ERG_1-1_inn_1 7/19/16 11:42 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB | SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΙΟΥΛΙΟΥ 2016

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2913
ΤΙΜΗ 0.70€

Κατασκηνώσεις ΣΕΚ στα Καννάβια

Μετά από ένα χρόνο «εγκλεισμού» στις σχολικές τάξεις, η κατασκήνωση της ΣΕΚ διασφαλίζει ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι για τα παιδιά. **(Σελ. 8, 9)**



ΕΠΕΙΓΕΙ Ο ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΣΥ

Τα πλήθος προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα κρατικά νοσηλευτήρια (π.χ. υποστελέχωση, έλλειψη κλινών, ουρές αναμονής κλπ.), αποτελούν σοβαρό λόγο για άμεση επίσπευση όλων των διαδικασιών για την εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας (ΓΕΣΥ).

Ήδη το θέμα αυτό συζήτησε η γενική γραμματεία της ΣΕΚ με τον πρόεδρο της Δημοκρατίας **Νίκο Αναστασιάδη** στη συνάντηση τους που

✔ Η καθυστέρηση συσσωρεύει προβλήματα και τιμωρεί τους πολίτες

πραγματοποιήθηκε στις 4 Ιουλίου 2016.

Καθοριστική για τις παρά πέρα εξελίξεις κρίνεται η αυριανή μέρα στη διάρκεια της οποίας θα πραγματοποιηθεί συνάντηση του προέδρου της Δημοκρατίας με τους αρχηγούς των κομμάτων. Θα συζητηθούν συγκεκριμένα ζητήματα που άπτονται της υγείας και άλλα προβλήματα που αποτελούν τροχοπέδη στην εφαρμογή του ΓΕΣΥ.

Η ΣΕΚ ευελπιστεί πως η πολιτική ηγεσία – έστω και μετά από μεγάλη καθυστέρηση – θα καταφέρει να καθορίσει συγκεκριμμένο οδικό χάρτη για τη λειτουργία του Σχεδίου Υγείας, με τρόπο βέβαια που θα λύονται τα προβλήματα και θα αναβαθμίζεται το επίπεδο της παρεχόμενης ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.

Διεκδικούμε διάλογο για επαναφορά της ΑΤΑ

Επαναφορά της ΑΤΑ στο τραπέζι του διαλόγου, για τους εργαζόμενους του Ιδιωτικού τομέα ζήτησε η ΣΕΚ από την Κυβέρνηση, μετά τις θερινές διακοπές.

Το καίριο αυτό ζήτημα τέθηκε, μεταξύ άλλων εργασιακών θεμάτων, από την ηγεσία του Κινήματος στην πρόσφατη συνάντηση της με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας **Νίκο Αναστασιάδη**, στην παρουσία και της υπουργού Εργασίας **Ζέτας Αιμιλιανίδου**.

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** επανέλαβε τη διαχρονική θέση πως ο θεσμός της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής είναι πολύ σημαντικός, έτσι ώστε να διατηρείται η αγοραστική δύναμη των μισθών και να προστατεύεται το βιοτικό επίπεδο των εργαζομένων. Επεσήμανε ωστόσο πως θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι η επανεκκίνηση του θεσμού θα αποτρέπει τη δημιουργία πρόσθετων μισθολογικών στρεβλώσεων.

Εξάλλου χθες Τρίτη το θέμα της ΑΤΑ απασχόλησε το Επαγγελματικό Γραφείο της ΣΕΚ το οποίο εξέτασε την πορεία της οικονομίας, όπως διαμορφώθηκε μετά τον απεγκλωβισμό της από το μνημόνιο και την αναγκαιότητα ξεπαγώματος της ΑΤΑ, στη βάση πλαισίου που θα





συμφωνηθεί από τους κοινωνικούς εταίρους **(φωτό)**.

Το ζήτημα της ΑΤΑ αλλά και άλλων σοβαρών εργασιακών και κοινωνικών – οικονομικών ζητημάτων, όπως το ΓΕΣΥ, η αδήλωτη εργασία και η γάγγραινα των προσωπικών συμβολαίων, ανέλυσε σε συνέντευξη του στην εφημερίδα «Σημερινή» ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ.

(Σελ 6, 7)

ΣΕΚ: Καταδικάζουμε την εισβολή

Συμπληρώνονται σήμερα 20 Ιουλίου, 42 χρόνια από τη βάρβαρη τουρκική εισβολή στην Κύπρο.

Ο Κυπριακός Ελληνισμός, περισσότερο από τέσσερις δεκαετίες βιώνει τον πόνο και το δράμα της κατοχής, ενώ η Τουρκία ατιμώρητη απολαμβάνει την ανοχή της Διεθνούς Κοινοτήτας.

Η ΣΕΚ καταδικάζει τις επεκτατικές συμπεριφορές της Τουρκίας και αναμένει από τα Ηνωμένα Έθνη, την Ευρωπαϊκή Ένωση και τους ισχυρούς της γης να αποδώσουν δικαιοσύνη, συμβάλλοντας με όλες τις δυνάμεις τους σε μια δίκαιη και βιώσιμη λύση του Κυπριακού προβλήματος που θα απελευθερώνει την Κύπρο, θα αίρει τα τραγικά δεδομένα της πολύχρονης κατοχής, θα σέβεται τα ανθρώπινα και συνδικαλιστικά δικαιώματα, το διεθνές δίκαιο και τις αρχές και τις αξίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Προσοχή στις παγίδες που κρύβει η αγορά

Προσοχή στις παγίδες που κρύβει η αγορά συστήνει το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών (ΣΕΚ) με αφορμή το γεγονός ότι βρισκόμαστε σε εποχή καταναλωτικής έξαρσης λόγω της καλοκαιρινής περιόδου.

Οι καταναλωτές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί γιατί είναι σύνηθες φαινόμενο τέτοιες εποχές να υπάρχουν στην αγορά επιτήδειοι που θέλουν να αισχροκερδίσουν είτε τιμολογώντας σε ψηλές τιμές είτε προωθώντας προϊόντα και υπηρεσίες αμφιβόλου αξίας και ποιότητας.

Πέραν τούτου ζούμε σε μια περίοδο που στην αγορά υπάρχει ακρίβεια, κυρίως σε προϊόντα πρώτης ανάγκης, όπως είναι το γάλα, το ψωμί, το τυρί κ.λ.π. γι' αυτό οι καταναλωτές οφείλουν να βρίσκονται σε αυτοάμυνα και εγρήγορση.

Ως εκ τούτου οι καταναλωτές οφείλουν:

• Να εξετάζουν πολύ καλά το τι θα αγοράσουν, από πού θα το προμηθευτούν και σε ποια τιμή θα το πληρώσουν.

• Να μην παραμελούν να κοιτάζουν τις ετικέτες που αναφέρουν την ημερομηνία παραγωγής και την ημερομηνία λήξης των προϊόντων.

• Συστάσεις ΣΕΚ προς καταναλωτές

• Να συγκρίνουν τιμές και να είναι καλά ενημερωμένοι αλλά και διεκδικητικοί, γιατί επαφίεται στους ίδιους να προστατεύσουν τα συμφέροντα τους και τα πορτοφόλια τους.

• Όταν διαπιστώσουν πως θίγονται τα δικαιώματα και τα συμφέροντα τους να προβαίνουν σε σχετικές καταγγελίες είτε στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ σε όλες τις πόλεις, είτε στην τηλεφωνική γραμμή 1429. Η γραμμή αυτή λειτουργεί υπό την ευθύνη του υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού και δέχεται παράπονα και καταγγελίες από τους καταναλωτές πάνω σε 24ωρη βάση χωρίς οποιανδήποτε χρέωση.

Ενόψει και της καλοκαιρινής περιόδου το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών (ΣΕΚ) καλεί όλες τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες (Κτηνιατρικές, Υγειονομικές, Προστασίας Καταναλωτή και Ανταγωνισμού), να εντείνουν τη μεταξύ τους δράση και συνεργασία και να εντατικοποιήσουν τους ελέγχους και τις επιθεωρήσεις ώστε στην αγορά να φθάνουν προϊόντα ελεγμένα και ποιοτικά ασφαλή.

Η κοινωνία αναμένει από τις πιο πάνω υπηρεσίες να προστατεύσουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο τους καταναλωτές, την ποιότητα ζωής και τη δημόσια υγεία.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 7/19/16 11:23 AM Page 1

ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ
Μοναδική συνταγή για διάσωση της Κύπρου



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

Στον εθνικοαπελευθερωτικό - αντιαποικιακό αγώνα της Κύπρου δεν συμμετείχε για δικούς της λόγους, η ηγεσία του κομμουνιστικού ΑΚΕΛ, του παλαιότερου κόμματος του τόπου. Αυτή η ενέργεια της ΑΚΕΛικής ηγεσίας τραυμάτισε την εθνική ομοψυχία και την ψυχική ενότητα του λαού στην πιο κρίσιμη φάση της σύγχρονης ιστορίας της αγωνιζόμενης Κύπρου.

Στα πρώτα βήματα του νεοσύστατου Κυπριακού κράτους, ο λαός μας χωρίσθηκε σε Ανεξαρτησιακούς και Ενωτικούς γεγονός αρνητικότατατο στα νηπιακά βήματα του πολιτικού βίου της νεαρής Κυπριακής Δημοκρατίας.

Η κατάσταση στο εσωτερικό μέτωπο οξύνθηκε την περίοδο 1964-65 με την κάθοδο της Ελληνικής Μεραρχίας στην Κύπρο και την εκδηλωθείσα αποφασιστικότητα του πρωθυπουργού της Ελλάδας Γεώργιου Παπανδρέου να προωθήσει τον αγώνα για Ένωση.Την περίοδο αυτή οι ΑΚΕΛικοί ηγέτες υπέθαλπαν την προσπάθεια εξωθώντας τα στελέχη και τα μέλη σε ακατονόμαστες ύβρεις για του Ελλαδίτες τόσο της ΕΛΔΥΚ όσο και της Μεραρχίας που βρισκόταν ήδη στο νησί με σκοπό την αμυντική του θωράκιση. Με την άνοδο της Χούντας στην Ελλάδα και την ανάκληση της Ελληνικής μεραρχίας και του στρατηγού Γ. Γρίβα - Διγενή ο οποίος ηγήθηκε της νεοσύστατης εθνοφρουράς, η ενότητα του λαού υπέστη νέα ρήγματα εγκυμονώντας σοβαρούς κινδύνους για το αύριο. Οι προεδρικές εκλογές του 1967 και οι σκηνοθετημένοι τραμπουκισμοί των λεγόμενου Μακαριακού κατεστημένου εναντίον του Ενωτικού υποψηφίου Τάκη Ευδόκα, έβαλαν το πρώτο αιχμηρό καρφί στο Κυπριακό φέρετρο την κατασκευή του οποίου ενεθάρρυναν ντόπιοι και ξένοι έμποροι των εθνών.

Με την απόπειρα δολοφονίας του προέδρου Μακαρίου το 1970, την μυστική κάθοδο του Γ. Γρίβα στην Κύπρο το 1971 και τη δημιουργία της ΕΟΚΑ Β άρχιζε μια νέα εφιαλτική περίοδος για την Κύπρο. Η διασάλευση των σχέσεων Μακαρίου - Γ. Γρίβα και η αδυναμία εξεύρεσης κοινού εδάφους συνεννόησης για από κοινού αντιμετώπιση των ξενόφερτων σχεδιασμών για διχοτόμηση, επέφερε καίριο πλήγμα στην λαική ενότητα, χωρίζοντας πλέον τους πολίτες σε Μακαριακούς και Γριβικούς. Η βία και η αντιβία που ακολούθησε ευνόησε χρονικά τους εχθρούς της Κύπρου να υλοποιήσουν τους ιταμούς σχεδιασμούς τους κατά της νήσου. Η κατάλυση της Κυπριακής Δημοκρατίας με την ανατροπή του προέδρου Μακαρίου που επενέργησε ως αφορμή για εισβολή των Τούρκων στην Κύπρο μέσω ενός καλομελετημένου σχεδίου που

• Η χαίνουσα πληγή της κομματοκρατίας και του διαπλεκόμενου συστήματος υποσκάπτει το ξημέρωμα ενός καλύτερου αύριο

ετοιμάσθηκε προ πολλού. Το χάος κορυφώθηκε με την πτώση της Χούντας στην Ελλάδα και την επακολουθήσασα β φάση της Τουρκικής εισβολής κατά παράβαση της συμφωνίας για κατάπαυση του πυρός. Η σύγχρονη Κυπριακή τραγωδία ήταν πλέον γεγονός. Ο απροσδόκητος θάνατος του προέδρου Μακαρίου το 1977, επενέργησε ως έναυσμα για δημιουργία ακηδεμόνευτων κομμάτων και δημοκρατική κατά κάποιον τρόπο λειτουργία της πολιτικής ζωής. Δυστυχώς, από τότε μέχρι σήμερα, τα κόμματα εδραστηριοποιούντο στη βάση ιδιοτελών σκοπιμμοτήτων και όχι με γνώμονα της εξυπηρέτηση του εθνικού συμφέροντος. Η κομματοκρατία άρχισε να παίρνει σάρκα και οστά με κύρια συστατικά το ρουσφέτι, τη διαφθορά, τη διαπλοκή , την αναξιοκρατία και εν γένει την ανισοπολιτεία. Ο κομματικός φανατισμός σιγά - σιγά έγινε μέρος της καθημερινότητας μας ρίχνοντας νερό στο μύλο των επιτήδειων, που ήθελαν τον λαό διχασμένο για να μπορούν πιο εύκολα να γιγαντώνουν τα φέουδα τους. Ο δυστυχής λαός αυτή τη φορά χωρίσθηκε σε πατριώτες και προδότες. Και την ώρα που ο λαός συνωστιζόταν στα κομματικά γραφεία για επαγγελματική αποκατάσταση ή άλλου είδους ρουσφετολογική εξυπηρέτηση, οι πολιτικοί καιροσκόποι και οι οικονομικοί κερδοσκόποι μέσω άτυπης συνεργασίας αφαίμαξαν οικονομικά τη χώρα λεηλατώντας νόμιμα ή παράνομα τον πλούτο εξαποστέλλοντας εκατοντάδες νοικοκυριά και χιλιάδες συμπολίτες μας μας στη μιζέρια και την εξαθλίωση. Το μεγαλύτερο έγκλημα φυσικά που αιωρείται και δεν επιτρέπει στο νησί να βρεί τον βηματισμό του μέσα από τη δίνη της οικονομικής κατάρρευσης είναι η ατιμωρησία των ενόχων και συνενόχων της Κυπριακής τραγωδίας. Ουδέν μέγα έγκλημα πολιτικό ή οικονομικό έχει τιμωρηθεί. Οι ένοχοι της εθνικής συμφοράς του 1974, του χρηματιστηριακού εγκλήματος το 1999, της αεροπορικής τραγωδίας της ΗΛΙΟΣ το 2005, της θανατηφόρας έκρηξης στο Μαρί τον Ιούλιο του 2011, της δημοσιονομικής αιμορραγίας και του δανειακού βρόγχου του 2012 και της τραπεζικής ληστείας παραμένουν ατιμώρητοι. Και το τραγικότερο. Παρά τα δεινά που υπέστη όλα τούτα τα χρόνια, ο λαός δεν βρήκε τον τρόπο ή αν θέλετε τη ψυχική δύναμη να απεξαρτηθεί από τους γνωστούς - άγνωστους πολιτικούς και μη, που τον διέλυσαν εθνικά κοινωνικά, και οικονομικά. Κι ενόσω ο κατακρεουργημένος λαός εξακολουθεί να είναι υποχείριο των κάθε λογής επιτήδειων που τον κρατούν τεχνητά διχασμένο, το αύριο φαντάζει σκοτεινό και τρομακτικό. Μόνο αν βρεθούν οι υγιείς δυνάμεις που θα εμπνεύσουν τον λαό κάνοντας χειροπιαστή πραγματικότητα την εθνική ενότητα και τη λαική ομοψυχία θα δημιουργηθούν οι ικανές και αναγκαίες συνθήκες για αποτίναξη του κατεστημένου, κοινωνικού, οικονομικού και πολιτικού, θα μπορέσει ο τόπος να δεί άσπρη μέρα. Εκτός βέβαια, κι αν χιονίσει καθάπασαν τη γεωγραφική επικράτεια της νήσου, πράγμα σπάνιο.

Οι ανατομία ενός βιασμού!

Απόλυτα σεβαστή η δικαστική εξουσία αλλά και οι αποφάσεις της. Ωστόσο για άλλη μια φορά αποδεικνύεται περίτρανα πως εφαρμόζοντας κατά γράμμα τον νόμο φαίνεται πως το αποτέλεσμα δημιουργεί αρκετές φορές ,εύλογα ,βασικά ερωτηματικά που πρέπει να τυγχάνουν επεξήγησης για το σκεπτικό του νομοθέτη.



Της **Δέσποινας Ησαΐα - Κοσμά**
Γραμματέας
Τμήματος
Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

Είναι ποτέ δυνατόν να αποδεκτεί κάποιος , χωρίς ίχνος αντίδρασης το γεγονός πως ο βιασμός μπορεί να γίνει λιγότερο οδυνηρός επειδή ο βιαστής κατά την ώρα της άνομης πράξης του δεν άσκησε **υπέρμετρη βία με τη χρήση όπλου ή μαχαιριού**.

Μπορεί εύκολα να αποδεκτεί κανείς πως το θύμα θα κοιμάται καλύτερα τα βράδια και πως τα ψυχολογικά προβλήματα τα οποία σωρευτικά θα το συνοδεύουν ολόκληρη τη ζωή θα είναι λιγότερα, επειδή δεν βιάστηκε με το πιστόλι στον κρόταφο.

Η μήπως οι βιαστές με λευκό ποινικό μητρώο δεν έχουν τόση μεγάλη ευθύνη για το γεγονός ότι θανάτωσαν τη ψυχή μιας κοπέλας που ατύχησε να βρεθεί στο δρόμο τους.

Ποιο μήνυμα άραγε προβάλλετε στην κοινωνία! Πως ακόμη και ο βιασμός έχει τα ελαφρυντικά του! Με λίγα λόγια δεν πρέπει να κρίνεται με αυστηρότητα η ενέργεια του θύτη αν δεν εξετάσεις τον τρόπο με τον οποίο άσκησε την αποτρόπαια και ασελγή πράξη του.

Δεν κατατάσσομαι στους ειδήμονες, ούτε είμαι σε θέση να παραδώσω μαθήματα ηθικής τάξης σε δικαστές. Απλά υπάρχουν περιπτώσεις που κάποιες αποφάσεις δεν ταυτίζονται με τις αρχές και τις ηθικές αξίες των ανθρώπων που δεν μπορούν να αποδεκτούν, κάτω από οποιανδήποτε αιτιολόγηση, κάθε μορφή βίας. Παραθέτω ένα απόσπασμα της απόφασης χωρίς περεταίρω σχόλια.

• Ο βιασμός από μόνος του αποτελεί «υπέρμετρη βία»

«Σημειώνουμε ότι δεν χρησιμοποιήθηκε υπέρμετρη βία για τον εξαναγκασμό του θύματος αλλά μόνο εκφοβισμός και ένα χαστούκι. Δεν χρησιμοποιήθηκε οποιοδήποτε όπλο, οι κατηγορούμενοι δεν βαρύνονται με προηγούμενες καταδίκες και το θύμα δεν είναι ούτε μεγάλης, ούτε και πολύ μικρής ηλικίας. Ο βιασμός, όπως ήταν επαναλαμβανόμενος από τους δύο, ήταν αποτέλεσμα προσχεδιασμού, το θύμα υποβλήθηκε σε επιπρόσθετες σεξουαλικές προσβολές και είχε δυσμενή, αλλά όχι ιδιαίτερα σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα. Οι κατηγορούμενοι δεν παραδέχθηκαν ενοχή και υπέβαλαν την παραπονούμενη στη διαδικασία της ακρόασης, όπου αυτή υποχρεώθηκε να επαναλάβει τα όσα έζησε κατά τη συγκεκριμένη ημερομηνία. Λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες υπό τις οποίες διαπράχθηκαν τα εγκλήματα, αλλά και το νεαρό της ηλικίας και το λευκό ποινικό μητρώο των εφεσείοντων, θεωρούμε ότι η ποινή που επιβλήθηκε στους δύο εφεσείοντες είναι έκδηλα υπερβολική...».

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»
Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Ανδρέας Φ. Μάτσας
Αρχισυντάκτης: Ξενής Ξενοφώντος
Γραφεία: Κεντρικά Γραφεία ΣΕΚ
Τυπογραφεία «Ι. Γ. Κασουλίδης & Υιος Λτδ»

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΕΚ: Μέγαρον ΣΕΚ
Λεωφ. Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος, Λευκωσία
1306 Λευκωσία, Τ.Κ. 25018 Τηλ. 22-849849
Τηλεομοιότυπο: 22-849850 (ΣΕΚ) 22-849858 (Γραφείο Τύπου)

ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΣΙΑΣ
Λεωφ. Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος,
Τ.Κ. 25018, 1306 Λευκωσία
Τηλ. 22-849849, Τηλεομοιότυπο: 22-849851
ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ
Κυριάκου Οικονόμου 21, Τ.Κ. 50266, 3602 Λεμεσός
Τηλ. 25-861000, Τηλεομοιότυπο: 25-362567
ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ
Μεδούσης 20, Λάρνακα Τ.Κ. 40279, 6302 Λάρνακα
Τηλ. 24-633633, Τηλεομοιότυπο: 24-642110

ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ
Οδός Αντώνη Παπαδόπουλου 4, Παραλίμνι
Τηλ. 23-821432, 23-821832, Τηλεομοιότυπο: 23- 826438

ΣΕΚ ΠΑΦΟΥ
Ελευθερίου Βενιζέλου 24, 8021 Πάφος
Τηλ. 26-811639, 26-932293
Τηλεομοιότυπο: 26-946356,

Ιστοσελίδα ΣΕΚ
www.sek.org.cy
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο
ergatikifsek@cytanet.com.cy
(Γραφείο Τύπου)
sek@sek.org.cy

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

ERG_3-3_inn_8 & 9 7/19/16 11:24 AM Page 1

25% ο φόρος ακινήτων για το 2016

Κατά πλειοψηφία η Ολομέλεια της Βουλής ενέκρινε την περασμένη εβδομάδα πρόταση νόμου του ΔΗΣΥ, της ΕΔΕΚ, του ΔΗΚΟ και της Αλληλεγγύης, με την οποία για το 2016 οι πολίτες θα πληρώσουν το 25% του φόρου που πλήρωσαν πέρσι, νοουμένου ότι ο φόρος θα καταβληθεί μέχρι την 31η Οκτωβρίου 2016.

Η φορολογία θα είναι με τιμές του 1980 και το 25% που θα φορολογηθεί θα είναι με τους ισχύοντες φορολογικούς συντελεστές.

- **Βασική προϋπόθεση η καταβολή του μέχρι 31η Οκτωβρίου 2016**

Σε περίπτωση εξόφλησης του οφειλόμενου φόρου μεταξύ της 1ης Νοεμβρίου, μέχρι την 31 Δεκεμβρίου του 2016, ο φόρος αυξάνεται στο 27,5%, ενώ όσοι δεν πληρώσουν μέχρι το τέλος του χρόνου, θα επιβάλλεται επιβάρυνση 10%. Δηλαδή, ο φορολογούμενος θα κληθεί να πληρώσει 37.5%.

Επιπλέον, με την πρόταση, θα καταργηθεί από το 2017 ο φόρος ακινήτων.

Η πρόταση η οποία ψηφίστηκε είναι ουσιαστικά ίδια με αυτή που είχε καταθέσει ο ΔΗΣΥ, η οποία προέβλεπε την παραχώρηση έκπτωσης μέχρι 75% σε περίπτωση εξόφλησης της φορολογίας μέχρι το τέλος του χρόνου.

Σε δίωρη στάση εργασίας εργαζόμενοι του Δήμου Λευκωσίας

Σε δίωρη στάση εργασίας κατήλθε την περασμένη Παρασκευή το προσωπικό του Δήμου Λευκωσίας που εργάζεται στο σκυβαλλότοπο του Κοτσιάτη, διεκδικώντας άμεση επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν.

Σκοπός της δίωρης στάσης είναι οι εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες εργασίας που έχουν δημιουργηθεί στον χώρο, λόγω των σοβαρών προβλημάτων πληρότητας, έλλειψης χώματος για επίχωση των σκυβάλων, τη δυσκολία διαχείρισης του χώρου, καθώς και του αυξημένου κίνδυνου ανάφλεξης.

Οι εργαζόμενοι εκφράζουν επίσης την αγωνία τους για τις θέσεις εργασίας τους αφού δεν έχει αποσαφηνιστεί το μελλοντικό καθεστώς εργοδότησης τους με το κλείσιμο του χώρου στον Κοτσιάτη.

Όπως είναι γνωστό ο χώρος αυτός έπρεπε ήδη να έχει από καιρό κλείσει, πλην όμως το Συμβούλιο ΟΕΔΑ, ως ο υπεύθυνος Οργανισμός διαχείρισης αποβλήτων, δεν έχει ακόμα αρχίσει τη λειτουργία του, αλλά ούτε και υπάρχει στον ορίζοντα άλλη διαφαινόμενη λύση δεδομένου ότι η εκτροπή ποσοτήτων σκυβάλων προς τη Κόσιη για αποφόρτιση του Κοτσιάτη δεν έχει υλοποιηθεί. Ο Δήμος Λευκωσίας ως ο διαχειριστής του χώρου δικαιολογημένα δεν μπορεί να προβεί σε καμία αναβάθμιση του χώρου, με αποτέλεσμα να βρισκόμαστε πολύ κοντά στον ολικό κορεσμό και πληρότητα με ταυτόχρονη πιθανή επιδείνωση των συνθηκών εργασίας. Ενδεικτικό της όλης κατάστασης είναι η ενέργεια του Δημάρχου Λευκωσίας, ως διαχειριστής του χώρου, να ζητήσει τη συνεχή παρουσία πυροσβεστικής υπηρεσίας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες αλλά και πρόσληψη επιπλέον εργαζομένων από τον Υπουργό Εσωτερικών προκειμένου να αντιμετωπιστεί το όλο ζήτημα.



Μαζικές εκκαθαρίσεις στη Τουρκία μετά το αποτυχημένο πραξικόπημα

Ο Πρόεδρος της Τουρκίας Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν φαίνεται να έχει επανακτήσει πλήρως τον έλεγχο της Τουρκίας μετά την αποτυχημένη απόπειρα πραξικοπήματος την περασμένη Παρασκευή.

Η υποκινούμενη από αξιωματικούς στάση ορισμένων στρατιωτικών μονάδων προκάλεσε τον ξεσηκωμό των υποστηρικτών του Τούρκου Προέδρου τους οποίους παρακίνησε να βγουν στους δρόμους και να αντισταθούν στους πραξικοπηματίες.

Οι «μάχες» μεταξύ πολιτών και στρατιωτών σε Κωνσταντινούπολη και Άγκυρα είχαν τραγικό απολογισμό, καθώς 265 πολίτες και στρατιωτικοί έχασαν τη ζωή τους. Μεταξύ των θυμάτων οι 161 είναι κυρίως άμαχοι και στελέχη της αστυνομίας και οι 104 υποστηρικτές των πραξικοπηματιών.

Την ίδια ώρα οι τουρκικές αρχές άρχισαν τις εκκαθαρίσεις σε Στρατό και Δικαιοσύνη. Η δικαιοσύνη διέταξε την κράτηση 2.745 δικαστών και εισαγγελέων μετά την απόπειρα ανατροπής της τουρκικής κυβέρνησης. Παράλληλα άρχισαν οι συλλήψεις ανώτατων και ανώτερων αξιωματικών που υποστήριξαν το αποτυχημένο πραξικόπημα κατά του τούρκου Προέδρου.

Στο μεταξύ ο πρωθυπουργός της Τουρκίας Γιλντιρίμ συγκάλεσε έκτακτη συνεδρίαση της Τουρκικής Εθνοσυνέλευσης, προκειμένου να τοποθετηθεί απέναντι στις εξελίξεις, αλλά να εξετάσει το ενδεχόμενο επαναφοράς της θανατικής ποινής.

Αναλυτές εκτιμούν ότι μετά το αποτυχημένο πραξικόπημα η χώρα εισέρχεται σε ένα φαύλο κύκλο αφού οι μαζικές εκκαθαρίσεις και το σύνθημα για επαναφορά της θανατικής ποινής θα δημιουργήσει νέες συνεχείς εντάσεις στο εσωτερικό της Τουρκίας.



Υποτροφίες σε μέλη της ΣΕΚ από Πανεπιστήμια και Κολλέγια

Το Τμήμα Εργαζόμενης Νεολαίας ΣΕΚ σε συνεργασία με το Cyprus College και Intercollege Λευκωσίας και Λάρνακας έχει εξασφαλίσει για τα μέλη της ΣΕΚ και τα εξαρτώμενα τους, υποτροφίες φοίτησης σε σειρά εκπαιδευτικών προγραμμάτων ως ακολούθως:

CYPRUS COLLEGE

Προσφέρονται υποτροφίες ύψους 50% για όλα τα έτη σπουδών στα ακόλουθα διετή προγράμματα

- Βοηθός Οδοντιατρείου – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Γραμματειακά – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Διαδικτυακό Μάρκετινγκ – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Μουσική Τεχνολογία – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Τεχνικός Ηλεκτρολογίας – 2 χρόνια Δίπλωμα

INTERCOLLEGE Λευκωσίας

25% στα πιο κάτω προγράμματα:

- Τεχνικός Φαρμακείου – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Φροντίδα Ηλικιωμένων – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Ξενοδοχειακές Σπουδές – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Διοίκηση Επιχειρήσεων – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Τεχνολογία Υπολογιστών – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Τεχνολογία Πληροφορικής – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Συγκολλητής – Τεχνολογία Συγκολλήσεων Αερίων Καυσίμων – 2 χρόνια Δίπλωμα

Παράλληλα προσφέρονται υποτροφίες 40% για όλα τα προγράμματα φοίτησης.

INTERCOLLEGE Λάρνακας

- Διοίκηση επιχειρήσεων – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Ξενοδοχειακές Σπουδές – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Ξενοδοχειακές και Τουριστικές Σπουδές – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Τεχνολογία Υπολογιστών – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Τεχνολογία Πληροφορικής – 2 χρόνια Δίπλωμα
- Βρεφονηπιοκομικά–2 χρόνια Δίπλωμα
- Διοίκηση Γραφείου– 2 χρόνια Δίπλωμα
- Κομμωτική–2 χρόνια Δίπλωμα
- Αισθητική– 3 χρόνια Ανώτερο Δίπλωμα
- Επιστήμη του Αθλητισμού – 3 χρόνια Ανώτερο Δίπλωμα
- Computer Science – 4 χρόνια Πτυχίο
- Computer Engineering – 4 χρόνια Πτυχίο
- Διοίκηση Επιχειρήσεων – 4 χρόνια Πτυχίο
- Ξενοδοχειακές Σπουδές – 4 χρόνια Πτυχίο
- Ακτινολόγος Τεχνολόγος – 4 χρόνια Πτυχίο



Για να μπορέσει ένα μέλος να υποβάλει αίτηση θα πρέπει να πληροί τα κριτήρια εισδοχής των εν λόγω ιδρυμάτων και ο ένας εκ των δύο γονέων να είναι μέλος της ΣΕΚ.

Οι αιτήσεις θα πρέπει να υποβληθούν μέχρι **30 Ιουλίου 2016** στην ηλεκτρονική διεύθυνση **youth@sek.org.cy** ή στο **τηλεομοιότυπο (φαξ): 22849852**.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προμηθευτούν αιτήσεις από την ιστοσελίδα της ΣΕΚ www.sek.org.cy και τα κατά τόπους εργατικά κέντρα.

Κατά την αξιολόγηση των αιτήσεων σε περίπτωση που υποβληθούν περισσότερες αιτήσεις από τις διαθέσιμες θέσεις το τμήμα νεολαίας θα επιλέξει στη βάση δίκαιων αντικειμενικών κριτηρίων που θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα μας.

ERG_4-4_inn_13 7/19/16 11:25 AM Page 1

Προσοχή από απάτες

Όσα πρέπει να γνωρίζεις για τα οργανωμένα ταξίδια

• Όλες οι πληροφορίες εδώ

Οι διακοπές για τον κάθε ένα είναι ένα σημαντικό γεγονός που δεν πρέπει να αφήνεται στην τύχη, γιατί εκτός από το ότι είναι δυνατό να καταλήξει σε οτιδήποτε άλλο εκτός από διακοπές για ανάπαυση και ψυχαγωγία, προϋποθέτει σε μερικές περιπτώσεις και ένα σοβαρό οικονομικό κόστος.

Η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών, ενόψει της καλοκαιρινής περιόδου, επιθυμεί να ενημερώσει τους καταναλωτές σε σχέση με τα δικαιώματα που τους παρέχει ο Νόμος για τις οργανωμένες εκδρομές.

Συνοπτικά:

1. Αφού έχετε εντοπίσει τα ταξιδιωτικά γραφεία, τα οποία προσφέρουν το οργανωμένο ταξίδι της επιλογής σας, τότε θα πρέπει να πάρετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και να μελετήσετε προσεκτικά τους όρους του οργανωμένου ταξιδιού. Οι όροι αυτοί βρίσκονται συνήθως στο τέλος του καταλόγου των ταξιδιών του ταξιδιωτικού γραφείου.
2. Ο διοργανωτής, πριν να συνάψετε τη συμφωνία, οφείλει να σας δώσει γενικές πληροφορίες, αναφορικά με τα διαβατήρια και τις θεωρήσεις διαβατηρίων που εφαρμόζονται για πολίτες ή κατοίκους της Κυπριακής Δημοκρατίας, καθώς επίσης και πληροφορίες σχετικά με τις υγειονομικές απαιτήσεις για το ταξίδι και την παραμονή σας.
3. Ο διοργανωτής οφείλει να σας ενημερώσει έγκαιρα, σε σχέση με:
   - τις ώρες και τους τόπους των ενδιάμεσων σταθμών, τις συνδέσεις μεταφοράς και τις λεπτομέρειες της κατηγορίας της θέσης του ταξιδιώτη, όπως καμπίνα, κλίνη σε πλοίο, σε τρένο κλπ.
   - το όνομα, τη διεύθυνση και το τηλέφωνο του αντιπροσώπου του στην περιοχή διαμονής σας, για να μπορέσετε να αποταθείτε για βοήθεια σε περίπτωση δυσκολιών.

Αν, για οποιοδήποτε λόγο, αισθάνεστε ότι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας, δημιουργήθηκαν οποιαδήποτε προβλήματα που δεν επιλύθηκαν, μπορείτε να υποβάλετε το παράπονό σας στην Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών.

Πληροφορίες και συμβουλές μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας στη διεύθυνση www.mcit.gov.cy/ccps.



Γονείς προσοχή διατίθενται στην κυπριακή αγορά

Φθαλικές ουσίες σε παιχνίδια και αντικείμενα παιδικής φροντίδας

Σύμφωνα με ανακοίνωση του Τμήματος Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στο πλαίσιο της εφαρμογής της περί Χημικών Ουσιών Νομοθεσίας του 2010, διενήργησε δειγματοληψίες σε παιχνίδια και αντικείμενα παιδικής φροντίδας που διατίθενται στην κυπριακή αγορά, για διακρίβωση της περιεκτικότητας τους σε επικίνδυνες χημικές ουσίες.

Μετά από εργαστηριακή ανάλυση των ληφθέντων δειγμάτων από το Γενικό Χημείο του Κράτους, αναφέρεται, διαπιστώθηκε ότι στο παιγνίδι που ταυτοποιείται με τον αριθμό barcode 5203754005931, οι συγκεντρώσεις Φθαλικών Εστέρων που ανιχνεύθηκαν ήταν πέραν των ορίων που προβλέπονται από την ισχύουσα νομοθεσία. Ουσίες, όπως είναι ο Φθαλικός δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρας (DEHP), ο Φθαλικός διβουτυλεστέρας (DBP) και ο Φθαλικός βενζυλοβουτυλεστέρας (BBP) δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του πλαστικοποιημένου υλικού παιχνιδιών και αντικειμένων παιδικής φροντίδας.

Επίσης, οι χημικές ουσίες Φθαλικός διισοεννεϋλεστέρας (DINP), Φθαλικός διισοδεκυλεστέρας (DIDP) και Φθαλικός διοκτυλεστέρας (DNOP) δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του πλαστικοποιημένου υλικού παιχνιδιών και αντικειμένων παιδικής φροντίδας, τα οποία μπορούν να τοποθετηθούν από τα παιδιά στο στόμα.



Όλες οι πιο πάνω χημικές ουσίες, αναφέρεται, χαρακτηρίζονται ως τοξικές για την αναπαραγωγή και τα παιχνίδια, και τα αντικείμενα παιδικής φροντίδας που τις περιέχουν σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του πλαστικοποιημένου υλικού δεν πρέπει να διατίθενται στην αγορά. Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας πληροφορεί το καταναλωτικό κοινό ότι έχει ήδη ξεκινήσει τη διαδικασία άμεσης απόσυρσης του μη συμμορφούμενου προϊόντος από την κυπριακή αγορά και καλεί το καταναλωτικό κοινό όπως σε περίπτωση που εντοπίσει το προϊόν στην κυπριακή αγορά, να ενημερώσει σχετικά τους αρμόδιους λειτουργούς του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στα τηλέφωνα **22405637, 22405611 και 22405609.**

• Υποβολη αιτήσεων από 1η Αυγούστου

Έκδοση Πιστοποιητικών Απορίας για Κύπριους φοιτητές

Η Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοίνωσε ότι, από 1/8/2016 μέχρι 15/6/2017, θα δέχεται αιτήσεις για έκδοση πιστοποιητικών απορίας σε Κύπριο φοιτητή που φοιτά σε Δημόσιο Ανώτερο ή Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της Ελλάδας για το ακαδημαϊκό έτος 2016/2017.

Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται στο έντυπο Π.Α.5 το οποίο θα διατίθεται από την Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας (ΥΔΕΠ) στη οδό Τεύκρου 6,1489, στην Λευκωσία, τα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη (ΚΕΠ) σε Λευκωσία, Λεμεσό, Αμμόχωστο, Λάρνακα, Πόλη Χρυσοχούς και Πελένδρι, καθώς και από τα Επαρχιακά Ταχυδρομικά Γραφεία (ΚΕ.ΠΟ) Λευκωσίας, Λεμεσού, Λάρνακας και Πάφου.

Οι συμπληρωμένες αιτήσεις πρέπει να υποβάλλονται είτε προσωπικά είτε ταχυδρομικώς στην ΥΔΕΠ (στη διεύθυνση που αναφέρεται ανωτέρω) ή στα κατά τόπους ΚΕΠ ή ΚΕ.ΠΟ.

Τα πιστοποιητικά που θα εκδίδονται, θα ταχυδρομούνται στη διεύθυνση που δηλώνει ο αιτητής. Σε περίπτωση μη έγκρισης της αίτησης, ο αιτητής θα λαμβάνει επιστολή απόρριψης.

Με το πιστοποιητικό απορίας παρέχεται δωρεάν σίτιση σε Κύπριους φοιτητές Δημόσιων Ανώτερων και Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων στις φοιτητικές εστίες της Ελλάδας.

Σύμφωνα με τη σχετική Απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου δικαιούχος πιστοποιητικού απορίας είναι ο φοιτητής πτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου, ο οποίος εμπίπτει στις ακόλουθες κατηγορίες:



1. Παιδί οικογένειας της οποίας το ετήσιο ακαθάριστο εισόδημα με βάση βεβαίωση του Τμήματος Φορολογίας δεν υπερβαίνει τις:
   - €23.500 για την οικογένεια με ένα εξαρτώμενο παιδί,
   - €27.000 για την οικογένεια με δύο εξαρτώμενα παιδιά, και
   - €27.800 αν τα δύο παιδιά φοιτούν σε ξεχωριστές πόλεις ή χώρες.
2. Παιδί το οποίο μέχρι το 18ο έτος της ηλικίας του, βρισκόταν υπό τη Νομική Φροντίδα της Διευθύντριας Υπηρεσιών Κοινωνικής Ευημερίας.
3. Παιδί οικογένειας που λαμβάνει Δημόσιο Βοήθημα ή Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα.
4. Παιδί οικογένειας με τρία παιδιά και άνω, που λαμβάνει επίδομα τέκνου την ημέρα υποβολής της αίτησης.
5. Εξαρτώμενος με βάση τον περί Ανακουφίσεως Παθόντων Νόμο.
6. Παιδί εγκλωβισμένων.
7. Παιδί Ελληνοπόντιων.

Ο φοιτητής πτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου όλων των Τμημάτων Δημόσιων Ανώτερων και Ανώτατων Ιδρυμάτων της Ελλάδας δικαιούται πιστοποιητικό απορίας μέχρι πέντε χρόνια όταν η φοίτηση είναι τετραετής, μέχρι έξι χρόνια όταν η φοίτηση είναι πενταετής και μέχρι επτά χρόνια όταν η φοίτηση είναι εξαετής.

Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα 22804007 και 22804000

ERG_5-5_inn_4 7/19/16 11:27 AM Page 1

Moody's για Κύπρο

Σημαντικές οι επιπτώσεις λόγω Brexit

Η έξοδος του Ηνωμένου Βασιλείου (ΗΒ) από την ΕΕ θα μπορούσε να προκαλέσει άμεσα σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις σε τέσσερις χώρες, περιλαμβανομένης και της Κύπρου, εκτιμά σε έκθεσή του ο οίκος αξιολόγησης Moody`s. Ειδικότερα, πρόκειται για την Ιρλανδία, το Βέλγιο, την Ισπανία και την Κύπρο.

Αν και εκτιμά ότι τα περισσότερα κράτη-μέλη της ΕΕ έχουν περιορισμένη έκθεση στο Ηνωμένο Βασίλειο ως προορισμού εξαγωγών, τον τουρισμό και τις επενδύσεις, η Ανώτερος Αντιπρόεδρος του Moody`s Σάρα Κάρλσον θεωρεί πως η Ιρλανδία έχει με διαφορά τη μεγαλύτερη έκθεση στην έξοδο του ΗΒ από την ΕΕ ως εξαγωγικός προορισμός.

«Άλλα κράτη με μεγαλύτερη έκθεση στο Brexit είναι το Βέλγιο, λόγω των εμπορικών δεσμών με το ΗΒ και η Ισπανία και η Κύπρος, οι οποίες επωφελούνται από τον τουρισμό», προσθέτει.

Σύμφωνα δε με τον Moody`s, το Brexit θα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο σε χώρες με περιορισμένο περιθώριο λήψης αποφάσεων. Παρατηρεί μάλιστα ότι οι χώρες που είναι εκτεθειμένες μέσω του τουριστικού τομέα, όπως η Πορτογαλία, η Ισπανία και η Κύπρος, παρουσιάζουν υψηλό δημόσιο χρέος και ψηλά κόστη δανεισμού για το 2016. Τα βόρεια κράτη-μέλη της ΕΕ με τα ισχυρά δημοσιονομικά μεγέθη όπως Γερμανία, Ολλανδία και Σουηδία βρίσκονται στην καλύτερη θέση να αντέξουν στην πίεση λόγω του Brexit, γράφει ο οίκος, για να σημειώσει ωστόσο πως αναμένεται οι χώρες αυτές να κληθούν να καταβάλουν ψηλότερη συνεισφορά στον κοινοτικό προϋπολογισμό τα επόμενα χρόνια, εφόσον η έξοδος του ΗΒ από την ΕΕ σημαίνει μειωμένα έσοδα για τον κοινοτικό κορβανά.

Κέρδη αναλόγως του επιχειρηματικού περιβάλλοντος

Σύμφωνα με τον οίκο, τα όποια κέρδη από ενδεχόμενη μετακίνηση εταιρειών λόγω του Brexit θα είναι μικρά και σταδιακά και εν πολλοίς θα εξαρτηθούν από το επιχειρηματικό περιβάλλον σε κάθε χώρα της ΕΕ με την οποία το ΗΒ έχει εταιρικές και χρηματοοικονομικές σχέσεις.

«Η Κύπρος, η Ιρλανδία και η Ολλανδία είναι οι πιο στενά συνδεδεμένες με τη βρετανική οικονομία,», αναφέρει ο Moody`s.

Νέες ευκαιρίες

Νέα προγράμματα κατάρτισης της ΑΝΑΔ

Σημαντικές νέες ευκαιρίες προσφέρει η ΑνΑΔ για συμμετοχή 30.000 εργοδοτουμένων και ανέργων σε προγράμματα κατάρτισης μέσα στο Β΄ Εξάμηνο του 2016, με υπολογιζόμενη δαπάνη €8,5 εκ. Τον Ιούνιο 2016 η ΑνΑΔ έχει εγκρίνει τα Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης που θα εφαρμοστούν από Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης μέσα στο Β΄ Εξάμηνο 2016.



Τα προγράμματα καλύπτουν θέματα που καθορίζονται από την ΑνΑΔ μετά από επαφές με τους ενδιαφερόμενους φορείς και στοχεύουν, από τη μια, στην κατάρτιση και αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού και, από την άλλη, στη βελτίωση της παραγωγικότητας και ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων. Τα θέματα αφορούν όλους τους τομείς της οικονομίας και όλες τις κατηγορίες επαγγελμάτων. Μεταξύ άλλων, καλύπτονται θέματα όπως: αποτελεσματική διεύθυνση επιχειρήσεων, νέες τεχνολογίες και καινοτομίες, πράσινες δεξιότητες, ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, εξοικονόμηση ενέργειας, ασφάλεια και υγεία στην εργασία και εξειδικευμένες δεξιότητες στα διάφορα επαγγέλματα.

Τα Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα συμβάλλουν με τον εμπλουτισμό των γνώσεων και δεξιοτήτων των εργαζομένων αλλά και την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων, στην καλύτερη αξιοποίησή τους από τις επιχειρήσεις και διατήρηση στις θέσεις εργασίας τους. Επιπλέον, τα προγράμματα συμβάλλουν και στην αναβάθμιση των γνώσεων και δεξιοτήτων των ανέργων για επανένταξη τους στην απασχόληση.

Η εφαρμογή των προγραμμάτων γίνεται μόνο από πιστοποιημένα Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα της ΑνΑΔ **www.anad.org.cy** Οι ενδιαφερόμενοι άνεργοι πρέπει να απευθύνονται στα Γραφεία Εργασίας της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης για να εξασφαλίσουν το σχετικό παραπεμπτικό.

ΤΑ ΕΓΚΡΙΘΕΝΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τα προγράμματα που εγκρίθηκαν για εφαρμογή μέσα στο Β΄ Εξάμηνο 2016 ανήκουν στις ακόλουθες τρεις κατηγορίες:

(i) Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Συνήθη

Τα προγράμματα εφαρμόζονται από πιστοποιημένα ΚΕΚ και επιχορηγούνται από την ΑνΑΔ, στο πλαίσιο της πολιτικής της για παροχή κινήτρων σε εργοδότες με σκοπό τη συνεχή κατάρτιση των εργοδοτουμένων τους σε θέματα προτεραιότητας για κάλυψη αναγκών των επιχειρήσεων/οργανισμών τους. Πρόσθετα, στα προγράμματα αυτά συμμετέχουν και μακροχρόνια άνεργοι (6+ μήνες ανεργίας), εγγεγραμμένοι στα Γραφεία Εργασίας της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης, για βελτίωση των γνώσεων και δεξιοτήτων τους με στόχο την επανένταξη τους στην απασχόληση.

Εγκρίθηκαν 955 προγράμματα για συμμετοχή 26.700 ατόμων με υπολογιζόμενη συνολική δαπάνη €6,7 εκ.

(ii) Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Ζωτικής Σημασίας

Στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι η ικανοποίηση των αναγκών κατάρτισης των επιχειρήσεων/ οργανισμών και των εργοδοτουμένων τους, κυρίως σε διευθυντικό και επιστημονικό προσωπικό, σε εξειδικευμένα ή καινοτόμα θέματα που αποτελούν σημαντικές προτεραιότητες για την οικονομία του τόπου, αξιοποιούν εκπαιδευτές με διεθνή πείρα και περιλαμβάνουν τόσο ιδρυματικό όσο και ενδοεπιχειρησιακό μέρος.

Εγκρίθηκαν 35 προγράμματα για συμμετοχή 1.000 ατόμων με υπολογιζόμενη συνολική δαπάνη €1,50 εκ.

Κεντρική Τράπεζα: Υπερχρεωμένα εξακολουθούν να είναι νοικοκυριά και επιχειρήσεις

Υπερχρεωμένα εξακολουθούν να είναι τα εγχώρια νοικοκυριά και οι μη χρηματοοικονομικές επιχειρήσεις με το συνολικό χρέος να φτάνει το 358,1% του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος (ΑΕΠ) στα τέλη Σεπτεμβρίου του 2015, σύμφωνα με τα αποτελέσματα Έκθεσης της Κεντρικής Τράπεζας της Κύπρου (ΚΤΚ) για τον Μάιο του 2016.

"Μολονότι τα επίπεδα χρέους παραμένουν υψηλά, πρόσφατα στοιχεία φανερώνουν μια σταθεροποίηση, οι μη εξυπηρετούμενες χορηγήσεις έφθασαν στο υψηλότερο σημείο το Φεβρουάριο του 2015 σε απόλυτους αριθμούς, και έχουν σημειώσει μείωση από τότε, και παρατηρείται μια σταθεροποίηση στην οικονομική θέση των νοικοκυριών και των μη χρηματοοικονομικών επιχειρήσεων", υπογραμμίζει η ΚΤΚ.

Οι δείκτες χρέους των νοικοκυριών και των μη χρηματοοικονομικών επιχειρήσεων, σύμφωνα με την ΚΤΚ, παρέμειναν σε σχετικά σταθερά επίπεδα με οριακή πτώση στο 127,7% και 230,4% του ΑΕΠ αντίστοιχα στο τέλος Σεπτεμβρίου του 2015.

"Αν εξαιρεθούν τα δάνεια των Οντοτήτων Ειδικού Σκοπού (ΟΕΣ), οι οποίες ταξινομούνται ως κάτοικοι Κύπρου, παρά το γεγονός ότι ένα μεγάλο μέρος των δραστηριοτήτων τους δεν έχουν σχέση με την εγχώρια δραστηριότητα, το χρέος των μη χρηματοοικονομικών επιχειρήσεων θα μειωθεί σημαντικά στο 155,3% του ΑΕΠ τον Σεπτέμβριο του 2015", προστίθεται.

Σύμφωνα με την έκθεση, παρόλο που οι

• Το χρέος αγγίζει 358% του ΑΕΠ

δείκτες του χρέους των νοικοκυριών είναι υψηλά σε σχέση με τον αντίστοιχο μέσο όρο της ζώνης του ευρώ στο 60,9% του ΑΕΠ, πρέπει να ληφθεί υπόψη η υψηλή αντίστοιχη θέση των χρηματοοικονομικών περιουσιακών στοιχείων των νοικοκυριών.

"Στην πραγματικότητα, το καθαρό χρέος των νοικοκυριών είναι αρνητικό και κάτω από το καθαρό χρέος της ζώνης του ευρώ. Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι το 2014, παρόλο που ο λόγος του χρέους αυξήθηκε ελαφρώς, η καθαρή συναλλαγή δανείων ήταν αρνητική (λόγω απομόχλευσης). Ο δείκτης αυξήθηκε λόγω της μεγαλύτερης μείωσης του ονομαστικού ΑΕΠ, συγκριτικά με την πτώση στις χορηγήσεις.



"Η ικανότητα εξυπηρέτησης του χρέους των νοικοκυριών και των μη χρηματοοικονομικών επιχειρήσεων συνεχίζει να είναι δυσχερής και αντανακλάται στο υψηλό συνολικό ποσοστό εξυπηρέτησης των δανείων και στο ύψος των μη εξυπηρετούμενων χορηγήσεων των τραπεζών, ειδικά των δανείων προς τον ευρύτερο τομέα των ακινήτων, στον οποίο οι τράπεζες είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένες", σημειώνει στην έκθεση της η ΚΤΚ.

Θέση νοικοκυριών

Τα καθαρά χρηματοοικονομικά στοιχεία ενεργητικού (καθαρή αξία) των νοικοκυριών σημείωσαν μικρή μείωση στο 107,9% του ΑΕΠ το τρίτο τρίμηνο του 2015 συγκριτικά με 108,0% στο τέλος Ιουνίου του 2015. Ο λόγος αυτός εξακολουθεί να παραμένει κάτω από τον αντίστοιχο μέσο όρο της ζώνης του ευρώ στο 141,1% στο τέλος Ιουνίου 2015.

Στο τέλος Σεπτεμβρίου 2015, τα δάνεια εξακολούθησαν να αποτελούν σημαντικό ποσοστό του συνόλου των χρηματοοικονομικών υποχρεώσεων των νοικοκυριών (87,6%).

ERG_6-6_inn_8 & 9 7/19/16 11:27 AM Page 1

ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΞΑΝΑΡΧΙΖΟΥΝ ΟΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Διάλογος για ΑΤΑ

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Μάτσας δηλώνει στη «Σημερινή» και στη δημοσιογράφο Νάνσια Παλάλα, ότι στόχος της συντεχνίας είναι η μείωση, όσο είναι δυνατόν, της εργοδότησης με προσωπικά συμβόλαια



Η συζήτηση για την επαναφορά της ΑΤΑ που θα αρχίσει μετά τις θερινές διακοπές, η μείωση, όσο είναι δυνατόν, της εργοδότησης με προσωπικά συμβόλαια αντί υπαγωγή εργαζομένων σε συλλογικές συμβάσεις και η κατάθεση εντός των επόμενων ημερών, εκ μέρους της Υπουργού Εργασίας στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα, του νομοσχεδίου για την αδήλωτη εργασία είναι τα σημαντικότερα θέματα τα οποία θίγει στη συνέντευξη που παραχώρησε στην εφημερίδα μας ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Μάτσας.

Η συνέντευξη δόθηκε μετά και τη συνάντηση που η ΣΕΚ είχε με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας πριν από μερικές μέρες κι έτσι το περιεχόμενό της είναι, μπορεί να πει κανείς, πλήρως «ενημερωμένο». Ειδικότερα για την ΑΤΑ, ο κ. Μάτσας αποκάλυψε ότι αρχίζουν σύντομα οι συζητήσεις για την επαναφορά της και στον ιδιωτικό τομέα. Ο δημόσιος τομέας, όπως είναι γνωστό, θα αρχίσει να ξαναπαίρνει ΑΤΑ την 1η Ιανουαρίου 2017 (αν συντρέχουν κάποιες προϋποθέσεις).



Η ΑΤΑ θα πρέπει να «ξεπαγώνει» τη 1.1.17 στη βάση πλαισίου που θα συμφωνηθεί από τους Κοινωνικούς Εταίρους. Ώρα για πάταξη της αδήλωτης εργασίας η οποία οργιάζει στον τόπο μας σε βάρος των συμφερόντων της κοινωνίας και της οικονομίας

Η συνέντευξη ακολουθεί:

– Πώς ακριβώς επιδιώκει η ΣΕΚ την επαναφορά της ΑΤΑ στους εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα;

– Η ΣΕΚ έχει τονίσει κατ' επανάληψη πως ο θεσμός της ΑΤΑ είναι σημαντικός, έτσι ώστε να διατηρείται η αγοραστική δύναμη των μισθών και να προστατεύεται το βιοτικό επίπεδο των εργαζομένων αφενός, κι αφετέρου να μπορούν να συμβάλουν μέσα από την καταναλωτική τους δραστηριότητα στην ανάπτυξη της οικονομίας. Το γεγονός ότι η ΑΤΑ αποκαθιστά σε έναν βαθμό την αγοραστική αξία των μισθών, έχει διαχρονικά βοηθήσει στην ομαλότερη ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων και στη διατήρηση της εργατικής ειρήνης.

Ως εκ τούτου η ΑΤΑ θα πρέπει να επανέλθει, μετά το ξεπάγωμά της, την 1/1/2017, στη βάση ενός πλαισίου που θα συμφωνηθεί ανάμεσα στους κοινωνικούς εταίρους, στον διάλογο που θα ξεκινήσει υπό την αιγίδα της υπουργού Εργασίας, μετά τις θερινές διακοπές.

– Από ποιο σημείο επιδιώκετε να εκκινήσει η ΑΤΑ; Μπορείτε να το τοποθετήσετε αριθμητικά αλλά και χρονικά;

– Να υπενθυμίσουμε ότι, η Τρόικα προσπάθησε να καταργήσει τον θεσμό της ΑΤΑ, κάτι που αποτράπηκε μετά και από τις δικές μας παρεμβάσεις. Το θέμα ρυθμίστηκε σε ό,τι αφορά τον τρόπο υπολογισμού και παροχής της για τον ευρύτερο δημόσιο τομέα, ενώ είναι ακόμα ανοικτό για διαπραγμάτευση για τον ιδιωτικό τομέα. Πέρα από αυτά όμως, αντιλαμβάνεστε ότι η ΑΤΑ δεν θα ήταν σωστό να αποδοθεί με βάση τα σημερινά δεδομένα, αφού η ύφεση της οικονομίας τής έχει προσδώσει μια σταθερή πτωτική πορεία, διατηρώντας αρνητικό πρόσημο.

Εξάλλου το ξεπάγωμα της ΑΤΑ και στον ιδιωτικό τομέα έγινε μέσα σε ένα πλαίσιο στο οποίο υπήρξαν μεγάλες μειώσεις μισθών και παρεμφερών ωφελημάτων και δεν νομιμοποιείται τώρα η εργοδοτική πλευρά να απαιτήσει επαναφορά της, με τρόπο που θα επιφέρει επιπρόσθετες μειώσεις μισθών, σε μια περίοδο μάλιστα που η οικονομία και οι επιχειρήσεις ανακάμπτουν.

√ Η Ζέτα Αιμιλιανίδου καταθέτει εντός των ημερών νομοσχέδιο για την αδήλωτη εργασία

Γι' αυτούς τους λόγους η ΑΤΑ θα πρέπει να επανεκκινήσει σε σημείο που θα συμφωνηθεί και θα αποτρέπει τη δημιουργία οποιωνδήποτε επιπρόσθετων μισθολογικών στρεβλώσεων.

Έχει ήδη σημειωθεί πως η ΑΤΑ είναι παγωμένη μέχρι το τέλος του χρόνου και η επαναφορά της χρονικά καθορίζεται στην 1/1/2017. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό πως η όποια προσπάθεια επαναφοράς της στο μεσοδιάστημα, με βάση τον σημερινό υπολογισμό της, θα θεωρηθεί ως μονομερής ενέργεια, η οποία σε καμία περίπτωση δεν θα γίνει αποδεκτή και θα συναντήσει την αντίδραση της ΣΕΚ και του συνόλου του συνδικαλιστικού κινήματος.

Παράδειγμα η ξενοδοχειακή βιομηχανία

Με ποιον τρόπο μπορεί η ΣΕΚ να διασφαλίσει ότι, έστω και με προσωπικό συμβόλαιο, ο εργοδοτούμενος απολαμβάνει όντως των ωφελημάτων που περιέχονται σ' αυτό;

– Παρά το γεγονός ότι τα προσωπικά συμβόλαια δημιουργούν συνθήκες εκμετάλλευσης από τον εργοδότη, όπως επίσης και διαφοροποίησης των ωφελημάτων που εμπεριέχονται σε αυτά, υπό την απειλή της απώλειας της εργασίας, η ΣΕΚ καταβάλλει τεράστια προσπάθεια, ιδιαίτερα στην ξενοδοχειακή βιομηχανία, στην οποία το πρόβλημα παρουσιάζει ιδιαίτερη έξαρση, έτσι ώστε να κατοχυρώνει το σύνολο των εργαζομένων αφενός και παράλληλα να προβαίνει στις απαιτούμενες καταγγελίες όταν προκύπτουν ζητήματα που αγγίζουν τα όρια της καταπάτησης των συμφωνηθέντων δικαιωμάτων και της αδήλωτης εργασίας.

Η πρόσφατη ανανέωση της σύμβασης στην ξενοδοχειακή βιομηχανία και η νομοθετική ρύθμιση βασικών όρων, αποτελούν έμπρακτο στοιχείο προσπάθειας για κατοχύρωση των ξενοδοχοϋπαλλήλων που εργάζονται υπό το καθεστώς προσωπικών συμβολαίων. Θα πρέπει να είναι κατανοητό όμως ότι μορφές απασχόλησης που λειτουργούν εις βάρος των εργαζομένων, πολλές φορές πέρα από τη θέλησή τους και δημιουργούν συνθήκες περαιτέρω απορρύθμιση της αγοράς εργασίας, αλλά και αθέμιτο ανταγωνισμό μεταξύ των επιχειρήσεων, δεν μπορούν και δεν πρέπει να γίνονται αποδεκτές.

Νομοθετική ρύθμιση

– Τι ακριβώς εννοείτε όταν αναφέρεστε σε νομοθετική ρύθμιση των συλλογικών συμβάσεων; Έχετε ετοιμάσει νομοσχέδιο το οποίο θα προτείνετε ως βάση για συζήτηση με την Κυβέρνηση και τη Βουλή; Ποιες είναι οι πρόνοιές του έστω και σε αδρές γραμμές, αν δεν μπορείτε να μας πείτε τι ακριβώς προτείνετε;

– Η ΣΕΚ έχει προωθήσει ως πάγια πολιτική της τη νομοθετική ρύθμιση βασικών όρων των συλλογικών συμβάσεων στη βάση της ελεύθερης διαπραγμάτευσης και συνομολόγησής τους, μέσα από τις οποίες θα δίνεται η δυνατότητα συμπερίληψης βασικών τους όρων, στο νομοθετικό πλαίσιο.

Συγκεκριμένο παράδειγμα αποτελεί η πρόσφατη νομοθετική ρύθμιση που αφορά τα Ταμεία Προνοίας, την πενθήμερη εργασία και τις αργίες στην ξενοδοχειακή βιομηχανία, ενώ βρίσκεται σε εξέλιξη ο διάλογος που αφορά την οικοδομική βιομηχανία με στόχο ανάλογη διευθέτηση.

Αντιλαμβάνεστε πως η εισήγησή μας αυτή δεν αναιρεί ούτε διαφοροποιεί τον ρόλο των κοινωνικών εταίρων και σίγουρα δεν περιορίζει τον ορίζοντα δράσης της ελεύθερης διαπραγμάτευσης και των συλλογικών συμβάσεων, αλλά παρέχει τη δυνατότητα στήριξης και κάλυψης εκείνων των εργαζομένων που είτε επιλέγουν είτε αδυνατούν να είναι μέλη των συντεχνιών ή να απολαμβάνουν της κατοχύρωσης που εμπεριέχεται στις συλλογικές συμβάσεις.

Συμβάσεις και προσωπικά συμβόλαια

– Πώς σκοπεύει η ΣΕΚ να χειρισθεί το θέμα των προσωπικών συμβολαίων τα οποία έχουν αντικαταστήσει εν πολλοίς τις συλλογικές συμβάσεις; Η εργοδότηση στη βάση προσωπικών συμβολαίων είναι ευρέως διαδεδομένη και φυσικά ένας εργαζόμενος δεν πρόκειται να αρνηθεί να εργοδοτηθεί με συμβόλαιο, προκειμένου να εξασφαλίσει εργασία.

– Έχει σημειωθεί κατ' επανάληψη πως η οικονομική ύφεση έχει δημιουργήσει πέραν από τις άλλες αρνητικές επιπτώσεις και σημαντική απορρύθμιση στην αγορά εργασίας. Στο πλαίσιο αυτής της πραγματι κότητας προκύπτει και η έξαρση της εργοδότησης με προσωπικά συμβόλαια, που λειτουργούν αφενός μεν εις βάρος των συλλογικών συμβάσεων και της ομαλής ρύθμισης των εργασιακών σχέσεων και αφετέρου δημιουργούν αρνητικές επιπτώσεις στους εργαζομένους αυτής της μορφής εργοδότησης, οι οποίοι τυγχάνουν, ως επί το πλείστον τελικά, δυσμενούς μεταχείρισης από τους εργοδότες, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται συνθήκες εργαζομένων διαφορετικών ταχυτήτων.

Παράλληλα τα προσωπικά συμβόλαια δημιουργούν προοπτικές έξαρσης του φαινομένου της αδήλωτης εργασίας, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται αρνητικά και τα ίδια τα ταμεία του κράτους (φόρος εισοδήματος, κοινωνικές ασφαλίσεις κλπ).

Είναι κατανοητό πως, η αυξητική τάση της ανεργίας τα τελευταία χρόνια, συνέτεινε στην προώθηση και αποδοχή τέτοιων φαινομένων, τα οποία όμως μεσοπρόθεσμα και ιδιαίτερα μακροπρόθεσμα λειτουργούν σε βάρος των ίδιων των εργαζομένων και περιορίζουν τη δυνατότητα δράσης των συνδικαλιστικών οργανώσεων προς όφελός τους.

Ως εκ τούτου οι εργαζόμενοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην προσπάθεια εξεύρεσης εργασίας. Η ΣΕΚ βρίσκεται σταθερά στη διάθεσή τους για παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης και περαιτέρω συνδικαλιστικής και ουσιαστικής στήριξης και κατοχύρωσης της επαγγελματικής τους δραστηριοποίησης.

.....► 7

ERG_7-7_inn_8 & 9 7/19/16 11:28 AM Page 1

ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΞΑΝΑΡΧΙΖΟΥΝ ΟΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Διάλογος για ΑΤΑ

Καταπολέμηση της αδήλωτης εργασίας

– Πώς είναι δυνατό να καταπολεμηθεί η αδήλωτη εργασία, όταν αυτή βρίσκεται σε έξαρση λόγω ακριβώς της ανεργίας; Ποιες οι προτάσεις σας και πώς σκοπεύετε να δράσετε;

– Ένα από τα σημαντικά προβλήματα που παρουσιάζονται στην αγορά εργασίας με άμεση αρνητική συνέπεια και στα ταμεία του κράτους αποτελεί η αδήλωτη εργασία, η οποία και με βάση τα επίσημα στοιχεία αγγίζει το 24%, ποσοστό ιδιαίτερα υψηλό λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά και το μέγεθος της Κύπρου.

Παράλληλα η έξαρση της αδήλωτης εργασίας επηρεάζει αρνητικά την ομαλή εφαρμογή και λειτουργία του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος που αποτελεί σημαντικό άξονα στοχευμένης κοινωνικής πολιτικής.

Ως ΣΕΚ έχουμε προβεί κατ' επανάληψη σε συστάσεις προς τις εκάστοτε κυβερνήσεις, σε μία προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα κοινό υπόβαθρο προοπτικής επίλυσης του προβλήματος. Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σημειώσουμε πως τις επόμενες μέρες η Υπουργός Εργασίας θα καταθέσει ενώπιον του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος το νομοσχέδιο που αφορά την αδήλωτη εργασία και το οποίο θεωρούμε πως βρίσκεται προς την ορθή κατεύθυνση.

Η προσέγγιση του θέματος της αδήλωτης εργασίας στη βάση του διττού ορισμού της μη δήλωσης αλλά και της αλλοίωσης και παραποίησης στοιχείων, σε συνάρτηση με τη δημιουργία ενός ενιαίου μηχανογραφημένου συστήματος ελέγχου, η υποχρέωση των εργοδοτών να υποβάλλουν ηλεκτρονικά τα στοιχεία των εργαζομένων τους πριν την έναρξη της εργασίας όπως επίσης και η υποχρέωση να τηρούν μητρώο προσλήψεων, όπως και η αύξηση των ποινών αλλά και η διασύνδεση του μηχανογραφικού συστήματος με αυτό του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος θα δημιουργήσουν τις ικανές και δυνατές συνθήκες για άμβλυνση του προβλήματος.

Επιπρόσθετα, η ΣΕΚ χαιρετίζει τις συζητήσεις που γίνονται σε ευρωπαϊκό επίπεδο με στόχο τη δημιουργία πλατφόρμας συνεργασίας μεταξύ των κρατών μελών, με σκοπό την πάταξη της αδήλωτης εργασίας και της ψευδοαπασχόλησης.

Τέλος, μέσα από την ίδια πολιτική αναχαίτισης του προβλήματος αυτού, δημιουργούνται κανονισμοί οι οποίοι προωθούν ένα Ενιαίο Σώμα Επιθεωρητών το οποίο θα είναι αναβαθμισμένο, τη δυνατότητα για πιο συχνούς ελέγχους και αποτροπή του φαινομένου της αδήλωτης εργασίας και της παραβίασης των νομοθεσιών.

• Γάγγραινα για τα κοινωνικοοικονομικά πράγματα τα ατομικά συμβόλαια εργασίας

• Η ΣΕΚ δεν πρόκειται να αποδεχθεί μορφές απασχόλησης οι οποίες λειτουργούν σε βάρος των δικαιωμάτων των εργαζομένων



Το ΓεΣΥ

– Σε σχέση με το ΓεΣΥ, όλα συνηγορούν ότι δεν πρόκειται να υπάρξει σύντομα κατάληξη. Ποιες οι δικές σας απόψεις επί τούτου; Ποιες προτάσεις έχετε, ώστε να υπάρξει επίσπευση;

– Το ΓεΣΥ και οι ανάγκες άμεσης προώθησης της εφαρμογής του θα πρέπει να τοποθετηθούν μέσα στο πλαίσιο της γενικότερης κοινωνικής πολιτικής.

Θα πρέπει επίσης να γίνει κατανοητό πως η ευρωπαϊκή οδηγία για τη διασυνοριακή περίθαλψη, σε συνάρτηση με την απουσία του ΓΕΣΥ στην Κύπρο, δημιουργούν ασθενείς διαφορετικών ταχυτήτων.

Η ΣΕΚ επανειλημμένα κατέγραψε και προώθησε τις θέσεις της ενώ ταυτόχρονα ενεπλάκη και στον διάλογο τόσο σε συναντήσεις με τον εκάστοτε Υπουργό Υγείας διαχρονικά, όσο και με τη συμμετοχή της στο Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας.

Η ταύτιση των απόψεων του Προέδρου, όπως διαφάνηκε κατά την πρόσφατη συνάντησή μας, με αυτές της ΣΕΚ δημιουργούν ευφορία ως προς την τελική κατάληξη, καθώς προδιαγράφεται η εφαρμογή ενός ΓΕΣΥ το οποίο θα είναι μονοασφαλιστικό, θα θέτει ως προϋπόθεση την αυτονόμηση των νοσοκομείων, ενώ εξίσου σημαντικό είναι και το στοιχείο που εκφράστηκε από τον Πρόεδρο πως η διαδικασία λήψης, αξιολόγησης και επικύρωσης των προσφορών δεν θα διαφοροποιηθεί και σύντομα θα υπάρχει κατάληξη σε σχέση και με αυτήν την εκκρεμότητα.

Τέλος, αναμένουμε ότι η απαίτηση της ΣΕΚ για την κατάθεση ενός οδικού χάρτη υλοποίησης του ΓεΣΥ θα ανακοινωθεί μετά τη σύσκεψη με τους αρχηγούς των πολιτικών κομμάτων και, ως εκ τούτου, πιστεύουμε ότι αυτό θα μπορέσει να προωθηθεί χωρίς άλλα πισωγυρίσματα.

Η αποκατάσταση των ταμείων προνοίας

– Ζητήσατε από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, κι αυτός απάντησε θετικά, αποκατάσταση των κουρεμένων ταμείων προνοίας. Επειδή δεν έχει μέχρι στιγμής γίνει καμία τέτοια αποκατάσταση, τι σας κάνει να ελπίζετε ότι τα δικά σας ταμεία θα αποκατασταθούν;

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η προσπάθεια που καταβάλλει η ΣΕΚ αφορά το σύνολο των Ταμείων Προνοίας που έχουν επηρεαστεί, παρά το γεγονός ότι, το Ταμείο Προνοίας των μελών που διαχειρίζεται η ΣΕΚ δεν έχει υποστεί κανένα κούρεμα. Αντιλαμβάνεστε, όμως, ότι μέσα από αυτήν την εξέλιξη ένας μεγάλος αριθμός εργαζομένων έχει επηρεαστεί σε τεράστιο βαθμό, συμπεριλαμβανόμενων και μελών μας, ενώ ταυτόχρονα μικρά επιχειρησιακά ταμεία προνοίας έχουν απολέσει τεράστιο ποσοστό του αποθεματικού τους, λόγω του κουρέματος.

Έγνοια και μέλημα της ΣΕΚ αποτελεί η κατοχύρωση όσων έχουν επηρεαστεί, έτσι ώστε να αποδοθεί δικαιοσύνη, να δημιουργηθεί υπόβαθρο ενδυνάμωσης της κοινωνικής αλληλεγγύης και ταυτόχρονα να επανεύρει την αξιοπιστία του ο θεσμός των Ταμείων Προνοίας.

Τόσο η ΣΕΚ όσο και το σύνολο του Συνδικαλιστικού Κινήματος έχουμε προβεί στις απαιτούμενες παραστάσεις προς τον Υπουργό Οικονομικών, έτσι ώστε να μεγιστοποιηθεί το ποσοστό αποκατάστασης των κουρεμένων ταμείων προνοίας. Μέσα από τη διαβούλευση καταλήξαμε πως τα ταμεία προνοίας θα αποκατασταθούν στο 75% του συνόλου του κουρέματος, μετά τη λήξη του μνημονίου. Σημειώνουμε ότι, για το θέμα αυτό έγινε στοχευμένη παρέμβαση της ΣΕΚ προς την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να σημειωθεί πως ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας επαναβεβαιώνει την αποφασιστικότητα της Κυβέρνησης για να υλοποιηθεί η συνεννόηση που έχει γίνει με τον Υπουργό Οικονομικών ως μέρος της γενικότερης πολιτικής της Κυβέρνησης. Η ΣΕΚ θα συνεχίσει να παρακολουθεί το θέμα από κοντά και εάν χρειαστεί θα παρέμβει ξανά.

Αγορά υπηρεσιών

– Γιατί τάσσεστε κατά της αγοράς υπηρεσιών; Τουλάχιστον στο Δημόσιο υπάρχει η αντίληψη ότι οι διαδικασίες επιταχύνονται όταν εμπλέκεται ο ιδιωτικός τομέας.

– Η ΣΕΚ και το Συνδικαλιστικό Κίνημα ευρύτερα καταγράφουμε ως πάγια θέση μας την αντίθεσή μας προς την όποια προσπάθεια αντικατάστασης μόνιμων θέσεων εργασίας με αγορά υπηρεσιών. Αυτή η πρακτική δημιουργεί συνθήκες αθέμιτου ανταγωνισμού, εργαζόμενους διαφορετικών ταχυτήτων, υποβάθμιση των επιπέδων ασφάλειας και υγείας και διαφοροποιεί τη φιλοσοφία της εργασίας, καθώς αρκετοί εργαζόμενοι υπό το καθεστώς της αγοράς υπηρεσιών παρουσιάζονται ως αυτοτελώς εργαζόμενοι, με ό,τι αυτό συνεπάγεται σε σχέση με τα μισθολογικά και άλλα δικαιώματά τους.

Ως εκ τούτου δεν θα πρέπει να συγχύζεται η αγορά υπηρεσιών με τη γενικότερη πολιτική, η οποία αποτελεί και προτεραιότητα της ΕΕ για συνύπαρξη και συνεργασία ανάμεσα στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα προς όφελος της ανάπτυξης και της δημιουργίας νέων θέσεων εργασίας.

Παράλληλα, η ΣΕΚ αναδεικνύει το γεγονός πως, οι πρόσφατες ανακοινώσεις περί ξεπαγώματος θέσεων εργασίας και προαγωγής στον ευρύτερο δημόσιο τομέα τεκμηριώνουν την ορθότητα της θέσης μας για τη διαφοροποίηση των δεδομένων που ενδεχομένως να επιβάλλουν ή να δημιουργούν συνθήκες «άλλοθι» για προώθηση της αγοράς υπηρεσιών ως μονόδρομης επιλογής.

Επαναλαμβάνεται πως σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή η κάλυψη μόνιμων αναγκών σε θέσεις εργασίας με την αγορά υπηρεσιών, ούτε στον ιδιωτικό ούτε και στον ευρύτερο δημόσιο τομέα και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να προσεγγίζεται στη βάση της αντιμετώπισης οποιωνδήποτε έκτακτων ή περιστασιακών υποχρεώσεων ή αναγκών των επιχειρήσεων.



ERG_8-9_inn_8 & 9 7/19/16 11:29 AM Page 1

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΕΚ ΣΤΑ ΚΑΝΝΑΒΙΑ

Διασφαλίζει ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι για τα παιδιά

Ρεπορτάζ: ***Δέσποινα Ησαΐα***

● **Διευρύνει τους ορίζοντες τους και αναπτύσσει τις δεξιότητες τους**

Μετά από έναν χειμώνα «εγκλεισμού» στις σχολικές τάξεις, το καλοκαίρι είναι η εποχή που τα παιδιά έχουν την ανάγκη να εκτονώσουν όλη την συσσωρευμένη τους ενέργεια. Η φύση, το καθαρό περιβάλλον και η δροσιά συμβάλουν σημαντικά στην αναζωογόνηση των παιδιών φορτίζοντας τις μπαταρίες τους. Όταν όμως αυτό το σκηνικό συνοδεύεται από μαθήματα ομαδικότητας, ανεξαρτητοποίησης και υπευθυνότητας, είναι ακόμα καλύτερα.





Αυτόν ακριβώς τον ρόλο αναλαμβάνουν οι παιδικές κατασκηνώσεις, της ΣΕΚ στα Καννάβια που βρίσκονται σε ένα ιδανικό καταπράσινο περιβάλλον που δίνει την ευκαιρία σε παιδιά να αγαπήσουν τη φύση, να προβληματιστούν σχετικά με το περιβάλλον, να λάβουν πρωτοβουλίες και να συναναστραφούν με δεκάδες παιδιά της ηλικίας τους.









Η αρχηγός της κατασκήνωσης και οι ομαδάρχες μέσα από ένα δομημένο καθημερινό πρόγραμμα δραστηριοτήτων, επιχειρούν να ενδυναμώσουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών και να αναπτύξουν τις δεξιότητες τους, οι οποίες αδρανοποιούνται στον χώρο του σπιτιού.

Πάρα πολλά παιδιά, τόνισε σε δηλώσεις της στην «Εργατική Φωνή», μέσα από την κατασκήνωση ανακαλύπτουν για πρώτη φορά τις δυνατότητες και τα ταλέντα τους.

Η υπερσύγχρονη πισίνα προσφέρει στιγμές δροσιάς και απόλαυσης σε ένα καταπράσινο περιβάλλον





Αποτελεί λοιπόν πρόκληση για τους γονείς να στέλλουν τα παιδιά τους στην κατασκήνωση τα οποία διδάσκονται πως η ζωή δεν έχει μόνο δικαιώματα αλλά και υποχρεώσεις και πως τα όρια και οι κανόνες δημιουργούν συγκροτημένες προσωπικότητες.

ERG_8-9_inn_8 & 9 7/19/16 11:29 AM Page 2

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΕΚ ΣΤΑ ΚΑΝΝΑΒΙΑ









Μέσα από ένα δομημένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων τα παιδιά αναπτύσσουν τις δεξιότητες τους και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση τους

Επταήμερη εκδρομή τον προσεχή Οκτώβριο

Φθινοπωρινή εξόρμηση της ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ σε μαγευτικά τοπία της Ελλάδας

Ο πλούτος και η ποικιλία του Ελληνικού τοπίου με τα εκπληκτικής ομορφιάς βουνά αλλά και των ελληνικών θαλασσών, τα ατελείωτα χιλιόμετρα των ελληνικών ακτών και τα χιλιάδες ελληνικά νησιά, το ήπιο κλίμα, τα υψηλά ποσοστά ηλιοφάνειας και το ενδιαφέρον και εναλλασσόμενο τοπίο της, καθιστούν την Ελλάδα ιδανικό προορισμό.

Η ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος διοργανώνει τον προσεχή Οκτώβρη επταήμερες εκδρομές στη μαγευτική Ελλάδα σε τρείς αποστολές. Στις 2 Οκτωβρίου στις 8 Οκτωβρίου και στις 14 Οκτωβρίου.

Η βάση των εκδρομών θα είναι η Ελληνική Πρωτεύουσα με εξορμήσεις σε νησιά του Σαρωνικού, και σε διάφορες άλλες περιοχές για περιηγήσεις σε διάφορα πολιτιστικά και ιστορικά μνημεία και προσκυνήματα

Οι τιμές κατά άτομο έχουν κοστολογηθεί στα 820, 650 και 610, σε μονόκλινο, δίκλινο και τρίκλινο δωμάτιο αντίστοιχα στο ξενοδοχείο Τιτάνια 4 αστέρων στο κέντρο της Αθήνας.

Το κόστος περιλαμβάνει αεροπορικό εισιτήριο Λάρνακα-Αθήνα μετ. επιστροφής, πλήρης διατροφή και διαμονή ,τις μεταφορές με τα λεοφορεία, εισιτήρια για τις εισόδους τα διάφορα πολιτιστικά μνημεία καθώς και των πλοίων για τις δυο διαδρομές.

Αναλυτικά το πρόγραμμα της εκδρομής έχει ως ακολούθως

1η ΗΜΕΡΑ Αναχώρηση από αεροδρόμιο Λάρνακας η ώρα 12.55 με τις EMIRATES και άφιξη στο αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος - Αθήνα γύρω στις 14.40. Παραλαβή από τον Τοπικό ξεναγό μας και αναχώρηση για τη Νέα Μάκρη για το προσκύνημα στη μονή του Οσίου Εφρέμ. Αμέσως μετά αναχώρηση για τη Αθήνα όπου θα επισκεφθούμε τη Ιερά Μονή Παντοκράτορος - Νταού στη Πεντέλη. Ακολούθως άφιξη και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο για διανυκτέρευση.

2η ΗΜΕΡΑ Πρόγευμα και αναχώρηση για μια γνωριμία με τη όμορη και ιστορική πόλη της Αθήνας με επισκέψεις στα Ιστορικά μνημεία, Ακρόπολη , Μουσείο και πολλά άλλα. Μετά θα επισκεφθούμε τη Μονή της Αγίας Ειρήνης Χρυσοβαλάντου στη Λυκόβρυση. Υπόλοιπο της ημέρας ελεύθερο για της βόλτες σας στα δρομάκια της Αθήνας και για λίγα ψώνια. Το βράδυ προτείνουμε να απολαύσετε μια θεατρική παράσταση

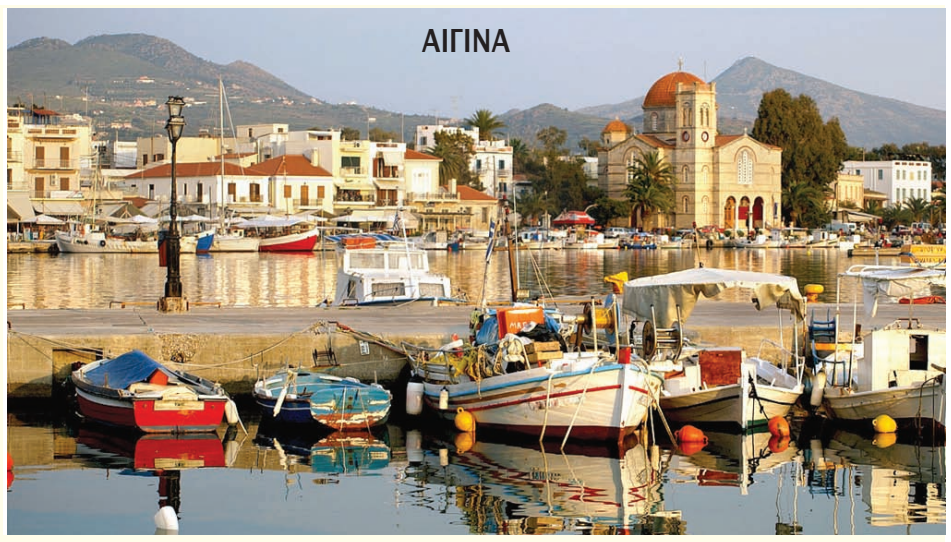
3η ΗΜΕΡΑ Αθήνα – Άνδρος Πρωινή αναχώρηση για το όμορφο λιμάνι της Ραφήνας όπου θα επιβιβαστούμε στο καράβι και θα ταξιδέψουμε στο πανέμορφο νησί της Άνδρου. Επίσκεψη στη Μονή Αγίας Μαρίνας και στη Μονή Αγίου Νικολάου. Χρόνος ελεύθερος για βόλτα στο γραφικό λιμανάκι. Το απόγευμα επιβίβαση στο καράβι για το ταξίδι της επιστροφής. Άφιξη στο ξενοδοχείο, δείπνο και διανυκτέρευση.

4η ΗΜΕΡΑ: Πρόγευμα και αναχώρηση για το **Λουτράκι**, ταξιδεύοντας διά μέσου του Ισθμού της Κορίνθου. Επίσκεψη στη Μονή Οσίου Παταπίου. Μετά θα επισκεφθούμε τα γνωστά οινοποιία Νεμέας . Γεύμα στη περιοχή του Ισθμού της Κορίνθου. Επιστροφή στη Αθήνα, δείπνο και διανυκτέρευση

5η ΗΜΕΡΑ Κρουαζιέρα στο Σαρωνικό. Αφιερωμένη η μέρα μας σε μια ολοήμερη κρουαζιέρα στα όμορφα νησιά του Σαρωνικού. Μεταφορά ενωρίς το πρωί στο λιμάνι του Πειραιά και επιβίβαση στο καράβι. Θα περιηγηθείτε στη Αίγινα, το λιμανάκι και τη Μονή Αγίου Νεκταρίου, στην Ύδρα το σπίτι Ανδρέα Μιαούλη, καθώς και το μουσείο αγώνος 1821 και στο Πόρο βόλτα στα γραφικά δρομάκια του νησιού. Θα απολαύσουμε το γεύμα εν πλω στο καράβι και θα επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο μας για δείπνο και ξεκούραση

6η ΗΜΕΡΑ Ελεύθερη – Ψώνια. Απολαύστε το πρόγευμα σας και μετά ελεύθερη μέρα για να απολαύσετε τη Αθήνα, και να κάνετε τα ψώνια σας στους γνωστούς εμπορικούς δρόμους της. Το βράδυ μετά το δείπνο προτείνουμε προαιρετική νυκτερινή έξοδος σε μουσικοχορευτικό κέντρο.

ΑΙΓΙΝΑ



7η ΗΜΕΡΑ Πρόγευμα και αναχώρηση προς αεροδρόμιο. Αν έχουμε χρόνο θα επισκεφτούμε το Αττικό Πάρκο ή το Εμπορικό Κέντρο για τα τελευταία ψώνια

ΤΙΜΕΣ

ΜΟΝΟΚΛΙΝΟ	ΔΙΚΛΙΝΟ	ΤΡΙΚΛΙΝΟ
€820,00	€ 650,00	€610,00

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

- ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (ΠΡΩΙΝΟ , ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟ) ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΜΕΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΑΙΡΕΙΤΑΙ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
- ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟ Φ.Π.Α.
- ΟΙ ΘΕΣΕΙΣ ΘΑ ΚΡΑΤΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΣΕΙΡΑ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΦΕΡΝΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ Η ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΣ 2 ΠΛΕΥΡΕΣ
- ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΟΠΩΣ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΤΗ ΕΚΔΡΟΜΗ
- ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΑΤΟΜΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 70 ΕΤΩΝ

ΙΣΩΣ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΩΡΙΣ ΩΣΤΟΣΟ ΝΑ ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΤΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ

ERG_10-10_inn_13 7/19/16 11:21 AM Page 1

ΤΟ ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΔΙΝΕΙ ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ

Τρία υγιεινά πρωινά που όσο κι αν δεν το πιστεύετε, θα σας τονώσουν, αρκεί να τα παίρνετε συστηματικά

Το πρωινό θα πρέπει να σας παρέχει το 25% περίπου της ενέργειας που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε την ημέρα. Είναι ουσιαστικό να προσλαμβάνετε τις κατάλληλες θρεπτικές ουσίες ώστε να αναπληρώσετε για όλη τη νύχτα που δεν φάγατε τίποτα. Μια υγιεινή, χαρακτηριζόμενη από ποικιλία και ισορροπημένη διατροφή στα πρωινά σας γεύματα, θα σας βοηθήσει να φεύγετε από το σπίτι με περισσότερη δύναμη και με καλύτερη διάθεση.

Οδηγίες

- Πάρτε ένα μπολ ή ένα μεγάλο φλιτζάνι. Προσθέστε μια χούφτα νιφάδες βρώμης. Έπειτα προσθέστε μισό φλιτζάνι γάλα σόγιας ή νερό, όσο επιθυμείτε.

- Έπειτα, αρχίστε να προσθέτετε τα φρούτα του δάσους: βακίνιο (κράνμπερι), φράουλες, σμέουρα... Αν δεν μπορείτε να τα βρείτε ή αν είναι πολύ ακριβά, μπορείτε να προσθέσετε ξερά δαμάσκηνα ή κόκκινο μήλο.

- Προσθέστε τους ξηρούς καρπούς. Για παράδειγμα, δέκα σταφίδες και δύο τριμμένα καρύδια.

- Τρώτε λίγο-λίγο και μασάτε καλά

Ωφέλειες

Θα λάβετε υπερεπαρκή ποσότητα ινών και αντιοξειδωτικών ουσιών με αυτό το είδος πρωινού. Τα φρούτα περιέχουν θαυμάσια θρεπτικά συστατικά και είναι και υγιεινά εκτός από γευστικά. Οι νιφάδες βρώμης εξασφαλίζουν τους υδατάνθρακες. Όσον αφορά στους ξηρούς καρπούς, θα σας παρέχουν εξαιρετικές αντιοξειδωτικές ουσίες όπως φαινόλες και ρεσβερατρόλη.

Σάντουιτς ολικής άλεσης με γαλοπούλα και αβοκάντο

Οδηγίες

- Ακόμα ένα υγιεινό πρωινό που περιλαμβάνει μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών είναι το εξής: ένα σάντουιτς γαλοπούλας και ένα ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι.

- Πρώτα φτιάξτε το σάντουιτς, με ψωμί ολικής άλεσης πάντοτε. Προσθέστε μια φέτα βραστό ζαμπόν ή γαλοπούλα (και τα δύο έχουν λιγότερα λιπαρά), μια κουταλιά ελαιόλαδο και μερικά κομμάτια αβοκάντο. Σας βεβαιώνουμε ότι ο συνδυασμός είναι νοστιμότατος. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήστε κοτόπουλο, αν το προτιμάτε.

-Μην ξεχάσετε να φτιάξετε χυμό πορτοκάλι για το πρωινό αυτό.

Ωφέλειες

Τα πλήρη δημητριακά αυτού του σάντουιτς θα σας κρατήσουν χορτάτους για περισσότερη ώρα. Το σάντουιτς περιέχει βιταμίνες, μέταλλα και πρωτεΐνες. Το αβοκάντο επίσης περιέχει υψηλή ποσότητα βιταμίνης Ε, η οποία είναι καλή για τη μείωση της χοληστερίνης και σας βοηθάει να απορροφήσετε αποτελεσματικότερα τα θρεπτικά συστατικά από το πρωινό αυτό, συμπεριλαμβανομένων των εξαιρετικών αντιοξειδωτικών ουσιών από το χυμό του πορτοκαλιού. Πρόκειται για μια πολύ υγιεινή επιλογή.

Φρουτοσαλάτα, φρυγανισμένο ψωμί με μέλι, και λευκό τσάι



Οδηγίες

Μπορεί να μοιάζει υπερβολικό με μια πρώτη ματιά, όμως δεν είναι. Θα λάβετε μια εξαιρετική ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών και βιταμινών με αυτό το είδος πρωινού. Πάρτε ένα μπολ που δεν είναι υπερβολικά μεγάλο και βάλτε μέσα τα κομμάτια των φρούτων.

Ένα μικρό ακτινίδιο, ένα μήλο, πέντε σταφύλια και δύο φράουλες θα ήταν ιδανικά για το πρωινό αυτό. Όπως βλέπετε, το κλειδί βρίσκεται στην ποικιλία και στην αξιοποίηση των ωφελειών αυτών των σημαντικών φρούτων.

Έπειτα, φρυγανίστε τη φέτα του ψωμιού. Θα πρέπει να είναι ολικής άλεσης και όχι πολύ μεγάλη. Αλείψτε τη με μία ή δύο κουταλιές μέλι.

Τώρα φτιάξτε το λευκό τσάι. Αυτή η ποικιλία τσαγιού είναι υγιεινότερη ακόμα και από το πράσινο τσάι και γι αυτό την προτείνουμε. Μπορείτε να βρείτε το τσάι αυτό στα καταστήματα φυσικών τροφών. Είναι πολύτιμο και ιδιαίτερα ωφέλιμο. Να θυμάστε ότι, αφού το βράσετε σε ένα φλιτζάνι νερό, αφήστε το στην άκρη για πέντε λεπτά.

Ωφέλειες

Μια πολύ καλή επιλογή για το πρωινό σας. Θα ωφεληθείτε από τα πολύ υγιεινά φρούτα, εκείνα που έχουν τις πιο πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες και θα προστατέψουν περισσότερο την υγεία σας. Το μέλι διαθέτει θαυμάσιες αντισηπτικές και ιαματικές ιδιότητες και ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, γι αυτό δεν πρέπει να το παραβλέπετε. Το λευκό τσάι αποτελεί κάτι περισσότερο από εκπληκτικό σύμμαχο για την προστασία σας από τις ελεύθερες ρίζες, επειδή όπως είπαμε προηγουμένως είναι ακόμα ισχυρότερο από το πράσινο τσάι.

Διατηρείστε την υγεία του πεπτικού συστήματος

• Τι πρέπει να κάνετε ή να αποφύγετε



Όλες οι ασθένειες προέρχονται από το έντερο έλεγε ο Ιπποκράτης, γι αυτό πρέπει να είναι καθαρό και πλήρως λειτουργικό. Δείτε με ποιό τρόπο μπορείτε να καθαρίσετε το έντερό σας.

Ο καθαρισμός του εντέρου πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μία φορά στους 6 μήνες, με νηστεία, με φυσικά συμπληρώματα διατροφής και με βότανα. Τα παθογόνα βακτήρια υπάρχουν σε αφθονία στο περιβάλλον και η είσοδός τους στο σώμα είναι αναπόφευκτη. Εισέρχονται μέσα σε αυτό με τις τροφές, τον αέρα, το νερό και την επαφή με διάφορα αντικείμενα, προκαλώντας σημαντικές επιπλοκές και ασθένειες εξαιτίας των τοξικών, αλλεργιογόνων και καρκινογόνων ουσιών που εκκρίνουν.

• Ιπποκράτης

Όλες οι ασθένειες προέρχονται από το έντερο

Το 1/3 το πληθυσμού παγκόσμια πάσχει από πρόβλημα του πεπτικού συστήματός του με τα πιο συχνό να είναι η καούρα και η δυσπεψία, τα οποία δημιουργούνται ακόμα και εάν δεν υπάρχει κάποιο παθολογικό πρόβλημα.

Βασική αιτία για την εμφάνιση καούρας και δυσπεψίας, όπως μας ενημέρωσε ο κος Μανώλης Συμβουλάκης, Γαστρεντερολόγος είναι Ο Θύλακας Οξέος [Acid Pocket] Πρόκειται για μια περιοχή με υψηλή οξύτητα που δημιουργείται μεταγευματικά κάτω ακριβώς από τον οισοφάγο και πάνω από την επιφάνεια των τροφών. Το acid pocket λειτουργεί σαν δεξαμενή του γαστρικού οξέος και διατηρείται εκεί για περίπου 90 λεπτά.

Το Acid Pocket, δημιουργείται σε όλους τους ανθρώπους, όμως παρατηρήθηκε ότι στα άτομα που πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ο θύλακας αυτός είναι μεγαλύτερου μεγέθους.

Ο ΧΡΥΣΟΣ ΕΝΝΙΑΛΟΓΟΣ

1. Διακόψτε το κάπνισμα
2. Μην κάνετε κατάχρηση οινοπνεύματος
3. Καταναλώνετε πολλά υγρά
4. Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση σοκολάτας
5. Μειώστε την ποσότητα λίπους που λαμβάνετε στα γεύματα
6. Μειώστε την ποσότητα των γευμάτων
7. Μην ξαπλώνετε στον κρεβάτι αμέσως μετά το γεύμα
8. Προσπαθείστε να μην τρώτε βιαστικά, καθώς η διαδικασία της πέψης ξεκινά από το στόμα μας. Τρώτε αργά και μασάτε καλά κάθε μπουκιά
9. Βάλτε την άσκηση στη καθημερινότητά σας. Προσπαθήστε να ασκείστε ήπια τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά.

Κρύβουν κινδύνους τα παραθυροσκίαστρα

• Παγκόσμια εκστρατεία ευαισθητοποίησης για την ασφάλεια κορδονιών στα σκίαστρα παραθύρων

Μη ασφαλή κορδόνια στα σκίαστρα παραθύρων μπορεί να είναι θανατηφόρα για τα μικρά παιδιά. Κάθε χρόνο, αναφέρονται σε παγκόσμιο επίπεδο αρκετά ατυχήματα λόγω κορδονιών στα σκίαστρα παραθύρων, μερικά εκ των οποίων με θανατηφόρες συνέπειες.

Τα περιστατικά αυτά αφορούν παιδιά έως 9 ετών, με τα συχνότερα εξ αυτών να αφορούν παιδιά κάτω των 3 ετών.

Η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών συμμετείχε πρόσφατα σε διεθνή εκστρατεία που είχε ως στόχο να ενημερώσει τους καταναλωτές, ιδίως τους γονείς και κηδεμόνες, για τους κινδύνους που ενέχουν τα σκίαστρα παραθύρων με κορδόνια, τα οποία εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται σε εκατομμύρια σπίτια στην Ευρώπη. Τα παιδιά μπορούν να στραγγαλιστούν, εάν μπλεχτούν στους βρόχους τους οποίους σχηματίζουν τα κορδόνια γύρω από το λαιμό τους.

Παράλληλα, η εκστρατεία ενθαρρύνει τη λήψη μέτρων προφύλαξης όχι μόνο στο σπίτι, αλλά και σε εξοχικά σπίτια, ή σπίτια φίλων και συγγενών τα οποία μπορεί να επισκεφθούν τα μικρά παιδιά.

Προειδοποιήσεις ασφαλείας σε γονείς και κηδεμόνες

• Μην αφήνετε τα παιδιά σας εκτεθειμένα σε επικίνδυνους βρόχους.

• Εξετάστε όλα τα σκίαστρα και τις περσίδες στο σπίτι σας για προσβάσιμα κορδόνια



μπροστά, πίσω και στο πλάι. Κάνετε αυτό και στα σπίτια συγγενών και φίλων που επισκέπτεστε αλλά και στις εξοχικές σας κατοικίες.

• Ελέγχετε τακτικά ότι τα κορδόνια δεν είναι προσβάσιμα σε μικρά παιδιά και ότι δεν σχηματίζουν επικίνδυνους βρόχους.

• Μην τοποθετείτε κούνιες, κρεβάτια και έπιπλα κοντά σε παράθυρα, γιατί τα παιδιά μπορεί να σκαρφαλώσουν σε αυτά και να αποκτήσουν πρόσβαση σε κορδόνια σκιάστρων παραθύρων.

• Εγκαταστήστε σκίαστρα παραθύρων που είτε δεν έχουν κορδόνια είτε έχουν κορδόνια τα οποία δεν είναι προσβάσιμα.

• Χρησιμοποιήστε σκίαστρα παραθύρων εφοδιασμένα με διατάξεις ασφαλείας για να κρατήσετε τα κορδόνια μακριά από μικρά παιδιά.

• Δέστε ψηλά τα κορδόνια χρησιμοποιήστε μία από τις διαθέσιμες διατάξεις ασφαλείας.

Περισσότερες Πληροφορίες αναζητήστε στη Γραμμή Καταναλωτή 1429.

ERG_11-11_inn_8 & 9 7/19/16 11:21 AM Page 1

ΠΡΟΣΕΞΤΕ: ΟΧΙ ΚΑΦΕΣ ΜΕ ΑΔΕΙΟ ΣΤΟΜΑΧΙ

Ο καφές είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων υγείας, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Τα αντιοξειδωτικά που έχει ο καφές αποτελούν μέρος ενός τύπου οξέος (chlorine genic acid) το οποίο βρίσκεται και σε πολλά φρούτα που τρώτε κάθε μέρα. Ωστόσο, αυτές οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες στο σώμα σας, ιδιαίτερα αν συνηθίζετε να καταναλώνετε καφέ πριν φάτε οτιδήποτε το πρωί.

Ο καφές είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων υγείας, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

√ Οι αντιοξειδωτικές του ουσίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο αδειανό στομάχι, μόλις ξυπνήσετε

Τα αντιοξειδωτικά που έχει ο καφές αποτελούν μέρος ενός τύπου οξέος (chlorine genic acid) το οποίο βρίσκεται και σε πολλά φρούτα που τρώτε κάθε μέρα. Ωστόσο, αυτές οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες στο σώμα σας, ιδιαίτερα αν συνηθίζετε να καταναλώνετε καφέ πριν φάτε οτιδήποτε το πρωί.

Η κορτιζόλη ρυθμίζει το εσωτερικό σας "βιολογικό ρολόι" και τα επίπεδα εγρήγορσης του σώματος. Ως εκ τούτου, ο καφές με άδειο στομάχι μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο επίπεδο γαστρικού οξέος, φούσκωμα και, ακόμη και εμετό.



Αν δεν έχετε χρόνο για να απολαύσετε ένα πλήρες γεύμα το πρωί, ή "δεν μπορείτε να ξεκινήσετε τη μέρα σας χωρίς καφέ", προσπαθήστε τουλάχιστον να τον συνοδεύσετε με μια φέτα ψωμί με λίγο βούτυρο.

Γιατί πρέπει να περπατάμε τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα

• Τα σημαντικά οφέλη

Το περπάτημα αποτελεί εξαιρετική άσκηση για όλο το σώμα και τα οφέλη είναι πολύ σημαντικά. Ακόμη και 10 λεπτά περπάτημα την ημέρα, κάνουν πολύ καλό στον οργανισμό και συμβάλλουν στην πρόληψη κάποιων κινδύνων όπως τα καρδιαγγειακά προβλήματα, η οστεοπόρωση, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και η κατάθλιψη.

Πολλοί γιατροί συμβουλεύουν ότι είναι καλύτερη άσκηση κι από το γυμναστήριο, ενώ ένα από τα πλεονεκτήματά της είναι ότι είναι ήπιας μορφής οπότε μπορεί να γίνει από όλους ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, 6 ώρες καθιστικής ζωής μειώνουν τη ροή του αίματος στα πόδια, πράγμα που συμβάλλει στον κίνδυνο αρτηριακής νόσου, αποτελώντας πρόδρομο στάδιο για καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Με μόλις 10 λεπτά περπάτημα την ημέρα, βελτιώνετε την υγεία των αρτηριών σας, ενώ γυμνάζετε ήπια όλο το σώμα σας. Επιπλέον περπατώντας μόλις 2 λεπτά ανά ώρα αντί να κάθεστε, μειώνετε κατά 33% τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Το περπάτημα συνιστάται ιδιαίτερα για τα άτομα που έχουν καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, ενώ η ήπια ένταση και ο χαμηλός βαθμός δυσκολίας δίνουν τη δυνατότητα σε όσους περπατούν, για σταδιακή και ασφαλή προσαρμογή των λειτουργιών της καρδιάς. Ένα επιπλέον θετικό είναι ότι συμβάλλει στη βελτίωση της αντοχής και γενικά της φυσικής κατάστασης, ενώ βοηθάει επίσης στη βελτίωση κάποιων δεικτών υγείας όπως τη χοληστερίνη.



Σταδιακά μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια που περπατάτε καθημερινά φτάνοντας τα 20-60 λεπτά, ενώ η προτεινόμενη συχνότητα για αυτά τα λεπτά είναι 3-5 φορές την εβδομάδα. Να θυμάστε ότι πρέπει να φοράτε άνετα παπούτσια και να έχετε μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό.

Περπατήστε πιο συχνά ξυπόλυτοι!

Το να περπατάμε ξυπόλυτοι έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία, τη διάθεση και το παράστημά μας!

Σύμφωνα με ειδικούς, περπατώντας ξυπόλυτοι αποκτάμε καλύτερη στάση του σώματος, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και νιώθουμε πιο ελεύθεροι και χαρούμενοι.Επίσης, μειώνεται η πιθανότητα να αποκτήσουμε κάλους ή μύκητες στα νύχια !



Έρευνα: Τα ενεργειακά ποτά απειλούν την υγεία των παιδιών

• Δεν πρέπει να καταναλώνονται από άτομα κάτω των 16 ετών

Μελέτη που έγινε πρόσφατα από τους επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Cardiff της Ουαλίας διαπίστωσε ότι το 89% των παιδιών ηλικίας 12 έως 14 ετών είχαν πιει ενεργειακά ποτά έστω και μια φορά ενώ το 68%, καταναλωνε τέτοιο ποτό τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης, ότι ούτε τα παιδιά ούτε όμως και οι περισσότεροι γονείς, γνώριζαν ότι τα ενεργειακά ποτά δεν είναι κατάλληλα για ανήλικους.

• Τα αθλητικά ποτά έχουν σχεδιαστεί για ενυδάτωση κατά τη διάρκεια ή μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο

Η Οδοντιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου που δημοσίευσε την έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 160 παιδιά από τέσσερα σχολεία της Νότιας Ουαλίας, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι έλκονται από αυτά τα ποτά τα παιδιά, λόγω της γλυκιάς γεύση τους, της χαμηλής τιμής και τη εύκολης διαθεσιμότητας τους.Τα μισά από τα παιδιά είπαν ότι έπιναν τα ποτά αυτά σε κοινωνικές εκδηλώσεις τους και όχι μετά από μια αθλητική τους επίδοση. Μόνο το 18% υποστήριξε ότι τα πίνουν για να βελτιώσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις.



Κάποιες «κακές» συνήθειες προστατεύουν τα παιδιά από τις αλλεργίες

• Επιβεβαίωση της θεωρίας της υγιεινής

Τα παιδιά που πιπιλάνε το δάκτυλό τους ή τρώνε τα νύχια τους είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν αλλεργικές ευαισθησίες, υποστηρίζουν νεοζηλανδοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο Pediatrics.

Και αν μάλιστα έχουν και τις δύο αυτές «κακές» συνήθειες τότε είναι ακόμα λιγότερο πιθανό να είναι αλλεργικά σε παράγοντες, όπως τα ακάρεα της σκόνης, το γρασίδι, τα κατοικίδια ζώα και οι αερομεταφερόμενοι μύκητες.

Αφορμή για τη μελέτη ήταν η θεωρία ότι κοινές παιδικές συνήθειες, όπως το να πιπιλάνε τα παιδιά το δάκτυλο τους ή να τρώνε τα νύχια τους αυξάνει τη μικροβιακή έκθεση, επηρεάζοντας το ανοσοποιητικό και έτσι μειώνεται η εκδήλωση αλλεργικών αντιδράσεων, γνωστές υπό τον όρο ατοπική ευαισθητοποίηση.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής «Dunedin» σε συνεργασία με τον καθηγητή Μαλκομ Σιαρς της Ιατρικής Σχολής «Michael G. DeGroote» του Πανεπιστημίου Μακ Μαστερ του Καναδά, μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν περισσότερα από 1.000 παιδιά ηλικίας 5, 7, 9 και 11 ετών στη Νέα Ζηλανδία. Συγκεκριμένα, έλεγξαν κατά πόσο τα παιδιά είχαν την συνήθεια να τρώνε τα



νύχια τους ή να πιπιλάνε κάποιο δάκτυλο του χεριού τους. Εν συνεχεία, έλεγξαν την ατοπική ευαισθησία όταν τα παιδιά ήταν 13 ετών και πάλι όταν είχαν γίνει 32 ετών.

Το 31% των παιδιών συχνά πιπιλούσαν το δάκτυλό τους ή έτρωγαν τα νύχια τους.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι, όταν τα παιδιά ήταν 13 ετών το 45% είχε ατοπική ευαισθησία, αλλά μεταξύ όσο είχαν κάποια από τις δύο «κακές» συνήθειες, μόνο το 40% είχαν αλλεργίες. Μεταξύ όσων είχαν και τις δυο «κακές» συνήθειες μόνο το 31% είχε αλλεργίες. Και αυτό ίσχυε μέχρι και την ενήλικη ζωή, ενώ δεν εντόπισαν διαφορές μεταξύ καπνίσματος εντός του σπιτιού, κατοικίδιου σκύλου ή γάτας ή έκθεσης σε ακάρεα της σκόνης.

Επίσης, δεν εντοπίστηκε συσχετισμός μεταξύ πιπιλίσματος δακτύλου ή δαγκώματος των νυχιών και εκδήλωσης άσθματος ή πυρετού εκ χόρτου.

«Τα ευρήματά μας επιβεβαιώνουν την θεωρία της υγιεινής, ότι δηλαδή η πρώιμη έκθεση σε βακτήρια ή βρωμιά μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης αλλεργιών μετέπειτα. Αν και δεν συστήνουμε σε καμιά περίπτωση την υιοθέτηση συνηθειών, όπως αυτές που εξετάστηκαν στη μελέτη, φαίνεται όμως ότι υπάρχει και θετική πλευρά τους» σχολιάζει ο Δρ Σιαρς.

ERG_12-12_inn_4 7/19/16 11:31 AM Page 1

Τρεις κυπριακές παραλίες και έξι Ελλαδικές ανάμεσα στις καλύτερες της Ευρώπης

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Στον κατάλογο με τις 25 καλύτερες παραλίες για φέτος, όπως τις ανέδειξαν οι αναγνώστες του ταξιδιωτικού ιστοτόπου Trip Advisor μετά από ψηφοφορία, συγκαταλέγονται τρεις κυπριακές παραλίες και πέντε Ελλαδικές!

Δείτε ποιες:



1. Playa de Ses Illetes Φορμεντέρα, Νησιά Βαλεαρίδες
2. Ελαφονήσι, Ελλάδα
3. Praia da Marinha, Καρβοέιρο, Πορτογαλία
4. El Cotillo Beach & Lagoons, Ισπανία
5. Playa de Bolonia, Tarifa, Ισπανία
6. Playa de Cofete, Morro del Jable, Ισπανία
7. Porto Limnionas Beach, Ζάκυνθος, Ιόνια Νησιά
8. Iztuzu Beach, Νταλουάν, Τουρκία
9. Fig Tree Bay, Πρωταράς, Κύπρος
10. Cala Comte, Ίμπιζα (Πόλη), Ισπανία
11. Λιμνοθάλασσα του Μπάλου, Κίσσαμος, Ελλάδα
12. Κόλπος Άγιου Παύλου, Λίνδος, Ελλάδα
13. Παραλία Σαρακίνικο, Μήλος, Κυκλάδες
14. Playa de Muro Beach, Playa de Muro, Ισπανία
15. Παραλία Εγκρεμνοί, Λευκάδα, Ιόνια Νησιά
16. Praia Dona Ana, Λάγκος, Πορτογαλία
17. Makronissos Beach, Αγία Νάπα, Κύπρος
18. Falésia Beach, Olhos de Agua, Πορτογαλία
19. Cala Mariolu, Baunei, Ιταλία
20. Kleopatra Beach, Αλάνια, Τουρκία
21. La Pelosa Beach, Stintino, Ιταλία
22. Jurmala Beach, Jurmala, Λεττονία
23. Konnos Bay, Αγία Νάπα, Κύπρος
24. Praia Gale, Αλμπουφέιρα, Πορτογαλία
25. Palombaggia Beach, Πόρτο Βέκιο, Γαλλία.

Ο περίπατος στη φύση καταπολεμά την κατάθλιψη

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ο περίπατος στη φύση θα μπορούσε να οδηγεί σε χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης, σύμφωνα με νέα έρευνα.Ερευνητές του University of Stanford, ανακάλυψαν ότι άνθρωποι που περπατούσαν 90 λεπτά στο ύπαιθρο είχαν μειωμένη δραστηριότητα σε περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με σημαντικό παράγοντα στην κατάθλιψη, έναντι ανθρώπων που περπατούσαν στην πόλη, σε περιοχές με έντονο κυκλοφοριακό.

Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι προσβάσιμες περιοχές με πράσινο μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική υγεία, δήλωσε η Gretchen Daily.

Στην έρευνα, 2 ομάδες περπατούσαν 90 λεπτά. Η μια σε περιοχή με γρασίδι και δέντρα και η άλλη δίπλα σε αυτοκινητόδρομο με έντονο κυκλοφοριακό.

Πριν και μετά, οι ερευνητές μέτρησαν τους παλμούς και το ρυθμό αναπνοής, υπέβαλαν τους συμμετέχοντες σε απεικονιστικές εξετάσεις εγκεφάλου και τους ζήτησαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια. Οι ερευνητές παρατήρησαν μικρές διαφορές στις σωματικές ενδείξεις αλλά έντονες στον εγκέφαλο.

Η νευρική δραστηριότητα στον ραχιοπλευρικό προμετωπιαίο φλοιό μειώθηκε στους ανθρώπους που περπατούσαν στη φύση. Το εύρημα δείχνει την επίδραση της εμπειρίας στη φύση σε πτυχή ρύθμισης του συναισθήματος-κάτι που μπορεί ενδεχομένως να εξηγήσει πώς η φύση μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα, δήλωσε ο ερευνητής Gregory Bratman.

Εισάγεται και στην Κύπρο η ηλεκτρονική υπογραφή το 2017

Σε συναλλαγές με τον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα

Από το τέλος του 2017 θα μπορούν οι πολίτες και στην Κύπρο να χρησιμοποιούν τις ηλεκτρονικές υπογραφές στις διάφορες συναλλαγές τους με το δημόσιο αλλά και τον ιδιωτικό τομέα (πχ τράπεζες).

Εκτιμάται ότι η εισαγωγή της ηλεκτρονικής υπογραφής (e-signature) θα επιφέρει σημαντικές μειώσεις στο διοικητικό κόστος του δημοσίου και θα απλοποιήσει κατά πολύ τις διάφορες διαδικασίες στις οποίες υποβάλλονται οι πολίτες κατά τις συναλλαγές τους με το κράτος.

Οι προηγμένες ηλεκτρονικές υπογραφές, οι οποίες αντικαθιστούν την ιδιόχειρη υπογραφή, θα ανοίξουν το δρόμο στη διεκπεραίωση ασφαλών ηλεκτρονικών συναλλαγών που μέχρι τώρα απαιτούσαν τόσο τη χειρόγραφη υπογραφή των ατόμων όσο και τη φυσική τους παρουσία..



Πώς λειτουργεί η e-signature

Η κάθε υπηρεσία θα προβεί στις κατάλληλες τροποποιήσεις στο σύστημα της για να δέχεται την ηλεκτρονική υπογραφή. Όταν ο πολίτης θα υποβάλλει την αιτήσή του για μεταβιβαστικά τέλη πχ στο Κτηματολόγιο θα έχει ένα doken (το μέσο βασικά στο οποίο θα είναι φυλαγμένη η ηλεκτρονική υπογραφή του και το πιστοποιητικό του) και με αυτό τον τρόπο θα μπορεί να υπογράφει ηλεκτρονικά την αίτηση και να την υποβάλλει.

Σίγουρα υπολογίζεται ότι θα προκύψει μια τεράστια μείωση σε διοικητικό κόστος αν αναλογιστεί κανείς πόσα χαρτιά και πιστοποιητικά πρέπει να υποβάλει κάποιος για υποβολή αίτησης.

Παραδείγματα υπηρεσιών/αιτήσεων που χρειάζονται ηλεκτρονικές υπογραφές και έως το 2017 θα είναι έτοιμες για να εξυπηρετήσουν τους πολίτες είναι:

Υπηρεσία για αίτηση για ΕΕΕ- Αίτηση για επίδομα τέκνου και μονογονιού – Αίτηση για έκδοση πιστοποιητικού λευκού ποινικού μητρώου – Αιτήσεις του ενιαίου Κέντρου Εξυπηρέτησης που αφορά εγκατάσταση και λειτουργία επιχειρήσεων (χρειάζονται πολλαπλές υπογραφές από διάφορους φορείς).

Σοβαρά ... αστειάκια

ΟΙ ΔΥΟ ΑΡΕΤΕΣ Ο ΘΕΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΣΟΚ

Όταν ο Θεός δημιούργησε τα έθνη, έδωσε στο κάθε έθνος από δύο αρετές. Έτσι, έκανε τους Αμερικάνους τακτικούς και νομοταγείς, τους Γερμανούς αποφασιστικούς και μελετηρούς, τους Ιάπωνες εργατικούς κι υπομονετικούς. Για τους Έλληνες είπε "θα είναι έξυπνοι, τίμιοι και θα ψηφίζουν ΠΑΣΟΚ. Όταν τελείωσε τη δημιουργία του Κόσμου τον πλησίασε ο Αρχάγγελος Γαβριήλ και του είπε "Κύριε, έδωσες σε όλα τα έθνη από δύο αρετές αλλά στους Έλληνες έδωσες τρεις. Αυτό θα τους κάνει πολύ ισχυρούς και θα διαταράξει τις ισορροπίες πάνω στη γη". "Έχεις δίκιο Γαβρίλε", είπε ο Κύριος. "Στάθηκα απρόσεχτος κι αυτή μου η απροσεξία θα κάνει τους Έλληνες να κυριαρχήσουν σε όλο τον κόσμο.

Κάτι πρέπει να κάνω αλλά δεν μπορώ να ανακαλέσω τις αρετές που τους έδωσα. Το βρήκα. Θα παραμείνουν και οι τρεις αρετές αλλά κάθε Έλληνας θα μπορεί να κάνει χρήση μόνο των δύο". Κι έτσι κι έγινε. Αν ένας Έλληνας τίμιος και ψηφίζει ΠΑΣΟΚ δεν είναι έξυπνος, αν είναι έξυπνος και ψηφίζει ΠΑΣΟΚ δεν είναι τίμιος κι αν είναι έξυπνος και τίμιος δεν ψηφίζει ΠΑΣΟΚ.

Μεγάλης αρχαιολογικής αξίας ψηφιδωτό εντοπίστηκε στη Λάρνακα

Μεγάλης αρχαιολογικής αξίας εκτιμάται ότι είναι το ψηφιδωτό, ελληνιστικής ή ρωμαϊκής εποχής, μήκους 20 περίπου μέτρων, που φαίνεται ότι αναπαριστά τους άθλους του Ηρακλή και ήρθε στο φως όταν συνεργεία έκαναν πρόσφατα ανασκαφές στην Οδό Κυριάκου Μάτση, στη Λάρνακα, για εργασίες του αποχετευτικού συστήματος.Το συγκεκριμένο εύρημα αποτελεί πολύ σημαντικό αρχαιολογικό και πολιτιστικό πλούτο και χρονο-



λογείται στην ελληνιστική ή ρωμαϊκή εποχή.Απαντώντας σε σχετική ερώτηση, ο κ. Χριστοδούλου είπε ότι «η προβολή αυτού του ευρήματος, που ουσιαστικά είναι ένα μωσαϊκό με πολύ έντονα χρώματα, πιο έντονα ακόμα και από τα ψηφιδωτά που βρίσκονται στους Τάφους των Βασιλέων στην Πάφο, θα πρέπει να γίνει με όλα τα σύγχρονα μέσα προβολής και συντήρησης του».

Σε άλλη ερώτηση απάντησε πως «η Λάρνακα θεωρείται μια από τις αρχαιότερες πόλεις της Ευρώπης και είναι φυσικό επακόλουθο να κρύβει στα σπλάχνα της αρχαιολογικούς θησαυρούς. Η αρχή έγινε με το συγκεκριμένο μωσαϊκό και τουλάχιστον όσον αφορά έργα που γίνονται από το Δήμο, όπως π.χ. το αποχετευτικό σύστημα, όταν εντοπίζονται αρχαιότητες θα προστατεύονται με απώτερο στόχο να μπορεί ο κόσμος της Λάρνακας και όχι μόνο, να τα απολαμβάνει».

Το συγκεκριμένο μωσαϊκό κρύβεται κάτω από το προαύλιο παρακείμενης πολυκατοικίας και οικίας. Η πλήρης ανάδειξη του μωσαϊκού θα ολοκληρωθεί σε εύθετο χρόνο.

ERG_13-13_inn_13 7/19/16 11:31 AM Page 1

Μύθοι και αλήθειες του καλοκαιριού

• Ποιοι είναι οι πιο δημοφιλείς μύθοι της καλοκαιρινής διατροφής και η αλήθεια πίσω από αυτούς

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η μπίρα ξεδιψάει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.

Η μπίρα, όπως και τα περισσότερα οινοπνευματώδη ποτά δεν αποτελεί καλό ενυδατικό μέσο. Την περίοδο του καλοκαιριού, ο οργανισμός μας για να διατηρήσει σταθερή τη θερμοκρασία του αποβάλλει νερό, μέσω του ιδρώτα, γεγονός που πρέπει να μας κάνει ιδιαίτερα προσεκτικούς με τη διατροφή μας. Περίπου το 80% των ημερήσιων αναγκών του ανθρώπου σε νερό προέρχεται από τη λήψη νερού και άλλων υγρών και το υπόλοιπο 20% από τα τρόφιμα. Συνήθως, το νερό αποτελεί την πρώτη επιλογή, αλλά μια σειρά άλλων υγρών μπορεί να συνεισφέρει στην πρόσληψη νερού, όπως οι χυμοί, το γάλα, η σόδα, το τσάι, ο καφές, τα αναψυκτικά, καθώς και τα φρούτα και τα λαχανικά. Σε αντίθεση, τα οινοπνευματώδη ποτά οδηγούν σε αφυδάτωση, ενώ νομίζουμε ότι μας ξεδιψούν.

Το καλοκαίρι πρέπει να τρώμε το βράδυ.

Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας που πρέπει να τρώμε και φυσικά το βράδυ είναι μία εξίσου καλή ώρα με το μεσημέρι για να γευματίσουμε. Απλά πρέπει να φροντίσουμε να καταναλώσουμε φαγητό το λιγότερο τρεις ώρες πριν κοιμηθούμε, ενώ το καλοκαίρι προτιμούμε να τρώμε βράδυ, επειδή δεν έχει τόση ζέστη, όση το μεσημέρι.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι πρέπει να μην τρώμε τίποτε όλη την ημέρα και το βράδυ να τρώμε τρία γεύματα μαζί. Σε αυτήν την περίπτωση το φορτίο στο πεπτικό



σύστημα είναι βαρύ και δεν διευκολύνεται η πέψη μας, προκαλώντας έτσι χειρότερη δυσφορία απ' ότι το μεσημεριανό γεύμα.

Το καλοκαίρι τα φαγητά πρέπει να είναι πολύ αλατισμένα.

Το καλοκαίρι συνιστάται να καταναλώνουμε τα φαγητά ελαφρώς αλατισμένα, επειδή το αλάτι, παρότι προκαλεί δίψα, βοηθά στην κατακράτηση υγρών, άρα στη μικρότερη απώλεια υγρών. Ας μην ξεχνάμε όμως ότι οι διατροφικές οδηγίες επιτρέπουν κατανάλωση 6γρ. αλατιού καθημερινά, δηλαδή ένα γεμάτο κουταλάκι του γλυκού! Επιπλέον, για τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση αυτό το όριο πέφτει στο μισό, συνεπώς οι αυξημένες θερμοκρασίες του καλοκαιριού δεν μπορούν να λειτουργήσουν ως δικαιολογία για την πρόκληση σοβαρών προβλημάτων υγείας.

Το καλοκαίρι τα φρούτα είναι πιο γλυκά, οπότε παχαίνουν.

Τα καλοκαιρινά φρούτα αρέσουν περισσότερο σε όλους και επειδή έχουμε τη λανθασμένη εντύπωση πως ό,τι μας αρέσει παχαίνει, θεωρούμε ότι δεν πρέπει να τα τρώμε. Πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι όλα τα φρούτα περιλαμβάνουν 15γρ. σακχάρων στα 80γρ., οπότε η θερμιδική απόδοση κάθε φρούτου εξαρτάται καθαρά από την ποσότητα που θα καταναλώσουμε.

Το λιωμένο παγωτό είναι χαλασμένο και πρέπει να το αποφεύγουμε.

Το παγωτό συντηρείται σε θερμοκρασίες ψύξης και πρέπει να καταναλώνεται σύντομα αφού βγει από το ψυγείο, ώστε να μην αναπτύσσονται μικρόβια. Αυτό δεν σημαίνει ότι εάν λιώσει δεν τρώγεται, απλά πρέπει εφόσον λιώσει να καταναλωθεί όλο και να μην επιστρέψει σε κατάσταση ψύξης, διότι τότε αυξάνεται ο κίνδυνος να χαλάσει. Γι' αυτό να ελέγχονται τα παγωτά αν έχουν κρυστάλλους, στοιχείο που μας δείχνει ότι έχουν αποψυχθεί και επαναψυχθεί, όπως και είναι πολύ σημαντικό τα ψυγεία στα οποία φυλάσσονται να είναι σε σκιερό μέρος και να μην τα θερμαίνει ο ήλιος.

SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Πουτίγκα μόκα με μπισκότα

Υλικά:

20 μπισκότα Marie (απλά),
4 κουταλιές έτοιμη σκόνη κάσταρντ (Custard Powder),
1 ½ φλ. γάλα,
3 κοφτές κουταλιές κακάο,
3 κουταλάκια στιγμιαίος καφές,
2 κουταλιές μπράντι,
½ φλ. ζάχαρη,
2/3 φλ. κρέμα γάλακτος,
1 κουταλιά ζάχαρη άχνη,
1 κοφτό κουταλάκι βανίλια,
½ φλ. χοντροκομμένη καρυδόψιχα,
100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα τριμμένη.

Εκτέλεση:



Αλέθετε στο πολυμίξερ 10 τεμαχισμένα μπισκότα Marie και τα κρατάτε στην άκρη. Ετοιμάζετε ένα δυνατό καφέ, διαλύοντας τον στιγμιαίο καφέ σε 1 φλ. ζεστό νερό, προσθέτετε μέσα το μπράντι και τον αφήνετε να κρυώσει. Χτυπάτε με το μίξερ την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη άχνη και τη βανίλια μέχρι να πήξει σε σαντιγί που να κρατά το σχήμα της και την κρατάτε στο ψυγείο.

Διαλύετε τη σκόνη κάσταρντ σε ½ φλ. γάλα. Βάζετε το υπόλοιπο 1 φλ. γάλα σε ένα κατσαρολί μαζί με τη ζάχαρη και ανακατεύετε το μίγμα στη φωτιά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Το αφήνετε να κοχλάσει αποσύρετε το κατσαρολί από τη φωτιά και διαλύετε μέσα το κακάο. Προσθέτετε και το γάλα με τη διαλυμένη κάσταρντ, το επιστρέφετε στη φωτιά και ανακατεύετε το μίγμα συνεχώς μέχρι να πήξει σε κρέμα. Το αποσύρετε από τη φωτιά και αφήνετε την κάσταρντ να κρυώσει. Βουτάτε ένα – ένα τα δέκα μπισκότα μαρί στον καφέ και τα απλώνετε στη βάση ενός μέτριου γυάλινου ταψιού (ή από πορσελάνη), με τρόπο που να σκεπαστεί ο πάτος του (αν χρειαστεί, σπάζετε και μερικά). Απλώνετε από πάνω τη μισή κρύα κρέμα κάσταρντ και από πάνω μια στρώση με τη μισή σαντιγί. Ύστερα, απλώνετε πάνω τα μισά αλεσμένα μπισκότα και τη μισή καρυδόψιχα. Επαναλαμβάνετε τις στρώσεις κάσταρντ-σαντιγί-αλεσμένα μπισκότα και καρυδόψιχα μια δεύτερη φορά και τέλος σκορπάτε στην επιφάνεια της πουτίγκας την τριμμένη σοκολάτα. Κρατάτε την πουτίγκα στο ψυγείο για 6 ώρες ή καλύτερα για ένα βράδυ.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Διαθέτεις τέτοια δυναμικότητα και ζωντάνια, που έχεις όλα τα φόντα για να ξεπεράσεις προβληματικές καταστάσεις που σε αγχώνουν εδώ και πολύ καιρό. Πάρα πολλά σχέδια που έχεις προγραμματίσει θα τα πετύχεις. Προσπάθησε να βάλεις σε μια σειρά τις εκκρεμότητες που έχεις και μην εκνευρίζεσαι.

Ταύρος: Πρέπει να δεις τα πράγματα που συμβαίνουν γύρω σου με αισιοδοξία, για να μπορέσεις να λύσεις προβληματικές καταστάσεις που σε αγχώνουν. Κάτι αλλάζει και εξετάζεις πολλά θέματα με διαφορετικό μάτι. Με σοφία και ορθή κρίση θα οδηγηθείς εύκολα σε συμπεράσματα.

Δίδυμοι: Η κοινωνικότητά σου θα είναι τονισμένη και με κατάλληλες ενέργειες θα γνωρίσεις ενδιαφέροντα άτομα, αλλά και θα κάνεις και σημαντικές συζητήσεις. Αυτό θα έχει ως άμεσο αντίκτυπο αρχικά τη βελτίωση της καθημερινότητας σου και έπειτα την πρόοδο της δουλειάς σου.

Καρκίνος: Φρόντισε να κρατήσεις την ψυχραιμία σου και να οπλιστείς με κουράγιο, για να ξεπεράσεις τις προβληματικές καταστάσεις που θα σου παρουσιαστούν και μην κάνεις επιπόλαιες κινήσεις σε στιγμές αδυναμίας και έλλειψης αυτοσυγκράτησης. Θα γίνουν κάποιες αποκαλύψεις που θα σε επηρεάσουν αρκετά και θα σε αγχώσουν.

Λέων: Οι εκκρεμότητες του παρελθόντος δε λύνονται από μόνες τους, όσο κι αν εσύ το θέλεις. Φρόντισε να προγραμματιστείς περισσότερο. Πρέπει να προσέξεις τις κινήσεις σου, γιατί έχεις μια τάση να θέλεις να φτάσεις μερικές καταστάσεις στα άκρα τους. Καλύτερα να κρατήσεις την ψυχραιμία σου.

Παρθένος: Η ένταση και η ενέργεια που θα έχεις θα είναι πέρα από τα συνηθισμένα. Φέρε στην επιφάνεια ζητήματα που θέλουν ξεκαθάρισμα και λύσε τα όμορφα και καλά, αλλά απόφυγε να εκνευρίζεσαι και να τα βάζεις με όλους, για να μην έχεις πρόβλημα μετά. Μπορείς να συμβουλευτείς τους δικούς σου σε ό,τι σε απασχολεί. Ο κοινωνικός σου περίγυρος αρχίζει να γίνεται καλύτερος και πιο ενδιαφέρων.

Ζυγός: Παρέμεινε ρεαλιστής και προσαρμόσου εύκολα στις αλλαγές που θα γίνουν γύρω σου, ακόμη κι αν αυτές δε σε βρίσκουν σύμφωνο. Από τη στιγμή που δεν μπορείς να τις αποτρέψεις, οφείλεις να τις αποδεχτείς και να τις αξιοποιήσεις κατάλληλα για το δικό σου συμφέρον.

Σκορπιός: Ο δυναμισμός που θα έχεις θα σε κάνει να έχεις θετικά αποτελέσματα σε οικονομικές ή επαγγελματικές σου υποθέσεις που κινδυνεύουν ή που απλώς είχες παραμελήσει τον τελευταίο καιρό. Στα συναισθηματικά σου το κλίμα δεν αλλάζει όσο θα ήθελες.

Τοξότης: Αφιέρωσε περισσότερο χρόνο και προσπάθειά στα επερχόμενα σχέδιά σου. Οφείλεις να κάνεις μερικές καίριες αλλαγές και να εξετάσεις την κάθε σου κίνηση, ώστε να βαδίσεις με μεγαλύτερη σιγουριά προς την υλοποίηση των στόχων σου. Μίλησε με τους δικούς σου για όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου και θα πάρεις την κατάλληλη βοήθεια.

Αιγόκερως: Θα σου παρουσιαστούν κάποιες ευκαιρίες, που πρέπει να εκμεταλλευτείς άμεσα, γιατί θα είναι πολύ καλές για την πορεία σου. Ακόμη κι αν αισθάνεσαι κουρασμένος από τα τελευταία γεγονότα που σε έχουν βρει απροετοίμαστο, άδραξε την ημέρα σου για να φορτίσεις τις μπαταρίες σου και να προωθήσεις τα σχέδιά σου. Η τύχη είναι με το μέρος σου, μην το ξεχνάς!

Υδροχόος: Φρόντισε να έχεις τεταμένη την προσοχή και τη διορατικότητά σου, για να μπορέσεις να προλάβεις προβληματικές καταστάσεις που ενδεχομένως θα έρθουν. Οι υποχρεώσεις που θα έχεις θα είναι πάρα πολλές, αλλά θα έχεις το κουράγιο και τη δύναμη για να ανταπεξέλθεις.

Ιχθείς: Μη σταματάς τις προσπάθειές σου και μην κάνεις πίσω, απλά και μόνο επειδή κάποια άτομα γύρω σου μπορεί να είναι αρνητικά ή δε συμφωνούν με αυτά που θέλεις. Βάλε τις ιδέες σου σε εφαρμογή και προχώρα με μεγάλη μεθοδικότητα, χωρίς να επηρεαστείς από τίποτε και κανένα. Η ημέρα είναι ευνοϊκή σου και τα περιθώρια αποτυχίας σου είναι ελάχιστα.

ERG_14-14_inn_4 7/19/16 11:33 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 773 - 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1964

«ΕΝΑΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΜΑΣ, Ο ΣΠΑΡΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΑ ΙΕΡΑ ΚΟΚΚΑΛΑ ΤΩΝ ΗΡΩΩΝ ΜΑΣ»

Ἐπιστολὴ τοῦ Ε.Ε.Κ. Ἀμμοχώστου πρὸς τὸν Πρωθυπουργὸν τῆς Ἑλλάδος κ. Γ. Παπανδρέου.

Ὑπὸ τοῦ Ε.Ε.Κ. Ἀμμοχώστου καὶ διὰ τοῦ Γραμματέως αὐτοῦ συν. Κ. Χριστοδουλίδη, ἀπεστάλη πρὸς τὸν Πρόεδρον τῆς Ἑλληνικῆς Κυβερνήσεως κ. Γ. Παπανδρέου ἡ ἀκόλουθος ἐπιστολή :

«Ἐξοχώτατε,

Τὸ Ἐλεύθερον Ἐργατικὸν Κέντρον Ἀμμοχώστου, πιστὸν εἰς τὴν ἐθνικὴν γραμμὴν τὴν ὁποίαν ἐχάραξεν ἀπὸ τῆς ἱδρύσεώς του, χαιρετίζει μὲ ἐθνικὴν ὑπερηφάνειαν καὶ εὐγνωμοσύνην πρόσφατον δήλωσίν Σας περὶ πλήρους καὶ ἀνεπιφυλάκτου ἀναλήψεως προστασίας Ἑλληνικοῦ λαοῦ Κύπρου κατὰ βαρβάρων Τουρκικῶν ἐπιδρομῶν ὑπὸ τῶν στρατιωτικῶν δυνάμεων Μητρὸς Ἑλλάδος.

Ἐξοχώτατε,

Ἕνας εἶναι ὁ δρόμος ποὺ βαδίζομεν. Ὁ δρόμος ὁ σπαρμένος μὲ τὰ κόκκαλα τῶν ἡρώων τοῦ ἐθνικοαπελευθερωτικοῦ ἀγῶνος τῆς Ε.Ο.Κ.Α. Ὁ ἴδιος δρόμος πάνω στὸν ὁποῖον ἐχύθη καὶ ἔσμιξε ἀδελφωμένο τὸ αἷμα τῶν ἡρώων Ἑλλήνων καὶ Ἑλληνοκυπρίων στὴν Ἀμμόχωστον καὶ τὴν Τηλλυριά, καὶ ποὺ ὁδηγεῖ στὸ ἕνα, τὸ ἴδιο τέρμα, τὸν ἴδιον σκοπόν, τὴν Ἑλλάδα, μαζὶ μὲ τὴν ὁποίαν ἑνωμένοι θὰ βαδίσωμεν τὸν δρόμον τῶν πεπρωμένων τῆς φυλῆς.

Οἱ βάρβαροι βομβαρδισμοὶ ὑπὸ τῆς Τουρκικῆς ἀεροπορίας ἐναντίον τῆς πατρίδος μας, τὰ καμένα καὶ ἐρειπωμένα χωριά μας καὶ τὰ ἀκρωτηριασμένα κορμιὰ τῶν γυναικοπαίδων μας ἀντὶ νὰ λυγίσουν ἐχαλύβδωσαν ἀκόμη περισσότερον τὴν θέλησιν καὶ ἀπόφασίν μας νὰ ἀγωνισθῶμεν μέχρι τέλους χέρι μὲ χέρι καὶ μαζὶ ὅλοι οἱ Ἕλληνες ὑπὸ τὴν ἐμπνευσμένην καθοδήγησίν Σας.

Ἐξοχώτατε,

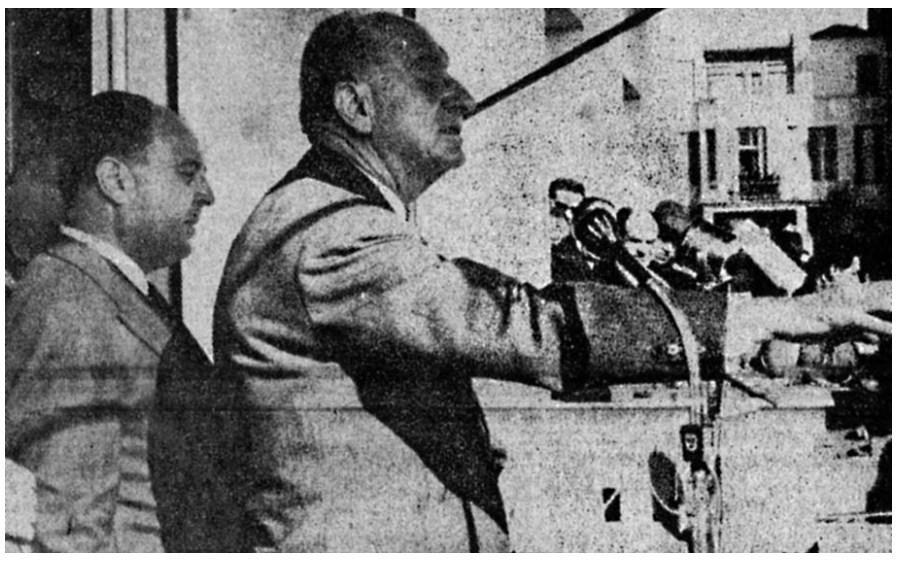
Τὸ Ἐλεύθερον Ἐργατικὸν Κέντρον Ἀμμοχώστου κρατᾶ ψηλὰ καὶ ὑπερήφανα τὴν Σημαίαν τῆς Ἑνώσεως καὶ διακηρύττει :

—Πλήρη ἐμπιστοσύνην καὶ προσήλωσιν πρὸς τὸ Ἐθνικὸν Κέντρον.

—Ἀκλόνητον ἀπόφασιν τῶν μελῶν του νὰ ἀγωνισθοῦν μέχρι τέλους ποὸς ἐπίτευξιν τῆς Ἑνώσεως τῆς Ἑλληνικῆς Μεγαλονήσου μας μὲ τὴν Μητέρα Ἑλλάδα».

ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ,

— ΕΤΟΙΜΟΙ εἰς τὰς ἐπάλξεις.
— Η ΠΑΤΡΙΣ κινδυνεύει.
— ΔΥΝΑΤΟΝ νὰ ζητήση τὴν βοήθειαν καὶ τὴν θυσίαν μας.
— ΘΑ ΤΗΝ ΔΩΣΩΜΕΝ προθύμως.



Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ : Παρὰ τὰς πιέσεις τοῦ Ἀμερικανοῦ Προέδρου οὗτος δὲν ἐκάμφθη εἰς τὸ αἴτημα τῆς πλήρους ἐλευθερίας διὰ τὸν Κυπριακὸν λαόν.

Κυπριακό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας

Συμπληρώνει 20 χρόνια λειτουργίας και προκηρύσσει διαγωνισμούς για μαθητές και φοιτητές

Το Κυπριακό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, που βρίσκεται στους κήπους της Ζυθοβιομηχανίας Carlsberg, φέτος συμπληρώνει 20 χρόνια λειτουργίας και προσφοράς και το Κοινωφελές, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Ίδρυμα «Φώτος Φωτιάδης», που είναι ο ιδρυτής του Μουσείου, συμπληρώνει 22 χρόνια πολύπλευρης προσφοράς στον τόπο. Με την ευκαιρία των πιο πάνω επετείων ανακοινώνεται η προκήρυξη πέντε διαγωνισμών για μαθητές και φοιτητές και η διοργάνωση άλλων σημαντικών εορταστικών πολιτιστικών εκδηλώσεων:



• Για παιδιά 6 – 12 ετών – Διαγωνισμός Ζωγραφικής

• Για παιδιά 13–18 ετών – Διαγωνισμός Ζωγραφικής

• Για παιδιά 15–18 ετών – Φωτογραφικός Διαγωνισμός

• Για παιδιά 15 – 18 ετών – Ελεύθερος Διαγωνισμός τύπου Power Point που θα προβάλλει γενικά τη φυσική ιστορία της Κύπρου με ελεύθερη επιλογή των εικόνων

• Για παιδιά 15–18 ετών και φοιτητές – Ειδικός Διαγωνισμός τύπου Power Point που θα προβάλλει την βιοποικιλότητα της Κύπρου με βάση τα εκθέματα του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας.

Οι πιο πάνω διαγωνισμοί τελούν υπό την αιγίδα του Διευθυντή Δημοτικής Εκπαίδευσης και του Διευθυντή Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού.

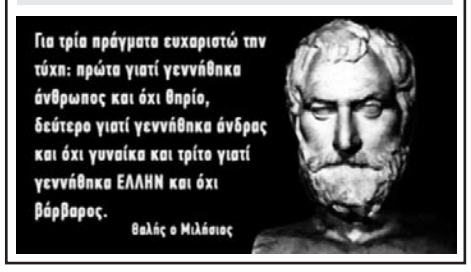
Οι εργασίες των παιδιών, εφήβων και φοιτητών που επιθυμούν να λάβουν μέρος στους ως άνω διαγωνισμούς μπορούν να υποβληθούν από την 1ην Ιουλίου μέχρι τις 15 Οκτωβρίου 2016. Για τον σκοπό αυτό οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να επισκεφθούν το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κύπρου, στο εργοστάσιο της Carlsberg, να ετοιμάσουν την σχετική εργασία τους και να την παραδώσουν στην εκεί υπεύθυνη του Μουσείου, κα. Άντρη Γαιτάνη.

Τους όρους συμμετοχής μπορούν να τους πληροφορηθούν είτε απευθυνόμενοι στα τηλ. 22585834 και 22452000 είτε επισκεπτόμενοι την ιστοσελίδα του Μουσείου www.natmuseum.org.cy

Οι νικητές θα επιλεγούν από Ειδική Κριτική Επιτροπή και σ' αυτούς θα απονεμηθούν τιμητικά διπλώματα και βραβεία, σε Ειδική Εκδήλωση και Τελετή απονομής των βραβείων, που θα γίνει κατά το δεύτερο μισό του Οκτωβρίου 2016 σε συνεργασία με το Frederick University. Η ακριβής ημερομηνία θα ανακοινωθεί αργότερα. Κατά την εκδήλωση αυτή θα προβληθεί επιστημονικό φιλμ με θέμα «Η δημιουργία του Τροόδους», σκηνοθεσία-μοντάζ Πασχάλη Παπαπέτρου, που αποτελεί θέμα παγκοσμίου ενδιαφέροντος και σημασίας. Μετά το πέρας της προβολής οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να υποβάλουν ερωτήσεις και απορίες και να τύχουν απαντήσεων από ειδικούς γεωλόγους του Τμήματος Γεωλογίας του αρμόδιου Υπουργείου.

Επιπλέον πληροφορείται το κοινό ότι από την 1ην Ιουλίου μέχρι τις 15 Οκτωβρίου 2016, κατόπιν συνεννόησης με την υπεύθυνη του Μουσείου στα προαναφερθέντα τηλέφωνα, μπορεί να επισκέπτεται τόσο το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας όσο και το Εργοστάσιο Carlsberg κάθε Δευτέρα – Παρασκευή από τις 8.30 π.μ. μέχρι τις 1 μ.μ. και να τυγχάνει ξενάγησης από ειδική ξεναγό. Η είσοδος είναι δωρεάν.

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ



ΛΥΣΗ SUDOKU

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

Εκδήλωση στον Τύμβο για τους πεσόντες

Οι Σύνδεσμοι Αγωνιστών ΕΟΚΑ 1955 – 59, η ΣΕΚ και άλλοι σύνδεσμοι και οργανώσεις διοργανώνουν τρισάγιο τη Δευτέρα **25 Ιουλίου 2016 στις 7 μ.μ.** στον Τύμβο της Μακεδονίτισσας.

Εκ μέρους της ΣΕΚ θα παραστεί αντιπροσωπεία με επικεφαλής τον γενικό γραμματέα **Ανδρέα Μάτσα**.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων, ομιλία από τον πρόεδρο της Ένωσης Αγωνιστών Αμμοχώστου κύριο **Φώτο Παπαδόπουλο.**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26,	22764691
ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας.	
ΛΕΜΕΣΟΣ: Κυρ. Οικονόμου 21,	25861000
Λεωφ. Ομονοίας 68Α	25562444
ΠΑΦΟΣ: Ελευθ. Βενιζέλου 24,	26933820
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: Αγ. Γεωργίου 16	23820422

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22604000

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

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

ERG_15-15_inn_4 7/19/16 11:33 AM Page 1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

2016 - 2017

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

cyta ΚΟΠ CFA

1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
20.08.2016 - 21.08.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΠΟΕΛ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΑΡΗΣ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΑΕΖ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΕΚ - ΔΟΞΑ
ΑΕΛ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΕΡΜΗΣ

2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
27.08.2016 - 28.08.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΔΟΞΑ - ΑΕΛ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΚ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΕΖ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΡΗΣ
ΑΠΟΕΛ - ΕΡΜΗΣ

3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
10.09.2016 - 11.09.2016
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΠΟΕΛ
ΑΡΗΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΕΖ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΑΕΚ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΑΕΛ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΔΟΞΑ
ΕΡΜΗΣ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
17.09.2016 - 18.09.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΖ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΡΗΣ
ΔΟΞΑ - ΕΡΜΗΣ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΕΚ
ΑΠΟΕΛ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
24.09.2016 - 25.09.2016
ΑΡΗΣ - ΑΠΟΕΛ
ΑΕΖ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΕΚ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΕΛ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΕΡΜΗΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΔΟΞΑ

6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
01.10.2016 - 02.10.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΛ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΕΚ
ΑΡΗΣ - ΑΕΖ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΕΡΜΗΣ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΠΟΕΛ - ΔΟΞΑ

7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
15.10.2016 - 16.10.2016
ΑΕΖ - ΑΠΟΕΛ
ΑΕΚ - ΑΡΗΣ
ΑΕΛ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΕΡΜΗΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΔΟΞΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ

8η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
22.10.2016 - 23.10.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΕΡΜΗΣ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΡΗΣ - ΑΕΛ
ΑΕΖ - ΑΕΚ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΔΟΞΑ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΑΠΟΕΛ – ΕΘΝΙΚΟΣ

9η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
29.10.2016 - 30.10.2016
ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ
ΑΕΛ - ΑΕΖ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΡΗΣ
ΕΡΜΗΣ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΔΟΞΑ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ

10η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
05.11.2016 - 06.11.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΔΟΞΑ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΑΡΗΣ - ΕΡΜΗΣ
ΑΕΖ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΚ - ΑΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΠΟΕΛ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ

11η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
19.11.2016 - 20.11.2016
ΑΕΛ - ΑΠΟΕΛ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΕΚ
ΕΡΜΗΣ - ΑΕΖ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΡΗΣ
ΔΟΞΑ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΠΟΛΛΩΝ

12η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
26.11.2016 - 27.11.2016
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΡΗΣ - ΔΟΞΑ
ΑΕΖ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΑΕΚ - ΕΡΜΗΣ
ΑΕΛ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΠΟΕΛ - ΑΠΟΛΛΩΝ

13η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
03.12.2016 - 04.12.2016
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΠΟΕΛ
ΕΡΜΗΣ - ΑΕΛ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΕΚ
ΔΟΞΑ - ΑΕΖ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΡΗΣ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ

1η αγωνιστική: 6-1, 2-5, 4-3
2η αγωνιστική: 5-6, 1-4, 3-2
3η αγωνιστική: 6-4, 1-4, 5-3
4η αγωνιστική: 1-5, 4-2, 6-3
5η αγωνιστική: 3-1, 2-6, 5-4
6η αγωνιστική: 1-6, 5-2, 3-4
7η αγωνιστική: 6-5, 4-1, 2-3
8η αγωνιστική: 4-6, 1-2, 3-6
9η αγωνιστική: 5-1, 2-4, 3-6
10η αγωνιστική: 1-3, 6-2, 4-5

Το Σαββατοκύριακο 11 – 12 Μαρτίου 2017 θα αρχίσει η β' φάση του πρωταθλήματος (PLAY OFF) σε δύο ομίλους των έξι ομάδων.
Η αυλαία θα πέσει το Σαββατοκύριακο 20-21 Μαϊου 2017

14η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
10.12.2016 - 11.12.2016
ΑΠΟΕΛ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΡΗΣ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΖ
ΔΟΞΑ - ΑΕΚ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΕΛ
ΕΡΜΗΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ

15η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
17.12.2016 - 18.12.2016
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΑΕΛ - ΔΟΞΑ
ΑΕΚ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΕΖ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΑΡΗΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΕΡΜΗΣ - ΑΠΟΕΛ

16η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
21.12.2016 - 22.12.2016
ΑΠΟΕΛ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΡΗΣ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΕΖ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΕΚ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΛ
ΔΟΞΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ – ΕΡΜΗΣ

17η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
03.01.2017 - 04.01.2017
ΑΕΖ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΡΗΣ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΕΡΜΗΣ - ΔΟΞΑ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΕΛ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΑΕΚ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΠΟΕΛ

18η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
07.01.2017 - 08.01.2017
ΑΠΟΕΛ - ΑΡΗΣ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΕΖ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΚ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΕΛ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΕΡΜΗΣ
ΔΟΞΑ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

19η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
14.01.2017 - 15.01.2017
ΑΕΛ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΕΚ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΕΖ - ΑΡΗΣ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΕΡΜΗΣ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΔΟΞΑ - ΑΠΟΕΛ

20η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
21.01.2017 - 22.01.2017
ΑΠΟΕΛ - ΑΕΖ
ΑΡΗΣ - ΑΕΚ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΕΛ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΕΡΜΗΣ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΔΟΞΑ

21η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
28.01.2017 - 29.01.2017
ΕΡΜΗΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΕΛ - ΑΡΗΣ
ΑΕΚ - ΑΕΖ
ΔΟΞΑ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΠΟΕΛ

22η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
04.02.2017 - 05.02.2017
ΑΠΟΕΛ - ΑΕΚ
ΑΕΖ - ΑΕΛ
ΑΡΗΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΕΡΜΗΣ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΔΟΞΑ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ

23η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
11.02.2017 -12.02.2017
ΔΟΞΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΕΡΜΗΣ - ΑΡΗΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΕΖ
ΑΕΛ - ΑΕΚ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΠΟΕΛ

24η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
18.02.2017 - 19.02.2017
ΑΠΟΕΛ - ΑΕΛ
ΑΕΚ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΖ - ΕΡΜΗΣ
ΑΡΗΣ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΔΟΞΑ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ

25η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
25.02.2017 - 26.02.2017
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΔΟΞΑ - ΑΡΗΣ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΕΖ
ΕΡΜΗΣ - ΑΕΚ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΑΠΟΕΛ

26η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
04.03.2017 - 05.03.2017
ΑΠΟΕΛ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΛ - ΕΡΜΗΣ
ΑΕΚ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΑΕΖ - ΔΟΞΑ
ΑΡΗΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΠΟΛΛΩΝ

ERG_16-16_inn_8 & 9 7/19/16 11:35 AM Page 1



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Προσοχή στη θερμική καταπόνηση

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας υπενθυμίζει τους εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα ότι υποχρεούνται να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, μέσω εκτίμησης των κινδύνων, για προστασία των εργαζομένων ή των ιδίων από τον θερμικό φόρτο, όπως αυτά προνοούνται και στον Κώδικα Πρακτικής για την Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων, μη αποκλειόμενης της αλλαγής εργασίας / ανάπαυσης / διακοπής εργασίας.

Ο Κώδικας Πρακτικής για την Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων μπορεί να βοηθήσει τον κάθε εργοδότη και το κάθε αυτοεργοδοτούμενο πρόσωπο να εφαρμόσει τις πρόνοιες της νομοθεσίας προκειμένου να αποφευχθούν, ή να μειωθούν σε αποδεκτό επίπεδο, οι κίνδυνοι που οφείλονται στην έκθεση των εργαζόμενων σε επιβαρυμένους θερμικά εργασιακούς χώρους ώστε να δημιουργηθεί ένα ασφαλές, υγιεινό, ευχάριστο και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ

- Διευθετήστε την εκτέλεση των βαριών εργασιών στο πιο δροσερό μέρος της ημέρας.
- Χρησιμοποιήστε το σύστημα εργασία σε ζεύγη.
- Παρέχετε άφθονο δροσερό νερό (ένα μικρό φλιτζάνι κάθε 15-20 λεπτά).
- Οι εργαζόμενοι πρέπει να φορούν ελαφρά, χαλαρά, που αναπνέουν είδη ένδυσης (όπως είδη από βαμβάκι).
- Διευθετήστε συχνά σύντομα διαλείμματα σε δροσερό και σκιασμένο μέρος

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

- να τρώνε μεγάλα γεύματα πριν από την εργασία σε θερμό περιβάλλον
- να αποφεύγουν την καφεΐνη και τα αλκοολούχα ποτά (αυτά τα ποτά αυξάνουν την ούρηση και την απώλεια υγρών και αυξάνουν τον κίνδυνο για επιπτώσεις στην υγεία λόγω θερμότητας).

Οι εργαζόμενοι βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο όταν:

- Λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα (Ελέγξτε με τον γιατρό, τη νοσοκόμα ή τον φαρμακοποιό σας και ρωτήστε εάν οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνετε σας επηρεάζουν κατά την εργασία σε θερμό περιβάλλον).
- Είχαν στο παρελθόν κάποια επίπτωση στην υγεία που προκλήθηκε από θερμότητα.
- Φορούν μέσα ατομικής προστασίας όπως αναπνευστικές συσκευές.

Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης

στην Κύπρο ή στο Εξωτερικό (De Minimis)

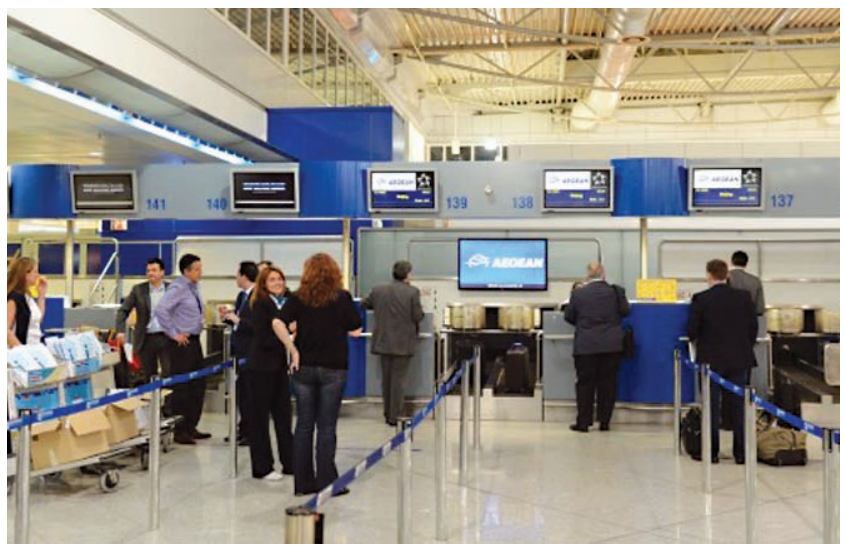


Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου

Για περισσότερες πληροφορίες:
Τηλ: 22390300 - Φαξ: 22428332
www.anad.org.cy | hrda@hrdauth.org.cy

Ειδική συμφωνία στα αεροδρόμια εδραιώνει την εργασιακή ειρήνη

Μετά από εντατικές διαβουλεύσεις εδραιώθηκε η εργατική ειρήνη στα αεροδρόμια, αφού οι συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και οι εταιρείες LGS και Swissport αποδέχτηκαν τη διαμεσολαβητική πρόταση της Υπουργού Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων για επίλυση των θεμάτων που είχαν εγερθεί.



Η Υπουργός Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων **Ζέτα Αιμιλιανίδου** μετά την επίτευξη συμφωνίας αναφέρθηκε στη σημαντική συμβολή της συντεχνιακής και εργοδοτικής πλευράς για να καταστεί εφικτή η δημιουργία ενός πλαισίου συμφωνίας μέσα από το οποίο εδραιώθηκε η εργατική ειρήνη σε ένα νευραλγικό τομέα. «Πραγματικά, οι οποιεσδήποτε διαφορές μπορούν να επιλυθούν με διάλογο και καλή θέληση», κατέληξε η Υπουργός.

Η ειδική έκτακτη συμφωνία διασφαλίζει ότι θα συνεχιστεί ο εντατικός διάλογος με στόχο την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης για το προσωπικό εξυπηρέτησης αεροσκαφών και εδάφους.

Πρόσθετα η συμφωνία προνοεί μεταξύ άλλων:

- Για την περίοδο που λήγει την 15η Απριλίου 2017 θα ισχύουν οι υφιστάμενες Συλλογικές Συμβάσεις, χωρίς οποιαδήποτε αναπροσαρμογή της ΑΤΑ, η ρύθμιση της οποίας θα συμφωνηθεί για όλο τον ιδιωτικό τομέα μετά από κοινωνικό διάλογο.
- Μέχρι την 15η Φεβρουαρίου 2017, τα δύο μέρη οφείλουν να καταλήξουν σε συμφωνία για την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης για το προσωπικό πίστας που θα ισχύσει από την 16η Απριλίου 2017.
- Σε περίπτωση κατά την οποία δεν θα καταλήξουν σε συμφωνία τότε η παρούσα Ειδική Συμφωνία τερματίζεται και κηρύσσεται αδιέξοδο.
- Το ωράριο θα συνεχίσει να εφαρμόζεται όπως εφαρμοζόταν και κατά την προηγούμενη ημέρα της παρούσας Ειδικής – Συμφωνίας.

Ο γ.γ. της ΟΙΥΚ – ΣΕΚ **Ελισσαίος Μιχαήλ** εξέφρασε την προσδοκία πως οι εργοδότες θα εκτιμήσουν την υπεύθυνη στάση της συντεχνιακής πλευράς και θα σεβαστούν τα συμφωνηθέντα προς όφελος της διατήρησης της εργασιακής ειρήνης.



Η ΣΕΚ διαφωνεί κάθετα στην αλλαγή του κοινωνικού ρόλου του ΟΧΣ

Έντονη διαφωνία εκφράζει η ΣΕΚ με την απόφαση του υπουργικού συμβουλίου να αποκλείσει, μη επαναδιορίζοντας, στο διοικητικό συμβούλιο του Οργανισμού Χρηματοδότησης Στέγης εκπρόσωπο του Κινήματος, ο οποίος πληρούσε τα απαραίτητα κριτήρια, ανατρέποντας μια πάγια πολιτική πρακτική και φιλοσοφία που λειτούργησε αποδοτικά για περισσότερο από είκοσι χρόνια.



√ Καλεί την Κυβέρνηση σε διάλογο για επαναφορά της κοινωνικής διάστασης του Οργανισμού

√ Αποκλείστηκε η συμμετοχή συνδικαλιστών στο Δ.Σ. μετατρέποντας τον ΟΧΣ αυστηρά σε τραπεζικό ίδρυμα

Η διαφωνία της ΣΕΚ διατυπώθηκε σε γραπτή επιστολή που απέστειλε ο γενικός γραμματέας **Ανδρέας Φ. Μάτσας** προς τον πρόεδρο της Δημοκρατίας Νίκο Αναστασιάδη, ευθύς μόλις γνωστοποιήθηκε η απόφαση για τους νέους διορισμούς στα διοικητικά συμβούλια των Ημικρατικών Οργανισμών.

Η ΣΕΚ δημοσιοποιεί τη διαφωνία της με την προωθούμενη αλλαγή του κοινωνικού ρόλου του Οργανισμού Χρηματοδότησης Στέγης μετατρέποντας τον σε αυστηρά τραπεζικό ίδρυμα και καλεί την κυβέρνηση σε διάλογο με στόχο την επαναφορά της κοινωνικής διάστασης του Οργανισμού. Ειδικότερα, στις σημερινές δύσκολες συνθήκες, ο εν λόγω οργανισμός μπορεί και πρέπει να διαδραματίσει σημαίνοντα ρόλο στα κοινωνικοοικονομικά πράγματα της Κύπρου προς όφελος των μη προνομιούχων ομάδων του πληθυσμού και του συνόλου ευρύτερα που πλήγηκαν με την οικονομική κρίση.

Προς την κατεύθυνση αυτή ο ρόλος του συνδικαλιστικού κινήματος αποδείχθηκε καθ' όλη την διάρκεια ζωής του Οργανισμού χρήσιμος και ωφέλιμος, γι' αυτό η ΣΕΚ διεκδικεί τη συμμετοχή της στα δρώμενα του Οργανισμού.

Στο ΚΟΑΓ εκ μέρους της ΣΕΚ διορίστηκε ο γενικός οργανωτικός **Πανίκος Αργυρίδης**.