που είναι βασικός παράγοντας παχυσαρκίας.

**6.Πράσινο τσάι:** Πλούσιο σε Κατεχίνες οι οποίες συμβάλουν στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Με 2-3 φλιτζάνια την ημέρα ζεστό ή κρύο πράσινο τσάι θα δείτε άμεσα αποτελέσματα καθώς τα ενεργά συστατικά του μπορούν να μειώσουν το αίσθημα της πείνας και παράλληλα να κάψουν το λίπος.

## Σοβαρά ... αστειάκια

**Αληθινό ανέκδοτο**

**Παρακινούσαν τον Φίλιππο τον Μακεδόνα να εξορίσει κάποιον που τον κακολογούσε. Ο Φίλιππος απάντησε:**

**- Δεν είστε καλά!! Θέλετε να τον στείλω να με κατηγορεί και σ" άλλα μέρη;**

ERG_13-13_inn_4 5/21/19 10:04 AM Page 1



# Τα μάτια και τα μάτια σας!

Μπορεί ο ήλιος να είναι πηγή ζωής αλλά σε βάθος χρόνου προκαλεί σοβαρές βλάβες στην όραση.

Η προστασία των ματιών μας από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου καθ όλη τη διάρκεια του χρόνου αλλά ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες είναι απαραίτητη.

**Βλάβες στα μάτια:** Οι υπεριώδεις ακτίνες, υπεύθυνες κυρίως για παθολογίες των εξωτερικών χιτώνων του ματιού και του κρυσταλοειδή φακού (π.χ. καταρράκτης)

Οι ακτίνες υψηλής ενέργειας στο ορατό φάσμα υπεύθυνες για παθολογίες του αμφιβληστροειδούς (εκφύλιση ωχράς κηλίδας).

Η ηλιακή ακτινοβολία ευθύνεται για μια σειρά από παθήσεις των ματιών οι οποίες εμφανίζονται μετά από χρόνια έκθεσης στον ήλιο



οποία δημιουργείται ένας ινοαγγειακός 'ιστός' πάνω στον κερατοειδή χιτώνα

- Μείωση της διαύγειας του κρυσταλοειδούς φακού του ματιού, προκαλώντας καταρράκτη

Βλάβες στον αμφιβληστροειδή χιτώνα, το βυθό του ματιού

Οι βλάβες που προκαλούν σε βάθος χρόνου οι βλαβερές ακτίνες του ήλιου είναι μεταξύ άλλων οι ακκόλουθες:

- Εμφάνιση όγκων στα βλέφαρα, όπως επιθηλιώματα και μελανώματα τα οποία χρήζουν έγκαιρης χειρουργικής αφαίρεσης
- Γήρανση του ευαίσθητου λεπτού δέρματός των βλεφάρων.
- Εμφάνιση γεροντικού καταρράκτη
- Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας
- Εμφάνιση πτερυγίου, μια εκφύλιση του επιπεφυκότος κατά την

**• Προσοχή στον ήλιο καθώς επίσημα μπορεί να μην έχει μπει το Καλοκαίρι, η ηλιοφάνεια ωστόσο είναι έντονη και επιβλαβής σύμφωνα με τους οφθαλμίατρους**

## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ - ΓΥΑΛΙΑ

Η χρήση γυαλιών ηλίου είναι το πρώτο μέτρο προστασίας . Οι φακοί τους πρέπει να απορροφούν τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου χωρίς όμως να αλλοιώνουν την οπτική αντίληψη και τα χρώματα.

Οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούν τα γυαλιά είναι:

Να αναγράφουν «100% UV Protection»,που σημαίνει πως παρέχουν προστασία από τις UVA ακτίνες κατά τουλάχιστον 99% και από τις UVB κατά 95%.

Ο φακός θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας και στην χρήση των γυαλιών. Για παράδειγμα, οι «degraded» φακοί, αυτοί δηλαδή με την διαβαθμισμένη σκουρότητα είναι ιδανικοί αν οδηγείτε πολύ συχνά. Οι φακοί με εξωτερική επίστρωση «καθρέπτη» αντανακλούν μεγάλο μέρος της ακτινοβολίας, αλλά μειώνουν πολύ την φωτεινότητα, ενώ είναι πιο ευάλωτοι και στις γρατζουνιές.

Ζητήστε πολωτικούς φακούς για περιορισμό του «θαμπώματος» από τον ήλιο τις απογευματινές ώρες, αν ασχολείστε π.χ. με σπορ της παραλίας, ενώ αν θέλετε να συνδυάσετε τα γυαλιά ηλίου με γυαλιά οράσεως, οι φωτοχρωμικοί φακοί είναι η πιο δημοφιλής λύση.

Το χρώμα των φακών. Το χρώμα δεν επηρεάζει τη προστασία από τις βλαβερές ακτινοβολίες, ωστόσο οι χρωματικές αποκλίσεις δημιουργούν διάφορους τύπους «αντίληψης» της φωτεινότητας και των αποχρώσεων που βλέπετε μέσω αυτών.

Γκρίζους φακούς για μειωμένη ένταση του φωτός, χωρίς μεγάλη διαστρέβλωση χρωμάτων και αντίθεσης.

Καφέ φακούς για όραση με μεγαλύτερες αντιθέσεις, καθώς απορροφούν αρκετό «μπλε φως» και είναι κατάλληλοι για αυξημένη φωτεινότητα.

Κιτρινωπούς φακούς για να ξεχωρίζετε ευκολότερα λεπτομέρειες. Αυτοί οι φακοί ενισχύουν την αντίθεση, αλλά δεν είναι κατάλληλοι για οδήγηση με πολύ ήλιο.

Τα γυαλιά ηλίου καλό είναι να αντικαθίστανται με καινούρια κάθε δύο χρόνια καθώς έχουν κι αυτά φθορά.

# ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Η Σελήνη βρίσκεται απέναντί σου και τα θέλω των άλλων παραμένουν η πρώτη σου προτεραιότητα, ωστόσο το στοιχείο της υπερβολής δε λείπει από τον τρόπο που λειτουργείς. Επιπλέον έχεις πολλά δημιουργικά σχέδια στα σκαριά και προσπαθείς να τα επικοινωνήσεις στο περιβάλλον σου, εντούτοις είναι πιθανό πως δε βρίσκεις στο περιβάλλον σου τη συμπαράσταση που περίμενες.

**Ταύρος:** Προσπάθησε να αποφύγεις τις εμπλοκές με τον νόμο, ενώ δεν αποκλείεται να θέλεις να ξεκουραστείς, αφού η υγεία σου ενδεχομένως να είναι πιο ευαίσθητη στην εξάντληση σήμερα. Προσπάθησε επίσης να είσαι προσγειωμένος και αντικειμενικός στις επαφές με το περιβάλλον σου.

**Δίδυμοι:** Κάποιες σημαντικές εκκρεμότητες που έχεις αφήσει σχετικά με οικονομικά τρίτων, σου χαλούν την διάθεση. Ωστόσο, οικεία σου πρόσωπα, άνθρωποι του σπιτιού ή της οικογένειας, είναι το στήριγμα σου σε όποια δυσκολία αντιμετωπίσεις σήμερα. Αν είσαι γονιός, ενδεχομένως να χρειαστεί να προσέξεις λίγο παραπάνω τα παιδιά σου. Παράλληλα, πρόσεξε την υπεραισιοδοξία γιατί μπορεί να παρασυρθείς σε λάθη, λόγω κακών εκτιμήσεων.

**Καρκίνος:** Σε αντίθεση με την χθεσινή μέρα, η σημερινή δεν είναι τόσο προστατευτική και ευνοϊκή σε ζητήματα σπιτιού ή οικογένειας, τα οποία ενδεχομένως να προκύψουν. Νιώθεις λοιπόν ότι οι άλλοι έχουν πολύ μεγάλες απαιτήσεις από σένα και θεωρείς αδικαιολόγητη την πίεση που σου ασκείται. Από την άλλη, δεν αποκλείεται να είσαι σε μια διαδικασία να βάζεις σε τάξη κάποιες υποθέσεις στο σπίτι, ακόμη κι αν αρχικά σου φαίνεται πιεστικό αυτό.

**Λέων:** Ενδεχομένως η επικοινωνία δεν είναι στα δυνατά σου σημεία, αφού τα «πρέπει» δυσκολεύουν την κρίση σου. Παραδόξως όμως, τα οικονομικά σου έχουν σημαντικές ευκαιρίες για βελτίωση, ενώ ο κυβερνήτης σου Ήλιος σε καλή όψη με τον μετασχηματιστικό Πλούτωνα σε κάνουν να δείχνεις το υλικό σου και να προσπαθείς για την δική σου αυτοεξέλιξη.

**Παρθένος:** Το πλανητικό σκηνικό μαρτυρά πως υπάρχουν κάποια εμπόδια στα δημιουργικά σου σχέδια, τα οποία προέκυψαν επειδή δεν είχες δώσει βάση σε σημαντικές λεπτομέρειες. Πιθανώς λοιπόν, να νιώθεις πως υποχρεώσεις σε αποτρέπουν από το να είσαι ανέμελος. Παρόλα αυτά υπάρχει η δυνατότητα μέσα από τις δυσκολίες να δείξεις τα ταλέντα σου, αλλά και να διορθώσεις τυχόν λάθη.

**Ζυγός:** Ενδεχομένως να συναντήσεις πολλές προκλήσεις, κυρίως σε οικογενειακό επίπεδο. Πιθανώς να νιώθεις πως κάποιες καταστάσεις ή πρόσωπα που αφορούν το σπίτι και την οικογένεια καταπνίγουν την ελεύθερη έκφρασή σου. Άλλη μια πολύ πιθανή εκδοχή είναι πως κάποιες υποχρεώσεις στο σπίτι, σου αλλάζουν το πρόγραμμα που είχες κάνει, ειδικά αν είσαι γεννημένος το πρώτο δεκαήμερο.

**Σκορπιός:** Η μέρα είναι κάπως περίεργη, αφού μπορεί να μην συντρέχει κάποιος λόγος, όμως εσύ αισθάνεσαι πιεσμένος μέσα σου και αυτό σε κάνει να είσαι κάπως δύστροπος στον τρόπο που επικοινωνείς με τους άλλους. Από την άλλη δεν αποκλείεται κάποια νέα που θα μάθεις να σε φορτίσουν.

**Τοξότης:** Μέσα στην μέρα ενδεχομένως κάποιοι στόχοι ή ελπίδες να χρειαστούν αναπροσαρμογή ή επανεξέταση, κυρίως λόγω οικονομικών συγκυριών. Κάποια νέα επίσης που περίμενες σε σχέση με έσοδα, ενδεχομένως σήμερα να μην είναι τα επιθυμητά, ενώ παράλληλα, προσπάθησε να μην είσαι πιεστικός με πρόσωπα του φιλικού σου περιβάλλοντος.

**Αιγόκερως:** Η μέρα σου αφήνει μια μέτρια γεύση, αφού δεν θα σε αφήσει να ξεκουραστείς ιδιαίτερα, αλλά αντίθετα κάποιες υποχρεώσεις που δεν μπορείς να αποφύγεις, σε φορτίζουν. Ενδεχομένως να νιώθεις πως η αξία σου δεν αναγνωρίζεται σε σχέση με όσα εσύ προσφέρεις. Άσε λοιπόν τα πολύ σημαντικά για τις επόμενες μέρες.

**Υδροχόος:** Παρά τις όποιες δυσκολίες συναντήσεις, η μέρα δεν είναι τόσο δυσαρμονική για σένα. Μια πολύ πιθανή εκδοχή είναι να φτάνουν στα αυτιά σου αρνητικά σχόλια τρίτων και αυτό να σε φορτίζει. Αν μάλιστα έχεις νομικές υποθέσεις ή σπουδάζεις, είναι προτιμότερο να μελετήσεις ορθότερα τις κινήσεις σου. Γεγονός είναι πως υπάρχουν παράγοντες που αφαιρούν κάτι από την αισιοδοξία σου σήμερα.

**Ιχθείς:** Η μέρα δεν είναι πολύ καλή για να διαχειριστείς οικονομικά ζητήματα τρίτων, ενώ δεν αποκλείεται κάποιοι που σε είχαν διευκολύνει κατά το παρελθόν, ακόμα και οικονομικά, να ζητήσουν σήμερα κάποια ανταπόδοση ή αντάλλαγμα. Μην δημιουργείς διενέξεις με φίλους και καλύτερα να αποφύγεις να χρησιμοποιήσεις τον λόγο ως όπλο.

# SUDOCOU

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

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Φιλετάκια χοιρινά με μήλα και ροκφόρ

**Υλικά:** 2 φιλετάκια χοιρινά (ψαρονέφρια) καθαρισμένα από το πάχος και τις ίνες τους και κομμένα σε 6 κομμάτια (μερίδες), 3 μήλα, ξεφλουδισμένα και κομμένα στο μέγεθος των κομματιών των φιλέτων, 75 γρ. (5 κοφτές κουταλιές) βούτυρο, 2 κουταλιές λάδι (ηλιέλαιο ή αραβοσιτέλαιο), 125 ml ( ½ φλ.) λευκό, ξηρό κρασί, 250 ml ( 1 φλ.) χυμό μήλου (φρέσκο ή έτοιμο), 45 ml (3 κοφτές κουταλιές) μέλι, 1 κουταλιά μηλόξιδο, 3 κοφτές κουταλιές ζάχαρη, 120 γρ. τυρί ροκφόρ, κομμένο σε 6 κομμάτια (στο μέγεθος καρυδιού), αλάτι, πιπέρι.



**Εκτέλεση:** Λιώνετε σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά, 3 κοφτές κουταλιές βούτυρο και σοτάρετε μέσα τις φέτες των μήλων μέχρι να μαλακώσουν λίγο. Τις πασπαλίζετε με τη ζάχαρη και τις αφήνετε να καραμελώσουν. Μόλις ροδίσουν καλά, χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το μέλι και το χυμό και όταν το υγρό στο τηγάνι αρχίζει να δένει, ρίχνετε μέσα το μηλόξιδο. Αφήνετε να βράσουν όλα για 2 λεπτά, αλατοπιπερώνετε και αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά. Τα μήλα πρέπει να είναι όμορφα καραμελωμένα και μαλακά. Τα βγάζετε προσεχτικά από το τηγάνι σε πιατέλα και κρατάτε τη σος τους. Τα κρατάτε σκεπασμένα χαλαρά με αλουμινόχαρτο για να μείνουν ζεστά. Λιώνετε το υπόλοιπο βούτυρο με το λάδι σε ένα δεύτερο μεγάλο τηγάνι και κοκκινίζετε μέσα το κρέας, μέχρι να ροδίσει καλά, από όλες τις μεριές. Ύστερα, το περιχύνετε με το κρασί και το αφήνετε να βράσει μέχρι να εξατμιστεί σχεδόν όλο. Προσθέτετε στο τηγάνι τη σος των μήλων και συνεχίζετε το ψήσιμο για 2 ακόμη λεπτά. Βάζετε πάνω από κάθε κομμάτι μήλο ένα φιλετάκι, τα περιχύνετε με τη σάλτσα τους και βάζετε από πάνω από ένα κομμάτι τυρί ροκφόρ. Τα σερβίρετε αμέσως.

### Κρέμα μπρουλέ με σοκολάτα

**Υλικά:** 600 γρ. (3 σχεδόν φλ.) κρέμα γάλακτος, 300 γρ. μαύρη σοκολάτα περιεκτικότητας 58-60% κακάο, ψιλοκομμένη, 4 μεγάλα αβγά, 60 γρ. (1/2 φλ.) ζάχαρη άχνη, 4 κουταλιές ζάχαρη για το πασπάλισμα.

**Εκτέλεση:** Προθερμαίνετε το φούρνο στους 120°C. Ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά την κρέμα γάλακτος μέχρι να κάνει φουσκαλίδες και την αποσύρετε από τη φωτιά. Ρίχνετε μέσα την ψιλοκομμένη σοκολάτα και ανακατεύετε απαλά το μίγμα με μια σπάτουλα, με κυκλικές κινήσεις μέχρι να λιώσει όλη η σοκολάτα και να γίνει λείο μίγμα. Την αφήνετε στην άκρη να κρυώσει λίγο. Στο μεταξύ, χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη άχνη να αφρατέψουν και τα προσθέτετε στη σοκολάτα, ανακατεύοντας καλά με το σύρμα. Μοιράζετε το μίγμα σε 8 μικρά ατομικά πυρίμαχα σκεύη (από πορσελάνη ή γυαλί) και τα βάζετε σε ένα ταψί. Ρίχνετε μέσα στο ταψί χλιαρό νερό που να φτάνει στα 2/3 του ύψους τους και ψήνετε τα πετί ποτ σοκολάτας για 15 λεπτά. Τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν. Τα κρατάτε στο ψυγείο. Πριν σερβίρετε, ζεσταίνετε το γκριλ του φούρνου στο μάξιμουμ. Μισογεμίζετε το ίδιο ταψί με παγωμένο νερό και παγάκια και βάζετε μέσα τα σκεύη με την κρέμα. Πασπαλίζετε την επιφάνειά τους με ζάχαρη και βάζετε το ταψί κάτω από το γκριλ, για 1 περίπου λεπτό, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Τα σερβίρετε αμέσως.



ERG_14-14_inn_4 5/21/19 10:05 AM Page 1



*Γυρίζοντας το χρόνο πίσω*

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ
ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ
ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 835 - 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 1965

Η ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΤΥΠΟΓΡΑΦΩΝ ΤΗΣ Σ.Ε.Κ.

## Σοβαρώτατα προβλήματα τῶν τυπογράφων ζητοῦν τήν δικαίαν ἀντιμετώπισιν

Προχθὲς Τετάρτην ἐπραγματοποιήθη εἰς τὸ οἴκημα τοῦ Ἐλευθέρου Ἐργατικοῦ Κέντρου Λευκωσίας, ἡ ἐτησία γενικὴ συνέλευσις τῶν Τυπογράφων τῆς Σ.Ε.Κ. Τῆς συνελεύσεως προήδρευσεν ὁ Ἐπαρχιακὸς Γραμματεὺς τῆς ΣΕΚ Λευκωσίας συν. Δημητράκης Κιττένης, παρέστησαν δὲ ὁ Γεν. Γραμματεὺς τῆς Ὁμοσπονδίας Βιομηχανικῶν Σ.Ε.Κ. Γ. Π. Γεωργίου καὶ ὁ εἰδικὸς ὀργανωτικὸς τῶν Βιομηχανικῶν Ἐργατῶν Σ.Ε.Κ. Λευκωσίας Κλείτος Γεωργίου.

Ἐν ἀρχῇ τῆς συνελεύσεως ὁ συν. Δημητράκης Κιττένης ἐξήγησε πρὸς τὰ μέλη τοὺς λόγους διὰ τοὺς ὁποίους δὲν ὑπεβλήθησαν γενικὰ αἰτήματα κατὰ τὸ 1963 ὡς εἶχεν ἀποφασισθῆ προηγουμένως. Συμφώνως τῆς τότε ἀποφάσεως τῆς συνελεύσεως, θὰ ἔπρεπεν ὅπως τὸ προσχέδιον ἑτοιμασθῆ ἀπὸ κοινοῦ μὲ τὶς ἄλλες συντεχνίες. Ὡς ἀνέφερεν οὗτος ἡ ΣΕΚ εἶχεν ἀποστείλη ἐπιστολὴν μὲ τὰς ἀπόψεις τῆς Σ.Ε.Κ. εἰς τὰς ἄλλας συντεχνίας ἀμέσως μετὰ τὴν ἐτησίαν συνέλευσιν τὰς ἀρχὰς τοῦ 1963, τὸν δὲ Ὀκτώβριον τοῦ 1963 ἐστάλη ἐκ δευτέρου ἐπιστολὴ χωρὶς καμμίαν ἀπάντησιν οὔτε εἰς τὴν πρώτην οὔτε εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν. Ἀκολούθως κατέθεσε προσχέδιον τῆς συλλογικῆς συμβάσεως πρὸς ἔγκρισιν καὶ ὑποβολὴν τούτου πρὸς τὸν Σύνδεσμον Ἰδιοκτητῶν Τυπογραφείων, καὶ τὸν Σύνδεσμον Ἰδιοκτητῶν ἐφημερίδων. Εἰς τὸ προσχέδιον τοῦτο τὸ ὁποῖον ἐνεκρίθη ὁμοφώνως ὑπὸ τῆς γενικῆς συνελεύσεως, οἱ τυπογράφοι τῆς ΣΕΚ ζητοῦν μεταξὺ ἄλλων καὶ τὰ ἀκόλουθα:

Αὔξησιν τοῦ Ταμείου Προνοίας ἀπὸ 4% εἰς 7½%, αὔξησιν τῶν ἀργιῶν ἀπὸ 6 εἰς 12, καθορισμὸν ὑψηλοτέρων μίνιμουμ ἡμερομισθίων διὰ τοὺς νεοπροσλαμβανομένους ἐργάτας καὶ ἐργατρίας, ἐπίδομα ἀσθενείας, ἐτησίας ἀδείας μὲ βάσιν τὰ ἔτη ὑπηρεσίας, φιλοδώρημα κατὰ τὰς ἑορτὰς τῶν Χριστουγέννων καὶ τῆς Λαμπρῆς κ.λ.π.



Μία ἄποψις τῆς συγκεντρώσεως τῶν τυπογράφων τῆς Σ.Ε.Κ.



# ΘΕΡΙΝΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ

## Όλα έτοιμα για να υποδεχθούμε τους μικρούς μας φίλους

Η ΣΕΚ πληροφορεί τα μέλη της ότι οι ιδιόκτητες κατασκηνώσεις της στα Καννάβια είναι καθόλα έτοιμες να υποδεχθούν τα παιδιά για τη θερινή περίοδο 2019.

Η τελευταία ημερομηνία υποβολής αιτήσεων είναι η Παρασκευή 7 Ιουνίου 2019. Προτεραιότητα θα δοθεί στα παιδιά μελών της ΣΕΚ και ακολούθως ανάλογα με την διαθεσιμότητα θα ικανοποιηθούν και αιτήσεις παιδιών φίλων του Κινήματος.

**Κατασκηνωτικές περίοδοι**

**24/6 – 1/7/2019** αγόρια που κατά την Σχολική χρονιά 2018-2019 φοιτούσαν στις τάξεις, Ε' και ΣΤ΄Δημοτικού.

**1/7 – 8/7/2019** κορίτσια που κατά την Σχολική χρονιά 2018-2019 φοιτούσαν στις τάξεις, Ε' και ΣΤ΄Δημοτικού.

**8/7- 15/7/2019** αγόρια και κορίτσια που κατά την Σχολική χρονιά 2018-2019 φοιτούσαν στις τάξεις Γ' και Δ' Δημοτικού.

**15/7- 22/7/2019** αγόρια που κατά την Σχολική χρονιά 2018-2019 φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου.

**22/7-29/7/2018** κορίτσια που κατά την Σχολική χρονιά 2018-2019 φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου.

**Αιτήσεις**

Για έντυπα αιτήσεων μπορείτε να απευθυνθείτε στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ www.sek.org.cy, στους οργανωτικούς αξιωματούχους της ΣΕΚ, στα κατά τόπους γραφεία της ΣΕΚ και στα οικήματα των Εργατικών Κέντρων ΣΕΚ σε όλες τις πόλεις της ελεύθερης Κύπρου.





**Τιμές**

Για παιδιά, μελών της ΣΕΚ, το δικαίωμα συμμετοχής είναι € 70,00.

Για παιδιά μη μελών της ΣΕΚ, το δικαίωμα συμμετοχής είναι €85,00.

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

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

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

| | |
|---|---|
| Λευκωσία | 90901402 |
| Αμμόχωστος | 90901403 |
| Λάρνακα | 90901404 |
| Λεμεσός | 90901405 |
| Πάφος | 90901406 |

## Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

| | |
|---|---|
| Ασθενοφόρα | 22887171 |
| Τηλεφωνικός αριθμός Κέντρου Εξυπηρέτησης ΓεΣΥ | 17000 |
| Άμεση ανάγκη | 112 ή199 |
| Νοσοκομεία | 1400 |
| Αστυνομία | 1499 |
| Αστυνομία - γραμμή πολίτη | 1460 |
| Αναφορά Δασικών πυρκαγιών | 1407 |
| Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων και δηλητηριάσεων | 1401 |
| Υπηρεσία Ανταπόκρισης Ναρκωτικών | 1410 |
| Υ.ΚΑ.Ν. | 90901498 |
| Κέν. Άμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας | 1440 |
| Συμβουλευτικό Κέντρο - AIDS | 22305155 |
| Υπηρ. αεροπορ. ναυτικών ατυχημάτων | 1441 |
| ΚΙΣΑ - Κίνηση για Ισότητα, Στήριξη, Αντιρατσισμό | 22878181 |
| ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. και Στήρ. Γυναίκας | 80001999 |
| Αεροδρόμια | 77778833 |
| Α.Η.Κ. βλάβες | 1800 |
| Α.ΤΗ.Κ. βλάβες | 80000197 |
| Πληροφορίες καταλόγου | 11800/11888/11892 |

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

# Θανατηφόρο εργατικό ατύχημα με θύμα 55χρονο στη Λεμεσό

Την τελευταία του πνοή στο μεροκάματο άφησε προχθές 55χρονος εργάτης, όταν έπεσε από ύψος 13 μέτρων, κατά τη διάρκεια εργασιών επέκτασης, με μεταλλικές κατασκευές, πολυκαταστήματος, στην περιοχή Πολεμιδιών.

Πρόκειται για τον Stefko Dinev από τη Βουλγαρία, μόνιμο κάτοικο Κύπρου, ο οποίος έχασε την ισορροπία του πέφτοντας από ύψος 13 μέτρων στον υπόγειο χώρο του πολυκαταστήματος, με αποτέλεσμα να βρει ακαριαίο θάνατο.

Στη σκηνή κλήθηκε η Πυροσβεστική Υπηρεσία και η Αστυνομία, ενώ σύμφωνα με τον Αναπληρωτή Επιθεωρητή του Επαρχιακού Γραφείου Εργασίας Λεμεσού, **Ευάγγελο Σωκράτους**, που εξέτασε τις συνθήκες του ατυχήματος, ο 55χρονος φέρεται πως δεν έφερε την απαιτούμενη ζώνη ασφαλείας.

"Είναι στα πρώτα στάδια η διερεύνηση των ελλείψεων που είδαμε, όπως η μη χρήση ζώνης ασφάλειας εργαζόμενου σε τέτοιο ύψος", ανέφερε και πρόσθεσε "εξέδωσα ειδοποίηση απαγόρευσης για τις εργασίες μέχρις ότου ο εργοδότης να φέρει τις κατάλληλες εκτιμήσεις κινδύνου και το σχέδιο ασφάλειας που ετοιμάστηκε για τη συγκεκριμένη εργασία".

ΤΑΜΕΙΟ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ
HOTEL EMPLOYEES PROVIDENT FUND

**Ετήσια Γενική Συνέλευση**

Η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Ταμείου Προνοίας Υπαλλήλων Ξενοδοχειακής Βιομηχανίας θα πραγματοποιηθεί στο Ξενοδοχείο Annabelle, στη Πάφο στις **28 Μαΐου, 2018, ημέρα Τρίτη, ώρα 11:30 π.μ.**

Προτρέπουμε τα Μέλη μας όπως σύμφωνα με το άρθρο 8 του καταστατικού, δηλώσουν στις Συντεχνίες τους ως αντιπρόσωποι του ξενοδοχείου τους και παρευρεθούν στη Γενική Συνέλευση.

Μαρίνος Γιαλελή
Γενικός Διευθυντής

## ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

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

## ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Θνητός γεγονώς άνθρωπε, μη φρόνει μέγα.

Αφού γεννήθηκες θνητός άνθρωπε, μην έχεις μεγάλη ιδέα για τον εαυτό σου.

*Μένανδρος, 4ος αιών π.Χ., Αρχαίος Έλληνας ποιητής*

ERG_15-15_inn_4 5/21/19 10:05 AM Page 1



## Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

### Ξανά στα σαλόνια Ολυμπιακός και Εθνικός

Ο Εθνικός Άχνας συνέτριψε την ΑΕΖ κι ανακηρύχθηκε πανηγυρικά πρωταθλήτρια Β' Κατηγορίας με διαφορά δύο βαθμών από το δευτεραθλητή Ολυμπιακό.

Άχνα και Ολυμπιακός Λευκωσίας επανέρχονται στα σαλόνια της Α' κατηγορίας έχοντας στις αποσκευές τους μεγάλα όνειρα. Μεγάλος χαμένος του πρωταθλήματος θεωρείται ο Άρης που με ένα βαθμό λιγότερο από τον Ολυμπιακό δεν κατάφερε να υλοποιήσει το όνειρο του για άνοδο.

**• Υποβιβάσθηκαν οι, Διγενής Ορόκλινης, ΘΟΪ, ΠΑΕΕΚ και ΜΕΑΠ**

Τη μάχη για μια θέση στον ήλιο έχασαν ο Διγενής Ορόκλινης, η ΠΑΕΕΚ, η ΜΕΑΠ και το ΘΟΪ Λακατάμιας που υποβιβάσθηκαν στην Γ' Κατηγορία. Μεγαλύτερη πικρία αισθάνονται οι φίλοι και παράγοντες του ΘΟΪ που αν και ξεκίνησαν δυνατά με μεγάλες προσδοκίες έβλεπαν σταδιακά την ομάδα να σέρνεται χωρίς ίχνος θεραπείας.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

30ή ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

| | |
|---|---|
| Αναγέννηση – Ονήσιλλος | 3-3 |
| Εθνικός Άχνας – ΑΕΖ | 5-0 |
| Ολυμπιακός – ΘΟΪ | 6-0 |
| Άρης – Αγία Νάπα | 3-2 |
| ΑΣΙΛ – Ακρίτας | 4-1 |
| Διγενής Ορ. – Καρμιώτισσα | 1-2 |
| Οθέλλος – ΠΑΕΕΚ | 5-2 |
| Ομόνοια Αρ. – ΜΕΑΠ | 2-1 |

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Εθνικός Άχνας | 30 | 21-8-1 | 72-23 | 71 |
| 2. Ολυμπιακός | 30 | 22-3-5 | 77-29 | 69 |
| 3. Άρης | 30 | 21-5-4 | 62-33 | 68 |
| 4. Οθέλλος | 30 | 14-8-6 | 66-35 | 50 |
| 5. Αναγέννηση | 30 | 13-7-10 | 46-33 | 46 |
| 6. Ομόνοια Αρ. | 30 | 15-3-13 | 46-39 | 45 |
| 7. ΑΣΙΛ | 30 | 13-6-11 | 44-38 | 45 |
| 8. Ονήσιλλος | 30 | 12-7-11 | 42-40 | 39 |
| 9. Καρμιώτισσα | 30 | 11-4-15 | 47-64 | 37 |
| 10. ΑΕΖ | 30 | 10-7-13 | 42-50 | 37 |
| 11. Αγία Νάπα | 30 | 9-8-13 | 44-45 | 35 |
| 12. Ακρίτας | 30 | 11-2-17 | 37-61 | 35 |
| 13. ΘΟΪ | 30 | 8-8-14 | 24-58 | 32 |
| 14. ΜΕΑΠ | 30 | 7-7-16 | 42-55 | 28 |
| 15. ΠΑΕΕΚ | 30 | 5-7-18 | 35-65 | 22 |
| 16. Διγενής Ορ. | 30 | 3-5-22 | 28-75 | 14 |





### • Έπεσε η αυλαία ενός συναρπαστικού μαραθωνίου

# ΑΠΟΕΛ: ΠΑΝΑΞΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ 2018 – 19

- **Ποιότητα και βάθος πάγκου τα ατού του ΑΠΟΕΛ**
- **Χαράς Ευαγγέλια στο Παραλίμνι για τη σωτηρία**
- **Τρίπωσε το κακό για τον Απόλλωνα**
- **Ευρωπαία ΑΕΚ σε γιορτινή ατμόσφαιρα**
- **Νέα Σαλαμίνα: Ονειρική χρονιά με βούλα Πούρσα**
- **Με πίκρα αποχαιρέτησε τα σαλόνια η ΑΛΚΗ**



Πανάξια πρωταθλήτρια 2018 – 19 ανακηρύχθηκε η ομάδα του ΑΠΟΕΛ η οποία στην τελευταία αγωνιστική πολυβόλησε με τετράσφαιρο την ΑΕΛ μέσα στη γιορτινή ατμόσφαιρα του ΓΣΠ. Η λήξη του αγώνα σήμανε την έναρξη των πανηγυρισμών για την κατάκτηση του 28ου τροπαίου και του 7ου συνεχόμενου τίτλου. Ήδη στον ΑΠΟΕΛ στρέφουν την προσοχή τους στον προγραμματισμό με σκοπό την ενδυνάμωση της ομάδας ενόψει των Ευρωπαϊκών της υποχρεώσεων. Για 4η συνεχή περίοδο ο ΑΠΟΕΛ διαθέτει την καλύτερη επίθεση με 66 τέρματα υπέρ, δείγμα της υπεροχής του στην ποιότητα του έμψυχου υλικού του.

Τρίτωσε το κακό για την φετινή πορεία του ΑΠΟΛΛΩΝΑ. Μετά την απώλεια του κυπέλλου και του πρωταθλήματος, έχασε και τη 2η θέση, μετά την ήττα από την ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ και τη νίκη της ΑΕΚ επί της Ομόνοιας. Ήδη, στον Απόλλωνα ετοιμάζουν πολλές αλλαγές προκειμένου η ομάδα να καταστεί πιο ανταγωνιστική στη νέα περίοδο.

Η ΑΕΚ, σφράγισε τη 2η θέση πιστοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο την θεαματική ανοδική της πορεία αμέσως μετά την ανάληψη της τεχνικής ηγεσίας από τον Ι. Ιδιάκεθ.

Στην Ομόνοια επέρχονται τεράστιες αλλαγές σε όλα τα επίπεδα, ώστε η ομάδα να επανεύρει την δόξα του παρελθόντος.

Για την Ανόρθωση, έκλεισε με εντός έδρας ήττα η πιο εφιαλτική χρονιά των τελευταίων ετών. Ωστόσο, με τον ερχομό του Τιμούρ Κετσπάγια στη «Μεγάλη Κυρία» επικρατεί υπεραισιοδοξία για το αύριο με την πεποίθηση ότι αρχίζει μια νέα λαμπρή εποχή για το ιστορικό σωματείο της Αμμοχώστου.

Στο Παραλίμνι, τα πανηγύρια γιια την σωτηρία της ομάδας στο τελευταίο δευτερόλεπτο του αγώνα με την Αλκή, δεν λένε να σταματήσουν. Τουναντίον, στην Αλκή κυριαρχεί πικρία και απογοήτευση για τον τρόπο με τον οποίο η «Αθάνατη» αποχαιρετά τα σαλόνια της Α' Κατηγρίας.

Ονειρική χρονιά για τη Νέα Σαλαμίνα. Με νίκη επί του Απόλλωνα και με βούλα του Σ. Πουρσαϊτίδη, οι «Ερυθρόλευκοι» τερμάτισαν στην 5η θέση, ατενίζοντας το μέλλον με μεγάλη αισιοδοξία.

Τέλος καλό, όλα καλά για τη Δόξα, η οποία καρδιοχτύπησε αλλά πέτυχε τον υπέρτατο στόχο της παραμονής.

Η χαρά και η ικανοποίηση είναι διάχυτες στα πρόσωπα των παραγόντων και φίλων της Πάφου. Η αξιοπρεπής παρουσία και οι καλές εμφανίσεις, θέτουν τις βάσεις για καλύτερη πορεία στη νέα χρονιά.

Στην ΑΕΛ, τα συναισθήματα είναι ανάμεικτα. Ικανοποίηση για την καλή πορεία, στεναχώρια για την αδυναμία κατάκτησης της 2ης θέσης. Φυσικά όλα μπορούν να αλλάξου άρδην προς το θετικό, αν η ομάδα κατακτήσει το Κύπελλο.



Για τον Ερμή ήταν μια αποκαρδιωτική χρονιά. Από νωρίς φάνηκαν οι χτυπητές αδυναμίες της ομάδας οι οποίες επιδεινώνοντο συνεχώς με τις συχνές αλλαγές προπονητή.

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

| Α/Α | ΟΜΑΔΕΣ | ΑΓ. | ΣΥΝΟΛΟ Ν-Ι-Η | ΕΝΤΟΣ Ν-Ι-Η | ΕΚΤΟΣ Ν-Ι-Η | ΓΚΟΛ | ΒΑΘ. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Α' ΟΜΙΛΟΣ | | | |
| 1. | ΑΠΟΕΛ | 32 | 21-7-4 | 9-5-2 | 12-2-2 | 66-25 | 70 |
| 2. | ΑΕΚ | 32 | 18-8-6 | 11-3-2 | 7-5-4 | 51-23 | 62 |
| 3. | ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ | 32 | 17-7-8 | 8-4-4 | 9-3-4 | 64-32 | 58 |
| 4. | ΑΕΛ | 32 | 17-4-11 | 9-1-6 | 8-3-5 | 49-47 | 55 |
| 5. | ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ | 32 | 12-8-12 | 8-4-3 | 4-4-8 | 41-47 | 44 |
| 6. | ΟΜΟΝΟΙΑ | 32 | 10-6-16 | 7-3-6 | 3-3-10 | 36-45 | 36 |
| | | | | Β' ΟΜΙΛΟΣ | | | |
| 7. | ΑΝΟΡΘΩΣΗ | 32 | 12-11-9 | 6-5-5 | 6-6-4 | 42-41 | 41 |
| 8. | ΠΑΦΟΣ | 32 | 12-8-12 | 7-3-6 | 5-5-6 | 37-48 | 38 |
| 9. | ΔΟΞΑ | 32 | 9-8-15 | 4-6-6 | 5-2-9 | 46-49 | 35 |
| 10. | ΕΝΠ | 32 | 9-8-15 | 6-4-6 | 3-4-9 | 35-51 | 35 |
| 11. | ΑΛΚΗ | 32 | 10-5-17 | 5-2-9 | 5-3-8 | 35-58 | 35 |
| 12. | ΕΡΜΗΣ | 32 | 3-4-25 | 2-2-11 | 1-2-14 | 29-65 | 13 |

Ο αγώνας ΑΕΚ – Πάφος κατακυρώθηκε με 3-0 υπέρ της ομάδας της Λάρνακας.
Στην Πάφο επιβλήθηκε ποινή αφαίρεσης 6 βαθμών.
Ο αγώνας Ανόρθωση – Απόλλωνας κατακυρώθηκε με 3-0 υπέρ της ομάδας της Λεμεσού.
Στην Ανόρθωση επιβλήθηκε ποινή αφαίρεσης 6 βαθμών.

## ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

| ΟΝΟΜΑ | ΟΜΑΔΑ | |
|---|---|---|
| Νέμετς | ΠΑΦΟΣ | 16 |
| Τρισκόφσκι | ΑΕΚ | 15 |
| Χουράδο | ΑΕΛ | 15 |
| Μοράις | ΑΠΟΕΛ | 13 |
| Σαντίκ | ΔΟΞΑ | 12 |
| Κίνγκσλει | ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ | 11 |
| Περέιρα | ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ | 11 |
| Ντούρις | ΑΝΟΡΘΩΣΗ | 10 |
| Ζελάγια | ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ | 10 |
| Τιάγκο | ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ | 10 |
| Κάρλος | ΑΛΚΗ | 9 |
| Τάμαρι | ΑΠΟΕΛ | 9 |
| Ανγκούλο | ΠΑΦΟΣ | 9 |
| Πίττας | ΕΝΩΣΗ | 9 |
| Ταραλίδης | ΕΡΜΗΣ | 8 |
| Σπόλιαριτς | ΑΛΚΗ | 8 |
| Νατέλ | ΑΠΟΕΛ | 8 |
| Ραμίρεζ | ΟΜΟΝΟΙΑ | 8 |
| Γκόμες | ΟΜΟΝΟΙΑ | 8 |
| Λουίς Κάρλος | ΔΟΞΑ | 8 |

ERG_16-16_inn_8 & 9 5/21/19 10:13 AM Page 1



## ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

### Υποχρεωτική η μέτρηση του πραγματικού ημερήσιου χρόνου εργασίας

Με απόφαση του, το Δικαστήριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποφάνθηκε στις 14 Μαΐου ότι τα κράτη μέλη πρέπει να υποχρεώνουν τους εργοδότες να εφαρμόζουν σύστημα μέτρησης του ημερήσιου χρόνου εργασίας.

Ειδικότερα, σύμφωνα με το ΔΕΕ, η οδηγία σχετικά με ορισμένα στοιχεία της οργάνωσης του χρόνου εργασίας (οδηγία 2003/88/ΕΚ) και η οδηγία σχετικά με την εφαρμογή μέτρων για την προώθηση της βελτίωσης της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία (οδηγία 89/391/ΕΟΚ), σε συνδυασμό με τον Χάρτη, έχουν την έννοια ότι αντιτίθενται σε εθνική νομοθεσία η οποία, όπως ερμηνεύεται από τη νομολογία των εθνικών δικαστηρίων, δεν επιβάλλει στους εργοδότες την υποχρέωση να εφαρμόζουν.

**• Απόφαση του Δικαστηρίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Κατ' αρχήν το Δικαστήριο τονίζει τη σημασία του θεμελιώδους δικαιώματος κάθε εργαζομένου σε περιορισμό της μέγιστης διάρκειας εργασίας και σε ημερήσιες και εβδομαδιαίες περιόδους ανάπαυσης, το οποίο κατοχυρώνεται από τον Χάρτη και του οποίου το περιεχόμενο εξειδικεύεται από την οδηγία για τον χρόνο εργασίας. Τα κράτη μέλη υποχρεούνται να εξασφαλίζουν ότι οι εργαζόμενοι θα απολαύουν πράγματι των δικαιωμάτων που τους απονέμονται, ενώ η επιλογή του συγκεκριμένου τρόπου εφαρμογής της οδηγίας δεν μπορεί να τα καθιστά κενά περιεχομένου. Το Δικαστήριο υπενθυμίζει ως προς το ζήτημα αυτό ότι ο εργαζόμενος πρέπει να θεωρείται το ασθενές μέρος στο πλαίσιο της σχέσης εργασίας και επομένως, είναι αναγκαίο να μην παρέχεται στον εργοδότη η ευχέρεια να του επιβάλει περιορισμό των δικαιωμάτων του.

Το Δικαστήριο διαπιστώνει ότι, ελλείψει συστήματος μέτρησης του ημερήσιου χρόνου εργασίας κάθε εργαζομένου, δεν είναι δυνατόν να διαπιστωθεί με αντικειμενικό και αξιόπιστο τρόπο ούτε ο αριθμός των ωρών εργασίας του εργαζομένου, καθώς και η χρονική κατανομή τους, ούτε ο αριθμός των υπερωριών, όπερ καθιστά εξαιρετικά δυσχερές, αν όχι αδύνατο, στην πράξη να επιβάλουν οι εργαζόμενοι τον σεβασμό των δικαιωμάτων τους.




### Αδιέξοδο στις διαπραγματεύσεις Συντεχνιών και ΣΕΜΗΕΚ

Οι πολύμηνες διαπραγματεύσεις στο απευθείας επίπεδο μεταξύ των συντεχνιών ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ και ΣΕΜΜΗΚ - ΠΕΟ αφενός, και του Συνδέσμου Εργοληπτών Μηχανολογικών και Ηλεκτρολογικών Έργων Κύπρου (ΣΕΜΗΕΚ) μέλος της ΟΕΒ αφετέρου, για συνομολόγηση κλαδικής συλλογικής σύμβασης έχουν καταλήξει σε αδιέξοδο τη Δευτέρα 13 Μαΐου 2019.

Η διαφορά έχει παραπεμφθεί στο Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας για μεσολάβηση σε μια ύστατη προσπάθεια για ομαλή επίλυση της σε έναν κλάδο που έχει σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει στον κατασκευαστικό τομέα και επηρεάζει αρκετές χιλιάδες εργαζομένων.

# Ώρα να κάνουμε την Ευρώπη ακόμη πιο δημοκρατική και κοινωνικά δίκαιη

**• Η Ε.Ε μας αφορά, καθώς επηρεάζει και καθορίζει την καθημερινότητά μας, στο σπίτι, στην εργασία, στην ευρύτερη κοινωνικοοικονομική μας δραστηριότητα**



Του **Αντρέα Φ. Μάτσα**
γενικού γραμματέα ΣΕΚ

Είναι σαφές πως, η Ε.Ε δεν αποτελεί μια αφηρημένη και αόριστη έννοια και βέβαια, οι όποιες πολιτικές και νομοθετικές αποφάσεις δημιουργούν ανάλογα, θετικές ή και αρνητικές, επιπτώσεις στους Ευρωπαίους πολίτες.

Ως αποτέλεσμα αυτής της πραγματικότητας και παραδοχής, οφείλουμε να συμβάλουμε θετικά στην αντιμετώπιση των νέων προκλήσεων και στη δημιουργία προοπτικής για περαιτέρω ανάπτυξη του Ευρωπαϊκού οικοδομήματος, στη βάση των αρχών και αξιών που έθεσαν οι πατέρες του, για τη δημιουργία μιας ένωσης των ανθρώπων.

**√ Ας αξιοποιήσουμε τις αρχές και αξίες της Ε.Ε για να μπορέσουμε να απελευθερώσουμε τον τόπο μας, επανενώνοντάς τον σε συνθήκες δημοκρατίας, βιώσιμης ανάπτυξης και κοινωνικής δικαιοσύνης, ευημερίας, ειρήνης και ασφάλειας**

Διεκδικούμε μια Ευρώπη που να στηρίζεται στις αρχές και αξίες της δημοκρατίας, της αλληλεγγύης και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Την Ευρώπη που θα οδηγήσει στην ανάπτυξη και στη δημιουργία ποιοτικότερων θέσεων εργασίας, μεταφέροντάς μας με ασφάλεια στη νέα εποχή της ψηφιοποίησης.

Παράλληλα, η Ε.Ε θα πρέπει να επαναδημιουργήσει το κοινωνικό της μοντέλο, μέσα από την πλήρη εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, δημιουργώντας συνθήκες κοινωνικής δικαιοσύνης και συνοχής, στο πλαίσιο της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς.

Την ίδια στιγμή, επιβάλλεται η προώθηση και η διασφάλιση του δικαιώματος σε ποιοτική εκπαίδευση και δια βίου μάθηση, ασφάλεια και υγεία στην εργασία, αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και μισθούς, εξασφαλισμένη εργασία, ισότητα των φύλων, συμφιλίωση οικογένειας και εργασίας και πρόσβαση σε επαρκή συστήματα κοινωνικής προστασίας, αξιοπρεπείς συντάξεις και κοινωνικές υπηρεσίες.

Οι συνέπειες της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης θα πρέπει να επουλωθούν με ισορροπημένο και δίκαιο τρόπο για όλους. Η ανάπτυξη με σεβασμό προς τις επιχειρήσεις και κοινωνική διάθεση για τους εργαζόμενους, τους νέους και τους συνταξιούχους θα πρέπει να αποτελεί το αντίδοτο στο λαϊκισμό και στις αντιευρωπαϊκές δυνάμεις που αναπτύσσονται.

Η αλλαγή είναι εφικτή και αναγκαία. Η Ευρώπη πρέπει και μπορεί να γίνει πιο ανθρώπινη και πιο κοινωνικά δίκαιη και ευαίσθητη. Μέσα σε αυτή την Ευρώπη οφείλουμε και μπορούμε να αναδεικνύουμε και να προωθούμε τις ιδιαιτερότητες, τα προβλήματα, αλλά και τις προοπτικές του τόπου μας.

Παρά τα θετικά βήματα που έχουν γίνει στο πλαίσιο του νέου επενδυτικού σχεδίου, την υιοθέτηση του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, τις νέες προωθούμενες νομοθετικές πρωτοβουλίες για καλύτερες συνθήκες εργασίας, όπως και τις εξελισσόμενες αειφόρους οικονομικές πολιτικές, υπάρχει ανάγκη για ακόμα μεγαλύτερη στόχευση στη νεανική επιχειρηματικότητα και στην επένδυση σε ευρηματικές και καινοτόμες ιδέες και αναπτύξεις.



Η ενίσχυση του κοινωνικού διαλόγου και η αποτελεσματική εφαρμογή της συλλογικής διαπραγμάτευσης αποτελούν απαραίτητα εργαλεία οικονομικής και κοινωνικής δημοκρατίας. Με όραμα και στρατηγική, για αντιμετώπιση όλων των ζητημάτων που αφορούν και επηρεάζουν την Ένωση, συμπεριλαμβανομένου του μεταναστευτικού και των κλιματικών αλλαγών.

Οι προκλήσεις μας αφορούν όλους. Σε ατομικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο. Η κοινή δήλωση των Ευρωπαίων κοινωνικών εταίρων για τις Ευρωεκλογές, δείχνει διάθεση και δημιουργεί αισιοδοξία «για συνέχιση της συμβολής στη δημιουργία μιας Ενωμένης Ευρώπης που συνεισφέρει για τους εργαζόμενους και τις επιχειρήσεις, εστιάζοντας σε πρωτοβουλίες που βελτιώνουν την καθημερινότητα και τη ζωή τους, δημιουργώντας προοπτικές για ένα καλύτερο μέλλον για όλους».

#### ΕΥΡΩΕΚΛΟΓΕΣ

Στις 26 Μαίου, έχουμε την ευκαιρία και τη δυνατότητα να επιλέξουμε και να εκλέξουμε τους εκπροσώπους μας στην Ευρωβουλή. Θα πρέπει όλοι οι Κύπριοι ψηφοφόροι να στείλουμε τα δικά μας μηνύματα μέσα από τη ψήφο μας στην κάλπη. Η Ευρώπη μας αφορά και μας επηρεάζει σε καθημερινό επίπεδο και είναι δικό μας καθήκον να φράξουμε το δρόμο στον Ευρωσκεπτικισμό και στο λαϊκισμό.

Ας αξιοποιήσουμε τις αρχές και αξίες της Ε.Ε για να μπορέσουμε να απελευθερώσουμε τον τόπο μας, επανενώνοντάς τον σε συνθήκες δημοκρατίας, βιώσιμης ανάπτυξης και κοινωνικής δικαιοσύνης, ευημερίας, ειρήνης και ασφάλειας.

Η Ε.Ε μας αφορά, καθώς επηρεάζει και καθορίζει την καθημερινότητά μας- στο σπίτι, στην εργασία, στην ευρύτερη κοινωνικοοικονομική μας δραστηριότητα. Ας μην χάσουμε τη δυνατότητα που μας δίνει απλόχερα η ίδια η δημοκρατία. Για να μπορούμε να διεκδικήσουμε την επόμενη ημέρα των εκλογών, την μεταρρύθμισή της, έτσι ώστε να γίνει πιο διαφανής, πιο αποτελεσματική και πιο ικανή να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και να δημιουργήσει τις προοπτικές.

Η Ευρώπη μας αφορά και ως εκ τούτου θα πρέπει να διεκδικήσουμε αυτά που δικαιούμαστε, έτσι ώστε να κάνουμε τη δική μας Ευρώπη ακόμα πιο δημοκρατική, πιο κοινωνικά δίκαιη, πιο ανθρώπινη, πιο συμμετοχική και ακόμα πιο δική μας.

