ERG_1-1_inn_1 5/17/16 11:17 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΜΑΪΟΥ 2016

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2904
ΤΙΜΗ 0.70€

ΔΟΞΑ ΚΑΙ ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑ ΜΑΝΑ

Υπέρτατο χρέος της πολιτείας, η έμπρακτη στήριξη της Ελληνίδας Κύπριας μάνας, διαχρονικό σύμβολο ηρωϊσμού και κοινωνικής καταξίωσης. Η ΣΕΚ και ο ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου, κάλεσαν την πολιτεία να συναισθανθεί το βάρος της ευθύνης προσφέροντας στις μητέρες ότι απλόχερα δικαιούνται.

(Σελ. 8, 9)



19 ΜΑΪΟΥ: ΜΕΡΑ ΜΝΗΜΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

Η γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου από τους Νεότουρκους ξεκίνησε το 1915. Το 1919 άρχισε η Β' φάση με απεχθέστατους διωγμούς από το Κεμαλικό καθεστώς. Το έγκλημα ολοκληρώθηκε το 1922 με τη Μικρασιατική καταστροφή. Η 19η Μαϊου είναι η μέρα τιμής των όπου γης Πόντιων που με αδούλωτο φρόνημα αγωνίζονται για επιστροφή στις αλύτρωτες πατρίδες. (Σελ. 7)

● **Αισιοδοξεί για το αύριο ο απερχόμενος γ.γ. της ΣΕΚ Νίκος Μωϋσέως**

ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

- ✔ **Οι εργαζόμενοι θα ανακτήσουν σταδιακά το καλό βιοτικό επίπεδο του παρελθόντος το οποίο πλήγηκε από την οικονομική κρίση**
- ✔ **Η ανεργία στην Κύπρο είναι συνυφασμένη και με το απασχολούμενο ξένο εργατικό δυναμικό**
- ✔ **Θετική εξέλιξη για τα συνδικάτα η νομική υπόσταση βασικών ωφελημάτων της συλλογικής σύμβασης των ξενοδοχοϋπαλλήλων**
- ✔ **Προέχει η εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας και η φορολογική μεταρρύθμιση**

Όλα είναι έτοιμα για το 28ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΣΕΚ το οποίο θα πραγματοποιηθεί στη Λευκωσία στις 25 – 27 Μαϊου 2016.

Ο απερχόμενος γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Νίκος Μωϋσέως** εξέφρασε την

● **Ώρα για να αντιμετωπισθεί ολοκληρωτικά η εργασιακή εκμετάλλευση**

ευαρέσκεια του γιατί όλα κυλούν ομαλά σηματοδοτώντας ένα επιτυχεμένο συνέδριο το οποίο θα καθορίσει τη γραμμή πλεύσης του Κινήματος στην μεταμνημονιακή εποχή. Με δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή» ο κ. Μωϋσέως προσδιόρισε το περίγραμμα των κύριων επιδιώξεων της ΣΕΚ τονίζοντας πως πρωταρχική προτεραιότητα είναι η σταδιακή ανάκτηση του καλού βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, η θωράκιση των συλλογικών συμβάσεων και η ισχυροποίηση του κράτους πρόνοιας με κορυφαίο πυλώνα την εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας.

Εξ' άλλου, σε συνέντευξη του στην εφημερίδα «Καθημερινή» της Κυριακής, ο κ. Μωϋσέως εξέφρασε την αισιοδοξία του ότι σιγά – σιγά θα βελτιωθεί ικανοποιητικά το βιοτικό επίπεδο της εργατικής τάξης που επλήγη από την κρίση και τη βαθιά οικονομική ύφεση της τελευταίας πενταετίας. (Σελ. 5, 6)



28ο ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΕΚ 25 – 27 ΜΑΪΟΥ 2016

ΩΡΑ ΕΥΘΥΝΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ

ΠΛΗΡΗΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΕΝΟΨΕΙ ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

● **Θα τιμήσει με την παρουσία του και θα απευθύνει χαιρετισμό ο πρόεδρος της Δημοκρατίας**

Όλα είναι έτοιμα για τη διοργάνωση του Παγκύπριου Συνεδρίου της ΣΕΚ που θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο «HILTON PARK» στη Λευκωσία στις 25 – 27 Μαϊου 2016. Το τελετουργικό μέρος θ' ανοίξει με καλλιτεχνικό πρόγραμμα. Θα παραστεί και θα προσφωνήσει τους συνέδρους ο πρόεδρος της Δημοκρατίας Νίκος Αναστασιάδης. Ο γ.γ. της ΣΕΚ Νίκος Μωϋσέως δήλωσε πως η περίοδος από το 27ο συνέδριο τον Νοέμβριο του 2011 έως σήμερα, ήταν μια από τις χειρότερες των τελευταίων δεκαετιών. Σελ. 3

Οδεύουμε προς μία καλή τουριστική χρονιά

Η Κύπρος οδεύει προς την καρδιά της καλοκαιρινής περιόδου. Οι ενδείξεις για μια καλή τουριστική χρονιά είναι περισσότερο από ευοίωνες, ενώ τα έσοδα από τον τουρισμό ακολουθούν τους τελευταίους μήνες ανοδική πορεία.

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας ταξιδιωτών τα έσοδα από τον τουρισμό τον περασμένο Φεβρουάριο, ανήλθαν στα €37.6 εκ. σε σύγκριση με €30.9 εκ. τον αντίστοιχο μήνα του προηγούμενου χρόνου, σημειώνοντας αύξηση 21.7%.

Όπως αναφέρει επίσημα η Στατιστική Υπηρεσία για την περίοδο Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2016, τα έσοδα από τον τουρισμό υπολογίζονται σε €66.7 εκ., σε σύγκριση με €59.3 εκ. την αντίστοιχη περίοδο του 2015, σημειώνοντας αύξηση 12.5%.

Αυτοί οι αριθμοί μαζί με τον αριθμό των κρατήσεων, δείχνουν και επιβεβαιώνουν πως το 2016 θα είναι μια καλή χρονιά για την Κύπρο και τον τουρισμό της. Η ΣΕΚ αυτή την καλή εικόνα θα την διαφυλάξει ως κόρη οφθαλμού και μέσα σε πλαίσια εργατικής ειρήνης και εργασιακής ομαλότητας θα προσπαθήσει για ακόμα καλύτερες μέρες και επιδόσεις.

● **Ευθύνη κράτους και εργοδοτών η μακροχρόνια εργατική ειρήνη**

Το ίδιο βέβαια αναμένουμε και από την εργοδοτική πλευρά και κυρίως τους ξενοδόχους, οι οποίοι οφείλουν να εφαρμόσουν τα συμφωνηθέντα και τους νόμους που διέπουν τις εργασιακές σχέσεις στη ξενοδοχειακή βιομηχανία. Ήδη είναι γνωστό πως, μόλις πρόσφατα μετά από μακρά διαπραγμάτευση, η κυβέρνηση πρότεινε και η βουλή ψήφισε, σχετική νομοθεσία με βάση την οποία το Ταμείο Προνοίας, οι αργίες και η πενθήμερη εργασία αποτελούν νόμο και η εφαρμογή τους είναι υποχρεωτική.

Οι εργοδότες του κλάδου έχουν ευθύνη και υποχρέωση να σεβαστούν τη νέα νομοθεσία, ώστε στον τομέα να επικρατήσουν συνθήκες μακροχρόνιας εργασιακής ηρεμίας, γιατί το πολύ καλό 2016 πρέπει να διαδεχθεί ένα ακόμα καλύτερο 2017.

Το υπουργείο Εργασίας ως ο θεματοφύλακας των πιο πάνω οφείλει να παρακολουθεί και άγρυπνα να επιθεωρεί την απρόσκοπτή και ομαλή εφαρμογή των νόμων και των υπολοίπων εργασιακών θεσμιών, γιατί αυτό επιβάλλει το δημόσιο συμφέρον.

Εκπτώσεις και άλλου είδους ελλείμματα στη σωστή επιθεώρηση, δεν δικαιολογούνται.

Τέλος, η ΣΕΚ θα είναι ακοίμητος φρουρός για την πιστή εφαρμογή των σχετικών νομοθεσιών και της συλλογικής σύμβασης.

ERG_2-2_inn_4 5/17/16 10:53 AM Page 1

Μπροστά στην κάλπη με ευθύνη

Την ώρα που ο προεκλογικός πυρετός κορυφώνεται, η κοινή γνώμη παρακολουθεί άναυδη τους πολιτικούς αρχηγούς και τους υποψηφίους βουλευτές να αλληλοσπαράσσονται σε μια ύστατη προσπάθεια να γίνουν αρεστοί στους ψηφοφόρους. Μέσω των τηλεοπτικών παραθύρων οι πολιτικοί αρχηγοί, κυρίως των μεγάλων κομμάτων, εξαντλούν τα πολιτικά τους πυρομαχικά, τάζοντας λαγούς και πετραχήλια στους κατακρεουργημένους πολίτες. Ξεχνούν φαίνεται οι πολιτικοί αρχηγοί των κομμάτων που κυβέρνησαν ή συγκυβέρνησαν τον τόπο, ότι φέρουν το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης για την οικονομική τραγωδία και την φτωχοποίηση του λαού. Ξεχνούν ότι στα χρόνια που κυβέρνησαν ή συγκυβέρνησαν, ο τόπος σύρθηκε στην κοινωνικοοικονομική άβυσσο.



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

Στον ευαίσθητο τομέα της υγείας ο οποίος νοσεί βαθύτατα εδώ και πολλά χρόνια, υπόσχονται ότι θα εφαρμόσουν το ΓΕΣΥ, λησμονώντας ότι επί της δικής τους διακυβέρνησης το άφησαν να αιμορραγεί στην εντατική. Ειδικότερα το ΑΚΕΛ που στην δεκαετία 2003 – 2013 ήλεγχε απόλυτα το υπουργείο Υγείας με δικούς του πολιτικούς προϊστάμενους δεν νομιμοποιείται πολιτικά να κατηγορεί την νύν κυβέρνηση για την μη υλοποίηση του ΓΕΣΥ. Όσον αφορά στην περιβόητη διακήρυξη ότι θα απαλλάξουν τον τόπο από την διαπλοκή και την διαφθορά, ας ρίξουν μια ματιά γύρω τους και θα δούν στα σίδερα της φυλακής δικά τους πρωτοκλασάτα στελέχη. Ακόμη θα δούν να σύρονται στα δικαστήρια κομματικοί ομοϊδεάτες τους όλων των βαθμίδων που κατηγορούνται για εμπλοκή σε σκάνδαλα και μίζες. Δρομολαξιά, ΧΥΤΥ, ΧΥΤΑ, ελικόπτερα, αμαρτωλά συνεργατικά και τραπεζικά ιδρύματα, κουρεμένες καταθέσεις, και πολλές άλλες τοξικές δραστηριότητες συνθέτουν το βρωμερό πολιτικό σκηνικό μέσα από το οποίο θα ανδειχθούν τα νέα μέλη του κοινοβουλίου. Πως είναι δυνατόν, λοιπόν, αυτοί που ευθύνονται για την θλιβερή κατάντια του τόπου να ζητούν την ψήφο των φτωχοποιημένων πολιτών; Δεν είναι εξωφρενικό, αυτοί

• Το ΑΚΕΛ δεν νομιμοποιείται πολιτικά να μιλά για το ΓΕΣΥ

που έσυραν τον τόπο στις πύλες του άδη να υπόσχονται τώρα ότι θα φέρουν την ανάσταση;

Το μέγα δυστύχημα είναι ότι, τα αχνάρια των πολιτικών αρχηγών ακολουθούν πιστά δεκάδες νεαροί ή νεοφανείς υποψήφιοι, οι οποίοι με ευρηματικά συνθήματα στις προεκλογικές πινακίδες, επιχειρούν να μας πείσουν ότι τυχόν εκλογή τους θα σημάνει το τέλος της σταύρωσης του λαού. Αξίζει τον κόπο να δούμε μερικά:

Νέα δυναμική. Χωρίς διαπλοκή και διαφθορά. Διεκδικητική φωνή – ξεκάθαρη άποψη. Κερδίζουμε την άνοιξη. Με καθαρά χέρια.

Διαβάζοντας τα πιο πάνω συνθήματα ο προβληματιζόμενος ψηφοφόρος γελά και διερωτάται: Πως μπορεί να φέρουν την άνοιξη αυτοί που μας κληρονόμησαν τις αδυσώπητες επιπτώσεις της πολιτικής βαρυχειμωνιάς. Πως είναι δυνατόν να προτάξουν ξεκάθαρη άποψη και διεκδικητική φωνή όταν στέκουν σούζα μπροστά στις ετσιθελικές επιλογές του κομματικού αρχηγού; Μα είναι δυνατόν να έχουν καθαρά χέρια σένα χώρο που είναι βυθισμένος στο βούρκο, στα απόβλητα και στα υπολείμματα;

Έχοντας αυτά κατά νουν λίγες ώρες πρίν από την εκλογική αναμέτρηση, διαπιστώνουμε πως η κομματοκρατία που ευθύνεται τα μέγιστα για την κατάντια του τόπου, ζεί και βασιλεύει. Το ιλαροτραγικό είναι ότι τα πλείστα κόμματα, προσκολλημένα στη διαχρονική προσφιλή τους συνταγή, ενδιαφέρονται περισσότερο για τις επόμενες εκλογές και λιγότερο για τις επόμενες γενεές, αδιαφορώντας για τα καυτά ζητήματα της καθημερινότητας. Φρονούμεν, ότι τα πράγματα στο κοινωνικό και πολιτικό μέτωπο με τους πολίτες να παραμένουν απλοί θεατές των εξελίξεων, επιτρέπουν στο κομματικό και οικονομικό κατεστημένο να συνεχίζει απρόσκοπτα την ασύδοτη πρακτική του.

• Ο κατακρεουργημένος πολίτης τώρα ξέρει

• Μόνο με αφύπνιση του πολίτη θα σπάσουν τα δεσμά του κατεστημένου που έσυρε τον τόπο στην άβυσσο



Μοναδικό φώς στην άκρη της σκοτεινής σήραγγας είναι η αφύπνιση του λαού έστω και την δωδεκάτη ο οποίος καλείται χωρίς κομματικές παρωπίδες να βρεί τρόπους αντίδρασης. Καλείται ο κάθε πολίτης να ενεργήσει πέραν και πάνω από ψευδεπίγραφες ιδεολογίες και κομματικές ντιρεκτίβες πλήττοντας με την δύναμη της ψήφου της το κατεστημένο που λυμαίνεται τον παραγόμενο πλούτο εδώ και δεκαετίες.

Ο κατακρεουργημένος πολίτης τώρα ξέρει. Δεν έχει δικαιολογητικά αυτή την φορά αν στην βουλή στείλει διεφθαρμένους, ανάξιους ή πατριδοκάπηλους. Άς προσέξει λοιπόν! Μπροστά στην κάλπη έχει μία και μοναδική επιλογή. Να επιβραβεύσει τους τίμιους και τους άριστους, τιμωρώντας αμείλικτα εκείνους που έσυραν τον τόπο στην καταστροφή.

Αν κυβερνούσαν οι γυναίκες...

Αν κυβερνούσαν τον Κόσμο οι γυναίκες, γράφει ένας σύγχρονος στοχαστής της εποχής μας ο καθηγητής Φράνσις Φουκουγιάμα, θα μπορούσε σίγουρα να προβλεφθεί η μεγαλύτερη συμμετοχή γυναικών στην κοινωνική και πολιτική ζωή που θα οδηγούσε σε ένα λιγότερο απρόσιτο κόσμο. Μπορεί η Αθηνά η Ελληνίδα θεά της σοφίας και του πολέμου, να υπήρξε γυναικείο πρότυπο κατά την αρχαιότητα, αλλά στον σημερινό κόσμο οι γυναίκες μπορούν να διαδραματίσουν ένα καταλυτικό ρόλο στη δημιουργία συνθηκών ειρήνης, ασφάλειας και κοινωνικής προόδου.



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

Θα πρέπει, λοιπόν να αποτελεί όραμα μας οι κοινωνίες να μπορούν να προοδεύουν μέσα από τη σύζευξη των αξιών, των ιδεών, των οραμάτων, των επιδιώξεων και των προτεραιοτήτων και των δύο φύλων του γένους των ανθρώπων.

Ενώπιον του Συνδικαλιστικού Κινήματος της Κύπρου εξακολουθούν να κυριαρχούν κρίσιμα εργασιακά και κοινωνικά ζητήματα, τα οποία δημιουργούν έντονα συναισθήματα εργασιακής ανασφάλειας, όπως η ανεργία, η απορρύθμιση των εργασιακών σχέσεων, η συρρίκνωση του κοινωνικού κράτους.

Μεταξύ αυτών και προαγωγή της ισότητας που, την τελευταία τουλάχιστον πενταετία βρίσκεται στο περιθώριο, με αποτέλεσμα η γυναικεία απασχόληση να παρουσιάζει σοβαρά ελλείμματα.

Με τις διαφοροποιήσεις που έχουν συμβεί στην αγορά εργασίας και τις αυξανόμενες αλλά και ραγδαίες, προκλήσεις που επικρατούν γύρω μας, η ενεργότερη και ποιοτικότερη εμπλοκή της γυναίκας στο εργασιακό τοπίο, θα ενισχύσει την παραγωγική διαδικασία προς όφελος του κοινωνικού ιστού της χώρας.

Νοείται ενδυνάμωση του κοινωνικού κράτους πρόνοιας ,όταν οι ληφθείσες πολιτικές αποφάσεις δεν περικλείουν τις ανάγκες του μισού και πλέον πληθυσμού της χώρας.

Νοείται, εκσυγχρονισμένες νομοθεσίες που αφορούν την μητρότητα, την Ίση Αμοιβή, τη γονική άδεια και την Ίση Μεταχείριση στην Απασχόληση, να μην εφαρμόζονται στους χώρους εργασίας, λόγω μη αποτελεσματικού ελέγχου από τους μηχανισμούς εποπτείας εφαρμογής της νομοθεσίας. Οφείλει η πολιτεία να παραδεχτεί πως υστερούμε σε βασικούς τομείς σε σχέση με τη συμμετοχή της Κύπριας γυναίκας στα κέντρα λήψης αποφάσεων, την ισότιμη ανέλιξη και προαγωγή, καθώς και τη συμφιλίωση εργασίας και οικογένειας. Η παραδοχή από μόνη της μπορεί να αποτελέσει το ήμισυ το παντός συμβάλλοντας προς την κατεύθυνση της επίλυσης καίριων χιλιοειπωμένων ζητημάτων

Όταν αγωνιζόμαστε για τα δικαιώματα των γυναικών δεν κάνουμε τίποτα περισσότερο από του να υπερασπιζόμαστε τις αρχές και αξίες της δικαιοσύνης και της δημοκρατίας.

Γιατί τι άλλο μπορεί να είναι παρά υπεράσπιση της δικαιοσύνης και της δημοκρατίας ο αγώνας για να αποκτήσει το 50% του πληθυσμού της γης τα δικαιώματα του και να συμμετέχει ενεργά σε όλες τις πτυχές της ζωής της κοινωνίας;

«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 5/17/16 10:53 AM Page 1

ΟΛΑ ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ ΤΟ 28ο ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

Όλα ειναι έτοιμα για την πραγματοποίηση του 28ου Παγκύπριου συνεδρίου της ΣΕΚ που θα πραγματοποιηθεί στις 25 – 27 Μαϊου 2016 στο ξενοδοχείο «ΧΙΛΤΟΝ ΠΑΡΚ» στη Λευκωσία.

Το τελετουργικό μέρος θα αρχίσει στις 6μ.μ. της Τετάρτης 25 Μαϊου, στην παρουσία του προέδρου της Δημοκρατίας **Νίκου Αναστασιάδη** ο οποίος θα απευθύνει χαιρετισμό. Εισηγητική ομιλία θα καταθέσει ο απερχόμενος γ.γ. της ΣΕΚ **Νίκος Μωϋσέως** ο οποίος θα αναλύσει το έργο της απελθούσας τετραετίας προσδιορίζοντας ταυτόχρονα τους στόχους στη μεταμνημονιακή εποχή.

Χαιρετισμούς θ' απευθύνουν επίσης, οι ηγεσίες της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, της ΓΣΕΕ και της τουρκοκυπριακής TURK-SEN.

Στη 2η μέρα του συνεδρίου θα τεθούν προς έγκριση η Έκθεση Δράσης και τα πεπραγμένα και θα εγκριθούν ψηφίσματα για το Κυπριακό και τα μείζονα εργασιακά και κοινωνικοοικονοικά ζητήματα.

Την 3η μέρα θα διεξαχθούν εκλογές για την ανάδειξη του νέου γενικού γραμματέα και των άλλων τεσσάρων μελών της γενικης γραμματείας της ΣΕΚ για την επόμενη τετραετία. Στο πλαίσιο των εργασιών του συνεδρίου θα αναλύσουν επίκαιρα θέματα της αρμοδιότητας τους η υπουργός Εργασίας **Ζέτα Αιλιανίδου,** ο γενικός διευθυντής του υπουργείου Οικονομικών **Χρίστος Πατσαλίδης** και ο πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Οικονομικής Κοινωνικής Επιτροπής, (ΕΟΚΕ) **Γιώργος Ντάσης.**

√ Θα τιμήσει με την παρουσία του και θ' απευθύνει χαιρετισμό ο πρόεδρος της Δημοκρατίας

ΕΚΘΕΣΗ ΔΡΑΣΗΣ

Σε εισαγωγικό σημείωμα του στην Έκθεση Δράσης ο γ.γ. Νίκος Μωϋσέως, εκ μέρους του Γενικού Συμβουλίου, τονίζει πως η περίοδος που βρίσκεται σε ανασκόπηση είναι μια από τις χειρότερες περιόδους της σύγχρονης ιστορίας του τόπου μας. Η παγκόσμια οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην κυπριακή οικονομία ήταν πρωτόγνωρες και άφησαν ανεξίτηλες τις επιπτώσεις τους στο σύνολο του λαού μας.

Περαιτέρω υπογραμμίζει, «Το Κίνημά μας κλήθηκε να διαχειριστεί τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης μέσα σε ένα δύσκολο και εχθρικό περιβάλλον.

Διαχειρίστηκε τα προβλήματα που προέκυψαν σοβαρά και υπεύθυνα. Διαδραμάτισε πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλα τα οικονομικά και κοινωνικά θέματα του τόπου μας. Πρωτοστάτησε δε, με τις εισηγήσεις και τις απόψεις του, στη διαμόρφωση πολιτικής για σημαντικά προβλήματα που αντιμετώπιζε η εργατική τάξη την περίοδο αυτή.

Για να πετύχουμε αυτά τα αποτελέσματα στηριχθήκαμε στο πνεύμα ενότητας και συνεργασίας που χαρακτήριζε τα στελέχη του Κινήματος από την κορυφή μέχρι τη βάση, στην υποστήριξη μελών και στελεχών και στην ενσυνείδητη εργασία όλων των αξιωματούχων και του υπαλληλικού προσωπικού του Κινήματος.»

Ο κ. Μωϋσέως παροτρύνει τους συνέδρους να ασκήσουν εποικοδομητική κριτική. «Αξιολογώντας το έργο που έχει γίνει. Με τις εισηγήσεις και απόψεις σας, σας καλούμε να συμβάλετε θετικά στον καθορισμό των νέων στόχων και επιδιώξεων του Κινήματος, που θα αποβούν προς όφελος των μελών μας, των εργαζομένων και του λαού μας γενικότερα», καταλήγει.



Φίλε καταναλωτή,

Πρέπει να γνωρίζεις ότι κατά την αγορά προϊόντων δικαιούσαι με βάση τη νομοθεσία δύο (2) χρόνια εγγύηση

Αποτελεί δικαίωμα σου να ζητήσεις ΓΡΑΠΤΩΣ την εγγύηση

Αν το προϊόν είναι μεταχειρισμένο δικαιούσαι εγγύηση ενός χρόνου

Μάθε τα δικαιώματα σου, διεκδίκησε τα συμφέροντα σου

Περισσότερες πληροφορίες μάθε από την τηλεφωνική γραμμή 1429 που λειτουργεί υπό την ευθύνη της Υπηρεσίας Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτή του υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού

Η γραμμή 1429 λειτουργεί σε 24ωρη βάση χωρίς χρέωση

Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών (ΣΕΚ)

Αυξάνεται το επίδομα των χαμηλοσυνταξιούχων

• Η αύξηση θα δίνεται ανάλογα με την κατηγορία

Την αύξηση της επιταγής που λαμβάνουν οι χαμηλοσυνταξιούχοι (μικρή επιταγή) προνοεί η τροποποίηση του σχεδίου ενίσχυσης χαμηλοσυνταξιούχων, που ενέκρινε πρόσφατα το Υπουργικό Συμβούλιο.

Όπως δήλωσε η Υπουργός, Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Ζέτα Αιμιλιανίδου, η αύξηση της μικρής σύνταξης αποτιμάται στα €4,5 εκατομμύρια, εκ των οποίων τα €3,3 εκατ. προέρχονται από ανάκτηση ποσών, που δεν είχαν δηλωθεί.

Με βάση αυτή την τροποποίηση αυξάνεται το επίδομα χαμηλοσυνταξιούχους σε όλους όσοι είναι δικαιούχοι του επιδόματος του χαμηλοσυνταξιούχου, σε όσους είναι δικαιούχοι της μικρής επιταγής.

Η αύξηση αυτή, για παράδειγμα, αντί €150 θα είναι €170 ευρώ και ανάλογα με την κατηγορία στην οποία εμπίπτει ο χαμηλοσυνταξιούχος θα υπάρχει η αύξηση.

Όπως είπε, τα ποσά αυτά αφορούν το 2016, θα δοθούν αναδρομικά από τον Ιανουάριο του 2016, με μια συνολική δαπάνη γύρω στα €4,5 εκ. ευρώ.

Τα ποσά που δαπανώνται από τον κρατικό προϋπολογισμό θα πρέπει να στοχεύουν στις ευάλωτες ομάδες, αυτούς που πραγματικά έχουν ανάγκη».

Διευκρίνισε ότι οι υπερπληρωμές που έχουν αποκοπεί ανέρχονται στα €3,3 εκ.

«Είναι οι τόκοι που προήλθαν από καταθέσεις και έπρεπε με βάση το σχέδιο που εγκρίθηκε από το 2009 να περιλαμβάνονταν στις δηλώσεις οποιουδήποτε που υπέβαλλε αίτηση για επίδομα χαμηλοσυνταξιούχου. Άρα τα €3,3 εκ. ήταν εκείνα που αφορούσαν την ανάκτηση των υπερπληρωμών που είναι ποσά που δεν δηλώθηκαν παρανόμως και που ήταν υποχρέωση του κράτους να τα ανακτήσει. Αυτή τη στιγμή η αύξηση του επιδόματος είναι 4,5 εκ. ευρώ», εξήγησε.

Απαντώντας σε άλλη ερώτηση, η κ. Αιμιλιανίδου είπε ότι εδώ και αρκετές μέρες γίνεται μια αρνητική κριτική γιατί οι Υπηρεσίες το Υπουργείου ενήργησαν ως είχαν υποχρέωση βάσει του νόμου να ελέγχουν δηλώσεις οι οποίες κατατίθενται για να μπορεί κάποιος να πάρει επίδομα.



Λέγοντας ότι για πρώτη φορά ελέγχονται οι δηλώσεις που υποβάλλονται, η κ. Αιμιλιανίδου σημειωσε πως «μετά από αξιόπιστο έλεγχο πρέπει να επιστραφούν ποσά από οποιονδήποτε που στην ουσία δεν ήταν δικαιούχος, στα πρόσωπα που πραγματικά έχουν ανάγκη, τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού».

ERG_4-4_inn_13 5/17/16 10:54 AM Page 1

40 νέες υποτροφίες από το Συνεργατισμό προς τους νέους

• Το κοινωνικό πρόσωπο του συνεργατισμού

Την έναρξη νέου προγράμματος παραχώρησης υποτροφιών ανακοίνωσε σήμερα ο Συνεργατισμός, στο πλαίσιο της συνεχούς προσφοράς του προς τους νέους και την παιδεία του τόπου. Συγκεκριμένα, όπως αναφέρει ανακοίνωση της Συνεργατικής Κεντρικής Τράπεζας, θα παραχωρηθούν 40 υποτροφίες των €2.000 ευρώ ετησίως, μέχρι την ολοκλήρωση του πτυχιακού προγράμματος του φοιτητή, με μέγιστο χρόνο τα τέσσερα έτη, σε οποιοδήποτε Πανεπιστήμιο ή Σχολή Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κύπρο ή στο εξωτερικό.

Η αξία του προγράμματος μπορεί να υπερβεί τις €300.000.

Δικαίωμα συμμετοχής στο νέο πρόγραμμα υποτροφιών έχουν απόφοιτοι μαθητές λυκείων/τεχνικών σχολών του 2016 ή στρατιώτες που ολοκληρώνουν τη θητεία τους εντός του τρέχοντος έτους, απόφοιτοι μαθητές λυκείων/τεχνικών σχολών 2015/2014 που δεν δικαιούνταν να υποβάλουν αίτηση στο πρόγραμμα υποτροφιών 2015 (διότι δεν είχαν ολοκληρώσει ακαδημαϊκό εξάμηνο τον Μάρτιο του 2015).

Θα πρέπει επίσης να πληρούν τις πιο κάτω προϋποθέσεις:

1.Να είναι κάτοχοι κυπριακής υπηκοότητας και να κατοικούν μόνιμα στις περιοχές που ελέγχονται από την Κυπριακή Δημοκρατία.

2.Το κατά κεφαλήν ετήσιο ακαθάριστο εισόδημα της οικογένειας του αιτητή/ της αιτήτριας να μην υπερβαίνει τις 10.000 ευρώ.

3.Ο αιτητής να μην έχει εξασφαλίσει άλλο πτυχίο προηγουμένως.

4.Ο αιτητής ή οι γονείς του (σε περίπτωση που ο φοιτητής είναι εξαρτώμενός τους) να είναι μέλος/μέλη ή πελάτης/πελάτες σε οποιοδήποτε Συνεργατικό Πιστωτικό Ίδρυμα.

Οι υποτροφίες, όπως και πέρσι, θα δοθούν με βάση κοινωνικοοικονομικά και ακαδημαϊκά κριτήρια με στόχο τη στήριξη άπορων μαθητών που επιθυμούν να σπουδάσουν. Αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από την 1η μέχρι τις 30 Σεπτεμβρίου 2016.

Ως 30 Ιουνίου οι αλλαγές στα φωτοβολταϊκά

Παράταση Προθεσμίας Συμμόρφωσης για τις Τροποποιήσεις Ρυθμίσεων Προστασίας των Φωτοβολταϊκών Συστημάτων Συμψηφισμού Μετρήσεων (Net Metering) και άλλων μικρών Φωτοβολταϊκών Συστημάτων μέχρι τις 30 Ιουνίου έδωσε η ΑΗΚ.

Σε σχετική ανακοίνωση η ΑΗΚ αναφέρει ότι απέστειλε επιστολή σε 4.000 περίπου παραγωγούς / καταναλωτές που εγκατέστησαν Φωτοβολταϊκά Συστήματα (Φ/Β), στη βάση Συμψηφισμού Μετρήσεων (Net Metering) ζητώντας την τροποποίηση των ρυθμίσεων προστασίας των Φ/Β αυτών συστημάτων, εντός δύο μηνών και ότι με σχετικό ενημερωτικό δελτίο που είχε αναρτηθεί στις 25/1/2016 στην ιστοσελίδα της ΑΗΚ (www.eac.com.cy), επεξηγούντο οι λόγοι που επέβαλλαν αυτές τις τροποποιήσεις, η διαδικασία εκτέλεσής τους και η διαδικασία κάλυψης του κόστους από την ΑΗΚ, στους δικαιούχους. Σημειώνεται ωστόσο πως η ΑΗΚ αντιλαμβανόμενη ότι υπάρχει σημαντικός αριθμός επηρεαζόμενων που χρειάζεται περισσότερο χρόνο ανταπόκρισης, επεκτείνει το χρόνο αυτό μέχρι τις 30 Ιουνίου 2016. «Ευελπιστούμε ότι με την παράταση αυτή όλοι οι επηρεαζόμενοι θα ανταποκριθούν, συμβάλλοντας στην επιτυχία του θεσμού και στην περαιτέρω ανάπτυξή του».

• Παράταση έδωσε η ΑΗΚ στους παραγωγούς / καταναλωτές

• Υποβολή αιτήσεων από μαθητές Β τάξης Γυμνασίων

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΜΕΝΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Το Υπουργικό Συμβούλιοαποφάσισε την παραχώρηση επιχορήγησης για αγορά καινούριου φορητού υπολογιστή στους μαθητές της Β' τάξης Δημόσιων Γυμνασίων και Ιδιωτικών Σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης (εγκεκριμένων από το ΥΠΠ), καθώς και στους μαθητές που φοιτούν στην Προπαρασκευαστική τάξη των Εσπερινών Γυμνασίων-Λυκείων και των οποίων οι οικογένειες λαμβάνουν Δημόσιο Βοήθημα ή Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα ή οι ίδιοι λαμβάνουν Δημόσιο Βοήθημα.

Πιο κάτω δίνονται χρήσιμες πληροφορίες για κάθε ενδιαφερόμενο:

• Δικαιούχοι είναι οι μαθητές, των οποίων οι οικογένειες λαμβάνουν Δημόσιο Βοήθημα ή Ελάχιστο ΕγγυημένοΕισόδημα ή οι ίδιοι λαμβάνουν Δημόσιο Βοήθημα και οι οποίοι φοιτούν, κατά τη σχολική χρονιά 2015-2016, στη Β' τάξη Δημόσιου Γυμνασίου ή Ιδιωτικού Σχολείου Μέσης Εκπαίδευσης, εγκεκριμένου από το ΥΠΠ, καθώς και οι μαθητές που φοιτούν στην Προπαρασκευαστική τάξη των Εσπερινών Γυμνασίων -Λυκείων .

• Το μέγιστο ποσό της χορηγίας ανέρχεται στα €400 και θα καταβάλλεται με βάση τις κατευθυντήριες γραμμές και τη διαδικασία αγοράς που ακολουθούν.

• Οι δικαιούχοι μπορούν να προμηθεύονται τον φορητό ηλεκτρονι-



κό υπολογιστή από προμηθευτή / εταιρεία πώλησης της δικής τους επιλογής.

• Για την επιχορήγηση θα γίνονται δεκτές συναλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί μετά την 27η Απριλίου 2016, ημερομηνία λήψης της απόφασης, και μέχρι την 31η Αυγούστου 2016, τελευταία ημέρα της τρέχουσας σχολικής χρονιάς.

• Μετά την παραγγελία, οι δικαιούχοι θα πρέπει να προσκομίσουν συμπληρωμένες τις πιο πάνω βεβαιώσεις, μαζί με το πρωτότυπο τιμολόγιο στις Γραμματείες των Σχολείων τους, οι οποίες θα τις προωθούν στις οικείες Σχολικές Εφορείες, στην περίπτωση των μαθητών των Δημόσιων Γυμνασίων και Εσπερινών Γυμνασίων-Λυκείων, ή στον Διευθυντή του Ιδιωτικού Σχολείου, στην περίπτωση των μαθητών των Ιδιωτικών Σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης (σημ.: οι πιο πάνω βεβαιώσεις πρέπει να προσκομίζονται και σε περίπτωση αγοράς του φορητού ηλεκτρονικού υπολογιστή από το διαδίκτυο ή από χώρα του εξωτερικού).

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθυνθούν για τις τεχνικές προδιαγραφές του υπολογιστή στο τηλέφωνο **22306030** και για τη διαδικασία στο Λειτουργό της Διεύθυνσης Μέσης Εκπαίδευσης κ. **Χρύσανθο Χρυσάνθου**, στο τηλέφωνο **22800667** ή στην ιστοσελίδα του ΥΠΠ. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν, επίσης, να αποστέλλουν τα ερωτήματά τους στην ηλεκτρονική διεύθυνση **registry@moec.gov.cy .**

Έρχονται τα «ρομπότ» και καταργούν πολλές θέσεις εργασίας, σύμφωνα με συνέδριο στις ΗΠΑ

Μερικοί από τους πλουσιότερους, ευφυέστερους και ισχυρότερους ανθρώπους στον κόσμο είχαν ένα μήνυμα να μεταφέρουν σε εμάς καθώς συναντήθηκαν αυτή την εβδομάδα για να συζητήσουν επείγοντα παγκόσμια θέματα: Έρχονται τα ρομπότ.

Στο Παγκόσμιο Συνέδριο του Ιδρύματος Milken στο Μπέβερλι Χιλς της Καλιφόρνιας, τουλάχιστον τέσσερις συζητήσεις έως τώρα είχαν ως θέμα την τεχνολογία που υποκαθιστά εργασίες σε τομείς από τις αγορές έως την εξόρυξη - και, το σημαντικότερο, δουλειές. «Τα περισσότερα οφέλη που βλέπουμε από την αυτοματοποίηση σχετίζονται με καλύτερη ποιότητα και λιγότερα σφάλματα, αλλά σε πολλές περιπτώσεις όντως μειώνει και τις θέσεις εργασίας», είπε χθες σε συζήτηση ο Μάικλ Τσούι, συνεργάτης του Ιδρύματος McKinsey Global.

Το τετραήμερο συνέδριο, που ξεκίνησε την Κυριακή, το παρακολουθούν 3.500 άτομα μόνο με πρόσκληση. Το θέμα του είναι «Το μέλλον της ανθρωπότητας». Η τεχνολογία δεν έχει απλώς εξαλείψει τις χαμηλόμισθες δουλειές που απαιτούν λίγα προσόντα, είπαν μερικοί από τους 700 ομιλητές.

Αναφέρθηκαν σε ρομπότ που οδηγούσαν φορτηγά σε μερικά ορυχεία της Αυστραλίας, σε δικηγορικά προγράμματα για εταιρείες τα οποία αντικαθιστούν προσωπικό με μεταπτυχιακές σπουδές που εξετάζουν χιλιάδες εγγράφων πριν από δίκες, και, στην Γουόλ Στριτ, την αυτοματοποίηση εργασιών που προηγουμένως διεκπεραιώνονταν από



τραπεζίτες με πτυχία MBA ή με ντοκτορά.

«Οποιουδήποτε η εργασία αφορά τη μεταφορά στοιχείων από ένα λογιστικό φύλλο σε άλλο (...), αυτό θα αυτοματοποιηθεί», είπε ο Ντάνιελ Νάντλερ, διευθυντής της εταιρείας ανάλυσης χρηματοοικονομικών στοιχείων Kensho, η οποία ανήκε εν μέρει στον όμιλο Goldman Sachs. «Η Goldman Sachs θα εξακολουθεί να υπάρχει σε 10 χρόνια, η JP Morgan επίσης», είπε, αναφερόμενος στους χρηματοπιστωτικούς οργανισμούς, «απλώς θα είναι πολύ πιο αποδοτικοί όσον αφορά τη λειτουργική απόδοση και τον αριθμό υπαλλήλων».

Οι μεγάλες τράπεζες έχουν απολύσει δεκάδες χιλιάδων άτομα τα τελευταία χρόνια καθώς επιχειρήσεις όπως η διαπραγμάτευση ομολόγων έχουν γίνει λιγότερο κερδοφόρες. Υπό την τεράστια πίεση από επενδυτές να βελτιώσουν τα κέρδη τους αλλά χωρίς να μπορούν να αυξήσουν τις αποδόσεις τους κατά πολύ, οι τράπεζες συνεχώς στρέφονται στην τεχνολογία για να μειώσουν το κόστος τους.

Σύμφωνα με έκθεση της Citigroup το Μάρτιο, εργαζόμενοι στο χρηματοοικονομικό τομέα θα έχουν να αντιμετωπίσουν περισσότερες δυσκολίες, καθώς, όπως προέβλεψε η έκθεση, οι θέσεις εργασίας στον τραπεζικό τομέα θα μειωθούν κατά 30% στις Ηνωμένες Πολιτείες και την Ευρώπη την επόμενη δεκαετία.

Οι συμμετέχοντες στις συζητήσεις προέβλεψαν ότι η επιρροή της τεχνολογίας θα γίνει αισθητή πολύ πιο πέρα από την Γουόλ Στριτ. Ο Μάρτιν Φορντ, συγγραφέας και επιχειρηματίας, ισχυρίστηκε ότι ενώ η οικονομία που βασίζεται σε μη μόνιμο προσωπικό έχει δημιουργήσει προσωρινές δουλειές για ελεύθερους επαγγελματίες, το επόμενο βήμα θα είναι να τις καταργήσει.

ERG_5-5_inn_4 5/17/16 10:54 AM Page 1

Αφυπηρέτηση μετά αισιοδοξίας για το γ.γ. της ΣΕΚ

«Οι εργαζόμενοι θα ανακτήσουν το καλό βιοτικό επίπεδο του παρελθόντος»

τόνισε σε συνέντευξη του στην «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ»

Τον δρόμο της αφυπηρέτησης θα πάρει ο γενικός γραμματέας της Συνομοσπονδίας Εργαζομένων Κύπρου (ΣΕΚ) **Νίκος Μωυσέως** στο τέλος του μηνός, αμέσως μετά το 28ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΣΕΚ. Αφυπηρετεί έπειτα από δέκα χρόνια θητείας ως γ.γ. της Συντεχνίας, αναφέροντας ότι αντιμετώπισε δυσκολίες στη θητεία του, αλλά σημειώνει ότι η δυσκολότερη περίοδος της συνδικαλιστικής του σταδιοδρομίας ήταν κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης. Τονίζει πως τα προβλήματα που έφερε η κρίση από το 2011, δημιούργησαν την τεράστια πρωτόγνωρη ανεργία στην Κύπρο, μείωσαν μισθούς και ωφελήματα εργαζομένων και δημιούργησαν συνθήκες ανασφάλειας, παράγοντας που είναι ανασταλτικός στη συνδικαλιστική ενότητα των εργαζομένων. Σημειώνει όμως ότι η αντίστροφη μέτρηση έχει ήδη αρχίσει από το 2015 για την αναστροφή της οικονομίας. «Το συνδικαλιστικό κίνημα μπορεί να αναπτύξει τις δραστηριότητες που τα επόμενα χρόνια θα έρθουν καλύτερα και δημιουργικά, διότι θα υπάρχει βελτίωση της κυπριακής οικονομίας. Οι εργαζόμενοι θα βρουν το καλό βιοτικό επίπεδο του παρελθόντος» αναφέρει ο κ. Μωυσέως.



Σημειώνει ότι αντιμετώπισε δυσκολίες στη θητεία του, με αποκορύφωμα την οικονομική κρίση

• Πώς λειτουργεί το εργασιακό σύστημα της Κύπρου και τι ρόλο έχουν οι συλλογικές συμβάσεις;

– Σήμερα στην Κύπρο υπάρχει ένα σύστημα εργασιακών σχέσεων, το οποίο στηρίζεται πάνω στις συμφωνίες κυρίων, υπάρχει ο κώδικας βιομηχανικών σχέσεων, που είναι συμφωνία κυρίων και όχι νόμος. Το εργασιακό σύστημα της Κύπρου έτσι λειτουργεί. Οι συλλογικές συμβάσεις δεν έχουν νομική υπόσταση, δεν υποχρεώνεται ο εργοδότης να τις εφαρμόζει και εκεί που έχουμε κλαδικές συλλογικές συμβάσεις, όπως των οικοδόμων ή ξενοδόχων, είναι εθνικές συμβάσεις που θα πρέπει να εφαρμόζονται από όλους. Το παράδοξο είναι ότι αυτοί που δεν τις εφαρμόζουν είναι σε καλύτερη μοίρα στο να ανταγωνίζονται αυτούς που τις εφαρμόζουν, διότι υπάρχει μικρότερο κόστος. Είναι από τα ζητήματα που συζητούνται αρκετό καιρό και έχουμε καταφέρει στη συλλογική σύμβαση των ξενοδοχοϋπαλλήλων, επί παραδείγματι, τρία βασικά ωφελήματα της συλλογικής σύμβασης να έχουν νομική υπόσταση, τα οποία είναι το ταμείο προνοίας, η πενθήμερη εργασία και οι αργίες. Ως στόχο θέτουμε είτε ολόκληρη η συλλογική σύμβαση είτε μέρος της να έχουν νομική υπόσταση.

• Τι άποψη έχετε για το νομοσχέδιο του προέδρου του Δημοκρατικού Συναγερμού Αβέρωφ Νεοφύτου για τη ρύθμιση των απεργιών στις ουσιώδεις υπηρεσίες;

– Όσον αφορά στη ρύθμιση των απεργιών, έχουμε καταλήξει σε συνεννόηση και έχει αποσυρθεί ουσιαστικά το νομοσχέδιο. Δεν κατατέθηκε

• Πρωταρχικής σημασίας η εφαρμογή της Ισότητας στην εργαρσία και η νομική υπόσταση των συλλογικών συμβάσεων

στη συνεδρία που ήταν προγραμματισμένο να κατατεθεί, με στόχο να πάει σε κοινωνικό διάλογο κάτω από την υπουργό Εργασίας. Ως ΣΕΚ αναγνωρίζουμε ότι υπάρχει ένα θέμα όσον αφορά στην εφαρμογή του κώδικα βιομηχανικών σχέσεων, που είναι συμφωνία κυρίων. Τα συνδικάτα που υπογράφουν τον κώδικα εφαρμόζουν τη συμφωνία. Εκείνοι που δεν εφαρμόζουν τη συμφωνία είναι οι μικρές συντεχνίες που δημιουργούνται, όπως των νοσηλευτών. Υπάρχει ένα θέμα που πρέπει να συζητηθεί με την κ. Αιμιλιανίδου, αυτό του ελάχιστου αριθμού προσωπικού ασφάλειας. Υπάρχει αρκετή ευαισθησία στο συγκεκριμένο θέμα, από την κοινή γνώμη και τον Δημοκρατικό Συναγερμό. Είναι στο τραπέζι του διαλόγου με την υπουργό για να βρούμε μία λύση. Γενικά, είμαστε στον διάλογο και μετά τις εκλογές να γίνει εντονότερος, ώστε να βρούμε τις λύσεις που θα συμφωνήσουμε από κοινού οι εταίροι και τα πολιτικά κόμματα για το κοινό καλό.

Χρειάζεται χρόνο

• Πώς θα αντιμετωπιστεί η ανεργία;

– Η ανεργία αντιμετωπίζεται με την ανάπτυξη. Ευελπιστούμε ότι θα υπάρξει μία καθοδική πορεία της ανεργίας τα επόμενα χρόνια, εφόσον θα έχουμε ρυθμούς ανάπτυξης, τους οποίους προϋπολογίζουμε πέραν του 2%. Ήδη άρχισαν να φαίνονται οι θετικές επιπτώσεις και συνήθως η ανεργία έπεται της ανάπτυξης. Άρα αναμένουμε να έχουμε θετικά πρόσημα προς αυτήν την κατεύθυνση. Βεβαίως, η αντιμετώπιση της ανεργίας έχει απόλυτη σχέση με το ξένο εργατικό δυναμικό, το οποίο απασχολείται στη χώρα.

Το ξένο εργατικό δυναμικό που απασχολείται στη χώρα φτάνει τους 100.000 ανθρώπους και έχει επίπτωση στο ντόπιο εργατικό δυναμικό, σε περίοδο οικονομικής κρίσης. Σε αυτή τη χώρα το συνολικό εργατικό δυναμικό ανέρχεται στους 350.000 ανθρώπους. Θεωρούμε ότι αν εφαρμόσουμε τον νόμο για την ίση μεταχείριση, εάν δώσουμε νομική υπόσταση στις συλλογικές συμβάσεις, τότε θα είναι ανασταλτική η τάση προτίμησης των Ευρωπαίων πολιτών, κυρίως στα ξενοδοχεία και στις κατασκευές, έναντι των Κυπρίων, διότι είναι φθηνό εργατικό δυναμικό.

Δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές για να εισηγηθούμε, επικροτούμε και ενισχύουμε τις προσπάθειες για τον συσχετισμό της κατάρτισης με την ανεργία, την κατάρτιση των εργαζομένων για να μπορούν να βρίσκουν απασχόληση σε κλάδους που θα έχουν ζήτηση, ενώ είναι εξειδικευμένοι σε άλλους κλάδους. Όλα τα σχέδια της ΑνΑΔ , του υπουργείου Εργασίας, καταρτίζονται και με τη δική μας συμμετοχή στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου. Κι αυτά πρέπει να επαναξιολογηθούν την επόμενη χρονιά, με βάση και τα νέα δεδομένα που υπάρχουν με τη μείωση της ανεργίας και την ανάπτυξη

√ Χτύπημα: «Η αντιμετώπιση της ανεργίας έχει απόλυτη σχέση με το ξένο εργατικό δυναμικό, το οποίο απασχολείται στη χώρα»

που αναμένεται να έχουμε στην ξενοδοχειακή βιομηχανία. Το υπουργείο Εργασίας πρέπει να ετοιμάσει σχέδια ταχύρρυθμης εκπαίδευσης των Κυπρίων για να μπορέσουν να απασχοληθούν στην ξενοδοχειακή βιομηχανία. Υπάρχουν δυνατότητες με τη σωστή κατάρτιση αρκετοί νέοι πολίτες να δουλέψουν στην ξενοδοχειακή βιομηχανία.

–Πιστεύετε ότι τα σχέδια της ΑνΑΔ είναι ένα βραχυπρόθεσμο μέτρο για μείωση της ανεργίας, λαμβάνοντας υπόψη ότι είναι χρηματοδότηση για εργασία έξι – οκτώ μηνών;

–Είναι ένα πρόβλημα που μας απασχολεί, αλλά σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Εργασίας από αυτούς που εργοδοτούνται, ένα μεγάλο μέρος τους μένει στην εργασία για περαιτέρω χρονικό διάστημα. Είναι θετικό το αποτέλεσμα, μπορεί να μην τους κρατούν όλους, αλλά ένα μεγάλο μέρος των εργαζομένων παραμένει. Η πρακτική, πάντως, δείχνει ότι οι άνθρωποι αυτοί μπήκαν στις επιχειρήσεις, εκπαιδεύτηκαν από αυτές, εξειδικεύτηκαν και απορροφήθηκαν. Σε οποιοδήποτε σχέδιο δημιουργείται, μπορεί να υπάρχουν αρνητικά, αλλά με βάση τα στοιχεία, πρέπει να βλέπουμε και τη θετική πλευρά.

Μην ξεχνάμε ότι τα σχέδια επιδοτούνται από το ευρωπαϊκό κοινοτικό ταμείο. Άρα τα σχέδια κατατίθενται και εγκρίνονται από Ταμείο, με τεράστια πείρα στα θέματα αυτά, με μηχανισμούς παρακολούθησης και μελέτης. Έχουμε αισιοδοξία ότι τα σχέδια όπως λειτουργούν και εξαγγέλλονται, εφόσον τυγχάνουν της έγκρισης του Ταμείου, είναι το εχέγγυο ότι βρίσκονται προς την ορθή κατεύθυνση.

Κινητοποιήσεις για ΓεΣΥ

• Ποια θα πρέπει να είναι η πολιτική των επόμενων χρόνων;

– Όταν μιλάμε για πολιτική, αναφερόμαστε σε κοινωνική πολιτική. Για παράδειγμα, είναι η φορολογική μεταρρύθμιση. Χρειάζεται ένας διάλογος μεταξύ των κοινωνικών εταίρων για να δούμε πώς μπορούμε να αλλάξουμε τη φορολογική πολιτική του κράτους, η οποία είναι δυσβάστακτη αυτή τη στιγμή. Είναι ανασταλτική για να παράξει ο Κύπριος εργαζόμενος. Μπορεί αυτός ο διάλογος να αποδώσει καρπούς που θα εφαρμοστούν στο άμεσο μέλλον, με την προϋπόθεση βέβαια να μην μπουν σε κίνδυνο τα δημόσια οικονομικά και η οικονομική βιωσιμότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Εν συνεχεία, θα πρέπει να δούμε την εφαρμογή του Γενικού Συστήματος Υγείας. Είναι παραδεκτό από όλους ότι το σύστημα, όπως είναι σήμερα, έχει καταρρεύσει. Ο πολίτης ταλαιπωρείται για να λάβει το ελάχιστο της περίθαλψης που μπορεί να του δώσει το κράτος. Δεν υπάρχει άλλη επιλογή από την εφαρμογή του ΓεΣΥ και είναι πολλές οι φορές που οι κυβερνήσεις είχαν εξαγγείλει ή διαβεβαιώσει ότι θα εργαστούν για να το εφαρμόσουν, αλλά δυστυχώς μέχρι σήμερα τα αποτελέσματα είναι απογοητευτικά. Είναι θετική η τελευταία δήλωση του Προέδρου ότι τον Ιούνιο, μετά από διαβουλεύσεις με τους πολιτικούς αρχηγούς, θα μπορέσει να καταθέσει τον οδικό χάρτη για το ΓεΣΥ. Αναμένουμε τις εξελίξεις και, αναλόγως, το συνδικαλιστικό κίνημα της ΣΕΚ θα ενεργήσει. Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει υποχρέωση πλέον να διεκδικήσει την εφαρμογή του με δυναμικές κινητοποιήσεις. Έχουμε δώσει πάρα πολύ χρόνο σε όλους, για να εφαρμόσουν ένα Γενικό Σύστημα Υγείας που θα παρέχει αξιοπρεπή περίθαλψη.

Την ίδια ώρα, θα πρέπει η κοινωνική πολιτική που αφορά στα επιδόματα, σε όλα αυτά τα οποία έχουν μειωθεί λόγω του μνημονίου, σταδιακά και στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου να επανέλθουν ούτως ώστε να παρέχεται αξιοπρεπής διαβίωση για όλους τους πολίτες, να στηρίζονται οι οικογένειες που έχουν παιδιά, οι φοιτητές, οι χαμηλοσυνταξιούχοι.

σελ. 6)

ERG_6-6_inn_13 5/17/16 10:54 AM Page 1

Αφυπηρέτηση μετά αισιοδοξίας για το γ.γ. της ΣΕΚ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Γ.Γ. ΣΕΚ ΝΙΚΟΥ ΜΩΫΣΕΩΣ

(Συνέχεια από σελ. 5)



• Είναι έτοιμη η Κύπρος να επαναφέρει τους μισθούς στα επίπεδα προ κρίσης;

- Η Κύπρος δεν είναι έτοιμη να επαναφέρει τους μισθούς του Δημοσίου στα επίπεδα προ κρίσης. Στον ιδιωτικό τομέα, ήδη στις συλλογικές συμβάσεις που διαπραγματευόμαστε, έχουμε καταφέρει σταδιακά στην πλειοψηφία των συμβάσεων που υπογράφονται, να επανέρχονται και οι μισθοί και τα ωφελήματα. Η επιχείρηση πρέπει να επιστρέφει πίσω αυτά τα οποία με τη σύμφωνή μας γνώμη «πάγωσε» ή έχει αποκόψει από τους μισθούς και τα ωφελήματα των εργαζομένων. Στον δημόσιο τομέα έχουν γίνει υψηλές αποκοπές, αλλά έχει τη μονιμότητα, βεβαίως μπορεί να θεωρήσουμε ότι συγκριτικά με τον ιδιωτικό ήταν πιο καλά αμειβόμενοι. Με βάση τη συμφωνία που έχουμε, από 1/1/2017 θα δοθούν προσαυξήσεις , θα λειτουργήσει η ΑΤΑ και αν τα αποτελέσματα της οικονομίας το επιτρέπουν μπορεί να δίδονται και γενικές αυξήσεις, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν θα πάμε πίσω για να πούμε, δώστε μας πίσω 20% που σας έχουμε δώσει. Σιγά – σιγά με την πορεία της οικονομίας θα βελτιώνονται οι μισθοί και τα ωφελήματα αυτών των εργαζομένων.

28ο Συνέδριο ΣΕΚ

Στις επάλξεις για το 28ο Παγκύπριο συνέδριο της ΣΕΚ που θα πραγματοποιηθεί στις 25 – 27 Μαΐου βρίσκεται ο κ. Μωυσέως. Στο Συνέδριο θα είναι προσκεκλημένος ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας για να χαιρετίσει το Συνέδριο και θα υπάρχει αντιπροσωπεία από συνδικάτα του εξωτερικού. Παρών θα είναι και ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων. Ο πυρήνας του Συνεδρίου θα εστιάζεται σε συζητήσεις διαφόρων εργατικών ζητημάτων που υπάρχουν στο τραπέζι, ώστε να καθοριστούν οι πολιτικές των επόμενων τεσσάρων χρόνων, ανέφερε στην «Κ» ο κ. Μωυσέως. Ως σημαντικά θέματα τα οποία χρήζουν συζήτησης στο συνέδριο, ο γ.γ. της ΣΕΚ κατονόμασε την πολιτική των επομένων χρόνων για τις ανανεώσεις των συλλογικών συμβάσεων, τους στόχους για την κοινωνική πολιτική με ιδιαίτερη έμφαση στην αντιμετώπιση της ανεργίας, της εφαρμογή του Γενικού Συστήματος Υγείας, την αντιμετώπιση του θέματος της νομικής υπόστασης των συλλογικών συμβάσεων και την αντιμετώπιση της εκμετάλλευσης που υπάρχει στους κοινοτικούς εργαζομένους στην Κύπρο, μετά την ελεύθερη διακίνηση. Τέλος, ανέφερε την προώθηση του εφαρμοστικού νόμου για ίση μεταχείριση σε σχέση με την οποία ετοιμάζεται και σχετικό νομοσχέδιο.

Ανάρτηση τιμών σε περιόδους εκπτώσεων

Ενόψει της πρόσφατης τροποποίησης του Νόμου που αφορά στις τιμές εκπτώσεων, η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, επιθυμεί να ενημερώσει τις επιχειρήσεις/εμπόρους, αλλά και το καταναλωτικό κοινό ότι:

Η υποχρέωση των καταστημάτων να πραγματοποιούν εκπτώσεις σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους δεν υφίσταται πλέον.

Οι διατάξεις του βασικού Νόμου (Ν. 34/1990) που προνοούν για διπλή αναγραφή της τιμής (αρχική τιμή και τιμή εκπτώσεως) σε περιόδους πώλησης των προϊόντων σε τιμές εκπτώσεων, συνεχίζει να υφίσταται. Συγκεκριμένα, σε περίπτωση που ένα κατάστημα πωλεί εμπόρευμα σε τιμή εκπτώσεως/προσφοράς, υποχρεούται να αναγράφει τόσο την τιμή εκπτώσεως, όσο και την τιμή στην οποία πωλούσε προηγουμένως το ίδιο κατά ποιότητα ή ποσότητα εμπόρευμα.



Ανάρτηση τιμών σε εκπτώσεις

Σε περιπτώσεις πώλησης προϊόντων σε τιμές εκπτώσεων, ο Νόμος προνοεί για διπλή αναγραφή της τιμής (αρχική τιμή και τιμή εκπτώσεως).

Τα εμπορεύματα για τα οποία προνοείται υποχρέωση διπλής αναγραφής σύμφωνα με το Νόμο, είναι:

Μαλλιά πλεξίματος, είδη ιματισμού και συμπληρώματα ενδύσεως και άλλα είδη που προέρχονται από υφαντικές ύλες

Είδη υποδήσεως

Οικιακός εξοπλισμός, περιλαμβανομένων παντός είδους συσκευών, ηλεκτρικών ή μη

Έπιπλα απ' οποιονδήποτε υλικό και για οποιονδήποτε σκοπό

Τονίζεται ότι σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με τις διατάξεις του Νόμου, προβλέπεται χρηματική ποινή μέχρι €1.500 ή/και ποινή φυλάκισης μέχρι 6 μήνες.

Με στόχο την καλύτερη δυνατή εφαρμογή της νομοθεσίας, η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών θα εντατικοποιήσει τους σχετικούς ελέγχους και στο πλαίσιο αυτό καλεί τους καταναλωτές να επικοινωνούν με την Υπηρεσία σε περιπτώσεις παραβάσεων.



ERG_7-7_inn_8 & 9 5/17/16 10:55 AM Page 1

19 ΜΑΙΟΥ ΜΕΡΑ ΜΝΗΜΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

Η Γενοκτονία των Ποντίων από τους νεοοθωμανούς

Η γενοκτονία των Ποντίων (1916 - 1923) με 353.000 νεκρούς αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες γενοκτονίες του 20ου αιώνα.Τον Φεβρουάριο του 1994 η Βουλή των Ελλήνων ψήφισε ομόφωνα την ανακήρυξη της 19ης Μαΐου, ημέρα που ο Μουσταφά Κεμάλ αποβιβάστηκε στη Σαμψούντα, ως Ημέρας Μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων στο μικρασιατικό Πόντο την περίοδο 1916-1923. Η αναγνώριση αυτή, παρόλη την εβδομηκονταετή καθυστέρηση, δικαίωσε ηθικά τον ποντιακό ελληνισμό και συνέδεσε το σύγχρονο ελληνισμό με την ιστορική του μνήμη

Η γενοκτονία των Ποντίων πραγματοποιήθηκε στην ίδια ιστορική περίοδο με τις γενοκτονίες σε βάρος και των άλλων χριστιανικών πληθυσμών της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, όπως των Αρμενίων και των Ασσυρίων, ως επακόλουθο της ρητής απόφασης των Νεότουρκων για επίλυση του εθνικού προβλήματος «καθαρότητας» των οθωμανικών εδαφών, μέσω του φυσικού αφανισμού των ντόπιων εθνοτήτων, την υποχρεωτική εκδίωξη όσων επιβιώσουν και τον βίαιο εξισλαμισμό όσων παραμείνουν.

Οι Έλληνες του Πόντου, απομονωμένοι από την κύρια ελληνική επικράτεια και τα μικρασιατικά παράλια, ήταν ανέκαθεν αναπόσπαστο τμήμα της περιοχής, αφήνοντας το δικό τους στίγμα στην οικονομική και πολιτιστική ζωή του τόπου. Γιατί όσο κι αν ο ποντιακός ελληνισμός βρέθηκε ξαφνικά στα εδάφη της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας -μετά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης και την πτώση της Τραπεζούντας (1461)-, διατήρησε ωστόσο αναλλοίωτο το εθνικό του φρόνημα, τη γλώσσα και τη θρησκεία, αποτελώντας διαχρονικό «αγκάθι» για τον Τα μεγάλα αστικά κέντρα του Πόντου γνωρίζουν ιδιαίτερη άνθηση στις τέχνες και τα γράμματα, εφάμιλλη των πνευματικών κέντρων της Ευρώπης, την ίδια στιγμή που η δημογραφική άνοδος του πληθυσμού και η οικονομική ευρωστία θα επιτρέψουν στους Έλληνες του Πόντου να επεκταθούν και στις περιοχές του Καυκάσου και της Κριμαίας.

Η προετοιμασία της θηριωδίας

Από το 1908 αρχίζει να αναδύεται με ιδιαίτερη δυναμική το κίνημα των Νεότουρκων, μιας μερίδας εθνικιστών που επιζητούσαν -ανάμεσα σε άλλα- τη φυλετική καθαρότητα των οθωμανικών εδαφών. Συνειδητοποιώντας ότι οι τόσοι αιώνες εκτουρκισμού του ντόπιου πληθυσμού δεν είχαν αποφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα, αποφασίζουν να εξοντώσουν το ελληνικό και χριστιανικό στοιχείο.

Η τελική απόφαση από τους Νεότουρκους το 1911, εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου και ολοκληρώθηκε από τον Μουσταφά Κεμάλ (1919-1923).

Ήδη βέβαια από το 1908 παρατηρούνται οι πρώτες εκτοπίσεις του ελληνικού πληθυσμού στην ευρύτερη περιοχή της Μικράς Ασίας, καθώς και μαζικές εκτελέσεις των Ελλήνων του Πόντου. Το 1911 ωστόσο μπαίνει μπροστά το μεθοδευμένο και διεξοδικό πλάνο εξόντωσης, που θα εκτελεστεί στα χρόνια που





Οι Έλληνες του Πόντου μετρούσαν στη μεγαλύτερή τους ακμή - τις παραμονές του Α' Παγκοσμίου- 700.000 ψυχές· μέχρι το τέλος του 1923, είχαν αφανιστεί περισσότεροι από 350.000 άνθρωποι, σε μια ανθρωποσφαγή τρομακτικής βιαιότητας...

ακολουθούσαν: υποχρεωτική επιστράτευση όλων των αντρών από 15-45 ετών και καταναγκαστική δουλεία σε Τάγματα Εργασίας (τα διαβόητα «Αμελέ Ταμπουρού»), κάτω από εξοντωτικές συνθήκες που αφάνιζαν μαζικά τον πληθυσμό από τις στερήσεις, την πείνα και τις ασθένειες.

Η άλωση της Τραπεζούντας από τους Οθωμανούς Τούρκους το 1461 σήμαινε για τον Ελληνισμό του Πόντου την απώλεια της ανεξαρτησίας του, αλλά όχι και την εθνική του συνείδηση. Μέσα στην Οθωμανική αυτοκρατορία οι Πόντιοι αποτελούσαν το πιο αποκομμένο κομμάτι του Ελληνισμού, που ζούσαν σε μια περιοχή φτωχή, χωρίς ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την κεντρική διοίκηση. Επιπλέον αποτελούσαν μειοψηφία μέσα σε ένα πλήθος αλλόθρησκων και αλλόγλωσσων λαών, όπως οι Κούρδοι και οι Αρμένιοι.

Ταυτόχρονα, άτακτες ορδές Τούρκων αρχίζουν να επιτίθενται στα διάσπαρτα ελληνικά χωριά σκοτώνοντας, λεηλατώντας, κακοποιώντας τις γυναίκες και τελικά παραδίδοντάς τα στις φλόγες. Και βέβαια όσοι απέμειναν ζωντανοί μετά τις επιδρομές εκτοπίζονταν, με τις εξοντωτικές πορείες να στερούν τη ζωή στον άμαχο και ταλαιπωρημένο πληθυσμό.

Ξεριζωμός

Η τελευταία πράξη του ποντιακού δράματος διαδραματίζεται τον Οκτώβριο του 1922: ο Ατατούρκ συμφωνεί να μεταφερθούν οι Έλληνες του Πόντου με τουρκικά καράβια στην Κωνσταντινούπολη και από εκεί με ελληνικά πλοία στην ελληνική επικράτεια. Οι Πόντιοι θα αναγκαστούν λοιπόν να αναζητήσουν νέες πατρίδες, με το κύριο σώμα του ελληνισμού του Ευξείνου να καταφεύγει στη μητέρα Ελλάδα, αλλά και μια μερίδα να εγκαθίσταται στις νότιες περιοχές της Ρωσίας.

Το προσφυγικό ποντιακό ρεύμα προς την Ελλάδα θα ξεκινήσει τον Νοέμβριο του 1922 και θα συνεχιστεί σε όλη τη διάρκεια του 1923, ενώ το 1924 ο χριστιανικός πληθυσμός του Πόντου θα περιληφθεί στην ελληνοτουρκική σύμβαση για την ανταλλαγή των πληθυσμών. Οι ποντιακές κοινότητες υπολογίζουν τον αριθμό των ξεριζωμένων σε 400.000 περίπου ψυχές, με το προσφυγικό ποντιακό κύμα να βρίσκει νέο σπίτι στα μεγάλα αστικά κέντρα της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, αλλά και στους νομούς Δράμας, Κιλκίς, Καβάλας, Ξάνθης, Κοζάνης, Πρέβεζας κ.ά., μπολιάζοντας τον τοπικό πληθυσμό με τον πολιτισμό και το πνεύμα που έφεραν στις αποσκευές τους.

Οι Πόντιοι θρήνησαν γοερά την ελληνική στρατιωτική ήττα στη Μικρά Ασία αλλά και το τέλος του ποντιακού ελληνισμού στη γη που τον γέννησε.

Το χρονικό της γενοκτονίας

Το 1915 είναι το ορόσημο για τους Έλληνες του Πόντου: εφαρμόζεται εκτεταμένα το πλάνο εξόντωσης των Ποντίων, με τα ευρωπαϊκά κράτη απασχολημένα στις εχθροπραξίες του Α' Παγκοσμίου. Ταυτόχρονα σχεδόν, αρχίζει να συντελείται και η Γενοκτονία των Αρμενίων, αφήνοντας το πεδίο ελεύθερο για το ειδεχθές νεοτουρκικό πλάνο. Την ώρα που συνεχίζονται οι εθνοκαθάρσεις, το 1916 χτυπιέται η Σαμψούντα, με τον ελληνικό πληθυσμό να υποφέρει φρικιαστικά δεινά. Μόνο η Τραπεζούντα γλιτώνει την καταστροφή γιατί είναι πλέον κάτω από ρωσικό ζυγό. Με το τέλος του Μεγάλου Πολέμου, ο ποντιακός ελληνισμός θεώρησε πως τα δεινά του είχαν πάρει τέλος, αφού θα μπορούσε να προσαρτηθεί στην ελληνική επικράτεια. Η ελληνική κυβέρνηση αρνήθηκε ωστόσο, καθώς δεν ήταν σε θέση να προστατεύσει τις απομακρυσμένες ποντιακές περιοχές από την τουρκική εισβολή, και οι Πόντιοι προχωρούν στο περίφημο Ποντοαρμενικό Κράτος, με την ήττα ωστόσο του αρμενικού στρατού στο Ερζερούμ από τον Μουσταφά Κεμάλ να αφήνει τον ποντιακό ελληνισμό στο έλεος των Νεότουρκων.

Το 1919 αρχίζει η δεύτερη φάση της γενοκτονίας, με νέους -ακόμα πιο σφοδρούς- διωγμούς από το κεμαλικό καθεστώς, πολύ πιο βίαιους και απάνθρωπους από τους προηγούμενους. Στις 19 Μαΐου 1919 έρχεται η καθοριστική στιγμή για την τύχη του ποντιακού ελληνισμού, με την απόβαση του Κεμάλ στη Σαμψούντα και κατόπιν την εισβολή στην Τραπεζούντα: οι μαζικές εκτελέσεις, ο ξεριζωμός και το κλίμα τρομοκρατίας αναγκάζουν τον πληθυσμό να εγκαταλείψει τις εστίες του. Όσοι επιβιώνουν, καταφεύγουν στα βουνά, με τις κακουχίες και τις στερήσεις σε βασικά αγαθά να μετατρέπουν την έξοδο σε πορεία θανάτου. Όσοι γλιτώνουν και από αυτή τη δοκιμασία, διαπιστώνουν ότι έχουν οδηγηθεί σε ενέδρα, με τις αγχόνες να είναι ήδη στημένες και να τους περιμένουν.

Παρόλα αυτά, η ποντιακή περηφάνια δεν έσκυψε το κεφάλι: οργανώνεται σε αντάρτικο στα βουνά, με τα μέλη της ποντιακής αντίστασης να φτάνουν στις 12.000 περίπου το 1921, σύμφωνα με τον έγκριτο ιστορικό Κωνσταντίνο Παπαρρηγόπουλο. Οι άτακτοι αυτοί μαχητές, σφυρηλατημένοι στις κακουχίες και την ανέχεια, θα επιφέρουν μια σειρά από δυνατά χτυπήματα στον οργανωμένο κεμαλικό στρατό και θα καταφέρουν να περισώσουν αμάχους από τα λυσσασμένα δόντια του διώκτη.



ERG_8-9_inn_8 & 9 5/17/16 10:55 AM Page 1

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΕΚ ΚΑΙ ΑΠΟΠ ΠΑΛΑΙΧΩΡΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΝΑ

Ασύλληπτα μεγάλη η προσφορά της Ελληνίδας - Κύπριας μάνας στην πατρίδα και την κοινωνία

Η πολιτεία οφείλει να προσφέρει στις εργαζόμενες μητέρες όσα απλόχερα δικαιούνται, ώστε να έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ισότιμα στην αγορά εργασίας.

Τη θέση αυτή διατύπωσε σε ομιλία της η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ **Δέσποινα Ησαϊα** σε εκδήλωση που διοργάνωσε η ΣΕΚ και ο ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου στο Παλαιχώρι την περασμένη Κυριακή.

Η γραμματέας του Τμήματος επισήμανε χαρακτηριστικά πως αποτελεί μέγιστη αναγκαιότητα το κράτος να προωθήσει πολιτικές για τη συμφιλίωση εργασίας και οικογένειας δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για ενίσχυση της γυναικείας απασχόλησης.

Στην ομιλία που εκφώνησε ο υπουργός Υγείας **Γιώργος Παμπορίδης** επισήμανε χαρακτηριστικά πως η πολιτεία στηρίζει την εργαζόμενη μητέρα γιατί πιστεύει πως η προσφορά της προς την κοινωνία είναι ασύλληπτα μεγάλη.

Ο κ. Παμπορίδης αναφέρθηκε επίσης καιστα ποικίλα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες λόγω ανισοτήτων στους χώρους εργασίας.

Η εκδήλωση περιελάμβανε τραγούδια από τη παιδική χορωδία Ergo Sun και θεατρική παράσταση «Το μυστικό της τζυράς Αναστασούς» της Αναστασίας Ξυρίχη.

Της εκδήλωσης προηγήθηκε εθνικό μνημόσυνο των ηρώων της ΕΟΚΑ 1955 – 59 **Μιχαλάκη Καραολή και Αντρέα Δημητρίου.** Κύριος ομιλητής ο συγγραφέας – ερευνητής **Κλείτος Ιωαννίδης** ο οποίος εξείρε το ήθος και την αγάπη των δύο ηρώων προς την πατρίδα.

Ακολούθησε τρισάγιο και κατάθεση στεφάνων στο μνημείο ηρώων στο προαύλιο της εκκλησίας της Παναγίας Χρυσοπαντάνασσας.









Στεφάνια στο μνημείο ηρώων καταθέτουν ο γ.γ. της ΣΕΚ Νίκος Μωϋσέως και ο υπουργός Υγείας Γιώργος Παμπορίδης





ERG_8-9_inn_8 & 9 5/17/16 10:55 AM Page 2

Δέσποινα Ησαϊα, γραμματέας τμήματος γυναικών ΣΕΚ

Η μάνα σπονδυλική στήλη της κοινωνίας



«Κι ένα τέταρτο μητέρα αρκεί για δέκα ζωές και πάλι κάτι θα περισσέψει»

Με αυτά τα λόγια ο Οδυσσέας Ελύτης αποτυπώνει το μεγαλείο της προσφοράς της μάνας για κάθε λεπτό της ζωής της για κάθε ανάσα της.

Το βλέμμα της παντοτινά στραμμένο στα παιδιά της στη σκέψη της κυριαρχεί η γαλήνη της οικογένεια της και δεν προσμένει από κανένα οποιονδήποτε αντάλλαγμα.

Ότι κάνει το θεωρεί χρέος της που πηγάζει μέσα από τα κατάβαθα της ψυχής της.

Ανεπανάληπτη η ωραιότητα της.

Τίποτε στον κόσμο δεν είναι πιο θεμελιακό στην ειδολογική ολοκλήρωση του ανθρώπου από τη μάνα.

Η ωριοποιός επίδραση της είναι αναντικατάστατη και μοναδική. Η μάνα επωμίζεται το κύριο βάρος της ανατροφής του παιδιού της και του φορέα της οικογενειακής παράδοσης ενός ρόλου που η σημασία του αυξάνεται ραγδαία ζώντας σε εποχές που τα ήθη και οι αξίες έχουν καταρρακωθεί.

Αν το παιδί γεννιέται από την κοιλιά της μάνας του, άνθρωπος γίνεται στην αγκαλιά της. Με καθημερινή στοργή ,φροντίδα αγάπη και πάνω από όλα με το μητρικό της ένστικτο είναι σε θέση να θωρακίσει τα σπλάχνα της από καθημερινές κακοτοπιές.

Η αγάπη της μάνας για το παιδί της μεγαλώνει προοδευτικά και δεν κορυφώνεται. Οι ευχές της καθημερινές. Και όταν αποχαιρετάει το παιδί της σε κάθε του βήμα ο λόγος της βαρύς και ανατριχιαστικός.

Μισεύεις για την ξενιτιά και μένω μοναχή μου,

σύρε παιδί μου στο καλό και σύρε στην ευχή μου.

Τριανταφυλλένια η στράτα σου, κρινοσπαρμένοι οι δρόμοι,

για χάρη σου ν' ανθοβολούν και τα λιθάρια ακόμη.

Τα δάκρυά μου να γεννούν διαμάντια σ' ό,τι αγγίζεις

και το ποτήρι της χαράς ποτέ να μη στραγγίζεις.

Να πίνεις και να ξεδιψάς και να 'ναι αυτό γεμάτο,

σα να 'ναι η βρύση από ψηλά κι εσύ να 'σαι από κάτω.

Χιλιάδες χρόνια η γυναίκα μάνα ήταν η σπονδυλική στήλη του σπιτιού. Ήταν σύζυγος, μητέρα νοσοκόμα δασκάλα. Έγνεθε το μαλλί ύφαινε το ύφασμα έκοβε και έραβε ρούχα καλλιεργούσε λαχανικά για τη κουζίνα και φυτά για το φαρμακείο της. Ζύμωνε φούρνιζε μαγείρευε έπλενε έκανε χίλια δυο πράγματα για την άνεση και την ευτυχία της οικογένειας της. Υπηρέτησε τον άνθρωπο χρήσιμα και αμέτρητα χρόνια.

Στη μυθολογία συγκλονιστική θέση είχε μόνο η μάνα. Όταν ο Αγαμέμνονας θέλησε να θυσιάσει την κόρη του η Κλυταιμνήστρα δεν δίστασε να στρέψει εναντίον του τον ΑΧΙΛΛΕΑ. Στην τέχνη της αναγέννησης και πάλι η μάνα κυριαρχεί. Στην βυζαντινή τέχνη τίποτα δεν ξεπερνάει την ανεπανάληπτη μορφή της μάνας παναγιάς.

Στη λαϊκή παράδοση τίποτα δεν είναι πιο φοβερό από την κατάρα της μάνας θέλοντας να καταδείξει τη τεράστια δύναμη της ηθικής της επιβολής και εξουσίας. Στη σύγχρονη πλέον εποχή της ραγδαίας κοινωνικής και συνάμα εξελεγκτικής πορείας η μάνα διεκδικεί με τη δύναμη της ψυχής της από την πολιτεία να την στηρίξει για να μπορέσει να φέρνει σε πέρας καθημερινά τους πολύπλευρους ρόλους της.







Η εκδήλωση εμπλουτίστηκε με θεατρική παράσταση στο οίκημα του ΑΠΟΠ

• Ελληνίδα Κύπρια μάνα, σου υποσχόμαστε ότι κάποια στιγμή οι αγώνες μας θα αποδώσουν και θα πάρεις την θέση που πραγματικά σου αξίζει και σου ανήκει

Σήμερα η εργαζόμενη μητέρα προσπαθεί απεγνωσμένα συμφιλιώσει τις καθημερινές εργασιακές οικογενειακές και κοινωνικές της ανάγκες.

Και αυτή της η προσπάθεια της πολλές φορές απροκάλυπτα στιγματίζεται γιατί ως μάνα που φέρει στους ώμους της το βάρος της φροντίδας και ανατροφής των παιδιών της εξαναγκάζεται υπό τις περιστάσεις να απουσιάζει συχνότερα από την εργασία της για να μπορέσει να ανταποκριθεί.

Η αδυναμία της πολιτείας να δώσει συγκεκριμένες λύσεις σε καίρια ζητήματα σε σχέση με τις δομές φροντίδας των παιδιών, σε σχέση με την υιοθέτηση καινοτόμων πολιτικών που θα βοηθήσουν την μητέρα εργαζόμενη, διαιωνίζει και καλλιεργεί μια αρνητική εικόνα που δύσκολα μπορεί να ανατραπεί. Μέσα σε αυτό το σκηνικό δεν απουσιάζει σε αρκετές περιπτώσεις η τακτική εργοδοτών να απολύουν έγκυες γυναίκες απροκάλυπτα και χωρίς κανένα έλεος. Και εδώ η ευθύνη της πολιτείας με την ευρύτερη έννοια της είναι τεράστια. Ως κοινωνία δηλώνουμε αφενός την πρόθεση μας να πατάξουμε το δημογραφικό εφιάλτη και την στιγμή επιχειρούμε να καλύψουμε την απροθυμία μας πίσω από την οικονομική κρίση να λάβουμε επαρκείς αποφάσεις. Η εργαζόμενη μητέρα δεν επαιτεί αλλά απαιτεί από την πολιτεία περισσότερο σεβασμό προς το πρόσωπο της. Όλοι γνωρίζουν και αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα και την αναγκαιότητα από πολλές απόψεις η γυναίκα να βρίσκεται εντός της αγοράς εργασίας. Δώστε της όλα τα εφόδια για να απεγκλωβίζεται από το συνεχές σοβαρό δίλλημα οικογένεια ή εργασία.

Και θα δείτε ότι η κοινωνία θα ανταμειφθεί. Η μάνα που φεύγει συχνά από την εργασία της είναι κακή εργαζόμενη και η γυναίκα που θυσιάζει περισσότερες ώρες στη εργασία, είναι κακή μάνα

Η ΣΕΚ δεν θα πάψει ποτέ να αγωνίζεται για να θωρακίσει το δικαίωμα της εργαζόμενης μάνας να συμφιλιώνει και τους δύο τις ρόλους. Θα συνεχίζει να αγωνίζεται και να διεκδικεί από την πολιτεία τα αυτονόητα γιατί πιστεύει, ότι ενισχύοντας την εργαζόμενη γυναίκα και μητέρα ενισχύεται παράλληλα και η διαμόρφωση μιας καλύτερης οικογένειας μιας καλύτερης γενιάς.

ERG_10-10_inn_13 5/17/16 10:56 AM Page 1

Οκτώ λιπαρές τροφές που δεν παχαίνουν

• Μπορείτε να τις καταναλώνετε άφοβα

Μέχρι πριν λίγο καιρό, οι τροφές που ήταν πλούσιες σε λιπαρά έφεραν την ταμπέλα των παχυντικών αναγκάζοντας όποιον προσπαθούσε να κάνει δίαιτα να τις αποφεύγει. Τι σήμαινε αυτό; Ότι πολύ απλά, δεν κατανάλωναν μία σειρά από φαγητά που ήταν ιδιαίτερα γευστικά κάτι που σε πολλές περιπτώσεις είχε ως αποτέλεσμα να μην αποκτούν το αίσθημα του κορεσμού και να νιώθουν μία διαρκή πείνα. Έρευνες όμως έρχονται να αλλάξουν όσα πιστεύαμε έως σήμερα και να δώσουν το πράσινο φως σε ορισμένες τροφές, που παρά την μεγάλη ποσότητα σε λιπαρά όχι μόνο δεν μας παχαίνουν –αν καταναλωθούν σωστά– αλλά βοηθούν και στον απώλεια κιλών. Ποιες είναι αυτές; Μάθετέ τις πιο κάτω.

Αρχικά οι **ξηροί καρποί,** που αν και μία μικρή ποσότητα από αυτούς αποδίδει πολλές θερμίδες, αυτές είναι ωφέλιμες καθώς όπως έχει αποδειχτεί οι άνθρωποι που τους καταναλώνουν έχουν μικρότερο δείκτη μάζας σώματος. Αν και δεν έχει αποδειχτεί ότι αδυνατίζουν, έρευνες έδειξαν ότι βοηθούν να κάψεις θερμίδες ακόμα και αν δεν κινείσαι και διατηρούν το αίσθημα του κορεσμού για περισσότερη ώρα.

Το **λάδι καρύδας** αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό βοηθώντας όποιον το καταναλώνει να κάψει έως και 120 περισσότερες θερμίδες την ημέρα.

Το **αβοκάντο** που χρησιμοποιείται έναντι του βουτύρου περιέχει ένα αξιόλογο μείγμα από υγιεινά λίπη, φυτικές ίνες και βιταμίνες και άρα δίκαια οι διαιτολόγοι έχουν εμμονή μαζί του. Έρευνα ακόμη δείχνει ότι υπέρβαρα άτομα που τρώνε μισό αβοκάντο σε γεύμα αισθάνονται μεγαλύτερη ικανοποίηση μέχρι και πέντε ώρες αργότερα.

Ο **σολομός**, αν και είναι ένα από τα πιο λιπαρά ψάρια είναι η απόλυτη πηγή πρωτεΐνης ιδιαίτερα πλούσια σε Ω3 λιπαρά.

Κρέας και βούτυρο από ζώα που τρώνε μόνο γρασίδι. Μπορεί να σου ακούγεται λίγο υπερβολικό όμως με μία απλή έρευνα θα διαπιστώσεις ότι υπάρχουν πολλά τέτοια προϊόντα τα οποία προσφέρουν Ω3 λιπαρά σε αφθονία.

Οι **κρόκοι των αβγών**, σύμφωνα με μία νέα έρευνα δεν αυξάνουν τη χοληστερίνη και δεν συνδέονται άμεσα με τις καρδιακές παθήσεις. Αντίθετα ενισχύουν το αίσθημα του κορεσμού και σε κάνουν να πεινάς λιγότερο.

Τέλος, έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν **σκληρά τυριά** στα κανονικά τους λιπαρά δεν είναι παχύσαρκοι και χάνουν πιο γρήγορα βάρος σε σχέση με άλλους.

Η φιλία το καλύτερο φάρμακο για τον πόνο

• Χρήσιμα ευρήματα έρευνας του πανεπιστημίου της Οξφόρδης

Το να έχει κανείς πολλούς φίλους είναι το καλύτερο φάρμακο για τον πόνο, καλύτερο κι από την μορφίνη, επισημαίνουν επιστήμονες από την Οξφόρδη.

Σύμφωνα με τα πορίσματα της έρευνάς τους, τα άτομα που έχουν αρκετούς φίλους, έχουν μεγαλύτερη ανοχή στον πόνο. Οι ειδικοί επικέντρωσαν την μελέτη τους στις ενδορφίνες, το φυσικό παυσίπονο του οργανισμού για τον πόνο και κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι η ουσία αυτή έχει ισχυρές αναλγητικές ιδιότητες και μάλιστα πιο ισχυρές ακόμη και από την μορφίνη. Η έρευνα δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Scientific Reports".

Η Κατερίνα Τζόνσον, ψυχολόγος από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, εξηγεί πως οι ενδορφίνες σχετίζονται με το τμήμα του πόνου και της ευχαρίστησης , είναι τα φυσικά παυσίπονα του οργανισμού τα οποία μας προσφέρουν επίσης το αίσθημα της ευχαρίστησης.

Η γυμναστική μετά τα 40 «ξανανιώνει» το δέρμα και όχι μόνον

Η συστηματική γυμναστική όχι μόνο χαρίζει νεανική λάμψη στο δέρμα αλλά μπορεί και να αντιστρέφει τα σημάδια της ηλικίας πάνω του σε όσους αρχίζουν να γυμνάζονται μετά τα 40, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Όπως πολλοί γνωρίζουν εκ πείρας, το δέρμα αλλάζει με το πέρασμα του χρόνου. Παρουσιάζει ρυτίδες, σακούλιασμα και σημάδια που οφείλονται στις φυσιολογικές μεταβολές των στιβάδων του.

Στην πραγματικότητα, γράφει η εφημερίδα «Νιου Γιορκ Τάιμς», στην ηλικία των περίπου 40 ετών παρατηρείται στους περισσότερους ανθρώπους πάχυνση της κερατίνης - της εξωτερικής, προστατευτικής στιβάδας της επιδερμίδας, αυτής που βλέπουμε και αισθανόμαστε. Η στιβάδα αποτελείται κυρίως από νεκρά δερματικά κύτταρα και κολλαγόνο και καθώς μεγαλώνουμε γίνεται ολοένα και πιο ξηρή, ξεφλουδίζει και σκληραίνει.

Ταυτόχρονα, η στιβάδα του δέρματος κάτω από την επιδερμίδα (χόριο, η επιστημονική ονομασία) αρχίζει να λεπταίνει, να χάνει κύτταρα και να παρουσιάζει μείωση ελαστικότητας, με αποτέλεσμα να αποκτά το δέρμα μια πιο σακουλιασμένη όψη.

Οι αλλαγές αυτές συμβαίνουν εξαιτίας του χρόνου και είναι ανεξάρτητες από τις τυχόν βλάβες του δέρματος λόγω παραγόντων όπως η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, το κάπνισμα, η ρύπανση κ.ά. Ωστόσο επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο ΜακΜάστερ, στο Οντάριο Καναδά, θέλησαν να διαπιστώσουν εάν είναι αναπόφευκτες ή αν μπορούν να αναχαιτιστούν με τη βοήθεια της γυμναστικής καθώς σε προγενέστερη μελέτη τους σε ποντίκια είχαν ανακαλύψει πως στο δικό τους δέρμα τουλάχιστον η

• Η συστηματική γυμναστική, πάντα με μέτρο, ωφελεί πολλαπλώς



άσκηση παρέχει σημαντικά οφέλη.

διαπίστωσαν ότι στις ηλικίες άνω των 40 ετών, άνδρες και γυναίκες που γυμνάζονταν συστηματικά, είχαν πολύ πιο λεπτή, υγιή κερατίνη στιβάδα και πολύ πιο παχύ χόριο. Στην πραγματικότητα, το δέρμα των ασκούμενων εθελοντών έμοιαζε πολύ περισσότερο με το δέρμα των 20άρηδων και των 30άρηδων, ακόμα κι αν οι πρώτοι είχαν περάσει τα 65 τους χρόνια!

Οι αγύμναστοι

Οι ερευνητές συνέχισαν την έρευνά τους σε μια άλλη ομάδα εθελοντών που δεν γυμνάζονταν καθόλου.ήραν δείγματα δέρματος από τους γλουτούς και μετά τους ζήτησαν να αρχίσουν ένα πρόγραμμα συστηματικής γυμναστικής. Οι εθελοντές ηλικίας 65 ετών ή περισσότερο στην έναρξη της μελέτης είχαν το δέρμα που θα περίμενε κανείς για την ηλικία τους.

Επί τρεις μήνες γυμνάζονταν δύο φορές την εβδομάδα 30 λεπτά τη φορά, κάνοντας τζόγκινγκ ή ποδήλατο, με μέτρια ένταση (οι καρδιακοί παλμοί τους έφταναν το 65% του μεγίστου). Στο τέλος του τριμήνου οι ερευνητές πήραν πάλι δείγματα δέρματος από τους γλουτούς για να τα ελέγξουν στο μικροσκόπιο και με μεγάλη έκπληξη ανακάλυψαν πως είχαν σημαντικές διαφορές από τα αρχικά δείγματα, καθώς οι εσωτερικές στιβάδες έμοιαζαν πάρα πολύ με εκείνες ατόμων ηλικίας 20 - 40 ετών.

«Το θέαμα ήταν εκπληκτικό» παραδέχτηκε ο δρ Ταρνοπόλσκι. «Το δέρμα τους έμοιαζε πολύ πιο νεανικό απ' ό,τι τρεις μήνες νωρίτερα και το μόνο που είχαν αλλάξει στη ζωή τους ήταν η γυμναστική».

Οι ερευνητές δεν ξέρουν πώς ακριβώς επηρεάζει η συστηματική γυμναστική το δέρμα, αλλά εικάζουν πως παίζει ρόλο η παραγωγή ορισμένων ουσιών που λέγονται μυοκίνες και παράγονται από τους μυς όταν γυμναζόμαστε. Οι ουσίες αυτές είναι γνωστό ότι απελευθερώνονται στο αίμα και επηρεάζουν κύτταρα που βρίσκονται πολύ μακριά από τους μυς που τις παράγουν.

Ενδιαφέρει όλους ανεξαιρέτως

Ποιους κινδύνους «κρύβει» το χαρτί... τουαλέτας!

Κανένα άλλο αντικείμενο δεν έρχεται τόσο συχνά σε επαφή με την ευαίσθητη περιοχή, όσο το χαρτί τουαλέτας. Ελάχιστοι όμως δίνουν σημασία στις αναγραφόμενες ετικέτες, αλλά και αυτοί που το κάνουν μάλλον τα βλέπουν... κινέζικα. Και όμως, αποκωδικοποιώντας τις πιο κοινές ετικέτες των χαρτιών τουαλέτας και τι σημαίνουν, μπορεί κάποιος να διαπιστώσει τις συνέπειες για την υγεία του και το περιβάλλον.

Ετικέτα: Σούπερ δυνατό (ultra strong)/ Κρυφό Συστατικό: Φορμαλδεΰδη

Μια μελέτη του 2010 διερευνά την πιθανότητα το χαρτί τουαλέτας να ενοχοποιείται για τον χρόνιο ερεθισμό της γυναικείας ευαίσθητης περιοχής. Η φορμαλδεΰδη που χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της αντοχής του χαρτιού τουαλέτας και των χαρτοπετσετών στην υγρασία, είναι ερεθιστικός δερματολογικός αλλά και καρκινογόνος παράγοντας.

Ετικέτα: Με Λοσιόν/ Κρυφό Συστατικό: Πετρέλαιο με βάση το ορυκτέλαιο

Οι ειδικοί συστήνουν να αποφεύγετε τα εμποτισμένα με λοσιόν χαρτιά τουαλέτας, καθώς υπάρχουν καταγγελίες ότι χαρτιά με αλόη και βιταμίνη Ε προκαλούν αίσθημα



καύσου στην ευαίσθητη περιοχή.

Ετικέτα: Προϊόν ανακύκλωσης / Κρυφό Συστατικό: BPA

Θεωρητικά η χρήση χαρτιού τουαλέτας που αποτελεί προϊόν ανακύκλωσης, είναι μια πράξη που συνάδει με την οικολογική σας συνείδηση. Ο παράγοντας BPA όμως δεν είναι διόλου αμελητέος. Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Περιβαλλοντικής Επιστήμης και Τεχνολογίας έδειξε ότι στο χαρτί τουαλέτας βρέθηκαν ίχνη αυτού του στοιχείου που διαταράσσει το ενδοκρινικό σύστημα. Αυτό οφείλεται και στο γεγονός ότι για την ανακύκλωση χρησιμοποιούνται, μεταξύ άλλων, εκτυπώσεις σε θερμικό χαρτί, το οποίο είναι επικαλυμμένο με βαφή.

Τα καλά νέα είναι ότι οι συγκεντρώσεις BPA στο χαρτί τουαλέτας είναι πολύ μικρές, άρα και ο κίνδυνος.

Ετικέτα: PCF ή ECF / Κρυφό Συστατικό: παράγωγα Bleach

Πρόκειται για τον τρόπο λεύκανσης που χρησιμοποιήθηκε για το ρολό. Η ένδειξη PCF (μεταποιημένα χωρίς χλώριο) εμφανίζεται στο ανακυκλωμένο χαρτί τουαλέτας για να δείξει ότι δεν έχει χρησιμοποιηθεί χλώριο. Η ένδειξη ECF σημαίνει ότι έχει χρησιμοποιηθεί διοξείδιο του χλωρίου. Η επεξεργασία ECF απελευθερώνει διοξίνες, αλλά σε εξαιρετικά μειωμένα επίπεδα. Σύμφωνα με το Συμβούλιο Άμυνας Φυσικών Πόρων, το PCF προτιμάται, καθώς σηματοδοτεί ότι πρόκειται για προϊόν ανακύκλωσης.

ERG_11-11_inn_8 & 9 5/17/16 10:56 AM Page 1

Οι σύγχρονες μάστιγες της νεολαίας

• Κατάθλιψη, τροχαία και ανασφαλές σεξ οι κυριότερες απειλές για την υγεία τους

Τρεις είναι οι κυριότερες απειλές για την υγεία των απανταχού εφήβων, σύμφωνα με μια νέα διεθνή έρευνα-έκθεση: οι ψυχικές διαταραχές (με πρώτη την κατάθλιψη, ιδίως για τις νέες), οι τραυματισμοί σε τροχαία ατυχήματα (κυρίως για τους νέους) και τα λοιμώδη νοσήματα λόγω ανασφαλούς σεξ (και για τα δύο φύλα).

Η μελέτη, η μεγαλύτερη του είδους της σε νέους ηλικίας δέκα έως 24 ετών σε 188 χώρες, πραγματοποιήθηκε από επιτροπή 30 ειδικών από 14 χώρες, με επικεφαλής τον καθηγητή Τζορτζ Πάτον του αυστραλιανού Πανεπιστημίου της Μελβούρνης, και δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό «The Lancet».

Η έρευνα, που χρηματοδοτήθηκε από το Ίδρυμα Μπιλ και Μελίντα Γκέιτς, επισημαίνει ότι η εν λόγω ηλικιακή ομάδα δεν τυγχάνει της δέουσας φροντίδας και έχει τη χειρότερη ιατρική κάλυψη από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα. Η συνέπεια είναι ότι δεκαετίες παραμέλησης και ανεπαρκών επενδύσεων έχουν σήμερα σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων και νέων του πλανήτη. Τα δύο τρίτα των νέων μεγαλώνουν σε χώρες όπου ποικίλες απειλές (AIDS, πρόωρη εγκυμοσύνη, σεξ χωρίς ασφάλεια, κατάθλιψη, τραυματισμοί, βία κ.α.) αποτελούν καθημερινή πραγματικότητα.

Στις πιο ανεπτυγμένες χώρες, τους νέους απειλούν και άλλα προβλήματα, όπως η παχυσαρκία, η κατάθλιψη, η ανεργία, η κοινωνική περιθωριοποίηση κ.α. Η έκθεση καλεί τη διεθνή κοινότητα να κάνει σημαντικές επενδύσεις στην μεγαλύτερη γενιά εφήβων που έχει γνωρίσει μέχρι σήμερα η Γη και η οποία αριθμεί περίπου 1,8 δισεκατομμύρια νέους και νέες, πάνω από το ένα τέταρτο του παγκόσμιου πληθυσμού, εκ των οποίων το 80% ζουν σε αναπτυσσόμενες χώρες. Ο αριθμός των ατόμων δέκα έως 24 ετών αναμένεται να φθάσει τα δύο δισεκατομμύρια έως το 2032. Η έκθεση επισημαίνει ότι ενώ τις τελευταίες δεκαετίες, έπειτα από συντονισμένες διεθνείς προσπάθειες, έχει βελτιωθεί η υγεία των παιδιών κάτω των πέντε ετών, δεν έχει συμβεί το ίδιο με τους εφήβους και νέους, παρόλο που αυτή ακριβώς είναι η καθοριστική ηλικία στην οποία έχουν τη ρίζα τους τα περισσότερα κατοπινά προβλήματα υγείας και συμπεριφορών που ταλαιπωρούν τους ενήλικους.

Σύμφωνα με την έρευνα, ο ιός HIV του AIDS, τα τροχαία δυστυχήματα και οι πνιγμοί προκαλούν πάνω από το ένα τέταρτο των θανάτων των εφήβων παγκοσμίως. Η διάρροια και άλλες γαστεντερικές παθήσεις, οι λοιμώξεις των πνευμόνων και η ελονοσία προκαλούν το 21% των θανάτων.

Τα τροχαία (14,2%), η κατά του εαυτού στρεφόμενη βία (8,4%) και η βία από άλλους (5,5%) είναι οι κύριες αιτίες θανάτου για τους νέους 15-19 ετών, ενώ για την ομάδα 20-24 ετών τα ποσοστά αυτά είναι ακόμη μεγαλύτερα (15,6%, 9,3% και 6,6% αντίστοιχα). Για τους εφήβους δέκα έως 14 ετών, οι κυριότερες απειλές για την υγεία τους είναι το ανασφαλές νερό και οι ανασφαλείς συνθήκες υγιεινής, καθώς και η έλλειψη σιδήρου.

Η κατάθλιψη αποτελεί το κυριότερο πρόβλημα υγείας των εφήβων (σε ποσοστό πάνω από 10% διεθνώς) και ακολουθούν τα δερματικά προβλήματα όπως η ακμή και η δερματίτιδα (9,9%). Η κατάθλιψη απειλεί κυρίως τις νέες 15 έως 24 ετών.

Ο ταχύτερα αυξανόμενος παράγων κινδύνου για τους εφήβους κατά τα τελευταία 25 χρόνια είναι το ανασφαλές σεξ, ενώ το οινόπνευμα παραμένει η κυριότερη απειλή για την υγεία των νέων 20-24 ετών σε όλο τον κόσμο (7%).

Συμβουλές για πιο αποτελεσματικό διάβασμα

Οι εξετάσεις είναι εδώ.Υπάρχουν μερικά έξυπνα κόλπα τα οποία καλούνται μαθητές και φοιτητέςνα ακολουθήσουν για καλύτερα αποτελέσματα.Μαςτα προυσιάζει η καθηγήτρια Αγγλικής φιλολογίας ΝίκηΜαρία Χριστοφή.

1. Οργάνωση

Το Α και το Ω της επιτυχημένης μελέτης είναι η σωστή οργάνωση. Το να ψάχνεις τις σημειώσεις από τους συμφοιτητές σου μια μέρα πριν από την εξέταση, σίγουρα δεν είναι και το πιο ιδανικό. Αφιέρωσε χρόνο στην οργάνωση των σημειώσεων σου και βεβαιώσου ότι γνωρίζεις την εξεταστέα ύλη. Κάνε μια τελευταία επίσκεψη στην ιστοσελίδα του εκπαιδευτικού ιδρύματος όπου φοιτάς (εάν υπάρχει), και κατέβασε επιπλέον βοηθητικό υλικό το οποίο πιθανότατα έχουν αναρτήσει οι καθηγητές σου. Επίσης ένας τρόπος, ο οποίος μπορεί να σε βοηθήσει να οργανώσεις την εξεταστέα ύλη είναι να καθαρογράψεις τις σημειώσεις σου. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται όχι μόνον η οργάνωση, αλλά και η καλύτερη απομνημόνευση των πληροφοριών.

2. Συγκέντρωση

Η απομάκρυνση αντικειμένων που αποσπούν την προσοχή του φοιτητή/μαθητή διαδραματίζει σημαντικό παράγοντα στο θέμα συγκέντρωσης και εξοικονόμησης χρόνου σε μια περίοδο έντονου στρες. Άφησε τις ηλεκτρονικές συσκευές σε άλλο δωμάτιο του σπιτιού, και αφιέρωσεχρόνομόνο στο διάβασμα σου.

Εάν επιβάλλεται η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή αποσυνδέσου από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με έρευνα μεταξύ φοιτητών κολλεγίων της Βόρειας Αμερικής, η χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά την μελέτη συνδέετε με τη μείωση της απόδοσης και την καθυστέρηση στη διεκπεραίωση εκπαιδευτικών καθηκόντων των φοιτητών σε μεγάλο βαθμό.

Χρησιμοποίησε ήσυχους χώρους για τις ώρες μελέτης ή άλλαξε τον χώρο όπου μελετάς εφόσον αυτός δεν σε εμπνέει. Το διάβασμα σε ένα



ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπως μια βιβλιοθήκη, μπορεί να αποβεί εξαιρετικά αποτελεσματικό, καθώς επιβάλλετε η ησυχία και ταυτόχρονα όλοι οι φοιτητές μελετούν.

3. Διαχείριση Χρόνου

Μια λίστα με καθορισμένους στόχους μελέτης και ένα γενικό χρονοδιάγραμμα μπορεί να βοηθήσει δραστικά τα άτομα με δυσκολία στην διαχείριση χρόνου. Συγκεντρώσου στην επίτευξη των στόχων που έχεις θέσει και κάλυψε την εξεταστέα ύλη ακολουθώντας το χρονοδιάγραμμα που έχεις θέσει πιστά, χωρίς να ξεφεύγεις από αυτό με την δικαιολογία ότι κάτι μπορεί να γίνει πιο μετά. Επιπλέον όρισε ημερομηνία παράδοσης των εργασιών που έχεις πριν από την προκαθορισμένη, ούτως ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για τυχόν τροποποιήσεις ή αλλαγές που πρέπει να γίνουν.

4. Μην απουσιάζεις από τα επαναληπτικά μαθήματα

Ένα μεγάλο λάθος αρκετών φοιτητών/μαθητών είναι να απουσιάζουν από τα τελευταία μαθήματα με την δικαιολογία ότι μελετούν για άλλο μάθημα ή γνωρίζουν καλά την ύλη. Τα μαθήματα επανάληψης έχουν ως σκοπό να λύσουν τυχόν απορίες. Επιπρόσθετα, μια απορία ενός συμφοιτητή σου μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα ένα θέμα ή να ενημερωθείς για κάτι που δεν είχες σκεφτεί εσύ. Στις πλείστες περιπτώσεις, μέσω των επαναληπτικών μαθημάτων ο φοιτητής συνειδητοποιεί που υστερεί και ακολούθως σε πια σημεία της εξεταστικής ύλης πρέπει να επικεντρωθεί όταν συνεχίσει την μελέτη του.

5. Ξεκούραση & Υγιεινή Διατροφή

• Κατά την εξεταστική περίοδο αφιέρωσε τον ελεύθερο σου χρόνο στην ξεκούραση και απέφυγε περιττές εξόδους που κουράζουν.

*Κάνε ενδιάμεσα στο διάβασμα σου μικρά διαλείμματα και προσπάθησε να τρέφεσαι υγιεινά αποφεύγοντας τα βαριά γεύματα που προκαλούν δυσπεψία σε περίοδο έντονου στρες.

• Προσπάθησε να συμπληρώνεις 7 με 8 ώρες ύπνου.

• Διατήρησε ένα ήρεμο πνεύμα. Οι κρίσεις πανικού δεν ωφελούν σε κάτι, αντιθέτως μόνο σπατάλη χρόνου μπορούν να επιφέρουν και επιδείνωση της κακής ψυχολογίας.

Κάνε θετικές σκέψεις και προσπάθησε να δώσεις τον καλύτερο σου εαυτό. ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Είναι λάθος να πίνουμε το νερό παγωμένο;

Η κινεζική ιατρική υποστηρίζει ότι το πόσιμο νερό όταν είναι ζεστό προάγει την αρμονία και βοηθάει στην καλή λειτουργία του οργανισμού. «Στην Κίνα αν σε δουν να πίνεις παγωμένο νερό κινδυνεύεις να χαρακτηριστείς αρνητικά», λέει ο Nicole Liu που είναι φανατικός οπαδός του δόγματος ότι το να πίνεις ζεστό το νερό είναι θεραπευτικό για την υγεία.

Σύμφωνα με την κινέζικη ιατρική το ζεστό νερό προάγει την αρμονία ενώ το κρύο πόσιμο νερό αποδιοργανώνει τον οργανισμό και τον βγάζει εκτός λειτουργίας. Επίσης παγώνει τον εγκέφαλο και τα δόντια.

«Σε ότι έχει να κάνει με το σώμα το κρύο νερό μειώνει την καλή κυκλοφορία του αίματος και κάνει να όργανα να υπολειτουργούν», λέει ο Mee Lain Ling, εγγεγραμμένος γιατρός της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής.

Αν και αυτό δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά πιστεύεται ότι οι Κινέζοι έβραζαν από το 1949 το νερό που έπιναν γιατί με αυτό τον τρόπο ήθελαν να σκοτώσουν τα μικρόβια και τα παράσιτα.



Πάντως οι σύγχρονες μελέτες και οι διατροφολόγοι υποστηρίζουν ότι αμέσως μόλις ξυπνάμε είναι καλό να πίνουμε ένα ποτήρι χλιαρό νερό γιατί το σώμα έχει αφυδατωθεί κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου. Το χλιαρό νερό θέτει και πάλι σε ετοιμότητα τα βασικά όργανά του.

Επίσης βοηθά στην κινητικότητα του εντέρου, στην καλύτερη πέψη των τροφών, κάνει καλό στην εμφάνιση του δέρματος και προσφέρει ενέργεια και ενυδάτωση.

Οι ειδικοί λένε πως ένα ποτήρι χλιαρό νερό με μερικές σταγόνες από φρέσκο λεμόνι προσφέρουν στον οργανισμό σωστή ποσότητα ηλεκτρολυτών, οι οποίοι ενυδατώνουν το σώμα. Θεωρείται πως το χλιαρό νερό με λεμόνι μπορεί να βοηθήσει και στην απώλεια βάρους, επιταχύνοντας το μεταβολισμό.

ERG_12-12_inn_4 5/17/16 10:58 AM Page 1

Πρωτοποριακή... απάτη σε εξετάσεις για την Ιατρική Σχολή της Ταϊλάνδης

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Η υπόθεση μάλλον παραπέμπει στο σενάριο της ταινίας «Mission impossible» και αποτέλεσε αντικείμενο εκτεταμένων συζητήσεων μεταξύ των χρηστών στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης. Κάμερες κρυμμένες σε γυαλιά όρασης τα οποία με τη σειρά τους συνδέονται σε ρολόγια με πρόσβαση στο Διαδίκτυο: αυτό είναι το τέχνασμα που επινόησαν τρεις μαθητές από την Ταϊλάνδη με στόχο να επιτύχουν στις εξετάσεις και να πάρουν το πολυπόθητο εισιτήριο για την ιατρική σχολή.

Ο Άρτιτ Ουρεράτ, ο πρύτανης του πανεπιστημίου Rangsit, ανήρτησε χθες το βράδυ φωτογραφίες του εν λόγω εξοπλισμού στον λογαριασμό του στο Facebook, όπου γνωστοποίησε επιπλέον ότι οι εξετάσεις αναβλήθηκαν μετά την ανακάλυψη της απάτης.

Οι τρεις φοιτητές χρησιμοποίησαν τα γυαλιά όρασης για να φωτογραφήσουν τα διαγωνίσματα των εξετάσεων. Τα γυαλιά τους συνδέονταν με τα ρολόγια που φορούσαν μέσω των οποίων σκόπευαν να στείλουν τις ερωτήσεις σε συνεργούς τους εκτός της αίθουσας, οι οποίοι με τη σειρά τους θα τους έστελναν τις απαντήσεις.

Ο εξοπλισμός στοίχισε στον καθένα 800.000 μπατ (20.000 ευρώ), σύμφωνα με τον πρύτανη.

«Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί, ιδίως στο πλαίσιο εξετάσεων όπως αυτές για την ιατρική σχολή όπου οι θέσεις είναι λίγες και οι υποψήφιοι πολλοί» σημείωσε ο Ουρεράτ στο τηλεοπτικό δίκτυο της Ταϊλάνδης Channel 3.

Η πρώτη ανάρτησή του σχετικά με το περιστατικό «σάρωσε» το Διαδίκτυο.

«Εάν τα είχαν καταφέρει και είχαν πάρει στο τέλος τα πτυχία τους, θα επρόκειτο για παράνομους ιατρούς» προειδοποίησε ένας χρήστης.

Ωστόσο ορισμένοι φάνηκαν να εντυπωσιάζονται κυρίως από την τεχνολογία που χρησιμοποίησαν.

«Ωραίο. Θα λέγαμε (τύπου) Χόλιγουντ ή Mission Impossible» έγραψε ένας άλλος χρήστης.

Οι σπουδές της ιατρικής στην Ταϊλάνδη είναι πολύ δημοφιλείς, καθώς οι απόφοιτοι μπορούν να κερδίσουν περιουσίες στον ιδιωτικό τομέα, τον οποίο επιλέγουν ιδίως οι ιατρικοί τουρίστες που επισκέπτονται την χώρα από τις εύπορα κράτη του Κόλπου.



Το Brexit θα μπορούσε να οδηγήσει σε πόλεμο στην Ευρώπη

Προειδοποίηση Ντέιβιντ Κάμερον

Η έξοδος της Βρετανίας από την Ευρωπαϊκή Ένωση θα άφηνε την Ευρώπη πιο ευάλωτη έναντι του κινδύνου ενός νέου πολέμου, προειδοποίησε με ομιλία του το πρωί της Δευτέρας ο Ντέιβιντ Κάμερον.

Ο Βρετανός Πρωθυπουργός είπε ότι το Ηνωμένο Βασίλειο έχει μετανιώσει στο παρελθόν όταν «γύρισε την πλάτη στην Ευρώπη», σημειώνοντας ότι η ΕΕ έχει συμβάλει στη συμφιλίωση μεταξύ άλλοτε εχθρικών χωρών και στη διατήρηση της ειρήνης.

Ο κ. Κάμερον πρόσθεσε ότι η ειρήνη και η σταθερότητα που βιώνει η ήπειρος τα τελευταία χρόνια δεν μπορούν να θεωρούνται δεδομένες. Όπως είπε, ενώ η Ευρώπη διανύει μία εν πολλοίς ειρηνική περίοδο από το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και μετά, δεν έχουν περάσει δύο δεκαετίες από τον πόλεμο στη Βοσνία, ενώ πιο πρόσφατα η Ρωσία ενεπλάκη σε πόλεμο με τη Γεωργία και την Ουκρανία.

«Μπορούμε να είμαστε τόσο σίγουροι ότι η ειρήνη και η σταθερότητα στην ήπειρό μας είναι διασφαλισμένες πέραν πάσης αμφιβολίας; Είναι ένα ρίσκο που αξίζει να πάρουμε; Δε θα ήμουν



τόσο απερίσκεπτος ώστε να υποθέσω κάτι τέτοιο», ανέφερε χαρακτηριστικά ο Πρωθυπουργός.

Συμπλήρωσε ότι ο απομονωτισμός ποτέ δεν εξυπηρέτησε τα συμφέροντα της Βρετανίας και τόνισε ότι «η αλήθεια είναι πως όσα συμβαίνουν στη γειτονιά μας έχουν σημασία για τη Βρετανία». Προς επίρρωση των λεγόμενών του παρέπεμψε ενδεικτικά στους δύο Παγκοσμίους Πολέμους, στην πτώση του τείχους του Βερολίνου, η απόπειρα εισβολής στα βρετανικά νησιά από την Ισπανική Αρμάδα το 1588 και οι μάχες του Μπλένχαιμ και του Βατερλώ το 1704 και το 1815 αντίστοιχα. «Αν τα πράγματα πάνε στραβά στην Ευρώπη, ας μην προσποιούμαστε ότι μπορούμε να μην προσβληθούμε από τις επιπτώσεις», είπε ο κ. Κάμερον.

Απαντώντας στον Βρετανό Πρωθυπουργό ο ηγέτης του ευρωσκεπτικιστικού Κόμματος Ανεξαρτησίας UKIP Νάιτζελ Φάρατζ είπε ότι αντίθετα η ΕΕ έχει αυξήσει τις εχθρότητες στην ήπειρο. Ανέφερε ότι η έλλειψη δημοκρατίας έχει οδηγήσει σε πολέμους και η συντριβή της δημοκρατίας, όπως στην Ελλάδα, έχει προκαλέσει την άνοδο ακροδεξιών κομμάτων.

Στον Ντέιβιντ Κάμερον θα απαντήσει με ομιλία του και ο εκ των επικεφαλής της εκστρατείας Vote Leave υπέρ του Brexit Μπόρις Τζόνσον, ο οποίος παρέδωσε το Σαββατοκύριακο τα ηνία της δημαρχίας του Λονδίνου στον Σαντίκ Χαν. Ο κ. Τζόνσον αναμένεται να πει ότι η Βρετανία θα διατηρήσει τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα της σε περίπτωση εξόδου από την ΕΕ. Ο ίδιος θα ξεκινήσει μέσα στην εβδομάδα περιοδεία με λεωφορείο σε όλη την επικράτεια του Ηνωμένου Βασιλείου για να παρουσιάσει τα επιχειρήματα υπέρ του Brexit.

Άλλα στελέχη της εκστρατείας Vote Leave απέρριψαν τις προειδοποιήσεις Κάμερον ως μία ακόμα έκφανση μιας προσπάθειας εκφοβισμού των ψηφοφόρων ενόψει του δημοψηφίσματος της 23ης Ιουνίου.

Σοβαρά ... αστειάκια

Ζητώ το χέρι της κόρης σας

-Κύριε Κώστα, ζητώ το χέρι της κόρης σας.

- Το χέρι στης κόρης μου; Γιατί το χέρι της κόρης μου, εσύ δεν έχεις χέρι;

- Έχω, κύριε Κώστα, αλλά το δικό μου χέρι έχει πιαστεί πλεον!

ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΔΕΤΕ ΤΗΝ «ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ώρα για Φραπέ! Ωφελεί την υγεία μας;

Σύμφωνα με το iatropedia.gr, ο στιγμιαίος καφές με τον όποιο φτιάχνεται ο φραπέ, έχει δύο πολύ ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας. Λίγοι όμως το γνωρίζουν αυτό! Ίσως αν ήταν ευρέως γνωστό, ο freddo cappuccino να έχανε τρομερά μεγάλο έδαφος...

Γιατί όμως ο φραπέ κάνει καλό στην υγεία μας;

Στιγμιαίος καφές φραπέ και χοληστερόλη

Ο στιγμιαίος καφές έχει λιγότερο καφεστόλη (cafestol) από τον γαλλικό καφέ, ή από τον ελληνικό καφέ, σύμφωνα με τον Δρ. Ρομπ Βαν Νταμ, επίκουρο καθηγητή στο Τμήμα Διατροφής στην Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ. Η καφεστόλη είναι μια ουσία που μπορεί να αυξήσει τη χοληστερόλη. Αν έχετε ήδη υψηλή χοληστερόλη ή οικογενειακό ιστορικό καρδιακής νόσου, ο στιγμιαίος καφές είναι μια καλύτερη επιλογή από τον γαλλικό ή ελληνικό καφέ.



Καφεΐνη

Ο στιγμιαίος καφές φραπέ έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε καφεΐνη από άλλα είδη καφέ. Αυτό δεν είναι αλήθεια για όλες τις μάρκες, αλλά αν διαβάσετε τις ετικέτες, μπορείτε να βρείτε στιγμιαίο καφέ με μόλις 27 mg καφεΐνης ανά μερίδα. Μια μερίδα είναι συνήθως 1 κουταλάκι του γλυκού. Ένα φλιτζάνι από άλλα είδη καφέ έχει τουλάχιστον 95 mg καφεΐνης.

Οι κεφαλιές κίνδυνος για τα μικρά παιδιά

Τι λένε οι επιστήμονες

Φόβους ότι τα παιδιά βρίσκονται σε μεγάλο κίνδυνο εγκεφαλικών βλαβών από τις κεφαλιές με μπάλα ποδοσφαίρου εκφράζουν οι επιστήμονες.

Αφορμή για την έρευνα αποτέλεσε το γεγονός ότι τρεις από τους ήρωες της Αγγλίας στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 1966 διαγνώστηκαν με Αλτσχάιμερ, με ορισμένους να υπονοούν ότι για την εξέλιξη αυτή ευθύνονται οι κεφαλιές.

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν, λοιπόν, ότι το νευρικό σύστημα των παιδιών δεν είναι τόσο καλά προστατευμένο όσο αυτό των ενηλίκων καθώς βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης.

Τα παιδιά έχουν επίσης μεγαλύτερο κεφάλι σε σχέση με το σώμα τους, γεγονός που σημαίνει ότι ο εγκέφαλός τους είναι πιο πιθανό να «μετακινηθεί» μέσα στο κρανίο τους προκαλώντας «μικροζημιές» που σε βάθος χρόνου μπορεί να διογκωθούν.

«Οι αυχενικές μύες των παιδιών βρίσκονται ακόμα υπό ανάπτυξη. Αν χτυπήσεις στο κεφάλι και οι μύες αυτοί δεν είναι τόσο δυνατοί τότε το κεφάλι σου θα κινηθεί και το ίδιο θα συμβεί και στον εγκέφαλό σου» εξηγεί ο νευρολόγος Μάικλ Γκρέι από το πανεπιστήμιο του Μπέρμιγχαμ.



Ήδη στις ΗΠΑ οι κεφαλιές έχουν απαγορευθεί στις ΗΠΑ καθώς τον περασμένο Νοέμβριο διαπιστώθηκε ότι σε ένα χρόνο αναφέρθηκαν σχεδόν 50.000 περιστατικά αναφέρθηκαν για μαθητές λυκείου που έπαιζαν ποδόσφαιρο.

ERG_13-13_inn_13 5/17/16 10:58 AM Page 1

«9» λόγοι που δεν αδυνατίζεις

Νομίζεις ότι κάνεις υπερπροσπάθεια να χάσεις κιλά αλλά η ζυγαριά έχει κολλήσει στο ίδιο νούμερο; Τότε σίγουρα κάνεις κάποιο λάθος ή και περισσότερα.

1. Μήπως δεν πίνεις νερό;

Εκτός από το γεγονός ότι σε κρατάει ενυδατωμένη σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες το νερό βοηθάει στην απώλεια κιλών. Πίνοντας νερό πριν από ένα γεύμα καταφέρνεις να ελέγξεις την ποσότητα που θα φας και τρώγοντας τρόφιμα που περιέχουν νερό (όπως φρούτα και λαχανικά) θα σε χορτάσουν γρηγορότερα και έτσι θα φας λιγότερο. Μια άλλη έρευνα επίσης έδειξε ότι πίνοντας δροσερό νερό βελτιώνεται ο μεταβολισμός και αποτρέπονται οι λιγούρες για ζαχαρούχα ροφήματα όπως αναψυκτικά και χυμούς.

2. Νομίζεις ότι η βόλτα που βγάζεις το σκύλο αρκεί;

Μια 15λεπτη βόλτα είναι καλύτερη από το τίποτα αλλά μην περιμένεις να δεις κάποια δραματική απώλεια βάρους. Θα πρέπει να κάνεις τουλάχιστον 30 λεπτά τη μέρα κάποια άσκηση με την οποία να ανεβάζεις σφυγμούς. Οι ασκήσεις με τις οποίες μπορείς να κάψεις πολλές θερμίδες αλλά και λίπος είναι το τρέξιμο, το spinning, η διαλειμματική προπόνηση, η πεζοπορία και η κυκλική προπόνηση.

3. Μήπως το παρακάνεις με τις υγιεινές τροφές;

Οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, το ελαιόλαδο και η μαύρη σοκολάτα είναι φυσικά και υγιεινά τρόφιμα αλλά αυτό δε σημαίνει πως δεν έχουν θερμίδες. Πρέπει να προσέχεις τις ποσότητες που καταναλώνεις. Το αβοκάντο για παράδειγμα έχει πάρα πολλά καλά υγιεινά στοιχεία αλλά έχει 200 θερμίδες.

4. Μήπως κάνεις μόνο αερόβια γυμναστική;

Αν κάνεις μόνο διάδρομο και δε σηκώνεις ούτε μισό κιλό τότε έχεις χάσει το πιο σημαντικό κομμάτι για να αποδώσει η γυμναστική σου. Η προπόνηση με βάρη όχι μόνο δυναμώνει τους συνδέσμους σου και αποτρέπει τραυματισμούς αλλά χτίζει και μυϊκή μάζα και



αυξάνει τον μεταβολισμό σου.

5. Γυμνάζεσαι με άδειο στομάχι;

Αν γυμνάζεσαι τακτικά χωρίς να έχετε φάει προηγουμένως θα πρέπει να το ξανασκεφθείτε γιατί η έρευνα έχει δείξει ότι σε αυτή την περίπτωση οι θερμίδες που καις προέρχονται από τους μυς και όχι το λίπος. Τρώγοντας όχι μόνο θα αποφύγετε να χάσετε μυς αλλά θα έχετε και περισσότερη ενέργεια ώστε να μπορείτε να πιέσετε τον εαυτό σας να βγάλει την προπόνηση.

6. Μήπως αποφεύγεις ολόκληρες διατροφικές ομάδες;

Κόβοντας από τη διατροφή σου ολόκληρες ομάδες τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε διατροφική ανεπάρκεια - για να μην αναφέρουμε την τεράστια λιγούρα που θα έχεις για όλες τις τροφές που σου λείπουν. Αντί, για παράδειγμα, να σταματήσετε να τρώτε εντελώς υδατάνθρακες προτιμήστε δημητριακά ολικής αλέσεως και να θυμάσαι να προσέχεις το μέγεθος των μερίδων

7. Μήπως δεν κοιμάστε αρκετά;

Μπορεί να πηγαίνεις στο γυμναστήριο αλλά αυτό να μη σου αφήνει αρκετό χρόνο μετά για να κοιμηθείς. Αν προσπαθείς να χάσεις βάρος είναι πολύ σημαντικό να κοιμάσαι διότι χρειάζεσαι την έξτρα ενέργεια ώστε να τα βγάζεις πέρα στην προπόνηση. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει την ικανότητα του σώματός σου να ελέγξει την όρεξή του.

8. Μήπως δεν τρως αρκετά λαχανικά;

Είναι πολύ σημαντικό για όλους να έχουν στη διατροφή τους 5-7 μερίδες φρούτα και λαχανικά τη μέρα αλλά εκείνη που βρίσκονται σε δίαιτα αν το ακολουθούν είναι πιθανότερο να κρατήσουν το βάρος μακριά αφού μια δίαιτα γεμάτη από τέτοιου είδους τρόφιμα σου προσφέρει πολλά θρεπτικά συστατικά αλλά με πολύ λιγότερες θερμίδες. Επίσης όλες οι ίνες που περιέχουν κάνουν το σώμα να έχει το αίσθημα του κορεσμού για μεγαλύτερο διάστημα.

9. Μήπως τρως όρθια;

Αν στέκεσαι και τρως μπροστά από το ψυγείο ή τον πάγκο της κουζίνας δεν εξοικονομείς χρόνο ή ενέργεια και μπορεί να οδηγήσει σε απρόσεκτη διατροφή. Είναι καλύτερα να τρως τα σνακ και τα γεύματα σε καθορισμένο χρόνο, διαφοροποιημένο από άλλες δραστηριότητες.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Η μέρα θα φέρει για εσένα τη δικαίωση σε αρκετούς τομείς, που μέχρι τώρα έχεις κάνει έντονες προσπάθειες. Οι συνθήκες σε ευνοούν και θα δεις να υλοποιούνται τα σχέδιά σου. Δεν πρέπει να αφήσεις καμία ευκαιρία να πάει χαμένη και να δώσεις τον καλύτερό σου εαυτό για την περαιτέρω εξέλιξή τους.

Ταύρος: Θα προωθήσεις κάποια σχέδια που έμεναν παγωμένα. Με προγραμματισμένες κινήσεις και χωρίς βιασύνη, θα πετύχεις όσα θέλεις και κάποιες ευχάριστες, αναπάντεχες εξελίξεις. Απόλαυσε τη βοήθεια που σου προσφέρουν τα δικά σου άτομα.

Δίδυμοι: Η μέρα σε παροτρύνει να κάνεις βαθύτερες σκέψεις και θα θελήσεις να βρεις τι κρύβεται πίσω από διάφορα σχόλια που κάνουν οι γύρω σου για σένα. Κατά τα άλλα, αν βάλεις ένα καλό πρόγραμμα θα μπορέσεις να τακτοποιήσεις τις υποχρεώσεις σου χωρίς πολύ άγχος και με αποτελεσματικότητα.

Καρκίνος: Άλλη μια μέρα με πολύ τρέξιμο, πολλές υποχρεώσεις και φυσικά πολύ άγχος σε περιμένει. Είναι πολύ ευνοϊκές οι συνθήκες για να μπορέσεις να λύσεις τα περισσότερα ζητήματα που σε απασχολούν, αλλά και να βάλεις σε μια σειρά όλα τα υπόλοιπα. Κάνε ένα καλό πρόγραμμα και αναθεώρησε κάποιες καταστάσεις, για να αρχίσουν να εξελίσσονται.

Λέων: Έχεις πολλές εκκρεμότητες και θέλεις να βάλεις σε μια σειρά όσα σε απασχολούν, μήπως και καταφέρεις να ηρεμήσεις. Η μέρα ευνοεί τις προσπάθειές σου και με λίγη ψυχραιμία μπορείς να τα καταφέρεις μια χαρά. Μην βιάζεσαι και μην αγχώνεσαι, για να αποφύγεις στιγμιαία λάθη.

Παρθένος: Ξεκαθαρίσματα σε διάφορους τομείς και κυρίως σε θέματα του παρελθόντος, που σε απασχολούν ακόμη. Μην τα χάσεις και μην κλειστείς στον εαυτό σου. Αξιοποίησε την ενέργειά σου και κινήσου δυναμικά για να λύσεις όσο το δυνατόν περισσότερα προβλήματα. Χωρίς βιασύνη και παρορμητικότητα.

Ζυγός: Καλύτερα να επικεντρωθείς στο παρόν. Μην αφήνεις να σε πάρει από κάτω η σκέψη του τι έκανες λάθος στο παρελθόν και μην κάνεις καινούργια σχέδια, αν δεν τελειώνεις με τις παρούσες εκκρεμότητες. Με τις κοινωνικές επαφές που θα κάνεις, θα μπορέσεις να δώσεις λύσεις που δεν φανταζόσουν.

Σκορπιός: Αρκετά θέματα που σε προβληματίζουν, θα βρουν τις κατάλληλες λύσεις. Ειδικά κάποια οικογενειακά ζητήματα θα μπουν σε σειρά και θα σε ανακουφίσουν με την πορεία που θα έχουν. Είναι κατάλληλη μέρα για να τακτοποιήσεις όσο το δυνατόν περισσότερες υποχρεώσεις μπορείς.

Τοξότης: Μπορείς να οδηγηθείς στην επιτυχία με τις κατάλληλες κινήσεις. Ωστόσο, πρέπει να είσαι έτοιμος για όλα και κυρίως ψύχραιμος για κάποια απρόοπτα που θα συμβούν. Η βιασύνη θα φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.

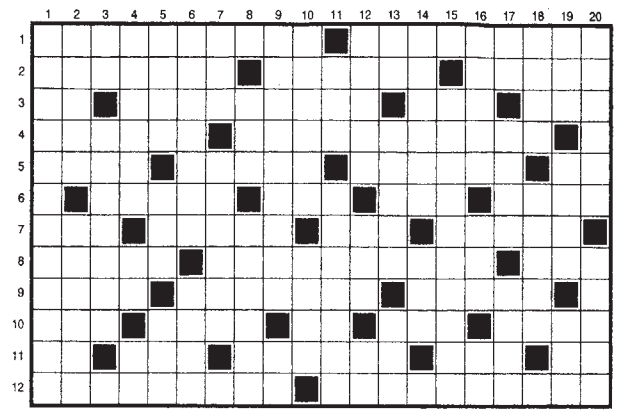
Αιγόκερως: Αν και η δυναμική σου διάθεση είναι στα ύψη, δεν θα μπορέσεις να κάνεις όσα σκέφτεσαι, πολύ απλά γιατί δεν σου φτάνουν οι ώρες της ημέρας. Καλό είναι να βάλεις προτεραιότητες και να μην ξεπεράσεις τα όριά σου, γιατί ήδη ο οργανισμός σου είναι λίγο πριν την κατάρρευση.

Υδροχόος: Κάποιες καταστάσεις θα σε αναστατώσουν κυρίως γιατί αδυνατείς να καταλάβεις τι συμβαίνει. Αν δεις με ψυχραιμία τα γεγονότα, θα βγάλεις ασφαλή συμπεράσματα, χωρίς όμως βιασύνες και επιπολαιότητες. Άκουσε το ένστικτο σου και δεν θα χάσεις!

Ιχθείς: Το άγχος και η ένταση χτυπάει κόκκινο και όλα όσα σου συμβαίνουν τον τελευταίο καιρό στη ζωή σου σε φέρνουν στα όριά σου. Ηρέμησε και μίλησε με καλούς φίλους. Εκτός του ότι θα αισθανθείς καλύτερα, θα δεις ότι μπορούν να σε βοηθήσουν.

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1 Άτομο που μιλάει χωρίς να ελέγχει αυτά που λέει - Θεατρικό είδος κι αυτή.
2 "Η ... και Το Παλικάρι": ταινία με Βουγιουκλάκη και Παπαμιχαήλ - Με την πλάτη στο έδαφος, ανάσκελοι - Τουριστικός προορισμός πολλών Ελλήνων και Ξένων.
3 Τμήμα... άκρης - Μέσα στο έτος υπάρχουν δύο - Αυτοκινητοβιομηχανία της Κορέας - Γένος παπαγάλων της Ν. Αφρικής.
4 Μόνο ρεκόρ υπάρχουν στο... βιβλίο του - Περιστασιακή συμμαχία ατόμων ή κομμάτων.
5 ...Μορέτι: Ιταλός σκηνοθέτης και παραγωγός - Είδος πρίζας με γείωση - Ανήκει στα ζαρζαβατικά - Απαγορευτικό μόριο.
6 Διαρρέει την Ιβηρική χερσόνησο - Αμερικανικό αστεροσκοπείο - Λεγόταν παλιότερα η στρατονομία - Βουνό της Σαμοθράκης.
7 Συγγενείς το αποτελούν - Έως, μέχρι - Κρίστοφερ ...: παλιός Αμερικανός ηθοποιός - Ασημένιο νόμισμα παλιότερων εποχών.
8 Κακή συνήθεια... ευκαιριακών καπνιστών - Λόγος ή σκέψη χωρίς καμία πρωτοτυπία - Απόλυτο αριθμητικό.
9 "... Καρένινα": αριστούργημα του Τολστόι - Πείσματα, καμώματα - Τίτλος προφητικού βιβλίου της Παλαιάς Διαθήκης.
10 Διεθνής ακτογραφικός όρος - Δάνειο που μπορεί να... φορεθεί - Κλωστίτσα (καθ.) - Το όνομα του ηθοποιού Ντίλον - "Το ... κάτω από Τη Θάλασσα: μυθιστόρημα της Ιζαμπέλ Αλιέντε.
11 Συνεχόμενα στο... πάθος - Θεώρημα του Απειροστικού Λογισμού - Όρος του πόκερ - Κοινά λέγεται αντίλαλος - Συμφωνεί ξενικά.
12 Ο συγγραφέας του "Διαβατηρίου" - Επίσημο γεύμα πολλών προσκεκλημένων.

ΚΑΘΕΤΑ

1 Αγωνιστής του 1821, διώκτης του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη.
2 Η πιο ιερή πόλη του μουσουλμανικού κόσμου - Κατοικίδιο πτηνό.
3 Λίμνη της Αυστραλίας - Πολιτεία των ΗΠΑ.
4 Μερίδες... ζωοτροφών - Ο αιώνας που διανύουμε - Αρχαίο όνομα του Βόλγα.
5 Ανακάλυψε το φαινόμενο της αναφυλαξίας - Πρόθεση 4 - Θέση επιθετικού ποδοσφαιριστή.
6 Το σημαντικότερο κέντρο των Φιλικών - Αρχαία ελληνική πόλη στη Σικελία.
7 Κατοχικά αντιστασιακά αρχικά - Κάθε φορά που (καθ.).
8 Προσωπική αντωνυμία - Σταθερή, αμετακίνητη.
9 Η τροφός του μυθικού Οδυσσέα - Δορυφόροι του... Ρ.
10 Ανήκουν στα αγριοπούλια - Νιου ...: μεταρρυθμιστικό πρόγραμμα του Φρ. Ρούζβελτ.
11 Αντικαταστάθηκαν απ' τα Τάγματα Εθνοφυλακής - Ο τελευταίος βασιλιάς της Λυδίας.
12 Συνεκδοχικά το βαθύ σκοτάδι - Ο βορειότερος οικισμός της Γης - Πρώτα στη... φύση.
13 Αρχικά αθλητικών συλλόγων ή σωματείων - Ο συγγραφέας της "Μανόν Λεσκό" - Αγγλικό νησί στην Ιρλανδική Θάλασσα.
14 Αθηναίος στρατηγός, που σκοτώθηκε κατά την Εκστρατεία της Σικελίας (413 π.Χ.) - Χρονικό επίρρημα.
15 Προσωνύμιο του μαθητή του Χριστού Ιούδα.
16 Σημαίνει και τον υψηλό στόχο τον οποίο βάζει κάποιος στη ζωή του - Υποθετικός σύνδεσμος - Στον αχάτη θα τα... βρούμε.
17 Μέλος του Τρίο Στούτζες - Βουνό της Θεσσαλίας - Το πάνω μέρος ενός σπιτιού.
18 Το ψευδώνυμο του Ίωνα Δραγούμη - Δουλειά για... μυλωνά.
19 Ο τέταρτος του μπριτζ - Ντι ...: η πρωτεύουσα της Αιόβα - Διεθνές σήμα κινδύνου.
20 Απροσδιόριστος, κατά μία έννοια - Ηρωίδα του Λιούις Κάρολ.

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Ζελέ φράουλα με γιαούρτι

Υλικά:



4 κουτιά ζελέ φράουλα
4 κούπες ζεματιστό νερό
2 κούπες γιαούρτι
4 κούπες φράουλες σε κομματάκια (1/2 κιλό περίπου)
1/2 κούπα ζάχαρη

Εκτέλεση:

Διαλύστε το ζελέ στο ζεματιστό νερό. Βάλτε το στο ψυγείο κι αφήστε το εκεί, ώσπου ν'αρχίσει να μισοπήζει. Αδειάστε το στο μπωλ του μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και χτυπήστε το 4΄στη δυνατή ταχύτητα. Αδειάστε το σε φόρμα που έχετε βρέξει προηγουμένως με λίγο νερό και αφήστε το στο ψυγείο 24 ώρες, να στερεοποιηθεί. Για να το μεταφέρετε σε πιατέλα, βουτήξτε τη φόρμα σε ζεματιστό νερό μερικά δευτερόλεπτα. Τοποθετήστε μια μεγάλη πιατέλα ανάποδα σκεπάζοντας το άνοιγμα της φόρμας κι αναποδογυρίστε. Κρατώντας στερεά τη φόρμα μαζί με την πιατέλα κουνήστε λίγο δεξιά - αριστερά και το ζελέ θα πέσει στην πιατέλα. Αφήστε το 1 - 2 ώρες ακόμη στο ψυγείο. Αν θέλετε στολίζετε με σαντιγύ, ολόκληρες φράουλες ή σάλτσα φράουλας.

ERG_14-14_inn_4 5/17/16 10:59 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 759 - 22 ΜΑΪΟΥ 1964

ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΝ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΩΝ

Ὑπερέβη πᾶν προηγούμενον εἰς ἐπιτυχίαν ὁ ἑορτασμὸς τῆς Πρωτομαγιᾶς εἰς Πάφον

ΑΜΕΡΙΣΤΟΣ ΑΦΟΣΙΩΣΙΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΑΙΩΝΙΑΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗΤΕΑΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗΝ ΓΡΑΜΜΗΝ ΕΠΙ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ. — ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΙΜΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΜΑΚΑΡΙΟΝ, ΤΟΝ ΔΙΓΕΝΗ, ΤΟΝ κ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΗΡΩΙ-ΚΟΥΣ ΜΑΣ ΜΑΧΗΤΑΣ.

ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ Σ.Ε.Κ. ΕΤΟΙΜΑ ΝΑ ΘΥΣΙΑΣΘΟΥΝ ΕΙΣ ΤΟΝ ΔΙΚΑΙΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΑΣ

ΚΤΗΜΑ, (Τοῦ ἀνταποκριτοῦ μας). — Ὁ ἐφετεινὸς ἑορτασμὸς τῆς Ἐργατικῆς Πρωτομαγιᾶς ξεπέρασε κάθε προηγούμενο σὲ συμμετοχὴ τῶν ἐργαζομένων ἐλευθέρων συνδικαλιστῶν, σὲ ἐνθουσιασμὸ καὶ ἐπικὲς ἀγωνιστικὲς ἐκδηλώσεις. Ἡ καθολικὴ συμμετοχὴ τῶν ἐργατοϋπαλλήλων στὴν ὁγκώδη συγκέντρωση, ὑπῆρξε μιὰ ἀπόδειξη ὅτι οἱ ἐργαζόμενοι τῆς πόλεως καὶ ἐπαρχίας μας, πιστοὶ στὶς ἀρχὲς τοῦ ἐλευθέρου καὶ δημοκρατικοῦ συνδικαλισμοῦ καὶ στὶς ἀποφάσεις τοῦ Ἐργατικοῦ Κέντρου, συνεχίζουν τὴν λαμπρὴ ἱστορία τοῦ Κινήματος.

Η ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ

Ἀπὸ πολὺ πρωῒ τὴν Κυριακή, ἀπὸ ὅλα τὰ σημεῖα τῆς πόλεως καὶ ἐπαρχίας, ἄρχισαν κατὰ μᾶζες μὲ τὰ λάβαρα καὶ τὰ συνθήματα τῶν ἐργατικῶν καὶ ἐθνικῶν των διεκδικήσεων, νὰ προσέρχωνται οἱ ἐργαζόμενοι τῶν διαφόρων σωματείων, παραρτημάτων καὶ γραφείων, γιὰ νὰ συμμετάσχουν εἰς τὴν μεγαλειώδη παρέλασιν καὶ στὴν συγκέντρωσιν.

Ἡ συγκέντρωσις πραγματοποιήθηκε εἰς τὸ Κινηματοθέατρον «Ἀττικὸν» ἡ ὥρα 10 π.μ. καὶ χαρακτηρίστηκε ἀπὸ τὴν ἀθρόα προσέλευση μελῶν, στελεχῶν διαφόρων ὀργανώσεων καὶ πλήθους προσκεκλημένων.

Τὴν συγκέντρωσιν ἐτίμησαν διὰ τῆς παρουσίας των, ἅπαντες οἱ βουλευταὶ τοῦ Πατριωτικοῦ Μετώπου Πάφου, γονεῖς ἡρώων, ὁ Πρύτανις τοῦ Ἰατρικοῦ Συλλόγου κ. Ὅμηρος Δημητριάδης, ὁ Γραμματεὺς Παλαιῶν Πολεμιστῶν κ. Σ. Μαρκίδης, καθηγηταί, Ἰατροί, ἐκπρόσωποι τοῦ ἐμπορικοῦ κόσμου, Διευθυνταὶ Τραπεζῶν, ἀνώτατα στελέχη τῆς ΠΕΚ καὶ πλεῖστοι ἄλλοι ἐξέχοντες συμπολῖται.

Τοῦ ἑορτασμοῦ προηγήθη μεγάλη παρέλασις, τῆς ὁποίας ἡγεῖτο ἡ φιλαρμονικὴ τοῦ προοδευτικοῦ Συλλόγου τῆς πόλεώς μας «Εὐαγόρα», ἠκολούθουν δὲ ἑκατοντάδες ἐργατοϋπάλληλοι, φέροντες πινακίδας καὶ πανὼ μὲ συνθήματα ὑπὲρ τῆς ἑνώσεως τῆς Κύπρου μὲ τὴν Ἑλλάδα, ὑπὲρ τοῦ Δημοκρατικοῦ Σοσιαλισμοῦ, διὰ πλήρη καὶ συνεχῆ ἀπασχόλησιν τῶν ἐργαζομένων κ.ἄ.

Ἡ παρέλασις κατηυθύνθη διὰ τῆς Λεωφόρου Ἀθηνῶν, πρὸς τὰ μέρη ὅπου ἔπεσαν οἱ Ἥρωες τῆς Κυπριακῆς Ἐλευθερίας Κώστας Καρνάβαλος, καὶ Ἀνδρέας Τσέλεπος, ὅπου ἡ συγκέντρωσις ἐτήρησε σιγήν, ἐνῶ ἡ φιλαρμονικὴ τοῦ Συλλόγου «Εὐαγόρα» ἐπαιάνισε πένθιμα ἐμβατήρια εἰς τιμὴν καὶ μνήμην τῶν ἡρωϊκῶν νεκρῶν μας.

Ἀκολούθως ἡ παρέλασις κατηυθύνθη πρὸς τὸ Κινηματοθέατρον «Ἀττικόν», εἰς τὸ ὁποῖον ἐξετελέσθη πλούσιον καὶ καλλιτεχνικὸν πρόγραμμα.

Ἡ ἑορτὴ ἤρχισε μὲ εἰσαγωγικὴν ὁμιλίαν ὑπὸ τοῦ Ἐπ. Ὀργανωτικοῦ Γραμματέα τοῦ Ἐλευθέρου Ἐργατικοῦ Κέντρου Πάφου, Χρ. Ν. Πενταρᾶ, ἀκολούθως δέ, χορωδία τοῦ Κέντρου ἐτραγούδησε τὸν ὕμνον τῶν Ἐλευθέρων Ἐργατικῶν Συνδικάτων.

Ὁμιλίαν ἐπὶ τῆς σημασίας τῆς ἑορτῆς, ἐξεφώνησε ὁ Ἐπ. Γραμματεὺς τοῦ Κέντρου κ. Παῦλος Ἡλία, ὁ ὁποῖος ἐνδιέτριψε λεπτομερῶς εἰς τοὺς ἐργατικούς, κοινωνικοὺς καὶ ἐθνικοὺς ἀνῶνας τῆς Σ.Ε.Κ..



ΣΚΑΝΔΑΛΩΔΗΣ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟΣ ΠΑΡΑΛΕΙΨΙΣ

ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ ΤΗΣ ΣΕΚ ΠΡΟΣ ΤΟ P.I.K. ΔΙΑ ΤΗΝ ΑΓΝΟΗΣΙΝ ΤΩΝ ΕΙΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΝ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΤΙΚΩΝ ΕΟΡΤΩΝ ΤΩΝ Ε.Ε.Σ.

ΕΚΦΡΑΖΕΤΑΙ ΕΛΠΙΣ, ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΑΝΑΛΗΦΘΗ ΕΙΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΙΑΥΤΗ ΔΙΑΚΡΙΣΙΣ ΕΙΣ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΚ

Ὑπὸ τῆς Ἐκτελεστικῆς Ἐπιτροπῆς τῆς Σ.Ε.Κ. ἀπεστάλη ἡ ἀκόλουθος ἐπιστολὴ πρὸς τὸν Πρόεδρον τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου καὶ τὸν Γενικὸν Διευθυντὴν τοῦ Ραδιοφωνικοῦ Ἱδρύματος Κύπρου :

«Ἡ Ἐκτελεστικὴ Ἐπιτροπὴ τῆς ΣΕΚ ἀπεφάσισεν ὅπως διαμαρτυρηθῇ ἐντόνως διὰ τὸν τρόπον μὲ τὸν ὁποῖον τὸ ΡΙΚ καὶ ἰδιαιτέρως τὸ Τμῆμα Τηλεοράσεως ἠγνόησε παντελῶς τοὺς Πρωτομαγιάτικους Ἑορτασμοὺς τῶν Ἐλευθέρων Ἐργατικῶν Συνδικάτων εἰς Λευκωσίαν.

Ἡ παράλειψις αὕτη εἶναι δι' ἡμᾶς ἀπαράδεκτος καὶ σκανδαλώδης διότι καὶ ἂν ἀκόμη δεχθῶμεν ὡς δικαιολογίαν τὸν ἰσχυρισμὸν ὅτι κατὰ τοὺς πρωϊνοὺς ἑορτασμοὺς ἐδόθη μεγαλυτέρα σημασία εἰς τὰς ἐκδηλώσεις τῆς Συντονιστικῆς Ἐπιτροπῆς τῶν συνεργαζομένων ὀργανώσεων, εἰς τὰς ὁποίας παρέστη καὶ ὡμίλησεν ὁ Ἔντιμος Ὑπουργὸς τῆς Ἐργασίας, οἱ ἁρμόδιοι εἶχαν τὴν εὐκαιρίαν νὰ ἐπανορθώσουν τὸ σφάλμα των διότι, ἐγνώριζαν κάλλιστα ὅτι κατὰ τὸ ἀπόγευμα ὠργανοῦτο καλλιτεχνικὸς ἑορτασμὸς ὑπὸ τῆς ΣΕΚ εἰς τὸ Θέατρον «Μέλπω», κατὰ τὸν ὁποῖον ὡσαύτως ὡμίλησεν ὁ Ἔντιμος Ὑπουργός.

Βεβαίως πιθανὸν ἡ πρωϊνὴ συγκέντρωσις τῆς ΣΕΚ νὰ μὴ ἦτο τόσον ὀγκώδης ὅσον ἐκείνη τῆς Συντονιστικῆς — καὶ τοῦτο ἄλλωστε δυνατὸν νὰ ἰσχυρισθοῦν ἐπίσης οἱ ἁρμόδιοι — διὰ τὸν ἁπλούστατον λόγον ὅτι ἐπρόκειτο περὶ συγκεντρώσεως διαφόρων ὀργανώσεων, ἀλλὰ θὰ ἔπρεπε νὰ γνωρίζουν ὅτι ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἠμπόδισε τὴν ΣΕΚ νὰ παρουσιάσῃ ὀγκωδεστέραν συγκέντρωσιν ἦτο τὸ γεγονὸς ὅτι τὰ μέλη της εὑρίσκοντο εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν τοῦ Ἀγῶνος εἰς τὸν Πενταδάκτυλον καὶ ἔλα τὰ φυλάκια εἰς τὴν Ἐπαρχίαν Λευκωσίας. Ἐπιπροσθέτως δὲ ἔπρεπε νὰ γνωρίζουν ὅτι ἡ Ἐργατικὴ Πρωτομαγιὰ εἶναι εἰς τὴν οὐσίαν δημιούργημα τοῦ Ἐλευθέρου Συνδικαλισμοῦ, ὁ ὁποῖος εἰς τὴν προκειμένην περίπτωσιν ἠγνοήθη παντελῶς.

Με ένα «κλικ» ξέρετε που ψηφίζετε

Ο Γενικός Έφορος Εκλογών ανακοινώνει ότι έχει ενεργοποιηθεί η υπηρεσία "Πού ψηφίζω", μέσω της οποίας ο πολίτης, καταχωρώντας τον αριθμό ταυτότητας και την ημερομηνία γέννησής του, ενημερώνεται για το εκλογικό κέντρο στο οποίο έχει κατανεμηθεί. Η πληροφόρηση αυτή είναι διαθέσιμη από την ιστοσελίδα wtv.elections.moi.gov.cy.

Σχετική επίσημη ανακοίνωση αναφέρει ότι παράλληλα έχει ενεργοποιηθεί ο παγκύπριος τηλεφωνικός αριθμός 77772212, στον οποίο μπορεί κάποιος να καλέσει και, αφού δώσει τον αριθμό ταυτότητάς του, να ενημερωθεί για το εκλογικό κέντρο στο οποίο έχει κατανεμηθεί.

Η υπηρεσία αυτή λειτουργεί τις εργάσιμες μέρες από η ώρα 8.00 π.μ. μέχρι η ώρα 6.00 μ.μ. και το Σάββατο από η ώρα 8.00 π.μ. μέχρι η ώρα 1.00 μ.μ. Η υπηρεσία αυτή θα προσφερθεί και κατά την ημέρα των εκλογών καθ΄ όλη τη διάρκεια της ψηφοφορίας.

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 11/2016 11/5/2016

70.000.....050562	200.....023686
10.000.....061247	200.....043683
5.000.....055986	200.....071784
1.000.....092216	200.....020870
1.000.....094511	200.....077085
1.000.....078232	Άλλα ποσά
1.000.....038196	Από €100 οι λήγοντες σε
1.000.....015346	**8961, 0338**
1.000.....040506	Από €50 οι λήγοντες σε
1.000.....022809	**1947, 5607**
1.000.....072244	Από €20 οι λήγοντες σε
500.....039116	**505, 083**
500.....100385	Από €10 οι λήγοντες σε
500.....053600	**567, 993**
500.....063201	Από €4 οι λήγοντες σε
500.....014681	**74, 06**
500.....044983	
500.....099310	
500.....049030	
200.....057817	
200.....082877	
200.....103126	
200.....107491	

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Τα μεγαλύτερα ψέματα λέγονται ύστερα από το κυνήγι, κατά τη διάρκεια του πολέμου και πριν από τις εκλογές.

Bismarck

ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΙΣ ΠΥΛΕΣ ΤΗΣ Η ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΤΗΣ ΣΕΚ ΣΤΑ ΚΑΝΝΑΒΙΑ

Μέσα στο καταπράσινο και πανέμορφο περιβάλλον στο χωριό Καννάβια, σε μια τέλεια αρμονία των εγκαταστάσεων και του πευκόφυτου δάσους, τα παιδιά των μελών της Συνομοσπονδίας Εργαζομένων Κύπρου – ΣΕΚ, απολαμβάνουν τις πιο ξεκούραστες και δημιουργικές διακοπές τους.

Η κατασκήνωση θα ανοίξει φέτος τις πύλες της της 4ης Ιουλίου και θα φιλοξενήσει παιδιά από 9 μέχρι 13 χρονών και των δύο φύλων σε τρεις κατασκηνωτικές περιόδους.

Η πολυετής εμπειρία των στελεχών μας (αρχηγού και ομαδαρχών) σε κατασκηνωτικά θέματα, μα πάνω απ' όλα η πραγματική αγάπη προς τα παιδιά αποτελούν εγγύηση για ένα άρτιο σχεδιασμό πολλαπλών και δομημένων προγραμμάτων ψυχαγωγίας, αθλοπαιδιών και δημιουργικής απασχόλησης των κατασκηνωτών. Συγκεκριμένα

1. Από **04/07-11/07/2016** θα φιλοξενηθούν αγόρια που κατά την Σχολική χρονιά **2015-2016 φοιτούσαν στις τάξεις ΣΤ' Δημοτικού, Α' και Β' Γυμνασίου.**
2. Από **11/07-18/07/2016** θα φιλοξενηθούν αγόρια και κορίτσια που κατά την Σχολική χρονιά 2015-2016 φοιτούσαν στις τάξεις **Γ,' Δ 'και Ε' Δημοτικού.**
3. Από **18/07-25/07/2016** θα φιλοξενηθούν κορίτσια που κατά την Σχολική χρονιά 2015-2016 φοιτούσαν στις τάξεις, **ΣΤ΄ Δημοτικού Α΄ και Β΄ Γυμνασίου.**

Το δικαίωμα συμμετοχής για παιδιά μελών και μη μελών είναι **€ 60,00**.

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Α	Μ	Ε	Τ	Ρ	Ο	Ε	Π	Ε	Σ	■	Π	Α	Ν	Τ	Ο	Μ	Ι	Μ	Α
2	Ν	Ε	Ρ	Α	Ι	Δ	Α	■	Υ	Π	Τ	Ι	Ο	Ι	■	Ρ	Ο	Δ	Ο	Σ
3	Α	Κ	■	Ι	Σ	Η	Μ	Ε	Ρ	Ι	Ε	Σ	■	Κ	Ι	Α	■	Α	Ρ	Α
4	Γ	Κ	Ι	Ν	Ε	Σ	■	Σ	Υ	Ν	Α	Σ	Π	Ι	Σ	Μ	Ο	Σ	■	Φ
5	Ν	Α	Ν	Ι	■	Σ	Ο	Υ	Κ	Ο	■	Α	Ρ	Α	Κ	Α	Σ	■	Μ	Η
6	Ω	■	Τ	Α	Γ	Ο	Σ	■	Λ	Ι	Κ	■	Ε	Σ	Α	■	Σ	Α	Ο	Σ
7	Σ	Ο	Ι	■	Ι	Σ	Α	Μ	Ε	■	Ρ	Ι	Β	■	Ρ	Ε	Α	Λ	Ι	■
8	Τ	Ρ	Α	Κ	Α	■	Κ	Ο	Ι	Ν	Ο	Τ	Ο	Π	Ι	Α	■	Ε	Ν	Α
9	Α	Ν	Ν	Α	■	Γ	Ι	Ν	Α	Τ	Ι	Α	■	Ι	Ω	Ν	Α	Σ	■	Λ
10	Ρ	Ι	Α	■	Φ	Ε	Σ	Ι	■	Ι	Σ	■	Μ	Α	Τ	■	Ν	Η	Σ	Ι
11	Α	Θ	■	Ρ	Ο	Λ	■	Μ	Π	Λ	Ο	Φ	Α	■	Η	Χ	Ω	■	Ο	Κ
12	Σ	Α	Μ	Α	Ρ	Α	Κ	Η	Σ	■	Σ	Υ	Ν	Ε	Σ	Τ	Ι	Α	Σ	Η

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 5/17/16 10:59 AM Page 1

ΘΑΥΜΑ ΘΑΥΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΘΝΙΚΟ

- **Αρέσουν τα σαλόνια στην προσφυγική ομάδα της Άχνας και το απέδειξε**
- **Έπεσε στο πεδίο της τιμής η ΠΑΦΟΣ αποχαιρετώντας τη μεγάλη κατηγορία με το κεφάλι ψηλά**
- **Ξέφρενοι πανηγυρισμοί για τον ΑΠΟΕΛ που γιόρτασε την κατάκτηση του 25ου τίτλου, παραμένοντας κυρίαρχος**
- **Τα νεαρά βλαστάρια της ΑΕΛ εντυπωσίασαν – Στον ΕΡΜΗ το φιλοδώρημα των €30.000**
- **Με χαμόγελα ολοκλήρωσε τη χρονιά ο ΑΠΟΛΛΩΝ που καπάρωσε την 3η θέση και κοιτάζει μπροστά**
- **Με τον καλύτερο τρόπο αποχαιρέτσηε τη λήξη ο ΑΡΗΣ που έκανε την ανατροπή δικαιώνοντας τη φετινή του πορεία**



Τον 25ο τίτλο του στο Κυπριακό πρωτάθλημα πανηγύρισαν πανευτυχείς οι ΑΠΟΕΛίστες. Η ατμόσφαιρα ήταν μαγική

Εφτάψυχος αποδείχθηκε στις τελευταίες αγωνιστικές ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΧΝΑΣ. Ύστερα από μια σειρά επιτυχεμένων εμφανίσεων κατάφερε να μαζέψει τους βαθμούς που χρειαζόταν για να σφραγίσει τη διάσωση του. Η αντεπίθεση διαρκείας έφερε τα ποθητά αποτελέσματα κρατώντας την προσφυγική ομάδα στα μεγάλα σαλόνια.

Είναι η 23η συνεχόμενη χρονιά που ο ΕΘΝΙΚΟΣ αγωνίζεται στους μεγάλους του Κυπριακού ποδοσφαίρου. Στον υπέρ πάντων αγώνα στο Παφιακό, ο Εθνικός άντεξε την πίεση των παικτών του Α. Μακρίδη που πάλεψαν μέχρι την τελευταία στιγμή με πάθος για το σωτήριο τρίποντο. Η τύχη όμως δεν τους χαμογέλεασε κα ο υποβιβασμός «έντυσε τη Πάφο στα μαύρα». Οι 6.000 φίλοι της ομάδας εγκατέλειψαν το γήπεδο απογοητευμένοι.

Με νοοτροπία νικητή ο ΑΠΟΛΛΩΝ υπέταξε την ΟΜΟΝΟΙΑ στο ΓΣΠ και καπάρωσε τη 3η θέση. Ευχάριστη έκπληξη η εμφάνιση του 17χρονου Πέτρου Ψύχα στο αρχικό σχήμα καθώς και του νεαρού Πίττα που εντυπωσίασαν. Στην ΟΜΟΝΟΙΑ, η οποία έχασε την 3η θέση, επιθυμούν να εξιλεωθούν μέσω κυπέλλου. Το έργο τους όμως φαντάζει πολύ δύσκολο. Ομολογουμένως, η χρονιά θεωρείται αποτυχεμένη, όσον αφορά στην πορεία των «πρασίνων» στο πρωτάθλημα.

Η ΑΕΚ έκλεισε με ήττα και με αρκετούς ταλαντούχους νεαρούς στην σύνθεση της. Στο πράσινοκίτρινο στρατόπεδο στρέφουν την προσοχή τους από τώρα στον προγραμματισμό για τα Ευρωπαϊκά παιχνίδια. Οι προσδοκίες όλων είναι πολύ υψηλές. Στις 7 Ιουνίου, η ομάδα, αναχωρεί για την Πολωνία όπου για ένα δεκαήμερο θα πραγματοποιηθεί το βασικό στάδιο προετοιμασίας ενόψει του πρώτου αγώνα για το «Γιουρόπα Ληγκ» στις 30 Ιουνίου. Για τη ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ ήταν μια νίκη ηθικής ικανοποίησης που έμοιαζε με κερασάκι στην τούρτα της γλυκόπικρης χρονιάς.

√ Τίτλοι τέλους για τον αρχηγό Κωνσταντίνο Χαραλαμπίδη που ανακοίνωσε την αποχώρηση του από τον «Αρχάγγελο»

Χωρίς ενδιαφέρον ο αγώνας ΕΡΜΗ – ΑΕΛ. Ωστόσο παρουσιάσθηκε καλό θέαμα. Η ΑΕΛ που κατετάχθη πρώτη στον Β' όμιλο της τελικής κατάταξης ανέδειξε αρκετά ταλέντα ντόπιας κοπής. Από την πλευρά του ο ΕΡΜΗΣ τερμάτισε 2ος απολαμβάνοντας το φιλοδώρημα των €30.000.

Με τους καλύτερους οιωνούς έκλεισε τη χρονιά ο ΑΡΗΣ. Πήρε μια νίκη περισσότερο ηθικής αξίας ως ανταμοιβή για την καλή του πορεία. Για τη ΔΟΞΑ η φετινή πορεία κρίνεται ως θετική αφού ο πρώτιστος στόχος για αποφυγή του υποβιβασμού επιτεύχθηκε.

Η ΑΝΟΡΘΩΣΗ αποχαιρέτισε τη χρονιά με καλή παρουσία στο ΓΣΠ με αντίπαλους τους πρωταθλητές. Τώρα η διοίκηση επικεντρώνει τις κινήσεις της στην ολική ανασυγκρότηση ώστε η ομάδα να μπει στο νέο πρωτάθλημα ισχυρή, χωρίς τα κραυγαλέα λάθη της απελθούσας χρονιάς. Αδιάφορος αγώνας για τον πρωταθλητή ΑΠΟΕΛ. Ο αρχηγός Κωσταντίνος Χαραλαμπίδης πέρασε ως αλλαγή στο 60ο λεπτό καταγράφοντας τα τελευταία 30 λεπτά συμμετοχής στην ομάδα που τον γέννησε και τον ανέδειξε. Στην ομάδα της καρδιάς του, όπως είπε στους χιλιάδες φίλους που συγκεντρώθηκαν στο ΓΣΠ για τους εορτασμούς της κατάκτησης του 25ου τροπαίου. Στο πλαίσιο της φαντασμαγορικής εκδήλωσης τιμήθηκαν οι, Γκουνστάβο Μαντούκα και Διονύσης Χιώτης για την πολύτιμη προσφορά τους στον ιστορικό σύλλογο των Ελλήνων Λευκωσίας.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	Ν-Ι-Η	ΓΚΟΛ	Β.
Α' ΟΜΙΛΟΣ				
1. ΑΠΟΕΛ	35	26-4-5	89-24	82
2. ΑΕΚ	35	23-6-6	59-31	75
3. Ομόνοια	35	20-7-8	62-32	67
4. Απόλλων	35	18-11-6	59-35	65
5. Ανόρθωση	35	16-10-9	55-39	58
6. Νέα Σαλαμίνα	35	8-10-17	41-70	34
Β' ΟΜΙΛΟΣ				
7. ΑΕΛ	35	14-6-15	37-42	46
8. Ερμής	35	11-8-16	35-51	41
9. Δόξα	35	10-11-14	43-55	41
10. Άρης	35	9-11-15	39-43	38
11. Εθνικός	35	9-11-15	42-56	38
12. Πάφος FC	35	8-11-16	40-57	35

Από την ΑΕΛ αφαιρέθηκαν 2 βαθμοί.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Νέα Σαλαμίνα - ΑΕΚ 3-2
Μακρίεφ 35', Παύλου 45', 67' / Άλβες 70' (πεν.), Καϊσερλίδης 78'

Ομόνοια - Απόλλων 1-2
Ρουσιάς 46' / Ντα Σίλβα 10', Παπουλής 82'

Άρης - Δόξα 3-4
Μαραγκουδάκης 60', Α. Χαραλάμπους 69' (πεν.), Κύπρου 74', Πρεντέσκου 88' / Φοφανά 28, 42', Γουίλσον 44'

Ερμής - ΑΕΛ 1-1
Κεϊτά 40' / Βασιλείου 77'

Πάφος - Εθνικός 1-1
Δημοσθένους 20' / Χατζηβασίλης 4'

ΑΠΟΕΛ - Ανόρθωση 2-2
Σωτηρίου 12', Ντε Βινσέντι 56' / Κουλούρης 44', Μακρής 62'

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

ΟΝΟΜΑ	ΟΜΑΔΑ	ΣΥΝ.
Καβενάγκι	ΑΠΟΕΛ	19
Άλβες	ΑΕΚ	17
Ντλόβου	Ανόρθωση	17
Μακρίεφ	Νέα Σαλαμίνα	17
Σέρινταν	Ομόνοια	15
Σκέμπρι	Ομόνοια	15
Ντε Βινσέντι	ΑΠΟΕΛ	14
Κεϊτά	Ερμής	12
Εφραίμ	ΑΠΟΕΛ	11
Μάατσι	Πάφος FC	11
Σαρδινέρο	ΑΕΛ	9
Πίεχ	ΑΕΛ	9
Σωτηρίου	ΑΠΟΕΛ	9
Μαραγκουδάκης	Άρης	9
Ασίς	Ομόνοια	9
Τομάς	ΑΕΚ	8
Μαγκλίτσα	Απόλλων	8
Παπουλής	Απόλλων	8
Στογιάνοβιτς	Απόλλων	8
Ράνος	Άρης	8
Καρλίτος Μ.	Δόξα	8
Ντίκοον	Ερμής	8
Πινσέλι	Εθνικός	8
Τρισκόφσκι	ΑΕΚ	7
Ντα Σίλβα	Απόλλων	7
Μπόνιφεϊς	Άρης	7
Παύλου	Νέα Σαλαμίνα	7

ΤΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 2015 – 16 (ΠΛΕΪ ΟΦ) ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ

ΟΜΙΛΟΣ ΤΙΤΛΟΥ	ΑΕΚ	ΑΝΟΡΘΩΣΗ	ΑΠΟΕΛ	ΑΠΟΛΛΩΝ	ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝ	ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΚ	-	3-2	0-3	2-2	2-0	1-3
ΑΝΟΡΘΩΣΗ	0-1	-	1-1	1-1	1-1	0-3
ΑΠΟΕΛ	2-0	2-2	-	2-2	4-1	2-1
ΑΠΟΛΛΩΝ	2-2	4-1	1-0	-	2-1	1-2
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ	3-2	0-1	0-1	0-3	-	1-2
ΟΜΟΝΟΙΑ	0-1	3-0	0-2	1-2	2-0	-

ΟΜΙΛΟΣ ΥΠΟΒΙΒΑΣΜΟΥ	ΑΕΛ	ΑΡΗΣ	ΔΟΞΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ	ΕΡΜΗΣ	ΠΑΦΟΣ F.C
ΑΕΛ	-	2-2	0-1	5-2	3-1	1-1
ΑΡΗΣ	0-1	-	4-3	2-2	3-0	0-0
ΔΟΞΑ	1-2	1-1	-	1-2	2-2	3-1
ΕΘΝΙΚΟΣ	2-0	2-1	1-2	-	0-1	3-0
ΕΡΜΗΣ	1-1	3-1	3-1	1-1	-	1-0
ΠΑΦΟΣ F.C	1-1	1-0	2-0	1-1	0-1	-

ERG_16-16_inn_8 & 9 5/17/16 10:59 AM Page 1

Συνέντευξη



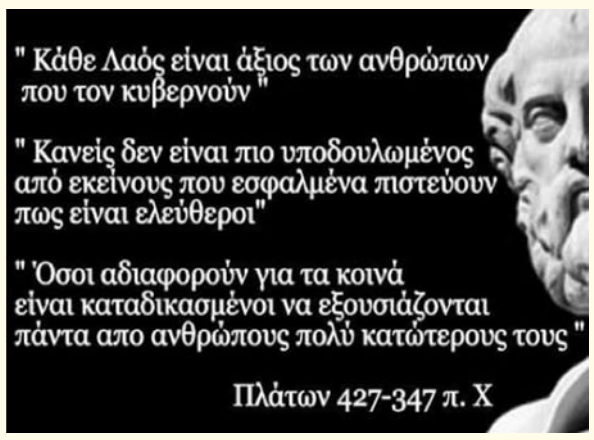
ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

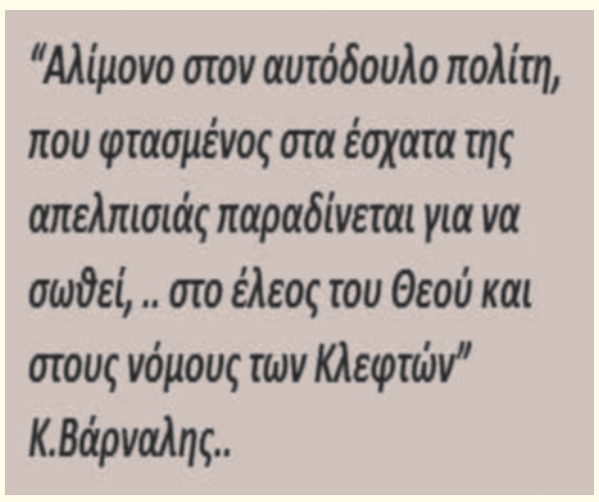
Με τους Έλληνες σοφούς

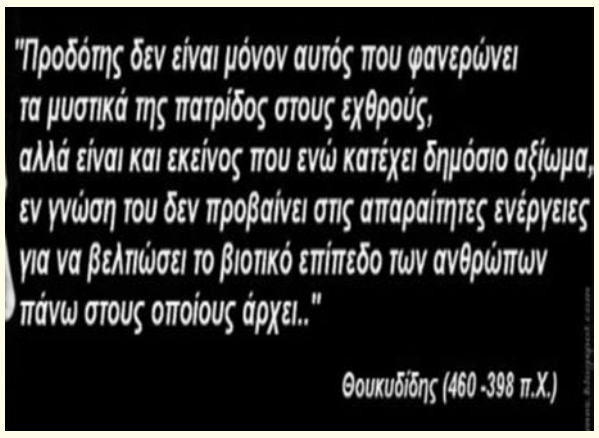
«...Επιδίωξη της τυραννίας είναι να πτωχεύσουν οι πολίτες, αφ' ενός για να συντηρείται με τα χρήματα τους η φρουρά του καθεστώτος, και αφ' ετέρου για να είναι απασχολημένοι οι πολίτες και να μην τους μένει χρόνος για επιβουλές.

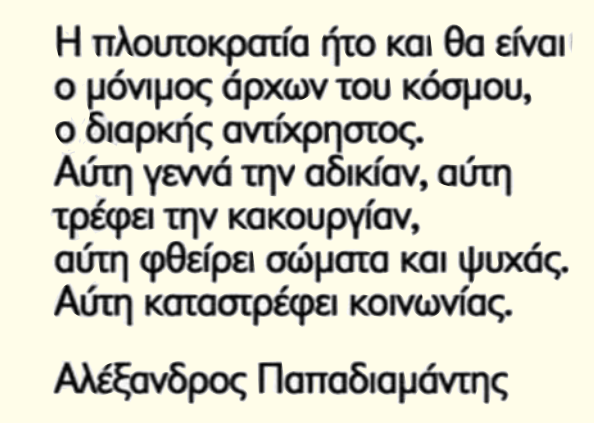
Σε αυτό το αποτέλεσμα αποβλέπει τόσο η επιβολή μεγάλων φόρων, η απορρόφηση των περιουσιών των πολιτών, όσο και η κατασκευή μεγάλων έργων που εξαντλούν τα δημόσια οικονομικά...»

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΚΑ









ΟΛΟΙ ΣΤΙΣ ΚΑΛΠΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΘΡΙΑΜΒΕΥΣΕΙ Η ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Ενόψει των βουλευτικών εκλογών της Κυριακής 22 Μαϊου, η ΣΕΚ καλεί τα μέλη, τους φίλους και γενικότερα το σύνολο των ψηφοφόρων να προσέλθουν αθρόα στις κάλπες ασκώντας το εκλογικό τους δικαίωμα.

Οι εκλογές που διεξάγονται κάθε πέντε χρόνια για την ανάδειξη των μελών του Κοινοβουλίου, αποτελούν την κορύφωση της γιορτής της Δημοκρατίας. Ως εκ τούτου, η αποχή και η αδιαφορία νοθεύουν το εκλογικό αποτέλεσμα αποδυναμώνοντας το δημοκρατικό πολίτευμα.

Είναι ευθύνη όλως μας να εκφράσουμε ελεύθερα την βούληση μας επιβραβεύοντας τους άριστους, τιμωρώντας παράλληλα εκείνους που ευθύνονται για την οικονομική τραγωδία και την φτωχοποίηση των πλατειών στρωμάτων του λαού.

ΕΚΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η Κυπριακή Δημοκρατία διαιρείται σε έξι εκλογικές περιφέρειες, οι οποίες αντιστοιχούν προς τις έξι διοικητικές περιφέρειες. Οι 56 βουλευτικές έδρες κατανέμονται κατά εκλογική περιφέρεια με βάση τον αριθμό των εγγεγραμμένων εκλογέων κάθε εκλογικής περιφέρειας.

Η ισχύουσα κατανομή των βουλευτικών εδρών κατά εκλογική περιφέρεια έχει ως ακολούθως:

Εκλογική Περιφέρεια Λευκωσίας	20
Εκλογική Περιφέρεια Λεμεσού	12
Εκλογική Περιφέρεια Αμμοχώστου	11
Εκλογική Περιφέρεια Λάρνακας	6
Εκλογική Περιφέρεια Πάφου	4
Εκλογική Περιφέρεια Κερύνειας	3

Το ισχύον εκλογικό σύστημα, όπως αυτό τροποποιήθηκε με τον Ν.181(Ι)/2015, προβλέπει τη διάθεση των βουλευτικών εδρών στην Α' κατανομή με το σύστημα της απλής αναλογικής, ενώ στις δύο φάσεις της Β' κατανομής εφαρμόζεται ενισχυμένη αναλογική με ποσοστά 3,6% και 7,2% αντίστοιχα.

Η κατανομή των βουλευτικών εδρών, μετά την εξαγωγή των τελικών εκλογικών αποτελεσμάτων, γίνεται σε δύο στάδια. Προηγείται η πρώτη κατανομή εδρών, που διενεργείται από τους οικείους Εφόρους Εκλογής κάθε εκλογικής περιφέρειας, ξεχωριστά, και στη συνέχεια ακολουθεί η δεύτερη κατανομή εδρών, που διενεργείται από το Γενικό Έφορο Εκλογών.

Η Βουλή των Αντιπροσώπων εκλέγεται για πενταετή περίοδο, όμως αυτή μπορεί να αυτοδιαλυθεί πρόωρα, με απόφαση που λαμβάνεται με απόλυτη πλειοψηφία των μελών της.

Η ψηφοφορία διεξάγεται άμεσα και μυστικά. Αυτή αρχίζει η ώρα 7.00 π.μ. και διακόπτεται για μια ώρα, στις 12.00 το μεσημέρι. Επαναρχίζει η ώρα 1.00 μ.μ. και συνεχίζεται κανονικά μέχρι τις 6.30 μ.μ. Αν παραστεί ανάγκη, ο Προεδρεύων υπάλληλος μπορεί, κατά την απόλυτη κρίση του, να παρατείνει τις ώρες ψηφοφορίας στο εκλογικό κέντρο μέχρι και τα μεσάνυκτα, νοουμένου ότι υπάρχουν εκλογείς έξω από το εκλογικό του κέντρο, οι οποίοι αναμένουν να ψηφίσουν.

Η ψηφοφορία είναι μυστική και για τη διασφάλιση της μυστικότητας της ψήφου λαμβάνονται τα δέοντα μέτρα. Σε κάθε εκλογικό κέντρο υπάρχουν ειδικοί θάλαμοι ψηφοφορίας με κουρτίνα, όπου ο εκλογέας μπορεί να ασκήσει ελεύθερα και άμεσα, με κάθε μυστικότητα, το εκλογικό του δικαίωμα.

Οι πρόσφυγες εκλογείς συμβουλεύονται να βεβαιώνονται προηγουμένως ότι τα ψηφοδέλτια που παίρνουν στα χέρια τους είναι τα ψηφοδέλτια της Εκλογικής Περιφέρειας από την οποία προέρχονται.

ΕΠΙΣΗΜΗ ΣΦΡΑΓΙΔΑ ΣΤΑ ΨΗΦΟΔΕΛΤΙΑ

Όλοι ανεξαίρετα οι εκλογείς θα πρέπει να ελέγξουν τα ψηφοδέλτιά τους και να βεβαιωθούν ότι αυτά είναι κατάλληλα σφραγισμένα, με την επίσημη σφραγίδα της Δημοκρατίας, πριν αποσυρθούν στον ειδικό θάλαμο ψηφοφορίας για να ψηφίσουν, γιατί, διαφορετικά, αν τα ψηφοδέλτια δεν είναι σφραγισμένα, δεν θα ληφθούν υπόψη κατά την καταμέτρηση, αφού θα είναι άκυρα.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΨΗΦΟΔΕΛΤΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΚΛΟΓΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΨΗΦΙΣΟΥΝ

Κανένας εκλογέας δεν μπορεί να πάρει ψηφοδέλτιο για να ψηφίσει μετά τη λήξη των ωρών της ψηφοφορίας. Αν όμως κατά την ώρα που λήγει η ψηφοφορία υπάρχουν εκλογείς οι οποίοι αναμένουν έξω από το εκλογικό κέντρο, ο Προεδρεύων υπάλληλος οφείλει να επιτρέψει στους εκλογείς αυτούς να ψηφίσουν, παρατείνοντας τις ώρες ψηφοφορίας, το αργότερο μέχρι τις 12.00 τα μεσάνυκτα, κατά την απόλυτη κρίση του.

Σύμφωνα με τον Εκλογικό Νόμο τα μόνα καθορισμένα σημεία με τα οποία μπορούν οι εκλογείς να ψηφίσουν, είναι το «χ» ή το «+» ή το «ν». Γι αυτό καλούνται οι εκλογείς να ψηφίσουν σημειώνοντας ένα από τα πιο πάνω καθορισμένα σημεία, μέσα στο μεγάλο τετράγωνο που βρίσκεται κάτω από τη στήλη του συνδυασμού ή στο μικρό τετραγωνάκι που βρίσκεται δίπλα από το όνομα του ανεξάρτητου υποψηφίου της προτίμησης τους.

Στην περίπτωση που ο εκλογέας επιλέγει να ψηφίσει συνδυασμό, μπορεί ταυτόχρονα να εκδηλώσει την προτίμηση του σε υποψηφίους **του ιδίου συνδυασμού**, χρησιμοποιώντας σταυρούς προτίμησης, μέχρι τον αριθμό που αναφέρεται πιο κάτω, κατά εκλογική περιφέρεια:



Εκλογική Περιφέρεια	Σταυροί
Λευκωσία	5
Λεμεσός	3
Αμμόχωστος	3
Λάρνακα	2
Πάφος	1
Κερύνεια	1

Σε περίπτωση που ο εκλογέας σημειώσει οποιοδήποτε άλλο σημείο ή γράμμα με το οποίο είναι δυνατόν να εξακριβωθεί η ταυτότητα του, **το ψηφοδέλτιο θα είναι άκυρο.**

Ξέρετε που ψηφίζετε;

Ο Γενικός Έφορος Εκλογών ανακοινώνει ότι έχει ενεργοποιηθεί η υπηρεσία "Πού ψηφίζω", μέσω της οποίας ο πολίτης, καταχωρώντας τον αριθμό ταυτότητας και την ημερομηνία γέννησής του, ενημερώνεται για το εκλογικό κέντρο στο οποίο έχει κατανεμηθεί. Η πληροφόρηση αυτή είναι διαθέσιμη από την ιστοσελίδα **wtv.elections.moi.gov.cy**.

Σχετική επίσημη ανακοίνωση αναφέρει ότι παράλληλα έχει ενεργοποιηθεί ο παγκύπριος τηλεφωνικός αριθμός **77772212**, στον οποίο μπορεί κάποιος να καλέσει και, αφού δώσει τον αριθμό ταυτότητάς του, να ενημερωθεί για το εκλογικό κέντρο στο οποίο έχει κατανεμηθεί. Η υπηρεσία αυτή λειτουργεί τις εργάσιμες μέρες από η ώρα **8.00 π.μ. μέχρι η ώρα 6.00 μ.μ. και το Σάββατο από η ώρα 8.00 π.μ. μέχρι η ώρα 1.00 μ.μ.** Η υπηρεσία αυτή θα προσφερθεί και κατά την ημέρα των εκλογών καθ΄ όλη τη διάρκεια της ψηφοφορίας.

Υπάρχει επίσης η δυνατότητα ενημέρωσης με την αποστολή μηνύματος μέσω κινητού τηλεφώνου στον αριθμό **8999**, καταχωρώντας τα ακόλουθα στοιχεία:

wtv κενό αριθμός ταυτότητας κενό ημερομηνία γέννησης. π.χ. wtv 900500 01/06/1990.