ERG_1-1_inn_1 10/25/16 10:59 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2923
ΤΙΜΗ 0.70€

ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΣΕΚ

*Την Τρίτη **1η Νοεμβρίου 2016 στις 10 το πρωί** θα πραγματοποιηθεί συνεδρία του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ.*

Πρόκειται για την πρώτη συνεδρία του Γενικού Συμβουλίου υπό τη νέα Γενική Γραμματεία που εξελέγη από το 28ο Πακύπριο Συνέδριο της ΣΕΚ το οποίο πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Μάιο. Η συνεδρία θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα «Μάρκου Δράκου» στο μέγαρο της ΣΕΚ στο Στρόβολο.

Θέματα:

- *Οργανωτικές καταστάσεις οκταμήνου 2016*
- *Οικονομικές καταστάσεις οκταμήνου 2016*
- *Ενημέρωση για τρέχοντα θέματα.*

ΣΕ ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ Η ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Σιγά αλλά σταθερά η Κυπριακή οικονομία άρχισε να βγάζει αύρα θετικότητας. Παρά ταύτα, η απόλυτη εξάρτηση από το πετρέλαιο και τα Μη Εξυπηρετούμενα Δάνεια (ΜΕΔ) αποτελούν ωρολογιακή βόμβα. **(Σελ. 9, 10)**

ΣΤΟ ΣΤΟΧΑΣΤΡΟ Η ΑΔΗΛΩΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εντείνονται οι επιθεωρήσεις για καταπολέμηση της οργιάζουσας αδήλωτης εργασίας. Το νομοσχέδιο που αποσκοπεί στην πάταξη της παράνομης απασχόλησης σύντομα θα βρίσκεται στη Βουλή. **(Σελ. 4)**

1944-2016: 72 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΙ ΕΘΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ



Στις 29 Οκτωβρίου 1944 συστάθηκε η Συνομοσπονδία Εργατών Κύπρου υλοποιώντας το όραμα των ιδρυτών της για τη δημιουργία Ελεύθερων Συνδικάτων που να εξυπηρετούν τα εργατικά και κοινωνικά συμφέροντα χωρίς εξωσυνδικαλιστικές παρεμβάσεις και επιρροές.

Από την ίδρυση της μέχρι σήμερα, η ΣΕΚ βρίσκεται συνεχώς στην πρώτη γραμμή των Εθνικών, Εργατικών και Κοινωνικών αγώνων του λαού μας.

Η ΣΕΚ υπήρξε η ραχοκοκκαλιά και το προπύργιο του Εθνικοαπελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 55-59. Από την ίδρυση της Κυπριακής Δημοκρατίας και μετέπειτα, καταγράφει ανοδική πορεία σε όλα τα επίπεδα των δραστηριοτήτων της.

Σήμερα, η ΣΕΚ είναι η μεγαλύτερη και μαζικότερη οργάνωση του τόπου κρατώντας σταθερά τα σκήπτρα του συνδικαλισμού στην Κύπρο. Είναι ενεργό μέλος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων συμμετέχοντας ανελλιπώς στις διαδικασίες του Κοινωνικού Διαλόγου στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Επίσης είναι ενεργό μέλος της Διεθνούς Συνδικαλιστικής Συνομοσπονδίας.

● Δέσμη εισηγήσεων ΣΕΚ για φορολογικές αλλαγές

ΩΡΑ ΓΙΑ ΦΟΡΟΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΠΑΤΑΞΗ ΤΗΣ ΦΟΡΟΔΙΑΦΥΓΗΣ

✔ Πολλαπλά οφέλη για την πραγματική οικονομία, για τα νοικοκυριά και την κοινωνία ευρύτερα

✔ Αναθεώρηση φορολογικών κλιμάκων φυσικών προσώπων με αιχμή την ανακούφιση των μισθωτών

Η ΣΕΚ πιστεύει ότι ήλθε η ώρα της γενικής φορολογικής μεταρρύθμισης που θα ανακουφίζει τους βαρυφορτωμένους πολίτες και θα δίνει ώθηση στην πραγματική οικονομία. Προς τούτο, ο γ.γ. **Ανδρέας Φ. Μάτσας** με επιστολή του προς τον υπουργό Οικονομικών **Χάρη Γεωργιάδη,** ζήτησε την τάχιστη έναρξη Κοινωνικού Διαλόγου. Παράλληλα, επιβάλλεται η υιοθέτηση μέτρων για πάταξη της οργιάζουσας φοροδιαφυγής και ενίσχυσης της εισπρακτικής ικανότητας του κράτους. **(Σελ. 3)**





Μείωση φορολογίας τόκων καταθέσεων

Μείωση Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ)

Μέτρα για εφαρμογή πράσινης φορολογίας

Καλλιέργεια φορολογικής συνείδησης



Πάταξη της οργιάζουσας φοροδιαφυγής





Επείγει η προστασία των καταναλωτών

Οι πολιτικές προστασίας των καταναλωτών μέσα από την ενίσχυση του ανταγωνισμού και τον περιορισμό της αισχροκέρδειας πρέπει να αποτελούν για το κράτος ύψιστη και μέγιστη προτεραιότητα, όπως αποφάνθηκε και το 28ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΣΕΚ που πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Μάιο.

Επειδή στην καθημερινή επικαιρότητα εμφανίζονται ή και επανέρχονται αρκετά ζητήματα που αφορούν τους καταναλωτές, όπως είναι π.χ. η ακρίβεια και η εκμετάλλευση που υπάρχει στις κλειστές αγορές, η ΣΕΚ καλεί εκ νέου την κυβέρνηση να λάβει ανάμεσα σ' άλλα και τα εξής μέτρα:

• Να συνέρχεται πιο τακτικά η Συμβουλευτική Επιτροπή Καταναλωτών η οποία λειτουργεί υπό την εποπτεία του εκάστοτε υπουργού Εμπορίου.

• Να στελεχωθεί και να ενισχυθεί με το απαραίτητο και καλά καταρτισμένο προσωπικό η Επιτροπή Προστασίας του Ανταγωνισμού (ΕΠΑ), η οποία οφείλει να επισπεύσει τη μελέτη των καταγγελιών που βρίσκονται ενώπιον της, σύμφωνα με τις οποίες υπάρχουν

● Θερίζει η ακρίβεια στις κλειστές αγορές

● Χωλαίνει η λειτουργία της ΕΠΑ

«καρτέλ» σε μια σειρά προϊόντων πρώτης ανάγκης.

• Να αυξηθούν οι ποινές για όσους παράγουν και διοχετεύουν στην αγορά ακατάλληλα προϊόντα. Η αύξηση των ποινών ίσως περιορίσει τον διατροφικό εφιάλτη που μας απειλεί πλέον πάνω σε καθημερινή βάση.

Ιδιαίτερα όσον αφορά τις τιμές στις κλειστές αγορές, όπως είναι π.χ. τα κυλικεία στα γήπεδα, αεροδρόμια, λιμάνια, οι χώροι στάθμευσης κ.λ.π. πρέπει να δοθεί σοβαρή προσοχή γιατί εδώ μιλούμε όχι για ακρίβεια, αλλά για αισχροκέρδεια του χειρίστου είδους.

Η ΣΕΚ έθεσε το θέμα σε αρμόδια σύσκεψη που έγινε αρχές Οκτωβρίου 2016 στο υπουργείο Εμπορίου και αναμένει από τον αρμόδιο υπουργό να επιληφθεί του θέματος με τρόπο που να τερματίζεται η κάθε είδους τιμολογιακή αταξία.

Αυτό απαιτεί το συμφέρον των καταναλωτών. Όσοι δραστηριοποιούνται στις λεγόμενες κλειστές αγορές πρέπει να γνωρίζουν πως ελεύθερη αγορά δεν σημαίνει κλοπή και ασυδοσία.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 10/25/16 10:32 AM Page 1

Η εφαρμογή του Γε.Σ.Υ ως βαρόμετρο αξιοπιστίας του πολιτικού συστήματος

• . Εναπόκειται στον πρόεδρο Αναστασιάδη να δοξασθεί κοινωνικά μέσω της εφαρμογής του Γενικού Σχεδίου Υγείας

• Τα κόμματα καλούνται να αποδείξουν ξεκάθαρα ότι είναι υπηρέτες των πολιτών και όχι των κάθε λογής καρχαριών



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

Ύστερα από δυστοκία πολλών μηνών ή και χρόνων, βρίσκονται στη Βουλή τα περιβόητα νομοσχέδια που αφορούν στο Γε.Σ.Υ και την αυτονόμηση των δημοσίων νοσηλευτηρίων. Γνωρίζοντας πολύ καλά το «καρκινογόνο» και μακρόχρονο οδοιπορικό του Γε.Σ.Υ, θεωρώ ότι η Τετάρτη 19 Οκτωβρίου 2016 ημέρα κατά την οποίαν κατατέθηκαν τα εν λόγω νομοσχέδια στο νομοθετικό σώμα, μπορεί να γραφτεί στη χρυσή, σελίδα της κοινωνικής ιστορίας της Κυπριακής Δημοκρατίας. Αυτό φυσικά θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από τη βούληση της Πολιτείας να απαλλαγεί επιτέλους από τα σύνδρομα της χρόνιας διαπλοκής εφαρμόζοντας ένα καθολικό, σύγχρονο και ποιοτικό σύστημα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης που να τιμά την Κύπρο και το λαό της. Λαμβάνοντας υπόψιν ότι στην Κύπρο του σήμερα τα διαπλεκόμενα συμφέροντα εξακολουθούν να μεγαλουργούν, προκρίνω ότι δεν είναι σίγουρο αν θα πετύχει το εγχείρημα για εφαρμογή του Γ.ε.Σ.Υ στα τεθέντα χρονοδιαγράμματα της επόμενης τετραετίας. Το μόνο σίγουρο είναι ότι ο νύν υπουργός Υγείας **Γιώργος Παμπορίδης** επέδειξε πρωτοφανή τόλμη και αποφασιστικότητα στην υπόθεση του Γε.Σ.Υ στέλλοντας μηνύματα αισιοδοξίας.

Η ξεκάθαρη πρόθεση του για μετωπική σύγκρουση με κατεστημένα δεκαετιών και η διαφαινόμενη σταθερή στήριξη που τυγχάνει από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και τα κοινοβουλευτικά κμματα, ο δρόμος για το Γε.Σ.Υ ανοίγει διάπλατα. Όμως, το σημαντικότερο όπλο που έχει στα χέρια του ο υπουργός και γενικότερα η κυβέρνηση είναι η ολόθερμη καθολική στήριξη που του παρέχει σύσσωμη η κοινωνία των πολιτών. Μέσα σαυτό το σκηνικό το αύριο για τον τομέα της Υγείας προβάλλει ρόδινο. Ωστόσο, τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά όσο φαίνονται. Η ωμή πραγματικότητα συνηγορεί ότι τα οικονομικά και άλλα αλλά συμφέροντα στην Κύπρο ενεργούν με τέτοιο απρόβλεπτο τρόπο που ανά πάσαν στιγμή μπορούν να δυναμιτίσουν την καταβαλλόμενη προσπάθεια. Αυτό δεν ούτε σχήμα λόγου, ούτε απλή κινδυνολογία. Είναι η φρικτή εμπειρία των 56 χρονης διαδρομής της Κυπριακής Δημοκρατίας η οποία, δυστυχώς, εξακολουθεί να κινείται στον αστερισμό της διαπλοκής και της διαφθοράς. Του λόγου το αληθές επιβεβαιώνει η δημόσια τοποθέτηση του Γιώργου Παμπορίδη λίγο μετά την ανάληψη των καθηκόντων του που μίλησε **«για ομερτά και τεράστια διαπλεκόμενα συμφέροντα στο χώρο της Υγείας».**

Έχοντας αυτά κατά νουν φρονούμεν ότι οι πολιτικές δυνάμεις που φέρουν άλλες περισσότερο και άλλες λιγότερο την ευθύνη για την θλιβερή κατάντια και την ντροπιαστική εικόνα του τομέα της Υγείας στην Κύπρο, θα αρθούν στο ύψος των περιστάσεων και θα συσκεφθούν εθνικά με γνώμονα το δημόσιο συμφέρον σε ένα θέμα ύψιστης κοινωνικής σημασίας. Τούτη την ώρα ας συνειδητοποιήσουν όλοι οι κομματικοί , πολιτειακοί και δημόσιοι άρχοντες μηδενός εξαιρουμένου ότι τα ψέματα έχουν τελειώσει. Ο κατακρεουργημένος λαός που συνθλίβεται εδώ και χρόνια στην μέγγενη των πολιτικών καιροσκόπων και των οικονομικών κερδοκόπων, προσδοκεί ότι σύντομα θα νοιώσει ανακούφιση και περήφανεια μέσω της λειτουργίας του Γε.Σ.Υ. Και για να ξηγούμαστε, μονοασφαλιστικού ΓεΣΥ, μακριά από πολυασφαλιστικές πινελιές με κοντινό φόντο τις ασφαλιστικές εταιρείες και στο βάθος τους αδίστακτους τραπεζίτες οι οποίοι συνεπικουρούμενοι από πολιτικούς αλητάμπουρες , έχουν σύρει τον τόπο στην άβυσσο. Φρονούμεν ότι τούτη την ώρα εναποκειται στον Πρόεδρο Αναστασιάδη να δώσει δείγματα γραφής για τον κοινωνικό του πατριωτισμό κωφεύοντας στις σειρήνες της διαπλοκής που θέλουν να συνεχίσουν να έχουν μερτικό στα δίς που δαπανώνται στον νευραλγικό τομέα της Υγείας σε βάρος των συμφερόντων της κοινωνίας. Το φορτίο βεβαίως βαραίνει και τα κοινοβουλευτικά κόμματα τα οποία ανεξάρτητα με την ερμαφρόδιτη στάση τους στο παρελθόν, καλούνται τώρα να συγκρουσθούν με τα κάθε λογής διαπλεκόμενα συμφέροντα που λυμαίνονται την Υγεία.

Είναι βέβαιον ότι ο οδικός χάρτης για εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας μέχρι το 2020 όπως συμφωνήθηκε στη σύσκεψη ανωτάτου επιπέδου στο προεδρικό στις 13 παρελθόντος Σεπτεμβρίου, θα φιγουράρει στον κατάλογο των υψηλών προτεραιοτήτων των πολιτών στους επόμενους μήνες. Είναι δε απολύτως βέβαιον ότι αυτή τη φορά οιπολίτες – ψηφοφόροι δεν πρόκειται να συγχωρήσουν αυτούς που θα συνεχίσουν να παίξουν ξανά με το ύψιστο αγαθό της υγείας. Ακόμη είναι ηλίου φαεινότερον ότι εφαρμογή ή όχι του Γε.Σ.Υ. θα προκρίνει σε τούτη την αδυσώπητη συγκυρία την όση απέμεινε αξιοπιστία του πολιτικού συστήματος. Δηλαδή, θα κρίνει κατά πόσον το κομματικό σύστημα παραμένει αιχμάλωτο στα γρανάζια της διαπλοκής και της διαφθοράς ή κατά πόσον εισέρχεται στον αστερισμό του ορθολογιστικού πολιτικού βίου.

Η εθισμένη δημόσια υπηρεσία και η εξοικονόμηση των δημόσιων οικονομικών

Δεν είμαι σίγουρη αν άκουσα σωστά τον πιο πάνω όρο Εθισμένη Δημόσια Υπηρεσία που βγήκε από το στόμα του υπουργού Οικονομικών **Χάρη Γεωργιάδη** σε πρωινή εκπομπή την περασμένη εβδομάδα, προσπαθώντας να εξηγήσει τη μανία κάποιων δημόσιων Τμημάτων να απαιτούν συνεχώς να ενισχυθούν με επιπρόσθετο προσωπικό.

Εντελώς δικαιολογημένος ένας Υπουργός Οικονομικών να επιδιώκει πάση θυσία την ορθή διαχείριση των δημόσιων οικονομικών τα οποία δυστυχώς διαχρονικά είχε διαφανεί κάποιοι τα σκορπούσαν ασύστολα.



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

Με την οικονομική μας εξαθλίωση και την έφοδο των τεχνοκρατών της Τρόικα όλοι συνειδητοποιήσαμε πως η βρωμιά και η δυσωδία σε πολλούς τομείς της οικονομίας ήταν πολύ καλά κρυμμένη και πως το σύστημα ήταν τρύπιο και έμπαζε από παντού.

Ειδικότερα μετά το ισοπεδωτικό κούρεμα καταθέσεων, που οδήγησε στην απελπισία πολλούς καταθέτες όλοι συνειδητοποίησαν πως τα διαπλεκόμενα συμφέροντα ήταν πανταχού παρών και πως κάποιοι αν και έτρωγαν με χρυσά κουτάλια παρέμειναν διαχρονικά αχόρταγοι.

Έλα όμως που κάποιοι θεσμοί θα πρέπει να ενισχυθούν σημαντικά ώστε να μπορούν να επιτελούν καθημερινά το χρέος τους και να προστατεύουν τον πολίτη και την κοινωνία από τους επιτήδειους.

Δεν νοείται για παράδειγμα μια κοινωνία που θέλει να εξυγιανθεί να στερείται μιας αποτελεσματικής ελεγκτικής υπηρεσίας η οποία ουσιαστικά έχει χρέος να βάζει τον δάκτυλον επί των τύπων των ήλων και χωρίς φόβο να τραβά το αυτί όχι μόνο σε αυτούς που θέλουν να πλουτίσουν σε μια νύχτα αλλά και σε αυτούς που έχουν στις προθέσεις τους να εκμεταλλευτούν τα όποια κενά του συστήματος.

• Η ενίσχυση της Ελεγκτικής και Νομικής Υπηρεσίας προβάλλει ως αδήριτη ανάγκη για πάταξη της διαφθοράς και της διαπλοκής

Νομική Υπηρεσία, Ελεγκτική Υπηρεσία αλλά και θεσμοί οι οποίοι πρέπει να διασφαλίσουν πως τα λάθη του παρελθόντος δεν θα επαναληφθούν και πως δημόσιοι λειτουργοί που εφαρμόζουν τα νόμιμα δεν έχουν να φοβηθούν τίποτα θα πρέπει να ενισχύονται χωρίς κανένα δισταγμό.

Φαίνεται πως το ανθρώπινο είδος των ικανών και παράλληλα τίμιων τείνει να εκλείψει. Το ήθος και την τιμιότητα την αποδεικνύει κάποιος που ενώ του δίδεται η ευκαιρία να εκμεταλλευτεί καταστάσεις **στέκεται στο ύψος των περιστάσεων.**

Το κράτος όπως θα πρέπει να διασφαλίζει πως δεν θα αφήνει κανένα δρόμο ή παράδρομο ανοικτό για να αποδείξει κάποιος το ήθος του.

Μόνο έτσι θα πάμε μπροστά. Διαφορετικά αν διατηρούμε ξεγυμνωμένους θεσμούς καμιά εξοικονόμηση δεν μπορεί να επιτευχθεί γιατί απλά οι επιτήδειοι και οι δολοπλόκοι θα πρέπει να παρομοιαστούν, με τη λερναία ύδρα.

Κόβεις το ένα κεφάλι και ξεπετάγονται άλλα τόσα.

Συνεπώς πολύπλευρο το κεφάλαιο της ορθής διαχείρισης του δημόσιου πλούτου. Επειδή κάποιες φορές η εξοικονόμηση μπορεί να κοστίσει πολύ ακριβά.

«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 10/25/16 10:32 AM Page 1

Ευκαιρία απασχόλησης στα εκλογικά κέντρα για άνεργους πτυχιούχους

Η Κεντρική Υπηρεσία Εκλογών της Κυπριακής Δημοκρατίας ανακοινώνει την ενεργοποίηση της ιστοσελίδας **aps.elections.moi.gov.cy**, μέσω της οποίας μπορούν οι δημόσιοι λειτουργοί και άνεργοι πτυχιούχοι να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους για να στελεχώσουν τα εκλογικά κέντρα των Δημοτικών / Κοινοτικών Εκλογών της 18ης Δεκεμβρίου, 2016.

Η ιστοσελίδα θα είναι ενεργοποιημένη μέχρι τα μεσάνυκτα της Δευτέρας, 7 Νοεμβρίου 2016. Δήλωση μπορούν να υποβάλουν μόνο όσοι είναι εγγεγραμμένοι στον εκλογικό κατάλογο.

Σε ό,τι αφορά στους άνεργους πτυχιούχους, σημειώνεται ότι τη δήλωση μπορούν να υποβάλουν μόνο όσοι είναι εγγεγραμμένοι άνεργοι πτυχιούχοι στο Τμήμα Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Σημειώνεται περαιτέρω ότι δεν θα γίνουν δεκτές έντυπες δηλώσεις.



ΣΕΚ: Ωρίμασε η ώρα για φορολογική μεταρρύθμιση



Η ΣΕΚ πιστεύει ότι ωρίμασε η ώρα για φορολογική μεταρρύθμιση. Προς τούτο, θα πρέπει σύντομα να αρχίσει Κοινωνικός Διάλογος που θα καταπιαστεί με καίριες πτυχές του θέματος όπως:

1. Οι κλίμακες της φορολογίας του εισοδήματος.

2. Η δυνατότητα σταδιακής μείωσης του Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ) ο οποίος μεσούσης της κρίσης – εκτάκτως – αυξήθηκε

√ Θα ανασάνουν οι πολίτες και θα βοηθηθεί η πραγματική οικονομία

από το 15% στο 17% και ύστερα στο 19%. (Βρίσκεται στο 19% από τον Ιανουάριο του 2014).

3. Η φορολογική ελάφρυνση των καυσίμων τα οποία αποτελούν πρώτη ύλη παραγωγής και στα οποία επιβάλλεται και φόρος κατανάλωσης και ΦΠΑ.

4. Η δυνατότητα μείωσης της φορολογίας ύψους 30% που επιβάλλεται στα έσοδα από τόκους που απολαμβάνουν οι πολίτες επί των καταθέσεων τους. Η αποταμίευση αποτελεί ευλογία, όμως αυτή η υψηλή φορολογία, λειτουργεί τιμωρητικά προς τους καταθέτες, ιδιαίτερα προς όλους εκείνους τους συνταξιούχους που με χίλιες στερήσεις φύλαξαν κάποια λεφτά για τα δύσκολα τους χρόνια.

5. Η μελέτη εισαγωγής πράσινης φορολογίας, όπως υποστηρίζει και το Κέντρο Οικονομικών Ερευνών (ΚΟΕ) του Πανεπιστημίου Κύπρου. Η πράσινη φορολογία ελαχιστοποιεί το εργατικό κόστος, δημιουργεί θέσεις απασχόλησης και φορολογεί όσους ρυπαίνουν ή κατασπαταλούν τους φυσικούς πόρους.

6. Η τροποποίηση της νομοθεσίας ώστε οι εργοδότες που αποκόπτουν φόρο εισοδήματος από το προσωπικό τους, να είναι και νομικά υπεύθυνοι για την έγκαιρη καταβολή των συγκεκριμένων αποκοπών στις Φορολογικές Αρχές.

7. Η υιοθέτηση εκστρατείας για δημιουργία φορολογικής συνείδησης.

8. Πέραν των πιο πάνω, η ΣΕΚ είναι έτοιμη στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου να συζητήσει θέματα που στοχεύουν στην πάταξη της φοροδιαφυγής και στην ενίσχυση των πολιτικών για βελτίωση της εισπρακτικής ικανότητας του κράτους, το οποίο έχει να λαμβάνει από καθυστερημένους φόρους ποσά που ξεπερνούν το 1 δισ. ευρώ.

ΙΔΡΥΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ (ΙΚΕΜ-ΣΕΚ)

ΙΚΕΜ ΣΕΚ

Το Ίδρυμα Κοινωνικών και Εργατικών Μελετών, ΙΚΕΜ-ΣΕΚ, σας προσκαλεί στην εκδήλωση με θέμα

«ΓΕΣΥ ώρα ευθύνης»

η οποία θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ (Λεωφόρος Στροβόλου 11, Στρόβολος) στις 10 Νοεμβρίου 2016 και ώρα 5.00μ.μ. (διάρκεια εκδήλωσης 90 λεπτά)

Κύριος ομιλητής: **Γιώργος Παμπορίδης**, υπουργός Υγείας
Ομιλητές: **Μιχάλης Μιχαήλ**, Αναπληρωτής γ.γ. ΣΕΚ
Θωμάς Αντωνίου, Πρόεδρος Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας
Μάριος Κουλούμας, Πρόεδρος Παγκύπριας Ομοσπονδίας Συνδέσμων Πασχόντων και Φίλων
Συντονίζει: **Χρίστος Καρύδης**
Χορηγός επικοινωνίας: **ΡΙΚ**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ

Είσαι εργοδότης/εργοδότρια; Είσαι εργαζόμενος/εργαζόμενη;

Έχεις δικαιώματα και υποχρεώσεις!

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΤΩΡΑ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΣΩΣΤΑ

Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων – 22803100/24817800/25819440/26822614 www.mlsi.gov.cy/dlr

Τμήμα Εργασίας – 22403000/25827350/24805312/26821666 www.mlsi.gov.cy/dl

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας – 22879191/25827800/24805327/26822715/23819750 www.mlsi.gov.cy/dli

Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων – 22009009 www.mlsi.gov.cy/sid

Την εκστρατεία στηρίζουν οι: ΟΕΒ, ΚΕΒΕ, ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ

34ο ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΤΣΑΙ

Επιτυχέστατη η εκδήλωση του Σωματείου Ξενοδοχοϋπαλλήλων και του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Αμμοχώστου

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 19 Οκτωβρίου 2016 στο ξενοδοχείο NISSI BEACH HOTEL στην Αγία Νάπα το 34ον ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΤΣΑΙ το οποίο διοργανώνει το Σωματείο Ξενοδοχοϋπαλλήλων ΣΕΚ Αμμοχώστου σε συνεργασία με το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Αμμοχώστου.







Την εκδήλωση άνοιξε με χαιρετισμό του ο **Σταύρος Χαραλάμπους** οργανωτικός γραμματέας του σωματείου Ξενοδοχειακών. Ακολούθησε εισαγωγική ομιλία από τη **Νίκη Χαλαμάντουρου,** Επαρχιακή Γραμματέα του Τμήματος Εργαζομένων γυναικών ΣΕΚ Αμμοχώστου. Στη συνέχεια παρουσιάστηκε επίδειξη μακιγιάζ του COLORESCIENCE MINERAL MAKE-UP από τον γνωστό make-up artist Valentino σε συνεργασία με την Μαρία Σταυρούλλη.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με παρουσίαση από την κ. Μιράντα Σιδερά, Κοινωνική Επιστήμονα με θέμα «Παράτα την άρνηση και την μιζέρια, Φέρε επιτέλους χαρά στην ζωή σου». Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο επαρχιακός γραμματέας **Γιώργος Καράς** και η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ **Δέσπω Ησαϊα**.

Η ΣΕΚ Αμμοχώστου ευχαριστεί τη διεύθυνση του ξενοδοχείου NISSI BEACH για την δωρεάν παραχώρηση της αίθουσας, την δωρεάν παραχώρηση χυμών και ποτών καθώς και όλα τα ξενοδοχεία και φίλους που προσέφεραν γλυκά και αλμυρά για την εκδήλωση.

ΚΛΗΡΩΣΗ

Η εκδήλωση έκλεισε με κλήρωση δώρων, οι τυχεροί αριθμοί είναι οι κάτωθι:

0018, 0257, 0414, 0444, 0484, 0489, 0490, 0498, 0528, 0733, 0734, 0899, 0947, 0987, 1041, 1079, 1087, 1108.Όλες οι εισπράξεις θα διατεθούν για φιλανθρωπικούς σκοπούς σε ιδρύματα της ελεύθερης περιοχής Αμμοχώστου και σε οικογένειες που έχουν ανάγκη.

ERG_4-4_inn_13 10/25/16 10:32 AM Page 1

• Πληθαίνουν οι καταγγελίες ηλεκτρονικών θυμάτων

Νέες μορφές απάτης στο διαδίκτυο

Αυξάνονται και ... πληθύνονται οι απατεώνες του διαδυχτίου που αλιεύουν, τώρα με πιο έξυπνους τρόπους τα υποψήφια θύματα τους. Το Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος το τελευταίο διάστημα, δέχεται αρκετές νέες καταγγελίες τηλεφωνικής απάτης, όπου επιτήδειοι, εγκληματίες του κυβερνοχώρου ισχυρίζονται, ότι είναι της εταιρείας Microsoft από το εξωτερικό και καθοδηγούν τους χρήστες σε ενέργειες που πιθανόν να οδηγήσουν σε υποκλοπή δεδομένων ή τραπεζικών στοιχείων. Η Αστυνομία κάνει έκκληση στο κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό.

• Η αστυνομία καλεί το κοινό σε εγρήγορση

Σε ανακοίνωση της αποκαλύπτει ότι ο τρόπος δράσης των υπόπτων εστιάζεται στα εξής:

Διενεργούν κλήσεις σε συνδρομητές της Κύπρου ως επί το πλείστον σταθερής τηλεφωνίας και παρουσιάζονται ως τεχνικοί του Κέντρου Υποστήριξης της Microsoft.

• Προσφέρονται να βοηθήσουν στην επίλυση προβλημάτων του υπολογιστή, για αφαίρεση δήθεν κακόβουλου λογισμικού (virus) ή ακόμα για να εγκαταστήσουν ειδικό λογισμικό για δήθεν προστασία των δεδομένων.



• Προς τούτο ζητούν απομακρυσμένη πρόσβαση (Remote Access) στον υπολογιστή. Οι απατεώνες, αφού καταφέρουν να γίνουν πειστικοί για τις προθέσεις τους επιχειρώντας ακόμα και να «προβλέψουν» το λειτουργικό σύστημα που χρησιμοποιείται στον υπολογιστή και να αποκτήσουν έτσι την εμπιστοσύνη των θυμάτων τους μέσα από την τεχνική του Social Engineering, οδηγούν τα ανυποψίαστα θύματα σε συγκεκριμένους διαδικτυακούς ιστοχώρους, όπου αποκτούν δυνατότητα απομακρυσμένης πρόσβασης.

ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΗ

Όταν αποκτήσουν πρόσβαση στον υπολογιστή, δυνατόν να προβούν στα ακόλουθα:

• Παραπλανώντας το θύμα ζητούν την ενεργοποίηση συγκεκριμένου συνδέσμου (link), για να εγκαταστήσουν κακόβουλο λογισμικό που θα μπορούσε να αποσπάσει ευαίσθητα δεδομένα όπως, όνομα χρήστη και κωδικούς πρόσβασης, κωδικούς τραπεζικών λογαριασμών κλπ.

• Αποκτούν έλεγχο στον υπολογιστή από μακριά και προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις ώστε ο υπολογιστής καθώς και τα προσωπικά στοιχεία να καθίστανται ευάλωτα.

• Προσβάλλουν τον υπολογιστή με κακόβουλο λογισμικό, που μπλοκάρει όλες τις λειτουργίες του.

• Με ψεύτικες παραστάσεις και τη γνωστή τεχνική εξαπάτησης μέσω του ψαρέματος ζητούν πληροφορίες πιστωτικών καρτών, ώστε να μπορέσουν να χρεώσουν για τη δήθεν εκτέλεση εργασίας υποστήριξης ή πληρωμή κάποιου ποσού για ξεκλείδωμα του υπολογιστή.

• Οδηγούν τα θύματα σε παραπλανητικές ιστοσελίδες και ζητούν να εισαχθούν στοιχεία των πιστωτικών καρτών και άλλα προσωπικά ή τραπεζικά στοιχεία.

Η Αστυνομία καλεί τους πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, να μην ανταποκρίνονται στις κλήσεις αυτές και να μην δίδουν τα στοιχεία τους στους κάθε λογής επιτήδειους.

Οργιάζει η μαύρη εργασία στην Κύπρο

Την ώρα που το νομοσχέδιο για πάταξη της αδήλωτης εργασίας εισέρχεται στην τελική ευθεία για ψήφιση του από τη Βουλή, τα κρούσματα ανασφάλιστης απασχόλησης αυξάνονται. Οι επιθεωρητές του υπουργείου Εργασίας διενεργούν επιθεωρήσεις σε εφταήμερη βάση. Οι έλεγχοι επικεντρώνονται σε εργοτάξια, ξενοδοχεία, ταβέρνες, εστιατόρια, καταστήματα και συνεργεία αυτοκινήτων, προκειμένου να διαπιστώσουν από πρώτο χέρι την έκταση του προβλήματος της μαύρης εργασίας.

Κατά το πρώτο εξάμηνο του 2016 διενεργήθηκαν 3.768 επιθεωρήσεις σε ισάριθμες επιχειρήσεις όπου εργοδοτούνταν 7.808 εργοδοτούμενοι, εκ των οποίων οι 1.265 ήταν «αόρατοι» για τις Υπηρεσίες του Υπουργείου Εργασίας. Με βάση αυτές τις επιθεωρήσεις το ποσοστό της αδήλωτης εργασίας ανήλθε στο 16% σε σχέση με το 17% που αφορούσε σε όλο το 2015.

Η ανασφάλιστη εργασία αγγίζει όλους τους εργαζόμενους ανεξαρτήτως εθνοτικής καταγωγής. Το θλιβερό είναι ότι τον τελευταίο καιρό, μεσούσης της κρίσης και της υψηλής ανεργίας τα κρούσματα καλύπτουν ολοένα και περισσότερο και το ντόπιο εργατικό δυναμικό.

Το εξώδικο πρόστιμο των 200 ευρώ που επιβάλλεται στον παρανομούντα εργοδότη δεν είναι καθόλου αποτρεπτικό με αποτέλεσμα οι επιτήδειοι να συνεχίζουν το αμαρτωλό τους έργο απτόητοι.

Ο ΧΑΡΤΗΣ

Σύμφωνα με τα στοιχεία των επιθεωρήσεων, ο χάρτης της αδήλωτης εργασίας κατά οικονομική δραστηριότητα αποτυπώνεται ως εξής:

Οικοδομική βιομηχανία: διενεργήθηκαν επιθεωρήσεις, σε 2.366 εταιρείες (1.075 στη Λεμεσό, 656 στην Πάφο, 479 στις επαρχίες Λάρνακας και Αμμοχώστου, και 156 στη Λευκωσία). Από το σύνολο των εταιρειών οι 74 δεν ήταν εγγεγραμμένες στις κοινωνικές ασφαλίσεις. Στα εργοτάξια εργοδοτούνταν 1.947 κοινοτικοί εκ των οποίων οι 396 (20,34%) ήταν ανασφάλιστοι. Από τους 358 αλλοδαπούς οι 146 (40,78%) στερούνταν ασφάλισης, ενώ εντοπίστηκαν 39 παράνομοι εργάτες (10,89%). Οι Κύπριοι αριθμούσαν 2.255 εκ των οποίων οι 209 (9,27%) δούλευαν χωρίς ασφάλιση.

Ξενοδοχειακή βιομηχανία: διενεργήθηκαν 42 επιθεωρήσεις, 2 στη Λευκωσία, 10 στη Λεμεσό, 22 στην Πάφο και 8 στις επαρχίες Λάρνακας και Αμμοχώστου. Όλες οι εταιρείες ήταν εγγεγραμμένες στο Τμήμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Από το σύνολο των 466 Ευρωπαίων εργοδοτούμενων οι 70 (15,02%) στερούνταν κοινωνικής ασφάλισης. Σχεδόν πανομοιότυπη είναι η εικόνα για τους Κύπριους. Σε σύνολο 405 ξενοδοχοϋπαλλήλων οι 64 (15,80%) ήταν ανασφάλιστοι. Οι αλλοδαποί ήταν 41 εργαζόμενοι εκ των οποίων οι 6 ανασφάλιστοι (14,63%). Οι επιθεωρητές εντόπισαν και τρεις παράνομους (7,32%).

Κέντρα αναψυχής: διενεργήθηκαν 407 επιθεωρήσεις (36 στη Λευκωσία, 164 στη Λεμεσό, 163 στην Πάφο και 44 στη Λάρνακα και Αμμόχωστο). Από τις 407 εταιρείες οι 16 δεν ήταν εγγεγραμμένες. Οι εταιρείες εργοδοτούσαν 363 εργαζόμενους από χώρες της ΕΕ εκ των οποίων οι 111 (30,58%) ήταν αδήλωτοι. Εργοδοτούσαν, επίσης, 393 Κύπριους εκ των οποίων οι 67 (17,05%) επίσης ήταν ανασφάλιστοι. Εντοπίστηκαν 74 αλλοδαποί εργαζόμενοι με τους 28 να στερούνται ασφάλισης (37,84%). Επίσης, εντοπίστηκαν πέντε παράνομοι αλλοδαποί (6,76).

Άλλες επιχειρήσεις, εμπόριο, εργοστάσια, γραφεία: επιθεωρήθηκαν 953 εταιρείες (505 στη Λευκωσία, 106 στη Λεμεσό, 163 στην Πάφο και 82 στη Λάρνακα και Αμμόχωστο). Από τις 953 εταιρείες οι 37 (3,88%) δεν ήταν δηλωμένες. Σε σύνολο 923 Κυπρίων εργοδοτουμένων οι 89 δεν ήταν δηλωμένοι (9,64%), ενώ στους 357 άλλους Ευρωπαίους οι 54 (15,13%). Στους 101 αλλοδαπούς οι 15 (14,85%) ήταν αδήλωτοι. Εντοπίστηκαν επίσης πέντε παράνομοι εργαζόμενοι (4,95%).

• Στην τελική ευθεία το νομοσχέδιο για πάταξη της αδήλωτης και παράνομης απασχόλησης

• Εντείνονται οι επιθεωρήσεις με επίκεντρο τους τομείς κατασκευών, ξενοδοχείων και εστίασης

ΤΟ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ

Με στόχο την πάταξη της αδήλωτης, ανασφάλιστης αλλά και εν γένει της παράνομης εργασίας, το Υπουργείο Εργασίας έχει διαμορφώσει νομοσχέδιο με το οποίο προτείνεται δέσμη δραστικών μέτρων με αυστηρότερες ποινές για τους παρανομούντες εργοδότες. Προβλέπεται, εισαγωγή διοικητικών προστίμων, δημιουργία ενιαίου σώματος επιθεωρητών για βελτίωση της ελεγκτικής ικανότητας και εισαγωγή μηχανογραφημένων συστημάτων, που θα επιτρέπουν την ανάλυση κινδύνου.



Προτείνεται, επίσης, όπως το βάρος της απόδειξης του χρόνου εργοδότησης ενός εργαζόμενου βαραίνει τον εργοδότη, ο οποίος εντός πέντε εργάσιμων ημερών θα είναι υπόχρεος να τεκμηριώσει την ημερομηνία πρόσληψής του, σε αντίθετη περίπτωση θα λογίζεται ότι ο εργοδοτούμενος απασχολείται για περίοδο ώς και έξι μήνες.

Επίσης, εισάγεται η υποχρέωση του εργοδότη να δηλώνει ηλεκτρονικά τον εργοδοτούμενό του στο Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων τουλάχιστον μία ημέρα πριν από την έναρξη της απασχόλησής του. Επιπλέον, το Υπουργείο Εργασίας θα έχει τη δυνατότητα να αξιώσει την καταβολή εισφορών στο Ταμείο για χρονική προηγούμενη περίοδο μέχρι και έξι μήνες από την ημέρα διαπίστωσης ότι ένας εργαζόμενος δεν είναι εγγεγραμμένος στο μητρώο κοινωνικών ασφαλίσεων.

ΕΝΙΑΙΑ ΑΡΧΗ

Ουσιαστικές αλλαγές επέρχονται και στο πεδίο της επιθεώρησης. Βέλγοι τεχνοκράτες από τους οποίους το Υπουργείο Εργασίας ζήτησε την τεχνογνωσία τους, προτείνουν τη σύσταση ενιαίας αρχής για την επιθεώρηση της εργασίας, που θα συντονίζει τις επιθεωρήσεις και όλους τους εμπλεκόμενους, με σκοπό την αποτελεσματικότερη παρέμβαση.

Προτείνεται, επίσης, η δημιουργία μηχανογραφικού συστήματος, μέσω του οποίου η ενιαία αρχή για την επιθεώρηση της εργασίας θα έχει άμεση πρόσβαση σε όλη την πληροφόρηση για ανάλυση του κινδύνου αναφορικά με την αδήλωτη εργασία και εντοπισμό πιθανών στόχων.

Διαφωνίες σε κάποιες πρόνοιες του νομοσχεδίου διατυπώνουν οι Εργοδοτικές οργανώσεις ΟΕΒ και ΚΕΒΕ, που θεωρούν ότι είναι εξοντωτικό το ύψος των χρηματικών κυρώσεων. Από την πλευρά του, το συνδικαλιστικό κίνημα συμφωνεί με το νομοσχέδιο. Με την γενικότερη φιλοσοφία του νομοσχεδίου συμφωνούν όλα τα κόμματα, συμπεριλαμβανομένου του ΔΗ.ΣΥ η ηγεσία του οποίου είχε πρόσφατα συνάντηση με την ηγεσία της ΣΕΚ.

Ξενής Χ. Ξενοφώντος



ERG_5-5_inn_4 10/25/16 10:33 AM Page 1

ΚΥΠΡΟΣ

Στο 28,9% του πληθυσμού ανήλθε το 2015 το ποσοστό κινδύνου φτώχειας

Στο 28,9% του πληθυσμού, ανήλθε το 2015 το ποσοστό κινδύνου φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού, με βάση τα αποτελέσματα της Έρευνας Εισοδήματος και Συνθηκών διαβίωσης. Συνεπώς, σύμφωνα με τη Στατιστική Υπηρεσία, το 28,9% του πληθυσμού της Κύπρου κατά το 2015 βίωνε τουλάχιστον μία από τις ακόλουθες συνθήκες: ζούσε κάτω από το όριο κινδύνου φτώχειας (16,2% – εισοδηματική φτώχεια), ζούσε σε νοικοκυριό με σοβαρή υλική στέρηση (15,4%) ή ζούσε σε νοικοκυριό με πολύ χαμηλό δείκτη έντασης εργασίας (10,9%).

Κατά το 2008, το ποσοστό κινδύνου φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού ήταν 23,3% με τα επιμέρους αντίστοιχα ποσοστά να έχουν ως ακολούθως: 15,9%, 9,1% και 4,5%.

Επιπλέον, η Στατιστική Υπηρεσία αναφέρει ότι το χρηματικό όριο της εισοδηματικής φτώχειας το 2015 μειώθηκε στα €8.276 σε σύγκριση με €9.614 που ήταν το 2008.



ΕΝΑΣ ΣΤΟΥΣ ΤΡΕΙΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΤΟ ΟΡΙΟ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ

Ένας στους τρεις Έλληνες (35,7%) ζει κοντά στο όριο της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού, το δε 23% ζει με πενιχρό εισόδημα, ακόμα και μετά τις μεταβιβάσεις των κοινωνικών επιδομάτων, σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat για το 2013.

Τα ποσοστά αυτά κατατάσσουν την Ελλάδα στις χώρες της ΕΕ με το υψηλότερο ποσοστό πληθυσμού κοντά στο όριο της φτώχειας, μετά τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία.

Σύμφωνα με τη Eurostat, άτομα κοντά στο όριο της φτώχειας θεωρούνται εκείνα που ζουν σε νοικοκυριά με διαθέσιμο εισόδημα κάτω του 60% του εθνικού μέσου διαθέσιμου εισοδήματος

• Χειρότερη η κατάσταση σε Ρουμανία, Βουλγαρία

(μετά τις μεταβιβάσεις των κοινωνικών επιδομάτων), ή που αδυνατούν να καλύψουν σημαντικά αγαθά, ή που ζουν σε νοικοκυριά χαμηλής εντάσεως εργασίας.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat, το 2013, στην Ελλάδα ζούσαν 3,9 εκατομμύρια άνθρωποι κοντά στο όριο της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού, ή το 35,7% του πληθυσμού, έναντι 28,1% το 2008.

Την ίδια χρονιά στην ΕΕ, 120 εκατομμύρια άνθρωποι ζούσαν κοντά στο όριο της φτώχειας, ή το 24,5% του πληθυσμού, έναντι 23,8% το 2008.

Τα υψηλότερα ποσοστά πληθυσμού που ζουν κοντά στο όριο της φτώχειας ή του κοινωνικού αποκλεισμού καταγράφηκαν στη Βουλγαρία (48%), στη Ρουμανία (40%), στην Ελλάδα (35,7%), στη Λετονία (35%) και στην Ουγγαρία (33%).

Αντιθέτως, τα χαμηλότερα ποσοστά πολιτών που ζουν στο όριο της φτώχειας καταγράφονται στην Τσεχία (14,6%), στην Ολλανδία (15,9%), στη Φινλανδία (16%) και στη Σουηδία (16,4%).

Εξάλλου, το 16,7% του πληθυσμού της ΕΕ ζούσε με πενιχρό εισόδημα, μετά τις μεταβιβάσεις των κοινωνικών επιδομάτων.

Τα υψηλότερα ποσοστά πληθυσμού με πενιχρό εισόδημα καταγράφηκαν στην Ελλάδα (23,1%), στη Ρουμανία (22,4%), στη Βουλγαρία (21%), στη Λιθουανία (20,6%) και στην Ισπανία (20,4%) και τα χαμηλότερα καταγράφηκαν στην Τσεχία (8,6%) και στην Ολλανδία (10,4%).

Σε ό,τι αφορά το ποσοστό του ελληνικού πληθυσμού που αδυνατεί να καλύψει σημαντικά υλικά αγαθά, το 2013 ανήλθε σε 20,3%, έναντι 9,6% στην ΕΕ.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ

Σημειώνεται ότι άτομα που αδυνατούν να καλύψουν σημαντικά υλικά αγαθά θεωρούνται εκείνα τα οποία αδυνατούν να καλύψουν τέσσερα από τα ακόλουθα εννέα αγαθά:

1) ενοίκιο, ή εξόφληση δανείου

2) θέρμανση

3) απρόοπτα έξοδα

4) διατροφή με κρέας ή ψάρι κάθε δύο ημέρες

5) διακοπές εκτός οικίας για μία εβδομάδα

6) αυτοκίνητο

7) πλυντήριο ρούχων

8) έγχρωμη τηλεόραση

9) τηλέφωνο.



Ελλάδα

Η χώρα με τους περισσότερους άνεργους πτυχιούχους

Η Ελλάδα φιγουράρει στον κατάλογο του ΟΟΣΑ με τους περισσότερους ανέργους πτυχιούχους.

Το ποσοστό των ανέργων που έχουν αποφοιτήσει από κάποιο ίδρυμα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα και δεν έχει δουλειά φτάνει στο 19,4%, δηλαδή ένας στους πέντε πτυχιούχους είναι άνεργος. Μακράν δεύτερη είναι η Ισπανία με 14.9% και ακολουθεί στην τρίτη θέση η Τουρκία με 7.7%.

Στον αντίποδα, οι άνεργοι πτυχιούχοι είναι μόλις 1.8% στην Νορβηγία, 2.4% στην Γερμανία και 2.9% στη Νότια Κορέα.

Όπως επισημαίνει το αμερικανικό οικονομικό Forbes πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο που έχουν τα υψηλότερα ποσοστά ανεργίας μεταξύ των πτυχιούχων ανώτατης εκπαίδευσης, έχουν επηρεαστεί πολύ έντονα από την παγκόσμια οικονομική κρίση.

Στην Ελλάδα, η δραματική αναντιστοιχία προσφοράς και ζήτησης επιστημονικού δυναμικού, σε συνδυασμό με την ανυπαρξία επενδύσεων, οδηγεί στη δημιουργία μιας συνεχώς διογκούμενης νέας κοινωνικής ομάδας ανέργων. Πρόκειται για μια γενιά που λόγω ηλικίας έχει την ανάγκη να δημιουργήσει, την περιέργεια να πρωτοπορήσει και τη δύναμη να πραγματώσει τα όνειρά της, αλλά η Ελλάδα τής τα στερεί. Δεν είναι



τυχαίο ότι η χώρα μας κατατάσσεται στην τελευταία θέση των χωρών της Ευρωπαϊκής Ενωσης όσον αφορά την απασχόληση των πτυχιούχων νέων της (που αποφοίτησαν τα τελευταία 1 έως 3 χρόνια), με ποσοστό που μετά βίας φθάνει στο 49,9%, όταν, για παράδειγμα, η Μάλτα καταφέρνει σχεδόν το απόλυτο, απορροφώντας το 96,9% των πτυχιούχων νέων της στην εγχώρια αγορά εργασίας.

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Ευρωπαικής Στατιστικής Υπηρεσίας [Eurostat] τα ποσοστά απασχόλησης των νέων πτυχιούχων παρουσιάζουν διακυμάνσεις σε ολόκληρη την ευρωπαϊκή ήπειρο, με τα χαμηλότερα ποσοστά να καταγράφονται στη Νότια Ευρώπη. Στην Ελλάδα οι νέοι που αποφοίτησαν από την τριτοβάθμια εκπαίδευση τα τελευταία ένα έως τρία χρόνια έχουν τις πιο δυσοίωνες προοπτικές απασχόλησης, ενώ μειωμένες ευκαιρίες παρουσιάζονται και στους πτυχιούχους της Ιταλίας και της Ισπανίας, με την απασχόληση να φθάνει όμως στο 57,6% και το 68,7% αντίστοιχα. Η Μάλτα βρίσκεται στην κορυφή, με τη Γερμανία και τη Σουηδία στη δεύτερη και την τρίτη θέση. Οι οικονομολόγοι επισημαίνουν ότι η ανεργία των νέων πτυχιούχων δεν οφείλεται τόσο στην υπερβάλλουσα προσφορά πτυχιούχων (το ποσοστό των πτυχιούχων ηλικίας έως 34 ετών στο σύνολο του πληθυσμού είναι 32,4%, όταν ο ευρωπαϊκός μέσος όρος ανέρχεται σε 34,2%) όσο κυρίως στην περιορισμένη ζήτηση για επιστήμονες από τις

√ Άνεργος ένας στους πέντε πτυχιούχους

√ Δεν βρίσκει δουλειά 1 στους 2 νέους πτυχιούχους

ελληνικές επιχειρήσεις,

Οι οικονομολόγοι επισημαίνουν ότι παγκοσμίως η ανταγωνιστικότητα μιας χώρας προσδιορίζεται και από την ικανότητά της να προσελκύει και να συγκρατεί ανθρώπινο δυναμικό υψηλής ποιότητας. Στην Ελλάδα οι οικονομικές συνθήκες και η ανυπαρξία πολιτικών στη διάρκεια της εξαετούς κρίσης μειώνουν τις προσδοκίες των νέων, ανατρέπουν τις προβλέψεις τους και ακυρώνουν τα σχέδιά τους. Ετσι, παρότι διαθέτει υψηλής ποιότητας ανθρώπινο κεφάλαιο, «διώχνει τα παιδιά της». Μάλιστα, το φαινόμενο της μετανάστευσης πτυχιούχων στο εξωτερικό, γνωστό και ως «brain drain», έχει αυξηθεί πολύ στα χρόνια της κρίσης. Κατά τη διάρκεια της περιόδου 2008-2013, 423.000 Έλληνες μετανάστευσαν αναζητώντας καλύτερες οικονομικές συνθήκες.

Αναζητείται νέο πρότυπο

Είναι κοινή η πεποίθηση των ειδικών οικονομολόγων πως η ανεργία των πτυχιούχων συνιστά διαρθρωτικό πρόβλημα, το οποίο για να λυθεί απαιτεί δομικές αλλαγές στην εγχώρια οικονομία, με κεντρικό στόχο την αναβάθμιση των επιχειρήσεών της. Πάντως, οι ευκαιρίες απασχόλησης στην Ελλάδα έχουν δραστικά μειωθεί τα τελευταία χρόνια, με αποτέλεσμα να έχει εκτοξευθεί το ποσοστό ανεργίας των πτυχιούχων στις ηλικίες 25-29 ετών, δηλαδή στα πρώτα χρόνια μετά την αποφοίτηση. Βέβαια, το ποσοστό ανεργίας των αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι στην Ελλάδα χαμηλότερο έναντι άλλων ομάδων ανέργων, καθώς η οικονομία δείχνει να απορροφά σε μεγαλύτερη αναλογία πτυχιούχους έναντι ανέργων με λιγότερα προσόντα και εξειδίκευση.

ERG_6-6_inn_8 & 9 10/25/16 10:33 AM Page 1

Τέθηκε σε ισχύ την 1η Οκτωβρίου

Σχέδιο Προστασίας Πρώτης Κατοικίας

Την 1η Οκτωβρίου 2016 τέθηκε σε ισχύ το Σχέδιο Προστασίας Πρώτης Κατοικίας.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Ανάπτυξης Γης καλεί το κοινό όπως ενημερωθεί επαρκώς για το Σχέδιο το οποίο βρίσκεται στην ιστοσελίδα του ΚΟΑΓ **(www.cldc.org.cy).**

Η μέγιστη διάρκεια εφαρμογής του Σχεδίου καθορίζεται στα 4 χρόνια και η διάρκεια της πρώτης περιόδου υποβολής αιτήσεων στο Σχέδιο αρχίζει την 1η Οκτωβρίου 2016 και λήγει στις 30 Σεπτεμβρίου 2018. Τρεις μήνες πριν τη λήξη της πρώτης περιόδου θα επανεξεταστεί ανάλογα με την πορεία της κυπριακής οικονομίας.

Το Σχέδιο προνοεί την επιδότηση από τον Κυπριακό Οργανισμό Αναπτύξεως Γης μέρους των πληρωμών που αφορούν το ενυπόθηκο δάνειο. Η επιδότηση δεν θα υπερβαίνει το 60% των εν λόγω πληρωμών, με ανώτατο ποσό των €10.000,- κατά έτος για περίοδο 3 ετών.

Στο Σχέδιο έχουν δικαίωμα να συμμετάσχουν φυσικά πρόσωπα τα οποία:

(α) έχουν λάβει στεγαστικό δάνειο με υποθήκη την κύρια (μόνιμη) τους κατοικία ή

(β) έχουν λάβει επιχειρηματικό δάνειο για χρηματοδότηση μικρής επιχείρησης με υποθήκη την κύρια κατοικία τους ή/και του/της συζύγου της/του.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει:

1. Να έχουν ολοκληρώσει τις διαδικασίες που προβλέπονται από την Κεντρική Τράπεζα με βάση την Οδηγία Διαχείρισης Καθυστερήσεων του 2015, όπως αυτή εκάστοτε τροποποιείται ή αντικαθίσταται, όσον αφορά την αναδιάρθρωση των δανείων συμπεριλαμβανομένης και της διαδικασίας διαμεσολάβησης στον Χρηματοοικονομικό Επίτροπο.

2. Να έχουν αποταθεί σε Σύμβουλο Αφερεγγυότητας με σκοπό να καταρτιστεί Προσωπικό Σχέδιο Αποπληρωμής σύμφωνα με τον περί Αφερεγγυότητας Φυσικών Προσώπων (Προσωπικά Σχέδια Αποπληρωμής και Διάταγμα Απαλλαγής Οφειλών) Νόμο του 2015 (N. 65(I)/2015), όπως αυτός εκάστοτε τροποποιείται ή αντικαθίσταται.

5. Το σύνολο της εκτιμημένης αξίας της ακίνητης ιδιοκτησίας του υποψηφίου και της οικογένειας του να μην υπερβαίνει συνολικά τις €100.000



(από τον υπολογισμό της αξίας της περιουσίας εξαιρείται η κατοικία στην οποία διαμένει ο αιτητής με την οικογένεια του, εφόσον η εκτιμημένη αγοραία αξία δεν υπερβαίνει κατ' ανώτατο τις €250.000).

6. Ο υποψήφιος να είναι μόνιμος κάτοικος ή να διαμένει νόμιμα στην Κυπριακή Δημοκρατία τα τελευταία δέκα (10) χρόνια.

Αναφορικά με τα επιχειρηματικά δάνεια ο ετήσιος κύκλος εργασιών της επιχείρησης να μην υπερβαίνει τις €250.000 και να εργοδοτούνται σ' αυτή μέχρι 4 άτομα προσωπικό.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκέπτονται την ιστοσελίδα του Οργανισμού

(www.cldc.org.cy) ή να επικοινωνούν με τα τηλέφωνα 22364695 ή 22364696.

Καταβολή του επιδόματος τέκνου

Στις 31 Οκτωβρίου θα αρχίσει να καταβάλλεται το επίδομα τέκνου που καλύπτει, σε πρώτη φάση γύρω στις 26000 οικογένειες με ένα ή δυο εξαρτώμενα τέκνα. Πρόκειται για τις αιτήσεις που υποβλήθηκαν μέχρι τις 23 Σεπτεμβρίου, ενώ οι υπόλοιπες εξετάζονται από τους αρμόδιους με εντατικούς ρυθμούς.

Μέχρι στιγμής έχουν υποβληθεί 50 χιλιάδες αιτήσεις, ενώ μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου λήγει η προθεσμία υποβολής.Υπενθυμίζεται ότι όσες τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες δεν έχουν ακόμη αιτηθεί για την παραχώρηση του επιδόματος τέκνου για το έτος 2016, προτρέπονται να υποβάλουν την αίτηση τάχιατα, ώστε αυτή να εξετασθεί το συντομότερο.

Δικαιούχοι & Έντυπο Αίτησης

Το έντυπο αίτησης για το επίδομα τέκνου και το επίδομα μονογονεϊκής οικογένειας (ενιαίο έντυπο), μπορεί να εξασφαλιστεί από τα γραφεία της Υπηρεσίας Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας (Τεύκρου 6, 1066 Λευκωσία), τα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη, τα Επαρχιακά Ταχυδρομικά Γραφεία καθώς και από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων:

http://www.mlsi.gov.cy

Επισημαίνεται ότι, σύμφωνα με τον περί Παροχής Επιδόματος Τέκνου Νόμο, δικαίωμα σε επίδομα τέκνου για το 2016 έχει οικογένεια, της οποίας το ετήσιο ακαθάριστο οικογενειακό εισόδημα κατά το 2015, δεν υπερέβαινε: (α) τις €49.000 για οικογένειες με ένα (1) εξαρτώμενο τέκνο, και (β) τις €59.000 για οικογένειες με δύο (2) ή περισσότερα εξαρτώμενα τέκνα.

ΑΙΤΗΣΕΙΣ

Οι αιτήσεις θα πρέπει να συνοδεύονται από όλα τα δικαιολογητικά που αναγράφονται στην αίτηση. Αιτήσεις που θα υποβληθούν μετά την 7η Νοεμβρίου 2016 θα θεωρούνται εκπρόθεσμες και θα απορρίπτονται. Παράλειψη υποβολής αίτησης εντός της πιο πάνω προθεσμίας συνεπάγεται απώλεια του δικαιώματος για φοιτητικά επιδόματα.

Η παραλαβή και η υποβολή των συμπληρωμένων αιτήσεων θα γίνεται στα ακόλουθα σημεία εξυπηρέτησης του κοινού:

(α) Υπηρεσία Φοιτητικής Μέριμνας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού (κτήριο πρώην Υπηρεσίας Χορηγιών και Επιδομάτων του Υπουργείου Οικονομικών), Τεύκρου 6, 1066 Λευκωσία – τηλ.22 804017

(β) Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη (ΚΕΠ):

Λευκωσίας: Γεωργίου Σεφέρη, στην Έγκωμη (πρώην γραφεία Αρχής Κρατικών Εκθέσεων) – τηλ. 22 446686

Λεμεσού: Σπύρου Αραούζου 21 – τηλ. 25 829129

Αμμοχώστου: Ελευθερίας 83, Δερύνεια – τηλ. 23 300300

Λάρνακας: Σπύρου Κυπριανού 42 – τηλ. 24 815555

Πάφου: Ελευθερίου Βενιζέλου 62 – τηλ. 26822400

Πόλης Χρυσοχούς: Ευαγόρα Παλληκαρίδη 1 – τηλ. 26 821888

Πελενδρίου: Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' 70 – τηλ. 25 813400

(γ) Κεντρικά Επαρχιακά Ταχυδρομεία.

Επιπρόσθετα, δικαίωμα σε επίδομα μονογονεϊκής οικογένειας έχει οικογένεια, της οποίας το ετήσιο ακαθάριστο οικογενειακό εισόδημα της κατά το 2015, δεν υπερέβαινε τις €49.000.

Ανεξάρτητα από το ύψος του οικογενειακού εισοδήματος, επίδομα τέκνου και μονογονεϊκής οικογένειας δεν παραχωρείται σε οικογένεια με περιουσιακά στοιχεία, των οποίων η αξία σε τρέχουσες τιμές, περιλαμβανομένων των ακινήτων, μετοχών, ομολόγων, χρεογράφων και καταθέσεων, υπερβαίνει το €1,2



Φοιτητικό Επίδομα

Παράταση της περιόδου υποβολής αίτησης

Το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού ενημερώνει το κοινό ότι δίνεται παράταση για υποβολή αίτησης από οικογένειες Ελλαδιτών και Κυπρίων επαναπατρισθέντων φοιτητών για διεκδίκηση φοιτητικών επιδομάτων. Οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να υποβάλουν αίτηση μέχρι και τις 7 Νοεμβρίου 2016 και όχι μέχρι τις 24 Οκτωβρίου 2016, όπως είχε αρχικά ανακοινωθεί.

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν οικογένειες Ελλαδιτών φοιτητών που έχουν τη μόνιμη διαμονή τους στην Ελλάδα και οι οποίοι κατά το ακαδημαϊκό έτος 2015-16 φοιτούσαν σε ακαδημαϊκά ιδρύματα της Κύπρου, καθώς και επαναπατρισθείσες οικογένειες Κύπριων φοιτητών οι οποίοι κατά το ακαδημαϊκό έτος 2015-16 φοιτούσαν σε ακαδημαϊκά ιδρύματα της Κύπρου ή του εξωτερικού. Το πλαίσιο παραχώρησης των φοιτητικών επιδομάτων θα είναι αυτό που ορίζεται στον περί Κρατικής Φοιτητικής Μέριμνας Νόμο του 2015 (N.203 (I)/2015), με εξαίρεση το κριτήριο της μόνιμης διαμονής στην Κύπρο και των περιουσιακών στοιχείων, καταθέσεων και εισοδημάτων από τόκους για τους Ελλαδίτες, καθώς επίσης και εξαίρεση του κριτηρίου της μόνιμης διαμονής στην Κύπρο, για τους Κύπριους επαναπατρισθέντες. Πέραν των προνοιών του περί Κρατικής Φοιτητικής Μέριμνας Νόμου του 2015 (N.203(I)/2015) που εξαιρούνται, βάσει σχετικής Απόφασης του Υπουργικού Συμβουλίου, οι λοιπές διατάξεις του εν λόγω νόμου θα ισχύσουν για την παραχώρηση φοιτητικών επιδομάτων για τους Ελλαδίτες και Κύπριους Επαναπατρισθέντες.

3. Το Ετήσιο Ακάθαρτο Εισόδημα του υποψηφίου και της οικογένειας του να μην ξεπερνά:

Οικογένειες χωρίς παιδιά	€22.000
Κάθε πρόσθετο παιδί συν	€2.000
Μονογονεϊκές Οικογένειες με 1 παιδί	€20.000
Κάθε πρόσθετο παιδί συν	€2.000
Οικογένειες με άτομο ή άτομα με ειδικές ανάγκες	€33.000
Μονήρεις	€13.000
Μονήρεις με ειδικές ανάγκες	€21.500

4. Η εκτιμημένη αγοραία αξία της κύριας κατοικίας να μην υπερβαίνει κατ' ανώτατο τις €250.000 και το ύψος του δανείου που παραμένει προς εξόφληση να μην υπερβαίνει κατ' ανώτατο τις €300.000 τα οποία διαφοροποιούνται σύμφωνα με τον πιο κάτω πίνακα:

	Εκτιμημένη αγοραία αξία	Ύψος Δανείου
Οικογένεια χωρίς παιδιά	€200.000	€240.000
Κάθε πρόσθετο παιδί συν	€10.000	€12.000
Οικογένειες με άτομο ή άτομα με ειδικές ανάγκες	€250.000	€300.000
Μονήρεις	€150.000	€180.000
Μονήρεις με ειδικές ανάγκες	€180.000	€216.000

ERG_7-7_inn_8 & 9 10/25/16 10:33 AM Page 1

28η Οκτωβρίου 1940

Γράφτηκε η ηρωικότερη σελίδα όχι μόνο της Ελλάδας αλλά και της Ευρώπης

• Το ΟΧΙ των Ελλήνων ενάντια στο σκότος του Φασισμού - Ναζισμού έφερε το φώς στη Γηραιά Ήπειρο

Τα χαράματα της 28ης Οκτωβρίου 1940 η Ελλάδα προτάσσει ένα πελώριο ΟΧΙ στο Ναζιστικό τελεσίγραφο με το οποίο απαιτούσε την ελεύθερη διέλευση του ιταλικού στρατού από την Ελληνοαλβανική μεθόριο για κατάληψη στρατηγικών σημείων της Ελλάδος, [λιμένες, αεροδρόμια κλπ] που θα κάλυπταν τις ανάγκες ανεφοδιασμού και άλλων διευκολύνσεών στη μετέπειτα προώθησή του στην Αφρική.

Η επέτειος του «ΟΧΙ» γιορτάστηκε για πρώτη φορά στα χρόνια της Κατοχής. Στο κεντρικό κτίριο και στον προαύλιο χώρο του Πανεπιστημίου Αθηνών πραγματοποιήθηκε ο πρώτος εορτασμός στις 28 Οκτωβρίου 1941.

Έγιναν ομιλίες από τους φοιτητές, ενώ μίλησε για την επέτειο την παραμονή και ο καθηγητής Κωνσταντίνος Τσάτσος, ο οποίος αρνήθηκε να κάνει μάθημα την ημέρα της επετείου με αποτέλεσμα να απολυθεί από το Πανεπιστήμιο. Επίσημα για πρώτη φορά η επέτειος επίσημα στις 28 Οκτωβρίου 1944 με παρέλαση ενώπιον του πρωθυπουργού Γεωργίου Παπανδρέου.

Δύο ώρες μετά την επίδοση το ΟΧΙ του πρωθυπουργού Ιωάννη Μεταξά στον ξ Ιταλό Πρέσβη στην Αθήνα Εμανουέλε Γκράτσι ξεκίνησε ο Ελληνοϊταλικός Πόλεμος με εισβολή των ιταλικών στρατευμάτων στην Ήπειρο. Η Ελλάδα αμυνόμενη ενεπλάκη υποχρεωτικά στον πόλεμο. Στα βουνά της Ηπείρου γράφτηκαν με αίμα χρυσές σελίδες της Ελληνικής και Ευρωπαικής ιστορίας από τον ανυπότακτο Ελληνικό λαό. Σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι γυναίκες στηρίζοντας τους πολεμιστές στο Αλβανικό μέτωπο μέσα από κακουχίΕς και αντιξοότητες.

Με δύο λέξεις καταγράφτηκε σε μια τετραετία το λεγόμενο «Έπος του Σαράντα» που σήμανε την ήττα του φασισμού και του ναζισμού διασώζοντας την Ευρώπη από τις δυνάμεις του σκότους.


ΩΡΑ 1 μ. μ. 'Αθύρματος Κυριακή 6 Απριλίου 1941

ΤΗΝ 5.15' ΠΡΩΪΝΗΝ ΣΗΜΕΡΟΝ
Η ΕΛΛΑΣ ΥΠΕΣΤΗ ΑΠΡΟΚΛΗΤΟΝ ΕΠΙΘΕΣΙΝ
ΥΠΟ ΤΗΣ ΧΙΤΛΕΡΙΚΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ
ΤΑ ΗΡΩΪΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΤΡΑΤΕΥΜΑΤΑ
ΑΜΥΝΟΝΤΑΙ ΤΟΥ ΠΑΤΡΙΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ
ΟΙ ΓΕΡΜΑΝΟΙ ΕΠΕΤΕΘΗΣΑΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΥΙΑΣ
προσβάλλοντες ήδη αύτήν έκ πέντε σημείων

ΘΑ ΝΙΚΗΣΩΜΕΝ
καὶ θὰ ζήσωμεν
ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ !

• Τεράστια η συμβολή της μικρής Κύπρου στο πλευρό του αγωνιζόμενου Έθνους

• Η μικρή Κύπρος λογίζεται ως η χώρα που είχε, σε αναλογία με τον πληθυσμό της, τη μεγαλύτερη ανθρώπινη συμμετοχή στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο



Πήραμε τ' Αργυρόκαστρο....

Η αλησμόνητη τραγουδίστρια της νίκης **Σοφία Βέμπο** που εμψύχωνε το λαό και τους στρατιώτες στο μέτωπο μας θυμίζει στιγμές απείρου ανδρείας

Βάζει ο Ντούτσε τη στολή του
και τη σκούφια την ψηλή του,
μ' όλα τα φτερά,
και μια νύχτα με φεγγάρι
την Ελλάδα πάει να πάρει,
βρε, το φουκαρά!
Ωωωωωωωωωωωωχ.
Τον τσολιά μας τον λεβέντη
βρίσκει στα βουνά
και ταράζει τον αφέντη
τον μακαρονά.
Αχ, Τσιάνο, θα τρελαθώ Τσιάνο,
με τους τσολιάδες ποιος μου είπε να τα βάνω.
Τρέχουν σαν τρελοί στους βράχους
κι από μας και τους συμμάχους
τρώνε τη κλωτσιά,
και χωρίς πολλές κουβέντες
μπήκαν Έλληνες λεβέντες
μεσ' τη Κορυτσά.
Ωωωωωωωωωωωωχ.
Μέσα στ' Αργυρόκαστρο εμπήκε το χακί
και σημαία κυματίζει τώρα Ελληνική,
Αχ! Τσιάνο, θα σκοτωθώ Τσιάνο,
γιατί σε λίγο και τα Τίρανα τα χάνω.
Και 'πάθαν οι καημένοι
μεγάλη συμφορά,
κι η Ρώμη περιμένει
κι εκείνη τη σειρά.
Αααααααααααχ

Η συμβολή της Κύπρου στο έπος του1940

Ο Ελληνικός λαός ενωμένος έδωσε ηρωισμό τη μάχη, υπέρ πίστεως και πατρίδος, αναχαιτίζοντας στα μαρτυρικά χώματα της Β. Ηπείρου έκανε ν' ανθίσει ξανά το χαμόγελο στα χείλη της παγωμένης από τον φόβο Ευρώπης.

Το πάθος του αγωνιζόμενου για την ελευθερία του, Ελληνικού λαού, καταύγασε και τα πρόσωπα του Κυπριακού Ελληνισμού. Αναθαρρημένη η πονεμένη Ρωμιοσύνη του νότου , που «κανένας δεν ευρέθητζεν για να την ιξηλείψει, έδωσαν και τώρα γενναία το «παρόν» της επιβεβαιώνοντας για άλλη μια την Ελληνική τους ταυτότητα Την περίμεναν αυτήν την ώρα οι Έλληνες της Κύπρου. Εννέα χρόνια πριν, είχαν επαναστατήσει ενάντια στον Άγγλο δυνάστη για ενσωμάτωση με τη Μάνα Ελλάδα και υπέστησαν μαρτύρια από την Βρετανική Παλμεροκρατία. Πληγώθηκε το Εθνικό τους φιλότιμο. Τα κρυμμένα, στα άδυτα των σπιτιών τους, Ελληνικά σύμβολα, κυμάτισαν ξανά περήφανα σε κάθε σπίτι, σε κάθε κτίριο της Μεγαλονήσου. Ύψωσαν ως τα μεσούρανα το όνομα της Ελλάδας που το είχε αποκλείσει η στυγνή βία της αποικιοκρατίας. Μαζεύοντας χρυσάφι απ' το υστέρημά τους, εισέφεραν γενναιόδωρα το στο ταμείο του αγωνιζόμενου Έθνους. Χιλιάδες εθελοντές συγκεντρώθηκαν από το πρωί της 28ης Οκτωβρίου 1940 έξω από το Ελληνικό Προξενείο και την Αρχιεπισκοπή και ζητούσαν να στρατευθούν κάτω από τη Γαλανόλευκη και ν' αγωνιστούν για την Ελλάδα, για την ελευθερία.

Έστω, όμως, και ως τμήμα του Αγγλικού στρατού οι Κύπριοι, θα δώσουν όλες τους τις δυνάμεις, για να νικήσει η μάνα Ελλάδα, μαζί με τις άλλες συμμαχικές δυνάμεις, τον άξονα και για να ικανοποιηθούν, όπως τότε τους υπόσχονταν οι Άγγλοι, οι Εθνικές τους διεκδικήσεις.

Σκαπανείς του Κυπριακού Συντάγματος αναλαμβάνουν την κατασκευή αεροδρομίων και δρόμων στην Ελλάδα και για την προώθηση πολεμοφοδίων στις προκεχωρημένες θέσεις. Ποιος ξεχνά τους 3000 άντρες, που άλλοι θυσιάστηκαν και οι περισσότεροι αιχμαλωτίσθηκαν στη μάχη της Κρήτης, ή όσους, πριν, έπεσαν ηρωικά στα βουνά της Αλβανίας; Με θαυμασμό ατενίζουμε τώρα τις γυναίκες της Κύπρου. Δίδουν και αυτές το «παρόν» τους σε υπεύθυνες θέσεις στα μετόπισθεν. Πολλές σαν εθελόντριες αδελφές, στέκονται με απαράμιλλη αυταπάρνηση



πλάι στους ηρωικούς τραυματίες των μαχών και δίδουν το δικό τους αγώνα για τη νίκη.

Μα και όσων παρέμειναν στη Μεγαλόνησο, πλούσιοι και φτωχοί, μικροί και μεγάλοι, θέλουν να συμβάλουν στον έρανο για τη Μάνα Ελλάδα. Γράφει ο τότε Τύπος: «Σ' ένα χωριό της Κερύνειας, ένας κωφάλαλος θέλει να συμβάλει και αυτός στον έρανο για την Ελλάδα. Τραβά μέσα από τις τσέπες του μια στερλίνα και την προσφέρει, αρθρώνοντας αυτό που μπορεί να πει: "Μάνα, Μάνα". Μια φτωχή γριούλα λύει το κομπόδεμά της, λέγοντας: «Πάρτε αυτό το δεκασέλινο για την ψυχή του γιου μου που σκοτώθηκε στον προηγούμενο πόλεμο. Λυπούμαι που δεν έχω άλλο γιο για να πολεμήσει κι αυτός για την Ελλάδα μας».

Η Κύπρος, από τα πανάρχαια χρόνια, ως τις μεγάλες εκείνες ώρες κι ως σήμερα, αναπνέει Ελλάδα. Ζει και επιβιώνει από την Ελλάδα. Δοκιμάζεται και μένει ορθή, γιατί είναι Ελλάδα. Τι κι αν ακόμη παραμένουν αδικαίωτοι οι Εθνικοί της πόθοι; Θα συνεχίσει με ελπίδα και δύναμη τον αγώνα του χρέους μέχρι τη δικαίωση. Για να επιτευχθεί τούτο χρειάζεται πίστη στο όραμα, ομόνοια και ενότητα, τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα αλλά και διεκδικητική πολιτική μέσα από την υιοθέτηση εθνικής στρατηγικής.

Ανθρώπινες απώλειες

Πάνω από 600 Κύπριοι έπεσαν στα πεδία των μαχών και βρίσκονται θαμμένοι σε 56 στρατιωτικά κοιμητήρια 17 χωρών: Μέση Ανατολή, Αφρική, Ελλάδα (100) κι Ευρώπη. Επίσης, 2.500 Κύπριοι αιχμαλωτίστηκαν σε ευρωπαικές χώρες, οι περισσότεροι στην Ελλάδα και κρατήθηκαν σε στρατόπεδα συγκέντρωσης.Προστίθενται και οι χιλιάδες τραυματίες πολέμου, που στο υπόλοιπο της ζωής τους έζησαν με πόνους ή στερούμενοι το πολύτιμο αγαθό της αρτιμέλειας.

Κυπριακή πρωτιά

Από την έναρξη του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, Σεπτέμβριο του 1939, έως και το 1950, καθώς η ειρήνη έπρεπε να διαφυλαχτεί και για αρκετό διάστημα μετά τη λήξη του, κατετάγησαν στις Βρετανικές Ένοπλες Δυνάμεις: 27.000 Κύπριοι, περίπου. Ενώ υπηρεσίες προσέφεραν, στον Ελληνικό Στρατό, και πολλοί Κύπριοι που ζούσαν στην Ελλάδα την περίοδο εκείνη, ή κατάφεραν να φτάσουν στη χώρα μας από την Κύπρο και άλλα μέρη του εξωτερικού όπου βρίσκονταν. Οι Κύπριοι στρατευμένοι πήραν μέρος σε όλα τα Μέτωπα του Πολέμου, σε Μέση Ανατολή, στην Αφρική, στην Ελλάδα και σε πολλές χώρες της Ευρώπης. Έτσι, η μικρή Κύπρος λογίζεται ως η χώρα που είχε, σε αναλογία με τον πληθυσμό της, τη μεγαλύτερη ανθρώπινη συμμετοχή στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

ERG_8-9_inn_8 & 9 10/25/16 10:33 AM Page 1

ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΣΕΚ: Πρωτοποριακό σεμινάριο με θέμα τον επαγγελματικό καρκίνο

«Η καρκινογένεση στους χώρους εργασίας και η συνδικαλιστική δράση»

Δεν υπάρχει καμμία αμφιβολία ότι ο επαγγελματικός καρκίνος στις χώρες της Ευρωπαικής Ένωσης θερίζει με αρνητικότατες επιπτώσεις που διευρύνουν τις κοινωνικές ανισότητες. Το ανησυχητικό είναι ότι μέσα στο σημερινό Ευρωπαϊκό περιβάλλον δεν υπάρχει οποιοδήποτε σύστημα που θα διερευνά ενεργά τους επαγγελματικούς καρκίνους.

Με στόχο την ανάδειξη των κινδύνων και την υιοθέτηση μέτρων προφύλαξης, το Τμήμα Ασφάλειας και Υγείας της ΣΕΚ σε συνεργασία με την Συνδικαλιστική Σχολή διοργάνωσε Σεμινάριο στις 24 Οκτωβρίου με θέμα «Η καρκινογένεση στους χώρους εργασίας και η συνδικαλιστική δράση». Το σεμινάριο είναι μέρος της γενικότερης εκστρατείας που προωθεί η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) και το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Συνδικαλιστικών Οργανώσεων (ETUI), μέσα στο πλαίσιο της προσπάθειας δημιουργίας μιας νέας Ευρωπαϊκής Οδηγίας, η οποία θα καλύπτει καρκινογόνους παράγοντες που μέχρι σήμερα δεν θεωρούνταν επιβλαβείς.

Η εκστρατεία έχει θέσει στόχους για τροποποιήσεις, μέσω των οποίων η υγεία των εργαζομένων θα διασφαλίζεται σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ότι ισχύει σήμερα. Το σεμινάριο θεωρείται πρωτοποριακό για τα Κυπριακά δεδομένα καθώς είναι η πρώτη φόρα που διοργανώνεται αυτού του είδους σεμινάριο σε εθνικό επίπεδο. Ως εκ τούτου, παρέχεται ιδιαίτερη προσοχή τόσο από την ΣΕΚ που είναι ο διοργανωτής, όσο και από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας. Τις εργασίες του σεμιναρίου έχουν χαιρετήσει ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Αντρέας Φ. Μάτσας** και ο Διευθυντής του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας Αναστάσιος Γιαννάκη, οι οποίοι εξήραν την σημαντικότητα του θέματος.



Επισκέπτες – εκπαιδευτές του σεμιναρίου ήταν οι Δρ. Ελπιδοφόρος Σωτηριάδης (Ιατρός Εργασίας) και η Δρ. Τασούλα Κυπριανίδου-Λεοντίδου (Υπεύθυνη του κλάδου χημικών ουσιών Τ.Ε.Ε.), οι οποίοι έκαναν εξειδικευμένες παρουσιάσεις. Παρουσιάσεις έγιναν από τον Υπεύθυνο Ασφάλειας και Υγείας της ΣΕΚ Νίκο Σατσιά και τον Λειτουργό Κατάρτισης της Συνδικαλιστικής Σχολής Ευάγγελος Ευαγγέλου

ΚΕΦΑΛΑΙΩΔΕΣ ΖΗΤΗΜΑ

Ο επαγγελματικός καρκίνος είναι ένα κεφαλαιώδες ζήτημα, στο οποίο μέχρι σήμερα δεν έχει δοθεί η απαιτούμενη προσοχή, είτε λόγω ελλείψεων στο γενικότερο σύστημα, είτε λόγω άγνοιας, είτε λόγω άλλων αστάθμητων παραγόντων. Η ΣΕΚ για άλλη μια φορά πρωτοπορεί αναδεικνύοντας πολύ σημαντικές πτυχές ενός προβλήματος που μαστίζει τους εργαζόμενους, οι οποίοι εκτίθενται σε κινδύνους καρκινογόνων παραγόντων που ενδεχομένως να μην γνωρίζουν. Η ευαισθητοποίηση, αλλά κυρίως η γνώση μέσω της εκπαίδευσης, είναι απαραίτητα συστατικά στα ευρύτερα πλαίσια της προσπάθειας βελτίωσης των συνθηκών εργασίας και στην προσπάθεια της αποφυγής όλων των καταιγιστικών και αλυσιδωτών επιπτώσεων που επιφέρει η διάγνωση του καρκίνου.

Ο ορισμός του επαγγελματικού καρκίνου καθώς επίσης και η ανάλυση των καρκινογόνων παραγόντων, η πρόληψη και η Κυπριακή πραγματικότητα ήταν θέματα τα οποία ανάλυσε ο ιατρός Εργασίας Ελπιδοφόρος Σωτηριάδης.





• Ο επαγγελματικός καρκίνος προκαλεί 1.2 εκ. θανάτους ετησίως παρά τις βελτιώσεις στην θεραπεία. Είναι η δεύτερη αιτία θανάτων μετά τις καρδιαγγειακές παθήσεις, υπεύθυνη για 29% θανάτων αντρών και 23% θανάτων γυναικών. Ένας άνθρωπος πεθαίνει κάθε 47 δευτερόλεπτα διεθνώς

Επιπρόσθετα το σεμινάριο έχει ασχοληθεί και με άλλες σημαντικές πτυχές της επαγγελματικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα έχει γίνει ανάλυση του Κυπριακού μοντέλου για τις επαγγελματικές ασθένειες και για τις νομοθεσίες που ισχύουν σήμερα. Το θέμα των επαγγελματικών ασθενειών έχει απασχολήσει την ΣΕΚ και στο παρελθόν και έχουν εντοπιστεί σημαντικά κενά τόσο στην καταγραφή, όσο και στην αδυναμία αναγνώρισης ενός επαγγελματικού νοσήματος.

ΤΡΕΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Το προσχέδιο χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες ως ακολούθως:

Υποχρεώσεις Εργοδοτών

- Επιτήρηση της υγείας των εργοδοτουμένων
- Σύμβαση εργοδότη με εξετάζοντα ιατρό
- Περιοδικότητα ιατρικών εξετάσεων
- Παροχή απαραίτητων διευκολύνσεων στον εξετάζοντα ιατρό
- Εφαρμογή μέτρων στους χώρους εργασίας
- Παροχή στοιχείων στον Επιθεωρητή ή και στον Σύμβουλο Ιατρό Εργασίας
- Διαβούλευση με τους εργοδοτούμενους
- Ενημέρωση εξετάζοντα ιατρού για απουσίες λόγω ασθενειών
- Απασχόληση εργοδοτουμένων με ιατρικό πιστοποιητικό καταλληλότητας
- Μέριμνα εργοδότη για εξετάζοντα ιατρό
- Ανάληψη κόστους ιατρικών εξετάσεων από τον εργοδότη

Υποχρεώσεις και αρμοδιότητες των εξεταζόντων ιατρών

- Διενέργεια ιατρικών εξετάσεων
- Εκτίμηση της κατάστασης της υγείας των εργοδοτούμενων
- Συνεργασία του εξετάζοντα ιατρού με άλλα πρόσωπα
- Γνώση συνθηκών και περιβάλλοντος εργασίας
- Υποδείξεις και συμβουλές στον συμβαλλόμενο εργοδότη
- Εκτίμηση της καταλληλότητας του εργαζόμενου για εργασία
- Ενημέρωση εργοδοτούμενουγια τα ιατρικά αποτελέσματα και την ιατρική του κατάσταση
- Ενημέρωση Επιθεωρητή ή και Συμβούλου Ιατρού Εργασίας
- Διατήρηση Αρχείου επιτήρησης της υγείας
- Ενημέρωση εξετάζοντα ιατρού για οποιοδήποτε παράγοντα κινδύνου στο χώρο εργασίας

Υποχρεώσεις και δικαιώματα εργοδοτουμένων

- Υποχρέωση συνεργασίας με άλλα πρόσωπα
- Ενημέρωση για τα αποτελέσματα των ιατρικώνεξετάσεων

Το προσχέδιο αυτό αφορά τις εργασίες σε αμίαντο και τις εργασίες στα λιμάνια μόνο. Ως εκ τούτου οι συντεχνίες έχουν εκφράσει τη διαφωνία τους για το περιορισμένο φάσμα της προτεινόμενης εφαρμογής του προσχεδίου και έχουν τοποθετηθεί κατηγορηματικά, ότι θα πρέπει η εφαρμογή των κανονισμών να είναι καθολική και όχι μόνο σε δύο τομείς οικονομικής δραστηριότητας.

Όλη αυτή η διαδικασία που έχει αρχίσει στην Κύπρο το 2012, αποτελεί και έναν από τους βασικούς πυλώνες της εκστρατείας της ETUC για την καρκινογένεση από τις συνθήκες εργασίας.

Είναι σαφές ότι η πρόληψη θα πρέπει να αποτελεί ευθύνη όλων μας και όχι μόνο των Επιτροπών Ασφάλειας και Υγείας και των Λειτουργών Ασφάλειας & Υγείας. Η ΣΕΚ ιεραρχεί στις προτεραιότητες της την προαγωγή της υγείας των εργαζομένων και παρουσιάζει ένα θέμα το οποίο ενδεχομένως να περιέχει στοιχεία προκατάληψης λόγω των υψηλών ποσοστών θνησιμότητας.

Όπως πολύ σωστά αναφέρει ο Σωκράτης «Η πρόληψη είναι καλύτερη από την θεραπεία». Προφανώς δεν υπάρχει καλύτερο σημείο αναφοράς για την αντιμετώπιση του επαγγελματικού καρκίνου.

ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Επιπρόσθετα έχει γίνει αναφορά για την ισχύουσα Ευρωπαϊκή νομοθεσία και τους κανονισμούς που αφορούν τις χημικές ουσίες, REACH και CLP από την Δρ. Τασούλλα Κυπριανίδου-Λεοντίδου. Η διαχείριση και ο έλεγχος των επικίνδυνων χημικών ουσιών θεωρείται βασική διαδικασία πρόληψης, που είναι ο ιεραρχικά ο πρώτος στόχος για περιορισμό της μετάδοσης της επάρατης νόσου.

Ο δεύτερος σημαντικός στόχος είναι φυσικά η έγκαιρη διάγνωση, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί όταν έχουμε συστηματική παρακολούθηση της υγείας των εργαζομένων. Παρά τις πολλές στρεβλώσεις που παρουσιάζει το Κυπριακό μοντέλο σε σχέση με τα θέματα που αφορούν τις επαγγελματικές ασθένειες και τον επαγγελματικό καρκίνο, το Τ.Ε.Ε. σε συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους έχει προχωρήσει σε σύσταση Προσχεδίου Κανονισμών Επιτήρησης της Υγείας.



• Μεγάλη πρόκληση για την Ευρωπαϊκή Ένωση και τις χώρες μέλη της θεωρείται η ανάγκη για περιορισμό του επαγγελματικού καρκίνου

ERG_8-9_inn_8 & 9 10/25/16 10:33 AM Page 2

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ (ΣΕΚ)

Θετική αύρα βγάζει η οικονομία

• ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Η κυπριακή οικονομία, αφού διήλθε μία περίοδο τριετούς διάρκειας σε «Μνημόνιο Συναντίληψης» με την Τρόικα, από το Μάρτη του 2016 βρίσκεται εκτός Μνημονίου.

Η ημερολογιακή ολοκλήρωση του Μνημονίου έγινε στις 31 Μαρτίου 2016 και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή απένειμε τα εύσημα στην Κύπρο για την γρήγορη και έγκαιρη εφαρμογή των συμφωνηθέντων σε τρόπο που η οικονομία επέστρεψε σε ρυθμούς ανάπτυξης.

Ρυθμός ανάπτυξης

Με βάση τα στοιχεία της οικονομίας που περιλαμβάνονται στον κρατικό προϋπολογισμό για το 2017 και τα οποία εγκρίθηκαν από το υπουργικό συμβούλιο στις 13 Σεπτεμβρίου 2016, φαίνεται πως η οικονομία άρχισε να καταγράφει θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης.

Του ***Χρίστου Καρύδη***
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

Οι θετικοί ρυθμοί ανάπτυξης άρχισαν από το πρώτο τρίμηνο του 2015, (είχαν προηγηθεί 14 συνεχόμενα τρίμηνα με αρνητικούς ρυθμούς). Το 2016 θα υπάρξει ρυθμός ανάπτυξης στο 2.7%, το 2017 θα αυξηθεί στο 2.8% και θα διατηρηθεί στα ίδια επίπεδα και το 2018 και το 2019.

Από τα δεδομένα που καταγράφηκαν στη διάρκεια των δύο πρώτων τριμήνων του 2016, προκύπτει το συμπέρασμα πως, η μέχρι στιγμής αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης οφείλεται κατά κύριο λόγο στους τομείς των «Ξενοδοχείων και Εστιατορίων», των «Επαγγελματικών, Επιστημονικών και Τεχνικών δραστηριοτήτων», στο «Λιανικό και Χονδρικό Εμπόριο», στη «Μεταποίηση», στις «Κατασκευές» και στις «Μεταφορές».

Αρνητικό ρυθμό ανάπτυξης κατέγραψαν οι τομείς «Ενδιάμεσοι Χρηματοπιστωτικοί Οργανισμοί», «Ενημέρωση και Επικοινωνία» και «Γεωργία, Δασοκομία και Αλιεία».

Εντελώς ενημερωτικά να σημειώσουμε πως το Κέντρο Οικονομικών Ερευνών (ΚΟΕ) του Πανεπιστημίου Κύπρου εκτιμά πως το 2016 ο ρυθμός ανάπτυξης θα ανέλθει στο 2.9%.

Βέβαια πρέπει να σημειωθεί πως, η υλοποίηση των εκτιμήσεων για το ρυθμό ανάπτυξης, είναι υπό την αίρεση εξωγενών κυρίως παραγόντων, όπως είναι ο τουρισμός και οι διεθνείς τιμές του πετρελαίου. Είναι καλά γνωστό πως η κυπριακή οικονομία είναι απόλυτα εξαρτώμενη του πετρελαίου, αφού σχεδόν όλη η ενέργεια που καταναλώνεται στην Κύπρο (94.9%) προέρχεται από τη χρήση προϊόντων πετρελαίου.

Ακόμη, η αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης της οικονομίας βρίσκεται υπό την αίρεση του πόσο καλά, έγκαιρα και αποτελεσματικά θα γίνει η διαχείριση των μη εξυπηρετούμενων δανείων που αποτελούν σοβαρό βαρίδι για την κυπριακή οικονομία, αλλά και για το τραπεζικό σύστημα.



Αγορά Εργασίας – Ανεργίας

Μετά το 2014 μέχρι και σήμερα η ανεργία ακολουθεί συνεχή καθοδική πορεία. Το 2016 θα είναι στο 12.5% του Εργατικού Δυναμικού, το 2017 θα μειωθεί στο 11%, το 2018 θα είναι στο 10%, ενώ από το 2019 προβλέπεται ότι θα κατέβει σε μονοψήφιο αριθμό, στο 9%. (Ενδεικτικά αναφέρουμε πως το δεύτερο τρίμηνο του 2016 το Εργατικό Δυναμικό ανήλθε σε 421813 άτομα. Ο αριθμός των απασχολούμενων ήταν 370743 άτομα και ο αριθμός των ανέργων ανήλθε σε 51070 άτομα).

• Κίνδυνος από τα μη Εξυπηρετούμενα Δάνεια και επηρεασμός της οικονομίας από εξωγενείς παράγοντες όπως είναι π.χ. η εξάρτηση από το πετρέλαιο και τις πολιτικές αναταράξεις και συγκρούσεις στην ευρύτερη περιοχή

Παρά την καθοδική πορεία του ανεργιακού δείκτη, η κατάσταση εξακολουθεί να είναι εξαιρετικά κρίσιμη και δύσκολη.

Υπάρχουν αυτή την ώρα δύο βασικές προκλήσεις, ως εξής: η πρώτη μεγάλη πρόκληση είναι κατά πόσο θα μπορέσει η αγορά εργασίας να απορροφήσει τους νέους και ιδιαίτερα το επιστημονικό δυναμικό που αναγκάζεται να μεταναστεύσει για να βρει απασχόληση. Από τα στοιχεία που αφορούν το πρώτο οκτάμηνο του 2016 προκύπτει ότι το 29% των εγγεγραμμένων ανέργων είναι απόφοιτοι Ανώτερης Εκπαίδευσης.

Η δεύτερη πρόκληση είναι κατά πόσο θα επιτευχθεί μείωση των μακροχρόνιων ανέργων. Με βάση επίσημα στοιχεία – που αφορούν επίσης το πρώτο οκτάμηνο του 2016 – το 46.78% των ανέργων βρίσκονται στην ανεργία για διάστημα πέραν των έξι μηνών.

Πρέπει να σημειωθεί πως, τα άτομα που βρίσκονται στην ανεργία για χρονικό διάστημα πέραν των έξι μηνών συνεχώς αυξάνονται. Το 2012 οι άνεργοι πέραν του εξαμήνου ήταν στο 28.29% της ολικής ανεργίας, το 2013 αυξήθηκαν στο 34.64%, το 2014 αυξήθηκαν στο 43.96% και το 2015 στο 45.29%.Η αύξηση αυτή δικαιολογεί το διαχρονικό και πάντα επίκαιρο αίτημα της ΣΕΚ, (πρωτοϋποβλήθηκε στο υπουργείο Εργασίας από το 2006), για επέκταση της περιόδου παροχής του ανεργιακού επιδόματος από τους 6 στους 9 μήνες, στη βάση συγκεκριμένων προϋποθέσεων και στη λογική της επανακατάρτισης των ανέργων.

Πληθωρισμός

Αυτή την ώρα στην κυπριακή οικονομία καταγράφεται αποπληθωρισμός που ξεκίνησε από τον Απρίλιο του 2013. Οι συνθήκες αυτές θα συνεχισθούν καθ' όλη τη διάρκεια του 2016. Έτσι για φέτος ο πληθωρισμός αναμένεται να παραμείνει αρνητικός και να περιοριστεί στο -0.9% από -1.5% που ήταν το 2015. Για το 2017 προβλέπεται να ανέλθει στο 0.5%, ενώ το 2018 και 2019 θα ανέλθει στο 1.5% και στο 2% αντίστοιχα.

Στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί πως, λόγω του αποπληθωρισμού ο τιμαριθμικός δείκτης ακολουθεί καθοδική πορεία και απ' ότι φαίνεται δεν θα καταβληθεί ΑΤΑ ούτε το 2017, παρά το ότι η οικονομία καταγράφει θετικό ρυθμό ανάπτυξης.



Δαπάνες προσωπικού

Με βάση τα στοιχεία που περιλαμβάνονται στον κρατικό προϋπολογισμό για το 2017, οι δαπάνες προσωπικού, (δηλαδή σύνολο αποδοχών, συντάξεις και φιλοδωρήματα), θα ακολουθήσουν τα επόμενα χρόνια ανοδική πορεία ως εξής:

2015	€2,393.931
2016	€2,510.716
2017	€2,556.736
2018	€2,624.676
2019	€2,702.540

Τα στοιχεία για το 2015 αφορούν πραγματικές δαπάνες, ενώ για τα υπόλοιπα έτη είναι προϋπολογιζόμενες δαπάνες.

Μισθοί – Απολαβές

Από τα επίσημα στοιχεία που περιλαμβάνονται στις Εργατικές Στατιστικές προκύπτει η πιο κάτω εικόνα για την κίνηση των ονομαστικών και πραγματικών μισθών:

	Ονομαστικοί όροι	Πραγματικοί όροι
2011	2.7%	-0.6%
2012	1.1%	-1.3%
2013	-2.2%	-1.8%
2014	-2.7%	-1.3%
2015	-0.5%	1.6%

Ως πηγή των πιο πάνω στοιχείων είναι το αρχείο των Υπηρεσιών Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Τα στοιχεία αναφέρονται στον Οκτώβρη κάθε χρόνου.

Τα στοιχεία σε πραγματικούς όρους αναφέρονται σε ποσοστά σε ονομαστικούς όρους που αποπληθωρίστηκαν με το δείκτη τιμών καταναλωτή.

Ένα ακόμα στοιχείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι αυτό που αφορά τις μέσες μηνιαίες απολαβές των υπαλλήλων κατά τρίμηνο.

Συγκεκριμένα το β΄ τρίμηνο του 2012 οι μέσες μηνιαίες απολαβές ήταν στα €1906 και το β΄τρίμηνο του 2016 μειώθηκαν στα €1779. Η μείωση είναι της τάξης του 7.13%.

Τα στοιχεία βασίζονται στο αρχείο των Κοινωνικών Ασφαλίσεων και καλύπτουν υπαλλήλους σε όλους τους τομείς της οικονομίας, εξαιρουμένων των ατόμων που εργοδοτούνται σε ιδιωτικά νοικοκυριά.

Δημοσιονομικό έλλειμμα – Δημόσιο Χρέος

Το δημοσιονομικό έλλειμμα το 2016 θα είναι €52.5 εκ. ή -0.3% του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος (ΑΕΠ) από €205.3 εκ (-1.2% του ΑΕΠ) που ήταν το 2015. Το 2017 το έλλειμμα θα αυξηθεί στα €105.7 εκ ή -0.6% του ΑΕΠ, ενώ το 2018 προβλέπεται πως θα είναι μόλις στα €24.2 εκ. ή -0.1% του ΑΕΠ.

Στο δημοσιονομικό έλλειμμα περιλαμβάνεται η ανακεφαλαιοποίηση του Συνεργατισμού με €1.5 δισ. για το 2014 και €175 εκ. για το 2015.

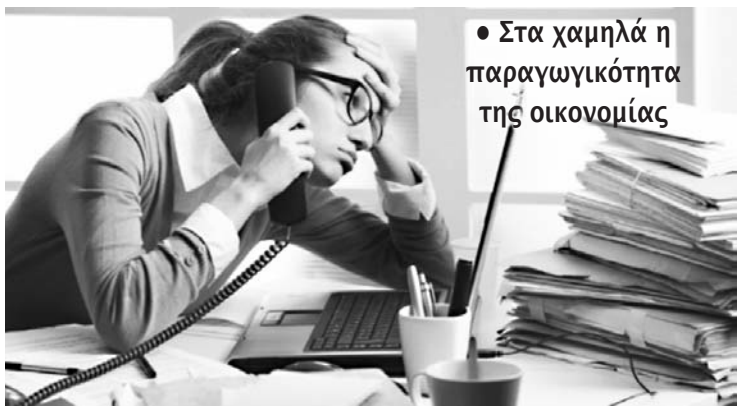
Το δημόσιο χρέος το τέλος του 2016 θα ανέλθει στα €19.153,1 εκ. ή 108.3% του ΑΕΠ και είναι αυξημένο κατά €189.1 εκ. σε σχέση με το 2015. Το δημόσιο χρέος για τα έτη 2017, 2018 και 2019 θα ακολουθήσει πτωτική πορεία.

10

ERG_10-10_inn_13 10/25/16 10:42 AM Page 1

Θετική αύρα βγάζει η οικονομία

(Συνέχεια από σελ. 9)



• Στα χαμηλά η παραγωγικότητα της οικονομίας

Παραγωγικότητα

Η κυπριακή οικονομία, όπως είναι ήδη γνωστό, παρουσιάζει διαχρονικά χαμηλή παραγωγικότητα. Τόσο η κυβέρνηση, (πρώην και νυν), όσο και οι εργοδότες, (στους οποίους με βάση τη διεθνή πρακτική αλλά και τη βιβλιογραφία ανήκει η κύρια ευθύνη για τη βελτίωση της), δεν επέδειξαν την πρέπουσα προθυμία για την αύξηση της παραγωγικότητας.

Με βάση επίσημα στατιστικά στοιχεία του Κέντρου Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ) που αναθεωρήθηκαν τον Απρίλιο του 2016, η παραγωγικότητα τα τελευταία χρόνια ήταν ως εξής: (Πίνακας 1)

Όπως αναφέρεται στη σχετική έκθεση του ΚΕΠΑ, (που φέρει ημερομηνία 17 Ιουνίου 2015), η παραγωγικότητα εργασίας ως ΑΕΠ ανά ώρα εργασίας παρέχει μια καλύτερη εικόνα της παραγωγικότητας στην οικονομία απ' ότι η παραγωγικότητα εργασίας ως ΑΕΠ ανά απασχολούμενο, επειδή εξαλείφει τις διαφορές στη σύνθεση του εργατικού δυναμικού, (πλήρης / μερική απασχόληση), σε όλες τις χώρες και τα έτη.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

	Παραγωγικότητα Εργασίας (ΑΕΠ ανά απασχολούμενο)	Παραγωγικότητα Εργασίας (ΑΕΠ ανά ώρα εργασίας)
2012	0.8%	1.1%
2013	0%	1.6%
2014	-0.2%	0.4%
2015	0.7%	0.9%

Λαμβάνοντας υπόψη την πιο πάνω επεξηγηματική σημείωση, ο μέσος όρος της παραγωγικότητας την τριετία 2013, 2014 και 2015, (που λαμβάνεται υπόψη ως βάση για την υποβολή αιτημάτων στα πλαίσια της ανανέωσης των συλλογικών συμβάσεων), είναι 1%.

• Ο μέσος όρος της παραγωγικότητας της τριετίας 2013 - 15, στοιχείο που λαμβάνεται υπόψιν ως βάση για την υποβολή αιτημάτων ανανέωσης των συλλογικών συμβάσεων, έφθασε στο 1%

Διεθνείς οικονομικές εξελίξεις

Με βάση τις χειμερινές προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που ανακοινώθηκαν τον Φεβρουάριο του 2016 η κατάσταση της οικονομίας στην Ευρωζώνη και στην Ε.Ε. παρουσιάζει την πιο κάτω εικόνα που φαίνεται στον ΠΙΝΑΚΑ 2.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

	2015	2016	2017
Ρυθμός ανάπτυξης Ευρωζώνης	1.6%	1.7%	1.9%
Ανεργία Ευρωζώνης	11%	10.5%	10.2%
Πληθωρισμός Ευρωζώνης	___	0.5%	1.5%
Ρυθμός ανάπτυξης Ε.Ε	___	1.9%	2%
Ανεργία στην Ε.Ε	9.5%	9%	8.7%

Όσον αφορά την παγκόσμια οικονομία, πρόσφατες προβλέψεις του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου αναφέρουν πως το 2016 θα παρουσιαστεί περαιτέρω βελτίωση, με το ρυθμό ανάπτυξης να ανέρχεται στο 3.4% έναντι 3.1% το 2015.

Το Ηνωμένο Βασίλειο προβλέπεται να παρουσιάσει ρυθμό ανάπτυξης 2.1% το 2016, σε σχέση με 2.3% το 2015. Η Ρωσία αναμένεται να παρουσιάσει ύφεση και το 2016 της τάξης του -1.2%, σε σύγκριση με ύφεση ύψους -3.7% το 2015.



Άλλα ενδιαφέροντα στοιχεία

• Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή στις χειμερινές της προβλέψεις που δημοσιοποιήθηκαν τον περασμένο Φεβρουάριο, διαπιστώνει υψηλά περιθώρια κέρδους στις κυπριακές επιχειρήσεις σαν αποτέλεσμα της μείωσης των μισθών την τελευταία τριετία. Αναφέρει ότι οι κυπριακές επιχειρήσεις δείχνουν να χρειάζονται την υψηλή κερδοφορία, καθώς η πιστωτική επέκταση παραμένει αναιμική, (λόγω της κατάστασης στην οποία περιήλθε το τραπεζικό σύστημα) και δεν έχουν άλλες πηγές χρηματοδότησης.

• Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα του «Μητρώου Επιχειρήσεων 2015» που ανακοίνωσε στις 21/9/16 η Στατιστική Υπηρεσία, πέρσι παρατηρήθηκε αύξηση στον αριθμό των επιχειρήσεων και των υποστατικών. Ο αριθμός των επιχειρήσεων κατέγραψε αύξηση της τάξης του 2%, αφού αυξήθηκε στις 90.162 το 2015, από τις 88.346 το 2014.

Ο αριθμός των υποστατικών αυξήθηκε κατά 3,1%, αφού τα υποστατικά το 2015 ήταν 98.765, σε σχέση με 95.748 το 2014.

Το Μητρώο Επιχειρήσεων καλύπτει όλους τους τομείς της οικονομίας. Το 95,5% των επιχειρήσεων έχουν λιγότερους από 10 απασχολούμενους.

• Κατά τους πρώτους οκτώ μήνες του 2016, οι συνολικές εγγραφές οχημάτων αυξήθηκαν κατά 32,4% και έφθασαν τις 22.250, σε σύγκριση με 16.799 την αντίστοιχη περίοδο του 2015.

Οι εγγραφές επιβατηγών σαλούν αυτοκινήτων αυξήθηκαν σε 18.399, από 14.026 την αντίστοιχη περίοδο του 2015, δηλαδή υπήρξε άνοδος 31,2%.

• Με βάση τα αποτελέσματα της Έρευνας Ταξιδιωτών, οι αφίξεις τουριστών τον Αύγουστο 2016 ανήλθαν σε 458.645 σε σύγκριση με 392.272 τον Αύγουστο 2015, σημειώνοντας αύξηση 16,9%. Οι αφίξεις Αυγούστου 2016 ήταν οι ψηλότερες που είχαμε στην Κύπρο μέχρι σήμερα κατά το μήνα Αύγουστο.

Για την περίοδο Ιανουαρίου - Αυγούστου 2016 οι αφίξεις τουριστών ανήλθαν σε 2.196.017 σε σύγκριση με 1.842.700 την αντίστοιχη περίοδο του 2015, σημειώνοντας αύξηση 19,2% αλλά και ξεπερνώντας τις αφίξεις που καταγράφηκαν ποτέ στην Κύπρο κατά τους πρώτους οκτώ μήνες του έτους.

Το Ηνωμένο Βασίλειο και η Ρωσία αποτελούν την κύρια πηγή τουρισμού για την Κύπρο, με ποσοστά 37.6% και 26.8% αντίστοιχα.

Όσον αφορά τα έσοδα από τον τουρισμό για την περίοδο Ιανουαρίου - Ιουνίου 2016 υπολογίζονται σε €831.2 εκ. σε σύγκριση με €730.9 εκ. την αντίστοιχη περίοδο του 2015, σημειώνοντας αύξηση 13.7%.

• Τον Αύγουστο του 2016 το εργατικό δυναμικό της κυβέρνησης ανήρχετο στις 48024 άτομα, 36582 μόνιμοι και 11442 έκτακτοι υπάλληλοι.

Στη Δημόσια Υπηρεσία απασχολούντο 17112 άτομα, στην Εκπαιδευτική 12388 άτομα, στις Δυνάμεις Ασφαλείας 9685 άτομα και το Ωρομίσθιο Προσωπικό ήταν 8839 άτομα.

• Τέλος του 2016 τερματίζεται η έκτακτη φορολογία επί των μισθών που συνολικά ανέρχεται στα €80 εκ. περίπου.

• Μειώθηκε η φορολογία κατοχής ακίνητης περιουσίας στα €45 εκ. το 2016, από €100 εκ. το 2015 και €120 εκ. που ήταν το 2013.

• Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή διαπιστώνει υψηλά περιθώρια κέρδους στις Κυπριακές επιχειρήσεις σαν αποτέλεσμα της μείωσης των μισθών της τελευταίας τριετίας

Βασικά στοιχεία κυπριακής οικονομίας

	2015	2016	2017	2018	2019
	€εκ.	€εκ.	€εκ.	€εκ.	€εκ.
Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν (τρέχουσες τιμές)	17.420,6	17.681,6	18.258,4	19.049,9	19.981,9
Ρυθμός Ανάπτυξης (%)	1.6	2.7	2.8	2.8	2.8
Ανεργία Ε.Ε.Δ (%)	14.9	12.5	11	10	9
Πληθωρισμός (%)	-1.5	-0.9	0.5	1.5	2
Δημοσ. Έλλειμμα	-205.3	-52.5	-105.7	-24.2	140.3
% του ΑΕΠ	-1.2	-0.3	-0.6	-0.1	0.7
Δημόσιο Χρέος	18.964,0	19.153,1	19.220,6	19.374,4	19.150,2
% του ΑΕΠ	108.9	108.3	105.3	101.7	95.8

Το 95.5% των επιχειρήσεων στην Κύπρο έχουν λιγότερο από 10 απασχολούμενους



• Βραδυφλεγή βόμβα για την Κυπριακή οικονομία αποτελούν τα μη εξυπηρετούμενα δάνεια και το ιδιωτικό χρέος τόσο των επιχειρήσεων όσων και των νοικοκυριών

ERG_11-11_inn_8 & 9 10/25/16 10:42 AM Page 1

Κολπάκια για μια ευχάριστη φιλοξενία

Αν πρόκειται να καλέσετε κόσμο στο σπίτι, δείτε τι θα ήταν καλό να κάνετε και τι θα έπρεπε να αποφύγετε για να περάσετε εσείς και οι καλεσμένοι σας καλά!

- Οργανωθείτε καλά: Σκεφτείτε, πόσα άτομα θα καλέσω; θα χωράνε όλοι; ποιούς θα πρέπει και ποιούς δεν θα πρέπει να καλέσω; τι φαγητά, μεζέδες, σνακ θα πρέπει να ετοιμάσω και τι προτιμάνε οι καλεσμένοι; Καθαρίστε καλά, συμμαζέψτε, πάρτε ποτά και φαγητά παραπάνω από αυτά που θα χρειαστούν, ξεκαθαρίστε την ακριβή ώρα σε όλους, ώστε να κανονίσουν να 'ναι εκεί.

- Κάντε τους καλεσμένους σας να νιώθουν " σαν στο σπίτι τους": Όταν καταφθάσουν, πάρτε τα παλτά τους και τις τσάντες τους και βολέψτε τα. Προσφέρτε τους κάτι να πιουν, δείξτε τους που είναι η τουαλέττα (αν τους πιάσει κάνα κόψιμο από αυτά που ίσως ατυχώς μαγειρέψατε :D), βάλτε μουσική να υπάρχει η θετική ατμόσφαιρα.

- Συστήστε τους καλεσμένους αναμεταξύ τους: Άτομα που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, συστήστε τους. Κάντε και λίγο καλαμπούρι να νιώσουν πιο άνετα. Μην αφήνετε άτομα να μένουν μόνα τους και να νιώθουν μοναξιά. Μην αφοσιώνεστε μόνο σε μία ομάδα ατόμων, αλλά σε όλους ανεξαιρέτως!

Τι θα πρέπει να μην κάνετε:

- Μην καλέστε άτομα που δεν πρέπει!

Αν πχ κάποιοι είναι μαλωμένοι μεταξύ τους και δεν θα ήταν καλό να βρεθούν

• Όμορφες στιγμές που αξίζει να τις ζήσετε στο ίδιο σας το σπίτι

έτσι! Το πιο πιθανό είναι να χαλάσει εν μέρη η βραδιά.

- Μην ανοίξετε τηλεόραση!

Γιατί μερικοί θα καθηλωθούν εκεί και θα χαλάσει εν μέρει το κλίμα και η κοινωνικότητα μεταξύ των ατόμων.



Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

• Κάντε μόνοι σας το δοκίμιο αυτοεκτίμησης!



Αναμφίβολα, ο κάθε άνθρωπος διαμορφώνει από μικρή ηλικία μία εικόνα για τον εαυτό του, πώς φαίνεται στους γύρω του, ποιες είναι οι δυνατότητές του και οι αδυναμίες του.

Αυτή η ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, επηρεάζει με τη σειρά της αυτό που ονομάζουμε «αυτοεκτίμηση».

Αν διαβάζοντας τα παρακάτω, «βλέπετε» τον εαυτό σας, τότε είστε από αυτούς που έχουν εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους και τις ικανότητές τους.

Σε διαφορετική περίπτωση, δεν θα μπορούσαμε να πούμε ότι είστε δείγμα αυτοεκτίμησης...

- Δέχεστε τις φιλοφρονήσεις με άνεση
- Έχετε πίστη στις απόψεις σας και τις προσωπικές σας επιλογές
- Όταν βρίσκεστε ανάμεσα σε πολύ κόσμο, δεν διστάζετε να καθίσετε στην πρώτη σειρά.
- Έχετε τη δύναμη να είστε επικριτικοί, ακόμη και με τον ίδιο σας τον εαυτό, όταν έχετε κάνει μία λάθος επιλογή.
- Αποδέχεστε χωρίς να δυσανασχετείτε τη διαφορετικότητά σας σε κάποιον τομέα.
- Περπατάτε γρήγορα, κοιτάζοντας μπροστά, χωρίς να στρέφετε αλλού το βλέμμα σας, όταν συναντάτε άλλους ανθρώπους.
- Κοιτάτε κατάματα τους άλλους, κατά τη διάρκεια μία συνομιλίας.
- Σκέφτεστε θετικά και αισιόδοξα για το μέλλον σας.
- Ντύνεστε εντυπωσιακά και τολμάτε τα έντονα χρώματα, δίνοντας προσωπικό στυλ στην εμφάνισή σας.
- Σας αρέσει να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Αν διαβάζοντας τα παραπάνω, δεν «είδατε» τον εαυτό σας, προσπαθήστε στο εξής να σκέφτεστε λίγο πιο αισιόδοξα.

Όλα στη ζωή, είναι θέμα οπτικής.

ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΖΕΡΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Στην καθημερινότητα μας συμβαίνουν πολλά πράγματα και περιστατικά που χωρίς να το αντιληφθούμε υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής μας. Το αποτέλεσμα σκληρό. Ζούμε πιο μίζερα και μελαγχολούμε, χωρίς καλά καλά να μπορούμε να κατανοήσουμε την αιτία.

Ας δούμε λοιπόν έξυπνα κόλπα για να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας!

Δεχθείτε τα λάθη των φίλων σας: Μπορεί να πληγωθήκατε από κάποιον. Συμβαίνει. Όλοι μας κάνουμε λάθη. Να είστε σίγουροι πως όπως κάνουνε κι αυτοί, έτσι κάνουμε κι εμείς οι ίδιοι απέναντί τους, χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Απλά αποδεχθείτε το και τελείωσε, έληξε.

Κάντε καινούριους φίλους: Ανοιχτείτε, μη φοβάστε! Κάντε καινούριους φίλους, εννοείτε κρατώντας και τους παλιούς. Έτσι θα γνωρίσετε καινούρια πράγματα στη ζωή και θα κάνετε κι άλλα πράγματα που θα σας γεμίσουν.

Αλλάξτε το περιβάλλον εργασίας σας: Καθαρίστε τα έπιπλά σας και ανακατάξτε τα στο χώρο σας. Βάλτε έναν ευχαριστο χαμηλό φωτισμό, βάλτε όμορφα πραγματάκια στο γραφείο σας, κάντε το περιβάλλον σας ευχάριστο. Κάντε το με τον τρόπο σας, να σας αρέσει πολύ!

Κοιμηθείτε σωστά, ξυπνήστε πρωί: Κοιμηθείτε τις σωστές ώρες και ξυπνήστε νωρίς το πρωί. Αυτό θα κάνει καλό στη διάθεσή σας, θα σας δώσει θετική ενέργεια και θα κάνει καλό στον ψυχολογικό σας κόσμο!

Γίνετε καλύτερος, όχι τέλειος: Η τελειότητα θα καταστρέψει κάποιους τομείς της ζωής σας. Είναι καλό να την αποφεύγουμε. Προσπαθήστε όμως σε κάποια πράγματα, όχι να γίνετε τέλειοι, αλλά να βελτιωθείτε!

Μην σαμποτάρετε τον εαυτό σας: Έτσι είστε και σε όποιον αρέσετε... Σάμπως οι άλλοι νομίζετε καλύτεροι είναι; Εσείς μπορεί να υστερείτε στο τάδε, είστε όμως σίγουρα καλύτεροι αλλού, και πολλές φορές δεν το ξέρετε και οι ίδιοι...

• Χρυσοί και απλοί κανόνες για αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής σας

Δοκιμάστε κάτι καινούριο: Μη διστάζετε και μην έχετε προκαταλήψεις. Δοκιμάστε! Έχετε να χάσετε τίποτα;! Θα δώσει άλλο χρώμα στη ζωή σας...

Κάντε διακοπές: Παρατήστε τα όλα και πηγαίνετε για λίγες μέρες διακοπές! Αν δεν σας παίρνει οικονομικά, μην παραιτήστε! Υπάρχουν και διάφοροι τρόποι στο να κάνετε φθηνές διακοπές! Μην το αφήστε έτσι!

Αποφεύγετε τους καυγάδες: Είναι απο τα πιο σημαντικά. Όσο και αν δεν σας αρέσει κάτι, μη μαλώνετε. Ένας καυγάς, θα μας δημιουργήσει εσωτερική ψυχολογική αστάθεια στο παρόν και στο μέλλον. Δεν θα μπορούμε να βρούμε ψυχολογική ηρεμία και δεν θα είναι στο χέρι μας να το ελέγξουμε!

Παίξτε ένα παιχνίδι: Ναι, παίξτε ένα παιχνίδι, σαν παιδί! Γελάστε, ξεδώστε και αντιδράστε ξέφρενα, χωρίς ενδοιασμούς και "κολλήματα"!

Σταματήστε να ασχολήστε με "λάθος" προβλήματα: Μην ασχολήστε με ανούσια προβλήματα στη ζωή σας. Αυτά, πάντα θα υπάρχουν. Δεν μπορούμε όμως να ζούμε συνέχεια έτσι! Κάντε τα πέρα και ζήστε ευχάριστα! Ασχοληθείτε μόνο με πραγματικά προβλήματα.



Βρείτε τα με κάποιον που μαλώσατε: Θα σας φύγει ένα τεράστιο ψυχολογικό βάρος, το οποίο φώλιαζε μέσα σας. Θα καταλάβετε τι θέλω να σας πω, όταν το κάνετε...

Αγοράστε κάτι που επιθυμούστε εδώ και πολύ καιρό... ...αλλά δεν είχατε τα χρήματα να το αγοράσετε! Απλά πάντε και πάρτε το, χωρίς πολλές πολλές σκέψεις. Άλλωστε γι' αυτό εν μέρη δουλεύουμε, για να ζούμε καλύτερα...

Αλλάξτε την γκαρνταρόμπα σας: Ντυθείτε όπως θέλετε εσείς, βάλτε ρούχα που θα σας κάνουνε να νιώθετε πιο όμορφα! Δοκιμάστε ακόμα και τα πιο "περίεργα", ποτέ δεν ξέρετε...

Σταματήστε να βλέπετε τηλεόραση: Πιστεύω όλοι πάνω κάτω ξέρουμε τους λόγους... ψεύτικα πρότυπα, χειραγώγησει, λανθασμένη απεικόνιση της πραγματικής κοινωνίας, δημιουργία κομπλεξ, λάθος πρότυπα, καταπάτηση αξιών, "διακριτική" παραπληροφόρηση, κλπ κλπ.

Ξεκινήστε κάτι extreme: Ξεκινήστε να κάνετε κάτι που δεν φανταζόσασταν! Κάτι πολύ φευγάτο! Φτάστε την αδρεναλίνη στα ύψη!

Κόψτε μια παλιά κακιά συνήθεια: Σίγουρα θα βελτιώσει τη ζωή σας. Όλοι έχουμε αρκετές κακές συνήθειες. Κόψτε μία από αυτές και κάντε μια καινούρια αρχή στη ζωή σας, χωρίς αυτήν!

Σταματήστε να παραπονιέστε: Μην είστε μίζεροι. Εστιάστε στο πρόβλημα και μην παραπονιέστε, απλά αντιμετωπίστε το. Δεν θα λυθεί μόνο του με την γκρίνια και τα παράπονα. Αν μπορείτε, απολαύστε το κιόλας!

Χαμογελάστε: Μην κρατιέστε και μην είστε σοβαροί. Δεν χρειάζεται! Απλά χαμογελάστε, λιώστε στο γέλιο, ξεσπάστε! Βάλτε το στη ζωή σας για τα καλά και θα αλλάξουν πολλά πράγματα...

Ζήστε το σήμερα: Όχι το χθες, ούτε το αύριο. Πηγαίντε, ζήστε αυτό που μπορείτε τώρα και αφήστε το χθες πίσω. Δεν είναι εδώ πια. Και το αύριο δεν υπάρχει ακόμα, οπότε μην σας απασχολεί. Ζήστε το σήμερα χωρίς τις χθεσινές αναμνήσεις και τις αυριανές έγνοιες. Σκεφτείτε το πολύ καλά αυτό.

ERG_12-12_inn_4 10/25/16 10:42 AM Page 1

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Η Ικαρία στον παγκόσμιο χάρτη μακροβιότητας

Τον χάρτη της μακροβιότητας δημιούργησαν οι ερευνητές του ιταλικού ινστιτούτου Barilla Center for Food and Nutrition ταξιδεύοντας στα πέντε μέρη του πλανήτη όπου, σύμφωνα με πολλές μελέτες, οι κάτοικοί τους είναι αιωνόβιοι. Η μακροβιότητα συνδέεται πρωτίστως με τη διατροφή, αλλά και με παράγοντες όπως είναι η άσκηση, η θετική προσέγγιση της ζωής, ο έλεγχος του στρες και η κοινωνικότητα. Οι ερευνητές του ινστιτούτου εστίασαν ιδιαίτερα στις διατροφικές συνήθειες για να διαπιστώσουν ότι αυτές συνδέονται μεταξύ τους παρά την τεράστια απόσταση που χωρίζει τις πέντε «μπλε περιοχές». Όπως μάλιστα τονίζεται σε σχετικό δημοσίευμα του ιταλικού Τύπου, η δίαιτα και στα πέντε αυτά μέρη προσομοιάζει με τη μεσογειακή. Περιέχει, δηλαδή, πολλά φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ψάρι και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Ποια είναι



αυτά τα πέντε μέρη και τι τρώνε οι κάτοικοί τους; Το ένα είναι το χωριό Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια όπου η τοπική δίαιτα βασίζεται στα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και τα λαχανικά καθώς και το ψάρι. Το άλλο είναι η χερσόνησος Νικόγια στην Κόστα Ρίκα (γλυκοπατάτες, μπανάνες και παπάγια). Ακόμη, η Σαρδηνία στην Ιταλία (όσπρια, αμύγδαλα, ντομάτα) και η Οκινάουα στην Ιαπωνία (τόφου, όσπρια, μανιτάρια, πεπόνι). Και φυσικά η Ικαρία όπου η δίαιτα περιλαμβάνει πολλή φέτα, λεμόνι και ψάρι.

Οι ειδικοί του ινστιτούτου σημειώνουν ότι η σύγχρονη διατροφή πρέπει να βασίζεται στον τύπο 5+2: πέντε ημέρες να είναι χορτοφαγική και δύο να περιλαμβάνει κρέας, ασφαλώς σε μικρές ποσότητες. Σε φόρουμ που θα διοργανώσει το ινστιτούτο το προσεχές διάστημα στο Μιλάνο θα ανακοινωθεί ότι από την πιστή εφαρμογή της μεσογειακής διατροφής μπορεί κανείς να κερδίσει τουλάχιστον 4,5 χρόνια ζωής. Μια παράμετρος που δεν πρέπει να αγνοηθεί είναι η οικονομική, στο Μιλάνο, για παράδειγμα, υπολογίζεται ότι ένα μενού βασισμένο στο κρέας στοιχίζει 45 ευρώ την εβδομάδα και στη Νάπολη 36. Ενώ τα μενού που βασίζονται στη μεσογειακή διατροφή στοιχίζουν 41 και 34 ευρώ αντίστοιχα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Πόσο καλός είναι ο αέρας στο σπίτι σας;

Ο καλός αερισμός των δωματίων του σπιτιού καθημερινά είναι ένας βασικός κανόνας υγιεινής που δεν πρέπει να παραλείπεται σε καμία περίπτωση. Φεύγοντας από το σπίτι αφήστε ένα παράθυρο ανοιχτό σε κάθε δωμάτιο ούτως ώστε να ανανεωθεί ο αέρας του σπιτιού!

Σε περίπτωση που φοβάστε για κλέφτες φροντίστε όταν τουλάχιστον είστε σπίτι να έχετε όσο γίνεται ανοικτά τα παράθυρα!

Ο φετινός Σεπτέμβριος ο πιο θερμός των τελευταίων 136 ετών!



Ένας ακόμη μήνας του 2016, ο Σεπτέμβριος, έσπασε το ρεκόρ θερμοκρασίας στα μετεωρολογικά χρονικά και ήταν -έστω οριακά- ο πιο ζεστός των τελευταίων 136 ετών, σύμφωνα με τα στοιχεία του Ινστιτούτου Διαστημικών Μελετών Goddard της Αμερικανικής Διαστημικής Υπηρεσίας (NASA), στη Νέα Υόρκη. Η θερμοκρασία του φετινού Σεπτεμβρίου ήταν κατά 0,004 βαθμούς Κελσίου μεγαλύτερη, από εκείνη του Σεπτεμβρίου 2014, που έως τώρα κατείχε το ρεκόρ για τον συγκεκριμένο μήνα. Η διαφορά είναι τόσο μικρή πάντως, που ουσιαστικά πρόκειται για «ισοπαλία».

Σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου, ο Σεπτέμβριος 2016 ήταν κατά 0,91 βαθμούς Κελσίου πιο ζεστός από τον μέσο όρο των ετών 1951-1980, που χρησιμοποιείται ως περίοδος αναφοράς από τη NASA. Ο φετινός Αύγουστος ήταν κατά 0,16 βαθμούς θερμότερος από τον περσινό Αύγουστο. Το νέο -έστω και οριακό -ρεκόρ του φετινού Σεπτεμβρίου σημαίνει ότι στους 11 από τους 12 τελευταίους συνεχόμενους μήνες (ξεκινώντας από τον Οκτώβριο 2015) έχουν σημειωθεί απανωτά θερμοκρασιακά ρεκόρ.

Οι επιστήμονες θεωρούν σχεδόν δεδομένο (με πιθανότητα πάνω από 99%) ότι, με βάση την έως τώρα τάση, το 2016 θα σπάσει το ετήσιο ρεκόρ ζέστης στη Γη. Ήδη το πρώτο εξάμηνο φέτος, σύμφωνα με τη NASA, ήταν το θερμότερο στα μετεωρολογικά χρονικά. Τα στοιχεία του Ινστιτούτου Goddard βασίζονται στην ανάλυση δεδομένων από περίπου 6.300 μετεωολογικούς σταθμούς σε όλο τον κόσμο. Η σύγχρονη καταγραφή των θερμοκρασιών σε παγκόσμιο επίπεδο θεωρείται ότι άρχισε το 1880, επειδή προηγουμένως δεν υπήρχαν επαρκείς μετρήσεις που να καλύπτουν όλον τον πλανήτη.

Παιδί Θαύμα

Ο δεκάχρονος Έλληνας Αϊνστάιν που τρελαίνει την Αμερική και τον κόσμο!

Ένα δεκάχρονο αγόρι με Ελληνική καταγωγή έχει μπει τις τελευταίες εβδομάδες στο «στόχαστρο» κορυφαίων αμερικανικών ΜΜΕ που προσπαθούν να εξασφαλίσουν μια συνέντευξη εκείνου και της οικογένειάς του. Ο λόγος; Είναι ο πρώτος μαθητής που στην ηλικία των εννέα ετών τελείωσε το δημόσιο λύκειο και πλέον συνεχίζει τις σπουδές του σε ακαδημαϊκό επίπεδο.

Πρόκειται για τον Ουίλιαμ Βασίλειο Μαΐλλη, φοιτητή του Πανεπιστημίου Κάρνεγκι Μέλον. Οι εκτιμήσεις που έχουν γίνει ως προς τον δείκτη νοημοσύνης του έδειξαν ότι το IQ του ενδεχομένως να είναι 200 (σ.σ. Ο Αϊνστάιν είχε 160).

Οι οικογενειακές του ρίζες κρατούν από την Κάλυμνο και όταν μεγαλώσει θέλει να γίνει αστροφυσικός. Μάλιστα, έχει ήδη αναπτύξει τη δική του θεωρία: «Ο Θεός υπάρχει». Αυτό ακριβώς είναι εκείνο το οποίο στοχεύει να αποδείξει επιστημονικά στο μέλλον.

Ο πατήρ Παντελεήμων Μαΐλλης μίλησε στο «Εθνος» για τον δεκάχρονο γιο του, περιγράφοντας πόσο ραγδαία ήταν η εξέλιξή του, ποιες είναι οι δυσκολίες τού να ανατρέφει κανείς μια ιδιοφυΐα αλλά και ποια είναι τα όνειρά και οι στόχοι ζωής του μικρού Ουίλιαμ. «Όταν ήταν μόλις έξι μηνών μπορούσε να αναγνωρίσει τους αριθμούς. Επτά μηνών άρθρωνε λόγο σχηματίζοντας προτάσεις, ενώ ενός έτους έλεγε την αλφαβήτα από την ορθή και την ανάποδη. Διάβαζε λέξεις από όταν ήταν 20 μηνών και λίγο μετά έμαθε να τις γράφει κιόλας, ενώ στην ηλικία των τριών ετών μπορούσε να διαβάζει και να γράφει άριστα. Τεσσάρων ετών έλυνε μαθηματικές



ασκήσεις, μπορούσε να χειριστεί ηλεκτρονικό υπολογιστή και είχε μάθει την αλφαβήτα σε πέντε διαφορετικές γλώσσες. Στα πέντε έμαθε Γεωμετρία και Βιολογία και στα επτά Τριγωνομετρία. Γενικά έχει ένα πολύ κοφτερό μυαλό και απομνημονεύει ό,τι δει» λέει ο πατέρας του δεκάχρονου.

«Πολύ σύντομα συνειδητοποίησε ποιος είναι, τι του αρέσει και πόσο έξυπνος είναι. Αυτό ήταν και είναι μία πρόκληση για κάθε γονιό. Στο σχολείο ένα τέτοιο παιδί μπορεί να βαρεθεί πολύ εύκολα. Κάτι που είναι απογοητευτικό και για τον δάσκαλό του. Κάθε χρόνος μάθησής του ήταν μια πρόκληση. Ως γονείς προσπαθήσαμε να τον βοηθήσουμε να κρατά συνεχώς το ενδιαφέρον του και αναζητήσαμε πώς μπορεί να εξελιχθεί. Πιστεύω ότι εκείνο που πρέπει να κάνει ένας γονέας όταν καταλάβει ότι το παιδί του έχει αυξημένη ευφυΐα είναι να βρει τρόπους που θα εξελίξουν το μυαλό του και θα διευρύνουν τους πνευματικούς του ορίζοντες. Όμως δεν θα πρέπει να το πιέσει ως προς το ποια κατεύθυνση θα ακολουθήσει. Ως γονέας πρέπει να μάθεις στο παιδί σου ότι η μάθηση είναι ένα παιχνίδι και από εκεί να το αφήσεις να εξελιχθεί όπως το ίδιο επιθυμεί» προσθέτει.

Υψηλοί στόχοι

Ο πατήρ Παντελεήμων Μαΐλλης μαζί με τη σύζυγό του Νίκη έχουν άλλα δύο μεγαλύτερα παιδιά, την 29χρονη Μαριάννα και τον 26χρονο Ηλία. Πριν από τέσσερα χρόνια η οικογένεια μετακόμισε στο Ανατολικό Πίτσμπουργκ της Πενσιλβάνια των ΗΠΑ, όπου ο πατήρ Παντελεήμων ανέλαβε τα καθήκοντα του ιερατικού προϊσταμένου της κοινότητας της Υπαπαντής του Κυρίου.

Σοβαρά ... αστειάκια

ΑΓΟΡΑ ΓΥΑΛΙΩΝ

Πάει κάποιος σε ένα κατάστημα οπτικών:

Αγοραστής: θα ήθελα ένα ζευγάρι γυαλιά.

Οπτικός: Για τον ήλιο;

Αγοραστής: Όχι για μένα

Στην Αθήνα ο Ομπάμα στις 15 Νοεμβρίου



Μπορεί να είναι πρόεδρος υπό προθεσμία, «κουτσή πάπια» όπως λένε τον πρόεδρο των Ηνωμένων Πολιτειών στο τέλος της δεύτερης θητείας του, όμως ο Μπαράκ Ομπάμα είναι ένας πολιτικός σταρ και μια επίσκεψή του στην Ελλάδα αποτελεί μια είδηση τεράστιας πολιτικής σημασίας.

Δημοσιογραφικές πληροφορίες αναφέρουν ότι ο πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής αναμένεται να επισκεφθεί στην Αθήνα στις 15 Νοεμβρίου, στο πλαίσιο της αποχαιρετιστήριας περιοδείας του στην Ευρώπη. Οι εκλογές για την ανάδειξη νέου προέδρου των ΗΠΑ γίνονται στις 8 Νοεμβρίου και στις 20 Ιανουαρίου του 2017 γίνεται η τελετή ορκωμοσίας του νέου προέδρου όπου και τυπικώς ο αντικαταστάτης του Μπαράκ Ομπάμα αναλαμβάνει τα καθήκοντα του προέδρου των ΗΠΑ.

Για την ελληνική κυβέρνηση πιθανή επίσκεψη του Μπαράκ Ομπάμα στην Αθήνα θα δώσει μια πολύτιμη χείρα βοηθείας τόσο στην προσπάθεια για ελάφρυνση του χρέους όσο και για χαλάρωση των πολιτικών λιτότητας που ο πρόεδρος των ΗΠΑ δήλωσε ότι επιβράδυναν τους ρυθμούς ανάπτυξης στην Ευρώπη.

Εάν τελικώς επιβεβαιωθεί και πραγματοποιηθεί, είναι προφανές ότι στην επίσκεψη του κ. Ομπάμα στην Αθήνα κεντρικό θέμα θα είναι επίσης το Κυπριακό και οι ελληνοτουρκικές σχέσεις.

ERG_13-13_inn_13 10/25/16 10:43 AM Page 1

Διατροφικό πρότυπο η μεσογειακή διατροφή

Κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, αλλιώς η μέρα που μας θυμίζει πως το παγκόσμιο διατροφικό πρότυπο κατάγεται από την Κρήτη.

1. Δημητριακά. Τόσο τα δημητριακά όσο και τα παράγωγά τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι), αποτελούν τη βάση της μεσογειακής διατροφής, καθώς είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, που αποτελούν βασική πηγή ενέργειας. Προτιμότερο είναι να επιλέγουμε τους σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα προϊόντα ολικής αλέσεως και να καταναλώνουμε τουλάχιστον 4 μερίδες δημητριακών και των παραγώγων τους καθημερινά.

2. Φρούτα και λαχανικά. Η κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών (2 σαλάτες και 3 φρούτα) μέσα στην ημέρα είναι ένας ακόμη χρυσός κανόνας της μεσογειακής διατροφής.

3. Όσπρια και ξηροί καρποί. Η μεσογειακή διατροφή αγαπά τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς, γι' αυτό και συνιστά την κατανάλωσή τους τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Είναι σημαντικό να υπάρχει ποικιλία οσπρίων στο μενού μας (φασόλια, φακές, γίγαντες, ρεβίθια), καθώς και να προσθέτουμε στα πιάτα κάποια πηγή βιταμίνης C, όπως λεμόνι ή ντομάτα, καθώς βοηθάει τον οργανισμό να απορροφήσει το φυτικό σίδηρο που υπάρχει στα όσπρια.

√ Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα συνοδεύει εξαιρετικά το φαγητό και παράλληλα προστατεύει το καρδιαγγειακό μας σύστημα



4. Ελαιόλαδο. Βέβαια, καλό είναι να μην το καταναλώνεται αλόγιστα, 1 κουταλιά ελαιόλαδο ανά μερίδα είναι αρκετή. Δοκιμάστε να βάλετε ελαιόλαδο και σε γλυκές συνταγές, όπως κέικ και μπισκότα και το αποτέλεσμα θα σας ενθουσιάσει.

5. Γαλακτοκομικά. Γάλα, τυρί, γιαούρτι είναι τροφές που δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι μας τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα σε μέτριες μερίδες.

6. Ψάρια και πουλερικά. Τα ψάρια και τα πουλερικά είναι μια πολύ καλή και νόστιμη επιλογή για το καθημερινό τραπέζι. Μπορούμε να τα καταναλώνουμε τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα..

7. Κόκκινο κρέας. Το κόκκινο κρέας μπορεί ν' αποτελεί αγαπημένο φαγητό μικρών και μεγάλων, ωστόσο δεν θα πρέπει να βρίσκει θέση στο τραπέζι μας πολύ συχνά. Για την ακρίβεια συνίσταται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος το πολύ μία φορά την εβδομάδα.

8. Γλυκά. Λαχταριστά και συνάμα απαγορευμένα, καθώς δεν είναι καθόλου απαραίτητα στη διατροφή μας. Το ακριβώς αντίθετο μάλιστα. Καλό είναι να μην υπάρχουν στην καθημερινή διατροφή μας, αν όμως δεν μπορείτε να αντισταθείτε στην επιθυμία για κάτι γλυκό, προτιμήστε να ξεγελάσετε τη λιγούρα σας με ένα γλυκό του κουταλιού ή με ένα γιαούρτι με μέλι.

SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Κέϊκ μήλου



Υλικά:

150 γρ βούτυρο
2 ½ φλ αλεύρι ΓΟΧ
4 μεγάλα μήλα
4 αυγά
1 κτγ baking powder
3 κτΣ ζάχαρη σκούρα
3 κτΣ ζάχαρη λευκή κρυσταλλική
1 λεμόνι (από λεμονιά!!)

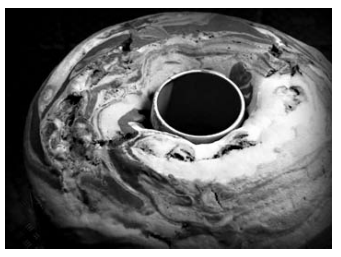
Εκτέλεση:

Χτυπάμε καλά το βούτυρο με τη ζάχαρη στο μίξερ, να αφρατέψει. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε τα αυγά ένα ένα. Συνεχίζουμε με το χυμό και το ξύσμα του λεμονιού, το αλεύρι, το baking powder και τα μήλα ξυσμένα σε χοντρό τρίφτη. Ανακατεύουμε καλά και αδειάζουμε το μείγμα σε βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170ο C για 45 λεπτά περίπου. Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και ξεφορμάρουμε.

Κέϊκ δίχρωμο

Υλικά:

3 κούπες αλεύρι
1 ½ κούπα ζάχαρη
4/5 κούπας μαργαρίνη (180 γρ)
¾ κούπας γάλα
3 αυγά
1 κτγ εκχύλισμα πορτοκάλι (ή 2 κτγ τρίμμα φλούδας)
3 κτγ μπέικιν πάουντερ
2 κτΣ κακάο
2 κτΣ γάλα



Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 165ο C. Χτυπάμε σε γρήγορη ταχύτητα τη μαργαρίνη με τη ζάχαρη στο μίξερ για 3 λεπτά. Χαμηλώνουμε ταχύτητα στο ελάχιστο και προσθέτουμε τα αυγά ένα – ένα, το αλεύρι, το γάλα, το εκχύλισμα (ή το τρίμμα) πορτοκαλιού και το μπέικιν πάουντερ. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ελαφρά μια φόρμα και αδειάζουμε μέσα τα 2/3 του μείγματος. Στο υπόλοιπο που μένει μέσα στον κάδο προσθέτουμε το κακάο και τις 2 κτΣ γάλα και το χτυπάμε ελαφρά να ομογενοποιηθεί. Με το κουτάλι αδειάζουμε το "σοκολατένιο" μείγμα μέσα στη φόρμα και το «φέρνουμε» μια δυο βόλτες να πιάσει τόπο μέσα στο υπόλοιπο.

Ψήνουμε για 50΄. Βυθίζουμε στο κέικ ένα μακρύ λεπτό μαχαίρι κι αν βγαίνει στεγνό το βγάζουμε από το φούρνο. Μόλις κρυώσει εντελώς, ξεφορμάρουμε.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Θα πάρεις σημαντικές αποφάσεις για ζητήματα τα οποία έχεις παραμελήσει τελευταία και θα οδηγηθείς στις κατάλληλες λύσεις. Ειδικά κάποια οικογενειακά θέματα θα μπουν σε σειρά και θα σε ικανοποιήσει η εξέλιξή τους. Φρόντισε να μιλήσεις με φίλους για τα προβλήματα που έχεις, αλλά και να ακούσεις τα δικά τους.

Ταύρος: Η απαισιοδοξία που θα σε διακατέχει θα σε κάνει να βλέπεις τα πράγματα χειρότερα απ' ό,τι είναι και δε θα μπορείς να κρίνεις αντικειμενικά και με ρεαλισμό όσα συμβαίνουν γύρω σου. Έλεγξε την ευαισθησία σου και βρες το χαμένο σου πείσμα, για να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα που σε έχουν περικυκλώσει.

Δίδυμοι: Είναι κάποιες καταστάσεις που σε προβληματίζουν και επειδή νιώθεις ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτές, τις αφήνεις άλυτες και μονίμως τις αποφεύγεις. Με αυτήν την τακτική όμως δε θα μπορέσεις να ξεφύγεις. Βάλε κάτω τη λογική σου και δώσε λύσεις, ακόμα κι αν πρέπει να αλλάξεις κάποιες παγιωμένες απόψεις και τακτικές σου.

Καρκίνος: Κάποιες καθυστερήσεις που σε απασχολούν δεν πρόκειται να ξεπεραστούν, αν δεν κάνεις κάτι δραστικό για αυτές και άμεσα. Πάρε λοιπόν τις καταστάσεις στα χέρια σου και μην περιμένεις να συμβούν όλα από μόνα τους. Προσοχή όμως, αυτό δε σημαίνει να κάνεις βιαστικές κινήσεις και να ρισκάρεις κάποιες αποφάσεις, που είναι αρκετά σημαντικές για την πορεία των πραγμάτων.

Λέων: Σε έχει καταβάλλει μια έντονη ανησυχία αλλά και ανυπομονησία για τους στόχους στους οποίους θέλεις να φτάσεις. Αυτή η στάση μπορεί να σε οδηγήσει σε λανθασμένες κινήσεις πανικού. Έχε εμπιστοσύνη στις ιδέες σου, πείσε γι' αυτές και μη χάνεις τον προγραμματισμό σου.

Παρθένος: Είσαι σε καλή διάθεση και ίσως να μην αξιολογείς με σύνεση ορισμένες καταστάσεις. Μην κάνεις κινήσεις πριν τις σκεφτείς καλά και μην πεις πράγματα που δεν πιστεύεις, γιατί θα απογοητεύσεις τους γύρω σου. Συγκεντρώσου σε όσα σε απασχολούν και βρες χρόνο για λίγη ξεκούραση και χαλάρωση.

Ζυγός: Είναι πολύ θετική μέρα για εσένα. Γενικά διανύεις μια περίοδο που οι θετικές εξελίξεις σε ευχαριστούν και σου δίνουν κουράγιο και αισιοδοξία. Μπορείς λοιπόν να απολαύσεις όλα όσα συμβαίνουν υπέρ σου και να βρεις τη δύναμη να λύσεις και τα τελευταία θέματα που σε απασχολούν.

Σκορπιός: Μην κάνεις πίσω μπροστά στα προβλήματα που θα προκύψουν. Έχεις κάθε δυνατότητα να τα λύσεις προς όφελός σου, αλλά έχεις και τη συμπαράσταση φίλων, που βρίσκονται δίπλα σου για να σε βοηθήσουν. Ό,τι κι αν γίνει, να είσαι ήρεμος και σίγουρος για τον εαυτό σου.

Τοξότης: Οι καθυστερήσεις αλλά και τα προβλήματα δε θα λείπουν από τη ζωή σου και καλό είναι να είσαι έτοιμος για όλα. Μην αιφνιδιαστείς και αφήσεις τα σχέδιά σου. Καλό είναι να μείνεις σταθερός στις απόψεις αλλά και στις τακτικές σου, για να δώσεις οριστικές λύσεις σε όσα προκύπτουν.

Αιγόκερως: Θα έχεις πολύ γκρίνια και θα παραπονιέσαι για όσα πηγαίνουν στραβά στη ζωή σου. Αυτό όμως δεν αρκεί για να τα διορθώσεις! Άφησε την γκρίνια λοιπόν και δες με σοβαρότητα τι δεν σου κάνει και άλλαξε το. Κάνε τις κατάλληλες κινήσεις για να διορθώσεις τα κακώς κείμενα και μην περιμένεις να γίνουν όλα με ένα μαγικό τρόπο.

Υδροχόος: Η ενέργεια που αισθάνεσαι έχει δύο πλευρές. Απ' τη μία σου δίνει την ώθηση να κάνεις κάποιες κινήσεις για να λύσεις τα προβλήματα που σε απασχολούν, απ' την άλλη κινδυνεύεις να παρασυρθείς από έναν εκνευρισμό και να δημιουργήσεις περισσότερα προβλήματα από αυτά που ήδη έχεις. Διατήρησε την ψυχραιμία σου και μίλησε με τους δικούς σου ανθρώπους, για να σε συμβουλέψουν κατάλληλα.

Ιχθείς: Οι δυνατότητες που έχεις είναι πάρα πολλές και θα σε βγάλουν από τη δύσκολη θέση και θα σε οδηγήσουν στη λύση προβλημάτων, που μπορεί να προκύψουν εκεί που δεν τα περιμένεις. Ό,τι κι αν γίνει, μη χάσεις την ψυχραιμία σου, γιατί μαζί θα χάσεις και το δίκιο σου.

ERG_14-14_inn_4 10/25/16 10:43 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 782 - 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1964

ΔΙΑΚΗΡΥΞΙΣ ΤΗΣ ΣΕΚ ΕΠΙ ΤΗ ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΩ

Ὑπὸ τῆς Συνομοσπονδίας Ἐργατῶν Κύπρου (ΣΕΚ) ἐξεδόθη ἡ ἀκόλουθος διακήρυξις ἐπὶ τῇ ἱστορικῇ ἐπετείῳ τοῦ «ΟΧΙ».

Ἡ Συνομοσπονδία Ἐργατῶν Κύπρου, (ΣΕΚ), ἐπ' εὐκαιρία τοῦ ἑορτασμοῦ τῆς Ἐθνικῆς Ἐπετείου τῆς 28ης Ὀκτωβρίου, ἀπευθύνει τήν κάτωθι προκήρυξιν πρός τούς Ἐργαζομένους καί τόν Λαόν.

Τὸ ὄχι πού ἡ Ἑλλάδα ἀντέταξε στὸν ἐπιδρομέα τήν 28η Ὀκτωβρίου, 1940, δὲν ἦταν μιά ἁπλῆ πολιτική πρᾶξη κι' οὔτε ἀποτελοῦσε μόνο τήν ἀπαρχὴ ἑνός ἐνδόξου πολεμικοῦ ἀγῶνος. Σ' αὐτό τό ΟΧΙ ἦταν συμπυκνωμένη ἡ ἀξιοπρέπεια τοῦ Ἕλληνα πού δὲν στέργει νά μειωθῆ ἐθνικά καί νά ἀμαυρώση τήν ἐθνική του παράδοση.

Τὸ ὅ,τι ἐπακολούθησε μετὰ τὴν 28η Ὀκτωβρίου ἦταν ἡ γνώριμη ἐθνική μέθη τῶν Ἑλλήνων πού ὁδηγεῖ στὴν νίκη. Ἦταν ἐπανάληψη καί ἐπαλήθευση τῆς Ἑλληνικῆς ἱστορίας.

Ἴσως νἆναι ἡ φύση τοῦ Ἕλληνα, ἴσως νά ὀφείλεται στὴν παράδοσή του καί στὴν ἰδιάζουσα διαπαιδαγώγηση του. Ὅμως εἶν' ἀλήθεια : Εἶναι προικισμένος ὅσο κανένας ἄλλος λαός μὲ τήν ἀρετή πού λέμε ἀξιοπρέπεια καί φιλότιμο.

Στὰ βουνά τῆς Πίνδου, τό Ἀλβανικό μέτωπο, ἡ Ἑλλάδα θριάμβευσε. Ἡ ὑπόδουλη Εὐρώπη κι' ἡ σκαγμένη ἀνθρωπότητα ἀναθάρρησαν ἀπὸ τὸ μάθημα πού οἱ «τρελλοέλληνες» ἔδιναν στούς φασίστες Ἰταλούς στὴν ἀρχὴ καί ὕστερα στούς ναζί Γερμανούς. Ἡ ἀντίσταση τῆς Ἑλλάδας ἔδινε τό πρῶτο μήνυμα τῆς νίκης.

Αὐτὴ ἡ Ἑλλάδα, ἡ νικηφόρα Ἑλλάδα, βρίσκεται καί σήμερα ἐπί ποδός πολέμου γιά νά προασπίση καί πάλιν τὴν ἐθνική της ἀξιοπρέπεια καί τήν ἀπειλουμένη Κύπρο. Ἡ Ἑλλάδα πολεμᾶ στὴν Κύπρο. Ἡ Ἑλλάδα εἶναι ἡ ἐλπίδα καί ὁ πόθος τῆς Κύπρου.

Ὁ Κυπριακός λαός πιστός στὴν Ἑλλάδα ἀγωνίζεται σήμερα σταθερά γιά τήν Ἕνωση. Ἕνωση καθαρή. Ἀκέρια ἡ Κύπρος στὴν Ἑλλάδα. Στὴν Ἑλλάδα πού οὔτε μειώνεται οὔτε στιγματίζεται ἀπό τούς λογῆς, λογῆς κατηγόρους της. Στὴν Ἑλλάδα πού ζῆ καί ζῆ κι' ἄν τήν κτυποῦν μὲ λόγχη ἤ μὲ τό στιλέτο πισώπλατα.

Πιστοὶ στὸ πνεῦμα τῆς 28ης Ὀκτωβρίου ἂς ἀγωνιστοῦμε γιά τήν Ἑλλάδα καί τήν Ἕνωση. Ζήτω ἡ 28η Ὀκτωβρίου 1940. Ζήτω ἡ ἀθάνατη Ἑλλάδα. Ζήτω ὁ ἔνδοξος Ἑλληνικός Στρατός. Ζήτω ἡ Ἕνωση.



ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΟΠΝ ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Το ερχόμενο Σαββατοκυρίακο 29 - 30 Οκτωβρίου, 2016, συνεχίζεται το Λεοντιάδειο Πρωτάθλημα της Ο.Π.Ν. ΣΕΚ Λάρνακας με τους πιο κάτω αγώνες:

3Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 29 - 30/10/16

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

Τα αποτελέσματα της περασμένης αγωνιστικής έχουν ως εξής:

2Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 22 - 23/10/16

ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ - ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ	1 - 0
ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ - ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ	1 - 2
ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ - ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC	1 - 0
ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ - Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ	1 - 2
ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ - ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ	Δευτέρα
ΘΟΙ/ΑΕΝ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ - ΚΕΝΗ	

Η ώρα έναρξης των αγώνων είναι η ίδια με τους αγώνες της Γ΄ και Δ΄ Κατηγορίας της ΚΟΠ. Οι νυκτερινοί αγώνες αρχίζουν η ώρα 7.00΄ μ.μ.

ΕΠΟΠΛ

Τα αποτελέσματα του Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ, της περασμένης Κυριακής 23 Οκτωβρίου 2016, με την αθλοθέτηση και επιχορήγηση της φίλαθλου εταιρείας Carlsberg, έχουν ως ακολούθως:

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου	4-0
ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΚΕΔΡΟΣ Αγ. Μαρίνας Σκυλλούρας	1-2
ΘΟΙ Καπέδων - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγίου Δομετίου	8-1
Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - ΕΥΑΓ. ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγ. Τριμιθιάς	0-2

ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

Η «ΑΚΑΝΘΟΥ» - ΑΓΙΟΣ ΜΑΜΑΣ Ξυλιάτου	1-1
ΑΡΗΣ Πέρα Ορεινής - Α.Ε.Βυζακιάς	2-0
ΑΠΟΑ ΄Αλωνας - ΑΧΙΛΛΕΑΣ Πλατανιστάσας	1-5
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΗ) Χάρτζιας - ΠΑΟ Κάτω Μονής	3-1
ΑΡΑΚΑΣ Λαγουδερών, Σαράντι - ΛΕΝΑΣ Χανδριών	1-4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΑΟΚ

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ - ΠΑΕ ΛΟΦΟΥ	4-1
Α.Ε. ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ - Θ.Ο.Ι ΠΙΣΣΟΥΡΙΟΥ	9-0
Ε, Ν. ΑΓΙΟΥ ΤΥΧΩΝΑ - ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ ΕΡΗΜΗΣ	3-4
Α.Ε.Ν ΑΛΑΣΣΑΣ - ΑΤΕ-ΠΕΚ ΑΓΙΟΥ ΜΑΜΑ	3-5
ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ - ΑΕΚ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	4-0
ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗΣ - Κ & Ε ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ	2-2
ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ - Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ	2-2
ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ - ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ	3-5
ΠΑΟ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	0-2

Επόμενη αγωνιστική.

ΠΕΜΠΤΗ 27.10.2016 και ώρα 8.00 μ.μ.

ΑΕΚ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ - Σ&Π ΖΑΚΑΚΊΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28.10.2016

Κ&Ε ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ - ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ 7.00 μ.μ

Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ - ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ ΕΡΗΜΗΣ 8.00μ.μ

ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ - ΠΑΟ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ 7.30μ.μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 29.10.2016 και ώρα 3.00 μ.μ.

ΠΑΕ ΛΟΦΟΥ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ

ΑΤΕ-ΠΕΚ ΑΓ. ΜΑΜΑ- ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗ

ΣΕΚ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ - ΑΕΝ ΑΛΑΣΣΑΣ

Θ.Ο.Ι ΠΙΣΣΟΥΡΙΟΥ - ΑΓΙΟΣ ΤΥΧΩΝΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 30.10.2016 και ώρα 3.00 μ.μ.

ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ - ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Σας προσκαλούμε στο γάμο μας
το ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2016
ώρα 3.00μ.μ. στο εκκλησάκι
Αγίων Αναργύρων στη Μηλιού

Ρένος και Άντρη

Οικογένειες:

Μιλτιάδης και Εύα (Χρυσάνθου) Μιλτιάδου
από Τσάδα και Μηλιού

Γιώργος και Βέρα Χριστοδούλου
από Κοίλη και Πάφο

Συγχαρητήρια και δεξίωση στο Coral Beach Hotel & Resort στην Πάφο 7.00 - 8.30μ.μ.

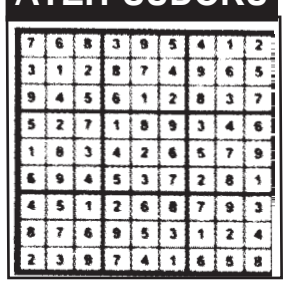
ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Πωλείται αυτοκίνητο HONDA 9.5 χρονών σε άριστη κατάσταση.
Όλα τα σέρβις στην αντιπροσωπεία
Τιμη: €6.500
ΠΛΗΡΩΦΟΡΙΕΣ: 99386488

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Όταν λες "ΝΑΙ" στους άλλους... σιγουρέψου πως δεν λες "ΟΧΙ" στον εαυτό σου...

ΛΥΣΗ SUDOKU



ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΣΥΝΤΗΡΗΤΗ

Η ΣΕΚ προκήρυξε θέση συντηρητή/συντηρήτριας στις εξοχικές κατοικίες της στον Κ. Αμίαντο.

Πληροφορίες - αιτήσεις στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ www.sek.org.cy ή στον γενικό οργανωτικό γραμματέα **Πανίκο Αργυρίδη 22 849849**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22604000

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

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

ERG_15-15_inn_4 10/25/16 10:43 AM Page 1

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ «4»

Με πέντε ισοπαλίες και απώλειες για τους τέσσερις πρώτους του βαθμολογικού πίνακα σημαδεύθηκε η 6η αγωνιστική.

ΑΠΕΠ – ΜΕΑΠ....0-0
Εθνικός Λ. – Ελπίδα Ξυλ....2-2
Ηρακλής – Λειβ../Σαλαμίνα....1-0
Χαλκάνορας – Διγενής Ορ....1-0
ΑΕΝ – Διγενής Μόρφου....2-2
Ξυλοτύμπου – ΕΝ Διγενής Ύψωνα....0-0
Πέγεια - Αχυρώνας....2-2
Ορμήδεια - Ολυμπιάδα....2-1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΕΘΝΙΚΟΣ ΛΑΤΣΙΩΝ	3-3-0	15-7		12
3. ΔΙΓΕΝΗΣ ΜΟΡΦΟΥ	3-2-1	10-8		11
2. ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	3-2-1	9-6		11
4. ΜΕΑΠ	3-2-1	8-2		11
6. ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	2-3-1	11-10		9
8. ΟΡΜΗΔΕΙΑ	2-3-1	7-5		9
5. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	2-3-1	12-10		9
7. ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	2-3-1	8-6		9
9. ΠΕΓΕΙΑ	2-2-2	11-10		8
11. ΗΡΑΚΛΗΣ	2-2-2	10-11		8
10. ΕΛΠΙΔΑ ΞΥΛ.	2-2-2	7-8		8
12. ΑΧΥΡΩΝΑΣ	2-1-3	7-8		7
13. ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	1-3-2	7-11		6
14. ΑΕΝ	1-2-3	4-6		5
15. ΑΠΕΠ ΠΙΤΣΙΛΙΑΣ	0-2-4	3-11		2
16. ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜ.	0-1-5	4-10		1

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Σάββατο 29 Οκτωβρίου 2016

ΑΧΥΡΩΝΑΣ ΛΙΟΠΕΤΡΙΟΥ – Π.Ο. ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ
Ε.Ν.Υ. ΔΙΓΕΝΗΣ ΥΨΩΝΑ – ΠΕΓΕΙΑ 2014
ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΚΡΙΤΑΣ ΜΟΡΦΟΥ – Π.Ο. ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ 2006
ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ – ΑΕΝ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΡΥΣΟΥΛΩΝ ΑΧΕΡΙΤΟΥ
ΛΕΙΒΑΔΙΑΚΟΣ – ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ ΔΑΛΙΟΥ
ΜΕΑΠ ΠΕΡΑ ΧΩΡΙΟΥ – ΕΘΝΙΚΟΣ ΛΑΤΣΙΩΝ

Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2016

ΕΛΠΙΔΑ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ – ΗΡΑΚΛΗΣ ΓΕΡΟΛΑΚΚΟΥ
Ώρα έναρξης αγώνων 3.30μ.μ.

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΤΟΚ

ΟΔΟΣΤΡΩΤΗΡΑΣ Ο ΟΝΗΣΙΛΟΣ

Σαν οδοστρωτήρας πέρασε ο ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ από το Παλιομέτοχο, παραμένοντας μόνος στο ρετιρέ. Εκτός έδρας νίκη της ΑΠΕΑ που ακολουθεί κατά πόδας τον πρωτοπόρο.

Σπάρτακος – ΑΠΕΑ....0-2
Φοίνικας – Λένας....4-2
Κόρνος – ΑΣΠΙΣ Πύλας....2-0
Κολώνη Γερ. – Κούρρης....2-1
Φρέναρος – Άτλας Αγλ....2-2
Δόξα Παλ. – Ονήσιλος....1-4
Ελπίδα Αστρ. – Αμαθούς....0-0

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΟΝΗΣΙΛΟΣ	5-0-1	20-6		15
2. ΑΠΕΑ ΑΚΡΩΤΗΡΙΟΥ	4-2-0	11-5		14
3. ΚΟΡΝΟΣ FC	3-2-1	9-8		11
4. ΚΟΥΡΡΗΣ	3-1-2	9-6		10
5. ΑΤΛΑΣ ΑΓΛ.	3-1-2	13-12		10
6. ΔΟΞΑ ΠΑΛ.	3-0-3	11-12		9
7. ΑΜΑΘΟΥΣ	2-3-1	7-5		9
8. ΦΡΕΝΑΡΟΣ FC	2-2-2	11-13		8
9. ΚΟΛΩΝΗ ΓΕΡ.	2-1-3	13-15		7
10. ΛΕΝΑΣ	2-1-3	9-11		7
11. ΦΟΙΝΙΚΑΣ	2-0-4	8-14		6
12. ΑΣΠΙΣ ΠΥΛΑΣ	2-0-4	6-10		6
13. ΕΛΠΙΔΑ ΑΣΤΡ.	1-1-4	7-12		4
14. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	0-2-4	6-11		2

ΑΕΚ: Σαν τρελλό φορτηγό

- **8 στα 8 παραμένοντας μόνη στο ρετιρέ**
- **Υψηλών πτήσεων συνέχεια για ΑΕΛ**
- **ΑΠΟΛΛΩΝ: Νίκη, ηρεμία και αυτοπεποίθηση**
- **ΟΜΟΝΟΙΑ: Καλή εμφάνιση και αισιοδοξία**
- **ΑΠΟΕΛ: Νίκη με άσχημη εμφάνιση**
- **ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ: Ανεβάζει στροφές**
- **Έκλεψε τις εντυπώσεις η Άχνα**
- **ΑΝΟ: Ισοπαλία με φωνές κατά της διοίκησης**
- **Όρθιος στο «Α. Παπαδόπουλος» ο ΕΡΜΗΣ**
- **Νέα νίκη για την νεοφώτιστη Καρμιώτισσα**

Η ΑΕΚ σαν τρελλό φορτηγό παρέσυρε στο Παφιακό την ΑΕΖακακίου επιτυγχάνοντας την 8η συνεχή νίκη της με το απόλυτο βαθμολογικό κέρδος. Η διαφορά δυναμικότητας των δύο ομάδων ήταν εμφανής.

Κέρδισε άνετα το Λεμεσιανό ντέρμπυ η ΑΕΛ πιστοποιώντας για μια ακόμη φορά τη φετινή ισχύ της. Ο ΑΡΗΣ έπαιξε με πάθος αλλά υπέκυψε στην ανωτερότητα των αντιπάλων.

Έκανε την ανατροπή στο 90+3' ο ΕΡΜΗΣ αρπάζοντας το βαθμό της ισοπαλίας από το στόμα της «Μεγάλης Κυρίας». Έντονες αντιδράσεις από τους οπαδούς της Ανόρθωσης με δριμύ κατηγορώ κατά της διοίκησης.

Η αστοχία και κατά κάποιον τρόπο η ατυχία στέρησαν από την ΟΜΟΝΟΙΑ μια νέα νίκη που θα έδινε νέα ώθηση στην αγωνιστική της πορεία. Η ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ έδειξα ορθό αγωνιστικό προσανατολισμό που της δίνει δικαίωμα να ελπίζει σε σταδιακή ανάκαμψη.

Χαράς ευαγγέλια συνέχεια για τους φίλους της νεοφώτιστης και συνάμα φιόδοξης Καρμιώτισσας μετά την τρίτη συνεχόμενη νίκη της. Ξεπερνώντας και το εμπόδιο της ΔΟΞΑΣ διατηρήθηκε στην 7η θέση. Το ομαδικό πνεύμα και η σκληρή δουλειά θεωρούνται τα τρομερά πλεονεκτήματα της ομάδας του Λ. Λουκά. Κατώτερη των προσδοκιών η ΔΟΞΑ, παρουσιάσθηκε ασύνδετη, άγχρωμη και άοσμη.

Νίκη αυτοπεποίθησης και προοπτικής για τον Απόλλωνα που καθάρισε εύκολα το παιχνίδι με την Αναγέννηση. Μέγα ζητούμενο τώρα για τον Π. Εμμανουέλ είναι η σταθερότητα στην απόδοση της ομάδας.



Οι Ιβάν Τρισκόφσκι και Αντρέ Άλβες ήταν οι μεγάλοι πρωταγωνιστές της πρωτοπόρου ΑΕΚ

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

Πάγκαλος	ΑΕΖ	7
Ντάρμπισαιαρ	Ομόνοια	6
Σέρινταν	Ομόνοια	5
Εφραίμ	ΑΠΟΕΛ	5
Σωτηρίου	ΑΠΟΕΛ	5
Παπουλής	Απόλλωνας	5
Γκιέ	Απόλλωνας	5
Μάτσι	Νέα Σαλαμίνα	4
Μαρτίνιουκ	Ερμής	4
Άλβες	ΑΕΚ	4
Τρισκόφσκι	ΑΕΚ	4

ΤΑ ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΜΕΝΑ

1. Τέλος ο Θαλής Μιχαηλίδης για τον Άρη. Νέο αφεντικό στην Αναγέννηση ο Σάββας Πουρσαϊτίδης. Το έθιμο της εύκολης απόλυσης προπονητών συνεχίζεται, δείγμα της τσαπατσουλιάς του ποδοσφαίρου μας.

2. Η ΑΕΛ ανεβαίνει. Αν σταθεροποιηθεί και η απόδοση του Απόλλωνα και συνεχισθεί η ανοδική πορεία της Ομόνοιας τότε το πρωτάθλημα θα πάρει φωτιά.

3. Η ΑΕΚ, μόνη ομάδα στην Ευρώπη με το απόλυτο βαθμολογικό κέρδος! Τι σημαίνει αυτό; Ο χρόνος θα δείξει.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Καρμιώτισσα – Δόξα 1-0
Όρντος 60
Απόλλων – Αναγέννηση 4-0
Γκιέ Γκιέ 13', Μαγκλίτσα 40', Παπουλής 60', Βινίσιους 66'
Νέα Σαλαμίνα – Ομόνοια 1-1
Τσαμπούρης 78' / Ντέρμπισαϊρ 71'

ΑΕΖ – ΑΕΚ 2-5
Πάγκαλος 63', Σάσι 84' / Άλβες 13', 50', Τρισκόφσκι 14', 55', Ακοράν 87'
Άρης – ΑΕΛ 0-3
Λαφράνς 45+1', Σοάρες 83', Σαβάν 90'
Ανόρθωση – Ερμής 2-2
Γκονσάλβες 22' (π.), Καμπρέρα 25' / Άλμπα 72 (π.), Ντα Σίλβα 90'+3
ΑΠΟΕΛ – ΕΘΝΙΚΟΣ 2-0
Σωτηρίου 56', 75'

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΑΕΚ	8	23-3		24
2. ΑΠΟΕΛ	8	20-1		22
3. ΑΕΛ	8	13-2		20
4. Ομόνοια	8	16-10		15
5. Ερμής	8	11-15		13
6. Απόλλων	8	16-7		13
7. Καρμιώτισσα	8	8-9		11
8. Ανόρθωση	8	7-11		8
9. Νέα Σαλαμίνα	8	6-13		6
10. ΑΕΖ	8	9-21		6
11. Εθνικός	8	8-15		5
12. Δόξα	8	4-11		5
13. Aρης	8	2-13		4
14. Αναγέννηση	8	5-17		1

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ		
18:00	ΟΜΟΝΟΙΑ-ΑΡΗΣ	PRIMETEL
18:00	ΕΘΝΙΚΟΣ-ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	CYTAVISION
20:00	ΑΕΚ-ΑΠΟΕΛ	CYTAVISION
ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ		
18:00	ΔΟΞΑ-ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ	CYTAVISION
19:00	ΑΕΛ-ΑΕΖ	CYTAVISION
19:00	ΕΡΜΗΣ-ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ	CYTAVISION
ΔΕΥΤΕΡΑ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ		
19:00	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ-ΑΝΟΡΘΩΣΗ	CYTAVISION

Με την εκτελεστική δεινότητα Πιέρου Σωτηρίου ο ΑΠΟΕΛ ύστερα από κακή εμφάνιση λύγισε τον Εθνικό Άχνας σημειώνοντας την 7η νίκη του. Η προσφυγική ομάδα έπαιξε ανοικτά, κοίταξε τον μεγάλο αντίπαλο του κατευθείαν στα μάτια και το αποτέλεσμα ασφαλώς την αδικεί.

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΗ Η ΚΟΡΥΦΗ

Καταιγιστική η ΑΛΚΗ Ορόκλινης συνέτριψε την Παρεκκλησιά παραμένοντας συγκάτοικος στο ρετιρέ με την ΠΑΦΟ η οποία πέτυχε νικηφόρο διπλό εκτός έδρας με την ΑΣΣΙΑ. Σπουδαία εκτός έδρας τρίποντο για ΕΝΩΣΗ και Ολυμπιακό.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (28/10)
Ολυμπιακός – ΠΑΕΕΚ
ΣΑΒΒΑΤΟ (29/10)
ΕΝΑΔ – Αγία Νάπα

Παρεκκλησιά – Ακρίτας Χλώρακας
Πάφος FC – Αλκή Ορ.
Ένωση – Εθνικός Άσσιας
Οθέλλος – ΘΟΪ Λακ.
Ομόνοια Αρ. - ΑΣΙΛ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΘΟΪ Λακ. - Ολυμπιακός....0-1
Αγία Νάπα – Ομόνοια Αρ.....3-1
ΑΣΙΛ – Οθέλλος....1-1
ΠΑΕΕΚ – Ένωση....1-2
Εθνικός Άσσιας – Πάφος FC....0-2
Ακρίτας – ΕΝΑΔ....3-0
Αλκή Ορ. – Παρεκκλησιά....5-0

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΑΛΚΗ Ορ.	5-1-0	19-4		16
2. ΠΑΦΟΣ	5-1-0	10-1		16
3. ΕΝΩΣΗ	4-2-0	12-7		14
4. ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	3-3-0	13-5		12
5. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	3-3-0	7-4		12
6. ΑΚΡΙΤΑΣ	3-0-3	9-12		9
7. ΘΟΪ ΛΑΚΑΤ.	1-4-1	3-3		7
8. ΑΣΙΛ ΛΥΣΗΣ	2-1-3	6-7		7
9. ΟΘΕΛΛΟΣ	1-2-3	7-10		5
10. ΕΝΑΔ	1-2-3	5-10		5
11. ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΣΣΙΑΣ	1-1-4	4-11		4
12. ΠΑΕΕΚ	1-0-5	7-13		3
13. ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	0-2-4	3-8		2
14. ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	0-2-4	3-13		2

ERG_16-16_inn_8 & 9 10/25/16 10:43 AM Page 1

ΙΣΤΟΧΩΡΟΣ ΣΕΚ: www.sek.org.cy, ΟΗΟ – ΣΕΚ: www.oho-sek.org.cy

Ο νόμος για τη μητρότητα κατοχυρώνει τα δικαιώματά σου. Εσύ;

Δικαιώματα

- Άδεια απουσίας για εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου
- Άδεια Μητρότητας 18 συνολικών εβδομάδων (11 υποχρεωτικών) και 16 εβδομάδων σε περίπτωση υιοθεσίας
- Επέκταση Άδειας Μητρότητας σε περιπτώσεις πρόωρου τοκετού. Για κάθε 21 ημέρες στη θερμοκοιτίδα, μια επιπρόσθετη εβδομάδα άδεια μητρότητας με ανώτατο όριο τις έξι εβδομάδες
- Επέκταση Άδειας Μητρότητας ανά τέσσερις (4) εβδομάδες σε περιπτώσεις πολύδυμων κυήσεων π.χ. δίδυμα 22 εβδομάδες, τρίδυμα 26 εβδομάδες κ.ο.κ.
- Δικαίωμα σε απαλλαγή από τη νυχτερινή εργασία, (κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης) μετά από ιατρικό πιστοποιητικό
- Διακοπή της εργασίας για μια ώρα καθημερινά, για 9 μήνες από τον τοκετό ή από την ημερομηνία που αρχίζει η άδεια μητρότητας σε περίπτωση υιοθεσίας, για σκοπούς φροντίδας

Υποχρεώσεις

- Γνωστοποίησε γραπτώς την εγκυμοσύνη σου στον εργοδότη σου
- Σε περίπτωση απόλυσής σου, γνωστοποίησε την εγκυμοσύνη με ιατρικό πιστοποιητικό εντός πέντε (5) εργάσιμων ημερών. Ο εργοδότης σου ΥΠΟΧΡΕΟΥΤΑΙ να ανακαλέσει την απόλυση

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Η απόλυση εργαζόμενης απαγορεύεται αυστηρά, από την αρχή της εγκυμοσύνης (αφού ενημερώσεις γραπτώς τον εργοδότη) μέχρι και τρείς μήνες μετά τη λήξη της άδειας μητρότητας

Όλα τα εργασιακά σου ωφελήματα διασφαλίζονται πλήρως!
(13ος μισθός, συντάξιμα χρόνια, αναγνώριση υπηρεσίας)

Λεπτομέρειες των προνοιών της νομοθεσίας στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ στο www.sek.org.cy

WOMAN
ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΕΚ
SEK WOMEN DEPARTMENT

Για πληροφορίες αποτείνεστε στο Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών
Τηλ. 22849849, 22849618