ERG_1-1_inn_1 12/6/16 11:57 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ 7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPÉEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2929
ΤΙΜΗ 0.70€



Η ΣΕΚ πληροφορεί τα μέλη της και γενικότερα τους μισθωτούς ότι ο 13ος μισθός είναι μέρος του ετήσιου μισθού. Ως εκ τούτου, εκεί που παραχωρείται πρέπει να καταβάλλεται. Η ΣΕΚ καλεί τους εργοδότες, να καταβάλουν τον 13ο μισθό εγκαίρως σε μια προσπάθεια να τονωθεί η οικονομία. Ταυτόχρονα, η ΣΕΚ καλεί τους εργαζόμενους να προβαίνουν σε καταγγελίες στις περιπτώσεις που σημειώνονται παραβιάσεις στη καταβολή του 13ου μισθού. Οι καταγγελίες να γίνονται είτε απευθείας στη ΣΕΚ, τηλέφωνο **22849849** ή απευθείας στο υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, τηλ. **22401600**

Σεβασμός στα ανθρώπινα δικαιώματα:

Κανένας εργαζόμενος απλήρωτος

«Ο 13ος μισθός θεωρείται μέρος του μισθού και εκεί όπου παραχωρείται πρέπει να καταβάλλεται»

Συνάντηση της ΣΕΚ με την συντεχνία ΤΟΥΡΚΣΕΝ

Συνάντηση με την ηγεσία της τουρκοκυπριακής συντεχνίας Turk-Sen θα έχει σήμερα Τετάρτη 7 Δεκεμβρίου 2016 η γενική γραμματεία της ΣΕΚ. Στη συνάντηση που θα πραγματοποιηθεί στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ στο Στρόβολο, αναμένεται να επαναβεβαιωθεί η προσήλωση των δύο συντεχνιών στις αποφάσεις του Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ Ε/Κ και Τ/κ οργανώσεων σε σχέση με την προοπτική επίλυσης του Κυπριακού προβλήματος.

Σημειώνεται ότι η ΣΕΚ και η Turk - Sen είναι μέλη της Συνομοσπονδίας Ευρωπαικών Συνδικάτων [ETUC] η οποία αντιπροσωπεύει τους ευρωπαίους εργαζόμενους στον Ευρωπαικό Κοινωνικό Διάλογο.

Αυξήθηκε η παιδική φτώχεια

Την τελευταία πενταετία η παιδική φτώχεια στην Κύπρο σημείωσε σημαντική αύξηση. Η μεγαλύτερη αύξηση της φτώχειας στην Ευρωπαϊκή Ένωση διαπιστώθηκε στην Ελλάδα. Στην Ε.Ε. 25 εκ. παιδιά ή 26.9% του πληθυσμού έως 17 ετών αντιμετωπίζουν κίνδυνο φτώχειας.

(Σελ. 5)

• **Γε.Σ.Υ: Η ΣΕΚ έμπρακτα στο πλευρό του υπουργού Υγείας**

Κραυγή αγωνίας στάση ευθύνης

✔ **Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας καλείται να θωρακίσει πλήρως τη συμφωνία του με τα κοινοβουλευτικά κόμματα προκειμένου να εφαρμοσθεί το δρομολογούμενο μονοασφαλιστικό Γενικό Σχέδιο Υγείας έως το 2020**

✔ **Ώρα κοινωνικής εξέγερσης και εργατικής κινητοποίησης για να εξαρθρωθεί το κύκλωμα που λυμαίνεται τον χώρο της υγείας και να αποκτήσει η Κύπρος ποιοτικό και καθολικό σύστημα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης**

Μετά τις απανωτές καταγγελίες του Γιώργου Παμπορίδη στη ΣΕΚ, στη Βουλή και προχθές στο ΡΙΚ, ότι κύκλοι που λυμαίνονται τον τομέα της υγείας ναρκοθετούν το Γε. Σ.Υ η κατάσταση θεωρείται άκρως ανησυχητική.

Η ΣΕΚ αγωνιώντας για την διαπιστούμενη υποθήκευση του νευραλγικού τομέα της Υγείας στα διαπλεκόμενα συμφέροντα, διατρανώνει την αποφασιστικότητα της να σταθεί εμπράκτως με όλες τις δυνάμεις στο πλευρό του υπουργού Υγείας για υλοποίηση του Γε. Σ.Υ. Διαβεβαιώνει τα μέλη της, τους εργαζόμενους και την κοινωνία στο σύνολο της ότι ως η μεγαλύτερη οργάνωση του τόπου θα προβάλει σθεναρή αντίσταση στα σχέδια τορπιλισμού της τιτάνειας προσπάθειας για υλοποίηση του μονοασφαλιστικού Γε.Σ.Υ.

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας** με δήλωση του ζητεί από τον πρόεδρο της Δημοκρατίας να θωρακίσει τη συμφωνία Προεδρικού - Κομμάτων για το Γε.Σ.Υ **(Σελ. 3)**



Τα Ευρωπαϊκά Συνδικάτα στη μάχη κατά της εργασιακής βίας

Τα ευρωπαϊκά συνδικάτα συστρατεύονται στον αγώνα για καταπολέμηση της βίας στην εργασία. Προς τούτο, ζητούν τη συνδρομή των εργοδοτών, υποδεικνύοντας πως οι συνέπειες της σεξουαλικής παρενόχλησης και εκφοβισμού στους χώρους εργασίας, πλήττουν την αποδοτικότητα των εργαζομένων και την παραγωγικότητα της επιχείρησης.

(Σελ. 8, 9)

Οφείλουμε να συνεχίσουμε την πανσυνδικαλιστική μας δράση

Στις δύσκολες ώρες που διέρχεται το Κυπριακό ζήτημα, ο ρόλος των συνδικάτων και ιδιαίτερα της ΣΕΚ είναι κρίσιμος και καθοριστικός, υπό την έννοια ότι, το Ελληνοκυπριακό Συνδικαλιστικό Κίνημα βρίσκεται σε τακτική επικοινωνία με το αντίστοιχο Τουρκοκυπριακό στο πλαίσιο μιας άτυπης θεσμοθετημένης διαδικασίας.

Όπως είναι ήδη γνωστό, εδώ και αρκετά χρόνια λειτουργεί το κοινό Πανσυδικαλιστικό Φόρουμ που παρήξε αρκετές μελέτες που αφορούν, κυρίως οικονομικές και εργασιακές πτυχές της επιδιωκόμενης λύσης, ενώ κρατά ζωντανές τις σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους που στελεχώνουν τις συνδικαλιστικές οργανώσεις.

Παρά τα όσα αρνητικά συνέβησαν στην Ελβετία, παρά τη σκλήρυνση της τουρκικής στάσης, ιδιαίτερα όσον αφορά τη διευθέτηση του εδαφικού και παρά

• Να παραμείνει ζωντανή και ανοικτή η γραμμή επικοινωνίας ανάμεσα στο Ελληνοκυπριακό και Τουρκοκυπριακό συνδικαλιστικό Κίνημα

την οποιανδήποτε αβεβαιότητα μπορεί να προκύπτει από μελλοντικές πολιτικές εξελίξεις, το συνδικαλιστικό κίνημα οφείλει να συνεχίσει την κοινή του δράση, γιατί αυτό εξυπηρετεί τόσο το συμφέρον των Ελληνοκυπρίων, όσο και των Τουρκοκυπρίων.

Άλλωστε η πολυετής συνεχιζόμενη τουρκική κατοχή θυματοποίησε το σύνολο του νόμιμου πληθυσμού της χώρας, από τα πρώτα χρόνια της εισβολής. Αυτή η θυματοποίηση εξακολουθεί να υφίσταται μέχρι σήμερα.

Η ΣΕΚ θα κρατήσει ζωντανή και ανοικτή αυτή τη γραμμή επικοινωνίας με το Τουρκοκυπριακό Συνδικαλιστικό Κίνημα, προωθώντας θέματα που αφορούν την εργασία και τη γενικότερη κοινωνικοοικονομική πολιτική, εν αναμονή νέων πολιτικών εξελίξεων που θα αίρουν τα δεδομένα της κατοχής και θα επανενώνουν την Κύπρο, η οποία μπορεί να ζήσει και να προοδεύσει μέσα στους κόλπους της Ενωμένης Ευρώπης, (χωρίς αναχρονιστικές εγγυήσεις), ως πλήρες και ισότιμο μέλος της Ένωσης.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 12/6/16 11:49 AM Page 1

Μένουν μακριά από την... ττενέκκα

Η απαξίωση της πολιτικής και των κομμάτων από τους πολίτες, ιδιαίτερα τους νέους, παίρνει νέες διαστάσεις. Είναι χαρακτηριστικό ότι μόνο ένας στους δέκα νέους ψηφοφόρους έχουν εγγραφεί στον εκλογικό κατάλογο ενόψει των δημοτικών εκλογών σε δύο μήνες. Συγκεκριμένα, όπως ανακοίνωσε ο Προϊστάμενος της Υπηρεσίας Εκλογών, Δημήτρης Δημητρίου, μόνο 3.652 από τους 32.894 νέους εκλογείς ενεγράφησαν στον εκλογικό κατάλογο! Μετά το στραπάτσο που υπέστησαν όλα τα κόμματα στις τελευταίες βουλευτικές εκλογές, θα περίμενε κανένας ότι οι πολιτικοί μας θα επικέντρωναν τις προσπάθειες τους στην αναβάθμιση της πολιτικής ζωής, για να πείσουν τους απογοητευμένους πολίτες να ενδιαφερθούν για τις εκλογές. Τίποτε δεν έγινε. Το αντίθετο. Στο διάστημα που μεσολάβησε από τις βουλευτικές εκλογές μέχρι σήμερα, τα κόμματα φρόντισαν να πείσουν τους πολίτες ότι τίποτε δεν αλλάζει στο πολιτικό σκηνικό των άγονων αντιπαραθέσεων, των μικροπολιτικών σκοπιμοτήτων, της έλλειψης νέων και εφαρμόσιμων προτάσεων για την επίλυση των καθημερινών προβλημάτων του λαού. Έτσι δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι από τους 32.894 νέους που έχουν δικαίωμα ψήφου, οι 29.242 απεκδύθηκαν αυτό το δικαίωμα. Το ζητούμενο τώρα είναι να πεισθούν εκείνοι που είναι ήδη εγγεγραμμένοι στους καταλόγους να προσέλθουν στην ττενέκκα τον Δεκέμβριο. Ελπίζω την Κυριακή των εκλογών να πάνε στα polls και όχι στα ... molls για τα χριστουγεννιάτικα ψώνια.

«ΣΗΜΕΡΙΝΗ» ΜΠΟΞΕΡ



Ώρα για την ισχυρή Ευρώπη των λαών και της αξιοπρέπειας



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

Είναι αναντίλεγκτο γεγονός πως η Ευρώπη των τελευταίων χρόνων απογοητεύει ολοένα και περισσότερο τους πολίτες της. Σε καμμιά περίπτωση, οι προσδοκίες των ευρωπαίων πολιτών δεν μπορούν να μετουσιωθούν σε πράξη μέσα από την υφιστάμενη δομή και λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η έλλειψη κανόνων διαφάνειας και η διαχρονική ερωτοτροπία των αξιωματούχων των Βρυξελλών με τα πανίσχυρα επιχειρηματικά «λόμπυ», ευνοούν ασύστολα τις πολυεθνικές, τις τράπεζες επενδύσεων και γενικά τις λεγόμενες αγορές σε βάρος των Ευρωπαϊκών κοινωνιών και των πολιτών ευρύτερα.

Η ωμή πραγματικότητα συνηγορεί πως οι κρίσιμες δομικές και θεσμικές αποφάσεις λαμβάνονται κάτω από την ισχυρή πίεση των συμφερόντων που εκπροσωπούν τους κύριους παίκτες των αγορών.

Αυτές οι πρακτικές αποδυνάμωσαν αισθητά την προσπάθεια αποτροπής της οικονομικής κατάρρευσης ενώ συνέβαλαν καταλυτικά στην παραχώρηση λανθασμένης συνταγής στην Ελληνική κρίση, επιδεινώνοντας τα κοινωνικοοικονομικά αδιέξοδα της χώρας, η οποία αποτελεί στρατηγικό εξωτερικό σύνορο της Ε.Ε. Στην ίδια λογική «διατάχθηκε» και το αισχρό τραπεζικό κούρεμα στην Κύπρο η οποία αποτελεί γεωπολιτική γέφυρα της ταραγμένης Μέσης Ανατολής και της Ευρώπης.

• Οι Ευρωπαίοι ηγέτες καλούνται να αποδείξουν ότι η Ε.Ε. δεν είναι θνησιγενής

Είναι κοινή η πεποίθηση, πως το Ευρωπαικό όραμα σιγά- σιγά ξεθωριάσει. Αυτό επιβεβαιώνεται κατά «πανηγυρικό» τρόπο τον τελευταίο καιρό με την άτολμη αντιμετώπιση του Προσφυγικού - Μεταναστευτικού που τείνει να μετατρέψει την Ευρώπη σε όμηρο των ατυχών πολιτικών της επιλογών.

Τα πράγματα στην Ευρώπη προσλαμβάνουν στις μέρες μας διαστάσεις που εν πολλοίς οφείλονται στις κακές πολιτικές των Ευρωπαίων ηγετών και δη της κυριαρχούσας Γερμανίας αλλά και στην ατολμία της Γαλλίας να παίξει πρωτεύοντα ρόλο στον καθορισμό των εξελίξεων. Βρισκόμαστε, λοιπόν, στην ώρα μηδέν που τείνει να τινάξει στον αέρα το Ευρωπαικό οικοδόμημα.

Βέβαια, αυτό το ενδεχόμενο μπορεί να αποτραπεί, αρκεί να προωθηθεί ένα νέο εμπνευσμένο πολιτικό και κοινωνικοοικονομικό πρότυπο με ανθρωποκεντρικό χαραχτήρα που να αποδίδει κοινωνική δικαιοσύνη και να ενδυναμώνει την κοινωνική συνοχή. Επιπρόσθετα, τώρα που ο εφιάλτης του Τζιχάντ βρίσκεται εντός των πυλών με ορατό τον κίνδυνο να επιφέρει σοβαρά πλήγματα στην ευημερία των Ευρωπαικών λαών, προβάλλει αδήριτη η ανάγκη υιοθέτησης μιας νέας ατζέντας που να ενισχύει ουσιαστικά την ευρωπαική οντότητα με κοινή εξωτερική πολιτική και κοινή πολιτική άμυνας και ασφάλειας. Αν αυτό δεν δρομολογηθεί σύντομα, τότε η Ευρωπαική Ένωση θα καταντήσει μια άψυχη ομάδα κρατών την οποία σιγά – σιγά θα αποστρέφονται οι πολίτες της με τελικό αποτέλεσμα την αυτοδιάλυση της.



Σπάσε τη σιωπή τώρα! Ξανάρχισε τη ζωή σου!

Πόσες και πόσες φορές επιχειρήσαμε να αναλύσουμε το μείζον ζήτημα της ενδοοικογενειακής βίας στην οικογένεια και της βίας στην εργασία.

Πόσες και πόσες φορές δεν καλέσαμε τις γυναίκες που κακοποιούνται από τον σύζυγο ή τον σύντροφο τους ή παρενοχλούνται στην εργασία τους να βρουν τους μηχανισμούς για να σπάσουν τη σιωπή τους και να απεγκλωβιστούν από τον βραχνά της δυστυχίας τους.



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

Είναι οδυνηρό συναίσθημα να διαπιστώνει μια γυναίκα πως ο άνθρωπος που επέλεξε για να προχωρήσει από κοινού την πορεία της ζωής της είναι ο χειρότερος της εφιάλτης.

Η δε εργαζόμενη που τρέχει στη δουλειά της για να βγάλει το ψωμί της να υπόκειται σε μια εξευτελιστική αντιμετώπιση από συνάδελφο ή και προϊστάμενο

Να βιώνεις ένα εχθρικό εργασιακό και οικογενειακό περιβάλλον χωρίς να τολμάς να βγάλεις το πρόβλημα σου προς τα έξω. Τα λεγόμενα ταμπού της κοινωνίας που θέλουν το θύμα να εξωθεί τον θύτη στην απρεπή του συμπεριφορά δημιουργούν αυτοκαταστροφικούς μηχανισμούς.

Και ξαφνικά συνειδητοποιεί πως σε αυτήν την τόσο σκληρή δοκιμασία ο περίγυρος, από τον οποίο ανέμενε στήριξη την αποθαρρύνει, προτρέποντας την να κάνει υπομονή για να σώσει τον γάμο και την οικογένεια της αλλά και την εργασία που είναι τόσο πολύτιμή σε καιρούς κρίσης. Τα σωσίβια που ανέμενε να κρατηθεί είναι τελικά μια μεγάλη οφθαλμαπάτη. Και νιώθει μόνη και αβοήθητη. Και περιμένει τον από μηχανής θεό να κατέβει και να την ανεβάσει από τα πατώματα που την οδήγησε η ζωή.

Ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει να κατεβάζει τα ρολά της ψυχής του και να κλείνει τα ώτα παίρνοντας τη ζωή του στα χέρια του. Χωρίς δεκανίκια οφείλεις να απομακρύνεις από τη ζωή σου κάθε τοξική σχέση σε μειώνει και σε εξευτελίζει.

• Η βία στην οικογένεια και στην εργασία είναι καταδικαστέα απ' όπου και αν προέρχεται. Οι γυναίκες οφείλουν να αυτοθωρακιστούν και να διεκδικούν αξιοπρέπεια και σεβασμό

Ας αυτοθωρακιστούμε και ας συνειδητοποιήσουμε πως ελάχιστοι είναι οι άνθρωποι γύρω μας που μπορεί γνήσια να μας απλώσουν το χέρι για να μας βγάλουν από τα σοβαρά αδιέξοδα.

Ας πάρει η κάθε γυναίκα τη ζωή στα δικά της χέρια και στις περιπτώσεις βίας ας δώσει άμεσες και αποτελεσματικές λύσεις για να διαφυλάξει τη σωματική και τη ψυχική της ακεραιότητα. Για να μπορέσουμε να το πετύχουμε θα πρέπει η σιωπή να μετατραπεί σε φωνή αντίδρασης.

Αυτό θα είναι η απαρχή της ψυχικής μας ίασης και της προσπάθειας ανασύνταξης δυνάμεων για να βγούμε οριστικά και αμετάκλητα από οδυνηρά αδιέξοδα.

«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 ΛΕΥΚΩΣΣΙΑΣ
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 12/6/16 11:50 AM Page 1

• Η ΣΕΚ έμπρακτα στο πλευρό του υπουργού Υγείας στο μείζον θέμα του Γε.Σ.Υ

Κραυγή αγωνίας στάση ευθύνης

Προτού καλά – καλά στεγνώσει το μελάνι των ρητών διαβεβαιώσεων του Προέδρου της Δημοκρατίας ότι το μονοασφαλιστικό Γενικό Σχέδιο Υγείας θα εφαρμοσθεί σταδιακά μέχρι το 2020, κάποιοι γνωστοί – άγνωστοι τραβούν το χάλι κάτω από τα πόδια του υπουργού Υγείας για να εκτραπεί η δρομολογημένη πορεία του Γε.Σ.Υ.

Μετά τις σοβαρότατες καταγγελίες του Γιώργου Παμπορίδη στη ΣΕΚ και στη Βουλή ότι κύκλοι που λυμαίνονται τον τομέα της υγείας ναρκοθετούν το Γε. Σ.Υ η κατάσταση θεωρείται άκρως ανησυχητική. Ιδιαίτερα μετά την προχθεσινή κραυγή αγωνίας του υπουργού στο ΡΙΚ ότι το ΓΕΣΥ κινδυνεύει θανάσιμα, τα πράγματα προσλαμβάνουν εκρηκτικές διαστάσεις. Η ΣΕΚ αγωνιώντας για την διαπιστούμενη υποθήκευση του νευραλγικού τομέα της Υγείας στα διαπλεκόμενα συμφέροντα, διατρανώνει την αποφασιστικότητα της να σταθεί εμπράκτως με όλες τις δυνάμεις στο πλευρό του υπουργού Υγείας για υλοποίηση του Γε. Σ.Υ. Εκφράζει τη βαθιά της θλίψη για τον υπόγειο πόλεμο που δέχεται ο υπουργός Υγείας και το Γε.Σ.Υ. Διαβεβαιώνει τα μέλη της, τους εργαζόμενους και την κοινωνία στο σύνολο της ότι ως η μεγαλύτερη οργάνωση του τόπου θα προβάλει σθεναρή αντίσταση στα σχέδια τορπιλισμού της τιτάνειας προσπάθειας του υπουργού Υγείας για υλοποίηση του μονοασφαλιστικού Γ.ε.Σ.Υ.

√ Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας καλείται να θωρακίσει πλήρως τη συμφωνία του με τα κόμματα, ώστε να εφαρμοστεί μέχρι το 2020 το μονοασφαλιστικό Γενικό Σχέδιο Υγείας

√ Ώρα κοινωνικής αντίδρασης και εργατικής κινητοποίησης για να εξαρθρωθεί το κύκλωμα που λυμαίνεται το χώρο της υγείας και να αποκτήσει η Κύπρος ποιοτικό και καθολικό σύστημα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας** με δήλωση του στην Εργατική Φωνή καλεί τον υπουργό να μην υποκύψει σε οποιασδήποτε μορφής εκβιασμούς και να σταθεί όρθιος μέχρις τέλους. Η ΣΕΚ, αξιώνει από τον πρόεδρο της Δημοκρατίας να στηρίξει πλήρως τον υπουργό Υγείας προκειμένου να πέσουν στο κενό οι προσπάθειες των κάθε λογής κερδοσκόπων που εναντιώνονται στο μονοασφαλιστικό Γε.Σ.Υ, υπογραμμίζει ο κ. Μάτσας. Καλούμεν τον πρόεδρο της Δημοκρατίας να τιμήσει τις ρητές δεσμεύσεις του για το Γε.Σ.Υ στη βάση της ομόφωνης απόφασης Κυβέρνησης – Κομμάτων στο προεδρικό για τάχιστη αυτονόμηση των δημοσίων νοσηλευτηρίων και εφαρμογή του μονοασφαλιστικού Γενικού Σχεδίου Υγείας υπό την εποπτεία του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας. Οποιαδήποτε εκτροπή, θα μας βρεί αντιμέτωπους, σημειώνει. Η ΣΕΚ είναι έτοιμη για δυναμική κοινωνική – συνδικαλιστική παρέμβαση για να ματαιωθούν τα σχέδια εκείνων που θέτουν τα συμφέροντα τους υπεράνω της υγεία του λαού, καταλήγει στη δήλωση του ο γ.γ. της ΣΕΚ.



27η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Βιομηχανικών ΣΕΚ Λάρνακας

Η ΣΕΚ ΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΜΙΣΘΩΝ ΚΑΙ ΩΦΕΛΗΜΑΤΩΝ

Το συνδικαλιστικό κίνημα της ΣΕΚ θα συνεχίζει με υπευθυνότητα να διεκδικεί βελτίωση του βιοτικού των εργαζομένων οι οποίοι πλήγησαν από τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης.

Ο Επαρχιακός γραμματέας της ΣΕΚ Λάρνακας **Ανδρέας Πουλής** μιλώντας από το βήμα της 27ης Επαρχιακής Συνδιάσκεψης του ΕΕΣ Βιομηχανικών ΣΕΚ Λάρνακας που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 25 Νοεμβρίου, κάλεσε τα μέλη και τα στελέχη της ΣΕΚ να στηρίξουν το συνδιακλιστικό κίνημα το οποίο αποτελεί τη μόνη κινητήρια δύναμη η οποία μπορεί να τους θωρακίσει στο χώρο εργασίας. Στο πλαίσιο της συνδιάσκεψης χαιρετισμό απήυθυνε και ο γ.γ. της ΟΒΙΕΚ ΣΕΚ **Νεόφυτος Κωνσταντίνου** ο οποίος αναφέρθηκε και στα καίρια προβλήματα που ταλανίζουν τον κλάδο και πρόσθεσε πως η Ομοσπονδία Βιομηχανικών με υπευθύνοτητα επιχειρεί την επαναφορά μισθών και ωφελημάτων.

Ο γραμματέας του Σωματείου **Γιάννος Ιωάννου** καταθέτοντας την έκθεση δράσης επισήμανε πως η βαθιά οικονομική κρίση έχει μειώσει τις θέσεις εργασίας και έχει δημιουργήσει χιλιάδες άνεργους με αποτέλεσμα τη μείωση του βιοτικού επιπέδου των Κυπρίων εργαζομένων.







√ Η συστράτευση και η εγρήγορση των μελών θα ενδυναμώσει τις προσπάθειες της ΣΕΚ για κοινωνική και οικονομική ανόρθωση

Μέσα σ' αυτό το σκηνικό η Ομοσπονδία ΟΒΙΕΚ άρχισε μια υπεράνθρωπη προσπάθεια για επαναφορά ωφελημάτων και μισθών εκεί που είχαν λήξει συμφωνίες, οι οποίες είχαν υπογραφεί για μειώσεις για την αποφυγή απολύσεων.

Ο κ. Ιωάννου κάλεσε σε συστράτευση και εγρήγορση τα μέλη μέχρι να ανατραπεί το αρνητικό κλίμα που έχει δημιουργηθεί σε βάρος της εργασιακής ασφάλειας.

ΝΕΟ Δ. ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ – ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΣΩΤΗΡΗΣ ΚΕΛΙΡΗΣ – ΤΑΜΙΑΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΒΑΒΑΤΣΙΝΙΩΤΗΣ – ΕΙΣΠΡΑΚΤΩΡΑΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΧΙΛΛΕΩΣ – ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΣΙΑΚΟΣ
ΣΑΒΒΑΣ ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ
ΜΑΡΙΟΣ ΨΥΛΛΟΣ'
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΒΑΝΕΖΗΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ
ΑΡΤΕΜΗΣ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΥ
ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΤΟΥΛΛΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ

Αντρέας Πουλής, Επαρχιακός γραμματέας ΣΕΚ Λάρνακας

ΚΑΥΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΝΩΠΙΟΝ ΤΗΣ ΣΕΚ

Η νέα ηγεσία του Κινήματος, έχει μπροστά της τεράστιες προκλήσεις. Μέσα στα πλαίσια του κοινωνικού διαλόγου που έχει ξεκινήσει υπό την αιγίδα της υπουργού Εργασίας θα πρέπει να υπάρξει κατάληξη για το καυτό θέμα της επαναφοράς της ΑΤΑ χωρίς οποιεσδήποτε μειώσεις στους μισθούς των εργαζομένων. Πρέπει παράλληλα να συνεχίσει πιο εντατικά τον αγώνα για την εισαγωγή ενός Γενικού Σχεδίου Υγείας, ούτως ώστε να μπορέσουμε ως κοινωνία να προσφέρουμε στους κατοίκους της Κύπρου μια σωστή κοινωνική υπηρεσία στον τόσο ευαίσθητο τομέα της υγείας.

Η γενική φορολογική μεταρρύθμιση είναι ένα ακόμα καυτό θέμα, για το οποίο θα πρέπει να αγωνιστούμε για τη δικαιότερη κατανομή του εθνικού εισοδήματος, λαμβάνοντας υπόψη ότι η οικονομική κρίση έχει πλήξει περισσότερο τους μισθωτούς και έχει αυξήσει τις κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες.

Το θέμα της αποκατάστασης των κουρεμένων Ταμείων Προνοίας, είναι ένα άλλο θέμα, το οποίο η ΣΕΚ καλείται να διαχειριστεί.

Δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι οι προσπάθειες για προσαγωγή στα Δικαστήρια και η τιμωρία των ενόχων για τις εγκληματικές ενέργειές αυτών που οδήγησαν την Κυπριακή Οικονομία στην καταστροφή, δεν πρέπει σε καμμιά περίπτωση να σταματήσουν και ότι η κάθαρση θα επέλθει μόνο μέσω της τιμωρίας των ενόχων.

Για να μπορέσει λοιπόν η ΣΕΚ να αντιμετωπίσει σωστά τα πιο πάνω θέματα, καθώς και τόσα άλλα καυτά θέματα που απασχολούν τους εργαζομένους, χρειάζεται την στήριξη όλων των μελών και ειδικότερα των στελεχών μας, μέρος των οποίων είστε και σεις.

ERG_4-4_inn_13 12/6/16 11:50 AM Page 1

Επιβολή διοικητικού προστίμου €10.000 στην εταιρεία Power Publishing

Την επιβολή διοικητικού προστίμου ύψους €10.000 στην εταιρεία Power Publishing Ltd για αθέμιτη εμπορική πρακτική, σε σχέση με την πώληση παιδικών βιβλίων της σειράς «Μαθαίνω Ζωγραφίζοντας», ανακοίνωσε η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή. Σύμφωνα με επίσημη ανακοίνωση, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, σε συνεργασία με το Γραφείο Επιτρόπου Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού, εντόπισε στην αγορά παιδικά βιβλία της σειράς «Μαθαίνω Ζωγραφίζοντας», τα οποία απευθύνονταν σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και τα οποία ήταν συσκευασμένα σε διάφανη, σφραγισμένη πλαστική συσκευασία μέσα στην οποία περιεχόταν δώρο 1 DVD. Το DVD ήταν τοποθετημένο στη συσκευασία, με τρόπο που ο καταναλωτής μπορούσε να δει μόνο τη μία του πλευρά και στην οποία διαφημίζονταν ταινίες κινουμένων σχεδίων, ενώ στην άλλη πλευρά του DVD, η οποία δεν ήταν ορατή στον καταναλωτή παρά μόνο αφού αγόραζε και άνοιγε την συσκευασία, αναγραφόταν ότι το DVD περιείχε επίσης ένα ντοκιμαντέρ.

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΝΤΟΚΥΜΑΝΤΕΡ

Το συγκεκριμένο ντοκιμαντέρ, με βάση το περιεχόμενό του, κρίθηκε ακατάλληλο για παιδιά κάτω των 10-12 ετών. Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή μετά από έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το πιο πάνω αποτελεί αθέμιτη εμπορική πρακτική, αφού η εταιρεία προώθησε τα παιδικά βιβλία της σειράς «Μαθαίνω Ζωγραφίζοντας», χρησιμοποιώντας DVD του οποίου το περιεχόμενο δεν ήταν αποκλειστικά παιδικό, παρουσιάζοντας το όμως ως παιδικό, παραπλανώντας με αυτό τον τρόπο τους καταναλωτές ως προς το περιεχόμενο του DVD και αποκρύπτοντας από αυτούς ουσιώδεις πληροφορίες κατά τη στιγμή της αγοράς. Μετά από εξέταση της υπόθεσης, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή επέβαλε στην εταιρεία Power Publishing Ltd διοικητικό πρόστιμο ύψους €10.000, λαμβάνοντας υπ' όψιν μεταξύ άλλων, ότι αυτή η αθέμιτη εμπορική πρακτική στόχευε και επηρέασε μια πολύ ευαίσθητη ομάδα ατόμων, όπως είναι τα μικρά παιδιά, καθώς και το γεγονός ότι η εταιρεία, κατά την εξέταση της υπόθεσης, δεν συνεργάστηκε με την Υπηρεσία.

Παιδιά-σκλάβοι φτιάχνουν τα αυγά Kinder;

Το δημοσίευμα της Sun που προκαλεί διεθνή αίσθηση και συγκλονισμό.

Λίγες ημέρες μετά τις αποκαλύψεις της εφημερίδας Guardian για εργάτες σκλάβους στα εργοστάσια της Samsung και της Panasonic στην Μαλαισία, έρχεται μια άλλη αποκάλυψη από την εφημερίδα Sun να σοκάρει.

Η ρουμανική εισαγγελία διεξάγει έρευνα για «εμπορία ανηλίκων» έπειτα από ένα δημοσίευμα της βρετανικής εφημερίδας The Sun το οποίο αναφέρει ότι παιδιά-«σκλάβοι» φτιάχνουν τα σοκολατένια αυγά Kinder έκπληξη της εταιρείας Ferrero.

«Ασκήσαμε ποινική δίωξη κατ' αγνώστων για εμπορία ανηλίκων», δήλωσε στο Γαλλικό Πρακτορείο η εκπρόσωπος της διεύθυνσης της εισαγγελίας που είναι αρμόδια για το οργανωμένο έγκλημα, Μιχαέλα Πορίμε.

Σύμφωνα με το δημοσίευμα της Sun, τα δύο παιδιά ενός ζευγαριού στο Καρέι (βόρεια Ρουμανία), ηλικίας έξι και 11 ετών, εργάζονται μέχρι και 13 ώρες την ημέρα μαζί με τη μητέρα τους, και την βοηθούν να εξασφαλίζει ωρομίσθιο 1,17 ευρώ.

Η τοπική υπηρεσία προστασίας των παιδιών αμφισβήτησε την εκδοχή αυτή, τονίζοντας ότι οι καταγγελίες που περιέχει το δημοσίευμα της ταμπλόιντ εφημερίδας «δεν επιβεβαιώνονται».

«Έχει αποκλειστεί τα παιδιά να υφίσταντο εκμετάλλευση (...) το να εργάζονταν 12 ώρες την ημέρα, διότι πήγαιναν κανονικά στο σχολείο», δήλωσε η διευθύντρια της υπηρεσίας, η Μαριάνα Ντράγκος, στο πρακτορείο ειδήσεων Agerpres. Η μητέρα



των παιδιών επιβεβαίωσε ότι εργάζεται για την ρουμανική εταιρεία διανομής του ιταλικού ομίλου Ferrero, διαβεβαίωσε ωστόσο ότι τα παιδιά της δεν δουλεύουν μαζί της.

«Επρόκειτο για μια αναπαράσταση, οι δημοσιογράφοι έδειχναν στα παιδιά πώς να κάθονται στο πλάι μου», είπε η γυναίκα σε μέσα ενημέρωσης της Ρουμανίας. «Στη φωτογραφία φαίνεται πως χαμογελάνε, πως ποζάρουν», πρόσθεσε.

Η επιθεώρηση εργασίας άρχισε από την πλευρά της έρευνα για να εξακριβώσει εάν η Τίμεα Γ. εργάζεται νόμιμα για τη ρουμανική εταιρεία.

Η ιταλική σοκολατοποιία, σύμφωνα με το ιδιωτικό τηλεοπτικό δίκτυο Digi24, εξέφρασε «θλίψη και ανησυχία» και πρόσθεσε ότι θα «εξετάσει τις κατηγορίες αυτές».

Περίπου 168 εκατομμύρια παιδιά - το ένα στα δέκα παγκοσμίως - εργάζονται καθημερινά στους τομείς της γεωργίας, στις κατασκευές, στη βιοτεχνία αλλά και στη βιομηχανία, σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας (ILO).

Παιχνίδια επικίνδυνα για τα παιδιά

Ενόψει των εορτών των Χριστουγέννων και με στόχο την προώθηση της ασφάλειας κυρίως των παιδιών, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή θα πραγματοποιήσει εκστρατεία ελέγχου και ενημέρωσης για τα παιδικά παιχνίδια, των οποίων η ζήτηση και η χρήση είναι αυξημένη κατά την περίοδο αυτή.

Η εκστρατεία θα πραγματοποιηθεί την περίοδο 21 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου 2016 και κατά τη διάρκειά της προγραμματίζεται να ελεγχθούν πέραν των 100 σημείων παγκύπρια, με σκοπό τον εντοπισμό και απόσυρση επικίνδυνων και μη συμμορφούμενων παιδικών παιχνιδιών. Κατά την εκστρατεία θα γίνει, επίσης, σχετική ενημέρωση των οικονομικών φορέων.

Παράλληλα, η Υπηρεσία θα συνεχίσει να ενημερώνει τους καταναλωτές με στόχο την αποτελεσματικότερη προστασία της υγείας και ασφάλειάς τους. Στο πλαίσιο της εκστρατείας, έχει ετοιμαστεί και αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας νέο ενημερωτικό έντυπο, με τίτλο «Κίνδυνοι από μικρά αντικείμενα». Το έντυπο προσφέρει καθοδήγηση για το πώς οι γονείς μπορούν να ελέγχουν τα μικρά αντικείμενα που βρίσκονται στο περιβάλλον των παιδιών ηλικίας μέχρι τριών ετών, ώστε να τα κρατήσουν μακριά τους. Περαιτέρω, στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας υπάρχει αναρτημένο ενημερωτικό έντυπο με συμβουλές για τους καταναλωτές σε σχέση με την ασφάλεια των παιδικών παιχνιδιών.

Τέλος, η Υπηρεσία θα τοποθετήσει ενημερωτικά έντυπα με τίτλο «Ασφαλή Χριστούγεννα» σε διάφορους χώρους, όπως ιατρεία, παιδιατρικές κλινικές, παιδότοπους, μαιευτήρια.

Περισσότερες πληροφορίες: Κεντρικά

• Χρήσιμες πληροφορίες για τους γονείς ενόψει των γιορτών

Γραφεία Λευκωσίας **22200930** · Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού **25819150** · Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου **24816160** · Επαρχιακό Γραφείο Πάφου **26804613**



Το εργασιακό άγχος φέρει ευθύνη για την εμφάνιση διαβήτη

Μια διαφορετική μελέτη που έγινε από Ισραηλινούς γιατρούς έδειξε ότι το στρες οδηγεί σε εργασιακή εξάντληση, η οποία με τη σειρά της ευθύνεται για την εμφάνιση διαβήτη.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 677 άτομα, όλοι εργαζόμενοι, καθώς βασίστηκε στην εργασιακή εξάντληση και στο κατά πόσο αυτή ευθύνεται για την εμφάνιση διαβήτη. Οι εργαζόμενοι αυτοί ήταν όλοι υγιείς όταν ξεκίνησε η μελέτη, η οποία διήρκεσε πέντε χρόνια. Να σημειωθεί ότι το 77% εξ αυτών ήταν άνδρες με μέσο όρο ηλικίας τα 43 έτη, ενώ κατείχαν από διευθυντικές θέσεις μέχρι θέσεις απλών εργαζομένων, εκπαιδευτικών, μηχανικών κ.λπ.

• Η εργασιακή εξάντληση βλάπτει την υγεία μας

• Το άγχος κατηγορείται για την εμφάνιση πολλών ασθενειών καθώς και για την επιδείνωσή τους

Όλοι απάντησαν σε ένα ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο, από όπου διαφάνηκε ότι το 50% εξ αυτών βίωνε υψηλού βαθμού εργασιακή εξάντληση.

Από το σύνολο των συμμετεχόντων 17 άτομα κατά τη διάρκεια της μελέτης παρουσίασαν διαβήτη τύπου 2. Από τους εργαζόμενους που είχαν τα σύνδρομο της εργασιακής εξάντλησης το 3,2% παρουσίασε διαβήτη τύπου 2 και από αυτούς που δεν είχαν το σύνδρομο μόνο το 1,8% παρουσίασε εργασιακή εξάντληση.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το ενδεχόμενο να προκλήθηκε ο διαβήτης από υψηλή πίεση αποκλείστηκε. Αυτό που παρατηρήθηκε είναι η αύξηση των λιπαρών οξέων στο αίμα και η μείωση της καλής χοληστερόλης(HDL) από το χρόνιο και ανεξέλεγκτο στρες.

Όπως είπαν, το στρες ευθύνεται για τις διαταραχές του οργανισμού ως προς την επεξεργασία του σακχάρου. Ειδικά τα άτομα με γενετικό υπόστρωμα γίνονται πιο ευάλωτα στο μεταβολισμό της γλυκόζης και το στρες έρχεται και επιδεινώνει αυτή την κατάσταση με αποτέλεσμα την εμφάνιση διαβήτη. Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι το στρες επιδρά αρνητικά ακόμα και στους οργανισμούς που λειτουργούν πολύ φυσιολογικά, προκαλώντας ακόμα και σ' αυτούς διαταραχές στον μεταβολισμό τους και κατ' επέκταση στη ρύθμιση της γλυκόζης.

Οι επιστήμονες επεσήμαναν το σύνδρομο της εργασιακής εξάντλησης το οποίο εμφανίζεται με υπερβολικό στρες στον οργανισμό, ευθύνεται τελικά για την εμφάνιση διαβήτη σε ένα άτομο. Γι" αυτό προτείνουν στους εργαζόμενους να ελέγξουν όσο καλύτερα μπορούν τα επίπεδα στρες στο οργανισμό τους.

ERG_5-5_inn_4 12/6/16 11:50 AM Page 1

ΑΥΞΗΘΗΚΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΦΤΩΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΕΝΤΑΕΤΙΑ

Το 2015 στην Κύπρο 50.000 παιδιά ή 28,9% του σχετικού πληθυσμού αντιμετώπιζαν τον κίνδυνο της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού, έναντι 39.000 πριν από πέντε χρόνια (21,8%), σύμφωνα με την Eurostat. Τα παιδιά σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού είναι περισσότερα σε νοικοκυριά όπου οι γονείς είναι λιγότερο μορφωμένοι, ήτοι 67,5% σε νοικοκυριά με χαμηλή εκπαίδευση, το 37,6% με μέση εκπαίδευση και μόνο το 13,8% σε νοικοκυριά όπου οι γονείς έχουν φθάσει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Σύμφωνα με την Ευρωαπαική Στατιστική Υπηρεσία, Eurostat, το 2015, περίπου 25 εκατομμύρια παιδιά, ή 26,9% του πληθυσμού ηλικίας έως 17, στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) αντιμετώπιζαν τον κίνδυνο της φτώχειας ή του κοινωνικού αποκλεισμού σε έξι κράτη μέλη: Ρουμανία (46,8%), Βουλγαρία (43,7%), Ελλάδα (37,8%), Ουγγαρία (36,1%), Ισπανία (34,4 %) και Ιταλία (33,5%). Στο αντίθετο άκρο της κλίμακας, τα χαμηλότερα ποσοστά καταγράφηκαν στη Σουηδία (14,0%), τη Φινλανδία (14,9%) και τη

• Η μεγαλύτερη αύξηση μεταξύ των κρατών της Ευρωπαικής Ένωσης σημειώθηκε στην Ελλάδα

Δανία (15,7%), μπροστά από τη Σλοβενία (16,6%), την Ολλανδία (17,2%), την Τσεχική Δημοκρατία και τη Γερμανία (και οι δύο με 18,5%) το 2015.

Στο ήμισυ περίπου των κρατών μελών της ΕΕ, το ποσοστό κινδύνου φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού έχει αυξηθεί 2010-2015, με τις μεγαλύτερες αυξήσεις να καταγράφονται στην Ελλάδα (από 28,7% το 2010 σε 37,8% το 2015, ή + 9,1 ποσοστιαίες μονάδες), την Κύπρο (7,1 ποσοστιαίες μονάδες) και την Ιταλία (4,0 ποσοστιαίες μονάδες). Σε αντίθεση, η μεγαλύτερη μείωση μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ παρατηρήθηκε στη Λετονία (από 42,2% σε 31,3%, ή -10,9 σελ), τη Βουλγαρία (-6,1 ποσοστιαίες μονάδες) και την Πολωνία (-4,2 ποσοστιαίες μονάδες). Σε επίπεδο ΕΕ, το ποσοστό του συνολικού πληθυσμού ηλικίας κάτω των 18 που κινδυνεύουν από τη φτώχεια ή τον κοινωνικό αποκλεισμό μειώθηκε κατά 0,6 εκατοστιαίες μονάδες από 27,5% το 2010 σε 26,9% το 2015.

Το ποσοστό των παιδιών που βρίσκονται σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού στην ΕΕ μειώνεται αντιστρόφως ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων τους. Το 2015, σχεδόν τα δύο τρίτα (65,5%) του συνόλου των παιδιών των οποίων οι γονείς είχαν ένα χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης (το πολύ κατώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση) βρίσκονταν σε κίνδυνο της φτώχειας στην ΕΕ το 2015, σε σύγκριση με το 30,3% των παιδιών που διαμένουν με τους γονείς οι οποίοι είχαν ένα μέσο επίπεδο εκπαίδευσης (ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και μόλις 10,6% των παιδιών με γονείς με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης (τριτοβάθμια εκπαίδευση).

Αυτό το μοτίβο που επαναλαμβάνεται σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ το 2015. Οι μεγαλύτερες διαφορές μεταξύ του μεριδίου των παιδιών που κινδυνεύουν από τη φτώχεια ή τον κοινωνικό αποκλεισμό που ζούσε σε νοικοκυριά με χαμηλά ή υψηλά επίπεδα εκπαίδευσης καταγράφηκαν στη Σλοβακία (94,4%, απόσταση 83,4 ποσοστιαίες μονάδες), τη Βουλγαρία (79,4 ποσοστιαίες μονάδες) και η Τσεχική Δημοκρατία (78,6 ποσοστιαίες μονάδες). Αντιθέτως οι μικρότερες διαφορές παρατηρήθηκαν στη Δανία (34,7 ποσοστιαίες μονάδες), την Εσθονία (35,7 ποσοστιαίες μονάδες) και την Πορτογαλία (38,4 ποσοστιαίες μονάδες).





Στο όριο της φτώχειας 1 στους 4 Κύπριους

• Το 60, 4% δηλώνει ότι μόλις και μετά βίας τα βγάζει πέρα

Τον κίνδυνο της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού αντιμετωπίζει το 27,4% των Κυπρίων, ενώ ιδιαίτερα σημαντικό θεωρείται το ποσοστό των ανθρώπων που δηλώνουν ότι «μόλις και μετά βίας τα βγάζουν πέρα», που φθάνει για την Κύπρο το 60,4%.

Τα στοιχεία αυτά καταγράφονται σε έκθεση που έδωσε στη δημοσιότητα το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων και αφορά στην ανάλυση δεδομένων, που καταγράφηκαν σε όλα τα κράτη-μέλη της ΕΕ την τελευταία πενταετία. Στην ίδια έκθεση αναφέρεται ότι το 15,3% του πληθυσμού της Κύπρου ζει με σοβαρές στερήσεις και το 36,5% του πληθυσμού στερείται σημαντικών αγαθών.



Αποκρυπτογραφώντας το περιεχόμενο της έκθεσης, διαπιστώνεται ότι το 3,3% των Κυπρίων αντιμετωπίζει 40% κίνδυνο φτώχειας, το 14,4% έχει πιθανότητες 60% να φθάσει στα όρια της φτώχειας και το 24,2% αντιμετωπίζει 70% πιθανότητες να φθάσει τα όρια της φτώχειας.

Ηλικιωμένοι, γυναίκες, παιδιά και ΑμεΑ

Μεγαλύτερο κίνδυνο φτώχειας στην Κύπρο, όπως και σε ολόκληρη την ΕΕ, αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, τα παιδιά και τα άτομα με αναπηρίες, αν και όπως διαπιστώνεται, οι γυναίκες που βρίσκονται εκτός αγοράς εργασίας αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο φτώχειας από ό,τι οι άνδρες άνεργοι.

Η έρευνα αποκαλύπτει ακόμα ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά κινδύνου στην ΕΕ καταγράφονται στην Ελλάδα, τη Ρουμανία και τη Βουλγαρία και τα χαμηλότερα στην Τσεχία, ενώ η Κύπρος βρίσκεται πολύ κοντά στον ευρωπαϊκό μέσο όρο με αυξητική τάση.

Μονογονιοί, ανάπηροι και γυναίκες

ΜΟΝΟΓΟΝΙΟΙ

Κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού αντιμετωπίζει στην Κύπρο το 58% των μονογονεϊκών οικογενειών και το 20% περίπου των νοικοκυριών με δύο συντρόφους.

Για άτομα 18 ετών και άνω, τα στοιχεία καταδεικνύουν ότι κίνδυνο για φτώχεια αντιμετωπίζει το 12,6% των Κυπρίων, το 29,8% των πολιτών τρίτων χωρών και το 19,1% των υπόλοιπων Ευρωπαίων πολιτών. Τα ποσοστά για τις Κύπριες γυναίκες άνω των 18 ετών είναι 13,5% και για τους άνδρες 11,7%.

Η ΕΠΟΕΤ ΤΑΣΣΕΤΑΙ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΑΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ CYTA HELLAS

Η ΕΠΟΕΤ(ΟΗΟ-ΣΕΚ) η μεγαλύτερη συντεχνία στην ΑΤΗΚ, χαιρετίζει την απόφαση του ΔΣ της ΑΤΗΚ όπως και την πολιτική απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου να προχωρήσει στην αποκρατικοποίηση της θυγατρικής εταιρείας Cyta Ελλάς Τηλεπικοινωνιακή Ανώνυμος Εταιρεία (Cyta Hellas).

Είναι σημαντικό γεγονός ότι πλέον θα δοθεί η δυνατότητα στη ζημιογόνα - μέχρι σήμερα - Cyta Hellas να προσαρμοστεί μέσα στο περιβάλλον της οικονομικής αβεβαιότητας και των συνεχών μεταβολών στην Ελλάδα, ως ανεξάρτητη εταιρεία από την μητρική Cyta



Κύπρου. Με αυτή την ιστορική απόφαση θα ανοίξει η προοπτική στρατηγικών επιλογών με δυνητικούς συνεργατές επενδυτές για τη Cyta Ελλάδος. Παράλληλα, αυτό θα είναι ωφέλιμο και για τη μητρική Cyta Κύπρου, αφού θα αποσυνδεθεί από μια αφαιμάσσουσα θυγατρική εταιρεία και θα μπορεί να πορευθεί χωρίς αυτό το βαρίδι.

Ως ΕΠΟΕΤ(ΟΗΟ-ΣΕΚ), τονίζεται σε ανακοίνωση της συντεχνίας, ευχόμαστε ότι καλύτερο για την Cyta Hellas και ευελπιστούμε να πετύχει στην δύσκολη αυτή πρόκληση που καθημερινά απασχολεί τις τηλεπικοινωνιακές εταιρείες παγκόσμια.

ERG_6-6_inn_8 & 9 12/6/16 11:51 AM Page 1

Αναγκαιότητα η νομοθετική ρύθμιση της συλλογικής σύμβασης των Οικοδόμων σε πέντε βασικά άρθρα της

Κάποτε σ' αυτή τη δύσμοιρη χώρα που λέγεται ΚΥΠΡΟΣ, κάποιοι θεσμοί λειτουργούσαν με τέτοιο τρόπο, που τουλάχιστον υπήρχε σεβασμός στις συμφωνίες στο πλαίσιο της τριμερούς συνεργασίας (κυβέρνησης – εργοδότες – συνδικάτα). Χαρακτηριστικό παράδειγμα συνομολόγηση συλλογικής σύμβασης στον ιδιωτικό τομέα, που όλοι εκτός ελάχιστων εξαιρέσεων την σέβονταν, ως αποτέλεσμα διαλόγου των θεσμών, με σκοπό η οικονομία να κατανέμει τα αγαθά της, κάπως πιο σωστά, προς τους δικαιούχους, είτε αυτοί ήταν οι εργαζόμενοι είτε οι εργοδότες.

Αυτό συνέβαινε, γιατί υπήρχε ένα ισοζύγιο δυνάμενων που υποχρέωνε κατά κάποιο τρόπο τις εμπλεκόμενες πλευ-



Του **Γιαννάκη Ιωάννου**
Γενικού Γραμματέα Ο.ΟΙ.Μ.ΣΕΚ

ρές να ακολουθούν αυτή την πρακτική.

Τι γίνεται σήμερα; Ανατροπή του ισοζυγίου δυνάμεων. Οι ανάγκες των εργοδοτών συνεχίζουν να υπάρχουν όπως προηγουμένως για την απασχόληση. Δηλαδή χρειάζονται ακόμη τα εργατικά χέρια για διεκπεραίωση της εργασίας, αλλά τα δεδομένα είναι πολύ διαφορετικά εις βάρος της εργατικής τάξης.

Στην προσπάθεια κάποιων χωρών να δημιουργήσουν συνθήκες καλής διαβίωσης των πολιτών τους (μεταξύ των πρώτων ήταν και η Κύπρος), θα έπρεπε να τιμωρηθούν με αποτέλεσμα σε μια νύχτα όλα να ανατραπούν, δίνοντας στους προύχοντες της χώρας μας την ευκαιρία να κερδοσκοπήσουν αδίστακτα, βιάζοντας την ανθηρή οικονομία και κλείνοντας τα αυτιά στους ήχους της κατάρρευσης.

Έτσι λοιπόν αυτές οι συμπεριφορές κατέληξαν στην τραγωδία του Μαρτίου του 2013, με πρώτα θύματα τη μεσαία τάξη και ειδικότερα τους εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα.

ΙΣΟΖΥΓΙΟ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

Οι κακοί χειρισμοί της 10ετίας του 2000 στην όλη προσπάθεια ένταξης της χώρας μας στην μεγάλη Ευρώπη των λαών, δεν έδωσαν την ευκαιρία των υπηκόων της χώρας μας να προστατέψουν τις εργασίες τους την ώρα που οι Ευρωπαίοι εντελώς αψυχολόγητα και χωρίς ίχνος προβληματισμού είχαν εντάξει χώρες του πρώην ανατολικού συνασπισμού στο εργατικό δυναμικό των μέχρι πρότινος χωρών της Ευρώπης, με πρώτιστο στόχο να στηριχθεί η πλούσια

√ Εγρήγορση και αλληλεγγύη για προστασία των μη προνομιούχων εργαζομένων

τάξη ανθρώπων, εκμεταλλευόμενη εκατομμύρια πολύ φθηνά εργατικά χέρια.

Όταν αυτό βέβαια συνέβαινε, το ισοζύγιο δυνάμεων μεταξύ εργατικής και εργοδοτικής τάξης, σίγουρα βαρούσε προς το συμφέρον του δυνατού που είναι ο εργοδότης. Θα πει κάποιος, αφού η εργατική τάξη θα αύξανε τον αριθμό της κατά πολύ σ' αυτές τις χώρες, θα μπορούσε να διεκδικήσει και να πάρει το μερίδιο που της ανήκει. Απαντά κάποιος. Ο εργάτης διεκδικεί



κατόπιν διαπίστωσης ότι είναι αναγκαίος για κάθε οικονομία που με την εργατικότητα του θα προσφέρει εκείνο που πρέπει, ανταλλάσσοντας αυτή την προσφορά με χρήμα και ωφελήματα.

Όταν όμως διαπιστώνει ότι η ανεργία βρίσκεται σε ψηλά επίπεδα, όταν οι ουρές των εργαζομένων έξω από τα εργοτάξια, ξενοδοχεία, εργοστάσια, μεγαλώνουν, δεν υπάρχει ελπίδα για διεκδίκηση ωφελημάτων, με σκοπό το καλύτερο αύριο, αλλά αρκείται στο ξερό μεροκάματο των 30 ή 40 ευρώ την ημέρα.

Όταν συναντάς εργαζόμενους με ιστορία στα συνδικάτα να αρκούνται στα 600 – 800 ευρώ μηνιαίως και να σου λέει έχει 3 χρόνια που είμαι άνεργος, αλλά αποδέχθηκα να εργαστώ μ' αυτό το μισθό για να νιώσω κάπως χρήσιμος στην οικογένεια μου, τότε συμπεραίνεις γιατί σήμερα υπάρχει αυτή η κατάσταση.

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Όλα αυτά συμβαίνουν στις επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα. Έτσι λοιπόν εμείς τα συνδικάτα της οικοδομικής βιομηχανίας, έχουμε αποφασίσει και δεσμευτεί ότι μόνο με αγώνα για νομοθετική ρύθμιση σε 5 βασικά σημεία της παγκύπριας συλλογικής σύμβασης που είναι το 38ωρο, ο μισθός, το φιλοδώρημα, οι αργίες και το Ταμείο Προνοίας θα προστατέψει όλους τους εργαζόμενους στον τομέα, είτε είναι συνδικαλισμένος, είτε όχι. Σκοπός μας είναι όσοι δεν ανταμείβουν τους εργαζόμενους με βάση τη νομοθεσία να κατηγορούνται για ποινικά αδικήματα και να τιμωρούνται.

Αυτή η πρακτική δεν θα αδικεί κανέναν, γιατί οι εργαζόμενοι θα απασχολούνται με βάση την παραγωγή τους, αλλά και οι εργοδότες πλέον θα έχουν εργαζόμενους που με την συνειδητή εργασίας τους δεν θα τους ζημιώνουν.

Η Ομοσπονδία Οικοδόμων της ΣΕΚ είναι δεσμευμένη από το Παγκύπριο της Συνέδριο που πραγματοποιήθηκε το Νοέμβριο του 20015, ότι το αποτέλεσμα της νομοθετικής ρύθμισης της σύμβασης στην οικοδομική βιομηχανία, δεν πρέπει να είναι άλλο από αυτό που έχω περιγράψει.

ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αυτοί που με τις πράξεις ή ενέργειες τους θα σταθούν εμπόδιο σ' αυτή την προσπάθεια, να είναι σίγουροι ότι θα μας βρουν μπροστά τους με το οποιοδήποτε κόστος. Είμαστε αποφασισμένοι και καλούμε όλη την εργατική τάξη του τομέα να βρίσκεται σε εγρήγορση, γιατί μόνο με τη συναδελφική αλληλεγγύη και τη συμπαράσταση τους στο Συνδικαλιστικό Κίνημα της χώρας θα τύχουν καλύτερης προοπτικής για το μέλλον.

Εύχομαι και ελπίζω η όλη προσπάθεια να έχει αίσιο και ικανοποιητικό αποτέλεσμα, ούτως ώστε να αποφευχθούν ενέργειες και πρακτικές που σίγουρα ο καθένας θα ήθελε να αποφύγει.

Τα σημεία του σώματος που χτυπά το άγχος

Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν την αλληλεπίδραση που υπάρχει ανάμεσα στο χρόνιο στρες και την ασθένεια. Είναι ευρέως γνωστό ότι το ψυχολογικό στρες αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου, κρυολογήματος, γρίπης, ακόμα και αλλεργιών. Ποιος είναι όμως ο μηχανισμός που στηρίζει αυτήν την αλληλεπίδραση;

Σύμφωνα με τη σύγχρονη έρευνα, φαίνεται ότι η ορμόνη κορτιζόλη έχει σημαντικό ρόλο στο μηχανισμό αυτό. Η απελευθέρωση της ορμόνης σε μεγαλύτερες δόσεις κατά τη διάρκεια του στρες, παρέχει στο σώμα περισσότερη ενέργεια για άμεση δράση.

Όταν όμως τα επίπεδα της κορτιζόλης παραμένουν υψηλά, το σώμα ίσως γίνεται ολοένα και λιγότερο ευαίσθητο σε αυτά, με τον ίδιο τρόπο που τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης, μπορεί να οδηγήσουν σε αντίσταση στην ινσουλίνη.

Πού χτυπά η κακή ψυχολογία;

Από την επιστημονική ομάδα του Αναστάσιου Παπαλαζάρου-Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, πτυχιούχο και διδάκτορα του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου.

«...Όπως ακριβώς δεν πρέπει να επιχειρούμε να θεραπεύσουμε τα μάτια χωρίς το κεφάλι, ούτε το κεφάλι χωρίς το σώμα, έτσι ούτε το σώμα χωρίς την ψυχή», σύμφωνα με το Σωκράτη.

• Δεν έχει σημασία αυτό που μας συμβαίνει, αλλά το πώς το διαχειριζόμαστε. Ας σκεφτούμε λοιπόν ποιες πεποιθήσεις μας χρειάζεται να αλλάξουμε για να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε καλύτερες, πιο στοργικές σχέσεις στη ζωή μας

Το σώμα μας είναι ο καθρέφτης των σκέψεων και πεποιθήσεών μας. Το σώμα μας μιλάει πάντα, μας στέλνει διαρκώς μηνύματα, αρκεί εμείς να βρούμε το χρόνο και τον τρόπο να τα ακούσουμε.

Η ακαμψία του σώματος αντιπροσωπεύει την ακαμψία του νου μας. Ο φόβος μας κάνει να παραμένουμε στον παλιό τρόπο συμπεριφοράς και δυσκολευόμαστε να είμαστε ευέλικτοι. Αν πιστεύουμε πως υπάρχει «ένας μόνον τρόπος» για να κάνουμε κάτι, συχνά νιώθουμε τους εαυτούς μας «πιασμένους».

Τα γόνατα όπως και ο σβέρκος, προσδιορίζουν την ευελιξία του κάθε ατόμου. Εκφράζουν την υποχώρηση και την περηφάνια το εγώ και την ισχυρογνωμοσύνη. Πολλές φορές, όταν προχωράμε προς τα εμπρός φοβόμαστε ότι θα λυγίσουμε και θα υποχωρήσουμε και τότε γινόμαστε αδιάλλακτοι. Αυτό σκληραίνει τις κλειδώσεις. Επιθυμούμε να πάμε μπροστά, όμως δεν θέλουμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας. Γι αυτό τα γόνατα χρειάζονται πολύ χρόνο για θεραπευτούν, επειδή εμπλέκεται το εγώ μας, η περηφάνια και ευθύτητά μας.

Το υπερβολικό βάρος αντιπροσωπεύει την ανάγκη για προστασία. Επιζητούμε προστασία από τις πληγές, την ταπείνωση, την κριτική, την κακομεταχείριση, τη σεξουαλικότητα και τις σεξουαλικές παρενοχλήσεις, από ένα φόβο για τη ζωή γενικά. Αν αρχίσουμε να κάνουμε «δίαιτα» στις αρνητικές σκέψεις, το βάρος μας θα ρυθμιστεί από μόνο του.

Η πλάτη αντιπροσωπεύει το σύστημα της στήριξής μας. Όταν έχουμε προβλήματα με τη μέση μας, αυτό σημαίνει συνήθως πως νιώθουμε ότι δεν μας στηρίζει κανείς. Πολύ συχνά έχουμε την πεποίθηση πως τα μόνα στηρίγματα στη ζωή είναι η δουλειά, η οικογένεια ή ο σύντροφός μας. Στην πραγματικότητα έχουμε απόλυτη στήριξη από το σύμπαν, από την ίδια τη ζωή.

Μάλιστα:

• Το πάνω μέρος της πλάτης έχει σχέση με την αίσθηση κάποιας έλλειψης συναισθηματικής στήριξης. ΄Εχουμε την πεποίθηση πως ο σύζυγος, η γυναίκα, οι φίλοι, το αφεντικό μας δε μας καταλαβαίνουν και δε μας στηρίζουν.

• Το κέντρο της πλάτης έχει σχέση με την ενοχή και με εκείνα που βρίσκονται πίσω μας. Μήπως έχουμε την αίσθηση πως κάποιος μας μαχαιρώνει πισώπλατα;

• Μήπως τα οικονομικά μας είναι άσχημα ή μήπως στεναχωριόμαστε υπερβολικά γι΄αυτά; Τότε το κάτω μέρος της πλάτης μας θα μας ενοχλεί. Η έλλειψη χρημάτων ή ο φόβος για την έλλειψή τους προκαλούν ενοχλήσεις στη μέση. Το ποσό των χρημάτων που έχουμε δεν έχει καμιά σχέση μ΄αυτό.

Οι καταχρήσεις και το πολύ κάπνισμα είναι τρόποι άρνησης της ζωής. Κρύβουν τη βαθιά αίσθηση ότι δεν αξίζουμε να ζούμε. Το να επιπλήττουμε τον εαυτό μας δεν αρκεί για να κόψουμε τη συνήθεια του καπνίσματος. Είναι η βασική πεποίθηση που χρειάζεται πρώτα να αλλάξει.

ERG_7-7_inn_8 & 9 12/6/16 11:51 AM Page 1

Ήθη – έθιμα Δωδεκαημέρου στις αλύτρωτες πατρίδες

Δωδεκαήμερο ή Δωδεκάμερο ονομάζεται η περίοδος των 12 ημερών και νυχτών, από την παραμονή των Χριστουγέννων έως το πρωί του Αγιασμού,στις 6 του Ιανουαρίου.

Η παράδοση θεωρεί ότι η αρχαιότερη ομιλία για τη γιορτή των Χριστουγέννων εκφωνήθηκε από τον Μέγα Βασίλειο στην Καισάρεια της Καππαδοκίας το έτος 376 μ.Χ Άλλες Ιστορικές πηγές επισημαίνουν πως ο εορτασμός των Χριστουγέννων άρχισε να τηρείται στη Ρώμη γύρω στο 335, αν και κάποιοι ερευνητές

βασιζόμενοι σε αρχαίους ύμνους με χριστουγεννιάτικη θεματολογία θεωρούν ότι τα πρώτα βήματα που οδήγησαν στον εορτασμό αυτό έγιναν μέσα στον 3ο αιώνα.

Στο διάστημα αυτών των ημερών, τα ειδωλολατρικά και χριστιανικά έθιμα συνυπάρχουν ειρηνικά και τελούνται με παραδοσιακή ένταση. Σύμφωνα με τις δοξασίες, σε αυτές τις 12 μέρες παρατηρείται μια κυριαρχία των κακών πνευμάτων στη γη.

Χριστούγεννα στη Σμύρνη

Το Δωδεκαήμερο στη Μικρά Ασία είχε ξεχωριστή και πλούσια εθιμολογία και στις τρεις μεγάλες γιορτές του, Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά και Θεοφάνεια. Αυτές τις μέρες συναντούσε κανείς έθιμα που είχαν σχέση με τον καινούργιο χρόνο και είχαν επίκεντρο και ζητούμενα την καλή υγεία και την πλούσια καρποφορία.

Το απόγευμα της παραμονής των Χριστουγέννων τα παιδιά τραγουσούσαν τα κάλαντα στις πόρτες των σπιτιών με τουμπελέκια και σιδερένια τρίγωνα, κρατώντας σήμαντρα και φαναράκια κρεμασμένα σε κοντάρι. Οι νοικοκυρές τους έδιναν παράδες, φρούτα και φοινίκια (μελομακάρονα).

Οι μεγαλύτεροι έλεγαν τα κάλαντα έχοντας μαζί τους έν αφωτισμένο καραβάκι. Χειροποίητο απο χαρτί ή ξύλο, έφτανε και τα



τρία μέτρα μήκος. Το κατάρτι του ήταν στολισμένο και είχε μια ελληνική σημαία. Το κόστος κατασκευής του απαιτούσε μεγαλύτερο μπαξίσι.

Χριστούγεννα Πρωτοχρονιά, πρώτη γιορτή του χρόνου

Για βγείτε, δέτε, μάθετε, όπου Χριστός γεννάται.

Γεννάται κι ανατρέφεται με μέλι και με γάλα.

Το μέλι τρώγουν οι άρχοντες το γάλα οι αφεντάδες...

Τα κάλαντα τελείωνα με την ευχή » Και εις έτη πολλά. Και του χρόνου να" στε καλά».

Στα σπίτια τους μέρες πριν από τα Χριστούγεννα, άρχιζαν οι μπουγάδες και τ΄ασπρίσματα. Στόλιζαν συνήθως καραβάκια. Χριστουγεννιάτικο δένδρο στόλιζαν κυρίως οι κάτοικοι του Πόντου χρησιμοποιώντας χρυσωμένες κουκουνάρες, χρυσές καραμέλες, μανταρίνια και βαμβάκι.

Εκεινες τις μέρες οι νοικοκυρές πηγαινοέρχονταν στους μαχαλάδες μεταφέροντας στους φούρνους τις λαμαρίνες με τα χριστουγεννιάτικα εδέσματα. Φαγιάντσες, μπακίρια, ταβάδες,ζάχαρη, πετιμέζι, μέλι, καρύδια,κάσταν, αμύγδαλα, όλα αραδιασμένα κι έτοιμα να υποδεχτούν τα σαραγλί, τους μπακλαβάδες, τα φοινίκια, τους κουραμπιέδες, τα σεκέρ λουκούμια και τα κανταίφια.

Για την ημέρα των Χριστουγέννων τα φαγητά ήταν, ψητό γουρουνόπουλο, σέλινο με κρέας, τουρσιά, σαρμάδες...Το γιορτινό γεύμα ξεκινούσε με σούπα από βραστό. Χριστουγεννιάτικο τραπέζι σε ζεστή ατμόσφαιρα με κανόνες απαράβατους και οικογενειακό χαρακτήρα.

Στην Τραπεζούντα τα παιδιά έλεγαν τα κάλαντα κρατώντας πολύχρωμα φανάρια , τα συμβολικά χαρτοκάραβα και έψελναν

«Αρχήμηνιά, κι αρχή χρονιά, κι αρχή καλός μας χρόνος».

Σε άλλα μέρη την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς ο αρχηγός της οικογένειας, άντρας ή γυναίκα «εκαλαντίαζεν τ' οσπίτ'» σκορπίζοντας δηλαδή διάφορους καρπούς μέσα στο σπίτι και λέγοντας

«Άμον το ρούζ'νε αούτα τα καλά, αετσ' πα να ρούζ'νε απές΄ σ΄οσπίτ΄ ν΄εμουν τ΄ευλοϊας και τα καλοσύνας».

Επίσης γυναίκες πήγαιναν δώρα στη βρύση του χωριού ή στο ποτάμι για να πάρουν το καλαντόνερο. Πήγαιναν και γύριζαν αμίλητες και με αυτό ράντιζαν το σπίτι και έπιναν και λίγο, για να έρθει η ευλογία στο σπίτι . Την παραμονή το βράδυ της Πρωτοχρονιάς στα σπίτια ήταν συγκεντρωμένα όλα τα μέλη της οικογένειας ή και συγγενικά ή και φιλικά πρόσωπα. Το τραπέζι το έστρωνε η νύφη, κι αν δεν υπήρχε, η πρωτοκόρη και ο αρχηγός της οικογένειας έδινε φιλοδώρημα.

Το καλαντόνερον

Καλαντόνερον ονομαζόταν το πρώτο νερό που έπαιρναν τα μεσάνυχτα της Πρωτοχρονιάς από την βρύση, την πηγή ή το πηγάδι από όπου προμηθεύονταν το πόσιμο νερό. Της λήψης του καλαντόνερου προηγούνταν το καλαντίασμαν της βρύσης. Λίγο πριν τα μεσάνυχτα τοποθετούσαν κοντά ‘ς σο πεγάδ’ (βρύση) διάφορα δώρα όπως ξηρούς καρπούς (λεφτοκάρα, καρύδα, σύκα) στάρι, γλυκά, μήλα, κυδώνια, κ.λ.π. λέγοντας την ευχή: Κάλαντα και καλός καιρός, πάντα και του χρόνου. Αυτός που έπαιρνε το νερό, μέχρι να το πάει στο σπίτι δεν κοιτούσε πίσω του ούτε μιλούσε σε κανέναν. Έπινε όλη η οικογένεια από λίγο και ράντιζαν το σπίτι, την αυλή, τις αποθήκες, τα ζώα, τα χωράφια κ.λ.π. Τα μεσάνυχτα ο αρχηγός της οικογένειας έπαιρνε καρύδια, αλλού φουντούκια και ρίχνοντας στις τέσσερις γωνίες του σπιτιού έλεγε: «Ευτυχισμένο το Νέο Έτος! Εδέβεν η κακοχρονία και έρθεν η καλοχρονία». Στη συνέχεια έκοβε την πίτα που είχε μέσα ένα νόμισμα, αφού τη σταύρωνε τρεις φορές με το μαχαίρι, το πρώτο κομμάτι το αφιέρωνε στον πολιούχο Άγιο της ενορίας και το έβαζε στο εικονο-



Το Δωδεκαήμερο στον Πόντο

στάσι. Αλλού έλεγαν:

«Κάλαντα καλός καιρός, τα πάντα και του χρόνου».

Το τραπέζι μετά το δείπνο έπρεπε να μείνει «Γουρεμένον» δηλαδή στρωμένο «ίδια να έλθουν να τρων απ΄ εμάς καλλίον που είναι» δηλαδή οι μάγισσες για να μη βλάψουν το σπίτι. Σε άλλα μέρη έβαζαν στη στέγη του σπιτιού ένα δίσκο με φαγητά για να φάνε οι «μάισσες» «οι απ' εμάς καλοί»

Την 1η Ιανουαρίου όπως και την 1η Σεπτεμβρίου δεν επιτρεπόταν σε κανέ-



να η είσοδος στο σπίτι, προτού μπει ο παπάς για να κάνει αγιασμό. Αυτές τις μέρες δεν έδιναν φωτιά έξω από το σπίτι, τα κορίτσια ψαλλίδιζαν τις άκρες των μαλλιών τους για να αυξηθούν περισσότερο. Ακόμη πίστευαν ότι την Πρωτοχρονιά δεν έπρεπε κανείς να κλαίει, γιατί θα έκλαιγε όλη τη χρονιά.

Τα πίζηλα (καλικάντζαροι)

Όπως σε όλα τα μέρη της Ελλάδας έτσι και στον Πόντο πίστευαν, ότι το Δωδεκαήμερο (Από τα Χριστούγεννα μέχρι τα Φώτα) βγαίνουν τα πίζηλα (οι καλικάντζαροι) και ενοχλούν τους ανθρώπους. Ιδιαίτερα ενοχλούσαν τα παιδιά και ιδίως τα αβάπτιστα, τις λεχώνες, τις νεόνυμφες και γενικά αδύναμα άτομα. Προκαλούσαν ζημιές στα πράγματα του σπιτιού, στα ζώα και στους αγρούς. Για να προστατευθούν απέφευγαν να κάνουν νυχτερινές δουλειές έξω από το σπίτι και να πετάξουν νερά έξω το βράδυ. Επίσης για να μην πλησιάζουν έλεγαν ψιθυριστά διάφορες προσευχές. Τα πίζηλα εξαφανίζονταν τα Φώτα με τον αγιασμό των υδάτων για να επιστρέψουν και πάλι τα Χριστούγεννα. Ανάλογα με την περιοχή ονομάζονται και πίζουλα, πίζελα και πιζήαλα.

Τα Φώτα ή Θεοφάνεια ήταν και είναι μια από τις πιο λαμπρές γιορτές της χριστιανοσύνης. Με τη γιορτή αυτή κλείνει το Δωδεκαήμερο. Έτσι στον Πόντο, όταν επρόκειτο να δηλώσουν κάποιοι γνωστά πράγματα, τους απαντούσαν:

"Σ' έμπαν είν' τα κάλαντα και σ' έξ' τα Φώτα", δηλ. στην είσοδο του Γενάρη είναι η Πρωτοχρονιά και στις έξι τα Θεοφάνεια.

Η λέξη Φώτα παράγεται από το ουσιαστικό φως και δηλώνει την γιορτή των Θεοφανείων. Η γενική τη Φωτός χρησιμοποιείται σαν επίρρημα και σημαίνει κατά την γιορτή των φώτων. Στις 5 του Γενάρη παραμονή των φώτων γινόταν ο αγιασμός των υδάτων μόνο μέσα στην εκκλησία και πάνω σε μια εξέδρα στολισμένη με κλαδιά. Κατόπιν ο παπάς γυρνούσε στα σπίτια και τ' αγνίαζε με την αγιαστούρα του, ψάλλοντας το τροπάριο "Εν Ιορδάνη...", ενώ οι πιστοί έριχναν κέρματα "απές σο παρχάτσ'", που κρατούσε ένας μικρός, που συνόδευε τον παπά.

Στον Πόντο έλεγαν σχετικά ότι αυτή την μέρα στον Ιορδάνη ποταμό, άνοιξε ο ουρανός και το Άγιο Φως κατέβηκε σαν πουλί πάνω από το Χριστό:

"Σον Ιορδανοπόταμον ο ουρανόν ενοί(γ)εν

Και τ' Αεφώς άμον πουλίν σον Χριστόν εκατήβεν"

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά έθιμα των ποντιακών Φώτων ήταν το μνημόσυνο των νεκρών που γινόταν την Παραμονή της γιορτής των Θεοφανίων. Σε κάθε σπίτι άναβαν τόσα κεριά, όσα ήταν τα μέλη της οικογένειας που είχαν εκδημήσει, και ένα για εκείνον το ξένο που δεν είχε κανέναν σ' αυτόν τον κόσμο. Για να μην ξεχνούν οι νεότεροι το χρέος τους στους παλιότερους, έγκαιρα τους μάθαιναν ένα τετράστιχο με τις βασικές επιθυμίες των τεθνεώτων:

Τα Φώτα θέλω το κερί μ'
και Των Ψυχών κοκκία (κόλυβα)
και την Μεγάλ' Παρασκευήν
έναν μαντήλιν δάκρυα!

Τα Θεοφάνεια με τον μεγάλο αγιασμό ράντιζαν τα σπαρτά. Στη Σάντα, που την αποτελούσαν επτά ενορίες γι' αυτό και ονομαζόταν και «Επτάκοσμος» τα Θεοφάνια, η πρωτότοκος κόρη ζύμωνε την «Αλυκόν πίταν» από καλαμποκίσιο αλεύρι, κομμάτια της οποίας οι ανύπαντρες έβαζαν κάτω από το μαξιλάρι για να δουν ποιον θα παντρευτούν.

ERG_8-9_inn_8 & 9 12/6/16 11:51 AM Page 1

Η ΕΕ και το Ευρωκοινοβούλιο το 2017 αναλαμβάνουν ενεργή δράση κατά της βίας



Πείτε ΟΧΙ στη βία κατά των γυναικών

Η ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου υιοθέτησε με μεγάλη πλειοψηφία τον περασμένο μήνα πρόταση ψηφίσματος για την προσχώρηση της ΕΕ στη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης, που προβλέπει την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την εξάλειψη της βίας εναντίον των γυναικών την 25η Νοεμβρίου.

Το σχετικό ψήφισμα προέκυψε ύστερα από παρέμβαση έξι γυναικών Ευρωβουλευτών, οι οποίες παρουσίασαν με μελανά χρώματα τη βία που υφίστανται οι γυναίκες και υπογράμμισαν τη σημασία προσχώρησης της ΕΕ στη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης.

Η Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης, που χαρακτηρίζεται ως το πρώτο στο είδος του δεσμευτικό διεθνές εργαλείο για την εξάλειψη και πρόληψη της βίας κατά των γυναικών επικεντρώνεται σε 4 βασικά θέματα: στην πρόληψη της βίας, στην προστασία των θυμάτων, στη δίωξη των δραστών και στην παρακολούθηση.

Παράλληλα, η Επίτροπος για τη Δικαιοσύνη και την Ισότητα των Φύλων Βέρα Γιούροβα ανακοίνωσε την έναρξη εκστρατείας για το 2017, με σειρά πρωτοβουλιών, που περιλαμβάνουν όλους τους θεσμικούς φορείς από τοπική ως διεθνή κλίμακα, αλλά και κάθε ευρωπαίο πολίτη, με σκοπό την εξάλειψη της βίας κατά των κοριτσιών και των γυναικών. Σύνθημα της εκστρατείας είναι «πείτε όχι, σταματήστε τη βία κατά των γυναικών».

Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Κατά της Βίας των Γυναικών, η κ. Γιούροβα συνέδεσε το φαινόμενο της βίας που βιώνουν με την οικονομική κρίση.

«Οι γυναίκες συχνά υποφέρουν περισσότερο σε περίοδο οικονομικής κρίσης. Αντιμετωπίζουν την απώλεια θέσεων απασχόλησης και υψηλότερα επίπεδα στρες στις οικογένειές τους. Η καλύτερη προστασία από την ενδοοικογενειακή βία, θα αρχίσει με την ανάκτηση της οικονομικής τους ανεξαρτησίας», τόνισε χαρακτηριστικά.

Τα κορίτσια και οι γυναίκες πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν πλήρως σε όλες τις πλευρές της κοινωνικής ζωής, χωρίς να τις χτυπούν, να τις παρενοχλούν, να τις βιάζουν, να τις καταδιώκουν», δηλώνει η κ. Γιούροβα και συστρατεύει τα κράτη-μέλη, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την ισότητα των φύλων, τα Ηνωμένα Εθνη, τις ΜΚΟ, ακαδημαϊκούς, επιχειρηματίες, συνδικάτα, ΜΜΕ και όλους τους ευρωπαίους πολίτες, άνδρες και γυναίκες που το επιθυμούν «να κάνουμε τη βία κατά των γυναικών παρελθόν» τόνισε χαρακτηριστικά

Έκφραση ανισότητας η βία

Η 25η Νοέμβρη έχει ορισθεί από το 1999, από τον ΟΗΕ ως Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών.

Ήδη από το 1981 οι γυναικείες οργανώσεις, είχαν καθιερώσει την ημέρα αυτή ως επέτειο κατά της κακοποίησης των γυναικών σε ανάμνηση της φρικτής δολοφονίας των τριών αδελφών Μιραμπάλ, πολιτικών αγωνιστριών από την Δομινικανή Δημοκρατία, με διαταγή του δικτάτορα Τρουχίλο.

Δεκάδες εκδηλώσεις και πρωτοβουλίες κινηματικές η θεσμικές οργανώνονται σ' όλη την στην Ευρώπη και τον κόσμο για να διατρανώσουν το ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ όλων των ειδών ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

«Η βία κατά των γυναικών είναι ίσως η πιο επαίσχυντη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Δεν κάνει διαχωρισμό μεταξύ συνόρων, πολιτισμών ή πλούτου. Όσο συνεχίζεται, δεν μπορούμε να ισχυριζόμαστε ότι κάνουμε ουσιαστική πρόοδο προς την ισότητα, την ανάπτυξη και την ειρήνη»

Ο όρος «βία κατά των γυναικών» περιλαμβάνει κάθε πράξη βίας που στηρίζεται στο φύλο και έχει ως αποτέλεσμα ή είναι δυνατό να έχει ως αποτέλεσμα, την σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική βλάβη ή πόνο για τις γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων των απειλών τέτοιων πράξεων, τον εξαναγκασμό ή την αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας είτε αυτό προκύπτει στην δημόσια είτε στην ιδιωτική ζωή(παρ. 113).

«Η βία κατά των γυναικών είναι η έκφραση της ιστορικά διαπιστωμένης ανισότητας στις σχέσεις ισχύος μεταξύ ανδρών και γυναικών, που οδήγησε στην κυριαρχία των ανδρών επί των γυναικών και στις διακρίσεις σε βάρος των γυναικών, με αποτέλεσμα τη παρεμπόδιση της ανάπτυξής τους» (παρ.118).

Επομένως ο όρος βία περιλαμβάνει:

Τη βία μέσα στην οικογένεια (ενδοοικογενειακή βία).

Τη βία γενικά μέσα στην κοινωνία (βιασμός, σεξουαλική κακοποίηση, σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία, trafficking/σωματεμπορία).

Η βία κατά των γυναικών είναι μεγάλος κίνδυνος για τη δημόσια υγεία και σημαντική αιτία θανάτου και αναπηρίας για τις γυναίκες 16-44 ετών.

Σε αναφορά της Παγκόσμιας Τράπεζας εκτιμάται ότι η βία κατά των γυναικών ήταν τόσο σοβαρή αιτία θανάτου και ανικανότητας μεταξύ των γυναικών αναπαραγωγικής ηλικίας όσο ο καρκίνος.

Πρόκειται για φαινόμενο διαδεδομένο σε όλες τις κοινωνίες και σε όλες τις κοινωνικές τάξεις, ανεξάρτητα από το επίπεδο ανάπτυξης, το βαθμό πολιτικής σταθερότητας, το πολιτισμό ή τη θρησκεία.



ERG_8-9_inn_8 & 9 12/6/16 11:51 AM Page 2

• Συνέδριο των Ευρωπαϊκών συνδικάτων στη Μαδρίτη για τη βία στην εργασία και στην οικογένεια

Καταλυτικός ο ρόλος των συνδικάτων στη διασφάλιση της αξιοπρέπειας στην εργασία



Η ενδοοικογενειακή βία δεν αφορά ευρύτερα μόνο την Κοινωνία και τις κυβερνήσεις αλλά και τα ευρωπαϊκά συνδικάτα.

Ένας άνθρωπος που υπόκειται βία στο σπίτι θα μεταφέρει τις επιπτώσεις αυτού του απαράδεκτου φαινομένου και στην εργασία γεγονός που καθιστά αναγκαιότητα την ενεργότερη εμπλοκή των συνδικάτων.

Η θέση αυτή διατυπώθηκε σε συνέδριο των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) που πραγματοποιήθηκε στη Μαδρίτη στις 24 και 25 Νοεμβρίου με θέμα Ασφάλεια στο σπίτι – Ασφάλεια στην εργασία.

Η εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών στην εργασία μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τις συλλογικές συμβάσεις αλλά και την απαίτηση προς τους εργοδότες να εφαρμόζουν νομοθεσίες γεγονός που θα συμβάλει σημαντικά και στην ίδια την επιχείρηση.

Ένας εργαζόμενος ο οποίος υφίσταται οποιανδήποτε μορφής βίας στην εργασία είναι σχεδόν βέβαιο πως δεν θα μπορεί να αντεπεξέλθει στις εργασιακές του απαιτήσεις.

Παράλληλα στο συνέδριο επισημάνθηκε πώς η ενεργότερη υποστήριξη των θυμάτων βίας στο χώρο εργασίας μπορεί να βοηθήσει και στην εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών στο σπίτι.

Στο πλαίσιο του συνεδρίου παρουσιάστηκε έρευνα από το Βρετανικό Ινστιτούτο Εργασίας (TUC) η οποία κατέδειξε πως τα δύο τρίτα των γυναικών ηλικίας 18 έως 24, έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία.

"Η σεξουαλική παρενόχληση στο χώρο εργασίας είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που έχει εκτεταμένες επιπτώσεις για τα θύματα στους χώρους εργασίας, δήλωσε ο Montserrat Mir, Συνομοσπονδιακή Γραμματέας της ETUC.

«Μαζί με τους εργοδότες, πρόσθεσε, έχουμε τα μέσα για να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τη βία μέσα από συμφωνίες που θα ενσωματωθούν στις συλλογικές συμβάσεις.

Στο συνέδριο τη ΣΕΚ εκπροσώπησε η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ **Δέσποινα Ησαϊα** η οποία αναφέρθηκε στην πρωτοβουλία του Κινήματος να ετοιμάσει συμφωνία για να ενσωματωθεί στις συλλογικές συμβάσεις μέσα από την οποία θα καταδεικνύεται η υποχρέωση των εργαζομένων αλλά και των εργοδοτών να προφυλάξουν ως κόρη οφθαλμού την αξιοπρέπεια στην εργασία

√ Η Εργασιακή Κακομεταχείριση διαβρώνει το κεφάλαιο που λέγεται ανθρώπινο δυναμικό της επιχείρησης, και δηλητηριάζει όλο το εργασιακό κλίμα και όχι μόνο τον εργαζόμενο που αποτελεί στόχο του θύτη

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο εκφοβισμός στον χώρο εργασίας ή αλλιώς Εργασιακή Ψυχολογική Κακομεταχείριση, όπως και ο σχολικός εκφοβισμός, είναι η τάση ενός ανθρώπου ή ομάδας ανθρώπων να χρησιμοποιεί συνεχή επιθετική ή αδικαιολόγητη συμπεριφορά ενάντια σε έναν συνάδελφο, όχι εξαιτίας κάποιας προσωπικής σύγκρουσης ή συμφερόντων αλλά με σκοπό να αποπροσανατολίσει το στόχο της επίθεσης και να τον υποτάξει ή να ελέγξει τα συναισθήματά του.Δευτερεύων σκοπός είναι να εκφοβίσει το υπόλοιπο προσωπικό και να είναι πιο δεκτικό σε όσα διατάζει ο εργασιακός δυνάστης.

Δηλαδή ο εργασιακός θύτης επιτίθεται άμεσα ή έμμεσα αλλά συστηματικά σε κάποιον εργαζόμενο-στόχο χωρίς να υπάρχει μεταξύ τους αντικειμενικός λόγος διαμάχης. Για να πετύχει την "υποταγή" του εργαζόμενου-στόχου χρησιμοποιεί την εξουσία του στο χώρο, την επιρροή του στους εργαζόμενους και το ίδιο το σύστημα εργασίας ως μέσο προσβολής της αξιοπρέπειας του εργαζόμενου. Πολλοί από τους εργασιακούς θύτες δεν μπορούν να επιβιώσουν στον εργασιακό χώρο χωρίς να έχουν έναν εργαζόμενο-στόχο κάθε φορά(κατά συρροή θύτες). Η Εργασιακή Ψυχολογική Κακομεταχείριση μπορεί να είναι συγκαλυμμένη ή φανερή.

Συχνά το φαινόμενο είναι δύσκολο να ανιχνευτεί ακόμα και από τον ίδιο τον εργαζόμενο-στόχο, ειδικά αν δεν είναι ενήμερος για την ύπαρξη αυτής της ψυχοφθόρας εργασιακής τακτικής.

Δεν πρέπει να συγχέεται με το mobbing το οποίο είναι πάλι επιθετική ή ενοχλητική συμπεριφορά από ένα άτομο ή ομάδα ατόμων προς έναν ή περισσότερους εργαζόμενους, με σκοπό όμως να απαλλαγεί η εταιρία από πλεονάζον προσωπικό χωρίς να δώσει αποζημίωση ή πρόκειται για επίθεση ενάντια σε κάποιον με σκοπό να πλήξουν την εικόνα του ή να τον εκδιώξουν, για λόγους ανταγωνισμού.



Οικονομικό κόστος στις επιχειρήσεις

Ο εργαζόμενος που παρενοχλείται αναγκάζεται να απουσιάζει πολλές μέρες από την εργασία του και πολύ συχνά επιλέγει να μετακινηθεί σε άλλη εργασία για να μην συνεχίζει να δέχεται τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Αυτό κοστίζει στην επιχείρηση, όπως και το γεγονός πως όσο χρόνο βρίσκεται στην εργασία ασχολείται περισσότερο με το πρόβλημα που του έχει δημιουργήσει ο συνάδελφος -συνήθως προϊστάμενός του. Έτσι δεν μπορεί να συνεισφέρει όσα θα μπορούσε και θα ήθελε στη επιχείρηση. Επίσης η Εργασιακή Ψυχολογική Κακομεταχείριση διαβρώνει το κεφάλαιο που λέγεται ανθρώπινο δυναμικό της επιχείρησης,γιατί στην πραγματικότητα δηλητηριάζει όλο το εργασιακό κλίμα και όχι μόνο τον εργαζόμενο-στόχο.Γι' αυτό οι εργοδότες πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στο να αποτρέψουν τέτοια φαινόμενα στο χώρο εργασίας. Σε πολλές χώρες δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για την πρόληψη του φαινομένου και υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να ελεγχθεί από τους ανώτερους αν έχουν αναπτυχθεί τέτοιες τακτικές στο χώρο εργασίας.



ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Η Εργασιακή Ψυχολογική Κακομεταχείριση μπορεί να περιέχει λεκτικές ή μη λεκτικές τακτικές, ψυχολογική βία, φυσική επίθεση και εξευτελισμό. Αυτό το είδος της επιθετικής συμπεριφοράς είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντιμετωπιστεί γιατί σε αντίθεση με τις τυπικές μορφές του σχολικού εκφοβισμού, οι εργασιακοί δυνάστες συχνά ενεργούν σύμφωνα με τους θεσμοθετημένους κανόνες και πολιτικές του οργανισμού τους και της κοινωνίας τους. Έτσι, η Εργασιακή Ψυχολογική Κακομεταχείριση διαθέτει μεγάλη ποικιλία από μορφές:

- να είναι κάποιος αγενής ή εχθρικός
- να μιλάει υποτιμητικά στον συνάδελφο ή υφιστάμενο
- να φωνάζει ή να βρίζει
- να έχει αλαζονική συμπεριφορά (εγώ είμαι πάντα σωστός και οι άλλοι είναι λάθος
- να κριτικάρει με το παραμικρό ,αλλά δύσκολα να επαινεί
- να καταστρέφει τα αντικείμενα κάποιου ή το προϊόν της δουλειάς του
- να αμαυρώνει την κοινωνική εικόνα κάποιου
- να διασπείρει κακεντρεχείς φήμες για κάποιον
- να κουτσομπολεύει κάποιον
- να μην παρέχει κατάλληλες πηγές για τη διεκπεραίωση μιας εργασίας
- να προκαλεί σε κάποιον φυσική ή κοινωνική απομόνωση
- να επιτίθεται σε κάποιον άμεσα

ERG_10-10_inn_13 12/6/16 11:51 AM Page 1

ΑΠΛΟΣ ΑΛΛΑ ΣΟΦΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συμβουλές υγείας που θεωρούνται, παραδοσιακές και χιλιοειπωμένες, γι' αυτό και δεν τους δίνουμε μεγάλη σημασία. Και όμως, πέρα από την κοινή λογική, τώρα και η επιστήμη τις επιβεβαιώνει, καθιστώντας τις αξιόπιστες και πολύτιμες για την υγεία μας.

«Πλύνε τα χέρια σου μην αρρωστήσεις», «Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα», «Φάε καρότα για να βλέπεις στο σκοτάδι»... Όλοι μας μπορούμε να φανταστούμε ή να θυμηθούμε τις κουβέντες αυτές να βγαίνουν από το στόμα της μαμάς ή της γιαγιάς. Ξανά και ξανά... Με αποτέλεσμα κάποια στιγμή να πάψουμε να τους δίνουμε σημασία και να μην τις παίρνουμε και τόσο στα σοβαρά. Η μαμά, όμως, είχε δίκιο!

Ο ΧΡΥΣΟΣ 10ΛΟΓΟΣ

«Μην τρως το φαγητό που έπεσε στο πάτωμα»

Μια συμβουλή που άλλοι παρακούν, ενώ άλλοι τηρούν με υπερβολική ευλάβεια. Η αλήθεια είναι ότι όταν ένα τρόφιμο πέφτει κάτω, τότε η κατανάλωσή του εγκυμονεί τον κίνδυνο μόλυνσης, γεγονός που εξαρτάται από τα βακτήρια που υπάρχουν στο πάτωμα τη δεδομένη στιγμή, από την υφή του τροφίμου, το είδος του δαπέδου, αλλά και τον χρόνο παραμονής του τροφίμου στο πάτωμα. Σχετικές έρευνες που έκαναν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Άστον επιβεβαιώνουν ότι καλό είναι να μην τρώμε ό,τι έχει πέσει στο πάτωμα, μια και αρκούν λιγότερο από 30΄΄ για να αυξηθεί σε επικίνδυνο βαθμό το μικροβιακό του φορτίο – αν όμως δράσουμε τάχιστα και το σηκώσουμε σε λιγότερο από 5΄ τότε μπορούμε να το ρισκάρουμε, σύμφωνα με τους ερευνητές.

«Άλλαξε, θα αρπάξεις καμιά πούντα»

Είτε πρόκειται για τα ιδρωμένα ρούχα που τα αφήνουμε να στεγνώσουν πάνω μας είτε για βρεγμένα ρούχα ή παπούτσια που κρυώνουν τα πόδια μας, δεν υπάρχει καλύτερη συμβουλή: Πρέπει να βάζουμε στεγνά ρούχα και κάλτσες το συντομότερο. Σύμφωνα μάλιστα με βρετανική έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ, η έκθεση των άκρων στο κρύο αυξάνει τις πιθανότητες να αρρωστήσουμε. Οι ερευνητές εικάζουν ότι όταν η επιφάνεια του σώματος και ιδιαίτερα τα άκρα είναι πιο κρύα, τότε δίνεται η ευκαιρία στους ιούς που βρίσκονται στα άκρα και ιδιαίτερα στη μύτη να πολλαπλασιαστούν, καθιστώντας πρόσφορο το έδαφος για την εκδήλωση αναπνευστικών ιώσεων.

«Είμαι όσο νιώθω»

Και όμως, η παραπάνω δήλωση δεν είναι δικαιολογία για να μην αποκαλύψουμε τα χρόνια μας. Είναι η αλήθεια! Σε ό,τι αφορά τη μακροζωία, το να νιώθουμε νέοι ίσως είναι πιο σημαντικό από την πραγματική μας ηλικία. Μάλιστα, αρκετές έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που αισθάνονται νεότεροι από τη χρονολογική τους ηλικία τελικά ζουν και περισσότερο συγκριτικά με

• .10+1 αληθινά κλισέ υγείας που δεν πρέπει να τα υποτιμούμε

εκείνους που νιώθουν μεγαλύτεροι από όσο είναι πραγματικά. Σε έρευνα του University College London σε 6.500 ενηλίκους, μέσου όρου ηλικίας 52 ετών, που παρακολουθήθηκαν



για 99 μήνες, διαπιστώθηκε ότι εκείνοι που ένιωθαν τουλάχιστον έναν χρόνο μεγαλύτεροι από την πραγματική τους ηλικία είχαν 41% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν μέσα στα επόμενα 8 χρόνια συγκριτικά με εκείνους που αισθάνονταν 3 χρόνια νεότεροι από τη χρονολογική τους ηλικία.

«Ντύσου, μην κρυώσεις»

Ναι, είναι κουραστικό να σου λένε «Βάλε ένα κασκόλ», «Κούμπωσε το μπουφάν σου» και το κλασικό «Κουκουλώσου». Μάλιστα, μαμάδες και γιαγιάδες έχουν πλούσιο ρεπερτόριο σε αυτές τις προτροπές. Και... δίκιο. Πρόσφατη έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Γέιλ έδειξε ότι όταν διατηρούμε τη θερμοκρασία της μύτης μας ζεστή (κοντά στους 37° C), κάτι που είναι εφικτό εάν την καλύψουμε με ένα κασκόλ, τότε οι ρινοϊοί –που αγαπούν το κρύο– δεν έχουν την ευκαιρία να πολλαπλασιαστούν και έτσι μειώνονται οι πιθανότητες των αναπνευστικών ιώσεων.

«Η κοτόσουπα κάνει καλό στο κρύωμα»

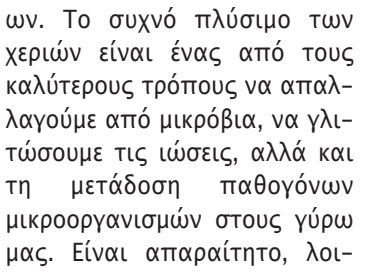
Σοφή αποδεικνύεται η πρακτική της γιαγιάς, αλλά και της μαμάς, να ετοιμάζει ένα ζεστό ρόφημα ή μια κοτόσουπα με τα πρώτα σημάδια κρυολογήματος. Αρκετές έρευνες έχουν προσπαθήσει κατά διαστήματα να αποκωδικοποιήσουν την ευεργετική δράση της κοτόσουπας. Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «American Journal of Therapeutics» αναφέρεται ότι η καρνοσίνη, συστατικό της κοτόσουπας, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, ενώ οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Νεμπράσκα ανακάλυψαν ότι η σούπα έχει αντιφλεγμονώδη δράση και καταπραΰνει τον βήχα και το φτέρνισμα.

«Ο ύπνος "φτιάχνει"»

Φυσική θεραπεία ομορφιάς θεωρείται ο ύπνος, γεγονός που επιβεβαιώνεται και επιστημονικά. Σύμφωνα με σουηδική έρευνα, που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «British Medical Journal», οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται αρκετά δείχνουν λιγότερο υγιείς, πιο κουρασμένοι και λιγότερο ελκυστικοί από αυτούς που απολαμβάνουν τον ύπνο και κοιμούνται πολλές ώρες. Κατά τη διάρκεια του ύπνου ανανεώνονται τα κύτταρα και παράγεται κολλαγόνο, απαραίτητο για τη διατήρηση της ελαστικότητας της επιδερμίδας.

«Φάε καρότα για να βλέπεις στο σκοτάδι»

Χιλιοακουσμένη συμβουλή, αλλά πολύ, μα πολύ αληθινή. Τα καρότα περιέχουν β-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται από το σώμα σε βιταμίνη Α. Στον αμφιβληστροειδή, μια μορφή βιταμίνης Α βοηθά τις οπτικές χρωστικές ουσίες να συσσωρεύουν το φως. Η κατανάλωση καρότων, αλλά και σπανακιού και μπρόκολου, μπορεί να βελτιώσει την όραση και την αντίληψη των χρωμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και να μειώσει τον κίνδυνο απώλειας της όρασης σε μεγάλη ηλικία. Εκτός από τα καρότα, όμως, και για τα ψάρια έχουμε πολλάκις ακούσει ότι είναι ωφέλιμα «για να βλέπουμε μακριά». Πράγματι, ο φώσφορος που υπάρχει σε σημαντικές ποσότητες στα κόκαλα των μικρών ψαριών, αλλά και σε ορισμένα θαλασσινά, όπως στο καλαμάρι, ωφελούν την όραση. Συμπερασματικά, η βιταμίνη Α και ο φώσφορος παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καλή λειτουργία της όρασης και στην πρόληψη εμφάνισης οφθαλμικών διαταραχών.



«Πλύνε τα χέρια σου για να μην αρρωστήσεις»

Μπορεί σαν παιδιά να δυσανασχετούσαμε κάθε φορά που η μαμά μάς έστελνε να πλύνουμε τα χέρια μας πριν φάμε, αν είχαμε χαϊδέψει ένα αδέσποτο ή πριν κοιμηθούμε, αλλά πλέον οι έρευνες, καθώς και οι επίσημοι φορείς Υγείας, όπως το αμερικανικό CDC (Centers for Disease Control and Prevention), εξηγούν ότι πρόκειται για την πολυτιμότερη ίσως συμβουλή υγείας, χαρακτηρίζοντας το πλύσιμο των χεριών ως ένα DIY (Do it Yourself) «εμβόλιο» που μπορούμε να κάνουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας για να μειώσουμε τον κίνδυνο μετάδοσης αναπνευστικών ή άλλων λοιμώξεων. Το συχνό πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να απαλλαγούμε από μικρόβια, να γλιτώσουμε τις ιώσεις, αλλά και τη μετάδοση παθογόνων μικροοργανισμών στους γύρω μας. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να σαπουνίζουμε καλά τα χέρια μας μετά από την προετοιμασία του φαγητού, τη φροντίδα ενός αρρώστου, τον καθαρισμό ενός τραύματος, την αλλαγή πάνας στα μωρά, αλλά και το πέταγμα των σκουπιδιών στον κάδο απορριμμάτων.

«Άνοιξε το παράθυρο να μπει φρέσκος αέρας»

Μια κλασική αιτία διαπληκτισμού στα μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδίως τώρα που κρυώνει ο καιρός, είναι το αν τα παράθυρα θα είναι κλειστά ή ανοιχτά, μια και οι μισοί επιβάτες υποστηρίζουν ότι αν ανοίξουν το παράθυρο «θα κρυώσουν» και οι υπόλοιποι ότι θα αρρωστήσουν αν... δεν το ανοίξουν. Η αλήθεια είναι ότι ο αέρας σε κλειστούς χώρους τους φθινοπωρινούς και τους χειμωνιάτικους μήνες πρέπει να ανανεώνεται, γιατί διαφορετικά ο συνωστισμός σε ανεπαρκώς αεριζόμενους χώρους αυξάνει τις πιθανότητες μετάδοσης των ιών.





«Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα». Τελικά το μήλο φαίνεται ότι αξίζει τον χαρακτηρισμό του γιατρικού και οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι η λαϊκή σοφία αποδεικνύεται και επιστημονικά. Επιδημιολογικές μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωση μήλων με τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων, άσθματος, διαβήτη και καρκίνου, σύμφωνα με την επιστημονική ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Nutrition Journal». Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης συσχέτισαν τη συχνή κατανάλωση μήλων με τη μείωση του κινδύνου εμφράγματος και εγκεφαλικού, ενώ έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Ούλστερ συσχετίζει τις φαινόλες, που αφθονούν στα μήλα, με αντικαρκινική δράση. Οι ευεργετικές ιδιότητες των μήλων αποδίδονται τόσο στις διαλυτές φυτικές ίνες, που παρεμποδίζουν την εναπόθεση της «κακής» χοληστερίνης στις αρτηρίες, όσο και στον αντιοξειδωτικό τους πλούτο, που ενισχύει την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος και προστατεύει τα κύτταρα.

ERG_11-11_inn_8 & 9 12/6/16 11:52 AM Page 1

10 κόλπα για οικονομία στην κουζίνα

Οι καιροί ου μενετοί , με τα οικονομικά των πλέιστων νοικοκυριών να βρίσκονται σε άσχημη κατάσταση. Βελτιώστε λοιπόν τα οικονομικά σας εφαρμόζοντας απλές συμβουλές για να μειώσετε τον λογαριασμό του ηλεκτρικού. Η αρχή από την κουζίνα

• Απλές συμβουλές για να μειώσεις τον λογαριασμό του ηλεκτρικού. Ξεκίνα από την κουζίνα σου

1. Προτίμησε τα εμαγιέ σκεύη μαγειρικής, που απορροφούν καλύτερα τη θερμότητα.

2. Υιοθέτησε μια χύτρα ταχύτητας! Εξοικονομεί κατά 30% – 60% ηλεκτρικό ρεύμα.

3. Σβήσε τον φούρνο ή το μάτι της κουζίνας δέκα λεπτά προτού ολοκληρώσεις το μαγείρεμα. Η θερμοκρασία που έχει ήδη αναπτυχθεί αρκεί για να «γίνει» το φαγητό σου.

4. Να καθαρίζεις τακτικά τον φούρνο και τα μάτια της κουζίνας, μειώνοντας έτσι τις απαιτήσεις για ενέργεια.

5. Ρύθμισε τη θερμοκρασία του ψυγείου στη μεσαία σκάλα ψύξης και όχι στο μέγιστο.

6. Να αποψύχεις κατεψυγμένα τρόφιμα στη συντήρηση του ψυγείου, μειώνοντας έτσι τη θερμοκρασία του και, συνεπακόλουθα, την κατανάλωση ενέργειας.

7. Μην τοποθετείς το ψυγείο κοντά στο καλοριφέρ, την κουζίνα ή άλλη πηγή θερμότητας.

8. Φρόντισε να αερίζεται καλά η πλάτη του ψυγείου, εξοικονομώντας έτσι έως και 30% ηλεκτρική ενέργεια.

9. Περίμενε να κρυώσει καλά το ζεστό φαγητό προτού το βάλεις μέσα στο ψυγείο.

10. Έχε υπόψη ότι το πλυντήριο πιάτων ξοδεύει λιγότερο νερό και λιγότερο ηλεκτρικό ρεύμα απ' αυτό που θα «έκαιγες» για να ζεστάνεις νερό στο θερμοσίφωνα.



«Αγάπη μου, συρρίκνωσα το πουλόβερ!»

• Απλοί τρόποι επαναφοράς

Τα μάλλινα υφάσματα έχουν την τάση να μπαίνουν και να συρρικνώνονται όταν έρχονται αντιμέτωπα με το συνδυασμό ζεστού αέρα και νερού. Με το πλύσιμο οι ίνες του μαλλιού κλειδώνουν μεταξύ τους και μένουν έτσι καθώς το ύφασμα στεγνώνει με αποτέλεσμα μετά να μη σου χωράει το ρούχο.



5+1 βήματα επαναφοράς

Αυτός είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να διορθώσεις τη ζημιά:

1. Πλύνε το συρρικνωμένο μάλλινο ρούχο σε μία λεκάνη με ζεστό νερό και λίγο ήπιο σαπούνι.

2. Άφησέ το για 10 λεπτά.

3. Το νερό θα ξεκλειδώσει και πάλι τις ίνες και θα επαναφέρει το ρούχο στην αρχική του κατάσταση.

4. Αφού το πλύνεις, βάλ'το να στεγνώσει σε μία επίπεδη επιφάνεια, πάνω σε μια πετσέτα.

5. Διαφορετικά υπάρχει πιθανότητα να ξεχυλώσει.

6. "Αγάπη μου, βρήκα το χαμένο σου πουλόβερ!"

Βουλωμένη μύτη; Μυστικά που θα σας ανακουφίσουν άμεσα

Ο καιρός άλλαξε και οι βουλωμένες μύτες είναι πλέον στην ...μόδα. Η ενόχληση είναι μεγάλη. Ειδικά στον ύπνο, η κατάσταση επιδεινώνεται λόγω της δυσκολίας στην αναπνοή.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να ανακουφιστείτε από το μπούκωμα και το συνάχι:

Εισπνοές με σκόρδο: Αν η λοίμωξη δεν έχει εκδηλωθεί πλήρως ακόμα, οι εισπνοές πρέπει να είναι η πρώτη σας πορεία δράσης για να ανακουφιστείτε από την ταλαιπωρία. Βράστε νερό σε μια κατσαρόλα και στη συνέχεια προσθέστε φρέσκο ψιλοκομμένο σκόρδο σε αυτό (3 έως 4 σκελίδες αρκούν). Σταθείτε πάνω από την κατσαρόλα που βγάζει ατμούς, καλύψτε το κεφάλι σας με μια πετσέτα και αρχίσετε να παίρνετε βαθιές εισπνοές. Στην αρχή ίσως νιώσετε λίγο δυσάρεστα/άβολα, αλλά θα σας βοηθήσει. Ο ατμός από μόνος του είναι ένα καταπληκτικό αποσυμφορητικό και βοηθά να καθαρίσει τις αναπνευστικές οδούς. Το



σκόρδο είναι ένα εξαιρετικά ισχυρό φυσικό αντιβιοτικό και έχει αντιικές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

Εισπνοές με μηλόξυδο: Αντί για φρέσκο σκόρδο, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μηλόξυδο. Μια αναλογία 1:1 με το βρασμένο νερό θα δημιουργήσει ένα ισχυρό διάλυμα. Το μηλόξυδο αραιώνει την συσσωρευμένη βλέννα και βοηθάει στην αποσυμφόρηση της βουλωμένης μύτης.

Εισπνοές με αιθέρια έλαια: Προσθέστε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου από τεϊόδεντρο, το οποίο είναι ένα άλλο ισχυρό φυσικό αντιβιοτικό και αντιμυκητιακό. Με την εισπνοή, θα μεταφέρετε το αντιβιοτικό άμεσα στις ρινικές σας μεμβράνες.

Επίσης, **το αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου** βοηθά στη ρινική συμφόρηση που προκαλείται από κρυολογήματα και λοιμώξεις. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε αντί για το αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου.

Ο χειμώνας είναι εδώ

Άμεση δράση για να αποφύγετε το ξηρό δέρμα!

Ήρθε η εποχή του έτους, όπου η θερμοκρασία πέφτει και αρχίζουν οι ψυχροί άνεμοι. Τα παραπάνω μαζί με το άνοιγμα της κεντρικής θέρμανσης και με την υγρασία μπορεί να ξεράνουν το δέρμα σας και να το κάνουν αρκετά ευάλωτο.

Μπορεί επίσης, να επιδεινώσουν τις ήδη υπάρχουσες συνθήκες, όπως έκζεμα και δερματίτιδα. Εάν θέλετε να κρατήσετε το δέρμα σας ενυδατωμένο τις κρύες μέρες, διαβάστε τι παρακάτω συμβουλές.

Εσωτερική ενυδάτωση. Τρώτε τα απαραίτητα λιπαρά οξέα (EFA), ιδιαίτερα ωμέγα-3, που βρίσκονται στο αβοκάντο και στα λιπαρά ψάρια και ω-6, που τα βρίσκετε στα καρύδια, τα δημητριακά ολικής άλεσης και το λινέλαιο.

Μια ανεπάρκεια σε δύο από αυτά, μπορεί να οδηγήσει σε ξηρό, ερεθισμένο δέρμα σε σπυράκια. Κυρίως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθάνε στην διατήρηση μιας ενυδατωμένης και υγιής επιδερμίδας και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, η οποία μπορεί να ανακουφίσει τα



συμπτώματα του εκζέματος.

Το δέρμα σας χρειάζεται καλή ενυδάτωση. Αποφύγετε λοιπόν, την αφυδάτωση πίνοντας οκτώ έως 10 ποτήρια νερό την ημέρα και ελαχιστοποιώντας την πρόσληψη από καφεϊνούχα ποτά και αλκοόλ.

Αποφύγετε οτιδήποτε, περιέχει εξαιρετικά ενεργά συστατικά, ειδικά αν το δέρμα σας έχει φαγούρα ή τσούξιμο. Χρησιμοποιήστε ένα απαλό καθαριστικό, και ύστερα βάλτε μια καλή ενυδατική κρέμα, που θα ενισχύσει το προστατευτικό φράγμα της επιδερμίδας σας. Επιλέξτε τους τύπους χωρίς άρωμα, για να συμβάλουν στην αντιμετώπιση πιθανών ερεθισμών. Επιπλέον κάντε απολέπιση κάθε εβδομάδα, για να διώξετε τη συσσώρευση των νεκρών κυττάρων. Όταν το δέρμα είναι κρύο η απολέπιση είναι λιγότερο αποτελεσματική. Άρα, κάντε τη μετά από ένα ζεστό μπάνιο, και βάλτε μια ενυδατική μάσκα, η οποία θα διοχετεύσει την επιδερμίδα με υγρασία και θα απαλύνει τυχόν τσούξιμο ή φαγούρα.

Το διατροφικό μυστικό για να νικήσετε το άγχος

Πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια για τον ρόλο της διατροφής στην ψυχική υγεία. Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών συμβάλλει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση παθήσεων όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές, ενώ, αντίθετα, οι διατροφικές ελλείψεις αναδεικνύονται σε παράγοντα κινδύνου για ποικίλα ψυχικά νοσήματα.

Στο πλαίσιο αυτό, μια νέα επιστημονική μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Μιζούρι εστίασε στον ρόλο της διατροφής στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Scientific Reports, ένας κοινός τύπος προβιοτικών μπορεί να μειώσει τις εκδηλώσεις στρες και άγχους. Με τον όρο προβιοτικά εννοούμε τους ειδικούς ζωντανούς μικροοργανισμούς με αντίστοιχη μορφή και δράση με μικροοργανισμούς που αποτελούν τη φυσιολογική εντερική χλωρίδα του ανθρώπου.

Παλαιότερες μελέτες έχουν υποδείξει ότι υπάρχει μια άμεση σχέση μεταξύ της εντερικής χλωρίδας και του κεντρικού νευρικού συστήματος. Βάσει αυτής της θεωρίας, οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μιζούρι διαπίστωσαν μέσω δοκιμής σε πρότυπους οργανισμούς (ψάρι-ζέβρα) ότι ο φυτογαλακτοβάκιλος (Lactobacillus plantarum), ένα προβιοτικό που βρίσκεται σε αρκετά γιαούρτια και συμπληρώματα διατροφής, επιδρά θετικά στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους.



«Το ψάρι-ζέβρα αποτελεί πρότυπο οργανισμό για τις μελέτες νευροσυμπεριφορικού περιεχομένου και χρησιμοποιείται ευρέως για τη δοκιμή φαρμάκων» αναφέρει ο Άρον Έρικσον, διευθυντής του Κέντρου Μεταγονιδιωματικής και καθηγητής στο Τμήμα Κτηνιατρικής Παθοβιολογίας του Πανεπιστημίου του Μιζούρι. «Η μελέτη μας δείχνει ότι απλές προβιοτικές ουσίες που συνήθως λαμβάνουμε για τη ρύθμιση της γαστρεντερικής λειτουργίας αποδεικνύονται ωφέλιμες και για τη μείωση των επιπέδων του στρες» προσθέτει ο ερευνητής.

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

Από το περιβόλι του διαδυχτίου

Αυτό το σπίτι νοικιάζεται 1 λίρα το χρόνο...

Αλλά υπάρχει ένας όρος

Αυτή η κατοικία στην Ουαλία με την εκπληκτική θέα στη θάλασσα και τη μεγάλη έκταση, κοστίζει αρκετές χιλιάδες λίρες, αλλά νοικιάζεται προς μόλις 1 λίρα το χρόνο, γιατί υπάρχει ένας βασικός όρος.



Ο ενοικιαστής θα πρέπει να φροντίζει ολόκληρη τη φάρμα στην οποία βρίσκεται το σπίτι, αλλά και τα πολλά πρόβατα τα οποία ζουν εκεί!

Η οργάνωση που το νοικιάζει έχοντας ως στόχο την προστασία της γης και της άγριας ζωής ψάχνει για κάποιον με τις σωστές δεξιότητες για να βοηθήσει στις δουλειές αυτές.

Για να διασφαλιστεί ένα όμορφο τοπίο, ο ενοικιαστής που θα καταβάλει μόλις μία λίρα συμβολικά, θα πρέπει να μετακινεί τα πρόβατα στα βοσκοτόπια, αλλά και να φροντίζει ώστε οι επισκέπτες να ενημερώνονται για να ενεργούν για τη φύση και να παράγουν καλό και υγιές φαγητό.

Τα έξυπνα και στοχευμένα μηνύματα αποτρέπουν τους εφήβους να κάνουν χρήση ουσιών

Τα έξυπνα στοχευμένα μηνύματα κατά των ναρκωτικών επηρεάζουν τους εφήβους και λειτουργούν αποτρεπτικά ως προς τη χρήση ουσιών, σύμφωνα με μελέτη αμερικανών επιστημόνων.

Όπως διαφάνηκε στη μελέτη, οι στοχευμένες εκστρατείες πρόληψης βρίσκουν τελικά ανταπόκριση από τους εφήβους, όπως λένε οι επιστήμονες, καθώς σύμφωνα με τις μετρήσεις που έγιναν διαπιστώθηκε μείωση της χρήσης μαριχουάνας περίπου 27%.

Οι επιστήμονες σημειώνουν ότι έφηβοι «μπλέκουν» με τις ουσίες προς χάριν εντυπωσιασμού. Είναι στον χαρακτήρα μερικών εφήβων, όπως λένε οι ειδικοί, στοιχεία όπως ο εντυπωσιασμός και η ροπή στον κίνδυνο να τους προκαλούν ερεθίσματα ως προς το να δοκιμάσουν διάφορες ουσίες. Συνήθως αυτά τα άτομα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να μάθουν τη χρήση ναρκωτικών και ειδικά σε πολύ νέες ηλικίες.

Οι ερευνητές δημιούργησαν κάποια τηλεοπτικά μηνύματα κατά της χρήσης μαριχουάνας, με έντονα στοιχεία εντυπωσιασμού τα οποία παρουσιάστηκαν με σύγχρονο και δραματικό τρόπο, όπως οι εκπομπές που παρακολουθούν συνήθως οι έφηβοι. Δηλαδή εκπομπές που συμπεριλαμβάνουν στοιχεία κινδύνου και έντονης δραματικότητας, τα οποία είναι ελκυστικά στα μάτια των εφήβων.

Διαπίστωσαν λοιπόν ότι το 70% αυτών των εφήβων παρακολούθησε αυτά τα μηνύματα ενάντια στη χρήση μαριχουάνας με αποτέλεσμα να παρατηρηθεί μείωση στη χρήση κατά 27%. Και μάλιστα, τα θετικά αποτελέσματα της μεθόδου παρουσίασης των μηνυμάτων διατηρήθηκαν στον χρόνο ακόμα και μετά τη διακοπή της εκστρατείας.

Όπως διατείνονται οι ειδικοί, τα μηνύματα πρόληψης πρέπει να είναι έξυπνα σχεδιασμένα και στοχευμένα σε κάθε πληθυσμό, ειδικά όταν αφορά εφήβους. Τα δε μηνύματα πρόληψης που αφορούν τη Δημόσια Υγεία πρέπει, όπως είπαν, να είναι καινοτόμα κα σχεδιασμένα με στόχο να διατηρούν το αποτέλεσμα και να μην έχουν μόνο πρόσκαιρο θετικό πρόσημο.

Το αμφίψωμο κοινώς σάντουιτς των 8.000 θερμίδων

Έχετε 10 λεπτά και πεινάτε; Τι θα λέγατε να δοκιμάσετε να φτιάξετε το σάντουιτς των 8.000 θερμίδων που σερβίρεται στην George Pub & Grill στο Τίσαϊντ;

Η «κόλαση» θερμίδων και λιπαρών έχει δημιουργήσει πανικό σε εκείνους που θεωρούν τους εαυτούς τους ικανούς να φάνε το συγκεκριμένο σάντουιτς.

«Η εμφάνισή του μπορεί να σας εξαπατήσει. Φαίνεται φυσιολογικό αλλά είναι γεμάτο με τόσους πολλούς υδατάνθρακες», εξηγεί ο υπεύθυνος της παμπ Κρεγκ Χάρκερ στην Daily Mail.

«Χρειάζονται μόνο 10 λεπτά για να το φτιάξει κανείς, γι" αυτό το σερβίρουμε και πάρα πολύ γρήγορα», προσθέτει.

Τι περιέχει το σάντουιτς; Κομμάτια κεμπάπ ανάμεσα σε δύο παναρισμένες φέτες κοτόπουλου καλυμμένες με τυρί μαζί με πατάτες και σαλάτα.

• Υπογράφεις φόρμα πως δεν θα μηνύσεις το εστιατόριο αν πάθεις καρδιακή προσβολή

Οσοι το επιλέγουν, όπως αναφέρει η metro.co.uk, υπογράφουν μια φόρμα που αναφέρει πως δεν θα μηνύσει την παμπ σε περίπτωση καρδιακής προσβολής.

Η παμπ είναι διάσημη στην περιοχή για τις προκλήσεις φαγητού που θέτει, με πολλούς να οδηγούνται στην πόρτα της και να βάζουν σε δοκιμασία την κοιλιά τους.



Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Το μυστικό της γιαγιάς για να μη μυρίζει το σπίτι τηγανίλα

Οι μέρες που μαγειρεύαμε με ανοιχτά τα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες πέρασαν. Το κρύο είναι πλέον κομμάτι της καθημερινότητάς μας και αυτό θα κρατήσει για αρκετούς μήνες ακόμα. Υπομονή κορίτσια! Ένα, λοιπόν, μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε όσες λατρεύουμε τα τηγανιτά φαγητά είναι η άσχημη μυρωδιά. Ωραία τα κεφτεδάκια ή τα ψάρια αλλά ποιος αντέχει μετά την μυρωδιά σε σαλόνι και κουζίνα. Ναι, γιατί αν αυτοί οι δύο χώροι δεν είναι δύο ξεχωριστά δωμάτια, τότε ή πρέπει να επιβιώσουμε με την «τηγανίλα» ή να παγώσουμε ανοίγοντας τα παράθυρα.

Έχουμε τη λύση όμως για να μη συμβεί τίποτα από τα δύο. Άκου...

Αφού τελειώσεις με το μαγείρεμα, βάλε σε ένα μικρό κατσαρολάκι μπόλικο νερό, ρίξε μέσα κανέλα και άσε το να βράσει για αρκετά λεπτά.



Η ιστορία της γιγαντιαίας άσπρης μπάλας στην κορυφή του Τροόδους

Για πολλούς, από τότε που τοποθετήθηκε στο συγκεκριμένο σημείο, η άσπρη μπάλα στο Τρόοδος αποτελεί μυστήριο, καθώς δεν ήταν εύκολο να συλλεγούν ακριβείς πληροφορίες για του λόγου της από τους απλούς πολίτες. Ωστόσο, δεν είναι κάτι εξωπραγματικό, τελικά.



Σύμφωνα με πληροφορίες που δημοσιεύει το sigmalive, στο σημείο που βρίσκεται η άσπρη μπάλα, δημιουργήθηκε η πρώτη Βρετανική στρατιωτική Βάση στην Κύπρο, το 1878, όταν οι Βρετανοί πήραν την Κύπρο από τους Οθωμανούς. Αρχικά, οι Βρετανοί στρατιώτες είχαν μεταφερθεί από την Αίγυπτο στα Πολεμίδια, στη Λεμεσό, ωστόσο, λόγω της έξαρσης της ελονοσίας, και του γεγονότος ότι πολλοί έπασχαν από τυφοειδή πυρετό (πολλοί πέθαναν), παρέστη αναγκαία η μεταφορά τους στα βουνά του Τροόοδους, όπου δημιουργήθηκε κι ένα νοσοκομείο. Η βάση της Βασιλικής Πολεμικής Αεροπορίας στο Τρόοδος είναι γνωστή ως RAF Τροόδους. Εκεί βρίσκονται 27 άτομα που αποτελούν το διοικητικό προσωπικό. Στη βάση υπάρχει επίσης η Υπηρεσία Σημάτων καθώς και το ραντάρ του Ολύμπου. Η ακριβής τοποθεσία του σταθμού είναι μέσα στην Οροσειρά του Τροόδους και συγκεκριμένα στα 160χλμ μακριά από τον Άγιο Νικόλαο.

Σοβαρά ... αστειάκια

Ο μαθηματικός, ο φυσικός και ο γιατρός πάνω στη βάρκα

Ήταν ένας φυσικός, ένας μαθηματικός και ένας γιατρός σε μια βάρκα με το βαρκάρη. - Ξέρεις φυσική; λέει ο φυσικός στο βαρκάρη. - Όχι, απαντά αυτός. - Κρίμα χάνεις το ένα έκτο της ζωής σου, λέει ο φυσικός. - Ξέρεις μαθηματικά; ρωτάει ο μαθηματικός το βαρκάρη. - Όχι, απαντά αυτός. - Κρίμα, χάνεις το ένα τέταρτο της ζωής σου, του λέει. - Ξέρεις ιατρική; ρωτάει ο γιατρός το βαρκάρη. - Όχι, απαντά αυτός. - Κρίμα, χάνεις το ένα δεύτερο της ζωής σου. Αναποδογυρίζοντας η βάρκα τους ρωτάει ο βαρκάρης: - Ξέρετε κολύμπι; - Όχι του απαντούν. - Κρίμα χάνετε όλη τη ζωή σας τώρα!

ERG_13-13_inn_13 12/6/16 11:55 AM Page 1

Χορτάτοι & στυλάτοι στη νηστεία; Κι όμως γίνεται!

Η νηστεία πρέπει να συνδυάζει την ισορροπημένη διατροφή με τον έλεγχο του βάρους που μπορεί ν' ακολουθήσει εύκολα ο καθένας μας υιοθετώντας μερικά απλά μυστικά.

Ο διαιτολόγος **Τάσος Αρβανίτης** μας τα αποκαλύπτει.

Θα πρέπει να ξεχωρίσουμε και να τονίσουμε ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι νηστείας ανάλογα με το τι επιτρέπεται από ζωική πρωτεΐνη και τι όχι.

Έτσι λοιπόν μπορούμε να κάνουμε τις παρακάτω παρατηρήσεις σχετικά με τα είδη της νηστείας

• Νηστεία που απαγορεύονται όλα τα ζωικά προϊόντα και τα παράγωγα αυτών όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγό.

• Νηστεία που επιτρέπονται κάποια ζωικά προϊόντα όπως το τυρί το γάλα και το αυγό.

Στην δεύτερη περίπτωση τα πράγματα είναι πιο εύκολα αλλά και στην πρώτη μπορούμε να τα καταφέρουμε, έτσι ώστε το διαιτολόγιο μας να είναι ισορροπημένο όσον αφορά την συνολική πρόσληψη των ημερήσιων θρεπτικών συστατικών και ταυτόχρονα η προσλαμβανόμενη ενάργεια να είναι η σωστή, ανάλογα με τις καθημερινές ενεργειακές μας απαιτήσεις.

Πριν πούμε οτιδήποτε, υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες σχετικά με το ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής.Να τονίσουμε ότι μαγικές



δίαιτες δεν υπάρχουν και πρέπει να θυμόμαστε ότι τα υποσχόμενα θαυματουργά προγράμματα, κρύβουν κίνδυνους και η γνώμη του ειδικού είναι απαραίτητη .

Βασικές αρχές για τη διατροφή μας γενικά είναι οι παρακάτω:

Εκμεταλλευόμαστε κάθε ευκαιρία για κίνηση ή γυμναστική!!

Η σαλάτα είναι απαραίτητη σε κάθε γεύμα. Μπορεί να είναι ελευθερης επιλογής μας.

Δεν παραλείπουμε γεύματα και ιδίως τα ενδιάμεσα!

Πίνουμε 8 - 10 ποτήρια νερό (3 μικρά μπουκαλάκια) ημερησίως.

Προσέχουμε να τρώμε πάντα πρωινό.

Έχουμε την ημέρα 5 γεύματα (Πρωινό - μεσημεριανό - Βραδινό και 2 ενδιάμεσα σνακ) κάνοντας έτσι σωστή κατανομή θερμίδων.

Σειρά με την οποία τρώμε σε κάθε γεύμα

Ξεκινάμε πάντα με σαλάτα επιλογής, τρώγοντας την όλη ή τουλάχιστον τη μισή.

Στο τέλος τρώμε το κυρίως γεύμα.

Κατά την διάρκεια του φαγητού:

-Τρώμε αργά

-Είμαστε ήρεμοι

-Μασάμε καλά την τροφή

-Απολαμβάνουμε το φαγητό και μόνο αυτό

Σε ταβέρνα επιλέγουμε κάτι ψητό (κοτόπουλο σχάρας ή σουβλάκι ή ψαρονέφρι ή μπριζόλα ψητή μόσχου ή ψάρι ψητό). Το συνοδεύουμε πάντα με σαλάτα και με ελαφριά γαρνιτούρα (όχι τηγανισμένα τρόφιμα).

Επίσης προσέχουμε και την κατανάλωση αλκοόλ, γιατί έχει πολλές

SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Κανελόνια με τόφου και σπανάκι

Υλικά:

Για την σάλτσα ντομάτας

1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο, 800 γρ. τομάτα κονκασέ
250 γρ. νερό, αλάτι, πιπέρι

Για τη γέμιση

350 γρ. τόφου, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένο, 25 γρ. κουκουνάρι, 400 γρ. σπανάκι φρέσκο (χωρίς χοντρά κοτσάνια), 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
1 κ.σ. βασιλικός ψιλοκομμένος, 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Για τα κανελόνια

18-20 τεμάχια κανελόνια,
3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
1 σκ. σκόρδο, 25 γρ. κουκουνάρι
1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο



Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα. Για την σάλτσα ντομάτας. Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι ή μία κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 4 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέτουμε και το σκόρδο και σοτάρουμε για άλλα 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε την τομάτα κονκασέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώνουμε την φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα (δεν θέλουμε να στεγνώσει πολύ γιατί χρειαζόμαστε την υγρασία για να μαγειρέψουμε στην συνέχεια τα ζυμαρικά μας).

Για την γέμιση: Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε το τόφου για 1-2 λεπτά, μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Βάζουμε ένα άλλο τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το σκόρδο και το αφήνουμε για 1/2 λεπτό στη φωτιά. Στην συνέχεια προσθέτουμε το κουκουνάρια, το σπανάκι και αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά από το σπανάκι. Προσθέτουμε το δυόσμο, το βασιλικό, το μοσχοκάρυδο και το χτυπημένο τόφου. Ανακατεύουμε ελαφρά, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Για τα κανελόνια: Σε ένα πυρίμαχο σκεύος διαστάσεων 20x30 εκ. ρίχνουμε την μισή από τη σάλτσα τομάτας. Γεμίζουμε ένα ένα τα κανελόνια με την γέμισή μας και τα στρώνουμε στο σκεύος πάνω από την σάλτσα. Πάνω από τα κανελόνια, ρίχνουμε την υπόλοιπη σάλτσα τομάτας και ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά. Χτυπάμε στο μούλτι τις φέτες ψωμιού, με 1 σκ. σκόρδο, το κουκουνάρι και το θυμάρι. Απλώνουμε πάνω από τα κανελόνια, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμα μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μην αφήσεις να σε παρασύρουν απαισιόδοξες σκέψεις, αλλά φρόντισε να τακτοποιήσεις τις υπάρχουσες εκκρεμότητες που σε κυνηγούν. Οι κοινωνικές σου επαφές θα σε βοηθήσουν να βρεις λύσεις που δεν περνούσαν καν από το μυαλό σου.

Ταύρος: Θα μπορέσεις να δρομολογήσεις κάποια σχέδια που έμεναν παγιωμένα μέχρι τώρα και σε στενοχωρούσαν ιδιαίτερα. Με προγραμματισμένες κινήσεις και όχι βιασύνη θα πετύχεις όσα θέλεις, ενώ η μέρα φέρνει και κάποιες ευχάριστες, αναπάντεχες εξελίξεις.

Δίδυμοι: Έχεις πολλές εκκρεμότητες και θέλεις να βάλεις σε μια σειρά όσα σε απασχολούν, μήπως και ηρεμήσεις. Με λίγη ψυχραιμία μπορείς να τα καταφέρεις μια χαρά. Κάνε υπομονή, εργάσου σκληρά και οι κόποι σου θα αντα-μειφθούν.

Καρκίνος: Το άγχος και η ένταση φτάνουν στο απώτερο σημείο και όλα όσα σου συμβαίνουν τον τελευταίο καιρό σε φέρνουν στα όριά σου. Καλό είναι να ηρεμήσεις και να μιλήσεις με καλούς φίλους και άτομα που εμπιστεύεσαι. Εκτός του ότι θα αισθανθείς καλύτερα, θα δεις ότι μπορούν να σε βοηθήσουν σε πρακτικά ζητήματα.

Λέων: Είναι μια μέρα που σε βάζει σε βαθύτερες σκέψεις γιατί θέλεις να διαπιστώσεις τι κρύβεται πίσω από διάφορα σχόλια που ακούς από τους γύρω σου. Πάντως θα έχεις τη δυνατότητα να φτιάξεις την καθημερινότητά σου, αν βάλεις ένα καλό πρόγραμμα και έτσι θα καταφέρεις να τακτοποιήσεις τις υποχρεώσεις σου χωρίς πολύ άγχος και με αποτελεσματικότητα.

Παρθένος: Είναι μια καλή μέρα για να κάνεις μια ανασκόπηση σε όσα έχεις καταφέρει και να μην κρίνεις τόσο αυστηρά τις πράξεις σου. Μην απογοητεύεσαι και μην επικεντρώνεσαι μόνο στα αρνητικά αλλά και στα θετικά που έχεις πετύχει μέσα από τις κινήσεις σου.

Ζυγός: Η μέρα θα φέρει για εσένα εξελίξεις που θα σε χαροποιήσουν και θα σε δικαιώσουν σε αρκετούς τομείς, όπου μέχρι τώρα είχες κάνει έντονες προσπάθειες. Οι συνθήκες σε ευνοούν και θα δεις να υλοποιούνται τα σχέδιά σου, όμως, προσοχή, δεν πρέπει να αφήσεις καμία ευκαιρία να πάει χαμένη.

Σκορπιός: Θα βρεις τις καλύτερες λύσεις σε αρκετά θέματα που σε προβλημάτιζαν μέχρι τώρα, οπότε θα νιώσεις ανακούφιση ειδικά με κάποια οικογενειακά ζητήματα που θα μπουν σε σειρά και θα αρχίσουν να εξελίσσονται με τον καλύτερο τρόπο. Γενικά είναι κατάλληλη μέρα, για να τακτοποιήσεις όσο το δυνατόν περισσότερες υποχρεώσεις.

Τοξότης: Κάποιες καταστάσεις θα σε αναστατώσουν και δεν θα μπορείς να καταλάβεις τι ακριβώς συμβαίνει γύρω σου. Πρέπει να δεις με ψυχραιμία τα γεγονότα, για να βγάλεις ασφαλή συμπεράσματα χωρίς όμως βιασύνες και επιπολαιότητες.

Αιγόκερως: Η μέρα φέρνει ξεκαθαρίσματα σε διάφορους τομείς και κυρίως σε θέματα που αφορούν το παρελθόν σου. Μην κάνεις το λάθος να τα χάσεις και μην απομονωθείς. Εξάλλου, μπορείς να αξιοποιήσεις την θετική επίδραση του Ερμή που από σήμερα και στο εξής θα κινείται στο ζώδιό σου και θα σε ευνοήσει να κινηθείς δυναμικά για να λύσεις όσο το δυνατόν περισσότερα προβλήματα. Προσοχή στη βιασύνη και τον παρορμητικότητα που μπορεί να γίνουν κακοί σύμβουλοι.

Υδροχόος: Είναι μια καλή ημέρα για εσένα και μπορεί να σε οδηγήσει στην επιτυχία. Από τη μεριά σου πρέπει να κάνεις τις κατάλληλες κινήσεις και να είσαι έτοιμος για όλα και κυρίως ψύχραιμος. Η βιασύνη σίγουρα θα φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που προσδοκάς.

Ιχθείς: Σε περιμένει άλλη μια μέρα με πολύ τρέξιμο, πολλές υποχρεώσεις και φυσικά πολύ άγχος. Από την άλλη όμως, οι συνθήκες είναι αρκετά καλές ώστε να μπορέσεις να λύσεις τα περισσότερα ζητήματα που σε απασχολούν, αλλά και να βάλεις σε μια σειρά όλα τα υπόλοιπα. Κάνε ένα καλό πρόγραμμα και αναθεώρησε κάποιες καταστάσεις, για να αρχίσουν να εξελίσσονται.

ERG_14-14_inn_4 12/6/16 11:56 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 789 - 18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1964

ΕΝΩΣΙΝ, ΑΝΕΥ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΑΚΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ

Ἀπεριόριστος ἡ εὐγνωμοσύνη τοῦ Κυπριακοῦ λαοῦ πρὸς τὴν Ἑλλάδα

Τὴν πρωΐαν τῆς παρ. Κυριακῆς συνῆλθε τὸ Γενικὸν Συμβούλιον τῆς Σ.Ε.Κ., τὸ ὁποῖον συνεζήτησε τὴν ἐπικρατοῦσαν ἐν τῇ νήσῳ κατάστασιν, ἐκδῶσαν ἐπὶ τούτου σχετικὴν διακήρυξιν ἡ ὁποία ἔχει ὡς ἑξῆς : «Τὸ Γενικὸν Συμβούλιον τῆς ΣΕΚ συνελθὸν σήμερον 13ην Δεκεμβρίου 1964, ἐμελέτησε μεταξὺ ἄλλων θεμάτων, τὰς περὶ τὸ Ἐθνικόν μας ζήτημα ἐξελίξεις καὶ ὁμοφώνως ἀπεφάσισε τὰ ἀκόλουθα :

1. Ἐπαναβεβαιοῖ ἅπαξ ἔτι τὸ ψήφισμά του τῆς 5ης Ὀκτωβρίου, 1963, διὰ τοῦ ὁποίου διεδηλοῦτο ἡ προσήλωσις καὶ ἡ ἐμμονὴ τῶν δεκαπέντε χιλιάδων ἐργατοϋπαλλήλων μελῶν τῆς ΣΕΚ εἰς τὸν σκοπὸν διὰ τὸν ὁποῖον διεξήχθη ὁ Ἐθνικοαπελευθερωτικὸς Ἀγὼν τοῦ Κυπριακοῦ Λαοῦ καὶ τῆς ΕΟΚΑ ἤτοι τὴν παραχώρησιν τοῦ δικαιώματος τῆς Αὐτοδιαθέσεως εἰς τὸν Κυπριακὸν Λαόν.

2. Διακηρύττει ὅτι μία καὶ μόνη δυνατὴ λύσις τοῦ Κυπριακοῦ προβλήματος ὑπάρχει. Ἡ Ἕνωσις, ἄνευ ὅρων καὶ ἄλλου ἐνδιαμέσου πολιτειακοῦ σχήματος, καὶ μὲ ἀποκλεισμὸν τῶν ξένων βάσεων.

3. Πιστεύει ὅτι ἡ Ἕνωσις ἐκπληροῖ καὶ τὸν προαιώνιον πόθον τῆς Κύπρου καὶ τοῦ Ἑλληνισμοῦ ἀλλὰ καὶ ἐγγυᾶται τὴν μόνιμον εἰρήνην, τὴν εὐημερίαν καὶ τὴν εὐτυχίαν τοῦ Κυπριακοῦ Λαοῦ.

4. Φρονεῖ ὅτι ἡ Ἕνωσις θὰ ἐπιτευχθῇ διὰ τῆς ἐφαρμογῆς τῆς Ἀρχῆς τῆς Αὐτοδιαθέσεως τῆς Κύπρου λαμβανομένης ὡς ἐνιαίου καὶ ἀδιαιρέτου γεωπολιτικῆς μονάδας.

5. Καλεῖ τοὺς ἐργαζομένους καὶ τὸν λαὸν ὅπως μὴ ἐπιτρέπουν τὴν καλλιέργειαν συγχύσεως, μεταξὺ τῆς τακτικῆς τοῦ ἀγῶνος καὶ τῆς νομικῆς διατυπώσεως τοῦ αἰτήματος μας. «Ἀδέσμευτος Ἀνεξαρτησία - Αὐτοδιάθεσις», ὑπὸ τῶν χειριζομένων ὑπευθύνως εἰς τὸ διπλωματικὸν πεδίον τὸ Ἐθνικὸν θέμα Κυβερνήσεων Ἑλλάδος καὶ Κύπρου καὶ τοῦ σκοποῦ τοῦ Ἀγῶνος, ὁ ὁποῖος δὲν εἶναι ἄλλος παρὰ ἡ Ἕνωσις.

6. Πιστεύει ὅτι ἡ τακτικὴ τοῦ Ἀγῶνος ἀφορᾶ κατ' ἀρχὴν τὴν ἡγεσίαν ἐνῶ ὁ Λαὸς πρέπει νὰ παραμένῃ μονολιθικῶς προσηλωμένος εἰς τὸν σκοπόν.

7. Πιστεύει ὅτι τὸ ὑφιστάμενον ἀρραγὲς μέτωπον Ἀθηνῶν-Λευκωσίας ὡς καὶ ἡ Ἑνότης τοῦ Κυπριακοῦ Λαοῦ ἀποτελοῦν τὴν καλυτέραν ἐγγύησιν διὰ τὴν εὐόδωσιν τοῦ Ἐθνικοῦ μας σκοποῦ.

8. Ἐκφράζει τὴν ἀπεριόριστον εὐγνωμοσύνην τοῦ Κυπριακοῦ Λαοῦ πρὸς τὴν Κυβέρνησιν καὶ τὸν Λαὸν τῆς Μητρὸς Πατρίδος, καθὼς καὶ πρὸς σύμπαν τὸ Ἔθνος, τὸ ὁποῖον ἐν τῇ οὐσίᾳ ἀγωνίζεται ἐν Κύπρῳ διὰ τὴν δικαίωσιν τῶν προαιωνίων πόθων τοῦ Ἑλληνισμοῦ.

Πέμπτη 15 Δεκεμβρίου 2016

19η Συνδιάσκεψη του Σωματείου Ξενοδοχειακών ΣΕΚ Αμμοχώστου

Το Διοικητικό Συμβούλιο του ελεύθερου Εργατικού Σωματείου Ξενοδοχειακών της ΣΕΚ Αμμοχώστου θα πραγματοποιήσει την **Πέμπτη 15 Δεκεμβρίου 2016 ώρα 09.30 π.μ** 19ης Επαρχιακής Συνδιάσκεψης στο Ξενοδοχείο NISSI BEACH στην Αγία Νάπα που θα γίνει Την έκθεση δράσης θα καταθέσει ο γραμματέας του σωματείου **Γιώργος Καράς.** Χαιρετισμούς θα απευθύνουν ο αγγ του εργατικού κέντρου **Δημήτρης Μαούρης.**

Οι γυναίκες στην Κύπρο αμείβονται 21.8% λιγότερο από τους άνδρες.
ΙΣΗ ΑΜΟΙΒΗ για άνδρες και γυναίκες



ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΔΕΤΕ ΤΗΝ «ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Βίκτωρ Ουγκώ

«Όταν μια γυναίκα σου μιλάει, άκου αυτά που λέει με τα μάτια της.»



ΛΥΣΗ SUDOKU

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

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Πωλείται αυτοκίνητο TOYOTA YIARIS 10 χρονών σε άριστη κατάσταση.

Όλα τα σέρβις στην αντιπροσωπεία

Τιμη: €5.500

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 99817185

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Πωλείται αυτοκίνητο HONDA CIVIC 9.5 χρονών σε άριστη κατάσταση.

Όλα τα σέρβις στην αντιπροσωπεία

Τιμη: €6.500

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 99386488

ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΟΠΝ ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Το ερχόμενο Σαββατοκυρίακο 10 – 12 Δεκεμβρίου 2016, συνεχίζεται το Λεοντιάδειο Πρωτάθλημα της Ο.Π.Ν. ΣΕΚ Λάρνακας με τους πιο κάτω αγώνες:

9Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 10 – 11/12/16

ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ – ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ, Σάββατο
ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ – ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ, Παρασκευή
ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC – ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ, Παρασκευή
ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ – ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ, Σάββατο
ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ – Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ, Σάββατο ώρα 4.30 (Γήπεδο Μαρωνίου)
ΑΣΕΝ /ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ – ΚΕΝΗ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 8ΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ

ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ – ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ,	0 – 3
ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ – ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ,	2 – 8
ΑΣΕΝ /ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ – ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ,	Δευτέρα
ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ – ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ,	2 – 0
Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ – ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC,	2 – 2
ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ – ΚΕΝΗ	

Η ώρα έναρξης των αγώνων είναι η ίδια με τους αγώνες της Γ΄ και Δ΄ Κατηγορίας της ΚΟΠ (2.30΄ μ.μ.). Οι νυκτερινοί αγώνες αρχίζουν η ώρα 7.00΄ μ.μ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΛ

Τα αποτελέσματα των συναντήσεων του Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ, που διεξήχθη την Κυριακή 4 Δεκεμβρίου 2016, με την αθλοθέτηση και επιχορήγηση της Φίλαθλου Εταιρείας Carlsberg, είναι:

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγ. Δομετίου – Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ	0–1
ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου – ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου	2–3
ΕΥΑΓ.ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγ.Τριμιθιάς – ΚΕΔΡΟΣ Αγ. Μαρ. Σκυλλούρας	1–2
ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών – ΘΟΙ Καπέδων	1–2

ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

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

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΑΟΚ

Α.Ε. ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ – Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ/ΣΥΝ.ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ	1–0
Σ&Π ΖΑΚΑΚΙΟΥ– ΑΕΝ ΑΛΑΣΣΑΣ	3–1
ΠΑΕ ΛΟΦΟΥ – Κ&Ε ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ	0–3
Θ/Ο/Ι ΠΙΣΣΟΥΡΙΟΥ – ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ	2–4
Π Α Ο ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ– ΕΝ.ΑΓΙΟΥ ΤΥΧΩΝΑ	2–1
ΣΕΚ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ – Θ.Ο.Ι ΠΥΡΓΟΥ	1–1
ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ ΕΡΗΜΗΣ – ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	1–0

Για την επόμενη αγωνιστική θα γίνουν οι πιο κάτω αγώνες.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9.12.2016 και ώρα 7.30 μμ.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ – ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ – ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 10.12.2016 και ώρα 2.30 μ.μ.

ΑΤΕ–ΠΕΚ ΑΓΙΟΥ ΜΑΜΑ – Π.Α.Ε ΛΟΦΟΥ
ΣΕΚ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ – Α.Ε.Κ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
Α.Ε.Ν ΑΛΑΣΣΑΣ – Θ.Ο.Ι ΠΥΡΓΟΥ
ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗΣ – Σ&Π ΖΑΚΑΚΙΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 11.12.2016 και ώρα 2.30 μ.μ.

Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ/ΑΕΝ – Α.Ε ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ {ΚΥΠΕΛΛΟ}

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 12/6/16 11:56 AM Page 1

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΕΣ ΤΡΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Η πρωτοπόρος ΑΛΚΗ Ορόκλινης, η κύρια διώκτρια της ΠΑΦΟΣ και ο ΟΘΕΛΛΟΣ ήταν οι μεγάλοι κερδισμένοι της 12ης αγωνιστικής. Ιδιαίτερο βάρος είχε για την Πάφο η νίκη επί της ΕΝΩΣΗΣ που άνοιξε την ψαλίδα που χωρίζει τις δύο ομάδες στους τέσσερις βαθμούς. Τη μερίδα του λέοντος σε ζημιές υπέστη ο ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ με το εφιαλτικό πέρασμα του από την Παρεκκλησιά.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΑΛΚΗ ΟΡ.	11-1-0	33-4	34
2. ΠΑΦΟΣ FC	8-3-1	21-8	27
3. ΕΝΠ	7-2-3	20-16	23
4. ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	6-4-2	20-10	22
5. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	6-3-3	14-9	21
6. ΟΘΕΛΛΟΣ	6-2-4	16-15	20
7. ΑΣΙΛ ΛΥΣΗΣ	3-2-6	11-14	14
8. ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	4-2-6	10-14	14
9. ΘΟΪ ΛΑΚΑΤΑΜΙΑΣ	2-5-5	8-12	11
10. ΑΚΡΙΤΑΣ ΧΛ.	3-2-7	11-20	11
11. ΠΑΕΕΚ	3-2-7	12-17	11
12. ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	2-4-6	12-24	10
13. ΕΝΑΔ	2-2-8	11-23	8
14. ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΣΣΙΑΣ	2-2-7	7-20	8

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αγία Νάπα – ΠΑΕΕΚ	0–0
ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΣΣΙΑΣ – ΘΟΪ	0–2
ΑΛΚΗ ΟΡ. – ΑΣΙΛ	2–0
ΑΚΡΙΤΑΣ – ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	0–2
ΕΝΑΔ – ΟΘΕΛΛΟΣ	0–3
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	2–1
ΠΑΦΟΣ FC– ΕΝΩΣΗ	3–1

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Ένωση – Αγία Νάπα (09/12)
Ολυμπιακός – Πάφος FC
Οθέλλος – Παρεκκλησιά
Ομόνοια Αρ. – ΕΝΑΔ
ΑΣΙΛ – Ακρίτας
ΘΟΪ – Αλκή Ορ.
ΠΑΕΕΚ – Εθνικός Άσσιας

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΟ ΤΟΠΙΟ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

Νίκησαν όλοι οι προπορευόμενοι και το τοπίο στα ψηλά δώματα παραμένει το ίδιο. Αξιοσημείωτο τρίποντο πέτυχε εκτός ο Ηρακλής που του δίνει βαθειά βαθμολογική ανάσα. Το ίδιο ισχύει και για την ΜΕΑΠ η οποία σφιγκταγκαλιάζει την 4η θέση μαζί με τον Εθνικό Λατσιών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	8-3-1	20-9	27
2. ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	7-3-2	23-17	24
3. ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	7-3-2	20-10	24
4. ΜΕΑΠ	5-4-3	16-12	19
5. ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.	5-4-3	25-11	19
6. ΟΡΜΗΔΕΙΑ	5-3-4	14-11	18
7. ΠΕΓΕΙΑ 2014	5-2-5	17-17	17
8. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	4-4-5	18-19	16
9. ΑΧΥΡΩΝΑΣ	5-1-6	15-16	16
10. ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.	4-3-3	14-16	15
11. ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	3-4-5	12-16	13
12. ΕΛΠΙΔΑ ΞΥΛ.	4-3-5	15-18	15
13. ΗΡΑΚΛΗΣ	3-4-5	14-22	13
14. ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜ.	3-1-8	15-21	10
15. ΑΠΕΠ	2-4-6	6-14	10
16. ΑΕΝ	2-2-8	9-24	8

ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΦΩΤΙΑ ΤΑ ΨΗΛΑ ΔΩΜΑΤΑ

- **Σκόνταψε η ΑΕΚ, έκανε άλμα η ΑΕΛ που γλυκοκοιτάζει κορυφή με τον ΑΠΟΕΛ**
- **Βαθύτατος προβληματισμός στην ΑΕΚ για τις συνεχιζόμενες «χαμηλές πτήσεις»**
- **Άπλετη αισιοδοξία στον ΑΠΟΕΛ που πιστοποιήθηκε με τον θρίαμβο στο αιώνιο ντέρμπυ**
- **Εδραιώνεται στα ψηλά η ΑΕΛ απειλώντας σοβαρά τους πρωτοπόρους**
- **Σε τροχιά «ανελκυστήρα» ο Απόλλωνας σαφώς βελτιωμένη η «Μεγάλη Κυρία»**
- **Αισιοδοξία στο «Δασάκι» που κινείται σταθερά σε ανοδική τροχιά**

Η πρωτοπόρος ΑΕΚ συνεχίζει την τροχιά «χαμηλών πτήσεων» στην απόδοση της με αποτέλεσμα να χάνει βαθμούς που δεν... χάνονται για μια ομάδα που έχει σαν μοναδικό της φετινό στόχο τον τίτλο. Η ισοπαλία με την ουραγό «Αναγέννηση» και οι μέτριες εμφανίσεις των τελευταίων αγωνιστικών, προκαλούν ανησυχία στο στρατόπεδο της πρωτοπόρου, η οποία ψάχνει επειγόντως το καλό αγωνιστικό της κοστούμι. Στην «Αναγέννηση» μετά τη 2η συνεχόμενη ισοπαλία, επικρατεί κλίμα αυτοπεποίθησης και συγκρατημένης αισιοδοξίας για το αύριο.

Ο ΑΠΟΕΛ πήρε το αιώνιο ντέρμπυ με σχετική ευκολία και σε συνδυασμό με την επιτυχή πορεία του στην Ευρώπη, γλυκοκοιτάζει ευθέως την κορυφή του «Ολύμπου». Στην «Ομόνοια» παρά την στενοχώρια από την μεγάλη ήττα, επικρατεί πνεύμα ενότητας και αισιοδοξίας για τη συνέχεια.

Στην Ανόρθωση παρά τη διοικητική αναταραχή που επέφερε η αιφνίδια παραίτηση Πουλλαΐδη, κυριαρχεί ψυχραιμία και αυτοσυγκράτηση η οποία επιβεβαιώθηκε αγωνιστικά με την καλή εμφάνιση εναντίον του φιλόδοξου Απόλλωνα. Στο Λεμεσιανό στρατόπεδο προβληματίζουν τα συνεχιζόμενα σκαμπανεβάσματα της ομάδας, που έχουν σφραγισθεί στον αγώνα με την Ανόρθωση. Οι γκρίνιες και τα μουρμουρητά της κερκίδας, πάντως, επανεμφανίσθηκαν.

Επανήλθε στις κακές εμφανίσεις ο Άρης ύστερα από τις αναλαμπές των τελευταίων εβδομάδων. Τουναντίον, ο Εθνικός Άχνας συνεχίζει τις καλές εμφανίσεις που τον ανέβασαν σε ασφαλή βαθμολογικά σκαλοπάτια.

Η ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ αν και καλύτερη, ηττήθηκε από την καλπάζουσα Καρμιώτισσα κι έπεσε μια θέση βαθμολογικά. Η νεοφώτιστη συνεχίζει με αυτοπεποίθηση τις υψηλές πτήσεις στοχεύοντας να εδραιωθεί στην πρώτη εξάδα.

Για άλλη μια φορά η ΑΕΛ κτύπησε από στημένη φάση, επιτυγχάνοντας χρυσοφόρο τρίποντο που την απογείωσε στην 2η θέση την οποία μοιράζεται με τον ΑΠΟΕΛ σε απόσταση αναπνοής από την κορυφή. Ο ΕΡΜΗΣ πάλεψε ως ίσος προς ίσον κι έχασε με το κεφάλι ψηλά.

Η προσφυγική ομάδα της Κατωκοπιάς πανηγύρισε τη 2η νίκη της στο πρωτάθλημα αφήνοντας πίσω της τη νεοφώτιστη ομάδα του Ζακακίου.

• Με τη λήξη του πρώτου γύρου η κορυφή πήρε φωτιά με τρις ομάδες να διεκδικούν με αξιώσεις τον τίτλο

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

9 ΓΚΟΛ: Σωτηρίου (ΑΠΟΕΛ), Ντάρμπισαϊαρ (Ομόνοια)
8 ΓΚΟΛ: Παπουλής (Απόλλων)
7 ΓΚΟΛ: Πάγκαλος (ΑΕΖ)
6 ΓΚΟΛ: Εφραίμ (ΑΠΟΕΛ), Σιέρινταν (Ομόνοια), Ντα Σίλβα (Απόλλων), Κατσιαράβα (Εθνικός)
5 ΓΚΟΛ: Γκιέ (Απόλλων), Άλβες (ΑΕΚ), Μάτσι (Ν. Σαλαμίνα), Καμπρέρα (Ανόρθωση)
4 ΓΚΟΛ: Αρουαμπαρένα (ΑΕΛ), Μαρτίνιουκ (Ερμής), Τρισκόφσκι, Ακοράν (ΑΕΚ), Βαττής (Καρμιώτισσα), Ζελάγια

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομόνοια – ΑΠΟΕΛ 1-4
54΄ Μαργκάσα - 18΄ πέν. Εφραίμ, 34΄, 38΄ Σωτηρίου, 67΄ Βινίσιους
Αναγέννηση – ΑΕΚ 0-0
Καρμιώτισσα – Ν. Σαλαμίνα 1-0
11΄ Πόλιανετς
Απόλλων – Ανόρθωση 1-1
27΄ Παπουλής – 89΄ Καμπρέρα
Εθνικός – Άρης 2-0
47΄, 61΄ Κατσιαράβα
Ερμής – ΑΕΛ 0-1
88΄ Λαφράνς
ΔΟΞΑ – ΑΕΖ 1-0
15' Ρούντι

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΑΕΚ	32
2. ΑΠΟΕΛ	30
3. ΑΕΛ	30
4. ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ	24
5. ΟΜΟΝΟΙΑ	24
6. ΕΡΜΗΣ	19
7. ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	17
8. Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ	16
9. ΑΝΟΡΘΩΣΗ	15
10. ΕΘΝΙΚΟΣ	14
11. ΑΡΗΣ	10
13. ΔΟΞΑ	9
14. ΑΕΖ	8
14. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	3

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ		
17:00	ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ – Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ	PRIMETEL
17:00	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ – ΑΕΛ	CYTAVISION
19:00	ΕΡΜΗΣ – ΟΜΟΝΟΙΑ	CYTAVISION
ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ		
16:00	ΕΘΝΙΚΟΣ – ΑΕΖ	CYTAVISION
17:00	ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ – ΑΡΗΣ	CYTAVISION
18:00	ΔΟΞΑ – ΑΕΚ	CYTAVISION
ΔΕΥΤΕΡΑ 12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ		
19:00	ΑΠΟΕΛ – ΑΝΟΡΘΩΣΗ	CYTAVISION

ΤΑ ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΜΕΝΑ

1 Στο ντέμπυ ΑΠΟΛΛΩΝ– ΑΝΟΡΘΩΣΗ αποτυπώθηκε η γύμνια του Κυπριακού ποδοσφαίρου. Στις εντεκάδες δεν υπήρχε Κύπριος ποδοσφαιριστής. Με τις αλλαγές μπήκε ένας Κύπριος έναντι 27 Κοινοτικών, απτό δείγμα της κατάντιας του ποδοσφαίρου στην Κύπρο.

2 Η πρωτοπόρος ΑΕΚ άρχισε πολύ νωρίς να κάνει... κοιλιά και αν δεν δυναμώσει τάχιστα τους «κοιλιακούς» της, θα βρεθεί προ δυσάρεστων εκπλήξεων.

3 Τα σημάδια των καιρών είναι αισιόδοξα και υποβοηθητικά για το ΑΠΟΕΛ. Αν δεν πάρουν τα μυαλιά τους αέρα εκεί στον Αρχάγγελο το αύριο προδιαγράφεται λαμπρό.

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΤΟΚ

ΑΛΜΑ ΑΤΛΑΝΤΑ

Άλμα στην 4η θέση με 20 βαθμούς έκανε ο Άτλας. Στην κορυφή εξακολουθεί να φιγουράρει ο Ονήσιλλος που επανήλθε στις νίκες μετά το στραβοπάτημα της περασμένης εβδομάδας. Τρίποντο – βάλσαμο και μάλιστα εκτός έδρας για την Ελπίδα. Κεφαλαιώδης εκτός έδρας νίκη για την «Αμαθούς».



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σπάρτακος – Ελπίδα Αστρ.	0-1
Κολώνη Γερ. – Κόρνος	0-1
Φρέναρος – Φοίνικας	2-1
Δόξα Παλαιομετόχου – ΑΠΕΑ	0-1
Ονήσιλος – Λένας	2-1
Κούρρης – Αμαθούς	0-1
Άτλας Αγλαντζιάς – Ασπίς Πύλας	1-0

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΟΝΗΣΙΛΟΣ	9-2-1	28-8	29
2. ΑΠΕΑ	8-3-1	22-8	27
3. ΚΟΡΝΟΣ FC	6-1-5	20-17	21
4. ΑΤΛΑΣ	6-2-4	22-20	20
5 ΑΜΑΘΟΥΣ	5-4-3	17-13	19
6. ΚΟΥΡΡΗΣ	5-3-4	18-14	18
7. ΦΟΙΝΙΚΑΣ	6-0-6	16-19	18
8. ΑΣΠΙΣ ΠΥΛΑΣ	5-2-5	12-13	17
9. ΔΟΞΑ ΠΑΛ.	5-1-6	18-20	16
10. ΦΡΕΝΑΡΟΣ	4-3-5	22-30	15
11. ΕΛΠΙΔΑ ΑΣΤ.	4-1-7	11-17	13
12. ΛΕΝΑΣ	3-3-6	17-20	12
13. ΚΟΛΩΝΗ	2-3-7	20-24	9
14. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	0-2-10	11-28	2

ERG_16-16_inn_8 & 9 12/6/16 11:56 AM Page 1



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Βία στην εργασία

Οδηγός αναφοράς για εργοδότες

Τι πρέπει να κάνει ο εργοδότης;

Ο εργοδότης

πρέπει πρώτα από όλα να αναγνωρίσει ότι αποτελεί νομική του ευθύνη να παρέχει ένα ασφαλές εργασιακό περιβάλλον για τις γυναίκες, ελεύθερο από όλες τις μορφές βίας και διάκρισης και ότι μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για αυτό.

Ο εργοδότης

πρέπει να ξέρει ότι η βία μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες πάνω στην υγεία, την αυτοπεποίθηση, το ηθικό και την απόδοση όσων προσβάλλονται από αυτήν. Η αγωνία και το άγχος που παράγονται από όλες τις μορφές παρενόχλησης, συχνά οδηγούν όσους έχουν πέσει θύματα βίας να παίρνουν άδεια από την εργασία τους λόγω ασθένειας, να είναι λιγότερο αποτελεσματικοί στην εργασία ή να την εγκαταλείπουν προς αναζήτηση νέας εργασίας.

Ο εργοδότης

πρέπει να καταλάβει τους λόγους για τους οποίους οι γυναίκες παραμένουν σιωπηλές σχετικά με τη σεξουαλική παρενόχληση. Μια απουσία παραπόνων για παρενόχληση δε σημαίνει απαραίτητα ότι δεν υφίσταται παρενόχληση. Μπορεί να σημαίνει ότι οι αποδέκτες της παρενόχλησης (ειδικά της σεξουαλικής) νομίζουν ότι δεν υπάρχει νόημα να καταγγείλουν την παρενόχληση γιατί: • Δε θα γίνει τίποτα για αυτό. • Θα εκχυδαϊστεί. • Το θύμα θα υποστεί εξευτελισμό. • Φόβος για αντίποινα.

Ο εργοδότης

πρέπει να αναγνωρίσει τις συνέπειες του να αγνοήσει τη βία και την παρενόχληση των γυναικών στο χώρο εργασίας: • Δαπανηρές έρευνες και δικαστικοί αγώνες. • Αρνητική έκθεση και δημοσιότητα. • Αυξημένες απουσίες. • Χαμηλό ηθικό των εργαζομένων. • Χαμηλή αποδοτικότητα. • Χαμηλή αποτελεσματικότητα. • Αύξηση στις αποχωρήσεις του προσωπικού.

Ο καλύτερος τρόπος να προληφθούν όλες οι μορφές παρενόχλησης είναι να υιοθετηθούν αναλυτικές πολιτικές για την παρενόχληση. Ο στόχος είναι να διασφαλισθεί ότι η παρενόχληση δε θα λάβει χώρα και όταν συμβεί, να διασφαλιστεί ότι υπάρχουν άμεσα διαθέσιμες επαρκείς διαδικασίες για την αντιμετώπιση του προβλήματος και την πρόληψη της επανεμφάνισής του.



Δευτέρα 12 Δεκεμβρίου 2016 στο μέγαρο της ΣΕΚ

Εργαστήρι για φορομεταρρύθμιση

Σεμινάριο - εργαστήρι με γενικό τίτλο «Η ανάγκη για μια νέα φορολογική μεταρρύθμιση» θα πραγματοποιηθεί την προσεχή **Δευτέρα 12 Δεκεμβρίου 2016** στη συνδικαλιστική σχολή της ΣΕΚ στη Λευκωσία.

Το σεμινάριο το οποίο είναι ανωτάτου επιπέδου και θα το παρακολουθήσουν τα μέλη της Εκτελεστικής Επιτροπής του Κινήματος, φιλοδοξεί να εμπλουτίσει την παρέμβαση της ΣΕΚ προς την εκτελεστική εξουσία για μια γενική φορομεταρρύθμιση λαμβάνοντας υπόψη πως η προηγούμενη έγινε το 2002.

Στο σεμινάριο που θα είναι ολοήμερο θα γίνουν παρουσιάσεις για επιμέρους πτυχές του θέματος από τους:

• Χρίστο Καρύδη υπεύθυνο του Τμήματος Οικονομικών Μελετών της ΣΕΚ,

• Γιώργο Παντελή διευθυντή στη Διεύθυνση Οικονομικών Μελετών και Ευρωπαϊκής Ένωσης στο υπουργείο Οικονομικών,

• Δρ. Θεόδωρο Ζαχαριάδη αναπληρωτή καθηγητή στο Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Περιβάλλοντος στο ΤΕΠΑΚ και

• Γιώργο Μαρκίδη εκ μέρους του λογιστικού και ελεγκτικού οίκου KPMG.

√ Με τη συμμετοχή του υπουργείου Οικονομικών, του ΤΕΠΑΚ και της KPMG



ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ
Η ΟΡΘΗ ΣΤΕΛΕΧΩΣΗ ΤΗΣ ΑΗΚ

Σαφή ευθύνη στον υπουργό Ενέργειας Γιώργο Λακκοτρύπη ότι με τις ενέργειες του οδηγεί την Αρχή Ηλεκτρισμού σε σοβαρά αδιέξοδα, επιρρίπτουν οι κλαδικές συντεχνίες ΕΠΟΠΑΗ [ΟΗΟ-ΣΕΚ], ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ, ΣΕΠΑΗΚ και ΣΥΒΑΗΚ.

Με κοινή επιστολή τους στον υπουργό, οι συντεχνίες τονίζουν την αναγκαιότητα να στελεχωθεί σωστά η ΑΗΚ και να προχωρήσει τάχιστα ο λειτουργικός και λογιστικός της διαχωρισμός σύμφωνα με την απόφαση της Πολιτείας. Στην επιστολή η οποία κοινοποιήθηκε στον Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας, μεταξύ άλλων

τονίζεται:

» Θεωρούμε απαράδεκτη τη μέχρι σήμερα τακτική κωλυσιεργίας, που έντεχνα ακολουθήθηκε από το Υπουργείο σας για την προώθηση και έγκριση του Σχεδίου Υπηρεσίας της θέσης του Γενικού Διευθυντή, το οποίο σας παραδόθηκε από την ΑΗΚ τον Ιούνιο του 2015.

Παρά τις σαφείς οδηγίες του Προέδρου της Δημοκρατίας για έγκαιρη πλήρωση της θέσης του Γενικού Διευθυντή σας καταλογίζουμε την ευθύνη αυτής της καθυστέρησης η οποία κατ' εμάς ήταν σκόπιμη και εξυπηρετεί συγκεκριμένο στόχο, που δεν είναι άλλος από την αποδόμηση και τον ιδιοκτησιακό διαχωρισμό της ΑΗΚ.

Με τις ενέργειες σας, οδηγείτε την ΑΗΚ σε σοβαρά αδιέξοδα αφού έχετε βραχυκυκλώσει την ομαλή λειτουργία της στην πιο κρίσιμη περίοδο, κατά την οποία κρίνεται η ολοκλήρωση του Λειτουργικού και Λογιστικού διαχωρισμού της ως καθετοποιημένου Οργανισμού, σύμφωνα με τις σχετικές ρυθμιστικές αποφάσεις της ΡΑΕΚ και τις αποφάσεις που λήφθηκαν στη σύσκεψη με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας.

√ Επικριτικές βολές συντεχνιών κατά του Υπουργού Ενέργειας με την κατηγορία ότι οδηγεί την ΑΗΚ σε σοβαρά αδιέξοδα

√ Η σοβαρή υποστελέχωση που έχει επιβληθεί στην ΑΗΚ προκαλεί επικίνδυνες καταστάσεις για το μέλλον του οργανισμού



Δεν πρέπει να σας διαφεύγει το γεγονός ότι η παρουσία του Αναπληρωτή Γενικού Διευθυντή κρίνεται απαραίτητη για την επιτυχή έκβαση του Λειτουργικού και Λογιστικού Διαχωρισμού ο οποίος θα κριθεί σύντομα.

Επιτρέψετε μας να αμφισβητήσουμε τη διαβεβαίωση σας ότι προτεραιότητα σας ήταν και παραμένει η εύρυθμη λειτουργία της ΑΗΚ. Έχετε όμως την ευκαιρία να επανορθώσετε με άμεσες ενέργειες που θα υποδηλούν συνεργασία με την ΑΗΚ και όχι προσπάθειες για επιβολή και ποδηγέτηση της. Σας έχουμε κατ' επανάληψη υποδείξει ότι, με τις ενέργειες σας αφήνετε ακέφαλο τον Οργανισμό μας, παρεμβαίνετε στις εξουσίες και ανεξαρτησία του Διοικητικού Συμβουλίου του και οι συνέπειες θα βαρύνουν αποκλειστικά εσάς.

Δεν είναι της ώρας να αναφερθούμε σε παρεμβάσεις σας προς ανεξάρτητες Αρχές και Θεσμούς με στόχο να υλοποιήσετε τις επιδιώξεις σας για διαμελισμό της Αρχής. Καταληκτικά επισημαίνουμε πως, έστω και μόνο μια μέρα να παραμείνει ακέφαλη η Αρχή Ηλεκτρισμού, θα δημιουργηθεί χάος, το οποίο δεν θα μπορέσει να το αντέξει ο Οργανισμός, πράγμα που εμείς δεν πρόκειται να ανεχθούμε και θα φέρετε ακεραία την ευθύνη για όσα θα επακολουθήσουν.

Ταυτόχρονα, σας υποδεικνύουμε ξανά πως η σοβαρή υποστελέχωση και όχι μόνο, που έχει επιβληθεί στην ΑΗΚ, δημιουργεί επικίνδυνες καταστάσεις, οι οποίες είναι πλέον ορατές και θα πρέπει να τύχουν άμεσης επίλυσης.»

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

WOMAN ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΕΚ SEK WOMEN DEPARTMENT

Πληροφορίες: Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών
Τηλ. 22849849, 22849618
www.sek.org.cy

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

