ERG_1-1_inn_1 3/22/16 11:23 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2016

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2898
ΤΙΜΗ 0.70€

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Η πολιτική άνοιξη δεν έρχεται μέσω βοθρολημάτων και σκουπιδιών. Οι ψηφοφόροι καλούνται να ρίξουν στον σκουπιδοτενεκέ τους κάθε λογής διαπλεκόμενους, που έσυραν τον τόπο στην άβυσσο.

Το δημογραφικό πρόβλημα δεν μπορεί να αντιμετωπισθεί με επιδόματα καραμέλλας.

(Σελ. 2)

ΓΕΣΥ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΟΡΙΖΟΝΤΑ ΤΟ 2019 - 2020

Ο υπουργός Υγείας Γιώργος Παμπορίδης εκτιμά ότι η εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας θ' αρχίσει το 2019 - 20. Απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή του θεωρείται η αυτονόμηση των κρατικών νοσηλευτηρίων. (Σελ. 3)

ΤΟ ΜΝΗΜΟΝΙΟ ΕΦΥΓΕ Ο ΒΡΟΓΧΟΣ ΜΕΝΕΙ

Η Κύπρος βγήκε από το Τροϊκανό μνημόνιο αλλά ο βρόγχος παραμένει καθώς μέχρι το 2031 θα πρέπει να πληρωθούν τα €7,4 δις της δανειακής σύμβασης. Ο μεταμνημονιακός δρόμος θεωρείται δύσβατος και ανηφορικός. Απαιτείται πολιτική σύνεση και δίκαιη κατανομή των βαρών.



(Σελ. 4, 9)

● ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ: ΝΗΝΕΜΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΕΛΟΥΣ 2018

ΜΕΓΑ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ Η ΠΙΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΤΡΙΕΤΟΥΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ

● Κατοχυρώνονται νομοθετικά, το Ταμείο Προνοίας, το Πενθήμερο και οι Αργίες

● Ικανοποίηση αλλά και επαγρύπνηση για πιστή τήρηση των προνοιών της συμφωνίας

Εργασιακή νηνεμία στον ευρύτερο τομέα του Τουρισμού εξασφαλίζει η νέα συλλογική συμφωνία στην ξενοδοχειακή βιομηχανία η οποία υπεγράφη προχθές Δευτέρα από τις κλαδικές συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ, τους συνδέσμους ξενοδόχων ΠΑΣΥΞΕ, ΣΤΕΚ και την υπουργό Εργασίας ***Ζέτα Αιμιλιανίδου*** ***(Σελ. 16)***



✔ **Καλούνται οι ξενοδόχοι να σεβασθούν την υπογραφή τους. Κάθετη αντίδραση στις μονάδες που θα παραβιάζουν όρους της συλλογικής σύμβασης**

• Γιορτές / αργίες. Νομοθετική ρύθμιση (Κανονισμοί) 15 ημέρες, ως αργίες με αποζημίωση 1:2. Παραμένει το 2(β) του Μνημονίου Συμφωνίαςε (2013 - 2015).

• Φιλοδώρημα	2016	2017	2018
	15%	20%	20%
• Σπασίματα	2016	2017	2018
	13%	12%	10%

Νομοθετική Ρύθμιση (Κανονισμοί)

• Εργασία την Κυριακή ως το Μνημόνιο παρ. 4 (2013 - 2016)

• Ταμείο Προνοίας	2016	2017	2018
	5%	5%	5%

Νομοθετική Ρύθμιση ως το Μνημόνιο (2013 - 2015) και ως η συμφωνία τροποποίησης των Κανονισμών με διατήρηση όσων έχουν ήδη συμπληρώσει τρεις συνεχόμενες εποχιακές περιόδους.

• Ρύθμιση Ημεραργιών. Παραχωρούνται δύο 24ωρες ημεραργίες κάθε βδομάδα. Ο εργοδότης δικαιούται να αναστείλει την μια ημεραργία της κάθε εβδομάδας για τις αναστελλόμενες ημεραργίες θα παραχωρείται ελεύθερος χρόνος ή χρηματική αποζημίωση των συσσωρευμένων αναστελλόμενων ημεραργιών με αναλογία 1:1.

Σε περίπτωση τερματισμού της απασχόλησης, θα καταβάλλεται χρηματική αποζημίωση των συσσωρευμένων αναστελλόμενων ημεραργιών με αναλογία 1:1.

● Οι συντεχνίες αξίωσαν από την υπουργό Εργασίας τάχιστη κατάθεση στη Βουλή των κανονισμών για νομοθετική διασφάλιση του Ταμείου Προνοίας, του Πενθημέρου και των Αργιών

Με θυμό και οργή διεκδικούμε κάθαρση και τιμωρία

Η κοινή γνώμη παρακολουθεί με κομμένη την ανάσα τα όσα δημοσιοποιούνται τον τελευταίο καιρό αναφορικά με την σκανδαλώδη διαχείριση δημοσίου χρήματος. Σκουπίδια, απόβλητα, αποχετεύσεις, μίζες, διαπλοκή, διαφθορά και κακοδιαχείριση είναι οι λέξεις που κυριαρχούν πλέον στο καθημερινό ειδησεογραφικό λεξιλόγιο.

Τα όσα έρχονται στο φως της δημοσιότητας προκαλούν ανατριχίλα και αισθήματα οργής στους απλούς πολίτες που βλέπουν εκλελεγμένους και μη, αξιωματούχους του κράτους να επιδίδονται στο «άθλημα» της μίζας και της κλοπής.

Κάποιοι έχασαν κάθε ίχνος ντροπής και με τις πράξεις τους προσβάλλουν την Κύπρο και το λαό της, ο οποίος αγωνίζεται να βρει τα πόδια του και να σταθεί όρθιος στη δύσκολη μεταμνημονιακή εποχή που διανύουμε.

Η Κύπρος δεν καταστράφηκε οικονομικά από τους μισθούς και τα ωφελήματα που απολαμβάνουν οι μισθωτοί πολίτες, (όπως αγενώς προσπαθούν να μας πουν κάποιοι πολιτικοί και εργοδοτικοί κύκλοι), αλλά καταστράφηκε από καιροσκόπους παντός καιρού που έβαλαν το προσωπικό τους συμφέρον υπεράνω του δημοσίου συμφέροντος που κλήθηκαν να υπηρετήσουν.

● Τελευταία ελπίδα ο Γενικός Εισαγγελέας που πρέπει να επιδείξει μηδενική ανοχή

Ο πρόεδρος της Δημοκρατίας τον Νοέμβριο του 2014 παραλαμβάνοντας την Ετήσια Έκθεση του Γενικού Ελεγκτή, κάλεσε την Ελεγκτική Υπηρεσία «να εντατικοποιήσει τις προσπάθειες της ώστε γρήγορα και αποτελεσματικά να φθάσουμε σε επίπεδα μηδενικής ανοχής, γιατί μόνο έτσι θα υπάρξει κάθαρση του στάβλου του Αυγεία».

Η ΣΕΚ εκφράζει τη θλίψη της για τα όσα ελεεινά έγιναν σε βάρος αυτής της ημικατεχόμενης πατρίδας και καλεί το Γενικό Εισαγγελέα και το σύνολο της Γενικής Εισαγγελίας να σταθούν σκληροί και αμείλικτοι απέναντι στη σήψη και στη διαφθορά.

Καλούνται τεκμηριωμένα να οδηγήσουν ενώπιον της δικαιοσύνης όσους με τις πράξεις τους κακοδιαχειρίστηκαν και τραυμάτισαν αυτό τον τόπο.

Άλλωστε ο Γενικός Εισαγγελέας και η Υπηρεσία που προΐσταται αποτελούν την τελευταία ελπίδα του απλού πολίτη για κάθαρση και τιμωρία.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 3/22/16 11:18 AM Page 1

Οι νέοι μακριά από την κάλπη

Πώς μπορείς να πείσεις έναν νέο να πάει να ψηφίσει, αν έχει αποφασίσει να μην πάει να ψηφίσει; Εγώ δεν έχω απάντηση. Ούτε και τα κόμματα έχουν, προφανώς. Γι' αυτό και η αποχή των νέων από τις επικείμενες βουλευτικές εκλογές αναμένεται να σημειώσει ρεκόρ. Σύμφωνα με δημοσκοπική έρευνα που πραγματοποίησε το Κυπριακό Ινστιτούτο Στατιστικολόγων (ΚΙΣ) ενόψει των εκλογών του Μαΐου, ένα πολύ υψηλό ποσοστό, που ανέρχεται σε 77% των νέων ψηφοφόρων (οκτώ στους δέκα), δεν θέλουν να ψηφίσουν. Η εξήγηση που δίνεται μέσα από συμπληρωματικές ερωτήσεις είναι ότι οι νέοι δεν εμπιστεύονται τα κόμματα, θεωρούν ότι οι πολιτικοί λένε ψέματα και ότι κανείς δεν ενδιαφέρεται γι' αυτούς, κυρίως στο να βρουν δουλειά. Οι νέοι δεν ικανοποιούνται με υποσχέσεις και κούφιες κουβέντες. Ζουν την ανεργία και τα άλλα προβλήματα στο πετσί τους και δεν εμπιστεύονται τα κόμματα και τους πολιτικούς ότι θα τα λύσουν, θεωρώντας τους ως υπεύθυνους για τη δημιουργία αυτών των προβλημάτων.

Δεν ξέρω αν τα κόμματα έχουν κάνει ειδικές μελέτες για τρόπους με τους οποίους μπορούν να πείσουν τους νέους ότι αξίζει τον κόπο να ενδιαφερθούν για τα πολιτικά δρώμενα και να αναστρέψουν την τάση αποχής. Ωστόσο εκείνο που έχει πρωταρχική σημασία είναι τα ίδια τα κόμματα με τη στάση τους να προσπαθήσουν να αποκαταστήσουν την αξιοπιστία της πολιτικής και κομματικής ζωής. Διότι αν δεν την αποκαταστήσουν, όχι μόνο τους νέους ψηφοφόρους θα συνεχίσουν να χάνουν, αλλά και τους παλαιότερους. Μέχρι και το ΑΚΕΛ κάλεσε τους οπαδούς του «να σηκωθούν από τον καναπέ τους». Τελικά μάλλον θα φτάσουμε σε ένα σημείο που όλοι οι ψηφοφόροι θα κάθονται στον καναπέ τους και ίσως χρειαστεί να εκλέγουν τους βουλευτές με το... τηλεχειριστήριο.

«ΣΗΜΕΡΙΝΗ» ΜΠΟΞΕΡ

Κερδίζουμε την Άνοιξη μέσω βοθρολυμάτων και σκουπιδιών!!!

Στα 56 χρόνια της Κυπριακής Δημοκρατίας, δόξα τω Αγίω Θεώ, τα είδαμε όλα, τα ζήσαμε όλα. Από χρηματιστηριακά σκάνδαλα και τραπεζικά ναυάγια μέχρι σκουπιδο – βοθρολυματικές διαπλοκές και κάθε είδους μιζαδόρικες πρακτικές. Κι εκεί που νομίζαμε, οι αδαείς, ότι χορτάσαμε από τις πολύχρωμες πολιτικοοικονομικές αναθυμιάσεις, αίφνης πληροφορούμαστε ότι αιωρείται πάνω από τον Κυπριακό ορίζοντα της ημικατεχόμενης Κύπρου σκάνδαλο ελικοπτέρων. Πιστέψτε με, δεν



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

θέλω να πιστέψω ότι και η άμυνα αυτής της αιμάσσουσας πατρίδας θυσιάσθηκε στο βωμό των διαπλεκομένων συμφερόντων. Όμως, άλλο τι δεν θέλουμε να πιστεύουμε και άλλο τι γίνεται στην καθημερινή πολιτικοοικονομική πρακτική. Η πραγματικότητα είναι μία και ωμή: Η Κύπρος του 21ου αιώνα κολυμπά στα απέραντα βοθρολύματα και πνίγεται στους θεόρατους σκουπιδοτενεκέδες που είναι διάσπαρτοι καθάπασαν την Νήσον των Αγίων πολιτικών, δημάρχων και λοιπών πολιτειακών αξιωματούχων.

Μελετώντας τον καθημερινό και εβδομαδιαίο Τύπο, υπέπεσεν στην αντίληψη μου το ελκυστικό σύνθημα υποψήφιου βουλευτή «Κερδίζουμε την Άνοιξη που μας αξίζει». Αμέσως διερωτήθηκα, μα για ποια άνοιξη μιλά. Αυτήν που δεν ήλθε ποτέ, ή αυτήν που θα έλθει. Και εάν θα έλθει, από πού θα αναδυθεί. Μήπως μέσα από τις αναθυμιάσεις των ΧΥΤΥ και των ΧΥΤΑ;

Ζώντας στην τρελλή χαρά που μας φέρνει η Μαγιάτικη πολιτική Άνοιξη, θέλουμε να

• Ήρθε η ώρα, ο προδομένος λαός να ρίξει στον σκουπιδοτενεκέ της ιστορίας τους κάθε λογής πολιτικάντηδες

στείλουμε ισχυρό μήνυμα προς τους κάθε λογής υποψηφίους, πως οι κατακρεουργημένοι πολίτες και τα φτωχοποιημένα νοικοκυριά σας καμαρώνουν, βιώνουν τα κατορθώματα σας και σας λυπούνται πραγματικά. Σας λυπούνται γιατί εξακολουθείτε, με ελαφριά την καρδία να ταριχεύετε την εθνική και κοινωνική σας συνείδηση και να την εκθέτετε στις ψηφοθηρικές σας βιτρίνες. Σας λυπούνται, παλιοκαραβάνες της πολιτικής, γιατί η κλεψύδρα της ηθικής σας ενοχής για την θλιβερή κατάντια του τόπου, δεν σας αφήνει περιθώρια για πραγματική μετάμελεια και έμπρακτη μετάνοια. Σας λυπούνται, εκκολαπτόμενα δεινοσαυράκια της πολιτικής, γιατί στέκεστε σούζα μπροστά στο πρόσταγμα του κομματάρχη σας, εκτελώντας αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις που παίρνει ερήμην σας.

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι σήμανε η ευλογημένη ώρα, που ο προδομένος λαός θα πάρει το μέλλον του στα χέρια του εστιάζοντας την προσοχή του στην επιλογή των αρίστων [άξιων και τίμιων] και όχι των αρεστών της αρχηγικής κομματοκρατίας. Είναι μια χρυσή ευκαιρία, ο πολύπαθος λαός να τιμωρήσει μια για πάντα αυτούς που με την ανικανότητα, την κουτοπονηριά, την ανευθυνότητα αλλά και την πολιτική ατιμία, στραγγάλισαν την χώρα εθνικά, πολιτιστικά, οικονομικά και κοινωνικά, βυθίζοντας τα πλατειά στρώματα του πληθυσμού στην απελπισία και την απόγνωση. Τώρα είναι η ώρα, ο λαός να διανοίξει, μακριά από αρρωστημένα σύνδρομα του παρελθόντος, ανοικτούς ορίζοντες, μέσα από τους οποίους θα ξεπροβάλει η Άνοιξη. Και ο ευλογημένος αυτός στόχος θα γίνει χειροπιαστή πραγματικότητα αν οι πολίτες, με πρωταγωνιστές τους άνεργους και εξαθλιωμένους νεολαίους μας, εξαποστείλουν στα ΧΥΤΥ, ΧΥΤΑ και στον σκουπιδοτενεκέ της ιστορίας, τους κάθε λογής πολιτικάντηδες, που δυστυχώς αφθονούν στην Κύπρο του 21ου αιώνα.

Με επιδόματα καραμέλας δεν αυξάνονται οι γεννήσεις

Σε μεγάλο εφιάλτη, εξελίσσεται για η μελλοντική πορεία της Ευρώπης η φθίνουσα πορεία του ρυθμού των γεννήσεων Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου επισημαίνοντας ότι, αν δεν μπει φρένο σε αυτή την αρνητική τάση που καταδυναστεύει τις ευρωπαϊκές κοινωνίες τότε στο μέλλον δεν θα μπορούν να αυτοσυντηρηθούν. Παρά τις ανε-



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

ξέλεγκτες διαστάσεις που προσλαμβάνει ο δημογραφικός εφιάλτης οι πλείστες Ευρωπαϊκές Κοινωνίες δεν έδωσαν την απαιτούμενη προσοχή στην ενθάρρυνση της δημογραφικής ανανέωσης.

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.

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 ΣΕΚ κατ' επανάληψη έχει τονίσει ότι, οι πολιτικές για την προστασία της οικογέ-

• Αν δεν μπει φρένο στον δημογραφικό εφιάλτη που καταδυναστεύει τις ευρωπαϊκές κοινωνίες τότε στο μέλλον δεν θα μπορούν να αυτοσυντηρηθούν

νειας αποτελούν τη βάση για την επίτευξη μακροπρόθεσμων οικονομικών αποδόσεων. Μόνο με συντονισμένες και μακράς διάρκειας οικογενειακές πολιτικές, μπορεί να αναχαιτιστεί ο επικίνδυνος δημογραφικός κατήφορος, να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι δραματικές συνέπειες της γήρανσης του πληθυσμού, να επιτευχθεί ομαλότερα ο συνδυασμός της οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής, να αυξηθεί και να διευκολυνθεί η είσοδος των γυναικών στην αγορά εργασίας, με οικονομικά και κοινωνικά οφέλη.

Θα πρέπει να υποστηριχθούν οι οικογένειες στην επιθυμία τους να αποκτήσουν παιδιά, λαμβάνοντας κυρίως μέτρα για την προστασία της μητρότητας, θεσπίζοντας ικανοποιητικές οικογενειακές άδειες, οργανώνοντας υπηρεσίες φροντίδας παιδιών, υιοθετώντας ευνοϊκά φορολογικά μέτρα, ενισχύοντας οικογενειακά επιδόματα ή επιδόματα για τα παιδιά, προσφέροντας δυνατότητες επαγγελματικής κατάρτισης και δια βίου μάθησης για γονείς που σταμάτησαν να εργάζονται εξαιτίας της φροντίδας των παιδιών τους και επιθυμούν να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας.

Δυστυχώς τα μέτρα που λαμβάνονται είναι ανεπαρκή και δε δημιουργούν την απαιτούμενη δυναμική για σωστή και κατάλληλη θεραπεία. Η Κύπρος χωλαίνει σημαντικά στην υιοθέτηση πολιτικών που θα ενθαρρύνουν τις γεννήσεις. Ακόμη και τα επιδόματα θα πρέπει να ενισχυθούν σημαντικά για να αποτελούν κίνητρα για τους εργαζόμενους γονείς. Ας θυμηθούμε τη γλαφυρή επισήμανση τεχνοκρατών, για το επίδομα τέκνου το οποίο χαρακτήρισαν επίδομα για καραμέλες. Στην απουσία πολιτικών συμφιλίωσης εργασίας και οικογένειας και με τέτοια επιδόματα δεν αυξάνονται οι γεννήσεις αν ληφθεί υπόψη το νέο μοντέλο μισθών των 500 και 600 ευρώ.

«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_8 & 9 3/22/16 11:18 AM Page 1

Συνέντευξη του Υπουργού Υγείας Γιώργου Παμπορίδη στην Κυριακάτική «Σημερινή»

Εφαρμογή του ΓΕΣΥ προϋποθέτει την αυτονόμηση των δημόσιων νοσηλευτηρίων

Θα εφαρμοστεί το ΓΕΣΥ αφού πρώτα προηγηθεί η αυτονόμηση των κρατικών νοσηλευτηρίων τόνισε ο Υπουργός Υγείας Γιώργος Παμπορίδης σε συνέντευξη του στη Κυριακάτική Σημερινή.

Πεποίθησή μου, τόνισε είναι πως η διαδικασία της αυτονόμησης χρειάζεται δύο με τρία χρόνια για να ολοκληρωθεί και να μπορεί να λειτουργεί κάθε νοσηλευτήριο εύρυθμα, αυτονομημένο, πατώντας στα πόδια του.

Τα κυριότερα σημεία της συνέντευξης ακολουθούν

• Την περασμένη εβδομάδα παρουσιάσατε ως Υπουργείο την πρότασή σας για την αυτονόμηση των δημοσίων νοσηλευτηρίων. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της;

Κατ' αρχάς η αυτονόμηση είναι το πρώτο από μια σειρά νομοσχεδίων που στοχεύουν στην πλήρη μεταρρύθμιση της Υγείας. Το νομοσχέδιο που δώσαμε στις συντεχνίες προβλέπει τη δημιουργία ενός Φορέα, ενός Οργανισμού, υπό τον οποίο θα υπαχθούν όλα τα δημόσια νοσηλευτήρια αφενός και, αφετέρου, θα υπάρξει μια Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας και μία Διεύθυνση Ασθενοφόρων. Σε αυτό υπάρχουν πρόνοιες που αφορούν, σε αδρές γραμμές, τα εργασιακά θέματα, τρόπους δηλαδή με τους οποίους θα μεταφερθεί υφιστάμενο προσωπικό στον Οργανισμό αυτό και ο απώτερος στόχος είναι να παρασχεθεί το αναγκαίο περιβάλλον σε κάθε νοσηλευτήριο να διοικήσει τα θέματά του.

Με αυτόν τον τρόπο θα επιτραπεί στο κάθε νοσηλευτήριο ξεχωριστά, παρότι θα ανήκουν στον ίδιο Οργανισμό, να λειτουργεί αυτόνομα, με οικονομική και διοικητική αυτοτέλεια, και να λαμβάνουν μόνοι τους όλες τις αποφάσεις που άπτονται της καθημερινότητας και των εργασιών τους.

• Φαντάζομαι ότι αυτές οι αρμοδιότητες θα αποσαφηνίζονται πλήρως, για να μην προκληθεί κάποιο μπάχαλο...

Ασφαλώς. Θα υπάρχει τριμελές όργανο, το οποίο θα διοικεί ολόκληρο το αυτονομημένο νοσηλευτήριο. Αυτό το όργανο θα αποφασίζει για όλα τα θέματα που αφορούν το νοσηλευτήριο. Η λειτουργία του Οργανισμού είναι διττή, αφενός για να εγκρίνει τους προϋπολογισμούς που θα του υποβάλλει το κάθε νοσηλευτήριο και, αφετέρου, για να εποπτεύσει την τήρηση των προτύπων που θα απαιτεί ο Οργανισμός να εφαρμόζονται, αλλά και την τήρηση τόσο του προϋπολογισμού όσο και της εύρυθμης λειτουργίας όλων των



νοσηλευτηρίων.

• Δηλαδή μέσω αυτού του σχεδιασμού τα νοσηλευτήρια φεύγουν από το Δημόσιο;

Βεβαίως.

• Πιστεύετε ότι θα είναι βοηθητικό το γεγονός ότι θα απαλλαχθεί το Υπουργείο Υγείας από ένα μεγάλο βάρος, όπως αυτό των δημοσίων νοσηλευτηρίων;

Εννοείται. Ο ρόλος ενός Υπουργείου δεν είναι να διοικεί νοσοκομεία. Ένα

√ Η διαδικασία της αυτονόμησης θα διαρκέσει δυο με τρία χρόνια

Υπουργείο Υγείας έχει άλλο ρόλο να διαδραματίσει. Να επιληφθεί ζητημάτων πρόληψης και ζητημάτων δημόσιας υγείας, προγραμμάτων που αφορούν την υγεία του πληθυσμού στην ολότητά του, να ασκεί εποπτικό ρόλο, τόσο για τη λειτουργία όλων των οργανισμών που προσφέρουν υπηρεσίες υγείας όσο και του κλάδου γενικότερα. Κατά την άποψή μου ο ρόλος του Υπουργείου είναι καθαρά ρυθμιστικός και πιστεύω ότι δεν έπρεπε να ασχολείται με την καθημερινότητα της παροχής των υπηρεσιών Υγείας.

• Υπάρχει κάποιο χρονοδιάγραμμα ως προς την ολοκλήρωση του διαλόγου και κατάθεση της πρότασής σας στη Βουλή;

Επειδή όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς δεν γνωρίζουν παντελώς το εν λόγω νομοσχέδιο, αφού είναι μετεξέλιξη άλλων νομοσχεδίων και τα οποία είχαν συζητηθεί και στο παρελθόν, θεωρώ ότι οι φορείς είναι εξοικειωμένοι με αυτό που ονομάζουμε αυτονόμηση, και μένει να συζητήσουμε επιμέρους θέματα. Όμως, αντιλαμβάνεστε ότι τυχόν έγκριση του πλαισίου δεν σημαίνει ότι πάμε κατευθείαν στην αυτονόμηση. Αυτό είναι ένα κομμάτι.

Πρέπει στη συνέχεια να κάτσουμε όλοι μαζί να δούμε τις επιμέρους λεπτομέρειες, όπως είναι για παράδειγμα οι δομές της ανέλιξης ενός νοσηλευτή ή ενός γιατρού. Όλα αυτά υπολογίζω ότι θα καταφέρουμε να τα κάνουμε εντός του τρέχοντος έτους, ενώ παράλληλα θα επιτραπεί και στα νοσοκομεία, στο κάθε νοσηλευτήριο ξεχωριστά, να κάνει τη δική του κοστολόγηση για τις προσφερόμενες υπηρεσίες και να προετοιμάσει τον προϋπολογισμό για το 2017. Συνεπώς, για μένα θα ήταν ευχής έργον εάν αυτός ο Οργανισμός ήταν σε θέση να λειτουργήσει και να αναλάβει όλα τα νοσηλευτήρια από 1.1.2017.

• Για να φτάσουμε σε αυτό πρέπει πρώτα να καταλήξουμε στο νομοσχέδιο, να ξεκαθαριστούν όλα τα ζητήματα και να υπάρξει μια μεταβατική περίοδος για να μην καταρρεύσουν τα νοσηλευτήρια την επομένη της αυτονόμησής τους...

Το τελευταίο που έχετε πει δεν πιστεύω ότι πρέπει να εξασφαλιστεί, αφού θα λειτουργήσουν υπό άλλο καθεστώς, το αυτονομημένο, από 1.1.2017, και θα έχουν τρία χρόνια, τουλάχιστον, μπροστά τους πριν να εκτεθούν στον ανοικτό ανταγωνισμό του ΓεΣΥ.

• Συνεπώς με αυτό που λέτε θα πάμε στο ΓεΣΥ το 2020;

Να ξεκαθαρίσω κάτι, για μας το κριτήριο δεν είναι χρονικό, αλλά ουσιαστικό. Πρέπει να πάμε στο ΓεΣΥ ευθύς αμέσως όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία της αυτονόμησης. Πεποίθησή μου είναι πως η διαδικασία της αυτονόμησης χρειάζεται δύο με τρία χρόνια για να ολοκληρωθεί και να μπορεί να λειτουργεί κάθε νοσηλευτήριο εύρυθμα, αυτονομημένο, πατώντας στα πόδια του. Πρέπει να τονίσω, επίσης, πως θα συνεχίσουν τα νοσηλευτήρια να ανήκουν στο κράτος, μέσω του ημικρατικού οργανισμού που θα δημιουργηθεί, και θα λειτουργούν με τις χορηγίες του κράτους, όπως και σήμερα. Σε ό,τι αφορά το εάν θα πάμε το 2020 στο ΓεΣΥ, εγώ λέω μπορεί να πάμε και το 2019. Αυτό θα εξαρτηθεί καθαρά από τον χρόνο που θα απαιτηθεί για να φτάσουμε στην αυτονόμηση.

• Δεδομένης της ισχύουσας κατάστασης, πιστεύετε ότι υπάρχει περιθώριο συνεννόησης με τις συντεχνίες για να προχωρήσει αυτή η σημαντική μεταρρύθμιση;

Εννοείται. Ήδη υπάρχει συνεννόηση με τις συντεχνίες και προχωράμε ικανοποιητικά.



• Κάτω από την ομπρέλλα ενός οργανισμού θα υπαχθούν όλα τα δημόσια νοσηλευτήρια

• Το κάθε νοσηλευτήριο θα λειτουργεί αυτόνομα, με οικονομική αυτοτέλεια

• Για την Κυβέρνηση το κριτήριο ένταξης στο ΓΕΣΥ δεν είναι χρονικό αλλά ουσιαστικό

ΚΥΠΡΟΣ 2011 – 2015

Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΜΕΙΩΘΗΚΕ ΚΑΤΑ €2 ΔΙΣ

Στα χρόνια της κρίσης 2011 – 15 η Κυπριακή οικονομία σμικρύνθηκε κατά δύο εκατομμύρια ευρώ. Το ποσοστό υποχώρησης του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος ανήλθε στο 10%. Η κρίση στην Κύπρο ήρθε σε δύο φάσεις, με την πρώτη να ξεκινά το 2008 και 2009, με το ΑΕΠ από €18,82 δισ. να υποχωρεί σε €18,42 δισ. Η δεύτερη πιο κρίσιμη φάση ξεκινά το 2011 όπου το ΑΕΠ της χώρας από το υψηλότερο σημείο των €19,54 δισ. άρχισε σταδιακά να υποχωρεί στα €19,46 δισ. το 2012, στα €18,06 δισ. το 2013, στα €17,39 δισ. το 2014 που ήταν και το χαμηλότερο σημείο της περιόδου για να φθάσει τα €17,42 δισ. το 2015. Τις χρονιές που άρχισε να φαίνεται η πρώτη κρίση, ο ρυθμός ανάπτυξης της οικονομίας ήταν 3,6% και την επόμενη χρονιά υπήρξε αρνητική μεταβολή του ΑΕΠ 1,9%. Οι χρονιές 2012, 2013, 2014 ήταν έντονα υφεσιακές, με τον ρυθμό ανάπτυξης να υποχωρεί 2,4%, 5,4% και 2,3%, αντίστοιχα.

• Το 2015 οι τομείς που στήριξαν την ανάπτυξη είναι ξενοδοχεία, εστιατόρια και τουρισμός



Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας, η αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης της οικονομίας το 2015 στηρίχθηκε κατά κύριο λόγο στα ξενοδοχεία και εστιατόρια, στο χονδρικό και λιανικό εμπόριο, στις επαγγελματικές, επιστημονικές και τεχνικές δραστηριότητες, στις κατασκευές και μεταφορές. Ο ρυθμός ανάπτυξης της οικονομίας κατά το τέταρτο τρίμηνο του 2015 είναι θετικός και υπολογίζεται σε +2,5% σε σύγκριση με το αντίστοιχο τρίμηνο του 2014.

Μετά τη διόρθωση του ΑΕΠ ως προς τις εποχικές διακυμάνσεις και τις εργάσιμες μέρες, ο ρυθμός ανάπτυξης υπολογίζεται στο +2,7%. Με βάση τους μακροοικονομικούς δείκτες που έχει ανακοινώσει το υπουργείο Οικονομικών, το ΑΕΠ το 2016 αναμένεται να ανέλθει στα €17,79 δισ. το 2016, στα €18,37 δισ. το 2017 και στα €19,03 δισ. το 2018.

ERG_4-4_inn_13 3/22/16 11:19 AM Page 1

Δεδομένα του Κυπριακού Οργανισμού Τουρισμού

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Γνωρίζατε ότι ...

1. Σύμφωνα με το World Traveland Tourism Council, η συνολική επίδραση του τουρισμού στην κυπριακή οικονομία εκτιμάται στο 25% του ΑΕΠ;

2. Στην ιστορία του Κυπριακού Τουρισμού, ο ψηλότερος αριθμός αφίξεων τουριστών για καλοκαιρινή περίοδο (περίοδος Απριλίου – Οκτωβρίου), καταγράφηκε το 2015 με το ρεκόρ των 2.282.972 αφίξεων;

3. Η μεγαλύτερη τουριστική αγορά για την Κύπρο είναι η Βρετανική, η οποία το 2015 ξεπέρασε το ένα εκατομμύριο αφίξεις;

• Χρήσιμες πληροφορίες που ίσως να θέλετε να ξέρετε για τον τουρισμό

4. Μέσω του προγράμματος 'Κύπρος: Μικρές Αποδράσεις – Μεγάλες Εμπειρίες' [www.cyprusshortescapes.com], τα Σαββατοκυρίακα μπορείτε να επισκεφτείτε γνωστούς και άγνωστους προορισμούς του τόπου μας, με ολοκληρωμένα πακέτα διαμονής χαμηλού κόστους που περιλαμβάνουν γεύματα και δωρεάν θεματικές εκδρομές με ξεναγούς;

5. Σε 60 χωριά μας υπάρχουν πέραν των 150 παραδοσιακών αγροτουριστικών καταλυμάτων, τα οποία δίνουν τη δυνατότητα μιας βιωματικής μορφής τουρισμού με επίκεντρο τις ομορφιές και τις παραδόσεις της Υπαίθρου μας [www.agrotourism.com.cy];

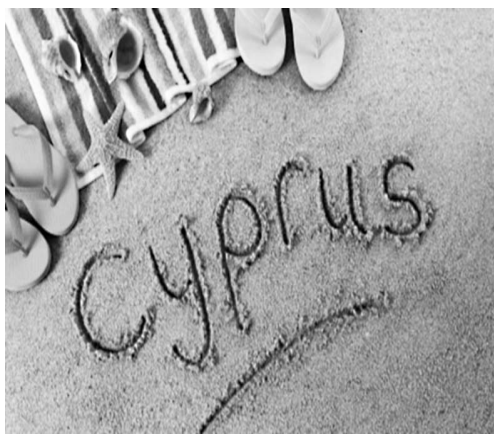
6. 52 σηματοδοτημένα μονοπάτια μελέτης της φύσης και περιπάτου σε όλο το νησί, προσφέρουν μοναδικές ευκαιρίες για φυσική άσκηση και άμεση επαφή και γνωριμία με την κυπριακή φύση **[www.visitcyprus.com**>Ανακαλύψτε την Κύπρο >Φύση]

7. Μπορείτε να συνδυάσετε την αγάπη σας για το κρασί με τις φυσικές και πολιτιστικές ομορφιές του τόπου, ακολουθώντας μια από τις 7 θεματικές διαδρομές των Δρόμων του Κρασιού στις οινοπαραγωγικές μας περιοχές; **[www.visitcyprus.com**> Ανακαλύψτε την Κύπρο> Θεματικές Διαδρομές]

8. Η Κύπρος κατατάσσεται ως πρώτη χώρα παγκοσμίως σε παραλίες βραβευμένες με το περιβαλλοντικό πρότυπο της Γαλάζιας Σημαίας **[www.blueflag.global]**, σε αναλογία πληθυσμού, έκτασης και ακτογραμμής;

9. Το συναρπαστικό ναυάγιο του Ζηνοβία στον κόλπο της Λάρνακας, με άθικτο το πλοίο και μέρος του φορτίου του, κατατάσσεται στα 10 καλύτερα ναυάγια παγκοσμίως.

10. Η Κύπρος θεωρείται μοναδικός προορισμός για πτηνοπαρατήρηση, αφού πέραν των ενδημικών ειδών, το νησί αποτελεί βασικό σημείο αναπαραγωγής από όπου διέρχονται κάθε φθινόπωρο και άνοιξη περίπου 250 εκατομμύρια πτηνά.



Η Κύπρος βαδίζει στην έξοδο του μνημονίου

***Η**λοκλήρωση του προγράμματος στήριξης ή αλλιώς του Μνημονίου που η χώρα συνομολόγησε με την τρόικα σημαίνει ότι η Κύπρος έλαβε τα χρήματα που ήταν που ήταν προγραμματισμένα βάσει της συμφωνίας και πλέον καλείται με τις δικές της δυνάμεις να εξασφαλίσει τα αναγκαία κεφάλαια για κάλυψη του κρατικού προϋπολογισμού.*

Την ίδια ώρα η Κύπρος αποκτά σαφώς μεγαλύτερη ευελιξία κινήσεων σε σχέση με τη διαχείριση των δημόσιων οικονομικών, δηλαδή του κρατικού μισθολογίου, των κοινωνικών παροχών, της φορολογικής πολιτικής και βεβαίως των δαπανών ανάπτυξης.

Τι σημαίνει όμως έξοδος στις αγορές. Οι παρακάτω απαντήσεις θα λύσουν πολλές από τις απορίες σας

• Πόσα χρήματα δάνεισε η τρόικα στην Κύπρο;

Αν και η αρχική συμφωνία το 2013 αναφερόταν σε δάνειο της τάξης των €10 δισ. τελικώς η χώρα άντλησε ποσό ύψους €7,4 δισ. και για την ακρίβεια τα χρήματα που έλαβε η χώρα είναι €7.249.739.691. Τα περισσότερα από αυτά δόθηκαν από τον Ευρωπαϊκό Μηχανισμό Σταθερότητας (ESM) και πιο συγκεκριμένα €6,6 δισ. Τα υπόλοιπα χρήματα χορηγήθηκαν από το ΔΝΤ.

• Πότε θα αποπληρωθούν τα δισεκατομμύρια;

Ο μεγαλύτερος όγκος του δανείου από την τρόικα και δη του ESM ωριμάζει την εξαετία 2025-2031, ενώ σημειώνεται ότι τα χρήματα από το ΔΝΤ έχουν πιο βραχύ ορίζοντα ωρίμανσης, με τον χρόνο αποπληρωμής να είναι στα δέκα χρόνια. Δηλαδή τα χρήματα προς το ΔΝΤ πρέπει να αποπληρωθούν από το 2023 μέχρι το 2025.

• Τι σημαίνει έξοδος στις αγορές;

Όπως ήδη έχει κάνει η Κυπριακή Δημοκρατία, ακόμη και εντός Μνημονίου, έτσι και φέτος όπως προγραμματίζεται η χώρα θα βγει στις αγορές με εκδόσεις ομολόγων, προς κάλυψη των κενών στον κρατικό προϋπολογισμό. Η έξοδος στις αγορές σημαίνει έκδοση ομολόγων της Δημοκρατίας προς άντληση χρημάτων. Το επιτόκιο καθορίζεται από τις αξιολογήσεις που απεικονίζουν την πιστοληπτική ικανότητα της Κύπρου και το spread, δηλαδή τη διαφορά απόδοσης του κυπριακού ομολόγου με το αντίστοιχο γερμανικό, το οποίο αποτελεί τη βάση για τις ευρωπαϊκές αγορές.

• Τι σημαίνει η Κύπρος είναι ακόμη σε μη πιστοληπτική κλίμακα;

Ενώ οι αξιολογήσεις των τριών μεγαλύτερων, διεθνών οίκων αξιολόγησης (Standard & Poor's, Moody's και Fitch Ratings) θέτουν την πιστοληπτική ικανότητα της Κύπρου σε κατηγορία junk, η χώρα ουσιαστικά είναι σε θέση για έκδοση ομολόγου αλλά με σαφώς υψηλότερα επιτόκια από άλλες χώρες με καλύτερες αξιολογήσεις. Η σταδιακή ομαλοποίηση των οικονομικών δεδομένων εντός συνόρων συνεπάγεται και καλύτερες αξιολογήσεις από τους διεθνείς οίκους, οπότε και φθηνότερο δανεισμό. Υπενθυμίζεται ότι η χώρα τέθηκε εκτός αγορών, λόγω αρνητικών αξιολογήσεων από τον Μάιο του 2011.

• Τι σημαίνει για τους φορολογούμενους και τους εργαζόμενους η έξοδος από το Μνημόνιο;

Επί της ουσίας η έξοδος από το Μνημόνιο δεν συνεπάγεται αύξησης μισθών, ωφελημάτων ή κοινωνικών παροχών. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι πλέον η χώρα μπορεί μόνη να χαράσσει πολιτική δίχως την έγνοια εγκρίσεων από την τρόικα, με την ασφυκτική διαδικασία των αξιολογήσεων του προγράμματος και της αποδέσμευσης δόσεων. Παρόλα αυτά, τόσο ο υπουργός Οικονομικών όσο και ο ΔΗΣΥ έχουν πολλές φορές εκφράσει τη θέση ότι δεν θα προκύψει οικονομικός εκτροχιασμός και χαλάρωση λόγω της εξόδου από το Μνημόνιο.



• Τώρα η χώρα μπορεί να δαπανεί όσα θέλει, για όποιον σκοπό θέλει και όποτε θέλει;

Η έξοδος από το Μνημόνιο δίνει μεγαλύτερη ευελιξία ή ελευθερία για χάραξη εσωτερικής πολιτικής επί οικονομικών θεμάτων, ωστόσο, δεν σημαίνει Πλήρη αυτονομία επί των κρατικών δαπανών. Η οικονομική κρίση που κτύπησε όλη την Ευρώπη έχει οδηγήσει σε πιο αυστηρές εποπτικές διαδικασίες, τόσο για κατάρτιση ισοσκελισμένων προϋπολογισμών όσο και για τις προειδοποιήσεις και τις κυρώσεις ότι μια χώρα παρεκκλίνει από το πλαίσιο των υγειών δεικτών. Την ίδια ώρα η πολιτική καθορίζεται και από όσα έχουν προηγηθεί σε μια οικονομία κάτι που αφορά και στην Κύπρο, αφού έχει έντονα δημιουργηθεί η πεποίθηση ότι η μεγάλη πιστωτική επέκταση, οι αλόγιστες δαπάνες και οι αστόχευτες κοινωνικές παροχές αποτελούν μέρη του προβλήματος της χώρας. Θα είναι καθοριστικής σημασίας ο καταρτισμός προϋπολογισμών που θα επιτυγχάνουν ισοζυγισμένη κατανομή κεφαλαίων για λειτουργία του δημοσίου, κοινωνικών παροχών και δαπανών για αναπτυξιακά έργα.

• Τι κέρδισε η Κύπρος από το Μνημόνιο;

Η Κύπρος αποτάθηκε στον μηχανισμό στήριξης το 2012, όταν ήταν αποκλεισμένη από τις αγορές, το ρωσικό δάνειο των €2,5 δισ. είχε εξαντληθεί και οι δύο μεγάλες τράπεζες του τόπου (Κύπρου και Λαϊκή) απέτυχαν να εξασφαλίσουν νέα κεφάλαια για αντιστάθμιση των ισχυρών απωλειών από το κούρεμα των ελληνικών ομολόγων (PSI). Η τρόικα έδωσε στη χώρα χαμηλότοκο δανεισμό, σε μια περίοδο που δεν μπορούσε να αντλήσει κεφάλαια από τις αγορές για κάλυψη των εσωτερικών της αναγκών αλλά και για ληξιπρόθεσμες οφειλές. Παράλληλα, καταρτίστηκε ένα φιλόδοξο πλάνο διαρθρωτικών αλλαγών και μεταρρυθμίσεων για περιορισμό του κόστους λειτουργίας του κράτους, αύξησης της παραγωγικότητας, ενίσχυσης των κρατικών εσόδων και προσέλκυσης ξένων επενδύσεων.



Το άλλο βασικό σκέλος του Μνημονίου αφορούσε τον τραπεζικό τομέα, για τον οποίο εφαρμόστηκε η επώδυνη λύση του κουρέματος, του λουκέτου στη Λαϊκή και που βεβαίως δημιούργησε προβλήματα σε επιχειρήσεις και νοικοκυριά, οδήγησε οικονομική καταστροφή πολίτες και επιχειρήσεις και έβαλε τη χώρα σε μια μακρά περίοδο αστάθειας, ανησυχίας και αβεβαιότητας. Στην πορεία πάντως, η ενιαία εποπτεία, οι νομοθετικές ρυθμίσεις και η θέσπιση διαδικασιών για αποφυγή νέων περιπετειών ή και χειρισμού όσων περιπτώσεων φτάσουν σε οριακό σημείο, αποτελούν βήματα προς τα εμπρός αναφορικά με τον τραπεζικό κλάδο σε τοπικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

• Τι δεν έκανε η χώρα εντός Μνημονίου;

Πολλά και σημαντικά μέρη του Μνημονίου έμειναν εκτός προγράμματος, ενώ οι θετικές δημοσιονομικές επιδόσεις χαλάρωσαν τις απαιτήσεις της τρόικας από την Κύπρο. Ο εκσυγχρονισμός και η μεταρρύθμιση του δημοσίου για αύξηση της παραγωγικότητας, εξυπηρέτηση των πολιτών, των επιχειρήσεων και των ξένων επενδυτών αποτελούν κινήσεις που σήμερα η κυβέρνηση επιδιώκει να εφαρμόσει. Παράλληλα, οι ιδιωτικοποιήσεις που θα βοηθούσαν το κράτος να αντλήσει κεφάλαια, να προσελκύσει ξένους επενδυτές αλλά και να ενισχύσει τον ανταγωνισμό, επίσης έμειναν στον κατάλογο με τα ανεκπλήρωτα προαπαιτούμενα. Το ΓεΣΥ αποτελεί ακόμη ένα μεγάλο πλάνο που δεν προχώρησε, παρόλο που ήταν μνημονιακή για την Κύπρο υποχρέωση, ενώ ακόμη και σήμερα οι ενδείξεις για εφαρμογή ενός πλήρους σχεδίου υγείας είναι αρνητικές.

ERG_5-5_inn_4 3/22/16 11:19 AM Page 1

Στερνό αντίο στον Ανδρέα Χαλλούμα

• Το 1962 διετέλεσε γ.γ. τη Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Υπαλλήλων ΣΕΚ



Απεβίωσε στις 12 Μαρτίου 2016 σε ηλικία 79 ετών ο Ανδρέας Χαλλούμας, τέως κάτοικος Στροβόλου. Στην κηδεία που τελέστηκε την περασμενη Πέμπτη από τον Ιερό Ναό Τιμίου Σταυρού Στροβόλου, την ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο α.γ.γ. **Ανδρέας Φ. Μάτσας** και ο γ.γ.της ΟΙΥΚ – ΣΕΚ **Ελισσαίος Μιχαήλ,** οι οποίοι κατέθεσαν στεφάνι.

Ο εκλιπών γεννήθηκε στο Λεονάρισσο Καρπασίας στις 10 Ιουνίου του 1937. Είναι πατρεμένος από το 1955 με την Άννα Μιχαήλ Πάπυρου από την Κώμα Γιαλού με την οποία απέκτησε τρεις κόρες και ένα γιο.

Εργάστηκε ως περιφερειακός Καρπασίας, Επαρχιακός Οργανωτικός και Βοηθός Επαρχιακός Γραμματέας (1957 – 1962). Το 1962 εξελέγη γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας Εμπορικών Υπαλλήλων ΣΕΚ (τώρα Ιδιωτικών Υπαλλήλων) με έδρα τη Λευκωσία, όπου παρέμεινε μέχρι το τέλος του 1965. Υπήρξε μέλος της Εκτελεστικής Γραμματείας και του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ. Από τις θέσεις αυτές εκπροσώπησε τη ΣΕΚ σε διεθνή συνέδρια, έγραψε σωρείαν άρθρων στην «Εργατική Φωνή» και τον καθημερινό τύπο και συνέβαλε στην ίδρυση ή επαναδραστηριοποίηση δεκάδων εργατικών σωματείων, Θ.Ο.Ι. και ΑΤΕ – ΠΕΚ, τα οποία αποτελούσαν προπύργια της ΕΟΚΑ 1955 – 59. Στα τέλη του 1965 πήγε στην Οξφόρδη για διετείς σπουδές από το υπουργείο Εργασίας μέσω της ΣΕΚ, και μετά συνέχισε τριετείς σπουδές στην Εγκληματολογία – Νομική του Πανεπιστημίου Λονδίνου.

Το 1955 με τη συμπλήρωση πενήντα χρόνων από την ίδρυση της ΣΕΚ, τιμήθηκε με ειδικό δίπλωμα για τη συνδικαλιστική προσφορά του. Τιμητική πλακέτα του απονεμήθηκε προηγούμενως και από τη Συντονιστική Επιτροπή Καρπασίας για την «Εθνική και Κοινωνική» προσφορά του στον Καρπασιακό λαό.

Κατά τη διάρκεια του Εθνικοαπελευθερωτικού αγώνα 1955 – 59, διετέλεσε γενικός υπεύθυνος Λεοναρίσσου – Βασιλιού, με το ψευδώνυμο Βούλγαρης, πρόεδρος του Ε.Α.Ε.Μ. «Αιγιαλουσης και Περιχώρων» (έντεκα χωριών της περιοχής) και μετά τον αγώνα, ιδρυτικό μέλος και πρόεδρος της πρώτης φοιτητικής ένωσης στην Κύπρο, «ΦΕΚΑΣΑ», (Φοιτητική Ένωση Κέντρου Ανωτέρων Σπουδών Αμμοχώστου). Επίσης υπήρξε ιδρυτικό μέλος του πρώτου Διοικητικού Συμβουλίου της εφημερίδας «Πατρίς». Μετά τη λήξη του αγώνα ανέλαβε γενικός γραμματέας της «Επιτροπής Διαθέσεων των Απομνημονευμάτων» του Αρχηγού Διγενή για την επαρχία Αμμοχώστου, με πρόεδρο τον πρώην γυμνασιάρχη Κυριάκο Χατζηιωάννου, με τον οποιο και πάλι ως πρόεδρος και επίτιμιο πρόεδρο τον αείμνηστο Πιερή Αυξεντίου, υπήρξε μέλος του 15μερους Επαρχιακού Συμβουλίου Ε.Α.Ε.Μ. Αμμοχώστου, κατά τη διάρκεια του αγώνα της ΕΟΚΑ. Διετέλεσε επίσης ανταποκριτής εφημερίδων για την κάλυψη δραστηριοτήτων της ΕΟΚΑ – ΕΑΕΜ. Καρπασίας και ΣΕΚ Αμμοχώστου, καθώς και για τις αθλιότητες των αγγλικών στρατευμάτων. Μετά την τουρκική ανταρσία του 1963 – 64 υπήρξε μέλος της τοτε Επιτροπής και συντονιστής των δύο συνεδριών που έγιναν στην Κύπρο και στην Ελλάδα για την κάθοδο στην Κύπρο του Αρχηγού Διγενή και της Ελληνικής μεραρχίας.

Το 1994 με την ίδρυση της Ένωσης Αγωνιστών Αμμοχώστου, εξελέγηκε μέλος της Εκτελεστικής Γραμματείας και πρόεδρος του τμήματος της Ένωσης για την επαρχία Λευκωσίας.

Πότε επιτέλους θα οργανωθείτε εκεί στο υπουργείο Παιδείας;

• Η [μη] καταβολή των δεδουλευμένων των εκπαιδευτικών ΚΙΕ.

Του **Κωνσταντίνου Κωνσταντίνου** *

Συνεχίζει ακάθεκτη για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η κωμωδία-παρωδία με την καταβολή των δεδουλευμένων των εργαζομένων στα Κρατικά Ινστιτούτα Επιμόρφωσης.

Εδώ και τρία συναπτά έτη, το Υπουργείο Παιδείας επιδεικνύει μια άνευ προηγουμένου αδιαφορία ή/και αδυναμία να δημιουργήσει ένα σύστημα το οποίο θα εγγυάται την έγκαιρη καταβολή των δεδουλευμένων των εργαζομένων στα Κ.Ι.Ε.

Είναι ανεπίτρεπτο, αλλά και εγκληματικό, εργαζόμενοι να παραμένουν απλήρωτοι και να αναμένεται από αυτούς να ζήσουν ή να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους «με τον αέρα τον κοπανιστό» στην κυπριακή. Έχει παρέλθει σχεδόν ο μήνας Μάρτιος και ακόμη, η μεγάλη μερίδα των εργαζομένων αναμένει την καταβολή της μισθοδοσίας του μηνός Φεβρουαρίου.

Αναρωτιέμαι πραγματικά, το άτομο το οποίο έχει ετοιμάσει εκείνη τη στοιβάδα των εγγράφων διαγωνισμού για τις θέσεις εργασίας στα Κ.Ι.Ε, όπου οι υποχρεώσεις των εργαζομένων είναι ξεκάθαρες, γιατί δεν έχει μεριμνήσει ώστε να υπάρχει συγκεκριμένη και καταγεγραμμένη ημερομηνία καταβολής των δεδουλευμένων μας; Αυτή είναι η σοβαρότητα με την οποία θέλει να εργάζεται το Υ.Π.Π ή/και οι λοιποί αρμόδιοι φορείς οι οποίοι είναι αρμόδιοι για τέτοια θέματα;

Έντιμε κύριε υπουργέ, το Υπουργείο σας είναι εκ φύσεως ταγμένο να διδάσκει εκείνες τις αρχές και αξίες, οι οποίες θα εξαλείψουν την αδικία και τις διακρίσεις από την κοινωνία μας. Σας καλώ λοιπόν να λάβετε μέτρα άμεσα για να αρθεί αυτή η αδικία εις βάρος των εργαζομένων των Κ.Ι.Ε., οι οποίοι επιτελούν έργο για το Υπουργείο σας αλλά και για την κοινωνία ευρύτερα. Τα Κ.Ι.Ε, πρέπει επιτέλους να σταματήσουν να θεωρούνται ως ο ξενιτεμένος συγγενής του Υπουργείου σας.

* Εκπαιδευτικός Κ.Ι.Ε



Οργιάζει η αδήλωτη εργασία οικιακών βοηθών παγκοσμίως

• Ανασφάλιστο το 90% των 67 εκ. οικιακών βοηθών

Οι γυναίκες είναι με μεγάλη διαφορά οι πιο επηρεαζόμενες. Περίπου το 90% των 67 εκατομμυρίων οικιακών βοηθών, στον κόσμο, δεν έχουν πρόσβαση σε σύστημα κοινωνικών ασφαλίσεων, με τους μετανάστες να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, ανακοίνωσε τη Δευτέρα η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ΔΟΕ). Η οικιακή εργασία είναι σε μεγάλο βαθμό "υποτιμημένη και απροστάτευτη», τονίζει σε νέα της έκθεση η υπηρεσία εργασίας του ΟΗΕ. "Όταν οικιακοί βοηθοί γεράσουν ή τραυματιστούν, απολύονται, χωρίς σύνταξη ή επαρκή εισοδηματική στήριξη", δήλωσε ο επικεφαλής του τμήματος κοινωνικής προστασίας της ΔΟΕ Isabel Ortiz. Η έκθεση σημειώνει ότι οι γυναίκες είναι με μεγάλη διαφορά οι πιο επηρεαζόμενες – αντιπροσωπεύοντας το 80% όλων των οικιακών εργαζομένων σε παγκόσμιο επίπεδο. Στην Ιταλία, περίπου το 60% των οικιακών βοηθών, αποκλείονται από τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης, αναφέρει η έκθεση. Το ίδιο ισχύει και για το 30% των οικιακών βοηθών στη Γαλλία και την Ισπανία. Δεν αποτελεί έκπληξη, που τα μεγαλύτερα κενά στην προστασία των οικιακών εργαζομένων είναι πιο σοβαρά στις αναπτυσσόμενες χώρες. Για τους μετανάστες που αναζητούν οικιακή εργασία, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που συρρέουν στην Ευρώπη εν μέσω της τρέχουσας μαζικής μετακίνησης ανθρώπων προς την ήπειρο, η προστασία της εργασίας είναι ιδιαίτερα σπάνια. Ορισμένες χώρες που έχουν νόμιμα συστήματα κοινωνικών ασφαλίσεων για τις οικιακές βοηθούς αποκλείουν τους μετανάστες από τα προγράμματα αυτά, επισημαίνει η ΔΟΕ. "Δεν υπάρχει ενιαίο μοντέλο προστασίας που να λειτουργεί καλύτερα για τις οικιακές βοηθούς, παντού", δήλωσε ο ανώτερος οικονομολόγος της ΔΟΕ Fabio Duran-Valverde. «Αλλά η υποχρεωτική κάλυψη (αντί η εθελούσια κάλυψη) είναι ένα κρίσιμο στοιχείο για την επίτευξη επαρκούς και αποτελεσματικής κάλυψης κάτω από οποιοδήποτε σύστημα» τονίζει.



ΚΥΠΡΟΣ

Αιτήσεις για το Επίδομα Τέκνου και Μονογονεϊκής Οικογένειας για το 2016

Τα νέα έντυπα αιτήσεων για την παροχή επιδόματος τέκνου και μονογονεϊκής οικογένειας για το 2016, είναι διαθέσιμα στο κοινό σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.



Το έντυπο αίτησης για το επίδομα τέκνου και το επίδομα μονογονεϊκής οικογένειας (ενιαίο έντυπο) μπορεί να εξασφαλιστεί από τα γραφεία της Υπηρεσίας Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας (Τεύκρου 6, 1066 Λευκωσία), τα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη σε όλη την Κύπρο, τα Επαρχιακά Ταχυδρομικά Γραφεία (Λευκωσίας, Λεμεσού, Λάρνακας και Πάφου) καθώς και από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων: **http://www.mlsi.gov.cy.**

Συμπληρωμένες αιτήσεις με όλα τα απαραίτητα έγγραφα υποβάλλονται στην Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας στην ανωτέρω διεύθυνση, στα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη σε όλη την Κύπρο και στα Επαρχιακά Ταχυδρομικά Γραφεία (Λευκωσίας, Λεμεσού, Λάρνακας και Πάφου). Επίσης, οι συμπληρωμένες αιτήσεις μπορούν να αποστέλλονται ταχυδρομικά στη διεύθυνση: **Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας 1489 Λευκωσία.**

Σε τρίτεκνες, πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες, οι οποίες λαμβάνουν επίδομα τέκνου σε μηνιαία βάση, θα καταβληθεί αυτόματα και κατ΄εξαίρεση το επίδομα τέκνου και μονογονεϊκής οικογένειας, μέχρι και τον Απρίλιο 2016, νοουμένου ότι, βάσει των στοιχείων της περσινής αίτησής τους, το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα τους δεν ξεπερνούσε τις €39.000.

ERG_6-6_inn_13 3/22/16 11:20 AM Page 1

ΣΤΟ ΜΑΤΙ ΤΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΚΥΚΛΩΝΑ Η ΣΚΑΝΔΙΝΑΒΙΑ

• Φινλανδία, ο νέος οικονομικός ασθενής της Ευρώπης

Χρόνια ύφεση, ανεργία και αποστροφή για τις μεταρρυθμίσεις της ελεύθερης αγοράς. Μπορεί όλα αυτά να θυμίζουν κάτι από Ελλάδα, όμως είναι συμπτώματα που αφορούν τον επόμενο ασθενή της Ευρώπης.

Την ίδια στιγμή που ο ευρωπαϊκός Νότος, τα λεγόμενα PIGS (Πορτογαλία, Ιταλία, Ελλάδα και Ισπανία) κατά τα έξι χρόνια της οικονομικής κρίσης, «προσπαθούν να βγουν από την ύφεση η Φινλανδία υποκύπτει στη δική της», γράφει το αμερικανικό δίκτυο Bloomberg.

Πώς χτύπησε η κρίση και τον πλούσιο Βορρά

«Η οικονομία της, που συρρικνώνεται κάθε χρόνο από το 2012, κατέγραψε τις χειρότερες επιδόσεις στην ευρωζώνη τα πρώτα τρία τρίμηνα του 2015, σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat. Το έλλειμμά της είναι σχετικά υψηλότερο από της Ιταλίας, παρόλο που κατατάσσεται τέταρτη στην ΕΕ σε ό,τι αφορά τους φόρους και τις κοινωνικές εισφορές που απαιτεί από τους πολίτες, και το ποσοστό ανεργίας ξεπερνά αυτό των σκανδιναβών γειτόνων της. Μάλιστα, ο ίδιος ο υπουργός Οικονομικών της χώρας, **Αλεξάντερ Στουμπ**, έχει αρχίσει να αναφέρεται στη Φινλανδία ως τον τελευταίο ασθενή στην Ευρώπη», γράφει το Bloomberg, περιγράφοντας τη σημερινή κατάσταση της φινλανδικής οικονομίας.

Όπως άλλωστε δήλωσε ο υπουργός Οικονομίας της χώρας Όλι Ρεν – ο ίδιος που στις αρχές της κρίσης ευχόταν «Καλό κουράγιο» στην Ελλάδα – «η Φινλανδία έχει γίνει μια οικονομία με έλλειμμα και είναι 10-15% πίσω από τη Σουηδία ή τη Γερμανία σε όρους ανταγωνιστικότητας».«Για αυτό το λόγο πρέπει να κάνουμε προσαρμογές», είπε σε συνέντευξη του πριν λίγες εβδομάδες.

Η πτώση των παραγγελιών από τη γειτονική Ρωσία, η αποδυνάμωση της εγχώριας χαρτοβιομηχανίας και η κατάρρευση της μονάδας καταναλωτικών ηλεκτρονικών προϊόντων Oyj της Nokia αποτέλεσαν έναν καθοριστικό συνδυασμό υπονομεύοντας μια οικονο-



μία που κάποτε ήταν μια από τις ισχυρότερες στη δυτική Ευρώπη.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, η Φινλανδία υποχώρησε από την τέταρτη στην όγδοη θέση στην παγκόσμια ανταγωνιστικότητα. Το σύστημα μισθολογικών διαπραγματεύσεων στη χώρα είναι το πλέον συγκεντρωτικό ανάμεσα στις 140 χώρες που μελετήθηκαν στην έρευνα. Για να διορθωθεί αυτό απαιτούνται βαθιές και γρήγορες αλλαγές, ισχυρίζεται η κυβέρνηση. «Η εναλλακτική είναι να διολισθήσει σε ένα νοτιοευρωπαϊκού τύπου τέλμα αδύναμης ανάπτυξης και χαμηλής απασχόλησης», είπε επίσης ο Ρεν.

Πώς σκοπεύει να αποφύγει το μνημόνιο

Η Φινλανδία δεν πρόκειται να χρειαστεί το είδος των διεθνών διασώσεων που χαρακτηρίζουν την κρίση χρέους, γράφει το Bloomberg. Ούτε τα μέτρα που προτείνει ο πρωθυπουργός Γιούχα Σίπιλα είναι δρακόντεια όπως αυτά που εφαρμόστηκαν στις νότιοευρωπαϊκές χώρες, συμπληρώνει.

Ο Ρεν δήλωσε ότι οι προσαρμογές της Φινλανδίας θα ανέλθουν «περίπου στο 0,5% του ΑΕΠ κάθε χρόνο». Στην αντίπερα όχθη, υπενθυμίζεται ότι η ανάκαμψη της Πορτογαλίας, απαίτησε αυξήσεις φόρων και περικοπές ύψους 2,5% του ΑΕΠ κάθε χρόνο, ενώ στην Ιρλανδία το επίπεδο αυτό ανήλθε περίπου στο 1,5 με 2%.

Η Φινλανδία, σε αντίθεση με τις χώρες του Νότου, έχει όμως στο πλευρό της τους διεθνείς χρηματοπιστωτικούς οίκους, γεγονός που αλλάζει πολύ τις ισορροπίες. Είναι μια από τις λίγες χώρες της ευρωζώνης που συνεχίζουν να έχουν πιστοληπτική αξιολόγηση ΑΑΑ από τους διεθνείς οίκους. Αυτό γιατί το χρέος της Φινλανδίας, περίπου στο 60% του ΑΕΠ, είναι λιγότερο από το μισό της Πορτογαλίας.

Υπάρχουν, ωστόσο, άλλες ομοιότητες. Η Φινλανδίακαλείται να αντιμετωπίσει τα παραδοσιακά ισχυρά εργατικά συνδικάτα στην προσπάθειά της να ενισχύσει την ανταγωνιστικότητα. Τα σχέδια της κυβέρνησης για μείωση των κοινωνικών δαπανών και των ημερών αδείας καθώς και για μεγαλύτερη επιβάρυνση στους εργαζόμενους που κάνουν χρήση άδειας ασθενείας έχουν οδηγήσει σε διαδηλώσεις και απεργίες.

Η κρίση φέρνει Finland-exit;

Στη σκιά της κρίσης, το ενδεχόμενο αποχώρησης από την Ευρωζώνη θα εξετάσει φέτος το κοινοβούλιο της Φινλανδίας, καθώς πολίτες συγκέντρωσαν περισσότερες από 50.000 υπογραφές ζητώντας την έξοδο.

Αν και είναι απίθανο να αποφασιστεί η αποχώρηση της Φινλανδίας από το ευρώ, η απόφαση να διεξαχθεί αυτή η συζήτηση – για πρώτη φορά σε μια από τις 19 χώρες μέλη της Ευρωζώνης — είναι μια ένδειξη του υψηλού βαθμού δυσαρέσκειας των Φινλανδών από την οικονομική απόδοση της χώρας τους έπειτα από τρία χρόνια ύφεσης.

• Η ευτυχία δεν είναι στενά συνυφασμένη με το χρήμα και την ευδαιμονία

Ευτυχέστερη χώρα στον κόσμο η Δανία

Η Δανία υποσκέλισε την Ελβετία από την πρώτη θέση της κατάταξης με τις ευτυχέστερες χώρες στον κόσμο, σύμφωνα με έκθεση που κατατάσσει στις τελευταίες θέσεις τη Συρία, το Αφγανιστάν και οκτώ χώρες της υποσαχάριας Αφρικής και καλεί τις χώρες να καταπολεμήσουν την κοινωνική ανισότητα και να προστατεύσουν το περιβάλλον.

Η έρευνα καταμετρά την «ευτυχία» και στην κατεχόμενη Κύπρο την οποία χαρακτηρίζει «Βόρεια Κύπρο» και την κατατάσσει στον αριθμό 62, επτά μονάδες πιο πάνω από την Κυπριακή Δημοκρατία την οποία ονομάζει «Κύπρος» και κατατάσσει στον αριθμό 69. Η Ελλάδα κατατάσσεται στον αριθμό 99 και η Τουρκία στον αριθμό 78.

Τις δέκα πρώτες θέσεις καταλαμβάνουν φέτος η Δανία, η Ελβετία, η Ισλανδία, η

• Η Κύπρος στην 69η θέση στον δείκτη ευτυχίας

Νορβηγία, η Φινλανδία, ο Καναδάς, η Ολλανδία, η Νέα Ζηλανδία, η Αυστραλία και η Σουηδία.

Τις τελευταίες δέκα θέσεις καταλαμβάνουν η Μαδαγασκάρη, η Τανζανία, η Λιβερία, η Γουινέα, η Ρουάντα, το Μπενίν, το Αφγανιστάν, το Τόγκο, η Συρία και το Μπουρούντι.

Οι Ηνωμένες Πολιτείες βρίσκονται στην 13η θέση, το Ηνωμένο Βασίλειο στην 23η, η Γαλλία στην 32η, η Ιταλία στην 50ή και η Ελλάδα στην 99η θέση σε έναν κατάλογο 157 χωρών.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από το Sustainable Development Solutions Network και το Earth Institute του Πανεπιστημίου Columbia.

ΠΛΟΥΣΙΟΣ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΤΑΝΑΓΚΗ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

• Η περίπτωση των Ηνωμένων Πολιτειών και της Κόστα Ρίκα

«Η χώρα μου, οι ΗΠΑ, στέλνει ένα πολύ ισχυρό μήνυμα: είναι μία πολύ πλούσια χώρα, και έχει γίνει πολύ πλουσιότερη τα τελευταία 50 χρόνια, αλλά δεν έχει γίνει ευτυχέστερη», δηλώνει ο καθηγητής Τζέφρι Σακς, επικεφαλής του Sustainable Development Solutions Network, εκ των συντακτών της έκθεσης που παρουσιάσθηκε στη Ρώμη και ειδικός σύμβουλος του γενικού γραμματέα των Ηνωμένων Εθνών Μπαν Κι-μουν. Τη στιγμή που οι διαφορές ανάμεσα στις χώρες οι λαοί των οποίων είναι ευτυχισμένοι και εκείνες που δεν είναι μπορούν να μετρηθούν επιστημονικά, «μπορούμε να κατανοήσουμε γιατί και να κάνουμε κάτι γι΄αυτό», δήλωσε ο Σακς. «Το



μήνυμα για τις ΗΠΑ είναι σαφές. Για μία κοινωνία που απλώς κυνηγά το χρήμα, κυνηγάμε λάθος πράγματα. Ο κοινωνικός μας ιστός επιδεινώνεται, η κοινωνική εμπιστοσύνη επιδεινώνεται, η εμπιστοσύνη στην κυβέρνηση επιδεινώνεται», είπε. Η έκθεση, που δημοσιεύεται για τέταρτη χρονιά και έχει ως στόχο να ερευνήσει τις επιστημονικές βάσεις μέτρησης και κατανόησης της υποκειμενικότητας στην ευημερία, κατατάσσει 157 χώρες βάσει του επιπέδου ευτυχίας χρησιμοποιώντας παράγοντες όπως το Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν και το προσδόκιμο υγιούς ζωής, αλλά και το να έχει κανείς κάποιον για να στηριχθεί, καθώς και τον βαθμό της διαφθοράς στη διακυβέρνηση και την επιχειρηματικότητα. «Όταν οι χώρες μονομερώς ακολουθούν μεμονωμένους στόχους, όπως είναι η οικονομική ανάπτυξη, αγνοώντας τους κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς στόχους, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι πολύ αρνητικά για την ευημερία των ανθρώπων, ακόμη και επικίνδυνα για τη ζωή τους», σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έκθεσης. «Τα τελευταία χρόνια, πολλές χώρες επέτυχαν οικονομική ανάπτυξη με κόστος την απότομη αύξηση της ανισότητας, την εδραίωση του κοινωνικού αποκλεισμού και τις σοβαρές επιπτώσεις για το φυσικό περιβάλλον», αναφέρεται στην έκθεση.

Η πρώτη έκθεση δημοσιεύθηκε το 2012 για να υποστηρίξει διάσκεψη του ΟΗΕ για την Ευτυχία και την Ευημερία. Πέντε χώρες και περιοχές – το Μπουτάν, το Εκουαδόρ, η Σκωτία, τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και η Βενεζουέλα- έχουν πλέον ορίσει υπουργούς Ευτυχίας επιφορτισμένους με την προώθησή της ως στόχο πολιτικής. Η έκθεση του 2016 δείχνει ότι τρεις χώρες ιδιαίτερα, η Ιρλανδία, η Ισλανδία και η Ιαπωνία, κατόρθωσαν να διατηρήσουν τις θέσεις τους παρά τους κραδασμούς από τις συνέπειες της παγκόσμιας χρηματοπιστωτικής κρίσης και τον σεισμό του 2011, χάρη στην κοινωνική υποστήριξη και αλληλεγγύη. Ο καθηγητής Σακς χρησιμοποιεί ως παράδειγμα την Κόστα Ρία, η οποία βρίσκεται στην 14η θέση, πριν από πολλές πλούσιες χώρες, ως παράδειγμα υγιούς, ευτυχισμένης κοινωνίας, αν και δεν είναι ισχυρή οικονομική δύναμη.

ERG_7-7_inn_8 & 9 3/22/16 11:20 AM Page 1

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 1821

Σφράγισε την Εθνική πορεία του απανταχού Ελληνισμού

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

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



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

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



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

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

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

Θεόδωρος Κολοκοτρώνης (Από το λόγο του στην Πνύκα στις 8 Οκτ 1838).

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

Απόσπασμα από τον αυθεντικό λόγο του στρατηγού, Γιάννη Μακρυγιάννη:

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

Και να μην λέγει ούτε ο δυνατός «εγώ», ούτε ο αδύνατος. Ξέρετε πότε να λέγη ο καθείς «εγώ»; Όταν αγωνιστή μόνος του και φκιάση ή χαλάση, να λέγη «εγώ». Όταν όμως αγωνίζωνται πολλοί και φκιάνουν, τότε να λέη «εμείς». Είμαστε εις το «εμείς» και όχι εις το «εγώ». Και εις το εξής να μάθωμεν γνώση, αν θέλωμεν να φκιάσωμεν χωριόν, να ζήσωμεν όλοι μαζί».



Τα σημαντικότερα γεγονότα της Ελληνικής Επανάστασης

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

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

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

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

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

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

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

26 Μαΐου 1821 Με την Πράξη της Συνέλευσης των Καλτετζών (μοναστήρι στην Αρκαδία), ιδρύεται η Πελοποννησιακή Γερουσία, με πρόεδρο τον Πετρόμπεη Μαυρομιχάλη.

14 Ιουνίου 1821
Επανάσταση στην Κρήτη

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Μάρτιος-Απρίλιος 1823 Συγκαλείται στο Άστρος της Κυνουρίας η Β' Εθνική Συνέλευση των Ελλήνων

12 Ιουλίου 1823. Ο φιλέλληνας, λόρδος Βύρων, φθάνει στο Αργοστόλι. Θα στηρίξει την επανάσταση και θα πεθάνει στο Μεσολόγγι τον Απρίλη του 1824. Στο Μεσολόγγι θα ταφεί και ο Μάρκος Μπότσαρης που πέθανε στη μάχη του Κεφαλόβρυσου Ευρυτανίας.

ERG_8-9_inn_8 & 9 3/22/16 11:20 AM Page 1

ΓΕΡΝΑΕΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ Η ΚΥΠΡΟΣ

Ηλύση 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.

Η ΣΕΚ δεν θα πάψει ποτέ να τονίζει πως η Δημογραφία θα πρέπει να αναδειχθεί ως κεντρική προτεραιότητα του κράτους. Επείγει η εκπόνηση δημογραφικής και οικογενειακής πολιτικής για ουσιαστική αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας, η οποία διαβρώνει τον κοινωνικό ιστό της χώρας 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 2.10%.

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

- **Οι γεννήσεις λιγοστεύουν, ο πληθυσμός μειώνεται**

- 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.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Ο πληθυσμος της Κύπρου στο τέλος του 2014 ανερχόταν στις 847 χιλιάδες άτομα, σημειώνοντας για πρώτη φορά, μετά από πολλά χρόνια, μείωση περίπου 11 χιλιάδων ατόμων, σε σχέση με το 2013. Όσον αφορά τη σύνθεση του πληθυσμού, οι γυναίκες υπερέχουν ελαφρώς στον αριθμό, με τον πληθυσμό τους να ανέρχεται σε 435.200, ενώ στους άνδρες ο πληθυσμός ανέρχεται στις 411.800. Το αξιοσημείωτο ωστόσο είναι η ηλικιακή σύνθεση του πληθυσμού, μέσα από την οποία προκύπτει αβίαστα το συμπέρασμα οτι ο πληθυσμός της Κύπρου γερνά, καθώς το ποσοστό των ατόμων που είναι άνω των 65 ετών παρουσιάζει μια σταθερή αύξηση τα τελευταία χρόνια φτάνοντας το 14,6% το 2014. Αντίθετα, ο πληθυσμός των ατόμων κάτω των 14 ετών καταγράφει μια τάση σταθεροποίησης σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο, ενώ σε σχέση με παλαιότερα καταγράφεται μια συνεχής μείωση. Το 2014, το ποσοστό των ατόμων κάτω των 14 ετών, ανερχόταν σε 16,4% ενώ όσον αφορά τον πληθυσμό των ατόμων ηλικίας μεταξύ 15 - 64 ετών ανερχόταν σε 69%.

- **Η υπογεννητικότητα διαβρώνει τον κοινωνικό ιστό της χώρας με ανεπιθύμητες επιδράσεις και συνέπειες**

Η μείωση του πληθυσμού προκύπτει και μέσα από τα στατιστικά στοιχεία που αφορούν τη μεταβολή του πληθυσμού τα τελευταία χρόνια. Όπως συνάγεται, η μείωση οφείλεται στην καθαρή μετανάστευση από την Κύπρο συνεπεία και της οικονομικής κρίσης, σε αντίθεση με τα προηγούμενα χρόνια κατά τα οποία η καθαρή μετανάστευση ήταν προς την Κύπρο. Συγκεκριμένα, το ετήσιο ποσοστό αύξησης του πληθυσμού το 2014 κατέγραψε μείωση 1%. Μείωση της τάξης του 0,2% είχε καταγραφεί και το 2013, ενώ τα προηγούμενα χρόνια κατέγραφε συνεχώς αύξηση. Είναι χαρακτηριστικό ότι το 2010, η πληθυσμιακή αύξηση έφτασε το 2,6%.

Στοιχείο το οποίο ενισχύει κα το χαρακτηριστικό της γήρανσης του πληθυσμού είναι και η αύξηση της προσδοκώμενης διάρκειας ζωής στη γέννηση, η οποία καταγράφει συνεχώς αύξηση, φτάνοντας το 2014 στα 84,5 έτη για τις γυναίκες και 80,7 για τους άνδρες. Προκύπτει επίσης ότι το προσδόκιμο όριο ζωής την τελευταία δεκαετία αυξήθηκε κατά περίπου τρία χρόνια, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

	2005	2010	2013	2014
Γονιμότητα				
Γεννήσεις (αριθμός)	8.243	9.801	9.341	9.258
Ακαθάριστο ποσοστό γεννητικότητας (ανά 1.000 κατοίκους)	11,2	11,8	10,8	10,9
Συνολικό ποσοστό γονιμότητας	1,5	1,4	1,3	1,3
Θνησιμότητα[1]				
Θάνατοι (αριθμός)	5.425	5.103	5.141	5.250
Ακαθάριστο ποσοστό θνησιμότητας (ανά 1.000 κατοίκους)	7,3	6,2	6,0	6,2
Ποσοστό βρεφικής θνησιμότητας (ανά 1.000 γεννήσεις)	4,6	3,2	1,6	1,4
Γάμοι και διαζύγια				
Γάμοι	12.966	12.851	12.683	12.404
εκ των οποίων γάμοι κατοίκων Κύπρου[2]	5.881	6.081	5.493	5.378
Διαζύγια	1.514	1.929	1.857	1.884

ΜΕΙΩΣΗ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ

Σύμφωνα με έκθεση της στατιστικής υπηρεσίας με θέμα: Η Κυπρος σε αριθμούς καθαρή είναι και η μείωση των γεννήσεων που καταγράφεται χρόνο με τον χρόνο. Σύμφωνα με τα στοιχεία, το 2014 είχαμε 9.258 γεννήσεις, ενώ το 2013 είχαμε 9.341 και το 2010 είχαμε 9.801. Το σημαντικό ωστόσο είναι ότι παρατηρείται μια σταθερή μείωση του ακαθάριστου ποσοστού γεννητικότητας, αλλά και του ποσοστού γονιμότητας. Είναι ενδεικτικό ότι το ακαθάριστο ποσοστό γεννητικότητας ήταν 10,9 γεννήσεις ανά 1.000 κατοίκους, σε σχέση με το 2010 που ήταν 11,8 γεννήσεις ανά 1.000 κατοίκους. Ταυτόχρονα, το συνολικό ποσοστό γονιμοτητας το 2014 ήταν 1,3% όπως και το 2013, ενώ το 2010 ήταν 1,4% και το 2005 ήταν 1,5%. Σημειώνεται δε ότι για την ανανέωση του πληθυσμού, το ποσοστό γονιμότητας πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,1. Αυξητική τάση καταγράφει και ο αριθμός των διαζυγίων, φτάνοντας το 2014 τα 1.884.





Η υπογεννητικότητα απειλεί σοβαρά την Ευρώπη

Πορτογαλία: Το Εθνικό Ινστιτούτο Στατιστικής προβλέπει ότι ο χαμηλός ρυθμός γεννήσεων μέχρι το 2060 θα έχει μειώσει τον πληθυσμό της χώρας, από 10,5 εκατομμύρια που είναι σήμερα, σε 6,3 εκατομμύρια ανθρώπους. Παράλληλα εκτιμήσεις της Eurostat αναφέρουν ότι, μέχρι το 2050 η Πορτογαλία θα είναι η χώρα με το μικρότερο ποσοστό παιδιών σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση, καθώς τότε μόλις το 11,5% που πληθυσμού της θα είναι κάτω των 15 ετών.

Ισπανία: Σοβαρό δημογραφικό πρόβλημα αντιμετωπίζει και η Ισπανία, η οποία παρουσιάζει έναν από τους χαμηλότερους ρυθμούς γεννήσεων σε ολόκληρη την Ε.Ε με μόλις 1,27 παιδιά να γεννιούνται για κάθε γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία. Βέβαια εδώ πρέπει να επισημάνουμε ότι, ο μέσος όρος της Ε.Ε. είναι περίπου 1,55 παιδιά για κάθε γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία, οπότε οι διαφορές δεν είναι τεράστιες, δηλαδή λίγες οικογένειες κάνουν περισσότερα από 2 παιδιά έτσι ώστε ο μέσος όρος να ανεβαίνει.

Ιταλία: Η Ιταλία, παρά τις όποιες προσπάθειες, δεν έχει καταφέρει να αντιστρέψει την πτωτική τάση στον ρυθμό γεννήσεων που παρατηρείται εδώ και περίπου 40 χρόνια. Το 1970 ο ρυθμός γέννησης ήταν 2,37 παιδιά ανά γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία ενώ το 2013 ήταν στο 1,39 παιδιά ανά γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία. Παράλληλα μόνο πέρυσι περίπου 91.000 Ιταλοί εγκατέλειψαν την Ιταλία για να εργαστούν και να ζήσουν στο εξωτερικό καθώς η ανεργία των νέων έφτασε το 44,2% τον Ιούνιο.

Γερμανία: Πρόβλημα αντιμετωπίζει και η Γερμανία, όπου παρά τα ευχάριστα νέα της περασμένης εβδομάδας πως για πρώτη φορά εδώ και 13 χρόνια παρατηρήθηκε αύξηση του ρυθμού γεννήσεων σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά, ο μέσος όρος του ρυθμού γεννήσεων είναι μόλις 1,4 παιδιά ανά γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία. Συνολικά ο πληθυσμός μειώθηκε το 2014 κατά περίπου 153.407 άτομα.

Οι προβλέψεις των αρμόδιων αρχών εκτιμούν ότι , μέχρι το 2060 ο πληθυσμός της χώρας από τα 81 εκατομμύρια που είναι σήμερα θα έχει φτάσει στα 67 εκατομμύρια. Η Γερμανία πάντως χρησιμοποιεί για να ξεπεράσει το πρόβλημα αυτό τον τεράστιο αριθμό μεταναστών και προσφύγων που φτάνει στη χώρα. Κάθε χρόνο εκτιμάται ότι εισέρχονται στη Γερμανία περίπου 530.000 άνθρωποι από άλλες χώρες, ενώ φέτος ο αριθμός αναμένεται να φτάσει τις 800.000.

ERG_8-9_inn_8 & 9 3/22/16 11:20 AM Page 2

Ημερίδες από τη ΣΕΚ Λεμεσού και το Ινστιτούτο Νευροεπιστήμης και Τεχνολογίας Κύπρου

Κοινοτικοί εργαζόμενοι ενημερώθηκαν για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο

Η ΣΕΚ Λεμεσού, σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Νευροεπιστήμης και Τεχνολογίας Κύπρου, διοργάνωσε στις 18/2/2016 και στις 15/3/2016 ημερίδες με θέμα την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο. Δόθηκε η δυνατότητα σε κοινοτικούς εργαζομένους, Βούλγαρους και Ρουμάνους, μέλη της ΣΕΚ και στις οικογένειες τους, να ενημερωθούν στη μητρική τους γλώσσα για ένα τόσο επίκαιρο και σημαντικό ζήτημα.

Οι δυο ημερίδες πραγματοποιήθηκαν στο οίκημα της ΣΕΚ Λεμεσού και η ανταπόκριση ήταν αρκετά ικανοποιητική. Συμμετείχαν παράλληλα και παιδιά μελών που επέδειξαν έντονο ενδιαφέρον να μάθουν περισσότερες πληροφορίες για την ασφάλεια τους στο διαδίκτυο.

Όπως δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ο οργανωτικός γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού **Παναγιώτης Ιωαννίδης** τα χαρακτηριστικά που αποκτά η κοινωνία μας με την εισροή μεταναστών από τόσες διαφορετικές χώρες με διαφορετική κουλτούρα, την κάνουν να μοιάζει με μωσαϊκό πολιτισμών, κάτι που αντανακλάται και στον δικό μας Οργανισμό που φαντάζει μικρογραφία της ευρύτερης κοινωνίας.

Η ΣΕΚ δεν θα έμενε ποτέ αμέτοχη σε τέτοιες προκλήσεις και η αποδοχή των αλλαγών στη κοινωνία μας θέλουν τη ΣΕΚ πιο διαλλαχτική και έτοιμη να δεχτεί στους κόλπους της κάθε εργαζόμενο σε αυτό το νησί απ' όπου κι αν προέρχεται.

Θερμές ευχαριστίες στην Luiza Shahbazyan, PhD Applied Research and Communications Fund | Bulgarian Safer Internet Centre και στην Georgiana Rosculet, Educational Programs Coordinator / Save the Children Romanian για τη αφιλοκερδή συμβολή τους στην επιτυχία των πιο πάνω εκδηλώσεων.





Έξοδος από το Μνημόνιο δεν σημαίνει και απαλλαγή από τα δεινά

Αναμφίβολα η έξοδος από το Τροικανό Μνημόνιο μέσα σε τρία χρόνια αποτελεί επίτευγμα καθώς η Κύπρος πέτυχε σε μεγάλο βαθμό να ανασυγκροτήσει το χρηματοπιστωτικό της σύστημα και να διαχειριστεί τα δημόσια οικονομικά της. Η έξοδος σε καμμία περίπτωση δεν πρέπει να μας εφησυχάσει γιατί τα δύσκολα έπονται αφού μέσα στα επόμενα 15 χρόνια είμαστε υποχρεωμένοι να υλοποιήσουμε ως χώρα τις δεσμεύσεις έναντι των δανειστών. Αυτό σημαίνει επιτάχυνση των μεταρρυθμίσεων στο δημόσιο, που συνεπάγεται μείωση των δαπανών και αύξηση της ανταγωνιστικότητας και παραγωγικότητας της οικονομίας. Οι πρωταρχικές παράμετροι που θα κρίνουν τη μεταμνημονιακή εποχή είναι:

Αυστηρή δημοσιονομική πολιτική

Κύπρος ως δανειολήπτης υποχρεούται μέσα σε προκαθορισμένα χρονικά πλαίσια να εξοφλήσει τον λογαριασμό της κρίσης και να αποπληρώσει τους δανειστές. Αυτό σημαίνει χαμηλότερο κρατικό μισθολόγιο, στοχευμένες κοινωνικές δαπάνες, αύξηση των κονδυλίων γι' ανάπτυξη, ώστε να δώσει ώθηση στην ατμομηχανή της οικονομίας και να στηρίξει τους παραγωγικούς τομείς της.

Τα κόκκινα Δάνεια. Τα Μη Εξυπηρετούμενα που αποτελούν το μεγαλύτερο βαρίδι για τις τράπεζες και τον Συνεργατισμό πρέπει να τύχουν ορθολογιστικής διαχείρισης προκειμένου να μην υποχρεωθούν οι συνετοί δανειολήπτες να απωλέσουν περιουσιακά στοιχεία προκαλώντας αλυσιδωτά προβλήματα στην κοινωνικοοικονομική ζωή με απρόβλετες επιπτώσεις.

Το στοίχημα της ανάπτυξης

Η κυβέρνηση με αιχμή το υπουργείο Οικονομικών καλείται να κερδίσει ένα νέο στοίχημα οδηγώντας την Κύπρο σε πραγματική ανάπτυξη. Το στοιχημα αυτό επικεντρώνεται στους πιο κάτω άξονες: Πρώτο, να υλοποιήσει ένα πρόγραμμα μεταρρυθμίσεων στη δημόσια υπηρεσία, ώστε να μειωθεί το κόστος για τον κρατικό προϋπολογισμό. Δεύτερο, να πείσει για την ορθότητα των μεταρρυθμίσεων (Cyta, μεταρρύθμιση δημόσιας υπηρεσίας, αυτονόμηση κρατικών νοσηλευτηρίων). Τρίτο, να δώσει το έναυσμα για επιστροφή στην ανάπτυξη, μείωση του ποσοστού ανεργίας και επαναφορά της εμπιστοσύνης προς τους καταρρακωμένους θεσμούς.

ΑΝΕΡΓΙΑ

Οι εξελίξεις σε σχέση με το κυπριακό Μνημόνιο συνοδεύονται και από προσπάθειες που πρέπει να αναληφθούν για να μειωθεί το ποσοστό ανεργίας, κυρίως ανάμεσα στους νέους, αλλά και να αρχίσει η επιστροφή στην ανάπτυξη τομέων της οικονομίας οι οποίοι έχουν πληγεί από την κρίση των τελευταίων χρόνων. Οι εκτιμήσεις των υπέρμαχων των αποκρατικοποιήσεων αναφέρουν πως η προώθησή τους θα

• Μακρύς, δύσβατος και ανηφορικός ο δρόμος της μεταμνημονιακής πορείας της Κύπρου

φέρει χρήμα στην οικονομία, παραγνωρίζοντας ή υποβαθμίζοντας το γεγονός ότι θα μειώσουν το εισόδημα των εργαζομένων και θα οδηγήσουν άλλους στην ανεργία.

ΓΕΣΥ

Το μείζον στοίχημα του Γενικού Σχεδίου Υγείας, που σύμφωνα με την Κυβέρνηση για να κερδηθεί θα πρέπει να περάσει μέσα από την εφαρμογή της αυτονόμησης των κρατικών νοσηλευτηρίων, φαίνεται να βρίσκει στον δρόμο του σοβαρά εμπόδια και κρίνεται αβέβαιη η άμεση εισαγωγή του. Αυτή η άσχημη κατάσταση δημιουργεί κοινωνικές αγκυλώσεις και εργασιακές αναταράξεις με αυσιδωτές επιπτώσεις στην αναπτυξιακή πορεία.

ΕΥΘΡΑΥΣΤΗ Η ΜΕΤΑΜΝΗΜΟΝΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση στην μεταμνημονακή εποχή είναι εύθραστη και δεν σηκώνει ούτε εφησυχασμό, ούτε χαριεντίσματα. Τουναντίον, απαιτείται, υιοθέτηση συνετής και κοινωνικά ευαίσθητης πολιτικής για να επιταχυνθεί η οικονομική ανάπτυξη και να αναπνεύσουν οι χιλιάδες μη προνομιούχοι, με πρώτους τους άνεργους. Ας μην ξεχνάνε οι κυβερνώντες και γενικότερα οι πολιτικοί ταγοί ότι για να εξέλθουμε του μνημονίου παγοποιήθηκαν μισθοί, αποκόπηκαν ωφελήματα, συρρικνώθηκε το κοινωνικό κράτος. Αν λοιπόν, ως κράτος και ως κοινωνία δεν κατανοήσουμε πλήρως τους λόγους που μας έσυραν στην οικονομική άβυσσο, ο εφιάλτης μιας νέας κατάρρευσης θα καραδοκεί. Δυστυχώς, οι μαύρες τρύπες στο σάπιο σύστημα εξακολουθούν να ζουν και να αιωρούνται ως δαμόκλεια σπάθη πάνω από τα κεφάλια μας. Τις απαριθμούμε:

- Κόκκινα δάνεια
- Γραφειοκρατία
- Κομματοκρατία
- Διαφθορά – Διαπλοκή
- Αδιαφάνεια – Κακοδιαχείριση
- Ανεργία – Εργοδοτική ασυδοσία
- Υπερπρονόμια
- Ατιμωρησία ενόχων

ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΜΕΙΓΜΑ

Όλα τα πιο πάνω, συνθέτουν ένα εκρηκτικό μείγμα το οποίο ανά πάσαν στιγμή μπορεί να εκραγεί τινάζοντας στον αέρα τις θυσίες των εργαζομένων και του λαού. Ιδιαίτερα, αν συνεχισθούν οι νεοεμφανισθείσες πολιτικές συμπεριφορές τύπου «αν δεν σας αρέσει η σύμβαση βρείτε δουλειά αλλού» η κορυφούμενη συλλογική προσπάθεια για οικονομική ανασυγκρότηση και κοινωνική ανόρθωση, θα πέσει στο κενό με ολέθριες συνέπειες για τον τόπο.

Επιβάλλεται λοιπόν, σύνεση απ' όλους, μα προπαντός ειλικρινής Κοινωνικός Διάλογος για να κλείσουν οι μαύρες τρύπες και να χαραχθεί καθαρή πορεία για το αύριο. Προς την κατεύθυνσην αυτή, εκ των ων ούκ άνευ θεωρείται η τιμωρία των ενόχων και συνενόχων της οικονομικής τραγωδίας και η επιστροφή των κλεμμένων.

Ξ.Ξ.



ERG_10-10_inn_13 3/22/16 11:21 AM Page 1

Πώς η γιόγκα μας κάνει πιο ευτυχισμένους

Χρειάζεστε αφορμή να ξεκινήσετε γιόγκα; Σας έχουμε δέκα, και όλες σας οδηγούν στο να γίνετε ακόμα πιο ευτυχισμένοι.

Αν δεν έχετε ασχοληθεί ποτέ με γιόγκα, μην απελπίζεστε. Ποτέ δεν είναι αργά για να παρακολουθήσετε ένα μάθημα για αρχάριους. Αν αυτό που αναζητάτε είναι μια ολιστική μορφή άσκησης, που θα σας ωφελήσει – σωματικά και πνευματικά – τότε οφείλετε να δώσετε μια ευκαιρία σε αυτή την πανάρχαια πρακτική. Ορίστε και τα κυριότερα οφέλη της, που θα αποφέρουν άμεσα, και πολύ ευχάριστα, αποτελέσματα στην ζωή σας.

Ρίχνει την πίεση: Η γιόγκα "παντρεύει" την κίνηση με την αναπνοή. Μέσα από πολλές μελέτες, έχει αποδειχθεί πως ο συνδυασμός άσκησης, διαλογισμού και τεχνικών σωστής αναπνοής μπορεί να ρίξει την πίεση, χωρίς την παρέμβαση φαρμάκων.

Καθαρίζει το σώμα από τοξίνες: Μία ώρα γιόγκα είναι ανάλογη με ένα μασάζ από την κορυφή ως τα νύχια. Η ιδεολογία της γιόγκα είναι πως το να στρίβουμε το σώμα μας είναι όπως το να στύβουμε ένα σφουγγάρι για να το στραγγίσουμε. Με την ίδια λογική, "στραγγίζουμε" το σώμα μας από τοξίνες που συσσωρεύονται λόγω του περιβάλλοντος, του στρες και της διατροφής.

Μας διδάσκει πειθαρχία: Η γιόγκα χρειάζεται υπομονή και σταθερότητα, και το να μένουμε πιστοί στο πρόγραμμά μας διδάσκει πειθαρχία, η οποία βρίσκει εφαρμογή και σε άλλες πτυχές της ζωής μας.

Μας διδάσκει ισορροπία: Εκτός του ότι οι ασκήσεις βελτιώνουν την στάση του σώματος, μαθαίνουμε να ισορροπούμε καλύτερα στα άκρα μας, και γινόμαστε πιο εναρμονισμένοι με το περιβάλλον μας.

Απαλύνει τους πόνους στην πλάτη: Ένας από τους παράγοντες που ευθύνονται για τους πόνους στη περιοχή της πλάτης είναι οι πιασμένοι μηριαίοι – κάτι που επιδεινώνεται περισσότερο με την καθιστική



ζωή. Μέσω των διατάσεων που κάνουμε στην γιόγκα, το σώμα μας χαλαρώνει και ο πόνος ελαττώνεται σημαντικά.

Γινόμαστε πιο δυνατοί και ευλύγιστοι: Η γιόγκα βασίζεται σε μια σειρά ισομετρικών στάσεων, οι οποίες – τις περισσότερες φορές – διατηρούνται για ένα χρονικό διάστημα δέκα βαθιών αναπνοών. Εκτός από την ευλυγισία μας, που αυξάνεται θεαματικά έπειτα από λίγο καιρό, οι μύες μας γίνονται πολύ δυνατοί και ανθεκτικοί με αυτή την διαδικασία.

Ελαττώνεται το άγχος: Όταν κάνουμε γιόγκα, χαλαρώνουμε το σώμα και την αναπνοή μας, και εστιάζουμε στο παρόν. Αυτό μας μετακινεί από το συμπαθητικό νευρικό σύστημα (αντίδραση μάχης ή φυγής) στο παρασυμπαθητικό (χαλάρωση). Το αποτέλεσμα είναι καλύτερα ρυθμισμένοι παλμοί της καρδιάς, όπως και λιγότερη παραγωγή της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης.

Αυξάνει την λίμπιντο: Είναι λογικό, μέσα στο χάος της καθημερινής ζωής, να χάνουμε επαφή με την σεξουαλική μας πλευρά. Η γιόγκα, διδάσκοντάς μας να ακούμε την "φωνή" του σώματός μας, μπορεί να επαναφέρει λίγη από αυτή την χαμένη σεξουαλική ενέργεια – για να μην μιλήσουμε για τις αλλαγές που παρατηρούμε στις επιδόσεις μας, αξιοποιώντας όλες τις τεχνικές αναπνοής και συγκέντρωσης που έχουμε μάθει.

Καταπολεμά την αϋπνία: Τα οφέλη της άσκησης και της σωματικής κόπωσης στις συνήθειες του ύπνου είναι λίγο-πολύ γνωστά. Η γιόγκα, όμως, φαίνεται πως είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αντιμετώπιση προβλημάτων με τον ύπνο, καθώς ενισχύει την παραγωγή μελατονίνης. Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που μας προξενεί αισθήματα ηρεμίας, βοηθώντας μας να κοιμόμαστε πιο εύκολα.

Βοηθά στο χάσιμο βάρους: Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους η γιόγκα μας βοηθά να χάσουμε βάρος. Πέρα από την ρύθμιση ορμονών, όπως είπαμε παραπάνω, που προκαλούν στρες και μπορούν να παρεμβάλουν στην δίαιτά μας, η αποτοξίνωση που κάνουμε έχει επίδραση και στον μεταβολισμό.

Εξίσου σημαντικό, η γιόγκα προσφέρει μια συναισθηματική διέξοδο, οπότε το φαγητό παύει να αποτελεί ξέσπασμα σε περιόδους μεγάλης πίεσης.

Μαθήματα ισορροπίας: Για να πατάτε γερά στα πόδια σας

Και ξαφνικά νιώθουμε σαν να μην πατάμε γερά στα πόδια μας, σαν να είμαστε έτοιμοι για βουτιά στο έδαφος. Διαβάστε τι μπορεί να συμβαίνει και πώς μπορούμε να κινούμαστε σαν... ακροβάτες.

Στην ίδια συχνότητα

Έχετε φανταστεί πώς θα ήταν η ζωή μας αν δεν μπορούσαμε να ισορροπήσουμε; Δεν θα μπορούσαμε να περπατήσουμε, να καθίσουμε, ούτε καν να σηκωθούμε από τη θέση μας. Η ισορροπία σχετίζεται με την ικανότητα του εγκεφάλου να αντιλαμβάνεται τις κινήσεις και τη θέση του σώματος στο περιβάλλον.



Πώς ακριβώς γίνεται αυτό; Ο εγκέφαλος συλλέγει και επεξεργάζεται τις πληροφορίες που στέλνουν οι τρεις κύριοι αισθητήριοι παράγοντες, που είναι τα μάτια, τα μικροσκοπικά τριχίδια στο εσωτερικό του αφτιού και οι αισθητήριοι υποδοχείς στους μυς και τις αρθρώσεις. Με λίγα λόγια, μάτια, αφτιά, μύες, αρθρώσεις, νεύρα και εγκέφαλος, όλα μαζί συνεργάζονται αρμονικά ώστε το σώμα να διατηρεί την ισορροπία του και να αποφεύγονται οι πτώσεις.

Καθρέφτης της υγείας μας

Η ικανότητα της ισορροπίας είναι σημαντική για το σώμα μας, γιατί, εκτός των άλλων, δίνει εικόνα για τη γενικότερη κατάσταση της υγείας μας. Πρόσφατα, ιάπωνες επιστήμονες διαπίστωσαν ότι όσοι δεν είναι σε θέση να σταθούν στο ένα πόδι για τουλάχιστον 20΄΄ διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ έχουν και αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσουν άνοια. Σε άλλη έρευνα, στο Ηνωμένο Βασίλειο, διαπιστώθηκε ότι οι πιθανότητες πρόωρου θανάτου είναι τριπλάσιες για τους μεσηλίκους που δεν μπορούν να διατηρήσουν την ισορροπία στο ένα πόδι για παραπάνω από 2 δευτερόλεπτα.

Τι κλονίζει την ισορροπία

• Τυχόν προβλήματα στο εσωτερικό του αφτιού, όπως μια φλεγμονή (ωτίτιδα, λαβυρινθίτιδα). Ζάλη μπορεί επίσης να προκληθεί ακόμη και όταν τα αφτιά είναι βουλωμένα με κυψελίδα (κερί) ή με νερό.

• Η αρρύθμιστη αρτηριακή πίεση: Τόσο η υπέρταση όσο και η υπόταση (ορθοστατική ή και μόνιμη), μπορούν να διαταράξουν, μεταξύ άλλων, την κίνηση και την ισορροπία.

• Η κακή φυσική κατάσταση: Πιο επιρρεπείς στις πτώσεις είναι οι αγύμναστοι.

• Η ηλικία: Καθώς μεγαλώνουμε, η ισορροπία τείνει να επιδεινώνεται, δεδομένου ότι οι αρθρώσεις φθείρονται, η μυϊκή δύναμη μειώνεται και οι αισθήσεις της όρασης και της ακοής εξασθενούν.

• Παθήσεις, όπως οι διαταραχές του θυρεοειδούς, ο σακχαρώδης διαβήτης, η καρδιακή και αναπνευστική ανεπάρκεια και η σκλήρυνση κατά πλάκας.

• Ορισμένα φάρμακα (π.χ. αντιυπερτασικά, αντιδιαβητικά, διουρητικά, ηρεμιστικά, μυοχαλαρωτικά, υπνωτικά, αναλγητικά, αντιαλλεργικά, αντιεπιληπτικά).

• Τραυματισμοί στο κεφάλι.

Μαθήματα για... ακροβάτες

Η ισορροπία μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου, εκτός και αν λάβουμε τα μέτρα μας για να τη διατηρήσουμε. Παρακάτω σας παρουσιάζουμε μερικούς απλούς αλλά αποτελεσματικούς τρόπους, που συστήνονται σε όλους.

1. Ατάκα κι επί τόπου: Στεκόμαστε όρθιοι, εστιάζουμε τη ματιά μας σε ένα συγκεκριμένο σημείο ακριβώς απέναντί μας και αρχίζουμε να κάνουμε βάδην επί τόπου. Το να κοιτάζουμε σε ένα σταθερό σημείο καθώς κινούμαστε ενισχύει τον συντονισμό ανάμεσα στο σώμα και την κίνηση των ματιών μας.

2. Το βούρτσισμα του... πελαργού: Ένας εύκολος τρόπος για να ενισχύσουμε τα οστά, τους μυς, τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους στα κάτω άκρα, και άρα να έχουμε μεγαλύτερη σταθερότητα, είναι να στεκόμαστε καθημερινά στο ένα πόδι για περίπου 2΄. Τι καλύτερο, λοιπόν, από το να κάνουμε τον... πελαργό όση ώρα βουρτσίζουμε τα δόντια μας, όταν μιλάμε στο τηλέφωνο, όταν μαγειρεύουμε κ.λπ.

3. Μάτια ερμητικά κλειστά: Όσοι πάλι βρίσκουν το βούρτσισμα των δοντιών στο ένα πόδι βαρετή υπόθεση μπορούν να δοκιμάσουν κάτι πιο τολμηρό. Ας επιχειρήσουν να κάνουν το ίδιο, αλλά με τα μάτια τους κλειστά. Το να ισορροπούμε χωρίς να κοιτάζουμε κάπου είναι σαφώς πιο δύσκολο. Όσο για τους πολύ θαρραλέους, μπορούν να δοκιμάσουν να ισορροπήσουν στις μύτες των ποδιών. Όσο μικρότερη είναι η επιφάνεια στήριξης τόσο δυσκολότερο είναι το εγχείρημα.

4. Όνειρα γλυκά: Όταν δεν κοιμόμαστε ικανοποιητικές ώρες, οι συνδέσεις ανάμεσα στους νευρώνες του εγκεφάλου γίνονται πιο αργές και αυτό έχει αρνητικές επιπτώσεις σε αυτόματες κινήσεις, όπως η ισορροπία και το περπάτημα. Γι' αυτό, ας κλείσουμε τα μάτια και ας αφεθούμε στην αγκαλιά του Μορφέα.

5. Ασκήσεις ισορροπίας

Οι ασκήσεις που προτείνουμε παρακάτω είναι εύκολες και μπορούν να γίνουν οπουδήποτε.

* Καθόμαστε σε μια καρέκλα με την πλάτη ίσια (δεν ακουμπάμε πίσω) και τα χέρια σταυρωμένα. Σηκωνόμαστε όρθιοι και καθόμαστε ξανά όσο πιο γρήγορα μπορούμε, χωρίς να χρησιμοποιήσουμε τα χέρια μας. Κάνουμε την κίνηση αυτή όσες φορές μπορούμε με στόχο να φτάσουμε σταδιακά τις 10 επαναλήψεις.

* Περπατάμε με όρθιο το κεφάλι και ίσια την πλάτη, βάζοντας το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο με τέτοιον τρόπο ώστε η φτέρνα του μπροστινού ποδιού να ακουμπά τα δάχτυλα του άλλου. Προσέχουμε να πατάμε πρώτα με τη φτέρνα και μετά με τα δάχτυλα. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 1-2 φορές την ημέρα.



ERG_11-11_inn_8 & 9 3/22/16 11:21 AM Page 1

ΧΡΥΣΟΣ ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Αναμφίβολα, η εξεύρεση εργασίας στην παρούσα περίοδο της οικονομικής ύφεσης φαντάζει πολύ δύσκολη υπόθεση. Αν θέλετε να αυξήσετε τις πιθανότητες στην προσπάθεια σας , τότε υλοποιήστε τα πιο κάτω βήματα:

Δώσε έμφαση σε θέσεις που μπορείς να ξεκινήσεις αμέσως δουλειά

Σε λίγο θα ξεκινήσει μία ακόμα χρονιά. Και ναι προβλέπεται δύσκολη. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι εσύ πρέπει να χάσεις το κουράγιο σου αν ψάχνεις για δουλειά. Ξέχνα πώς πηγαίνει η οικονομία. Αρκετά προβληματίστηκες το 2015. Πάρε τον έλεγχο στα χέρια σου και επικεντρώσου στο τώρα και στο πώς θα βρεις δουλειά. Το 2016 δεν θα περιμένεις οι εταιρίες να σε προσλάβουν, αλλά θα εσύ βάλεις τα δυνατά σου για να προσληφθείς και να βρεις τη δουλειά που σου ταιριάζει. Πώς θα γίνει αυτό; Όχι με μαγικές συνταγές, αλλά με σχέδιο και στρατηγική. Λάβε υπόψη σου αυτά τα 10 σημεια:

Περιόρισε την αναζήτηση

Μην χάνεις χρόνο στέλνοντας βιογραφικά για θέσεις εργασίας που δεν έχεις τα προσόντα ή δεν θέλεις πραγματικά. Είναι χάσιμο χρόνου! Προσπάθησε να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου όταν αξιολογείς τις ανοιχτές θέσεις. Δώσε έμφαση στις θέσεις στις οποίες αν προσληφθείς μπορείς να ξεκινήσεις αμέσως δουλειά, χωρίς καν να εκπαιδευτείς και αξιοποίησε όλο το χρόνο προς αυτή την κατεύθυνση.

Επέστρεψε στα θρανία

Αν αισθάνεσαι ότι δεν έχεις τις δεξιότητες, τις οποίες απαιτούν οι περισσότερες δουλειές, τότε να ξέρεις ότι ήρθε η ώρα να τις αποκτήσεις. Αυτό σημαίνει ότι αν είσαι άνεργος ξέχνα τους καφέδες και τις βόλτες και επέστρεψε στα θρανία. Αν δεν έχεις την οικονομική δυνατότητα αναζήτησε επιδοτούμενα προγράμματα ή σεμινάρια. Μόνο σε καλό θα σου βγει. Σκέψου μόνο ότι, όταν



η οικονομία ανακάμψει, εσύ θα είσαι από τους περιζήτητους.

Καθόρισε τους στόχους σου

Μπορεί ο πρωταρχικός σου στόχος να είναι να βρεις δουλειά, αλλά την ίδια στιγμή δεν πρέπει να αφήσεις στην τύχη τους, τους βραχυπρόθεσμους στόχους. Με λίγα λόγια, θέσε προτεραιότητες για το 2011, συνολικά, αλλά και για κάθε μήνα χωριστά. Για παράδειγμα, βάλε στόχο για τον Ιανουάριο να ενταχθείς σε ένα σύλλογο αποφοίτων ή σε μια επαγγελματική οργάνωση, το Φεβρουάριο να παρακολουθήσεις μία εκδήλωση, κ.α. Ακούγεται κάπως πιεστικό, αλλά έτσι θα μπορείς να αξιολογείς συνεχώς την πρόοδο σου.

Δοκίμασε κάτι νέο

Αν είσαι κολλημένος σε έναν άκαρπο τρόπο αναζήτησης εργασίας δοκίμασε μία νέα στρατηγική. Αν για παράδειγμα μέχρι τώρα ο μοναδικός τρόπος που χρησιμοποιούσες ήταν το διαδίκτυο και τα αντίστοιχα sites είναι καιρός να απευθυνθείς και σε ένα σύμβουλο. Μια πολύπλευρη προσέγγιση θα έχει, σίγουρα, καλύτερα αποτελέσματα.

Απόκτησε προβάδισμα

Αν πέσει στην αντίληψή σου μια δουλειά που μοιάζει ιδανική για σένα, φρόντισε να ξεχωρίσεις από το πλήθος. Προσπάθησε να μάθεις το όνομα του διευθυντή προσωπικού ή κάποιου που να εργάζεται στην ίδια υπηρεσία και στείλε ένα e-mail άμεσα. Κάνε το ίδιο ψάξιμο και στο διαδίκτυο. Βρες ότι μπορείς για τα στελέχη της εταιρίας από το LinkedIn, κ.α.

«Καλλιέργησε την online φήμη σου

Όταν ο HR βάλει στο google το όνομά σου -και πίστεψέ με θα το κάνει- θα βρει κάποιες πληροφορίες για σένα μέσα από το Facebook, το LinkedIn ή το Twitter. Το θέμα λοιπόν είναι τι είδους πληροφορίες θα είναι αυτές. Αν έχεις χτίσει ένα επαγγελματικό προφίλ online τότε κερδίζεις το στοίχημα, διαφορετικά οι εντυπώσεις θα είναι αρνητικές.

Φτιάξε τη δική σου ιστοσελίδα

Αν θέλεις να πας το προφίλ σου στο internet ένα βήμα παραπέρα, δημιούργησε τη δική σου ιστοσελίδα, στην οποία θα παρουσιάζεις τις δεξιότητες και τα ταλέντα σου με ενδιαφέροντα τρόπο. Αυτό θα σου δώσει μπόνους και θα ενισχύσει τον επαγγελματισμό σου. Αν πάλι αυτό σου φαίνεται βουνό, τότε ξεκίνα με το δικό σου blog που θα απαιτεί λιγότερο χρόνο και κόστος.

Ενημερώσου για τα νέα της αγοράς

Μείνε ενημερωμένος διαβάζοντας οικονομικές εφημερίδες, σχετικές εκδόσεις, σχόλια στα blogs. Οι πληροφορίες αυτές μπορεί να σου δώσουν νέες ιδέες για το πού και πώς θα ψάξεις για δουλειά.

Πούλα τον εαυτό σου

Όταν συμμετέχεις σε μία συνέντευξη, φρόντισε να είσαι καλά προετοιμασμένος. Δεν είναι ώρα για πειραματισμούς, ούτε για σεμνότητες. Δείξε όλα τα δυνατά σου σημεία και απαρίθμησε τα επιτεύγματά σου από τις προηγούμενες δουλειές.

Δες το ποτήρι μισογεμάτο

Η αναζήτηση εργασίας, θα έχει σίγουρα και απογοητευτικές στιγμές. Αυτό δεν θα πρέπει να σου ρίξει το ηθικό. Μάθε από τα λάθη σου και προσπάθησε να μείνεις προσηλωμένος στο στόχο σου, καθόλη τη διάρκεια της χρονιάς. Η θετική στάση θα σε κάνει πιο παραγωγικό και θα σε βοηθήσει να βρεις πιο γρήγορα την επόμενη εργασία.

ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

Βρετανοί επιστήμονες της Εταιρείας Χειροπρακτικών πραγματοποίησαν έρευνα στην οποία συμμετείχαν συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού που οδηγούν τακτικά και διαπίστωσαν ότι οι αρνητικές συνέπειες μπορούν να προκληθούν άσχετα με το πόσες ώρες οδηγεί κανείς. Στην έρευνα συμμετείχαν μητέρες που πηγαινοέφερναν τα παιδιά τους στο σχολείο, άτομα που οδηγούσαν για πολλές ώρες για να φτάσουν στην εργασία τους ή ταξίδευαν γι' αυτήν και επαγγελματίες οδηγοί όπως ταξιτζήδες και φορτηγατζήδες.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι συμμετέχοντες στη μελέτη είχαν αναφέρει αρκετούς παράγοντες που τους δυσκόλευαν στο να καθίσουν σωστά κατά την οδήγηση.

Μερικοί από αυτούς ήταν:

- Τα ρούχα που φορούσαν
- Τα παπούτσια τους
- Η βιασύνη λόγω πίεσης χρόνου
- Οι κινήσεις που έκαναν μέσα στο αυτοκίνητο όπως το να σκύψουν να πάρουν κάτι από το διπλανό κάθισμα, να γυρίσουν πίσω να ακουμπήσουν ένα αντικείμενο στο πίσω κάθισμα ή να φροντίσουν τα παιδιά που κάθονται πίσω, να ανοίξουν το ντουλαπάκι του αυτοκινήτου κ.α.
- Η χρήση κινητού κατά τη διάρκεια της οδήγησης

√ Τι να προσέξετε
√ Τι συστήνουν οι ειδικοί

Τι συστήνουν οι ειδικοί

Γυρίζοντας προς τα πίσω όπως λένε οι ειδικοί, στρίβουμε πολύ την πλάτη μας χωρίς να κινείται η λεκάνη με αποτέλεσμα να παθαίνουμε βλάβες στη σπονδυλική στήλη. Επιπλέον, όλοι μετακινούμε σε τακτά χρονικά διαστήματα βαριά αντικείμενα από και προς το αυτοκίνητο προκαλώντας έτσι σκελετικές βλάβες. Το χειρότερο όμως, το βιώνουν οι επαγγελματίες οδηγοί οι οποίοι κάθονται για πολλές συνεχόμενες ώρες, με αποτέλεσμα να μην έχουν καλή κυκλοφορία αίματος, και επιπλέον να πονάνε από την ένταση που βιώνουν.



Οι ερευνητές συμβουλεύουν όλους εκείνους που οδηγούν να προσέχουν αυτές τις απλές κινήσεις, που δεν τους δίνουν σημασία, καθώς στο μέλλον αυτές θα τους δημιουργήσουν προβλήματα και θα επιφέρουν σκελετικούς πόνους.

Συμβουλεύουν επίσης να οδηγούμε χαλαροί καθώς, όπως λένε, η ένταση και το άγχος προκαλούν έντονους μυϊκούς πόνους. Να καθόμαστε σε καλά ρυθμισμένο κάθισμα, και να έχουμε τα χέρια μας στη σωστή γωνία. Επίσης, οι επαγγελματίες να κάνουν διαλείμματα για να περπατάνε, ώστε επανέρχεται η σωστή κυκλοφορία αίματος στο σώμα τους. Τέλος, να αποφεύγουμε τα στενά ρούχα και τα ακατάλληλα παπούτσια που δεν μας αφήνουν να καθόμαστε σωστά ή να κινούμαστε άνετα.

Οι πόνοι στην πλάτη, σύμφωνα με τους ειδικούς, στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται στο κακό κάθισμα που κάνουμε στην καθημερινότητα μας. Μία από τις αιτίες είναι και ο τρόπος με τον οποίο καθόμαστε όταν οδηγούμε το αυτοκίνητό μας.

Άσχετα με το πόσες ώρες καταναλώνουμε οδηγώντας, είναι πολύ εύκολο να προκληθεί κάποια βλάβη.

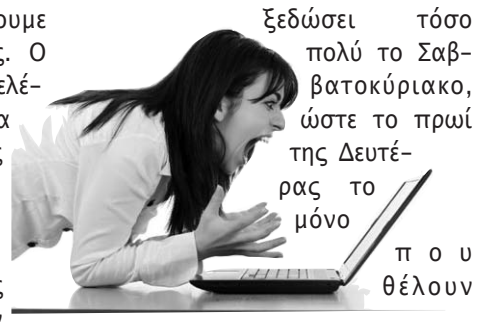
ERG_12-12_inn_4 3/22/16 11:22 AM Page 1

Η μέρα της γκρίνιας είναι... η Δευτέρα!

ΙΣΟΣ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ

Μια νέα δημοσκόπηση αποκαλύπτει πως όχι μόνο θεωρούμε τη Δευτέρα ως τη χειρότερη μέρα της εβδομάδας, αλλά είναι και αυτή που γκρινιάζουμε περισσότερο απ' όλες. Ο μέσος εθελοντής της μελέτης δήλωσε πως τα πρωινά της Δευτέρας περνάει 34 λεπτά γκρινιάζοντας για τα πάντα - από το ότι αναγκάστηκε να ξυπνήσει μέχρι τους τόνους δουλειάς που τον περιμένουν - όταν τις υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας έχει... ξεμπερδέψει με τη γκρίνια μέσα σε 22 λεπτά. Μάλιστα ο ένας στους τρεις ερωτηθέντες, δήλωσε ορθά κοφτά πως μισεί τις Δευτέρες και «μακάρι να μην έρχονταν ποτέ»!

Όπως γράφει η εφημερίδα Daily Mail, η δευτεριάτικη δυστυχία μας δεν έχει να κάνει μόνο με τη δουλειά. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των εθελοντών, σημαντική αιτία της γκρίνιας είναι πως έχουν ξεδώσει τόσο πολύ το Σαββατοκύριακο, ώστε το πρωί της Δευτέρας το μόνο που θέλουν



να κάνουν είναι να κοιμηθούν. Η δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε σε 2.000 Βρετανούς. Όπως έδειξε, γενικώς έχουμε την τάση να γκρινιάζουμε για την δουλειά μας, την κίνηση στους δρόμους, την κούραση που νιώθουμε αλλά και για τα τυχόν (σοβαρά ή μη) προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουμε.

Την Δευτέρα, όμως, η γκρίνια μας βρίσκεται στο μέγιστό της, καθώς νιώθουμε υπέρμετρο στρες για ό,τι έχουμε να κάνουμε, εντός και εκτός σπιτιού και δουλειάς. Επιπλέον, Δευτέρα φαίνεται πως μας εκνευρίζει περισσότερο τα μαλλιά μας που δεν λένε να στρώσουν, το σώμα μας που πονάει παντού, το ότι δεν ξέρουμε τι ρούχα να βάλουμε για να πάμε στη δουλειά, το μποτιλιάρισμα καθ' οδόν προς τη δουλειά και βεβαίως το κομπιούτερ που αργεί να ανοίξει και τα δεκάδες email στα οποία πρέπει να απαντήσουμε.

Η δημοσκόπηση κατέδειξε έναν ακόμα λόγο για την γκρίνια μας: νοσταλγούμε ήδη το Σαββατοκύριακο, και την χαλάρωση και την ψυχική ανάταση που μας χάρισε.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Αξιοποιήστε τη παλιά σας οδοντόβουρτσα!

Είναι γνωστό πως πρέπει να αλλάζουμε συχνά την οδοντόβουρτσά μας , προκειμένου να έχουμε σωστή στοματική υγιεινή και προστασία από τα βακτήρια. Πριν όμως πετάξετε την παλιά οδοντόβουρτσά σας , ρίξτε μια ματιά στις δέκα παρακάτω εναλλακτικές χρήσεις και θα διαπιστώσετε πως αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο καθαρισμού.

1. Τρίψτε την βούρτσα των μαλλιών σας για να διώξετε την σκόνη που συσσωρεύεται ανάμεσα στα μεταλλικά μπιλάκια

2. Καθαρίστε άψογα την τοστιέρα σας

3. Απομακρύνετε τη λάσπη από τα παπούτσια σας

4. Σκουπίστε τα ενοχλητικά ψίχουλα από το πληκτρολόγιο του υπολογιστή.

5. Αν βάφετε τα μαλλιά σας μόνη σας ή με τη βοήθεια φίλης σας, είναι σίγουρο πως μπορείτε να εφαρμόσετε καλύτερα τη βαφή

6. Γυαλίστε τα φύλλα από τα φυτά σας

7. Είναι το ιδανικό εργαλείο για να καθαρίστε τις περσίδες από τη σκόνη



8. Μπορείτε να καθαρίσετε τη λεκάνη της τουαλέτας σας στα σημεία που δεν φτάνει το πιγκάλ.

9. Καθαρίστε τα πλακάκια στο σπίτι σας, στα δύσκολα σημεία

10. Μπορείτε να κάνετε scrub στα χείλη σας αν είναι σκασμένα ή αν χρειάζονται απολέπιση.

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Υπουργός Μεταφορών

Θα μας δώσουν κίνητρα για να αγοράσουμε ηλεκτρικά αυτοκίνητα!

Σύντομα θα είναι σε θέση να προχωρήσει στην εξαγγελία κινήτρων για την αγορά ηλεκτρικών αυτοκινήτων η Κυβέρνηση, σύμφωνα με τον Υπουργό Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων Μάριο Δημητριάδη, ο οποίος σε δηλώσεις του στο περιθώριο εκδήλωσης του κινήματος Οικολογία Μπροστά για το ηλεκτρικό αυτοκίνητο, σημείωσε ότι έχει ήδη εξασφαλιστεί σχετικά ευρωπαϊκό κονδύλι ύψους ενός εκατομμυρίου ευρώ.

«Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα έχουν μπει για καλά στη ζωή μας. Είναι ένα μέσο με το οποίο διασφαλίζουμε το περιβάλλον μας και σίγουρα εμείς ως πολιτεία οφείλουμε να δώσουμε κίνητρα στους συμπατριώτες μας για να αγοράζουν ηλεκτρικά αυτοκίνητα διότι μπορούν να έχουν την εξυπηρέτηση που τους προσφέρει ένα κανονικό αυτοκίνητο προστατεύοντας ταυτόχρονα και το περιβάλλον», ανέφερε ο κ. Δημητριάδης.

Πρόσθεσε ότι «είμαστε στη διαδικασία μελέτης διαφόρων κινήτρων που θέλουμε να δώσουμε στους πολίτες και θα είμαστε σε θέση να τα εξαγγείλουμε σύντομα». Προς αυτό, ανέφερε ότι έχει εξασφαλιστεί ευρωπαϊκό κονδύλι για την προώθηση του ηλεκτρικού αυτοκινήτου «και με αυτό τον τρόπο ευελπιστούμε ότι θα μπορέσουμε να δούμε περισσότερα ηλεκτρικά αυτοκίνητα στους δρόμους μας μέσα στα επόμενα ένα - δύο χρόνια».

Σε ερώτηση για το ύψος του κονδυλίου, ο Υπουργός ανέφερε ότι «το κονδύλι είναι ύψους ενός εκ. ευρώ αλλά πιστεύω ότι πρέπει να δώσουμε περισσότερα κίνητρα γιατί όντως αυτή τη στιγμή ένας παράγοντας ο οποίος εμποδίζει τον κόσμο να αγοράσει περισσότερα (ηλεκτρικά) αυτοκίνητα είναι το κόστος».

Εξήγησε ότι «είναι πιο ακριβά αυτά τα αυτοκίνητα σε σχέση με τα υπόλοιπα». Φυσικά όμως, συνέχισε, «τα οφέλη που έχουν είναι σημαντικά σε εξοικονόμηση ενέργειας».

Όπως και οι υπόλοιπες χώρες θα πρέπει και εμείς να δώσουμε κίνητρα στην αγορά του ηλεκτρικού αυτοκινήτου ώστε να μπορέσουμε να τα προωθήσουμε πιο αποτελεσματικά, είπε.

«Στη Δανία δεν χτίζουν πλέον βενζινάδικα, χτίζουν σταθμούς, όπου σταθμεύεις και αντί να γεμίσεις βενζίνη τα αυτοκίνητο, απλά αλλάζεις τη μπαταρία του ηλεκτρικού αυτοκινήτου για να μπορείς να κινείσαι άνετα στους αυτοκινητόδρομους», ανέφερε από την πλευρά του ο Πρόεδρος ΔΗΣΥ Αβέρωφ Νεοφύτου, προσθέτοντας ότι «έχουμε ακόμη πολύ δρόμο μπροστά μας».

Πρωταρχικός στόχος της εκδήλωσης σύμφωνα με τον Πρόεδρο του κινήματος Οικολογία Ανδρέα Μασούρα ήταν «να ευαισθητοποιήσει τους δημότες και ευρύτερα τους πολίτες για τη χρησιμότητα, κυρίως για την περιβαλλοντική χρησιμότητα του ηλεκτρικού αυτοκινήτου». Χαιρέτισε επίσης την πρόθεση της Κυβέρνησης και του Υπουργείου Μεταφορών να δώσει κίνητρα για την αγορά του ηλεκτρικού αυτοκινήτου.

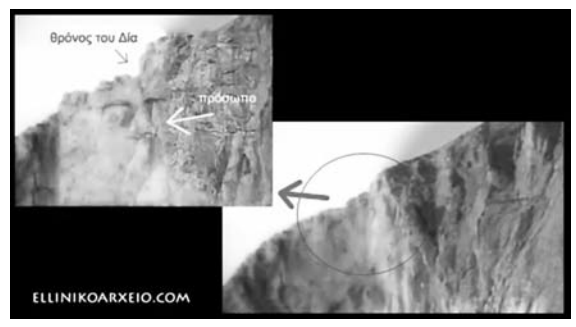


Ο ΘΡΟΝΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑ

Όποιος βρεθεί στην περιοχή του Ολύμπου, που από τα αρχαία χρόνια ονομάστηκε "Το στεφάνι του Δία", θα αντικρίσει ένα εκπληκτικό φαινόμενο. Κάθε πρωί με την ανατολή του Ηλίου, οι σκιές που δημιουργούνται στην κόψη του βουνού, απεικονίζουν το πρόσωπο του Δία με όλα τα χαρακτηριστικά του! Είναι ένα γεγονός , το οποίο όλοι οι κάτοικοι των γύρω χωριών του Ολύμπου γνωρίζουν εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Η τοποθεσία αυτή, έχει ονομαστεί "Ο θρόνος του Δία"!

Οι πυραμίδες του Ολύμπου

Υπάρχουν οι πυραμοειδές κορυφές του Ολύμπου, οι οποίες σύμφωνα με την παράδοση αλλά και την άποψη μελετητών, μόνο τυχαίες δεν είναι.. Από την αρχαία Ελλάδα ξέρουμε ότι όλες οι σημαντικές τοποθεσίες που επέλεγαν οι Έλληνες, βρίσκονταν σε στρατηγικής σημασίας σημεία ή και σε ιερούς τόπους από την ίδια την φύση. Κάτι τέτοιο συμβαίνει και με τις πυραμίδες του Ολύμπου. Μόνο που σύμφωνα με την παράδοση αλλά και τις ιστορίες των κατοίκων του Ολύμπου ,οι οποίες σώζονται μέχρι σήμερα, αυτές οι πυραμίδες δημιουργήθηκαν τους αρχαίους χρόνους, είτε από μια προηγμένη ανθρώπινη τεχνολογία, αφού φαίνονται να είναι λαξευμένες, είτε ότι τις δημιούργησαν οι ίδιοι οι θεοί για δικά τους στρατηγικά σημεία. Στις τρεις αυτές κορυφές των πυραμίδων βρίσκονται οι περιοχές Τούμπα, Αγ.Αντώνιος και Προφήτης Ηλίας αντίστοιχα.



Σοβαρά ... αστειάκια

Η μακαρίτισσα

Σε μια τάξη του δημοτικού, η δασκάλα λέει στους μαθητές της :

- Παιδιά το απόγευμα θα πάνε να βγάλουμε όλοι μαζί μια αναμνηστική φωτογραφία και όταν γεράσετε, θα λέτε :

Άχ! να ο Γιαννάκης, να η Μαρία.

Και από το τελευταίο θρανίο ακούγεται μια φωνούλα :

- Και αυτή εδώ στη μέση είναι η δασκάλα μας η μακαρίτισσα ...

Με δικό τους περίπτερο τα κατεχόμενα στην έκθεση ΙΤΒ

Με περίπτερο δικό τους τα κατεχόμενα συμμετέχουν στη διεθνή έκθεση τουρισμού ΙΤΒ, στο Βερολίνο, σύμφωνα με τον σημερινό τ/κ Τύπο. Τα άτομα που στελεχώνουν το 130 τετραγωνικών μέτρων περίπτερο που είναι διαμορφωμένο ως ένα παραδοσιακό σπίτι της Κύπρου, είναι ντυμένα με τ/κ παραδοσιακή στολή και στους επισκέπτες προσφέρονται εδέσματα ενώ η ονομασία του περιπτέρου είναι "Βόρεια Κύπρος". Ο "υπουργός" τουρισμού Φαίζ Σουτσούογλου επισκέφτηκε το περίπτερο των κατεχομένων την πρώτη ημέρα της έκθεσης.

ERG_13-13_inn_13 3/22/16 11:22 AM Page 1

Η Διατροφική αξία των γευμάτων της Σαρακοστής

Η Μεγάλη Σαρακοστή ξεκίνησε με την Καθαρά Δευτέρα, όπου πολλά τρόφιμα είχαν την τιμητική τους και θα συνεχίσουν να κάνουν την εμφάνισή τους όλη την διάρκεια της νηστείας. Είναι όλα πεντανόστιμα και πολύ ωφέλιμα για τον οργανισμό μας, αρκεί να μην υπερβάλλουμε στις ποσότητες.

Χαλβάς: Ο χαλβάς παρασκευάζεται από ταχίνι, δηλαδή από σουσάμι, με αποτέλεσμα να είναι πλούσιος σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και αντιοξειδωτικές ουσίες. Είναι πλούσιος σε «καλό λίπος», τα λεγόμενα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που βοηθούν στην πρόληψη της υπερχοληστερολαιμίας, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στην αντιμετώπιση του διαβήτη. Προσοχή όμως στην υπερβολική κατανάλωση που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Ταραμοσαλάτα: Παρασκευάζεται από αυγοτάραχο. Η ταραμοσαλάτα δεν είναι μόνο ιδιαίτερα εύγευστη, αλλά και τροφή εξαιρετικά πλούσια σε φώσφορο και κάλιο, συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία της όρασης και της καρδιάς. Ωστόσο είναι πλούσια και σε νάτριο (αλάτι) γι' αυτό καλό είναι να περιορίζεται η κατανάλωσή της από όσους έχουν υπέρταση. Προτιμήστε τον άσπρο ταραμά, καθώς το ροζ χρώμα προέρχεται από πρόσθετες χρωστικές ουσίες.



Θαλασσινά: Τα θαλασσινά περιέχουν αρκετές βιταμίνες και μέταλλα, κυρίως βιταμίνη Β12 και σελήνιο, ενώ αποτελούν καλή πηγή ω3 λιπαρών οξέων τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και συντελούν στην υγεία των εγκεφαλικών κυττάρων. Επιπλέον, περιέχουν ακόμη αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, όπως η πρωτεΐνη του κρέατος. Αν και περιέχουν αρκετή χοληστερόλη, δεν ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος και αυτό γιατί η χοληστερόλη της τροφής δεν επηρεάζει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Για το λόγο αυτό, μην τηγανίσετε τα καλαμαράκια και τις γαρίδες σας, αποφεύγοντας με τον τρόπο αυτό την πρόσληψη των συγκεκριμένων λιπαρών οξέων. Επιλέξτε θαλασσινά στη σχάρα ή βραστά με λεμόνι ή ξύδι.

Λαχανικά και Όσπρια: Τα λαχανικά έχουν λίγες θερμίδες πάντα ανά μερίδα, αρκεί να μην προσθέσουμε πολύ λάδι για να τα συνοδεύσουμε. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες, καθώς και σε νερό. Οι φυτικές ίνες μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου μας και παράλληλα να μας δώσουν τον πολυπόθητο κορεσμό κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, ένα αίσθημα που θα μας βοηθήσει να ελέγχουμε την κατανάλωσή μας κατά τη διάρκεια αυτού. Τα όσπρια είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνες συμπλέγματος Β και παράλληλα αποτελούν και καλή πηγή πρωτεΐνης που παρότι είναι χαμηλής βιολογικής αξίας, με σωστούς συνδυασμούς μπορεί να μετατραπεί σε υψηλής βιολογικής αξίας, για όσους πρόκειται να ξεκινήσουν νηστεία εν όψει σαρακοστής και να στερηθούν πηγές ζωικής πρωτεΐνης. Φτιάξτε πολύχρωμες σαλάτες και προσθέστε μέσα τους νερόβραστες φακές, φασόλια μαυρομάτικα ή ότι άλλο σας αρέσει προκειμένου να αυξήσετε την διατροφική τους αξία.

Λαγάνα: Η λαγάνα είναι άζυμος άρτος (δεν περιέχει προζύμι).Η θερμιδική της αξία δεν διαφέρει από αυτή του ψωμιού, με τη μία φέτα (30 γρ) να παρέχει περίπου 80 θερμίδες. Ωστόσο, η θερμιδική της αξία απογειώνεται, όταν την «βουτάμε» σε ελαιόλαδο ή την αλείφουμε με ταραμοσαλάτα, τακτικές, που σχεδόν κανείς δεν αποφεύγει στο σαρακοστιανό τραπέζι.

ΟΙ ΝΗΣΤΗΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Γιουβέτσι σουπιάς

Υλικά:

1 μεγάλη σουπιά καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
3 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 ξερό κρεμμύδι
μισό ματσάκι άνιθο
4 ντομάτες τριμένες
1 ποτηράκι του κρασιού τσίπουρο
αλάτι, πιπέρι μαύρο
λίγο μπούκοβο, ελαιολάδο
300 gr κριθαράκι



Εκτέλεση:
Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι, ρίχνουμε τη σουπιά και τα μαραίνουμε για λίγη ώρα. Σβήνουμε με το τσίπουρο. Προσθέτουμε το αλατοπίπερο, τον άνιθο και την ντομάτα. Παίρνει μια βράση μέχρι να εξατμιστεί το τσίπουρο και ρίχνουμε το ανάλογο βραστό νερό για το κριθαράκι.

Σαλάτα με λευκά φασόλια

Υλικά:

300 γρ λευκά φασόλια
4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια
1/2 ματσάκι μυρώνια ή μαιντανό
150 γρ φύλλα από σπανάκι
1-2 χούφτες ντοματίνια
1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
χυμός από 1-1 1/2 λεμόνι
1 κγ κύμινο
1 κγ κόλιανδρο ξερό
αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο.

Εκτέλεση:
Μουλιάζουμε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ (12 ώρες) και την επόμενη τα ξεπλένουμε και τα βράζουμε σε άφθονο νερό για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα μυρώνια, τρίβουμε το σκόρδο, κόβουμε τα ντοματίνια στην μέση και κόβουμε το σπανάκι σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατεύουμε καλά.



SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Θα καταφέρεις να γίνεις δυναμικός και να πάρεις δραστικές αποφάσεις που αφορούν τη ζωή σου. Κάνε τις κινήσεις που θέλεις με ηρεμία και χωρίς πανικό και σιγά-σιγά θα δεις ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν και θα νιώσεις καλύτερα.

Ταύρος: Απόφυγε κάθε σχόλιο ή γνώμη που θα σε αποσυντονίσει από το πρόγραμμα που ακολουθείς και δείξε εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σου. Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν πολλοί ''καλοθελητές'' που προσπαθούν να βάλουν εμπόδια στην εξέλιξη σου και πρέπει να προσέχεις σε ποιους μιλάς και ποιους εμπιστεύεσαι.

Δίδυμοι: Η μέρα θα είναι κάπως δύσκολη για εσένα, καθώς θα έρθεις αντιμέτωπος με κάποιες οικογενειακές συγκρούσεις, κυρίως για οικονομικούς λόγους. Μην προσπαθήσεις να καλύψεις τα λάθη σου με ψέματα, γιατί θα αποκαλυφθείς και θα νιώσεις άσχημα. Καλύτερα είναι να πεις την αλήθεια και να πληρώσεις το τίμημα των πράξεων σου.

Καρκίνος: Η μέρα είναι κατάλληλη για να πάρεις αποφάσεις και να τολμήσεις να κάνεις και κάτι πέρα από τα συνηθισμένα που θα σε ανανεώσει. Μην φοβηθείς το κόστος, γιατί θα είναι πολύ μικρότερο από αυτά που θα αποκτήσεις και θα απολαύσεις.

Λέων: Η κούραση των τελευταίων ημερών μπορεί να σου εκδηλωθεί έντονα και να σε αποσυντονίσει. Βρες άμεσα τον χρόνο να ξεκουραστείς και μην ωθείς τον εαυτό σου στα άκρα, χωρίς να υπάρχει σημαντικός λόγος. Η οικογένεια σου είναι κοντά σου για να σε βοηθήσει σε ότι χρειαστείς.

Παρθένος: Ξαναμπαίνεις στην γνωστή σου διαδικασία... αυτής της ανασφάλειας που σε συντροφεύει από την φύση σου. Σκέψου λογικά και μην αφήνεις το συναίσθημα σου να σε κυριεύει, είναι ό,τι καλύτερο έχεις να κάνεις!

Ζυγός: Πρέπει να δεις με ηρεμία τα προβλήματά σου, ώστε να βρεις τις κατάλληλες λύσεις. Οι πλανήτες πάντως και ιδιαίτερα η ευνοϊκή όψη που θα πραγματοποιήσει σήμερα ο Δίας με τον Πλούτωνα θα σου προσφέρουν τα κατάλληλα εφόδια για να το πετύχεις.

Σκορπιός: Η μέρα είναι καλή για σκέψη αφού θα είσαι ήρεμος και σε θέση να κάνεις έναν ουσιαστικό διάλογο με τον εαυτό σου. Πρόσεξε την υγεία αλλά και την εμφάνισή σου και μην παρασύρεσαι σε υπερβολές. Δεν σου κάνουν καλό!

Τοξότης: Αισιοδοξία και δυναμισμός είναι τα χαρακτηριστικά της μέρας και δεν πρέπει να αφήσεις στιγμή που να μην την αξιοποιήσεις όπως θα έπρεπε. Τώρα τα σχέδιά σου προχωρούν όπως τα υπολόγιζες και η αναποδιά των προηγούμενων ημερών δίνει τη θέση της στο χαμόγελο.

Αιγόκερως: Η σημερινή διάθεσή που σε χαρακτηρίζει είναι να κάνεις αλλαγές και να φέρεις τα πάνω κάτω στη ζωή σου. Αυτό που πρέπει να προσέχεις όμως είναι πως αν βιαστείς για όλα αυτά, κινδυνεύεις να βρεθείς ακόμα πιο μπερδεμένος. Δώσε το χρόνο που χρειάζονται οι καταστάσεις και κράτησε την αισιοδοξία σου. Όλα θα γίνουν στην ώρα τους!

Υδροχόος: Η μέρα σε βρίσκει σε μια αρκετά ευαίσθητη φάση και με μια τάση απομόνωσης από τους γύρω σου. Μη νομίζεις ότι κανείς δεν ενδιαφέρεται και δεν νοιάζεται για σένα και τις ανάγκες σου. Είναι μάλλον άδικο για τους δικούς σου ανθρώπους που ανησυχούν και πραγματικά είναι δίπλα σου.

Ιχθείς: Η μέρα σε ευνοεί και είναι πολύ καλή για το ζώδιο σου γιατί θα καταφέρεις να συγκροτηθείς και θα οργανώσεις τα επόμενα βήματα σου με μεθοδικότητα και ρεαλισμό. Κράτησε αυτή την τακτική για να λύσεις διάφορα θέματα που έχουν προκύψει και σε έχουν αγχώσει και μην κινείσαι βιαστικά και επιπόλαια.

ERG_14-14_inn_4 3/22/16 11:22 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Εργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 750 - 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 1964

Ἡ τίμια ἐργατιὰ καὶ ἀγροτιὰ δίνει καθημερινὰ τὸ παρὸν της στὸν ὑπέρτατο ἐθνικὸν μας ἀγῶνα

Διαφωτιστικὴ ἐγκύκλιος τῶν ὀργανώσεων ΣΕΚ καὶ ΠΕΚ Πάφου ἐπὶ τοῦ ἐθνικοῦ μας ζητήματος.

Ὑπὸ τῶν ὀργανώσεων Σ.Ε.Κ. καὶ Π.Ε.Κ. Πάφου ἐξεδόθη ἡ ἀκόλουθος διαφωτιστικὴ ἐγκύκλιος :

«Ὁ Κυπριακὸς Ἑλληνισμὸς μὲ τὴν συμπαράστασιν καὶ τὴν βοήθειαν τῆς μητρὸς Ἑλλάδος καὶ τὴν συνδρομὴν ὅλων τῶν φίλων χωρῶν ποὺ πιστεύουν εἰς τὸ δίκαιον τοῦ ἀγῶνά του, ἀγωνίζεται εἰς τὸ ἐσωτερικὸν καὶ ἐξωτερικὸν πεδίον διὰ τὴν ἐπικράτησιν τῶν ἀρχῶν τῆς δικαιοσύνης, τῆς ἐλευθερίας καὶ αὐτοδιαθέσεως τῶν λαῶν.

Εἰς αὐτὸν τὸν δίκαιον ἀγῶνα χιλιάδες ἐργατοϋπαλλήλων τῶν Ἐλευθέρων Ἐργατικῶν Συνδικάτων καὶ ἀγροτικῶν μελῶν τῆς Π.Ε.Κ. μετέχουν, προτάσσοντες τὰ ἀγωνιστικὰ σήθη των ἐμπρόδιον στὲς ἐπιδιώξεις τῶν Τούρκων στασιαστῶν.

Ὅπως καὶ στὰ χρόνια τοῦ ἀπελευθερωτικοῦ ἀγῶνα τῆς Ε.Ο.Κ.Α. ἔτσι καὶ σήμερα οἱ δύο βασικὲς ἐθνικόφρονες ὀργανώσεις τοῦ νησιοῦ μας ἡ Σ.Ε.Κ. καὶ ἡ Π.Ε.Κ. ποὺ ἐκπροσωποῦν τὴν τίμια πατριωτικὴ μᾶζα τῶν ἐργατῶν καὶ ἀγροτῶν μας μετέχουν ἐνεργῶς στὸν σημερινὸ ἀγῶνα τῆς ἐθνικῆς ἐπιβίωσης τοῦ λαοῦ μας.

Μὲ ἔργα καὶ θυσίες, τὰ μέλη μας προασπίζουν τὰ ἱερὰ καὶ ὅσιά μας καὶ προδιαγράφουν φωτεινὸ τὸ ἐθνικὸ μέλλον τοῦ τόπου μας.

Σ' αὐτὸν τὸν ἀγῶνα τὰ μέλη τῆς ΣΕΚ καὶ ΠΕΚ πρωτοστατοῦν καὶ δίδουν καθημερινῶς τὸ παρόν τους εἰς τὸν ὑπὲρ πάντων ἀγῶνα.

Στὸν ἐσωτερικὸ τομέα αἱ ὀργανώσεις μας ἀφιέρωσαν ὅλας των τὰς δυνάμεις καὶ παρέχουν πλήρη ὑποστήριξιν στὴν Κυπριακὴ Κυβέρνηση στὸν ἀγῶνα ποὺ διεξάγει γιὰ μιὰ πραγματικὴ Κυπριακὴ Δημοκρατία καὶ γιὰ τὴν καταστολὴ τῆς ἕνοπλης ἀνταρσίας τῶν Τούρκων καὶ τὴν ἐπιβολὴ τοῦ νόμου καὶ τῆς τάξεως.

Ἡ θέσις τῶν ὀργανώσεών μας ἐπὶ τῆς σημερινῆς πολιτικῆς καταστάσεως εἶναι διαυγὴς ὡς τὸ κρύσταλλον καὶ καθαρὰ ὅπως μαρτυροῦν οἱ μακροὶ ἀγῶνες μας στὸν ἐθνικό, ἐργατικὸ καὶ πολιτικὸ στίβο.

Ἐν ὀλίγοις ἡ θέσις μας συνοψίζεται ὡς ἑξῆς :

1ον. Ὑποστηρίζομεν πλήρως τὴν Κυβέρνησιν τῆς Δημοκρατίας μας καὶ τὴν ἐθνικὴ ἡγεσία στὸν ἀγῶνα τους γιὰ τὴν προάσπισιν τῆς ἐδαφικῆς ἀκεραιότητος καὶ ἀνεξαρτησίας τοῦ νησιοῦ μας. Πρὸς τὴν κατεύθυνσιν αὐτὴ εἴμαστε πρόθυμοι νὰ δώσωμε τὸ πᾶν γιὰ νὰ ἐξασφαλισθῆ τὸ ἐθνικὸ μέλλον τοῦ λαοῦ μας.

2ον. Ἐκφράζουμε τὴν ἀφοσίωσή μας στὶς ἀρχὲς τῆς ἐλευθερίας, δημοκρατίας καὶ αὐτοδιαθέσεως τῶν λαῶν, ὅπως τὲς ἐκφράζει ὁ Καταστατικὸς Χάρτης τοῦ Ο.Η.Ε. καὶ τὴν ὁριστικὴν ἀπόφαση νὰ συνεχίσουμε τὸν ἀγῶνα μέχρις ὅτου ἡ νῆσος μας τύχη τῶν ἀρχῶν αὐτῶν.

3ον. Ἐκφράζουμε τὴν εὐγνωμοσύνη μας πρὸς τὴν Ἑλληνικὴ πατρίδα καὶ τὴν Ἑλληνικὴ Κυβέρνηση, ποὺ τόσον ἔμπρακτα καὶ πατριωτικὰ παραστέκουν στὸν ἀγῶνα μας. Ἀναμφισβήτητα, ἡ στάσις τῆς Ἑλλάδος ὑπῆρξεν ἀποφασιστικὴ διὰ τὸν ἀγῶνα μας καὶ πιστεύουμε πὼς ὁ Ἑλληνικὸς παράγων εἶναι ἐκεῖνος ποὺ θὰ διαδραματίση σημαίνοντα ρόλον διὰ τὴν εὐνοϊκὴν ἐξέλιξιν τοῦ ἀγῶνος μας.

Εἴμεθα ὑπερήφανοι διὰ τὴν μητέρα Ἑλλάδα ἡ ὁποία τόσον ἐνδιαφέρον ἐπέδειξε καὶ ἐπιδεικνύει πρὸς τὴν θυγατέρα της Κύπρον.

Χαιρόμαστε ἰδιαίτερα, γιατὶ ἡ Ἑλληνικὴ Κυβέρνησις βρίσκεται σὲ ἀγαστὴν σύμπνοιαν μὲ τὴν δικήν μας κυβέρνησιν καὶ συνεργάζονται γιὰ τὴν ἐπιτυχεστέραν διεξαγωγὴν τοῦ ἀγῶνος μας.

4ον. Ἐκφράζομε ἐπίσης τὴν εὐγνωμοσύνη μας πρὸς ὅλες τὲς χῶρες τοῦ κόσμου, ποὺ μὲ συνέπεια καὶ φιλία συμπαραστάθηκαν καὶ σιμπαρίστανται σήμερα στὸν ἀγῶνα τοῦ λαοῦ μας. Ἡ πολύτιμος αὐτὴ βοήθεια ὅλων αὐτῶν τῶν φίλων χωρῶν ποὺ μᾶς ὑποστηρίζουν τυγχάνει τῆς ἀναγνωρίσεως καὶ εὐχαριστιῶν μας.

5ον. Καταδικάζομεν τὴν ἐτοῦ λαοῦ μας ἐχθρικὴν στάσιν πιδειχθεῖσαν πρὸς τὸν ἀγῶνα τῶν Κυβερνήσεων τῆς Ἀγγλίας καὶ Ἀμερικῆς, ποὺ προσκολλημένες στὲς ἱμπεριαλιστικὲς των θέσεις ἐξακολουθοῦν νὰ ὑποστηρίζουν τὴν Τουρκικὴν ἀνταρσίαν καὶ τὸ ἀποικιοκρατικὸ πνεῦμα.

Ἐμεῖς, σὰν ὀργανώσεις τοῦ λαοῦ, ἐκπρόσωποι τῶν μεγάλων μαζῶν τῆς ἀγροτιᾶς καὶ ἐργατιᾶς παραμένουμε ἀδέσμευτες καὶ ἀνεξάρτητες ἀπὸ ὁποιεσδήποτε Κυβερνήσεις, πιστὲς στὲς ἀρχὲς καὶ διακηρύξεις μας ἐναντίον τοῦ ἱμπεριαλισμοῦ καὶ τῆς ἀποικιοκρατίας, παραμένοντας πάντοτε στὲς ἐπάλξεις τοῦ ἀγῶνος διὰ τὴν ἐλευθερίαν, ἰσότητα, δημοκρατίαν, καὶ κοινωνικὴ δικαιοσύνη. Σ' αὐτὸν τὸν ἀγῶνα στέκουμε συνεργάτες μὲ ὅλους τοὺς ἄλλους ἐλεύθερους ἐργάτες καὶ ἀγρότες ὅλων τῶν χωρῶν τῆς γῆς, οἱ ὁποῖοι διὰ ψηφισμάτων καὶ ἄλλων ἐνεργειῶν τους, βοηθοῦν καὶ ὑποστηρίζουν τὸν σημερινὸ δύσκολον ἀγῶνα μας.

6ον. Διακηρύττομε τὴν πίστιν μας στὴν εἰρηνικὴ συμβίωση Ἑλλήνων καὶ Τούρκων στὴ νῆσο μας μέσα σὲ ἀδιαίρετο καὶ ἑνιαῖο Κυπριακὸ κράτος, στηριζόμενο πάνω σὲ δημοκρατικὲς ἀρχὲς καὶ καταδικάζομε κάθε τάσιν πρὸς τὴν δημιουργία κράτους Ὁμοσπονδιακοῦ ἢ διαμελισμένου.

7ον. Καλοῦμε τὲς μᾶζες τῶν ἐργατο - ἀγροτῶν ὅπως ἡνωμένες κάτω ἀπὸ τὴν ἐθνικὴ μας ἡγεσία καὶ πειθαρχημένες κάτω ἀπὸ τὸ λάβαρο τῶν ὀργανώσεών τους ΣΕΚ καὶ ΠΕΚ, πιστὲς στὶς Ἑλληνοχριστιανικὲς ἀρχὲς καὶ παραδόσεις, κρατήσουν τὸν δρόμο τῶν ἐθνικῶν ἰδεωδῶν καὶ τὴν πορείαν τῶν Ἑλληνικῶν πεπρωμένων, ἄξιοι συνεχιστὲς τῶν ἐθνικῶν παραδόσεων καὶ τῆς σκυτάλης τῶν ἠθικῶν ἀξιῶν.

Μόνο ὑπὸ τέτοιους οἰωνοὺς καὶ ἐθνικοὺς προσανατολισμοὺς μπορεῖ ὁ Ἑλληνικὸς Κυπριακὸς λαὸς νὰ ἀτενίζη τὸ ἐθνικόν του μέλλον μὲ βεβαιότητα καὶ ἐθνικὴ περηφάνεια».

ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΟΙ ΚΑΙΡΟΙ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΙΝ

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 8/2016 16/3/2016

50.000.....12176	100.....20618
ΤΖΑΚΠΟΤ	100.....40351
1.000.....23124	100.....43650
400.....54729	100.....10909
400.....56849	100.....48274
400.....23673	100.....39776
200.....43033	100.....27730
200.....52148	100.....11442
200.....47537	100.....13309
200.....34730	Άλλα ποσά
200.....19053	Από €50 οι λήγοντες σε
200.....52778	**2890, 3300, 2452,**
200.....49642	**4350, 5185, 2484**
200.....14607	Από €25 οι λήγοντες σε
200.....15326	**087, 915, 434, 063**
200.....26360	
100.....28899	

ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΙΑΣ ΤΟ ΔΑΚΡΥ

Της *Ευανθίας Χαραλάμπους*

Και έκλαιγε εκεί αβοήθητη η καρδία μου
μπρός στα συντρίμμια που άφησαν τα χρόνια
το αίμα στις φλέβες, λάβα καυτή κυλούσε
και τ'άδικου το κρίμα άγριες φωτιές μες το μυαλό μου
εσκορπούσε. Και τι να θυμηθώ και τι να αφήσω πίσω
όλα χορό γοργό έστησαν μες την ψυχή μου, σταμάτησε
μαγικά και σαν μια μέρα, σαράντα τόσα χρόνια, πριν να μην έχει
περάσει, απ'την αρχή ξανά ότι με βία κι άγριο μαχαίρι μας το
πήρα να το ζω, ότι με μίσος κι άγρια αρπαγή μας το κουρσέψαν
η καρδιά να το ζητάει
Μέσα στις στράτες τις ερημικές που είναι ορφανές σαν τα παιδιά
πού χάσανε μανάδες , που οι ήχοι που αντηχούν είναι από ξένους,
μαύρους κρυψώνες έστησε ο χάρος στα παιδιά σου. Μες τα καντούνια,
τις πλατείες και στ'αλώνια η νύκτα απλώθηκε βαριά στη παγωνιά,
νομίζω δεν θα ξημερώσει ποτέ πια.
Έμεινε εκεί βουβό, κλειστό το στόμα, φοβόταν αυτά που χρόνια μέσα
του κρατά να τα βροντοφωνάξει, του άδικου σφαγμού το πόνο του να πεί,
της προσφυγιάς το δάκρυ, το πικρό δεν τ'άφησε να στάξει.
Του γυρισμού την στράτα διάβηκα ξανά, μ'ένα αναπάντητο γιατί
στην άκρη του μυαλού να τρεμοπαίζει, τι έχασα με λύπη να μετρώκαι το κενό
μες την ψυχή μου να θεριεύει.

ΛΥΣΗ SUDOKU

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

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Κόμμα: Ομάς ανθρώπων, ειδότων ν' αναγιγνώσκωσι και ν' αρθογραφώσιν εχόντων χείρας και πόδας υγιείς, αλλά μισούντων πάσαν εργασίαν, οίτινες ενούμενοι υπο ένα οιονδήποτε αρχηγόν, ζητούσι να αναβιβάσωσιν αυτόν δια παντός μέσου εις την έδραν πρωθυπουργού, ίνα παρέχη αυτοίς τα μέσα να ζώσι χωρίς να σκάπτωσι.

Εμμανουήλ Ροΐδης, 1836-1904, Έλληνας συγγραφέας

ΤΟΠΙΚΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΛΕΟΝΤΙΑΔΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ - ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ	Παρασκευή
ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ - ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ	Παρασκευή
ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ - Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ	Σάββατο
ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ - ΑΣΕΝ/ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ	Κυριακή
ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ - ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ	Παρασκευή
ΠΑΟΚ ΚΟΦΙΝΟΥ - ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC 2015	Κυριακή
Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ - ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ	Σάββατο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 24ΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ

ΠΑΟΚ ΚΟΦΙΝΟΥ - ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ	
ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ	0 - 7
ΑΣΕΝ/ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ - Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ	4 - 1
ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ - ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC 2015	0 - 5
ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ - ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ	0 - 6
ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ - ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ	0 - 3
Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ - ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ	2 - 3

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΟΚ

ΘΟΙ ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ - ΠΑΡΘΕΝΩΝ	5-2
ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ - Π.Α.Ο ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ	1-2
ΣΕΚ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ - ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ	0-2
Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ/ΑΕΝ - ΑΕΚ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ	0-2
ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ - ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗΣ	5-0
Θ.Ο.Ι ΠΥΡΓΟΥ - Π & Σ ΖΑΚΑΚΙΟΥ	0-3
ΠΑΟΚ ΛΕΜΕΣΟΥ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ	1-3
ΑΕΝ ΑΛΑΣΣΑΣ - ΑΕΚ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	0-3

Για την επόμενη αγωνιστική θα γίνουν οι πιο κάτω αγώνες:

ΣΑΒΒΑΤΟ 26.3.2016 και ώρα 2.30 μμ.

Π& Σ ΖΑΚΑΚΙΟΥ - ΘΟΙ ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ

ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗΣ - Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ/ΑΕΝ ΣΥΝ.

ΔΕΥΤΕΡΑ 28.3.2016 και ώρα 7.30 μ.μ.

ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ

Για την ημιτελική φάση του Κυπέλλου Κατηγορίας θα γίνουν οι αγώνες.

ΣΑΒΒΑΤΟ 26.3.2016 και ώρα 2.30 μ.μ.

ΠΑΟΚ ΛΕΜΕΣΟΥ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ 27.3.2016 και ώρα 2.30 μ.μ.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ Κ.ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΛ

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

Η «ΑΚΑΝΘΟΥ» - Ε.Μ.Ανθούπολης	3-0
ΚΕΔΡΟΣ Αγ. Μαρίνας Σκυλλούρας - ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς	1-3
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγίου Δομετίου - ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι	2-1
ΑΤΕ-ΠΕΚ Εργατών - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου	1-2
ΟΧΕΝ Περιστερώνας - ΕΥΑΓ. ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγ. Τριμιθιάς	1-0
ΔΟΞΑ Παλαιομετόχου - ΘΟΙ Καπέδων	4-1

ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΑΓΙΟΣ ΜΑΜΑΣ Ξυλιάτου - ΠΑΟ Κάτω Μονής	0-3
ΛΕΝΑΣ Χανδριών - ΑΧΙΛΛΕΑΣ Πλατανιστάσας	3-2
Α.Ε.Βυζακιάς - ΘΟΙ Τσερίου	3-0
ΑΠΟΑ ΄Αλωνας - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ	0-3

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26,	22764691
ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας.	
ΛΕΜΕΣΟΣ: Κυρ. Οικονόμου 21,	25861000
Λεωφ. Ομονοίας 68Α	25562444
ΠΑΦΟΣ: Ελευθ. Βενιζέλου 24,	26933820
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: Αγ. Γεωργίου 16	23820422

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22604000

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

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

ERG_15-15_inn_4 3/22/16 11:23 AM Page 1

ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΠΑΝΗΓΥΡΙΖΕΙ Η ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ

Την άνοδο της στα μεγάλα σαλόνια πανηγυρίζει η Καρμιώτισσα Πάνω Πολεμιδιών που πολυβόλησε με εξάσφαιρο την Ορόκλινη. Τις ελπίδες της για άνοδο αύξησε η ΑΕΖακακίου που πήρε το ντέρμπυ με τον Ολυμπιακό, ο οποίος στην τελευταία αγωνιστική παίζει μαζί με τη Δερύνεια τους κόπους μιας χρονιάς.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	25	53-14	61
2. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	25	49-17	58
3. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	25	50-18	58
4 ΑΕΖ	25	45-18	57
5. ΟΘΕΛΛΟΣ	25	50-23	53
6. ΕΝΑΔ	25	29-30	33
7. ΠΑΕΕΚ	25	29-27	30
8. Θ.Ο.Ι.	25	40-47	32
9. ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	25	28-27	32
10. ΑΣΙΛ	25	29-33	25
11. ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	25	28-37	23
12. ΕΛΠΙΔΑ Ξ.	25	23-56	15
13. Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ	25	13-73	9
14. ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	25	14-60	5

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ-ΘΟΪ 1-5
ΕΝΑΔ-ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ 1-4
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ-ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ. 6-0
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ-ΟΘΕΛΛΟΣ 1-1
ΑΕΖ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ 1-0
ΠΑΕΕΚ-ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ. 0-1
ΕΛΠΙΔΑ-ΑΣΙΛ 1-2

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Θ.Ο.Ι.-ΕΛΠΙΔΑ
ΑΣΙΛ-ΠΑΕΕΚ
ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.-ΑΕΖ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ-ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
ΟΘΕΛΛΟΣ-ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ
ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.-ΕΝΑΔ
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ-Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΕΛΠΙΔΕΣ ΑΝΟΔΟΥ ΓΙΑ ΑΣΣΙΑ

Στην 3η θέση σκαρφάλωσε ο ΕΘΝΙΚΟΣ Άσσιας αυξάνοντας τις ελπίδες του για άνοδο στην αγαπημένη του κατηγορία. Οι συνεχείς απώλειες εκτόπισαν την ΜΕΑΠ στην 4η θέση. Την παρακολουθεί από κοντά ο Χαλκάνορας.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1.ΑΚΡΙΤΑΣ	25	57-19	54
2.ΑΛΚΗ	25	48-23	52
3.ΕΘΝΙΚΟΣ Α.	25	53-29	45
4.ΜΕΑΠ	25	38-23	44
5.ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	25	37-26	43
6.ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	25	30-29	40
7.ΑΧΥΡΩΝΑΣ	25	31-25	40
8.Ε.Ν.Υ. ΔΙΓΕΝΗΣ	25	29-28	36
9.ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	25	32-37	32
10.ΗΡΑΚΛΗΣ	25	31-34	30
11.ΑΠΕΠ	25	33-47	29
12.ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.	25	34-49	28
13.ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ	25	31-42	27
14.ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.	25	18-35	23
15.ΚΟΥΡΡΗΣ	25	23-47	16
16.ΑΜΑΘΟΥΣ	25	21-53	13

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ-ΗΡΑΚΛΗΣ 2-1
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ-ΔΙΓΕΝΗΣ Μ. 3-2
ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ-ΑΠΕΠ 0-2
ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ-ΑΚΡΙΤΑΣ 0-0
ΕΘΝΙΚΟΣ Α.-ΑΜΑΘΟΥΣ 4-0
ΟΡΜΗΔΕΙΑ-ΜΕΑΠ 1-1
ΑΧΥΡΩΝΑΣ-ΑΛΚΗ 0-4
ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.-ΚΟΥΡΡΗΣ 0-0

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΥΡΡΗΣ-ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ
ΑΚΡΙΤΑΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ
ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.-ΑΧΥΡΩΝΑΣ
ΑΠΕΠ-ΟΡΜΗΔΕΙΑ
ΜΕΑΠ-ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ
ΗΡΑΚΛΗΣ-ΕΘΝΙΚΟΣ Α.
ΑΜΑΘΟΥΣ-ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.
ΑΛΚΗ-ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ

ΑΠΟΕΛ: ΕΓΙΝΕ... ΚΑΠΝΟΣ ΜΕ +6

- **Καλύτερα διαβασμένος και με κρυφά χαρτιά ο ΑΠΟΕΛ ψαλίδισε τα φτερά της ΑΕΚ**
- **ΑΠΟΛΛΩΝ: Καθάρισε εύκολα την «Κυρία» παραμένοντας γατζωμένος στην 3η θέση**
- **Λεμεσιανός συμβιβασμός χωρίς κόστος**
- **Αγνώριστη η ΑΝΟΡΘΩΣΗ, κινδυνεύει να τα χάσει όλα**
- **Νίκες παραμονής για ΕΡΜΗ και ΔΟΞΑ, ήττα αβύσσου για τον ΕΘΝΙΚΟ Άχνας**
- **Πράσινο τρίποντο μέσω μέτριας εμφάνισης**

Με τον Ντε Βινσέντι σε διαβολική φόρμα και τον Αρτυματά κρυφό χαρτί, ο ΑΠΟΕΛ ψαλίδισε τα φτερά της φιλόδοξης ΑΕΚ, αφήνοντας την έξι σκαλοπάτια μακριά από την κορυφή του Ολύμπου. Στο 54' ο Πάρντο απέκρουσε πέναλτυ σβήνοντας τα όνειρα των Λαρνακέων οι οποίοι παρά τη φιλότιμη προσπάθεια υπέκυψαν στην ανωτερότητα του πρωτοπόρου. Η γιορτή για τον ΑΠΟΕΛ... χάλσε στο 80' όταν ο Ντεβινσέντι αποβλήθηκε με απευθείας κόκκινη ύστερα από αψυχολόγητο κτύπημα κατά του Ορτίθ. Τα εύσημα του γαλαζοκίτρινου θριάμβου ανήκουν πρωτίστως στον προπονητή Τιμούρ Κετσπάγια που καθοδήγησε άψογα την ομάδα. Λίρα εκατόν αποδείχθηκε ο Κ. Αρτυματάς που πρωταγωνίστησε στις καίριες μάχες του κέντρου. Ο Κρίστιανσεν παραδέχθηκε ότι η ομάδα του έκανε λάθη που στοίχισαν ακριβά.

Απλός και ουσιαστικός ο ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ καθάρισε εύκολα την Ανόρθωση και παραμένει ο αδιαφιλονίκητος διεκδικητής της προνομιούχας τρίτης θέσης. Η Λεμεσιανή ομάδα έδειξε πως όταν είναι στη μέρα της δεν έχει να φοβηθεί κανέναν. Ωστόσο, τα συχνά σκαμπανεβάσματα δεν θεωρούνται προσόντα ομάδας που θέλει να πρωταγωνιστεί. Από την πλευρά της η Ανόρθωση φαίνεται ότι τάχει χαμένα στην παρούσα φάση, κινδυνεύοντας να χάσει τους κόπους της χρονιάς. Μετά το ναυάγιο αντικαταστάθηκε ο Ζ. Μιλίνγκοβιτς από τον Νεόφυτο Λάρκου με την προσδοκία ανασυκρότησης της ομάδας.

Βουλιάζει ο Εθνικός Άχνας που μετά την ήττα από τη ΔΟΞΑ βλέπει καθαρά πλέον τον εφιάλτη του υποβιβασμού. Ο ΕΡΜΗΣ πήρε βαθιά ανάσα με το τρίποντο επί της Πάφου αυξάνοντας σοβαρά τις ελπίδες του για σωτηρία. Μπορεί να πήρε τη νίκη η ΟΜΟΝΟΙΑ αλλά η εμφάνιση της δεν ικανοποίησε τους φίλους της. Το χρυσοφόρο τρίποντο τη διατηρεί σε επαφή με την προνομιούχα 3η θέση.



Χαράς ευαγγέλια για τους ΑΠΟΕΛίστες για την επιτυχία της ομάδας τους εναντίον της ΑΕΚ. Ωστόσο, τα πανηγύρια επισκιάσθηκαν από την αποβολή του Ντεβισέντι ο οποίος διανύει περίοδο εκπληκτικής φόρμας. Στο στρατόπεδο των πρωτοπόρων επικρατεί διάχυτη η άποψη ότι υπάρχουν λύσεις για κάλυψη του μεγάλου κενού

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Νέα Σαλαμίνα - Ομόνοια	1-2
(Μακρίεφ 83' / Σκέμπρι 36', Σέρινταν 74')	
Απόλλων - Ανόρθωση	4-1
(Γκιέ Γκιέ 24', Μέζκα 26', Παπουλής 45', Μαγκλίτσα 75' / Γκονσάλβες 27')	
Ερμής - Πάφος FC	1-0
(Ντίκσον 32')	
ΑΕΛ - Άρης	2-2
(Αγκάνοβιτς 12', Πίεχ 14' / Μπόνιφεϊς 35', Μαραγκουδάκης 55')	
Εθνικός - Δόξα	1-2
(Ατάντα 5' / Λεονάρντο 34', 38')	
ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ	0-3
(Ντε Βινσέντι 8', Εφραίμ 39', Σωτηρίου 74')	

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

30η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΑΠΟΕΛ - ΑΠΟΛΛΩΝ
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΕΚ
ΑΡΗΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ
ΠΑΦΟΣ - ΑΕΛ
ΕΡΜΗΣ - ΔΟΞΑ
31η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΠΟΕΛ
ΑΕΚ - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΠΟΛΛΩΝ - ΟΜΟΝΟΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΔΟΞΑ - ΑΡΗΣ
ΑΕΛ - ΕΡΜΗΣ
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΠΑΦΟΣ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	Ν-Ι-Η	ΓΚΟΛ	Β.
Α' ΟΜΙΛΟΣ				
1. ΑΠΟΕΛ	29	23-2-4	78-19	71
2. ΑΕΚ	29	20-5-4	50-22	65
3. Απόλλων	29	16-8-5	49-28	56
4. Ομόνοια	29	16-7-6	52-27	55
5. Ανόρθωση	29	15-7-7	49-30	52
6. Νέα Σαλαμίνα	29	8-9-12	39-57	33
Β' ΟΜΙΛΟΣ				
7. ΑΕΛ	29	11-5-13	31-37	38
8. Δόξα	29	8-9-12	34-46	33
9. Ερμής	29	9-6-14	27-41	33
10. Άρης	29	8-9-12	33-36	33
11. Πάφος FC	29	7-10-12	37-48	31
12. Εθνικός	29	5-9-15	30-51	24

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

Ο Μακρίεφ (Νέα Σαλαμίνα) με απανωτά κτυπήματα στις τελευταίες αναμετρήσεις έφθασε τα 17 τέρματα απειλώντας τον Καβενάγκι (ΑΠΟΕΛ) που εξακολουθεί να φιγουράρει στην κορυφή του πίνακα με 19.

Την 3η θέση μοιράζονται οι, Εντλοβού (Ανόρθωση) και Άλβες (ΑΕΚ) ενώ ο Ντε Βινσέντι (ΑΠΟΕΛ) που διανύει περίοδο εκπληκτικής φόρμας έχει 14 τέρματα, αλλά η αποβολή του στον αγώνα με την ΑΕΚ θα του στοιχίσει πολύ ακριβά.

ΕΠΙΛΕΚΤΗ (ΣΤΟΚ)

ΣΤΑ ΥΨΗ Η ΑΝΔΡΕΝΑΛΙΝΗ

Στην τελευταία αγωνιστική θα κριθεί η ομάδα που θα ακολουθήσει τον Λειβαδιακό και την Πέγεια στην Γ' κατηγορία. Μονομάχοι οι, ΑΕΝ και ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΦΡΕΝΑΡΟΣ-ΠΕΓΕΙΑ 2-1
ΑΣΠΙΔΑ-ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ 1-0
ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ-ΑΕΝ 1-1
ΕΝΩΣΗ-ΑΠΕΑ 0-4
ΕΛΠΙΔΑ-ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ 2-5
ΚΟΡΝΟΣ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ 1-1
ΛΕΝΑΣ-ΑΔΩΝΗΣ 3-0 (χωρίς αγώνα)



ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ	25	74-13	62
2. ΠΕΓΕΙΑ	25	40-16	51
3. ΑΕΝ	25	51-27	49
4. ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ	25	61-30	48
5. ΦΟΙΝΙΚΑΣ	25	46-40	40
6. ΚΟΡΝΟΣ	25	52-41	40
7. ΦΡΕΝΑΡΟΣ	25	36-32	37
8. ΑΠΕΑ ΑΚΡ.	25	35-29	35
9. ΕΛΠΙΔΑ	25	42-45	34
10. ΑΣΠΙΔΑ	25	40-42	33
11. ΛΕΝΑΣ	25	31-36	29
12. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	25	33-50	25
13. ΕΝΩΣΗ ΚΟΚ.	25	22-79	10
14. ΑΔΩΝΗΣ	25	0-75	0

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΓΕΙΑ-ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΕΝ-ΑΣΠΙΔΑ
ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΕΛΠΙΔΑ
ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ-ΛΕΝΑΣ
ΑΔΩΝΗΣ-ΕΝΩΣΗ
ΑΠΕΑ-ΦΡΕΝΑΡΟΣ
ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ-ΚΟΡΝΟΣ

ERG_16-16_inn_8 & 9 3/22/16 11:23 AM Page 1

Συνέντευξη



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Η ανεργία των νέων

με τον Πρόεδρο της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ), **Μάριο Ντράγκι**

1 Η ανεργία των νέων αποτελεί τραγωδία και τα υψηλά ποσοστά της στην Ευρώπη πρέπει να μειωθούν. Εάν ο ένας στους δύο νέους είναι εκτός εργασίας – και αυτό συμβαίνει ακόμη σε κάποιες χώρες της Ευρώπης, πλήττεται σοβαρά η οικονομία, επειδή οι άνθρωποι που θέλουν να εργασθούν δεν μπορούν να βρουν δουλειά και οι δεξιότητές τους δεν αναπτύσσονται. Και απειλεί την κοινωνική αρμονία.

2 Εγκλωβίζονται σε προσωρινές συμβάσεις οι νέοι εργαζόμενοι. Η Ευρώπη προστατεύει τους παλαιούς εργαζόμενους εις βάρος των νέων. Σε πολλές χώρες, η αγορά εργασίας είναι ρυθμισμένη για να προστατεύει τους παλαιούς «ήδη απασχολούμενους» – ανθρώπους με μόνιμες και υψηλών αποδοχών συμβάσεις που προστατεύονται από ισχυρούς εργατικούς νόμους. Το παράπλευρο αποτέλεσμα είναι ότι οι νέοι εγκλωβίζονται σε προσωρινές συμβάσεις χαμηλών αποδοχών και απολύονται πρώτοι σε περιόδους κρίσης.

3 Η αυξανόμενη ανισότητα εμποδίζει ένα άτομο να συμμετέχει πλήρως στην οικονομία στη διάρκεια της ζωής του. Η μείωση της ανεργίας των νέων αποτελεί προτεραιότητα για όλους και ότι ο πολύ χαμηλός πληθωρισμός προκαλεί αναδιανομή εισοδήματος από τους νέους προς τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Το κρίσιμο ερώτημα είναι αν ένα άτομο μπορεί να συμμετέχει πλήρως στην οικονομία κατά τη διάρκεια της ζωής του – να έχει μία καλή εκπαίδευση, να βρει μία θέση εργασίας, να αγοράσει ένα σπίτι για την οικογένεια. Το εισόδημα και ο πλούτος ακολουθούν. Αυτό που με κάνει να ανησυχώ είναι ότι η αυξανόμενη ανισότητα μπορεί να εμποδίσει τους ανθρώπους να κάνουν αυτό. Είναι ένα θέμα που όλες οι κοινωνίες μας πρέπει να εξετάσουν προσεκτικά. Ο ρόλος της ΕΚΤ σε αυτό είναι να διατηρήσει τη σταθερότητα των τιμών, η οποία αποτρέπει μία άδικη ανακατανομή. Για παράδειγμα, η έρευνά μας δείχνει ότι στην Ευρωζώνη ο πολύ χαμηλός πληθωρισμός καταλήγει σε ανακατανομή από τα νεότερα, πιο χρεωμένα νοικοκυριά, στα πιο ηλικιωμένα νοικοκυριά που είναι τυπικά καθαροί πιστωτές.

4 Οι σημερινοί νέοι θα έχουν εξ ίσου υψηλό επίπεδο διαβίωσης, όταν συνταξιοδοτηθούν, με αυτό που έχουν οι σημερινοί συνταξιούχοι. Τα επίπεδα διαβίωσής μας εξαρτώνται από την ισχύ της οικονομίας μας. Χρειαζόμαστε μία πιο ανοικτή, ευέλικτη, καινοτόμα και φιλική στις επιχειρήσεις κοινωνία. Μεγάλη έμφαση δίνεται στην ενίσχυση της ανάπτυξης από την κεντρική τράπεζα και αυτή μπορεί να συμβάλει με τη σταθερότητα των τιμών και ένα σταθερό χρηματοπιστωτικό σύστημα. Μακροπρόθεσμα, όμως, η ανάπτυξη καθοδηγείται από το τι μπορεί να παράγει η οικονομία. Αυτό αφορά πολύ περισσότερο τις ιδέες, την τεχνολογία, την ευελιξία, τα κίνητρα, τις δεξιότητες. Εναπόκειται στις εκλεγμένες κυβερνήσεις να διαμορφώσουν ένα φιλικό στην ανάπτυξη περιβάλλον.



● ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ: Ανανεώθηκε για τρία χρόνια η συλλογική σύμβαση

ΣΤΟΙΧΗΜΑ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ



√ Οι συντεχνίες καλούν την υπουργό Εργασίας να παρακολουθεί στενά την τήρηση των συμφωνηθέντων

√ «Αιτία πολέμου», με άμεση αντίδραση, τυχόν παραβίαση όρων της συλλογικής σύμβασης

Μέγα στοίχημα για τους ξενοδόχους θεωρείται η εφαρμογή της νέας συλλογικής συμφωνίας η οποία υπεγράφη προχθές Δευτέρα στο γραφείο της υπουργού Εργασίας. Με τη νέα συμφωνία, ανανεώνεται η συλλογική σύμβαση στα ξενοδοχεία μέχρι το τέλος του 2018. Αιχμή των προνοιών της νέας συμφωνίας θεωρείται η νομοθετική κατοχύρωση των επίμαχων ωφελημάτων του Ταμείου Προνοίας, του Πενθήμερου και των Αργιών, ενώ ανακτάται μέρος των παραχωρήσεων των ξενοδοχοϋπαλλήλων στο πλαίσιο της πολιτικής για αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης στην περίοδο 2013 – 15.

Τη συμφωνία υπέγραψαν, η υπουργός Εργασίας **Ζέτα Αιμιλιανίδου,** οι κλαδικές συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ και οι οργανώσεις των ξενοδόχων ΠΑΣΥΞΕ, ΣΤΕΚ, στην παρουσία των Εργοδοτικών Συνδέσμων ΟΕΒ και ΚΕΒΕ. Εκ μέρους της Ομοσπονδίας Ξενοδοχοϋπαλλήλων ΣΕΚ, τη συμφωνία υπέγραψε ο γενικός γραμματέας **Μιλτιάδης Μιλτιάδους**.

ΠΡΟΕΧΕΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή» ο κ. Μιλτιάδους εξέφρασε την προσδοκία ότι οι ξενοδόχοι θα σεβασθούν την υπογραφή τους. Σε αντίθετη περίπτωση, σημείωσε, θα φέρουν ακέραιη την ευθύνη για την αντιπαράθεση που θα προκληθεί στον τουριστικό τομέα. Η νηνεμία που επικρατεί, μπορεί ανά πάσα στιγμή να μετατραπεί σε φουρτούνα αν οι ξενοδόχοι αθετήσουν τις υποχρεώσεις τους που απορρέουν μέσα από τη νέα συμφωνία, υπογράμμισε. Διαμήνυσε παράλληλα, ότι αποτελεί μόνιμο στόχο η εξοστράκιση των προσωπικών συμβολαίων, τονίζοντας ότι εκεί που υπάρχουν δεν θα πρέπει να είναι υποδεέστερα της συλλογικής σύμβασης.

ΤΑΧΙΣΤΑ ΣΤΗ ΒΟΥΛΗ

Ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** καλεί την Υπουργό να προωθήσει τάχιστα τους νέους κανονισμούς στο Υπουργικό Συμβούλιο κι από εκεί στη Βουλή για ψήφιση τους πριν από τη λήξη της παρούσας θητείας του Κοινοβουλίου ενόψει την εκλογών του Μαϊου. Ξεκαθάρισε ότι στις μονάδες που παραβιάζεται η συλλογική σύμβαση θα υπάρχει άμεση αντίδραση, πάντοτε στο πλαίσιο του Κώδικα Βιομηχανικών Σχέσεων.

ΕΙΣΦΟΡΑ ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ ΣΤΗ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ



Ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού **Σάββας Γεωργίου** με την Επ. Γραμματέα του Τμήματος Γυναικών **Κατερίνα Παμπακά,** επισκέφθηκαν πρόσφατα τον Μητροπολίτη Λεμεσού Αθανάσιο και παρέδωσαν επιταγή, ύψους 3.000 ευρώ. Τα χρήματα δόθηκαν, με ευκαιρία της ημέρας της γυναίκας που γιορτάζεται στις 8 Μαρτίου, αντί του καθιερωμένου δώρου.

Το ποσό θα καλύψει μέρος των καθημερινών εξόδων της Μητρόπολης, για το συσσίτιο, που προσφέρει σε δυσπραγούντες συνανθρώπους μας.

