

### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

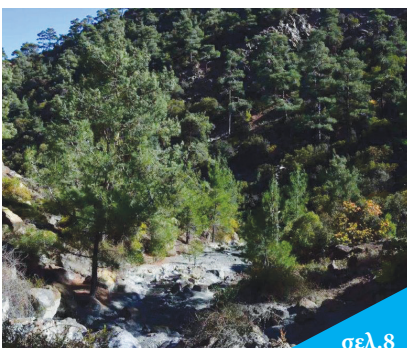
24ωρη προειδοποιητική απεργία των ναυαγοσωστών



σελ.3

### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

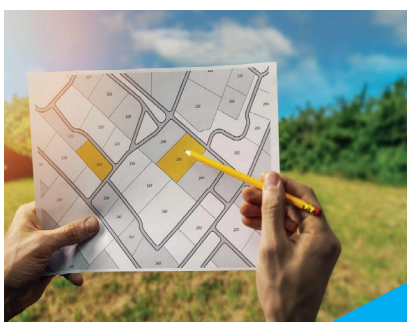
Απόδραση στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Κάτω Αμίαντο



σελ.8

### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Νέα εποχή στην Τοπική Αυτοδιοίκηση



σελ.16

Το μισθολογικό χάσμα δεν θα μειωθεί με αποκοπές μισθών στο δημόσιο

## Κλειδί η αύξηση μισθών στον ιδιωτικό τομέα

Τα όσα έχουν δει το φως της δημοσιότητας σε σχέση με τα προκαταρκτικά αποτελέσματα της μελέτης του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου (ΔΝΤ) για την απόκλιση απολαβών μεταξύ του μισθολογίου δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, καταδεικνύουν για άλλη μια φορά την ανάγκη χάραξης πολιτικών με στόχο την ενίσχυση των μισθών και στον ιδιωτικό τομέα.

Η διαχρονική θέση της ΣΕΚ ήταν και παραμένει πως το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των εργαζομένων του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα δεν θα προέλθει μέσα από τις αποκοπές των μισθών του δημοσίου ώστε οι εργαζόμενοι του δημοσίου να φθάσουν τους μισθούς των εργαζομένων του ιδιωτικού τομέα που είναι χαμηλότεροι αλλά μέσα από κινήσεις και πολιτικές οι οποίες θα ενισχύσουν τους μισθούς στον ιδιωτικό τομέα για να φθάσουν τα επίπεδα του δημοσίου.

Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα του ΔΝΤ θα πρέπει να προβληματίσουν πρωτίστως την κυβέρνηση η οποία θα πρέπει να σχεδιάσει, μαζί με τους κοινωνικούς εταίρους στρατηγικές οι οποίες ενισχύουν τους μισθούς των εργαζομένων του ιδιωτικού τομέα. Και αυτοί οι σχεδιασμοί είναι ξεκάθαροι για την ΣΕΚ και συνοψίζονται ως ακολούθως:

- Επέκταση των συλλογικών συμβάσεων στη βάση και της ευρωπαϊκής οδηγίας του 2022 ώστε να καλυφθεί τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων. Είναι σαφές από επιστημονικές μελέτες πως η μεγαλύτερη κάλυψη των εργαζομένων



μέσα από συλλογικές συμβάσεις ενισχύει τους μισθούς, μειώνει τις μισθολογικές ανισότητες αλλά και τον κίνδυνο φτώχειας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει προωθήσει τη συγκεκριμένη οδηγία. Η κυβέρνηση θα πρέπει μέχρι τον ερχόμενο Οκτώβριο να καταθέσει σχέδιο δράσης. Δυστυχώς, μέχρι στιγμής δεν έχει γίνει τίποτε ενώ ορισμένα ευρωπαϊκά κράτη βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο εφαρμογής της οδηγίας.

- Οι συστάσεις του ΔΝΤ κάνουν πλέον επιτακτική την ανάγκη για άμεση μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, ιδιαίτερα με την ένταξη σε αυτή τη μεταρρύθμιση και του δεύτερου πυλώνα που είναι τα Ταμεία Προνοίας με την καθολική συμμετοχή των εργαζομένων του ιδιωτικού τομέα. Σημειώνεται πως τα Ταμεία Προνοίας αποτελούν βασική συνιστώσα των συλλογικών συμβάσεων.

- Το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των εργαζομένων του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα δεν θα προέλθει μέσα από την κατάργηση της ΑΤΑ στο δημόσιο αλλά μέσα από την επέκταση του θεσμού που θα καλύπτει όλους τους εργαζομένους και του ιδιωτικού τομέα στη βάση συμπερίληψής τους στις συλλογικές συμβάσεις. Η ΑΤΑ είναι καθαρά μηχανισμός αποκατάστασης της απώλειας της αγοραστικής δύναμης των εργαζομένων λόγω ύπαρξης πληθωριστικών πιέσεων και η ΑΤΑ δεν ευθύνεται για τον πληθωρισμό. Άλλωστε, σε έκθεση του τον περασμένο Μάιο το ίδιο το ΔΝΤ υποστήριξε πως ο πληθωρισμός τα τελευταία έτη δεν ήταν αποτέλεσμα αυξήσεων στο εργατικό κόστος αλλά αποτέλεσμα της αύξησης των κερδών (οι επιχειρήσεις δηλαδή αύξησαν τις τιμές των προϊόντων μετακυλώντας το κόστος στους εργαζομένους/καταναλωτές αυξάνοντας έτσι και την κερδοφορία τους).

## Οι συνθήκες επιβάλουν ολιστική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού

Αναμφίβολα τα πρόσφατα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου τα οποία καταδεικνύουν πως ένας στους τέσσερις συμπολίτες μας ηλικίας 65 ετών και άνω αντιμετωπίζει τον κίνδυνο φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού αποτελεί την πιο τρανή απόδειξη πως η διαδικασία ολιστικής μεταρρύθμισης του συνταξιοδοτικού συστήματος θα πρέπει να επισπευσθεί. Για την ΣΕΚ η βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης χιλιάδων συνταξιούχων προϋποθέτει την ολιστική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος συμπεριλαμβανομένης και μιας συμφωνημένης ρύθμισης της αναλογιστικής μείωσης του 12% για όσους επιλέξουν να αφυπηρητήσουν στο 63ο έτος της ηλικίας τους αντί στο 65ο έτος. Σαφώς η όλη ρύθμιση θα πρέπει να διασφαλίζει τη βιώσιμη ανάπτυξη του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων και να αποτρέπει τη δημιουργία στρεβλώσεων σε σχέση με το όριο συνταξιοδότησης.

Έκδηλη είναι η ανησυχία μας για τη σοβαρή

καθυστέρηση που παρατηρείται στο διάλογο για την συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, παρά το γεγονός πως η αποσπασματική διαχείριση της αναλογιστικής αναπροσαρμογής του 12%, καταγράφει σειρά αδυναμιών που δεν την καθιστούν κοινωνικά δίκαιη. Η ΣΕΚ υποστηρίζει πως η οριζόντια προσέγγιση στο πλαίσιο της σταδιακής μείωσης του ποσοστού της αναλογιστικής αναπροσαρμογής και η τελική απάλειψή του σε κάποιο ηλικιακό όριο που θα συμφωνηθεί, μπορεί να αποτελέσει τη μόνη εφικτή διευθέτηση, μέσω της οποίας θα αποτρέπεται η δημιουργία διαφορετικών ταχυτήτων συνταξιούχων, στη βάση της συνταξιοδότησης στο 63ο έτος της ζωής τους.

Παράλληλα, η ΣΕΚ ξεκαθαρίζει εμφαντικά πως η όποια ρύθμιση της αναλογιστικής αναπροσαρμογής η οποία προαποκλείει επηρεαζόμενους δικαιούχους, θέτοντας διλήμματα και προφάσεις, δεν θα γίνει αποδεκτή, καθώς θα

απουσιάζει το στοιχείο της κοινωνικής δικαιοσύνης και ομοιόμορφης μεταχείρισης.

Σε ότι αφορά τον 2ο Πυλώνα ο οποίος έχει να κάνει με τα Ταμεία Προνοίας, η ΣΕΚ διεκδικεί την επέκταση του θεσμού και την καθολική συμμετοχή των εργαζομένων χωρίς διακρίσεις, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που στον ίδιο εργοδότη υπάρχει συμφωνημένη πρόνοια στη συλλογική σύμβαση.

Επομένως, στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου η κυβέρνηση θα πρέπει να δρομολογήσει τις εξελίξεις ώστε να επιτευχθεί συμφωνία μεταξύ των κοινωνικών εταίρων για το ζήτημα της ολιστικής μεταρρύθμισης του συνταξιοδοτικού. Η ΣΕΚ είναι έτοιμη να συνεισφέρει ενεργά και εποικοδομητικά προς αυτή την κατεύθυνση αλλά δεν θα αποδεχτεί οποιαδήποτε ρύθμιση ή μεταρρύθμιση στη βάση προειλημμένων αποφάσεων και χωρίς τη διενέργεια του απαραίτητου κοινωνικού διαλόγου, που θα οδηγήσει σε κοινωνικά δίκαιες ρυθμίσεις.

**Ε**χει υποχρέωση η κυβέρνηση να ξεκαθαρίσει τη θέση της για την ΑΤΑ

**Ε**ίναι καιρός όλοι να πάψουν να κρύβονται πίσω από μισόλογα

**Ρ**ούχα μαζί που πλύθηκαν και έχουνε γίνει ροζ

**Α**υτό φαίνεται να επιχειρείται για τον θεσμό της ΑΤΑ

**Γ**ραφικοί δεν υπήρξαμε ποτέ. Απλά ξεκάθαροι

**Δ**εν θα επιτρέψουμε υπονόμευση του θεσμού

**Α**παραίτητη η ενίσχυση των μισθών στον ιδιωτικό τομέα

**Σ**τόχος να μειωθεί το μισθολογικό χάσμα με το δημόσιο

**Τ**ώρα είναι η ώρα για την εφαρμογή της Ευρωπαϊκής Οδηγίας

**Κ**άλυψη τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων με συλλογικές συμβάσεις

**Ι**διαίτερη προσοχή στο τι αγοράζουμε και πόσα

**Κ**άποιοι εκμεταλλεύονται αγρίως τους καταναλωτές

**Κ**ανένας συμβιβασμός με όσους θέλουν να πλήξουν τα εργασιακά δίκαια

**Η** ΣΕΚ απαντά πάντα με τεκμηρίωση

**Η** αγορά υπηρεσιών δεν αποτελεί λύση στα δημόσια νοσηλευτήρια

**Ν**α καλυφθούν με μόνιμο προσωπικό οι ανάγκες

**Φ**ωτιές παντού, καίγονται τα δάση καίγεται και η ψυχή μας

**Η** κλιματική αλλαγή μας έχει προσπεράσει, τα μάτια σας 14

**Ω**ρα το κράτος να αναβαθμίσει την πολιτική πρόνοιας του

**Α**ναγκαία η αύξηση των κοινωνικών δαπανών στη χώρα μας

**Ν**εράκι θα πούμε το νερό

**Β**αρύ το πρόστιμο για την ακατάσχετη σπατάλη του

**Η**ολιστική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού είναι απαραίτητη

**Τ**α υπόλοιπα είναι επικοινωνιακά παιχνίδια

### Υπόλογοι σε κάθε έκφανση βίας που δεν αποτρέψαμε

**Κ**λείνω τα μάτια και ονειρεύομαι ένα κόσμο που να σέβεται τον άνθρωπο και την προσωπικότητα του χωρίς διακρίσεις.

Ανοίγω τα μάτια και αντιλαμβάνομαι ότι η πραγματικότητα απέχει πολύ από αυτό που συνειδητά ή ακόμη και υποσυνείδητα θα ήθελα να είναι σε ισχύ.



Δεν είμαστε απλά αντιμετώπι με διακρίσεις που μπορούν έστω και σε βάθος χρόνου να καταπολεμηθούν με εκπαίδευση και νομοθετικά πλαίσια.

**Της Δέσποινας Ησαΐα**

Είμαστε αντιμετώπι με μια σοβαρή και τραγική μορφή βίας κατά των γυναικών που η ψυχολογία των θυτών είναι περίπλοκη και πολυπαραγοντική.

Για να μπορέσουμε όμως να αντιμετωπίσουμε τέτοια επεισόδια φαινόμενα είναι αναγκαίο να προβούμε σε παραδοχές ακόμη και μη αρεστές με στόχο την επανεκτίμηση της κατάστασης και

της λήψης αποτελεσματικότερων μέτρων.

- Η έμφυλη βία είναι μια συστημική κατάσταση που καλύπτεται έντεχνα
- Η συστημική βία δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με ευχολόγια
- Η εξάλειψη της βίας θα πρέπει να συνδεθεί με την ανάγκη οικονομικής απεξάρτησης των γυναικών από τον σύντροφο ή τον

#### • Η έμφυλη βία είναι μια συστημική κατάσταση που καλύπτεται έντεχνα

- Υπάρχει ένας συγκεκριμένος πατριαρχισμός ο οποίος αποτελεί το υπόβαθρο μορφών βίας ψυχικής και σωματικής με την κλιμάκωση να οδηγεί στη γυναικοκτονία.
- Ανεπαρκής νομική προστασία και ατιμωρησία

Η κατανόηση της ψυχολογίας πίσω από τις γυναικοκτονίες είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη προληπτικών μέτρων και την παροχή υποστήριξης στα θύματα.

Οι παρεμβάσεις πρέπει να είναι πολυεπίπεδες, περιλαμβάνοντας εκπαίδευση, νομική μεταρρύθμιση, και ψυχολογική υποστήριξη για την αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών αυτής της βίας.

Με την υιοθέτηση στρατηγικών και τη συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων, ένα κράτος μπορεί να προσεγγίσει πιο αποτελεσματικά το ζήτημα της γυναικοκτονίας και να συμβάλει στη μείωση των περιστατικών και την προστασία των γυναικών.

Θα πρέπει να υπάρχει σαφής διάκριση από όλους, του πρόπροντος και του ηθικού από μια δήθεν καλοπροαίρετη οπτική που αγγίζει τα όρια συγκεκριμένων παρωχημένων αντιλήψεων.

Η αντιμετώπιση της γυναικοκτονίας απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση που εμπλέκει νομοθετικά, εκπαιδευτικά, κοινωνικά και υποστηρικτικά μέτρα.

Ξεκάθαρα αποτελεί ένα θλιβερό φαινόμενο και είμαστε όλοι και ο καθένας ξεχωριστά υπόλογοι σε κάθε έκφανση της βίας που δεν μπορέσαμε να αποτρέψουμε.

### Η παραγωγικότητα δυστυχώς αφέθηκε στην καλή θέληση των επιχειρηματιών

**Η** πρόσφατη έκθεση του Συμβουλίου Οικονομίας και Ανταγωνιστικότητας της Κύπρου αποτελεί αναμφίβολα σημαντικό εργαλείο για εξαγωγή συμπερασμάτων για την πορεία της κυπριακής οικονομίας. Ιδιαίτερα, σε ότι αφορά την πτυχή της παραγωγικότητας της οικονομίας της Κύπρου η έκθεση αναδεικνύει για ακόμα μια φορά πως η πορεία της παραγωγικότητας της οικονομίας εί-



**Του Γιώργου Πυρίση**  
Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

και προβληματική. Το συνδικαλιστικό κίνημα και ιδιαίτερα η ΣΕΚ έχει εκφράσει επανειλημμένα την ανησυχία του για την καθοδική πορεία της παραγωγικότητας. Ασφαλώς σε μια περίοδο τεχνολογικής «έκρηξης» και ανάπτυξης την οποία βίωσε η παγκόσμια οικονομία τις τελευταίες δεκαετίες, με την αυτοματοποίηση των δια-

δικασιών και ενσωμάτωση επαναστατικών διαδικασιών στην παραγωγική αλυσίδα, οι κυπριακές επιχειρήσεις έμειναν πίσω.

Αυτό άλλωστε παραδέχεται και το Συμβούλιο Οικονομίας και Ανταγωνιστικότητας το οποίο αναφέρει πως τα αίτια της μειωμένης παραγωγικότητας συνήθως οφείλονται στην μειωμένη υιοθέτηση τεχνολογιών που έχουν να κάνουν κυρίως με τη ψηφιοποίηση. Δυστυχώς, οι επιχειρήσεις στην Κύπρο δεν έχουν αντιληφθεί τον ρόλο και τον θετικό αντίκτυπο της επένδυσης στην τεχνολογική αναβάθμιση.

Την ίδια ώρα οι παγκόσμιες τεχνολογικές εξελίξεις οι οποίες δεν περιμένουν ασφαλώς τον Κύπριο επιχειρηματία να επενδύσει στην αναβάθμιση των υποδομών της επιχείρησής του, μας έχουν ήδη προσπεράσει και πλέον στα διεθνή και ευρωπαϊκά οικονομικά φόρα σε ότι αφορά το ζήτημα της αύξησης της παραγωγικότητας των δυτικών οικονομιών (που ασφαλώς απασχολεί και αυτούς) δεν αναφέρονται πλέον στον

ψηφιακό μετασχηματισμό καθώς αυτός θεωρείται δεδομένος αλλά σε επενδύσεις στην τεχνητή νοημοσύνη (AI). Η δυστοκία η οποία παρουσιάζεται στις επιχειρήσεις του τόπου να προχωρούν σε επανεπενδύσεις καταδεικνύεται και μέσα από τα στοιχεία της Eurostat. Συγκεκριμένα για την περίοδο 2012 με 2023 στον μέσο όρο του δείκτη gross fixed capital formation (investments) ως ποσοστό του ΑΕΠ η Κύπρος είναι στην προτελευταία θέση με ποσοστό 17.9% και τελευταία η Ελλάδα με ποσοστό 11.82%. Ασφαλώς η κριτική για τις οποιεσδήποτε στρεβλώσεις που υπάρχουν είτε στο δημόσιο είτε στον ιδιωτικό τομέα είναι καλοδεχούμενη ωστόσο αυτοί που ασκούν την κριτική θα πρέπει να προβάλλουν όλα τα δεδομένα ενώπιον της κοινής γνώμης. Γιατί η σωστή παράθεση των δεδομένων είναι πάντα υποβοηθητική για την καλύτερη κατανόηση των αιτιών ενός προβλήματος και επομένως και των λύσεων που πρέπει να παρθούν από τους αρμοδίους.

**“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 3 Ιουλίου	Πέμπτη 4 Ιουλίου	Παρασκευή 5 Ιουλίου	Σάββατο 6 Ιουλίου	Κυριακή 7 Ιουλίου	Δευτέρα 8 Ιουλίου	Τρίτη 9 Ιουλίου
Αγίων Ανατολίου και Ευλαμπίου, Αγίου Υακίνθου μάρτυρος	Ιερομαρτύρων Δονάτου Θεοφίλου Θεοδώρου, Μαρτύρων Κυπρίλλης και Αρόας, Λουκίας και Απολλωνίου	Οσίου Λαμπαδού	Αγίων εικοσιπενσάρων Μαρτύρων, Αγίου Σισώη	Αγίας Κυριακής Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Οδυσσέα του Νεομάρτυρα	Οσίου Θεοφίλου μυροβλήτου, Αγίου Προκοπίου Μεγαλομάρτυρος	Αγίου Παγκρατίου ιερομάρτυρος επισκόπου Ταυρομενίου

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

# Μείζονα εργασιακά ζητήματα στο επίκεντρο του 11ου Συνεδρίου της EPSU

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ Πύργος Κωνσταντίνου και ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ ΣΕΚ Ανδρέας Ηλία συμμετείχαν στο 11ο Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Δημοσίων Υπηρεσιών (EPSU) το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Βουκουρέστι από τις 18 μέχρι τις 20 Ιουνίου 2024.

Το συνέδριο έχει ασχοληθεί με τον απολογισμό των δράσεων της προηγούμενης περιόδου 2019-2023, την οικονομική κατάσταση της Ομοσπονδίας, καταστατικές αλλαγές, την εκλογή νέας ηγεσίας, την προσέλκυση και οργάνωση νέων μελών με σκοπό την ενδυνάμωση της διαπραγματευτικής δύναμης, τις δράσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο για την πράσινη, ψηφιακή και δίκαιη κοινωνικά μετάβαση, την κλιματική αλλαγή και την εφαρμογή ποιοτικών θέσεων εργασίας με ποιοτικούς όρους εργοδότησης και ποιοτικές δημόσιες υπηρεσίες.

Τα τελευταία πέντε χρόνια, οι ευρωπαίοι εργαζόμενοι στις δημόσιες υπηρεσίες των χωρών της Ευρώπης ήρθαν αντιμέτωποι με τις επιπτώσεις της πανδημίας και του πολέμου στην Ουκρανία. Καθώς επίσης και με τις

πολιτικές για μείωση των μισθών και άλλων ωφελημάτων των εργαζομένων.

Μέσω της EPSU οι εργαζόμενοι του δημόσιου τομέα όλων των ευρωπαϊκών χωρών, ενώνουν την δύναμη τους για την κοινωνική και οικονομική δικαιοσύνη, την περιβαλλοντική δικαιοσύνη, τον αγώνα ενάντια στην κλιματική αλλαγή, για ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες, ειρήνη και δημοκρατία, ελευθερία έκφρασης, κράτος δικαίου, και για ισχυρή ευρωπαϊκή εκπροσώπηση των εργαζομένων.

Οι 500 αντιπρόσωποι του συνεδρίου έχουν συμφωνήσει να ενισχύσουν τις προσπάθειες για την αντιμετώπιση της ανισότητας, της φτώχειας, της κλιματικής κρίσης και της υπερθέρμανσης του πλανήτη. Παραμένουν σε εγρήγορση και υποστηρίζουν τη συνεχιζόμενη ψηφιακή επανάσταση, έτσι ώστε να ωφελεί τους εργαζομένους και τους πολίτες. Απαιτούν διαφανή ευρωπαϊκή οικονομική διακυβέρνηση που να δημιουργεί πλήρη απασχόληση, και να βελτιώνει την απασχόληση των εργαζομένων.

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου οι αξιωματούχοι της ΣΕΚ είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν θέματα που



αφορούν τους εργαζόμενους που εκπροσωπούν και να ενδυναμώσουν τις σχέσεις και τη συνεργασία που υπάρχει με συνδικαλιστές άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η συνεργασία μεταξύ των χωρών της Μεσογείου για προώθηση πολιτικών και θεμάτων που αφορούν τους εργαζόμενους των χωρών αυτών.

Νέα πρόεδρος της της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Δημοσίων Υπηρεσιών (EPSU) για την επόμενη πενταετία εκλέγει η **Francoise Geng** από τη Γαλλία.



## Παρέμβαση Στέλλας Κυριακίδου

# Κλιματική αλλαγή – Πώς επηρεάζει την υγεία μας

Παρέμβαση για το μείζον ζήτημα της Κλιματικής Αλλαγής πραγματοποίησε σε αρθρογραφία της η Επίτροπος Υγείας και Ασφάλειας Τροφίμων της ΕΕ, Στέλλα Κυριακίδου:

«Κλιματική αλλαγή. Οι πρώτες εικόνες που μας έρχονται στο μυαλό είναι πάγοι που λιώνουν, θερμότερα και ξηρότερα καλοκαίρια, λιγότερη βλάστηση, έλλειψη νερού ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες σε περιοχές όπως η Κύπρος, η Ισπανία και η Ελλάδα. Αυτές είναι ίσως οι πιο κοινές σκέψεις που κάνουν οι περισσότεροι από εμάς. Υπάρχει όμως και μια άλλη πτυχή που ίσως να μην είχαμε σκεφτεί μέχρι τώρα. Ο αντίκτυπος της κλιματικής αλλαγής στην υγεία μας.

Είναι γεγονός πως χώρες όπως η Κύπρος βρίσκονται στην πρώτη γραμμή με έντονες ανόδους της θερμοκρασίας και σημαντική μείωση των βροχοπτώσεων. Η παγκόσμια κατάσταση δε, είναι σαφώς ανησυχητική: τον Ιούλιο του 2023, για πρώτη φορά στην ιστορία, η κλιματική κρίση και τα ακραία καιρικά φαινόμενα που επιφέρει ανακηρύχθηκαν ως παγκόσμια έκτακτη ανάγκη για τη δημόσια υγεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ).

Μπορεί με μια πρώτη ματιά να μην είναι εμφανές το πώς αυτές οι αλλαγές θα μας επηρεάσουν, αλλά όπως αποφαίνεται η επιστημονική κοινότητα οι επιπτώσεις στην υγεία μας είναι άμεσες και υπαρκτές: Μια πρόσφατη έκθεση του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, προειδοποιεί ότι έως το 2050 η κλιματική αλλαγή μπορεί να προ-

καλέσει επιπλέον 14,5 εκατομμύρια θανάτους συνανθρώπων μας και οικονομικές απώλειες ύψους 12,5 τρισεκατομμυρίων δολαρίων παγκοσμίως.

Δύο είναι οι ερωτήσεις που χρειάζεται να απαντήσουμε λοιπόν:

ποιες είναι οι πιθανές επιπτώσεις στην υγεία μας, και τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε τις υγειονομικές αυτές προκλήσεις;

Καταρχάς η κλιματική αλλαγή απειλεί βασικές ανάγκες της καθημερινότητας μας που σήμερα θεωρούμε δεδομένες, και οι οποίες βοηθούν στη διασφάλιση μιας καλής υγείας: τον καθαρό αέρα, το ασφαλές πόσιμο νερό και την παραγωγή θρεπτικών τροφίμων. Ενδεικτικά, η ατμοσφαιρική ρύπανση προκαλεί τον πρόωρο θάνατο 300.000 ανθρώπων κάθε χρόνο στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Όσον αφορά τις ασθένειες, η κλιματική αλλαγή χτυπά σε πολλαπλά μέτωπα: εντείνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνων του πνεύμονα, ασθενειών του αναπνευστικού όπως το άσθμα, και είναι υπεύθυνη και για τη διατάραξη της ψυχικής μας υγείας. Και ας μην ξεχνάμε ότι κατά τη διάρκεια ακραίων καιρικών φαινομένων, όπως πυρκαγιών και πλημμυρών, χάνουν τη ζωή τους χιλιάδες συμπολίτες μας κάθε χρόνο.

Η δε έντονη αύξηση της θερμοκρασίας οδηγεί στην εξάπλωση ασθενειών που στο παρελθόν εμφανίζονταν σε άλλες περιοχές του πλανήτη. Όπως για παράδειγμα η ελονοσία, ο δάγκειος πυρετός και ο ιός του Δυτικού Νείλου.

Στην Κύπρο παρατηρούμε την ύπαρξη των κουνουπιών Aedes, του φορέα που ευθύνεται για τη μετάδοση του δάγκειου πυρετού, του chikungunya και του Zika, καθώς και των κουνουπιών Anopheles που ευθύνονται για τη μετάδοση της ελονοσίας. Πώς μπορούμε λοιπόν να αντιμετωπίσουμε την πρόκληση της κλιματικής αλλαγής και να ενδυναμώσουμε τα συστήματα υγείας μας; Ευτυχώς έχουμε ήδη αναλάβει δράση. Σε πανευρωπαϊκό επίπεδο για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής μέσω της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας, αλλά και πιο στοχευμένα μέσω της Ευρωπαϊκής Ένωσης Υγείας και της νέας Αρχής Ετοιμότητας και Αντιμετώπισης Καταστάσεων Έκτακτης Υγειονομικής Ανάγκης (HERA) που θα μας βοηθήσει στην καλύτερη αντιμετώπιση διασυννοριακών απειλών κατά της υγείας μας.

Η ευρωπαϊκή νομοθεσία που εγκρίναμε το 2022 και η οποία στοχεύει τις σοβαρές διασυννοριακές υγειονομικές απειλές καλύπτει όχι μόνο μολυσματικές ασθένειες, αλλά και ασθένειες που προέρχονται από περιβαλλοντικές, χημικές και τροφικές απειλές. Η HERA, με τη σειρά της, θα επενδύσει 120 εκατομμύρια ευρώ για να βελτιώσει τη διαθεσιμότητα των ιατρικών



αντιμέτρων για μεταδιδόμενες ασθένειες. Η Ευρωπαϊκή Ένωση πρωτοπορεί επίσης μέσω πιλοτικών προγραμμάτων, όπως τα προγράμματα που αποδεικνύουν την άριστη συνεργασία της Κύπρου με την ΕΕ για τον έλεγχο των ασθενειών που μεταδίδονται από τα κουνούπια.

Φυσικά δεν μπορούμε να επαναπαυτούμε. Θα χρειαστεί να επενδύσουμε σοβαρά και υπεύθυνα στις επόμενες δεκαετίες, σε άμεση συνεργασία με διεθνείς φορείς και την παγκόσμια ιατρική κοινότητα, για να αντιμετωπίσουμε την κλιματική αλλαγή αλλά και τις προκλήσεις που επιφέρει. Εφόσον όμως συνεχίσουμε να δρούμε ενωμένοι και με βάση την καθοδήγηση της επιστήμης, θα μπορούμε να θωρακίσουμε την υγεία μας και να λάβουμε τα απαραίτητα μέτρα με σιγουριά και αισιοδοξία. Η κλιματική αλλαγή είναι μια πρόκληση που μπορούμε να κερδίσουμε. Για τον πλανήτη μας, την υγεία και το μέλλον όλων μας».

# Τι είναι η νόσος των λεγεωναρίων

Μην την υποτιμάτε

Η νόσος των λεγεωναρίων ή λεγεωνέλλωση, έχει ως αιτιολογικό παράγοντα το βακτήριο *Legionella pneumophila* το οποίο είναι το πιο συνηθισμένο αλλά και πιο παθογόνο είδος της οικογένειας *Legionella*.

**Που αναπτύσσεται το βακτήριο της Legionella**

Το βακτήριο της *Legionella* αναπτύσσεται σε όλες τις συλλογές νερού, φυσικές και τεχνητές, σε επιφανειακά νερά και στο έδαφος, είναι όμως δυνατόν να ανιχνευθεί και στο καθαρό νερό, ενώ επιζεί ακόμη και στο απεσταγμένο νερό.

Ιδανικές συνθήκες πολλαπλασιασμού της *Legionella* παρουσιάζονται στα δίκτυα διανομής ζεστού και κρύου νερού των κτιρίων (θερμοκρασία υψηλότερη των 200 C). Η παρουσία οργανικών και ανόργανων ουσιών, καθώς και μικροοργανισμών στο νερό ευνοεί τη δημιουργία αποικιών στην εσωτερική επιφάνεια των σωληνώσεων. Το πλήθος των αποικιών αυξάνεται σχηματίζοντας μια βιομεμβράνη (biofilm). Η βιομεμβράνη αποτελεί μόνιμη εστία πιθανής μόλυνσης του νερού των δικτύων διανομής νερού των κτιρίων, απελευθερώνοντας συνεχώς μικροοργανισμούς στο πόσιμο νερό. Το πρόβλημα σχηματισμού της βιομεμβράνης γίνεται εντονότερο κυρίως σε μεγάλα κτίρια με πολύπλοκο και εκτεταμένο σύστημα σωληνώσεων.

**Πώς μεταδίδεται**

Η μόλυνση του ανθρώπινου οργανισμού από το βακτήριο της *Legionella* επιτυγχάνεται αερογενώς, όταν σταγονίδια του μολυσμένου νερού εισέρχονται στην αναπνευστική οδό με τη μορφή αερολύματος (π.χ. από την κεφαλή των καταιονητήρων/ντους, τις βρύσες, τα συστή-



ματα κλιματισμού κ.λ.π.).

Η Ελλάδα ως μεσογειακή χώρα διαθέτει θεωρητικά όλες τις προϋποθέσεις για την εμφάνιση λοιμώξεων από *Legionella* (θερμό κλίμα, λειτουργία κλιματιστικών, υψηλές θερμοκρασίες για μεγάλα χρονικά διαστήματα κ.λ.π.).

Κρίσιμες θεωρούνται οι μεγάλες χρονικές περιόδους κατά τις οποίες, ειδικά οι ξενοδοχειακές μονάδες, παραμένουν κλειστές ή υπολειτουργούν, με αποτέλεσμα το νερό του δικτύου διανομής να μπορεί να θεωρηθεί «στάσιμο» κατά τη διάρκεια των περιόδων αυτών (συνθήκη η οποία ευνοεί την ανάπτυξη της λεγεωνέλλας).

**Συμπτώματα της νόσου**

Τα συμπτώματα της νόσου εκδηλώνονται 2 με 10 ημέρες μετά τη μόλυνση. Η κλινική εικόνα συνήθως είναι αυτή της άτυπης πνευμονίας με εξελισσόμενη ακτινολογική εικόνα συχνά με συνύπαρξη κεφαλαλγίας, βραδυψυχιισμού, μυαλγιών και γενικών φαινομένων που υποδηλώνουν τη συστηματικότητα της λοίμωξης. Αργότερα επηρεάζονται ζωτικά όρ-

γανα, ενώ υπάρχει περίπτωση να επηρεαστούν και οι νοητικές λειτουργίες. Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει τις πιθανότητες επιβίωσης.

Έχει θνητότητα 15% περίπου, ενώ στα ανοσοκατεσταλμένα άτομα και τα άτομα των καλούμενων ομάδων υψηλού κινδύνου η θνητότητα είναι μεγαλύτερη.

Στην ομάδα υψηλού κινδύνου υπάγονται όλα τα άτομα άνω των 50 ετών, οι καπνιστές, όσοι ευρίσκονται υπό αγωγή με κορτικοστεροειδή, όσοι πάσχουν από χρόνιες πνευμονοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, νεοπλασματικά νοσήματα και νεφρική ανεπάρκεια, όσοι έχουν υποστεί μεταμόσχευση οργάνων καθώς και άτομα με εξασθενημένο και ευάλωτο ανοσοποιητικό σύστημα.

**Εργαστηριακή διάγνωση-Θεραπεία**

Δεδομένου ότι η εργαστηριακή επιβεβαίωση με την καλλιέργεια είναι δυνατόν να απαιτήσει χρόνο, η κατάλληλη θεραπεία θα πρέπει να αρχίζει άμεσα σε περίπτωση άτυπης πνευμονίας, περιλαμβάνοντας και τη λεγεωνέλλωση στην διαφορική διάγνωση, ιδιαίτερα αν πιθανολογείται ιστορικό έκθεσης.

**Λήψη μέτρων πρόληψης της νόσου**

Για την πρόληψη εμφάνισης της νόσου των λεγεωναρίων απαιτείται η συστηματική λήψη κατάλληλων μέτρων για την ορθή λειτουργία των υδραυλικών και κλιματιστικών εγκαταστάσεων, αλλά και για την αποφυγή δημιουργίας εστιών μόλυνσης στα σημεία των δικτύων όπου παρατηρείται συχνή αυξομείωση της θερμοκρασίας και εμφανίζονται εναποθέσεις αλάτων και ξένων ουσιών γενικότερα.

## Τα συχνότερα λάθη κάτω από τον ήλιο

Έρευνες έχουν δείξει ότι πάνω από το 80% των σημαδιών γήρανσης συμβαίνουν εξαιτίας της καθημερινής έκθεσης της επιδερμίδας στις ακτίνες UV, όμως έχουν δείξει και ένα ακόμα πολύ ενδιαφέρον στοιχείο: Τα άτομα που χρησιμοποιούν καθημερινά αντηλιακό με SPF30 και πάνω, εμφανίζουν 24% λιγότερα σημάδια γήρανσης του δέρματος σε σχέση με εκείνα που δεν χρησιμοποιούν καθημερινά αντηλιακό.

Το «προφίλ» των ακτίνων UV

Από την ηλιακή ακτινοβολία που φτάνει στη Γη, το 55% είναι υπέρυθρη, το 40% ορατή ακτινοβολία και μόλις το 5% είναι η γνωστή σε όλους μας υπεριώδης ακτινοβολία (UV). Η ακτινοβολία UV χωρίζεται στις ακτίνες UVB, τις UVA και τις μακρές UVA. «Οι UVB ενεργοποιούν τη διαδικασία του μαυρίσματος, προκαλούν τα ηλιακά εγκαύματα ενώ ενοχοποιούνται και για τον δερματικό καρκίνο. Οι UVA και οι μακρές UVA προκαλούν βλάβες σε όλες τις στιβάδες του δέρματος, από την επιδερμίδα μέχρι το χόριο, είναι οι κύριοι «υπεύθυνοι» για τη φωτογήρανση ενώ συνδέονται στενά και με τον καρκίνο του δέρματος» εξηγεί η δερματολόγος Παναγιώτα Ρήγα.

Εκτιμάται ότι τα κρούσματα Δερματικών Καρκίνων και Μελανώματος στις χώρες με πληθυσμό ανοιχτόχρωμου δέρματος αυξάνονται κατά 3%-5% σε ετήσια βάση ενώ ο αριθμός των νέων διαγνώσεων έχει υπερτριπλασιαστεί την τελευταία 20ετία, με το Μελάνωμα να είναι η δεύτερη πιο συχνή μορφή καρκίνου στις ηλικίες 15-35 ετών.

«Η υπεριώδης ακτινοβολία, όμως, δεν είναι ο μοναδικός εχθρός της επιδερμίδας. Σήμερα γνωρίζουμε πως και το ορατό φως, το οποίο είναι μέρος της ηλιακής ακτινοβολίας αλλά εκπέμπεται



και από τους λαμπτήρες εσωτερικού χώρου και τις digital οθόνες, παίζει σημαντικό ρόλο στη γήρανση του δέρματος. Τόσο οι ακτίνες UV όσο και το ορατό φως, προκαλούν οξειδωτικό στρες, φλεγμονή και βλάβες στο δέρμα οδηγώντας σε φωτογήρανση αλλά και σε καρκίνους του δέρματος με πιο επικίνδυνο το μελάνωμα», προσθέτει η ειδικός.

Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε ένα και μόνο συμπέρασμα, αυτό που τονίζουν με κάθε ευκαιρία οι δερματολόγοι: δεν βγαίνουμε ποτέ στον ήλιο χωρίς υψηλή αντηλιακή προστασία, όχι μόνο το καλοκαίρι στις διακοπές αλλά κάθε μέρα του χρόνου!

Η επιλογή, λοιπόν, του κατάλληλου αντηλιακού είναι προτεραιότητα μεν, αλλά από μόνο του δεν αρκεί. Ποια τα λάθη που κάνουμε σε σχέση με

την αντηλιακή προστασία μπορεί να έχουν κόστος για την επιδερμίδα μας;

#1 Δεν διαβάζετε προσεκτικά την ετικέτα ή επιλέγετε λάθος αντηλιακές συνθέσεις για τις ανάγκες σας.

#2 Χρησιμοποιείτε λιγότερη ποσότητα προϊόντος (20-25%) από αυτή που πραγματικά χρειάζεστε για να έχετε την σωστή αντηλιακή προστασία. Ποια είναι η ιδανική ποσότητα; «Μια γενναία δόση, δηλαδή δύο δάχτυλα για όλο το πρόσωπο και τον λαιμό. Επίσης δεν ξεχνάμε τα αυτιά, το ντεκολτέ, τη χωρίστρα των μαλλιών, όλα τα εκτεθειμένα μέρη του σώματος δηλαδή, και οπωσδήποτε τις γάμπες.

#3 Φοράτε το αντηλιακό σας αφού βγείτε από το σπίτι ενώ είναι απαραίτητη η εφαρμογή του τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έκθεσή σας στον ήλιο.

#4 Δεν το ανανεώνετε όσο συχνά χρειάζεται, δηλαδή κάθε 2 ώρες και, οπωσδήποτε, αμέσως μετά το κολύμπι.

#5 Φοράτε αντηλιακό μόνο όταν έχει ήλιο – όμως, η επικίνδυνη ακτινοβολία UV υπάρχει γύρω μας κάθε μέρα του χρόνου, ακόμα και όταν έχει συννεφιά.

#6 Χρησιμοποιείτε πολυκαιρισμένες αντηλιακές συνθέσεις που έχουν ξεμείνει στην τσάντα από τις προηγούμενες διακοπές σας.

#7 Βασίζεστε αποκλειστικά στο αντηλιακό για την προστασία σας από τις ακτίνες UV. Καλό θα είναι να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 10:00 -16:00 μμ και οπωσδήποτε να φοράτε ένα πλατύγυρο καπέλο και γυαλιά ηλίου, για την προστασία της ευαίσθητης επιδερμίδας των ματιών αλλά και του κεφαλιού σας.

# Φτάνει ο κατήφορος - Η Κύπρος αξίζει καλύτερης τύχης

Οι έντιμοι πολίτες να ορθώσουν ανάστημα κατά της διαφθοράς

**Ζ**ούμε σε μια εποχή εξαιρετικά δύσκολη αλλά και κρίσιμη.

Ζούμε στην εποχή των μεγάλων ανατροπών. Η πίστη στα μεγάλα ιδανικά και στις πανανθρώπινες αξίες της φυλής άρχισαν να ξεθωριάζουν. Βρίσκονται υπό συνεχή διωγμό, όπως υπό διωγμό βρίσκονται και οι κοινωνικές αλλά και οι πνευματικές κατακτήσεις.



Του Χρίστου Καρούλη\*

Δυστυχώς η εποχή μας καταραυλά σαν βράχος στον γκρεμό της απιστίας. Η κοινωνία αιμορραγεί επικίνδυνα. Ζούμε στη σημερινή άγρια και ταραγμένη εποχή της παραφροσύνης, της αυθαιρεσίας, της αναξιοκρατίας. Η διαπλοκή και το βόλεμα έγιναν τρόπος ζωής. Επικρατεί η κομματοκρατία και η κουμπαραοκρατία.

Οι θεσμοί στην Κύπρο βρίσκονται σε διαρκή σύγκρουση. Βρίσκονται σε κρίση που προσβάλλει τους έντιμους πολίτες και οδηγεί το κράτος σε σοβαρή και επικίνδυνη ανυποληψία. Και στο εσωτερικό και στο εξωτερικό. Η δικαιοσύνη νοσεί και δεν αποδίδεται ποτέ στην ώρα της. Το θέμα αυτό χρονίζει. Η διαφθορά έγινε τρόπος ζωής και γι' αυτούς που την υπηρετούν και γι' αυτούς που την ανέχονται.

Η πυραμίδα των αξιών έχει ανατραπεί εδώ και αρκετό καιρό. Στην κορυφή της βρίσκονται οι ανίκανοι και οι γλείφτες και στη βάση έσπρωξαν τους έντιμους και τους ικανούς. Ο παραλογισμός των ανίκανων που είναι ικανοί για όλα φαίνεται ότι επικρατεί παντού. Σήμερα πλεονάζει η αυθαιρεσία και η κακοδιαχείριση.

Χάθηκε από τη ζωή μας το μέτρο.

Χρειάζεται αλλαγή και αντίσταση. Χρειάζεται όραμα και πίστη που θα οδηγήσει σε προοπτική και αποτέλεσμα. Μεγάλη μερίδα του πληθυσμού γυρίζει πλέον την πλάτη στην πολιτική. Απέχει από εκλογές και θεωρεί χάσιμο χρόνου την ενασχόληση με τα κοινά. Αυτό συμβαίνει και στην Κύπρο και στην Ελλάδα, αλλά και αλλού.

Οι πολιτικοί αναζητούν το λάθος και προβληματίζονται, πλην όμως φαίνεται ότι οι πολίτες, (πιο προβληματισμένοι και πιο υποψιασμένοι), τους έχουν προσπεράσει με ιλιγγιώδεις ταχύτητες.

Οι περισσότεροι πολιτικοί εδώ και αρκετά χρόνια άλλα λένε δημοσίως και άλλα κάνουν στην πράξη, είτε στο επίπεδο της κυβέρνησης είτε στο επίπεδο της βουλής. Έχουν δυστυχώς μετατρέψει τη σοβαρότητα και την υπευθυνότητα του πολιτικού λόγου, σε πολιτική της πλάκας και της ατάκας, γι' αυτό η κοινωνία τους γυρίζει την πλάτη και απομακρύνεται από την κάλπη.

Οι έχοντες εξουσία κάποιες φορές δεν αντέχουν την κριτική και κυνηγούν τη διαφωνία. Η διαφωνία δεν είναι κατάρρα, αλλά ευλογία και η κριτική αποτελεί το οξυγόνο της Δημοκρατίας. Όποιος δεν αντέχει το οξυγόνο της τεκμηριωμένης κριτικής και διαφωνίας δεν μπορεί να έχει θέση στην πολιτική και στη δημόσια ζωή και καλά κάνει να αποσυρθεί στο σπίτι του.

Ζούμε σε μια εποχή έντονης υποκρισίας αλλά και ωχαδελφισμού. Αυτή την κατάσταση πρέπει να την αντιμετωπίσουμε, αν θέλουμε να δούμε καλύτερες μέρες.

Ο πρόεδρος της Δημοκρατίας Νίκος Χριστοδουλίδης, ηθελήμενα ή άλλως πως προεκλογικά ανέ-

βασε τον πήχη των προσδοκιών για πραγματική αλλαγή πολύ ψηλά. Αποτελεί την τελευταία ελπίδα και του τόπου και της κοινωνίας για να βάλει τάξη σ' αυτό το διεφθαρμένο κράτος.

Ο Χριστοδουλίδης που προεκλογικά έβλεπε, (όπως ο ίδιος έλεγε), τους νέους στα μάτια και αγωνιούσε για το μέλλον τους, οφείλει να μπει μπροστά και να κάμει τομές και αλλαγές που θα καθαρίζουν τον στάβλο του Αυγεία.

Αν ολιγορήσει θα κριθεί με αυστηρότητα από την ιστορία. Αν η Βουλή και τα πολιτικά κόμματα δεν τον ακολουθήσουν, θα πληρώσουν σκληρό και ασήκωτο κόστος. Οι έντιμοι άνθρωποι σ' αυτό τον ημικατεχόμενο τόπο, (που δεν είναι λίγοι), βρίσκονται σε αναμονή...

Ίδωμεν...

**Υ.Γ:** Βιώσαμε μία προεκλογική περίοδο άχρωμη, άοσμη και ανούσια. Μια περίοδο με φθινό πολιτικό λόγο που είχε κυρίως το στοιχείο μιας έντονης προσωπικής αντιπαράθεσης. Κάποιοι ήρθαν και στα χέρια, προσβάλλοντας με τη συμπεριφορά τους τον πολιτικό πολιτισμό. Αισχρά πολιτικά έθιμα από το μαύρο μακρινό παρελθόν εμφανίστηκαν ξανά στην ημικατεχόμενη Κύπρο.

Κάποιοι πρέπει να ντρέπονται. Γι' αυτές τις συμπεριφορές και για τη φθινή ποιότητα του πολιτικού λόγου τεράστιες ευθύνες έχουν και οι ηγεσίες των πολιτικών κομμάτων.

Για το Φειδία Παναγιώτου δεν θα πούμε τίποτα. Ευχόμαστε να πετύχει στο έργο που του ανατέθηκε και να βγάλει ασπροπρόσωπη και την πατρίδα του και όσους τον ψήφισαν. Θα τον παρακολουθούμε και θα τον κρίνουμε ανάλογα.

\* Οικονομολόγος - Δημοσιογράφος

## Υφ. Έρευνας:

# Πρόκληση η απουσία εξειδικευμένου προσωπικού

Η δημιουργικότητα, η ευελιξία και η αναλυτική σκέψη, θα θεωρούνται πλέον απαραίτητες για εξεύρεση εργασίας σε κάθε κλάδο

**Ο**ι απόφοιτοι των πανεπιστημίων μας αποτελούν το ισχυρότερο όπλο στην προσπάθεια μας να οικοδομήσουμε ένα σύγχρονο, ψηφιακό και ανταγωνιστικό κράτος, ανέφερε ο Υφυπουργός Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής **Νικόδημος Δαμιανός**, απευθύνοντας χαιρετισμό στην τελετή αποφοίτησης των διδακτορικών φοιτητών και φοιτητριών του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου.

Ο κ. Δαμιανός υπέδειξε ότι ο κόσμος μας αντιμετωπίζει σήμερα σημαντικές προκλήσεις, από την κλιματική αλλαγή και την ενεργειακή κρίση, την τεχνολογική εξέλιξη και την ανάγκη επιτάχυνσης του ψηφιακού μετασχηματισμού σε επίπεδο κράτους, οικονομίας και κοινωνίας, ο Υφυπουργός σημείωσε ότι οι απόφοιτοι/ες εισέρχονται «σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο και ιδιαίτερα απαιτητικό περιβάλλον, σε έναν κόσμο που αναμένει από εσάς να εφαρμόσετε την επιστημονική σας γνώση με τη μέγιστη προσαρμοστικότητα».

Είστε ήδη, συνέχισε, «μέρος του εξελισσόμενου κυπριακού οικοσυστήματος έρευνας και καινοτομίας, ενός οικοσυστήματος που είναι μεν μικρό, αλλά ωριμάζει και διευρύνεται συνεχώς, και κατατάσσεται πλέον στους Strong Innovators της Ευρώπης».

«Ενός οικοσυστήματος που συγκεντρώνει μία κρίσιμη μάζα επιστημόνων, ακαδημαϊκών και ερευνητικών ιδρυμάτων, κέντρων αριστείας αλλά και καινοτόμων επιχειρήσεων, τους οποίους το Κράτος στηρίζει και θα συνεχίσει να στηρίζει έμπρακτα, μέσω χρηματοδοτικών εργαλεί-



ων κι άλλων κινήτρων», συμπλήρωσε.

Την ίδια ώρα διεμήνυσε ότι προτεραιότητα της Κυβέρνησης είναι να διαμορφώσει τις συνθήκες και τις ευκαιρίες εκείνες που θα επιτρέψουν, στους απόφοιτους/ες μας, να παραμείνουν στη χώρα, να δημιουργήσουν και να μετατρέψουν καινοτόμες ιδέες σε πρακτικές εφαρμογές, που να έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο για την οικονομία και την κοινωνία του τόπου.

Το γεγονός αυτό, συνέχισε, αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, εάν ληφθούν υπόψη οι ριζικές αλλαγές που βιώνει τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια αγορά εργασίας, αφού σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ, πέραν του 40% των δεξιοτήτων, που θεωρούνταν απαραίτητες για εργοδότηση, μεταβάλλονται με τις ψηφιακές δεξιότητες και τα λεγόμενα soft skills, όπως η δημιουργικότητα, η ευελιξία και η αναλυτική

σκέψη, να θεωρούνται πλέον απαραίτητες για εξεύρεση εργασίας σε κάθε κλάδο.

Ταυτόχρονα, τόνισε ο Υφυπουργός, η οριζόντια έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού αναδεικνύεται σε σημαντική πρόκληση για τους εργοδότες, τόσο σε εθνικό, όσο και σε διεθνές επίπεδο, υποδεικνύοντας πως, «είμαστε ακόμη πολύ μακριά από τον στόχο που έχει τεθεί στο πλαίσιο της Ψηφιακής Δεκαετίας της Ευρώπης για 20 τουλάχιστον εκατομμύρια ειδικούς σε Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών μέχρι το 2030».

«Είναι ξεκάθαρο, λοιπόν, πως πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα σε δεξιότητες και κατάρτιση, ούτως ώστε να δημιουργήσουμε ένα ισχυρό ανθρώπινο δυναμικό, ικανό να συμβαδίζει με τον ραγδαίο ρυθμό των τεχνολογικών εξελίξεων και να αποτελεί κινητήριο μοχλό της ψηφιακής μετάβασης», συμπλήρωσε.

# 24ωρη προειδοποιητική απεργία Ναυαγοσωστών

Για τη στελέχωση, τη σύσταση και τη λειτουργία της Αρχής Ασφάλειας Παραλιών

Η Παγκόσμια Συνέλευση των Ναυαγοσωστών η οποία πραγματοποιήθηκε στις 27 Ιουνίου 2024, αποφάσισε ομόφωνα, να προχωρήσει σε 24ωρη προειδοποιητική απεργία στις 25 Ιουλίου 2024 «Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης Πνιγμού».

Η απεργία αποφασίστηκε να πραγματοποιηθεί λόγω της υπερβολικής καθυστέρησης στη σύσταση και λειτουργία της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών. Έχουν περάσει 6 χρόνια από τη σύσταση του Εθνικού Σχεδίου Ασφάλειας Παραλιών «ΣΑΛΑΜΙΣ» και δεν υπάρχουν περιθώρια για περαιτέρω καθυστέρηση.

Δυστυχώς τονίζουν σε κοινή ανακοίνωση η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ και ΠΑΣΥΕΚ-ΠΕΟ δεν έχουν υλοποιηθεί ούτε τα συμφωνηθέντα με το Υπουργείο Εσωτερικών για τη σωστή στελέχωση των παραλιών, τη δημιουργία θέσεων Επιστατών καθώς και η επίλυση άλλων προβλημάτων που είχαν τεθεί στο Υπουργείο Εσωτερικών.

Όλα τα πιο πάνω συζητήθηκαν αρκετές φορές και είχε πραγματοποιηθεί διαμαρτυρία των Ναυαγοσωστών έξω από το Υπουργείο Εσωτερικών στις 15 Φεβρουαρίου 2024 με σκοπό να γίνουν ενέργειες προς επίλυση των θεμάτων/προβλημάτων πριν την καλοκαιρινή περίοδο. Δόθηκαν υποσχέσεις από το Υπουργείο Εσωτερικών οι οποίες δεν



έχουν υλοποιηθεί.

Η αναγκαιότητα δημιουργίας της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών βασίζεται στην ανάγκη ενίσχυσης της προστασίας των λουομένων και της ασφάλειας στις παραλίες της χώρας μας. Το Υπουργείο Εσωτερικών έχει ετοιμάσει προσχέδιο νόμου «Ο περί της Ασφάλειας των Λουομένων και Συναφών Θεμάτων Νόμος» το οποίο προβλέπει τη σύσταση και τις αρμοδιότητες της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συντονισμένο, αποδοτικό

και αποτελεσματικό σύστημα ναυαγοσωστικής προστασίας.

Η σύσταση αυτής της Αρχής είναι επιβεβλημένη για τους ακόλουθους λόγους: 1. Ενίσχυση της Ασφάλειας στις Παραλίες, 2. Κεντρικός Συντονισμός και Εποπτεία, 3. Επικαιροποίηση και Εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου «ΣΑΛΑΜΙΣ», 4. Αποτελεσματική Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού και Εξοπλισμού 5. Συνεργασία με Τοπικές Αρχές και Άλλους Φορείς 6. Εκπαίδευση Ναυαγοσωστών και Ευαισθητοποίηση του Κοινού.

## Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για συντάξεις / επιδόματα / βοηθήματα

**1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 08/05/2024

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 - Απριλίου 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 - Μάιο 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 Μαρτίου 2024.



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

**11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ:** Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2024.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε 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 Μαρτίου 2024.

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

**12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουνίου 2024.

**13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ:** Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 12/06/2024.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Ιούνιο του 2024

**14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 24/06/2024.

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 14/05/2024.

**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:** Το Μάιο 2024 εκκρεμούσαν 4996 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2083 αφορούν εργοδότες και οι 2913 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

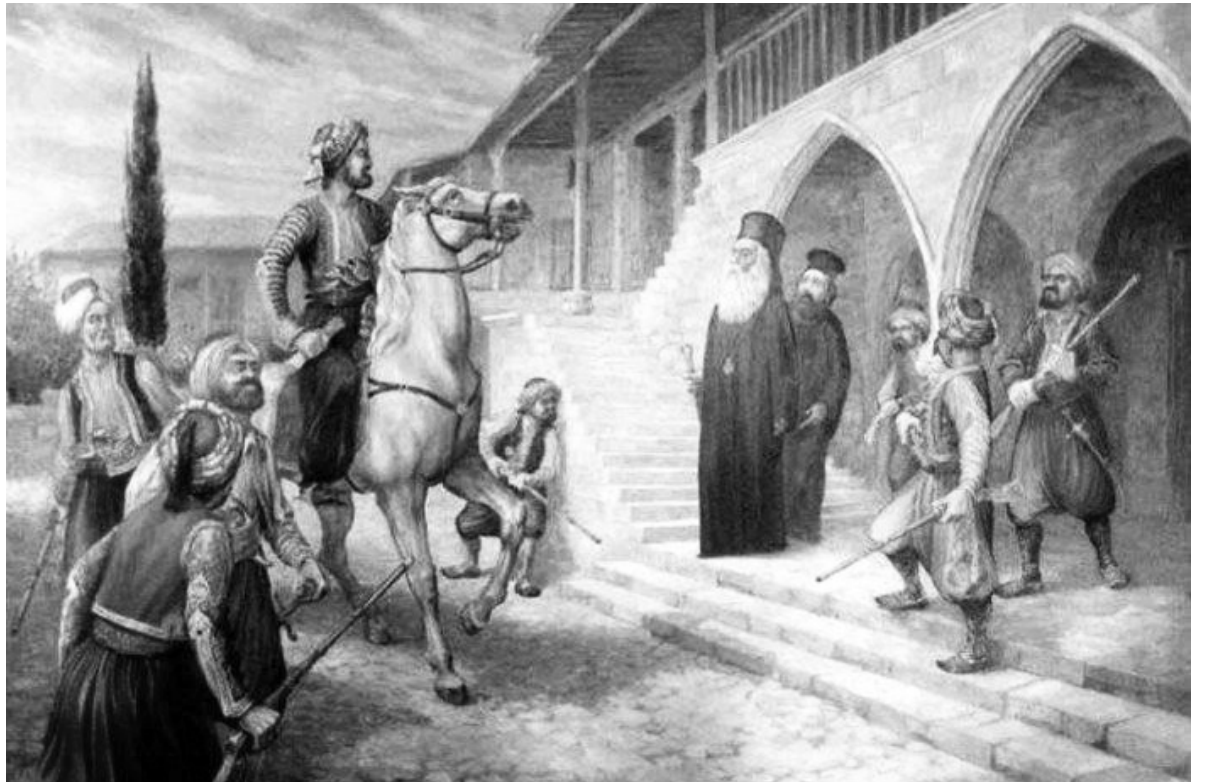
# 9η Ιουλίου: Φάρος αντίστασης του Κυπριακού Ελληνισμού

«Η πλατεία η προ του σεραγίου μετετράπη εις αληθές μακελλείον...»

Η 9η Ιουλίου αποτελεί σημαντικό σταθμό και φάρο αντίστασης του Κυπριακού ελληνισμού έναντι της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Οι αγωνιστές του 1821 αγωνίζονταν και θυσιά-ζονταν με πίστη στο Θεό για να αποτινάξουν τον οθωμανικό ζυγό από την ελληνική επικράτεια. Μέλη της Φιλικής Εταιρείας πλησίασαν τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και άλλους κληρικούς με σκοπό να οργανώσουν επανάσταση στην Κύπρο. Επιθυμία τους ήταν να έχουν σύμμαχο τον Κυπριανό για να ξεσηκωθεί μαζί και όλο το νησί.

Αυτό ήταν αδύνατο να επιτευχθεί όμως και ως άνθρωπος με σοφία και σύνεση δεν το αποδέχθηκε αυτό. Τους εξήγησε ότι τη συγκεκριμένη στιγμή η Κύπρος δεν μπορούσε να αποδεχθεί μια τέτοια επανάσταση. Αυτό που τους υποσχέθηκε ήταν οικονομική βοήθεια, κάτι το οποίο υλοποίησε.

Το 1820 διορίζεται από την Υψηλή Πύλη ως διοι-



κητής της Κύπρου ο Κιουτσούκ Μεχμέτ, ο οποίος έτρεφε αρκετό μίσος έναντι των χριστιανών. Διακαής του πόθος ήταν να πείσει την Υψηλή Πύλη ότι στην Κύπρο τα πράγματα ήταν επικίνδυνα, κάτι που δεν πειθόταν η Υψηλή Πύλη γιατί γνώριζε την διαγωγή των κατοίκων της Κύπρου. Όμως, το 1821 άρχισαν να μοιράζονται στο λαό φυλλάδια για την επανάσταση έναντι των Τούρκων και αυτό έγινε αιτία να πεισθεί η Υψηλή Πύλη ότι και στην Κύπρο έγιναν επικίνδυνα τα πράγματα, πράγμα που ποθούσε ο Κιουτσούκ Μεχμέτ από την ημέρα που ανέλαβε ως διοικητής.

Έτσι, στις 9 Ιουλίου 1821, ημέρα Σάββατο, ο Τούρκος διοικητής της Κύπρου, Κιουτσούκ Μεχμέτ, αποφάσισε κατόπιν εγκρίσεως της Υψηλής Πύλης, να σκοτώσει 486 προεστώτες του τόπου, μητροπολίτες, ηγουμένους, ιερομονάχους, δασκάλους, τους οποίους θεωρούσε επικίνδυνους. Εκτέλεσε τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και άλλους 3 μητροπολίτες, τον Πάφου Χρυσάνθο, Κιτίου Μελέτιο και Κυρηνείας Λαυρέντιο.

Θυσιάστηκαν στον βωμό της μεταβάσεως από τον Μεσαίωνα προς τους νέους χρόνους. Η βάνουσος και άθλια του πράξη έλαβε χώρα εντός των τειχών της Λευκωσίας, κεκλεισμένων των θυρών «η πλατεία η προ του σεραγίου μετετράπη εις αληθές μακελλείον, και το αίμα αφθόνως έρρευσε εις τας αγυιάς της πρωτευούσης».

Εκτός από κληρικούς εκτέλεσαν και αρκετούς λαϊκούς. Η σφαγή κράτησε όχι πιο λίγο από 30 ημέρες. Τα θύματα συχνά τα έκοβαν σε τεμάχια.

### Ποιός ήταν ο Αρχ. Κυπριανός

Ο Εθνομάρτυρας Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός γεννήθηκε στον Στρόβολο το 1756. Από νεαρής ηλικίας πηγαίνει στη Μονή Μαχαιρά. Το 1783 χειροτονείται διάκονος από τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Χρυσάνθο και αναχωρεί με τον θείο του, ιερομόναχο Χαράλαμπο, για τη Μολδοβλαχία με σκοπό τη διεξαγωγή εράνων ένεκα της δύσκολης οικονομικής καταστάσεως που έπληξε τη Μονή Μαχαιρά. Κατά τη διαμονή του στη Μολδοβλαχία γνωρίζεται με τον ηγεμόνα Μιχαήλ Σούτσο, ο οποίος και τον θέτει υπό την προστασία του

και με προτροπή του χειροτονείται πρεσβύτερος και διορίζεται εφημέριος στον Ηγεμονικό Ναό του Ιασιού. Φοιτά στην Ηγεμονική Ακαδημία του Ιασιού και παρακολουθεί ανώτερα μαθήματα Φιλοσοφίας, Φυσικής, Ιστορίας. Ο ηγεμόνας Μιχαήλ προβαίνει στην έκδοση Χρυσόβουλου γράμματος με το οποίο παραχώρησε στη Μονή Μαχαιρά ετήσια οικονομική χορηγία. Στη Μολδοβλαχία δέχεται τα ευρωπαϊκά μηνύματα του Διαφωτισμού και αποκτά ευρύτερη παιδεία μελετώντας το ελληνο-βυζαντινό δίκαιο.

Το 1802 επιστρέφει στην Κύπρο όπου και αναλαμβάνει τη διεύθυνση και φροντίδα του Μετοχίου της Μονής στον Στρόβολο.

ΕΘΝΙΚΑΙ ΕΠΕΤΕΙΟΙ

**Η 9<sup>Η</sup> ΙΟΥΛΙΟΥ**

ΕΙΣ ΤΟΝ ΔΟΞΙΑΙΜΟΝ ΕΘΝΟΜΑΡΤΥΡΑ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΝ ΚΥΠΡΙΑΝΟΝ

**ΚΥΠΡΙΑΝΟΝ**

«Σὺ ποὺ σκοτώθης γιὰ τὸ φῶς  
Σύκου νὰ δῆς τὸν ἥλιο ἔ  
Σὺπνα ἰ νὰ δῆς τὸ αἷμά σου  
Πῶς ἔγεινε βασιλεῖο.»

Βισ. Μιχαηλίδης.

Μετ' ἐπισημότητος καὶ μεγαλοπρεπειᾶς ἐκτάκτου ἐωρτάσθησαν ἐν Λευκωσίᾳ τὴν παρ. Πέμπτην, 9 Ἰουλίου, τὴν σκαλὺν ὑπὲρ τῆς προτομῆς τοῦ αἰ-  
θίου Ἐθνομάρτυρος Ἀρχιεπισκόπου Κυπριανοῦ ἐπὶ τῇ 88ῇ ἐπετείῳ τοῦ φρικτοῦ μαρτυρίου, δ-  
περ ὁ ἀθάνατος ἡμῶν Ἐθνάρχης κοινὸν ἔσχε μετὰ  
τῶν τριῶν ἐτέρων συλλειτουργῶν Αὐτοῦ καὶ τῶν  
λοιπῶν κληρικῶν καὶ λαϊκῶν προκρίτων ἑκατάκτε  
πανένδοξον ἔτος τῆς Ἑλληνικῆς ἑθνεγερσίας. Ἀ-  
ποκρινόμενοι εἰς τὴν κλήσιν τοῦ Μακαριωτάτου  
Ἀρχιεπισκόπου ἡμῶν συνέρρευσαν εἰς τὴν πρωτεύ-  
ουσαν οἱ βουλευταὶ, οἱ δήμαρχοι, τῶν διαφόρων  
κοινοτήτων οἱ ἀρχηγοὶ καὶ τοῦ κλήρου ἑκπρόσωποι,  
ἅμα δὲ καὶ οἱ ἐκ τῶν τότε μαρτυρησάντων  
καταγόμενοι, ἐκεῖ δὲ, ἐν τῇ περιόδῳ τοῦ ἱεροῦ  
ἡμῶν κέντρου ἔνθα ἀνέπνευσεν ὁ Ἐθνομάρτυρ, ἀ-  
πεκαλύρη τὸ πρῶτον εἰς τὸ φῶς τοῦ ἡλίου, ὑπὸ  
τὴν ἀπερίγραπτον συγκίνησιν τοῦ λαοῦ, ἡ σεμνὴ  
προτομὴ.

## Καταπράσινη Όαση

## Ιδανική απόδραση στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Αμιάντο

Φέτος, περισσότερο από κάθε άλλη χρονιά έχουμε ανάγκη από ξέγνοιαστες διακοπές, μακριά από σκοτούρες και άγχος. Το καλοκαίρι είναι ήδη εδώ για να μας θυμίσει ότι μπορούμε να αφήσουμε για λίγο στην άκρη όλα όσα μας βαραίνουν και να απολαύσουμε τον ήλιο και τη θάλασσα μακριά από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

Ό,τι κι αν σημαίνει η λέξη «διακοπές» για τον καθένα μας, μόνοι, με φίλους, συγγενείς ή την οικογένεια, μέσα στο πευκόφυτο δάσος στον Αμιάντο ή στην καταγάλανη θάλασσα του Πρωταρά, δικαιούμαστε να τις απολαύσουμε στον μέγιστο δυνατό βαθμό, με άνεση, ασφάλεια, χωρίς έγνοιες και σκοτούρες.



## ΑΜΙΑΝΤΟΣ-ΚΑΤΑΠΡΑΣΙΝΗ ΟΑΣΗ

Ως μια καταπράσινη όαση πάνω στην κορφή του βουνού ξεπροβάλλουν οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο.

Σε μια πανέμορφη τοποθεσία που αγκαλιάζεται από πανύψηλα δέντρα, μέλη και φίλοι του Κινήματος, μπορούν να απολαύσουν αμέτρητες στιγμές ηρεμίας και γαλήνης.

Ο συγκεκριμένος προορισμός προσφέρει τη δυνατότητα στους λάτρεις της φύσης αλλά και της δράσης να διαβούν στο μονοπάτι της φύσης «Λούματα των αετών», νιώθοντας τις αισθήσεις τους να γίνονται ένα με εικόνες, ήχους και μυρωδιές.

Το εξοχικό συγκρότημα διαθέτει όλες τις σύγχρονες ανέσεις για μια αξέχαστη διαμονή, ενώ η υπερσύγχρονη πισίνα αποτελεί όαση για μικρούς και μεγάλους. Το συγκρότημα διαθέτει επίσης εστιατόριο με ποικιλία φαγητών σε προσιτές τιμές ενώ ο υπεύθυνος του συγκροτήματος έτοιμος να εξυπηρετήσει, συμβάλλοντας σε μια όμορφη και άνετη διαμονή.

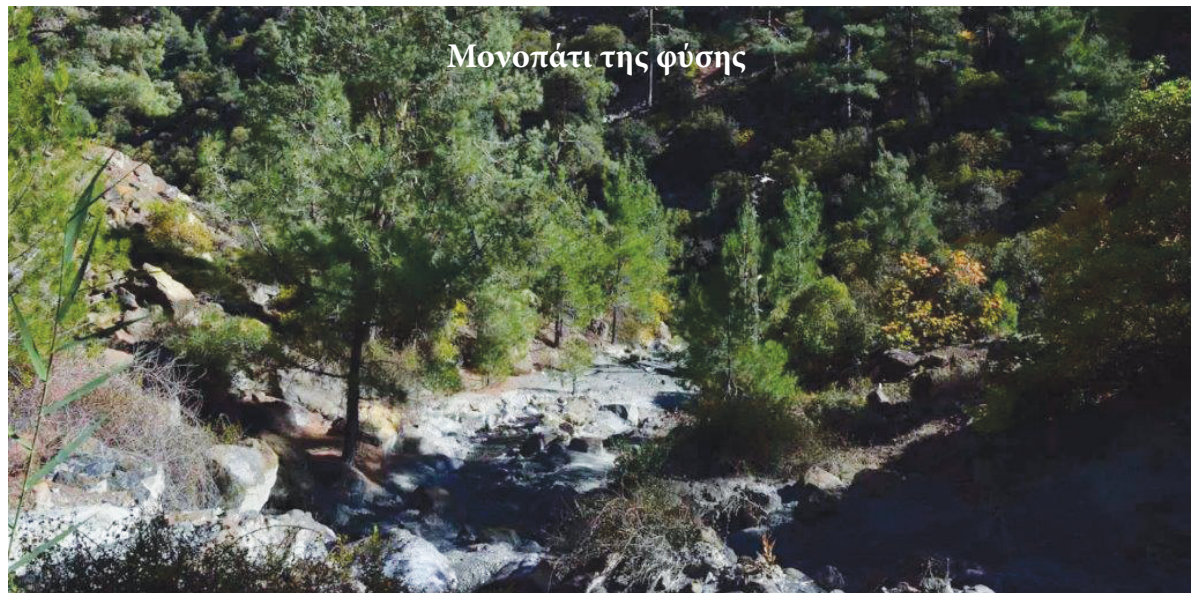
Για τους λάτρεις του βουνού η επιλογή των εξοχικών κατοικιών της ΣΕΚ στον κάτω Αμιάντο αποτελεί αξιόπιστη επιλογή.

Κάθε διαμέρισμα έχει τη δική του φυσιογνωμία και είναι εναρμονισμένο απόλυτα με το ευρύτερο περιβάλλον της περιοχής, την πυκνή άγρια βλάστηση και τα πεύκα, αλλά και την υπέροχη θέα της περιοχής.

## ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ

Κάποιοι λένε πως ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσεις μια περιοχή είναι με τα πόδια. Αν αγαπάτε το βουνό ή αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, το περπάτημα είναι ιδανικό. Αφήστε το αυτοκίνητο σας και ζήστε τον πολιτισμό και τη φύση της περιοχής με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το εξοχικό συγκρότημα της ΣΕΚ στον Αμιάντο δεν προσφέρει μόνο ψυχική και σωματική ηρεμία στις διακοπές, αλλά καλύπτει και τις ανάγκες των μελών του Κινήματος που είναι λάτρεις της δράσης και της εξερεύνησης, μέσα από περιπατητικές διαδρομές στα μονοπάτια της φύσης. Κάποιες διαδρομές είναι πιο απαιτητικές από άλλες, όλα όμως προσφέρουν απόλαυση στις αισθήσεις που συνδυάζονται οι εικόνες, οι ήχοι και οι μυρωδιές



Μονοπάτι της φύσης

Βρίσκεται σε υψόμετρο περίπου 1100 μέτρων, μέσα σε πυκνό πευκόδασος και εκτείνεται σε απόσταση περίπου 2,5 χιλιομέτρων. Το μονοπάτι διασχίζει μια πανέμορφη πλαγιά και ακολουθεί πορεία κατά μήκος του ποταμού, μέσα από πλούσια βλάστηση και καταλήγει στο Πάρκο Αμιάντου

της φύσης από πρώτο χέρι.

Όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν την περιοχή, οι επιλογές είναι πολλές. Από τον Βοτανικό κήπο Τροόδους, στους καταρράκτες των Καλεδονιών στις Πλάτρες και από την Κακοπετριά μέσω του Αγίου Νικολάου στα χωριά της Μαραθάσας.

## ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

## «ΛΟΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΕΤΩΝ»

Διατρέχοντας ανηφορικά το λόφο, αυτή η διαδρομή πηγαίνει κατά μήκος του ρυακιού «Λούματα των Αετών» μέσα από πυκνώδη βλάστηση και καταλήγει στο Πάρκο Αμιάντου. Περνά από ένα αναστηλωμένο κρησφύγετο της περιόδου 1955 - 1959 του ανταποικιακού αγώνα της ΕΟΚΑ. Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης, ακολουθείστε το δρόμο προς το χώρο της θερινής κατασκήνωσης ΣΕΚ.

## Το Ηρώον

Το Ηρώον του απελευθερωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959, βρίσκεται σε μια δασώδη περιοχή στην κορυφή του βουνού Έγκλιση, 9ανάμεσα στα χωριά Πελένδρι και Κάτω Αμιάντος), της Πιτσιλιάς, μια περιοχή στην οποία έγιναν κατά την περίοδο του αγώνα της ΕΟΚΑ αιματηρές συγκρούσεις. Η κεντρική ιδέα του Ηρώου είχε ως πηγή τους στίχους του τελευταίου ήρωα της αγχόνης Ευαγόρα Παλληκαρίδη.

## Βοτανικός Κήπος

Ο Βοτανικός κήπος Τροόδους «Α.Γ.Λεβέντης», βρίσκεται στην κορυφή του Μεταλλείου Αμιάντου. Ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει σπάνια είδη φυτών του νησιού, να μάθει την ιστορία και να πληροφορηθεί για όλα όσα

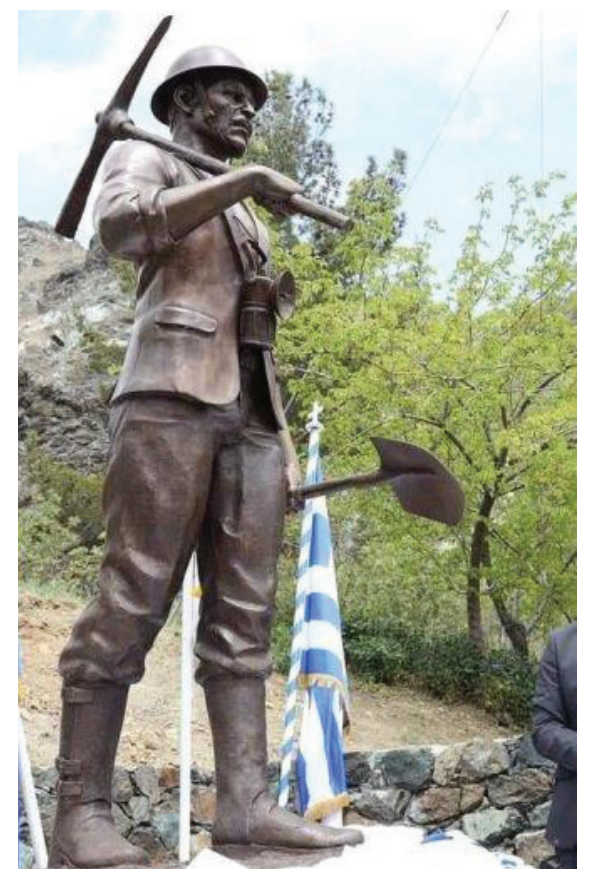


«Α.Γ. Λεβέντης», βρίσκεται στην κορυφή του Μεταλλείου Αμιάντου

αφορούν στη χλωρίδα του τόπου», αλλά και του κήπου.



Το Ηρώον του απελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-59, βρίσκεται σε μια δασώδη περιοχή στην κορυφή του βουνού Έγκλιση, (ανάμεσα στα χωριά Πελένδρι και Κάτω Αμιάντος) της Πιτσιλιάς, μια περιοχή στην οποία έγιναν κατά την περίοδο του Αγώνα της ΕΟΚΑ αιματηρές συγκρούσεις



Συμβολικό μνημείο στον Αμιάντο που ανεγέρθηκε με πρωτοβουλία της ΣΕΚ για να θυμίζει τους αγώνες των Μεταλλωρύχων



# Ποια προβλήματα εντοπίζει η Κομισιόν στην Κυπριακή οικονομία

Αρκετές οι προκλήσεις για την πράσινη ενέργεια την εκπαίδευση και την ανταγωνιστικότητα

Η πρόσφατη έκθεση της Κομισιόν με τις συστάσεις της για την κυπριακή οικονομία αναφέρει μεταξύ άλλων πως η εγχώρια ζήτηση θα παραμείνει ο κύριος μοχλός ανάπτυξης καθώς οι καταναλωτικές δαπάνες ωθούνται από την αύξηση της απασχόλησης και την σχετική άνοδο των μισθών. Σε ότι αφορά τους μισθούς η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αναφέρει πως οι πραγματικοί μισθοί αυξήθηκαν κατά 2,4% το 2023 ενώ για το 2024 αναμένεται η αύξηση αυτή να ανέλθει στο 1,4% με την έκθεση να αναφέρει πως η Κύπρος βίωσε μια δεκαετία χαμηλής μισθολογικής ανάπτυξης. Σε ότι αφορά την παραγωγικότητα η Κομισιόν τονίζει πως είναι χαμηλή και πως μόνο ο τομέας της πληροφορικής και της επικοινωνίας παρουσιάζει άνοδο. Παράλληλα, αναφέρει πως επενδύσεις οι οποίες αναβαθμίζουν την παραγωγικότητα διατηρούνται χαμηλές και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν εκτιμά πως θα αυξηθούν, οδηγώντας έτσι στην περαιτέρω διάβρωση της παραγωγικότητας. Τέλος, σε ότι αφορά το μεγάλο έλλειμμα τρεχουσών συναλλαγών η Κομισιόν, εκφράζει την ανησυχία της. Αναλυτικά, η Κομισιόν αναφέρει τα ακόλουθα:

## Ανταγωνιστικότητα

Η Κομισιόν θεωρεί πρόβλημα την αναντιστοιχία δεξιοτήτων και το χαμηλό επίπεδο ψηφιακών δεξιοτήτων καθώς επίσης και τη δύσκολη χρηματοδότηση εταιρειών από τις τράπεζες λόγω του υψηλού ιδιωτικού χρέους. Επιπλέον πρόβλημα για την Κομισιόν είναι πως οι δημόσιες συμβάσεις στη βάση της χαμηλότερης τιμής προσφοράς αποτελούν το 93% του συνόλου των δημοσίων έργων.

## Κοινωνική Πρόνοια

Σε ότι αφορά την κοινωνική πρόνοια, υπάρχει χάσμα συντάξεων μεταξύ ανδρών και γυναικών το οποίο είναι ένα από τα μεγαλύτερα στην Ε.Ε. (36,7% το 2022 έναντι 26,7% στην Ε.Ε.). Πρόβλημα είναι επίσης η περιορισμένη ύπαρξη δομών φροντίδας παιδιών ενώ οι μακροπρόθεσμες δαπάνες φροντίδας (spending on long term care) παραμένουν χαμηλές στο 0,2% του ΑΕΠ και μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν στον ορίζοντα οποιαδήποτε μέτρα.

## Ενέργεια

Σε σχέση με τον τομέα της ενέργειας η Κύπρος κινδυνεύει να χάσει τους ενεργειακούς στόχους του 2030 για μείωση των ρύπων κατά 32%. Οι

δημόσιες συγκοινωνίες χρησιμοποιούνται μόλις από το 13%. Παρά το γεγονός ότι η χρήση ηλεκτρικών αυτοκινήτων είναι προς την ορθή κατεύθυνση εντούτοις το ποσοστό είναι πολύ χαμηλό και δύσκολα θα επιτευχθεί ο στόχος στις μεταφορές (0,1% του συνόλου των συμβατικών οχημάτων). Για να επιτευχθεί η πράσινη μετάβαση χρειάζονται επενδύσεις σε υποδομές, στις μεταφορές, σε τεχνολογίες αποθήκευσης ενέργειας.

Σε ότι αφορά τις τιμές ηλεκτρισμού αυτές παραμένουν πάνω από τον μέσο όρο της Ε.Ε. Η τιμή ηλεκτρισμού για τα νοικοκυριά το πρώτο εξάμηνο του 2023 ήταν αυξημένη κατά 15%. Αντιθέτως, η τιμή του βιομηχανικού ρεύματος μεταξύ του δεύτερου εξαμήνου του 2022 και του πρώτου εξαμήνου του 2023 ήταν μειωμένη κατά 13% και παρέμεινε σταθερή μέχρι το τέλος του 2023.

Πρόκληση, αποτελεί η έλλειψη εργαζομένων με ειδικευση στην πράσινη ενέργεια. Στο τέλος του 2021 υπήρχαν 12.000 θέσεις εργασίας που αφορούσαν την πράσινη οικονομία. Το 47% των μικρομεσαίων επιχειρήσεων στην Κύπρο θεωρεί πως οι πράσινες δεξιότητες στις επιχειρήσεις είναι σημαντικές (42% στην Ε.Ε.). Σύμφωνα με την έκθεση εάν η Κύπρος καταφέρει τελικά να επιτύχει τους στόχους του 2030 θα χρειάζονται κάθε έτος 400 με 600 νέοι εργαζόμενοι με ειδικευση στην πράσινη ενέργεια. Για να γίνει αυτό χρειάζονται επενδύσεις 1,4 με 1,8 εκ. ευρώ. Η δημιουργία «Πράσινης Τεχνικής Σχολής» μέσω του Ταμείου Δίκαιης Μετάβασης και επενδύσεων από τον Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας θα βοηθήσουν στην κατάρτιση και επανακατάρτιση του εργατικού δυναμικού, υποστηρίζει η Κομισιόν.

## Εκπαιδευτικό Σύστημα

Σε σχέση με το εκπαιδευτικό σύστημα η Κομισιόν αναγνωρίζει πως υπάρχει επιδείνωση στις διεθνείς εξετάσεις, στην κατανόηση των μαθηματικών από το 2012 μέχρι και το 2022



καθώς η Κύπρος κατατάσσεται στις χειρότερες χώρες της Ε.Ε. Σε έκθεση της PISA για το ίδιο έτος καταδεικνύεται πως υπάρχει επιδείνωση στις αποδόσεις των μαθητών για όλες τις κοινωνικοοικονομικές ομάδες. Το 33% των μαθητών οι οποίοι ανήκουν σε προνομιούχες ομάδες του πληθυσμού απέτυχαν στις εξετάσεις PISA ενώ το ποσοστό αποτυχίας των μαθητών που ανήκουν στις λιγότερο προνομιούχες ομάδες του πληθυσμού ήταν στο 69,8%. Η Ευρωπαϊκή επιτροπή αναφέρει πως μακροπρόθεσμα αυτά τα στοιχεία πιθανόν να έχουν αρνητική επίδραση στην ανταγωνιστικότητα της οικονομίας αλλά και να δημιουργηθούν κοινωνικές και οικονομικές διαφοροποιήσεις. Ακόμα η έκθεση αναφέρει πως η ζήτηση για επαγγέλματα θετικών επιστημών (STEM) την περίοδο 2022 με 2032 θα αποτελεί 40% της συνολικής ζήτησης επαγγελμάτων στην Κύπρο. Ωστόσο, υπάρχει μειωμένη προσφορά. Σύμφωνα με την έκθεση, αυτή τη στιγμή οι απόφοιτοι ηλικίας 25 με 34 ετών στις θετικές επιστήμες και την μηχανική ως ποσοστό του συνολικού πληθυσμού είναι στην Κύπρο στο 7,2% σε σύγκριση με 16,9% στην Ε.Ε ενώ η συμμετοχή σε προγράμματα κατάρτισης και εκπαίδευσης είναι κάτω από τον μέσο όρο της Ε.Ε. Γενικά, υπάρχει στην κυπριακή αγορά χαμηλό ποσοστό αποφοίτων STEM (11% ενώ στην Ε.Ε. είναι 24,5%). Η Κομισιόν υποστηρίζει πως χρειάζεται διασύνδεση των πανεπιστημίων με την αγορά εργασίας και τις επιχειρήσεις.

## Προτάσεις της ΣΕΚ για εκσυγχρονισμό του Φορέα Δημογραφικής Πολιτικής

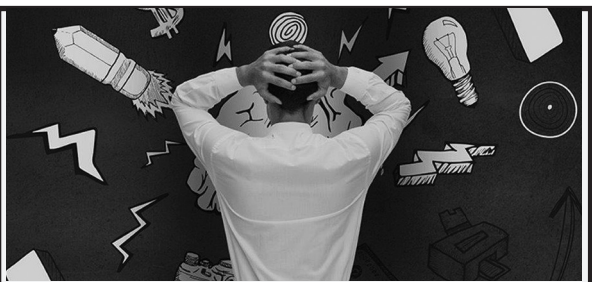
Ο εκσυγχρονισμός της λειτουργίας του Εθνικού Φορέα Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής (ΕΦΔΟΠ) τέθηκε στο επίκεντρο συνάντησης φορέων και οργανώσεων η οποία πραγματοποιήθηκε στο υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Όλοι οι φορείς και οργανώσεις εξέφρασαν τον προβληματισμό και την ανησυχία τους από το γεγονός ότι ο συγκεκριμένος Φορέας ουσιαστικά εδώ και αρκετά χρόνια υπολειτουργεί χωρίς να έχει επιτευχθεί οποιοδήποτε ουσιαστικό αποτέλεσμα. Εκ μέρους του αρμόδιου υπουργείου ο γενικός διευθυντής Κώστας Χατζηπαναγιώτου ζήτησε τις απόψεις και τις εισηγήσεις των μελών του ΕΦΔΟΠ για το πως μπορεί να βελτιωθεί η λειτουργία του Φορέα.

Η ΣΕΚ έχει αποστείλει ήδη και γραπτώς τις εισηγήσεις της προς το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ως προς τις αλλαγές που πρέπει να επέλθουν ώστε ο Φορέας να γίνει πιο αποτελεσματικός. Μεταξύ των εισηγήσεων της η ΣΕΚ προτείνει όπως υπάρξει επανακαθορισμός της σύνθεσης του ΕΦΔΟΠ με την συμμετοχή ασφαλώς όλων των κοινωνικών εταίρων

ώστε να αποκτήσει μεγαλύτερη ευελιξία και αποτελεσματικότητα. Παράλληλα, είναι αναγκαίο όπως υπάρξει ξεκάθαρη διασύνδεση της δημογραφικής πολιτικής με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η αγορά εργασίας στη βάση και της Στρατηγικής Απασχόλησης Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες αλλά και της έλλειψης εργατικού δυναμικού. Επιπλέον, η ΣΕΚ εισηγείται όπως αξιοποιηθούν ευρωπαϊκοί πόροι για τη διεξαγωγή συγκριτικών μελετών για την υλοποίηση δράσεων που μπορούν να έχουν θετική επίδραση στη μείωση του δημογραφικού προβλήματος. Κάτι τέτοιο θα βοηθήσει στην άντληση επιστημονικών και αξιόπιστων συμπερασμάτων με στόχο την εφαρμογή δημόσιων πολιτικών οι οποίες θα μειώνουν το φαινόμενο της υπογεννητικότητας που μαστίζει τη χώρα μας. Το δημογραφικό πρόβλημα αποτελεί



ένα σύνθετο ζήτημα το οποίο αντιμετωπίζουν αρκετά κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με ευρύτερες κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις. Ως εκ τούτου η ΣΕΚ θεωρεί πως η προσέγγιση του στην περίπτωση της Κύπρου θα πρέπει να αντιμετωπισθεί ολιστικά και όχι μέσα από μονοδιάστατες λογικές και πολιτικές.



## Μην αφήσετε το άγχος να σας επιβληθεί

Το άγχος μπορεί να κάνει αδιάκριτα εμφάνιση στον καθένα μας. Μπορεί να εμφανιστεί στον οποιονδήποτε σε μια ιδιαίτερα πιεστική περίοδο και να κάνει την καθημερινότητα αρκετά δυσάρεστη.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι για να το αντιμετωπίσετε μια και καλή και να επαναφέρετε την ψυχική σας υγεία σε φυσιολογικό της επίπεδο.

Οι ειδικοί μας δίνουν παρακάτω 5 τεχνικές, που αξίζει να υιοθετήσετε, όταν το στρες σας έχει χτυπήσει την πόρτα.

### #1 Εξασκήστε την ενσυνειδητότητά σας & κάντε διαλογισμό

Η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός είναι ισχυρές πρακτικές για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της συνολικής ψυχικής υγείας. Βοηθούν στο να εστιάσετε στην παρούσα στιγμή και να μη σκέφτεστε το μέλλον, γεγονός που θα μετριάσει το άγχος. Η ενσυνειδητότητα μάλιστα περιλαμβάνει την απαλλαγή από την ενοχή της μη υπερβολικής απόδοσης. Να έχετε υπόψη πως δε χρειάζεται να είστε τέλειοι σε όλα.

### #2 Θέστε όρια

Εάν εργάζεστε ενώ πρέπει να ξεκουράζεστε ή αναλαμβάνετε ευθύνες που υπερβαίνουν τις δυνατότητές σας, είναι καιρός να θέσετε μερικά όρια. Πείτε «όχι» σε όσα πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να φέρετε εις πέρας και βάλτε τον εαυτό σας σε πρώτο πλάνο. Μόνο έτσι θα καταφέρετε να σας φροντίσετε πραγματικά και να απαλλαγείτε από το στρες.

### #3 Δημιουργήστε υγιείς σχέσεις

Η ύπαρξη υγιών και μη τοξικών σχέσεων μπορεί να μειώσει τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης και να ενισχύσει τη συνολική ευτυχία κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων. Με μια αξιόπιστη και υποστηρικτική «κοινότητα» τριγύρω σας, θα έχετε περισσότερο χώρο να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, κάτι που μπορεί να σας προσφέρει τελικά συναισθηματική ανακούφιση, να ενισχύσει την ευημερία σας και να σας απαλλάξει από το άγχος.

### #4 Προσέξτε τη διατροφή σας & γυμναστείτε

Η αυτοφροντίδα είναι ολιστική. Απαιτεί να λάβουμε υπόψη μας ότι είμαστε μυαλό, σώμα και πνεύμα, σύμφωνα με τους ειδικούς. Η γυμναστική, η καλή διατροφή και ο επαρκής ύπνος βοηθάνε το σώμα να απελευθερώσει ενδορφίνες και να μειωθούν έτσι οι ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη. Πέρα από το skincare που είναι μια μορφή αυτοφροντίδας, ενσωματώστε στο πρόγραμμά σας και την άσκηση -μπορεί να είναι τρέξιμο, ποδηλασία, pilates ή yoga, πάντα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

### #5 Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια

Σε περίπτωση που τίποτα από τα παραπάνω δεν πιάσει, μη διστάσετε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια -θα σας προσφέρει εργαλεία και στρατηγικές για να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το στρες. Η επαγγελματική καθοδήγηση μπορεί να σας προσφέρει ένα ασφαλές «καταφύγιο». Θα καταφέρετε να αναγνωρίσετε τους στρεσογόνους παράγοντες, να τους αντιμετωπίσετε και να βρείτε εν τέλει τη συναισθηματική σας ευεξία.

Όπως είχε γράψει η συγγραφέας Audre Lorde: «Το να φροντίζω τον εαυτό μου, δε σημαίνει ότι με καλομαθαίνω, είναι αυτοσυντήρηση».

Πηγή: GRACE

# Τεχνικές για να ανακαλέσετε γεγονότα από το παρελθόν

«Ου γαρ έρχεται μόνον»



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

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

### Ο εγκέφαλος εν δράσει

Η επεισοδιακή μνήμη σας εδράζεται σε δύο περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες συνεργάζονται μεταξύ τους: τον ιππόκαμπο και τον μετωπιαίο λοβό. Ο ιππόκαμπος είναι το τμήμα του εγκεφάλου το οποίο έχει το σχήμα του ομώνυμου ψαριού και ευθύνεται για την καταγραφή νέων σκέψεων, αντιλήψεων και αισθήσεων. Ο μετωπιαίος λοβός σας βοηθά να εστιάσετε την προσοχή σας, να ανακαλέσετε αναμνήσεις και να θυμηθείτε το πλαίσιο γύρω από την πληροφορία που μάθατε.

### Μάθηση και συγκράτηση της πληροφορίας

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

Το γεγονός ότι ο μετωπιαίος λοβός είναι πιο αδύναμος ερμηνεύει επίσης γιατί δεν μπορείτε να ανακτήσετε «μαθήματα» από προηγούμενες εμπειρίες, ξεχνάτε σημαντικές πληροφορίες ή επαναλαμβάνετε λάθη. Πέρα από τη φυσιολογική φθορά της ηλικίας, η έκπτωση της λειτουργίας του μετωπιαίου λοβού μπορεί να προκληθεί

από εγκεφαλικά επεισόδια ή κατά τα πρώιμα στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ, κατά τον δρ Budson.

Παρότι δεν μπορείτε να αναστρέψετε τις επιπτώσεις που έχει η γήρανση σε αυτόν τον τύπο απώλειας της μνήμης, μπορείτε να βελτιώσετε τη λειτουργία της υπάρχουσας επεισοδιακής μνήμης σας. «Είναι ακόμη δυνατό να μάθετε και να διατηρήσετε νέες πληροφορίες, να έχετε καλύτερη πρόσβαση σε λεπτομέρειες του παρελθόντος και, το πιο σημαντικό, να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις αυτές προς όφελός σας», λέει ο δρ Budson. Στη συνέχεια, προτείνει τρεις στρατηγικές που μπορείτε να δοκιμάσετε.

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

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

«Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να μάθετε πώς να θυμάστε το όνομα την επόμενη φορά που θα χρειαστεί», επισημαίνει ο δρ Budson. Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή την τεχνική και σε άλλες περιστάσεις. Εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε οδηγίες, εστιάστε σε αυτό που θυμάστε, όπως οπτικά σημάδια ή το όνομα ενός δρόμου. «Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε πληροφορία έχετε, και συχνά η μνήμη σας θα συμπληρώσει τα υπόλοιπα», λέει ο δρ Budson.

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

# Για να μη χάσουμε το τρένο της Τεχνητής Νοημοσύνης

Πώς θα λειτουργεί ο Νόμος της ΕΕ



Ο εκπρόσωπος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, (Κομισιόν,) **Γιοχάνες Μπάρκε**, εξηγεί πώς θα λειτουργεί ο Νόμος της Τεχνητής Νοημοσύνης, AI, καθώς επίσης και πώς μπορεί η τεχνητή νοημοσύνη να κάνει τη ζωή των πολιτών ευκολότερη και ασφαλέστερη.

«Αυτό που θέλουμε στην Ευρώπη είναι να χρησιμοποιήσουμε την τεχνητή νοημοσύνη με αξιόπιστο τρόπο» επισημαίνει ο κ.Μπάρκε, υπογραμμίζοντας ότι «θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι οι άνθρωποι μπορούν να εμπιστευτούν την τεχνολογία, γιατί αν δεν την εμπιστευτούν, δεν θα τη χρησιμοποιήσουν. Αν δεν την χρησιμοποιήσουν, θα χάσουμε αυτό το τρένο, γιατί είναι μια τεράστια δυνατότητα καινοτομίας».

**Τι σημαίνει η τεχνητή νοημοσύνη για τους Ευρωπαίους και τις ζωές τους; Είναι χρήσιμη; Είναι επικίνδυνη;**

Είναι μια εύκολη ερώτηση με μια δύσκολη απάντηση. Αυτό που θέλουμε στην Ευρώπη είναι να χρησιμοποιήσουμε την τεχνητή νοημοσύνη με αξιόπιστο τρόπο. Βλέπουμε ότι υπάρχουν πολλές δυνατότητες. Γι' αυτό έχουμε πει ότι θέλουμε να έχουμε αριστεία και εμπιστοσύνη στην τεχνητή νοημοσύνη. Αριστεία σημαίνει ότι θέλουμε να έχουμε καλούς ερευνητές. Θέλουμε να υποστηρίξουμε την AI. Δίνουμε πάνω από 1 δις. ευρώ από το Horizon Europe και το πρόγραμμα Digital Europe κάθε χρόνο για έρευνα στην τεχνητή νοημοσύνη. Και θέλουμε να τονώσουμε με 20 δις. ευρώ. Αυτός είναι ο μακροπρόθεσμος στόχος για το τέλος της δεκαετίας, για τα κράτη μέλη και τη βιομηχανία. Επειδή θέλουμε να είμαστε καλοί στον τομέα. Αν δεν είσαι καλός, τότε θα είναι οι άλλοι. Αξιοποιούμε αυτές τις δυνατότητες, αλλά θέλουμε να έχουμε αξιόπιστη τεχνητή νοημοσύνη.

Θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι οι άνθρωποι μπορούν να εμπιστευτούν την τεχνολογία, γιατί αν δεν την εμπιστευτούν, δεν θα τη χρησιμοποιήσουν. Αν δεν την χρησιμοποιήσουν, λοιπόν, θα χάσουμε αυτό το τρένο, γιατί είναι μια τεράστια δυνατότητα καινοτομίας. Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να κάνει πολλά καλά πράγματα, αλλά πολλοί άνθρωποι ανησυχούν επίσης. Και αυτός

είναι ο λόγος που έχουμε τον Νόμο για την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI Act), σαν το πρώτο νομικό πλαίσιο στον κόσμο. Μιλάμε για περίπου 10 έως 15% των περιπτώσεων που είναι πραγματικά, ας πούμε, υψηλού κινδύνου και οι οποίες είναι πολύ σκληρές. Οι έλεγχοι και οι ισορροπίες και οι παράγοντες της αγοράς που διαθέτουν προϊόντα ή υπηρεσίες τεχνητής νοημοσύνης στην αγορά πρέπει να πληρούν ορισμένα κριτήρια, όπως αξιολόγηση συμμόρφωσης, να εφαρμόζουν συστήματα διαχείρισης ποιότητας και κινδύνου, καθώς και να καταχωρούν το σύστημα σε δημόσια βάση δεδομένων της ΕΕ.

**Θα μπορούσατε να αναλύσετε τους κινδύνους που έχουν να κάνουν με την τεχνητή νοημοσύνη και πώς, ο Νόμος AI μπορεί να τους αντιμετωπίσει.**

Αυτό που κάνει ο Νόμος AI είναι βασικά να δει τι είναι επιβλαβές, τι δεν είναι επιβλαβές ή τι είναι δυνητικά επικίνδυνο ή όχι. Ονομάζεται υψηλού κινδύνου ή χαμηλού κινδύνου, ή επίσης σε κίνδυνο που στην πραγματικότητα δεν είναι ανεκτός για την κοινωνία μας και κάποια πράγματα αποκλείονται. Εάν ξεκινήσουμε από τα χαμηλού κινδύνου, ας πούμε, θα έχουμε πράγματα όπως ένα chatbot όπου είναι απλώς σημαντικό οι άνθρωποι να γνωρίζουν ότι δεν μιλάνε μαζί σας αλλά με το chatbot, ώστε να μπορούν να το κάνουν, επίσης να ενημερώσετε για το τι μπορεί να περιμένει από το σύστημα. Αυτό όμως δεν είναι επιβλαβές. Στο τέλος της ημέρας, εάν η υπηρεσία είναι κακή, μπορεί να πάτε κάπου αλλού.

**Σε σχέση με τα θεμελιώδη δικαιώματα;**

Σήμερα έχουμε δύο οδηγίες ή δύο νομοθετήματα. Ο ένας είναι ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων και ο άλλος είναι η επιβολή του νόμου. Και στα δύο υπάρχουν εξαιρέσεις. Αλλά ο Νόμος AI το διευκρινίζει αυτό. Και επίσης, ξέρετε, έχει ένα πρότυπο για ολόκληρη την ΕΕ. Αλλά για άλλη μια φορά, είναι μια εξαιρετική περίπτωση. Επειδή, τα θεμελιώδη δικαιώματά σας, για τα προσωπικά σας δικαιώματα ως άτομο, εννοώ, πρέπει κανονικά να δώσετε άδεια, για να χρησιμοποιηθούν τα προσωπικά σας δεδομένα γιατί αυτά είναι και τα δεδομένα που σας κάνουν αναγνωρίσιμο.

Αλλά σε αυτή την περίπτωση, δεν γίνεται γιατί υπάρχει αυτό το υπέρτερο δημόσιο συμφέρον να αποτραπεί μια τρομοκρατική επίθεση, για παράδειγμα, ή να βρεθεί ο δράστης ενός εγκλήματος. Αλλά για άλλη μια φορά, οι διασφαλίσεις είναι πολύ υψηλές για αυτό. Αυτή είναι λοιπόν μια εξαιρετική χρήση αυτής της τεχνολογίας.

**Υπάρχει επίσης το πρώτο ευρωπαϊκό γραφείο τεχνητής νοημοσύνης. Πώς θα λειτουργήσει αυτό;**

Το γραφείο είναι, μια καινοτομία που προέρχεται από τον Νόμο AI. Μπορεί να έχει ρόλο, αφενός, να επιβλέπει την εφαρμογή του νόμου και, αφετέρου, να εργάζεται ειδικά για γενικούς σκοπούς. Ο γενικός σκοπός αναπτύσσεται βασικά χωρίς να γνωρίζουμε, για ποια περίπτωση θα χρησιμοποιηθεί τελικά. Συνολικά, 98 θέσεις θα διατεθούν για το Γραφείο AI.

**Τι πρέπει να περιμένουμε στο μέλλον σχετικά με την τεχνητή νοημοσύνη;**

Μετά την ψηφοφορία στο Κοινοβούλιο, θα υπάρξει έγκριση από το Συμβούλιο και στη συνέχεια η δημοσίευση στην Επίσημη Εφημερίδα της ΕΕ. Είναι πάντα το ίδιο για κάθε νόμο. Έχουμε κανόνες και εφαρμόζονται σε έξι μήνες. Άρα ήδη σε έξι μήνες απαγορεύονται όλα όσα ανέφερα νωρίτερα ότι θα απαγορευτούν. Οι διατάξεις σχετικά με τον Νόμο AI -γενικού σκοπού- θα ισχύουν μετά από 12 μήνες και όλες οι άλλες διατάξεις μετά από δύο χρόνια. Αλλά προφανώς έχει ήδη αρχίσει η δουλειά πάνω σε αυτό, δεν χάνεται χρόνος. Όλες οι διατάξεις του Νόμου AI θα τεθούν σε ισχύ μετά από δύο χρόνια. Από τη μία πλευρά, θα έχουμε το Σύμφωνο AI, το οποίο είναι στην πραγματικότητα πολύ σημαντικό.

Πρέπει να περιμένουμε, ίσως να προσκαλέσουμε τις εταιρείες να εγγραφούν στις διατάξεις του Συμφώνου για την τεχνητή νοημοσύνη ήδη προτού τεθεί πραγματικά νομικά εφαρμοστέα. Και να πούμε, ετοιμαζόμαστε νωρίτερα από ό,τι χρειαζόμαστε γιατί μας βοηθάει επίσης να συμμορφωθούμε. Έχουμε γύρω στις 400 εταιρείες που έχουν δείξει ενδιαφέρον ή έχουν εγγραφεί, ενώ εν συνεχεία έχουμε και τη δουλειά σε διεθνές επίπεδο.

## Υποχρέωση για προσαρτημένα καπάκια στα πλαστικά μπουκάλια Τέθηκε σε εφαρμογή από σήμερα 3 Ιουλίου

Μόνο με προσαρτημένα τα καπάκια και τα καλύμματα θα μπορούν να διατίθενται στην αγορά τα πλαστικά δοχεία που περιέχουν υγρά προς πόση έως τρία λίτρα, σύμφωνα με ανακοίνωση του Τμήματος Περιβάλλοντος του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος. Σημειώνεται ότι η πρόνοια αυτή τίθεται σε εφαρμογή από σήμερα 3 Ιουλίου 2024 και έπειτα. Μάλιστα, τυχόν αποθέματα που δεν ικανοποιούν τη νομοθεσία θα πρέπει να αποσυρθούν από την αγορά πριν από την πιο πάνω ημερομηνία, ανακοινώνει το Τμήμα Περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, τα πλαστικά προϊόντα μίας χρήσης, που φέρουν καπάκια και καλύμματα κατασκευασμένα από πλαστική ύλη, θα μπορούν να διατίθενται στην αγορά μόνο με προσαρτημένα καπάκια και καλύμματα κατά τη διάρκεια του προβλεπόμενου σταδίου χρήσης του προϊόντος. Σημειώνεται ότι τα μεταλλικά καπάκια ή καλύμματα με πλαστικά παρεμβύσματα δεν θεωρούνται κατασκευασμένα από πλαστική ύλη.

Το Τμήμα Περιβάλλοντος διευκρινίζει ότι η εν λόγω απαίτηση αφορά περιέκτες ποτών (δοχεία που περιέχουν προϊόντα σε υγρή μορφή που καταναλώνονται μέσω της πόσης, όπως γάλα, νερό, κρασί, μπίρα, υγρά αναψυκτικά, χυμοί, νέκταρ, στιγμιαία ποτά κ.ά.) με χωρητικότητα έως και τριών λίτρων, δηλαδή δοχεία όπως φιάλες ποτών, καθώς και σύνθετες συσκευασίες ποτών.

Από τη ρύθμιση αυτή εξαιρούνται οι γυάλινοι ή μεταλλικοί περιέκτες ποτών που έχουν πλαστικά καπάκια και καλύμματα και οι περιέκτες ποτών που προορίζονται και χρησιμοποιούνται για τρόφιμα σε υγρή μορφή για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς.



### Λύση SUDOKU

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

### ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η Ευτυχία βρίσκεται στην ηρεμία της ψυχής

### 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

## Αιμοδοσίες στο συγκρότημα διαμερισμάτων της ΟΕΚΔΥ- ΣΕΚ στο Παραλίμνι

Η Ομοσπονδία Εργατοϋπαλλήλων Κυβερνητικοστρατιωτικών και Δημοσίων Υπηρεσιών της ΣΕΚ (ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ) μέσα στα πλαίσια της κοινωνικής προσφοράς της, έχει προγραμματίσει τακτικές αιμοδοσίες στο συγκρότημα εξοχικών διαμερισμάτων της στο Παραλίμνι (Οδός Απόλλωνος 56, Παραλίμνι) σε συνεργασία με το Κέντρο Αίματος του Υπουργείου Υγείας.

Οι αιμοδοσίες θα διεξάγονται κάθε Πέμπτη, από τις 11 Ιουλίου 2024 μέχρι τις 29 Αυγούστου 2024 μεταξύ των ωρών 3:00μμ μέχρι 6:00μμ.

Καλούνται όσοι το επιτρέπει η υγεία τους να αφιερώσουν 20 λεπτά από τον χρόνο των διακοπών τους για να δώσουν αίμα και να σώσουν την ζωή συνανθρώπων μας.



## 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 64 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών - μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate RAPEX.

Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για τα επικίνδυνα προϊόντα στην ιστοσελίδα της ΥΠΚ στη διεύθυνση [www.consumer.gov.cy](http://www.consumer.gov.cy).

### Συστάσεις-Προειδοποιήσεις

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους εισαγωγείς, διανομείς, πωλητές που τυχόν διαθέτουν τέτοια προϊόντα να σταματήσουν αμέσως τη διάθεσή τους και να ειδοποιήσουν την Υπηρεσία.

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.

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, δηλαδή να επι-



στρέψει 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.

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

## Φυσικοί τρόποι για τόνωση της ενέργειας σας



**Ε**κατομύρια πολίτες στηρίζονται στον καφέ για να τωθούν το πρωί. Δε χρειάζεται όμως να καταφεύγεις κάθε πρωί στην καφεΐνη για να σε «ξυπνήσει». Απλώς δοκίμασε αυτές τις συμβουλές των ειδικών για μία φυσική τόνωση.

### 1. Άναψε το φως

Το φως του ήλιου αποτελεί τον τρόπο που έχει η φύση να ενημερώσει το βιολογικό σου ρολόι ότι ήρθε η ώρα να ξεκινήσεις την ημέρα σου. Άφησε λοιπόν τις γρίλιες σου ανοιχτές το πρωί ή άναψε ένα δυνατό φως, ώστε να μοιάζει με αυτό του ήλιου που ανατέλλει!

### 2. Σήκω αμέσως το πρωί από το κρεβάτι

Αν και είναι δύσκολο, πρέπει το πρωί να αντισταθείς και να μην πατήσεις το κουμπί της αναβολής στο ξυπνητήρι σου, αλλά να πεταχτείς αμέσως από το κρεβάτι, επειδή αυτό ανεβάζει την ενέργειά σου.

### 3. Κινήσου

Μόλις ξυπνήσεις, δοκίμασε να κάνεις λίγη πρωινή γιόγκα

### 4. Φάε κάτι με λάδι καρύδας

Τα τριγλυκερίδια που περιέχονται στο λάδι της καρύδας αποτελούν μία ταχύτατη πηγή ενέργειας την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σου

πιο γρήγορα και από τον καφέ.

### 5. Πάρε ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες

Ένα πρωινό γεμάτο με πρωτεΐνες βοηθά τα κύτταρα του εγκεφάλου σου να λειτουργούν φυσιολογικά.

### 6. Να αποφεύγεις να τρως αργά τη νύχτα

Όταν τρως ένα βαρύ γεύμα αργά τη νύχτα πριν κοιμηθείς, μπορεί να σε επηρεάσει μέχρι και το επόμενο πρωί. Αν δεν μπορείς να κρατηθείς, καλύτερα να φας κάτι ελαφρύ, με λιγότερες από 150 θερμίδες, ώστε να μη νιώθεις πρήξιμο και κούραση από το πρωί.

## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Ευτυχώς οι συνθήκες είναι εξαιρετικές για να βρεις λύσεις σε θέματα που σου προκαλούν άγχος ή αγωνία. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις ρομαντικές σχέσεις, τα παιδιά, τις δημιουργικές αναζητήσεις ή τα χόμπι. Είσαι έτοιμη να κάνεις βήματα για να βελτιώσεις μια κατάσταση.

**Ταύρος:** Μπορεί να νιώσεις ότι οι ενέργειες της μέρας σε ωθούν να καλύψεις τις εσωτερικές ανάγκες και επιθυμίες σου. Οι αισθήσεις σου είναι ισχυρές και μπορεί να εργάζονται υπερωρίες.

**Δίδυμοι:** Οι σημερινές διελεύσεις ζωντανεύουν τις σκέψεις και τις συζητήσεις σου. Μπορείς να βρεις τον εαυτό σου αρκετά συγκεντρωμένο σε ενδιαφέροντα έργα ή προσωπικά ενδιαφέροντα. Ίσως ανακαλύψεις ένα νέο στοιχείο που θα σου αρέσει σε ένα έργο.

**Καρκίνος:** Είναι πιο πιθανό να επενδύσεις επιπλέον ενέργεια στις φιλοδοξίες και τις επιδόσεις σου σήμερα. Οι διελεύσεις ευνοούν την επίλυση ενός επαγγελματικού ή οικονομικού προβλήματος ή ενός ζητήματος σεβασμού σε μια σχέση.

**Λέων:** Είναι μια εξαιρετική μέρα για να μάθεις για τις πεποιθήσεις των άλλων ή να μάθεις νέα ενδιαφέροντα, νέα θέματα και ιδέες. Οι διελεύσεις επιστούν επίσης τη έντονη προσοχή σου στις συναισθηματικές σου ανάγκες -ειδικά τις ανεκπλήρωτες.

**Παρθένος:** Η ιδιωτική σου ζωή μπορεί να είναι έντονη σήμερα. Οι ανακαλύψεις για τον εσωτερικό ή τον προσωπικό σου κόσμο και τα συναισθήματα σου μπορεί να είναι συναρπαστικές.

**Ζυγός:** Υπάρχει μια συναρπαστική ποιότητα στην κοινωνική σου ζωή ή στα συναισθήματα σου σήμερα. Ένας φίλος ή ένα δίκτυο μπορεί να σου προκαλέσει ισχυρότερα συναισθήματα και πάθη.

**Σκορπιός:** Η σημερινή μέρα είναι δυνατή για να αναλάβεις την ηγεσία ή να αναλάβεις την ευθύνη. Η συζήτηση για επαγγελματικά ζητήματα είναι αποδοτική. Οι διελεύσεις προσθέτουν θάρρος στη ζωή σου και είναι δυνατές για ατομικές προσπάθειες.

**Τοξότης:** Ήρθε η ώρα να τροφοδοτήσεις το πνεύμα σου και να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου γιατί βρίσκεσαι σε αυτό το σημείο. Μια άλλη πλευρά της



ιδιαιτέρης ενέργειας του σήμερα είναι ο ενθουσιασμός για τα προσωπικά σου σχέδια.

**Αιγόκερος:** Η ανάληψη δράσης είναι ικανοποιητική τώρα και έχει να κάνει με την ανάπτυξη και τη βελτίωση σε μια σχέση, με χρηματικά θέματα και οικογενειακές ή εσωτερικές υποθέσεις.

**Υδροχόος:** Έχεις την τάση να θέλεις να αναλάβεις δράση για ένα θέμα, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι θα μιλήσεις για ένα πρόβλημα με κάποιον και θα απελευθερώσεις τις ανησυχίες ή απογοητεύσεις.

**Ιχθείς:** Προσεγγίζεις τις καθημερινές σου ρουτίνες ή εργάζεσαι με πρόσθετη ενέργεια και πνεύμα σήμερα. Μπορεί να έχεις περισσότερα στο πιάτο σου απ' ό,τι συνήθως, αλλά έχεις επίσης την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίσεις οτιδήποτε χρειαστεί να κάνεις.

## SUDOKU

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

### Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

## Υγιεινό σοκολατένιο μπράουνι με φυστικοβούτυρο και πρωτεΐνη

**Υλικά**  
2 1/2 φλιτζάνια γάλα  
2/3 φλιτζανιού στραγγιστού γιαούρτι πλήρες  
2/3 φλιτζανιού



φιστικοβούτυρο soft (το οποίο χωρίζετε σε τρία μέρη)  
2 μεγάλα αυγά  
1 συσκευασία στιγμιαίο μείγμα για πουτίγκα σοκολάτας  
2 κουταλιές της σούπας σιρόπι σφενδάμου  
2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας  
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ  
1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
1/4 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα  
3 1/2 φλιτζάνια βρώμη (rolled oats)  
1/4 φλιτζανιού σταγόνες σοκολάτας

### Εκτέλεση

#### Βήμα 1ο

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190°C. Αλείψτε ελαφρώς ένα μικρό ταψί 18 x 28 εκατοστών με αντικολλητικό σπρέι ψησίματος.

#### Βήμα 2ο

Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπάτε το γάλα, το γιαούρτι, 1/3 φλιτζανιού φυστικοβούτυρο, τα αυγά, το μείγμα για πουτίγκα, το σιρόπι σφενδάμου, τη βανίλια, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και τη μαγειρική σόδα μέχρι να ομογενοποιηθούν.

#### Βήμα 3ο

Προσθέτετε τη βρώμη και τις σοκολατένιες σταγόνες στο μείγμα και ανακατεύετε μέχρι να καλυφθούν ομοιόμορφα. Μπορείτε να μεταφέρετε το μείγμα στο προετοιμασμένο ταψί.

#### Βήμα 4ο

Ζεσταίνετε για περίπου 1 λεπτό το υπόλοιπο 1/3 φλιτζανιού φυστικοβούτυρο στον φούρνο μικροκυμάτων σε υψηλή θερμοκρασία μέχρι να ζεσταθεί και να γίνει ρευστό.

#### Βήμα 5ο

Περιχύστε το φυστικοβούτυρο ομοιόμορφα πάνω από το μείγμα βρώμης και ψήστε μέχρι να σταθεροποιηθεί στο κέντρο για 35 με 45 λεπτά. Εισάγετε μια ξύλινη οδοντογλυφίδα και αν βγει καθαρή είναι έτοιμο.

#### Βήμα 6ο

Μεταφέρετε το ταψί σε μια σχάρα και αφήστε το να κρυνώσει για 10 λεπτά πριν το κόψετε και το σερβίρετε.

# Η ΣΕΚ συμμετείχε στο Συνέδριο “Upskilling and Reskilling Pathways for Tomorrow’s World”

Η ΣΕΚ εκπροσωπήθηκε στο τριήμερο συνέδριο «Upskilling and Reskilling Pathways for Tomorrow’s World», το οποίο διοργανώθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου «Youth Skills to Future» και πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία στις 14-16 Ιουνίου στον Αγρό. Στο συνέδριο συμμετείχαν νέοι και νέες από διάφορους επαγγελματικούς και εκπαιδευτικούς τομείς, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν διαδραστικά εργαστήρια σχετικά με την απασχόληση, την εκπαίδευση και τη δια βίου μάθηση.

Οι συζητήσεις και οι δραστηριότητες επικεντρώθηκαν στις προκλήσεις και στις ευκαιρίες που προσφέρονται στη σύγχρονη αγορά εργασίας, καθώς και στη σημασία της συνεχούς αναβάθμισης και επανεκπαίδευσης των δεξιοτήτων.

Εκπροσωπώντας τη ΣΕΚ είχα την ευκαιρία να συζητήσω με νέους ανθρώπους και να ανταλλάξω απόψεις σχετικά με τις προοπτικές που υπάρχουν σε σχέση με την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων. Οι νέοι εξέφρασαν έντονο προβληματισμό για το μέλλον της εργασίας, αναδεικνύοντας τις ακόλουθες ανησυχίες και θέματα:

**1. Ανεσφάλεια στην Εργασία:** Πολλοί νέοι ανησυχούν για την αστάθεια της σύγχρονης αγοράς εργασίας, την αύξηση της προσωρινής απασχόλησης και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην εξεύρεση μόνιμης και σταθερής εργασίας.

**2. Αναγκαιότητα Συνεχούς Εκπαίδευσης:** Η γρήγορη εξέλιξη της τεχνολογίας και η παγκοσμιοποίηση επιβάλλουν την ανάγκη για συνεχή αναβάθμιση των δεξιοτήτων. Οι νέοι αντιλαμβάνονται ότι η δια βίου μάθηση είναι κλειδί για την επαγγελματική τους επιτυχία και βιωσιμότητα.

**3. Ευκαιρίες για Επιχειρηματικότητα:** Πολλοί νέοι εκφράζουν ενδιαφέρον για την επιχειρηματικότητα, ωστόσο, επισημαίνουν την ανάγκη για περισσότερη υποστήριξη, καθοδήγηση και πρόσβαση σε χρηματοδότηση.

**4. Ισορροπία Εργασίας-Ζωής:** Η νέα γενιά δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τονίζοντας την ανάγκη για εργασιακά περιβάλλοντα που σέβονται την προσωπική τους ζωή και υγεία.

**5. Διαφορετικότητα και Ένταξη:** Οι νέοι ζητούν μεγαλύτερη προσπάθεια για την προώθηση της διαφορετικότητας και της ένταξης στον εργασιακό χώρο, με στόχο τη δημιουργία ενός περιβά-

λλοντος που να υποστηρίζει και να ενδυναμώνει όλους τους εργαζομένους.

Η ΣΕΚ αναγνωρίζοντας αυτές τις προκλήσεις, προσφέρει λύσεις και προτάσεις για να βοηθήσει τους νέους να αντιμετωπίσουν τους προβληματισμούς τους:

**1. Προγράμματα Κατάρτισης και Αναβάθμισης Δεξιοτήτων:** Η ΣΕΚ οργανώνει και υποστηρίζει προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και αναβάθμισης δεξιοτήτων, που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας. Αυτά τα προγράμματα βοηθούν τους νέους να προσαρμόζονται στις τεχνολογικές εξελίξεις και να βελτιώνουν τις επαγγελματικές τους προοπτικές.

**2. Συμβουλευτική και Υποστήριξη Επιχειρηματικότητας:** Παρέχουμε συμβουλευτική και καθοδήγηση στους νέους που ενδιαφέρονται για την επιχειρηματικότητα, βοηθώντας τους να αναπτύξουν τις επιχειρηματικές τους ιδέες και να βρουν τις κατάλληλες πηγές χρηματοδότησης.

**3. Προώθηση της Ισορροπίας Εργασίας-Ζωής:** Ενθαρρύνουμε τη δημιουργία εργασιακών πολιτικών που προάγουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, όπως η ευέλικτη εργασία και τα προγράμματα υγείας και ευεξίας για τους εργαζομένους.

**4. Ενίσχυση της Διαφορετικότητας και Ένταξης:** Δεσμευόμαστε να προωθήσουμε τη διαφορετικότητα και την ένταξη στους εργασιακούς χώρους μέσω ενημερωτικών εκστρατειών και εκπαιδευτικών σεμιναρίων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ενδυναμώνει όλους τους εργαζομένους ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας ή κοινωνικού υπόβαθρου.

**5. Συνεργασίες με Εκπαιδευτικά Ιδρύματα:** Συνεργαζόμαστε με εκπαιδευτικά ιδρύματα για την



ανάπτυξη προγραμμάτων που εξασφαλίζουν ότι οι νέοι αποκτούν τις απαραίτητες δεξιότητες για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της σύγχρονης αγοράς εργασίας.

Οι συμμετέχοντες σε έκθεση τους κατέγραψαν τις προτάσεις του οι οποίες θα προωθηθούν στα αρμόδια κέντρα λήψης αποφάσεων, με σκοπό να ενισχύσει τις προσπάθειες για την ανάπτυξη και την προώθηση πολιτικών που θα υποστηρίξουν τη δια βίου μάθηση και την επαγγελματική αναβάθμιση. Μαζί μπορούμε να χαράξουμε ένα καλύτερο μέλλον για τις νέες γενιές. Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζουμε στο Συμβούλιο Νεολαίας Κύπρου για την πρόσκληση και την εξαιρετική φιλοξενία. Η συνεισφορά τους ήταν καθοριστική για την επιτυχία του συνεδρίου και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος γόνιμου διαλόγου και ανταλλαγής απόψεων

Στέλιος Πολυδώρου  
Γρ. Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ

## Δέκα νέες ψηφιακές υπηρεσίες από το Τμήμα Αρχείου Πληθυσμού

Σε κοινή συνέντευξη Τύπου του Υπουργού Εσωτερικών και του Υφυπουργού Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής που πραγματοποιήθηκε στις 27 Ιουνίου 2024, παρουσιάστηκαν οι δέκα νέες ψηφιακές υπηρεσίες της Διεύθυνσης Αρχείου Πληθυσμού, που αναπτύχθηκαν από την εξειδικευμένη ομάδα Digital Services Factory του Υφυπουργείου, στη βάση μιας πολιτοκεντρικής φιλοσοφίας, που θέτει τις ανάγκες του πολίτη στο επίκεντρο της όλης διαδικασίας.

Πρόκειται για υπηρεσίες που αφορούν στον κάθε πολίτη και εντάσσονται στο ευρύτερο πλαίσιο για τον ψηφιακό εκσυγχρονισμό, την απλοποίηση και τη διευκόλυνση κάθε αλληλεπίδρασης και συναλλαγής του πολίτη με το κράτος, διασφαλίζοντας την ποιοτικότερη εξυπηρέτηση των πολιτών και μειώνοντας δραστικά τη γραφειοκρατία.

Στην πρώτη φάση του έργου ψηφιοποίησης των υπηρεσιών του Αρχείου Πληθυσμού που τίθεται από σήμερα σε λειτουργία, οι πολίτες μπορούν μέσω της Πύλης Gov.cy να αιτηθούν την επανέκδοση πιστοποιητικών γέννησης και θανάτου και προξενικών πιστοποιητικών γέννησης και θανάτου, την υποβολή αίτησης για την έκδοση ή την ανανέωση δελτίου ταυτότητας και διαβατηρίου για ενήλικες, την έκδοση πιστοποιητικού μόνιμης διαμονής και την έκδοση βεβαίωσης καταγωγής για φοιτητές. Επιπλέον των υπηρεσιών αυτών, οι πολίτες θα μπορούν στο εξής να έχουν πρόσβαση στον κατάλογο των πιστοποιητικών που θα έχουν εκδώσει, ενώ θα προσφέρεται η δυνατότητα επιβεβαίωσης της εγκυρότητας των πιστοποιητικών από Υπηρεσίες, στις οποίες θα κατατίθενται τα έγγραφα.

Με εξαίρεση τις υπηρεσίες έκδοσης και ανανέωσης δελτίων ταυτότητας και διαβατηρίου, για τις οποίες απαιτείται επίσκεψη σε κάποιο από τα σημεία εξυπηρέτησης για τη λήψη των βιομετρικών στοιχείων, η διαδικασία για τις υπόλοιπες υπηρεσίες ολοκληρώνεται διαδικτυακά, εύκολα και σύντομα, χωρίς να χρειάζεται ο πολίτης να μεταβεί σε σημείο εξυπηρέτησης. Οι ψηφιακές υπηρεσίες προσφέρονται σε πρώτο στάδιο στα Ελληνικά, με πρόθεση σύντομα να είναι διαθέσιμες και στα Αγγλικά.

10 νέες ψηφιακές υπηρεσίες  
Τμήματος Αρχείου Πληθυσμού στο gov.cy



- Έκδοση Πιστοποιητικού Μόνιμης Διαμονής (για εγγεγραμμένους στον εκλογικό κατάλογο)
- Επανεκδοση Πιστοποιητικού Γέννησης (περιλαμβάνει και Προξενικό)
- Επανεκδοση Πιστοποιητικού Θανάτου (περιλαμβάνει και Προξενικό)
- Έκδοση / Ανανέωση Δελτίου Ταυτότητας (Ενήλικα)
- Έκδοση / Ανανέωση Δελτίου Διαβατηρίου (Ενήλικα)
- Βεβαίωση καταγωγής για φοιτητές
- Επιβεβαίωση εγκυρότητας πιστοποιητικών
- Κατάλογος πιστοποιητικών που έχουν εκδοθεί

Εκσυγχρονίζουμε το δημόσιο,  
διευκολύνουμε την καθημερινότητα του πολίτη.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΥΦΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

## Ομάδα όνειρο η Ισπανία πέρασε με εμφαντικό τρόπο στους «8»



Ισπανική πανδαισία έφυγε για τους «8»! Παρότι βρέθηκε πίσω στο σκορ από αυτογκόλ του Λε Νορμάν, η ομάδα του Ντε Λα Φουέντε διέλυσε τη Γεωργία (4-1) και ετοιμάζεται για ντέρμπι με τη Γερμανία!

Το σύνολο του Λουίς Ντε Λα Φουέντε, έσπασε την κατάρα των έξι χρόνων στα νοκ άουτ και παρότι βρέθηκε πίσω στο σκορ από τη Γεωργία χάρη σε γκολ του Λε Νορμάν, έκανε την ανατροπή με εντυπωσιακό τρόπο και επικρατώντας 4-1 προκρίθηκε στα προημιτελικά όπου την περιμένει η οικοδέσποινα, Γερμανία!

Καταιγιστική η Ισπανία είχε συνολικά 36 τελικές σε 99 επιθέσεις της στο ματς με τον Γιαμάλ να «οργιάζει» για ένα ακόμη ματς, χωρίς ωστόσο να βρίσκει δίχτυα και τους Ρόδρι, Νίκο Γουίλιαμς και Όλμο να βρίσκουν δίχτυα για πρώτη φορά στο φετινό Ευρο.

Αποχωρεί από τη διοργάνωση με εμπειρίες αλλά και με «βαρύ» σκορ η Γεωργία με κορυφαίο της παίκτη τον Μαμαρντασβίλι που είχε ξανά πολλές αποκρούσεις στο ματς.

### Το ματς:

Ισπανικός μονόλογος το ματς στην Κολωνία με την ομάδα του Ντε Λα Φουέντε να έχει τον απόλυτο έλεγχο στο χορτάρι κυκλοφορώντας την μπάλα με άνεση και φέρνοντας την στα καρέ της Γεωργίας με σχετική ευκολία.

Η πρώτη καλή στιγμή ήρθε στο 5' με τη συρτή σέντρα του Καρβαχάλ να βρίσκει στην περιοχή τον επερχόμενο Πέδρι ο οποίος με προβολή έστειλε την μπάλα στην αγκαλιά του Μαμαρντασβίλι. Οι παίκτες του Σανιόλ έλαβαν μεγάλη πίεση με τους Ίβηρες να κερδίζουν διαδοχικά κόρνερ με τον Καρβαχάλ να χάνει καλή στιγμή με κεφαλιά στο πρώτο δοκάρι.

Η Ισπανία συνέχισε να πιέζει μέσω των αλληπάλληλων κόρνερ που κέρδιζε, ωστόσο στο 18' υπέστη το σοκ! Από εξαιρετική αντεπίθεση της Γεωργίας, η μπάλα έφτασε δεξιά στον Κακαμπάτζε, αυτός με σέντρα έφερε την μπάλα στην περιοχή όπου έκανε κίνηση ο Κβαρτσάγια και ο Λε Νορμάν με το γόνατο έστειλε την μπάλα στα δίχτυα της ομάδας του για το 1-0 της Γεωργίας που έβαλε φωτιά στις κερκίδες.

Από το σημείο εκείνο και έπειτα η ομάδα του Σανιόλ οπισθοχώρησε και κυνήγησε ευκαιρίες στην αντεπίθεση με την Ισπανία από την άλλη να «γέρνει» το γήπεδο. Στο 22' ο σταθερότατος Μαμαρντασβίλι είπε «όχι» σε σουτ του Φαμπιάν Ρουίθ, ενώ το ίδιο έκανε στο 35' σε συρτό σουτ του Κουκουρέγια.

Ωστόσο η πίεση των Ισπανών απέδωσε τέσσερα λεπτά αργότερα. Σε φάση πολιορκίας οι Ίβηρες κυκλοφόρησαν την μπάλα και μετά από απόκρουση του Μαμαρντασβίλι σε σουτ του

Νίκο Γουίλιαμς, η μπάλα έφτασε στον Ρόδρι που με θαυμάσιο σουτ ισοφάρισε σε 1-1!

Το ημίχρονο ολοκληρώθηκε με μια αναγκαστική αλλαγή για τη Γεωργία, αφού ο Κιτεϊσβίλι, αισθάνθηκε ενοχλήσεις δίνοντας τη θέση του στον Αλτουνασβίλι.

Χωρίς αλλαγές, αλλά με την ίδια φιλοσοφία και στο δεύτερο μέρος οι δυο ομάδες με την Ισπανία να κάνει την πρώτη της τελική στο δεύτερο ημίχρονο μετά από 40 δευτερόλεπτα, αλλά το σουτ του Ρουίθ ήταν κακό και έφυγε άουτ.

Λίγα δευτερόλεπτα αργότερα ο Κβίτσα Κβαρτσάγια, λίγο έλειψε να πετύχει το ομορφότερο γκολ του Ευρο και της καριέρας του. Ο εξτρέμ της Νάπολι πίσω από το κέντρο κλείστηκε από τρεις παίκτες, είδε εκτός εστίας τον Σιμόν και προσπάθησε με πανέξυπνο σουτ να τον νικήσει, αλλά η μπάλα έφυγε άουτ.

Ωστόσο δυο λεπτά αργότερα, ένα φάουλ ήταν αρκετό προκειμένου η Ισπανία να φτάσει στην ολική ανατροπή. Ο Γιαμάλ κέρδισε φάουλ σε πολύ καλό σημείο το οποίο εκτέλεσε, με τον Μαμαρντασβίλι να αποκρούει, αλλά στη συνέχεια της φάσης, ο νεαρός εξτρέμ με σέντρα από τα δεξιά βρήκε στην περιοχή τον Ρουίθ που με κεφαλιά έγραψε το 2-1!

Στο 68' η Γεωργία έχασε σπουδαία στιγμή για να ισοφαρίσει και αυτή ήταν και η τελευταία της στο ματς. Ο Κβαρτσάγια βρήκε χώρο και πέρασε με υπέροχη κάθετη στον Τσιταϊσβίλι, αυτός από τα αριστερά μπήκε στην περιοχή και σουτάρε, αλλά το τελείωμα ήταν τραγικό με την μπάλα να φεύγει άουτ.

Η Ισπανία βρήκε στο 74' δίχτυα όμως ο Γιαμάλ ήταν οφσάιντ στο 1-2 με τον Όλμο, ωστόσο ένα λεπτό αργότερα, ο Νίκο Γουίλιαμς «σφράγισε» την πρόκριση με ένα γκολ-αριστούργημα.

Ο νεαρός εξτρέμ της Μπιλμπάο πήρε την μπάλα από πάσα του Ρουίθ έκανε λίγα μέτρα, πάτησε την περιοχή και αφού άδειασε έναν αμυντικό σκόραρε με ΤΡΟΜΕΡΟ πλασέ στέλνοντας την μπάλα στον ουρανό της εστίας για το 3-1!

Ούτε εκεί όμως κατέβασαν ταχύτητες οι «ρόχας» αφού στο 77' ο Γουίλιαμς από τα αριστερά πήρε την μπάλα έκανε νέα προσπάθεια, έστρωσε στον Όλμο, αλλά αυτός έκανε αδύναμο σουτ το οποίο μπλόκαρε ο Μαμαρντασβίλι, ενώ στο 80' ο τερματοφύλακας της Γεωργίας είπε και πάλι όχι στον Γιαμάλ!

Το «κερασάκι» στην τούρτα μπήκε στο 88'. Ο Ντάνι Όλμο εκμεταλλεύτηκε το λάθος στην άμυνα της Γεωργίας και με άψογο πλασέ με το αριστερό διαμόρφωσε το τελικό 4-1 που στέλνει την Ισπανία πάνω στην οικοδέσποινα Γερμανία σε έναν πρόωρο τελικό!

### Πρόγραμμα πρώτης φάσης Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας

Το Σαββατοκύριακο 14 -15 Σεπτεμβρίου θα αρχίσει το Πρωτάθλημα Β' Κατηγορίας αγωνιστικής περιόδου 2024 - 2025.

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό της ΚΟΠ η πρώτη φάση θα ολοκληρωθεί στις 11 - 12 Ιανουαρίου 2025. Αγωνιστική ημέρα θεωρείται και η Παρασκευή, που συνήθως προβάλλονται οι απευθείας τηλεοπτικοί αγώνες.

#### Αναλυτικά το ημερολογιακό πρόγραμμα της πρώτης φάσης:

- 1η αγωνιστική: 14-15/09/2024
- 2η αγωνιστική: 21-22/09/2024
- 3η αγωνιστική: 28-29/09/2024
- 4η αγωνιστική: 05-06/10/2024
- 5η αγωνιστική: 19-20/10/2024
- 6η αγωνιστική: 26-27/10/2024
- 7η αγωνιστική: 02-03/11/2024
- 8η αγωνιστική: 09-10/11/2024
- 9η αγωνιστική: 23-24/11/2024
- 10η αγωνιστική: 30/11/2024 - 01/12/2024
- 11η αγωνιστική: 07-08/12/2024
- 12η αγωνιστική: 14-15/12/2024
- 13η αγωνιστική: 21-22/12/2024
- 14η αγωνιστική: 04-05/01/2025
- 15η αγωνιστική: 11-12/01/2025

### Πρόγραμμα πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας

Το Σαββατοκύριακο 28 - 29 Σεπτεμβρίου με τη συμμετοχή δεκαέξι ομάδων θα αρχίσει το Πρωτάθλημα Γ' Κατηγορίας αγωνιστικής περιόδου 2024 - 2025.

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό της ΚΟΠ η πρώτη φάση θα ολοκληρωθεί στις 11 - 12 Ιανουαρίου 2025.

#### Αναλυτικά το ημερολογιακό πρόγραμμα της πρώτης φάσης:

- 1η αγωνιστική: 28-29/09/2024
- 2η αγωνιστική: 05-06/10/2024
- 3η αγωνιστική: 12-13/10/2024
- 4η αγωνιστική: 19-20/10/2024
- 5η αγωνιστική: 26-27/10/2024
- 6η αγωνιστική: 02-03/11/2024
- 7η αγωνιστική: 09-10/11/2024
- 8η αγωνιστική: 16-17/11/2024
- 9η αγωνιστική: 23-24/11/2024
- 10η αγωνιστική: 30/11/2024 - 01/12/2024
- 11η αγωνιστική: 07-08/12/2024
- 12η αγωνιστική: 14-15/12/2024
- 13η αγωνιστική: 21-22/12/2024
- 14η αγωνιστική: 04-05/01/2025
- 15η αγωνιστική: 11-12/01/2025

#### Το ημερολογιακό πρόγραμμα της δεύτερης φάσης:

- 1η αγωνιστική: 18-19/01/2025
- 2η αγωνιστική: 25-26/01/2025
- 3η αγωνιστική: 01-02/02/2025
- 4η αγωνιστική: 08-09/02/2025
- 5η αγωνιστική: 15-16/02/2025
- 6η αγωνιστική: 22-23/02/2025
- 7η αγωνιστική: 01-02/03-2025
- 8η αγωνιστική: 08-09/03/2025
- 9η αγωνιστική: 15-16/03/2025
- 10η αγωνιστική: 22-23/03/2025
- 11η αγωνιστική: 29-30/03/2025
- 12η αγωνιστική: 05-06/04/2025
- 13η αγωνιστική: 12-13/04/2025
- 14η αγωνιστική: 26-27/04/2025



## Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

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

Καλέστε στο 77-77-55-75



Ταυτότητα Αριστείας!

Πιστοποίηση επαγγελματικών προσόντων με ευρωπαϊκή αναγνώριση

## Οργίλη η αντίδραση των συντεχνιών για τις πρακτικές που ακολουθεί ο ΟΚΥΠΥ

Γ. Κωνσταντίνου, γγ ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ: Δυναμική η αντίδραση μας αν δεν ανακαλέσει πρακτικές που οδηγούν σε σοβαρή απορρύθμιση

Για τις συντεχνίες ΣΕΚ και ΠΕΟ είναι ξεκάθαρο ότι θα αντιδράσουν δυναμικά σε περίπτωση που ο ΟΚΥΠΥ: δεν καλύψει τις σοβαρές ανάγκες των δημόσιων νοσοκομείων με μόνιμο ωρομίσθιο προσωπικό, δεν ανακαλέσει τη θέση του που παραπέμπει σε ιδιωτικοποίηση δημόσιων υπηρεσιών και δεν προσέλθει σε εποικοδομητική συζήτηση για επίλυση των προβλημάτων που ταλανίζουν τα δημόσια νοσηλευτήρια.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ, Πύργος Κωνσταντίνου σε δηλώσεις ενώπιον της Κοινοβουλευτικής επιτροπής Υγείας, στο πλαίσιο της οποίας συζητήθηκε η πολιτική του ΟΚΥΠΥ για την κάλυψη των αναγκών σε ωρομίσθιο προσωπικό και την πρόθεση να αγοράζει υπηρεσίες, επεσήμανε χαρακτηριστικά ότι το ωρομίσθιο προσωπικό είναι το πιο χαμηλόμισθο προσωπικό του ΟΚΥΠΥ και του ευρύτερου δηmosίου και συχνά οι μισθοί είναι χαμηλότεροι και από τον ιδιωτικό τομέα.

Συνεπώς, ανέφερε, η εκχώρηση υπηρεσιών, όπως η καθαριότητα, σε ιδιωτικές εταιρείες, με αγορά υπηρεσιών, δεν μπορεί να είναι πιο συμφέρουσα για τον ΟΚΥΠΥ.

Πρόσθεσε, ακόμα, ότι την ώρα που ο ΟΚΥΠΥ προχωρά με διεύρυνση των υπηρεσιών που παρέχει, ανοίγοντας νέες μονάδες σε νοσοκομεία, η διαδικασία στελέχωσης δεν προγραμματίζεται εγκαίρως.

Έκανε επίσης λόγο για εξαντλητικές υπερωρίες των εργαζομένων ενώ για την κάλυψη μόνιμων θέσεων γίνεται πρόσληψη εποχικού προσωπικού. Ο κ. Κωνσταντίνου μίλησε για ενέργειες που αναπόφευκτα οδηγούν στην απορρύθμιση των εργασιακών δικαιωμάτων των εργαζομένων, γεγονός το οποίο δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητο, ενώ ταυτόχρονα επεσήμανε πως οι



πολιτικές που θέλει να ακολουθήσει ο ΟΚΥΠΥ σε σχέση με την αγορά υπηρεσιών για την κάλυψη μόνιμων αναγκών δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή από κανένα.

Η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ, τόνισε ενεργεί από τον καιρό ίδρυσης του ΟΚΥΠΥ με υπευθυνότητα για επίλυση των προβλημάτων που υπάρχουν στα Δημόσια Νοσηλευτήρια με τρόπο που να αποβαίνει προς όφελος των εργαζομένων αλλά και του ίδιου του Οργανισμού.

Παρόλα αυτά, πρόσθεσε η καλή διάθεση της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ για συνεργασία φαίνεται πως δεν έχει εκτιμηθεί από τον ΟΚΥΠΥ, ο οποίος ενεργεί κατά τρόπο που να απορρυθμίζει τις εργασιακές σχέσεις και τα δικαιώματα των εργαζομένων.

Αν τις επόμενες μέρες ο Οργανισμός δεν προχωρήσει στη στελέχωση με μόνιμο προσωπικό για τις μόνιμες ανάγκες, που είναι παραδεκτό πως υπάρχουν και να απεμπολήσει τις ενέργειες για αγορά υπηρεσιών, οι συντεχνίες με τους εργαζόμενους θα προχωρήσουν σε δυναμικά μέτρα, κατέληξε.

## Νέα εποχή στην Τοπική Αυτοδιοίκηση

Από 1η Ιουλίου τέθηκε σε εφαρμογή η νέα μεταρρύθμιση στην Τοπική Αυτοδιοίκηση με φιλόδοξους στόχους αλλά και προκλήσεις με στόχο την ποιοτική εξυπηρέτηση των πολιτών και την οικονομική και διοικητική αυτοτέλεια των δήμων και κοινοτήτων.

Η μεταρρύθμιση αυτή φιλοδοξεί να αντιμετωπίσει τις δυσλειτουργίες του προηγούμενου συστήματος και να δημιουργήσει ισχυρότερους, οικονομικά βιώσιμους και πιο ευέλικτους δήμους και κοινότητες που να μπορούν να ανταποκριθούν με επάρκεια στις νέες προκλήσεις.

Όπως κάθε νέα μεταρρύθμιση χρειάζεται μια εύλογη περίοδο προσαρμογής τόσο για το ίδιο το σύστημα που θα ακολουθηθεί από δω και μπρος όσο και για τους εργαζόμενους οι οποίοι θα αποτελέσουν τον στυλοβάτη που θα κληθεί να εφαρμόσει τη νέα τάξη πραγμάτων.

### Δομή

Στους πέντε Επαρχιακούς Οργανισμούς Αυτοδιοίκησης Λευκωσίας, Λεμεσού, Λάρνακας, Πάφου και Αμμοχώστου θα ενοποιηθούν οι υπηρεσίες υδατοπρομήθειας, αποχετεύσεων και διαχείρισης αποβλήτων, καθώς και αδειοδότησης της ανάπτυξης.

Δημιουργήθηκαν επίσης 20 νέοι Δήμοι, μέσω της συνένωσης των 30 υφιστάμενων δήμων και 50 κοινοτήτων, με στόχο την εξοικονόμηση πόρων που θα επιτρέψουν την οικονομική ευρωστία και



ανεξαρτησία των δήμων. Η χρηματοδότηση των δήμων αλλάζει ριζικά, με την κατοχύρωση εσόδων από τα ετήσια τέλη κυκλοφορίας αυτοκινήτων, καταργώντας την εξάρτηση από την κρατική χορηγία και αυξάνοντας τα έσοδα.

### Κοινωνικοί Εταίροι

Σε αυτή τη μεγάλη διαδρομή οι συντεχνίες, ως κοινωνικοί εταίροι στήριξαν με υπευθυνότητα τη νέα μεταρρύθμιση, θέτοντας πάνω από όλα το κοινό καλό όπως έπραξαν και με την εφαρμογή του ΓεΣΥ.

Για να μπορέσει ωστόσο η νέα μεταρρύθμιση να σταθεί στα πόδια της και να αντιμετωπιστούν με

επιτυχία οι πρακτικές δυσκολίες, θα πρέπει οι εργαζόμενοι να είναι μέρος της λύσης και σε καμιά περίπτωση να μην δρομολογούνται αποφάσεις για τους εργαζόμενους χωρίς τους εργαζόμενους. Η ΣΕΚ χαιρετίζει την έναρξη της νέας εποχής στην Τοπική Αυτοδιοίκηση και δηλώνει απεριφραστα ότι θα βρίσκεται κοντά στους εργαζόμενους για αντιμετώπιση των όποιων προβλημάτων που θα προκύπτουν στην πορεία, με απώτερο στόχο τη δημιουργία μιας συνεκτικής μεταρρύθμισης που θα έχει στο επίκεντρο της τον άνθρωπο και την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών στους κύριους πολίτες.