ERG_1-1_inn_1 5/16/17 11:12 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ 17 ΜΑΪΟΥ 2017

ITUC CSI IGB · SYNDICAT EUROPÉEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2950
ΤΙΜΗ 0.70€

• Καθοριστικό βήμα στην πορεία υλοποίησης του Γε.Σ.Υ

ΥΠΕΓΡΑΦΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΕΣ

- **Ευρύτατη πλειοψηφία με συμμετοχή Κυβέρνησης και Κοινωνικών Εταίρων (πλην ΟΕΒ)**
- **Η ΣΕΚ καλεί τα κοινοβουλευτικά κόμματα να στηρίξουν τη Συμφωνία, υπερψηφίζοντας τα εκκρεμούντα νομοσχέδια**



- **Εισφορές εργαζομένων 2.65%**
- **Εισφορές εργοδοτών 2.9%**
- **Εισφορές κράτους 4.7%**
- **Εισφορές αυτοεργοδοτουμένων 4%**
- **Εισφορές συνταξιούχων/εισοδηματιών 2.65%**

Υπογράφτηκε προχθές Δευτέρα σε ειδική συνεδρία στο υπουργείο Υγείας, μεταξύ της Κυβέρνησης και των Κοινωνικών Εταίρων, πλην της ΟΕΒ, η καταρχήν συμφωνία για το ύψος των συνεισφορών στο Γενικό Σχέδιο Υγείας. Η συμφωνία, ουσιαστικά, αποτελεί διακήρυξη αρχών με την οποία οι Κοινωνικοί Εταίροι δηλώνουν ότι αποδέχονται το ύψος των συνεισφορών που αποφασίστηκαν υπό τον όρο της νομοθετικής ρύθμισης.

Βάσει της συμφωνίας, οι εργαζόμενοι θα συνεισφέρουν σε ποσοστό 2,65%, οι εργοδότες 2,9%, το κράτος 4,7%, οι αυτοεργοδοτούμενοι 4% και οι συνταξιούχοι / εισοδηματίες 2,65%.

Κοινή Διακήρυξη

Τη διακήρυξη συνυπόγραψαν, ο υπουργός Υγείας, η ΣΕΚ, η ΠΑΣΥΔΥ, η ΠΕΟ, η ΔΕΟΚ και το ΚΕΒΕ.

Στην κοινή διακήρυξη υπογραμμίζεται πως, αποτελεί αναγκαίο εργαλείο για την εύρυθμη λειτουργία του ΓεΣΥ η εισαγωγή του θεσμού των **Συμπληρωμών**, οι οποίες θα καλύπτονται από τους χρήστες του Σχεδίου, σύμφωνα με την εκάστοτε πολιτική της κυβέρνησης, όπως αυτή θα ελέγχεται και θα προωθείται από τον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ). Ωστόσο, τονίζεται, δεν θα επιβάλλεται Συμπληρωμή στο επίπεδο του προσωπικού ιατρού, αφού αυτό κρίνεται ως δυνάμενο να επηρεάσει το ρόλο της πρόληψης στο Γενικό Σχέδιο Υγείας και δεν θα επιβάλλεται και στην ενδονοσοκομειακή φροντίδα, εκτός αν τα μέλη συμφωνήσουν ότι είναι αναγκαίο σε μεταγενέστερο στάδιο και αφού λειτουργήσει το ΓεΣΥ.

• Άνοιξε διάπλατα ο δρόμος για εφαρμογή του Γε.Σ.Υ

Ο υπουργός Υγείας **Γιώργος Παμπορίδης** εξέφρασε την ελπίδα ότι «η ΟΕΒ, η οποία δεν προσυπέγραψε τη διακήρυξη, τελικά θα προσχωρήσει και αυτή στα όσα συμφωνήθηκαν.

ΣΕΚ: Η ώρα της Βουλής

Η ΣΕΚ, με ανακοίνωση της αμέσως μετά την υπογραφή της Κοινής Διακήρυξης, χαιρετίζει τη συναίνεση που έχουν επιδείξει οι κοινωνικοί εταίροι υπογράφοντας την καταρχήν συμφωνία που αφορά το ύψος των συνεισφορών της κάθε πλευράς για τη λειτουργία του Γενικού Σχεδίου Υγείας. Κυβέρνηση και κοινωνικοί εταίροι, πλην της ΟΕΒ η οποία επιφυλάχθηκε να απαντήσει αργότερα, αποδέχθηκαν τις συνεισφορές για το Γε.Σ.Υ, υπό τον όρο της νομοθετικής ρύθμισης τους.

Η ΣΕΚ θεωρεί ότι η εξέλιξη αυτή αποτελεί καθοριστικό βήμα για υλοποίηση του Γε.Σ.Υ, στέλλοντας πολλαπλά κοινωνικά μηνύματα.

Η ΣΕΚ καλεί τα κοινοβουλευτικά κόμματα να σεβαστούν την υπογραφείσα συμφωνία, υπερψηφίζοντας τα εκκρεμούντα νομοσχέδια για το ΓΕΣΥ και την αυτονόμηση των δημοσίων νοσηλευτηρίων, χωρίς άλλη καθυστέρηση.

ΟΙ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΠΑΡΑΠΛΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Σε μια προσπάθεια να θολώσουν τα νερά και να σπείρουν αμφιβολίες στην κοινή γνώμη ως προς τη χρησιμότητα και αναγκαιότητα του Γενικού Σχεδίου Υγείας (Γε.Σ.Υ) οι ασφαλιστικές εταιρείες απέστειλαν σε χιλιάδες νοικοκυριά φυλλάδιο, το περιεχόμενο του οποίου απέχει από την αλήθεια και την πραγματικότητα.

Απαντήσεις επί όλων των πτυχών στη σελίδα 3 σε ανάλυση του α.γ.γ. ΣΕΚ Μιχάλη Μιχαήλ

Όποιος βουλευτής ή άλλος πολιτειακός αξιωματούχος τολμήσει να σταθεί εμπόδιο στην έγκριση των συγκεκριμένων κυβερνητικών νομοσχεδίων που βρίσκονται στη βουλή για το Γενικό Σχέδιο Υγείας (ΓΕΣΥ), θα είναι υπόλογος και απόλυτα εκτεθειμένος απέναντι στην κοινωνία των πολιτών που έχει απόλυτη ανάγκη αυτήν την κοινωνική μεταρρύθμιση.



• Η επίμονη θέση της ΣΕΚ και η γενναία στάση του υπουργού Υγείας οδηγούν το Γε.Σ.Υ στην τελική ευθεία υλοποίησης

Ξεκάθαρη προειδοποίηση ΣΕΚ προς τα κόμματα

Τα όσα τεκταίνονται τις τελευταίες μέρες γύρω από το θέμα της ψήφισης των σχετικών νομοσχεδίων δεν επιτρέπουν καμία σιωπή, γι' αυτό η ΣΕΚ καλεί όλους τους βουλευτές, (και τους 56) να εγκρίνουν τα νομοσχέδια ώστε να αρχίσει να υλοποιείται το Γε.Σ.Υ. Ήδη ξεπεράσαμε κατά πολύ την δωδεκάτη. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος ούτε για χάσιμο, ούτε για ψευδο-προβληματισμούς. Αν μετά από τόσες ανεξάρτητες και επιστημονικά τεκμηριωμένες μελέτες, αν μετά από τόσο κόπο και τόσο κόστος, αν μετά από τόση συναίνεση και διαβούλευση βρεθεί έστω και ένας βουλευτής και καταψηφίσει την τόσο απαραίτητη και αναγκαία νομοθεσία, τότε θα είναι κατώτερος των περιστάσεων και η ιστορία θα τον κρίνει με ιδιαίτερη αυστηρότητα.

Η ΣΕΚ που εδώ και αρκετά χρόνια, άλλοτε μόνη και άλλοτε μετά πολλών, παλεύει για την εισαγωγή ενός καθολικού και μονοασφαλιστικού σχεδίου υγείας, καλεί τους βουλευτές και όλα τα πολιτικά κόμματα να εγκρίνουν τα αυτονόητα γιατί ήδη το υφιστάμενο σύστημα παροχής ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης κατάρρευσε προ καιρού. Οποιεσδήποτε άλλες σκέψεις γίνονται αυτή την ώρα, είτε για ενδιάμεσες λύσεις, είτε για άλλα σχέδια είναι εκ του πονηρού, κρύβουν σκοπιμότητες, εξυπηρετούν ιδιωτικά συμφέροντα και ουσιαστικά παραπέμπουν σε ακύρωση της αναγκαίας κοινωνικής μεταρρύθμισης στον τομέα της υγείας.

Η ΣΕΚ προειδοποιεί με αυστηρότητα και παρρησία, πως δεν θα αποδεχθεί νέο πισωγύρισμα.

Δεκαέξι συνολικά χρόνια μετά τη ψήφιση της αρχικής νομοθεσίας για το ΓΕΣΥ κανένας δεν έχει δικαίωμα να παίζει με την υγεία του λαού. (Ανακοίνωση ΣΕΚ 11/5/17)

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 5/16/17 11:05 AM Page 1

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΖΗΤΗΜΑ ΣΤΗΝ ΚΟΨΗ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΞΥΡΑΦΙΟΥ

Στην τελική ευθεία εισήλθαν οι διαβουλεύσεις Ελλάδας και Θεσμών για να λυθεί ο γόρδιος δεσμός του Ελληνικού χρέους το οποίο έσυρε τη χώρα στην οικονομική ασφυξία και τον λαό στην εξαθλίωση.

Λίγες μόνο μέρες πρίν από την ιστορική συνεδρία του Eurogroup στις 22 Μαίου, διαπιστώθηκε ταύτιση απόψεων στο θέμα της ελάφρυνσης του δημόσιου χρέους της Ελλάδας, μεταξύ του Πρωθυπουργού Αλέξη Τσίπρα και της Γενικής Διευθύντριας του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

Κριστίν Λαγκάρντ. Η επικεφαλής του ΔΝΤ διεμήνυσε ότι αν το Βερολίνο δεν συναινέσει σε εφικτό δημοσιονομικό «μονοπάτι», προκειμένου να ξεδιπλωθούν οι αναπτυξιακές δυνατότητες της ελληνικής οικονομίας τότε το Ταμείο θα αποχωρήσει από το πρόγραμμα. Από την πλευρά του ο Έλληνας Πρωθυπουργός επανέλαβε ότι στην περίπτωση αυτή, τα μέτρα που θα συμφωνηθούν δεν εφαρμόζονται.

Καθίσταται πλέον ξεκάθαρο πως αν τα πολιτικά παιγνίδια των Γερμανών ενάντια στην Ελλάδα, συνεχισθούν με αρνητικό αντίκτυπο σε όλη την Ευρώπη ιδίως στις χώρες του Νότου που ακόμη μετρούν τις πληγές της οικονομικής ύφεσης της τελευταίας εξαετίας, τα Ευρωπαικά πράγματα θα οξυνθούν περαιτέρω, προκαλώντας μεγαλύτερη σύγχυση και αμηχανία.

• Ήρθε η ώρα, οι Ευρωπαίοι ηγέτες να δώσουν ξεκάθαρα βιώσιμη λύση στο Ελληνικό οικονομικό ζήτημα, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή για ανασυγκρότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε πολιτικό και κοινωνικοοικονομικό επίπεδο

Εν μέσω αυτού του σκηνικού, η Ελλάδα βρίσκεται ξανά με την πλάτη στον τοίχο. Όλοι γνωρίζουν, και οι ίδιοι οι Θεσμοί το αναγνωρίζουν ότι στην <<Ελληνική ασθένεια>> δόθηκε λάθος φαρμακευτική συνταγή από το 2011 και εντεύθεν. Συνεπώς η συχνή παροχή ασπιρίνης μπορεί να ανακουφίζει τον πόνο αλλά σε καμμία περίπτωση δεν γιατρεύει τον ασθενή.

Ήρθε η ώρα λοιπόν, η Ευρωπαική Ένωση που βρίσκεται πρό σοβαρών κινδύνων, λόγω του Μεταναστευτικού, του Τρομοκρατικού αλλά και της αδιέξοδης κοινωνικοοικονομικής της πολιτικής, να χαράξει μια νέα πορεία σε όλα τα θεσμικά επίπεδα με σκοπό την ανασυγκρότηση της. Με αφορμή την κορυφούμενη Ελληνική κρίση η οποία τείνει να πλήξει καίρια την πορεία της ασθμαίνουσας Ευρώπης, προβάλλει επιτακτικά η ανάγκη για δημιουργία μιας νέας Ευρώπης, με πρωταρχικό ιδανικό την αλληλεγγύη , την ευημερία και την κοινή ασφάλεια. Η σημερινή Ευρώπη που απογοητεύει ολοένα και περισσότερο τους πολίτες της, μπορεί κάλλιστα να ξεκινήσει τώρα την πορεία ανασυγκρότησης της με την επίλυση του Ελληνικού οικονομικού ζητήματος το οποίο πρωτίστως είναι Ευρωπαικό. Αν σε τούτη τη χρονική συγκυρία η Γερμανία, συγκρουσθεί με την κοινή θέση ΔΝΤ - Ελλάδας , τα πράγματα θα προσλάβουν επικίνδυνη τροπή προκαλώντας περαιτέρω ρωγμές στο Ευρωπαικό οικοδόμημα. Με άλλα λόγια, εάν οι Γερμανοί , οι Θεσμοί και οι Εταίροι δεν κατανοήσουν ότι μόνο με βιώσιμο Ελληνικό χρέος θα επιλυθεί η Ελληνική κρίση, τότε το πρόβλημα θα μεγαλώνει και θα γίνεται ολοένα και περισσότερο αιχμηρό. Η αλήθεια λοιπόν είναι μία : αν δεν κουρευτεί επαρκώς το Ελληνικό χρέος και αφεθεί η Ελλάδα στη μαύρη μοίρα της , είναι βέβαιον ότι θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση για την πορεία κατάρρευσης της Ευρώπης. Και τότε μύρια κακά έπονται !

Αξίζει κι ένα μπράβο στην Επιτροπή Υγείας

Ένα μπράβο οφείλουμε ως πολίτες στην Επιτροπή Υγείας της Βουλής, η οποία χθες έκλεισε τα αφτιά σε όλους και αποφάσισε ομόφωνα να προχωρήσει στις διαδικασίες για την ψήφιση των νομοσχεδίων για τη μεταρρύθμιση στην Υγεία. Οι βουλευτές μέλη της Επιτροπής, που συμμετείχαν στη χθεσινή συνεδρίαση, απέδειξαν στην πράξη την αποφασιστικότητά τους να συνεχίσουν ακάθεκτοι το έργο τους και να καταβάλλουν το άπαν το δυνάμεών τους για να ψηφιστούν τα δύο νομοσχέδια μέχρι το τέλος Ιουνίου.

Άξιοι συγχαρητηρίων είναι οι βουλευτές του ΔΗΣΥ, οι οποίοι άφησαν κατά μέρος τις «μυστικές» προθέσεις του κόμματός τους για νέα πρόταση που θα εισάγει ένα «ενδιάμεσο ΓεΣΥ».

Μπράβο πρέπει να πούμε και στο ΑΚΕΛ το οποίο εκπροσωπήθηκε από τον κοινοβουλευτικό του εκπρόσωπο και άφησε «εκτός» κάποιες φωνές που ζητούσαν προχθές επίμονα την αναβολή της χθεσινής συζήτησης.

Η Αλληλεγγύη συμμετείχε και δεν εκφράστηκε ενάντια στη μεταρρύθμιση σε καμία περίπτωση ενώ το ΕΛΑΜ αν και δεν συμμετείχε στη χθεσινή συνεδρίαση με ανακοίνωσή του τόνιζε την ανάγκη για επίσπευση των διαδικασιών. ΔΗΚΟ και ΕΔΕΚ απουσίαζαν. Ο λόγος άγνωστος.

Και επειδή, όπως έχουν εξελιχθεί τα πράγματα και οι πηγεσίες των κομμάτων άλλα κάνουν δημόσια και άλλα πίσω από κλειστές πόρτες, το μέλλον της Υγείας μας βρίσκεται στα χέρια του κάθε βουλευτή ξεχωριστά. Δεν είναι πλέον θέμα κομμάτων αλλά θέμα βουλευτών. Γι' αυτό θα υιοθετήσω την ανακοίνωση της ΣΕΚ: «Όποιος βουλευτής ή άλλος πολιτειακός αξιωματούχος τολμήσει να σταθεί εμπόδιο στην έγκριση των συγκεκριμένων κυβερνητικών νομοσχεδίων, που βρίσκονται στη Βουλή για το ΓεΣΥ, θα είναι υπόλογος και απόλυτα εκτεθειμένος απέναντι στην κοινωνία των πολιτών που έχει απόλυτη ανάγκη αυτήν την κοινωνική μεταρρύθμιση. Ήδη ξεπεράσαμε κατά πολύ τη δωδεκάτη. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος ούτε για χάσιμο, ούτε για ψευδο-προβληματισμούς».

Το μήνυμα του υπουργού Υγείας χθες ήταν ξεκάθαρο και, δυστυχώς, αφορούσε στην πραγματικότητα όλων μας: «Πάνω απ' όλα πρέπει να τεθούν οι ασθενείς και δεν εννοώ μόνο αυτούς που έχουν χρόνιες παθήσεις, αλλά όλους εμάς που, κάποια στιγμή της ζωής μας, θα υπάρξουμε ασθενείς. Όταν καταστούμε ασθενείς, θα αντιληφθούμε το ''στερνή μου γνώση να σε είχα πρώτα''».

Μαριλένα Παναγή, «ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ»

Κύριοι βουλευτές η υγεία των πολιτών βρίσκεται στα χέρια σας

Αγωνιώ, ανησυχώ αλλά ελπίζω πως τα ποικιλόμορφα που κυριαρχούν στην σκακιέρα των συμφερόντων δε θα κατορθώσουν να τινάξουν στον αέρα προσπάθειες δεκαετιών αλλά και κονδύλια εκατομμυρίων που ξοδεύτηκαν ώστε να στηθεί ένας μηχανισμός που θα θέσει σε εφαρμογή ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό Γενικό Σχέδιο Υγείας για όλους ανεξαίρετα τους πολίτες. Πόσες φορές να το πούμε και να το ξαναπούμε πως είναι ανεπίτρεπτο για μια χώρα να μη μπορεί να προσφέρει ιατροφαρμακευτική κάλυψη στους πολίτες της και η ανθρώπινη ζωή ενός ανθρώπου να βρίσκεται υπό



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

Μην αφήσετε τα συμφέροντα να τη ρημάξουν

διαπραγμάτευση ανάλογα με την οικονομική του ευρωστία. Είναι επίσης ανεπίτρεπτο και απάνθρωπο να στοιβάζονται στις αίθουσες αναμονής των κρατικών νοσηλευτηρίων οι ασθενείς περιμένοντας ώρες ατέλειωτες για να ακούσουν το όνομα τους ώστε να μπορέσουν να εξεταστούν από το ιατρικό προσωπικό. Είναι ανεπίτρεπτο να χάνονται ανθρώπινες ζωές στο βωμό ενός τριτοκοσμικού ιατρικού συστήματος υγείας που βρίσκεται εδώ και πολλά χρόνια στον αναπνευστήρα και με ορθάνοικτα τα παράθυρα μέσα από τα οποία ο κάθε επιτήδειος μπορεί να αποκομίσει οφέλη σε βάρος της υγείας των πολιτών. Και τώρα που πλησιάζει η ώρα φραγής των κενών που υπάρχουν άρχισαν τα συμφέροντα να κτυπούν ανελέητα για να μην στεφθεί με επιτυχία η επιθυμία των πολλών για ένα σύγχρονο σχέδιο υγείας που να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του λαού. Οι βουλευτές που είναι αντιπρόσωποι του λαού οφείλουν και έχουν

• Οι βουλευτές οφείλουν να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων και να δώσουν ψήφο εμπιστοσύνης σε ένα σύγχρονο σύστημα υγείας που θα ωφελήσει τους πολίτες. Αν δε το πράξουν θα είναι υπόλογοι σε ολόκληρη την Κυπριακή Κοινωνία

υποχρέωση να κλείσουν ερμητικά τα αυτιά στις σειρήνες και να αντισταθούν σθεναρά σε αυτούς που προσπαθούν να φρενάρουν το ΓΕΣΥ αφήνοντας διαχρονικά εκτεθειμένες κυβερνήσεις και κόμματα τα οποία στα λόγια και μόνον στηρίζουν την εφαρμογή του. Είναι καιρός να δοθούν οι μεγάλες μάχες. Είναι καιρός το κράτος να σταθεί ασπίδα και να προστατεύσει το ΓΕΣΥ από τα βέλη που εξακοντίζουν οι πολέμιοι του που μόνη τους έγνοια είναι τα ιδιοτελή συμφέροντα τα οποία δρουν σε βάρος των πολιτών. ΑΠΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΤΟ ΓΕΣΥ να μην αποτελέσει όρο που να συνδέεται με τη σταύρωση των πολιτών από κόμματα και κυβερνήσεις που δεν κατόρθωσαν να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων και των λόγων τους για να διασφαλίσουν ένα επαρκή και σύγχρονο δίκτυ προστασίας για καθολική κάλυψη της υγείας.

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

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

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

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

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

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

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

ERG_3-3_inn_8 & 9 5/16/17 11:04 AM Page 1

Μόνο το Γε.Σ.Υ αποτελεί ασφάλεια για τους πολίτες

Μακριά από την αλήθεια οι ασφαλιστικές εταιρείες

Ο Σύνδεσμος Ασφαλιστικών Εταιρειών Κύπρου, ΣΑΕΚ, επιχείρησε πρόσφατα τόσο μέσα από δημοσιεύματα που έγιναν στον καθημερινό τύπο όσο και με επιστολές προς τους ασφαλιζόμενους που στάλθηκαν με προτροπή του, να δημιουργήσει μια αρνητική και παραπλανητική εικόνα για τα τεράστια οφέλη του ΓεΣΥ, στην προσπάθεια να διατηρήσουν και να ενισχύσουν τα οικονομικά οφέλη που έχουν οι Ασφαλιστικές Εταιρείες αφού ή έλλειψη ενός Γενικού Σχεδίου Υγείας ευνοεί αφάνταστα την ανάπτυξη των κερδών των Ασφαλιστικών Εταιρειών μέσω των Ασφαλιστικών συμβολαίων υγείας. Πιο



Του **Μιχάλη Μιχαήλ**
Αναπληρωτή γενικού γραμματέα ΣΕΚ

κάτω παρουσιάζονται ορισμένα από τα επιχειρήματα που προβάλλουν οι Ασφαλιστικές Εταιρείες και δίδονται σχόλια που καταδεικνύουν ότι οι θέσεις τους απέχουν της αλήθειας.

ΣΑΕΚ: «Πρακτικά ανεφάρμοστη και οικονομική αδιέξοδη, χαρακτηρίζει ο Σύνδεσμος Ασφαλιστικών Εταιρειών Κύπρου (ΣΑΕΚ) την υφιστάμενη πρόταση για τη δημιουργία του Γενικού Σχεδίου Υγείας (ΓεΣΥ), προσθέτοντας ότι οι ασφαλισμένοι θα κληθούν να πληρώσουν διπλή εισφορά»

Η Αλήθεια: Το ΓεΣΥ δεν δημιουργεί ανάγκη για διπλή εισφορά αφού το πακέτο του ΓεΣΥ θα παρέχει πλήρη και ποιοτική ιατροφαρμακευτική περίθαλψη από την γέννηση μέχρι το θάνατο. Κανένας δεν θα είναι υποχρεωμένος να πληρώνει διπλά, αλλά ούτε θα χρειάζεται να το κάνει. Μπορεί όμως κάποιοι που έχουν την οικονομική ευχέρεια να πληρώνουν κάτι επιπλέον (όχι διπλά) για να έχουν συμπληρωματικό σχέδιο από ασφαλιστικές εταιρείες για να δικαιούνται πρόσθετες υπηρεσίες, π.χ. για να νοσηλεύονται σε πρώτη θέση σε ένα ιατρικό κέντρο.

ΣΑΕΚ: «Σήμερα υπάρχουν στο τραπέζι του διαλόγου δύο προτάσεις. Η μία, της επιχειρηματικής κοινότητας, είναι εφικτή και λειτουργική. Η άλλη, των πολιτικών, είναι πρακτικά ανεφάρμοστη και οικονομικά αδιέξοδη»

Η Αλήθεια: Ποτέ δεν υποβλήθηκε άλλη συγκεκριμένη πρόταση. Οι απόψεις που περιλαμβάνονται στο έγγραφο των τριών σελίδων του ΣΑΕΚ δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί τεκμηριωμένη πρόταση για να μπορεί να συγκριθεί με τα πολυσέλιδα κείμενα των μελετών από ανεξάρτητους διεθνούς φήμης συμβούλους που βασίζεται ο υφιστάμενος σχεδιασμός. Η πολιτική απόφαση, (συμφωνία μεταξύ κυβέρνησης και όλων των πολιτικών κομμάτων στις δύο συσκέψεις στο Προεδρικό το 2016), πάρθηκε αφού προηγήθηκαν: (α) πολυετής ετοιμασία εξειδικευμένων μελετών από διεθνούς φήμης συμβούλους (Hsiao, Mckinsey, Mercer, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγεία, Τρόικα) και (β), ανάλυση των θέσεων όλων των κοινωνικών εταίρων. Ποια επιστημονική μελέτη του ΣΑΕΚ αποδεικνύει ότι η υφιστάμενη πρόταση είναι «οικονομικά αδιέξοδη»;

ΣΑΕΚ: «Σε ένα πολυασφαλιστικό ΓεΣΥ οι ασφαλιζόμενοι πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν ιατρό, νοσοκομείο και ασφαλιστικό φορέα, δημόσιο ή ιδιωτικό..»

Η Αλήθεια: Η επιλογή ιατρού, νοσοκομείου είτε στο δημόσιο ή στον ιδιωτικό τομέα είναι βασική αρχή η οποία διασφαλίζεται στο νομοσχέδιο που είναι κατατεθειμένο στη Βουλή. Το νομοσχέδιο δε, δίδει τη δυνατότητα στους πολίτες να αλλάζουν τον προσωπικό τους ιατρό αν δεν τους εξυπηρετεί. Όσον αφορά τη δευτεροβάθμια περίθαλψη, ο ασθενής έχει το δικαίωμα κάθε φορά να χρησιμοποίει ιατρό ή ιατρικό κέντρο που θα επιλέγει ο ίδιος.

ΣΑΕΚ: «Αν δεν είστε ικανοποιημένοι από την εξυπηρέτηση, μπορείτε να αλλάξετε φορέα ασφάλισης, όχι να μένετε για πάντα εγκλωβισμένοι σε ένα μονοπωλιακό σύστημα»

Η Αλήθεια: Το νομοσχέδιο του ΓεΣΥ διασφαλίζει το δικαίωμα επιλογής ιατρού και ιατρικού κέντρου. Σημειώνεται, ότι μόνο σε ένα Μονοασφαλιστικό σύστημα διασφαλίζεται η μέγιστη επιλογή παρόχων αφού υπάρχει ένα ενιαίο δίκτυο παρόχων, σε αντίθεση με το πολυασφαλιστικό σύστημα όπου η κάθε ασφαλιστική εταιρεία κτίζει το δικό της δίκτυο παρόχων περιορίζοντας τις επιλογές του ασθενή.

ΣΑΕΚ: «.. σε ένα μονοπωλιακό σύστημα ασφάλισης που κάνει τα πράγματα χειρότερα από ότι είναι σήμερα. Θα κληθείτε να πληρώνετε διπλή εισφορά ή θα υποχρεωθείτε, λόγω οικονομικής αδυναμίας, να διακόψετε την ασφάλιση ή – ακόμη χειρότερο – τη θεραπεία σας»

Η Αλήθεια: Η επανάληψη του όρου μονοπωλιακού γίνεται εκ του πονηρού για να προωθήσει τη θέση των ασφαλιστικών για πολυασφαλιστικό. Ο Ολλανδός εμπειρογνώμονας Jeurissen, που μετακάλεσε η κυπριακή κυβέρνηση στο πλαίσιο του μνημονίου με την Τρόικα το 2013, ο οποίος ήταν άριστος γνώστης του πολυασφαλιστικού που λειτουργεί στην Ολλανδία, επιβεβαίωσε στην έκθεση που ετοίμασε και υιοθετήθηκε από την Τρόικα ότι, για την Κύπρο καταλληλότερο σχέδιο είναι το μονοασφαλιστικό. Υπογράμμισε επίσης ότι η εφαρμογή πολυασφαλιστικού σχεδίου θα απαιτήσει τουλάχιστον άλλα πέντε χρόνια για σχεδιασμό και δημιουργία των απαιτούμενων προϋποθέσεων και υποδομών. Επιπρόσθετα, η αναφορά ότι το Μονοασφαλιστικό σύστημα είναι ένα «μονοπωλιακό σύστημα» είναι παντελώς λανθασμένη γιατί το μονοασφαλιστικό δεν είναι μονοπώλιο αλλά μονοψώνιο. Δηλαδή, έχουμε ένα αγοραστή τον Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας που αγοράζει μαζικά και αποκλειστικά από τους παρόχους υγείας (π.χ. ιατρούς) προς όφελος των ασθενών. Αυτό του δίνει μεγαλύτερη αγοραστική δύναμη με αποτέλεσμα να αγοράζει καλύτερη ποιότητα υπηρεσιών σε καλύτερες τιμές, προς όφελος βέβαια των μελών του, δηλαδή των ασθενών. Η θέση των Ασφαλιστικών ότι θα υποχρεωθούν οι ασφαλισμένοι τους να καταβάλλουν διπλή εισφορά αναδεικνύει την ανησυχία τους ότι θα διακοπούν τα δικά τους συμβόλαια επειδή ενδεχομένως οι περισσότεροι δεν θα θέλουν να πληρώνουν διπλά όταν θα καλύπτονται με πιο επαρκές τρόπο από το μονοασφαλιστικό ΓεΣΥ. Η θέση των Ασφαλιστικών Εταιρειών ότι υπάρχει κίνδυνος διακοπής ακόμη και της θεραπείας κάποιου ασθενή αποτελεί τεράστιο ψέμα και κινδυνολογία. Το ΓεΣΥ διασφαλίζει την παροχή πλήρους ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης για όλους τους ασφαλισμένους.



ΣΑΕΚ: «Με την πρόταση του ΣΥΑΕΚ δεν επιβαρύνεται περαιτέρω το πραγματικό κόστος»

Η Αλήθεια: Αφού δεν έχουν αναλογιστική μελέτη, πως γνωρίζουν ότι δεν θα υπάρχει περαιτέρω επιβάρυνση του πραγματικού κόστους, σε περίπτωση εφαρμογής του πολυασφαλιστικού; Όλες οι μελέτες και η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζουν ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή ότι με το πολυασφαλιστικό συνεπάγεται αυξημένο κόστος αφού το σύστημα γίνεται πιο περίπλοκο, πιο δυσλειτουργικό και προϋποθέτει κάλυψη του περιθωρίου κέρδους των ασφαλιστικών εταιρειών. Το ΓεΣΥ δεν αυξάνει το υφιστάμενο κόστος σε καμιά περίπτωση. Απλά γίνεται μια πιο δίκαιη κοινωνική συμμετοχή στις δαπάνες αφού ο καθένας θα πληρώνει με βάση το εισόδημα του, ενώ ο σφαιρικός προϋπολογισμός αποτρέπει τη δημιουργία ελλειμμάτων.

ΣΑΕΚ: «Πίσω από τις καθυστερήσεις και τα μισόλογα κρύβεται μια δυσάρεστη αλήθεια: ο λογαριασμός δεν βγαίνει. Αποτέλεσμα; Ένα κακό σχέδιο που επιβαρύνει περαιτέρω τους ήδη ασφαλισμένους, στέλνει εργαζόμενους στην ανεργία και υπονομεύει τις προοπτικές της εθνικής οικονομίας»



Η Αλήθεια: Αυτό είναι μια μεγάλη κινδυνολογία. Ο ΟΑΥ είναι ο μόνος Οργανισμός που έχει κάμει αναλογιστική μελέτη, που είναι ο μοναδικός επιστημονικά αποδεδειγμένος τρόπος για να προβεί κάποιος σε εκτίμηση μελλοντικών δαπανών, και η μελέτη διασφαλίζει ότι βγαίνει ο λογαριασμός, και ο σφαιρικός προϋπολογισμός αποτελεί ασφαλιστική δικλίδα.

Επιπρόσθετα, η λειτουργία του ΓεΣΥ θα δημιουργήσει αρκετές νέες θέσεις εργασίας και όχι το αντίθετο. Η άποψη περί υπονόμευσης της εθνικής οικονομίας είναι αυθαίρετη και απορρίπτεται από τις επιστημονικές μελέτες. Η μελέτη Mercer εκτιμά ότι, μεσοπρόθεσμα (περίοδο δέκα ετών), από τη λειτουργία του ΓεΣΥ, θα εξοικονομηθεί πέραν των 200 εκατομμυρίων ευρώ μέσα από τον σωστό έλεγχο και εποπτεία των δαπανών που σήμερα δεν γίνεται. Σημειώνεται ότι όλες οι μέχρι σήμερα εκτιμήσεις που προέβλεψε η μελέτη Mercer έχουν επαληθευτεί. Αν το ΓεΣΥ «υπονομεύει τις προοπτικές της εθνικής οικονομίας» τότε ούτε η κυβέρνηση θα το προωθούσε, ούτε η Τρόικα θα το συμπεριλάμβανε στο Μνημόνιο. Ακόμη ένα ψέμα και μια κινδυνολογία το οποίο δεν τεκμηριώνεται επιστημονικά με κανένα τρόπο.

Τόσα χρόνια που οι ασθενείς στοιβάζονται στις λίστες αναμονής, ταλαιπωρούνται και εξευτελίζονται, η ΣΑΕΚ δεν έδειξε καμία ευαισθησία μέσω παρόμοιων ανακοινώσεων, ούτε για τους ασθενείς, ούτε για τους εργαζόμενους, ούτε για την εθνική οικονομία, αφού όλες οι στρεβλώσεις του υφιστάμενου συστήματος δημιουργούσαν και δημιουργούν τις καλύτερες συνθήκες για τις ασφαλιστικές εταιρείες για να αυξήσουν την κερδοφορία τους. Τώρα που πλησιάζουμε στην εφαρμογή του ΓεΣΥ θυμήθηκαν τους εργαζομένους και την εθνική οικονομία. Είναι όμως πολύ αργά. Τα δύο νομοσχέδια τα οποία ετοίμασε η κυβέρνηση, και τα οποία όλοι οι αρχηγοί των κοινοβουλευτικών κομμάτων τα έχουν στηρίξει σε δύο ιστορικές συναντήσεις που έγιναν στο Προεδρικό τον Ιούλιο και Σεπτέμβριο του 2016, βρίσκονται εδώ και 7 μήνες στη Βουλή για ψήφιση.

Ο Σύνδεσμος Ασφαλιστικών Εταιρειών Κύπρου (ΣΑΕΚ) επιχειρεί:

- **Να παραπλανήσει την κοινή γνώμη για τα τεράστια κοινωνικά οφέλη του Γε.Σ.Υ**
- **Να αυξήσει τα κέρδη των Ασφαλιστικών Εταιρειών σε βάρος του κοινωνικού συνόλου**
- **Να πλήξει καίρια την καθολικότητα του Γε.Σ.Υ**

ERG_4-4_inn_13 5/16/17 11:05 AM Page 1

ΑνΑΔ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Το κράτος στην προσπάθεια πάταξης της ανεργίας, προωθεί επιχορηγημένα προγράμματα απασχόλησης και κατάρτισης μακροχρόνια ανέργων μέσω της Αρχής ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού, ΑνΑΔ.

Τα εν λόγω προγράμματα στοχεύουν στην ένταξη / επανένταξή των ανέργων στην αγορά εργασίας αλλά και την επαγγελματική τους αποκατάστασή. Παράλληλα, τους παρέχεται η ευκαιρία για απόκτηση συμπληρωματικών γνώσεων και επαγγελματικών εμπειριών.

ΤΡΕΧΟΝΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Α. Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς

Σκοπός του προγράμματος είναι η προσφορά ευκαιριών σε μακροχρόνια άνεργους, εγγεγραμμένους στη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΑ) για πάνω από 6 συνεχόμενους μήνες μέχρι την ημερομηνία εργοδότησης τους από την επιχείρηση/οργανισμό που αιτείται συμμετοχή στο Σχέδιο, ηλικίας κάτω των 60 ετών, να εξασφαλίσουν κατάλληλη για τα προσόντα τους εργασία και να αποκτήσουν εργασιακή πείρα και εξειδικευμένες συμπληρωματικές γνώσεις και δεξιότητες.

Τα προγράμματα κατάρτισης έχουν διάρκεια τεσσάρων μηνών.

Ηλικία και προσόντα

Δικαίωμα εργοδότησης έχουν οι μακροχρόνια άνεργοι. Σε περίπτωση που οι άνεργοι έχουν πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης διάρκειας τουλάχιστον τριών ετών, τότε πρέπει να είναι ηλικίας από τριάντα ετών μέχρι και κάτω των εξήντα.

Αιτήσεις

Οι αιτήσεις μπορούν να γίνουν από τον εργοδότη από 1/1/2017 μέχρι 31/12/2017.

Χορηγία

Καταβάλλεται χορήγημα για κάλυψη των εξόδων κατάρτισης του μακροχρόνια ανέργου που επωμίζεται ο εργοδότης, σύμφωνα με την Πολιτική Χορηγιών του Σχεδίου. Παράλληλα, ορίζεται κατώτατο όριο μισθού του μακροχρόνια ανέργου το οποίο φτάνει τα 870 ευρώ μηνιαίως.

Β. Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Απόφοιτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Σκοπός του προγράμματος είναι η προσφορά ευκαιριών εργασίας σε απόφοιτους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ηλικίας κάτω των 30 ετών προκειμένου να εξασφαλίσουν κατάλληλη για τα προσόντα τους εργασία αλλά και να αποκτήσουν εργασιακή πείρα, εξειδικευμένες συμπληρωματικές γνώσεις και δεξιότητες.

Απαραίτητα προσόντα

Τα άτομα που θα απασχοληθούν βάσει του συγκεκριμένου προγράμματος πρέπει να έχουν συμπληρώσει με επιτυχία πρόγραμμα σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης διάρκειας τουλάχιστον τριών ετών και είναι κάτοχοι διπλώματος ανώτερης εκπαίδευσης.

Επίσης, οι εργοδοτούμενοι πρέπει να είναι κάτω των 30 ετών.

Τα συγκεκριμένα προγράμματα κατάρτισης έχουν διάρκεια 6 μηνών.

Αιτήσεις

Οι αιτήσεις μπορούν να γίνουν από τους εργοδότες ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του έτους.



Χορηγία και μισθός

Καταβάλλεται χορηγία στον εργοδότη από την ΑνΑΔ για τα έξοδα κατάρτισης του εργαζόμενου ενώ ο κατώτατος μισθός κατά τη διάρκεια του προγράμματος καθορίζεται στο ποσό των €950 μηνιαίως.

Η ΚΑΘΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

Συνεχίσθηκε και τον περασμένο μήνα η φθίνουσα πορεία της ανεργίας στην Κύπρο. Τον Απρίλιο του 2016 σημειώθηκε η πρώτη σημαντική μείωση σε σύγκριση με τον ίδιο μήνα τα προηγούμενα χρόνια.

Σύμφωνα με στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας από τον Απρίλιο του 2012 μέχρι και τον Απρίλιο του 2017 οι άνεργοι μειώθηκαν κατά 2,594 άτομα. Το 2017 ο αριθμός των ανέργων μειώθηκε περαιτέρω κι έφθασε στις 32,804 για το μήνα Απρίλιο παρουσιάζοντας μια μείωση 3,682 ατόμων σε σχέση με τον Απρίλιο του 2016.

Σημειώνεται πως τον Απρίλιο 2012 μέχρι και τον ίδιο μήνα του 2015 η ανεργία είχε σημαντική αύξηση κάθε έτος ξεκινώντας από 35,398 άτομα το 2012 και φτάνοντας τα 42,551.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 / Άνεργοι για τον μήνα Απρίλιο από το 2011 μέχρι το 2017:

- 2011: 26,911
- 2012: 35,398
- 2013: 45,201
- 2014: 46,758
- 2015: 42,551
- 2016: 36,486
- 2017: 32,804

2017

Για τους πρώτους τέσσερις μήνες του 2017 η ανεργία ακολουθεί επίσης φθίνουσα πορεία με σημαντική μείωση από τον Ιανουάριο του 2017 μέχρι και τον Απρίλιο του ίδιου έτους.

Συγκεκριμένα, οι άνεργοι τον Απρίλιο ήταν 32,804.

- Ιανουάριος: 42,839 (μειώθηκαν κατά 10,035 τον Απρίλιο)
- Φεβρουάριος: 42,326 (μειώθηκαν κατά 9,522 τον Απρίλιο)
- Μάρτιος : 39,088 (μειώθηκαν κατά 6,284 τον Απρίλιο)

ΗΛΙΚΙΑ

Την υψηλότερη ανεργία παρουσιάζει η ηλικιακή ομάδα από 30-59 ετών (μια ηλικιακή ομάδα που για όλες τις οικονομίες αποτελεί και το σημαντικό εργατικό δυναμικό) η οποία αριθμεί 22,737 και παρουσιάζει σημαντική μείωση εν συγκρίσει με τον Μάρτιο όπου η ίδια ηλικιακή ομάδα αριθμούσε 27,279 άτομα.

Ταυτόχρονα, η ανεργία έχει μειωθεί και στις νεαρές ηλικίες ηλικίας 20-29 οι οποίες τον Απρίλιο του 2017 αριθμούσαν 6,711 ανέργους ενώ το Μάρτιο αριθμούσε 8,131 άτομα.

Η ηλικία αυτή παρουσίασε πτώση 1,421 ανέργων.

• Αντιστέκεται η η ανεργία στις ηλικίες 20-64

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο τη μεγαλύτερη ανεργία την παρουσιάζουν τα άτομα της Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης τα οποία τον Απρίλιο του 2017 αριθμούσαν 13,273 χιλιάδες. Τη μικρότερη ανεργία αριθμούν τα άτομα χωρίς μόρφωση τα οποία φτάνουν τα 129.

Τη μεγαλύτερη μείωση της ανεργίας από τον Ιανουάριο του 2017 μέχρι τον Απρίλιο παρουσιάζει η ομάδα με τη Μέση Γεν Εκπαίδευση με 4,123 άτομα. Ακολουθεί η ομάδα με Ανώτερη Μόρφωση με μείωση 1,396 ατόμων, η ομάδα με τη στοιχειώδη εκπαίδευση με 3,188 άτομα, η ομάδα Μέσης Τεχνικής Εκπαίδευσης με 1,306 άτομα και η ομάδα χωρίς καμία μόρφωση με 22 άτομα.

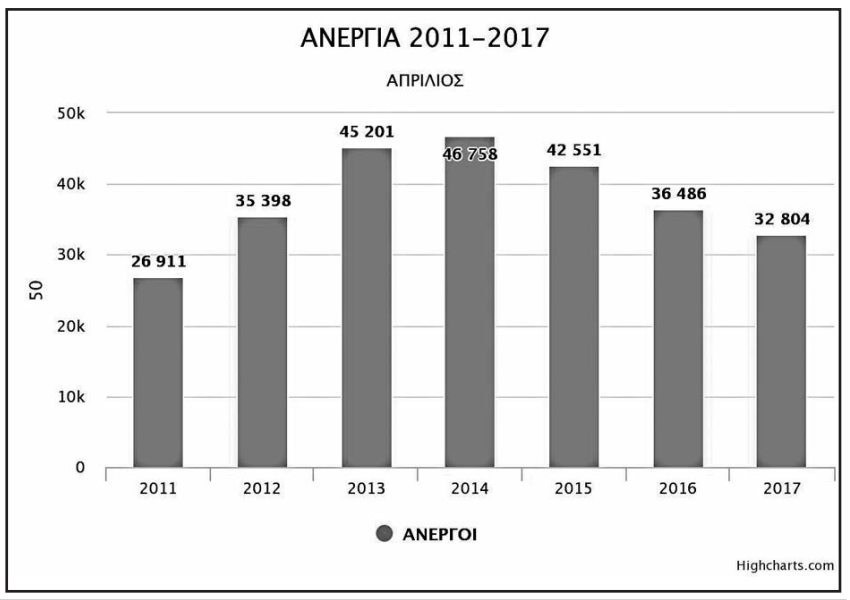




ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
ΣΥΝΟΛΟ	42.839	42.326	39.088	32.804
Κάτω των 20	223	218	203	136
20 - 24	2.957	2.917	2.609	2.050
25 - 29	5.813	5.741	5.319	4.525
30 - 39	11.574	11.496	10.672	8.935
40 - 49	8.707	8.653	7.970	6.493
50 - 59	9.589	9.374	8.637	7.307
60 - 64	3.759	3.713	3.477	3.170
65 και πάνω	217	214	201	188

Επαρχία	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
Λευκωσία	11.802	11.679	11.291	10.678
Λεμεσός	10.808	10.782	10.409	9.742
Αμμόχωστος	5.936	5.889	4.819	2.217
Λάρνακα	7.437	7.321	6.735	5.660
Πάφος	6.856	6.655	5.834	4.507
Σύνολο	42.839	42.326	39.088	32.804

Μορφωτικό Επίπεδο	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
Χωρίς μόρφωση	151	146	150	129
Στοιχειώδης Εκπαίδευση	10.311	10.079	8.934	7.123
Μέση Γενική Εκπαίδευση	17.396	17.362	16.054	13.273
Μέση Τεχνική Εκπαίδευση	4.512	4.447	4.010	3.206
Ανώτερη Εκπαίδευση	10.469	10.292	9.940	9.073
Σύνολο	42.839	42.326	39.088	32.804



ERG_5-5_inn_4 5/16/17 11:05 AM Page 1

ΕΤΑΑ:

Το ΑΕΠ στην Κύπρο θα αυξηθεί 2,5% φέτος και 2,2% τον επόμενο έτος

Η αύξηση του ΑΕΠ στην Κύπρο προβλέπεται να είναι 2,5% το 2017 και 2,2% το 2018, σύμφωνα με την τελευταία έκθεση της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Ανασυγκρότησης και Ανάπτυξης (ΕΤΑΑ) γνωστή ως EBRD που εκδόθηκε κατά την Ετήσια Γενική Συνέλευση της Τράπεζας που φιλοξενησε πρόσφτα η Κύπρος.

Σύμφωνα με την έκθεση, η ανάκαμψη της οικονομίας στην Κύπρο αναμένεται να συνεχιστεί φέτος, ενώ η ανάπτυξη 2,8% το 2016 ήταν υψηλότερη από αυτή που είχε αρχικά προβλεφθεί.

• Μη Εξυπηρετούμενα Δάνεια: Σημαντικός παράγοντας που επιβραδύνει την οικονομική ανάπτυξη

• Απαιτείται διατήρηση ισχυρής δημοσιονομικής πειθαρχίας ενόψει των εκλογών του 2018

Όπως αναφέρεται, ο τουρισμός είναι ένας από τους βασικούς κινητήριους μοχλούς της οικονομίας και άλλοι τομείς όπως οι κατασκευές και οι επαγγελματικές υπηρεσίες συμβάλλουν επίσης στη συνεχιζόμενη ανάκαμψη. Τα επίπεδα εμπιστοσύνης των καταναλωτών στην Κύπρο είναι σήμερα υψηλότερα από το μέσο όρο της ΕΕ.

Παράλληλα αναφέρεται ότι υπάρχουν σημαντικές ανοιχτές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων των πολύ υψηλών επιπέδων χρέους της οικονομίας και της μεγάλης κληρονομιάς των μη εξυπηρετούμενων δανείων που εξακολουθούν να αντιπροσωπεύουν σχεδόν το μισό όλων των δανείων στη χώρα.

Ο Peter Sanfey, αναπληρωτής διευθυντής της ΕΤΑΑ για την οικονομία και πολιτική της Κύπρου, δήλωσε ότι είναι αισιόδοξος για τις μακροπρόθεσμες προοπτικές της κυπριακής οικονομίας.

Σημείωσε παράλληλα τις προκλήσεις όπως το υψηλό ποσοστό των μη εξυπηρετούμενων δανείων, και είπε ότι κάποια βήματα που έχουν γίνει όπως οι αλλαγές στο πλαίσιο αφερεγγυότητας θα χρειαστούν κάποιο χρόνο για να αποδώσουν.

"Η πρόκληση τώρα, υπό το πρίσμα των υψηλών επιπέδων δημόσιου χρέους (που υπερβαίνει το 100% του ΑΕΠ), θα είναι η διατήρηση ισχυρής δημοσιονομικής πειθαρχίας ενόψει των εκλογών του 2018", κατέληξε η έκθεση για την Κύπρο.

Θετική η συνολική εικόνα της κυπριακής οικονομίας

Θετική είναι η συνολική εικόνα της κυπριακής οικονομίας, σύμφωνα με οικονομολόγους της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Ανασυγκρότησης και Ανάπτυξης (EBRD), οι οποίοι τόνισαν, ωστόσο, πως υπάρχουν κίνδυνοι και αβεβαιότητες, ενώ πρόβλημα αποτελεί το υψηλό επίπεδο των Μη Εξυπηρετούμενων Δανείων (ΜΕΔ).

Τα προβλήματα: Όπως είπαν, τα μεγάλα προβλήματα για την Κύπρο είναι το αυξημένο χρέους του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα και τα υψηλά επίπεδα των ΜΕΔ.

«Αναμένουμε ότι με την πάροδο του χρόνου θα μειωθούν τα ΜΕΔ, αλλά θέλουμε να επιταχυνθεί αυτή η διαδικασία τονίζοντας πως τα ΜΕΔ «είναι πολύπλευρο πρόβλημα και υπάρχουν πολλά που πρέπει να γίνουν σε σχέση με την αναδιάρθρωση των δανείων».

Ιδιωτικοποιήσεις – ανεργία: Σε σχέση με τις ιδιωτικοποιήσεις, ανέφεραν ότι ελπίζουν στις ιδιωτικοποιήσεις των τηλεπικοινωνιών (Cyta) και άλλων μεγάλων κρατικών οργανισμών και εξέφρασαν την ετοιμότητα της EBRD να συμβάλει προς αυτή την κατεύθυνση.

Επίκαιρη όσο ποτέ η παλαιότερη εισήγηση της ΣΕΚ

Σταδιακή αύξηση της περιόδου καταβολής του ανεργιακού επιδόματος από 6 σε 12 μήνες

Τα τελευταία χρόνια, λόγω και της οικονομικής κρίσης, η Κύπρος άρχισε να παρουσιάζει φαινόμενα μακροχρόνιας ανεργίας, με την έννοια ότι οι άνεργοι πέραν των έξι μηνών, (περίοδος κατά την οποία καταβάλλεται ανεργιακό επίδομα), αυξάνονται με ραγδαίους ρυθμούς.



Του ***Χρίστου Καρύδη***
Τμήμα Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

Η ΣΕΚ αντιλαμβανόμενη έγκαιρα αυτή την αρνητική εξέλιξη στις 18 Ιουλίου 2006 υπέβαλε γραπτώς αίτημα στον τότε υπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Αντώνη Βασιλείου για σταδιακή αύξηση της περιόδου παροχής του ανεργιακού επιδόματος από τους 6 στους 9 μήνες και στο δεύτερο στάδιο στους 12 μήνες.

Αιτιολογώντας το αίτημα της η ΣΕΚ έγραφε τότε προς τον Αντώνη Βασιλείου τα εξής:

«Το Κίνημα μας επανειλημμένα τόνισε την ανάγκη όπως ταυτόχρονα με την εναρμόνιση της Εργατικής Νομοθεσίας με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης προχωρήσουμε και στην εναρμόνιση των κοινωνικών παροχών. Το ανεργιακό επίδομα σε όλες ανεξαίρετα τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι αισθητά πάνω από τους 6 μήνες. Γι' αυτό επιβάλλεται δίχως άλλη αναβολή η σταδιακή αύξηση του σε πρώτο στάδιο στους 9 μήνες και σε δεύτερο στους 12 μήνες. Από την ανάλυση των στοιχείων της ανεργίας προκύπτει το συμπέρασμα πως, οι άνεργοι πέραν των έξι μηνών κυμαίνονται σε μηνιαία βάση μεταξύ 17% και 29% του συνόλου των εγγεγραμμένων ανέργων.»

Η τότε κυβέρνηση απέφυγε να ασχοληθεί με το αίτημα της ΣΕΚ και ως εκ τούτου το αίτημα επαναϋποβλήθηκε στην υπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Σωτηρούλα Χαραλάμπους στη διάρκεια συνεδρίας της Εθνικής Επιτροπής Απασχόλησης που πραγματοποιήθηκε στις 9 Φεβρουαρίου το 2010.

Στη σχετική επιστολή της ΣΕΚ που στάληκε στη Σωτηρούλα Χαραλάμπους υποβάλλεται αίτημα για

• Χρονολογική αποτύπωση του αιτήματος της ΣΕΚ για αύξηση της περιόδου παροχής του ανεργιακού επιδόματος

«επέκταση του ανεργιακού επιδόματος από τους 6 μήνες στους 9 και σταδιακά στους 12, αν προκύψει μεταγενέστερα αυτή η ανάγκη» και τονίζονται προς τεκμηρίωση τα εξής:

«Από μια προσεκτική μελέτη των στοιχείων που περιλαμβάνονται στην Έρευνα Εργατικού Δυναμικού για τα πρώτα τρία τρίμηνα του 2009 προκύπτει το συμπέρασμα πως, υπάρχει ανά τρίμηνο σημαντική αύξηση των ατόμων που βρίσκονται στην ανεργία για διάστημα πέραν των 6 μηνών.

Πιο συγκεκριμένα το πρώτο τρίμηνο του 2009 από τους 18.189 ανέργους, 4047 ή ποσοστό 22,24% ήταν άνεργοι πέραν των 6 μηνών. Το δεύτερο τρίμηνο το ποσοστό ανήλθε στο 26,97% της ολικής ανεργίας, ενώ το τρίτο τρίμηνο οι άνεργοι πέραν του εξαμήνου αυξήθηκαν στο 30,18%.

Τα στοιχεία αυτά συνηγορούν υπέρ της υιοθέτησης από το υπουργείο σας, της θέσης της ΣΕΚ για την επέκταση του ανεργιακού επιδόματος». Στη θέση αυτή της ΣΕΚ που και δια ζώσης αναλύθηκε στην Εθνική Επιτροπή Απασχόλησης αντέδρασε η εργοδοτική πλευρά και έτσι ούτε και η κυβέρνηση Χριστόφια την υιοθέτησε.

Η θέση της ΣΕΚ υποβάλλεται ξανά στην Εθνική Επιτροπή Απασχόλησης, (σ.σ. πρόκειται για Επιτροπή στην οποία μετέχουν οι κοινωνικοί εταίροι στο πιο ψηλό επίπεδο και η οποία προεδρεύεται από τον εκάστοτε υπουργό Εργασίας,), τον Ιούνιο του 2013 και περιλαμβάνεται ανάμεσα στις 27 εισηγήσεις που η ΣΕΚ υπέβαλε για αντιμετώπιση του προβλήματος της ανεργίας.

Στο συγκεκριμένο έγγραφο τονίζεται πως, η αύξηση της περιόδου παροχής του ανεργικού επιδόματος από τους 6 στους 9 μήνες πρέπει να συνδυαστεί με πολιτικές και τακτικές καταρτίσεις και επανακατάρτισης των ανέργων ώστε να μπορούν να επανέλθουν στην αγορά εργασίας.

Όλως αιφνιδίως το αίτημα της ΣΕΚ που δεν υιοθετήθηκε από καμιά από τις προηγούμενες κυβερνήσεις, υιοθετήθηκε τελευταία από το ΑΚΕΛ και υποβλήθηκε στην υπουργό Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Ζέτα Αιμιλιανίδου. Συγκεκριμένα σε υπόμνημα που υποβλήθηκε από το ΑΚΕΛ προς την υπουργό στις 22 Μαρτίου 2017 το κόμμα της Αριστεράς εισηγείται την αύξηση της περιόδου πληρωμής επιδόματος ανεργίας από τους 6 μήνες που είναι σήμερα σε 9 μήνες (εφημ. Φιλελεύθερος, Σημερινή και Χαραυγή 23 Μαρτίου 2017).

Έτος	Σύνολο Ανέργων	Άνεργοι πέραν των 6 μηνών	Ποσοστό
2005	13153	3005	22,84%
2006	12824	3222	25,12%
2007	12017	3105	25,83%
2008	11541	2685	23,62%
2009	17506	3245	18,53%
2010	22842	4752	20,80%
2011	28276	6502	22,99%
2012	36362	10290	28,29%
2013	46765	16202	34,64%
2014	47197	20750	43,96%
2015	43159	19549	45,29%
2016	38593	17788	46,09%



• Να συνδυαστεί με πολιτικές κατάρτισης και επανακατάρτισης ανέργων με στόχο να επανέλθουν στην αγορά εργασίας

• Τα τελευταία χρόνια σχεδόν ένας στους δυο είναι άνεργος για χρονικό διάστημα πέραν των 6 μηνών.

Στοιχεία

Στον πιο κάτω πίνακα παρουσιάζεται το σύνολο των εγγεγραμμένων ανέργων και ο αριθμός των ατόμων που είναι άνεργοι για περίοδο πέραν των 6 μηνών από το 2005 έως το 2016.

Από τον πιο πάνω πίνακα εξάγεται το συμπέρασμα πως, τα τελευταία χρόνια σχεδόν ένας στους δυο είναι άνεργος για χρονικό διάστημα πέραν των 6 μηνών. Αυτή η διαπίστωση δείχνει πόσο επίκαιρη εξακολουθεί να είναι η εισήγηση της ΣΕΚ για αύξηση της περιόδου παροχής του ανεργιακού επιδόματος.

ERG_6-6_inn_8 & 9 5/16/17 11:05 AM Page 1

13ον Παγκύπριο Συνέδριο ΟΗΟ – ΣΕΚ

Την **Παρασκευή 2 Ιουνίου 2017** θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ στο Στρόβολο το 13ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΟΗΟ – ΣΕΚ, το οποίο θα χαράξει την πολιτική και τους στόχους της Ομοσπονδίας για την επόμενη τετραετία.

√ 2 Ιουνίου, οίκημα ΣΕΚ

Τις εργασίες του συνεδρίου θα κηρύξει ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης**. Χαιρετισμούς θα απευθύνουν οι υπουργοί Οικονομικών και Εσωτερικών **Χάρης Γεωργιάδης και Κωνσταντίνος Πετρίδης** αντίστοιχα και ο γγ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας.**

Εισηγητική ομιλία θα εκφωνήσει ο γ.γ. της ΟΗΟ – ΣΕΚ **Ανδρέας Ηλία.**

Στη δεύτερη ενότητα του συνεδρίου θα γίνουν δύο θεματικές παρουσιάσεις:

• «Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση – Αναγκαιότητα και προοπτική για εκσυγχρονισμό του κράτους» προεδρία, Μονάδα Διοικητικής Μεταρρύθμισης.

• «Συνταγματικά κατοχυρωμένο καθεστώς εργοδότησης στο ευρύτερο δημόσιο τομέα – Προοπτική και προκλήσεις από τυχόν λύση του Κυπριακού» Κωνσταντίνος Κόμπος, Αν. Καθηγητής Δημόσιας Διοίκησης Πανεπιστημίου Κύπρου.

ΝΑ ΜΗΝ ΧΑΘΟΥΝ ΑΛΛΕΣ ΖΩΕΣ

Αν το κράτος ήταν «πρόσωπο» και κάποιος μπορούσε να αναζητήσει ευθύνες για τα όσα έκανε και δεν έκανε, τότε αυτό το «πρόσωπο», δηλαδή το κράτος, θα έπρεπε να είχε καταδικαστεί σε ισόβια και φυλακιστεί πολλές φορές μέχρι σήμερα. Κι αν στο σωφρονιστικό νομοθετικό πλαίσιο υπήρχε η θανατική ποινή, τότε θα οδηγείτο στην ηλεκτρική καρέκλα πλειστάκις. Αυτό το κράτος, δηλαδή η Δημόσια Υπηρεσία που το λειτουργεί και διοικεί, τα κόμματα που το κυβερνούν και τα κάθε λογής συμφέροντα από τα οποία άγεται και φέρεται έχουν σκοτώσει κόσμο. Ευθύνονται για θανάτους ασθενών και για μόνιμες βλάβες στην υγεία πολλών, διότι άφησαν τον πιο σημαντικό τομέα, αυτόν της δημόσιας υγείας, γυμνό. Συνάνθρωποί μας πέθαναν αναμένοντας μήνες και χρόνια απαραίτητες εξετάσεις για την υγεία τους ή κατάντησαν με σοβαρά προβλήματα διότι δεν διαγνώστηκαν έγκαιρα. Δεν ξέρω αν κανένας μπορεί να μετρήσει πόσοι είναι αυτοί, αλλά είμαι βέβαιος ότι είναι πάρα πολλοί.

Επομένως ορθά η ΣΕΚ προειδοποιεί πως «όποιος βουλευτής ή άλλος πολιτειακός αξιωματούχος τολμήσει να σταθεί εμπόδιο στην έγκριση των συγκεκριμένων κυβερνητικών νομοσχεδίων που βρίσκονται στη Βουλή για το Γενικό Σχέδιο Υγείας (ΓεΣΥ) θα είναι υπόλογος και απόλυτα εκτεθειμένος απέναντι στην κοινωνία των πολιτών που έχει απόλυτη ανάγκη αυτήν την κοινωνική μεταρρύθμιση».

Τα όσα παρακολουθούμε τελευταία να διαδραματίζονται με άξονα το κατά πόσον το σχέδιο θα πρέπει να βρεθεί τρόπος να είναι και πολυασφαλιστικό είναι, το ολιγότερο, άκαιρα. Σε αυτό το σημείο που είμαστε, εκείνο που προέχει είναι η εισαγωγή του ΓεΣΥ, διότι τα δημόσια νοσηλευτήρια έχουν ήδη καταρρεύσει. Το σημερινό σύστημα όχι μόνο δεν είναι σε θέση να προσφέρει στη δημόσια υγεία, αλλά αποτελεί και δημόσιο κίνδυνο. Μια επίσκεψη σε οποιοδήποτε από τα κρατικά νοσοκομεία και ιατρεία είναι αρκετή για να διαπιστωθεί η τραγωδία μας. Καθώς, όπως σημειώνει και η ΣΕΚ, «ήδη ξεπεράσαμε κατά πολύ τη δωδεκάτη. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος ούτε για χάσιμο, ούτε για ψευδο-προβληματισμούς».

Πανίκου Χαραλάμπους, «ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ»

Το ΕΕΕ αποτελεί βάση για οικοδόμηση κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς

Τα αξιοπρεπή και προοδευτικά προγράμματα ελάχιστου εισοδήματος αποτελούν μια σημαντική βάση για την οικοδόμηση κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς και ισότητας, με υψηλά επίπεδα κοινωνικής προστασίας και πλήρη και ποιοτική απασχόληση. Αυτά τα στοιχεία πρέπει να ενισχύονται αμοιβαία.

Τη θέση αυτή διατύπωσε ο Εθνικός Συντονιστής ΕΜΙΝ **Νίκος Σατσιάς** στην ημερίδα με θέμα πολιτικές ελαχίστου εγγυημένου εισοδήματος και η Ευρωπαϊκή παρέμβαση.

Ο κ. Σατσιάς τόνισε χαρακτηριστικά πως στις κοινωνίες που βασίζονται σε μετρητά, τα συστήματα ελάχιστου εισοδήματος παρέχουν μια γραμμή ζωής για τα άτομα που βιώνουν φτώχεια και κοινωνικό αποκλεισμό έτσι ώστε να: Παραμείνουν ενεργοί στην κοινωνία, επανασυνδεθούν με τον κόσμο της αγοράς εργασίας και να ζουν μια ζωή με αξιοπρέπεια.

Χαιρετισμούς απήυθυναν, η Πρόεδρος ΕΔΕΦ (Κύπρου) **Νινέττα Καζαντζή,** ο γενικός γραμματέας ΣΕΚ, **Αντρέας Μάτσας** και ο Γενικός Διευθυντής υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, **Ανδρέας Ασσιώτης.**

Έγιναν παρεμβάσεις εκ μέρους της Υπηρεσίας Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας, Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων καθώς και από καθηγητές – τεχνοκράτες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΜΙΝ

ΤΟ ΕΜΙΝ είναι ένα άτυπο δίκτυο οργανισμών και ατόμων που δεσμεύονται να επιτύχουν την προοδευτική υλοποίηση επαρκών και προσβάσιμων προγραμμάτων ελάχιστου εισοδήματος, που προωθούν την ενεργοποίηση. Συγκεντρώνει διάφορους εμπειρογνώμονες, επαγγελματίες, ακαδημαϊκούς και άλλους φορείς που δραστηριοποιούνται στον αγώνα κατά της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού.





«ΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ» 2017

Με πάνδοιμο μνημόσυνο των αρχηγών του Αγώνα της ΕΟΚΑ Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' και Στρατηγού Γεωργίου Γρίβα ΔΙΓΕΝΗ και όλων των Ηρωομαρτύρων του Απελευθερωτικού Αγώνα του 1955-1959, ξεκίνησαν την περασμένη Κυριακή οι καθιερωμένες εκδηλώσεις «Οδός Ελευθερίας» του Μελάθρου Αγωνιστών.

Το συνοπτικό πρόγραμμα ακολουθεί:

• Πέμπτη 25/05/2017 στις 9:00 μ.μ., η καθιερωμένη εκπομπή στο ΡΙΚ αφιερωμένη στο έργο που επιτελεί το Μέλαθρον

• Παρασκευή 30/06/2017 η Εορτή των Αγ. Αναργύρων - Πανηγύρι στο ομώνυμο εκκλησάκι του Μελάθρου

• Φιλανθρωπικό τουρνουά αγώνων μίνι ποδοσφαίρου 5Χ5 στο Αθλητικό Κέντρο Φ.Π. Παναγιώτου Λτδ Καλογεροπούλειο Στάδιο.

• Φιλανθρωπικό ράλλυ ακριβείας παλαιού αυτοκινήτου

• Ετήσια Συνεστίαση Μελάθρου Αγωνιστών της ΕΟΚΑ στους κήπους του Μελάθρου

• Παρασκευή 22/09/2017 Συναυλία στο ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ δημοτικό θέατρο Λεμεσού

Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΑΞΗ

Σε πρόσφατη δημοσιογραφική διάσκεψη τονίσθηκαν τα εξής :

Μέσα στα πλαίσια της «Οδού Ελευθερίας», απευθυνόμαστε στα φιλάνθρωπα αισθήματα του εδώ Κυπριακού ελληνισμού και των Αποδήμων μας και ζητούμε οικονομική στήριξη, για να μπορούμε να ανοίγουμε την αγκαλιά μας σ' όσους την έχουν ανάγκη και η αγάπη να μετουσιώνεται σε πράξη.

Η «Οδός Ελευθερίας» έχει καθιερωθεί ως ετήσιος θεσμός και αρκετοί φίλοι και εκτιμητές του Μελάθρου αναμένουν αυτές τις μέρες για να κάμουν την εισφορά τους - μικρή ή μεγάλη δεν έχει σημασία – γιατί είναι δόσιμο ψυχής. Με την καθοριστική συμβολή των οργανωμένων φίλων, του προσωπικού και των συνεργατών του καλύπτεται ολόκληρη η Κύπρος, και η Παροικία του Λονδίνου με διάφορες δραστηριότητες.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

Παρά το σημαντικότατο έργο, που το Μέλαθρο έχει επιτελέσει, είμαστε πάντα σε εγρήγορση. Αξιολογούμε την προσφορά μας, επισημαίνουμε τις αδυναμίες και δυνατότητές μας. Έγνοια μας είναι η όσο το δυνατό πιο αποτελεσματική και ανθρώπινη αντιμετώπιση και περίθαλψη των ενοίκων του ιδρύματος, τόσο στη Στέγη Ηλικιωμένων όσο και στο Κέντρο Αποκατάστασης., Το ίδιο ενδιαφέρον επιδεικνύουμε για τα εξωτερικά ιατρεία και τα τμήματα υποστήριξής τους.

ERG_7-7_inn_8 & 9 5/16/17 11:06 AM Page 1

19ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΕΠΟΠΑΗ

Το Σάββατο 17 Ιουνίου 2017 και ώρα 8:30 π.μ. θα πραγματοποιηθεί το 19ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΕΠΟΠΑΗ στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο.

Τα θέματα που θα απασχολήσουν τα Μέλη του Συνεδρίου είναι τα ακόλουθα:

1. Έκθεση Πεπραγμένων και Σχέδιο Δράσεως
2. Οικονομική Έκθεση για το 2016 και Προϋπολογισμός για το 2018
3. Οργανωτική Έκθεση
4. Συζήτηση επί της Έκθεσης Πεπραγμένων και Σχεδίου Δράσεως, της Οικονομικής και της Οργανωτικής Έκθεσης και έγκριση τους.
5. Αρχαιρεσίες - Εκλογή Προέδρου, Εκλογή Γενικού Γραμματέα και επικύρωση μελών του Γενικού Συμβουλίου.
6. Διάφορα

Μετά το τέλος των εργασιών του 19ου Παγκύπριου Συνεδρίου θα ακολουθήσει Έκτακτο Καταστατικό Συνέδριο.

Επαναφέρεται το Επίδομα Μάνας στη βάση εισοδηματικών κριτηρίων

Με πρόσφατη απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου, επαναφέρεται το επίδομα πολύτεκνης μάνας, λαμβάνοντας υπόψη εισοδηματικά κριτήρια μέχρι 49 χιλιάδες ευρώ.

Η παροχή του επιδόματος μάνας που διακόπηκε τον Δεκέμβριο του 2012 και αφορά πέραν των 15 χιλιάδων επηρεαζόμενων μητέρων.

Επίσης η Κυβέρνηση αποφάσισε την

• Μέτρα στήριξης της οικογένειας υιοθετεί η κυβέρνηση

τροποποίηση του επιδόματος τέκνου, έτσι ώστε το εισοδηματικό κριτήριο των 59 χιλιάδων ευρώ τον χρόνο να αυξάνεται κατά 5 χιλιάδες ευρώ για κάθε επιπρόσθετο τέκνο πέραν των δύο. Κατά το 2016 παραχωρήθηκε επίδομα τέκνου σε 6350 πολύτεκνες οικογένειες, συνολικού ύψους 22,6 εκατομμυρίων ευρώ.

Αξιοποιώντας το Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς Απόρους, η Κυβέρνηση προχωρά στην υλοποίηση ενός νέου σχεδίου με στόχο την παροχή βασικού εξοπλισμού στις οικογένειες με νεογέννητο που είναι δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος ή που αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα. Στον προϋπολογισμό του εν λόγω προγράμματος προνοούνται και μέτρα για ευρύτερη στήριξη των οικογενειών αυτών.

Επίσης, εισάγεται το μέτρο της δωρεάν μεταφοράς μαθητών από το δεύτερο παιδί αντί από το τρίτο, όπως ίσχυε μέχρι σήμερα, καθώς και εισάγεται το μέτρο της δωρεάν εισόδου των μελών των εν λόγω οικογενειών σε μουσεία και άλλες εκδηλώσεις.

Άδεια πατρότητας

Μιλώντας πρόσφατα στη Γιορτή της Πολύτεκνης Μάνας, ο πρόεδρος της Δημοκρατίας **Νίκος Αναστασιάδης** αναφέρθηκε στην ετοιμασία νομοσχεδίου που αφορά την άδεια πατρότητας και πρόσθεσε πως πρόθεση είναι η συνεχής αναβάθμιση της στήριξης που παρέχει η Κυβέρνηση στις πολύτεκνες οικογένειες, πάντοτε στα μέτρα του εφικτού που οι οικονομικές, οι δημοσιονομικές συνθήκες μας επιτρέπουν.

Ιατρικές Υπηρεσίες:

Βασικά μέτρα για αντιμετώπιση της σκόνης στην ατμόσφαιρα

Λόγω της συχνής παρουσίας υψηλών επιπέδων σκόνης στην ατμόσφαιρα, οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας υπενθυμίζουν στο κοινό και ειδικότερα προς τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού τα βασικά μέτρα για πρόληψη από τις ανεπιθύμητες επιδράσεις των υψηλών επιπέδων σκόνης στην ατμόσφαιρα:

Άτομα υψηλού κινδύνου:

- Άτομα με αναπνευστικά προβλήματα,
- Καρδιοπαθείς,
- Νεφροπαθείς,
- Ανοσοανεπάρκειες,
- Παιδιά,
- **Άτομα άνω των 65 ετών,**

Θα πρέπει:

- Να αποφεύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις σε περιοχές στις οποίες υπάρχει επιβάρυνση της ατμόσφαιρας,
- Να αποφεύγουν τη σωματική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους,
- Να παραμένουν σε καλά αεριζόμενους και κλιματιζόμενους χώρους,
- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων δύσπνοιας, να απευθύνονται στον θεράποντα ιατρό τους ή στα Τμήματα Πρώτων Βοηθειών,
- Άτομα με Χρόνια Αναπνευστική Πνευμονοπάθεια, βρογχικό άσθμα, βρογχεκτασίες, εμφύσημα, διάμεσα πνευμονικά νοσήματα και άλλες χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις μπορεί να χρειαστούν αύξηση της δόσης των φαρμάκων τους, γι' αυτό θα πρέπει να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες των ιατρών τους,
- Άτομα που αντιμετωπίζουν έντονο αναπνευστικό πρόβλημα, προτρέπονται να χρησιμοποιούν κατά τις μετακινήσεις τους ειδική προστατευτική μάσκα.

Γενικός πληθυσμός

- Αποφυγή κάθε σωματικής άσκησης,
- Περιορισμός του χρόνου παραμονής σε εξωτερικούς χώρους, ιδιαίτερα σε περιοχές στις οποίες υπάρχει επιβάρυνση της ατμόσφαιρας.

• Δέσμευση κυβέρνησης στο πλαίσιο του Προγράμματος Σταθερότητας 2017-20

Θα παραμείνει ισχυρή η ανάπτυξη στην επόμενη 4ετία

Ο κρατικός προυπολογισμός του 2018 θα βασισθεί σε πέντε στρατηγικούς στόχους δημοσιονομικής πολιτικής που θέτει η κυβέρνηση όπως αυτοί καταγράφονται στο Πρόγραμμα Σταθερότητας της Κυπριακής Δημοκρατίας. 2017 - 2020. Το υπουργείο Οικονομικών κατέθεσε το νέο πρόγραμμα στην Ευρωπαική Επιτροπή στοχεύοντας σε ισχυρές προοπτικές βιώσιμης ανάπτυξης για δημιουργία θέσεων εργασίας και αύξηση του δείκτη ευημερία του πληθυσμού. Προκειμένου να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι, ο προσανατολισμός της πολιτικής περιστρέφεται γύρω από: υγιή δημόσια οικονομικά επικεντρωμένα στην ανάπτυξη και τη βιωσιμότητα, σταδιακή και συνεχή μείωση των δημοσίων δαπανών σε σχέση με το ΑΕΠ, υλοποίηση του προγράμματος διαρθρωτικών μεταρρυθμίσεων, μείωση της αναλογίας των μη αποδοτικών δανείων και ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας της οικονομίας, προκειμένου να υποστηριχθούν οι επενδύσεις. Οι επιδόσεις της οικονομίας θα χρησιμοποιηθούν για τη μείωση του δημόσιου χρέους. Στο Πρόγραμμα Σταθερότητας αναφέρεται ότι η κυβέρνηση είναι πλήρως δεσμευμένη στις ευρωπαϊκές δημοσιονομικές συμφωνίες και θα τηρήσει τις υποχρεώσεις της για διατήρηση των ανωτάτων ορίων εσόδων και δαπανών. Με αυτόν τον τρόπο, η Κύπρος θα παραμείνει εντός των αποδεκτών περιθωρίων των ευρωπαϊκών δημοσιονομικών κανόνων στο πλαίσιο του προληπτικού σκέλους του Συμφώνου Σταθερότητας και Ανάπτυξης.

• Υγιή δημοσιονομικά

• Μεταρρυθμίσεις

• Μείωση δημόσιου χρέους στο 88% του ΑΕΠ σε 4 χρόνια

• Ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας



Η κυβέρνηση αναφέρει ότι μεσοπρόθεσμα οι προοπτικές της οικονομίας αναμένεται να συνεχίσουν να βελτιώνονται ακόμη περισσότερο. Το τραπεζικό σύστημα και η αναμενόμενη σταδιακή μείωση των μη εξυπηρετούμενων δανείων, καθώς και η σταδιακή εξομάλυνση στην αγοράς εργασίας, θα έχουν ως αποτέλεσμα η ανάπτυξη να παραμείνει ισχυρή στον προβλεπόμενο χρονικό ορίζοντα.

Μάιος - Ιούνιος 2017

Εκστρατεία Επιθεώρησης Ξενοδοχείων, Εστιατορίων και Υποστατικών Διανομής Έτοιμων Φαγητών

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων κατά τους μήνες Μάιο και Ιούνιο 2017, θα διεξάγει ειδική εκστρατεία επιθεωρήσεων σε Ξενοδοχεία, Εστιατόρια και Υποστατικά Διανομής Έτοιμων Φαγητών.

Η εκστρατεία σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τις κυριότερες αιτίες των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών που συμβαίνουν σε εργαζόμενους στις οικονομικές δραστηριότητες στις οποίες εστιάζεται η εκστρατεία. Σκοπός της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση όλων των εμπλεκομένων στους τομείς αυτούς ώστε να ελαχιστοποιηθούν τα εργατικά ατυχήματα, οι επαγγελματικές ασθένειες και τα επικίνδυνα περιστατικά αλλά και να βελτιωθεί η προστασία των προσώπων που διακινούνται / διαμένουν στους χώρους αυτούς.

Στόχος της εκστρατείας είναι η ενημέρωση όλων των εμπλεκομένων για τις πρόνοιες της περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νομοθεσίας και ο έλεγχος συμμόρφωσης ειδικά με τις διατάξεις της για την εφαρμογή συστήματος διαχείρισης των κινδύνων, τον καθορισμό και την εφαρμογή, με βάση τη γραπτή εκτίμηση των κινδύνων, μέτρων προστασίας και πρόληψης για τους κινδύνους που προέρχονται από τα αιχμηρά αντικείμενα, την πτώση στο ίδιο επίπεδο και την πτώση από ύψος, τις θερμές επιφάνειες και τη διακίνηση με μοτοσικλέτες.

Ενημερωτικό Υλικό

Λεπτομερές ενημερωτικό υλικό για την εν λόγω εκστρατεία είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του ΤΕΕ **www.mlsi.gov.cy/dli,** όπου καταγράφονται τα σημεία ελέγχου, μαζί με τις αντίστοιχες επεξηγήσεις των βασικών κινδύνων και των μέτρων προστασίας και πρόληψης, στα οποία εστιάζει η φετινή εκστρατεία.

• Βασικός στόχος η μείωση των εργατικών ατυχημάτων και ασφαλέστεροι χώροι εργασίας

Για πρόσθετες διευκρινίσεις ή πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με την αρμόδια Λειτουργό Επιθεώρησης Εργασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση onicolaidou@dli.mlsi.gov.cy ή/και στα τηλ. **22405614 / 22405676.**

ERG_8-9_inn_8 & 9 5/16/17 11:06 AM Page 1

• Συνάντηση Κοινωνικής Συμμαχίας με τον πρόεδρο του ΔΗ.ΣΥ

Η κοινωνία έχει ανάγκη από ένα σύγχρονο και καθολικό Γε.Σ.Υ

Όλες οι οργανώσεις που αποτελούν την Κοινωνική συμμαχία με στόχο την προώθηση του Γε.Σ.Υ, δεν πρόκειται να αποδεχθούν οποιαδήποτε πισωγυρίσματα, αφού ήδη ξεπεράσαμε ως χώρα κατά πολύ την δωδεκάτη.

Η θέση αυτή διατυπώθηκε εμφαντικά στο πλαίσιο συνάντησης της Κοινωνικής συμμαχίας με τον πρόεδρο του ΔΗΣΥ **Αβέρωφ Νεοφύτου** που πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τρίτη στα γραφεία της Πινδάρου. Ο γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** τόνισε μεταξύ άλλων πως το Γε.Σ.Υ θα είναι απόλυτα βιώσιμο μέχρι το 2025 και πως μόνο το μονοασφαλιστικό μπορεί να εφαμροστεί άμεσα. Κάλεσε δε τον ΔΗΣΥ να στηρίξει αυτήν την μεγάλη μεταρρύθμιση η οποία πέρα για πέρα θα δημιουργήσει τις προοπτικές για ένα σύγχρονο σχέδιο υγείας που θα εξυπηρετεί καθολικά τους πολίτες.

Ο πρόεδρος του ΔΗΣΥ εξέφρασε το σεβασμό στην απόφαση της πολιτείας για την εφαρμογή μονοασφαλιστικού Σχεδίου Υγείας τονίζοντας πως θα πρέπει να περάσουμε το συντομότερο απ' τα λόγια στην πράξη. Τόνισε παράλληα πως η εφαρμογή του μονοασφαλιστικού σχεδίου υγείας προϋποθέτει τη διοικητική και οικονομική αυτονόμηση των δημοσίων νοσηλευτηρίων, αλλά και συμφωνία στο έξτρα κόστος που συνεπάγεται, προσθέτοντας ότι «η συμφωνία στο Προεδρικό είχε και άλλα σκέλη». Ανέφερε επίσης ότι δεν μπορεί επ` αόριστον ο φορολογούμενος να συντηρεί οικονομικά τα δημόσια νοσηλευτήρια, αν και όπως είπε, θα χρειαστεί μια μεταβατική περίοδος μέχρι να είναι σε θέση να ανταγωνιστούν τον ιδιωτικό τομέα. «Χρειάζεται να αποφασιστεί ένα σύντομο μεταβατικό στάδιο» είπε ο κ. Νεοφύτου.



√ **Η Κοινωνική Συμμαχία δεν θα αποδεχθεί οποιονδήποτε πισωγύρισμα στην προώθηση του ΓεΣΥ**

ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΠ ΠΑΛΑΙΧΩΡΙΟΥ ΤΙΜΗΣΑΝ ΣΤΟ ΗΡΩΟΤΟΚΟ ΠΑΛΑΙΩΡΙ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΔΑ ΚΥΠΡΙΑ ΜΑΝΑ

Σύμβολο αυτοθυσίας και καρτερικότητας

Ημάνα χρειάζεται τη συνεχή στήριξη της πολιτείας για να μπορέσει να φέρει σε πέρας τον πολύπλευρο ρόλο της. Οι οφειλές μας απέναντι της είναι τεράστιες, οπόταν η προσπάθεια μας θα πρέπει να είναι συνεχής και αδιάλειπτη.

Αυτά τονίστηκαν σε εκδήλωση που διοργάνωσε την περασμένη Κυριακή στο ηρωοτόκο Παλαιχώρι ο ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου και το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών της ΣΕΚ στην παρουσία βουλευτών και άλλων επισήμων.

Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο οίκημα του ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου ομιλία απηύθυνε η βουλευτής **Στέλλα Κυριακίδου** η οποία αφού ύμνησε την προσφορά της Ελληνίδας Κύπριας Μάνας κατέδειξε την αναγκαιότητα όπως η Πολιτεία θα πρέπει να δώσει όλα τα αναγκαία εργαλεία για στήριξη των μητέρων που προσπαθούν στην καθημερινότητα τους να συνδυάσουν όσο γίνεται καλύτερα οικογένεια και εργασία.

Η κάθε γυναίκα επεσήμανε βρίσκεται σε καθημερινό αγώνα για στήριξη της οικογένειας που αποτελεί κύτταρο της κοινωνίας και ως εκ τούτου το κράτος οφείλει να της δώσει όλα τα εφόδια που χρειάζεται για να μπορεί να εκπληρώσει στο ακέραιο στους πολλούς και σημαντικούς ρόλους της.

Η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ **Δέσποινα Ησαΐα** στον χαιρετισμό που απεύθυνε τόνισε μεταξύ άλλων πως η ΣΕΚ διατηρεί ζωντανή την ελπίδα πως κάποια στιγμή οι διεκδικήσεις της θα ευοδωθούν και πως η πολιτεία θα θέσει ψηλά στις προτεραιότητες της την πλήρη αποκατάσταση σε όσα προσφέρει καθημερινά η κάθε γυναίκα και μητέρα που δεν υστερεί σε δεξιότητες και προσόντα..



Δεν είναι θέμα οικονομικής εξαργύρωσης. Είναι πάνω από όλα θέμα ηθικής και δικαιοσύνης στον μισό και πλέον πληθυσμό να έχει τη θέση που αξίζει στο πολιτικό κοινωνικό και εργασιακό στερέωμα.

Τα λόγια μόνον αν γίνουν πράξεις έχουν βάρος και αξία, κατέληξε.

Της εκδήλωσης προηγήθηκε το Εθνικό μνημόσυνο των ηρώων της ΕΟΚΑ Μιχαλάκη Καραολή και Ανδρέα Δημητρίου με ομιλητή τον γενικό γραμματέα της ΣΕΚ **Ανδρέα Φ. Μάτσα.**

Ο κ. Μάτσας εξήρε τη θυσία των ηρώων τονίζοντας πως η μορφή τους παραμένει χαραγμένη στις ψυχές μας γιατί τα ιδεώδη τους δεν απαγχονίστηκαν και σαν άσβεστοι πυρσοί θα καθοδηγούν τον δρόμο μας.

(Συνέχεια στη σελ. 9)

Η Ευρώπη χρειάζεται μια δυναμική επανεκκίνηση που θα έχει στο επίκεντρο τον άνθρωπο

Η ΣΕΚ υποστηρίζει πως, η Ευρώπη χρειάζεται μια δυναμική επανεκκίνηση που θα έχει στο επίκεντρο τον άνθρωπο και θα προάγει και θα βελτιώνει τις συνθήκες διαβίωσης και εργασίας όλων των Ευρωπαίων πολιτών.

Η θέση αυτή διατυπώνεται σε υπόμνημα που παρέδωσαν την περασμένη Τρίτη στον Επικεφαλή της Αντιπροσωπείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην Κύπρο **Γιώργο Μαρκοπουλίωτη** ο γγ της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** και ο αγγ **Μιχάλης Μιχαήλ,** εξ αφορμής της 9ης Μαίου που έχει καθοριστεί ως Ημέρα της Ευρώπης

Στο υπόμνημα εκφράζεται η ισχυρή άποψη πως το μοναδικό αποτελεσματικό αντίδοτο απέναντι στον Ευρωσκεπτικισμό και τον οποιονδήποτε Ευρωφοβισμό αποτελεί η στροφή προς την Κοινωνική Ευρώπη.

Χρειάζεται αυτή την ώρα, τονίζεται στο υπόμνημα να εστιάσουμε την προσοχή μας στις αρχές πάνω στις οποίες οικοδομήθηκε η Ευρωπαϊκή Ένωση, στις αρχές και αξίες της Ελευθερίας, της Δημοκρατίας, της Ισότητας, της Δικαιοσύνης και της Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Αυτή την ώρα εκείνο που προέχει είναι η Ευρώπη να επανασυνδεθεί με τις δικές της ρίζες και αξίες και να προχωρήσει σε ποιοτική ανασυγκρότηση, κτίζοντας μια ένωση των ανθρώπων.

Τέλος όσον αφορά καίριες θέσεις της ΣΕΚ για επιμέρους ζητήματα που αφορούν τα κυπριακά δρώμενα επιδόθηκε στον κ. Μαρκοπουλιώτη έγγραφο που αποστάληκε στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή.



• **Η ΣΕΚ επέδωσε υπόμνημα στον επικεφαλή της αντιπροσωπείας της ΕΕ στην Κύπρο Γιώργο Μαρκοπουλιώτη**

ERG_8-9_inn_8 & 9 5/16/17 11:06 AM Page 2

Δέσποινα Ησαϊα, γραμματέας Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ

Τα λόγια μόνον όταν γίνουν πράξεις έχουν βάρος και αξία

Η ΣΕΚ διατηρεί ζωντανή την ελπίδα πως κάποια στιγμή, οι διεκδικήσεις της θα ευοδωθούν και πως η πολιτεία θα θέσει ψηλά στις προτεραιότητες της την πλήρη αποκατάσταση σε όσα προσφέρει καθημερινά η κάθε γυναίκα και μητέρα που δεν υστερεί σε προσόντα και δεξιότητες. Δεν είναι απλά θέμα οικονομικής εξαργύρωσης. Είναι πάνω από όλα θέμα ηθικής και δικαιοσύνης στον μισό και πλέον πληθυσμό να έχει τη θέση που του αξίζει στο πολιτικό κοινωνικό και εργασιακό στερέωμα.



«Σύμβολο συχνά της αυτοθυσίας και της καρτερίας. Η «κάθε μάνα» έχει περάσει από την πεζή πραγματικότητα, σε μια υψηλότερη σφαίρα ιδανικών. Μάνα, μητέρα, όπως και να ονομαστεί αποτελεί τη γλυκύτερη έκφραση, την προσωποποίηση της αιώνας δημιουργίας, την τροφό που ανέδειξε και αναδεικνύει την εξέλιξη της ζωής.»

Γιορτάζοντας τη μητέρα τιμούμε το ανθρώπινο γένος. Εκφράζουμε κατά τον καλύτερο τρόπο την ευγνωμοσύνη μας για τη ζωή που χαρίζει η μητέρα, τις θυσίες που κάνει και για όλα αυτά που συμβολίζει

«Η γιορτή της μητέρας θα πρέπει να λαμβάνει και διαστάσεις πολιτικές. Ολοένα και περισσότερες γυναίκες αναβάλουν τη μητρότητα και δυσχεραίνονται από τους εργοδότες τους στο ζήτημα των αδειών ανατροφής»









ΑΝΤΡΕΑΣ Φ. ΜΑΤΣΑΣ, γ.γ. ΣΕΚ

Μιχαλάκη Καραολή και Αντρέα Δημητρίου μας κάνετε να νοιώθουμε περήφανοι

Σήμερα που ο Ελληνισμός και η Ορθοδοξία απειλούνται με συρρίκνωση και αφανισμό, τα μηνύματα της θυσίας του Καραολή και του Δημητρίου παραμένουν επίκαιρα, αναγκαία, χρήσιμα και καθοδηγητικά.

Η θυσία τους αποτελεί το χρυσό οδοδείκτη που πρέπει να ακολουθήσει ο Κυπριακός Ελληνισμός για να σπάσει τα αδιέξοδα της ηττοπάθειας, της αδράνειας και της ολιγοπιστίας.

Η μνημόνευση των ηρώων μας αποτελεί ευκαιρία για αφύπνιση. Οφείλουμε να ξαναπιστέψουμε στις δυνάμεις μας. Να βρούμε όραμα και ελπίδα και να ρυθμίσουμε την πυξίδα μας προς τη σωστή κατεύθυνση.

Τώρα που η τουρκική αδιαλλαξία επαναλαμβάνεται μόνιμα και καθημερινά και η Άγκυρα επιβεβαιώνει τη σκληρότητα της, κυρίως στο θέμα των εδαφικών αναπροσαρμογών που θα πρέπει να συνοδεύουν τη λύση, οφείλουμε να δημιουργήσουμε αντιστάσεις και να ενώσουμε δυνάμεις.

Αυτό που προέχει αυτή την ώρα είναι η μέγιστη ενότητα ανάμεσα στις πολιτικές δυνάμεις. Μια ενότητα που θα δημιουργεί ένα αρραγές εσωτερικό μέτωπο.



Πέραν τούτου πρέπει να διαφυλαχθεί ως κόρη οφθαλμού η συνεργασία ανάμεσα σε Λευκωσία και Αθήνα, γιατί αυτή η σχέση είναι το μέγιστο περιουσιακό στοιχείο που διαθέτει η Κύπρος στον αγώνα που διεξάγει για απελευθέρωση και επανένωση.

Αυτή την ώρα χρειάζεται ψυχραιμία, σοβαρότητα και νηφαλιότητα για να αξιολογηθούν σωστά όλα τα νέα δεδομένα και με ορθό τρόπο να καθοριστούν τα επόμενα βήματα.

Η ΣΕΚ διεκδικεί λύση βιώσιμη που θα απελευθερώνει και θα επανενώνει τον τόπο, θα αντέχει στο χρόνο, θα στηρίζεται στο Ευρωπαϊκό κεκτημένο και θα σέβεται τα ανθρώπινα και συνδικαλιστικά δικαιώματα όλων των νομίμων κατοίκων.

Μια τέτοια λύση για να είναι διαρκής και βιώσιμη προϋποθέτει την αποχώρηση του κατοχικού στρατού και την κατάργηση των αναχρονιστικών εγγυήσεων.

Το γεγονός ότι η Κύπρος είναι κράτος - μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποτελεί το καλύτερο εχέγγυο και τη μέγιστη εγγύηση για όλους τους πολίτες του τόπου.

Τα ιδανικά και τις αξίες, όπως η ορθόδοξη πίστη, ο αγνός πατριωτισμός, η συναίσθηση ευθύνης και η συνείδηση του χρέους προς τους προγόνους, η αγάπη προς την ελευθερία, τη δημοκρατία και την ισότητα που έδωσαν τη ψυχική δύναμη για να αντιμετωπίσουν τον θάνατο τα παλληκάρια μας, εμείς, ως ΣΕΚ θα τα διαφυλάξουμε και θα τα αναδείξουμε ως παρακαταθήκες επιβίωσης και αγώνα. Παραπομπές στους εθνικούς, στους κοινωνικούς και στους εργατικούς αγώνες. Ταυτόσημες έννοιες με τις αρχές και αξίες του Ελληνισμού.

Μιχαλάκη Καραολή, Αντρέα Δημητρίου, κλίνουμε ευλαβικά το γόνυ στη θυσία σας, ευχαριστώντας σας γιατί μας κάνετε να νοιώθουμε περήφανοι, αντλώντας δύναμη για να στοχεύουμε πιο ψηλά.



Η θυσία των ηρώων χρυσός οδοδείκτης για κοινωνική και εθνική αφύπνιση

ERG_10-10_inn_13 5/16/17 11:06 AM Page 1

Διατροφικά λάθη που εξουδετερώνουν τα οφέλη της άσκησης



Αν ασκείστε συστηματικά, σίγουρα θα έχετε ακούσει για τρόφιμα και ποτά που θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας μετά από μια έντονη προπόνηση.

Η αλήθεια είναι ότι αυτό δεν είναι απαραίτητο, ειδικά για όσους κάνουν ελαφριάς μορφής άσκηση.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, αν η γυμναστική είναι το πρώτο πράγμα που κάνετε μόλις ξυπνήσετε, σίγουρα θα πρέπει να φάτε ένα καλό πρωινό όταν την ολοκληρώσετε. Αν όμως έχετε φάει ένα καλό γεύμα 4-6 ώρες πριν την προπόνηση, δεν χρειάζεται να φάτε αμέσως μετά.

Ειδικά σε ότι αφορά τα ενεργειακά ποτά, τα οποία είναι πλούσια σε θερμίδες, είναι πιθανότερο να σαμποτάρουν το αποτέλεσμα της άσκησης, παρά να σας βοηθήσουν.

Δείτε τα πιθανά λάθη που κάνετε στη διατροφή και ακυρώνουν τα οφέλη της προπόνησης.

Ξηροί καρποί και πρωτεΐνη: Υπάρχει ένας μύθος, σύμφωνα με τον οποίο όσοι ασκούνται πρέπει να τρώνε πολλές πρωτεΐνες μετά από μια προπόνηση, προκειμένου να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη της. Αν όμως στην καθημερινή διατροφή σας προσλαμβάνετε επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης, δηλαδή 30 γραμμάρια σε κάθε γεύμα, δεν χρειάζεται να καταναλώνετε πρωτεΐνη και μετά την προπόνηση.

Αλκοόλ: Αν πίνετε αλκοόλ μετά την προπόνηση, εμποδίζετε την επανάκτηση της μυϊκής μάζας. Τα καλά νέα είναι ότι αν πιείτε μόνο ένα ποτήρι κρασί ή μπύρα δεν θα επηρεαστεί αυτή η διαδικασία.

Διατροφικές υπερβολές: Αν νομίζετε ότι επειδή τα «δώσατε όλα» στο γυμναστήριο μπορείτε να φάτε ό,τι και όσο θέλετε, κάνετε λάθος. Έρευνες έχουν δείξει ότι η διατροφή παίζει πολύ σημαντικότερο ρόλο από την άσκηση στη διαχείριση του βάρους. Μπορείτε να το ρίξετε έξω μία στο τόσο, αλλά μην πέσετε στην παγίδα ότι επειδή κάνετε γυμναστική μπορείτε να τρώτε ανεξέλεγκτα.



Δεν τρώτε υδατάνθρακες: Μετά από μια ώρα ή παραπάνω σκληρής προπόνησης, όπως τρέξιμο ή κολύμπι, οι μύες χρειάζονται γλυκόζη.

Προτιμήστε καλούς υδατάνθρακες, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης και υπολογίστε ότι χρειάζεστε περίπου 1 γραμμάριο καλών υδατανθράκων

Δεν πίνετε αρκετό νερό: Ακόμη και η ελαφριά προπόνηση μπορεί να προκαλέσει ήπια αφυδάτωση. Οι ειδικοί συμβουλεύουν να ζυγίζεστε πριν και μετά την άσκηση για να υπολογίζετε την απώλεια υγρών μέσω του ιδρώτα και να τα αναπληρώνετε.

Δεν προγραμματίζετε τα γεύματα: Εάν δεν προγραμματίζετε τα γεύματά σας, μετά την προπόνηση είναι λογικό να πεινάτε υπερβολικά. Γι' αυτό είναι και η χειρότερη στιγμή για να φάτε, αφού είναι βέβαιο ότι θα κάνετε μια κακή επιλογή. Όταν είμαστε πεινασμένοι, ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος να ζητάει τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας. Φροντίστε λοιπόν να έχετε σχεδιάσει από πριν τι θα φάτε μετά το γυμναστήριο, ώστε να μην υποκύψετε στις λιγούρες σας τρώγοντας κάτι ανθυγιεινό.



ERG_11-11_inn_8 & 9 5/16/17 11:06 AM Page 1

Μην αφήσετε τον φόβο της αποτυχίας να σας κυριεύσει

Είναι κοινό μυστικό πως ο φόβος της αποτυχίας και κατ' επέκταση της απόρριψης, είναι οι δύο πιο διαδεδομένοι φόβοι που φωλιάζουν μέσα μας. Οι περισσότεροι από εμάς φοβόμαστε να αποτύχουμε, με αποτέλεσμα να παραμένουμε άπραγοι σε δουλειές που μας καταπιέζουν, σε σχέσεις που δεν μας ταιριάζουν, σε ζωές που δεν μας ικανοποιούν. Πώς θα μπορέσουμε να μη φοβόμαστε την αποτυχία και να μάθουμε να προσπαθούμε; Αυτό το καίριο ερώτημα ας το απαντήσουμε βλέποντας το κατάμματα. Το οφείλουμε στον εαυτό μας.

• Απλοί κι έξυπνοι τρόποι διαχείρισης του φόβου και άλλων δυσάρεστων καταστάσεων



Αποτυχία = Δυστυχία;

Στη ζωή μας μαθαίνουμε ότι πρέπει να πετυχαίνουμε πάντα, να νικάμε, να προχωράμε μπροστά, ξεπερνώντας τα εμπόδια. Έχουμε μάθει να ταυτίζουμε την επιτυχία με την ευτυχία και την αποτυχία με τη δυστυχία. Η αποτυχία μάς γεμίζει δυσάρεστα συναισθήματα, μας κάνει να νιώθουμε ανεπαρκείς και αδύναμοι, μας ματαιώνει, μας ντροπιάζει και μας φοβίζει. Οι πεποιθήσεις αυτές έχουν δημιουργηθεί από τις εμπειρίες και τα ακούσματά μας. Ακόμα και αν δεν είναι δικά μας δημιουργήματα, αλλά έχουν επιβληθεί σε εμάς από την κοινωνία και την οικογένειά μας, τα πιστεύουμε έντονα και καθορίζουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας. Παρότι έως έναν βαθμό τα παραπάνω ισχύουν, εντούτοις η πραγματικότητα δεν είναι ακριβώς έτσι.

Πώς να διαχειριστούμε τον φόβο;

* Ο φόβος της αποτυχίας συνδέεται με την έννοια του άγνωστου. Προσπαθώντας να αξιολογούμε και να εξετάζουμε με λογικά επιχειρήματα την εκάστοτε κατάσταση, μπορούμε να ξεπεράσουμε τον φόβο. Εάν προετοιμαστούμε κατάλληλα και αντιληφθούμε τι έχουμε να αντιμετωπίσουμε σε περίπτωση που δεν εξελιχθούν καλά οι προσπάθειές μας, δεν θα μας φοβίζει το απειλητικό και καταστροφικό άγνωστο.

* Ας αναλογιστούμε τι θα συμβεί πραγματικά στην περίπτωση που όντως δεν επιτύχουμε τον στόχο μας. Εξετάζοντας το χειρότερο δυνατό σενάριο, δεν μεγαλοποιούμε την αποτυχία, ενώ μπορεί ακόμα και να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι τόσο άσχημα τα πράγματα.

* Δεν χρειάζεται να θέτουμε έναν μεγάλο στόχο, αλλά μικρούς, πιο βατούς στόχους. Ας οργανώσουμε βήμα-βήμα τη σταδιακή διαδικασία που απαιτείται για την επίτευξη του στόχου μας. «Κόβοντας» τα όνειρά μας σε μικρότερα κομμάτια, ο φόβος συρρικνώνεται.

* Χρειάζεται να μειώσουμε τη μανία μας για τελειότητα, ώστε να αισθανθούμε πιο ελεύθεροι. Ας αναλογιστούμε από πού πηγάζει η ανάγκη μας για τέλειο αποτέλεσμα και ποιες είναι οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της τελειοθηρίας στη ζωή μας.

* Καιρός να αναρωτηθούμε μήπως τελικά οι άλλοι δεν απογοητεύονται από εμάς αν τους δίνουμε λιγότερα, εάν δεν επιτυγχάνουμε το ιδανικό και το τέλειο. Τι θα γινόταν αν φτιάχναμε ένα γρήγορο γεύμα, αντί για μια μπελαλίδικη συνταγή; Αν κάναμε τα γενέθλια των παιδιών μας στο πάρκο, αντί να αναλωθούμε σε προετοιμασίες για ένα φανταχτερό πάρτι;

Φίλοι: Υπεραπαραίτητοι για μια ζωή με νόημα

Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι η φιλία είναι απαραίτητη για την ευδαιμονία του ανθρώπου και η αλήθεια είναι ότι όποιος έχει την τύχη να έχει φίλους καταλαβαίνει την αλήθεια των λόγων του.

Η έναρξη και η διατήρηση της φιλίας στηρίζεται στην αμοιβαία αποδοχή της μοναδικότητας του άλλου, την ειλικρινή επικοινωνία και την αλληλοκατανόηση. Απαιτεί προσπάθεια, αλλά προσφέρει όλη τη συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζεται κανείς για να νιώθει ότι μοιράζεται τη ζωή του. Αλήθεια, δεν θα μπορούσα ποτέ να σκεφτώ τη ζωή μου χωρίς τους φίλους μου, ομολογούν όσοι διατηρούν πραγματική φιλία.

Οικογένεια: Οι πρώτοι φίλοι

Οι ξαδέρφες μου ήταν οι πρώτες μου συνειδητές φίλες. Άλλωστε, όπως εξηγούν και οι ειδικοί, οι πρώτοι μας φίλοι εμφανίζονται στη ζωή μας περίπου στα τρία μας χρόνια και πολύ συχνά προέρχονται από το οικογενειακό περιβάλλον, το φιλικό περιβάλλον των γονιών μας και τη γειτονιά μας. Η αλήθεια είναι ότι τα αδέρφια και τα ξαδέρφια μας μπορούν να αντικαταστήσουν τους φίλους, ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής μας, εφόσον βέβαια ταιριάζουν οι ηλικίες μας και τα ενδιαφέροντά μας.



Στην Εφηβεία: Απαραίτητοι οι φίλοι

Στην εφηβεία οι φιλίες είναι απαραίτητες, γιατί οι έφηβοι έχουν απόλυτη ανάγκη να νιώθουν ότι μοιράζονται τις ανησυχίες, τους έρωτες και όλες τις αλλαγές που τους συμβαίνουν με συνομήλικους ανθρώπους που τους καταλαβαίνουν απόλυτα και όχι βέβαια με τους γονείς τους, που σε αυτήν τη φάση είναι οι «εχθροί» τους.

Στο πανεπιστήμιο: Φίλοι για μια ζωή

Οι ειδικοί εξηγούν ότι η σημασία των φίλων των φοιτητικών χρόνων είναι εξέχουσα. Πρόκειται για τους ανθρώπους με τους οποίους έχουμε τα ίδια ενδιαφέροντα, πολλές κοινές εμπειρίες και περνάμε μαζί την καθημερινότητά μας.

Αποκτούμε νέους φίλους μέχρι τα γεράματα

Οι ειδικοί εξηγούν ότι δεν σταματάμε ποτέ να κάνουμε φίλους. Σε κάθε κύκλο της ζωής μας είναι πιθανό να συναντήσουμε ανθρώπους που εκτιμούμε, συμπαθούμε και ταιριάζουμε. Βέβαια, μεγαλώνοντας μπορεί να αλλάξουμε και να κάνουμε φίλους ευκολότερα, επειδή ξέρουμε καλύτερα τι μας αρέσει, ή αντίθετα δυσκολότερα, επειδή γινόμαστε πιο επιλεκτικοί. Αυτό που επίσης συχνά συμβαίνει είναι λόγω των συνθηκών της ζωής, του περιορισμένου χρόνου μας και των πολλών μας υποχρεώσεων να παρατηρήσουμε ότι μειώνεται ο αριθμός των φίλων μας ή ότι περνάμε λιγότερο χρόνο μαζί τους.

Πέντε συνήθειες για να ξεκινά καλά η ημέρα στη δουλειά

Μια καινούρια ημέρα ξεκινά, γιατί να μην την υποδεχτείς με χαρά; Κι ας πρέπει να πας στη δουλειά...

Η διάθεση βαριά και η όρεξη για εργασία στο ναδίρ, σε κάνουν να κατσουφιάζεις. Μην πέσεις στην παγίδα: Μάθε μερικά έξυπνα κολπάκια για να ξεκινά όμορφα η ημέρα κι ας πρέπει να δουλέψεις καλοκαιριάτικα...

1. Η καλή ημέρα από το πρωί φαίνεται

Μην αφήσεις τίποτα να σου χαλάσει τη διάθεση. Φάε ελαφρύ πρωινό, πιές το αγαπημένο σου ρόφημα και ξεκίνα στην ώρα σου για να μην αγχωθείς! Αν ξεκινήσεις εγκαίρως δε θα τρέχεις τελευταία στιγμή, ούτε θα τσαντιστείς αν κάτι συμβεί και σε καθυστερήσει.

2. Ντύσου όμορφα και βάλε το κραγιόν σου!

Όσο κι αν σου φαίνεται παράξενο, αν περιποιηθείς τον εαυτό σου, ανεβαίνει η αυτοπεποίθηση αλλά και η διάθεσή σου. Ακόμη κι αν δεν υπάρχει συγκεκριμένος κώδικας ντυσίματος (dress code) στην εταιρία που δουλεύεις, μην αμελείς τον καλλωπισμό. Χτενίσου, βάλε ελαφρύ μακιγιάζ και ντύσου όμορφα σαν να πήγαινες για καφεδάκι.

3. Η μουσική δίνει άλλη νότα στο πρωινό σου

Η διαδρομή γίνεται πιο ευχάριστη με μουσική υπόκρουση. Βάλε το αγαπημένο σου cd στο αμάξι ή πάρε το mp3 μαζί σου στο μετρό, στο λεωφορείο, στο τρένο ή σε όποιο άλλο μεταφορικό (εκτός μηχανής εννοείται) και καλό δρόμο!

4. Πες μια καλημέρα κι ας πέσει κάτω

Μην ξεχνάς πως ο αρνητισμός μεταδίδεται. Να είσαι θετική κι ευδιάθετη, όσο κι αν νυστάζεις και μη φοβάσαι να αστειευτείς με μέτρο. Το θετικό κλίμα μεταξύ των συναδέλφων κάνει το χρόνο να κυλά πιο ευχάριστα, όσο σκληρά κι αν εργάζεσαι. Ένα αστειάκι αποφορτίζει το κλίμα και σε κάνει να ξεχνιέσαι έστω και για λίγο από την εργασία και τις υποχρεώσεις ενώ ταυτόχρονα σου γεμίζει τις μπαταρίες για να γίνεις πιο αποδοτική.

5. Ξοδεύεις σωστά τα διαλείμματα;

Ξόδεψε ποιοτικά το χρόνο του διαλείμματός σου για να πάρεις ενέργεια και να γεμίσεις μπαταρίες.

Ο χρόνος είναι πολύτιμος, μην τον σπαταλάς! Και μην ξεχνάς πως ως διάλειμμα από την εργασία μπορεί να εκληφθεί ακόμη κι ένα μικρό τεντωματάκι ή το κολατσιό, ή βόλτα στον διάδρομο.



ERG_12-12_inn_4 5/16/17 11:06 AM Page 1

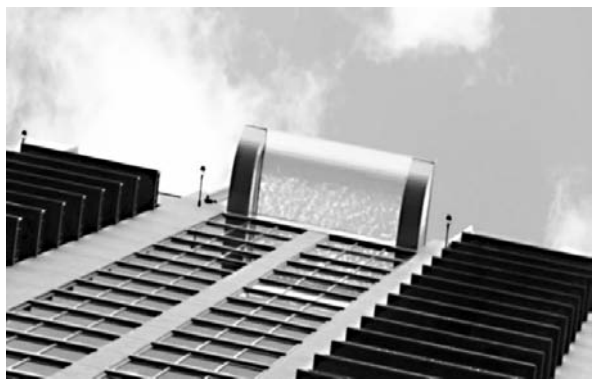
Απίστευτο αλλά αληθινό

Πισίνα στον 42ο όροφο με γυάλινο «βυθό»!

Μια πολύ ξεχωριστή πισίνα κατασκεύασαν σε ουρανοξύστη στο Χιούστον του Τέξας: Ο «βυθός» της είναι γυάλινος και όσοι κολυμπούν βλέπουν ολοκάθαρα το έδαφος από το ύψος του 42ου ορόφου!

Αυτό σημαίνει περίπου 150 μέτρα ύψος, με αποτέλεσμα όσοι έχουν έστω και υποψία υψοφοβίας να είναι απαραίτητο όχι απλώς να απομακρυνθούν, αλλά να μην δουν ούτε το βίντεο. Στο υλικό που δόθηκε στην δημοσιότητα φαίνεται ένας άντρας μέσα στην πισίνα αυτή, ένα μέρος μόνο της οποίας βρίσκεται «στο κενό». Έτσι, δίνει την εντύπωση πως εκεί που κολυμπάς κανονικά σε μια συνηθισμένη πισίνα, ξαφνικά αιωρείσαι!

Το κτηριακό συγκρότημα που βρίσκεται η πισίνα αυτή λέγεται Market Square Tower και η πισίνα «The



Sky Pool».

Όσον αφορά στο κόστος των διαμερισμάτων του κτηρίου, ξεκινούν από περίπου 1.700 ευρώ το μήνα για ένα στούντιο και φτάνουν τα 18.000 για τα ρετιρέ.

Ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο

Οκτώ ώρες την ημέρα φαίνεται να αφιερώνει το 60% των νέων σήμερα στο κινητό τους τηλέφωνο, σύμφωνα με μία νέα μελέτη Αμερικανών ερευνητών που κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. Η ερευνητική ομάδα, με επικεφαλής τον δρα Τζέιμς Ρόμπερτς, καθηγητή Μάρκετινγκ στο Πανεπιστήμιο Μπέιλορ, εξέτασε συνολικά 164 φοιτητές, ηλικίας 19 έως 22 ετών.

Από τα αποτελέσματα που προέκυψαν, κατά μέσο όρο αγόρια και κορίτσια διαθέτουν 8 και 10 ώρες αντιστοίχως σε ομιλία, internet (34,4 λεπτά), email (48,5 λεπτά), κοινωνικά δίκτυα (38,6 λεπτά) και μουσική (26,9 λεπτά), με την ανταλλαγή SMS να είναι η επικρατούσα ενασχόληση (διάρκεια 94,6 λεπτά).

Τα συμπεράσματα της μελέτης, η οποία δημοσιεύτηκε στην «Επιθε-



ώρηση Συμπεριφορικών Εθισμών» (JBA), βασίστηκαν στην αξιολόγηση 24 δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται στα κινητά, αλλά και στις απαντήσεις των φοιτητών σε 11 ερωτήσεις που αξιολόγησαν τον εθισμό τους.

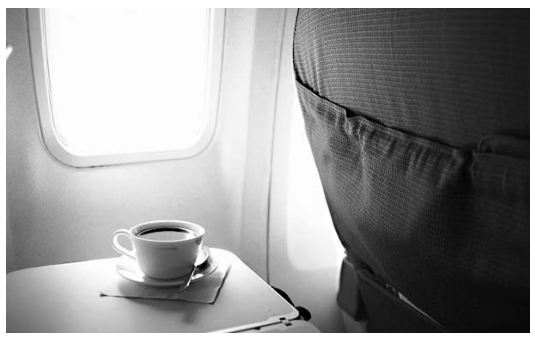
Από τις δραστηριότητες που αξιολογήθηκαν, ο αριθμός των SMS που αποστέλλονται, ο αριθμός των τηλεφωνημάτων και η χρήση του Instagram και του iPod βρέθηκε να σχετίζονται ισχυρότερα με τον εθισμό. Είναι μάλιστα ενδεικτικό πως έξι στους δέκα παραδέχτηκαν ότι πιθανώς είναι εθισμένοι στα κινητά τους, καθώς νιώθουν νευρικότητα όταν δεν βλέπουν που έχουν βάλει τη συσκευή.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι τα ευρήματά τους κρύβουν και ένα παράδοξο: την ίδια στιγμή που παρέχουν πλήρη ελευθερία στους χρήστες τους, τους υποδηλώνουν κιόλας.

Γιατί ο καφές στο αεροπλάνο είναι τόσο άνοστος

Σύμφωνα με το Travel + Leisure, υπάρχουν τρεις παράγοντες που συντελούν στην κακή γεύση του καφέ στα αεροπλάνα: το νερό, η διαδικασία παρασκευής και οι γευστικοί μας κάλυκες. Πρώτον, το νερό που χρησιμοποιείται για τον καφέ βρίσκεται στις δεξαμενές για πολύ καιρό, που σημαίνει πως δεν είναι και το πλέον φρέσκο (ή καθαρό) νερό που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί

Δεύτερον, η διαδικασία παρασκευής είναι άλλη μια παγίδα, καθώς στα 35.000 πόδια πάνω από τη γη, το νερό βράζει σε πολύ πιο χαμηλή θερμοκρασία.



Ο Andrew Hetzel, ειδικός σύμβουλος ποιότητας και εμπορίου καφέ, εξηγεί πως αυτό διαταράσσει τη διαδικασία εξαγωγής έτσι ώστε μόνο κάποια από τα στερεά κομμάτια του καφέ καταφέρνουν να διαλυθούν.

Τρίτον, η αντίληψη της γεύσης μας αλλάζει κατά περίπου 30% όταν πετάμε, χάρη στην πίεση της καμπίνας, την ξηρότητα του αέρα και το υψόμετρο. Ωστόσο, υπάρχει μια λύση σε αυτό το πρόβλημα. Αν ο καφές σας στο αεροπλάνο είναι πολύ πικρός, οι ειδικοί συστήνουν να ρίξετε λίγο αλάτι μέσα, το οποίο θα του δώσει λίγο καλύτερη γεύση.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

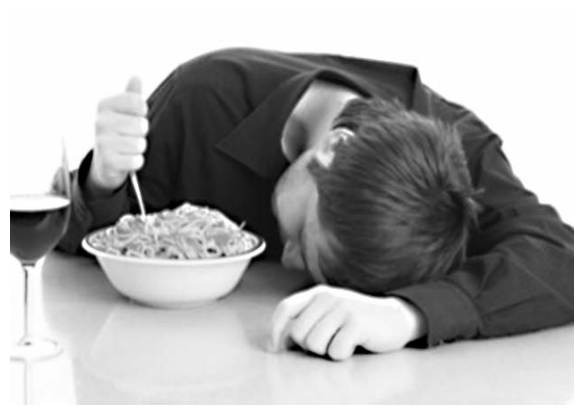
5 συμβουλές για καλή χώνεψη

Μην χαλαρώνεις τη ζώνη σου

Ο λόγος που δεν πρέπει να χαλαρώσεις τη ζώνη σου είναι ότι αν το κάνεις, αυτό σημαίνει ότι έχεις φάει περισσότερο απ' όσο πρέπει. Και αν το κάνεις μπορεί να σε ανακουφίσει και να συνεχίσεις να τρως. Αν χαλαρώσεις επίσης τη ζώνη σου, αυτό χαλαρώνει τους κοιλιακούς σου, κάτι που μακροχρόνια θα σου δημιουργήσει μια μονίμως διογκωμένη κοιλιά. Έτσι είναι καλύτερα να τρως μέχρι του σημείου που να νοιώθεις άνετα ακόμα κι αν δεν χαλαρώσεις τη ζώνη σου.

Μην περπατάς αμέσως μετά το φαγητό

Μολονότι συχνά θα ακούσεις τη φράση να "κάνω μια βόλτα για να χωνέψω" αυτή η βόλτα δεν πρέπει να γίνεται αμέσως μετά το φαγητό. Το περπάτημα μπορεί να προκαλέσει παλινδρόμηση της τροφής προς τον οισοφάγο



και δυσπεψία. Αν όμως περιμένεις περίπου μισή με μία ώρα μετά το γεύμα και κάνεις τότε μια μικρή βόλτα, τότε το περπάτημα αυτό θα είναι πολύ πιο βοηθητικό.

Μην πίνεις πολύ νερό με το φαγητό

Αν συνηθίζεις να πίνεις 2 λίτρα νερό κάθε φορά που κάθεσαι να φας, ίσως και να ανακάλυψες γιατί δυσκολεύεσαι να χωνέψεις. Οι διατροφολόγοι εξηγούν πως είναι εξίσου σημαντικό όταν τρώμε να μην πίνουμε πολλά υγρά (και φυσικά μιλάμε και για αλκοόλ) διότι αραιώνουν τα αντίστοιχα πεπτικά, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η λειτουργία της πέψης.

Μην κοιμάσαι αμέσως μετά το φαγητό

Όταν κοιμάσαι μετά από γεύμα κάποια ποσότητα πεπτικών υγρών του στομάχου παλινδρομούν στον οισοφάγο, εξαιτίας της οξύτητας τους καίνε και ερεθίζουν το εσωτερικό του τοίχωμα και αυτό δημιουργεί αίσθημα καύσου στο ανώτερο τμήμα του πεπτικού σωλήνα. Προσπάθησε να μην καπνίσεις μετά το γεύμα

Δυστυχώς πολλοί καπνιστές συνηθίζουν να ανάβουν τσιγάρο μολις ολοκληρώσουν το φαγητό τους. Φυσικά το τσιγάρο κάνει κακό στην ανθρώπινο οργανισμό κάθε ώρα της ημέρας, όμως έχει επιστημονικά αποδειχτεί πως το κάπνισμα κατά τη διάρκεια και κυρίως αμέσως μετά τα γεύματα μπορεί να χειροτερεύσει τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου και της ελκώδους κολίτιδας.

Μάθε πώς η κανέλα μπορεί να φανεί χρήσιμη και για τα μαλλιά σου

Η κανέλα είναι ένα από τα πιο γνωστά μπαχαρικά που λίγο-πολύ έχει συνδεθεί με το φθινόπωρο και το χειμώνα. Αν και οι περισσότεροι την χρησιμοποιούν μόνο για τη γεύση, η κανέλα είναι γεμάτη από βιταμίνες και αντιοξειδωτικά στοιχεία για το δέρμα. Αν παρατηρήσεις, θα δεις πολλά καλλυντικά προϊόντα περιποίησης να περιέχουν κανέλα και αυτό αποδεικνύει τη χρησιμότητά της ακόμα και στην ομορφιά.

Μερικές από τις πιο γνωστές ιδιότητες της κανέλας είναι η δράση της κατά των λεπτών γραμμών και των σκούρων κηλίδων. Ωστόσο, η κανέλα δρα και κατά της τριχόπτωσης, βοηθώντας τα μαλλιά να μακρύνουν γρήγορα.

Για να μην ψάχνεις να βρεις την κανέλα σε προϊόντα του εμπορίου, μάθε πως μπορείς να φτιάξεις μόνη σου μία θεραπεία για το ευαίσθητο τριχωτό:

Υλικά:

2 κ.σ. μέλι, 2 κ.γ. κανέλα σε σκόνη

λίγο ελαιόλαδο,

Ανακατέψτε το μέλι μαζί με την κανέλα σε ένα μπολ και πρόσθεσε σταδιακά ελαιόλαδο μέχρι η ποσότητα της μάσκας να είναι αρκετή για να καλύψει το τριχωτό της κεφαλής. Άπλωσε το μείγμα στο κεφάλι σου απαλά και άφησέ το να δράσει για 15 περίπου λεπτά. Ξέπλυνε με το σαμπουάν σου, φροντίζοντας να απομακρυνθεί κάθε ίχνος από τη μάσκα με την κανέλα γιατί υπάρχει φόβος να δημιουργηθεί χημικό έγκαυμα αν μείνει για πολύ καιρό στο κεφάλι σου. Επομένως, καλύτερα να περάσεις δύο δόσεις από το σαμπουάν για να σιγουρευτείς.

Προσοχή! Πριν κάνεις τη μάσκα κανέλα στα μαλλιά σου, δοκίμασέ τη σε ένα σημείο στο σώμα σου για να σιγουρευτείς ότι η κανέλα δεν θα αντιδράσει με την επιδερμίδα σου. Κάποιοι τύποι δέρματος είναι αρκετά ευαίσθητοι για κάτι τέτοιο.



ERG_13-13_inn_13 5/16/17 11:07 AM Page 1

Οι «4» τροφές που πρέπει να καταναλώνεις για να μην πεινάς

Μακάρι να έκανα μία χορταστική διατροφή που θα με βοηθούσε να χάσω βάρος", το παράπονό σου. Ε τι το λες και δεν το κάνεις;

Να τρώμε, να χορταίνουμε και ν' αδυνατίζουμε, θα μπορούσε να είναι ένα αντιπροσωπευτικό τσιτάτο ευτυχίας για τις περισσότερες από μας. Είναι εφικτό μόνο αν τρως υπερβολικά ΜΑΡΟΥΛΙ και σε μάλλον σε καμία άλλη περίπτωση. Ας πάμε λοιπόν σε μία πιο ρεαλιστική λύση. Να τρως υγιεινά και σωστά συμπεριλαμβάνοντας στη διατροφή σου 4 τρόφιμα που σου δημιουργούν κορεσμό και άρα δεν θα πεινάς κάθε μισή ώρα. Στα καλά νέα, στη λίστα δεν θ' αναφέρουμε μήλα και πορτοκάλια, αλλά πιο ελκυστικές τροφές.

• Μικρά αλλά έξυπνα κολπάκια για να τρώτε χωρίς να... παχαίνετε

Αυγό

Γιατί είναι από τις πιο πλήρεις πρωτεΐνες που θα βρεις εκεί έξω, γιατί δημιουργεί εξαιρετική αίσθηση κορεσμού, γιατί μπορείς να τ' απολαύσεις με διάφορους τρόπους- κατά προτίμηση ομελέτα ή βραστό- γιατί είναι οικονομική τροφή και είναι πολύ δελεαστικά ακόμα κι αν τα συγκρίνεις με υδατάνθρακα (που είναι πάντα δελεαστικός).

Πατάτα

Οι πατάτες σε χορταίνουν 2 με 3 φορές πιο ικανοποιητικά σε σχέση



με οποιασδήποτε άλλης μορφής άμυλο τρόφιμο. Τρώγεται με ποικιλία, έχουν υψηλή θρεπτική αξία (κάλιο και βιταμίνη C) και χαίρεσαι όταν την τρως. Αντί για ψωμί ή ρύζι, βάλε μία μέτρια βραστή πατάτα δίπλα από την πρωτεΐνη σου. Αν είναι και γλυκοπατάτα, ακόμα καλύτερα.

Σούπα

Ένα μπολ αρκεί για να σε χορτάσει και να σου περιορίσει την όρεξη καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα ζεστά υγρά προκαλούν κορεσμό, έστω και ψυχολογικά. Μιλάμε πάντα για μια απλή σούπα με λαχανικά ή κοτόπουλο, όχι για βελουτέ. Δεν είναι δα και καμία έκπληξη να φουσκώνεις με κάτι που έχει φτιαχτεί από κρέμα γάλακτος και βούτυρο.

Αβοκάντο

Μισό αβοκάντο στο πλαίσιο του μεσημεριανού γεύματος, μέσα στη σαλάτα ή στο τοστ θα σε κρατήσει χορτάτη μέχρι το απόγευμα. Και υγιεινό και χορταστικό, αρκεί να μην το παρακάνεις στην ποσότητα.

SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Λαχταριστή τάρτα με μπέικον και τυριά

Υλικά

Για τη βάση

1 φύλλο Ζύμη κουρού Χρυσή Ζύμη

Μαργαρίνη για επάλειψη

1 ασπράδι αυγού

Για τη γέμιση

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

1 κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο

1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη

1 κίτρινη πιπεριά ψιλοκομμένη

1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη

300 γρ. ζαμπόν καπνιστό ή μπέικον σε φέτες, κομμένο σε λεπτές λωρίδες

1 αυγό 1 κρόκο αυγού

1 φλιτζάνι τσαγιού κρέμα γάλακτος

1 φλιτζάνι τσαγιού τριμμένα τυριά (έμενταλ, ένταμ, γραβιέρα)

Αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο

Λίγη τριμμένη παρμεζάνα για την επικάλυψη

Εκτέλεση

Βγάζουμε το φύλλο από την κατάψυξη και το αφήνουμε μέσα στη συσκευασία του σε θερμοκρασία δωματίου, μέχρι να ξεπαγώσει καλά. Στρώνουμε τη ζύμη κουρού στη φόρμα της τάρτας και κόβουμε τα κομμάτια που περισσεύουν. Αλείφουμε τη βάση με χτυπημένο ασπράδι και λίγο αλάτι. Στρώνουμε από πάνω αντικολλητικό χαρτί και το σκεπάζουμε με ακόμη ένα ταψί (ή σκορπάμε στην επιφάνεια όσπρια). Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180° C για 10 λεπτά, και στο τέλος αφαιρούμε τη λαδόκολλα και τα όσπρια και αφήνουμε να ψηθεί για άλλα 3 λεπτά περίπου.

Σε ένα κατσαρολάκι, βάζουμε 1-2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι (ξερό και φρέσκο). Ρίχνουμε τις πιπεριές και αφήνουμε μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε το μείγμα μέσα στην τάρτα. Σε ένα μπολ, χτυπάμε το αυγό και τον κρόκο, προσθέτουμε το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο, το τριμμένο τυρί και την κρέμα γάλακτος. Περιχύνουμε την τάρτα με το μείγμα και πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα. Ψήνουμε στους 170-180° C για 30-35 λεπτά περίπου.



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Τον τελευταίο καιρό σε απασχολούν πολλά ζητήματα εκ των οποίων κάποια προσπαθείς να τα λύσεις δίχως αποτέλεσμα. Δεν είναι αναγκαστικό να βρεις όλες τις λύσεις άμεσα αλλά με συγκροτημένο νου να τα αντιμετωπίσεις μεθοδικά. Σκέψου καλά τις επόμενες κινήσεις σου. Μην βλέπεις τα πράγματα μονοδιάστατα, υπάρχουν λύσεις!

Ταύρος: Φαίνεται ότι μπορείς να αντιμετωπίσεις όποια δυσκολία και απρόοπτο μπορεί να προκύψει. Μην κάνεις πίσω νομίζοντας ότι δεν μπορείς να πιέσεις άλλο τα πράγματα. Έχεις τη δυνατότητα, αλλά και την ικανότητα να υλοποιήσεις ό,τι βάλεις στο μυαλό σου και να λύσεις πολλά εκ των προβλημάτων σου.

Δίδυμοι: Διανύεις ένα διάστημα στη ζωή σου κατά το οποίο εκπλήσσεσαι θετικά από κάποια γεγονότα. Χρειάζεται λίγη ψυχραιμία και να μην αγχώνεσαι να τακτοποιήσεις εκκρεμότητες του παρελθόντος. Οι πλανήτες σε ευνοούν, για αυτό προχώρα μπροστά. Έχει έρθει η ώρα να κάνεις πραγματικότητα πολλούς από τους στόχους που κατά περιόδους έχεις θέσει στη ζωή σου.

Καρκίνος: Θετικά και αρνητικά γεγονότα εναλλάσσονται έχοντας ως αποτέλεσμα ανάμεικτα συναισθήματα. Αυτό που οφείλεις να πράξεις είναι να ανακαλύψεις αυτό που σε ταλαιπωρεί και να μην του επιτρέψεις να σε καταβάλλει. Εξάλλου δείχνεις ικανός να προσαρμόσεις τα πράγματα στα μέτρα σου. Είναι καθαρά θέμα διάθεσης.

Λέων: Έχεις πολλούς προβληματισμούς σε σχέση με το μέλλον. Την ίδια στιγμή όμως, προβληματίζεσαι και με περαιτέρω ζητήματα για τα οποία καταναλώνεις πολύτιμη ενέργεια και σε κουράζουν. Η μέρα θα σου δώσει αρκετά θέματα για να επιλύσεις, θα σε εξοπλίσει όμως και με τον κατάλληλο τρόπο ώστε να τα δαμάσεις. Προχώρα λοιπόν συγκροτημένα, ψύχραιμα και με πρόγραμμα και θα δεις ότι θα αντιμετωπίζεις τα θέματα με τον τρόπο που θες.

Παρθένος: Μπορεί την τελευταία περίοδο πολλά ζητήματά σου να μην πήγαν με τον τρόπο που τυχόν θα ήθελες, όμως πρέπει να έχεις το νου σου, διότι θα προκύψουν ευκαιρίες που οφείλεις να αξιοποιήσεις. Κάνε το πρόγραμμά σου για να υλοποιήσεις τα σχέδιά σου και κοίτα να μην επιτρέψεις σε τίποτα να σταθεί τροχοπέδη στην ανοδική πορεία σου.

Ζυγός: Προσπάθησε να είσαι εγκρατής και ψύχραιμος, διότι θα αντιμετωπίσεις δύσκολες καταστάσεις στο περιβάλλον που σε περιτριγυρίζει. Βάλε όρια και τάξη σε ό,τι σε δυσκολεύει. Δώσε προτεραιότητες και όλα θα πάνε καλύτερα.

Σκορπιός: Έχεις διάφορους προβληματισμούς και δεν μπορείς να αποφασίσεις τι είναι αυτό που πρέπει να κάνεις. Μην παρασύρεσαι από τους γύρω σου και σκέψου με νηφαλιότητα τι σε συμφέρει καλύτερα τόσο στα επαγγελματικά όσο και στα αισθηματικά σου. Πάντως να είσαι σίγουρος ότι έχεις κοντά σου άτομα που σου συμπαραστέκονται και είναι πρόθυμα να σε βοηθήσουν κάθε στιγμή. Αυτό είναι ανεκτίμητο και σπουδαίο...

Τοξότης: Μπορείς να μιλήσεις με αγαπημένα πρόσωπα και να λύσεις διάφορα προβλήματα με τη δική τους συμβουλή και προτροπή. Μην αφήσεις την ημέρα να φύγει χωρίς να τακτοποιήσεις κάποιες υποχρεώσεις σου και χωρίς να φτιάξεις το πρόγραμμά σου για τις επόμενες μέρες οι οποίες θα είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα πορεία σου.

Αιγόκερως: Η ενεργητικότητα και η συνεχή σου δραστηριοποίηση είναι οι δύο συνιστώσες που θα πρέπει να βάλεις μπροστά, γιατί αυτές είναι σημαντικές για την επιτυχία σου. Αυτό σε χαροποιεί και είναι ο προπομπός σου για την δύσκολη συνέχεια που θα αντιμετωπίσεις σε πολλά ζητήματα που μέχρι τώρα έμοιαζαν άλυτα.

Υδροχόος: Τα νέα είναι πολύ καλά σήμερα φίλε Υδροχόε. Τα γεγονότα που θα συμβούν θα σου φτιάξουν τη διάθεση και θα σου δείξουν ότι όποιος έχει υπομονή και επιμονή στο τέλος βγαίνει νικητής. Κι εσύ, η αλήθεια είναι ότι έχεις επιμείνει ιδιαίτερα σε κάποιες καταστάσεις και μάλιστα σε πείσμα των δικών σου ανθρώπων που σε συμβουλεύουν να τα παρατήσεις.

Ιχθείς: Είναι καλή μέρα να κάνεις συμβούλιο με τα αγαπημένα σου πρόσωπα και εσύ θα πρέπει να το εκμεταλλευτείς. Οι δικοί σου άνθρωποι χρειάζονται τη συμβουλή σου σε κάποια ζητήματα. Άλλωστε οι αναπάντεχες καταστάσεις που θα συμβούν αυτή τη μέρα θα σε βγάλουν εκτός προγράμματος. Λύσε όσα περισσότερα θέματα μπορείς ώστε να μπορέσεις να ηρεμήσεις για το επόμενο διάστημα.

ERG_14-14_inn_4 5/16/17 11:07 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 758 - 15 ΜΑΪΟΥ 1964

Ἡ Κύπρος τιμᾶ τοὺς νεκρούς της



Στὸ καλό. Δὲν θ' ἀφήσουμε τὸ χαμό σας ἀναπάντητο...

Ὑπὸ τοῦ Γενικοῦ Γραμματέως τῆς ΣΕΚ συν. Νίκου Ζιβάνα ἀπεστάλη πρὸς τὸν Διοικητὴν τῆς Ἑλληνικῆς Δυνάμεως Κύπρου (ΕΛΔΥΚ) Συνταγματάρχην Ψαρράκην τὸ ἀκόλουθον συλλυπητήριον τηλεγράφημα διὰ τὸν θάνατον τῶν ἀνάνδρως καὶ ἐν ψυχρῷ δολοφονηθέντων τὴν παρελθ. Δευτέραν εἰς Ἀμμόχωστον ἀξιωματικῶν τῆς ΕΛΔΥΚ Ταγματάρχου Δημητρίου Πούλιου καὶ Λοχαγοῦ Βασιλείου Καπότα :

«Ἐκ μέρους Ἐλευθέρων Ἐργατῶν Κύπρου (ΣΕΚ) ἀπευθύνω ἐγκάρδια συλλυπητήρια πρὸς ὑμᾶς καὶ τὰς οἰκογενείας τῶν ἀδοκήτως φονευθέντων Ἑλλήνων ἀξιωματικῶν. Ἀγωνιζομένη δι' Ἐλευθερίαν Κύπρος τιμῶσα μνήμην πεσόντων πιστεύει θυσία των δὲν θὰ ἀποβῇ ἐπὶ ματαίῳ».

Ὑπὸ τοῦ συν. Ν. Ζιβάνα ἀπεστάλη ἐπίσης πρὸς τὴν οἰκογένειαν τοῦ Διοικητοῦ τῆς Ἀστυνομίας Λευκωσίας κ. Παντελίδη τὸ ἀκόλουθον τηλεγράφημα διὰ τὸν θάνατον τοῦ υἱοῦ των Κωστάκη Παντελίδη, ὅστις ἐδολοφονήθη ταυτοχρόνως μετὰ τῶν ὡς ἄνω δύο ἀξιωματικῶν τῆς ΕΛΔΥΚ, μετὰ τῶν ὁποίων συνεταξίδευεν εἰς Ἀμμόχωστον :

«Παρακαλῶ δεχθῆτε ἐγκάρδια συλλυπητήριά μου ἐκ μέρους Ἐλευθέρων Ἐργατῶν Κύπρου ἐπὶ ἀδοκήτῳ θανάτῳ προσφιλοῦς υἱοῦ ὑμῶν. Ἀγωνιζομένη Κύπρος τιμᾶ ἡρωϊκὰ τέκνα της».

Η Ε.Τ.Υ.Κ.

Ἡ Ἕνωσις Τραπεζικῶν Ὑπαλλήλων Κύπρου (Σ.Ε.Κ.) συμμετέχουσα εἰς τὸ βαρὺ Παγκύπριον πένθος λόγῳ τῆς ὑπὸ τῶν Τούρκων ἀγρίας δολοφονίας τῶν ἀξιωματικῶν τῆς ΕΛ.ΔΥ.Κ. Ταγματάρχου Πούλιου καὶ Λοχαγοῦ Κυπότα καθὼς καὶ τοῦ ἀστυνομικοῦ Κ. Παντελίδη, ἐκάλεσε τὰ μέλη της καὶ ἐτήρησαν προχθὲς ἡμίωρον στάσιν ἐργασίας ἀπὸ 11 — 11,30 π.μ., ἀντιπροσωπεία δὲ αὐτῆς ἀποτελουμένη ἐκ τῶν συν. Γ. Μιχαηλίδη (Γεν. Γραμματέως), Κ. Ἰωάννου (μέλους Γεν. Γραμματείας) καὶ Α. Τοφίδη (Ἐπαρχ. Γραμματέως) παρέστη κατὰ τὴν κηδείαν καὶ κατέθεσε στέφανον.

Ἐπίσης ἀπέστειλε τὸ κάτωθι τηλεγράφημα πρὸς τὸν Διοικητὴν τῆς ΕΛ,ΔΥ.Κ. συνταγματάρχην Μενέλαον Ψαράκην :

«Ἕνωσις Τραπεζικῶν Ὑπαλλήλων Κύπρου, συμμετέχουσα εἰς βαρύτατον Πανελλήνιον πένθος ἐπὶ βαρβάρῳ δολοφονίᾳ ἡρώων Ταγματάρχου Πούλιου καὶ Λοχαγοῦ Καπότα, ἐκφράζει πρὸς ὑμᾶς καὶ δι' ὑμῶν πρὸς σκληρῶς τρωθείσας οἰκογενείας ἀθανάτων νεκρῶν θερμότατα συλλυπητήρια. Ἡ ἱερὰ μνήμη τῶν γενναίων μαχητῶν τῆς μεγάλης Ἑλληνικῆς πατρίδος ἐμψυχώνει Κυπρίους τραπεζικοὺς συμμετέχοντας εἰς τὸν ὑπὲρ πάντων ἀγῶνα Κυπριακῆς ἀνεξαρτησίας καὶ θὰ ἀποτελῇ ἐσαεὶ ἄσβεστον φάρον φωτὸς δι' ἐπερχομένας Κυπριακὰς γενεάς. — Γεώργιος Μιχαηλίδης, Γενικὸς Γραμματεύς».

ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΔΕΤΕ ΤΗΝ «ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

ΤΟ ΓΝΩΜΙΚΟ

Πότε δεν θα καταφέρεις να διασχίσεις τον ωκεανό, αν δεν έχεις τη δύναμη να αποχωριστείς τη στεριά.

ΛΥΣΗ SUDOCOU

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

ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 9/2017 10/5/2017

150.000 57399	100 43213
1.000 24340	100 20256
400 52600	100 45580
400 24797	100 56578
400 20846	100 55533
200 44902	100 29093
200 53925	100 24921
200 34476	100 59663
200 18413	Άλλα ποσά
200 50240	Από €40 οι λήγοντες σε **4595, 2440**
200 25654	Από €20 οι λήγοντες σε **830**
200 43225	Από €10 οι λήγοντες σε **822, 755**
200 57719	Από €4 οι λήγοντες σε **20, 09**
200 46690	
100 34794	
100 12434	
100 27728	
100 36369	
100 21260	

ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Για τις πιο κάτω κενές θέσεις οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται όπως επικοινωνήσουν στα αναγραφόμενα τηλέφωνα των οργανωτικών αξιωματούχων της ΣΕΚ.

• Εργοστάσιο στη βιομηχανική περιοχή Στροβόλου ζήτα για άμεση πρόσληψη ΕΡΓΑΤΗ/ΕΡΓΑΤΡΙΑ. **Χρίστο Μαύρο 99611800**.

• Πρατήριο Βενζίνης στο Στρόβολο ζητά να προσλάβει ΥΠΑΛΛΗΛΟ. **Χαράλαμπο Αυγουστή 99927380.**

• Εταιρεία στην περιοχή Κύκκου ζητά για άμεση πρόσληψη ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟ απόφοιτο κολλεγίου. **Φάνο Θεοφάνους 96557646.**

• Εταιρεία στην περιοχή Κύκκου ζητά για τρίμηνη απασχόληση ΟΔΗΓΟ FORKLIFT. **Φάνο Θεοφάνους 96557646**.

• Εταιρεία στη βιομηχανική περιοχή Στροβόλου ζητά να προσλάβει ΑΠΟΘΗΚΑΡΙΟ με άδεια οδηγού για φορτηγό 18 τόνων. **Χριστόδουλο Βασιλείου 99522169.**

• Οδοντοτεχνικό εργαστήριο στην Λευκωσία ζητά να προσλάβει
– ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΗ COMPUTER
– ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΗ
Γιώργο Κασιούρη 99631591.

• Εταιρεία Φύλαξης στη Λευκωσία ζητά να προσλάβει ΦΥΛΑΚΕΣ με άδεια Φύλακα. **Κώστα Ορατίου 99383836**.

• Εταιρεία κατασκευής αεραγωγών κ.ά. ζητά να προσλάβει
– ΗΛΕΤΡΟΛΟΓΟ ΜΗΧΑΝΙΚΟ για το Ριάντ μισθός 3000 ευρώ με απαιτούμενη εμπειρία δύο χρόνια με διαμονή και διατροφή
– ΕΠΙΣΤΑΤΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟ για το Ριάντ με μισθό από 2200 ευρώ μέχρι τις 2500 ευρώ με διαμονή και διατροφή **Χριστόδουλο Βασιλείου 99522169**.

• ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΠΙΕΣΤΗ. **Γιώργο Κασιούρη 99631591.**

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΕΠΙΠΛΟΠΟΙΟ. **Μιχάλη Παντελή 99641048**

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΠΕΛΕΚΑΝΟ. **Μιχάλη Παντελή 99641048**

• Εταιρεία στη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη ΕΠΙΚΟΛΛΗΤΗ ΚΑΠΛΑΜΑ. **Μιχάλη Παντελή 99641048.**

• Εταιρεία με έδρα τη Λευκωσία ζητά για άμεση πρόσληψη 5 ΚΑΛΟΥΨΙΗΔΕΣ. **Κωνσταντίνο Σκουφάρη 99478717.**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ:	Στασάνδρου 26,	22764691
ΛΑΡΝΑΚΑ:	Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας.	
ΛΕΜΕΣΟΣ:	Κυρ. Οικονόμου 21,	25861000
	Λεωφ. Ομονοίας 68Α	25562444
ΠΑΦΟΣ:	Ελευθ. Βενιζέλου 24,	26933820
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ:	Αγ. Γεωργίου 20	23820422

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22604000

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

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

ERG_15-15_inn_4 5/16/17 11:07 AM Page 1

ΠΑΝΤΟΔΥΝΑΜΟΣ



Στον απόηχο των «τρελλών» πανηγυρισμών για την κατάκτηση του 5ου συνεχόμενου τίτλου, ο ΑΠΟΕΛ ετοιμάζεται πυρετωδώς με στόχο τη δημιουργία ακόμη πιο ισχυρής ομάδας που θα μεγαλουργήσει εντός και εκτός. Μέσα στις επόμενες μέρες αναμένεται να ξεκαθαρίσει το θέμα της παραμονής ή όχι του Τόμας Κριστιάνσεν στο τιμόνι της τεχνικής ηγεσίας. Η νίκη επί της Ομόνοιας στην προτελευταία αγωνιστική σφράγισε την παντοδυναμία του ΑΠΟΕΛ στα Κυπριακά ποδοσφαιρικά δρώμενα της τελευταίας πενταετίας.

Το Σαββατοκυρίακο πέφτει η αυλαία του μαραθωνίου 2016 – 17 με το ενδιαφέρον να στρέφεται αποκλειστικά στους αγώνες Ανόρθωσης – ΑΕΚ και ΑΠΟΕΛ – Απόλλων, το αποτέλεσμα των οποίων θα κρίνει τον δευτεραθλητή.

Η προτελευταία αγωνιστική ξεκαθάρισε τα πράγματα στα κάτω διαζώματα με την Καρμιώτισσα να αποχαιρετά με το κεφάλι ψηλά τα σαλόνια της Α' Κατηγορίας. Χαράς ευαγγέλια για τη Δόξα και τη Νέα Σαλαμίνα για την επιτευχθείσα σωτηρία τους.

Η πανάξια κατάκτηση του 5ου συνεχόμενου τίτλου αποτυπώνει ξεκάθαρα την παντοδυναμία του ΑΠΟΕΛ στο Κυπριακό ποδοσφαιρικό χώρο. Η συμμετοχή του στους «16» του «Γιουρόπα Λήγκ» και η πρόκριση στον τελικό Κυπέλλου Κύπρου θεωρείαται ένα επιπρόσθετο τραντα-χτό στοιχείο της ανωτερότητας του «Θρύλου».

Ας δούμε όμως τον χρυσό εξάλογο που σηματοδότησε τη φετινή κυριαρχία του ΑΠΟΕΛ:

1 Ο αναπάντεχος και συνάμα αποκλεισμός από την Αστάνα ανάγκασε τον ΑΠΟΕΛ να επιστρατεύσει στο υπόλοιπο του πρωταθλήματος όλες του τις δυνάμεις στην εγχώρια διοργάνωση.

2 Ο πλουραλισμός στο μέγα κεφάλαιο που λέγεται «δεινοί εκτελεστές» έπαιξε καθοριστικό ρόλο στο αποτέλεσμα πολλών αναμετρήσεων. 16 διαφορετικοί πάικτες πέτυχαν τα 75 τέρματα της ομάδας, γεγονός σημαντικό για την όλη πορεία της ομάδας.

3 Με τον αέρα της Ευρώπης και την αναμφισβήτητη κυριαρχία του στα προηγούμενα τέσσερα χρόνια, ο ΑΠΟΕΛ σε κάθε αγώνα έμπαινε στο γήπεδο με νοοτροπία νικητή, έχοντας στη σύνθεση του παίκτες εγνωσμένης αξίας που έκαναν την διαφορά.

4 Η μαεστρική κεντροαμυντική λειτουργία της ομάδας και η ευελιξία στην γρήγορη προσαρμογή στις δυσκολίες κάθε αγώνα του αγωνιστικού προσανατολισμού και των τριών αξόνων, έφερε θετικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις όχι καλής απόδοσης.

5 Οι χαμένοι βαθμοί σε κάποιους αγώνες αντισταθμίσθηκαν από τη θετικότατη συγκομιδή στους εντός έδρας αγώνες.

6 Η εμπιστοσύνη στους παίκτες ντόπιας κοπής με αιχμή τον Πιέρο Σωτηρίου, σε συνδυασμό με επιτυχεμένες μεταγραφές ξένων, αποδείχθηκαν λίρα εκατό.

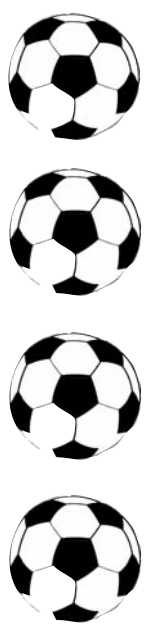
- **Άξιος κατακτητής του 5ου συνεχόμενου ποδοσφαιρικού τίτλου ο ΑΠΟΕΛ**
- **Πιστοποιήθηκε και επίσημα η ανωτερότητα του σε όλους τους τομείς**
- **Σωτήριες νίκες για Δόξα και Νέα Σαλαμίνα, στον καιάδα η Καρμιώτισσα**
- **Ευρωπαία ξανά η ΑΕΛ, ύστερα από φαγούρα δύο ετών**
- **Μαύρη χρονιά και χειρότερη πορεία 15ετίας για την Ομόνοια**
- **Απόλλων ή ΑΕΚ για τη 2η θέση. Το Σάββατο θα ξέρουμε!**

Ικανοποίηση στην ΑΕΛ για την έξοδο στην Ευρώπη, γεγονός που θεωρείται επιτυχία για τους γαλαζοκίτρινους της Λεμεσού με δεδομένα τα χίλια – μύρια διοικητικά και άλλα προβλήματα.

Απογοήτευση στο «πράσινο» στρατόπεδο με το καράβι της Ομόνοιας να κινείται σε αχαρτογράφητη πορεία. Είναι η χειρότερη χρονιά για την Ομόνοια την τελευταία 15ετία, γεγονός που επιβάλλει εκ βάθρων ανασυγκρότηση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομόνοια - ΑΠΟΕΛ 1-3
9΄ Ντάρμπισαϊαρ / 37΄ Αλωνεύτης, 65΄ (π.) Σωτηρίου, 90+2΄ Βάντερ
ΑΕΚ - ΑΕΛ 1-1
30΄ (π) Λαρένα / 54΄ (π.) Πίτι
Άρης - Ερμής 2-0
13΄ (π.) Μάρτινς / 49΄ Αντωνίου
Απόλλων – Ανόρθωση 1-1
47' Σεμέδο / 87' Ράγιος
Νέα Σαλαμίνα - Καρμιώτισσα 1-0
82' Μακρίεφ
Εθνικός Άχνας - Δόξα 0-4
39΄ Γκόμες, 51΄ Λεονάρντο, 88', 90'+1' Κάστρο



ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

Ντάρμπισαιαρ	Ομόνοια	24
Σωτηρίου	ΑΠΟΕΛ	21
Κατσαράβα	Εθνικός	15
Ζελάγια	Εθνικός	15
Παπουλής	Απόλλωνας	14
Τρισκόφσκι	ΑΕΚ	14
Άλβες	Ανόρθωση	12
Ντα Σίλβα	Απόλλωνας	12
Μάρτινς	Άρης	12
Μασίνουα	Ερμής	11
Αρουαμπαρένα	ΑΕΛ	11
Μπραούλιο	Δόξα	10
Μακρίεφ	Νέα Σαλαμίνα	10
Μαγκλίτσα	Απόλλωνας	9
Μαρτίνιουκ	Ερμής	9
Ντε Καμάργκο	ΑΠΟΕΛ	9
Πίεχ	Απόλλωνας	8
Γκονσάλβες	Ανόρθωση	8
Πάγκαλος	ΑΕΖ	8
Έφραίμ	ΑΠΟΕΛ	8
Σέρινταν	Ομόνοια	8
Χριστοφή	Ομόνοια	8
Μάτσι	Νέα Σαλαμίνα	8
Κλέιτον	Ομόνοια	8
Ακοράν	ΑΕΚ	8

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΣΥΝΟΛΟ						
	Β	Ν	ΙΣ.	ΗΤ.	ΤΕΡΜ.		Δ.
					Υπ.	Κατ.	ΓΚΟΛ
1. ΑΠΟΕΛ	79	24	7	4	75	22	53
2. ΑΕΚ	73	21	10	4	65	28	37
3. ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ	72	21	9	5	69	28	41
4. ΑΕΛ	63	18	9	8	50	34	16
5. ΟΜΟΝΟΙΑ	57	17	6	12	66	54	12
6. ΑΝΟΡΘΩΣΗ	47	12	11	12	48	40	8
1. ΕΡΜΗΣ	42	14	6	15	48	57	-9
2. ΣΑΛΑΜΙΝΑ	42	11	9	15	30	44	-14
3. ΑΡΗΣ	41	11	8	16	46	60	-14
4. ΕΘΝΙΚΟΣ	40	10	10	15	53	63	-10
5. ΔΟΞΑ	37	10	7	18	40	49	-9
6. ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	34	9	7	19	42	70	-28
13. ΑΕΖ	11	1	8	17	20	63	-43
14. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	7	0	7	19	18	58	-40

ΤΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 2016-17 (ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ)

ΟΜΙΛΟΣ ΤΙΤΛΟΥ	ΑΕΚ	ΑΕΛ	ΑΝΟΡΘΩΣΗ	ΑΠΟΕΛ	ΑΠΟΛΛΩΝ	ΟΜΟΝΟΙΑ
ΑΕΚ	-	1-1	1-0	2-1	1-0	1-1
ΑΕΛ	2-1	-	2-0	1-4	1-1	
ΑΝΟΡΘΩΣΗ		0-1	-	0-1	3-1	4-3
ΑΠΟΕΛ	0-0	0-0	1-1	-		1-0
ΑΠΟΛΛΩΝ	3-2	1-1	1-1	1-0	-	3-0
ΟΜΟΝΟΙΑ	1-2	2-1	2-0	1-3	0-2	-

ΟΜΙΛΟΣ ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗΣ	ΑΡΗΣ	ΔΟΞΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ	ΕΡΜΗΣ	ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΑΡΗΣ	-	4-1	0-1	2-0	3-2	1-1
ΔΟΞΑ	0-1	-	3-3	2-1	3-0	
ΕΘΝΙΚΟΣ	1-1	0-4	-	1-1	1-1	0-2
ΕΡΜΗΣ	2-1	1-5		-	3-1	3-0
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ			5-3	0-1	-	2-0
ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ	0-3	0-0	0-1	4-1	1-0	-

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
Σάββατο 20/5/17
19:00 ΑΠΟΕΛ - Απόλλων
19:00 Ανόρθωση - ΑΕΚ
Κυριακή 21/5/17
17:00 Ερμής - Εθνικός
19:00 ΑΕΛ - Ομόνοια
19:00 Δόξα - Νέα Σαλαμίνα
19:00 Καρμιώτισσα - Άρης

ERG_16-16_inn_8 & 9 5/16/17 11:07 AM Page 1

ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...



1 Η παρουσία των Ελλήνων στον Πόντο. Η παρουσία των Ποντίων στα παράλια του Ευξείνου Πόντου χρονολογείται από την πρώτη π.Χ. Χιλιετία με τις αποικίες της Αρχαίας Ελλάδας. Έκτοτε το Ελληνικό στοιχείο εδραιώθηκε στην περιοχή οργανωμένο διαδοχικά στις πόλεις κράτη της αρχαιότηταςμέχρι το 1461 που υπέκυψε στην Οθωμανική κατοχή. Ακόμα και κάτω από τον Τουρκικό ζυγό όμως το Ελληνικό δαιμόνιο ανέδειξε σε περίοπτες θέσεις στην οικονομία, την κοινωνική ζωή και τον πολιτισμό της περιοχής και συνοδεύτηκε από σημαντική δημογραφική αύξηση.

2 Το Τουρκικό σχέδιο εξόντωσης. Στις αρχές του εικοστού αιώνα στην παρά-Ευξείνια περιοχή κατοικούσαν 700.000 Έλληνες ενώ στον Καύκασο έμεναν άλλες 150.000. Τα χρόνια της ευημερίας τελείωσαν το 1915. Τότε μέσα στον Α Παγκόσμιο πόλεμο οι Τούρκοι ανάπτυξαν ένα σχέδιο εξόντωσης του Ποντιακού Ελληνισμού και εκκαθάρισης της περιοχής από το Χριστιανικό στοιχείο.

Σε πρώτη φάση το σχέδιο άρχισε να υλοποιείται με την σφαγή των Αρμενίων και με βιαιοπραγίες εναντίον των Ποντίων. Οι τελευταίοι αρνήθηκαν να επιστρατευτούν και άρχισαν να λιποτακτούν και να καταφεύγουν στα βουνά. Αρκετοί συνελήφθησαν και δια της βίας ενταχθήκαν στα τάγματα εργασίας με άθλιες συνθήκες διαβίωσης που οδήγησαν στην εξολόθρευση τους. Πόλεις και χωριά πυρπολήθηκαν, άμαχοι σφαγιάστηκαν, περιουσίες δημεύτηκαν, βιασμοί , εξορίες και εκτοπισμοί γίνανε συνήθη φαινόμενα. Τον Δεκέμβριο του 1916 εκπονήθηκε επίσημο Τουρκικό σχέδιο εξόντωσης του Ποντιακού Ελληνισμού που προέβλεπε φυσική εξόντωση όλων των ανδρών 16-60 ετών και μετοικεσία του υπόλοιπου πληθυσμού στα ενδότερα της Ανατολής.

3 Τραγική αποτίμηση Ημέρας Μνήμης. Η Ημέρα Μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου καθιερώθηκε το 1994 με απόφαση της Βουλής Ελλήνων και τιμάται κάθε χρόνο στις 19 Μαΐου. Στις 19 Μαΐου 1919, κατά τη διάρκεια της Μικρασιατικής Εκστρατείας, ο Κεμάλ Ατατούρκ αποβιβάστηκε στη Σαμψούντα του Πόντου και δρομολόγησε τη δεύτερη και σκληρότερη φάση της Γενοκτονίας των Ποντιακού Ελληνισμού. Υπολογίζεται ότι 350.000 Ελληνοπόντιοι εξολοθρεύτηκαν από τους Νεότουρκους κατά την περίοδο 1916-1923, σε σύνολο 750.000, περίπου.

4 Άσβεστη η εθνική μνήμη. Οι Έλληνες, πρέπει να διατηρούμε άσβεστη στην συλλογική μας μνήμη την συμβολή του Μικρασιατικού Ελληνισμού στην διατήρηση της Εθνικής και Πολιτισμικής συνείδησης. Διότι - και μέσ' από την διαχρονική δύναμη του Ελληνισμού ν' αντιμετωπίζει με ηρωισμό τις συμφορές και να μην τους επιτρέπει ν' ανακόψουν την ιστορική του πορεία- η Μικρασιατική Καταστροφή και η προσφυγιά που επακολούθησε ήταν το «μπόλι» που γονιμοποίησε, στο διηνεκές, το δέντρο της εθνικής και πνευματικής συνείδησης του Έθνους των Ελλήνων.

Οφείλουμε να μην λησμονούμε την θυσία των τραγικών θυμάτων της Γενοκτονίας των Ελλήνων της Μικράς Ασίας, επιτελώντας έτσι και εθνικό χρέος, το οποίο πηγάζει και από την ομόφωνη απόφαση της Βουλής των Ελλήνων [Προκόπης Παυλόπουλος πρόεδρος Ελληνικής Δημοκρατίας.]

Υπέρτατο χρέος της πολιτείας η ουσιαστική στήριξη της εργαζόμενης μητέρας

Η έμπρακτη στήριξη της Ελληνίδας Κύπριας μάνας, διαχρονικό σύμβολο ηρωισμού και κοινωνικής καταξίωσης, εξακολουθεί να αποτελεί υπέρτατο χρέος της πολιτείας.

Η ΣΕΚ στην ετήσια εκδήλωση προς τιμή της Μάνας, κάλεσε κράτος και πολιτεία να συναισθανθεί το βάρος της ευθύνης και να στηρίξει

√ ΣΕΚ και ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου τίμησαν την Ελληνίδα Κύπρια μάνα και τους ήρωες Μ. Καραολή και Α. Δημητρίου

τις μητέρες για τον πολύπλευρο ρόλο τους στην Κοινωνία.

Την εκδήλωσης προηγήθηκε μνημόσυνο των Μιχαλάκη Καραολή και Ανδρέα Δημητρίου με ομιλητή τον γενικό γραμματέα της ΣΕΚ **Ανδρέα Φ. Μάτσα** ο οποίος τόνισε πως η θυσία των ηρώων μας αποτελεί οδοδείκτη που καθοδηγεί τον δρόμο μας μέχρι την τελική δικαίωση της πατρίδας μας. **(Σελ. 8, 9)**



Ο γ.γ. της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας καταθέτει στεφάνι στο Μνημείο Ηρώων Παλαιχωρίου

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ 2017

Στις 26 Ιουνίου ανοίγουν τις πύλες τους οι παιδικές κατασκηνώσεις ΣΕΚ 2017. Ήδη, έχει αρχίσει η υποβολή αιτήσεων από τους ενδιαφερόμενους.

- Από 26/06-03/07/2017 θα φιλοξενηθούν αγόρια που κατά τη Σχολική χρονιά 2016-2017 φοιτούσαν στις τάξεις ΣΤ' Δημοτικού, Α' και Β' Γυμνασίου.
- Από 03/07-10/07/2017 θα φιλοξενηθούν αγόρια και κορίτσια που κατά τη Σχολική χρονιά 2016-2017 φοιτούσαν στις τάξεις Γ,' Δ 'και Ε' Δημοτικού.
- Από 10/07-17/07/2017 θα φιλοξενηθούν κορίτσια που κατά τη Σχολική χρονιά 2016-2017 φοιτούσαν στις τάξεις, ΣΤ΄ Δημοτικού Α΄ και Β΄ Γυμνασίου.

√ Υποβολή αιτήσεων μέχρι 2 Ιουνίου

Οι κατασκηνώσεις ΣΕΚ βρίσκονται σε πευκώδη περιοχή στο χωριό Καννάβια της επαρχίας Λευκωσίας. Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών τις καθιστούν ελκυστικές για τα παιδιά που τις πλημμυρίζουν κάθε καλοκαίρι με την ζωντάνια, την ορμή αλλά και την ωριμότητα τους. **Δικαίωμα συμμετοχής €60.**

Έντυπα αιτήσεων διατίθενται στα οικήματα των εργατικών κέντρων ΣΕΚ σε όλες τις πόλεις της Ελεύθερης Κύπρου, καθώς και στην ιστοσελίδα www.sek.org.cy. Τελευταία ημερομηνία υποβολής αιτήσεων η **2 Ιουνίου 2017.**



Όαση δροσιάς στο κατακαλόκαιρο, χώρος δημιουργικής ενασχόλησης και ωφέλιμης ψυχαγωγίας για τα παιδιά, αποτελούν οι κατασκηνώσεις της ΣΕΚ στα Κανάβια

ΙΣΤΟΧΩΡΟΣ ΣΕΚ: