ERG_1-1_inn_1 5/23/17 11:25 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ 24 ΜΑΪΟΥ 2017

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2951
ΤΙΜΗ 0.70€

29η Μαϊου: Η πτώση της Βασιλίδος

Σημαντική μέρα για τον Ελληνισμό η επέτειος της πτώσης της Βασιλίδος. 564 χρόνια μετά, η ιστορική πραγματικότητα μας καλεί να αποφεύγουμε τραγικά λάθη και αλαζονικές συμπεριφορές. **(Σελ. 7)**



Χαράς ευαγγέλια για τους καταναλωτές

Από τα μέσα Ιουνίου καταργούνται τα τέλη περιαγωγής στις τηλεφωνικές κλήσεις και στις διαδικτυακές χρήσεις στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου. Οι χρεώσεις θα αντιστοιχούν στα τοπικά τέλη. **(Σελ. 4)**

Δικαστικό χαστούκι στην «Κομισιόν»

Ηχηρό χαστούκι δέχθηκε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή από το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο στο καίριας σημασίας θέμα των διατλαντικών συμφωνιών ελεύθερου εμπορίου TTIP και CETA. Η εξέλιξη αυτή θεωρείται νίκη των εργαζομένων και της κοινωνίας των πολιτών ενάντια στις πολυεθνικές. **(Σελ. 5)**

ΕΤΟΙΜΟ ΠΡΟΣ ΨΗΦΙΣΗ ΤΟ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΟΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ Γε.Σ.Υ

Ηώρα της αλήθειας για την έκβαση της πορείας του Γενικού Σχεδίου Υγείας πλησίασε. Στην συνεδρία της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Υγείας την περασμένη εβδομάδα, διαφάνηκε ότι όλα τα κόμματα τάσσονται υπέρ του νομοσχεδίου για εισαγωγή του μονοασφαλιστικού Γε.Σ.Υ.

Ανεπιφύλακτα υπέρ του Νομοσχεδίου τάχθηκαν οι κοινωνικοί εταίροι στο σύνολο τους (συμπεριλαμβανομένου του Κυπριακού Εμπορικού Βιομηχανικού Επιμελητηρίου, ΚΕΒΕ) με μοναδική παραφωνία την Ομοσπονδία Εργοδοτών και Βιομηχάνων, ΟΕΒ.

Ο υπουργός Υγείας **Γιώργος Παμπορίδης** επέκρινε με δριμύτητα τη στάση της ΟΕΒ η οποία σπιλώνει τη μεταρρύθμιση

- **Θετικά τοποθετείται η Κοινοβουλευτική Επιτροπή Υγείας**
- **Στα μέσα Ιουνίου, η ψηφοφορία στην ολομέλεια της Βουλής**

στον ζωτικό τομέα της υγείας. Στην παρέμβαση του, ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Μιχάλης Μιχαήλ** εκθείασε την θετικότατη στάση του προέδρου της Βουλής **Δημήτρη Συλλούρη** ο οποίος στην προσπάθεια του να δώσει την δέουσα βαρύτητα στο θέμα, προσφώνησε τη συνεδρία της Επιτροπής. Ο κ. Μιχαήλ διαμήνυσε προς κάθε κατεύθυνση ότι η ΣΕΚ θα σταθεί δυναμικά απέναντι σε όσους υπονομεύσουν την τιτάνεια προσπάθεια για εφαρμογή του Γε.Σ.Υ. **Σελ.5**

Εξάλλου, σε δήλωση του στον Τύπο, ο γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** προειδοποίησε πως το συνδικαλιστικό κίνημα δεν θα ανεχθεί καμία συμπεριφορά που επιδιώκει να διαφοροποιήσει την τελική εφαρμογή του Γε.Σ.Υ. **Σελ 16**

- **Υπερψηφίσθηκε νομοθεσία για πάταξη της παράνομης απασχόλησης**

ΚΑΙΡΙΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΔΗΛΩΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τσουχτερά πρόστιμα στους παρανομούντες εργοδότες προνοεί η νομοθεσία που αποσκοπεί στην πάταξη της αδήλωτης εργασίας. Η νομοθεσία ψηφίσθηκε ομόφωνα την περασμένη Παρασκευή από την ολομέλεια της Βουλής και προβλέπει επιβολή διοικητικού προστίμου μέχρι 10000 ευρώ.

Η ψηφισθείσα νομοθεσία ικανοποιεί το συνδικαλιστικό κίνημα το οποίο θεωρεί την αδήλωτη εργασία μάστιγα στα κοινωνικοοικονομικά πράγματα του τόπου. Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** εξέφρασε την ευαρέσκεια του για τη θετική αυτή εξέλιξη, τονίζοντας ότι άνοιξε ο δρόμος για να πληγεί καίρια το φαινόμενο της αδήλωτης και παράνομης εργασίας το οποίο αποτελεί διαχρονικά γάγγραινα για την Κυπριακή αγορά εργασίας.

Σελ.3

- **Ικανοποίηση για την ομόφωνη ψήφιση του νομοσχεδίου**
- **Διοικητικά πρόστιμα που φθάνουν μέχρι τις 10000 ευρώ**



Διεκδικούμε νοοτροπία ενημερωμένου – διεκδικητικού καταναλωτή

Η παιδεία είναι το εργαλείο μέσα από το οποίο μπορείς να διαμορφώσεις κοινή γνώμη για όλα τα μεγάλα και σοβαρά ζητήματα. Είναι το εργαλείο με το οποίο μπορείς να μορφώσεις και να επιμορφώσεις τους ανθρώπους, ώστε να είναι καλά καταρτισμένοι, σωστοί, διεκδικητικοί για την αυριανή εθνική και βιολογική τους επιβίωση.

Είναι μέσα από αυτή τη διάσταση που χαιρετίζουμε τη φετινή απόφαση των υπουργείων Εμπορίου και Παιδείας να διοργανώσουν διαγωνισμό ανάμεσα στη μαθητική κοινωνία που στόχευε στη δημιουργία κουλτούρας καταναλωτή από τις μικρές ηλικίες. Συνολικά 350 μαθητές από 40 σχολεία έλαβαν μέρος στο συγκεκριμένο διαγωνισμό, δημιούργησαν σχετικά φιλμάκια και ετοίμασαν σχετικές αφίσες στέλλοντας πλήθος μηνύματα όπως είναι π.χ. «το σκέψου λογικά, κατανάλωσε σωστά», «πρόσεχε τις προσφορές», «αγόρασε χρήσιμα και υγιεινά προϊόντα» κ.λ.π.

Είναι μέσα από την ίδια λογική που χαιρετίζουμε την απόφαση των Φιλολόγων θεματοθετών να ζητήσουν από τους τελειόφοιτους μαθητές στις φετινές παγκύπριες εξετάσεις, να γράψουν έκθεση με θέμα τις επιπτώσεις του καταναλωτισμού στον ηθικό, οικονομικό και περιβαλλοντικό τομέα και στη συνέχεια να αναπτύξουν τρόπους με τους οποίους «οι φορείς της παιδείας μπορούν να ενισχύσουν τον

- **Τεράστια η συμβολή της παιδείας Θετικά δείγματα γραφής το 2017**

σύγχρονο άνθρωπο, ώστε να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις πιο πάνω επιπτώσεις».

Οι πιο πάνω κινήσεις τόσο για τις παγκύπριες, όσο και για το μαθητικό διαγωνισμό, (που πρέπει να καταστεί ετήσιος θεσμός), είναι προς τη σωστή κατεύθυνση και συμβάλουν αποτελεσματικά στην υλοποίηση του διαχρονικού αιτήματος της ΣΕΚ για τη δημιουργία νοοτροπίας καλού και διεκδικητικού καταναλωτή. Μια νοοτροπία που θα αποκτηθεί αν υπάρξει συνειδητή εμπλοκή του εκπαιδευτικού συστήματος σε όλες τις βαθμίδες της παιδείας.

Προς αυτή την κατεύθυνση σημαντικό ρόλο έχει να διαδραματίσει και το ΡΙΚ. Ως δημόσια ραδιοτηλεόραση σε συνεργασία και με άλλους αρμόδιους φορείς, (π.χ. Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή), μπορεί να επωμιστεί το μεγάλο φορτίο της ενημέρωσης των καταναλωτών, το 61% των οποίων ελάχιστα ή καθόλου γνωρίζει για τα δικαιώματα του.

Προς υλοποίηση αυτού του στόχου η ΣΕΚ απέστειλε πρόσφατα επιστολή στη διοίκηση του ΡΙΚ και βρίσκεται σε αναμονή εξελίξεων.

Το ότι γίνει προς αυτή την κατεύθυνση δεν θα είναι δαπάνη, αλλά επένδυση.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 5/23/17 11:18 AM Page 1

Ανησυχία και αγωνία για το σήμερα και το αύριο του Ελληνισμού

Βαθύτατη θλίψη προκαλεί στους ευυπόληπτους πολίτες, τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα, η επικρατούσα πολιτική κατάσταση. Η εκδηλούμενη πρακτική της κομματικής αλληλοεξόντωσης και η έλλειψη υπερκομματικής συνεννόησης στα μείζονα κοινωνικοοικονομικά και εθνικά θέματα, εξακολουθούν να δηλητηριάζουν το δημόσιο βίο σε καιρούς μάλιστα χαλεπούς.

Στην Κύπρο, η οποία δίδει πολυμέτωπη μάχη για κοινωνικοοικονομική ανασυγκρότηση και δίκαιη επίλυση του χρονίζοντος Κυπριακού Ζητήματος, πρώτιστη έγνοια των κομμάτων είναι, δυστυχώς, οι επόμενες εκλογές με φόντο τη νομή της εξουσίας. Στην Ελλάδα, η οποία βρίσκεται εδώ και



Του **Ξενή Χ. Ξενοφώντος,**
Αρχισυντάκτη
«Εργατικής Φωνής»

xenis.xenofontos@sek.org.cy

πολύ καιρό στον οικονομικό αναπνευστήρα και στο νεοοθωμανικό στόχαστρο, οι πολιτικοί άρχοντες αλληλουβρίζονται επιχειρώντας να φθείρουν τους κομματικούς τους αντιπάλους.

Και στις δύο χώρες που διέρχονται μακράν περίοδο πρωτοφανούς κοινωνικοοικονομικής καθίζησης και βαθύτατης κρίσης πνευματικών αξιών, πολιτικοί ταγοί προσκολλημένοι σε ολέθριες συνταγές του παρελθόντος, συνεχίζουν τις προσφιλές τακτικές της κομματικής μισαλλοδοξίας . Στην Κύπρο παρά τα δεινά που επεσώρευσε η κρίση εξαποστέλλοντας τα πλατειά στρώματα του πληθυσμού στην εξαθλίωση, τα διαπλεκόμενα συμφέροντα εξακολουθούν να «θαυματουργούν». Το ζούμε τις τελευταίες μέρες με τις υποσκαπτικές προσεγγίσεις στο μείζον θέμα του Γενικού Σχεδίου Υγείας και το βιώνουμε καθημερινά με τα κάθε λογής σκάνδαλα που αποκαλύπτονται. Στην Ελλάδα, οι σκηνές απείρου «πολιτισμικού κάλλους» που αντικρύζουμε συχνά – πυκνά στον ναό της Δημοκρατίας και η κραυγαλέα αδυναμία πρόταξης υπερκομματικής γραμμής στα ζωτικά θέματα της Δανειακής Σύμβασης και της τουρκικής επιθετικότητας, αποδεικνύουν περίτρανα την πολιτική γύμνια της χώρας.

Μέσα σαυτό το θλιβερό σκηνικό, οι πολίτες παρακολουθούν αμήχανα τα τεκταινόμενα και διερωτούνται : Στ αλήθεια που οδηγούμαστε. Σε ποια αδιέξοδα μονοπάτια μας σέρνουν οι πολιτικοί ταγοί;

• Ώρα εξυγίανσης του δημόσιου βίου σε Κύπρο και Ελλάδα

• Απαιτείται χάραξη πολιτικής ευρείας συναίνεσης στα ζωτικά κοινωνικοοικονομικά θέματα και υπερκομματική προσέγγισης στα ζητήματα εθνικής σημασίας

Τι δέον γενέσθαι

Οφείλουμε να παραδεχθούμε και να ομολογήσουμε δημοσίως πως τα πράγματα δεν είναι ρόδινα. Στην Κύπρο οι όποιες θετικές εξελίξεις στο οικονομικό μέτωπο κυρίως λόγω της τουριστικής έκρηξης, δεν πρέπει σε καμμία περίπτωση να μας καθησυχάζουν. Ο τουρισμός στηρίζεται εν πολλοίς σε εύθραυστους εξωγενείς παράγοντες και ως εκ τούτου ανά πάσαν στιγμή τα θετικότατα χαραχτηριστικά που εκπέμπει, μπορεί να ανατραπούν. Στην εσωτερική διακυβέρνηση, είναι γεγονός ότι τελευταίως έχει επιτευχθεί πρόοδος στα θέματα της καταπολέμησης της διαφθοράς και της διαπλοκής και αυτό ανοίγει παράθυρο ελπίδας για το αύριο. Ωστόσο, αν δεν επέλθουν σύντομα οι αναγκαίες πολυεπίπεδες μεταρρυθμίσεις και αν δεν τεθούν ασφαλιστικές δικλείδες στην διαχείριση του δημοσίου χρήματος και στην εδραίωση συνθηκών ισοπολιτείας και χρηστής διοίκησης, τα πράγματα μπορεί να προσλάβουν ξανά άσχημη πορεία.

Στην Ελλάδα, αν οι πολιτικές δυνάμεις δεν αντιμετωπίσουν από κοινού μέσα σε πνεύμα λαϊκής ενότητας και εθνικής ομοψυχίας τους μύριους κινδύνους που απειλούν τη χώρα, η σοβούσα αρρωστημένη κατάσταση θα διαιωνίζεται με αβέβαιο το αύριο.

Καταληκτικά, θέλουμε να στείλουμε μήνυμα στους πολιτικούς και εδώ και στην Ελλάδα, ότι οφείλουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της εποχής με σύνεση και υπευθυνότητα, μακριά από λαϊκίστικες και ιδιοτελείς προσεγγίσεις. Έχουν υπέρτατο χρέος οι πολιτικοί ηγέτες του Ελληνισμού να συνειδητοποιήσουν ότι η αγαστή συνεργασία Αθηνών- Λευκωσίας και η μόνιμη συνεννόηση στα εθνικά θέματα είναι εκ των ων ουκ άνευ, ειδικά σε τούτη την κομβική συγκυρία που προβλέπονται κατακλυσμιαίες γεωστρατηγικές ανακατατάξεις στην ευρύτερη περιοχή της Μέσης Ανατολής και της Νοτιοανατολικής Μεσογείου

Παράλληλα, απευθυνόμενοι στους πολίτες τους καλούμε σε επαγρύπνηση και διάθεση για συνεχή αγώνα με σκοπό την θωράκιση των κοινωνικών δικαίων τα οποία βρίσκονται στη δίνη διαπλεκομένων συμφερόντων. Ήρθε η ώρα οι πολίτες με τη στάση τους στον καθημερινό στίβο να επιβραβεύσουν την αξιωσύνη και την τιμιότητα στη δημόσια ζωή. Μόνο έτσι θα νοιώθουν ήσυχοι ότι διανοίγονται αισιόδοξες προοπτικές για το αύριο και τις επόμενες γενιές.

Πρώτο μάθημα οδικής συμπεριφοράς

Κάθε φορά που ένας νέος χάνει τη ζωή του σε οδικό δυστύχημα, σκεφτόμαστε τι άλλο πρέπει να κάνει η πολιτεία και η κοινωνία, για να προστατεύσει τα παιδιά της από τον μολώχ της ασφάλτου. Αυστηρότερες ποινές, τσουκτερά εξώδικα και περισσότερες περιπολίες στους δρόμους. Πλην όμως το κακό δεν λέει να κοπάσει. Πρόσφατα, άλλος ένας νέος έχασε τη ζωή του όταν εκτινάχθηκε από τη μοτοσυκλέττα στην οποία επέβαινε.

Όλα τα μέτρα δεν φάνηκαν αρκετά για να σώσουν μιά ζωή. Ούτε έφταιγε, προφανώς, η κακή συμπεριφορά της Αστυνομίας προς κανένα παρανομούντα οδηγό. Εκείνο που τελικά φταίει, είναι μάλλον η έλλειψη αυτοσεβασμού, ο υπερβάλλων οδικός εγωϊσμός, η επιδειξιομανία και η μαγκιά στο οδήγημα. Το γεγονός ότι πατάμε γκάζι χωρίς να συνειδητοποιούμε τον κίνδυνο που παραμονεύει, αυτό είναι και η ρίζα του κακού.

Αν προσέχουμε τη δική μας ζωή, τότε υποχρεωτικά προσέχουμε και τη ζωή των άλλων. Αυτό θα πρέπει να μάθουν οι νέοι από πολύ νωρίς. Αυτό θα πρέπει να είναι το πρώτο μάθημα οδικής συμπεριφοράς.

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΥ

Η κοινωνία των πολιτών κωφεύει μπροστά στις ατεκμηρίωτες κινδυνολογίες για το ΓΕΣΥ

Η ΣΕΚ ανησυχεί ιδιαίτερα γιατί τη δωδεκάτη επιχειρούν κάποιοι να υπονομεύσουν αυτή την τόσο αναγκαία για την κοινωνία μας μεταρρύθμιση. Όλοι συμφωνούμε ότι έχουμε ένα σχέδιο υγείας το οποίο έχει καταρρεύσει, όλοι συμφωνούμε ότι έχουμε έναν



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

ασθενή που ονομάζεται υγεία ο οποίος έχει υποστεί πολλαπλές καρδιακές ανακοπές και όλοι οι επιστήμονες έχουν διαγνώσει ότι πρέπει να υποβληθεί σε επέμβαση ανοικτής καρδίας. Και ενώ έχει ετοιμαστεί το χειρουργείο για να θεραπεύσουμε τον ασθενή κάποιοι υποστηρίζουν χωρίς καμιά τεκμηρίωση ότι θα πρέπει να μην γίνει η θεραπεία και να δώσουμε στον ασθενή «πανατόλ» και γιατροσόφια.

Δεν μπορώ να μη σχολιάσω την πιο πάνω εύστοχη τοποθέτηση του αγγ της ΣΕΚ Μιχάλη Μιχαήλ την περασμένη εβδομάδα στην κοινοβουλευτική επιτροπή υγείας που συζήτησε εκτεταμένα το μείζον ζήτημα του Γε.Σ.Υ. Με κόπους, θυσίες και πολλή επιμονή φτάσαμε στο παραπέντε για την εφαρμογή ενός σύγχρονου σχεδίου υγείας το οποίο θα τηρεί τη βασική αρχή της καθολικότητας και θα δώσει ανάσες ζωής στους πολίτες που θα καλύπτονται πλήρως και με αξιοπρέπεια στα θέματα υγείας. Παρά το γεγονός πως οι επικαιροποιήμενες αναλογιστικές μελέτες καταδεικνύουν πως το ΓΕΣΥ ως μονοασφαλιστικό θα είναι απόλυτα βιώσιμο, άρχισαν κάποιοι, τη τελευταία ώρα και στιγμή να πυροδοτούν και να εκτοξεύουν ανυπόστατους ισχυρισμούς στοχεύοντας να τινάξουν στον αέρα προσπάθειες δεκαετιών.

• Η υγεία βρίσκεται στον αναπνευστήρα και κάποιοι εισηγούνται ως θεραπεία δυο «πανατόλ»

Οι μεγάλες μεταρρυθμίσεις σε μια χώρα υλοποιούνται εφόσον το συλλογικό συμφέρον υπερτερεί από τα όποια προσωπικά ή ομαδικά συμφέροντα. Δεν μπορεί η πολιτεία να μη λάβει υπόψη πως υπάρχουν συμπολίτες μας που εκλιπαρούν να λάβουν οικονομική βοήθεια για να μπορέσουν να ανταποκριθούν σε ένα έκτακτο ιατρικό περιστατικό. Δεν μπορεί η πολιτεία να μη λάβει υπόψη πως εδώ και δεκαετίες δημιουργήσαμε ένα Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας ο οποίος κατόρθωσε να βάλει τα θεμέλια και να δημιουργήσει τις συνθήκες για να μπορέσει ένα σύγχρονο σχέδιο υγείας να εφαρμοστεί με τα λιγότερα προβλήματα. Σίγουρα στην πορεία μιας μεγαλεπήβολης μεταρρύθμισης θα προκύψουν προβλήματα για τα οποία θα χρειαστούν διορθωτικά μέτρα. Ωστόσο οφείλουμε να δώσουμε την ευκαιρία στην κοινωνία και στους πολίτες να μην διαπραγματεύονται την υγεία τους. Ας πάψουν κάποιοι να κινδυνολογούν. Ας πορευθούμε όλοι συλλογικά και ας αγωνιστούμε για το ευρύτερο καλό. Μόνο έτσι θα προοδεύσουμε. Διαφορετικά θα είμαστε άξιοι της τύχης και της μεμψιμοιρίας μας.

«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 5/23/17 11:20 AM Page 1

19ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΕΠΟΠΑΗ

Το Σάββατο 17 Ιουνίου 2017 και ώρα 8:30 π.μ. θα πραγματοποιηθεί το 19ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΕΠΟΠΑΗ στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο.

Τα θέματα που θα απασχολήσουν τα Μέλη του Συνεδρίου είναι τα ακόλουθα:

1. Έκθεση Πεπραγμένων και Σχέδιο Δράσεως
2. Οικονομική Έκθεση για το 2016 και Προϋπολογισμός για το 2018
3. Οργανωτική Έκθεση
4. Συζήτηση επί της Έκθεσης Πεπραγμένων και Σχεδίου Δράσεως, της Οικονομικής και της Οργανωτικής Έκθεσης και έγκριση τους.
5. Αρχαιρεσίες - Εκλογή Προέδρου, Εκλογή Γενικού Γραμματέα και επικύρωση μελών του Γενικού Συμβουλίου.
6. Διάφορα

Μετά το τέλος των εργασιών του 19ου Παγκύπριου Συνεδρίου θα ακολουθήσει Έκτακτο Καταστατικό Συνέδριο.

Σε πυρετό διεργασιών η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ για το 16ο Παγκύπριο Συνέδριο

Έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί οι διεργασίες για το 16ο συνέδριο της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ που θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ στις **21 Ιουνίου 2017 στις 10 πμ.**

Η χρονική συγκυρία πραγματοποίησης του συνεδρίου συμπίπτει με την αβεβαιότητα και τα πολλαπλά προβλήματα που συσσώρευσε στην Κύπρο η οικονομική κρίση.

Ομιλία στο συνέδριο θα εκφωνήσει ο γγ της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου**.

Χαιρετισμούς θα απευθύνουν ο Υπουργός Μεταφορών **Μάριος Γεωργιάδης**, ο γγ της ITF **Στέφεν Κόττον** και ο γγ της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας.**

Στη δεύτερη σύνοδο του συνεδρίου θα διεξαχθεί συζήτηση για τις δραστηριότητες της Ομοσπονδίας που άπτονται των κλάδων της ναυτιλίας, των χερσαίων μεταφορών, των πετρελαιοειδών της γεωργίας και αρτοβιομηχανίας.

Σε συνέδριο της Ευρωπαϊκής ETF ο γγ της ΟΜΕΠΕΓΕ Π. Σταύρου

Αναχώρησε χθες Τρίτη για την Βαρκελώνη της Ισπανίας ο γγ της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ Παντελής Σταύρου ο οποίος θα συμμετάσχει στο Πανευρωπαϊκό συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μεταφορών ETF.

Ο κ. Σταύρου θα έχει σημαντικές συναντήσεις με τους προέδρους και γενικούς γραμματείς των συνδικάτων της ITF,ειδικότερα στη σημερινή εποχή που συντελούνται αρνητικές εξελίξεις και επιθέσεις ενάντια των εργαζομένων.

Ο κ. Σταύρου παράλληλα θα συμμετάσχει στις 5 Ιουνίου σε συνάντηση του steering group της Διεθνούς Οργάνωσης Μεταφορών (ETF) στο ΚΕΙΠ ΤΑΟΥΝ, που διαχειρίζονται τα θέματα των συλλογικών συμβάσεων και των όρων εργοδότησης ναυτικών στα πλοία όλων των εθνικοτήτων.

Η ΟΜΕΠΕΓΕ διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στα ναυτιλιακά δρώμενα σε σχέση με τις συμβάσεις και διαπραγματεύσεις που καλύπτουν 15000 ναυτικούς. Η διεθνής συνεργασία και αλληλεγγύη είναι αναγκαία για να διασφαλίζονται τα δικαιώματα των ναυτικών.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΣΜΟΣ - Έκτακτες Γενικές Συνελεύσεις των Συντεχνιών για λήψη απεργιακών μέτρων

Οι εξελίξεις που αφορούν την παραβίαση της Έκτακτης Ειδικής Συμφωνίας Ορισμένης Διάρκειας από την εργοδοτική πλευρά και τη διαδικασία μεσολάβησης στο Υπουργείο Εργασίας, τη συνομολόγηση Ενιαίας Συλλογικής Σύμβασης και Ενιαίου Μισθολογίου στο Συνεργατισμό τέθηκαν στο μικροσκόπιο συνεδρίας των Κλαδικών Συμβουλίων των Συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΠΑ.ΣΥ.Δ.Υ. Μετά τη συζήτηση αποφασίστηκε όπως πραγματοποιηθούν Έκτακτες Γενικές Συνελεύσεις των Συντεχνιών σε όλες τις επαρχίες για ενημέρωση του προσωπικού για τις εξελίξεις. Ομόφωνα λήφθηκε απόφαση εισήγησης προς τις Συνελεύσεις για λήψη απεργιακών μέτρων.

Οι συνελεύσεις θα πραγματοποιηθούν στις πιο κάτω ημερομηνίες και όλοι οι εργαζόμενοι, ανεξαρτήτως Συντεχνίας, μπορούν να παρευρεθούν σε οποιαδήποτε επιθυμούν: Στις 23 και 26 Μαΐου πραγματοποιήθηκαν οι συνελεύσεις σε Λευκωσία και Λεμεσό.

Δευτέρα 29 Μαΐου 2017 Επαρχία Αμμοχώστου 15:30, Οίκημα ΣΕΚ

Τρίτη 30 Μαΐου 2017 Περιφέρεια Τροόδους 16:00, Οίκημα ΘΟΙ Κυπερούντας

Τετάρτη 31 Μαΐου 2017 15:30, Οίκημα ΣΕΚ Πάφου

Πέμπτη 1 Ιουνίου 2017 Επαρχία Λάρνακας 15:30, Οίκημα ΠΕΟ

Στη βάση των Καταστατικών των Συντεχνιών θα πραγματοποιηθεί μυστική ψηφοφορία για έγκριση των μέτρων που προτείνονται. Στην ψηφοφορία, η οποία θα πραγματοποιηθεί σε όλα τα ΣΠΙ από εκλελεγμένη εφορευτική επιτροπή, θα έχουν την δυνατότητα να ψηφίσουν μόνο τα μέλη των τριών Συντεχνιών ΠΕΟ, ΣΕΚ και ΠΑ.ΣΥ.Δ.Υ.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Σημαντικές επαφές της ΣΕΚ με ναυτιλιακούς παράγοντες

Την 28η Ετήσια Γενική του Συνέλευση, πραγματοποίησε την Παρασκευή, 19 Μαΐου το Κυπριακό Ναυτιλιακό Επιμελητήριο

Στη συνέλευση εκ μέρους της ΣΕΚ παρέστησαν ο γενικός γραμματέας **Ανδρέας Φ. Μάτσας** και ο γ.γ. της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου.**

Οι δυο αξιωματούχοι του Κινήματος είχαν σημαντικές επαφές με ναυτιλιακούς παράγοντες και με τον πρόεδρο της Eurogate **Άδωνη Παπαδόπουλο** ο οποίος ήγειρε ζητήματα που αφορούν την εργατική και εργοδοτική πλευρά που σχετίζονται με τη λειτουργία του λιμανιού της Λεμεσού σε σχέση με τα εμπορευματοκιβώτια.

Οι δυο πλευρές συμφώνησαν να ενδυναμώσουν την αρμονική και παραγωγική επαφή τους με απώτερο στόχο το κοινό όφελος

Τη Συνέλευση προσφώνησε εκ μέρους του προέδρου της Δημοκρατίας ο υπουργός Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, **Μάριος Δημητριάδης** ο οποίος χαρακτήρισε τον τομέα της Ναυτιλίας, ως 'Πλεονέκτημα για την Κύπρο' και επανέλαβε τη δέσμευση της Κυβέρνησης για πολιτική στήριξη προς τη Ναυτιλιακή Βιομηχανία, μέσω της εισαγωγής συγκεκριμένων μηχανισμών

• Ο γγ της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας και ο γγ της ΟΜΕΠΕΓΕ Παντελής Σταύρου παρόντες στη γενική συνέλευση του Κυπριακού Ναυτιλιακού Επιμελητηρίου

που είναι αναγκαίοι για την περαιτέρω ενίσχυση του τομέα αυτού.

Στη Συνέλευση παρευρέθηκαν Κρατικοί και Κυβερνητικοί αξιωματούχοι, εκπρόσωποι Κομμάτων, Βουλευτές, Διπλωμάτες, εκπρόσωποι Επαγγελματικών Οργανισμών και σύσσωμα, τα Μέλη του Ναυτιλιακού Επιμελητηρίου.

Υπερψηφίσθηκε νομοθεσία για πάταξη της παράνομης απασχόλησης

• Διοικητικά πρόστιμα που φθάνουν μέχρι τις 10000 ευρώ

• Προβλέπεται αναστολή των εργασιών της επιχείρησης



Η νομοθεσία που αποσκοπεί στην πάταξη των κρουσμάτων της παράνομης απασχόλησης και της αδήλωτης εργασίας ψηφίσθηκε ομόφωνα την περασμένη Παρασκευή από την ολομέλεια της Βουλής και προβλέπει επιβολή διοικητικού προστίμου μέχρι 10000 ευρώ.

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** εξέφρασε την ικανοποίηση του γιατί ένα καίριο συνδικαλιστικό αίτημα παίρνει σάρκα και οστά τονίζοντας ότι άνοιξε ο δρόμος για να πληγεί καίρια το φαινόμενο της αδήλωτης και παράνομης εργασίας το οποίο αποτελεί διαχρονικά γάγγραινα για την Κυπριακή αγορά εργασίας. Αυτό που απομένει τώρα, σημείωσε, είναι η εφαρμογή της νομοθεσίας και προς την κατεύθυνση αυτή η ΣΕΚ θα συμβάλει εποικοδομητικά. Με τη νέα νομοθεσία, θα δημιουργηθούν συνθήκες εξυγίανσης την αγορά εργασίας καθώς θα περιορισθεί ο αθέμιτος ανταγωνισμός μεταξύ εργαζομένων αλλά και μεταξύ των ομοειδών επιχειρήσεων. Παράλληλα, θα ελαχιστοποιηθουν κρούσματα αφαίμαξης του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΝΟΙΕΣ

Η νέα νομοθεσία διαλαμβάνει την επιβολή διοικητικών προστίμων ύψους €500 έως €10.000, ανάλογα με τον αριθμό των αδήλωτων μισθωτών και το χρονικό διάστημα για το οποίο διαπιστώνεται η παράβαση. Η οροφή των 10.000 ευρώ πρόστιμο ισχύει μόνο για εργοδότες που απασχολούν μέχρι δέκα ασφαλισμένους μισθωτούς.

Το διοικητικό πρόστιμο για αυτοτελώς εργαζόμενα πρόσωπα κυμαίνεται μεταξύ €200 και €5.000, ανάλογα με τη χρονική διάρκεια της παράβασης

Για παροχή νομικών εργαλείων πάταξης εισάγεται το τεκμηρίου ελάχιστης περιόδου απασχόλησης, ίσης με έξι μήνες, καθώς και ελάχιστου ποσού αποδοχών αδήλωτου μισθωτού, ίσο με μιάμιση φορά το ποσό των βασικών ασφαλιστέων αποδοχών, (αντιστροφή του βάρους της απόδειξης στον εργοδότη). Σε περιπτώσεις επαναλαμβανόμενης παράβασης, ο νόμος προβλέπει αναστολή εργασιών της επιχείρησης. Οι πρόνοιες του νόμου δεν εφαρμόζονται σε νοικοκυριά που απασχολούν οικιακά εργαζόμενα πρόσωπα ή πρόσωπα που παρέχουν υπηρεσίες φροντίδας σε μέλη του νοικοκυριού.

ERG_4-4_inn_13 5/23/17 11:21 AM Page 1

ΔΙΑΔΙΧΤΥΟ: Κυκλοφορία ψευδών ειδήσεων προειδοποιεί η Αστυνομία

Το Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, δέχθηκε πολλές καταγγελίες αναφορικά με κυκλοφορία ψευδών ειδήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μετά από έρευνες διαπιστώθηκε, όπως αναφέρει σε σχετική ανακοίνωση, ότι μέσω της ιστοσελίδας channel28news.com, οποιοδήποτε πρόσωπο μπορεί να δημιουργήσει μια ψεύτικη είδηση και να τη διαμοιραστεί μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



• Συνελήφθη 35χρονος από χωριό της Επαρχίας Πάφου

Συνεπώς, καλείται το κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να μην πιστεύει οτιδήποτε το οποίο συνδέεται με το channel28news.com.

Το Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος παρακολουθεί το θέμα και ήδη προέβηκε σε ενέργειες για φραγή της σελίδας. Η δημοσίευση ψευδών ειδήσεων κάτω από κάποιες προϋποθέσεις, όπως αναφέρει, μπορεί να συνιστά ποινικό αδίκημα.

Στο μεταξύ για την πιο πάνω υπόθεση της ψευδής είδησης σε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης έχει συλληφθεί και κατηγορηθεί γραπτώς 35χρονος από χωριό της Επαρχίας Πάφου.

Ο 35χρονος κατηγορήθηκε γραπτώς και απολύθηκε για να κλητευθεί αργότερα ενώπιον της δικαιοσύνης.Σε ανάρτησή του το βράδυ της Πέμπτης, σε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, ο 35χρονος αναφερόταν σε δολοφονία στην τοποθεσία Πυκνή στην Πέγεια.

Η ψευδής αυτή είδηση προκάλεσε μεγάλη αναστάτωση τόσο στην Αστυνομία όσο και στο κοινό.

ΧΑΡΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΥΡΩΠΑΙΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

• Τέλος στις χρεώσεις περιαγωγής εντός Ε.Ε. από τις 15 Ιουνίου

• Οι κλήσεις τηλεφώνου και η χρήση του διαδιχτύου χρεώνονται βάσει της ισχύουσας ταρίφας στο κράτος – μέλος

Από τις 15 Ιουνίου καταργούνται τα τέλη περιαγωγής. Οι χρήστες που ταξιδεύουν σε ολόκληρη την Ευρώπη θα μπορούν να ελέγχουν το ηλεκτρονικό τους ταχυδρομείο (email), να χρησιμοποιούν χάρτες, να ανεβάζουν τις φωτογραφίες τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να καλούν και να στέλνουν μηνύματα χωρίς επιπλέον κόστος, να τηλεφωνούν και να δεχονται κλήσεις

Το Ευρωκοινοβούλιο με πρόσφατη απόφαση του έδωσε τη δυνατότητα να ξεπερασθεί και το τελευταίο νομικό εμπόδιο για την πλήρη κατάργηση των χρεώσεων περιαγωγής στις χώρες της Ευρωαπαικής Ένωσης.

Έτσι, Από τις 15 Ιουνίου 2017 οποιοσδήποτε πολίτης ταξιδεύει ενός της Ευρωπαικής Ένωσης θα μπορεί να πραγματοποιεί και να δέχεται τηλεφωνικές κλήσεις ή SMS, αλλά και να χρησιμοποιεί τα MB του προγράμματός του, χωρίς καμία επιπλέον χρέωση.

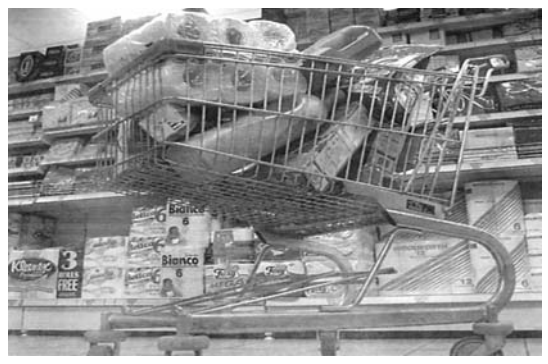
Το τελευταίο εμπόδιο στη νομοθετική διαδικασία αφορούσε τα ανώτατα όρια τιμών χονδρικής, οι οποίες καθορίζουν τις χρεώσεις που θα μπορούν να επιβάλουν μεταξύ τους οι επιχειρήσεις τηλεπικοινωνιών, για τη χρήση των δικτύων τους κατά τη διάρκεια των διασυνοριακών κλήσεων «περιαγωγής». Με δεδομένο πως οι τιμές χονδρικής περιαγωγής επηρεάζουν έμμεσα τους τελικούς λογαριασμούς των καταναλωτών, το ψήφισμα καθόρισε ανώτατα όρια που επιτρέπουν τον μηδενισμό των λιανικών τιμών.

Το σχετικό ψήφισμα εγκρίθηκε με 549 ψήφους υπέρ, 27 κατά και 50 αποχές. «Αυτό αποτελεί μία μεγάλη νίκη για τους Ευρωπαίους καταναλωτές», δήλωσε η εισηγήτρια Miapetra Kumpula-Natri (Σοσιαλιστές, Φινλανδία).

Περισσότερες πληροφορίες μας δίνει ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών στο διπλανό σημείωμα.

• Τι επισημαίνει ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών

Η υπηρεσία διεθνούς περιαγωγής (International Roaming) μας προσφέρει την δυνατότητα να χρησιμοποιούμε το κινητό μας τηλέφωνο με τον προσωπικό μας αριθμό ενώ βρισκόμαστε στο εξωτερικό και να κάνουμε χρήση όλων των υπηρεσιών που χρησιμοποιούμε στη χώρα μας (π.χ. κλήσεις, SMS, MMS, υπηρεσίες δεδομένων).



Από τις 15 Ιουνίου 2017 θα εφαρμοστεί αυτόματα, με υποχρεωτική αναθεώρηση των προνοιών υφιστάμενων συμβολαίων, το Roam-Like-At-Home (RLAH), το οποίο προβλέπει εγχώριες χρεώσεις κατά την περιοδική χρήση της υπηρεσίας διεθνούς περιαγωγής εντός των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των χωρών Νορβηγία, Ισλανδία, Λίχνενσταϊν.Δηλαδή, εφαρμόζονται οι εγχώριες τιμές (ή μηχανισμός χρήσης στην περίπτωση πακέτων) υπό τους ίδιους όρους ωσάν οι εν λόγω υπηρεσίες να καταναλώνονταν εγχώρια.

Όλοι οι Καταναλωτές που έχουν ως μόνιμο τόπο διαμονής τους ή έχουν σταθερούς δεσμούς με την Κύπρο (δηλαδή συχνή και ουσιαστική παρουσία) είναι δικαιούχοι των υπηρεσιών RLAH. Ο παροχέας έχει το δικαίωμα να ζητήσει από συνδρομητές του αποδεικτικά στοιχεία σε σχέση με το κριτήριο της μόνιμης διαμονής ή των σταθερών δεσμών. Τα αποδεικτικά στοιχεία μπορούν να ζητηθούν από τον παροχέα πριν ή μετά τη σύναψη συμβολαίου.

Μετά τις 15 Ιουνίου 2017, σε περίπτωση αιτήματος από παροχέα για υποβολή αποδεικτικών στοιχείων (είτε σε νέο είτε σε υφιστάμενο πελάτη), εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση εκ μέρους του καταναλωτή, ο παροχέας έχει τη δυνατότητα να μην προσφέρει RLAH.

Πολιτική Εύλογης Χρήσης (ΠΕΧ) και Ενημέρωση των Καταναλωτών

Οι παροχείς υπηρεσιών περιαγωγής θα καθορίσουν Πολιτική Εύλογης Χρήσης προκειμένου να εμποδίσουν καταχρηστική ή πέραν του φυσιολογικού χρήση ρυθμιζόμενων υπηρεσιών (φωνής, SMS, MMS, και δεδομένων) κατά τη περιαγωγή.

Επιπρόσθετα, για τους όρους και προϋποθέσεις της υπηρεσία περιαγωγής οι οποίοι θα ισχύουν, μπορούμε να ενημερωθούμε και από το ηλεκτρονικό εργαλείο (Tel2Me) που χρησιμοποιείται για σκοπούς σύγκρισης δημόσια διαθεσίμων υπηρεσιών, το οποίο βρίσκεται στην ιστοσελίδα του ΓΕΡΗΕΤ: www.ocecpr.org.cy.

Για να αποφύγουμε τους "φουσκωμένους" λογαριασμούς, έχει τεθεί ανώτατο όριο €50 (ή το αντίστοιχο ποσό σε άλλο νόμισμα) όσον αφορά τον όγκο και αντίστοιχο κόστος των δεδομένων που μπορεί να χρησιμοποιήσουμε ανά τον κόσμο, εκτός αν έχει συμφωνηθεί διαφορετικό όριο με τον παροχέα. Θα λαμβάνουμε επίσης προειδοποίηση όταν φθάνουμε στο 80% του ορίου που έχουμε συμφωνήσει.

Κατά τη χρήση υπηρεσιών περιαγωγής εντός ΕΕ, για σκοπούς ενημέρωσης και προστασίας μας, θα πρέπει να λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη τα προσωπικά μηνύματα τα οποία θα λαμβάνουμε από τον παροχέα μας σε σχέση με το διαθέσιμο όγκο υπηρεσιών που έχουμε στη διάθεση μας και τις αντίστοιχες χρεώσεις.

Στην περίπτωση παραπόνου αναφορικά με την υπηρεσία διεθνούς περιαγωγής που λαμβάνουμε, αυτό θα εγείρεται προς τον παροχέα με τον οποίο είμαστε συμβεβλημένοι. Εάν, δεν μείνουμε ικανοποιημένοι από την απάντηση που θα λάβουμε από τον παροχέα σχετικά με το παράπονο μας, μπορούμε να το υποβάλουμε εκ νέου στο ΓΕΡΗΕΤ, επισυνάπτοντας το αποτέλεσμα της διαχείρισης του παραπόνου από τον παροχέα.

Περισσότερα αναφορικά με νομοθεσίες που αφορούν τους καταναλωτές στην ιστοσελίδα

www.katanalotis.org.cy

Φίλε καταναλωτή,

Πρέπει να γνωρίζεις ότι κατά την αγορά προϊόντων δικαιούσαι με βάση

τη νομοθεσία δύο (2) χρόνια εγγύηση

Αποτελεί δικαίωμα σου να ζητήσεις ΓΡΑΠΤΩΣ την εγγύηση

Αν το προϊόν είναι μεταχειρισμένο δικαιούσαι εγγύηση ενός χρόνου

Μάθε τα δικαιώματα σου, διεκδίκησε τα συμφέροντα σου

Περισσότερες πληροφορίες μάθε από την τηλεφωνική γραμμή 1429 που λειτουργεί υπό την ευθύνη της Υπηρεσίας Ανταγωνισμού

και Προστασίας Καταναλωτή του υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού



Η γραμμή 1429 λειτουργεί σε 24ωρη βάση χωρίς χρέωση

Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών (ΣΕΚ)

ERG_5-5_inn_4 5/23/17 11:22 AM Page 1

Ζ. Αιμιλιανίδου:

Διασφαλίζεται η επάρκεια των συντάξεων

Η Υπουργός Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, **Ζέτα Αιμιλιανίδου**, διαβεβαίωσε ότι διασφαλίζεται η επάρκεια των συντάξεων που παρέχονται.

Σύμφωνα με την Έκθεση για την Επάρκεια των Συντάξεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2015, το καθαρό θεωρητικό ποσοστό αναπλήρωσης της σύνταξης για την Κύπρο, κατά το 2053, θα ανέρχεται σε 70%, το οποίο συμπίπτει σχεδόν με το διάμεσο της Ευρωπαϊκής Ένωσης και υπερβαίνει ελάχιστα το μέσο όρο των 28 χωρών της ΕΕ, εξήγησε η Υπουργός μιλώντας στην εκδήλωση «Κοινωνικές Ασφαλίσεις, Επιδόματα και ΕΕΕ», που διοργανώθηκε από το Γυναικείο Όμιλο Πρωτοπορία.



• Το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων είναι βιώσιμο και ασφαλές πέραν του 2080

«Η μεταβολή των θεωρητικών ποσοστών αναπλήρωσης από το 2013 στο 2053, για τις περισσότερες χώρες της ΕΕ, είναι αρνητική, σε αντίθεση με την Κύπρο, όπου αυτή αυξάνεται, κυρίως λόγω της ωρίμανσης του Σχεδίου Κοινωνικών Ασφαλίσεων» είπε η Υπουργός, σε χαιρετισμό της.

Σημείωσε ακόμα ότι η τελευταία αναλογιστική ανασκόπηση, με ημερομηνία αναφοράς την 31η Δεκεμβρίου 2014, που διενεργήθηκε από τον αρμόδιο αναλογιστή του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας, έχει καταδείξει ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα, αφού όπως διαπιστώθηκε, ακόμα και με τις πιο συντηρητικές παραδοχές, το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων είναι βιώσιμο και ασφαλές πέραν και του έτους 2080.

ΕΕΕ

Με την εισαγωγή του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος (ΕΕΕ), τον Ιούλιο του 2014, υπογράμμισε, διασφαλίζεται ότι κανένα άτομο ή οικογένεια δεν θα ζει κάτω από το όριο της απόλυτης φτώχειας και, παράλληλα, παρέχεται στήριξη για τις ανάγκες φροντίδας των ατόμων με αναπηρίες ή άλλες ειδικές ανάγκες. Η υπουργός πρόσθεσε πως μέσω της Υπηρεσίας Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας, ο πολίτης με αναπηρία που ικανοποιεί τα απαιτούμενα κριτήρια και προϋποθέσεις, θα λάβει πρόσθετα από το ΕΕΕ επιπλέον αναπηρικό επίδομα. Επιπλέον, το Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Ατόμων με Αναπηρίες σύντομα εντός του 2017 θα αρχίσει να εκδίδει και την Ευρωπαϊκή Κάρτα Αναπηρίας, μια νέα κάρτα που θα εφαρμοστεί σε οκτώ χώρες της ΕΕ και θα παρέχει στους κατόχους της ωφελήματα όταν διακινούνται στις χώρες αυτές, στους τομείς των μεταφορών, τουρισμού, αθλητισμού, πολιτισμού, σύμφωνα με την Υπουργό.



Μιχάλης Μιχαήλ αναπληρωτής γενικός γραμματέας ΣΕΚ

Να ψηφισθούν άμεσα τα δύο νομοσχέδια για εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας



Εκφράζω τη μεγάλη ικανοποίηση και εκτίμηση της ΣΕΚ γιατί τόσο στην πρώτη συνεδρία της Επιτροπής Υγείας για το Γε.Σ.Υ όσο και στη σημερινή παρευρέθηκε και προσφώνησε τη συνεδρία ο Πρόεδρος της Βουλής Δημήτρης Συλλούρης. Αυτό τιμά ιδιαίτερα τον Πρόεδρο αλλά και το Σώμα αφού αναδεικνύει το πραγματικό του ενδιαφέρον για την ανάγκη να εφαρμοστεί το Γενικό Σχέδιο Υγείας.

Τα νομοσχέδια με τις τροποποιήσεις οι οποίες έχουν γίνει διασφαλίζουν με επάρκεια την εφαρμογή ενός Γενικού Σχεδίου Υγείας το οποίο θα προσφέρει καθολικά και με ισότιμο τρόπο, ποιοτικές και αξιοπρεπείς υπηρεσίες υγείας σε όλους τους πολίτες. Από την άλλη, η ΣΕΚ ανησυχεί ιδιαίτερα γιατί τη δωδεκάτη επιχειρούν κάποιοι να υπονομεύσουν αυτή την τόσο αναγκαία για την κοινωνία μας μεταρρύθμιση.

Εκ του πονηρού

Όλοι συμφωνούμε ότι έχουμε ένα σχέδιο υγείας το οποίο έχει καταρρεύσει, όλοι συμφωνούμε ότι έχουμε ένα ασθενή που ονομάζεται υγεία ο οποίος έχει υποστεί πολλαπλές καρδιακές ανακοπές και όλοι οι επιστήμονες έχουν διαγνώσει ότι πρέπει να υποβληθεί σε επέμβαση ανοικτής καρδίας.

• Εύσημα στον πρόεδρο της Βουλής Δημήτρη Συλλούρη

• Να απομονωθούν οι υπονομευτές του Γε.Σ.Υ

Και ενώ έχει ετοιμαστεί το χειρουργείο για να θεραπεύσουμε τον ασθενή κάποιοι υποστηρίζουν χωρίς καμιά τεκμηρίωση ότι θα πρέπει να μην γίνει η θεραπεία και να δώσουμε στον ασθενή «πανατόλ» και γιατροσόφια. Λυπάμαι αλλά τέτοιες ενέργειες γίνονται εκ του πονηρού και στοχεύουν μόνο στην ακύρωση του Γε.Σ.Υ. Τέτοιες προτάσεις έχουν προ πολλού ξεπεραστεί. Τις ξεπέρασε ο χρόνος, τις ξεπέρασαν οι ανάγκες της κοινωνίας, τις ξεπέρασε και η επιστήμη αφού όλες οι επιστημονικές έρευνες και όλοι οι εμπειρογνώμονες υποστηρίζουν ότι το συγκεκριμένο σχέδιο που είναι κατατεθειμένο στη Βουλή, καλύπτει τις ανάγκες των πολιτών και της οικονομίας του τόπου. Για τον λόγο αυτό η ΣΕΚ κάνει έκκληση σε όλους για να κλείσουν τα αυτιά σε αυτούς που την δωδεκάτη επιχειρούν να ανατρέψουν αυτή την σημαντική κοινωνική μεταρρύθμιση, να ψηφιστούν άμεσα τα νομοσχέδια όπως έχουν σχεδιαστεί και να δώσουμε επιτέλους ποιοτικές και αξιοπρεπείς υπηρεσίες υγείας στους συμπολίτες μας.

** Δήλωση στη συνεδρία της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Υγείας στις 19/5/17 η οποία συζήτησε τα δύο νομοσχέδια, που αφορούν στο Γενικό Σχέδιο Υγείας (Γε.Σ.Υ και Αυτονόμηση Δημόσιων Νοσοκομείων) και τους Κανονισμούς για τα εργασιακά.*

Ευρωπαϊκό Δικαστήριο

Χαστούκι στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο θέμα των διατλαντικών συμφωνιών ελευθέρου εμπορίου

Ηχηρό χαστούκι δέχθηκε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή [Κομισιόν] από το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο το οποίο αποφάσισε ότι δεν είχε κανένα νόμιμο λόγο απόρριψης Ευρωπαϊκής Πρωτοβουλίας Πολιτών που ζητούσε τον τερματισμό των διαπραγματεύσεων της Ευρωπαικη Ένωσης με τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και τον Καναδά για τις περιβόητες συμφωνίες ελεύθερου εμπορίου TTIP και CETA.

Η πρωτοβουλία (STOP TTIP) που καλούσε τους θεσμούς και τις χώρες-μέλη της Ε.Ε. να διακόψουν τις διαπραγματεύσεις με τις ΗΠΑ και να μην επικυρώσουν τη συμφωνία με τον Καναδά - υποστηρίχθηκε από μη κυβερνητικές οργανώσεις, το Κόμμα των Πρασίνων και συγκέντρωσε περισσότερα από τρία εκατομμύρια υπογραφές πολιτών απ' όλη την Ενωση.

Βάσει των ευρωπαϊκών κανόνων (Συμφωνία της Λισαβόνας) όταν μια Ευρωπαϊκή Πρωτοβουλία Πολιτών (ECI) συγκεντρώσει ένα εκατομμύριο υπογραφών από τουλάχιστον επτά χώρες-μέλη και υποβληθεί στην Κομισιόν, τότε η τελευταία είναι υποχρεωμένη -αν η πρωτοβουλία είναι στο πλαίσιο των εξουσιών της- να την καταγράψει και να αναλάβει δράση καταθέτοντας πρόταση.

Παρά ταύτα, η Ευρωπαικη Επιτροπή απέρριψε την πρωτοβουλία, επικαλούμενη ότι αυτή δεν είχε νομική βάση. Μετά την εξέλιξη αυτή, η STOP TTIP προσέφυγε στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο και δικαιώθηκε.

Η δικαστική ετυμηγορία

Το δικαστήριο αποφάσισε συγκεκριμένα την περασμένη Τετάρτη ότι τα επιχειρήματα της Κομισιόν δεν είναι αντίθετα με τον στόχο της Πρωτοβουλίας για «τη βελτίωση της δημοκρατικής λειτουργίας της Ε.Ε. και την παροχή του γενικού δικαιώματος συμμετοχής στη δημοκρατική ζωή σε κάθε πολίτη».

• Νίκη της κοινωνίας των πολιτών έναντι ισχυρών οικονομικών συμφερόντων και πολυεθνικών εταιρειών

«Σε αντίθεση με τους ισχυρισμούς της Κομισιόν, τίποτα δεν εμποδίζει τους θεσμούς της Ε.Ε. από το να διαπραγματευτούν και να καταλήξουν σε νέα σχέδια διατλαντικών συμφωνιών ελεύθερου εμπορίου», διεμήνυσε χαρακτηριστικά το δικαστήριο.

Η απόφαση εκθέτει την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η οποία και σε αυτόν τον δημόσιο διχασμό στην επικράτεια της Ε.Ε. για τις νέου τύπου διατλαντικές εμπορικές συμφωνίες επέλεξε να ταχθεί με την πλευρά των ισχυρών οικονομικών συμφερόντων και των πολυεθνικών, παρά με τους πολίτες.

Και όχι μόνο, αφού επί της ουσίας, απορρίπτοντας το αίτημα των τριών εκατομμυρίων πολιτών, η Κομισιόν προσπάθησε να θάψει τη διαφορετική άποψη, τη διαφορετική φωνή. Η απόφαση αποτελεί αναμφίβολα νίκη της κοινωνίας των πολιτών κάτι που επισήμανε και ο Ισπανός φιλόσοφος, ευρωβουλευτής και αντιπρόεδρος της Ομάδας των Πρασίνων, Josep Maria Terricabras υπογραμμίζοντας ότι: η ετυμηγορία των δικαστών «κατέστησε εμφανές πως η χρήση νομικίστικων επιχειρημάτων από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή προκειμένου να μην καταγράψει την Πρωτοβουλία των Πολιτών της Ε.Ε. STOP TTIP παραβιάζει τα δημοκρατικά δικαιώματα των πολιτών».



ERG_6-6_inn_8 & 9 5/23/17 11:22 AM Page 1

Η πνευματική κληρονομιά της ΣΕΚ στο Μουσείο Ιστορίας του Κινήματος

Η ΣΕΚ ως ελεύθερο εργατικό συνδικάτο, από την ίδρυση της μέχρι σήμερα έχει δημιουργήσει αξιόλογη προσφορά για τους εργαζόμενους και τον τόπο μας, που αποτελεί πνευματική παρακαταθήκη και φάρο πλεύσης και καθοδήγησης για το μέλλον του συνδικαλισμού στην Κύπρο.

Αυτή τη βαριά πνευματική κληρονομιά η ΣΕΚ θέλησε να διαφυλάξει στον εκθεσιακό χώρο, «Μουσείο Ιστορίας της ΣΕΚ», ένας χώρος ο οποίος θα προσφέρει στις επόμενες γενεές την ιστορική παρακαταθήκη του πλέον σημαντικού συνδικαλιστικού κινήματος στην Κύπρο.







ΣΕΚ: Χαιρετίζουμε τη 18η Μαΐου, Διεθνή Ημέρα Μουσείων

Με την ευκαιρία της 18ης Μαΐου που εορτάζεται από το 1977 ως η Διεθνής Ημέρα Μουσείων, η ΣΕΚ εκφράζει την ευγνωμοσύνη της σε όσους ασχολούνται με τη διατήρηση της ιστορικής μνήμης και της πολιτιστικής παράδοσης μέσα από τη δημιουργία και σύσταση Μουσείων. Είτε τοπικού είτε διεθνούς ενδιαφέροντος.

Η ΣΕΚ, η οποία φέτος συμπλήρωσε 73 χρόνια συνεχούς συνδικαλιστικής ζωής και δράσης διατηρεί το δικό της «Μουσείο Ιστορίας» το οποίο στεγάζεται στο Μέγαρο του Κινήματος στη Λευκωσία.

Πρόκειται για ένα μουσειακό εκθεσιακό χώρο στον οποίο περιλαμβάνεται η πολυσχιδής δράση του Κινήματος, που αποτελεί πηγή έμπνευσης και φάρο καθοδήγησης για τις επόμενες γενιές.

Τα μουσειακά εκθέματα είναι ομαδοποιημένα σε σύνολα που καλύπτουν τις ακόλουθες πέντε ενότητες:

1. Ιστορική αναδρομή - Συνδικαλιστικοί Αγώνες
2. Εθνικοί Αγώνες
3. Εκδόσεις - Διαφώτιση - Εκπαίδευση - Σεμινάρια
4. Πολιτιστική, Καλλιτεχνική και Κοινωνική προσφορά της ΣΕΚ
5. Η Ανεξαρτησία της ΣΕΚ - Ευρωπαϊκή Ένωση

Τα διάφορα εκθέματα διατηρούν κατά την παρουσίαση τους τη χρονική τους τοποθέτηση μέσα στην κατηγορία που ανήκουν. Στο τέλος κάθε ενότητας υπάρχει δεμένο φωτογραφικό υλικό στο οποίο ο επισκέπτης μπορεί να αναζητήσει περισσότερες πληροφορίες για καλύτερη ενημέρωση.

Το υλικό που έχει χρησιμοποιηθεί αποτελείται από φωτογραφίες, έγγραφα, επιστολές, πρακτικά συνεδριάσεων, διπλότυπα αποδείξεων, υπηρεσιακές εκθέσεις και οικονομικές καταστάσεις καθώς επίσης Μητρώα, σφραγίδες, ταυτότητες μελών, γραφειακό εξοπλισμό περασμένων εποχών, αλλά και προσωπικά αντικείμενα, αναμνηστικά δώρα κ.ά.

Στο Μουσείο βρίσκονται και προσωπικά αντικείμενα και χειρόγραφες επιστολές του ήρωα Μάρκου Δράκου ο οποίος διετέλεσε μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ, και είναι γνωστό ότι αποτελεί για το Κίνημα μας φάρο και πυξίδα πλεύσης στη διαδρομή για ένα καλύτερο αύριο.

Οργανωμένες επισκέψεις στο «Μουσείο Ιστορίας» της ΣΕΚ γίνονται κατόπιν συνεννόησης με τη γενική γραμματεία του Κινήματος (22849849).

ERG_7-7_inn_8 & 9 5/23/17 11:22 AM Page 1

• 29 Μαίου 1453: Η Πόλις εάλω και ο πολιτισμός κατεσφαγιάσθη

Η πτώση της Βασιλίδος και οι ωμές πραγματικότητες του χθές και του σήμερα

• Η άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Οθωμανούς, στις 29 Μαΐου 1453 θεωρείται ιστορικό γεγονός παγκόσμιας σημασίας

• Διδάγματα για το σήμερα των Ελλήνων που βιώνουν περίοδο πρωτοφανούς κοινωνικής και οικονομικής κρίσης ή καλύτερα κρίσης αξιών

• Ένοχη η αδιάφορη στάση της Ευρώπης έναντι των ληστρικών σχεδιασμών των Οθωμανών



Πολύ πριν από 1453 το Βυζάντιο είχε εισέλθει σε μια αναπότρεπτη διαδικασία παρακμής την οποία είχαν αντιληφθεί τόσο οι ίδιοι οι Βυζαντινοί, όσο και οι Δυτικοευρωπαίοι. Οι μεταρρυθμιστικές απόψεις που διατύπωσαν ο Γεώργιος Γεμιστός-Πλήθων και ο μαθητής του Βησσαρίων προς τους δεσπότες του Μυστρά εξέφραζαν ακριβώς αυτή την επίγνωση, προσπαθώντας ταυτόχρονα να δημιουργήσουν το θεωρητικό υπόβαθρο για μια αναγέννηση του βυζαντινού κράτους. Από την άλλη πλευρά, κατά τις παραμονές της Άλωσης η διάσωση του Βυζαντίου θεωρείτο στη Δύση μια σχεδόν τελειωμένη υπόθεση. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο γνωστός βυζαντινολόγος Ντόναλντ Νίκολ (στο έργο του: Οι τελευταίοι αιώνες του Βυζαντίου), «η Κωνσταντινούπολη ήταν απομονωμένη και φαινόταν πολύ απομακρυσμένη από το μέτωπο [εννοεί των συγκρούσεων μεταξύ της Χριστιανοσύνης και του Ισλάμ]. Κανείς δεν μπορούσε πια να τη θεωρήσει πρωτεύουσα μιας αυτοκρατορίας. Ήταν μια νησίδα χριστιανικού πολιτισμού γύρω από τα τείχη της οποίας πάφλαζαν τα νερά του Ισλάμ... Οι άνθρωποι ξεγελούσαν τον εαυτό τους με τη σκέψη ότι η Κωνσταντινούπολη ήταν οχυρωμένη τόσο καλά ώστε να είναι απόρθητη. Λίγοι όμως πίστευαν πραγματικά ότι η πλημμυρίδα του Ισλάμ ήταν δυνατό να οπισθοχωρήσει μέχρι τον Βόσπορο. Η ένωση της Φλωρεντίας [το 1439] συνετέλεσε τελικά στην περαιτέρω απομόνωση των Βυζαντινών από τον δυτικό κόσμο, τόσο πνευματικά όσο και φυσικά». Έτσι, παρά την εκτεταμένη συμμετοχή Δυτικών εθελοντών στο πλευρό των πολιορκημένων, η πτώση της Βασιλεύουσας θρηνήθηκε κυρίως ως καταστροφή ενός παγκόσμιου κέντρου των Γραμμάτων εκείνης της εποχής, ενώ η απώλειά της ως εμπορικού και των στρατηγικού ερείσματος της Δύσης αναπληρώθηκε σύντομα. Ορισμένοι μεταγενέστεροι λόγιοι και ιστορικοί, βέβαια, με το πλεονέκτημα της χρονικής απόστασης από την Άλωση, εκτίμησαν διαφορετικά τη σημασία της. Σύμφωνα με τον γνωστό Αυστριακό συγγραφέα και δοκιμιογράφο Στέφαν Τσβάιχ, «ο κρότος που έκανε πέφτοντας [ενν. ο σταυρός της Αγίας Σοφίας, όταν τον γκρέμισαν οι Οθωμανοί] αντηχεί σ' όλη την εκκλησία και πολύ μακρύτερα ακόμα. Με την πτώση του ανατριχιάζει ολόκληρη η Δύση... Η Ευρώπη βλέπει τρέμοντας πως με την ένοχη αδιαφορία της εισέβαλε στο έδαφός της μια δύναμη καταστροφική, μια δύναμη που θα παραλύσει την ισχύ της για πολλούς αιώνες» (στο έργο του: Οι μεγάλες ώρες της ανθρωπότητας). Αντίστοιχα, ο γνωστός Γάλλος βυζαντινολόγος Γουσταύος Σλουμπερζέ δήλωσε ότι «η άλωσις της Κωνσταντινουπόλεως υπό των Τούρκων τον Μάιον του 1453 είναι εν των μεγίστων συμβάντων της παγκοσμίου ιστορίας και έσχε τεραστίαν επίδρασιν επί τας τύχας της Ευρώπης» (στο έργο του: Κωνσταντίνος Παλαιολόγος και η άλωσις της Κωνσταντινουπόλεως υπό των Τούρκων το 1453). Τέλος, ο διαπρεπής Σκωτσέζος μεσαιωνολόγος σερ Στήβεν Ράνσιμαν έγραψε, πιο επιγραμματικά: «Είναι αλήθεια ότι η χριστιανοσύνη κλονίστηκε βαθιά από την πτώση της Κωνσταντινουπόλεως» (στο έργο του: Η άλωση της Κωνσταντινούπολης). Παρά τις ρομαντικές διατυπώσεις αυτών των επιφανών λογίων, πάντως, οι σύγχρονοί τους δεν διαπνέονταν από την ίδια συγκίνηση.

Δραματικές επιπτώσεις

Από την άλλη πλευρά, για τον ελληνισμό οι συνέπειες της Άλωσης υπήρξαν πολύ πιο δραματικές, γι' αυτό και αποτέλεσε το θέμα πολλών Θρήνων που συντάχθηκαν σχεδόν αμέσως μετά την ολοκλήρωσή της. Η «ανάμνηση» της Άλωσης έμεινε ιδιαίτερα έντονη στο μαχόμενο τμήμα του υπόδουλου ελληνισμού, τους κλέφτες και τους αρματολούς. Αξίζει να υπενθυμίσουμε σχετικά τον διάλογο του Γέρου του Μοριά, του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη, με τον Άγγλο ναύαρχο Χάμιλτον (επικεφαλής της αγγλικής ναυτικής μοίρας που ναυλοχούσε στα ελληνικά ύδατα) κατά τη διάρκεια της Ελληνικής Επανάστασης: «Ο βασιλεύς μας [εννοώντας τον Κωνσταντίνο Παλαιολόγο] εσκοτώθη, καμία συνθήκη δεν έκαμε. Η φρουρά του είχε παντοτινόν πόλεμο με τους Τούρκους και δύο φρούρια ήταν πάντοτε ανυπότακτα». Όταν ο Χάμιλτον τον ρώτησε ποια ήταν η βασιλική φρουρά του και ποια τα φρούρια, ο Κολοκοτρώνης απάντησε: «Η φρουρά του βασιλέως μας, είναι οι λεγόμενοι κλέφτες, τα φρούρια η Μάνη και το Σούλι και τα βουνά».

Η Άλωση απέκτησε ένα νέο νόημα μετά τη δημιουργία του νεοελληνικού κράτους, στα πλαίσια της συγκρότησης μιας εθνικής ιστοριογραφίας. Είναι χαρακτηριστική η διατύπωση του Κωνσταντίνου Παπαρρηγόπουλου, σύμφωνα με την οποία «ουδεμία των ιστορικών καταστροφών απέβη τραγικοτέρα. Διότι δια της αλώσεως ταύτης δεν έπεσε μόνη η κυριευθείσα πόλις, δεν έπεσε μόνη η καταλυθείσα βασιλεία, αλλ' επί χρόνον μακρόν επεσκιάσθη κόσμος ολόκληρος πραγμάτων και δογμάτων, ο κόσμος ο ελληνικός» (καταληκτική διατύπωση του 13ου βιβλίου της Ιστορίας του Ελληνικού Έθνους). Στο ίδιο πλαίσιο, η διατύπωση της Μεγάλης Ιδέας, αν και νεφελώδης, είχε πάντοτε ως πυρήνα την απελευθέρωση της Κωνσταντινούπολης και τον επαναπροσδιορισμό της ως πρωτεύουσας του ευρύτερου ελληνισμού. Είναι ενδιαφέρον όμως ότι στον ελληνισμό της ίδιας της Κωνσταντινούπολης, επιμέρους πτυχές της Άλωσης, όπως ο χώρος ταφής του σώματος του τελευταίου αυτοκράτορα, είχαν ήδη λησμονηθεί!

Η νοηματοδότηση της Άλωσης έφθασε στο απόγειό της τον Οκτώβριο του 1918, με τον θριαμβευτικό κατάπλου του θωρηκτού «Αβέρωφ» στην Κωνσταντινούπολη και τη διαφαινόμενη υλοποίηση της Μεγάλης Ιδέας. Η κατάρρευση όμως του μικρασιατικού μετώπου και η καταστροφή του 1922 έθεσαν απότομο τέλος στη Μεγάλη Ιδέα. Υπ' αυτή την έννοια, σήμερα μόνο κάποιοι αθεράπευτα ρομαντικοί μπορεί να ονειρεύονται ακόμη τη «ρεβάνς» του 1453 και την «ανάκτηση» της Κωνσταντινούπολης, μιας αμιγώς τουρκικής πόλης με πληθυσμό περίπου 12.000.000 κατοίκων! Πέρα όμως από τον στενό πυρήνα των βυζαντινολόγων, των μεσαιωνολόγων ή και των απλών ζηλωτών της Ιστορίας που εξακολουθούν να ελκύονται από τη μελέτη των δραματικών εναλλαγών των γεγονότων της τελευταίας πολιορκίας της βυζαντινής πρωτεύουσας, η Άλωση του 1453 διατηρεί για τους σημερινούς Νεοέλληνες ένα ευρύτερο, αν και όχι πάντα εύκολα αντιληπτό νόημα: τη διαπίστωση ότι η επίμονη προσκόλληση σε ξεπερασμένες πεποιθήσεις που δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση σοβαρών προκλήσεων της πραγματικότητας, οδηγεί αναπόφευκτα σε μη αναστρέψιμες καταστροφές!

Η ΚΑΤΑΡΑ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΔΙΧΑΣΜΟΥ ... ΜΕΓΑΛΟΥΡΓΗΣΕ



Το Βυζάντιο σ' εκείνη την κρίσιμη στιγμή της ιστορίας του με την οθωμανική λαίλαπα προ των πυλών του, δεν μπορούσε να ελπίζει παρά μόνο στη βοήθεια της καθολικής Ευρώπης, η οποία όμως ήταν μισητή στους κατοίκους της Κωνσταντινούλης. Η ύπαρξη «Ενωτικών» και «Ανθενωτικών» δίχαζε τους Βυζαντινούς. Ωστόσο, ο Κωνσταντίνος Παλαιολόγος έκανε μία απέλπιδα προσπάθεια, στέλνοντας πρεσβεία στον πάπα Νικόλαο Ε' για να ζητήσει βοήθεια. Ο Πάπας έβαλε και πάλι ως όρο την Ένωση των Εκκλησιών, αλλά αποδέχθηκε το αίτημα του αυτοκράτορα να στείλει στην Κωνσταντινούπολη ιερείς, προκειμένου να πείσουν τον λαό για την αναγκαιότητα της Ένωσης.

Η τελευταία πολιορκία τ Κωνσταντινούπολης (γαλλική μινιατούρα, 15ος αιώνας)

Οι απεσταλμένοι του Πάπα, καρδινάλιος Ισίδωρος και ο αρχιεπίσκοπος Μυτιλήνης Λεονάρδος, λειτούργησαν στην Αγία Σοφία, προκαλώντας την αντίδραση του κόσμου, που ξεχύθηκε στους δρόμους και γέμισε τις εκκλησίες, όπου λειτουργούσαν οι ανθενωτικοί με επικεφαλής τον μετέπειτα πατριάρχη Γεννάδιο Σχολάριο. Το σύνθημα που κυριαρχούσε ήταν «Την γαρ Λατίνων ούτε βοήθειαν ούτε την ένωσιν χρήζομεν. Απέστω αφ' ημών η των αζύμων λατρεία».

Το μίσος για τους Λατίνους δεν απέρρεε μόνο από δογματικούς λόγους. Η λαϊκή ψυχή δεν είχε ξεχάσει τη βαρβαρότητα που επέδειξαν οι Σταυροφόροι στην Πρώτη Άλωση της Κωνσταντινούπολης το 1204, ενώ αντιδρούσε στην οικονομική διείσδυση της Βενετίας και της Γένουας, που είχε φέρει στα πρόθυρα εξαθλίωσης τους κατοίκους της Αυτοκρατορίας, αλλά και στην καταπίεση των ορθοδόξων στις περιοχές, όπου κυριαρχούσαν οι καθολικοί.

Αντίθετα, οι Οθωμανοί φαίνεται ότι συμπεριφέρονταν καλύτερα προς τους χριστιανούς. Πολλοί χριστιανοί είχαν υψηλές θέσεις στην οθωμανική διοίκηση, ακόμη και στο στράτευμα, ενώ κυριαρχούσαν στο εμπόριο. Οι χωρικοί πλήρωναν λιγότερους φόρους και ζούσαν με ασφάλεια. Έτσι, στην Κωνσταντινούπολη είχε σχηματισθεί μία μερίδα που διέκειτο ευνοϊκά προς τους Οθωμανούς. Την παράταξη αυτή εξέφραζε ο Λουκάς Νοταράς με τη φράση «Κρειττότερον εστίν ειδέναι εν μέση τη πόλει φακιόλιον βασιλεύον Τούρκων ή καλύπτραν λατινικήν».

ERG_8-9_inn_8 & 9 5/23/17 11:23 AM Page 1

Πρωτόγνωρες εμπειρίες για τα παιδιά μέσα στη φύση





ΟΙ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΕΚ ΑΝΟΙΓΟΥΝ ΤΙΣ ΠΥΛΕΣ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ

Η κατασκήνωση αποτελεί ένα από τα πιο εποικοδομητικά μέρη για να πάει ένα παιδί στην περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών. Τα οφέλη που κερδίζει από μία τέτοια εμπειρία είναι ανεκτίμητα στην ψυχοσυναισθηματική τους ανάπτυξη.

Προς αυτή την κατεύθυνση ο Οργανισμός Βελτίωσης Ποιότητας Ζωής μελών ΣΕΚ κάθε χρόνο ανοίγει τις πύλες στις ιδιόκτητες παιδικές κατασκηνώσεις στα Καννάβια κατά τη θερινή περίοδο, παρέχοντας την ευκαιρία σε παιδιά μελών και μη μελών να συμμετέχουν στα προγράμματα της κατασκήνωσης αποκομίζοντας οφέλη που τα συνοδεύουν ολόκληρη τη ζωή τους.

Μέσα από προγράμματα που έχουν καταρτιστεί από ειδικούς το κάθε παιδί μπορεί να αναπτύξει τις δεξιότητες τους και να διοχετεύσει την ενέργεια του σε αξιόλογες δράσεις μακρυά από τεχνολογικές εξαρτήσεις που τους απομονώνουν.

Ο Πρόεδρος του Οργανισμού Βελτίωσης της ποιότητας ζωής μελών ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης** δήλωσε στην «Ε.Φ.» πως το Κίνημα θέτει ψηλά στις προτεραιότητες του την ασφάλεια και υγεία των παιδιών και πως η κατασκήνωση στα Καννάβια είναι πλήρως στελεχωμένη από εκπαιδευμένο προσωπικό για να υποδεκτεί τα παιδιά

Η καλύτερη αποτοξίνωση

Πρώτα απ' όλα, το παιδί αξιοποιεί τον χρόνο του κάνοντας φυσικές δραστηριότητες, καθώς τρέχει, κολυμπά, χοροπηδά, σκαρφαλώνει στα κλαδιά, κάνει πεζοπορία, διατηρώντας μία καλή φυσική κατάσταση.

Επαφή με τη φύση

Ταυτόχρονα, το παιδί έχει μια εξαιρετική ευκαιρία να έρθει σε άμεση επαφή με τη φύση, πράγμα που εμπλουτίζει την αντίληψή του παιδιού, το ευαισθητοποιεί απέναντι στο περιβάλλον και το βοηθά στην ανάπτυξή του. Επομένως, στα παιδιά που μεγαλώνουν στις μεγαλουπόλεις και δεν έχουν κάποιο χωριό ή εξοχικό, δίνεται η δυνατότητα να εξερευνήσουν να μυστικά της φύσης και να την αγαπήσουν.

Απόκτηση ανθεκτικότητας και θάρρους

Επιπλέον, το να μένει ένα παιδί σε σκηνή, μαζί με άλλα άτομα, μακριά από τους γονείς του και κάνοντας πράγματα που να κάνουν να ξεφεύγει από την καθημερινότητα, θα το εφοδιάζει με δύναμη, θάρρος, ανθεκτικότητα, αυτοπεποίθηση και θα μειώσει τις ανασφάλειες και τους φόβους που μπορεί να έχει.

Έτσι, μαθαίνει να είναι ανεξάρτητο, καλλιεργείται η ομαδικότητα και η συνεργατικότητα, αναγνωρίζει την αξία της φιλίας και της αλληλοβοήθειας και πιστεύει περισσότερο στον εαυτό του, καθώς, θα εμπλέκεται σε δραστηριότητες που μπορεί να ενισχύσουν πραγματικά την αυτοεκτίμησή του.

Η καλύτερη αποτοξίνωση

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

Επιπλέον, η κατασκήνωση αποτελεί ένα πλαίσιο, το οποίο παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να ανακαλύψουν και να καλλιεργήσουν ένα μεγάλο εύρος δεξιοτήτων και ταλέντων, καθώς εμπλέκονται με αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, διευρύνοντας έτσι, τους ορίζοντες και τις ικανότητές τους. Ακόμη, μπορούν να ξεκουραστούν, να χαλαρώσουν, να γελάσουν, να παίξουν, να συμμετέχουν σε παιχνίδια περιπέτειας και μυστηρίου, να είναι ξέγνοιαστα και χαρούμενα.

Ανάπτυξη της ομαδικότητας

Φαίνεται λοιπόν, ότι η κατασκήνωση είναι το ιδανικό μέρος για ένα παιδί, ώστε να αναπτύξει την αίσθηση της ομαδικότητας και να αναγνωρίσει την αξία της. Καθώς, λοιπόν, κοιμάται με άλλα παιδιά, μαθαίνει να μοιράζεται, να σέβεται το χώρο των άλλων, να οριοθετείται, να συνεργάζεται, να επιλύει συγκρούσεις, να κατανοεί τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων. Έτσι, κατακτά ένα εύρος κοινωνικών δεξιοτήτων που θα μπορούν να είναι χρήσιμες στην ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού.

√ Οι θερινές κατασκηνώσεις της ΣΕΚ λειτουργούν σ' ένα πανέμορφο καταπράσινο τοπίο με άρτιες υποδομές. Οι κατασκηνωτές συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά, ψυχαγωγικά και αθλητικά προγράμματα

Τέλος, το παιδί που πηγαίνει στην κατασκήνωση κάνει φιλίες, καθώς περνούν χρόνο μαζί, συζητούν, περνούν όμορφα. Αξίζει να σημειωθεί, πως τις περισσότερες φορές οι φιλίες αυτές αντέχουν στον χρόνο. Σε αντίθεση με το σχολικό χώρο, όπου τις περισσότερες φορές τα παιδιά είναι πιο πιεσμένα και συνήθως χωρισμένα σε κλίκες και ομάδες, στην κατασκήνωση, τα παιδιά κάνουν πιο εύκολα φιλίες και μάλιστα, όχι μόνο με άτομα του ίδιου φύλου, όπως είθισται να συμβαίνει στο σχολείο, αλλά και με διαφορετικού.



ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ

- Από 26/06-03/07/2017 θα φιλοξενηθούν αγόρια που κατά τη Σχολική χρονιά 2016-2017 φοιτούσαν στις τάξεις ΣΤ' Δημοτικού, Α' και Β' Γυμνασίου.
- Από 03/07-10/07/2017 θα φιλοξενηθούν αγόρια και κορίτσια που κατά τη Σχολική χρονιά 2016-2017 φοιτούσαν στις τάξεις Γ,' Δ 'και Ε' Δημοτικού.
- Από 10/07-17/07/2017 θα φιλοξενηθούν κορίτσια που κατά τη Σχολική χρονιά 2016-2017 φοιτούσαν στις τάξεις, ΣΤ΄ Δημοτικού Α΄ και Β΄ Γυμνασίου.

Οι κατασκηνώσεις ΣΕΚ βρίσκονται σε πευκώδη περιοχή στο χωριό Καννάβια της επαρχίας Λευκωσίας. Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών τις καθιστούν ελκυστικές για τα παιδιά που τις πλημμηυρίζουν κάθε καλοκαίρι με την ζωντάνια, την ορμή αλλά και την ωριμότητα τους. **Δικαίωμα συμμετοχής €60.**

Έντυπα αιτήσεων διατίθενται στα οικήματα των εργατικών κέντρων ΣΕΚ σε όλες τις πόλεις της Ελεύθερης Κύπρου, καθώς και στην ιστοσελίδα www.sek.org.cy. Τελευταία ημερομηνία υποβολής αιτήσεων η **2 Ιουνίου 2017.**

ERG_8-9_inn_8 & 9 5/23/17 11:23 AM Page 2

ΕΞΟΧΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ ΣΕΚ ΣΕ ΒΟΥΝΟ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ

Ποιοτικές προτάσεις για ποιοτικές διακοπές

Η ευημερία των μελών της ΣΕΚ και των οικογενειών τους, βρίσκεται ανελλιπώς στις κορυφαίες προτεραιότητες του Κινήματος. Στο πλαίσιο της πολιτικής για βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής των εργαζομένων, η ΣΕΚ διαθέτει εξοχικά διαμερίσματα σε εξι εξοχικά κοσμήματα.

Τα τέσσερα βρίσκονται στα παράλια. Δύο στην περιοχή Παλιμνίου - Πρωταρά, ένα στην Κ. Πάφο κι ένα στο Πισσούρι. Τα υπόλοιπα δύο βρίσκονται στο βουνό σε δασώδη τοποθεσία, στα Καννάβια και στον Κ. Αμίαντο. Όλα είναι εξοπλισμένα με σύγχρονες ανέσεις και πισίνα.





Καλούνται τα μέλη να συμπληρώσουν το συντομότερο τις αιτήσεις τους οι οποίες διατίθενται και ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ. Φέτος υπολογίζεται ότι θα φιλοξενηθούν στις ιδιόκτητες εγκαταστάσεις της ΣΕΚ, πέραν των δέκα χιλιάδων ατόμων κάθε ηλικίας, οι οποίοι απολαμβάνουν υψηλού επιπέδου υπηρεσιών σε άριστα καταλύμματα με όλες τις βασικές ανέσεις, με χαμηλή επιβάρυνση για τον οικογενειακό προϋπολογισμό

Πανίκος Αργυρίδης, πρόεδρος Οργανισμού Βελτίωσης και Ποιότητας Ζωής μελών της ΣΕΚ

Ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ Πανίκος Αργυρίδης καλεί τα μέλη του Κινήματος να ανταποκριθούν στο κάλεσμα της ΣΕΚ και των Ομοσπονδιών για να απολαύσουν ποιοτικές διακοπές στα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ. Καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να εξυπηρετήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη μας να απολαύσουν τις διακοπές τους στα ιδιόκτητα εξοχικά συγκροτήματα στις χαμηλότερες δυνατές τιμές. Λόγω της αυξημένης ζήτησης αναζητήσαμε εναλλακτικές λύσεις ώστε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες των μελών μας, σημείωσε. Η ευημερία των μελών μας αλλά και η συνεχής βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής τους παραμένει ψηλά στις προτεραιότητες μας.

- **10.000 άτομα απολαμβάνουν ετησίως ποιοτικές διακοπές με χαμηλό κόστος σε βουνό και θάλασσα**
- **Η προσπάθεια για βελτίωση της ποιότητας ζωής των μελών της ΣΕΚ και των οικογενειών τους είναι συνεχής**

ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ: Πρώτιστη έννοια η ευημερία των συνταξιούχων μελών της

Οι συνταξιούχοι εξέφρασαν την ικανοποίηση τους για τις εκδρομές που διοργανώνει η ΠΕΣΥΣ προσφέροντας τους την ευκαιρία για ευχάριστες εξορμήσεις στις ομορφιές του νησιού.

Εμείς φροντίζουμε ώστε οι συνταξιούχοι μας να απολαμβάνουν τις εκδρομές που διοργανώνουμε αποκλειστικά για αυτούς.

Αυτό δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ο γραμματέας της ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ **Μιχάλης Ρώσσης** λίγο πριν την αναχώρηση των συνταξιούχων μελών της ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ σε ολοήμερη εκδρομή στην οποία συμμετείχαν 250 και πλέον μέλη της.

250 και πλέον συνταξιούχοι συμμετείχαν στην εκδρομή για τα μοναστήρια του Αγίου Μηνά και της Παναγίας του Γλωσσα







Ο κ. Ρώσσης τόνισε πως η ΣΕΚ έχει θέσει στις προτεραιότητες της την ευημερία των συνταξιούχων μελών της οι οποίοι σε καιρούς χαλεπούς αγωνίστηκαν για την αξιοπρέπεια στην εργασία αλλά και με την ενότητα που τους διέκρινε πέτυχαν κατακτήσεις τις οποίες απολαμβάνουμε εμείς σήμερα οι νεότερες γενιές.

Οι συνταξιούχοι μέσα από τις εκδρομές δεν ενημερώνονται μόνον για τις φυσικές ομορφιές της πατρίδας μας αλλά αναπτύσσουν παράλληλα στην ηλικία της σοφίας και της γνώσης καινούργιες φιλίες και παρέες.

Είναι ένας τρόπος να γεμίζουν ευχάριστα και εποικοδομητικά τις ώρες μακρυά από την ρουτίνα της καθημερινότητας.

Συνταξιούχοι που έλαβαν μέρος στις εκδρομές εξέφρασαν την ευαρέσκεια για τη θέρμη με την οποία τους αγκαλιάζει η ΣΕΚ της οποίας διαχρονικά ήσαν μέλη.

Στην πρόσφατη εξόρμηση τους, οι συνταξιούχοι επισκέφθηκαν το μοναστήρι του Αγίου Μηνά μεταξύ των χωριών Βάβλας και Λευκάρων και την Παναγία του Γλωσσά στο χωριό Κελλάκι.

Με το πέρας της εκδρομής απόλαυσαν εξαίσιο φαγητό σε παραλιακό εστιατόριο στο Γκάβερνος.



ERG_10-10_inn_13 5/23/17 11:23 AM Page 1

ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΦΟΡΜΑ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΚΑΛΟΚΑΙΡΟ

• Προσπαθήστε να αλάξετε διάθεση κι εμφάνιση για ένα όμορφο καλοκαίρι

Λίγοι μήνες μας χωρίζουν μέχρι το καλοκαίρι και αν θέλουμε εντυπωσιακη εμφάνιση στην παραλία πρέπει να ξεκινήσουμε από νωρίς τη γυμναστική. Όμως λίγο οι οικογενειακές υποχρεώσεις, λίγο η δουλειά, λίγο η χαλάρωση του χειμώνα μας κρατά μακριά από το στόχο μας.

Σας παρουσιάζουμε λοιπόν κάποια μικρά μυστικά για να βρείτε το κίνητρο να γυμναστείτε, να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να μπείτε ξανά σε πρόγραμμα.

• Μην μένετε σπίτι, όταν το επιτρέπει ο καιρός. Και φυσικά δεν εννοούμε να βγείτε για ποτό, αλλά τις ημέρες που δεν βρέχει ή δεν έχει κρύο, μπορείτε να φορέσετε αθλητικά ρούχα και να περπατήσετε γύρω από το σπίτι σας ή στο κοντινότερο πάρκο. Αυτό θα σας βγάλει από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και σιγά σιγά θα σας δώσει την ώθηση που χρειάζεστε.

• Κάντε μικρά διαλείμματα γυμναστικής. Όταν ο χρόνος δεν σας επιτρέπει συστηματική καθημερινή προπόνηση ή να αφιερώσετε έστω μισή ώρα για το σώμα σας, προσπαθήστε να γυμνάζεστε διακεκομμένα. Για παράδειγμα, κάντε επιτόπιο jogging όταν πλένετε τα πιάτα, κοιλιακούς μέχρι να ψηθεί το φαγητό, ανεβείτε με τα σκαλιά και όχι με το ασανσέρ κ.α.

• Αγοράστε καινούργια ρούχα ή αξεσουάρ γυμναστικής που θα αλλάξουν τη διάθεσή σας και θα σας δώσουν το κίνητρο να τα χρησιμοποιήσετε.

• Βρείτε κάποιο φίλο που θα σας ξεσηκώνει. Σίγουρα θα υπάρχει στο κοντινό σας περιβάλλον ένας άνθρωπος που του αρέσει η γυμναστική και θα σας παρακινεί όσες φορές εσείς βαριέστε.

• Να θυμάστε ότι δεν γίνονται θαύματα. Μην τα παρατήσετε αν δεν δείτε διαφορά στο σώμα σας σε ένα μήνα, αφού χρειάζεται περισσότερος χρόνος σε συνδυασμό με ισ ορροπημένη διατροφή για να πλησιάσετε στο στόχο σας.

Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΙ ΦΑΙΝΕΤΑΙ

Αν θέλετε να αισθανθείτε αναζωογονημένοι και έτοιμοι να αντιμετωπίσετε το απαιτητικό πρόγραμμα της καθημερινότητας σας σας συστήνουμε να δοκιμάστε αυτές τις απλές συμβουλές για περίπου ένα μήνα. Νάστε σίγουροι θα δείτε μεγάλη διαφορά στη φυσική σας κατάσταση.

Πιείτε ένα ποτήρι νερό αμέσως μόλις ξυπνήσετε

Έτσι ενυδατώνετε το σώμα σας, βοηθάτε το πεπτικό σας σύστημα στη λειτουργία του και τα πράγματα ρέουν. Θα παρατηρήσετε θετικές αλλαγές, όπως πιο λαμπερό δέρμα και καλύτερη πέψη. Αν θέλετε, προσθέστε φρέσκο χυμό λεμονιού ή ένα κουταλάκι του γλυκού μηλόξιδο.

Αυτοσυγκράτηση... ηλεκτρονική

Κοιμάστε με το κινητό τηλέφωνο δίπλα σας και είναι το πρώτο πράγμα που ελέγχετε το πρωί, όταν ξυπνάτε; Αυτό δεν είναι μια καλή συνήθεια. Εάν επιλέξετε να αντισταθείτε στον πειρασμό να ελέγξετε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο [email] και τα μέσον κοινωνικής σας διχτύωσης [Facebook κλπ] θα διαπιστώσετε ότι το μυαλό σας θα είναι πιο καθαρό.

Σκεφτείτε ένα πράγμα για το οποίο αισθάνεστε ευγνώμων

Αυτό για να έχετε την απαραίτητη αισιοδοξία και θετικότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν έχετε τρεις με πέντε λόγους, ακόμη καλύτερα!



Βγείτε έξω και πάρτε μια ανάσα

Γεμίστε τα πνευμόνια σας με καθαρό αέρα. Ακόμα κι αν κάνει κρύο έξω. Αυτό διαρκεί μόνο 10 δευτερόλεπτα και σας θυμίζει ότι είστε ζωντανοί γεμάτοι ενέργεια!

• Απλά κολπάκια που θα σας γεμίσουν με πρωινή ευδιαθεσία κρατώντας σας δυνατούς όλη τη μέρα

Κάντε γυμναστική

Δεν χρειάζεται να κάνετε έντονη προπόνηση αλλά λίγες ασκήσεις πριν το πρωινό θα βοηθήσει το σώμα σας να «ξυπνήσει», το αίμα θα αρχίσει να ρέει και θα ξεφύγετε από την κατάσταση υπνηλίας. Απλά κάντε μερικά τεντώματα ή βάλτε να ακούσετε το αγαπημένο σας τραγούδι και χορέψτε σαν να μην σας βλέπει κανείς.

Φάτε ένα πλούσιο πρωινό

Δώστε στον οργανισμό σας το κατάλληλο «καύσιμο» ώστε να παραμένετε ενεργοί και δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Ένα φλιτζάνι λοιπόν καφέ δεν «μετράει» και σίγουρα δεν είναι το κατάλληλο καύσιμο.

Ένα πλούσιο πρωινό γεύμα, σύμφωνα με το newsbeast, θα σας κάνει να αισθάνεστε χορτάτοι και ευδιάθετοι όλη μέρα! Επιπλέον αν ξεκινάτε την ημέρας τρώγοντας υγιεινά έχετε μεγαλύτερες πιθανότητες να κάνετε το ίδιο και για το υπόλοιπο της ημέρας. Μερικές ιδέες: γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως, πλιγούρι βρώμης με φυστικοβούτυρο και μπανάνα, ομελέτα λαχανικών ή τοστ ολικής αλέσεως με γαλοπούλα και τυρί και φυσικό χυμό πορτοκαλιού.

Πείτε «Σε αγαπώ»

Οι χαρούμενοι και υγιείς άνθρωποι εκφράζουν την αγάπη και την εκτίμησή τους για τους πιο κοντινούς τους ανθρώπους όπως είναι τα παιδιά, ο/η σύντροφος, η οικογένεια, οι φίλοι, σε καθημερινή βάση. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται οι δεσμοί, γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι, υγιείς και ευδιάθετοι.

ΤΟΝΩΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΚΙ ΑΛΛΑΞΤΕ ΔΙΑΘΕΣΗ

• 13 τρόποι για να βελτιώσετε την υγεία σας σε ένα λεπτό

Έχετε έλλειψη χρόνου. Μην απογητευθείτε. Μπορείτε να μέσα σε λίγα λεπτά να τονώσετε τον οργανισμό σας και κατεπέκταση να αυξήσετε σημαντικά τη διάθεση σας στην καθημερινή σας δρασηριότητα. Ιδού οι έξυπνες κινήσεις.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα

Όταν βρίσκεστε στις πιο στρεσαρισμένες στιγμές σας, μην ξεχνάτε την πιο βασική μέθοδο χαλάρωσης, τις ανάσες! Μερικές αργές, βαθιές ανάσες θα μειώσουν το άγχος σας και θα μειώσουν την έντονη ταχυπαλμία που νιώθετε.

Δώστε σε έναν αγαπημένο σας μια αγκαλιά

Τίποτε δεν συγκρίνεται με μία αγκαλιά. Όχι μόνο προσφέρει ένα ζεστό συναίσθημα που θα σας κάνει να νιώσετε πιο ευτυχής και χαλαρός, αλλά θα σας ωφελήσει και σωματικά, αφού οι αγκαλιές ρίχνουν την πίεση και βελτιώνουν το ρυθμό της καρδιάς.

Γελάστε

Λένε ότι το γέλιο είναι το καλύτερο γιατρικό και όχι άδικα, αφού βοηθά τον οργανισμό να αποβάλλει το άγχος, βοηθά στην ενίσχυση της μνήμης και κάνει το σώμα να αντιδρά με τον ίδιο τρόπο που αντιδρά κατά τη σωματική άσκηση.

Τσιμπήστε λίγη μαύρη σοκολάτα

Τα φυσικά συστατικά που περιέχονται στη μαύρη σοκολάτα προστατεύει την καρδιά με διάφορους τρόπους, όπως ρυθμίζοντας την πίεση, ανεβάζοντας τα επίπεδα της καλή χοληστερόλης και



βοηθώντας την καλή κυκλοφορία. Υπάρχουν ακόμα και μερικά στοιχεία που δείχνουν ότι η σοκολάτα προλαμβάνει τον διαβήτη και προστατεύει το δέρμα.

Αναζητήστε την θετική πλευρά

Λίγη αισιοδοξία θα σας πάει μπροστά. Βρείτε τη θετική πλευρά κάθε κατάστασης και ενισχύστε με αυτόν τον τρόπο το ανοσοποιητικό σας.

Πάρτε το βλέμμα σας από την οθόνη του υπολογιστή σας

Εάν κάνετε δουλειά γραφείου ή περνάτε πολύ χρόνο μπροστά μπροστά στον υπολογιστή σας, σημαίνει ότι κουράζετε αρκετά τα μάτια σας. Εφαρμόστε κανόνα 20-20-20. Με λίγα λόγια, για κάθε 20 λεπτά που περνάτε μπροστά από την οθόνη, κοιτάξτε 20 μέτρα μακριά για 20 δευτερόλεπτα.

Πλύνετε τα χέρια σας

Θα σας πάρει περίπου 20 δευτερόλεπτα και αξίζει τον χρόνο σας, αφού μειώνει τον κίνδυνο να αρρωστήσετε από γρίπη ή κοιλιακά προβλήματα.

Βάλτε τη ζώνη σας

Δεν χρειάζεται καν να επιχειρηματολογήσει κανείς για τη ζώνη στο αυτοκίνητο. Μην ξεχνάτε ποτέ να την φοράτε, ακόμα κι αν πρόκειται για κοντινές αποστάσεις.

Βάλτε κανέλα στο πρωινό σας

Αντικαθιστώντας το αλάτι και τη ζάχαρη με μπαχαρικά είναι ένας έξυπνος τρόπος για να γλιτώσετε θερμίδες, χωρίς να χάσετε καθόλου από γεύση. Η κανέλα συγκεκριμένα, έχει

• Με έξυπνες κινήσεις μπορείτε σε ελάχιστο χρονικό διάστημα να νοιώσετε υπέροχα

ιδιότητες που προστατεύουν από διαβήτη και μειώνουν τη χοληστερίνη .

Ξαπλώστε σε εμβρυακή στάση

Είναι η πιο χαλαρωτική στάση της γιόγκα αλλά αποτελεί έναν ιδανικό τρόπο για να τεντώσετε το κορμί σας και να ανακουφίσετε τους πόνους στην πλάτη και τον αυχένα σας.

Φορέστε αντηλιακό

Ακόμα και τον χειμώνα, το αντηλιακό είναι απαραίτητο για να προστατέψετε το δέρμα σας και από τον καρκίνο και από τη φωτογήρανση.

Κάντε σανίδα

Η θέση σανίδα είναι μία άσκηση που δυναμώνει όλο τον κορμό και ένα λεπτό την ημέρα μόνο, φτάνει για να δείτε αποτελέσματα.

ERG_11-11_inn_8 & 9 5/23/17 11:25 AM Page 1

ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΨΕΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΓΙΝΕΙ Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΑΓΓΑΡΕΙΑ

Δεν είναι λίγοι που βλέπουν την δουλειά τους ως αγγαρεία ή ως αναγκαίο κακό στην μονόδρομη προσπάθεια να βγάλουν τα προς το ζην. Εάν ανήκετε σαυτή την κατηγορία ανθρώπων, τότε ψάξτε λύσεις πρόληψης ή ελαχιστοποίησης των επερχόμενων δεινών.

1) Για να μη βαριέστε τη δουλειά που κάνετε, μπορείτε να διευρύνετε τις δημόσιες σχέσεις σας. Γνωρίστε κι άλλους υπαλλήλους, ανοιχτείτε, χαμογελάστε, κάντε λίγο καλαμπούρι! Σπάστε επιτέλους τις ντροπές και τα ταμπού, αλλά με προσοχή και σιγά σιγά, για ευνόητους λόγους...

• 7+1 συμβουλές για να νοιώσετε πιο όμορφα στη δουλειά σας

2) Βάλτε στόχους κι ας μην κερδίσετε τίποτα! Αν δουλεύουμε χωρίς στόχους, τα πάντα είναι βαρετά. Να ξέρετε όμως πως αν έχετε θέσει στόχους και τους έχετε πετύχει, τότε έμμεσα σίγουρα έχετε κερδίσει και δεν το ξέρετε! Για παράδειγμα, αν είναι να διώξουν κάποιον, δεν θα είστε εσείς. Επίσης, μπορεί στο μέλλον να επεκταθεί η επιχείρηση και να ανοίξει μια θέση προϊσταμένου, αυτός μπορεί να είστε εσείς. Και πολλά άλλα ακόμα μπορεί να σας συμβούν, αν εξαιρέσουμε φυσικά και την ηθική ικανοποίηση που θα νιώσετε...

3) Φροντίστε να φτιάξετε το περιβάλλον εργασίας σας ώστε να είναι όμορφο και να σας αρέσει. Το πολύ πολύ, βάλτε και λίγο το χέρι στην τσέπη και πάρτε 5 πράγματα. Επίσης, να φροντίσετε να είναι πάντα συμμαζεμένο και όμορφο, ώστε να αισθάνεστε πάντα ωραία, πολύ σημαντικό!

4) Οργανωθείτε! Πολλές φορές η έλλειψη οργάνωσης, μας κάνει να βαριόμαστε τη δουλειά μας, μιας και αναλωνόμαστε σε πράγματα ανούσια κι όχι στο ζουμί! Το ζουμί όμως, μπορεί να μας διεγείρει το ενδιαφέρον!

5) Ζητήστε να αλλάξετε πόστο αν είναι εφικτό. Δεν είναι κακό. Αυτό μπορεί να κάνει καλό και σε εσάς αλλά και στην επιχείρηση, μιας και μπορεί σε άλλο πόστο να είστε πολύ πιο παραγωγικός.

6) Εντοπίστε τις αιτίες που σας κάνουν να βαριέστε τη δουλειά και συζητήστε τες με συναδέλφους σας, μπορεί να σας πουν διάφορα κολπάκια που δεν ξέρατε κι έτσι να καταπολεμήσετε κάποια από αυτά.

7) Φροντίστε να χορταίνετε ύπνο! Αν πηγαίνετε στη δουλειά σαν την "άδικη κατάρα", τότε μην περιμένετε και πολλά... Φροντίστε να είστε πάντα ξεκούραστοι και με φουλ ενέργεια!

8) Αν τίποτα δεν πρόκειται να αλλάξει και τα πράγματα είναι τραγικά, τότε η τελευταία επιλογή που έχετε είναι να αλλάξετε δουλειά αν έχετε αυτή την πολυτέλεια. Επίσης, προτού εγκαταλείψετε τη βαρετή δουλειά που είστε τώρα, σιγουρευτείτε ότι πάτε σε κάτι καλύτερο.



Αποτελεσματικές οδηγίες για τις εξετάσεις

Ομάης μα περισσότερο ο Ιούνης είναι οι κατεξοχήν μήνες εξετασεων για μαθητές, σπουδαστές και φοιτητές. Οι τελευταίες μέρες πρίν από κάθε εξέταση είναι συνήθως δύσκολες, καθώς το άγχος και η αγωνία για το αποτέλεσμα αυξάνεται, όσο πλησιάζει η ώρα της κρίσεως. Το άγχος δεν είναι εύκολο να εξαλειφθεί αλλά μπορεί να γίνει διαχειρίσιμο. Ας δούμε μερικές απλές αλλά αποτελεσματικές οδηγίες :

Ύπνος

Δεν βοηθάει να ξενυχτάτε στο διάβασμα το προηγούμενο βράδυ, προσπαθώντας να συγκεντρώσετε το σύνολο της ύλης στο μυαλό σας. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό



σας την άλλη μέρα δε θα μπορέσει ν' ανταποκριθεί με επιτυχία στο διαγώνισμα. Είναι σα να πάρετε ένα δρομέα 100 μέτρων και, αφού τον βάλετε να τρέξει 2 «κατοστάρια», του πείτε μόλις τα τελειώσει: «τρέξε τώρα ακόμη ένα «κατοστάρι» για να σε χρονομετρήσω». Πιστεύετε ότι ο δρομέας μας θα κάνει καλό χρόνο στο τρίτο στη σειρά «κατοστάρι»; Εσείς λοιπόν πως πιστεύετε ότι μετά από ξενύχτι θα έχετε καλή απόδοση; Δε θα έχετε. Θα κάνετε κάποιο από τα κλασικά χαζολαθάκια, αριθμητικών πράξεων για παράδειγμα, και θα χάσετε πολύ περισσότερα απ' όσα πιστεύετε ότι θα κερδίσετε ξενυχτώντας στο διάβασμα. Αρκετός ύπνος λοιπόν, τουλάχιστον 7-8 ώρες, για να είσαστε ξεκούραστοι. Κι αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, ξαπλώστε στο κρεβάτι σας και ξεκουραστείτε. Διαβάστε ένα άσχετο με τις εξετάσεις βιβλίο ή περιοδικό για να... αλλάξετε θέμα. Προς Θεού όχι τηλεόραση ή ηλεκτρονικά παίγνια [internet] Μπορεί να πιστεύετε ότι ξεχνιέστε, αλλά σας κάνει το μυαλό κουρκούτι (και όχι μόνο στην περίοδο των εξετάσεων).

Διατροφή

Δεν είναι καιρός για πειράματα. Φάτε αυτά που συνήθως τρώτε τον υπόλοιπο καιρό, προσέχοντας το βραδινό φαγητό να είναι ελαφρύ για να μπορέσετε να κοιμηθείτε ευχάριστα. Μην πίνετε πολλούς καφέδες, προσπαθώντας να «πουσάρετε» τον εαυτό σας για ν' αντέξει πιο πολύ. Όταν πιέζετε τον εαυτό σας να ξεπεράσει τα φυσικά του όρια, κάποια στιγμή θα καταρρεύσει και δεν γνωρίζουμε ποια θα είναι αυτή η στιγμή. Μπορεί να είναι στο μέσο των εξετάσεων. Δε χρειάζεται να

• Συμβουλές για καλύτερα αποτελέσματα

τονίσω ότι δεν παίρνετε κανενός είδους χάπι που υπόσχεται πνευματική διαύγεια, εξαιρετική αντοχή στην κούραση και άλλα τέτοια πράγματα. Δεν είναι απαραίτητο να «ντοπαριστείτε» για να περάσετε στο Πανεπιστήμιο. Αφήστε που είναι επικίνδυνο για την υγεία σας.

Διάβασμα

Το διάβασμα τις μέρες των εξετάσεων πρέπει να είναι προγραμματισμένη επανάληψη κι όχι προσπάθεια να μάθετε καινούρια πράγματα, τώρα την τελευταία στιγμή. Το αγχωτικό διάβασμα των τελευταίων ημερών, προσπαθώντας να «βουλώσεις τρύπες», φέρνει πανικό και απογοήτευση. Πολύ συχνά οι αγχωμένοι υποψήφιοι πανικοβάλλονται γιατί, όπως λένε, κλείνουν το βιβλίο και νομίζουν πως δεν ξέρουν τίποτα. Φυσικά και δεν συμβαίνει αυτό. Απλά το άγχος τους έχει κυριεύσει και μπλοκάρει το μυαλό τους.

Η υγεία σας

Προσέξτε την υγεία σας στη διάρκεια των εξετάσεων περισσότερο απ' ότι τον υπόλοιπο καιρό. Ένας μαθητής μου κάποια χρονιά, για να ξεσκάσει λίγο από το διάβασμα, πήγε για ένα «μπασκετάκι». Είχε την ατυχία να γυρίσει με σπασμένο το δεξί του χέρι...

Η ψυχική σας υγεία

Οι προστριβές στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον είναι η πλέον ακατάλληλη στιγμή να εκδηλωθούν. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να μαλώσετε με τους γονείς σας, να χωρίσετε με το ταίρι σας, να λογομαχήσετε με τους φίλους σας. Έχετε χρόνο για όλα αυτά μετά τις εξετάσεις. Αποφύγετε τώρα τις εντάσεις. Χρειάζεστε ηρεμία, την εμπιστοσύνη και την αγάπη των δικών σας ανθρώπων.

Να σκέφτεστε ότι οι Πανελλήνιες εξετάσεις δεν είναι η κρισιμότερη στιγμή της ζωής σας. Θα ακολουθήσουν άλλες στιγμές πιο καθοριστικές.

Να σκέφτεστε ότι κι αν δεν τα καταφέρετε τώρα, θα έχετε κι άλλες ευκαιρίες, είτε μέσω των πανελληνίων εξετάσεων είτε έξω από αυτές.

Να θυμάστε ότι δεν οφείλετε ν' αποδείξετε σε κανέναν τίποτα και δεν είναι ο σκοπός σας να ευχαριστήσετε τους άλλους. Απλά προσπαθείτε να πετύχετε τους στόχους σας.

Η καλή ψυχολογική σας κατάστασή είναι τώρα το μεγαλύτερο όπλο σας στην προσπάθεια για την επιτυχία. Θυμηθείτε πόσες δηλώσεις ηττημένων προπονητών και αθλητών έχετε ακούσει να ρίχνουν το φταίξιμο στην «κακή ψυχολογία».

Το άγχος

Από μόνη της η λέξη έχει την ιδιότητα όποτε προφέρεται να ... σπέρνει τον πανικό. Είναι αλήθεια ότι οι εξετάσεις είναι μια σημαντική στιγμή της ζωής σας. Τα περισσότερα λάθη όμως γίνονται μετά τις εξετάσεις στη συμπλήρωση του Μηχανογραφικού Δελτίου. Γι' αυτό προσπαθήστε να συγκεντρώσετε τα περισσότερα δυνατά μόρια, χωρίς να ξεχνάτε ότι το πιο σημαντικό είναι η σωστή εκμετάλλευση των μορίων που τελικά θα συγκεντρώσετε. Να θυμάστε ότι η επιτυχία δεν κρίνεται τόσο από τις ικανότητες, όσο από τις επιλογές.

Την ημέρα της εξέτασης

Πηγαίνετε εγκαίρως στο σχολείο εφοδιασμένοι με τα απαραίτητα σύνεργα 2 στυλό, μολύβι, γόμα (το μπλάνκο απαγορεύεται) την ταυτότητα υποψηφίου, νερό ή χυμό. Πρέπει οπωσδήποτε να έχετε ένα ρολόι χειριού, κάτι που δεν συνηθίζετε στην καθημερινή σας ζωή, αλλά, αφού δεν επιτρέπεται το κινητό, πρέπει να έχετε κάποιο τρόπο να ελέγχετε τον χρόνο. Να έχετε πάρει ένα καλό πρωινό και μην ανοίγετε συζητήσεις με τους συμμαθητές σας για τα πιθανά θέματα. Σκεφτείτε κάτι πιο θετικό όπως για παράδειγμα το μακρύ καλοκαίρι που σας περιμένει, χωρίς καμία υποχρέωση. Το καλοκαίρι αυτό θα κρατήσει μέχρι την 1η Οκτώβρη. Ονειρευτείτε πως θα περάσετε καλύτερα. Δεν θα έχετε ποτέ ξανά τόσο μεγάλες διακοπές. Του χρόνου, που θα είστε φοιτητές, θα έχετε εξεταστική περίοδο τον Σεπτέμβριο.

Τα θέματα

Διαβάστε τα προσεκτικά. Ξεκινήστε απ' αυτά που γνωρίζετε καλύτερα. Όπως γνωρίζετε έχουν διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Ξεκινήστε με αυτό που πιστεύετε ότι είναι το πιο εύκολο για σας.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ρένος Θ. Κυριακίδης Συγγραφέας του βιβλίου
«The Ancient Greeks in Britain»

Διάλεξη

Η Ελληνικότητα του Μεγαλιθικού Μνημείου του Stonehenge στη Ν. Δυτική Βρετανία

Η διάλεξη θα γίνει στο Μέγα Συνοδικό του Μετοχίου της Ιεράς μονής Κύκκου Άγιος Προκόπιος στη Λευκωσία την Τετάρτη 31 Μαϊου 2017 στις 7.30μ.μ.

Παρουσιαστής: Άγγελος Κωτσώνης, **Εισηγητής:** Σάββας Χριστοδουλίδης

Εκπρόσωπος του Σωματείου «Τετρακτύς – Ελληνικός Πολιτισμός»

Ομιλητής: Ρένος Θ. Κυριακίδης

ERG_12-12_inn_4 5/23/17 11:23 AM Page 1

Μην πετάξεις φέτος τη σχολική σου τσάντα

Μην πετάτε ό,τι εσείς δεν χρειάζεστε. Κάποιοι άλλοι μπορεί να το έχουν ανάγκη. Με το τέλος της σχολικής χρονιάς, το Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού αρχίζει τη συλλογή σχολικών ειδών για τον Σεπτέμβριο.

Η εκστρατεία φέρει τον τίτλο «όλα τα παιδιά με σχολικά» και έχει ως στόχο να μαζευτούν όσο το δυνατόν περισσότερα σχολικά είδη για να καλυφθούν οι ανάγκες όσο το δυνατό περισσότερων άπορων μαθητών.

Το ΠΣΣΕ ανακοίνωσε επίσημα την έναρξη της εκστρατείας του, αφού με το κλείσιμο των σχολείων αρκετοί είναι οι γονείς που πετάνε τη σχολική τσάντα του παιδιού τους ή τον σχολικό ρουχισμό αφού προγραμματίζουν να τα αντικαταστήσουν με καινούρια.

Εάν όμως η τσάντα ή τα ρούχα του παιδιού είναι σε καλή κατάσταση, θα μπορούσαν να δοθούν σε ένα άλλο παιδάκι που χρειάζεται βοήθεια.

«Μην πετάς τίποτα.

Σκέψου αν τα σχολικά είδη που ετοιμάζεσαι να φυλάξεις χωρίς να τα χρειάζεσαι ή να τα πετάξεις μπορούν να δοθούν σε ένα άλλο παιδάκι που δεν έχει τίποτα. Μπορείς να προσφέρεις οτιδήποτε απαραίτητο για το σχολείο.



Σχολικά είδη, σχολικές τσάντες, κασετίνες, τετράδια, γραφική ύλη, σχολικό ρουχισμό και παπούτσια, παραμύθια, βιβλία, εκπαιδευτικά παιγνίδια, έπιπλα και εξοπλισμό, ηλεκτρονικό υπολογιστή τον οποίο δεν χρειάζεσαι» αναφέρει στην ανακοίνωση του το ΠΣΣΕ ενημερώνοντας ότι «τα Σώματα Εθελοντών σε όλες τις επαρχίες συλλέγουν τα σχολικά είδη από τον Μάιο μέχρι και τις αρχές Σεπτεμβρίου ώστε να τα παραδώσουν στα παιδιά που έχουν ανάγκη πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς».

Λευκωσία: τηλ. 22512602, Λεμεσός: τηλ. 25737761, Λάρνακα: τηλ. 24650525, Πάφος: τηλ. 26953725, Αμμόχωστος: τηλ. 99124521, Κερύνεια: τηλ. 97743185.

7 συμβουλές ζωής

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αν και είναι δύσκολο να έχεις έμπνευση και καθοδήγηση συμπυκνωμένη σε μια μικρή πρόταση, προσπαθώ να το κάνω αυτό τακτικά, μικρές και σύντομες σκέψεις που τις κάνω τρόπο ζωής. Εδώ είναι δεκαπέντε που με καθοδηγούν καθώς έρχονται απευθείας από την εμπειρία της ζωής μου.

1. Όταν τρέχω πίσω από αυτό που νομίζω ότι θέλω, οι ημέρες μου γίνονται αφόρητες από στρες και άγχος. Αν σταθώ υπομονετικά στη θέση μου, αυτό που χρειάζομαι έρχεται σε μένα, χωρίς πόνο. Από αυτό καταλαβαίνω ότι αυτό που θέλω επίσης με θέλει, με ψάχνει το προσελκύω. Υπάρχει ένα σπουδαίο μυστικό εδώ για όποιον μπορεί να το αντιληφθεί.

2. Άκουσε τη καρδιά σου και έλα σ'επαφή με τον πραγματικό σου εαυτό ώστε ν' αποκτήσεις πρόσβαση σε μια απεριόριστη δύναμη και χαρά που υπάρχει μέσα σου.

3. Έχεις ακούσει την φωνή που βγαίνει από τη καρδιά σου; Πιστεύεις στην αλήθεια σου; Έχεις βρει μέσα σου το σημείο της ασφάλειας και της ηρεμίας; Έχεις νιώσει τα πραγματικά σου αισθήματα; Η ζωή έχει το νόημα που εσύ αποφασίζεις να της δώσεις.

4. Η ζωή είναι πολύ μικρή για να επιτρέπεις στους άλλους να σου κλέψουν την χαρά και την γαλήνη από μέσα σου.

5. Η διαδικασία του NLP λένε ότι είναι μια διαδικασία στο μυαλό. Τελικά είναι μια διαδικασία στη καρδιά. Δες με την καρδιά σου και ο κόσμος θα αλλάξει μαγικά.

6. Μην περιμένεις από τους άλλους να συμπεριφερθούν με τον τρόπο που εσύ θέλεις, για να είσαι χαρούμενος. Συνειδητοποίησε ότι μόνος ελέγχεις την ευτυχία και αυτό είναι μια επιλογή ασχέτως με το τι κάνουν οι άλλοι.

7. Για να πραγματοποιήσεις τα όνειρα σου, δώσε προσοχή σε ό, τι συμβαίνει γύρω σου. Να είσαι περίεργος. Παρατήρησε πώς οι σκέψεις σου για τον εαυτό σου, για τους άλλους και σχετικά με αυτό που άλλοι μπορεί να σκέφτονται, μπορούν να επηρεάσουν αυτά που είσαι σε θέση να επιτύχεις.

Απίστευτο αλλά αληθινό

Μαμά ανεβάζει Selfie, δευτερόλεπτα μετά την καισαρική τομή

Η γέννηση ενός μωρού είναι πιθανώς ένα από τα πιο τρομακτικά πράγματα. Το να γεννήσεις ένα μωρό είναι επίπονο, αγχωτικό και πολύ κουραστικό σωματικά και ψυχολογικά. Μόλις τελειώσει όμως, η ευτυχία είναι το μόνο που μένει.

Η Thaise De Mari δημοσίευσε μία φωτογραφία στον λογαριασμό της στο Instagram που το αποδεικνύει και ίσως είναι η πιο χαρούμενη οικογενειακή selfie που έχουμε δει ποτέ. Η εικόνα την δείχνει λίγο μετά την καισαρική μαζί με την κόρη και τον άντρα της στην πρώτη τους κοινή φωτογραφία.

Είναι μία καλή υπενθύμιση πως δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από την στιγμή που γνωρίζεις για πρώτη φορά το παιδί σου.



Μωβ... ψωμί στο τραπέζι μας

Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, το άσπρο ψωμί χωνεύεται πολύ γρήγορα, αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και συνδέεται με την παχυσαρκία. Εν ολίγοις, είναι ο εχθρός όσων τρέφονται υγιεινά. Το μωβ ψωμί χωνεύεται 20% πιο αργά από το κανονικό λευκό ψωμί και οι επιστήμονες στη Σιγκαπούρη εργάζονται εδώ και 10 χρόνια στη δημιουργία του. Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, που καταπολεμούν τον καρκίνο, είναι εξ ολοκλήρου κατασκευασμένο από φυσικές ενώσεις, ενώ θα μπορούσε να είναι η πρώτη σούπερ τροφή στον κόσμο των ψημένων προϊόντων.

Το μεγάλο πρόβλημα του ψωμιού είναι ο υψηλός γλυκαιμικός δείκτης του: Η περιεκτικότητά του σε ζάχαρη εισέρχεται γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματος, προκαλώντας πολλά προβλήματα. Επιπλέον, η ταχεία εύπεπτη περιεκτικότητά του σε άμυλο σημαίνει ότι οι άνθρωποι καταναλώνουν συχνά περισσότερο από αυτό που πρέπει."Η πρόκληση ήταν να δούμε αν θα μπορούσαμε να αλλάξουμε τη φόρμουλα του ψωμιού χωρίς να αλλάξουμε την ομαλή υφή του άσπρου ψωμιού που πραγματικά αγαπούν οι άνθρωποι", λέει ο Zhou Weibiao, καθηγητής στο Εθνικό Πανεπιστήμιο της Σιγκαπούρης.



Η προσθήκη ανθοκυανινών στο ψωμί όχι μόνο χαρίζει το μωβ χρώμα, λόγω χημικής αντίδρασης με τα ένζυμα του αμύλου, αλλά επιβραδύνει το ποσοστό πέψης κατά 20%. Επιπλέον, το 80% των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων διατηρείται στο ψωμί ακόμα κι όταν ψήνεται στους 200 βαθμούς Κελσίου.

Η ανθοκυανίνη είναι μια φυσική χρωστική ουσία που απαντά στα φρούτα και τα λαχανικά, όπως στα σταφύλια και στις γλυκοπατάτες, και είναι υπεύθυνη για το φωτεινό τους χρώμα.

Σοβαρά ... αστειάκια

Πως καταλαβαίνουμε το φύλο μιας μύγας...

Η σύζυγος μπαίνει στην κουζίνα και βρίσκει τον άνδρα της να κυνηγάει μύγες.

" Τι κάνεις εκεί;" ρωτάει αυτή.

"Κυνηγάω μύγες" απαντάει αυτός.

"Σκότωσες καμμία;" ρωτάει αυτή.

"Αμέ, 3 αρσενικές και 2 θηλυκές" απαντάει αυτός.

Έκπληκτη αυτή ρωτάει. "Πως ξεχωρίζεις τις αρσενικές από τις θηλυκές;!"

Και αυτός απαντάει, "οι 3 ήταν στη μπύρα και οι 2 ήταν στο τηλέφωνο.

Παντρεύτηκαν στο Έβερεστ έπειτα από ανάβαση τριών εβδομάδων

Ο James Sissom, 35 ετών, και η Ashley Schmieder, 32 ετών, από την Καλιφόρνια παντρεύτηκαν στην κορυφή του Έβερεστ έπειτα από πεζοπορία τριών εβδομάδων στο χιόνι.

Το ζευγάρι αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες στην ανάβαση, σε κακοτράχαλα μονοπάτια και θερμοκρασίες κάτω από το μηδέν, αλλά παρ' όλα αυτά ο γάμος τους ήταν απόλυτα επιτυχημένος και η Ashley, μάλιστα, φορούσε και νυφικό. Το ζευγάρι ήθελε ο γάμος του να είναι διαφορετικός από οποιονδήποτε άλλον και να μείνει αξέχαστος.

Οι δυο τους προγραμμάτιζαν το ταξίδι εδώ και έναν χρόνο, ανταλλάσσοντας όρκους αιώνιας πίστης και αγάπης 5.500 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας.

Η Ashley είπε: «Έπειτα από πολλή συζήτηση, αποφασίσαμε ότι ένας παραδοσιακός γάμος δεν ήταν για μας. Είμαστε και οι δύο εραστές της υπαίθρου και είχαμε εμπειρία σε ανάλογες αναβάσεις σε μεγάλο υψόμετρο, οπότε αποφασίσαμε να κάνουμε τον γάμο μας μια μικρή περιπέτεια, που θα θυμόμαστε για πάντα».



ERG_13-13_inn_13 5/23/17 11:24 AM Page 1

«6» συνήθειες που πρέπει να κόψεις για να γίνεις πιο υγιής

Δίαιτες που έσπασαν, λογαριασμοί και έξοδα που πιέζουν και ο ελεύθερος χρόνος που θεωρείται είδος πολυτέλειας πια. Γκρίνια και παράπονο. Δεν ακούς τίποτα άλλο στις καθημερινές σου συζητήσεις. Τι μπορείς να κάνεις λοιπόν για να γίνουν όλα ένα τσικ καλύτερα;

Ιδανικά όλοι θα θέλαμε να κερδίσουμε το λαχείο και να εξαφανιστούμε σε κάποιο εξωτικό νησί, να τρώμε ωραία φαγητά και να πίνουμε δροσερά κοκτέιλ παρέα με ένα ωραίο αγόρι, αλλά δυστυχώς δεν ζούμε σε ταινία, οπότε το μόνο

• Γίνε η πιο υγιής εκδοχή του εαυτού σου ακολουθώντας αυτά τα μικρά μυστικά

που μπορούμε να κάνουμε είναι να επαναπροσδιορίσουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τη διατροφή μας και τον εαυτό μας.

1. Να μιλάς άσχημα για τον εαυτό σου

Τίποτα δεν είναι πιο καταστροφικό για την υγεία σου από το να μιλάς άσχημα για σένα, να μειώνεις τον εαυτό σου, να σε "δέρνεις" καθημερινά για παλιά λάθη και επιλογές. Απλά σταμάτα να είσαι κακιά με σένα, μπορεί να φαίνεται βουνό αλλά αν χρειαστείς βοήθεια μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό ή να δοκιμάσεις κάποιες ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να αλλάξεις σιγά- σιγά στάση.

2. Να ζυγίζεσαι συνέχεια

Ακόμα και οι γιατροί λένε ότι δεν πρέπει να ζυγιζόμαστε συνέχεια, φαντάζομαι κάτι παραπάνω θα



ξέρουν από όλους τους υπόλοιπους που δεν έχουν σπουδάσει ιατρική ή διατροφολογία. Αν κάνεις δίαιτα φρόντισε να ζυγίζεσαι 1 φορά στις 2 εβδομάδες ή όποτε σου έχει πει ο διατροφολόγος σου, με το να τσεκάρεις το βάρος σου καθημερινά δεν κερδίζεις κάτι, το μόνο που καταφέρνεις είναι να αγχώνεσαι.

3. Να κάνεις ασκήσεις γυμναστικής που μισείς

Αν δεν σου ταιριάζει ο διάδρομος μην το κάνεις- δεν σε πιέζει κανείς, υπάρχουν δεκάδες άλλα προγράμματα γυμναστικής, άλλα πιο hardcore, άλλα πιο ήπια και fun, συμβουλεύσου ένα γυμναστή και βρες αυτό που σου ταιριάζει.

4. Να τρως ένα υγιεινό φαγητό που μισείς

Η σωστή διατροφή είναι στάση ζωής, αν δεν είσαι σε φάση να τρως kale και κινόα ή αν στην τελική τα βρίσκεις άνοστα, μην τα φας απλά γιατί όλοι λένε ότι πρέπει. Βρες άλλες τροφές και επικεντρώσου σε συνταγές που θα σου αρέσουν, η ζωή είναι μικρή για να τρως πράγματα που μισείς.

5. Να μετράς μανιακά τις θερμίδες που τρως

Στο ίδιο μοτίβο με πριν, η ζωή είναι ΠΟΛΥ μικρή για να μετράς τις μπουκιές σου- φρόντισε μόνο να μην το παρακάνεις και η διατροφή σου να έχει λίγο από όλα. Αν πάλι κάνεις διατροφή που βασίζεται σε συγκεκριμένες μερίδες και θερμίδες προσπάθησε τουλάχιστον να αφήνεις το περιθώριο στον εαυτό σου να απολαμβάνει κάποια πράγματα.

6. Να αγχώνεσαι για τα πάντα

Η ζωή μας είναι ένας συνεχόμενος αγώνας- να φτάσεις στη δουλειά, να στείλεις έγκαιρα το κείμενο και να είσαι νωρίς στο σπίτι για να μαγειρέψεις και να δεις τα παιδιά και μετά πάλι από την αρχή. Προφανώς και δεν γίνεται να σταματήσεις να αγχώνεσαι, μπορείς όμως να μην πιέζεις τον εαυτό σου να κάνει ΤΑ ΠΑΝΤΑ, μοιράσου τις δουλειές του σπιτιού και όποτε χρειαστείς βοήθεια σε κάτι, μίλα!

SUDOKU

	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

Μους λεμόνι

Υλικά:

5 αβγά χωρισμένα,

1 ¼ φλ. ζάχαρη,

2-3 πράσινα (λάιμ) λεμόνια + 2 μεγάλα κίτρινα λεμόνια (ή όλα κίτρινα, αλλά τα πράσινα είναι πιο αρωματικά),

1 φακελάκι ζελατίνα σε σκόνη,

1 ¼ φλ. κρέμα γάλακτος,

Λίγο λάδι (ηλιέλαιο ή αραβοσιτέλαιο),

Επιπλέον σαντιγί, βατόμουρα και αλεσμένη ψίχα χαλεπιανών για γαρνίρισμα (προαιρετικά).

Εκτέλεση

Περνάτε από ψιλό τρίφτη τα λεμόνια και παίρνετε το ξύσμα. Πρέπει να έχετε 2 γεμάτα κουταλάκια. Ύστερα, τα στύβετε. Πρέπει να έχετε ¾ φλ. χυμό.

Ετοιμάζετε 6-8 ατομικά σκεύη (ραμεκέν): Κόβετε λωρίδες αντικολλητικής λαδόκολλας στο πλάτος περίπου του ύψους των ραμεκέν, τις διπλώνετε στη μέση, τις στερεώνετε γύρω-γύρω τους με λαστιχάκι και λαδώνετε ελαφρά την εσωτερική τους επιφάνεια. Βάζετε 3 κουταλιές νερό σε ένα μπολάκι, ραντίζετε μέσα τη ζελατίνα και την αφήνετε να μουλιάσει και να πιει το νερό της.

Χτυπάτε τους κρόκους με τη ζάχαρη για 3 τουλάχιστον λεπτά με το μίξερ, μέχρι να ξασπρίσουν και ανακατεύετε μέσα το ξύσμα των λεμονιών. Ζεσταίνετε σε ένα μπρίκι το χυμό μέχρι να κοχλάσει και το προσθέτετε λίγο-λίγο στο μίγμα των κρόκων, συνεχίζοντας το χτύπημα (όπως κάνουμε με το αβγολέμονο).

Βάζετε το μπολάκι της ζελατίνας σε ένα μεγαλύτερο με καυτό νερό, την ανακατεύετε να διαλυθεί και την προσθέτετε στο μίγμα. Το αδειάζετε σ' ένα μεγάλο μπολ και το βάζετε στο ψυγείο περίπου ½ ώρα.

Χτυπάτε την κρέμα γάλακτος σε σαντιγί, αλλά όχι πολύ σφικτή. Όταν το μίγμα στο ψυγείο αρχίζει να πήζει στα πλευρά, το βγάζετε και την ενσωματώνετε μέσα, ανακατεύοντας απαλά και φέρνοντας υλικό από τον πάτο προς την επιφάνεια, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Χτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα και την ενσωματώνετε με τον ίδιο τρόπο στο μίγμα. Το μοιράζετε στα ραμεκέν, τα βάζετε στο ψυγείο μέχρι να πήξει η μους. Αφαιρείτε προσεχτικά τις λωρίδες της λαδόκολλας και γαρνίρετε, αν θέλετε, τις μους με επιπλέον σαντιγί, βατόμουρα και αλεσμένη ψίχα χαλεπιανών.



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Οι εξελίξεις θα διαδέχονται η μια την άλλη και τα δεδομένα θα αλλάζουν διαρκώς, ενώ εσύ είναι εντελώς αδύνατο να κάνεις το παραμικρό, για να αποφύγεις οτιδήποτε ανεπιθύμητο ή να φτιάξεις την κατάσταση όπως θες. Ωστόσο, πρόσεχε να μην αφήσεις ανεκμετάλλευτες τυχόν προοπτικές εξέλιξης. Φρόντισε να είσαι καλά οργανωμένος και μεθοδικός, διότι μόνο έτσι θα μπορέσεις να φτάσεις στην επιτυχία.

Ταύρος: Η πορεία που έχεις χαράξει είναι πολύ καλή και πλησιάζεις με αργά και σταθερά βήματα στο στόχο σου. Οπότε μην αφήσεις τίποτα και κανέναν να σε αναγκάσει να παρεκκλίνεις από αυτήν την πορεία. Έχεις όλα τα φόντα να τα καταφέρεις και κυρίως την τύχη με το μέρος σου.

Δίδυμοι: Η μέρα δε θα είναι και η καλύτερη που έχεις περάσει το τελευταίο διάστημα. Σε κάθε δύσκολη στιγμή, μη διστάζεις να ζητάς τις συμβουλές και τη βοήθεια όσων σε νοιάζονται και εμπιστεύεσαι, γιατί η συμβολή τους θα είναι πολύτιμη, καθώς βλέπουν πιο αντικειμενικά τα πράγματα.

Καρκίνος: Οι πλανήτες στηρίζουν κάθε προσπάθεια για πρόοδο, αρκεί να μην υπάρξει αρνητική διάθεση που θα φέρει απάθεια. Δράσε με σοβαρότητα, πρόγραμμα αλλά και δυναμισμό, ώστε να πετύχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Όλα μπορούν να γίνουν με καλή διάθεση και εργατικότητα. Τα εμπόδια σταδιακά υποχωρούν, σε ό,τι αφορά το ζώδιό σου.

Λέων: Πολλά εμπόδια και αναβολές θα σε εκνευρίσουν, γι' αυτό φρόντισε να είσαι προετοιμασμένος και να παραμείνεις ψύχραιμος. Οι βιασύνες και οι επιπολαιότητες δε θα σε ωφελήσουν. Αν δεν ακολουθήσεις τη λογική σου, να είσαι σίγουρος πως θα χάσεις εντελώς τον έλεγχο του εαυτού σου και των καταστάσεων.

Παρθένος: Σήμερα θα έχεις την τύχη με το μέρος σου, αλλά και τόση ενέργεια, ώστε να απαλλαγείς οριστικά από ό,τι σε δυσαρεστεί καιρό τώρα. Υποχρεώσεις που χρόνιζαν και σε άγχωναν, μπαίνουν πλέον σε τάξη και αυτό σε ανακουφίζει πολύ.

Ζυγός: Τα πράγματα θα κυλήσουν ομαλά, αν κινηθείς βέβαια κι εσύ με μέτρο. Μην κινείσαι επιπόλαια και απερίσκεπτα, γιατί θα το μετανιώσεις. Αν φερθείς σωστά, η ημέρα θα σε βοηθήσει να χαρείς την επιτυχία σου σε διάφορους τομείς. Απόλαυσέ το λοιπόν, χωρίς βιασύνες.

Σκορπιός: Λόγω την έντονης πίεσης που θα δεχτείς, θα πρέπει να σκέφτεσαι πολύ καλά πριν πράξεις, για να μην κάνεις λάθος κινήσεις. Θα έρθεις αντιμέτωπος με δυσκολίες και θα χρειαστεί να πάρεις κρίσιμες αποφάσεις. Επιστράτευσε τη λογική και το ένστικτό σου και δε θα βγεις χαμένος.

Τοξότης: Θα είσαι τόσο υπερκινητικός, που θα δώσεις γρήγορες και οριστικές λύσεις σε ζητήματα που σε πίεζαν και σε άγχωναν. Έτσι, θα μπορέσεις να ασχοληθείς απερίσπαστος με τις ιδέες σου και θα βρεις ανταπόκριση στην προσπάθειά σου να πείσεις για την ορθότητά τους κάποια άτομα.

Αιγόκερως: Η ημέρα θα χαρακτηρίζεται από εντάσεις και καλά θα κάνεις να είσαι ψύχραιμος για να τα βγάλεις πέρα. Τα προβλήματα και τα λάθη άλλων θα διαδέχονται το ένα το άλλο και δε θα ξέρεις τι να πρωτοαντιμετωπίσεις. Σε εκνευρίζει η απερισκεψία των άλλων, τις συνέπειες της οποίας καλείσαι εσύ να διορθώσεις. Προσπάθησε όμως να τους δικαιολογήσεις και να μην απομακρυνθείς από αυτούς, αφού όλοι κάνουν επιπολαιότητες.

Υδροχόος: Σήμερα αναδεικνύονται ενδιαφέρουσες ευκαιρίες και προοπτικές και θα πρέπει να δράσεις γρήγορα, γιατί ίσως να μην υπάρχουν για πολύ. Κινήσου άμεσα και έξυπνα, αλλά όχι επιπόλαια, για να μην έχεις αποτελέσματα αντίθετα από αυτά που υπολογίζεις.

Ιχθείς: Η ημέρα σε θέλει υπομονετικό και δυναμικό, για να μπορέσεις να ανταπεξέλθεις στην πίεση. Μπορεί να ζοριστείς αρκετά, αλλά στο τέλος θα δεις ότι άξιζε τον κόπο. Θα απαλλαγείς από κάθε προβληματική κατάσταση που σε άγχωνε, ενώ θα επανεξετάσεις πολλές καταστάσεις, που ίσως έκρινες λάθος μέχρι τώρα.

ERG_14-14_inn_4 5/23/17 11:24 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 761 - 5 ΙΟΥΝΙΟΥ 1964



Στιγμιότυπον ἀπὸ τὸ Συνέδριον. Οἱ ἀντιπρόσωποι τῆς ΕΤΥΚ καὶ τῆς ΣΕΚ παρακελευσὺν τὰς ἐργασίας τοῦ Συνεδρίου τὸ ὁποῖον καὶ ἐξέδωσε ψήφισμα ὑπὲρ τῆς Αὐτοδιαθέσεως τῆς Κύπρου. Ἐκ δεξιῶν πρὸς τὰ ἀριστερὰ διακρίνονται οἱ συν. Γ. Μιχαηλίδης, Κ. Ἰωάννου, Α. Χαλλούμας καὶ Α. Τέγγερης.

ΜΙΑ ΣΗΜΑΙΝΟΥΣΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑΣ

ΑΥΤΟΔΙΑΘΕΣΙΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟΝ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΚΛΗΡΑΣ ΚΑΙ ΕΝΤΟΝΟΥ ΔΡΑΣΕΩΣ ΕΙΣ ΤΟ ΤΕΛ ΑΒΙΒ Η ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΕΩΣ ΤΡΑΠΕΖΙΚΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΜΠΟΡΟΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΕΠΕΤΥΧΕ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΙΝ ΕΙΔΙΚΟΥ ΨΗΦΙΣΜΑΤΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΙΝ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΣΥΜΦΩΝΩΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΗΝΩΜΕΝΩΝ ΕΘΝΩΝ

Εἰς τὸ 14ον συνέδριον τῆς Διεθνοῦς Ὁμοσπονδίας Γραφειακῶν, Ἐμπορικῶν, Τραπεζικῶν καὶ Τεχνικῶν Ὑπαλλήλων τὸ ὁποῖον συνῆλθεν εἰς Τὲλ Ἀβίβ, Ἰσραήλ, μεταξὺ 20—26 Μαΐου 1964, ἐδόθη σκληρὰ μάχη διὰ τὸ ἐθνικόν μας ζήτημα μὲ ἱκανοποιητικὰ ἀποτελέσματα.

Ὡς γνωστὸν ἡ ἐν λόγῳ Διεθνὴς Ὁμοσπονδία εἶναι μία τῶν σπουδαιοτέρων Συνδικαλιστικῶν Ὀργανώσεων τοῦ κόσμου, συμπεριλαμβάνουσα 4,000,000 μέλη ἐκ 40 διαφορετικῶν χωρῶν, τῆς Εὐρώπης, Ἀμερικῆς, Ἀσίας, Ἀφρικῆς καὶ Λατινικῆς Ἀμερικῆς. Εἰς τὸ συνέδριον παρεκάθησαν 350 ἀντιπρόσωποι, ἡ Κυπριακὴ δὲ ἀντιπροσωπεία ἀπηρτίζετο ἐκ τῶν κ.κ. Γ. Μιχαηλίδη, Κ. Ἰωάννου καὶ Α. Τέγγερη (Ε.Τ.Υ.Κ.) καὶ Α. Χαλλούμα (τῆς Ὁμοσπονδίας Ἐμπορούπαλλήλων Κύπρου (Σ.Ε.Κ.).

Ἡ Κύπρος ἔχει ἤδη πάρει τὸν δρόμον τῆς Ἐλευθερίας καὶ καμμιὰ δύναμη δὲν θὰ κάμῃ νὰ στραφῇ πίσω.

Εἰς τὴν ὁμιλίαν τῆς Κυπριακῆς ἀντιπροσωπείας ἐδόθη ἰδιαιτέρα ἔμφασις εἰς τὰ προβλήματα ἅτινα ἐδημιουργήθησαν λόγῳ τῶν ἀνεδαφικῶν προνοιῶν τοῦ Κυπριακοῦ Συντάγματος, ἐπεξηγήθη δὲ πλήρως εἰς τοὺς ἀντιπροσώπους τοῦ Συνεδρίου ἡ παροῦσα κατάστασις ἐν Κύπρῳ καὶ ἐζητήθη ἡ ἔγκρισις εἰς τὰ ἐσωτερικὰ προβλήματα τῆς Κύπρου καὶ ὅπως τὸ πρόβλημά μας λυθῇ βάσει τῶν ἀρχῶν τοῦ Καταστατικοῦ Χάρτου τῶν Ἡνωμένων Ἐθνῶν.

Ἂς προσέξουν οἱ Ἀγγλοαμερικανοί. Τὸ παράδειγμα τῆς Κύπρου εἶναι χαρακτηριστικὸν τοῦ πῶς ἀποξενοῦνται τῆς φιλίας καὶ συμπαθείας τῶν λαῶν.

Ἡ Κυπριακὴ ἀντιπροσωπεία συνήντησεν ἀρκετὴν ἀντίδρασιν, ὡς δὲ διεπιστώθη ἡ ἀντίδρασις αὕτη ὀφείλετο κυρίως εἰς τὴν ἔλλειψιν ἐπαρκοῦς διαφωτίσεως τῆς κοινῆς γνώμης τοῦ ἐξωτερικοῦ ἐπὶ τῆς Κυπριακῆς πραγματικότητος.

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μας φτιάχτηκαν για να τα μοιραζόμαστε

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

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούμε την Κυριακή 28 Μαΐου 2017 στην Εκκλησία Τιμίου Σταυρού Ακρωτηρίου το 5ο ετήσιο Μνημόσυνο της πολυαγαπημένης μας



ΑΝΝΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

και καλούμε όσους τιμούν τη μνήμη της όπως παραστούν

Τα παιδιά: Γιαννάκης - Κωνσταντία

Εγγόνια: Στέλιος - Άννα

Αδέλφια και λοιποί συγγενείς

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 10/2017 17/5/2017

50.000	31304
	ΤΖΑΚΠΟΤ
1.000	17961
400	30180
400	51446
400	41341
200	41198
200	20288
200	23852
200	45144
200	57460
200	11288
200	13548
200	46175
200	20055
100	34880
100	55980
100	15568
100	14737
100	17212
100	54460
100	39169
100	14038
100	39392
100	20433
100	34496
100	11500
100	33386

Άλλα ποσά

Από €40 οι λήγοντες σε **1748, 1187**

Από €20 οι λήγοντες σε **826**

Από €10 οι λήγοντες σε **348, 485**

Από €4 οι λήγοντες σε **15, 54**

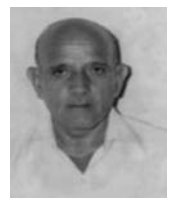
ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούμε την Κυριακή 28 Μαΐου 2017 στην εκκλησία Τιμίου Σταυρού Ακρωτηρίου το ετήσιο Μνημόσυνο του πολυαγαπημένου μας

ΑΒΡΑΑΜ ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ

και καλούμε όσους τιμούν την μνήμη του όπως παραστούν

Παιδιά - Εγγόνια-αδέλφια και λοιποί συγγενείς



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

ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Για τις πιο κάτω κενές θέσεις οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται όπως επικοινωνήσουν στα αναγραφόμενα τηλέφωνα των οργανωτικών αξιωματούχων της ΣΕΚ.

• Εταιρεία, προμηθευτές ανελκυστήρων, κυλιόμενων κλιμάκων και πεζόδρομων ζητά να προσλάβει ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ, απόφοιτο τεχνικής σχολής ή με δίπλωμα Ηλεκτρολόγου. **Γιώργο Κασιούρη 22849849.**

• Ξενοδοχείο στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΛΑΝΤΖΕΡΗ. **Ανδρέα Παναγή 99543310.**

• Εστιατόριο στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΣΕΡΒΙΤΟΡΟΥΣ/ΣΕΡΒΙΤΟΡΕΣ. **Ανδρέα Παναγή 99543310.**

• Εργοστάσιο παραγωγής ελαιοχρωμάτων στα Λατσιά ζητά να προσλάβει ΕΡΓΑΤΗ. **Κωνσταντίνο Σκουφάρη 99478717.**

• Εταιρεία με έδρα τη Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΠΩΛΗΤΗ για την επαρχία Λεμεσού. **Γιώργο Κασιούρη 22849849.**

• Εργοστάσιο στη βιομηχανική περιοχή Στροβόλου ζήτα για άμεση πρόσληψη ΕΡΓΑΤΗ/ΕΡΓΑΤΡΙΑ. **Χρίστο Μαύρο 99611800.**

• Εταιρεία στη βιομηχανική περιοχή Στροβόλου ζητά να προσλάβει ΑΠΟΘΗΚΑΡΙΟ με άδεια οδηγού για φορτηγό 18 τόνων. **Χριστόδουλο Βασιλείου 99522169.**

• Οδοντοτεχνικό εργαστήριο στην Λευκωσία ζητά να προσλάβει

– ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΗ COMPUTER

– ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΗ

Γιώργο Κασιούρη 22849849.

• Εταιρεία Φύλαξης στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΦΥΛΑΚΕΣ με άδεια Φύλακα. **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

Χριστόδουλο Βασιλείου 99522169.

• ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΠΙΕΣΤΗ. **Γιώργο Κασιούρη 99631591**.

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΕΠΙΠΛΟΠΟΙΟ. **Μιχάλη Παντελή 99641048**

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΠΕΛΕΚΑΝΟ. **Μιχάλη Παντελή 99641048**

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΕΠΙΚΟΛΛΗΤΗ ΚΑΠΛΑΜΑ. **Μιχάλη Παντελή 99641048.**

• Εταιρεία με έδρα τη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη 5 ΚΑΛΟΥΨΙΗΔΕΣ. **Κωνσταντίνο Σκουφάρη 99478717.**

ERG_15-15_inn_4 5/23/17 11:24 AM Page 1

ΑΠΟΕΛ: ΑΞΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

- **Ανώτερος σε όλα τα επίπεδα δίκαια πανηγύρισε το 5ο συνεχόμενο τρόπαιο**
- **Γλυκόπικρη γεύση για ΑΕΚ. Τερμάτισε στη 2η θέση σφραγίζοντας το Ευρωπαϊκό διαβατήριο**
- **Πολύ καλή πορεία για τον Απόλλωνα με εμπειρίες που πρέπει να αξιοποιηθούν**
- **Θετικός ο τελικός απολογισμός για την ΑΕΛ αν αναλογισθεί κανείς τα μύρια προβλήματα**
- **Άσχημη χρονιά για την Ομόνοια η οποία χρειάζεται σχεδιασμό ολικής ανασυγκρότησης**
- **Δύσκολη η επόμενη μέρα για την Ανόρθωση η οποία αναζητεί την συνταγή αναγέννησης**

Κατά γενική ομονολογία ο ΑΠΟΕΛ ήταν η καλύτερη ομάδα του πρωταθλήματος 2016 – 17 και δικαίως οι φίλοι του πανηγύρισαν «έξαλλα» τον 5ον συνεχόμενο τίτλο και τον 26ο στην ιστορία του «Θρύλου».

Η αναμφισβήτητη αξία του ΑΠΟΕΛ αποτυπώθηκε μέσα στο γήπεδο τόσο στην Α' φάση όσο και στους αγώνες κατάταξης. Έμπειρη ομάδα, συγκροτημένο σύνολο, ποδοσφαιριστές που έκαναν τη διαφορά. Η ανωτερότητα του αντικατοπτρίζεται και στα στατιστικά στοιχεία: Περισσότερες νίκες, περισσότερα τέρματα υπέρ, λιγότερα τέρματα κατά, κι αν ληφθεί υπόψιν η κούραση που επήλθε από τα Ευρωπαϊκά παιχνίδια, τότε κάλισστα αναφύεται το ασφαλές συμπέρασμα πως ο ΑΠΟΕΛ υπερτερούσε των άλλων

• Σήμανε η ώρα να μεγαλουργήσει το ντόπιο ταλέντο. Οι διοικήσεις και οι προπονητές ας εμπιστευθούν τα δικά μας παιδιά

δύο μνηστήρων της 2ης ΑΕΚ και του 3ου Απόλλωνα.

Η ΑΕΚ έκανε αρκετά καλή παρουσία αλλά για τρίτη συνεχή χρονιά πήγε στη βρύση μα δεν ήπιε νερό. Η κοιλιά που έκανε στα τέλη του Α' γύρου της στοίχισε ακριβά. Όμως, η συνολική πορεία της τριετίας την καταξιώνει στην αφρόκρεμα του Κυπριακού ποδοσφαίρου. Αυτό που πρωτίστως εναπομένει τώρα είναι η ποιοτική αναβάθμιση του ρόστερ και η αξιοποίηση των Ευρωπαϊκών εμπειριών, προκειμένου να λάμψει ακόμη πιο πολύ το μέταλλο που εκπέμπει ως σύνολο.

Στον Απόλλωνα μετά τα σκαμπανεβάσματα στην αρχή της περιόδου και την ανάληψη της τεχνικής ηγεσίας από τον Σωφρόνη Αυγουστή, η ομάδα εισήλθε σε σταθερή τροχιά και η συγκομιδή στο τέλος της χρονιάς κρίνεται ως ικανοποιητική. Δύο είναι οι λόγοι που πρέπει να προσέξει τώρα η διοίκηση:

α) Να εμπιστευθεί τον Σωφρόνη Αυγουστή

β) Να προωθήσει ταλέντα ντόπιας κοπής στην εντεκάδα, τύπου Πιέρου, δυναμώνοντας τον «ψυχικό άξονα» της ομάδας. Ευτυχώς στον Απόλλωνα τα ταλέντα περισσεύουν!



Η περίπτωση Πιέρου Σωτηρίου ας φωτίσει τους διοικούντες του Κυπριακού ποδοσφαίρου για θεαματική στροφή στα ντόπια ταλέντα



Στην Ομόνοια που έκανε τη χειρότερη παρουσία της την τελευταία 15ετια, τα πράγματα έφθασαν σε σημείο μηδέν. Ήρθε η ώρα των τολμηρών αποφάσεων και των ριζικών τομών, μακριά από αρωστημένες νοοτροπίες και παθογένειες του παρελθόντος. Η περίπτωση του γνώριμου Πάμπου Χριστοδούλου στην τεχνική ηγεσία, αν τύχει καθολικής αποδοχής, μπορεί να σηματοδοτήσει μια νέα ελπιδόφορα εποχή για το «Τριφύλλι».

Στο στρατόπεδο της Ανόρθωσης η κατάσταση θεωρείται ως πάρα πολύ δύσκολη. Όμως, ο Ανδρέας Παντελή είναι έμπειρος. Μπορεί να θέσει την ομάδα σε τροχιά ανόδου αλλά μόνον αν τύχει της απαραίτητης στήριξης απ' όλες τις «Ανορθωσιάτικες» πτέρυγες. Με άλλα λόγια, να αποφευχθεί η ναρκοθέτηση του έργου της διοίκησης. Επίσης ήρθε η ώρα της ενίσχυσης με ντόπιο δυναμικό και η απεξάρτηση από τους ξένους, ιδίως αμφίβολης αξίας.

Η ΑΕΛ με τις καλές και κακές εμπειρίες που αποκόμισε τα τελευταία χρόνια μπορεί να προχωρήσει στο κτίσιμο ισχυρού συνόλου αρκεί να αποφύγει τη απόλυτη εξάρτηση από τους «λεγεωνάριους» η οποία μπορεί να της έδωσε ένα πρωτάθλημα επί εποχής Πάμπου Χριστοδούλου αλλά την εμπόδισε να θέσει τα θεμέλια για οικοδόμηση ομάδας με μακρόχρονη προοπτική. Κι εδώ ισχύει η ακλόνητη θέση μας για αξιοποίηση του φυτωρίου της που κρίνεται πολύ αξιόλογο.

Όσο για τις πλείστες ομάδες της Β' διαλογής, η εισήγηση είναι μια: Να δώσουν ευκαιρίες στα Κυπριόπουλα και να αποφεύγουν την συχνή αλλαγή προπονητών. Αυτή η παραίνεση αφορά ιδιαιτέρως την Νέα Σαλαμίνα, τον Εθνικό, τον Ερμή, τον Άρη και τη Δόξα.

Ξενής Χ. Ξενοφώντος

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	Ν-Ι-Η	ΓΚΟΛ	Β.
Α' ΟΜΙΛΟΣ				
1. ΑΠΟΕΛ	36	24-8-4	77-24	80
2. ΑΕΚ	36	22-10-4	66-28	76
3. Απόλλων	36	21-10-5	71-30	73
4. ΑΕΛ	36	19-9-8	53-36	66
5. Ομόνοια	36	17-6-13	68-57	57
6. Ανόρθωση	36	12-11-13	48-41	47
Β' ΟΜΙΛΟΣ				
1. Νέα Σαλαμίνα	36	12-9-15	33-44	45
2. Εθνικός	36	11-10-15	57-66	43
3. Ερμής	36	15-6-15	51-61	42
4. Άρης	36	11-8-17	47-65	41
5. Δόξα	36	10-7-19	40-52	37
6. Καρμιώτισσα	36	10-7-19	47-71	37

Σ.σ.: Ο Ερμής τιμωρήθηκε με αφαίρεση έξι βαθμών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

36η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΑΠΟΕΛ - Απόλλων 2-2
78΄ Μπερτόλιο, 90΄ Ντε Καμάργκο - 52΄ Πίεχ, 86΄ Πίττας

Ανόρθωση - ΑΕΚ 0-1
42΄ Ακοράν

Ερμής - Εθνικός 3-4
23΄ Γκραντίν, 29΄, 37΄ Μασίνουα - 35΄ Κατσιαράβα, 40΄ Κιπιάνι, 43΄ Φιλίποφ, 86΄ Α. Ηλία

ΑΕΛ - Ομόνοια.....3-2
36΄ Σάσι, 81΄ Γερολέμου, 85΄ Σοάρες - 51΄ Άρνασον, 90΄+ Κατσαντώνης

Δόξα - Ν. Σαλαμίνα 0-3
54΄, 70΄, 76΄ Μάατσι

Καρμιώτισσα - Άρης 5-1
25΄, 50΄, 61΄ Μπάρμπαρο, 27΄ 78΄ (πέν.) Πάντος - 70΄ Μάρτινς

ΤΕΛΙΚΟΣ ΚΥΠΕΛΛΟΥ Coca Cola

Τετάρτη 24/5, 18:30
ΑΠΟΕΛ - Απόλλων

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

ΟΝΟΜΑ	ΟΜΑΔΑ	ΣΥΝ.
Ντέρμπισαϊρ	Ομόνοια	24
Σωτηρίου	ΑΠΟΕΛ	21
Κατσιαράβα	Εθνικός	16
Ζελάγια	Εθνικός	15
Τρισκόφσκι	ΑΕΚ	14
Παπουλής	Απόλλων	14
Μάρτινς	Άρης	13
Άλβες	ΑΕΚ / Ανόρθ.	12
Ντα Σίλβα	Απόλλων	12
Μασίνουα	Ερμής	12
Αρουαμπαρένα	ΑΕΛ	11
Σάσι	ΑΕΖ / ΑΕΛ	11
Μάατσι	Ν. Σαλαμίνα	11
Ντε Καμάργκο	ΑΠΟΕΛ	10
Μπραούλιο	Δόξα	10
Ακοράν	ΑΕΚ	9
Μαγκλίτσα	Απόλλων	9
Πίεχ	Απόλλων	9
Μαρτίνιουκ	Ερμής	9
Μακρίεφ	Ν. Σαλαμίνα	9

ΤΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 2016-17 (ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ)

ΟΜΙΛΟΣ ΤΙΤΛΟΥ	ΑΕΚ	ΑΕΛ	ΑΝΟΡΘΩΣΗ	ΑΠΟΕΛ	ΑΠΟΛΛΩΝ	ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΚ	-	1-1	1-0	2-1	1-0	1-1
ΑΕΛ	2-1	-	2-0	1-4	1-1	3-2
ΑΝΟΡΘΩΣΗ	0-1	0-1	-	0-1	3-1	4-3
ΑΠΟΕΛ	0-0	0-0	1-1	-	2-2	1-0
ΑΠΟΛΛΩΝ	3-2	1-1	1-1	1-0	-	3-0
ΟΜΟΝΟΙΑ	1-2	2-1	2-0	1-3	0-2	-

ΟΜΙΛΟΣ ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗΣ	ΑΡΗΣ	ΔΟΞΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ	ΕΡΜΗΣ	ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΡΗΣ	-	4-1	0-1	2-0	3-2	1-1
ΔΟΞΑ	0-1	-	3-3	2-1	3-0	0-3
ΕΘΝΙΚΟΣ	1-1	0-4	-	1-1	1-1	0-2
ΕΡΜΗΣ	2-1	1-5	3-4	-	3-1	3-0
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	5-1	1-2	5-3	0-1	-	2-0
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ	0-3	0-0	0-1	4-1	1-0	-

ERG_16-16_inn_8 & 9 5/23/17 11:24 AM Page 1



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΤΟΥΡΚΙΑ

Στόχος της επίσκεψης ήταν, όπως το διεθνές και ευρωπαϊκό συνδικαλιστικό κίνημα, συζητήσει με τις τέσσερις συνδεδεμένες οργανώσεις (Türk-iş, Hak-iş, Disk and Kesk]) τις νέες εξελίξεις στην Τουρκία και την κατάσταση των συνδικαλιστικών θεμάτων μετά από μια πρώτη επίσκεψη που έγινε στα μέσα Οκτωβρίου του 2016. Αυτή τη φορά η αντιπροσωπεία συμπεριέλαβε εκτός από την ITUC και την ETUC εκπροσώπους από τις εθνικές συνομοσπονδίες DGB (Γερμανία) και TUC (Ηνωμένο Βασίλειο) καθώς και διεθνείς και ευρωπαϊκές ομοσπονδίες (EPSU , ETUCE, UNI Global και IndustriAll Global).

1 **Επίσκεψη στην Τουρκία.** Οι εκπρόσωποι των Συνομοσπονδίας Ευρωπαικών Συνδικάτων, ETUC, της Διεθνούς Συνδικαλιστικής Συνομοσπονδίας, ITUC, συνοδευόμενοι από κλαδικές και εθνικές οργανώσεις, σε πρόφατη επίσκεψη τους στην Τουρκία είχαν συναντήσεις με τις τέσσερις συνδεδεμένες οργανώσεις, εκπροσώπους των κυριότερων πολιτικών κομμάτων, της αντιπροσωπείας της ΕΕ και του γραφείου της ΔΟΕ, των ΜΚΟ, των ενώσεων ανθρωπίνων δικαιωμάτων και του υπουργείου Εργασίας της Τουρκίας.

2 **Έντονη ανησυχία και θλιβερές διαπιστώσεις.** Εξέφρασαν τις ιδιαίτερες ανησυχίες τους για το τεράστιο κύμα απολύσεων εργαζομένων, ιδίως δημοσίων και δημοτικών υπαλλήλων, στις πλείστες περιπτώσεις χωρίς αποδεικτικά στοιχεία.

Διαπίστωσαν πως οι απολύσεις και οι αναστολές καταστρέφουν τα μέσα διαβίωσης δεκάδων χιλιάδων εργαζομένων και γίνονται ανθρωπιστικό πρόβλημα ενώ τα μέτρα έχουν σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στις επιχειρήσεις, τις επενδύσεις, τις θέσεις εργασίας ενώ έχουν επηρεάσει δυσμενώς την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων. Παράλληλα, έχει υπονομευτεί σημαντικά ο θεσμός της συλλογικής διαπραγμάτευσης. Διαμήνυσαν ότι πρέπει να δοθεί έμφαση στον σεβασμό και στην πλήρη εφαρμογή των συνδικαλιστικών δικαιωμάτων στην Τουρκία, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος απεργίας και της συλλογικής διαπραγμάτευσης.

3 **Αιτήματα στις Τουρκικές Αρχές.** Η συνδικαλιστική αντιπροσωπεία αξίωσε τα πιο κάτω από τις τουρκικές αρχές:

- Να δημιουργηθούν οι απαραίτητες προϋποθέσεις για την άρση της κατάστασης έκτακτης ανάγκης και να σταματήσουν τις ομαδικές απολύσεις, τους εκφοβισμούς και τις συλλήψεις χωρίς βάση αποδεικτικών στοιχείων και να τηρηθούν οι κανόνες δικαίου.

- Να απελευθερωθούν όλοι οι κρατούμενοι εργαζομένοι, δημόσιοι υπάλληλοι, δημοσιογράφοι, βουλευτές και εκλεγμένοι δήμαρχοι που φυλακίστηκαν χωρίς σαφή κατηγορία.

- Επαναφορά της νομοθεσίας που συνεπάγεται το τεκμήριο της αθωότητας, την ατομικότητα της ποινικής ευθύνης και της τιμωρίας και το δικαίωμα σε δίκαιες, ανεξάρτητες και διαφανείς διαδικασίες δίκης και προσφυγής.

- Δημιουργία εξεταστικής επιτροπής για την κατάσταση των έκτακτων μέτρων και διασφάλιση ότι οι αποφάσεις της Επιτροπής υπόκεινται σε δικαστικό έλεγχο και πιθανές ανεξάρτητες, διαφανείς και αποτελεσματικές διαδικασίες προσφυγής σε εύλογο χρονικό διάστημα, επίπεδο.

- Να εισακουστούν άμεσα τα παράπονα αθώων ανθρώπων που έχουν συλληφθεί ή απολυθεί και να τους αποκατασταθούν οι θέσεις εργασίας τους.

- Επαναφορά της ελευθερίας της έκφρασης και του λόγου και να λειτουργήσουν εκ νέου τα δημοκρατικά και ανεξάρτητα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

-Να εφαρμοστούν τα βασικά πρότυπα εργασίας της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας, ILO, ιδίως οι συμβάσεις 87 και 98 για τα συνδικαλιστικά δικαιώματα.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Προμηνύεται θερμό εργασιακό καλοκαίρι λόγω παραβίασης της συλλογικής σύμβασης

Οι κατά εξακολούθηση παραβιάσεις της συλλογικής σύμβασης στον τομέα της ξενοδοχειακής βιομηχανίας δημιουργεί καθημερινά συνθήκες εργασιακής ανασφάλειας και έντασης με ενδεχόμενο κίνδυνο μετωπικής σύγκρουσης, μεσούσης της τουριστικής περιόδου.

Οι συντεχνίες ξενοδοχοϋπαλλήλων, δια μέσου των γενικών γραμματέων της ΟΥΞΕΚΑ - ΣΕΚ ΚΑΙ ΣΥΞΚΑ - ΠΕΟ **Μιλτιάδη Μιλτιάδους** και **Λευτέρη Γεωργιάδη**, με επιστολή τους ημερομηνίας 10 Μαΐου, κάλεσαν την υπουργό Εργασίας **Ζέτα Αιμιλιανίδου** να συμβάλει στην προώθηση συγκεκριμένων μέτρων προστασίας του θεσμού των Συλλογικών Συμβάσεων και κατεπέκταση των δικαιωμάτων των εργαζομένων που απορρέουν από αυτές.

Ενημέρωσαν παράλληλα πως οι προσπάθειες που καταβλήθηκαν από τις Συντεχνίες και τον Σύνδεσμο Ξενοδόχων ΣΤΕΚ για κατάργη-

√ **Οι ξενοδόχοι καλούνται να αναλάβουν τις ευθύνες τους**

√ **Επιβεβλημένη η παρέμβαση της υπουργού Εργασίας**

ση του Δικαιώματος Υπηρεσίας, σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη ένταξη ελάχιστων (μίνιμουμ) μισθών στους κανονισμούς για τους όρους Υπηρεσίας στα ξενοδοχεία, έχουν αποτύχει.

Στο μεταξύ, σε προχθεσινή Παγκύπρια Σύσκεψη των οργανωτικών αξιωματούχων της ΣΕΚ του κλάδου, εξετάστηκαν επισταμένα τα διαχρονικά προβλήματα στην Ξενοδοχειακή Βιομηχανία με στόχο την ενδυνάμωση των προσπαθειών για προστασία των εργαζομένων από αθέμιτες ενέργειες που παραβιάζουν κατάφωρα τη συλλογική σύμβαση. Παρόντες, ο γ.γ. της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας και ο γενικός οργανωτικός Πανίκος Αργυρίδης.

Ο γ.γ. της ΟΥΞΕΚΑ -ΣΕΚ Μ. Μιλτιάδους, δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» πως η υπευθυνότητα των συντεχνιών συχνά πυκνά παρερμηνεύεται και πρόσθεσε πως πλέον η ανοχή έφθασε στα όρια.





Υπέρτατη κοινωνική ανάγκη το Γενικό Σχέδιο Υγείας

Η ΣΕΚ δεν θα ανεχθεί πισωγύρισμα οποιασδήποτε μορφής στο θέμα του Γε.Σ.Υ και καλεί τα κοινοβουλευτικά κόμματα να υπερψηφίσουν το νομοσχέδιο που βρίσκεται ενώπιον της Βουλής το ταχύτερον δυνατό. Ο γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** προειδοποίησε πως το συνδικαλιστικό κίνημα δεν θα ανεχθεί καμία συμπεριφορά που επιδιώκει να διαφοροποιήσει την τελική εφαρμογή του ΓεΣΥ στη βάση των προδιαγραφών που προκύπτουν μέσα από τις αναλογιστικές, ανεξάρτητες και τεκμηριωμένες μελέτες.

Σε δήλωση του στη «Σημερινή της Κυριακής» ο κ. Μάτσας ξεκαθάρισε ότι τα ποσοστά των συνεισφορών που έχουν προκύψει μέσα από τη συναίνεση της συντριπτικής πλειοψηφίας των κοινωνικών εταίρων με απόλυτη συνέπεια στις διακηρυγμένες θέσεις και στον ρόλο που διαδραματίζουν ως μέλη του Δ.Σ. του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας, κατοχυρώνουν τη βιωσιμότητα του ΓεΣΥ στη βάση και των συμπερασμάτων της επικαιροποιημένης Αναλογιστικής Μελέτης Mercer, τα οποία έχουν υιοθετηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο και έχουν συμπεριληφθεί στο Μνημόνιο. Έχει καταδειχθεί πως για τα δεδομένα της Κύπρου το μόνο σύστημα που μπορεί να εφαρμοστεί σήμερα, με επιτυχία, είναι το μονοασφαλιστικό, στο οποίο το σύνολο του πληθυσμού θα απολαμβάνει πλήρη

√ **Ο γ. γ. της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας διαμήνυσε πως κανένας δεν νομιμοποιείται να ναρκοθετήσει το μονοασφαλιστικό Γε.Σ.Υ**

ιατροφαρμακευτική κάλυψη, έχοντας το δικαίωμα επιλογής τόσο του γιατρού, όσο και του νοσηλευτικού ιδρύματος. Απ' εκεί και πέρα, θα υπάρχει δυνατότητα αξιολόγησης του όλου συστήματος σε τακτά χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε να μπορούν να δημιουργηθούν οι ικανές και δυνατές συνθήκες για αναπροσαρμογές και περαιτέρω βελτίωση και ενδεχόμενη ενίσχυση του ΓεΣΥ, αν αυτό χρειαστεί. Η ΣΕΚ έχει διαχρονικά καταδείξει εμφαντικά πως κανένας φορέας ή ομάδα συμφερόντων δεν μπορεί να διαφοροποιήσει τη μορφή εφαρμογής και υλοποίησης του ΓεΣΥ, όπως αυτή προκύπτει μέσα από τους ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες και την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας. Η εφαρμογή σήμερα του μονοασφαλιστικού μοντέλου προκύπτει ως κοινωνική αναγκαιότητα και ως τέτοια θα πρέπει να προσεγγιστεί. Είναι ακριβώς σε αυτή τη διάσταση που οι υποστηρικτές του πολυασφαλιστικού συναίνεσαν στην εφαρμογή ενός μονοασφαλιστικού μοντέλου αναδεικνύοντας τη δυνατότητα συναίνεσης και συνεργασίας για χάρη του κοινού καλού. Σημειώνεται, επίσης, πως ο καθένας μπορεί να επιλέξει την παροχή επιπρόσθετων υπηρεσιών από άλλους φορείς, υπό την προϋπόθεση πως δεν θα αλλοιώνεται η βασική αρχή της καθολικότητας στις συνεισφορές. Οι όποιες διαφοροποιήσεις και επιχειρηματολογία περί του αντιθέτου της τελευταίας στιγμής, αφήνουν εκτεθειμένους απέναντι στην κοινωνία, όσους οργανωμένα προσεγγίζουν το θέμα του ΓεΣΥ μονοδιάστατα.