ERG_1-1_inn_1 11/10/15 11:47 AM Page 1

ΣΕΚ 1944

Εργατική Φωνή

ITUC CSI IGB | SYNDICAT EUROPEEN TRADE UNION

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2881
ΤΙΜΗ 0.68€(£ 0.40)

Αυξάνονται οι κοινωνικές αδικίες στην Κύπρο του 2015



Λόγω της συνεχιζόμενης οικονομικής κρίσης, στην Κύπρο του 2015 αυξάνονται οι κοινωνικές αδικίες. Στο δείκτη κοινωνικής δικαιοσύνης η Κύπρος κατέχει τη 19η θέση μεταξύ των 28 χωρών της Ε.Ε. Κυριότερη πρόκληση θεωρείται η δυσκολία ένταξης των νέων στην αγορά εργασίας. **(Σελ.6)**

Ενδυνάμωση της γυναικείας απασχόλησης

Αναγκαιότητα της νέας εποχής θεωρείται η ενδυνάμωση της γυναικείας απασχόλησης. Σε παγκόσμιο επίπεδο η ενεργότερη εμπλοκή της γυναίκας στην αγορά εργασίας θα βοηθήσει ουσιαστικά την οικονομική ανάπτυξη. Το ΔΝΤ προκρίνει μέτρα ενίσχυσης του ρόλου της εργαζόμενης. **(Σελ.8)**

Αζήτητα ποσά Ταμείων Προνοίας Μελών ΣΕΚ

Λήγει στις 11 Δεκεμβρίου 2015 η υποβολή αιτήσεων εκ μέρους των δικαιούχων μελών του Ταμείου Προνοίας Μελών της ΣΕΚ, για παραλαβή των συνεισφορών τους, κάτω των 300 ευρώ, που παραμένουν σε στάσιμους λογαριασμούς για έξι χρόνια. **(Σελ. 6)**

● Έντονη ανησυχία από τις προωθούμενες Διατλαντικές Συμφωνίες

ΟΡΑΤΟΣ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΚΑΤΑΡΓΗΣΗΣ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

Έντονες ανησυχίες διατυπώνουν τα εργατικά συνδικάτα από τις προωθούμενες Διατλαντικές Συμφωνίες Εμπορίου και Επενδύσεων, γνωστές ως TTIP,TiSA, CETA, και REFIT. Οι προτεινόμενες συμφωνίες απειλούν σοβαρά τα εργατικά δικαιώματα και τις κοινωνικές κατακτήσεις θέτοντας το συνδικαλιστικό κίνημα σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο σε συναγερμό.

Η Συνομοσπονδία Ευρωπαικών Συνδικάτων, ETUC, αξιώνει απόλυτη διαφάνεια στις διαπραγματεύσεις Ευρωπαικής Ένωσης - ΗΠΑ που όπως φαίνεται δίδουν τεράστιες εξουσίες στις πολυεθνικές εταιρείες σε βάρος των κοινωνικών κι εθνικών συμφερόντων.

Η ΣΕΚ σε μια πρώτη αντίδραση της, απέστειλε επιστολή στις 2 Νοεμβρίου στους υπουργούς Εμπορίου και Εργασίας, ζητώντας κοινωνικό διάλογο για διεξοδική συζήτηση του θέματος με στόχο την ισορροπημένη ανάπτυξη στη βάση της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς, της κατοχύρωσης της αξιοπρέπειας στην εργασία και του σεβασμού στις εργασιακές σχέσεις και τα δικαιώματα των εργαζόμενων.

Επιστολή ΣΕΚ

Στην επιστολή, επισυνάπτεται υπόμνημα που απέστειλε ο γ.γ. της ΣΕΚ Νίκος Μωυσέως στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εξωτερικών και Ευρωπαϊκών Υποθέσεων τον περασμένο Ιούνιο, προειδοποιώντας ότι μέσω της προτεινόμενης συμφωνίας διαπιστώνεται αναβάθμιση του ρόλου και των εξουσιών που παρέχονται στις πολυεθνικές εταιρίες με αρνητικές συνέπειες στην κοινωνία, στη δημοκρατία ακόμη και στα εθνικά δικαστικά συστήματα.

Η ΣΕΚ θεωρεί πως απαραίτητη προϋπόθεση της διαπραγμάτευσης θα πρέπει να είναι:

1 Η κατοχύρωση των εργατικών δικαιωμάτων μέσα και από την ενσωμάτωση στη Συμφωνία, των Συνθηκών της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ILO)

2 Η ρητή εξαίρεση από τη συμφωνία ουσιωδών δημοσίων υπηρεσιών (πχ νερό, εκπαίδευση, υγεία, κοινωνικές υπηρεσίες).

3 Η κατοχύρωση υψηλών επιπέδων διαφάνειας και εμπλοκής όλων των κοινωνικών εταίρων στον καθορισμό προδιαγραφών προστασίας της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων, των καταναλωτών και του περιβάλλοντος.

4 Αποτροπή της προσπάθειας για δημιουργία ενός συστήματος Διακανονισμού Διαφορών μεταξύ του Επενδυτή και του Κράτους (ISDS), μέσα από το οποίο οι πολυεθνικές εταιρείες θα έχουν το δικαίωμα άσκησης αγωγής για αποζημίωση, στις περιπτώσεις που πιστεύουν ότι έχουν υποστεί απώλειες κερδών ως αποτέλεσμα κυβερνητικών αποφάσεων.

Η συζήτηση, καταλήγει το υπόμνημα της ΣΕΚ, θα πρέπει να είναι διεξοδική, τόσο σε εθνικό όσο και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις παραμέτρους και ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους για περαιτέρω αρνητικές εξελίξεις στα κοινωνικά και εργατικά ζητήματα. ***Σελ.3***

Σήμανε εργατικός και κοινωνικός ξεσηκωμός στην Ευρώπη ενάντια στις προωθούμενες Διατλαντικές Συμφωνίες που θέλουν τις πολυεθνικές σε δεσπόζουσα θέση με μοναδικό σκοπό την αύξηση των κερδών τους



● **TTIP,TiSA, CETA, REFIT, ισχυρό όπλο στα χέρια των πολυεθνικών**

● **Επαγρυπνούν τα συνδικάτα σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο**

Ωριμάζει η ώρα για φορομεταρρύθμιση

Σιγά αλλά σταδιακά άρχισε να ωριμάζει η ώρα για μια γενική φορολογική μεταρρύθμιση, η οποία θα αποτελεί προϊόν κοινωνικού διαλόγου ανάμεσα στην κυβέρνηση και τους κοινωνικούς εταίρους, (η προηγούμενη μεγάλη φορομεταρρύθμιση έγινε το 2002).

Η Κυπριακή οικονομία αργά - αργά άρχισε να ανακάμπτει. Το 2015 είναι πολύ καλύτερο από το 2014, ενώ τα επόμενα τρία χρόνια οι προβλέψεις αναφέρουν πως ο ρυθμός ανάπτυξης θα ξεπεράσει το 2%.

Μια φορολογική μεταρρύθμιση - πάντα βέβαια στα πλαίσια των οικονομικών δυνατοτήτων του κράτους - θα μειώσει τα φορολογικά βάρη που επωμίζονται οι πολίτες, θα ενισχύσει τα εισοδήματα τους, θα αυξήσει τη ροπή προς κατανάλωση και θα βοηθήσει την πραγματική οικονομία να κινηθεί προς καλύτερες κατευθύνσεις.

Μέσα στο πλαίσιο της φορομεταρρύθμισης, ο κοινωνικός διάλογος θα πρέπει ανάμεσα σ' άλλα να ασχοληθεί:

- Με τις κλίμακες της φορολογίας του εισοδήματος.
- Με τη σταδιακή μείωση του Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ).

● **Θα ανασάνουν οι πολίτες και θα βοηθηθεί η πραγματική οικονομία**

- Με τη φορολογική ελάφρυνση των καυσίμων που αποτελούν πρώτη ύλη παραγωγής.
- Με τη μείωση της φορολογίας ύψους 30% που επιβάλλεται στα έσοδα από τόκους που απολαμβάνουν οι πολίτες επί των καταθέσεων τους κ.λ.π. Η αποταμίευση, (και όχι η σπατάλη), αποτελεί ευλογία, όμως αυτή η υψηλή φορολογία, λειτουργεί τιμωρητικά προς τους καταθέτες, ιδιαίτερα προς όλους εκείνους τους συνταξιούχους που με χίλιες στερήσεις φύλαξαν κάποια λεφτά για τα δύσκολα τους χρόνια.
- Με την κατάργηση της έκτακτης εισφοράς, που αδίκως, καταβάλλουν επί της μισθοδοσίας τους εδώ και αρκετούς μήνες οι εργαζόμενοι.

Η κυβέρνηση και ιδιαίτερα ο υπουργός Οικονομικών οφείλουν να αφουγκραστούν τις απόψεις του συνδικαλιστικού κινήματος και να δρομολογήσουν τις διαδικασίες του διαλόγου.

Παράλληλα και ταυτόχρονα, οφείλουν να εντατικοποιήσουν τις προσπάθειες για περιορισμό του σπάταλου κράτους και είσπραξης των ανείσπρακτων και καθυστερημένων φόρων που ξεπερνούν το 1 δισ. ευρώ.

Όσο καλύτερα θα είναι αυτά τα αποτελέσματα τόσο καλύτερο θα είναι και το περιεχόμενο της φορομεταρρύθμισης.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

ERG_2-2_inn_4 11/10/15 11:39 AM Page 1

Αναμένουμε τη μεγάλη ανατροπή

Κακά τα ψέματα: Δεν υπάρχουν σήμερα ούτε από μηχανής θεοί, ούτε ο Ηρακλής για να καθαρίσουν τον στάβλο του Αυγεία. Παραμένει δυστυχώς εκεί για να τον αναμοχλεύουν κατά καιρούς, να προκαλούν δυσωδία και δυσφορία και συζητήσεις για το διά ταύτα χωρίς να προχωρούν σε αυτό... Τα γιατί και οι απαντήσεις εκείνων που έχουν την ευθύνη για την κάθαρση είναι γνωστά. Στην προκειμένη περίπτωση η επανάληψη προκαλεί θλίψη, θυμό, οργή. Όσοι εγκληματήσαν σε βάρος αυτού του τόπου και αυτού του λαού όχι μόνο δεν έχουν νιώσει τον στιγματισμό της κοινωνίας, όχι μόνο συνεχίζουν ανενόχλητοι να απολαμβάνουν τα κέρδη που πέτυχαν σε βάρος μας, αλλά έχουν το θράσος να βγαίνουν επιθετικά και να μας κουνούν απειλητικά το δάκτυλο.

Κι αυτό θα συνεχιστεί για όσο χρόνο δεν επιτυγχάνεται η κάθαρση. Για όσο χρόνο δεν προσάγονται ενώπιον της Δικαιοσύνης οι εγκληματίες του λευκού κολάρου. Τόσο απλά. Το θέμα δεν είναι ούτε και ήταν ποτέ οι διαρροές προς τα Μέσα Ενημέρωσης. Αυτές γίνονταν και θα συνεχίζουν να γίνονται όσο συντηρούνται οι ίδιες νοοτροπίες και συμπεριφορές που επιτρέπουν σε καταφερτζήδες να μας γελοιοποιούν και μας εξευτελίζουν ως Πολιτεία. Το κυπριακό κράτος συνεχίζει να παρουσιάζεται χωρίς σπονδυλική στήλη. Να σύρεται από όσους υπηρετούν τον θεό του χρήματος.

Η εικόνα θα αλλάξει μόνο αν γίνει κάτι ανατρεπτικό. Αν ξεφύγουμε από την πεπατημένη. Αν ξεφύγουμε από όσα γίνονται γύρω μας τα οποία οδηγούν στο συμπέρασμα ότι όλοι είναι οι ίδιοι και τα ίδια πράττουν. Το κουκούλωμα δεν είναι ανεχτό. Κατανοούμε ότι είναι δύσκολη η τεκμηρίωση κάποιων υποθέσεων. Αντιλαμβανόμαστε ότι βρίσκεται σε εξέλιξη ένα blame game με στόχο να στιγματιστούν οι μεν και να κερδίσουν οι δε. Αυτό το παιγνίδι θα συνεχιστεί και να κορυφώνεται όσο πλησιάζουμε στο χρόνο διεξαγωγής των εκλογών. Κι αυτό δεν υπηρετεί ούτε την κάθαρση, ούτε τη Δικαιοσύνη παρά μόνο μπορεί να προσφέρει κάποια πρόσκαιρα κέρδη σε όσους έχουν τον τρόπο να πρωταγωνιστούν σε προβολή στα Μέσα Ενημέρωσης. Η Κυπριακή Πολιτεία θα μπορεί να ελπίζει σε καλύτερες μέρες αν δεν γίνουν τομές, που ν' αρχίζουν από όσους καταχράστηκαν το ίδιο το κράτος, εκμεταλλεύθηκαν τον κόσμο και συντηρούν τα καρκινώματα...

Ανδρούλα Ταραμουντά
Αρχισυντάκτις «Ο Φιλελεύθερος της Κυριακής»

ΜΕΔ και επιτόκια τα χρυσά κλειδιά της οικονομικής ανάπτυξης

Οι Φθινοπωρινές προβλέψεις της Ευρωπαικής Επιτροπής για ανάπτυξη της Κυπριακής οικονομίας μέχρι και 2 % έως το 2017 εκπέμπουν αισιόδοξα μηνύματα. Παράλληλα, η εκτίμηση για σταδιακή μείωση της ανεργίας για την επόμενη τριετία και η πτώση του δημόσιου χρέους κάτω από από το όριο του 100% μέσα στον επόμενο χρόνο, θεωρείται θετικότατο σημάδι για το οικονομικό αύριο της Κύπρου. Ωστόσο, μέσα σαυτό το ευνοικό κλίμα αιωρούνται δύο σοβαροί παράγοντες οι οποίοι αν δεν ληφθούν πολύ σοβαρά υπόψιν



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

από την κυβέρνηση και τα οικονομικά επιτελεία, το διαμορφούμενο οικονομικό τοπίο μπορεί να ανατραπεί με ολέθρια αποτελέσματα.

Ο πρώτος παράγοντας είναι το αιχμηρό αγκάθι των Μη Εξυπηρετουμένων Δανείων [ΜΕΔ]. Οι ειδικοί στα οικονομικά, αλλά και οι πιο γνωστοί διεθνείς Οίκοι Αξιολόγησης συνηγορούν ότι ο μεγάλος όγκος των μη εξυπηρετούμενων δανείων υπονομεύει σοβαρά τη σταθερότητα του χρηματοπιστωτικού συστήματος και τις προοπτικές οικονομικής ανάκαμψης. Το θέμα των ΜΕΔ δεν είναι μόνο οικονομικό αλλά και κοινωνικό και αν δεν τύχει της δέουσας διαχείρισης, αφήνει ανοικτόν τον κίνδυνο πυροδότησης έντασης λόγω των επερχόμενων εκποιήσεων. Σε μια τέτοια περίπτωση, το καλό ψυχολογικό κλίμα στην οικονομία θα

• Ώρα για χαμηλά επιτόκια και μηδενιστικό επιτόκιο στα ΜΕΔ

χαλάσει αφού η χώρα θα συρθεί σε κατάσταση ζουγκλοποίησης. Και τα χειρότερα έπονται με πρώτο θύμα την ανάκαμψη η οποία θα περιορισθεί λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης και κατεπέκταση μειωμένων επενδύσεων, με αρνητικότατα συνεπακόλουθα.

Ο δεύτερος παράγοντας είναι τα υψηλά επιτόκια τα οποία πνίγουν τις προοπτικές δυναμικής επαναδραστηριοποίησης επιχειρήσεων οι οποίες καθηλώθηκαν μεσούσης της κρίσης που πλήττει την Κύπρο τα τελευταία πέντε χρόνια. Επίσημα στοιχεία που δημοσιεύτηκαν πρόσφατα, λένε πώς τα δανειστικά επιτόκια στην Κύπρο, αν και σημείωσαν πτώση, εν τούτοις παραμένουν πολύ υψηλά σε σύγκριση με τις χώρες τις χώρες της Ευρωπαικής Ένωσης και της Ευρωζώνης. Κι εδώ γεννιέται ένα καίριο ερώτημα: Πως είναι δυνατό σε μια χειμαζόμενη οικονομία οι τράπεζες [που φέρουν τεράστια ευθύνη για την οικονομική τραγωδία] να παρουσιάζουν κέρδη τη στιγμή που οι πολίτες οι οποίοι στηρίζουν την οικονομία με αιματηρές θυσίες, φτωχοποιούνται;

Έχοντας αυτά κατά νουν, πιστεύουμεν ότι το οικονομικό αύριο θα εξαρτηθεί πρωτίστως από την λύση που θα δοθεί στο θέμα των Μη Εξυπηρετομένων Δανείων και τη δυνατότητα δανεισμού με χαμηλά επιτόκια.

Ώρα λοιπόν, να μειωθούν δραστικά τα επιτόκια δανεισμού, να απλουστευθεί η διαδικασία δανειοδότησης των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και των νοικοκυριών και οποσδήποτε να καθορισθούν μηδενικά επιτόκια για τα στεγαστικά ΜΕΔ έως ότου η οικονομία επανέλθει στους επιθυμητούς ρυθμούς ανάπτυξης

Η κυβέρνηση καλείται να χειρισθεί το θέμα με υπευθυνότητα, έχοντας στο πίσω μέρος του κεφαλιού της όλες τις παράμετρους που συνθέτουν το πρόβλημα, κοινωνικές και οικονομικές. Αν παρελπίδα πρυτανεύσουν οι ψυχρές λογικές των αριθμών και των στυγνών πρακτικών που θέλουν τις τράπεζες κυρίαρχες σε βάρος των ανυπεράσπιστων δανειοληπτών, τότε ως κοινωνία θα καούμεν ξανά.

Κατάντησε η Ισότητα να αποτελεί τετριμμένη διεκδίκηση

Η οικονομική κρίση που πλήττει ανελέητα χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης δυσχεραίνει σε ύψιστο βαθμό τη θέση της γυναίκας και διαταράσσει την εύθραυστη ισορροπία της Ισότητας των φύλων.

Χιλιοειπωμένη άποψη θέση και επισήμανση ανάμεσα στις τόσες άλλες που διατυπώνεται από ευρωπαϊκούς θεσμούς και επιτροπές που στην πορεία αρχειοθετείται και καταχωνιάζεται στα χρονοντούλαπα της ιστορίας.



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

Όλοι αναγνωρίζουν την αργή έστω πρόοδο που επιτυγχάνεται αλλά αυτό δεν θα πρέπει ούτε να μας ικανοποιεί αλλά ούτε και να μας εφησυχάζει.

Οι σύγχρονες ευρωπαϊκές κοινωνίες προφανώς δεν λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τις εισηγήσεις και τις υποδείξεις τεχνοκρατών επί ζητημάτων ισότητας που έβγαλε η γλώσσα τους μαλλιά πως η ανάπτυξη μιας χώρας είναι συνυφασμένη με την αξιοποίηση των ταλέντων και δεξιοτήτων όλου ανεξαίρετα του ντόπιου εργατικού δυναμικού.

Ας πάρουμε ενδεικτικά την τελευταία δεκαπενταετία τι λέχθηκε από ευρωπαϊκούς θεσμούς. Η ΕΟΚΕ για παράδειγμα από το 2010 τονίζει μεταξύ άλλων πως στην Ευρώπη

• οι γυναίκες αποτελούν πάνω από 70% των χαμηλόμισθων εργαζομένων.

• Γνωματεύσεις και εισηγήσεις για την ισότητα θεσμών και επιτροπών της ΕΕ καταχωνιάζονται στα χρονοντούλαπα της ιστορίας

• Στο μεγαλύτερο μέρος των κρατών μελών 17% των γυναικών πλήττεται από τη φτώχεια και την κοινωνική περιθωριοποίηση

• Οι γυναίκες μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην ανάπτυξη αν ληφθεί υπόψη ότι περίπου 60% των πανεπιστημιακών πτυχίων απονέμεται στις γυναίκες. Ωστόσο το μορφωτικό τους επίπεδο δεν αποτυπώνεται στις θέσεις που καταλαμβάνουν στην αγορά εργασίας.

Παράλληλα Ευρωπαϊκή Επιτροπή από το 2010 και εντεύθεν πλειστάκις κατέδειξε πως η έλλειψη υποδομών φροντίδας παιδιών και προσχολικής εκπαίδευσης δημιουργούν σημαντικά προβλήματα στον συνδυασμό οικογενειακών και επαγγελματικών καθηκόντων.

Πόσες άλλες φορές αναφέρθηκε στην ανισότητα στην αμοιβή, στον επαγγελματικό διαχωρισμό καθώς και στις σοβαρές δυσκολίες που αντιμετωπίζει η γυναίκα στις προσπάθειες που καταβάλει για επαγγελματική ανέλιξη της. Χιλιοειπωμένες επισημάνσεις που στην πορεία έχουν μετατραπεί σε μπανάλ εκφράσεις που προκαλούν δικαιολογημένα δυσαρέσκεια και απογοήτευση. Λόγια που τα παίρνει με μιας ο άνεμος και τα εξανεμίζει μέχρι που κάποιος άλλος θεσμός θα επιχειρήσει εκ νέου να τα επαναλάβει.

Σε καιρούς ευοίωνους για τις ευρωπαϊκές οικονομίες καμιά ουσιαστική πρόοδος δεν επιτεύχθηκε. Πόσο μάλλον από το 2008 και εντεύθεν που οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης μας καταπλάκωσαν. Τουλάχιστον ας λέμε τα πράγματα με το όνομα τους. Καμιά ουσιαστική πρόοδος για τα ζητήματα της ισότητας δεν θα επιτευχθεί εφόσον αφήνεται απλά στη διακριτική ευχέρεια των κρατών να υιοθετήσουν πολιτικές. Έχει διαπιστωθεί διαχρονικά πως η κουλτούρα και η νοοτροπία ενός λαού δεν αλλάζει από μόνη της αν δεν εξαναγκαστεί να το πράξει.

«ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»
Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Νίκος Μωϋσέως
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_4 11/10/15 11:39 AM Page 1

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΥΝΤΕΧΝΙΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΟΥΡΓΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Καταγγέλλουν μονομερείς αποφάσεις στη Γεωργοκτηνοτροφία

Σε αυστηρό ύφος οι τρεις συντεχνίες μεταφορών ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, ΣΕΓΔΑΜΕΛΙΝ ΠΕΟ και ΔΕΟΚ απέστειλαν επιστολή στην Υπουργό Εργασίας στην οποία καταγγέλλουν ότι υπηρεσίες του υπουργείου λαμβάνουν αποφάσεις για τον κλάδο της γεωργοκτηνοτροφίας παραγνωρίζοντας κατά προκλητικό τρόπο τις συντεχνίες.

Συγκεκριμένα στην επιστολή ημερομηνίας 30 Οκτωβρίου ο γ.γ. της ΟΜΕΠΕΓΕ – ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου** και οι αντίστοιχοι γραμματείς των δύο άλλων συντεχνιών χαρακτηρίζουν ως μονομερή την ενέργεια και εκτός καθορισμένων πλαισίων διαλόγου αφού έλαβαν αποφάσεις που επηρεάζουν τον συγκεκριμένο κλάδο, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη ότι οι συντεχνίες εδώ και δεκαετίες αφιέρωσαν ώρες και μέρες για να βρουν λύσεις στα πολλαπλά προβλήματα που αναφύονται από καιρό εις καιρόν και που δυστυχώς συνεχίζονται.

Όπως παράλληλα τονίζεται στην επιστολή οι «ενέργειες αυτές πλήττουν κατάφωρα τις προσπάθειες που καταβάλλουμε, έτσι ώστε να διατηρούνται στον κλάδο υποφερτές και υπό τις περιστάσεις ανθρώπινες συνθήκες εργασίας και λογικές αμοιβές και ωφελήματα για τους εργαζόμενους έστω και εάν η πλειοψηφία αυτών προέρχεται από τρίτες χώρες και χρειάζονται την έγκριση του υπουργείου σας».

Θέλουμε να τονίσουμε, συνεχίζει η επιστολή, ότι «δεν αποδεχόμαστε τη διαδικασία που ακολουθήθηκε και να διαμαρτυρηθούμε ταυτόχρονα για την παραγνώριση των Συντεχνιών μας, σ' ένα τόσο σοβαρό θέμα». Οι συντεχνίες ζητούν συνάντηση με την υπουργό για να εξηγήσουν δια ζώσης διάφορες πτυχές του σημαντικού αυτού θέματος που αν παραγνωριστούν είναι πιθανόν να αφήσουν την Κυπριακή Δημοκρατία ανεπανόρθωτα εκτεθειμένη και ίσως κατηγορούμενη.

Εργασιακά και Κυπριακό στο μικροσκόπιο συνάντησης ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ και TURKSEN

Επίσκεψη στα γραφεία της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ πραγματοποίησε την περασμένη Πέμπτη 29 Οκτωβρίου η αντίστοιχη συντεχνία μεταφορών της TURKSEN.

Η συνάντηση έθεσε κάτω από το μικροσκόπιο της εργασιακά θέματα κοινού ενδιαφέροντος ενώ αντηλάγησαν απόψεις σχετικά με τις επικείμενες πολιτικές εξελίξεις.



Ο γγ της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου** τόνισε στους συναδέλφους τουρκοκύπριους την υποστήριξη της Ομοσπονδίας για την εξεύρεση μιας βιώσιμης και ειρηνικής λύσης στο κυπριακό στο πλαίσιο των συμφωνιών ανωτάτου επιπέδου και των Ηνωμένων Εθνών για διζωνική και δικοινοτική Ομοσπονδία χωρίς τουρκικό στρατό κατοχής, χωρίς εποίκους και εγγυήσεις. Μια λύση πρόσθεσε προσηλωμένη στις ευρωπαϊκές αρχές και αξίες της Δημοκρατίας της Ελευθερίας και όλα τα συναφή.

Τιμητικό γεύμα στον Πανίκο Αλαμπρίτη από την ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ

Η Ομοσπονδία Μεταφορών ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ παρέθεσε την περασμένη εβδομάδα τιμητικό γεύμα στον **Πανίκο Αλαμπρίτη** για την πολύχρονη υπηρεσία του στην Ομοσπονδία.

Ο κ. Αλαμπρίτης διακρίθηκε για την πολυσήμαντη προσφορά του καθώς και για την προσήλωση και συνέπεια που επεδείκνυε στην εξυπηρέτηση των μελών της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ στην επαρχία της Λάρνακας.



Ο γγ της ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου** επέδωσε στον τιμώμενο εκ μέρους της εκτελεστικής γραμματείας της Ομοσπονδίας τιμητική πλακέτα.

Ο τιμώμενος ευχαρίστησε την Ομοσπονδία για την ευγενική χειρονομία και διαβεβαίωσε ότι αν και δεν βρίσκεται πλέον στην ενεργό δράση εντούτοις η βοήθεια και η συμβολή του θα είναι πάντοτε δεδομένη με στόχο την εξυπηρέτηση των μελών του κινήματος.

TTIP - Η επερχόμενη συμφωνία ενδέχεται να «ποδοπατήσει» τους εργαζόμενους και να συνθλίψει τα κοινωνικά συμφέροντα στην Ε.Ε.

• Σε θέσης μάχης τα συνδικάτα για να αντιμετωπίσουν τα σχέδια των πολυεθνικών στο πλαίσιο των προωθούμενων διατλαντικών συμφωνιών εμπορίου – επενδύσεων

Με σύνθημα «Εμπόριο υπέρ των ανθρώπων, όχι των εταιρειών – Σταματήστε τις ληστρικές συμφωνίες TTIP, CETA, TiSA και TPP!», πραγματοποιούνται τους τελευταίους μήνες εκδηλώσεις διαμαρτυρίας σε πολλές χώρες της Ευρώπης εναντίον της υπογραφής των λεγόμενων διατλαντικών συμφωνιών εμπορίου και επενδύσεων. Στην Κύπρο το θέμα αυτό έφερε στο προσκήνιο η ΣΕΚ με δημόσιες παρεμβάσεις αξιωματούχων της και μέσω εξειδικευμένου σεμιναρίου στο οποίο συμμετείχε εκπρόσωπος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτω ETUC.

Η Διατλαντική Εταιρική Σχέση Εμπορίου και Επενδύσεων ή αλλιώς TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) είναι μια συμφωνία που βρίσκεται στο στάδιο μυστικών, κατά κάποιο τρόπο, διαπραγματεύσεων μεταξύ Ευρωπαϊκής Ένωσης και ΗΠΑ. Τα συνδικάτα πιστεύουν πώς με τις συμφωνίες θα πληγούν τα εργασιακά δικαιώματα, οι κανόνες ασφάλειας για τα τρόφιμα (που συμπεριλαμβάνουν τους περιορισμούς σχετικά με τα γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα), οι κανονισμοί για τη χρήση χημικών τοξικών ουσιών, οι νόμοι για την προστασία των προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο, ακόμη και κάποιες από τις ρυθμίσεις για τις τράπεζες που είχαν στόχο να αποφευχθεί μια επανάληψη



της οικονομικής κρίσης του 2008. Με δυο λόγια: σε αυτή τη διατλαντική συμφωνία διακυβεύονται πάρα πολλά κεκτημένα της κοινωνίας των πολιτών.

Εκφράζονται φόβοι ότι το TTIP πιθανό θα επιφέρει παρατεταμένη και ουσιαστική εκτόπιση των ευρωπαίων εργαζομένων από την αγορά εργασίας, καθώς θα ενθαρρύνει τις εταιρείες να προμηθεύονται αγαθά και υπηρεσίες από πολιτείες των ΗΠΑ, όπου τα εργασιακά πρότυπα είναι χαμηλότερα και τα συνδικαλιστικά δικαιώματα ανύπαρκτα. Σε μια συγκυρία όπου τα ποσοστά ανεργίας στην Ευρώπη ήδη αγγίζουν επίπεδα ρεκόρ, με την ανεργία των νέων να ξεπερνά το 50% σε ορισμένα κράτη-μέλη της ΕΕ, ειναι «βάσιμος» – κατά παραδοχή της Επιτροπής- ο φόβος ότι οι εργαζόμενοι που θα χάσουν τις δουλειές τους ως συνέπεια του TTIP δεν θα μπορέσουν να βρουν άλλη απασχόληση.

Διατυπώνονται επίσης ανησυχίες ότι το TTIP ενδεχομένως να οδηγήσει σε υποβάθμιση όλων των εργασιακών δικαιωμάτων που θεωρούνται «φραγμοί» για το εμπόριο, όπως οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας, οι οποίες θα μπουν στο στόχαστρο των πολυεθνικών διότι συνιστούν περιορισμό για το επιχειρηματικό μοντέλο του ανταγωνισμού. Είναι πασίγνωστη η άρνηση των ΗΠΑ να κυρώσουν τις συμβάσεις της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας για θεμελιώδη εργασιακά δικαιώματα όπως οι συλλογικές διαπραγματεύσεις, η ελευθερία του συνεταιρίζεσθαι και το δικαίωμα του συνδικαλίζεσθαι. Οι επιχειρήσεις βλέπουν το TTIP ως μια ευκαιρία μετεγκατάστασης της παραγωγής σε μέρη όπου οι μισθοί και τα δικαιώματα των εργαζομένων είναι στα χαμηλότερα επίπεδα, δημιουργώντας τον δικό τους «αγώνα δρόμου προς τα κάτω» προκειμένου να μειώσουν το κόστος εργασίας και να αυξήσουν τα κέρδη τους.

Δεν ξέρουμε προς το παρόν που θα οδηγήσει η διαπραγμάτευση που στην παρούσα φάση διεξάγεται υπογείως. Το βέβαιο είναι ότι τα συνδικάτα βρίσκονται σε θέση μάχης για να αντιμετωπίσουν τη νέα τάξη πραγμάτων που οπωσδήποτε δεν θα είναι ευνοική για τους εργαζόμενεους και κατεπέκταση για τα μεγάλα πληθυσμιακά στρώματα στην Ευρώπη και όχι μόνο. **Ξ.Ξ.**

ERG_4-4_inn_13 11/10/15 11:40 AM Page 1

ΠΙΟ ΦΘΗΝΗ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ Η ΑΘΗΝΑ

• Μείωση μισθών καταγράφεται στην Αθήνα η οποία διαθέτει τα χαμηλότερα κόμιστρα λεωφορείων και ταξί

• Υποχώρησε το κόστος ζωής μεσούσης της κρίσης αλλά πλήγηκε αισθητά και το βιοτικό επίπεδο

• Τα τελευταία χρόνια έχει χαθεί έως και το ένα τέταρτο των εισοδημάτων των ελληνικών νοικοκυριών

• Γενεύη και Ζυρίχη οι ακριβότερες πόλεις του κόσμου

• «Βασιλιάδες» οι καταναλωτές στο Λουξεμβούργο

• Ενδιαφέρουσες επισημάνσεις μελέτης της UBS «Prices & earnings 2015», που συνέταξε η μονάδα Wealth Management του ελβετικού οίκου και έδωσε στη δημοσιότητα πριν από λίγες ημέρες. Κατ' ουσίαν η ετήσια μελέτη, η 16η του οίκου, μετράει διαθέσιμο εισόδημα και αγοραστική δύναμη, τα συγκρίνει διεθνώς και παρέχει κάποιους ποσοτικούς δείκτες που επηρεάζουν τη συνολικότερη ποιότητα ζωής

Η Αθήνα είναι η πιο φθηνή πρωτεύουσα στην Ευρώπη. Ο μέσος Αθηναίος δουλεύει όμως περισσότερο από κάποιον που κατοικεί στις τέσερις «Μνημονιακές» πρωτεύουσες, στη Λισσαβώνα, στο Δουβλίνο, στη Μαδρίτη, ή τη Ρώμη. Ωστόσο, η συνολικότερη συγκριτική θεώρηση της έρευνας της UBS, αποκαλύπτει πως όσοι ζουν στην Αθήνα βλέπουν τα τελευταία χρόνια την αγοραστική τους δύναμη να διολισθαίνει παρά τις αυξημένες ώρες εργασίας.

Ένας εργαζόμενος στην Αθήνα αμείβεται με λιγότερα από το ένα τρίτο από όσα θα κέρδιζε εάν εργαζόταν στη Νέα Υόρκη, στην ίδια θέση. Ένας Αθηναίος χρειάζεται να εργαστεί 20 λεπτά της ώρας για να κερδίσει τα χρήματα που θα δαπανήσει για να αγοράσει ένα κιλό ψωμί, όταν ο Ισπανός χρειάζεται μόλις 5 λεπτά. Το μέσο μηνιαίο κόστος ενοικίασης ενός αξιοπρεπούς νεόδμητου διαμερίσματος, για μια οικογένεια τριών ατόμων, στην Αθήνα είναι 690 ευρώ, περίπου. Είναι δηλαδή ακριβότερο από ό,τι είναι στη Λισσαβώνα, στη Βαρκελώνη, στη Λευκωσία, στο Βερολίνο και στη Λυών. Τα ακριβότερα μηνιαία μισθώματα για ομοειδή διαμερίσματα καταγράφονται στο Λουξεμβούργο με τριπλάσια τιμή σε σχέση με την Αθήνα. Σύμφωνα πάντα με την έκθεση της UBS, η Αθήνα έχει τα χαμηλότερα κόμιστρα για μεταφορά με ταξί έναντι ολόκληρης της Δυτικής Ευρώπης και ιδιαίτερα χαμηλό εισιτήριο δημόσιων συγκοινωνιών (λεωφορείο, τραμ και μετρό).



	Α	Β
1 Ζυρίχη	108,7	92,6
2 Γενεύη	106,1	91,8
3 ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ	100	100
4 Όσλο	92,9	79,9
5 Κοπεγχάγη	88	74,3
6 Λονδίνο	84,7	79,5
7 Σικάγο	83,5	76,7
8 Τόκιο	83,1	70,6
9 Οκλαντ	82,8	67,6
...		
14 Στοκχόλμη	76,9	62,8
15 Μόντρεαλ	76,2	58,9
16 Μαϊάμι	76,1	67,7
17 Λος Αντζελες	76	67,4
18 Ελσίνκι	74,3	63,2
19 Χονγκ Κονγκ	72,9	76,8
20 Παρίσι	72,6	63,8
21 Λουξεμβούργο	72,3	66,1
22 Τελ Αβίβ	72	61,4
23 Ντουμπάι	71,1	66,1
24 Μπουένος Αϊρες	70,4	56,1
25 Δουβλίνο	70,3	63,1
26 Ταϊπέι	67,3	62,7
27 Βρυξέλλες	67,2	57,3
28 Ρώμη	67,1	57,1
...		
35 Κωνσταντινούπολη	64,8	53
36 Ντόχα	64,8	61,4
37 Λιόν	64,8	51,2
38 Βερολίνο	63,3	51,3
39 Βαρκελώνη	63,2	50,5
40 Πεκίνο	61,4	53,2
41 Μαδρίτη	60,6	50,4
42 Λευκωσία	60,3	48,4
43 Σάο Πάολο	59,4	49,5
44 ΑΘΗΝΑ	58,9	47,5
45 Ρίο ντε Τζανέιρο	57,9	49,2
46 Μπανγκόκ	57,5	46,4
47 Λισσαβώνα	55,5	45,3

Α: Δείκτης τιμών κόστους διαβίωσης
Β: Δείκτης τιμών κόστους διαβίωσης συμπεριλαμβανομένου ενοικίου

Πόσο ακριβή είναι η ζωή στις μεγαλύτερες πόλεις του κόσμου και στην Αθήνα

Ιδια δουλειά, διαφορετικές αμοιβές...

Ο μέσος ετήσιος ακαθάριστος μισθός ενός χαμηλόβαθμου τραπεζικού υπαλλήλου είναι...

$20.219 ΑΘΗΝΑ

$38.541 ΜΑΔΡΙΤΗ

$48.490 ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗ

$53.000 ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

$121.684 ΓΕΝΕΥΗ

Ενας εργαζόμενος οικοδόμο κερδίζει ετησίως...

$10.073 ΑΘΗΝΑ

$21.992 ΜΑΔΡΙΤΗ

Χάσμα αποδοχών με την ίδια δουλειά

Στην Αθήνα το κόστος ζωής έχει υποχωρήσει σημαντικά. Το 2006 ήταν στο 89% αυτού της Νέα Υόρκης και το 2008 είχε υποχωρήσει στο 73%, το 2009 στο 72,7% και φέτος βρίσκεται πλέον βρίσκεται στο 58,9%. Οι μισθοί έχουν υποχωρήσει επίσης πολύ σημαντικά. Το 2009 αντιστοιχούσαν στο 50%, περίπου, αυτών στη Νέα Υόρκη, αλλά σήμερα έχουν διολισθήσει κάτω από το 30% και συγκεκριμένα στο 29,9% και ακόμα περισσότερο εάν συνυπολογιστούν φόροι και ασφαλιστικές εισφορές. Και όλα αυτά βέβαια αφορούν όσους έχουν εργασία, αφού δεν φιλτράρονται για τα επίπεδα ανεργίας. Ομως στην Αθήνα η ανεργία υπολογίζεται επισήμως κοντά στο 25% ενώ στη Νέα Υόρκη τα επίπεδα ανεργίας βρίσκονται κάτω από τον εθνικό δείκτη των ΗΠΑ, που βρίσκεται στο 5,1%. Τα δεδομένα που χρησιμοποιεί η UBS για να προσδιορίσει τα συγκριτικά εισοδήματα των εργαζομένων προέρχονται από 16 διαφορετικά επαγγέλματα, που εκτείνονται από υπάλληλο τηλεφωνικού κέντρου και νοσηλευτή έως μηχανικό αυτοκινήτων και υπάλληλο τραπέζης. Για παράδειγμα, ο μέσος ετήσιος ακαθάριστος μισθός ενός χαμηλόβαθμου τραπεζικού υπαλλήλου στην Αθήνα προσδιορίζεται στα 20.219 δολάρια, στη Μαδρίτη στα 38.541 δολάρια, στη Φρανκφούρτη στα 48.490 δολάρια, στη Γενεύη στα 121.684 δολάρια και στη Νέα Υόρκη στα 53.000 δολάρια.

Αντίστοιχα, ένας εργαζόμενος οικοδόμος στις κατασκευές στην Αθήνα κερδίζει ετησίως 10.073 δολ. και στη Μαδρίτη 21.992 δολάρια.

Στο Λουξεμβούργο οι «τυχεροί» καταναλωτές

Ποια ακριβώς οικονομική σχέση μπορεί να έχουν ένα κιλό ψωμί και ένα iPhone 6 με τις ώρες εργασίας των καταναλωτών και πόση διαφορά κόστους έχει η διανυκτέρευση σε κάποια από τις μεγαλουπόλεις του κόσμου αλλά και το κόστος μετακίνησης στους δρόμους της από μιαν άλλη;

Η έκθεση της UBS δίνει απαντήσεις σε αυτά και πολλά ακόμη ερωτήματα, που καταδεικνύουν ανάγλυφα τη διαμόρφωση των τιμών και του κόστους ζωής σε 71 πόλεις σε όλον τον πλανήτη. Η ελβετική τράπεζα παρακολουθεί αυτά τα δεδομένα από το 1971. Η φετινή είναι η 16η έρευνα και ολοκληρώθηκε στο διάστημα από το τέλος Μαρτίου μέχρι το τέλος Απριλίου 2015. Αναλύθηκαν περισσότερα από 68.000 στοιχεία που αφορούν 122 προϊόντα και υπηρεσίες, καθώς και εισοδήματα που καλύπτουν εύρος 15 επαγγελμάτων. Τα ευρήματα δείχνουν σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σχέση με την προηγούμενη έρευνα, τρία χρόνια πριν. Για να είναι δυνατή η σύγκριση, χρησιμοποιήθηκε ως νομισματική βάση το δολάριο και ως πόλη αναφοράς η Νέα Υόρκη.

ΚΟΣΜΟΣ

Ακριβότερες πόλεις - Κατώτατοι μισθοί - Αγοραστική δύναμη

Η Ζυρίχη και η Γενεύη παραμένουν, πάντως, οι δύο ακριβότερες πόλεις του κόσμου και μάλιστα οι δείκτες τους (108,7 και 106,1 αντίστοιχα) έχουν γίνει ακριβότεροι σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση. Η Νέα Υόρκη (100) ακολουθεί, και την πρώτη πεντάδα συμπληρώνουν Οσλο (92,9) και Κοπεγχάγη (88). Στον αντίποδα βρίσκονται το Βουκουρέστι, η Σόφια και το Κίεβο.

Οι δέκα κατώτεροι μεικτοί μισθοί εμφανίζονται σε Πεκίνο, Μέξικο Σίτι, Σόφια, Μανίλα, Κάιρο, Βομβάη, Νέο Δελχί, Ναϊρόμπι, Τζακάρτα και Κίεβο. Στη δεκάδα με τις υψηλότερες αμοιβές βρίσκονται Αμερική, Ευρώπη και Αυστραλία, και με τη σειρά οι πόλεις Ζυρίχη, Γενεύη, Λουξεμβούργο, Νέα Υόρκη, Μαϊάμι, Κοπεγχάγη, Σίδνεϊ, Οσλο, Λος Αντζελες και Σικάγο.

Ενδιαφέρουσα λεπτομέρεια είναι ασφαλώς και η αγοραστική δύναμη του κατοίκου κάθε πόλης. Με βάση σύγκρισης πάντα τη Νέα Υόρκη, που με μέτρηση 100 βρίσκεται στη 14η θέση, οι πρώτες τρεις πόλεις είναι κατά σειράν το Λουξεμβούργο, η Ζυρίχη και η Γενεύη. Στην **έκτη θέση η Λευκωσία** και στις τελευταίες 5 θέσεις: Μανίλα, Κάιρο, Κίεβο, Ναϊρόμπι και Τζακάρτα.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ ΞΕΝΟΔΟΧΟΫΠΑΛΛΗΛΩΝ ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

Την Πέμπτη, 12 Νοεμβρίου 2015 η ώρα 8.30 μ.μ. το σωματείο Ξενοδοχοϋπαλλήλων ΣΕΚ Αμμοχώστου διοργανώνει στο «LAXIA HALL» μουσική βραδυά, με το Κώστα Μπατάλια και την Έλενα Αντρέου

Είσοδος €10 το άτομο
(πλούσιο μπουφέ, απεριόριστο ποτό)

Για κρατήσεις στο τηλ. 23821432




ERG_5-5_inn_4 11/10/15 11:40 AM Page 1

Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΕΞΑΘΛΙΩΣΗΣ

100 εκ. επιπλέον άνθρωποι οδηγούνται στη φτώχεια

Εκατό εκατομμύρια επιπλέον άνθρωποι στον κόσμο θα οδηγηθούν στην ακραία φτώχεια μέχρι το 2030, εάν δεν ληφθούν μέτρα για τον περιορισμό των συνεπειών της κλιματικής αλλαγής, προειδοποιεί η Παγκόσμια Τράπεζα σε έκθεσή της που δόθηκε στη δημοσιότητα.

"Χωρίς μία κλιματο-ευφυή` ανάπτυξη, η κλιματική αλλαγή μπορεί να οδηγήσει περισσότερα από 100 εκατομμύρια ανθρώπους στη φτώχεια μέχρι το 2030", αναφέρει η έκθεση η οποία δίνεται στη δημοσιότητα είκοσι ημέρες πριν από τη διάσκεψη του Παρισιού.

Οι επιπτώσεις θα είναι ιδιαίτερα σφοδρές για την αφρικανική ήπειρο, όπου η κλιματική αλλαγή μπορεί να οδηγήσει σε εκτόξευση των τιμών των τροφίμων μέχρι και κατά 12% το 2030.

Θα πρόκειται για "ένα πολύ σκληρό πλήγμα για μία περιοχή όπου η κατανάλωση των φτωχότερων νοικοκυριών σε τρόφιμα αποτελεί το 60% των συνολικών δαπανών τους", υπογραμμίζεται στην έκθεση.

√ Η κλιματική αλλαγή επιδεινώνει τη φτώχεια σε αρκετά μέρη του πλανήτη

√ Μεγαλύτερο θύμα η Νότια Ασία

Η Νότια Ασία θα υποστεί επίσης τις επιπτώσεις. Στην Ινδία, οι αγροτικές κρίσεις και η ταχύτερη διάδοση των ασθενειών που προέρχονται από την κλιματική απορρύθμιση μπορεί να οδηγήσει στην ακραία φτώχεια 45 εκατομμύρια ανθρώπους, οι οποίοι θα ζουν με λιγότερο από 1,90 δολάρια ημερησίως.

Αλλά θα υπάρξουν επιπτώσεις και στον τομέα της υγείας. Η άνοδος της θερμοκρασίας του πλανήτη κατά 2 ή 3 βαθμούς Κελσίου σε σχέση με την προβιομηχανική εποχή- σε επίπεδο μεγαλύτερο του στόχου των 2 βαθμών που έχει θέσει η διεθνής κοινότητα- μπορεί να αυξήσει κατά 5% τον αριθμό των ανθρώπων που θα είναι εκτεθεμένοι στην ελονοσία, που μεταφράζεται σε έναν πληθυσμό 150 εκατομμυρίων ανθρώπων, σύμφωνα με την Παγκόσμια Τράπεζα.

Τα κρούσματα διαρροϊκών νόσων απειλούν επίσης να αυξηθούν κατά 10% στα 15 επόμενα χρόνια, προειδοποιεί η έκθεση που απευθύνει έκκληση για την εφαρμογή μίας "ταχείας και αλληλέγγυας ανάπτυξης που θα λαμβάνει υπ`όψιν το κλίμα".

"Περισσότερο μακροπρόθεσμα, μόνο μία άμεση και σταθερή διεθνής δραστηριοποίηση με στόχο τον περιορισμό των εκπομπών αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου θα επιτρέψει την προστασία εκατομμυρίων ανθρώπων από τη φτώχεια", αναφέρεται στην έκθεση, στην οποία η Παγκόσμια Τράπεζα καλεί τις πλούσιες χώρες να βοηθήσουν τις χώρες του Νότου να χρηματοδοτήσουν μέτρα που αμβλύνουν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής".



ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

• Αν και άρρωστοι πάνε στη δουλειά τους

Οι υψηλές απαιτήσεις του εργοδότη, το άγχος και η εργασιακή ανασφάλεια είναι οι τρεις κυριότερες αιτίες που οι εργαζόμενοι, αν και άρρωστοι, συχνά πάνε στη δουλειά τους, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα.



Οι ερευνητές, με επικεφαλής την δρα Μαριέλα Μιράγκλια του Πανεπιστημίου της Ανατολικής Αγγλίας στο Νόργουιτς, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα επαγγελματικής υγείας "Journal of Occupational Health Psychology", μελέτησαν (μετα-ανάλυση) στοιχεία από 61 έρευνες που έγιναν σε 34 χώρες και αφορούσαν συνολικά σχεδόν 176.000 άτομα Ο φόρτος εργασίας, η έλλειψη επαρκούς προσωπικού, οι πιέσεις για υπερωρίες, οι προσωπικές οικονομικές δυσκολίες είναι ανάμεσα στις αιτίες που κάποιος, παρόλο που αρρωσταίνει, δεν απουσιάζει από τη δουλειά του. Ο φόβος για στο-

• Λόγω εργασιακής ανασφάλειας και μεγάλων απαιτήσεων του εργοδότη

χοποίηση ή για διακρίσεις σε βάρος του στη δουλειά επίσης συντελούν στο να μην παίρνει κάποιος άδεια για λόγους υγείας.

Από την άλλη, όσο καλύτερες σχέσεις έχει κανείς με τους συναδέλφους του και με τους ανωτέρους του, τόσο πιο άνετα νιώθει να απουσιάσει, με αποτέλεσμα να αισθάνεται πιο ικανοποιημένος από τη δουλειά του και να είναι πιο υγιής. Ακόμη, όσο πιο θετικά και αισιόδοξα βλέπει κανείς τη ζωή γενικά, καθώς επίσης όσο πιο συνδεδεμένος ψυχικά νιώθει με τη δουλειά του, τόσο τείνει να βάζει σε δεύτερη μοίρα την αρρώστια του, σύμφωνα με την έρευνα.

Μείωση παραγωγικότητας

Η μελέτη επισημαίνει ότι το να δουλεύει κανείς άρρωστος, παρά τις όποιες θετικές πλευρές, έχει περισσότερο αρνητικές επιπτώσεις, καθώς, εκτός από την επιβάρυνση της υγείας του ίδιου (και πιθανώς των συναδέλφων του), αυξάνει την πιθανότητα λαθών και χαμηλότερης απόδοσης. Η έρευνα εκτιμά ότι υπάρχει μεγαλύτερη μείωση της παραγωγικότητας για μια εταιρεία, για έναν οργανισμό και γενικότερα για μια οικονομία, όταν οι εργαζόμενοι δουλεύουν άρρωστοι, από ό,τι όταν απουσιάζουν.

Φθινοπωρινές προβλέψεις για την Κυπριακή οικονομία

Ανάπτυξη μετά από τρία χρόνια ύφεσης

Πορεία ανάπτυξης μετά από τρία χρόνια ύφεσης, καταγράφουν οι φθινοπωρινές προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Κυπριακή οικονομία. Όπως επισημαίνεται, η ανάπτυξη της οικονομίας θα κυμανθεί εφέτος στο 1,2%, ψηλότερα στο 1,4% το 2016, ενώ θα αναρριχηθεί στο 2% το 2017, κάτι που επεσήμανε ο αρμόδιος Επίτροπος Πιέρ Μοσκοβισί, στο πλαίσιο συνέντευξης Τύπου.

Η «Κομισιόν» εκτιμά ότι τα δημόσια οικονομικά της Κύπρου θα βελτιωθούν ακόμη περισσότερο την επόμενη διετία, ενώ χαρακτηρίζει «ισορροπημένους» τους κινδύνους που ελλοχεύουν. Στους κινδύνους, καταγράφει τη βραδεία πορεία μείωσης των μη εξυπηρετούμενων δανείων που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια πιο παρατεταμένη περίοδο αυστηρών πιστωτικών όρων, καθώς και τις κυρώσεις που επιβλήθηκαν προς τη Ρωσία, οι οποίες έχουν επιπτώσεις στον τουρισμό. Στον αντίποδα, επισημαίνεται η χαμηλή συναλλαγματική ισοτιμία του ευρώ, η οποία επιτρέπει την άνθηση του τουρισμού, καθώς και οι χαμηλές τιμές στην ενέργεια.



Το πρωτογενές ισοζύγιο υπολογίζεται το 2015 σε πλεόνασμα της τάξης του 2,1% ΑΕΠ, ενώ το δημόσιο χρέος εισέρχεται σε πορεία πτώσης, καθώς υπολογίζεται σε 106,7% το 2015 και εκτιμάται ότι θα περιορισθεί σε 98,7% το 2016 και στο 94,6% το 2017. «Η Κομισιόν» προβλέπει βελτίωση της αγοράς εργασίας και μείωση της ανεργίας, η οποία εκτιμάται ότι θα κυμανθεί στο 15,6% το 2015, στο 14,6% το 2016 και στο 13,3% το 2017.

Ευρωβαρόμετρο: Προτελευταία η Κύπρος στη στήριξη του ευρώ

• Τελευταία η Ιταλία - Πρώτο το Λουξεμβούργο

Αύξηση 8% παρουσιάζει η στήριξη των Κυπρίων στο κοινό ευρωπαϊκό νόμισμα, μερικούς μόλις μήνες πριν την ολοκλήρωση του τριετούς προγράμματος οικονομικής προσαρμογής. Παρά την αύξηση, η Κύπρος παρουσιάζει το δεύτερο χαμηλότερο ποσοστό στήριξης του ευρώ. Ειδικότερα, με βάση το Ευρωβαρόμετρο που δόθηκε πρόαφατα στη δημοσιότητα, η στήριξη των Κυπρίων στο ευρώ αυξήθηκε στο 50%. Με βάση τις απαντήσεις που έχουν δοθεί, το 40% το θεωρεί κακό. Στην Ιταλία. Το 49% των ερωτηθέντων θεωρούν το κοινό νόμισμα ως κάτι καλό για τη χώρα τους.

Στην Ευρωζώνη το ποσοστό των ερωτηθέντων που θεωρούν το ευρώ ως καλό για τη χώρα τους ανήλθε στο 61%, παρουσιάζοντας αύξηση 4% σε σύγκριση με το αντίστοιχο περσινό ευρωβαρόμετρο, επίδοση που αποτελεί την ψηλότερη από την έναρξη της εν λόγω σφυγμομέτρησης το 2002.



Στην Ελλάδα οι απαντήσεις που θεωρούν το ευρώ ως καλό για τη χώρα ανήλθαν στο 65%. Σε εθνικό επίπεδο, την υψηλότερη στήριξη στο ευρώ έδωσε το Λουξεμβούργο με 79% των ερωτηθέντων να θεωρεί το κοινό νόμισμα ως καλό για τη χώρα του. Δεύτερη η Ιρλανδία με 75% και τρίτη η Γερμανία με ποσοστό 70%.

Πρώτοι στην ανάγκη των μεταρρυθμίσεων

Η Κύπρος μαζί με τη Σλοβενία παρουσίασε τη μεγαλύτερη στήριξη στην ανάγκη για σημαντικές μεταρρυθμίσεις για βελτίωση των επιδόσεων της οικονομίας. Το ποσοστό για τις δύο χώρες ανήλθε στο 88%. Στην τελευταία θέση της ερώτησης ήταν οι Γερμανοί με μόνο 72% των ερωτηθέντων να θεωρούν ότι χρειάζονται σημαντικές μεταρρυθμίσεις, ενώ η Ελλάδα ήταν προτελευταία με 74%. Να σημειωθεί ότι σε όλες τις χώρες επτά στους δέκα ερωτηθέντες απάντησαν ότι χρειάζονται μεταρρυθμίσεις για βελτίωση της οικονομίας.

ERG_6-6_inn_4 11/10/15 11:44 AM Page 1

ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΔΙΚΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΤΟΥ 2015

Η κοινωνική δικαιοσύνη στην Κύπρο βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα. Σύμφωνα με την έκθεση Social Inclusion Monitor Europe για το 2015 οι κοινωνικές αδικίες στην Κύπρο καθίστανται ολοένα και πιο ευδιάκριτες λόγω των επιπτώσεων της οικονομικής κρίσης.

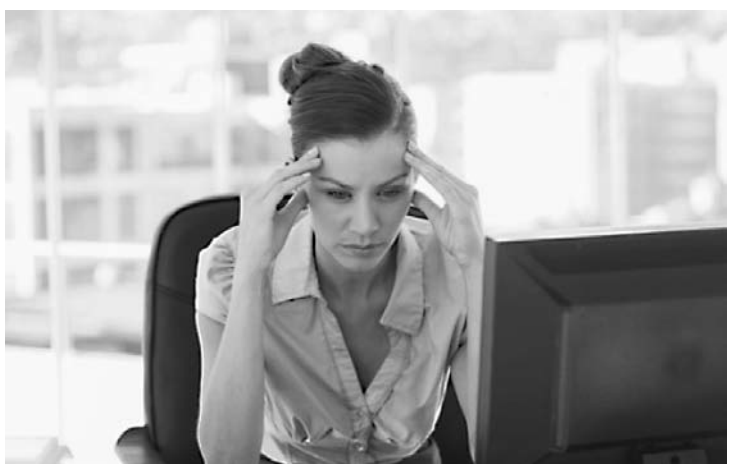
Όπως προκύπτει από την έρευνα, η χώρα μας κατατάσσεται στη 19η θέση από σύνολο 28 χωρών στον δείκτη της κοινωνικής δικαιοσύνης. Με άριστα το δέκα η Κύπρος βαθμολογείται με 5,06.

Η χαμηλή θέση της Κύπρου οφείλεται κυρίως στην προβληματική πρόσβαση των νέων στην αγορά εργασίας.

• Κυριότερη πρόκληση η ένταξη των νέων στην αγορά εργασίας

• 19η θέση στους 28 της Ε.Ε. - Παρολίγον απροβίβαστος βαθμός

• Η Ελλάδα κατέχει τη θλιβερή πρωτιά. Ακολουθεί η Ρουμανία



Όπως επισημαίνεται στην έρευνα, η κυριότερη πρόκληση για την κυπριακή οικονομία είναι η πρόσβαση των νέων στην αγορά εργασίας ως αποτέλεσμα της ραγδαίας αύξησης της ανεργίας τα τελευταία χρόνια.

Σημειώνεται, μάλιστα, ότι οι αρμόδιοι στην Κύπρο οφείλουν να εγκαινιάσουν πολλές δράσεις ώστε να επιτευχθεί η πρόσβαση των νέων στην αγορά εργασίας και να ανοίξουν ορισμένα επαγγέλματα με βάση τις δεξιότητες των ανέργων.

ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΑΝΑΓΚΗ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΘΕΣΕΩΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Σύμφωνα με την έρευνα, οι Αρχές στην Κύπρο οφείλουν να δημιουργήσουν τις ευκαιρίες απασχόλησης για τους νέους, προκειμένου να τους κρατήσουν στη χώρα τους και να μην τους ωθούν στη μετανάστευση. Επιπλέον, αρνητικό στοιχείο που συνέτεινε στην αύξηση των κοινωνικών αδικιών στην Κύπρο, αποτελεί και η αύξηση των ατόμων που απειλούνται από τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Τέλος, η έρευνα υπογραμμίζει ότι η Κύπρος χρειάζεται άμεσα μια στρατηγική για τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών της πόρων, καθώς υστερεί κατά πολύ σε σχέση με τις υπόλοιπες 27 χώρες. Ορισμένες μικρές προσπάθειες παραγωγής ηλιακής ενέργειας που επιχειρήθηκαν δεν αρκούν, σημειώνει η έρευνα.Στον αντίποδα, οι τομείς της εκπαίδευσης και της υγείας αποτελούν τα δυνατά χαρτιά της Κύπρου σύμφωνα με την έρευνα.

Η Ελλάδα είναι η χώρα με τις μεγαλύτερες κοινωνικές αδικίες στην ΕΕ εξαιτίας της κρίσης, καθώς η έρευνα την κατατάσσει στην τελευταία θέση, λόγω της χαμηλής βαθμολογίας της στους τομείς της πρόληψης της φτώχειας, των ίσων ευκαιριών για εκπαίδευση, της πρόσβασης στην αγορά εργασίας, της κοινωνικής συνοχής χωρίς διακρίσεις, της υγείας και της διαγενεακής δικαιοσύνης. Η Ελλάδα βαθμολογείται με 3,61, έναντι 3,51 της προτελευταίας Ρουμανίας και 5,63 που είναι ο μέσος όρος της ΕΕ. «Πρωταθλήτριες» της κοινωνικής δικαιοσύνης, σύμφωνα με την έρευνα, αναδεικνύονται οι Σκανδιναβικές Χώρες (Σουηδία, Δανία, Φινλανδία) και η Ολλανδία.

ΑΖΗΤΗΤΑ ΠΟΣΑ ΤΑΜΕΙΟΥ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΕΡΓΑΤΟΫΠΑΛΛΗΛΩΝ ΜΕΛΩΝ ΣΕΚ

Σύμφωνα με τη νομοθεσία περί Ταμείων Προνοίας και το καταστατικό του ταμείου, όσοι λογαριασμοί μελών με συνεισφορές κάτω των €300 παραμένουν για 6 χρόνια στάσιμοι, διαγράφονται. Το Ταμείο Προνοίας Εργατοϋπαλλήλων Μελών ΣΕΚ, προτού προβεί στη διαγραφή των λογαριασμών αυτών, καλεί τα πιο κάτω μέλη του να αποταθούν στους Οργανωτικούς Γραμματείς της συντεχνίας τους για να συμπληρώσουν το σχετικό έντυπο για πληρωμή των συνεισφορών τους διαφορετικά θα διαγραφούν. Η προθεσμία λήγει στις 11 Δεκεμβρίου 2015.

T1.	3279443	Borisenko	Anatolijis	CAPITAL SITE
2.	5270396	Ungureanu	Andrian	CAPITAL SITE
3.	1063523	Gregoriou	Andronikos	ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΣΑΡΡΗΣ ΛΤΔ
4.	598623	Sergejs Axima	Curkins	CAPITAL SITE
5.	5120664	Corbei	Dan-Eugen	CAPITAL SITE
6.	5035141	Munteanu	Dorin	CAPITAL SITE
7.	980052	MURPHY	JOANNE	YUK AND PENZY TRADING LTD
8.	5348646	KRYKYNEMKO	LARYSA	ROCK' S RESTAURANT
9.	5519302	Sidorenkovs	Maris	CAPITAL SITE
10.	686737	Dobre	Petrica	CAPITAL SITE
11.	1163188	Andras	Robert	CAPITAL SITE
12.	5367948	PATHIRAMA	SARATH	G4S SECURE SOLUTIONS
13.	5542012	Lucian	Stefan	GELCO LIFTS LTD
14.	2831800	Ivan	Terziev	VITA CYPRUS LTD
15.	1268701	Rmica Tanasa	Vasile	ΔΗΜΟΣ ΑΝΑΞΑΓΟΡΑΣ
16.	5694284	Voropaj	Vitalij	CAPITAL SITE
17.	851089	Χαραλάμπους	Αλέξης	S.M.C. JOINT VENTURE
18.	801408	Ανδρέου	Ανδρέας	ΑΦΟΙ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ-Plast.L/
19.	469831	Δημητρίου	Ανδρούλλα	MED MARKETING LTD
20.	653747	Αναξαγόρα Κλεόπα	Αννα	ΣΕΔΙΓΕΠ ΛΤΔ
21.	807340	ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ	ΒΑΓΓΕΛΗΣ	BLUE FISHERIES
22.	701622	Ιωαννίδου	Γεωργία	Α.ΣΠΗΛΙΩΤΗΣ HOLDINGS
23.	308356	Ιορδανίδης	Διονύσης	ALFA SHOES
24.	826498	Καραμανλή	Ελένη	CASSOULIDES MAST.PRINTERS
25.	677910	Γαβριήλ	Έλλη	SURPISE FASHION LTD
26.	619641	Μιχαήλ	Ευτυχία	ΣΕΔΙΓΕΠ ΛΤΔ
27.	816866	Μιχαήλ	Ευτύχιος	KONE LTD
28.	865294	Μαυρίδης	Ιωάννης	A.& P.PARASKEVAIDES
29.	451967	Κωνσταντίνου	Κατερίνα	G4S SECURE SOLUTIONS
30.	1023012	Δημήτρης	Κυριάκου	Δ.ΣΤΑΜΑΤΗΣ
31.	808008	Πατσαλίδου	Κωνσταντία	ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ
32.	1031506	Νικοδήμου	Μάμας	COND AIR
33.	786200	Κυριάκου	Μάμας	ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΛΑΝΙΤΗΣ ΛΤΔ
34.	735401	ΦΑΝΤΑΡΟΥ	ΜΑΡΙΑ	M.P.M.EURO CARS
35.	851251	Μάρκου	Μαρία	KOSTAS SAVVA TRADING
36.	759702	Κωνσταντίνου	Μηλίτσα	REVELTON ENTERPRISES
37.	1014670	Χ¨Παραρέστη	Πέτρος	ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΛΑΝΙΤΗΣ ΛΤΔ
38.	607843	Ομήρου	Χαράλαμπος	BERNOULLI TRAD.
39.	860695	Ευσταθίου	Χρίστος	AVEROF G.STYLIANIDES LTD
40.	659855	Χρίστου	Χρίστος	BLUEPALM SEAVIEW LTD

Καθοδική η πορεία της ανεργίας για 3ο συνεχόμενο μήνα

Νέα μείωση παρουσίασε τον Οκτώβριο του 2015 ο αριθμός των ανέργων, επιστρέφοντας στα επίπεδα που βρισκόταν τον ταραχώδη Μάρτιο του 2013.

Με βάση τα στοιχεία της Cystat, ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων στο τέλος Οκτωβρίου του 2015 διαμορφώθηκε στα 37.016 πρόσωπα από 38.365 τον Σεπτέμβριο του 2015 και 41.334 τον Οκτώβριο του 2014.

Ωστόσο, με βάση τα στοιχεία διορθωμένα για εποχικές διακυμάνσεις που δείχνουν την τάση της ανεργίας, ο αριθμός των εγγεγραμμένων ανέργων τον δέκατο μήνα του έτους μειώθηκε στα 41.546 πρόσωπα σε σύγκριση με 41.847 τον προηγούμενο μήνα και 46.204 τον Οκτώβριο του 2014.

Αυτός είναι ο χαμηλότερος αριθμός ανέργων που καταγράφεται από τον Μάρτιο του 2013, όταν η ανεργία βρισκόταν στις 41,1 χιλ. άτομα.

• Μείωση 10% σε σχέση με τον περισινό Οκτώβριο. Βούτηξε στα επίπεδα του 2013 ο ανεργιακός δείκτης

• Οι τομείς του εμπορίου και των κατασκευών εξακολουθούν να καταγράφουν τους περισσότερους ανέργους.

Ο αριθμός των ανέργων ακολουθεί μείωση σε μηνιαία βάση από τον Δεκέμβριο του 2014.

Σε σύγκριση με τον Οκτώβριο του 2014 σημειώθηκε μείωση 4.318 προσώπων ή 10,4% που αποδίδεται κυρίως στους τομείς των κατασκευών (μείωση 1.103 ανέργων), της μεταποίησης (μείωση 685), του εμπορίου (μείωση 680), των χρηματοπιστωτικών και ασφαλιστικών δραστηριοτήτων (μείωση 533), της δημόσιας διοίκησης (μείωση 378), της εκπαίδευσης (μείωση 307) και στους νεοεισερχόμενους στην αγορά εργασίας (μείωση 299).

ΛΙΑΝΙΚΟ - ΧΟΝΔΡΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Κατά οικονομική δραστηριότητα, οι περισσότεροι άνεργοι τον δέκατο μήνα του έτους ήταν στον τομέα χονδρικού και λιανικού εμπορίου (7.066) ενώ ακολούθησαν οι άνεργοι του τομέα κατασκευών (4.968) και οι νεοεισερχόμενοι στην αγορά εργασίας (4.895). Από το σύνολο των ανέργων, 14,3 χιλ. έχουν μέση γενική εκπαίδευση ενώ 11,2 χιλ. ανώτερη εκπαίδευση.



ERG_7-7_inn_8 & 9 11/10/15 11:44 AM Page 1

57 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΥΣΙΑ ΤΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ: «ού περί χρημάτων των αγώνα ποιούμεθα, αλλά περί αρετής»

ΦΙΛΟΣΟΦΗΜΕΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΘΡΑΝΙΑ

«Έκλεξε όσον ημπορής τον τρόπο του θανάτου σου, ένας ωραίος θάνατος είναι συνήθως η ευγενεστέρα πράξις της ζωής!»

19 Νοεμβρίου, ο Κυπριακός Ελληνισμός τιμά ένα από τα πιο επίλεκτα παιδιά του. Τον Σταυραετό του Πενταδακτύλου, τον Κυριάκο Μάτση, που το ηρωικό του τέλος, το φθινοπωρινό εκείνο μεσημέρι του 1958, δεν ήταν τίποτε άλλο από το επιστέγασμα μιας λαμπρής αγωνιστικής πορείας. Ο θάνατός του στο κρησφύγετο του Δικώμου ήταν η φυσική κατάληξη του αγώνα ενός ιδεολόγου, οραματιστή και αγωνιστή, που μπήκε συνειδητά στο καμίνι των εθνικών αγώνων από τα μαθητικά θρανία.

Φιλοσοφημένη προσωπικότητα

Γιος αγροτών από το Παλαιχώρι της Μόρφου, ο Κυριάκος Μάτσης γεννήθηκε τον Ιανουάριο του 1926 και αποφοίτησε από το Γυμνάσιο Αμμοχώστου το 1945. Στα κοινά άρχισε να συμμετέχει από τα μαθητικά του χρόνια. Η συγκροτημένη και φιλοσοφημένη προσωπικότητά του αρχίζει να φαίνεται από τις πολιτικές του αντιλήψεις, που ακόμη και σήμερα είναι πολύτιμες παρακαταθήκες. Γράφει στο ημερολόγιό του το 1944:



«Να 'σαι τίμιος στις πολιτικές σου αντιλήψεις που πρέπει να πηγάζουν από την αγάπη προς τον συνάνθρωπο, που συνεπάγεται καλυτέρεψη της Πολιτείας, που σαν άμεση συνέπεια έχει την της πατρίδας μερικά και του κόσμου γενικά».

ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ ΜΕ ΥΨΗΛΑ ΟΡΑΜΑΤΑ

Στις 29.6.1945 στην τελετή της αποφοίτησης του ως εκπρόσωπος των αποφοίτων του Γυμνασίου Αμμοχώστου αναφέρει για την Ελλάδα και τον Ενωτικό πόθο όλων των Κυπρίων:

"Εμπρός λοιπόν, Ακρίτες των εθνικών μας επάλξεων. Ας της δώσουμε (αναφέρεται στην Ελλάδα) το κάθε τι. Και την ζωή μας ακόμα, γιατί αν πραγματικά μια φορά κανείς πεθαίνει, το να



πεθάνει για την Ελλάδα Θεία είναι η δάφνη.

Μη ξεχνάτε ποτέ πως εμείς θα αποτελέσουμε τα αυριανά στελέχη του Ελληνικού Στράτου. Μη ξεχνάτε πως σήμερα η Ελλάδα δεν είναι τίποτε άλλο παρα νεκροθήκη ημιθέων, όπως την απεκάλεσε κάποτε ο Βύρων. Μη ξεχνάτε πως είμαστε Έλληνες.

Και σαν τέτοιοι θα σταθούμε στο ύψος της Ιστορίας μας περήφανοι και αξιοπρεπείς. Ας σταθούμε περήφανοι κι εμείς οι υπόδουλου Κύπριοι γιατί έχουμε αναφαίρετο το δικαίωμα αυτό. Και εμείς πολεμήσαμε πλάι στους άλλους Έλληνες. Χαρήκαμε μαζί τους τις χαρές, κλάψαμε μαζί τους στες συμφορές.

Το αίμα μας χύθηκε με το άλλο Ελληνικό αίμα, για να ποτίσει το πλατύφυλλο δένδρο της λευτεριάς, το δένδρο που στοιχειώνει και θεριεύει και μεγαλώνει, έτοιμο να απλώσει την ευεργετική του σκιά και στη μικρή μας πατρίδα.

Όπως δε όλα τα σκλαβωμένα Ελληνικά μέρη έτσι και μεις θα βροντοφωνάξουμε το «άνοιξε μάνα μας γλυκιά, την άφθαρτη αγκαλιά σου κι αγκάλιασε μας τα φτωχά τα μαύρα τα παιδία σου» και με λαχτάρα θα καρτερούμε την ώρα του τέλους της πολύπλαγκτης Οδύσσειάς μας»".

Και τα λόγια του αυτά στάθηκαν ιδιαίτερα προφητικά για τη γενιά του αλλά και για το μέλλον της Κύπρου. Δυστυχώς οι σημερινοί Έλληνες σε Κύπρο και Ελλάδα απομακρύνθηκαν από τα ιδανικά του Μάτση, αφήνοντας τους επιτήδειους να ενεργήσουν με οδηγό το απεχθές **«Περί χρημάτων τον αγώνα ποιούμεθα και όχι περί αρετής»** οδηγώντας τις δύο αδελφές χώρες του ενός κι αδιαιρέτου Έθνους στην οικονομική καταστροφή και την κοινωνική εξαθλίωση.

Συγκλονιστική μαρτυρία για το μαρτύριο των μαχητών του NORATLAS

«Μαζεύαμε κόκκαλα για 5 μέρες, όλοι ήταν καμένοι. Έλιωσαν μέχρι και τα σίδερα του αεροπλάνου»

Σκηνές αρχαίας τραγωδίας για τους συγγενείς των θυμάτων του ΝΟΡΑΤΛΑΣ εκτυλίχθηκαν κατά την διάρκεια της πρόσφατης εκταφής για ανάσυρση του μεταγωγικού αεροσκάφους που συνετρίβη από φίλια πυρά τον Ιούλιο του 1974 στον Τύμβο Μακεδονίτισσας μεταφέροντας καταδρομείς από την Κρήτη για υποστήριξη της Εθνικής Φρουράς στην προσπάθεια απόκρουσης της Τουρκικής εισβολής. Ο άνθρωπος που έθαψε τα οστά των στρατιωτών που επέβαιναν του αεροπλάνου, περιγράφει τα γεγονότα όπως τα έζησε ο ίδιος και οι μαρτυρίες του είναι συγκλονιστικές. Αναφέρεται σε έναν κάμπο από καμένα ανθρώπινα σώματα, λιωμένα μέταλλα του NORATLAS και όλα όσα κουβαλούσε μέσα του μέχρι σήμερα, στα 85 του χρόνια.



Ο **Μίκης Σκόρδος** από την Παλλουριώτισσα θυμάται ότι η περισυλλογή των νεκρών -ή ό,τι είχε απομείνει από αυτούς- διήρκεσε τέσσερις με πέντε ημέρες. Όπως θυμάται, τα οστά περισυνέλεξαν 12-15 στρατιώτες, οι οποίοι τα άδειαζαν στον κάδο του εκσκαφέα του και ο ίδιος πήγαινε και τον άδειαζε εκεί όπου αποκαλύφθηκε πρόσφατα το αεροπλάνο.

Ο κ. Σκόρδος αναφέρει σε δηλώσεις του στην εφημερίδα «Ο Φιλελεύθερος» πως εκτός από τα κόκαλα συγκεντρώθηκαν και αντικείμενα των καταδρομέων, όπως μαχαιράκια και βαλίτσες/τσάντες. Θυμάται επίσης πως αναδυόταν έντονη οσμή, κάτι το οποίο τούς υποχρέωνε να τοποθετήσουν πανιά γύρω από το πρόσωπο ώστε να αντέχουν. «Όταν άδειασα τους κάδους στο σημείο όπου είναι σήμερα θαμμένα τα οστά, τα σκέπασα από πάνω με χώμα», λέει ο κ. Σκόρδος για να προσθέσει πως πριν από περίπου ενάμιση χρόνο τον πλησίασε ένας στρατιωτικός και του ζήτησε να υποδείξει το σημείο ταφής. «Πήγα και τους έδειξα το σημείο, εκεί όπου άρχισαν να σκάβουν», λέει ο κ. Σκόρδος, ο οποίος θυμάται ότι τα οστά ήταν διασκορπισμένα σε μεγάλη έκταση που έμοιαζε με κάμπο. «Είχαν καεί ακόμη και τα μέταλλα του αεροπλάνου», λέει. «Μαζεύαμε κόκαλα για τέσσερις-πέντε ημέρες και θυμάμαι πως όλοι ήταν καμένοι», αναφέρει. Όταν τον ρωτάμε αν είδε νεκρούς στο αεροπλάνο, λέει ότι δεν κοίταξε μέσα σε αυτό. «Θα έλεγα ψέματα αν πω ότι παρατήρησα μέσα στο αεροπλάνο», σημειώνει.

Ο ίδιος λέει ότι βρέθηκε εκεί όταν έγινε επίταξη όλων των καδενοφόρων εκσκαφέων. «Παρουσιαστήκαμε και μας είπαν ότι θα μας πληρώνουν πέντε λίρες την ημέρα και για το μεροκάματό μας και για τη χρήση του εκσκαφέα», συμπληρώνει.

Σημειώνεται πως η Κυπριακή Δημοκρατία ήταν υποχρεωμένη να προχωρήσει σε εκσκαφές ύστερα και από προσφυγές συγγενών των καταδρομέων στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο.

Ο μικρός τσολιάς που "έκλεψε" την παράσταση στην παρέλαση της Θεσσαλονίκης

Με μουστάκι και γκλίτσα εντυπωσίασε μέχρι και τον υπουργό Εθνικής Αμυνας

Μπορεί οι ελιγμοί του F-16, η δύναμη των τεθωρακισμένων και η πειθαρχία των βατραχανθρώπων των Ενόπλων Δυνάμεων να συγκέντρωσαν τα βλέμματα του κοινού στην παρέλαση της Θεσσαλονίκης, ωστόσο δεν έκλεψαν την παράσταση.

Πρωταγωνιστής ήταν ένας μικρός τσολιάς! Ντυμένος με φουστανέλα και τσαρούχια, περπατούσε περήφανος και δεν έχανε ευκαιρία για φωτογραφίες. Μάλιστα το στυλ ολοκληρωνόταν με ένα ζωγραφισμένο μουστάκι, αλλά και με μία γκλίτσα. Μάλιστα, η παρουσία του μικρού δεν πέρασε απαρατήρητη από τον υπουργό Εθνικής Αμυνας Πάνο Καμμένο.





ERG_8-9_inn_8 & 9 11/10/15 11:44 AM Page 1

Επιταγή της νέας εποχής η ενδυνάμωση της γυναικείας απασχόλησης

Ρεπορτάζ: ***Δέσποινα Ησαΐα***



Σε μια εποχή εντεινόμενων συζητήσεων για το πως θα αντιμετωπιστεί η επιβραδυνόμενη παγκόσμια ανάπτυξη, οικονομολόγοι του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου (ΔΝΤ) κατέδειξαν πως αυτό θα εξαρτηθεί από τις προσπάθειες των κρατών να δώσουν ώθηση στη γυναικεία συμμετοχή στην αγορά εργασίας.

Η εισήγηση του ΔΝΤ έρχεται να προστεθεί σε άλλες τόσες παραινέσεις Ευρωπαϊκών θεσμών που τονίζουν την αναγκαιότητα της ενεργότερης εμπλοκής του γυναικείου δυναμικού στην αγορά εργασίας. Στους χαλεπούς οικονομικούς καιρούς δεν νοείται οι σύγχρονες κοινωνίες να μην προσπαθούν να εξουδετερώσουν ανισότητες στους χώρους εργασίας οι οποίες φρενάρουν την πορεία των γυναικών να ανέλθουν στα ψηλά δώματα της εργασίας και αποτρέπουν παράλληλα αδρανές γυναικείο δυναμικό να εισέλθει στην αγορά εργασίας. Η διευθύνρια του ΔΝΤ Κριστίν Λαγκάρντ προέτρεψε τις χώρες με χαμηλά εισοδήματα να επενδύσουν περισσότερα στην υγεία και τη μόρφωση, και είπε πως οι εξελιγμένες οικονομίες θα πρέπει να αυξήσουν τους μισθούς γυναικών και να παρέχουν πληρωμένη γονική άδεια και φροντίδα παιδιών με προσιτές τιμές. Η Λαγκάρντ, η πρώτη γυναίκα διευθύντρια του ΔΝΤ, έχει αναθερμάνει το ενδιαφέρον του διεθνούς χρηματοδοτικού οργανισμού για την ενδυνάμωση του ρόλου των γυναικών στην παγκόσμια οικονομία, υποστηρίζοντας ότι αυτό μπορεί να προσφέρει περισσότερες και βελτιωμένες ευκαιρίες ανάπτυξης.

Και ενώ οι τεχνοκράτες επιχειρούν να αφυπνίσουν τις κοινωνίες επισημαίνοντας για την αναγκαιότητα ενίσχυσης και στήριξης της γυναικείας απασχολημότητας, έκθεση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών με τίτλο «Οι Γυναίκες στον Κόσμο το 2015» που καταγράφει τα βήματα προόδου που σημειώθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες στα θέματα ισότητας μας επαναφέρει στη στυγνή πραγματικότητα.

Εκατομμύρια γυναίκες παραμένουν αναλφάβητες και όμηροι σε εργασίες, με πενιχρές ως μηδενικές αμοιβές, Παρά τα σημάδια προόδου, παραμένουν πολλά εμπόδια στο δρόμο των γυναικών για την επίτευξη ισότητας των φύλων σε παγκόσμιο επίπεδο. δήλωσε ο ΓΓ του ΟΗΕ Μπαν Κι Μουν.

"Ένας εξαιρετικά μεγάλος αριθμός γυναικών και κοριτσιών εξακολουθούν να πέφτουν θύματα διακρίσεων, να υφίστανται βία, να μην έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση και στην αγορά εργασίας και να αποκλείονται από θέσεις ηγεσίας και λήψης αποφάσεων", δήλωσε ο ΓΓ του ΟΗΕ. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, το προσδόκιμο όριο ζωής των γυναικών αυξήθηκε από τα 64 έτη στα 72 έτη και ο μέσος όρος που παντρεύονται παγκοσμίως οι γυναίκες αυξήθηκε κατά ένα χρόνο, στην ηλικία των 25 ετών, συγκριτικά με το 1995. Οι θάνατοι των γυναικών κατά την εγκυμοσύνη παρουσίασαν μείωση κατά 45% στο χρονικό διάστημα 1990 – 2013, , όμως οι αριθμοί παραμένουν υψηλοί στην νότια Ασία και την υποσαχάρια Αφρική. Ο εξαναγκασμός παιδιών, κάτω από την ηλικία 18 ετών, να συνάψουν γάμο έπεσε κατά 26% στα ανήλικα κορίτσια το 2010 από ποσοστό 31% που ήταν το 1995, αλλά παραμένει ένα σημαντικό πρόβλημα στον νότια Ασία και την υποσαχάρια Αφρική, τόνισε.

Παράλληλα, η γυναικεία συμμετοχή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αυξήθηκε, ξεπερνώντας την αντρική συμμετοχή σε όλες σχεδόν τις αναπτυγμένες χώρες και στις μισές από τις χώρες του αναπτυσσομένου κόσμου. Εντούτοις, σχεδόν τα 2/3 του συνόλου των 781 εκατομμυρίων αναλφάβητων ενηλίκων είναι γυναίκες, ένα ποσοστό που δεν έχει μεταβληθεί τα τελευταία 20 χρόνια. Επιπρόσθετα, περισσότερο από το 1/3 των γυναικών έχει πέσει θύμα βίας και περίπου τα 2/3 των θυμάτων σε περιστατικά βίας μεταξύ ζευγαριών ή σε υποθέσεις ενδοοικογενειακών ανθρωποκτονιών είναι γυναίκες. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έκθεσης, μόνο οι μισές γυναίκες που βρίσκονται σε ηλικία εργασίας ανήκουν στο παγκόσμιο εργατικό δυναμικό, συγκριτικά με τα 3/4 του αντρικού πληθυσμού και οι γυναίκες συγκεντρώνονται σε εργασίες χαμηλών αμοιβών.

Παράλληλα περνούν συνήθως τρεις ώρες περισσότερες κάθε μέρα από όσο οι άνδρες σε απλήρωτες εργασίες, όπως σε δουλειές νοικοκυριών στις αναπτυσσόμενες χώρες και δύο ώρες παραπάνω συγκριτικά με τους άνδρες στις αναπτυγμένες χώρες.

"Έχει σημειωθεί πρόοδος, αλλά δεν έχουμε προοδεύσει αρκετά", δήλωσε η Φραντζέσκα Γκρουμ, επικεφαλής της ειδικής στατιστικής υπηρεσίας του Τμήματος Οικονομικών και Κοινωνικών Υποθέσεων των Ηνωμένων Εθνών, που συντάσσει τις εκθέσεις κάθε 5 χρόνια. "Προχωρούμε πολύ, πολύ αργά", τόνισε.

• Η ενεργότερη εμπλοκή της γυναίκας στην αγορά εργασίας θα υποβοηθήσει την ανάπτυξη. Οι ανισότητες όμως στους χώρους εργασίας «καλά κρατούν»

√ Η φτώχεια και η κοινωνική περιθωριοποίηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τον αποκλεισμό από την αγορά εργασίας

√ Το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των γυναικών δεν αποτυπώνεται στις θέσεις που κατέχουν στην αγορά εργασίας

√ Οι προεκτάσεις της μητρότητας ή της πατρότητας στην αγορά εργασίας διαφέρουν σημαντικά. Μόλις 64,7% των γυναικών με παιδιά κάτω των 12 ετών εργάζεται, έναντι 89,7% των ανδρών

√ Στην Ευρώπη, οι γυναίκες αποτελούν πάνω από 70% των χαμηλόμισθων εργαζομένων. Στο μεγαλύτερο μέρος των κρατών μελών, 17% των γυναικών πλήττεται από φτώχεια, έναντι του εξίσου ανησυχητικού 15% των ανδρών. Η φτώχεια και η κοινωνική περιθωριοποίηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τον αποκλεισμό από την αγορά εργασίας

Οι γυναίκες έχουν τιμωρηθεί διπλά

Οι περικοπές στον προϋπολογισμό και κυρίως οι περικοπές στις κοινωνικές δαπάνες που επηρεάζουν περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες θα πρέπει να σταματήσουν, δήλωσαν τα μέλη της Επιτροπής Δικαιωμάτων των Γυναικών και Ισότητας των Φύλων. Η Επιτροπή ενέκρινε σύνολο προτάσεων για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κρίσης στην ισότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών και στα δικαιώματα των γυναικών. Η επένδυση στη δια βίου εκπαίδευση και στις νέες θέσεις εργασίας, στις δημόσιες μεταφορές, και στην ανάπτυξη υποδομών για την φύλαξη των παιδιών είναι μεταξύ των μέτρων που πρέπει να ληφθούν.

Οι γυναίκες έχουν τιμωρηθεί διπλά από την αρχή της οικονομικής κρίσης, με την απώλεια των θέσεων εργασίας τους και την αναγκαστική στροφή τους στη μερική απασχόληση. Τα μέτρα λιτότητας και οι περικοπές στον κρατικό προϋπολογισμό, η ανεργία, η προσωρινή εργασία και οι χαμηλοί μισθοί επηρέασαν περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες.

«Οι γυναίκες αντιμετωπίζουν μια σιωπηλή και ολέθρια κρίση που επιδεινώνει και αποδυναμώνει την θέση τους. Ήδη πριν από την κρίση υπήρχε μεγαλύτερος αριθμός γυναικών σε σχέση με τους άνδρες που επηρεάζονταν από την ανεργία, την επισφαλή εργασία, τη μερική απασχόληση, τους χαμηλούς μισθούς και την βραδεία επαγγελματική ανέλιξη. Σήμερα, ως αποτέλεσμα των πολιτικών λιτότητας, υφίστανται διπλή τιμωρία.



ERG_8-9_inn_8 & 9 11/10/15 11:44 AM Page 2

Βγάζει μάτι η ανισότητα στις αμοιβές

Απίστευτο αλλά είναι απολύτως αληθινό: από προχθές και έως το τέλος του χρόνου οι Ευρωπαίες εργαζόμενες θα εργάζονται χωρίς αμοιβή, ενώ οι άνδρες συνάδελφοι τους αμείβονται κανονικά. Τι προκαλεί αυτόν τον εργασιακό μεσαίωνα για τις γυναίκες; Μα το χάσμα που χωρίζει τους μισθούς των δύο φύλων και το οποίο αυτή τη φορά δεν υπολογίστηκε σε χρήμα, αλλά σε ημέρες και ώρες. Και αυτός ο υπολογισμός λέει το εξής, οι μισθοί τω γυναικών είναι τόσο κατώτεροι σε σχέση με αυτούς των ανδρών ώστε από σήμερα θα ήταν σαν να σταματούσαν να πληρώνονται αντίθετα με τους άνδρες συναδέλφους τους. Με άλλα λόγια, εκείνο το 16.3% που χωρίζει κατά μέσο όρο τους μισθούς των δύο φύλων μεταφράζεται σε περίπου εξήντα ημέρες δωρεάν εργασίας εκ μέρους των γυναικών.

Η μετατροπή του χρήματος σε ημέρες έγινε από την Ευρωπαϊκή Ένωση, οι υπηρεσίες της οποίας σκέφτηκαν να τιμήσουν με αυτόν τον τρόπο την Ημέρα Ισότητας των Μισθών. Μια ημέρα που δεν φαίνεται ότι θα γίνει πολύ σύντομα πραγματικότητα. Αν στη Σλοβενία η διαφορά είναι μόλις 2,5%, στην Αυστρία φτάνει το 23,4%, στη Γερμανία το 22,4%, στη Βρεετανία το 19,1% και στη Γαλλία το 14,8%. Κάπως καλύτερα τα πάει η Ιταλία όπου η διαφορά μετρήθηκε στο 7,3%. Ακόμη κι αυτή η στατιστική όμως, δεν αποτυπώνει το πρόβλημα στο σύνολό του, αφού δεν λαμβάνεται υπόψη ένα άλλο γεγονός: ότι σε πολλές χώρες η πρόσβαση στην αγορά εργασίας για τις γυναίκες είναι πιο δύσκολη. Κάτι που σημαίνει ότι όχι μόνο οι γυναίκες πληρώνονται λιγότερα, αλλά βρίσκουν και πιο δύσκολα δουλειά.

• Δύο μήνες χωρίς αμοιβή ετησίως υπολογίζεται το χάσμα που χωρίζει τα δύο φύλα

Σε ευρώ η διαφορά είναι η εξής: μια εργαζόμενη κερδίζει 84 λεπτά για κάθε ευρώ που κερδίζει ένας εργαζόμενος. Ακούγεται ακόμη πιο σκανδαλώδες αν λάβει υπόψη του κανείς ότι η μισθολογική ισότητα έχει αναγνωριστεί από τη μακρινή δεκαετία του 1950. Και ακόμη περισσότερο αν αναλογιστεί κανείς ότι με τη μητρότητα οι γυναίκες αποκτούν υποχρεώσεις που δεν έχουν οι άντρες. Αυτή η προνομιακή απαλλαγή επιτρέπει στους άνδρες να κερδίζουν ακόμη περισσότερα χρήματα με υπερωρίες, να εξελίσσονται πιο εύκολα επαγγελματικά και επομένως να βγάζουν περισσότερα χρήματα από τη συνακόλουθη μισθολογική αύξηση.



Αναζητώντας τις αιτίες...

Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα για την ίση αμοιβή ανδρών και γυναικών, (2 Νοεμβρίου) η μέση ωριαία αμοιβή των γυναικών στην Ευρώπη είναι κατά 16,3% χαμηλότερη από την αντίστοιχη των ανδρών, πράγμα που σημαίνει ότι, ετήσια, οι γυναίκες εργάζονται χωρίς αμοιβή 59 ημέρες περισσότερες σε σχέση με τους άνδρες.

Όπως αναφέρουν τα αποτελέσματα της έρευνας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, η εικόνα αυτή οφείλεται σε μία σειρά παραγόντων.

Όπως για παράδειγμα το γεγονός ότι οι θέσεις διοίκησης και εποπτείας καταλαμβάνονται κυρίως από άνδρες. Σε κάθε τομέα οι άνδρες παίρνουν προαγωγή πιο συχνά από τις γυναίκες και ως εκ τούτου αμείβονται καλύτερα. Αυτή η τάση κορυφώνεται στις υψηλές θέσεις, όπου οι γυναίκες αποτελούν ποσοστό μικρότερο του 3% των Διευθυνόντων Συμβούλων.

Παράλληλα, πολλές φορές οι γυναίκες αναλαμβάνουν σημαντικά άμισθα καθήκοντα, όπως το νοικοκυριό και τη φροντίδα των παιδιών ή συγγενικών προσώπων σε μεγαλύτερη κλίμακα απ' ότι οι άνδρες. Οι εργαζόμενοι άνδρες περνούν κατά μέσο όρο 9 ώρες την εβδομάδα σε άμισθες δραστηριότητες φροντίδας και νοικοκυριού, ενώ οι γυναίκες περνούν 26 ώρες που σημαίνει τουλάχιστον 4 ώρες κάθε μέρα. Το γεγονός αυτό αντανακλάται στην αγορά εργασίας με περισσότερες από 1 στις 3 γυναίκες να μειώνουν τις έμμισθες ώρες τους σε μερικής απασχόλησης, ενώ μόνο 1 στους 10 άνδρες κάνει το ίδιο. Δηλαδή, οι γυναίκες έχουν την τάση να περνούν περιόδους μακριά από την αγορά εργασίας συχνότερα απ' ότι οι άνδρες. Αυτές οι διακοπές στη σταδιοδρομία δεν επηρεάζουν μόνο τις ωριαίες αποδοχές, αλλά έχουν επίσης αντίκτυπο στις μελλοντικές αποδοχές και συντάξεις.

Επιπλέον, καταγράφεται διαχωρισμός στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας: αυτό σημαίνει ότι σε μερικούς τομείς και επαγγέλματα, οι γυναίκες έχουν την τάση να υπερεκπροσωπούνται, ενώ σε άλλους τομείς υπερεκπροσωπούνται οι άνδρες. Σε μερικές χώρες, τα επαγγέλματα που αναλαμβάνουν κυρίως γυναίκες, όπως η διδασκαλία ή οι πωλήσεις προσφέρουν χαμηλότερα ωρομίσθια απ' ότι επαγγέλματα που αναλαμβάνουν κυρίως οι άνδρες, ακόμα και όταν χρειάζεται το ίδιο επίπεδο εμπειρίας και εκπαίδευσης.

Η Σουηδία και πάλι πρωτοπορεί !

Λίγες ώρες εργασίας και ψηλή παραγωγικότητα πάνε πακέτο

Για άλλη μια φορά η Σουηδία πρωτοπορεί στον τομέα της αγοράς εργασίας. Οι επιχειρήσεις υιοθετούν την εξάωρη απασχόληση χωρίς όμως περικοπή των μισθών Ο λόγος γι' αυτό; Σύμφωνα με όσα υποστηρίζουν οι Σουηδοί μάνατζερ, οι υπάλληλοι που απασχολούνται λιγότερο είναι πιο παραγωγικοί και πιο συγκεντρωμένοι στην εργασία τους!

Έτσι το 8ωρο γίνεται 6ωρο και η πενθήμερη απασχόληση παραμένει πενθήμερη. Άρα το εβδομαδιαίο ωράριο ανέρχεται σε 30 ώρες απασχόλησης.

Το βρετανικό BBC δημοσιεύει εκτενές ρεπορτάζ από τη σκανδιναβική χώρα η οποία συγκαταλέγεται, μεταξύ των πλέον φιλικών προς το επιχειρείν και των πλέον ανταγωνιστικών από οικονομικής απόψεως μεταξύ όχι μόνο των ευρωπαϊκών αλλά όλων των χωρών του πλανήτη.

Η δημοσιογράφος Μάντι Σάβατζ που ζει μονίμως στη Σουηδία και εργάζεται στην αγγλόφωνη εφημερίδα «The Local», επισημαίνει πως την ιδέα της συντομότερης σε χρόνο αλλά εντατικότερης, αποδοτικότερης και πιο «εμπνευσμένης» απασχόλησης έχουν δοκιμάσει και εφαρμόζουν χρόνια τώρα αρκετές σουηδικές επιχειρήσεις..

Οι θρύλοι για τους σκανδιναβικούς εργατικούς νόμους και τα συστήματα κοινωνικής πρόνοιας είναι πολλοί και εντυπωσιακοί. Η αλήθεια είναι πάντως ότι τα χρόνια του οικονομικού φιλελευθερισμού και δη όταν εξέλιπε το φόβητρο του «υπαρκτού σοσιαλισμού», που ανάγκαζε τις δυτικές κυβερνήσεις να παίρνουν φιλεργατικά και εν γένει κοινωνικά μέτρα, η απίστευτα ευνοϊκή για τους εργαζομένους, για την οικογένεια, για τους πολίτες εν γένει νομοθεσία των σκανδιναβικών χωρών έχει κάπως χαλαρώσει προσαρμοζόμενη προς τις διεθνείς πιέσεις αποδόμησης των εργασιακών και κοινωνικών κεκτημένων.

Στη Σουηδία εν προκειμένω η αυστηρή εργατική προστασία και το κοινωνικό κράτος άρχισαν να χαλαρώνουν από το 1991 ως το 1994 που οι Σοσιαλδημοκράτες παρέδωσαν την εξουσία στη συντηρητική κυβέρνηση του Καρλ Μπιλντ. Παρά ταύτα, στη χώρα εξακολουθούν να ισχύουν διατάξεις και να εφαρμόζονται πρακτικές ανήκουστες. Οι εργαζόμενοι, που απασχολούνται περισσότερες από 50 ώρες την εβδομάδα είναι μόλις το 1% του εργατικού δυναμικού της χώρας, ενώ ο μέσος όρος στον ΟΟΣΑ είναι 13%.

Η σουηδική νομοθεσία προβλέπει εξάλλου ετήσιες διακοπές 25 εργασίμων ημερών, ενώ πολλές μεγάλες επιχειρήσεις παρέχουν στους εργαζομένους τους περισσότερες ημέρες. Οι νέοι γονείς έχουν επιπλέον 480 ημέρες πληρωμένης άδειας (λοχείας ή πατρότητας) για να τις μοιράσουν ανάλογα με τις οικογενειακές τους ανάγκες. Οσο για τα γραφεία, μετά τις 5 το απόγευμα είναι απολύτως άδεια – τα δημοσιογραφικά ασφαλώς εξαιρούνται.

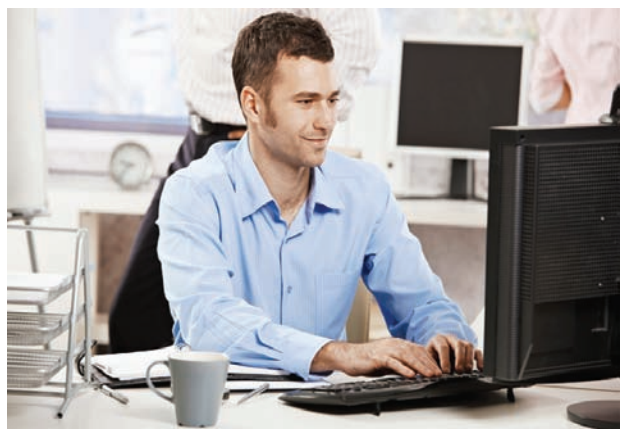
«Είναι μια πολύ διαφορετική εμπειρία από αυτήν που είχα στη Βρετανία, όταν οι πελάτες απαιτούσαν να με βρίσκουν και τα άγρια μεσάνυχτα και τα Σαββατοκύριακα» δηλώνει στο BBC η ηλικίας 29 ετών καναδέζα υπάλληλος της Citibank Αμίκ Γκριούαλ, η οποία μετακινήθηκε πέρυσι από το Σίτι του Λονδίνου στα γραφεία της τράπεζας στη Στοκχόλμη. «Εδώ υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός. Θα φροντίσω να επικοινωνήσω τηλεφωνικά ή ηλεκτρονικά με τους πελάτες μου κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας γνωρίζοντας ότι όταν σχολάσω ουδείς πρόκειται να με απασχολήσει στον ελεύθερο χρόνο μου» εξηγεί.

Η καναδέζα τραπεζίτισσα αναγνωρίζει ότι το εργασιακό περιβάλλον και οι επαγγελματικές πρακτικές στη Σουηδία, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά τα στελέχη του τραπεζικού κλάδου, ίσως είναι «αποκαρδιωτικά» για όσους έχουν συνηθίσει να έχουν σχέσεις επί 24ώρου βάσεως με τους πελάτες τους. Αλλά έπειτα από εμπειρία ενός χρόνου έχει πειστεί ότι το σουηδικό μοντέλο έχει περισσότερα πλεονεκτήματα από μειονεκτήματα.

Στις δημόσιες υπηρεσίες

Τους τελευταίους μήνες πολλές ιδιωτικές επιχειρήσεις στη Στοκχόλμη και σε άλλες πόλεις της Σουηδίας ακολουθούν το παράδειγμα της Toyota και της Background, ενώ το υιοθέτησαν δύο νοσοκομειακά τμήματα στο Ούμεο της Βόρειας Σουηδίας και επίσης μια χειρουργική μονάδα στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Σαλγκρένσκα του Γκέτεμποργκ. Στο Δημόσιο πάντως η εξάωρη εργασία είχε εφαρμοστεί στα τέλη της δεκαετίας του 1990 και στις αρχές της επομένης – κυρίως στην Κιρούνα, τη βορειότερη σουηδική πόλη που βρίσκεται στην επαρχία της Λαπωνίας – αλλά εγκαταλείφθηκε λόγω πολιτικών τριβών και επίσης λόγω της αδυναμίας να γίνουν αξιόπιστες μετρήσεις για την αποτελεσματικότητα του μέτρου.

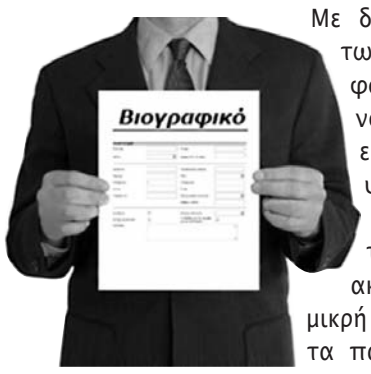
«Οι σουηδικές επιχειρήσεις αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ κερδοφορίας, προσωπικής υγείας και ποιότητας ζωής. Ωστόσο υπάρχουν και στη Σουηδία άνθρωποι που ζουν για να εργάζονται, που το σπουδαιότερο πράγμα στη ζωή τους είναι η εργασία τους. Εδώ που τα λέμε, κι εγώ αναρωτιέμαι πώς σκοτώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους αυτοί που δουλεύουν λίγες ώρες» δήλωσε στο BBC η ηλικίας 40 ετών σύμβουλος καριέρας Πία Γουέμπ.



ERG_10-10_inn_13 11/10/15 11:45 AM Page 1

ΜΗΝ βάλετε στο βιογραφικό σας αυτά τα 29 στοιχεία!

Είναι αυτό που μπορεί να αποτελέσει το «κλειδί» για να ανοίξει μία νέα πόρτα. Μπορεί όμως να γίνει και ο λόγος που αυτή θα... κλείσει απότομα. Ακόμη κι αν οι περισσότεροι δεν το αντιλαμβάνονται, ένα βιογραφικό σημείωμα μπορεί να «σαμποτάρει» τις πιθανότητες που έχουν για να προσληφθούν, αν κάνουν κάποια λάθη στη σύνταξή του.



Με δεδομένο τον όγκο των σχετικών πληροφοριών που λαμβάνουν καθημερινά εργοδότες από υποψήφιους εργαζόμενους, καλό είναι να τα προσέχει κανείς ακόμη και την παραμικρή λεπτομέρεια. Γιατί τα πάντα, ακόμη και η γραμματοσειρά, μπορεί να παίξουν ρόλο.

Ετσι, αυτά είναι τα 29 πράγματα που δεν πρέπει ένα βιογραφικό, σύμφωνα με το Business Insider:

1. Τον επαγγελματικό στόχο. Αφού κάνετε αίτηση, είναι ήδη προφανές ότι θέλετε τη δουλειά. Εξαίρεση, αν αποτελείτε περίπτωση που αλλάζετε εντελώς κλάδο απασχόλησης.
2. Ασχετες επαγγελματικές εμπειρίες
3. Προσωπικά στοιχεία. Οικογενειακή κατάσταση, θρησκευτικές αντιλήψεις και άλλες τέτοιες πληροφορίες παλιότερα απαιτούνταν, αλλά πλέον είναι παράνομο να σας ζητήσουν να αποκαλύψετε κάτι τέτοιο.
4. Τα χόμπι σας
5. Κραυγαλέα ψέμματα
6. Ηλικία
7. Μεγάλο κείμενο
8. Το διάστημα αποχής από τη δουλειά, για να αποκτήσετε παιδιά ή να κάνετε ταξίδια
9. Συστάσεις. Αν οι εργοδότες θέλουν να μιλήσουν με εκείνους που σας συστήνουν, θα σας το ζητήσουν.
10. Ασυνεπή μορφοποίηση. Οι ειδικοί προτείνουν ότι η καλύτερη μορφή βιογραφικού είναι εκείνη που επιτρέπει στον υποψήφιο εργοδότη να το «σκανάρει» και να ξεχωρίσει τα βασικά προσόντα.
11. Προσωπικές αντωνυμίες
12. Αναφορά σε παλιά δουλειά, στον ενεστώτα. Αυτό πρέπει να γίνεται μόνο για την τρέχουσα επαγγελματική σας θέση.
13. Μία όχι και τόσο επαγγελματική διεύθυνση email
14. Οποιαδήποτε περιττή, προφανή λέξη
15. Επικεφαλίδες, εικόνες, διαγράμματα, πίνακες
16. Στοιχεία επαφής με την τωρινή δουλειά σας
17. Το όνομα του εργοδότη σας
18. Εξειδικευμένη ορολογία μίας εταιρείας
19. Διευθύνσεις σε social media που δεν έχουν σχέση με τη θέση στην οποία στοχεύετε
20. Πάνω από 15 χρόνια εμπειρίας. Όταν αρχίζετε να καταγράφετε δουλειές που κάνατε πριν από το 2000, αρχίζει να χάνεται το ενδιαφέρον του υποψήφιου εργοδότη.
21. Πληροφορίες μισθοδοσίας
22. Ξεπερασμένες γραμματοσειρές. Καλύτερη η χρήση μίας συνήθους γραμματοσειράς, όπως η Arial
23. Φανταχτερές γραμματοσειρές
24. Ενοχλητικά κλισέ
25. Τους λόγους που φύγατε από μία εταιρεία ή μία θέση
26. Τους σχολικούς βαθμούς σας
27. Μία φωτογραφία σας
28. Απόψεις και όχι γεγονότα
29. Αναφορά σε θέση εργασίας στην οποία μείνατε για λίγο

ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Τρόποι για να αγγίζετε κάθε μέρα τους πραγματιστικούς σας στόχους

Ανεξάρτητα με το επάγγελμα του καθενός, όλοι μας θέλουμε να είμαστε όσο το δυνατόν πιο αποδοτικοί και σωστοί στη δουλειά μας. Είτε για προσωπική ικανοποίηση, είτε γιατί αυτό θα ληφθεί σοβαρά υπόψη από τα αφεντικά μας στο μέλλον. Παρακάτω σας έχουμε 10 αποδοτικά κολπάκια για πιο αποδοτική εργασία, τα οποία αν ακολουθήσετε, δεν θα χάσετε...

1 Κάντε μία λίστα με τους στόχους της ημέρας.

Είναι πολύ εύκολο να παρασυρθείτε και να ασχολείστε με ανούσια πράγματα αντί να δουλεύετε, Αντ' αυτού, κάντε μία λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε, και εγγυημένα δεν θα δουλέψετε λεπτό παραπάνω. Άλλωστε, είναι προτιμότερο να δουλέψετε εντατικά και μετά να απολαύσετε ένα ποτό με την παρέα σας, παρά να χαζεύετε και να χάσετε όλη σας την μέρα στη δουλειά.

2 Βάλτε σε προτεραιότητα τους στόχους σας

Αρκετές φορές, και συμβαίνει συχνά, δεν καταφέρνουμε να ολοκληρώσουμε όλες μας τις δουλειές. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα με το τι έχετε να κάνετε κάθε μέρα και από τα πιο σημαντικά στα λιγότερο. Έτσι, στο τέλος της ημέρας, μπορεί να έχετε εκκρεμότητες αλλά τουλάχιστον θα έχετε ξεμπερδέψει με τα σημαντικά.

3 Τελειώνετε κάτι πριν αρχίσετε κάτι άλλο

Μία μεγάλη παγίδα, είναι να αφήνουμε μία δουλειά επειδή ίσως μας κούρασε ή για να ξελαμπικάρει το μυαλό μας και να καταπιανόμαστε με κάποια άλλη. Με μαθηματική ακρίβεια στο τέλος της ημέρας δεν θα έχουμε τελιώσει με καμία δουλειά, και θα είμαστε αναγκασμένοι

• 9+1 απλά μυστικά για πιο αποδοτική εργασία

να καταπιαστούμε και με τις δύο την επόμενη μέρα.

4 Ανακαλυψτε ποια ώρα της ημέρας είστε πιο αποδοτικοί

Σίγουρα έχετε ακούσει άτομα να λένε ότι είναι πρωινοί ή βραδινοί τύποι. Αυτό ισχύει για όλους μας. Ανακαλύψτε κι εσείς ποια ώρα της ημέρας φτάνετε στο peak της απόδοσής σας και οργανώστε ανάλογα τις δουλειές σας.

5. Μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας

Η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη



και καλώς ή κακώς είναι αλήθεια. Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να ξεκουραστεί και αποφύγετε να δουλεύετε πολλές ώρες αστοχίας. Κάντε μικρά διαλείμματα, πιείτε νερό ή μιλήστε στο τηλέφωνο με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.

6 Μην αποσπάστε από άλλα πράγματα

Αν κατά τη διάρκεια της εργασίας σας έχετε ανοιχτό το mail σας ή ακόμα χειρότερα το chat στο facebook, τότε είναι σίγουρο ότι θα τελειώσετε τις δουλειές σας στη διπλάσια ώρα από αυτή που αρχικά είχατε υπολογίσει. Γι' αυτό, κλείστε τα, και χρησιμοποιήστε τα μόνο κατά τη διάρκεια του διαλείμματός σας.

7 Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες

Μη στοχεύετε σε στόχους που δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε μέχρι το τέλος της ημέρας. Είναι αδύνατο να ολοκληρώσετε μέσα σε μία μέρα 10 διαφορετικά projects, οπότε είναι μάταιο να προσπαθείτε να χωρέσετε στο πρόγραμμά σας πράγματα τα οποία ξέρετε εκ των προτέρων ότι δεν θα καταφέρετε.

8 Οργανώστε την επόμενη μέρα

Όταν έχετε ένα γενικό πλάνο με τις υποχρεώσεις σας, και καλύτερη απόδοση θα έχετε και πιο σύντομα θα ολοκληρώσετε τις υποχρεώσεις σας. Μάλιστα, αν κάποια μέρα τελειώσετε νωρίτερα τη δουλειά σας, καλό θα ήταν να σχεδιάσετε το πλάνο της επόμενης.

9 Κοιμηθείτε καλά και τρώτε υγιεινά

Είναι σίγουρο ότι αν κοιμάστε 5 ώρες την μέρα, δεν θα μπορέσετε να αποδώσετε αυτά που πρέπει την επόμενη μέρα στη δουλειά. Κοιμηθείτε τουλάχιστον 8 ώρες και φροντίστε τη διατροφή σας ώστε να λαμβάνετε όλα τα απαραίτητα συστατικά.

10 Οργανώστε το γραφείο σας

Αν όλα σας τα πράγματα βρίσκονται σε τάξη, τότε αυτό σας προδιαθέτει θετικά να εργαστείτε με περισσότερη ενέργεια και ενθουσιασμό. Ένα ακατάστατο γραφείο, στο οποίο επικρατεί κυριολεκτικά χάος, μπορεί να σας δημιουργήσει παραπάνω εργασιακό στρες με αποτέλεσμα να πελαγώσετε και τελικά να μην καταφέρετε τίποτα.

Έξυπνες ιδέες για απόκτηση της ψυχικής σας ηρεμίας

Το άγχος αναξάρτητα με την πηγή παραγωγής του, αρκετές φορές χρειάζεται απλούς και φυσικούς τρόπους για να αποβληθεί από το σώμα σας. Ιδού μερικοί οι οποίοι είναι δοκιμασμένοι και αποτελεσματικοί.

Παρεΐτσα με μουσική. Η μουσική και ο χορός, μπορεί να λειτουργήσουν καταπραϋντικά όταν υπάρχει μεγάλη ένταση.Φορέστε τα ακουστικά σας ακούγοντας μουσική και διαβάζοντας ένα βιβλίο, ξαπλωμένοι στον καναπέ, όταν είστε μόνοι.

Αρχίστε να ονειροπολείτε

Μπορείτε να το κάνετε οπουδήποτε και οποιαδήποτε στιγμή. Τα όνειρα και οι όμορφες σκέψεις μειώνουν το στρες και δημιουργούν αισιοδοξία.

Καθήστε δίπλα από μια φωτιά. Ένα τζάκι, μια σόμπα με ξύλα το χειμώνα, φέρνουν ηρεμία.

Βγάλτε βόλτα το σκύλο σας. Εάν



• Διώξτε το άγχος με εύκολες κινήσεις και απλές ενέργειες

δεν έχετε δικό σας, γίνετε εθελοντής για το σκύλο του γείτονα.

Περπατήστε στη φύση. Ο περίπατος σε ένα κοντινό πάρκο ή σε μια ήσυχη περιοχή με δέντρα και φυτά το βράδυ ή ένα ωραίο πρωινό, θα μειώσει τον εκνευρισμό σας.

Προσευχηθείτε. Ανεξάρτητα από τις θρησκευτικές σας πεποιθήσεις, έχει αποδειχθεί ότι η προσευχή ηρεμεί.

Μαγειρέψτε. Αν σας αρέσει η μαγειρική, είναι το καλύτερο αγχολυτικό. Αν μέχρι τώρα δεν έχετε ιδέα, είναι ένας καλός λόγος να το ξεκινήσετε.

Παίξτε παιχνίδια. Επιτραπέζια, με παρέα, ηλεκτρονικά, οτιδήποτε.

Δοκιμάστε το ράψιμο. Είναι χρήσιμο, δίνει ικανοποίηση και απομακρύνει τον εκνευρισμό.

Ζωγραφίστε. Δεν έχει σημασία ιί, ούτε το ταλέντο σας. Η όλη διαδικασία θα παρασύρει μακριά έστω και για λίγο το άγχος.

Τραγουδήστε. Στο σπίτι, στο μπάνιο, στο περπάτημα. Το τραγούδι εκτονώνει και χαρίζει προσωρινή ευδιαθεσία.

Μιλήστε και παίξτε με παιδιά. Η παρέα των παιδιών, μπορεί να σας κάνει να ξεχάσετε για λίγο όλες σας τις σκοτούρες και να σας δώσει μεγάλη ευχαρίστηση.

ERG_11-11_inn_8 & 9 11/10/15 11:45 AM Page 1

Βασικοί κανόνες για να κερδίσετε την εσωτερική σας ηρεμία

Η εσωτερική ηρεμία αλλά και ελευθερία είναι συχνά ο μοναδικός δρόμος ώστε να καταφέρετε να επιβιώσετε σε έναν κόσμο γεμάτο δυσκολίες αλλά και μια καθημερινότητα με συνεχείς ανατροπές. Όσοι έχουν καταφέρει να κερδίσουν την εσωτερική τους ηρεμία αλλά και να ζουν αποδεχόμενοι τον εαυτό τους έγιναν πραγματικά ευτυχισμένοι. Δείτε πιο κάτω βασικούς κανόνες που οφείλετε να ακολουθήσετε ώστε να καταφέρετε να κερδίσετε την εσωτερική σας... ελευθερία!

Σταματήστε να πιστεύετε στις... όμορφες εικόνες! Κοινώς να παρακολουθείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όλους εκείνους που ποζάρουν με τα πιο ακριβά πράγματα, με τα πιο όμορφα σπίτια και αυτοκίνητα, με τα πιο όμορφα ρούχα και τις τελευταίες πανάκριβες τάσεις και να θεωρείτε πως όλα στη ζωή τους είναι τέλεια. Σταματήστε να πιστεύετε πως όλα στη ζωή κάποιων μπορεί να είναι υπέροχα ενώ στη δική σας όχι. Πίσω από κάθε «όμορφη» φωτογραφία μπορεί να «κρύβεται» μια ιστορία που κανείς δεν γνωρίζει. Σταματήστε να λέτε στον εαυτό σας «μακάρι να είχα το ένα μακάρι να είχα το άλλο».

Αναγνωρίστε τις πηγές αρνητικής ενέργειας. Βρείτε ποιες καταστάσεις και ποιοι άνθρωποι είναι αυτοί που φέρνουν στη ζωή σας... τον αρνητισμό. Στόχος θα πρέπει να είναι να περνάτε όσο το δυνατό λιγότερο χρόνο μαζί τους και να έχετε επαφή με άτομα θετικά και που μπορούν να σας μεταδώσουν το πραγματικό και ουσιαστικό νόημα της ζωής. Το πιο σημαντικό βήμα για εσωτερική ηρεμία είναι η θετική αντιμετώπιση της ζωής.



Δημιουργήστε ένα άλμπουμ με τις πιο ευτυχισμένες σας στιγμές. Κάθε φορά που θα αισθανθείτε πως δεν είστε καλά και ένας αέρας αρνητικότητας σάς καταβάλλει, τότε το άλμπουμ με τις πιο ευτυχισμένες σας στιγμές θα αλλάξει μεμιάς τη διάθεσή σας. Βάλτε μέσα φωτογραφίες από κάθε σημαντική αλλά και χαρούμενη στιγμή με φίλους, συγγενείς, με άτομα που σας αλλάζουν την ψυχολογία.

Σταματήστε να ζητάτε από τους άλλους να σας δώσουν απαντήσεις. Σταματήστε να στηρίζεστε σε φίλους, συγγενείς και συνεργάτες χωρίς εσείς οι ίδιοι να θέλετε να πάρετε οποιαδήποτε απόφαση ή ευθύνη. Η έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό σας θα επηρεάζει κάθε βήμα σας και σίγουρα δεν θα σας δώσει την ευκαιρία για εσωτερική ελευθερία και ηρεμία. Προσπαθήστε να γίνεται πιο ανεξάρτητοι και κατά συνέπεια πιο σοφοί.

Δημιουργήστε τη δική σας ρουτίνα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η ώρα της ξεκούρασης, η ώρα που θα τα πείτε με τον σύντροφό σας, η ώρα που θα πάτε για ύπνο. Δημιουργήστε με ήρεμη αλλά και όμορφή ρουτίνα για το βράδυ και αφήστε πίσω σας τη μιζέρια και το στρες.

Ζήστε μέσα από... την καρδιά σας! Ακούστε την καρδιά σας μιας και αυτή θα σας βοηθήσει να βρείτε την εσωτερική ηρεμία και τον αληθινό σκοπό της ζωής. Το μυαλό συχνά ακολουθεί το πρόγραμμα και τα «πρέπει». Κανένας δεν μπορεί να ζήσει μια ήρεμη και ήσυχη ζωή ακούγοντας μόνο το μυαλό και αγνοώντας εντελώς την καρδιά.

Αναγνωρίστε την αξία σας! Δεν έχει σημασία τι σκέφτονται οι άλλοι για εσάς ή τι θα πουν. Μάθετε να εκτιμάτε τον εαυτό σας γιατί μόνο έτσι θα είστε ήρεμοι και ευτυχισμένοι. Θυμηθείτε πως κανείς δεν θα σας εκτιμήσει εάν δεν εκτιμήσετε εσείς πρώτοι τον εαυτό σας.

Μάθετε τι κάνουν οι ευτυχισμένοι άνθρωποι κάθε πρωί

Αν ξυπνάτε και αισθάνεστε κόπωση τότε δοκιμάστε να ενσωματώσετε ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω στην πρωινή σας ρουτίνα ώστε να αισθανθείτε φρέσκοι και ορεξάτοι.

Κίνηση: Είπαμε κίνηση και όχι άσκηση. Μπορεί λοιπόν σε κάποιους να αρέσει να ξυπνάνε το πρωί και να πηγαίνουν για τζόκινγκ (ειδικά στην Αμερική είναι πολύ διαδεδομένο) επειδή όμως καταλαβαίνουμε ότι ο χρόνος είναι περιορισμένος, μπορείτε απλά να κάνετε μόνοι σας ασκήσεις τύπου «ζέσταμα.»

Κάτι απλό όπως 10 λεπτά στον διάδρομο είναι επίσης μια πολύ καλή άσκηση για να «ξυπνήσει» το σώμα σας, να αυξηθεί η ροή του αίματος και θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε πιο δυναμικά την μέρα σας.



Κρατήστε σε απόσταση ασφαλείας τις συσκευές τεχνολογίας

Πριν ακόμα πατήσετε τα πόδια σας στο πάτωμα προσπαθήστε να μην πιάσετε το κινητό σας τηλέφωνο και να μην τσεκάρετε κανένα email ή facebook. Θα σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα για το υπόλοιπο της ημέρας. Το καλύτερο βέβαια είναι απλά να απενεργοποιείτε τα κινητά σας τηλέφωνα κατά τη διάρκεια της νύχτας και να το ανοίγετε αφού έχετε πάρει το πρωινό σας.

Φάτε ένα πλούσιο πρωινό: Δώστε στον οργανισμό σας το κατάλληλο «καύσιμο» ώστε να παραμένετε ενεργοί και δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Ένα φλιτζάνι λοιπόν καφέ δεν «μετράει» και σίγουρα δεν είναι το κατάλληλο καύσιμο.

Ένα πλούσιο πρωινό γεύμα θα σας κάνει να αισθάνεστε χορτάτοι και ευδιάθετοι όλη μέρα! Επιπλέον αν ξεκινάτε την ημέρας τρώγοντας υγιεινά έχετε μεγαλύτερες πιθανότητες να κάνετε το ίδιο και για το υπόλοιπο της ημέρας. Μερικές ιδέες: γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως, πλιγούρι βρώμης με φυστικοβούτυρο και μπανάνα, ομελέτα λαχανικών ή τοστ ολικής αλέσεως με γαλοπούλα και τυρί και φυσικό χυμό πορτοκαλιού.

Φτιάξτε το πλάνο της ημέρας: Οι χαρούμενοι και παραγωγικοί άνθρωποι σκοπίμως αφιερώνουν μερικά λεπτά το πρωί για να φτιάξουν το πρόγραμμα της ημέρας ώστε να μην καταλήγουν μόνο στην δουλειά όλη μέρα ή να χρονοτριβούν σε πράγματα που δεν χρειάζεται να γίνουν πραγματικά.

Πείτε «Σε αγαπώ»: Οι χαρούμενοι άνθρωποι εκφράζουν την αγάπη και την εκτίμησή τους για τους πιο κοντινούς τους ανθρώπους όπως είναι τα παιδιά, ο/η σύντροφος, η οικογένεια, οι φίλοι, σε καθημερινή βάση. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται οι δεσμοί, γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι, υγιείς και ευδιάθετοι. Το σημαντικό βέβαια είναι να λέτε αυτές τις δύο λέξεις με την καρδιά σας, ώστε να μην χάνουν το νόημά τους. Όταν είναι δυνατόν, κάντε και μια αγκαλιά!

ΠΟΣΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΨΥΧΙΚΑ

Συχνά το άγχος επηρεάζει όχι μόνο την ψυχική αλλά και την σωματική υγεία. Αν και η αντιμετώπισή του θα μπορούσε να είναι για τον καθένα μια προσωπική «μάχη» την οποία οφείλει να κερδίσει, υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις όπου όχι μόνο δεν αντιμετωπίζεται αλλά έχει επιπτώσεις σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας. Πώς μπορείτε να δείτε κατά πόσο το άγχος σας έχει επηρεάσει αρνητικά τόσο σε ψυχικό όσο και σε σωματικό επίπεδο ώστε να χρειαστείτε τη βοήθεια ειδικού.

Αγχωτικό περιβάλλον. Είτε αναφερόμαστε στο εργασιακό είτε στο οικογενειακό περιβάλλον, αρκετοί είναι εκείνοι που βιώνουν άγχος σε τέτοιο βαθμό που να τους οδηγεί σε εξάντληση σωματική αλλά και ψυχική. Από τη μια ένα εργασιακό περιβάλλον με συνεχείς απαιτήσεις και χωρίς κίνητρα και από την άλλη η οικογένεια της οποίας τα περισσότερα (ή ακόμα και όλα) βάρη είναι στην πλάτη σας.

Σωματικά συμπτώματα. Κάποιοι εξαιτίας του άγχους ενδέχεται να παρουσιάσουν συμπτώματα που προκαλούνται από αγχώδεις διαταραχές όπως στομαχόπονο, τρίξιμο των δοντιών, γρήγορος καρδιακός ρυθμός. Αναζητήστε βοήθεια εφόσον αυτά τα συμπτώματα εμφανίζονται συχνά μιας και πρέπει να βρείτε όλες εκείνες τις πηγές χαλάρωσης και ηρεμίας ώστε να αποβάλετε το στρες από τη ζωή σας.

Μηρυκασμός. Κοινώς να σκέφτεστε τα ίδια και τα ίδια συνεχώς με αποτέλεσμα από την μια η σκέψη σας να μην μπορεί να ξεφύγει και να οδηγηθεί κάπου αλλού και από την άλλη αυξάνεται το άγχος. Προσπαθήστε να διώξετε όλες εκείνες τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος και αν δεν μπορείτε να το πετύχετε, τότε ήρθε η στιγμή να αναζητήσετε βοήθεια.

Χάνετε το ενδιαφέρον σας για το καθετί! Δραστηριότητες που παλιά αγαπούσατε, τώρα τις βρίσκετε ανούσιες και ούτε καν τις απολαμβάνετε. Αυτό αποτελεί ένδειξη πως τα επίπεδα άγχους είναι πολύ υψηλά και ενδέχεται σιγά – σιγά να οδηγήσουν σε κατάθλιψη.

Καταφεύγετε σε... ουσίες! Και όταν μιλάμε για ουσίες δεν αναφερόμαστε μόνο στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά αλλά κυρίως στην καφεΐνη και στη ζάχαρη. Εάν διαπιστώσετε πως δεν μπορείτε να ζήσετε χωρίς καφεΐνη ή ζάχαρη και είστε εξαρτημένοι από αυτά, τότε μήπως πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτήν την κατάσταση. Σε αρκετές περιπτώσεις πίσω από αυτήν την εξάρτηση «κρύβεται» το άγχος.

Συνεχείς συγκρούσεις στη σχέση σας. Ούτε ο γάμος ή η σχέση δεν μένουν ανεπηρέαστα από το άγχος. Εάν έχετε παρατηρήσει πως οι συγκρούσεις (χωρίς αιτία) έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς σας, τότε μάλλον ήρθε η στιγμή να αναζητήσετε βοήθεια ή συμβουλή από κάποιον ειδικό. Σε αντίθετη περίπτωση αφήστε τον σύντροφό σας ή το οικογενειακό σας περιβάλλον να σας βοηθήσει ώστε να βρείτε τις ισορροπίες και να διώξετε το άγχος.

Βρείτε τον πραγματικό σας εαυτό. Όλα τα πιο πάνω είναι σημάδια πως το άγχος έχει καταλάβει την καθημερινότητά σας και πως γίνεται παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά την ψυχική αλλά και σωματική σας υγεία. Εάν δεν μπορείτε να καταπολεμήσετε το άγχος από μόνοι σας τότε θα ήταν καλό να επισκεφθείτε έναν ειδικό. Με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρετε να βάλετε και πάλι προτεραιότητες στη ζωή σας και θα ανακαλύψετε τον πραγματικό σας εαυτό ώστε το άγχος να μην μπορεί να καθορίσει την καθημερινότητά σας στον μέγιστο βαθμό.



ERG_12-12_inn_4 11/10/15 11:45 AM Page 1

Γνωρίζατε ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται το σκοτάδι;

ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΑΥΤΑ

Οι ειδικοί εδώ και χρόνια μιλούν για τους κινδύνους που κρύβει για την υγεία ο ανεπαρκής ύπνος.

Τώρα όμως, μία νέα έρευνα, ανατρέπει αυτό το δεδομένο, καθώς τονίζει ότι ο άνθρωπος δεν χρειάζεται περισσότερες ώρες ύπνου, αλλά λιγότερα φώτα.

Ερευνητές με επικεφαλής τον Τζέρομ Σίγκελ του UCLA μελέτησαν τρεις προβιομηχανικές κοινωνίες, δύο στην Αφρική και μία στη Νότια Αμερική, με το σκεπτικό ότι η σύγκριση με εκείνους που ζουν ακόμη χωρίς ηλεκτρισμό είναι ο καλύτερος τρόπος για να συμπεράνουν αν είναι αφύσικες οι συνήθειες του ύπνου στη σύγχρονη κοινωνία.

Ανακάλυψαν ότι κατά μέσο όρο οι άνθρωποι περνούσαν 7-8,5 ώρες προσπαθώντας να κοιμηθούν, κάθε νύχτα. Από αυτές, μόνο τις 5,5-7 ώρες κοιμούνταν πραγμα-



τικά. Περίπου δηλαδή ο χρόνος που κοιμούνται οι περισσότεροι στις σύγχρονες κοινωνίες. Ωρες που θεωρούνται λίγες, για την υγεία.

Ισως λοιπόν οι 5,5-7 ώρες ύπνου να είναι κάτι φυσιολογικό, κατέληξαν οι επιστήμονες. Ομως, το βασικό συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι οι άνθρωποι στις προβιομηχανικές κοινωνίες περνούσαν περισσότερη ώρα στο σκοτάδι, από ό,τι οι άνθρωποι στον υπόλοιπο κόσμο. Επίσης διαπίστωσαν ότι εκείνοι που ζουν χωρίς ηλεκτρισμό, συνηθίζουν και αυτοί να ξυπνούν κατά τη διάρκεια της νύχτας, κάνοντας τους επιστήμονες να σκεφτούν ότι αυτό απαραίτητα δεν συνιστά διαταραχή ύπνου.

Το βασικό θέμα όμως ήταν ο φωτισμός. Το ηλεκτρικό φως μπορεί να καθυστερήσει ή να «ακυρώσει» τη νυχτερινή φυσιολογία του ανθρώπου, κάτι που δεν συμβαίνει με το φως ενός κεριού ή μιας φωτιάς.

Γνωρίζατε ότι υπάρχουν θερμαινόμενοι πάτοι παπουτσιών;

Γνωρίζετε ότι...

Μια σειρά από «έξυπνους» θερμαινόμενους πάτους παπουτσιών για μεγαλύτερη άνεση τον χειμώνα δημιούργησε η εταιρεία Digitsole. Οι πρωτοποριακοί πάτοι Warm Series επικοινωνούν και ελέγχονται μέσω μιας συνοδευτικής εφαρμογής για smartphone (iPhone και Android). Με τον τρόπο αυτόν, η αυξομείωση της θερμοκρασίας στο εσωτερικό των παπουτσιών γίνεται παιχνιδάκι για ζεστά πόδια όταν χρειάζεται - όταν π.χ. ο κάτοχός τους βγαίνει στον χιονιά - ενώ παράλληλα υπάρχει η δυνατότη-



τα περιορισμού της θερμότητας όταν αυτή είναι περιττή - π.χ. σε εσωτερικούς χώρους κτιρίων. Η μέγιστη θερμοκρασία των πάτων αγγίζει τους 45 βαθμούς Κελσίου.

Επιπλέον, σε ρόλο ψηφιακού βηματομετρητή οι «έξυπνοι» πάτοι μετρούν τα βήματα που πραγματοποιεί ο κάτοχός τους και με τη βοήθεια της εφαρμογής υπολογίζουν την απόσταση που διανύει και τις θερμίδες που καίει κάθε φορά. Οι πάτοι Warm Series αναμένεται να κυκλοφορήσουν εντός του Οκτωβρίου σε 40 χώρες προς 198 δολάρια - δηλαδή περίπου 174 ευρώ.

Και όμως υπάρχουν πόλεις όπου είναι... παράνομο να πεθάνεις;

Πώς μπορείς να απαγορεύσεις τον θάνατο; Και όμως, σε έξι πόλεις είναι παράνομο να πεθάνεις από το 1999, με ποινές για τους παραβάτες από χρηματικά πρόστιμα ώς και αύξηση των φόρων, σύμφωνα με το in.gr. «Ακούγεται γελοίο, αλλά μήπως υπάρχει κάποια λογική πίσω από μια τέτοια απόφαση;» αναρωτιέται σχετικό ρεπορτάζ της βρετανικής εφημερίδας Guardian.

Στη Σελία, μια μεσαιωνική πόλη στην Καλαβρία της Νότιας Ιταλίας, ζουν 537 άνθρωποι. Στη δεκαετία του 1960 ο πληθυσμός ήταν τριπλάσιος και σήμερα οι περισσότεροι κάτοικοι είναι άνω των 65 ετών. «Ως εκ τούτου οι νόμοι στη Σελία έχουν λάβει μια μεσαιωνική χροιά» γράφει το σχετικό ρεπορτάζ.

Τον περασμένο μήνα, σε απάντηση στη δημογραφική κρίση, ο δήμαρχος υπέγραψε το Διάταγμα 11 που δηλώνει ρητά ότι «απαγορεύεται να αρρωστήσεις εντός του δήμου» και επιμένει ότι «απαγορεύεται να πεθάνεις». Όσοι εγωιστικά αρνούνται να λάβουν τα αναγκαία μέτρα για να συμμορφωθούν με την παρούσα νομοθεσία μπορούν να περιμένουν ότι θα τους επιβληθεί συμβολικό πρόστιμο ύψους 10 ευρώ τον χρόνο.

Πρόστιμο σε όσους δεν φροντίζουν την υγεία τους

Και επειδή η Σελία, όπως και πολλές άλλες πόλεις στη Νότια Ιταλία, υποφέρει από την ερήμωση, «όσοι δεν φροντίζουν την



υγεία τους ή έχουν συνήθειες που τη θέτουν σε κίνδυνο θα τιμωρηθούν με περισσότερους φόρους».

Η Σελία δεν είναι η πρώτη πόλη στον κόσμο που προσπαθεί να θέσει εκτός νόμου τον θάνατο - δεν είναι καν μία από τις πέντε πρώτες. Τα τελευταία χρόνια παρόμοια μέτρα έχουν ληφθεί στο Κιουνιό (2007) και στο Σαρπουρένς (2008) στη Γαλλία, στο Μπιριτίμπα Μιρίμ στη Βραζιλία (2005), στο Λανχάρον στην Ισπανία (1999) και στο Φάλτσιανο ντελ Μάσικο (2012), επίσης στην Ιταλία. Σε καθεμιά από αυτές τις προηγούμενες περιπτώσεις το θέμα ήταν το τοπικό νεκροταφείο, το οποίο δεν είχε άλλον χώρο, οδηγώντας τις τοπικές αρχές σε απεγνωσμένα μέτρα.

«Θάνατος μπορεί να προκληθεί βεβαίως από αυτοκτονία. Και αυτή ήταν παράνομη στη Βρετανία ώς το 1961 και εξακολουθεί να είναι σε διάφορα μέρη» γράφει ο Guardian. Προφανώς ένας τέτοιος νόμος δεν έχει μεγάλη σημασία για εκείνους που έχουν πεθάνει, αλλά όσοι έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν μερικές φορές τιμωρούνται. Ο ποινικός κώδικας της Μαλαισίας, για παράδειγμα, ορίζει: «Όποιος αποπειράται να αυτοκτονήσει και κάνει κάποια πράξη προς τη διάπραξη του αδικήματος αυτού τιμωρείται με φυλάκιση η οποία μπορεί να φτάσει το ένα έτος ή με χρηματική ποινή ή και με τα δύο».

Στην αρχαία Δήλο

«Η απαγόρευση να πεθάνεις, σε ορισμένα μέρη, δεν είναι κάτι καινούργιο» τονίζει η βρετανική εφημερίδα. Κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. ο Θουκυδίδης έγραψε ότι το να πεθάνεις (ή και να γεννήσεις) απαγορεύθηκε στο ιερό νησί της Δήλου προκειμένου να ικανοποιηθούν οι θεοί και ιδίως ο Απόλλων, που σύμφωνα με τον μύθο γεννήθηκε εκεί.

Μυστικά για το πλύσιμο ρούχων

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μπορεί να σας φαίνεται το πιο απλό πράγμα στον κόσμο να βάλετε ένα πλυντήριο αλλά υπάρχουν κάποιοι κανόνες που πρέπει να ακολουθείτε για καλύτερα αποτελέσματα - και ρούχα που θα ζήσουν περισσότερο.

Δείτε ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη που κάνετε και πώς να τα διορθώσετε:

Διαχωρίζετε μόνο τα ανοιχτόχρωμα από τα σκουρόχρωμα. Σύμφωνα με τη μετρ του είδους, Martha Stewart, όσο πιο πολύ διαχωρίζετε τα ρούχα σας χρωματικά, τόσο περισσότερο θα διατηρηθούν τα χρώματά τους.

Πέρα από τα χρώματα μπορείτε να κάνετε το ίδιο και με τις υφές. Για παράδειγμα πλύντε τα τζιν μόνα τους και κάντε το ίδιο και με τα ρούχα που είναι πολύ βρώμικα.

Συγκεκριμένα για τα τζιν, γυρίστε τα από την



ανάποδη μεριά και πλύντε τα με κρύο νερό και σε ελαφρύ πρόγραμμα.

Μην κακομεταχειρίζεστε το στεγνωτήριο Αν έχετε την επιλογή να στεγνώσουν τα ρούχα σας φυσικά από τον αέρα και τον ήλιο, τότε είναι προτιμότερο.

Αλλά αν βιάζεστε χρησιμοποιήστε το στεγνωτήριο. Φροντίστε μόνο να μην το υπερφορτώνετε και να απλώνετε τα ρούχα αμέσως μετά για να αποφύγετε το πολύ τσαλάκωμα.

Βάλτε τις κάλτσες πρώτες μέσα στο πλυντήριο Αν έχετε παρατηρήσει πως οι κάλτσες χάνονται ως δια μαγείας μέσα από το πλυντήριο, τότε αυτό σημαίνει πως δεν τις τοποθετείτε όπως πρέπει.

Βάλτε τις κάλτσες πρώτες μέσα στο πλυντήριο και βάλτε από πάνω όλα τα υπόλοιπα άπλυτα.

Τα ανοιχτά φερμουάρ μπορούν να δημιουργήσουν ζημιά σε ευαίσθητα ρούχα, γι'αυτό φροντίστε να τα κλείνετε πάντα όταν τα βάζετε στο πλυντήριο.

Αποφύγετε το πλύσιμο ολοκαίνουργιων ρούχων μαζί με τα υπόλοιπα ρούχα. Κάποια ρούχα ξεβάφουν γι" αυτό καλό είναι να τα δοκιμάζετε πρώτα σε μία λεκάνη με ένα λευκό ύφασμα που δεν σας ενδιαφέρει να χαλάσει.

Πλύντε τα σε μια λεκάνη για να δείτε αν το λευκό θα τραβήξει χρώμα.

Καθαρίστε το φίλτρο μια φορά το χρόνο Καλό είναι να πλένετε το πλυντήριό σας μία φορά το χρόνο. Πλύντε το εσωτερικό με μία βούρτσα και στη συνέχεια βάλτε ένα άδειο πλυντήριο για να απολυμανθεί καλά.

Επίσης, καθαρίστε το φίλτρο ειδικά αν παρατηρείτε το πλυντήριο να αργεί

Το σχισμένο εισιτήριο!

Πάει ένας Πόντιος στο σινεμά, παίρνει ένα εισιτήριο και πάει στην αίθουσα να δει την ταινία.

Μετά από ένα λεπτό ξαναβγαίνει, αγοράζει ένα ακόμα εισιτήριο.

Σοβαρά ... αστειάκια

Μετά από ένα λεπτό πάλι το ίδιο...

Γίνεται αυτό 5-6 φορές και ο ταμίας δεν αντέχει και ρωτάει:

- Με συγχωρείτε, αλλά γιατί αγοράζετε τόσα εισιτήρια; Δεν λυπάστε τα λεφτά σας;

Και λέει ο Πόντιος:

- Τα λυπάμαι, αλλά στην είσοδο είναι ένας βλάκας και όλο μου τα σκίζει!

ERG_13-13_inn_13 11/10/15 11:46 AM Page 1

Τρόφιμα «σύμμαχοι» κατά της υπέρτασης

Η υπέρταση αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Ταυτόχρονα, ανήκει στους λεγόμενους «σιωπηλούς εχθρούς», καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων που πάσχουν από υπέρταση δεν το γνωρίζουν. Έτσι, πολλοί ασθενείς οδηγούνται στο γιατρό όταν το πρόβλημα έχει πλέον επιδεινωθεί σημαντικά, με αποτέλεσμα την απ' ευθείας χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής.

Ωστόσο, οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης συμβάλλοντας σε ορισμένες περιπτώσεις στην αποφυγή, την καθυστέρηση της έναρξης ή τη μείωση της χορηγούμενης δόσης αντιυπερτασικών φαρμάκων.



Μπανάνα, αβοκάντο, πατάτα, σταφίδες, αποξηραμένα δαμάσκηνα και σύκα: Συγκαταλέγονται στις πλουσιότερες πηγές καλίου, το οποίο βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, αυξάνοντας την απέκκριση νατρίου από τους νεφρούς.

Βατόμουρα, φράουλες, μαύρες σταφίδες, κόκκινες και μωβ ποικιλίες σταφυλιών: Διαθέτουν υψηλές ποσότητες ανθοκυανινών, συστατικών που ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ανθοκυανίνες σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και βελτίωση δεικτών που αφορούν την υγεία των αγγείων.

Παντζάρι: Η κατανάλωση παντζαριού, και συγκεκριμένα του χυμού του, έχει φανεί ότι σχετίζεται με μείωση της αρτηριακής πίεσης και βελτίωση της αιματικής ροής. Οι εν λόγω δράσεις οφείλονται, στην υψηλή περιεκτικότητα του παντζαριού σε νιτρικά άλατα, τα οποία μετατρέπονται στον οργανισμό σε μονοξείδιο του αζώτου, μια ένωση που ασκεί αγγειοδιασταλτική δράση.

Μαύρη σοκολάτα: Πλούσια σε φλαβονοειδή, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε κακάο. Μελέτες έχουν δείξει ότι το κακάο συμβάλλει στη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και της ενδοθηλιακής λειτουργίας των αγγείων.

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Χταπόδι με μουστάρδα και ξίδι βαλσάμικο

Υλικά:

1 κιλό χταπόδι (είτε ένα μεγάλο ή 4-5 μικρά)
3 κουταλιές ελαιόλαδο
½ φλ. κόκκινο ξηρό κρασί
1 ξυλάκι κανέλα
2 κουταλιές ξίδι βαλσάμικο
1 κουταλιά μουστάρδα mild
1 κουταλιά μέλι
2-3 κουταλιές νερό

Εκτέλεση:

Βάζετε το χταπόδι σε μια κατσαρόλα και το βράζετε σε δυνατή φωτιά για 25-30 λεπτά περίπου, ώσπου να βγάλει όλο το νερό του. Στη συνέχεια, ρίχνετε το ελαιόλαδο, το

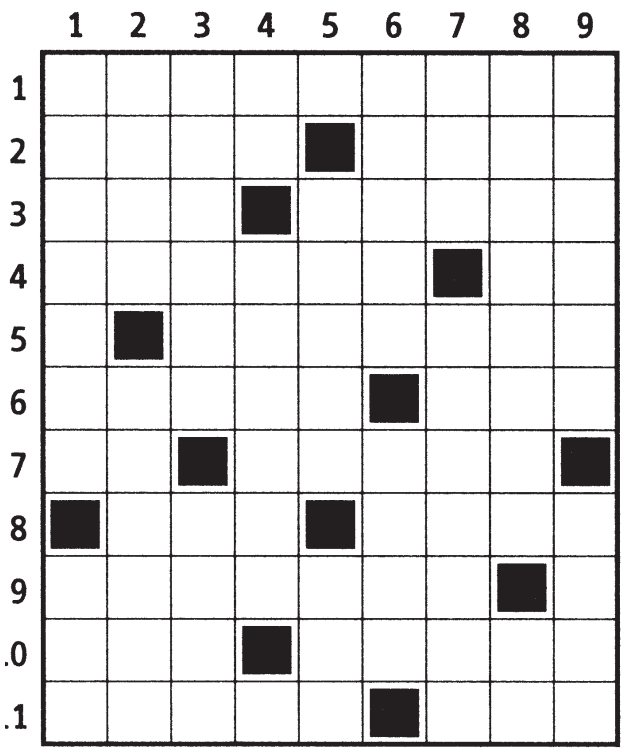


ξυλάκι κανέλας και ανακατεύετε 1-2 φορές (προσοχή να μην κολλήσει το χταπόδι). Ακολούθως, προσθέτετε το κρασί και βράζετε μέχρι να εξατμιστεί. Στο μεταξύ, σε ένα μπολ αναμιγνύετε το ξίδι βαλσάμικο, τη μουστάρδα, το μέλι και το νερό. Όταν εξατμιστεί το κρασί ρίχνετε το μίγμα στο χταπόδι και ανακατεύετε 1-2 φορές. Σερβίρετε το χταπόδι με ρύζι πιλάφι ή κριθαράκι.

SUDOKU

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

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Ψαχούλεμα, ψηλάφηση. • **2.** Ολονύχτια θρησκευτική αγρυπνία — Αρχικά μονάδων καταστολής. • **3.** Έλεγχε παλιά τους φαντάρους (αρχικά) — Επιτυχία στη σκόπευση. • **4.** Σούλη...: παλιά ηθοποιός και τραγουδίστρια — Συνεχόμενα στην... άνοιξη. • **5.** Πολλαπλάσιο του δέκα. • **6.** Ιταλοί κατασκευαστές μουσικών οργάνων — Παλιά αρχικά των λεωφορείων της Αθήνας. • **7.** Πρώτα στο... σπίτι — Το σωληνάκι της βενζίνης (ξ.λ.). • **8.** Οργανισμός Βιομηχανικής Ανάπτυξης — Όνομα Σπαρτιατών βασιλιάδων. • **9.** Επιφώνημα λύπης. • **10.** "Τζέιν...": μυθιστόρημα της Σαρλότ Μπροντέ — Ονομαστό του Νείλου. • **11.** Σκαπάνη χωρίς δικάλα — Φέρνω, οδηγώ (αρχ.).

ΚΑΘΕΤΑ

1. Μίμης...: Έλληνας μουσικοσυνθέτης — Κεφάλι... για Γάλλο. • **2.** Η τρίτη σύζυγος του Μωάμεθ — Το όνομα του Γιέλτσιν. • **3.** Σφραγίδα, χνάρι — Ναυτικό παράγγελμα. • **4.** Αρχή... πηγής — Δουλεύει την πέτρα. • **5.** Η πατρίδα του παραμυθά Άντερσεν — Αρχαία βασίλισσα της Καρίας. • **6.** Μακρά... της αρχαίας Αθήνας — Κλητική προσφώνηση. • **7.** Αθηναϊκά εργατικά αρχικά — Τα προσωρινά δόντια των παιδιών. • **8.** Φαγώσιμος μύκητας — Ελληνικό... 303. • **9.** Οδηγός άμαξας — Στενοχωρώ υπερβολικά (μτφ.).

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Η μέρα σε βρίσκει αρκετά ήρεμο και ισορροπημένο, σε διάφορους τομείς που μέχρι τώρα σου δημιουργούσαν πρόβλημα και σε αναστάτωναν. Μην αφήσεις να σου ξεφύγει πάλι η κατάσταση και καλό είναι να κάνεις ό,τι μπορείς, για να αξιοποιήσεις τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται, αλλά και τη δική σου δύναμη και ενέργεια, για να βάλεις τη ζωή σου σε τάξη μια και καλή.

Ταύρος: Μπορείς να κάνεις ό,τι βάλεις στο μυαλό σου και αυτό θα φανεί έντονα, καθώς θα χρειαστεί να πάρεις αποφάσεις οι οποίες θα αλλάξουν τη ζωή σου, αλλά και τον τρόπο που αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις γύρω σου. Σε αυτή την κατεύθυνση θα σε βοηθήσουν και κάποια άτομα που πραγματικά σε νοιάζονται και είναι δίπλα σου όποτε χρειαστείς τη συμβουλή τους.

Δίδυμοι: Η μέρα έχει αυξημένες υποχρεώσεις, αρκετό άγχος και μια πίεση που δεν θα σε αφήσει να λειτουργήσεις σωστά. Βάλε μπροστά τη λογική σου και μην αφήνεις τον πανικό να σε καταβάλει. Δείξε προσοχή και αυτοέλεγχο, για να τα καταφέρεις.

Καρκίνος: Θα δεις θετικές εξελίξεις, κυρίως σε θέματα του παρελθόντος, που παρέμεναν στάσιμα για πολύ καιρό. Εκεί που είχες αποδεχθεί πως τίποτα δεν μπορεί να γίνει, τώρα όλα αρχίζουν να κινούνται, και μάλιστα προς όφελός σου. Φυσικά, αυτό δε σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις κι εσύ για το καλύτερο, γι' αυτό μην επαναπαύεσαι ούτε στιγμή.

Λέων: Τα νεύρα σου δεν είναι και στην καλύτερη κατάσταση και αυτό δεν αφορά μόνο εσένα, αλλά και τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σου και στους οποίους ξεσπάς με κάθε αφορμή και αιτία. Καλό είναι να ηρεμήσεις λίγο και να βρεις τι ακριβώς σου φταίει, γιατί κινδυνεύεις να ταράξεις τις ισορροπίες σε σημαντικές σχέσεις σου, κάτι που αργότερα θα το μετανιώσεις και θα σου δημιουργήσει προβλήματα.

Παρθένος: Η μέρα θα σε προβληματίσει αρκετά, καθώς κάποιες εκκρεμότητες του παρελθόντος επανέρχονται και μάλιστα με δυναμικό τρόπο, για να σου υπενθυμίσουν πως ό,τι έχεις αφήσει άλυτο, θα στέκεται εμπόδιο στα σχέδιά σου. Απ' την άλλη, η ενεργητικότητά σου θα σε βοηθήσει να τα ξεπεράσεις και να προχωρήσεις γρήγορα, αξιοποιώντας ευκαιρίες που θα προκύψουν.

Ζυγός: Η μέρα θα έχει πολύ άγχος για εσένα, καθώς οι υποχρεώσεις σου είναι πάρα πολλές και στην πραγματικότητα δεν μπορείς να τις προλάβεις όλες. Ό,τι κι αν γίνει, θα πρέπει να είσαι ψύχραιμος και να κάνεις όσα μπορείς, χωρίς να βγαίνεις από τα όριά σου, τόσο τα σωματικά όσο και τα συναισθηματικά. Μην προσπαθήσεις να βάλεις καινούργια θέματα στο κεφάλι σου.

Σκορπιός: Θα κάνεις πολλές σκέψεις για το μέλλον σου και με λίγη συντονισμένη προσπάθεια, θα μπορέσεις να τις υλοποιήσεις. Μην κάνεις βιαστικές κινήσεις και προσπάθησε να αναγνωρίσεις τις ευκαιρίες που σου δίνονται. Μην ξεχνάς και τους ανθρώπους που μπορούν να σε βοηθήσουν. Μίλησε τους ανοιχτά για όσα σε απασχολούν.

Τοξότης: Η μέρα θα είναι φορτισμένη και οι υποχρεώσεις που έχεις θα αυξάνονται ώρα με την ώρα. Δείξε την κατάλληλη ψυχραιμία και μην αποσυντονίζεσαι από κάποια ζητήματα που θα προκύψουν εκεί που δεν τα περιμένεις. Σου χρειάζεται ένας καλός προγραμματισμός, ώστε να βρεις λίγη ώρα για ξεκούραση, καθώς οι δυνάμεις σου αρχίζουν να σε εγκαταλείπουν.

Αιγόκερως: Οι δυνατότητες που έχεις είναι πολλές και θα μπορέσεις να τις αξιοποιήσεις. Προσοχή στην κυκλοθυμία σου, που θα δημιουργήσει εμπόδια στη δυναμική στάση που πρέπει να επιδείξεις για να πετύχεις όσα θέλεις. Άφησε στην άκρη τη μελαγχολία που σε πιάνει κάποιες στιγμές και προώθησε τα σχέδιά σου συγκεντρωμένος και χωρίς να χάνεις την ψυχραιμία σου.

Υδροχόος: Ενδεχομένως να βγουν στην επιφάνεια μυστικά και σχόλια που θα σου κάνουν εντύπωση, αλλά καλό είναι να μην πεις την γνώμη σου. Μείνε ουδέτερος και χρησιμοποίησε τη διπλωματικότητά σου για να μη δημιουργηθούν εντάσεις με τα δικά σου πρόσωπα.

Ιχθείς: Κάποιες καταστάσεις και ειδήσεις θα σου χαλάσουν τη διάθεση. Προσπάθησε να μην επηρεαστείς και να είσαι σε ετοιμότητα, γιατί θα χρειαστεί να ασχοληθείς με τα δικά σου ζητήματα, που σήμερα εξελίσσονται με γοργούς ρυθμούς και πρέπει να τα προλάβεις, για να μην γίνουν κάποια πράγματα ερήμην σου.

ERG_14-14_inn_4 11/10/15 11:46 AM Page 1

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

Ἐργατική Φωνή

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 633 - 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1961

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ

ΚΟΙΝΗ ΣΥΣΚΕΨΙΣ ΕΡΓΑΤΟΫΠΑΛΛΗΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Μ.Ε. ΔΙΑ ΤΟ ΤΑΜΕΙΟΝ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Ἔκτακτος Γενικὴ Συνέλευσις ἐκπροσώπων τῶν ἐργατοϋπαλλήλων εἰς τὰ Κεντρικὰ Γραφεῖα τῆς ΣΕΚ πρὸς μελέτην τοῦ ὅλου ζητήματος.

ΘΑ ΥΠΟΒΛΗΘΟΥΝ ΑΝΤΙΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΝ

Τὴν πρωΐαν τῆς παρελθούσης Κυριακῆς 26.11.1961 συνεκροτήθη εἰς Κεντρικὰ Γραφεῖα τῆς ΣΕΚ ἔκτακτος Γενικὴ Συνέλευσις ἐκπροσώπων τῶν ἐργατοϋπαλλήλων τῆς ΕΜΕ ἀπὸ τὴν Καλαβασόν, τὸ Βασιλικόν, τὸ Μιτσερόν, Πλατειές, Κεντρικὰ Γραφεῖα καὶ Κλωστοϋφαντουργεῖον.

Εἰς τὴν συνέλευσιν παρέστησαν 24 τοπικοὶ ἐκπρόσωποι τῶν ἐργατοϋπαϋλλήλων ποὺ ἀνήκουν εἰς τὴν ΣΕΚ, 24 τῆς ΠΟΑΣ, 20 τῆς ΠΕΟ, 10 τῆς Τουρκικῆς Ἐργατικῆς Ὁμοσπονδίας καὶ 3 τῶν ἀνοργανώτων.

Ἐκ μέρους τῶν Ἐργατικῶν Ὁμοσπονδιῶν παρέστησαν οἱ κ. κ. Πέτρος Στυλιανοῦ Γ. Γ. τῆς ΣΕΚ, καὶ Λουκῆς Εὐσταθιάδης Β.Γ.Γ. τῆς ΣΕΚ, Χριστοφῆς Λασέττας καὶ Ἀπόστολος Ποδινᾶς ἐκ μέρους τῆς ΠΕΟ Κυριάκος Ναθαναὴλ ἐκ μέρους τῆς ΠΟΑΣ καὶ Νετζιατ τὶ Τασκὶν Γ. Γ. τῆς Τουρκικῆς Ἐργατικῆς Ὁμοσπονδίας.

Πρὸς τοὺς ἐκπροσώπους τῶν ἐργατοϋπαλλήλων τῆς ΕΜΕ, ὡμίλησαν οἱ κ.κ. Πέτρος Στυλιανοῦ, Χριστοφῆς Λασέττας, Κ. Ναθαναὴλ καὶ Ν. Τασκίν, ἐκθέσαντες τὰς ἀπόψεις τῶν Ἐκτελεστικῶν Ἐπιτροπῶν ἑκάστης Ὁμοσπονδίας, ἐπὶ τῶν τελευταίων ἀντιπροτάσεων τῆς Διευθύνσεως τῆς Ἑταιρείας, ἐν σχέσει μὲ τὸ Ταμεῖον Προνοίας διὰ τὸ μέλλον καὶ τὰς ἀποζημιώσεις διὰ τὰ προηγούμενα ἔτη ὑπηρεσίας τῶν ἐργατοϋπαλλήλων.

Οἱ ἐκπρόσωποι τῶν ἐργατοϋπαλλήλων τῆς ΕΜΕ ἐνέκριναν ὁμοφώνως τὴν σύστασιν Κεντρικῆς Ἐπιτροπείας ἥτις ἐξουσιοδοτήθη ἐν λευκῷ ὅπως χειρισθῇ τὸ ὅλον ζήτημα καὶ προχωρήσῃ εἰς τὴν ὑποβολὴν τελικῶν ἐνιαίων ἀντιπροτάσεων πρὸς τὴν Διεύθυνσιν τῆς ΕΜΕ.

Ἡ Κεντρικὴ Ἐπιτροπεία ἀποφασίσθη ὅπως σχηματισθῇ ἐκ τῶν Γ. Γραμματέων τῶν 4 Ἐργατικῶν Ὁμοσπονδιῶν καὶ ἐκ 3 ἐκπροσώπων τῶν ἐργατοϋπαλλήλων ποὺ ἀνήκουν εἰς ἑκάστην Ὁμοσπονδίαν.

Ὡς ἐκπρόσωποι τῶν ἐργατοϋπαλλήλων ποὺ ἀνήκουν εἰς τὴν ΣΕΚ ὑπεδείχθηκαν οἱ κ.κ. Θεόδωρος Παρασκευᾶ (κεντρικὰ Γραφεῖα ΕΜΕ), Δημητράκης Γαλακτίου (Βασιλικὸν) καὶ Γεώργιος Κουρτέλλας (Πλατειές). Ὡς ἐκπρόσωποι τῶν ἐργατοϋπαλλήλων ποὺ ἀνήκουν εἰς τὴν ΠΕΟ ὑπεδείχθησαν οἱ κ. κ. Κυριάκος Παπαναστάση (Μιτσερού), Ἀνδρέας Βασιλείου (Καλαβασός) καὶ Παναγιώτης Μηνᾶ (Κλωστοϋφαντουργεῖον). Ἐκ μέρους τῶν ὑπαλλήλων ποὺ ἀνήκουν εἰς τὴν ΠΟΑΣ οἱ κ. κ. Τάκης Σκιάνης (Κεντρικὰ Γραφεῖα ΕΜΕ) Χαράλαμπος Κωνσταντίνου (Μιτσερὸ) καὶ Γιάννης Χ΄΄ Σάββα Χύτης (Βασιλικό). Ἐκ μέρους τῶν Τούρκων ἐργατοϋπαλλήλων οἱ κ. κ. Μεχμὲτ Χουσεῖν, Χουσεῖν Τζιαούς, καὶ Ἀχμὲτ Μεχμέτ. Ἐκ μέρους τῶν ἀνοργανώτων ὑπαλλήλων τῆς ΕΜΕ ὑπεδείχθη ὁ κ. Ἀθηνόδωρος Βασιλειάδης (Βασιλικόν).



Στιγμιότυπον ἀπὸ τὴν σύσκεψιν τῶν ἐργατοϋπαλλήλων τῆς ΕΜΕ ἡ ὁποία συνεκροτήθη εἰς τὴν Σ.Ε.Κ.

Ο Τρίτος Παγκόσμιος και οι προφητείες

Ο Τρίτος Παγκόσμιος Πόλεμος έχει ήδη ξεκινήσει. Η κατάσταση που βιώνει η Ελλάδα είναι μια ένδειξη που επιβεβαιώνει τις προφητείες μεγάλων πατέρων της Εκκλησίας μας (Κοσμάς ο Αιτωλός, Πατήρ Παΐσιος, Ιωσήφ Βατοπεδίου και άλλοι). Οι μεγάλες φορολογίες που επιβάλλονται από την Ευρώπη έχουν εξαθλιώσει τον κόσμο. Η οικονομία ήταν αφετηρία από την Αμερική να ξεκινήσει ο πόλεμος και να δημιουργηθούν οι τρομοκράτες, ενισχύοντάς τους με όπλα κάποια κράτη. Το χτύπημα που υπέστησαν οι Ρώσοι από το Ισραήλ, ρίχοντάς τους το επιβατικό αεροπλάνο θα τους ξεσηκώσει. Η Ρωσία (το ξανθό γένος) θα ξεκινήσει τον ψυχρό πόλεμο ενάντια στην τρομοκρατία. Οι πατέρες μας προστάζουν να έχουμε υπομονή και πίστη στον Θεό και όλα θα γίνουν προς όφελος των ορθοδόξων. Θα περάσουμε δύσκολα, όμως αυτό δεν πρέπει να μας καταβάλει. Η σημερινή γενιά και η επόμενη πρόκειται να περάσουν δύσκολες εποχές και γι' αυτό θα πρέπει να αρχίσουν να προετοιμάζονται.

Αυτά τα δύσκολα θα διαρκέσουν για περίοδο εννέα μέχρι δώδεκα μήνες. Η Ελλάδα θα χλευαστεί και θα καταδικαστεί από τους Ευρωπαίους ως η αιτία για την οικονομική κρίση στην Ευρώπη. Η ψυχολογική πίεση που θα υποστεί θα είναι μεγάλη όμως θα τα καταφέρει να ανέβει ψυχολογικά και οικονομικά. Στον πόλεμο αυτό θα αναγκαστούν και οι ευρωπαϊκές χώρες (Γαλλία, Αγγλία, Ιταλία κ.ά.) να λάβουν μέρος για να διεκδικήσουν ό,τι τους ανήκει. Επίσης θα λάβουν μέρος και οι Κινέζοι για να βοηθήσουν τους Ρώσους λόγω των καλών τους σχέσεων (BRICS). Η Τουρκία πρόκειται να διαμελιστεί, οι Έλληνες θα πάρουν πίσω τα δικά τους κομμάτια, οι Αρμένιοι τα δικά τους και οι Κούρδοι τα δικά τους. Το κουρδικό θέμα έχει ήδη δρομολογηθεί. Σε αυτές τις μεγάλες μάχες θα γίνει ένας διαχωρισμός κρατών με βάση τις θρησκείες και το αποτέλεσμα θα είναι η αναγέννηση της ορθοδοξίας. Με τη σπουδαιότητα της προσευχής θα κρατηθεί ο χριστιανισμός. Θα έρθουν καλύτερες ημέρες όμως η Ευρώπη δεν θα υπάρχει πια.

Λευτέρης Κ. Ελευθερίου, BSc, MBA
Member of Technical Chamber of Cyprus (ETEK)

ΓΝΩΜΙΚΟ

«Δεν είναι δυνατόν
ν' αποκτήσει κανείς
σταθερή δύναμη
με επιορκίες
και ψευτιές»

ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ (Ολυνθιακός)

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Π	Α	Σ	Π	Α	Τ	Ε	Μ	Α
2	Λ	Ι	Τ	Η	■	Ε	Κ	Α	Μ
3	Ε	Σ	Α	■	Δ	Ι	Α	Ν	Α
4	Σ	Α	Μ	Π	Α	Χ	■	Ι	Ξ
5	Σ	■	Π	Ε	Ν	Η	Ν	Τ	Α
6	Α	Μ	Α	Τ	Ι	■	Ε	Α	Σ
7	Σ	Π	■	Ρ	Α	Κ	Ο	Ρ	■
8	■	Ο	Β	Α	■	Α	Γ	Ι	Σ
9	Τ	Ρ	Ι	Σ	Α	Λ	Ι	■	Κ
10	Ε	Ι	Ρ	■	Δ	Ε	Λ	Τ	Α
11	Τ	Σ	Α	Π	Α	■	Α	Γ	Ω

ΛΥΣΗ SUDOCOU

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

ΛΕΟΝΤΙΑΔΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Το ερχόμενο Σαββατοκυρίακο θα διεξαχθούν οι πιο κάτω αγώνες:

6Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 14 - 15/11/15

ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ - ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ	Παρασκευή
ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ	Σάββατο
Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ - Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ	Σάββατο
ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ - ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ	Παρασκευή
ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ - ΠΑΟΚ ΚΟΦΙΝΟΥ	Παρασκευή
ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ - ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ	Δευτέρα
ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC 2015 - ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ	Σάββατο

Τα αποτελέσματα της 5ης Αγωνιστικής 7 - 8/11/15

ΕΘΝΙΚΟΣ ΤΕΡΣΕΦΑΝΟΥ - ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΑΦΩΤΙΑΣ	7 - 0
Ε.Σ. ΜΑΖΩΤΟΥ - ΤΡΟΥΛΛΟΙ FC 2015	0 - 11
Ε.Σ. ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ - ΑΣΕΝ/ΕΘΝΙΚΟΣ Κ. ΧΩΡΙΟΥ	3 - 2
ΘΟΙ/ΑΕΚ ΛΕΙΒΑΔΙΩΝ - ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΛΕΘΝΙΚΟΥ	3 - 1
ΑΕΜ ΜΑΡΩΝΙΟΥ - ΑΕΤΟΣ ΑΛΑΜΙΝΟΥ	1 - 9
ΑΕΚ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ - ΑΕΚ ΚΕΛΙΩΝ	2 - 7
ΑΕΤΟΣ ΑΓΓΛΙΣΙΔΩΝ - ΠΑΟΚ ΚΟΦΙΝΟΥ	5 - 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΛ

Τα αποτελέσματα του πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ της Κυριακής 8 Νοεμβρίου 2015, είναι:

ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

Ε.Μ.Ανθούπολης - ΟΧΕΝ Περιστερώνας	2-0
ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς- ΕΥΑΓ.ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγ. Τριμιθιάς	0-2
ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου	7-1
Η ΑΚΑΝΘΟΥ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγίου Δομετίου	1-3
ΔΟΞΑ Παλαιομετόχου - ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών	5-0
ΘΟΙ Καπέδων - ΚΕΔΡΟΣ Αγίας Μαρίνας Σκυλλούρας	1-2

ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΑΓΙΟΣ ΜΑΜΑΣ Ξυλιάτου - ΘΟΙ Τσερίου	0-3
ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου - ΑΧΙΛΛΕΑΣ Πλατανιστάσας	2-1
ΠΑΟ Κάτω Μονής - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ	1-2

ΑΠΟΑ ΄Αλωνας - Α.Ε.Βυζακιάς - Θα διεξαχθεί την Τετάρτη 11 Νοεμβρίου 2015 και ώρα 8.00 μ.μ., στο Κοινοτικό Γήπεδο Αγίου Δομετίου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΑΟΚ

ΑΝΟΡΘΩΣΗ Κ. ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ - ΠΑΟΚ ΛΕΜΕΣΟΥ	1-0
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ - Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ/ΑΕΝ.ΣΥΝ	8-1
ΣΕΚ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΚΑΣ	0-2
ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗΣ - Θ.Ο.Ι ΠΥΡΓΟΥ	0-2
ΘΟΙ ΠΙΣΣΟΥΡΙΟΥ - ΑΕΝ ΑΛΑΣΣΑΣ	0-1
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ - ΑΤΕ-ΠΕΚ ΑΓΙΟΥ ΜΑΜΑ	2-0
ΑΕΚ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ - Θ.Ο.Ι ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ	2-1
ΠΑΟ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ - ΑΕΚ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	0-3

Για την επόμενη αγωνιστική θα γίνουν οι πιο κάτω αγώνες.

1. ΤΡΙΤΗ 10.11.2015 και ώρα 7.00 μ.μ.
Σ&Π ΖΑΚΑΚΙΟΥ - ΑΕΚ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ

2. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13.11.2015 και ώρα 7.00 μ.μ.
ΑΝΟΡΘΩΣΗ Κ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ - Θ.Ο.Ι ΠΙΣΣΟΥΡΙΟΥ

3. ΣΑΒΒΑΤΟ 14.11.2015 και ώρα 2.30 μ.μ
Θ.Ο.Ι ΠΥΡΓΟΥ - ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ
Θ.Ο.Ι ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ - ΧΡ. ΜΗΝΑ ΚΟΡΦΗΣ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ - ΑΕΚ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ
Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ - ΣΕΚ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
ΠΑΟΚ ΛΕΜΕΣΟΥ - ΑΕΚ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΑΕΝ ΑΛΑΣΣΑΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ

4. ΚΥΡΙΑΚΗ 15.11.2015 και ώρα 2.30 μ.μ.
ΑΤΕ-ΠΕΚ ΑΓΙΟΥ ΜΑΜΑ - ΠΑΟ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

Οι ομάδες ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ, και ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Γερμασόγειας έχουν ΚΕΝΗ



ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26, 22764691
ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας.

ΛΕΜΕΣΟΣ:	Κυρ. Οικονόμου 21,	25861000
	Λεωφ. Ομονοίας 68Α	25562444
ΠΑΦΟΣ:	Ελευθ. Βενιζέλου 24,	26933820
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ:	Αγ. Γεωργίου 16	23820422

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Ασθενοφόρα 22604000

Άμεση ανάγκη	112 ή 199
Νοσοκομεία	1400
Αστυνομία	1499
Αστυνομία - γραμμή πολίτη	1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών	1407
Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων και δηλητηριάσεων	1401
Υπηρεσία Ανταπόκρισης Ναρκωτικών	1410
Υ.ΚΑ.Ν.	90901498
Κέν. Άμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας	1440
Συμβουλευτικό Κέντρο - AIDS	22305155
Υπηρ. αεροπορ. ναυτικών ατυχημάτων	1441
ΚΙΣΑ - Κίνηση για Ισότητα, Στήριξη, Αντιρατσισμό	22878181
ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. και Στήρ. Γυναίκας	80001999
Αεροδρόμια	77778833
Α.Η.Κ. βλάβες	1800
Α.ΤΗ.Κ. βλάβες	80000197
Πληροφορίες καταλόγου	11800/11888/11892

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

ERG_15-15_inn_4 11/10/15 11:46 AM Page 1

ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΠΡΟΕΛΑΥΝΕΙ Η ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ

Άλωσε την Ερήμη και προελαύνει η Καρμιώτισσα. Την ακολουθεί από τα πέντε βήματα η Αναγέννηση που απέδρασε από τη Ξυλοφάγου με το διπλό. Σπουδαίες εκτός έδρας νίκες για ΠΑΕΕΚ και ΑΕΖ.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1.ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	8	15-6	21
2.ΑΕΖ	8	12-4	17
3.ΘΟΪΕΛΛΟΣ	8	14-7	17
4.ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	8	11-9	17
5.ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	8	13-8	16
6.ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	8	11-5	11
7.ΠΑΕΕΚ	8	12-10	11
8.ΕΝΑΔ	8	11-9	10
9.Θ.Ο.Ι.	8	10-13	10
10.ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	8	9-10	8
11.ΑΣΙΛ	8	6-10	4
12.ΕΛΠΙΔΑ Ξ.	8	3-16	4
13.ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.	8	6-12	3
14.Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ	8	4-18	3

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΣΙΛ-ΕΝΑΔ:	2-2
Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ-ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ:	1-2
ΘΟΪ-ΑΕΖ:	0-2
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ-ΠΑΕΕΚ:	2-3
ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.-ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ.	1-1
ΟΘΕΛΛΟΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ:	2-2
ΕΛΠΙΔΑ-ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	0-1

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ – ΑΣΙΛ
ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΡ. – ΟΘΕΛΛΟΣ
ΠΑΕΕΚ – ΔΙΓΕΝΗΣ ΟΡ.
ΑΕΖ – ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ – ΘΟΪ
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ – ΕΛΠΙΔΑ
ΕΝΑΔ – Ν&Σ ΕΡΗΜΗΣ

ΔΥΟ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

Με τρίποντο επί της Αλκής ο Χαλκάνορας ανέβηκε στον Όλυμπο όπου συγκατοικεί με τη ΜΕΑΠ. Οδυνηρή ήττα εντός έδρας για τον Ηρακλή.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΜΕΑΠ	8	18-4	19
2. ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	8	15-6	19
3. ΗΡΑΚΛΗΣ	8	14-9	15
4. ΑΚΡΙΤΑΣ	8	13-9	15
5. ΑΛΚΗ	8	11-9	13
6. ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	8	8-8	12
7. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	8	8-8	11
8. ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	8	7-9	11
9. ΑΧΥΡΩΝΑΣ	8	6-7	10
10. ΟΡΜΗΔΕΙΑ	8	6-6	10
11. ΑΠΕΠ	8	5-11	10
12. ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.	8	8-12	9
13. ΑΜΑΘΟΥΣ	8	6-10	7
14. ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΣ.	8	9-10	9
15. ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.	8	10-19	5
16. ΚΟΥΡΡΗΣ	8	10-17	4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.-ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	3-1
ΑΜΑΘΟΥΣ-ΟΡΜΗΔΕΙΑ	1-1
ΜΕΑΠ-ΑΧΥΡΩΝΑΣ	1-0
ΑΠΕΠ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	1-0
ΔΙΓΕΝΗΣ Μ.-ΑΚΡΙΤΑΣ	4-1
ΚΟΥΡΡΗΣ-ΕΘΝΙΚΟΣ Α.	1-3
ΗΡΑΚΛΗΣ- ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ	2-3
ΑΛΚΗ-ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ	0-1

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΑΚΡΙΤΑΣ – ΚΟΥΡΡΗΣ
ΧΑΛΚΑΝΟΡΑΣ – ΔΙΓΕΝΗΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ – ΑΛΚΗ
ΑΧΥΡΩΝΑΣ – ΑΠΕΠ
ΕΝΥ ΔΙΓΕΝΗΣ – ΜΕΑΠ
ΟΡΜΗΔΕΙΑ – ΗΡΑΚΛΗΣ
ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ – ΑΜΑΘΟΥΣ
ΕΘΝΙΚΟΣ Α. – ΕΘΝΙΚΟΣ Λ.

ΑΙΩΝΙΟΙ: Πλούσιο θέαμα χωρίς νικητή

• Τα είχε όλα το ντέρμπυ ΑΠΟΕΛ – ΟΜΟΝΟΙΑ, εκτός από νικητή – Με «3» τραυματίες ο ΑΠΟΕΛ

• Ευχαριστημένη η ΑΕΚ με το βαθμό στο Α. Παπαδόπουλος – Κατήγγειλε Σκαπούλλη η ΑΝΟ

• Επανήυρε τον εαυτό της η Νέα Σαλαμίνα – Βυθίζεται ολοένα και πιο βαθιά η Ένωση

• Σπουδαία νίκη της ΔΟΞΑΣ επί της ΑΕΛ – Σφοδρές διαμαρτυρίες Λεμεσιανών για τη διαιτησία

• Άλωσε το «Δασάκι» ο Άρης και καλοβλέπει 6αδα – Βαθαίνει ο προβληματισμός στην Άχνα

• Στραβοπάτησε εντός ο Απόλλωνας – Βρίσκει σιγά – σιγά τα πατήματα του ο Ερμής

Δεν ανέδειξε νικητή το ντέρμπυ των αιωνίων και πρόσφερε πλούσιο θέαμα, τέσσερα τέρματα και πολύ αγωνία για την τελική έκβαση του αγώνα. Το αποτέλεσμα κρίνεται ως δίκαιο. Ο αγώνας έγινε υπό ιδιάζουσες συνθήκες στα εσωτερικά των δύο συλλόγων. Η ΟΜΟΝΟΙΑ εν αναμονή της επιλογής του νέου προπονητή μετά τη παραίτηση Κ. Καϊάφα. Ο ΑΠΟΕΛ τις τελευταίες ημέρες λειτούργησε κάτω από την άσχημη κατάσταση που προκάλεσαν ανόητοι οπαδοί του στην Τρίπολη στον αγώνα για το «Γιουρόπα Ληγκ» με τον Αστέρα όπου οι «Γαλαζοκίτρινοι» έχασαν με 2-0. Αρνητικός απολογισμός οι τραυματισμοί, Αρτυματά, Εφραίμ και Καβενάγκι, γεγονός που ανησυχεί έντονα την τεχνική ηγεσία.

Η απώλεια δύο βαθμών από τον ΑΠΟΕΛ, δεν άλλαξε το σκηνικό στην κορυφή αφού η ΑΕΚ ως κύριος ανταγωνιστής του για την υπόθεση τίτλος άφησε δύο βαθμούς στο «Α. Παπαδόπουλος».

Χωρίς να φθάσει σε ψηλά επίπεδα απόδοσης, η ΑΕΚ πήρε πολυτιμότατο βαθμό στο «καμίνι» του «Α. Παπαδόπουλος» ατενίζοντας το αύριο με αισιοδοξία. Η Ανόρθωση από την πλευρά της παρουσιάσθηκε βελτιωμένη αλλά χρειάζεται ακόμη δουλειά για να αποκτήσει τη στόφα ομάδας που θα μπορέσει να πρωταγωνιστήσει στο κυνήγι του τίτλου με αξιώσεις. Οι «Κυανόλευκοι» διαμαρτυρήθηκαν έντονα για τη διαιτησία του Χ. Σκαπούλλη ο οποίος παρέβλεψε δύο παραβιάσεις στη μεγάλη περιοχή στο 92'.

Η Νέα Σαλαμίνα συνήλθε από τα ηχηρά χαστούκια που έφαγε από ΑΠΟΕΛ και ΑΡΗ, επιστρέφοντας στις νίκες. Σκαρφάλωσε στην 5η θέση και ξαναονειρεύεται. Η Ένωση με υπηρεσιακό προπονητή το Γ. Γιασεμάκη πάλεψε αλλά δεν τα κατάφερε.

Συνεχίζει να τρελλαίνει κόσμο ο «Θεός του Πολέμου», βάζοντας πλώρη για μεγάλα πράγματα. Πέτυχε τη 4η συνεχόμενη νίκη καλοβλέποντας 6άδα. Ο Άρης είχε πολλά ψυχικά αποθέματα κι έδειξε ότι δεν του λείπει η ικανότητα. Ο Εθνικός έμεινε χωρίς τρίποντο για 6η συνεχή αγώνα και μπλέχθηκε σε περιπέτειες.

Ήταν σαφώς ανώτερη η Πάφος αλλά δεν κατάφερε να πετύχει το τρίποντο λόγω μεγάλης δυστοκίας στον επιθετικό τομέα. Ταυτόχρονα όμως παρουσίασε κενά στην αμυντική λειτουργία. Μόνο με τις ισοπαλίες δεν σώζεται η Αγία Νάπα, η οποία είναι η μόνη ομάδα χωρίς νίκη.

Η μέτρια εμφάνιση και η απουσία πρωτοκλασάτων παικτών στέρησαν στον Απόλλωνα τη νίκη στον αγώνα με τον Ερμή. Η ομάδα του Π. Εμάνουελ δεν είχε καθαρό μυαλό ενώ έχασε αρκετές ευκαιρίες για να πάρει το τρίποντο. Σημάδια ανάκαμψης έδειξε ο Ερμής του Ν. Παναγιώτου. Ωστόσο χρειάζεται πολλή δουλειά ακόμη για να βρει τα σύγκαλα του και να θυμίσει τον παλιό καλό εαυτό του.

Για έκτο συνεχόμενο αγώνα έμεινε χωρίς νίκη η ΑΕΛ που έχει παράπονα από τη διαιτησία. Θα είναι ευλογία η διακοπή του πρωταθλήματος, δήλωσε χαραχτηριστικά ο Μ. Χάβος, γιατί «χρειαζόμαστε πολλή δουλειά». Η ΔΟΞΑ πήρε το τρίτο τρίποντο κι ανέβηκε ακόμη πιο ψηλά, σε αντίθεση με τους Λεμεσιανούς που γειτνιάζουν με την επικίνδυνη ζώνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αγία Νάπα - Πάφος 1-1
7΄ Μγκούνι - 74΄ Γκριγκαλασβίλι
Απόλλωνας - Ερμής 0-0
Εθνικός - Άρης 1-2
4΄ Κότο Παγιές - 56΄ Μπονιφέις, 71΄ Μποργκ
Ανόρθωση - ΑΕΚ 1-1
72΄ Κουλούρης - 55΄ Άλβες
Δόξα - ΑΕΛ 2-1
26΄ Καλό, 86΄ πέν. Παουλίνιο - 57΄ Σαρδινέρο
Ν. Σαλαμίνα - Ένωση 3-1
9΄ πέν. 14΄ πέν. Μακρίεφ, 78΄ Πεδρίτο - 15΄ Ντίκσον
Ομόνοια - ΑΠΟΕΛ 2-2
2΄ Μαργκάσα, 76΄ πέν. Σιέρινταν - 15΄, 52΄ Καβενάγκι

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

ΟΝΟΜΑ	ΟΜΑΔΑ	
Καβενάγκι	ΑΠΟΕΛ	14
Ντε Βινσέντι	ΑΠΟΕΛ	8
Μακρίεφ	Ν. Σαλαμίνα	7
Ντλοβού	Ανόρθωση	7
Εφραίμ	ΑΠΟΕΛ	5
Μάτσι	Πάφος FC	5
Παπουλής	Απόλλωνας	4
Σκέμπρι	Ομόνοια	4
Τζούρτζουριτς	Ν. Σαλαμίνα	4
Τομάς	ΑΕΚ	4
Βινίσιους	ΑΠΟΕΛ	4
Μαραγκουδάκης	Άρης	4
Άλβες	ΑΕΚ	4
Σαρντινέρο	ΑΕΛ	4

ΕΠΙΛΕΚΤΗ (ΣΤΟΚ)

ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΑΘΕΡΑ Ο ΛΕΙΒΑΔΙΑΚΟΣ

Οδηγεί σταθερά την κούρσα ο Λειβαδιακός τον οποίο ακολουθεί ο Ονήσιλλος με πέντε βαθμούς διαφορά. Σπουδαίες εκτός έδρας νίκες για Σπάρτακο και Ασπίδα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΠΕΓΕΙΑ-ΛΕΝΑΣ	2-0
ΦΡΕΝΑΡΟΣ-ΚΟΡΝΟΣ	2-1
ΑΠΕΑ-ΑΣΠΙΔΑ	1-2
ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ-ΑΕΝ	3-0
ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	0-2
ΕΝΩΣΗ-ΕΛΠΙΔΑ	1-1
ΑΔΩΝΗΣ-ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ	
(0-3 χωρίς αγώνα)	

ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ – ΠΕΓΕΙΑ
ΑΕΝ – ΦΟΙΝΙΚΑΣ
ΛΕΙΒ. ΣΑΛΑΜΙΝΑ – ΦΟΙΝΙΚΑΣ
ΑΣΠΙΔΑ – ΑΔΩΝΗΣ
ΚΟΡΝΟΣ – ΑΠΕΑ
ΕΛΠΙΔΑ – ΦΡΕΝΑΡΟΣ
ΛΕΝΑΣ – ΕΝΩΣΗ ΚΟΚ.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	ΓΚΟΛ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΛΕΙΒ./ΣΑΛΑΜΙΝΑ	8	23-5	21
2. ΟΝΗΣΙΛΛΟΣ	8	19-6	17
3. ΑΠΕΑ ΑΚΡ.	8	16-8	16
4. ΠΕΓΕΙΑ	8	14-6	16
5. ΑΕΝ	8	13-10	13
6. ΦΡΕΝΑΡΟΣ	8	11-10	12
7. ΕΛΠΙΔΑ	8	10-9	12
8. ΦΟΙΝΙΚΑΣ	8	11-13	11
9. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	8	11-13	11
10. ΑΣΠΙΔΑ	8	13-10	10
11. ΚΟΡΝΟΣ	8	11-13	8
12. ΛΕΝΑΣ	8	6-13	7
13. ΕΝΩΣΗ ΚΟΚ.	8	5-22	2
14. ΑΔΩΝΗΣ	8	0-24	0





Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

11η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
17.00 ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ – ΕΘΝΙΚΟΣ
18.00 ΕΡΜΗΣ – ΔΟΞΑ
19.00 ΑΠΟΕΛ – ΑΝΟΡΘΩΣΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
16.00 ΠΑΦΟΣ FC – ΑΠΟΛΛΩΝ
17.00 ΑΕΚ – ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ
18.00 ΑΡΗΣ – ΟΜΟΝΟΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
19.00 ΑΕΛ – ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ

12η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
ΑΠΟΛΛΩΝ – ΑΕΚ
ΔΟΞΑ – ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ
ΕΡΜΗΣ – ΠΑΦΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
ΟΜΟΝΟΙΑ – ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ
ΕΘΝΙΚΟΣ – ΑΕΛ
ΑΝΟΡΘΩΣΗ – ΑΡΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ – ΑΠΟΕΛ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. ΑΠΟΕΛ .....10 .....43-7.....26
2. ΑΕΚ.....10 .....17-7.....23
3. Απόλλων.....10 .....16-6.....21
4. Ανόρθωση.....10 .....19-9.....21
5. Ομόνοια.....10 .....18-10.....16
6. Νέα Σαλαμίνα .....10.....17-24.....16
7. Aρης .....10.....11-16.....13
8. Δόξα .....10.....13-16.....12
9. Πάφος F.C. .....10.....12-20.....9
10. ΑΕΛ.....10 .....6-16 8
11. Ε.Ν. Παραλιμνίου 10.....11-19 8
12. Εθνικός Αχνας ....10.....10-22 8
13. Ερμής .....10 .....7-17 7
14. Αγία Νάπα.....10 .....7-18 4

ERG_16-16_inn_8 & 9 11/10/15 11:47 AM Page 1

Συνέντευξη



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Η οικονομική κρίση και οικοδομική βιομηχανία

με το γ.γ. της Ομοσπονδίας Οικοδόμων ΣΕΚ
Γιαννάκη Ιωάννου

1 Πως η κρίση επηρέασε τον κλάδο σας και ποιες οι οξύτερες επιπτώσεις. Η οικονομική κρίση στη χώρα μας επηρέασε αρνητικά τον οικοδομικό κλάδο σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η εργοδοτική πλευρά βρήκε την ευκαιρία να αφαιμάξει ωφελήματα των εργαζομένων πέραν από τις μειώσεις που συμφωνήθηκαν στο τελευταίο ειδικό μνημόνιο συμφωνίας. Έχουν προχωρήσει σε απολύσεις πέραν του 50% του εργατικού δυναμικού λόγω μείωσης του κύκλου εργασιών. Έχουν εισάξει το σύστημα της υπεργολαβίας παραβιάζοντας το άρθρο της συλλογικής σύμβασης με αποτέλεσμα ο κύκλος εργασιών να πραγματοποιείται με σοβαρές παραβιάσεις των συλλογικών συμβάσεων.

2 Ποιες οι προσπάθειες καταβάλλονται για τον περιορισμό τους; Καθημερινά η δική μας πλευρά βρίσκεται σε αντιπαράθεση σ' αυτές τις πρακτικές απασχόλησης και σε πολλές περιπτώσεις γίνονται και απεργίες. Παράλληλα στα έργα του Δημοσίου ακολουθούνται οι διαδικασίες του Συμβολαίου που αναγκάζει τον εργολάβο να εφαρμόζει τη συλλογική σύμβαση και να επιτηρεί και για τους υπεργολάβους του να πράττουν το ίδιο. Παράλληλα σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης των παραβιάσεων εις βάρος των εργαζομένων η εργοδοτική και συνδικαλιστική πλευρά συμφωνούν στην κοινή προσπάθεια των δύο μερών για νομοθετική ρύθμιση σοβαρών άρθρων της συλλογικής σύμβασης όπως μισθός, ταμείο προνοίας, ωράριο εργασίας, άδειες, αργίες και φιλοδώρημα, πράγμα το οποίο έχει ξεκινήσει με κατ' ιδίαν συναντήσεις σε συνεργασία με τη μεσολαβητική υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας.

3 Ποιες αλλαγές πιστεύεται ότι πρέπει να υιοθετήσει το Κίνημα για αντιμετώπιση των προκλήσεων της νέας εποχής. Οργανωμένες επισκέψεις από μέρους της ηγεσίας σε Οργανισμούς που απασχολούν μεγάλο αριθμό εργαζομένων με σκοπό την ενημέρωση επί όλων των θεμάτων που απασχολούν την εργατική τάξη.

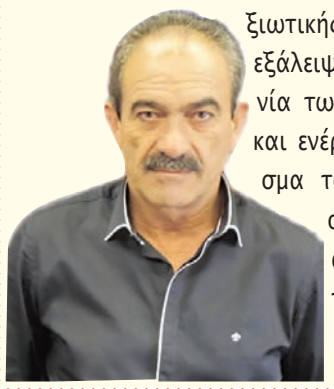
Να επιδιώξει την προβολή επιθετικής πολιτικής αναφερόμενη στην ιστορική διαδρομή του κινήματος.

Οργανωμένα να επιδιώξει την προσωπική επικοινωνία στα σχολεία και να ενημερώσει το μέλλοντα εργαζόμενο για την ανάγκη της συναδελφικής αλληλεγγύης και στην οργάνωση για ένα καλύτερο μέλλον.

Ενίσχυση των Τοπικών Επιτροπών δια μέσου της Νομοθετικής οδού.

Καθαρή και ξάστερη θέση επί όλων των θεμάτων χωρίς γκρίζες ζώνες, χωρίς επηρεασμό από πολιτικούς κύκλους και κυβερνήσεις.

Θα πρέπει η ΣΕΚ να βάλει στόχο για μείωση της απαξιωτικής συμπεριφοράς ή και εξάλειψης της από την κοινωνία των πολιτών, με πράξεις και ενέργειες που το αποτέλεσμα τους θα διαχωρίσει τη συνδικαλιστική δράση από τις κομματικές πρακτικές και ενέργειες.



ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΤΥΓΝΗΣ ΛΙΤΟΤΗΤΑΣ ΖΗΤΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΟΪΚΑ ΤΑ ΣΥΝΔΙΚΑΤΑ

Το συνδικαλιστικό κίνημα ενημέρωσε την τρόικα ότι ήρθε η ώρα της ανακούφισης των μισθωτών και των μη προνομιούχων που σήκωσαν στους ώμους τους το μεγαλύτερο φορτίο της κρίσης. Σε κοινή συνάντηση των συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ με το τεχνοκρατικό κλιμάκιο της τρόικα την περασμένη Παρασκευή ,οι συνδικαλιστές απαίτησαν ουσιατική χαλάρωση των μέτρων λιτότητας που πνίγουν τους μισθωτούς και τα πλατειά τμήματα του λαού και ενίσχυση του κοινωνικού κράτους.

Ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Μάτσας και ο γ.γ της ΟΗΟ -ΣΕΚ Ανδρέας Ηλία επιχειρηματολογώντας για τις θέσεις του κινήματος τόνισαν την ανάγκη

• Διεκδίκησης μισθολογικών αυξήσεων και ωφελημάτων για ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων,

• Ώρα για αυξήσεις μισθών και ωφελημάτων, προστασία των μισθών και ανακούφιση των πλατειών στρωμάτων του πληθυσμού

στη βάση των αντοχών κάθε κλάδου της οικονομίας αλλά και σε επίπεδο επιχείρησης με στόχο την επανάκτηση όσων απωλέσθηκαν μεσούσης της κρίσης.

• Ενίσχυσης του κοινωνικού διαλόγου με γνώμονα την δημιουργία πιο δίκαιης κοινωνικής Ευρώπης με γνώμονα τη δέσμευση Γιούνγκερ στο πρόσφατο συνέδριο των Ευρωπαικών Συνδικάτων στο Παρίσι.

• Νομοθετική ρύθμιση βασικών όρων των συλλογικών συμβάσεων στο πλαίσιο του θεσμού της ελεύθερης συλλογικής διαπραγμάτευσης για πάταξη της εργασιακής εκμετάλλευσης

• Νομοθετικές ρυθμίσεις για καταπολέμηση της αδήλωτης εργασίας.

Τέλος εστάλη το μήνυμα, πως η επανεκκίνηση της οικονομίας και η ολοκλήρωση των Μνημονιακών υποχρεώσεων της Κύπρου διανοίγει προοπτικές για ενίσχυση του εισοδήματος των εργαζομένων και άρση των σκληρών μέτρων λιτότητας με κύριο μέλημα την δημιουργία θέσεων απασχόλησης και ένταξη των νέων στην αγορά εργασίας.

Επαναβεβαίωση θέσεων του Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ

Ενιαίο σύστημα εργασιακών σχέσεων σε περίπτωση λύσης του Κυπριακού



Τα συνδικάτα της Κύπρου, Ελληνοκυπριακά και Τουρκοκυπριακά επαναβεβαιώνουν τη θέληση τους να εργασθούν στενά για την εξεύρεση δίκαιης και βιώσιμης λύσης στο κυπριακό με διασφάλιση ενιαίας οικονομίας και αγοράς εργασίας που θα έχει στο επίκεντρό της την ενίσχυση της ευημερίας όλων των Κυπρίων και την εγγύηση της κοινωνικά δίκαιης κατανομής του παραγόμενου πλούτου.

Σε κοινή δημοσιογραφική διάσκεψη προχθές Δευτέρα στη Λευκωσία, οι οργανώσεις που συμμετέχουν στο Π/Σ Φόρουμ προέβησαν σε κοινή γραπτή δήλωση τονίζοντας ότι «η άρση του υφιστάμενου στάτους κβο αποτελεί στόχο κοινής πάλης ολόκληρου του συνδικαλιστικού κινήματος της πατρίδας μας, ώστε η Κύπρος να γίνει ένα νησί ευημερίας, οικονομικής και κοινωνικής προόδου που θα προσφέρει ασφαλή προοπτική σε όλα τα παιδιά της και θα κλείνει

• Ε/κ και Τ/κ συνδικάτα συνεχίζουν τις επαφές που αποσκοπούν στην εξεύρεση δίκαιης και βιώσιμης λύσης

οριστικά την πληγή της μετανάστευσης στο εξωτερικό.» Περαιτέρω υπογραμμίζεται, ότι στην επανενωμένη Κύπρο θα πρέπει να διασφαλίζονται τα ακόλουθα:

• Εφαρμογή ενιαίου συστήματος εργασιακών σχέσεων και απασχόλησης

• Εφαρμογή ενιαίου σχεδίου κοινωνικής ασφάλισης

• Εφαρμογή ενιαίου συστήματος καθορισμού μισθών και απολαβών

• Πλήρης σεβασμός του δικαιώματος της ελεύθερης διακίνησης, του δικαιώματος του συνεταιρίζεσθαι και της επιλογής απασχόλησης σε οποιαδήποτε περιοχή της Κύπρου

• Πλήρης απαγόρευση των διακρίσεων αναφορικά με την απασχόληση ή/και τις απολαβές λόγω εθνικής καταγωγής, θρησκείας, χρώματος, φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού.

Η δημοσιογραφική διάσκεψη έγινε στο πλαίσιο ολοκλήρωσης Ευρωπαικού προγράμματος. Εκ μέρους της ΣΕΚ συμμετείχε, ο αναπληρωτής γ.γ. **Ανδρέας Μάτσας.**

Η ΟΜΕΠΕΓΕ συμμετέχει ενεργά σε εκστρατεία της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μεταφορών

Με σύνθημα «Μαζί μπορούμε να κάνουμε τις Ευρωπαϊκές μεταφορές δίκαιες» η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Μεταφορών, ETF, ξεκινά μια έντονη κινητοποίηση στην Ευρωπαϊκή Ήπειρο με τη συμμετοχή όλων των συνδικάτων μελών της.

Προς την κατεύθυνση αυτή η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία έχει συγκαλέσει στις 8 Δεκεμβρίου στις Βρυξέλλες ειδική συνεδρία για εξασφάλιση πέραν του ενός εκατομμυρίου υπογραφών με στόχο να καταστεί ο τομέας των μεταφορών για τους εργαζόμενους και τους χρήστες δίκαιος, ανθρώπινος και προσιτός. Η Ομοσπονδία Μεταφορών ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ συμμετέχοντας ενεργά στην εκστρατεία θα εκπροσωπηθεί στη συνεδρία από τους οργανωτικούς γραμματείς **Χαράλαμπο Αυγουστή** και **Γιάννη Τσουρή.**

