ERG_1-1_inn_1 3/24/15 11:47 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ 2015

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2852
ΤΙΜΗ 0.68€(£ 0.40)

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ 1ης ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1955 ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ

Οι Σύνδεσμοι Αγωνιστών ΕΟΚΑ '55 – '59, η ΣΕΚ Λάρνακας και ο Σύνδεσμος Εφέδρων Αξιωματικών Λάρνακας διοργανώνουν την **Τρίτη 31 Μαρτίου στις 8μ.μ. στο Δημοτικό Θέατρο Λάρνακας,** εορταστική εκδήλωση για την εθνική επέτειο της 1ης Απριλίου, 60 χρόνια από την έναρξη του απελευθερωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ.

Χαιρετισμό θα απευθύνει ο αγωνιστής της ΕΟΚΑ **Φοίβος Πέτρου**. Ομιλία θα εκφωνήσει ο **Κίκης Παστελλίδης.**

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τραγούδια από τη χορωδία της Προοδευτικής Κίνησης Λάρνακας, Ελληνικούς χορούς από το λαογραφικό όμιλο της ΣΕΚ «ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ» και εκφώνηση ποιημάτων του **Κώστα Μόντη και Γιάννη Παπαδόπουλου.**



Η ΗΡΩΪΚΗ ΝΕΟΤΗΤΑ ΤΟΥ '55 – '59 ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΟΛΑΙΑ ΜΑΣ

Θεσμοθετήθηκε η «Ημέρα του Ήρωα Μαθητή» με κατανυκτική εκδήλωση αφιερωμένη στην ηρωϊκή **νεότητα του 55 – 59. Ο υπουργός Παιδείας τόνισε ότι οι νέοι της ΕΟΚΑ αποτελούν πρότυπο για μας, ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή της κρίσης.**

Σελ. 9

• ΞΕΝΟΔΟΧΟΫΠΑΛΛΗΛΟΙ: Στις επάλξεις της εργασιακής αξιοπρέπειας

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΔΟΤΙΚΗ ΑΣΥΔΟΣΙΑ



Με την χθεσινή μαζική και μαχητική πορεία διαμαρτυρίας προς το υπουργείο Εργασίας και τη Βουλή οι ξενοδοχοϋπάλληλοι εγκαινίασαν συγκροτημένο αγώνα για διαφύλαξη των δικαιωμάτων τους και καταπολέμηση της ασυδοσίας των εργοδοτών.

Οι ηγεσίες των κλαδικών συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ επέδωσαν ψηφίσματα στο αρμόδιο υπουργείο και στο κοινοβούλιο, αξιώνοντας νομοθετική κατοχύρωση των βασικών όρων της συλλογικής σύμβασης και εφαρμογή των όρων λειτουργίας των ξενοδοχειακών μονάδων.

Προειδοποίησαν ότι οι κινητοποιήσεις θα κλιμακωθούν, μεσούσης της τουριστικής περιόδου αν η κυβέρνηση και η Βουλή αδιαφορήσουν περαιτέρω στην ικανοποίηση των εργατικών αιτημάτων. **Σελ. 8**

✔ **Εκ των ων ουκ άνευ θεωρείται η υποχρεωτική χρήση της Ελληνικής γλώσσας σε καίριες θέσεις της πρώτης γραμμής του τομέα των υπηρεσιών**



✔ **Οργιάζει η εργασιακή εκμετάλλευση**

✔ **Παραβιάζονται κατάφωρα οι συλλογικές συμβάσεις**

Τα αυτογκόλ δεν φέρνουν ανάπτυξη

Τα όσα κακώς συμβαίνουν τους τελευταίους μήνες στην Κεντρική Τράπεζα δημιουργούν ανησυχία και έντονο προβληματισμό σε όσους ειλικρινά νοιάζονται για τα πραγματικά συμφέροντα του τόπου και της οικονομίας.

Τα όσα συμβαίνουν δείχνουν πως το τραπεζικό σύστημα και η εποπτική του Αρχή, βρίσκονται σε καθεστώς αναξιοπιστίας με αποτέλεσμα να τορπιλίζονται εκ των έσω όλες οι προσπάθειες που καταβάλλονται για εξυγίανση, πρόοδο και ανάπτυξη.

Μια οικονομία – όπως είναι η κυπριακή – που προσπαθεί να βγει από το βάραθρο και να βρει το βηματισμό της προς την ανάπτυξη, δεν μπορεί να έχει θεσμικά όργανα που με τη δράση και την συμπεριφορά τους βάζουν αυτογκόλ.

Βέβαια το πρόβλημα με την Κεντρική Τράπεζα δεν είναι σημερινό. Είναι γνωστές οι συνθήκες κάτω από τις οποίες υπηρέτησε και απομακρύνθηκε ο τέως διοικητής, ενώ είναι ακόμα περισσότερο γνωστό και βέβαιο πως, μεσούσης της οικονομικής κρίσης ο πρόεδρος Χριστόφιας, ο υπουργός Οικονομικών Χαρ. Σταυράκης και ο διοικητής Αθ. Ορφανίδης δεν είχαν και τις καλύτερες σχέσεις.

• Θλίψη και ανησυχία για την Κεντρική Τράπεζα

Όλα αυτά τα αρνητικά αντανακλούν στην εικόνα και στην ταυτότητα της χώρας, ενώ προκαλούν απεριόριστη θλίψη στο συνδικαλιστικό κίνημα και στις χιλιάδες μέλη του, που αδιαμαρτύρητα και μακριά από εργασιακή αναταραχή έχουν συνεισφέρει τα μέγιστα στην προσπάθεια ανόρθωσης και ενίσχυσης – κυρίως – των δημοσίων οικονομικών.

Την ώρα που η εργατική τάξη βιώνει τις παγοποιήσεις των μισθών και της ΑΤΑ, συνεισφέρει υποχρεωτικά στο κράτος, επωμίζεται το επιπρόσθετο βάρος από την αύξηση του ΦΠΑ και ζει στο πετσί της την ανεργία, νοιώθει απεριόριστη πικρία γιατί στην Κεντρική Τράπεζα περί άλλων τυρβάζουν και μεριμνούν.

Η ΣΕΚ καλεί τον πρόεδρο της Δημοκρατίας, το Γενικό Εισαγγελέα, τη Δικαστική εξουσία και τη Βουλή, γρήγορα, έγκαιρα και αποτελεσματικά να βρουν τις διορθωτικές λύσεις ώστε ο τόπος να αποκτήσει Κεντρική Τράπεζα, η οποία στη σωστή της διάσταση αποτελεί σοβαρό προαπαιτούμενο για την πρόοδο και προκοπή της Κύπρου και του λαού της.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 3/24/15 11:25 AM Page 1

Καιρικά Φαινόμενα

Η χρήση της Ελληνικής Γλώσσας στις υπηρεσίες πρώτης γραμμής

Τον τελευταίο καιρό καταβάλλεται προσπάθεια από το συνδικαλιστικό κίνημα όπως η Ελληνική Γλώσσα θεωρηθεί ως προαπαιτούμενο προσόν γιά εργοδότηση σε θέσεις πρώτης γραμμής υπηρεσιών σημαίνουσας κοινωνικής και οικονομικής σημασίας. Τέτοιες υπηρεσίες είναι η υποδοχή στα ξενοδοχεία, η εξυπηρέτηση στον τουρισμό, οι οδηγοί ταξί, η νοσηλευτική και άλλες. Κι ενώ στον κοινωνικό διάλογο υπήρξε θετική προσέγγιση εκ μέρους της υπουργού Εργασίας και των ξενοδόχων, στην πορεία το θέμα κάπου στάλωσε. Οι εργοδότες με πρωταγωνιστές τους ξενοδόχους ανέκρουσαν πρύμναν ενώ η κυβέρνηση κρύβεται πίσω από νομικίστικες παραμέτρους προβάλλοντας καμουφλαρισμένα το ενδεχόμενο αντισυνταγματικότητας μιάς τέτοιας ρύθμισης. Η ουσία του θέματος είναι ότι οι εργοδότες κλωτσούν επειδή θα περιορισθεί η επιρροή τους στην οργιάζουσα εκμετάλλευση των Κοινοτικών εργατών. Έχοντας αυτά κατά νούν, η κυβέρνηση και η βουλή οφείλουν να αντικρύσουν το θέμα με τη δέουσα υπευθυνότητα, αφενός για να αναβαθμισθούν οι παρεχόμενες υπηρεσίες σε διάφορα επίπεδα μέσω της χρήσης της Ελληνικής και αφετέρου να εργοδοτηθούν περισσότεροι άνεργοι Κύπριοι σε τούτη την δύσκολη συγκυρία της κρίσης. Εδώ λοιπόν, δοκιμάζεται ο κοινωνικός πατριωτισμός και οι εθνικές ευαισθησίες των εταίρων σε μια χώρα όπου η εθνική ταυτότητα κινδυνεύει λόγω κατοχής και αλόγιστης εργοδότησης ξένων. Ίδωμεν.

ΥΠΟ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

Αναντίλεγκτα, η τουριστική βιομηχανία αποτελεί διαχρονικά την ατμομηχανή της Κυπριακής οικονομίας. Λόγω του ότι επηρεάζεται εύκολα από εξωγενείς παράγοντες, οικονομικούς, γεωστρατηγικούς και άλλους, όλες ανεξαιρέτως οι κυβερνήσεις την έχουν στηρίξει γενναιόδωρα. Ειδικότερα, στην παρούσα οικονομική ύφεση, ο τουρισμός είναι ο μόνος κλάδος που έτυχε ευνοικής μεταχείρισης από το κράτος, προκειμένου να κρατηθεί αλώβητος και να διαδραματίζει τον σημαίνοντα ρόλο του. Δυστυχώς, οι ξενοδόχοι για δικούς τους ιδιοτελείς λόγους, δεν έχουν εκτιμήσει στον πρέποντα βαθμό την ουσιστική στήριξη που τους προσφέρει το κράτος σε τούτους τους χαλεπούς καιρούς, ούτε έχουν επιδείξει τον αναγκαίο σεβασμό στο εργατικό δυναμικό και στα εργασιακά θέσμια.

Είναι πασιφανές πώς τον τελευταίο καιρό οι ξενοδόχοι στην συντριπτική τους πλειοψηφία, επιδίδονται σε μια άνευ προηγουμένου καμουφλαρισμένη πολεμική εναντίον των Κυπρίων εργαζομένων. **Με πρακτικές που δεν τους τιμούν, επιχειρούν να αποξενώσουν το ντόπιο δυναμικό από την ξενοδοχειακή βιομηχανία.** Με νοοτροπίες άλλων εποχών, επιδιώκουν με κάθε τρόπο να πλήξουν τα δικαιώματα των εργαζομένων οι οποίοι μεσούσης της κρίσης δίνουν τον δικό τους σκληρό αγώνα για να μην πεινάσουν οι οικογένειες τους. Εκεί όμως που βγάζουν τα απωθημένα τους οι ξενοδόχοι είναι κατά του συνδικαλιστικού κινήματος το οποίο έθεσαν πρό πολλού στο στόχαστρο λές και είναι εν δυνάμει αντίπαλος ή εχθρός.

Έχοντας προφανώς ισχυρές πολιτικές πλάτες, οι ξενοδόχοι, καταστρατηγούν ασυστόλως τα εργασιακά θέσμια και



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

ασελγούν επί των συλλογικών συμβάσεων παραβιάζοντας κατά συρροήν τα συμφωνηθέντα μεταξύ των Κοινωνικών εταίρων. Τα εργοδοτικά μαχαιρώματα των ξενοδόχων κατά των «ακριβών» Κυπρίων ξενοδοχουπαλλήλων πολλαπλασιάζονται ενώ τα φαινόμενα στυγνής εκμετάλλευσης των «φθηνών» Κοινοτικών εργατών φουντώνουν επικίνδυνα. Γενικά, η συμπεριφορά των ξενοδόχων έναντι των συνδικάτων είναι προκλητικότατη, δυναμιτίζοντας επικίνδυνα το κλίμα στις εργασιακές σχέσεις. Δικαιολογημένα, λοιπόν, οι συντεχνίες ανησυχούν για το σήμερα και το αύριο των καταρτισμένων στελεχών του τουριστικού κλάδου και κατεπέκταση της ποιότητας του τουριστικού προιόντος. Είναι ηλίου φαεινότερον ότι το εργατικό κίνημα δεν θα μείνει απαθές μπροστά στην άγρια συμπεριφορά των ξενοδόχων, αλλά ούτε και θα ανεχθεί την υποκριτική στάση της κυβέρνησης και των κομμάτων που αρνούνται να διασφαλίσουν τα δικαιώματα των εργαζομένων και να θωρακίσουν τα εργασιακά θέσμια.

Χωρίς να θέλουμε να γίνουμε μάντεις κακών, προειδοποιούμεν ότι, αν η πολιτεία δεν κινηθεί τάχιστα και αποτελεσματικά για να συμφιλιώσει τους Κοινωνικούς Εταίρους του κλάδου, ο τουρισμός μεσούσης της περιόδου αιχμής θα εισέλθει σε περιπέτειες. Καλούνται λοιπόν οι εργοδότες να επιδείξουν τον απαιτούμενο κοινωνικό πατριωτισμό σεβόμενοι τις συλλογικές συμβάσεις και τα εργασιακά θέσμια. Από την πλευρά της η κυβέρνηση και η βουλή έχουν χρέος να παρέμβουν γρήγορα και αποτελεσματικά επιβάλλοντας το νόμο και την τάξη στον πιό νευραλγικό τομέα της Κυπριακής οικονομίας. Σε αντίθετη περίπτωση θα είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για τις οδυνηρές επιπτώσεις της επερχόμενης μετωπικής σύγκρουσης.

Θύματα ενός σκληρού και αδυσώπητου συστήματος τα παιδιά μας

Η κοινωνική τροπή που πήρε το ζήτημα του σχολικού εκφοβισμού στα εκπαιδευτήρια της Κύπρου, άρχισε να προσλαμβάνει ανεξέλεγκτες διαστάσεις όχι μόνο γιατί αυξήθηκαν αυτά τα περιστατικά στα σχολεία αλλά οι γονείς άρχισαν πλέον να



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

συνειδητοποιούν τη σοβαρότητα κάποιων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους στο σχολείο, που μέχρι πρότινος δεν τους προσέδιδαν την ανάλογη βαρύτητα.

Όλα αυτά τα θέματα που αναφύονται στο χώρο του σχολείου και επηρεάζουν τη ψυχική ισορροπία του κάθε παιδιού, αποτελούν ζητήματα που αφορούν ολόκληρη την κοινωνία και όχι αποκλειστικά τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς των παιδιών που έχουν πέσει θύματα σχολικού εκβιασμού.

Θύματα και θύτες αποτελούν θύματα ενός στυγνού και αδυσώπητου συστήματος που σε θέλει, είτε σκληρό για να μπορείς να επιβιώσεις ή ένα άτομο χωρίς αντιστάσεις ώστε να μην είσαι σε θέση να ανατρέπεις τα σχέδια των σκληρών.

Και δυστυχώς πολλά παιδιά που κατατάσσονται στη δεύτερη κατηγορία, θα είναι οι αυριανοί πολίτες που θα κληθούν να ξεπεράσουν πολλές οικονομικές και κοινωνικές δυσκολίες.

Θα πρέπει να γίνει από όλους κατανοητό πως η διαμόρφωση των χαρακτήρων δεν εξαρτάται αποκλειστικά μόνο από τη διαπαιδαγώγηση μέσα στο σπίτι αλλά και από πολλούς άλλους εξωτερικούς παράγοντες που σε καμιά περίπτωση δεν μπορείς να αποφύγεις. Τους φίλους εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, το εκπαιδευτικό σύστημα αλλά και η κοινωνία ευρύτερα που συνεχώς **αποστέλλει μηνύματα μιας προχωρημένης αποσύνθεσης.** Ας σταματήσουμε λοιπόν να ρίχνουμε ο ένας την ευθύνη στον άλλο και ας επικεντρωθούμε όλοι συλλογικά σε μια προσπάθεια για να σπάσουμε τα αποστήματα τα οποία έχουν δημιουργηθεί εξαιτίας της επικίνδυνης εσωστρέφειας που διακατέχει την κοινωνία μας.

• Δώστε χρόνο στα παιδιά για να μπορούν να σας μιλούν. Ενεργώντας προληπτικά και προνοητικά ίσως να μπορέσουμε να αποφύγουμε κακοτοπιές προτού ακόμη εμφανιστούν μπροστά μας

Αρχής γενομένης ας δώσουμε την απαιτούμενη έμφαση στην ποιοτική επικοινωνία με τα παιδιά, ώστε στις δύσκολες τους ώρες να έχουν την τόλμη και το κουράγιο να προσεγγίζουν τους γονείς για να εξωτερικεύσουν το πρόβλημα που βιώνουν. Ας δώσουμε παράλληλα έμφαση στην συνεργασία γονιών και εκπαιδευτικών με στόχο την επίλυση προβλημάτων εν τη γενέσει τους.

Οι δύσκολες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες που βιώνει η χώρα μας και ο κάθε πολίτης ξεχωριστά, μας αποπροσανατολίζουν. Μέσα από το άγχος και την καθημερινή πίεση ξεχνούμε πως τα παιδιά γύρω μας, αντιμετωπίζουν και αυτά, σοβαρά προβλήματα, ενδεχομένως και δυσεπίλυτα στις περιπτώσεις που οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί δεν παρέμβουν έγκαιρα και αποτελεσματικά. Ας δώσουμε χώρο και χρόνο στα παιδιά να μας μιλούν. Ενεργώντας προληπτικά και προνοητικά θα μπορέσουμε να αποφεύγουμε κακοτοπιές προτού ακόμη εμφανιστούν μπροστά μας.

Τα παιδιά κάποια μέρα θα πάρουν στα χέρια τους την τύχη αυτής της χώρας. Οφείλουμε όλοι να εξαντλήσουμε όλες τις προσπάθειες με στόχο να τους εξοπλίσουμε με τα αναγκαία εφόδια για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στις πολλαπλές δυσκολίες που θα ξεφυτρώνουν μπροστά τους.

Αν δεν τα καταφέρουν δεν θα είμαστε άμοιροι ευθυνών. **Ως ηθικοί αυτουργοί θα κληθούμε ηθικά τουλάχιστο να απολογηθούμε** για τον σπόρο που σπείραμε και θερίσαμε.

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»
Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Νίκος Μωϋσέως
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_4 3/24/15 11:56 AM Page 1

ΠΑΙΔΕΙΑ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΙΣΧΥΡΟΙ ΚΑΤΑΛΥΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Της **Δέσποινας Ησαΐα**

Οι γυναίκες στην Ευρωπαϊκή Ένωση έχουν πετύχει πολλά παρά τις πολλαπλές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά. Έχουν πετύχει ακόμη περισσότερα στην παιδεία αφού στις περισσότερες χώρες έχουν ξεπεράσει τους άνδρες στα ακαδημαϊκά προσόντα καθώς και στη συμμετοχή τους στην εκπαίδευση.

Εξακολουθεί ωστόσο να υπάρχει μεγάλο χάσμα ανάμεσα στο επίπεδο των σπουδών τους με τις μετέπειτα ευκαιρίες που τους παρέχονται στην επαγγελματική του ζωή.

Ένα μεγάλο ποσοστό γυναικών «κινείται» προς την μερική απασχόληση για να μπορούν να αντεπεξέλθουν με τις οικογενειακές τους υποχρεώσεις ενώ η συμμετοχή τους σε διοικητικές και διευθυντικές θέσεις είναι πολύ μικρή μέχρι και ανύπαρκτη. Φέτος το Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο εξ' αφορμής της Παγκόσμιας Ημέρας της γυναίκας εστίασε την προσοχή του στον τομέα της εκπαίδευσης ως μέσο ενίσχυσης της θέσης των γυναικών στο οικονομικό, πολιτικό και κοινωνικό στίβο. Υιοθετήθηκε παράλληλα ψήφισμα το οποίο κατέδειξε την αναγκαιότητα αλλαγής των υφιστάμενων πολιτικών αφού μέχρι σήμερα δεν έχουν επιφέρει το ποθούμενο αποτέλεσμα.



Η Ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών τέθηκε αρχές Μαρτίου στο μικροσκόπιο του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου το οποίο υιοθέτησε ψήφισμα επισημαίνοντας όπως οι πολιτικές που εφαρμόζονται δεν επέφεραν το ποθούμενο αποτέλεσμα και θα πρέπει να αναθεωρηθούν.

Τονίστηκε παράλληλα πως παρά την πρόοδο που έχει επιτευχθεί, υπάρχουν ακόμη πολλά που πρέπει να γίνουν για τη μείωση των μισθολογικών διαφορών, την ισότιμη επαγγελματική σταδιοδρομία, την οικονομική ανεξαρτησία των γυναικών και την εξισορρόπηση εργασίας και προσωπικής ζωής.

Στο ψήφισμα που υιοθετήθηκε με 441 ψήφους υπέρ, 205 κατά και 52 αποχές γίνεται αναφορά στις πολιτικές που πρέπει να υιοθετηθούν ώστε η Ισότητα να μπορέσει να μετουσιωθεί σε πράξη και αφορούν τα ακόλουθα θέματα:

1. ανισότητα σε μισθούς και συντάξεις, η θέση των γυναικών στην πολιτική και στη λήψη αποφάσεων, ο αντίκτυπος της οικονομικής κρίσης στις γυναίκες

2. βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, συστήματα φροντίδας παιδιών, άδεια μητρότητας και πατρότητας

3. τα δικαιώματα των γυναικών στη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία, συμπεριλαμβανομένης της αντισύλληψης και της άμβλωσης

4. καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών

Οι ευρωβουλευτές ζητούν από τα κράτη μέλη της ΕΕ:

• να μεριμνήσουν για την πλήρη εφαρμογή των δικαιωμάτων που προβλέπονται από την ευρωπαϊκή οδηγία για την αρχή της ίσης αμοιβής και της μισθολογικής διαφάνειας



• να προχωρήσουν με τη νομοθεσία που αφορά τη συμμετοχή των γυναικών στα διοικητικά συμβούλια η οποία έχει προς το παρόν μπλοκαριστεί και να προωθήσουν εκπαιδευτικές πολιτικές που ενθαρρύνουν τις γυναίκες να σταδιοδρομήσουν στους τομείς της επιστήμης, της τεχνολογίας και των τεχνολογιών πληροφορικής

• να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της τοποθέτησης των γυναικών σε θέσεις μερικής απασχόλησης, σε χαμηλόμισθες και επισφαλείς θέσεις εργασίας και να διασφαλίσουν την παροχή ποιοτικής φροντίδας για παιδιά και άλλα εξαρτώμενα πρόσωπα.

Κατανομή των οικογενειακών ευθυνών και αμειβόμενη άδεια πατρότητας

Οι ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας μπορούν να βελτιώσουν τη συμμετοχή των γυναικών στην αγορά εργασίας, αλλά μπορούν επίσης να επηρεάσουν τους μισθούς τους και για αυτόν το λόγο οι ευρωβουλευτές ενθαρρύνουν τις γυναίκες και τους άνδρες να μοιράζονται τις οικογενειακές ευθύνες. Στο σχέδιο ψηφίσματος, οι ευρωβουλευτές ζητούν την αναγνώριση 10ήμερης τουλάχιστον αμειβόμενης άδειας πατρότητας και αποδοκιμάζουν το αδιέξοδο στο οποίο έχει οδηγήσει το Συμβούλιο την οδηγία για την άδεια μητρότητας από το 2010.

Οι ευρωβουλευτές καλούν επίσης την Ευρωπαϊκή Επιτροπή να προσφέρει στα κράτη μέλη μεγαλύτερη οικονομική στήριξη για τη χρηματοδότηση των συστημάτων φροντίδας παιδιών καθώς το υψηλό κόστος αυτής της φροντίδας είναι ο βασικός λόγος που οι μητέρες επιλέγουν αν μην επιστρέψουν στην εργασία ή να εργαστούν σε θέσεις μερικής απασχόλησης.

Το δικαίωμα στη σεξουαλική και την αναπαραγωγική υγεία

Οι γυναίκες "πρέπει να έχουν τον έλεγχο της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας τους και των συναφών δικαιωμάτων, κυρίως μέσω της ευχερούς πρόσβασης στην αντισύλληψη και την άμβλωση" τονίζει το κείμενο του ψηφίσματος.

"Οι γυναίκες και οι άνδρες δεν θα είναι ποτέ ίδιοι, αλλά είναι προς το συμφέρον των κοινωνιών να έχουν τα ίδια δικαιώματα".

• Η πρόσληψη περισσότερων γυναικών θα ενισχύσει το γνωσιολογικό δυναμικό και θα βελτιώσει την ποιότητα της παραγόμενης γνώσης.

Η εκπαίδευση αποφέρει πολλά οφέλη: Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην οικονομική ανάπτυξη, διαμορφώνει κοινωνίες με μεγαλύτερη συνοχή και ισότητα, συμβάλει στην επαγγελματική ικανοποίηση και προσφέρει ευκαιρίες για μια πιο υγιή, μακρόχρονη και ολοκληρωμένη ζωή

Σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες το σχολείο αποτελεί δύσκολο όνειρο για γυναίκες που ζουν σε κοινωνίες που μαστίζονται από τη βία, τη φτώχεια και τις διακρίσεις. Στην Ευρώπη τα εμπόδια αυτά έχουν προ πολλού πάψει να υπάρχουν, η πρόσβαση σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης είναι αυτονόητη και στις περισσότερες χώρες οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των γυναικών υπερτερούν των ανδρών

• Συνάντηση των βασικών συντελεστών της οικοδομικής βιομηχανίας με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας

Κοινή δράση για ανάκαμψη του κατασκευαστικού κλάδου

Μέτρα και εισηγήσεις για ανάκαμψη του κατασκευαστικού τομέα συζήτησε την περασμένη εβδομάδα αντιπροσωπεία της πλατφόρμας έντεκα οργανώσεων, συνδέσμων και συντεχνιών κατασκευαστικού τομέα, με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας Νίκο Αναστασιάδη.

Η συνάντηση ήταν η τελευταία του κύκλου επαφών της ομάδας των οργανώσεων που έχουν αναλάβει κοινή δράση για ανάκαμψη του κατασκευαστικού τομέα με κοινοβουλευτικά κόμματα και πολιτειακούς θεσμούς.

Οι εισηγήσεις που κατέθεσε η ομάδα εστιάζονται σε τομείς όπως η ενεργειακή αναβάθμιση των κτιρίων στο πλαίσιο και του στόχου της Ε.Ε. για μέχρι και μηδενική κατανάλωση μέχρι το 2020, η πάταξη της αδήλωτης εργασίας, η οποία πλήττει τον κατασκευαστικό κλάδο, η παροχή φορολογικών κινήτρων με μείωση του ΦΠΑ στο 5% και μείωση του συντελεστή φορολογίας για όσες επιχειρήσεις ή επιχειρηματίες επενδύουν στην κατασκευαστική βιομηχανία και η δημιουργία Υφυπουργείου Ανάπτυξης, το οποίο θα ελέγχει ότι ο κρατικός προϋπολογισμός, σε ότι αφορά τα έργα που θα υλοποιούνται.

Ο γγ της Ομοσπονδίας Οικοδόμων ΣΕΚ **Γιαννάκης Ιωάννου** στη συνάντηση επεσήμανε χαρακτηριστικά πως αν συνεχιστεί αυτή η χαώδης κατάσταση στο εργασιακό τοπίο, οι μόνιμοι κάτοικοι αυτού του νησιού θα εργάζονται μόνον στην περίπτωση που θα αποδέχονται τον εξευτελισμό των δικαιωμάτων και ωφελημάτων τους.

Ο μόνος τρόπος, τόνισε ,στη συνάντηση για αντιμετώπιση αυτής της άναρχης συμπεριφοράς και εκμετάλλευσης των εργαζομένων θα είναι η νομοθετική ρύθμιση των συλλογικών συμβάσεων στον κατασκευαστικό κλάδο.

Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας υποσχέθηκε ότι τα ζητήματα που έθεσαν οι εκπρόσωποι του κατασκευαστικού τομέα θα μελετηθούν με στόχο να ληφθούν μέτρα αναθέρμανσης της δραστηριότητας του κλάδου.

ERG_4-4_inn_8 & 9 3/24/15 11:25 AM Page 1

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΜΕΛΩΝ ΣΕΚ

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Ο Οργανισμός Βελτίωσης Ποιότητας Ζωής Μελών (ΟΒΠΖΜ) – ΣΕΚ δέχεται προσφορές για τις πιο κάτω ανάγκες του, που αφορούν στη λειτουργία των εξοχικών κατοικιών της ΣΕΚ στο Παραλίμνι, στο Πισσούρι, στην Πάφο, στον Κ. Αμίαντο και στα Καννάβια.

- Λειτουργία καφεστιατορίων
- Είδη καθαριότητας
- Κρεβατάκια πισίνας
- Πλύσιμο λινών
- Χημικά πισίνας
- Ταπετσάρισμα καναπέδων και πολυθρόνων που γίνονται κρεβάτι
- Συντήρηση και επίβλεψη βιολογικών σταθμών
- Καταπολέμηση εντόμων και τρωκτικών με την μέθοδο υγρού ψεκασμού
- Μεταφορά παιδιών προς τις κατασκηνώσεις
- Χημική ανάλυση νερού στις πισίνες των εξοχικών κατοικιών.

Αναλυτικά, οι προσφορές δημοσιοποιούνται στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ www.sek.org.cy στον ιστοτόπο:

www.sek.org.cy/index.php/blog/item/307-prosfores-gia-eksoxikes-katoikies-sek

Οι προσφορές θα πρέπει να αποσταλούν προς την επιτροπή προσφορών της ΣΕΚ (στο κιβώτιο προσφορών που βρίσκεται στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ στη Λευκωσία, Λεωφόρος Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος) **το αργότερο μέχρι την Παρασκευή 15 Απριλίου 2015.**

Οι προσφορές θα πρέπει να απευθύνονται προς τον πρόεδρο του Οργανισμού **Πανίκο Αργυρίδη**, Γενικό Οργανωτικό ΣΕΚ. Περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 22 849849.

Οι ενδιαφερόμενοι [επιχειρήσεις ή πρόσωπα] θα πρέπει να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους που απορρέουν από τις διατάξεις την νομοθεσίας που ισχύουν στη Κυπριακή Δημοκρατία σε σχέση με την προστασία των εργαζομένων τους, την ασφάλεια και τις συνθήκες εργασίας. Στις περιπτώσεις που υπάρχουν Συλλογικές Συμβάσεις νοείται ότι θα τηρούνται.

Οι ενδιαφερόμενοι [επιχειρήσεις ή άτομα] δεν επιτρέπεται να απασχολούν για τις εργασίες που θα γίνονται στη ΣΕΚ, πρόσωπα τα οποία βρίσκονται παράνομα στην Κυπριακή Δημοκρατία ή που δεν κατέχουν τη νενομισμένη άδεια απασχόλησης όπως προνοείται από την οικεία Νομοθεσία.

Συνδιάσκεψη Σωματείου Μεταφορών ΣΕΚ Αμμοχώστου

Η ΣΕΚ διεκδικεί με υπευθυνότητα θωράκιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων





Η Οικονομική κρίση έχει εξαθλιώσει τους πολίτες και έχει πλήξει σημαντικά τα δικαιώματα των εργαζομένων συρρικνώνοντας το βιοτικό τους επίπεδο. Η ΣΕΚ μέσα σε αυτή την κοινωνική αναταραχή θα συνεχίσει με υπευθυνότητα αλλά και διεκδικητικά να θωρακίζει τους εργαζόμενους που δεν αντέχουν να επωμιστούν άλλα βάρη.

Η θέση αυτή διατυπώθηκε εμφαντικά από το βήμα της Συνδιάσκεψης του Σωματείου Μεταφορών Αμμοχώστου που πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 12 Μαρτίου 2015 στο Οίκημα της ΣΕΚ στο Παραλίμνι.

Ο γ.γ. της ΟΜΕΠΕΓΕ –ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου** επέκρινε την αδιαφορία της απελθούσας κυβέρνησης για την καταστροφική διαχείριση των οικονομικών του κράτους καθώς για τις επιπτώσεις στους εργαζόμενους και στους πολίτες ευρύτερα. Αναφέρθηκε στις συνεχείς προσπάθειες που καταβάλλει το Κίνημα της ΣΕΚ για προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων, επισημαίνοντας πως οι εργαζόμενοι ήδη έχουν υποστεί σημαντική συρρίκνωση μισθών και ωφελημάτων.

Αναφέρθηκε επισταμένα στα επαγγελματικά και οργανωτικά ζητήματα ενώ είχε την ευκαιρία να ανταλλάξει απόψεις με τα στελέχη του σωματείου για καίρια οικονομικά και κοινωνικά ζητήματα.

Διαβεβαίωσε τους αντιπροσώπους της Συνδιάσκεψης ότι η Ομοσπονδία και κατ' επέκταση η ΣΕΚ παρακολουθεί στενά τις καθημερινές εξελίξεις και παρεμβαίνει με εισηγήσεις αλλά και άλλες ενέργειες προς την Κυβέρνηση στοχεύοντας πάντοτε στην πρόοδο της οικονομίας και της κοινωνίας ευρύτερα.

Χαιρετισμό εκ μέρους του εργατικού Κέντρου ΣΕΚ Αμμοχώστου απηύθυνε ο **Δημήτρης Μαούρης** ο οποίος αναφέρθηκε στα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζει η ελεύθερη περιοχή Αμμοχώστου λόγω της έλλειψης έργων υποδομής που δυσχεράνουν σημαντικά την ευρύτερη οικονομική ανάπτυξη της περιοχής η οποία εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από τον τουρισμό. Στη συνέχεια έκανε αναφορά στο σοβαρό ζήτημα της ανεργίας αλλά και της εκμετάλλευσης που υφίστανται οι εργαζόμενοι από μερίδα εργοδοτών.

Ο Οργανωτικός Γραμματέας του σωματείου **Κωστάκης Κυριάκου** κατέθεσε την έκθεση δράσης, προβαίνοντας σε εκτενή αναφορά στην πολιτική του Κινήματος όσο αφορά τις βελτιώσεις των ωφελημάτων προς τα μέλη.

Στο πλαίσιο της συνδιάσκεψης απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέττες στους **Χριστάκης Παρικιάν (φωτό)** που διετέλεσε γραμματέας σωματείου ΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ στον **Χριστοφή Παπαχαραλάμπους** και στη Γεωργία Χρίστου για την πολύπλευρή προσφορά του στο σωματείο και στην ΣΕΚ.

Δέσποινα Ησαΐα



ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Κούλα Γιαννουρκού	Γραμματέας
Λουκία Βάσου	Ταμίας
Παναγιώτα Τζιωρτζιή	Εισπράκτορας

Μέλοι:

Παναγιώτης Πιερή, Τασούλα Δημήτρη, Κώστας Δημητρίου, Στέλλα Κατώλη, Ειρήνη Αντωνίου, Κυριακή Ιάσωνος, Παντελής Ανδρέα, Μάμας Παπαγεωργίου, Γιώργος Κουττούκας, Ανδρέας Καούνας

ΑΗΚ

Τα περιθώρια για γόνιμο διάλογο έχουν εξαντληθεί

Διαψεύσθηκαν οι προσδοκίες των συντεχνιών της ΑΗΚ, μετά τη συνάντηση τους με τον υπουργό Ενέργειας Γιώργο Λακκοτρύπη που πραγματοποίηθηκε την περασμένη Δευτέρα 16 Μαρτίου.

Οι συντεχνίες ΕΠΟΠΑΗ – ΟΗΟ – ΣΕΚ, ΣΗΔΗΚΕΚ, ΣΕΠΑΗΚ και ΣΥΒΑΗΚ σε ανακοίνωση που εξέδωσαν μετά τη συνάντηση τονίζουν τα ακόλουθα: Κάναμε έκκληση στον Υπουργό όπως αποσυρθεί ο Διαγωνισμός από τον Έφορο και του δηλώσαμε ευθαρσώς ότι δεσμευόμαστε να σεβαστούμε το όποιο αποτέλεσμα μελέτης που θα διεξαγόταν για το μέλλον του Τομέα Ηλεκτρικής Ενέργειας, η οποία όμως θα ήταν υπό την επίβλεψη του με Ομάδα έργου αποτελούμενη από το Υπουργείο Ενέργειας, την Ρυθμιστική Αρχή, την Αρχή Ηλεκτρισμού και εκπρόσωπο των εργαζομένων.

• Απαγοητευμένες οι συντεχνίες της ΑΗΚ με τους χειρισμούς του υπουργού Ενέργειας

Ο υπουργός τονίζεται στην ανακοίνωση δεν έκανε αποδεκτή την πρότασή μας και για μας δεν υπάρχει κανένας ενδοιασμός πλέον ή αμφιβολία για την καταστροφική πορεία που ακολουθείται στον Τομέα Ηλεκτρικής Ενέργειας.

Τα περιθώρια για ένα γόνιμο διάλογο έχουν στενέψει ή ακόμη μπορούμε να πούμε ότι έχουν εξαντληθεί τονίζεται στην ανακοίνωση.

ERG_5-5_inn_4 3/24/15 11:26 AM Page 1

ΚΥΠΡΟΣ

11 εκατ. ευρώ για νεανική και γυναικεία επιχειρηματικότητα



Στα €11 εκατ. ανέρχεται ο προϋπολογισμός του ευρωπαϊκού προγράματος για ενίσχυση της νεανικής και γυναικείας επιχειρηματικότητας που τέθηκε στο μικροσκόπιο της κοινοβουλευτικής επιτροπής Εμπορίου και Βιομηχανίας.

Το σχέδιο νεανικής επιχειρηματικότητας απευθύνεται σε νέους και νέες ηλικίας 20 – 40 χρονών, ενώ το σχέδιο για τη γυναικεία επιχειρηματικότητα απευθύνεται σε γυναίκες ηλικίας 18 – 55 χρονών που τους τελευταίους έξι μήνες ήταν άνεργοι ή μισθωτοί.

Τα σχέδια αυτά αφορούν όλες τις δραστηριότητες εκτός εκείνες που αφορούν την παραγωγή ή μεταποίηση ή εμπορία γεωργικών ή κτηνοτροφικών προϊόντων, τον τομέα της αλιείας και το χονδρικό και λιανικό εμπόριο, οι οποίες καλύπτονται από άλλα σχέδια. Όπως είπε ο εκπρόσωπος του υπουργού Εμπορίου «για τη χρηματοδότηση των σχεδίων αυτών υπάρχουν διαθέσιμα 15.3 εκατ. ευρώ για την για την 7ετία με δυνατότητα περαιτέρω αύξησης. Για την πρώτη πρόσκληση θα διατεθούν για τη νεανική επιχειρηματικότητα 8 εκατ. ευρώ και για τη γυναικεία επιχειρηματικότητα 3 εκατ. ευρώ». Κάλεσεμάλιστα τους δικαιούχους «να εκμεταλλευτούν την ευκαιρία και να υποβάλουν τις αιτήσεις τους έγκαιρα, διότι στόχος μας είναι να απορροφηθούν αυτοί οι πόροι την επόμενη διετία».

Η καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή των αιτήσεων είναι στις 11 Μαϊου. Ο επικεφαλής της αντιπροσωπείας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Κύπρο, Γεώργιος Μαρκοπουλιώτης, δήλωσε ότι 950 εκατ. ευρώ έχουν διατεθεί στην Κύπρο από ευρωπαϊκά προγράμματα για την περίοδο 2014 – 2020 για αναπτυξιακά έργα στην Κύπρο «τα οποία θα βοηθήσουν στην επανεκκίνηση της οικονομίας», ενώ επιπλέον πόρους μπορούν να διεκδικήσουν οι Κύπριοι πολίτες μέσα από τα ανταγωνιστικά προγράμματα της Ε.Ε.

Ο προϋπολογισμός του προγράμματος για τη νεανική και γυναικεία επιχειρηματικότητα ανέρχεται στα 11 εκατ. ευρώ, σημειώνοντας ότι άρχισε ήδη μια εκστρατεία ενημέρωσης της κοινής γνώμης για να μπορέσουν οι πολίτες να αντλήσουν αυτά τα χρήματα.



Μαζική μετανάστευση στελεχών του ιδιωτικού τομέα στο εξωτερικό

Η κρίση και η παρατεταμένη οικονομική ύφεση που πλήττει την Ελλάδα οδηγεί στην μαζική φυγή έξυπνων μυαλών, που αναζητούν επαγγελματική σταδιοδρομία σε άλλες πολιτείες.

Έτσι εκτός από κεφάλαια η ελληνική οικονομία ξεμένει και από ανθρώπινο δυναμικό, καθώς ανώτερα και ανώτατα στελέχη του ιδιωτικού τομέα αναζητούν πλέον απασχόληση στο εξωτερικό. Η τάση προσλαμβάνει πλέον ανησυχητικές διαστάσεις και διευρύνεται, «χτυπώντας» αυτό ακριβώς το ανθρώπινο κεφάλαιο που είναι υπερπολύτιμο για να βγει η οικονομία από την κρίση.

Ήδη, περισσότεροι από 5.000 C-level executives, όπως αποκαλούνται τα στελέχη που επανδρώνουν ανώτατες διοικητικές θέσεις στις επιχειρήσεις (CEOs, COOs, CFOs κ.λπ.), αναζητούν εναλλακτικές λύσεις απασχόλησης στο εξωτερικό. Το στοιχείο προκύπτει από τον αριθμό των βιογραφικών που έχουν κατατεθεί σε εξειδικευμένες πολυεθνικές εταιρείες ανθρωπίνου δυναμικού, οι οποίες δραστηριοποιούνται στην Αθήνα.

Η τάση αυτή άρχισε να παίρνει διαστάσεις στις αρχές Δεκεμβρίου οπότε και ανακοινώθηκαν οι διαδικασίες για την εκλογή Πρόεδρου της Δημοκρατίας και προσέλαβε κλιμακούμενη δυναμική μετά την προκήρυξη πρόωρων εθνικών εκλογών, εξηγεί η διευθύνουσα σύμβουλος και Senior Client Partner του ομίλου Korn Ferry στην Ελλάδα, Κατερίνα Διαμαντοπούλου. Εκτοτε συνεχίζεται. Διευκρινίζεται, μάλιστα, ότι επαγγελματικές ευκαιρίες στο εξωτερικό αναζητούν ακόμα και καλοπληρωμένα στελέχη στην Ελλάδα, τα οποία στις κατ' ιδίαν συνεντεύξεις τους διατυπώνουν προβληματισμό για την πορεία της πραγματικής οικονομίας, του χρηματοπιστωτικού τομέα και για τις προοπτικές του ιδιωτικού τομέα εν γένει.

Τα ίδια ανησυχητικά μηνύματα μεταφέρει στην «Κ» και η ManpowerGroup αναφορικά με νεότερα στελέχη επιχειρήσεων. «Μικρότερα σε ηλικία στελέχη, αρκετές φορές περισσότερο πρόθυμα να σηκώσουν τα μανίκια και

• Πέφτουν βροχή τα βιογραφικά σε διεθνείς πολυεθνικές από Έλληνες που αναζητούν εργασία

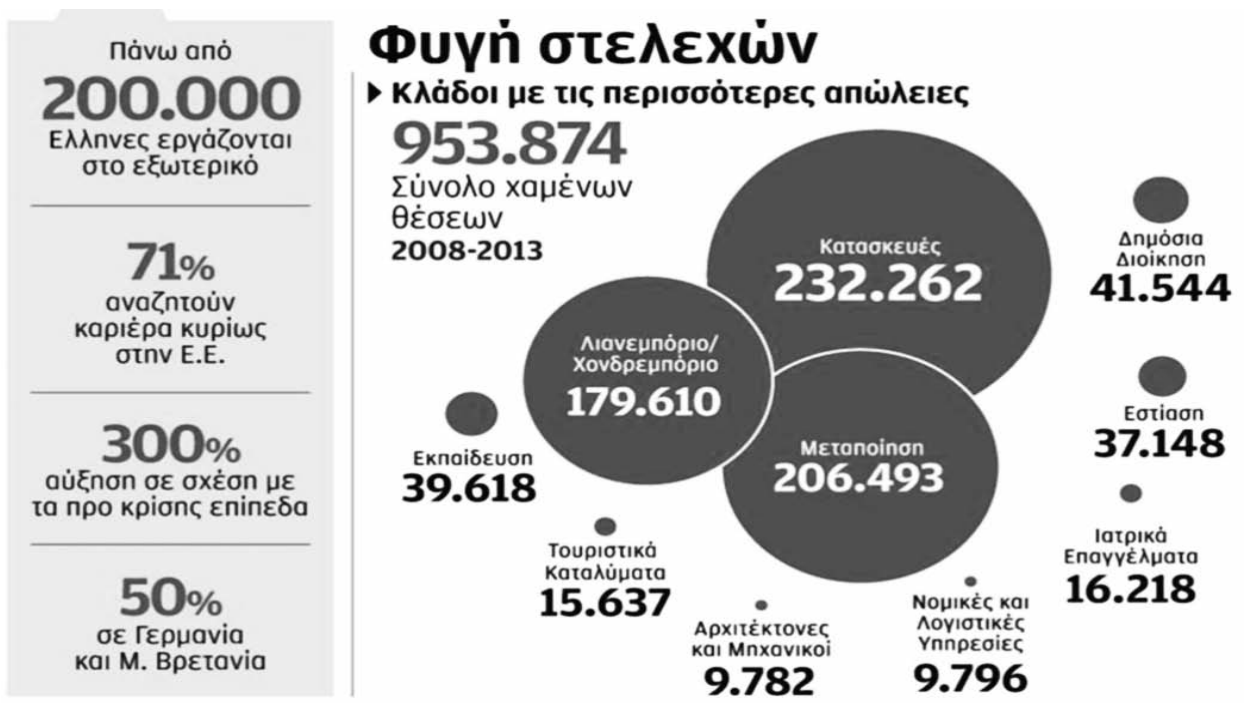
να ασχοληθούν με τις σημαντικές προκλήσεις και αβεβαιότητες του σήμερα με μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και με σημαντικά χαμηλότερες αμοιβές και προσδοκίες, αλλάζουν το τοπίο του C-Suite», σημειώνει η πρόεδρος της ManpowerGroup, Βενετία Κουσία. Το φαινόμενο αφορά πρωτίστως χώρες του Περσικού Κόλπου, όπου η σημαντικότατη ζήτηση στελεχών που υπήρχε το προηγούμενα χρόνια σε συνδυασμό με την αίσθηση ότι δεν είναι «πολύ μακριά» σε σχέση με άλλες αναδυόμενες αγορές, αλλά και με τις υψηλές απολαβές που προσφέρονταν, συγκέντρωσε το ενδιαφέρον πολλών Ελλήνων στελεχών, σημειώνει. Η ManpowerGroup εξηγεί πως τα τελευταία 5 τουλάχιστον χρόνια τα υψηλόβαθμα στελέχη των επιχειρήσεων «είδαν -όπως άλλωστε και οι περισσότεροι- πολλά από όσα έχτιζαν μέσα από τη σταδιοδρομία τους και τις προσπάθειές τους, να γκρεμίζονται». Και πήραν την απόφαση...

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη της Endeavor Greece, με την υποστήριξη του Ιδρύματος «Σταύρος Νιάρχος» και τη συνεργασία της QED, πάνω από 200.000 Ελληνες, οι περισσότεροι κάτω από 35 ετών, έχουν φύγει από τη χώρα από την έναρξη της κρίσης και εργάζονται στο εξωτερικό. Είναι συνήθως επαγγελματίες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και δεξιότητες που αναζητούν καριέρα κυρίως στην Ε.Ε. (το 71% του συνόλου). Εντός της Ε.Ε. η Γερμανία και το Ηνωμένο Βασίλειο αποτελούν τους πιο δημοφιλείς προορισμούς, απορροφώντας πάνω από το 50% αυτών που μεταναστεύουν.

Ταυτόχρονα, φαίνεται να υπάρχει μία σαφής κλαδική κατηγοριοποίηση ανά χώρα, με συγκεκριμένες χώρες να απορροφούν συγκεκριμένους επαγγελματίες, με τα χρηματοοικονομικά να χαρακτηρίζουν το Ηνωμένο Βασίλειο, η ιατρική τη Γερμανία, η έρευνα και η τεχνολογία τις ΗΠΑ και η μηχανολογία τη Μέση Ανατολή. Τα ποσοστά μετανάστευσης είναι τριπλάσια σε σύγκριση με την περίοδο προ κρίσης, και αναμένεται να παραμείνουν υψηλά και το 2015, «ιδιαίτερα από τη στιγμή που περίπου 35.000 νέοι Ελληνες οι οποίοι σπουδάζουν στο εξωτερικό επιλέγουν πλέον να αναζητήσουν εργασία εκεί, ενώ το 50% περίπου των Ελλήνων που ζουν στη χώρα σκέφτονται το ενδεχόμενο μετακίνησης στο εξωτερικό», σημειώνει η μελέτη.

Αισιόδοξοι οι εργοδότες

Σύμφωνα με την πρόεδρο της ManpowerGroup, Β. Κουσία, η τελευταία έρευνα του ομίλου όσον αφορά την απασχόληση δίνει κάποια θετικά στοιχεία για την ευρύτερη ελληνική αγορά εργασίας το προσεχές τρίμηνο. Σύμφωνα με τους εργοδότες που συμμετείχαν στην έρευνα, ο αριθμός εργαζομένων αναμένεται να αυξηθεί και στους εννέα τομείς της οικονομίας κατά το 2ο τρίμηνο, με τις προοπτικές απασχόλησης να εμφανίζουν διψήφιο ρυθμό ανάπτυξης, για πρώτη φορά από το 2008, γεγονός ενθαρρυντικό τόσο για την αγορά εργασίας, όσο και για την ευρύτερη οικονομία. Μένει βέβαια να επαληθευτούν οι προσδοκίες αυτές στην πράξη.



ERG_6-6_inn_4 3/24/15 11:26 AM Page 1

Η κατάρρευση του Κυπριακού τραπεζικού συστήματος: Μια σφαιρική θεώρησης

Του **Σοφρώνη Κληρίδη**

Μέχρι το 2000, η Κύπρος διέθετε ένα κλειστό και στενά ελεγχόμενο χρηματοπιστωτικό σύστημα. Οι τράπεζές της ήταν συντηρητικοί και εσωστρεφείς οργανισμοί με χαμηλή αποδοτικότητα και περιορισμένη τεχνογνωσία. Τα επιτόκια καθορίζονταν από την Κεντρική Τράπεζα και υπήρχαν αυστηροί περιορισμοί στη διακίνηση κεφαλαίων. Τα σχετικά ψηλά επίπεδα αποταμίευσης παρείχαν στις τράπεζες αρκετή ρευστότητα την οποία διοχέτευαν στην οικονομία. Οι τραπεζικές πρακτικές ευνοούσαν τον δανεισμό στη βάση εξασφάλισης με αποτέλεσμα να γίνονται υπερβολικές επενδύσεις σε κτήρια και κατασκευές εις βάρος των επενδύσεων σε μηχανήματα, εξοπλισμό και τεχνολογία. Υπήρξε, επίσης, μια σταθερή αύξηση του δανεισμού για σκοπούς ιδιωτικής κατανάλωσης* . Ο 21ος αιώνας έφερε τη φιλελευθεροποίηση του χρηματοπιστωτικού συστήματος και την ένταξη στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Παρατηρήθηκε σημαντική εισροή ξένων κεφαλαίων στο τραπεζικό σύστημα της Κύπρου. Τα κεφάλαια διοχετεύτηκαν σε εγχώριο δανεισμό, κυρίως στην ιδιωτική κατανάλωση και τις κατασκευές, και σε επέκταση των τραπεζών στο εξωτερικό. Ο υπέρμετρος δανεισμός δημιούργησε μια μεγάλη φούσκα στα ακίνητα και φόρτωσε νοικοκυριά και επιχειρήσεις με δυσβάστακτο χρέος. Το σπάσιμο της φούσκας ήταν θέμα χρόνου και επήλθε το 2008 με την παγκόσμια οικονομική κρίση και την κρίση χρέους στην Ελλάδα. Η μεγάλη έκθεση στην Ελλάδα γονάτισε τις τράπεζες, και η απομείωση των Ελληνικών ομολόγων τον Οκτώβριο το 2011 άρχισε την αντίστροφη μέτρηση. Η κυβέρνηση δεν διέγνωσε σωστά την κατάσταση και καθυστέρησε αδικαιολόγητα τη λήψη διορθωτικών μέτρων. Η κατάληξη ήταν το κούρεμα των καταθέσεων στις δύο μεγάλες Κυπριακές τράπεζες. Η φιλελευθεροποίηση του χρηματοπιστωτικού συστήματος και η ένταξη στην ΕΕ δημιούργησαν νέες προοπτικές για την Κυπριακή οικονομία. Ταυτόχρονα δημιούργησαν και προκλήσεις καθώς το οικονομικό και επιχειρησιακό περιβάλλον άλλαξε δραματικά. Η αδυναμία της κυβέρνησης να ενεργήσει αποφασιστικά όταν εμφανίστηκαν τα πρώτα προβλήματα έδωσε στην αναπόφευκτη κρίση καταστροφικές διαστάσεις.

Καθυστερημένη κατά ένα χρόνο η ανάκαμψη της οικονομίας

Η ανάκαμψη της κυπριακής οικονομίας αναμένεται να καθυστερήσει κατά ένα χρόνο λόγω της επιδείνωσης του εξωτερικού περιβάλλοντος και ιδιαίτερα της επίδρασης της ύφεσης στη Ρωσία, σύμφωνα με τις αναθεωρημένες προβλέψεις της ΕΥ – Eurozone Forecast (EEF) Spring 2015

Η ΕΥ έχει προχωρήσει σε αναθεώρηση των προβλέψεών της για την πορεία του κυπριακού Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος (ΑΕΠ) το 2015 από αύξηση της τάξης του 0,3% στην έκθεση Δεκεμβρίου, σε μείωση 0,4%. Για το 2016 προβλέπεται αύξηση του ΑΕΠ κατά 1,1% και για το 2019 κατά 2,5%. Οι προβλέψεις για την πορεία της κυπριακής οικονομίας επηρεάζονται αρνητικά από τα συνεχιζόμενα προβλήματα που παρουσιάζουν οι τομείς – κλειδιά για την αύξηση του ΑΕΠ, ο τουρισμός και οι άλλες υπηρεσίες. Όπως αναφέρεται στην έκθεση της ΕΥ, ο τουρισμός, που συνεισφέρει πέραν του 10% στο κυπριακό ΑΕΠ, πλήττεται από την αναμενόμενη ύφεση στη Ρωσία. Υπό ομαλές συνθήκες, το 25% των τουριστών που επισκέπτονται την Κύπρο προέρχονται από τη Ρωσία. Το 4ο τρίμηνο του 2014 όμως, ο αριθμός των αφίξεων από τη Ρωσία μειώθηκε αισθητά, ενώ, σύμφωνα με την ΕΥ, αναμένεται να μειωθεί περαιτέρω κατά 15%–20% το 2015 συνολικά. Πλήγμα από τα προβλήματα που παρουσιάζονται στη ρωσική οικονομία αναμένεται με βάση την έκθεση της ΕΥ, και στον τραπεζικό τομέα του νησιού ενώ ο τομέας των άλλων υπηρεσιών θα παραμείνει περιορισμένος από την αδύναμη ζήτηση στην Ευρωζώνη. Επιπρόσθετα, οι συνθήκες του κυπριακού προγράμματος οικονομικής προσαρμογής του 2013 απαιτούν συνέχιση της αυστηρής δημοσιονομικής πολιτικής το 2015 και το 2016, περιορίζοντας έτσι το περιθώριο της ανάκαμψης. Ως αποτέλεσμα, η αύξηση του ΑΕΠ εξαρτάται από τις εξαγωγές που παρουσιάζουν αστάθεια. Όπως αναφέρεται στην έκθεση της ΕΥ, οι περικοπές στο κρατικό μισθολόγιο έχουν κρατήσει τον προϋπολογισμό σε καλό δρόμο για τη δημιουργία πρωτογενούς πλεονάσματος το 2016, όμως, το στενό περιθώριο του προϋπολογισμού επενδύσεων κεφαλαίου θα περιορίσει την αύξηση των επενδύσεων σε μόλις 1% το 2015. Επιπλέον, ενώ η μείωση στις τιμές του πετρελαίου θα αποφέρει οφέλη στους καταναλωτές, ο αποπληθωρισμός στο τέλος του 2014, με τις τιμές να πέφτουν κατά 1% σε ετήσια βάση το Δεκέμβριο, αντικατοπτρίζει τους συνεχιζόμενους περιορισμούς στις καταναλωτικές δαπάνες των νοικοκυριών ως αποτέλεσμα του ψηλού ποσοστού ανεργίας που ξεπερνά το 16%. Επίσης, η αυξημένη ανεργία, όπως αναφέρεται στην έκθεση, περιορίζει την ανάκαμψη των επενδύσεων το 2015. Η προβλεπόμενη μέτρια αύξηση του πληθωρισμού (κατά μέσο όρο 0,4% το 2015 και 2% την περίοδο 2018 – 2019) αναμένεται να ενισχύσει τη ζήτηση μειώνοντας το πραγματικό επίπεδο των επιτοκίων και το δανειακό βάρος. Οι προβλέψεις και αναλύσεις του Eurozone Forecast της ΕΥ που ετοιμάζονται σε συνεργασία με τον οργανισμό Oxford Economics βασίζονται στο μοντέλο της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ) για την οικονομία της Ευρωζώνης. Το μοντέλο αυτό ενσωματώνει τις πιο σύγχρονες οικονομικές θεωρίες και τεχνικές και χρησιμοποιείται από την ΕΚΤ για τις προβλέψεις της σχετικά με τη ζώνη του ευρώ.

• Για το 2016 προβλέπεται αύξηση του ΑΕΠ κατά 1,1% και για το 2019 κατά 2,5%



Και διηγώντας τα, να κλαις...

ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΙΑ

• Το 2008 αναλαμβάνει την προεδρία της Κυπριακής Δημοκρατίας και παραλαμβάνει πλεονάσματα

• Δύο χρόνια αργότερα στις 13 Ιουλίου 2010 το Συμβούλιο υπουργών Οικονομικών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ECOFIN) ξεκίνησε για την Κύπρο τη διαδικασία υπερβολικού δημοσιονομικού ελλείμματος και έθεσε την Κυπριακή οικονομία υπό ητν επιτήρηση των θεσμικών οργάνων της Ε.Ε., αφού το δημοσιονομικό έλλειμμα για το 2009 ξεπέρασε το ανώτατο όριο του 3% του ΑΕΠ.

• Τον Ιούλιο του 2011 γίνεται η φονική έκρηξη στο Μαρί με τις ζημιές σε βάρος της οικονομίας να ξεπερνούν τα €2.5 δισ.

Για το ποιος ευθύνεται για την τραγωδία στο Μαρί μιλά πολύ ξεκάθαρα το πόρισμα Π. Πολυβίου.

Από το δεύτερο τρίμηνο του 2011 (τυχαία ή όχι;) μέχρι και σήμερα η οικονομία καταγράφει αρνητικούς ρυθμούς ανάπτυξης. Μόνιμα δηλαδή στον κατήφορο.

• Από το 2011 η κυβέρνηση Χριστόφια χάνει την πρόσβαση στις διεθνείς αγορές και η Κύπρος δεν μπορεί πλέον να εξασφαλίσει επαρκή διανειοδότηση.

• Στις 25 Ιουνίου 2012 ο πρόεδρος και η κυβέρνηση του υποβάλουν αίτημα για οικονομική στήριξη στον Ευρωπαϊκό ταμείο χρηματοπιστωτικής σταθερότητας. Το αίτημα αυτό ουσιαστικά αποτελεί την πρόσκληση και το διαβατήριο για την εδώ άφιξη της τρόϊκα.

• Στα μεοσδιαστήματα, απρογράμματιστα και χωρίς κοινωνικό διάλογο ο Χριστόφιας, πλαισιούμενος πάντοτε από τραπεζίτες υπουργούς Οικονομικών, λαμβάνει μέτρα που όλα κτύπησαν αλύπητα τους μισθωτούς πολίτες. Μείωση μισθών, παγοποίηση της ΑΤΑ, υποχρεωτική εισφορά προς το κράτος από εργαζόμενους στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, αύξηση του ΦΠΑ, επιβολή φορολογίων στα καύσιμα και στα καπνικά προϊόντα, κουτσούρεμα της φοιτητικής χορηγίας και του επιδόματος τέκνου, χαράτσι των ρύπων ύψους 9% επί των τιμολογίων της ΑΗΚ κλπ.



Αρθροιστικά την πενταετία 2008 – 2013 το κατά κεφαλήν ΑΕΠ (σε πραγματικούς όρους) μειώθηκε κατά 15.8% ενώ οι εγγεγραμμένοι άνεργοι από 11541 που ήταν το 2008, έφθασαν το τέλος του 2012 (μέσοι όροι έτους) στα 36362 (αύξηση πέραν του 2015).

Αυτά ήταν μόνο μερικά από τα κατορθώματα της διακυβέρνησης ΑΚΕΛ – Χριστόφια.

Η μέρες και έργα κυβέρνησης Αναστασιάδη προσεχώς και με την ολοκλήρωση της πενταετίας ...

Ο «Δεν ξεχνώ»

ERG_7-7_inn_4 3/24/15 11:27 AM Page 1

Τα σημαντικότερα γεγονότα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821

ΣΦΥΡΗΛΑΤΗΣΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Η ελληνική επανάσταση του 1821, επικός απελευθερωτικός αγώνας, του επί αιώνες, υπόδουλου ελληνικού λαού, υπήρξε ο πιο σημαντικός σταθμός της ιστορίας του Νεώτερου Ελληνισμού.

Σφράγισε την εθνική πορεία των Ελλήνων, αφού η επιτυχής τελική έκβασή του, μετά από εννιά χρόνια σκληρού, ηρωικού, αλλά και αιματηρού πολέμου, σε πολλά μέτωπα, σήμανε την ίδρυση, από το 1830, του ελληνικού κράτους και την ένταξη της Ελλάδος, ύστερα από πολλούς αιώνες, στον πολιτικό χάρτη των ανεξάρτητων κρατών της γης.

Και γύρω απ' αυτό το, αρχικά, μικρό κράτος, που δεν ανταποκρινόταν στις προσδοκίες και τις θυσίες των αγωνιστών του '21, θα συγκεντρωθεί σιγά-σιγά όλος ο Ελληνισμός για να πραγματοποιήσει τη νέα του ιστορική πορεία.

Ο αγώνας της Εθνικής Παλιγγενεσίας, μακροχρόνιος, άνισος, με κορυφώσεις ηρωισμού αλλά και με περιόδους κάμψης και κατάπτωσης, κατόρθωσε να σφυρηλατήσει την εθνική συνείδηση των Ελλήνων, να αναπτύξει την εθνική τους ενότητα και να εμπνεύσει τις επόμενες γενιές για διαδοχικές εξορμήσεις και απελευθερώσεις ώστε να λάβει η Ελλάδα τη σημερινή της μορφή.

Ακόμη, σε καιρούς απογοήτευσης και δοκιμασίας, εμψύχωσε τους αλύτρωτους Έλληνες και τους έδωσε τη δύναμη για καρτερία και αντίσταση, μέχρι να μπορέσουν να πετύχουν κι αυτοί την εθνική τους αποκατάσταση και ένταξη στον εθνικό κορμό.

Ταυτόχρονα, υπήρξε κορυφαίο πολιτικό γεγονός και για την ίδια την ιστορία της Ευρώπης, αφού απασχόλησε την ευρωπαϊκή διπλωματία, ενεργοποίησε τις φιλελεύθερες συνειδήσεις, προκάλεσε το φιλελληνικό κίνημα, όπλισε με προσδοκίες τους ευρωπαϊκούς λαούς που αναζητούσαν την εθνική τους δικαίωση, παρέσυρε κυβερνήσεις μεγάλων δυνάμεων να ενδιαφερθούν, θετικά ή αρνητικά, και στο τέλος να υποχρεωθούν να συνεργασθούν και να συνυπογράψουν τα πρωτόκολλα για την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους.

Η ελληνική επανάσταση παρουσίασε έντονες διακυμάνσεις κατά τα εννέα χρόνια της διάρκειάς της, με εναλλαγές επιτυχιών αλλά και αποτυχιών, εμφύλιους σπαραγμούς, μέχρι να μπορέσει να ισχυροποιηθεί και να αναγνωριστεί από τις εγγυήτριες δυνάμεις με την υπογραφή του Πρωτοκόλλου του Λονδίνου του 1830, που δημιούργησε το ανεξάρτητο ελληνικό κράτος.

1814-1820 Ιδρύεται στην Οδησσό η Φιλική Εταιρεία, από τον Νικόλαο Σκουφά, τον Αθανάσιο Τσακάλωφ και τον Πάτμιο Εμμανουήλ Ξάνθο, με αποκλειστικό σκοπό την προετοιμασία της επανάστασης. Γενικός Επίτροπος της «Ανωτάτης Αρχής της Φιλικής Εταιρείας» ανέλαβε, το 1820, ο Αλέξανδρος Υψηλάντης, αξιωματικός του τσαρικού στρατού.

Φεβρουάριος-Μάρτιος 1821 Ο Αλέξανδρος Υψηλάντης κηρύσσει στο Ιάσιο της Μολδαβίας, πνευματικό κέντρο του Ελληνισμού, την επίσημη έναρξη της επανάστασης στις παραδουνάβιες Ηγεμονίες, με τη συγκρότηση του Ιερού Λόχου. Είχε προηγηθεί η επαναστατική του προκήρυξη με τον τίτλο «Μάχου υπέρ πίστεως και πατρίδος».

Μετά τις πρώτες επιτυχίες, ο τσάρος αποκηρύσσει τον Αλέξανδρο Υψηλάντη και ο Ιερός Λόχος θα ηττηθεί τον Ιούνιο του 1821 στο Δραγατσάνι από υπέρτερες τουρκικές δυνάμεις. Τερματίζεται έτσι η επανάσταση στις παραδουνάβιες Ηγεμονίες.

25 Μαρτίου 1821 Συμβολική ημερομηνία έναρξης της ελληνικής επανάστασης. Ο επίσκοπος Παλαιών Πατρών Γερμανός ορκίζει τους επαναστάτες στη Μονή της Αγίας Λαύρας. Οι επαναστάτες είχαν εισέλθει από τις 23 Μαρτίου στην πόλη των Πατρών και κήρυξαν την επανάσταση στην πλατεία του Αγίου Γεωργίου. Ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, ο Παπαφλέσσας και ο Πετρόμπεης Μαυρομιχάλης απελευθερώνουν την Καλαμάτα από τους Τούρκους.

10 Απριλίου 1821 Η Πύλη προβαίνει σε αντίποινα. Απαγχονίζεται ο Πατριάρχης Γρηγόριος Ε' στην Κωνσταντινούπολη. Το σώμα του θα μεταφερθεί στην Οδησσό.

23-24 Απριλίου 1821 Ο Αθανάσιος Διάκος μάχεται ηρωικά στην Αλαμάνα, συλλαμβάνεται από υπέρτερες δυνάμεις και βρίσκει ηρωικό, αλλά μαρτυρικό θάνατο. Μέρες αργότερα, ο Οδυσσέας Ανδρούτσος, μάχεται, και εμποδίζει, στο Χάνι της Γραβιάς, την πορεία των τουρκικών στρατευμάτων προς την Πελοπόννησο.

12-13 Μαΐου 1821 Η νίκη των Ελλήνων στο Βαλτέτσι ανοίγει το δρόμο για την κατάληψη της Τριπολιτσάς, στρατιωτικού και πολιτικού κέντρου της Πελοποννήσου.

14 Ιουνίου 1821 Επανάσταση στην Κρήτη

23 Σεπτεμβρίου 1821 Με την κατάληψη της Τριπολιτσάς (έδρας του πασά του Μορέως), εδραιώνεται η επανάσταση στην Πελοπόννησο. Δύο μήνες μετά, θα ιδρυθεί στο Μεσολόγγι, υπό την προεδρία του Αλέξανδρου Μαυροκορδάτου, ο «Οργανισμός της Δυτικής Χέρσου Ελλάδος».

13 Νοεμβρίου 1821 Απελευθερώνεται η Άρτα από τους Σουλιώτες οπλαρχηγούς Μάρκο και Νότη Μπότσαρη, τους αδελφούς Τζαβέλα κ.ά.

1 Ιανουαρίου 1822 Στην Α' Εθνοσυνέλευση στην Νέα Επίδαυρο, ψηφίζεται το πρώτο Σύνταγμα της Επανάστασης, γνωστό ως «Προσωρινό Πολίτευμα της Ελλάδος». Πρόεδρος του Εκτελεστικού εκλέγεται ο Αλέξανδρος Μαυροκορδάτος.

30 Μαρτίου 1822 Καταστροφή της Χίου από τα τουρκικά στρατεύματα του Καπουδάν Πασά Καρά Αλή. Μια μαζική θυσία που θα εμπνεύσει προσωπικότητες της ευρωπαϊκής τέχνης και του πνεύματος, όπως ο Ντελακρουά και ο Βίκτορ Ουγκό και θα συγκινήσει την Ευρώπη, που θα δείξει περισσότερο ενδιαφέρον για τον ελληνικό Αγώνα. Τρεις μήνες αργότερα, ο Κωνσταντίνος Κανάρης θα πυρπολήσει και θα καταστρέψει την τουρκική ναυαρχίδα.

6 Ιουνίου 1822 Ο Χουρσίτ πασάς και ο Ομέρ Βρυώνης καταλαμβάνουν το Σούλι

29 Ιουνίου 1822 Ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης θα καταστρέψει στα Δερβενάκια την στρατιά του Μαχμούτ πασά ή Δράμαλη ανατρέποντας τα φιλόδοξά του σχέδια. Οι Έλληνες και αρκετοί φιλέλληνες θα ηττηθούν, λίγες μέρες μετά, στο Πέτα (κοντά στην Άρτα) από ισχυρές τουρκικές δυνάμεις.

Αύγουστος 1822 Η παρουσία του Γεωργίου Κάνιγκ, ως υπουργού Εξωτερικών της Αγγλίας σηματοδοτεί τη θετική μεταστροφή της αγγλικής πολιτικής απέναντι στο Ελληνικό Ζήτημα.

Δεκέμβριος 1822 Το Συνέδριο των αντιπροσώπων των μεγάλων Δυνάμεων στη Βερόνα, παρά τις προσπάθειες των Ελλήνων απεσταλμένων, δεν αναγνωρίζει την ελληνική Επανάσταση και την αποκηρύσσει με διακήρυξή του.

Ιανουάριος 1823 Νίκη των Ελλήνων στο Ναύπλιο, που ορίζεται έδρα της επαναστατικής κυβέρνησης.

Μάρτιος 1823 Η Αγγλία αναγνωρίζει τους Έλληνες ως εμπόλεμους αναγνωρίζοντας de facto και την ελληνική επανάσταση.



«Όταν αποφασίσαμε να κάμουμε την Επανάσταση, δεν εσυλλογισθήκαμε, ούτε πόσοι είμεθα, ούτε πως δεν έχουμε άρματα, ούτε ότι οι Τούρκοι εβαστούσαν τα κάστρα και τας πόλεις, ούτε κανένας φρόνιμος μας είπε; «πού πάτε εδώ να πολεμήσετε με τα σιταροκάραβα βατσέλια». Αλλά, ως μια βροχή, έπεσε εις όλους μας η επιθυμία της Ελευθερίας μας και όλοι και οι κληρικοί και οι προεστοί και οι καπεταναίοι και οι πεπαιδευμένοι και οι έμποροι, μικροί και μεγάλοι, όλοι εσυμφωνήσαμε εις αυτόν το σκοπό και εκάμαμε την επανάσταση».

Θεόδωρος Κολοκοτρώνης

(Από το λόγο του στην Πνύκα στις 8 Οκτωβρίου 1838).



» Τούτην την πατρίδα την έχομεν όλοι μαζί, και σοφοί και αμαθείς και στρατιωτικοί και οι πλέον μικρότεροι άνθρωποι. Όσοι αγωνιστήκαμεν, αναλόγως ο καθείς, έχομεν να ζήσωμεν εδώ. Το λοιπόν δουλέψαμεν όλοι μαζί, να την φυλάμεν κι όλοι μαζί.

Και να μην λέγει ούτε ο δυνατός «εγώ», ούτε ο αδύνατος. Ξέρετε πότε να λέγη ο καθείς «εγώ»; Όταν αγωνιστή μόνος του και φκιάση ή χαλάση, να λέγη «εγώ».

Όταν όμως αγωνίζωνται πολλοί και φκιάνουν, τότε να λέη «εμείς». Είμαστε εις το «εμείς» και όχι εις το «εγώ». Και εις το εξής να μάθωμεν γνώση, αν θέλωμεν να φκιάσωμεν χωριόν, να ζήσωμεν όλοι μαζί»

Στρατηγός Γιάννη Μακρυγιάννη



9 Ιουλίου 1821 Οι Τούρκοι απαγχονίζουν στη Λευκωσία τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και αποκεφαλίζουν τους Μητροπολίτες Πάφου, Κιτίου και Κυρήνειας.

ERG_8-9_inn_8 & 9 3/24/15 11:48 AM Page 1

Προμηνύονται απεργιακές καταιγίδες μεσούσης της Τουριστικής περιόδου

• ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ – ΒΟΥΛΗ – ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ ΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΟΥΝ ΤΙΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΤΟΥΣ





Οι ξενοδοχοϋπάλληλοι ξεκίνησαν στις 24 Μαρτίου 2015 πολυμέτωπο αγώνα με σκοπό τη θωράκιση των δικαιωμάτων τους και αποτροπή φαινομένων εκμετάλλευσης στην εργασία στον ευρύ κλάδο του τουρισμού – επισιτισμού.

Οι συντεχνίες καλούν την κυβέρνηση, τη Βουλή και τους εργοδότες να αναλάβουν τις ευθύνες που τους αναλογούν προκειμένου να διαφυλαχθούν οι ομαλές εργασιακές σχέσεις στον κλάδο του τουρισμού που αποτελεί την κινητήριο δύναμη της οικονομίας. Αν παρελπίδα κωφεύουν στις προειδοποιήσεις του συνδικαλιστικού κινήματος, θα φέρουν ακέραιη την ευθύνη για τις απεργιακές καταιγίδες που προμηνύονται μεσούσης της περιόδου τουριστικής αιχμής. Έστειλαν ισχυρό το μήνυμα ότι επείγει η νομοθετική ρύθμιση των όρων εργοδότησης. Επίσης, θεωρούν εκ των ων ουκ άνευ την επαναλειτουργία της Επιτροπής Όρων Υπηρεσίας στα ξενοδοχεία, προκειμένου να μπει τάξη στη σημερινή χαώδη κατάσταση η οποία ξεφτιλίζει το ανθρώπινο δυναμικό πλήττοντας ταυτόχρονα την ποιότητα του τουριστικού προϊόντος της Κύπρου.

ΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΕΙΣ

Το Συνδικαλιστικό κίνημα, ανταποκρινόμενο στις εκκλήσεις των ξενοδόχων, του Υπουργείου Εργασίας, και της Βουλής, το Μάη του 2013 προχώρησε σε παραχωρήσεις ύψους 15%, σε μια προσπάθεια διατήρησης της ανταγωνιστικότητας του τουριστικού μας προϊόντος.

Πιο συγκεκριμένα:

- Μειώθηκε η εισφορά στο Ταμείο Προνοίας από 10% σε 3%.
- Αυξήθηκε η κράτηση από το δικαίωμα υπηρεσίας του προσωπικού από 5% σε 17.5%.
- Καταργήθηκε η αποζημίωση της εργασίας τις Κυριακές.
- Καταργήθηκε η παραχώρηση off σε περίπτωση που συμπίπτει το εβδομαδιαίο off με γιορτή αργία.
- Μειώθηκε το επίδομα Πάσχα από 30% σε 7.5% του βασικού και τιμάριθμου.

Οι τελευταίες παραχωρήσεις έγιναν τη στιγμή που ο τουριστικός τομέας, ευτυχώς, δεν επηρεάστηκε από την οικονομική κρίση και τις επιπτώσεις της, όπως συνέβηκε σε άλλους τομείς της οικονομίας.

Σε αντάλλαγμα των παραχωρήσεων των εργαζομένων, το μόνο πράγμα που ζήτησαν οι συντεχνίες ήταν ο σεβασμός της Συλλογικής σύμβασης και η νομική ρύθμιση βασικών όρων εργασίας, όπως ο 13ος μισθός, η πενθήμερη εβδομάδα εργασίας, οι αργίες και το ταμείο Προνοίας.

• Αν οι εργοδότες και η πολιτεία εξακολουθήσουν να σφυρίζουν αδιάφορα μπροστά στα καυτά προβλήματα το κόστος στον τουρισμό και στην οικονομία θα είναι τεράστιο

ΣΤΥΓΝΗ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ

Τα τελευταία χρόνια, εκατοντάδες ή και χιλιάδες Κυπρίων εργαζομένων, οι οποίοι κατείχαν όλοι μόνιμες θέσεις εργασίας, και καλύπτονταν από την συλλογική σύμβαση, έχουν απολυθεί με διάφορα προσχήματα.

Στις πλείστες περιπτώσεις αυτοί αντικαταστάθηκαν με φτηνό εργατικό δυναμικό, κυρίως με κοινοτικούς, με εξευτελιστικούς όρους απασχόλησης.

Την ίδια ώρα, όλα σχεδόν τα ξενοδοχεία, απασχολούν μεγάλο αριθμό μαθητών/σπουδαστών από το εξωτερικό, σε απευθείας συνεννόηση με τις σχολές τους ή μέσω των ευρωπαϊκών προγραμμάτων " Leonardo Da Vinci " και "Erasmus" χωρίς μισθό ή με 200 – 300 ευρώ σαν χαριστική αμοιβή.

Ευθύνη για προστασία των εργαζομένων, πέραν από το συνδικαλιστικό κίνημα, ιδιαίτερα μέσα στις σημερινές συνθήκες, έχουν τόσο η πολιτεία όσο και η Βουλή.

Έχει περάσει ένας περίπου χρόνος από την καταγγελία των προβλημάτων και την υποβολή των αιτημάτων μας προς την Υπουργό εργασίας, την Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εργασίας και την ενημέρωση των ξενοδόχων, χωρίς να υπάρξει καμιά ανταπόκριση.

Ήρθε η ώρα οι βασικοί όροι απασχόλησης στη ξενοδοχειακή βιομηχανία να θεσμοθετηθούν σε νόμο, ώστε να εκλείψουν, όσο είναι δυνατό, τα φαινόμενα εκμετάλλευσης των εργαζομένων, αλλά και των περιπτώσεν αθέμητου ανταγωνισμού, με αλυσιδωτές αρνητικές επιπτώσεις σε ολόκληρη τη ξενοδοχειακή βιομηχανία.

Σε αντίθετη περίπτωση δηλώνουμε ξεκάθαρα ότι θα διεκδικήσουμε δυναμικά τα δικαιώματα μας και η ευθύνη θα βαραίνει τόσο τους ξενοδόχους όσο και το Υπουργείο Εργασίας, αλλά και όλα τα κόμματα της βουλής που ταυτίζονται με την εργοδοτική πλευρά και αρνούνται να υποστηρίξουν και να ψηφίσουν τις αναγκαίες αλλαγές στο νόμο για αποτελεσματική προστασία των εργαζομένων.

ΑΞΙΟΥΜΕΝ

Οι συντεχνίες ζητούν αναθεώρηση των κανονισμών για τους όρους υπηρεσίας των εργαζομένων στα ξενοδοχεία και συμπερίληψη των πιο κάτω:

1. Ελάχιστοι μισθοί πρόσληψης
2. 13ος μισθός.
3. Πενθήμερη εβδομάδα εργασίας.
4. Γιορτές/αργίες .
5. Υποχρεωτική γνώση της Ελληνικής γλώσσας
6. Περιορισμός της απασχόλησης μαθητών/ σπουδαστών σε λογικά πλαίσια και χωρίς να συμπληρώνουν κανονικές θέσεις εργασίας.
7. Υποχρεωτική εφαρμογή των προτύπων επαγγελματικών προσόντων.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝ

- Επαναλειτουργία της Επιτροπής Όρων Υπηρεσίας στα ξενοδοχεία και μεγαλύτερη εποπτεία και έλεγχο εφαρμογής του νόμου για τα ξενοδοχεία.
- Αναθεώρηση της συμφωνίας για τις χειμερινές αναστολές εργασιών των ξενοδοχείων ώστε να ενθαρρύνεται η απασχόληση.
- Λήψη μέτρων για έγκαιρη και κάθε μήνα καταβολή του ανεργιακού επιδόματος σε όλους τους άνεργους.



ERG_8-9_inn_8 & 9 3/24/15 11:48 AM Page 2

• Θεσμοθετήθηκε η «Ημέρα ήρωα Μαθητή» με την σφραγίδα του Ινστιτούτου Ελληνικού Πολιτισμού

ΤΙΜΗ ΚΑΙ ΔΟΞΑ ΣΤΗΝ ΗΡΩΪΚΗ ΝΕΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Μέσα σε κατανυκτική ατμόσφαιρα, πραγματοποιήθηκε την περασμένη Πέμπτη, η εκδήλωση «Ημέρα του Ήρωα Μαθητή» η οποία θεσμοθετείται από το Ινστιτούτο Ελληνικού Πολιτισμού με σκοπό να τιμάται διαχρονικά η προσφορά της μαθητιώσας νεολαίας και της Κυπριακής νεότητας στον Εθνικοαπελευθερωτικό ξεσηκωμό της ΕΟΚΑ 55-59 και γενικότερα στους αγώνες του μαρτυρικού νησιού μας για εθνική δικαίωση. Όσοι παρευρέθηκαν στην εκδήλωση στην κατάμεστη αίθουσα «Μάρκου Δράκου» στο μέγαρο της ΣΕΚ, έκλαψαν από συγκίνηση μετάλαβαν από το άγιο δισκοπότηρο του αίματος της ηρωικής νεότητας και της θυσίας των άξιων παλληκαριών τη Κύπρου στον υπέρ ελευθερίας αγώνα.



Το πρόγραμμα ξεκίνησε με προβολή κινηματογραφικών εικόνων από τις μαθητικές διαδηλώσεις στον Απελευθερωτικό Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-59. Με την μάχη του Παγυπρίου Γυμνασίου και της Σεβερείου σε πρώτο πλάνο.

Ακολούθησε μαρτυρία της Γεωργίας Παλληκαρίδη-Ποσπορή για τη ζωή και τη δράση του ήρωα αδελφού της Ευαγόρα Παλληκαρίδη, η οποία με γαλήνιο ύφος αποτύπωσε την θυσία του 17χρονου μαθητή που πήρε συνειδητά την ανηφοριά και τα μονοπάτια που πάν στην πανώρια Λευτεριά.

Χαιρετισμούς, απηύθυναν, ο πρόεδρος του Ινστιτούτου Ελληνικού Πολιτισμού **Ξενής Χ. Ξενοφώντος, ο** αναπληρωτής



γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** και ο Υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού **Κώστας Καδής**, ο οποίος έθεσε την εκδήλωση υπό την αιγίδα του. Τόνισαν την ανάγκη προσκόλλησης των σημερινών νέων μας στα ακατάλυτα ιδανικά του Ελληνικού Πολιτισμού τα οποία ενέπνευσαν τα αμούστακα παιδιά της ΕΟΚΑ για πραγματοποίηση του θαύματος του 55-59.

Το θέμα, Κύπρος, « ...τη γλώσσα μού έδωσαν ελληνική...» ανέπτυξε με γλαφυρό τρόπο η Φιλόλογος καθηγήτρια Δανάη Γεωργιάδου αναδεικνύοντας την Ελληνικότητα της Κύπρου από αρχαιοτάτων χρόνων

μέχρι σήμερα.

Κύριος ομιλητής ήταν ο Φιλόλογος - Συγγραφέας Γεώργιος Χατζηκωστής που ανέδειξε με παραστατικό και τεκμηριωμένο τρόπο το θέμα «Ευαγόρας Παλληκαρίδης, εκπρόσωπος της γενιάς των νέων στον Απελευθερωτικό Αγώνα». Η εκδήλωση διανθίσθηκε με μουσικό αφιέρωμα στον Ευαγόρα Παλληκαρίδη από τη χορωδία και ορχήστρα του Ιδιωτικού Γυμνασίου - Λυκείου ΟΛΥΜΠΙΟΝ, που εντυπωσίασε τους πάντες με την άψογη εκτέλεση και το εκλεπτυσμένο ύφος μετατρέποντας την βραδυά σε ιερό μυστήριο.

Ανδρέας Φ. Μάτσας, αναπληρωτής γενικός γραμματέας ΣΕΚ

ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ Η ΘΥΣΙΑ ΤΩΝ ΗΡΩΟΜΑΡΤΥΡΩΝ ΜΑΣ



Σε όσους κυλά ακόμα η Ελλάδα μέσα μας, έχουμε χρέος, καθήκον και υποχρέωση να τιμούμε και να δοξάζουμε τους αγώνες του γένους των Ελλήνων. Ιδιαίτερα σήμερα, όπου η σάπια ανάσα της σήψης και της διαφθοράς καταρρακώνει την ανθρώπινη αξιοπρέπεια σε εθνικό, κοινωνικό, οικονομικό και εργατικό επίπεδο.

Η ΣΕΚ τιμά και στηρίζει τις προσπάθειες που καταβάλλονται για διατήρηση της φλόγας του έθνους αναμμένης και ως εκ τούτου συγχαίρει το Ινστιτούτο Ελληνικού Πολιτισμού για την πρωτοβουλία να καθιερωθεί ημέρα τιμής ήρωα μαθητή. Η αγωνιστικότητα του ήρωα μαθητή παραμένει διαχρονική από γενιά σε γενιά και ο ρόλος όλων μας πρέπει να είναι καταλυτικός ως προς τη διαπαιδαγώγηση των νέων μας για να μπορούν να συνεχίσουν να αγωνίζονται και να κερδίζουν.

Η αποτύπωση της ηρωικής μορφής του δικού μας Ευαγόρα από την αδελφή του ήρωα, μας δίνει ακόμα περισσότερη ώθηση, ιδιαίτερα σε εμάς στη ΣΕΚ, η οποία αποτέλεσε σύμφωνα και με τις μαρτυρίες του πολιτικού και του στρατιωτικού αρχηγού του εθνικοαπελευθερωτικού αγώνα «φυτώριο άντλησης αγωνιστών της ΕΟΚΑ». Δεν είναι άλλωστε τυχαία η επιλογή της συγκεκριμένης αίθουσας για τη σημερινή εκδήλωση η οποία φέρει το όνομα του Μάρκου Δράκου ο οποίος υπήρξε ηγετικό στέλεχος της ΣΕΚ και εκ των κορυφαίων αγωνιστών της ΕΟΚΑ.

Η ΣΕΚ, της οποίας 39 μέλη βρίσκονται ανάμεσα στους αγωνιστές της ΕΟΚΑ που θυσιάστηκαν για την επίτευξη των οραμάτων του αγώνα, παραμένει η πρωτοπόρος δύναμη στην προσπάθεια για επίτευξη των εθνικών, κοινωνικών και εργατικών πόθων του τόπου μας.

Κώστας Καδής υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού

Σήμερα έχουμε απόλυτη ανάγκη τα πρότυπα του 55-59



Εκφράζω τα θερμά μου συγχαρητήρια στο Ινστιτούτο Ελληνικού Πολιτισμού για την πρωτοβουλία της πραγματοποίησης της εκδήλωσης αυτής. Σε περιόδους γενικότερης οικονομικής και, κυρίως, ηθικής κρίσης, όπως αυτή την οποία διερχόμαστε, η υιοθέτηση προτύπων εθνικής συνείδησης και ανιδιοτελούς προσφοράς είναι η σοφότερη άμυνα και η καλύτερη υπηρεσία που έχουμε να προσφέρουμε στη νέα γενιά.

Συγχαρητήρια εκφράζω επίσης στη διεύθυνση, το προσωπικό και τους μαθητές του Ελληνικού Ιδιωτικού Σχολείου ΟΛΥΜΠΙΟΝ για τη συμμετοχή τους στην αποψινή βραδιά. Η προθυμία με την οποία ανταποκρίθηκε το σχολείο στο κάλεσμα των διοργανωτών είναι ενδεικτική της ποιότητας εκπαίδευσης την οποία προσφέρει. Με τη σκέψη στραμμένη στους ήρωες μαθητές του Αγώνα και με τη δέσμευση πως θα συνεχίσουμε να καλλιεργούμε τα ιδανικά τα οποία υπηρέτησαν, σας καλώ να παρακολουθήσουμε την εκδήλωση που ακολουθεί.

Ξενής Χ. Ξενοφώντος, πρόεδρος Ι.Ε.Π.

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΜΑΣ Ο ΕΥΑΓΟΡΑΣ

Με την πρώτη θεσμοθετημένη εκδήλωση προς τιμή του ήρωα μαθητή στέλλουμε ισχυρό το μήνυμα ότι η θυσία των παλληκαριών του εθνικοαπελευθερωτικού ξεσηκωμού της Κύπρου και όλων των πεσόντων στους αγώνες για εθνική δικαίωση δεν πρόκειται να πάει χαμένη. Δίδουμε έντονο το παρόν μας με το κεφάλι ψηλά και το βλέμμα μονίμως στραμμένο προς το πάνθεο των αθανάτων για να συμβάλουμε αποφασιστικά στην αποκατάσταση της αδικίας σε βάρος του μαρτυρικής μας νήσου και στην θωράκιση της εθνικής ταυτότητας του Κυπριακού Ελληνισμού. Λαμπρός οδοδείκτης της πορείας μας ο Ευαγόρας Παλληκαρίδης και η ηρωική γενιά του.



ERG_10-10_inn_13 3/24/15 11:27 AM Page 1

10 βήματα για να πηγαίνετε χαρούμενοι στο γραφείο

Αδυνατείτε να αντιμετωπίσετε την αγχωτική ατμόσφαιρα στον επαγγελματικό σας χώρο; Έχετε προνβλήματα με τον επαγγελματικό περίγυρο. Ίδού μερικοί τρόποι που θα κάνετε το γραφείο και γενικότερα τον χώρος δουλειάς ευχάριστο, απωθώντας πιθανά σενάρια ανίας και και ψυχικής καταπόνησης.

Μην παραλείπετε να θέτετε νέους στόχους

Υπάρχουν πάνω από 1000 μελέτες οι οποίες καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα. Το να θέτεις συνεχώς νέους στόχους στην δουλειά επηρεάζει την απόδοση, την αφοσίωση και την καλή διάθεση. Μπροστά σε μια νέα πρόκληση ο νους αρχίζει να χρησιμοποιεί τις δυνατότητες του - προσοχή, μνήμη, προσπάθεια, αυτοέλεγχο,θέληση- που τελικά μας κάνουν να αισθανόμαστε πιο συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουμε αλλά και πιο ικανοί.

Βρείτε χώρο για τα πράγματα που αγαπάτε στην δουλειά

Προσπαθήστε να ενσωματώσετε τα πράγματα που σας παθιάζουν στην δουλειά. Αν για παράδειγμα είστε δασκάλα και αγαπάτε την τέχνη βάλτε



την με κάποιο τρόπο στο μάθημα σας.Μην αφήνετε τον αληθινό σας εαυτό στο σπίτι, συμβουλεύει ο David Ballard, επικεφαλής της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης. Τείνουμε να διχάζουμε τον εαυτό μας και να φέρνουμε τον μισό στην δουλειά και τον άλλο μισό στο σπίτι. Και θυμηθείτε: το να είμαστε επαγγελματίες δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να είμαστε άχρωμοι.

Διακοσμήστε το γραφείο σας

Οι εργαζόμενοι που δουλεύουν σε ένα ουδέτερο και άχρωμο περιβάλλον είναι λιγότερο παραγωγικοί και κάνουν περισσότερα λάθη, υποστηρίζει έρευνα του Πανεπιστημίου του Τέξας που έγινε και αφορούσε την επίδραση της διακόσμησης του γραφείου στην απόδοση και την διάθεση των εργαζομένων. Συνεπώς κρεμάστε ένα χρωματιστό poster στο γραφείο ή καλύψτε την μολυβοθήκη σας με ένα ωραίο ύφασμα. Και βάλτε οπωσδήποτε κόκκινο. Βοηθάει την συγκέντρωση και την μνήμη.

Εγκαταλείψτε προσωρινά το πρόβλημα

Αν κάποιο project σας έχει κολλήσει ή αν κάτι άλλο δεν πάει καλά απλώς ξεχάστο το για λίγες ώρες και ασχοληθείτε με κάτι άλλο. Αυτό το διάλλειμμα μπορεί να σας δώσει τον χρόνο και την απόσταση που χρειάζεστε για να βρείτε μία λύση που θα λύσει το πρόβλημα.

Σπάστε πλάκα

Μια φάρσα, ένα ανέκδοτο, ένα μικρό πηγαδάκι με χαλαρωτική κουβέντα μπορεί να κάνει το γραφείο ένα μέρος που θα θέλουμε να πηγαίνουμε. Κάποιοι δεν συνδέουν το γραφείο με ένα μέρος όπου κανείς μπορεί να χαλαρώσει και να αστειευτεί αλλά οι έρευνες συνηγορούν στο αντίθετο. Σύμφωνα με τα ευρήματα του Πανεπιστημίου της Φλόριντα οι εργαζόμενοι που περνούν καλά πετυχαίνουν περισσότερα, εμφανίζουν ένα μεγαλύτερο ποσοστό δημιουργικότητας και βοηθούν περισσότερο τους συναδέλφους τους.

Δημιουργήστε μια ιστορία (και αγαπήστε την δουλειά σας για ένα λεπτό)

Όταν αλλάζεις την ιστορία που λες στον εαυτό σου, αλλάζεις ταυτόχρονα την εμπειρία σου, συμβουλεύει ο δημιουργός του Creativity and Personal Mastery ένα πρόγραμμα προσωπικής ανέλιξης. Για παράδειγμα αν οι χτίστες ενός καθεδρικού ναού πουν χτίζω ένα μεγάλο καθεδρικό ναό αντί είμαι χτίστης δημιουργούν μια διαφορετική αίσθηση και διάθεση στον εαυτό τους σε σχέση με την δουλειά τους. Αν αναγνωρίσετε τα θετικά και ενδιαφέροντα στοιχεία στην δουλειά σας -πάντα υπάρχουν τέτοια- θα νιώσετε και διαφορετικά για αυτήν.

Μιλήστε με κάποιον αγαπημένο

Ένα καλό tip είναι πριν φύγετε για το γραφείο ή στο δρόμο για το σπίτι (αν και αυτό θα σας στοιχίσει κάτι παραπάνω στο κινητό) να μιλάτε με κάποιον αγαπημένο φίλο ή συγγενή που συνήθως σας χαλαρώνει, δεν σας στρεσάρει και δεν σας κρίνει. Αυτό θα σας χαλαρώσει από τις έγνοιες και τα άγχη του γραφείου και θα σας κάνει να εστιάσετε σε αγαπημένα και ευχάριστα πράγματα από την προσωπική σας ζωή.

Απαριθμήστε τα θετικά

Σύμφωνα με έρευνες η αναγνώριση και το αίσθημα ευγνωμοσύνης για τα θετικά πράγματα που έχουμε στην ζωή και την δουλειά μας είναι τα δύο βασικά αντίδοτα στην μελαγχολία του γραφείου. Όταν ζητήθηκε σε ανθρώπους να απαριθμήσουν τα τρία πράγματα που πήγαν καλά στην δουλειά τους την τελευταία εβδομάδα, δήλωσαν ότι αφού το έκαναν ένιωσαν πιο ευτυχείς και με περισσότερο κέφι για δουλειά μετά.

Βρείτε το πρωινό σας Ζεν

Δημιουργήστε το δικό σας αναχωρητήριο, ένα μικρό χώρο ή γωνιά στο σπίτι σας που θα σας βοηθάει να χαλαρώνετε το πρωί πριν φύγετε για το γραφείο ή όταν επιστρέφετε από αυτό. Κολλήστε στον τοίχο τα αγαπημένα σας μότο, φωτογραφίες από τα αγαπημένα σας πρόσωπα ή πράγματα και ό,τι άλλο σας χαλαρώνει.

Κάντε διαλλείμματα

Ο εγκέφαλος δεν είναι φτιαγμένος να ασχολείεται με μια εργασία για πάνω από 40 λεπτά. Είναι το όριο μετά το οποίο το μυαλό σταματά να δουλεύει αποδοτικά και αρχίζουν τα λάθη. Προσοχή: όταν λέμε διάλλειμμα εννοούμε καθετί που μας απομακρύνει από το γραφείο μας και όχι να ελέγξουμε το ηλεκτρονικό μας ταχυδρομίο ή να περιηγηθούμε στο διαδίκτυο.

Βελτιώστε την εργασιακή σας απόδοση

6+1 βήματα για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί στη δουλειά σας

Αναντίλεγκτα, στον εργασιακό μας χώρο περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μας. Κάποιες φορές, παρά τις προσπάθειες μας για το αντίθετο, νιώθουμε αδυναμία να ανταποκριθούμε στις ποικίλες επαγγελματικές μας υποχρεώσεις. Τα βήματα που ακολουθούν μπορούν να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την αποδοτικότητα σας στη δουλειά και να οργανώσετε καλύτερα το φόρτο εργασίας σας:

1. «Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται!» Φροντίζετε να ξεκινάτε τη μέρα σας θετικά! Ξυπνήστε λίγο νωρίτερα έτσι ώστε να έχετε χρόνο να ετοιμαστείτε χωρίς άγχος και να απολαύσετε ένα καλό πρωινό που θα λειτουργήσει ευεργετικά στον οργανισμό σας για το υπόλοιπο της ημέρας. Καθώς ετοιμάζεστε, τραβήξτε τις κουρτίνες και αφήστε τον ήλιο να μπει στο δωμάτιο - με αυτόν τον τρόπο θα γεμίσετε θετική διάθεση και θα ξεκινήσετε τη μέρα σας πιο ομαλά. Τέλος, κατά τη διαδρομή σας προς τη δουλειά, χαλαρώστε και αποφύγετε να αναλογίζεστε προκαταβολικά τις υποχρεώσεις που σας περιμένουν στο γραφείο - θα ασχοληθείτε ούτως ή αλλως με αυτές όταν θα φτάσετε εκεί!

2. Κάντε τη σωστή διατροφή και την άσκηση συμμάχους σας! Ένας βασικός παράγοντας για να αισθάνεστε ευεξία και να ενισχύσετε τη συγκέντρωσή σας, είναι η σωστή διατροφή. Φροντίστε λοιπόν να καταναλώνετε καθημερινά ένα καλό πρωινό, να ενυδατώνετε τον οργανισμό σας τακτικά και να αποφεύγετε το έτοιμο φαγητό. Προτιμάτε τα πολλά και μικρά γεύματα μέσα στην ημέρα από ένα μεγάλο στο τέλος της, γιατί έτσι βοηθάτε τον οργανισμό να διατηρεί υψηλά επίπεδα ενέργειας και να αποδίδει καλύτερα. Μην αρνείστε την ευεργετική και διεγερτική επίδραση του καφέ στον οργανισμό σας, χωρίς όμως να φτάνετε σε επίπεδα υπερκατανάλωσης. Τέλος, η συστηματική γυμναστική και άσκηση θα σας δώσει την ευκαιρία να εκτονωθείτε, να αποφορτιστείτε από την ένταση και να ενισχύσετε την ενέργειά σας.

3. Οργανωθείτε! Ως πρώτο βήμα μετά την άφιξή σας στη δουλειά, μάθετε να καταγράφετε σε λίστα τις δραστηριότητες που πρέπει να βγάλετε μέσα στην ημέρα, τις προθεσμίες που έχετε και τον πιθανό χρόνο που χρειάζεστε για κάθε δραστηριότητα και προσπαθήστε να μην παρεκκλίνετε από το χρονοδιάγραμμα αυτό. Οργανώστε τη λίστα των υποχρεώσεων σας έχοντας στο μυαλό σας ότι είναι προτιμότερο να ασχολείστε με τις πιο δύσκολες και λιγότερο ενδιαφέρουσες υποχρεώσεις στην αρχή της ημέρας γιατί τότε είστε πιο ξεκούραστες ενώ, όσο περνάει η μέρα, η αποδοτικότητα σας αρχίζει να μειώνεται. Τέλος, αποφύγετε παγίδες όπως η ταυτόχρονη ενασχόληση με περισσότερες δραστηριότητες και η αναβολή εργασιών που σας προκαλούν μικρότερη κινητοποίηση. Τέτοιες επιλογές θα ενισχύσουν το άγχος σας και θα λειτουργήσουν αρνητικά στην απόδοσή σας.

4. Διατηρήστε ταχτοποιημένο το γραφείο σας. Για καλύτερη εργασιακή απόδοση φροντίστε το γραφείο σας να είναι τακτοποιημένο, χωρίς περιττά έγγραφα / χαρτιά ή άλλα αντικείμενα που θα σας δυσκολέψουν στην εργασία σας και θα σας αποσπάνε την προσοχή. Αρχειοθετήστε τα έγγραφα ανάλογα με τη θεματολογία και τη σπουδαιότητα τους και σημειώστε στην κάθε ομάδα εγγράφων προς αρχειοθέτηση το θέμα και το τι πρέπει να γίνει έτσι ώστε να το θυμάστε και αργότερα. Τέλος, ανά τακτά διαστήματα, φροντίστε να επικαιροποιείτε τους φακέλους σας

5. Ενισχύστε τη συγκέντρωσή σας. Δραστηριότητες όπως τα social



media, το chat, τα τηλεφωνήματα, οι συνεχόμενες συζητήσεις με συναδέλφους μπορούν να «ροκανίσουν» το χρόνο σας και να σας θέσουν εκτός χρονοδιαγράμματος. Μάθετε να καθορίζετε συγκεκριμένες στιγμές μέσα στην ημέρα για τις δραστηριότητες αυτές, ώστε να περιορίσετε έτσι την αλόγιστη «σπατάλη» χρόνου.

6. Αυξήστε την αποδοτικότητα σας μέσα από τη θετική σκέψη και την επιβράβευση

Η θετική αντιμετώπιση απέναντι στη δουλειά αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επίτευξη υψηλής απόδοσης στον εργασιακό χώρο. Σίγουρα, τα πράγματα δεν είναι πάντα εύκολα και είναι ανθρώπινο, κάποιες φορές, να νιώθετε ότι σας καταλαμβάνει αρνητικότητα για ποικίλους λόγους στον εργασιακό σας χώρο. Επικεντρωθείτε στα σημεία της δουλειάς σας που σας ικανοποιούν και σας κινητοποιούν να εργάζεστε πιο αποδοτικά και προσπαθήστε να διαχειριστείτε πιο ήρεμα, ακόμα και πιο αποστασιοποιημένα αν χρειαστεί, τα ερεθίσματα που λειτουργούν αρνητικά στην ψυχολογία και στην αποδοτικότητα σας.

7. Έχετε ανάγκη από ξεκούραση. Θυμηθείτε πως ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από ξεκούραση. Ακόμα και αν δουλεύετε πολλές ώρες, φροντίστε, κατά τη διάρκεια της ημέρας, να κάνετε μικρά διαλείμματα που θα ξεκουράσουν το μυαλό σας και θα σας δώσουν την απαραίτητη ενέργεια για να συνεχίσετε. Ένα δεκάλεπτο διάλειμμα κάθε μιάμιση ή δύο ώρες δουλειάς είναι συνήθως αρκετό.

ERG_11-11_inn_8 & 9 3/24/15 11:27 AM Page 1

Το χιούμορ και τα ανέκδοτα στο επαγγελματικό περιβάλλον

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΛΛΑ ΕΜΠΕΡΕΙΚΛΕΙΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

• Το χιούμορ και τα ανέκδοτα ή άλλες χιουμοριστικές ενέργειες στο χώρο εργασίας απαιτούν σύνεση, προσοχή και σεβασμό στις ευαισθησίες του κάθε ανθρώπου



Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι το χιούμορ, το γέλιο και τα ανέκδοτα έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας.

Εκτός από το ότι σπάζουν τον πάγο στις σχέσεις και φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά, οι βιολογικές επιδράσεις τους μειώνουν το άγχος καταπολεμούν την κούραση, βελτιώνουν τη διάθεση και αναπτερώνουν το ηθικό.

Οι ευεργετικές επιδράσεις του καλού χιούμορ και γέλιου έχουν διαπιστωθεί σε όλους τους τομείς της ζωής μας στο σπίτι, στην οικογένεια, στο σχολείο, στις διαπροσωπικές σχέσεις και στο επαγγελματικό περιβάλλον. Στο χώρο εργασίας το καλό χιούμορ και το γέλιο βοηθούν στην απόδοση των εργαζομένων, στη συνοχή της ομάδας και στην επίτευξη των στόχων.

Οι ειδικοί συστήνουν να γελούμε όσο πιο πολύ μπορούμε κάθε μέρα διότι αυτό έχει πολλές θετικές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές προεκτάσεις. Στο χώρο εργασίας που περνούμε ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής μας, το χιούμορ μπορεί να έχει μια ιδιαίτερη θέση.

Ωστόσο το χιούμορ και τα ανέκδοτα στο επαγγελματικό περιβάλλον χρειάζονται προσοχή. Εάν δεν γίνονται με το σωστό τρόπο και το μέτρο που απαιτούνται, είναι δυνατόν να αποτελούν αιτίες προβλημάτων μεταξύ συναδέλφων και άλλων ατόμων του επαγγελματικού περιβάλλοντος.

Πράγματι συχνά υπάρχουν άτομα που λένε ανέκδοτα ή λένε πράγματα ή δημιουργούν χιουμοριστικές καταστάσεις προσπαθώντας να δημιουργήσουν καλή ευχάριστη ατμόσφαιρα και ψυχαγωγία για τους υπόλοιπους χωρίς όμως να είναι πάντοτε προσεκτικοί στις διάφορες ιδιαίτερες ευαισθησίες των άλλων. Αυτό εξηγεί το γεγονός που αναδεικνύεται σε διάφορες έρευνες ότι υπάρχουν πολλοί εργαζόμενοι που δεν είναι ευχαριστημένοι από ανέκδοτα, αστεϊσμούς ή άλλες μορφές χιούμορ που γίνονται στη δουλειά τους.

Υπάρχουν θέματα λεπτά και ευαίσθητα για τα οποία δεν είναι ασφαλές και ορθό να γίνονται χιουμοριστικά σχόλια. Αυτά σχετίζονται με χαρακτηριστικά που μπορούν να έχουν άλλοι συνάδελφοι όπως οι πολιτικές πεποιθήσεις, οι σεξουαλικές προτιμήσεις ή κατευθύνσεις, το βάρος ή η εικόνα του σώματος, η ηλικία, ο τρόπος ζωής ή συμπεριφοράς.

Τα δυσάρεστα ή επιθετικά χιουμοριστικά σχόλια στο χώρο εργασίας μπορεί να μην ειπώθηκαν αρχικά με στόχο να πλήξουν κάποιο. Ωστόσο εκείνο που μετρά δεν είναι μόνο η πρόθεση αυτού που τα λέγει αλλά ιδιαίτερα το πως το βιώνει και το δέχεται κάποιος ή κάποιοι άλλοι.

Με βάση αυτή τη διαπίστωση είναι υποχρέωση αυτού που θα πει ένα ανέκδοτο ή θα κάνει μια προσπάθεια να προσφέρει χιούμορ στους άλλους, να προσέξει έτσι ώστε σε καμία περίπτωση αυτά που θα πει να μην θίγουν με οποιονδήποτε τρόπο τομείς ευαισθησίας των άλλων. Ας μην ξεχνούμε ότι στο περιβάλλον μας πιθανόν να υπάρχουν άνδρες ή γυναίκες που είναι ίσως πιο ευαίσθητοι ή ευάλωτοι και θα πρέπει να σεβόμαστε τις δικές τους ιδιαιτερότητες.

Σίγουρα το θέμα δεν είναι απλό. Απαιτείται να καταλαβαίνουμε που σταματά το καλό χιούμορ με στόχο την ψυχαγωγία όλων και που ξεκινά μια πιθανή ενόχληση άλλων. Και ας μην ξεχνούμε ότι μερικοί άνθρωποι ενώ θίγονται δεν το λένε και έτσι αρχίζει να δημιουργείται ένα άσχημο κλίμα στις διαπροσωπικές σχέσεις με απρόβλεπτες συνέπειες για όλους και ιδιαίτερα για την απόδοση και την παραγωγικότητα.

Είναι καλό προτού προχωρεί κάποιος στον τομέα των χιουμοριστικών σχολίων στο επαγγελματικό του περιβάλλον να σκέφτεται ορισμένα βασικά σημεία:

1. Γνωρίζει καλά αυτούς που θα τον ακούσουν;

2. Είναι σίγουρος ότι αυτά που θα πει χιουμοριστικά δεν επηρεάζουν τις προσωπικές τους ευαισθησίες και πεποιθήσεις;

3. Το χιούμορ του είναι πραγματικό ή μήπως διαμέσου των αστείων λέει κάτι που δεν τολμά να το εκφράσει σε άλλο πλαίσιο;

4. Το μήνυμα που στέλνει αφήνει περιθώρια διαφορετικής ερμηνείας από αυτή που ο ίδιος σκέφτεται;

5. Εάν υπάρχει αμφιβολία για πιθανή παρερμηνεία ή ενόχληση κάποιου άλλου, δεν θα ήταν καλύτερα να αποφύγει ολωσδιόλου την χιουμοριστική του προσπάθεια;

Σίγουρα δεν υπάρχει μια μαγική συνταγή για το χιούμορ και τα ανέκδοτα στο χώρο εργασίας. Από την άλλη είναι βέβαιο ότι το καλό έξυπνο και προσεχτικό χιούμορ έχουν πολλά να προσφέρουν στους εργαζόμενους.

Υπάρχουν όμως μερικές βασικές αρχές που μαζί με την ευαισθησία, τη λεπτότητα και το σεβασμό προς τον καθένα, επιτρέπουν σε αυτόν που το θέλει και του αρέσει να προσφέρει άφθονο καλό γέλιο για όλους χωρίς να αφήνει κανένα πικραμένο.

Μερικοί άνθρωποι που τους αρέσει να κάνουν τους άλλους να γελούν στην εργασία τους, χρησιμοποιούν μια μέθοδο που δεν αφήνει σχεδόν καθόλου πιθανότητες να ενοχληθούν ή να θιχτούν άλλοι. Είναι η μέθοδος του αυτοσαρκασμού.

Στον αυτοσαρκασμό, ο αστειευόμενος κάνει τους άλλους να γελούν λέγοντας αστεία πράγματα μόνο για τον ίδιο τον εαυτό του, την οικογένεια του, τις περιπέτειες του χωρίς να αναφέρεται σε οποιονδήποτε άλλον του εργασιακού του περιβάλλοντος. Έτσι τα περιθώρια παρεξηγήσεων μηδενίζονται.

Θα συγκρατήσουμε λοιπόν ότι το χιούμορ, τα ανέκδοτα και το γέλιο έχουν πολλά να προσφέρουν σε όλους τους τομείς της ζωής μας και ιδιαίτερα στο επαγγελματικό μας περιβάλλον.

Νιώστε καλύτερα και πιο όμορφοι μέσα σε 7 ημέρες

Δοκιμάστε μικρές αλλαγές στο σώμα και τη σκέψη σας και θα νιώσετε καλύτερα μέσα σε μια εβδομάδα και όσο περνάνε οι μέρες και οι εβδομάδες όλο και καλύτερα

Η αλλαγή στο μέσα και το έξω μας δε χρειάζεται να είναι κοσμοϊστορική για να φανούν οι διαφορές μέσα σε λίγες μέρες. Η δε, αλλαγή στη διάθεση δε θα γίνει από μόνη της και όταν συντελεστεί να είστε σίγουροι πως θα φανεί ακόμα και στο πρόσωπό σας.

Δοκιμάστε, λοιπόν, μικρές αλλαγές στο σώμα και τη σκέψη σας και θα νιώσετε καλύτερα μέσα σε μια εβδομάδα και όσο περνάνε οι μέρες και οι εβδομάδες όλο και καλύτερα.

1. Σηκωθείτε νωρίς και κάντε γυμναστική

Δεν είναι το πιο εύκολο πράγμα του κόσμου να ξυπνάτε μισή ώρα νωρίτερα για να κάνετε λίγη γυμναστική, αλλα σίγουρα μετά από αυτή την πρωινή γυμναστική, η μέρα θα κυλήσει πολύ πιο εύκολα και με περισσότερη ενέργεια. Ρωτήστε όσους το κάνουν ήδη και θα μάθετε πως ξεκινώντας τη μέρα δυναμικά, τίποτα δεν μπορεί να πάει στραβά, αλλά και να πάει θα έχετε την ενέργεια και την εγρήγορση να το αντιμετωπίσετε.

2. Φάτε ένα καλό πρωινό

Ξεχάστε τα δημητριακά που είναι γεμάτα ζάχαρη και λιπαρά, όσο κι αν σας αρέσει ο τρόπος που μουλιάζουν στο γάλα και λιώνουν στο στόμα σας. Αλλάξτε τα για ένα υγιεινό πρωινό με πρωτεΐνη και λαχανικά για περισσότερη ενέργεια και βιταμίνες για να ξεκινήσει σωστά η μέρα. Ετοιμάστε μια ομελέτα με ασπράδια αυγών και σπανάκι, φτιάξτε ένα πλούσιο χυμό λαχανικών, και θα δείτε πως δεν θα πέσουν οι ρυθμοί και οι αντοχές σας μετά από λίγο, όπως θα συνέβαινε αν τρώγατε ψωμί και τηγανίτες. .

3. Βούρτσα και νήμα για τα δόντια

Μην αμελείτε ποτέ τη στοματική σας υγιεινή και φροντίζετε πάντα για καθαρό και λαμπερό χαμόγελο, ώστε να μη διστάζετε ποτέ να το δείχνετε. Η καλή αναπνοή, το αστραφτερό χαμόγελο και το υγιές στόμα, είναι στο χέρι σας να τα έχετε και –το κυριότερο– σας γλιτώνουν από πολλά βάσανα, που οδηγούν σε απανωτές επισκέψεις στον οδοντίατρο.

4. Κάντε ασκήσεις ενδυνάμωσης

Τονώστε το σώμα σας και τις αντοχές του, ενισχύστε το μεταβολισμό σας και προστατευθείτε από ασθένειες των οστών, όπως η οστεοπόρωση, σηκώνοντας βάρη και κάνοντας διαφόρων ειδών ασκήσεις ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις με βάρη, τονώνουν σώμα και αυτοπεποίθηση, βοηθούν στο στόχο σας για μια καλύτερη σιλουέτα και συνδράμουν αποτελεσματικά στην αποφόρτιση από το άγχος.

5. Τρώτε λαχανικά

Αυξήστε τις δόσεις φυτικών ινών και αντικαρκινικών φυτοθρεπτικών στοιχείων και θα παρατηρήσετε περισσότερη ενέργεια στο σώμα σας. Προσθέστε λαχανικά στο πρωινό σας, την ομελέτα ή το χυμό, στο μεσημεριανό με την επιλογή μιας πλούσιας σαλάτας και σαν σνακ ενδιάμεσα των γευμάτων. Αν δεν σας φαίνεται πολύ ενδιαφέρουσα η γεύση τους, εμπλουτίστε με μπαχαρικά και καρυκεύματα και έτσι θα έχετε και γεύση και μεγάλο όφελος.

6. Κοιμηθείτε νωρίς

Όπως θα έχετε καταλάβει, όλοι οι οδηγοί για μια καλύτερη ποιότητα ζωής και βέλτιστη κατάσταση υγείας, προτείνουν καλό και επαρκή ύπνο. Αν δεν πιστεύετε στην αξία και τα πλεονεκτήματα του ύπνου, ίσως πειστείτε αν παρατηρήσετε τις συνέπειες του κακού ύπνου στην ενέργειά σας, το δέρμα σας και, ακόμα και, το βάρος σας.

Θα πρέπει άλλωστε να γνωρίζετε πως η έλλειψη ύπνου ενεργοποιεί την απελευθέρωση της κορτιζόλης, της οποίας τα υψηλά επίπεδα, επηρεάζουν αρνητικά την υγεία με πολλούς τρόπους. Επιδιώκετε να κοιμάστε, λοιπόν, 7–9 ώρες και μην ταλαιπωρείτε το σώμα και την ψυχολογία σας με λίγες ώρες κακού ύπνου.

ERG_12-12_inn_8 & 9 3/24/15 11:28 AM Page 1

ΧΡΗΣΙΜΑ ΚΟΛΠΑ

Δείτε τις απίστευτες λειτουργίες του πληκτρολογίου που ίσως δεν ξέρατε!

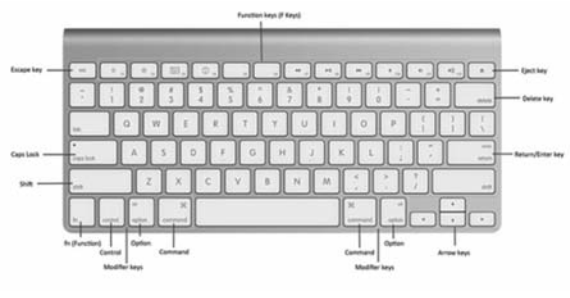
Κάποια ίσως να τα ξέρετε ήδη, κάποια ίσως να τα δείτε για πρώτη φορά, είναι όμως όλα πέρα για πέρα χρήσιμα! Οι προγραμματιστές και οι κατασκευαστές software και συσκευών φροντίζουν για την ευκολία μας, αν και εμείς αργούμε να τα ανακαλύψουμε! Δείτε μερικά από τα πιο χρήσιμα κόλπα πιο κάτω:

Alt+Tab: Πηγαίνει από το ένα ανοικτό πρόγραμμα στο άλλο

Ctrl+T: Ανοίγετε μια νέα καρτέλα

Ctr+S: Αποθήκευση

Ctr+W: Κλείνει το ενεργό παράθυρο ή την ενεργή καρτέλα του browser που χρησιμοποιείτε. Το ίδιο κάνει και το Alt+F4 Ctr+C και Ctr+V: Copy/Paste Ctr+Z: Αναίρεση της ενέργειας που κάνατε, στο Word π.χ.



Ctrl+: Μεγεθύνετε τη σελίδα που βλέπετε στο Ίντερνετ και με το Ctr- γίνεται το αντίθετο F5: Γίνεται ανανέωση του ενεργού φακέλου ή της τρέχουσας ιστοσελίδας

Alt+D: Επιλέγει την μπάρα διευθύνσεων στον browser σας. Δεν θα χρειάζεται να κάνετε κλικ κάθε φορά που θέλετε να επισκεφτείτε κάποια ιστοσελίδα, απλά πατάτε αυτόν το συνδυασμό και αμέσως πληκτρολογείτε τη διεύθυνση

Ctrl+X: Αποκοπή του επιλεγμένου κειμένου

Ctrl+B: Κάνει bold τις επιλεγμένες λέξεις ενός κειμένου

Ctrl+U και Ctrl+I: Ο πρώτος συνδυασμός υπογραμμίζει τις λέξεις της επιλογής σας, ο δεύτερος μετατρέπει τη γραφή σε πλάγια F1: Βοήθεια (Help) Ctrl+Esc: Άνοιγμα του μενού Έναρξη (Start)

Alt+F4: Τερματισμός προγράμματος

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ – ΑΝΤΙΔΟΤΟ ΣΤΙΣ ΠΟΝΕΜΕΝΕΣ ΚΑΡΔΙΕΣ

Το «Ardoch House» στη Σκωτία αποτελεί το αντίδοτο στον χωρισμό, στο θάνατο και γενικότερα στην απώλεια αγαπημένων προσώπων. Μόλις χωρίσατε και δεν αντέχετε τον πόνο; Κανένα πρόβλημα! Κλείστε δωμάτιο σε ένα καταπληκτικό καταπράσινο περιβάλλον στο Εθνικό Πάρκο Loch Lomond και αφεθείτε στη θεραπεία των ειδικών. Το ξενοδοχείο μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι 20 πονεμένα άτομα και να προσφέρει θεραπευτική αγωγή κατά της κατάθλιψης και της



μελαγχολίας.

Το πρόγραμμα της εσωτερικής αναζήτησης και η εκμάθηση αντιμετώπισης της απώλειας διαρκεί πέντε μέρες και πραγματοποιείται με τη συνδρομή ειδικών συμβούλων ενώ η υποστήριξη περιλαμβάνει διαλογισμό, χορό, οπτικοποίηση και τη χρήση σωματικών ασκήσεων, ενώ εφαρμόζονται και αρχαίες αφρικανικές τελετουργικές πρακτικές. Βέβαια η τιμή του είναι λιγάκι τσουχτερή και μάλλον ο πόνος θα... διπλασιαστεί όταν χρειαστεί να πληρώσει κάποιος περί τις 2.800 λίρες αντί να ξεπεραστεί!

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Τροφές που σας κάνουν να αισθάνεστε περισσότερο πεινασμένοι

Πρόκειται για τροφές ιδιαίτερα «επικίνδυνες» για τη δίαιτά σας μιας και «ανοίγουν» περισσότερο την όρεξη κάνοντάς σας να θέλετε να καταναλώσετε περισσότερο. Αλμυρά σνακ τύπου τσιπς, κοκτέιλ και ζυμαρικά αποτελούν τις χαρακτηριστικότερες τροφές, οι οποίες σας κάνουν να αισθάνεστε πεινασμένοι παρά χορτάτοι. Δείτε πιο κάτω ποιες άλλες τροφές σας «ανοίγουν» την όρεξη.

Αλμυρά σνακ τύπου τσιπς. Τα τσιπς είναι γεμάτα αλάτι και ενδέχεται να προκαλέσουν αίσθημα αφυδάτωσης, το οποίο συγχέεται με την πείνα. Συγχρόνως, τέτοιου είδους σνακ έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες ενώ προσθέτουν θερμίδες χωρίς να έχουν διατροφική αξία. Προτιμήστε να φάτε λαχανικά ή κόψτε γλυκοπατάτες – τσιπς και ψήστε τις στον φούρνο για ένα πιο απολαυστικό και υγιεινό σνακ.

Μπάρες δημητριακών. Συχνά τέτοιους είδους επιλογές είναι γεμάτες με υποκατάστατα ζάχαρης, τα οποία ενδέχεται να αυξήσουν το αίσθημα της πείνας. Προτιμήστε μπάρες δημητριακών που να έχουν ως βάση τη βρώμη ή τους ξηρούς καρπούς δίνοντας σημασία στις θερμίδες αλλά και



στα ποσοστά ζάχαρης που προσφέρουν.

Ζυμαρικά. Τροφές πλούσιες σε απλούς υδατάνθρακες όπως τα λευκά μακαρόνια, όταν καταναλώνονται σε ποσότητα και με μεγάλη συχνότητα οδηγούν σε μεγαλύτερη κατανάλωση υδατανθράκων. Προτιμήστε αμυλούχα προϊόντα ολικής άλεσης όπως το άγριο ρύζι και τα μακαρόνια ολικής άλεσης.

Σούσι. Αν και έχουν γίνει συνήθεια για αρκετούς, τα σούσι «ανοίγουν» την όρεξη. Ο λόγος; Είναι γεμάτα από απλούς υδατάνθρακες εξαιτίας του ρυζιού ενώ η σάλτσα σόγιας προκαλεί αφυδάτωση αφήνοντας ένα αίσθημα δίψας που συχνά συγχέεται με την πείνα. Καλό θα ήταν να επιλέγετε σούσι με κύριο υλικό το καστανό ρύζι (εφόσον είναι εφικτό) και να αποφεύγετε τη σάλτσα σόγιας (ή άλλες σάλτσες με κύριο υλικό τη μαγιονέζα).

Δημητριακά με περιεκτικότητα ζάχαρης. Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, προκαλούν απότομη αύξηση της ινσουλίνης στο αίμα και στη συνέχεια απότομη πτώση, οδηγώντας σε διαταραχές στην όρεξη. Πολλά δημητριακά είναι πλούσια σε ζάχαρη και για αυτόν τον ακριβώς τον λόγο οφείλετε να τα αποφεύγετε προτιμώντας δημητριακά με πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, δημητριακά ολικής αλέσεως και με ελάχιστη ζάχαρη.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Έξυπνο κόλπο για να θυμάστε ονόματα

Δεν υπάρχει περίπτωση να θυμάται κάποιος όλα τα ονόματα των συναδέλφων του σε ένα γραφείο-εκτός και αν πρόκειται για μια χούφτα ανθρώπων.

Μην ανησυχείτε. Ρεπορτάζ των New York Times δίνει τη λύση μέσω εύστοχων συμβουλών, που αν τις ακολουθήσετε ίσως και να θυμηθείτε τους... μισούς!

Ακολουθήστε τα εξής βήματα:

Φωτογραφική μνήμη: Όταν συναντάτε κάποιον για πρώτη φορά, τραβήξτε μια φωτογραφία με το νου. Τι φοράει, τι χρώμα είναι τα μάτια του ή τα μαλλιά του. Γελάει ή όχι; Χωρίς να το γνωρίζετε, ο εγκέφαλός σας κρατάει στο «αρχείο» του το συγκεκριμένο καρέ και το ανασύρει όποτε το χρειαστείτε. Ένας από τους λόγους που ξεχνάμε, είναι γιατί αποθηκεύουμε πολλές ίδιες εικόνες- μνήμης. Σκεφτείτε πόσες φορές σας έχουν συστήσει σε κόσμο σε ένα πάρτι, για παράδειγμα. Ο εγκέφαλός σας έχει αποτυπώσει εκατοντάδες τέτοιες μνήμες. Όλα μοιάζουν ίδιες για το μυαλό σας και σταδιακά αρχίζουν και θολώνουν. Αν θυμάστε ότι ο άνθρωπος που μόλις γνώρισατε, είχε λευκά μαλλιά και φορούσε κόκκινο φόρεμα, π.χ., τον ξεχωρίζετε από τη μνήμη.

Κοιτάξτε στα μάτια: Σίγουρα κοιτάζετε κάποιον στα μάτια όταν σας συστήνεται, αλλά είστε σίγουροι ότι δίνετε προσοχή στα μάτια του; Μελέτη του 2007, έδειξε ότι αν πραγματικά κοιτάξει κανείς κάποιον στα μάτια και τα συνδέσει με το πρόσωπό του, είναι πιο εύκολο να θυμηθεί το όνομά του.

Γίνετε δημιουργικοί: Για να ενδυναμώσετε το συνδετικό κρίκο που σας ενώνει με το πρόσωπο κάποιου, και εν γένει με το όνομά του, φτιάξτε διάφορα τρικ. Αν για παράδειγμα γνωρίσετε κάποια Άννα, μπορείτε να «παίξετε» με το όνομά της: για παράδειγμα Μάννα!

Γίνετε συναισθηματικοί: Μην ανησυχείτε-δε χρειάζεται φυσικά να ξεσπάσετε σε κλάματα. Αν καταφέρετε και «καθιερώσετε» μια συναισθηματική σύνδεση με το πρόσωπο ή το αντικείμενο που προσπαθείτε να θυμηθείτε, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να το καταφέρετε. Αν δηλαδή έχετε μια φωτογραφία με έναν γνωστό σας σε κάποιο λούνα παρκ, ίσως θυμηθείτε αν τον συνδέσετε με το φόβο ή τη χαρά που σας προκαλεί ο χώρος.



Έξυπνο κολπάκι για να μη χαλάσουν οι πατάτες σας!

Στο σακί που φυλάτε τις πατάτες σας πρέπει πάντα να αποθηκεύετε και ένα μήλο για να διατηρούνται οι πατάτες σας περισσότερο καιρό και να μη βγάζουν φύτρες που πρακτικά σημαίνει πως έχουν χαλάσει. Απλό και εύκολο μυστικό για να παραμένει φρέσκο το αγαπημένο μαγειρικό υλικό, εξοικονομώντας ταυτόχρονα χρήματα μεσούσης της κρίσης.



Σοβαρά ... αστειάκια

ΕΝΑΣ ΑΛΒΑΝΟΣ ΚΕΡΝΑΕΙ

Ένας αλβανός πάει στο περίπτερο και λέει στον περιπτερα: παγωτό κεράσι, και του λέει ο περιπτεράς: Πάρε, το ψυγείο δίπλα σου είναι. Και λέει ο αλβανός: Ευχαριστώ, επόμενο μήνα εγώ κεράσει.

ERG_13-13_inn_13 3/24/15 11:28 AM Page 1

Κρατήστε τις αλλεργίες σε... χειμερία νάρκη

Κι όμως... Μία βόλτα στην εξοχή την άνοιξη δεν αποτελεί για όλους τέλεια ευκαιρία για αναζωογόνηση και χαλάρωση. Για κάποιους είναι βόλτα προς... αποφυγή και αιτία είναι οι αλλεργίες. Καθώς, λοιπόν, διανύουμε την ομορφότερη ίσως εποχή του χρόνου, ρωτήσαμε τους ειδικούς και σας ενημερώνουμε για όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τις εποχικές αλλεργίες.

Το προφίλ τους

Οι αλλεργίες της άνοιξης είναι η υπερβολική αντίδραση του ανοσοποιητικού μας συστήματος σε ουσίες του περιβάλλοντος (π.χ. στη γύρη των φυτών) που έρχονται

• Οι αλλεργίες της Άνοιξης μπορούν να εμφανιστούν αιφνιδίως σε οποιανδήποτε ηλικία

σε επαφή με τον οργανισμό μας μέσω της εισπνοής, της κατάποσης ή της επαφής με το δέρμα. Παρότι οι ουσίες αυτές (αλλεργιογόνα) δεν είναι παθογόνες, ο οργανισμός ενός αλλεργικού ατόμου τις αντιλαμβάνεται ως απειλή και αντιδρά. Οι συνηθέστερες εποχικές αλλεργίες είναι οι αναπνευστικές και πιο συγκεκριμένα η αλλεργική ρινίτιδα, η ρινοεπιπεφυκίτιδα και το αλλεργικό άσθμα.

Τα ενοχλητικά συμπτώματα

Οι αναπνευστικές αλλεργίες επηρεάζουν 3 σημεία του σώματος:

• Τα μάτια (φαγούρα, κοκκίνισμα, δακρύρροια και σπανιότερα φωτοφοβία).

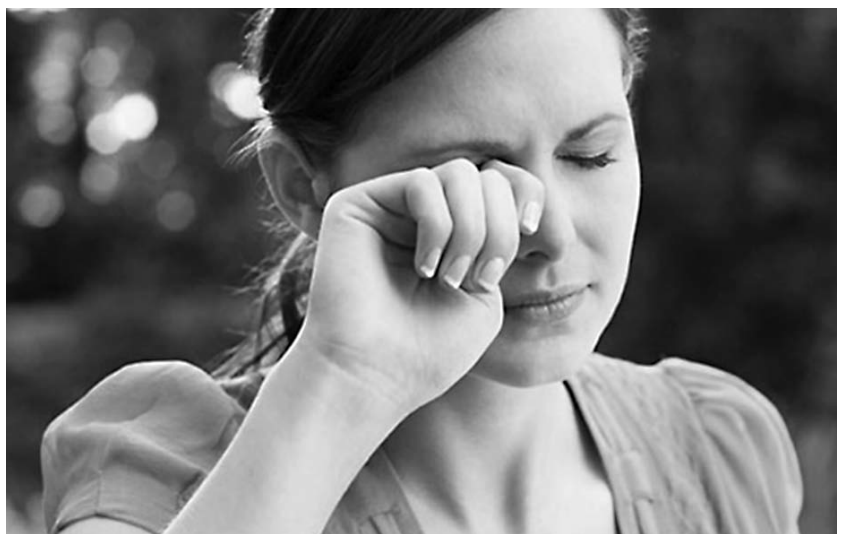
• Τη μύτη (φτέρνισμα, μπούκωμα, καταρροή, φαγούρα στη μύτη και στον ουρανίσκο).

• Τους πνεύμονες (επίμονος ξηρός βήχας, συριγμός στην αναπνοή, δύσπνοια).

Σημ.: Στα μωρά οι αλλεργίες ξεκινούν με ατοπική δερματίτιδα, η οποία στη συνέχεια μπορεί να εξελιχθεί σε αλλεργική ρινίτιδα ή αλλεργικό άσθμα.

Αλλεργία ή συνάχι;

Επειδή πολλά από τα συμπτώματα μιας αναπνευστικής αλλεργίας θυμίζουν το απλό κρυολόγημα και είναι εύκολο να μας παραπλανήσουν, μπορούμε να καταλάβουμε ότι πρόκειται για αλλεργία από τη διάρκειά της. Σε αντίθεση με τις περισσότερες ιώσεις, που διαρκούν 4-5 ημέρες, οι αλλεργίες της άνοιξης ξεπερνούν τον ένα μήνα.



Μία ακόμη διαφορά είναι ότι οι ανοιξιάτικες αλλεργίες δεν συνοδεύονται από πυρετό ή πόνους στους μυς και στα οστά, ωστόσο μπορεί να συνοδεύονται από αίσθημα κόπωσης, που μπορεί να είναι και το μοναδικό σύμπτωμα.

Έτσι ξαφνικά...

Οι αλλεργίες της άνοιξης μπορούν να εμφανιστούν αιφνιδίως σε οποιαδήποτε ηλικία, αν και συνήθως εκδηλώνονται στην ενήλικη ζωή μας (μεταξύ 20-40 ετών). Για την εκδήλωση μιας αλλεργίας πρέπει να συντρέξουν διάφοροι παράγοντες, με κυριότερο την επαφή με το αλλεργιογόνο. Άλλες καταστάσεις, όπως το στρες και οι ορμονικές αλλαγές (π.χ. αυτές που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης), είναι παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν την εμφάνιση μιας αλλεργίας ή την επιδείνωση των συμπτωμάτων της.

Στο εδώλιο

1) *Η γύρη:* Τα 4 κυριότερα αλλεργιογόνα είναι:

• Τα φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των κυπαρισσοειδών, η ανθοφορία των οποίων ξεκινά τον Ιανουάριο και συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της άνοιξης. Πλέον, αποτελούν μάστιγα για τους αλλεργικούς, επειδή επιλέγονται συχνά για τη διαμόρφωση εξωτερικών χώρων και κήπων.

• Τα αγρωστώδη, καλλιεργούμενα και μη (π.χ. σιτηρά, δημητριακά, κτηνοτροφικά, ποώδη, γρασίδι), που ανθίζουν από τα μέσα Μαρτίου μέχρι και τα τέλη Ιουνίου.

* Η γύρη της ελιάς, που ανθίζει από τα μέσα Απριλίου έως τα τέλη Μαΐου.

2) *Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης και οι μύκητες:*

Μεγάλη έξαρση παρατηρείται την άνοιξη, για τον λόγο ότι η αναπαραγωγική τους δραστηριότητα ευνοείται από τις υψηλές θερμοκρασίες και την αυξημένη υγρασία.

3) Ορισμένα φρούτα εποχής

Όπως τα κεράσια, οι φράουλες, τα ροδάκινα και τα νεκταρίνια, τα οποία όμως προκαλούν τροφικές εποχικές αλλεργίες.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Αν νιώθετε πως έχετε φτάσει στα όριά σας, πρέπει να μιλήσετε επιτέλους στον σύντροφό σας. Αρκεί να μην φερθείτε εγωιστικά.

Ταύρος: Οι δύο προηγούμενες εβδομάδες ήταν κουραστικές, κάντε ένα κουράγιο να φύγει κι αυτή η εβδομάδα, και όλα θα φτιάξουν.

Δίδυμοι: Εστιάστε την προσοχή σας στους στόχους σας και μην πανικοβάλλεστε όταν δεν τους πετυχαίνετε.

Καρκίνος: Δεν πρέπει να αφήνετε τρίτα πρόσωπα να μπαίνουν στη σχέση σας, γιατί θα γίνετε άλλος άνθρωπος με την ακραία συμπεριφορά σας.

Λέων: Επιτέλους ήρθε η ώρα να εστιάσετε στην ξεκούραση και στην καλή σας υγεία. Και αν δεν το έχετε καταλάβει, απλά δείτε τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια σας.

Παρθένος: Καλύτερη επικοινωνία με τους συντρόφους σας εσείς οι δεσμευμένοι, οι ελεύθεροι εκπρόσωποι του ζωδίου όμως θα κάνετε γνωριμίες που δεν σας ενθουσιάσουν και τόσο.

Ζυγός: Θετικές είναι οι εξελίξεις στον επαγγελματικό σας τομέα, καθώς οι σχέσεις με τους συνεργάτες σας γίνονται όλο και καλύτερες.

Σκορπιός: Πρέπει να μάθετε να εκτιμάτε τα χαρίσματα και τις ικανότητές σας, έτσι ώστε να το καταλάβουν και οι άλλοι και να σας δώσουν τις ευκαιρίες που θέλετε.

Τοξότης: Στα επαγγελματικά σας θα έχετε αρκετές ανάμεικτες εμπειρίες. Ο Άρης στον Κριό θα σας χαρίσει ευκαιρίες για νέες γνωριμίες και επαφές, αλλά πρέπει να προσέξετε.

Αιγόκερος: Στα προσωπικά σας θα έχετε έντονη κοινωνική ζωή, όμως λόγω των επιρροών που δέχεστε από τη θέση του Άρη στον Κριό μπορεί να νιώσετε απογοητευμένοι από φιλικά σας πρόσωπα.

Υδροχόος: Επανεξετάστε τις επιλογές σας αφού αρχικά αποφασίσετε για το τι πραγματικά θέλετε να κάνετε στα προσωπικά σας. Μην βιάζεστε.

Ιχθείς: Χαρούμενες μέρες με τον σύντροφό σας, όμως αστάθεια στα επαγγελματικά σας. Μην αγχώνεστε, σύντομα θα λυθούν όλα.

ΟΙ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Μελιτζάνες παπουτσάκι με πατάτες



Υλικά:

8 μελιτζάνες φλάσκες (στρογγυλές)
3 πατάτες
λίγο φυτική μαργαρίνη για το βράσιμο της πατάτας
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
200 γρ. ελαιόλαδο
1 κουτί πολτό ντομάτας με βασιλικό και ρίγανη
1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κουταλιά της σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο
8 κουταλιές της σούπας κρουτόν
4 μικρές, σφικτές ντομάτες κομμενές σε φέτες
2-3 κουταλιές της σούπας φυτική μαργαρίνη
μία χούφτα αμύγδαλα χοντροκομμένα, ξεφλουδισμένα
αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις βράζουμε με φυτικό βούτυρο και νερό. Όταν μαλακώσουν οι πατάτες, τις πατάμε με ένα πιρούνι για να γίνει ο πουρές. Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο φούρνο στους 200°C μέχρι να μαλακώσουν. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε ελαιόλαδο. Μετά προσθέτουμε το πολτό ντομάτας, λίγο αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, άνηθο, σκόρδο και αφήνουμε να βράσει η σάλτσα για 5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Ανοίγουμε τις μελιτζάνες, πατάμε το εσωτερικό τους, τις βάζουμε σε ένα ταψί και τις γεμίζουμε. Τοποθετούμε στο πάτο της κάθε μελιτζάνας από μία κουταλιά κρουτόν και λίγη σάλτσα. Από πάνω τοποθετούμε μια-δύο φέτες ντομάτα και μετά πουρέ πατάτας. Προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό στο ταψί, λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι και περιχύνουμε τις μελιτζάνες με το λιωμένο βούτυρο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C μέχρι να ροδοκοκκινίσει ο πουρές για 20-30 λεπτά. Όταν ψηθούν οι μελιτζάνες και τις βγάλουμε από το φούρνο, βάζουμε πάνω στο πουρέ λίγα αμύγδαλα χοντροκομμένα και τις ξαναβάζουμε για λίγο στο φούρνο.

Κέικ πορτοκαλιού των 5'



Υλικά:

1½ φλ. τσαγιού αλεύρι μαλακό κοσκινισμένο 1 πρέζα αλάτι 1 κ.γλ. σόδα μαγειρικής 3/4 φλ. τσαγιού ζάχαρη 1 φλ. τσαγιού φρεσκοστυμμένος χυμός πορτοκάλι 1/3 φλ. τσαγιού σπορέλαιο 1 μεγάλο πορτοκάλι (ξύσμα) 1 κ.σ. λευκό ξίδι 1 βανίλια

Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπολ τοποθετούμε το κοσκινισμένο αλεύρι, τη σόδα και το αλάτι. Τ' ανακατεύουμε με κουτάλι. Σε άλλο μπολ βάζουμε τη ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού, το σπορέλαιο, το ξύσμα πορτοκαλιού, το ξίδι και τη βανίλια. Τα χτυπάμε με το σύρμα 2΄-3΄, να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέτουμε το μείγμα των υγρών στο μπολ με το αλεύρι και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα, για 2΄-3΄. Λαδώνουμε πολύ καλά μία μικρή μακρόστενη φόρμα και στρώνουμε λαδόκολλα στη βάση (γιατί ξεφορμάρεται δύσκολα). Αδειάζουμε το μείγμα. Ψήνουμε στους 170oC, σε καλά προθερμασμένο φούρνο, στις αντιστάσεις, για 40΄, έως ότου μπήγοντας το μαχαίρι στο κέντρο της φόρμας αυτό να βγαίνει πεντακάθαρο.

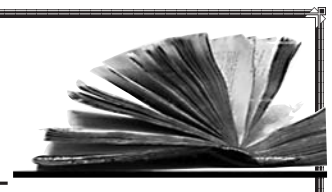
SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

ERG_14-14_inn_4 3/24/15 11:28 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω



Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 597 - 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 1961

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΠΛΟΥ ΤΩΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΩΝ ΣΚΑΦΩΝ

Η ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΣΕΚ ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΖΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΗΜΑΣΙΑΝ ΤΗΣ ΙΣΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗΣ ΟΥΔΕΤΕΡΟΤΗΤΟΣ

Ἐν σχέσει μὲ τὸ θέμα τῆς ἐπισκέψεως Ἀμερικανικῶν πολεμικῶν εἰς Κυπριακοὺς λιμένας, πρὸς τὴν ὁποίαν ἐξέφρασεν ἔντονον ἀντίθεσιν τὸ Κυπριακὸν κίνημα εἰρήνης, ἐξ ἀντιθέτου δὲ ἐχαιρέτησε ταύτην ὁ ἐθνικόφρων κόσμος τῆς πόλεως Λεμεσοῦ καὶ τὸ ἐργατικὸν κέντρον τῆς ΣΕΚ εἰς τὴν ἐν λόγῳ πόλιν, ἡ Ἐκτελεστικὴ Ἐπιτροπὴ τῆς ΣΕΚ ἐξέδωσε τὴν ἀκόλουθον διακήρυξιν:

«Ἡ Ἐκτελεστικὴ Ἐπιτροπὴ τῆς ΣΕΚ ἀνέγνωσε μὲ πραγματικὴν ἔκπληξιν τὰ σημερινὰ δημοσιεύματα εἰς τὸν Τύπον, τοῦ Ἐπαρχιακοῦ Γραμματέως τοῦ ΕΕΚ Λεμεσοῦ συν. Ν. Πετρίδη καλοῦντος ἐκ μέρους «συγκροτηθείσης διασκέψεως Ἐθνικοφρόνων Σωματείων» τῆς πόλεως, τὸν Δήμαρχον νὰ φωταγωγήσῃ τὴν πόλιν καὶ νὰ προβῇ εἰς διαφόρους ἄλλας ἑορταστικὰς καὶ πανηγυρικὰς ἐκδηλώσεις ἐπ' εὐκαιρίᾳ τοῦ κατάπλου τῶν Ἀμερικανικῶν πολεμικῶν σκαφῶν εἰς τὸν λιμένα Λεμεσοῦ.

«Ἡ Ἐκτελεστικὴ Ἐπιτροπὴ τῆς ΣΕΚ ἐπιθυμεῖ διὰ τῆς παρούσης νὰ καταστήσῃ ἀπολύτως σαφὲς ὅτι ἐν τῷ πλαισίῳ τῆς ἐπανηλειμμένως διακηρυχθείσης ἐξωτερικῆς πολιτικῆς γραμμῆς ὑπὸ τοῦ Προέδρου τῆς Κυπριακῆς Δημοκρατίας Ἀρχιεπισκόπου Μακαρίου, περὶ ἐνεργοῦ καὶ θετικῆς οὐδετερότητος καὶ ἐν τῷ πλαισίῳ τῆς ἀποφασιστικῶς ἀκολουθουμένης ὑπὸ τῆς ἡγεσίας τοῦ κινήματος ἴσης φιλίας, αἱ ὡς ἄνω δηλώσεις ἀποτελοῦν οἰκτρὰν παραφωνίαν.

«Οὐδεὶς σήμερον λησμονεῖ τὰ γεγονότα τῆς Οὐγγαρίας ἀλλὰ οὐδεὶς παραγνωρίζει τὸ Σουέζ, τὸ Κόγκο τὴν Κένυαν, τὴν Κύπρον, τὴν Ἀγκόλαν, τὴν Ντάχρα Ντούν, τὴν Χάουρι—Χάουρα τὴν Μπαρεΐλλυ καὶ τὰ ἄλλα στίγματα τοῦ Ἰμπεριαλισμοῦ καὶ τοῦ ἀποικισμοῦ.

«Ἰδιαιτέρως σήμερον, ὅτε τὸ δρᾶμα τοῦ λαοῦ τοῦ Κόγκου συνεκίνησεν ὅλους τοὺς φιλελεύθερους λαοὺς ὅλων τῶν χωρῶν τῆς γῆς καὶ ὅπως ἦτο ἐπόμενον καὶ τὸν λαὸν τῆς νήσου μας, παρόμοιαι ἐκδηλώσεις εὑρίσκουν τὴν ἡγεσίαν τῆς ΣΕΚ ἐκ διαμέτρου ἀντίθετον.

«Ἡ Ἐκτελεστικὴ Ἐπιτροπὴ τῆς ΣΕΚ πιστεύει ὅτι παρόμοιαι ἐκδηλώσεις καὶ ἐνέργειαι ἐκ μέρους τοῦ Κέντρου εἰς τὸ μέλλον θὰ ἀποφευχθοῦν πρὸς ὄφελος τῶν πραγματικῶν συμφερόντων τῆς εἰρήνης τῶν ἐργατῶν καὶ τοῦ λαοῦ».

Η ΠΡΩΤΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ Ε.Π.Ο. ΑΡΧΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΥ

Η ΑΡΧΗ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΥ ΑΝΕΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΑΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΝ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΤΗΣ

Ὑπὸ τοῦ Γραμματέως τῆς Ἀρχῆς Ἠλεκτρισμοῦ κ. Μόρις ἀπεστάλη ἐπιστολή, διὰ τῆς ὁποίας ἀνακοινοῦται εἰς τὸν Γραμματέα τῆς Ἐλευθέρας Ὁμοσπονδίας Ἐργατοϋπαλλήλων (ΣΕΚ) τῆς Ἀρχῆς συν. Ν. Χριστοδουλίδην, ὅτι τὸ Συμβούλιον τῆς Ἀρχῆς, κατὰ τὴν συνεδρίαν τῆς 15ης τρέχοντος, ἀνεγνώρισε τὴν Νέαν αὐτὴν Ὀργάνωσιν.

Οὕτω, μὲ τὴν ἐπίσημον πλέον ἀναγνώρισιν τῆς Ἐλευθέρας Ὁμοσπονδίας ἡ Ἀρχὴ Ἠλεκτρισμοῦ θὰ δέχεται ὑπομνήματα, παράπονα καὶ εἰσηγήσεις τῆς Ἐλευθέρας Ὁμοσπονδίας, ὡς καὶ ἀντιπροσώπους αὐτῆς διὰ τὴν συζήτησιν καὶ ἱκανοποίησιν ὑποβληθησομένων αἰτημάτων.



Τὴν πρωΐαν τῆς (17.3.61) ἐπεσκέφθησαν τὰ ἐν Λευκωσίᾳ Κεντρικὰ Γραφεῖα τῆς ΣΕΚ — ἐκτελοῦντες φιλοφρονητικὴν ἐπίσκεψιν — ὁ κ. Σύριλ Μάρσιαλ, ἐργατικὸς ἀκόλουθος τῆς ἐν Τὲλ—Ἀβὶβ Βρεττανικῆς Πρεσβείας συνοδευόμενος ὑπὸ τοῦ κ. Σιέφερτ πρώην Δημοσιονομικοῦ Γραμματέως ἐπὶ ἀποικιοκρατίας καὶ νῦν ἀπεσταλμένου εἰς τὴν ἐν Κύπρῳ Βρεττανικὴν Πρεσβείαν. Οἱ ὡς ἄνω διπλωματικοὶ ἐκπρόσωποι συνηντήθησαν μετὰ τῶν μελῶν τῆς Ἐκτελεστικῆς Ἐπιτροπῆς τῆς ΣΕΚ συν. Πέτρου Στυλιανοῦ, Ἰακώβου Πελετιᾶ, Λουκῆ Εὐσταθιάδη, καὶ Μιχαλάκη Ἰωάννου, καὶ ἐνημερώθησαν ἐκ τῶν ἐπισήμων ἀπέψεων τῆς ΣΕΚ ἐπὶ τοῦ θέματος τῆς μεταθέσεως Κυπρίων ἐργατῶν εἰς Γερμανίαν, τῆς ὑπὸ τῆς ΚΜΕ ἀναγνωρίσεως τῆς ΣΕΚ, τῶν αἰτημάτων τῆς ΣΕΚ περὶ ἀναγνωρίσεως τοῦ δικαιώματος τῆς ἐκπροσωπήσεως τῶν ἐργατῶν τῆς εἰς τὴν Φάρμαν Φασουρίου, εἰς Λίμνην καὶ Χρώμιον καὶ ἐπὶ διαφόρων ἄλλων τρεχούσης φύσεως Κυπριακῶν ἐργατικῶν προβλημάτων

Εισφορά 5000 ευρώ από τη ΣΕΚ Λεμεσού στη Μητρόπολη Λεμεσού

Το δύσκολο και πολυσχιδές έργο που έχει να επιτελέσει η Μητρόπολη Λεμεσού, στις δύσκολες οικονομικές συνθήκες, που διέρχεται ο τόπος, ενισχύει για ακόμη μια φορά η ΣΕΚ Λεμεσού, η ηγεσία της οποίας παρέδωσε στο Μητροπολίτη Λεμεσού επιταγή ύψους 5.000 ευρώ.

Ο επαρχιακός γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού, **Σάββας Γεωργίου**, τόνισε πως η ΣΕΚ αποφάσισε και φέτος να μην ξοδέψει χρήματα για την αγορά συμβολικών δώρων για τη μέρα της γυναίκας, αλλά να διαθέσει το χρηματικό αυτό ποσό για τις ολοένα αυξανόμενες ανάγκες του κοινωνικού παντοπωλείου της Μητρόπολης.

Ο Μητροπολίτης **Αθανάσιος** ευχαρίστησε τη ΣΕΚ Λεμεσού για τη συνεχή στήριξη που παρέχει στο έργο της Μητρόπολης, το οποίο στοχεύει στη στήριξη των άπορων συνανθρώπων μας.



ΛΥΣΗ SUDOKU

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

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ

Ενοικιάζεται διαμέρισμα ενός υπνοδωματίου στο Γέρι. Πλήρες επιπλωμένο με όλες τις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και κλιματιστικά

Πληρωμένα κοινόχρηστα και νερό

ΤΙΜΗ: €280 μηνιαίως

ΤΗΛ. 99585038

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 9/2015, 18/3/2015

50.000	19185
ΤΖΑΚΠΟΤ	
1.000	45829
400	17597
400	41177
400	26583
200	11290
200	51326
200	44370
200	45400
200	55812
200	37954
200	44318
200	47357
200	56048
200	45891
100	48952
100	52323
100	41308
100	29277
100	29571
100	39319
100	28185
100	35919
100	57269
100	52250
100	29477
100	14337

Άλλα ποσά

Από €40 οι λήγοντες σε **9416, 7854**

Από €20 οι λήγοντες σε **508**

Από €10 οι λήγοντες σε **174, 459**

Από €4 οι λήγοντες σε **83, 99**

ΓΝΩΜΙΚΟ



Είς νόμος απαιτείται εις αυτήν τη χώραν, ο οποίος να επιτάσσει την εφαρμογήν όλων των υπολοίπων νόμων.

Εμμανουήλ Ροΐδης, 1836-1904, Έλληνας συγγραφέας

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26, 22764691

ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας.

ΛΕΜΕΣΟΣ: Κυρ. Οικονόμου 21, 25861000
Λεωφ. Ομονοίας 68Α 25562444

ΠΑΦΟΣ: Ελευθ. Βενιζέλου 24, 26933820

ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: Αγ. Γεωργίου 16 23820422

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

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

ERG_15B-15_inn_4 3/24/15 11:29 AM Page 1

ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΛ

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΧΡ.Κ.Ν.Π.Παλαιομετόχου – ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου	0–3
ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι – ΑΠΟΛΛΩΝ Λυμπιών	3–1
ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς – Ε.Μ.Ανθούπολης	1–6
ΑΓ. ΜΑΜΑΣ Ξυλιάτου – ΕΥΑΓ. ΠΑΛΛΗΚ. Αγ. Τριμιθιάς	0–3
ΟΧΕΝ Περιστερώνας – ΘΟΙ Καπέδων	0–2
ΚΕΔΡΟΣ Αγ.Μαρ.Σκυλλούρας – ΠΑΟ Κάτω Μονής	7–0

ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

Β΄ ΟΜΙΛΟΣ:

ΑΡΗΣ Πέρα Ορεινής – Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ	1–2
Π.ΚΑΤΕΛΑΡΗΣ Επισκοπειού – Η «ΑΚΑΝΘΟΥ»	0–1
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ (ΕΛΕΥΘ.) Χάρτζιας – ΘΟΙ Τσερίου	4–2
ΛΕΝΑΣ Χανδριών – ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγ. Δομετίου	0–4

ΚΑΤΑΤΑΞΗ Α΄ ΟΜΙΛΟΥ ΕΝΙΑΙΑΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ:

ΔΟΞΑ Παλαιομετόχου – ΑΧΙΛΛΕΑΣ Πλατανιστάσας	3–0
ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών – ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου	2–1

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΑΟΚ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ – ΠΑΟΚ ΛΕΜΕΣΟΥ	5–0
ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ – ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ	2–1
ΑΕΚ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ – ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	1–1
ΠΑΟ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ – ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ	4–3

ΗΜΙΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ ΚΥΠΕΛΛΟΥ

Η ομάδα του Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ κατάφερε στην παράταση να κερδίσει την ομάδα της ΑΝΟΡΘΩΣΗΣ Μουταγιάκας με σκόρ 3–2,

Στη κανονική λήξη του αγώνα το σκορ ήταν 2–2. Η ομάδα του Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ, θα αντιμετωπίσει τον νικητή ΘΟΙ Μοναγρίου ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Γερμασόγειας στον τελικό που θα γίνει στο Κοινοτικό γήπεδο Γερμασόγειας την ερχόμενη Κυριακή 29.3.2015 και ώρα 3.00 μ.μ.

ΛΕΟΝΤΙΑΔΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Στις 20 – 23/3/15 τελειώνουν οι αγώνες του Λεοντιάδειου Πρωταθλήματος Ο.Π.Ν. ΣΕΚ Λάρνακας:

ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ – ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ	7 – 0
ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ – Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ	7 – 0
ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ – Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ	2 – 2
ΣΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΤΡΟΥΛΩΝ – ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ	6 – 0
ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ – ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ	0 – 3
ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ – ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ	0 – 2

ΠΡΟΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ – Τρίτη 24/3/15 ώρα 19.00΄

ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ – ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ

(Γήπεδο Κελιών)

Τετάρτη 25/3/15 ώρα 16.00΄

Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ – ΣΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΤΡΟΥΛΩΝ

(Γήπεδο Κιτίου)

ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ – ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ

(Γήπεδο Λειβαδιών)

ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ – ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ

Γήπεδο Αραδίππου)

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΝΙΚΗΤΗΣ ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ / ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ – ΝΙΚΗΤΗΣ ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ / ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ

Ο.Π.Ν. ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

ΟΛΥΜΠΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ

ΠΡΟΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Τρίτη 24/3/15 ώρα 19.00΄



ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ – ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ

(Γήπεδο Κελιών)

Τετάρτη 25/3/15 ώρα 16.00΄

Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ – ΣΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΤΡΟΥΛΩΝ

(Γήπεδο Κιτίου)

ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ – ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ

(Γήπεδο Λειβαδιών)

ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ – ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ

Γήπεδο Αραδίππου)

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΝΙΚΗΤΗΣ ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ / ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ – ΝΙΚΗΤΗΣ ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ / ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ

ΝΙΚΗΤΗΣ ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ / ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ – ΝΙΚΗΤΗΣ Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ / ΣΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΤΡΟΥΛΩΝ

ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΟ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΦΟΥΝΤΩΝΕΙ Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

- **Κουρνιάζει στον Όλυμπο ο Απόλλωνας**
- **Σε απόσταση αναπνοής ο ΑΠΟΕΛ**
- **ΑΕΚ και ΟΜΟΝΟΙΑ ερωτοτροπούν με το Ευρωπαϊκό διαβατήριο**
- **Άλμα σωτηρίας για ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ**
- **Στο βυθό ΟΘΕΛΛΟΣ και ΔΟΞΑ**
- **Σκορπίσθηκε στα «4» ο ΕΡΜΗΣ**
- **Οξυγόνο ζωής για ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ**

Μετά την ισοπαλία στο ντέρμπυ κορυφής, ο ΑΠΟΛΛΩΝ παραμένει μόνος στην κορυφή σε απόσταση αναπνοής από τον ΑΠΟΕΛ. Οι «Γαλαζοκίτρινοι» έχουν σφοδρά παράπονα από τη διαιτησία του Β. Δημητρίου ιδιαίτερα στην μη αποβολή του Σανγκόϊ που χειροδίκησε κατά του Χιώτη. Στον αγωνιστικό τομέα ο ΑΠΟΕΛ ήταν καλύτερος.

Η ΑΕΚ σκόρπισε στους «4» ανέμους τον Ερμή βάζοντας πλώρη για την προνομιούχα 3η θέση. Την κυνηγά από κοντά η ΟΜΟΝΟΙΑ που πέρασε νικηφόρα από το «Α. Παπαδόπουλος».

Άλμα σωτηρίας για την Αγία Νάπα που άλωσε το «Μακάρειο» εξαποστέλλοντας στον «κάτω κόσμο» τη ΔΟΞΑ.

Στην πιο κρίσιμη καμπή του μαραθωνίου η Νέα Σαλαμίνα με τη 2η συνεχόμενη νίκη της ξεπέρασε τον κίνδυνο, τερματίζοντας το πολύχρονο φετινό άγχος της.

Για τον ΟΘΕΛΛΟ η παραμονή φαντάζει πλέον δύσκολη έως ακατόρθωτη.

Με το νέο χρυσοφόρο βαθμό ο ΕΘΝΙΚΟΣ Άχνας εδραίωσε περαιτέρω τη θέση του που του εξασφαλίζει την παραμονή στα μεγάλα σαλόνια.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Α΄ ΟΜΙΛΟΥ

Ερμής - ΑΕΚ 0-4
22' Καταλά, 32' Μυτίδης, 83' Τομάς, 90'+1' Μοντέιρο

ΑΠΟΕΛ - Απόλλωνας 2-2
9' Γκόμες, 35' Ναφίου / 29' (πέν.) Σανγκόι, 39' Παπουλής

Ανόρθωση - Ομόνοια.....1-3
4΄ Γκονζάλβες/ 45+1, ΄ (πέν.), 76΄ Γκαρσία, 58΄ Ασίς

Β΄ ΟΜΙΛΟΥ

Οθέλλος - Ν. Σαλαμίνα.....0-2
28', 57' Βιλέλα

Δόξα - Αγία Νάπα 0-1
20' Αντωνίου

Εθνικός Άχνας - ΑΕΛ.....1-1
Ι΄ Ζουνίνιο/90+1΄ Νικολάου

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

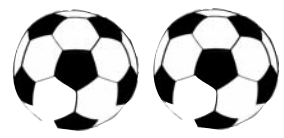
15 ΓΚΟΛ: Ποτέ (Ομόνοια)
13 ΓΚΟΛ: Ονίλο (Ερμής), Παπουλής (Απόλλων)
10 ΓΚΟΛ: Μακρής (Ανόρθωση)
9 ΓΚΟΛ: Γκιέ, Σανγκόι (Απόλλωνας), Τζιμπούρ (ΑΠΟΕΛ)
8 ΓΚΟΛ: Ταγκμπατζούμι (ΑΕΛ)
7 ΓΚΟΛ: Κολοκούδιας (Αγ. Νάπα/Απόλλωνας), Κολαούτι (ΑΕΚ)
6 ΓΚΟΛ: Μαντούκα (ΑΠΟΕΛ), Μπεμπέ, Βάλντο (Εθνικός), Τομάς, Μυτίδης (ΑΕΚ)
5 ΓΚΟΛ: Στογιάνοβιτς (Απόλλωνας), Λαρένα (ΑΕΚ), Λόπο (Δόξα)
4 ΓΚΟΛ: Λόπες, Τουράμ (Απόλλωνας), Ντανιελζίνιο, Ιακοβένκο, Κάλβο, Λαΐφης (Ανόρθωση),Τιάγκο (Οθέλλος), Φερνάντες (Δόξα), Σωτηρίου, Ρίισε (ΑΠΟΕΛ), Βάντερ, Μοντέιρο, Καταλά (ΑΕΚ), Παναγιώτοφ (Αγία Νάπα), Ενρίκε (Ν. Σαλαμίνα)

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Α΄ ΟΜΙΛΟΣ			
1. ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ	52	16-4-5	50-29
2. ΑΠΟΕΛ	51	14-9-2	38-16
3. ΑΕΚ	45	13-6-6	47-25
4. ΟΜΟΝΟΙΑ	43	13-4-8	37-26
5. ΑΝΟΡΘΩΣΗ	41	13-2-10	36-27
6. ΕΡΜΗΣ	38	11-5-9	31-35
Β΄ ΟΜΙΛΟΣ			
7. ΑΕΛ	35	8-11-6	38-30
8. Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ	26	6-8-11	19-29
9. ΕΘΝΙΚΟΣ	26	6-8-11	22-40
10. ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	21	4-9-12	24-44
11. ΔΟΞΑ	17	4-5-16	16-41
12. ΟΘΕΛΛΟΣ	16	3-7-15	14-32

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Σάββατο 4/4, 16:00
Απόλλωνας - Ανόρθωση
ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ
Κυριακή 5/4, 16:00
ΑΕΛ - Οθέλλος
Αγ. Νάπα - Εθνικός
Δόξα - Ν. Σαλαμίνα
Ερμής - Ομόνοια (18:00)



Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΑΦΟΥ ΚΑΙ ΕΝΩΣΗΣ ΣΤΑ ΣΑΛΟΝΙΑ

Οι Πάφιοι και οι Παραλιμνίτες άρχισαν να πανηγυρίζουν την επικείμενη άνοδο των ομάδων τους στα σαλόνια της Α' κατηγορίας.

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1.ΕΝΩΣΗ	24	52-12	57
1.ΠΑΦΟΣ FC	24	52-19	56
3.ΑΡΗΣ	24	30-19	46
4.ΑΕΖ	24	26-16	41
5.ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	24	35-25	38
6.ΕΛΠΙΔΑ Ξ.	24	28-31	34
7.ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	24	21-25	32
8.ΕΝΑΔ	24	29-23	29
9.Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ	24	31-45	25
10.ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	24	31-34	24
11.ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	24	29-41	23
12.ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	24	25-37	22
13.ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	24	16-46	18
14.ΑΠΕΠ	24	15-46	8

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΕΖ-ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	2-1
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ-ΕΝΑΔ	1-1
ΑΠΕΠ-ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	3-1
ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.-ΑΡΗΣ	2-1
ΠΑΦΟΣ FC-Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ	5-0
ΕΝΩΣΗ-ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	4-0
ΕΛΠΙΔΑ-ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	2-1

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΕΝΩΣΗ – ΑΕΖ
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ – ΕΛΠΙΔΑ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ – ΠΑΦΟΣ FC
Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ – ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.
ΑΡΗΣ – ΑΠΕΠ
ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ. – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
ΕΝΑΔ – ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΑΤΑΜΙΑ

Το ΘΟΪ Λακατάμιας ανέβηκε στην Β' κατηγορία βάζοντας από τώρα φιλόδοξους στόχους για άνοδο στα σαλόνια στην μεθεπόμενη αγωνιστική περίοδο.

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. Θ.Ο.Ι. Λ.	24	42-18	52
2. ΑΣΙΛ	24	37-16	44
3. ΠΑΕΕΚ	24	37-29	39
4. ΜΕΑΠ	24	29-27	35
5. ΑΚΡΙΤΑΣ	24	34-32	35
6. ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	24	31-28	35
7. ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.	24	25-27	31
8. ΑΜΑΘΟΥΣ	24	36-42	31
9. ΑΧΥΡΩΝΑΣ	24	28-29	29
10. ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.	24	24-30	28
11. ΟΡΜΗΔΕΙΑ	24	31-34	28
12. ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΣ.	24	25-33	27
13. ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	24	34-38	26
14. ΦΟΙΝΙΚΑΣ	24	17-43	10

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΕΘΝΙΚΟΣ Α.-ΑΚΡΙΤΑΣ	1-1
ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.	0-1
ΑΣΙΛ-ΠΑΕΕΚ	3-0
ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.-ΘΟΪ	0-3
ΟΡΜΗΔΕΙΑ-ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	5-3
ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ-ΑΧΥΡΩΝΑΣ	1-1
ΑΜΑΘΟΥΣ-ΜΕΑΠ	2-2

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΟΪ – ΑΣΙΛ
ΕΘΝΙΚΟΣ Α. – ΦΟΙΝΙΚΑΣ
ΑΚΡΙΤΑΣ – ΑΜΑΘΟΥΣ
ΜΕΑΠ – ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ
ΑΧΥΡΩΝΑΣ – ΟΡΜΗΔΕΙΑ
ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ – ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.
ΠΑΕΕΚ - ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.

Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΝΕΒΗΚΕ Η ΑΛΚΗ ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ

Κλείδωσε τίτλο και άνοδο η ΑΛΚΗ Ορόκλινης με νέους φιλόδοξους στόχους. Εισιτήριο για την Γ' κατηγορία πήρε ο Π.Ο. Ξυλοτύμπου.

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΑΛΚΗ ΟΡ.	24	57-14	60
2. ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	24	53-21	49
3. ΗΡΑΚΛΗΣ	24	46-30	43
4. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	24	34-20	40
5. ΑΕΝ ΑΓ. ΓΕΩΡ.	24	34-33	40
6. ΚΟΥΡΡΗΣ	24	33-27	39
7. ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜ.	24	42-25	38
8. ΑΔΩΝΗΣ	24	39-50	33
9. ΑΣΠΙΔΑ	24	33-34	28
10. ΕΛΠΙΔΑ ΑΣΤΡ.	24	35-37	28
11. ΛΕΝΑΣ	24	29-47	27
12. ΦΡΕΝΑΡΟΣ	24	33-51	24
13. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	24	25-60	20
14. ΕΝΩΣΗ	24	18-62	6

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ-ΕΛΠΙΔΑ	0-1
ΕΝΩΣΗ-ΑΕΝ	3-4
ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ-ΛΕΝΑΣ	7-2
ΚΟΥΡΡΗΣ-ΑΣΠΙΔΑ	1-0
ΑΔΩΝΗΣ-ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	2-3
ΦΡΕΝΑΡΟΣ-ΗΡΑΚΛΗΣ	2-0
ΑΛΚΗ- ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ	1-0

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΦΡΕΝΑΡΟΣ – ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ
ΗΡΑΚΛΗΣ – ΑΛΚΗ
ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ-ΑΔΩΝΗΣ
ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ – ΚΟΥΡΡΗΣ
ΑΣΠΙΔΑ – ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ
ΛΕΝΑΣ – ΕΝΩΣΗ
ΑΕΝ – ΕΛΠΙΔΑ

ERG_16-16_inn_8 & 9 3/24/15 11:48 AM Page 1

Συνέντευξη



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Οι εργασιακές συνθήκες

με τη ψυχολόγο **Κέλλυ Ψυλλάκη**

1 Πώς μπορούμε να αντιπαλέψουμε τους παράγοντες άγχος και στρες στην εργασία; Ο αποτελεσματικότερος τρόπος αντιμετώπισης του άγχους είναι εκείνος που αναζητεί την πηγή του άγχους με στόχο την πλήρη αντιμετώπισή του. Σε ατομικό επίπεδο, μερικές χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης των πιεστικών καταστάσεων που προκαλούν άγχος μπορεί να είναι μεταξύ άλλων:

• Η βελτίωση της διαχείρισης χρόνου και των οργανωτικών ικανοτήτων.

• Ο ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμα, με σκοπό τη φυσική άσκηση ή την ενασχόληση με μια ευχάριστη δραστηριότητα

• Η αλλαγή και η βελτίωση του τρόπου επικοινωνίας με συναδέλφους και φιλικά άτομα, σύντροφο ή οικογένεια.

2 Ποια είναι τα σωστά όρια ανάμεσα στο πόσο επενδύουμε στη δουλειά μας, στον ελεύθερο χρόνο, την οικογένεια κλπ.; Λόγω της ταύτισης του ατόμου με τη εργασία του, η ιδέα της προσωπικής επιτυχίας συνδέεται με την επαγγελματική επιτυχία. Συνέπεια αυτού είναι η σύγχυση των εργασιακών και των προσωπικών στόχων και οι υπερβολικές προσδοκίες από την εργασία, οι οποίες επιφέρουν έντονο άγχος και λάθος συμπεριφορές. Τα όρια ανάμεσα στο πόσο επενδύουμε στην εργασία μας και στις προσωπικές μας ανάγκες δεν είναι συγκεκριμένα κι ο καθένας μπορεί να τα θέσει στον εαυτό του ανάλογα με τις καταστάσεις που προκύπτουν.

3 Πώς μπορούμε να αποδεσμευτούμε συναισθηματικά από τη δουλειά και να επενδύσουμε αναλογικά και σε άλλα κομμάτια της ζωής μας; Μπορεί όντως μέσα από το επάγγελμά μας να αποκτούμε μία προσωπική ταυτότητα, όμως ένα ευτυχισμένο κι επιτυχημένο άτομο είναι εκείνο που μπορεί να φέρει ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής του ζωής. Ο ελεύθερος χρόνος είναι απαραίτητος στον άνθρωπο για την ικανοποίηση κοινωνικών, συναισθηματικών, πνευματικών, βιολογικών και άλλων αναγκών και ενδιαφερόντων.

Το κλειδί, λοιπόν, για την συναισθηματική αποδέσμευση από την εργασία είναι τα άτομα να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη του ελεύθερου χρόνου. Και είναι πάρα πολλά.



• **Ξεκίνησε ο χορός των κινητοποιήσεων με μονόωρη στάση εργασίας**

ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΡΑΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ Η ΑΗΚ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΟ ΛΑΟ

Με προειδοποιητική στάση εργασίας μιας ώρας (12 – 1μ.μ.) σύσσωμοι οι εργαζόμενοι της Αρχής Ηλεκτρισμού κάλεσαν την κυβέρνηση να φρενάρει τη δρομολογημένη πορεία για αποκρατικοποίηση του Οργανισμού. Οι συντεχνίες υποστηρίζουν ότι η πολιτική αποκρατικοποίησης που έχει χαραχθεί στη βάση του Τροϊκανού μνημονίου θα αποβεί

• **Οι συντεχνίες προειδοποιούν με κλιμάκωση των δυναμικών κινητοποιήσεων. Η ΟΗΟ – ΣΕΚ στο πλευρό των εργαζομένων για να αποτραπεί ξεπούλημα του Οργανισμού**

• **ΕΠΟΠΑΗ (ΟΗΟ – ΣΕΚ): Ολέθρια η πολιτική που έχει δρομολογηθεί στη βάση του Μνημονίου**



√ Τέρμα στη διαφθορά και τη διαπλοκή
√ Το ρεύμα είναι κοινωνικό αγαθό
√ Η περιουσία ανήκει στους πολίτες
√ Όχι στο ξεπούλημα δημοσίου πλούτου

ολέθρια για την ΑΗΚ. Καλούν δε την κυβέρνηση να σταματήσει το διαγωνισμό του Εφόρου Αποκρατικοποιήσεων για ετοιμασία μελέτης σε σχέση με το νομικό διαχωρισμό της ΑΗΚ και την πώληση της σε ιδιώτες.

Οι συντεχνίες καλούν την κυβέρνηση να κάνει μελέτη από ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες υπό την εποπτεία του υπουργείου Ενέργειας της ΡΑΕΚ και την ΑΗΚ, προκειμένου να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα για το μέλλον του Οργανισμού με γνώμονα την οικονομική του βιωσιμότητα και την κοινωνική αποστολή του.

Οι διαδηλωτές που κρατούσαν πινακίδες με συνθήματα κατά της αποκρατικοποίησης με κυρίαρχο «Η ΑΗΚ ανήκει στο λαό – Όχι στο ξεπούλημα δημοσίου πλούτου» διατράνωσαν την αποφασιστικότητα τους να εντείνουν τον αγώνα για να αποσυρθούν τα σχέδια για ξεπούλημα του οργανισμού στο ιδιωτικό κεφάλαιο.

Ο πρόεδρος της ΕΠΟΠΑΗ (ΟΗΟ – ΣΕΚ) **Ανδρέας Πανόρκος** ζήτησε τον άμεσο τερματισμό του διαγωνισμού για νομική «σαλαμοποίηση» εταιρικοποίηση και ιδιωτικοποίηση της ΑΗΚ. Κάλεσε δε τον αρμόδιο υπουργό να αναλάβει τη εκπόνηση μελέτης σε συνεργασία με την Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας και την ΑΗΚ.

Ο κ. Πανόρκος εξέφρασε την απογοήτευση των συντεχνιών για την στάση που τηρεί το υπουργείο Ενέργειας, προειδοποιώντας ότι ο υπουργός θα φέρει ακέραιη την ευθύνη για τις οποιεσδήποτε αρνητικές εξελίξεις που θα πλήξουν την εργασιακή ειρήνη την κοινωνική ομαλότητα και την οικονομία του τόπου.



Ανδρέας Ηλία, γ.γ. ΟΗΟ –ΣΕΚ
Προέχει το συμφέρον του τόπου

Ο τομέας της ενέργειας είναι πολύ σημαντικός για την οικονομία. Δεν χωρούν πειραματισμοί και ενέργειες που θα έχουν αμφίβολο αποτέλεσμα. Δεν μπορεί το υπουργείο Ενέργειας να καταθέτει απόψεις για κατακερματισμό της ΑΗΚ ενώ το ίδιο διαπιστώνει πως η πράξη αυτή δεν θα φέρει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα της μείωσης της τιμής του ηλεκτρικού ρεύματος καθώς και τη διαφύλαξη της αξιοπιστίας του συστήματος της παροχής ηλεκτρικής ενέργειας.

Η ΑΗΚ απέδειξε πως διασφαλίζει την αξιοπιστία του συστήματος, αναπροσαρμόζει τις τιμές προς τα κάτω και αυτοβελτιώνεται σε διαρκή βάση.

Καλούμε τον Υπουργό Ενέργειας για το συμφέρον του τόπου, της οικονομίας και των εργαζομένων να αναλάβει πρωτοβουλία προκειμένου η διενέργεια της μελέτης να γίνει από το Υπουργείο Ενέργειας, τη ΡΑΕΚ και την ΑΗΚ.