ERG_1-1_inn_1 2/17/15 11:01 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB | SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2015

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2847
ΤΙΜΗ 0.68€(£ 0.40)

ΩΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

Ο πληθυσμός στην Ευρώπη γερνά επικίνδυνα με φοβερές επιπτώσεις στα Κοινωνικά ταμεία αλλά και στη συρρίκνωση του ενεργού εργατικού δυναμικού. Στην Κύπρο προβάλλει αδήριτη ανάγκη να δαμασθεί ο δημογραφικός εφιάλτης. **Σελ. 9**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ: Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΜΗΤΡΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Ανεκτίμητος θησαυρός για ολόκληρη την οικουμένη η Ελληνική γλώσσα. Μέσα από την Ελληνική γλώσσα επικράτησε στην Κύπρο ο Χριστιανισμός.



Σελ. 7, 8

ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΩΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΧΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΥ

Σύσσωμες οι συντεχνίες αντιτάσσονται σθεναρά στην ιδιωτικοποίηση της ΑΗΚ καλώντας τον υπουργό Οικονομικών να αποσύρει το επίμαχο νομοσχέδιο που αποξηλώνει τον οργανισμό.



Σελ. 4

Πανευρωπαϊκή λαοθάλασσα συμπαράστασης στην Ελλάδα



Με σύνθημα «Αλληλεγγύη στον Ελληνικό λαό – Ούτε βήμα πίσω – Θα νικήσουμε», πραγματοποιήθηκαν σε όλη την Ευρώπη μαζικές διαδηλώσεις συμπαράστασης στην Ελλάδα.

Από το Λονδίνο, τις Βρυξέλλες, το Ελσίνκι μέχρι τη Λισαβώνα, το Παρίσι και τη Ρώμη όπου έγινε προχθές μεγαλειώδης διαδήλωση, εκατομμύρια Ευρωπαίοι πολίτες βγήκαν στους δρόμους για τρίτη φορά μέσα σε μερικές ημέρες αξιώνοντας τον τερματισμό των πολιτικών στέρησης στέλνοντας ξεκάθαρο μήνυμα αλληλεγγύης στην δεινοπαθούσα Ελλάδα.

Εξάλλου, σε όλες τις πόλεις της χώρας με αποκορύφωμα την Πλατεία Συντάγματος στην Αθήνα, εκατοντάδες χιλιάδες πολίτες εξέφρασαν την στήριξη τους στην Ελληνική κυβέρνηση στην προχθεσινή σκληρή διαπραγμάτευση με το «ΓΙΟΥΡΟΓΚΡΟΥΠ» για χαλάρωση του χρέους, η οποία δυστυχώς κατέληξε σε αδιέξοδο. Η διαπραγμάτευση θα συνεχισθεί με ορίζοντα κατάληξης την Παρασκευή.

(ΣΕΛ. 16)

• Η εξαγγελθείσα μείωση των επιτοκίων διανοίγει ελπιδοφόρες προοπτικές

ΑΝΑΣΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΟΥΣ ΟΞΥΓΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

✔ Ώρα οικονομικής ανασυγκρότησης και έμπρακτης στήριξης των μη προνομιούχων

✔ Οι τράπεζες να πρωταγωνιστήσουν στην καταβαλλόμενη προσπάθεια για ανάκαμψη της οικονομίας και δημιουργία θέσεων εργασίας

Ελπιδοφόρες προοπτικές για την οικονομία και την κοινωνία σηματοδοτεί η εξαγγελία μείωσης των επιτοκίων δανεισμού κατά 1% από 1η Μαρτίου 2015. Τα νοικοκυριά και οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις θα πάρουν βαθιά ανάσα ενώ η οικονομία θα τεθεί σε τροχιά ανάκαμψης.

Η ΣΕΚ χαιρετίζει τις εξαγγελίες του Συνεργατισμού και δύο τραπεζών για μείωση του δανειστικού επιτοκίου, προσδοκώντας ότι πλησίασε η ώρα της πολυπόθητης επανεκκίνησης της οικονομίας που θα φέρει την ανάπτυξη και τη δημιουργία θέσεων εργασίας.

Υπό το φως των νέων δεδομένων, ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Νίκος Μωϋσέως** καλεί το Συνεργατισμό να κάνει πράξη τις εξαγγελίες του τάχιστα, μακριά από γραφειοκρατικές διαδικασίες, δανειοδοτώντας τα νοικοκυριά για σκοπούς στέγασης, παιδείας και υγείας, τον αγροτικό κόσμο για να βελτιώσει την παραγωγή και τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις για να κρατηθούν όρθιες. Παράλληλα, το τραπεζικό σύστημα, σημείωσε, θα πρέπει να προχωρήσει χωρίς αναστολές στην αναδιάρθρωση των στεγαστικών δανείων, βοηθώντας ουσιαστικά και έμπρακτα τους άνεργους και όσους μειώθηκαν τα εισοδήματα λόγω της κρίσης και της παρατεταμένης οικονομικής ύφεσης.



Η ΣΕΚ, κατέληξε ο κ. Μωϋσέως, ζητεί από την πολιτεία να κυνηγήσει σε συνεννόηση με τις τράπεζες τους μεγαλοοφειλέτες, τα ποσά των οποίων συμποσούνται στα €5δις αιμοδοτώντας την πραγματική οικονομία.

(Σελ. 3)

Πολιτικό το έγκλημα για το κλείσιμο των Κυπριακών Αερογραμμών

Το κλείσιμο πρώτα της Eurocypria και ύστερα των Κυπριακών Αερογραμμών είναι ένα πελώριο θέμα για το οποίο φέρουν τεράστιες ευθύνες διαχρονικά όλες οι κυβερνήσεις και όλα τα πολιτικά κόμματα που διαμέσου εκλεκτών στελεχών τους διοίκησαν τις δύο εταιρείες.

Η ευθύνη για το γεγονός ότι, η Κύπρος αυτή την ώρα δεν έχει δικό της εθνικό αερομεταφορέα, είναι πρωτίστως πολιτική.

Οι εκατοντάδες εργαζόμενοι που έχασαν τις δουλειές τους απαιτούν πραγματική έρευνα που θα καταδεικνύει και θα καταγράφει το εύρος και το μέγεθος αυτής της πολιτικής ευθύνης, αλλά και τιμωρία των όσων ενέχονται σ' αυτή την υπόθεση.

Αναγνωρίζουμε το δικαίωμα της βουλής και των πολιτικών κομμάτων να διορίσουν ad hoc επιτροπή, αποτελούμενη από 11 βουλευτές, για να ερευνήσουν τους λόγους που οδήγησαν στο κλείσιμο των Κυπριακών Αερογραμμών, όμως απ' αυτή την επιτροπή δεν αναμένουμε τίποτε απολύτως.

Τα κοινοβουλευτικά κόμματα, αν ήθελαν πραγματικά να ερευνήσουν αυτό το θέμα, όφειλαν να είναι διπλά προσεκτικά στη σύνθεση της Επιτροπής και να απέφευγαν να διορίσουν σ' αυτήν το βουλευτή της ΕΔΕΚ Νίκο Νικολαΐδη, που διετέλεσε στο πρόσφατο παρελθόν υπουργός Συγκοινωνιών στην κυβέρνηση Χριστόφια αλλά και το βουλευτή του ΑΚΕΛ Σταύρο Ευαγόρου που διετέλεσε μέλος σε διοικητικό συμβούλιο των Κυπριακών Αερογραμμών.

• Η βουλή δεν μπορεί να ερευνήσει και να δείξει τις ευθύνες των μελών της γιατί τα κόμματα είναι μέρος του προβλήματος

Δεν έχουμε οτιδήποτε εναντίον των συγκεκριμένων ανθρώπων, όμως κατά την άποψη μας οι ίδιοι θα έπρεπε να αποποιηθούν τη συμμετοχή τους στη συγκεκριμένη επιτροπή, για να υπάρχει η έξωθεν καλή μαρτυρία και να αποφεύγονται οι οποιεσδήποτε κακές σκέψεις για την αξιοπιστία της κοινοβουλευτικής έρευνας.

Αναζητείται σοβαρότητα για την εκπόνηση μιας ποιοτικής έρευνας που θα γίνει από πραγματικά ανεξάρτητους φορείς και η οποία βέβαια θα γίνει αποδεκτή και σεβαστή από το σύνολο της πολιτικής ηγεσίας και δεν θα έχει την τύχη του πορίσματος Πολυβίου για την έκρηξη στο Μαρί.

Τα πολιτικά κόμματα – δυστυχώς – είναι μέρος του προβλήματος και η έρευνα που θα γίνει από τα ίδια δεν πρόκειται να καταδείξει και να αποδείξει τις δικές τους πολλαπλές και τεράστιες ευθύνες. Θα είναι μια έρευνα ελλειμματική και ως εκ τούτου ίσως και αχρείαστη.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 2/17/15 10:54 AM Page 1

Καιρικά Φαινόμενα

Το προσφιλές άθλημα της φοροδιαφυγής

Στην Κύπρο, το άθλημα της φοροδιαφυγής είναι τόσο παλιό όσο και η ηλικία της Κυπριακής Δημοκρατίας. Στην Κύπρο του 21ου αιώνα το άθλημα της φοροδιαφυγής είναι τόσο δημοφιλές όσο και το ποδόσφαιρο.

Όπως σε όλες της οικονομικές δραστηριότητες έτσι και στο ποδόσφαιρο, παρατηρείται φοροδιαφυγή και διακίνηση μαύρου χρήματος. Το λεγόμενο επαγγελματικό ποδόσφαιρο ή καλύτερα η ποδοσφαιρική βιομηχανία της Κύπρου, επιχορηγείται από το κράτος. Πρόκειται για μια σχιζοφρενική πολιτική προσέγγιση η οποία πιστοποιεί για άλλη μια φορά την διαπλεκόμενη σχέση των πολιτικών καιροσκόπων και των οικονομικών κερδοσκόπων. Όσοι δεν έχουν κοντή μνήμη, θα ενθυμούνται ότι ο εν φυλακή τέως πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου της ΑΤΗΚ [κοινώς CYTA] Στάθης Κιττής δεν είχε υποβάλει φορολογική δήλωση για μια ολόκληρη δεκαετία. Κι όταν αυτό μαθεύτηκε από δημοσιεύματα στον τύπο, έσπευσε να υποβάλει φορολογικές δηλώσεις. Και ούτε γάτα ούτε ζημιά. Η τότε φιλολαική κυβέρνηση αντί να τον παύσει πάραυτα και να τον κυνηγήσει, τον άφησε σιωπηρώς στη θέση του για ολοκλήρωση του θεάρεστου έργου της εξόφλησης των χρεών της ΑΛΚΗΣ στο πλαίσιο της συντροφικής αλληλεγγύης.



Η συνέχεια επί της ... οθόνης της Cytavision με τις γενναίες επιχορηγήσεις ακόμη και ποδοσφαιρικών ομάδων της μεγάλης κατηγορίας με μέσο όρο 50 εισιτηρίων ανά αγώνα.

Οι μαύρες λίστες και οι ληστές

Απογοήτευση και οργή κατακυριεύει τους ευυπόληπτους πολίτες αυτού του μαρτυρικού τόπου που ακούνε τις τελευταίες ημέρες για Λίστες Λαγκάρντ, για βουλευτές φοροφυγάδες και για μεγαλοοφειλέτες στον Φόρο Εισοδήματος.

Το ότι η φοροδιαφυγή οργιάζει, με όλες ανεξαιρέτως τις κυβερνήσεις να κάνουν πλάτες στους μεγαλοφοροφυγάδες το ξέραμε πρό πολλού. Το ότι



Του **Ξενή Ξενοφώντος,** Αρχισυντάκτης «Εργατικής Φωνής»

υπάρχουν βουλευτές φοροδιαφυγάδες το διαβάζουμε στον τύπο και δεν πιστεύουμε στα μάτια μας. Για την συμπερίληψη Κυπρίων στην περίφημη Λίστα Λανγκάρντ, με «καθαρό τζίρο» 574 εκατομμύρια ευρώ, το ακούμε και δεν θέλουμε να το πιστέψουμε, γιατί αν το συνειδητοποιήσουμε θα εκραγούμε από θυμό.

Τους φορολογούμενους πολίτες της Κύπρου δεν τους ενδιαφέρει αν ο άλφα ή ο βήτα έχουν πακτωλό καταθέσεων στις τράπεζες της Κύπρου ή του εξωτερικού ή αν ζούν χλιδάτα ή πριγκηπικά. Αυτό που τους ενδιαφέρει, είναι αν τα χρήματα αυτά έχουν φορολογηθεί και εάν κερδήθηκαν νόμιμα. Το δυστύχημα γιαυτόν τον τόπο είναι ότι καμμία κυβέρνηση, συμπεριλαμβανομένης της «φιλολαικής» διακυβέρνηση ΑΚΕΛ – Χριστόφια, δεν προσέγγισε ποτέ το μείζον θέμα της φοροδιαφυγής με τη δέουσα σοβαρότητα, αφήνοντας τα γεράκια της κερδοσκοπίας και του εύκολου πλουτισμού να αλωνίζουν κατά το δοκούν. Με την στάση τους αυτή, οι πολιτικοί, όχι μόνον συνέτειναν στην όξυνση του προβλήματος αποδυναμώνοντας το κοινωνικό κράτος, αλλά κι ενεθάρρυναν τους επιτήδειους να συνεχίζουν το ληστρικό τους έργο σε βάρος των υπολοίπων πολιτών.

Έχοντας αυτά κατά νούν, φρονούμεν ότι σε τούτη την ώρα που τα πλείστα νοικοκυριά δυσπραγούν μεσούσης της κρίσης, οι πολιτειακοί και πολιτικοί ταγοί θα ευαισθητοποιηθούν και θα κάνουν τις αναγκαίες ενέργειες για να δαμασθεί επιτέλους το τέρας της φοροδιαφυγής που κατατρώει τα σωθικά του κοινωνικού κράτους. Πρωτίστως, η κυβέρνηση έχει υπέρτατη ευθύνη να προωθήσει στρατηγικό σχέδιο απονομής φορολογικής δικαιοσύνης. Πρός την κατεύθυνση, αυτή **πρώτο βήμα είναι η απόλυτη ενεργοποίηση των μηχανισμών για το πόθεν έσχες, καθώς και η φορολόγηση στη βάση του τεκμηρίου πολυτελούς διαβίωσης.** Παράλληλα, οφείλουν οι κομματάρχες να απαντήσουν σε αδυσώπητα ερωτήματα τα οποία τριβελλίζουν το μυαλό του φορολογούμενου πολίτη και φυσικά να απολογηθούν:

• Γιατί όλα αυτά τα χρόνια εκαλύπτοντο οι μεγαλοφοροφυγάδες;

• Ποιοι εμπόδιζαν τους λειτουργούς των φορολογικών υπηρεσιών του κράτους να εισπράξουν τα οφειλόμενα;

Είναι ηλίου φαεινότερον, ότι στον κατάλογο των 50 μεγαλοφοροφυγάδων δεσπόζουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα που έχουν σχέση με πολιτικά κόμματα και πολιτικούς που κυβέρνησαν κατά διαστήματα τον τόπο. Αυτή είναι μια πειστική εξήγηση που επιβεβαιώνει με τον πιο απλό τρόπο ότι στην Κύπρο τα διαπλεκόμενα συμφέροντα κάπου τέμνονται εξού και αλληλοκαλύπτονται. Στη βάση αυτής της πρακτικής, οι εκάστοτε κυβερνώντες άφηναν χωρίς αιδώ τους φόρους μεγαλοκαρχαριών να γκαστρώνονται εξυπηρετώντας ιδιοτελή συμφέροντα, με τον ίδιο τρόπο που η διακυβέρνηση Χριστόφια με πρωτοφανή πολιτική ελαφρότητα άφησε τα εμπορευματοκιβώτια με την πυρίτιδα να γκαστρωθούν, εξαποστέλλοντας στον τάφο 13 ζωές, ανατινάσσοντας ταυτόχρονα τις ενεργειακές υποδομές με ζημιές που ξεπέρασαν το ένα δίς ευρώ.

Παρόμοιο διαπλεκόμενο σκηνικό με κραυγαλέες πολιτικές πλάτες, διαδραματίσθηκε στον τραπεζικό τομέα επιτρέποντας σε ασύδοτους τραπεζίτες να καταστρέψουν την οικονομία κατακρεουργώντας τους πολίτες με πρώτα θύματα τους καταθέτες και τα μη προνομιούχα στρώματα του πληθυσμού.

Κοντολογίς, θέλουμε να στείλουμε ισχυρό τα μήνυμα ότι αν δεν απαλλαγεί συντόμως ο τόπος από τους δολοπλόκους της πολιτικής, η Κύπρος θα καταστεί τριτοκοσμική χώρα με όλα τα αρνητικά συνεπακόλουθα. Ο λαός λοιπόν, καλείται να αφυπνισθεί, να επαναστατήσει, να τιμωρήσει τους κάθε λογής ληστές του δημοσίου χρήματος, να απαλλάξει τον τόπο από τις μαύρες λίστες και να πάρει την τύχη του στα χέρια του. Διαφορετικά, το παρόν και το μέλλον του προδιαγράφεται μαύρο κι άραχνο.

Έντονη και παρατεταμένη η δυσοσμία της διαφθοράς και της διαπλοκής

Ηζωή του καθενός μας έχει μετατραπεί σε ένα απέραντο σφουγγάρι που μαζεύει καθημερινά συνεχή πληροφόρηση για τα σκάνδαλα, τη διαπλοκή, τη διαφθορά τις μίζες τη φοροδιαφυγή και τη φοροαποφυγή. Σε μια ημικατεχόμενη χώρα, που είναι εγκλωβισμένη σε Τροικανό μνημόνιο έχουμε γεμίσει με ανθρώπους που η μόνη τους έγνοια είναι η απληστία.



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

Ενώ δηλαδή οι πλείστοι πολίτες προσπαθούν να βρουν σωσίβια για να επιβιώσουν από την οικονομική κατρακύλα υπάρχουν ανάμεσα μας οι «έξυπνοι» που εκμεταλλεύονται στο ακέραιο τα παραθυράκια των νόμων και τις κρατικές αδυναμίες και δρουν σε βάρος της κοινωνίας και της οικονομίας ευρύτερα.

Ακτίδα φωτός που άρχισε διαπερνά την αισχρότητα, ξεπροβάλλει η αποφασιστικότητα της **Ελεγκτικής Υπηρεσίας** αφενός και της **Νομικής Υπηρεσίας** αφετέρου να δώσουν καίρια κτυπήματα στους διαφθορείς ώστε να σταλεί ισχυρό μήνυμα προς όλους όσους ξερογλείφονται, να κάνουν δεύτερες σκέψεις.

Ακόμη και το γεγονός πως το Ανώτατο Δικαστήριο εξέδωσε την περασμένη εβδομάδα

• Εύγε στους θεσμούς που έθεσαν ως στόχο και σκοπό να δώσουν καίρια κτυπήματα στους επιτήδειους

απόφαση για πλήρη άρση της ασυλίας βουλευτή αυτό δεν αποτελεί απλά νομολογιακή επιτυχία, όπως την χαρακτήρισε ο γενικός εισαγγελέας.

Στέλνει παράλληλα κατά την άποψη μου ένα σαφέστατο μήνυμα: Πως η ασυλία σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να καλύπτει διερευνώμενα σοβαρά αδικήματα που αφορούν τη **διαφθορά, την ανεντιμότητα και ηθική αισχρότητα.**

Φαίνεται πως άρχισαν κάποιοι θεσμοί να δείχνουν αποφασισμένοι να φράξουν το δρόμο σε όλους όσους λεηλάτησαν τα ταμεία του κράτους, δρώντας παράλληλα προληπτικά και για τους επόμενους που θα το επιχειρήσουν. Μέχρι πρόσφατα κανείς δεν πίστευε πως θα μπορούσαμε να ελπίζουμε. Να που οι καιροί έχουν γυρίσματα και πως κάποιοι μέσα στο διεφθαρμένο σύστημα, τολμούν να εμβαθύνουν έστω και αν η δυσοσμία που αναδύεται είναι έντονη και παρατεταμένη. Όπως είπε χαρακτηριστικά και ο αφρικανός αγωνιστής Νέλσον Μαντέλα:

«Φαίνεται πάντα αδύνατο μέχρι να γίνει». Και στην παρούσα περίπτωση άρχισε κάτι να γίνεται».

«Φαίνεται πάντα αδύνατο, μέχρι να γίνει.»

Nelson Mandela (Νοτιοαφρικανός αγωνιστής και πολιτικός)

«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 2/17/15 11:00 AM Page 1

ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ 1% ΤΑ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΑ ΕΠΙΤΟΚΙΑ

Συνεργατισμός, Τράπεζα Κύπρου και Ελληνική Τράπεζα ανακοίνωσαν μείωση των δανειστικών επιτοκίων κατά 1% διανοίγοντας προοπτικές οικονομικής ανάκαμψης και ανακούφισης των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και των μη προνομιούχων νοικοκυριών.

Η ΣΕΚ καλωσορίζει το γεγονός, με την προσδοκία ότι θα χρηματοδοτηθεί η πραγματική οικονομία συμβάλλοντας στην τόνωση της οικονομικής δραστηριότητας και στην μείωση της ανεργίας.

Πρώτος το χορό των εξαγγελιών για μείωση των επιτοκίων άνοιξε την περασμένη Παρασκευή ο Συνεργατισμός. Συγκεκριμένα ανακοίνωσε μείωση (από 1η Μαρτίου 2015) κατά 1% όλων των εξυπηρετούμενων δανειστικών δανείων. Επίσης δίδει κίνητρα για αναδιάρθρωση δανείων με μείωση επιτοκίων 0,5% μόλις επιτευχθεί η αναδιάρθρωση και άλλο 0.5% με την πάροδο έξι μηνών.

• Σήμανε η ώρα για οικονομική ανάκαμψη και κοινωνική ανόρθωση

Σημειώνεται, πάντως πως η απόφαση του Συνεργατισμού επηρεάζει άμεσα θετικά 34 χιλιάδες κυπριακά νοικοκυριά, που διατηρούν στεγαστικά δάνεια στον οργανσιμό, ο οποίος κατέχει μερίδιο αγοράς πάνω από 40% στη συγκεκριμένη κατηγορία. Σημειώνεται δε, πως σήμερα ο μέσος όρος του στεγαστικού επιτοκίου στον Συνεργατισμό είναι 5,2% το οποίο, βάσει της σημερινής απόφασης από την 1η Μαρτίου θα υποχωρήσει στο 4.2%.

Ο πρόεδρος της Επιτροπείας της Συνεργατικής Κεντρικής Τράπεζας, Νικόλας Χατζηγιάννης τόνισε πως η μείωση αυτή αποτελεί συνέχεια πρόσφατων σημαντικών μειώσεων στα επιτόκια φοιτητικών και αγροτικων δανείων, και εντάσσεται στον ευρύτερο σχεδιασμό του Συνεργατισμού για σταδιακή αποκλιμάκωση των δανειστικών επιτοκίων, με στόχο τη διευκόλυνση των πελατών του να αποπληρώσουν τις υποχρεώσεις τους και τη συμβολή στην ανάκαμψη της οικονομίας. Ο κ. Χατζηγιάννης τόνισε ακόμη πως η προσπάθεια γι' αποκλιμάκωση των δανειστικών επιτοκίων θα συνεχιστεί.

Η Ελληνική Τράπεζα ανακοίνωσε ότι θα προχωρήσει με μείωση του βασικού της επιτοκίου κατά 1% μόλις έχει ενώπιόν της τις τελικές προτάσεις της Κεντρικής.

Η Τράπεζα Κύπρου ανακοίνωσε τη μείωση όλων των βασικών επιτοκίων της κατά 1%, χωρίς καμία εξαίρεση. Το όφελος θα αφορά σε όλα τα ενεργά δάνεια, που συνδέονται με το βασικό επιτόκιο της Τράπεζας.

Για τους πελάτες της Τράπεζας Κύπρου το όφελος μείωσης μεταφράζεται σε μείωση της δόσης του δανείου τους χωρίς επιπλέον διαδικασίες και χωρίς λογιστικές φόρμουλες. Όσον αφορά τα Μη Εξυπηρετούμενα Δάνεια, που θα εξυπηρετούνται, αυτά θα έχουν το επιπλέον όφελος του 2%.

Στατιστικά αναφέρεται ότι η μείωση θα καλύψει 180.000 λογαριασμούς 94.000 πελατών με συνολικό ετήσιο όφελος για τους δανειζόμενους ύψους €57,4 εκ.

Η απόφαση τίθεται σε άμεση ισχύ, με πλήρη εφαρμογή της την 1η Μαρτίου 2015.

Η Κυβέρνηση θεωρεί ότι μετά και τις εξαγγελίες του Συνεργατισμού για μείωση των δανειστικών επιτοκίων για γεωργικούς, φοιτητικούς και στεγαστικούς σκοπούς, η απόφαση της Κεντρικής «είναι ένα πρώτο θετικό βήμα για την περαιτέρω μείωση των δανειστικών επιτοκίων στην Κύπρο, έτσι ώστε να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για ταχύτερη επιστροφή στην ανάπτυξη, αλλά ταυτόχρονα και για να ελαφρυνθούν τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις».



• Ξεκίνησε ο κοινωνικός διάλογος για αποκρατικοποίηση της ΑΤΗΚ

Δεσμεύθηκε για κατοχύρωση των εργασιακών και συνταξιοδοτικών δικαιωμάτων ο υπουργός Οικονομικών

Σε περίπτωση που αποκρατικοποιηθεί η ΑΤΗΚ [CYTA] η κυβέρνηση και γενικότερα η Πολιτεία υποχρεούται να προβεί στις απαραίτητες νομοθετικές ρυθμίσεις για να διασφαλισθεί το δικαίωμα του κάθε εργαζόμενου για μετάταξη στο δημόσιο με πλήρη κατοχύρωση των δικαιωμάτων του ως μόνιμου δημοσίου υπαλλήλου. Το σαφέστατο αυτό μήνυμα διαβίβασε η ηγεσία της ΕΠΟΕΤ [ΟΗΟ -ΣΕΚ] στον υπουργό Οικονομικών Χάρη Γεωργιάδη στην πρώτη συνάντηση του με τις συντεχνίες την περασμένη βδομάδα στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου για το μελλοντικό καθεστώς της ΑΤΗΚ στη βάση των προνοιών του Μνημονίου Κυπριακής Δημοκρατίας -Τρόικα.

Ο υπουργός δεσμεύθηκε για διασφάλιση των εργασιακών και συνταξιοδοτικών δικαιωμάτων των εργαζομένων χωρίς ωστόσο να ξεκαθαρίσει το θέμα της μονιμότητας του προσωπικού. Διευκρίνησε ότι για να προχωρήσει η αποκρατικοποίηση θα πρέπει να υπάρξουν σωστοί επενδυτές που θα δώσουν το κατάλληλο ποσό ενώ τα κριτήρια δεν θα είναι μόνο οικονομικά.

Οι συντεχνίες διατύπωσαν την πάγια αντίθεση τους στην αποκρατικοποίηση της ΑΤΗΚ τονίζοντας την ανάγκη αναδόμηση της με βάση τις νέες συνθήκες στην αγορά. Ο γενικός γραμματέας της ΕΠΟΕΤ **Ηλίας Δημητρίου** εξέφρασε την ευαρέσκεια του για τη δέσμευση του υπουργού ότι θα διασφαλι-

• Διατήρηση της μονιμότητας στο δημόσιο αξιώνουν οι συντεχνίες

• Η διαδικασία αποκρατικοποίησης θα ολοκληρωθεί ως το τέλος του 2015

στούν τα δικαιώματα του προσωπικού υποδεικνύοντας ωστόσο ότι είναι εκ των ων ουκ άνευ η διατήρηση της μονιμότητας των εργαζομένων βάσει του Συντάγματος. Αν ληφθεί πολιτική απόφαση για αποκρατικοποίηση και εγκριθεί από τη Βουλή, τότε το πρότυπο που θα ακολουθηθεί θα πρέπει να κατοχυρώνει πλήρως τα εργατικά δικαιώματα, σημείωσε.

Οι ηγεσίες των συντεχνιών της ΑΤΗΚ είχαν νωρίτερα συνάντηση με τον έφορο Αποκρατικοποιήσεων Κωνσταντίνο Ηροδότου ο οποίος



ενημέρωσε ότι εντός τριμήνου θα προκηρυχθεί διαγωνισμός για εξεύρεση στρατηγικού επενδυτή. Θα γίνει αρχική επιλογή μη δεσμευτικών προτάσεων και στη συνέχεια θα προσδιορισθεί μικρός κατάλογος ενδιαφερομένων βάσει δεσμευτικών προτάσεων. Οι τελική απόφαση θα ληφθεί από την κυβέρνηση. Το χρονοδιάγραμμα αποκρατικοποίησης είπε ο Έφορος λήγει στο τέλος του 2015.

Θα γίνουν διαδοχικές συναντήσεις μεταξύ συντεχνιών - υπουργού Οικονομικών, τον Μάρτιο, τον Απρίλιο και τον Μάιο στη βάση των προνοιών της Μεικτής Συμβουλευτικής Επιτροπής. Στόχος είναι η κατάληξη του διαλόγου το καλοκαίρι.

Σεμινάριο κατάρτισης για την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων των ΣΠΙ

Στο πλαίσιο των ετήσιων σεμιναρίων Ασφάλειας και Υγείας, η Συνδικαλιστική Σχολή ΣΕΚ, διοργάνωσε την Τετάρτη 11 Φεβρουαρίου 2015 σεμινάριο για κατάρτιση των μελών των Επιτροπών Ασφαλείας και Τοπικών Επιτρόπων στα Συνεργατικά Πιστωτικά Ιδρύματα (ΣΠΙ) σε σχέση με ζητήματα επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας.

Το σεμινάριο στόχευε, με το τέλος του προγράμματος, οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να:

- μπορούν να εντοπίζουν τις επικίνδυνες καταστάσεις στους χώρους εργασίας,
- να περιγράφουν τη σύνθεση του κινδύνου
- είναι σε θέση να εισηγούνται τα κατάλληλα μέτρα για τον έλεγχο των κινδύνων και
- να γνωρίζουν την σχετική νομοθεσία

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, αναλύθηκε η νομοθεσία για τις Επιτροπές Ασφάλειας, και επεξηγήθηκαν οι κίνδυνοι στο τραπεζικό τομέα, όπως τα γλιστρήματα, τα παραπατήματα και οι πτώσεις, καθώς και τα μυοσκελετικά προβλήματα που αναφύονται στο περιβάλλον εργασίας των γραφείων. Στη συνέχεια παρουσιάστηκαν τρόποι για ελαχιστοποίηση συγκεκριμένων κινδύνων. Έγινε παράλληλα ενημέρωση για τα μέτρα πυρασφάλειας που πρέπει να λαμβάνονται καθώς επίσης και για μείζον ζήτημα του εργασιακού άγχους και πως αυτό αντιμετωπίζεται.





ERG_4-4_inn_8 & 9 2/17/15 10:54 AM Page 1

ΠΡΩΗΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΩΝ Κ.Α.

Αγωνιούν για τα δεδουλευμένα τους

Την αγωνία τους εκφράζουν, σε σχέση με την καταβολή των δεδουλευμένων τους οι απολυθέντες εργαζόμενοι τω Κυπριακών Αερογραμμών.

Σε ανακοίνωση που εξέδωσαν εκ μέρους των εργαζομένων οι συντεχνίες ΣΥΝΥΚΑ – ΟΗΟ – ΣΕΚ, ΣΗΔΗΚΕΚ – ΠΕΟ ΑΣΥΣΕΚΑ και ΣΥΠΚΚΑ τονίζουν πως η εταιρεία έχει εισέλθει σε διαδικασία εκκαθάρισης «και εμείς, ως πρώην εργαζόμενοι πλέον, δεν έχουμε άλλη επιλογή πέραν της διεκδίκησης των δεδουλευμένων και δικαιωμάτων μας ,τα οποία μας έχουν αποκοπεί.

Ως προνομιούχοι πιστωτές (preferential creditors), προσθέτει, έχουμε κάθε δικαίωμα να διεκδικήσουμε, μέσα από τις διαδικασίες εκκαθάρισης ή δια της δικαστικής οδού, όσα ο καθένας από εμάς θεωρεί ότι δικαιούται.

Ο εκκαθαριστής έχει την υποχρέωση, μέσα από την πώληση των περιουσιακών στοιχείων, να καταβάλει όλα τα δικαιώματα μας, όπως αυτά απορρέουν από την νομοθεσία . Η διαδικασία επιβάλλεται να γίνει το συντομότερο δυνατόν.

Τυχόν καθυστέρηση πώλησης των περιουσιακών στοιχείων της εταιρείας, όπως το αεροπλάνο, εξαρτήματα κ.α., θα αποβεί σε βάρος των δικών μας συμφερόντων, αφού η αξία των περιουσιακών στοιχείων της εταιρείας θα μειωθεί δραστικά, με κίνδυνο να μην μπορέσουμε να πάρουμε αυτά που διεκδικούμε».

Και καταλήγει: Αυτό και μόνο το γεγονός, θα πρέπει να μας προβληματίσει για τον τρόπο αντίδρασης και διεκδίκησης των δικαιωμάτων μας, ο οποίος δεν θα πρέπει να εστιάζεται στον τερματισμό διαδικασίας εκκαθάρισης, αλλά στην καταβολή των δεδουλευμένων μας.

ΣΥΝΤΕΧΝΙΕΣ ΑΗΚ ΠΡΟΣ ΥΠΟΥΡΓΟΥΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:

Αποσύρετε τις ενέργειες σας που στόχο έχουν την αποξήλωση της ΑΗΚ

Οι συντεχνίες της ΑΗΚ, ΕΠΟΠΑΗ, (ΟΗΟ – ΣΕΚ), ΣΗΔΗΚΕΚ, ΣΕΠΑΗΚ και ΣΥΒΑΗΚ σε μια ύστατη προσπάθεια προτού προβούν σε άλλες ενέργειες, απέστειλαν επιστολές προς τους υπουργούς Οικονομικών και Ενέργειας καλώντας τους να ανακαλέσουν τις μέχρι τώρα ενέργειες τους που αποσκοπούν στην ιδιωτικοποίηση της ΑΗΚ.

Στην επιστολή προς το υπουργείο Οικονομικών τονίζουν τα ακόλουθα: «Περιήλθε σε γνώση μας διαγωνισμός που προκήρυξε το Υπουργείο Οικονομικών δια του Εφόρου Αποκρατικοποιήσεων για την πρόσληψη Συμβούλων με στόχο τον Νομικό Διαχωρισμό και την Ιδιωτικοποίηση της Αρχής Ηλεκτρισμού.

Ο τόπος μας σήμερα μαστίζεται από την ανεργία και την ύφεση και όλοι προσδοκούμε στην ανάπτυξη για να βγούμε από τα τραγικά αδιέξοδα στα οποία έχουμε οδηγηθεί.

Βασικός παράγοντας για την πολυπόθητη ανάπτυξη είναι ο φθηνότερος ηλεκτρισμός ώστε να βοηθηθεί ο επιχειρηματικός κόσμος και οι παραγωγικοί τομείς του κράτους. Εξίσου σημαντικό όμως είναι το Κράτος να μπορεί να ελέγξει τον ηλεκτρισμό, ως κοινωφελές προϊόν, σήμερα που οι πολίτες του δυσπραγούν.

Αυτή την περίοδο στην ΑΗΚ γίνονται σοβαρές μεταρρυθμίσεις και ως εκ τούτου, σας καλούμε όπως δώσετε οδηγίες για ακύρωση του πιο πάνω διαγωνισμού.»

Τον καλούν παράλληλα να αποσύρει το νομοσχέδιο (ΚΟΚΕ) το οποίο ως κύριο μέλημα του έχει την αποξήλωση και διάθεση των περιουσιακών στοιχείων της ΑΗΚ μέσα από μια μετάβαση σε κρατικές επιχειρήσεις Ιδιωτικού Δικαίου, των οποίων η αποτελεσματικότητα, αλλά και ορθολογιστική διοίκηση έχει κριθεί στη βάσανο από την εμπειρία μας, όσον αφορά την κατάληξη των Κυπριακών Αερογραμμών.



Στο ίδιο μήκος κύμματος κινείται και η επιστολή προς τον υπουργό Ενέργειας τον οποίο καλούν να ανακαλέσει ενέργειες του που οι οποίες τονίζεται στην επιστολή στόχο έχουν να αδρανοποιήσουν και τεμαχίσουν την ΑΗΚ.

Στο μεταξύ ο Έφορος Αποκρατικοποιήσεων Κωνσταντίνος Ηροδότου, με αφορμή δημοσιεύματα στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο διευκρινίζει μεταξύ άλλων πως δεν έχει ληφθεί μέχρι στιγμής καμιά απόφαση από την Κυβέρνηση αναφορικά με το νομικό διαχωρισμό των δραστηριοτήτων της ΑΗΚ ή την αποκρατικοποίηση της.

11η ΣΥΝΔΙΑΣΚΕΨΗ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Πρωταρχικός στόχος της ΣΕΚ η ανόρθωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων



Με υπευθυνότητα και σύνεση η ΣΕΚ θα συνεχίσει να αγωνίζεται για βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων οι οποίοι βιώνουν τις βαριές συνέπειες της κρίσης.

Αυτό τονίστηκε εμφαντικά από το βήμα της 11ης Επαρχιακής Συνδιάσκεψης του Σωματείου Ιδιωτικών Υπαλλήλων ΣΕΚ Λάρνακας, που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 10 Φεβρουαρίου, 2015 στο οίκημα της ΣΕΚ Λάρνακας.

Ο γραμματέας του Σωματείου **Μιχάλης Μιχαήλ**, κατέθεσε την Έκθεση Δράσης του Σωματείου ενώ τα οργανωτικά και οικονομικά αποτελέσματα της περιόδου 2013 – 2014, ανέλυσε ο οργανωτικός γραμματέας **Γιώργος Χρίστου**.

Χαιρετισμούς στη Συνδιάσκεψη απήυθυναν ο επαρχικός γραμματέας της ΣΕΚ Λάρνακας **Ανδρέας Πουλής** και ο **Ελισσαίος Μιχαήλ,** γ.γ. της ΟΙΥΚ – ΣΕΚ. Οι δύο αξιωματούχοι κάλεσαν τους εργαζόμενους σε συσπείρωση για αντιμετώπιση των προκλήσεων που αναφύονται εξαιτίας των προβλημάτων στην αγορά εργασίας.

Νέο Διοικητικό Συμβούλιο:

Μιχάλης Μιχαήλ
Εύη Λουκά
Γιώργος Χρίστου
Ροδούλα Σκουρή
Πανίκκος Γεωργίου
Στέλιος Πίτσιλλος
Πανίκκος Τσαγγάρης
Σωτήρης Τρίγγος
Θέμης Νεοφύτου
Νίκος Κοσμά
Γιάννης Ιωάννου
Glaudia Navaro
Σάββας Χριστοδούλου
Αντώνης Αντωνίου
Μαρία Χάμπου
Ανδρέας Νικολάου
Δημήτρης Αγγελή
Παύλος Αλαμπρίτης
Παυλίνα Παύλου
Νίκη Κωνσταντίνου
Μάριος Φράγκου.

Στη Συνδιάσκεψη απαντήθηκαν ερωτήσεις σχετικά με τα εργατικά και κοινωνικά θέματα και κυρίως για την οικονομική κρίση.



«Απογευματινό Τσάϊ» στη ΣΕΚ Λεμεσού

Το τμήμα Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Λεμεσού, διοργανώνει απογευματινό τσάι επ' ευκαιρία της Παγκόσμιας ημέρας της Γυναίκας

το Σάββατο, 7 Μαρτίου 2015 και ώρα 4.00μ.μ., στην αίθουσα «Χριστόδουλος Μιχαηλίδης» στο οίκημα της ΣΕΚ Λεμεσού.

Θέματα: «Ομορφιά και κοσμητική δερματολογία». Παρουσίαση από **Δρ. Νικόλ Σακκά**, δερματολόγος – Αφροδισιολόγος.

«Επίδειξη μόδας Άνοιξη – Καλοκαίρι 2015»

Από την προσωπική κολλεξιόν της Σχεδιάστριας μόδας **Βικτώριας Σαρρή.**

Καρναβαλίστικος χορός ΣΕΚ Λεμεσού

MONTE CAPUTO
20/2/2015, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 20.00
Τιμή €20 (φαγητό – Κυπριακό ποτό)
Μέλη Ταμείων Ευημερίας €10

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΥΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ

ERG_5-5_inn_4 2/17/15 10:54 AM Page 1

Στην Κύπρο τα υψηλότερα επιτόκια στην Ευρωζώνη

Παρά τις περιβόητες διακηρύξεις για μείωση των επιτοκίων, η Κύπρος εξακολουθεί να κρατά τα σκήπτρα των ψηλών επιτοκίων στην Ευρωζώνη. Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα ανακοίνωσε πρόσφατα ότι τα επιτόκια στεγαστικών δανείων στην Κύπρο αυξήθηκαν τον τελευταίο μήνα του 2014 στο 5,04% από 4,74% τον Νοέμβριο. Πρόκειται για τα ψηλότερα επιτόκια στο σύνολο των χωρών της ευρωζώνης.

Κατά μέσο όρο στην ευρωζώνη το επιτόκιο στεγαστικών δανείων μειώθηκε στο 2,81% από 2,85%, ωστόσο πολύ χαμηλότερα είναι τα επιτόκια στεγαστικών δανείων στην Πορτογαλία, Γαλλία, Λετονία, Σλοβακία, Σλοβενία Ολλανδία και Ιταλία, που θεωρούνται τα ψηλότερα.

• Διπλάσιο στην Κύπρο το στεγαστικό επιτόκιο σε σχέση με το μέσο όρο της Ευρωζώνης

Τα χαμηλότερα επιτόκια στεγαστικών δανείων έχει το Λουξεμβούργο 1,49% και η Φινλανδία 1,78%.

Πέραν των στεγαστικών επιτοκίων, αύξηση σημειώθηκε και στα επιτόκια των επιχειρηματικών δανείων. Το μέσο επιτόκιο επιχειρηματικών δανείων αυξήθηκε στο 5,88% έναντι 5,83% τον προηγούμενο μήνα και 6,17% τον Δεκέμβριο του 2013, παραμένοντας τα ψηλότερα στην ευρωζώνη. Ψηλά επιχειρηματικά επιτόκια έχει επίσης η Ελλάδα, η Μάλτα, η Πορτογαλία και η Σλοβενία, ενώ τα χαμηλότερα έχει η Φινλανδία και το Λουξεμβούργο.

Στην ευρωζώνη το επιτόκιο για επιχειρηματικά δάνεια μειώθηκε στο 3% από 3,05%.

Όσον αφορά τα επιτόκια για νέες καταθέσεις στην Κύπρο ανήλθαν τον Δεκέμβριο του 2014 στο 2,63% από 2,59% τον Νοέμβριο και 2,23% τον Δεκέμβριο του 2013.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΕΠΙΤΟΚΙΑ ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΩΝ ΔΑΝΕΙΩΝ

ΚΥΠΡΟΣ 5.04%
Πορτογαλία 3,94%
Γαλλία 3,27%
Λετονία 3,25%
Σλοβακία 3,21%
Σλοβενία 3,20%
Ολλανδία 3,18%
Ιταλία 3,09%



Μειώθηκε ελαφρώς η ανεργία τον Ιανουάριο

Μικρή μείωση κατέγραψε ο δείκτης της ανεργίας τον Ιανουάριο με τον αριθμό των εγγεγραμμένων ανέργων να αγγίζει τις 50.039 άτομα, σε σύγκριση με 52.783 την αντίστοιχη περίοδο του 2014.

Σε καθοδική πορεία κινήθηκε τον περασμένο μήνα και ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων σύμφωνα με τα εποχικά διορθωμένα στοιχεία, με το δείκτη να δείχνει 45.839 άτομα σε σύγκριση με 48.026 άτομα την αντίστοιχη περίοδο του 2014. Τον Ιανουάριο του 2013 ο αριθμός των ανέργων ήταν 41.190 άτομα. Ξεχωρίζει όπως κάθε χρόνο τέτοια περίοδο, η μεγάλη συγκέντρωση των ανέργων στην τουριστική - ξενοδοχειακή βιομηχανία, με 10.771 άτομα, με τις επαρχίες Λάρνακας και Αμμοχώστου να παίρνουν το μεγαλύτερο μερίδιο με 16.060. Σύμφωνα με τη Στατιστική υπηρεσία. Η μείωση κατά 2.744 άτομα ή 5,2% σε σύγκριση με τον Ιανουάριο του 2014, αποδίδεται κυρίως στους τομείς των κατασκευών (μείωση 1.336) του εμπορίου (977), των χρηματοπιστωτικών και ασφαλιστικών δραστηριοτήτων (820), της μεταποίησης (808) κλπ. Οι νεοεισερχόμενοι στην αγορά ήταν 4.325 άτομα. Όσον αφορά στην εθνοτική καταγωγή των ανέργων, η πλειονότητα 37.902 άτομα, ήταν Ε/κ και ακολουθούσαν οι άλλοι Ευρωπαίοι με 9.562 άτομα, οι αλλοδαποί με 2.355 και οι Τ/κ 220 άτομα. Όσον αφορά στο μορφωτικό προφίλ των ανέργων, η συντριπτική πλειοψηφία, 19,956 άτομα, ήταν απόφοιτοι Μέσης γενικής εκπαίδευσης και ακολουθούσαν οι πτυχιούχοι με 12.409 άτομα. Οι άνεργοι Μέσης τεχνικής εκπαίδευσης αριθμούσαν 5.766 άτομα.

√ Στις 50.000 ωστόσο, οι εγγεγραμμένοι άνεργοι

Κύπρος: Το κατά κεφαλήν εισόδημα έπεσε κατά 15,8%

• Την περίοδο 2008-13 της διακυβέρνησης ΑΚΕΛ-Δ. Χριστόφια

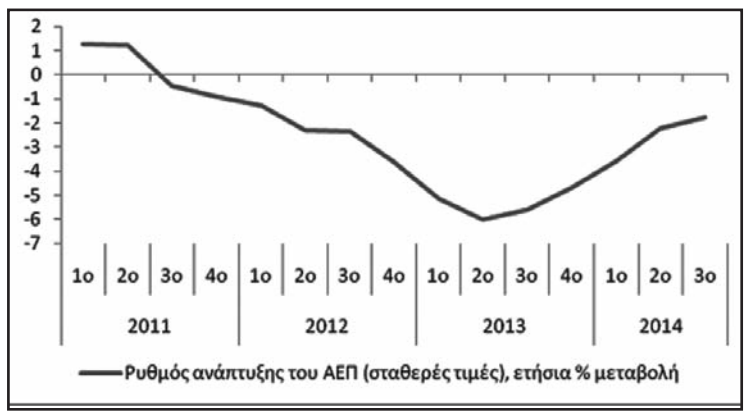
Κατά 15,8% μειώθηκε το κατά κεφαλήν ΑΕΠ της Κύπρου την περίοδο 2008 - 2013.Το Υπουργείο Οικονομικών σημειώνει ότι σύμφωνα με τα επικαιροποιημένα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας (Eurostat) για τους Εθνικούς Λογαριασμούς

(http://ec.europa.eu/eurostat), το κατά κεφαλήν ΑΕΠ της Κύπρου σε όρους αγοραστικής δύναμης το 2013 ανήλθε στα €23.600, που αντιστοιχεί στο 89% του μέσου όρου της Ευρωπαϊκής Ένωσης των 28 (ΕΕ28) και στο 83% του μέσου όρου της Ευρωζώνης.

Σύμφωνα με τα ίδια στοιχεία, στην Ελλάδα, το 2013 το κατά κεφαλήν ΑΕΠ σε όρους αγοραστικής δύναμης ανήλθε στα €19.300, ή στο 73% του μέσου όρου της ΕΕ28 και στο 67% της Ευρωζώνης.

Σε πραγματικούς όρους, αναφέρει το Υπουργείο Οικονομικών, το κατά κεφαλήν ΑΕΠ της Κύπρου μειώθηκε αθροιστικά κατά 15,8% κατά την περίοδο 2008-2013, υποδεικνύοντας ότι αυτή ήταν και η δεύτερη πιο μεγάλη μείωση στο πραγματικό κατά κεφαλήν ΑΕΠ, μετά την Ελλάδα που σημείωσε μείωση 28,9% την ίδια περίοδο. Σε σύγκριση με άλλα κράτη μέλη που πέρασαν από τη διαδικασία μακροοικονομικού προγράμματος, την περίοδο 2008-2013 στην Πορτογαλία το κατά κεφαλήν ΑΕΠ σε πραγματικούς όρους μειώθηκε αθροιστικά κατά 6,5%, ενώ στην Ιρλανδία κατά 11%.

Στην ανακοίνωση του το Υπουργείο Οικονομικών σημειώνει επίσης ότι από το 2ο τρίμηνο του 2013, η κυπριακή οικονομία καταγράφει τάσεις ανάκαμψης, όπως αποτυπώνεται στο πιο κάτω διάγραμμα:



ΕΛΛΑΔΑ

Μισθό 250-300 ευρώ με λιγότερες ώρες εργασίας ζήτησαν 11 πολυεθνικές

Απαίτηση - σοκ, για νέα μείωση στον κατώτατο μισθό των άνεργων νεαρής ηλικίας που θα απασχολούνται με μειωμένο ωράριο, έβαλαν στο τραπέζι του υπουργείου Ανάπτυξης οι εκπρόσωποι 11 πολυεθνικών εταιρειών που συναντήθηκαν με τον τέως υπουργό Κωστή Χατζηδάκη.

Οι πολυεθνικές έθεσαν θέμα μείωσης του μισθού στα επίπεδα των 250-300 ευρώ για τους νέους ώστε να βελτιωθεί, όπως είπαν, η ανταγωνιστικότητα και να επενδύσουν στην Ελλάδα.

«Θα επεκτεινόμασταν και άλλο, αν η Ελλάδα ήταν φιλικότερη προς τις επενδύσεις» είπαν με μία φωνή και οι 11 διευθυντές ζητώντας κυρίως περιορισμό της γραφειοκρατίας, μείωση του κόστους ενέργειας και απλοποίηση των διαδικασιών για παραγωγικές δραστηριότητες.

Εκεί όμως που οι διευθυντές αιφνιδίασαν την κυβέρνηση ήταν όταν έθεσαν ζήτημα μείωσης των ημερομισθίων στην Ελλάδα και ιδιαίτερα των νέων ανέργων.

«Σε μια χώρα όπου η ανεργία στους νέους έχει φθάσει σε απίστευτα επίπεδα, δεν αντιλαμβανόμαστε γιατί πρέπει να υπάρχει η δέσμευση του κατώτατου ημερομισθίου. Δώστε μας την ευκαιρία να προσλαμβάνουμε νέους με λιγότερα χρήματα, για να εργάζονται λιγότερες ώρες και λιγότερες ημέρες κάθε εβδομάδα» πρότεινε ο διευθύνων σύμβουλος της Barilla Hellas κ. Γιώργος Σπηλιόπουλος.

«Δεν είναι δική μου αρμοδιότητα. I will pass it through» απάντησε ο υπουργός «Δηλαδή για τι επίπεδα μισθών μιλάτε;» ρώτησε ένας από τους υπηρεσιακούς παράγοντες που συμμετείχαν στη συνάντηση.

«Θα μπορούσαμε να καταβάλλουμε από 250 ως 300 ευρώ για ολιγόωρη απασχόληση κατηγορηματικά ότι δεν συζητεί. «Πρέπει να μειωθεί η περίοδος της προμήνυσης (σ.σ.: της προειδοποίησης για να απολυθεί ένας υπάλληλος για να του καταβληθεί μικρότερη αποζημίωση). Είναι απαγορευτική» σημείωσε, αλλά στο ζήτημα αυτό δεν αναφέρθηκε κάποιος άλλος.

«Η κυβέρνηση πιστεύει ότι τα επίπεδα των μισθών δεν μπορούν να πέσουν άλλο» έσπευσε να διαμηνύσει ο κ. Χατζηδάκης, όμως οι εκπρόσωποι των εταιρειών επέμειναν και έδειξαν αποφασισμένοι να



τρεις ή τέσσερις ημέρες την εβδομάδα» συμφώνησαν οι οκτώ από τους 11 εκπροσώπους των πολυεθνικών, με επικεφαλής στη μακρά συζήτηση που έγινε τους μάνατζερ των εταιρειών Barilla, Bic Violex και Nestle.

Μάλιστα ο εκπρόσωπος της Nestle κ. Raymond Franke έθεσε και ένα άλλο ζήτημα, από αυτά που η κυβέρνηση αρνείται να αγγίξει και δηλώνει πιέσουν και άλλο. «Η ελληνική αγορά πεθαίνει. Τα χρήματα που υποσχεθήκατε ότι θα πέσουν στην πραγματική οικονομία δεν έπεσαν. Κι εμείς πρέπει να ανταγωνιστούμε τα κόστη της Ανατολής. Είναι μια ιδέα που θα πρέπει να σκεφθείτε, για να μειωθεί άμεσα το ποσοστό της ανεργίας, και μάλιστα τους νέους. Ειδικά τώρα που ακούμε ολοένα και συχνότερα "μια δουλειά θέλω, ό,τι να 'ναι και όσο να 'ναι"».

ERG_6-6_inn_4 2/17/15 10:55 AM Page 1

Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο

Όση γοητεία έχει το διαδίκτυο, άλλους τόσους κινδύνους κρύβει. Με την ευκαιρία της 10ης Φεβρουαρίου, Παγκόσμιας Μέρας Ασφαλούς Πλοήγησης, παρατίθεται κατωτέρω οι κυριότεροι κίνδυνοι καθώς και βασικός οδηγός πλοήγησης για γονείς και παιδιά.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο (Safer Internet Day) καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της Ευρωπαίας Επιτρόπου Βιβιάν Ρέντινγκ και γιορτάζεται κάθε χρόνο τον μήνα Φεβρουάριο. Η ημέρα αυτή αποτελεί εφαλτήριο ευαισθητοποίησης μικρών και μεγάλων στα θέματα που αφορούν την ασφαλή και ηθικά σωστή χρήση του Διαδικτύου,του κινητού τηλεφώνου και όλων των διαδραστικών τεχνολογιών που είναι πια κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Η Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου διοργανώνεται σε ετήσια βάση από το Πανευρωπαϊκό Δίκτυο Εθνικών Κέντρων Ενημέρωσης Insafe στο πλαίσιο του προγράμματος Safer Internet της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Κίνδυνοι Διαδικτύου

Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Ο όρος ακατάλληλο περιεχόμενο είναι υποκειμενικός σε σχέση με την ηλικία ή και την ψυχική κατάσταση του κάθε ατόμου.Συνήθως με τον όρο ακατάλληλο περιεχόμενο, αναφερόμαστε σε περιεχόμενο το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο, προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών, προώθηση τυχερών παιχνιδιών, παρουσίαση πορνογραφικού υλικού, προώθηση βίας κ.τ.λ.

Ανεπιθύμητα Μηνύματα (Spam)

Ανεπιθύμητα Μηνύματα θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δεν θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε μεγάλο αριθμό παραληπτών.

Αποξένωση

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον Πραγματικό Κόσμο.

Αποπλάνηση (Grooming)

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικα παιδιά με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση.

Βίαια Παιχνίδια

Σύμφωνα με έρευνες, εκατομμύρια άτομα αφιερώνουν χρόνο σε καθημερινή βάση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η κατηγορία βολών θεωρείται η πλέον βίαια κατηγορία παιχνιδιών και έχει κατακριθεί ιδιαίτερα για τα κακά πρότυπα και τις αρνητικές επιδράσεις που πιθανότατα να έχει, ειδικά σε νεαρά άτομα. Βία όμως που εκφράζουμε στα παιχνίδια μπορεί να την εμφανίσουμε και στην κανονική μας ζωή. Για το λόγο αυτό, συμβουλευόμαστε πάντα τη σήμανση του Πανευρωπαϊκού Συστήματος Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Pan European Game Information – PEGI).

Εθισμός (Internet Addiction)

Εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.

Εκφοβισμός (Cyberbullying)

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του Διαδικτύου, κυρίως μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email), των ιστολογίων (blogs) και δωματίων συναντήσεων (chat rooms), και περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Επιβλαβείς Συμπεριφορές

Το γεγονός ότι το Διαδίκτυο δεν είναι υπό τη δικαιοδοσία οποιουδήποτε καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του. Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

Ηλεκτρονικός Τζόγος

Με τον όρο Ηλεκτρονικός Τζόγος εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντιόνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.

Παιδική Πορνογραφία

Παιδική πορνογραφία ορίζεται ως οι αναπαραστάσεις ανηλίκων που συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις ή καταστάσεις που υποδηλώνουν σεξουαλικές δραστηριότητες. Μερικές φορές ο ορισμός περιλαμβάνει εικόνες που έχουν υποστεί επεξεργασία από ηλεκτρονικό υπολογιστή. Η παιδική πορνογραφία θεωρείται έγκλημα και υπόκειται σε ποινικές κυρώσεις.

Παραπληροφόρηση (Misinformation)

Παραπληροφόρηση στο Διαδίκτυο είναι δυνατό να συμβεί με την παρουσίαση διαφόρων ψευδών ή αναληθών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες, με πιθανό σκοπό την παραπλάνηση μας. Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.

Υποκλοπή Προσωπικών στοιχείων(Phishing)



Είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο (π.χ διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, κωδικούς πρόσβασης κ.λπ). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα (cracker) να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή/και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της, όπως προσωπικούς λογαριασμούς, συνδρομές, e-mail, κωδικούς PIN, κωδικούς TAN, κ.λπ.

Φυσικές Παθήσεις

Η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας. Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπροστά στον υπολογιστή χωρίς διάλειμμα ή εναλλαγή δραστηριοτήτων κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις. Κακώσεις όπως ο ευθειασμός του αυχένα, ο πόνος του αγκώνα (tennis elbow), τενοντίτιδα, πηχαιοκαρπική άρθρωση και άλλες παθήσεις έχουν συνδέσει το όνομα τους με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή.

Προστασία κατά την περιήγηση

Συμβουλές για τους Γονείς

Προτιμήστε να τοποθετήσετε τον Η/Υ σας σε χώρους, όπως είναι το σαλόνι και όχι σε υπνοδωμάτια. Έτσι θα έχετε τη δυνατότητα να επιβλέπετε το παιδί σας, χωρίς το ίδιο να αισθάνεται ότι ελέγχεται.

Κάντε την πλοήγηση στο Διαδίκτυο μία οικογενειακή δραστηριότητα. Χρησιμοποιείστε τον Η/Υ μαζί με τα παιδιά σας.

Ενημερώστε τα παιδιά σας για τους κινδύνους που υπάρχουν όταν συνομιλούν με αγνώστους μέσω chatrooms.

Συζητήστε με τα παιδιά σας για θέματα ασφάλειας (επικοινωνία με επικίνδυνα άτομα, πρόσβαση σε sites με βλαβερό περιεχόμενο) που προκύπτουν από την πλοήγηση στο Διαδίκτυο.

Διδάξτε τους να μην δίνουν προσωπικές πληροφορίες χωρίς την άδειά σας (επίθετο, όνομα ηλικία, διεύθυνση κατοικίας, αριθμό τηλεφώνου, οικογενειακό εισόδημα, ακόμα και ωράρια σχολείου ονόματα φίλων κ.λπ.) και να μην χρησιμοποιούν την κάρτα σας.

Μην επιτρέπετε ποτέ στα παιδιά σας να συναντηθούν με άτομα που γνώρισαν μέσω Διαδικτύου.

Διδάξτε τα επίσης, να αρνούνται από μόνα τους να συναντηθούν προσωπικά με άτομα που έχουν γνωρίσει στο Διαδίκτυο. Εξηγήστε τους ότι οι άγνωστοι με τους οποίους θέλουν να συναντηθούν, μπορεί να είναι επικίνδυνοι.

Χρησιμοποιείστε τα λεγόμενα «φίλτρα» που είναι ειδικά προϊόντα λογισμικού με σκοπό την παρεμπόδιση της πρόσβασης σε μη επιθυμητές σελίδες (βία, πορνογραφία).

Ελέγξτε το περιεχόμενο οπτικοακουστικού υλικού, όπως CDs, δισκέτες κ.α., που αγοράζουν τα παιδιά σας ή ανταλλάσσουν με τους φίλους τους.

Ενημερωθείτε σχετικά με τις αρμόδιες αρχές, που θα πρέπει να επικοινωνήσετε σε περίπτωση που συναντήσετε βλαβερό ή παράνομο περιεχόμενο στο διαδίκτυο.

Για νέους

Μη δίνετε σε κανέναν, ακόμα και στον καλύτερό σας φίλο, τον κωδικό πρόσβασης στο Διαδίκτυο. Τα μόνα άτομα που θα πρέπει να γνωρίζουν τον κωδικό είναι οι γονείς σας.

Μην απαντάτε σε ηλεκτρονικά μηνύματα που σας κάνουν να αισθάνεστε «άβολα». Σε περίπτωση που λάβετε ένα τέτοιο μήνυμα, μη διστάσετε να το πείτε στους γονείς σας ή σε κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύεστε.

Αν αισθανθείτε άβολα την ώρα που συνομιλείτε μέσω chatroom, διακόψτε αμέσως τη συνομιλία.

Αποφύγετε να στέλνετε τη φωτογραφία σας και τα προσωπικά στοιχεία σας μέσω Διαδικτύου σε άγνωστο.

ERG_7-7_inn_4 2/17/15 10:55 AM Page 1

Η μοναδικότητα και το μεγαλείο της Ελληνικής Γλώσσας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ: Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ ΓΛΩΣΩΝ

Η ελληνική γλώσσα δεν είναι τυχαία. Χτίστηκε πάνω στα μαθηματικά. Κάθε λέξη στην ελληνική έχει μαθηματικό υπόβαθρο.

Τα γράμματα στην Ελληνική γλώσσα δεν είναι στείρα σύμβολα. Όρθια, ανάποδα με ειδικό τονισμό, αποτελούσαν το σύνολο των 1620 συμβόλων που χρησιμοποιούνταν στην Αρμονία (Μουσική στα νεοελληνικά).

Η πιο σημαντική τους ιδιότητα είναι ότι το κάθε γράμμα έχει μια αριθμητική τιμή/αξία, κάθε γράμμα είναι ένας αριθμός, οπότε κατ επέκταση και κάθε λέξη είναι ένας αριθμός.

Μια τεράστια γνώση κλειδωμένη-κωδικοποιημένη μέσα λέξεις λόγω της μαθηματικών τιμών που έχουν. Ένας από τους Πρωτοπόρους επί του θέματος ήταν ο μέγιστος Πυθαγόρας. Οι αριθμοί, τα σχήματα, η αρμονία και τα άστρα έχουν κάτι κοινό, έτσι αντίστοιχα τα μαθηματικά (αριθμοί) η γεωμετρία (σχήματα) η αρμονία(μουσική) και η αστρο-νομία (αστήρ=α-χωρίς- στήριγμα + φυσικοί νόμοιπου τα διέπουν) ήταν αδελφές επιστήμες κατά τον Πυθαγόρα, που με την συγκεκριμένη σειρά που αναφέραμε ήταν η σκάλα για την εξέλιξη (=εκ -του- έλικος, DNA) του νου-ψυχής προς τον Δημιουργό.

Έναν Δημιουργό που δημιούργησε βάσει αυτών των τεσσάρων επιστημών. 27 σύμβολα-αριθμοί με αριθμητική αξία συνθέτουν το Ελληνικό Αλφάβητο, 3 ομάδες από 9 σύμβολα-αριθμούς η κάθε ομάδα, με άθροισμα κάθε ομάδας 45, 450, 4.500. ΑΛΦΑ = 1+30+500+1= 532 =>5+3+2= 10 => 1+0= 1 ΕΝ = 5+50 = 55 => 5+5 = 10 => 1+0= 1 ΟΜΙΚΡΟΝ = 70+40+10+20+100+70+50= 360, όσες και οι μοίρες του κύκλου

Για να είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε τα νοήματα των εννοιών των λέξεων της Αρχαίας Ελληνικής γλώσσης πρέπει πρωτίστως να γνωρίζουμε κάποια πράγματα για την ίδια την Ελληνική γλώσσα. Η αρχαία ελληνική γλώσσα είναι η μοναδική η οποία δεν είναι βασισμένη στο ότι κάποιοι απλά καθίσαν και συμφώνησαν να ονομάζουν ένα αντικείμενο «χ» ή «ψ» όπως όλες οι υπόλοιπες στείρες γλώσσες του κόσμου. Η Ελληνική γλώσσα είναι ένα μαθηματικό αριστούργημα το οποίο θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ Η ΑΡΧΗ ΤΩΝ ΠΑΝΤΩΝ

Η αρχή των πάντων είναι το ίδιο το Ελληνικό Αλφάβητο (το οποίο φυσικά δεν το πήραμε από κάποιον άλλον όπως θα δούμε παρακάτω διότι εκ των πραγμάτων δεν γίνεται). Τα γράμματα του Ελληνικού αλφαβήτου στο σύνολο τους ήταν 33 όσοι και οι σπόνδυλοι, οι 5 τελευταίοι σπόνδυλοι (που παίζουν τον ρόλο της κεραίας) έχουν άμεση σχέση με τον εγκέφαλο και αντιστοιχούν στα 5 τελευταία άρρητα γράμματα τα οποία γνώριζαν μόνο οι ιερείς* ένα από αυτά ήταν η Σώστικα (ή Γαμμάδιον) η οποία στα λατινικά έγινε swstika και οι Ναζί το έκλεψαν και την ονομάσανε Σβάστικα. Το σύμβολο αυτό είναι του ζωογόνου Ηλίου (Απόλλωνα), οι Ναζί το αντέστρεψαν για να συμβολίσουν το αντίθετο του ζωογόνου Ήλιου, δηλαδή του σκοτεινού θανάτου. Υπήρχαν ακόμα κάποια γράμματα τα οποία στην πάροδο του χρόνου καταργήθηκαν όπως το Δίγαμμα (F), Κόππα (Q), Στίγμα (S"), Σαμπί (ϡ)

Ο Πυθαγόρας μας ενημερώνει για τα 3 επίπεδα της Ελληνικής γλώσσας τα οποία είναι τα εξής:

• ΤΟ 80 % ΤΩΝ ΑΓΓΛΙΚΩΝ ΛΕΞΕΩΝ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

• ΕΛΛΗΝΙΚΗ Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

• Η ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΟΥΘΕΝΑ ΑΛΛΟΥ



ομιλών 2. Σημαίνον (α. σήμα, β. σημαινόμενο) 3. Κρύπτον (α. διαστήματα β. κραδασμός γ. λεξάριθμος δ. τονάριθμος) – Το πρώτο είναι η ομιλία – Το δεύτερο είναι η σχέση του σήματος με το σημαινόμενο που θα αναλύσουμε παρακάτω – Το τρίτο είναι το διάστημα (απόσταση & χρόνος), ο κραδασμός (που αφυπνίζει τον εγκέφαλο στοιχούσε σε έναν αριθμό, αλλά και σε έναν μουσικό τόνο άρα γράμμα=αριθμός=τόνος (μουσικός), πράγμα που φανερώνει ότι στη γλώσσα μας πίσω από τα γράμματα-λέξεις υπάρχουν αριθμοί (λεξάριθμοι) και μουσικοί φθόγγοι (τονάριθμοι).

Οι 4 αδελφές επιστήμες κατά τον Πυθαγόρα ήταν:

Αριθμοί (μαθηματικά) 2. Σχήματα (Γεωμετρία) 3. Μουσική (Αρμονία) 4. Αστρονομία. Οι επιστήμες αυτές είναι αλληλένδετες και βρίσκονται η μια μέσα στην άλλην όπως οι Ρωσικές μπαμπούσκες. Συνδυάστε τώρα το αλφάβητο που εσωκλείει αριθμούς και μουσικούς τόνους με τις 4 αυτές επιστήμες. 1.Αστρονομία= αστηρ + νόμος, α-στηρ = αυτό που δεν στηρίζεται, άρα αστρονομία= οι συμπαντικοί νόμοι που διέπουν αυτό που δεν στηρίζεται κάπου, οι οποίοι έχουν να κάνουν με την μουσική (αρμονία), σχήματα (γεωμετρία) αριθμούς (μαθηματικά) και όλα αυτά με τον Αιθέρα ο οποίος περιβάλει τις ουράνιες σφαίρες. 2.Ο Πυθαγόρας άκουγε την αρμονία (μουσική) των ουρανίων Σφαιρών άρα μιλάμε μια γλώσσα η οποία έχει να κάνει με την ροή του σύμπαντος.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Η Ελληνική γλώσσα είναι η μοναδική η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ηλεκτρονικους υπολογιστές, Η/Υ,λόγω της μαθηματικότητας και μουσικότητας όχι μόνο του Αλφαβήτου-λέξεων, αλλά και των μαθηματικών εννοιών που γεννώνται π.χ. η λέξη ΘΕΣΙΣ γίνεται: σύνΘεσις, επίΘεσις, κατάΘεσις, υπόΘεσις, εκΘεσις, πρόσΘεσις, πρόΘεσις, ανάΘεσις, διάΘεσις, αντίΘεσις κτλ κτλ αν τώρα αυτές τις λέξεις τις μεταφράσουμε στα Αγγλικά είναι εντελώς άσχετες μεταξύ τους.

• ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ: Θησαυρός ανεκτίμητης αξίας για την παγκόσμια κοινότητα

• Η γλώσσα ορίζει τον κόσμο μας, δηλαδή τα όρια μας. Τα όρια της Ελληνικής γλώσσας αρχίζουν και φθάνουν μέχρι εκεί που αρχίζει και σταματά ο κόσμος

21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΜΗΤΡΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Η Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της UNESCO, για την προώθηση της γλωσσικής πολυμορφίας και τη διάσωση των ολιγότερο ομιλουμένων γλωσσών καθώς θεωρείται ότι χιλιάδες γλώσσες θα εξαφανιστούν τα επόμενα εκατό χρόνια.

Η μητρική γλώσσα ενός λαού δεν είναι απλώς ένα σύνεργο επικοινωνίας, ένα όχημα μεταφοράς πληροφοριών και γνώσεων, συναισθημάτων και σκέψεων αλλά μια ουσιαστικής σημασίας συνιστώσα πολιτισμικής ταυτότητας. Στην μητρική γλώσσα έχουν εγγραφεί διαχρονικά τα βιώματα, οι αξίες και οι αντιλήψεις που έχουν υιοθετηθεί ανά τους αιώνες από μια γλωσσική κοινότητα. Σταδιακή υποκατάσταση, σηματοδοτεί σταδιακή εξαφάνιση. Ας παραδειγματιστούμε από την φύση και την βιοποικιλότητα που την χαρακτηρίζει για να προστατεύσουμε την γλωσσική ποικιλότητα, αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομίας κάθε ανθρώπου.

Η γλωσσική όμως ποικιλότητα δεν σταματά στην μητρική γλώσσα. Ξεκινά από τις διαλέκτους και τα ιδιώματα που συντονίζουν, στην ιστορική διαδρομή, την συγκρότηση της μητρικής γλώσσας καθόσον σηματοδοτούν τις τοπικές κουλτούρες που, όλες μαζί, προάγουν την πολιτισμική διάσταση που χαρακτηρίζεται από την μητρική γλώσσα. Και όπου η πολιτική προάγει την τοπικότητα, διάλεκτοι, ιδιώματα και κατ΄ επέκταση η μητρική γλώσσα, ξαναβρίσκουν την σπουδαιότητα τους.



ERG_8-9_inn_8 & 9 2/17/15 10:56 AM Page 1

Κύπρος: 3500 χρόνια Ελληνικής γλώσσας, ιστορίας και πολιτισμού

Μέσα από την Ελληνική γλώσσα επικράτησε στην Κύπρο ο Χριστιανισμός!

Της **Δανάης Γεωργιάδου**, Φιλολόγου

Η ιστορία της γλώσσας της Κύπρου είναι, εδώ και 35 αιώνες, άρρηκτα συνυφασμένη με την ιστορία της Ελληνικής γλώσσας. Οι δεσμοί ανάγονται στην εποχή της παντοκρατορίας των Μυκηναίων, όταν αυτοί πρωτοέφτασαν στην Κύπρο ως έμποροι γύρω στο 1700 π.Χ. Από το 1400 π.Χ. άρχισαν να εγκαθίστανται σε λιμάνια και από εκεί διεξήγαν το εμπόριό τους με τις χώρες της Ανατολικής Μεσογείου.

(Τα αρχαία βασίλεια της Κύπρου)



Τους επόμενους δύο αιώνες σταδιακά αποίκισαν το νησί και διέδωσαν παντού τη γλώσσα τους -η οποία επικράτησε επί των ντόπιων γλωσσών- και τον πολιτισμό τους: έθιμα, θεσμούς, θρησκεία, τέχνη. Οι κάτοικοι εξελληνίστηκαν πλήρως και η μοίρα τους ταυτίστηκε πλέον με αυτή των υπολοίπων Ελλήνων. Αντιπροσωπευτική της εποχής είναι η πόλη της Έγκωμης - Αλάσιας, η οποία από τον 13ο αι. απέκτησε κυκλώπεια τείχη, μυκηναϊκή πολεοδομία, ανάκτορο τύπου μεγάρου, λάτρεψε τον Αρκαδικό Απόλλωνα Κεραιάτη και τους άλλους Ολύμπιους Θεούς. Στην Κύπρο ακόμα, σύμφωνα με την παράδοση, εγκαταστάθηκαν μετά τον Τρωικό πόλεμο πολλοί ήρωες, οι οποίοι ίδρυσαν τα κυπριακά βασίλεια. Ο Τεύκρος, διωγμένος από τον πατέρα του βασιλιά της Σαλαμίνας Τελαμώνα, ίδρυσε τη Σαλαμίνα, ο Ακάμας τους Σόλους, ο Δημοφών την Αίπεια, ο Κηφέας την Κερύνεια, ο Αγαπήνωρ την Παλαίπαφο.

(Η μυκηναϊκή Έγκωμη)

Την εποχή αυτή στην Ελλάδα δεν υπήρχε ενιαία γλώσσα. Από το 1400 π.Χ. περίπου και μέχρι την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου η ελληνική ήταν κερματισμένη σε τοπικές διαλέκτους. Στην Κύπρο μεταφέρθηκε και διαδόθηκε η αρκαδική διάλεκτος -αυτή, δηλαδή, που μιλιόταν στην Πελοπόννησο πριν την κάθοδο των Δωριέων- μια διάλεκτος αρκετά συντηρητική, με πολλά γνωρίσματα ομηρικά (τόσο στο λεξιλόγιο όσο και στη φωνολογία της). Παρά τις διαφορές τους, είχε ασφαλώς πολλά κοινά με τις άλλες διαλέκτους, ενώ παρουσίαζε και κατά τόπους διαφοροποιήσεις - ιδιώματα, με σημαντικότερο αυτό της Πάφου.

Παράλληλα με τη διάδοση της ελληνικής γλώσσας στην Κύπρο, αναπτύχθηκε και σύστημα γραφής, η λεγόμενη κυπροσυλλαβική γραφή ή κυπριακό συλλαβάριο. Είναι μια ελληνική συλλαβική γραφή, η οποία βρέθηκε σε πινακίδες σε διάφορα μέρη της Κύπρου. Η γραφή αυτή αποκρυπτογραφήθηκε στα 1871 - 1876 από τον Άγγλο GeorgeSmith με βάση την περίφημη πινακίδα του Ιδαλίου του 478-470 π.Χ., που αποδείχτηκε ότι διασώζει ένα πολύ σπουδαίο κείμενο. Συγκεκριμένα, η πινακίδα καταγράφει μια συμφωνία την οποία συνήψαν με τον γιατρό Ονάσιλο οι αρχές της πόλης του Ιδαλίου, κατά τη διάρκεια της πολιορκίας τους από τους Φοίνικες και τους Πέρσες. Μπροστά στον κίνδυνο οι αρχές της πόλης εξασφάλισαν από τον γιατρό τη δωρεάν φροντίδα των τραυματιών, με αντάλλαγμα χρηματικό ποσό ή δωρεά χτημάτων από την ίδια την πόλη. Η πληροφορία είναι πολύτιμη, καθώς είναι η πρώτη φορά στον αρχαίο κόσμο που φαίνεται να υπάρχει κρατική μέριμνα για την υγεία. Η σημασία της αποκρυπτογράφησης της πινακίδας, όμως, αποδείχτηκε ιδιαίτερα μεγάλη και από γλωσσικής άποψης. Λόγω των ίδιων φωνητικών αξιών που έχουν τα συλλαβογραφήματά της με αυτά της Γραμμικής Β των Μυκηναίων, οι επιστήμονες Chadwick και Ventris κατάφεραν στη δεκαετία του 1950 να αποκρυπτογραφήσουν τη γραφή των Μυκηναίων και να δώσουν πολύτιμα δεδομένα και νέα επιστημονική ώθηση στη μελέτη του πολιτισμού τους.

Παράλληλα με την κυπροσυλλαβική γραφή, και λόγω των στενών σχέσεων με τον υπόλοιπο ελληνικό κόσμο και της συνεχούς εγκατάστασης Ελλήνων, κατά τη διάρκεια της Αρχαϊκής περιόδου εμφανίστηκε στις επιγραφές της Κύπρου και το ελληνικό αλφάβητο.

Από τη στιγμή που η Κύπρος εξελληνίστηκε, ο Ελληνικός χαρακτήρας του νησιού, παρά τις ποικίλες άλλες επιδράσεις και τους κατακτητές, ήταν εμφανής σε κάθε πτυχή της ζωής του: στην τέχνη, στη λογοτεχνική παραγωγή, στα έθιμα, στη θρησκεία. Ίσχυσαν δηλαδή και για την Κύπρο οι πανελλήνιοι δεσμοί, όπως αναφέρονται από τον ιστορικό Ηρόδοτο - το όμαιμον, το ομόθρησκον, το ομόγλωσσον και το ομότροπον. Τον 5ο αι. π.Χ.έχουμε στην Κύπρο δείγματα εθνικής συνείδησης των Ελλήνων. Με αρχηγό τον βασιλιά της Σαλαμίνας Ονήσιλο, οι Κύπριοι επαναστάτησαν εναντίον των Περσών κατακτητών του νησιού, ενισχυμένοι από ιωνικά καράβια, που ήρθαν ως ανταπόδοση, αφού κι οι Κύπριοι λίγα χρόνια πριν είχαν βοηθήσει στην Ιωνική επανάσταση. Οι Αθηναίοι υπό τις διαταγές του Παυσανία και του Κίμωνα εξεστράτευσαν για απελευθέρωση της Κύπρου. Μάλιστα, ένα από τα πιο συγκινητικά εκθέματα του Κυπριακού Μουσείου είναι και μια επιτύμβια στήλη που απεικονίζει ένα πολεμιστή, τον



Διονύσιο από την Καρδία της Θράκης, που ήρθε από τη βορειότερη εσχατιά του ελληνισμού με τον στρατό του Κίμωνα στην Κύπρο κι έδωσε τη ζωή του στον κοινό εθνικό αγώνα.

(Διονύσιος Καρδιανός)

Όλα αυτά είναι αποδείξεις των ισχυρών εθνικών δεσμών και της κοινής εθνικής συνείδησης που αναπτύχθηκε. Κι όταν τα επόμενα χρόνια η Περσική βαρβαρότητα προσπαθούσε να αποκόψει την Κύπρο από τον υπόλοιπο ελληνισμό, το παράστημα του Σαλαμίνιου βασιλιά Ευαγόρα τους έφραξε τα σχέδια. Όχι μόνο αντιτάχθηκε με κάθε τρόπο στον εκβαρβαρισμό της πατρίδας του, αλλά αντίθετα κατάφερε να ενισχύσει τους δεσμούς της Σαλαμίνας με τη μητροπολιτική Ελλάδα: φιλοξενούσε στη Σαλαμίνα Αθηναίους ανθρώπους των γραμμάτων και των τεχνών (όπως τον Ισοκράτη), ανέβαζε ελληνικές θεατρικές παραστάσεις, ενίσχυε τις εμπορικές σχέσεις με τα ελληνικά λιμάνια, ευνοούσε τους γάμους Σαλαμινίων με Αθηναίες. Έτσι, παρά τις δυσκολίες στον πολιτικό και στρατιωτικό τομέα, η Κύπρος κρατήθηκε -χάρις στη γλώσσα της και στη συνείδησή της- Ελληνική, μέχρις ότου πέτυχε τελικά να απελευθερωθεί από τους Πέρσες από τον Μ. Αλέξανδρο.



(Η Σαλαμίνα της Κύπρου)

Στα Ελληνιστικά χρόνια, με τις κοσμοϊστορικές αλλαγές που συνέβησαν την εποχή του Μ. Αλεξάνδρου, η γλώσσα της

• Ο Ελληνικός χαρακτήρας του νησιού, παρά τις ποικίλες άλλες επιδράσεις και τους κατακτητές ήταν εμφανής σε κάθε πτυχή της ζωής του

Κύπρου ακολούθησε την πορεία που πήρε η ελληνική γλώσσα στον υπόλοιπο κόσμο. Ο Ελληνισμός επεκτάθηκε μέχρι τα σύνορα της Ινδίας κι η ελληνική γλώσσα άρχισε να μιλιέται και να διαδίδεται μέχρι εκεί. Γι' αυτό, από το τέλος του 4ου π.Χ. αι., οι διάλεκτοι άρχισαν να χάνονται, και να διαμορφώνεται σταδιακά μια νέα μορφή γλώσσας, ενιαία για όλο τον Ελληνικό κόσμο και απλούστερη, ώστε να μπορεί να ομιληθεί απ' όλους, εντός κι εκτός Ελλάδας. Η μορφή αυτή της γλώσσας ονομάζεται Ελληνιστική κοινή, ή απλώς Κοινή. Στην Κύπρο πρωτοεμφανίστηκε και επικράτησε, όπως ακριβώς και στα υπόλοιπα μέρη, στο τέλος του 4ου π.Χ. αι., την εποχή που το νησί ενσωματώθηκε στο κράτος των Πτολεμαίων. Όλα τα επίσημα κείμενα γράφονταν πλέον στην Κοινή και στο ελληνικό αλφάβητο, το οποίο από τον 3ο π.Χ. αι. επιβλήθηκε παντού. Η διάλεκτος εξακολουθούσε να μιλιέται για κάποιο διάστημα, κυρίως από τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα, βρισκόταν όμως σε φάση υποχώρησης και αφανισμού, όπως συνέβηκε με όλες τις διαλέκτους. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν επιγραφές που βρέθηκαν στον υπόλοιπο ελληνικό χώρο και αναφέρονται σε Κυπρίους χορηγούς αγώνων, Κυπρίους αθλητές που έλαβαν μέρος ή πρώτευσαν σε πανελληνίους αγώνες στην Αθήνα, τη Δήλο, την Ολυμπία ή τους Δελφούς, και που αποδεικνύουν τη στενή σχέση και την περαιτέρω σύσφιξη των δεσμών της Κύπρου με τη μητροπολιτική Ελλάδα την εποχή των Πτολεμαίων.

(Αίπεια, Ανάκτορο Φιλοκύπρου)

Οι πάμπολλοι αρχαιολογικοί χώροι της Κύπρου - η Έγκωμη, η Σαλαμίνα του Τεύκρου με το θέατρο και το γυμνάσιό της, το Κούριο προς τιμήν του Απόλλωνα, η Παλαίπαφος όπου γεννήθηκε η Αφροδίτη, οι Σόλοι και η Αίπεια, η Ελληνιστική Πάφος με τους πολυτελείς τάφους και τις κατοικίες, και τόσοι άλλοι - έστω κι αν κάποιοι από αυτούς εξακολουθούν να είναι στα χέρια των Τούρκων παράνομα από το 1974, αποτελούν, ανάμεσα σε πολλούς άλλους, αδιάψευστους μάρτυρες της ελληνικής ταυτότητας της Κύπρου.

(Παλαίπαφος)

Τα Ρωμαϊκά χρόνια στην Κύπρο, όπως και σε όλες τις ανατολικές επαρχίες της αυτοκρατορίας, συνέχιζε να επικρατεί η ελληνική γλώσσα - η Ελληνιστική κοινή - ακόμα και ανάμεσα σε πληθυσμιακές ομάδες ξένων, όπως ήταν οι Ιουδαίοι του νησιού. Την Ελληνική χρησιμοποίησε ευρέως και η ρωμαϊκή διοίκηση, όπως αποδεικνύεται από τις επιγραφές. Η Λατινική στο νησί περιοριζόταν σε επίσημα έγγραφα που αφορούσαν σε Ρωμαίους αξιωματούχους και στρατιώτες.

(Το μοναστήρι του Αποστόλου Βαρνάβα)

Μέσα από την ελληνική γλώσσα επικράτησε στην Κύπρο και ο Χριστιανισμός, ο οποίος διαδόθηκε στο νησί από τον 1ο κιόλας αιώνα. Ο Απόστολος Παύλος και ο Απόστολος Βαρνάβας δίδαξαν στα Ελληνικά τον λόγο του Θεού και εδραίωσαν τη νέα θρησκεία, όπως συμπεραίνεται από την οργάνωση, τις επισκοπές και τους επισκόπους που αναδείχθηκαν τους πρώτους αιώνες, καθώς και από τις επιγραφές στα ψηφιδωτά και τις τοιχογραφίες των ναών. Η ίδια κατάσταση επικρατεί και μετά τη μεταφορά της πρωτεύουσας στην Κωνσταντινούπολη το 330 μ.Χ. και τις νέες συνθήκες που δημιουργήθηκαν παγκόσμια. Οι επίσημες επιγραφές στην Κύπρο, όπως και σε όλες τις ανατολικές επαρχίες, συντάσσονταν σχεδόν αποκλειστικά στα Ελληνικά.



(Συστήματα γραφής στον Ελληνικό χώρο)

ERG_8-9_inn_8 & 9 2/17/15 10:56 AM Page 2

Παρά τις τελευταίες οικονομικές, τεχνολογικές και ιατρικές εξελίξεις που επιτρέπουν στους Ευρωπαίους να ζουν περισσότερα χρόνια, η Ευρωπαϊκή Ένωση βρίσκεται σήμερα αντιμέτωπη με ένα οξύ δημογραφικό πρόβλημα με κύρια συνέπεια τη γήρανση του πληθυσμού και την έλλειψη νέου εργατικού δυναμικού που αποτελεί την ατμομηχανή μιας ισχυρής οικονομίας.

Στα περισσότερα κράτη μέλη της ΕΕ ο μέσος όρος παιδιών ανά οικογένεια είναι ιδιαίτερα μικρός καθώς μόλις αντιστοιχεί στο 1,5 ενώ ο μέσος όρος αναπλήρωσης του πληθυσμού είναι πολύ υψηλότερος. Τα στοιχείο αυτό συνηγορεί στη δυσοίωνη πρόβλεψη, ότι μέχρι το 2060 ένας στους δύο εργαζόμενους θα είναι ηλικιωμένος.

Παρά τις ανεξέλεγκτες διαστάσεις που προσλαμβάνει ο δημογραφικός εφιάλτης οι πλείστες Ευρωπαϊκές Κοινωνίες δεν έδωσαν την απαιτούμενη προσοχή στην ενθάρρυνση της δημογραφικής ανανέωσης, μέσα από την επένδυση σε καινοτόμες πολιτικές που να προάγουν τον συνδυασμό της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής.

Ένα κεφάλαιο εξαιρετικά σημαντικό, άμεσα συσχετιζόμενο με τη δημογραφία μιας χώρας, αλλά παράλληλα παραμελημένο και εγκαταλειμμένο. Η Κύπρος δεν αποτελεί εξαίρεση και ο κίνδυνος να αλλάξει παντελώς η δημογραφική της φυσιογνωμία είναι ορατός. Η πολιτεία ωστόσο δεν έλαβε τις ενδεικνυόμενες πολιτικές αποφάσεις για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά ο εφιάλτης που θα διαρρήξει ανεπανόρθωτα τον κοινωνικό ιστό της χώρας.

Η Δημογραφία να αναδειχθεί στις κεντρικές προτεραιότητες του κράτους

Η ΣΕΚ δεν θα πάψει ποτέ να τονίζει πως επείγει η εκπόνηση δημογραφικής και οικογενειακής πολιτικής για ουσιαστική αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας, η οποία σταδιακά διαβρώνει τον κοινωνικό ιστό της χώρας μας με ανεπανόρθωτες αρνητικές εξελίξεις.

Οι αριθμοί και τα στατιστικά στοιχεία μιλούν από μόνα τους χωρίς ιδιαίτερες επεξηγήσεις. Το συνολικό ποσοστό γονιμότητας που χρειάζεται για να εξασφαλίζεται η αναπλήρωση του πληθυσμού παραμένει την τελευταία δεκαπενταετία πολύ πιο κάτω από το 2.1Ο%.

Όλοι γνωρίζουμε ότι οι επιδράσεις της υπογεννητικότητας, που θα μπορούσαν να συνοψισθούν μεταξύ άλλων στις πιο κάτω κατηγορίες ποικίλουν και αποκτούν την δική τους ξεχωριστή σημασία ειδικότερα όταν αφορούν μια ημικατεχόμενη πατρίδα.

- Συνεχής γήρανση του πληθυσμού.
- Σταδιακή μείωση του εργατικού δυναμικού που αποτελεί τον κινητήριο μοχλό της οικονομίας σε συσχετισμό με την αύξηση των συνταξιούχων
- Εισδοχή στην αγορά εργασίας όλο και περισσότερων ξένων μεταναστών εργαζομένων.
- Περιθωριοποίηση της Ελληνικής πολιτιστικής και πολιτισμικής συμβολής της χώρας μας στο παγκόσμιο περιβάλλον.

Η λύση του δημογραφικού προβλήματος μπορεί να αναζητηθεί μόνο μέσα στο πλαίσιο της επανασύστασης των κοινωνικών δομών και της δημιουργίας ενός πλέγματος που θα εγγυάται στον Κύπριο πολίτη αποδεκτό επίπεδο αξιοπρεπούς διαβίωσης.

Δυστυχώς οι συνέπειες της οικονομικής ύφεσης αλλά και η προσπάθεια που καταβάλλεται για συνεπή εκτέλεση των μνημονιακών υποχρεώσεων έχει κατά κάποιο τρόπο περιθωριοποιήσει το φλέγον αυτό ζήτημα.

• Το 2013 το συνολικό ποσοστό γονιμότητας μειώθηκε στο 1.30 σε σύγκριση με το 1.39 του 2012. Από το 1995 το ποσοστό είναι κάτω από το 2.10 που χρειάζεται για αναπλήρωση του πληθυσμού

Αναμένουμε πως το συντομότερο θα τεθούν σε εφαρμογή τα μέτρα που συμφωνήθηκαν σε συνεδρία του Εθνικού Φορέα Δημογραφικής και Οικογενειακής πολιτικής και εγκρίθηκαν από το Υπουργικό συμβούλιο στις 30 Σεπτεμβρίου 2014.

Τα μετρά αυτά τα πλείστα των οποίων δεν έχουν κόστος αφορούν:

1 τον σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων που να απευθύνονται σε αδρανές γυναικείο δυναμικό από την ΑΝΑΔ στον τομέα φροντίδας παιδιών και ηλικιωμένων προκειμένου να εργαστούν ως αυτοεργοδοτούμενες είτε να στελεχώσουν κέντρα φροντίδας παιδιών ή και ηλικιωμένων.

2 εξέταση δυνατότητας παροχής κινήτρων για δημιουργία δομών φροντίδας παιδιών στους χώρους εργασίας με την συμβολή των εργαζομένων.

3 Συγχρηματοδοτούμενο έργο σχέδιο εργοδότησης ανέργων για παροχή υπηρεσιών φροντίδας των παιδιών.

4 Σχεδιασμός εκστρατείας ενημέρωσης εργαζομένων για τα δικαιώματα τους ιδιαίτερα όσον αφορά την άδεια μητρότητας και γονικής άδειας

5 Ένταξη της διάστασης της συμφιλίωσης εργασίας και οικογένειας στην αντζέντα των συλλογικών διαπραγματεύσεων





6 Συγχρηματοδοτούμενο έργο σχέδιο επιδότησης ανέργων

√ Το σχέδιο δράσης για τη δημογραφική και οικογενειακή πολιτική έχει εγκριθεί από το Υπουργικό Συμβούλιο και αναμένεται η εφαρμογή του

για παροχή κοινωνικής φροντίδας στο σπίτι σε χαμηλοσυνταξιούχους.

Το δημογραφικό ζήτημα θα πρέπει να αναδειχθεί σε κεντρικό και πρωταρχικό στοιχείο του καθημερινού πολιτικού λόγου σε όλα τα επίπεδα της ιεραρχίας και επίσης θα πρέπει να προσεγγιστεί σε τέτοιο ουσιαστικό βαθμό ώστε να καταστεί σαφές ότι η προσπάθεια τιθάσευσης του δημογραφικού εφιάλτη αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υλοποίηση όλων των υπολοίπων οραματικών στόχων, που θα εστιάζονται:

- Στην ανάπλαση της παιδείας ώστε να καλλιεργηθεί στους μελλοντικούς γονείς ότι το παιδί είναι πηγή χαράς και ζωής για την οικογένεια.
- Στην παροχή οικονομικών και ποιοτικά προσβάσιμων παιδικών σταθμών (3) Στη συνεχή βελτίωση των νομοθεσιών που προάγουν τη συμφιλίωση εργασίας και οικογένειας π.χ. μητρότητας και γονικής άδειας.
- στην παροχή δωρεάν ποιοτικής παιδείας και υγείας και εν κατακλείδι στην παροχή βασικών υπηρεσιών υψηλής ποιότητας ώστε οι γονείς να αισθάνονται ασφάλεια ότι το κράτος σταθεί αρωγός από την γέννηση μέχρι την ενηλικίωση των παιδιών.

Ο κίνδυνος να αλλάξει παντελώς η δημογραφική φυσιογνωμία της Κύπρου είναι ορατός. Με αυτό το δεδομένο η εφαρμογή ολοκληρωμένων πολιτικών που θα αντέχουν στο χρόνο αποτελεί επιβεβλημένη ανάγκη

Εάν όλα τα πιο πάνω δεν τεθούν στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής με στόχους που θα αντέχουν στο χρόνο τα οποιαδήποτε μέτρα υλοποιηθούν θα έχουν αμελητέα επίδραση και θα εμφανίζουν μικρή και προσωρινή μόνον ωφέλεια.



ERG_10-10_inn_13 2/17/15 10:56 AM Page 1

Πώς να ξυπνάτε με περισσότερη ενέργεια

Εάν ξυπνάτε κουρασμένοι και χωρίς ενέργεια, τότε οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να έχετε ένα χαρούμενο και ευδιάθετο πρωινό. Αλλάξτε συνήθειες που ενδέχεται να έχετε υιοθετήσει πριν από τον ύπνο και ξυπνήστε γεμάτοι ενέργεια. Δείτε πιο κάτω πώς:

• Έξι «χρυσές» Συμβουλές



Προσοχή στο οινόπνευμα. Ένα ποτήρι κρασί (ή και περισσότερο) ή άλλο είδος οινοπνεύματος μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε αλλά σίγουρα δεν συμβαδίζει με το απαιτητικό πρόγραμμα της επόμενης μέρας. Εάν θέλετε να έχετε μια παραγωγική και γεμάτη ενέργεια μέρα, αποφύγετε να πίνετε οινόπνευμα πριν από τον ύπνο.

Για τις νυχτερινές λιγούρες διαλέξτε έξυπνες επιλογές. Κάποιες φορές οι νυχτερινές εξορμήσεις μας στο ψυγείο ενδέχεται να διαταράξουν τον βραδινό ύπνο για αυτόν το λόγο φροντίστε να διαλέξετε κάτι ελαφρύ (γύρω στις 150 θερμίδες), όπως λίγη βρώμη με μια μικρή μπανάνα, τοστ με ένα κομμάτι γαλοπούλα ή τυρί - μοτσαρέλα, γιαούρτι με ξηρούς καρπούς.

Πριν κοιμηθείτε συγυρίστε... Κοινώς, βάλτε μια τάξη στην κουζίνα, στο σαλόνι, αποθηκεύστε τα παιδικά παιχνίδια. Πριν κοιμηθείτε ετοιμάστε την τσάντα σας για την επόμενη μέρα έτσι ώστε να έχετε χρόνο για να απολαύσετε το πρωινό και τον καφέ σας.

Γράψτε τον κατάλογο με τις σημαντικές υποχρεώσεις της επόμενης μέρας.

Οι ρυθμοί της ζωής είναι πολύ γρήγοροι για αυτό ακριβώς τον λόγο καμιά φορά ξεχνάμε πράγματα που πρέπει να γίνουν. Για αυτό γράψτε σε μια λίστα αυτά που θέλετε να κάνετε και οργανώστε την επόμενη μέρα με τον καλύτερο τρόπο.

Κρατήστε τις ηλεκτρονικές συσκευές κλειστές. Υπολογιστές, κινητά, τηλεόραση πρέπει να παραμένουν απενεργοποιημένα εφόσον μπείτε στο δωμάτιο για ύπνο. Καλύτερα να χαλαρώσετε με ένα περιοδικό ή με ένα βιβλίο. Έτσι θα ξυπνήσετε γεμάτοι ενέργεια.

Κοιμηθείτε τις απαραίτητες ώρες. Ακούστε το κορμί σας όταν είναι κουρασμένο και προσπαθήστε να κοιμάστε τουλάχιστον επτά ώρες την ημέρα. Την επομένη θα αισθάνεστε ξεκούραστοι και έτοιμοι για μια παραγωγική μέρα.

ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΩ ΑΛΛΑ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μήπως είστε έτοιμος να καταρρεύσετε υπό το βάρος του φόρτου εργασίας σας; Δεν είστε ο μόνος ή η μόνη. Καθώς τα καθήκοντα γίνονται ολοένα και πιο σύνθετα και οι ρυθμοί εργασίας ολοένα και ταχύτεροι, οι ικανοί επαγγελματίες που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις φορτώνονται με δουλειά. Μην απελπίζεσθε, μην πανοκοβάλλεσθε. Υπάρχουν οι έξυπνοι τρόποι να αντεπεξέλθετε επιτυχώς. Ιδού τρεις σωστικές κινήσεις.

1. Μιλήστε με γνώμονα τα συμφέροντα της επιχείρησης

Ο διευθυντής σας ίσως δεν έχει σκεφτεί τι άλλο έχετε «φορτωμένο» στην πλάτη σας όταν σας ζητά να αναλάβετε μια νέα πρόταση. Πρέπει εσείς να του γνωστοποιήσετε ότι δεν έχετε περιθώρια εμπλοκής σε νέο πρόγραμμα. «Αλλά να είστε έτοιμος να αντιδράσετε στιγμιαία» λέει η σύμβουλος καριέρας Καρολίν Σενίζα-Λεβίν.

Γι' αυτό, καλό είναι να έχετε μια σαφή εικόνα των προγραμμάτων στα οποία ήδη δουλεύετε, και να μπορείτε να εξηγήσετε «πώς η ανάληψη επιπλέον έργου θα σας αποτρέψει από την ολοκλήρωση των ανοιχτών σας υποθέσεων», τονίζει η σύμβουλος επικοινωνίας Νταρλίν Πραις.

• Σωστικές αντιδράσεις για να ξεφύγετε έξυπνα και ανώδυνα από τον βαρύ φόρτο εργασίας



2. Ονομάστε τον σωστό αποδέκτη

Καλό είναι να αφήνετε στους κατώτερούς σας δουλειά που δεν θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε. Αντί να αφήνετε υποχρεώσεις σας να πέφτουν στους ώμους των ομολόγων σας, οι οποίοι ίσως να μην είναι καθόλου ευχαριστημένοι μ' αυτό, ρίξτε την ιδέα να αναλάβει το πρότζεκτ ένας νέος και κατώτερος στην ιεραρχία συνάδελφός σας για να δοκιμάσει τις ικανότητές του.

«Κάτι που εσείς δεν θέλετε να κάνετε ίσως είναι χρήσιμο για κάποιον άλλο» λέει η Σενίζα-Λεβίν.

3. Τραβήξτε μια γραμμή στην άμμο

Αν ένας διευθυντής σας λέει ουσιαστικά να συμβιβαστείτε, ίσως είστε κομμάτι μιας κουλτούρας εργασιομανίας ή ενός τμήματος με ανεπαρκές προσωπικό. Εκεί, ο μόνος τρόπος επιβίωσης ίσως είναι να φύγετε, λέει η Πράις. Ωστόσο μια στρατηγική «φυγής», καλό είναι να κάνετε μια τελευταία προσπάθεια με το αφεντικό σας.

ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή

Αναζητάτε ισορροπία ανάμεσα στην εργασία σας και την υπόλοιπη ζωή σας; Μια λύση είναι φυσικά να παραιτηθείτε. Αν όμως ψάχνετε κάτι λιγότερο ακραίο, υπάρχει μια πληθώρα βιβλίων, περιοδικών και ιστοσελίδων που μπορούν να σας δώσουν κάποιες ιδέες αλλά ενδεχομένως στη καλύτερη να βρεθείτε με περισσότερο άγχος προσπαθώντας να πετύχετε το αδύνατο. Στην χειρότερη; Θα βρεθείτε χωρίς δουλειά.

Αντί λοιπόν να αναζητάτε συμβουλές για την επίτευξη της πολυπόθητης ισορροπίας ανάμεσα στην εργασία και την καθημερινή ζωή, ρωτήσαμε τους ειδικούς να μας πουν ποιες συμβουλές πρέπει ειλικρινά να αγνοήσετε αν θέλετε να προστατέψετε τα λογικά σας (και την καριέρα σας).

«Να κάνεις ό,τι αγαπάς»: Ακούγεται σαν μια θαυμάσια, τρυφερή συμβουλή, αλλά δεν είναι. Ο Καλ Νιούπορτ, συγγραφέας του βιβλίου So Good They Can't Ignore You, επισημαίνει ότι «οι τωρινές συμβουλές καριέρας εστιάζουν στο ταίριασμα της δουλειάς με ένα δήθεν προϋπάρχον χαρακτηριστικό... με μια επιθυμία που εσείς καλείστε να εκπληρώσετε».

Και προσθέτει: «Αυτό που ωθεί κάποιον να χαίρεται την εργασία του δεν έχει να κάνει με το ταίριασμα αυτής της εργασίας με ένα προϋπάρχουν ενδιαφέρον».

«Διαπραγματεύσου ένα ελαστικό πρόγραμμα»: Αυτή τη συμβουλή θα τη βρείτε παντού, και σε διάφορα ...χρώματα και μεγέθη. Στρατιές «ειδικών» καλούν τους εργαζόμενους να διαπραγματευτούν ένα ελαστικό πρόγραμμα, ή να εργαστούν από το σπίτι, κλπ. Μια τέτοια συμβουλή τείνει να αγνοεί όμως κάποιες πολιτισμικές και χρηματοπιστωτικές πληροφορίες.

«Πολλοί εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν αρκετά δομημένες καταστάσεις και δεν μπορούν να πάνε και να φύγουν από τη δουλειά τους όποτε θέλουν», επισημαίνει ο Τζέρυ Τζέικομπς, καθηγητής κοινωνιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια. Αλλά ακόμα κι αν καταφέρετε κάτι τέτοιο, ένα ελαστικό πρόγραμμα συχνά σημαίνει τη θυσία χρημάτων ή ευκαιριών, ή και των δύο. «Στον παραδοσιακό αμερικανικό χώρο εργασίας, η ελαστικότητα φέρει μαζί της ένα στίγμα» παρατηρεί η Έλλεν Ερνστ Κόσεκ, ειδικός σε ζητήματα εργασίας - οικογένειας. Σχεδόν οι μισοί Αμερικάνοι εργαζόμενοι θα ήταν, σύμφωνα με έρευνες,

• Παραμερείστε τις ψευδαισθήσεις
• Βάλτε όρια στην καθημερινότητα σας
• Κάντε αυτό που αγαπάτε



διατεθειμένοι να παίρνουν λιγότερα χρήματα και να εργάζονται από το σπίτι.

Άρα, αν σκέφτεστε να διαπραγματευτείτε ένα πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει περισσότερη εργασία από το σπίτι, ίσως είναι καλό να γνωρίζετε ότι ο εργοδότης σας ίσως ζητήσει σε αντάλλαγμα να σας δίνει χαμηλότερο μισθό.

«Βάλε όρια»: Αυτή δεν είναι σώνει και καλά μια κακή συμβουλή, αλλά ακούγεται υπερβολικά αφηρημένη για να έχει την οποιαδήποτε χρησιμότητα. Εξάλλου, στη δουλειά πολλοί από μας δεν είμαστε σε θέση να θέσουμε εμείς τα όρια, κι αν το κάνουμε μπορεί να βρεθούμε χωρίς δουλειά. «Πολλοί παλεύουμε να θέσουμε όρια, αλλά το αφεντικό και η εταιρεία πρέπει να συμφωνήσουν σε αυτά» υπενθυμίζει ο Τζέικομπς. «Δεν τα ορίζεις εσύ».

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να παραμείνετε σε μια κακή δουλειά. Αλλά το πρόβλημα είναι ότι απλά δεν είστε σε θέση να θέσετε εσείς τα όρια. Αν δεν αντέχετε τη δουλειά σας, αν το αφεντικό σας καταπιέζει, αρχίστε να ψάχνετε για την επόμενη.

«Αφιέρωσε λίγο χρόνο για τον εαυτό σου κάθε μέρα»: Πράγματι, είναι καλό να βάλουμε στην άκρη λίγο χρόνο για να διαβάσουμε, ή να ασκηθούμε σωματικά, ή οτιδήποτε άλλο. Αλλά η συμβουλή τίθεται με λάθος τρόπο, εφόσον επιρρίπτει την ευθύνη σε σας. Εμπρός, βρείτε ένα επιπρόσθετο μισάωρο - κι αν δεν μπορείτε, τότε το πρόβλημα είναι δικό σας επειδή δεν βάζετε προτεραιότητες.

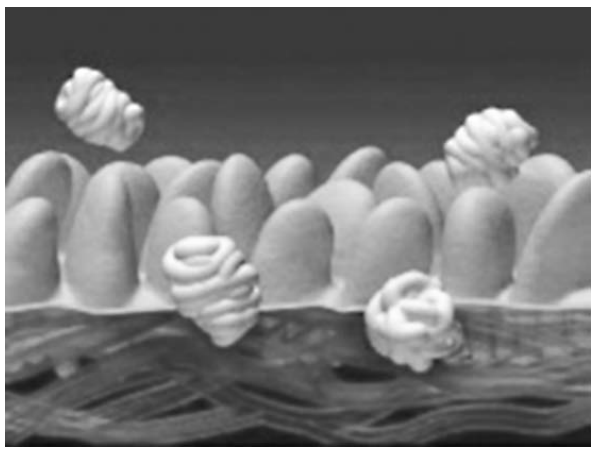
Το θέμα όμως δεν είναι ατομικό. «Η έμφαση μπαίνει, λανθασμένα, στο πώς εμείς πρέπει να διορθώσουμε αυτά τα ζητήματα, και όχι στο πώς πρέπει να επιτευχθεί καλύτερη ισορροπία μέσω εταιρικών πολιτικών και οικονομικών κανόνων», αναφέρει ο Τζέικομπς.

«Έχε θάρρος»: Αυτό βασικά σημαίνει να είσαι πρόθυμος να φύγεις από τη δουλειά σου αν δεν πάρεις αυτό που θέλεις. «Νομίζω ότι το θάρρος αναφέρεται λανθασμένα στο συγκεκριμένο πλαίσιο». Πράγματι, το θάρρος δεν πληρώνει τους λογαριασμούς, ενώ και ο επόμενος εργοδότης θα ενδιαφέρεται περισσότερο για τις δεξιότητές σας και όχι για το αν είχατε το «θάρρος» να παρατήσετε την προηγούμενη δουλειά σας.

ERG_11-11_inn_8 & 9 2/17/15 10:56 AM Page 1

Ιπποκράτης: Όλες οι ασθένειες προέρχονται από το έντερο

Ἱπποκράτης 460-370 Π.Χ.



Ο Ιπποκράτης το έλεγε αυτό πρίν από περισσότερα από 2.000 χρόνια, αλλά εμείς τώρα μόλις κατανοούμε το πόσο δίκιο είχε.

Και όχι μόνο ο Ιπποκράτης, αλλά και ένα παλιό ρητό αιώνες πιο πρίν τόσο της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (ΤCM) αλλά και της Αγιουβερδικής ιατρικής της Ινδίας, έλεγε ότι:

Η ρίζα της καλής και της κακής υγείας κατοικεί στο έντερο.

Οι έρευνες κατά τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν αποκαλύψει ότι η υγεία του εντέρου είναι κρίσιμης σημασίας για τη γενική υγεία, και ότι ένα νοσηρό έντερο συμβάλλει σε ένα ευρύ φάσμα ασθενειών όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο αυτισμός, διαταραχή φάσματος, η κατάθλιψη και το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης.

Στην πραγματικότητα, πολλοί ερευνητές (συμπεριλαμβανομένου και εμού) πιστεύουν ότι η υποστήριξη της υγείας του εντέρου και η αποκατάσταση της ακεραιότητας του εντερικού φραγμού θα είναι ένας από τους πιο σημαντι-



κούς στόχους της ιατρικής του 21ου αιώνα.

Υπάρχουν δύο στενά συνδεδεμένες μεταβλητές που καθορίζουν την υγεία του εντέρου μας: η εντερική μικροχλωρίδα, ή «εντερική χλωρίδα», και το φράγμα του εντέρου.

Η χλωρίδα του εντέρου: ένας υγιής κήπος χρειάζεται υγιές έδαφος.

Το έντερο μας είναι το σπίτι σε περίπου 100,000,000,000,000 μικροοργανισμούς.

Σκεφτείτε το ένα για ένα λεπτό

Μεταξύ άλλων, η χλωρίδα του εντέρου προωθεί την κανονική γαστρεντερική λειτουργία, παρέχει προστασία από τις μολύνσεις, ρυθμίζει το μεταβολισμό και συμβάλλει σε περισσότερο από 75% του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Η απορυθμισμένη χλωρίδα του εντέρου έχει συνδεθεί με ασθένειες που κυμαίνονται από αυτισμό και κατάθλιψη εως αυτοάνοσες παθήσεις όπως, η ασθένεια φλεγμονώδους εντέρου, η Hashimoto και ο διαβήτης τύπου 1.

Δυστυχώς, πολλά χαρακτηριστικά του σύγχρονου τρόπου ζωής συμβάλλουν άμεσα στην ανθυγιεινή χλωρίδα του εντέρου:

Τα αντιβιοτικά και άλλα φάρμακα, όπως τα αντισυλληπτικά και τα ΜΣΑΦ. (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα)

Οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Δίαιτες χαμηλές σε τρόφιμα, τα οποία έχουν υποστεί ζύμωση. Κεφίρ, γιαούρτι, τουρσιά.

Χρόνιο άγχος
Χρόνιες λοιμώξεις

Τα αντιβιοτικά είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για την χλωρίδα του εντέρου.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση αντιβιοτικών προκαλεί μια βαθιά και ταχεία απώλεια της ποικιλομορφίας και μια αλλαγή στη σύνθεση της χλωρίδας του εντέρου.

Εξού και οι μυκητιάσεις, μετά την λήψη αντιβιοτικών.

Η ποικιλομορφία αυτή δεν ανακτάται μετά από χρήση αντιβιοτικών χωρίς παρέμβαση.

Αυτός είναι και ο λόγος που σε άλλες χώρες τα αντιβιοτικά λαμβάνονται πάντα με προβιοτικά.

Έχετε σκεφτεί ποτέ το γεγονός ότι το περιεχόμενο του εντέρου βρίσκεται τεχνικά έξω από το σώμα;

Το έντερο είναι ένας κοίλος σωλήνα που περνάει από το στόμα έως τον πρωκτό.

Οτιδήποτε που πηγαίνει στο στόμα και δεν χωνεύεται θα βγεί αμέσως έξω από το άλλο άκρο.

Αυτή είναι, στην πραγματικότητα, μία από τις πιο σημαντικές λειτουργίες του εντέρου: να αποτρέψει τις ξένες ουσίες από την είσοδο τους στο σώμα.

Όταν ο εντερικός φραγμός γίνεται διαπερατός (δηλαδή, έχουμε " το σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου"), μεγάλα μόρια άπεπτης στην ουσία πρωτεΐνης διαφεύγουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Δεδομένου ότι αυτές οι πρωτεΐνες δεν ανήκουν και δεν χρησιμεύουν πουθενά εκτός του εντέρου, το σώμα αντιδρά με μια ανοσολογική απόκριση και επιτίθεται σε αυτά τα ξένα μόρια.

ΔΙΑΡΡΕΟΝ ΕΝΤΕΡΟ

Το διαρρέον έντερο μπορεί να εκδηλωθεί ως δερματικά προβλήματα, όπως έκζεμα ή ψωρίαση, καρδιακή ανεπάρκεια, αυτοάνοσες καταστάσεις που επηρεάζουν το θυρεοειδή (Hashimoto) ή τις αρθρώσεις (ρευματοειδής αρθρίτιδα), ψυχική ασθένεια, διαταραχές όπως του αυτισμού, κατάθλιψη και πολλά άλλα.

Έξυπνα μυστικά για καύση λίπους

Αναμφίβολα, η καύση του λίπους είναι μια καθημερινή προσπάθεια. Για να διατηρήσετε τον μεταβολισμό σας στα ύψη, θα πρέπει να τρώτε κάθε 2-3 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επίσης θα πρέπει να επιλέξετε τα σωστά τρόφιμα και τη σωστή ποσότητα για να κρατήσετε το μεταβολισμό σας αυξημένο για συνεχή καύση λίπους. Οι πιο κάτω κανόνες της καύση λίπους θα σας βοηθήσουν να φτάσετε τους στόχους γράμμωσης σας.

1. Μειώστε τις θερμίδες σας

Θα πρέπει να τρώτε λιγότερες θερμίδες από ότι το σώμα σας έχει συνηθίσει να καταναλώνει, προκειμένου να μειωθεί το σωματικό λίπος. Όταν δημιουργείται ένα έλλειμμα θερμίδων, το σώμα αντιδρά χρησιμοποιώντας τα αποθέματα σωματικού λίπους για να καλύψει τη διαφορά. Αυτός είναι ο επικεφαλής νόμος της λίστας κάθε φορά, ανεξάρτητα από τη διαιτητική προσέγγιση που επιλέγετε.

Τι να κάνετε: Μειώστε τις θερμίδες σας μεταξύ 2,800-3,200 θερμίδες ημερησίως. .

Ο ευκολότερος τρόπος για να μειώσετε τις θερμίδες; Εξαλείψτε το υπερβολικό διατροφικό λίπος - που σημαίνει όχι στο βούτυρο, στα έλαια, στις σάλτσες σαλάτας (σάλτσες χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λιπαρά είναι εντάξει), αφαιρέστε την πέτσα από το κοτόπουλο, αντικαταστήστε τα περισσότερα από τα ολόκληρα αυγά με ασπράδια αυγών, αποφύγετε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και αντικαταστήστε τα λιπαρά κόκκινα κρέατα με άπαχα. Κρατήστε μερικά υγιή λίπη στη διατροφή σας, όπως ο σολομός, οι ξηροί καρποί, το φυστικοβούτυρο και το αβοκάντο.

2. Περιορίστε τους Υδατάνθρακες

Τρώτε λιγότερους υδατάνθρακες και τα επίπεδα ινσουλίνης σας θα καταστούν μέτρια, οδηγώντας σε απώλεια λίπους.

Αυτοί οι υδατάνθρακες περιλαμβάνουν το λευκό ψωμί, τα πλείστα δημητριακά, οποιαδήποτε γλυκά, τις γκοφρέτες ρυζιού, το λευκό ρύζι και τις πατάτες. Αντιθέτως, οι αργής αφομοίωσης υδατάνθρακες (που βρίσκονται στα ψωμιά ολικής αλέσεως, στη βρώμη, στις γλυκοπατάτες και στα όσπρια) δεν προκαλούν κάποια σημαντική αύξηση της ινσουλίνης, έτσι αυτά θα πρέπει να αποτελούν τη συντριπτική πλειονότητα της κατανάλωσης υδατανθράκων σας.

Τι να κάνετε: Η προσέγγιση της κοινής λογικής είναι να μειώσετε στο ήμισυ τις μερίδες υδατανθράκων σας. Εάν έχετε την τάση να τρώτε ένα μεγάλο ψωμάκι για πρωινό, φάτε μόνο το μισό και φυλάξτε το υπόλοιπο για την επόμενη μέρα, ή απλά πάρτε ένα μικρότερο ψωμάκι. Αν συνήθως τρώτε 2 φλιτζάνια ζυμαρικών για δείπνο, φάτε μόνο ένα. Με τον καιρό, θα δείτε τα αποτελέσματα του ελέγχου της ινσουλίνης.

Όσο για τις επιλογές υδατανθράκων, το προαναφερθέν ψωμάκι θα πρέπει να είναι 100% ολικής αλέσεως, και όχι λευκό. Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας να επιλέγετε τροφές ολικής αλέσεως αντί τις επεξεργασμένες. Η μόνη εξαίρεση είναι αμέσως μετά από μια προπόνηση, όταν οι γρήγορης αφομοίωσης υδατάνθρακες κυριαρχούν για την ενίσχυση της ινσουλίνης και για την αναπλήρωση των αποθεμάτων μυϊκού γλυκογόνου. Κρατήστε τους υδατάνθρακες σε λιγότερο από 4 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα.

3. Καταναλώστε πρωτεΐνη

Οι υδατάνθρακες μπορεί ενδεχομένως να σας προσθέσουν λίπος, αλλά και να τροφοδοτήσουν άμεσα την προπόνηση σας. Η πρωτεΐνη; Χτίζει μύες. Το λίπος δεν χρησιμεύει σε κανένα από αυτά, ωστόσο δεν είναι άχρηστο. Οι μέτριες ποσότητες υποστηρίζουν την απορρόφηση βιταμινών και βοηθούν στην παραγωγή ορμονών.

Αλλά αν προσπαθείτε να γραμμώσετε, θα πρέπει να ελαχιστοποιήσετε την κατανάλωση του λίπους. Η πρωτεΐνη, από την άλλη πλευρά, δεν προσθέτει μόνο στους μύες σας - το κλειδί για την ενίσχυση του μεταβολισμού - αλλά στην πραγματικότητα αυξάνει το μεταβολισμό σας πιο άμεσα. Το σώμα καίει περισσότερες θερμίδες από την επεξεργασία πρωτεϊνών από ότι καίει για την επεξεργασία υδατανθράκων ή λίπους, γνωστή ως η θερμική επίδραση της τροφής. Αυτός είναι ο κύριος λόγος που οι δίαιτες που περιλαμβάνουν μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης έχουν ως αποτέλεσμα την απώλεια λίπους σε σύγκριση με τις δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, ακόμη και όταν και οι δύο



δίαιτες περιέχουν την ίδια ποσότητα θερμίδων.

Τι να κάνετε: Καταναλώστε περίπου 2 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους κάθε μέρα. Οι κύριες πηγές πρωτεΐνης σας θα πρέπει να είναι το άπαχο κρέας (κοτόπουλο, στέικ, στήθος γαλοπούλας, τόνος), ασπράδια αυγών (οι κρόκοι περιέχουν το λίπος, έτσι απορρίψτε τους περισσότερους, όταν προσπαθείτε να χάσετε το λίπος), σκόνη πρωτεΐνης(ορός γάλακτος ή καζεΐνη) και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τυρί cottage. Όσο για το λίπος, θα πρέπει να το περιορίσετε στο 20-30% της συνολικής ημερήσιας σας πρόσληψης θερμίδων.

ERG_12-12_inn_8 & 9 2/17/15 10:56 AM Page 1

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Οδηγός φρίκης από τους τζιχαντιστές

Ακόμα έναν οδηγό φρίκης κυκλοφόρησε πρόσφατα το Ισλαμικό Κράτος (Ι.Κ.). Στόχος των φανατικών μουσουλμάνων αυτή τη φορά; Οι νέες μητέρες του Χαλιφάτου, οι οποίες διαβάζοντας το εγχειρίδιο μπορούν να αντλήσουν «πολύτιμες γνώσεις» και να πάρουν «πολύτιμες συμβουλές» για τον τρόπο με τον οποίο θα μεγαλώσουν τα παιδιά τους σωστά, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά – πάντα με βάση τις αρχές του τζιχάντ!

«Ο ρόλος των αδερφών μας στον τζιχάντ», όπως είναι ο ακριβής τίτλος του οδηγού, ουσιαστικά υπογραμμίζει ότι ο ρόλος της γυναίκας ενός μαχητή του Ι.Κ. είναι να μεγαλώσει τα παιδιά της και να τα εκπαιδεύσει σωστά, τόσο σε φυσική κατάσταση όσο και πνευματικά. Η μύηση στις αρχές της πίστης τους, δε, θα πρέπει να ξεκινήσει από τη βρεφική κιόλας ηλικία, αφού, όπως υπογραμμίζουν οι πνευματικοί καθοδηγητές, «δεν πρέπει να περιμένετε να γίνουν επτά χρόνων τα παιδιά για να ξεκινήσετε, γιατί ίσως να είναι πολύ αργά μέχρι τότε»!



Οχι τηλεόραση

Ανάμεσα στα άλλα, το Ι.Κ. παρακινεί τις μητέρες να κοιμίζουν τα παιδιά τους με ιστορίες για τις ηρωικές μάχες των τζιχαντιστών, ενώ προειδοποιούν ότι πρέπει να απαγορεύουν την τηλεόραση, αφού αυτή οδηγεί σε «νοητική και φυσική απώλεια». Αντίθετα, το εγχειρίδιο συστήνει μια σειρά από διαδραστικά πολυμέσα, στρατιωτικά βιβλία, βίντεο και ιστοσελίδες που θα ενισχύσουν το μαχητικό φρόνημα των παιδιών.

Παράλληλα, το βιβλίο τονίζει ότι μια μητέρα πρέπει να φροντίζει και για τη φυσική κατάσταση του παιδιού της. Ο οδηγός προτείνει, μάλιστα, στους γονείς να κατασκευάσουν ομοιώματα του εχθρού ή σάκους του μποξ, ώστε τα παιδιά χτυπώντας τα να αυξάνουν τη δύναμή τους, αλλά και να έχουν τη δυνατότητα να εκτονώνουν την οργή τους.

Τέλος, τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν πολεμικές τέχνες, να είναι δεινοί κολυμβητές, οδηγοί και αναβάτες αλόγων. Επιπλέον, συστήνονται η εκπαίδευση σε άγνωστο περιβάλλον, αλλά και η κατασκήνωση στην ύπαιθρο.

Η συμβουλή της ημέρας

Μυστικά για επίπεδη κοιλιά

Είναι το όνειρο κάθε γυναίκας να μπορεί να χάσει κιλά χωρίς να κάνει γυμναστική. Αν όμως υπάρχει ελεύθερος χρόνος τότε θα πρέπει να εντάξετε τη γυμναστική στο πρόγραμμά σας, έστω και για 30 λεπτά την ημέρα. Αλλιώς δείτε μερικές συμβουλές για επίπεδη κοιλιά χωρίς καθόλου κόπο και θυσίες.

Το νερό θα σας σώσει!

Το νερό είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχός σας όσον αφορά στην κοιλίτσα. Με το να πίνετε νερό αντί για παχυντικούς χυμούς και αναψυκτικά θα γλιτώσετε από εκατοντάδες θερμίδες! Για κάθε δύο ποτήρια χυμό που αντικαθιστάτε με νερό σας εξασφαλίζει 200 θερμίδες κάθε μέρα.

Δοκιμάστε ακόμη να καταναλώνετε δύο ποτήρια νερό πριν από το φαγητό.

Η τουαλέτα είναι σημαντική

Δεν είναι και το πιο διακριτικό θέμα για συζήτηση, ειδικά για τις γυναίκες αλλά είναι σημαντικό να πηγαίνετε στην τουαλέτα όσο πιο συχνά μπορείτε, κατά προτίμηση τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Η μαγική ώρα για «σνακ»

Φάτε ένα «σνακ» που περιέχει πρωτεΐνη μεταξύ 15:00 και 16:00. Επιλέξτε μία μπάρα πρωτεΐνης, ένα αυγό, ένα κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά ή λίγα αμύγδαλα και ένα μήλο.

Σε κάθε περίπτωση μην χάσετε αυτό το γεύμα.

Λιγότερο αλάτι

Ψάχνετε τον ένοχο που κάνει την κοιλιά σας να πρήζεται; Θα μπορούσε να είναι το αλάτι στη διατροφή σας.

Περπατήστε!

Ακόμα κι αν δεν έχετε χρόνο για γυμναστική, σίγουρα υπάρχει κάποια διαδρομή που μπορείτε να κάνετε με τα πόδια για μισή ώρα την ημέρα.

Καφές χωρίς ζάχαρη

Ο καφές όταν δεν συνοδεύεται από ζάχαρη και άλλες προσθήκες, δεν έχει καθόλου θερμίδες. Επιλέξτε να πίνετε τον καφέ σας σκέτο, χωρίς καθόλου ζάχαρη. Στην αρχή ίσως σας κακοφανεί, γρήγορα όμως θα συνηθίσετε και θα γλιτώσετε από πολλές θερμίδες.

Ξεκούραση

Αυτή είναι μάλλον η αγαπημένη σας συμβουλή. Όταν αισθάνεστε στρεσαρισμένη και πιεσμένη, το σώμα σας αντιδρά και επηρεάζει αρνητικά το πεπτικό σύστημα. Κάντε λοιπόν κάτι που σας χαλαρώνει για μερικά λεπτά κάθε μέρα, κοιμηθείτε αρκετά και θα είστε πολύ χαρούμενη με τα αποτελέσματα στο σώμα αλλά και στη ψυχολογία σας.

Ισως να μην έχετε συνειδητοποιήσει ότι....

Τα καλύτερα πράγματα στη ζωή είναι δωρεάν

Αν σας λέγαμε ότι είστε οι πιο τυχεροί άνθρωποι στον κόσμο, θα μας πιστεύατε; Μάλλον όχι... Πριν αρχίσετε να αναρωτιέστε και να ξύνετε το κεφάλι σας με απορία, σκεφτείτε όλα εκείνα τα αγαθά που δεν αγοράζονται με χρήματα, αλλά χωρίς αυτά δεν θα μπορούσατε να ζήσετε. Πιο κάτω παρατίθενται τρα 7 πιο σημαντικά, που κανένας «φουσκωμένος» τραπεζικός λογαριασμός δεν μπορεί να σας εξασφαλίσει και σας τα παρουσιάζουμε.

Αγκαλιές Ας παραδεχτούμε ότι τίποτα δεν συγκρίνεται με μία ζεστή αγκαλιά από κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο. Οι αγκαλιές, όμως, προσφέρουν πολλά παραπάνω από αυτό το όμορφο συναίσθημα, αφού σύμφωνα με έρευνες συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και ενισχύουν την καλή λειτουργία της καρδιάς. Δεν είναι και λίγα, αν αναλογιστείτε ότι είναι μία μικρή και δωρεάν χειρονομία!

Φίλοι και οικογένεια Τα αγαπημένα πρόσωπα έχουν ανεκτίμητη αξία και δεν κοστίζουν τίποτε, εκτός αν χρειαστεί να τους κεράσετε που και που κανέναν καφέ, αλλά και πάλι είναι μικρό το τίμημα σε σχέση με αυτά που προσφέρουν, αφού σύμφωνα με έρευνες η φιλία αυξάνει το προσδόκιμο ζωής και βελτιώνει τη διάθεση.

Χαμόγελα. Λένε ότι όσο περισσότερο χαμογελάς, τόσο μεγαλύτερη χαρά νιώθεις και όχι άδικα, αφού σε έρευνα που έγινε το 2012, παρατηρήθηκε ότι άνθρωποι που λάμβαναν χαμόγελα από αγνώστους ένιωθαν αυξημένη κοινωνική σύνδεση με τους γύρω τους. Και ποιος δεν θα ένιωθε ότι «ανήκει» αν έμπαινε σε ένα δωμάτιο με χαμόγελα, άλλωστε;

Ύπνος Η ευτυχία κρύβεται σε μία καλή σιέστα ή σε έναν καλό βραδινό ύπνο. Φαντάζομαι έχετε νιώσει κι εσείς αυτό το υπέροχο συναίσθημα όταν ανεβαίνετε στο άνετο κρεβάτι σας και βυθίζεστε στον ύπνο. Οι επιπτώσεις μπορεί να είναι σοβαρές στο σώμα και το μυαλό, εάν δε λαμβάνει το σωστό ύπνο.

Γέλιο Πώς γίνεται να μη νιώσει κανείς υπέροχα όταν γελάει με την ψυχή του; Πέρα από τα ψυχολογικά οφέλη του γέλιου, έχει και πολλά θετικά στην υγεία. Οι έρευνες δείχνουν ότι το γέλιο ενισχύει τη μνήμη και μειώνει το στρες.

Χαρούμενες αναμνήσεις.Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, οι άνθρωποι συνηθίζουν να θυμούνται όλες τις ευχάριστες αναμνήσεις του παρελθόντος. Η νοσταλγία είναι μία διαδικασία του μυαλού που όλοι οι άνθρωποι καλό θα ήταν να αποδεχτούν, μιας και έρευνες έχουν δείξει ότι μειώνει τη μοναξιά και ρίχνει τα επίπεδα άγχους.

Αγάπη Το να νιώθει κανείς ότι είναι αποδεκτός και ότι οι γύρω του τον αγαπούν είναι σημαντικό για τη συναισθηματική του υγεία. Η αγάπη μας κάνει πιο χαρούμενος, ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς.



ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ ΚΑΙ ΟΜΩΣ ΑΛΗΘΙΝΟ

Πόσα χρόνια πρέπει να δουλεύεις για να κερδίσεις όσα οι αστέρες του ποδοσφαίρου;

Ένα απλό τεστ από το BBC απαντά στην απορία που έχουμε όλοι: «Πόσα χρόνια πρέπει να δουλεύω για να κερδίσω όσα βγάζουν οι "χρυσοί" ποδοσφαιριστές σε ένα χρόνο;» Τα αποτελέσματα θα απογοητεύσουν τους περισσότερους...

Στη φόρμα συμπληρώνεις το ετήσιο ακαθάριστο εισόδημα και οι απαντήσεις έρχονται αυτόματα: Οι περισσότεροι ελληνικοί μισθοί αντιστοιχούν σε πάνω από 1000 χρόνια δουλειάς, ωσότου συμπληρωθεί το εισόδημα ενός μόλις έτους για αστέρες όπως ο Ρονάλντο, ο Μέσι και άλλοι.

Αντίστοιχα, το «τεστ» υπολογίζει και πόσο δουλεύει ο εκάστοτε ποδοσφαιριστής για να βγάλει τα δικά σου χρήματα – συνήθως είναι ελάχιστα λεπτά της ώρας...



Σοβαρά ... αστειάκια

Η ΠΕΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΓΑΜΠΡΟΙ

Ήταν μια πεθερά και είχε 3 γαμπρούς. Ο ένας την αγαπούσε πολύ, ο άλλος πιο λίγο και ο άλλος καθόλου. Θέλοντας να δει ποιος την αγαπάει περισσότερο αποφάσισε να πάει στη θάλασσα με τον κάθε ένα από αυτούς. Πάει με τον πρώτο, μπαίνει στην θάλασσα και κάνει πως πνίγεται τότε ο γαμπρός της θα την σώσει. Την άλλη μέρα θα βρει έξω από το σπίτι του μια Mercedes κι ένα σημείωμα.

"Σε ευχαριστώ που με έσωσες η πεθερά σου".

Την άλλη εβδομάδα πάει με τον δεύτερο κάνοντας το ίδιο κόλπο. Ο γαμπρός της την έσωσε και την άλλη μέρα βρήκε έξω από το σπίτι μια Mercedes με το ίδιο σημείωμα.

Πάει με τον τρίτο την άλλη εβδομάδα. Η πεθερά του κάνει πως πνίγεται αλλά αυτός δεν την έσωσε και αυτή πνίγεται. Την άλλη μέρα στην κηδεία βρίσκει έξω από το σπίτι του 3 Mercedes και το μήνυμα.

"Σε ευχαριστώ που με έσωσες ο πεθερός σου".

ERG_13-13_inn_13 2/17/15 10:59 AM Page 1

9+1 λόγοι υγείας για να κοιμάσαι περισσότερο

Το να μην κοιμηθείς καλά ένα ή δύο βράδια σίγουρα δεν είναι ανησυχητικό. Αν όμως συνηθίζεις να μετράς προβατάκια σε καθημερινή βάση ή ακόμη χειρότερα θεωρείς τον ύπνο χάσιμο χρόνου με αποτέλεσμα να τον ελαττώνεις συνεχώς, τότε μάθε πως ίσως βάζεις την Υγεία σου σε κίνδυνο.

Μάθε για ποιους λόγους ο ύπνος είναι ευεργετικός και πως σε προστατεύει από παθήσεις και προβλήματα υγείας.

1. Βελτιώνει τη μνήμη: Ο ύπνος οργανώνει και αποκαθιστά τις αναμνήσεις προστατεύοντάς τις από εξασθένηση. Ένας καλός υπνάκος δηλαδή μας βοηθά να θυμόμαστε και να επεξεργαζόμαστε στοιχεία και δεδομένα με μεγαλύτερη ευκολία. Γι΄ αυτό άλλωστε και οι ειδικοί συνιστούν στους μαθητές να τρέφονται αλλά και να κοιμούνται καλά σε περίοδο εξετάσεων!

2. Μειώνει το άγχος: Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να προσπαθείς να διαχειριστείς το άγχος σου να προλάβεις να ολοκληρώσεις εμπρόθεσμα την εργασία ή τα καθηκοντά σου και να μην τα καταφέρνεις. Ο ύπνος αυξάνει την παραγωγικότητά μας και ελαχιστοποιεί τα επίπεδα του στρες και την κατήφεια. Γι΄ αυτό λοιπόν όταν μια δύσκολη ημέρα σε καλεί, φρόντισε να έχεις κοιμηθεί επαρκώς!

3. Τονώνει το ανοσοποιητικό σου: Άτομα που υποφέρουν από αϋπνίες ή δεν κοιμούνται επαρκώς είναι πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις κι ασθένειες. Ο ύπνος διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού σου συστήματος κι αυτό είναι κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάς. Κοιμήσου λοιπόν καλά και πες αντίο σε ιώσεις και κρυολογήματα!



• Μάθε τους λόγους για τους οποίους ο ύπνος είναι ευεργετικός

4. Ελαττώνει τον πόνο: Ο ύπνος είναι το παυσίπονο της φύσης καθώς αυξάνει την ανοχή μας στον πόνο και συμπληρώνει τη δράση των αναλγητικών. Οπότε αν υποφέρεις από πονάκια ίσως η λύση είναι απλή: Πάρε άνετο μαξιλαράκι, κλείσε πατζούρια και κουρτίνες και όνειρα γλυκά!

5. Κρατά την καρδιά σου υγιή: Ένας καλός νυχτερινός ύπνος μπορεί να ενισχύσει την υγεία της καρδιάςσου, μειώνοντας τον κίνδυνο για υπέρταση και ταχυκαρδία.

6. Μειώνει τον κίνδυνο για κατάθλιψη: Μέχρι σήμερα θεωρούσαμε την αϋπνία ως ένα από τασυμπτώματα της κατάθλιψης. Ωστόσο, σήμερα οι επιστήμονες επισημαίνουν πως πιθανότατα ο ανεπαρκής ύπνος να είναι η γενεσιουργός αιτία της καθώς η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει σημαντικές δυσλειτουργίες στον εγκέφαλο και να επηρεάσει σημαντικά τη συμπεριφορά μας.

7. Κρατά το βάρος σου σταθερό: Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι ο ανεπαρκής ύπνος έχει αρνητικές επιπτώσεις στο μεταβολισμό. Άλλωστε, όταν ο οργανισμός νιώθει εξάντληση ζητά ενέργεια με αποτέλεσμα να νιώθεις συνεχώς πείνα και λιγούρες για τροφές πλούσιες σε θερμίδες.

8. Βοηθά στην ισορροπία: Αν νιώθεις αστάθεια και ζάλη πιθανότατα αυτό να έρχεται ως είναι αποτέλεσμα αϋπνίας. Ο ύπνος βελτιώνει την ισορροπία μειώνοντας έτσι το ενδεχόμενο τραυματισμού από πτώση.

9. Βελτιώνει τη σεξουαλική σου ζωή: Το να κοιμάσαι καλά βελτιώνει τη σεξουαλική σου ζωή αυξάνοντας τη λίμπιντο αλλά και την όρεξη για σεξ, δίνοντάς σου την απαιτούμενη ενέργεια.

Και τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό:

10. Προλαμβάνει από οδικά ατυχήματα: Ο ύπνος στο.. τιμόνι ευθύνεται για μεγάλο αριθμό οδικών ατυχημάτων. Άλλωστε, μη ξεχνάς πως η έλλειψη ύπνου έχει την ίδια επιρροή στις επιδόσεις και τα αντανακλαστικά μας με την υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος.

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Πικάντικες φτερούγες κοτόπουλου

Υλικά:

2 συσκευάσιες φτερούγες (περίπου 16 κομμάτια)
1 μικρό πορτοκάλι στυμένο
1 μικρό λεμόνι στυμένο
3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
1 κ. γ. ρίγανη, 1 κ. γ. κίμινο, 1 κ. γ. μπούκοβο, 1 κ. γ. πιπέρι, 1 κ. γ. αλάτι, 1 κ. σ. κάρυ, 1 κ. σ. πάπρικα γλυκιά, 2 κ. σ. μουστάρδα, 1 κ. σ. σουσάμι

Εκτέλεση:

Πλένουμε πολύ καλά τις φτερούγες και κόβουμε τις μύτες. Βάζουμε σε μια λεκάνη όλα τα υλικά και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε στο μίγμα τις φτερούγες και σκεπάζουμε. Αφήνουμε στο ψυγείο τουλάχιστον 2 ώρες. Αραδιάζουμε τις φτερούγες σε ταψάκι και ψήνουμε στο γκριλ περίπου 50 λεπτά.



Πεντανόστιμα κουλουράκια μήλου light, χωρίς ζάχαρη

Υλικά: 2 μήλα κόκκινα
3/4 ποτηριού του κρασιού ελαιόλαδο
2 ποτήρια του κρασιού περίπου αλεύρι φαρινά
1 πρέζα αλάτι
1/2 κουτ. γλυκού κανέλα
2 κουτ. γλυκού μέλι
1/2 ποτήρι του κρασιού καρύδια ψιλοκομμένα (προαιρετικά).

Εκτέλεση: Αφού αφαιρέσουμε τη φλούδα τους, τρίβουμε τα μήλα στον τρίφτη και τα τοποθετούμε σε ένα κατσαρολάκι με 5 κουτ. σούπας νερό. Τα βράζουμε για περίπου 10 λεπτά έως ότου πολτοποιηθούν. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μέλι και την κανέλα και ανακατεύουμε. Αφού αφήσουμε λίγο να κρυώσει το μείγμα, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι, τα καρύδια και τέλος το αλεύρι και ζυμώνουμε όλα μαζί τα υλικά. Πλάθουμε κουλουράκια σε ό,τι σχήμα θέλουμε και τα τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180οC για περίπου 25 λεπτά. Γίνονται πολύ νόστιμα ακόμη κι αν παραλείψουμε το μέλι, γιατί ο πολτός μήλου με το βράσιμο γίνεται πολύ γλυκός.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Το τελευταίο διάστημα αισθάνεσαι πιεσμένος και έχεις φέρει τον εαυτό σου στα άκρα. Ευνοούνται τα ερωτικά σου και θα έχεις σε κάθε σου κίνηση και προβληματισμό, τη βοήθεια του συντρόφου σου.

Ταύρος: Οι εξελίξεις γύρω σου είναι πολύ γρήγορες και πρέπει να κινηθείς άμεσα, για να μπορέσεις να διεκπεραιώσεις ορισμένα θέματα. Απόφυγε την ένταση και τον εκνευρισμό και κράτησε μια διπλωματική στάση απέναντι στα γεγονότα, γιατί μόνο έτσι μπορείς να ωφεληθείς.

Δίδυμοι: Βάλε σχέδια για το μέλλον, γιατί θα έχεις την βοήθεια των πλανητών, για να τα προωθήσεις με αποτελεσματικότητα. Πρόσεξε μόνο τα οικονομικά σου, γιατί πρέπει άμεσα να παγώσεις όλα τα περιττά έξοδα, για να τα βγάλεις πέρα. Ανάλογη υπευθυνότητα και ενδιαφέρον πρέπει να επιδείξεις και στην οικογένεια σου, προσφέροντας τους τη βοήθεια σου.

Καρκίνος Αναμένονται καλές εξελίξεις σε θέματα που σε αφορούν άμεσα. Δεν αποκλείεται ακόμη να δεις κάποιους από τους στόχους να πραγματοποιούνται με επιτυχία και η ικανοποίηση που θα νιώσεις, θα σε δικαιώσει απόλυτα.

Λέων: Είσαι σε μία γενικότερη αναταραχή που σε εμποδίζει να βάλεις σε τάξη διάφορα θέματα που σε απασχολούν. Ο εκνευρισμός και η ένταση θα είναι το χαρακτηριστικό αυτής της μέρας, ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες και πρέπει να είσαι ήρεμος και συνετός σε ό,τι επιχειρήσεις να κάνεις. Περίεργα συναισθήματα θα σε διακατέχουν, γι' αυτό προτίμησε να περάσεις το βράδυ σου με δικά σου άτομα, για να νιώσεις καλύτερα.

Παρθένος: Πρέπει να δείξεις πολύ μεγάλη προσοχή σε όλους τους τομείς της καθημερινότητάς σου. Καλό θα είναι να προσπαθείς να μη δίνεις σημασία σε ό,τι ακούς, γιατί δεν έχουν όλοι τις καλύτερες προθέσεις απέναντι σου. Η ημέρα κρύβει πολλές και δυσάρεστες εκπλήξεις και θα σε αιφνιδιάσουν πρόσωπα και καταστάσεις.

Ζυγός: Μεγάλη προσοχή χρειάζεται να δείξεις στη διαχείριση των οικονομικών σου. Φρόντισε να γίνεις πιο μετριοπαθής και να μην ανοίγεσαι υπερβολικά. Προτού επενδύσεις ή κάνεις αγορές, βεβαιώσου ότι βγαίνεις οικονομικά και μετά δράσε. Κάποιο οικογενειακό πρόσωπο ίσως χρειαστεί τη βοήθειά σου. Φρόντισε να έχεις χρόνο να ασχοληθείς μαζί του.

Σκορπιός: Θα βρεθείς σε σύγκρουση με τα συναισθήματά σου και τη βαθύτερη πλευρά του εαυτού σου, πράγμα που θα σου δημιουργεί ένταση, έως ότου βρεις κάποια λύση. Η ιδιοσυγκρασία σου θα γίνει πολύ εκρηκτική και θα σε χαρακτηρίζει ένας αυταρχισμός, με αποτέλεσμα να αντιδράς με πείσμα τις περισσότερες φορές.

Τοξότης: Θα πρέπει να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός, γιατί ελλοχεύει ο κίνδυνος ατυχημάτων, έντονων διαφωνιών και εντάσεων για το ζώδιό σου. Περίεργα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα θα σε αποδιοργανώσουν και θα σε αναγκάσουν να κλειστείς στον εαυτό σου, πράγμα το οποίο διόλου δεν επιθυμείς.

Αιγόκερως: Προσπάθησε να ισορροπήσεις πολλές καταστάσεις που ακόμη σε προβληματίζουν. Μην πιέζεις τον εαυτό σου να κάνει πράγματα που είναι πάνω από τις δυνάμεις σου. Βγες λίγο έξω από το σπίτι σου, γιατί θα σου κάνει καλό να αποχωριστείς τις σκοτούρες σου έστω και πρόσκαιρα. Μην κλείνεσαι στον εαυτό σου και μελαγχολείς.

Υδροχόος: Μπορείς να αναδιοργανώσεις πολλά από αυτά που μέχρι τώρα προκαλούσαν στασιμότητα και σε εκνεύριζαν. Μπορείς πραγματικά να τα καταφέρεις, αρκεί να μην κάνεις βιαστικές κινήσεις. Καλή ημέρα και για να ασχοληθείς με την ξεκούρασή σου. Μην αναλώνεσαι άσκοπα στις συναναστροφές και κράτησε ένα μέρος του εαυτού σου για εσένα τον ίδιο.

Ιχθείς: Μία ημέρα έντασης και εκνευρισμού, που πιθανόν να έχει δυσάρεστο αντίκτυπο στην ψυχολογία ή στις καθημερινές ασχολίες θα είναι η σημερινή Πέμπτη για εσένα. Οι σχέσεις σου με τους άλλους και ειδικά με φιλικά σου άτομα θα παρουσιάσει μια εκρηκτικότητα, με δυσάρεστα αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές. Απόφυγε τις βιαστικές αποφάσεις ή τις σπασμωδικές ενέργειες.



SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

ERG_14-14_inn_4 2/17/15 10:59 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική Φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 591 - 10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 1961

ΜΕ 5ΩΡΗ ΑΠΕΡΓΙΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΑΓΚΥΠΙΡΕΣ ΠΙΚΕΤΤΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΝ ΠΑΡ. ΔΕΥΤΕΡΑΝ

ΟΙ ΕΡΓΑΤΑΙ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΔΙΕΚΤΡΑΓΩΔΗΣΑΝ ΔΙΑ ΜΙΑΝ ΑΚΟΜΑ ΦΟΡΑΝ ΤΗΝ ΑΠΕΛΠΙΣΤΙΚΗΝ ΤΩΝ ΘΕΣΙΝ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΑΠΟΛΥΣΕΩΝ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ



Στιγμιότυπον ἀπὸ τὴν ὀγκώδη πικεττοφορίαν τῶν ἀπεργῶν ἐργατῶν τῶν δημοσίων ἔργων

Τὴν 10ην πρωϊνὴν τῆς παρ. Δευτέρας ὅλοι οἱ ὑπὸ τοῦ Τμήματος Δημοσίων Ἔργων ἀπασχολούμενοι ἐργάται (πέραν τῶν χιλίων) κατῆλθον εἰς 5ωρον προειδοποιητικὴν ἀπεργιαν εἰς ἔνδειξιν διαμαρτυρίας ἐν σχέσει μὲ τὸ πρόβλημα τῶν μαζικῶν ἀπολύσεων ἐργατῶν ὑπὸ τοῦ Τμήματος τῶν Δημοσίων Ἔργων. Οἱ ἀπεργοὶ συνεκεντρώθησαν εἰς τὸ νεόκτιστον οἴκημα τῶν Συντεχνιῶν ΠΕΟ Λευκωσίας, ὅπου ὡμίλησαν οἱ συν. Μιχαλάκης Ἰωάννου ΣΕΚ καὶ Ἀβραὰμ Ἀντωνίου ΠΕΟ. Ἀμφότεροι οἱ ὁμιληταὶ ἐπέκριναν τὴν στάσιν τῆς Κυβερνήσεως γύρω ἀπὸ τὸ πρόβλημα τῆς ἀνεργίας, καθὼς καὶ τὸν γραφειοκρατικὸν τρόπον, μὲ τὸν ὁποῖον τὰ ἁρμόδια Ὑπουργεῖα προσεγγίζουν τὸ ὅλον ζήτημα καὶ ἀπήτησαν ὅπως ἡ Κυβέρνησις προχωρήση ἀμέσως εἰς τὴν ἔναρξιν τῶν ἔργων τοῦ ἐγκριθέντος Προϋπολογισμοῦ Ἀναπτύξεως καὶ ἄλλων κοινωφελῶν ἔργων μὲ σκοπὸν τὴν ὕφεσιν τῆς σοβαρᾶς ἀνεργίας καὶ οἰκονομικῆς κρίσεως, ἥτις πλήττει ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ ἐργαζόμενα στρώματα.

Ἀκολούθως ἡ συνέλευσις ἐνέκρινε ψήφισμα διαμαρτυρίας πρὸς τὸν πρόεδρον τῆς Κυπριακῆς Δημοκρατίας, μὲ ἀντίγραφον

Στερνή μου γνώση...

Οι πρώτοι απόφοιτοι των μεταλυκειακών μαθημάτων είναι γεγονός ανάφερε με αγαλλίαση ο έντιμος υπουργός της παιδείας μας κ. Κ. Καδής, εκφράζοντας συνάμα, την ικανοποίηση του για τη γενικότερη αναβάθμιση της Τεχνικής και Επαγγελματικής εκπαίδευσης.

Στερνή μου γνώση να σ' είχα πρώτα, θα αναφωνούσε με καγχασμό, ο σοφός του πεζοδρομίου. Είχαμε για 40 χρόνια το ΑΤΙ που έβγαζε άριστους ανώτερους τεχνικούς και που γεφύρωνε το κενό μεταξύ των αποφοίτων των Τεχνικών Σχολών και των πανεπιστημίων και χωρίς αιδώ και περίσκεψη το διαλύσαμε «εις τα εξ ων συνετέθη» για να δημιουργήσουμε στη θέση του το γαλλικό σχολείο. Κούνια που μας κούναγε!

Κυριάκος Πολυκάρπου

ΛΥΣΗ SUDOKU

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

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 4/2015, 11/2/2015

50.000	26588
	*ΤΖΑΚΠΟΤ
1.000	17424
400	32081
400	27108
400	37957
200	38936
200	16327
200	20807
200	11739
200	19695
200	53116
200	39880
200	52293
200	46694
200	25914
100	21533
100	10401
100	14314
100	50273
100	21963
100	36821
100	30663
100	12992
100	11664
100	16011
100	11977
100	10465

Άλλα ποσά

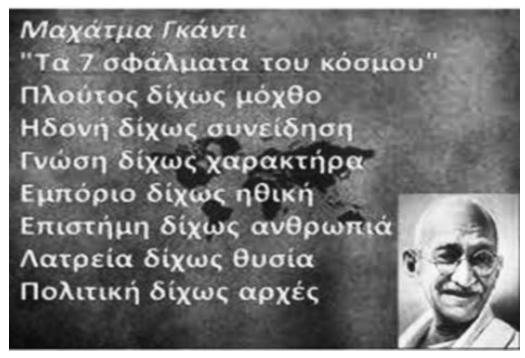
Από €40 οι λήγοντες σε **0496, 7354**

Από €20 οι λήγοντες σε **096**

Από €10 οι λήγοντες σε **011, 109**

Από €4 οι λήγοντες σε **54, 76**

ΓΝΩΜΙΚΟ



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

Το υπαίθριο τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας

Με την Καθαρά Δευτέρα ξεκινά η Σαρακοστή για την Ορθόδοξη εκκλησία, ενώ ταυτόχρονα σημάνει το τέλος των Απόκρεων και είναι ταυτισμένη με τα Κούλουμα, δηλαδή την έξοδο στην εξοχή, τον εορτασμό στη φύση. Η Καθαρά Δευτέρα ονομάστηκε έτσι γιατί οι Χριστιανοί "καθαρίζονταν" πνευματικά και σωματικά.

Είναι «νόμος» από το τραπέζι αυτής της ανέμελης ημέρας να μην λείπουν: λαγάνα, λαχανικά τουρσί, νηστίσιμα θαλασσινά (οστρακοειδή, γαρίδες, καλαμάρια και χταπόδια), όσπρια, ταραμοσαλάτα και παραδοσιακός μακεδονίτικος χαλβάς.

Εννοείται πως θα φάμε από όλα και θα βρεθούμε με φίλους και συγγενείς και δε χρειάζεται να στεριθούμε κάτι, απλά καλό είναι να μη γίνουμε υπερβολικοί με την ποσότητα και να επικρατήσει και εδώ το «λίγο από όλα», γιατί πέρα από τα διατροφικά οφέλη που μας παρέχουν αυτές οι τροφές για τα οποία δε θα αναφερθούμε εδώ, έχουν όμως και κάποια στοιχεία που μπορεί να προκαλέσουν αρνητικές συνέπειες για την υγεία αν δε τις καταναλώσουμε με μέτρο.

Λαγάνα: καλό είναι να μη καταναλωθεί σε μεγάλη ποσότητα και αν είναι σπιτική ακόμη καλύτερα! Το άσπρο ψωμί δε διαφέρει θερμιδικά από το μαύρο, αλλά το μαύρο είναι σίγουρα πιο υγιεινό και πλούσιο σε φυτικές ίνες.

• Τρώω τα πάντα δεν στερούμαι τίποτα, αλλά με μέτρο



Λαχανικά τουρσί: το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι το αλάτι, γι'αυτό και όσοι πάσχουν από υπέρταση καλό είναι να προσέξουν και από άποψη ενοχλήσεων στο στομάχι λόγω οξύτητας και από άποψη κατακρατήσεων υγρών και πρηξίματος.

Θαλασσινά: λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε χοληστερίνη και ιώδιο, όσοι έχουν ανεβασμένη χοληστερίνη ή κάποιο πρόβλημα με το θυρεοειδή τους καλό είναι να τα καταναλώσουν με μέτρο.

Όσπρια: τα άτομα που έχουν κάποιες ενοχλήσεις στο στομάχι ή στο έντερο θα πρέπει να τα προσέξουν να μη ξεφύγουν στην ποσότητα, για να μη τους δημιουργήσουν δυσφορία ή φούσκωμα.

Ταραμάς: νόστιμος, αλλά με περιεχόμενο που χρειάζεται επίσης προσοχή, λόγω αλατιού και λίπους.

Μακεδονικός χαλβάς: πολύ νόστιμος και αυτός, αλλά αρκετά θερμιδογόνος, γι'αυτό και εδώ ας μη το παρακάνουμε!



Η λογική της σωστής διατροφής είναι τρώω τα πάντα, δε στερούμαι τίποτα, απλά πάντα με μέτρο και αυτό ισχύει και στην καθημερινότητά μας, αλλά και σε περιπτώσεις ανάλογες, δηλαδή εορταστικές που θα φάμε εκτός σπιτιού ή θα μας κάνουν το τραπέζι φίλοι και συγγενείς.

ERG_15-15_inn_4 2/17/15 11:00 AM Page 1

ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

Αποτελέσματα Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΠΑΟ Κάτω Μονής – ΕΥΑΓ.ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγ. Τριμιθιάς	1–6
Ε.Μ.Ανθούπολης – ΘΟΙ Καπέδων	ΔΙΕΚΟΠΗ λόγω βροχών
ΑΠΟΛΛΩΝ Λυμπιών – ΟΧΕΝ Περιστερώνας	0–1
ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου – ΑΓΙΟΣ ΜΑΜΑΣ Ξυλιάτου	3–0
ΚΕΔΡΟΣ Αγ. Μαρίνας Σκυλλούρας – ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς	5–0
ΧΡ.Κ.Ν.Π.Παλαιομετόχου «ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ» – ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι	0–3

ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

Α΄ ΟΜΙΛΟΣ:

ΔΟΞΑ Παλαιομετόχου – ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών	3–2
ΑΠΟΑ ΄Αλωνας – ΑΧΙΛΛΕΑΣ Πλατανιστάσας	1–4
Α.Ε.Βυζακιάς – ΑΡΑΚΑΣ Λαγουδερών, Σαράντι	1–1
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Καλού Χωριού – ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου	2–3

Β΄ ΟΜΙΛΟΣ:

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΗ) Χάρτζιας – ΑΡΗΣ Πέρα Ορεινής	0–0
ΛΕΝΑΣ Χανδριών – ΔΙΓΕΝΗΣ Μοσφιλωτής	ΑΝΕΒΛΗΘΗ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγίου Δομετίου – Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ	2–1
ΘΟΙ Τσερίου – Η «ΑΚΑΝΘΟΥ»	0–5

ΛΕΟΝΤΙΑΔΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Στις 20 – 22/2/15 συνεχίζονται οι αγώνες του Β΄ Γύρου του «Λεοντιάδειου» Πρωταθλήματος Ο.Π.Ν. ΣΕΚ Λάρνακας:

18Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 20 – 23/2/15

ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ – ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ	Σάββατο
ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ – ΣΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΤΡΟΥΛΩΝ	Παρασκευή
Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ – ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ	Παρασκευή
ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ – ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ	Σάββατο
ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ – Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ	Κυριακή
ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ – ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ	Σάββατο

ώρα 18.00΄

Τα αποτελέσματα της περασμένης αγωνιστικής:

ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ – ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ	3 – 0
ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ – ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ	1 – 4
ΣΟΥΡΟΥΚΛΗΣ ΤΡΟΥΛΩΝ – Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ	4 – 1
ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ – ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ	0 – 1
ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ – Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ	4 – 1
ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ – ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ	0 – 1

ΑΠΟΛΛΩΝ: ΜΑΔΗΣΕ ΤΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΟ +3

- **Άλωσε το ΓΣΠ δείχνοντας τα δόντια ενόψει του αγώνα της χρονιάς με τον ΑΠΟΕΛ**
- **Συνεχίζεται η επανεκκίνηση της ΑΕΛ, παρέμεινε στο βυθό η Αγία Νάπα**
- **Επέστρεψε στις νίκες μετά από πέντε αγωνιστικές ο ΕΡΜΗΣ – Το παλεύει ο ΟΘΕΛΛΟΣ**
- **ΑΠΟΕΛ: Βρήκε τον καλό εαυτό του – Η ΔΟΞΑ ρυμουλκείται στο βυθό**
- **Η ΑΕΚ δεν νίκησε για 3ο συνεχή αγώνα – Ακτίδα φωτός στη ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ**
- **ΑΝΟ: Κατήφεια για το 0–0 στο «Δασάκι» αναπτερώθηκε το ηθικό στους Αχνιώτες**

Απέδρασε με το τρίποντο ο ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ από το ΓΣΠ και δηλώνει πανέτοιμος στο κονταροχτύπημα της χρονιάς με τον ΑΠΟΕΛ στην επόμενη αγωνιστική. Πίκρα στην ΟΜΟΝΟΙΑ, αλλά και ευθείες βολές κατά της διαιτησίας για την ήττα, σε μια περίοδο που κατάφερε να επαναφέρει στις κερκίδες τον κόσμο της.

Μπήκε αποφασιστικά η ΑΕΛ, καθάρισε νωρίς το παιχνίδι ατενίζοντας τη συνέχεια με αισιοδοξία. Η ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ υπέκυψε φυσιολογικά.

Μετά την φουρτούνα πέντε εβδομάδων, ο ΕΡΜΗΣ επανήλθε στις νίκες φιλοδοξώντας σε ανοδική συνέχεια. Ο ΟΘΕΛΛΟΣ πάλεψε αλλά του στοίχισαν οι απουσίες.

Βρήκε το ρυθμό και την αυτοπεποίθηση του ο ΑΠΟΕΛ που επαναχάραξε νέα ανοδική πορεία. Τέλος ο Κρισμάρεβιτς για τη ΔΟΞΑ που βυθίζεται.

Απογοήτευση στην ΑΕΚ για την απώλεια δύο νέων βαθμών με τα πρώτα μουρμουρητά κατά του Τ. Κρίστιανσεν να κάνουν την εμφάνιση τους. Στη Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ επέστρεψαν τα χαμόγελα ύστερα από μακράν περίοδο κατήφειας και απογοήτευσης.

«Δεν θα επηρεάσει την ΑΝΟΡΘΩΣΗ η απώλεια των δύο βαθμών που πετάξαμε στο Δασάκι» είπε ο Αντρέ Πάους τονώντας την ψυχολογία των παικτών του. Η «Κυρία» έχασε την ευκαιρία να σκαρφαλώσει στην 3η θέση μετά την ήττα της Ομόνοιας. Χάρηκαν πολύ στον Εθνικό για τον ένα υπερπολύτιμο βαθμό.

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

15 ΓΚΟΛ: Ποτέ (Ομόνοια)
11 ΓΚΟΛ: Ονίλο (Ερμής)
10 ΓΚΟΛ: Παπουλής (Απόλλων)
9 ΓΚΟΛ: Μακρής (Ανόρθωση)
8 ΓΚΟΛ: Τζιμπούρ (ΑΠΟΕΛ), Γκιέ-Γκιέ (Απόλλων)
7 ΓΚΟΛ: Κολοκούδιας (ΑΟΑΝ/Απόλλων), Σαιγκόι
6 ΓΚΟΛ: Μαντούκα (ΑΠΟΕΛ), Κολαούτι (ΑΕΚ Μπεμπέ (ΑΕΛ)
5 ΓΚΟΛ: Στογιάνοβιτς, (Απόλλων), Βάλντο (Εθνικός), Ταγκμπατζουμί (ΑΕΛ), Λαρένα (ΑΕΚ)
4 ΓΚΟΛ: Τομάς (ΑΕΚ), Λόπες, Τουράμ (Απόλλων), Ντανιελζίνιο, Ιακοβένκο, Κάλβο (Ανόρθωση), Τιάγκο (Οθέλλος), Φερνάντες (Δόξα), Σατηρίου (ΑΠΟΕΛ)
3 ΓΚΟΛ: Γκιγκίεβιτς, Σταύρου (ΑΕΛ), Σιέρινταν

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. Απόλλωνας	19	45-24	42
2. ΑΠΟΕΛ	19	30-12	39
3. Ομόνοια	19	29-19	35
4. Ανόρθωση	19	31-20	34
5. ΑΕΚ	19	32-22	32
6. Ερμής	19	24-27	28
7. ΑΕΛ	19	30-25	26
8. Εθνικός	19	18-32	20
9. Νέα Σαλαμίνα	19	15-26	17
10. Οθέλλος	19	13-23	15
11. Δόξα	19	13-31	14
12. Αγία Νάπα	19	20-39	12

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δόξα – ΑΠΟΕΛ **0-2**
4΄ Ρίισε, 46΄ Λεονάρντο αυτογκόλ
Εθνικός – Ανόρθωση **0-0**
Ν. Σαλαμίνα – ΑΕΚ **0-0**
Ομόνοια – Απόλλων **1-2**
55΄ Ρουνιέ /27΄ Γκιέ, 39΄ Παπουλής
Οθέλλος – Ερμής **0-2**
8΄ Μανού, 28΄ Ταραλίδης
ΑΕΛ – Αγία Νάπα **3-0**
16΄ Μπεμπέ, 32΄ Ταγκμπαντζούμι, 78΄ (αυτ) Μαρκόφσκι)



Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Σαββατοκύριακο 21, 22/2

ΑΕΛ – Ομόνοια
Αγία Νάπα – Οθέλλος
Ερμής – Ν. Σαλαμίνα
ΑΕΚ – Εθνικός
Ανόρθωση – Δόξα
ΑΠΟΕΛ – Απόλλωνας

Επτά αγωνιστικές πριν το τέλος του πρωταθλήματος της Β' Κατηγορίας ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος και για τις θέσεις που οδηγούν στην Α' Κατηγορία αλλά και στην προσπάθεια αποφυγής του υποβιβασμού. Η 19η αγωνιστική έριξε αρκετό φως και μπορούν να γίνουν κάποιες εκτιμήσεις, αφού σύμφωνα με τη διαμόρφωση του πίνακα κατάταξης αρκετές ομάδες είναι πλέον σε ρυθμιστικό ρόλο, αφού είναι μακριά και από την κορυφή και από την επικίνδυνη ζώνη. Τις δύο προνομιούχες θέσεις, σύμφωνα με τα δεδομένα αυτή τη στιγμή, διεκδικούν με αξιώσεις το Παραλίμνι (44β.), η Πάφος FC (43β.) και ο Άρης (40β.). Η Καρμιώτισσα, η οποία για αρκετό διάστημα οδηγούσε την κούρσα, οπισθοχώρησε στην 4η θέση και είναι πολύ δύσκολη πλέον η προσπάθειά της για άνοδο.

ΠΕΝΤΕ ΟΜΑΔΕΣ ΕΧΟΥΝ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΣΙΓΟΥΡΙΑ, ΑΦΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ

Στην επικίνδυνη ζώνη, όπως είναι σήμερα διαμορφωμένο το σκηνικό, κινδυνεύουν πέντε ομάδες και θα σωθεί η μία. Για την ΑΠΕΠ τα πράγματα είναι εξαιρετικά δύσκολα για να ανατραπούν, αφού είναι αρκετά πίσω από τις άλλες τέσσερις ομάδες.

Τρεις ομάδες έχουν από 15 βαθμούς (Ολυμπιακός, Παρεκκλησιά, Διγενής Ορ.), ενώ η Ομόνοια Αρ. αν κερδίσει αύριο την ΑΠΕΠ στον αναβληθέντα αγώνα, θα φθάσει τους 14, οπότε γίνεται αντιληπτός ο έντονος συναγωνισμός και η απρόβλεπτη εξέλιξη, αφού μόνο μια ομάδα από αυτές τις τέσσερις θα κερδίσει την παραμονή της. Υπάρχουν μεταξύ τους παιγνίδια που ασφαλώς θα κρίνουν αρκετά, ενώ ρυθμιστικό ρόλο θα παίξουν και οι ομάδες που έχουν για την ώρα διαφορά ασφαλείας από την επικίνδυνη ζώνη, αλλά είναι μακριά και από τις προνομιούχες θέσεις. Η Ελπίδα, η ΑΕΖ, η Δερύνεια, η ΕΝΑΔ και ο Ν&Σ Ερήμης έχουν βαθμολογική σιγουριά, οπότε πλέον ο ρόλος τους θα είναι ρυθμιστικός τόσο για τη διεκδίκηση της ανόδου όσο και για την αποφυγή της διαβάθμισης.

Μια ματιά στο υπόλοιπο πρόγραμμα του πρωταθλήματος μάς οδηγεί στο συμπέρασμα ότι πιθανόν να φθάσουμε στην τελευταία αγωνιστική για να μάθουμε τελικά τις δύο ομάδες που θα ανέβουν στην Α' Κατηγορία και τη μία ομάδα που θα κερδίσει την παραμονή της στη Β' Κατηγορία.

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΕΝΩΣΗ	19	36-10	44
2. ΠΑΦΟΣ FC	19	35-16	43
3. ΑΡΗΣ	19	25-14	40
4. ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	19	31-18	35
5. ΕΛΠΙΔΑ Ξ.	19	24-26	29
6. ΑΕΖ	19	18-13	28
7. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	19	17-17	27
8. ΕΝΑΔ	19	24-19	24
9. Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ	19	29-31	24
10. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	19	23-36	15
11. ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	19	21-31	15
12. ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	19	12-30	15
13. ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	18	20-30	11
14. ΑΠΕΠ	18	11-35	4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ – ΑΕΖ	0-1
ΑΡΗΣ – ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	2-0
ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ – ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	0-0
ΕΝΑΔ – ΕΝΩΣΗ	0-1
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ – ΕΛΠΙΔΑ Ξ.	2-3
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ – ΠΑΦΟΣ FC	1-5
ΑΠΕΠ – ΟΜΟΝΟΙΑ	(18/2)

ΕΠ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (21-22/2)

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

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. Θ.Ο.Ι. Λ.	19	27-13	41
2. ΑΣΙΛ	19	29-14	34
3. ΠΑΕΕΚ	19	30-20	33
4. ΑΚΡΙΤΑΣ	19	27-27	29
5. ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	19	26-22	29
6. ΜΕΑΠ	19	23-25	28
7. ΑΜΑΘΟΥΣ	19	27-28	26
8. ΑΧΥΡΩΝΑΣ	19	24-22	25
9. ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.	19	19-20	25
10. ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.	19	22-24	23
11. ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	19	26-29	22
12. ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΣ.	19	19-29	20
13. ΟΡΜΗΔΕΙΑ	19	21-27	20
14. ΦΟΙΝΙΚΑΣ	19	16-36	11

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΔΙΓΕΝΗΣ Μ. – ΑΜΑΘΟΥΣ	0-1
Θ.Ο.Ι. Λ. – ΑΚΡΙΤΑΣ	3-1
ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ – ΜΕΑΠ	0-1
ΠΑΕΕΚ – ΕΘΝΙΚΟΣ Α.	1-0
ΑΣΙΛ – ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	0-0
ΕΘΝΙΚΟΣ Λ. – ΟΡΜΗΔΕΙΑ	1-1
ΑΧΥΡΩΝΑΣ – ΦΟΙΝΙΚΑΣ	1-0

ΕΠ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (21-22/2)

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

Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΑΛΚΗ ΟΡ.	19	45-13	45
2. ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	19	44-16	41
3. ΗΡΑΚΛΗΣ	19	38-24	36
4. ΑΕΝ ΑΓ. ΓΕΩΡ.	19	27-25	32
5. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	19	26-16	31
6. ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜ.	19	27-19	28
7. ΚΟΥΡΡΗΣ	19	26-26	26
8. ΛΕΝΑΣ	19	24-27	26
9. ΑΣΠΙΔΑ	19	30-26	25
10. ΑΔΩΝΗΣ	19	27-42	24
11. ΕΛΠΙΔΑ ΑΣΤΡ.	19	27-33	21
12. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	19	18-43	17
13. ΦΡΕΝΑΡΟΣ	19	21-37	17
14. ΕΝΩΣΗ	19	14-46	6

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

ΕΠ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (21-22/2)

ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ-ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ
ΚΟΥΡΡΗΣ-ΕΝΩΣΗ
ΑΔΩΝΗΣ-ΕΛΠΙΔΑ ΑΣΤΡ.
ΦΡΕΝΑΡΟΣ-ΛΕΝΑΣ
ΗΡΑΚΛΗΣ-ΑΣΠΙΔΑ
ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜ.-ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
ΑΛΚΗ ΟΡ.-ΑΕΝ ΑΓ. ΓΕΩΡ.

ERG_16-16_inn_8 & 9 2/17/15 11:00 AM Page 1

Συνέντευξη



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Η μεταρρύθμιση στο δημόσιο

με το γ.γ. της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ **Μιχάλη Μιχαήλ**

1 **Ποια η θέση της Ομοσπονδίας στο φλέγον ζήτημα της μεταρρύθμισης.** Η Ομοσπονδία αντιλαμβάνεται την αναγκαιότητα να γίνουν αλλαγές σε ένα σύστημα το οποίο είναι ισοπεδωτικό και αδιαφανές, και ταυτόχρονα επιτρέπει η/και συντηρεί το ρουσφέτι και τις πολιτικές παρεμβάσεις. Η Ομοσπονδία μας δεν φοβάται τις αλλαγές , συμμετέχουμε στο διάλογο που θα διεξαχθεί και θα στηρίξουμε θέσεις που θα προωθούν την αύξηση της αποτελεσματικότητας των Δημοσίων Υπηρεσιών και οι οποίες όμως δεν θα οδηγούν σε μείωση των εργασιακών δικαιωμάτων των εργαζομένων.

2 **Ποιοι οι στόχοι.** Οι στόχοι της μεταρρύθμισης είναι η καλύτερη αξιοποίηση των κρατικών πόρων παρέχοντας ποιοτικές και αναβαθμισμένες υπηρεσίες στους πολίτες. Οι μεταρρυθμίσεις στοχεύουν επίσης στον εκσυγχρονισμό, απλοποίηση και ενίσχυση της αποδοτικότητας των Δημοσίων Υπηρεσιών, και να αντικαταστήσουν το υφιστάμενο σύστημα, το οποίο οι εμπειρογνώμονες που όρισε η κυβέρνηση (Παγκόσμια Τράπεζα και ο Βρετανικός Οργανισμός NSGI) θεωρούν μέσα από την μελέτη που έχουν ετοιμάσει ότι είναι αναχρονιστικό, άκαμπτο, συγκεντρωτικό και υποβοηθεί την ευνοιοκρατία.

3 **Ποιες οι προτάσεις όσον αφορά την αξιολόγηση των υπαλλήλων.** Οι προτάσεις επικεντρώνονται σε ένα νέο σύστημα όπου η αξιολόγηση και ανέλιξη των υπαλλήλων θα συνδεθούν περισσότερο με την αποδοτικότητα και την αξία και λιγότερο με την υπηρεσία (seniority). Οι Εμπειρογνώμονες εισηγούνται επίσης τη μείωση το ρόλο της Επιτροπής Δημοσίας Υπηρεσίας και να περιοριστεί σε εποπτικά καθήκοντα. Αυτό που κυριαρχεί στις προτάσεις είναι η αύξηση του ρόλου των Άμεσων Προϊστάμενων (line managers) με σκοπό την καλύτερη διασύνδεση της αποδοτικότητας των υπαλλήλων με την ανέλιξη και τις απολαβές.

4 **Πιστεύεται πως η μεταρρύθμιση θα βελτιώσει σημαντικά τις υπηρεσίες στο δημόσιο.** Οι Μεταρρυθμίσεις θα μπορούν να συμβάλουν καθοριστικά στη βελτίωση των Δημοσίων Υπηρεσιών εφόσον προσαρμοστούν στις ανάγκες και δεδομένα των Κυπριακών δεδομένων. Η υιοθέτηση των οποιονδήποτε αλλαγών οριστικοποιηθούν θα έχει αξία και προοπτική εφόσον θα είναι αποτέλεσμα ενός κοινωνικού διαλόγου και εφόσον πειστούν οι ίδιοι οι εργαζόμενοι ότι οι αλλαγές είναι προς όφελος όλης της κοινωνίας και ότι δεν θα επηρεαστούν αρνητικά τα δικά τους εργασιακά δικαιώματα.



ΚΡΙΣΙΜΑ 24ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Σε αδιέξοδο κατέληξε η συζήτηση για το θέμα του δανείου της Ελλάδας στο προχθεσινό Eurogroup, καθώς οι εταίροι επέμειναν πως προϋπόθεση για οποιαδήποτε περαιτέρω ενέργεια είναι να υποβάλει η Ελληνική πλευρά αίτημα για την επέκταση του ισχύοντος προγράμματος με την Αθήνα να στέλλει σαφέστατο μήνυμα πως ούτε εκβιάζει, ούτε εκβιάζεται. Το Eurogroup μετά την εξέλιξη αυτή έδωσε διορία έως την Παρασκευή στην Ελληνική πλευρά να υποβάλει το αίτημα της διαμηνύοντας ότι μόνο σε αυτήν την περίπτωση θα συγκληθεί εκ νέου το ευρωπαϊκό όργανο.

Ο πρόεδρος του Eurogroup, **Γερούμ Ντάισελμπλουμ**, τόνισε χαρακτηριστικά πως «ο καλύτερος τρόπος να προχωρήσουμε είναι να ζητηθεί η επέκταση. Αυτό θα δώσει τη δυνατότητα να υπάρξει ο απαραίτητος χρόνος, αλλά θα επιτρέψει και την ευελιξία στο περιεχόμενο του προγράμματος», κατέληξε.

ΓΕΣΥ - ΕΚΠΟΙΗΣΕΙΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Η πρώτη συνεδρία του Γενικού Συμβουλίου μέσα στο 2015 θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 19 Φεβρουαρίου στις 10 το πρωϊ στην αίθουσα «Μάρκου Δράκου» στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ στο Στρόβολο.

Στη συνεδρία θα αναλυθούν οι οργανωτικές και οικονομικές καταστάσεις 2013 - 14 από το γενικό οργανωτικό **Πανίκο Αργυρίδη** και το γενικό ταμία **Σωτήρη Καλογήρου** ενώ θα τεθούν οι στόχοι για το τρέχον έτος.

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Νίκος Μωϋσέως** θα προσδιορίσει το περίγραμμα των θέσεων της ΣΕΚ σε καίρια ζητήματα με αιχμή το Γενικό Σχέδιο Υγείας, τις Αποκρατικοποιήσεις Ημικρατικών Οργανισμών και την Προστασία της Πρώτης Κατοικίας σε σχέση με το φλέγον θέμα των Εκποιήσεων.



Το Γενικό Συμβούλιο είναι το δεύτερο ανώτατο σώμα της ΣΕΚ μετά το Παγκύπριο Συνέδριο.

Διεκδικούν τα μεροκάματα τους 30 εργαζόμενοι της εργοληπτικής εταιρίας Κ. Ονησιφόρου



Αποφασισμένοι να συνεχίσουν μέχρι τέλους τον απεργιακό τους αγώνα δηλώνουν οι τριάντα εργαζόμενοι της εργοληπτικής εταιρείας «Κ. Ονησιφόρου Κονστράξιον» μέχρι ότου λάβουν τα μεροκάματα τους που ξεπερνούν τις 80000 ευρώ.

Σε γενική συνέλευση που πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα απεφάσισαν να συνεχίσουν να απέχουν από τις εργασίες τους μέχρι ότου ο εργοδότης καταβάλει τα δεδουλευμένα τους.

Όπως χαρακτηριστικά δηλώνουν οι εργαζόμενοι οι οικογενειακές και προσωπικές υποχρεώσεις δεν μπορούν να αναβληθούν μέχρι ο εργοδότης αποφασίσει να πληρώσει τον κόπο και τον μόχθο των υπαλλήλων του.

• Τα δεδουλευμένα τους ξεπερνούν τις 80000 ευρώ

Όπως δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» η οργανωτικός γραμματέας του Σωματείου Οικοδόμων ΣΕΚ Πάφου **Μάγια Ποζίδου,** η διαφορά παραπέμφθηκε στο Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων ενώπιον του οποίου τέθηκε κατάλογος από ακάλυπτες επιταγές που εξέδωσε ο εργοδότης για πληρωμή των εργαζομένων.

Ευελπιστούμε, πρόσθεσε η κα. Ποζίδου, πως σύντομα θα εξευρεθεί λύση προς όφελος και των δύο πλευρών. Είναι λυπηρό, κατέληξε, σε τέτοιες συνθήκες που βιώνει η χώρα μας οι εργαζόμενοι να ζητιανεύουν το μεροκάματο τους.

ΝΑ ΑΡΘΟΥΝ ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΡΟΙΚΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΑΜΕΙΩΝ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Η ΣΕΚ έχει ζητήσει την καταλυτική παρέμβαση της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα για να αρθούν τυχόν αντιδράσεις της Τρόικα σε σχέση με το σχέδιο κατοχύρωσης των Ταμείων Προνοίας που ήταν κατατεθειμένα στην Τράπεζα Κύπρου και τη Λαϊκή και το οποίο συμφωνήθηκε μεταξύ των συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και τον υπουργό Οικονομικών.

Η εν λόγω παρέμβαση της ΣΕΚ εντάσσεται στο πλαίσιο της προσπάθειας για αξιοποίηση όλων των εργαλείων που διαθέτει, προκειμένου να αποδοθεί δικαιοσύνη σ' ένα μείζον θέμα που απασχολεί τους εργαζόμενους, τονίζοντας πως ο θεσμός των Ταμείων Προνοίας θα πρέπει οποσδήποτε να διασφαλιστεί ως βασικό μέρος της κοινωνικής πολιτικής και συμπλήρωμα στα υφιστάμενα σχέδια σύνταξης. Παράλληλα, η παρέμβαση μας αποσκοπεί στην απόδοση δικαιοσύνης και έμπρακτης στήριξης των δικαιούχων

Σημειώνεται ότι η συμφωνία που παρουσιάστηκε και ενώπιον της Επιτροπής Οικονομικών της Βουλής από τον Υπουργό Οικονομικών, προβλέπει την κάλυψη συνολικού ποσοστού 75% της ζημιάς που προέκυψε από την κατάρρευση της Λαϊκής Τράπεζας και το κούρεμα των καταθέσεων της Τράπεζας Κύπρου στη βάση της παροχής αποζημιώσεων και δημιουργίας προσωπικής μερίδας ανά επηρεαζόμενο στο Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων και λήψη του ανάλογου ποσού που θα αφορούσε το 25% της μερίδας στο Ταμείο Προνοίας συμπεριλαμβανομένων των τόκων που θα συμφωνηθούν στη συνταξιοδότηση.

• Διάβημα ΣΕΚ στα Ευρωπαικά Συνδικάτα για παρέμβαση σε «Κομισιόν» - ΕΚΤ

Με βάση τις εξηγήσεις που έχει δώσει στη ΣΕΚ ο Υπουργός Οικονομικών αλλά και τις κατ' ιδίαν διευκρινίσεις της Τρόικα προς τις συντεχνίες κατά την πρόσφατη συνάντηση με τους εκπροσώπους της, την ευθύνη για τη μη εφαρμογή της πιο πάνω συμφωνίας φέρει η Τρόικα.

