ERG_1-1_inn_1 4/25/17 11:10 AM Page 1

Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2947
ΤΙΜΗ 0.70€



Αυτή την Πρωτομαγιά, με την οικονομία να κινείται σταθερά ανοδικά, η ΣΕΚ διεκδικεί τη μετουσίωση αυτής της δυναμικής σε πολιτική κοινωνικοοικονομικής και εργατικής ανάκαμψης, θέτοντας κατά προτεραιότητα συγκεκριμένους στόχους καλώντας την Κυβέρνηση και τη Βουλή να λειτουργήσουν υποστηρικτικά προς όφελος της ισόρροπης ανάπτυξης στη βάση της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς:

Το μήνυμα αυτό στέλλει η ΣΕΚ μέσω της **Πρωτομαγιάτικης Διακήρυξης,** τονίζοντας ότι, παρά τους κλυδωνισμούς που επέφερε η οικονομική ύφεση, παραμείναμε όρθιοι στην τιτάνια προσπάθεια για στήριξη των εργαζομένων και εξυπηρέτηση του κοινωνικού συνόλου.

Η πορεία ανανέωσης των συλλογικών συμβάσεων και η δυνατότητα επαναφοράς ωφελημάτων και διεκδίκησης μισθολογικών αυξήσεων μέσα σε λελογισμένο και τεκμηριωμένο πλαίσιο, μέσω του ενισχυμένου κοινωνικού διαλόγου, θα δημιουργήσει μια νέα προοπτική ανάκαμψης της αγοράς εργασίας και αναβάθμισης του ρόλου των εργαζομένων στο πνεύμα της Εργατικής Πρωτομαγιάς. Ολόκληρη η Πρωτομαγιάτικη Διακήρυξη στη **σελίδα 2.**

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ

Η ΣΕΚ θα γιορτάσει με μεγαλοπρέπεια και ποικίλες εκδηλώσεις σ' όλες τις πόλεις της ελεύθερης Κύπρου, την Εργατική Πρωτομαγιά.

Η κεντρική συγκέντρωση θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή **28 Απριλίου στις 7.00 μ.μ.** στο μέγαρο της ΣΕΚ στο Στρόβολο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

• **Πέμπτη 27 Απριλίου 2017, ώρα 10.00 π.μ.** άναμμα λαμπάδας για τα θύματα των εργατικών ατυχημάτων, στο πλαίσιο της διεθνούς εκστρατείας για περιορισμό των θανάτων και τραυματισμών από εργατικά ατυχήματα. Η εκδήλωση θα γίνει στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ στον Στρόβολο με τη συμμετοχή της Υπουργού Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και όλων των κοινωνικών εταίρων.

• **Παρασκευή 28 Απριλίου 2017, ώρα 7.00 μ.μ.** εορτασμός της Εργατικής Πρωτομαγιάς, στο οίκημα της ΣΕΚ στο Στρόβολο. Στην εκδήλωση θα απευθύνει χαιρετισμό η Υπουργός Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων **Ζέτα Αιμιλιανίδου.** Κύριος ομιλητής θα είναι ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας.**

• **Σάββατο 29 Απριλίου 2017, ώρα 11.00 π.μ. – 1.00 μ.μ.** δραστηριότητα ενημέρωσης για τα δικαιώματα των εργαζομένων στην πλατεία Φανερωμένης (παλιά Λευκωσία). Η εκδήλωση θα καλύπτεται ζωντανά (live link), από το ΡΑΔΙΟ ΠΡΩΤΟ.

• **Δευτέρα 1η Μαΐου 2017, ώρα 7.30 μ.μ.** εγκαίνια του Εργατικού Πάρκου «Μιχαλάκης Ιωάννου». (πάρκο Περνέρα, οδός Γεωργίου Μιχαήλ, Στρόβολος). Τα εγκαίνια του Εργατικού Πάρκου θα τελέσει ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας **Νίκος Αναστασιάδης.** Η εκδήλωση συνδιοργανώνεται με τον Δήμο Στροβόλου.

Στο πλαίσιο των εορτασμών για την Εργατική Πρωτομαγιά θα πραγματοποιηθούν επίσης συγκεντρώσεις/ομιλίες σε χώρους εργασίας και κοινότητες, από αξιωματούχους της ΣΕΚ.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 4/25/17 11:09 AM Page 1

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΤΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ

Με απόλυτο σεβασμό και εκτίμηση στις διαχρονικές θυσίες των εργαζομένων για αναβάθμιση των συνθηκών και όρων εργοδότησης, η ΣΕΚ γιορτάζει και φέτος την Εργατική Πρωτομαγιά στέλλοντας ξεκάθαρο μήνυμα για συνετή, στοχευμένη και τεκμηριωμένη διεκδίκηση.

Με συνέπεια και προσήλωση στα διαχρονικά οράματα, αρχές και αξίες της ελευθερίας, της ισότητας και της κοινωνικής δικαιοσύνης, πολιτευόμαστε αλληλέγγυα προς το σύνολο των εργαζομένων, των ανέργων και των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού, ανεξάρτητα από κομματικές και άλλες παρεμβολές.

Με το μυαλό και τη σκέψη στους αγώνες του Σικάγο το 1886, η ΣΕΚ συμβάλλει έτσι ώστε η διεκδίκηση να αποκτά συμβολισμούς και ο συνδικαλισμός να καταγράφει το ιστορικό του πεπρωμένο και τη διαχρονική αποτύπωση του αγώνα για αξιοπρέπεια, αλληλεγγύη και επαναφορά των θεμελιωδών δικαιωμάτων στην εργασία.

Παρά τους κλυδωνισμούς που επέφερε η οικονομική ύφεση, παραμείναμε όρθιοι στην τιτάνια προσπάθεια για στήριξη των εργαζομένων και εξυπηρέτηση του κοινωνικού συνόλου. Ενωμένοι μπορέσαμε, μαζί συνεχίζουμε.

Η συμβολή της ΣΕΚ και του συνόλου του συνδικαλιστικού κινήματος στη διαχείριση της οικονομικής ύφεσης ήταν καθοριστική, με αποτέλεσμα να περιοριστεί η έκταση και το βάθος των αρνητικών επιπτώσεων και να απαλλαγεί η Κύπρος από το Μνημόνιο συναντίληψης το γρηγορότερο δυνατό.

Αυτή την Πρωτομαγιά, με την οικονομία να κινείται σταθερά ανοδικά, η ΣΕΚ διεκδικεί τη μετουσίωση αυτής της δυναμικής σε πολιτική κοινωνικοοικονομικής και εργατικής ανάκαμψης, θέτοντας κατά προτεραιότητα τους ακόλουθους στόχους καλώντας την Κυβέρνηση και τη Βουλή να λειτουργήσουν υποστηρικτικά προς όφελος της ισόρροπης ανάπτυξης στη βάση της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς:



• Άμεση **εφαρμογή του ΓΕΣΥ** στη βάση του μονοασφαλιστικού, αλληλέγγυου και καθολικού συστήματος με αυξημένες αρμοδιότητες στον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) μέσα από τη ψήφιση των δύο νομοσχεδίων που βρίσκονται ενώπιον της Βουλής και αφορούν την μεταρρύθμιση στον ζωτικό τομέα της Υγείας και την αυτοδιοίκηση των κρατικών νοσοκομείων.

• **Επαναλειτουργία της ΑΤΑ** στη βάση της αποκατάστασης της αγοραστικής δύναμης των μισθών με τρόπο που να αποφεύγεται η όποια περαιτέρω μείωση τους, διασφαλίζοντας τη διαχρονική διατήρηση του ωφέλιμου αυτού θεσμού.

• Τάχιστη ψήφιση από τη Βουλή του νομοσχεδίου για την **Αδήλωτη Εργασία**, έτσι ώστε η εφαρμογή του να επενεργήσει καταλυτικά στην προσπάθεια επαναρύθμισης της αγοράς εργασίας.

• **Σχεδιασμός έργων ανάπτυξης** και προώθηση ουσιαστικών κινήτρων για τόνωση της απασχόλησης και αναχαίτιση του μεταναστευτικού ρεύματος, ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους.

• Προώθηση στοχευμένης **φορολογικής μεταρρύθμισης** η οποία να λαμβάνει σοβαρά υπόψη την πράσινη φορολογία ως αντιστάθμισμα της φορολόγησης της εργασίας.

• Υιοθέτηση μέτρων για **αύξηση της παραγωγικότητας**, στο πλαίσιο της επανεκκίνησης της οικονομίας και της ενίσχυσης της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων.

• Εφαρμογή χωρίς περαιτέρω καθυστέρηση της πολιτικής απόφασης για αποκατάσταση των κουρεμένων **Ταμείων Προνοίας** στη βάση της συμφωνίας των Κοινωνικών Εταίρων με τον υπουργό Οικονομικών.

• Μεταρρύθμιση και **εκσυγχρονισμός της δημόσιας υπηρεσίας**, μείωση της γραφειοκρατίας και εδραίωση συνθηκών αξιοκρατίας, ισοπολιτείας και χρηστής διοίκησης.

• Ο **εκσυγχρονισμός της ΑΤΗΚ και ΑΗΚ** θα πρέπει να προωθηθεί άμεσα στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου, διατηρώντας το δημόσιο χαρακτήρα τους και ενισχύοντας την κοινωνική τους αποστολή.

• Η ανάπτυξη που παρουσιάζει το **τουριστικό προϊόν** θα πρέπει να αξιοποιηθεί στη βάση της δημιουργίας νέων και αξιοπρεπών θέσεων εργασίας.

• Άμεση διευθέτηση της εκκρεμότητας που αφορά τις κανονιστικές διατάξεις για προώθηση της **ίσης μεταχείρισης στην εργασία** όπως επίσης και η **νομοθετική ρύθμιση βασικών όρων των συλλογικών συμβάσεων.**

Η πορεία ανανέωσης των συλλογικών συμβάσεων και η δυνατότητα επαναφοράς ωφελημάτων και διεκδίκησης μισθολογικών αυξήσεων μέσα σε λελογισμένο και τεκμηριωμένο πλαίσιο, μέσω του ενισχυμένου κοινωνικού διαλόγου, θα δημιουργήσει μια νέα προοπτική ανάκαμψης της αγοράς εργασίας και αναβάθμισης του ρόλου των εργαζομένων στο πνεύμα της Εργατικής Πρωτομαγιάς. Τονίζουμε ότι, η πραγματική ανάπτυξη της οικονομίας θα πρέπει να στηρίζεται στη βελτίωση της παραγωγικότητας και όχι να επικεντρώνεται στο χαμηλό εργατικό κόστος και στις επισφαλείς θέσεις απασχόλησης.

Η ΣΕΚ στέλλει μήνυμα αγώνα, με ήθος και συνέπεια για τη δημιουργία μιας ανθρώπινης κοινωνίας, μέσα σε συνθήκες αξιοπρέπειας στην εργασία και προαγωγής της κοινωνικής συνοχής.

Ενωμένοι μπορέσαμε – Μαζί συνεχίζουμε



«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 ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
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 4/25/17 11:06 AM Page 1

ΠΤΩΤΙΚΗ Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ ΤΟΝ ΜΑΡΤΙΟ

Πτωτική πορεία ύψους 8.6% κατέγραψε ο δείκτης ανεργίας τον περασμένο Μάρτιο στην Κύπρο με τον αριθμό των ανέργων να περιορίζεται σε 39088 άτομα σε σχέση με 42326 τον Φεβρουάριο και 42783 τον Μάρτιο του 2016.



√ Πανίκος Αργυρίδης: Η ανάπτυξη, κλειδί για ουσιαστική μείωση της ανεργίας

Πρόκειται για τον τέταρτο συνεχόμενο μήνας μείωσης της ανεργίας, γεγονός που καταδεικνύει πως τα χειρότερα έχουν περάσει για την αγορά εργασίας στην Κύπρο.

Η μείωση αποδίδεται κυρίως στους τομείς της δημόσιας διοίκησης (μείωση 1.325 ανέργων), των κατασκευών (μείωση 1.223), της μεταποίησης (μείωση 597) και του εμπορίου (μείωση 411).

Την καθοδική πορεία της ανεργίας κατέγραψε και η Ευρωπαική Στατιστικη Υπηρεσία [Eurostat] η οποία ανακοίνωσε πως το ποσοστό ανεργίας στην Κύπρο περιορίστηκε στο 12,9% του οικονομικά ενεργού πληθυσμού τον Φεβρουάριο, σε σχέση με 13,1% τον Ιανουάριο και συγκριτικά με 13,4% τον Φεβρουάριο πέρσι.

Σε σχόλιο του στον «Πολίτη της Κυριακής» για την κατάσταση στο μέτωπο της απασχόλησης, ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης** υποστήριξε πως η προώθηση μέτρων και έργων ανάπτυξης είναι ίσως ο μοναδικός τρόπος για να μειωθεί ουσιαστικά η ανεργία. Το βασικό στοιχείο είναι η ανάπτυξη και αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από μια σωστή συνεργασία του δημόσιου με τον ιδιωτικό τομέα, έτσι ώστε να γίνουν πιο απλές οι διαδικασίες, να παταχθεί η γραφειοκρατία και να μπορέσουν να έρθουν νέες επενδύσεις στη χώρα μας, που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη και την πάταξη της ανεργίας, υπογράμμισε.

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΣΜΟ

• Μέτρα δυναμικής αντίδρασης μελετούν οι συντεχνίες

Πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 20 Απριλίου 2017, Παγκύπρια Σύσκεψη των εκλεγμένων αντιπροσώπων των εργαζομένων στο Συνεργατισμό μελών των Συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΠΑΣΥΔΥ, οι οποίες εκπροσωπούν την πλειοψηφία των εργαζομένων στο Συνεργατικό Κίνημα.

Στην σύσκεψη έγινε παρουσίαση των τελευταίων εξελίξεων σε σχέση με τα εργασιακά θέματα στην Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα, ενώ παράλληλα έγινε ενημέρωση των αντιπροσώπων για τις συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν στη Μεσολαβητική Υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας. Αντικείμενο των συναντήσεων ήταν η συνεχιζόμενη παραβίαση από την εργοδοτική πλευρά της Έκτακτης Ειδικής Συμφωνίας που υπογράφτηκε το 2014, με κυρίαρχα τα ζητήματα της συνομολόγησης ενιαίας συλλογικής σύμβασης, ενιαίου μισθολογίου, και επαναφορά μισθών και ωφελημάτων με βάση το δικαίωμα της διαπραγμάτευσης που απορρέει από την έκτακτη ειδική συμφωνία πλαίσιο.

Η εν λόγω συμφωνία για την οποία υπάρχει διαφορά μεταξύ των Συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΠΑΣΥΔΥ και της Εργοδοτικής πλευράς, προνοεί όπως σε περίπτωση που το κράτος αποφασίσει την απαγοποιήση της ΑΤΑ ή και των μισθολογικών αυξήσεων ή προσαυξήσεων μετά το τέλος του 2016, τότε τα μέρη θα προσέλθουν σε διάλογό, για εφαρμογή των σχετικών άρθρων 2 και 5 της Συμφωνίας, ώστε να επιστραφεί μέρος των αποκοπών που αφορούν τη μισθοδοσία άλλα και μέρος του ποσοστού εισφοράς του εργοδότη στο Ταμείο Προνοίας των εργαζομένων. Παράλληλα υπάρχει διαφορά και στο άρθρο 9 της Συμφωνίας το οποίο αφορά το ενιαίο μισθολόγιο. Στη σύσκεψη συζητήθηκαν και αλλά θέματα που εξακολουθούν να είναι σε εκκρεμότητα για τα οποία οι Συντεχνίες βρισκόμαστε σε διάλογο με την ΣΚΤ όπως το νέο Οργανόγραμμα και τον αυξημένο φόρτο εργασίας του προσωπικού στα ΣΠΙ αλλά και στις κεντροποιημένες μονάδες / τμήματα.

Η σύσκεψη των αντιπροσώπων ενέκρινε ομόφωνα τις μέχρι στιγμής ενέργειες των Συντεχνιών και εξουσιοδότησε τις Γραμματείες τους όπως μέσα από τις διαδικασίες που προνοούνται από τον Κώδικα Βιομηχανικών Σχέσεων, τηρουμένων των χρονικών πλαισίων των έξη εβδομάδων από την έναρξη της διαδικασίας, να συνεχίσουν την προσπάθεια για εξεύρεση συμφωνίας με την ΣΚΤ. Σε διαφορετική περίπτωση να μελετηθούν τρόποι αντίδρασης, μη αποκλειομένων και δυναμικών μέτρων, οι οποίοι θα αποφασιστούν και να εγκριθούν σε επαρχιακές συνελεύσεις όλων των μελών των τριών Συντεχνιών.





• Πέμπτη 27 Απριλίου 2017

Μονόωρη στάση εργασίας στην Τοπική Αυτοδιοίκηση

Σε μονόωρη παγκύπρια στάση εργασίας κατέρχεται αύριο Πέμπτη 27 Απριλίου, από τις 11:00 μέχρι τις 12:00, όλο το προσωπικό των Δήμων, σε ένδειξη διαμαρτυρίας για την κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει η Τοπική Αυτοδιοίκηση.

Το μέτρο αυτό ανακοινώθηκε σε δημοσιογραφική διάσκεψη που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στη ΣΕΚ στο μέγαρο ΣΕΚ από τους γενικούς γραμματείς της ΟΗΟ-ΣΕΚ και της ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ, **Ανδρέα Ηλία** και **Αντώνη Νεοφύτου** οι οποίοι εξέφρασαν την ανησυχία και την απογοήτευση τους για τη δεινή οικονομική κατάσταση των δήμων γεγονός που υποβαθμίζει μεταξύ άλλων την ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών στους δημότες, απορρυθμίζει τις εργασιακές σχέσεις ενώ αμφισβητούνται οι όροι απασχόλησης των εργαζομένων

"Τα προβλήματα στην Τοπική Αυτοδιοίκηση είναι υπαρκτά, μας προβληματίζουν, μας ανησυχούν, και σίγουρα θα πρέπει να δρομολογηθούν διεργασίες και δράσεις επίλυσής τους" τόνισε χαρακτηριστικά ο γγ της ΟΗΟ-ΣΕΚ **Ανδρέας Ηλία.**

"Όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς θα πρέπει να αρθούν στο ύψος των περιστάσεων και να ανταποκριθούν στις προκλήσεις που έχουν ενώπιον τους".

Σημείωσε ότι η πρώτη πρόκληση είναι η μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. "Θα πρέπει να προχωρήσει χωρίς άλλη καθυστέρηση. Η Βουλή οφείλει, σε συνεργασία με την Κυβέρνηση, να δει επιτέλους το νομοσχέδιο ή τα νομοσχέδια που είναι ενώπιον της προκειμένου να προωθηθούν. Έχουν γίνει δύο μελέτες, τα πορίσματα είναι ενώπιον μας, η λογική επιβάλλει για το καλό της τοπικής κοινωνίας να προχωρήσει η μεταρρύθμιση", ανέφερε.

Αναφερόμενος στη δεύτερη πρόκληση, ο κ. Ηλία είπε ότι "η Κυβέρνηση οφείλει να δει τα οικονομικά προβλήματα των Δήμων, τα οποία είναι υπαρκτά και έχουν αντίκτυπο στην προσφερόμενη υπηρεσία προς τους δημότες, αλλά και στην ποιότητα της, κι έχουν αντίκτυπο και στους εργαζόμενους", προσθέτοντας ότι "η οικονομική γέφυρα μέχρι την εφαρμογή της μεταρρύθμισης θα πρέπει να διασφαλιστεί από πλευράς Κυβέρνησης". Η τρίτη πρόκληση, τόνισε, είναι "οι συνέργειες και οι συμπλεγματοποιήσεις υπηρεσιών". Όπως είπε, "επιτέλους η Ένωση Δήμων και οι τοπικοί άρχοντες θα πρέπει να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να ξεφύγουν από τις σπασμωδικές ενέργειες που χρησιμοποιούν μέχρι σήμερα και να προχωρήσουν στις διαδημοτικές συμπλεγματοποιημένες υπηρεσίες".

"Οι εργαζόμενοι έχουν υποστεί θυσίες από το ίδιο το μνημόνιο, έχουν δεχθεί πρόσθετες αποκοπές και περιορισμούς των ωφελημάτων τους προκειμένου να αντεπεξέλθουν οι Δήμοι, παρά ταύτα τα θέματα είναι εκεί, χωρίς επίλυση. Οι δημότες, από τη στιγμή που είναι συνεπείς με την καταβολή των τελών τους, δικαιούνται και πρέπει να απαιτούν να έχουν την απαραίτητη προσφερόμενη υπηρεσία στο χρόνο που πρέπει και στην ποιότητα που πρέπει", είπε.

Δεν είμαστε διατεθειμένοι να δώσουμε άλλη πίστωση χρόνου στην Κυβέρνηση και τη Βουλή για να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις που έχουν προς τις τοπικές κοινωνίες" επεσήμανε χαρακτηριστικά.

"Αναμένουμε και θα απευθύνουμε ύστατη έκκληση προς όλους τους φορείς να αναλάβουν τις ευθύνες τους. Διαφορετικά προειδοποιούμε τους δημότες ότι θα έχουν επιπτώσεις στα θέματα της τοπικής διακυβέρνησης, η οποία θα αγγίξει δυστυχώς την καθημερινότητά τους, όχι από ενέργειες των εργαζομένων, αλλά από αδράνεια και ελλειμματικές δράσεις της συντεταγμένης πολιτείας και της Ένωσης Δήμων", κατέληξε.



• Εργαζόμενοι και δημότες τα μεγάλα θύματα της πολιτικής αδράνειας στην τοπική αυτοδιοίκηση

ERG_4-4_inn_13 4/25/17 11:06 AM Page 1

1 στους 3 ηλεκτρονικούς ιστότοπους παραπλανούν υποστηρίζει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Είναι γεγονός πως οι ηλεκτρονικές [online] αγορές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής μας δραστηριοτητας, κυρίως λόγω των ευκολιών πληρωμής και της δυνατότητας άμεσης σύγκρισης τιμών σε προιόντα και υπηρεσίες. Ωστόσο, κρύβουν κινδύνους και παγίδες που οφείλουμε να αποφύγουμε. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει πως 1 στους 3 ηλεκτρονικους ιστοχώρους είναι παραπλανητικοί.

Σύμφωνα με την έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, οι καταναλωτές αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερα προβλήματα σχετικά με τις διαδικτυακές ταξιδιωτικές υπηρεσίες. Οι υπηρεσίες αυτές είναι σήμερα ένας από τους τομείς στους οποίους υποβάλλονται οι περισσότερες καταγγελίες καταναλωτών, σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά Κέντρα Καταναλωτών.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και οι αρχές της ΕΕ για την προστασία των καταναλωτών δρομολόγησαν συντονισμένο έλεγχο 352 ιστοτόπων σύγκρισης τιμών και ταξιδιωτικών κρατήσεων σε όλη την ΕΕ τον Οκτώβριο του 2016 με τα αποτελέσματα να κάνουν τους καταναλωτές καχύποπτους απέναντι στους ιστότοπους.

Οι αρχές του δικτύου συνεργασίας για την προστασία των καταναλωτών των 28 χωρών (26 κράτη μέλη, Νορβηγία και Ισλανδία) έλεγξαν συνολικά

• Προσοχή στην αγορά προϊόντων και υπηρεσιών όπως τα ταξίδια

• Μην διστάσετε να προβείτε σε καταγγελία στη γραμμή Προστασίας Καταναλωτή στο 1429

352 ιστοτόπους σύγκρισης προσφορών και τιμών, κυρίως στον ταξιδιωτικό τομέα.

Ο συντονισμένος έλεγχος αποκάλυψε σειρά παρατυπιών στα διαδικτυακά εργαλεία σύγκρισης. Οι κύριες παρατυπίες αφορούσαν την τιμή και τον τρόπο με τον οποίο υπολογίζεται και παρουσιάζεται:

• στο 32,1% των περιπτώσεων, η τιμή στην ιστοσελίδα του καταλόγου σύγκρισης δεν ήταν ίδια με την τελική τιμή που εμφανιζόταν στην ιστοσελίδα κρατήσεων

• στο 30,1% των ιστοτόπων, η συνολική τιμή (συμπεριλαμβανομένων των φόρων) ή ο τρόπος υπολογισμού της δεν ήταν σαφής.

• το 20,7 % των ιστοτόπων παρουσίαζαν ειδικές τιμές που στη συνέχεια δεν ήταν διαθέσιμες όπως αναφέρονταν στην πραγματική ιστοσελίδα κρατήσεων

• το 25,9% των ιστοτόπων έδιναν την εντύπωση ότι ορισμένες προσφορές τελειώνουν σύντομα (π.χ. «έμειναν μόνο 2», «μόνο για σήμερα») χωρίς να διευκρινίζουν ότι ο αριθμός ή η διάρκειατων προσφορών αφορούσε αποκλειστικά τον δικό τους ιστότοπο.

Το λιγότερο προβληματικό θέμα ήταν η παρουσίαση των διαφημίσεων και των καταχωρίσεων εμπορικής προώθησης.

Μόνο το 2,8% των ιστοτόπων περιείχαν τέτοιου είδους παρατυπίες.

Οπόταν την επόμενη φορά που θα αγοράσετε διαδικτυακά το ταξιδιωτικό σας πακέτο να είστε διπλά προσεχτικοί καθότι ενδέχεται να πέσετε θύμα παραπλάνησης.

Μέσα κοινωνικής Δικτύωσης:

Προφυλαχτείτε από τους επιτήδειους

Το να χάνει κανείς έναν δικό του άνθρωπο είναι από μόνο του μία εξαιρετικά οδυνηρή εμπειρία.

Το να χρειάζεται στη συνέχεια να διαχειριστεί τα προφίλ του στα social media, είναι επίσης μία δύσκολη κατάσταση, που κάποιοι απατεώνες φροντίζουν να εκμεταλλευτούν.

Σύμφωνα με δημοσίευμα του Independent, έχουν γίνει πολλές καταγγελίες από χρήστες που λαμβάνουν αιτήματα φιλίας από λογαριασμούς που σχετίζονται με νεκρούς φίλους ή συγγενείς τους. Εκτός από το προφανές σοκ που μπορεί να τους επιφέρει ένα τέτοιο συμβάν, υποκρύπτει και μία απάτη που χρησιμοποιούν απατεώνες ώστε να κλέβουν χρήματα από ανυποψίαστους χρήστες.

• Χρησιμοποιούσαν λογαριασμούς νεκρών ανθρώπων για να κλέβουν

Τι κάνουν; Είτε δημιουργούν προφίλ 'κλώνους', κλέβοντας στοιχεία από τα προφίλ των χρηστών που έχουν πεθάνει και τα χρησιμοποιούν στη συνέχεια για να κατασκευάσουν νέα προφίλ που στην πραγματικότητα ελέγχονται από τους ίδιους ή χακάρουν και παίρνουν τον έλεγχο των ήδη υπαρχόντων προφίλ.

Και οι δύο τεχνικές τους δίνουν τη δυνατότητα να στέλνουν μηνύματα σε φίλους τους -που πιθανώς δεν έχουν πληροφορηθεί τα δυσάρεστα νέα- λέγοντας πως έχουν σοβαρό πρόβλημα, είναι εγκλωβισμένοι σε κάποια μακρινή τοποθεσία και χρειάζονται άμεσα χρήματα. Επίσης, χρησιμοποιούν τους λογαριασμούς για να στέλνουν μέσω μηνυμάτων συγκεκριμένα link, τα οποία εμφανίζονται ως αυθεντικά, που όμως στην πραγματικότητα περιέχουν ιούς. Ή μπορεί απλά να χρησιμοποιούν αυτά τα προφίλ για να κλέβουν προσωπικές πληροφορίες άλλων χρηστών, που στη συνέχεια τις 'εκμεταλλεύονται' με ποικίλους τρόπους.

Οι ίδιες απάτες μπορεί να γίνουν και στα προφίλ ανθρώπων που βρίσκονται εν ζωή και γι' αυτό οι ειδικοί συνιστούν όταν εντοπίζει κάποιος ένα ύποπτο αίτημα φιλίας, να το απορρίπτει και να το καταγγέλλει.

Τίτλοι τέλους για τις ιδιόχειρες υπογραφές

Το Υπουργικο Συμβούλιο ενέκρινε πρόσφατα τις "ηλεκτρονικές υπογραφές" οι οποίες και θα έχουν την ίδια ισχύ με τις ιδιόχειρες υπογραφές ενώ σταδιακά θα γίνει προσπάθεια οι δεύτερες να αντικατασταθούν. Το γεγονός αυτό αναμένεται να ανατικαταστήσει πολλές νομοθεσίες που προϋποθέτουν την ιδιόχειρη υπογραφή.

Σε ηλεκτρονική ανάρτηση του Υφυπουργού Παρά τω Προέδρω Κωνσταντίνου Πετρίδη δίδεται τα στίγμα του κυβερνητικου εγχειρήματος

Η μεταρρύθμιση της Δημόσιας Υπηρεσίας περνά και από το κινητό σου. Να μπορείς να συναλλάσσεσαι με το κράτος είτε από το computer, είτε από το κινητό σου, αντί να τρέχεις και να ταλαιπωρείσαι στα αρμόδια τμήματα του δημοσίου, αυτό σημαίνει «Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση». Για να είναι αυτό εφικτό οι πολίτες θα πρέπει να μπορούν να υπογράφουν ηλεκτρονικά από το computer, από το mobile τους.

Με το νομοσχέδιο το οποίο εγκρίθηκε σήμερα από το Υπουργικό Συμβούλιο



• Η Κύπρος εισέρχεται σύντομα στην ηλεκτρονική διακυβέρνηση

οι «ηλεκτρονικές υπογραφές» θα στέκουν νομικά και δικαστικά το ίδιο με τις ιδιόχειρες υπογραφές, και σιγά σιγά θα μπορούν τις αντικαταστήσουν, ενώ εναρμονιζόμαστε και με τον σχετικό Ευρωπαϊκό Κανονισμό.

Αντικαθιστά δε πολλές διαφορετικές νομοθεσίες που σήμερα προϋποθέτουν μόνο ιδιόχειρη υπογραφή για παροχές υπηρεσιών, αιτήσεων, πιστοποιήσεων για τους πολίτες κλπ. Με την έγκριση του από τη Βουλή θα προχωρήσουμε σε καθορισμό του μέσου φύλαξης τους (USB, mobile, ή server based), και προκήρυξη διαγωνισμού για προμήθεια η-ταυτοτήτων για τους πολίτες. Σταδιακά προχωρούμε, συμπληρώνοντας το οικοδόμημα της ηλεκτρονικής διακυβέρνησης.

Διαμορφώνουμε ένα νομοθετικό πλαίσιο πολύ σημαντικό για την ηλεκτρονική διακυβέρνηση, με στόχο τη ριζική αλλαγή του χάρτη της δημόσιας διοίκησης, σχολίασε στο twitter ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας Νίκος Αναστασιάδης.

Δράση Ελβετικής φαρμακευτικής εταιρείας στην Ελλάδα

Ξέπλυμα χρήματος, δωροδοκία και φοροδιαφυγή

Ητελούσα στην Ελλάδα υπό δικαστική έρευνα για πιθανό ξέπλυμα χρήματος, δωροδοκία και φοροδιαφυγή, ελβετική φαρμακευτική εταιρεία Novartis, με πρόσφατη ανακοίνωση της θυγατρικής της εταιρείας στην Αθήνα παραδέχεται ότι πλήρωνε μέσω τροφοδότη λογαριασμούς για εκπαιδευτικές, όπως λέει, δραστηριότητες επαγγελματιών υγείας στην χώρα.

Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι "οι απευθείας χρηματοδοτήσεις συγκεκριμένων δράσεων είναι μια συνήθης πρακτική στο πλαίσιο της υποστήριξης μικρότερων αγορών. Στην περίπτωση της Ελλάδας, η κεντρική χρηματοδότηση επιχειρηματικών δραστηριοτήτων περιλάμβανε και απευθείας πληρωμές προς τρίτους. Η Novartis Pharmaceuticals έχει σταματήσει αυτή την πρακτική εδώ και έξι χρόνια. Αυτή τη στιγμή εξετάζουμε το ιστορικό αυτών των πληρωμών στο πλαίσιο της εσωτερικής έρευνας που διεξάγουμε».

Στις αρχές του τρέχοντος χρόνου η

• Η φαρμακευτική εταιρεία Novartis παραδέχεται πως έκανε πληρωμές προς τρίτους στην Ελλάδα

Εισαγγελία Διαφθοράς διέταξε γενικευμένη έρευνα, ακόμα και στα γραφεία της εταιρείας στην Αθήνα, για τις καταγγελίες περί χρηματισμού τουλάχιστον 4500 γιατρών και κρατικών λειτουργών προκειμένου να προωθούν φάρμακά της. Οι ελληνικές αρχές ζήτησαν και τη συνδρομή του αμερικανικού Υπουργείου Δικαιοσύνης, που επίσης διερευνά υποθέσεις της εταιρείας.

Ήδη από τον Φεβρουάριο έφτασε στην Αθήνα κλιμάκιο Αμερικανών εισαγγελέων που ενημερώθηκαν για τα στοιχεία της δικογραφίας σχετικά με την ελβετική φαρμακοβιομηχανία.

Λίγο μετά την Πρωτοχρονιά, η πληροφορία για απόπειρα αυτοκτονίας ενός έμπειρου διευθυντικού στελέχους της Novartis, με άριστη γνώση των καταστάσεων στην ελληνική αγορά, ήρθε να προσδώσει νέα δραματική διάσταση σε μία υπόθεση που, όπως δήλωσε στο ΚΥΠΕ έγκυρη δικαστική πηγή, «μάλλον έχει πολύ ψωμί ακόμα».

Από τα κεντρικά της γραφεία στη Βασιλεία της Ελβετίας, η εταιρεία διεμήνυσε ότι παίρνει πολύ σοβαρά την υπόθεση, και εκπρόσωπός της δήλωσε ότι η Novartis «συνεργάζεται πλήρως με τοπικές (στην Ελλάδα) και ξένες αρχές», για κάθε έρευνα που διεξάγεται.



ERG_5-5_inn_4 4/25/17 11:07 AM Page 1

Δικαστήριο στην Αθήνα δικαίωσε 24 κατόχους αξιογράφων

Δικαστήριο της Αθήνας έκανε πρόσφατα δεκτή την ομαδική αγωγή που καταχώρισαν 24 κάτοχοι χρεογράφων και αξιογράφων της Τράπεζας Κύπρου, με την οποία ζητούν αποζημίωση για τα χρήματα που επένδυσαν σε αυτά τα χρηματοπιστωτικά προϊόντα χωρίς, όπως υποστηρίζουν, να είχαν την πρέπουσα και κατάλληλη ενημέρωση για ενδεχόμενη επικινδυνότητα τους.

Το Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών, με την υπ. Αριθμόν 697 απόφασή του της 13ης Μαρτίου φέτος, σύμφωνα με το ΚΥΠΕ, κρίνει ότι η Τράπεζα Κύπρου, δια των παραρτημάτων της στην Ελλάδα, έδρασε «κατά παράβαση των υποχρεώσεων της» προκειμένου να πουλήσει τραπεζικά της προϊόντα σε πελάτες με τους οποίους είχε αναπτύξει «σχέσεις εμπιστοσύνης», με αποτέλεσμα αυτοί να χάσουν τα χρήματά τους.

Η καταδικαστική για την Τράπεζα Κύπρου απόφαση του ελληνικού δικαστηρίου, προβλέπει την εν μέρει, προκαταβολική αποζημίωση των 24 εναγόντων, που φτάνει στο ύψος των περίπου 460.000 ευρώ. Επιδικάζεται στον καθένα από αυτούς αναλόγως του ύψους της ζημιάς που υπέστη με την επένδυσή του σε ομόλογα, κυρίως με την αλλαγή των επενδύσεών τους στα λεγόμενα Μετατρέψιμα Αξιόλογα Ενισχυμένου Κεφαλαίου, γνωστά με τα αρχικά Μ.Α.Ε.Κ.

Η απόφαση είναι «προσωρινά εκτελεστή, και κάνει λόγο για «χρηματική ικανοποίηση των εναγόντων».

Στην Τράπεζα Κύπρου, που θεωρείται σίγουρο ότι θα εφεσιβάλει την απόφαση, το δικαστήριο επιβάλει και πληρωμή μέρους των δικαστικών εξόδων των εναγόντων.

Το συνολικό ύψος της απαιτητής αποζημίωσης στους ενάγοντες από την Τράπεζα ανέρχεται «σε πολλές χιλιάδες ευρώ» σύμφωνα με Δελτίο Τύπου του Συνδέσμου Κατόχων Τραπεζικών Αξιογράφων της Κύπρου.

Στο σκεπτικό της απόφασής του, το ελληνικό δικαστήριο αναφέρει ρητώς ότι η Τράπεζα Κύπρου, στις συγκεκριμένες πράξεις ενθάρρυνσης πελατών της να επενδύσουν στα επίμαχα Μ.Α.Ε.Κ., εν γνώσει της παρίστανε «ψευδή γεγονότα ως αληθή», αποσιώπησε από τους πελάτες της «τους προδιαλειφθέντες κινδύνους» αυτών των επενδύσεων, προκαλώντας μάλιστα στους ενάγοντες μείωση της περιουσίας τους «καθώς επιδίωκε την εξισορρόπηση της κλονισμένης κεφαλαιακής της επάρκειας, μέσω της άντλησης κεφαλαίων από τη διάθεση των εν λόγω αξιογράφων».

Είναι προφανές, κατά το Πρωτοδικείο της Αθήνας, ότι όλοι οι εναγόμενοι επιδίωκαν ανέκαθεν την ασφαλή τοποθέτηση των χρημάτων τους, τα οποία αποτελούσαν και προϊόν αποταμίευσης.

«Κατά παράβαση των παρεχομένων υποχρεώσεων της, η Τράπεζα Κύπρου ουδεμία ειδική πληροφόρηση παρέσχε στους ενάγοντες προκειμένου να αντιληφθούν τους πραγματικούς κινδύνους που ενείχε η επένδυσή τους, και ουδεμία περιγραφή έκανε ως προς τους παράγοντες που προσδιορίζουν την απόδοση των Μ.Α.Ε.Κ», αναφέρεται στο σκεπτικό της απόφασης.

Ακόμα, γίνεται λόγος για «απατηλή συμπεριφορά» υπαλλήλων της τράπεζας. Συμπεριφορά που «προκάλεσε με δόλο στους ενάγοντες, οι οποίοι τυγχάνουν συντηρητικοί πελάτες της, την απόφαση επένδυσης στα επίμαχα προϊόντα».

Νομικοί κύκλοι της Αθήνας με άριστη γνώση της συγκεκριμένης υπόθεσης, τόνισαν ότι η συγκεκριμένη απόφαση του Πρωτοδικείου μπορεί να είναι χρήσιμη, ως οδηγός, σε νομικούς και των δύο πλευρών στη Κύπρο όταν έρθει εκεί η ώρα της επιδίκασης της αγωγής των κατόχων αξιογράφων, αλλά δεν μπορεί να λησμονηθεί το γεγονός ότι «έχουμε να κάνουμε με δύο διαφορετικά δικαιϊκά συστήματα».

ΓεΣΥ: Στην τελική ευθεία υλοποίησης

• Αδήριτη ανάγκη η συνεργασία του ιατρικού κόσμου και η εντατικοποίηση των προσπαθειών για εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας



Της **Δρ Ανδρούλλα Ελευθερίου,** BSC, MSc, PhD

Πρόεδρος Παγκύπριας Συμμαχίας Σπάνιων Παθήσεων

Εκτελεστική Διευθύντρια Διεθνούς Ομοσπονδίας Θαλασσαιμίας

Μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής της Παγκύπριας Ομοσπονδίας Συνδέσμων Πασχόντων και Φίλων

Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Παγκόσμιας Συμμαχίας Συνδέσμων Ασθενών (IAPO)

Η Παγκύπρια Συμμαχία Σπανίων Παθήσεων (ΠαΣΣΠ) επαγρυπνώντας, παρακολουθώντας στενά το καθετί, την κάθε πρόταση, την κάθε εισήγηση, το κάθε εμπόδιο που έχει εμφανιστεί μπροστά στο μεγαλόπνοο και δύσκολο έργο της μεταρρύθμισης στον τομέα της Υγείας, χαιρετίζει την υπογραφή της συμφωνίας για το λογισμικό του Γενικού Σχεδίου Υγείας, με την οποία μπαίνει το νερό στ' αυλάκι. Δεν είναι πλέον επιλογή αλλά αδήριτη ανάγκη η συνέχιση των προσπαθειών για την εφαρμογή του ΓεΣΥ, έχοντας ως πυξίδα της ιστορικής σημασίας ομόφωνες πολιτικές αποφάσεις που έχουν ληφθεί.

Αναντίλεκτα, υπάρχουν ακόμα ανοιχτά θέματα κυρίως σε ό,τι αφορά τις εισφορές και τους όρους εργασίας των ιατρών. Θεωρούμε ότι δεν είναι ήσσονος σημασίας, πλην όμως υπενθυμίζουμε, ως ΠαΣΣΠ, ότι το εγχείρημα αυτό προωθείται για να εξυπηρετήσει πρωτίστως τις ανάγκες του πολίτη και του ασθενούς. Για κάθε άλλο θέμα και αίτημα θα πρέπει να συνεχιστούν οι διαβουλεύσεις, χωρίς αυτές να είναι ατέρμονες, ώστε να βρεθεί μία κοινή συνισταμένη. Υπάρχει οδοχάρτης και επικαιροποιημένο χρονοδιάγραμμα που πρέπει να τηρηθούν ευλαβικά και με απόλυτο σεβασμό προς τον πολίτη και τον πάσχοντα. Πρέπει δε να τονίσουμε ότι είναι φύσει αδύνατο να συμφωνήσουν όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς για όλα ανεξαιρέτως τα θέματα.

Ως εκ τούτου, παρακαλούμε και προσκαλούμε τον ιατρικό κόσμο να αρθεί του ύψους των περιστάσεων. Αναγνωρίζουμε πλήρως τις θυσίες και την αξιέπαινη προσπάθεια, ιδιαίτερα των ιατρών του κρατικού τομέα, και δεν έχουμε καμία αμφιβολία ότι η συντριπτική πλειοψηφία υπερβάλλει εαυτόν επί καθημερινής βάσεως. Τους συγχαίρουμε και τους ευχαριστούμε για την υπομονή και τον ζήλο τους να στηρίζουν τα κρατικά νοσηλευτήρια, τη ναυαρχίδα του τομέα της Υγείας. Ταυτόχρονα όμως οφείλουμε να τους παρακαλέσουμε να μην αφήσουν τις μισθολογικές τους απαιτήσεις να ακυρώσουν ή έστω καθυστερήσουν την προσπάθεια αυτή της ριζικής μεταρρύθμισης, η δυναμική της οποίας έχει σήμερα φτάσει σε πρωτοφανή επίπεδα στην ιστορία της Κυπριακής Δημοκρατίας. Η δυναμική αυτή που ενισχύθηκε από την κυβερνητική βούληση και την ευρύτερη πολιτική συναίνεση, οφείλεται πρωτίστως στην ένωση των φωνών των ασθενών και των εργαζομένων όλων των χώρων.

Χωρίς να επιθυμούμε να υπεισέλθουμε στα μισθολογικά αιτήματα ή να αναφερθούμε στη συνεχιζόμενη οικονομική κρίση με όλα τα συνεπακόλουθα της ανεργίας και της φτώχιας, επιτρέψετέ μας να σας παραπέμψουμε, αγαπητοί μας, στις μισθολογικές κλίμακες των ιατρών πολύ προηγμένων χωρών και με τεράστια ιστορία στον τομέα των συστημάτων Υγείας όπως είναι η Γερμανία, η Μάλτα, το Λουξεμβούργο, όπου οι αμοιβές των ιατρών όλων των επιπέδων είναι ίσες ή και χαμηλότερες από την κυπριακή πραγματικότητα και όπου ο τρόπος λειτουργίας και διεκπεραίωσης των καθηκόντων τους επιτυγχάνεται κάτω από παρόμοιες ή και δυσκολότερες και πολύ πιο περίπλοκες συνθήκες, έχοντας επιπρόσθετα συνεχείς επίσημους ελέγχους, λογοδοσία και εξετάσεις (audit, peer review, κ.ά.).

Αναγνωρίζουμε δε ότι, για να βελτιωθεί η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, πρέπει να προωθηθούν προγράμματα διά βίου εκπαίδευσης και κατάρτισης και πρέπει να βελτιωθεί το εργασιακό περιβάλλον των ιατρών, με τρόπο που να αναδεικνύει και να υπογραμμίζει την επιστημοσύνη και εμπειρογνωμοσύνη τους. Θεωρούμε ωστόσο ότι πρέπει όλοι επιτέλους να αντιληφθούμε ότι βγαίνοντας από ένα μνημόνιο, δεν βγήκαμε από την κρίση ούτε την οικονομική ούτε την κρίση των αξιών. Θερμή μας παράκληση είναι να μην υπάρξει ατέρμονος διάλογος που μόνο σε νοσηρή στασιμότητα μπορεί να οδηγήσει.

Είμαστε σίγουροι ότι όλα τα πολιτικά κόμματα θα αρθούν στο ύψος των περιστάσεων, τιμώντας τις δεσμεύσεις τους προς τον Κύπριο πολίτη και τον ασθενή. Συγχαίρουμε τον Εξοχότατο Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας για τη συνεχή και προσωπική του παρέμβαση στα δρώμενα του τομέα της Υγείας, ευχαριστούμε όλους τους πολιτικούς παράγοντες για την πολιτική τους συναίνεση και ευχόμαστε ότι όλοι θα συνεχίσουν να παρεμβαίνουν ώστε να βρεθούν οι απαραίτητες λύσεις μέχρι τις 5 Απριλίου. Εμείς παρακολουθούμε, επαγρυπνούμε και τονίζουμε ότι η ψήφιση των νομοσχεδίων και η υπογραφή της συμφωνίας για το λογισμικό, παρόλο που μας δεσμεύει όλους βαθιά, δεν είναι πανάκεια, αλλά οι αναγκαίοι πυλώνες για να εργαστούμε βάσει σχεδίου και συγκεκριμένων στόχων. Γιατί ένα από τα προβλήματα που είχαμε και το οποίο οδήγησε στη σημερινή κατάσταση είναι ότι δεν είχαμε ποτέ σχέδιο, στόχους, συγκεκριμένη αποστολή και πάνω απ' όλα δεν είχαμε όραμα, αλλά ακολουθούσαμε μια παρεμβατική και πυροσβεστική πολιτική.

Ποτέ ξανά δεν αποτέλεσε ο τομέας της Υγείας μέγιστη προτεραιότητα της Πολιτείας. Γι' αυτό και εμείς, οι ασθενείς, είμαστε υπέρμαχοι αυτής της προσπάθειας, η οποία δεν χρεώνεται και δεν μπορεί να χρεωθεί σε καμία κυβέρνηση. Η προσπάθεια είναι αποτέλεσμα των διεκδικήσεων των πολιτών και των ασθενών που υπέστησαν τις μεγαλύτερες ταλαιπωρίες και που μέχρι σήμερα επαιτούν για τα αυτονόητα, ενώ πλέον απαιτούν.

Υποστηρίζουμε αυτά που δικαιούνται επάξια οι πολίτες σε μια σύγχρονη δημοκρατική χώρα, τα δικαιώματά αυτά που έχουν κατοχυρωθεί από συμβάσεις επικυρωμένες από την Κυπριακή Δημοκρατία. Υποστηρίζουμε ένα σύστημα αλληλέγγυο, με ισότιμη πρόσβαση, καθολικότητα και που να δίνει στον Κύπριο πολίτη τη δυνατότητα επιλογής. Τονίζουμε και υπογραμμίζουμε ότι πρόκληση δεν είναι η ψήφιση των νομοσχεδίων που θα σηματοδοτήσει τη θεμελίωση του εθνικού οικοδομήματος της Υγείας, αλλά η συνέχεια που προβλέπεται να είναι δύσκολη, αλλά άκρως αναγκαία και επωφελής για τον τόπο και που χρήζει της στενότατης και ειλικρινούς συνεργασίας ΟΛΩΝ ΜΑΣ και πρωτίστως των πολιτικών μας. Έως τότε, θα πρέπει να ενεργούμε με γνώμονα την καθημερινή απάμβλυνση των προβλημάτων των ασθενών, οι οποίοι δεν δίνουν πλέον λευκή επιταγή σε κανέναν.



ERG_6-6_inn_8 & 9 4/25/17 11:07 AM Page 1

Καθιέρωση της μερικής απασχόλησης των γονέων για 12 χρόνια σχεδιάζει η «Κομισιόν»

Την καθιέρωση μερικής ή προσωρινής απασχόλησης των γονέων για δώδεκα χρόνια και την επιστροφή τους σε πλήρη απασχόληση, επεξεργάζεται σχέδιο της Κομισιόν.

Οι γονείς θα πρέπει στο μέλλον να έχουν το δικαίωμα της προσωρινής, μερικής απασχόλησης και της επιστροφής στην πλήρη, σε όλη την Ευρωπαϊκή Ενωση, ενώ το δικαίωμα αυτό θα είναι εγγυημένο για δώδεκα χρόνια, σύμφωνα



με αποκλειστκό δημοσίευμα της κυριακάτικης έκδοσης της εφημερίδας "Die Welt", η οποία επικαλείται σχετικό σχέδιο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή πρόκειται να παρουσιάσει το λεγόμενο πυλώνα των κοινωνικών δικαιωμάτων, τον οποίο προετοιμάζει εδώ και μήνες, την ερχόμενη Τετάρτη. Ο λόγος είναι οι κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες στα 28 κράτη-μέλη και η φτώχεια πολλών πολιτών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πιο προχωρημένες ιδέες, όμως, απορρίφθηκαν προφανώς, αφού η Μαριάν Τίσεν, η Επίτροπος Απασχόλησης, δήλωσε στη γερμανική εφημερίδα ότι «δεν θα εισαχθούν η ασφάλεια για τους ανέργους και τα παρόμοια».

Αντί αυτών, η Κομισιόν τάσσεται υπέρ μιας κοινής δήλωσης των χωρών μελών και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου υπέρ ενός "Κανόνα" 20 κοινωνικών δικαιωμάτων για όλους τους Ευρωπαίους. Σε αυτόν θα περιλαμβάνονται «αξιοπρεπείς μισθοί», ένα ελάχιστο εισόδημα και η ίση μεταχείριση ανδρών και γυναικών.

Η πρόταση για το δικαίωμα προσωρινής μερικής απασχόλησης των γονέων συμπίπτει με ανάλογη της γερμανίδας υπουργού Εργασίας, **Αντρέα Νάλες**, η οποία ανήκει στο σοσιαλδημοκρατικό κόμμα (SPD). Η πρότασή της αφορά σε επιχειρήσεις άνω των 15 ατόμων, αλλά δεν βρίσκει σύμφωνο το Χριστιανοδημοκρατικό κόμμα (CDU).

Επιβολή προστίμου €20.000 για αθέμιτες εμπορικές πρακτικές

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ανακοίνωσε την επιβολή διοικητικού προστίμου €20.000 στην εταιρεία L.I.V.E Papadopoulos Franchises Ltd για αθέμιτη εμπορική πρακτική σε σχέση με την προώθηση κοσμημάτων με την επωνυμία Τσαγκαράκης στην Κυπριακή αγορά.

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή πραγματοποίησε αυτεπάγγελτη έρευνα με αντικείμενο την πρακτική της εταιρείας να διαφημίζει προσφορές ή/και εκπτώσεις των προϊόντων της μέσω της ιστοσελίδας www.facebook.com/TsangarakisCyprus και μέσω τηλεοπτικής εκπομπής με την ένδειξη ξεπούλημα «sale» ή/και «ειδική τιμή» χωρίς προηγουμένως να τα έχει διαθέσει προς πώληση στην αρχική τιμή, παρέχοντας με αυτό τον τρόπο εσφαλμένες πληροφορίες ή/και πληροφορίες που δημιουργούν ή που μπορούν να δημιουργήσουν σύγχυση στον καταναλωτή.

Μετά από την ολοκλήρωση της έρευνας, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή επέβαλε στην εταιρεία L.I.V.E Papadopoulos Franchises Ltd, αντιπρόσωπο των κοσμημάτων Τσαγκαράκης στην Κυπριακή αγορά, διοικητικό πρόστιμο ύψους €20.000, λαμβάνοντας υπόψη μεταξύ άλλων, ότι αυτή η αθέμιτη εμπορική πρακτική επηρέασε ή είχε τη δυνατότητα να επηρεάσει μεγάλο αριθμό καταναλωτών, πράγμα που προκύπτει από το γεγονός ότι οι διαφημίσεις αυτές προβάλλονταν σε ιδιαίτερα δημοφιλή μέσα επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης (τηλεόραση και facebook). Επιπρόσθετα, με την Απόφασή της, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή διέταξε την εταιρεία L.I.V.E PAPADOPOULOS FRANCHISES LTD να τερματίσει τις πρακτικές που κρίθηκαν ως αθέμιτες και να αποφύγει την επανάληψή τους στο μέλλον.

Σημειώνεται ότι για την επιβολή του πιο πάνω προστίμου, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή συνυπολόγισε το γεγονός ότι έχει στο παρελθόν εκδώσει κατά της Εταιρείας, για χρήση παρόμοιων αθέμιτων εμπορικών πρακτικών, την υπ' αριθμ. 2014/18(ΑΠ) Απόφαση, επιβάλλοντάς της διοικητικό πρόστιμο ύψους €2.500 και το γεγονός ότι η εταιρεία δεν έχει εκδηλώσει πρόθεση συμμόρφωσης ή/και δεν έχει προβεί σε λήψη διορθωτικών μέτρων, παρόλο που ενημερώθηκε γραπτώς από την Υπηρεσία ότι η εν λόγω εμπορική πρακτική κρίθηκε ως αθέμιτη.

Επιχορήγηση και φέτος αδειών εργοδοτουμένων για διακοπές

Πράσινο φως για λειτουργία και φέτος σχεδίου επιχορήγησης αδειών εργοδοτουμένων άναψε στην τελευταία του συνεδρίαση το Υπουργικό Συμβούλιο. Για τον σκοπό αυτό το Κεντρικό Ταμείο Αδειών θα διαθέσει το ποσό των 800 χιλ. ευρώ όπως και πέρσι.

Σύμφωνα με το σχέδιο που θα λειτουργήσει τη φετινή θερινή περίοδο, το μέγιστο ποσό επιχορήγησης ανέρχεται στα 45 ευρώ ανά άτομο την ημέρα, όπως και πέρσι.

Το σχέδιο θα λειτουργήσει για την περίοδο από 9.7.2017 μέχρι 22.9.2017 για τα ορεινά θέρετρα και τα ξενοδοχεία της περιοχής Πύργου Τηλλυρίας. Επιχορήγηση θα παρέχεται σε εργοδοτούμενους που έχουν δικαίωμα σε απολαβές άδειας από το Κεντρικό Ταμείο Αδειών για το έτος άδειας 2016, νοουμένου ότι το κατά κεφαλήν εισόδημα της οικογένειάς τους δεν υπερβαίνει τα 270 ευρώ την εβδομάδα ή τα 1.170 ευρώ τον μήνα. Για τον υπολογισμό τού κατά κεφαλήν εισοδήματος της οικογένειας θα λαμβάνονται υπόψη οι ασφαλιστέες αποδοχές και των δύο συζύγων για το 2016.

Δικαίωμα συμμετοχής σε ξενοδοχεία των ορεινών θερέτρων έχουν όλοι οι εργοδοτούμενοι, εκτός εκείνων που διαμένουν στις περιοχές των ορεινών θερέτρων. Δικαίωμα συμμετοχής για τα ξενοδοχεία της περιοχής Πύργου Τηλλυρίας έχουν όλοι οι εργοδοτούμενοι, εκτός εκείνων που διαμένουν σε παραθαλάσσιες περιοχές. Σύμφωνα με το σχέδιο, προτεραιότητα θα δίνεται στους εργοδοτούμενους με το χαμηλότερο κατά κεφαλήν εισόδημα. Επίσης δικαίωμα σε επιχορήγηση κατά την περίοδο αιχμής του σχεδίου, δηλαδή για την περίοδο από 6.8.2017 μέχρι 25.8.2017, θα έχουν εργοδοτούμενοι ή οι σύζυγοί

Πανίκος Αργυρίδης,
γενικός οργανωτικός ΣΕΚ

Η ΣΕΚ χαιρετίζει την έναρξη του Σχεδίου που στόχο έχει την ευημερία των μελών του ταμείου αδειών μέσα από επιχορηγημένες ποιοτικές διακοπές

τους που δεν συμμετείχαν στο σχέδιο από το 2013 (περιλαμβανομένου) και μετά.

Η επιχορήγηση θα παρέχεται για περίοδο από Κυριακή σε Παρασκευή (πέντε διανυκτερεύσεις). Με την επίσημη δημοσίευση του σχεδίου αιτήσεις θα υποβάλλονται στα κατά τόπους επαρχιακά Γραφεία Κοινωνικών Ασφαλίσεων και στα ΚΕΠ.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ - ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ

ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

• Οδοντοτεχνικό εργαστήριο στην Λευκωσία ζητά να προσλάβει

- ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗ με επιδεξιότητα στις τέχνες
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΗ COMPUTER
- ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΗ

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Γιώργο Κασιούρη 99631591**.

• Ταχυφαγείο στην περιοχή Λευκωσίας ζητά για άμεση πρόσληψη ΤΑΜΙΑ και άτομο για DELIVERY. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Ανδρέα Παναγή 99543310.**

• Εταιρεία Φύλαξης στην Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΦΥΛΑΚΕΣ με άδεια Φύλακα. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Κώστα Ορατίου 99383836.**

• Εταιρεία κατασκευής αεραγωγών κ.ά. ζητά να προσλάβει

- ΗΛΕΤΡΟΛΟΓΟ ΜΗΧΑΝΙΚΟ για το Ριάντ μισθός 3000 ευρώ με απαιτούμενη εμπειρία δύο χρόνια με διαμονή και διατροφή
- ΕΠΙΣΤΑΤΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟ για το Ριάντ με μισθό από 2200 ευρώ μέχρι τις 2500 ευρώ με διαμονή και διατροφή

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Χριστόδουλο Βασιλείου 99522169.**

• Εταιρεία στη βιομηχανική περιοχή Στροβόλου ζητά για άμεση πρόσληψη ΤΑΠΕΤΣΑΡΗ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Φάνο Θεοφάνους 96557646.**

• ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ στην Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΠΙΕΣΤΗ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Γιώργο Κασιούρη 99631591.**

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει

- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟ/ΧΗΜΙΚΟ/ΤΕΧΝΟΛΟΓΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ για τη θέση QUALITY CONTROL με σύστημα βάρδιας για απασχόληση από Απρίλιο μέχρι Σεπτέμβριο
- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟ/ΧΗΜΙΚΟ/ΤΕΧΝΟΛΟΓΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ για τη θέση QUALITY CONTROL OFFICER

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Φάνο Θεοφάνους 96557646.**

• Εταιρεία στην Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΕΠΙΠΛΟΠΟΙΟ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Μιχάλη Παντελή 99641048**

• Εταιρεία στην Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΠΕΛΕΚΑΝΟ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Μιχάλη Παντελή 99641048**

• Εταιρεία στην Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΕΠΙΚΟΛΛΗΤΗ ΚΑΠΛΑΜΑ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Μιχάλη Παντελή 99641048.**

• Εταιρεία με έδρα την Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη 5 ΚΑΛΟΥΨΙΝΔΕΣ. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Κωνσταντίνο Σκουφάρη 99478717.**

ERG_7-7_inn_8 & 9 4/25/17 11:07 AM Page 1

Ο Μάης με τα τριαντάφυλλα και της αναζήτησης του ωραίου

• Μήνας της άνοιξης, των λουλουδιών, της νεότητας και της εργατιάς!!!



Ο Μάιος ή Μάης πήρε το όνομά του από την αρχαία ρωμαϊκή θεότητα Maja (Μάγια), που προέρχεται από την αρχαιοελληνική λέξη μαία (λατ. Maia) κόρη του Άτλαντα και μητέρα του Ερμή. Μαία σημαίνει τροφός, μητέρα και σαν θεότητα συμβόλιζε τη γονιμότητα της γης. Στην τέχνη τον μήνα Μάιο οι Ρωμαίοι τον παρίσταναν με μορφή άνδρα που έφερε πλατύ χιτώνα και στο κεφάλι καλάθι γεμάτο άνθη.

Ο Μάιος είναι ο μήνας της αναγέννησης, η ανάδυση του καινούργιου, κατά πολλούς ο ωραιότερος μήνας του χρόνου. Η φύση μας θυμίζει με την ομορφιά των χρωμάτων της το μεγαλείο της. Λουλούδια σε όλα τα χρώματα ανθίζουν αυτό τον μήνα και οι μυρωδιές των αρωμάτων τους κατακλύζουν τους κήπους και την ύπαιθρο.

Για τον Μάιο υπάρχουν διάφορες ονομασίες: Τριανταφυλλάς (γιατί το κυριότερο από τα λουλούδια του Μάη είναι το τριαντάφυλλο), Καλομηνάς, Λούλουδος, Πράσινος (πρασινίζει ο τόπος), μήνας των λουλουδιών και της βλάστησης, χαλαζάς, βροχάρης, αλλά συγχρόνως και καταραμένος. Οι βροχές του Μαΐου είναι καταστροφικές για τη γεωργία, γι' αυτό και λέγεται «Στον καταραμένο τόπο μήνα Μάη βρέχει». «Στο κακορίζικο χωριό το Μάη ρίχνει το νερό».

ΚΑΙ ΑΜΦΙΛΕΓΟΜΕΝΟΣ

Ο Μάιος έχει και και τις κακές του μέρες. Από την αρχαιότητα ακόμα ήταν ένας μήνας αμφιλεγόμενος. Και αυτό γιατί διάφορες δεισιδαιμονίες συνδύαζαν τον μήνα Μάιο με μάγισσες και ξόρκια και πίστευαν ότι τα μάγια αυτού του μήνα ήταν ιδιαίτερα ισχυρά. «Το Μάη εγεννήθηκα και μάγια δε φοβούμαι» .

Παροιμίες για τον Μάιο: «Ο Μάης φτιάχνει τα σπαρτά κι ο Μάης τα χαλάει.» «Μάης άβρεχος Τρυγητής χαρούμενος.» Μάη μου, καλέ μου μήνα, να 'σουν δυο φορές το χρόνο! Μάης άβροχος, χρονιά ευτυχισμένη Μάης βρεμένος, μούστος μετρημένος. Ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι. Ο Μάης ρίχνει τη δροσιά και ο Απρίλης τα λουλούδια Ο Απρίλης με τα λουλούδια και ο Μάης με τα ρόδα.

«Ο Μάιος μας έφτασε εμπρός βήμα ταχύ να τον προϋπαντήσουμε παιδιά στην εξοχή».

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ ΣΥΝΩΝΥΜΗ ΜΕ ΤΗ ΧΑΡΑ

Μάιος... μήνας χαράς που εκδηλώνεται από την πρώτη κιόλας μέρα. Η Πρωτομαγιά γιορτάζεται πολύχρωμα και εθιμοτυπικά. Οι άνθρωποι ανθοστολίζουν τα σπίτια τους και βγαίνουν από νωρίς στις εξοχές για να πάρουν τη δροσιά του. Πολλά έθιμα του Μάη, ξεκινούν από την αντίληψη ότι ο Μάιος κάνει τα πάντα νέα. Μια νέα ζωή αρχίζει για τον άνθρωπο, όπως και για τη φύση. Κεντρικός πυρήνας του εορτασμού σε όλους τους πολιτισμούς είναι η χαρά καιη αναζήτηση της ομορφιάς της φύσης και της δροσιάς της Άνοιξης.

Παραδοσιακό έθιμο είναι το πρωτομαγιάτικο στεφάνι το οποίο στολίζει την πόρτα του σπιτιού. Οι γιορτές της άνοιξης σε όποιον πολιτισμό και αν τις συναντήσουμε συνοδεύονται από μεγάλη δόση ευφορίας, τραγουδιών, λουλουδιών και συμβολίζουν το νέο ξεκίνημα της ζωής που αρχίζει με την βλάστηση.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΩΝ

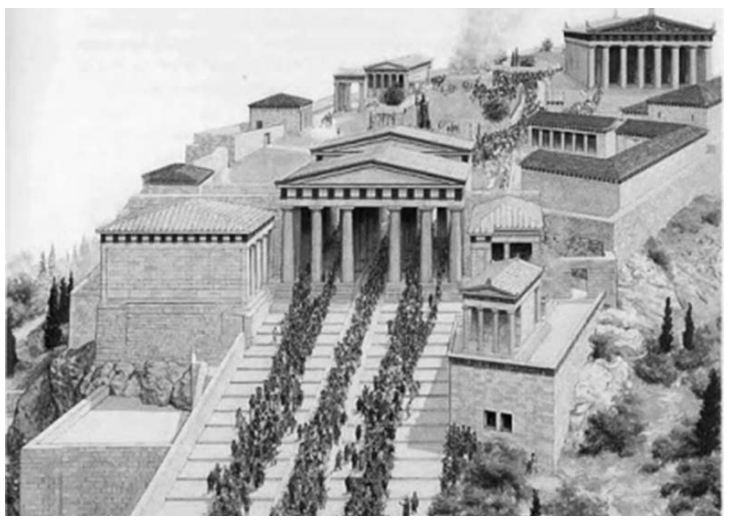
Η 1 Μαΐου έχει καθιερωθεί, σχεδόν παγκόσμια ημέρα αργίας και διατυπώσεων των διεκδικήσεων των εργαζομένων. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το εργατικό κίνημα όταν το 1886 έγιναν οι μεγάλες διαδηλώσεις στο Σικάγο με αίτημα τα τρία οχτάρια: οχτώ ώρες εργασίας, οχτώ ψυχαγωγία και οχτώ ώρες ύπνος. Στην Ελάδα, η απεργία των καπνεργατών του 1936 στη Θεσσαλονίκη βάφτηκε με αίμα.

Ο ΜΑΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΘΙΜΩΝ

Εκτός από μέρα των Εργατών, η 1η του Μάη θεωρείται μέρα για χαλάρωση και ανάπαυση, μία ευκαιρία να βρεθούν οι πολίτες κοντά στη φύση, μακριά από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς όμως, δεν είναι μία συνήθεια του 19ου αιώνα. Έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα καθώς οι εκδηλώσεις που γίνονταν είτε για τη Θεά Δήμητρα είτε για τον Διόνυσο είχαν σκοπό να γιορτάσει ο κόσμος τη γονιμότητα των αγρών, την καρποφορία της γης, την άνθιση της φύσης, το οριστικό τέλος του χειμώνα και τον ερχομό του καλοκαιριού. Από την αρχαία Ελλάδα στο Βυζάντιο και ύστερα σε όλη την Ευρώπη, την Πρωτομαγιά λάμβαναν χώρα πλήθος εορταστικών τελετών και εθιμοτυπικών διαδικασιών πολλές εκ των οποίων έχουν παραμείνει ως τις μέρες μας.

Στην Ελλάδα το πιο διαδεδομένο έθιμο είναι η δημιουργία του πρωτομαγιάτικου στεφανιού



από λουλούδια κομμένα από τους αγρούς. Παραλλαγή του εθίμου εντοπίζεται και στην αρχαιότητα, όταν στο πλαίσιο της εορτής των Θαργηλίων, οι συμμετέχοντες έπαιρναν ένα πράσινο κλαδί που μόλις είχε πετάξει φύλλα, το τύλιγαν με ταινίες και επάνω του κρεμούσαν σύκα, ψωμί, φλασκιά με λάδι, κρασί και μέλι, συμβολίζοντας την ζωή, την υγεία, την καλή τύχη, την καλή σοδειά και την ευφορία. Στην πάροδο των χρόνων, βέβαια, το έθιμο άλλαξε πολλές φορές για να πάρει τελικά τη μορφή που έχει σήμερα.

Εκτός από το μαγιάτικο στεφάνι, σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας αναβιώνουν ακόμα και στις μέρες μας κάποια ενδιαφέροντα έθιμα που έχουν λυτρωτικές, εξαγνιστικές ιδιότητες και κυρίως έχουν να κάνουν με την καλοτυχία και την υγεία. Στην Κέρκυρα, ένα νησί που φημίζεται για τις ξεχωριστές της παραδόσεις και για τους ανθρώπους της που παραμένουν πιστοί σε αυτές, το Μαγιόξυλο έχει την τιμητική του. Οι κάτοικοι περιφέρουν έναν κορμό κυπαρισσιού, σκεπασμένο με κίτρινες μαργαρίτες που γύρω του έχει ένα στεφάνι με χλωρά κλαδιά. Με το μαγιόξυλο αυτό, οι νέοι εργάτες ντυμένοι με κάτασπρα παντελόνια και πουκάμισα και κόκκινα μαντήλια στο λαιμό βγαίνουν στους δρόμους, τραγουδώντας το Μάη.

Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας το πήδημα στη φωτιά είναι μία απαραίτητη τελετουργική διαδικασία που θα αποτρέψει τις αρρώστιες εξασφαλίζοντας την καλή υγεία. Νέοι και γυναίκες μεγάλης ηλικίας μαζεύονται την παραμονή της Πρωτομαγιάς, μόλις δύσει ο ήλιος και ανάβουν φωτιές με ξερά κλαδιά που έχουν συγκεντρώσει αρκετές μέρες πριν. Όσο η φωτιά είναι αναμμένη οι γυναίκες χορεύουν κυκλικούς χορούς γύρω από τη φωτιά και τραγουδούν παραδοσιακά τραγούδια για την Πρωτομαγιά. Τα νέα παιδιά, αφού βρέξουν τα μαλλιά και τα ρούχα τους, πηδούν πάνω από τις φωτιές σαν μία συμβολική πράξη που αποσκοπεί στο να διώξει τον χειμώνα και την αρρώστια. Στην συνέχεια όλοι παίρνουν έναν δαυλό από φωτιά και την πηγαίνουν στο σπίτι τους για να φύγουν όλα τα κακά.

Τα ξόρκια και τα φίδια

Στην Ήπειρο, την παραμονή της Πρωτομαγιάς, τα παιδιά πηγαίνουν στους κήπους, χτυπώντας μαγειρικά σκεύη και λέγοντας μαγικά ξόρκια για να διώξουν μακριά τα φίδια. Τα ξόρκια και τα μάγια είναι συνδεδεμένα με τον μήνα Μάιο, γιατί κατά τα ρωμαϊκά χρόνια ο Μάιος ήταν ο μήνας αφιερωμένος στους νεκρούς. Κρατώντας κάποια στοιχεία δεισιδαιμονίας ακόμα και σήμερα, τον μήνα αυτό σε πολλά μέρη δεν γίνονται γάμοι, ενώ πολλές νοικοκυρές έχουν φυλαγμένη μία από τις κουλούρες της Μ. Πέμπτης στο εικονοστάσι, με σκοπό να καταναλωθεί την Πρωτομαγιά για να προστατεύονται τα μέλη της οικογένειας από τα μάγια.



Στα μέρη της Μικράς Ασίας, σε κάθε στεφάνι έβαζαν, εκτός από λουλούδια, ένα σκόρδο για τη βασκανία, ένα αγκάθι για τον εχθρό κι ένα στάχυ για την καλή σοδειά. Το μαγιάτικο στεφάνι στόλιζε τις πόρτες των σπιτιών ως του Αϊ – Γιαννιού του Θεριστή και τότε, το καίγανε στις φωτιές του αγίου.

Τα ανθεστήρια

Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς σηματοδοτεί την τελική νίκη του καλοκαιριού απέναντι στον χειμώνα, την κατίσχυση της ζωής επί του θανάτου και έχει ρίζες που ανάγονται σε προχριστιανικές αγροτικές λατρευτικές τελετές για τη γονιμότητα των αγρών και,κατ' επέκταση, και των ζώων και των ανθρώπων.

Η αρχαιότατη γιορτή της Πρωτομαγιάς συνεχίστηκε στο διάβα των αιώνων με επισημότητα και με διάφορες μορφές και εκδηλώσεις. Μία από τις παλαιότερες γιορτές ήταν τα Ανθεστήρια, η γιορτή των λουλουδιών, η πρώτη επίσημη γιορτή ανθέων των Ελλήνων. Γιορτάζεται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και στην Κύπρο.

ERG_8-9_inn_8 & 9 4/25/17 11:08 AM Page 1

1η ΜΑΪΟΥ: Τιμή και δόξα στους πρωτεργάτες που θυσιάστηκαν για ανθρώπινες συνθήκες εργασίας

Σικάγο 1886- 1η Μαϊου. Η διεκδίκηση αποκτά συμβολισμούς και ο συνδικαλισμός καταγράφει το ιστορικό του πεπρωμένο μέσα από το αίμα των νεκρών διαδηλωτών και τη διαχρονική αποτύπωση του αγώνα για αξιοπρέπεια, αλληλεγγύη και απόκτηση θεμελιωδών δικαιωμάτων στην εργασία.

Ημέρα της Εργατικής Πρωτομαγιάς - γιορτάζουν, θυμούνται και στοχοθετούν οι εργαζόμενοι, αντλώντας μηνύματα και οράματα από το παρελθόν, διδασκόμενοι από αυτά που μας καθοδηγούν ως παρακαταθήκες και διαχρονικές αρχές και αξίες.

Μέρα Πρωτομαγιάς: Η ΣΕΚ διεκδικεί τη δημιουργία συνθηκών ανάπτυξης ως αντιστάθμισμα των βαριών συνεπειών της οικονομικής κρίσης στους μισθωτούς και ευρύτερα στους πολίτες της καθημαγμένης Κύπρου.

Η διεκδίκηση αποκτά συμβολισμούς



Η Πρωτομαγιά καθιερώθηκε ως μέρα γιορτής της εργατικής τάξης το 1889, από το Διεθνές Εργατικό Συνέδριο του Παρισιού για να τιμήσει τα θύματα της μεγάλης και αιματηρής απεργίας που είχε γίνει στο Σικάγο, 3 χρόνια πριν.

Η πάλη για την καθιέρωση του οχταώρου είχε αρχίσει από την δεκαετία του '60. Το 1884 η Αμερικάνικη Ομοσπονδία Εργασίας ψήφισε μια απόφαση η οποία όριζε ότι από την 1 Μαΐου του 1886 θα καθιερωνόταν το οχτάωρο. Μάλιστα, καλούσε όλα τα εργατικά συνδικάτα να ακολουθήσουν αυτή την οδηγία απαρέγκλιτα. Όπως ήταν φυσικό το ψήφισμα βρήκε άμεσα υποστήριξη από το σύνολο της εργατικής τάξης η οποία αναγκαζόταν να δουλεύει δώδεκα και δεκατέσσερις ώρες ημερησίως.

Έτσι, όταν η Αμερικάνικη Ομοσπονδία Εργασίας οργάνωσε μαζική απεργία την 1 Μαΐου του 1886 στο Σικάγο, που ήταν τότε το μεγαλύτερο βιομηχανικό κέντρο, 350,000 εργάτες από όλη τη χώρα ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα. Η πόλη του Σικάγο κυριολεκτικά παρέλυσε. Όλες οι εταιρίες που δραστηριοποιούνταν στην πόλη αναγκάστηκαν να διακόψουν τη λειτουργία τους.

8 ώρες δουλειάς 8 ώρες ψυχαγωγία 8 ώρες ανάπαυσης

Η βιομηχανία που βρισκόταν τον 19ον αιώνα σε πλήρη ανάπτυξη έταξε ως σκοπό την ανεξέλεγκτη εκμετάλλευση του εργάτη. Τα μεροκάματα χαμηλά. Η εργασία εξουθενωτική δημιουργούσε αρχικά την σκόρπια αγανάκτηση των εργαζομένων που σιγά - σιγά άρχισε να μπαίνει σε καλούπια ομαδικού ξεσηκώματος.

Οι είλωτες του χθες, που δέχονταν μοιρολατρικά τις ταπεινώσεις συγκεντρώνονται και συζητούνε πάνω στα δικαιώματα τους και παίρνουν αποφάσεις για τη βελτίωση της θέσης τους.

Σ' ένα εργατικό συνέδριο, που έγινε στα τέλη του 1884 τα αιτήματα των εργαζομένων έλαβαν συγκεκριμένη μορφή και πάρθηκε απόφαση να οργανωθούν για τη διεκδίκηση τους πανεργατικές απεργίες στις βασικότερες βιομηχανικές πόλεις της Αμερικής.

Οι απεργίες αυτές οργανώθηκαν στους πρώτους μήνες του 1886 και την Πρωτομαγιά του ίδιου χρόνου κηρύχτηκαν με αιτήματα:

Μ' αυτά τα συνθήματα και μ' όλη την αγανάκτηση που κλεινόταν χρόνια με τις ψυχές τους, πάλεψαν οι απεργοί και σάρωσαν την αντίδραση των έκπληκτων μα και τρομοκρατημένων βιομηχάνων, που αναγκάστηκαν τελικά να δεχθούν την εφαρμογή του 8ώρου.

Στο Σικάγο, όμως, τα πράγματα έλαβαν δραματικό χαρακτήρα. Οι εργοδότες αυτής της πόλης αντιμετώπισαν με πείσμα το εργατικό ξεσήκωμα. Ούτε ν' ακούσουν δεν δέχτηκαν τα αιτήματα των απεργών. Παράλληλα έφεραν απεργοσπάστες από άλλα μέρη και κίνησαν τα εργοστάσια τους.

Η στάση αυτών των βιομηχανιών, είχε σαν αποτέλεσμα να εξαγριωθούν οι απεργοί σ' αφάνταστο βαθμό και οι αμυνόμενοι συγκεντρώθηκαν έξω από τις φάμπρικες για να αποδοκιμά-



σουν τους απεργοσπάστες. Στο σημείο αυτό, ήλθαν για ενίσχυση των απεργοσπαστών οι αστυνομικοί. Έτσι σημειώθηκε, η πρώτη σύγκρουση μεταξύ αστυνομίας και απεργών, που σαν αποτέλεσμα της είχε να πληρώσουν με τη ζωή τους μερικοί εργάτες, τη διεκδίκηση των αιτημάτων τους.

Το αίμα, όμως, που χύθηκε έγινε αφορμή να κυριαρχήσει η αγανάκτηση στις τάξεις των απεργών. Τίποτα πλέον δεν τους συγκρατούσε. Κανένα εμπόδιο δεν ήταν σε θέση να σταματήσει το χείμαρο «των σκλάβων της γης», που ορμούσε ακάθεκτος για την κατάκτηση μιας ανθρώπινης ζωής, με περισσότερα δικαιώματα. Έτσι, την άλλη μέρα του επεισοδίου όχι μόνο δεν επέστρεψαν οι απεργοί στις φάμπρικες αλλά συγκεντρώθηκαν κατά χιλιάδες έξω από τα εργοστάσια αποφασισμένοι να εμποδίσουν την είσοδο τους στους απεργοσπάστες.

ΣΤΑ ΟΠΛΑ!

Χτες οι γυναίκες, τα παιδιά των δυστυχισμένων, κλαίγανε τον σκοτωμένο πατέρα και τον άντρα τους. Μέσα στα παλάτια οι πλουτοκράτορες γέμιζαν τα ποτήρια τους από ακριβά κρασιά και έπιναν στην υγειά των δολοφόνων που επέβαλαν τη τάξη.

Η ατμόσφαιρα ανάμεσα στα δυο στρατόπεδα ήταν ηλεκτρισμένη. Η παραμικρή αφορμή ήταν ικανή για να ανάψει τουφεκίδι. Και δεν άργησε να δοθεί. Κάποιος αναρχικός ή βαλμένος από τους εργοδότες προβοκάτορες έριξε μια βόμβα ανάμεσα στους αστυνομικούς και σκότωσε μερικούς από αυτούς. Σ' αυτή τη πρόκληση απαντούν οι αστυνομικοί ενισχυμένοι κι από το στρατό. Μια εργάτρια, χτυπημένη κατάστηθα έπεσε πρώτη μπροστά στη φάμπρικα του Μακ Κόρμικ. Το αίμα των πληγών της έβαψε κόκκινο το πουκάμισο που φορούσε. Κι όταν σε λίγο ξεψύχησε η πληγωμένη εργάτρια, το ματωμένο πουκάμισε έγινε λάβαρο των απεργών, κάτω από το οποίο μάχονται με πείσμα, περνώντας στην αντεπίθεση. Ο αγώνας ήταν σκληρός. Όλη την ημέρα θερίζονταν κορμιά κι από τις δυο παρατάξεις. Και μόνο τις βραδυνές ώρες έπαψαν ν' αντηχούν οι κρότοι των πολυβόλων.

Την επομένη ξέσπασε σ' ολόκληρο το Σικάγο άγρια τρομοκρατία. Οι φυλακές γέμισαν από εργάτες που τους περνούσαν ομαδικά σε δίκες. Επτά εργάτες, οι Αύγουστος Σαν Λουί Λιγκ, Άντολφ Φίσσσερ, Σάμουελ Φίλτεν, Άλμπερ Πάρσον, Μιχέλ Σβαμπ Όσκαρ Νίμπε και μια εργάτρια η Λούση Πάρσον, κρεμάστηκαν ύστερα από λίγες μέρες. Ένας από τους καταδικασθέντες αυτοκτόνησε στο κελί του κατασκευάζοντας τσιγάρο με δυναμίτη. Στους άλλους δόθηκε χάρη. Από τους τέσσερεις που κρεμάστηκαν ο Αύγουστος Σπις, απολογούμενος στο δικαστήριο, έδωσε σ' όλη του την έκταση το μεγαλείο που κλείνει η εργατική ψυχή και το ρόλο που παίζουν στη κοινωνική ζωή κάθε χώρας οι μετρημένοι στα δάκτυλα μεγιστάνες του πλούτου.

«Καταργήστε αυτούς τους 50, 100, 200 ανθρώπους που θέλουν ν' απολαμβάνουν το παν, χωρίς να κάνουν απολύτως τίποτε» είπε ο Σπις στους δικαστές.

Αυτό είναι, σε γενικές γραμμές το Ιστορικό της ματωμένης Πρωτομαγιάς του 1886.

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ 1955

Για τη ΣΕΚ η Πρωτομαγιά αποτελεί το ετήσιο βήμα για περιφρούρηση των κεκτημένων δικαιωμάτων. Είναι η έπαλξη για μια πιο φιλεργατική και δίκαιη κοινωνία που επιδιώκει την ενδυνάμωση και όχι την αποδυνάμωση του κράτους πρόνοιας. Είναι πάνω από όλα το βήμα από το οποίο περιφρουρείτε η τριμερής συνεργασία και ο κοινωνικός διάλογος. Η έπαλξη που μετουσιώνει τα αυτονόητα σε δεδομένα.

Ο άνθρωπος, στον οποίο το Κίνημα μας αφιέρωσε αυτή την αίθουσα, ο ήρωας Μάρκος Δράκος την Πρωτομαγιά του 1955 ήταν ομιλητής στην Πρωτομαγιάτικη εκδήλωση που διοργάνωσε η ΣΕΚ στη Λευκωσία. Λιγο μετά, ο συνδικαλιστής ηγέτης συνελήφθηκε, δραπέτευσε και μετά θυσιάστηκε για τις πανθρώπινες αξίες και τα ιδανικά. Για τα ιδια πανθρώπινα ιδανικά θυσιάστηκαν και οι πρωτεργάτες του Σικάγο. Για αυτούς ο εργασιακός μεσαίωνας ήταν σκλαβιά και δυστυχία όπως σκλαβιά και δυστυχία βίωναν οι Έλληνες Κύπριοι κάτω από τον αποικιοκρατικό ζυγό.

ERG_8-9_inn_8 & 9 4/25/17 11:08 AM Page 2

Εργατικό ξεσήκωμα ενάντια στις μεσαιωνικές συνθήκες εργασίας

Η 1η του Μάη ήταν μια θαυμάσια μέρα. Ο παγωμένος άνεμος της λίμνης, που συχνά ήταν πολύ διαπεραστικός την άνοιξη, ξαφνικά έπεσε και είχε βγει ένας δυνατός ήλιος. Όλα ήταν ήσυχα, τα εργοστάσια άδεια, οι αποθήκες κλειστές, τα φορτηγά βαγόνια αχρησιμοποίητα, οι δρόμοι έρημοι, οι οικοδομές παρατημένες, δεν έβγαινε καπνός από τα φουγάρα των εργοστασίων και οι μάντρες των ζώων ήταν σιωπηλές.

Ήταν Σάββατο, εργάσιμη μέρα. Όμως οι εργάτες γελώντας, κουβεντιάζοντας και ντυμένοι με τα καλά τους, κατευθύνονταν μαζί με τις γυναίκες και τα παιδιά τους, στη λεωφόρο Μίτσιγκαν. Ο δρόμος είχε αποκτήσει ατμόσφαιρα γιορτής...

Έξω από τον κύριο όγκο της διαδήλωσης και στους γειτονικούς δρόμους ήταν παραταγμένοι λόχοι αστυνομικών και ειδικών δυνάμεων, έτοιμοι να επιβάλουν «το νόμο και την τάξη». Σε στρατηγικά σημεία, στις στέγες, ήταν μαζεμένοι αστυνομικοί, Πίνκερτον και αξιωματικοί της εθνοφρουράς, κρατώντας όπλα και άλλα σύνεργα πολέμου. Στους στρατώνες, 1.350 εθνοφρουροί με στολή, οπλισμό και πολυβόλα περίμεναν το σύνθημα για να δράσουν.

Σε ένα κεντρικό κτίριο γραφείων μαζεύτηκαν ηγετικά στελέχη της Επιτροπής Πολιτών. Συνεδρίαζαν όλη την ημέρα και έπαιρναν αναφορές από έξω για την επικείμενη σύγκρουση. Αυτοί ήταν το γενικό επιτελείο που συντόνιζε τη μάχη για τη διάσωση του Σικάγου από το οχτάωρο...

ΧΡΟΝΙΚΟ ΤΗΣ ΜΑΤΩΜΕΝΗΣ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ

Στο πριονιστήριο του Μακ Κόρμικ ο εργοδότης είχε πνίξει στο αίμα προηγούμενη απεργία των εργαζομένων και το προσωπικό έδειχνε αναποφάσιστο για νέο αγώνα.

Στις 13 Μαϊου και ενώ η απεργία στο Σικάγο είχε γενικευθεί στο εργοστάσιο του Μακ Κόρμικ συγκεντρώνονται απεργοί και από άλλα γειτονικά ξυλουργεία για να μιλήσουν στους συναδέλφους τους. Πραγματοποιήθηκε μεγάλη συγκέντρωση και αποφασίζεται η απεργιακή κινητοποίηση.

Όμως ο Μακ Κόρμικ προετοιμάζεται να καταπνίξει αυτή την απεργία μαζεύοντας απεργοσπάστες.

Όταν μια ομάδα απεργών κατευθύνεται προς τους απεργοσπάστες για να τους μιλήσει, οι μπράβοι του Μακ Κόρμικ πυροβολούν στο ψαχνό, οι εργάτες όμως αντιδρούν και αντιστέκονται. Στο χώρο φτάνει και η αστυνομία. Προτάσει τα όπλα της και...πυροβολεί.

Έξι απεργοί νεκροί και δεκάδες τραυματίες είναι ο απολογισμός της επίθεσης.

Η δολοφονία των έξι προκάλεσε οργή και αγανάκτηση στους εργαζόμενους.

Ακολουθεί η συγκέντρωση στην πλατεία Χαιημάρκετ στην οποία συμμετέχουν πέραν των 15000 εργατών. Μια ειρηνική αλλά παλμώδης εκδήλωση η οποία πνίγηκε στο αίμα.

Όργιο τρομοκρατίας και αντεργατική υστερία ακολουθεί, που οδηγεί σε έρευνες. Κλείσμο εφημερίδων, και συνδικαλιστικών οργανώσεων για να καταλήξει στην σύλληψη εννέα εργατών που θεωρήθηκαν «πρωταίτιοι» των γεγονότων. Οι επτά καταδικάστηκαν σε απαγχονισμό. Ένας απ' αυτούς αυτοκτόνησε τη νύκτα πριν οδηγηθεί στην αγχόνη,

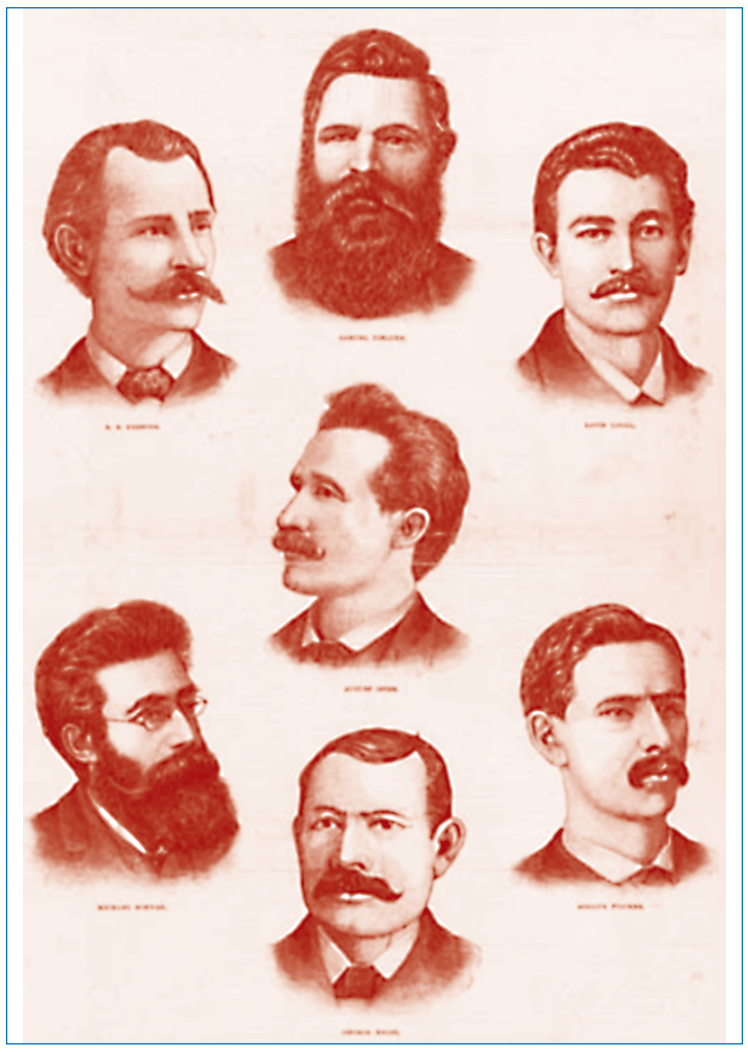
ενώ άλλοι δύο πήραν χάρη και η ποινή μετριάσθηκε σε ισόβια καταναγκαστικά έργα.

Στην κηδεία των τεσσάρων συγκεντρώθηκαν 150 χιλιάδες εργάτες. Ο Ρόμπερτ Ρέιτζελ, εκδότης της εφημερίδας «Άρμε Τέυφελ» στον επικήδειο που εκφώνησε τα εξής: «Δεν έχουμε κανένα λόγο για να κλαίμε αυτούς τους ανθρώπους που βρήκαν ηρωϊκό θάνατο. Όπως σε άλλους καιρούς ο σταυρός μετετράπη σε σύμβολο αγάπης, έτσι και αυτές οι κρεμάλες θα μετατραπούν στον 20ο αιώνα σε σύμβολα λευτεριάς».

Σκουπίστε τα δάκρυα σας εσείς που πάσχετε! Θαρρέψτε! Σκλάβοι σηκωθείτε



✔ *Οι κρεμάλες που στήθηκαν για τους εργαζόμενους του ΣΙΚΑΓΟ μετατράπηκαν σε σύμβολο διεκδίκησης*



Σε δίκη, για τα γεγονότα της Χεϊμάρκετ, παραπέμφθηκαν 8 συνδικαλιστές. Οι Πάρσονς, Ενγκελ, Σπάις και Φίσερ εκτελέστηκαν στις 11 Νοεμβρίου και ο Λίγκ αυτοκτόνησε ή δολοφονήθηκε στο κελί του. Για την απονομή χάριτος κινητοποιήθηκαν συνδικάτα και προσωπικότητες απ'όλο τον κόσμο, χωρίς αποτέλεσμα, αλλά ήταν αφορμή για νέες κινητοποιήσεις. Ο Σπάις λίγο πριν τον απαγχονισμό του, φώναξε: «Θα έλθει η εποχή που η σιωπή μας θα είναι δυνατότερη από τις φωνές που σήμερα στραγγαλίζετε»

Ξυπνάτε σκλάβοι και ορθώστε το ανάστημα σας

Πρωτομαγιά 1886. Ήταν Σάββατο, εργάσιμη, τότε, μέρα. Χιλιάδες εργάτες, κήρυξαν γενική απεργία σε όλη τη χώρα. Βασικό αίτημα τους το 8ωρο εργασίας, 8ωρο μόρφωσης και ψυχαγωγίας και 8ωρες ύπνου. Διεκδικούσαν αυτά που για μας σήμερα ακούγονται αυτονόητα. Τίποτα όμως δεν προμήνυε τον όλεθρο που θα επακολουθούσε.

Επίκεντρο του αγώνα αναδείχτηκε το Σικάγο.100.000 απεργοί εργάτες κατέκλυσαν την πόλη, όταν δέχτηκαν μια ασύγγνωστη και πρωτόγνωρη αστυνομική βία. Εν ψυχρώ ρίχθηκαν πυροβολισμοί εναντίον τους γιατί απλά όρθωσαν το ανάστημα τους και βροντοφώναξαν. Φτάνει πια στον εργασιακό μεσαίωνα.

Η πλατεία «ΧΕΙΜΑΡΚΕΤ» στο Σικάγο βάφτηκε στο αίμα. Ήταν η πρώτη ματωμένη Πρωτομαγιά. Οι ηγέτες των

• Οι θυσίες και οι αγώνες του Σικάγου άνοιξαν τον δρόμο στους μετέπειτα εργαζόμενους να διεκδικήσουν το αυτονόητο, 8 ώρες δουλειάς, 8 ώρες ψυχαγωγία, 8 ώρες ανάπαυση

εργατών προτού οδηγηθούν στην αγχόνη κατέθεσαν ότι στο εδώλιο θα έπρεπε να ήταν το κράτος που με την ανοχή του επέτρεπε οι εργαζομένοι να είναι σκλάβοι στην εργασία.

Ο αγώνας ήταν σκληρός. Όλη την ημέρα θερίζονταν κορμιά κι από τις δυο παρατάξεις. Και μόνο τις βραδυνές ώρες έπαψαν ν' αντηχούν οι κρότοι των πολυβόλων.

Την επομένη ξέσπασε σ' ολόκληρο το Σικάγο άγρια τρομοκρατία. Οι φυλακές γέμισαν από εργάτες που τους περνούσαν ομαδικά σε δίκες. Επτά εργάτες, οι Αύγουστος Σαν Λουί Λιγκ, Άντολφ Φίσσσερ, Σάμουελ Φίλτεν, Άλμπερ Πάρσον, Μιχέλ Σβαμπ Όσκαρ Νίμπε και μια εργάτρια η Λούση Πάρσον, κρεμάστηκαν ύστερα από λίγες μέρες. Ένας από τους καταδικασθέντες αυτοκτόνησε στο κελί του κατασκευάζοντας τσιγάρο με δυναμίτη. Στους άλλους δόθηκε χάρη. Από τους τέσσερεις που κρεμάστηκαν ο Αύγουστος Σπις, απολογούμενος στο δικαστήριο, έδωσε σ' όλη του την έκταση το μεγαλείο που κλείνει η εργατική ψυχή και το ρόλο που παίζουν στη κοινωνική ζωή κάθε χώρας οι μετρημένοι στα δάκτυλα μεγιστάνες του πλούτου.

«Καταργήστε αυτούς τους 50, 100, 200 ανθρώπους που θέλουν ν' απολαμβάνουν το παν, χωρίς να κάνουν απολύτως τίποτε» είπε ο Σπις στους δικαστές.

Αυτό είναι, σε γενικές γραμμές το ιστορικό της ματωμένης Πρωτομαγιάς του 1886.

ERG_10-10_inn_13 4/25/17 11:07 AM Page 1

Η ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ
ΑΝΑΝΕΩΘΕΙΤΕ! ΑΝΑΣΤΗΘΕΙΤΕ ΨΥΧΗ ΤΕ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙ

7 χρυσοί κανόνες που θα σας τονώσουν και θα σας δώσουν δύναμη για μια όμορφη ζωή.

Καθετί θέλει τον χρόνο του,για να δράσει αποτελεσματικά και σωστά!Και μην ξεχνάτε ότι εσείς πρέπει να βοηθήσετε τον ευατό σας να βελτιωθεί και να ανανεωθεί! Πιστέψτε σε εσάς και προσπαθείστε για το ιδανικό αποτέλεσμα που θέλετε να πετύχετε! Βάλτε τους δικούς σας προσωπικούς στόχους για την Άνοιξη, αλλά και το Καλοκαίρι που μας έρχεται,βάλτε την δικιά σας πινελιά και το προσωπικό σας γούστο σε καθετί! Και φυσικά, οπλιστείτε με όρεξη, καλή διάθεση, πείσμα και πολύ διάθεση για προσπάθεια! Μόνο εάν προσπαθήσετε και θέλετε κάτι πολύ, θα το καταφέρετε! Και τότε, θα είστε πιο όμορφες, ανανεωμένες, λαμπερές και υγιής από ποτέ!

Αυτή την Άνοιξη μην πείς βαριέμαι. Αυτή την άνοιξη μην αμελήξεις τον εαυτό σου. Αυτή την άνοιξη κάνε στον εαυτό σου το πιο γοητευτικό δώρο.Το αξίζεις! Ανανεωμένες και βελτιωμένες! Πιο όμορφες και λαμπερές από ποτέ! Τι χρειαζόμαστε για να πετύχουμε αυτό το αποτέλεσμα. Ο οργανισμός μας χρειάζεται την κατάλληλη περιποίηση και αποτοξίνωση από κακές συνήθειες των προηγούμενων μηνών και του χειμώνα! Ιδού οι έξυπνες και απλές προτάσεις αποτοξίνωσης και ανανέωσης του οργανισμού σας.

1 ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Αρχίστε κάποιο είδος γυμναστικής! Είτε είναι κάποια οικονομική λύση,όπως είναι η άσκηση στο σπίτι,είτε είναι η εγγραφή σας σε κάποιο γυμναστήριο η σε κάποια σχολή,επιλέγοντας κάποιο άθλημα που σας ενδιαφέρει η κάποιο είδος χορού!



Προτείνονται 3-4 φορές την εβδομάδα από 30-40 λεπτά! Διαλέξτε πολύ πρωινή η απογευματινή ώρα για την γυμναστική σας!Εάν έχετε φάει,να έχουν περάσει 3 ώρες τουλάχιστον,αλλιώς πριν φάτε το πρωινό σας! Η καθημερινή γυμναστική θα δυναμώσει το σώμα σας και την εικόνα του,θα συνηθίσει σε ένα πρόγραμμα άσκησης το κορμί σας και θα καίτε τις καθημερινές σας θερμίδες!

2 ΑΛΛΑΓΗ ΤΡΟΠΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προσεγμένη διατροφή! Είτε θέλετε να αδυνατίσετε,είτε να διατηρήσετε την σιλουέτα σας! Προτείνονται λοιπόν την ημέρα, οπωσδήποτε 5γεύματα χωρισμένα εξής:

• Πλήρες πρωινό (νωρίς το πρωί,όταν ξυπνάτε!)

• Δεκατιανό(εάν ξυπνάτε νωρίς το πρωί,κατά της 10,φάτε κάτι ελαφρύ ξανά!)

• Μεσημεριανό γεύμα (ένα πιάτο, όχι αργά το μεσημέρι, προτιμήστε νωρίς μέχρι της 2 η ώρα)

• Απογευματινό σνακ!(κάτι με λίγες θερμίδες!)

• Βραδινό γεύμα(κάτι ελαφρύ, μέχρι της 8-8 μισή το βράδυ, 3 ώρες πριν κοιμηθείτε τουλάχιστον!)

Βάλτε στην διατροφή σας ΦΡΟΥΤΑ και ΛΑΧΑΝΙΚΑ! Επιλέξτε κρέας, ψάρι,ζυμαρικά και όσπρια συγκεκριμένες μέρες την εβδομάδα το κάθε είδος! Κάντε το δικό σας πρόγραμμα διατροφής,σύμφωνα με τις θερμίδες που ξέρετε ότι πρέπει να λαμβάνετε καθημερινά! (Αυτό, θα το βρείτε εύκολα, σύμφωνα με το ύψος και τα κιλά σας!) Τις θερμίδες αυτές που σας αναλογούν, ούτε πρέπει να τις ξεπερνάτε, ούτε να τις μειώνετε καθημερινά! Να λαμβάνετε όσες χρειάζεται ο οργανισμός σας καθημερινά, για να είστε υγιής και δυνατοί! Μία διατροφή που προτείνω, είναι η εξής:

Πρωινό: Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα χωρίς λακτόζη!

Δεκατιανό:1 γιαούρτι με λίγα λιπαρά η κάποιο φρούτο π.χ.1μήλο,η 1αχλάδι!

Μεσημεριανό: Κοτόπουλο, η κρέας η ψάρι, μαζί με λαχανικά η μία σαλατίτσα!

Απογευματινό: Ζελέ φρούτων η γκρέιπ φρουτ! Κάτι με λίγες θερμίδες που σας αρέσει!

Βραδινό:Προτείνω μια σαλάτα(καλύτερα με πράσινα λαχανικά)η μία φρουτοσαλάτα(τα λιγότερο σε θερμίδες φρούτα 1-2 είδη από το καθένα,τα πιο ελαφριά επιλέξτε!)

Μην ξεχνάτε ωστόσο να πίνετε καθημερινά πολύ ΝΕΡΟ,2 λίτρα την ημέρα,επίσης πράσινο τσάι(μέχρι 2 την ημέρα)καθώς και ξηρά δαμάσκηνα,αντί γλυκού!

3 ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

Εάν δεν έχετε βάλει στο πρόγραμμα σας την σωστή ξεκούραση και τις σωστές ώρες ύπνου,ήρθε η ώρα!Να θυμάστε,ότι ο ανθρώπινος οργανισμός θέλει να κοιμάται,χρειάζεται να κοιμάται τουλάχιστον 8ώρες κάθε βράδυ!Ο βραδινός ύπνος δεν αντικαθίσταται από κανέναν ύπνο άλλης ώρας,ούτε απογευματινό ούτε μεσημεριανό!Για μεσημεριανό ύπνο,επιλέξτε μία ωρίτσα την ημέρα,καθαρά για ξεκούραση και όχι για αναπλήρωση βραδινού ύπνου! Ο οργανισμός ξεκουράζεται μόνο το βράδυ,σωστά! Μην παραλείπετε τον σωστό βραδινό ύπνο,και μην μειώνετε τις ώρες της ξεκούρασης σας! Ο σωστός ύπνος, βοηθάει στην καλή εμφάνιση σας! Στην όμορφη όψη της επιδερμίδας σας και στην υγεία σας! Είναι βασικό κομμάτι της καθημερινότητας μας!

4 ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Εάν καπνίζετε είτε πολύ, είτε λίγο προσπαθήστε να το κόψετε! Ξέρω, ότι είναι κάτι δύσκολο,ειδικά όταν η εξάρτηση είναι μεγάλη και βαστάει χρόνια! Όμως χρειάζεται πείσμα και θέληση και όλα γίνονται! Αρκεί να το προσπαθήσετε και να το πιστέψετε! Αρχικά,προσπαθήστε να μειώσετε την ποσότητα των καθημερινών σας τσιγάρων,από μόνοι σας! Π.χ.από 1,5 πακέτο στο ένα, και πάει λέγοντας! Εάν δείτε

• Φτιάξτε τον προσωπικό σας κόσμο πιο όμορφο

ότι μόνοι σας, δεν λειτουργεί, τότε προσπαθείστε να βρείτε έναν πιο αποτελεσματικό τρόπο, του εμπορίου! Υπάρχουν διάφοροι τρόποι,απλά και αυτοί θέλουν τον χρόνο τους!Υπάρχουν ειδικές παστίλιες,ειδικές τσίχλες,κέντρα υγιεινής διαβίωσης και το ηλεκτρονικό τσιγάρο(που όμως και αυτό έχει ημερομηνία λήξης, και συγκεκριμένο όριο χρήσης γιατί σκοπός του είναι να κοπεί το τσιγάρο και ύστερα και αυτό! Το όριο του είναι 8 μήνες λένε!) Ρωτήστε και βρείτε λοιπόν,τον τρόπο που σας αρέσει περισσότερο και νομίζετε ότι μπορείτε να εμπιστευτείτε ευκολότερα!Βάλτε ένα χρονικό όριο στον ευατό σας και προσπαθήστε από την Άνοιξη μέχρι το τέλος του καλοκαιριού, να έχετε μειώσει η ακόμα και καλύτερα να έχετε κόψει εντελώς το κάπνισμα! Η διαφορά θα είναι πραγματικά μεγάλη! Και αυτό ισχύει,για όλες τις ηλικίες!Πόσο μάλλον για τις πολύ μικρές ηλικίες! Η



διαφορά θα είναι πολύ εμφανής! Πρώτα από όλα στην αντοχή του οργανισμού, στην ανάσα σας, στην στοματική σας υγεία, στην αναπνοή σας! Ύστερα, στην εικόνα της επιδερμίδας σας! Η επιδερμίδα σας σιγά-σιγά θα φωτίσει και πάλι, θα λάμψει!

Οινόπνευμα

Πάνω κάτω τα ίδια ισχύουν και για την μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ! Φέρνει πολλούς κινδύνους και στην υγεία, και



στην εμφάνιση σας! Για αυτό θέλει προσοχή! Η καθημερινή η συχνή κατανάλωση οινοπνεύματος είναι εχθρός για τον άνθρωπο και για την ψυχολογία και την συμπεριφορά του! Από αλκοόλ, συνιστάται μόνο η μικρή συχνή ποσότητα κρασιού και για γυναίκες και για άντρες, κόκκινου οίνου, που βοηθάει στην καρδιά! Και αυτό όμως με μέτρο! Λένε 1-2 ποτηράκια την ημέρα, μαζί με το φαγητό σας, η ακόμα καλύτερα πιο αραιά! Τα υπόλοιπα αλκοολούχα ποτά, δεν βοηθούν και δεν προσφέρουν σε κάτι, κυρίως αυτά που περιέχουν πολύ αλκοόλ! Εάν λοιπόν καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες, προσπαθήστε να τις μειώσετε σιγά-σιγά και να αντικαταστήσετε το αλκοόλ καλύτερα με κάποιο αναψυκτικό! Φυσικά, η καλύτερη λύση είναι η κατανάλωση νερού!

5 ΚΑΝΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΔΡΟΣΕΡΟ ΧΥΜΟ

Θα το έχετε ξανά-ακούσει! Είναι ο χυμός που καίει τα λίπη κυρίως στην κοιλιά! Ο συγκεκριμένος χυμός μας βοηθάει στο κάψιμο του συσσωρευμένου λίπους καθώς επίσης και στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού! Είναι πολύ ενεργειακός και μας τονώνει ακόμα και τις πιο κουραστικές μέρες! Οι θερμίδες του ανά ποτήρι,δεν ξεπερνά τις 150, για αυτό καλό είναι να τον προτιμήσετε για πρωινό η δεκατιανό!

6 ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΣΤΥΛ ΣΑΣ

Μαζί με όλα τα παραπάνω, ανανεώστε και αλλάξτε το στυλ σας! Ειδικοί λένε ότι η αλλαγή του στυλ σας,κάθε δύο χρόνια, είναι σύμμαχος της καλής ψυχολογίας! Χρειάζεται! Οπότε εάν έχετε να αλλάξετε καιρό το στυλ σας η θέλετε να δοκιμάσετε νέα πράγματα που έχουν έρθει στη μόδα, τότε τώρα είναι ο ιδανικός καιρός! Η Άνοιξη! Γιατί ο καιρός αυτός βοηθάει, αφού τα δύσκολα χειμωνιάτικα ρούχα, κρύβονται στην ντουλάπα και τα πιο ανάλαφρα και δροσερά μπαίνουν στην θέση τους! Τώρα είναι η ευκαιρία να δοκιμάσετε νέα στυλ και γούστα,νέους συνδυασμούς, να δείτε τι χρώματα σας πηγαίνουν και τι σας κολακεύει περισσότερο! Φέτος η μόδα επικρατεί ζωηρά έντονα χρώματα, floral στυλ, εμπριμέ σχέδια και print! Δείτε τι είναι στην μόδα και υιοθετήστε ότι ταιριάζει σε εσάς! Κάντε εντύπωση με το νέο σας στυλ! Κάντε όμορφους, χρωματιστούς συνδυασμούς, χωρίς ενδοιασμούς!

7 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Μία νέα μέθοδος αποτοξίνωσης για τον οργανισμό μας και γενικότερα για την υγεία μας είναι η χρήση βοτάνων! Εγώ θα σας προτείνω εδώ μερικά βότανα, αλλά πολύ εύκολα μπορείτε να βρείτε πολλά και διάφορα βότανα που κάνουν για διάφορες θεραπείες και χρήσεις! Κάποια τέτοια χρήσιμα βότανα είναι:

- **Δεντρολίβανο:** ιδανικό για την σωστή κυκλοφορία αίματος και την ενδυνάμωση του οργανισμού!
- **Δυόσμος:** ιδανικό για παθήσεις στομάχου και του εντέρου!
- **Ευκάλυπτος:** ιδανικό για επίμονο πυρετό και για παθήσεις-δυσκολίες του αναπνευστικού!
- **Μέντα:** ιδανικό για νευρικές παθήσεις όπως είναι ο πονοκέφαλος και για την σωστή λειτουργία του στομαχιού!
- **Ρίγανη:** ιδανικό για βήχα και ημικρανίες περιόδου!
- **Τσουκνίδα:** ιδανικό για λειτουργία μεταβολισμού, για τον καθαρισμό του αίματος και για την αποβολή ουρίας!

Τα βότανα, είναι φιλικά προς τον ανθρώπινο οργανισμό και είναι καθαρά κομμάτι της φύσης μας! Βρείτε κι άλλα βότανα που χρειάζεστε, σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες και προμηθευτείτε τα! Άλλα είναι πιο διαδεδομένα και οικονομικά, άλλα είναι λιγότερα γνωστά και πιο ακριβά! Ψάξτε τα και βρείτε τι σας αρέσει και θα σας φανεί χρήσιμο! Θα δείτε ότι με την δράση και την πολύτιμη βοήθεια τους, θα αισθανθείτε πολύ καλύτερα και πιο υγιής.

ERG_11-11_inn_8 & 9 4/25/17 11:08 AM Page 1

Ώρα να επαναφέρουμε τη ζωή μας στην κανονικότητα



Αναμφίβολα, στις μέρες μας είναι πολύ εύκολο να ξεμείνουμε από ενέργεια, να αισθανόμαστε συνεχώς αγχωμένοι και πολύπλευρα.

Πρώτο βήμα για να ξεφύγουμε από αυτό τον κλοιό είναι η καταγραφή των προτεραιοτήτων μας εξηγεί η ειδική επιστημόνισσα Μάρεα Λαουτάρη Δεληγιάννη, ακολουθώντας την τεχνική που ονομάζεται «ο τροχός της ζωής».

Πρόκειται για μια πανεύκολη τεχνική που μας επιτρέπει να επαναφέρουμε τη ζωή μας σε ισορροπία αλλάζοντας όσα παρατηρούμε ότι καταναλώνουν το χρόνο μας χωρίς να μας ευχαριστούν ή να μας διευκολύνουν. Σημειωνει προς τούτο τα πιό κάτω.

Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΕΡΝΑΕΙ ΠΡΩΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ

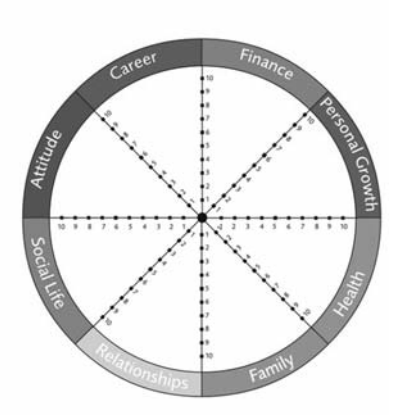
«Να θυμάστε οτι για να πραγματοποιηθεί οποιαδήποτε ΑΛΛΑΓΗ στη ζωή, χρειάζεται καταρχήν να ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ρεαλιστικά πού επενδύουμε καθημερινά την ενέργεια και το χρόνο μας και να το έχουμε ΑΠΟΔΕΧΤΕΙ συνειδητά. Μόνο τότε μπορούμε να προβούμε σε συνειδητές και συγκεκριμένες ΑΛΛΑΓΕΣ και να αισθανθούμε οτι επιτέλους ανακτάμε τον έλεγχο στη ζωή».

• Απλός τρόπος για να επανακτήσεις τη χαμένη σου ψυχοσωματική ισορροπία

Ο τροχός της ζωής βοηθάει να δούμε έναν προς έναν και συνολικά όλους τους τομείς της ζωής μας και να συνειδητοποιήσουμε πού δίνουμε παραπάνω ή λιγότερη ενέργεια και χρόνο.

Στο σχήμα ενός κύκλου, που μπορείς να κατεβάσεις εδώ, σημειώνουμε 6-8 τομείς της ζωής μας που είναι σημαντικοί για εμάς τη δεδομένη στιγμή: η υγεία και η φυσική μας κατάσταση, η οικογένεια, ο έρωτας, η διασκέδαση, ο χρόνος για τον εαυτό μας, η εργασία, τα οικονομικά, οι φίλοι, η πνευματική μας ανάπτυξη, η προσφορά και η φιλανθρωπία κ.λπ. Αν δεν είσαι σίγουρη για τους σημαντικούς τομείς στη ζωή σου, σκέψου τους ρόλους που έχεις αναλάβει και όλα εκείνα με τα οποία ασχολείσαι στην καθημερινότητά σου - μπορεί π.χ., αν σε γεμίζουν τα μαθήματα κοσμήματος, να χρειαστεί να προσθέσεις στους παραπάνω τομείς την καλλιτεχνική έκφραση. Όπως επισημαίνει η κ. Λαουτάρη, για κάθε δεδομένη στιγμή της ζωής μας αυτός ο «χάρτης» είναι διαφορετικός. Μπορεί κάποιες περιόδους, για παράδειγμα, να επιλέγουμε συνειδητά να δώσουμε πολλή από την ενέργειά μας και μεγάλο μέρος του χρόνου μας σε ένα σημαντικό βήμα για την καριέρα μας, ενώ άλλες να επικεντρωνόμαστε περισσότερο στην οικογένειά μας. Αυτό δεν είναι σε καμία περίπτωση κακό - αν όμως νιώσουμε ότι μια τέτοια «ανισορροπία» μας προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, ο Τροχός της Ζωής είναι πολύ χρήσιμος για να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας και να βάλουμε σε τάξη το χρόνο που διαθέτουμε σε καθεμία από αυτές.

Στη συνέχεια, αξιολογούμε σε κλίμακα



π.χ. από το 1 μέχρι το 10 πόση ενέργεια νιώθουμε ότι δίνουμε σε καθέναν από αυτούς τους τομείς. Το 0 βρίσκεται στο κέντρο και όσο προχωράμε προς την περιφέρεια, η τιμή αυξάνει. Σημειώνουμε πάνω στον Τροχό την τιμή για κάθε τομέα και έπειτα ενώνουμε τις τελείες και σκιάζουμε το νεο εσωτερικό σχήμα που έχει δημιουργηθεί (αν θέλεις, μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικό χρώμα για κάθε τμήμα του Τροχού). Κοιτάζοντας τον Τροχό της Ζωής σου, βλέπεις να υπάρχει ισορροπία στο νέο σχήμα που δημιουργήθηκε εσωτερικά ή υπάρχουν τομείς στους οποίους θα ήθελες να επικεντρωθείς λίγο περισσότερο ή λιγότερο; Μια συχνή ερώτηση που κάνει η κα. Λαουτάρη στους πελάτες που «προπονεί» είναι: «Εάν αυτό το νεο σχήμα που προέκυψε ήταν ο δεξιός μπροστά τροχός του αυτοκινήτου σου, πόσο μακριά θα σε πήγαινε;».

Προσοχή, φυσικά ο σκοπός δεν είναι να βρίσκονται όλοι οι τομείς στο 10. Αυτό θα ήταν ίσως ιδανικό, πιθανόν όμως να μην είναι ούτε εφικτό ούτε ρεαλιστικό. Το ιδανικό το καθορίζουμε εμείς! Παν μέτρον άριστον και το ιδανικό βρίσκεται πάντα στην ισορροπία και την εσωτερική ευδαιμονία.

Τώρα που έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα του πού αφιερώνεις πόση ενέργεια και χρόνο, το τελευταίο βήμα είναι να καταγράψεις τι χρειάζεται να κάνεις για κάθε έναν τομέα στον οποίο θα ήθελες ιδανικά να αλλάξεις την ενέργεια και το χρόνο που επενδύεις. Καλή επιτυχία!



ERG_12-12_inn_4 4/25/17 11:08 AM Page 1

Ο πελαργός ήρθε στη διάρκεια της πτήσης

Απίστευτο αλλά αληθινό

Η πτήση των Τουρκικών Αερογραμμών από τη Γουινέα στην Ακτή Ελεφαντοστού είχε συγκίνηση και μπόλικο κλάμα.

Δεν συνέβη κάτι κακό, απλά οι αεροσυνοδοί αναγκάστηκαν να ξεγεννήσουν μια 28χρονη, της οποίας έσπασαν τα νερά. Βοήθησαν και άλλοι επιβάτες και όλα πήγαν καλά.

Η μητέρα ήταν στην 28η εβδομάδα, όπως αναφέρει ο Guardian, και ενώ οι κανονισμοί ασφαλείας δεν επιτρέπουν την επιβίβαση σε εγκύους κάτω των 36 εβδομάδων.



Υπάρχουν πάντως και εταιρείες που επιτρέπουν το ταξίδι σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης από 28 εβδομάδες και πάνω, εφόσον υπάρχει η σχετική ιατρική γνωμάτευση.

Ολλανδία: Πολύχρωμο μωσαϊκό από τουλίπες στους αγρούς

Η άνοιξη σε όλο της το μεγαλείο μέσα από τις φωτογραφίες του Bea Nagy που αποτύπωσε στο φακό του τα πολύχρωμα λιβάδια με τις ολλανδικές τουλίπες. Σε κάθε φωτογραφία αναδεικνύεται ένα μωσαϊκό με χρώματα από τις παραδοσιακές πλέον εκτάσεις με τουλίπες στο Άμστερνταμ.

Σαν ένα ουράνιο τόξο που έχει απλωθεί στο έδαφος αντιλαμβάνεται ο θεατής τη διάταξη των λουλουδιών, αφού κάθε σειρά έχει τη δική της απόχρωση. Ο φωτογράφος παίρνει το ποδήλατό του και πηγαίνει σε διάφορες περιοχές γύρω από την ολλανδική πρωτεύουσα φωτογραφίζοντας τα άνθη, σχολιάζοντας στις εικόνες που ανεβάζει στο Instagram: "Η άνοιξη είναι εδώ"...



Έφαγε πανάκριβα θαλασσινά και βούτηξε στη θάλασσα για να μην πληρώσει

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Ο 33χρονος Τέρι Πεκ πήγε σε ένα από τα ακριβότερα εστιατόρια της Gold Coast του Μπρίσμπεϊν για να απολαύσει θαλασσινά.

Όταν ήρθε ο λογαριασμός των 440 ευρώ αρνήθηκε να πληρώσει και στον κίνδυνο να συλληφθεί, βούτηξε στο νερό.

Αργότερα βέβαια συνελήφθη, αφέθηκε ελεύθερος με εγγύηση και έδωσε εξηγήσεις. Για την ακρίβεια, ρωτήθηκε από τηλεοπτικό κανάλι της Αυστραλίας αν θα ήθελε να ζητήσει συγγνώμη από τους ιδιοκτήτες του εστιατορίου.



Η απάντηση που έδωσε ήταν ότι εκείνοι θα έπρεπε να απολογηθούν, καθώς η ποιότητα του φαγητού ήταν κακή και η τιμή υπερβολική.

Όσο για τα υπόλοιπα, εξήγησε ότι αναγκάστηκε να φύγει από το εστιατόρια, γιατί η φίλη του που ήταν στην παραλία τον πήρε τηλέφωνο ότι... γεννάει.

«Δεν την βρήκα στην παραλία και είχα σκοπό να επιστρέψω να πληρώσω, αλλά μετά δεν έβρισκα το πορτοφόλι μου».

Τελικά, αποφάσισε να κολυμπήσει. Τότε τον εντόπισε η Αστυνομία.

Ψάλτης το επάγγελμα του μέλλοντος στην Ελλάδα

Ψάλτης, το επάγγελμα του μέλλοντος με προοπτικές, καθώς το Υπουργείο Παιδείας της Ελλάδας εκτίναξε τον αριθμό των σπουδαστών στις σχετικές εκκλησιαστικές σχολές.



Συγκεκριμένα, όπως αναφέρει σε άρθρο της η εφημερίδα Καθημερινή και αναδημοσιεύει η lifo.gr, οι θέσεις εισακτέων στα Τμήματα Εκκλησιαστικής Μουσικής και Ψαλτικής των Εκκλησιαστικών Ακαδημιών σε Ιωάννινα και Κρήτη αυξήθηκαν από μόλις 30 πέρσι σε 140 φέτος, με την ποσοστιαία αύξηση να φτάνει το 460%.

Ενδεικτικά, ως προς τα δύο Τμήματα Διαχείρισης Εκκλησιαστικών Κειμηλίων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, ο αριθμός εισακτέων, από 45 πέρσι, φέτος διπλασιάστηκε στους 90.

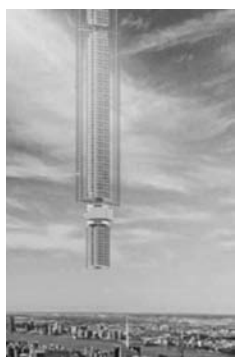
Επίσης, υπάλληλοι γραφείων, λογιστές και κλωστοϋφαντουργοί είναι οι ειδικότητες που πριμοδοτήθηκαν φέτος, ενώ το τμήμα ΤΕΙ στη Ζάκυνθο, που πέρυσι είχε μονοψήφιο αριθμό εισακτέων (συνολικά 9), «εισέπραξε» διψήφια αύξηση θέσεων.

Δείτε τον ουρανοξύστη που θα κρέμεται από αστεροειδή στη Γη

Το παράξενο σχέδιο του αρχιτεκτονικού γραφείου με την ονομασία «Clouds», προβλέπει ότι ο «Analemma Tower» θα κρέμεται με οπλισμένα καλώδια από έναν κομήτη, 50 χιλιόμετρα πάνω από την επιφάνεια του πλανήτη μας.

Οι κοντινοί στη Γη όροφοι θα είναι αφιερωμένοι στην ψυχαγωγία, σε καταστήματα και εστιατόρια, οι μεσαίοι θα είναι κατοικίες και κήποι και οι ψηλότεροι θα στεγάζουν γραφεία.

Η κορυφή του ουρανοξύστη, που θα αντλεί ενέργεια με διαστημικούς ηλιακούς συλλέκτες και νερό από τη βροχή, εκτιμάται ότι θα βρίσκεται στα 32 χιλιόμετρα πάνω από τη Γη.



Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Υγιεινές συνήθειες για τις διακοπές του Πάσχα

Επειδή όλοι ξέρουμε τι συμβαίνει στο... τραπέζι των διακοπών, οι παρακάτω συμβουλές θα μας βοηθήσουν να μην ξεφύγουμε από την υγιεινή διατροφή μας αυτό το Πάσχα!

Κατσικάκι, μαγειρίτσα, αλλά και πολλά γλυκά για τα παιδιά. "Για τα παιδιά", βεβαίως. Κάπως έτσι μοιάζει το Πάσχα στο τραπέζι μας, και – όπως κάθε άλλη περίοδος διακοπών – είναι πολύ εύκολο να χάσουμε τον έλεγχο, να κάνουμε κακές επιλογές και να ξεφύγουμε από την ισορροπημένη μας διατροφή.

Ευτυχώς, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να διατηρήσουμε την λογική μας ανάμεσα στις λιχουδιές των εορτών...

Επιλέγουμε προσεκτικά: Το γεγονός ότι ξαφνικά υπάρχουν περισσότερες επιλογές στο τραπέζι για εμάς, δεν σημαίνει πως πρέπει να τις δοκιμάσουμε όλες. Το μέγεθος της μερίδας μας παραμένει το ίδιο όπως κάθε άλλη ημέρα, και προσπαθούμε να έχουμε πάντα μία γερή δόση σαλάτας στο πιάτο μας. Περιορίζουμε το κρέας, και επιλέγουμε τα πιο άπαχα κομμάτια του.



Πίνουμε πολύ νερό: Πίνουμε νερό ανάμεσα στα γεύματα, αλλά και κατά την διάρκειά τους. Πέρα από το γεγονός ότι θα βοηθήσουμε και τα δόντια μας, απομακρύνοντας περιττά βακτήρια και σάκχαρα που βρίσκονται σε μεγάλη συγκέντρωση στα πασχαλινά φαγητά, το νερό μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε καλύτερα πότε έχουμε χορτάσει, καθώς πολλές φορές η αίσθηση της πείνας δεν είναι τίποτα παραπάνω από ανάγκη για ενυδάτωση.

Τι συμβαίνει με τα αυγά; Είναι αρκετά συχνό να βλέπουμε κόσμο να τρώει τα πασχαλινά αυγά ως σνακ. Και αυτό, στην θεωρία, είναι εκπληκτικό, επειδή ένα αυγό είναι σίγουρα πολύ πιο υγιεινή επιλογή. Από την άλλη μεριά, υπάρχουν αρκετοί κίνδυνοι. Τα αυγά, αφού έχουν βράσει, μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο μέχρι και μία εβδομάδα. Μην καταναλώνετε βαμμένα αυγά που έχετε αφήσει έξω για αρκετές ώρες.

Λίγη γυμναστική; Δεν υπάρχει λόγος να σταματήσετε να ασκείστε αυτές τις μέρες, ακόμα κι αν πρόκειται για ένα εικοσάλεπτο περπάτημα μετά το φαγητό. Παραμείνετε δραστήριοι και μην παραμελείτε τον υγιεινό τρόπο ζωής σας με την πρόφαση ότι είναι μέρες διακοπών.

Μην αγοράζετε τεράστιες ποσότητες: Ένα κακό που συμβαίνει αυτές τις μέρες είναι οι μαζικές αγορές φαγητού στο σούπερ μάρκετ. Ακριβώς επειδή είναι διακοπές, ξοδεύουμε αλόγιστα, δεν μας ενδιαφέρει τι βάζουμε στο καρότσι μας, και έτσι καταλήγουμε με αποθέματα, όχι μόνο σε κρέας, αλλά και σε γλυκά, αναψυκτικά και αλκοόλ για πολλές μέρες. Μην χάνετε την σύνεσή σας.

Σοβαρά ... αστειάκια

ΚΡΟΚΟΔΕΙΛΟΣ

Ένας αγρότης είχε ένα πολύ μεγάλο αγρόκτημα με μια ωραία λίμνη στο πίσω μέρος του.

Μια μοναχική βραδιά αποφάσισε να πάει μια βόλτα μέχρι την λίμνη.

Καθώς πλησίαζε, κάνοντας το τρίτο τσιγάρο, άκουσε φωνές και γέλια.

Όταν έφτασε είδε πολλά γυμνά νεαρά κορίτσια να παίζουν μέσα στα νερά.

Μόλις όμως κατάλαβαν την παρουσία του, πήγαν στα βαθιά για να μην φαίνονται.

Ένα από τα κορίτσια του φώναξε: "Δεν πρόκειται να βγούμε αν δεν φύγεις".

Και απαντάει κι αυτός: "Ναι σιγά μην ήρθα για να σας δω να κολυμπάτε γυμνές.

Απλά εγώ ήρθα, για να ταΐσω τον ... κροκόδειλο."

ERG_13-13_inn_13 4/25/17 11:08 AM Page 1

Τι να τρώτε όταν έχετε κακή διάθεση

Η χαρά και η λύπη συμβαδίζουν με το φαγητό. Όταν είμαστε χαρούμενοι θέλουμε να απολαύσουμε ένα ωραίο γεύμα , αλλά και όταν έχουμε κακή διάθεση σκεπτόμαστε να τσιμπήσουμε κάτι για να ξεχαστούμε.

Η χαρά και η λύπη συμβαδίζουν με το φαγητό. Όταν είμαστε χαρούμενοι θέλουμε να απολαύσουμε ένα ωραίο γεύμα , αλλά και όταν έχουμε κακή διάθεση σκεπτόμαστε να τσιμπήσουμε κάτι για να ξεχαστούμε.

Χρήσιμες συμβουλές για ανεβασμένη διάθεση, ειδικά όταν έχουμε τις «μαύρες» μας ή όταν είμαστε θυμωμένοι, δίνει ο Μιχαήλ Παπαχαραλάμπους, ειδικός παθολόγος, επθστημονικός Διευθυντής στην Ορθοβιοτική.

Όταν έχετε κακή διάθεση και είστε ιδιαίτερα στρεσαρισμένοι, προτιμήστε μια μακαρονάδα ολικής άλεσης με παρμεζάνα και ελαιόλαδο. Ο συνδυασμός αυτός, λόγω των βιταμινών Β, του υδατάνθρακα, των αμινοξέων και των Ω3, θα αποδειχθεί βάλσαμο για το νευρικό σας σύστημα.

Έρευνες δείχνουν ότι άνθρωποι που κρύβουν έντονο θυμό προτιμούν να καταναλώνουν σκληρές, τραγανιστές τροφές γιατί έτσι εκτονώνονται. Αφεθείτε λοιπόν μια στο τόσο σε έναν τραγανιστό πειρασμό, τσιπς στο φούρνο ή ξηρούς καρπούς, αν νιώθετε ότι το έχετε ανάγκη.

Επιλέξτε ένα σοκολατάκι υγείας ή ένα ρόφημα κακάο σε σκόνη αραιωμένο σε νερό ή άπαχο γάλα. Η λογική κατανάλωση της σοκολάτας περιορίζει το αίσθημα της σωματικής κούρασης, είναι απολαυστική για τις αισθήσεις, δημιουργεί ευφορία στον εγκέφαλο και χαλαρώνει τον οργανισμό.



Λάθος

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα κάνουν κακό στην υγεία μας αλλά και στην ψυχική μας κατάσταση. Πολλές μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωση επεξεργασμένων τρόφιμων με την κατάθλιψη, συμπεριλαμβανομένης μίας, στην οποία οι συμμετέχοντες που έτρωγαν τα περισσότερα λιπαρά, είχαν έως και 48% αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν κατάθλιψη .. Και άλλες ακόμη έρευνες έχουν δείξει πώς η κατανάλωση τροφών με πολλά πρόσθετα ζάχαρης διαταράσσει την ισορροπία των χημικών ουσιών του εγκεφάλου, διαταράσσοντας περαιτέρω τη διάθεσή μας.

Τι να προτιμήσετε:

Το σώμα χρειάζεται θρεπτικά συστατικά για να παράγει τους νευροδιαβιβαστές εκείνους που σας κάνουν να αισθάνεστε ευτυχείς. Και αν δεν έχετε διάθεση για ψάρι ή λαχανικά (κάποιες από τις πολυτιμότερες τροφές), μπορείτε να συμβιβαστείτε με μαύρη σοκολάτα και πορτοκάλια.

SUDOKU

1.

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Κεμπάπ και πιτάκια ολικής

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό κιμά ανάμεικτο, 1 κρεμμύδι μέτριο τριμμένο, 4 κ.σ. σκορδόλαδο, 2 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
1 κ.σ. κύμινο, 2 πρέζες μπαχάρι, 2 ψημένες πιπεριές Φλωρίνης, 2 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό, 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι

Για τα πιτάκια ολικής άλεσης
1 κιλό αλεύρι ανάμεικτο κατά 1/3 σταρένιο, ολικής και σίκαλη
2 φακελάκια μαγιά, 1 κ.σ. ζάχαρη, 2 κ.γ. αλάτι
1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά, νερό χλιαρό όσο σηκώσει

Για το σερβίρισμα
γιαούρτι, ντομάτα, μαϊντανός, κρεμμύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ο κιμάς πρέπει να έχει αρκετό λίπος. Γι αυτό προτιμούμε αρνί που έχει μπόλικο. Ξεφλουδίζουμε τις πιπεριές και αφαιρούμε τους σπόρους, τις ψιλοκόβουμε και τις προσθέτουμε. Προσθέτουμε το γιαούρτι, το μαϊντανό, την πάπρικα ,το κύμινο, το μπαχάρι και το αλατοπίπερο. Ζυμώνουμε αρκετή ώρα τον κιμά μέχρι να αλλάξει χρώμα και να ασπρίσει. Ο κιμάς είναι έτοιμος όταν πιάνοντάς τον με τα δάχτυλα αρχίσει να κολλάει (περίπου 10 ζύμωμα).

Σκεπάζουμε τον κιμά και τον αφήνουμε στο ψυγείο να παγώσει ώστε να πλάθεται. Παίρνουμε πλακέ σούβλες για κεμπάμπ και περνάμε τον κιμά τις ντύνουμε με το μείγμα. Προσοχή το πάχος του κεμπάπ δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από 2 εκ. Ψήνουμε στη σχάρα για 5′ περίπου από κάθε πλευρά. Αν έχετε πλάσει χοντρά κεμπάπ θέλουν παραπάνω ψήσιμο. Μην τα στεγνώνετε πολύ στο ψήσιμο γιατί χάνουν τα υγρά τους και έχουν λαστιχένια υφή.

Για τις πίτες :

Ζυμώνουμε τα υλικά μέχρι η ζύμη να γίνει απαλή κι εύπλαστη. Την σκεπάζουμε κι αφήνουμε να σταθεί για 45′. Παίρνουμε μικρά κομμάτια ζύμης σαν καρύδι και με πλάστη ανοίγουμε λεπτά πιτάκια. Τα ψήνουμε 2′-3′ από κάθε πλευρά στην σχάρα.

Σερβίρουμε τα κεμπάπ πολύ λεπτά σε πλακέ σούβλα με πιτάκια ολικής, σάλτσα ντομάτας και γιαούρτι με μπόλικη πάπρικα και μαϊντανό.



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Καλό θα ήταν να αρχίσεις να είσαι πιο επιφυλακτικός με όσους σε προσεγγίζουν και καχύποπτος όσον αφορά τις προθέσεις τους, διότι η παλιά σου αφέλεια σε οδήγησε σε λάθος κρίσεις και εμπιστεύθηκες άτομα, που τελικά σε πρόδωσαν. Προστάτευσε λοιπόν περισσότερο στο εξής τον εαυτό σου, ώστε να μη σε εκμεταλλευτεί κανείς ξανά και απογοητευτείς.

Ταύρος: Οι απανωτές αλλαγές και οι ανατρεπτικές εξελίξεις που θα λάβουν χώρα σήμερα στη ζωή σου, αρχικά θα σε αναστατώσουν και θα σε πανικοβάλλουν, αλλά στην πορεία θα διαπιστώσεις πως το γεγονός ότι βγήκες από το πρόγραμμά σου ήταν καλό, διότι τα νέα δεδομένα είναι πολύ αισιόδοξα. Έτσι λοιπόν, θα οργανωθείς εκ νέου και η νέα πραγματικότητα θα είναι πολύ πιο κοντά στις προσδοκίες σου.

Δίδυμοι: Η ημέρα θα κυλήσει πολύ ήρεμα κι εσύ θα βρεις την ευκαιρία και το χρόνο να κάνεις μια ανασκόπηση της ζωής σου, ώστε να ξέρεις πού βαδίζεις και τι θα διεκδικήσεις στο εξής. Έτσι, όντας προσγειωμένος και γνωρίζοντας τι επιδιώκεις, πατάς γερά στα πόδια σου και αξιοποιείς το εκατό τοις εκατό των δυνατοτήτων σου, ώστε να τα καταφέρεις.

Καρκίνος: Τελευταία νιώθεις την επιθυμία να βοηθήσεις όσο μπορείς τους κοντινούς σου ανθρώπους, με τα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Ορθά σκέφτεσαι, αφού κι εκείνοι θα ήθελες να κάνουν το ίδιο για σένα, ωστόσο καλό θα ήταν να αποφύγεις υπερβολές, γιατί έχεις κι εσύ προσωπική ζωή και ανάγκες. Βρες τις ισορροπίες σου, ώστε να μην ξεπεράσεις τα όρια αντοχής σου και να αφιερώνεις τον απαραίτητο χρόνο στην υγεία σου και στα θέλω σου.

Λέων: Οι εξελίξεις τελευταία κινούνταν με ιλιγγιώδη ταχύτητα και εσύ έχεις αποσυντονιστεί πολύ. Πάρε το χρόνο σου ώστε να αποφορτιστείς και να οργανωθείς εκ νέου, με βάση τα νέα δεδομένα που υπάρχουν στη ζωή σου. Με ηρεμία και σωστές κινήσεις θα βρεις σύντομα τους ρυθμούς σου και θα μπορέσεις να προωθήσεις σχέδια και ιδέες σου.

Παρθένος: Ορισμένες αποκαλύψεις και απρόσμενες εξελίξεις θα σε κάνουν να χάσεις τη γη κάτω από τα πόδια σου και θα σε αποσυντονίσουν εντελώς. Συνειδητοποιείς πως η γνώμη σου για ορισμένα πρόσωπα και καταστάσεις ήταν λάθος και απογοητεύεσαι. Μην αφήσεις να σε πάρει από κάτω όμως όλο αυτό το αρνητικό κλίμα και αναθεώρησε τον τρόπο που σκέφτεσαι και κρίνεις, ώστε να μην κινδυνεύσεις ξανά να τα χάσεις και να στενοχωρηθείς.

Ζυγός: Είναι καιρός να πάρεις τη ζωή σου στα χέρια σου και να απαλλαγείς οριστικά από καταστάσεις που σε δυσαρεστούν, ώστε να προχωρήσεις μπροστά. Η αποφασιστικότητά σου είναι μεγάλη, το ίδιο και ο δυναμισμός σου, οπότε δε χρειάζεται να φοβάσαι για τίποτα. Σε συνδυασμό με την εύνοια των πλανητών, θα τα φέρεις όλα στα μέτρα σου και θα μπορείς έτσι να απολαμβάνεις στο εξής μια ήρεμη και αρμονική καθημερινότητα.

Τοξότης: Θα χρειαστεί να πάρεις σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον σου, οπότε φρόντισε να είσαι προσγειωμένος στην πραγματικότητα και να κάνεις τις σωστές επιλογές. Με τον κυβερνήτη σου Πλούτωνα να ξεκινά την ανάδρομη πορεία του, πολύ σύντομα θα δεις ότι το αποτέλεσμα θα σε δικαιώσει και ότι θα ανταμειφθείς ανάλογα. Συνέχισε και μετά να κινείσαι βάσει της ίδιας τακτικής και να μην αφήνεις καμία ευκαιρία ή προοπτική περαιτέρω εξέλιξης ανεκμετάλλευτη.

Αιγόκερως: Η ανεβασμένη σου διάθεση και η δημιουργικότητά σου που είναι στα ύψη, σου δίνουν την απαραίτητη ώθηση, ώστε να κάνεις τις απαιτούμενες αλλαγές, που θα σε βοηθήσουν να φτάσεις στο επίπεδο που θες και να δεις τα όνειρά σου να παίρνουν σάρκα και οστά. Συνέχισε με τους ίδιους ρυθμούς και τον ίδιο δυναμισμό, ώστε να συνεχίσεις να κινείσαι σε υψηλά επίπεδα.

Υδροχόος: Οι αστρολογικές όψεις της ημέρας σε επηρεάζουν θετικά, ώστε να βελτιώσεις τις συνθήκες της ζωής σου άμεσα και να είσαι απόλυτα ικανοποιημένος από αυτήν. Άφησε στην άκρη δισταγμούς και κυρίως μην επηρεάζεσαι από σχόλια και γνώμες τρίτων. Να είσαι σίγουρος ότι κάνεις το σωστό και θα πετύχεις αυτό που επιδιώκεις.

Ιχθείς: Το ενδιαφέρον σου μονοπωλείται εδώ και αρκετό καιρό από ζητήματα οικογενειακής φύσεως και έχεις κουραστεί πολύ. Συγκεντρώσου και δώσε τον καλύτερό σου εαυτό, ώστε να λύσεις τα προβλήματα που υπάρχουν και να ανακουφιστείς επιτέλους.

ERG_14-14_inn_4 4/25/17 11:09 AM Page 1



Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 755 - 24 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1964

Λαμπρῶς θὰ ἑορτασθῆ ἐφέτος ἡ Πρωτομαγιὰ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΑΠΕΣΤΑΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΠΑΡΧΙΑΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΥΣ, ΠΕΡΙΕΧΟΥΣΑ ΕΝΤΟΛΑΣ ΔΙΑ ΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ

Ὑπὸ τοῦ Κεντρικοῦ Ὀργανωτικοῦ Γραφείου ἐξεδόθη ἡ ἀκόλουθος ἐγκύκλιος πρὸς τὰ μέλη:

«Ἀγαπητοὶ συνάδελφοι,

Ὡς ἤδη σᾶς ἐγνωστοποιήσαμεν ἡ Ἐργατικὴ Πρωτομαγιὰ θὰ ἑορτασθῆ ἐφέτος τὴν Κυριακὴν τοῦ Θωμᾶ, 10ην Μαΐου, διότι συμπίπτει ἡ ἑπέτειος νὰ εἶναι ἡ Μεγάλη Παρασκευή.

Παρὰ τὴν ἐπικρατοῦσαν κατάστασιν ἡ ἑπέτειος δέον νὰ ἑορτασθῆ μεγαλοπρεπῶς καὶ νὰ ἀποτελέση ὡσαύτως μίαν εὐκαιρίαν διαδηλώσεως τῆς ἀποφάσεώς μας νὰ ἀγωνισθῶμεν μέχρι τέλους διὰ τὴν πλήρη καὶ πραγματικὴν ἐθνικὴν ἀποκατάστασιν τοῦ τόπου μας.

Ἀρχικῶς, ἐν γενικαῖς γραμμαῖς θὰ ἠθέλαμεν νὰ δώσωμεν τὰς ἑξῆς ὁδηγίας διὰ τὴν ὀργάνωσιν τῶν ἑορτασμῶν τῆς ἑπετείου:

1ον. Τὸ Σαββάτον, 9ην Μαΐου, νὰ ἑορτασθῆ ἡ ἑπέτειος δι' ἐνδοσωματειακῶν ἑορτασμῶν εἰς ὅλα τὰ χωρία ὅπου ἔχομεν Παραρτήματα — Γραφεῖα. Πρὸς τοῦτο νὰ δοθοῦν αἱ κατάλληλοι ὁδηγίαι ὑπὸ τῶν Ε. Κέντρων εἰς τὰς Συντονιστικὰς Ἐπιτροπὰς τὸ ταχύτερον. Ἡ Σ.Ε.Κ. θὰ σᾶς ἀποστείλη πρὸς τοῦτο ὁμιλίαν τὴν ὁποίαν δύνασθε νὰ στείλετε εἰς ὅλας τὰς Συντονιστικὰς Ἐπιτροπὰς τῶν χωρίων.

2ον. Τὴν Κυριακήν, 10ην Μαΐου τὸ πρωΐ, θὰ γίνουν οἱ πανηγυρικοὶ ἑορτασμοὶ εἰς τὰς πόλεις ὑπὸ τῶν Ε. Κέντρων.

Προσπάθειαι μας δέον νὰ εἶναι ὅπως εἰς τοὺς ἑορτασμοὺς καὶ τὰς παρελάσεις τῶν πόλεων λάβουν μέρος μαζικῶς ὅλα τὰ μέλη τοῦ Κινήματος.

Τὰ Συνδικάτα τῶν χωρίων δέον νὰ καθοδηγηθοῦν ὅπως κατέλθουν μετὰ τῶν μελῶν των ὁμαδικῶς εἰς τοὺς ἑορτασμοὺς καὶ τὸ πρόγραμμα καὶ ἡ ὅλη διάταξις τῆς παρελάσεως ἑκάστου Ε. Κέντρου δέον νὰ τύχουν ἐπεξεργασίας ἐκ τῶν προτέρων.

Ἡ ΣΕΚ θὰ ἀποστείλη ἐγκαίρως τὸν εἰδικόν της ἀντιπρόσωπον καὶ ἐκεῖνον τῆς Δ.Σ. Ε.Ε.Σ.

Στιγμιότυπον ἀπὸ τοὺς περυσινοὺς ἑορτασμοὺς τῆς Πρωτομαγιᾶς. Ἀριστερὰ μέλη τῆς Σ.Ε.Κ. Λεμεσοῦ καὶ δεξιὰ μέλη τοῦ Ε.Ε.Κ. Πάφου παρελαύνοντα.

Λάθη προς αποφυγήν στον χώρο εργασίας

Σύμφωνα με δημοσίευμα, που υπογράφει ο συγγραφέας και ειδικός σε ζητήματα συναισθηματικής νοημοσύνης Τράβις Μπράντμπερι, ανεξάρτητα από την απόδοση και τα επιτεύγματα κάποιου στον χώρο εργασίας, υπάρχουν ορισμένες συμπεριφορές που θα μπορούσαν να αμαυρώσουν την καλή εικόνα που έχει δημιουργήσει κανείς.

Τα «πισώπλατα μαχαιρώματα» είναι ένα από τα σημαντικότερα σφάλματα που θα μπορούσε να κάνει κάποιος στη δουλειά, χαλώντας το καλό κλίμα.

Κάτι που επίσης θα έπρεπε να αποφεύγεται στη δουλειά, σύμφωνα με τον συγγραφέα, είναι το... κουτσομπολιό, το οποίο δημιουργεί μία αρνητική εικόνα και πιθανώς να κρύβει εμπάθεια.

Σημαντικό σφάλμα θεωρείται το να πιστώνεται κανείς την επιτυχία κάποιου άλλου, κάτι που ενδεχομένως να υποδηλώνει έλλειψη σεβασμού απέναντι στους συναδέλφους.

Τα ξεσπάσματα στον χώρο της δουλειάς επίσης δημιουργούν μία άσχημη εικόνα, με τη χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και την αστάθεια στη συμπεριφορά ενός εργαζομένου να κάνει τους άλλους να αναρωτιούνται κατά πόσο είναι αξιόπιστος και ικανός συνεργάτης.

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Η αποτυχία είναι μία καλή ευκαιρία να προσπαθήσεις πάλι. Αυτή τη φορά πιο έξυπνα.

ΛΥΣΗ SUDOCOU

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

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Κωνσταντίνος & Ανθή

Σας προσκαλούμε στο γάμο μας που θα γίνει το Σάββατο, 6 Μαΐου 2017, η ώρα 5.30μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίου Γεωργίου στα Λατσιά

Οι γονείς:

Νίκος και Ελένη Κωνσταντίνου – Ζέβλα από Κατωκοπιά και τώρα στον Στρόβολο

Ιωάννης και Λένια Διαβαστού από Γαλάτα και Λατσιά

Συγχαρητήρια και δεξίωση από 7.30 – 9.00μ.μ. στο Sporting Club, (πρώην Λαϊκή Sporting Club)

Αστυνομία: Προσοχή!

Οι παιδόφιλοι καραδοκούν στο διαδίκτυο

Σαράντα υποθέσεις παιδικής πορνογραφίας σε έξι μήνες

Σε ανακοίνωση της η αστυνομία προειδοποιεί τους γονείς για τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την ανάρτηση φωτογραφιών των παιδιών τους στο διαδίκτυο προτρέποντας τους να μην ανεβάζουν καθόλου παιδικές φωτογραφίες αφού η πρόληψη είναι και η καλύτερη μέθοδος.

Ανακοίνωση

Πολλοί από εμάς, ανεβάζουμε φωτογραφίες των παιδιών μας στο διαδίκτυο (πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης), για να τις δουν οι φίλοι και οι συγγενείς μας. Έλα όμως, που καραδοκούν διαδικτυακοί διαφθορείς (παιδόφιλοι), οι οποίοι ανά πάσα στιγμή μπορεί να τις αντιγράψουν και να τις φυλάξουν στα αρχεία τους ή να τις αλλοιώσουν.

Ο κάθε χρήστης του διαδικτύου πρέπει να γνωρίζει ότι η ανάρτηση φωτογραφιών, μένει σχεδόν για πάντα και ενέχει κινδύνους γενικότερα.

Ως εκ τούτου, γίνεται παράκληση όπως ο καθένας μας να είναι προσεκτικός στην ανάρτηση φωτογραφιών των παιδιών στο διαδίκτυο, ενώ ως Αστυνομία προτρέπουμε για άλλη μια φορά τους χρήστες του διαδικτύου να μην ανεβάζουν φωτογραφίες των παιδιών τους στο διαδίκτυο.

Προτού κοινοποιήσουμε οτιδήποτε στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης πρέπει να το σκεφτόμαστε διπλά! Η πρόληψη είναι η καλύτερη μέθοδος για να αποφύγουμε επικίνδυνες καταστάσεις!!

Η ΣΕΚ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑΣ

Αντιπροσωπεία της ΣΕΚ με επικεφαλής τον Γραμματέα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων του κινήματος **Ελισαίο Μιχαήλ**, συμμετείχε στις πρόσφατες εκδηλώσεις της 42ης Πορείας Χριστοδούλας και παρέδωσε επιταγή για οικονομική ενίσχυση του έργου του Αντικαρκινικού Συνδέσμου Κύπρου.

Στη φωτογραφία ο κ. Ελισσαίος με στελέχη της ΣΕΚ και τον Δήμαρχο Στροβόλου **Ανδρέα Παπαχαραλάμπους.**



ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 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 4/25/17 11:09 AM Page 1

«Εξαρτιόμαστε από τον εαυτό μας...»

«Εξακολουθούμε να εξαρτιόμαστε από τον ίδιο τον εαυτό μας για να πάρουμε το πρωτάθλημα, τόνισε στις δηλώσεις του μετά τον αγώνα ο προπονητής του ΑΠΟΕΛ Τόμας Κρίστιανσεν: «Ήταν ένα δύσκολο παιχνίδι απέναντι στην Ανόρθωση, που δεν έχει κάτι να παλέψει και θέλει να προετοιμαστεί για τα παιχνίδια κυπέλλου. Κάναμε μεγάλη προσπάθεια απέναντι σε μια καλή ομάδα και πήραμε ένα βαθμό, όμως δεν είμαι ευχαριστημένος με το αποτέλεσμα. Στο πρώτο ημίχρονο είχαμε 1-2 ευκαιρίες για να σκοράρουμε. Η Ανόρθωση στη μια ευκαιρία που βρήκε κατάφερε να σκοράρει. Μετά ήταν δύσκολο να παίξουμε με αυτά τα δεδομένα. Ο στόχος της Ανόρθωσης ήταν να κάνει το παιχνίδι αργό. Ο χρόνος ποδοσφαίρου στο δεύτερο ημίχρονο ήταν πολύ λίγος. Κάναμε αλλαγές για να γυρίσουμε το παιχνίδι, βρήκαμε αρκετές ευκαιρίες για να σκοράρουμε, όμως δεν ήταν δυνατό να πάρουμε τη νίκη. Εξακολουθούμε να εξαρτόμαστε από τον ίδιο μας τον εαυτό για να πάρουμε το πρωτάθλημα.



«Είμαι αναστατωμένος»

Από τη δική του πλευρά, ο Ρόνι Λέβι δεν ήταν ευχαριστημένος από το τελικό αποτέλεσμα καθώς η ομάδα του για 86 λεπτά κρατούσε δική της τη νίκη: «Ήταν ένα δύσκολο παιχνίδι απέναντι σε έναν δυνατό αντίπαλο. Τακτικά σταθήκαμε πολύ καλά. Δεν τους αφήσαμε να δημιουργήσουν αρκετές ευκαιρίες. Είμαι αναστατωμένος γιατί δεν καταφέραμε να διατηρήσουμε το προβάδισμα που αποκτήσαμε. Ήταν καλός ο τρόπος που παίξαμε ενόψει και του αγώνα της Τετάρτης.

Σχετικά με το πρόβλημα που προκύπτει από τις κάρτες, ο Ρόνι Λέβι δήλωσε: «Το ρόστερ είναι μικρό και δεν είναι εύκολο για μας. Θα βρούμε τις λύσεις».

ΑΠΟΕΛ: ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΤΥΧΗ ΤΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ

• Προβάδισμα με +4 και... «αιχμάλωτοι» του εαυτού τους οι ΑΠΟΕΛίστες

- **ΑΕΚ: Μέτρια εμφάνιση διπλό το κέρδος**
- **ΑΠΟΛΛΩΝ: Δεν έπαιξε, δεν κέρδισε**
- **ΑΝΟΡΘΩΣΗ: Ικανοποίηση από την εμφάνιση απογοήτευση από την ισοπαλία**
- **ΟΜΟΝΟΙΑ: Παρά την ήττα, το Ευρωπαϊκό όνειρο παραμένει ζωντανό**
- **ΑΕΛ: Χρυσός βαθμός με φόντο την Ευρώπη**
- **ΔΟΞΑ: Πολυβόλησε με πεντάσφαιρο τον ΕΡΜΗ αναπτερώνοντας τις ελπίδες της για σωτηρία**
- **Ισοπαλίες υπομονής για Άρη, Καρμιώτισσα**
- **Βαθμός ανήσυχης ηρεμίας στο «ΔΑΣΑΚΙ»**

Γεμάτη πάθος και αυτοπεποίθηση που θύμιζε τη «Μεγάλη Κυρία» του Κυπριακού ποδοσφαίρου, η Ανόρθωση που είχε προβάδισμα μέχρι το 86' δεν κατάφερε τελικά να «ταπεινώσει» τον πρωτοπόρο ΑΠΟΕΛ μέσα στο ΓΣΠ. Περήφανος για την εμφάνιση, απογοητεύμενος για το αποτέλεσμα δήλωσε ο Ρ. Λέβι. Από την πλευρά του, ο πρωτοπόρος ΑΠΟΕΛ, παρατάχθηκε κουρασμένος με χτυπητά κενά σ' όλες τις γραμμές. Η εικόνα που παρουσιάζει η ομάδα του τελευταίο καιρό προβληματίζει βαθύτατα, υποχρεώνοντας τους γαλαζοκίτρινους οπαδούς σε μουρμουρητά τα οποία ολοένα και πληθαίνουν.

Ο Απόλλωνας πραγματοποιώντας άσχημη εμφάνιση στο Λεμεσιανό ντέρμπυ πέταξε δύο βαθμούς χάνοντας χρυσή ευκαιρία να πλησιάσει σε απόσταση αναπνοής τον πρωτοπόρο ΑΠΟΕΛ. Η ΑΕΛ πήρε χρυσοφόρο βαθμό που την κρατάει στο κόλπο της Ευρώπης. Με έξυπνη τακτική, ο Μπρούνο Μπαλταλάρ υποχρέωσε τους παίκτες του Απόλλωνα σε παθητικό ρόλο σε μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ειλικρινέστατος ο Σωφρόνης Αυγουστή, δήλωσε: «Όταν δεν παίζεις, δεν παίρνεις αποτέλεσμα».

Στο τσεπάκι της έβαλε η ΑΕΚ το Ευρωπαϊκό διαβατήριο μετά την σπουδαία εκτός έδρας νίκη με την Ομόνοια. Χωρίς άγχος τώρα, η ομάδα της Λάρνακας θα παλέψει να αξιοποιήσει τις όποιες πιθανότητες έχει για την κατάκτηση του τίτλου. Η Ομόνοια σ' ένα ακόμη παιχνίδι έδωσε Πασχαλινά δώρα στην αντίπαλο της με αποκορύφωμα το αυτογκόλ με μοιραίο παίκτη τον Κατελάρη.

Φως στη σήραγγα της παραμονής άρχισε να βλέπει η Δόξα μετά το τρίποντο επί του Ερμή. Μετά τις δύο συνεχόμενες ισοπαλίες, η προσφυγική ομάδα επέστρεψε στο δρόμο των επιτυχιών ελπίζοντας βάσιμα στην παραμονή της στα σαλόνια. Άλλη μια τραγική εμφάνιση για τους «φτεροπόδαρους».

Εμφάνιση αυτοκτονίας για τον ΑΡΗ που δεν κατάφερε να λυγίσει στην έδρα του την αδιάφορη Νέα Σαλαμίνα. Με το αναπάντεχο ισόπαλο αποτέλεσμα οι «πράσινοι» της Λεμεσού εισήλθαν για τα καλά σε περιπέτειες.

Στην πρίζα έμεινε για άλλη μια αγωνιστική η Καρμιώτισσα. Η ισοπαλία με τον Εθνικό παρατείνει την αγωνία της ομάδας του Λιάσου Λουκά που δεν αισθάνεται πλέον ασφαλής. Η ισοπαλία κρατεί την ομάδα της Άχνας σε κατάσταση ανήσυχης ηρεμίας. Έφθασε τους 36 βαθμούς σε απόσταση +5 από τη Δόξα.

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

Ντάρμπισαιαρ	Ομόνοια	22
Σωτηρίου	ΑΠΟΕΛ	18
Ζελάγια	Εθνικός	15
Παπουλής	Απόλλωνας	14
Τρισκόφσκι	ΑΕΚ	14
Κατσαράβα	Εθνικός	13
Ντα Σίλβα	Απόλλωνας	11
Άλβες	Ανόρθωση	11
Μασίνουα	Ερμής	11
Αρουαμπαρένα	ΑΕΛ	11
Μάρτινς	Άρης	11
Μπραούλιο	Δόξα	10
Μακρίεφ	Νέα Σαλαμίνα	9
Ντε Καμάργκο	ΑΠΟΕΛ	9
Πίεχ	Απόλλωνας	8
Μαγκλίτσα	Απόλλωνας	8
Γκονσάλβες	Ανόρθωση	8
Πάγκαλος	ΑΕΖ	8
Εφραίμ	ΑΠΟΕΛ	8
Σέρινταν	Ομόνοια	8
Χριστοφή	Ομόνοια	8
Μάτσι	Νέα Σαλαμίνα	8

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΑΠΟΕΛ	32	22-6-4	68-20	72
2. Απόλλων	32	20-8-4	65-26	68
3. ΑΕΚ	32	20-8-4	63-27	68
4. ΑΕΛ	32	17-8-7	46-29	59
5. Ομόνοια	32	17-6-9	62-44	57
6. Ανόρθωση	32	11-10-11	43-34	43
1. Ερμής	32	12-6-14	44-55	42
2. Νέα Σαλαμίνα	32	10-9-13	29-40	39
3. Εθνικός	32	9-9-14	51-58	36
4. Άρης	32	9-7-16	42-59	34
5. Καρμιώτισσα	32	9-7-16	41-66	34
6. Δόξα	32	8-7-17	34-47	31

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομόνοια – ΑΕΚ 1-2
Κλέιτον 27' / Τρουγκόλ 10', Κατελάρης (αυτ.) 75'

ΑΠΟΕΛ – Ανόρθωση 1-1
Γιαμπερέ 87' / Καλδερόν 36'

Απόλλων – ΑΕΛ 1-1
Πίττας 90'+3 / Πίτι 28'

Ερμής – Δόξα 1-5
Γκραντίν σουτ 30' / Μπραούλιο σουτ 17΄, Ρεδόνδο κεφαλιά 21', Κορομίνας σουτ 26', Κάστρο σουτ 70', Γκόμες 79' πέν.

Εθνικός – Καρμιώτισσα 1-1
Κρατσιούνοφ 56' / Μανογιάν 13'

Άρης - Νέα Σαλαμίνα 1-1
Γκονσάλβες 72' / Γκράοι 17'

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

33η αγωνιστική

Α΄ ΟΜΙΛΟΣ

29/4/2017

Ανόρθωση – Ομόνοια

30/4/2017

ΑΕΚ – Απόλλων

ΑΕΛ – ΑΠΟΕΛ

Β' ΟΜΙΛΟΣ

29/4/2017

Δόξα – Άρης

Καρμιώτισσα – Ερμής

30/4/2017

Νέα Σαλαμίνα – Εθνικός

ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΜΕΝΑ

Η αιφνίδια πτώση της πορείας του ΑΠΟΕΛ άφησε άναυδους όχι μόνο τους φίλους της ομάδας αλλά και τους ποδοσφαιρόφιλους ευρύτερα. Κατά την άποψη μας η «αγωνιστική κοιλιά» οφείλεται κυρίως στην κούραση που επέφερε η τεράστια προσπάθεια για διάκριση στην Ευρώπη. Όπως και νάχουν τα πράγματα, ο ΑΠΟΕΛ παραμένει η πιο σταθερή ομάδα, λαμβάνοντας υπόψιν τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες των άλλων μνηστήρων. Αυτό σημαίνει ότι ο ΑΠΟΕΛ θα χάσει τον τίτλο μόνον αν «αυτοκτονήσει». Για τη Β' θέση ΑΕΚ και Απόλλωνας διατηρούν ίσες πιθανότητες.

Ξ.Ξ.

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: 29η Αγωνιστική

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΝΕΒΗΚΑΝ ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ, ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ ΚΑΙ ΟΡΟΚΛΙΝΗ

Ο Χαλκάνορας Ιδαλίου, ο Π.Ο. Ξυλοτύμπου και ο Διγενής Ορόκλινης σφράγισαν το εισιτήριο ανόδου στην Β' κατηγορία. Την 29η αγωνιστική Χαλκάνορας και Ξυλοτύμπου αναμετρήθηκαν στα Λύμπια και συμβιβάστηκαν στο 1-1.

Ο Χαλκάνορας προηγήθηκε με αυτογκόλ του Μιχαήλ στο 14' και η Ξυλοτύμπου ισοφάρισε στο 82' με τον Άγγελο Παπαγγελοδήμου.

Ο τρίτος της κατάταξης Διγενής Ορόκλινης νίκησε στην έδρα του με 5-2 τον Διγενή Ακρίτα Μόρφου και εξασφάλισε και μαθηματικά το εισιτήριο της ανόδου, καθώς διατήρησε το +3 από

• Κορυφώνεται η αγωνία στα κάτω διαζώματα

τον Εθνικό Λατσιών. Τρία τέρματα του Διγενή στο σημερινό 5-2 που σφράγισε την άνοδο πέτυχε ο Ανδρέας Αναστασίου και δύο ο Αδάμος Ευσταθίου. Ο Εθνικός Λατσιών νίκησε με 2-1 την Ορμήδεια από τέρματα που πέτυχαν οι Αναξαγόρας Βιολάρης (17') και Στέφανος Προκοπίου (32'). Για τους φιλοξενούμενους σκόραρε στο 45' ο Μανώλης Μανώλη.

ΚΑΤΩ ΔΙΑΖΩΜΑ

Στην κάτω ζώνη κέρδισαν οι ομάδες που βρίσκονται στις θέσεις 12-15 και το σκηνικό θα ξεκαθαρίσει οριστικά στο φινάλε του πρωταθλήματος.

1. Π.Ο. Ξυλοτύμπου	29	50-22	67
2. Χαλκάνορας	29	51-36	56
3. Διγενής Ορ.	29	54-33	54
4. Εθνικός Λ.	29	52-25	51
5. Ολυμπιάς Λ.	29	41-38	46
6. Διγενής Μορ.	29	48-44	42
7. Ε.Ν.Υ.Διγενής	29	37-41	40
8. Αχυρώνας	29	36-36	38
9. ΜΕΑΠ	29	32-42	35
10. Πέγεια	29	38-37	35
11. ΑΠΕΠ	29	30-37	35
12. Ηρακλής	29	40-46	32
13. Π.Ο. Ορμήδειας	29	29-35	32
14. Λειβ/Σαλαμίνα	29	40-48	31
15. Ελπίδα Ξυλ.	29	32-49	29
16. ΑΕΝ	29	27-68	18

ERG_16-16_inn_8 & 9 4/25/17 11:09 AM Page 1



Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ







ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΠΑΡΚΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Ο πρόεδρος της Δημοκρατίας **Νίκος Αναστασιάδης** θα εγκαινιάσει ανήμερα της Πρωτομαγιάς το «Εργατικό πάρκο Μιχαλάκης Ιωάννου» στις 7.30μμ. Πρόκειται για το σημερινό πάρκο «Περνέρα» στον Στρόβολο, το οποίο θα μετονομασθεί σε «Μιχαλάκης Ιωάννου» προς τιμήν του πρώην γενικού γραμματέα της ΣΕΚ. Πρόκειται για το πρώτο εργατικό πάρκο που δημιουργείται στην Κύπρο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα της τελετής των εγκαινίων έχει ως εξής:

- Χαιρετισμό από τον Δήμαρχο Στροβόλου, **Ανδρέα Παπαχαραλάμπους.**
- Χαιρετισμό από τον γενικό γραμματέα της ΣΕΚ **Ανδρέα Φ. Μάτσα.**
- Προβολή ολιγόλεπτης ταινίας για τη ζωή και τη δράση του **Μιχαλάκη Ιωάννου** στα συνδικαλιστικά δρώμενα των εργαζομένων στην Κύπρο.
- Αντιφώνηση από μέλος της οικογένειας του **Μιχαλάκη Ιωάννου.**
- Χαιρετισμό από τον πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας κ. **Νίκο Αναστασιάδη.**
- Εγκαίνια
- Μουσικό πρόγραμμα.



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΙΜΗΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΚΥΠΡΙΑΣ ΜΑΝΑΣ

Το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ και ο ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου διοργανώνουν εκδήλωση προς τιμή της Ελληνίδας Κύπριας ΜΑΝΑΣ που θα πραγματοποιηθεί στο Παλαιχώρι την Κυριακή **14 Μαϊου 2017** στις 10π.μ. με ομιλήτρια τη βουλευτή **Στέλλα Κυριακίδου**.

Θα προηγηθεί Εθνικό Μνημόσυνο των Ηρώων της ΕΟΚΑ 1955 – 1959 ΜΙΧΑΛΑΚΗ ΚΑΡΑΟΛΗ και ΑΝΔΡΕΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ στην εκκλησία της Παναγίας της Χρυσοπαντάνασσας στο Παλαιχώρι στις 9π.μ. με ομιλητή τον γ.γ. της ΣΕΚ **Αντρέα Φ. Μάτσα.**

Μετά τη θεία Λειτουργία Δρομείς θα μεταφέρουν φλόγα, από το

√ Κυριακή 14 Μαϊου 2017 ώρα 10 π.μ.

Άγαλμα της Μάνας στο Μνημείο Ηρώων της κοινότητας Παλαιχωρίου όπου θα γίνει Τρισάγιο και κατάθεση στεφάνων.



Οι Ουσιώδεις Υπηρεσίες να παραμείνουν στο κράτος

Η ΣΕΚ με 73 χρόνια συνεχούς ζωής και συνδικαλιστικής δράσης υπεύθυνα δηλώνει σήμερα πως, το μεγαλύτερο φορτίο της τελευταίας οικονομικής κρίσης το φορτώθηκαν μόνοι και αβοήθητοι οι μισθωτοί πολίτες μέσα από παγοποιήσεις μισθών και ωφελημάτων και μέσα από την απώλεια θέσεων εργασίας.

Τη θέση αυτή διατύπωσε ενώπιον κλιμακίου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ο **Χρίστος Καρύδης** υπεύθυνος του Τμήματος Οικονομικών Μελετών της ΣΕΚ στη διάρκεια συνάντησης που πραγματοποιήθηκε στις 24 Απριλίου 2017 στο «Σπίτι της Ευρώπης» στη Λευκωσία.

Υποδείχθηκε στο κλιμάκιο – προς τεκμηρίωση της πιο πάνω θέσης – πως σχετική έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής το 2015 υπογράμμιζε ότι οι επιχειρήσεις στην Κύπρο πέτυχαν υψηλά περιθώρια κέρδους την περίοδο 2012-2015 ως αποτέλεσμα της μείωσης των μισθών.

Ανάλογη βέβαια διαπίστωση υπάρχει σε φετινό έγγραφο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με ημερομηνία 22 Φεβρουαρίου 2017. Στη διάρκεια της συζήτησης στην οποίαν έλαβαν μέρος και άλλες συνδικαλιστικές οργανώσεις η ΣΕΚ τόνισε και τα εξής:

- Υπάρχει ανησυχία για το ύψος της ανεργίας, κυρίως για την ανεργία των νέων και τη μακροχρόνια ανεργία αφού περίπου ένας στους δύο ανέργους είναι άνεργος για διάστημα πέραν των έξι μηνών.
- Η διάβρωση της ανταγωνιστικότητας της οικονομίας δεν προέρχεται από την ΑΤΑ, τους μισθούς και τα ωφελήματα των εργαζομένων, αλλά οφείλεται κυρίως στη χαμηλή παραγωγικότητα και σε άλλους παράγοντες όπως είναι π.χ. το κόστος των καυσίμων, της ηλεκτρικής ενέργειας, της γραφειοκρατίας του δημόσιου τομέα κ.λ.π.

√ Προτάσεις ΣΕΚ προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή

- Έντονη ανησυχία υπάρχει και για την αδήλωτη εργασία και αναμένουμε τάχιστα η βουλή να ψηφίσει σχετικό κυβερνητικό νομοσχέδιο που βρίσκεται ενώπιον της και στοχεύει στην πάταξη του απαράδεκτου αυτού φαινομένου.
- Υπάρχει προβληματισμός και ανησυχία για την καθυστέρηση που παρατηρείται ως προς την εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας (ΓΕΣΥ) το οποίο πρέπει να είναι μονοασφαλιστικό γιατί αυτό πραγματικά εξυπηρετεί το δημόσιο συμφέρον.
- Τα όσα τροχιοδρομήθησαν στο πρόσφατο παρελθόν ή και τα όσα πιθανόν θα ακολουθήσουν αναφορικά με τις πολιτικές ιδιωτικοποιήσεων Ημικρατικών Οργανισμών μας βρίσκουν κάθετα αντίθετους.

Οι οποιεσδήποτε αλλαγές θα πρέπει να είναι προϊόν κοινωνικού διαλόγου και διαβούλευσης, να λαμβάνουν υπόψη το δημόσιο συμφέρον και να μην θυματοποιούν καθ' οιονδήποτε τρόπο τους εργαζόμενους.

Σε μιαν ημικατεχόμενη Κύπρο το συμφέρον του τόπου διασφαλίζεται μόνο μέσα από την διατήρηση, υπό τον έλεγχο του κράτους, των Οργανισμών που έχουν σχέση με την ασφάλεια και την παροχή ουσιωδών υπηρεσιών προς τους πολίτες π.χ. τηλεπικοινωνίες, ηλεκτρισμός, υδροδότηση κλπ.

Η συνάντηση με το κλιμάκιο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια αποστολής που εντάσσεται στα πλαίσια του ευρωπαϊκού εξαμήνου και στοχεύει στην αξιολόγηση της κυπριακής οικονομίας. Τέτοιες αποστολές πραγματοποιούνται σε όλα τα κράτη – μέλη της Ε.Ε.

Της αποστολής στην Κύπρο ηγείτο ο Βοηθός Γενικός Γραμματέας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Jean-Eric Paquet, συνοδευόμενος από τη Διευθύντρια της Γενικής Διεύθυνσης Απασχόλησης, Κοινωνικών Υποθέσεων και Κοινωνικής Ένταξης Barbara Kauffmann.