ERG_1-1_inn_1 9/6/16 11:57 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

# Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ 7 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPÉEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2916
ΤΙΜΗ 0.70€

Ανδρεάς Φ. Μάτσας

## Αφουγκραζόμαστε τις αγωνίες των νέων

Ως νέος συνδικαλιστής ηγέτης που πλαισιώνεται από μια εξίσου νέα ηλικιακά ομάδα συνδικαλιστών, με πολλές όμως εμπειρίες και ικανότητες, μπορούμε να αφουγκραστούμε καλύτερα τις αγωνίες και τις ανάγκες των νέων μας, ιδιαίτερα σε τούτη την περίοδο της κρίσης και της οικονομικής ύφεσης. Το μήνυμα αυτό έστειλε ο γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** καλώντας τους νέους εργαζόμενους να εμπλακούν ενεργά στον συνδικαλισμό για διεκδίκηση και προστασία των δικαιωμάτων τους.

**(Σελ. 6)**

6η Σεπτεμβρίου 1955

## Οι νεοοθωμανοί λεηλατούν τον Ελληνισμό της Πόλης

Νύχτα φρίκης και τρόμου για τους Έλληνες της Κωνσταντινούπολης που μέσα σε λίγες ώρες μετετράπηκαν σε θύματα του Τουρκικής θηριωδίας μέσω καλομελετημένου σχεδίου εξόντωσης και διωγμού τους από τα πάτρια εδάφη με αφορμή το Κυπριακό και την εξέγερση της ΕΟΚΑ.



**(Σελ. 7)**

• Επιστολή γ.γ. ΣΕΚ στην υπουργό Εργασίας

# ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΤΑΡΑΞΕΙΣ

✔ Έναρξη κοινωνικού διαλόγου για την ΑΤΑ το συντομότερο, αξιώνει η ΣΕΚ

✔ Κορυφαία προτεραιότητα η διευθέτηση της υπάρχουσας εκκρεμότητας

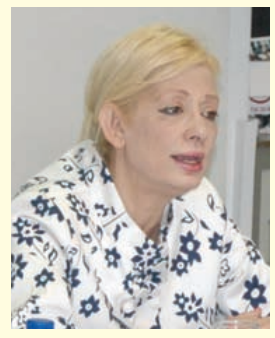


- **Η ΑΤΑ αποδείχθηκε ιδιαίτερα ωφέλιμη για την εργασιακή ειρήνη και διασφαλίζει την αγοραστική αξία των μισθών**
- **Σύνεση και υπευθυνότητα ζητά η ΣΕΚ από τους εργοδότες ενόψει των διαπραγματεύσεων για ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων**

Η τάχιστη διευθέτηση του εκκρεμούντος ζητήματος της Αυτομάτης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ) αποτελεί λυδία λίθο για ομαλές εργασιακές σχέσεις στη νέα εποχή που σηματοδοτεί η ανάκαμψη της οικονομίας.

Με φόντο τις διαπραγματεύσεις για ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων ο γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** απέστειλε προχθές επιστολή στην υπουργό Εργασίας **Ζέτα Αιμιλιανίδου** ζητώντας έναρξη κοινωνικού διαλόγου τάχιστα, με σκοπό τη διευθέτηση του εκκρεμούντος ζητήματος της ΑΤΑ. Εξ' άλλου, σε συνέντευξη του στην εφημερίδα «Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ» της Κυριακής **(σελ. 5, 6)** ο κ. Μάτσας έστειλε ισχυρό μήνυμα πως η ΣΕΚ απορρίπτει διευθετήσεις που θα ανατρέπουν τη φιλοσοφία του θεσμού της ΑΤΑ. Δεν πρόκειται να συναινέσουμε σε επανεκκίνηση της ΑΤΑ σε σημείο που θα επιφέρει μειώσεις στους μισθούς, ιδιαίτερα τώρα που η οικονομία έχει αρχίσει να ανακάμπτει, προειδοποίησε.

Ο γ.γ. της ΣΕΚ εξέφρασε την προσδοκία ότι η εργοδοτική πλευρά θα ανταποκριθεί θετικά στην προσπάθεια των συνδικάτων για επαναφορά μισθολογικών και παρεμφερών ωφελημάτων που απωλέσθηκαν μεσούσης της κρίσης.







### ΕΠΙΣΤΟΛΗ γ.γ. ΣΕΚ ΣΤΗΝ ΥΠΟΥΡΓΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε συνέχεια της πρόσφατης συνάντησης μας με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, στη δική σας παρουσία, τέθηκε η ανάγκη ρύθμισης της εκκρεμότητας της Α.Τ.Α. στον ιδιωτικό τομέα.

Κοινή ήταν η θέση πως το συγκεκριμένο ζήτημα θα πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα μέσα από ένα δομημένο Κοινωνικό Διάλογο υπό τη δική σας αιγίδα. Με δεδομένο το γεγονός ότι ήδη βρισκόμαστε σε διαδικασία ανανέωσης αριθμού συλλογικών συμβάσεων και το θέμα της Α.Τ.Α. αποτελεί βασική παράμετρο και πρόνοια τους, είναι σημαντικό όπως διευθετηθεί η συγκεκριμένη εκκρεμότητα. Ως εκ τούτου, ζητούμε όπως ο Διάλογος που έχει ανακοινωθεί, ξεκινήσει άμεσα.

Είμαστε στη διάθεση σας για συνεργασία και ομαλή κατάληξη του ζητήματος.

## Τα σκλαβοπάζαρα στον Τουρισμό

Ήρθε η ώρα, η κυβέρνηση να αναλάβει τις ευθύνες της, προκειμένου να εξαλειφθούν τα σύγχρονα σκλαβοπάζαρα που ανθούν στον ευρύτερο τομέα του επισιτισμού - τουρισμού. Οι ξενοδόχοι καλούνται να επιδείξουν σύνεση και κοινωνικό πατριωτισμό, αν πράγματι επιθυμούν συνθήκες εργασιακής και κοινωνικής ομαλότητας.

**(Σελ. 2)**

# Απορρίπτουμε αύξηση φορολογίας για τις ΑΠΕ

Η ΣΕΚ εκφράζει την έντονη διαφωνία της με κυβερνητικό νομοσχέδιο που προνοεί αύξηση της τάξης του 270% στο τέλος που πληρώνουν οι καταναλωτές, (μέσω των λογαριασμών της ΑΗΚ), για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ).

Για να καλυφθεί έλλειμμα της τάξης των €22 εκατ. που δημιουργήθηκε στο ταμείο επιδοτήσεων των ΑΠΕ, η κυβέρνηση θεώρησε σωστό να καλύψει αυτό το έλλειμμα επιβαρύνοντας τους καταναλωτές, οι οποίοι ενώ πληρώνουν ετησίως €30 θα κληθούν να πληρώσουν €81.

Η ΣΕΚ διαφωνεί με αυτή την πρόταση και καλεί τη Βουλή - ενώπιον της οποίας βρίσκεται το κυβερνητικό νομοσχέδιο - να βρει άλλες λύσεις που θα κινούνται μακριά από τις τσέπες των καταναλωτών, οι οποίοι δυστυχώς ήδη είναι βαριά υπερφορολογημένοι.

Η πλέον ορθή λύση που εκφράστηκε γύρω από το συγκεκριμένο ζήτημα είναι αυτή που διατύπωσε με επιστολή που απέστειλε στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας η Επίτροπος Περιβάλλοντος Ιωάννα Παναγιώτου, σύμφωνα με την οποία, «το υπό αναφορά

- **Οι καταναλωτές είναι ήδη βαριά υπερφορολογημένοι**

έλλειμμα θα πρέπει να καλυφθεί από το ταμείο των ρύπων της Δημοκρατίας και από τους παραγωγούς ηλεκτρικής ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας υπό μορφή εκτάκτου τέλους και όχι από τους καταναλωτές».

Η δημιουργία ελλειμμάτων και η κάλυψη τους, εκ των υστέρων, με άμεσες ή έμμεσες φορολογίες των καταναλωτών, απορρίπτεται από τη ΣΕΚ. Οι πολίτες χρειάζονται φορολογική αποφόρτιση, (γι' αυτό επείγει και η ανάγκη για μια νέα φορολογική μεταρρύθμιση), και όχι νέα βάρη.

Πέραν τούτου, αφού ανοίχθηκε αυτό το θέμα με τις ΑΠΕ, ας μελετηθούν και ας συζητηθούν εκ νέου κάποια θέματα, όπως είναι η επανεξέταση των συμβολαίων, (γράφτηκε στον Τύπο πως οι ιδιοκτήτες αιολικών πάρκων κερδίζουν πολλά), και οι προγραμματισμοί που έγιναν μέχρι τώρα.

Κάποια ευρήματα που εντόπισε η Ελεγκτική Υπηρεσία αφήνουν να φανεί ότι υπάρχουν τρύπες στην όλη υπόθεση, που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και περαιτέρω πληροφόρηση για τον καταναλωτή που καλείται ευκαίρως - ακαίρως να καλύψει τα ελλείμματα.

**ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες**

ERG_2-2_inn_4 9/6/16 11:52 AM Page 1



# Τα σκλαβοπάζαρα στον Τουρισμό και οι κυβερνητικές ευθύνες



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

Είναι κοινό μυστικό πως την τελευταία, τουλάχιστον, τριετία στην Κύπρο εμφανίζονται σε αρκετούς τομείς της οικονομικής δραστηριότητας κρούσματα σκλαβοπάζαρου. Από τη μια το δίδυμο ανεργία – οικονομική ύφεση και από την άλλη η βουλιμία μερίδας εργοδοτών, προκάλεσαν αναρχία στην αγορά εργασίας την οποία πληρώνουν πανάκριβα τα μισθοσυντήρητα μη προνομιούχα στρώματα του πληθυσμού.

Πρώτα θύματα αυτής της θλιβερής κατάστασης είναι αναπόφευκτα οι απόφοιτοι, οι νέοι επιστήμονες και οι άνεργοι οικογενειάρχες που αναγκάζονται να εργασθούν έναντι πινακίου φακής.

Πολλοί εργοδότες εκμεταλλευόμενοι την κατάσταση, συμπεριφέρονται ως σύγχρονοι φεουδάρχες έναντι δουλοπάροικων. Το κακό έχει ξεπεράσει κάθε όριο στον νευραλγικό τομέα της ξενοδοχειακής – τουριστικής βιομηχανίας όπου τα εργατικά δικαιώματα καταπατούνται βάναυσα ενώ πολλοί εργοδότες γράφουν στα παλαιότερα ων υποδημάτων τους τα εργασιακά θέσμια. Οι συντεχνίες με το δίκιο τους, καταγγέλλουν συχνά- πυκνά τις εργοδοτικές αυθαιρεσίες ζητώντας την αποτελεσματικότερη παρέμβαση του αρμόδιου υπουργείου για επιβολή του νόμου και της τάξης.

Η ΣΕΚ πρόσφατα κατήγγειλε δημόσια πώς στην ξενοδοχειακή βιομηχανία παρατηρούνται σοβαρά κρούσματα παραβίασης των συλλογικών συμβάσεων και εκμετάλλευσης της ανθρώπινης εργασίας. Εργαζόμενοι, μου εκμυστηρεύτηκαν ότι απασχολούνται με εξευτελιστικούς όρους αλλά δεν τολμούν να αντιδράσουν γιατί μεσούσης της κρίσης έχουν ανάγκη και τα λίγα χρήματα που παίρνουν για συντήρηση της οικογένειας τους. Αν αποπειραθούμε να καταγγείλουμε τους όρους εργοδότησης μας ή ακόμη να συζητήσουμε για αυτό το θέμα έστω μεταξύ μας, σοβεί ο κίνδυνος τιμωρίας ή και απόλυσης μας, μου αποκάλυψαν ξενοδοχουπάλληλοι με τους οποίους είχα κατιδίαν συνομιλία.Το λυπηρό είναι ότι όλα αυτά τα παράδοξα συμβαίνουν στον μοναδικό τομέα της οικονομίας που όχι μόνον δεν έχει επηρεασθεί από την κρίση αλλά τουναντίον σημειώνει άνθηση τον τελευταίο καιρό.

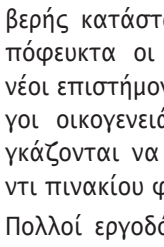
**• Κυβέρνηση και Εργοδότες οφείλουν να πατάξουν την οργιάζουσα εργασιακή εκμετάλλευση και τα σύγχρονα σκλαβοπάζαρα, αν πράγματι θέλουν κλίμα κοινωνικής ομαλότητας**

Η Κύπρος παρά τα προβλήματα που συσσώρευσε η οικονομική κρίση και η τραπεζική κατάρρευση, ευτύχησε φέτος να έχει μια πολύ καλή τουριστική χρονιά τόσο από πλευράς αφίξεων όσο και από πλευράς εσόδων. Πέραν τούτου, οι ξενοδόχοι είναι ίσως η μόνη επαγγελματική κατηγορία που σε κάθε περίοδο οικονομικής κρίσης, μικρής ή μεγάλης, απολαμβάνουν με τον ένα ή άλλο τρόπο κρατικής βοήθειας. Έχοντας αυτά κατά νούν, στέλλουμε το μήνυμα στους ξενοδόχους και όχι μόνον ότι η αυθαιρεσία, η αλαζονεία, ο ετσιθελισμός και η υπόσκαψη της εργασιακής ομαλότητας δεν μπορεί να συνεχίζονται επάπειρον. Οφείλουν να συνειδητοποιήσουν πως αν θέλουν να ζουν και να επιχειρούν σε συνθήκες εργασιακής ομαλότητας και κοινωνικής γαλήνης θα πρέπει να σέβονται τα θέσμια, τους νόμους και τις συμφωνίες με τους εταίρους τους. Παράλληλα, καλείται το υπουργείο Εργασίας να λειτουργεί ως θεματοφύλακας των εργασιακών σχέσεων και με αυστηρότητα να εποπτεύει την εφαρμογή της νομοθεσίας και των συλλογικών συμβάσεων που ελεύθερα συνομολογούνται στο πλαίσιο της Τριμερούς Συνεργασίας.

Αν παρελπίδα, το υπουργείο Εργασίας εξακολουθήσει να κάνει πλάτες σε παρανομούντες ξενοδόχους, είναι βέβαιο ότι τα πράγματα κάποια στιγμή θα οξυνθούν προσλαμβάνοντας εκρηκτικές διαστάσεις, αυξάνοντας σοβαρά τον κίνδυνο εργασιακής αναταραχής. Και αυτό θα είναι ό,τι χειρότερο για τον Τουρισμό που αποτελεί διαχρονικά την κινητήρια δύναμη της Κυπριακής οικονομίας.

Στην κυβέρνηση συνιστούμε να επιδείξει περισσότερο ενδιαφέρον στην επίλυση των αναφυόμενων προβλημάτων, τονίζοντας ότι η εν γένει στάση της είναι φιλοεργοδοτική προκαλώντας δυσφορία στα πλατειά στρώματα των μισθοσυντήρητων. Το τέλος των θερινών διακοπών και η επάνοδος στην ρουτίνα, είναι μια καλή ευκαιρία για την κυβέρνηση να φιλοτεχνήσει ένα ποιο φιλολαϊκό πρόσωπο, αρχίζοντας από την καταλυτική παρέμβαση της για πάταξη της οργιάζουσας εργασιακής εκμετάλλευσης, τη ρύθμιση του φλέγοντος θέματος του ωραρίου λειτουργίας των καταστημάτων και γενικά στην υιοθέτηση πολιτικών ενίσχυσης της κοινωνικής συνοχής η οποία έχει υποστεί τρομερές ρωγμές τα τελευταία χρόνια.

# Μήπως είναι καιρός να εφαρμόσουμε στη ζωή μας τη μέθοδο της «τριπλής διύλισης;»



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

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι μέρος της καθημερινής μας ζωής και η συμπεριφορά μας αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για την ανάπτυξη υγιών και αξιόπιστων συνεργασιών. Δυστυχώς όμως είναι στιγμές που διυλίζοντας τον κώνωπα, παρερμηνεύουμε στάσεις και συμπεριφορές ανθρώπων που έχουν αντίθετη άποψη από εμάς δημιουργώντας ένα βαρύ κλίμα στο εργασιακό, φιλικό ή οικογενειακό περιβάλλον γεγονός που αποδυναμώνει τη ψυχολογική μας ευεξία. Μετά λοιπόν από τις καλοκαιρινές μας διακοπές ας αφουγκραστούμε όλοι τα μηνύματα των καιρών που μας θέλουν όλους μονιασμένους σε όλα τα επίπεδα της **προσωπικής, επαγγελματικής και εργασιακής μας ζωής.** Οι καθημερινές απογοητεύσεις μπορεί να είναι αρκετές αλλά εκεί αποδεικνύεις το μεγαλείο της προσωπικότητας σου. Ένα εγκάρδιο συγνώμη ακόμη και για λόγους που μπορεί να μην ευθύνεσαι. Έτσι σιγά-σιγά δημιουργείς συμμαχίες με ανθρώπους που μπορεί να μην είναι φίλοι σου αλλά στην πορεία θα σε εκτιμήσουν για τον μειλίχιο και ήπιο χαρακτήρα σου. Και το κυριότερο η ειλικρίνεια χωρίς την τάση να υπονομεύουμε και να σχολιάζουμε τις διαφορετικές προσεγγίσεις και απόψεις των άλλων. **Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις και εκτιμήσεις ανάλογα με τα βιώματα μας αλλά και τις προσδοκίες μας.** Ας γίνουμε καλύτεροι και ας συνεκτιμούμαι ορθότερα τους ανθρώπους με θετική προδιάθεση και διάθεση και ας εφαρμόζουμε στη ζωή μας τη μέθοδο της τριπλής διύλισης που εφάρμοζε ο μεγάλος αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Σωκράτης. Το οφείλουμε στους εαυτούς μας αλλά και στους γύρω μας **Μια μέρα, εκεί που ο Σωκράτης έκανε τη βόλτα του στην Ακρόπολη, συνάντησε κάποιον γνωστό του, ο οποίος του ανακοίνωσε ότι έχει να του πει κάτι πολύ σημαντικό που άκουσε για κάποιον από τους μαθητές του.**

**Ο Σωκράτης του είπε ότι θα ήθελε, πριν του πει τι είχε ακούσει, να κάνουν το τεστ της "τριπλής διύλισης". "** – Τριπλή διύλιση;" ρώτησε με απορία ο γνωστός του.

– Ναι, πριν μου πεις τι άκουσες για το μαθητή μου θα ήθελα να κάτσουμε για ένα λεπτό να φιλτράρουμε αυτό που θέλεις να μου πεις. – **Το πρώτο φίλτρο είναι αυτό της αλήθειας**. Είσαι λοιπόν εντελώς σίγουρος ότι αυτό που πρόκειται να μου πεις είναι αλήθεια; – Ε... όχι ακριβώς, απλά το άκουσα όμως και...– Μάλιστα, άρα δεν έχεις ιδέα αν αυτό που θέλεις να μου πεις είναι αλήθεια ή ψέματα. – Ας δοκιμάσουμε τώρα **το δεύτερο φίλτρο, αυτό της καλοσύνης**. Αυτό που πρόκειται να μου πεις για τον μαθητή μου είναι κάτι καλό;– Καλό; Όχι το αντίθετο μάλλον...

– Άρα, συνέχισε ο Σωκράτης, θέλεις να πεις κάτι κακό για τον μαθητή μου αν και δεν είσαι καθόλου σίγουρος ότι είναι αλήθεια– Παρόλα αυτά, συνέχισε ο Σωκράτης, μπορείς ακόμα να περάσεις το τεστ γιατί υπάρχει και το τρίτο φίλτρο. **Το τρίτο φίλτρο της χρησιμότητας.** Είναι αυτό που θέλεις να μου πεις για τον μαθητή μου κάτι που μπορεί να μου φανεί χρήσιμο σε κάτι;

– Όχι δεν νομίζω... – Άρα λοιπόν αφού αυτό που θα μου πεις δεν είναι ούτε αλήθεια, ούτε καλό, ούτε χρήσιμο, γιατί θα πρέπει να το ακούσω;

Ο γνωστός του έφυγε, έχοντας πάρει ένα καλό μάθημα...

**Μήπως είναι καιρός να εφαρμόσουμε και εμείς στη ζωή μας αυτά τα φίλτρα;**

**• Οφείλουμε όλοι έχοντας ως στέρεα βάση τη θετικότητα και την ειλικρίνεια να κτίζουμε δυνατές συνεργασίες οι οποίες συμβάλουν τα μέγιστα στην καλυτέρευση της κοινωνίας μας**

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»
Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Ανδρέας Φ. Μάτσας
Αρχισυντάκτης: Ξενής Ξενοφώντος
Γραφεία: Κεντρικά Γραφεία ΣΕΚ
Τυπογραφεία «Ι. Γ. Κασουλίδης & Υιος Λτδ»

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΕΚ: Μέγαρον ΣΕΚ
Λεωφ. Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος, Λευκωσία
1306 Λευκωσία, Τ.Κ. 25018 Τηλ. 22-849849
Τηλεομοιότυπο: 22-849850 (ΣΕΚ) 22-849858 (Γραφείο Τύπου)

**ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**
Λεωφ. Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος,
Τ.Κ. 25018, 1306 Λευκωσία
Τηλ. 22-849849, Τηλεομοιότυπο: 22-849851
**ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ**
Κυριάκου Οικονόμου 21, Τ.Κ. 50266, 3602 Λεμεσός
Τηλ. 25-861000, Τηλεομοιότυπο: 25-362567
**ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ**
Μεδούσης 20, Λάρνακα Τ.Κ. 40279, 6302 Λάρνακα
Τηλ. 24-633633, Τηλεομοιότυπο: 24-642110

**ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ**
Οδός Αντώνη Παπαδόπουλου 4, Παραλίμνι
Τηλ. 23-821432, 23-821832, Τηλεομοιότυπο: 23- 826438

**ΣΕΚ ΠΑΦΟΥ**
Ελευθερίου Βενιζέλου 24, 8021 Πάφος
Τηλ. 26-811639, 26-932293
Τηλεομοιότυπο: 26-946356,

Ιστοσελίδα ΣΕΚ
www.sek.org.cy
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο
ergatikifsek@cytanet.com.cy
(Γραφείο Τύπου)
sek@sek.org.cy

Τα δημοσιευόμενα άρθρα και σχόλια ΔΕΝ εκφράζουν κατ' ανάγκη τις θέσεις της ΣΕΚ

ERG_3-3_inn_8 & 9 9/6/16 11:53 AM Page 1



# ΕΥΡΙΚ: Έντονη ανησυχία για το τηλεοπτικό τοπίο στην Ελλάδα

Η απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης να τροχοδρομήσει διαδικασίες που θα ρίξουν «μαύρο» σε αριθμό τηλεοπτικών καναλιών καταδικάζεται απερίφραστα από την ΕΥΡΙΚ [ΟΗΟ-ΣΕΚ]. Η συντεχνία θεωρεί αυτονόητο να υπερα-μυνθεί της ελεύθερης δημόσιας έκφρασης, του πλουραλισμού, και πάνω από όλα, της Δημοκρατίας τασσόμενη ενά-

**√ Η Ένωση Υπαλλήλων ΡΙΚ ζητεί να επαναβεβαιωθεί η ανάγκη για πολυφωνία, απρόσκοπτη ενημέρωση, ψυχαγωγία και πολιτισμό**

ντια στα ολιγοπώλια και ιδιαίτερα όταν αφορούν την ενημέρωση. Σε ανακοίνωση της επισημαίνει περαιτέρω:

<<Εκφράζουμε την έντονη ανησυχία μας για το μέλλον εκατοντάδων εργαζομένων σε ΜΜΕ στην Ελλάδα που δεν εξασφάλισαν τηλεοπτικές άδειες. Είναι πεποίθησή μας ότι όσοι εργάζονται στα ιδιωτικά κανάλια δεν διαφέρουν (και δεν πρέπει να διαφέρουν) από αυτούς που εργάζονται στην ΕΡΤ.

Υπενθυμίζουμε ότι η ΕΥΡΙΚ, η μεγαλύτερη συντεχνία του Ραδιοφωνικού Ιδρύματος Κύπρου (ΡΙΚ), της κυπριακής δημόσιας ραδιοτηλεόρασης, είχε καταδικάσει το αιφνιδιαστικό κλείσιμο της ελληνικής δημόσιας ραδιοτηλεόρασης. Από την πρώτη στιγμή είχαμε εκφράσει με ανακοινώσεις αλλά και εκδηλώσεις την έντονη αντίθεσή μας, στην απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης να κλείσει την ΕΡΤ. Είχαμε επισημάνει «το ζωτικό ρόλο ενός ανεξάρτητου δημόσιου ραδιοτηλεοπτικού φορέα, με υπηρεσίες που άπτονται των δημοκρατικών θεσμών αλλά και της αμφίδρομης επικοινωνίας που έχει ανάγκη ο απόδημος Ελληνισμός».

Υπό το βάρος αυτών των αρνητικών εξελίξεων καλούμε όλα τα οργανωμένα σύνολα στην Κύπρο να επανακαθορίσουν τη θέση τους έναντι του ραδιοτηλεοπτικού πεδίου του τόπου μας, της ανεξαρτησίας του και του ρόλου του ως βήματος ελεύθερης έκφρασης. Ζητούμε να επαναβεβαιωθεί η ανάγκη για πολυφωνία, απρόσκοπτη ενημέρωση, ψυχαγωγία και πολιτισμό.»



# Εκστρατείες του Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας στους επόμενους τέσσερις μήνες

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2016, θα διεξάγει εκστρατεία επιθεωρήσεων σε υποστατικά του ιδιωτικού και ευρύτερου δημόσιου τομέα. Η εκστρατεία σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τα περιστατικά θανατηφόρων ατυχημάτων που συνέβησαν σε πρόσωπα που δραστηριοποι-

**• Στο επίκεντρο οι μείωση κινδύνου στα υποστατικά συλλογής - αποκομιδής σκυβάλων και βιομηχανιών τροφίμων - ποτών**

ούνται στη συλλογή σκυβάλων με σκυβαλοφόρα οχήματα.Σκοπός της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση όλων των εμπλεκομένων στην εν λόγω οικονομική δραστηριότητα με στόχο τη λήψη προστατευτικών και προληπτικών μέτρων για τη μείωση των ατυχημάτων, επαγγελματικών ασθενειών και επικίνδυνων συμβάντων που σχετίζονται με τις δραστηριότητες στον τομέα αυτό.

Οι στόχοι της εκστρατείας αυτής είναι ο έλεγχος συμμόρφωσης των εργοδοτών με τις σχετικές διατάξεις της Νομοθεσίας για την εφαρμογή συστήματος διαχείρισης των κινδύνων, τον καθορισμό και την εφαρμογή, με βάση τη γραπτή εκτίμηση κινδύνου, μέτρων για τους κινδύνους που προέρχονται από τη χρήση απορριμματοφόρων οχημάτων, καθώς και ο έλεγχος του εξοπλισμού (σκυβαλοφόρων οχημάτων) που χρησιμοποιούνται.

Εξάλλου,κατά τους μήνες Σεπτέμβριο και Νοέμβριο 2016, θα διεξάγει εκστρατεία επιθεωρήσεων σε υποστατικά. Στα εν λόγω υποστατικά περιλαμβάνονται αρτοποιεία, ζαχαροπλαστεία, μονάδες παραγωγής, επεξεργασίας ή/και συσκευασίας ψαριών, αλλαντικών, μπισκότων, φρούτων, λαχανικών κ.ά. καθώς και οινοποιεία, ζυθοποιεία, γαλακτοκομεία, μονάδες παραγωγής αναψυκτικών, χυμών και άλλα συναφή υποστατικά. Η εκστρατεία σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τις κυριότερες αιτίες των εργατικών ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών που συμβαίνουν σε εργαζόμενους στις εν λόγω βιομηχανίες.

# 1η Βουλή των Νέων Αντιπροσώπων

Το τριήμερο 16-18 Σεπτεμβρίου 2016 θα διεξαχθουν στο κτήριο της Βουλής οι εργασίες της 1ης Βουλής των Νέων Αντιπροσώπων. Πρόκειται για ένα project που γίνεται για πρώτη φορά στην Κύπρο και συνδιοργανώνουν το



Του **Ιωάννη Τσουρή**
Γραμματέα Σωματείου ΜΕ.ΠΕ.ΓΕ. ΣΕΚ Λεμεσού
Αναπληρωτή γ.γ. Τμήματος Εργαζόμενης Νεολαίας ΣΕΚ

Συμβούλιο Νεολαίας Κύπρου με το Cyprus Youth Diplomacy. Σύμφωνα με το project, θα προσομοιωθεί πλήρως η λειτουργία της Βουλής και 56 νέοι θα λάβουν τις θέσεις των Νέων (ηλικιακά) Βουλευτών, συμμετέχοντας κανονικά σε Επιτροπές και σε συνεδρία της ολομέλειας. Στόχος και σκοπός είναι να συζητήσουν θέματα που τους αφορούν, είτε άμεσα είτε έμμεσα, και να δώσουν τις ιδέες τους για τον τρόπο χειρισμού των ζητημάτων από το Κράτος και τις σχετικές Υπηρεσίες. Ο σκοπός του project είναι διττός: αφενός οι νέοι να κατανοήσουν το ρόλο του κοινοβουλίου και να ενισχυθεί ο σεβασμός τους προς αυτόν και αφετέρου να δοθεί η ευκαιρία στους νέους να εκφράσουν απόψεις, οι οποίες θα ληφθούν υπόψη από το Κράτος.

Κατά τις εργασίες της Βουλής των Νέων Αντιπροσώπων θα προσομοιωθούν 5 Κοινοβουλευτικές Επιτροπές: Επιτροπή Εργασίας, Επιτροπή Εξωτερικών, Επιτροπή Εσωτερικών, Επιτροπή Παιδείας και Επιτροπή Περιβάλλοντος. Οι επιτροπές θα συνεδριάσουν για δύο μέρες κάτω από ένα συγκεκριμένο θέμα, το οποίο θα επιλεγεί-ψηφιστεί από το σύνολο των υποψηφίων συμμετεχόντων, με σκοπό τη συγγραφή από κάθε κοινοβουλευτική ομάδα μιας έκθεσης. Οι 5 εκθέσεις θα αντικατοπτρίζουν τις απόψεις των νέων και θα εισηγούνται πιθανές προτάσεις/λύσεις για το ζήτημα που θα συζητείται στην κάθε επιτροπή, και θα παρουσιασθούν στην ολομέλεια της Βουλής των Νέων Αντιπροσώπων την τελευταία ημέρα. Στη συνέχεια θα τεθούν σε κοινοβουλευτικό έλεγχο και μετά το πέρας του κοινοβουλευτικού ελέγχου θα διεξαχθεί ψηφοφορία για την κάθε έκθεση. Οι εκθέσεις που θα υπερψηφιστούν, θα αποτελούν επίσημες εκθέσεις της 1ης Βουλής των Νέων Αντιπροσώπων και θα σταλούν στα σχετικά Υπουργεία, Υπηρεσίες του Κράτους καθώς και στις σχετικές Επιτροπές της Βουλής, ως η άποψη των νέων για τα συγκεκριμένα θέματα, με την ευχή να ληφθούν υπόψη.

Ως πρόεδρος της Επιτροπής Εργασίας στην 1η Βουλή των Νέων Αντιπροσώπων έχει επιλεγεί ο συνάδελφος Ιωάννης Τσουρής, Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας του Τμήματος Εργαζόμενης Νεολαίας της ΣΕΚ, και το θέμα που έχει ψηφιστεί από τους συμμετέχοντες για να συζητηθεί είναι «Νεανική ανεργία. Οι πραγματικότητες πίσω από τους αριθμούς και οι μέχρι σήμερα αποτυχημένες προσπάθειες ή και πετυχημένες πρακτικές. Διαπιστώσεις, προβληματισμοί, εισηγήσεις».

# Αστυνομικοί αντάλλαζαν SMS με τον υπόκοσμο - Πρόδιδαν έρευνες και χαλούσαν επιχειρήσεις

Ανησυχεί τους φιλήσυχους πολίτες και συγκλονίζει της κοινή γνώμη πρόσφατο δημοσίευμα της εφημερίδας ΠΟΛΙΤΗΣ σύμφωνα με το οποίο η διαφθορά στην αστυνομία έχει βαθύτατες ρίζες. Ιδού το αποκαλυπτικό δημοσίευμα.

Διασταυρωμένες πληροφορίες του «Π» αναφέρουν ότι στο πλαίσιο της έρευνας για τη διαφθορά εντός του αστυνομικού σώματος έχουν προκύψει συνταρακτικά στοιχεία που για πρώτη φορά δεν περιορίζονται σε απλές υποψίες, εικασίες, ή ενδείξεις.

### Τους «έδιναν» στεγνά

Αξιόπιστες πηγές ανέφεραν στον «Π» ότι οι υποψίες που υπήρχαν για αστυνομικό ο οποίος φερόταν να διατηρεί στενές σχέσεις με άτομα που κινούνται στον χώρο του οργανωμένου εγκλήματος, επιβεβαιώνονται από την εξέταση των τηλεπικοινωνιακών του δεδομένων. Βρέθηκαν γραπτά μηνύματα sms με αποστολέα τον αστυνομικό και παραλήπτη άτομο που απασχολεί συχνά την Αστυνομία για εγκληματικές δραστηριότητες. Μεταξύ των μηνυμάτων βρέθηκαν και μηνύματα στα οποία ο αστυνομικός αναφερόταν σε συναδέλφους του, ενημερώνοντας για τις κινήσεις τους και για το ότι δεν ήταν «φιλικοί» έναντι συγκεκριμένης φατρίας. Τα στοιχεία αυτά είναι αδιαμφισβήτητα και αποκαλύπτουν το βάθος και την επικινδυνότητα της διαφθοράς.

### Πλήρης ενημέρωση

Από τα sms προκύπτει ακόμα η ενημέρωση εγκληματικών στοιχείων από αστυνομικούς για έρευνες, επιχειρήσεις κ.λπ. Το γεγονός αυτό ήταν γνωστό, χωρίς όμως μέχρι τώρα να υπάρχουν στοιχεία που να το αποδεικνύουν. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλές αστυνομικές επιχειρήσεις κατέληγαν σε φιάσκο, αφού οι άνθρωποι που επρόκειτο να ελεγχθούν ήταν ενημερωμένοι εκ των προτέρων και λάμβαναν τα μέτρα τους. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι αστυνομικοί που συνεργάζονταν με εγκληματικά στοιχεία δεν πρόσκεινται αποκλειστικά σε μία φατρία, αλλά σε διαφορετικές και για αυτόν τον λόγο υπήρχε και ένταση εντός της υπηρεσίας, αλλά και ανταγωνισμός για το ποιοι θα στελεχώσουν συγκεκριμένες θέσεις που έδιναν πλεονεκτήματα ως προς τη γνώση για τις ενέργειες εναντίον του υποκόσμου.



ERG_4-4_inn_13 9/6/16 11:53 AM Page 1



## ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ (ΣΕΚ)

# Καταναλωτές σε δράση και εγρήγορση

Το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών της ΣΕΚ, που συστάθηκε το 2004, αποδίδει τεράστια σημασία στην προστασία των δικαιωμάτων και των συμφερόντων του καταναλωτή.

**Διαπιστώσεις**

Στην αγορά υπάρχουν αρκετά προβλήματα που δημιουργούν ανασφάλεια στο καταναλωτικό κοινό και επηρεάζουν αρνητικά το επίπεδο ζωής.

Οι καταναλωτές εξακολουθούν να πληρώνουν ακριβά τα είδη πρώτης ανάγκης, όπως είναι π.χ. το ψωμί και το γάλα, ενώ στην αγορά κυκλοφορούν επικίνδυνα, ελαττωματικά και χαλασμένα προϊόντα.

Οι παραπλανητικές διαφημίσεις και οι αθέμιτες εμπορικές πρακτικές από μέρους αρκετών επιχειρήσεων βρίσκονται στην κορυφή του κώδικα των παρανομιών. Γενικά ζούμε σε μια εποχή εξαιρετικά δύσκολη με πολλούς κινδύνους να απειλούν το βιοτικό μας επίπεδο.

**Οδηγίες**

Γι' αυτό ο σωστός καταναλωτής πρέπει διαρκώς να βρίσκεται σε εγρήγορση και αυτοάμυνα, να είναι ενημερωμένος και διεκδικητικός.

**Ζητούμε από τους καταναλωτές:**

- Να προστατεύουν τα δικαιώματα τους.
- Να προσέχουν τι αγοράζουν, από ποιους και σε ποιες τιμές.
- Να κοιτάζουν την ημερομηνία παραγωγής και την ημερομηνία λήξης των προϊόντων.
- Να εξοικονομούν λεφτά, εξοικονομώντας ενέργεια.
- Να ζητούν αποδείξεις για τις συναλλαγές τους.
- Να γνωρίζουν ότι κατά την αγορά προϊόντων δικαιούνται 2 χρόνια εγγύηση και εάν το προϊόν είναι μεταχειρισμένο δικαιούνται εγγύηση ενός χρόνου.

**Ζητούμε από την κυβέρνηση:**

- Να ενισχύσει την Επιτροπή Προστασίας Ανταγωνισμού (ΕΠΑ) και από κοινού να λάβουν μέτρα ενάντια στα μονοπώλια και ολιγοπώλια. Επείγει η ενίσχυση του ανταγωνισμού σ' όλα τα επίπεδα.
- Να αυξηθούν οι ποινές για όσους παράγουν και διοχετεύουν ακατάλληλα και επικίνδυνα προϊόντα στην αγορά.
- Να εντάξει στην εκπαίδευση δράσεις και πρωτοβουλίες για να δημιουργηθεί από τις μικρές ηλικίες κουλτούρα καλού και ενημερωμένου καταναλωτή.

**Καταγγελίες**

Το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών καλεί όλους τους καταναλωτές όταν διαπιστώσουν πως θίγονται τα συμφέροντα τους και απειλούνται τα δικαιώματα τους, να προβαίνουν σε σχετικές καταγγελίες:

- Στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ σ' όλες τις πόλεις, στα τηλέφωνα 22849849, 25861000, 24633633, 26811639 και 23821432.
- Στην τηλεφωνική γραμμή 1429 η οποία λειτουργεί υπό την ευθύνη του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού. Η γραμμή αυτή δέχεται παράπονα και καταγγελίες από τους καταναλωτές πάνω σε 24ωρη βάση χωρίς οποιονδήποτε κόστος.



### Γνωρίστε τα δικαιώματα σας
### Διεκδικήστε τα συμφέροντα σας

Τα οκτώ βασικά δικαιώματα των καταναλωτών που έχουν εγκριθεί από τα Ηνωμένα Έθνη το 1985 υπό μορφή κατευθυντήριων γραμμών μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- Δικαίωμα εξασφάλισης των βασικών αναγκών, που συνίστανται σε επαρκή τροφή, ρουχισμό, στέγη, ιατρική περίθαλψη, μόρφωση και υγιεινές συνθήκες διαβίωσης.
- Δικαίωμα προστασίας από την κυκλοφορία επικίνδυνων προϊόντων και σχετική πληροφόρηση.
- Δικαίωμα πληροφόρησης και προστασίας κατά της παραπλανητικής διαφήμισης.
- Δικαίωμα επιλογής και απόκτησης προϊόντων και υπηρεσιών σε επάρκεια, σε ανταγωνιστικές τιμές και σε ικανοποιητική ποιότητα.
- Δικαίωμα εκπροσώπησης σε όλα τα βήματα που λαμβάνονται αποφάσεις που τους αφορούν.
- Δικαίωμα αποζημίωσης για ελαττωματικά προϊόντα και ανεπαρκή παροχή υπηρεσιών.
- Δικαίωμα εκπαίδευσης για απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων.
- Δικαίωμα να ζουν και να εργάζονται με αξιοπρέπεια κάτω από υγιεινές συνθήκες.


## ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΣΗΜΑΙΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΡΑΤΩΝ

- ΚΕΡΜΑΤΟΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΤΣΑΝΤΑΚΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ (ΓΙΑ ΔΙΑΝΟΜΕΙΣ – ΟΔΗΓΟΥΣ ΤΑΞΙ ΚΑΙ ΤΟΜΠΟΛΕΣ)
- ΚΑΡΒΟΥΝΑΚΙΑ –ΛΙΒΑΝΙ (ΘΥΜΙΑΜΑ) –ΛΟΥΜΙΝΙΑ
- ΠΑΡΑΦΗΝΕΛΑΙΟ

**ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ**

**ΑΚΡΩΤΗΡΙ-ΛΕΜΕΣΟΣ**
**ΤΗΛ. 99-437102**
**25-952198 / 99-597830**

email: xenofontos.yiannakis@cytanet.com.cy




# Αποσύρονται από την Κυπριακή αγορά παιχνίδια με τοξικές ουσίες

Επικίνδυνες χημικές ουσίες σε παιχνίδια και αντικείμενα παιδικής φροντίδας που διατίθενται στην κυπριακή αγορά εντοπίστηκαν ύστερα από εργαστηριακές αναλύσεις που διενεργήθηκαν για το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας, στο πλαίσιο της εφαρμογής της περί Χημικών Ουσιών Νομοθεσίας του 2010.

Σύμφωνα με ανακοίνωση, μετά από εργαστηριακή ανάλυση των ληφθέντων δειγμάτων, από το Γενικό Χημείο του Κράτους, διαπιστώθηκε ότι στα παιγνίδια που φαίνονται στον πίνακα που ακολουθεί, οι συγκεντρώσεις Φθαλικών Εστέρων που ανιχνεύθηκαν ήταν πέραν των ορίων που προβλέπονται από την ισχύουσα νομοθεσία. Σημειώνεται ότι χημικές ουσίες όπως είναι ο Φθαλικός δις (2-αιθυλεξυλ) εστέρας (DEHP), ο Φθαλικός διβουτυλεστέρας (DBP) και ο Φθαλικός βενζυλοβουτυλεστέρας (BBP) δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του πλαστικοποιημένου υλικού παιχνιδιών και αντικειμένων παιδικής φροντίδας. Επίσης, ο Φθαλικός δι-ισοεννεϋλεστέρας (DINP), ο Φθαλικός δι-ισοδεκυλεστέρας (DIDP) και ο Φθαλικός διοκτυλεστέρας (DNOP) δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του πλαστικοποιημένου υλικού παιχνιδιών και αντικειμένων παιδικής φροντίδας, τα οποία μπορούν να τοποθετηθούν από τα παιδιά στο στόμα.




Όλες οι πιο πάνω χημικές ουσίες χαρακτηρίζονται ως τοξικές για την αναπαραγωγή και τα παιχνίδια και τα αντικείμενα παιδικής φροντίδας που τις περιέχουν σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του πλαστικοποιημένου υλικού, δεν πρέπει να διατίθενται στην αγορά.

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας πληροφορεί το καταναλωτικό κοινό ότι έχει ήδη ξεκινήσει τη διαδικασία άμεσης απόσυρσης των μη συμμορφούμενων προϊόντων από την κυπριακή αγορά.

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας καλεί το καταναλωτικό κοινό, σε περίπτωση που εντοπίσει τα πιο πάνω προϊόντα στην κυπριακή αγορά να ενημερώσει σχετικά τους αρμόδιους λειτουργούς του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στα τηλέφωνα 22405637, 22405611 και 22405609.

**• Φέρουν φθαλικούς εστέρες πέραν των επιτρεπόμενων ορίων**

**ΠΙΝΑΚΑΣ**

Μη συμμορφούμενα προϊόντα

Κούκλα ονομασίας "**FROZEN**"
Προέλευση : Κίνα
Barcode 8013510000011

Κούκλα ονομασίας "Pretty **FASHIONABLE**"
Barcode 60801425

Cooking set
Barcode 60803429

Κούκλα ονομασίας **"Pretty Fashion Trade" Girl**
Barcode 60801630

Κούκλα ονομασίας **"My HORSE"**
Barcode 6991207442219

Κούκλα ονομασίας **"Happy POP"**
Barcode 6991207628088

Κούκλα ονομασίας **"Mexie girls"**
Barcode 6991202703728.

ERG_5-5_inn_4 9/6/16 11:53 AM Page 1



### Ανδρέας Φ. Μάτσας γενικός γραμματέας ΣΕΚ

# ΩΣ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΩΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΤΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΑΣ

**• Συνέντευξη στην εφημερίδα «Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»**

Σε συνένετευξη του στην εφημερίδα ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ της περασμένης Κυριακής, ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσας απάντησε στις ερωτήσεις της δημοσιογράφου Αντωνίας Λαμπράκη, καλώντας τη νέα γενιά να εμπλακεί ενεργά στο συνδικαλιστικό κίνημα. Ως νέα γενιά συνδικαλιστών,επισήμανε, μπορούμε να αρθρώσουμε ένα διαφορετικό και πιο τεκμηριωμένο συνδικαλιστικό λόγο προς την κοινωνία.

Οι ερωτήσεις αφορούσαν καίρια εργατικά – κοινωνικοοικονομικά ζητήματα όπως ΑΤΑ, Συλλογικές Συμβάσεις, κουρεμένα Ταμεία Προνοίας, ατομικά συμβόλαια εργασίας και μεταρρύθμιση στο δημόσιο. Η συνέντευξη ακολουθεί.

**• Η ρύθμιση της ΑΤΑ, στην ουσία το «ξεπάγωμά» της στον ιδιωτικό τομέα θα είναι από τα δύσκολα ζητήματα που θα διαχειριστείτε, ΟΕΒ και ΚΕΒΕ διατηρούν έντονες απόψεις επί του θέματος, ποιες οι κόκκινες γραμμές της ΣΕΚ;**

Η διαχείριση τέτοιων σοβαρών εργασιακών θεμάτων θα πρέπει να βασίζεται στη σύνεση και την τεκμηρίωση και όχι στον καθορισμό κόκκινων γραμμών. Εξάλλου, είναι μέσα σε αυτό το πλαίσιο που λειτουργούσαν πάντοτε οι εργασιακές σχέσεις στον τόπο, με σημαντικά οφέλη για την κοινωνία και την οικονομία, ακόμα και όταν είχαμε να αντιμετωπίσουμε πολύ πιο κρίσιμα ζητήματα.

Δεν αποτελεί υπερβολή η παραδοχή πως, μέσα από αυτή την τεκμηρίωση, μπορέσαμε να πείσουμε και την ίδια την Τρόικα για την ανάγκη διατήρησης του θεσμού της ΑΤΑ.

Για τη ΣΕΚ, η διασφάλιση του Θεσμού αποτελεί σημαντική προτεραιότητα, καθώς:

1. Προστατεύει την αγοραστική αξία των μισθών, στηρίζοντας την κατανάλωση και την οικονομία
2. Διασφαλίζει την κοινωνική δικαιοσύνη και τη δίκαιη κατανομή του εθνικού εισοδήματος
3. Έχει συνεισφέρει σημαντικά στη διατήρηση της εργατικής ειρήνης, υποβοηθώντας τις επιχειρήσεις να υλοποιούν τους στρατηγικούς τους σχεδιασμούς
4. Συμβάλλει στην αποτροπή πληθωριστικών πιέσεων στην οικονομία, καθώς διασφαλίζει τη λελογισμένη και ελεγχόμενη διεκδίκηση μισθολογικών αυξήσεων στην ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων

Μέσα από αυτή την προσέγγιση, η ΣΕΚ δεν θα δεχτεί διευθετήσεις που θα ανατρέπουν τη φιλοσοφία του Θεσμού, θέτοντας σε κίνδυνο τη συνέχισή του και σε καμία περίπτωση δεν πρόκειται να συναινέσουμε σε επανεκκίνηση της ΑΤΑ σε σημείο που θα επιφέρει περαιτέρω μειώσεις στους μισθούς των εργαζομένων, ιδιαίτερα τώρα που η οικονομία έχει αρχίσει να ανακάμπτει.

**• Είστε ικανοποιημένος από την ανταπόκριση των εργοδοτών όσον αφορά τη διαδικασία αποκατάστασης των εργατικών δικαιωμάτων που παραχωρήθηκαν λόγω κρίσης;**

Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει επιδείξει τεράστια υπευθυνότητα μέσα από την προσπάθεια του να διατηρηθούν θέσεις εργασίας, να στηριχτεί η βιωσιμότητα των επιχειρήσεων και παράλληλα, να δημιουργηθούν συνθήκες απεμπλοκής από την οικονομική ύφεση. Αυτή η παράμετρος θα πρέπει να εκτιμηθεί σωστά από τους εργοδότες, οι οποίοι θα πρέπει να ανταποκριθούν θετικά στη στοχευμένη προσπάθεια του συνδικαλιστικού κινήματος για επαναφορά λελογισμένων μισθολογικών και παρεμφερών ωφελημάτων για τους εργαζόμενους.

Για να είμαστε δίκαιοι, θα πρέπει να αναφέρουμε πως, σημαντικός αριθμός εργοδοτών έχουν συναινέσει προς αυτή την κατεύθυνση και έχει επιτευχθεί και η παραχώρηση αυξήσεων, σε κάποιες περιπτώσεις. Το μεγάλο πρόβλημα συνεχίζει να υπάρχει στους εργοδότες που λειτουργούν αυθαίρετα και εδώ χρειάζεται η μέγιστη δυνατή παρέμβαση του Υπουργείου Εργασίας.

Αναμένουμε ότι οι εργοδοτικοί σύνδεσμοι, ΟΕΒ και ΚΕΒΕ, θα σταθούν στο ύψος των περιστάσεων και θα νουθετήσουν τα μέλη τους προς αυτή την κατεύθυνση.

**• Πώς προχωρεί η ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων, υπάρχουν εργοδότες οι οποίοι παραχώρησαν και μισθολογικές αυξήσεις;**

Υπάρχουν αρκετές επιχειρήσεις οι οποίες έχουν παραχωρήσει ακόμα και μισθολογικές αυξήσεις επιπρόσθετα από την επαναφορά παρεμφερών ωφελημάτων, όπως είναι τα Ταμεία Προνοίας. Παράλληλα, με τη σταδιακή μείωση της ανεργίας, ανοίγει ο δρόμος για περαιτέρω ρύθμιση της αγοράς εργασίας και των ωφελημάτων των εργαζομένων.

Σε ότι αφορά τις συλλογικές συμβάσεις που βρίσκονται ακόμα σε εκκρεμότητα, αναμένουμε ότι το Υπουργείο Εργασίας θα παρέμβει καταλυτικά, διατηρώντας και ενισχύοντας το ρόλο του. Έχει επέλθει μία τεράστια απορρύθμιση στην αγορά εργασίας και στα εργασιακά δικαιώματα και αποτελεί υποχρέωση του Τμήματος Εργασιακών Σχέσεων να προστατεύσει επαρκώς τους εργαζόμενους, έχοντας υπόψη ότι οι συλλογικές συμβάσεις στην Κύπρο δεν προστατεύονται από τη νομοθεσία.

**• Πως προσεγγίζει η ΣΕΚ τις κυβερνητικές θέσεις όσο αφορά τη μεταρρύθμιση του δημόσιου τομέα;**

Η ΣΕΚ έχει ξεκαθαρίσει τη θέση της, τόσο προς την κυβέρνηση όσο και ενώπιον της αρμόδιας κοινοβουλευτικής επιτροπής, πως δεν αποδέχεται τη νομοθετική ρύθμιση για τον καθορισμό μισθολογικών και άλλων ωφελημάτων στον ευρύτερο δημόσιο τομέα. Για να είμαστε σωστοί και δίκαιοι, σε ότι αφορά το περιεχόμενο του νομοσχεδίου για το μισθολόγιο, έχει επέλθει μετά από διάλογο, καταρχήν συμφωνία μεταξύ της κυβέρνησης και των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ και ΠΕΟ. Στη βάση αυτή, η ΣΕΚ δεν διαφωνεί με την αρχή της διασύνδεσης του μισθολογίου με την αύξηση του ΑΕΠ, νοουμένου ότι:

1. η συμφωνία θα διαλαμβάνει συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα εφαρμογής (2015-2018) παρέχοντας τη δυνατότητα ρύθμισης των όποιων προβλημάτων ή στρεβλώσεων διαπιστωθούν, μέσω του Κώδικα Βιομηχανικών Σχέσεων.

·····► 6

**• Αναλάβατε τα ηνία της ΣΕΚ σε νεαρή ηλικία σε δυσχερείς συνθήκες, νοιώθετε ότι αυτό μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην καθιέρωσή σας ως συνδικαλιστής ηγέτης;**

Με τη βοήθεια του Θεού έχω συμπληρώσει το 46ο έτος της ηλικίας μου. Από αυτά, τα 21 χρόνια βρίσκομαι στη ΣΕΚ την οποία υπηρέτησα από διάφορες νευραλγικές θέσεις. Ταπεινά αλλά και με βεβαιότητα πιστεύω, ότι έχω τις γνώσεις, τις δυνατότητες, την ακαδημαϊκή υποδομή, τη συνδικαλιστική κατάρτιση και εκείνες τις συσσωρευμένες εμπειρίες που θα μου επιτρέψουν να ανταπεξέλθω στις δυσκολίες που προκύπτουν από τη θέση του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ. Πέραν τούτου, είμαι περήφανος γιατί ευτύχησα να έχω καλούς, άξιους και τίμιους συνεργάτες αλλά και συναδέλφους που συλλογικά θα χειριστούμε όλες τις προκλήσεις της ΣΕΚ.

Ένα μεγάλο πρόβλημα στην ανάπτυξη του συνδικαλιστικού κινήματος αποτελεί η απροθυμία των νέων να συνδικαλιστούν, λόγω και της μεγάλης απογοήτευσης που βιώνουν από την οικονομική κρίση και την αδυναμία ένταξης στην αγορά εργασίας λόγω της ψηλής ανεργίας ανάμεσα στους νέους. Ως νέος συνδικαλιστής ηγέτης που πλαισιώνεται από μια εξίσου νέα ηλικιακά ομάδα συνδικαλιστών, με πολλές όμως εμπειρίες και ικανότητες, μπορούμε να αφουγκραστούμε καλύτερα τις αγωνίες και τις ανάγκες των νέων μας. Μπορούμε να αρθρώσουμε ένα διαφορετικό και πιο τεκμηριωμένο συνδικαλιστικό λόγο προς την κοινωνία και μέσα και από τη δράση μας να αντιληφθούν πως η προστασία των δικαιωμάτων τους και η επίτευξη των διεκδικήσεων τους, μπορούν να υλοποιηθούν με επάρκεια μέσα από την άμεση και ενεργό εμπλοκή τους στο συνδικαλιστικό κίνημα.






**• Το συνδικαλιστικό κίνημα διατύπωσε κατά καιρούς ανησυχία για τη διεύρυνση της χρήσης ατομικών συμβολαίων εργασίας, τόσο στο ημιδημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Πως αντιμετωπίζει η ΣΕΚ αυτό το ζήτημα;**

Σε πρόσφατη μελέτη του το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο κατέδειξε ότι, οι συλλογικές συμβάσεις λειτουργούν υποβοηθητικά στην άρση των μισθολογικών ανισοτήτων. Στη βάση αυτής της παραδοχής αλλά και ως αποτέλεσμα της συσσωρευμένης εμπειρίας, ανησυχούμε ιδιαίτερα καθώς τα ατομικά συμβόλαια και η αγορά υπηρεσιών λειτουργούν εις βάρος των εργαζομένων και της ποιοτικής και ασφαλούς λειτουργίας των επιχειρήσεων, ενισχύοντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό, ενώ παράλληλα, πολλές φορές προωθούν την αδήλωτη εργασία με ότι αυτό συνεπάγεται.

Ως ΣΕΚ καταβάλλουμε μεγάλη προσπάθεια αποτροπής αυτών των φαινομένων και χαιρόμαστε ιδιαίτερα γιατί ένα πάγιο αίτημά μας για νομοθετική ρύθμιση βασικών όρων των συμβάσεων έχει εφαρμοστεί πρόσφατα στη ξενοδοχειακή βιομηχανία, ενώ ανάλογη ρύθμιση αναμένεται να υιοθετηθεί πολύ σύντομα στην οικοδομική βιομηχανία. Παράλληλα, σημειώνεται το γεγονός ότι, η Υπουργός Εργασίας έχει καταθέσει πρόσφατα, ενώπιον του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος το νομοσχέδιο για την αδήλωτη εργασία, το οποίο θα αποσταλεί για ψήφιση στη Βουλή.

ERG_6-6_inn_8 & 9 9/6/16 11:54 AM Page 1



## Συνέντευξη γ.γ. ΣΕΚ ΑΝΔΡΕΑ Φ. ΜΑΤΣΑ

### στην εφημερίδα «Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»

*(Συνέχεια από σελ. 5)*

2. θα αποτελεί βασική προϋπόθεση, η δημιουργία μηχανισμού παρακολούθησης της συμφωνίας με τη συμμετοχή των συμβαλλομένων συνδικαλιστικών οργανώσεων.
3. η συμφωνία θα διατηρεί τον υφιστάμενο χαρακτήρα χωρίς να ρυθμίζεται νομοθετικά.

Σε ότι αφορά, το δεύτερο σκέλος των μεταρρυθμίσεων, η ΣΕΚ στηρίζει όλες τις αναγκαίες μεταρρυθμίσεις που θα εκσυγχρονίσουν το δημόσιο τομέα, ιδιαίτερα σε σχέση με τη βελτίωση του συστήματος αξιολόγησης των υπαλλήλων και της εφαρμογής της κινητικότητας.

**• Γιατί ένας εργαζόμενος, κυρίως νέος, να συνδικαλιστεί όταν βλέπει το συνδικαλιστικό κίνημα να «παίζει» άμυνα και να βρίσκεται σε αδύναμη θέση; Διαβλέπετε ευοίωνο το μέλλον του συνδικαλισμού;**

Είμαι πεπεισμένος πως πρέπει να δημιουργήσουμε τις αναγκαίες και ικανές συνθήκες ενίσχυσης του ενδιαφέροντος των νέων ανθρώπων προς το συνδικαλιστικό κίνημα. Είμαι βέβαιος ότι χρειάζεται να επανασυστηθούμε στην κοινωνία, στη βάση των αρχών, των αξιών, των μέχρι σήμερα διαχρονικών επιτευγμάτων μας, αλλά και του οράματος μας, μέσα από συγκεκριμένες παρεμβάσεις, εισηγήσεις και πρακτικές. Το



συνδικαλιστικό κίνημα επιβάλλεται όπως επαναβεβαιώσει το ρόλο του ως φορέας κοινωνικής συνοχής και αποδοχής, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου υπάρχει μεγάλη δυσπιστία και αποστροφή προς το σύνολο των πολιτικών κομμάτων και οργανωμένων φορέων.

Απευθυνόμενος στους νέους, αλλά και στο σύνολο των εργαζομένων, ξεκαθαρίζεται ότι, σε σχέση με το ερώτημα κατά πόσο «παίξαμε άμυνα», η ΣΕΚ επέλεξε συνειδητά να πολιτευτεί υπεύθυνα για να υποβοηθήσει την οικονομία να εξέλθει από την κρίση το συντομότερο δυνατό και χωρίς περαιτέρω κλυδωνισμούς, πράγμα το οποίο επιτεύχθηκε. Σε αντίθεση, η επιλογή των ανεξέλεγκτων κινητοποιήσεων, που ενδεχομένως θα ικανοποιούσε πρόσκαιρα τα αισθήματα κάποιων ομάδων εργαζομένων, θα δημιουργούσε περαιτέρω αστάθεια και προβλήματα στη δοκιμαζόμενη οικονομία. Ανάλογα παραδείγματα υπάρχουν σε χώρες της Ε.Ε που αντιμετώπισαν αντίστοιχες καταστάσεις, χωρίς να έχουν καταφέρει να αμβλύνουν τα προβλήματα και να εξέλθουν από την κρίση.

**• Με ποιες επιδιώξεις πάτε στο διάλογο αποκατάστασης των κουρεμένων Ταμείων Προνοίας;**

Το θέμα αυτό βρίσκεται ανάμεσα στις πιο σημαντικές προτεραιότητες της ΣΕΚ και γι' αυτό πρωτοστατήσαμε για την αποκατάσταση των κουρεμένων Ταμείων Προνοίας. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι, το θέμα έχει ανακινηθεί, με αποτέλεσμα να ξεκινά σύντομα σχετικός διάλογος, μετά τις επαφές της ηγεσίας της ΣΕΚ με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και τον Υπουργό Οικονομικών.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, αναμένεται η αποκατάσταση των κουρεμένων Ταμείων στο μέγιστο δυνατό βαθμό προς αποκατάσταση της αδικίας και επαναφορά της εμπιστοσύνης και αξιοπιστίας του θεσμού ο οποίος αποτελεί βασική πρόνοια των συμβάσεων και δεύτερο πυλώνα συνταξιοδοτικών παροχών. Η αποκατάσταση αυτή θα πρέπει να καλύψει το σύνολο των εργαζομένων που έχουν επηρεαστεί από το κούρεμα, περιλαμβανομένων και των εργαζομένων που έχουν αφυπηρετήσει ή αποχωρήσει από την αγορά εργασίας.

Επιπρόσθετα, στο διάλογο που θα ξεκινήσει, η ΣΕΚ θα ενθαρρύνει την περαιτέρω ενίσχυση και εκσυγχρονισμό του θεσμού, δημιουργώντας την προοπτική για ενοποίηση των μικρότερων ταμείων με στόχο την πιο επαγγελματική διαχείριση και απόδοσή τους.

ΕΛΛΑΔΑ

# ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ Η ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΜΙΣΘΟΙ

Τον τελευταίο χρόνο το ποσοστό των εργαζομένων που αμείβονται με αποδοχές χαμηλότερες από αυτές του ανειδίκευτου εργάτη αυξήθηκε από το 36%, που ήταν στο τέλος του 2014, στο 38%. Όσον αφορά στην απασχόληση, τα στοιχεία αποκαλύπτουν αύξηση, καθώς μέσα στο 2015 ο αριθμός των ασφαλισμένων στο ΙΚΑ φαίνεται να έχει αυξηθεί κατά 85.053 άτομα. Οι αποδοχές, που προσφέρουν αυτές οι καινούργιες δουλειές έχουν ως εξής:

**• Το 38% των μισθωτών αμείβεται λιγότερο από τον μισθό του ανειδίκευτου εργάτη**

**• Μειώνεται ο αριθμός των αυτοαπασχολουμένων, αυξάνεται των μεγάλων εργοδοτών**

• Οι 15.087 θέσεις, ή ποσοστό 17,74%, προσφέρουν αμοιβές έως και 200 ευρώ τον μήνα.

• Οι 22.806 θέσεις, ή ποσοστό 26,81%, προσφέρουν αμοιβές από 200 έως 400 ευρώ.

• Οι 37.317 θέσεις, ή ποσοστό 43,87%, εξασφαλίζουν αμοιβές από 400 έως και 800 ευρώ.

• Οι 8.424 θέσεις, δηλαδή μόλις το 9,9%, δίνουν αποδοχές από 800 έως 1.000 ευρώ, ενώ

• μόλις 1.419 θέσεις, ή το... 1,67% των νέων θέσεων εργασίας, δίνουν αμοιβές άνω των 1.000 ευρώ.

Τα στοιχεία τα οποία προέρχονται από τη στατιστική επεξεργασία των αναλυτικών περιοδικών δηλώσεων που υποβάλλουν οι εργοδότες στο ΙΚΑ -μόλις την προηγούμενη εβδομάδα ανακοινώθηκαν τα δεδομένα για τον Δεκέμβριο του 2015- αποκαλύπτουν τις συνθήκες που επικρατούν στην αγορά. Οι δείκτες της ανεργίας εμφανίζουν βελτίωση, καθώς αυξάνεται ο αριθμός των απασχολουμένων. Η αύξηση αυτή, όμως, οφείλεται είτε στη δημιουργία πραγματικών θέσεων μερικής απασχόλησης, είτε στον φόβο των εργοδοτών για το πρόστιμο των 10.550 ευρώ, που τους υποχρεώνει να ασφαλίσουν το μέχρι πρότινος «μαύρο» προσωπικό έστω και για λίγες ώρες. Αυτές οι μέθοδοι, βέβαια, έχουν ως αποτέλεσμα να συνεχίζεται η «φτωχοποίηση» των εργαζομένων στον ιδιωτικό τομέα και να λιγοστεύουν κάθε χρόνο και περισσότερο -αναλογικά με το σύνολο των εργαζομένων.

### ΣΤΑΘΕΡΗ ΑΞΙΑ ΟΙ ΥΨΗΛΟΜΙΣΘΟΙ

Η μοναδική «ομάδα» που φαίνεται να μην έχει επηρεαστεί από την πολυετή κρίση είναι αυτή των πολύ υψηλά αμειβομένων. Ο αριθμός των εργαζομένων με μεικτές αποδοχές άνω των 5.000 ευρώ τον μήνα δεν έχει συρρικνωθεί από το 2009 μέχρι σήμερα. Πρόκειται, βέβαια, για έναν πολύ μικρό αριθμό εργαζομένων -περίπου 20 – 22.000 άτομα -, οι οποίοι στελεχώνουν θέσεις – κλειδιά στις μεγάλες επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα.

### Μειώνονται οι αυτοαπασχολούμενοι

Εκτός από τις αλλαγές στον χάρτη των αμοιβών των εργαζομένων, η πολυετής κρίση έχει αλλάξει το τοπίο και στον χώρο των εργοδοτών. Τα στοιχεία του ΙΚΑ αποκαλύπτουν ότι συμπιέζεται δραματικά ο αριθμός των αυτοαπασχολουμένων -πρόκειται για εργοδότες που πρακτικά απασχολούν μόνο τον εαυτό τους ή έναν ακόμη εργαζόμενο-, ενώ την ίδια ώρα ενισχύεται το «μερίδιο» των μεγάλων εργοδοτών. Το 2015 φθάσαμε στο σημείο περίπου ο ένας στους τέσσερις εργαζομένους (ποσοστό 22,87%) να απασχολείται σε 277 επιχειρήσεις (αντιπροσωπεύει το 0,12% του αριθμού των εργοδοτών), καθεμία από τις οποίες μετράει περισσότερες από 500 θέσεις εργασίας.

Η τάση, οι νέες θέσεις εργασίας να δημιουργούνται κυρίως από τους μεγάλους εργοδότες, εντείνει την ανησυχία όσον αφορά στην αντιμετώπιση του προβλήματος της ανεργίας. Οι μικρομεσαίοι, που επί δεκαετίες αποτελούσαν «καταφύγιο» για εκατοντάδες χιλιάδες εργαζομένους, δείχνουν αδυναμία να δημιουργήσουν νέες θέσεις εργασίας υπό το βάρος της υψηλής φορολογίας και των υπέρογκων ασφαλιστικών εισφορών.

Ετσι, η λύση αναζητείται στο κατά πόσο το επόμενο χρονικό διάστημα θα υπάρξουν στην Ελλάδα μεγάλες επενδύσεις, οι οποίες θα δημιουργήσουν και τις καινούργιες δουλειές.

### ΚΥΠΡΟΣ: 1000 ΛΙΓΟΤΕΡΟΙ ΑΝΕΡΓΟΙ ΤΟΝ ΙΟΥΛΙΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟΥΝΙΟ

**• Ο ανεργιακός δείκτης συνεχίζει την καθοδική του πορεία**

Η ανεργία στην Κύπρο μειώθηκε από 11,8% τον Ιούνιο σε 11,6 % τον Ιούλιο. Σύμφωνα με την Ευρωπαική Στατιστικη Υπηρεσία [Eurostat αυτή η διαφορά μεταφράζεται σε 1.000 άτομα λιγότερα στην ανεργία. Τον Ιούλιο οι άνεργοι ήταν 46.000 σε σύγκριση με 47.000 τον Ιούνιο, εκ των οποίων οι 8.000 είναι κάτω των 25 ετών). Τα εποχικά διορθωμένα ποσοστά ανεργίας κατά φύλο ήταν 11,2 % για τους άνδρες (0,2% μείωση) και 12,1% για τις γυναίκες (αμετάβλητο).

Στη ζώνη του ευρώ (ΕΑ19 ), το εποχικά προσαρμοσμένο ποσοστό ανεργίας ήταν 10,1% τον Ιούλιο του 2016 σταθερό σε σύγκριση με τον Ιούνιο του 2016 και χαμηλότερο από το 10,8% τον Ιούλιο του 2015.

Αυτό παραμένει το χαμηλότερο ποσοστό που καταγράφηκε στη ζώνη του ευρώ από τον Ιούλιο του 2011. Στην Ε.Ε. των 28, το ποσοστό ανεργίας ήταν 8,6% τον Ιούλιο του 2016, σταθερό σε σύγκριση με τον Ιούνιο του 2016, χαμηλότερο από το 9,4% τον Ιούλιο του 2015, παραμένοντας το χαμηλότερο ποσοστό που καταγράφηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση από τον Μάρτιο του 200

Τα υψηλότερα ποσοστά ανεργίας παρατηρούνται στην Ελλάδα (23,5% το Μάιο του 2016) και την Ισπανία (19,6%). Σε σύγκριση με πριν από ένα χρόνο, το ποσοστό ανεργίας μειώθηκε σε 24 κράτη μέλη, παρέμεινε σταθερό στη Δανία, ενώ αυξήθηκε στην Εσθονία (από 6,1% σε 7,0% μεταξύ Ιουνίου 2015 – 2016), στην Αυστρία (από 5,7% σε 6,0%) και στο Βέλγιο (από 8,1% σε 8,3%). Οι μεγαλύτερες μειώσεις καταγράφηκαν στην Κύπρο (από 15,0% σε 11,6%), την Κροατία (από 16,5% σε 13,2%) και την Ισπανία (από 21,9% σε 19,6%).



ERG_7-7_inn_8 & 9 9/6/16 11:54 AM Page 1



**6η Σεπτεμβρίου 1955**

# Ο ΕΦΙΑΛΤΗΣ ΤΗΣ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ ΞΥΠΝΗΣΕ ΣΤΙΣ ΜΝΗΜΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

**• Λίγους μήνες μετά την έκρηξη του εθνικοαπελευθερωτικού – αντιαποικιακού αγώνα της ΕΟΚΑ, οι στρατοκράτες της Άγκυρας μέσω καλά μελετημένου σχεδίου, έχοντας την πλήρη συνδρομή των Άγγλων, εξαφάνισαν τον Ελληνισμό της Κωνσταντινούπολης**

Στην αρχή της δεκαετίας του 1950, ο Κυπριακός λαός που ζούσε υπό το βρετανικό αποικιακό καθεστώς διεκδικούσε αταλάντευταπλέον το δικαίωμα αυτοδιάθεσης, που πρακτικά ισοδυναμούσε με πολιτική ΕΝΩΣΗ με την Ελλάδα.

Ο αγώνας των Κυπρίων εξαπλώθηκε γρήγορα και όταν το αίτημα της αυτοδιάθεσης άρχισε να σαρώνει ολόκληρη την Κύπρο, η Βρετανία αφ΄ ενός μεν κατέφυγε σε κάθε σκληρό ή απάνθρωπο μέσο για να στραγγαλίσει τη θέληση των Κυπρίων, αφ΄ ετέρου δε άρχισε να μηχανορραφεί σε αυτό που ξέρει να κάνει καλά εδώ και ολόκληρους αιώνες: Διαίρει και Βασίλευε.

Έτσι, ενώ η Τουρκία είχε πανηγυρικά παραιτηθεί από οποιοδήποτε δικαίωμα στην Κύπρο με τα άρθρα 20 και 27 της Συνθήκης της Λοζάνης του 1923, η Βρετανία φρόντισε να την επαναφέρει σαν ισότιμο συνομιλητή στο αίτημα αυτοδιάθεσης της μεγαλονήσου οργανώνοντας στο Λονδίνο την τριμερή διάσκεψη για το Κυπριακό (Αύγουστος 1955).

Η Τουρκική βουλιμία δεν χρειαζόταν μεγαλύτερη ενθάρρυνση για να αφυπνιστεί. Ήταν η εποχή που οι Τούρκοι έψαχναν στον χάρτη να ανακαλύψουν που βρίσκεται η Κύπρος, όταν ξαφνικά ολόκληρη η Τουρκία πλημμύρισε με τις οργανώσεις «Η Κύπρος είναι Τουρκική» οι οποίες σε πολλές περιοχές στελεχωνόταν από μέλη του κυβερνώντος Δημοκρατικού Κόμματος και χρηματοδοτούντο απλόχερα από την Τουρκική κυβέρνηση. Ο αρχηγός της οργάνωσης Χικμέτ Μπίλ, δημοσιογράφος της Χουρριέτ που ανήκε στον στενό κύκλο

Οι συνεχείς προσπάθειες της Τουρκίας από το 1923 να «ξεφορτωθεί» τον Ελληνισμό που η ίδια συμφώνησε να κρατήσει στις αλησμόνητες πατρίδες, δεν είχαν φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ούτε η σταδιακή απαγόρευση άσκησης δεκάδων επαγγελμάτων ώστε να εξαναγκαστούν να φύγουν οι Έλληνες της Κωνσταντινούπολης, ούτε ο εμπρησμός που το 1928 αποτέφρωσε τα Ταταύλα, την πιο φημισμένη συνοικία του Ελληνισμού της Πόλης, ούτε η στρατολόγηση 20 ηλικιών χριστιανών και η αποστολή τους σε τάγματα καταναγκαστικής εργασίας το 1941 όταν η Ελλάδα πολεμούσε στο πλευρό των συμμάχων για τα ιδανικά της ελευθερίας και της δικαιοσύνης, ούτε το 1942 η επιβολή του αυθαίρετου, κατά την κρίση του κάθε εφόρου, έκτακτου φόρου περιουσίας στους μη μουσουλμανικούς πληθυσμούς της Πόλης, ούτε οι συνεχείς και ποικιλόμορφες διώξεις κατάφεραν να πετύχουν αυτό που επιζητούσαν επίμονα οι Τούρκοι επί ολόκληρες δεκαετίες.


ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΤΟΥΡΚΙΚΟΣ ΟΧΛΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
ΑΥΤΟΚΥΒΕΡΝΗΣΙΝ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟΔΙΑΘΕΣΙΝ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ Ο ΜΑΚ ΜΙΛΛΑΝ

Τώρα όμως υπήρχαν όλες οι προϋποθέσεις για ένα μεθοδικό και αποφασιστικό χτύπημα.

Το σχέδιο της Τουρκικής κυβέρνησης καταστρώθηκε προσεκτικά υπό την υψηλή εποπτεία των Βρετανών και τέθηκε σε εφαρμογή τα μεσάνυχτα της 5ης προς την 6η Σεπτεμβρίου 1955:

Ο Χασάν Μεχμέτογλου, φύλακας του χώρου στον οποίο βρίσκονται τόσο το σπίτι που οι Τούρκοι θεωρούν πως γεννήθηκε ο Μουσταφά Κεμάλ όσο και το Τουρκικό Προξενείο στην Θεσσαλονίκη, τοποθετεί ένα εκρηκτικό μηχανισμό μικρής ισχύος τον οποίο παρέλαβε από τον τότε φοιτητή, Έλληνα πολίτη, μουσουλμάνο το θρήσκευμα, Οκτάι Εγκίν, γιό παλαιού βουλευτή Ροδόπης του Ελληνικού κοινοβουλίου. Ο μηχανισμός εκρήγνυται προκαλώντας το σπάσιμο μερικών τζαμιών χωρίς καμιά άλλη σοβαρή ζημιά.

Στις 6 το απόγευμα της 6ης Σεπτεμβρίου 1955 άρχισαν να συγκεντρώνονται στην κεντρική πλατεία Ταξίμ της Κωνσταντινούπολης εκατοντάδες αστυνομικοί με πολιτικά, μέλη του κυβερνώντος Δημοκρατικού Κόμματος, οργανωμένοι φοιτητές και απλοί πολίτες εντεταγμένοι στο Βαθύ Κράτος της Τουρκίας, ειδοποιημένοι μέσα από τα αμέτρητα τζαμιά της Κωνσταντινούπολης.

### Το έκτακτο παράρτημα



### της εφημερίδας Istanbul Express

Την ώρα της συγκέντρωσης άρχισε να διανέμεται στους συγκεντρωμένους το έκτακτο παράρτημα της εφημερίδας «Istanbul Express» με τεράστιους τίτλους παραπληροφόρησης: «Καταστράφηκε το σπίτι του πατέρα μας με βόμβα» ενώ το κείμενο περιέγραφε μια φανταστική καταστροφή του υποτιθέμενου σπιτιού του Μουσταφά Κεμάλ και του Τουρκικού Προξενείου στην Θεσσαλονίκη, από τους «κακούς Έλληνες».

Η κυκλοφορία της εφημερίδας ήταν το σύνθημα της εκκίνησης ενός αδίστακτου, οργανωμένου και φονικού πογκρόμ εναντίον του Ελληνισμού της Κωνσταντινούπολης. Στους γύρω δρόμους της πλατείας Ταξίμ, από τα σταθμευμένα στρατιωτικά αυτοκίνητα και άλλα τροχοφόρα, άρχισαν να κατεβαίνουν άτομα του Τουρκικού υπόκοσμου μαζί με Λαζούς, Τσέτες και Κούρδους που είχαν μεταφερθεί από τα βάθη της Ανατολής για να συμμετέχουν στο πλιάτσικο. Όλοι κρατούσαν σιδερένιους λοστούς, ρόπαλα, μαχαίρια και διαρρηκτικά εργαλεία. Οι οπλισμένες ομάδες ενώθηκαν με τους συγκεντρωμένους διαδηλωτές σε ένα τεράστιο ποτάμι εκατό περίπου χιλιάδων ανθρώπων και ξεχύθηκαν στους δρόμους της Κωνσταντινούπολης. Ακολούθησαν ώρες πραγματικής κόλασης.



**Ισμέτ Ινονού**
Αρχηγός Τουρκικής Αξιωματικής Αντιπολίτευσης,
**9 Σεπτεμβρίου 1955**
**«Τη νύχτα της 6ης προς 7η Σεπτεμβρίου η Κωνσταντινούπολη μετατράπηκε σε τόπο της Αποκάλυψης. Δεν υπάρχουν λέξεις, ούτε συγκρίσεις που να μπορούν να δώσουν μια εικόνα της φρίκης»**
**Ελβετική Εφημερίδα A-Z, 15 Σεπτεμβρίου 1955**

### ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΕΓΚΛΗΜΑ

Πρόκειται για ένα οργανωμένο τυφώνα που σαρώνει τα πάντα στο πέρασμα του. Τριάντα επτά νεκροί 3, εκατοντάδες τραυματίες, περισσότεροι από διακόσιοι βιασμοί και κακοποίηση δεκάδων κληρικών, υπήρξαν τα ανθρώπινα θύματα του οργανωμένου τυφώνα.

Καταστρέφονται ολοσχερώς και τα 26 Ελληνικά σχολεία και οι πίνακες γραμμένοι με το τελευταίο μάθημα της μέρας, σκορπάνε στους δρόμους. Η Θεολογική Σχολή της Χάλκης, η Μεγάλη του Γένους Σχολή και το Ζάππειο Λύκειο δέχονται την επίθεση του όχλου με απίστευτη μανία.

## ΤΡΑΓΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

4.359 Ελληνικά καταστήματα ή επιχειρήσεις και 3.500 χριστιανικά σπίτια καταστρέφονται, λεηλατούνται, πυρπολούνται ή παραδίδονται στο μένος του όχλου. Ρημάζονται κυριολεκτικά και καταστρέφονται τα πιεστήρια και τα γραφεία και των τριών ομογενειακών εφημερίδων της Κωνσταντινούπολης.

21 Ελληνικά εργοστάσια καταστρέφονται ολοκληρωτικά και σε όσα βρίσκονται κοντά στα παράλια του Βοσπόρου, οι μηχανές και τα εργαλεία τους πετιούνται στη θάλασσα.

110 Ελληνικά εστιατόρια και ξενοδοχεία καταστρέφονται, λεηλατούνται και παραδίδονται στις φλόγες.

Οι Πατριαρχικοί Τάφοι και τα σκηνώματα των μεγάλων ευεργετών τα οποία από το 1850 τοποθετούνται στον αυλόγυρο της Ιεράς Μονής της Ζωοδόχου Πηγής, δέχονται την επίθεση του όχλου που με κανιβαλική μανία σπάει τους τάφους, ξεθάβει οστά νεκρών και τα σκορπάει στους δρόμους.

Στο μεγάλο Ελληνικό νεκροταφείο του Σισλί ομάδα διαδηλωτών επί ώρες καταστρέφει τάφους, σταυρούς, σκάβει τους πιο πρόσφατους μαχαιρώνοντας και τεμαχίζοντας πτώματα.

Ο Ελληνισμός της Κωνσταντινούπολης συρρικνώθηκε, από 120.000 που συμφωνήθηκε το 1923, σε μερικές χιλιάδες που μετριούνται στα δάκτυλα του ενός χεριού

Οι μέρες του Σεπτεμβρίου του 1955 μας γυρίζουν στις μέρες του Μικρασιατικου εφιάλτη του1922. Το έγκλημα ολοκληρώθηκε το 1974 με την τουρκικη εισβολή στην Κύπρο και την κατοχή το 37 % του εδάφους της μεγαλονήσου από τις ορδές του Αττίλα, τους βιασμούς, τους χιλιάδες νεκρούς και την μετατροπή του βόρειας Κύπρου στο πιο στρατοκρατούμενο μέρος του πλανήτη.

ERG_8-9_inn_8 & 9 9/6/16 11:54 AM Page 1



## Φθινοπωρινές διακοπές σε βουνό και θάλασσα

# Εξακολουθούν να σφύζουν από ζωή οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ

*Ρεπορτάζ:* ***Δέσποινα Ησαΐα***

Στις επιλογές δεκάδων συμπατριωτών μας εξακολουθούν να βρίσκονται οι κατασκηνωτικοί χώροι στα ορεινά για τις καλοκαιρινές τους διακοπές.

Μπορεί επίσημα να εισήλθαμε στη φθινοπωρινή περίοδο αλλά οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ σε βουνό και θάλασσα συνεχίζουν να σφύζουν από ζωή.

Όλοι λένε πως ο Σεπτέμβριος είναι ο ιδανικότερος μήνας για τις διακοπές του καλοκαιριού αφού δεν παρατηρείται συνωστισμός στις πισίνες και στη θάλασσα με αποτέλεσμα να απολαμβάνει κάποιος τις διακοπές του με περισσότερη γαλήνη και ηρεμία.

Η «Εργατική Φωνή» επισκέφθηκε την περασμένη Τετάρτη τις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Πρωταρά και τις κατοικίες της Ομοσπονδίας Κυβερνητικών στο Παραλίμνι διαπιστώνοντας πως για πολλά μέλη της ΣΕΚ και τις οικογένειες τους ακόμη να ολοκληρωθεί η περίοδος ανάπαυσης και ξεκούρασης.

Τα πλείστα μέλη του Κινήματος δήλωσαν στην Εργατική Φωνή πως στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ μπορεί κάποιος να αναζητήσει την σωματική και ψυχική του ευεξία αφού οι υπηρεσίες που παρέχει σε σχέση με τον εξοπλισμό των κατοικιών και το νοστιμότατο φαγητό, σε προσιτές τιμές δεν σου δημιουργεί την ανάγκη για να για να εκδράμεις εκτός του χώρου.

Το γεγονός αυτό σε χαλαρώνει και σε ξεκουράζει αφού η υπερσύγχρονες πισίνες που διαθέτουν μπορούν να σου προσφέρουν τη δροσιά που αναζητούν μικροί και μεγάλοι.

Καλό είναι επίσης να σημειωθεί πως στις επιλογές δεκάδων μελών μας βρίσκονται και οι εξοχικές κατοικίες στον Αμίαντο που βρίσκονται ανάμεσα σε πυκνή άγρια βλάστηση παρέχοντας τη δυνατότητα εξόρμησης στα μονοπάτια της φύσης για γνωριμία με την χλωρίδα και την πανίδα της περιοχής.

Ακόμη κι εκείνοι που δίσταζαν μέχρι πριν από κάποια χρόνια να επιλέξουν την ανεμελιά και τη γοητεία του να ξυπνάς με τον ήχο των πουλιών και της μυρωδιάς που αναδύει η βλάστηση, τώρα κάνουν δεύτερες σκέψεις αφού η κάψα του ήλιου και της υγρασίας των παραθαλάσσιων περιοχών πολλές φορές αποφορτίζει τις μπαταρίες του ανθρώπινου Οργανισμού.

Αποτελεί λοιπόν πρόκληση για κάθε μέλος της ΣΕΚ να συνεχίζει τους φθινοπωρινούς μήνες, έστω και τα Σαββατοκύριακα, να επιλέγει μια ευχάριστη διαμονή στις εξοχικές κατοικίες του Κινήματος με κίνητρο την ποιότητα και το χαμηλό κόστος.




• Το φθινόπωρο, ιδανική περίοδος για χαλάρωση και ξεκούραση στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ

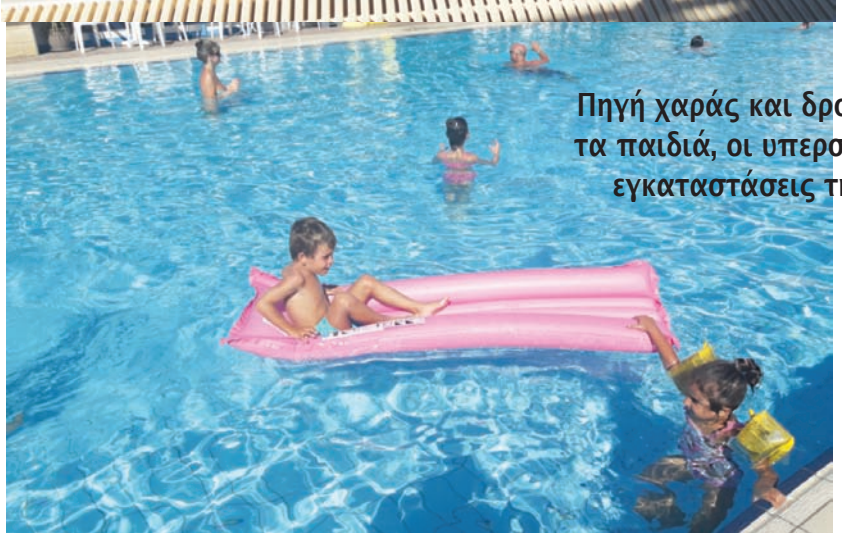


• Η ποιότητα στις προσφερόμενες υπηρεσίες και το χαμηλό κόστος αποτελούν σημαντικό κίνητρο για το κάθε μέλος της ΣΕΚ να απολαύσει τη διαμονή του στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του Κινήματος









Πηγή χαράς και δροσιάς για τα παιδιά, οι υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της ΣΕΚ



ERG_8-9_inn_8 & 9 9/6/16 11:54 AM Page 2



**Σε ένα καταπράσινο φθινοπωρινό τοπίο κατέφυγαν για χαλάρωση και ευεξία οι συνταξιούχοι της ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ**

# Μοναδικές στιγμές για τους συνταξιούχους στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στα Καννάβια

Μετά την ολοκλήρωση των κατασκηνωτικών περιόδων στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στα Καννάβια, για τα παιδιά άρχισαν οι διακοπές των συνταξιούχων μελών της ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ.

Η τρίτη ηλικία απολαμβάνει τον φθινοπωριάτικο καιρό, με τα καμώματα του ,σε ένα ιδανικό περιβάλλον όπου η μαγεία της φύσης σμίγει αρμονικά με το χώρο.

*Της* ***Δέσποινας Ησαΐα***



**• Στις προτεραιότητες του Κινήματος η συνεχής αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών για την τρίτη ηλικία ως ελάχιστη ανταμοιβή σε όσα διαχρονικά πρόσφεραν προς την κοινωνία και την Πατρίδα**

Η «Εργατική Φωνή» επισκέφθηκε την περασμένη Κυριακή τους συνταξιούχους μας και διαπίστωσε δια ζώσης την ικανοποίηση τους για το επίπεδο των υπηρεσιών που τους προσφέρει το Κίνημα της ΣΕΚ.

Μαζί τους ο γραμματέας του Τμήματος Συνταξιούχων της ΠΕΣΥΣ **Μιχάλης Ρώσσης** ο οποίος τόνισε πως αποτελεί απίστευτη εμπειρία να βρίσκεσαι μεταξύ των ανθρώπων αυτών που κουβαλούν χιλιάδες εμπειρίες στην πλάτη τους.

Το λιγότερο που μπορούμε να τους προσφέρουμε σε αυτά που διαχρονικά πρόσφεραν στην κοινωνία και στην πατρίδα είναι κάποιες όμορφες και μοναδικές στιγμές.

Το Κίνημα της ΣΕΚ, επεσήμανε παράλληλα ,δίδει προτεραιότητα στη συνεχή αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους ενώ παράλληλα δεν παύει να διεκδικεί ενίσχυση των χαμηλών συντάξεων καθώς και υλοποίηση ενός σύγχρονου και ευέλικτου γενικού σχεδίου υγείας που να προσφέρει αναβαθμισμένες ιατρικές υπηρεσίες χωρίς να ταλαιπωρεί στις ουρές τους πολίτες.

Όλοι οι συνταξιούχοι εξέφρασαν τις ευχαριστίες τους προς τη ΣΕΚ που τους παρέχει την ευκαιρία να χαλαρώσουν μακριά από την ρουτίνα της καθημερινότητας σε πολύ χαμηλό βαλάντιο.

Ειδικότερα με τα πρώτα πρωτοβρόχια η φύση ευωδίασε και έδωσε την ευκαιρία για πρωινή περιδιάβαση στα μονοπάτια της φύσης.

Επιπλέον η ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ κατά τη διάρκεια της παραμονής των συνταξιούχων στα Καννάβια πραγματοποιεί και ολοήμερες εκδρομές σε κοντινούς προορισμούς. Παράλληλα τα βράδια όλοι οι ένοικοι μαζεύονται στο θεατράκι του συγκροτήματος και δίδουν δείγματα χορού ενώ τα ταλέντα στη διήγηση ανεκδότων δημιουργούν μια ανεπανάληπτη χαρούμενη ατμόσφαιρα.










**• Ο κυρ. Αλέκος έτοιμος να γλυκάνει τις ψυχές των συνταξιούχων μας με τα υπέροχα γλυκά του**



**• Η ΣΕΚ αγκαλιάζει με θέρμη τους συνταξιούχους μας και φροντίζει για την ευημερία τους**








ERG_10-10_inn_13 9/6/16 11:55 AM Page 1



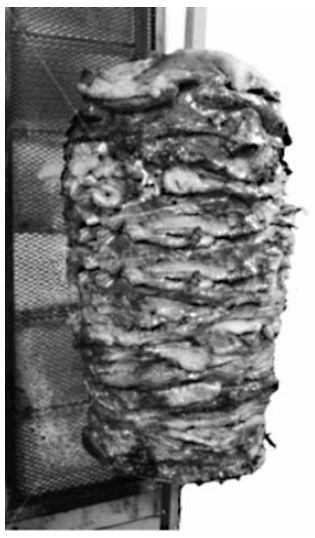
# Κι όμως, ο γύρος ωφελεί!

## Ανατροπή στις 3 παρεξηγημένες τροφές

Αν ξεκινάτε διατροφή ή αν απλώς προσέχετε, επανεξετάστε τα παρακάτω τρόφιμα, γιατί όπως αναφέρει ο διαιτολόγος Νίκος Τσούλκας, ίσως να κάνετε λάθος για αυτά...

**Σάντουιτς με γύρο:** Το σάντουιτς με γύρο είναι ίσως το πιο παρεξηγημένο τρόφιμο στην Ελλάδα. Παρά το ότι πιστεύουν οι περισσότεροι, είναι ένα διατροφικό διαμάντι.

Συγκεκριμένα βοηθάει στην αποκατάσταση μετά την προπόνηση, καθώς παρέχει στον οργανισμό αρκετή ποσότητα ηλεκτρολυτών, κάλιο (άλλη πηγή καλίου είναι τα φρούτα) και νάτριο, ενώ οι πρωτείνες του είναι υψηλής βιολογικής αξίας. Ταυτόχρονα περιέχει βιταμίνες Β2 και Β6 που βοηθούν στη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού. Ακόμη είναι πλούσιο σε ψευδάργυρο, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, και σίδηρο υψηλής βιοδιαθεσιμότητας, οπότε ενδείκνυται σε περιπτώσεις αναιμίας.



Ακόμη ο γύρος περιέχει σελήνιο με αντιοξειδωτική δράση για τον οργανισμό. Τέλος, απίστευτο κι όμως αληθινό, βοηθάει κάποιον που θέλει να αδυνατίσει, καθώς τον κρατάει χορτάτο για αρκετές ώρες παρέχοντάς του μεγάλη ευχαρίστηση! Καλό είναι φυσικά να μην τον προτιμάμε με τηγανητές πατάτες για ευνόητους λόγους..

**Μπανάνα:** Η μπανάνα περιέχει υδατάνθρακες που βοηθούν στη ρύθμιση της διάθεσης, φυτικές ίνες που προστατεύουν από τον καρκίνο του εντέρου, αντιοξειδωτικά και κάλιο που βοηθάει στις κράμπες. Τέλος είναι το πιο χορταστικό φρούτο και περιέχει μόνο 120 θερμίδες. Ταυτόχρονα έχει υπέροχη γεύση και μπορεί κανείς να την πάρει εύκολα μαζί του χωρίς να χρειάζεται πλύσιμο καθάρισμα κτλ.

**Τσίπουρο και λακέρδα:** Αυτό πραγματικά είναι ένα τέλειο γεύμα! Περιέχει ω-3 που βοηθούν σε αυτοάνοσες παθήσεις, ασβέστιο και βιταμίνη D για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Ακόμη είναι πλούσιο σε σχεδόν όλο το σύμπλεγμα βιταμινών Β και βοηθάει στη λειτουργία του κυκλοφορικού.

Επιπλέον σε συνδυασμό με το αλκοόλ αυξάνει τη μεταγευματική θερμογένεση πιο πολύ από οποιαδήποτε άλλη τροφή. Συγκεκριμένα περίπου το 25% των θερμίδων που θα καταναλώσετε από τσίπουρο και λακέρδα μετατρέπονται σε θερμότητα στο περιβάλλον. Οπότε τρώτε, απολαμβάνετε και αδυνατίζετε!

Τέλος η αλκοόλη μειώνει το στρες και τους πόνους των μυών καθώς δρα σαν μυοχαλαρωτικό και αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών. Σε συνδυασμό με κρεμμύδι και ντομάτα βοηθάει επίσης στην πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και τον καρκίνο του προστάτη.

## 10+ 1 Μυστικά

# Ενεργοποίησε τον μεταβολισμό σου

Για να χάσεις τα παραπανίσια κιλά που σε ταλαιπωρούν μήνες τώρα -και που πιθανόν να αυξήθηκαν στις διακοπές- πρέπει να «ξυπνήσεις» τον μεταβολισμό σου. Πώς θα το πετύχεις; Υιοθετώντας 11 απλές και υγιεινές συνήθειες, που θα σε βοηθήσουν να είσαι αδύνατη και υγιής.

**Προγραμμάτισε τα γεύματα σου**

Το σώμα έχει την τάση να "θυμάται" κάθε πότε τρως, έτσι χρησιμοποιεί μεγαλύτερη ενέργεια περίπου εκείνη την ώρα, γνωρίζοντας ότι θα την ανακτήσει άμεσα. Ωστόσο, αν δεν έχεις ένα σταθερό πρόγραμμα στα γεύματα σου, το σώμα αποθηκεύει ενέργεια αντί να τη χρησιμοποιεί, γιατί απλά δεν ξέρει πότε θα την αναπληρώσει. Προγραμματίζοντας τα γεύματα σου ανά 3-4 ώρες βοηθάς το σώμα σου να χρησιμοποιεί όλη την ενέργεια του.

**Πίνε περισσότερα υγρά:** Η επαρκής πρόσληψη υγρών συμβάλλει στον καλό μεταβολισμό. Όταν το σώμα σου στερείται το νερό ξέρεις τι συμβαίνει; Καις λιγότερες θερμίδες! Επίσης, το συκώτι επικεντρώνεται στην αποκατάσταση των αποθεμάτων νερού και δεν δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην καύση λίπους. Αν δεν είσαι και πολύ φίλος του νερού, δες ΕΔΩ super προτάσεις για να το κάνεις πιο ενδιαφέρον!

**Τα γαλακτοκομικά είναι ο φίλοι σου:** Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την καύση λίπους και το "χτίσιμο" των μυών. Για παράδειγμα, το ασβέστιο παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και όσο περισσότερο περιέχεται στα λιπαρά κύτταρα, τόσο περισσότερο λίπος πρόκειται να κάψεις.

**Να γυμνάζεσαι:** Οποιοδήποτε είδος σωματικής δραστηριότητας, είτε πρόκειται για τρέξιμο, περπάτημα και χορό είτε για γυμναστήριο και ομαδικά προγράμματα, όλα συμβάλλουν στο να έχεις ταχύτερο μεταβολικό ρυθμό. Βέβαια, οι ασκήσεις στο γυμναστήριο είναι ό,τι καλύτερο, μιας και ενισχύουν το μυϊκό ιστό, με τους μύες να καταναλώνουν ενέργεια ακόμα και όταν ξεκουράζεσαι. Γι 'αυτό ένας από τους καλύτερους τρόπους για να επιταχύνεις τον μεταβολισμό σου είναι να κάνεις συχνά ασκήσεις που απαιτούν αντοχή.



**Ξύπνα νωρίς:** Μπορεί να ακούγεται απίστευτο, ωστόσο το φως του ήλιου επηρεάζει το μεταβολισμό σου. Ο πρωινός ήλιος βοηθά το σώμα να ρυθμίσει τις βιολογικές διεργασίες που εξαρτώνται από την εναλλαγή ημέρας και νύχτας, οι οποίες, με τη σειρά τους, είναι ζωτικής σημασίας για την κατανάλωση ενέργειας.

**Μην κόβεις τελείως τους υδατάνθρακες:** Ναι, παραλείποντας τους υδατάνθρακες θα χάσεις γρήγορα βάρος, αλλά αυτό θα οφείλεται στην απώλεια υγρών και όχι λίπους. Σημείωσε, μάλιστα, ότι για να συνθέτει ο οργανισμός σου σεροτονίνη (την ορμόνη που προκαλεί αισθήματα ευχαρίστησης και χαλάρωσης) θα πρέπει να καταναλώνεις επαρκή ποσότητα υδατανθράκων. Επιπλέον, η έλλειψη τους μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη δραστηριότητα του εγκεφάλου και αυτό είναι αγχωτικό για το σώμα. Δεν πρέπει λοιπόν, να επιβαρύνεις τον οργανισμό σου με δίαιτες που απαγορεύουν τους υδατάνθρακες.

**Μην τσιμπολογάς:** Αν τρελαίνεσαι για τσιπς, σάντουιτς, γλυκά και λοιπούς μικρούς πειρασμούς, θα πρέπει να ξέρεις ότι η συχνή κατανάλωση τους επιβραδύνει το μεταβολισμό σου. Η ενέργεια που παίρνουμε από τις τροφές συνήθως διαρκεί για 3-4 ώρες. Στη συνέχεια, το σώμα σου αρχίζει να καταναλώνει ενέργεια καίγοντας το δικό του λίπος. Ωστόσο, το συνεχές τσιμπολόγημα αποτρέπει την καύση του σωματικού λίπους και κάπως έτσι παίρνεις κιλά.

**Χρησιμοποίησε ιωδιούχο αλάτι:** Η έλλειψη ιωδίου επηρεάζει αρνητικά θυρεοειδή, ο οποίος, με τη σειρά του, επηρεάζει αρνητικά το μεταβολισμό.

**Προτίμησε τις οργανικές τροφές:** Οι μη οργανικές τροφές περιέχουν πρόσθετα, γίνονται από ζώα μεγαλωμένα με ορμόνες και φυτά που καλλιεργούνται με συνθετικά λιπασμάτων και φυτοφάρμακα. Και όσο κι αν δεν ακούγεται και πολύ δελεαστικό, έτσι φτιάχνονται πολλές από τις τροφές που καταναλώνουμε, γι αυτό καλό είναι να επιλέγεις με σύνεση τι βάζεις στο πιάτο σου.

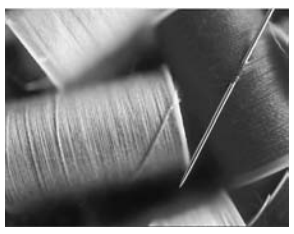
**Κράτα ψηλά τα επίπεδα σιδήρου σου:** Η έλλειψη σιδήρου επηρεάζει αρνητικά τους μύες, υπονομεύοντας γενικά την υγεία. Αν σου λείπει σίδηρος βάλε στο πιάτο περισσότερο κρέας, ψάρια και μήλα.

**Σταμάτα να αγχώνεσαι:** Τα περισσότερα προβλήματα του μεταβολισμού έχουν να κάνουν με την αδυναμία μας να αντιμετωπίζουμε το άγχος. Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο θυρεοειδής επιβραδύνει τον μεταβολισμό μας, οδηγώντας μας σε αύξηση του βάρους.

# Έξυπνα κολπάκια για να κάνετε πιο εύκολη την καθημερινότητα στο σπίτι!

Διαβάστε το πιο κάτω τιπς για να κάνετε πιο εύκολη τη ζωή σας:

**1**. Για να βγει ευκολότερα το κέτσαπ από το μπουκάλι, βάλτε μέσα ένα καλαμάκι και τραβήξτε στη συνέχεια προς τα έξω.



**2**. Αφαιρέστε την τσίχλα που κόλλησε στα μαλλιά βουρτσίζοντας με λίγη βαζελίνη ή βούτυρο.

**3**. Για να καθαρίσετε τα κηροπήγια από τα κεριά που έχουν τρέξει, βάλτε τα στην κατάψυξη για 20 λεπτά και το κερί θα φύγει μόνο του.

**4**. Για να περάστε μια κλωστή στη βελόνα θα το κάνετε ευκολότερα εάν πρώτα ψεκάσετε την άκρη της κλωστής με λίγη λακ.

**5**. Αν χρειάζεται να μετρήσετε συγκεκριμένη ποσότητα μελιού για μια συνταγή, πριν χρησιμοποιήσετε κουτάλι ή δοχείο αλείψτε το με λίγο λάδι. Το μέλι δεν θα κολλήσει στα τοιχώματα.

# Το λαχανικό που έχουν ανάγκη οι καπνιστές

## Το όνομα αυτού ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Είναι μία από τις πιο ανθυγιεινές συνήθειες αλλά εάν δεν το έχεις πάρει ακόμα απόφαση να κόψεις το τσιγάρο, δες τουλάχιστον πώς μπορείς να προστατευτείς από τις συνέπειες της νικοτίνης.

Η νικοτίνη είναι η χημική ουσία που κάνει το κάπνισμα εθιστικό και τόσο δύσκολο να το κόψεις (όλα βέβαια είναι στο μυαλό). Το γράφει και πάνω στα πακέτα των τσιγάρων και σίγουρα το έχεις διαβάσει, η νικοτίνη μπορεί να σου στερήσει τη ζωή. Μπορείς όμως να προτιμήσεις μία τροφή που θα σε βοηθήσει να αποβάλλεις μεγάλη ποσότητα νικοτίνης από τον οργανισμό σου.

Και αυτό είναι το μπρόκολο, το οποίο έχει φανατικούς εχθρούς



και φανατικούς φίλους.

Περιέχει σημαντική ποσότητα από τις βιταμίνες Β5, C, Β οι οποίες είναι υπεύθυνες για τον χειρισμό σημαντικών διαδικασιών στο σώμα σου.

Το να τρως μπρόκολο αναπληρώνει τη βιταμίνη C που έχουν ανάγκη όσοι καπνίζουν ενώ διατηρεί το μεταβολισμό σου σταθερό.

Το πλέον σημαντικό είναι ότι προστατεύει τα πνευμόνια σου από τις τοξίνες καθώς το γονίδιο NRF2 που περιέχει λειτουργεί ως ασπίδα στην επίθεση που δέχονται οι πνεύμονές σου.

Και, μην ξεχνάς, ακόμα και αν κόψεις αυτή τη βλαβερή συνήθεια, μη βγάλεις το μπρόκολο από τη διατροφή σου. Σου χαρίζει υγεία και πολύτιμες βιταμίνες!

ERG_11-11_inn_8 & 9 9/6/16 11:55 AM Page 1



### Φυσικό γιατρικό για καθημερινή χρήση

# Αλλάξτε διάθεση με τα χρώματα

Διαλέξτε το σωστό χρώμα στα ρούχα σας και θα δείτε τη διάθεσή σας αλλά και ολόκληρη τη μέρα σας ν" αλλάζει!

**ΜΠΛΕ:** Νιώθετε μελαγχολικά; Το μπλε είναι γνωστό ως το χρώμα της ειρήνης, μια επιλογή που ηρεμεί την ψυχή. Χαλαρώστε, κοιτάξτε το γαλάζιο του ουρανού ή φανταστείτε το βαθύ μπλε της θάλασσας και πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εάν προβλέπεται μια κουραστική μέρα στην εργασία σας, προσθέστε ένα αξεσουάρ σε φωτεινή απόχρωση, όπως ένα βαθύ κόκκινο μαντίλι ή γραβάτα, για να προσθέσετε δύναμη στο μπλε φόρεμα ή κοστούμι.



**ΚΟΚΚΙΝΟ:** Βιώνετε έλλειψη αυτοπεποίθησης; Το κόκκινο μπορεί να τραβήξει τα βλέμματα, να αισθάνεστε γεμάτοι ενέργεια και να σας τονώσει. Για να πειστείτε να φορέσετε κάτι κόκκινο πρέπει να αναπτύξετε την πίστη στον εαυτό σας και στις δικές σας δυνάμεις. Εάν σπάνια φοράτε αυτό το χρώμα γιατί κάπως το φοβάστε, προσπαθήστε να το βάλετε στη ζωή σας, ξεκινώντας με μικρές λεπτομέρειες όπως ένα ζευγάρι κόκκινα παπούτσια, μια τσάντα ή ένα μπορντό σακάκι.

**ΠΡΑΣΙΝΟ:** Νιώθετε στρεσαρισμένοι ή νευρικοί; Το πράσινο είναι μια καλή επιλογή. Σαν να θέλετε να δημιουργήσετε ένα μικρό κέντρο χαλάρωσης μέσα στο χάος, αφού ηρεμεί αλλά και ξεκουράζει όπως μια βόλτα στην εξοχή. Εδώ χρειάζεται μια προσοχή με τις αποχρώσεις! Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει τον τόνο που ταιριάζει στα δικά σας χρώματα. Υπάρχουν κάποιες αποχρώσεις του πράσινου που δεν είναι κατάλληλες για κανέναν!

**ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ:** Νιώθετε ότι κανείς δε σας δίνει σημασία; Θα στρέψετε σίγουρα την προσοχή πάνω σας, αν φοράτε κάτι σε πορτοκαλί χρώμα! Αν δεν είστε απόλυτα έτοιμοι για κάτι τέτοιο, επιλέξτε αυτό το αναζωογονητικό και έντονο χρώμα σε ένα μεμονωμένο κομμάτι, όπως ένα πουλόβερ, ένα φουλάρι, μια τσάντα ή ένα πορτοφόλι. Επίσης, η αύρα σας θα είναι ανοικτή για να προσελκύσετε αυτόν ή αυτήν που ψάχνετε.

**ΜΩΒ:** Οι Βασιλείς ήταν οι μόνοι άνθρωποι που μπορούσαν να φορούν αυτό το χρώμα. Εμείς οι κοινοί άνθρωποι ωθούμαστε στο να το επιλέγουμε όταν έχουμε την ανάγκη να νιώσουμε ότι μπορούμε να κάνουμε ό, τι θέλουμε. Αν αισθάνεστε ότι σας λείπει η αυτοπεποίθηση και το σθένος, τότε επιλέξτε το και αμέσως θα δείτε τον εαυτό σας πιο ισχυρό, θα πιστέψετε σε αυτόν και θα κάνετε τις δικές σας επιλογές. Το μωβ είναι συχνά το αγαπημένο χρώμα των δημιουργικών ανθρώπων.

**ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ:** Θέλετε να νιώσετε δραστήριοι και δημιουργικοί; Προσπαθήστε να συνδυάσετε ρούχα και αξεσουάρ σε μπορντό και κόκκινο ή πορτοκαλί.

Αναζητάτε γαλήνη και ηρεμία; Επιλέξτε το μπλε και το πράσινο.

Και αν έχετε τη διάθεση να διασκεδάσετε και να έχετε τρελά κέφια, σίγουρα θα πρέπει να ποντάρετε σε ένα κομμάτι του πορτοκαλί και του χρυσού.

### Συμβουλευτικός οδηγό για γονείς

# «Πρωτάκια»: ομαλή μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό

Οι διακοπές τελείωσαν και όλοι, μικροί και μεγάλοι επιστρέφουν στην καθημερινότητά τους. Και τα «πρωτάκια» θα βρεθούν επιτέλους στο δημοτικό ή αλλιώς στο «μεγάλο σχολείο», όπως συνηθίζουν να το ονομάζουν. Η αλλαγή, καταρχήν, που συντελείται έγκειται στην διαμόρφωση του σχολείου. Από τον προαύλιο χώρο, τις τουαλέτες μέχρι τις αίθουσες και τα θρανία που είναι διαμορφωμένα για μεγαλύτερα παιδιά. Επιπρόσθετα, οι δάσκαλοι και οι μαθητές είναι περισσότεροι με αποτέλεσμα η βουή και ο θόρυβος να είναι εντονότεροι.

Σε αυτή την νέα κατάσταση καλούνται γονείς και δάσκαλοι να παίξουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας τα «πρωτάκια» να προσαρμοστούν. Τα παιδιά από την παιγνιώδη ενασχόληση του Νηπιαγωγείου περνούν σε προγραμματισμένη διαδικασία με αναμενόμενες επιδόσεις. Η ψυχραιμία και η ηρεμία των γονέων αλλά και η αποφυγή εκφράσεων που προκαλούν σύγχυση σχετικά με το σχολείο : «στο δημοτικό οι δάσκαλοι δεν αστειεύονται», «αυτά που έκανες στο νηπιαγωγείο ξέχασέ τα γιατί στο δημοτικό δεν περνάνε» δημιουργούν θετικό κλίμα το οποίο θα διευκολύνει το παιδί να προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον και στα νέα δεδομένα της σχολικής του καθημερινότητας.

Επιπλέον, η σωστή διαχείριση χρόνου παίζει σημαντικό ρόλο για να εξελιχθεί η σχολική χρονιά ήρεμα και εποικοδομητικά. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά στην ανάπτυξη οργάνωσης, προγράμματος και υπευθυνότητας όχι μόνο για το σχολείο αλλά και για άλλες πλευρές της ζωής τους.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Μερικές πρακτικές συμβουλές για σωστή διαχείριση του χρόνου

• Σταθερό πρόγραμμα για πρωϊνό ξύπνημα και ώρα ύπνου. Η ιδανική ώρα ύπνου θεωρείται στις 9 μμ, ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να ανταποκριθούν την επομένη μέρα στη εκπαιδευτική διαδικασία.

• Διαχείριση ελεύθερου χρόνου. Δεν σημαίνει επειδή το παιδί ξεκινάει το Δημοτικό σταματάει να είναι παιδί. Έτσι, χρειάζεται ελεύθερος χρόνος για παιχνίδι γιατί αποτελεί στιγμή χαλάρωσης και ηρεμίας για το παιδί. Το ιδανικό θα ήταν να μπορέσουν και οι γονείς να συμμετέχουν, παίζοντας επιτραπέζια, να κυλιστούν στο πάτωμα, γιατί οι σχέσεις διαμορφώνονται και χτίζονται μέσα από το μοίρασμα χαλαρών στιγμών. Επίσης, μία αθλητική δραστηριότητα δύο



φορές την εβδομάδα αποτελεί μέσο εκτόνωσης αλλά και κοινωνικοποίησης-ομαδοποίησης του παιδιού.

• Ο καθαρός και σταθερός χώρος μελέτης δημιουργεί τάξη στο μυαλό του παιδιού. Καλό θα ήταν να αποφευχθεί ο χώρος της κουζίνας γιατί δεν είναι ωραίο τα βιβλία ή τα τετράδια να φέρουν λαδιές. Είναι ωραίο το παιδί να μάθει να λειτουργεί με τάξη και οργάνωση. Και θέλω να επισημάνω ότι δεν θέλουμε παιδιά- στρατιωτάκια, απλά να αποκτήσουν την ευελιξία να διοργανώνουν το πρόγραμμά τους με υπευθυνότητα και συνέπεια γιατί αυτό θα τους ακολουθεί στην υπόλοιπη ζωή τους σαν χαρακτηριστικό γνώρισμά τους.

• Να μην υπάρχουν διασπαστικοί παράγοντες στον χώρο μελέτης. Οι γονείς θα πρέπει να φροντίσουν από την αρχή οι τηλεοράσεις, τα ραδιόφωνα να είναι κλειστά. Να μην ακούγονται φωνές μεταξύ των μελών της οικογένειας που διασπούν την προσοχή του παιδιού και δεν μπορεί να συγκεντρωθεί την ώρα της μελέτης του. Αν υπάρχουν μικρότερα αδελφάκια στην οικογένεια, μπορούμε να τα απασχολήσουμε δίνοντάς του να ζωγραφίσουν ή να παίξουν με κάτι που τους αρέσει πολύ.

• Η διάρκεια του διαβάσματος δεν ξεπερνά την μία ώρα. Δεν ξεκινάει διάβασμα μόλις επιστρέψει αμέσως από το σχολείο. Περνάει χαλαρά μία ώρα, τρώγοντας και συζητώντας με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής του ότι αυτό θέλει να μοιραστεί. Καλό είναι να μην επιμένουμε να μας πληροφορήσει για την μέρα του στο σχολείο. Τα παιδιά θέλουν τον χρόνο τους και τον χώρο τους, όπως ακριβώς κι εμείς οι μεγάλοι.

• Χαρούμενη δουλειά-θετική επαφή. Δεν χρειάζεται να γκρινιάζουμε και να φωνάζουμε για να διαβάσει το παιδί. Όταν αρνείται να διαβάσει προφασιζόμενο πονοκέφαλο ή ότι είναι ζαλισμένο, δώστε του κάποιο περιθώριο χρόνου γιατί και αυτό αποτελεί μέρος της προσαρμογής στην νέα κατάσταση. Μία ήρεμη συζήτηση, χωρίς νεύρα και τσακωμούς, μπορεί να σας δώσει χρήσιμες πληροφορίες για τις ενδόμυχες σκέψεις του και τα συναισθήματά του.

**ΓΟΝΕΙΣ**

Ας μην σας διαφεύγει ούτε λεπτό πως η στάση σας απέναντι σε καταστάσεις και πρόσωπα αποτελεί μίμηση και ταύτιση. Η κυριαρχία του αισθήματος της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης δημιουργεί στα παιδιά αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση αλλά και την ικανότητα να μπορούν εύκολα και γρήγορα να προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις, χωρίς κάποιο ψυχοσυναισθηματικό κόστος.

**Σεπτέμβριος**

# Νοιώστε όμορφα ερωτοτροπώντας με το «μικρό καλοκαίρι»

Τέλος οι διακοπές. Αν θέλετε πές το από συνήθεια αλλά μην το πιστέψετε.

Επειδή ήρθε ο Σεπτέμβριος δεν σημαίνει ότι πρέπει να πούμε οριστικά αντίο στη θάλασσα και τη χαλάρωση.

Μπορούμε να προγραμματίσουμε μια ώρα ανεμελιάς κάθε μέρα, μια καθημερινή βόλτα στον φρέσκο αέρα; Εχουμε χρόνο να μείνουμε για λίγο μόνοι να γεμίσουμε μπαταρίες; Τα βιβλία που αφήσαμε στη μέση στην ξαπλώστρα μπορούν να τελειώσουν στη βεράντα ή στο προσκεφάλι.

Δεν είναι ανάγκη να γίνουμε μάρτυρες επειδή επιτρέψαμε στον εαυτό μας να χαλαρώσει λίγο τον Αύγουστο.

Αλλά και η κοινωνικότητά μας δεν χρειάζεται να μπει πρόωρα στην κατάψυξη. Τα δροσερά φθινοπωρινά βράδια είναι ό,τι πρέπει για τους φίλους που χάσαμε το καλοκαίρι. Τα θερινά σινεμά είναι ακόμη ανοιχτά και οι υπαίθριες θεατρικές παραστάσεις και συναυλίες πιο απολαυστικές με τη δροσιά.

Ο Σεπτέμβριος δεν παύει να θεωρείται ως το μικρό καλοκαίρι. Ας του κλείσουμε λίγο το μάτι κάνοντας τα στραβά μάτια στα προβλήματα και στα βαρυφορτωμένα ωράρια της καθημερινότητας. Είναι η καλύτερη ευκαιρία για σωματική και ψυχική ανάσα αλλά και μια ψύχραιμη ματιά στους στόχους της νέας χρονιάς.

ERG_12-12_inn_4 9/6/16 11:55 AM Page 1



# Πόσα χρήματα παίρνει κάποιος για το χρυσό μετάλλιο;

**Από το περιβόλι του διαδυχτίου**

Από το απόλυτο μηδέν στις 753.000 δολάρια ή αλλιώς πες μου ποια χώρα εκπροσωπεί.

Μερικοί αθλητές πηγαίνουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες για τη δόξα ενώ άλλοι για να βγάλουν λεφτά.

Υπάρχουν χώρες που προσφέρουν γη και ύδωρ στους αθλητές τους αν κατακτήσουν χρυσό μετάλλιο ενώ κάποιες άλλες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο που δεν τους δίνει τίποτα.

Το γράφημα που δημοσιεύσει ο Independent τα λέει όλα. Ο Joseph Schooling έγινε ο πρώτος αθλητής της Σινγκαπούρης που κατέκτησε χρυσό μετάλλιο για τη νίκη του στα 100 μέτρα πεταλούδας στην κολύμβηση.Για τη νίκη του αυτή η χώρα του θα τον ανταμείψει με 753.000 δολάρια. Από την άλλη ο Σκοτσέζος τενίστας Andy Murray δεν θα λάβει τίποτα για το χρυσό που κατέκτησε στο Ρίο.



Ο πρώην Αυστραλός Ολυμπιονίκης Geoff Huegill, που κέρδισε ένα ασημένιο και ένα χάλκινο μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000, υποστηρίζει ότι τα χρηματικά κίνητρα δεν λειτουργούν πραγματικά.«Ένα bonus σε μετρητά ως αμοιβή για την κατάκτηση ενός μεταλλίου είναι σημαντικό και σίγουρα εκτιμάται από τους αθλητές, ωστόσο δεν αποτελεί τον μοναδικό στόχο, αλλά περισσότερο έναν ωραίο τρόπο για την αναγνώριση των προσπαθειών που έχεις κάνει και την πειθαρχία που έχεις επιλέξει», είπε πρόσφατα ο Huegill. Τα κίνητρα μπορεί περιστασιακά να ξεφεύγουν από το πλαίσιο του χρηματικού bonus. Για παράδειγμα, οι Νοτιοκορεάτες λαμβάνουν στρατιωτικές απαλλαγές και οι Γερμανοί εξασφαλίζουν δωρεάν μπύρα για όλη τους τη ζωή αν πάνε καλά στους αγώνες.

# Είναι λάθος να φορτίζετε το κινητό σας την νύχτα;

Ο περισσότερος κόσμος βάζει το κινητό του να φορτίζει κατά την διάρκεια της νύχτας. Μετά από μια μεγάλη μέρα, λίγο πριν πέσουμε για ύπνο, βάζουμε το κινητό μας να φορτίσει για να είναι έτοιμο την επόμενη μέρα. Όμως απ' ότι φαίνεται, αυτό δεν κάνει καλό στα κινητά μας...

Η μπαταρία του κινητού δεν κρατάει για πάντα. Οι μέσοι κάτοχοι κινητών, δεν γνωρίζουν τον σωστό τρόπο φόρτισης μιας μπαταρίας. Οπότε, αν η μπαταρία χαλάσει, τότε πιθανότατα να αγοράσουμε καινούργιο κινητό. Κατά μέσο όρο, κάθε δυο χρόνια.

Είναι η κατηγορία εκείνη των χρηστών μιας συσκευής, που νιώθει ok να τη φορτίζει κάθε λίγο, μόλις χαθούν μερικές γραμμές της μπαταρίας. Αλλά, όπως λέει και ο Edo Campos, για λογαριασμό της Anker (με μακρά τεχνογνωσία σε ζητήματα και αξεσουάρ φόρτισης), τα έξυπνα κινητά είναι όντως έξυπνα. «Ξέρουν πότε να σταματήσουν να φορτίζουν», λέει και εξηγεί ότι η συχνή φόρτιση φτάνει στο όρια τους τις μπαταρίες λιθίου.

Τόσο τα Android, όσο και τα iPhone είναι εξοπλισμένα με μηχανισμό που προστατεύει συσκευή και λογισμικό από υπερφόρτωση. Με άλλα λόγια, μόλις φορτίσει το τηλέφωνο, είτε το έχουμε στην πρίζα είτε όχι, το ίδιο (του) κάνει.

Αλλά η φόρτιση, ο τρόπος που φορτίζουμε τα τηλέφωνα μας, αυτό είναι το μεγαλύτερο κακό για τη μπαταρία τους. Και να γιατί: τα περισσότερα τηλέφωνα κάνουν χρήση τεχνολογίας που επιτρέπει στις μπαταρίες τους ταχύτερη πρόσληψη ενέργειας. Σύμφωνα με τον Hatem Zeine, ιδρυτή, επιστημονικό υπεύθυνο και τεχνικό



προϊστάμενο της εταιρίας παροχής ασύρματης ενέργειας Ossia, η τεχνολογία που χρησιμοποιείται πλέον επιτρέπει να περάσει ρεύμα στην μπαταρία με τέτοιους τρόπους που αυξάνουν την ταχύτητα με την οποία τα ιόντα του λιθίου ταξιδεύουν και αναγκάζουν τη μπαταρία να φορτίσει ταχύτερα.

Μόνο που αυτή είναι μια διαδικασία που εξαντλεί ταχύτερα και τη ζωή της μπαταρίας: οι πολλές, γρήγορες φορτίσεις αποδυναμώνουν τη μπαταρία του κινητού μας όσο κι αν θέλουμε να πιστεύουμε το αντίθετο.

Τι λύση μπορεί να βρεθεί; Αν σκοπεύει κανείς να διατηρήσει το τηλέφωνο και τη μπαταρία λιθίου του πέρα από το τυπικό προσδόκιμο ζωής ενός τέτοιου τηλεφώνου ή ενός τάμπλετ, ο Zeine συνιστά αλλαγή τύπου φορτιστή εδώ και τώρα. Κοινώς, για μία υψηλών απαιτήσεων και ταχυτήτων συσκευή προτείνεται ένας φορτιστής, ο οποίος θα στέλνει ρεύμα στην πολύτιμη συσκευή μας πιο αργά. Η αργή φόρτιση μίας τέτοιας συσκευής εγγυάται για τη μεγαλύτερη διάρκεια της ζωής της.

Αντίθετα, η ολονύκτια φόρτιση του κινητού, εκτός απ" όλα τα παραπάνω, μπορεί να προκαλέσει και υπερθέρμανση του τηλεφώνου, άλλος ένας λόγος για τον οποίο η συσκευή ολοκληρώνει τον κύκλο ζωής της ταχύτερα. Όπως είναι γνωστό, τα iPhone δεν αντέχουν πάνω απο τους 35 βαθμούς Κελσίου και με το να τα κρατάμε το περισσότερο διάστημα της ζωής τους, κοντά στην πηγή που τα πλημμυρίζει με θερμότητα, μόνο κακό τους κάνει. Και στην τσέπη μας φυσικά.

**Σοβαρά ... αστειάκια**

## Καμένος στον γάμο

Κυνηγάει η τροχαία έναν οδηγό ο οποίος τρέχει με 200 χιλιόμετρα. Αρχικά τον καταδιώκει ένας μοτοσικλετιστής αλλά λόγω της σοβαρότητας και επειδή δεν καταφέρνει τίποτα, καλεί επειγόντως ενισχύσεις και βρίσκεται να τον καταδιώκουν 5 περιπολικά , καμιά δεκαριά μηχανές, ελικόπτερο και δεν συμμαζεύεται. Μετά απο πολλά τον εγκλωβίζουν και τον ακινητοποιούν. Τόν πλησιάζει ο επικεφαλής των αστυνομικών και του λέει – Φαντάζομαι οτι αντιλαμβάνεσαι τί θα σου συμβεί γιατί έχεις ξεσηκώσει ολόκληρη την αστυνομική δύναμη της πόλης. Όμως παρά την ταχύτητα που έτρεχες σε παραδέχθηκα σαν οδηγό και θέλω να σου δώσω μια ευκαιρία. Αν λοιπόν μου πείς μια καλή δικαιολογία γιατί έτρεχες σαν παλαβός θα σε αφήσω να φύγεις .

Σκέφτεται ο άλλος για πολύ λίγο και του λέει .

– Τί να σου πώ: την περασμένη εβδομάδα το έσκασε η γυναίκα μου με έναν αστυνομικό και νόμιζα ότι με κυνηγούσατε για να μου την δώσετε πίσω !!!!!!!

**Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**

# Σιδερώσετε ρούχα χωρίς σίδερο!

Σιδέρωμα χωρίς σίδερο; Γίνεται; Δοκιμάστε τα πιο κάτω τιπς αν βρεθείτε σε χώρο όπου δεν έχετε στη διάθεσή σας ένα σίδερο.

**Με το πιστολάκι μαλλιών**

Ο πιο γρήγορος τρόπος για να διώξετε τα τσαλακώματα από τα ρούχα! Απλά βάλτε το πιστολάκι στην πρίζα και φυσήξτε με αυτό το τσαλακωμένο ρούχο, στην μεσαία όμως ταχύτητα. Κρατήστε το σε μια σταθερή απόσταση για λίγα λεπτά και θα παρατηρήσετε ότι το ρούχο σας θα μοιάζει σύντομα με σιδερωμένο!

**Με αυτοσχέδιο υγρό**

Μπορείτε να φτιάξετε ένα τέτοιο υγρό ανακατεύοντας ένα φλιτζάνι νερό με 1 κ.γ. μαλακτικό και 1 κ.γ. οινόπνευμα. Τοποθετήστε τα υλικά σε ένα μπουκάλι και ανακινήστε καλά, ώστε ν'ανακατευτεί το μείγμα. Ψεκάστε το ρούχο και αφήστε το για λίγα δευτερόλεπτα να στεγνώσει. Το ρούχο δεν θα είναι πλέον τσαλακωμένο!



**Με υγρή πετσέτα**

Τοποθετήστε το τσαλακωμένο σας ρούχο σε μια επιφάνεια και βάλτε από πάνω μια υγρή και καθαρή πετσέτα. Πατήστε ελαφρώς με το χέρι πάνω από τις τσάκες και επαναλάβετε για δυο-τρεις φορές. Θα δείτε πως το ρούχο θα αποκτήσει άμεσα την "σιδερωμένη" του υφή.

**Με ατμό**

Κρεμάστε τα τσαλακωμένα σας ρούχα στο μπάνιο, λίγο πριν μπείτε για να κάνετε ντους. Κλείστε την πόρτα αλλά βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε αφήσει το καυτό νερό να τρέξει για λίγο προκειμένου να έχουν δημιουργηθεί στον χώρο ατμοί. Η ζέστη και οι ατμοί θα διώξουν τα τσαλακώματα και τις ζάρες από ρούχα και σε λίγο έτοιμα για φόρεμα!

# Ο πιο αστείος τιμοκατάλογος στην Κύπρο

Είναι σίγουρα ένας... πρωτότυπος τιμοκατάλογος!

Κι αν διερωτάστε για ποιον λόγο, απλώς ρίξτε μια ματιά στην τελευταία του γραμμή... Αναμέσα στο τι προσφέρεται, δίδεται και μια σύζυγος εντελώς δωρεάν (Free Wife)! Οι Κύπριοι έχουμε σίγουρα... χιούμορ!



ERG_13-13_inn_13 9/6/16 11:55 AM Page 1



# Τέσσερις τρόποι για να χάσετε το «σωσίβιο» του καλοκαιριού

Μόνο αυτό βλέπουμε όταν κοιτάμε στον καθρέφτη ή όταν καθόμαστε στην καρέκλα μας στο γραφείο: το λίπος γύρω από την κοιλιά και τη μέση που συσσωρεύτηκε όλο τον χειμώνα και δεν μπορέσαμε να χάσουμε το καλοκαίρι.

Η εξαφάνισή του δεν είναι απλή. Οπλιστείτε με υπομονή και επιμονή και βάλτε στόχο να το έχετε νικήσει ως τα Χριστούγεννα.



**1. Ρουφήξτε την κοιλιά σας**

Μπορεί να ακούγεται λίγο ανόητο αλλά είναι πολύ αποτελεσματικό. Είτε βρισκόμαστε στη δουλειά ή στο σπίτι, είναι καλό να ρουφάμε την κοιλιά σε όλη την διάρκεια της ημέρας, σαν ο αφαλός μας να θέλει να φτάσει την σπονδυλική στήλη. Οι μύες αρχίζουν έτσι να τονώνονται, αναπνέουμε καλύτερα και πιο βαθιά.

**2. Αρχίστε να κινείστε**

Το λίπος γύρω από την κοιλιά και τη μέση αρχίζει να συγκεντρώνεται από τη στιγμή που σταματάμε να κινούμαστε όσο χρειάζεται. Κι αυτό γιατί το σώμα δεν μπορεί να κάψει όσα του δίνουμε τρώγοντας, είτε λίπη είτε ζάχαρη. Το βασικό είναι να ξαναβρούμε απλές και χρήσιμες συνήθειες: ανεβείτε σκάλες και όχι μόνο από τον ανελκυστήρα, κατεβείτε λίγο νωρίτερα από το λεωφορείο για να συνεχίσετε με τα πόδια, σηκωθείτε συχνά από την καρέκλα όταν εργάζεστε καθιστοί.

**3. Να ξαναμάθετε τη σωστή διατροφή**

Εκτός από το άγχος, τις ορμόνες, την μη υγιεινή ζωή, την καθιστική ζωή, από τη στιγμή που βάζουμε στη διατροφή μας πολλά λίπη, αυτά έχουν την κακή συνήθεια να συγκεντρώνονται γύρω από την κοιλιά, κυρίως. Τα έτοιμα, βιομηχανικά φαγητά, τα πολύ λιπαρά και τα πολύ γλυκά ευνοούν την εμφάνιση λίπους στο σώμα. Το ελαιόλαδο είναι καλύτερο από το βούτυρο πχ.

Κυρίως, είναι σωστό να ακούμε το σώμα μας και να μην τρώμε από λαιμαργία αλλά μόνο όταν πεινάμε. Καλό είναι να μειώσουμε πολύ τις μερίδες και τα λίπη. Φρούτα και λαχανικά πρέπει να ξαναμπούν στη ζωή μας.

**4. Ασκηση για λίγα λεπτά καθημερινά**

Για να λιώσει το λίπος στην κοιλιά πρέπει οπωσδήποτε να βάλουμε και την άσκηση στη ζωή μας. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να το πετύχουμε είναι το τρέξιμο ή το έντονο περπάτημα για 30 λεπτά καθημερινά, τουλάχιστον. Κολύμπι, γυμναστήριο, βάδισμα είναι επιλογές που μπορούμε να κάνουμε, ανάλογα με τις δομές που υπάρχουν γύρω μας. Οι αντοχές θα αυξηθούν, οι καύσεις θα γίνουν, η αυτοπεποίθηση θα επιστρέψει, το λίπος στην κοιλιά θα εξαφανιστεί.

## SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Banoffee

**Υλικά:**

**Για τη βάση**
250 γρ. μπισκότα digestive
125 γρ. βούτυρο
1 κ.σ. κακάο

**Για το σπιτικό dulce di leche**
180 γρ. βούτυρο
180 γρ. μαύρη ζάχαρη
2 συσκευασίες γάλα ζαχαρούχο (2 x 410 γρ.)
60 γρ. ξύσμα σοκολάτας

**Για το τελείωμα**
4 μέτριες μπανάνες (ώριμες και γερές)
300 γρ. χτυπημένη κρέμα 35% (σε παχύρρευστη μορφή)
ξύσμα σοκολάτας

**Για την επικάλυψη**
λίγο κακάο για πασπάλισμα

**Εκτέλεση:**

Θρυμματίζουμε τα μπισκότα. Λιώνουμε το βούτυρο σε τηγάνι σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε το κακάο και ανακατεύουμε να λιώσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα τριμμένα μπισκότα. Ανακατεύουμε να βραχούν καλά τα μπισκότα.

Ντύνουμε φόρμα δαχτυλίδι 22 ή 24 εκ. Φροντίζουμε να ντύσουμε τα πλαϊνά, ανασηκώνοντας.

Λιώνουμε το βούτυρο και τη μαύρη ζάχαρη σε χαμηλή φωτιά μέχρι η ζάχαρη να λιώσει τελείως.

Προσθέτουμε το ζαχαρούχο. Από την ώρα που θα πάρει βράση βράζουμε 6-7′ σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας μέχρι να πετύχουμε μια κρέμα καραμέλα γάλακτος πηχτή με σκούρο χρώμα.

Αδειάζουμε τη μισή κρέμα καραμέλας στη βάση μπισκότου. Ρίχνουμε τη σοκολάτα στην υπόλοιπη κρέμα καραμέλα γάλακτος και ανακατεύουμε να λιώσει. Περιχύνουμε τη δεύτερη στρώση μπλέκοντας τη μια μέσα στην άλλη. Παγώνουμε για 2-3 ώρες μέχρι να σταθεροποιηθεί η κρέμα.

Ξεφορμάρουμε το banoffee. Στρώνουμε φέτες μπανάνας σε όλη την επιφάνεια γαρνίρουμε με την χτυπημένη παχύρρευστη κρέμα και πασπαλίζουμε ξύσμα σοκολάτας και κακάο.



## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Η ημέρα κρύβει εκπλήξεις που θα αλλάξουν την οπτική που βλέπεις τα πράγματα. Αν έχεις ανασφάλειες φρόντισε να μιλήσεις με τα άτομα που εμπιστεύεσαι και να ακούσεις τη γνώμη τους. Φρόντισε να απαλλαγείς από καταστάσεις που σε τραβούν πίσω στο παρελθόν και βάλε δυναμικά πλώρη για το μέλλον.

**Ταύρος:** Έχεις τέτοια δυναμικότητα και τόση ζωντάνια, που έχεις όλα τα φόντα για να ξεπεράσεις προβληματικές καταστάσεις που σε αγχώνουν εδώ και πάρα πολύ καιρό. Πάρα πολλά σχέδια που έχεις προγραμματίσει θα τα κάνεις μια χαρά. Προσπάθησε να βάλεις σε μια σειρά τις εκκρεμότητες που έχεις και απόφυγε να εκνευριστείς.

**Δίδυμοι:** Φρόντισε να προγραμματιστείς περισσότερο. Μην κινείσαι με παρορμητικότητα γιατί θα πάρεις λάθος αποφάσεις. Πρέπει να προσέξεις τις κινήσεις σου, γιατί έχεις μια τάση να θέλεις να φτάσεις μερικές καταστάσεις στα άκρα τους. Καλύτερα να κρατήσεις την ψυχραιμία σου, για να μπορέσεις να λύσεις αποδοτικά τις υποθέσεις που σε προβληματίζουν.

**Καρκίνος:** Θα γίνουν σημαντικές αλλαγές στην ζωή σου και η μία έκπληξη θα διαδέχεται την άλλη, γεγονός που θα ασκήσει ουσιαστική επίδραση στη συμπεριφορά σου και στη στάση σου απέναντι στους ανθρώπους που σε περιβάλλουν. Οφείλεις να είσαι σε εγρήγορση και να μην αφήσεις τις ευκαιρίες να περάσουν, γιατί θα αποβούν πολύ συμφέρουσες. Ανασκουμπώσου και κάνε τις κινήσεις που επιβάλλονται, όσο κι αν αυτό σε επιβαρύνει.

**Λέων:** Κάποια γεγονότα και ειδήσεις θα σε αναγκάσουν να αλλάξεις το πρόγραμμά σου και τις ιδέες που είχες μέχρι τώρα. Επίσης ίσως χρειαστεί να αλλάξεις πορεία, για να αντιμετωπίσεις τις εξελίξεις. Θα πρέπει να αντιμετωπίσεις τα πράγματα με μεγάλο ρεαλισμό, αλλιώς θα μπλεχτείς και θα πνιγείς σε μια κουταλιά νερό. Κάποια σχέδια που έχεις σε εκκρεμότητα θα πάρουν καλύτερο δρόμο και θα έχεις την επιτυχία που περίμενες.

**Παρθένος:** Το κλίμα που επικρατεί στην ζωή σου είναι θολό και δύσκολο, κάνοντάς σε ανυπόμονο, και η μέρα δεν είναι κατάλληλη για να κάνεις βιαστικές κινήσεις. Στον οικογενειακό τομέα θα υπάρξουν ευθύνες και υποχρεώσεις που θα σε τραβούν αδιάκοπα πίσω. Προγραμμάτισε μία κουβέντα με τους οικείους σου και ξεκαθάρισε τη θέση σου.

**Ζυγός:** Η μέρα θα είναι αρκετά έντονη και πρέπει να προσέχεις σε ό,τι κάνεις. Κοίτα να έχεις τεταμένη την προσοχή σου και τη διορατικότητά σου, για να μπορέσεις να προλάβεις προβληματικές καταστάσεις που ενδεχομένως θα έρθουν. Οι υποχρεώσεις που θα έχεις θα είναι πάρα πολλές. Απαιτείται τεράστια προσοχή σε αποφάσεις που ετοιμάζεσαι να πάρεις.

**Σκορπιός:** Η ημέρα θα είναι κάπως δύσκολη για εσένα και το πλανητικό σκηνικό θα παίξει παιχνιδάκια με τα νεύρα και τις αντοχές σου. Προσπάθησε να μην ανακατεύεις τρίτα άτομα στις υποθέσεις σου και φρόντισε να τις λύνεις μόνος σου.

**Τοξότης:** Θα περάσεις κάποια αγωνία γύρω από τα οικονομικά σου, καθώς αναμένεται να προκύψουν κάποια απρόοπτα έξοδα. Ωστόσο θα βρεις τρόπο να τα αντιμετωπίσεις και θα χαρείς ιδιαίτερα. Η αποφασιστικότητά σου θα σε σώσει από πολλές καταστάσεις που σε δυσκολεύουν.

**Αιγόκερως:** Πρέπει να δείξεις ψυχραιμία σε οποιοδήποτε πρόβλημα μπορεί να προκύψει στη ζωή σου, γιατί έχεις τη δύναμη και τα εφόδια να το λύσεις με τον καλύτερο τρόπο. Μόνο μην κάνεις υπερβολές! Πρέπει οι κινήσεις που θα κάνεις να είναι πολύ μελετημένες, για να αποφύγεις προβλήματα που θα δημιουργήσεις μόνο και μόνο από τη βιασύνη σου.

**Υδροχόος:** Είναι πιθανό να προκύψουν απρόβλεπτα προβλήματα στον επαγγελματικό τομέα και θα χρειαστεί να ασχοληθείς άμεσα με την επίλυσή τους. Ίσως διαπιστώσεις ακόμη ότι υπάρχουν προβλήματα στην επικοινωνία με τους συνεργάτες ή ανωτέρους σου, γεγονός που θα σε στεναχωρήσει.

**Ιχθείς:** Η επιτυχία που περιμένεις έρχεται και θα την απολαύσεις, με τις θετικές επιρροές που δέχεσαι από την Έκλειψη Ηλίου που πραγματοποιείται στο ζώδιο της Παρθένου ευνοώντας σε. Συγκράτησε μόνο τη φαντασία σου και μην κινείσαι με συναισθηματισμούς, γιατί μπορεί να οδηγηθείς σε λανθασμένες κινήσεις που δε θα σου φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

ERG_14-14_inn_4 9/6/16 11:56 AM Page 1



*Γυρίζοντας το χρόνο πίσω*

# Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 774 - 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1964

## Ὁ Πρέσβυς τῆς Ἑλλάδος προσφέρει τὴν συμπαράστασίν του εἰς τούς Κυπρίους ἐργάτας

### Ἐπιστολὴ τοῦ κ. Ἀλεξανδράκη πρὸς τὴν Σ.Ε.Κ.

Ὑπὸ τοῦ Ἐργατικοῦ Κέντρου Λευκωσίας ἀπεστάλη πρὸς τὸν Πρέσβυν τῆς Ἑλλάδος ἡ ἀκόλουθος ἐπιστολή, ἐπὶ τῇ ἀναλήψει τῶν καθηκόντων του :

«Ἐξοχώτατε,

Τὸ Ἐπαρχιακὸν Συμβούλιον τοῦ Ἐλευθέρου Ἐργατικοῦ Κέντρου Λευκωσίας, ἀντιπροσωπεῦον πέντε (5) καὶ πλέον χιλιάδας ἐργατῶν, μὲ ἐξουσιοδότησε ὅπως ὑποβάλω πρὸς Ὑμᾶς τὰ ἀκόλουθα : —

α) Καλωσορίζει τὴν Ὑμετέραν Ἐξοχότητα εἰς τὴν Ἑλληνικὴν Μεγαλόνησον.

β) Ἐκφράζει τὴν εὐγνωμοσύνην τῶν Ἐλευθέρων Ἐργατῶν Λευκωσίας πρὸς τὴν Ἑλληνικὴν Κυβέρνησιν καὶ πρὸς ὁλόκληρον τὸ Ἔθνος διὰ τὴν ἀμέριστον συμπαράστασιν πρὸς τὸν ἀγῶνα τῆς Ἑλληνικῆς Κύπρου, καὶ διὰ τὴν βοήθειαν ταύτης πρὸς τὸ Ἐλεύθερον Ἐργατικὸν Κέντρον Λευκωσίας.

γ) Διαδηλώνει τὴν πίστιν τῶν Ἐλευθέρων Ἐργατῶν πρὸς τὸ προαιώνιον αἴτημα τῶν πανελλήνων πρὸς τὴν Ἕνωσιν τῆς Κύπρου μὲ τὴν μητέρα Πατρίδα, καὶ τὴν διάθεσιν αὐτῶν ὅπως ἐργασθοῦν μὲ ὅλας των τὰς δυνάμεις διὰ τὴν ἐπίτευξιν τούτου».

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΕΣΒΕΥΤΟΥ

Ὁ Πρέσβυς τῆς Ἑλλάδος ἀπέστειλε πρὸς τὴν Σ.Ε.Κ. τὴν ἀκόλουθον ἐπιστολήν :

«Σᾶς παρακαλῶ ὅπως δεχθῆτε ὑμεῖς προσωπικῶς καὶ διαβιβάσητε εἰς τὰ μέλη τῆς Ἐκτελεστικῆς Ἐπιτροπῆς τῆς Σ.Ε.Κ. τὰς θερμοτάτας εὐχαριστίας μου διὰ τὴν φιλόφρονα ἐπίσκεψιν ὑμῶν, ὡς καὶ τὴν ἐπιστολήν, τὴν ὁποίαν μοὶ ἀπηυθύνατε ἐπὶ τῇ ἀναλήψει τῶν καθηκόντων μου.

Ἐπιθυμῶ, Κύριε Γραμματεῦ, νὰ σᾶς διαβεβαιώσω ὅτι θὰ εἶμαι πάντοτε εἰς τὴν διάθεσιν τῆς Συνομοσπονδίας Ἐργατῶν Κύπρου πρόθυμος νὰ προσφέρω τὴν οἱανδήποτε συμπαράστασίν μου πρὸς προαγωγὴν τῶν ἐθνικῶν πόθων καὶ τῶν ἐν γένει ἐπιδιώξεων τῶν ἐργατῶν τῆς Μεγαλονήσου.



Στιγμιότυπον ἀπὸ τὴν κατάθεσιν ὑπὸ τοῦ Πρέσβεως τῆς Ἑλλάδος κ. Μ. Ἀλεξανδράκη στεφάνου εἰς τὰ Φυλακισμένα Μνήματα.

## ΚΛΗΡΩΣΗ ΕΤΗΣΙΟΥ ΛΑΧΕΙΟΥ ΣΕΚ 2016

Στην κλήρωση του Ετήσιου Λαχείου ΣΕΚ που έγινε σήμερα 27 Ιουλίου 2016 στην αίθουσα κληρώσεων του Κρατικού Λαχείου κέρδισαν οι ακόλουθοι αριθμοί:-

**62749 Αυτοκίνητο VOLKSWAGEN Golf Comfortline 1.6 TDI DCG-110 Bhp**

42660 3ήμερη κρουαζιέρα για ένα άτομο (προσφορά CELESTYAL CRUISES )

74764 Δωροκουπόνι αξίας €100 (προσφορά Amathus Travel)

80111 Τηλεόραση 32΄ TCL LED (Ηλεκτραγορές ΘΗΤΑ)

20139 Πλυντήριο ρούχων BEKO 5KG (Sofroniou Electronics)

19087 Πλυντήριο πιάτων BALAY (Ηλεκτραγορές ΘΗΤΑ)

33506 Σιδερόπρεσα TEFAL (Emilios Eliades Appliances Ltd)

65670 Τηλεόραση 23΄LG LED (Sofroniou Electronics)

84199 Multi Blender RUSSEL HOBBS (προσφορά Ηλεκτραγορών ΘΗΤΑ)

16558 Ηλεκτρική σκούπα IZZY Cleaner (προσφορά Sofroniou Electronics)

99505 Καφετιέρα (προσφορά Emilios Eliades Appliances Ltd)

97451 Tablet VIRGO 7

Οι τυχεροί μπορούν να ζητήσουν τα δώρα τους από την Γεωργία Λοϊζιά, στο τηλέφωνο **22849849**, με την παρουσίαση του λαχνού και όχι αργότερα από τους έξι μήνες μετά την κλήρωση.

## ΛΥΣΗ SUDOKU

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

## ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Τα λεφτά είναι σαν την κοπριά. Αν τα σκορπίσεις τριγύρω, κάνουν καλό. Αν τα μαζέψεις σ' ένα σωρό, βρωμάνε απαίσια.

**ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΔΕΤΕ ΤΗΝ «ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»**

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

*Θα χαρούμε να μας τιμήσετε*
*με την παρουσία σας στο ξεκίνημα*
*της καινούργιας μας ζωής*
*το Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου 2016*
*και ώρα 17.00 στο παρεκκλήσι Αγίας Μαρίνας Στροβόλου*

***Χρίστος & Ολίβια***

*Οι γονείς:*

*Σωτήρης και Μελίνα Καλογήρου (ΣΕΚ)*
*από Πολύστυπο και Αργάκα*
*και τώρα στο Στρόβολο*

*Trevor και Ντία Colett από Λονδίνο και Στρόβολο*

*Συγχαρητήρια και δεξίωση*
*στο Boulevard στη Λευκωσία*
*19.00 – 20.30*

*Η παρούσα να θεωρηθεί ως ιδιαίτερη πρόσκληση*

## Το ιερό σχέδιο της Παιδείας

Στην Αγγλία υπάρχει μια μέρα, τον Αύγουστο, που ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των GCSE (ανάλογη με τι δική μας μέρα που ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των Προεισαγωγικών). Οι ανακοινώσεις συνοδεύονται με φωτογραφίες χαρούμενων παιδιών, ευτυχισμένων γονιών που αγκαλιάζουν τα παιδιά τους όλο περηφάνια.

Με αφορμή όλα αυτά, η αρθρογράφος Deborah Orr, γράφει: «Θυσιάζουμε τις ζωές των παιδιών μας για πέντε καλά GCSE». Και το καλό σημαίνει από Α μέχρι C. Από εκεί και κάτω είναι πανωλεθρία. Κι αν το δικό μας παιδί δεν ανταποκρίνεται σε αυτό το μοντέλο σημαίνει πως έχει αποτύχει τόσο το ίδιο, όσο και εμείς ως γονείς. Η αρθρογράφος χαρακτηρίζει την προβολή που γίνεται με τις στημένες φωτογραφίες των χαρούμενων οικογενειών και των τέλειων παιδιών ως μια ύπουλη προπαγάνδα της ακαδημαϊκής αριστείας. Οι φωτογραφίες αυτές, αναφέρει, είναι όπως πολλά άλλα πράγματα στον πολιτισμό μας: Το γλυκό κερασάκι πάνω σε μια τούρτα που το κύριο συστατικό της είναι ο φόβος. «Τα παιδιά μας διδάσκονται να φοβούνται την αποτυχία. Να θεωρούν την αποτυχία ντροπή. Δεν υπάρχουν περιθώρια για λάθη, αμφισβητήσεις ή επαναστάσεις. Δεν υπάρχουν διαφορετικές διαδρομές και δεύτερες ευκαιρίες. Οι εξετάσεις GCSE / A-levels κι η πορεία προς το πανεπιστήμιο είναι ένα ιερό σχέδιο. Η παιδική ηλικία και η ενηλικίωση έχουν γίνει λιγότερο ανέμελες. Κυριαρχούνται από το άγχος της επιτυχίας των γερών βάσεων για το μέλλον σε έναν ανταγωνιστικό κόσμο εργασίας και τη διατήρηση ενός συγκεκριμένου μοντέλου ενήλικης ζωής, έστω κι αν πλέον το να καταφέρεις να βάλεις μια στέγη πάνω από το κεφάλι σου μοιάζει με άπιαστο όνειρο. Τη διατήρηση ενός μοντέλου όπου αφού έχεις πετύχει τα πέντε καλά GCSE κι έπειτα πτυχίο και μεταπτυχιακό, η κατάληξη να είναι να πουλάς πιατικά online για κάποιον ολιγάρχη». Κι έτσι αφού έχεις θυσιάσει την παιδική και εφηβική σου ηλικία για να πετύχεις την είσοδο στο πανεπιστήμιο, έπειτα βρίσκεσαι παγιδευμένος σε μια δουλειά που μισείς. Κι αυτή είναι η παραδοξότητα της εποχής μας. Αλλά όσο λιγοστεύουν οι περιζήτητες θέσεις τόσο πιο άγριος γίνεται ο ανταγωνισμός, πρώτα για τα GCSE κι έπειτα για τα πτυχία. «Χρειάζεται θάρρος για να αποφασίσεις ότι το παιδί σου δεν ταιριάζει στα στενά αιτήματα και τις συμβάσεις ενός εξαιρετικά πειθαρχημένου συστήματος εκπαίδευσης», αναφέρει η Orr.

Εμείς εδώ, όπου τα GCSE δεν είναι καν το εθνικό μας σύστημα μέτρησης της γνώσης, θυσιάζουμε την παιδική ηλικία των παιδιών μας χωρίς καν να διερευνούμε αν υπάρχουν άλλοι τρόποι ή αν το πανεπιστήμιο είναι ο μόνος δρόμος.

**Χρυστάλλα Χατζηδημητρίου, «ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ»**

## 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 ή 199 |
| 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 9/6/16 11:56 AM Page 1



# Φωνή ελπίδας από την Τουρκία

Ελπίδες όνομα και πράμα. Να τα βλέπουν, να τα ακούνε, μα προπάντων να διδάσκονται, να μορφώνονται, πώς να το πω, να συνετίζονται προπονητές, προέδροι, διοικήσεις των ομάδων και σία.

Να αποκτήσει το ποδόσφαιρό μας -το κυπριακό ποδόσφαιρο- τη δική του ταυτότητα, τη δική του έξωθεν καλή μαρτυρία (όπως έκαναν αυτά τα εικοσάχρονα παιδιά), να προοδεύσει πραγματικά. Να πάψει να είναι το πρωτάθλημα μας «δήθεν» και κατ' επέκταση το κυπριακό ποδόσφαιρο, το ποδόσφαιρο των Ισπανών, των Βραζιλιάνων, των Πορτογάλων...

Αλήθεια, πάρτε τους μικρούς τη Ελπίδων, έναν προς έναν. Όλοι τους ταλέντα, ελάχιστοι όμως από αυτούς πήραν τις πραγματικές ευκαιρίες που δικαιούνται. Ο Πίττας του Απόλλωνα, που πάνω του επενδύει ο Εμανουέλ στον Απόλλωνα. Ο Νικόλας Ιωάννου και ο Βασίλης Παπαφώτης, που το παλεύουν να βρουν μια θέση στην αποστολή του ΑΠΟΕΛ. Ο σκόρερ της ομάδας μας, ο Κατελάρης, που μετά που έκανε το «αγροτικό» του στον Ολυμπιακό, επέστρεψε στην Ομόνοια.

Ο Κούσουλος, που ευτύχησε στη Σαλαμίνα να κερδίσει με το σπαθί του μια θέση στην ομάδα και φέτος αποτέλεσε μετεγγραφικό στόχο της ΑΕΚ. Ο Γουήλερ, που πήγε δανεικός στην Καρμιώτισσα για να βάλει αγωνιστικά λεπτά στο πόδια του και ο Καρώ που φέτος ανέβηκε (και πάλι λόγω Εμανουέλ) στην ανδρική ομάδα του Απόλλωνα.

Είναι όμως και τα άλλα τα παιδιά, ο Παναγή του Άρη και ο Παχίπης της ΑΕΖ, που αν μη τι άλλο παίρνουν τις ευκαιρίες τους στις ομάδες τους. Ο αρχηγός της Ελπίδων, ο Κυριάκου της ΑΕΛ. Ο Φράγκου του Άρη και ο Αρέστη, που η (ποδοσφαιρική) ζωή τους κύκλους κάνει, ο πρώτος από τον Απόλλωνα στην ΑΕΛ και τώρα στον Άρη και ο δεύτερος από το Παραλίμνι, σε Δόξα, στην Άχνα. Ο Τασουρής που από τον ΑΠΟΕΛ κατέληξε στην Άσσια, αλλά και ο Μηνάς Αντωνίου του Άρη, είναι όλοι τους (εκτός από λεβέντες, αυτά τα είπαν άλλοι πριν από εμένα), ταλέντα από κούνια.

Δεν λέω ότι ντε και καλά θα γίνουν όλοι τους παιχταράδες πρώτης σειράς, αν μ τι άλλο όμως οι «ποδοσφαιροπατέρες», οι φωστήρες αυτού του τόπου -όποιοι κι αν είναι- θα μπορούσαν και μπορούν να τους συμπεριφερθούν καλύτερα, περισσότερο ανθρώπινα, χωρίς και πάλι αυτό να σημαίνει ότι θα τους κάνουν και χάρη.

**ΥΓ.** Ακόμα και τον προπονητή της ομάδας, τον Νίκο Ανδρονίκου, δεν βρέθηκε ένας σύλλογος να τον εργοδοτήσει, και πάλι καλά που του έδωσε την ευκαιρία η ΚΟΠ να αναλάβει την Εθνική Ελπίδων.

ΤΟΥ **ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΙΑΚΟΥ**
«GOAL» ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

# Οι 10 κορυφαίοι παίκτες που χαράμισαν το ταλέντο τους σε "φτωχούς" συλλόγους

Ο δεινός εκτελεστής της πρωταθλήτριας Ευρώπης 2004 Άγγελος Χαριστέας και ο βιρτουόζος Βασίλης Χατζηπαναγής του Άρη Θεσσαλονίκης φιγουράρουν σε Αγγλική ιστοσελίδα η οποία παρουσίασε κατάλογο με 10 παίκτες τους οποίους θεωρεί ότι αδικήθηκαν βάσει ταλέντου ως προς τις ομάδες που (δεν) έπαιξαν. Διαβάστε αναλυτικά.

Μπορείτε να φανταστείτε ένα κατάλογο που θα περιλαμβάνει τον θρυλικό Πελέ, τον αρχισκόρερ της Premier League Άλαν Σίρερ, τον χαρισματικό αλλά και "τρελό" Πολ Γκασκόιν αλλά και τους Βασίλη Χατζηπαναγή και Άγγελο Χαριστέα;

Ίσως σας φανεί παράξενο αλλά όλοι

**• Φιγουράρουν οι Άγγελος Χαριστέας καο Βασίλης Χατζηπαναγής**

αυτοί οι παίκτες και άλλοι τόσοι συνθέτουν ένα ξεχωριστό «Top-10» που έφτιαξε και παρουσίασε στο αναγνωστικό της κοινό η αγγλική ιστοσελίδα "Footballstopten.com", με ποδοσφαιρικούς άσους που "σπατάλησαν το ταλέντο τους σε φτωχούς συλλόγους".

Ο Άγγελος Χαριστέας καταλαμβάνει την 9η θέση, ενώ η κορυφή ανήκει σε έναν από τους αρτιότερα τεχνικά παίκτες που έχουν βγει στο ελληνικό ποδόσφαιρο, τον Βασίλη Χατζηπαναγή, τον αποκαλούμενο και "Έλληνα Μαραντόνα".

### Ο ΑΓΓΕΛΟΣ

"Σκόραρε το νικητήριο τέρμα σε τελικό του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος και ήταν ακόμα και υποψήφιος για τη «Χρυσή Μπάλα» αλλά ο Άγγελος Χαριστέας δεν έπαιξε ποτέ για έναν πραγματικά μεγάλο ευρωπαϊκό σύλλογο. Ο στράικερ ήταν ο ήρωας της



Ελλαδας το 2004 όταν και πέτυχε τρία τέρματα βοηθώντας σημαντικά την ομάδα του να κατακτήσει τον πιο απρόβλεπτο τίτλο που θα μπορούσε να πάρει κάποια ομάδα.

Παρόλα αυτά η καριέρα του σε συλλόγους δεν έφτασε στο ίδιο επίπεδο δόξας. Εκείνη την εποχή έπαιζε στην Βέρντερ Βρέμης μετά τη μετακίνησή του από το ελληνικό πρωτάθλημα και πέρασε το μεγαλύτερο μέρος από την υπόλοιπη καριέρα του σε Bundesliga και Eredivisie.

Πέρασε 3,5 χρόνια στον Άιαξ αλλά αυτό ήταν ρεαλιστικά το υψηλότερο σημείο που έφτασε ο Έλληνας στράικερ στις εγχώριες διοργανώσεις", είναι η σχετική αναφορά για τον -9ο της λίστας- Άγγελο Χαριστέα, ενώ για τον Βασίλη Χατζηπαναγή που δεσπόζει στην 1η θέση, γράφονται τα εξής:

### Ο ΒΙΡΤΟΥΟΖΟΣ

"Ο Βασίλης Χατζηπαναγής ήταν το θύμα του πολιτικού κλίματος την εποχή που έκανε την καριέρα του. Γεννημένος από Έλληνους γονείς στη Τασκένδη της τότε Σοβιετικής Ένωσης σημερινό Ουζμπεκιστάν, ο Χατζηπαναγής αποκτήθηκε από ομάδα της πρώτης κατη-



*Τον Άγγελο Χαριστέα τον γνωρίζει και η νεότερη γενιά από την εκτελεστική δεινότητα του στο Euro 2004.*

*Ο «μάγος της μπάλας» Βασίλης Χατζηπαναγή θαυματούργησε την δεκαετία 1980. Η μοναδική του Ευρωπαϊκή συμμετοχή ήταν στις 26 Οκτωβρίου 1996 στον αγώνα του Ηρακλή με τη Βαλένθια για το ΟΥΕΦΑ, ημέρα των 36ων γενεθλίων του*

γορίας της Σοβιετικής Ένωσης αλλά για πολιτικούς λόγους μπορούσε να παίξει μόνο για την Σοβιετική Ένωση.

Ο Χατζηπαναγής είναι γνωστός ως Έλληνας Μαραντόνα για την εκπληκτική του ικανότητα πάνω στο χορτάρι με τη μπάλα στα πόδια. Πήρε μεταγραφή στον Ηρακλή το 1975 αλλά λόγω του συμβολαίου του δεν μπορούσε να μεταγραφεί σε άλλη ομάδα, παρά την επιθυμία του. Ο Έλληνας μέσος προσέλκυσε το ενδιαφέρον μερικών εκ των μεγαλύτερων ευρωπαϊκών ομάδων συμπεριλαμβανομένης της Άρσεναλ, της Λάτσιο και της Στουτγκάρδης αλλά έμεινε στον Ηρακλή μέχρι την αποχώρησή του από τη δράση το 1990".

1. Βασίλης Χατζηπαναγής
2. Ματ Λε Τισιέ
3. Στάνλεϊ Μάθιους
4. Γιόσεφ Μπίτσαν
5. Πολ Γκασκόιν
6. Πελέ
7. Αντόνιο Ντι Νατάλε
8. Άλαν Σίρερ
9. Άγγελος Χαριστέας
10. Μπόμπι Μουρ.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2016 - 17

| 1η & 16 αγωνιστική<br>*17/9/16 - 14/1/17* | 2η & 17 αγωνιστική<br>*24/9/16 - 21/1/17* | 3η & 18 αγωνιστική<br>*1/10/16 - 28/1/17* | 4η & 19 αγωνιστική<br>*8/10/16 - 4/2/17* | 5η & 20 αγωνιστική<br>*15/10/16 - 11/2/17* |
|---|---|---|---|---|
| Ξυλοτύμπου - ΑΠΕΠ | Ξυλοτύμπου - Πέγεια 2014 | Πέγεια 2014 - ΑΠΕΠ | Ξυλοτύμπου - Ολυμπιάς Λ. | Ορμήδεια - ΑΠΕΠ |
| Πέγεια 2014 - ΑΕΝ | Ελπίδα Ξ. - Διγενής Ορ. | Ορμήδεια - Ξυλοτύμπου | Πέγεια 2014 - Ορμήδεια | Ολυμπιάς Λ. - Πέγεια 2014 |
| Ορμήδεια - Χαλκάνωρ | ΜΕΑΠ - Διγενής Μόρφου | Ολυμπιάς Λ. - ΑΕΝ | ΜΕΑΠ - Λειβαδιακός / Σαλαμίνα | Αχυρώνας - Ξυλοτύμπου |
| Ολυμπιάς Λ. - Ηρακλής | Εθνικός Λατσιών - ΕΝΥ Διγενής | Αχυρώνας - Χαλκάνωρ | Εθνικός Λατσιών - Διγενής Ορ. | ΕΝΥ Διγενής - ΑΕΝ |
| Αχυρώνας - Εθνικός Λατσιών | Ηρακλής - Αχυρώνας | ΕΝΥ Διγενής - Ηρακλής | Ηρακλής - Διγενής Μόρφου | Διγενής Μόρφου - Χαλκάνωρ |
| ΕΝΥ Διγενής - ΜΕΑΠ | Χαλκάνωρ - Ολυμπιάς Λ. | Διγενής Μόρφου - Εθνικός Λατσιών | Χαλκάνωρ - ΕΝΥ Διγενής | Διγενής Ορ. - Ηρακλής |
| Διγενής Μόρφου - Ελπίδα Ξ. | ΑΕΝ - Ορμήδεια | Διγενής Ορ. - ΜΕΑΠ | ΑΕΝ - Αχυρώνας | Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Εθνικός Λατσιών |
| Διγενής Ορ. - Λειβαδ. / Σαλαμίνα | ΑΠΕΠ - Λειβαδιακός / Σαλαμίνα | Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Ελπίδα Ξ. | ΑΠΕΠ - Ελπίδα Ξ. | Ελπίδα Ξ. - ΜΕΑΠ |
| **6η & 21 αγωνιστική**<br>*22/10/16 - 18/2/17* | **7η & 22 αγωνιστική**<br>*29/10/16 - 25/2/17* | **8η & 23 αγωνιστική**<br>*5/11/16 - 4/3/17* | **9η & 24 αγωνιστική**<br>*12/11/16 - 11/3/17* | **10η & 25 αγωνιστική**<br>*19/11/16 - 18/3/17* |
| Ξυλοτύμπου - ΕΝΥ Διγενής | Ολυμπιάς Λ. - ΑΠΕΠ | Ξυλοτύμπου - Διγενής Ορ. | Αχυρώνας - ΑΠΕΠ | Ξυλοτύμπου - Ελπίδα Ξ. |
| Πέγεια 2014 - Αχυρώνας | Αχυρώνας - Ορμήδεια | Πέγεια 2014 - Διγενής Μόρφου | ΕΝΥ Διγενής - Ολυμπιάς Λ. | Πέγεια 2014 - Λειβαδ. / Σαλαμίνα |
| Ορμήδεια - Ολυμπιάς Λ. | ΕΝΥ Διγενής - Πέγεια 2014 | Ορμήδεια - ΕΝΥ Διγενής | Διγενής Μόρφου - Ορμήδεια | Ορμήδεια - Διγενής Ορ. |
| Εθνικός Λατσιών - Ελπίδα Ξ. | Διγενής Μόρφου - Ξυλοτύμπου | Ολυμπιάς Λ. - Αχυρώνας | Διγενής Ορ. - Πέγεια 2014 | Ολυμπιάς Λ. - Διγενής Μόρφου |
| Ηρακλής - Λειβαδ. / Σαλαμίνα | Διγενής Ορ. - ΑΕΝ | Ηρακλής - ΜΕΑΠ | Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Ξυλοτύμπου | Αχυρώνας - ΕΝΥ Διγενής |
| Χαλκάνωρ - Διγενής Ορ. | Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Χαλκάνωρ | Χαλκάνωρ - Ελπίδα Ξ. | Ελπίδα Ξ. - ΑΕΝ | Χαλκάνωρ - Εθνικός Λατσιών |
| ΑΕΝ - Διγενής Μόρφου | Ελπίδα Ξ. - Ηρακλής | ΑΕΝ - Λειβαδιακός / Σαλαμίνα | ΜΕΑΠ - Χαλκάνωρ | ΑΕΝ - ΜΕΑΠ |
| ΑΠΕΠ – ΜΕΑΠ | ΜΕΑΠ - Εθνικός Λατσιών | ΑΠΕΠ - Εθνικός Λατσιών | Εθνικός Λατσιών – Ηρακλής | ΑΠΕΠ - Ηρακλής |
| **11η & 26 αγωνιστική**<br>*26/11/16 - 25/3/17* | **12η & 27 αγωνιστική**<br>*3/12/16 - 1/4/17* | **13η & 28 αγωνιστική**<br>*10/12/16 - 8/4/17* | **14η & 29 αγωνιστική**<br>*17/12/16 - 15/4/17* | **15η & 30 αγωνιστική**<br>*7/1/17 - 22/4/17* |
| ΕΝΥ Διγενής - ΑΠΕΠ | Ξυλοτύμπου - Εθνικός Λατσιών | Διγενής Μόρφου - ΑΠΕΠ | Ξυλοτύμπου - Χαλκάνωρ | Διγενής Ορ. - ΑΠΕΠ |
| Διγενής Μόρφου - Αχυρώνας | Πέγεια 2014 - ΜΕΑΠ | Διγενής Ορ. - ΕΝΥ Διγενής | Πέγεια 2014 - Ηρακλής | Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Διγενής Μόρφου |
| Διγενής Ορ. - Ολυμπιάς Λ. | Ορμήδεια - Ελπίδα Ξ. | Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Αχυρώνας | Ορμήδεια - Εθνικός Λατσιών | Ελπίδα Ξ. - ΕΝΥ Διγενής |
| Λειβαδ. / Σαλαμίνα - Ορμήδεια | Ολυμπιάς Λ. - Λειβαδ. / Σαλαμίνα | Ελπίδα Ξ. - Ολυμπιάς Λ. | Ολυμπιάς Λ. - ΜΕΑΠ | ΜΕΑΠ - Αχυρώνας |
| Ελπίδα Ξ. - Πέγεια 2014 | Αχυρώνας - Διγενής Ορ. | ΜΕΑΠ - Ορμήδεια | Αχυρώνας - Ελπίδα Ξ. | Εθνικός Λατσιών - Ολυμπιάς Λ. |
| ΜΕΑΠ - Ξυλοτύμπου | ΕΝΥ Διγενής - Διγενής Μόρφου | Εθνικός Λατσιών - Πέγεια 2014 | ΕΝΥ Διγενής - Λειβαδ. / Σαλαμίνα | Ηρακλής - Ορμήδεια |
| Εθνικός Λατσιών - ΑΕΝ | ΑΕΝ - Ηρακλής | Ηρακλής - Ξυλοτύμπου | Διγενής Μόρφου - Διγενής Ορ. | Χαλκάνωρ - Πέγεια 2014 |
| Ηρακλής - Χαλκάνωρ | ΑΠΕΠ - Χαλκάνωρ | Χαλκάνωρ - ΑΕΝ | ΑΠΕΠ – ΑΕΝ | ΑΕΝ – Ξυλοτύμπου |

ERG_16-16_inn_8 & 9 9/6/16 11:57 AM Page 1





## ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

### Οι κίνδυνοι από τα παιδικά ενδύματα για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών

από την Υπηρεσία Ανταγωνισμού

Η παρουσία κορδονιών στα παιδικά ενδύματα αποτελεί σοβαρό ΚΙΝΔΥΝΟ για τα παιδιά, αφού αυτά δυνατόν να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς, ακόμη και θανάτους. Οι κύριες τεχνικές προδιαγραφές που πρέπει να πληρούν το κορδόνια στα παιδικά ενδύματα που προορίζονται για παιδιά ηλικίας μέχρι 14 ετών και τις οποίες πρέπει να ελέγχετε κατά την αγορά καινούριων ενδυμάτων, με απώτερο σκοπό την εξάλειψη των κινδύνων παγίδευσης και στραγγαλισμού.

**ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΕΛΛΟΧΕΥΟΥΝ.** Εκτός από τους χημικούς κινδύνους που μπορεί να παρουσιάσουν τα υλικά κατασκευής τους και την ύπαρξη μικρών διακοσμητικών αντικειμένων πάνω στα ενδύματα τα οποία μπορεί εύκολα να αποσπαστούν και να καταποθούν, η παρουσία κορδονιών αποτελεί τον βασικότερο λόγο απόσυρσης παιδικών ενδυμάτων από την αγορά, αφού τα κορδόνια είναι δυνατόν να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς, ακόμη και θανάτους. Πολλά ατυχήματα έχουν καταγραφεί κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων των παιδιών από εγκλωβισμό των κορδονιών των ενδυμάτων σε τσουλήθρες, πόρτες, δέντρα και άλλα σημεία. Έχουν επίσης καταγραφεί περιπτώσεις όπου, ελαστικά κορδόνια τραβηχτήκαν και εκσφενδονίστηκαν προκαλώντας τραυματισμούς στο πρόσωπο και σε άλλα σημεία του σώματος.

**ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΤΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ.** Λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη τους πιο πάνω κινδύνους και ενόψει της έναρξης της νέας σχολικής χρονιάς όπου στην αγορά διατίθεται πλήθος νέων παιδικών ενδυμάτων, η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών άρχισε να πραγματοποιεί εκστρατεία κατά την περίοδο 29/8/2016 - 30/9/2016. Αναμένεται ότι θα ελεγχθούν πέραν των 100 σημείων παγκύπρια με σκοπό τον εντοπισμό και απόσυρση επικίνδυνων παιδικών ενδυμάτων και θα γίνει επίσης ενημέρωση των οικονομικών φορέων.

Στο πλαίσιο της εκστρατείας, έχει ετοιμαστεί ενημερωτικό έντυπο, με τίτλο «Παιδικά Ενδύματα - Συμβουλές στους Καταναλωτές» με αναλυτικές πληροφορίες

Παράλληλα οι καταναλωτές μπορούν να αποτείνονται στην υπηρεσία για να λάβουν πληροφορίες ή να προβούν σε καταγγελία σε περίπτωση που εντοπίσουν ακατάλληλα προϊόντα.

- Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας 22867309
- Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού 25819150
- Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου 24816160
- Επαρχιακό Γραφείο Πάφου 26804613




# Μείωση 12,7% των εγγεγραμμένων ανέργων τον Αύγουστο

Καλό οιωνό αποτελεί η ετήσια μείωση του αριθμού των εγγεγραμμένων ανέργων τον Αύγουστο σε ποσοστό 12,7%.

Σύμφωνα με τη Στατιστική Υπηρεσία ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων στο τέλος Αυγούστου 2016, έφτασε τα 35.786 πρόσωπα.

Με βάση τα διορθωμένα στοιχεία για εποχικές διακυμάνσεις που δείχνουν την τάση της ανεργίας, ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων τον Αύγουστο 2016 μειώθηκε στα 37.244 πρόσωπα σε σύγκριση με 37.262 τον προηγούμενο μήνα.

Σε σύγκριση με τον Αύγουστο του 2015 σημειώθηκε μείωση 5.202 προσώπων ή 12,7% που αποδίδεται κυρίως στους τομείς των κατασκευών (μείωση 1.262 ανέργων), της μεταποίησης (μείωση 743), του εμπορίου (μείωση 694), των δραστηριοτήτων υπηρεσιών παροχής καταλύματος και υπηρεσιών εστίασης (μείωση 583), της δημόσιας διοίκησης (μείωση 523), των μεταφορών (μείωση 497) και στους νεοεισερχόμενους στην αγορά εργασίας (μείωση 733).



# Με τιμές ήρωα κηδεύτηκε ο καταδρομέας Θανάσης Ζαφειρίου

**Σε ιδιαίτερα φορτισμένη συγκινησιακά ατμόσφαιρα πλήθος κόσμου απηύθυνε το τελευταίο αντίο στον Αθανάσιο Ζαφειρίου, τον μοναδικό επιζώντα καταδρομέα σ΄ένα από τα Noratlas που συμμετείχαν στην επιχείρηση ΝΙΚΗ στην Κύπρο την πρώτη μέρα της Τουρκικής εισβολής το 1974.**

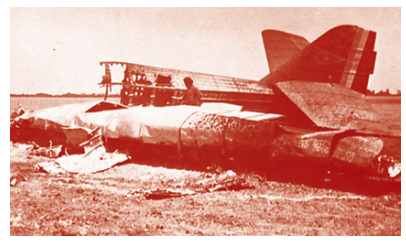
Η κηδεία του Α. Ζαφειρίου τελέσθηκε με τιμές ήρωα μετά από εντολή του Έλληνα Υπουργού Εθνικής Άμυνας Πάνου Καμμένου ενώ το φέρετρό του κάλυπταν η ελληνική και η κυπριακή σημαία.

Στην εξόδιο ακολουθία που έλαβε χώρα στον Ιερό Ναό Αγίου Γεωργίου, στο Φίλυρο του Δήμου Πυλαίας - Χορτιάτη στη Θεσσαλονίκη, τον Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας εκπροσώπησε ο Πρέσβης της Κύπρου στην Αθήνα Κυριάκος Κενεβέζος συνοδευόμενος από τον Πρόξενο της Κύπρου στη Θεσσαλονίκη Αντώνη Μανδρίτη ενώ τον Πρόεδρο της Κυπριακής Βουλής Δημήτρη Συλλούρη εκπροσώπησε ο τέως Πρόεδρος της Βουλής Γιαννάκης Ομήρου. Πολυπληθής ήταν η παρουσία της κυπριακής παροικίας στη Θεσσαλονίκη με την οποία ο Α. Ζαφειρίου είχε στενές σχέσεις καθώς ήταν και επίτιμο μέλος της Κυπριακής Εστίας Βορείου Ελλάδος

Ο κ. Ομήρου εκφώνησε επικήδειο λόγο στον οποίο, μεταξύ άλλων, εξήρε τον ηρωισμό και τη θυσία του θανόντος αλλά και των Ελλήνων που χάθηκαν κατά την επιχείρηση ΝΙΚΗ τις μαύρες ώρες της τουρκικής εισβολής στην Κύπρο. Και επισήμανε ότι η θυσία αυτή καθιστά ακόμη πιο επιτακτική την προσήλωση στον αγώνα για την εξεύρεση δίκαιης για όλον τον κυπριακό λαό λύσης ενώ υπογράμμισε ότι άνθρωποι σαν τον Α. Ζαφειρίου με τέτοιες ηρωικές πράξεις παραμένουν αθάνατοι.

Εκ μέρους του ελληνικού υπουργείου Εθνικής Άμυνας επικήδειο εκφώνησε ο Διοικητής της Στρατιάς της Λάρισας, Ηλίας Λιοντάρης



ενώ για τον εκλιπόντα μίλησε και ο Μητροπολίτης Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως που τέλεσε την ακολουθία. Ο Θ. Ζαφειρίου απεβίωσε τα ξημερώματα της περασμένης Παρασκευής. Νοσηλευόταν με σοβαρά προβλήματα στο 424 Στρατιωτικό Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης, αφού μετά τον τραυματισμό του είχε μείνει ανάπηρος.Το 1974 είχε γλυτώσει τον θάνατο, όταν πήδηξε χωρίς αλεξίπτωτο από το αεροσκάφος το οποίο δεχόταν φίλια πυρά κατά την επιχείρηση προσγείωσής του στο αεροδρόμιο Λευκωσίας.

## Ένα ευχαριστώ για αντίο, στον Θανάση Ζαφειρίου

**Ανδρέας Φ. Μάτσας,** γ.γ. ΣΕΚ

«Πολέμησε» την κατοχή εμπνέοντας τους νεοσύλλεκτους καταδρομείς, μέσα από το δικό του βίωμα και πάθος για λευτεριά. Ο λόγος του αποτύπωνε την ένταση των στιγμών που έζησε μέσα στο φλεγόμενο Νοράτλας, εκείνο το βράδυ της «ατυχούς συγκυρίας». Το βλέμμα του σπινθηροβολούσε τις στιγμές της πτώσης, αντιπροσώπευε τα υπόλοιπα παλικάρια που δεν επέζησαν και σκιαγραφούσε τη δίψα για τη μάχη που δεν έγινε ποτέ.

17χρόνων, σχεδόν, νεοσύλλεκτος καταδρομέας στο Κέντρο Εκπαίδευσης Μονάδων Καταδρομών (ΚΕΜΚ) τότε, κρατώ αυτή την εικόνα, την αποτύπωση της χαλκευμένης αιμάζουσας λεβεντιάς, στο μυαλό μου. Θυμάμαι τον άνθρωπο που αγάπησε την Κύπρο και τον Ελληνισμό στο σύνολο του, ως αξία διαχρονικού αγώνα για λευτεριά. «Αγωνιστείτε με θάρρος και δύναμη» μας είχε προστάξει, με παραστατικότητα και ένταση, επισκεπτόμενος το ΚΕΜΚ και νουθετώντας, δια του παραδείγματος, τις εφηβικές τότε ψυχές μας.

Σήμερα, πολλά χρόνια μετά και με αφορμή την αποδήμησή τους εις Κύριον, οφείλουμε ένα στερνό αντίο και ένα νοερό ευχαριστώ για όλα όσα συμβολίζουν οι πράξεις και ο λόγος του – η ευγένεια της ψυχής, περιμένοντας την ανεύρεση και την ταφή όλων των συναγωνιστών του, έτσι ώστε όλοι μαζί από ψηλά να μας προστάζουν και να μας «καθοδηγούν» για την ανάγκη διατήρησης της αξιοπρέπειάς μας και τη διεκδίκηση της πραγματικής λευτεριάς, ως οφειλή προς τους νεκρούς και τις επερχόμενες γενιές.