



Εργατική Φωνή

ΤΡΙΤΗ
3
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ
2017

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΑΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2932
ΤΙΜΗ 0.70€

Ανδρέας Φ. Μάτσας γ.γ. ΣΕΚ

Διεκδίκηση αιτημάτων με τεκμηριωμένη παρέμβαση

Προμηνύεται μια καλή χρονιά στην οποία η ΣΕΚ θα διεκδικήσει τα εργατικά αιτήματα και τους κοινωνικοοικονομικούς της στόχους μέσω τεκμηριωμένης παρέμβασης. Κυρίωτερες επιδιώξεις, η επαναφορά μισθών και αφελημάτων και η θωράκιση του εργασιακού συστήματος για αντιμετώπιση της απόρρυθμισης της αγοράς εργασίας.

Παρέμβαση στο περιοδικό 2017 ΕΤΟΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ της εφημερίδας Ο Φιλελεύθερος (Σελ. 6)

Συνεδρία Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ ενόψει Κυπριακού

Στις 9 Ιανουαρίου 2017, ημέρα έναρξης της Πολυμερούς Διάσκεψης για το Κυπριακό στη Γενεύη, θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο «Λήδρα Παλλάς» στη Λευκωσία στις 10 το πρωί, συνεδρία του Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ. Στη συνεδρία θα συμμετάσχουν οι 18 Ελληνοκυπρικές και Τουρκοκυπριακές οργανώσεις που απαρτίζουν το Π/Σ Φόρουμ με στόχο να αναδείξουν το ρόλο του συνδικαλιστικού κινήματος στην προσπάθεια επίλυσης του Κυπριακού, ιδιαίτερα στον τομέα των εργασιακών σχέσεων και της κοινωνικοοικονομικής πολιτικής.

Πρόσφατα, συνεδρίασε στο μέγαρο της ΣΕΚ στο Στρόβολο η Μόνιμη Επιτροπή του Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ που ασχολήθηκε με την αξιολόγηση των τελευταίων εξελίξεων στο Κυπριακό Ζήτημα και με σειρά ζητημάτων που αφορούν το εργατικό κίνημα και στις δύο Κοινότητες.

(Σελ. 5)

**Μιχάλης Μιχαήλ, αν. γ.γ. ΣΕΚ
Η ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ Γε.Σ.Υ**



Το Γε.Σ.Υ μπορεί να επανασυνδέσει το πολιτικό σύστημα με την κοινωνία και τους πολίτες. Η έμπρακτη στήριξη στης πολιτείας στο μονοασφαλιστικό Γενικό Σχέδιο Υγείας θα ενισχύσει την κοινωνική αξιοποιησία του πολιτικού συστήματος.

(Σελ.5)



• Νέα χρονιά με καλούς οιωνούς για τους εργαζόμενους ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΜΙΣΘΩΝ - ΩΦΕΛΗΜΑΤΩΝ ΕΠΑΝΑΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΘΕΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΤΑ

- Αισιόδοξες προοπτικές για ανάπτυξη, πρόοδο και ευημερία σηματοδοτεί η νέα χρονιά
- Πρώτιστη προτεραιότητα, η ουσιαστική βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των μισθωτών
- Κορωνίδα των επιδιώξεων της ΣΕΚ, η ορθή επίλυση του Κυπριακού, η ενίσχυση του κοινωνικού κράτους και η εδραίωση συνθηκών ευημερίας για όλους σε μια ελεύθερη, επανενωμένη, Ευρωπαϊκή Κύπρο



Κύριες επιδιώξεις

- Εφαρμογή του οδικού χάρτη για το Γε.Σ.Υ
- Ρύθμιση της αγοράς εργασίας
- Νομοθετική θωράκιση βασικών όρων εργοδότησης
- Φορολογική μεταρρύθμιση
- Αποκατάσταση των κουρεμένων ταμείων προνοίας
- Ενίσχυση των χαμηλών συντάξεων

Κόβοντας τη βασιλόπιττα του προσωπικού ο γ.γ.
Ανδρέας Φ. Μάτσας
εξέφρασε την αισιοδοξία
ότι ο νέος χρόνος θα
αποβεί θετικός για την
Κύπρο και το λαό της
με σημαντικά οφέλη
για τους εργαζόμενους
και τους
μη προνομιούχους



Με τις θυσίες όλων και ιδιαιτέρα των εργαζομένων, η Κύπρος κατάφερε τον Μάρτιο του 2016 να βγει από το Μνημόνιο σημειώνοντας θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης, ύστερα από πέντε χρόνια βαθιάς ύφεσης.

Το 2017 βρίσκεται την Κύπρο σε τροχιά ουσιαστικής ανάπτυξης που διανοίγει ευοίωνες προοπτικές για τους εργαζόμενους και το κοινωνικό σύνολο ευρύτερα. Στη νέα χρονιά η ΣΕΚ θα εντείνει την τεκμηριωμένη παρέμβαση για διεκδίκηση των εργατικών αιτημάτων συμβάλλοντας εποικοδομητικά στην ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων. Στο πλαίσιο αυτό, προκύπτει η ανάγκη επαναφοράς των μισθολογικών και παρεμφε-

ρών αφελημάτων που απωλέσθηκαν κατά την πενταετή περίοδο της κρίσης. Παράλληλα, η ΣΕΚ θα προσέλθει με θετικό πνεύμα στον διάλογο που αναμένεται να αρχίσει σύντομα υπό την αιγίδα της υπουργού για επαναρύθμιση της ΑΤΑ.

Στο Πρωτοχρονιάτικο Μήνυμα της, η ΣΕΚ καλεί την Πολιτεία να προχωρήσει στην εφαρμογή πολιτικών που θα ενδυναμώνουν σημαντικά το κοινωνικό κράτος, θα θωρακίζουν τους θεσμούς, θα απονέμουν κοινωνική δικαιοσύνη και θα κατανέμουν ισότιμα τον παραγόμενο πλούτο, εξασφαλίζοντας ένα ελάχιστο επίπεδο αξιοπρεπούς διαβίωσης σε όλους τους πολίτες.

(Σελ.3)

Υπουργός Εργασίας προς Εργοδότες: Μην μειώσετε μισθούς λόγω ΑΤΑ

Έκκληση προς τους εργοδότες έχει απευθύνει πρόσφατα η υπουργός Εργασίας Ζέτα Αιμιλιανίδου καλώντας τους να μην προχωρήσουν σε μειώσεις μισθών λόγω του αρνητικού προσήμου στην ΑΤΑ το 2017. Η κ. Αιμιλιανίδου απέστειλε κατεπείγουσα επιστολή προς την ηγεσία των κοινωνικών εταίρων, ΚΕΒΕ, ΟΒΕ, ΣΕΚ, ΠΕΟ ΔΕΟΚ, με την οποία αναφέρεται στο θέμα της ρύθμισης της ΑΤΑ επισημάνοντας ότι είναι εξαιρετικά σημαντικό να διασφαλιστεί προς όλους τους εργαζόμενους ότι δεν θα υπάρξουν οποιεσδήποτε μειώσεις μισθών λόγω του αρνητικού πρόσημου της ΑΤΑ για το 2017. Ζήτησε ταυτόχρονα από τους εργοδότες όπως συμφωνήσουν με την πρόταση της δίδοντας την απάντηση τους μέχρι τις 9 Ιανουαρίου. Η Υπουργός, πάντως, διαβεβαίωσε τους Κοινωνικούς Εταίρους πως ο

κοινωνικός διάλογος για την τελική ρύθμιση της ΑΤΑ θα συνεχισθεί με τον νέο χρόνο καθορίζοντας ως χρονικό ορίζοντα κατάληξης το πρώτο εξάμηνο του 2017.

Θετική απάντηση ΣΕΚ

Η ΣΕΚ αποδέχθηκε την πρόταση της υπουργού Εργασίας για μη εφαρμογή καθόλη τη διάρκεια του 2017 οποιασδήποτε μείωσης στους μισθούς των εργαζομένων λόγω ΑΤΑ. Σε απαντητική του επιστολή ο γ.γ. Ανδρέας Φ. Μάτσας σημειώνει πως «παραμένουμε συνεπείς στην προσπάθεια για ρύθμιση της ΑΤΑ στο πλαίσιο ενός δομημένου και στοχευμένου διαλόγου έτσι ώστε να επέλθει τελική συμφωνία εντός του πρώτου εξαμήνου του 2017. Εξέφρασε, παράλληλα, την προσδοκία ότι οι Εργοδότες



θα επειδείξουν εποικοδομητικό πνεύμα προκειμένου να επιτευχθεί συνολική διεύθηση του ζητήματος μέσα στο πρώτο εξάμηνο του έτους.

Υπενθυμίζεται ότι η ΑΤΑ παγοποιήθηκε το 2012 ως μέτρο για αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης, με απαίτηση της τρόικας και κατόπιν συναίνεσης του συνδικαλιστικού κινήματος.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

Αναμφίβολα, το 2016 άφησε αναμνήσεις με τα πλείστα volkswagen οικονομικά κατακρευρυγμένα και τους θεσμούς βαθύτατα τραυματισμένους. Ωστόσο, άφησε και μερικές αναλαμπές στις οποίες η κοινωνία εναποθέτει τις ελπίδες της για οικοδόμηση ενός ελπιδοφόρου αύριο.

Απογοητεύσεις

Τέσσερα χρόνια μετά την οικο-



Του Ξενή
Ξενοφώντος,
Αρχιευντάκτη
«Εργατικής
Φωνής»

xenix.xenofontos@sek.org.cy

νομική τραγωδία, οι ένοχοι και οι συνένοχοι παραμένουν ατιμώρητοι κλονίζοντας περαιτέρω την εμπιστοσύνη των πολιτών προς τους πολιτειακούς θεσμούς.

• Η Πολιτεία δεν θέλησε να επιλύσει το καυτό θέμα των πολυυπονομίων πολιτειακών αξιωματούχων οι οποίοι ζούν στη χλιδή ενώ την ίδια ώρα υπάρχουν συντάξεις πείνας και μεγάλα τμήματα του πληθυσμού βιώνουν τον εφιάλτη της φτώχειας.

• Για άλλη μια χρονιά η επίση-

Απογοητεύσεις 2016 - Προσδοκίες 2017

μη δέσμευση για υλοποίηση του Γενικού Σχεδίου Υγείας, παραμένει γράμμα κενό πιστοποιώντας με τον πιο εύγλωττο τρόπο ότι δεν είμαστε Ευρωπαϊκή αλλά τριτοκοσμική χώρα.

• Η αδυναμία των κομμάτων να συμβάλουν καταλυτικά στην αναδιοργάνωση και τον εκσυγχρονισμό της κρατικής μηχανής αποτελεί μάυρη κηλίδα για το πολιτικό σύστημα.

• Η ασύδοτη κομματοκρατία, παρά τα δεινά που επεσώρευσε στον τόπο, εξακολουθεί να επηρεάζει σκανδαλωδώς τα τεκταινόμενα στην καθημερινή μας ζωή.

• Ο καταποντισμός του εκπαιδευτικού μας συστήματος όπως αποτυπώθηκε εύγλωττα στα πρόσφατα αποτελέσματα των 15χρονων μαθητών μας στο Πρόγραμμα PISA, αποτελεί όνειδος για μια χώρα που θέλει να επαίρεται ότι κρατά τα σκήπτρα στον αριθμό αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

• Η κατάταξη του Κυπριακού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου στην τελευταία θέση αξιοπιστίας στην Ευρώπη και η υπαγωγή του δημοφιλέστερου αθλήματος στις υπόγειες διαδρομές του τοξικού χρήματος

με την ανοχή της Πολιτείας, μας προσβάλλει ως ευρωπαϊκή χώρα, ως κοινωνία και ως λαό.

• Η αμάρωση των σχέσεων Αθηνών - Λευκωσίας αλλά και η συνεχιζόμενη αδυναμία των πολιτικών δυνάμεων για χάραξη κοινής γραμμής πλεύσης στο Κυπριακό, ζημιώνουν ανεπιανόρθωτα το εθνικό συμφέρον.

Αναλαμπές - Προσδοκίες

• Όση μέσα στην Κυπριακή έρημο θεωρείται η επίμονη στάση του Γενικού Ελεγκτή της Δημοκρατίας Οδυσσέα Μιχαηλίδη να βγάλει χωρίς φόβο τα άπλυτα στην φόρα. Οι πολίτες απαιτούν όπως θωρακισθεί και ενισχυθεί ο θεσμός του Γενικού Ελεγκτή προκειμένου να καθαρίσει τον Στάβλο του Αυγεία και να φυσήξει καθαρός αέρας στη διαχείριση του δημόσιου χρήματος

• Η επανεκκίνηση της οικονομίας το 2016 ύστερα από πέντε χρόνια βαθιάς οικονομικής ύφεσης στέλλει μηνύματα αισιοδοξίας. Οι πολίτες ευελπιστούν ότι το 2017 θα ενταθεί η οικονομική ανάκαμψη δημιουργώντας αξιοπρεπείς θέσεις εργασίας ιδίως για τη νέα γενιά την οποία πάση θυσία πρέπει να κρατήσουμε μακριά

από τη μετανάστευση. Παράλληλα, οι πολίτες αναμένουν ότι οι κομματάρχες θα αφήσουν κατά μέρος εγγυημούς και πείσματα, υλοποιώντας τη Μεταρρύθμιση του κράτους για εδραίωση συνθηκών ισονομίας, χρηστής διοίκησης, αξιοκρατίας και υψηλής παραγωγικότητας.

• Οι πολίτες ζούν και αναπνέουν με την ελπίδα ότι θα τιμωρηθούν οι αίτιοι της οικονομικής τραγωδίας και θα επιστρέψουν τα κλεμμένα με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Αν δεν οδηγηθούν πίσω από τα σίδερα οι κλέφτες και οι ληστές, ο λαός δεν πρόκειται να συγχωρέσει την κυβέρνηση και γενικότερα τα μεγάλα κόμματα τα οποία πρωτίστως ευθύνονται για την τραγική οικονομική κατάσταση στην οποία περιήλθε ο τόπος.

• Τα αποτελέσματα των βουλευτικών εκλογών και της τοπικής αυτοδιοίκησης έδωσαν ένα πρώτο χαστούκι στην ασυδοσία της κομματοκρατίας, στέλλοντας μηνύματα αισιοδοξίας για εξυγίανση του πολιτικού συστήματος. Εναπόκειται στους πολίτες και στα αδιάφθορα κοινωνικά σύνολα να μπούν στην εμπροσθοφυλακή του αγώνα για προαγωγή του πολιτικού πολιτισμού η έλλειψη

του οποίου έσυρε τη χώρα σε κοινωνικοοικονομικά αδιέξοδα.

• Αναφορικά με την πορεία του Κυπριακού και των άλλων μεζονών θεμάτων του Ελληνισμού, οι πολίτες προσδοκούν όπως υπάρχει επιτέλους ειλικρινής συνεννόηση Κύπρου - Ελλάδας σε όλα τα επίπεδα με την χάραξη πανεθνικής γραμμής αλλά και στιβαρών συμμαχιών σε Ευρωπαϊκό κυρίως επίπεδο. Καλούνται οι πολιτικοί αρχηγοί να σκεφθούν Ελληνικά και να συσκεφθούν εθνικά καθορίζοντας ξεκάθαρη εθνική στρατηγική για αντιμετώπισης της Τουρκικής θρασύτητας η οποία θα εντείνεται ολοένα και περισσότερο ενόψει των επικίνδυνων αδιεξόδων που προκαλεί η νεοοθωμανική συμπεριφορά του Ταγίπ Ερντογάν.

Είναι βέβαιον ότι το 2017 θα σηματοδοτήσει την απαρχή κατακλυσμαίων γεωστρατηγικών ανακατατάξεων στην περιοχή. Ας είμαστε λοιπόν πανέτοιμοι, με δόρυ μας την οντότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας και την ιδιότητα της ως μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, να προτάξουμε με πειστικότητα τα Δίκαια μας στη διεθνή πολιτική σκηνή, διαμηνύοντας πως μπορούμε να αποτελέσουμε αξιόπιστο πόλο σταθερότητας στην ταραγμένη περιοχή.

ΟΡΑ ΕΥΘΥΝΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΥΆΛΩΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

- Οι γυναίκες δυστυχώς, εξακολουθούν να είναι δέσμιες ενός άκαμπτου συστήματος που δεν λαμβάνει σοβαρά υπόψη τα «ιδιαίτερα» προβλήματα που αντιμετωπίζουν

Με την ελπίδα πως το 2017 θα είναι η χρονιά μέσα από την οποία θα τιμηντωθεί η οικονομική ανόρθωση της Κυπριακής Οικονομίας όλοι αισιοδοξούμε πως θα μπορέσουν οι εργαζόμενοι να ανακτήσουν σταδιακά σημαντικά εργασιακά τους άριθμούς στην ίδια ώρα υπάρχουν συντάξιούχοι με χαμηλές συντάξεις, εργαζόμενες γυναίκες που θυματοπο-

Της Δέσποινας Ησαΐα
- Κοσμά
Γραμματέας
Τμήματος
Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

ούνται ευκολότερα στον εργασιακό χώρο λόγω των στερεότυπων προσεγγίσεων, νέοι εργαζόμενοι που λαμβάνουν μισθούς φτώχειας θα πρέπει να βρίσκονται πάντοτε στο επίκεντρο της κοινωνικής πολιτικής του κράτους μέσα από την οποία θα ανιχνεύονται οι

πραγματικές τους ανάγκες και θα υιοθετούνται πολιτικές που θα συμβάλουν καθοριστικά στη στήριξη τους. Ειδικότερα για τις εργαζόμενες γυναίκες, η κυβέρνηση και γενικότερα η πολιτεία, οφείλουν παρά τις οικονομικές δυσκολίες να λαμβάνουν όλα εκείνα τα ενδεικνύομενα μέτρα που να συμβάλουν στην ενίσχυση της απασχόλησης τους, αφού αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι του ντόπιου ανθρώπινου δυναμικού. Δεν νοείται η οικονομία μιας χώρας να στερείται τις δεξιότητες των γυναικών επειδή το κοινωνικό κράτος δεν μπορεί να στηρίξει σημαντικά τη μητέρα εργαζόμενη. Οι γυναίκες δυστυχώς, εξακολουθούν να είναι δέσμιες ενός άκαμπτου συστήματος που δεν λαμβάνει υπόψη τα «ιδιαίτερα» προβλήματα που αντιμετωπίζουν, όπως: Της φροντίδας

των παιδιών, των υψηλών κόστων των δομών φροντίδας, του ωραρίου λειτουργίας τους που δεν εξυπηρετεί τις εργαζόμενες του ιδιωτικού τομέα, της ανισομισθίας, της έλλειψης πολιτικών συμφιλίωσης εργασίας και οικογένειας και πολλών άλλων προβλημάτων που εξακολουθούν για χρόνια να παραμένουν δυσεπίλυτα.

Τα όποια βήματα οπισθοχώρησης θα πρέπει να αποκατασταθούν. Η ΣΕΚ και το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών με τη νέα χρονιά, με ευθύνη και αποφασιστικότητα θα προτάξουν τη σημασία που πρέπει να δοθεί επιτέλους στο τεράστιο κεφαλαίο Ιστότητα. Ένα κεφαλαίο που επηρεάζει ένα πολύ σημαντικό τμήμα του πληθυσμού το οποίο παραμένει αναξιοποίητο και ανεκμετάλλευτο τη

στιγμή που η οικονομία διψά για ντόπιο εργατικό δυναμικό. Με συνέπεια και με αποφασιστικότητα θα δώσουμε τη μάχη μέχρι ότου η πολιτεία αντιληφθεί μέσα από πράξεις και όχι με λόγια την τεράστια ευθύνη που της αναλογεί.

Ιστοσελίδα ΣΕΚ

www.sek.org.cy
Ηλεκτρονικό Ταχυδοχε



Ανεργία και σύστημα υγείας οι μεγάλες κοινωνικές πληγές της Κύπρου

Ερευνα του τακτικού «Ευρωβαρόμετρου» συνηγορεύει ότι δεν έχει βελτιωθεί ιδιαίτερα η ζωή των Κυπρίων παρόλον που το μνημόνιο αποτελεί παρελθόν.

Οι πολίτες απάντησαν με 62% ότι το σοβαρότερο είναι η ανεργία, 54%, το σύστημα υγείας, 12% ο πληθωρισμός και το κόστος ζωής, 9% το δημόσιο χρέος, 6% το εκπαιδευτικό σύστημα, 6% η εγκληματικότητα, 5% το συνταξιοδοτικό, 4% η φορολογία, 1% το περιβάλλον και 1% το στεγαστικό ζήτημα.

- Απαισιόδοξοι, το 70% των Κυπρίων για το μέλλον της Κυπριακής οικονομίας



Εκπαιδευτικό σύστημα, το 9% τις συνθήκες διαβίωσης, το 7% τις εργασιακές συνθήκες, το 6% τις συντάξεις, το 4% το πρόβλημα στέγης, το 3% τη φορολογία, από 2% τη μετανάστευση και την εγκληματικότητα και τέλος από 1% την τρομοκρατία και το περιβάλλον.

Σε σχέση με το μέλλον της εθνικής οικονομίας, το 30% είναι αισιόδοξοι (αύξηση 6 μονάδων) και το 70% απαισιόδοξοι (μείωση 4 μονάδων).

Κατά τη διάρκεια της ίδιας έρευνας, το δείγμα του Ευρωβαρόμετρου στην Κύπρο ρωτήθηκε αν έχουν θετική ή αρνητική γνώμη για την ΕΕ και το 26% απάντησαν θετική (πτώση 1% σε σχέση με πέρση), το 35% αρνητική (μείωση 6 μονάδων) και το 38% ουδέτερη (αύξηση 6 μονάδων).

Ωστόσο, το 77% θεωρούν ότι «η φωνή τους δεν ακούγεται στην ΕΕ», το μεγαλύτερο ποσοστό στην έρευνα, πίσω μόνο από την Ελλάδα. Την ίδια ώρα το 56 έιναι απαισιόδοξοι για το μέλλον της ΕΕ (αύξηση 2 μονάδων) και το 39% αισιόδοξοι (μείωση 1 μονάδα).

Βαθιά ανάσα για τα μη προνομιούχα νοικοκυριά

- Τερματίζεται η έκτακτη εισφορά, καταργείται ο φόρος ακίνητης ιδιοκτησίας

Το 2017 φέρνει δύο σημαντικά δώρα στα μη προνομιούχα νοικοκυριά. Από την 1η Ιανουαρίου τερματίζεται η έκτακτη εισφοράς η οποία επιβλήθηκε το 2013 στο πλαίσιο των μέτρων για αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης. Η έκτακτη εισφορά αφορούσε μισθωτούς του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, αυτοεργοδοτούμενους αλλά και συνταξιούχους.

Η έκτακτη εισφορά ήταν κλιμακωτή και επηρέαζε μισθούς άνω των 1.500 ευρώ, με ποσοστό αποκοπής που άρχιζε από το 2,5% έως και το 3,5% επί του μισθού.

Επίσης με τη νέα χρονιά καταργούνται δύο σημαντικές φορολογίες, ο φόρος ακινήτων και τα μεταβιβαστικά τέλη για νέες οικοδομές, που υπόκεινται σε ΦΠΑ.

Στα μείον της νέας χρονιάς είναι ότι επανέρχεται ο φόρος κεφαλαίου χιλιάρινων κερδών από αγορές ακινήτων.



Παράλληλα, παραμένουν μειωμένα στο 50% τα μεταβιβαστικά τέλη για όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις (γη, παλαιότερες οικοδομές).

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΕΚ

Το 2016 ήταν μια ακόμη δύσκολη χρονιά για τους εργαζόμενους και τα μη προνομιούχα στρώματα του πληθυσμού. Παρά το γεγονός ότι η ανεργία, που το 2016 κατέγραψε καθοδική τροχιά παραμένει σε ανησυχητικά επίπεδα, ξεκίνησε σιγά -σιγά η πορεία βελτίωσης των μισθών και ωφελημάτων των εργαζομένων. Η ΣΕΚ και γενικότερα το συνδικαλιστικό κίνημα, παρά τα

έντονα κρούσματα απορρύμισης της αγοράς εργασίας, πολιτεύθηκε με σύνεση και υπευθυνότητα συμβάλλοντας στην ομαλή διαχείριση της κρίσης. Με τις θυσίες όλων και ιδιαιτέρα των εργαζομένων, η Κύπρος κατάφερε από τον Μάρτιο του 2016 να βγει από το Μνημόνιο σημειώνοντας θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης, ύστερα από πέντε χρόνια βαθιάς ύφεσης.



Η νέα χρονιά, λοιπόν, βρίσκει την Κύπρο σε τροχιά ουσιαστικής ανάπτυξης που διανοίγει ευοίωνες προοπτικές για τους εργαζόμενους και το κοινωνικό σύνολο ευρύτερα. Η ΣΕΚ θα εντείνει τη συνδικαλιστική παρέμβαση για τεκμηριωμένη διεκδίκηση των εργατικών αιτημάτων συμβάλλοντας με θετικό πνεύμα στην ανάνεωση των συλλογικών συμβάσεων που σύμφωνα με διεθνείς μελέτες μειώνουν τις μισθολογικές και κοινωνικές ανισότητες. Στο πλαίσιο αυτό, προκύπτει η ανάγκη επαναφοράς των μισθολογικών και παρεμφερών ωφελημάτων που απωλέσθηκαν κατά την πενταετή περίοδο της κρίσης ενώ θα διεκδικηθούν αυξήσεις στις περιπτώσεις κερδοφορίας ή και οικονομικής ανάκαμψης.

ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Η εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική προτεραιότητα για τον τόπο και την κοινωνία που θα δώσει επιτέλους πάνω σε ισότιμη βάση πρόσβαση σε πολοτικές υγείας, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και το βιοτικό επίπεδο των πολιτών.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΓΟΡΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Περαιτέρω, η ΣΕΚ θα επιδιώξει εξάλειψη των φανιομένων απορρύμισης της αγοράς εργασίας και αποτροπής του αθέμιτου ανταγωνισμού μεταξύ εργαζομένων αλλά και μεταξύ επιχειρήσεων. Πρώτο μέτρο προς την κατεύθυνση αυτή θεωρείται η ψήφιση του νομοσχεδίου για την πάταξη της Αδήλωτης Εργασίας. Παράλληλα, η ΣΕΚ θα εστιάσει τη δράση της στη ρύθμιση της αγοράς εργασίας και στην αποτροπή των φανιομένου της αγοράς υπηρεσιών και των πρωταγωνιστικών συμβολαίων, έχοντας ως πρώτιστο μέλημα την αξιοπρέπεια και ποιότητα στην εργασία. Μέσω δομημένου διαλόγου, προκύπτει η ανάγκη για νομοθετική θωράκιση βασικών εργασιακών δικαιωμάτων και επαναρύθμιση του θεσμού της ΑΤΑ που κατά τεκμήριον έχει λειτουργήσει υποστηρικτικά προς την οικονομία και τη σταθερότητα στις εργασιακές σχέσεις.

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ

Επιπρόσθετα, μέσα στο 2017, η ΣΕΚ θα ασκήσει την επιφρούρη της προς την κυβέρνηση και τη βουλή για εφαρμογή πολιτικών που θα ενδυναμώνουν σημαντικά το κοινωνικό κράτος, θα θωρακίζουν τους θεσμούς, θα απονέμουν κοινωνική δικαιοσύνη και θα κατανέμουν ισότιμα τον παραγόμενο πλούτο, εξασφαλίζοντας ένα ελάχιστο επίπεδο αξιοπρεπούς διαβίωσης σε όλους τους πολίτες. Προς την κατεύθυνση αυτή προέχει:

- Η υιοθέτηση σχεδίου φορολογικής μεταρρύθμισης η οποία θα προέλθει μέσα από κοινωνικό διάλογο που θα ενσχύσει τόσο τη θέση των εργαζομένων και της κοινωνίας, όσο και την ανάπτυξη των επιχειρήσεων και της οικονομίας γενικότερα.
- Η μεταρρύθμιση του Δημόσιου τομέα και ο εκσυγχρονισμός της κρατικής μηχανής με εδραίωση συνθηκών αξιοκρατίας, ισοπολετίας, χρηστής διοίκησης και θωράκισης των θεσμών
- Η αναδιοργάνωση, η αποκομματικοποίηση και ο εκσυγχρονισμός των δημόσιων οργανισμών κατεύθυνσης
- Η δίκαιη επίλυση του καυτού θέματος των Μη εξυπηρετουμένων Δανείων και η έμπρακτη προστασία της πρώτης κατοικίας και της μικρομεσαίας επαγγελματικής στέγης.



ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΖΗΤΗΜΑ

Μόνημη είναι η έγνοια της ΣΕΚ για ορθή επίλυση του Κυπριακού Ζητήματος με εξεύρεση δημοκρατικής, βιώσιμης και λειτουργική λύσης που να συνάδει με το Κοινωνικό Κεκτημένο, να απαλλάσσει το νησί από τα κατοχικά στρατεύματα και να διασφαλίζει μόνιμες συνθήκες ειρήνης. Η ΣΕΚ με την ενεργό συμμετοχή της στο Πανσυνδικαλιστικό Φόρουμ, θα διαδραματίσει πρωταγωνιστικό ρόλο στην προσπάθεια που καταβάλλεται μέσω των Ηνωμένων Εθνών, ώστε η επίλυση του Κυπριακού να περιέχει τις αναγκαίες προϋποθέσεις για δημιουργία μιας ενιαίας οικονομίας και αγοράς εργασίας που θα έχει στο επίκεντρο την ενίσχυση της ευημερίας όλων των Κυπρίων ως ισότιμων πολιτών μέσα στην Ενωμένη Ευρώπη.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ - ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Τέλος, η ΣΕΚ καλεί όλους τους πολιτικούς, οικονομικούς και κοινωνικούς φορείς να συνεργαστούν περαιτέρω για να μετατρέψουμε την προοπτική που δημιουργήθηκε το 2016 σε πραγματική πρόοδο και κοινωνική ευημερία, όπου η ανάπτυξη των επιχειρήσεων και γενικότερα της οικονομίας θα συμπορεύεται με τη δημιουργία νέων και ποιοτικών θέσεων εργασίας και την κατοχύρωση των συλλογικών συμβάσεων και των εργασιακών δικαιωμάτων.

Η ΣΕΚ εύχεται στα μέλη της, στους εργαζόμενους και γενικότερα στον Κυπριακό λαό χρόνια πολλά κι ένα ευτυχισμένο και δημιουργικό νέο έτος.





Έντονες πινελιές των εκλογών στην τοπική αυτοδιοίκηση

Συνολικά έξι δημοσιογράφοι κατάφεραν να εκλεγούν σε θέσεις δημάρχων και δημοτικών συμβούλων ενώ οι υπουργόφιλοι από το χώρο των ΜΜΕ ξεπερνούσαν τους 10.

Δήμαρχος Έγκωμης: Ζαχαρίας Κυριάκου. Ο Ζαχαρίας Κυριάκου πέτυχε την επανεκλογή του στο Δήμο Έγκωμης. Ο κ. Κυριάκου υπήρξε επί σειρά ετών αρχισυντάκτης και διευθυντής στην εφημερίδα Σημερινή.

Δήμαρχος Γερίου: Νεόφυτος Παπαλαζάρου. Ο νέος Δήμαρχος Γερίου υπήρξε επί σειρά ετών αρχισυντάκτης της εφημερίδας «Εργατικό Βήμα» της ΠΕΟ ενώ παράλληλα εξέδωσε διάφορες ποιητικές συλλογές.



Δήμαρχος Λύσης Ανδρέας Καουρής: Ανδρέας Καουρής εκλέγηκε στο Δήμο Λύσης με το εντυπωσιακό ποσοστό του 71.02%. Ο κ. Καουρής είναι εκδότης της εφημερίδας «Αντίλογος» αλλά και συγγραφέας ιστορικών βιβλίων.

Δημοτικός Σύμβουλος Λακατάμιας Σωκράτης Ιωακείμ Πανηγυρική εκλογή στην πρώτη του απόπειρα για το δημοσιογράφο Σωκράτη Ιωακείμ που θα υπηρετήσει τα επόμενα πέντε χρόνια το Δήμο Λακατάμιας. Ο Σωκράτης Ιωακείμ είναι αρχισυντάκτης του περιοδικού Capital και παρουσιαστής στη

μεσημβρινή ζώνη του Ράδιο Πρώτο. **Δημοτικός Σύμβουλος Στροβόλου Στέλιος Γεωργίου:** Ο Στέλιος Γεωργίου επανεκλέχθηκε στο Δημοτικό Συμβούλιο του δήμου Στροβόλου με το συνδυασμό ΔΗΚΟ. Είναι παρουσιαστής της εκπομπής «Κυπρίων Έργα» που προβάλλεται από το Mega One.

Δημοτικός Σύμβουλος Λεμεσού

- Εκλέγηκαν έξι δημοσιογράφοι
- Τέσσερις γυναίκες δήμαρχοι
- 23 ετών ο νεαρότερος κοινοτάρχης

Λουκάς Σπαθάρης: Επανεκλογή στο Δημοτικό Συμβούλιο της Λεμεσού πέτυχε ο δημοσιογράφος Λουκάς Σπαθάρης ο οποίος είναι ανταποκριτής Λεμεσού για το Sigma.

«Άρωμα» γυναίκας σε 4 Δήμους

«Άρωμα» γυναίκας έχουν τέσσερις δήμοι της Κύπρου, αφού τα ηνία

των Δήμων Κερύνειας, Λακατάμιας, Λευκόνιου και Ακανθού έχουν αναλάβει πλέον γυναίκες.

Δήμος Κερύνειας: Η Ρίτα Ελισσαΐου Κωμοδίκη εξελέγη Δήμαρχος Κερύνειας με 471 ψήφους (ποσοστό 49,79%). Σύμφωνα με τα τελικά συγκεντρωτικά αποτελέσματα ο Γρηγόρης Νεοκλέους έλαβε 251 ψήφους (ποσοστό 26.53%) και ο Οδυσσέας Πατσαλίδης 224 (ποσοστό 23.68%).

Δήμος Λακατάμιας: Για πρώτη φορά γυναίκα δήμαρχος στον Δήμο Λακατάμιας. Η Φωτούλα Χατζήπαπα Κούτσουλη κατάφερε να κερδίσει τις ψήφους των πολιτών και να αναλάβει τα ηνία του Δήμου.

Δήμος Λευκόνιου Η Ζήνα Παναγίδη Λυσάνδρου κατάφερε να επικρατήσει στον Δήμο Λευκόνιου παίρνοντας το 55% των ψήφων έναντι του 44,9 του ανθυποψήφιου της.

Δήμος Ακανθού Νέα Δήμαρχος Ακανθούς με ποσοστό 63.13% εξελέγει η Ελένη Μυλωνά Χατζήμιχαη η οποία επικράτησε της Σωτηρούλας Πούρου Μαυρή.

Κοινοτάρχης ετών 23 στη Λόφου

Είναι φοιτητής στη Νομική Σχολή. Ο νεαρότερος της Κύπρου

Στα 23 του έχει εκλεγεί στο αξίωμα του Κοινοτάρχη Λόφου ο φοιτητής Νίκου Σπύρου. Συγκέντρωσε 107 ψήφους έναντι 98 του ανθυποψήφιου του Γιώργου Τσαγγαρίδη και είναι ο πιο μικρός σε ηλικία κοινοτάρχης.

Ο ίδιος σπουδάζει στη Νομική Σχολή και είναι Πρόεδρος της Πρωτοπορίας της φοιτητικής παράταξης του Δημοκρατικού Συναγερμού στη Πανεπιστήμιο Θράκης.

Μετά την εκλογή του υποσχέθηκε να φέρει την αλλαγή και τη χρυσή εποχή στην κοινότητα του.



Εκατοντάδες χιλιάδες αποζημίωση θα πάρει νεαρός

Το ποσό των €735.000 επιδικάστηκε υπέρ νεαρού άντρα, ο οποίος τα ξημερώματα της 16ης Μαρτίου 2003, στην προσπάθειά του αποχωρήσει από κέντρο διασκέδασης στην Λευκωσία, όπου βρισκόταν, έπεισε στο κενό, όταν οι πάρτες του αστανέρε άνοιξαν χωρίς να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο και ο κλωβός. Ο νεαρός έπεισε από ύψος 17 μέτρων.

Από την πτώση, σύμφωνα με τον «Φιλελεύθερο», ο παραπονούμενος υπέστη σοβαρά κατάγματα σε διάφορα σημεία του σώματός του, με το σοβαρότερο στο πόδι και αποτέλεσμα το μόνιμο πρόβλημα. Το Πρωτόδικο Δικαστήριο, αρχικά,

έκρινε πως δεν έφεραν οποιαδήποτε ευθύνη οι εναγόμενοι ιδιοκτήτες του χώρου, ωστόσο αργότερα πρόκυψε μαρτυρία ότι οι πάρτες του ανελκυστήρα άνοιγαν τυχαία και

• Άνοιξε η πόρτα του ανελκυστήρα και έπεισε στο κενό

μόνο με ένα σπρώξιμο, ακόμα και χωρίς να πατήσει κάποιος το κουμπί.

Το Εφετείο ακύρωσε την απόφαση του Πρωτοδίκου Δικαστηρίου, αναφέροντας ότι «το Δικαστήριο είχε ενώπιον του μια εικόνα από την οποία προέκυπτε ότι ο ανελκυστήρας

στήρας άνοιξε απευθείας σε χώρο όπου συνωστίζονταν πολλά άτομα διασκεδάζοντας» και «καμία μαρτυρία σχετικά με οποιαδήποτε παραβατική συμπεριφορά του εφεσείντος δεν δόθηκε ούτε και ο εφεσείνων και ο φίλος του που ήταν μαζί του έπραξαν οιδήποτε μη φυσιολογικό πέραν του να πατήσουν το κουμπί έλευσης του ανελκυστήρα». Κρίθηκε, τέλος, ότι ο ανελκυστήρας τελούσε υπό την ευθύνη της επιχείρησης, των διευθυντών και των μετόχων της, στους οποίους επεβλήθη το ποσό των 735 χιλιάδων ευρώ ως αποζημίωση στον τραυματία.

Αυξήθηκαν οι δαπάνες κοινωνικής προστασίας στην Κύπρο το 2014

Οι δαπάνες κοινωνικής προστασίας αυξήθηκαν στην Κύπρο από 21,5% του ΑΕΠ το 2011, στο 23% του ΑΕΠ το 2014, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία, Eurostat. Ο ίδιος δείκτης ήταν 22,3% το 2012 και 24,2% το 2013.



Σύμφωνα με την κατανομή ανακατηγορία χρήσης, το 55,5% του

συνόλου των κοινωνικών παροχών δόθηκε για παροχές γήρατος και επιζώντων, το 23,3% σε παροχές ασθένειας, υγειονομική περίθαλψη και αναπηρία, το 6,3% σε οικογενειακές παροχές, το 8,6% στην ανεργία και το 6,4% για την στέγαση και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Αναζητούνται Κύπριοι για να εργασθούν σε ξενοδοχεία

• Σημαντική έλλειψη προσοντούχου εργατικού δυναμικού διαπιστώνει ο Σύνδεσμος Ξενοδόχων

• ΠΑΣΥΞΕ και Υπουργείο Εργασίας προωθούν δράσεις για άμβλυνση του προβλήματος

Υπάρχει σημαντική έλλειψη προσοντούχου εργατικού δυναμικού στην Κυπριακή ξενοδοχειακή βιομηχανία σύμφωνα με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Ξενοδόχων, ΠΑΣΥΞΕ. Για άμβλυνση του προβλήματος ο Σύνδεσμος προωθεί δράσεις σε συνεργασία με το υπουργείο Εργασίας. σε διάσκεψη τύπου ο πρόεδρος του ΠΑΣΥΞΕ Χάρης Λοιζίδης δήλωσε ότι για το συγκεκριμένο πρόβλημα δεν ευθύνονται οι χαμηλοί μισθοί, διευκρινίζοντας πως η ξενοδοχειακή βιομηχανία έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες, αφού ένα ξενοδοχείο λειτουργεί για 365 μέρες, ολόκληρο το 24ωρο. Είναι γεγονός, σημείωσε, ότι κάποιοι δεν επιθυμούν να δουλεύουν βάρδιες, προσθέτοντας πως πολλοί Ευρωπαίοι επιλέγουν την Κύπρο για να εργαστούν τόσο από χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης όσο και από πιο προηγμένες χώρες στις οποίες αναγνωρίζεται η σεβαστή μισθοδοσία που προσφέρεται στα κυπριακά ξενοδοχεία.



Περαιτέρω τόνισε. Ο Σύνδεσμος προτείνει την κατάρτιση ως έναν τρόπο προσέλκυσης περισσότερων νέων ανέργων

• Θα κληθούν σε μαζικές συνεντεύξεις λήπτες του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος (ΕΕΕ), με την ελπίδα ότι θα πεισθούν να εργαστούν στην ξενοδοχειακή βιομηχανία.

• Αυτά που λέγονται για μισθούς πείνας δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα, αφού αυτή τη στιγμή υπάρχει και ανταγωνισμός από πρωστικό που μετακινείται από το ένα ξενοδοχείο στο άλλο για να βελτιώσει τις απολαβές του.

Θετικές προοπ



Ολόκληρη η κοινωνία του τόπου παρακολουθεί με θλίψη και απογοήτευση για ακόμη μια φορά την κατάντια και εκτροπή του πολιτικού συστήματος, το οποίο αφού πρώτα σύστασμα υιοθέτησε και επιβεβαίωσε πριν λίγους μήνες την καθαρή θέση του προέδρου της Δημοκρατίας για την πρώθηση ενός γενικού σχεδίου υγείας, στη βάση μονοασφαλιστικού συστήματος και της αυτονόμησης των κρατικών νοσοκομείων, τώρα που μπήκαμε στην τελική ευθεία και θα πρέπει να ψηφιστούν τα δύο νομοσχέδια που κατατέθηκαν



Του Μιχάλη
Μιχαήλ,
Αναπληρωτή¹
γενικού
γραμματέα ΣΕΚ

στη Βουλή, αναμασούν τα λόγια τους και ξεχνούν τις δεσμεύσεις τους προς την κοινωνία.

Προσπαθούν κάποιοι, ενώ βρισκόμαστε στο παρά πέντε της εφαρμογής του ΓεΣΥ, να πείσουν το λαό ότι για ακόμη μια φορά η δική μας χώρα πρέπει να τύχει εξαίρεσης από την υπόλοιπη κοινωνία της ενωμένης Ευρώπης, και ότι πρέπει να παραμείνουμε η μοναδική χώρα στην Ευρώπη των 28 που δεν χρειάζεται Γενικό Σχέδιο Υγείας. Προσπαθούν να μας πείσουν ότι πρέπει να διατηρήσουμε στη ζωή ένα σύστημα υγείας το οποίο σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε τον καιρό της αποικιοκρατίας παρά το γεγονός ότι, αυτό το σύστημα κατέρρευσε από καιρού. Φαίνεται ότι αυτοί που υποσκάπτουν το ΓεΣΥ δεν έχουν την ανάγκη για ένα γενικό σχέδιο

Το ΓεΣΥ μπορεί να επανασυνδέσει το πολιτικό σύστημα με την κοινωνία και τους πολίτες

υγείας επειδή ενδεχομένως οι ίδιοι να έχουν την ευχέρεια να τυχάνουν ποιοτικής περιθαλψης στον ιδιωτικό τομέα ή, ακόμη και να τυχάνουν προνομιακής περιθαλψης από το κρατικό σύστημα υγείας το οποίο παραδοσιακά επιδεικνύει ιδιαίτερη φροντίδα στους επώνυμους συμπολίτες μας, σε αντίθεση με την πλειοψηφία των ανωνύμων και ανυποψιαστών πολιτών που υποφέρει στις ουρές αναμονής και στη γραφειοκρατία των κυβερνητικών νοσοκομείων.

Άδυσώπητα γιατί

Γιατί όμως να θέλουν κάποιοι να συνεχίσουμε να έχουμε στην Κύπρο μια από τις ακριβότερες χρεώσεις ιατροφαρμακευτικής περιθαλψης στον ιδιωτικό τομέα;

Γιατί αυτό που συντηρούν ένα χρεωκοπημένο σύστημα υγείας δεν αντιδρούν όταν έρευνες καταδεικνύουν καθημερινά ότι συγκεκριμένες θεραπείες στην Κύπρο χρεώνονται 30% και 40% πιο ψηλά από άλλες χώρες της ΕΕ με πολύ ψηλότερο βιοτικό επίπεδο από την Κύπρο;

Γιατί σε ένα ευνοούμενο και δημοκρατικό κράτος πρέπει να υπάρχει διαχωρισμός πλουσίων και φτωχών όταν μιλάμε για το αγαθό της υγείας;

Γιατί ενώ όλοι οι πολιτειακοί άρχοντες αναγνωρίζουν τα προβλήματα και το μαρασμό των κρατικών νοσοκομείων διστάζουν να στηρίξουν καθαρά τον εκσυγχρονισμό και την αυτονόμηση τους και να λειτουργήσουν σε ένα υγιές ανταγωνιστικό περιβάλλον;

Γιατί να μην έχουν όλοι οι συμπολίτες μας το δικαίωμα να επιλέγουν το ιατρικό κέντρο ή τον ιατρό που θα τους περιθάλπει;

Γιατί να μην πρωθητεί ένα σχέδιο το οποίο προσφέρει αξιοπρεπή και ποιοτική ιατρική περιθαλψη στο λαό, εύκολα προσβάσιμο και ισότιμα για όλους τους πολίτες;

Γιατί να καθυστερούμε την πρωθητηση ενός σχεδίου το οποίο μόνο οφέλη μπορεί να

μονες και τις μελέτες που έγιναν από τους πλέον αξιόπιστους και παγκοσμίας εμβέλειας οίκους, οι οποίοι κατέδεχαν ότι το πρωθυπουργείο σχέδιο καλύπτει πλήρως τις ανάγκες της κοινωνίας μας και είναι μέσα στις δυνατότητες της οικονομίας του τόπου;

Απάντηση - Πολιτικά βιώματα

Η απάντηση στα βασανιστικά ερωτήματα της τραυματισμένης κοινωνίας έρχεται μέσα

- **Η στήριξη της πολιτείας προς το Γε.Σ.Υ θα περιορίσει τα κενά στην κοινωνική προστασία και θα ενισχύσει την κοινωνική αξιοπιστία του πολιτικού μας συστήματος**



φέρει στην κοινωνία και που θα λειτουργεί με διαφάνεια και θα δημιουργεί συνθήκες κοινωνικής δικαιοσύνης;

Γιατί να μην θέλουμε ένα ΓεΣΥ που θα ενισχύσει τα κρατικά ταμεία αφού θα ελέγχονται πλέον όλες οι εισπράξεις για θέματα υγείας μέσω του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας που θα διαχειρίζεται το σύστημα και που θα εξουδετερώνει τον αθέμιτο ανταγωνισμό;

Γιατί να κωλυσιεργεί η πρωθητηση ενός σχεδίου το οποίο θα εξοικονομήσει 600 εκατομμύρια ευρώ στην οικονομία του τόπου μέσα σε δέκα μόνο χρόνια από την εφαρμογή του σύμφωνα με τις μελέτες εμπειρογνωμόνων (Mercer);

Γιατί να προσπαθούν κάποιοι μέσα από λαϊκισμό και μέσα από ατεκμηρίωτες θέσεις να ανατρέψουν τους εμπειρογνώ-

από τα βιώματα της σύγχρονης πολιτικής ζωής της Κυπριακής Δημοκρατίας. Επειδή στον τόπο μας το μόνο που δυστυχώς ευδοκμεί απεριόριστα είναι η πληθώρα της ρητορικής τέχνης και του μπλα μπλά, και όταν έρχεται η ώρα των αποφάσεων τότε η μεγαλοπρέπεια της ρητορικής εκπρίζεται βάναυσα από την μικροπρέπεια και τα ιδιοτελή συμφέροντα των επιμέρους οικονομικών συμφερόντων τα οποία ενστερνίζεται με ιδιαί-

τερη στοργή το πολιτικό μας σύστημα.

Όσοι παίζουν με την υγεία του λαού πρέπει να σταματήσουν και να μην παρεμποδίζουν την ψήφιση των νομοσχεδίων με το επιχείρημα ότι υπάρχουν αδυναμίες που πρέπει να ξεπεραστούν. Όσοι θέτουν ως προϋπόθεση την ικανοποίηση όλων των ανησυχιών της κάθε ομάδας συμφερόντων που επηρεάζεται από την εφαρμογή του ΓεΣΥ στην ουσία υπονομεύουν το ΓεΣΥ, γιατί κανένα σχέδιο δεν μπορεί να καλύψει πλήρως όλα τα συμφέροντα και ιδιαίτερα όταν γνωρίζουμε εκ των προτέρων ότι πολλά συμφέροντα στον τομέα της υγείας σήμερα ευημερούν ανεξέλεγκτα και σε βάρος της οικονομίας ότι θα πρέπει να ελεγχτούν.

Οι εργαζόμενοι, οι ομάδες ασθενών, οι συνταξιούχοι και όλες οι αδύνατες κοινωνικές ομάδες κάνουν έκκληση στα πολιτικά κόμματα να μην τους απογοητεύσουν αυτή την κρίσιμη περίοδο και να δώσουν επιτέλους ένα αξιοπρεπές σύστημα υγείας στο λαό. Η στήριξη της πολιτείας προς το ΓεΣΥ αποτελεί χρέος της πολιτείας, θα εκτιμηθεί θετικά από τους πολίτες, θα περιορίσει τα κενά στην κοινωνική προστασία και θα ενισχύσει την κοινωνική αξιοπιστία του πολιτικού μας συστήματος.

Το ΓεΣΥ δεν το χρειάζονται μόνο οι πολίτες και οι ασθενείς, το χρειάζεται και το ίδιο το πολιτικό σύστημα το οποίο στηρίζοντας το ΓεΣΥ θα ανακτήσει την κοινωνική του ταυτότητα, την πολιτική του αξιοπιστία, και θα επανασυνδέει με τις ανάγκες και τα συμφέροντα της κοινωνίας των πολιτών.

ΚΤΚ: Με ρυθμό γύρω στο 3% η ανάπτυξη της οικονομίας την επόμενη τριετία

της παρουσίας των ξένων εργατών στο νησί, της συνεχίζομενης ανάκαμψης της απασχόλησης καθώς και της ευελιξίας που επέδειξε η κυπριακή αγορά εργασίας σε σχέση με

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η ΚΤΚ θεωρεί πως ο τραπεζικός τομέας συνεχίζει την πορεία ανάκαμψης ενώ η εμπιστοσύνη των καταθετών στο κυπριακό τραπεζικό

	2016 %	2017 %	2018 %	2019 %
	Ιούν 16	Δεκ 16	Ιούν 16	Δεκ 16
ΑΕΠ	2,7	2,8	2,9	3,3
Ανεργία	13,1	12,8	11,2	9,1
Πληθωρισμός	0,9	-1,5	1,0	0,9
			1,6	1,5
				-
				3,0
				6,9
				1,6



- Αισιόδοξες προοπτικές,

κίνδυνοι λόγω Brexit

- Αγκάθι τα Μη

Εξυπηρετούμενα Δάνεια

Με ρυθμούς κοντά στο 3% θα αναπτυχθεί η κυπριακή οικονομία την επόμενη τριετία, εκτιμά η



Άγια Θεοφάνεια ή Φώτα

Γιορτάζονται με μεγαλοπρέπεια
σε κάθε γωνιά Ελληνικής γης

Mε την εορτή των Θεοφανείων ολοκληρώνεται ένας λατρευτικός κύκλος που η Εκκλησία μας τον ονόμασε «Άγιο Δωδεκαήμερο». Τα γεγονότα που εορτάζονται είναι η γέννηση του Χριστού στις 25 Δεκεμβρίου, η Περιπομή την 1η Ιανουαρίου και η Βάπτιση στις 6 Ιανουαρίου. Ονομάζεται Θεοφάνεια επειδή η Αγία Τριάδα γίνεται αντιληπτή από τον άνθρωπο με τα αισθητήρια όργανά του, δηλ. με τα μάτια και τα αυτιά του. Και ονομάζεται Φώτα επειδή, όπως λέει στο τέλος το Απολυτίκιο της Εορτής, ήλθε ο Χριστός για να φωτίσει τον κόσμο, μπολιάζοντάς τον και πνευματικά δια του Βαπτίσματος και του Χρισματος. Την παραμονή των Θεοφανείων, την νύκτα γίνονταν οι βαπτίσεις των Κατηχουμένων χριστιανών έτσι ώστε την επομένη ημέρα των Θεοφανείων οι νεοφύτοι να κοινωνήσουν. Πηγαίνοντας προς το Βαπτιστήριο, κρατούσαν στα χέρια τους λαμπτήρες συμβολίζοντας τον φωτισμό της ψυχής. Εξ αιτίας όλων αυτών των λαμπτήρων και του φωτός η εορτή ονομάσθηκε και Φώτα.

Γιατί βαπτίσθηκε ο Χριστός

Ο Χριστός βαπτίσθηκε για τους εξής λόγους, όπως μας τους παραθέτει ο Άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός:

1ον Για να καθαρίσει από την αμαρτία το ανθρώπινο σώμα ολόκληρης της ανθρωπότητας αλλά και του καθενός μας πρωτηπιάτα.

2ον Για να συντρίψει τα κεφάλια των δρακόντων που έμεναν στο νερό, όπως πίστευαν οι αρχαίοι πολιτισμοί.

3ον Για να πνίξει στο νερό πάθη και αδυναμίες, επειδή οι Εβραίοι πίστευαν στην καταστρεπτική ιδιότητα του νερού.

4ον Για να αγιάσει και να ευλογήσει τον Ιωάννη τον Πρόδρομο και Βαπτιστή.

5ον Για να εκπληρώσει τον εβραϊκό Νόμο που όριζε ότι ο Μεσσίας έπρεπε να αρχίσει την δημόσια δράση του με βάπτισμα.

6ον Για να αποκαλύψει στους ανθρώπους το μυστήριο της Αγίας Τριάδος.

7ον Για να εισαγάγει στην Εκκλησία τον τύπο του Βαπτίσματος.

Η σημασία του Ιορδάνη ποταμού

Αυτές τις ημέρες ακούμε στίχους από τους Ψαλμούς του Δαβίδ που λένε «ο Ιορδάνης εστράφη εις τα οπίσω», ένα γεγονός που συνέβη κατά την Βάπτιση του Κυρίου μας όταν και ανεστράφη η ροή του ποταμού. Ο ποταμός Ιορδάνης ξεκινάει από δύο πηγές, την ίσρ και την Δάν. Αυτά τα δύο μικρά ποτάμια ενώνονται και σχηματίζουν τον Ιορδάνη που χύνεται τελικά στην Νεκρά Θάλασσα. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος μας αναφέρει πως ο Ιορδάνης ποταμός συμβολίζει την απαρχή του ανθρωπίνου γένους από τον Αδάμ και την Εύα. Η πορεία τους οδηγεί προς την νέκρωση που συμβολίζεται με την Νεκρά Θάλασσα. Ήλθε όμως ο Χριστός και με την Βάπτισή του ανέστρεψε τη ροή του ποταμού και των ανθρώπων που πλέον δεν τρέχουν προς τον θάνατο, αλλά προς την αφθαρσία και την αιωνιότητα.

Ο Μέγας Αγιασμός

1. Ο Μεγάλος Αγιασμός τελείται την 5η και 6η Ιανουαρίου. Μπορεί να φυλάσσεται στα σπίτια στο εικονοστάσι, όπως αναφέρει και το κείμενο των ευχών της Ακολουθίας «για να τον έχουν όλοι οσοι τον λαμβάνουν προς θεραπεία των παθών, προς αγιασμό των σπιτιών και για οποιαδήποτε πνευματική ωφέλεια».

2. Σε καμία περίπτωση ο Μέγας Αγιασμός δεν συγκρίνεται με την Θεία Κοινωνία και δεν μπορεί να την υποκαταστήσει, διότι η Θεία Κοινωνία είναι το Σώμα και το Αίμα του Χριστού και ο Μέγας Αγιασμός είναι αγιασμένο νερό. Πρωταρχικός σκοπός των Χριστιανών την ημέρα των Θεοφανείων πρέπει να είναι πρώτα να κοινωνήσουν και έπειτα να πάρουν τον Αγιασμό.

3. Η Εκκλησία μας προσφέρει τον Μεγάλο Αγιασμό στους χριστιανούς έτσι ώστε ο πιστός να χαρτώνεται, να αγιάζεται και να παίρνει δύναμη στον πνευματικό του αγώνα.

Σήμερα τελούμε τον Μεγάλο Αγιασμό, προκειμένου να αγιάσουμε τα σπίτια μας, τα χωράφια μας, τα κτήματά μας, να πιούμε από αυτόν και να τον κρατήσουμε στα σπίτια μας, για κάθε δύσκολη ώρα. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος μας λέγει ότι, παλαιά, την ημέρα των Θεοφανείων οι χριστιανοί ξυπνούσαν νύκτα και πήγαιναν στις πηγές και έπαιρναν νερό, που το θεωρούσαν αγιασμένο, γιατί πίστευαν ότι την ημέρα των Θεοφανείων όλα τα νερά αγιάζονται. Το νερό του αγιασμού που φυλάμε στα σπίτια μας, είναι ένα διαρκές θαύμα καθώς δεν χαλάει, αλλά πάντοτε μας αγιάζει.

Ήθη - έθιμα σε Ελλάδα - Κύπρο

Στις παράλιες πόλεις της Κύπρου και σε πολλές περιοχές της Ελλάδας τα Θεοφάνεια γιορτάζονται πανηγυρικό μέσα από ποικίλα ήθη και έθιμα κλείνοντας θριαμβευτικά κι ελπιδοφόρα τον κύκλο των εκδηλώσεων που άνοιξε την παραμονή των Χριστουγέννων.

Φεύγουν οι καλικάντζαροι. Στις 5 Ιανουαρίου, παραμονή των Θεοφανείων, τα αερικά, τα παγανά, οι καλακάδες, οι γνωστοί σε όλους μας καλικάντζαροι, που έκαναν την εμφάνισή τους στον επάνω κόσμο με την αρχή του Δωδεκαήμερου, εγκαταλείπουν τις εγκόσμιες αταξίες τους και ξαναγυρίζουν στο αιώνιο έργο τους: Να κόψουν το δέντρο, που κρατάει τον κόσμο, ώστε να γκρεμιστεί και να χαθεί, για να εκδηλωθούν τους ανθρώπους.

Μάσκες και κουδούνια στην Α. Μακεδονία. Στην ανατολική Μακεδονία ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει ο εορτασμός των Θεοφανείων στη Δράμα με πληθώρα εκδηλώσεων και δρώμενων. Σκοπός τους είναι η εξασφάλιση της καλοχρονίας, δηλαδή η καλή υγεία και η πλούσια γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή. Μαύρες κάπες, δέρματα ζώων, μάσκες, κουδούνια και θόρυβοι, στάχτη και σταχτώματα, χοροί και αγερμοί, αναπαράσταση οργώματος και σποράς, πλούσιο φαγοπότι και ευχές επιδιώκουν να επενεργήσουν στην καρποφορία της φύσης.

Τα Σάγια στη Νέα Καρβάλη. Στην Νέα Καρβάλη, ανατολικά της Καβάλας, κάθε χρόνο την παραμονή των Θεοφανίων αναβιώνουν τα «Σάγια», ένα έθιμο που τηρούνταν σε όλη την Καππαδοκία.



τραγουδώντας το «γιάλα - γιάλα».

Την παραμονή των Φώτων οι κάτοικοι στολίζουν της βάρκες τους με φοίνικες, νεραντζίες και μυρτίες, τις οποίες δένουν στο λιμάνι πριν την καθηλεωμένη βουτά.

Στη Λευκάδα τηρείται το έθιμο «των πορτοκαλιών». Στην Λευκάδα τηρείται το έθιμο «των πορτοκαλιών». Οι πιστοί βουτούν στη θάλασσα τα πορτοκάλια που κρατούν στα χέρια τους και τα οποία είναι δεμένα μεταξύ τους με στάρκο.

Έπειτα τα παίρνουν στο σπίτι τους για ευλογία και αφήνουν ένα από αυτά για ένα ολόκληρο χρόνο στα εικονίσματα του σπιτιού. Πριν την τελετή της κατάδυσης του Τιμίου Σταυρού, ρίχνουν στη θάλασσα τα παλιά πορτοκάλια.



Ήθη και έθιμα στην Κύπρο

Μετά τη θεία λειτουργία των Φώτων, οι πιστοί παίρνουν τον αγιασμό τον οποίο πίνουν και ραντίζουν το σπίτι του, τα χωράφια του, τις δουλειές του αλλά και τα ζώα τους για να πάνε όλα κατ'ευχήν.

Τα παιδιά λένε την πουλουστρίνα και τα κάλαντα των Θεοφανίων «Καλημέρα τζιαί τα φώτα τζιαί την πουλουστρίνα πρώτα» και έτσι παίρνουν τα τυχερά τους.

Την παραμονή των Θεοφανίων, οι νοικοκύρες ψήνουν λουκουμάδες, που κανείς όμως δεν αγγίζει αφού πρώτα πρέπει να σκορπίσουν μερικούς από τους λουκουμάδες στην οροφή του σπιτιού για να «φάνε» οι «σκαλαπούνταροι» δηλαδή οι καλικάντζαροι και να φύγουν λέγοντας «Τιτσί τιτσί λουκάνικο κομμάτι ξεροτήσαν να φάτε τζιαί να φύτε».

Το έθιμο που σηματοδοτεί τα Θεοφάνια είναι το ρίξιμο του Τιμίου σταυρού στην θάλασσα από τον

ιερέα κατά τη τέλεση της λειτουργίας. Κολυμβήτες που αψηφούν το κρύο βουτούν στα παγωμένα νερά της θάλασσας, της υδατοδεξαμενής ή του ποταμού για να πιάσουν τον Σταυρό και να λάβουν την ευλογία του λειωμένου.

Επίσης, ο αγιασμός στο νησί μας έχει και την έννοια του καθαρμού, του εξαγνισμού των ανθρώπων, καθώς και της απαλλαγής του από την επήρεια των δαιμονίων. Η τελευταία αυτή έννοια δεν είναι αυστηρά χριστιανική, αλλά έχει τις ρίζες της στην αρχαία λατρεία.





ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΕΚ ΜΕ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΓΣΕΕ

Στους δύσκολους καιρούς που διανύουμε, η ενίσχυση των πολιτικών για την οικογένεια είναι επιβεβλημένη όσο ποτέ άλλοτε και αποτελούν σημαντική προϋπόθεση στη διευκόλυνση του ντόπιου γυναικείου εργατικού δυναμικού να εισέλθει και να δραστηριοποιηθεί δυναμικά στο χώρο εργασίας,

Η Ισότητα ακόμη και σε καιρούς κρίσης δεν είναι υπό διαπραγμάτευση και ως εκ τούτου το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών της ΣΕΚ και το αντίστοιχο Τμήμα της ΓΣΕΕ, ενώνουν τη Φωνή τους και δεσμεύονται να συνεχίσουν τη προσπάθεια καλλιέργειας συνείδησης πως η διεκδίκηση ισων ευκαιριών δεν αποτελεί γυναικεία υπόθεση.

Η θέση αυτή επισημάνθηκε στο πλαίσιο πρόσφατης συνάντησης της γραμματέως του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Δέσποινας Ησαΐα με την Γραμματέα Ισότητας της ΓΣΕΕ Κατερίνα Μπουγιούκου και την Υπεύθυνη Διεθνών Σχέσεων Βάσω Κρατημένου (φωτό).

Στη συνάντηση τονίστηκε η αναγκαιότητα συστράτευσης μέσα από τη συμμετοχή των δύο Τμημάτων στην εκτελεστική γραμματεία γυναικών των ευρωπαϊκών συνδικάτων.

Αντηλάγησαν απόψεις για το γεγονός ότι οι δύο χώρες αν και διαθέτουν εκσυγχρονισμένο νομοθετικό πλαίσιο χωλαίνουν σημαντικά στην εφαρμογή του με αποτέλεσμα οι γυναίκες να εξακολουθούν να κατατάσσο-

- **Η συμφιλίωση ανάμεσα σε οικογένεια και επαγγελματική καριέρα, θα λειτουργήσει υποβοηθητικά στη δημιουργία μιας πιο κοινωνικής Ευρώπης με επίκεντρο τον άνθρωπο και τις καθημερινές του ανάγκες**

νται στις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Έγινε ιδιαίτερη αναφορά για τις απολύτεις εγκύων γυναικών καθώς και για τη προσπάθεια που θα πρέπει να καταβάλουν τα δύο Τμήματα σε σχέση με την ενημέρωση των εργαζομένων για τα δικαιώματα τους που προκύπτουν μέσα από το νομοθετικό πλαίσιο.

Η γραμματέας του Τμήματος της ΣΕΚ προέβη σε λεπτομερή ενημέρωση για την εκστρατεία που έχει εξαγγείλει το Τμήμα για ενημέρωση των εγκύων γυναικών για τα δικαιώματα τους μέσα από την οποία δημιουργείται μια συνεχής και αδιάλειπτη επαφή με τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν προβλήματα στους χώρους εργασίας σε σχέση με τη μητρότητα.

ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα

Αδήριτη αναγκαιότητα να ενώσουμε τη φωνή μας για ενεργότερη στήριξη του γυναικείου δυναμικού



που έχει τεθεί προς συζήτηση είναι η απουσία πολιτικών συμφιλίωσης εργατικών οικογένειας και

Γυναίκες στα συνδικάτα Μαζί μπορούμε περισσότερα

Επισημάνθηκε πως μόνο με μακράς διάρκειας πολιτικές μπορεί να προαχθεί η Ισότητα και παράλληλα να αναχαιτίστει ο επικίνδυνος δημογραφικός εφιάλτης, ο οποίος ριψέρει δραματική συρρίκνωση του εργατικού δυναμικού δημιουργώντας παράπλευρες εθνικές και κοινωνικό-οικονομικές επιπτώσεις.

Τα δύο Τμήματα κρίνουν ως συνδικαλιστικά ανεπίτρεπτο να παραγράφονται όσα συλλογικά κερδήθηκαν με κόπους και αγώνες και εκφράστηκε η ανησυχία ότι υπάρχει αυξημένη ανισότητα στο τομέα της εργασίας

ΘΕΣΕΙΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΕΚ

1. Μερική επιδότηση της γονικής άδειας ενισχύοντας κατά αυτόν τον τρόπο την χρήση του συγκεκριμένου δικαιώματος από περισσότερους γονείς. Το γεγονός ότι η γονική άδεια είναι άνευ απολαβών ουσιαστικά αποδύναμη με τη σημαντικά το συγκεκριμένο δικαιώματα ενώ παράλληλα δημιουργεί συνθήκες εκμετάλλευσης της άδειας ασθενείας.
2. Επανεξέταση και καθορισμός νέου ωραρίου των κρατι-

- **Στους δύσκολους που διανύουμε, η ενίσχυση των πολιτικών για την οικογένεια είναι επιβεβλημένη όσο ποτέ άλλοτε και αποτελούν σημαντική προϋπόθεση στη διευκόλυνση του ντόπιου γυναικείου εργατικού δυναμικού να εισέλθει και να δραστηριοποιηθεί δυναμικά στο χώρο εργασίας**

κών δομών φροντίδας των παιδιών ώστε να εξυπηρετεί καλύτερα τους εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα. Το υφιστάμενο ωράριο ουσιαστικά αποτρέπει εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα να παίρνουν τα παιδιά τους σε κρατικούς σταθμούς επωμιζόμενοι ένα υψηλό κόστος φροντίδας.

ειδικότερα σε αυτούς που δεν υπάρχει συνδικαλιστική οργάνωση. Οι επιπτώσεις της κρίσης δημιουργεί εργασιακή ανασφάλεια ανάμεσα στους εργαζόμενους υποβαθμίζοντας την ανάγκη διεκδίκησης των δικαιωμάτων τους που πηγάζουν από τις ίδιες τις νομοθεσίες.

Μέλη της ΟΥΞΕΚΑ απόλαυσαν τις ομορφιές του Βόλου και Θεσσαλονίκης

Διακόσιοι και πλέον εργαζόμενοι μέλη Δημοτικού ΣΕΚ - ΟΥΞΕΚΑ έλαβαν μέρος σε δύο εκδρομές που πραγματοποιήθηκαν τον περασμένο Νοέμβριο και Δεκέμβριο στη Θεσσαλονίκη και στο Βόλο.

Οι εκδρομές είχαν την ευκαιρία παράλληλα να απολαύσουν μεταξύ άλλων τις ομορφιές του Πηλίου της Μακρινίτσας, του Κισσού και της Τσαγκαράδας.

Σε δηλώσεις τους στην Εργατική Φωνή έξεφρασαν την ευαρέσκεια τους για την ποιότητα των εκδρομών αλλά και για την ευκαιρία που τους προσφέρεται να ταξιδέψουν και να γνωρίσουν όμορφα μέρη της μαγευτικής Ελλάδας. Ταυτόχρονα εκθείασαν την συνεχή στήριξη και βοήθεια που πρόσφεραν οι οργανωτικοί γραμματείς που τους συνόδευσαν.

Τα μέλη της Ομοσπονδίας Ξενοδοχειακών ΣΕΚ (ΟΥΞΕΚΑ) συνόδευσαν οι Γιώργος Καράς, Κώστας Γαβριήλ, Κυριάκος Γιασουμής και Χριστόφορος Χριστοδούλου.





ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΜΜΑΧΙΑΣ» – ΥΠΟΥΡΓΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ Γε.Σ.Υ

Η Κοινωνική Συμμαχία για ακόμη μια φορά εκφράζει την πλήρη στήριξη της για την εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας, με βάση τον πρόσφατο οδικό χάρτη που ανακοίνωσε η κυβέρνηση τα πολιτικά κόμματα και όλους τους άλλους εμπλεκομένους φορείς όπως θέσουν το συμ-

φέρον της κοινωνίας πάνω από ιδιοτέλη οικονομικά συμφέροντα.

Η θέση αυτή διατυπώθηκε σε συνάντηση συνδικαλιστικών και άλλων οργανώσεων που ένωσαν δυνάμεις με στόχο να ανατρέψουν τις όποιες εξωγενείς παρεμβολές για ανατροπή

της προσπάθειας δεκαετιών για εφαρμογή ενός σύγχρονου γενικού συστήματος υγείας που να εξυπηρετεί όλους ανεξαίρετα τους πολίτες του νησιού. Στη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 21 Δεκεμβρίου 2016, στο οίκημα της ΣΕΚ παρευρέθηκε ο Υπουργός Υγείας Γιώργος

Παμπορίδης ο οποίος μεταξύ άλλων εξέφρασε την αισιοδοξία του ότι η Βουλή θα ψηφίσει εντός του 2017 τα νομοσχέδια για το Γε.Σ.Υ και την αυτονόμηση των νοσηλευτηρίων που βρίσκονται ενώπιον της για να προωθηθεί η μεταρρύθμιση του τομέα της υγείας.

Ο κ. Παμπορίδης στο πλαίσιο της συνάντησης εξέφρασε την ευαρέσκεια για την αποφασιστικότητα που επιδεικνύει η Κοινωνική Συμμαχία και τη θέρμη με την οποία προσεγγίζουν το θέμα της εισαγωγής του Γε.Σ.Υ και τους κάλεσε να συνεχίσουν τον αγώνα μέχρι να ψηφιστούν τα νομοσχέδια

Να τεθεί το συμφέρον της κοινωνίας πάνω από ιδιοτελή οικονομικά συμφέροντα

πήγας Υγείας της Βουλής».

«Αναμένουμε ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν ομαλά και δεν θα υπάρξει οποιοδήποτε πισωγύρισμα στη βάση αυτών που βλέπουν το φως της δημοσιό-

νοδιαγράμματα υλοποίησης του Γε.Σ.Υ να μπορέσουν να εφαρμοστούν σταδιακά».

Σε σχέση με την σύσκεψη, ο κ. Μάτσας είπε ότι «στο πλαίσιο της προσπάθειας που κατα-

αναλογιστική μελέτη η οποία έχει επικυρωθεί το 2013, έχει καταδείξει ότι με βάση τα δεδομένα και τις πραγματικότητες της Κύπρου αλλά και τα μεγέθη της οικονομίας προκρίνεται ως η μόνη επιλογή το

μονοασφαλιστικό σχέδιο υγείας και πρόσθεσε ότι στόχευση και δέσμευση της Κοινωνικής Συμμαχίας είναι «να κατοχυρωθεί η ομαλή εξέλιξη και πορεία της εφαρμογής του Γε.Σ.Υ στο πλαίσιο των χρονοδιαγραμμάτων και της πολιτικής φιλοσοφίας η οποία έχει ήδη καθοριστεί».

Ας μη χαθεί η μεγάλη ευκαιρία για απόκτηση ενός αξιοπρεπούς συστήματος υγείας

Η Κοινωνική Συμμαχία για ακόμη μια φορά εκφράζει, σε ανακοίνωση της, την πλήρη στήριξη της για την εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας, με βάση τον πρόσφατο οδικό χάρτη που ανακοίνωσε η κυβέρνηση, και εκτιμά ιδιαίτερα την τεράστια προσπάθεια που καταβάλει ο νυν υπουργός κ. Γιώργος Παμπορίδης στην προώθηση του Γε.Σ.Υ. Με μεγάλη όμως λύπη και απογοήτευση παρατηρείται μια προσπάθεια παρεμπόδισης των νομοσχέδιων τόσο από πολιτικούς αξιωματούχους όσο και από άλλους παράγοντες της υγείας, οι οποίοι με ατεκμηρίωτα προσχήματα θέτουν επιμέρους οικονομικά συμφέροντα πάνω από την υγεία και το γενικότερο συμφέρον του κοινωνικού συνόλου.

Η Κοινωνική Συμμαχία θεωρεί απαράδεκτο το γεγονός ότι συγκεκριμένο κονδύλι των κρατικών προϋπολογισμών για την αυτονόμηση των κρατικών νοσοκομείων δεν ψηφίστηκε από τη Βουλή, όπως απαράδεκτη θεωρεί τη θέση του Υπουργείου Οικονομικών ότι πρέπει να γίνει νέα μελέτη για το Γε.Σ.Υ, όταν υπάρχει επικαιροποιημένη μελέτη του οίκου Mercer που ετοιμάστηκε με οδηγίες της ίδιας της κυβέρνησης και η οποία επιβεβαιώνει με τον πλέον επιστημονικό τρόπο και μεθοδολογία την ορθότητα και αναγκαιότητα του συγκεκριμένου νομοσχέδιου που κατατέθηκε στη Βουλή.

Επιβάλλεται όπως ολοκληρωθεί ο διάλογος επί των νομοσχέδιων που είναι κατατεθειμένα στη Βουλή για να οδηγηθούν χωρίς καθυστέρηση στην ολομέλεια του Σώματος για ψήφιση. Οι Οργανώσεις ζητούν όπως οι συμπληρωμές που θα καταβάλλουν οι ασθενείς θα πρέπει να κρατηθούν σε χαμηλά επίπεδα και να στοχεύουν περισσότερο στον έλεγχο και αποφυγή καταχρήσεων από το σύστημα. Θα πρέπει επίσης να τηρηθεί η αναλογικότητα των εισφορών (κυβέρνηση, εργοδότες, εργαζόμενοι) στη βάση των αρχικών σχεδιασμών που καθόρισαν οι αναλογιστικές μελέτες.

Η Κοινωνική Συμμαχία καλεί την κυβέρνηση, τα πολιτικά κόμματα και όλους τους άλλους εμπλεκομένους φορείς όπως θέσουν το συμφέρον της κοινωνίας πάνω από ιδιοτελή οικονομικά συμφέροντα. Η υγεία του λαού δεν μπορεί να αποτελέσει χώρο για να συντηρούνται ή να πρωθούνται τα επιμέρους συμφέροντα οικονομικών η άλλων ομάδων, όταν το υφιστάμενο σύστημα υγείας έχει καταρρεύσει και οι συμπολίτες μας υποφέρουν καθημερινά. Η παροχή ενός καθολικού ποιοτικού συστήματος υγείας που θα προσφέρει ισότιμες ευκαιρίες και πρόσβαση στους πολίτες και δικαιώματα επιλογής λατρού στον κάθε ασθενή, είναι βασικό δικαίωμα για τον κάθε πολίτη και κανένας δεν έχει δικαίωμα να παίζει με την υγεία του λαού.

Απευθύνεται έκκληση όπως όλοι κατανοήσουν ότι βρισκόμαστε στη δωδεκάτη για να εφαρμοστεί το Γενικό Σχέδιο Υγείας. Ένα νέο πισωγύρισμα θα αφήσει εντελώς απροστάτευτους τους πολίτες, και το πολιτικό μας σύστημα του οποίου οι ευθύνες είναι βαρύτατες θα παραμείνει σοβαρά εκτεθειμένο στην κοινωνία.

Όλες οι οργανώσεις που συμμετέχουν στην Κοινωνική Συμμαχία θα συνεργαστούν περαιτέρω και θα οργανώσουν σύντομα σειρά εκδηλώσεων καθώς και επαφές με τα πολιτικά κόμματα και άλλους εμπλεκομένους έτσι, που να μην χαθεί η μεγάλη ευκαιρία για απόκτηση ένα αξιοπρεπούς συστήματος υγείας που να συνάδει με τις ανάγκες της κοινωνίας και τον πολιτισμό μας.

τα οποία είναι κατατεθειμένα στη Βουλή για να υλοποιηθεί ένα κοινωνικό όραμα και ανάγκη δεκάδων ετών και να μπορέσουν οι Κύπριοι πολίτες να αποκτήσουν πρόσβαση σε πολιτικές υπηρεσίες υγείας. Επεσήμανε δε πως μόνο αισιόδοξοι μπορεί να είμαστε, γιατί την απαισιοδοξία τη βιώνουμε καθημερινά όσο δεν γίνονται μεταρρυθμίσεις".

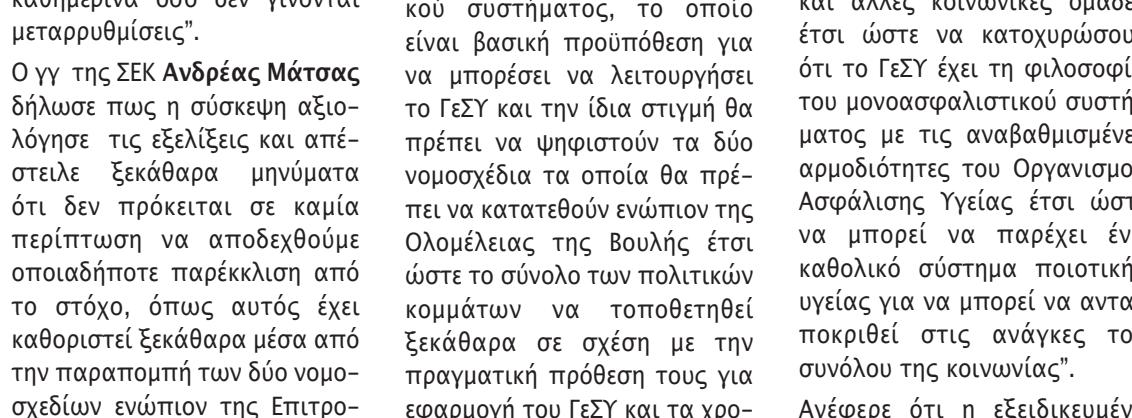
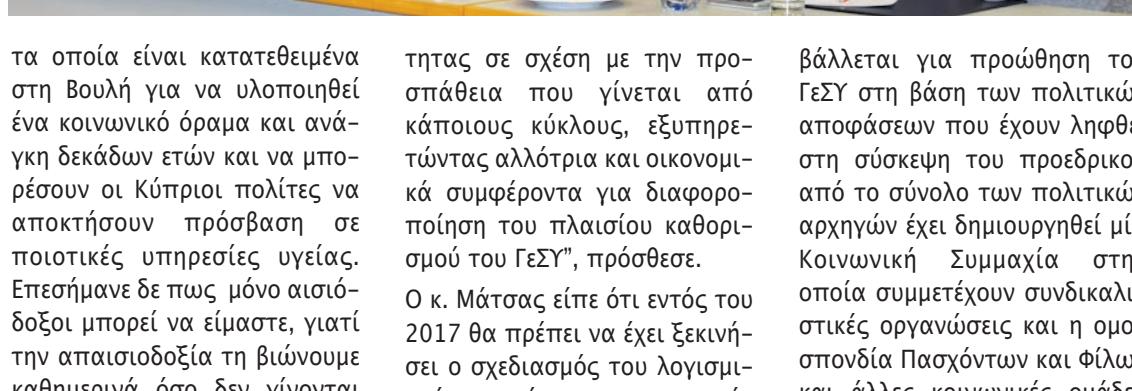
Ο για της ΣΕΚ Ανδρέας Μάτσας δήλωσε πως η σύσκεψη αξιολόγησε τις εξελίξεις και απέστειλε ξεκάθαρα μηνύματα ότι δεν πρόκειται σε καμία περίπτωση να αποδεχθούμε οποιαδήποτε παρέκκλιση από το στόχο, όπως αυτός έχει καθοριστεί ξεκάθαρα μέσα από την παραπομπή των δύο νομοσχέδιων ενώπιον της Επιτρο-

τητας σε σχέση με την προσπάθεια που γίνεται από κάπιοις κύκλους, εξυπηρετώντας αλλότρια και οικονομικά συμφέροντα για διαφοροποίηση του Γε.Σ.Υ", πρόσθεσε.

Ο κ. Μάτσας είπε ότι εντός του 2017 θα πρέπει να έχει ξεκινήσει ο σχεδιασμός του λογισμικού συστήματος, το οποίο είναι βασική προϋπόθεση για να μπορέσει να λειτουργήσει το Γε.Σ.Υ και την ίδια στιγμή θα πρέπει να ψηφιστούν τα δύο νομοσχέδια τα οποία θα πρέπει να κατατεθούν ενώπιον της Ολομέλειας της Βουλής έτσι ώστε το σύνολο των πολιτικών κομμάτων να τοποθετηθεί ξεκάθαρα σε σχέση με την προσπάθεια τους για εφαρμογή του Γε.Σ.Υ".

βάλλεται για προώθηση του Γε.Σ.Υ στη βάση των πολιτικών αποφάσεων που έχουν ληφθεί στη σύσκεψη του προεδρικού από το σύνολο των πολιτικών αρχηγών έχει δημιουργηθεί μία Κοινωνική Συμμαχία στην οποία συμμετέχουν συνδικαλιστικές οργανώσεις και η ομοσπονδία Πασχόντων και Φίλων και άλλες κοινωνικές ομάδες έτσι ώστε να κατοχυρώσουν ότι το Γε.Σ.Υ έχει τη φιλοσοφία του μονοασφαλιστικού συστήματος με τις αναβαθμίσμενες αρμοδιότητες του Οργανισμού Ασφαλίσης Υγείας έτσι ώστε να μπορέι να παρέχει ένα καθολικό σύστημα ποιοτικής υγείας για να μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες του συνόλου της κοινωνίας".

Ανέφερε ότι η εξειδικευμένη





ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΙΣ Η.Π.Α

Η κακή διάθεση ανεβάζει την πίεση

Ηκακή διάθεση και η κακή ψυχολογία είναι το φανόμενο των ημερών λόγω των σημαντικών οικονομικών κυρίως προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι πολίτες σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τα αρνητικά συναισθήματα έχουν μπει πολλές φορές στο μικροσκόπιο των επιστημόνων. Μια νέα μελέτη εστίασε στο κατά πόσο η κακή μας διάθεση επηρεάζει το ορμονικό, το νευρικό και το χημικό ισοζύγιο του οργανισμού μας με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουμε προβλήματα υγείας.

Ερευνήτες από το Τέξας των Ηνωμένων Πολιτειών διεξήγαγαν μελέτη για να δουν αν υπάρχει διασύνδεση της καλής ψυχολογίας μας κατάστασης με τη πίεση που ανεβάζει ο οργανισμός μας.

Διαπίστωσαν ότι όσο πιο ψηλό ήταν η βαθμολογία από την πίεση στην εξέταση αξιολόγησης θετικών συναισθημάτων, τόσο πιο καλή ήταν η κατάσταση τους με την πίεση. Δηλαδή, τα άτομα που ήταν σε καλή ψυχολογία και καλή διάθεση γενικά είχαν χαμηλή πίεση έναντι αυτών που ήταν σε κακή ψυχολογία.

Στα άτομα που δεν έπαιρναν φάρμακα για υψηλή πίεση, τα αποτελέσματα ήταν πολύ καλύτερα στη συσχέτιση καλής διάθεσης και θετικών συναισθημάτων και πίεσης.

Το ίδιο φαινόμενο, αλλά σε χαμηλότερο βαθμό, παρατηρήθηκε και σε αυτούς που λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή για υψηλή πίεση.

Οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι όσο πιο καλή διάθεση έχει κανές τόσο χαμηλότερη πίεση είχε. Ακόμη και στα άτομα που είχαν υψηλή πίεση και έπαιρναν φάρμακα, το γεγονός ότι είχαν θετικά συναισθημάτα, βελτίωνε τον έλεγχο της πίεσης τους.

Για το λόγο αυτό οι επιστήμονες τόνισαν ότι για να έχει κανές σε σωστά επίπεδα την πίεση του θα πρέπει να έχει καλή διάθεση και καλή ψυχολογία έναντι των προβλημάτων και τη ζωής. Μια βελτιωμένη ψυχολογία είναι η καλύτερη θεραπεία και η καλύτερη πρόληψη όπως είπαν.

Συμβουλεύουν λοιπόν να ηρεμούμε και να βλέπουμε με πιο θετική ματιά ακόμα και τα πιο σοβαρά προβλήματα και ειδικά να καταπολεμούμε την κακή μας διάθεση κάνοντας θετικές σκέψεις.

Οι ρυθμοί της ζωής μας είναι αναντί-λεγκτα εξοντωτικοί. Η καθημερινότητα μας πλημμυρίζει από δραστηριότητες όπου τρέχουμε να προλάβουμε τα πάντα. Η έντονη δραστηριότητα μπορεί να έχει και επιπτώσεις στο σώμα μας όπως είναι ο μυϊκός πόνος.

Ιδιαίτερα τώρα στην εορταστική περίοδο, πολλοί είναι αυτοί που επιδύονται στα αθλήματα του χειμώνα. Η έντονη όσκηση, η λάθος στάση του σώματος ή ακόμη και μια απότομη κίνηση αρκούν για να αυξήσουν τη μυϊκή ένταση και τελικά να προκαλέσουν πόνο.

Πιάσιμο στον αυχένα, δυσκαμψία στη μέση, κράμπες στα πόδια, πόνος στην κίνηση. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο πόνος τείνει να αφορά συγκεκριμένους μυς και ξεκινά στη διάρκεια ή αμέσως μετά τη δραστηριότητα. Συνήθως είναι προφανής η δραστηριότητα που προκαλεί τον πόνο.

Μερικές συμβουλές για να ανακουφιστείτε από τον πόνο:



της καλής ψυχολογίας μας κατάστασης με τη πίεση που ανεβάζει ο οργανισμός μας. Διαπίστωσαν ότι όσο πιο ψηλό ήταν η βαθμολογία από την πίεση στην εξέταση αξιολόγησης θετικών συναισθημάτων, τόσο πιο καλή ήταν η κατάσταση τους με την πίεση. Δηλαδή, τα άτομα που ήταν σε καλή ψυχολογία και καλή διάθεση γενικά είχαν χαμηλή πίεση έναντι αυτών που ήταν σε κακή ψυχολογία.

Στα άτομα που δεν έπαιρναν φάρμακα για υψηλή πίεση, τα αποτελέσματα ήταν πολύ καλύτερα στη συσχέτιση καλής διάθεσης και θετικών συναισθημάτων και πίεσης.

Το ίδιο φαινόμενο, αλλά σε χαμηλότερο βαθμό, παρατηρήθηκε και σε αυτούς που λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή για υψηλή πίεση.

Οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι όσο πιο καλή διάθεση έχει κανές τόσο χαμηλότερη πίεση είχε. Ακόμη και στα άτομα που είχαν υψηλή πίεση και έπαιρναν φάρμακα, το γεγονός ότι είχαν θετικά συναισθημάτα, βελτίωνε τον έλεγχο της πίεσης τους.

Για το λόγο αυτό οι επιστήμονες τόνισαν ότι για να έχει κανές σε σωστά επίπεδα την πίεση του θα πρέπει να έχει καλή διάθεση και καλή ψυχολογία έναντι των προβλημάτων και τη ζωής. Μια βελτιωμένη ψυχολογία είναι η καλύτερη θεραπεία και η καλύτερη πρόληψη όπως είπαν.

Συμβουλεύουν λοιπόν να ηρεμούμε και να βλέπουμε με πιο θετική ματιά ακόμα και τα πιο σοβαρά προβλήματα και ειδικά να καταπολεμούμε την κακή μας διάθεση κάνοντας θετικές σκέψεις.

Αγχος, ασυνεννοησία, άγριες φωνές και νεύρα. Αντιμετωπίστε όλα τα προβλήματα του εργασιακού περιβάλλοντος που σας καταστρέφουν την διάθεση και ξανακάντε την δουλειά σας ευχάριστη νότα της ημερήσιας σας δραστηριότητας.

Για να νικήσετε την κακή ψυχοσύνθεση και 'κατάθλιψη' του γραφείου, καλό θα είναι να δοκιμάσετε μερικά από τα ... κοινά μυστικά που ακολουθούν, ώστε να κάνετε την καθημερινότητα στον χώρο εργασίας σας πιο ευχάριστη.

Σκεφθείτε τις ευχάριστες στιγμές που έχετε βιώσει στη δουλειά σας. Μία επαγγελματική επιτυχία, μία αναγνώριση της δουλειάς σας, αστείες καταστάσεις με τις οποίες ακόμη σας έρχεται να γελάσετε... Σίγουρα πολλές από αυτές θα σας δεν ενθουσιάσουν ότι κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις και πως, παρά τις δυσκολίες, η δουλειά σας μπορεί να σας προσφέρει και χαμόγελα.

Οργανώστε τέλεια το γραφείο σας. Αν τα πάντα είναι σε τάξη – την τάξη εκείνη που εσείς θα ορίσετε ώστε να εξυπηρετεί όλες τις κινήσεις σας, τα πάντα θα κυλούν πιο εύκολα. Κάντε το εργασιακό περιβάλλον πιο όμορφο

Τυπώστε την αγαπημένη σας φωτογραφία και κολλήστε την απέναντί σας στο γραφείο. Τοποθετήστε ένα λουλούδι ή κάπιο ποτό στον χώρο. Κάντε το γραφείο σας να μοιάζει 'σαν στο σπίτι σας'. Επιλέξτε χρώματα και όμορφο background για τον υπολογιστή σας.

Η διακόσμηση παίζει σημαντικό ρόλο στη διάθεση και στο κλίμα που διαμορφώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η αδυναμία του γραφείου. Φτιάξτε το αγαπημένο γλυκό των συναδέλφων σας, ετοιμάστε μία πίτα ή muffins και πάρτε τα μαζί σας στο γραφείο για να τα προσφέρετε

στους συναδέλφους σας. Σίγουρα η ρουτίνα θα μετατραπεί γρήγορα σε μια χαρούμενη ατμόσφαιρα με μπουκιές και... συμπάθεια.

Περάστε τα διαλείμματα με τους συναδέλφους σας Κάντε συχνά διαλείμματα ταυτόχρονα με τους συναδέλφους σας,

νάτε μαζί θα φανεί και στον χώρο της δουλειάς.

Αρωματίστε το άσχημο κλίμα. Κάντε τον χώρο της δουλειάς να μιρίζει υπέροχα, αφού συνεννοήθετε με τους υπόλοιπους εργαζόμενους για τις προτιμήσεις σε αρώματα. Τοποθετήστε αρωματικό

- **Υπάρχουν τρόποι για να κάνετε την εργασία σας πιο ευχάριστη**



χώρου – αν οι συνάδελφοί σας δεν ενθουσιάσουνται με την ιδέα, περιοριστείτε σε μικρές λύσεις αποκλειστικά για το δικό σας γραφείο – ένα λουλούδι ή ένα μίνι-αρωματικό spray μπορεί να κάνει την διαφορά.

Μην ξεχνάτε αγαπημένες συνήθειες. Αν μια συγκεκριμένη γεύση σταγούριού σας φτιάχνει το κέφι, αν μια σοκολάτα σας ανεβάζει τη διάθεση, αν μπορείτε να ακούσετε το αγαπημένο σας τραγούδι, αν το να μιλήσετε για πέντε λεπτά στο τηλέφωνο με τον καλύτερο σας φίλο σας βοηθά να ανακτήσετε δυνάμεις, γιατί να μην τα δοκιμάσετε στην δουλειά;

Σκεφτείτε ότι η ζωή σας δεν είναι μόνο η δουλειά σας. Φέρτε στο μυαλό σας όλα όσα σας κάνουν να χαίρεστε και να διασκεδάζετε στον ελεύθερο χρόνο σας, τον/την σύντροφό και τους δικούς σας ανθρώπους, το ενδιαφέρον χόμπι που έχετε ξεκινήσει, το παιδί σας να γελάει, και σίγουρα θα διαπιστώσετε πως δεν αξίζει να στεναχωρίσετε για οιδήποτε αρνητικό συμβαίνει στη δουλειά σας. Η ζωή σας δεν αρχίζει και δεν τελειώνει εκεί.

νότητες να νιώσετε μυϊκό πόνο, χρειάζεται να είστε σωστά ενυδατωμένοι.

- Χρησιμοποιείστε αιθέρια έλαια. Αιθέρια έλαια όπως ο ευκάλυπτος, το φασκόμηλο και το δεντρολίβανο έχουν θερμαντικές ιδιότητες και ανακουφίζουν από τους μυϊκούς πόνους.

ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ: ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΕΙΤΕ!

Nιώθετε διαρκώς εξαντλημένοι από την πολλή δουλειά; Προσέξτε! Η υπερκόπωση μετά τα σαράντα μπορεί να σας καθυποτάξει. Η Βασιλικής Μαργέτη, [Ψυχολόγος, BSc in Psychology with Criminology, Msc in Psychology and Health, Middlesex University, London] μας δίνει τα επιστημονικά της φώτα για αντιμετώπιση του προβλήματος.

Το σύνδρομο της «επαγγελματικής εξουθένωσης» είναι ένα φαινόμενο το οποίο εντοπίστηκε πιο έντονα στις αρχές της δεκαετίας 1990, τότε που η εργασία σημείωνε δραματικές αλλαγές. Το αποτέλεσμα των αλλαγών αυτών καθρεφτίστηκε κυρίως στην ικανοποίηση που προσφέρει το επάγγελμα στον εργαζόμενο, η οποία φάνηκε να σημειώνει μείωση περίπου 9%.

Η επαγγελματική εξουθένωση, ή αλλιώς burnout, μπορεί να περιγραφεί ως μια κατάσταση σωματικού, ψυχικού και συναισθηματικού συναγερμού! Είναι, ουσιαστικά, η απάντηση στο συσσωρευμένο εργασιακό όγχος, στους απαιτητικούς ρόλους και τα καθήκοντα, στην εξάρτηση από την εργασία και στους έντονους ρυθμούς δουλειάς.

Εντοπίστε τις αιτίες και . . . προφυλαχθείτε!

Πολλοί είναι οι παράγοντες που οδηγούν στη επαγγελματική εξουθένωση. Αξίζει να τονιστεί ότι δεν είναι μόνο το στρες της εργασίας ή οι αμέτρητες ευθύνες που το προκαλούν. Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες, εξίσου σημαντικοί, που πυροδοτούν το εργασιακό

Ποιός δεν θα ήθελε μια δουλειά χωρίς όγχος. Επειδή όμως είναι πολύ δύσκολο να σου δωρίσουν αυτό το αγαθό, τότε απόκτησε το με τον δικό σου έξυπνο και διακριτικό τρόπο. Πως. Ακολουθώντας πιστά τις συμβουλές του Michael Mercer, ψυχολόγου επιχειρήσεων.

1 Να διατηρείτε καλές σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω σας. "Οι υπάλληλοι που έχουν λίγο όγχος έχουν χωρίς εξαίρεση ομαλές σχέσεις εργασίας πρακτικά με τον καθένα." Είπε ο Mercer. Για να το επιτύχετε αυτό, βρείτε πράγματα που έχετε κοινά με τους άλλους και να συμπεριφέρεστε φιλικά με "απολύτως οποιονδήποτε" - από τον πρόεδρο μέχρι και εκείνους που καθαρίζουν το γραφείο σας.

2 Πάντα να είστε διπλωματικοί και διακριτικοί. Αποφέυγετε να φέρεστε θυμωμένα ή χάνοντας την υπομονή σας ακόμα κι όταν τα βρίσκετε σκούρα. "Το να εκδηλώνεις θυμό σε χώρο εργασίας συνήθως έχει σαν αποτέλεσμα άμεση ή έμμεση αντίδραση, πράγμα που σίγουρα αυξάνει το όγχος." Είπε ο Mercer.

3 Μάθετε αυτό που απαιτείται από εσάς. Βρείτε ποιες είναι οι προσδοκίες του αφεντικού σας και οι προσδοκίες του αφεντικού του αφεντικού

burnout, όπως για παράδειγμα ο τρόπος ζωής ή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, διακρίνονται τα αίτια που έχουν σχέση με:

- Τις συνθήκες εργασίας, όπως έλλειψη επαγγελματικής αναγνώρισης ή ικανο-

ομανία, πεσιμιστική εικόνα του εαυτού και του κόσμου

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε περίπτωση που νιώσετε ότι κάποιο από τα συμπτώματα της επαγγελματικής κόπωσης σας «χτυπάει την πόρτα», καλό θα ήταν να αρχίσετε να σκέφτεστε



ποιητικής αμοιβής, ασαφής ρόλος και καθήκοντα, απαιτητικοί ρυθμοί εργασίας και υψηλές προσδοκίες όλων, υπερβολικές ευθύνες, μονοτονία ή ανία, χαοτικό ή γεμάτο πίεση εργασιακό περιβάλλον

- Τους προσωπικούς παράγοντες, όπως υπερβολική ευσυνειδησία και αφοσίωση, υψηλές προσωπικές προσδοκίες, έντονη πεποίθηση ότι τα καταφέρνουν όλα μόνοι τους, έλλειψη ύπνου και ξεκούρασης, σχέση εξάρτησης από την εργασία, ανάληψη περισσότερων ευθυνών από αυτό που αντέχουν, τελε-

6 απλές συμβουλές για να ενισχύσετε την υγεία σας!

- Απολαύστε το πρωινό σας ξύπνημα και ξεκινήστε τη μέρα σας με λίγες διατάσσεις και ένα καλό πρωινό! Αποχωριστείτε το σπίτι σας χαλαρωμένοι και γεμάτοι ενέργεια!

- Δοκιμάστε κάτι διαφορετικό! Η υγιεινή διατροφή, η συχνή φυσική άσκηση και κάποιες ώρες ξεκούρασης και ύπνου είναι οι τονωτικές «ενέσεις» που σας προστατεύουν από τη δύσκολη και απαιτητική καθημερινότητα!

- Βάλτε τα όριά σας, διαχειριστείτε σωστά το χρόνο σας και επαναπροσδιορίστε τους στόχους σας και τις διαπροσωπικές σας σχέσεις! Κάντε εξάσκηση στο πως θα λέτε «όχι» σε ό,τι δεν μπορείτε να αναλάβετε. Να θυμάστε ότι όστα περισσότερα «όχι» θα ξεστομίζετε, τόσα περισσότερα «ναι» θα λέτε για τα πράγματα που θέλετε πραγματικά να κάνετε και έχετε ανάγκη!

Εργασία χωρίς όγχος! Ποιος δεν θα την ήθελε

σας. "Αυτοί οι άνθρωποι θα οικοδομήσουν ή θα γκρεμίσουν την καριέρα σας και θα επηρεάσουν τα επίπεδα του όγχους σας σε μεγάλο βαθμό." Είπε ο Mercer. "Με το να ανταποκριθείτε στις προσδοκίες τους ταυτόχρονα μπορείτε και να πάτε μπροστά και επιπλέον να μειώσετε μια πιθανή αιτία όγχους.

4 Να είστε ένας ομαδικός παικτής με το αφεντικό σας και τους συνεργάτες σας. "Οι ομαδικοί παικτές απολαμβάνουν εκτίμηση και δέχονται πολύ λιγότερες επιπλήξεις από τους υπάλληλους που ξεσηκώνουν ανταρσία ή που ενεργούν ως ατομιστές," είπε.

5 Να κάνετε τρία κομπλιμέντα την

χάρη."
6 Να βάζετε στόχους για τον εαυτό σας - και προσωπικούς και σε σχέση με την εργασία σας. Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα όγχους σπάνια

✓ 9 + 1 χρυσές συμβουλές που θα κάνουν την επαγγελματική σας μέρα ...παιχνίδι

καυρό αφιερώνετε για να επιτύχετε τους στόχους σας,

γράψτε σ' ένα χαρτί όλα όσα κάνατε τις περασμένες εφτά ημέρες. Σ' ένα ξεχωριστό χαρτί, απαριθμείστε τρεις βραχυπρόθεσμους στόχους (για να επιτύχετε μέσα στους τρεις επόμενους μήνες) και τρεις μακρυπρόθεσμους στόχους (για να επιτύχετε μέσα σε τρία χρόνια). Έπειτα πηγαίνετε πίσω στην επταήμερη λίστα σας και παρατηρείστε οτιδήποτε που σας βοήθησε στην εκπλήρωση των βραχυπρόθεσμων και μακρυπρόθεσμων στόχων σας.

"Τυπικά οι άνθρωποι δαπανούν λιγότερο από πέντε τοις εκατό του χρόνου τους σε δραστηριότητες που θα επιτελέσουν τους στόχους τους," είπε ο Mercer. "Οι άνθρωποι αισθάνονται μεγαλύτερη σύγχυση όταν δεν επιτυχάνουν τους στόχους τους."

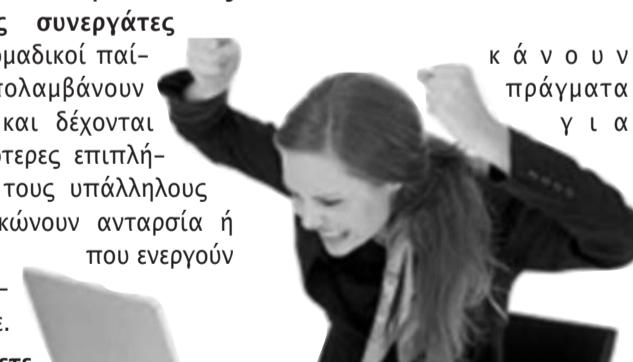
7 Να προετοιμάζετε ένα καθημερινό κατάλογο. "Κάθε μέρα πριν φύγετε από τη δουλειά σας, να γράφετε μια λίστα από αυτά που χρειάζεται να κάνετε την επόμενη μέρα της δουλειάς σας," είπε ο Mercer. Αυτή η λίγη οργάνωση μπορεί να σας προστατεύσει να μην πνιγείτε από τα καθήκοντα

που χρειάζονται να γίνουν.

8 Να κρατάτε καθαρό το γραφείο και το χώρο εργασίας. Δε λέμε εδώ να γίνετε μανιακοί της καθαρότητας. Ο Mercer είπε ότι το γραφείο του είναι εννέα επί 4 πόδια (3X1,3 μέτρα), και όλο είναι καλυμμένο με χαρτιά εκτός από ένα χώρο δύο επί δύο πόδια (60X60 εκατοστά) μπροστά του. Διατηρεί εκείνον το χώρο για τα πράγματα με τα οποία εργάζεται εκείνη τη στιγμή.

9 Να κάνετε γυμναστική τουλάχιστον για λίγο κάθε μέρα. Ακόμα και ένας 10-λεπτος περίπατος θα βοηθήσει. "Οι άνθρωποι γεμίζουν με συναλογισματική ένταση ή με όγχος μέσα στους μύες τους," είπε ο Mercer. Κάνοντας λίγη γυμναστική, μπορείτε να εκτονώσετε την συναλογισματική και σωματική ένταση - και θα έχετε πιο καθαρό το κεφάλι σας όταν αποφασίζετε πώς να αντιμετωπίσετε μια αγχώδη κατάσταση.

10 Σκεφθείτε ν' αλλάξετε δουλειά. "Αν οι παραπάνω εννέα συμβουλές δε σας βοηθήσουν, τότε μπορεί να είναι καινούργια δουλειά," είπε ο Mercer. Αν όλα τα άλλα αποτύχουν, ο Mercer ανέφερε ένα ρητό που ακούγεται συχνά: "Αν δεν αντέχεις τη ζέστη, βγες έξω από την κουζίνα."



χουν τους στόχους τους. Οι άνθρωποι με μικρά επίπεδα όγχους, από την άλλη μεριά, περνάνε περισσότερο από το μισό χρόνο τους κάνοντας πράγματα που τους βοηθάνε να επιτύχουν στους βραχυπρόθεσμους ή στους μακρυπρόθεσμους στόχους τους.

Για να προστατεύσετε πόσο

**Από το περιβόλι του διαδυγτίου**

ΗΠΑ: επετράπη η κλήση εν πτήση

Θύελλα αντιδράσεων από διάφορους αερομεταφορείς για την απόφαση της αρμόδιας αρχής των ΗΠΑ να επιτρέψει τις κλήσεις κατά τη διάρκεια των πτήσεων.

Οι μεγαλύτερες αεροπορικές εταιρείες πέταξαν 7,6 δισ. μίλια το 2014 χωρίς να σημειωθεί κανένα απρόσπτο, σύμφωνα με τη Στατιστική Υπηρεσία Μεταφορών. Οι πιθανότητες θανάτου σε αεροπορικά δυστυχήματα είναι σήμερα, σύμφωνα με πληροφορίες, μία στις 11 εκατομμύρια.

Από την άλλη, η πιθανότητα να μιλήσετε στο τηλέφωνο ενώρα πτήσης, μόλις αυξήθηκε!

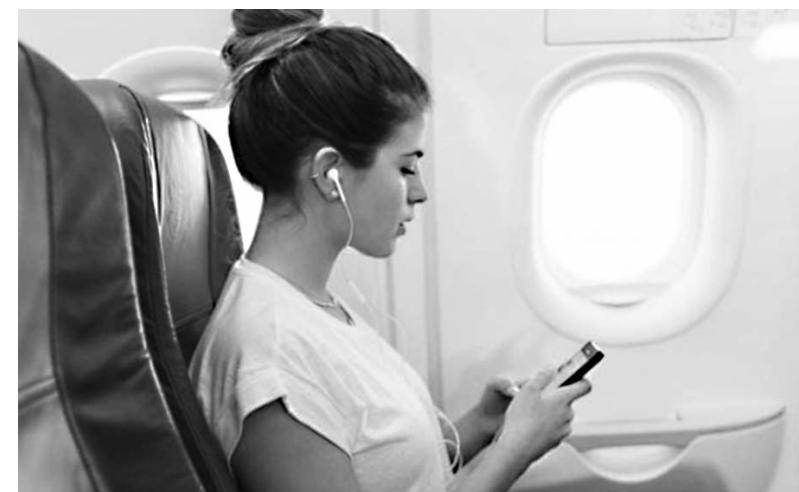
Όπως αναφέρεται και σε δημοσίευμα της Wall Street Journal, οι ρυθμιστικές αρχές των ΗΠΑ θα επιτρέπουν από εδώ και στο εξής στους επιβάτες αεροπορικών εταιρειών να πραγματοποιούν κλήσεις κατά τη διάρκεια των πτήσεων.

Η απόφαση αυτή προκάλεσε

θύελλα αντιδράσεων από διάφορους αερομεταφορείς, αλλά και από την Ένωση Αεροσυνοδών, η οποία την αποκάλεσε ως «απερίσκεπτη».

Από την πλευρά της, η Natasha

πόδια έχει εξαφανιστεί και ο θόρυβος στην οικονομική θέση είναι δεδομένος. Τώρα σκεφτείτε τον συνεπιβάτη που κάθεται δίπλα σας να μιλάει για μία ώρα στο τηλέφωνο.



Geiling από το περιοδικό Smithsonian δημοσίευσε ένα άρθρο με τους λόγους που δεν πρέπει να γίνει πραγματικότητα αυτή η ιδέα: «Τα καθίσματα έχουν συρρικνωθεί, ο χώρος για τα

έαν τελικά αλλάζατε γνώμη και σας συμβεί το παραπάνω περιστατικό, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να φορέσετε μία μάσκα ματιών και να πάρετε έναν υπνάκο!

Βρήκε δηλητηριώδες φίδι κρυμμένο στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο του σπιτιού της!

Μια δυσάρεστη έκπληξη περίμενε την ιδιοκτήτρια ενός σπιτιού στην Αυστραλία. Η Σέριλ εντόπισε ανάμεσα στις μπάλες του χριστουγεννιάτικου δέντρου ένα φίδι-τίγρη, που έμοιαζε με γιρλάντα και κάλεσε την υπηρεσία επαγγελματιών κυνηγών φιδιών «Snake Catcher Victoria Australia».

«Η Cheryl από το Frankston είχε μια χριστουγεννιάτικη



έκπληξη σήμερα το πρωί όταν βρήκε ότι είχε προστεθεί στο δέντρο μια νέα διακόσμηση. Δεν πανικοβλήθηκε, τράβηξε μια φωτογραφία και την έστειλε στην υπηρεσία μας. Ήμουν εκεί 20 λεπτά αργότερα και είχα το μπάσταρδο μέσα στην τσάντα του», δήλωσε ο Μπάρι Γκόλντσμιθ στο AFP.

Είκοσι είδη φιδιών από τα 25 πιο δηλητηριώδη στον κόσμο ζουν στην Αυστραλία. Το φίδι-τίγρης μπορεί να έχει μήκος έως τρία μέτρα και συχνά έχει ρίγες.

Αν έχεις κάποιο από αυτά τα χαρακτηριστικά τότε είσαι εξαιρετικά ευφυής

Αν συνηθίζεις να μένεις ξύπνιος για πολλές ώρες, αν συνηθίζεις να εκφράζεις το θυμό σου βρίζοντας ή αν απλά είσαι ακατάστατος, μην απογοητεύεσαι από τις υποδείξεις των ανθρώπων που συναναστρέφεσαι, καθώς σύμφωνα με έρευνες όλα τα παραπάνω είναι συμπτώματα ευφύιας.

Ποιες «απαράδεκτες» συνήθειες δείχνουν ότι είσαι πιο έξυπνος

από τον μέσο άνθρωπο;

Μένεις ξύπνιος μέχρι πολύ αργά το βράδυ.

Βρίζεις, γενικά οι βωμολογίες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του λεξιλογίου σου.

Σου αρέσει να περνάς αρκετό χρόνο μόνος σου, γιατί έτσι έχεις τη δυνατότητα να σκεφτείς και να λάβεις τις καλύτερες αποφάσεις.

Σε εκνευρίζει εξαιρετικά ο ήχος

που κάνει κάποιος όταν μασάει και κάνεις υπομονή ή απλά επιδεικνύεις το εύρος των γλωσσολογικών γνώσεών σου, χρησιμοποιώντας λέξεις παντός είδους.

Δεν φημίζεσαι για την σταθερότητα του χαρακτήρα σου. Τη μια μπορεί να γελάς με την καρδιά σου και την άλλη μπορεί να αρπαχτείς ή να κλάψεις χωρίς ιδιαίτερο λόγο.

Η ακαταστασία είναι χαρακτηριστικό σου γνώρισμα. Λειτουργείς καλύτερα όταν όλα γύρω σου είναι άνω κάτω, καθώς θυμάσαι καλύτερα που έχει παρατήσει τα κλειδιά σου στο χάρος, παρά όταν είναι όλα τακτοποιημένα.

Λατρεύεις να μιλάς στον εαυτό σου. Ναι, μπορεί οι υπόλοιποι άνθρωποι να νομίζουν ότι ζεις σε άλλον κόσμο, ωστόσο μιλώντας στον εαυτό σου οργανώνεις καλύτερα τις αρμοδιότητές σου.

**Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**

«Θαυματουργή» συνταγή για ολοκάθαρα τζάμια

Όσο κανι να καθαρίζεις τα τζάμια όλο και κάτι ξεφύγει.

Και ξέρεις πολύ καλά ποια είναι η χειρότερη στιγμή, εκείνη της αποκάλυψης. Όταν ο ήλιος πέφτει πάνω στα παράθυρα και όλες οι δαχτυλίδιες εμφανίζονται ως δια μαγείας. Τι κι αν εσύ είχες καθαρίσει την προηγούμενη μέρα;

Βρήκαμε ένα φυτικό καθαριστικό. Μία φανταστική συνταγή που θα σε γλιτώσει από τον περιττό κόπο.

Τι θα χρειαστείς Ξύδι, Λεμόνι. Νερό. Τι πρέπει να κάνεις Θα βάλεις 2-3 φλιτζάνια νερό, 1/3 του φλιτζανιού ξύδι και τον χυμό από μισό λεμόνι. Θα τα ανακατέψεις όλα καλά και θα φεκάσεις τα τζάμια σου. Το ξύδι θα διώξει την ενοχλητική βρωμιά και το λεμόνι θα απολυμάνει και θα δώσει ένα ωραίο άρωμα.

Όσο μείνει το αποθηκεύεις για την επόμενη φορά. Σημαντική λεπτομέρεια. Μη χρησιμοποιήσεις χαρτί τουαλέτας γιατί τα χνούδια θα μείνουν για πάντα στη γυάλινη επιφάνεια.

«Ο Αλλάχ είναι μεγάλος»

- Ιερόσυλοι έκαψαν και βεβύλωσαν εκκλησία στην Κρήτη

Μια απαράδεκτη ενέργεια καταγράφηκε το παρόγευμα του Σαββάτου στην περιοχή του Λαγολοίου της Κρήτης. Όπως αναφέρει το emesara.gr, άγνωστοι έβαλαν φωτιά στον Ιερό Ναό του Μιχαήλ Αρχαγγέλου που βρίσκεται στο δρόμο Λαγολοίου - Κλήματος και έκαψαν ένα μέρος του τέμπλου, μαζί με εικόνες.

Ευτυχώς εκείνη την ώρα περνούσε περαστικός που είδε τη φωτιά, κάλεσε βοήθεια από το χωριό και την έσβησαν.

Μάλιστα οι ιερόσυλοι έγραψαν συνθήματα στους τοίχους στα Αραβικά «Ο Αλλάχ είναι μεγάλος».

Η βεβήλωση του Ιερού Ναού έγινε από τις 3 έως τις 5 το απόγευμα, σύμφωνα με Αστυνομικές πηγές.

Ήδη αυτή την ώρα στο Τυμπάκι βρίσκεται Αστυνομική δύναμη και άνδρες της Ασφάλειας Ηρακλείου που ερευνούν την υπόθεση. Ο ιερός του Μιχαήλ Αρχαγγέλου είναι σημαντικό προσκύνημα για την ευρύτερη περιοχή και συγκεντρώνει πάρα πολλούς πιστούς στο πανηγύρι του!



Σοβαρά ... αστειάκια

Τα μαλλιά της μαμάς

Η μικρή Λουκία παρακολουθούσε τη μαμά της, που καθάριζε πατάτες. Κάποια στιγμή ρωτάει η Τα μαλλιά της μαμάς

Η μικρή Λουκία παρακολουθούσε τη μαμά της, που καθάριζε πατάτες. Κάποια στιγμή ρωτάει η μικρή Λουκία:

- Γιατί, καλέ μαμά, μερικές τρίχες από τα μαλλιά σου είναι άσπρες;

- Όταν είσαι άτακτη, λέει η μαμά, και με στενοχωρίες και με κάνεις να κλαίω, μια τρίχα από τα μαλλιά μου αλλάζει χρώμα και γίνεται άσπρη.

- Α ναι; κάνει η μικρή Λουκία. Και της γιαγιάς τα μαλλιά γιατί είναι κάτασπρα.



Ήρθε η ώρα της αποτοξίνωσης από τις διατροφικές εκτροπές

Το τραπέζι των Χριστουγέννων τα είχε όλα. Πληθώρα θερμίδων, λιπαρών και «απαγορευμένων» φαγητών έκαναν και πάλι την εμφάνισή τους στο τραπέζι της γιορτής και εμείς τα τυμήσαμε όλα δεόντως.

Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης

- Μια κούρα, η οποία συνήθως διαρκεί 3 εβδομάδες, περιλαμβάνει:

- Διαιτολόγιο φτωχό σε ζωικά λίπη και πλούσιο σε φρούτα και λαχανικά, που περιέχουν αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Έτσι, περιορίζεται η τροφοδοσία του οργανισμού σε βλαβερές ουσίες, ενώ τονώνονται οι λειτουργίες του.

- Συμπληρώματα διατροφής, όπως αντιοξειδωτικές βιταμίνες (C και E) και ιχνοστοιχεία (μαγνήσιο, σελήνιο, ψευδάργυρος), που επιταχύνουν τη διαδικασία της αποτοξίνωσης. Όταν το πρόβλημα είναι «τοπικό», όπως η κυτταρίτιδα, μπορούν να γίνουν ενέσεις μεσοθεραπείας με ένα κοκτέλι αντιοξειδωτικών βιταμινών.

- Οκτώ ποτήρια νερό τη μέρα, για αύξηση της διούρησης και της εφίδρωσης.

- Αφεψήματα από βότανα, όπως το τίλιο, το τσάι του βουνού, η λουίζα και η τσουκνίδα, ενισχύουν τη διούρηση.

- Εμπλουτισμένες τροφές (όπως χυμοί ή γαλακτοκομικά), που κατα-

πολεμούν τη δυσκοιλότητα. Το έντερο είναι ένα από τα βασικά όργανα στη διαδικασία της απομάκρυνσης των αποβλήτων του σώματος και πρέπει να λειτουργεί τέλεια και να «αδειάζει» τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

- Μισή ώρα αερόβιας γυμναστικής κάθε μέρα (περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι). Σύμφωνα με την κ. Δέσποινα Γαβριήλ, «η άσκηση διεγείρει το λεμφικό σύστημα κι έτο-



- Το στομάχι σας κοντεύει να...εκραγεί μετά το τραπέζι των Χριστουγέννων; Ακολουθήστε τις συμβουλές μας για μια μικρή "αποτοξίνωση" ως το επόμενο ρεβεγιόν...

βοηθά στην αποχέτευση των τοξινών.

Τι πρέπει να αποφεύγουμε

Κακά λίπη: Τα κορεσμένα λίπη, που βρίσκονται στα ζωικά προϊόντα, όταν καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα, μπορούν να βλάψουν το καρδιαγγειακό αλλά και να φράξουν τους πόρους του δέρματος. Τα τρανς λιπαρά, τα οποία περιέχονται σε επεξεργασμένες τροφές, όπως τα τσίπτες, τα

ντόνατς και τα κούκις, είναι υδρογονωμένα φυτικά λίπη που ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αἷμα και αυξάνουν επικίνδυνα τις πιθανότητες καρδιαγγειακών. Ωστόσο, υπάρχει ένα είδος λιπαρών που πρέπει να ενισχύσουμε: Τα υγιεινά λιπαρά, τα οποία βρίσκονται στο λάδι της ελιάς, τους ξηρούς καρπούς, τα αβοκάντο και τα ψάρια, γιατί είναι απαραίτητα για την καλή λίπανση του οργανισμού.

Ζάχαρη: Όταν τροφοδοτούμε με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης το σώμα, προκαλούμε μια χρημική διεργασία η οποία ονομάζεται γλυκοζυλίωση και επιταχύνει τη διαδικασία της γήρανσης. Σύμφωνα με την επιστημονική επιθεώρη-

ση «Journal of Investigative Dermatology», η γλυκοζυλίωση οδηγεί στην καταστροφή της ελαστίνης και του κολλαγόνου και κατά συνέπεια στη χαλάρωση του δέρματος. Επιπλέον, η ζάχαρη συνδέεται με την υπερπαραγωγή ινσουλίνης, που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους και σε διαβήτη. Προτιμήστε την ακατέργαστη ζάχαρη ή αντικαταστήστε τη με μέλι.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

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

Ταύρος: Θα έχεις πολύ γκρίνια και θα παραπονέσαι για όσα πηγαίνουν στραβά στη ζωή σου. Αυτό όμως δεν αρκεί για να τα διορθώσεις. Άφρησε την γκρίνια λοιπόν και δες με σοβαρότητα τι δεν σου κάνει. Κάνε τις κατάλληλες κινήσεις για να διορθώσεις τα κακώς κείμενα και μην περιμένεις να γίνουν όλα με έναν μαγικό τρόπο.

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

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

ψουν.

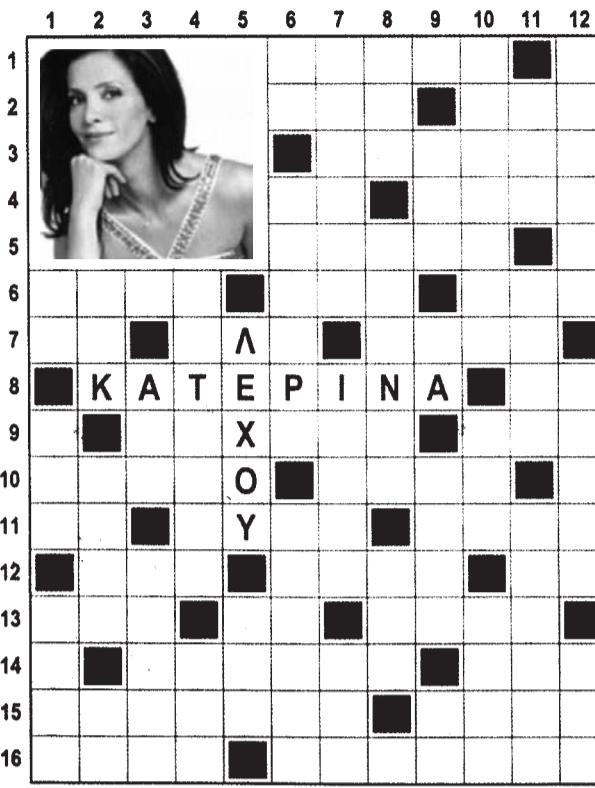
Λέων: Οι δυνατότητες που έχεις είναι πάρα πολλές και σήμερα θα σε βγάλουν από τη δύσκολη θέση και θα σε οδηγήσουν στη λύση προβλημάτων που θα προκύψουν εκεί που δεν το περίμενες. Ό,τι κι αν γίνει, μη χάσεις την ψυχραίμια σου γιατί μαζί θα χάσεις και το δίκιο σου.

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

Ζυγός: Θα κάνεις κάποιες κινήσεις για να λύσεις τα προβλήματα που σε απασχολούν. Κινδυνεύεις όμως να παρασυρθείς από εκνευρισμούς και να δημιουργήσεις περισσότερα προβλήματα. Διατήρησε την ψυχραίμια σου και μίλησε με τους δικούς σου ανθρώπους, για να σε συμβούλεψουν κατάλληλα.

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

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ?



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ: 1. Πόλη της Βόρειας Ελλάδας. 2. Αντιθετικός σύνδεσμος - Τζον Στούρτρ...: Άγιος φιλόσοφος και ιστορικός. 3. Τρύει... ξύλο. 4. Μεσαία στη... ρότα - Απόλυτο αριθμητικό. 5. Ανήκουν σε όλους αυτά. 6. Έχωρδο μουσικό όργανο - Ένα συμβαύλιο (αρχικά) - Διπλασιζόμενο. χορεύει. 7. Λειψη... μόδα - Η... πρώτη σπαραγήτη - Μεγάλη ήπειρος. 8. Η εικονιζόμενη (μικρό νόμο) - Νότα... αγενής. 9. Ζαρζαβατικό - Υπόθεση εκφράζει. 10. Λαμπτέρο ουράνιο σώμα - Μεγάλη αστική χώρα. 11. Βουβή... νότα - Φούσκωμα νερού - Ακατέργαστο πειρέλαιο. 12. Άνοιγμα, τρύπα - Βουλγαρική δυναστεία - Συνεχόμενο στο αλφάριθμο. 13. Ομηρική σύζυγος - Ατελής... λύση - Αγαπημένο πρόσωπο. 14. Άτομα χωρίς δουλειά - Ένα πρακτορείο ειδήσεων. 15. Μετανάστες κι αυτοί - Έκφραση επιδοκιμασίας. 16. Περιζήτητη το καλοκαίρι - Αρχαία πόλη της Ρόδου.

ΚΑΘΕΤΑ: 1. Γράμματα από τη... Σάμο - Αρχαίος Θεός των Βουνών - Ένα σύνολο (καθ.). 2. Είδος μοντέρνας μουσικής - Αρχαία φιλοσοφική σχολή - Βουβή... πόρα. 3. Επιβάλλει ακινησία - Ήρεμοι, ήσυχοι. 4. Άτομα οικονομικά ανεξάρτητα - Κοπέλα από... χωριό. 5. Η θροποίς της φωτογραφίας - Βακανικό νόμισμα. 6. Μέσα στο δέμα - Τεμπελίκα (αρχ.) - Σκούρο το χρώμα τους. 7. Υπονοεί και τον χρεωμένο - Λαός του Περού - Αγαπημένο πρόσωπο αν διπλασιαστεί. 8. Πρόθεση... αναβολής - Άγιοι, επαρκείς - Χρονικό ή υποθετικό. 9. Σκακιστική βασίλισσα - Αρχαίο ιπτητικό - Ήρωιδα του Ζολά - Λειψό... ζύγι. 10. Ενέχυρο (ξεν.) - Αρχαία... άνοιξη - Μήνας... γλυκός. 11. Ασφαλιστικά αρχικά - Ταιριάζει στη... μάρα - Αποτυπωμένο σε καρτί. 12. Περιοχή τη Αθήνας - Μέσα (επίρρ.) - Μέρι, ίσαμε.

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

Υλικά: 1 κιλό κιμά (μοσχάρι ή αρνί), ½ φλ. ρύζι, 2 ασπράδια αιγάνων, 3-4 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα, 3-4 κ.σ. βούτυρο, 2 ματσάκια μαϊντανό, αλάτι & πιπέρι

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω Έρχατική Φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 740 - 10 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 1964

ΥΠΕΡΟΧΟΥΣ ΑΡΕΤΑΣ: ΕΠΕΔΕΙΞΑΝ ΠΡΟΣΦΑΤΩΣ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Η ΕΠΙΜΕΛΩΣ ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΣΑ ΚΑΙ ΥΠΟΔΑΥΛΙΣΘΕΙΣΑ ΥΠΟ ΤΗΣ ΑΓΚΥΡΑΣ ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΑΝΤΑΡΣΙΑ ΕΝ ΚΥΠΡΟ ΕΞΕΔΗΛΩΘΗ ΚΑΙ ΕΔΩΣΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑΝ ΕΙΣ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΑΣ ΝΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΟΥΝ ΠΟΙΑΙ ΣΚΟΤΙΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΕΝΗΔΡΕΥΟΥΝ ΠΛΗΣΙΟΝ ΤΩΝ. Η ΑΝΤΑΡΣΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΘΗ ΜΕΤΑ ΣΘΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΓΕΝΝΑΙΟΤΗΤΟΣ. Ο ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΑΠΕΔΕΙΞΕ ΔΙΑ ΜΙΑΝ ΕΙΣΕΤΙ ΦΟΡΑΝ ΤΗΝ ΑΚΑΤΑΒΛΗΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΝ ΤΟΥ ΔΙΑΘΕΣΙΝ. ΤΩΡΑ ΟΤΕ ΑΝΕΚΥΨΑΝ ΝΕΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΔΟΚΑ ΤΗΝ ΔΙΚΑΙΩΣΙΝ ΤΟΥ ΧΥΘΕΝΤΟΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΛΗΡΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ. ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ Ο ΛΑΟΣ ΖΗΤΕΙ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΝ



"Ελληνες άστυνομικοι φέροντες χαλύβδινα χράνη και όπλισμένοι με τυφέκια, απαντούν εις τα πυρά των Τούρκων, εἰς ὅπειοι βάλλονται της άπεναντί των εὐρισκομένης τευρκικῆς συνοικίας εις Λευκωσίαν, πρό τῆς ἐκεχειρίας.



Ανδρες του Κυπριακού στρατού και της Αστυνομίας κατά μίαν έξέρμησιν των έναντινων φωλεών πολευθέλων Τούρκων τρεμοκρατῶν.

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΣΕΚ

ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ

Την Παρασκευή 6 Ιανουαρίου 2017 και ώρα 3:00μ.μ. σας προσκαλούμε στη Χριστουγεννιάτικη μας γιορτή στο MONTE KAPOUΤΟ. Οι γιορτές είναι αφιερωμένες στους μικρούς μας φίλους, στα παιδιά, γι' αυτό και εμείς εκτός από το παιδικό πρόγραμμα θα προσφέρουμε δώρα.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

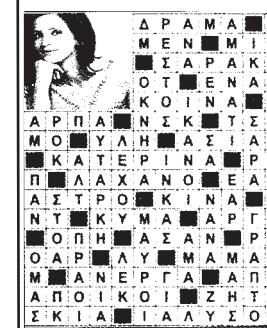
- Ο θίασος του Δώρου Κυριακίδη θα παρουσιάσει χαρούμενη παιδική επιθεώρηση για να διασκεδάσει τους μικρούς φίλους του Κινήματος μας.
- Κουκλοθέατρο από την Κλειώ Χαραλάμπους.
- Μπαλονόφουσκες και Face Painting.
- Κλήρωση Λαχείου.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ - ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ

Η καθιερωμένη Παιδική Χριστουγεννιάτικη - Πρωτοχρονιάτικη γιορτή ΣΕΚ Λευκωσίας - Κερύνειας θα γίνει την Τετάρτη 4 Ιανουαρίου 2017 στις 5.30 μ.μ. στο μέγαρο του Κινήματος στο Στρόβολο. Πλούσιο πρόγραμμα, κλήρωση δώρων.

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ



ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Η φιλανθρωπία δεν μπορεί να είναι υποκατάστατο για τη δικαιοσύνη που δεν απονεμήθηκε.
Ιερός Αυγουστίνος,
354-430, Άγιος

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 24/2016 30/12/2016

Στην Πρωτοχρονιάτικη του Κρατικού Λαχείου	088719	500
υπ' αριθμόν 24/2016,	023223	500
κέρδισαν οι λαχνοί:	030198	200
086115	200	
060200 €70.000	053924	200
060120 10.000	053668	200
052386 5.000	026612	200
056592 1.000	067372	200
086804 1.000	078669	200
018844 1.000	054314	200
016804 1.000	030530	200
072608 1.000	Από €100 κερδίζουν οι	
094673 1.000	λήγοντες σε 1035, 3055.	
053128 1.000	Από €50 κερδίζουν οι	
077439 1.000	λήγοντες 4250, 3832.	
029717 500	Από €20 κερδίζουν οι	
052763 500	λήγοντες σε 276, 762.	
088888 500	Από €10 κερδίζουν οι	
027240 500	λήγοντες σε 064, 316.	
067750 500	Από €4 κερδίζουν οι	
020386 500	λήγοντες σε 11, 57.	

Βήμα αναγνωστών

Ο καλλιεργημένος άνθρωπος

Εκείνο που διακρίνει τον ώριμο και καλλιεργημένο άνθρωπο είναι μιά ανώτερη ψυχική διάθεση που τον γεμίζει με μεγαλοψυχία και καλωσύνη. Στην καθημερινή του ζωή επιδιώκει σιωπηρά την θηική του ολοκλήρωση και όλες οι πράξεις και εμπειρίες του αποσκοπούν στη βελτίωση των συνθηκών της ζωής. Προσφέροντας αφειδώλευτα τις υπηρεσίες του, όσο ασήμαντες κι αν είναι, ανακαλύπτει το νόημα και την αξία της ύπαρξης του. Τα κίνητρα του δεν μπορεύ νάναι εγωϊστικά και ότι κάνει το κάνει από ανιδιοτέλεια και αγάπη που βγαίνει από την καρδιά του. Δεν επιτίθεται ανταμοιβές και οφέλη και ούτε θέλει να κάνει εντύπωση. Η στοργή του προς τον συνάνθρωπο του, τον κινεί σε καλά και ωφέλιμα έργα που αποβλέπουν στην θηική, κοινωνική και πνευματική προκοπή των άλλων. Χαίρεται όταν δίνει. Με το ήθος του, ο καλλιεργημένος άνθρωπος δημιουργεί τον ιδιαίτερο χώρο μέσα στον οποίο ζει, κινείται και αναπτύσσεται ψυχικά και πνευματικά. Έτσι αισθάνεται την ανάγκη να έρχεται σε στενή επαφή, να φτιάχνει αδελφικούς δεσμούς και να προσφέρει συνεργασία και συμπαράσταση στούς άλλους.

Μοιράζεται, συμπονεί και συμπάσχει, προχωρώντας σε μιά ανοδική πορεία μέχρις ότου φτάσει στην κορυφή της τελείωσης του, δηλαδή ανελίσσεται προς τη ψυχική του γαλήνη. Εξ' άλλου με τις ορθές επιλογές που κάνει, εναρμονίζει τις σχέσεις του και την υπαρξή του, έτσι που να απολαμβάνει μιά αξιοπρεπή, χαρούμενη και όμορφη ανθρώπινη ζωή.

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΥ

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

ΠΑΡΑΛΙΜΝΗ: Αγ. Γεωργίου 20 23820422



ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία 90901402

Αμμόχωστος 90901403

Λάρνακα 90901404

Λεμεσός 90901405

Πάφος 90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22604000

Άμεση ανάγκη 112 ή 199

Νοσοκομεία 1400

Αστυνομία 1499

Αστυνομία - γραμμή πολίτη 1460

Αναφορά Δασικών πυρκαγιών 1407

Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων και διπλητηριάσεων 1401

Υπηρεσία Ανταπόκρισης Ναρκωτικών 1410

Υ.Κ.Α.Ν. 90901498

Κέν. Άμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας 1440

Συμβούλευτικό Κέντρο - AIDS 22305155

Υπηρ. αεροπορ. ναυτικών απυχημάτων 1441

ΚΙΣΑ - Κίνηση για Ισότητα, Στήριξη,

Αντιρατσισμό 22878181

ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. και Στήρ. Γυναίκας 80001999

Αεροδρόμια 77778833

Α.Η.Κ. Βλάβες 1800

Α.Τ.Η.Κ. Βλάβες 80000197

Πληροφ



Το SOS του Κυπριακού ποδοσφαίρου και το χρέος της Πολιτείας

του Ξενή Χ. Ξενοφώντος*

Είναι καθολικά παραδεχτό ότι το Κυπριακό ποδόσφαιρο τον τελευταίο καιρό πνέει τα λοισθια. Κάποιοι επιτήδειοι προφανώς για εξυπηρέτηση αλλότριων συμφερόντων, θέλουν τεχνίεντως να μας πείσουν ότι κύριες πληγές του Κυπριακού ποδοσφαίρου είναι ο οπαδικός φανατισμός, η βία και ο «χουλιγκανισμός». Ουδέν αναληθέστερον. Οι πιο πάνω πληγές είναι μεν σοβαρές αλλά απλώς αποτελούν την κορυφή του παγόβουνου. Οι ρίζες για τα πραγματικά αίτια της θλιβερής κατάντιας του Κυπριακού ποδοσφαίρου είναι πολύ βαθύτερες και αντικατοπτρίζονται στην έκθεση της ΟΥΕΦΑ που θεωρεί το Κυπριακό πρωτάθλημα ως το πιο αναξιόπιστο της Ευρώπης. Μάλιστα στον πίνακα αξιοπιστίας η Κύπρος «προβιβάστηκε» στην τελευταία θέση, ξεπερνώντας και αυτή την Αλβανία. Η δήλωση του αντιπρόδρου της ΟΥΕΦΑ Μάριου Λευκαρίτη (φωτό δεξιά) ότι η εικόνα που παρουσιάζει το Κυπριακό Ποδόσφαιρο είναι κάκιστη, μιλά αφεαυτής. Κανές δεν αμφιβάλλει πλέον ότι το Κυπριακό ποδόσφαιρο έφθασε σε έσχατα όρια σήψης. Οι χαίνουσες πληγές του ετοιμόρροπου ποδοσφαιρικού οικοδομήματος είναι πολλές και συνοψίζονται στις εξής αδυσώπητες πραγματικότητες:

• Με την εκπνοή του 2016 άρχισε να λειώνει το παγόβουνο του αμαρτωλού Κυπριακού ποδοσφαίρου

- 1 Η εκτροφή του φανατισμού, η πολιτικοποίηση και η αδυναμία εισαγωγής και εφαρμογής της ενδεδειγμένης νομοθεσίας για πάταξη της βίας
- 2 Η έντονη διείσδυση ανθρώπων του υποκόσμου στο ποδοσφαιρικό γίγνεσθαι
- 3 Η αδιαφανής και απολυταρχική διακυβέρνηση της ΚΟΠ σε συνδυασμό με την περίεργη στάση των εκπροσώπων των σωματείων στα συλλογικά όργανα της Ομοσπονδίας
- 4 Η διαιρινόμενη χειραγώγηση της διαιτησίας
- 5 Η απροκάλυπτη εμπλοκή ποδοσφαιρικών αγώνων στο στοίχημα
- 6 Η εκόυσια ή ακούσια αδυναμία εξέτασης των κόκκινων φακέλων για ύποπτους αγώνες

Οι επιπτώσεις αυτής της κατάστασης, είναι σκληρότατες για τον τόπο με κοινωνικές, οικονομικές και εθνικές διαστάσεις. Οι φίλαθλοι απομακρύνονται από τα γήπεδα. Οι σύλλογοι μαραζώνουν οικονομικά. Τα ντόπια ταλέντα χάνονται στα υπόγεια κυκλώματα των ατζέντηδων, των «έξυπνων» παραγόντων και ενίστε των διατλεκόμενων προπονητών. Πολύτιμο συνάλλαγμα κάνει φτερά. Η Εθνική ομάδα παραπαίει μονίμως παραμένοντας φτωχός συγγενής στην Ευρώπη.

Έχοντας αυτά κατά νούν, θέλουμε να στείλουμε ισχυρό μήνυμα ότι προβάλλει η ανάγκη εφαρμογής ολοκληρωμένου σχεδίου αναστήλωσης του ποδοσφαιρικού οικοδομήματος με μοναδικό κριτήριο το όφελος του αθλητισμού, της κοινωνίας και τις αιμάσσουσας πατρίδας. Η πολιτειακή και πολιτική ηγεσία αλλά και οι παράγοντες των σωματείων ίδιως των ισχυρών, ας σταματήσουν τις υποκριτικές στάσεις και τις Ποντιοπλατικές πρακτικές. Ας συσκεφθούν με ειλικρίνεια για λήψη μέτρων διάσωσης του δημοφιλέστερου αθλήματος που συντοις άλλοις αποτελεί σημαντική οικονομική δραστηριότητα. Δυστυχώς την τελευταία δεκαετία, αυτή η δραστηριότητα είναι τοξική προκαλώντας επιζήμιες επιπτώσεις στα κοινωνικοοικονομικά πράγματα του τόπου. Εδώ που φθάσαμε δεν είμαστε βέβαιοι κατά πόσον θα ληφθούν τολμηρά μέτρα εξυγίανσης του Κυπριακού ποδοσφαίρου καθώς τα συμφέροντα, οικονομικά και άλλα, είναι τεράστια. Μόνον για ένα πράγμα είμαστε βέβαιοι: Αν το ποδόσφαιρο αφεθεί στο επόμενο διάστημα εκτεθειμένο στις ακόρεστες ορέξεις των κάθε λογής ασύδοτων κερδοσκόπων, το παγόβουνο που άρχισε ήδη να λειώνει θα πνίξει πολλούς.

*δημοσιογράφος, διπλωματούχος προπονητής ΟΥΕΦΑ



Η αραιές αγωνιστικές εξάρσεις και οι αναλαμπές κάποιων ομάδων στον Ευρωπαϊκό χώρο δεν μπορούν από μόνες τους να ανεβάσουν το ποδόσφαιρο μας σε ζηλευτά επίπεδα

ΑΝΕΒΗΚΕ ΕΝΑ ΣΚΑΛΟΠΑΤΙ ΣΤΟΝ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΠΙΝΑΚΑ

• Πορεία Κυπριακού ποδοσφαίρου

Με αιχμή την καλή πορεία του ΑΠΟΕΛ στα Ευρωπαϊκά κύπελλα, το Κυπριακό ποδόσφαιρο ανέβηκε ένα σκαλοπάτι στον βαθμολογικό πίνακα. Η Κύπρος αποχαιρετά το 2016 από την 25η θέση της ΟΥΕΦΑ σε επίπεδο συλλόγων. Σε επίπεδο εθνικών ομάδων, η Κύπρος κατέχει την 114η θέση της FIFA

• Ωστόσο παραμένουμε ως Κύπρος φτωχοί συγγενείς στον Ευρωπαϊκό και διεθνή χώρο

(Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου).

Καλοδεχούμενη η άνοδος κατά μια βαθμίδα η οποία ωστόσο δεν είναι ικανοποιητική, καθώς εξακολουθούμε να παραμένουμε ουραγοί τόσο στο Ευρωπαϊκό όσο και στο διεθνές ποδοσφαιρικό στερέωμα. Οι αναλαμπές του ΑΠΟΕΛ δεν μπορούν από μόνες τους να σώσουν την παρτίδα.



Κύπρος - Θέσεις

Να δούμε αναλυτικά τις θέσεις της Κύπρου στην τελευταία πενταετία στη βαθμολογία της UEFA:

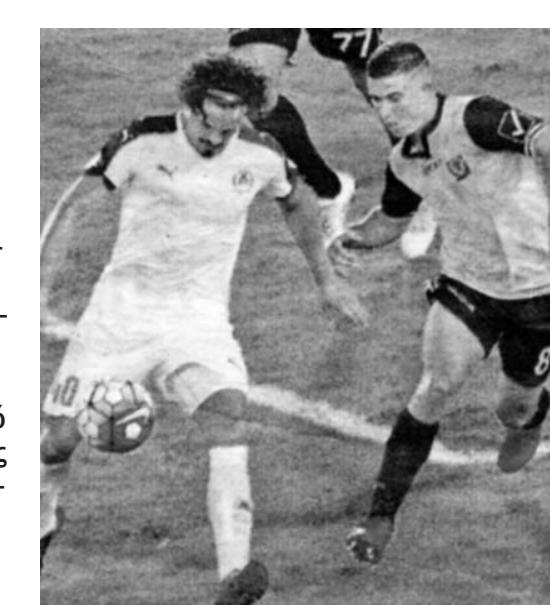
ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ:	10-4-6
ΦΑΣΗ ΟΜΙΛΩΝ (ΑΠΟΕΛ):	4-0-2
ΠΡΟΚΡ.ΟΜΙΛΟΙ..ΒΑΘΜΟΙ	
ΑΠΟΕΛ.....2-2-2.....4-0-2.....II.0	
ΑΕΚ.....5-1-2.....0-0-0.....5.5	
ΟΜΟΝΟΙΑ.....3-0-1.....0-0-0.....3.0	
ΑΠΟΛΛΩΝ.....0-1-1.....0-0-0.....0.5	
ΣΥΝΟΛΟ.....10-4-6.....4-0-2.....20.0 (5.000)	
2012.....26.833.....14η	
2013.....23.250.....18η	
2014.....22.300.....18η	
2015.....22.175.....19η	
2016.....18.050.....25η	

Βαθμολογία ομάδων

Η βαθμολογία των ομάδων μας με την οπαίδη τα τοποθετηθούν στις κληρώσεις της επόμενης σεζόν, είναι:

85. ΑΠΟΕΛ	24.II0
151. Απόλλων.....	10.610
178. Ομόνοια	9.II0
178. ΑΕΛ	8.II0
220. ΑΕΚ	6.II0
254. Ανόρθωση	5.II0
275. Ερμής	4.61
ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ	3.610
● Μόνο για τον ΑΠΟΕΛ υπάρχει το ενδεχόμενο να έχουμε σοβαρή αύξηση βαθμών.	
20. Σουηδία.....19.725.....4	
21. Πολωνία.....19.500.....1/ 4	
22. Ισραήλ.....19.375.....1/ 4	
23. Σκοτία.....18.925.....4	
24. Νορβηγία.....18.325.....4	
25. ΚΥΠΡΟΣ.....18.050.....1/ 4	
26. Αζερμπατζάν.....17.750.....4	
27. Βουλγαρία.....15.625.....1/ 4	
28. Σερβία.....15.375.....4	
29. Καζακστάν.....15.250.....4	
30. Σλοβενία	
30. Σλοβενία.....13.125.....4	
● Η Κύπρος, αν γίνει η έκπληξη και ο ΑΠΟΕΛ προχωρήσει σε βάρος της Μπιλμπάτ, θα κερδίσει άλλες δύο θέσεις και μπορεί να φθάσει μέχρι και την 22η θέση, διαφορετικά θα παραμείνει στην 25η και από εκεί θα ξεκινήσει τις προσπάθειές της στην επόμενη ευρωπαϊκή χρονιά.	
1. Αργεντινή	1.634
2. Βραζιλία	1.544

Για να επιτυχάναμε τον στόχο μας, που ήταν μια ψηλή θέση στη βαθμολογία της UEFA, θα έπρεπε να είχε προκριθεί και δεύτερη ομάδα σε ομίλους, κάτι που δυστυχώς δεν έγινε. Έτσι, κλείνουμε το 2016 την πορεία μας στην Ευρώπη από την 25η θέση





16 ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Πως να φρενάρετε τα αρνητικά σας συναισθήματα

με τη Λίζα Βάρβογλη*

1 Περιμένετε πριν αντιδράσετε. Αναγνωρίστε το αρνητικό σας συναισθήμα (τώρα αισθάνομα ένα έντονο κύμα θυμού) και τι το προκάλεσε (επειδή το παιδί μου δεν με άκουσε και έκανε άλλη μία ζημιά). Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές λέγοντας στον εαυτό σας «έχω τον έλεγχο», ώστε να μην ξεστομίσετε κάτι που αργότερα θα μετανώσετε. Μόλις αισθανθείτε ότι το κύμα του έντονου αρνητικού σας συναισθήματος άρχισε να καταλαγιάζει, σκεφτείτε πώς θέλετε να απαντήσετε ή να αντιδράσετε.

2 Βρείτε μια θετική εναλλακτική αντίδραση για να ελέγξετε το αρνητικό σας συναισθήμα. Ελέγχω τα συναισθήματά μου δε σημαίνει καταπνήγω τα συναισθήματά μου. Είναι σημαντικό να μπορείτε να εκφράστε το πώς νιώθετε, χωρίς όμως να χάσετε τον έλεγχο του εαυτού σας ή της κατάστασης. Ανακαλύψτε ποιος τρόπος σας ταιριάζει καλύτερα για να ηρεμήστε και να ανακτήσετε την ψυχραίμια σας: σας αρέσει να μιλάτε σε κάποιον και να αναλύετε καταστάσεις και συναισθήματα; Προτιμάτε να κρατάτε ημερολόγιο γεγονότων και συναισθημάτων; Σας ανακουφίζει το να κάνετε γυμναστική ή να επιλέξετε μια έντονη δραστηριότητα. Ανακαλύπτοντας αυτό που σας ταιριάζει, στην ουσία δημιουργείτε μία δίοδο για να αποφορτιστείτε από τα αρνητικά σας συναισθήματα.

3 Αντικαταστήστε τις αρνητικές σας σκέψεις. Οι αρνητικές σκέψεις, η απαιτισόδοξη στάση ζωής, και γενικότερα, οι αρνητικές εκτιμήσεις προσώπων και καταστάσεων οδηγούν στη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων. Όταν αισθανθείτε κάποιο αρνητικό συναισθήμα, προσπαθήστε να ανακαλύψετε ποια αρνητική σκέψη κρύβεται από πίσω του. Στη συνέχεια προσπαθήστε να αντικαταστήσετε την αρνητική αυτή σκέψη με μία θετική ή τουλάχιστον, με μία πιο ρεαλιστική σκέψη. Ένας τρόπος για να σταματήσετε τη ροή των αρνητικών σκέψεων είναι να σκεφτείτε μια ωραία εικόνα ή μια ωραία ανάμνηση και να μείνετε για λίγο σε αυτή.

4 Δείτε τα πράγματα από άλλη οπτική γωνία. Αντί να «κολαγήστε» σε μία συγκεκριμένη αρνητική ερμηνεία για το τι συνέβη και για ποιο λόγο συνέβη, προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση από άλλη οπτική γωνία. Ποιες είναι οι εναλλακτικές ερμηνείες; πώς θα έβλεπε την ίδια κατάσταση κάποιο άτομο που αγαπάτε, ή κάποιο άτομο του οποίου σέβεστε τη γνώμη; Ποιο είναι το «μήνυμα» της συγκεκριμένης κατάστασης, τι θέλει να σας διδάξει και πώς μπορείτε να μάθετε κάτι κανούργιο μέσα από αυτή την εμπειρία; Εφαρμόζοντας αυτή την τεχνική θα μπορέστε να καταλαγάσσετε την ένταση του αρνητικού συναισθήματος και να εκμεταλλευτείτε την κατάσταση ως εμπειρία που σας διδάσκει κάτι.

5 Συγχωρέστε τα άτομα ή τις καταστάσεις που πυροδότησαν το αρνητικό σας συναισθήμα. Ο λόγος που θυμώσατε, ζηλέψατε, πικραθήκατε, ή όποιο άλλο αρνητικό συναισθήμα νιώσατε μπορεί να είναι οι γονείς σας, ο/η σύζυγος, το παιδί σας, ένα φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο... Η ακόμα μπορεί να είναι και ο ίδιος σας ο εαυτός που σας θυμώνει με τις αντιδράσεις του! Συγχωρήστε το πρόσωπο που σας προκαλεί το αρνητικό συναισθήμα.



*Ph.D.Ψυχολογός -
Ψυχοθεραπεύτρια

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΤΡΙΤΗ 3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2017

• Πρωτοχρονιάτικο Μήνυμα προέδρου Δημοκρατίας

ΚΥΡΙΑΡΧΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΤΟ ΓΕΣΥ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Με σημαδιακές αναφορές στο Κυπριακό, την οικονομία και τα μείζονα κοινωνικοοικονομικά ζητήματα, ευχήθηκε «Καλή Χρονιά» ο Πρόεδρος της Κυπριακής Δημοκρατίας Νίκος Αναστασίδης μέσα από το Πρωτοχρονιάτικο του μήνυμα. Ακολουθούν χαρακτηριστικά αποσπάσματα.

Όλα τα οικονομικά στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι βγαίνουμε πιο δυνατοί από την οικονομική κρίση που μας έφερε πριν τρία σχεδόν χρόνια στο χείλος της ολικής καταστροφής.

Θέσαμε σε τροχιά υλοποίησης σημαντικές μεταρρυθμίσεις που είχε ανάγκη ο τόπος, όπως, για παράδειγμα,



η μεταρρύθμιση στην κοινωνική πολιτική του κράτους με την εισαγωγή του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος και την εκπαρδευτική μεταρρύθμιση, τον εκσυγχρονισμό της Εθνικής Φρουράς και τη μείωση της στρατιωτικής θητείας, τον εκσυγχρονισμό σε τομείς της Δικαιοσύνης και ιδιαίτερα τον εκσυγχρονισμό της νομοθεσίας στον αγώνα πάταξης της διαφθοράς.

ΓΕ.Σ.Υ

Προωθούμε επίσης με τη στήριξη του πολιτικού κόσμου και τις απαραίτητες αλλαγές για την εισαγωγή ενός γενικού σχεδίου υγείας που θα προσφέρει ποιοτική αναβάθμιση των ιατρικών υπηρεσιών στο σύνολο του λαού.

ΘΕΣΜΟΙ

Ως Κυβέρνηση προωθήσαμε στη Βουλή σειρά εκσυγχρονιστικών προτάσεων, όπως η μεταρρύθμιση της Δημόσιας Υπηρεσίας και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Δυστυχώς, οι εν λόγω μεταρρυθμίσεις δεν έγινε κατορθώτω μέχρι σήμερα να υιοθετηθούν από τη Βουλή. Θέλω να ελπίζω πως οι πολιτικές δυνάμεις θα συνεργαστούν με την Κυβέρνηση, ώστε μέσα από μια δημιουργική, συναινετική διεργασία να επιτύχουμε αυτό που οφείλουμε στους πολίτες, ένα σύγχρονο δηλαδή κράτος απαλλαγμένο από τις αγκυλώσεις του παρελθόντος, απαλλαγμένο από τα βαρύδια του παρελθόντος.

ΚΥΠΡΙΑΚΟ

Εδώ και 19 μήνες ξεκίνησαμε την πλέον φιλόδοξη προσπάθεια διαπραγμάτευσης των τελευταίων χρόνων προκειμένου να πετύχουμε μόνιμη και βιώσιμη λύση που θα επανενώνει την πατρίδα μας και θα την απαλλάσσει από τα κατοχικά στρατεύματα.

Μέσα από σκληρή διαπραγμάτευση έχουμε κατοχυρώσει όλα τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα, του συνόλου των πολιτών της χώρας μας.

Πιο συγκεκριμένα – αναφέρομα απλά σε ορισμένα των όσων έχουν επιτευχθεί – μέσα στο πλαίσιο της λύσης, ανάμεσα σε άλλα:

1. Ο κάθε πολίτης θα μπορεί να διακινείται ελεύθερα σε ολόκληρη την επικράτεια της Κύπρου, χωρίς κανένα περιορισμό.
2. Ο καθένας θα έχει το δικαίωμα επιλογής του τόπου εγκατάστασης, ενώ διασφαλίζεται το δικαίωμα απόκτησης περιουσίας, ενάσκησης επαγγέλματος και επι-

χειρηματικών δραστηριοτήτων όπου ο ίδιος επιθυμεί. Παράλληλα, διασφαλίσαμε πως ο δημογραφικός χαρακτήρας της χώρας κατά την πρώτη ημέρα της λύσης θα αντικατοπτρίζει, με μια μικρή απόκλιση, τη δημογραφική σύνθεση της Κυπριακής Δημοκρατίας του 1960, ενώ εισαγάγαμε εκείνες τις ασφαλιστικές δικιλίδες, που είναι το πιο σημαντικό ή εξίσου σημαντικό, και που αποτρέπουν την αλλοίωση του δημογραφικού χαρακτήρα της Κύπρου στο μέλλον από έξαθων παρεμβάσεις.

Μεταβαίνω στη Γενεύη με απόλυτη συναίσθηση των δυσκολιών, με όλη την καλή διάθεση και με θετικό πνεύμα για μία δημιουργική διαπραγμάτευση, έχοντας κατά νου ως πρώτιστο τις ανησυχίες και προσδοκίες του λαού μας.

Πρωτοχρονιάτικο Μήνυμα Πρωθυπουργού

ΕΤΟΣ ΟΡΟΣΗΜΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Στους άνεργους, τους χαμηλόμισθους, τους χαμηλοσυνταξιούχους δίνουμε πρωτότως τη μάχη για να βγει η Ελλάδα από τον ασφυκτικό κλοιό των μνημονίων και της επιτροπέας, επισήμανε ο Πρωθυπουργός Αλέξης Τσίπρας στο Πρωτοχρονιάτικο του Μήνυμα προς τον Ελληνικό λαό. Ακολουθούν χαρακτηριστικά αποσπάσματα.

Τη χρονιά που φεύγει καταφέραμε πολλά. Όχι όσα θα θέλαμε, αλλά πολλά. Σταθεροποιήσαμε την ελληνική οικονομία. Περάσαμε επιτέλους σε θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης. Μειώσαμε την ανεργία κατά 3 επιπλέον μονάδες. Φιλοδοξούμε το 2017 να είναι η χρονιά όπου θα εμπεδωθεί η εμπιστοσύνη και η σταθερότητα στην ελληνική οικονομία για πρώτη φορά μετά από επτά χρόνια κρίσης. Μειώσαμε την ανεργία κατά 3 επιπλέον μονάδες. Φιλοδοξούμε το 2017 να είναι η χρονιά όπου θα εμπεδωθεί η εμπιστοσύνη και η σταθερότητα στην ελληνική οικονομία για πρώτη φορά μετά από επτά χρόνια κρίσης. Το 2017 θα είναι έτος ορόσημο της πληρότητας της κρίσης, χρειάζεται η ανάπτυξη που έρχεται να αποτελεί θλιβερή εξαίρεση στην Ευρώπη, πρόσθεσε και υπογράμισε ότι, παρά τις προκλήσεις για πρώτη φορά σε δρόμος έχει ορίζοντα. Βλέπουμε πια το ξέφωτο.