

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Από τα Παρθενώνεια Έργα στην παράφραση του Ησίοδου



Του γγ της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα **σελ.3**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

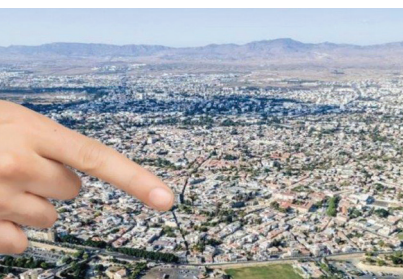
Έλαμψε το άστρο της "Λυγερής"



σελ.8,9

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Η διαφύλαξη των δικαιωμάτων των εργαζομένων στην Τ.Α αποτελεί μόνιμη μας έγνοια



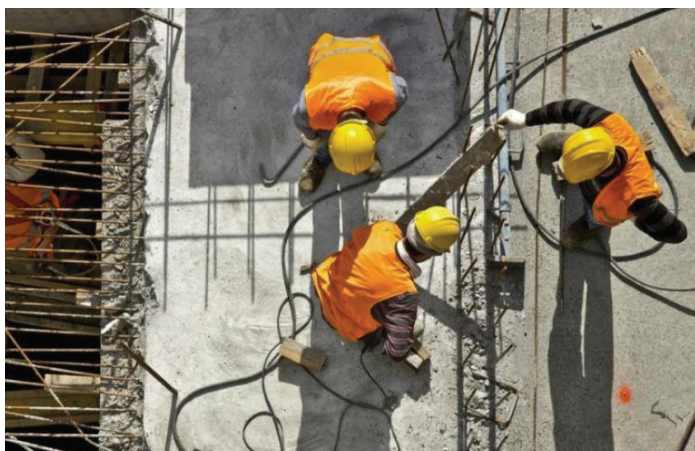
σελ.11

Δεν μειώνονται τα εργατικά ατυχήματα. Τεράστιες οι ευθύνες εργοδοτών και κράτους

Σε διαρκή απειλή η ασφάλεια και η υγεία των εργαζομένων

Η ελάχιστη μείωση την οποία παρουσίασαν τα εργατικά ατυχήματα το 2023 συγκριτικά με το 2022 μια μείωση μόλις του 0,5%, αναδεικνύει αφενός την ανάγκη για μεγαλύτερη λήψη μέτρων εκ μέρους των εργοδοτών για θέματα ασφαλείας των εργαζομένων και αφετέρου την ανάγκη εκ μέρους των αρμόδιων υπηρεσιών όπως προχωρούν σε εντατικούς ελέγχους στους χώρους εργασίας τόσο για προληπτικούς λόγους όσο και για καταγγελίες σε όσους εργοδότες δεν τηρούν τα μέτρα ασφαλείας και δεν συμμορφώνονται με τις υποδείξεις.

Η ΣΕΚ επαναλαμβάνει για ακόμα μια φορά πως θα πρέπει οι αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες να στελεχωθούν επαρκώς και να είναι σε εγρήγορση και να εντατικοποιούν τους ελέγχους και τις επιθεωρήσεις, ειδικά τώρα όπου η καλοκαιρινή περίοδος έχει ήδη αρχίσει και η οικονομική δραστηριότητα εντείνεται, ώστε να προληφθούν ανεπιθύμητα εργατικά ατυχήματα, τα οποία θέτουν σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές. Οι εργοδότες έχουν υποχρέωση όπως λαμβάνουν όλα τα μέτρα ασφαλείας και υγείας στους χώρους εργασίας ώστε να μην τίθεται σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα και να επενδύουν περισσότερο στο θέμα της εκπαίδευσης και κατάρτισης. Σημαντική προτεραιότητα πρέπει να αποτελέσει η εφαρμογή των συλλογικών



συμβάσεων σε όλους τους χώρους εργασίας αφού η συνδικαλιστική δράση μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά στην προστασία της ασφαλείας και υγείας των εργαζομένων.

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) θύματα εργατικών ατυχημάτων φαίνεται πως είναι κυρίως οι ανειδίκευτοι εργάτες. Με βάση τα στοιχεία μεγάλος αριθμός ατυχημάτων αφορούσε ανειδίκευτους εργάτες, χειρώνακτες και μικροεπαγγελματίες. Συγκεκριμένα από σύνολο 1328 ατυχημάτων που έγιναν το 2023 τα 521 ή 39,2% περιλάμβαναν την πιο πάνω κατηγορία εργαζομένων, κάτι που θα πρέπει να ανησυχεί ιδιαίτερα τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες.

Μέσα από τα στοιχεία διαφαίνεται πως σημαντική αύξηση των ατυχημάτων παρουσιάζει ο τομέας της μεταφοράς και αποθήκευσης, 27,8%. Την ίδια ώρα παρατηρήθηκε ελαφριά μείωση στις κατασκευές από 255 σε 222 για τα έτη 2022 και 2023

αντιστοίχως. Σε ότι αφορά την οικονομική δραστηριότητα όπου συμβαίνουν τα περισσότερα εργατικά ατυχήματα αυτή είναι στα ξενοδοχεία και την εστίαση (284 - 21,4%), ακολουθεί ο τομέας των κατασκευών (222 - 16,7%), της μεταποίησης (203 - 15,3%) και ο τομέας του χονδρικού και λιανικού εμπορίου (165 - 12,4%).

Σε σχέση με την υπηκοότητα των εργαζομένων οι οποίοι τραυματίζονται εν ώρα εργασίας, το 62,3% είναι Κύπριοι, το 23,6% υπήκοοι της Ε.Ε, και 14,1% υπήκοοι από τρίτες χώρες. Τα περισσότερα ατυχήματα για το 2023 καταγράφονται στην επαρχία Λεμεσού και ακολουθούν η Λευκωσία, η Λάρνακα, η Πάφος και η ελεύθερη Αμμόχωστος. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί πως η πλειοψηφία των ατυχημάτων συμβαίνει σε επιχειρήσεις οι οποίες εργοδοτούν από 50 μέχρι 249 άτομα (δηλαδή επιχειρήσεις οι οποίες είναι σχετικά μεγάλες με βάση τα κυπριακά δεδομένα).

Την ίδια ώρα η ΣΕΚ έχει ήδη ξεκινήσει τη διεξαγωγή μελέτης η οποία αφορά θέματα υγείας και ασφαλείας στους χώρους εργασίας τα αποτελέσματα της οποίας αναμένεται να ανακοινωθούν τον ερχόμενο Σεπτέμβριο. Σκοπός είναι η εξαγωγή έγκυρων συμπερασμάτων για το θέμα αυτό, να γίνει ενημέρωση των αρμοδίων και να ληφθούν τα κατάλληλα διορθωτικά μέτρα εκεί και όπου πρέπει.

Δράσεις και όχι λόγια για την πράσινη μετάβαση

Η πρόσφατη ομιλία του Προέδρου της Δημοκρατίας, Νίκου Χριστοδουλίδη, στην Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου Εγκεκριμένων Λογιστών Κύπρου, και η παραδοχή του ότι ουσιαστικά η πράσινη φορολογική μεταρρύθμιση της χώρας έχει καθυστερήσει είναι θέση την οποία η ΣΕΚ ασπάζεται καθολικά. Άλλωστε η ΣΕΚ από το 2017 μέχρι και σήμερα με δημόσιες παρεμβάσεις και τοποθετήσεις της έχει ουκ ολίγες φορές θίξει το πιο πάνω ζήτημα αλλά δυστυχώς οι παρεμβάσεις αυτές και οι τοποθετήσεις μας έφεψαν σε ώτα μη ακουόντων. Αποτέλεσμα, σήμερα να τρέχουμε πίσω από τις εξελίξεις ενώ αυτές μας έχουν ήδη προσπεράσει. Επομένως, δεν αρκεί μόνο η κυβέρνηση να προχωρεί σε παραδοχές αλλά να προχωρεί και σε πράξεις. Όπως το έχουμε τονίσει επανειλημμένα όλοι θα κριθούμε και κρινόμαστε εκ του αποτελέσματος, με

τις δράσεις μας και όχι με απλές διακηρύξεις. Την ίδια ώρα, τα όσα ανησυχητικά καταγράφονται στις τελευταίες Εαρινές Προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Κύπρο, σε ότι αφορά την πράσινη μετάβαση της χώρας, θα πρέπει να προβληματίσουν πρώτιστα την κυβέρνηση. Δυστυχώς, η Κύπρος κινδυνεύει να χάσει τους ενεργειακούς στόχους του 2030

• Δυστυχώς, οι Εαρινές Προβλέψεις της Ε.Ε επιβεβαιώνουν όλες τις ανησυχίες του συνδικαλιστικού κινήματος

για μείωση των ρύπων κατά 32%. Και παρά το γεγονός ότι η κυβέρνηση μελετάει ακόμα τα αντισταθμιστικά μέτρα λόγω της επιβολής φόρου άνθρακα, η Κομισιόν στην έκθεση της σημειώνει τα όσα η ΣΕΚ δήλωνε τα τελευταία έτη. Ότι δηλαδή, δεν υπάρχουν υποδομές για

να γίνει η πράσινη μετάβαση με το ελάχιστο κόστος. Ειδικότερα, η Κομισιόν αναφέρει πως οι δημόσιες συγκοινωνίες χρησιμοποιούνται μόλις από το 13% ενώ παρά το γεγονός ότι η χρήση ηλεκτρικών αυτοκινήτων είναι προς την ορθή κατεύθυνση εντούτοις το ποσοστό είναι πολύ χαμηλό (0,1% του συνόλου των συμβατικών οχημάτων) και δύσκολα θα επιτευχθεί ο στόχος στις μεταφορές. Για να επιτευχθεί η πράσινη μετάβαση χρειάζονται επενδύσεις σε υποδομές, στις μεταφορές, σε τεχνολογίες αποθήκευσης ενέργειας. Και αυτές τις υποδομές μέχρι στιγμής δεν της έχει η Κύπρος.

Δυστυχώς, οι Εαρινές Προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής επιβεβαιώνουν όλες τις ανησυχίες του συνδικαλιστικού κινήματος και ειδικά της ΣΕΚ, ανησυχίες τις οποίες το συνδικαλιστικό κίνημα ήγειρε επανειλημμένα σε αρμοδίους.

Εχουν υποχρέωση οι εργοδότες για την προστασία των εργαζομένων
 Και οι εργαζόμενοι να απαιτούν την εφαρμογή ενδεικνυόμενων μέτρων

Ροκανίζει τους πραγματικούς μισθούς ο πληθωρισμός

Π’ αυτό η ΑΤΑ είναι μηχανισμός αποκατάστασης των μισθών

Για τη ΣΕΚ η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού παραμένει κύριος στόχος

Η κυβέρνηση να αναλάβει ουσιαστική δράση για το ζήτημα

Ανυπόφορες οι ψηλές θερμοκρασίες

Οι εργαζόμενοι και τα μάτια μας

Τα μεγάλα επιχειρηματικά κέρδη να οδηγούν και σε αυξήσεις μισθών

Όχι μόνο σε αυξήσεις τιμών προϊόντων και υπηρεσιών

Ιδιαίτερη προσοχή σε φαινόμενα φοροδιαφυγής

Οι κρατικές υπηρεσίες έχουν ευθύνη για τους ελέγχους

Καλά τα πλεονάσματα του κράτους, όμως είναι η μια όψη του νομίσματος

Η άλλη είναι πως χρειάζονται να επενδυθούν σε έργα ανάπτυξης

Κύπρος σε κλοιό καύσιμα και αυτό το καλοκαίρι

Τα δάση και τα μάτια μας για το καλό του τόπου

Φαίνεται πως η πράσινη μετάβαση θα γίνει κόκκινη

Η ΣΕΚ δεν πρόκειται να αποδεχθεί αποφάσεις χωρίς κοινωνικό διάλογο

Ωραία να μιλάμε για Κοινωνική Πρόοδο

Θέλουμε δουλειά πολλή και ενίσχυση των θεσμών

Να ενισχυθεί ο ψηφιακός μετασχηματισμός στην οικονομία

Οι εργοδότες έχουν ουσιαστικό ρόλο να διαδραματίσουν

Η κερδοφορία των τραπεζών να μην είναι μονόπλευρη

Αυτό σημαίνει αύξηση των καταθετικών επιτοκίων και μείωση των δανειστικών

Οι αλήθειες μέσα από τα γεγονότα

• Η πρόοδος ενός λαού δεν μετριέται μόνο με την οικονομική του ευημερία και με τις επιστημονικές δεξιότητες των ανθρώπων που κατέχουν θέσεις κλειδιά. Πάνω και πέραν από όλα μετριέται με το ήθος των ανθρώπων που ξέρουν να προάγουν τον σεβασμό, την αξιοπρέπεια, το δίκαιον και το πρόπον σε κάθε έκφανση της ζωής τους.



Της Δέσποινας Ησαΐα

Αυτή η προσέγγιση δεν θα πρέπει να είναι στη σφαίρα της θεωρίας. Θα πρέπει να είναι μέρος της εκπαίδευσης από τη νηπιακή ηλικία, ώστε μεγαλώνοντας τα παιδιά να γίνονται ενάρετοι πολίτες με ενσυναίσθηση με το ΕΜΕΙΣ να είναι ισχυρότερο από το ΕΓΩ. Και σκεφτείτε ότι με τέτοιους πολίτες ανά-

λογη θα είναι και η Κοινωνία στην οποία ζουν. Συνεκτική και πάντοτε φιλικά διακείμενη στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, χωρίς καμιά προσπάθεια επιβολής του ισχυρού στον ανίσχυρο.

• Πριν λίγες μέρες η υδατοπρομήθεια Λευκωσίας απέστειλε ηλεκτρονικά σε όλους τους πελάτες της συμβουλές με στόχο την εξοικονόμηση του νερού. Η χαμηλή στάθμη αποθεμάτων νε-

Τοις φρονίμοις ολίγα

ρού στα φράγματα με τις πυργαγίες να διαδέχεται η μια μετά την άλλη, επιβάλλεται από όλους να διαχειριζόμαστε με πολλή φειδώ κάθε σταγόνα νερού. Ας λάβουμε υπόψη στις παραινήσεις της υδατοπρομήθειας προτού είναι αργά γιατί η κατάσταση είναι οριακή και δεν σηκώνει επιπολαιότητες.

• Αναφερόμαστε δυστυχώς στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής ως μια έννοια που δεν μας επηρεάζει σε προσωπικό επίπεδο. Τουλάχιστον οι πράξεις μας αυτό αποδεικνύουν. Γιατί αν αντιλαμβανόμαστε τη σοβαρότητα του ζητήματος στον βαθμό που θα έπρεπε δεν θα εξακολουθούσαμε να παραμένουμε στάσιμοι στο μείζον κεφάλαιο της Πράσινης Μετάβασης. Προηγήθηκαν κάποιες ενέργειες αλλά και πάλι επήλθε στασιμότητα με τη ΣΕΚ να επαναφέρει σε κάθε αφορμή την ανάγκη όπως το συντομότερο συγκληθεί η Συμβουλευτική Οικονομική Επιτροπή, έτσι ώστε μέσα από έναν δομημένο κοινωνικό διάλογο να ληφθούν οι αποφάσεις εκείνες που θα θέσουν ένα λιθαράκι στην προσπάθεια αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής που φαίνεται να εισβάλλει ασυγκράτητα.

Υποχρέωση της κυβέρνησης να πείσει τις τράπεζες για τα επιτόκια

Την ώρα που η συζήτηση την περασμένη βδομάδα στην Επιτροπή Εμπορίου της Βουλής επικεντρώθηκε μεταξύ άλλων στην πρόθεση της κυβέρνησης για επιβολή πλαφόν στην τιμή του νερού σε συγκεκριμένα σημεία πώλησης όπως είναι τα αεροδρόμια και τα λιμάνια, ο Υπουργός Οικονομικών, Μάκης Κεραυνός, μιλώντας στην ετήσια Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου Τραπεζών Κύπρου, έκανε ξανά έκκληση προς τις τράπεζες όπως προχωρήσουν το αμέσως επόμενο χρονικό



Του Γιώργου Πυρίση Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

διάστημα σε δραστητικές κινήσεις οι οποίες θα πρέπει να περιλαμβάνουν ουσιαστική μείωση των δανειστικών επιτοκίων. Δεν είναι η πρώ-

θόν στην κατάρρευση της οικονομίας, με τις απερίσκεπτες πολιτικές τους, και παρά τη στήριξη που έλαβαν από την κοινωνία για να επιβιώσουν σήμερα έχουν γυρίσει την πλάτη. Οι επισημάνσεις του Μάκη Κεραυνού στην ετήσια Γενική Συνέλευση των τραπεζών ήταν πέρα για πέρα πραγματικές. Τι είπε ο Υπουργός Οικονομικών; Μα φυσικά το αυτονόητο, ότι νοικοκυριά και επιχειρήσεις εκπέμπουν κραυγή αγωνίας για το ύψος των δανειστικών επιτοκίων, το οποίο αποτελεί ένα από τους πιο σοβαρούς ανασταλτικούς παράγοντες στην ανάπτυξη της οικονομίας και στην αντιμετώπιση του στεγαστικού προβλήματος που αντιμετωπίζουν χιλιάδες συμπολίτες μας.

Την ίδια ώρα τα τραπεζικά ιδρύματα σπάζουν το ένα ρεκόρ μετά το άλλο σε ότι αφορά την κερδοφορία τους. Ωστόσο, την ανελαστικότητα της πολιτικής των τραπεζών την πληρώνουν τα νοικοκυριά, τα οποία είδαν τα πραγματικά εισοδήματά τους να συρρικνώνονται, τα τελευταία έτη λόγω και των πληθωριστικών πιέσεων. Το κράτος έχει υποχρέωση να εξεύρει τρόπους ώστε αφενός να ενισχυθούν τα εισοδήματα των νοικοκυριών και αφετέρου να βάλει φραγμό στην τραπεζική ασυδοσία των τελευταίων ετών.

Προφανώς η ακρίβεια δεν πρόκειται να κτυπηθεί με το να επιβληθεί

πλαφόν στην τιμή του νερού σε αεροδρόμια και λιμάνια. Αυτό που χρειάζεται είναι να χαραχθούν πολιτικές οι οποίες ενισχύουν πραγματικά το διαθέσιμο εισόδημα των νοικοκυριών, δίνουν λύσεις στα υψηλά ενοίκια και απεγκλωβίζουν τους δανειολήπτες από τα υψηλά δανειστικά επιτόκια.

Στα πιο πάνω οι τράπεζες πρέπει να επιδείξουν την αναγκαία ευαισθησία ώστε να πάρουν ανάσες τόσο οι καταθέτες όσο και οι δανειολήπτες. Η άνοδος των καταθετικών επιτοκίων θα συνεισφέρει στην αύξηση της αποταμίευσης, ενώ η μείωση των δανειστικών επιτοκίων θα ελαφρύνει τους δανειολήπτες και θα ενισχύσει το διαθέσιμο εισόδημα τους. Την ίδια ώρα μια μείωση των δανειστικών επιτοκίων θα μειώσει το κόστος κεφαλαίου και για τις επιχειρήσεις οι οποίες θα πρέπει να προχωρήσουν σε ουσιαστικές επενδύσεις τόσο για την πράσινη μετάβαση όσο και για την αύξηση της παραγωγικότητας τους.

Από τη στιγμή που η κυβέρνηση απορρίπτει κατηγορηματικά την φορολόγηση των τραπεζικών κερδών, είναι τουλάχιστον υποχρέωση της να εξεύρει τρόπους να προστατεύσει αποτελεσματικά τους πολίτες που για ακόμη μια φορά γίνονται θύματα της υπερδύναμης και ασυδοσίας του τραπεζικού συστήματος.

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

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

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



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2024

Τετάρτη 26 Ιουνίου	Πέμπτη 27 Ιουνίου	Παρασκευή 28 Ιουνίου	Σάββατο 29 Ιουνίου	Κυριακή 30 Ιουνίου	Δευτέρα 1 Ιουλίου	Τρίτη 2 Ιουλίου
Αγίου Μακαρίου μάρτυρος	Αγίου Περίου πρεσβυτέρου μάρτυρος, Σαμψών του Ξενοδόχου	Εύρεση Τιμών Λειψάνων Αγίων Αναργύρων Κύρου και Ιωάννου, Οσίου Γερμανού του Ρώσου	Αποστόλων Πέτρου και Παύλου	Σύναξις των Αγίων 12 Αποστόλων, των Αγίων Πάντων, Αγίου Μελίτωνος μάρτυρος	Αγίων Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων, Αγίου Μαυρικού	Κατάθεσις της τιμίας Εσθήτος της παναγίας Θεοτόκου εν Βλαχερναίς, Ιουβενάλιου πατριάρχου Ιεροσολύμων

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

Από τα Παρθενώνεια έργα στην παράφραση του Ησίοδου

“Με σεβασμό προς όλες τις απόψεις και τους τρόπους έκφρασης, είναι σαφές πως, δεν διορθώνεται το «μιάσμα» του παρόντος, με το απροσδιόριστα επικίνδυνο άγνωστο μονοπάτι της επόμενης ημέρας”

Η κοινωνία δεν αυτοκαθρεφτίζεται αλλά αντανακλάται στο κάθε σημείο της διαδρομής, είτε προς την Ιθάκη είτε και προς τα τάρταρα. Η έννοια της αλλαγής ή και της αντίδρασης δεν αποτελούν από μόνα τους στοιχεία εξυγιαντικής πορείας, αν δεν συνυπάρχουν με τη σύνθεση και τη δημιουργία των αναγκαίων και ικανών συνθηκών για δημιουργική ανάπτυξη και διορθωτική θεσμική συμμετοχή.

Η αξιακή διασύνδεση των αλλαγών, με τις αρχές της γνώσης, της αυτο-



Ανδρέας Φ. Μάτσας
Γενικός Γραμματέας ΣΕΚ

γνωσίας, της ηθικής, της τιμότητας και του δικαίου, επαναφέρουν την ανάγκη επανατοποθέτησης του ρόλου της πολιτείας, της εκκλησίας, της παιδείας, της οικογένειας και της συνύπαρξης των κοινωνικοοικονομικών προοπτικών ανάπτυξης. Ομοίως και η τιμωρία χωρίς την κάθαρση, αφήνει ημιτελές το έργο, είτε αυτό εμπεριέχει στοιχεία κωμωδίας ή και τραγωδίας.

Αναπόφευκτα, η ανάγκη για συνολική αξιολόγηση των όποιων εξελίξεων, οδηγεί στη διαχρονική ανάλυση και συνταύτιση του παρελθόντος, του παρόντος και του προσδοκώμενου μέλλοντος. Στο πλαίσιο αυτής της θεώρησης, είναι δόκιμη η παραπομπή στα Παρθενώνεια έργα και σε αυτούς που άφησαν το αιώνιο στίγμα τους, μέσα από την αποτύπωση

του μύθου στη διθυραμβική ανάδειξη του ηγετικού ρόλου της Αθήνας, με τον γλύπτη να λειτουργεί ως πρότυπο διδασκαλίας και καθοδήγησης προς τους μαθητές του, ως διδασκων και όχι ως δυναμικά διδασκόμενος.

Ανάλογα και συνειρμικά διδακτική παραπομπή μπορεί να προκύπτει και μέσα από το έργο του Ησίοδου, «έργα και ημέρες», όπου ο ποιητής, με την αφήγηση μύθων, αναλύει τη δομή της κοινωνίας, τις ηθικές αρχές, την προέλευση του κακού, μέσα και από την ανάδειξη των αρετών που διασυνδέονται με το μέτρο, την τάξη, την προνοητικότητα και την κοινωνικότητα (σαφώς και όχι στη σφαίρα της εικονικής πραγματικότητας).

“Τα μηνύματα των καιρών δεν καταδεικνύουν απλώς, αλλά πολύ περισσότερο επιβάλλουν την αλλαγή επί της ουσίας ως αντίδοτο στον επικοινωνιακά μονοδιάστατο βηματισμό.”

Η περιγραφή του Ησίοδου με τα μελανότερα χρώματα στην πέμπτη γενιά, προσομοιάζει με τη σύγχρονη μορφή του ανθρώπου, όπου χάνεται ο σεβασμός προς τους γονείς, δεν αποδίδεται δικαιοσύνη καθώς δεν επαινείται ο αγαθός αλλά ανταμείβεται ο ισχυρός, ενώ η Νέμεσις (η θεία δίκη σε όσους παραβαίνουν τους ηθικούς νόμους) και η Αιδώς (η ντροπή), αφήνουν τους αδύναμους ανθρώπους στη μοίρα τους και ανυπεράσπιστους απέναντι στο άδικο.

Η σύγχρονη μεταφορική έννοια του όρου, «έργα και ημέρες», ως μειωτική αναφορά στο παρελθόν κάποιου, μπορεί να προδιαγράφεται σήμερα σε συνάρτηση με το μέλλον. Ανάλογα και η παραφραστική προσέγ-



γιση του Ησίοδου μπορεί να αιτιολογεί επιβραβεύοντας, πρόσφατες πρακτικές ανατροπές στη βάση της ανθρώπινης απογοήτευσης και μηνυματικής αντίδρασης, η οποία θα πρέπει όμως να τύχει μιας πιο ολι-

και τους τρόπους έκφρασης, είναι σαφές πως, δεν διορθώνεται το «μιάσμα» του παρόντος, με το απροσδιόριστα επικίνδυνο άγνωστο μονοπάτι της επόμενης ημέρας.

Η υγιής και χωρίς δογματικές αντιδράσεις και υπερφιαλές τοποθετήσεις αξιολόγηση της αποτύπωσης των νέων τάσεων και η παραδοχή, όπως και η αποδοχή των όποιων λαθών, μπορούν να προδιαγράψουν τα επόμενα βήματα στο πολιτικό και εν γένει πολιτειακό γίγνεσθαι. Ταπεινά, στοχευμένα, τεκμηριωμένα και με διάθεση σύνθεσης απόψεων, θέσεων, προβληματισμών, εισηγήσεων και αποφάσεων.

Η αλαζονεία του κατεστημένου συμπλέγματος αποτρέπει τη δημιουργία δυνατοτήτων ολοκληρωμένης αξιοποίησης των παραπομπών στο Αρχαιοελληνικό παρελθόν και στον επανασχεδιασμό του δημόσιου λόγου, με βασικό κριτήριο τον πραγματικό σεβασμό προς τους ίδιους τους πολίτες ως σημείο αναφοράς και προτεραιότητα αξιακής συνιστώσας.

Τα μηνύματα των καιρών δεν καταδεικνύουν απλώς, αλλά πολύ περισσότερο επιβάλλουν την αλλαγή επί της ουσίας ως αντίδοτο στον επικοινωνιακά μονοδιάστατο βηματισμό.

Ο Προτεραιότητες της Ομάδας Εργαζομένων της ΕΟΚΕ για την Κοινωνική Πρόοδο

ΚΡΑΤΟΣ ΔΙΚΑΙΟΥ ΚΑΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Ηδημοκρατία δεν βασίζεται μόνο στην βούληση της πλειοψηφίας, αλλά και στον σεβασμό των μειονοτήτων και των πολιτικών διαφορών, καθώς και στο γεγονός ότι όλοι και όλες υπόκεινται στο κράτος δικαίου και προστατεύονται με θεμελιώδη δικαιώματα.

Η προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων και του κράτους δικαίου αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο του οικοδομήματος της ΕΕ και της δημοκρατίας γενικότερα, καθώς αποτελούν τη βάση για μια λειτουργική δημοκρατική κοινωνία.

Μία από τις κύριες απειλές είναι η παραπληροφόρηση, οι φήμες και ψευδείς ειδήσεις με ρυθμό που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, και αποκομίζοντας εκλογικά οφέλη από αυτήν.

Η καταπολέμηση των διακρίσεων, υφιστάμενων και μελλοντικών (πρό-

βλεψη των νέων προκλήσεων που θέτουν οι αλλαγές, όπως η ανάπτυξη της ΤΝ), είναι θεμελιώδους σημασίας. Το οικοδόμημα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων μπορεί να σταθεί μόνον εάν γίνονται σεβαστά τα δικαιώματα κάθε ατόμου.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:

- Προώθηση της δημοκρατίας, του κράτους δικαίου και των θεμελιωδών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών και οικονομικών δικαιωμάτων, και στήριξη της οργανωμένης κοινωνίας των πολιτών στον αγώνα της κατά των διακρίσεων και της παραπληροφόρησης.

- Διασφάλιση λειτουργικού πλαισίου για την κοινωνία των πολιτών καθώς και νομικού πλαισίου για την ανεξαρτησία της κοινωνίας των πολιτών, για ελεύθερες και ανεξάρτητες συνδικαλιστικές οργανώσεις και

ενώσεις επιχειρήσεων.

- Ανάλυση και αποκάλυψη της παραπληροφόρησης που βρίσκεται πίσω από τα ακροδεξιά αφηγήματα, ιδίως όταν διατείνονται ότι προστατεύουν τους εργαζομένους και ότι υπερασπίζονται τα δημοκρατικά συμφέροντα.

- Παρακολούθηση των κοινωνικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος στην απεργία και στις συλλογικές διαπραγματεύσεις, και άσκηση πίεσης για την εφαρμογή και την τήρησή τους σε ολόκληρη την ΕΕ. Επέκταση των



απαιτήσεων αυτών μέσω της αιρεσιμότητας για τις δημόσιες συμβάσεις και ως ρητρών στις εμπορικές συμφωνίες και στους μηχανισμούς δέουσας επιμέλειας.

- Καταπολέμηση του λαϊκισμού με ιδιαίτερη έμφαση στον αγώνα κατά της έμφυλης βίας και του ρατσισμού.

Συμβουλές για να μειώσετε δραστικά τον λογαριασμό του ρεύματος

Συμβουλές που μπορούν να αποβούν αν μη τι άλλο «σωτήριες» για τις τσέπες των καταναλωτών, μειώνοντας πάνω από το μισό τους λογαριασμούς του ηλεκτρικού ρεύματος, έδωσε, στο πλαίσιο παρέμβασής του σε εκπομπή ο Επίκουρος Καθηγητής του Τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών στο ΤΕΠΑΚ, Αβραάμ Γεωργίου. Όπως τόνισε, εάν ο κόσμος ακολουθήσει ορισμένα συγκεκριμένα και απλά βήματα, εκεί που θα πλήρωνε €800 και €900 αυτή την περίοδο της αυξημένης κατανάλωσης, θα δει τον λογαριασμό του να μειώνεται στα €300. «Μιλάμε για τεράστια διαφορά», υπογράμμισε ο κ. Γεωργίου.

Αναφερόμενος στα κλιματιστικά, ο Καθηγητής είπε πως αυτά έχουν πάρει «φωτιά» και προκειμένου να τα εμποδίσουμε από το να κάψουν και τις τσέπες μας και εμάς, παρέθεσε τις πιο κάτω συμβουλές:

1. Καθαρισμός φίλτρων

Δεν νοείται να χρησιμοποιήσουμε τα κλιματιστικά, εάν πρώτα δεν έχουμε καθαρίσει τα φίλτρα, σημείωσε ο κ. Γεωργίου. Όπως είπε, με αυτό τον τρόπο κερδίζουμε 15% μέχρι 20% στην απόδοση του κλιματιστικού. Παράλληλα, επεσήμανε πως τα φίλτρα θα πρέπει να ξανακαθαρίζονται τουλάχιστον κάθε 60 ώρες λειτουργίας των κλιματιστικών.

2. Καθαρισμός Εξωτερικής Μονάδας

Και σε αυτή την περίπτωση, ο Καθηγητής ήταν απόλυτος, λέγοντας πως δεν νοείται να ανάβουμε κλιματιστικά, εάν δεν έχει πρώτα καθαριστεί η εξωτερική μονάδα, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη την παράμετρο ασφάλεια. Ειδικά όσοι μένουν σε διαμερίσματα και έχουν μικρές βεράντες, είναι σημαντικό να μην σκεπάζουν την εξωτερική μονάδα του κλιματιστικού αφού έτσι δεν επιτρέπουν τη σωστή λειτουργία του, ενώ παράλληλα, κινδυνεύουν.

Ξεκαθάρισε δε, πως δεν ακουμπάμε ποτέ συσκευές εάν δεν είναι κλειστός ο γενικός διακόπτης που ελέγχει τη συγκεκριμένη συσκευή.

3. Οι περσίδες του κλιματιστικού

Οι περσίδες, σύμφωνα με τον Καθηγητή, θα πρέπει να βλέπουν προς τα πάνω, αφού ο ζεστός αέρας, επειδή είναι πιο ελαφρύς θα βρεθεί από πάνω επομένως, θα κρυσώσει πιο γρήγορα και θα σταλεί προς τα κάτω.



4. Ο ανεμιστήρας του κλιματιστικού

Αρκετοί έχουν την εντύπωση πως εάν ο ανεμιστήρας, δηλαδή το "fan" του κλιματιστικού είναι στην υψηλότερη ταχύτητα (high speed) και οι περσίδες είναι στραμμένες προς το μέρος μας, σε συνδυασμό με χαμηλή θερμοκρασία, ότι θα δροσιστούμε πιο γρήγορα. Αυτό, όπως διεμήνυσε ο Καθηγητής, είναι ένας μύθος. Η ταχύτητα του ανεμιστήρα πρέπει να είναι στο χαμηλό, καθώς το κλιματιστικό χρησιμοποιεί τον αέρα που ήδη υπάρχει στο δωμάτιο, τον «περνά» από μέσα του και κάνοντας κάποιες διεργασίες τον απελευθερώνει προς τα έξω. Εάν δουλεύει γρήγορα, τότε δεν δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος για να παγώσει ικανοποιητικά.

5. Πρόσθετες Λειτουργίες, τα ΜΕΣΑ και η συντήρηση

Επιπρόσθετα, στάθηκε στις λειτουργίες του τηλεχειριστηρίου, υποδεικνύοντας πως δεν θα πρέπει να τις αγνοούμε. Πρέπει να γνωρίζουμε ποια είναι οι έννοια όλων εκείνων των σημάτων, συμπλήρωσε.

Ο κ. Γεωργίου αναφέρθηκε επίσης, στο ακρωνύμιο ΜΕΣΑ, εξηγώντας πως σημαίνει:

Μόνωση
Ευχρηστιά
Συντήρηση
Ασφάλεια

Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά την συντήρηση υπογράμμισε πως είναι πολύ σημαντικό μία φορά τον χρόνο οι καταναλωτές να αποτείνονται σε ειδικούς, καθώς τα κλιματιστικά χρειάζονται αέ-

ριο και φάρμακα για σκοπούς υγιεινής, πέραν της καθαριότητας.

6. Κλείνουμε πρίζες, βγάζουμε πολύπριζα

Επίσης, όταν δεν χρησιμοποιούμε τις συσκευές να κλείνουμε τις πρίζες, και εκεί που έχει φύσιες να αφαιρούνται. Αποφεύγουμε ακόμ, να βάζουμε πολύπριζα, ενώ δεν κάνουμε βαριές δουλειές που προκαλούν θερμότητα την ώρα της ζέστης.

7. Αερίζουμε το σπίτι μας

Όταν η εξωτερική θερμοκρασία αγγίζει για παράδειγμα, τους 35 ή τους 37 βαθμούς, αν δεν προσέξουμε στο εσωτερικό ενός μέσου νοικοκυριού η θερμοκρασία θα είναι γύρω στους 32 με 33 βαθμούς.

Η συμβουλή του κ. Γεωργίου είναι το πρωί τα παντζούρια και γενικότερα, οι πόρτες, τα παράθυρα και οι κουρτίνες να είναι ερμητικά κλειστά. Σε αυτή την περίπτωση η θερμοκρασία θα είναι γύρω στους 30 με 31 βαθμούς. Όταν θα λειτουργήσει το κλιματιστικό θα σπαταλήσει λιγότερο ρεύμα για να φθάσει στους 26 από ότι εάν ήταν στους 33.

8. Ποτέ στους 18 βαθμούς

Η θερμοκρασία στα σύγχρονα κλιματιστικά, καλής ενεργειακής κλάσης, πρέπει να ορίζεται μεταξύ 26 και 29 βαθμών, ενώ μπορούμε να τα αφήνουμε να λειτουργούν ακόμη και καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Τα κλιματιστικά καλής ενεργειακής κλάσης μπορούν να εξοικονομούν μέχρι και 60% - 70% κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος.

9. Ναι στον συνδυασμό ανεμιστήρα - κλιματιστικού

Ο συνδυασμός ανεμιστήρα οροφής και δαπέδου μαζί με το κλιματιστικό, μειώνει την κατανάλωση κατά 15% - 20%, ενώ βοηθά και στην κυκλοφορία του αέρα.

10. Φωτοβολταϊκά

Για όσους έχουν φωτοβολταϊκά, ο Καθηγητής τους κάλεσε να χρησιμοποιούν τις συσκευές τους την ώρα που παράγεται η ενέργεια, δηλαδή τη μέρα και όχι τη νύχτα.

Καταλήγοντας, ο κ. Γεωργίου ανέφερε πως είναι αποδεδειγμένη η αποτελεσματικότητα των μέτρων, μέσω της σύγκρισης που γίνεται μεταξύ των νοικοκυριών. Όσοι εφαρμόζουν τα πιο πάνω βήματα θα πληρώσουν γύρω στα €280, ενώ σε αντίθετη περίπτωση ένα μέσο νοικοκυριό θα πληρώσει γύρω στα €600 με €800.

ΓεΣΥ: Ποιές υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας παρέχονται

Το ΓεΣΥ, ως ένα σύγχρονο ανθρωποκεντρικό σύστημα υγείας, παρέχει υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας σε άτομα με καρκίνο σε όλα τα στάδια της νόσου.

Οι συγκεκριμένες υπηρεσίες κατηγοριοποιούνται σε υπηρεσίες κατ' οίκον ανακουφιστικής και ιδρυματικής ανακουφιστικής φροντίδας υγείας.

Ο δικαιούχος, για να έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες κατ' οίκον ή ιδρυματικής ανακουφιστικής φροντίδας, χρειάζεται να εξετασθεί από τον θεράποντα ιατρό και αφού κριθεί αναγκαίο, θα του εκδοθεί παραπεμπτικό για ενδονοσοκομειακή φροντίδα (υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας). Ακολούθως, μπορεί να επικοινωνήσει με τους παροχείς ανακουφιστικής φροντίδας του ΓεΣΥ και να διευθετήσει ραντεβού. Τα στοιχεία επικοινωνίας των παροχών ανακουφιστικής φροντίδας βρίσκονται αναρτημένα στην ιστοσελίδα του ΓεΣΥ



(www.gesy.org.cy) στην αναζήτηση παροχών είτε ακολουθώντας τον πιο κάτω σύνδεσμο <https://www.gesy.org.cy/provider-search> και κατόπιν επιλέγοντας συγκεκριμένο παροχέα.

Ανάλογα με τη διάγνωση και βάσει της κατάστασης της υγείας του, ο δικαιούχος μπορεί να λάβει κατ' οίκον υπηρεσίες από μια πολυθεματική ομάδα επαγγελματιών υγείας, η οποία περιλαμβάνει ιατρό, νοσηλεύτη, φυσιοθεραπευτή, κλινικό ψυχολόγο και κοινωνικό λειτουργό. Κάθε περίπτωση τυγχάνει διαχείρισης από τους παροχείς με βάση εξατομικευμένα κριτήρια, σύμφωνα με τις ανάγκες του δικαιούχου, χωρίς να υπάρχει προκαθορισμένο από τον Οργανισμό όριο στον αριθμό των επισκέψεων του κάθε επαγγέλματος.

Ωστόσο, όταν ένας δικαιούχος λαμβάνει υπηρεσίες κατ' οίκον ανακουφιστικής φροντίδας από έναν συμβεβλημένο παροχέα, δεν δύναται να λαμβάνει υπηρεσίες από άλλους επαγγελματίες υγείας, πέραν από εκείνους που παρέχουν τις υπηρεσίες τους στο πλαίσιο της ανακουφιστικής φροντίδας.

Κτυπήστε χωρίς οίκτο τη φοροδιαφυγή

Η κυβέρνηση να εισπράξει τους καθυστερημένους φόρους και να δώσει στη δημοσιότητα τους φοροφυγάδες

Η κυπριακή οικονομία υποφέρει από φοροδιαφυγή η οποία τερπνίζει την πρόοδο και την ανάπτυξη και στο βαθμό που γίνεται ανεκτή εκτρέφει και τη διαφθορά.

Η διαπίστωση αυτή δεν είναι αυθαίρετη αλλά τεκμηριώνεται μέσα από εκθέσεις της Ελεγκτικής Υπηρεσίας που κατά καιρούς βλέπουν το φως της δημοσιότητας. Μια τέτοια έκθεση δημοσιεύθηκε ως κύριο πρωτοσέλιδο θέμα στην εφημερίδα «ο Φιλελεύθερος» στις 30 Αυγούστου 2022 με τίτλο «Φοροδιαφυγή εκτός ελέγχου». Βέβαια το θέμα συχνά – πυκνά επανέρχεται στην καθημερινή ειδησεογραφία και προκαλεί ανησυχία σε όσους νοιάζονται πραγματικά για την ευρωστία των δημοσίων οικονομικών.



Του Χρίστου Καρούδη*

Αυτό το κράτος που είναι μόλις ελλειμματικό και ζει με τα δανεικά έχει να λαμβάνει από καιροσκόπους και λοιπούς κερδοσκόπους ποσά που ανέρχονται περίπου στα €3 δισεκατομμύρια.

Χρόνο με το χρόνο τα πράγματα χειροτερεύουν. Το θέμα χρονολογείται. Δεν είναι σημερινό. Είναι συνομήλικο της Κυπριακής Δημοκρατίας. Όπως συνομήλικη της είναι και η διαφθορά.

Κάποιοι μέσω της φοροδιαφυγής, (δεν είναι όλοι θύματα λανθασμένων ή αποτυχημένων επιχειρηματικών δραστηριοτήτων), κάνουν περιουσίες πάνω στην πλάτη του κράτους με ότι αυτό ισοδυναμεί για την ευρωστία των δημοσίων ταμείων.

Δυστυχώς καμία κυβέρνηση δεν μπόρεσε να τιθασεύσει το θηρίο της φοροδιαφυγής. Δεξιοί, Αριστεροί, Κεντρώοι, είτε μόνοι είτε μέσω πολιτικών σχηματισμών κυβέρνησαν αυτό τον τόπο, όμως όλοι αποτύχαν στο συγκεκριμένο ζήτημα.

Κάποια στιγμή ο α. Δημήτρης Χριστόφιας συγκάλεσε για το θέμα αυτό ειδική σύσκεψη στο προεδρικό μέγαρο με τη συμμετοχή του Γενικού Εισαγγελέα, του Γενικού Ελεγκτή, (τότε οι θεσμοί συνεργάζοντο), και των Φορολογικών αρχών, όμως το αποτέλεσμα δεν ήταν το αναμενόμενο. Φαίνεται πως σ' αυτό το παιχνίδι οι φοροφυγάδες, επώνυμοι και ανώνυμοι, έχουν το πάνω χέρι.

Αποτέλεσμα αυτής της πολιτικής αποτυχίας το γεγονός ότι, σήμερα η φοροδιαφυγή ως προς το μέγεθος και το ύψος της είναι δυσανάλογα μεγάλη σε σχέση με το μέγεθος της Κύπρου και της οικονομικής δραστηριότητας που αναπτύσσεται στον τόπο.

Φαίνεται πως, τα όσα μέτρα λήφθηκαν κατά καιρούς δεν ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικά.

Επομένως χρειάζονται νέα μέτρα και νέες πολιτικές που θα πρέπει να κινούνται στον άξονα της απλοποίησης και του εκσυγχρονισμού του φορολογικού συστήματος με αυστηρές – σκληρές ποινές συμμόρφωσης για όσους αποδεδειγμένα και τεκμηριωμένα φορο-κλέβουν το κράτος. Τόσον όσον αφορά το φόρο εισοδήματος όσον και το Φόρο Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ), ο οποίος ενώ εισπράττεται από τις επιχειρήσεις για να καταβάλλεται έγκαιρα στο κράτος, κατακρατείται από επιτήδειους.

Στο πολύ πρόσφατο παρελθόν δηλώθηκε επίσημα από τις Φορολογικές Αρχές πως «Το Τμήμα Φορολογίας απέστειλε επιστολές σε νομικά και φυσικά πρόσωπα με μεγάλες οφειλές στο ΦΠΑ, στους οποίους περιλαμβάνονται 100 φορολογούμενοι που οφείλουν ποσό που ξεπερνά το ένα εκατομμύριο ευρώ, έκαστος». Το γιατί τους επετράπηκε να συσσωρεύσουν τόσο χρέος είναι μια άλλη τραγική πτυχή του θέματος.

Αρκετές φορές στο παρελθόν εισηγηθήκαμε αρθρογραφικά και άλλως πως, ότι πρέπει να μελετηθεί η απευθείας καταβολή του ΦΠΑ στο κράτος για να μπει επιτέλους τάξη στην αταξία.

Η ποινικοποίηση της μη καταβολής του φόρου εισοδήματος είναι ακόμα ένα μέτρο που θα βοηθήσει στον περιορισμό της φοροδιαφυγής.

Σχετικό κυβερνητικό νομοσχέδιο κατατέθηκε στη βουλή από το υπουργείο Οικονομικών το 2020. Μετά από αντιδράσεις διαφόρων επαγγελματικών ομάδων π.χ. δικηγόροι, λογιστές, ελεγκτές αποσύρθηκε με την υπόσχεση ότι θα επανακατατεθεί. Έκτοτε καμία επαναφορά του



νομοσχεδίου δεν έγινε. Και αυτή η εξέλιξη είναι και επικίνδυνη και ανησυχητική. Ποιοι προστατεύουν ποιους και γιατί;

Πέραν τούτων οι Φορολογικές Αρχές πρέπει να δίδουν στη δημοσιότητα τα ονόματα όσων φοροδιαφεύγουν. Στα πλαίσια της λογικής, της διαφάνειας και της χρηστής διοίκησης οι πολίτες οφείλουν να γνωρίζουν ποιοι επιχειρηματίες και ποια καταστήματα ασελγούν σε βάρος του ΦΠΑ. Η δημόσια διαπόμπευση των φοροφυγάδων είναι ένα πολύ καλό μέτρο.

Και κάτι τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό: Τα δικαστήρια ενώπιον των οποίων οδηγούνται υποθέσεις φοροδιαφυγής και άλλων ανάλογων αδικημάτων πρέπει να γίνουν ακόμα πιο αυστηρά, στέλνοντας με τις αποφάσεις τους το μήνυμα πως, τα χρήματα που ανήκουν στο κράτος δεν μπορεί να αποτελούν παιχνίδι στα χέρια κανενός. Είτε επώνυμοι είτε ανώνυμοι.

Υ.Γ.: - Πρόσφατα δόθηκαν στη δημοσιότητα από το Γενικό Λογιστήριο της Δημοκρατίας φυσικά και νομικά πρόσωπα που έλαβαν από το κράτος πέραν του €1 εκατ. Η δημοσιοποίηση αυτών των συναλλαγών έγινε στα πλαίσια της ενίσχυσης της διαφάνειας. Στα ίδια πλαίσια οι Φορολογικές Αρχές και το υπουργείο Οικονομικών πρέπει να δώσουν στη δημοσιότητα τα ονόματα όσων φοροδιαφεύγουν.

* Οικονομολόγος – Δημοσιογράφος

Συμβουλές στους καταναλωτές για το νέο Σχέδιο Χορηγιών «Φωτοβολταϊκά για Όλους»

Αναφορικά με τη νέα κατηγορία του Σχεδίου Χορηγιών «Φωτοβολταϊκά για Όλους» για ενθάρρυνση της χρήσης Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ) και Εξοικονόμησης Ενέργειας (ΕΞ.Ε), που έχει προκηρυχθεί από το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή διαπίστωσε ότι ορισμένοι εμπορευόμενοι που συμμετέχουν στο εν λόγω Σχέδιο επιβάλλουν στους καταναλωτές πρόσθετη χρέωση.

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ενημερώνει ότι η συμμετοχή στο εν λόγω Σχέδιο χορηγιών δεν προβλέπει πρόσθετη επιβάρυνση για τους καταναλωτές και, ως εκ τούτου, οποιαδήποτε απαίτηση εκ μέρους των εμπορευόμενων προς τον σκοπό αυτό είναι αδικαιολόγητη και εκτός του πνεύματος του σχεδίου «Φωτοβολταϊκά για Όλους».

Οι καταναλωτές, που έχουν λάβει ή αναμένεται να λάβουν προέγκριση συμμετοχής στο πρόγραμμα «Φωτοβολταϊκά για Όλους», καλούνται να ελέγχουν κατά πόσον οι συμμετέχοντες εμπο-

ρευόμενοι επιβάλλουν επιπρόσθετες χρεώσεις. Επιπρόσθετα, κατά την απαιτούμενη έρευνα αγοράς, να λαμβάνουν υπόψη ότι η τιμή δεν πρέπει να είναι το μοναδικό κριτήριο, αφού ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δίνεται στην απόδοση του φωτοβολταϊκού συστήματος και στις άλλες τεχνικές του προδιαγραφές. Στο ίδιο πλαίσιο, σημειώνεται ότι στους καταλόγους του Σχεδίου περιλαμβάνεται μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων εμπορευόμενων, προσφέροντας πολλές εναλλακτικές επιλογές στους καταναλωτές.

Οι καταναλωτές καλούνται, τέλος, να λαμβάνουν υπόψη ότι στην αγορά υπάρχει μεγάλη διακύμανση τιμών, αλλά παράλληλα και μεγάλη διάθεση συστημάτων που κυμαίνονται εντός του ποσού που καλύπτει η ενίσχυση. Υπενθυμίζεται ότι το συνολικό ποσό της επένδυσης, που καλύπτεται από το Σχέδιο



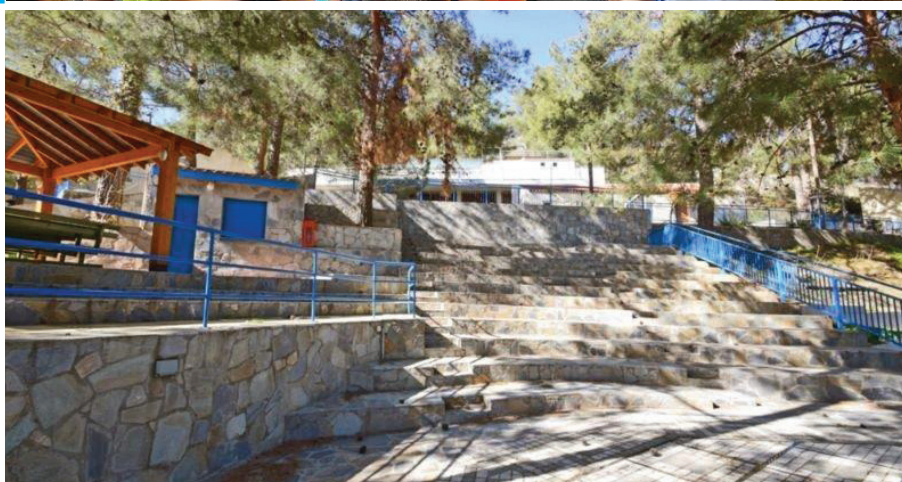
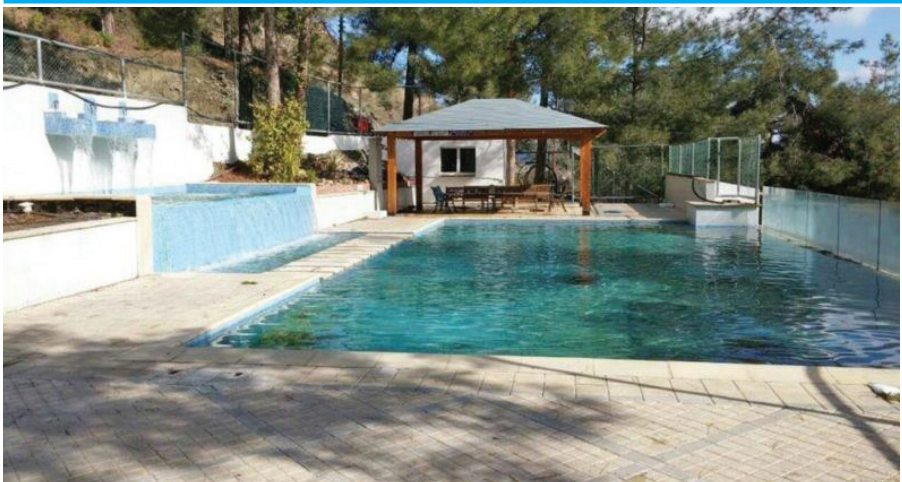
«Φωτοβολταϊκά για Όλους», ανέρχεται στις €5.000 και ότι οποιαδήποτε δαπάνη πέραν του ποσού αυτού θα πρέπει να καταβάλλεται από τον αιτητή απευθείας στον συμμετέχοντα εμπορευόμενο.

Ετοιμάζουν βαλίτσες τα παιδιά για την κατασκήνωση της ΣΕΚ



Η κατασκήνωση στο βουνό:

- Συνδυάζει τη φυσική άσκηση, την ψυχική ανάταση και τη διασκέδαση, δημιουργώντας μια εμπειρία που αναζωογονεί σώμα και πνεύμα.
- Προσφέρει μοναδικά οφέλη που συνδυάζουν τα πλεονεκτήματα της κατασκήνωσης με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ορεινού περιβάλλοντος



Σε έναν καταπράσινο χώρο και ασφαλή, που βρίσκεται ανάμεσα στα χωριά Καννάβια και Αγία Ειρήνη της επαρχίας Λευκωσίας, σε υψόμετρο 900μ, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία, να ζήσουν στο φυσικό περιβάλλον και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους συναναστροφές.

Τους δίνεται η ευκαιρία να διευρύνουν τους πνευματικούς τους ορίζοντες, να αναπτύξουν τεχνικές δεξιότητες, να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και μέσα από τη διαμονή τους στις κτηριακές εγκαταστάσεις στον κατασκηνωτικό μας χώρο, θα ζήσουν μια νέα εμπειρία που θα τη θυμούνται για όλη τους τη ζωή.

Η ΣΕΚ με πολυετή εμπειρία στις κατασκηνώσεις λαμβάνει όλα τα ενδεικνύμενα μέτρα για την ασφάλεια και υγεία των παιδιών, υπό την επίβλεψη έμπειρου προσωπικού, ενώ το φαγητό και τα επιδόρπια ρυθμίζονται από ειδικό διατροφολόγο.

Η κατασκήνωση για τη φετινή χρονιά ταξινομήθηκε σε τέσσερις περιόδους ως ακολούθως:

Περίοδοι συμμετοχής:

1η περίοδος 1 – 8 Ιουλίου

Συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Γ' και Δ' Δημοτικού

2η περίοδος 8 – 15 Ιουλίου

Συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού.

3η περίοδος 15 – 22 Ιουλίου

Συμμετέχουν κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

4η περίοδος 22 – 29 Ιουλίου

Συμμετέχουν αγόρια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

Η εμπειρία των στελεχών μας (αρχηγού και ομαδαρχών) σε κατασκηνωτικά θέματα, μα πάνω απ' όλα η πραγματική αγάπη προς τα παιδιά αποτελούν εγγύηση για ένα άρτιο σχεδιασμό πολλαπλών και δομημένων προγραμμάτων ψυχαγωγίας, αθλοπαιδιών και δημιουργικής απασχόλησης των κατασκηνωτών.

Το κόστος συμμετοχής για τα παιδιά μελών της ΣΕΚ ανέρχεται στα €100 την εβδομάδα. Για τα παιδιά που κανένας από τους γονείς τους δεν είναι μέλη της ΣΕΚ, το κόστος ανέρχεται στα €150 την εβδομάδα.

Τα οφέλη που προσφέρει η κατασκήνωση στα παιδιά

Η κατασκήνωση μπορεί να είναι για το παιδί μια μοναδική εμπειρία, ένα ανεξάντλητο παιχνίδι ανακά-

λυψης, καθώς συνειδητοποιεί ότι μπορεί να τα καταφέρει μόνο του σε ένα διαφορετικό περιβάλλον.

Χωρίς τη βοήθεια, την καθοδήγηση ή την προστασία των γονιών του. Μέσα από αυτή την εμπειρία, μπορεί να τονωθεί η αυτοπεποίθησή και η κοινωνικότητά του, αλλά και να αποκτήσει νέες δεξιότητες. Για τα πιο πολλά παιδιά η κατασκήνωση είναι μια χαρούμενη, διασκεδαστική, ανέμελη ομαδική εμπειρία, μακριά από το σπίτι.

Μέσα από την κατασκήνωση τα παιδιά αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση που είναι βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και καλής λειτουργικότητας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία. Αργότερα, στην ενήλικη ζωή θα είναι σε θέση να αποδεχτεί ευκολότερα τους κανόνες της κοινωνίας.

Το σημαντικότερο είναι ότι η παιδική κατασκήνωση προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα παιδιά και συγκεκριμένα:

- Συμβάλλει στην ανεξαρτητοποίησή τους.
- Έρχονται σε επαφή με τη φύση.
- Εντάσσονται σε ομάδες, αποκτούν νέες φίλιες και κοινωνικοποιούνται.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
- Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον εαυτό τους (π.χ δεξιότητες, ταλέντα).

• Αλλάζουν παραστάσεις, «αποτοξινώνονται» από τις ηλεκτρονικές συσκευές και περνούν τον χρόνο τους δημιουργικά.

• Μέσα από τις πολλαπλές δραστηριότητες τα παιδιά βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση.

• Περνούν όμορφες – ξέγνοιαστες στιγμές που θα τις θυμούνται έως και την ενήλικη ζωή τους (όμορφες αναμνήσεις).

• Η παιδική κατασκήνωση είναι μία μικρογραφία της κοινωνίας όπου τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να σέβονται, να ακολουθούν κανόνες και να πειθαρχούν. Ταυτόχρονα όμως μέσα από τις δραστηριότητες εξελίσσεται το πνεύμα τους και η αίσθηση της ευγενούς άμιλλας.

• Ένα ακόμη σημαντικό όφελος, είναι το γεγονός πως στην κατασκήνωση τα παιδιά μπορούν να κάνουν «αποτοξίνωση» από την τεχνολογία, τα κινητά, τον υπολογιστή, το διαδίκτυο, την τηλεόραση, που δυστυχώς αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς τους. Έτσι, ανακαλύπτουν τον πραγματικό κόσμο, πραγματικά συναισθήματα, πραγματικές δραστηριότητες, πραγματικούς ανθρώπους.

Σημαντικές πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε από την επίσημη ιστοσελίδα της ΣΕΚ.

www.sek.org.cy

Το Α' Δημοτικό Σχολείο Ωραιοκάστρου μετονομάστηκε σε «Ευαγόρας Παλληκαρίδης»

Η ιδέα γεννήθηκε πριν 24 χρόνια

Στη μετονομασία του Α' Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου σε «Α' Δημοτικό Σχολείο Ωραιοκάστρου - Ευαγόρας Παλληκαρίδης», προχώρησε πρόσφατα το Ελληνικό Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και σε τελετή που πραγματοποιήθηκε στο Ωραιοκάστρο επισφραγίστηκαν και επίσημα οι ισχυροί στενοί δεσμοί της πόλης και του ήρωα Ευαγόρα Παλληκαρίδη, που θυσιάστηκε για την αποτίναξη του αγγλικού ζυγού και την ένωση της Κύπρου με την Ελλάδα.

Αφορμή για την προσθήκη της προσωνυμίας «Ευαγόρας Παλληκαρίδης» στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Ωραιοκάστρου στάθηκε ένα από τα ποιήματα του ήρωα, που υπήρχε στο βιβλίο της Γλώσσας και διδάξε στα παιδιά πριν από 24 χρόνια ο τότε Διευθυντής, Θεόδωρος Ακριτίδης.

Συγκριμένα, κατά τη σχολική χρονιά 2001-2002 οι μαθητές της ΣΤ' Τάξης του 1ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου γνώρισαν τον Ευαγόρα Παλληκαρίδη μέσα από ένα ποίημα και με αφορμή το ποίημα θέλησαν να μάθουν περισσότερα για τον ήρωα.

Μετά από πρόταση του κ. Ακριτίδη αποφασίστηκε το σχολείο να τιμήσει τον Κύπριο ήρωα, με την τοποθέτηση της προτομής του στον αύλειο χώρο. Την προτομή φιλοτέχνησε ο γλύπτης, Χάρης Χατζηβασιλειάδης, και το βάθρο ο γλύπτης, Ευάγγελος Φυλακτός.

Σημειώνεται πως τον περασμένο Αύγουστο εκδόθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως η απόφαση του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού για την προσθήκη της προσωνυμίας «Ευαγόρας Παλληκαρίδης» στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Ωραιοκάστρου.

Ο 19χρονος Ευαγόρας Παλληκαρίδης εκτελέστηκε, δια απαγχονισμού, στις 14.3.57, για τη συμμετοχή του στην ΕΟΚΑ Α' και για τη δράση του, την περίοδο του αγώνα για κυπριακή ανεξαρτησία (1955-1959). Ήταν ποιητής, ήταν ο μόνος μαθητής, ο νεότερος αγωνιστής και ο τελευταίος που ανέβηκε στο ικρίωμα από τη λαμπρή



γενιά των Κυπρίων ηρώων, που θυσιάστηκαν για την πατρίδα και την ελευθερία.

Κατά τη διάρκεια της τελετής μικροί μαθητές διάβασαν στίχους από το «κόκκινο τετράδιο» και γράμματα του Ευαγόρα Παλληκαρίδη.

Σε χαιρετισμό του, ο Γενικός Πρόξενος της Κύπρου στη Θεσσαλονίκη, **Κωνσταντίνος Πολυκάρπου**, είπε πως «ήταν και ένα ζήτημα εκπλήρωσης εθνικού χρέους τιμής, για τη θυσία αυτού του αιώνιου έφηβου, του ποιητή, του εμβληματικού ήρωα της Κύπρου, του μαθητή, ο οποίος ήταν μόλις πέντε χρόνια μεγαλύτερος από τους μαθητές της έκτης δημοτικού, που είναι μαζί μας σήμερα».

Ο δήμαρχος Ωραιοκάστρου, **Παντελής Τσακίρης**, είπε πως «είναι ιδιαίτερη η σημερινή ημέρα για τον τόπο μας, καθώς γίνεται επίσημα η τελετή της μετονομασίας του σχολείου που συνδέεται με έναν σπουδαίο ήρωα».

«Τι μπορεί να συμβεί όταν ένας δάσκαλος με φωτεινό νου και ζεστή καρδιά καταφέρνει να συγκινήσει τους μαθητές του τόσο πολύ, ώστε η ιστορία να ζωντανεύει ξανά μέσα στην τάξη; Τι μπορεί να συμβεί όταν το στιγμιαίο βίωμα συγκίνησης που μοιράστηκε ένας δάσκαλος με τους μαθητές του σε μια αίθουσα διδασκαλίας γίνεται

ορόσημο και ιδρυτικό γεγονός αναγνώρισης και μνήμης; Τότε πολύ απλά γράφεται ιστορία και το φαινομενικά ασύνδετο μετατρέπεται σε βιωματικό γεγονός που μένει για πάντα κομμάτι ενός τόπου», τόνισε στο χαιρετισμό του ο δήμαρχος Ωραιοκάστρου. Όπως πρόσθεσε «χάρη στον φωτισμένο δάσκαλό μας, τον Θεόδωρο Ακριτίδη ο τόπος μας γίνεται ένα με την πρόσφατη ιστορία του κυπριακού ελληνισμού, καθώς και με έναν από τους εμβληματικότερους ήρωές του», για να συμπληρώσει ότι «είναι εντός αυτού του πλαισίου που σήμερα καλούμαστε όλοι οι παριστάμενοι να ζήσουμε τη μετονομασία του 1ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου σε Ευαγόρας Παλληκαρίδης, πράξη που επιστεγάζει τις συντονισμένες μας ενέργειες προς αυτήν την κατεύθυνση σε συνεργασία με το σχολείο και τους ανθρώπους του που εργάστηκαν,

ώστε αυτή η πρωτοβουλία να γίνει πραγματικότητα».

Την αρχική ιδέα και τη συνεχή προσπάθεια του δασκάλου Θεοδώρου Ακριτίδη -ο οποίος εμφανώς συγκινημένος θυμήθηκε εκείνες της ημέρες της πρώτης εκδήλωσης για τον Ευαγόρα Παλληκαρίδη, το 2002- συνέχισε και η επόμενη διευθύντρια Φωτεινή Κεφαλίδου.

Ο Θεόδωρος Ακριτίδης κατά την ομιλία του στην εκδήλωση και απευθυνόμενος προς τους μαθητές είπε: «Θα πρέπει να είστε υπερήφανοι γιατί το σχολείο σας είναι ο πρώτος δημόσιος φορέας που άνοιξε τις πύλες της Ελλάδας στον ήρωα Ευαγόρα Παλληκαρίδη» και αναφέρθηκε στην προσωπικότητα του Κύπριου αγωνιστή, στο ποιητικό έργο και στη δράση του για την ελευθερία.

Οι εκδηλώσεις προς τιμήν του Κύπριου αγωνιστή εντάσσονται στις εκδηλώσεις «Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2024» του Δήμου Ωραιοκάστρου και συνδιοργανώνονται από τον Δήμο Ωραιοκάστρου, το 1ο Δημοτικό Σχολείο Ωραιοκάστρου «Ευαγόρας Παλληκαρίδης» και τον Σύλλογο Πολιτισμού «Λογείον», υπό την αιγίδα του Γενικού Προξενείου της Κύπρου στη Θεσσαλονίκη.

Εκδρομή για τα μέλη της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ

Το Ταμείο Ευημερίας αποτελεί ευεργέτημα για τους εργαζόμενους

Η ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ πραγματοποίησε και φέτος, όπως κάθε χρόνο εκδρομή για τα μέλη της σε πόλεις της Ευρώπης στη Βιέννη και τη Μπρατισλάβα, επιχορηγημένη από το Ταμείο Ευημερίας της Ομοσπονδίας που αποτελεί ένα ευεργέτημα για τους εργαζόμενους.

Η εκδρομή περιλάμβανε πλούσιο πρόγραμμα με επισκέψεις, ξεναγήσεις από έμπειρους ξεναγούς σε πολλά αξιοθέατα των δυο αυτών ιστορικών πόλεων, όπως για παράδειγμα το Κάστρο της Μπρατισλάβα και την παλιά γραφική πόλη καθώς επίσης και σε αξιοθέατα στη Βιέννη, όπως το παλάτι του Belvedere και τον καθεδρικό ναό του Αγίου Στεφάνου.

Επίσης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τα μέλη είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν με μέλη άλλων χώρων εργασίας και άλλων επαρχιών δημιουργώντας νέες φίλιες και σύσφιξη σχέσεων.

Τα μέλη εξέφρασαν την ευαρέσκεια τους για την πολύτιμη προσφορά του Ταμείου Ευημε-



ρίας της ΟΒΙΕΚ που επιχορηγεί καλά οργανωμένες εκδρομές με τους εργαζόμενους να

ξεφεύγουν από τη ρουτίνα και το άγχος της καθημερινότητας.

Έλαμψε το άστρο της «Λυγερής ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας» ακόμη μια καλοκαιρινή βραδιά

Παρουσίασε με επιτυχία τη μουσικοχορευτική/θεατρική παράσταση: «Η αγάπη της Καρκιάς»

Ο Λαογραφικός Όμιλος Λυγερή ΣΕΚ Λευκωσίας -Κερύνειας την Τετάρτη 12 Ιουνίου παρουσίασε μια εξαιρετική μουσικοχορευτική-θεατρική παράσταση με τίτλο: «Η αγάπη της Καρκιάς» στο κατάμεστο αμφιθέατρο της Λακατάμειας. Μια ομάδα ανθρώπων που είναι η ψυχή της Λυγερής, κατορθώνουν να εντυπωσιάσουν για τις ξεχωριστές για την ποιότητα παραστάσεις τους, στέλνοντας ισχυρό το μήνυμα ότι η αγάπη για τον πολιτισμό, η ομαδικότητα και ο εθελοντισμός μπορούν να κάνουν θαύματα.

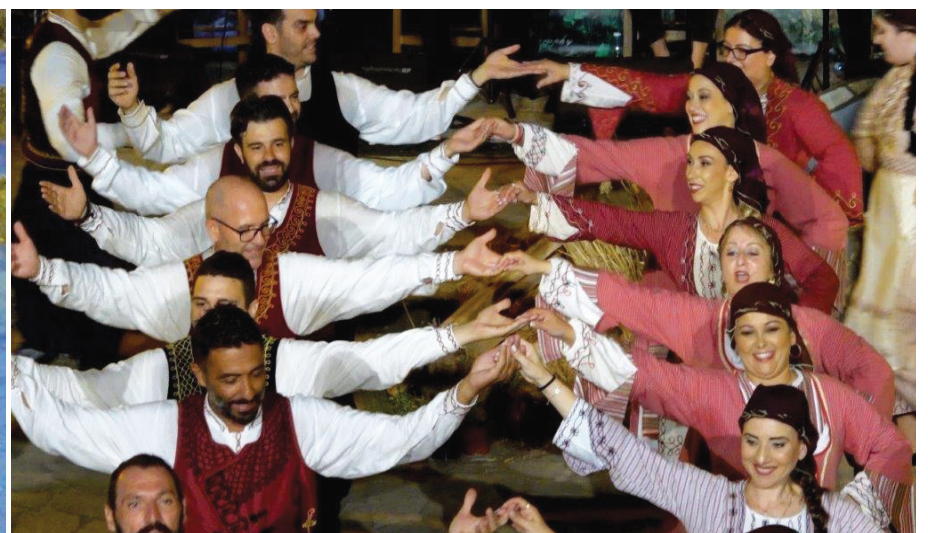
Με τη Χοροδιδάσκαλο **Παναγιώτα Τάμπα** και το Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας, οι χορευτές και οι χορεύτριες της Λυγερής, κατάφεραν να ανεβάσουν ακόμη πιο ψηλά τις προσδοκίες για τις επόμενες παραστάσεις.

Όπως τονίστηκε από την κ. Τάμπα οι παραδοσιακοί κυπριακοί χοροί αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου. Κάθε χορός έχει τη δική του ιστορία, ρυθμό και κινήσεις που τον ξεχωρίζουν. Μέσα από αυτές τις εκδηλώσεις, οι παραδόσεις, τα έθιμα, οι χοροί, τα τραγούδια και οι τέχνες του παρελθόντος μεταδίδονται στις νεότερες γενιές, διασφαλίζοντας έτσι τη συνέχεια και την εξέλιξη του πολιτισμού.

Η παράσταση με τη συνοδεία του μουσικού σχήματος του **Μιχάλη Χατζημιχαήλ** τέθηκε κάτω από την αιγίδα της Προέδρου της Βουλής **Αννίτας Δημητρίου** η οποία σε έναν σύντομο χαιρετισμό ανέδειξε τη αξία και τη δύναμη του Πολιτισμού που συμβάλλει στη διατήρηση και προαγωγή της πολιτιστικής κληρονομιάς. Πριν την έναρξη της εκδήλωσης ο αγγ της ΣΕΚ **Μιχάλης Μιχαήλ (φωτό)** επέδωσε ένα τιμητικό δώρο στην Πρόεδρο της Βουλής και ο επαρχιακός γραμματέας της ΣΕΚ Λευκωσίας- Κερύνειας **Πάμπος Ιωαννίδης** επέδωσε τιμητικό δώρο σε εκπρόσωπο του υπουργείου Παιδείας καθώς και στη Δήμαρχο Λακατάμειας.



Η «Λυγερή» μέσα από τις πολιτιστικές της εκδηλώσεις συμβάλει στη διατήρηση και την ενίσχυση της πολιτιστικής ταυτότητας, την προαγωγή της γνώσης και της δημιουργικότητας, την κοινωνική συνοχή, την οικονομική ανάπτυξη και την προβολή της χώρας σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο





Οι παραδοσιακοί κυπριακοί χοροί αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου



Μην υποτιμάς και μη μειώνεις τον εαυτό σου

- Διαφορετικά σταδιακά εγκλωβίζεσαι ακόμα περισσότερο στην αδικία, στη λύπη, στο πένθος και στη θλίψη

Μπροστά στους άλλους σκύβεις και παλεύεις άλλοτε να πείσεις, άλλοτε να σώσεις. Οχι όμως εσένα. τους άλλους, τη σχέση και χάνεις εσένα.

Παραλύεις μπροστά σε μήπως και σε αλλά, σε φόβους εγκατάλειψης και σε φόβους αβεβαιότητας και ανασφάλειας.

Παραλύεις μπροστά σε αγάπη και σε πάθος που νιώθεις και προσπαθείς να κάνεις τον άλλον να καταλάβει πόσο τον αγαπάς, πόσο την αγαπάς.

Παραλύεις μπροστά στα υπέρμετρα Εγώ των άλλων, που ξεσπούν επάνω σου σαν θυελλώδεις άνεμοι, χωρίς όρια, χωρίς σταματημό, μέχρι να ξεφουσκώσουν.

Και εσύ εκεί.

Και εσύ εκεί για να προσπαθείς να καλύπτεις τα κενά τους και την απουσία τους με τις δικές σου κινήσεις, με τη δική σου παρουσία.

Η απουσία όμως είναι πάντοτε ισχυρή και κάνει μεγάλο θόρυβο, όπως και οι ανασφάλειες, όσο και αν προσπαθούμε να τις καλύψουμε.

Και εσύ ακόμα εκεί. . με ευλάβεια να παραμένεις, ελπίζοντας στην αλλαγή και κάθε φορά δίνοντας παραπάνω προσπαθώντας να πείσεις για μια ακόμα φορά. . ότι αξίζεις. . ότι αξίζεις να είναι μαζί σου.

Έχεις σκεφτεί όμως ποτέ αν εκείνοι αξίζουν να είσαι εσύ μαζί τους;

Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι όσο και αν χαμηλώνεις εσύ, εκείνοι δεν θα το θεωρήσουν ποτέ αρκετό για να νιώσουν ψηλοί;

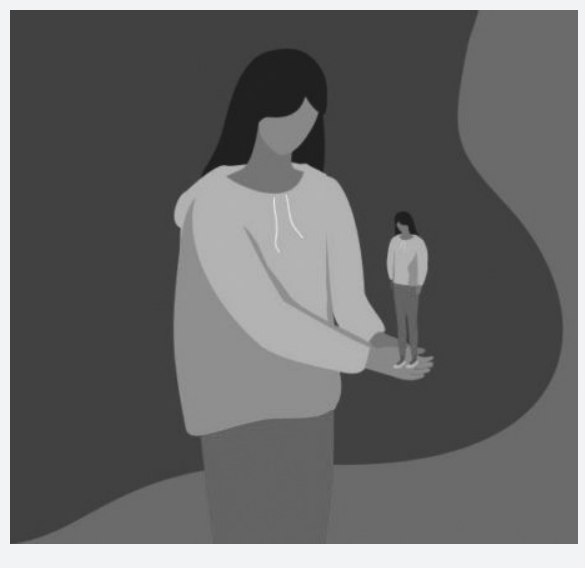
Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι ένας άνθρωπος αν μαθαίνει να νιώθει ψηλός από τη συμπεριφορά του άλλου, ποτέ δεν θα αρκεστεί σε αυτό;

Πάντα θα θέλει και άλλο, και άλλο, και άλλο...

Θα έχει μία ακόρεστη ανάγκη να νιώθει ολοένα και πιο ψηλός, πιο ψηλή, γνωρίζοντας όμως μέσα του την αλήθεια... ότι το ύψος του οφείλεται στη δική σου πτώση...

Και εσύ εκεί. . μέσα στις σκέψεις και στο συναίσθημα, να προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου ότι κάποτε θα αλλάξει, ότι κάποτε θα κατανοήσει το βάθος της αγάπης και των συναισθημάτων σου.

Και σταδιακά εγκλωβίζεσαι ακόμα περισσότερο στην αδικία, στη λύπη, στο πένθος, στη θλίψη.



Μην αφήνεται τον φόβο να παγώνει τα όνειρά σας

- Μην κρίνεις το αποτέλεσμα εκ προοιμίου



Ο φόβος μας αιχμαλωτίζει. Μας σταματάει, παγώνει τα όνειρά μας, την αισιοδοξία μας και την ελπίδα μας για το μέλλον.

Δεν μπορώ να χωρίσω, μου λες συχνά. . . Φοβάμαι. . .

Τι φοβάσαι; σε ρωτάω κοιτώντας σε στα μάτια.

Και εκεί συχνά κατεβάζεις τα μάτια σου. . γιατί στην πράξη φοβάσαι τον εαυτό σου. . και νιώθεις άβολα να το σκεφτείς, να το παραδεχτείς.

Μη φοβάσαι.

Μη φοβάσαι να το παραδεχτείς.

Το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσουμε έναν φόβο μας είναι να τον παραδεχτούμε και να αρχίσουμε να τον απομυθοποιούμε .

Τον έχεις βάλει εκεί ψηλά στο βάθρο και τον κοιτάξεις.

Τον κοιτάξεις και σου φαίνεται τεράστιος, γιατί τον καλλιεργείς και τον τρέφεις με σκέψεις, που σε μουνδιάζουν.

Και όσο τον κοιτάξεις, τόσο το βάθρο μεγαλώνει, τόσο το κενό ανάμεσά σας μεγαλώνει. . και τόσο εσύ γίνεσαι ολοένα και πιο μικρός, πιο μικρή. γιατί νιώθεις ανασφάλεια, νιώθεις άγχος, νιώθεις ανεπάρκεια.

Νιώθεις ένα μούδιασμα σε όλο σου το σώμα.

Μα, να σου πω κάτι, ο φόβος ένα συναίσθημα είναι. . όπως όλα τα υπόλοιπα συναισθήματα.

Και μπορείς να σκεφτείς ότι είναι ένα υγιές συναίσθημα και αυτό, όπως και όλα τα υπόλοιπα συναισθήματα, γιατί θεωρητικά υπάρχει για να μας προστατεύει, αρκεί να μην γίνεται εμμονή μας.

Εσύ όμως τον κάνεις πιο δυνατό αποφεύγοντάς τον.

Κοίταξέ τον επιτέλους στα μάτια. . και ακόμα και αν μουνδιάξεις, ακόμα και αν παγώνεις ολόκληρη, ολόκληρος κοίταξέ τον στα μάτια.

Γιατί με αυτό τον τρόπο δίνεις στον εαυτό σου μία ευκαιρία. . μία ευκαιρία να παλέψεις, μία ευκαιρία να αντισταθείς, μία ευκαιρία να νικήσεις.

Κοίταξέ τον και συμπορεύσου μαζί του, μην τον κοιτάξεις απλά για να τον αντιμετωπίσεις και να δίνεις μία καθημερινή μάχη μαζί του, γιατί θα εξαντλείσαι κάθε μέρα και περισσότερο.

Κοίταξέ τον και αγκάλιασέ τον. Κοίταξέ τον και περπάτησε μαζί του. . Κοίταξε τον και χάιδεψέ τον, γιατί με αυτό τον τρόπο χαϊδεύεις εσένα.

Κοίταξέ τον και πες του ότι δεν πειράζει ακόμα και αν φοβάσαι, γιατί με αυτό τον τρόπο του δείχνεις ότι δεν πειράζει να υπάρχει στη ζωή σου.

Συχνά μου λες ότι φοβάσαι να βγεις ένα πρώτο ραντεβού με κάποιον.

Ίσως γιατί φοβάσαι ότι θα πληγωθείς, ίσως γιατί φοβάσαι ότι θα σε κοροϊδέψει, ίσως γιατί φοβάσαι ότι θα φοβηθεί, ίσως γιατί ακούς παντού ότι είναι όλοι ακατάλληλοι, ίσως γιατί νιώθεις περισσότερο μεγάλη από όσο θα ήθελες, όχι τόσο λεπτή όσο θα ήθελες, όχι τόσο άνετη όσο θα ήθελες.

Είπαμε όμως. . δεν συγκρίνουμε, δεν εστιάζουμε σε τι λένε οι άλλοι, εμπιστευόμαστε εμάς και την κρίση μας.

Πλησιάζει λοιπόν η ώρα του ραντεβού

Και πριν βγεις, έχεις αδειάσει όλη τη ντουλάπα, έχεις φορέσει όλα σου τα ρούχα και δεν σου αρέσει κανένα, δεν σου αρέσουν τα μαλλιά σου, δεν σου αρέσει το σώμα σου.

Οι σκέψεις σου;

Θα με κρίνει.. δεν αρέσω.

Και αναρωτιέσαι : γιατί βγήκε μαζί μου; μάλλον γιατί θέλει να με κοροϊδέψει ή μήπως γιατί με λυπάται; Μήπως δεν είχε κάτι καλύτερο να κάνει; Μήπως απλά βαριόταν;

Και αν δεν τα σκέφτεσαι όλα αυτά τα σενάρια, μέσα σου λες . . «ευτυχώς υπάρχουν και χειρότερες σκέψεις από αυτές που κάνω εγώ»

Και αν τα σκέφτεσαι όλα ταυτόχρονα σκέφτεσαι . . «χάλια είμαι, ποτέ δεν θα βελτιωθεί η κατάστασή μου. »

Να σου πω όμως κάτι;

Δεν είσαι η μόνη που σκέφτεσαι έτσι. . Δεν είσαι ο μόνος.

Δεν είσαι η μόνη που φοβάται τον καθρέφτη της. Δεν είσαι ο μόνος.

Δεν είσαι η μόνη που κάνεις αυτά τα σενάρια. Δεν είσαι ο μόνος.

Μπορείς όμως να γίνεις αυτή, αυτός που θα θελήσει να δώσει μία ευκαιρία στον εαυτό της, στον εαυτό του και να απολαύσει μία ωραία βραδιά.

Και ακόμα και αν δεν προχωρήσει η σχέση σας, η επικοινωνία σας, ακόμα και αν δεν συνεχίσετε, να θυμάσαι πάντα ότι ποτέ δεν μπορούμε να κρίνουμε το αποτέλεσμα εκ προοιμίου και ότι όλοι δικαιούμαστε μία ευκαιρία να ανθίσουμε και να προσπαθήσουμε.

Μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης

Η διαφύλαξη των δικαιωμάτων και των συμφερόντων των εργαζομένων αποτελεί διαρκή και μόνιμη έγνοια μας

Σε καμιά περίπτωση δεν θα δεχθούμε μονομερείς αποφάσεις και λύσεις που θα πλήττουν τους εργαζόμενους



Οι Συνδικαλιστικές Οργανώσεις, ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ, που εκπροσωπούν τους εργαζομένους στην Τοπική Αυτοδιοίκηση σε ανακοίνωση τους, σημειώνουν τα σημαντικά βήματα που έγιναν για την εφαρμογή της, την 1η Ιουλίου 2024. Διαπιστώνουν όμως, ότι 10 μέρες πριν την εφαρμογή της μεταρρύθμισης εξακολουθούν να υπάρχουν εκκρεμότητες σε αριθμό πρακτικών και λειτουργικών ζητημάτων, κάποια από τα οποία αφορούν εργασιακά θέματα.

Ως Συνδικαλιστικές Οργανώσεις τούτη την ώρα, τονίζουν χαρακτηριστικά, αναμένουμε ότι η προσπάθεια εφαρμογής της μεταρρύθμισης θα πρέπει να εντατικοποιηθεί. Η στάση ευθύνης όλων των εμπλεκόμενων είναι δεδομένη και η συνεργασία με τις Συντεχνίες για τα ζητήματα που αφορούν τους εργαζόμενους στην τοπική αυτοδιοίκηση αποτελεί προαπαιτούμενο για την επιτυχή εφαρμογή της.

Ολόκληρη η ανακοίνωση ακολουθεί:

«Σε σχέση με την συνένωση Δήμων καταγράφουμε στα θετικά, το γεγονός ότι αριθμός Δήμων έχουν προχωρήσει σημαντικά με τις απαραίτητες αναγκαίες διεργασίες συνένωσης. Από την άλλη έχουμε όμως και περιπτώσεις Δήμων που δεν έκαναν τα αναγκαία βήματα και είναι πίσω σε σχέση με τα χρονοδιαγράμματα προκειμένου να είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις βασικές πρόνοιες της νομοθεσίας της μεταρρύθμισης σε σχέση με τη μεταφορά προσωπικού στους νέους Δήμους. Επίσης χρειάζεται να ξεκαθαρίσει το συντομότερο για όσους δεν το έχουν πράξει η ενημέρωση ποιοι εργαζόμενοι θα μετακινηθούν και να ενημερωθούν αναλόγως για να μην δημιουργείται κλίμα ανασφάλειας μεταξύ τους. Παράλληλα είναι σε εκκρεμότητα ακόμα η διαδικασία κατηγοριοποίησης των Δήμων η οποία επηρεάζει μια σειρά άλλων σημαντικών θεμάτων και χρειάζεται άμεσα να ρυθμιστεί

Στην περίπτωση των νέων Επαρχιακών Οργανισμών Αυτοδιοίκησης (ΕΟΑ), έχουν διευθετηθεί τα περισσότερα θέματα και η όλη προσπάθεια προσαρμογής βρίσκεται προς το τέλος της. Η ομαλή μετάβαση και ιδιαίτερα η διαφύλαξη της λειτουργίας της αρμοδιότητας της Αδειοδότη-

σης και Ανάπτυξης, για την έκδοση Αδειών Οικοδομής και Πολεοδομικών Αδειών, αποτελεί το ζητούμενο. Η αναγκαία στελέχωση θα πρέπει να διασφαλιστεί μεταβατικά για την περίοδο των πρώτων 18 μηνών. Παράλληλα η διεργασία μόνιμης στελέχωσης των ΕΟΑ θα πρέπει να αποτελέσει αναγκαιότητα και προτεραιότητα των νεοσύστατων ΕΟΑ και της συντεταγμένης Πολιτείας. Παρά την πρόοδο που υπήρξε, εργασιακές εκκρεμότητες υπάρχουν ακόμη και στην περίπτωση των νέων Συμπλεγμάτων Κοινοτήτων. Τα συμπλέγματα υπηρεσιών των Κοινοτήτων θα πρέπει κατά προτεραιότητα να καθορίσουν τον χώρο εργασίας του προσωπικού που θα τα στελεχώνει, να επιλύσουν τα πρακτικά ζητήματα του τρόπου και της διαδικασίας μεταφοράς των εργαζομένων από τα Κοινοτικά Συμβούλια στα νέα Συμπλέγματα Κοινοτήτων.

Ως Συνδικαλιστικές Οργανώσεις καλούμε όσους εμπλέκονται στην προσπάθεια της Μεταρρύθμισης και τους υπεύθυνους για κάθε ζήτημα να σπεύσουν για επίλυση τους.

Συγκεκριμένα:

1. Αναμένουμε ότι η Βουλή των Αντιπροσώπων, θα ολοκληρώσει την εξέταση και θα εγκρίνει τα τροποποιητικά Νομοσχέδια που είναι ενώπιόν της για την μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, αφού ρυθμίζουν σημαντικά πρακτικά ζητήματα που πρέπει να εφαρμοστούν την 1/7/2024.

2. Θεωρούμε ότι ο συντονιστικός ρόλος του Κράτους και ιδιαίτερα του Υπουργείου Εσωτερικών για εφαρμογή της μεταρρύθμισης χρειάζεται να εντατικοποιηθεί και σίγουρα θα πρέπει υποβοηθητικά να συνεχιστεί και μετά την 1/7/2024 αφού τα ζητήματα θα εξακολουθήσουν να υπάρχουν και στις νέες οντότητες.

3. Οι νεοεκλεγέντες αξιωματούχοι (Πρόεδροι ΕΟΑ, Δήμαρχοι, Αντιδήμαρχοι και Κοινοτάρχες) στην Τοπική Αυτοδιοίκηση θα πρέπει να ενημερωθούν άμεσα για τα ζητήματα της μεταρρύθμισης προκειμένου να είναι σε θέση να αναλάβουν την διαχείριση των νέων οντοτήτων από την πρώτη μέρα ανάληψης των καθηκόντων τους.

4. Οι συζητήσεις και οι προσπάθειες που ξεκί-

νησαμε για τα ζητήματα προσωπικού θα πρέπει να εντατικοποιηθούν και να ολοκληρωθούν το συντομότερο αφού είναι κοινά αποδεκτό ότι η κατάληξη του διαλόγου, σε ενιαίες συλλογικές συμβάσεις, θα διευκολύνει την εφαρμογή της μεταρρύθμισης στους πρώτους μήνες από την εφαρμογή της.

Καταθέτουμε για ακόμη μια φορά την ετοιμότητα μας να συμβάλουμε με κάθε τρόπο. Η διαχείριση των αλλαγών της μεταρρύθμισης προϋποθέτει διάλογο με τις Συντεχνίες και διαρκή ενημέρωση των επηρεαζόμενων εργαζομένων οι οποίοι είναι και αυτοί που θα εφαρμόσουν την υλοποίηση της μεταρρύθμισης στο πρακτικό επίπεδο.

Σε όλη αυτή την 15ετή διαδρομή που συζητείται η μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ ΠΕΟ την στήριξαν με όλες τους τις δυνάμεις. Επέδειξαν μεγάλη υπευθυνότητα, συμμετείχαν ως κοινωνικοί εταίροι σε όλη τη διαδικασία και συμβιβάστηκαν με ζητήματα πρωταρχικής σημασίας προκειμένου να βρεθεί η χρυσή τομή και τελικά να εγκριθεί μια μεταρρύθμιση, που ήταν αναγκαιότητα για τους πολίτες του τόπου. Ενδεχομένως στο μέλλον να απαιτηθούν διαφοροποιήσεις, προσθήκες η/και αναγκαίες βελτιώσεις, σήμερα όμως μέριμνα όλων πρέπει να είναι η εφαρμογή των νομοθεσιών της μεταρρύθμισης που έχουμε ενώπιόν μας. Εμείς ως Συνδικαλιστικές Οργανώσεις θα συνεχίσουμε με αυτή την στάση ευθύνης προς όφελος του συνόλου της κοινωνίας.

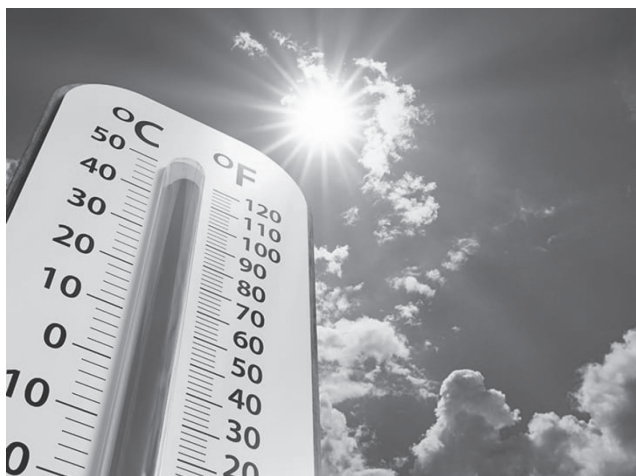
Η διαφύλαξη των δικαιωμάτων και συμφερόντων των εργαζομένων αποτελεί διαρκή και μόνιμη έγνοια μας και ξεκαθαρίζουμε προς κάθε κατεύθυνση ότι δεν θα δεχθούμε περιορισμό τους ούτε και οποιαδήποτε προσπάθεια παράκαμψης του συνδικαλιστικού κινήματος και των εργαζομένων στις διευθετήσεις που θα τροχοδρομούνται και σίγουρα θα τους αφορούν. Η πίεση όσον αποφασίζουν για τη μεταρρύθμιση θα είναι μεγάλη αλλά σε καμιά περίπτωση δεν θα δεχθούμε μονομερείς αποφάσεις και μπαλωματικές λύσεις που θα πλήττουν τους εργαζόμενους επειδή δεν έγιναν τα όσα έπρεπε να γίνουν στον χρόνο που έπρεπε».

Συστάσεις Πολιτικής Άμυνας

Για ελαχιστοποίηση των αρνητικών συνεπειών από εξαιρετικά ψηλές θερμοκρασίες

Η Δύναμη της Πολιτικής Άμυνας προβαίνει στις πιο κάτω συστάσεις προς το κοινό, με στόχο την πρόληψη και την ορθή προετοιμασία για ελαχιστοποίηση των κινδύνων και των αρνητικών συνεπειών από τον καύσωνα:

- Αποφεύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις και τη βαριά σωματική εργασία κάτω από τον ήλιο.
- Αποφεύγετε την ηλιοθεραπεία, το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Αποφεύγετε χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Φοράτε δροσερά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Προστατεύετε το κεφάλι σας με καπέλο.
- Φοράτε γυαλιά ηλίου καλής ποιότητας που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Τρώτε μικρά και ελαφρά γεύματα, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και φτωχά σε λίπη.
- Πίνετε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων και λαχανικών.
- Αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Αποφεύγετε τις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας.
- Χρησιμοποιείτε τεχνητά μέσα αερισμού (ανεμιστήρες) ή σύστημα κλιματισμού.
- Απευθύνεστε στον ιατρό σας για προβλήματα υγείας που ενδεχομένως να παρουσιαστούν.
- Μεριμνάτε για συγγενικά ή άλλα κοντινά σας πρόσωπα που είναι ηλικιωμένα ή χρήζουν φροντίδας.



Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

**Στο Υφυπουργείο Μετανάστευσης και Διεθνούς Προστασίας
Μεταφέρονται οι αρμοδιότητες που αφορούν τα θέματα μετανάστευσης και ασύλου**

Το Υπουργείο Εσωτερικών ενημερώνει ότι, κατόπιν απόφασης του Υπουργικού Συμβουλίου, τέθηκε σε ισχύ από τις 17 Ιουνίου 2024, ο περί της Ίδρυσης Υφυπουργείου Μετανάστευσης και Διεθνούς Προστασίας και για Συναφή Θέματα Νόμος του 2024. Οι αρμοδιότητες που αφορούν τα θέματα μετανάστευσης και ασύλου του Τμήματος Αρχείου Πληθυσμού και Μετανάστευσης και της Υπηρεσίας Ασύλου, αντίστοιχα, μεταφέρονται στο Υφυπουργείο Μετανάστευσης και Διεθνούς Προστασίας.



Διευκρινίζεται ότι τα θέματα που πηγάζουν από τους περί Αρχείου Πληθυσμού, Γάμου, Πολιτικής Συμβίωσης και Πολίτου Νόμους παραμένουν στην αρμοδιότητα του Υπουργείου Εσωτερικών. Μέχρι νεότερης ενημέρωσης, για τα θέματα μετανάστευσης και ασύλου οι πολίτες μπορούν να επικοινωνούν με το Υφυπουργείο Μετανάστευσης και Διεθνούς Προστασίας, ως ακολούθως:

Διεύθυνση: Λεωφόρος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' 90, 1077 Λευκωσία.
 Θέματα μετανάστευσης: 22 30 88 08 και 22 30 88 11.
 Θέματα ασύλου: 22 30 85 01 και 22 30 85 05.
 Το Υφυπουργείο Μετανάστευσης και Διεθνούς Προστασίας θα καθορίσει και θα κοινοποιήσει το συντομότερο τους τρόπους επικοινωνίας του κοινού με τις υπηρεσίες του.

Ακατάλληλα προϊόντα στο Σύστημα Safety Gate RAPEX

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ως αρμόδια αρχή στην Κύπρο για τη λειτουργία και διαχείριση του Ευρωπαϊκού Συστήματος Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα που δεν είναι τρόφιμα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 59 προϊόντα, που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate RAPEX. Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για τα επικίνδυνα προϊόντα στην ιστοσελίδα της ΥΠΚ.



Συστάσεις-Προειδοποιήσεις
 Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί επίσης τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν στον πωλητή, δηλαδή στο κατάστημα από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί και παράλληλα να ενημερώσουν τον πωλητή σχετικά.

δηλαδή να επιστρέψει το προϊόν στον πωλητή και να λάβει πίσω το πλήρες ποσό που πλήρωσε. Υπενθυμίζεται ότι τα πιο πάνω δικαιώματα ισχύουν για περίοδο δύο (2) ετών από την αρχική παράδοση του προϊόντος στον καταναλωτή και ότι την αποκλειστική ευθύνη έναντι του καταναλωτή έχει πάντα ο τελικός πωλητής.

Σημειώνεται ότι σύμφωνα με τον περί Προστασίας του Καταναλωτή Νόμο του 2021, σε περίπτωση αγοράς μη ασφαλούς προϊόντος ο καταναλωτής δικαιούται σε αντικατάσταση του προϊόντος, ώστε το προϊόν να είναι σύμφωνο προς τους όρους της σύμβασης πώλησης. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε ο καταναλωτής δικαιούται να υπαναχωρήσει,

στην περίπτωση που ο πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονο του μέσω της ιστοσελίδας της ΥΠΚ.

Επικοινωνία
 Για περαιτέρω πληροφορίες ή για υποβολή καταγγελίας οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με την Υπηρεσία μέσω της ιστοσελίδας της ή στα τηλέφωνα:

Γραμμή Καταναλωτή: 1429
 Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας: 22200926/22200925/22200923
 Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού: 25819150
 Επαρχιακό Γραφείο Πάφου: 26804613
 Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου: 24816160

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Προστατέψτε τα μάτια σας από το μπλε φως

Σας έχει τύχει ποτέ μετά από μια γεμάτη ημέρα που περάσετε τις περισσότερες ώρες της μπροστά από τον υπολογιστή ή την οθόνη του κινητού, να κοιτάξετε και να βλέπετε ελαφρώς θολά; Εάν ναι, τότε πιθανότατα να έχετε βιώσει μία από τις συχνότερες επιπτώσεις που προκαλεί το μπλε φως δηλαδή που εκπέμπουν οι ηλεκτρονικές συσκευές και καταπονεί τα μάτια μας.

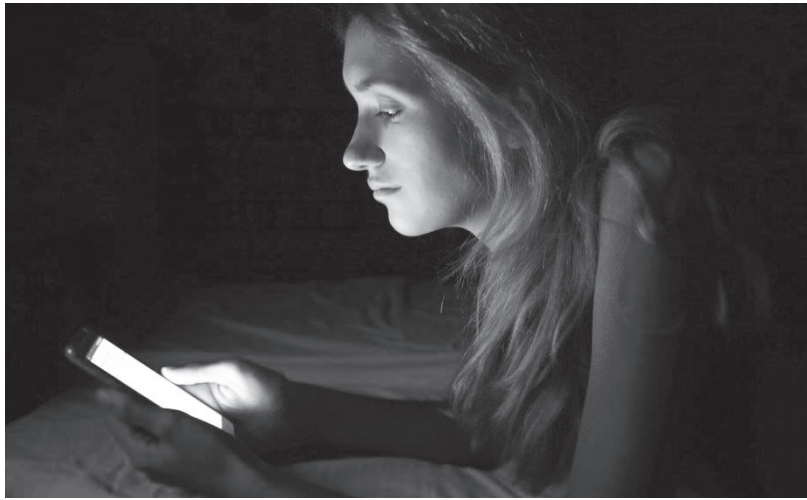
Τι ακριβώς είναι το μπλε φως

Πρόκειται για το φως στο ορατό τμήμα του φάσματος φωτός με μήκος κύματος μεταξύ 400 και 450 νανόμετρα. Συνήθως εκπέμπεται από τον ήλιο, τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα φώτα φθορισμού και LED.

Προκαλεί μεταξύ άλλων, την καταπόνηση των ματιών όταν περνάτε πολλές ώρες μπροστά από τον υπολογιστή, γνωστή και ως οπτικό σύνδρομο υπολογιστών που σύμφωνα, με πληροφορίες, επηρεάζει περίπου το 75% των ανθρώπων που εργάζονται σε υπολογιστές, ειδικά όσων είναι άνω των 40 ετών.

Η χρόνια έκθεση οδηγεί σε καταπόνηση, ερεθισμό αλλά και κόπωση των ματιών, αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης πονοκεφάλων και ημικρανιών.

Ο συνδυασμός των παραπάνω συμπτωμάτων πρόκειται για το σύνδρομο όρασης υπολογιστή, το οποίο παρατηρείται όλο και πιο συχνά την τελευταία δεκαετία, καθώς έχει αυξηθεί η χρήση



ψηφιακών συσκευών με οθόνες που εκπέμπουν μπλε φως.

Άλλα οφθαλμολογικά συμπτώματα που μπορεί να παρατηρήσετε περιλαμβάνουν:

- Ξηρότητα.
- Υγρά μάτια.
- Θολή όραση.
- «Διπλή» όραση.
- Πονοκέφαλος.
- Πόνος στον αυχένα, στους ώμους ή την πλάτη.
- Ευαισθησία στο φως.
- Αδυναμία ή δυσκολία συγκέντρωσης.
- Δυσκολία να κρατήσετε τα μάτια σας ανοιχτά.

Πώς θα προστατέψουμε τα μάτια μας

Το να φοράτε τα σωστά γυαλιά είναι ο καλύτερος τρόπος για να προστατέψετε τα μάτια σας από τις παρενέργειες του μπλε φωτός:

Όταν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, φοράτε γυαλιά ηλίου με φακούς υψηλής ποιότητας που εμποδίζουν το 99 έως 100% της υπεριώδους ακτινοβολίας και περίπου το 75 έως 90% του ορατού φωτός.

Όσο χρησιμοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο, το tablet, τον υπολογιστή σας και οποιαδήποτε ηλεκτρική συσκευή, φοράτε γυαλιά προστασίας οθόνης με ειδική επιστρωση φίλτρου για το μπλε φως. Αυτή η επιστρωση μπορεί να προστατεύσει τα μάτια σας, μειώνοντας την πίεση που δέχεται το οπτικό σας σύστημα.

Ασκηθείτε στον κανόνα 20-20-20: Κάθε 20 λεπτά περίπου, σταματήστε αυτό που κάνετε στην οθόνη, κοιτάξτε μακριά και εστιάστε σε ένα αντικείμενο για 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να ανοιγοκλείσετε τα μάτια σας γρήγορα 20 φορές μετά από αυτό για μια πρόσθετη ανανέωση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Συνταγές με καρπούζι!

SORBET ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Υλικά:

- 1 κούπα νερό
- 1/2 κούπα ζάχαρη
- 2 κούπες καρπούζι σε κυβάκια
- 2 κούπες φράουλες, μύρτιλα ή raspberries
- λίγη φρέσκια μέντα

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι προσθέστε το νερό και την ζάχαρη και βράστε ανακατεύοντας συχνά. Κάντε την διαδικασία για περίπου 2 λεπτά και βγάλτε από την φωτιά αφήνοντας να κρυσώσει για λίγο.

Σε ένα μπλέντερ βάλτε το καρπούζι και τα άλλα φρούτα που επιλέξατε και προσθέστε στη συνέχεια το σιρόπι που φτιάξατε. Βάλτε το μείγμα σε μεταλλικό, ανοξείδωτο σκεύος στην κατάψυξη χωρίς να το σκεπάσετε, για 1 με 1,5 ώρες.

Βγάλτε και ανακατέψτε το παγωτό σας και στη συνέχεια βάλτε το πάλι στην κατάψυξη για ακόμα 1 ώρα.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Υλικά:

- 1 κούπα καρπούζι σε κύβους
- 1 αβοκάντο
- 1 ντομάτα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- μισό αγγούρι (μπορείτε να προσθέσετε κάποιο τυρί όπως φέτα)

Για το dressing:

- Λίγο λάδι
- χυμό από ένα lime
- λίγο ξύδι
- αλάτι

λίγη φρέσκια μέντα και κόλιανδρο

Εκτέλεση:

Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ, ετοιμάζεται το dressing σας και απολαμβάνετε.

SMOOTHIE ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Υλικά:

- 1 κούπα καρπούζι
 - μισή κούπα φράουλες
 - μισό κεσεδάκι γιαούρτι
- Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι αν θέλετε να είναι πιο γλυκό

Εκτέλεση:

Βάζετε όλα τα υλικά σας στο μπλέντερ και σερβίρετε με πάγο.



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός : Επενδύεις περισσότερο συναισθηματικά στις φιλίες και τους στόχους σου για την ευτυχία. Οι ρομαντικές ή δημιουργικές αναζητήσεις και η προσωπική σου ζωή αποσπούν την προσοχή σήμερα.

Ταύρος: Περισσότερο από το συνηθισμένο οι άλλοι εκτιμούν τη διορατικότητά σου και μπορείς να εμπνεύσεις ή να αντλήσεις έμπνευση από τους φίλους και τις σχέσεις σου. Η δημιουργικότητα ενός έργου μπορεί επίσης να σε γεμίσει ενθουσιασμό. Οι διελύσεις σήμερα σε βοηθούν επίσης να μάθεις από τις διαφορές. Είναι πιο εύκολο να βρεις περισσότερη ικανοποίηση και πληρότητα μέσα από την εργασία ή τα έργα σου.

Δίδυμοι: Υπάρχει μια ροή που συμβαίνει τώρα που σε φέρνει σε καλύτερη επαφή με αυτά που νιώθεις και ίσως να μην τα αναγνωρίζεις πραγματικά. Κατανοείς καλύτερα τα βαθύτερα συναισθήματα των άλλων και θα μπορούσες να είσαι πηγή παρηγοριάς ή καθοδήγησης για κάποιον. Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να δεθείς με την οικογένεια ή να βρεις τρόπους να οργανώσεις καλύτερα τη ζωή σου στο σπίτι.

Καρκίνος: Μια χειρονομία ή πράξη μπορεί να φανεί έντονα τώρα. Κάτι μπορεί να ανοίξει την καρδιά σου σε βελτιωμένους τρόπους σχέσης και σύνδεσης.

Λέων : Η αποτελεσματικότητά σου στην επικοινωνία μπορεί να σε βοηθήσει να δεθείς με κάποιον ή να σε οδηγήσει σε συναρπαστικές ευκαιρίες.

Παρθένος: Κάτι σε σένα προσελκύει τους άλλους ή για να σε εμπιστευτούν ή για χρήσιμες πληροφορίες. Η ήπια προσέγγισή σου ενθαρρύνει τους άλλους να ανοιχτούν. Οι συζητήσεις μπορεί να είναι δημιουργικές και εμπνευσμένες.

Ζυγός : Η επιθυμία σου να είσαι χρήσιμη επίσης είναι έντονη. Θα είναι πιο εύκολο να επικοινωνήσεις με τις εσωτερικές σκέψεις σου ή να κάνεις σημαντικές διευκρινήσεις.

Σκορπιός : Το να χαλαρώνεις τους άλλους σε ανταμείβει. Θα μπορούσες να διαπιστώσεις ότι ένας φίλος ή ένας σύντροφος είναι πιο συμπονετικός. Οι συζητήσεις ή οι σκέψεις είναι ιδιαίτερα χρήσιμες και υποστηρικτικές.

Τοξότης: Είναι φυσικό να συνδυάζεις το πρακτικό με το ευφάνταστο



σήμερα και αύριο. Είσαι σε καλή κατάσταση για να καλλιεργήσεις μια επιχείρηση ή ένα έργο, καθώς είσαι ιδιαίτερα συντονισμένη στις επιπλέον πινελιές και λεπτομέρειες που κάνουν κάτι ξεχωριστό.

Αιγόκερος : Μπορεί να υπάρχουν καλές ευκαιρίες για να εκφραστείς δημιουργικά και να λάβεις θετικά σχόλια ή ενθάρρυνση για δημιουργικές ή ρομαντικές προσπάθειες.

Υδροχόος : Η αναζήτηση ή η κοινή χρήση καθοδήγησης επίσης μπορεί να είναι ισχυρή. Είσαι ιδιαίτερα οξυδερκής, ιδιαίτερα όσον αφορά στα συναισθήματα. Οι αποφάσεις που αφορούν προσωπικά ή οικογενειακά θέματα τείνουν να είναι απλές και καινοτόμες.

Ιχθύς : Είναι πιο εύκολο από το συνηθισμένο να μεταφέρεις ζεστασιά και φροντίδα. Η δημιουργική σκέψη ή οι χρήσιμες συνομιλίες μπορεί να είναι στο επίκεντρο καθώς βλέπεις μια πληρέστερη εικόνα ενός θέματος.

Σχέδιο Επιχορήγησης Αδειών Εργοδοτούμενων για το έτος 2024

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, πληροφορούν το κοινό για τη λειτουργία του Σχεδίου Επιχορηγημένων Αδειών Εργοδοτούμενων για το έτος 2024.

Για τη λειτουργία του Σχεδίου θα χρησιμοποιηθούν ξενοδοχεία των ορεινών θερέτρων και του Πύργου Τυλληρίας, συμβάλλοντας στην επιβίωσή τους, τα οποία θα προσφέρουν διαμονή και πλήρη διατροφή στους δικαιούχους του Σχεδίου, οι οποίοι θα αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την άδεια ανάπαυσης τους.

Το Σχέδιο θα λειτουργήσει για την περίοδο από 14/07/2024 μέχρι 27/09/2024.

Το κοινό μπορεί να προμηθευτεί έντυπα αιτήσεων και άλλα σχετικά έντυπα από τα Επαρχιακά Γραφεία Κοινωνικών Ασφαλίσεων, τα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη (ΚΕΠ) και στην ιστοσελίδα των Υπηρεσιών Κοινωνικών Ασφαλίσεων, www.mlsi.gov.cy/sid.

Το ποσό που έχει εγκριθεί από το Κεντρικό Ταμείο Αδειών για το 2024 είναι ύψους 900.000 ευρώ.

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων έχουν συμβληθεί με το ταξιδιωτικό γραφείο ORTHODOXOU TRAVEL για την υλοποίηση του Σχεδίου, με βάση τη Νομοθεσία περί της Ρύθμισης των Διαδικασιών Σύναψης Δημοσίων Συμβάσεων και για Συναφή Θέματα καθώς και με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων 2016/679.

Αιτήσεις για συμμετοχή στο Σχέδιο μπορούν να υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας της εταιρείας ORTHODOXOU TRAVEL στον πιο κάτω σύνδεσμο:

Link ιστοσελίδας: <https://orthodoxoutravel.com/sxedio-adiwn>

ή να αποστέλλονται δεόντως συμπληρωμένες και υπογραμμένες στην ηλεκτρονική διεύθυνση holidays@orthodoxou.com.cy

Τηλέφωνο για πληροφορίες: 24841061

Η φυσική παρουσία στα γραφεία του ταξιδιωτικού γραφείου δεν είναι απαραίτητη δεδομένου ότι οι αιτήσεις συμμετοχής δύνανται να υποβάλλονται ηλεκτρονικά ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όπως περιγράφεται πιο πάνω.

Υπενθυμίζεται ότι θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας καθόσον αφορά τη συμμετοχή στο Σχέδιο και την επιλογή ξενοδοχείου προτίμησης. Το Σχέδιο εφαρμόζεται μέχρι την εξάντληση του σχετικού διαθέσιμου ποσού.



Ημερομηνία Εξέτασης Αιτήσεων για Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα



Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, σε μια προσπάθεια καλύτερης εξυπηρέτησης των πολιτών, εκδίδουν σε εβδομαδιαία βάση ανακοίνωση ως προς την ημερομηνία εξέτασης των αιτήσεων που παραλήφθηκαν και αφορούν σε Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα.

Σημειώνεται ότι, εκκρεμεί η εξέταση των αιτήσεων που παραλήφθηκαν σε προγενέστερες ημερομηνίες, για τις οποίες ζητήθηκαν και αναμένονται πρόσθετα στοιχεία από τους αιτητές.

1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ:

Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 27/04/2024

Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Απριλίου - Μαΐου 2024.

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

3. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Απριλίου 2024

4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου - Απριλίου 2024, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2024 νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2024.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Οκτωβρίου - Νοεμβρίου 2023.

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Απρίλιο 2024.

9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Μαρτίου 2024.

10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ:

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2024.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2024.

11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ:

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2024.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμ-

βανε θεσμοθετημένη σύνταξη, δεν είχε σύζυγο και το αίτημα για βοήθημα κηδείας προέρχεται από άλλο πρόσωπο που ανέλαβε τα έξοδα της κηδείας, εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου- Μαρτίου 2024.

Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου- Μαρτίου 2024.

Για άλλες περιπτώσεις (πχ. ο/η αποβιώσας/σα ήταν/δεν ήταν συνταξιούχος και είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα δεν ήταν συνταξιούχος και δεν είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα ήταν νεαρό άτομο, άγαμος/η, και η αίτηση προέρχεται από τον γονέα ή από τα αδέρφια του/της, ο/η αποβιώσας/σα ήταν αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2024

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου - Ιουνίου 2024.

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 09/06/2024.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Μαΐου του 2024

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 12/06/2024.

Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 29/04/2024.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2024

17. Αιτήσεις θεσμοθετημένης σύνταξης, χηρείας και ανικανότητας οι οποίες πληρώνονται με βάση τις διμερείς συμβάσεις και τον Κανονισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης 883/04:

Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1957-1961. Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2024.

Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουνίου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Τον Απρίλιο 2024 εκκρεμούσαν 4776 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2117 αφορούν εργοδότες και οι 2659 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Πάφος FC: Το Ιστορικό ταξίδι αρχίζει



Η Πάφος FC θα αρχίσει το ιστορικό πρώτο Ευρωπαϊκό της ταξίδι από τη Σουηδία, στις 11 Ιουλίου, απέναντι στην Έλφσμποργκ για τον πρώτο προκριματικό γύρο του Γιουρόπα Λιγκ, ενώ ο επαναληπτικός θα γίνει μία εβδομάδα αργότερα στο Στάδιο «Άλφαμεγα».

Αν καταφέρει και περάσει το εμπόδιο των Σουηδών θα βρει στον δρόμο της τον νικητή του ζευγαριού Σέριφ Τίρασπολ (Μολδαβία) - Ζίρα (Αζερμπαϊτζάν). Στο κακό σενάριο, αν αποκλειστεί δηλαδή από την Έλφσμποργκ, η ομάδα του

Καρσέδο θα συνεχίσει στο Κόνφερενς Λιγκ. Εκεί θα αναμετρηθεί με τον νικητή του ζευγαριού Βάσα (Φινλανδία) - ΦΚ Ζάλγκιρις (Λιθουανία).

Τα μαντάτα από τη Νιόν, μάλλον ήταν ευχάριστα για τους Παφίτες. Για παράδειγμα, η προκλήρωσή τους στο Γιουρόπα Λιγκ είχε θηρία τύπου Μπράγκα (Πορτογαλία), Ρέκα (Κροατία) ή τη νικήτρια του ζευγαριού Μπότσεφ Πλόβντιβ (Βουλγαρία) - Μάρμπορ (Σλοβενία), αλλά έπεσε πάνω στους Μολδαβούς ή τους Αζέρους.

Ολυμπιακοί Αγώνες 2024

Ο χρόνος άρχισε να μετρά αντίστροφα

Το Παρίσι θα φιλοξενήσει τους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες για τρίτη φορά μετά τη διοργάνωση του 1900 και του 1924. Μάλιστα, το Stade de France που είναι το μεγαλύτερο στάδιο της Γαλλίας με χωρητικότητα άνω των 80.000 θέσεων, θα χρησιμεύσει ως το κεντρικό στάδιο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2024 στο Παρίσι. Συγκεκριμένα, οι Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 θα αρχίσουν στις 26 Ιουλίου και θα ολοκληρωθούν στις 11 Αυγούστου. Ακόμα, τα αθλήματα θα διεξαχθούν σε 17 διαφορετικές πόλεις της μητροπολιτικής Γαλλίας, αλλά και της Ταϊτής. Ειδικότερα, σύμφωνα με το ESPN, το άθλημα του σέρφινγκ θα γίνει στη Γαλλική Πολυνησία, δηλαδή περίπου 15.715 χιλιόμετρα μακριά από το Παρίσι.

Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 - Η πρωτοποριακή τελετή έναρξης

Η τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι θα πραγματοποιηθεί στις 26 Ιουλίου στην «καρδιά» της γαλλικής πρωτεύουσας, δηλαδή κατά μήκος του ποταμού Σηκουάνα. Αυτή θα είναι η πρώτη φορά στην ιστορία των θερινών αγώνων που η τελετή έναρξης δεν θα πραγματοποιηθεί μέσα σε στάδιο.

Το σύνθημα των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι είναι «Ανοιχτοί Αγώνες» αι αντιπροσωπεύει τον στόχο της διεξαγωγής πιο υπεύθυνων, ισότιμων και θεαματικών αγώνων. Η μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 οι Φρύγες σε μπλε, λευκό και κόκκινο χρώμα [σ.σ. τα χρώματα της σημαίας της Γαλλίας] και βασίζονται στο σχήμα και στη μορφή του παραδοσιακού κόκκινου υφασμάτινου σκούφου. Το καπέλο αποτελεί σύμβολο ελευθερίας για τη Γαλλία σε όλη την ιστορία της χώρας.

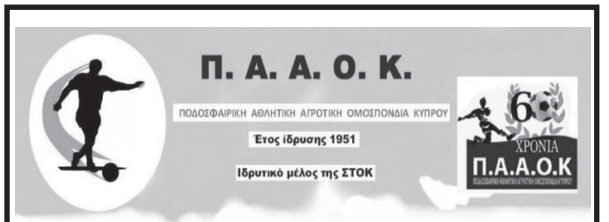


Τα σπορ, οι χώρες και οι αθλητές

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες 2024 στο Παρίσι θα εκπροσωπηθούν συνολικά 206 χώρες. Ακόμα, θα συμμετάσχουν περίπου 10.500 αθλητές και αυτή η διοργάνωση θα είναι η πρώτη που θα έχει ίσο αριθμό ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων, σύμφωνα με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Επισημαίνεται ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 θα περιλαμβάνουν 45 διαφορετικά αθλήματα, εκ των οποίων τα 41 θεωρούνται βασικά ολυμπιακά αθλήματα. Αναλυτικά, το ολυμπιακό πρόγραμμα περιλαμβάνει 329 αγωνίσματα με μετάλλια - από αυτά, τα 28 είναι σε βασικά αθλήματα ή σε αθλήματα που αποτελούσαν μέρος τόσο των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του Ρίο το 2016 όσο και των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του Τόκιο το 2020.

Πάντως, οι Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 στο Παρίσι περιλαμβάνουν τέσσερα επιπλέον αθλήματα - ειδικά για το Παρίσι: break dance, σκέιτμπορντ, αθλητική αναρρίχηση και σέρφινγκ.



Το νέο Δ.Σ της Π.Α.Α.Ο.Κ

Η Ποδοσφαιρική Αθλητική Αγροτική Ομοσπονδία Κύπρου (Π.Α.Α.Ο.Κ.) ανακοινώνει την νέα σύνθεση του Διοικητικού της Συμβουλίου που και συγκροτήθηκε σε σώμα την Τρίτη, 12 Ιουνίου 2024. Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας αποτελείται από τους:

Ανδρέας Γαβριήλ, Πρόεδρος

Θανάση Πισκοπιανό, Αντιπρόεδρος

Σωκράτη Σωκράτους, Γενικό Γραμματέα

Στράτο Παναγιώτου, Ταμία

Μιχάλη Μιχαήλ, Οργανωτικό Γραμματέα

Αντώνη Στυλιανού, Βοηθό Γενικό Γραμματέα

Πανίκος Δημητρίου, Βοηθός Οργανωτικός Γραμματέας.

Επίσης, το Διοικητικό Συμβούλιο όρισε ως Σύμβουλο του Προέδρου για Αθλητικά Θέματα τον Ανδρέα Μιχαηλίδη, τ. Πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού.

Η Π.Α.Α.Ο.Κ. είναι μια από τις πλέον δραστήριες και με πολύχρονη ιστορία Αγροτική Ομοσπονδία της Κύπρου που ιδρύθηκε το 1951 και έχει ως σκοπούς της, σύμφωνα με το καταστατικό της, την διάδοση στην κοινωνία του φιλαθλου πνεύματος και ειδικότερα την εξάπλωση και εξύψωση του κλασικού αθλητισμού και του ποδοσφαίρου στην επαρχία Λεμεσού και στην κυπριακή ύπαιθρο γενικότερα• την οργάνωση και εποπτεία του κλασικού αθλητισμού και του ποδοσφαίρου στην ύπαιθρο και την εκπροσώπησή τους έναντι των Αγροτικών Ομοσπονδιών άλλων Χωρών• την οργάνωση πρωταθλημάτων ή άλλων αγώνων, την εποπτεία παντός φιλικού ή άλλου αγώνα οργανωμένου από οποιοδήποτε Σωματείο εγγεγραμμένο στη δύναμή της Ομοσπονδίας• και την οργάνωση και συμμετοχή σε αγώνες με αντιπάλους ξένες ομάδες τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.

Στις 3 Ιουλίου η κλήρωση του Πρωταθλήματος Α' Κατηγορίας

Η ΚΟΠ ανακοινώνει πως η κλήρωση του Πρωταθλήματος Α' Κατηγορίας 2024 - 2025 θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη, 3 Ιουλίου.

Στο Πρωτάθλημα Α' Κατηγορίας 2024 - 2025 θα συμμετέχουν οι ακόλουθες ομάδες:

ΑΕΚ Λάρνακας, ΑΕΛ Λεμεσού, ΑΛΣ Ομόνοια 29ης Μαΐου, Ανόρθωση Αμμοχώστου, ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας, Απόλλων Λεμεσού, Άρης Λεμεσού, Εθνικός Άχνας, Ε.Ν. Παραλιμνίου, Καρμιώτισσα Πολεμιδιών, Νέα Σαλαμίνα Αμμοχώστου, Ομόνοια Αραδίππου, Ομόνοια Λευκωσίας, Πάφος FC.

Η έναρξη του Πρωταθλήματος προγραμματίστηκε για το Σαββατοκύριακο 24 - 25 Αυγούστου 2024 και η ολοκλήρωση του για το Σαββατοκύριακο 17 - 18 Μαΐου 2025.

Το Πρωτάθλημα θα διεξαχθεί σε δύο φάσεις. Η πρώτη φάση θα ολοκληρωθεί στις 26 αγωνιστικές.

Στη συνέχεια οι έξι πρώτες ομάδες θα αγωνιστούν σε δύο γύρους (10 αγωνιστικές) για ανάδειξη της πρωταθλήτριας και οι υπόλοιπες οκτώ, θα αγωνιστούν σε ένα γύρο επτά αγωνιστικών και οι τρεις τελευταίες, θα υποβιβαστούν στη Β' Κατηγορία. Οι ομάδες μεταφέρονται στη Β' φάση τους βαθμούς που πήραν στην Α' φάση του Πρωταθλήματος.

Επιστολή ΣΕΚ-ETUC προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας

Επιβεβλημένη η κατοχύρωση της Κοινωνικής Προόδου στη Στρατηγική Ατζέντα της Ε.Ε. 2024 – 2029

Η ΣΕΚ, σε συνεννόηση και συνεργασία με την Συννομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων ETUC, σχετικά με τη συζήτηση που βρίσκεται σε εξέλιξη στο Ευρωπαϊκό Συμβούλιο για τη Στρατηγική Ατζέντα της Ε.Ε. 2024 – 2029, καλεί την Κυβέρνηση της Κυπριακής Δημοκρατίας να διασφαλίσει ότι το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο θα συμπεριλάβει στη νέα Στρατηγική Ατζέντα τις απαραίτητες πρωτοβουλίες έτσι ώστε να μπορέσει να κατοχυρωθεί η κοινωνική πρόοδος και η εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, σε συνάρτηση με τη διακήρυξη LA HULPE σχετικά με το μέλλον του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων.

Όπως τονίζεται σε επιστολή του γγ της ΣΕΚ **Ανδρέα Φ. Μάτσα**, προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας η διακήρυξη LA HULPE, η οποία έχει τύχει υποστήριξης από την Κυβέρνηση της Κυπριακής Δημοκρατίας, αποτελεί αναπόσπαστο συστατικό σε σχέση με τις προτεραιότητες που θα τεθούν για το επόμενο χρονικό διάστημα και ως εκ τούτου το περιεχόμενο της θα πρέπει να συμπεριληφθεί στην Στρατηγική Ατζέντα.

Ακολουθεί αυτούσιο το περιεχόμενο της επιστολής

“Η Ευρώπη βρίσκεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε ότι αφορά την κοινωνική δικαιοσύνη. Η ποιοτική απασχόληση, η κοινωνική πρόοδος, η βελτίωση των εργασιακών συνθηκών και των συνθηκών διαβίωσης, ο κοινωνικός διάλογος και η συλλογική διαπραγμάτευση, αποτελούν βασικές παραμέτρους για το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Μοντέλο και την ανταγωνιστικότητα.

Η εφαρμογή των βασικών παραμέτρων και η πλήρης εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων θα πρέπει να βρίσκονται σε προτεραιότητα σε ότι αφορά τις δράσεις των ευρωπαϊκών θεσμών το επόμενο χρονικό διάστημα.

Η επίλυση του προβλήματος που διασυνδέεται με την έλλειψη ποιοτικών θέσεων εργασίας θα πρέπει να αποτελεί βασική συνιστώσα των ενεργειών των Ευρωπαϊκών Θεσμών. Ως εκ τούτου ζητούμε την ένταξη στην Στρατηγική Ατζέντα ενός κεφαλαίου που θα αφορά την ποιοτική απασχόληση, συμπεριλαμβανομένης της επίτευξης του στόχου της κάλυψης του 80% των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις.

Η Στρατηγική Ατζέντα θα πρέπει να διασφαλίζει μεγαλύτερη στήριξη στην συλλογική



“Η Στρατηγική Ατζέντα θα πρέπει να διασφαλίζει μεγαλύτερη στήριξη στη συλλογική διαπραγμάτευση και στον κοινωνικό διάλογο, διασφαλίζοντας τη δίκαιη μετάβαση, τους δίκαιους και επαρκείς μισθούς, τον τερματισμό της επισφαλούς απασχόλησης και την κατοχύρωση βελτιωμένων συνθηκών εργασίας”

διαπραγμάτευση και στον κοινωνικό διάλογο, διασφαλίζοντας την δίκαιη μετάβαση, τους δίκαιους και επαρκείς μισθούς, του τερματισμού της επισφαλούς απασχόλησης και την κατοχύρωση βελτιωμένων συνθηκών εργασίας. Επιπρόσθετα θα πρέπει να διασφαλίζεται το δικαίωμα στην κατάρτιση χωρίς οποιοδήποτε κόστος προς τους εργαζόμενους, η οποία θα πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια του εργασιμίου χρόνου, η κατοχύρωση της αμισθί εκπαίδευσης ή μαθητεύμενης απασχόλησης, η προστασία των δικαιωμάτων για τους τηλεεργαζόμενους, όπως επίσης και του δικαιώματος στην αποσύνδεση, η διασφάλιση υγιεινών και ασφαλών χώρων εργασίας, συμπεριλαμβανομένης και της αποτροπής ψυχοκοινωνικών κινδύνων και η προώθηση της αρχής της ανθρώπινης διαχείρισης για την τεχνητή νοημοσύνη (HUMAN IN CONTROL).

Παράλληλα θα πρέπει να αναθεωρηθούν οι οδηγίες για τις δημόσιες συμβάσεις,

διασφαλίζοντας ότι το δημόσιο χρήμα κατανέμεται σε Οργανισμούς που σέβονται τους εργαζόμενους και τα συνδικαλιστικά τους δικαιώματα, διαπραγματεύονται με Συνδικαλιστικές Οργανώσεις των οποίων οι εργαζόμενοι καλύπτονται από συλλογικές συμβάσεις, όπως επίσης και την προώθηση κοινωνικών προϋποθέσεων σε ότι αφορά τα Ευρωπαϊκά Ταμεία και τη στήριξη προς τις επιχειρήσεις.

Η ΣΕΚ ζητά τη διασφάλιση ότι οι πιο πάνω προτεραιότητες θα συμπεριληφθούν στην Στρατηγική Ατζέντα. Παραμένουμε στη διάθεσή σας για περαιτέρω συζήτηση των θεμάτων που διασυνδέονται με το μέλλον της Ευρώπης και την ανάγκη ενίσχυσης της κοινωνικής της διάστασης όπως επίσης και για να συζητήσουμε θέσεις, απόψεις και εισηγήσεις σε σχέση με την επερχόμενη ανάληψη της Προεδρίας του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου από την Κυπριακή Δημοκρατία”.

Παράταση της ημερομηνίας υποβολής Φορολογικών Δηλώσεων

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι, με βάση Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου ημερομηνίας 21/6/2024 (ΚΔΠ 209/2024), παρατείνεται μέχρι και την 31η Οκτωβρίου 2024 η ημερομηνία εμπρόθεσμης υποβολής της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το έτος 2023 και πληρωμής του οφειλόμενου φόρου.

Υπενθυμίζεται ότι, υποχρέωση υποβολής Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το έτος 2023 έχουν Μισθωτοί, Συνταξιούχοι και Αυτοεργαζομένοι των οποίων το Μεικτό Ολικό Εισόδημα για το έτος 2023, υπερβαίνει το ποσό των €19.500.

Η Δήλωση υποβάλλεται μέσω του συστήματος TaxisNet στη διεύθυνση <https://taxisnet.mof.gov.cy>.

Στην ιστοσελίδα του Τμήματος Φορολογίας www.mof.gov.cy/tax έχει αναρτηθεί χρήσιμο ενημερωτικό υλικό για συμπλήρωση και υποβολή της Δήλωσης, κάτω από το εικονίδιο «TAXISnet - Δήλωση Εισοδήματος Ατόμου 2023».

Σεβασμός στην αυτοθυσία των δασοπυροσβεστών

ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ και οι αντίστοιχες συντεχνίες της ΠΕΟ και της ΔΕΟΚ σε κοινή τους ανακοίνωση εκφράζουν την απaréσκεια τους για τις δηλώσεις πολιτικών προσώπων που κατηγορούν το Τμήμα Δασών και απαξιώνουν τους δασοπυροσβέστες για το πολύτιμο έργο που επιτελούν. Είναι σημαντικό τονίζουν, «να αναγνωρίσουμε και να στηρίξουμε την προσπάθεια και την αυτοθυσία αυτών των εργαζομένων, οι οποίοι εργάζονται ακούραστα για την προστασία των δασών μας και την ασφάλεια του φυσικού μας πλούτου».

Και προσθέτουν στην ανακοίνωση: «οι δασοπυροσβέστες είναι πρώτοι που βάζουν τη ζωή τους σε κίνδυνο για να αντιμετωπίσουν τις καταστροφικές πυρκαγιές και το Τμήμα Δασών διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στον συντονισμό και την πρόληψη τέτοιων φαινομένων. Οι προσπάθειες τους, αν και συχνά αόρατες στο ευρύ κοινό, είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία των δασών.

Η κριτική είναι αναγκαία όταν είναι



εποικοδομητική, αλλά σε αυτή την περίπτωση, οι δηλώσεις αποθαρρύνουν και υποβαθμίζουν την αφοσίωση και την επαγγελματικότητα αυτών των εργαζομένων. Καλούμε όλους να αντικρύσουν την πραγματικότητα και να αναγνωρίσουν και να στηρίξουν το σημαντικό έργο που επιτελείται από το Τμήμα Δασών και τους δασοπυροσβέστες».