

### ΕΙΔΗΣΗ

Παραχωρήθηκαν υποτροφίες σε φοιτητές της νοσηλευτικής



σελ.3

### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Συνδιάσκεψη ΕΟΚΕ στο Μέγαρο της ΣΕΚ



σελ.6

### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Εθνική υπερηφάνεια στην εκδήλωση της ΣΕΚ για τον Μάρκο Δράκο



σελ.8-9

## Η Στατιστική Υπηρεσία επιβεβαιώνει τις θέσεις και ανησυχίες της ΣΕΚ

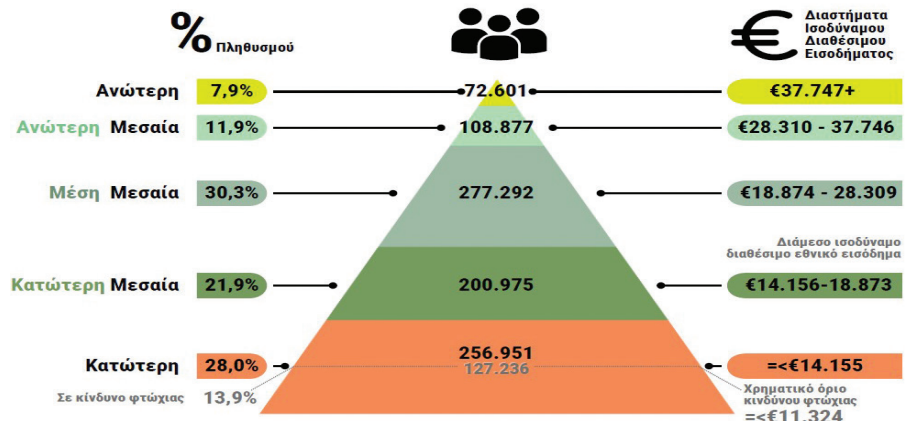
# Επιτακτικά αναγκαίες οι μεταρρυθμίσεις

Τα πρόσφατα στοιχεία που δημοσίευσε την περασμένη εβδομάδα η Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου, αναδεικνύουν για πολλοστή φορά την ανάγκη μιας ολιστικής αντιμετώπισης προβλημάτων στην κυπριακή κοινωνία, στην οικονομία και στην αγορά εργασίας τα οποία θα πρέπει να επιλυθούν μέσω της υλοποίησης και εφαρμογής σειράς μεταρρυθμίσεων.

Συγκεκριμένα στα στοιχεία καταδεικνύουν πως σημαντική μερίδα εργαζομένων βρίσκεται αντιμέτωπη με τον κίνδυνο φτώχειας που είναι απότοκο και της απορρύθμισης που παρουσιάζει η αγορά εργασίας. Αυτό το γεγονός κάνει ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη εφαρμογής της ευρωπαϊκής Οδηγίας για κάλυψη τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων με συλλογικές συμβάσεις, ώστε να αποτελέσει ασπίδα προστασίας των εισοδημάτων των εργαζομένων στα κατώτερα εισοδηματικά στρώματα. Όπως παραδέχθηκε σε πρόσφατες δηλώσεις του ο Υπουργός Οικονομικών, Μάκης Κεραυνός, το θέμα δεν είναι μόνο η ακρίβεια αλλά πως διαμορφώνονται οι απολαβές και η ενίσχυση της μεσαίας τάξης. Για τη ΣΕΚ σημαντικό κομμάτι της ενίσχυσης των εισοδημάτων είναι και η πλήρης αποκατάσταση του θεσμού της ΑΤΑ στη βάση του σκοπού και της φιλοσοφίας της.

Τα κυριότερα στοιχεία της Στατιστικής υπηρεσίας έχουν ως εξής:

- Τα κατώτερα και μεσαία εισοδηματικά στρώματα πλήγηκαν περισσότερο από το 2011 μέχρι και το 2023
- 127,235 ή 13,9% των πολιτών στην Κύπρο βρίσκεται σε κίνδυνο φτώχειας
- Στο τέλος του 2023 ποσοστό 36,1% των εργαζομένων βρίσκεται στην κατώτερη εισοδηματική τάξη. Σημειώνεται πως το ποσοστό αυτό με βάση τα



στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου το 2011 ήταν στο 31,7%

- Στο τέλος του 2023 ποσοστό 31,6% των συνταξιούχων μας βρισκόταν επίσης στην κατώτερη εισοδηματική τάξη
- Σημαντικό μέρος των ατόμων τα οποία βρίσκονται στα χαμηλότερα εισοδηματικά στρώματα έχουν σοβαρές δυσκολίες και καθυστερήσεις στην αποπληρωμή λογαριασμών

Τα στοιχεία αυτά είναι ακόμα πιο ανησυχητικά εάν αναλογιστεί κάποιος πως οι μετρήσεις, με βάση την Έρευνα Εισοδήματος και Συνθηκών Διαβίωσης των Νοικοκυριών, δεν λαμβάνουν υπόψη τις έντονες πληθωριστικές πιέσεις τις οποίες βίωσαν οι εργαζόμενοι τα τελευταία έτη. Ταυτόχρονα, χωρίς τις βελτιώσεις ωφελημάτων μέσω ανανεώσεων των συλλογικών συμβάσεων σε ευρύτερο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, όπως σωστά προωθεί το συνδικαλιστικό κίνημα, τα πράγματα θα ήταν σαφώς πολύ χειρότερα

Επίσης μέσα από τα στοιχεία καταδεικνύεται πως το πρόβλημα δεν είναι απλά η ακρίβεια ως έχει η οποία αναμφίβολα ροκανίζει τα εισοδήματα των νοικοκυριών, αλλά οι χαμηλές απολαβές σημαντικής μερίδας εργαζομένων,

οι οποίοι πέραν των δέκα ετών έχουν ουσιαστικά κολλήσει σε μισθούς οι οποίοι δεν αντικατοπτρίζουν την πορεία αύξησης του ΑΕΠ, η οποία ομολογουμένως τα τελευταία έτη ήταν εντυπωσιακή.

Η ΣΕΚ έχει επανειλημμένα καταθέσει προτάσεις οι οποίες έχουν στο επίκεντρο τους διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις, οι οποίες θα ενισχύσουν την ανταγωνιστικότητα της οικονομίας και θα είναι επωφελείς και για τους εργαζόμενους και τους συνταξιούχους μας. Οι μεταρρυθμίσεις αυτές προνοούν μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, φορολογική μεταρρύθμιση στη βάση της πράσινης μετάβασης και του ισοδύναμου οικογενειακού εισοδήματος.

Τα πιο πάνω προϋποθέτουν αποφασιστικότητα και τόλμη από την κυβέρνηση, η οποία θα πρέπει σε συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους και μέσα από ένα καλά δομημένο κοινωνικό διάλογο να φέρει στο τραπέζι των διαβουλεύσεων νευραλγικές μεταρρυθμίσεις οι οποίες θα βοηθήσουν στην ενίσχυση των εισοδημάτων των εργαζομένων και ιδιαίτερα των χαμηλών και μεσαίων εισοδηματικών τάξεων.

## Αξιοπρέπεια στην απασχόληση μέσω επέκτασης συλλογικών συμβάσεων

Η Παγκόσμια Ημέρα Αξιοπρεπούς Απασχόλησης η οποία εορτάζεται κάθε έτος στις 7 Οκτωβρίου βρίσκει φέτος τους εργαζόμενους τόσο στην Κύπρο όσο και αλλού σε αρκετά δύσκολη θέση.

Η άνοδος τιμών σε βασικά προϊόντα και υπηρεσίες έχει διαβρώσει την αγοραστική δύναμη των εργαζομένων οι οποίοι είδαν τα τελευταία χρόνια τις απολαβές τους να συρρικνώνονται αντί να αυξάνονται. Στην Κύπρο η άνοδος των τιμών σε ενοίκια, σε τρόφιμα και σε υπηρεσίες ήταν μεγάλη οδηγώντας έτσι και σε καθοδική πορεία τις πραγματικές απολαβές.

Αυτό αντικατοπτρίζεται τόσο στα πρόσφατα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου σε σχέση με τα εισοδήματα των νοικοκυριών όσο και στην πορεία των πραγματικών απολαβών. Οι εργαζόμενοι τόσο στην Κύπρο όσο

και πανευρωπαϊκά ζητούν όπως υπάρξει αναβάθμιση των ποιοτικών όρων απασχόλησης, οι οποίοι δεν περιλαμβάνουν απλώς ισχυροποίηση της αγοραστικής δύναμης τους αλλά και πολιτικές οι οποίες ενισχύουν τη συμφιλίωση μεταξύ της εργασίας και της οικογένειας, πολιτικές εκ μέρους των εργοδοτών οι οποίες αναβαθμίζουν εργασιακές δεξιότητες και προσφέρουν κίνητρα εργασιακής εξέλιξης για τους εργαζομένους. Ιδιαίτερα σε ότι αφορά την αναβάθμιση των δεξιοτήτων και προσφοράς κινήτρων για εργασιακή εξέλιξη των εργαζομένων, η εργοδοτική πλευρά έχει ρόλο να διαδραματίσει μέσω επενδύσεων σε νέες τεχνολογίες οι οποίες θα ενισχύσουν την παραγωγικότητα, η οποία δυστυχώς παρουσιάζει τα τελευταία χρόνια μείωση σε αρκετά κράτη του δυτικού κόσμου.

Η πάγια θέση του συνδικαλιστικού κινήμα-

τος είναι πως η βελτίωση των όρων απασχόλησης θα επέλθει και μέσα από την υιοθέτηση της ευρωπαϊκής οδηγίας για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων ώστε να καλύψει τουλάχιστον το 80% των συλλογικών συμβάσεων.

Είναι αποδεδειγμένο μέσα και από επιστημονικές έρευνες πως όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό κάλυψης των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις, οι όροι απασχόλησης βελτιώνονται σημαντικά ενώ και οι εισοδηματικές αποκλίσεις μειώνονται. Οι εργαζόμενοι δεν είναι επαίτες αλλά απαιτούν να λαμβάνουν δίκαια και ισότιμα το μέρος που τους αναλογεί μέσα από την συμμετοχή τους στην παραγωγική διαδικασία.

Η ποιότητα και η αξιοπρέπεια στην εργασία έχουν συγκεκριμένο περιεχόμενο και πεδίο εφαρμογής στην πράξη.

**Ε**μπιστοσύνη στη ΣΕΚ δείχνει η έρευνα κοινής γνώμης

**☞** Το υψηλότερο ποσοστό από όλους τους κοινωνικούς εταίρους

**Ρ**οκανίστηκε το πραγματικό διαθέσιμο εισόδημα

**☞** Πλήγμα για μεσαία και χαμηλά εισοδηματικά στρώματα

**Γ**ια αξιοπρεπείς μισθούς αγωνιζόμαστε πάντα

**☞** Γι' αυτό λαμβάνουμε υπόψη και το κόστος διαβίωσης

**Α**δειάζει η κλεψύδρα για τις συλλογικές συμβάσεις στα ξενοδοχεία

**☞** Εντατικοποιείται ο διάλογος τις επόμενες ημέρες

**Τ**ώρα είναι η ώρα να δούμε τους συνταξιούχους μας

**☞** Σημαντικό ποσοστό τους, ανήκει στην κατώτερη εισοδηματική τάξη

**Ι**διαίτερη η ανησυχία μας από τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας

**☞** Ο γενικός δείκτης τιμών μειώθηκε αλλά οι δυσκολίες παραμένουν

**Κ**ανένας συμβιβασμός με την κατοχή και τις απαιτήσεις της Αγκυρας

**☞** Τούτη η γη είναι δική μας και δεν παζαρεύεται

**Η**στήριξη των νοικοκυριών κατά της ακρίβειας τερματίζεται

**☞** Ο φόβος για πλήγμα στην αγοραστική δύναμη των εργαζομένων εντείνεται

**Φ**ωνάζουν ορισμένοι για αυξήσεις των μισθών

**☞** Οι αριθμοί όμως δείχνουν πως σωστά δίδονται

**Ω**ραία τα λόγια για την ισότητα στις απολαβές φύλων

**☞** Όμως, θέλουμε δουλειά πολύ ακόμη

**Ν**α στηρίζουμε στην πράξη τους νέους μας

**☞** Υποτροφίες Ο.Ι.Υ.Κ.-ΣΕΚ σε φοιτητές νοσηλευτικής

**Η**πράσινη μετάβαση να μη δημιουργήσει επιπλέον κόστος

**☞** Να μην γίνουν οι καταναλωτές λεία για τους επιτήδειους

## “... Τους κύκλους τάραττε”

• Ο ρόλος του συνδικαλιστικού κινήματος είναι να μπορεί να στηρίζει μέσα από την εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων τα δικαιώματα των εργαζομένων. Ως εκ τούτου είναι ανάγκη να μετουσιωθεί σε πράξη η κάλυψη του 80% της αγοράς εργασίας από συλλογικές συμβάσεις. Μόνο έτσι θα μπορούμε να μιλάμε για υγιείς εργασιακές σχέσεις, να μιλάμε για ποιότητα να μιλάμε για αξιοπρέπεια στην εργασία.

**Της Δέσποινας Ησαΐα**  
Επιστήμηση του γενικού γραμματέα της ΣΕΚ η οποία θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Αναμένουμε πως το υπουργείο Εργασίας θα αναλάβει δράση για να τεθούν χρονοδιαγράμματα στην υλοποίηση του τόσο σημαντικού στόχου.

• Δεν ήταν απλά μια μουσική εκ-

δήλωση αφιερωμένη στον ήρωα Μάρκο Δράκο. Μετατράπηκε σε μια πνευματική παρακαταθήκη που θα μείνει ανεξίτηλη για όσους ήταν παρόντες και παρούσες. Η μελοποίηση των στίχων που μιλούσαν για την πορεία ζωής και δράσης του ήρωα συνδικαλιστική ψυχή και το σώμα. Κρατούσε σε πλήρη εγρήγορση όλες τις αισθήσεις κάτω από το άγρυπνο βλέμμα του ήρωα. Ήταν η ελάχιστη τιμή και οφειλή στον ήρωα της ΣΕΚ. Στον ήρωα της Κύπρου.

• 80 χρόνια ζωής και προσφοράς η ΣΕΚ θα συνεχίσει να τιμά όσους υπηρέτησαν το Κίνημα και όσους συνέβαλαν στο γιγάντωμα της.

• Η τελευταία έρευνα που κατέδειξε την εμπιστοσύνη των πολιτών στο Κίνημα της ΣΕΚ μας πεισιμώνει ακόμη περισσότερο να βρισκόμαστε κοντά στους εργαζομένους υπηρετώντας το ηθικό, το πρόπον και το δίκαιο. Μέσα από την ανε-

ξαρτησία και την αυτονομία της, την τεκμηρίωση και τη συνέπεια της θα συνεχίσει να δίνει πραγματικούς αγώνες με απώτερο στόχο και σκοπό την αδιάλειπτη βελτίωση των συνθηκών εργασίας.

• Οι προκλήσεις συνεχίζουν να ορθώνονται τεράστιες αλλά η δυναμική που δημιούργησαν οι προκάτοχοι μας παραμένει αναλλοίωτη και θα συνεχίσουμε το ίδιο διεκδικητικοί να παλεύουμε μέσα από τον θεσμικό κοινωνικό διάλογο για τα καλώς νοούμενα συμφέροντα των εργαζομένων που αποτελούν τη κινητήρια μας δύναμη. Υπάρχουν πολλά ακόμη μείζονα ζητήματα που βρίσκονται σε εκκρεμότητα όπως η ομαλή μετάβαση στην πράσινη ανάπτυξη, η συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, η ώθηση του θεσμού των συλλογικών συμβάσεων και αρκετά άλλα για τα οποία η ΣΕΚ έχει ξεκάθαρες τεκμηριωμένες προτάσεις και λύσεις.

## Η φτωχοποίηση μερίδας εργαζομένων δεν είναι κινδυνολογία, είναι πραγματικότητα

**Τ**α πρόσφατα στοιχεία τα οποία δημοσίευσε η Στατιστική Υπηρεσία σε ότι αφορά την πορεία των εισοδημάτων θα πρέπει να προκαλέσουν σοβαρό προβληματισμό στην κυβέρνηση, στους τεχνοκράτες και στους υπευθύνους χάραξης οικονομικών πολιτικών.

Τα στοιχεία καταδεικνύουν αφενός πως η πορεία εισοδημάτων των νοικοκυριών δεν συνάδει με τη ισχυρή οικονομική ανάπτυξη που επήλθε τα τελευταία έτη στον τόπο μας και αφετέρου ότι η πορεία των εισοδημάτων θα ήταν ακόμα πιο καθοδική εάν δεν εφαρμόζονταν οι πολιτικές ενίσχυ-

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

σης των εισοδημάτων όπως ήταν η εφαρμογή του Εθνικού Κατώτατου Μισθού, και η καταβολή της ΑΤΑ στο 66,7% από 50% που ήταν προηγουμένως. Όμως, ακόμα και με αυτά τα δεδομένα, τα πράγματα παραμένουν δύσκολα για το 28% του πληθυσμού ή 256.951 συνανθρώπους μας που βρίσκονται στην κατώτερη εισοδηματική τάξη. Τα δεδομένα της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου είναι ακόμα πιο σοκαριστικά εάν συμπεριλάβει

κάποιος στην εξίσωση και τις έντονες πληθωριστικές πιέσεις που υπήρξαν τα τελευταία τρία έτη στην κυπριακή οικονομία οι οποίες ροκάνισαν ακόμα περισσότερο το μέσο οικογενειακό εισόδημα.

Θα πρέπει επομένως να προβληματιστούμε όλοι γιατί τελικά η ανάπτυξη δεν διαχέεται ομοιόμορφα; Από που πηγάζει αυτή η ανισομερής κατανομή ανάπτυξης του κυπριακού ΑΕΠ; Μήπως υπάρχουν στρεβλώσεις στο οικονομικό μοντέλο ανάπτυξης της Κύπρου; Ποιοι τομείς της οικονομίας παρουσιάζουν αισθητή άνοδο και ποιοι καθίζηση;

Με βάση τα πιο πρόσφατα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου τεράστια κέρδη για το 2022 παρουσιάζει ο τομέας της επικοινωνίας, πληροφορίας και τεχνολογίας. Ειδικότερα, για το 2022 τα κέρδη αυτά ανήλθαν σε 1,3 δισ. ευρώ. Ταυτόχρονα, με βάση και πάλι στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας και οι απολαβές εργαζομένων του τομέα αυτού έχουν εκτοξευθεί τα τελευταία τρία έτη. Την ίδια ώρα εάν κάποιος προχωρήσει και αναλύσει τις μέσες μεταβολές των απολαβών σε πραγματικούς όρους θα διαπιστώσει πως σε τομείς όπως τα ξενοδοχεία, την μεταποίηση, τις κατασκευές, το εμπόριο, οι απολαβές σε πραγματικούς όρους των εργαζομένων για το 2022 συρρικνώθηκαν. Αντιθέτως, οι μεταβολές στις μέσες πραγματικές απολα-

βές του τομέα της επικοινωνίας, πληροφορίας και γενικά τεχνολογικών επαγγελματιών παρουσίασαν τεράστια άνοδο. Προφανώς, αρκετές από αυτές τις εταιρείες είναι ξένων συμφερόντων και είναι εγγεγραμμένες στην Κύπρο κυρίως για φορολογικούς σκοπούς και έχουν έρθει στη χώρα μας λόγω των κινήτρων που έχουν δοθεί τα τελευταία έτη. Οι απολαβές που λαμβάνουν οι εργαζόμενοι (πολλοί από αυτούς μη Κύπριοι) σε αυτές τις εταιρείες δεν μπορούν να συγκριθούν με ένα εργαζόμενο π.χ στον τομέα της μεταποίησης και του λιανικού εμπορίου. Για παράδειγμα, οι μέσες απολαβές ενός εργαζομένου στον τομέα του λιανικού εμπορίου το 2022 ήταν 1400 ευρώ ενώ στον τομέα της πληροφορίας και υπολογιστών ανέρχονταν σχεδόν στις 4000 ευρώ. Ασφαλώς, ένα άτομο το οποίο λαμβάνει 4000 ευρώ είναι έτοιμο να πληρώσει και περισσότερα για ενοίκιο και για αγορά προϊόντων, υπηρεσιών σε αντίθεση με τον εργαζόμενο ο οποίος λαμβάνει 1400 ευρώ. Η φτωχοποίηση σημαντικής μερίδας εργαζομένων δεν είναι κινδυνολογία. Είναι μια πραγματικότητα την οποία θα πρέπει να δούμε σοβαρά ώστε να αναστρέψουμε την αρνητική αυτή πορεία. Σε αυτό οι κοινωνικοί εταίροι έχουν ρόλο να διαδραματίσουν και η κυβέρνηση θα πρέπει να συνειδητοποιήσει πως η αγορά εργασίας δεν μπορεί να αφεθεί στον αυτόματο πιλότο.

### “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<br>2 Οκτωβρίου  | Πέμπτη<br>3 Οκτωβρίου           | Παρασκευή<br>4 Οκτωβρίου   | Σάββατο<br>5 Οκτωβρίου  | Κυριακή<br>6 Οκτωβρίου   | Δευτέρα<br>8 Οκτωβρίου                                | Τρίτη<br>9 Οκτωβρίου             |
|---|---------------------------------|--|---|--------------------------|---|----------------------------------|
| Αγίων Κυπριανού επισκόπου Καρθαγίνης και Ιουστίνης της παρθένου | Αγίου Διονυσίου του Αρεοπαγίτου | Αγίων Δομνίνης και Βερίνης, Αγίου Ιεροθέου του Αρεοπαγίτου, Αγίων Αδαύκτου και Καλλισθένης | Αγίας Χαριτίνης μάρτυρος, Οσία Μεθοδία της Κιμώλου, Αγίου Ερμούγενη | Αγίου Θωμά του Αποστόλου | Μαρτύρων Σεργίου και Βάκχου, Ιερομάρτυρος Πολυχρονίου | Οσίας Πελαγίας της από εταίριδων |

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

Ο.Ι.Υ.Κ. – ΣΕΚ και Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

## Παραχωρήθηκαν υποτροφίες για προπτυχιακά και μεταπτυχιακά σε τομείς της Νοσηλευτικής

Για τρίτη συνεχή ακαδημαϊκή χρονιά, στο πλαίσιο του μνημονίου συνεργασίας που υπογράφηκε την 1η Σεπτεμβρίου 2022, μεταξύ της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Υπαλλήλων Κύπρου – ΣΕΚ και του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου, παραχωρήθηκαν σε μέλη της Ο.Ι.Υ.Κ. –ΣΕΚ υποτροφίες για προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα στον τομέα της νοσηλευτικής στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.

Σε σεμνή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στα κεντρικά Γραφεία της ΣΕΚ στη Λευκωσία την Δευτέρα 23 Σεπτεμβρίου, έγινε η παράδοση εννέα υποτροφιών για το προπτυχιακό πρόγραμμα νοσηλευτικής με έκπτωση 25% αξίας €9240 εκάστη, σε μέλη της ΣΕΚ και παιδιά μελών της ΣΕΚ. Παραδόθηκαν επίσης 2 υποτροφίες με έκπτωση 50% αξίας €4455 εκάστη. Οι υποτροφίες παραχωρήθηκαν στα μεταπτυχιακά προγράμματα του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου στους τομείς, της Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας και της Δημόσιας Υγείας

Εκ μέρους του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου στην εκδήλωση παρευρέθηκε η Director of Student Affairs Office του πανεπιστημίου κα. Ελένη Μαρκαντώνη η οποία συγχάρηκε την Ο.Ι.Υ.Κ. – ΣΕΚ, για την ευκαιρία που δίνει στα μέλη της, μέσα από τις υποτροφίες που τους προσφέρει, να σπουδάσουν και μελλοντικά να ασκήσουν το λειτούργημα το νοσηλευτή ενώ παράλληλα αυτοί που θα επιλέξουν να φοιτήσουν σε μεταπτυχιακά προγράμματα να διευρύνουν και να εμβαθύνουν την επιστημονική τους γνώση στον επαγγελματικό τους τομέα και ενημέρωσε τους φοιτητές για το πανεπιστήμιο καθώς και για τα προγράμματα που θα φοιτήσουν.

Ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της Ο.Ι.Υ.Κ. ΣΕΚ συν. **Μιχάλης Καζαμίας** έκανε αναφορά στη συνεργασία της ΟΙΥΚ – ΣΕΚ με το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου κατά τις προηγούμενες δύο ακαδημαϊκές χρονιές, όπου μέσω αυτής φοιτούν με υποτροφία είκοσι τρεις νοσηλευτές μέλη και παιδιά μελών της ΣΕΚ. Ο κ. Καζαμίας, αφού ευχαρίστησε το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύ-



πρου για τη μέχρι σήμερα αγαστή συνεργασία, αναφέρθηκε στις αυξημένες ανάγκες για νοσηλευτικό προσωπικό που υπάρχουν και στις προσπάθειες που καταβάλει η Ο.Ι.Υ.Κ. – ΣΕΚ για να προώθηση σε μαθητές και νέους να σπουδάσουν νοσηλευτική.

Τέλος ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της Ο.Ι.Υ.Κ.- Σ.Ε.Κ. ευχήθηκε καλή επιτυχία στους λήπτες των υποτροφιών οι οποίοι αποφάσισαν να

σπουδάσουν ένα απαιτητικό επάγγελμα το οποίο έχει ως επίκεντρο του την προσφορά προς τον άνθρωπο. Ιδιαίτερη μνεία έκανε για τους εργαζόμενους οι οποίοι αποφάσιζαν πάρα τις απαιτητικές επαγγελματικές υποχρεώσεις αλλά και τις αυξημένες οικογενειακές και άλλες υποχρεώσεις που έχουν οι νέοι σήμερα, να πάρουν την απόφαση να φοιτήσουν σε μεταπτυχιακά και προπτυχιακά ή και προγράμματα νοσηλευτικής.

## «Δημοφιλέστερη» η ΣΕΚ - Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη!

Η ΣΕΚ καταγράφει τα υψηλότερα ποσοστά εμπιστοσύνης ανάμεσα στους κοινωνικούς εταίρους, σύμφωνα με πρόσφατη δημοσκόπηση της IMR / Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό της εφημερίδας «Καθημερινή».

Με Παγκύπριο δείγμα 800 ατόμων, η ΣΕΚ συγκέντρωσε το 18% στις θετικές αξιολογήσεις (4 και 5), ξεπερνώντας άλλους φορείς που διατηρούνται στο 10%.

Η ΣΕΚ, με μέση αξιολόγηση από το δείγμα στο 2.73, δείχνει να απολαμβάνει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη από τους άλλους φορείς, με τον συνολικό μέσο όρο στο 2.43.

Η ΠΕΟ έχει και ελαφρώς υψηλότερες θετικές αξιολογήσεις από τους άλλους, ξεπερνώντας οριακά το 10%. Η μέση αξιολόγηση της ΠΕΟ κινείται στο 2.37. Για την ΠΕΟ, ωστόσο, εκφράζονται 37% αρνητικών εκτιμήσεων εμπιστοσύνης (1 και 2), όσες και για την ΠΑΣΥΔΥ, της οποίας η μέση αξιολόγηση βρίσκεται στο 2.32, που είναι και η χαμηλότερη αξιολόγηση του δείγματος.

Πολύ κοντά στην αξιολόγηση της ΠΑΣΥΔΥ καταγράφεται και η ΟΕΒ, με μέση αξιολόγηση στο 2.33 και με 31% αρνητικές αξιολογήσεις (1 και 2) έναντι 10% σε θετικές (4 και 5).

Το ΚΕΒΕ, με μέση αξιολόγηση στο 2.41, είναι ο δεύτερος πιο έμπιστος φορέας στο σύνολο μετά



τη ΣΕΚ, ενώ καταγράφει 30% θετικές εκτιμήσεις και 10% αρνητικές. Ξεπερνά όμως την ΟΕΒ στη μέση αξιολόγηση καθώς η δεύτερη καταγράφει σημαντικά αυξημένες αξιολογήσεις «καθόλου» (1), με 19%, έναντι 12% του ΚΕΒΕ.

Αυτή η διάκριση, μας τιμά και μας γεμίζει δύναμη να συνεχίσουμε τον αγώνα μας για τα δικαιώματα των εργαζομένων.

Σας ευχαριστούμε θερμά για την εμπιστοσύνη σας!

## Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

# Προβληματική η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από εφήβους στην Ευρώπη

Συμπτώματα προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνική δικτύωσης εμφάνιζαν το 11% των εφήβων

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) προειδοποιεί με πρόσφατη του ανακοίνωση ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους νέους Ευρωπαίους γίνεται ολοένα και πιο «προβληματική», με πολλούς από αυτούς να εμφανίζουν συμπτώματα αντίστοιχα του εθισμού. «Χρειαζόμαστε άμεση και συνεχή δράση για να βοηθήσουμε τους εφήβους να σταματήσουν την ενδεχομένως βλαπτική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε κατάθλιψη, παρενόχληση, άγχος και μέτριες σχολικές επιδόσεις», ανέφερε σε ανακοίνωση ο διευθυντής του ΠΟΥ Ευρώπης Χανς Κλούγκε. Το 2022, το 11% των εφήβων (13% των κοριτσιών και το 9% των αγοριών) εμφάνιζαν συμπτώματα προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τέσσερα χρόνια νωρίτερα το ποσοστό αυτό ήταν 7%, σύμφωνα με τα στοιχεία που συλλέχθηκαν από 280.000 νέους ηλικίας 11, 13 και 15 ετών από 44 χώρες της Ευρώπης, της Κεντρικής Ασίας και του Καναδά.

Τα συμπτώματα που παρουσιάζουν μοιάζουν με αυτά του εθισμού: οι νέοι δεν είναι σε θέση να ελέγξουν την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, νιώθουν αίσθημα έλλειψης όταν δεν ασχολούνται με αυτά, εγκαταλείπουν άλλες δραστηριότητες για να αφιερώσουν χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ αντιμετωπίζουν αρνητικές συνέπειες στην καθημερινότητά τους λόγω της υπερβολικής χρήσης.



Το φαινόμενο αυτό είναι πιο διαδεδομένο μεταξύ των εφήβων ηλικίας 13 με 15 ετών στη Ρουμανία καθώς αφορά το 28%. Λιγότερο επηρεασμένοι είναι οι έφηβοι στην Ολλανδία, με ποσοστό 3% να εμφανίζει συμπτώματα εθισμού.

Ακόμη μία πηγή ανησυχίας είναι το γεγονός ότι το ένα τρίτο των εφήβων παίζουν παιχνίδια online καθημερινά και το 22% εξ αυτών τουλάχιστον για τέσσερις ώρες, ανέφερε ο ΠΟΥ.

«Είναι ζωτικής σημασίας να λάβουμε μέτρα για να προστατεύσουμε τους νέους ώστε να μπορέσουν να χειριστούν με ασφάλεια το ψηφιακό περιβάλλον και να είναι σε θέση να κάνουν σωστές επιλογές σε ό,τι αφορά τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες, αυξάνοντας τα πλεονεκτήματα

και μειώνοντας τους κινδύνους για την ψυχική τους υγεία και την κοινωνική τους ευημερία», τόνισε η Νατάσα Αζοπάρντι- Μουσκάτ αξιωματικού του ΠΟΥ Ευρώπης.

Ο ΠΟΥ υπογράμμισε ωστόσο τα πλεονεκτήματα της υπεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, κυρίως τους δεσμούς μεταξύ αυτών που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα: το 36% των νέων και το 44% των εφήβων ηλικίας 15 ετών ανέφεραν ότι βρίσκονται διαδικτυακά σε επαφή με τους φίλους τους.

Ο ΠΟΥ συνιστά στις εθνικές αρχές να βελτιώσουν τα ψηφιακά περιβάλλοντα και να υιοθετήσουν μέτρα ώστε οι νέοι να εκπαιδευτούν να χειρίζονται με ασφάλεια τον ψηφιακό κόσμο.

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

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων προώθησε την ποινική δίωξη εργοδότη που παρέβηκε τις διατάξεις της Νομοθεσίας για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία.

Ως αποτέλεσμα της δίωξης αυτής το Επαρχιακό Δικαστήριο Λευκωσίας καταδίκασε:

1. Την εταιρεία «ACE LEONIDOU CONSTRUCTIONS LTD» που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, με την εκτέλεση εργασιών κατασκευής ξυλότυπου, σε πρόστιμο €4.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015 και των περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμών του 2002, που προκάλεσαν τον τραυματισμό σε εργοδοτούμενό της και έθεσαν σε κίνδυνο εργοδοτούμενά της πρόσωπα, καθώς και άλλα πρόσωπα:

Παράλειψη (α) τοποθέτησης κατάλληλου καλύμματος, στερεωμένο και επαρκούς αντοχής, ώστε να καλύψει αποτελεσματικά άνοιγμα στο δάπεδο πρώτου ορόφου ή/και (β) τοποθέτησης στερεών κιγκλιδωμάτων για την αποτελεσματική περίφραξη ανοίγματος στο δάπεδο πρώτου ορόφου, με επαρκές ύψος, τουλάχιστον 1,10 μέτρα από το δάπεδο, που να διαθέτουν θωράκιο ή άλλο εμπόδιο στη στάθμη του δαπέδου ύψους τουλάχιστον 0,15 μέτρων, ένα χειρολισθήρα και οριζόντιο στοιχείο, ώστε η απόσταση μεταξύ θωρακίου ή άλλου εμποδίου και χειρολισθήρα ή άλλου οριζόντιου στοιχείου να μην υπερβαίνει τα 0,45 μέτρα ή να χρησιμοποιήσει άλλα ισοδύναμα μέσα, για παρεμπόδιση της πτώσης προσώπων,



με αποτέλεσμα εργοδοτούμενός της να πέσει από ύψος περίπου 3,7 μέτρων και να τραυματιστεί.

Παράλειψη καθορισμού των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων που έπρεπε να ληφθούν, με βάση τη γραπτή εκτίμηση των υφιστάμενων κατά την εργασία κινδύνων και ειδικά των εργασιών που αφορούσαν στην κατασκευή ξυλότυπου υποστρωμάτων (κολόνων).

2. Την εταιρεία «J&P AND J&P-AVAX JV - QATAR BUILDING» που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, σε οικοδομικές εργασίες, σε πρόστιμο €1.500 για την πιο κάτω παράβαση των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015, που έθεσαν

σε κίνδυνο πρόσωπα στην εργασία:

Παράλειψη (α) τοποθέτησης κατάλληλου καλύμματος, στερεωμένο και επαρκούς αντοχής, ώστε να καλύψει αποτελεσματικά άνοιγμα στο δάπεδο πρώτου ορόφου ή/και (β) τοποθέτησης στερεών κιγκλιδωμάτων για την αποτελεσματική περίφραξη ανοίγματος στο δάπεδο πρώτου ορόφου, με επαρκές ύψος, τουλάχιστον 1,10 μέτρα από το δάπεδο, που να διαθέτουν θωράκιο ή άλλο εμπόδιο στη στάθμη του δαπέδου ύψους τουλάχιστον 0,15 μέτρων, ένα χειρολισθήρα και οριζόντιο στοιχείο ώστε η απόσταση μεταξύ θωρακίου ή άλλου εμποδίου και χειρολισθήρα ή άλλου οριζόντιου στοιχείου να μην υπερβαίνει τα 0,45 μέτρα ή να χρησιμοποιήσει άλλα ισοδύναμα μέσα, για παρεμπόδιση της πτώσης προσώπων.

# «Οι εργαζόμενοι, παίρνουν τώρα το ελάχιστο που δικαιούνται»

Οι αυξήσεις ήταν απόρροια της 15ετους θυσίας που έκαναν οι εργαζόμενοι έναντι των δυσκολιών με τις διαδοχικές κρίσεις που αντιμετώπισε η Κύπρος. Οι εργαζόμενοι, παίρνουν τώρα το ελάχιστο που δικαιούνται από τον παραγόμενο πλούτο με δέσμευση ότι το 2025 δεν θα διεκδικηθούν γενικές αυξήσεις.

Αυτό δήλωσε ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ, Ανδρέας Ηλία, τη Δευτέρα, 30 Σεπτεμβρίου στην Επιτροπή Οικονομικών της Βουλής, η οποία άρχισε τη συζήτηση επί της αρχής για το νομοσχέδιο με το οποίο αυξάνονται κατά 1,5% οι μισθοί των εργαζομένων στην κρατική μηχανή (δημόσιο και ευρύτερο δημόσιο τομέα).

Υπενθυμίζεται, πως στις 18.07.2024 υπογράφηκε από τον Υπουργό Οικονομικών και τους Γενικούς Γραμματείς των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ και ΠΕΟ, Συμφωνία Πλαίσιο για την ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων των Ημικρατικών Οργανισμών και των Αρχών Τοπικής Αυτοδιοίκησης για την περίοδο 2022 - 2024.

Η Συμφωνία προβλέπει την παραχώρηση γενικής αύξησης μισθών και συντάξεων ύψους



1,5% από 01.10.2024, με ελάχιστο ποσό ετήσιας αύξησης των μισθών τα €331,28. Προβλέπει,

επίσης, ότι δεν θα υποβληθούν αιτήματα παραχώρησης γενικών αυξήσεων για το 2025.

## Eurostat

### Πτώση ποσοστού Κυπρίων που χρησιμοποίησαν υπηρεσίες e-government το 2023

Η Κύπρος ήταν το 2023 μια από τις χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά πολιτών που αλληλεπιδρούν με τις δημόσιες αρχές μέσω διαδικτύου (66%), αλλά κοντά στον μέσο όρο της ΕΕ (69%), αρκετά ψηλότερα από τη χώρα με το μικρότερο ποσοστό, τη Ρουμανία (23%) και αρκετά χαμηλότερα από τη χώρα με το υψηλότερο ποσοστό, τη Δανία (98%), σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα η Eurostat, η στατιστική υπηρεσία της ΕΕ.

Από τα δεδομένα ξεχωρίζει πάντως το γεγονός πως το ποσοστό στην Κύπρο μειώθηκε σημαντικά σε σχέση με το 2022, όταν βρισκόταν στο 90%. Την ίδια περίοδο, σε επίπεδο ΕΕ σημειώθηκε μικρή αύξηση από 68% σε 69%.

Τα δεδομένα αφορούν το ποσοστό των πολιτών της ΕΕ ηλικίας 16 - 74 ετών που έχουν χρησιμοποιήσει ιστοσελίδα ή εφαρμογή μιας δημόσιας αρχής (e-government) τους προηγούμενους 12 μήνες.

Μεταξύ των κρατών μελών, το υψηλότερο μερίδιο για το 2023 καταγράφηκε στη Δανία (98%), τη Φινλανδία, τις Κάτω Χώρες και τη Σουηδία (σε όλες 95%). Τα χαμηλότερα ποσοστά καταγράφηκαν στη Ρουμανία (23%), τη Βουλγαρία (30%) και τη Γερμανία (58%).

Ανά δραστηριότητα, η πιο δημοφιλής πανευρωπαϊκά δραστηριότητα ηλεκτρονικής διακυβέρνησης για τους πολίτες της ΕΕ το 2023 ήταν η ενημέρωση για υπηρεσίες, παροχές, νόμους, ώρες λειτουργίας (42%). Ακολουθούσαν η λήψη ή εκτύπωση επίσημων εντύπων (40%), η πρόσβαση σε προσωπικές πληροφορίες (39%) και η πραγματοποίηση ραντεβού ή κράτησης και η λήψη επίσημης επικοινωνίας ή εγγράφων (37% και για τα δύο).

Χαμηλότερα ήταν τα ποσοστά των φυσικών προσώπων που υπέβαλαν φορολογικές δηλώσεις ηλεκτρονικά (29%), ή που είχαν πρόσβαση σε δημόσιες βάσεις δεδομένων ή μητρώα (19%), ζήτησαν επίσημα έγγραφα ή πιστοποιητικά (18%) ή ζήτησαν παροχές και ωφελήματα μέσω διαδικτύου (17%).



τησαν επίσημα έγγραφα ή πιστοποιητικά (18%) ή ζήτησαν παροχές και ωφελήματα μέσω διαδικτύου (17%).

Στην Κύπρο η δραστηριότητα με το μεγαλύτερο μερίδιο ήταν η ενημέρωση για υπηρεσίες και τα λοιπά (50%), η πρόσβαση σε προσωπικές πληροφορίες (43%), η λήψη ή η εκτύπωση επίσημων εντύπων (31%), αιτήματα για παροχές και ωφελήματα μέσω διαδικτύου (28%) και η πρόσβαση σε δημόσιες βάσεις δεδομένων ή μητρώα (25%).

Ακολουθούσαν η υποβολή φορολογικών δηλώσεων (23%), αιτήσεις για επίσημα έγγραφα ή πιστοποιητικά (22%), η λήψη επίσημης επικοινωνίας ή εγγράφων (19%) και η πραγματοποίηση ραντεβού ή κράτησης (15%).

Η σημαντικότερη μεταβολή στην Κύπρο σε σχέση με το 2022 καταγράφηκε στη λήψη επίσημης επικοινωνίας ή εγγράφων, από 88% σε 19%, ενώ μειώσεις καταγράφηκαν στην πρόσβαση σε προσωπικές πληροφορίες (από 51% σε 43%) και στην πραγματοποίηση ραντεβού (από 32% σε 15%) όπου το μερίδιο μειώθηκε. Ωστόσο αυξήθηκε σημαντικά το ποσοστό των πολιτών που αναζητούν πληροφορίες (από 41% σε 50%), που αιτούνται παροχές ή ωφελήματα (από 11% σε 28%) και που αναζητούν πρόσβαση σε δημόσιες βάσεις δεδομένων ή μητρώα (από 15% σε 25%).

### Έρχονται αυξήσεις σε 42 επιδόματα προνοίας



Αύξηση του ύψους των 42 επιδομάτων που παραχωρούνται από το υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας, αλλά και εκσυγχρονισμό των διαδικασιών για την καταβολή τους, ανακοίνωσε ότι εξετάζεται ο γενικός διευθυντής του υφυπουργείου **Γιάννης Νικολαΐδης**.

Μιλώντας ενώπιον της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Εργασίας, ο κ. Νικολαΐδης είπε ότι εκσυγχρονίζονται και τίθενται σε νέα βάση και τα 42 διαφορετικά επιδόματα τα οποία παρέχονται από το υφυπουργείο.

Συγκεκριμένα είπε ότι ετοιμάζεται μελέτη για όλη την επιδοματική πολιτική του κράτους και τις υπηρεσίες που παρέχονται από το Υφυπουργείο, σημειώνοντας πως έχουν καταγραφεί 42 διαφορετικά επιδόματα, ενώ εξέφρασε και την ελπίδα ότι μέχρι το τέλος του χρόνου θα έχουν «κάτι πολύ συγκεκριμένο από το οποίο θα αρχίσουν να προκύπτουν είτε νέα σχέδια, είτε διαφοροποιήσεις σχεδίων, είτε νομοσχέδια».

Ο κ. Νικολαΐδης, εξήγησε ότι τα επιδόματα θα αναθεωρηθούν ως προς το ύψος τους και παράλληλα θα μειωθούν ή και θα διαφοροποιηθούν ως προς τα δικαιολογητικά, τα οποία θα απαιτούνται να προσκομίσουν οι αιτητές, ενώ σημείωσε ότι θα καθιερωθούν εισοδηματικά κριτήρια για ορισμένο αριθμό επιδομάτων.

Πρόσθεσε επίσης ότι το Υφυπουργείο βρίσκεται σε διάλογο με το Υπουργείο Οικονομικών προς τον σκοπό αυτό, σημειώνοντας πως οι διαδικασίες προχωρούν και πως πριν το τέλος του χρόνου, θα γίνουν ανακοινώσεις. Σημείωσε ότι παράλληλα θα ετοιμασθούν και νομοσχέδια για την νομοθετική ρύθμιση των αλλαγών που προωθούνται.

## Συνδιάσκεψη στο Μέγαρο της ΣΕΚ

## Οι προκλήσεις των νησιωτικών κρατών της ΕΕ στο επίκεντρο της Συνδιάσκεψης της ΕΟΚΕ με τους κοινωνικούς εταίρους της Κύπρου



Η κατάσταση και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα νησιωτικά κράτη και οι περιοχές της ΕΕ αναδείχθηκαν στη συνδιάσκεψη του Συλλόγου πρώην μελών της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ), η οποία πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή, 27 Σεπτεμβρίου 2024, στο Μέγαρο της ΣΕΚ, σε συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους της Κύπρου, στην παρουσία και του Υφυπουργού Μετανάστευσης.

Στον χαιρετισμό του, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, αναφέρθηκε στις μεγάλες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η Κύπρος λόγω της μεταναστευτικής κρίσης.

Όπως τόνισε, η γεωγραφική θέση του νησιού το καθιστά πρώτο σημείο αναφοράς για τις μεταναστευτικές ροές, είτε από την Αφρική είτε από την Ανατολή.

Συνδέοντας το ζήτημα αυτό με τη συνεχιζόμενη τουρκική κατοχή, ο κ. Μάτσας τόνισε την ανάγκη η ΕΕ να υιοθετήσει μια πιο συντονισμένη και αλληλέγγυα πολιτική απέναντι στη διαχείριση της μετανάστευσης, ώστε να διασφαλιστεί η ομαλή λειτουργία των κρατών-μελών και η ένταξη των μεταναστών στις τοπικές κοινωνίες.

Ο κ. Μάτσας υπογράμμισε επίσης τις προκλήσεις που δημιουργούνται από την έλλειψη ενιαίας μεταναστευτικής πολιτικής στην ΕΕ, με αποκλίνουσες τάσεις από διάφορα κράτη-μέλη. Η μη ύπαρξη κοινής προσέγγισης, όπως σημείωσε, μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικές εντάσεις και στην άνοδο ακραίων κινημάτων που αντιτίθενται στη δημοκρατική λειτουργία της ΕΕ.

Στη συνέχεια, ο Υφυπουργός Μετανάστευσης και Διεθνούς Προστασίας, Νικόλας Ιωαννίδης, ανέφερε ότι η υποστήριξη των νησιωτικών κρατών δεν είναι μόνο ζήτημα δίκαιης κατανομής βαρών, αλλά και στρατηγικής σημασίας για την κοινή ευημερία της ΕΕ.

Ο κ. Ιωαννίδης χαρακτήρισε τη μετανάστευση ως συλλογική πρόκληση που κανένα κράτος δεν μπορεί να την αντιμετωπίσει από μόνο του. Ως εκ τούτου, σημείωσε, καθίσταται αναγκαία η ενίσχυση της υποστήριξης προς την Κύπρο και τα νησιωτικά κράτη, τα οποία συνήθως αποτελούν κράτη πρώτης γραμμής, με την παροχή των απαραίτητων πόρων και εργαλείων ώστε να καταστεί δυνατή η διαχείριση του μεταναστευτικού ρεύματος. Πρόσθεσε ότι θα πρέπει να προωθηθεί η αλληλεγγύη και η συνεργασία μεταξύ των κρατών-μελών της ΕΕ, ώστε να διασφαλιστεί η δίκαιη κατανομή ευθυνών και προκλήσεων.

Όπως δήλωσε, οι πρόσφατες αλλαγές πολιτικής της ΕΕ, όπως περιγράφονται στο Νέο Σύμφωνο



για τη Μετανάστευση και το Άσυλο, δείχνουν μια στροφή προς μια πιο ολοκληρωμένη και συντονισμένη προσέγγιση. Παρ' όλα αυτά, ανέφερε, υπάρχουν αρκετές προκλήσεις ως προς την εφαρμογή του.

Σημείωσε ακόμα ότι η μεταστροφή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς τα κράτη μέλη έχουν ανακαστεί να πάρουν μονομερή μέτρα για να αντιμετωπίσουν τις αυξημένες μεταναστευτικές ροές. Αναφέρθηκε στο πρόσφατο παράδειγμα των μέτρων που έχει υιοθετήσει η Γερμανία, αλλά και σε πολιτικές που ακολουθούν άλλα κράτη μέλη τα τελευταία χρόνια, οι οποίες καταδεικνύουν τη σοβαρότητα του μεταναστευτικού ζητήματος και την ανάγκη για ενιαία και ολοκληρωμένη διαχείρισή του.

«Υπό το φως των ανωτέρω, θεωρούμε ότι η πολι-

τική της ΕΕ θα πρέπει να συνυπολογίζει περισσότερο τα νησιωτικά κράτη και περιοχές, στο πλαίσιο μιας κοινής πολιτικής για όλα τα ευρωπαϊκά νησιωτικά εδάφη», ανέφερε. Τόνισε ότι «η υποστήριξη των νησιωτικών περιοχών μας δεν είναι μόνο ζήτημα δικαιοσύνης και ανάγκης ισότιμης κατανομής βαρών, αλλά και στρατηγικής σημασίας για την ΕΕ. Πρέπει να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να διασφαλίσουμε ότι τα νησιά μας θα συνεχίσουν να ανθίζουν και να συμβάλλουν στην κοινή μας ευημερία».

Τέλος, τόνισε την ετοιμότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας να αντιμετωπίσει τις πολυσύνθετες προκλήσεις που άπτονται του μεταναστευτικού, σε συνεργασία τόσο με την ΕΕ και τα κράτη-μέλη όσο και με τρίτες χώρες, πάντα στο πλαίσιο του διεθνούς και ενωσιακού δικαίου.

1η Οκτωβρίου 1960

## 64 χρόνια από την ανακήρυξη της Κυπριακής Δημοκρατίας

Τα μεσάνυχτα της 15ης προς τη 16η Αυγούστου του 1960 η Κύπρος έπαψε να αποτελεί βρετανική αποικία και έγινε ανεξάρτητη Δημοκρατία. Στις 16 Αυγούστου ο τελευταίος Βρετανός κυβερνήτης Σερ Χιου Φουτ, σε επίσημη τελετή στη Βουλή των Αντιπροσώπων, παρέδωσε την εξουσία στον πρώτο Πρόεδρο της νεοσύστατης Κυπριακής Δημοκρατίας Αρχιεπίσκοπο Μακάριο Γ' και στον πρώτο της Αντιπρόεδρο Φαζίλ Κουτσιούκ, οι οποίοι είχαν αναδειχθεί στα ύπατα αξιώματα του κράτους στις πρώτες προεδρικές εκλογές, που διεξήχθησαν στις 13 Δεκεμβρίου 1959.

Η υπογραφή των συμφωνιών Ζυρίχης-Λονδίνου, τον Φεβρουάριο 1959, άνοιξε τον δρόμο για την ανεξαρτησία της Κύπρου. Ωστόσο, μέχρι την επίσημη εγκαθίδρυση της Κυπριακής Δημοκρατίας, στις 16 Αυγούστου 1960, μεσολάβησε μια κρίσιμη μεταβατική περίοδος, κατά την οποία συγκροτήθηκε ο μηχανισμός της νεοσύστατης δημοκρατίας.

Ένα από τα σώματα που είχαν ιδρυθεί για την εφαρμογή των συμφωνιών του 1959 ήταν η επιτροπή του Λονδίνου (αποτελούμενη από αντιπροσώπους των τριών Εγγυητριών Δυνάμεων, καθώς και των δύο κοινοτήτων), η οποία είχε κυρίως ως έργο της θέματα που αφορούσαν τον βρετανικό στρατό.

Στις αρχές του 1960, ένα από τα ζητήματα στα οποία η πρόοδος των διαβουλεύσεων στο Λονδίνο φάνηκε να σκοντάφτει ήταν αυτό των βρετανικών βάσεων. Συγκεκριμένα, υπήρχαν διαφωνίες ως προς το μέγεθος, την έκταση της κυριαρχίας τους, καθώς και στο θέμα της εκχώρησής τους σε περίπτωση βρετανικής αποχώρησης. Καθώς η συζήτηση όδευε προς αδιέξοδο, οι Βρετανοί συγκάλεσαν διάσκεψη στο Λονδίνο, στις 16 Ιανουαρίου 1960, με τη συμμετοχή των υπουργών Εξωτερικών Ελλάδας και Τουρκίας, καθώς και με τους ηγέτες των Ελληνοκυπρίων και Τουρκοκυπρίων, Αρχιεπίσκοπο Μακάριο και Φαζίλ Κουτσιούκ, αντίστοιχα.

Από τον Φεβρουάριο του 1960, μετά την αποτυχία της διάσκεψης, οι διαπραγματεύσεις μεταφέρθηκαν στη Λευκωσία, ενώ ο Βρετανός πρωθυπουργός, Χάρολντ Μακμίλλαν, επιφόρτισε τον υφυπουργό Εξωτερικών, Τζούλιαν Αμερι, με το καθήκον της διαπραγμάτευσης. Ο Αμερι πέρασε ένα διάστημα τεσσάρων μηνών στο νησί. Ο ίδιος εκπροσωπούσε τη σκληροπυρηνική πτέρυγα του Συντηρητικού Κόμματος, η οποία πίστευε ότι οι βάσεις θα λειτου-



γούσαν ως «μικρές αποικίες» ή ως «κυπριακά Γιβραλτάρ». Σε κάθε περίπτωση, στο διάστημα αυτό οι σχέσεις του με τον κυβερνήτη Φουτ δεν έμειναν ανεπηρέαστες, καθώς ο τελευταίος ανησυχούσε για τις συνέπειες που θα μπορούσε να είχε η συνεχιζόμενη διαφωνία επί του θέματος των βάσεων. Μάλιστα, μπροστά στο διαφανόμενο αδιέξοδο παρουσιάστηκε ακόμα και η πιθανότητα η μεταβατική περίοδος να εξελιχθεί ως μια μόνιμη διευθέτηση.

Ο Βρετανός πρωθυπουργός, όμως, δεν επιθυμούσε να διακινδυνεύσει, στο ξεκίνημα της δεύτερης του θητείας, νέα εκδήλωση του κυπριακού προβλήματος. Οι Βρετανοί υποχώρησαν τελικά σε όλα τα βασικά σημεία εκτός από την κυριαρχία των βάσεων. Έτσι, για πα-

ράδειγμα, η περιοχή των βάσεων μειώθηκε σε έκταση 99 τετραγωνικών μιλίων στην περιοχή της Δεκέλειας και της Επισκοπής (ενώ οι Βρετανοί αρχικά απαιτούσαν περισσότερα από 200 τετραγωνικά μίλια). Εκτός από τις δύο βάσεις, οι Βρετανοί εξασφάλισαν διευκολύνσεις για τις στρατιωτικές τους ανάγκες σε διάφορα σημεία της Κύπρου. Η συμφωνία για τις βρετανικές βάσεις επιτεύχθηκε στις 6 Ιουλίου 1960, ανοίγοντας τον δρόμο προς την επίσημη ανακήρυξη της ανεξαρτησίας.

Η εγκαθίδρυση της Κυπριακής Δημοκρατίας πραγματοποιήθηκε τα μεσάνυχτα της 15ης προς 16η Αυγούστου 1960. Η ιδρυτική τελετή ήταν χαμηλών τόνων, όπως και η αποχώρηση του τελευταίου κυβερνήτη, Χιου Φουτ. Χωρίς την εκφώνηση λόγων ή την εκτέλεση στρατιωτικών ύμνων, ο Φουτ επιβίβαστηκε με την οικογένειά του στο πολεμικό πλοίο Chichester και αναχώρησε από το λιμάνι της Αμμοχώστου. Έκλεισε έτσι ο κύκλος της αποικιοκρατίας, που είχε ξεκινήσει στο νησί με την άφιξη των Βρετανών το 1878.

Όμως ποτέ κανείς δεν γιόρτασε την 16η Αυγούστου ως επίσημη ημέρα γενεθλίων της Κυπριακής Δημοκρατίας. Οι καλοκαιρινές διακοπές που άλλαξαν τα δεδομένα Ο εορτασμός της κυπριακής ανεξαρτησίας μία μέρα μετά τον δεκαπενταύγουστο και μέσα στο καλοκαίρι δυσκόλευε τους πάντες. Για αυτό τρία χρόνια αργότερα, στις 11 Ιουλίου 1963, το Υπουργικό συμβούλιο της Κυπριακής Δημοκρατίας, αποτελούμενο από επτά Ελληνοκυπρίους και τρεις Τουρκοκυπρίους υπουργούς ομόφωνα αποφάσισε τον ορισμό της 1ης Οκτωβρίου ως Ημέρας της Ανεξαρτησίας της Κύπρου.



## Δόξα και τιμή

# Εθνική υπερηφάνεια στη μουσική εκδήλωση της ΣΕΚ για τον Μάρκο Δράκο

Σε κλίμα βαθιάς συγκίνησης πραγματοποιήθηκε στην Τρίτη, 24 Σεπτεμβρίου η μουσική εκδήλωση της ΣΕΚ αφιερωμένη στον ήρωα της ΕΟΚΑ και της ΣΕΚ, Μάρκο Δράκο.

Η αίθουσα «Μάρκου Δράκου» στο Μέγαρο της ΣΕΚ στον Στρόβολο πλημμύρισε από κόσμο που προσήλθε για να τιμήσει τη μνήμη του αγωνιστή, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα έντονης συναισθηματικής φόρτισης και Εθνικής υπερηφάνειας.

Στην εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο των εορτασμών για τα 80 χρόνια δράσης και προσφοράς της ΣΕΚ, πρωταγωνίστησε η μνήμη του Μάρκου Δράκου, ο οποίος έπεσε ηρωικά μαχόμενος για την ελευθερία της πατρίδας το 1957.

Τραγούδια και μελοποιημένα ποιήματα αποδόθηκαν από καλλιτέχνες, υπό την καλλιτεχνική επιμέλεια του Κυριάκου Κώστα, φέρνοντας στο προσκήνιο όχι μόνο την ηρωική του θυσία, αλλά και την συνδικαλιστική του δράση ως μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, στο καλωσόρισμά του, εξήρε την προσωπικότητα του Μάρκου Δράκου, λέγοντας χαρακτηριστικά: «Ο Μάρκος Δράκος δεν ήταν γίγαντας, ήταν ένας απλός άνθρωπος με μεγάλη καρδιά, με πίστη στον Χριστό και στην Παναγιά μέσα του, με αγάπη στην Ελλάδα, ένας Λυκούργος, ο οποίος μπόρεσε να μετουσιώσει σε πράξη τον χαρακτηρισμό αυτό και στα λημέρια της ΕΟΚΑ και στην καθημερινή του ζωή».

Οι παρευρισκόμενοι, έντονα συγκινημένοι, παρακολούθησαν την εκδήλωση με σεβασμό και δέος, τιμώντας έναν αγωνιστή που θυσιάσε τα πάντα για την ελευθερία και την εθνική αξιοπρέπεια της Κύπρου.

Το μήνυμά της ΣΕΚ ήταν ξεκάθαρο: η θυσία του Μάρκου Δράκου παραμένει άσβεστο φως και φάρος έμπνευσης για όλους μας και ειδικά για τους νέους, που καλούνται να συνεχίσουν τον διαρκή αγώνα για δικαιοσύνη, ελευθερία και εθνική επιβίωση.

## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ:

Έρευνα/Κείμενο: Κυριάκος Κώστα, Παναγιώτης Χατζηκυριάκου

Η έρευνα και το τελικό κείμενο της παράστασης βασίστηκαν σε πρωτογενές υλικό από το βιβλίο της Ελενίτσας Σεραφείμ - Λοΐζου: «ΜΑΡΚΟΣ ΔΡΑΚΟΣ - Η σεμνότητα του ήθους και η αρετή της ψυχής», και σε πληροφορίες από τον ιστορικό ερευνητή Παναγιώτη Χατζηκυριάκου.

Ηθοποιός επί σκηνής: Σταύρος Πατσιάς

## Ορχήστρα:

Ερμηνευτές: Γεωργία Καϊμακλιώτη, Μιχάλης Λυσιώτης

Πιάνο: Κυριάκος Κώστα

Βιολί: Ελένιος Ισιδώρου

Μπουζούκι/Κλαρίνο: Γιώργος Χατζήπαπας

Ακουστική Κιθάρα: Κωνσταντίνος Λεμέσιος

Ηλεκτρικό Μπάσο: Νεκτάριος Κάσσαρ

Ντραμς: Πέτρος Κκάλλης

Ηχοληψία: Ορφέας Πιτσιλλίδης

Καλλιτεχνική επιμέλεια εκδήλωσης /  
Ενορχηστρώσεις / Σύνθεση πρωτότυπων τραγουδιών: Κυριάκος Κώστα



Ταύτισε τη ΣΕΚ με τα ιδανικά του στη ζωή

## ΜΑΡΚΟΣ ΔΡΑΚΟΣ: ΜΕΛΟΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΣΕΚ

Με το ψευδώνυμο «ο Λυκούργος» μνήθηκε στην ΕΟΚΑ το 1954, μαζί με άλλα στελέχη της ΣΕΚ, η οποία, στη συνέχεια, αποτέλεσε φυτώριο αγωνιστών.

Ήταν η προσευχόμενη προσωπικότητα του απελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-59.

Κατά τις δύσκολες στιγμές, γονάτιζε σε μια σκοτεινή γωνιά και προσευχόταν στον Θεό.

Αγωνιζόταν με την προσευχή, για Ελευθερία κι εθνική αποκατάσταση της μαρτυρικής Κύπρου.

Στις 18 Ιανουαρίου 1957 ύστερα από μάχη με Άγγλους στρατιώτες, ο Δράκος, το 25χρονο τότε παλικάρι, πέφτει νεκρός. Το αγνό του αίμα πότισε το δέντρο της ελευθερίας...







## Κύπρος Νήσος

Κύπρος νήσος σκλαβωμένη και δούλη  
 Στους Εγγλέζους για χρόνια πολλά,  
 Πότε θα 'ρθει εκείνη η ώρα  
 Να σε δούμε ελεύθερη πια:  
 Μια λαπρόφωτη όμως ημέρα  
 Που κι αυτή πολύ δεν αργεί,  
 Θα χυμήξουμε όλοι αντάμα  
 Και θα πούμε «ζην η θανειν»  
 Μακάρια θα είναι η μέρα  
 Που θα τρέξομεν όλοι μαζί  
 Την σημαία να υψώσωμε πάλι  
 Στου Ολύμπου ψηλά την κορφή  
 ΚΥΠΡΟΣ Νήσος..  
 Και αντάξιοι τότε  
 Των παλιών μας ηρώων παιδιά,  
 Θα φωνάξομε όλοι αντάμα  
 «Ζήτω η Κύπρος και η Λευτεριά»  
 Κύπρος νήσος..

Ποίημα του Μάρκου Δράκου

## Το «μπορώ» σηματοδοτεί την έννοια της ικανότητας ή της ευκαιρίας

Η αναβλητικότητα μπορεί να μην εκδηλώνεται καθημερινά σε όλες μας τις ασχολίες, ωστόσο αποτελεί μια παγίδα στην οποία εύκολα «πέφτει» κανείς, με αποτέλεσμα να βλέπει τις προθεσμίες να πλησιάζουν και τελικά να τον προσπερνούν, δίχως να βρίσκει την ενέργεια να ολοκληρώσει εγκαίρως τις υποχρεώσεις του. Ναι, ακόμη και οι επιτυχημένοι άνθρωποι παρουσιάζουν αναβλητικότητα, απλώς δεν την αφήνουν να γίνει συνήθεια.

Για να ξεπεράσουμε την αναβλητικότητα πρέπει να οργανωθούμε, να βγάλουμε ένα συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα για τη διεκπεραίωση των υποχρεώσεών μας και να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας για την προσπάθεια.

### Αρνητικότητα

Κάθε νέα μέρα έχει να αντιμετωπίσει τις δικές της προκλήσεις.

Κι ενώ μπορεί συνειδητά να προσπαθείτε να μην παραπονιέστε ή τουλάχιστον να το κάνετε λιγότερο, πιθανότατα να είστε πιο... «ένοχοι» από όσο νομίζετε.

Αρκεί να σκεφτείτε πότε ήταν η τελευταία φορά που είπατε ότι «πρέπει να κάνετε κάτι».

Μπορεί να έπρεπε να πάτε υπεραγορά, να έπρεπε να δείτε φίλους και συγγενείς ή να έπρεπε να παρευρεθείτε σε ένα επαγγελματικό ραντεβού.

Είναι μια εύκολη παγίδα στην οποία πέφτουμε όλοι κατά καιρούς, αλλά είναι μια παγίδα που



μπορεί όχι μόνο να κάνει τις προοπτικές μας για τη καθημερινότητα λίγο πιο απαισιόδοξες αλλά και πιθανότατα να επηρεάσει αρνητικά τη χημεία του εγκεφάλου, μας λένε οι ειδικοί.

Ευτυχώς, μια μικρή γλωσσική προσαρμογή μπορεί να σας βοηθήσει: Αντί να πείτε «πρέπει να...», προτιμήστε το «μπορώ να...» ή το «έχω την ευκαιρία να...».

Αυτό διότι το «πρέπει» λειτουργεί επιβαρυντικά ενώ το «μπορώ» σηματοδοτεί την έννοια της ικανότητας ή της ευκαιρίας.

Ο εγκέφαλός μας ανταποκρίνεται πολύ δυναμικά στον τρόπο που χρησιμοποιούμε τη γλώσσα όταν μιλάμε και στον τρόπο που χρησιμοποιούμε τη γλώσσα στις σκέψεις μας.

### Άρνηση

Όλοι μας έχουμε μέρες που ξυπνάμε και μπαίνουμε στον πειρασμό να κρυφτούμε κάτω από το πάπλωμα.

Όταν αισθάνεστε ότι δεν έχετε την δύναμη να ολοκληρώσετε μια εργασία (ή ακόμα και να ξεκινήσετε μια), σκεφτείτε τους πιθανούς λόγους για τους οποίους δυσκολεύεστε.

Στη συνέχεια, αναπτύξτε ένα σχέδιο που θα σας βοηθήσει να παρακινήσετε τον εαυτό σας να προχωρήσει.

Λάβετε υπόψη ότι δεν λειτουργεί κάθε στρατηγική για όλους ή σε κάθε περίπτωση.

Η αλλαγή της συμπεριφοράς σας μπορεί να επηρεάσει και τη διάθεσή σας.

Έτσι δοκιμάστε να ενεργήσετε όπως θα κάνατε εάν είχατε κίνητρο και οι ενέργειές σας μπορεί να σας «παρασύρουν», αλλάζοντας και τον τρόπο που νιώθετε ή βιώνετε μια κατάσταση.

Για παράδειγμα, αντί να κάθεστε στον καναπέ όλη μέρα περιμένοντας να έρθει από μόνο του, δοκιμάστε να κινηθείτε αναλαμβάνοντας δράση.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι αυτός ο τρόπος θα αυξήσει τα κίνητρά σας, γεγονός που καθιστά ευκολότερο να συνεχίσετε.

Αναρωτηθείτε λοιπόν, «Τι θα έκανα αυτή τη στιγμή αν ένιωθα ότι είχα κίνητρο?».

Στη συνέχεια, κάντε αυτά τα πράγματα και θα δείτε το επίπεδο κινήτρων σας αυξάνεται.

## Καθημερινά μυστικά που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σου

Υπάρχουν μυστικά για μια πιο υγιή και ισορροπημένη ζωή; Δοκιμάστε να ξεκινήσετε σήμερα αλλαγές και να δημιουργήσετε νέες ρουτίνες και δείτε το θετικό αντίκτυπο που αυτές οι καινούριες συνήθειες μπορούν να έχουν στην καθημερινότητά σας...

### Σταματήστε να «ακούτε» μονίμως το μυαλό

Η αμυγδαλή, μια ομάδα νευρώνων του εγκεφάλου σε σχήμα αμυγδαλού θεωρείται μέρος του «πρωτόγονου» εγκεφάλου που αναλαμβάνει τις ενστικτώδεις λειτουργίες. Η πολύτιμη λειτουργία της μας κρατά ασφαλείς, ορισμένες φορές ωστόσο μας εμποδίζει από το να κάνουμε τολμηρά βήματα και να κινούμαστε με αυτοπεποίθηση. Απαλλάξτε τον εαυτό σας από υπέρμετρους, παγωμένους φόβους και ανασφάλειες και αφήστε την αμυγδαλή να... κάνει τη δουλειά της, χωρίς όμως να είναι ο κυρίαρχος του παιχνιδιού.

### Αναζητήστε το σκοπό σε ό,τι κάνετε

Ο σκοπός των πράξεών μας, τους δίνει νόημα. Όταν έχετε έναν στόχο και ξεκάθαρα μέσα σας τα «γιατί», τότε υπάρχει ισχυρό κίνητρο για να υλοποιήσετε όλα όσα επιθυμείτε.

### Καλλιεργήστε μακροχρόνιες σχέσεις

Οι γνωριμίες συχνά προκύπτουν στα ξαφνικά και αναπτύσσονται ως δια μαγείας. Στην πραγματικότητα βεβαίως απαιτούν χρόνο και προσπάθεια. Σκεφτείτε την κάθε σας σχέση ως μια «επένδυση» ζωής με συνεχείς καταθέσεις φροντίδας και σεβασμού.

### «Οικοδομήστε» την ψυχική σας αντοχή

Πώς; Βάλτε «φρένο» στον εαυτό σας κάθε φορά που τον πιάνετε να κατηγορεί τους άλλους, να τα παίρνει όλα πολύ σοβαρά ή να υποκύπτει



στην απόσπαση προσοχής.

Δεν οδηγεί πραγματικά πουθενά το να κατηγορείτε το παρελθόν σας ή εξωτερικούς παράγοντες για τις επιλογές που κάνατε ή κάνετε.

### Γίνετε καλός ακροατής

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ένα από τα «κλειδιά» της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διατήρησης της ισορροπίας στη ζωή. Ο τρόπος που επικοινωνούμε με τους άλλους, που τους αντιλαμβανόμαστε και τους καταλαβαίνουμε και αντίστοιχα ο τρόπος που τους επιτρέπουμε να μας γνωρίσουν, είναι το «θεμέλιο» πάνω στο οποίο χτίζουμε μια καλή ποιότητα ζωής.

Η ακρόαση είναι βασική στο κομμάτι της επικοινωνίας και αδιαμφισβήτητα μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να διαθέτουμε.

### Προσφέρετε απλόχερα τη βοήθειά σας

Ένα από τα καλύτερα αντίδοτα κατά του στρες είναι να μην παραμένετε εγκλωβισμένοι στη σκέψη σας και ο καλύτερος τρόπος για να τα καταφέρετε είναι βοηθώντας κάποιον άλλον. Πέραν αυτού, η βοήθεια σας φέρνει πιο κοντά με τους ανθρώπους γύρω σας και είναι ένα από τα

«μυστικά» της ευτυχίας σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο.

### Μη φοβάστε να κάνετε διακριτικές ερωτήσεις

Είναι από τις ισχυρότερες δεξιότητες που μπορείτε να αναπτύξετε. Οι ερωτήσεις μας καθιστούν καλούς συνομιλητές, διευρύνουν τις γνώσεις μας και βοηθούν στη «σύνδεσή» μας με τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν. Προσοχή όμως στις ερωτήσεις γιατί κάποιες μπορεί να παρερμηνευτούν ως περιέργεια γιατί με αυτό τον τρόπο κλειδώνετε τον συνομιλητή σας.

### Μείνετε μόνοι

Για κάποιους ίσως είναι εύκολο. Για άλλους πάλι καθόλου. Όπως και να' χει, ο χρόνος μοναξιάς κάνει τη ζωή μας πιο ισορροπημένη και πιο παραγωγική. Αξίζει λοιπόν να χαρίσετε στον εαυτό σας μερικές τέτοιες στιγμές.

### Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

Για να κρατήσετε μακριά την απαισιοδοξία και τυχόν ανησυχίες, καταγράψτε όλα όσα σας κάνουν να αισθάνεστε ευγνώμονες καθημερινά. Σύμφωνα με μελέτες, μπορεί ακόμη και να αρχίσετε να κοιμάστε καλύτερα.

### Χρειάζεται και το ρίσκο

Το ρίσκο ενέχει κίνδυνο και γι' αυτό μπορεί να σας τρομάζει. Αλλά είναι πιο πιθανό να μετανιώσετε για πράγματα που δεν κάνατε παρά για τα ρίσκα τελικά που πήρατε. Φροντίστε φυσικά να αρπάζετε τις ευκαιρίες για «έξυπνα» ρίσκα, εκείνα δηλαδή που έχουν πραγματικά νόημα για εσάς.

### Επαναφορτίστε το μυαλό

Δεν έχει σημασία ο τομέας, ούτε πόσο απλός ή δύσκολος είναι. Η μάθηση πάντοτε επαναφορτίζει το μυαλό μας και διευρύνει τις ικανότητές μας.

# Οι ευρωπαίοι πολίτες σε δράση για να εξοικονομήσουν ενέργεια



Μια ευρεία έρευνα που δημοσιεύτηκε δείχνει ότι οι ευρωπαίοι πολίτες υποστηρίζουν την ενεργειακή πολιτική που ακολουθεί η ΕΕ την τελευταία πενταετία. Όσον αφορά το μέλλον, εκφράζουν την ισχυρή υποστήριξή τους για μεγαλύτερο συντονισμό σε επίπεδο ΕΕ και ακόμη περισσότερες προσπάθειες σε ενωσιακό και εθνικό επίπεδο για να καταστούν οι τιμές της ενέργειας πιο προσιτές, καθώς συνεχίζουμε τη μετάβαση σε καθαρές μορφές ενέργειας και διασφαλίζουμε την ενεργειακή μας ανεξαρτησία. Η μεγάλη πλειονότητα όσων απάντησαν (77%) δηλώνουν ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση θα πρέπει να έχει ισχυρότερο συντονιστικό ρόλο σε ενεργειακά θέματα, ανάλογα με τις διαφορετικές περιστάσεις.

Το 79% των ερωτηθέντων συμφωνούν ότι οι στόχοι μας για το κλίμα θα τονώσουν νέες θέσεις εργασίας και θα προσελκύσουν επενδύσεις στον τομέα της καθαρής ενέργειας. Το 76% πιστεύει ότι οι πολιτικές μας θα μειώσουν την εξάρτηση από τις εισαγωγές ενέργειας και το 69% πιστεύει ότι θα εξασφαλίσουν μειωμένους λογαριασμούς ενέργειας για τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις. Για να εξασφαλιστεί η επίτευξη αυτών των στόχων, το 62% δήλωσε ότι η Ευρώπη θα πρέπει να διαφοροποιήσει τις ενεργειακές της πηγές, μεταξύ άλλων επενδύοντας σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, και το 54% δήλωσε ότι θα πρέπει να εξοικονομήσουμε ενέργεια όπου είναι δυνατόν.

Όταν ερωτήθηκαν τι σημαίνει η ενεργειακή πολιτική της ΕΕ, οι απαντήσεις των πολιτών δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην οικονομική προσιτότητα της ενέργειας: Το 40% όσων απάντησαν δήλωσαν πρώτα ότι η ενεργειακή πολιτική της ΕΕ θα πρέπει να εξασφαλίζει πιο προσιτές τιμές ενέργειας για τους καταναλωτές, ενώ το 33% δήλωσε ότι η ΕΕ θα πρέπει να επενδύει σε καινοτόμες ενεργειακές τεχνολογίες και το 30% δήλωσε ότι θα πρέπει να επικεντρωθεί στη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας. Όταν ζητήθηκε να ονομαστούν πολιτικές της ΕΕ της τελευταίας πενταετίας που προσέφεραν προστιθέμενη αξία στα

κράτη μέλη, το 35% τόνισε τη στήριξη για επενδύσεις σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και το 27% δήλωσε ότι η ΕΕ έχει προστιθέμενη αξία επενδύοντας σε καινοτόμες ενεργειακές τεχνολογίες. Εν τω μεταξύ, το 25% δήλωσε ότι η Ευρώπη έχει συμβάλει στο να διασφαλιστεί ότι οι τιμές της ενέργειας είναι όσο το δυνατόν πιο προσιτές, ενώ άλλοι δήλωσαν ότι διευκόλυνε τις επιλογές των καταναλωτών όσον αφορά τον ενεργειακό εφοδιασμό (24%) ή τα ενεργειακά αποδοτικά προϊόντα (18%). Όταν ερωτήθηκαν ειδικά σχετικά με το ενεργειακό σήμα της ΕΕ, τα τρία τέταρτα των ερωτηθέντων (75%) δηλώνουν ότι επηρέασε την επιλογή τους κατά την αγορά συσκευής κατά την τελευταία πενταετία.

Οι καταναλωτές ενστερνίζονται την ενεργειακή μετάβαση, αλλά επιθυμούν περισσότερη στήριξη. Πάνω από τα τρία τέταρτα των ερωτηθέντων (77%) δηλώνουν ότι προέβησαν σε προσωπικές ενέργειες, αλλάζοντας σημαντικά τις συνήθειες τους ώστε να καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια στο σπίτι κατά την τελευταία πενταετία. Το 55% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι είχαν προσαρμόσει τα μέσα μεταφοράς τους ώστε να μειώσουν την ενεργειακή τους κατανάλωση και τέσσερις στους δέκα (41%) δήλωσαν ότι μετέβαλαν τα πρότυπα κατανάλωσης ενέργειας στην εργασία τους.

Οι συγκεκριμένες απαντήσεις σχετικά με τα μέτρα που έλαβαν οι πολίτες δείχνουν ότι το κύμα ανακαινίσεων που δρομολόγησε η Επιτροπή λαμβάνει χώρα σε ολόκληρη την Ευρώπη. Από το 44% των ερωτηθέντων που έλαβαν μέτρα για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας στο σπίτι, σχεδόν οι μισοί ανέφεραν ότι είχαν μονώσει την οροφή, τους τοίχους, τα παράθυρα ή το δάπεδο τους. Περισσότεροι από ένας στους πέντε απαντήσαντες αναφέρουν την αλλαγή του λέβητα (27%) ή την εγκατάσταση ηλιακών συλλεκτών (22%). Εν τω μεταξύ, σχεδόν τέσσερα στους δέκα αναφέρουν ότι δεν ελήφθησαν μέτρα για οικονομικούς λόγους (37%) ή ότι η απόφαση λαμβάνεται με τον ιδιοκτήτη της κατοικίας τους

ή με τους συνιδιοκτήτες του κτιρίου (36%). Όσον αφορά το μέλλον, όταν ζητείται να επιλέξετε από έναν κατάλογο επιλογών πολιτικής για την επίτευξη κλιματικής ουδετερότητας, η πλειονότητα όσων απάντησαν δηλώνουν ότι η ΕΕ θα πρέπει να ενθαρρύνει τα κράτη μέλη να επικεντρωθούν σε μέτρα που στηρίζουν τα νοικοκυριά που αντιμετωπίζουν ενεργειακή φτώχεια (53%), για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας (50%) ή σε μέτρα που βοηθούν τους πολίτες να παράγουν ή να καταναλώνουν ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές (50%). Το 38% όσων απάντησαν δήλωσε ότι η ΕΕ θα πρέπει να ενθαρρύνει τα κράτη μέλη να επικεντρωθούν σε μέτρα για τις βιομηχανίες και τις επιχειρήσεις: όταν ερωτήθηκε ποιες συγκεκριμένες πολιτικές θα εξυπηρετούσαν αυτόν τον στόχο, το 35% δήλωσε ότι η ΕΕ θα πρέπει να το πράξει στηρίζοντας την καινοτομία στις καθαρές τεχνολογίες, ενώ το 30% πιστεύει ότι θα πρέπει να παρέχει κίνητρα για εξοικονόμηση ενέργειας.

Η Επίτροπος Ενέργειας Κάντρι Σίμσον τονίζει σε δηλώσεις της ότι οι πολίτες εκφράζουν μεγάλη ανησυχία σχετικά με την οικονομική προσιτότητα της ενέργειας, ενώ ενστερνίζονται την ανάγκη για μετάβαση σε καθαρές μορφές ενέργειας. Αναγνωρίζουν, πρόσθεσε, ότι η ΕΕ μετρίασε τις χειρότερες επιπτώσεις των υψηλών τιμών της ενέργειας κατά τη διάρκεια της πρόσφατης ενεργειακής κρίσης, μεταξύ άλλων μειώνοντας την αστάθεια των τιμών και προστατεύοντας τους ευάλωτους καταναλωτές από τις αυξήσεις των τιμών, αλλά θέλουμε να διατηρήσουμε την εστίασή μας στην οικονομική προσιτότητα κατά τα επόμενα έτη. Και κατέληξε: Οι πολίτες είναι επίσης πεπεισμένοι για τον στόχο της κλιματικής ουδετερότητας και τα οφέλη που απορρέουν από αυτόν. Η πορεία είναι μακρά, αλλά ο στόχος είναι σαφής: η εξάρτηση της ΕΕ από τις εισαγωγές ορυκτών καυσίμων πρέπει να αντικατασταθεί από εγχώριες ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, προς όφελος των πολιτών και των επιχειρήσεων, καθώς και του περιβάλλοντος.

## Ακατάλληλα προϊόντα που γνωστοποιούνται 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 την εβδομάδα που αρχίζει στις 16/09/24 (RAPEX - Report 38) έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 73 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate RAPEX.

Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για τα επικίνδυνα προϊόντα στην ιστοσελίδα της ΥΠΚ.

### Συστάσεις - Προειδοποιήσεις

Η ΥΠΚ καλεί επίσης τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο 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 επιστρέψει το προϊόν στον πωλητή και να λάβει πίσω το πλήρες ποσό που πλήρωσε. Υπενθυμίζεται ότι τα πιο πάνω δικαιώματα ισχύουν για περίοδο δύο 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 Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή.

### 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

### Λύση SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | ε | 5 | 7 | 6 | 2 | 1 | 7 | 9 |
| 1 | 2 | 7 | 7 | 5 | 9 | ε | 8 | 6 |
| 9 | 7 | 6 | ε | 8 | 1 | 2 | 5 | 7 |
| 2 | 9 | 1 | 8 | ε | 5 | 7 | 6 | 7 |
| 5 | 7 | ε | 6 | 1 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| 6 | 8 | 7 | 2 | 9 | 7 | 5 | 1 | ε |
| 7 | 1 | 8 | 9 | 2 | ε | 6 | 7 | 5 |
| 7 | 5 | 2 | 1 | 7 | 6 | 9 | ε | 8 |
| ε | 6 | 9 | 5 | 7 | 8 | 7 | 2 | 1 |

### ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Οι δύο πιο υσχυροί πολεμιστες είναι η υπομονή και ο χρόνος

Αυτοί καταφέρνουν τα πάντα...

### 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

### ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

### ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

## Χορήγηση δέκα κρατικών υποτροφιών "Χριστιάνας Κούτα"

Το Γραφείο Επιτρόπου Ισότητας των Φύλων, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών Κύπρου (ΙΚΥΚ), προκηρύσσουν τη χορήγηση δέκα κρατικών υποτροφιών σε γυναίκες με κυπριακή υπηκοότητα για προπτυχιακές σπουδές, σε κλάδους συναφείς με τη ναυτιλία, την καινοτομία και την τεχνολογία, εις μνήμη της δρος Χριστιάνας Κούτα, υπερασπίστριας της ισότητας των φύλων και των δικαιωμάτων των γυναικών.

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης Πρόσκλησης Υποβολής Αιτήσεων, υποτροφία δικαιούνται να διεκδικήσουν γυναίκες με κυπριακή υπηκοότητα, ηλικίας 25 ετών και άνω, οι οποίες αρχίζουν ή και συνεχίζουν προπτυχιακές σπουδές το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025.

Εκτός από τον βαθμό απολυτηρίου δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, η μοριοδότηση των αιτήσεων για υποτροφία σχετίζεται με την κοινωνική κατάσταση και τυχόν προβλήματα υγείας των υποψηφίων.

### Χρονική περίοδος υποβολής των αιτήσεων

Οι αιτήσεις μπορούν να υποβάλλονται από τις 07:30 της Παρασκευής, 20 Σεπτεμβρίου 2024, μέχρι και η ώρα 15:00 της Παρασκευής, 25 Οκτωβρίου 2024.

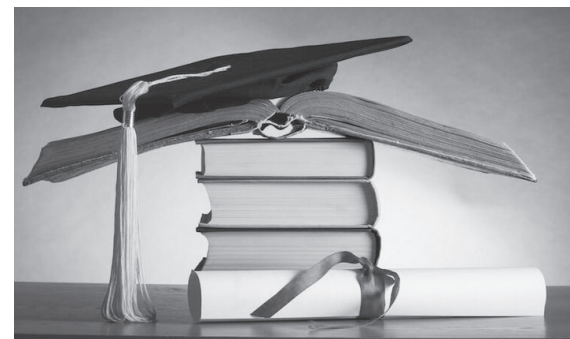
Εξασφάλιση των εντύπων «Πρόσκληση Υποβολής Αιτήσεων» και «Αίτηση»

Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να εξασφαλίσουν τα πιο πάνω έντυπα, ακολουθώντας την πιο κάτω διαδικασία:

Πηγαίνετε στην ιστοσελίδα <https://www.cyscholarships.gov.cy/>

Επιλέξτε «Τελευταία Ενημέρωση»

Επιλέξτε «Υποτροφίες\_Επιτρόπου Ισότητας Φύλων\_Προκήρυξη 2024/25», για να εκτυπώσετε την Πρόσκληση Υποβολής Αιτήσεων και «Υποτροφίες\_Επιτρόπου Ισότητας Φύλων\_Αίτηση\_2024/25», για να εκτυπώσετε την Αίτηση



ση που θα πρέπει να συμπληρώσετε.

### Αξία Υποτροφίας

Η αξία της κάθε υποτροφίας ανέρχεται σε €3.000 για ένα έτος σπουδών, είτε στην Κύπρο είτε στο εξωτερικό.

Προαπαιτούμενο ακαδημαϊκό κριτήριο για την υποβολή αίτησης

Απολυτήριο με βαθμό 16,00/20 και άνω ή 80/100 και άνω ή 3 GCE A' Levels με βαθμολογία ABB και άνω.

### Τρόποι παράδοσης των Αιτήσεων

Οι αιτήσεις με όλα τα στοιχεία και πιστοποιητικά μπορούν να παραδοθούν στα γραφεία του ΙΚΥΚ ιδιοχείρως ή να αποσταλούν μέσω: (α) Ταχυδρομείου, (β) Υπηρεσιών Ταχυμεταφορών, (γ) Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου στη διεύθυνση [info@ikyk.mof.gov.cy](mailto:info@ikyk.mof.gov.cy).

Οι αιτήσεις θα πρέπει να είναι ευκρινείς και να συνοδεύονται από όλα τα απαιτούμενα πιστοποιητικά που ισχύουν για την κάθε περίπτωση.

Η χρονική περίοδος υποβολής των αιτήσεων θα τηρηθεί αυστηρά. Αιτήσεις που θα υποβληθούν εκπρόθεσμα δεν θα γίνονται αποδεκτές.

Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να ενημερωθούν λεπτομερώς για τις εν λόγω υποτροφίες και να εξασφαλίσουν το έντυπο της αίτησης, που θα πρέπει να συμπληρώσουν και να υποβάλουν από την ιστοσελίδα του ΙΚΥΚ.

## Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

Σπάστε τη σιωπή και ενώστε τη φωνή σας με τη δική μας φωνή.

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.



Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν έχουν όρια στη συμπεριφορά τους.

Καλέστε στο 77-77-55-75



## Κινήσεις “ματ” για την προστασία της εικόνας σας

**Η** εικόνα μας και πόσο φρέσκοι και λαμπεροί φαινόμαστε, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στο καθαρό δέρμα μας. Στο δέρμα που δεν δείχνει φθορές, ρυτίδες, κόπωση και θαμπή εικόνα. Μη ξεχνάτε να βάλετε στη διατροφή σας τα ακόλουθα:



### Καλά λιπαρά

Μη ξεχνάτε να έχετε στη διατροφή σας μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη, τα οποία θα βρείτε στους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους, το αβοκάντο και ειδικά στα ψάρια. Διατηρούν το δέρμα μας φρέσκο και χωρίς σημάδια φθοράς.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα αποτελούν ένα είδος πολυακόρεστου λίπους, το οποίο το σώμα δεν μπορεί να παράγει ωστόσο το χρειάζεται για να χτίσει κυτταρικά τοιχώματα. Επίσης μπλοκάρουν μια χημική ουσία που αφήνει τον καρκίνο του δέρματος να αναπτυχθεί και να εξαπλωθεί και μπορεί να μειώσουν τη φλεγμονή όπου αυτή υπάρχει.

### Βιταμίνη Α

Ιδιαίτερα απαραίτητη για ένα λείο δέρμα, που δεν στεγνώνει εύκολα. Αποτρέπει τη βλάβη από τον ήλιο διακόπτοντας τη διαδικασία που διασπά το κολλαγόνο. Δεδομένου ότι είναι ένα αντιοξειδωτικό, μπορεί να προσφέρει στο δέρμα κάποια προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα (αν και όχι τόσο όσο το να φοράτε αντηλιακό). Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην επούλωση των κοψιμάτων και των γρατζουνιών.

### Βιταμίνη C

Αποτελεί ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, που προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και πιθανώς μειώνει την πιθανότητα καρκίνου του δέρματος. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης C μπορούν να προκαλέσουν εύκολους μώλωπες και αιμορραγία των ούλων, καθώς και πιο αργή επούλωση πληγών.

### Βιταμίνη E

Αντιοξειδωτικό και αντιφλεγμονώδες μπορεί να απορροφήσει την ενέργεια από το υπεριώδες φως, το οποίο βλάπτει το δέρμα και οδηγεί σε ρυτίδες, χαλάρωση και καρκίνο του δέρματος. Λειτουργεί σε συνδυασμό με την βιταμίνη C για την ενίσχυση των κυτταρικών τοιχωμάτων.

### Η πρωτεΐνη

Τα αμινοξέα βοηθούν στην απομάκρυνση του παλιού δέρματος. Ορισμένα αμινοξέα είναι αντιοξειδωτικά και προστατεύουν τα κύτταρα του δέρματος από τις ακτίνες UV, καθώς και από τις «ελεύθερες ρίζες» που παράγονται όταν το σώμα διασπά ορισμένα τρόφιμα ή βρίσκεται γύρω από τον καπνό του τσιγάρου.

### Ψευδάργυρος

Βοηθά το δέρμα να επουλωθεί μετά από τραυματισμό. Χρειάζεται για να διατηρούνται σταθερά τα κυτταρικά τοιχώματα και βοηθά τα κύτταρα να διαιρούνται και να εξειδικεύονται καθώς αναπτύσσονται.

Ο ψευδάργυρος μπορεί να προστατεύει το δέρμα από τις βλάβες της υπεριώδους ακτινοβολίας λόγω του τρόπου με τον οποίο συμπεριφέρεται σε σχέση με άλλα μέταλλα στο σώμα, όπως ο σίδηρος και ο χαλκός. Λειτουργεί επίσης ως αντιοξειδωτικό.

### Σελήνιο

Το σελήνιο είναι ένα μέταλλο που βοηθά ορισμένα αντιοξειδωτικά να προστατεύουν το δέρμα από τις ακτίνες UV. Η ανεπάρκεια σεληνίου έχει συνδεθεί με μεγαλύτερη πιθανότητα καρκίνου του δέρματος.

Που θα βρούμε τα συστατικά

- Λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, τόνος): πρωτεΐνη, ωμέγα-3, σελήνιο
- Φυλλώδη πράσινα λαχανικά (λάχανο, σπανάκι, κολάρο): βιταμίνες A, C και E, ωμέγα-3 πρωτεΐνη και σελήνιο (στο σπανάκι)
- Αυγά: πρωτεΐνη, βιταμίνες A και E, σελήνιο, ψευδάργυρος
- Λιναρόσποροι: ωμέγα-3, σελήνιο
- Όσπρια (φακές, ρεβίθια): πρωτεΐνη, ψευδάργυρος
- Αβοκάντο: καλά λιπαρά, βιταμίνες C και E
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο: καλά λιπαρά, βιταμίνη E

## SUDOKU

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

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Κέικ λεμονιού με Βατόμουρα



### ΥΛΙΚΑ

- Για τα raspberries:  
 230 γρ. raspberries κατεψυγμένα  
 80 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού  
 Για το κέικ:  
 180 γρ. βούτυρο ανάλατο  
 230 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
 1 φακελάκι βανίλια  
 Ξύσμα από 1 λεμόνι  
 3 μεγάλα αυγά  
 300 γρ. αλεύρι φαρίνα  
 2 κουταλάκια baking powder  
 ½ κουταλάκι αλάτι  
 200 γρ. γάλα πλήρες

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα. Βουτυρώνετε και αλευρώνετε μια φόρμα για κέικ με τρύπα στη μέση. Βάζετε τα raspberries με τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Τα βράζετε μέχρι τα raspberries να σπάσουν, περίπου 10 λεπτά. Τα περνάτε από σουρωτήρι και κρατάτε το ζουμί. Πετάτε τα κουκούτσια. Αφήνετε κατά μέρος να κρυσώσει. Κτυπήστε στο μίξερ το βούτυρο με το ξύσμα λεμονιού και τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε τα αυγά ένα-ένα. Κοσκινίζετε το αλεύρι με το baking powder και το αλάτι. Προσθέτετε το αλεύρι σε τρεις δόσεις στο μίξερ, εναλλάξ με το γάλα. Τελειώνετε με το αλεύρι. Βάζετε στο μπολ με το ζουμί από τα raspberries, 50 περίπου γραμμάρια από το μίγμα του κέικ. Ανακατεύετε να αναμειχθούν. Βάζετε στη φόρμα το 1/3 από το μείγμα του κέικ. Βάζετε 1/3 από το μίγμα των raspberries. Επαναλαμβάνετε ακόμα δύο φορές. Ψήνετε το κέικ 45-50 λεπτά.

## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Έχεις θετική ενέργεια μαζί σου για να επικοινωνήσεις, να σχεδιάσεις και να ανακαλύψεις ενδιαφέροντα μοτίβα σήμερα. Ακόμα κι αν χρειαστεί λίγο περισσότερη οργάνωση από το συνηθισμένο, σίγουρα θα σου βγει σε καλό.

**Ταύρος:** Είσαι σε θέση να υποστηρίξεις, να προστατεύσεις ή να υπερασπιστείς έναν φίλο ή συνεργάτη σήμερα. Επίσης, θα απολαύσεις ιδιαίτερα τη συντροφιά κάποιου.

**Δίδυμοι:** Συνολικά είναι μια καλή μέρα για να κάνεις επαφές και συνδέσεις ή να αφιερώσεις χρόνο στα προσωπικά σου ενδιαφέροντα. Επικεντρώσου σε αυτά που έχεις, σε αυτά που μπορείς να επαναρησιμοποιήσεις ή να μεταποιήσεις κι αυτό θα αυξήσει την αίσθηση αφθονίας που υπάρχει στη ζωή σου.

**Καρκίνος:** Τα οικεία πράγματα γύρω σου, καθώς και η ευχάριστη ρουτίνα, σε ενδυναμώνει σήμερα. Ενώ είσαι περιεργή και λαχταράς κάποια πνευματική διέγερση, ταυτόχρονα έχεις την τάση να θέλεις να ελέγξεις και να χειριστείς τα πράγματα με ασφάλεια.

**Λέων:** Μπορείς να συνδεθείς με τη διαίσθηση σου πολύ εύκολα σήμερα, καθώς είναι μια στιγμή που κάτι από μέσα σου είναι έτοιμο να αξιοποιηθεί. Έχεις ενέργεια κι αυτό

σε βοηθά στην επίλυση ενός συναισθηματικού σου προβλήματος ή στο να κάνεις διορθωτικές κινήσεις σε κάποιο σχέδιό σου.

**Παρθένος:** Αναζητάς λίγη σταθερότητα και είναι μια καλή στιγμή να αναζητήσεις τρόπους για να αφήσεις την περιττή ανησυχία και τις ενοχές, ίσως μέσα από γήινες, ήμερες δραστηριότητες.

**Ζυγός:** Μπορεί να συνειδητοποιήσεις ότι οι σκέψεις σου πρέπει να αλλάξουν ώστε να υπάρξει πραγματική πρόοδος και οι σημερινές ενέργειες ευνοούν αυτό ακριβώς. Είναι μια καλή στιγμή για να βάλεις τον εαυτό σου σε ένα διαφορετικό περιβάλλον και πλαίσιο.

**Σκορπιός:** Χρειάζεσαι ξεκούραση και χρόνο για προβληματισμό. Το να αποστασιοποιηθείς λίγο και να καθαρίσεις το μυαλό σου μπορεί να φέρει λύσεις και νέες ιδέες. Σειρά έχουν σημαντικές συναισθηματικές ανακαλύψεις.

**Τοξότης:** Μπορεί να νιώσεις μια ψυχική υποστήριξη και οι συζητήσεις προσωπικών θεμάτων σου βγαίνει πιο εύκολα. Οι σκέψεις και οι συζητήσεις δεν είναι ρουτίνας και ως αποτέλεσμα καταλήγεις σε μοναδικές ιδέες ή λύσεις.

**Αιγόκερος:** Είναι μια καλή περίοδος του σεληνιακού μήνα για να θέσεις στόχους και να απολαύσεις



τον εαυτό σου. Ωστόσο οι συζητήσεις ξεχωρίζουν και μπορούν να είναι εξίσου αναζωογονητικές. Η συμβουλή σου μπορεί να βοηθήσει κάποιον και απολαμβάνεις τη βοήθεια που δίνεις.

**Υδροχόος:** Το κλειδί για να κάνεις πολλά αυτές τις μέρες είναι να βρεις χαρά στη διαδικασία. Φυσικά ελκύεσαι από εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα και είναι μια δυνατή μέρα για να συμπληρώσεις μερικά κενά. Είναι επίσης μια καλή μέρα να κοιτάξεις τη μεγαλύτερη εικόνα.

**Ιχθείς:** Οι ενέργειες σήμερα σταθεροποιούν την αυτοπεποίθηση και τις προοπτικές σου, καθώς έχεις την τάση να αισθάνεσαι αισιόδοξα για το μέλλον. Η Σελήνη περνά τη μέρα στον τομέα της οικειότητας σου, ενθαρρύνοντας μια βαθύτερη εστίαση στα συναισθήματα και τις επιθυμίες σου.

## «Μπες στη θέση του. Μην παίρνεις τη θέση του»

Ενημερωτική εκστρατεία για καλλιέργεια κουλτούρας υπεύθυνης χρήσης των υπηρεσιών του ΓεΣΥ

Το Γενικό Σύστημα Υγείας (ΓεΣΥ) της χώρας μας, μέσω της σταθερής και εύρυθμης λειτουργίας του, επιβεβαιώνει τις αξίες της κοινωνικής αλληλεγγύης, της δικαιοσύνης και της ισονομίας, πάνω στις οποίες εδράζεται. Στα πέντε χρόνια ζωής του έχει καταφέρει να ανταπεξέλθει με επιτυχία στον ρόλο και στην αποστολή του.

Ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας δεν εφησυχάζει και εργάζεται με αμείωτο ρυθμό σε μια συνεχή προσπάθεια ενίσχυσης και θωράκισης της οικονομικής βιωσιμότητας του ΓεΣΥ και της αναβάθμισης της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών. Ύψιστη προτεραιότητά του είναι να συνεχίσει να προσφέρει δια βίου και απρόσκοπτη πρόσβαση σε υψηλού επιπέδου υπηρεσίες φροντίδας υγείας σε όλους τους πολίτες, χωρίς εξαιρέσεις.

Στο πλαίσιο της διαχρονικής στρατηγικής του για την αντιμετώπιση των καταχρήσεων, οι οποίες αποτελούν ένα από τα μείζονα προβλήματα που απειλούν τη βιωσιμότητα του Συστήματος, ο Οργανισμός εφαρμόζει οδικό χάρτη για την αντιμετώπισή τους. Βασικός πυλώνας είναι και οι εκστρατείες ενημέρωσης για την εκπαίδευση των δικαιούχων και των παρόχων, με γνώμονα την καλλιέργεια κουλτούρας ορθολογιστικής χρήσης των υπηρεσιών υγείας του ΓεΣΥ.

Στόχος της νέας εκστρατείας του Οργανισμού, με την ονομασία «Μπες στη θέση του. Μην παίρνεις τη θέση του» είναι να αντιληφθούν τόσο οι δικαιούχοι όσο και οι παροχείς ότι η εκμετάλλευση και οι καταχρήσεις των υπηρεσιών υγείας δεν πλήττουν μόνο το Σύστημα, αλλά και τον καθέ-



**Στόχος της νέας εκστρατείας του Οργανισμού είναι να αντιληφθούν τόσο οι δικαιούχοι όσο και οι παροχείς ότι η εκμετάλλευση και οι καταχρήσεις των υπηρεσιών υγείας δεν πλήττουν μόνο το Σύστημα, αλλά και τον καθένα ξεχωριστά**

να ξεχωριστά. Όπως υπογραμμίζεται μέσω της εκστρατείας, κάθε φορά που κάποιος από εμάς χρησιμοποιεί μια υπηρεσία του ΓεΣΥ χωρίς να τη χρειάζεται τη στερεί από εκείνον που την έχει πραγματικά ανάγκη. Με βάση αυτό το σκεπτικό δημιουργήθηκε και το κεντρικό μήνυμα/slogan: «Για την προστασία του ΓεΣΥ μπορείς να συμβάλεις και εσύ».

Η εκστρατεία «Μπες στη θέση του. Μην παίρνεις τη θέση του», που ξεκίνησε στις 26 Σεπτεμβρίου, αποτελεί την πρώτη από τις τρεις φάσεις της κύριας εκστρατείας ενημέρωσης. Συνεπώς, η καλλιέργεια κουλτούρας σωστής χρήσης των υπηρεσιών υγείας του ΓεΣΥ αναμφίβολα αποτελεί το κλειδί, για να παραμείνει το Σύστημα Υγείας του τόπου μας ισχυρό και αποδοτικό.

### Έκθεση για την κλιματική κρίση

## Ώρα να προετοιμαστούν οι πόλεις για έναν πολύ πιο ζεστό κόσμο

Καύσωνες μεγαλύτερης διάρκειας και συχνότητας, έκρηξη της ζήτησης για κλιματισμό και ακόμη πιο απειλητικοί ιοί: οι μεγάλες πόλεις σε όλο τον κόσμο και οι δισεκατομμύρια κάτοικοί τους θα αντιμετωπίσουν σοβαρές κρίσεις, αν η υπερθέρμανση του πλανήτη συνεχιστεί με αυτούς τους ρυθμούς και η θερμοκρασία αυξηθεί κατά 3° Κελσίου σε σχέση με την προβιομηχανική εποχή, προειδοποιεί έκθεση.

«Η διαφορά ανάμεσα στον 1,5° Κελσίου και τους 3° Κελσίου είναι ζήτημα ζωής και θανάτου για δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο», υπογράμμισε ο Ρότζερ βαν ντεν Μπεργκ του αμερικανικού ινστιτούτου WRI, που δημοσίευσε αυτή την έκθεση η οποία καταγράφει τα προβλήματα που θα αντιμετωπίσουν οι κάτοικοι του Ντακάρ στη Σενεγάλη, του Ρίο στη Βραζιλία ή της Παντάνγκ στην Ινδονησία.

Η έκθεση εξετάζει τους ενδεχόμενους κλιματικούς κινδύνους σε σχεδόν 1.000 μεγάλες πόλεις όπου σήμερα ζουν 2,1 δισεκ. άνθρωποι, δηλαδή το 26% του παγκόσμιου πληθυσμού και περισσότερο από το 50% όσων ζουν σε αστικά κέντρα.

Οι συντάκτες της έκθεσης εξηγούν τη μεγάλη διαφορά που θα έχει για τους ανθρώπους η αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας κατά 1,5° Κελσίου σε σχέση με την προβιομηχανική εποχή, έναντι της αύξησης κατά 3° Κελσίου προς την οποία οδεύει αυτή τη στιγμή ο κόσμος.

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία του ΟΗΕ που χρονολογούνται από τον Νοέμβριο, ο πλανήτης φαίνεται να οδεύει σε άνοδο της θερμοκρασίας κατά 2,9° Κελσίου, με βάση τις δεσμεύσεις που έχουν αναλάβει μέχρι στιγμής τα κράτη. «Με υπερθέρμανση 3° Κελσίου πολλές πόλεις ενδέχεται να αντιμετωπίσουν καύσωνες διάρκειας ενός μήνα, έκρηξη της ζήτησης σε ενέργεια προκειμένου να τροφοδοτείται ο κλιματισμός και αλλαγή στους κινδύνους που συνδέονται με τις ασθένειες που μεταδίδονται από τα έντομα – συ-



**Έχει έρθει η ώρα να προετοιμάσουμε τις πόλεις για έναν πολύ πιο ζεστό κόσμο, κάνοντας ό,τι μπορούμε για να μειώσουμε δραστικά τις εκπομπές**

χνά όλα αυτά ταυτόχρονα», τονίζουν οι συντάκτες.

«Οι άνθρωποι που ζουν σε πόλεις με χαμηλό εισόδημα θα πληγούν περισσότερο», προσθέτουν. Το WRI υπολογίζει ότι ο μεγαλύτερος σε διάρκεια καύσωνας που θα πλήξει τους κατοίκους των μεγάλων πόλεων θα είναι 16,3 ημέρες, αν η θερμοκρασία αυξηθεί κατά 1,5° Κελσίου, ενώ θα φτάσει τις 24,5 ημέρες σε περίπτωση αύξησης κατά 3 βαθμούς. Εξάλλου θα αυξηθεί και η συχνότητά τους από 4,9 κύματα καύσωνα ετησίως, σε 6,4.

Παράλληλα λόγω των καυσώνων θα αυξηθεί και η ζήτηση σε κλιματισμό και κατά συνέπεια σε ενέργεια, ενώ η ζέστη θα αυξήσει τους ιούς που μεταδίδονται με τα κουνούπια, όπως ο δάγκειος πυρετός, ο ζίκα και ο τσικουνγκούνια.

Παγκοσμίως οι πιο φτωχές χώρες, που διαθέτουν λιγότερα μέσα προσαρμογής, θα είναι πιο εκτεθειμένες στις επιπτώσεις της ανόδου της θερμοκρασίας. Σε έναν κόσμο όπου η θερμοκρασία θα είναι κατά 3 βαθμούς υψηλότερη, η υποσαχάρια Αφρική θα πληγεί περισσότερο από την αύξηση της συχνότητας των καυσώνων και την εξάπλωση των ιών.

Κατά συνέπεια το Φριτάουν στη Σιέρα Λεόνε ή η Ντάκα «ενδέχεται να αντιμετωπίσουν καύσωνες διάρκειας μεγαλύτερης από έναν μήνα», με επτά επεισόδια καύσωνα ετησίως κατά μέσο όρο.

«Έχει έρθει η ώρα να προετοιμάσουμε τις πόλεις για έναν πολύ πιο ζεστό κόσμο, κάνοντας ό,τι μπορούμε για να μειώσουμε δραστικά τις εκπομπές» αερίων του θερμοκηπίου, καταλήγει ο βαν ντεν Μπεργκ.

# Μια ΑΕΚ από τα παλιά

ΠΑΦΟΣ ΚΑΙ ΑΡΗΣ συνθηκολόγησαν



• Μετά από μπόλικη αγωνία ο Απόλλων κατόρθωσε να πάρει τη νίκη απέναντι στην ΕΝΠ. Το τελικό 3-1 ανεβάζει τους κυανόλευκους ακόμη πιο ψηλά, βλέπουν τις αποστάσεις από την κορυφή να μικραίνουν, ενώ οι Παραλιμνίτες παραμένουν στα χαμηλά. Η λύτρωση για τον Απόλλωνα ήρθε στις καθυστερήσεις (90'+6) από την άσπρη βούλα. Ο Μαλεκκίδης ανατράπηκε στην περιοχή, σφουρίχτηκε πέναλτι (το οποίο εγκρίθηκε και από το VAR) και ο Ντορεγκαράι ευστόχησε και άνοιξε λογαριασμό με τη νέα του ομάδα. Στο 90'+11 ο Βέισμπεργκ σφράγισε τη νίκη των γηπεδούχων.

• Έμειναν στην ισοπαλία 1-1 η Πάφος και ο Άρης. Ένα αποτέλεσμα που δεν «χαλάει», βέβαια, καμιά από τις δύο ομάδες, αφού βαδίζουν στο πλαίσιο των στόχων τους και βρίσκονται στις ψηλές θέσεις της βαθμολογίας. Και οι δυο ομάδες πνίγηκαν στο άγχος και δεν έφτασαν σε ψηλά επίπεδα απόδοσης.

• Οι ποδοσφαιριστές της Ομόνοιας 29ης Μαΐου πήραν αυτό που ήθελαν. Το βαθμολογικό όφελος για αυτό και με τη λήξη του παιχνιδιού πανηγύριζαν. Από την άλλη οι ποδοσφαιριστές του ΑΠΟΕΛ αποχωρούσαν σκυθρωποί για το 0-0 στο «Γλαύκος Κληρίδης/Κατωκοπιά-Επιστροφή».

• Από έναν βαθμό μοιράστηκαν Ομόνοια Αραδίππου και Καρμιώτισσα που έμειναν στο 1-1 σ' έναν αγώνα που οι δυο ομάδες είχαν από ένα ημίχρονο. Η Καρμιώτισσα κατάφερε να προηγηθεί στο σκορ νωρίς στο πρώτο ημίχρονο. Στο ξεκίνημά του δεύτερου ημίχρονου η Ομόνοια Αραδίππου κατάφερε να ισοφαρίσει.

• Σπουδαίο παιχνίδι με μεγάλες συγκινήσεις στο Δασάκι με τον Εθνικό και την Ανόρθωση να μένουν στο 2-2. Η «Μεγάλη Κυρία» έχανε 0-2 από τον Εθνικό στο Δασάκι, για την

5η αγωνιστική του πρωταθλήματος, όμως κατάφερε να ισοφαρίσει σε 2-2. Οι γηπεδούχοι προηγήθηκαν με τέρματα των Στυλιανού (45'+3) και Ντε Ιριόντο (47'), έδειχναν να ελέγχουν την αναμέτρηση, όμως η ομάδα του Γιάννη Οκκά δεν είπε την τελευταία της λέξη. Μείωσε στο σκορ με πέναλτι του Ράφα Λόπες στο 59' και ισοφάρισε σε 2-2 με κεφαλιά του Ανδρέα Χρυσοστόμου στο 82'. Ο Κύπριος μέσος έγινε ο πρώτος ποδοσφαιριστής της Ανόρθωσης μετά τον Λόπες που βρίσκει δίχτυα στο πρωτάθλημα. Στους πέντε βαθμούς και οι δύο ομάδες με το πέρας πέντε αγωνιστικών.

• Τη δεύτερη της νίκη στο πρωτάθλημα κατάφερε η ΑΕΚ, αφού επικράτησε 3-1 απέναντι στη Νέα Σαλαμίνα, και επέστρεψε. Το σκορ για τους Λαρνακείς άνοιξε στο 30' με αυτογκολ του Μπεχαράνο, ενώ ο Καμπρέρα διπλασίασε τα τέρματα της ομάδας του στο 49'. Η Νέα Σαλαμίνα κατάφερε να μειώσει το σκορ με τον Γκμπέλε στο 73, ενώ το κερασάκι στην τούρτα το έβαλε ο Ροντέν στο τέταρτο λεπτό των καθυστερήσεων. Με τη δεύτερή της νίκη η ΑΕΚ σκαρφάλωσε στην 5η θέση και ισοβαθεί με τον Απόλλωνα στους 7 βαθμούς ενώ η Νέα Σαλαμίνα έμεινε στους 3 και στην 12η θέση.

• Επιστροφή στις νίκες για την Ομόνοια που επικράτησε 3-1 με ανατροπή της ΑΕΛ στο ΓΣΠ, για την 5η αγωνιστική του πρωταθλήματος. Οι πράσινοι άφησαν πίσω τους την ήττα από την Ανόρθωση και παρά το γεγονός πως έμειναν πίσω στο σκορ με τέρμα του Σινγκ στο 8' πανηγύρισαν την τέταρτη νίκη τους στο πρωτάθλημα και μάλιστα με σχετική άνεση. Έφεραν «τούμπα» το ματς με τέρματα των Κακουλή (44') και Κουλιμπαλί (51'), με τον αμυντικό από το Μάλι να πετυχαίνει δεύτερο γκολ στο 65' και να διαμορφώνει το τελικό αποτέλεσμα.

## Άρχισε η πρώτη φάση του Κυπέλλου Coca - Cola Α', Β' Κατηγορίας

Με τον αγώνα του Οθέλλου με τον Απόλλωνα άρχισε την περασμένη εβδομάδα η πρώτη φάση του Κυπέλλου Coca - Cola Α', Β' Κατηγορίας.

Ο Απόλλωνας επικράτησε με 4-0 και προκρίθηκε στην επόμενη φάση της διοργάνωσης.

Οι αγώνες σε αυτή τη φάση είναι μονοί.

Το πρόγραμμα της 1ης φάσης του Κυπέλλου Coca - Cola

Οθέλλος Αθηαίνου - Απόλλων Λεμεσού 0-4

Τρίτη, 1η Οκτωβρίου

19:00 ΑΕΚ Αρένα

ΑΕΚ Λάρνακας - Ακρίτας Χλώρακας

Τετάρτη, 2 Οκτωβρίου

19:00, Στάδιο Κατωκοπιά Επιστροφή - Γλαύκος Κληρίδης

Ολυμπιακός Λευκωσίας - Ανόρθωση Αμμοχώστου

19:00, Στάδιο Εθνικού Άχνας

Εθνικός Άχνας - ΑΕΖ Ζακακίου

19:00, «Αμμοχώστος Επιστροφή»

Νέα Σαλαμίνα Αμμοχώστου - Δόξα Κατωκοπιάς

Τετάρτη, 23 Οκτωβρίου

19:00, «Αμμοχώστος - Επιστροφή»

Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - Αγία Νάπα

19:00, Στάδιο Εθνικού Άχνας

Χαλκάνορας Ιδαλίου - ΑΛΣ Ομόνοια 29ης Μαΐου

Τετάρτη, 30 Οκτωβρίου

19:00, Στάδιο Εθνικού Άχνας

ΑΣΙΑ Λύσης - Άρης Λεμεσού

19:00, Δημοτικό Στάδιο Παραλιμνίου «Τάσος Μάρκου»

Π.Ο. Αχυρώνας Ονήσιλος - ΑΕΛ Λεμεσού

Τετάρτη, 6 Νοεμβρίου

19:00, Δημοτικό Στάδιο Παραλιμνίου «Τάσος Μάρκου»

Αναγέννηση Δερύνειας - Ε.Ν. Παραλιμνίου

19:00, Στάδιο Κατωκοπιά Επιστροφή - Γλαύκος Κληρίδης

Freedom24 Ε.Ν. Ύψωνα - Ομόνοια Αραδίππου



### 3η αγωνιστική

## Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας

ΜΕΑΠ - Δόξα Κατωκοπιάς 0-1

Πέγεια - Ακρίτας Χλώρακας 3-1

ΑΣΙΑ Λύσης - Χαλκάνορας 0-1

ΑΕΖ - Διγενής Μόρφου 3-2

Αναγέννηση Δερύνειας - Αγία Νάπα 1-1

Σπάρτακος Κιτίου - ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 4-5

Ολυμπιακός - ΠΑΕΕΚ 3-0

## Τοπικές Συνελεύσεις εργαζομένων στον ΟΚΥΠΥ Αποφασίζεται η ημερομηνία της απεργίας



Ενόψει της εξαγγελθείσας 24ωρης απεργιακής κινητοποίησης εντός του πρώτου δεκαπενθημέρου του Οκτωβρίου, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΠΑΣΥΔΥ, ΔΕΟΚ, ΠΑΣΥΚΙ και ΠΑ.ΣΥ.ΝΟ. πραγματοποιούν τοπικές συνελεύσεις των μελών τους, εργαζομένων στα κρατικά νοσηλευτήρια, προς ενημέρωση τους για τη στασιμότητα που παρατηρείται στη σύναψη συλλογικής σύμβασης με τον ΟΚΥΠΥ.

Μέσα από την ενημέρωση και την ανταλλαγή απόψεων με τα μέλη, θα καθοριστεί η ακριβής ημερομηνία της απεργίας και πιθανές περαιτέρω ενέργειες για κλιμάκωση των μέτρων αντίδρασης των εργαζομένων.

Επιπλέον, η ημερομηνία της απεργίας θα ανακοινωθεί σε δημοσιογραφική διάσκεψη που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, 4 Οκτωβρίου 2024, στις 9 π.μ., στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο.

Στη δημοσιογραφική διάσκεψη θα γίνει, μεταξύ άλλων, ενημέρωση για τις προσπάθειες που έχουν καταβληθεί και συνεχίζονται για τη συνομολόγηση συλλογικής σύμβασης του προσωπικού που έχει προσληφθεί με προσωπικά συμβόλαια στον Οργανισμό Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας (ΟΚΥΠΥ).

Κατά τη διάρκεια της διάσκεψης, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις θα αναλύσουν τα γεγονότα που αποδεικνύουν την κωλυσιεργία του ΟΚΥΠΥ, ο οποίος επανειλημμένα αναβάλλει συσκέψεις, αναιρεί υποσχέσεις και ενεργεί με τρόπο που αποδομεί τον κοινωνικό διάλογο σε όλα τα ζητήματα που άπτονται της διαπραγματεύσεως.

Υπενθυμίζεται ότι αναμενόταν ενημέρωση για το θέμα μετά τη συνεδρία του Διοικητικού Συμβουλίου του Οργανισμού, που πραγματοποιήθηκε στις 12 Σεπτεμβρίου. Μέχρι σήμερα, ωστόσο, οι συντεχνίες δεν είχαν καμία ενημέρωση ή ένδειξη πρόθεσης προς τούτο από τη διοίκηση του ΟΚΥΠΥ.

«Η στάση αυτή του Οργανισμού μας λυπεί και αποδεικνύει για ακόμη μία φορά την έλλειψη πραγματικής θέλησης του ΟΚΥΠΥ για επίλυση του σοβαρού αυτού θέματος» καταλήγουν οι συντεχνίες σε ανακοίνωσή τους.

## Τραβούν χειρόφρενο οι εργαζόμενοι της εταιρείας «Larnaca Public Transport» Κατέρχονται σε 24ωρη απεργία την Τετάρτη, 9 Οκτωβρίου

Οι Συντεχνίες ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, ΣΕΓΔΑΜΕΛΙΝ-ΠΕΟ, ΔΕΕ ΕΜΠΟΡΙΚΩΝ και ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΔΕΟΚ ενημερώνουν το κοινό ότι οι εργαζόμενοι της εταιρείας «Larnaca Public Transport» αποφάσισαν σε Γενική Συνέλευση να προχωρήσουν σε 24ωρη απεργία την Τετάρτη, 9 Οκτωβρίου 2024.

Η απόφαση αυτή πάρθηκε σύμφωνα με τις πρόνοιες του Κώδικα Βιομηχανικών Σχέσεων, καθώς οι διαπραγματεύσεις για την ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας κατέληξαν σε αδιέξοδο, όπως αυτό κηρύχθηκε από το αρμόδιο Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας.

Παρά τις προσπάθειες για την επίτευξη συμφωνίας, η αδυναμία να βρεθεί κοινό έδαφος καθιστά αναγκαία την απεργιακή κινητοποίηση.

Οι εργαζόμενοι και οι συντεχνίες εκφράζουν τη λύπη τους για την ταλαιπωρία που θα υποστεί το επιβατικό κοινό, αλλά υπογραμμίζουν ότι η ευθύνη για την κατάσταση αυτή δεν βαραίνει τους ίδιους. Σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή», ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Μεταφορών, Πετρελαιοειδών και Γεωργίας Κύπρου (ΟΜΕΠΕΓΕ-



ΣΕΚ), **Χαράλαμπος Αυγουστή**, τόνισε ότι τα απεργιακά μέτρα είναι αναπόφευκτα, μετά και την κήρυξη αδιεξόδου από το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας.

«Δεν είναι πρόθεση των εργαζομένων να ταλαιπωρήσουν το επιβατικό κοινό», ανέφερε ο κ. Αυγουστή, «αλλά η αδιαλλαξία της εργοδοτικής πλευράς δεν μας άφησε άλλη επιλογή».

Ο κ. Αυγουστή επεσήμανε ότι οι εργαζόμενοι παραμένουν ανοιχτοί σε διάλογο, ελπίζοντας πως θα βρεθεί σύντομα μια βιώσιμη λύση που θα διασφαλίζει τα δικαιώματά τους και θα αποκαταστήσει την ομαλότητα στη λειτουργία των δημόσιων συγκοινωνιών.

## «Σίγησε» το κεντρικό δελτίο ειδήσεων του ΡΙΚ

Απεργία εργαζομένων για την μη καταβολή των συνταξιοδοτικών ωφελημάτων

«Σίγησε» τη Δευτέρα 30 Σεπτεμβρίου 2024 το κεντρικό δελτίο ειδήσεων του ΡΙΚ, μετά από απεργία που πραγματοποίησαν οι εργαζόμενοι από τις (20:00-21:00) ως πρώτη αντίδραση για την μη καταβολή των συνταξιοδοτικών ωφελημάτων σε συνταξιούχους του Ραδιοφωνικού Ιδρύματος Κύπρου και τη μη εφαρμογή της σχετικής νομοθεσίας (210(I)/2022), με δυνατότητα λήψης περαιτέρω μέτρων το επόμενο διάστημα.

Σύμφωνα με κοινή ανακοίνωση των τριών συντεχνιών του ΡΙΚ, ΕΥΡΙΚ ΟΗΟ-ΣΕΚ, ΣΥΤΥΡΙΚ ΟΗΟ-ΣΕΚ, ΣΗΔΗΚΕΚ ΠΕΟ ΡΙΚ «όπως πολλές φορές έχουμε ενημερώσει σχετικά, οι εννέα συνάδελφοι που αφυπηρέτησαν το 2023 και αυτοί του 2024 παραμένουν οικονομικά εκτεθειμένοι, αφού δεν τους αποδίδονται τα νενομισμένα συνταξιοδοτικά ωφελήματα που δικαιούνται».

Επισημαίνεται ότι είναι ανεπίτρεπτο να αφυπηρετούν υπάλληλοι και σχεδόν δύο χρόνια μετά να μην παίρνουν τα συνταξιοδοτικά τους ωφελήματα, σημειώνοντας ότι «οι όποιες διαδικαστικές δυσκολίες ή/και οι όποιες διαχρονικές παραλείψεις του εργοδότη δεν αφορούν τους εργαζόμενους. Είναι απαράδεκτο να συνεχίζει η λογική της ομηροποίησης και θυματοποίησης των εργαζομένων, που είναι πάντα το αδύνατο μέρος σε τέτοιες διαδικασίες».



Σημειώνεται ότι μετά από πρωτοβουλία των συντεχνιών και αντίδραση στα μέσα Ιουλίου διεξήχθη συνάντηση στο Υπουργείο Οικονομικών, στην παρουσία του Υπουργού Οικονομικών, του ΡΙΚ και των συνδικαλιστικών οργανώσεων.

Εξηγείται ότι στη συνάντηση είχε καταρτιστεί οδικός χάρτης με ενέργειες, που θα οδηγούσαν το θέμα στην οριστική του επίλυση και οι συνδικαλιστικές οργανώσεις του ΡΙΚ, επιδεικνύοντας ακόμα μία φορά την υπευθυνότητά τους, ανέστειλαν τα απεργιακά μέτρα που είχαν εξαγγείλει για να δοθεί ο χρόνος να γίνουν οι απαραίτητες διαδικασίες και ενέργειες για επίλυση του θέματος. Δύο μήνες μετά, όπως αναφέρεται, «το θέμα παραμένει ανεπίλυτο».

## Ξενοδοχειακή Βιομηχανία

## Συνεχίζονται οι προσπάθειες για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης

Δεν κατατέθηκε τελικά την Τετάρτη, 25 Σεπτεμβρίου, η νέα μεσολαβητική πρόταση από τον Υπουργό Εργασίας προς τις συντεχνίες των εργαζομένων και την εργοδοτική πλευρά για την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στην ξενοδοχειακή βιομηχανία, όπως ήταν αρχικά προγραμματισμένο.

Ο λόγος ήταν η αδυναμία διαμόρφωσης πρότασης με προοπτικές αμοιβαίας αποδοχής. Παρά τις διαφορές που αναγνωρίζονται και από τις δύο πλευρές, υπήρξε συμφωνία να δοθεί μια τελευταία ευκαιρία στον διάλογο.

Ο στόχος παραμένει η εξεύρεση κοινά αποδεκτής λύσης, προκειμένου να αποφευχθεί η κήρυξη αδιεξόδου στις διαπραγματεύσεις.

Μετά τη συνάντηση της Τετάρτης με τους εκπροσώπους και των δύο πλευρών, ο Υπουργός



Εργασίας, Πάννης Παναγιώτου, δήλωσε ότι ο εντατικός διάλογος θα συνεχιστεί τις επόμενες ημέρες, με σκοπό την επίτευξη συμφωνίας και την ανανέωση της κλαδικής σύμβασης, ώστε να αποτραπεί μια πιθανή κρίση στον κλάδο.