ERG_1-1_inn_1 7/11/17 11:26 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2017

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2958
ΤΙΜΗ 0.70€

ΣΦΥΖΟΥΝ ΑΠΟ ΖΩΗ ΟΙ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ

Ανέμελες διακοπές δημιουργικής ενασχόλησης και ωφέλιμης ψυχαγωγίας στις παιδικές κατασκηνώσεις της ΣΕΚ στα Καννάβια.



(Σελ. 8, 9)

ΤΟ ΕΓΚΛΗΜΑ ΤΟΥ ΜΑΡΙ ΕΧΕΙ ΟΝΟΜΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΙ ΕΠΙΘΕΤΟ

Ανακρίβειες προσβάλλουν τους 13 αθάνατους της 11ης Ιουλίου 2011. Η «παντογνωσία» και ο ετσιθελισμός έφεραν το τραγικό φονικό και τον οικονομικό όλεθρο. **(Σελ. 5)**



9η ΙΟΥΛΙΟΥ: ΜΕΡΑ ΠΕΝΘΟΥΣ ΚΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Η αξιοπρέπεια του Έλληνα και ο άδολος πατριωτισμός αποκτούν νόημα με γενναίες πράξεις. Ο Εθνομάρτυρας Κυπριανός δείχνει το δρόμο. **(Σελ. 7)**

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΣΜΟΣ: ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΜΕΤΡΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΧΘΕΣΙΝΗ 24ΩΡΗ ΑΠΕΡΓΙΑ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Μετά την χθεσινή 24ωρη απεργία στη Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα οι συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΠΑΣΥΔΥ χαράσσουν από κοινού τα επόμενα βήματα αντίδρασης. Δυστυχώς η υπεύθυνη στάση των συνδικάτων δεν έτυχε της ανάλογης εκτίμησης από την εργοδοτική πλευρά υποχρεώνοντας τους εργαζόμενους σε κλιμάκωση των δυναμικών μέτρων. **(ΣΕΛ. 3)**

• Συναινετική πρόταση Υπουργού Εργασίας προς Κοινωνικούς Εταίρους

ΑΤΑλάντευτη η θέση της ΣΕΚ για διατήρηση του θεσμού

• Ισορροπημένη η πρόταση της υπουργού Εργασίας για επανεκκίνηση – επαναρύθμιση της ΑΤΑ

Μέσα σε συναινετικό πνεύμα, η υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων **Ζέτα Αιμιλιανίδου** υπέβαλε την περασμένη Παρασκευή στους Κοινωνικους Εταίρους την Πρόταση της για επαναρύθμιση του θεσμού της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής.

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** θεωρεί θετικό το γεγονός ότι ο κοινωνικός διάλογος έχει καταλήξει σε συναινετική πρόταση η οποία κρίνεται ως ισορροπημένη. Η Υπουργική Πρόταση επανατοποθετεί το θέμα της ΑΤΑ στη βάση της φιλοσοφίας του θεσμού.

Υπό τις περιστάσεις η Πρόταση δίνει τη δυνατότητα στους Κοινωνικούς Εταίρους για υιοθέτηση της, κατέληξε.

Η Πρόταση θα τεθεί ενώπιον των αρμοδίων συλλογικών οργάνων της ΣΕΚ για έγκριση. **(Σελ.3)**





• Θωρακίζεται ο θεσμός και εδραιώνεται η εργασιακή ειρήνη

• Επανεκκίνηση την 1.1.2018 με ενσωμάτωση στους μισθούς

Ώρα ενότητας και εθνικής ομοψυχίας

Μετά και το νέο αδιέξοδο στις συνομιλίες για λύση του Κυπριακού, η κατάσταση είναι εξαιρετικά δύσκολη και κρίσιμη.

Η Κύπρος και ο λαός της, βίωσαν ακόμα μια αποτυχημένη προσπάθεια ειρηνικής διευθέτησης του προβλήματος.

Η Τουρκική αδιαλλαξία επανέλαβε για ακόμα μια φορά τον εαυτό της. Στην προηγούμενη Γενεύη η σκληρότητα της Άγκυρας ξεπέρασε κάθε όριο, ιδιαίτερα στο θέμα των εδαφικών αναπροσαρμογών που θα πρέπει να συνοδεύουν τη λύση. Τώρα στη νέα Γενεύη, στο Κραν Μοντάνα, η Τουρκία έδειξε όλη τη σκληρότητα της στο θέμα των εγγυήσεων και της ασφάλειας, εμμένοντας στη διατήρηση επεμβατικών δικαιωμάτων, τα οποία όπως είπε χωρίς κανένα ενδοιασμό ο Τούρκος Υπουργός Εξωτερικών, θα τα χρησιμοποιήσει, θυμίζοντας παρωχημένες αντιλήψεις άλλων εποχών.

Οι ώρες είναι κρίσιμες και δύσκολες. Οι καιροί είναι ύποπτοι και πονηροί με πλήθος κινδύνους να απειλούν την επιβίωση του κυπριακού ελληνισμού σ' αυτό το ακριτικό κομμάτι ευρωπαϊκής γης.

Αυτό που προέχει αυτή την ώρα είναι η μέγιστη ενότητα ανάμεσα στις πολιτικές δυνάμεις. Πρώτα απ' όλα και πάνω απ' όλα θα πρέπει να αποφευχθεί η αχρείαστη πολιτική φλυαρία η οποία δεν ωφελεί σε τίποτα και κανένα.

• Συστράτευση των δυνάμεων του Ελληνισμού για σπάσιμο των αδιεξόδων και άρση της πολύχρονης κατοχής

Να διαφυλαχθεί ως κόρη οφθαλμού η συνεργασία ανάμεσα σε Λευκωσία και Αθήνα, γιατί αυτή η σχέση είναι το μέγιστο περιουσιακό στοιχείο που διαθέτει η Κύπρος στον αγώνα που διεξάγει για ορθή λύση, απελευθέρωση και επανένωση. Άλλωστε όσες φορές διασπάστηκε αυτός ο άξονας βιώσαμε εθνικές τραγωδίες.

Αυτή την ώρα χρειάζεται ψυχραιμία, σοβαρότητα και νηφαλιότητα για να αξιολογηθούν σωστά όλα τα νέα δεδομένα και με ορθό τρόπο να καθοριστούν τα επόμενα βήματα.

Η ΣΕΚ διεκδικεί λύση βιώσιμη που θα επανενώνει τον τόπο, θα αντέχει στο χρόνο, θα στηρίζεται στο Ευρωπαϊκό κεκτημένο και θα σέβεται τα ανθρώπινα και συνδικαλιστικά δικαιώματα όλων των νομίμων πολιτών.

Μια τέτοια λύση για να είναι διαρκής και βιώσιμη προϋποθέτει την αποχώρηση του κατοχικού στρατού και κατάργηση των αναχρονιστικών εγγυήσεων αλλά και δίκαιες εδαφικές αναπροσαρμογές.

Το γεγονός ότι η Κύπρος είναι κράτος – μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποτελεί το καλύτερο εχέγγυο και τη μέγιστη εγγύηση για όλους τους πολίτες του τόπου και αυτό πρέπει να το καταλάβουν και οι ίδιοι οι Τουρκοκύπριοι, οι οποίοι ελεύθεροι και ελεύθερα διακινούνται – απολαμβάνοντας υψηλού επιπέδου ασφάλεια – σ' ολόκληρη την ελεύθερη Κύπρο χωρίς να τους ενοχλεί τίποτα και κανένας.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 7/11/17 11:23 AM Page 1

Η ανημποριά της Ευρωπαϊκής Ένωσης με φόντο το Κυπριακό



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

Αναντίλεγκτα, η Ευρωπαϊκή Ένωση των τελευταίων χρόνων απογοητεύει ολοένα και περισσότερο τους πολίτες των κρατών – μελών της. Ευρωπαϊστές και ευρωσκεπτικιστές αντιλαμβάνονται πλέον ότι η σημερινή Ευρώπη με ηγέτιδα δύναμη την Γερμανία δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις φιλόδοξες προσδοκίες του θεμελιωτή Jean Monnet που το όραμα του επικεντρώθηκε στην φράση **«Δεν κάνουμε συμμαχίες κρατών, ενώνουμε ανθρώπους»**.

Είναι γεγονός ότι μέσα από την υφιστάμενη δομή και λειτουργία της, η Ευρωπαϊκή Ένωσης αδυνατεί να προσδώσει στον ευατό της ρόλο πρωταγωνιστή στη διεθνή πολιτική σκακιέρα. Και αυτό παρά το ότι η Ε.Ε είναι σήμερα η μεγαλύτερη ενεργός οικονομική δύναμη στον πλανήτη.

Οι αδυναμίες

Οι σοβαρές αδυναμίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης οφείλονται στους εξής βασικούς παράγοντες:

1 Έλλειψη κανόνων διαφάνειας σε ζωτικής σημασίας ζητήματα με αιχμή τα Χρηματοπιστωτικά και την Ενέργεια

2 Λήψη των δομικών και θεσμικών αποφάσεων υπό την ισχυρή πίεση των πολυεθνικών εταιρειών

3 Έλλειψη κοινής άμυνας, ασφάλειας και εξωτερικής πολιτικής.

4 Διαχωρισμός των συνιστωσών κρατών – μελών σε φτωχές και πλούσιες

5 Υπερβολική γραφειοκρατία Βρυξελλών που απογειώνει τα λειτουργικά έξοδα, προσδίδοντας ταυτόχρονα υπερεξουσίες, κρυφές ή φανερές, στους τεχνοκράτες

Αυτή η πεντάπτυχη αχίλλειος πτέρνα σε συνδυασμό πάντοτε με την άκομψη ηγεμονία της Γερμανίας, αποδυναμώνουν σοβαρά κάθε πρωτοβουλία και ουσιαστική προσπάθεια για περαιτέρω ισχυροποίηση της Ευρώπης προς όφελος των λαών και των κρατών που την συναποτελούν.

Αυτά τα κραυγαλέα ελλείματα, πολιτικά, κοινωνικά και οικονομικά, συνέβαλαν καταλυτικά στην παραχώρηση λανθασμένης συνταγής στην Ελληνική κρίση, επιδεινώνοντας τα κοινωνικοοικονομικά αδιέξοδα της χώρας, που αποτελεί στρατηγικό εξωτερικό σύνορο της Ε.Ε . Στην ίδια λογική «διατάχθηκε» και το αισχρό τραπεζικό κούρεμα στην Κύπρο η οποία αποτελεί γεωπολιτική γέφυρα της ταραγμένης Μέσης Ανατολής και της Ευρώπης.

Είναι κοινή η πεποίθηση, πως το Ευρωπαϊκό όραμα σιγά-σιγά ξεθωριάσει. Αυτό επιβεβαιώνεται τον τελευταίο καιρό



με την αναποτελεσματική αντιμετώπιση του Προσφυγικού – Μεταναστευτικού ζητήματος και του τρομοκρατικού εφιάλτη, που τείνουν να μετατρέψουν την Ευρώπη σε όμηρο των πολιτικών και των κοινωνικοοικονομικών της επιλογών. Έχοντας αυτά κατά νουν και με δεδομένο το BREXIT, μπορούμε να πουμεν χωρίς επιφυλάξεις, πως το Ευρωπαϊκό οικοδόμημα κινδυνεύει είτε με παράλυση, είτε με κατάρρευση.

Κυπριακό – Ε. Ε

Ο παθητικός ή αν θέλετε μη πρωταγωνιστικός ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης στις πρόσφατες διεθνείς συνομιλίες στο Κρανς Μοντανά της Ελβετίας για το Κυπριακό, υποδηλοί την αδυναμία της να θωρακίσει τα συμφέροντα ενός κράτους μέλους της και κατεπέκταση των δικών της. Το γεγονός αυτό από μόνο του, ενθαρρύνει τον ευρωσκεπτικισμό ο οποίος σε συνδυασμό με την επιδεινούμενη οικονομική κατάσταση των χωρών του νότου, προκαλούν κλίμα αντιευρωπαϊκό στις κοινωνίες των πολιτών. Αν παρελπίδα, αυτό το κλίμα δεν αναστραφεί ο κίνδυνος να δυναμιτισθεί με την πρώτη ατυχή αφορμή θα είναι ορατός με απρόβλεπτες συνέπειες στην εσωτερική συνοχή της Ένωσης.

Πιστεύουμε βαθύτατα ότι τώρα είναι η ώρα της οικοδόμησης μιας Ευρωπαικής Ομοσπονδίας με κοινή εξωτερική πολιτική και κοινή πολιτική άμυνας και ασφάλειας που να διασφαλίζει τη διαφάνεια στα οικονομικά, την αλληλεγγύη μεταξύ των Ευρωπαικών λαών, την κοινωνική δικαιοσύνη και την ισχυροποίηση του κράτους πρόνοιας.

• Οι Ευρωπαίοι ηγέτες καλούνται να αποδείξουν ότι μπορούν να εμπνεύσουν τους λαούς για υλοποίηση του κοινού οράματος

• Τώρα είναι η ώρα για λήψη τολμηρών αποφάσεων για το αύριο της Ευρώπης μέσα στο χαώδες παγκοσμιοποιούμενο σύστημα

Αυτό που απομένει τώρα για την θωράκιση του σειόμενου Ευρωαπαικού οικοδομήματος είναι η πολιτική βούληση των φερόμενων ως μεγάλων ηγετών να αποδείξουν έμπρακτα ότι είναι άξιοι να απαλλάξουν την Ευρώπη από τα πολλά και αιχμηρά προβλήματα που την ταλανίζουν. Προς την κατεύθυνση αυτή ο ρόλος της Γαλλίας θεωρείται καταλυτικός. Το μέγα στοίχημα για την Ευρώπη λοιπόν, είναι κατά πόσον θα προχωρήσει μπροστά με δύναμη και σιγουριά χαράσσοντας μια ξεκάθαρη πορεία βασισμένη στις αρχές των οραματιστών της με πρωτεύοντα ρόλο της Γαλλίας ή κατά πόσον θα παραμείνει στην υφιστάμενη λανθάνουσα κατάσταση της Γερμανικής ηγεμονίας. Τα μικρά κράτη και οι χώρες του νότου, όπου ο ευρωσκεπτικισμός βαθμιαία αυξάνεται, αν το θελήσουν πραγματικά και αν το πιστέψουν μπορούν να προσφέρουν σημαντικές υπηρεσίες.

Στα ύψη η αδρεναλίνη των πυροσβεστών για να μην βιώσουμε την περσινή τραγωδία



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

despina.isaia@sek.org.cy

Η μεγάλη πυρκαγιά στην περιοχή Σολέας και οι βαριές συνέπειες που άφησε στο περιβάλλον φαίνεται πως δε μας δίδαξε αρκετά. Η αφέλεια αλλά και ημιμάθεια πολλές φορές είναι τόσο προκλητική που πραγματικά χρειάζεται γερά νεύρα για να την αντέξει ένας λογικός νους.

Σε μια εξόρμηση την περασμένη εβδομάδα στον Κάμπο της Τσακίστρας, στον Σταυρό της Ψώκας και στα Πλατάνια ήταν αρκετή για να διαπιστωθεί πως τα αποκαΐδια και οι στάχτες που άφησε ο περσινός όλεθρος που κατέκαψε δεκάδες εκτάρια γης δεν συνέτισε αρκετούς πολίτες.

Πολίτες με πλήρη απάθεια μέχρι και αναισθησία, συνεχίζουν να καίνε χόρτα σε τέτοιες ψηλές θερμοκρασίες χωρίς να υπολογίζουν τον αυξημένο κίνδυνο μιας νέας τραγωδίας που θα ακρωτηριάσει άλλον ένα πνεύμονα της χώρας και θα κοστίσει ενδεχομένως και άλλες ανθρώπινες ζωές στον βωμό της προσπάθειας κατάσβεσης.

Τόσο στον Δασικό σταθμού Κάμπου, όσο και Δασικό Σταθμό Πλατανιών, γίναμε μάρτυρες δυο αναφορών που έγιναν για ένδειξη καπνού στο Θρονί και στα Καννάβια.

Ο τρόπος αντίδρασης των δασοπυροσβεστών δεν ήταν απλά άμεσος αλλά ακαριαίος. Μέσα σε δευτερόλεπτα βρέθηκαν στα πυροσβεστικά οχήματα με στόχο να κατευθυνθούν το συντομότερο στον χώρο του καπνού για να προλάβουν τα χειρότερα.

Η αδρεναλίνη τους στα ύψη και η επικοινωνία με άλλους κοντινούς σταθμούς και ιπτάμενα μέσα που υπερίπτανται των δασικών περιοχών για εποπτεία και παρακολούθηση, άμεση και αποτελεσματική.

Ήταν πραγματικά συγκλονιστικός ο τρόπος με τον οποίο αντέδρασαν και στις δυο περιπτώσεις αλλά και η μετέπειτα αγανάκτηση τους για την εγκληματική αμέλεια που επιδεικνύουν κάποιοι πολίτες παρά τις συνεχείς εκκλήσεις και οδηγίες για τους τεράστιους κινδύνους πρόκλησης πυρκαγιών.

• Η φωτιά δεν είναι παιχνίδι και το άναμμα των χόρτων αποτελεί εγκληματική ενέργεια και ως τέτοια θα πρέπει να αντιμετωπίζεται από το κράτος

Οι πολίτες αυτοί που προκαλούν τόση ανησυχία με τις ενέργειες τους, θα πρέπει άμεσα να συλλαμβάνονται και να διώκονται για να συνειδητοποιήσουμε οι υπόλοιποι πως η φωτιά δεν είναι παιχνίδι και πως το κόστος μιας πυρκαγιάς είναι ανυπολόγιστο.

Και αν με τις υποδείξεις δεν μπορούμε επιτέλους να συνετιστούμε ίσως θα πρέπει το κράτος να λάβει δραστικότερα μέτρα.

Ο περσινός εφιάλτης δεν πρέπει να επανηληφθεί. Ο κάθε πολίτης από εμάς οφείλει έναντι στον εαυτό του όσο και στην κοινωνία που ζει να βρίσκεται σε επιφυλακή και να ενημερώνει την αστυνομία σε περίπτωση που αντιληφθεί ενέργειες που ενδεχομένως να κοστίσουν σοβαρά.

Η τιμωρία μπορεί να μην είναι αυτοσκοπός αλλά σε κάποιες περιπτώσεις επιβάλλεται γιατί είναι η μόνη οδός για να ξυπνήσουν οι συνειδήσεις κάποιων που βρίσκονται σε διαρκή λήθαργο.

«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 7/11/17 11:26 AM Page 1

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΥΡΓΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΤΑ

Η πρόταση της υπουργού Εργασίας για την ΑΤΑ που υποβλήθηκε την περασμένη Παρασκευή προς τους Κοινωνικούς Εταίρους παρατίθεται πιο κάτω. Καλούνται, οι συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και οι εργοδοτικές οργανώσεις ΟΕΒ και ΚΕΒΕ να τοποθετηθούν μέχρι τις 27 Ιουλίου 2017.

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΤΙΜΑΡΙΘΜΙΚΗ ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΡΙΩΝ ΕΤΩΝ



Με στόχο την διατήρηση της εργατικής ειρήνης αλλά και τη διατήρηση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων και λαμβάνοντας υπόψη όλα τα δεδομένα, τα συμβαλλόμενα μέρη, μετά την διεξαγωγή εποικοδομητικού διαλόγου συμφωνούν όπως η Αυτόματη Τιμαριθμική Αναπροσαρμογή (Α.Τ.Α.) καταβάλλεται για την περίοδο 2018, 2019 και 2020 ως ακολούθως:

Προϋποθέσεις Καταβολής:

Η Α.Τ.Α. καταβάλλεται υπό την προϋπόθεση ότι κατά το δεύτερο (2ο) και τρίτο (3ο) τρίμηνο του προηγούμενου έτους υπάρχει θετικό πρόσημο ανάπτυξης της οικονομίας.

Τρόπος Καταβολής

Η Α.Τ.Α. καταβάλλεται μια φορά ανά έτος και ανέρχεται σε ποσοστό 50% της ετήσιας αύξησης του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή, όπως αυτό υπολογίζεται από τη Στατιστική Υπηρεσία. Η Α.Τ.Α. υπολογίζεται την 1η του μηνός εκάστου έτους.

Κατά την 31/12/2017 η οποιαδήποτε Α.Τ.Α. έχει δοθεί στους εργαζόμενους από κάθε κλάδο ή επιχείρηση κατά τα προηγούμενα χρόνια ενσωματώνεται στους μισθούς. Η Α.Τ.Α. που θα παραχωρείται από την 1/1/2018 και εντεύθεν θα υπολογίζεται επί του νέου μισθού που θα προκύψει από την ανωτέρω ενσωμάτωση της Α.Τ.Α. στους μισθούς, (λαμβάνοντας υπόψη οποιεσδήποτε περαιτέρω μεταγενέστερες αυξήσεις στους μισθούς).

Σε περίπτωση κατά την οποία δεν υπάρχει θετικό πρόσημο ανάπτυξης της οικονομίας για το δεύτερο (2ο) και τρίτο (3ο) τρίμηνο αναφορικά με οποιοδήποτε έτος για το οποίο εφαρμόζεται η παρούσα συμφωνία, η Α.Τ.Α. παγοποιείται στο σημείο που είχε δοθεί και επανεκκινεί από το σημείο της παγοποίησης εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις καταβολής.

Κατά την περίοδο ισχύος της παρούσας Συμφωνίας, αν η μεταβολή του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή έχει αρνητικό πρόσημο, δεν επέρχεται μείωση των μισθών λόγω Α.Τ.Α.και εφαρμόζεται μόνο στις περιπτώσεις αύξησης του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή.

Κατά την περίοδο ισχύος της παρούσας Συμφωνίας συνεχίζεται ο Κοινωνικός Διάλογος με στόχο κατά την εκπνοή της περιόδου της παρούσας Συμφωνίας να επιτευχθεί νέα ρύθμιση απόδοσης της Α.Τ.Α. στη βάση της φιλοσοφίας της Α.Τ.Α. και οι Κοινωνικοί Εταίροι δεσμεύονται να προσέλθουν σε εποικοδομητικό διάλογο για την εξεύρεση Συμφωνίας.

Μέχρι την επίτευξη νέας Συμφωνίας εφαρμόζονται οι πρόνοιες της παρούσας Συμφωνίας.

• ΠΑΡΕΜΕΙΝΑΝ ΚΛΕΙΣΤΑ ΧΘΕΣ ΤΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Κλιμάκωση απεργιακών μέτρων στη Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα

Κλειστά παρέμειναν χθες Τρίτη τα κατατήματα της Συνεργατικής Κεντρικής Τράπεζας σε παγκύπρια κλίμακα λόγω της κλιμάκωσης των απεργιακών μέτρων του προσωπικού.

Η χθεσινή απεργία ήταν απότοκη της αρνητικής στάσης της εργοδοτικής πλευράς στα εκκρεμούντα εργατικά αιτήματα. Η συνάντηση των Κλαδικών Συμβουλίων ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΠΑΣΥΔΥ με τη διεύθυνση – διοίκηση της ΣΚΤ την περασμένη Πέμπτη απέβη άκαρπη.

Η εργοδοτική πλευρά πρόταξε τη δικαιολογία ότι τα αιτήματα δεν μπορεί να ικανοποιηθούν επειδή ο Συνεργατισμός διέρχεται μεταβατική περίοδο μετά την κρίση, αναζητώντας νέο πενταετές πρόγραμμα πλεύσης.

Χθες Τρίτη ήταν προγραμματισμένη σύσκεψη των εργατικών αντιπροσώπων ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΠΑΣΥΔΥ για καθορισμό των επόμενων βημάτων της συνδικαλιστικής αντίδρασης.

Ο γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών ΣΕΚ **Ελισσαίος Μιχαήλ** επέκρινε τη στάση της εργοδοτικής πλευράς καλώντας την να τηρήσει τις δεσμεύσεις της που απορρέουν από την ειδική συμφωνία – πλαίσιο του 2014 που συνομολογήθηκε μεσούσης της οικονομικής κρίσης. Ως γνωστόν, εξαιτίας της εν λόγω συμφωνίας μειώθηκαν κατά μέσο όρο οι μισθοί του προσωπικού και το τομείο προνοίας 16.1%.

√ Ενιαία γραμμή πλεύσης των Συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΠΑΣΥΔΥ

Οι συντεχνίες αξιώνουν, αυτά που έχουν συμφωνηθεί, δηλαδή:

• Υπογραφή Ενιαίας Συλλογικής Σύμβασης.

• Ενιαίο μισθολόγιο για ομοιόμορφους όρους εργοδότησης.

• Επαναφορά μέρους των μισθολογικών αποκοπών που υπέστη το προσωπικό.

Οι συντεχνίες τονίζουν ότι η μάχη που δίνουν με υπευθυνότητα και συνέπεια στα συμφωνηθέντα, αφορά το μέλλον του συνόλου του προσωπικού αλλά και των πελατών της μεγάλης οικογένειας του Συνεργατισμού.





• Δυστυχώς η υπεύθυνη στάση των συνδικάτων δεν έτυχε της ανάλογης εκτίμησης από την εργοδοτική πλευρά



Η επιδότηση της απασχόλησης των Εποχικών Ωρομισθίων έναντι της απόλυσης

Η Ομοσπονδία Δημοσίων Υπηρεσιών της ΣΕΚ έχει την πάγια θέση ότι η εποχική απασχόληση του Ωρομισθίου Κυβερνητικού Προσωπικού πρέπει να γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες των διαφόρων Τμημάτων και Υπηρεσιών. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να υποκαθιστά την μόνιμη απασχόληση. Δηλαδή δεν πρέπει να καλύπτονται μόνιμες ανάγκες με εποχικό προσωπικό αλλά να υπάρχει επαρκής στελέχωση που να καλύπτει τις μόνιμες ανάγκες και μόνο για τις εποχικές να προσλαμβάνεται εποχικό προσωπικό.



Του **Γιώργου Κωνσταντίνου**
Γενικού γραμματέα ΟΕΚΔΥ –ΣΕΚ

Δυστυχώς σε αρκετά Τμήματα της Δημόσιας Υπηρεσίας (Τμήμα Δημοσίων Έργων, Τμήμα Αρχαιοτήτων, Επαρχιακές Διοικήσεις, Τμήμα Δασών, κλπ) λόγω της απαγόρευσης στην πλήρωση των κενών θέσεων τακτικού ωρομίσθιου προσωπικού αρκετές μόνιμες ανάγκες καλύπτονται από εποχικό προσωπικό.

Στο Τμήμα Δασών ο αριθμός του εποχικού προσωπικού είναι πολύ μεγαλύτερος από το τακτικό προσωπικό (713 εποχικοί και 133 τακτικοί) και την περίοδο που δεν υπάρχει απασχόληση εποχικού προσωπικού το Τμήμα υπολειτουργεί.

Το Τμήμα Αρχαιοτήτων, το Τμήμα Δημοσίων Έργων, οι Επαρχιακές Διοικήσεις κλπ. για να μπορέσουν να διεκπεραιώσουν πολλές από τις εργασίας που αναλαμβάνουν περιμένουν τις προσλήψεις του εποχικού προσωπικού.

Η απασχόληση των ναυαγοσωστών οι οποίοι είναι Ωρομίσθιο Εποχικό Προσωπικό έχει πολλά κενά όσον αφορά την στελέχωση και μπορούν τα κενά αυτά να καλυφτούν από το ποσό της επιδότησης που δεν αξιοποιείται για το μισθολόγιο του Εποχικού Προσωπικού. Η σωστή διαχείριση του προσωπικού και η αξιοποίηση του έτσι ώστε να είναι παραγωγικό και να βελτιώνεται η αποτελεσματικότητα και η ποιότητα των υπηρεσιών του κράτους, θα είναι προς όφελος όλων. Θα πρέπει να γίνει αξιολόγηση της απασχόλησης του εποχικού προσωπικού, να επεκταθεί και να δημιουργηθούν μόνιμες θέσεις όπου είναι αναγκαίο.

** **Τοποθέτηση στη συνεδρία Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Εργασίας** στις 10 Ιουλίου 2017.*

ERG_4-4_inn_13 7/11/17 11:23 AM Page 1

Το κοινό καλείται να μην απασχολεί την Υπηρεσία Ασθενοφόρων για ασήμαντα περιστατικά



• Λήφθηκαν 220 κλήσεις το τελευταίο 24ωρο για περιστατικά θερμικής εξάντλησης, αριθμός διπλάσιος από τον καθημερινό μέσο όρο. Συνεχίζονται οι συστάσεις για αντιμετώπιση του καύσωνα

Λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που επικρατούν αυτές τις ημέρες, οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας έχουν λάβει το τελευταίο 24ωρο 220 κλήσεις ασθενοφόρου παγκύπρια, αριθμός διπλάσιος από τον καθημερινό μέσο όρο κλήσεων. Αρκετές αφορούν σοβαρά περιστατικά θερμικής εξάντλησης, όπως επίσης θαλάσσια ατυχήματα και άλλες παθήσεις. Τα περιστατικά αφορούν κίτρινο και κόκκινο κωδικό, δηλαδή κατατάσσονται ως περιστατικά πολύ σοβαρά και υπερεπείγοντα αντίστοιχα.

Ως εκ τούτου, οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας απευθύνουν έκκληση στο κοινό να μην απασχολεί την Υπηρεσία Ασθενοφόρων με άλλα μη σοβαρά περιστατικά.

Σωστικές συμβουλές

Ταυτόχρονα, υπενθυμίζονται στο κοινό τα ακόλουθα βασικά μέτρα για την πρόληψη των ανεπιθύμητων επιδράσεων στον ανθρώπινο οργανισμό από τον καύσωνα:

• Αποφυγή της συχνής και παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο, όπως και της άσκοπης διακίνησης και βαριάς σωματικής άσκησης. Είναι σωστό να προτιμούνται σκιερά και δροσερά μέρη και να αποφεύγονται οι χώροι όπου επικρατεί συνωστισμός.

• Ελαφρό ντύσιμο με χαλαρά ανοιχτόχρωμα ρούχα και χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου, αν χρειαστεί η έκθεση στον ήλιο.

• Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών, καφέδων και βαριών τροφών, όπως λιπαρά, σοκολάτες και καρυκεύματα. Προτίμηση στις ελαφρές τροφές, λαχανικά και χυμούς.

• Λήψη αρκετών ποσοτήτων νερού.

• Χρήση ανεμιστήρων ή συστημάτων κλιματισμού για δημιουργία ρεύματος αέρα, ειδικά κατά τις θερμότερες ώρες της ημέρας. Κατά τη διάρκεια της νύκτας καλό είναι τα παράθυρα να μένουν ανοικτά.

• Πολλά και χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

• Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, όπως βρέφη, ηλικιωμένους και εγκυμονούσες. Αν υπάρχει νεογέννητο στο σπίτι, συνίσταται να είναι ντυμένο ελαφρά. Να ζητούνται οδηγίες από τον παιδίατρο σχετικά με τη λήψη υγρών.

• Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως αναπνευστικά ή καρδιαγγειακά, καλό είναι να συμβουλεύονται τον γιατρό τους για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουν.

Ομάδες που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στις υψηλές θερμοκρασίες και στον ήλιο είναι τα μικρά παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι παχύσαρκοι, τα άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον όπου επικρατεί πολλή ζέστη και υγρασία, οι καρδιοπαθείς, οι διαβητικοί, άτομα με αναπνευστικά προβλήματα, νεφρική ανεπάρκεια, άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, όπως διουρητικά, κ.ά.

Ευρωπαϊκή Ένωση

Συμφωνία για τις καρκινογόνες ουσίες στην εργασία

Σε προσωρινή συμφωνία κατέληξαν Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και Συμβούλιο των Κρατών Μελών σχετικά με μια νέα οδηγία που αποσκοπεί στην προστασία των εργαζομένων από την έκθεση σε καρκινογόνους ή μεταλλαξιογόνους παράγοντες στον εργασιακό χώρο και η οποία θεσπίζει όρια για καρκινογόνους και μεταλλαξιογόνους παράγοντες, με στόχο να σωθούν 100.000 ζωές κατά τα επόμενα 50 χρόνια.

Συγκεκριμένα η Συμφωνία προβλέπει τα εξής:

- Τοξικολογικές ουσίες: η Κομισιόν θα πρέπει να αξιολογήσει τη δυνατότητα

• Νέα οδηγία που αποσκοπεί στην προστασία των εργαζομένων από την έκθεση σε καρκινογόνους ή μεταλλαξιογόνους παράγοντες στον εργασιακό χώρο

συμπερίληψης των τοξικών ουσιών στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας το αργότερο το πρώτο τρίμηνο του 2019 και μπορεί να υποβάλει νομοθετική πρόταση επί του θέματος

- Χρώμιο VI: συμφωνήθηκε προκαταρκτικά ότι θα έχει οριακή τιμή έκθεσης 0,010 mg / m3 για περίοδο 5 ετών μετά την ημερομηνία μεταφοράς, το οποίο όριο θα μειωθεί στη συνέχεια σε 0,005 mg / m3. Εφαρμόστηκε παρέκκλιση για διαδικασίες συγκόλλησης και κοπής με πλάσμα ή παρόμοιες διεργασίες εργασίας που παράγουν καπνούς με οριακή τιμή έκθεσης 0,025 mg / m3 για περίοδο 5 ετών μετά την ημερομηνία μεταφοράς και 0,005 mg / m3 στη συνέχεια.

- Σκόνη από σκληρό ξύλο: Το Συμβούλιο και το ΕΚ συμφώνησαν για μια οριακή τιμή έκθεσης 3 mg / m3 για πέντε έτη μετά την έναρξη ισχύος της οδηγίας και στη συνέχεια σε 2 mg / m3

- Σκόνη αναπνευστικού κρυσταλλικού πυριτίου: η Κομισιόν δεσμεύτηκε να αξιολογήσει την ανάγκη τροποποίησης της οριακής τιμής της σκόνης αναπνεύσιμου κρυσταλλικού πυριτίου ως μέρος της επόμενης αξιολόγησης της εφαρμογής της οδηγίας

- Επιτήρηση της υγείας: ο γιατρός ή η αρχή που είναι υπεύθυνη για την επίβλεψη της υγείας των εργαζομένων στα κράτη μέλη μπορεί να υποδεικνύει ότι η παρακολούθηση της υγείας πρέπει να συνεχιστεί μετά το πέρας της έκθεσης, εφόσον το κρίνουν αναγκαίο για την προστασία της υγείας του εν λόγω εργαζομένου

Η οδηγία προτείνει να καθοριστούν όρια έκθεσης για άλλους 11 καρκινογόνους παράγοντες, επιπλέον εκείνων που καλύπτονται από την ισχύουσα οδηγία του 2004. Αυτές είναι: σκόνη αναπνεύσιμου κρυσταλλικού πυριτίου, 1,2-εποξυπροπάνιο, 1,3-βουταδιένιο, 2-νιτροπροπάνιο, ακρυλαμίδιο, ορισμένες ενώσεις χρωμίου (VI), οξείδιο αιθυλενίου, ο-τολουιδίνη, πυρίμαχες κεραμικές ίνες, βρωμοαιθυλένιο και υδραζίνη.

Η οδηγία αναθεωρεί επίσης τα όρια για το μονομερές βινυλοχλωρίδιο και τις σκόνες σκληρού ξύλου υπό το πρίσμα πιο πρόσφατων επιστημονικών δεδομένων.

Στη βάση της Συμφωνίας οι εργοδότες θα πρέπει επίσης να εντοπίζουν και να αξιολογούν τους κινδύνους για τους εργαζομένους που σχετίζονται με την έκθεση σε συγκεκριμένους καρκινογόνους παράγοντες (και μεταλλαξιογόνους παράγοντες) και πρέπει να αποτρέπουν την έκθεση όπου υπάρχουν κίνδυνοι.

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΜΗΝ ΥΠΟΤΙΜΑΤΕ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΩΝ ΛΕΓΕΩΝΑΡΙΩΝ

Η νόσος των Λεγεωναρίων ή λεγεωνέλλωση, ευρύτερα γνωστή ως «νόσος των κλιματιστικών», είναι μια σοβαρή μορφή πνευμονίας που προκαλείται από λοίμωξη και χαρακτηρίζεται από τη φλεγμονή στους πνεύμονες.

Το βακτήριο που ευθύνεται για τη νόσο των Λεγεωναρίων ονομάζεται Λεγιονέλλα. Σύμφωνα με τη Mayo Clinic, η νόσος δεν μεταδίδεται από άτομο σε άτομο αλλά από την εισπνοή των παθογόνων βακτηρίων. Οι ηλικιωμένοι, οι καπνιστές και τα άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό είναι πιο επιρρεπή στη συγκεκριμένη λοίμωξη.

• Τι πρέπει να γνωρίζετε για την αποκαλούμενη και «νόσο των κλιματιστικών» συνυφασμένη με λοίμωξη στους πνεύμονες

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της νόσου εκδηλώνονται συνήθως δύο έως δέκα μέρες μετά την έκθεση στο βακτήριο Λεγιονέλλα και είναι τα εξής:

- πονοκέφαλος
- μυϊκός πόνος
- ρίγη
- πυρετός 40°C ή και παραπάνω

Από τη δεύτερη ή τρίτη μέρα εκδηλώνεται επίσης:

- βήχας (με βλέννα/αίμα ή χωρίς)
- δύσπνοια
- πόνος στο στήθος
- ναυτία, τάση προς έμετο, διάρροια
- πνευματική σύγχυση



Αίτια

Στη φύση, τα βακτήρια Λεγιονέλλα ζουν στο έδαφος και στο νερό, αλλά σπανίως προκαλούν λοιμώξεις. Σε εσωτερικούς χώρους, ωστόσο, αναπτύσσονται εύκολα σε συστήματα στα οποία υπάρχει νερό, όπως τζακούζι και μονάδες κλιματισμού, γι' αυτό και η λεγεωνέλλωση αποκαλείται συχνά «νόσος των κλιματιστικών».

Η λοίμωξη είναι δυνατό να συμβεί από οικιακά συστήματα, ωστόσο είναι πιθανότερη σε μεγάλες κτιριακές εγκαταστάσεις, λόγω της πολυπλοκότητας και της έκτασης των συστημάτων, που επιτρέπουν την ευκολότερη και μεγαλύτερη εξάπλωση των βακτηρίων.

Πότε να επισκεφτείτε γιατρό

Εάν πιστεύετε ότι έχετε εκτεθεί στο βακτήριο Λεγιονέλλα επισκεφτείτε άμεσα τον γιατρό σας ή το πλησιέστερο νοσοκομείο. Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία της νόσου, ιδιαίτερα για τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, επιταχύνει την ανάρρωση και αποτρέπει σοβαρές επιπλοκές, όπως η αναπνευστική ανεπάρκεια, το σηπτικό σοκ και η οξεία νεφρική ανεπάρκεια.

ERG_5-5_inn_4 7/11/17 11:23 AM Page 1

Μνήμη Μαρί: Ανακρίβειες προσβάλλουν τους στρατιωτικούς – θύματα της τραγωδίας



Αυτές τις ώρες, αυτές τις μέρες η μνήμη αναπόφευκτα γυροφέρνει γύρω από το έγκλημα στο Μαρί. Ένα έγκλημα που έχει όνομα, διεύθυνση και επίθετο, όπως αποφάνθηκε το πόρισμα Πολυβίου.

Ίσως η σιωπή να ήταν το καλύτερο μνημόσυνο για τους 13 αθώους νεκρούς του Μαρί. Όμως επειδή κάποιοι, όχι και τόσο άγνωστοι και ανώνυμοι, αφού δραστηριοποιούνται στο χώρο της γνώσης της ενημέρωσης και της παιδείας, μέμφονται για την τραγωδία τους

• **Του Χρίστου Καρύδη**
Οικονομομολόγου
Δημοσιογράφου

νεκρούς, λέγοντας πως όφειλαν να προειδοποιήσουν το υπουργείο Άμυνας και την κυβέρνηση για τους κινδύνους που εγκυμονούσε η πυρίτιδα, οφείλουμε να τους πούμε ότι αυτό έγινε κατ' επανάληψη.

Το κάνουν αυτό όχι για χάριν της αλήθειας και των πραγματικοτήτων αλλά για να αθωώσουν ή και να συγκαλύψουν τους πολιτικούς τους φίλους και μέντορες που ευθύνονται για την τραγωδία στο Μαρί. Το πόσες φορές αγωνιωδώς, προειδοποίησαν οι στρατιωτικοί τους τότε κυβερνώντες φαίνεται από τα πιο κάτω στοιχεία που περιλαμβάνονται στην ετήσια έκθεση της **Ελεγκτικής Υπηρεσίας του 2009**, όπου γράφει τα εξής: «Φύλαξη κατασχεθέντος φορτίου από το πλοίο «Monchegorsk». Στις 13 Φεβρουαρίου 2009, οι Τελωνειακές Αρχές της Δημοκρατίας, ενεργώντας σύμφωνα με τις πρόνοιες του Περί Τελωνειακού Κώδικα νόμου (Ν. 94(Ι)/2004) κατάσχεσαν στρατιωτικό υλικό το οποίο μεταφερόταν από το πλοίο «Monchegorsk». Στις 13 Μαρτίου 2009, μετά από τη δήμευση του, το στρατιωτικό υλικό περιήλθε στην κυριότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας και αποθηκεύτηκε σε μονάδα της Εθνικής Φρουράς. Τα έξοδα για την εκφόρτωση, μεταφορά και φύλαξη του φορτίου, κατά το 2009, ανήλθαν στις €139.983.

Το ΓΕΕΦ σε επιστολές του προς το υπουργείο Άμυνας αναφέρει τις ανησυχίες του ως προ τη διάθεση, επί καθημερινής βάσης, αριθμού στελεχών και οπλιτών για τη φύλαξη του φορτίου, οι οποίοι απαλλάσσονται από τα λοιπά τους καθήκοντα, την αποθήκευση του φορτίου σε υπαίθρια στοιβάδα, όπου εγκυμονούν κίνδυνοι πλήρους αλλοίωσης και καταστροφής του καθώς και ως προς το γεγονός ότι ένα μεγάλο μέρος του φορτίου αποτελείται από πυρίτιδα διαφόρων ειδών των οποίων η σύνθεση και η αντίδραση τους σε ψηλές θερμοκρασίες είναι άγνωστη.

Ζητήσαμε όπως ενημερωθούμε για τις ενέργειες στις οποίες το υπουργείο προτίθεται να προβεί για επίλυση των πιο πάνω προβλημάτων».

Αυτά εγράφοντο δύο σχεδόν χρόνια πριν τη φονική έκρηξη, αλλά η παντογνωσία και ο ετσιθελισμός κάποιων οδήγησαν στην ανατίναξη του φορτίου, στη δολοφονία 13 αθώων, στην καταστροφή του ηλεκτροπαραγωγικού σταθμού και στο πισωγύρισμα της οικονομίας καμιάν εικοσαριά χρόνια πίσω.

Τοις φρονίμοις ολίγα.

• Κάποιοι έκρουαν τον κώδωνα του κινδύνου από το 2009 αλλά οι ηγούντες είχαν, φαίνεται, πρόβλημα ακοής



Διοργανώθηκε στην Κύπρο η 2η Ψηφιακή Ημερίδα Ευρωπαϊκών Συνεργατικών Τραπεζών

Με σκοπό την ανταλλαγή καλών πρακτικών και ιδεών για την αποτελεσματικότερη ενσωμάτωση τεχνολογικών καινοτομιών στον χρηματοπιστωτικό τομέα πραγματοποιήθηκε, την Παρασκευή 30 Ιουνίου στη Λεμεσό, η 2η Ψηφιακή Ημερίδα Συνεργατικών Τραπεζών (Second EACB Co-operative Bank Digital Day). Την Ημερίδα φιλοξένησε η Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα (ΣΚΤ), μέλος του Ευρωπαϊκού Συνδέσμου Συνεργατικών Τραπεζών (EACB). Στο καλωσόρισμα του, ο Διευθυντής της ΣΚΤ, **Νικόλας Χατζηγιάννης** ανέφερε ότι η μερίδα «θα αποτελέσει πηγή γνώσης και πληροφοριών για τα μέλη του Συνδέσμου». Πρόσθεσε επίσης πως «Οι συνεργατικές εταιρείες εξ' ορισμού εργάζονται κοντά στην κοινωνία και προς όφελος των συνανθρώπων τους και γι' αυτό θα πρέπει να προσαρμοστούν και να ενσωματώσουν τεχνολογικά επιτεύγματα που θα τις καταστήσουν ανταγωνιστικές και φιλικές προς τον πολίτη. Αυτό μπορεί να γίνει εφικτό με την δημιουργία τέτοιων δράσεων, όπως η εν λόγω Ημερίδα».

Στην Ημερίδα συζητήθηκαν οι προοπτικές και προκλήσεις της χρηματοοικονομικής τεχνολογίας (FinTech), σε κρατικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο, με παρουσιάσεις από αντιπρόσωπους της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Συνεργατισμού σε Ευρωπαϊκό επίπεδο και του επαγγελματικού χώρου.

Στο δεύτερο μέρος της εκδήλωσης, διεξήχθησαν τρεις συζητήσεις στρογγυλής τραπέζης, στις οποίες συμμετείχαν αντιπρόσωποι των μελών της EACB, οι οποίοι αναφέρθηκαν σε θέματα σχετικά με την ενσωμάτωση της τεχνολογίας στον Συνεργατισμό. Τονίσθηκε η ανάγκη επαναπροσδιορισμού του ρόλου των Συνεργατικών ιδρυμάτων μέσα από την καινοτομία στη τεχνολογία. Επίσης αναλύθηκαν οι αλλαγές στο υφιστάμενο Ευρωπαϊκό νομοθετικό πλαίσιο σχετικά με τους Γενικούς Κανονισμούς Προστασίας Δεδομένων (GDPR) και την αναθεωρημένη Οδηγία Υπηρεσιών Πληρωμών (PSD2).

Στην Ημερίδα συμμετείχε και ο κ. Pēteris Zilgalvis, Προϊστάμενος της ομάδας για τις Νεοφυείς Επιχειρήσεις και Καινοτομία, της Γενικής Διεύθυνσης CONNECT και Συμπρόεδρος της Ομάδας Εργασίας FinTech, της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η ενθάρρυνση και η ανάπτυξη χρηματοπιστωτικών καινοτόμων προϊόντων και υπηρεσιών βρίσκεται ψηλά στις προτεραιότητες της ΕΕ για τον εκσυγχρονισμό του τραπεζικού συστήματος και των τραπεζών των χωρών μελών της.

Ο Συνεργατισμός, διατηρώντας τις ίδιες αξίες, θέτει νέες προοπτικές για συνεχή αναβάθμιση και συμμετοχή σε τέτοιες δράσεις, με σκοπό την καλύτερη εξυπηρέτηση των πελατών του. Η φιλοξενία αυτής της πανευρωπαϊκού χαρακτήρα Ημερίδας, σηματοδοτεί σειρά δράσεων που προτίθεται να υλοποιήσει η ΣΚΤ για την αμεσότερη ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών.

√ Νικόλας Χατζηγιάννης : Οι συνεργατικές εταιρείες εξ' ορισμού εργάζονται κοντά στην κοινωνία και προς όφελος των συνανθρώπων τους



ERG_6-6_inn_8 & 9 7/11/17 11:24 AM Page 1

Ευρωκοινοβούλιο:
Στο «στόχαστρο» οι πολυεθνικές με φόντο την φορολογική διαφάνεια

Την περασμένη εβδομάδα το Ευρωκοινοβούλιο ενέκρινε οδηγία που ζητεί από μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες να αναφέρουν ξεχωριστά φορολογικά και χρηματοοικονομικά στοιχεία σε όλες τις χώρες όπου δραστηριοποιούνται, αποσκοπώντας στην αντιμετώπιση της φοροαποφυγής και της μετατόπισης κερδών σε χώρες με χαμηλότερους φόρους.

Οι νέοι κανόνες αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης αναθεώρησης της φορολογικής ρύθμισης, που πυροδότησαν τα αποκαλούμενα έγγραφα του Παναμά (Panama Papers) και άλλες αποκαλύψεις ευρείας φοροαποφυγής από εταιρείες και πλούσιους.

√ Υιοθετούνται πιο δραστικοί κανόνες για αντιμετώπιση της φοροαποφυγής



Θα τεθούν σε ισχύ όταν εγκριθούν από τα κράτη-μέλη της Ε.Ε. κατά τους επόμενους μήνες. Στη συνέχεια πρέπει να θεσπιστούν στο εθνικό δίκαιο κάθε χώρας σε διάστημα ενός έτους.

Οι χώρες της Ε.Ε. χάνουν ετήσια έσοδα μεταξύ 50 και 70 δισ. ευρώ λόγω της φοροαποφυγής, δήλωσε στους ευρωβουλευτές ο αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, **Valdis Dombrovskis.**

Το νέο μέτρο θα απαιτούσε από επιχειρήσεις με δραστηριότητες στην Ε.Ε. και ετήσιο κύκλο εργασιών τουλάχιστον 750 εκατ. ευρώ (850 εκατ. δολ.) να αποκαλύπτουν στοιχεία όπως τα κέρδη, τα έσοδα, τους φόρους που κατέβαλαν και τον αριθμό εργαζομένων για κάθε χώρα στην οποία δραστηριοποιούνται.

Αυτή τη στιγμή, οι πολυεθνικές αποκαλύπτουν τις δραστηριότητές τους σε μία ενοποιημένη έκθεση.

Τα καθεστώτα φοροδιαφυγής συχνά εξαρτώνται από τη μεταβίβαση φορολογητέων κερδών από τις χώρες με υψηλότερο φορολογικό συντελεστή όπου αποκομίζονται σε χώρες με χαμηλότερη φορολογία ή καθόλου.

Τα συστήματα εξοικονόμησης φόρων που χρησιμοποιούνται από την Apple, την Amazon, την Google, την Starbucks και άλλες εταιρείες έχουν αυξήσει τις δημόσιες πιέσεις για κανόνες σε ολόκληρη την Ε.Ε., ώστε να κλείσουν αυτά τα κενά.

ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΜΕΤΡΙΚΟ ΕΠΤΑΕΤΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΕΡΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟΥΝΙΟ

√ 33.631 άνεργοι τον περασμένο μήνα σε σύγκριση και 38.437 τον Ιούνιο του 2016 που αντιστοιχεί σε μείωση 13,3%

√ Οικοδομές - Κατασκευές, Εμπόριο, Μεταποίηση και Χρηματοπιστωτικά, οι τομείς που τόνωσαν την απασχόληση.



Νέα μείωση για έβδομο συνεχή μήνα κατέγραψε τον Ιούνιο ο αριθμός των ανέργων υποχωρώντας στο χαμηλότερο επίπεδο από τον Φεβρουάριο του 2012.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που ανακοίνωσε την περασμένη εβδομάδα η Στατιστική Υπηρεσία, ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων στο τέλος Ιουνίου 2017 έφτασε τα 30.577 πρόσωπα σε σχέση με 29.922 τον προηγούμενο μήνα και 35.265 τον περσινό Ιούνιο.

Με βάση τα στοιχεία διορθωμένα για εποχικές διακυμάνσεις, τα οποία δείχνουν την τάση της ανεργίας, ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων μειώθηκε στα 33.631 πρόσωπα σε σύγκριση με 34.170 τον Μάιο και 38.437 τον Ιούνιο του 2016.

Ο αριθμός των ανέργων είναι ο χαμηλότερος από τον Φεβρουάριο του 2012 που ανερχόταν στους 33.413.

Σε σύγκριση με τον Ιούνιο του 2016 σημειώθηκε μείωση 4.688 προσώπων ή 13,3% που αποδίδεται κυρίως στους τομείς της δημόσιας διοίκησης (μείωση 1.377 ανέργων), των κατασκευών (μείωση 1.143), του εμπορίου (μείωση 679), της μεταποίησης (μείωση 496) και των χρηματοπιστωτικών και ασφαλιστικών δραστηριοτήτων (μείωση 288).

Ο μεγαλύτερος αριθμός ανέργων καταγράφηκε στο λιανικό και χονδρικό εμπόριο (5757) και στους νεοεισερχομένους στην αγορά εργασίας (4.437).

Κατά επαγγελματική κατηγορία, οι περισσότεροι άνεργοι ήταν υπάλληλοι υπηρεσιών και πωλητές αλλά και καθαριστές, κλητήρες και ανειδίκευτοι εργάτες.

Οι περισσότεροι άνεργοι είχαν μέση γενική εκπαίδευση (11.885) ενώ ακολούθησαν οι άνεργοι με ανώτερη εκπαίδευση (9.934).

ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της Στατιστικής Υπηρεσίας της ΕΕ, η ανεργία στην Κύπρο μειώθηκε τον Μάιο του 2017 στο 11% του εργατικού δυναμικού από 11,3% τον Απρίλιο.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Μείωση της ανεργίας για φέτος και τα επόμενα έτη αναμένει και η Κεντρική Τράπεζα. Σύμφωνα με το οικονομικό της δελτίο Ιουνίου 2017,το ποσοστό ανεργίας αναμένεται να καταγράψει περαιτέρω μείωση το 2017 στο 10,8% από 13% το 2016. Συνεχιζόμενη βελτίωση αναμένεται να καταγραφεί το 2018, φθάνοντας στο 8,9%, με περαιτέρω μείωση στο 7% το 2019.

Σύμφωνα με την ΚΤ, η πορεία της ανεργίας διαγράφεται θετικότερη σε σχέση με τις διαχρονικές προβλέψεις των διεθνών δανειστών της Κύπρου, κυρίως λόγω της σημαντικής μείωσης της παρουσίας των ξένων εργατών στην Κύπρο, της συνεχιζόμενης ανάκαμψης της απασχόλησης καθώς και της ευελιξίας που επέδειξε η κυπριακή αγορά εργασίας σε σχέση με τους μισθούς.

Εντούτοις, μέχρι και το 2019 αναμένεται να παραμείνει σε επίπεδα υψηλότερα από το μέσο επίπεδο ανεργίας που είχε καταγραφεί την περίοδο πριν την κρίση.

Η Ελλάδα της κρίσης πλήττει τους νέους

• Άνεργος 1 στους 3 αποφοίτους πανεπιστημίου

Το 36% των αποφοίτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης από το 2011 και μετά είναι άνεργοι ενώ 57% όσων εργάζονται, δηλώνουν ότι λαμβάνουν μηνιαίες αποδοχές από 400 έως 800 ευρώ. Επίσης το 16% δηλώνει ότι αμείβεται με λιγότερο από 400 ευρώ.

Τα στοιχεία αυτά αναφέρονται στην έρευνα του Ιδρύματος Οικονομικών και Βιομηχανικών Ερευνών (ΙΟΒΕ) με τίτλο «Τριτοβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα: Επιπτώσεις της κρίσης και προκλήσεις», που δόθηκε πρόσφατα στη δημοσιότητα.



Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, το ποσοστό απασχόλησης των ατόμων με τριτοβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα είναι το χαμηλότερο στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Και αυτό, καθώς ο μέσος όρος της ΕΕ των 28 πλησιάζει το 80%, ενώ ο ελληνικός μέσος όρος κινείται στο επίπεδο του 65%.

Ο αριθμός των αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στον πληθυσμό της χώρας σχεδόν διπλασιάστηκε μεταξύ 2000 και 2016, από 1,1 εκατ. σε 2,04 εκατ. και, αντιπροσωπεύοντας το 24% του συνολικού πληθυσμού, είναι αντίστοιχος με τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Το μεγαλύτερο ποσοστό πτυχιούχων είναι απόφοιτοι του πεδίου Κοινωνικών, Οικονομικών και Νομικών επιστημών (615,3 χιλ. ή 30,1%). Ακολουθούν οι απόφοιτοι στην κατηγορία Μηχανολογία-Βιομηχανία-Κατασκευές οι οποίοι ανήλθαν σε 320,6 χιλ. ή 15,7% στο σύνολο των αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τα υψηλότερα ποσοστά απασχόλησης το 2016 καταγράφονται στους αποφοίτους Υγείας και στους απόφοιτους σχολών πληροφορικής (71% και 69% αντίστοιχα).

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, για την οικοδόμηση ενός νέου αναπτυξιακού προτύπου στη χώρα, απαιτείται αλλαγή έμφασης στην παρεχόμενη ανώτατη εκπαίδευση με στροφή των πανεπιστημίων από την εκπαίδευση, πρωτίστως, εκπαιδευτικών και υπαλλήλων της κρατικής διοίκησης, στην εκπαίδευση στελεχών σε τομείς παραγωγής διεθνώς ανταγωνιστικών προϊόντων του πρωτογενούς τομέα και της μεταποίησης, και υπηρεσιών με εξαγωγικό προσανατολισμό.

ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Για τις πιό κάτω θέσεις εργασίας, παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι όπως επικοινωνούν με τα αναγραφόμενα τηλέφωνα των οργανωτικών αξιωματούχων της ΣΕΚ.

• Το Κυπριακό Κέντρο του Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου ζητά να προσλάβει Γραμματέα Διεύθυνσης. Έντυπο αίτησης, όπως επίσης και σχέδιο υπηρεσίας, είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του ΚΚΔΙΘ www.ccoiti.com (Κατηγορία ΝΕΑ).

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΣΥΓΚΟΛΛΗΤΕΣ. **Χριστόδουλο Βασιλείου 22849849**.

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει

- ΥΔΡΑΥΛΙΚΟ - ΒΟΗΘΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΟ - ΨΥΚΤΙΚΟ

Χριστόδουλο Βασιλείου 22849849.

• 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_7-7_inn_8 & 9 7/11/17 11:24 AM Page 1

ΕΠΙΚΗ ΜΕΡΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟ ΦΟΝΤΟ Η 9η ΙΟΥΛΙΟΥ 1821

Την ώρα που η σκλαβωμένη Ελλάδα ετοιμαζόταν για τον εθνικό ξεσηκωμό ενάντια στον Οθωμανικό ζυγό, στην μαρτυρική Κύπρο επικρατούσαν συνθήκες πείνας, δυστυχίας, ασήκωτες φορολογίες και ανελευθερίας.

Η δυστυχία σπρώχνει τον κόσμο στην εξέγερση του 1804, την αποτυχία και την καρατόμηση του σημαντικότερου δραγουμάνου του Χατζηγεωργάκη Κορνέσιου, το 1809 στην Κωνσταντινούπολη. Μέσα σε αυτές τις συνθήκες ανεβαίνει στον Αρχιεπισκοπικό θρόνο στα 1810 ο Κυπριανός.

Ο Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός ήταν άνθρωπος μορφωμένος και διορατικός Προσπαθεί από τα πρώτα κιόλας χρόνια της Αρχιεπισκοπίας του, να διαδώσει στο νησί το πνεύμα του Διαφωτισμού, όπως τον είχε ζήσει ο ίδιος ως φοιτητής στην ανώτερη ελληνική σχολή του Ιασίου στη Μολδαβία. Εκεί έζησε για 19 χρόνια και στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και των γνώσεών του επηρεάστηκε αρκετά από τον ηγεμόνα Μιχαήλ Κωνσταντίνο Σούτσο.

Ανάμεσα στα έργα του Αρχιεπίσκοπου Κυπριανού, ήταν η θεμελίωση της παιδείας και η ίδρυση της Ελληνικής Σχολής (το μετέπειτα Παγκύπριο Γυμνάσιο) απέναντι από το κτίριο της Αρχιεπισκοπής. Η πλούσια μάλιστα βιβλιοθήκη της Σχολής, παραμένει μια από τις σημαντικότερες στο νησί, μέχρι και σήμερα.

Λίγες μέρες μετά την κήρυξη της Ελληνικής Επανάστασης, εκδόθηκε σουλτανικό διάταγμα για την άμεση αφόπλιση όλων



• Ο απαγχονισμός του εθνομάρτυρα Κυπριανού και η αποδεκάτιση εκατοντάδων ορθόδοξων από τις οθωμανικές ορδές

των Ελλήνων της Κύπρου. Ο Κυπριανός μάλιστα, με σχετική εγκύκλιο, κάλεσε τους πιστούς, να παραμείνουν ήρεμοι και αδρανείς. Έδωσε επίσης διαβεβαίωση στον κυβερνήτη Κιουτσούκ Μεχμέτ για τη νομιμοφροσύνη των Ελλήνων.

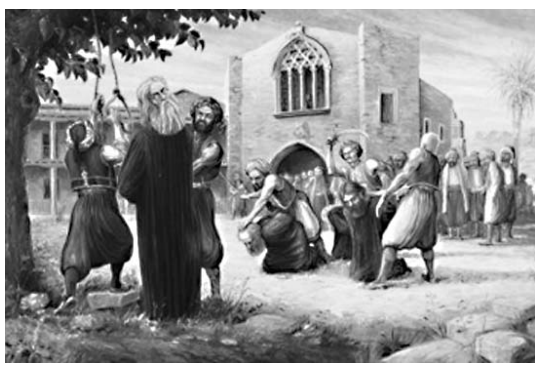
Όλα τα όπλα παραδόθηκαν. Ακόμα και οι χασάπηδες έμειναν...αμαχαίρωτοι.

Παρά, λοιπόν, το γεγονός ότι στο νησί επικρατούσε ηρεμία, ο Οθωμανός κυβερνήτης τής νήσου, Mehmet Küçük, ζήτησε από τον Σουλτάνο Mahmud II (1785-1839) άδεια για να εκτελέσει 486 προεξέχοντα μέλη τής Ελληνικής κοινότητας, ώστε ο λαός να μείνει ακυβέρνητος, ουσιαστικά ακέφαλος. Μόλις έλαβε την άδεια, τα άτομα αυτά συνελήφθησαν και εκτελέσθηκαν τον Ιούλιο του 1821.

Οι εκτελέσεις άρχισαν την 9η Ιουλίου 1821. Πρώτος απαγχονίστηκε ο Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός και λίγα λεπτά μετά, αποκεφαλίστηκαν οι Μητροπολίτες Πάφου, Κιτίου και Κυρηνείας.

Μερικές μέρες αργότερα έφθαναν στο νησί 4.000 στρατιώτες από την Αίγυπτο, που άρχισαν να τρομοκρατούν τον πληθυσμό. Ήταν τόσο αποτρόπαια τα γεγονότα, που μέχρι και οι δυτικοί κάτοικοι/ επισκέπτες της Κύπρου δεν άντεξαν τη σιωπή...

Μια μέρα μετά τη σφαγή, στις 10 Ιουλίου 1821, ημέρα Κυριακή, αντιπροσωπεία από ιερείς και προκρίτους ζήτησαν από τον Κουτσιούκ Μεχμέτ τα λείψανα των εθνομαρτύρων και τα έθαψαν στον περίβολο του ιερού ναού της Παναγίας Φανερωμένης στη Λευκωσία. Το 1871, όταν χαλάστηκε ο παλαιός ναός για να κτιστεί ο υφιστάμενος, τα οστά ετάφησαν σε κοινό τάφο κάτω από



την Αγία Τράπεζα. Το 1921, με την συμπλήρωση εκατόν χρόνων από τη θυσία των Πισκόπων, οικοδομήθηκε Μαυσωλείο από πεντελικό μάρμαρο στον περίβολο της Φανερωμένης όπου και τάφηκαν οριστικά τα οστά των εθνομαρτύρων της 9ης Ιουλίου 1821.

Το Μαυσωλείο βρίσκεται ανατολικά του ιερού βήματος και συνορεύει με το περιτοίχισμα του περιβόλου προς τον πεζόδρομο, ακριβώς απέναντι από την είσοδο του «Παρθεναγωγείου» Φανερωμένης (σημερινό Δημοτικό Σχολείο Φανερωμένης).

Οι τελευταίες στιγμές του Αρχιεπίσκοπου Κυπριανού

Τις τελευταίες στιγμές του Αρχιεπίσκοπου Κυπριανού περιέγραψε ο Άγγλος περιηγητής Τζόν Κάρνε. Ο Κάρνε επισκέφθηκε τον Αρχιεπίσκοπο λίγες μέρες πριν την 9η Ιουλίου και διερωτήθηκε ενώπιον του γιατί δεν προσπαθεί να σωθεί αφού γνώριζε τι θα ακολουθήσει.

Ο Άγγλος περιηγητής επίσης αναφέρει ότι ο Αρχιεπίσκοπος του είπε: **«Ο θάνατός μου δεν είναι μακριά. Ξέρω πως μόνο ευκαιρία περιμένουν, για να με θανατώσουν».** Και ενώ γνωρίζει την επικείμενη θανάτωσή του, εκούσια αποφασίζει να παραμείνει στην έπαλξή του, διασώζοντας την αξιοπρέπεια του Έλληνα και αντιμετωπίζοντας το θάνατο ως μια προσφορά προς το έθνος και το ποίμνιό του.

Αρνήθηκε να φύγει από το νησί, για να σώσει τη ζωή του, λέγοντας ότι θα παρέμενε, για να προσφέρει κάθε δυνατή προστασία στο λαό του και να χαθεί μαζί του.

Ενταφιάστηκαν στον Τύμβο τα μη ταυτοποιηθέντα οστά των 15 του Noratlas

Με εθνικη συγκίνηση και με το βλέμμα στραμμένο στα κατεχόμενα Ελληνικά έδαφη της Κύπρου, πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στον Τύμβο της Μακεδονίτισσας τελετή για τον ενταφιασμό των μη ταυτοποιηθέντων οστών των 15 καταδρομέων του μεταγωγικού αεροσκάφους Noratlas, σύμφωνα με την επιθυμία των οικείων τους. Τα οστά τοποθετήθηκαν σε τρία οστεοφυλάκια, σκεπασμένα με την ελληνική και την κυπριακή σημαία και ενταφιάστηκαν σε δύο ορύγματα, στη κορυφή του ταφικού μνημείου.

Παρών στη σεμνή τελετή ήταν ο Επίτροπος Προεδρίας για Ανθρωπιστικά Θέματα **Φώτης Φωτίου**, ο οποίος έδωσε τη διαβεβαίωση ότι θα συνεχιστεί ο αγώνας για να διευκρινιστεί η τύχη και του τελευταίου αγνοούμενου της κυπριακής τραγωδίας.

Η εκταφή των 15 σορών που είχαν σκεπαστεί μαζί με τα συντρίμμια του αεροσκάφους, τον Ιούλιο του 1974, ολοκληρώθηκε τον Μάιο του 2016 και τα οστά παραδόθηκαν μετά τις απαραίτητες επιστημονικές εξετάσεις στις οικογένειές τους.

Σύμφωνα με τον Επίτροπο Ανθρωπιστικών Θεμάτων, απομένει η ταυτοποίηση τριών ακόμη παλικαριών του Noratlas.

Εξάλλου, πριν από λίγες από λίγες ημέρες ολοκληρώθηκαν οι επιστημονικές διαδικασίες αναφορικά με την πρόσφατη εκταφή των πεσόντων της ακταιωρού «Φαέθων». Τις επόμενες λίγες ημέρες θα ενημερωθούν όλοι οι συγγενείς για τα αποτελέσματα. Εναπόκειται στους συγγενείς να αποφασίσουν αν οι οικείοι τους θα παραμείνουν θαμμένοι στο κοιμητήριο Αγ. Κωνσταντίνου και Ελένης ή αν θα επαναπατριστούν τα οστά για να ταφούν στην Ελλάδα. «Κάποιοι επιθυμούν να παραμείνουν εδώ οι δικοί τους άνθρωποι, όποια και αν είναι όμως η δική τους απόφαση, θα παραμείνει εκεί ένα μικρό σεμνό μνημείο για να τιμούμε αυτούς τους ήρωες. Τα ονόματα των πεσόντων είναι χαραγμένα με ανεξίτηλα γράμματα σε λαμπρή σελίδα της Ελληνικής ιστορίας. Η δικαίωση της θυσίας τους θα είναι η απαλλαγή της Κύπρου από τον Αττίλα.



Τα λείψανα των 16 πεσόντων του NORATLAS

Σε έντονη συγκινησιακή ατμόσφαιρα η ελληνική πολιτειακή, πολιτική και στρατιωτική ηγεσία υποδέχτηκε πέρυσι τα λείψανα των 16 πεσόντων Ελλήνων στο NORATLAS, που καταρρίφθηκε από φίλια πυρά, κατά λάθος, στις 21 Ιουλίου 1974. Το C-130 που μετέφερε τα οστά προσγειώθηκε στην αεροπορική βάση της Δεκέλειας στο Τατόι, συνοδευόμενο από δύο Mirage 2000, τα οποία έκαναν διαρκείς πτήσεις, αποδίδοντας τιμές μέχρις ότου τα οστά των 16 πεσόντων μεταφερθούν στο χώρο της τελετής. Τα οστά υποδέχτηκαν στο αεροδρόμιο της ΑΒ Τατοΐου ο Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας Προκόπης Παυλόπουλος, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Βουλής Νίκος Βούτσης, ο Υπουργός Άμυνας Πάνος Καμμένος και ο Υφυπουργός Εξωτερικών Γιάννης Αμανατίδης, οι οποίοι και συνόδευσαν τα οστά από την Κύπρο στην Αθήνα, σύσσωμη η ηγεσία των Ενόπλων Δυνάμεων, ο Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος, Ιερώνυμος. Ακολούθησε τέλεση επιμνημόσυνης δέησης και σύντομοι χαιρετισμοί από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας Προκόπη Παυλόπουλο, τον υπουργό Άμυνας της Ελλάδας **Πάνο Καμμένο** και τον Υπουργό Άμυνας της Κύπρου **Χριστόφορο Φωκαΐδη.**

Ο κ. Παυλόπουλος υπογράμμισε τη δέσμευση στην μνήμη των πεσόντων ηρώων να συνεχιστεί μέχρι τέλους ο αγώνας, χωρίς υποχωρήσεις ή υπαναχωρήσεις, για να ξαναβρεί η μαρτυρική Κύπρος την εδαφική της ακεραιότητα και την πλήρη της κυριαρχία, με σεβασμό στο ευρωπαϊκό κεκτημένο και τις διεθνείς αποφάσεις, με μια λύση στην οποία προφανώς δεν χωρούν κατοχικά στρατεύματα και καθεστώς εγγυήσεων.



ERG_8-9_inn_8 & 9 7/11/17 11:24 AM Page 1

Ξεχειλίζει από τα παιδικά χαμόγελα η κατασκήνωση της ΣΕΚ στα Καννάβια

Χαράς ευαγγέλια για τους κατασκηνωτές η απόδραση στο φυσικό περιβάλλον μακριά από τον καύσωνα

Ρεπορτάζ: ***Δέσποινα Ησαΐα***

350 και πλέον παιδιά έχουν μέχρι σήμερα φιλοξενηθεί στο μαγευτικό και καταπράσινο τοπίο μέσα από το οποίο ξεφυτρώνει η Κατασκήνωση της ΣΕΚ στα Καννάβια.

Παιδιά διαφόρων ηλικιών κατέκλυσαν την κατασκήνωση και με την καθοδήγηση του αρχηγού και των ομαδαρχών και ομαδαρχισσών μπήκαν σε ένα δομημένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων θέτοντας τους κατασκηνωτές σε πλήρη δράσει.

Ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης** ο καθύλην υπεύθυνος της κατασκήνωσης επισκέφθηκε την περασμένη εβδομάδα τις εγκαταστάσεις και μίλησε με τα παιδιά, τον αρχηγό αλλά και τους ομαδάρχες για τα τυχόν προβλήματα που αναφύονται με στόχο την επίλυση τους.

Την κατασκήνωση επισκέφθηκε και η «Εργατική Φωνή» και αποτύπωσε τις δραστηριότητες των παιδιών όπως αυτές εξελίσσονται σε ημερήσια βάση.

√ Η ασφάλεια και η υγεία των κατασκηνωτών στις ύψιστες προτεραιότητες του Κινήματος

Πρώτος σταθμός η υπερσύγχρονη πισίνα που βρίσκεται ανάμεσα σε πεύκα όπου ομάδα παιδιών με τη συνοδεία των ομαδαρχών και ομαδάρχισων, απολάμβαναν τη δροσιά της.

Τα παιδιά αφού ενημερώθηκαν για τους λόγους επίσκεψης σχεδίαζαν φιγούρες μέσα στο νερό αποτυπώνοντας τις ευχάριστες συνθήκες που βιώνουν.

Ο επόμενος σταθμός το θεατράκι του κατασκηνωτικού χώρου όπου μια μεγάλη ομάδα κοριτσιών και αγοριών επεδείκνυαν το χορευτικό τους ταλέντο μαζί με τις ομαδάρχισσες.

Τα πλείστα παιδιά με ενθουσιασμό αλλά και με πλήρη επίγνωση του τρόπου λειτουργίας της κατασκήνωσης ήταν απόλυτα προσαρμοσμένα στο πρόγραμμα και στις διδαχές των ομαδαρχισσών που τους εποπτεύουν.

Παρών και ο αρχηγός να συμμετέχει αλλά και συνάμα να επιτηρεί τις δραστηριότητες των παιδιών.

Εκεί παραδίπλα άλλα παιδιά έπαιζαν επιτραπέζια παιχνίδια, ζωγράφιζαν αναδεικνύοντας τις δεξιότητες τους και παράλληλα ρωτούσαν συχνά με αγωνία για να προετοιμαστούν για την επόμενη δράση.

Παιδιά γεμάτα αυθορμητισμό και ενέργεια δήλωναν στην «Εργατική Φωνή» την αγωνία τους αν το βράδυ θα μπορούσαν να παρακολουθήσουν τον τελικό του τηλεπαιχνιδιού που ξετρελαίνει μικρούς και μεγάλους.

Την επιθυμία τους έκανε αποδεκτή ο κ. Αργυρίδης ο οποίος έδωσε οδηγία από μια μεγάλη οθόνη στο θεατράκι να απολαύσουν στη δροσιά το αγαπημένο τους τηλεπαιχνίδι.

Τα πλείστα παιδιά κλήθηκαν από την Εργατική Φωνή να αποτυπώσουν τις εντυπώσεις και τις εμπειρίες τους από την καθημερινή εμπειρία που αποκομίζουν.

Όλα καλά και όλα ωραία δήλωσαν, με ένα μεγάλο γιατί…

Γιατί να μη δίδεται η ευκαιρία στα παιδιά για περισσότερες μέρες στην κατασκήνωση. Ξετρελαμένα από τις νέες εμπειρίες που βιώνουν με νέους φίλους και με τις αναβαθμισμένες δραστηριότητες που τους αποτρέπουν να απομονώνονται λόγω της τεχνολογίας η οποία ουσιαστικά δημιουργεί αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Κάθε μέρα το πρόγραμμα της κατασκήνωσης διαφοροποιείται ενώ δίδεται η δυνατότητα στα παιδιά να ξετυλίξουν τις ικανότητες τους ενδυναμώνοντας την αυτοπεποίθηση τους, να λάβουν πρωτοβουλίες και μέσα από ομαδική εργασία να κατανοήσουν την έννοια της αγαστής συνεργασίας.

√ Εν δράσει οι ένοικοι της κατασκήνωσης της ΣΕΚ στο χωριό Καννάβια



Κίνηση, ζωή, δράση, χαμόγελα, ασκήσεις σώματος και τέρψη ψυχής





ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

Η κατασκήνωση της ΣΕΚ στο χωριό Καννάβια τηρεί όλες τις προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας ενώ σχεδόν καθημερινά την κατασκήνωση επισκέπτεται ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ και άλλοι αξιωματούχοι του Κινήματος οι οποίοι επιλαμβάνονται άμεσα και αποτελεσματικά θεμάτων που προκύπτουν.



ERG_8-9_inn_8 & 9 7/11/17 11:24 AM Page 2

Ανέμελες διακοπές δημιουργικής ενασχόλησης και ωφέλιμης ψυχαγωγίας







Η κατασκήνωση είνα το ιδανικό μέρος για τα παιδιά ώστε να αναπτύξουν την αίσθηση της ομαδικότητας



√ Αναβαθμισμένες όλες οι δραστηριότητες με τον αρχηγό και τις ομαδάρχισσες να καλλιεργούν στα παιδιά τη σημασία της συνεργασίας

√ Μέσα σε ένα φυσικό περιβάλλον τα παιδιά αποτοξινώνονται από την καθημερινή τεχνολογική χρήση που τους αποξενώνει





Στην κατασκήνωση τα παιδιά «αποτοξινώνονται» από την τεχνολογία και ανακαλύπτουν τον πραγματικό κόσμο





ERG_10-10_inn_13 7/11/17 11:24 AM Page 1

Μειώστε την πίεση με φυσικούς τρόπους

Προηγούμενες μελέτες είχαν διαπιστώσει ότι υπάρχει άρρηκτη σχέση μεταξύ καλίου και υψηλής πίεσης στον οργανισμό. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το γονίδιο που ονομάζεται WNK1, ευθύνεται για τις επιδράσεις του καλίου στην υψηλή πίεση, καθώς όπως αναφέρουν, ο τρόπος με τον οποίο το κάλιο επεμβαίνει στη δράση του γονίδιου επηρεάζει την αρτηριακή πίεση.

Έτσι, σε μια νεότερη εργασία που διεξήχθη από επιστήμονες στο πανεπιστήμιο του Τέξας των Ηνωμένων Πολιτειών, πρόσθεσαν νέα ευρήματα σε αυτή τη σχέση.

Πάνω από 3.000 συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολογήθηκαν καθώς προσελάμβαναν καθημερινά μια καθορισμένη ποσότητα καλίου στη διατροφή τους και ταυτόχρονα οι ειδικοί μετρούσαν τη δραστηριότητα του γονιδίου WNK1, ώστε να διαπιστώσουν αν το συγκεκριμένο γονίδιο είναι τελικά υπεύθυνο για τη σχέση του καλίου με την αρτηριακή πίεση.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των επιστημόνων του πανεπιστημίου του Τέξας στηρίζουν τα προηγούμενα ευρήματα και προσθέτουν νέα στοιχεία στις γνώσεις των ειδικών για τη σχέση καλίου και πίεσης.

Όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες, το κοινό καλό θα είναι να αυξάνει την ποσότητα καλίου στη διατροφή του μειώνοντας ταυτόχρονα την ποσότητα αλατιού, δηλαδή χλωριούχου νατρίου.



Ως εκ τούτου, μπανάνες, πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, και άλλα λαχανικά που είναι πλούσια σε κάλιο ενδείκνυνται για μεγαλύτερη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

5 μυστικά για να εξαφανίσετε τα σπυράκια στο λεπτό

Το καθαρό και υγιές δέρμα είναι ο, τι πιο σημαντικό. Τα πινέλα του makeup, η ζέστη του καλοκαιριού και η συνεχής έκθεση του δέρματος στο καυσαέριο δημιουργούν πρόβλημα, όπως τα σπυράκια ή τα μαύρα στίγματα.

Καλό είναι αν αντιμετωπίζετε έντονο πρόβλημα να συμβουλευτείτε τον δερματολόγο σας. Σε περίπτωση που θέλετε να καταπολεμήσετε ένα απλό σπυράκι υπάρχει λύση και βρίσκετε σπίτι σας.

Παγάκι: Σε μία πετσέτα τοποθετείστε ένα παγάκι και βάλτε στο σημείο που

• Η καθαρή και λεία επιδερμίδα είναι η επιθυμία κάθε γυναίκας

έχετε το σπυράκι για περίπου 10′. Στη συνέχεια ρίξτε στην περιοχή λίγο κολλύριο κατά της κοκκινίλας. Με αυτό τον τρόπο θα ξεφορτωθείτε αμέσως το πρόβλημα.

Μηλόξυδο: Το μηλόξυδο είναι θαυματουργό για τέτοιες περιπτώσεις. Φτιάξτε μία μάσκα από 1 κ. σούπας μηλόξυδο και 3 κ. σούπας νερό. Βουτήξτε το σε βαμβάκι και ύστερα εφαρμόστε στο σημείο για 10′. Μετά από κάθε εφαρμογή του συγκεκριμένου προϊόντος μην ξεχνάτε να βάζετε ενυδατική για να αποφύγετε την ξήρανση του δέρματος.

Βρώμη: Άκρως ευεργετική η δράση της. Κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος. Βάλτε λίγη βρώμη με νερό στο μπλέντερ ώσπου να πάρουν τη μορφή πάστας. Ύστερα απλώστε στο πρόσωπο για 20′. Ξεπλύνετε με άφθονο χλιαρό νερό.

Μέλι με λεμόνι: Ρίξτε πάνω στο σπυράκι μερικές σταγόνες λεμονιού. Στη συνέχεια βάλτε λίγο μέλι πάνω στο σημείο και κολλήστε ένα τσιρότο. Αφήστε το να δράσει όλη νύχτα και το πρωί θα έχετε απαλλαγεί από το πρόβλημα. Σε περίπτωση που έχετε ευαίσθητο δέρμα βάλτε μόνο μέλι στη

Έλαιο τσαγιού: Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ρίξετε μερικές σταγόνες πάνω στα σπυράκια.



Θερμοπληξία

Σε συνθήκες καύσωνα που επικρατούν στην Κύπρο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, η θερμοπληξία απειλεί όλους μας. Κανείς δεν πρέπει να αγνοεί τους κινδύνους που ελλοχεύουν θέτοντας στο στόχαστρο τους την υγεία μας. **Ο Παιδίατρος Ιωάννης Γεωργίου** σε άρθρο του δίνει επεξηγηματικές σημειώσεις και βασικές συμβουλές που αποκοπούν στην αντιμετώπιση των κινδύνων.

Η θερμοκρασία του σώματος, συνήθως, διατηρείται μεταξύ 36-37,5 C. Ο «θερμοστάτης» του σώματος βρίσκεται στον εγκέφαλο, στο πρόσθιο υποθάλαμο, από όπου ελέγχει την παραγωγή και απώλεια θερμότητας. Η απώλεια θερμότητας από το σώμα γίνεται με 4 τρόπους.

1) Ακτινοβολία: Μεταφέρεται στο περιβάλλον με τη μορφή υπέρυθρων θερμικών κυμάτων. Εξαρτάται από τη διαφορά θερμοκρασίας μεταξύ σώματος και περιβάλλοντος. Συνιστά το 55% της απώλειας θερμότητας.

2) Αγωγιμότητα: Δια της άμεσης επαφής με άλλη επιφάνεια. Συνιστά το 2-3% της θερμικής απώλειας.

3) Μεταφορά θερμότητας μέσω του ρεύματος αέρα. Συνιστά το 12% της θερμικής απώλειας.

4) Εξάτμιση: Εξάτμιση του ιδρώτα. Συνιστά το 30% της θερμικής απώλειας.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι 3 πρώτοι τρόποι γίνονται ανενεργείς, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι μεγαλύτερη των 37C. Μόνο η εξάτμιση του ιδρώτα βοηθά τότε. Ακόμα, όμως, και η εξάτμιση του ιδρώτα αποτυγχάνει όταν η υγρασία φτάνει το 90-95%. Παράγοντες που προδιαθέτουν σε θερμική νόσο είναι η βρεφική και γεροντική ηλικία, η παχυσαρκία, η αφυδάτωση, δερματικές νόσοι, ορισμένα φάρμακα, η έλλειψη εγκλιματισμού, η κακουχία, τα υπερβολικά η πολύ στενά ρούχα, ο πυρετός και οι λοιμώξεις και ένα προηγούμενο επεισόδιο θερμικής καταπληξίας. Η ικανότητα του κάθε οργανισμού να αποβάλλει θερμότητα έχει μια μέγιστη τιμή. Όταν ξεπεραστεί αυτή η ικανότητα τότε αρχίζει να ανεβαίνει η θερμοκρασία του σώματος.

Τα μικρά παιδιά έχουν λιγότερο ικανή θερμορυθμιστική ικανότητα. Η θερμοκρασία στην οποία τα παιδιά αρχίζουν να ιδρώνουν είναι ψηλότερη αυτή του ενήλικα.

Οι νόσοι από αυξημένη θερμοκρασία χωρίζονται σε ελαφριές και βαριές.

Οι ελαφριές είναι:

1) Οίδημα λόγω θερμότητας: Παρατηρείται οίδημα χεριών και άκρων ποδιών. Είναι αυτοϊώμενη και το μόνο που χρειάζεται είναι δροσερό περιβάλλον.

2) Κράμπες: ροκαλούνται μετά από έντονη άσκηση. Αντιμετώπιση με ξεκούραση και χορήγηση ηλεκτρολυτικών διαλυμάτων από το στόμα η ενδοφλέβια χορήγηση φυσιολογικού ορού.

3) Λιποθυμία: Είναι αυτοϊώμενη. Μεταφέρεται ο ασθενής σε δροσερό περιβάλλον. Επαναφέρει τις αισθήσεις του όταν τεθεί ανάσκελα η και με τα πόδια ανυψωμένα. Χορηγούμε ηλεκτρολυτικά διαλύματα από το στόμα.

Οι βαριές νόσοι είναι:

1) Θερμική εξάντληση: Είναι προστάδιο της θερμικής καταπληξίας. Τα συμπτώματα είναι πυρετός μέχρι 39C, κακουχία,



πονοκέφαλος, ναυτία, εμετοί, ευερεθιστότητα, ταχυκαρδία και αφυδάτωση. Οι νοητικές λειτουργίες είναι άθικτες, όπως και οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί αποβολής της θερμοκρασίας. Μεταφέρουμε τον άρρωστο σε δροσερό περιβάλλον και χορηγούμε ενδοφλέβια υγρά.

2) Θερμική καταπληξία: Είναι μια απειλητική για τη ζωή επείγουσα κατάσταση, στην οποία οι θερμορυθμιστικοί μηχανισμοί δεν λειτουργούν. Ο ασθενής έχει θερμοκρασία μεγαλύτερη των 41C και επηρεασμένη νοητική κατάσταση, που μπορεί να εκτείνεται από παράξενη συμπεριφορά μέχρι σπασμούς και κώμα, καθώς και τα συμπτώματα που αναφέρθηκαν στην θερμική εξάντληση. Το ύψος και η διάρκεια της υπερθερμίας είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες θνητότητας, πού φτάνει το 50%. Το σημαντικότερο στην αντιμετώπιση είναι η ταχεία πτώση της θερμοκρασίας του σώματος μέχρι τους 39C. Ένας αποτελεσματικός τρόπος να ελαττωθεί η θερμοκρασία του σώματος είναι το συνεχές ράντισμα του σώματος με νερό και η χρησιμοποίηση ανεμιστήρα για γρήγορη εξάτμιση. Τοποθετούμε πάγο στις μασχάλες και στους βουβώνες η βάζουμε τον άρρωστο σε κρύο νερό. Χορηγούνται ενδοφλέβια υγρά. Τα αντιπυρετικά δεν βοηθούν. Αντιμετωπίζονται οι επιπλοκές (Σπασμοί, υπόταση, αρρυθμίες).

Πρόληψη θερμοπληξίας

Κατά τους θερμούς μήνες ελαττώνουμε τη φυσική δραστηριότητα και σε ώρες χαμηλότερης θερμοκρασίας περιβάλλοντος. Πίνουμε επιπρόσθετο νερό η ηλεκτρολυτικά διαλύματα. Φοράμε ανοικτόχρωμα και ελαφρά ρούχα. Παραμένουμε σε χώρους με κλιματισμό. Ελέγχουμε συχνά τους ηλικιωμένους και τα άτομα με προβλήματα υγείας. Ποτέ δεν αφήνουμε παιδί κλεισμένο σε αυτοκίνητο. Οι αθλητές να πίνουν ½ λίτρο νερό ή ηλεκτρολυτικού διαλύματος, 2 ώρες πριν την έντονη άσκηση. Να παίρνουν 250ml υγρών ανά 20 λεπτά έντονης άσκησης και στο τέλος να αναπληρώνουμε κατά 150% την απώλεια βάρους, με υγρά.

Γενικές οδηγίες αντιμετώπισης: 1) Μετακινούμαστε σε δροσερό, σκιερό μέρος η σε κτίριο με κλιματισμό και βγάζουμε ρούχα. 2) Βάζουμε κρύο νερό η κρύες κομπρέσες στο δέρμα και πίνουμε κρύα υγρά. Σε περίπτωση συγχυτικής κατάστασης, λήθαργου η πυρετού, αναζητούμε ιατρική βοήθεια.

ERG_11-11_inn_8 & 9 7/11/17 11:24 AM Page 1

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΝΕ ΠΑΚΕΤΟ ΤΟΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Κανείς δεν αμφιβάλλει για την δύναμη της μουσικής, ούτε καν οι αθλητές και οι λάτρεις της γυμναστικής. Με πολλούς τρόπους, η μουσική μπορεί να ενισχύσει την προπόνηση σας.

Ενα καλό τραγούδι ενεργοποιεί το σώμα, βελτιώνει το συντονισμό και ενισχύει την πνευματική εγρήγορση. Κατά τη διάρκεια, λοιπόν, της προπόνησης η μουσική είναι απαραίτητη για 5 λόγους.

Τονώνει το μυαλό: Σκέτη γυμναστική; Ποτέ.. Ένας κατάλογος αναπαραγωγής στο γυμναστήριο είναι όλα όσα χρειάζεται για να έχετε διάθεση για ασκήσεις. Οταν γυμνάζεστε χωρίς αυτή, αισθάνεστε μόνοι με λιγότερο κίνητρο. Η μουσική θα κρατήσει τον εγκέφαλο σας απασχολημένο και όταν γίνεται αυτό το σώμα ακολουθεί.

• 5 λόγοι για να γυμνάζεστε με ρυθμό

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως η μουσική τονώσει το μυαλό. Μελέτη διαπίστωσε ότι διεγείρει την μετωπιαίο λοβό του εγκεφάλου. Αυτή η περιοχή είναι υπεύθυνη για τις προηγμένες διαδικασίες της σκέψης. Η μουσική ενισχύει την πνευματική απόδοση και βελτιώνει το συντονισμό των μυών. Δεν είναι, λοιπό, αμφισβητήσιμο πως ο εγκέφαλός λειτουργεί καλύτερα, πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά, όταν ακούτε την αγαπημένη σας μουσική.

Η προπόνηση γίνεται απολαυστική: Αν δεν ενθουσιάζεστε με την ιδέα του τρεξίματος στο πάρκο, ανοίξτε τη μουσική και νιώστε την «έκρηξη» μέσα στα επόμενα δευτερόλεπτα. Γυρίστε τη μουσική σε πλήρη έκρηξη και οι ώρες θα νιώθετε σαν δευτερόλεπτα. Όταν ο νους είναι απασχολημένος, δεν πολυσκέφτεται και όταν δεν το κάνει, οι ώρες περνούν πολύ πιο γρήγορα. Αυτό με τη σειρά του ενεργοποιεί το μυαλό και το σώμα. Μπορείτε να αισθανθείτε χαλαροί καθώς προπονήστε έξω, καθιστώντας την άσκηση μια ευχάριστη εμπειρία. Είναι αλήθεια πως δεν ενθουσιάζονται όλοι με την ιδέα του να φορέσουν τα αθλητικά τους και αρχίσουν το τρέξιμο. Η μουσική κάνει τα πάντα πιο ευχάριστα, ακόμη και μια έντονη προπόνηση δύναμης για δύο ώρες.

Ενισχύει την ένταση της άσκησης: Μερικές φορές δεν αισθάνεστε δυνατοί για να προπονηθείτε, με την απόδοση σας να πέφτει. Μία πραγματικά καλή λίστα αναπαραγωγής για το γυμναστήριο είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να παρακινήσετε τον εαυτό σας και να γυμναστείτε σκληρότερα. Ο ρυθμός και η μελωδία υποχρεώνουν το σώμα να εργαστεί σκληρότερα σε ένα νέο επίπεδο. Και το καλύτερο όλων; Δεν συνειδητοποιείτε καν πόσο σκληρά έχετε εργαστεί, επειδή απολαμβάνετε την προπόνηση πάρα πολύ!



Βελτίωση της συγκέντρωσης και του ρυθμού: Όταν το μυαλό εκτίθεται σε τόσα πολλά ερεθίσματα, όπως ο θόρυβος του γυμναστηρίου, είναι λογικό να χάσετε την συγκέντρωσή σας. Όταν δεν είστε συγκεντρωμένοι, η απόδοσή σας επηρεάζεται. Όταν ακούτε τα αγαπημένα σας τραγούδια κατά τη διάρκεια της προπόνησης, το μυαλό σας επικεντρώνεται στην κίνηση και μόνο. Η μουσική βελτιώνει το συντονισμό σας, τη συγκέντρωση και το ρυθμό. Θα προστατεύσετε το μυαλό σας από τα ερεθίσματα που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την προπόνηση σας.

Καθορίζει την διάθεση σας: Η μουσική με ένταση μπορεί να τονώσει το σώμα και να σας κάνει να εργαστείτε σκληρότερα, αντίθετα η απαλή χαλαρώνει το μυαλό. Κάθε προπόνηση απαιτεί διαφορετικά είδη μουσικής. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε τα είδη των τραγουδιών για να ακούσετε όταν είστε σε διαδικασία προθέρμανσης ή αποθεραπεία. Στην αρχή χρειάζονται τραγούδια με αισιόδοξο τέμπο με το αίμα να ρέει πιο γρήγορα. Τα πιο ήρεμα είανι απαραίτητα για να πέσουν οι ρυθμοί είναι καλύτερο.

Δώρο στην ανθρωπότητα η πρωτότυπη ιδέα Κυπρίων φοιτητών

• Η Κυπριακή ομάδα πήρε το πρώτο βραβείο σε παγκόσμιο διαγωνισμό της NASA!

Στο μέλλον όλο και περισσότερος κόσμος θα μπορεί να επιβιώσει από φυσικές καταστροφές όπως από σεισμούς, πλημμύρες, τσουνάμι, τυφώνες και πυρκαγιές, αν κάποιοι οργανισμοί ή κάποιες κυβερνήσεις υιοθετήσουν την ιδέα της ομάδας των Κυπρίων φοιτητών NestFold, η οποία κέρδισε την πρώτη θέση στον Παγκόσμιο Διαγωνισμό της NASA, Space App Challenge 2017.

Η ιδέα στηρίζεται στη δημιουργία καινοτόμων καταφυγίων, τα οποία μπορούν να βρίσκονται προεγκατεστημένα σε δύσβατες περιοχές ή να ρίχνονται από αέρος σε περιοχές που πλήττονται από φυσικές καταστροφές και δεν υπάρχει πρόσβαση από επίγειες δυνάμεις διάσωσης. Τα εν λόγω καταφύγια μπορούν να μεταφέρονται με αεροσκάφη ή ελικόπτερα του στρατού και να ανοίγουν σαν φυσερό, έχοντας τη δυνατότητα φιλοξενίας μέχρι και 18 άτομα το καθένα, μεταξύ των οποίων και δύο τραυματίες. Με αυτό τον τρόπο θα δίδεται σωσίβιο ζωής σε ανθρώπους που είναι παγιδευμένοι σε πληγείσες περιοχές και δεν μπορούν να διασωθούν άμεσα.

Τα προεγκατεστημένα καταφύγια μπορούν να εντοπιστούν, σύμφωνα με την πρόταση των φοιτητών, από τον κάθε πολίτη μέσω εφαρμογής στο κινητό τηλέφωνο χωρίς την ανάγκη ύπαρξης διαδικτύου, ενώ αν υπάρχει διαδίκτυο οι πληγέντες μπορούν να εντοπίσουν ένα καταφύγιο που ρίχθηκε στην περιοχή τους ή και να ζητήσουν την αποστολή ενός άλλου. Τα συγκεκριμένα καταφύγια είναι σχεδιασμένα να είναι εξοπλισμένα με νερό και φαγητό για έξι μέρες.



Στην εισαγωγική του ομιλία, ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Καθηγητής **Κωνσταντίνος Χριστοφίδης** είπε πως το μέγεθος μιας χώρας δεν εξαρτάται από το γεωγραφικός της μέγεθος ή του πληθυσμού της αλλά από το μέγεθος των μυαλών των νέων ανθρώπων της και αναφέρθηκε στη ρήση του Κύπριου ζωγράφου Αδαμάντιου Κοραή πως «ότι έκαναν οι άλλοι με 100 εμείς το κάναμε με 5 ή 10, αλλά το κάναμε πλέρια και ολοκληρωμένα».

Εκ μέρους της ομάδας NestFold, ο Wael Al Masri, συντονιστής της ομάδας και φοιτητής ως ηλεκτρολόγος μηχανικός είπε πως η ομάδα αποτελείται από 17 άτομα, κατά πλειοψηφία από νεαρούς Κύπριους φοιτητές. Συγκεκριμένα, αποτελείται από 7 ηλεκτρολόγους μηχανικούς, 3 μηχανολόγους μηχανικούς, 2 επαγγελματίες προγραμματιστές, άτομο από το Τμήμα Οικονομικών, από το Τμήμα Επιστημών Αγωγής και έναν Καθηγητή τεχνολογίας του Πανεπιστημίου Λευκωσίας. Η ομάδα NestFold έχει προσεκλήθη να παρευρεθεί στον Διαστημικό Κέντρο Kennedy στην Florida των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής για να βραβευθεί και παράλληλα να παρακολουθήσει την επερχόμενη εκτόξευση του Δορυφόρου "Tracking and Data Relay Satellite (TDRS-M)", στις 3 Αυγούστου 2017.

• Νέα επιστημονική έρευνα με αξιόλογα ευρήματα στη σχέση υγείας και γαμήλιας ζωής

Αρμονικός γάμος: Χρυσή συνταγή για καλή υγεία

Ένας αρμονικός χαρούμενος συζυγικός βίος προσφέρει υγεία και ευεξία,σύμφωνα με επιστημονική έρευνα στο πανεπιστήμιο του Pittsburgh στις ΗΠΑ.

Στο ερευνητικό μικροσκόπιο μπήκαν πάνω από 400 γυναίκες για περισσότερα από 12 έτη, έτσι ώστε οι ειδικοί να ανακαλύψουν αν η γαμήλια ζωή προάγει την υγεία, προστατεύοντας από αρνητικές συμπεριφορές, όπως είναι οι εθισμοί σε ουσίες και οινόπνευμα ή ακόμα και η μείωση ή και απαλλαγή από το κάπνισμα.

Οι επιστήμονες εξέτασαν γυναίκες που δήλωναν ευτυχισμένες από τον γάμο τους σε αντιπαράθεση με γυναίκες που ήταν ανύπαντρες ή διαζευγμένες ή χήρες και κατά πόσο οι γυναίκες που ήταν «καλοπαντρεμένες», όπως οι ίδιες δήλωναν, είχαν χαμηλότερα ποσοστά κίνδυνου να παρουσιάσουν ασθένειες σε σχέση με τις υπόλοιπες.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που πραγματικά περνούσαν καλά στον γάμο τους είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου, ενώ οι γυναίκες που δεν ήταν ικανοποιημένες και χαρούμενες μέσα στον έγγαμο βίο τους είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο για να παρουσιάσουν μεταβολικό σύνδρομο. Ωστόσο, στις περιπτώσεις που τα προβλήματα μέσα στον γάμο γίνονταν χρόνια, ο κίνδυνος περιέργως μειωνόταν, όπως λένε οι ειδικοί.

Χήρες- Διαζευγμένες

Οι γυναίκες που είχαν πάρει διαζύγιο παρουσίαζαν επίσης υψηλά ποσοστά κινδύνου, καθώς, όπως λένε οι επιστήμονες, αυξανόταν το άγχος που βίωναν λόγω κοινωνικοοικονομικών προβλημάτων που προκύπτουν από ένα διαζύγιο.

Οι χήρες επίσης είχαν αυξημένα ποσοστά κινδύνου, όμως αυτά τα ποσοστά παρουσιάζονταν κυρίως τα δύο πρώτα χρόνια έπειτα από το θάνατο του συζύγου τους.

Τέλος, οι γυναίκες που ήταν αδέσμευτες δεν παρουσίαζαν υψηλά ποσοστά κινδύνου, αντίθετα μάλιστα άνηκαν στην κατηγορία των γυναικών που ήταν παντρεμένες και ευτυχισμένες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η καλή συζυγική ζωή βοηθά και στην καλή υγεία. Τα προβλήματα σε μια σχέση απειλούν τη ζωή γυναικών αλλά και ανδρών, καθώς, όπως είπαν, σε προηγούμενες μελέτες διαπιστώθηκε ότι ένας ευτυχισμένος γάμος είναι ωφέλιμος για τη ζωή ενός άνδρα. Συγκεκριμένα, η μελέτη που είχε εστιάσει στη συζυγική ζωή των ανδρών κατέδειξε ότι μια καλή συζυγική σχέση στους άνδρες περιλαμβάνονται μειωμένη θνησιμότητα και νοσηρότητα λόγω καρδιαγγειακών νοσημάτων.



ERG_12-12_inn_4 7/11/17 11:25 AM Page 1

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Νέος αισθητήρας ανιχνεύει αν το ουίσκι είναι «μπόμπα»

Γερμανοί χημικοί ανέπτυξαν μία νέα μέθοδο, η οποία αποκαλύπτει αν ένα ουίσκι είναι νοθευμένο («μπόμπα»), την ηλικία του, τη χώρα προέλευσής του, ακόμη κι αν έχει έντονη ή ελαφριά γεύση.

Οι υπάρχουσες έως τώρα μέθοδοι ανάλυσης χρησιμοποιούν την φασματοσκοπία μάζας για τον προσδιορισμό της χημικής σύνθεσης ενός ουίσκι. Η νέα τεχνική, που είναι ταχύτερη και φθηνότερη, βασίζεται σε έναν αισθητήρα-συνθετική «γλώσσα», που χρησιμοποιεί 22 διαφορετικές φθορίζουσες βαφές, οι οποίες ανακατεύονται με το ποτό.

Ανάλογα με το πώς αλλάζει ο φθορισμός κάθε βαφής, προκύπτει ένα χαρακτηριστικό «προφίλ» για κάθε ουίσκι. Η νέα μέθοδος -αντίθετα με τη φασματοσκοπία μάζας- δεν μπορεί να ανιχνεύσει πολύ μικρές ποσότητες ουσιών μέσα σε ένα ουίσκι όπως τα ίχνη τυχόν τοξινών, αλλά 'δουλεύοντας' περίπου όπως η ανθρωπινη γλώσσα, μπορεί να ξεχωρίσει αν δύο μπουκάλια ουίσκι που έχουν την ίδια ετικέτα, είναι όντως ίδια.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ούβε Μπουντς του Πανεπιστημίου της Χαϊδελβέργης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό χημείας "Chem", σύμφωνα με το "Science" και το "New Scientist", δοκίμασαν τη νέα μέθοδο με επιτυχία σε 33 διαφορετικά ουίσκι (σκωτσέζικα, ιρλανδικά, αμερικανικά κ.α.).

Ο αισθητήρας μπόρεσε να τα ξεχωρίσει όλα από τη διαφορετική χημική «υπογραφή» τους, όπως διέκρινε επίσης τα malt (τα ουίσκι που δεν είναι προϊόν ανάμειξης ή προέρχονται μόνο από την ανάμειξη προϊόντων του ίδιου αποστακτηρίου) από τα blended (ανάμειξη ουίσκι διάφορων αποστακτηρίων).

«Η μέθοδος μπορεί να ανιχνεύσει τα νοθευμένα ουίσκι. Αν αγοράσετε ένα κιβώτιο με πανάκριβα ουίσκι, μπορείτε να κάνετε το τεστ για να βεβαιωθείτε κατά πόσο πράγματι πήρατε αυτό που νομίζετε» δήλωσε ο Μπουντς.

Οι Γερμανοί ερευνητές σκοπεύουν να δοκιμάσουν τη μέθοδό τους στα κόκκινα κρασιά, σε άλλα αλκοολούχα ποτά, σε τρόφιμα και αρώματα. Το έχουν ήδη κάνει με λευκά κρασιά, φρουτοχυμούς, φάρμακα και πρωτείνες.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

7 συμβουλές προς την ευεξία

• Δώστε έμφαση στην επαρκή ενυδάτωσή σας, και στοχεύστε στην κατανάλωση τουλάχιστον 2 λίτρων υγρών την ημέρα από όλες τις πηγές, επιλέγοντας κυρίως νερό αλλά και ροφήματα που το περιέχουν όπως φυσικοί χυμοί φρούτων, γάλα, καφές, αναψυκτικά. Σχετικά με τα αναψυκτικά, μην τα φοβάστε, αφού δεν υπάρχουν μελέτες που να αποδεικνύουν ότι η καφεΐνη ή κάποιο άλλο συστατικό τους προκαλεί κυτταρίτιδα. Μπορείτε απλά να προτιμήσετε τα light.

• Αλατίστε με μέτρο και αποφύγετε τα παστά, τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα και τα αλλαντικά που έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε νάτριο. Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων κι επιλέξτε τρόφιμα με λιγότερο αλάτι ενώ μπορείτε να αντικαταστήσετε σταδιακά το αλάτι με μυρωδικά στο μαγείρεμα.

• Στοχεύστε στη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους και αποφύγετε τη διαρκή αυξομείωσή του. Να θυμάστε ότι κάθε αυξομείωση βάρους (γνωστό και ως φαινόμενο γιο-γιο) επιτείνει την τοπική εναποθήκευση λίπους, δηλαδή μπορεί να χάνουμε λίπος από όλες τις λιποαποθήκες του σώματος μας, αλλά όταν το επαναπροσλαμβάνουμε αυτό συμβαίνει κυρίως στα σημεία που έχουμε την τάση, δηλαδή μηρούς και γοφούς.

• Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας. Βρείτε κάποια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί όπως το γυμναστήριο, ο χορός, το ποδήλατο ή ακόμα και η ενασχόληση με την κηπουρική ή η βόλτα του σκύλου, και καθιερώστε τες σε τακτικά χρονικά διαστήματα. Με αφορμή το καλοκαίρι εκμεταλλευτείτε την θάλασσα και κολυμπήστε για πολλές ώρες.

• Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες, επιλέγοντας τρόφιμα και δημητριακά ολικής αλέσεως και αυξάνοντας την κατανάλωση οσπρίων στο εβδομαδιαίο σας μενού.

• Περιορίστε την πρόσληψη τροφών που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά (πλήρη γαλακτοκομικά, τηγανητά, βούτυρο) και trans λιπαρά (κρουασάν, σφολιάτες, πατατάκια).

• Αν πρέπει να «αποχαιρετήσετε» κάτι οριστικά, αυτά είναι το άγχος, το κάπνισμα και η υπερκατανάλωση αλκοόλ.

Απίστευτο αλλά αληθινό

Ανυποψίαστη πέρασε δίπλα από «ρομπότ» που εξουδετέρωνε βόμβα

Τον γύρο του κόσμου κάνει βίντεο που δείχνει μια γυναίκα να περνά δίπλα από ρομπότ που ετοιμαζόταν να προβεί σε ελεγχόμενη έκρηξη. Δεν είναι γνωστό σε ποια χώρα σημειώθηκε το περιστατικό, όμως είναι ξεκάθαρο πως η γυναίκα δεν τραυματίστηκε.

Οι Αρχές είχαν κληθεί σε έναν χώρο πρασίνου, κοντά σε πολλά σπίτια, για να εξετάσουν ένα ύποπτο αντικείμενο που είχε αφεθεί εκεί. Υπό τον φόβο της τρομοκρατίας και για λόγους ασφαλείας, αποφασίστηκε να γίνει ελεγχόμενη έκρηξη στο



σημείο όπου βρέθηκε το αντικείμενο.

Κάτω από αδιευκρίνιστες συνθήκες, μια γυναίκα άρχισε να περπατά δίπλα από το ρομπότ που θα χρησιμοποιούνταν για την έκρηξη. Οι υπεύθυνοι ακούγονται ανήσυχοι, όμως δεν την προειδοποιούν για αυτό που θα ακολουθούσε. Ευτυχώς, η ίδια κατάφερε να απομακρυνθεί έγκαιρα από το σημείο και δεν τραυματίστηκε από την έκρηξη.

Πολλοί χρήστες των social media κατηγορούν τη γυναίκα ότι πλησίασε το ρομπότ αγνοώντας τον κίνδυνο, ενώ άλλοι ρίχνουν ευθύνες στις Αρχές που δεν κατάφεραν να προστατέψουν περιμετρικά τον χώρο.

Νεκροθάφτης «έπαιρνε» δουλειά στο σπίτι

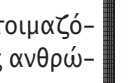
Ένα μακάβριο περιστατικό από το Σικάγο ήρθε στο φως της δημοσιότητας. Η χήρα ενός νεκροθάφτη ενημέρωσε την αστυνομία, την Τετάρτη, πως βρήκε πτώματα στο γκαράζ του σπιτιού της!

Οι αστυνομικές αρχές εντόπισαν στο γκαράζ τέσσερα πτώματα, ανθρώπινα όργανα και στάχτες νεκρών. Επίσης, στην ιδιοκτησία του ζεύγους στο Ρίβερντεϊλ, βρέθηκαν πολλές ταφόπλακες.

Ο νεκροθάφτης, ονόματι Άντον Γκόντφρι, ο οποίος διηύθυνε ένα γραφείο τελετών, πέθανε από καρδιακή προσβολή τον Αύγουστο και, όπως φαίνεται, έπαιρνε αρκετή δουλειά για το σπίτι. Ιατροδικαστές προσπαθούν τώρα να αναγνωρίσουν τους νεκρούς.

«Η θεωρία μου είναι ότι ετοιμαζόταν να θάψει αυτούς τους ανθρώπους, γι' αυτό μετέφερε τις σορούς τους στο σπίτι, αλλά δεν τάφηκαν ποτέ», δήλωσε στην εφημερίδα Chicago Tribune ένας γείτονας και αυτόπτης μάρτυρας της απομάκρυνσης των σορών.

«Ίσως έφερνε πολλή δουλειά στο σπίτι. Έθαβε ανθρώπους, αυτή ήταν η δουλειά του», συνέχισε.



Σοβαρά ... αστειάκια

Αγώνας με μια αρκούδα

Δύο κατασκηνωτές περπατούν μέσα στο δάσος, όταν μια αρκούδα εμφανίζεται στο ένα μέτρο. Η αρκούδα βλέπει τους κατασκηνωτές και αρχίζει να τους πλησιάζει. Ο πρώτος άνδρας ρίχνει κάτω την τσάντα του και αρχίζει να φορά τα αθλητικά του παπούτσια. Ο δεύτερος άνδρας λέει: «Τι κάνεις; Τα αθλητικά δεν θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις την αρκούδα». «Δεν χρειάζεται να ξεπεράσω την αρκούδα», λέει ο άλλος. «Αρκεί να τρέξω πιο γρήγορα από σένα».

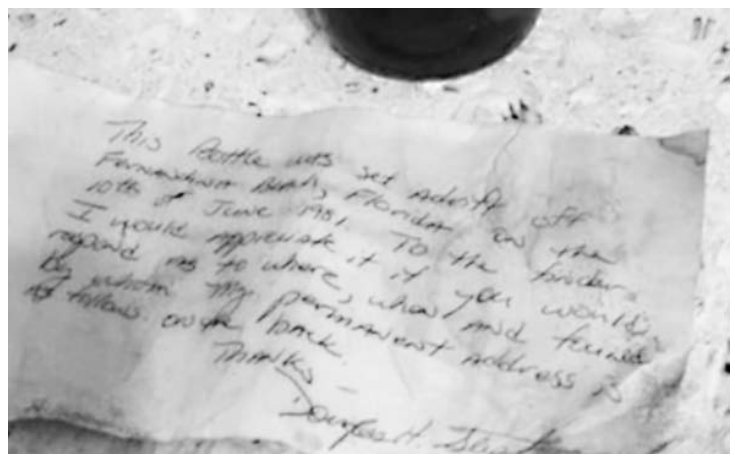
Γράμμα σε μπουκάλι βρήκε το αποστολέα του μετά από 36 χρόνια

Ο Douglas Stephens έγραψε σ' ένα χαρτί, στις 10 Ιουνίου 1981, εκτός από την ημερομηνία, το όνομα και τη διεύθυνσή του και ζητούσε από όποιον βρει το μήνυμά του να επικοινωνήσει μαζί του. Στη συνέχεια το έβαλε σ' ένα μπουκάλι και το εκσφενδόνισε στα νερά της Fernandina Beach, στη Φλόριντα.

Μετά από 36 χρόνια, ο Ryan Burchett βρήκε το μπουκάλι και το μήνυμα, ενώ ψάρευε με φίλους του στη νότια Τζόρτζια, περί τα 40 μίλια μακριά από εκεί που το είχε πετάξει ο Stephens. Έψαξε να τον βρει, αλλά ούτε facebook είχε ούτε η διεύθυνση που είχε γράψει στο χαρτί ίσχυε πλέον.

Φίλοι και γνωστοί τον παρότρυναν να αποταθεί στους Southeast Adventure Outfitters και να ζητήσει να ανεβάσουν στη σελίδα τους στο facebook το μήνυμα και την παράκλησή του προς τον αποστολέα να επικοινωνήσει μαζί του.

Όπως και έγινε μετά από 1.500 share και εκατοντάδες σχόλια... Οι δυο τους μίλησαν στο τηλέφωνο, σχεδιάζουν συνάντηση και υπόσχονται να ανεβάσουν στα σόσιαλ μίντια την κοινή τους φωτογραφία.



ERG_13-13_inn_13 7/11/17 11:25 AM Page 1

Το «μενού» του καύσωνα

Πώς θα τροφοδοτήσετε τον οργανισμό σας για να αντεπεξέλθει στη ζέστη

Ο κλινικός διαιτολόγος - βιολόγος **Χάρης Δημοσθενόπουλος,** προϊστάμενος στο Τμήμα Διατροφής του Λαϊκού Νοσοκομείου της Αθήνας, παραθέτει το μενού του καύσωνα για αντιμετώπιση της περιβαλλοντικής θερμοκρασίας που δεν παλεύεται... .Από τα γεύματα κάθε κατηγορίας διαλέξτε το ένα, ενώ το διαιτολόγιο πρέπει να συνοδεύεται από τουλάχιστον 1,5 λίτρο νερό επιπλέον.



Πρωινό

1. 1 ποτήρι γάλα με 1,5% λιπαρά με 30 γρ. δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες.
2. 1 γιαούρτι με 2% λιπαρά μαζί με 1 φέτα (30 γρ.) μαύρο ψωμί ή 2 φρυγανιές σικάλεως.
3. 1 αβγό και 30 γρ. τυρί (10%–12% λιπαρά) με 1 φέτα ψωμί ολικής.

Προαιρετικά: καφέ ή άλλο ρόφημα, χωρίς ζάχαρη.

Δεκατιανό

1 φρούτο εποχής ή 1 μικρός χυμός 100% (χωρίς ζάχαρη)

Προαιρετικά: καφέ ή άλλο ρόφημα, χωρίς ζάχαρη.

Μεσημεριανό

1. 120 γρ. στήθος κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ψητό ή βραστό, με 1½ φλιτζάνι κριθαράκι (μαγειρεμένο) και σαλάτα πράσινη μαρούλι (ελεύθερη ποσότητα).
2. 120 γρ. άπαχο ψάρι, ψητό ή βραστό, με 3 μέτριες βραστές ή ψητές πατάτες (η καθεμία να έχει μέγεθος αυγού) και 1 φλιτζάνι βρασμένα χόρτα.
3. 1 φλιτζάνι όσπρια (φακές ή φασόλια) σε κρύα σαλάτα, με 90 γρ. τυρί άπαχο, 1 φέτα ψωμί και 1 φλιτζάνι βρασμένα χόρτα ή άλλα λαχανικά
4. 120 γρ. ψητό στήθος γαλοπούλας χωρίς πέτσα, με 1½ φλιτζάνι μπάμιες (βρασμένες), 1 φέτα ψωμί και σαλάτα πράσινη μαρούλι (ελεύθερη ποσότητα).

Σημείωση: Στα παραπάνω φαγητά και τις σαλάτες μπορείτε να προσθέτετε συνολικά 2 κουταλάκια λάδι.

Απογευματινό

1 φρούτο εποχής ή 1 ποτήρι χυμός 100% ή 1 γιαούρτι 0+0% λιπαρά ή 1 ζελέ χωρίς ζάχαρη με φρούτα.

Βραδινό

1. 1 κριθαρένιο παξιμάδι με τυρί cottage χαμηλό σε λιπαρά, 1 φέτα γαλοπούλα και σαλάτα μαρούλι (ελεύθερη ποσότητα).
2. 1 γιαούρτι 2% με 2 κουταλιές βρώμη ή δημητριακά ολικής και 1 φρούτο.
3. 1 φρουτοσαλάτα από φρούτα εποχής.
4. 60 γρ. μπιφτέκι ψητό στη σχάρα με σαλάτα μαρούλι (ελεύθερη ποσότητα).

Σημείωση: Στα παραπάνω φαγητά και τις σαλάτες μπορείτε να προσθέτετε συνολικά 2 κουταλάκια λάδι.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Πιροσκί τηγανιτά

Υλικά ζύμης

1½ φλυτζ. τσαγού αλεύρι σκληρό,
1½ φλυτζ. τσαγού αλεύρι μαλακό,
1 φακελάκι ξερή μαγιά,
½ φλυτζ. τσαγού χλιαρό γάλα φρέσκο,
¼ κουτ. γλυκού ζάχαρη
¼ φλυτζ. τσαγού μαργαρίνη (θερμοκρασία δωματίου)
2 αυγά, 2 κρόκους,
1 κουτ. γλυκού κοφτό αλάτι
αραβοσιτέλαιο για τηγάνισμα

Για τη γέμιση

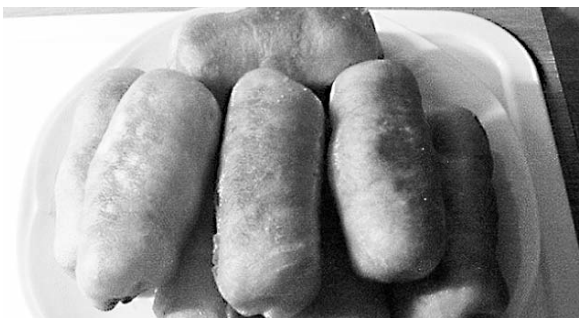
120 γραμ. ζαμπόν ψιλοκομμένο,
100 γραμ. κασέρι τριμμένο,
50 γραμ. γραβιέρα τριμμένη,
40 γραμ. γκούντα τριμμένη

Εκτέλεση:

Όλα τα υλικά φροντίζουμε να είναι σε θερμοκρασία δωματίου, (αυγά, βούτυρο κ.τ.λ.). Ρίχνουμε σ' ένα μπολ το χλιαρό γάλα και διαλύουμε μέσα τη μαγιά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και λίγο αλεύρι, κάνοντας ένα χυλό. Σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και τ΄αφήνουμε 10', να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Με το μίξερ χτυπάμε τα αυγά, τους κρόκους, τη μαργαρίνη και το αλάτι για 2΄, προσθέτουμε το μείγμα της μαγιάς και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 2΄.

Έπειτα ρίχνουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε με τα χέρια τη ζύμη μας, περίπου για 10', μέχρι που να μην κολάει η ζύμη στα χέρια. Η ζύμη μας πρέπει να είναι μαλακή και ελαστική. (Εάν χρειαστεί περισσότερο αλεύρι, προσθέτουμε). Την αφήνουμε σκεπασμένη σε μπολ να διπλασιαστεί σε όγκο από 1 έως 1½ ώρα. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τη ζύμη σε 20 – 25 μπαλάκια και ανοίγουμε το κάθε μπαλάκι σε μικρό φύλλο. (Περίπου σαν πιατέλο του καφέ). Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης και βάζουμε σε κάθε φύλλο από μια γεμάτη κουταλιά της σούπας. Βρέχουμε ελαφρά τις άκρες, για να κολλήσουν και τα κλείνουμε, σχηματίζοντας μικρά ρολά. Τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα, με την ένωση προς τα κάτω και τ' αφήνουμε για 10΄ να φουσκώσουν. Έπειτα τα τηγανίζουμε σε μπόλικο αραβοσιτέλαιο, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, (βάζοντάς τα λίγα λίγα για να μην πέσει η θερμοκρασία του λαδιού), μέχρι να ροδίσουν απ' όλες τις μεριές.

Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί, ώστε να φύγει η περίσσεια του λαδιού. Τα σερβίρουμε ζεστά.



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Ευχάριστες εξελίξεις αναμένονται για εσένα, έπειτα από αρκετό κόπο που έχεις κάνει για να επιτύχεις τους στόχους σου. Ωστόσο, οι μεγάλες εκπλήξεις αναμένονται κάπου παρακάτω, οι συνέπειες των οποίων θα είναι πιο σημαντικές και μακροπρόθεσμες. Επομένως, μην επαναπαυτείς και θεωρήσεις ότι έφτασες στην πολυπόθητη κορυφή. Καλό είναι να είσαι λίγο επιφυλακτικός και να συνεχίσεις να είσαι τυπικός και συνεπής.

Ταύρος: Φαίνεται πως εργάζεσαι σκληρά προς όφελος ενός μεγάλου στόχου και αυτός δεν θα αργήσει να επιτευχθεί. Καταλυτικής σημασίας θα είναι κάποια είδηση που θα σε ξεμπλοκάρει και θα σε κατευθύνει σε λύσεις που δεν είχες σκεφτεί μέχρι τώρα. Σε κάθε περίπτωση, παρ' όλο που οι συνθήκες σε ευνοούν, πρέπει να φανείς συγκρατημένος και προσγειωμένος προκειμένου να αποφασίσεις σωστά. Μια επιπόλαιη κίνηση να γκρεμίσει τα πάντα.

Δίδυμοι: Είσαι το αγαπητό παιδί στον κοινωνικό σου κύκλο και η αλήθεια είναι ότι αυτός είναι μεγάλος και σημαντικός. Ωστόσο, μέχρι τώρα δεν έχεις καταφέρει να κάνεις το μεγάλο βήμα και συνεχίζεις να κινείσαι με μικρά βήματα, γεγονός που σου φέρνει πρόσκαιρη ικανοποίηση. Άλλαξε ρότα, λοιπόν, και κάνε ό,τι μπορείς για να προοδεύσεις ουσιαστικά και σταθερά. Σύντομα, δεν θα ανήκεις στους ευνοημένους και τότε θα είναι ακόμη πιο δύσκολο να αγγίξεις τα όνειρά σου.

Καρκίνος: Φαίνεται πως οι αμαρτίες του παρελθόντος σου στοιχίζουν και μάλιστα ακριβά κάποιες φορές. Αν καταφέρεις να εξομαλύνεις τις άσχημες συνέπειες τότε θα μπορέσεις να λάβεις την εύνοια από ένα πρόσωπο που είναι αρκετά ισχυρό. Ό,τι αφορά στις εξελίξεις αυτές θα είναι αναπόφευκτες, αλλά θα κυλήσουν με αργούς ρυθμούς και σταθερότητα. Αφησε το χρόνο να κάνει τη δουλειά του.

Λέων: Έχεις βιώσει πολύ δύσκολες καταστάσεις μέχρι τώρα και αυτό ήταν το αποτέλεσμα ανεπιτυχούς συνεννόησης με πρόσωπα του στενού σου κοινωνικού κύκλου. Ευτυχώς οι συνθήκες αλλάζουν και τα προβλήματα αυτά ξεπερνιούνται. Μάλιστα θα υπάρξει η δυνατότητα να περάσεις καλά με τους ανθρώπους που αγαπάς. Κάτι νέο θα προκύψει μέσα από τις συναναστροφές που θα δώσει λύση σε μια βαθιά προβληματική κατάσταση.

Παρθένος: Θα νιώσεις μια έντονη επιρροή από εξωτερικούς παράγοντες και τρίτα πρόσωπα. Θα προσπαθήσουν πολλοί να σου επιβληθούν και να σε κατευθύνουν. Καλό θα είναι να φανείς σταθερός στις απόψεις σου έχοντας αυτοπεποίθηση. Μην αφήσεις τον οποιονδήποτε να επιλέξει για εσένα και να σου καθορίσει το μέλλον. Οι συνέπειες των επιλογών βαραίνουν εσένα, γιατί λοιπόν, να μην προέρχονται από εσένα;

Ζυγός: Όσο και αν το προσπαθείς βρίσκεις ένα τείχος μπροστά σου. Για να το αντιμετωπίσεις κάνε μια ανάπαυλα και δώσε χρόνο στον εαυτό σου για να σκεφτεί και να αναθεωρήσει αν χρειάζεσαι όλα τα πρόσωπα και τις καταστάσεις που υπάρχουν στη ζωή σου. Μήπως κάποιοι ή κάποια πράγματα είναι τοξικά για εσένα πια; Ήρθε η ώρα να απομακρυνθούν από κοντά σου τότε. Μόλις το συνειδητοποιήσεις θα εκπλαγείς με τα αποτελέσματα που θα έχεις.

Σκορπιός: Νιώθεις ότι έχεις αρκετό χρόνο στη διάθεσή σου και δεν ξέρεις με τι να τον γεμίσεις; Ή μήπως πιστεύεις ότι δεν προλαβαίνεις να κάνεις κάποια πράγματα που θέλεις; Η συμβουλή της ημέρας για εσένα είναι να ξεκουραστείς τώρα που μπορείς και να προσηλωθείς σε αυτά που πραγματικά αξίζουν. Πολύ σύντομα θα κληθείς να εργαστείς σκληρά για πράγματα που θα σου ανατεθούν και τότε το μόνο σίγουρο είναι ότι όντως ο ελεύθερος χρόνος θα είναι ελάχιστος. Εκμεταλλεύσου, λοιπόν, την περίοδο για αναζωογόνηση.

Τοξότης: Μια παροδική νοσταλγία για το παρελθόν θα κάνει την παρουσία της αισθητή σήμερα. Για έναν ανεξήγητο λόγο θα σου έρχονται στο νου συναισθήματα και βιώματα που δεν ανήκουν πλέον στο παρόν. Καλό είναι να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση στη διάσταση που της αναλογεί χωρίς να την τροφοδοτείς περαιτέρω. Ίσως το παρόν έχει να σου προσφέρει πιο ενδιαφέροντα πράγματα με πιο θετικά συναισθήματα.

Αιγόκερως: Το κλίμα στο οποίο κινείσαι απαιτεί συγκέντρωση και προσήλωση στον δικό σου δρόμο. Αφιέρωσε τις δυνάμεις σου στην προσπάθεια που κάνεις να εξελιχθείς και να προοδεύσεις. Υπάρχουν πολλές «Σειρήνες» γύρω σου που προσπαθούν να σου ρίξουν το ηθικό και να σε αποπροσανατολίσουν. Μην ακούς κανέναν, λοιπόν. Σύμμαχός σου είναι μόνο ο εαυτός σου και μόνο εκείνος μπορεί να σε κρίνει αλλά και να σε καταλάβει.

Υδροχόος: Κομβικής σημασίας αναμένεται η ημέρα για εσένα. Θα βρεθεί μια ευκαιρία στον δρόμο σου και εσύ πρέπει να σκεφτείς καλά αν θα την εκμεταλλευτείς ή αν θα την αφήσεις να φύγει καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι δεν ήταν τελικά αυτό που περίμενες. Σε κάθε περίπτωση χειρίσου την περίπτωση αυτή με ωριμότητα και υπεύθυνη στάση. Εξάλλου, δεν παρουσιάζονται κάθε μέρα τέτοια διλλήματα με τέτοιες δυνατότητες.

Ιχθείς: Βρίσκεσαι στο επίκεντρο των εξελίξεων και ο κοινωνικός σου κύκλος ολοένα και διευρύνεται. Το γεγονός αυτό σε βοηθάει να δρομολογήσεις τα σχέδιά σου σε διάφορα επίπεδα. Ξέρεις πολύ καλά ότι πρέπει να κινηθείς άμεσα και να επωφεληθείς των καταστάσεων. Τα θετικά αποτελέσματα έρχονται σχεδόν αβίαστα και αυτό σου δίνει μεγαλύτερο κίνητρο. Όμως, πρόσεχε να μην ξεπερνάς τα όριά σου και να ακούς τις ανάγκες σου.

ERG_14-14_inn_4 7/11/17 11:25 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 770 - 7 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1964

ΑΥΤΟΔΙΑΘΕΣΙΣ ΔΙΑ ΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟΝ ΛΑΟΝ

Η ομιλία του συν. Κ. Χριστοδουλίδη και το ψήφισμα το οποίο κατετέθη υπό του ιδίου ενώπιον της Βουλής των Αντιπροσώπων

'Ιστορικὴ πράγματι ὑπῆρξεν ἡ συνεδρία τῆς Βουλῆς τῶν 'Αντιπροσώπων καθ' ἣν ἐψηφίσθη ὅτι ὁ Κυπριακὸς λαὸς δέον ἐντὸς τοῦ ἐλαχίστου χρονικοῦ διαστήματος νὰ ἀποφασίση διὰ τὸ μέλλον του διὰ τῆς ἀσκήσεως τοῦ δικαιώματος τῆς Αὐτοδιαθέσεως.

Τὸ σχετικὸν ψήφισμα κατετέθη ὑπὸ τοῦ συν. Κ. Χριστοδουλίδη, ἔχει δὲ οὕτω :

«'Η Βουλὴ τῶν 'Αντιπροσώπων ἀκραδάντως πιστεύουσα εἰς τὰς ἀρχὰς τῆς δημοκρατίας καὶ τῆς δικαιοσύνης, αἱ ὁποῖαι περιέχονται καὶ εἰς τὸν Καταστατικὸν Χάρτην τῶν 'Ηνωμένων 'Εθνῶν, διερμηνεύουσα δὲ καὶ τὸ λαϊκὸν αἴσθημα, ὁμοφώνως ψηφίζει : 'Ο Κυπριακὸς λαὸς δέον νὰ ἀποφασίση ἐλευθέρως καὶ ἀδεσμεύτως διὰ τὸ μέλλον ὁλοκλήρου τῆς νήσου διὰ τῆς ἐνασκήσεως ἐντὸς τοῦ ἐλαχίστου δυνατοῦ χρονικοῦ ὁρίου τοῦ δικαιώματος τῆς Αὐτοδιαθέσεως».

Η ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ συν. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ

Πρὶν καταθέσει τὸ ψήφισμα ὁ συν. Χριστοδουλίδης ἐξεφώνησε τὴν ἀκόλουθον ὁμιλίαν :

«Ἔντιμε κ. Πρόεδρε, ἔντιμοι κ.κ. Βουλευταί. 'Η εἰς τὸ ὑπὸ συζήτησιν θέμα «ἡ ἐνάσκησις τοῦ δικαιώματος τῆς Αὐτοδιαθέσεως ὑπὸ τοῦ Κυπριακοῦ λαοῦ» δοθεῖσα ὑπὸ τοῦ σώματος προτεραιότης δὲν εἶναι γεγονὸς τυχαῖον ἢ αὐθαίρετον.

'Η ἐποχή μας εἶναι ἐποχὴ μεγάλων ἐθνικοαπελευθερωτικῶν κινημάτων, εἶναι ἡ ἐποχὴ τῆς συνενώσεως τῶν πληθυσμῶν εἰς συμπαγεῖς ἐθνικὰς ὁμάδας ἀπαρτιζούσας ἑνιαῖα κράτη, δίκαιον δὲ εἶναι καὶ ὁ Κυπριακὸς λαὸς νὰ ζητῆ νὰ καθορίση καὶ αὐτὸς τὰς τύχας του κατὰ τὰς παραδεδεγμένας ἀρχὰς τῆς ἐποχῆς



Η ΣΕΚ ΕΥΡΙΣΚΕΤΑΙ ΕΙΣ ΚΑΘΕ ΦΥΛΑΚΙΟ

Η ΣΕΚ ΕΧΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ἥρωες καὶ περγαμηνὰς τέσσεν κατὰ τὸν τετράχρονεν ἀπελευθερωτικόν μας ἀγῶνα ὅσεν καὶ κατὰ τὸν σημερινόν.

'Η ΣΕΚ εὑρίσκετο εἰς κάθε φυλάκιεν εἰς τὸ Δίκωμο καὶ τὸν Ἅγιεν Ἰλαρίωνα, τὴν Μανσούραν καὶ τὴν 'Ομορφίτα, εἰς κάθε πεδίον μάχης.

Λέγω αὐτῆς τῆς ἐθνικῆς της δράσεως ἡ ΣΕΚ ἐδημιούργησεν ἐχθροὺς διότι ὑπάρχουν ἄνθρωποι οἱ ὁποῖοι ζημιοῦνται τόσεν κομματικὰ ὅσεν καὶ ἰδεολογικὰ ἀπὸ τὴν ἐθνικὴν καὶ συνδικαλιστικὴν δραστηριότητα τῆς ΣΕΚ. Ποτὲ ὅμως δὲν ἐφαντάσθημεν ὅτι θὰ ὑπάρξη ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος ἔχει μυαλό, βλέπει, ἀκούει καὶ ὁμιλεῖ πὼ θὰ ἐκατηγορεῦσε τὰ στελέχη καὶ μέλη τῆς ΣΕΚ δι' ἀντεθνικὴν δρᾶσιν. Τὰ στελέχη τῆς ΣΕΚ γνωρίζουν τὸν προορισμὸν καὶ τὰς εὐθύνας των ἐναντι τῆς πατρίδος των καὶ ἀγωνίζονται δι' αὐτὴν καὶ ὄχι διὰ τὰ συμφέροντα ξένης δυνάμεως. Ὅλοι ὅσοι ἀνήκουν εἰς τὴν ΣΕΚ προσφέρουν ἄνευ ἀνταλλάγματος, γιατὶ γνωρίζουν διὰ ποῖον σκοπὸν ἀγωνίζονται.

ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΗ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΕΧΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟ

14/10- 20/10/2017 - 20/10 - 26/10/17

Η ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ διοργανώνει επταήμερη οργανωμένη εκδρομή στην Ελλάδα τον προσεχή Οκτώβριο και καλεί τους ενδιαφερόμενους να δηλώσουν συμμετοχή το συντομότερον.

Συνοπτικό Πρόγραμμα

1η μέρα: ΛΑΡΝΑΚΑ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΠΟΛΗΣ

2η μέρα: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΠΟΡΤΟ ΛΑΓΟΣ - ΞΑΝΘΗ

3η μέρα: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑΣ -ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΡΟΖΕΝ - ΜΕΛΝΙΚ

4η μέρα: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ. Ελεύθερες δραστηριότητες

5η μέρα: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ - ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ

6η μέρα: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΑ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ-ΟΡΜΥΛΙΑ

7η μέρα: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΛΑΡΝΑΚΑ

Τιμές κατ' άτομο:

Δίκλινο € 655.00
Μονόκλινο € 785.00
Τρίκλινο € 605.00

Περιλαμβάνονται:

Αεροπορικό εισιτήριο Λάρνακα - Θεσσαλονίκη - Λάρνακα με πτήσεις της AEGEAN.
Φόροι αεροδρομίων και επίναυλος καυσίμων.
Μια αποσκευή μέχρι 23 κιλά και μια χειραποσκευή μέχρι 8 κιλά.
Διαμονή για 6 βράδια στο ξενοδοχείο Capsis 4 αστέρων με μπουφέ πρόγευμα καθημερινά.
Έξι (6) δείπνα στο ξενοδοχείο.
Πέντε (5) γεύματα κατά την διάρκεια των εκδρομών (μεσημέρι).
Μεταφορές, εκδρομές περιηγήσεις σύμφωνα με το πρόγραμμα.
Έμπειρο συνοδό-ξεναγό Κρουαζιέρα Αγίου Όρους

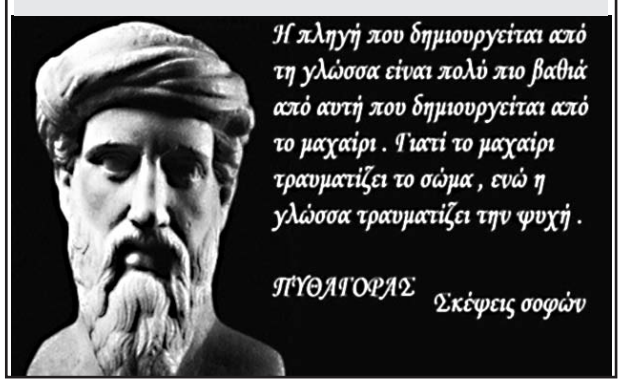
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΡΩΣΣΗΣ 96621070
ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ 22849849,
ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ 25861000,
ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ 24633633,
ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ (ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ) 23821432
ΣΕΚ ΠΑΦΟΥ 26811639

ΛΥΣΗ SUDOCOU

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

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Σας προσκαλούμε στον γάμο μας που θα γίνει την Κυριακή 16 Ιουλίου 2017 και ώρα 5 μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίων Παϊσίου Αγιορίτου & Αρσενίου Καππαδόκου στη Λεμεσό

Μάριος - Μαρίνα

Οικογένειες:

Ζαχαρία & Άντρης Αποστολίδη
(Ανώγυρα & Λεμεσός)

Σταύρου & Ζωούλλας Στυλιανού
(Αψιού & Κορφή)

Συγχαρητήρια και δεξίωση στην αίθουσα της εκκλησίας στις 6.00 - 8.00 μ.μ.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΥΠΕΡΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΣΕΚ

(Με παρουσίαση ταυτότητας μέλους)

8ήμερο πακέτο διακοπών στην Καλαμάτα

€390

το άτομο σε δίκλινο. Αεροπορικό με φόρους με απευθείας ναυλωμένη πτήση Λάρνακα - Καλαμάτα και διαμονή επτά νύχτες με πρόγευμα σε δίκλινο στο GALAXY (www.hotel-galaxy.gr) και μια περιήγηση στα αξιοθέατα του ιστορικού κέντρου της Καλαμάτας

Δυνατότητα συμμετοχής (προαιρετικά) σε ημερήσιες οργανωμένες εκδρομές με πρόσθετη χρέωση

Αναχωρήσεις 24/7, 31/7, 07/8, 14/8, 21/8
Κρατήσεις: SKYLAB TRAVELS
22775639 & 22785210
Αναλυτικά προγράμματα
www.skylabtravels.com.cy

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα	22604000
Άμεση ανάγκη	112 ή199
Νοσοκομεία	1400
Αστυνομία	1499
Αστυνομία - γραμμή πολίτη	1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών	1407
Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων και δηλητηριάσεων	1401
Υπηρεσία Ανταπόκρισης Ναρκωτικών	1410
Υ.ΚΑ.Ν.	90901498
Κέν. Άμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας	1440
Συμβουλευτικό Κέντρο - AIDS	22305155
Υπηρ. αεροπορ. ναυτικών ατυχημάτων	1441
ΚΙΣΑ - Κίνηση για Ισότητα, Στήριξη, Αντιρατσισμό	22878181
ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. και Στήρ. Γυναίκας	80001999
Αεροδρόμια	77778833
Α.Η.Κ. βλάβες	1800
Α.ΤΗ.Κ. βλάβες	80000197
Πληροφορίες καταλόγου	11800/11888/11892

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

ERG_15-15_inn_4 7/11/17 11:26 AM Page 1

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ CYTA Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2017 – 18

1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (19, 20/8)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΛΚΗ
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΕΚ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΔΟΞΑ
ΕΡΜΗΣ - ΑΠΟΕΛ
ΑΕΛ - ΑΡΗΣ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ

2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (26, 27/8)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΡΗΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΠΟΕΛ - ΑΕΛ
ΔΟΞΑ - ΕΡΜΗΣ
ΑΕΚ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΛΚΗ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ

3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (9, 10/9)
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΛΚΗ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΕΡΜΗΣ - ΑΕΚ
ΑΕΛ - ΔΟΞΑ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΠΟΕΛ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΡΗΣ

4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (16, 17/9)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΠΑΦΟΣ FC - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΠΟΕΛ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΔΟΞΑ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΕΚ - ΑΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΕΡΜΗΣ
ΑΛΚΗ - ΑΡΗΣ

5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (23, 24/9)
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΛΚΗ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΠΑΦΟΣ FC
ΕΡΜΗΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΕΛ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΕΚ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΔΟΞΑ
ΑΡΗΣ - ΑΠΟΕΛ

6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (30/9, 1/10)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΛ
ΠΑΦΟΣ FC - ΕΡΜΗΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΔΟΞΑ - ΑΡΗΣ
ΑΕΚ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΛΚΗ - ΑΠΟΕΛ

7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (14, 15/10)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΛΚΗ
ΕΡΜΗΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΛ - ΠΑΦΟΣ FC
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΑΡΗΣ - ΑΕΚ
ΑΠΟΕΛ - ΔΟΞΑ

8η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (21, 22/10)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΠΑΦΟΣ FC - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΕΛ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΕΡΜΗΣ
ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΡΗΣ
ΑΛΚΗ - ΔΟΞΑ

9η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (24, 25/10)
ΕΡΜΗΣ - ΑΛΚΗ
ΑΕΛ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΡΗΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΠΟΕΛ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΔΟΞΑ - ΑΕΚ

10η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (28, 29/10)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΠΟΕΛ
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΡΗΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΕΡΜΗΣ - ΑΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΔΟΞΑ
ΑΛΚΗ - ΑΕΚ

11η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (4, 5/11)
ΑΕΛ - ΑΛΚΗ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΕΡΜΗΣ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΡΗΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΠΟΕΛ - ΠΑΦΟΣ FC
ΔΟΞΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΕΚ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ

12η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (18, 19/11)
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΚ
ΠΑΦΟΣ FC - ΔΟΞΑ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΠΟΕΛ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΡΗΣ
ΕΡΜΗΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΕΛ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΛΚΗ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ

13η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (25, 26/11)
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΛΚΗ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΛ
ΑΡΗΣ - ΕΡΜΗΣ
ΑΠΟΕΛ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΔΟΞΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΚ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ

14η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (2, 3/12)
ΑΛΚΗ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΕΚ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΔΟΞΑ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΠΟΕΛ - ΕΡΜΗΣ
ΑΡΗΣ - ΑΕΛ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ

15η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (9, 10/12)
ΠΑΦΟΣ FC - ΕΘΝΙΚΟΣ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΡΗΣ
ΑΕΛ - ΑΠΟΕΛ
ΕΡΜΗΣ - ΔΟΞΑ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΕΚ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΛΚΗ

16η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (16, 17/12)
ΑΛΚΗ - ΠΑΦΟΣ FC
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΕΚ - ΕΡΜΗΣ
ΔΟΞΑ - ΑΕΛ
ΑΠΟΕΛ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΡΗΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ

17η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (20, 21/12)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΠΟΕΛ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΔΟΞΑ
ΑΕΛ - ΑΕΚ
ΕΡΜΗΣ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΑΡΗΣ - ΑΛΚΗ

18η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (2, 3/1)
ΑΛΚΗ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΠΑΦΟΣ FC - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΕΡΜΗΣ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΕΛ
ΑΕΚ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΔΟΞΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΠΟΕΛ - ΑΡΗΣ

19η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (6, 7/1)
ΑΕΛ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΕΡΜΗΣ - ΠΑΦΟΣ FC
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΡΗΣ - ΔΟΞΑ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΚ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΑΠΟΕΛ - ΑΛΚΗ

20ή ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (13, 14/1)
ΑΛΚΗ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΕΡΜΗΣ
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΕΛ
ΕΘΝΙΚΟΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΑΕΚ - ΑΡΗΣ
ΔΟΞΑ - ΑΠΟΕΛ

21η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (20, 21/1)
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΕΘΝΙΚΟΣ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΕΛ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΕΡΜΗΣ- ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΠΟΕΛ - ΑΕΚ
ΑΡΗΣ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΔΟΞΑ - ΑΛΚΗ

22η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (27, 28/1)
ΑΛΚΗ - ΕΡΜΗΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΕΛ
ΟΜΟΝΟΙΑ- Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΡΗΣ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΠΟΕΛ
ΑΕΚ - ΔΟΞΑ

23η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (3, 4/2)
ΑΠΟΕΛ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΑΡΗΣ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΟΜΟΝΟΙΑ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΕΛ - ΕΡΜΗΣ
ΔΟΞΑ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΑΕΚ - ΑΛΚΗ

24η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (10, 11/2)
ΑΛΚΗ - ΑΕΛ
ΕΡΜΗΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΡΗΣ
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΠΟΕΛ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΔΟΞΑ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΕΚ

25η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (17, 18/2)
ΑΕΚ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΔΟΞΑ - ΠΑΦΟΣ FC
ΑΠΟΕΛ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΡΗΣ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΕΡΜΗΣ
Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΕΛ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΛΚΗ

26η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (24, 25/2)
ΑΛΚΗ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΕΛ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΕΡΜΗΣ - ΑΡΗΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ - ΑΠΟΕΛ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΔΟΞΑ
ΠΑΦΟΣ FC - ΑΕΚ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ (PLAY OFF)

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

ERG_16-16_inn_8 & 9 7/11/17 11:26 AM Page 1



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Οι δικαιούχοι του Γε.Σ.Υ

Με τον **Θωμά Αντωνίου,** Πρόεδρο του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ)

1 Οι εισφορές για το ΓεΣΥ, που θα γίνουν σε δύο φάσεις, θα είναι το μοναδικό έσοδο που θα στηρίξει τη μεταρρύθμιση αυτή; Πέραν των εισφορών, θα καταβάλλονται στο ΓεΣΥ και συμπληρωμές. Οι δικαιούχοι θα καταβάλλουν ένα μικρό ποσό κατά τη λήψη της υπηρεσίας. Οι συμπληρωμές αποτελούν μέτρο, το οποίο εφαρμόζεται σε όλα σχεδόν τα εθνικά συστήματα υγείας και έχει στόχο να προωθήσει την υπεύθυνη χρήση των παρεχόμενων υπηρεσιών φροντίδας υγείας, να ελέγξει την κατάχρηση και να συγκρατήσει το κόστος των υπηρεσιών φροντίδας υγείας, χωρίς, ωστόσο, να επηρεάζει την απρόσκοπτη πρόσβαση. Η ετήσια μέγιστη οροφή συμπληρωμών ανά δικαιούχο είναι για τον γενικό πληθυσμό €300, για τους χαμηλοσυνταξιούχους και για τους λήπτες βοηθήματος ΕΕΕ: €75. Με βάση τα ποσοστά των εισφορών, όπως αυτά έχουν καθοριστεί στο Νόμο κατόπιν σχετικής συμφωνίας με τους Κοινωνικούς Εταίρους, το συνολικό ποσό που θα συλλέγεται ετησίως από τις συμπληρωμές των δικαιούχων δεν θα ξεπερνά τα €60 εκατομμύρια.

2 Τι γίνεται με τους στρατιώτες, άνεργους, άπορους, τους μη έχοντες γενικά; Το δικαίωμα στις υπηρεσίες υγείας του ΓεΣΥ είναι ανεξάρτητο από την καταβολή εισφοράς. Δικαιούχοι στο ΓεΣΥ είναι όλοι οι πολίτες ανεξαρτήτως αν έχουν ή δεν έχουν και πόσα εισοδήματα. Το δικαίωμά είναι ατομικό και δεν εξαρτάται από την οικονομική κατάσταση των γονιών ή των κηδεμόνων. Οι υπηρεσίες θα παρέχονται στη βάση των αναγκών και όχι στη βάση της οικονομικής δυνατότητας του πολίτη. Επομένως, ακόμη και οι πολίτες χωρίς εισόδημα όπως άνεργοι, παιδιά, φοιτητές, στρατιώτες και άλλοι, θα είναι δικαιούχοι και συνεπώς θα έχουν ισότιμη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας.

3 Τι θα αλλάξει στον τομέα των φαρμάκων σε περιβάλλον ΓεΣΥ; Ο ασθενής θα έχει τη δυνατότητα να πάρει όλα τα απαραίτητα φάρμακα δωρεάν (με την καταβολή ενός μικρού ποσού συμπληρωμής, σταθερό ανά κουτί φαρμάκου). Ο κατάλογος των φαρμάκων που θα αποζημιώνεται από το ταμείο του ΓεΣΥ θα διαμορφώνεται στη βάση εισηγήσεων από ανεξάρτητη επιστημονική επιτροπή. Ο ασθενής θα προμηθεύεται τα φάρμακα του από το φαρμακείο της επιλογής του εφόσον αυτό είναι συμβεβλημένο με τον ΟΑΥ.

4 Τι γίνεται με την επιλογή ιατρού και νοσηλευτηρίου ; Είτε με παραπεμπτικό, είτε μέσω απευθείας πρόσβασης ο ασθενής είναι ελεύθερος να απευθυνθεί στον ειδικό ιατρό της επιλογής του. Οι δικαιούχοι του ΓεΣΥ αποκτούν δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας εφόσον πρώτα επιλέξουν Προσωπικό Ιατρό (ΠΙ) και εγγραφούν στον κατάλογό του. Σημειώνεται ότι για τα παιδιά επιλέγεται Προσωπικός Ιατρός (Παιδίατρος) από τον κηδεμόνα τους. Σε περίπτωση που ο δικαιούχος ασθενήσει πρέπει πρώτα να επισκεφτεί τον Προσωπικό του Ιατρό ο οποίος έχει την ευθύνη να κάνει τις πρώτες διαγνώσεις και να δώσει την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή. Στις περιπτώσεις όπου χρειάζονται εξειδικευμένες υπηρεσίες τότε ο Προσωπικός Ιατρός εκδίδει παραπεμπτικό. Το παραπεμπτικό αναφέρει την ειδικότητα του ιατρού π.χ. επίσκεψη σε καρδιολόγο και ο ασθενής θα μπορεί να επισκεφθεί τον καρδιολόγο της επιλογής του.



ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΟΙ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΑΣΗ ΤΩΝ ΝΑΥΤΙΚΩΝ

Χωρίς αποτέλεσμα έληξαν οι διαπραγματεύσεις που πραγματοποιήθηκαν στο Τόκιο την περασμένη βδομάδα με σκοπό την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στα πλοία με ξένες σημαίες.

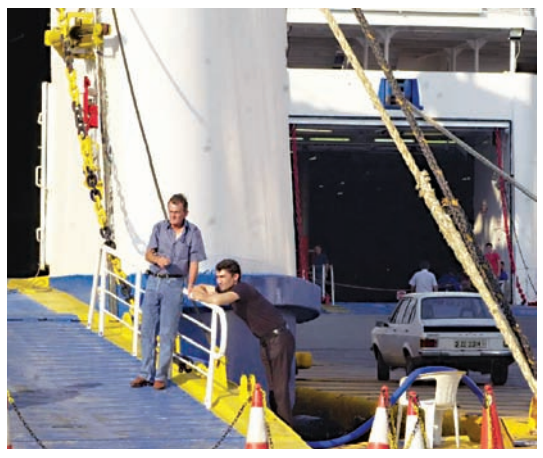
Στη διαπραγματευτική ομάδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων Μεταφορών, ITF, συμμετείχε και ο γενικός γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ – ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου (φωτό)** ο οποίος δήλωσε πως η στάση των πλοιοκτητών ήταν αρνητική σε όλα τα υποβληθέντα συνδικαλιστικά αιτήματα. Ωστόσο, σημείωσε, προς αποφυγή δυσμενέστερων εξελίξεων και προς όφελος της ναυτιλίας, συντεχνίες και πλοιοκτήτες συμφώνησαν στη σύσταση δύο υπεπιτροπών, η μια για τους ναυτικούς και η άλλη για τους λιμενεργάτες για να εγκύψουν στα σημεία που χωρίζουν τις δύο πλευρές. Στόχος, σημείωσε, είναι η γεφύρωση της διαφοράς και η εξεύρεση συμφωνίας μέσα στο 2017.

√ Αφορά την ανανέωση της συμφωνίας στα πλοία με ξένες σημαίες

√ Ο διάλογος συνεχίζεται σε επίπεδο δύο υπεπιτροπών, για ναυτιλιακούς και λιμενεργάρτες



Ο κ. Σταύρου εξέφρασε την λύπη του για την απρόσμενη αρνητική εξέλιξη υποδεικνύοντας ότι είναι προς όφελος των εμπελκομένων μερών η επίτευξη συμφωνίας για ανανέωση της καίριας συλλογικής σύμβασης στα πλοία με ξένες σημαίες, η οποία είναι η μεγαλύτερη στον τομέα της διεθνούς ναυτιλίας.



Τα συνδικάτα των ναυτικών διεκδικούν από τον Διεθνή Σύνδεσμο Εφοπλιστών:

- Μισθολογικές αυξήσεις
- Βελτίωση των ωφελημάτων (κυρίως στον τομέα ασφάλειας και υγείας στα πλοία), της ενδιαίτησης και γενικότερα για όλων των θεμάτων που αποσκοπούν να κάνουν καλύτερη τη διαβίωση των ναυτικών πάνω στα πλοία. Σημειώνεται ότι η Ομοσπονδία Μεταφορών ΣΕΚ καλύπτει ευρύ φάσμα πλοίων με ξένες σημαίες παρέχοντας προστασία και υποστήριξη σε χιλιάδες ναυτικούς, ανεξαρτήτως χώρας προέλευσης, χρώματος ή θρησκείας.

• Ο πρόεδρος της Δημοκρατίας έρριξε το γάντι στους Τουρκοκύπριους

Αποφασίστε πού θέλετε να ανήκετε στην Κυπριακή Δημοκρατία ή στην Τουρκία

Οι Τουρκοκύπριοι πρέπει να αποφασίσουν να αποκόψουν τον ομφάλιο λώρο με την Τουρκία, διαμήνυσε ο πρόεδρος της Δημοκρατίας. Μιλώντας σε συνέντευξη τύπου μετά το ναυάγιο των συνομιλιών στο Γκραντ Μοντάνα της Ελβετίας για το Κυπριακό την περασμένη εβδομάδα, ο πρόεδρος Αναστασιάδης τόνισε πως οι Τουρκοκύπριοι πρέπει να αποφασίσουν εάν θα είναι μέρος της Τουρκίας ή του Κυπριακού κράτους όπως αυτό θα μετεξελιχθεί. Κάλεσε Τ/κ και Ε/κ να «ενώσουμε δυνάμεις για να δημιουργήσουμε προοπτικές για πραγματική ανεξαρτησία και κρατική οντότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας ως κράτους - μέλους της ΕΕ».

√ Κάλεσε Τ/κ και Ε/κ να «ενώσουμε δυνάμεις για να δημιουργήσουμε προοπτικές για πραγματική ανεξαρτησία και κρατική οντότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας ως κράτους - μέλους της ΕΕ»

Ε/κ να «ενώσουμε δυνάμεις για να δημιουργήσουμε προοπτικές για πραγματική ανεξαρτησία και κρατική οντότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας ως κράτους - μέλους της ΕΕ, που θα διασφαλίζει τα δικαιώματα όλων». Εξέφρασε την ευχή ότι δεν θα υπάρξει οποιαδήποτε τουρκική πρόκληση σε σχέση με τους υδρογονάνθρακες που να διακινδυνεύσει τα συμφέροντα των μεγάλων εταιρειών και του Κυπριακού



λαού και να παραβλάψει τα συμφέροντα της ίδιας της Τουρκίας.

Σε ερώτηση για το πώς θα αντιδράσει η Κύπρος σε περίπτωση που υπάρχει μια τέτοια πρόκληση, ο Πρόεδρος είπε ότι «το βήμα που παρέχεται στην Κυπριακή Δημοκρατία ως εκ τους μεγέθους και της στρατιωτικής της δυνάμεως δεν είναι άλλο παρά το διεθνές βήμα, η ΕΕ και βεβαίως το διεθνές δίκαιο και το δίκαιο της θαλάσσης». Είπε επίσης ότι «θα καταβάλουμε το άπαν των δυνάμεων για να κινητοποιηθεί ο διεθνής παράγοντας έτσι ώστε να πειστεί η Τουρκία να αλλάξει τις θέσεις που υιοθετεί με τις οποίες δεν βλέπω ότι θα μπορεί να υπάρξει ένα ανεξάρτητο κυρίαρχο κράτος αλλά ένα ενδεχόμενα προτεκτοράτο της Άγκυρας».

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

• Φαρμακείο ΣΕΚ No.1 Λεωφόρος Ομονοίας:

Κλειστό από 3/7/17 μέχρι 30/7/17

Για την εξυπηρέτηση σας αποταθείτε στο κεντρικό φαρμακείο ΣΕΚ στο οίκημα (Τηλ. 25364864)

• Φαρμακείο ΣΕΚ No. 2 στο οίκημα της ΣΕΚ:

Κλειστό από 31/7/17 μέχρι 27/8/17

Για την εξυπηρέτηση σας αποταθείτε στο φαρμακείο ΣΕΚ στη Λεωφόρο Ομονοίας (τηλ. 25562444)