



# Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ

6  
ΜΑΪΟΥ  
2015



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2857  
ΤΙΜΗ 0.68€(€ 0.40)

## Υπέρτατη αναγκαιότητα της νέας εποχής η ρύθμιση της αγοράς εργασίας

Η ΣΕΚ καλεί την κυβέρνηση να πάρει τα αναγκαία μέτρα για ρύθμιση της αγοράς εργασίας κατά τρόπον που να αποτρέπεται η εκμετάλλευση εργαζομένων και να τυγχάνουν σεβασμού οι συλλογικές συμβάσεις. Μιλώντας από το βήμα της μεγαλειώδους Πρωτομαγιάτικης συγκέντρωσης στη Λευκωσία, ο γενικός γραμματέας Νίκος Μωυσέως ζήτησε επαναφορά της ομαλότητας στην αγορά εργασίας και προώθηση αποτελεσματικών μέτρων για οικονομική ανάκαμψη και μείωση της ανεργίας. Αξίωσε νομική υπόσταση των συλλογικών συμβάσεων, αντικατάστα-

ση ξένων εργατών με Κύπριους και διεξαγωγή κοινωνικού διαλόγου για να σταματήσει το φαινόμενο της φθηνής εργασίας των Κοινοτικών. Αναφορικά με τα εργατικά αιτήματα, η ΣΕΚ διεκδικεί ανανέωση των συλλογικών συμβά-

### ✓ Λήψη μέτρων για αντικατάσταση αλλοδαπών εργατών με Κύπριους

σεων με επανάκτηση των μισθών και ωφελημάτων που απωλέστηκαν μεσούσης της κρίσης.

Στον κοινωνικό τομέα ζήτησε ενίσχυση του κράτους πρόνοιας με κορωνίδα την εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας. Στο μείζον θέμα των ημικρατικών οργανισμών, ξεκαθάρισε ότι η ΣΕΚ δεν πρόκειται να συναίνεσει σε λογικές που ισοδυναμούν με εκπώσεις ζωτικών συμφερόντων του τόπου. Επέκρινε τις εργοδοτικές φωνές για περιορισμούς στο δικαίωμα της απεργίας, προειδοποιώντας ταυτόχρονα με δυναμική απάντηση τους κακούς εργοδότες που παραβιάζουν τις συλλογικές συμβάσεις. Απέστειλε μήνυμα αλληλεγγύης στα Τουρκοκυπρικά συνδικάτα επιση-

μαίνοντας την προσήλωση της ΣΕΚ σε λύση του Κυπριακού που να ανατρέπει τα τετελεσμένα της κατοχής και που να συνάδει με τις Ευρωπαϊκές αρχές και τα ψηφίσματα των Ηνωμένων Εθνών.

Στην εκδήλωση παρέστη και απηύθυνε χαιρετισμό εκ μέρους της υπουργού Εργασίας, ο υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού Γιώργος Λακκοτρύπης που εξήρε την υπευθυνότητα της ΣΕΚ και την σημαντική συμβολή της στην πρόοδο του τόπου.

Σελ. 6, 7, 8, 9

### Η ΣΕΚ ΑΠΑΙΤΕΙ

- Ρύθμιση της αγοράς εργασίας για να αποτρέπεται η εκμετάλλευση
- Νομική υπόσταση των συλλογικών συμβάσεων
- Ανάκτηση των μισθών και ωφελημάτων που θυσιάστηκαν μεσούσης της κρίσης
- Επείγοντα μέτρα οικονομικής ανάπτυξης και αύξηση της απασχόλησης
- Μείωση του αριθμού αλλοδαπών εργατών
- Πλήρη διασφάλιση των εργατικών δικαιωμάτων στους ημικρατικούς οργανισμούς ενόψει του ενδεχομένου ιδιωτικοποίησης
- Εξυγίανση της δημόσιας ζωής, εδραίωση της ισοπολιτείας
- Εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας
- Μέτρα ενίσχυσης του κοινωνικού κράτους
- Τιμωρία των ενόχων της οικονομικής τραγωδίας
- Λύση του Κυπριακού στη βάση των ευρωπαϊκών αρχών και των αποφάσεων του ΟΗΕ



- Ισχυρά Πρωτομαγιάτικα μηνύματα προς κυβέρνηση και εργοδότες



Κατάθεση στεφάνου από το γ.γ. της ΣΕΚ Νίκο Μωυσέως



Με ογκώδη συγκέντρωση στο μέγαρο της ΣΕΚ το βράδυ της 30ης Απριλίου, το Κίνημα γιόρτασε με μεγαλοπρέπεια την Εργατική Πρωτομαγιά. Προηγήθηκε τελετή απότισης φόρου τιμής στους ηρωομάρτυρες της εργατιάς και κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Εθνικών, Κοινωνικών και Εργατικών Αγώνων στο προαύλιο του μεγάρου της ΣΕΚ



Εκ μέρους της πολιτείας κατέθεσε στεφάνι ο υπουργός Γιώργος Λακκοτρύπης

**ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες**



Αναμφίβολα, η Ευρώπη των Ατελευταίων χρόνων απογοητεύει ολοένα και περισσότερο του πολίτες της. Σε καμιά περίπτωση, οι προσδοκίες των ευρωπαίων πολιτών δεν μπορούν να μετουσιωθούν σε πράξη μέσα από την υφιστάμενη δομή και λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η ωμή πραγματικότητα συνηγορεί πως οι κρίσιμες δομικές και θεσμικές αποφάσεις λαμβάνο-



Του Ξενή Ξενοφώντος, Αρχισυντάκτη «Εργατικής Φωνής»

xenis.xenofontos@sek.org.cy

νται κάτω από την ισχυρή πίεση - καθοδήγηση των συμφερόντων που εκπροσωπούν τους πανίσχυρους παίκτες των αγορών. Η έλλειψη κανόνων διαφάνειας, κυρίως στα χρηματοπιστωτικά και την ενέργεια, ευνοούν ασύστολα τις πολυεθνικές, τις πανίσχυρες τράπεζες επενδύσεων και γενικά τις λεγόμενες αγορές, σε βάρος του πολίτη.

Του λόγου το αληθές επισημαίνεται σε έκθεση του Παρατηρητηρίου της Ευρώπης σύμφωνα με την οποία «γύρω στο 70% των 15.000 - 30.000 λομπιστών που εδρεύουν στις Βρυξέλλες εκπροσωπεί τα συμφέ-

## Εμπρός για την Ευρώπη των λαών και όχι των πολυεθνικών

ροντα πολυεθνικών εταιρειών. Για υλοποίηση των κερδοσκοπικών -αντιλαϊκών επιδιώξεων τους, προσλαμβάνουν ως εμπειρογνώμονες πρώην επιτρόπους και αξιωματούχους με παχυλούς μισθούς συγγράφοντας την πλειονότητα των τροπολογιών που καταθέτουν οι ευρωβουλευτές στα αίρια νομοθετήματα. Αυτές οι πρακτικές αποδυνάμωσαν αισθητά την προσπάθεια αποτροπής της οικονομικής κατάρρευσης ενώ συνέβαλαν καταλυτικά στην παραχώρηση λανθασμένης συνταγής στην Ελληνική κρίση επιδεινώνοντας τα κοινωνικοοικονομικά αδέξοδα της χώρας. Στην ίδια λογική «διατάχθηκε» και το τραπέζι

κούρεμα στην Κύπρο, σύροντας την άλλη συνιστώσα του Ελληνισμού στην άβυσσο.

Είναι κοινή η πεποίθηση, πως το ευρωπαϊκό όραμα πολύ γρήγορα θα ξεθωριάσει αν η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν απεγκλωβισθεί από τον σφικτό

**• Η 9η Μαΐου 2015 μπορεί να γίνει ορόσημο για την δημιουργία της Ε.Ε. που ονειρευόμαστε**

εναγκαλισμό των πολυεθνικών και η Ευρωζώνη δεν απεξαρτηθεί από τον κερδοσκοπικό Γερμανικό ηγεμονισμό. Ενόψει του κινδύνου δημιουργίας εκρηκτικού μείγματος στα θεμέλια της Ευρωζώνης με φόντο την εμβασυνόμενη Ελληνική κρίση, ο πρόεδρος της Γερμανικής Ομοσπονδίας Γιόαχιμ Γκάουκ ανέφερε ότι η χώρα του πρέπει να είναι ανοιχτή στο ενδεχόμενο πολεμικών επανορθώσεων στην Ελλάδα. Φρονούμεν ότι η δήλωση αυτή είναι

εξόχως βαρύνουσα στη δεδομένη ιστορική συγκυρία που σηματοδοτεί το ενδεχόμενο αδιεξόδου στις διαπραγματεύσεις Ελλάδας και Θεσμών με φόντο ένα Ελληνικό GREXIT.

Αντιλαμβανόμαστε ότι τα πράγματα στην Ευρώπη προσλαμβάνουν στις μέρες μας νέα τροπή που μπορούν να αποβούν πολλαπλώς ωφέλιμα για τους λαούς και το ίδιο το μέλλον της Ε.Ε. Η παρατεταμένη διακίνηση του Ελληνικού αδιεξόδου, [ που εν πολλοίς οφείλεται στις κακές πολιτικές των Ευρωπαίων ηγετών και δη της κυρίαρχουσας Γερμανίας] που τείνει να τινάξει στον αέρα το Ευρωπαϊκό οικοδόμημα, μπορεί να αποτραπεί. Αρκεί να προωθηθεί ένα νέο εμπνευσμένο πολιτικό και κοινωνικοοικονομικό πρότυπο με ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα που να αποδίδει κοινωνική δικαιοσύνη. Ιδιαίτερα τώρα που ο εφιάλτης του Τζιχάντ βρίσκεται πρό των πυλών με ορατό τον κίνδυνο να επιφέρει σοβαρά πλήγματα στην ευημερία των Ευρωπαϊκών λαών, προβάλλει αδήριτη η ανάγκη της δημιουργίας μιας νέας ατζέντας που να προωθεί τα ευρύτερα συμφέροντα των Ευρωπαίων πολιτών και όχι των πολυεθνικών. Προς την κατεύθυνση αυτή, η εκλογή Αλέξη Τσίπρα [που επήλθε υπό το βάρος της οικονομικής κατακρευση των Ελλήνων πολιτών] και οι κατευθυντήριες γραμμές της εξαγγελθείσας φιλοσοφίας του, μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για τη χάραξη μίας νέας ελπιδοφόρας πορείας για την Ευρώπη.

Γιορτάζοντας την Ημέρα της Ευρώπης, πιστεύουμε βαθύτατα ότι η 9η Μαΐου 2015 μπορεί να αποτελέσει το ορόσημο για την οικοδόμηση μιας Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας με κοινή εξωτερική πολιτική και κοινή άμυνα που να διασφαλίζει τη διαφάνεια, την αλληλεγγύη μεταξύ των Ευρωπαϊκών λαών, την κοινωνική δικαιοσύνη και την ισχυροποίηση του κράτους πρόνοιας. Για υλοποίηση αυτού του οράματος, τα συνδικάτα και η οργανωμένη κοινωνία των πολιτών έχουν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο.

## Ευρώπη για τους Πολίτες



Με ζωντανό το όραμα να Ξεξανθίσει σύντομα και πάλι το χαμόγελο της ελπίδας γιορτάζουμε και φέτος την Εργατική Πρωτομαγιά του 1886 στο ΣΙΚΑΓΟ, τιμώντας τον ηρωικό ξεσηκωμό εκατοντάδων χιλιάδων εργατών διεκδικώντας το αυτονόητο-ανθρώπινες συνθήκες εργασίας.

Φτώχεια, μιζέρια και κοινωνική εξαθλίωση τρεις έννοιες που αποτυπώνουν με τον πιο



Της Δέσποινας Ησαΐα - Κοσμά Γραμματέας Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

παραστατικό τρόπο το θολό τοπίο της ματωμένης Πρωτομαγιάτικης ψυχής των εργατών του ΣΙΚΑΓΟ που δεν άντε-

## Φωτεινός φάρος για συνεχή αγώνα τα διαχρονικά μηνύματα της Πρωτομαγιάς

ξαν στην εργοδοτική αυδοσία και καταπίεση που μετέτρεψε το μεροκάματο τους σε δουλεία.

Οι εικόνες του 1886 συνταυτίζονται με τις εικόνες των τελευταίων χρόνων στην Κύπρο. Οι μαυρόασπρες φωτογραφίες του χθες έχουν μετεξελιχθεί σε έγχρωμες και συνθέτουν την απόλυτη σχετικότητα των γεγονότων που συνέβησαν με διαφορά 129 χρόνων.

Χιλιάδες Κύπριοι πολίτες, υπομένοντας καρτερικά θυσίες, επιχειρούν να αναγεννηθούν από τη στάχτη τους με στόχο να δοθεί το συντομότερο ώθηση στη μαραμμένη κυπριακή οικονομία.

Οι εικόνες των κοινωνικών

παντοπωλείων και των συσσιτίων προσυπογράφουν το εξοντωτικό μας πτωχόρισμα ενώ ο μακροσκελής κατάλογος των ανέργων με τον αριθμό να έχει παγωθεί, εγκλωβίζει στον ιστό της ανέχειας δεκάδες

με επιβλητικό αλλά και με θαυμαστό τρόπο καλεί το κράτος και την πολιτεία σε συνεχή εγρήγορση ώστε το συντομότερο δυνατό, η ατμομηχανή που λέγεται οικονομία να πάρει μπρος, δίδοντας ανάσες

**• «Παράξενη πρωτομαγιά ο ήλιος καίει το πέλαγο στη δύση μα της καρδιάς την πυρκαγιά πού θα βρεθεί ποτάμι να την σβήσει Νίκος Γκάτσος**

χιλιάδες νοικοκυριά που επιχειρούν να ανταποκριθούν στις πολλαπλές καθημερινές τους απαιτήσεις.

Η ΣΕΚ τιμώντας τους πρωτεργάτες του ΣΙΚΑΓΟ που υπερασπίστηκαν την εργατική τάξη

ζωής στους πολίτες.

Τα διαχρονικά μηνύματα της Πρωτομαγιάς ως αποτελέσουν φωτεινό φάρο που θα μας καθοδηγήσουν να βρούμε το συντομότερο, το δρόμο εξόδου από την οικονομική, κοινωνική κρίση και από την κρίση

θεσμών και αξιών.

Ας σηκώσουμε ψηλά το κεφάλι και χωρίς μοιρολατρίες να δώσουμε τη μάχη για να κερδίσουμε πίσω το χαμένο έδαφος. Εξάλλου το χρωστάμε στους εαυτούς μας αλλά προπαντός στις νέες γενιές.

*Παράξενη πρωτομαγιά είπε ο Νίκος Γκάτσος*

*ο ήλιος καίει το πέλαγο στη δύση*

*μα της καρδιάς την πυρκαγιά πού θα βρεθεί ποτάμι να την σβήσει.*

Το ερώτημα του μουσικοσυνθέτη απαντιέται με όσα μας κατέθεσαν ως παρακαταθήκη οι αρχαίοι ημών πρόγονοι «ο τρώσας και ιάσεται»: Αυτός που έκανε το κακό, αυτός και θα το θεραπεύσει! .Η δική μας υποθήκευση το μέλλον των παιδιών της. Η δική μας, πριν παραδώσει, οφείλει και να το αποκαταστήσει.



**Σε συνεδρία της FPC steering group****στην Αυστραλία ο γ.γ. της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ**

Αναχωρεί αύριο Πέμπτη για το Πέρθ της Αυστραλίας ο γ.γ. της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου** για να συμμετάσχει στις συνεδρίες των ναυτικών τις οποίες προγραμματίζει η Διεθνής Οργάνωση Μεταφορών ITF στις 10 με 14 Μαΐου 2015.

Στις συνεδρίες παρίστανται τα εκλεγμένα μέλη της Μικτής Επιτροπής Πρακτικής Ειλικρίνειας, FPC steering group.

Η συνεδρία που ασχολείται με καίρια ζητήματα ναυτιλιακής πολιτικής θα εξετάσει επισταμένα θέματα που αφορούν την ασφάλεια και υγεία των ναυτικών, θέματα πειρατείας καθώς και ζητήματα διεθνών και ευρωπαϊκών συμβάσεων που διέπουν τη ναυτιλία και τα λιμάνια.

**Παγκύπριο Συνέδριο Ομοσπονδίας Ιδιωτικών ΟΙΥΚ - ΣΕΚ**

Το Παγκύπριο Συνέδριο της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Υπαλλήλων ΣΕΚ θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 14 Μαΐου 2015 και ώρα 10π.μ. στο οίκημα της ΣΕΚ στη Λευκωσία. Το τελετουργικό μέρος του συνεδρίου θα τιμήσουν με την παρουσία τους οι υπουργοί Εργασίας, Δικαιοσύνης και Υγείας ενώ θα παραστούν πολιτειακοί αξιωματούχοι, εκπρόσωποι των κοινωνικών εταίρων, της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων UNI και της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Εργατών Ελλάδας.

Χαιρετισμούς στο συνέδριο θα απευθύνουν, η Υπουργός Εργασίας **Ζέτα Αμιλιανίδου** και ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως**. Εισηγητική ομιλία θα καταθέσει ο γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας **Ελισσαίος Μιχαήλ**.

Το συνέδριο θα ασχοληθεί με τα σοβαρά προβλήματα των Ιδιωτικών Υπαλλήλων με αιχμή τα φλέγοντα θέματα του ωραρίου των καταστημάτων, του συνεργατισμού και των ιδιωτικών εταιρειών φύλαξης. Οι σύνεδροι θα κληθούν να εγκρίνουν την έκθεση δράσης και τα πεπραγμένα και θα εκλέξουν την ηγεσία της Ομοσπονδίας για την επόμενη τετραετία.

**Λύθηκε η απεργία στην A.Spiliotis Holdings LTD**

Οι εργαζόμενοι στην εταιρεία A. SPILLOTIS HOLDINGS LTD έλυσαν χθες την απεργία που ξεκίνησε την περασμένη εβδομάδα.

Η απόφαση για άρση των απεργιακών μέτρων λήφθηκε όταν ο εργοδότης πλήρωσε τους μισθούς μέχρι σήμερα και κατέβαλε τα ωφελήματα έως το τέλος Φεβρουαρίου 2015.

Η απεργία κρίθηκε ως αναγκαία από τις Συντεχνίες και τους εργαζόμενους αφού ο εργοδότης παραβίαζε για πολύ καιρό τη συλλογική σύμβαση και το νόμο περί προστασίας των μισθών. Η διαφορά είχε παραπεμφεί από τις Συντεχνίες στη μεσολαβητική υπηρεσία του υπουργείου Εργασίας.

**Ξεκάθαρη τοποθέτηση ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ για το μείζον ζήτημα των αποκρατικοποιήσεων στα λιμάνια**

Η ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ μέσα στο πλαίσιο των συνδικαλιστικών θεσμών τοποθετείται ευθαρσώς στο μείζον ζήτημα των αποκρατικοποιήσεων στο νευραλγικό τομέα των λιμανιών.

Ο γγ της Ομοσπονδίας Μεταφορών ΣΕΚ **Παντελής Σταύρου** σε δηλώσεις του στην Εργατική Φωνή τονίζει με έμφαση ότι ως θέμα αρχής τασσόμαστε εναντίον των περαιτέρω ιδιωτικοποιήσεων ή αποκρατικοποιήσεων στα λιμάνια. Ταυτόχρονα δηλώνουμε την προσήλωσή μας στα εργασιακά θέσμια του τόπου μας και τηρούμε με θρησκευτική ευλάβεια το γράμμα και το πνεύμα του κώδικα βιομηχανικών σχέσεων.

Η πρόσφατα εξαγγελθείσα 24ωρη

απεργία στα λιμάνια, πρόσθεσε,

από κάποιες συντεχνίες και οι απειλές που εκτοξεύτηκαν είτε για

επ' αόριστον κλείσιμο είτε για κλα-

δική καθημερινή αντίδραση που θα

έχει ως συνέπεια την ακινητοποίηση

των εργασιών στα λιμάνια, μας

βρίσκουν κάθετα αντίθετους.

Ο ρόλος και η ευθύνη των συνδικά-

των σε τέτοια ζητήματα είναι η

διατύπωση των απόψεων και

θέσεων τους, στέλλοντας ξεκάθαρα

μηνύματα για τις διεκδικήσεις

των εργαζομένων.

Την τελική όμως απόφαση, κατέ-

ληξε, με βάση τα εργασιακά

θέσμια τη λαμβάνει ο εργοδότης

και στην προκειμένη περίπτωση η

Αρχή Λιμένων και το κράτος

έχει ως συνέπεια την ακινητοποίηση

των εργασιών στα λιμάνια, μας

βρίσκουν κάθετα αντίθετους.

Ο ρόλος και η ευθύνη των συνδικά-

των σε τέτοια ζητήματα είναι η

διατύπωση των απόψεων και

θέσεων τους, στέλλοντας ξεκάθαρα

μηνύματα για τις διεκδικήσεις

των εργαζομένων.

Την τελική όμως απόφαση, κατέ-

ληξε, με βάση τα εργασιακά

θέσμια τη λαμβάνει ο εργοδότης

και στην προκειμένη περίπτωση η

Αρχή Λιμένων και το κράτος

έχει ως συνέπεια την ακινητοποίηση

των εργασιών στα λιμάνια, μας

βρίσκουν κάθετα αντίθετους.

Ο ρόλος και η ευθύνη των συνδικά-

των σε τέτοια ζητήματα είναι η

διατύπωση των απόψεων και

θέσεων τους, στέλλοντας ξεκάθαρα

μηνύματα για τις διεκδικήσεις

των εργαζομένων.

Την τελική όμως απόφαση, κατέ-

ληξε, με βάση τα εργασιακά

θέσμια τη λαμβάνει ο εργοδότης

και στην προκειμένη περίπτωση η

Αρχή Λιμένων και το κράτος

έχει ως συνέπεια την ακινητοποίηση

των εργασιών στα λιμάνια, μας

βρίσκουν κάθετα αντίθετους.

**Προειδοποιητική απεργία Ωρομισθίων στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας**

Σε απεργιακές κινητοποιήσεις κατέρχονται στις 13 Μαΐου 2015 οι Ωρομισθιοί στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας διαμαρτυρούμενοι για τη σοβαρή έλλειψη προσωπικού που προκύπτει από τις αφυπηρητήσεις. Οι κενές θέσεις που δημιουργούνται στο κλάδο του Ωρομισθίου Κυβερνητικού Προσωπικού δεν συμπληρώνονται και επηρεάζεται αρνητικά η ποιοτική προσφορά υπηρεσιών και φροντίδας των ασθενών, ενώ επιπλέον αυξάνονται σοβαρά οι κίνδυνοι ανάπτυξης μολυσματικών ασθενειών.

Σε κοινή ανακοίνωση τους οι κλαδικές συντεχνίες ΣΕΚ και ΠΕΟ τονίζουν πως οι συνεχές αύξηση του φόρτου εργασίας έχει ξεπεράσει τα όρια αντοχής του προσωπικού με επακόλουθο να επηρεάζεται άμεσα η υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων και των ασθενών.

Οι συντεχνίες δηλώνουν ότι σε καμιά περίπτωση δεν πρόκειται να γίνουν συνεργοί στη συνεχιζόμενη καταστροφική πορεία υποβάθμισης και υποστελέχωσης των δημόσιων νοσηλευτηρίων ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου γίνονται διεργασίες για την εφαρμογή του ΓΕΣΥ και της αυτονομίας των κρατικών νοσηλευτηρίων, τα οποία πρέπει να αναβαθμίζονται και όχι να οδηγούνται στη διάλυση.

Οι συντεχνίες μαζί με τους εργαζόμενους που εκπροσωπούν, ζητούν να υλοποιηθούν οι αποφάσεις που έχουν συμφωνηθεί με το Υπουργείο Υγείας αλλά και οι δεσμεύσεις του Υπουργού Υγείας για συμπλήρωση των κενών θέσεων εργασίας με μετακινήσεις από άλλα κυβερνητικά τμήματα όπου αυτό είναι εφικτό στα πλαίσια της κινητικότητας για το ΩΚΠ κάτι που έγινε σε άλλα τμήματα με λιγότερες ανάγκες ή με τη πρόσληψη εποχικού προσωπικού για το οποίο έχει ληφθεί πρόνοια στους προϋπολογισμούς τους κράτους.

Οι συντεχνίες και οι εργαζόμενοι εκφράζουν τη λύπη τους για τυχόν ταλαιπωρία των ασθενών και του κοινού η οποία προκύπτει από αρνητική στάση του Υπουργείου Υγείας.

**Ε/Κ και Τ/Κ αλληλέγγυοι στον αγώνα για λύση του Κυπριακού στη βάση των Ευρωπαϊκών αξιών**

Με αφορμή την Πρωτομαγιά, 2015 η ΣΕΚ και η TURK SEN επαναβεβαιώνουν την κοινή τους απόφαση για να εργαστούν από κοινού σε πνεύμα αλληλεγγύης και συνεργασίας, μεγιστοποιώντας τη συμμετοχή τους και στη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων για προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης, των εργατικών δικαιωμάτων και μιας θετικής προοπτικής για δίκαιη και βιώσιμη επίλυση του κυπριακού προβλήματος.

Η συνεχιζόμενη οικονομική κρίση, η οποία δημιουργεί περαιτέρω απορρύθμιση της αγοράς εργασίας και αύξηση της ανεργίας ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους και στις γυναίκες, δεν μπορεί να αποτελεί δικαιολογία ή άλλοθι στην προώθηση περαιτέρω μέτρων λιτότητας και μείωσης των εργατικών δικαιωμάτων, των μισθών και άλλων ωφελημάτων.

Το παράδειγμα των εργαζομένων του Σικάγο το 1886, αγωνιζόμενοι για αξιοπρέπεια και σεβασμό στην εργασία, θα πρέπει να προσεγγισθεί ως μία ευκαιρία ενδυνάμωσης της πρόθεσής μας για συνέχιση της συνετής και υπεύθυνης πολιτικής μας παρέμβασης σε συνδικαλιστικά θέματα, τόσο προς όφελος των εργαζομένων, όσο και σε ότι αφορά την κατοχύρωση της κοινωνικής συνοχής.

Η ΣΕΚ και η TURK SEN παραμένουν επικεντρωμένες στον κοινό στόχο για γρήγορη, βιώσιμη και δίκαιη επίλυση του κυπριακού προβλήματος με πλήρη σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων για όλους τους πολίτες και στο πλαίσιο μιας ενοποιημένης οικονομίας, χωρίς οποιαδήποτε μορφή διάκρισης.

Καλούν όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη να διατηρήσουν ζωντανή τη διαπραγματευτική διαδικασία, με στόχο την επίτευξη μίας λύσης στο πλαίσιο των Ευρωπαϊκών αξιών και στη βάση ενός ενιαίου συστήματος απασχόλησης και εργασιακών σχέσεων, ενός ενοποιημένου συστήματος κοινωνικής ασφάλισης και ενιαίων μισθολογικών επιπέδων όπως επίσης και με πλήρη κατοχύρωση των μισθών και του δικαιώματος ελεύθερης διακίνησης, συνδικαλιστικής οργάνωσης και επιλογής εργοδότη σε όλη την κυπριακή επικράτεια.

Η ΣΕΚ και η TURK SEN στέλλουν από κοινού το μήνυμα ότι οι εργαζόμενοι μπορούν και πρέπει να εργαστούν μαζί, ενωμένοι και αλληλέγγυοι, έτσι ώστε να αποτελέσουν μέρος της λύσης, μετατρέποντας τη συνεχιζόμενη κρίση σε προοπτική, με στόχο την επίτευξη ανάπτυξης και ευημερίας.

Η ΣΕΚ και η TURK SEN στέλλουν από κοινού το μήνυμα ότι οι εργαζόμενοι μπορούν και πρέπει να εργαστούν μαζί, ενωμένοι και αλληλέγγυοι, έτσι ώστε να αποτελέσουν μέρος της λύσης, μετατρέποντας τη συνεχιζόμενη κρίση σε προοπτική, με στόχο την επίτευξη ανάπτυξης και ευημερίας.

Η ΣΕΚ και η TURK SEN στέλλουν από κοινού το μήνυμα ότι οι εργαζόμενοι μπορούν και πρέπει να εργαστούν μαζί, ενωμένοι και αλληλέγγυοι, έτσι ώστε να αποτελέσουν μέρος της λύσης, μετατρέποντας τη συνεχιζόμενη κρίση σε προοπτική, με στόχο την επίτευξη ανάπτυξης και ευημερίας.





## Κύπρος: 14% εργαζομένων είναι υποαπασχολούμενοι

Οι υποαπασχολούμενοι στις μνημονιακές χώρες θα ήθελαν να εργάζονται περισσότερες ώρες. Σύμφωνα με την Eurostat, η πλειοψηφία των υποαπασχολούμενων στην Κύπρο, την Ελλάδα και την Ισπανία επιθυμούν και είναι διαθέσιμοι να δουλεύουν περισσότερο.

Στην Κύπρο οι εργαζόμενοι μερικής απασχόλησης το 2014 αποτελούν το 14,0% του συνόλου των εργαζομένων και είναι άτομα 15 - 74 ετών.

Σύμφωνα με στοιχεία, το ποσοστό υποαπασχολούμενων μερικής απασχόλησης διέφερε σημαντικά από χώρα σε χώρα. Η πλειονότητα των μερικής απασχόλησης ήθελε και ήταν διαθέσιμη να εργασθεί περισσότερες ώρες στην Ελλάδα (72,1%), την Κύπρο (65,9%) και την Ισπανία (57,3%). Στην άλλη μεριά της κλίμακας, η Ολλανδία (4,0%) κατέγραψε με διαφορά το μικρότερο ποσοστό υποαπασχολούμενων μερικής απασχόλησης, ακολουθούμενη από το Λουξεμβούργο (10,5%), τη Δανία (10,7%), την Εσθονία (11,2%) και τη Δημοκρατία της Τσεχίας (11,4%).

Στο επίπεδο της ΕΕ συνολικά, το 22,2% των μερικής απασχόλησης υποαπασχολείται.

Σημειώνεται πως η πλειονότητα των υποαπασχολούμενων είναι γυναίκες σε κάθε χώρα μέλος, με την εξαίρεση της Ρουμανίας και της Τσεχίας. Όπως καταδεικνύεται από τα στοιχεία, μεταξύ των 44,1 εκατομμυρίων ανδρών που εργάζονταν με καθεστώς μερικής απασχόλησης στην Ευρώπη το 2014, τα 9,8 εκατομμύρια ήταν υποαπασχολούμενα, δηλαδή επιθυμούσαν να εργασθούν περισσότερες ώρες κι ήταν διαθέσιμα να το πράξουν.

## Πορεία του Εργατικού Δυναμικού στα χρόνια της οικονομικής κρίσης

Με βάση τα ετήσια αποτελέσματα της Έρευνας Εργατικού Δυναμικού που πραγματοποιείται από τη Στατιστική Υπηρεσία, η αριθμητική εικόνα του εργατικού δυναμικού στην Κύπρο, (δηλαδή απασχολούμενοι και άνεργοι), από το 2008 έως και το 2014 έχει, όπως φαίνεται στον πίνακα:

**Συμπέρασμα:** Από το 2008 έως και το 2014 (έτη κατά τα οποία υπάρχουν ολοκληρωμένα στατι-



Εργατικό Δυναμικό	Απασχολούμενοι	Άνεργοι
2008	397 374 άτομα	382 852 άτομα 14 552 ή 3.65%
2009	402 590 «	381 265 « 21 325 ή 5.29%
2010	410 465 «	385 093 « 25 372 ή 6.18%
2011	432 165 «	398 214 « 33 951 ή 7.85%
2012	440 604 «	388 065 « 51 999 ή 11.80%
2013	445 938 «	375 107 « 70 831 ή 15.88%
2014	439 039 «	368 772 « 70 267 ή 16%

στικά στοιχεία), το Εργατικό Δυναμικό της Κύπρου αυξήθηκε

κατά 41 665 άτομα, η απασχόληση μειώθηκε κατά 14 080 άτομα και η ανεργία αυξήθηκε

κατά 55 745 άτομα.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που βγαίνει από την Έρευνα Εργατικού Δυναμικού είναι ότι, τα τελευταία χρόνια αυξάνονται τα άτομα που έχουν μερική απασχόληση. Συγκεκριμένα το 2008 συνολικά 29 862 άτομα ή 7.8% είχαν μερική απασχόληση, ενώ το 2014 ο αριθμός των μερικώς απασχολούμενων έφθασε στις 51 996 άτομα ή 14.1% των εργαζομένων.

Τη διαβεβαίωση ότι η ΠΑΣΥΔΥ θα συνεργαστεί με την επίσημη πλευρά για εξεύρεση των καλύτερων λύσεων για τον εκσυγχρονισμό της δημόσιας υπηρεσίας, υπό την προϋπόθεση ότι οι αλλαγές θα προωθηθούν στο πλαίσιο της νομιμότητας, έδωσε ο Γενικός Γραμματέας της Οργάνωσης Γλαύκος Χατζηπέτρου, ο οποίος επέκρινε πολιτικούς και ΜΜΕ για τη "συγκάλυψη των πραγματικών αιτίων της κρίσης", όπως ανέφερε, αλλά και την προηγούμενη Κυβέρνηση για τα σωρευτικά μέτρα κατά των δημοσίων υπαλλήλων.

Μιλώντας από το βήμα του 52ου ετήσιου συνεδρίου της ΠΑΣΥΔΥ, ο κ. Χατζηπέτρου ζήτησε στήριξη από τον ίδιο τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας «για να διορθωθεί η παντελώς λανθασμένη εικόνα που έχουν δημιουργήσει για το δημόσιο εκείνοι που με τις δικές τους ενέργειες ευθύνονται για την οικονομική καταστροφή της πατρίδας μας και την εξαθλίωση του λαού μας».

«Θεωρώ», είπε, «πως πλέον είναι αναντίλεκτο γεγονός ότι η γενεσιουργός αιτία της κρίσης στη χώρα μας προήλθε από τον τραπεζικό τομέα. Είναι επίσης αναντίλεκτο γεγονός ότι η προηγούμενη κυβέρνηση, αντί μέτρων για διόρθωση των κακών εχόντων στον τραπεζικό τομέα, προχώρησε στη λήψη σωρευτικών μέτρων κατά των εργαζομένων και συνταξιούχων του δημοσίου».

Ο κ. Χατζηπέτρου επέκρινε επανειλημμένως «τη συντριπτική πλειοψηφία των ΜΜΕ αλλά και των πολιτικών, που συγκάλυπτε τα προβλήματα

Γλαύκος Χατζηπέτρου, γ.γ. ΠΑΣΥΔΥ:

## Αλλαγές στη δημόσια υπηρεσία μόνο στο πλαίσιο της νομιμότητας



• Αστραψε και βρόντηξε ο Γλαύκος Χατζηπέτρου Τάβαλε με τη διακυβέρνηση Χριστόφια, τους τραπεζίτες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης

και σκάνδαλα των τραπεζών και στοχοποιούσε το δημόσιο για την κρίση».

«Για την απραξία ευθύνη φέρει η προηγούμενη κυβέρνηση, ενώ για τον αποπροσανατολισμό και στοχοποίηση του δημοσίου υπήρξε μια ευρύτερη συνεργασία και αναφέρομαι στη σύμπραξη ΜΜΕ, εργοδοτικών οργανώσεων, πολιτικών κομμάτων, οικονομολόγων, πανεπιστημιακών, κρατικών αξιωματούχων και πολλών άλλων που ήταν εξαρτημένοι από τραπεζικό κεφάλαιο», είπε.

Σύμφωνα με τον γ.γ. της ΠΑΣΥΔΥ, οι διαδοχικές μειώσεις σε συνδυασμό με κατακράτηση των προσαυξήσεων είχαν ως αποτέλεσμα τη συρρίκνωση των απολαβών τους κατά 30% και επιπλέον, ενώ τα σωρευτικά μέτρα κατά των δημοσίων υπαλλήλων και οι συνεχείς απειλές για νέα μέτρα εξανάγκασαν 4.500 δημοσίου

υπαλλήλους να οδηγηθούν σε πρόωρη αφυπηρέτηση με συνέπεια την αποψίλωση της δημόσιας υπηρεσίας.

Σε αυτό το σημείο ο κ. Χατζηπέτρου είπε πως οι δημόσιοι υπάλληλοι αν και δεν είχαν αποδεχθεί τις μειώσεις μισθών και συντάξεων, προσέφυγαν

αμείβεται με €370.000 το χρόνο ενώ ο Πρόεδρος της Κομισιόν Ζοζέ Μανουέλ Μπαρόζο με το ποσό €298.000 το χρόνο. «Τα δικά μας ΜΜΕ ασχολούνται αποκλειστικά και μόνον με το χάσμα των αμοιβών στο δημόσιο και στον ιδιωτικό τομέα», πρόσθεσε.

«Προφανώς η διαφορά στην αμοιβή της ομάδας της ντριντμ στην Τράπεζα Κύπρου δείχνει τη διαφορά των αμοιβών στην ευρωπαϊκή καλαθόσφαιρα από το NBA», παρατήρησε. Στην ομιλία του, ο κ. Χατζηπέτρου αναφέρθηκε στη μεταρρύθμιση της δημόσιας υπηρεσίας, αλλά και στο ΓΕΣΥ.

Ειδικότερα, αναφέρθηκε στο σχεδιασμό για αυτονομία

στο Ανώτατο Δικαστήριο, αλλά δεν προέβησαν σε απεργίες. «Δεν έχουμε αποδεχθεί καμιά αποκοπή, αλλά η στάση μας ήταν τέτοια που βοήθησε τον τόπο να συνεχίσει, διότι αν αρχίζαμε τις διαμαρτυρίες, τις απεργίες, κάτι που έγινε σε όλη τη Ευρώπη, διαφορετικά θα ήταν τα πράγματα σήμερα», τόνισε.

Ο κ. Χατζηπέτρου αναφέρθηκε και στην παραδοχή του πρώην Υπουργού Οικονομικών Χαρίλαου Σταυράκη, ο οποίος σημείωσε στο βιβλίο που εξέδωσε ότι ήταν μέλος της Εκτελεστικής Διεύθυνσης της Τράπεζας Κύπρου που είχε χαρακτηριστεί ως «ντριντμ», με απολαβές που σε μια καλή χρονιά πλησίαζαν το ένα εκατομμύριο ευρώ, ενώ πρόσφατα επικριτικά γερμανικά δημοσιεύματα αναγράφουν ότι ο Πρόεδρος της ΕΚΤ Μάριο Ντράγκι

των δημοσίων νοσηλευτηρίων και της δημιουργίας νέων οργανισμών, λέγοντας ότι το πρόβλημα είναι ότι με βάση σωρεία αποφάσεων του Ανωτάτου Δικαστηρίου η νομοθετική εξουσία δεν νομιμοποιείται δια νόμου να διορίζει συγκεκριμένα πρόσωπα σε συγκεκριμένες θέσεις και να καθορίσει τη μεταφορά δημοσίων υπαλλήλων από τη δημόσια υπηρεσία στους υπό ίδρυση οργανισμούς και/ή να τους αποστερήσει από την ιδιότητα του δημοσίου υπαλλήλου. Πρόσθεσε ότι για το θέμα υπήρξε γνωμάτευση που συμφωνεί με τις θέσεις της ΠΑΣΥΔΥ.

«Προφανώς η διαφορά στην αμοιβή της ομάδας της ντριντμ στην Τράπεζα Κύπρου δείχνει τη διαφορά των αμοιβών στην ευρωπαϊκή καλαθόσφαιρα από το NBA», παρατήρησε. Στην ομιλία του, ο κ. Χατζηπέτρου αναφέρθηκε στη μεταρρύθμιση της δημόσιας υπηρεσίας, αλλά και στο ΓΕΣΥ.

Ειδικότερα, αναφέρθηκε στο σχεδιασμό για αυτονομία

Αναφέρθηκε επίσης στις συζητήσεις που άρχισαν για τη μεταρρύθμιση της δημόσιας υπηρεσίας, λέγοντας ότι στις κατ'ιδίαν συζητήσεις με την επίσημη πλευρά, «είχαμε τονίσει κατ'επανάληψη ότι η δημόσια υπηρεσία δεν είναι ένας απρόσωπος μηχανισμός ούτε και ένα σύνολο αριθμών ώστε να αντιμετωπίζεται με ακαδημαϊκές θεωρίες, όσο άριστες και αν είναι αυτές θεωρητικά και αριθμητικά».

«Είναι ένας ζωντανός οργανισμός που στελεχώνεται από ανθρώπους που έχουν κεκτημένα δικαιώματα και που δικαιωματικά προσβλέπουν στην ανέλιξη και στη σταδιοδρομία τους. Κατά συνέπεια ό,τι γίνει θα πρέπει να γίνει με σεβασμό στην αρχή της νομιμότητας», τόνισε.

Καταλήγοντας, ο κ. Χατζηπέτρου τόνισε πως «δεν είμαστε αντίθετοι σε οποιαδήποτε προσπάθεια εκσυγχρονισμού και αναμόρφωσης του δημοσίου τομέα, υπό τη σαφή προϋπόθεση ότι οι επιβαλλόμενες μεταρρυθμίσεις θα πρέπει να προωθηθούν στη βάση της αρχής της νομιμότητας και στο πλαίσιο των αρχών του κοινωνικού διαλόγου και θεσμοθετημένων οργάνων και διαδικασιών».







## Υπεραγορές δεν θέλουν να ανοίγουν τις Κυριακές

**Η** Συντονιστική Επιτροπή του Συνδέσμου Υπεραγορών αντιτίθεται στο άνοιγμα καταστημάτων τις Κυριακές. Ιδιοκτήτες υπεραγορών και καταστημάτων λιανικής τροφίμων ζητούν ανθρώπινα ωράρια λειτουργίας.

Σε ανακοίνωση η Συντονιστική Επιτροπή του Συνδέσμου Υπεραγορών επισημαίνει ότι «η προτεινόμενη πολιτική για λειτουργία των καταστημάτων τις Κυριακές στοχεύει στο να πλήξει περαιτέρω τη μεσαία τάξη και στο κλείσιμο των μικρομεσαίων και οικογενειακών επιχειρήσεων προς όφελος των μεγάλων καταστημάτων και πολυκαταστημάτων, τα οποία, στην πλειοψηφία τους, είναι ξένων συμφερόντων». Επίσης, αναφέρει ότι «δεν μας εκφράζουν και μας βρίσκουν εντελώς αντίθετους» οι ενέργειες του «Συνδέσμου Υπεραγορών» και του «Παγκύπριου Συνδέσμου Λιανικού Εμπορίου». Σύμφωνα με την ανακοίνωση, η κίνηση αντιπροσωπεύει 1.890 κυρίως οικογενειακές επιχειρήσεις, «οι οποίες αποτελούν τη μεγάλη πλειονότητα του κυπριακού λιανικού εμπορίου τροφίμων και δηλώνουμε ότι δεν έχουμε καμία σχέση με το Σύνδεσμο Υπεραγορών, τον Σύνδεσμο Λιανικού Εμπορίου, το ΚΕΒΕ και την ΟΕΒ.» Η Συντονιστική Επιτροπή καλεί την κυβέρνηση και τα κοινοβουλευτικά κόμματα να σεβαστούν όλες τις κυπριακές επιχειρήσεις και να λάβουν ουσιαστικά μέτρα ούτως ώστε να μη συρρικνωθεί ακόμα περισσότερο το μερίδιο αγοράς στις επιχειρήσεις αυτές, γεγονός το οποίο θα πλήξει αλυσιδωτά όλους τους εργαζόμενους στον κλάδο. Στην κίνηση συμμετέχουν μεταξύ άλλων: Υπεραγορά Αθηαίνης, υπεραγορές Mas, υπεραγορές Savemore, Olympic supermarkets, υπεραγορά Κολιάς, Plus Discount Market, Romensit Enterprises, υπεραγορά Target Ltd - kouros Discount Stores, υπεραγορά Γεώργιος Ανδρέου, Androw Market, E&S Πέρα Χωρίου Νήσου, Υπεραγορές Καρσεράς.

## Ο Συνεργατισμός επιστρέφει τις χρεώσεις για τις επανεκτιμήσεις ακινήτων

**Μ**έσα στο Μάιο, τα 18 συνεργατικά πιστωτικά ιδρύματα που είναι συνδεδεμένα με τη Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα θα επιστρέψουν στους λογαριασμούς των καταναλωτών τις χρεώσεις που έγιναν για επανεκτίμηση ακίνητης ιδιοκτησίας για σκοπούς ενυπόθηκου δανείου.

Η απόφαση αυτή κοινοποιήθηκε πρόσφατα στα συνεργατικά πιστωτικά ιδρύματα. Στους σχεδιασμούς της Συνεργατικής Κεντρικής Τράπεζας είναι να μην ξαναπροβούν σε επανεκτιμήσεις ακινήτων και θα λαμβάνονται υπόψη οι δείκτες του Κτηματολογίου. Εκεί και όπου χρειαστεί να γίνει επανεκτίμηση, την επιβάρυνση θα την απορροφά το πιστωτικό ίδρυμα.

Σε μια προσπάθεια να περιοριστεί το φαινόμενο, τον περασμένο Σεπτέμβριο, το υπουργείο Εμπορίου κάλεσε τους καταναλωτές να βεβαιώνονται πριν την καταβολή του τέλους επανεκτίμησης για την ύπαρξη συμβατικών όρων που να προβλέπουν την υποχρέωσή τους αυτή. Σε αντίθετη περίπτωση οι καταναλωτές καλούνταν να κοινοποιούν, μέσω γραπτής επιστολής προς το χρηματοπιστωτικό ίδρυμα με το οποίο συνεργάζονται, τη μη αποδοχή της εν λόγω χρέωσης. Αποτέλεσμα, τα παράπονα των καταναλωτών που χρεώθηκαν για επανεκτιμήσεις να αυξηθούν κατά πολύ.

Ακόμα και μετά τη δημοσιοποίηση

του θέματος, τραπεζικά ιδρύματα δεν αναγνώρισαν ότι η χρέωση που επέβαλαν ήταν παράνομη και επικαλούνταν μάλιστα συγκεκριμένο όρο του συμβολαίου που υπογράφηκε μεταξύ πελάτη και τραπεζικού

ιδρύματος. Βέβαια, ο όρος αυτός υπάρχει σε όλα τα δάνεια και είναι αόριστος, ενώ δεν γινόταν καμία αναφορά για χρέωση επανεκτιμήσεων.



### Υπ. Εμπορίου: Υποχρέωση των τραπεζών

Το όλο πρόβλημα για τους καταναλωτές, αλλά και για τις τράπεζες που χρέωναν τους πελάτες τους για τις επανεκτιμήσεις, προέκυψε μετά από εγκύκλιο που απέστειλε η Κεντρική Τράπεζα προς όλα τα τραπεζικά ιδρύματα έπειτα από διαβουλεύσεις με την Τρόικα, ώστε τα πιστωτικά ιδρύματα να παρακολουθούν τις αξίες των ακινήτων σε τακτική βάση. Όσον αφορά τις κατοικίες, η οδηγία -η οποία είναι υποχρεωτική- ζητά να γίνονται εκτιμήσεις ανά τρία έτη.

Σύμφωνα, ωστόσο, με το υπουργείο Εμπορίου, η επανεκτίμηση είναι υποχρέωση των τραπεζών, όπως και η πληρωμή της, εφόσον κάτι τέτοιο δεν αναφέρεται στους όρους εξασφάλισης του δανείου.

Αντί αυτού, τονίστηκε, τραπεζικά ιδρύματα χρέωναν τους πελάτες τους χωρίς να τους ενημερώνουν και χωρίς να προσκομίζουν αποδεικτικά στοιχεία πληρωμής και αντίγραφου της επανεκτίμησης.

**Α**νασυγκροτείται και αναβαθμίζεται η επαγγελματική -τεχνική εκπαίδευση. Στόχος του Υπουργείου Παιδείας είναι να καταστεί η Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση ένα ολοκληρωμένο, ελκυστικό, ευέλικτο και υψηλής ποιότητας σύστημα, ικανό να ανταποκριθεί στις σημερινές και στις μελλοντικές ανάγκες της κυπριακής οικονομίας και γενικότερα της κοινωνίας, όπως αυτές προκύπτουν μέσα από το συνεχώς μεταβαλλόμενο τοπικό και διεθνές περιβάλλον.

Μέσα από τον Στρατηγικό Σχεδιασμό της Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που ενέκρινε πρόσφατα το υπουργικό Συμβούλιο, θα προωθηθούν σημαντικές δράσεις για υλοποίηση του τεθέντος στόχου.

- Θεσμοθέτηση Συμβουλευτικού Σώματος για την Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση, και σύσταση Συμβουλευτικών Επιτροπών
- Εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού για τις προοπτικές που προσφέρει η Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στην Κύπρο
- Ανάπτυξη νέων προγραμμάτων σπουδών Μέσης Τεχνικής

## Κ. Καδής: Προσπάθεια να καταστεί η Τεχνική Εκπαίδευση ένα σύστημα υψηλής ποιότητας



και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης

- Αναβάθμιση και ευελιξία των Προγραμμάτων που προσφέρονται από τις Εσπερινές Τεχνικές Σχολές, οι οποίες είναι σχολές δεύτερης ευκαιρίας
- Περαιτέρω ανάπτυξη των Μεταλυκειακών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης και κατοχύρωσή τους ως σχολών τριτοβάθμιας διετούς εκπαίδευσης, με καθαρά επαγγελματική κατεύθυνση
- Ανάληψη της Νέας Σύγχρονης

Μαθητείας από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και ετοιμασία ολοκληρωμένης πρότασης για τη λειτουργία του θεσμού

- Ολοκλήρωση του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων και ετοιμασία πρότασης για δημιουργία Φορέα Πιστοποίησης Επαγγελματικών Προσόντων
- Την ευθύνη για την υλοποίηση του Στρατηγικού Σχεδιασμού θα έχει η Διεύθυνση Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού, η

οποία θα συνεργάζεται με το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και άλλους εμπλεκόμενους φορείς.

Αύξηση μαθητών από 15% σε 20%

Είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι ο αριθμός των μαθητών και μαθητριών που επιλέγουν να ακολουθήσουν τη Μέση Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση στην Κύπρο παρουσιάζει σταθερά αυξητική τάση τα τελευταία χρόνια, με το ποσοστό τους να έχει φτάσει κατά τη σχολική χρονιά 2014-2015 περίπου στο 20% των μαθητών του δεύτερου κύκλου δευτεροβάθμιας δημόσιας εκπαίδευσης, από το 15% που ήταν κατά τη σχολική χρονιά 2010-2011. Παρόλη την αυξητική τάση, όμως, το ποσοστό αυτό παραμένει ένα από τα χαμηλότερα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Το γεγονός αυτό καταδεικνύει ότι έχουμε πολύ δρόμο ακόμη να διανύσουμε.

Είναι επίσης σημαντικό να παρέχουμε ορθά κίνητρα, ώστε κανένας μαθητής να μην εγκαταλείπει την εκπαίδευσή του

αλλά να την ολοκληρώνει αποκτώντας επαρκή προσόντα που θα εξασφαλίζουν μια θέση στην αγορά εργασίας. Στο συνεχώς μεταβαλλόμενο τοπικό και διεθνές οικονομικό και τεχνολογικό περιβάλλον, ο μετασχηματισμός και η αναπροσαρμογή των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων καθίσταται ζωτικής σημασίας για την ένταξη του ανθρώπινου δυναμικού στην αγορά εργασίας. Τα προγράμματα διαβίου μάθησης που προσφέρει η Διεύθυνση Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού, όπως είναι τα Μεταλυκειακά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης και τα Απογευματινά και Βραδινά Τμήματα Τεχνικών Σχολών, καθώς και οι Εσπερινές Τεχνικές Σχολές που αποτελούν σχολεία δεύτερης ευκαιρίας, μπορούν να προσφέρουν πραγματικές λύσεις προς αυτήν την κατεύθυνση. Με την πρόσφατη Απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου, όλα τα προγράμματα που προσφέρει η Διεύθυνση Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης θα υπάγονται σε ένα ενιαίο σύστημα, με δυνατότητα διακίνησης από ένα πρόγραμμα σε άλλο».



Ζέτα Αιμιλιανίδου, υπουργός Εργασίας

## Αναγνωρίζουμε την προσφορά της ΣΕΚ στην οικοδόμηση του Κοινωνικού κράτους

Αναγνωρίζουμε ότι η προσφορά του Συνδικαλιστικού κινήματος και γενικά των εργαζομένων στην προσπάθεια κατοχύρωσης των εργασιακών δικαιωμάτων και την οικοδόμηση της κοινωνικής προόδου, καθώς και η συμβολή ιδιαίτερα της ΣΕΚ στην ενίσχυση και τη συνέχιση του έργου αυτού, είναι αναμφίβολα πολύ σημαντική.

Πρώτιστο μέλημά μας, ως Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, είναι όντως η αντιμετώπιση του μεγάλου προβλήματος της ανεργίας και, επιπλέον, η βελτίωση της απασχόλησης μέσω της αξιοποίησης του εργατικού δυναμικού, αλλά και η συνεχής αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων και της κοινωνίας γενικότερα. Στο πλαίσιο αυτό συνεχίζουμε την εφαρμογή της πολιτικής για επιδότηση της εργασίας, προωθώντας την υλοποίηση σειράς μέτρων που έχουν ως βασικό στόχο την ενίσχυση της απασχόλησης.

Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας, το Υπουργικό Συμβούλιο ενέκρινε πρόσφατα την προκήρυξη εννιά νέων Σχεδίων συνολικής δαπάνης €58 εκ. που αποσκοπούν στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας. Τα εν λόγω Σχέδια αφορούν στην παροχή κινήτρων στις επιχειρήσεις για εργοδότηση μακροχρόνια άνεργων, ατόμων με αναπηρία και ατόμων από ευπαθείς και ευάλωτες ομάδες, την κατάρτιση ανέργων πτυχιούχων και αποφοίτων δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης για απόκτηση εργασιακής πείρας, την κατάρτιση ανέργων για σκοπούς επανένταξης στην αγορά εργασίας και την επιδότηση της απασχόλησης με ευέλικτες ρυθμίσεις.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η εφαρμογή τεσσάρων ανάλογων Σχεδίων κατά το 2014 είχε ως θετικό και πολύ ενθαρρυντικό αποτέλεσμα την κατάρτιση 6.200 προσώπων, ενώ ιδιαίτερα ψηλό ήταν το ποσοστό εργοδότησης στις επιχειρήσεις όπου καταρτίστηκαν, το οποίο ανήλθε στο 50% περίπου.

Από τον Ιούλιο 2014, η Κυβέρνηση έχει θέσει σε υλοποίηση τη φιλόδοξη και απολύτως αναγκαία στρατηγική για τη μεταρρύθμιση της κρατικής πολιτικής κοινωνικών παροχών. Σε πρώτο στάδιο εφαρμόστηκε η νομοθεσία για το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα, το οποίο στοχεύει στην παροχή ενός ελάχιστου επιπέδου διαβίωσης στις οικογένειες που δεν διαθέτουν επαρκείς πόρους συντήρησης. Πρωταρχική μας έγνοια και μέριμνα αποτελεί η στήριξη των ανθρώπων αυτών και σας εγγυώμαι ότι θα συνεχίσουμε να καταβάλλουμε κάθε αναγκαία προσπάθεια για την κάλυψη των βασικών αναγκών τους. Πρόσφατα έχουμε προσκαλέσει σε υποβολή αιτήσεων για το επίδομα τέκνου, σε νέο τύπο αίτησης, που μας επιτρέπει ένα ακόμα βήμα προς τη διαμόρφωση ενός ενιαίου εθνικού μητρώου επιδομάτων κοινωνικής πρόνοιας. Μέχρι το τέλος του 2015 προγραμματίζουμε να ολοκληρώσουμε το τεράστιο αυτό έργο, που αποτελεί μεταρρύθμιση μακράς πνοής, που θα διασφαλίσει τον εξορθολογισμό και το νοικοκύρεμα των παρο-

χών πρόνοιας, ώστε οι δημόσιοι πόροι εκ των φορολογιών των πολιτών να διατίθενται με σφραγισμένη και διαφάνεια σε όσους έχουν ανάγκη αποδεδειγμένα.

Πέραν των πιο πάνω, συνεχίζουμε αποφασιστικά και με μεγαλύτερη προσήλωση τον αυστηρό έλεγχο της αγοράς εργασίας, δίνοντας μεγάλη βαρύτητα στην προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων και στη διασφάλιση της ίσης μεταχείρισης τους ανεξαρτή-



τως φύλου, καταγωγής και θρησκείας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διασφάλιση της νόμιμης απασχόλησης και τους επόμενους μήνες θα αναπτυχθεί πλήρως η Στρατηγική που επεξεργασόμαστε, με τη βοήθεια του Διεθνούς Οργανισμού Εργασίας και Συμβούλων μας από την ΕΕ προς καταπολέμηση της αδήλωτης εργασίας και της παράνομης απασχόλησης. Τα φαινόμενα της αδήλωτης και της παράνομης εργασίας αποτελούν ουσιαστικό εμπόδιο στις προσπάθειές μας για μείωση της ανεργίας και την επιβολή των κανόνων λειτουργίας της αγοράς εργασίας και η Κυβέρνηση δεν θα σταματήσει να προσπαθεί για την καταπολέμηση και την εξάλειψή τους.

Το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων θέτει και θα συνεχίσει να θέτει ψηλά στις προτεραιότητές του τα θέματα ασφάλειας και υγείας στην εργασία, με στόχο την εξάλειψη της μάστιγας των εργατικών ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών.

**Σημείωση:** Την ομιλία εκφώνησε ο Υπουργός Ενέργειας Γιώργος Λακκοτρύπης

## ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

• Σεβασμό στις συλλογικές συμβάσεις και εξάλειψη των φαινομένων εργασιακής εκμετάλλευσης αξίωσε από την κυβέρνηση ο γ.γ. της ΣΕΚ Νίκος Μωυσέως από το βήμα της κεντρικής συγκέντρωσης για εορτασμό της Εργατικής Πρωτομαγιάς

Η σημερινή επέτειος της Πρωτομαγιάς είναι πολύ διαφορετική από κάθε προηγούμενη, γιατί αυτή την ώρα η Κύπρος και ο λαός της υποφέρουν από τα δεινά της ύφεσης, της μεγάλης ανεργίας, της απορρύθμισης των εργασιακών σχέσεων, της συρρίκνωσης του

τους, να αναλάβουν τις ευθύνες τους για να εξέλθει τάχιιστα ο τόπος από τα μεγάλα κοινωνικά και οικονομικά αδιέξοδα στα οποία τον έσυραν ανάξιοι πολιτικοί ηγέτες και ασύδοτοι οικονομικοί κερδοσκόποι. Απαιτούμε και αναμένουμε, μακριά από αναβλητικότητα και βραδυδικία να υπάρξει κάθαρση και τιμωρία όσων ενέχονται στο μεγάλο, αισχρό και ελεεινό τραπέζικο φαγοπότι. Ζητούμε εξυγίανση της δημόσιας ζωής, εκδημοκρατισμό του κομματικού συστήματος, εκσυγχρονισμό του κράτους και εδραίωση της διαφάνειας, της χρηστής διοίκησης και της ισοπολιτείας.

### Ευθείς βολές κατά κακών εργοδοτών

Τα δύσκολα και δισεκατομμύρια χρόνια της κρίσης το συνδικαλιστικό κίνημα πολιτεύθηκε με σύνεση και υπευθυνότητα. Μακριά από εργασιακή αναταραχή σταθήκαμε αλληλέγγυοι στην κυβέρνηση και συνειδητά μέσα από θυσίες των μελών μας βοηθήσαμε εκατοντάδες επιχειρήσεις να κρατηθούν όρθιες και ζωντανές. Δυστυχώς μεγάλη μερίδα του εργοδοτικού κόσμου δεν σεβάστηκε τη δική μας υπευθυνότητα. Κακοί εργοδότες υπό το πρόσχημα της κρίσης και με την ανοχή και τη σιωπή της πολιτείας και των θεσμικών της οργάνων θυματοποιούν και παραβιάζουν συμφωνημένους όρους των συλλογικών συμβάσεων.

### Ρύθμιση της αγοράς εργασίας

Η ΣΕΚ από το βήμα της σημερινής εκδήλωσης καλεί την κυβέρνηση και ιδιαίτερα το υπουργείο Εργασίας να εγκαταλείψουν την πολιτική της ανοχής και με αποτελεσματικότητα να επαναφέρουν την ομαλότητα και την τάξη στην αγορά εργασίας, τιμωρώντας παραδειγματικά την οποιαδήποτε εργοδοτική αυθαιρεσία. Διεκδικούμε ορθά ρυθμισμένη αγορά εργασίας και ευελπιστούμε πως, με τα νέα μέτρα που εξήγγειλε πρόσφατα ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας για την εκτέλεση συγκεκριμένων κατασκευαστικών έργων θα υπάρξει σχετική ανάπτυξη και μείωση της ανεργίας. Πέραν των πιο πάνω, αναμένουμε από την κυβέρνηση να στοχεύσει - μέσα από διάλογο με τους κοινωνικούς εταίρους - στη ρύθμιση της απασχόλησης των Κοινωνικών εργαζομένων στη βάση των νέων δεδομένων που υπάρχουν στην αγορά εργασίας και να δει πως μπορεί να αντικαταστήσει αλλοδαπούς από Τρίτες χώρες με Κύπριους ανέργους.

Υπάρχουν δυνατότητες για τη μείωση αλλοδαπών από Τρίτες χώρες και την αντικατάστασή τους με Κύπριους ανέργους, όμως πολύ φοβούμεστε πως, το αρμόδιο υπουργείο και η κυβέρνηση στο σύνολο της, αδυνατούν να αντιληφθούν και να κατανοήσουν αυτή την πραγματικότητα. Τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα σχετικού διαλόγου που εξελίσσεται στο υπουργείο Εργασίας είναι άκρως απογοητευτικά.

(Συνέχεια στη σελ. 7)

κοινωνικού κράτους και της μείωσης του βιοτικού επιπέδου. Για άλλη μια φορά η φετινή Πρωτομαγιά βρίσκει την Κύπρο σοβαρά τραυματισμένη και βυθισμένη στην κοινωνική, οικονομική και θεσμική κρίση με πρώτα και μεγαλύτερα θύματα τους νέους, τους ανέργους, τους χαμηλοσυνταξιούχους και γενικότερα τους πολίτες, στους οποίους αδικαιολόγητα φορτώθηκαν τα περισσότερα βάρη της κρίσης. Δυστυχώς η προηγούμενη κυβέρνηση Χριστόφια δεν κατάφερε να διαχειριστεί έγκαιρα και αποτελεσματικά την οικονομική κρίση. Υπήρξε ολιγωρία και ανευθυνότητα στη διαχείριση των οικονομικών πραγμάτων, η οποία σε συνδυασμό με τα εγκληματικά λάθη επώνυμων τραπεζιτών, οδήγησαν την Κύπρο και το λαό της κάτω από το ζυγό της Τρόικα και του σκληρού Μνημονίου.

### Τιμωρία των ενόχων της οικονομικής τραγωδίας

Η ΣΕΚ αυτή τη δύσκολη και κρίσιμη ώρα αξιώνει επίστευση των διαδικασιών για τιμωρία όλων ανεξαιρέτως των ενόχων και συνενόχων της οικονομικής τραγωδίας. Καλεί παράλληλα την κυβέρνηση, τη γενική εισαγγελία και γενικότερα τα θεσμικά όργανα του κρά-





(Συνέχεια από σελ. 6)

**Επείγοντα μέτρα ενίσχυσης του κοινωνικού κράτους**

Η ΣΕΚ σε μόνιμη και διαρκή δράση αναπτύσσει μια πολυδιάστατη συνδικαλιστική δραστηριότητα που στοχεύει στο να βοηθήσει την πολιτεία στο σύνολο της να διαχειριστεί

συνεισφέρει τα μέγιστα στην προσπάθεια ανόρθωσης και ενίσχυσης, κυρίως, των δημοσίων οικονομικών.

Η συμμετοχή στο διάλογο δεν μας στερεί το δικαίωμα να εκφράσουμε την απογοήτευσή μας, γιατί τροχοδρομούνται

δοτική πλευρά παραβιάζει είτε τις συλλογικές συμβάσεις είτε τα εργασιακά θέσμιμα. Το δικαίωμα της απεργίας είναι

μια λύση που θα στηρίζεται στις αποφάσεις των Ηνωμένων Εθνών και το Ευρωπαϊκό Κεκτημένο. Θέλουμε μια λύση

# ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Το χαιρετισμό της υπουργού Εργασίας στην πρωτομαγιάτικη συγκέντρωση της ΣΕΚ απήυθνε ο υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, Γιώργος Λαγκοτρύπης που εξήρε τη συμβολή της ΣΕΚ στην πρόοδο του τόπου

κρίσιμα και κορυφαία ζητήματα όπως είναι π.χ. ο απεικλωβισμός της χώρας από το Μνημόνιο, η λειτουργία του Γενικού Σχεδίου Υγείας, η ενίσχυση των δημοσίων οικονομικών, η πάταξη της φοροδιαφυγής, η βελτίωση του βιοτικού επιπέδου, η κακοδιαχείριση και ο περιορισμός του σπάταλου κράτους, η εμπέδωση της αξιοκρατίας και της χρηστής διοίκησης. Παράλληλα αξιώνει την υιοθέτηση μέτρων οικονομικής ανάπτυξης που θα συμβάλουν γρήγορα και αποτελεσματικά στην επανεκκίνηση της οικονομίας, στη δημιουργία θέσεων εργασίας και στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής. Δυστυχώς ζούμε αυτή την εποχή μια θεσμική κρίση που προκαλεί έντονο προβληματισμό και ανησυχία σε όσους ειλικρινά νοιάζονται για τα πραγματικά συμφέροντα του τόπου. Τα όσα κακώς συμβαίνουν τους τελευταίους μήνες στην Κεντρική Τράπεζα και στη Γενική Εισαγγελία αποτελούν τροχοπέδη στην προσπάθεια για εξυγίανση και ανάπτυξη. Μια οικονομία - όπως είναι η κυπριακή - που προσπαθεί να βγει από το βάραθρο και να βρει το δρόμο προς την ανάπτυξη, δεν μπορεί να έχει θεσμικά όργανα που με τη δράση και τη συμπεριφορά τους υπονομεύουν τα όσα μεθυσίες προσπαθούμε να δημιουργήσουμε. Όλα αυτά τα αρνητικά αντανακλούν στην εικόνα και στην ταυτότητα της χώρας, ενώ προκαλούν απεριόριστη ανησυχία στο συνδικαλιστικό κίνημα και στις χιλιάδες μέλη του, που αδιαμαρτύρητα και μακριά από εργασιακή αναταραχή έχουν

**Κορυφαία αναγκαιότητα το ΓΕΣΥ**

Είμαστε υποχρεωμένοι αυτή την ώρα να εκφράσουμε την απάρεσκεια μας για τη συνεχιζόμενη και πολυετή καθυστέρηση που παρατηρείται σε σχέση με την εφαρμογή του ΓΕΣΥ. Απαιτούμε εφαρμογή του Γενικού Σχεδίου Υγείας στη βάση της υφιστάμενης μελέτης, έτσι ώστε, να κατοχυρώνεται ο ενεργός ρόλος του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας και η συμμετοχή των Κοινωνικών Εταίρων στην υλοποίησή του. Παράλληλα, να αποτρέπεται ο πολυασφαλιστικός χαρακτήρας του σχεδίου τουλάχιστον στα πρώτα στάδια της εφαρμογής του καθώς και η συγκέντρωση υπερεξουσιών στον εκάστοτε υπουργό Υγείας.

**Αποκρατικοποιήσεις**

Το Συνδικαλιστικό Κίνημα καλείται να διαχειριστεί ένα από τα πιο δύσκολα θέματα της πρόσφατης ιστορίας του, που αφορούν τις αποκρατικοποιήσεις των ημικρατικών οργανισμών. Παρά τη διαφωνία μας, στο θέμα αρχής, εντούτοις σε ένδειξη υπευθυνότητας συμμετέχουμε στο διάλογο σε μια προσπάθεια αφενός, να γνωρίζουμε από πρώτο χέρι τα όσα τεκταίνονται και αφετέρου, για να προστατεύσουμε τα εργασιακά και συνταξιοδοτικά δικαιώματα των μελών μας, αλλά και τους ίδιους τους ημικρατικούς οργανισμούς, που η μέχρι σήμερα ιστορία τους απέδειξε τεκμηριωμένα πως, υπήρξαν χρήσιμοι και ωφέλιμοι για τη δημόσια ζωή και οικονομία του τόπου.

## • Το δικαίωμα της απεργίας είναι ιερό και θα διαφυλαχθεί έναντι οποιουδήποτε τιμήματος διαμήνυσε προς εργοδότες και κυβέρνηση ο γ.γ. της ΣΕΚ Νίκος Μωυσέως

συγκεκριμένες ιδιωτικοποιήσεις μέσα από ασφρικτικά χρονοδιαγράμματα και κάτω από τα πρωτόγνωρα οικονομικά δεδομένα που βιώνει η Κύπρος. Η ΣΕΚ δεν πρόκειται να συναινέσει σε λογικές και πολιτικές που ισοδυναμούν με εκπτώσεις ζωτικών συμφερόντων του τόπου και υποδεικνύει ότι, στο διάλογο πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη τα δεδομένα και οι ξεχωριστές ιδιαιτερότητες του κάθε ημικρατικού οργανισμού σε σχέση με τον τομέα που δραστηριοποιείται.

**Το δικαίωμα της απεργίας**

Τις τελευταίες ώρες με αφορμή και την εδώ παρουσία του κλιμακίου της Τρόικα άρχισαν να επαναλαμβάνονται φωνές από πλευράς εργοδοτικών οργανώσεων για περιορισμό του δικαιώματος της απεργίας. Η ΣΕΚ απορρίπτει αυτές τις θέσεις και υποδεικνύει προς κάθε κατεύθυνση πως στην Κύπρο ουδέποτε υπήρξε κατάχρηση του απεργιακού δικαιώματος.

Το συνδικαλιστικό κίνημα με αρκετή περίσκεψη και πολύ φειδώ προχωρεί στη λήψη μέτρων εκεί όπου τεκμηριωμένα αποδεικνύεται πως, η εργο-

ιερό και θα διαφυλαχθεί έναντι κάθε τιμήματος. Τις φρονίμους ολίγα.

Πέραν των πιο πάνω, εκφράζουμε την αγανάκτηση αλλά και τη διαμαρτυρία μας για τις μεγάλες καθυστερήσεις που παρατηρούνται στην πληρωμή των ανεργιακών επιδομάτων και των αποζημιώσεων λόγω πλεονασμού και καλούμε την κυβέρνηση να στελεχώσει ικανοποιητικά τις υπηρεσίες του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων για να μπορούν να ανταποκριθούν στις πολλαπλές υποχρεώσεις τους.

**Κυπριακό - Τουρκοκύπριοι**

Η ΣΕΚ όπως δήλωσε κατ'επανάληψη, τάσσεται ανεπιφύλακτα υπέρ της λύσης που θα ανατρέψει τα τετελεσμένα της εισβολής και της κατοχής και θα επανενώνει την πατρίδα μας. Διεκδικούμε

που θα εξασφαλίζει την ασφάλεια και την ευημερία όλων των Κυπρίων στη μεγάλη Ευρωπαϊκή οικογένεια.

Ευχόμαστε και ελπίζουμε οι παρεμβάσεις των ισχυρών της γης και η εκλογή νέου ηγέτη στα κατεχόμενα, να βοηθήσουν στην άρση της πολύχρονης τουρκικής αδιαλλαξίας και να οδηγηθούν σε θετικές εξελίξεις που θα δημιουργούν ελπίδα και προοπτική για την Κύπρο και το λαό της. Με την ευκαιρία της σημερινής επετείου η ΣΕΚ στέλνει μήνυμα ειρήνης και αλληλεγγύης στα Τουρκοκυπριακά συνδικάτα και στους Τουρκοκύπριους εργαζόμενους, καλώντας τους να συνεχίσουμε συνειδητά την κοινή δράση για την άρση της κατοχής και την επανένωση της πατρίδας. Αυτή την επανένωση της χρωστούμε στα παιδιά και στα εγγόνια μας.

**Ψηλά το λάβαρο της ΣΕΚ**

Η ΣΕΚ, με την πέραν των 70 χρόνων δράση και ιστορία της, δεσμεύεται πως θα συνεχίσει να αγωνίζεται για τα πραγματικά συμφέροντα της εργατικής τάξης μακριά από κάθε είδους κομματικές και άλλες εξαρτήσεις. Ελεύθερα και με δυναμισμό θα διατυπώνουμε το συνδικαλιστικό μας λόγο και θα αναπτύσσουμε την πολυδιάστατη πολιτική μας προς όφελος του τόπου και του λαού. Ήδη αυτή την περίοδο εφαρμόζουμε πολιτική για επαναφορά μισθών και άλλων ωφελημάτων, στην προ της κρίσης εποχή. Τολμώ να πω, ότι αυτή η πολιτική άρχισε να στέφεται με επιτυχία, αφού αρκετές συλλογικές συμβάσεις ανανεώνονται με ικανοποιητικά αποτελέσματα για τα μέλη μας.

Με πνεύμα ενότητας και διεκδίκησης να κρατήσουμε ψηλά το λάβαρο των συνδικαλιστικών μας κατακτήσεων, γιατί αυτό απαιτεί το συμφέρον του τόπου και του λαού.

Με ήθος, αξιοπρέπεια και συνέπεια θα διεκδικήσουμε τα δικαιώματα των εργαζομένων και θα αγωνιστούμε - πάντα σε συνεργασία με τους κοινωνικούς μας εταίρους - για την πρόοδο, την ανάπτυξη και την ευημερία της Κύπρου.



## ΜΕΓΑΛΟΠΡΕΠΗΣ ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΕΚ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

# Οι θυσίες των εργατών του Σικάγο έδωσαν όραμα, ελπίδα και προοπτική στις νεότερες γενιές

Με μεγαλοπρέπεια η ΣΕΚ γιόρτασε την Εργατική Πρωτομαγιά με αποκορύφωμα την κεντρική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 30 Απριλίου 2015 προς τιμή των πρωτεργατών του Σικάγο του 1886 που αγωνίστηκαν και θυσιάστηκαν για καλύτερες συνθήκες εργασίας.

Ο γγ της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως** στην κατάμεστη αίθουσα Μάρκου Δράκου, στην πρωτομαγιάτικη του ομιλία, τόνισε πως η ΣΕΚ, ως ελεύθερο και ανεξάρτητο συνδικαλιστικό κίνημα, μακριά από κάθε είδους εξαρτήσεις και δογματισμούς, θα συνεχίσει τον αγώνα για την προστασία των δικαιωμάτων της εργατικής τάξης και για δίκαιη κατανομή των βαρών της κρίσης.

Έστειλε παράλληλα ισχυρά μηνύματα προς πάσα κατεύθυνση πως το κίνημα της ΣΕΚ ΑΠΑΙΤΕΙ και ΑΝΑΜΕΝΕΙ, μακριά από αναβλητικότητα και βραδυδία να υπάρξει κάθαρση και τιμωρία όσων ενέχονται στο μεγάλο, αισχρό και ελεεινό τραπεζικό φαγοπότι ενώ ζήτησε εξυγίανση της δημόσιας ζωής, εκδημοκρατισμό του κομματικού συστήματος, εκσυγχρονισμό του κράτους και εδραίωση της διαφάνειας, της χρηστής διοίκησης και της ισοπολιτείας.

Ο γγ της ΣΕΚ αναφέρθηκε σε κρίσιμα εργατικά και κοινωνικά ζητήματα επισημαίνοντας πως το κίνημα έχει καταθέσει τεκμηριωμένες απόψεις και θέσεις και πως σε καμιά περίπτωση δεν θα αποδεχθεί εκπτώσεις που να θυματοποιούν τους εργαζόμενους αλλά και τους πολίτες ευρύτερα.

Εκ μέρους της Υπουργού Εργασίας **Ζέτας Αιμιλιανίδου**, χαιρετισμό στην εκδήλωση απηύθυνε ο Υπουργός Ενέργειας **Γιώργος Λακκοτρύπης** ο οποίος τόνισε πως η Εργατική Πρωτομαγιά αποτελεί ορόσημο για τους αγώνες, τις θυσίες και τις διεκδικήσεις των εργαζομένων για την εξασφάλιση αξιοπρεπούς εργασίας, της προόδου και της ευημερίας και των βασικών δικαιωμάτων τους.

Σήμερα, τόνισε, τιμούμε όσους αγωνίστηκαν για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων αυτών, καθώς και της εργατικής ειρήνης και της αλληλεγγύης στην Κύπρο και σε όλο τον κόσμο. Και πρόσθεσε: Αναγνωρίζουμε ότι η προσφορά του συνδικαλιστικού κινήματος και γενικά των εργαζομένων στην προσπάθεια κατοχύρωσης των εργασιακών δικαιωμάτων και την οικοδόμηση της κοινωνικής προόδου, καθώς και η συμβολή ιδιαίτερα της ΣΕΚ στην ενίσχυση και τη συνέχιση του έργου αυτού, είναι αναμφίβολα πολύ σημαντική.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης απήγγειλαν ποιήματα για την Εργατική Πρωτομαγιά ο Δημήτρης Τζιαμπάζης και Ανδρέας Γρουτίδης ενώ παρουσιάστηκε σύντομο τηλεοπτικό αφιέρωμα για τους διαχρονικούς αγώνες της ΣΕΚ.

Της εκδήλωσης προηγήθηκε κατάθεση στεφάνων, στο προαύλιο της ΣΕΚ, μπροστά στο μνημείο των Εθνικών Κοινωνικών και Εργατικών Αγώνων. Στεφάνια κατέθεσαν ο γγ της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως**, ο Υπουργός Ενέργειας **Γιώργος Λακκοτρύπης**, ο πρόεδρος του ΔΗΣΥ **Αβέρωφ Νεοφύτου**, εκπρόσωποι κομμάτων, οι Δήμαρχοι **Λευκωσίας**, **Αγλαντζιάς**, **Τσερίου** και ο αντιδήμαρχος **Στροβόλου**. **Δέσποινα Ησαΐα**

**Νίκος Μωυσέως γ.γ. ΣΕΚ**

### Αναγκαιότητα η ρύθμιση της αγοράς εργασίας

Η ΣΕΚ από το βήμα της σημερινής εκδήλωσης καλεί την κυβέρνηση και ιδιαίτερα το υπουργείο Εργασίας να εγκαταλείψουν την πολιτική της ανοχής και με αποτελεσματικότητα να επαναφέρουν την ομαλότητα και την τάξη στην αγορά εργασίας, τιμωρώντας παραδειγματικά την οποιαδήποτε εργοδοτική αυθαιρεσία. Διεκδικούμε ορθά ρυθμισμένη αγορά εργασίας και ευελπιστούμε πως, με τα νέα μέτρα που εξήγγειλε πρόσφατα ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας για την εκτέλεση συγκεκριμένων κατασκευαστικών έργων θα υπάρξει σχετική ανάπτυξη και μείωση της ανεργίας. Πέραν των πιο πάνω, αναμένουμε από την κυβέρνηση να στοχεύσει - μέσα από διάλογο με τους κοινωνικούς εταίρους - στη ρύθμιση της απασχόλησης των Κοινοτικών εργαζομένων στη βάση των νέων δεδομένων που υπάρχουν στην αγορά εργασίας και να δει πως μπορεί να αντικαταστήσει αλλοδαπούς από Τρίτες χώρες με Κύπριους ανέργους. Υπάρχουν δυνατότητες για τη μείωση αλλοδαπών από Τρίτες χώρες και την αντικατάστασή τους με Κύπριους ανέργους, όμως πολύ φοβούμαστε πως, το αρμόδιο υπουργείο και η κυβέρνηση στο σύνολο της, αδυνατούν να αντιληφθούν και να κατανοήσουν αυτή την πραγματικότητα. Τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα σχετικού διαλόγου που εξελίσσεται στο υπουργείο Εργασίας είναι άκρως απογοητευτικά. **(Σελ. 6-7)**



### Ζέτα Αιμιλιανίδου, Υπουργός Εργασίας

#### Εργαζόμαστε νυχθημερόν για αναζωογόνηση της Εθνικής Οικονομίας

Η Εργατική Πρωτομαγιά αποτελεί ορόσημο για τους αγώνες, τις θυσίες και τις διεκδικήσεις των εργαζομένων για την εξασφάλιση αξιοπρεπούς εργασίας, της προόδου και της ευημερίας και των βασικών δικαιωμάτων τους. Σήμερα τιμούμε όσους αγωνίστηκαν για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων αυτών, καθώς και της εργατικής ειρήνης και της αλληλεγγύης στην Κύπρο και σε όλο τον κόσμο.

Λόγω της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης, η κυπριακή οικονομία βρίσκεται αντιμέτωπη με πολλές και δύσκολες προκλήσεις, οι οποίες επιβαρύνουν σημαντικά τον τομέα της απασχόλησης και καθιστούν απαραίτητη τη λήψη διορθωτικών μέτρων. Η Κυβέρνηση αναγνωρίζοντας τη σοβαρότητα της κατάστασης εργάζεται νυχθημερόν για την αναζωογόνηση της εθνικής οικονομίας, εισάγοντας διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις και διασφαλίζοντας τις συνθήκες που είναι αναγκαίες, ώστε να προσελκυσθούν στον τόπο επενδύσεις για ανάπτυξη, και ταυτόχρονα για την υιοθέτηση ισορροπημένων και κοινωνικά αποδεκτών πολιτικών που θα επιτρέψουν στην Κύπρο να επιστρέψει σε βιώσιμη πορεία ανάπτυξης και θα συμβάλουν θετικά στην αναζωογόνηση της αγοράς εργασίας και, κατ' επέκταση, στη μείωση της ανεργίας. **(Σελ. 6)**



• Το χαιρετισμό εκφώνησε ο υπουργός Ενέργειας **Γ. Λακκοτρύπης**





## Η ΣΕΚ ΤΙΜΗΣΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ ΜΕ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Με ζωντανό το όραμα να ξαναβρείς σύντομα και πάλι το χαμόγελο της ελπίδας η ΣΕΚ γιόρτασε και φέτος την Εργατική Πρωτομαγιά του 1886 στο ΣΙΚΑΓΟ, τιμώντας τον ηρωικό ξεσηκωμό εκατοντάδων χιλιάδων εργατών διεκδικώντας το αυτονόητο-ανθρώπινες συνθήκες εργασίας. Αξιωματούχοι του κινήματος στο πλαίσιο των πρωτομαγιατικών εκδηλώσεων επισκέφθηκαν χώρους εργασίας και ανέλυσαν το νόημα της ημέρας στους εργαζόμενους επισημαίνοντας πως η ΣΕΚ

θα συνεχίσει ακατάπαυστα τον αγώνα μέχρι ότου τα δικαιώματα και τα ωφελήματα των εργαζομένων που συρρικνώθηκαν εξαιτίας της οικονομικής κρίσης, να αποκατασταθούν το συντομότερο δυνατό. Παράλληλα τους δόθηκε η ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις για μείζονα κοινωνικά και εργατικά ζητήματα που απασχολούν καθημερινά τους εργαζόμενους και τους πολίτες ευρύτερα.

Σε όλα τα εργατικά κέντρα παγκύπρια στήθηκαν περίπτερα όπου ο μηχανισμός του κινήματος διένεμε

νημερωτικό υλικό για τους στόχους του κινήματος στις δύσκολες συγκυρίες που βιώνει ο τόπος.

Ο γγ της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως** κατέθεσε στεφάνι στο άγαλμα Μάρκου Δράκου και ακολούθως συνοδευόμενος αξιωματούχους του κινήματος επισκέφθηκαν το περίπτερο της ΣΕΚ στο πεζόδρομο της οδού Λήδρας.

Οι γενικοί γραμματείς των Ομοσπονδιών της ΣΕΚ επισκέφθηκαν χώρους εργασίας και συνομίλησαν με τους εργαζόμενους.



• Υπεύθυνα και συνετά η ΣΕΚ θα συνεχίσει τον αγώνα για θωράκιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων

Ο α.γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** συνοδευόμενος από τον α.γ.γ. της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ **Γιώργο Κωνσταντίνου** επισκέφθηκε το γενικό νοσοκομείο **Λευκωσίας** και ανέπτυξε στους εργαζόμενους το νόημα της Εργατικής Πρωτομαγιάς



Ο γγ της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως** κατέθεσε στεφάνι στο άγαλμα του ήρωα **Μάρκου Δράκου**

✓ Η ΣΕΚ απαιτεί εκσυγχρονισμό του κράτους και εδραίωση χρηστής διοίκησης

Ο γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας **Ιδιωτικών Υπαλλήλων ΣΕΚ, Ελισσαίος Μιχαήλ**, στον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο Κύπρου στη **Λευκωσία** αντάλλαξε σκέψεις και απόψεις με τους εργαζόμενους



✓ Σημαντική η συμβολή της ΣΕΚ στην οικοδόμηση της κοινωνικής προόδου



Ο γενικός γραμματέας της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ **Μιχαήλ Μιχαήλ** επισκέφθηκε το γενικό νοσοκομείο **Λεμεσού** και εργαζόμενους του Τμήματος **Δασών** στο **Σταυρό της Ψώκας**. Ο κ. **Μιχαήλ** είχε την ευκαιρία να απαντήσει σε ερωτήσεις των εργαζομένων για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν





## «Νόσος του πληκτρολογίου» ή σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

### • Πώς να το αντιμετωπίσετε

Εάν δουλεύεις πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή, τότε κινδυνεύεις περισσότερο από το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Μάθε πώς θα το αποφύγεις!

Το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα αποκαλείται και «ασθένεια του υπολογιστή» καθώς πλήττει περισσότερο όσους χρησιμοποιούν για ώρες το πληκτρολόγιο καταπονώντας τον καρπό τους. Ανατομικά ο καρπιαίος σωλήνας έχει μορφή αγωγού (τούνελ) στη βάση της παλάμης που ο πυθμένας του είναι τα οστά του καρπού, ενώ ο θόλος του αποτελείται από μία χόνδρινη ταινία, τον εγκάρσιο χόνδρινο καρπιαίο σύνδεσμο. Το περιεχόμενο του αποτελείται από το μέσο νεύρο και τους καμπτήρες τένοντες των δαχτύλων. Το μέσο νεύρο δίνει αίσθηση στα πρώτα 3½ δάχτυλα και κίνηση στους αντιθετικούς μύς της βάσης του αντίχειρα, απαραίτητου για την εκτέλεση της σύλληψης αντικειμένων.

### Τι είναι το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

Πρόκειται για την πλέον πιο συχνή περιφερική πιεστική νευροπάθεια (είναι 5-6 φορές συχνότερο στις μεσήλικες γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες). Εκδηλώνεται με μούδιασμα στα πρώτα 3-4 δάχτυλα, κυρίως τις πρώτες πρωινές ώρες, ενώ στα τελευταία στάδια δεν μπορείς να κλείσεις την παλάμη σου, παρουσιάζεται, δηλαδή, μυϊκή αδυναμία παλάμης και, κυρίως, ατροφίας των μυών της βάσης του αντίχειρα, ενώ δεν μπορείς να πιάσεις αντικείμενα επειδή πέφτουν από



το χέρι. Ταλαιπωρεί πολλές νοικοκυρές αλλά και χειρωνακτές, κυρίως έπειτα από υπερβολική επιβάρυνση των χεριών στη διάρκεια της ημέρας. Συχνότερα εμφανίζεται στις εγκύους, στους διαβητικούς, τους ρευματοπαθείς και τους νεφροπαθείς. Διαγιγνώσκεται με κλινική εξέταση και επιβεβαιώνεται με το ηλεκτρομυογράφημα.

### Πώς θεραπεύεται

Οι ειδικοί τονίζουν ότι η ακινητοποίηση με νάρθηκες, η ένεση τοπικά με κορτιζόνη, τα αντιφλεγμονώδη δεν προσφέρουν μόνιμη απαλλαγή. Η ριζική θεραπεία είναι χειρουργική με τοπική, περιοχική ή γενική ανάρρωση, με ενδοσκοπική διάνοιξη καρπιαίου σωλήνα. Πρόκειται για χειρουργική μέθοδο στην οποία χρησιμοποιείται ενδοσκοπικό εργαλείο με αυτόματο μικρομαχαίριδο και η διάνοιξη γίνεται από μία μόνο οπή και υπό άμεσο τηλεοπτικό έλεγχο με μικροκάμερα και οπτική ίνα και λυχνία που βρίσκονται στο εργαλείο. Η τομή είναι ανύπαρκτη (μερικά χιλιοστά) και η ανάρρωση είναι ταχύτατη (3-4 ημέρες), οπότε εκτός από την ταχύτατη επούλωση και την ελάχιστη τομή και η επάνοδος στην εργασία είναι σχεδόν άμεση (εντός της εβδομάδας).

## Η πραγματική ευτυχία κερδίζεται μέσα σε δώδεκα... λεπτά!

Δώδεκα λεπτά είναι αρκετά για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να αναπτύξετε νέες και υγιείς συνήθειες, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να έχετε μια ευτυχισμένη καθημερινότητα. Ανεξαρτήτως του πολυάσχολου προγράμματός σας, σφείλετε να βρείτε δώδεκα μαγικά λεπτά για να κάνετε την καθημερινότητά σας πιο ευτυχισμένη. Δείτε πιο κάτω 12λεπτες συνήθειες ώστε να διώξετε το άγχος και να απολαύσετε τη μέρα σας.

**12 λεπτά ευγνωμοσύνης...** Δεν έχει σημασία εάν η μέρα ξεκίνησε στραβά. Αντί να βρίζετε και να ρίχνετε ευθύνες, βρείτε λίγα λεπτά και γράψτε κάτω όλα αυτά για τα οποία είστε ευγνώμονες. 12 λεπτά ευγνωμοσύνης είναι αρκετά για να σας κάνουν να χαμογελάσετε και να αισθανθείτε περισσότερο δυνατοί.

**12 λεπτά ύπνου...** Εάν αισθανεστε κουρασμένοι, τότε όλα σας φαίνονται μαύρα. Κοιμηθείτε για λίγο κατά τη διάρκεια της μέρας και δώστε στον οργανισμό σας επιπρόσθετη δύναμη για να ανταπεξέλθει στο δύσκολο καθημερινό πρόγραμμα. 12 λεπτά ύπνου είναι αρκετά για να βελτιώσετε την παραγωγικότητά σας αλλά και την υγεία σας.

**12 λεπτά διασκέδασης...** Παίξτε ένα γρήγορο παιχνίδι με το παιδί σας ή με το κατοικίδιό σας. Αφιέρωσε λίγα λεπτά για προσωπική

χαλάρωση και δώστε την ευκαιρία στον εαυτό σας να ξεφύγει από το κουραστικό πρόγραμμα. 12 λεπτά διασκέδασης είναι αρκετά για να νιώσετε την ευτυχία.

**12 λεπτά διαλογισμού...** Κάποιοι άνθρωποι χρειάζονται πέντε

περπάτημα και γρήγορα η διάθεσή σας θα βελτιωθεί. 12 λεπτά περπατήματος είναι ευεργετικά για να «καθαρίσει» το μυαλό σας και να υποδεχθείτε την ευτυχία στην καθημερινότητά σας.

**12 λεπτά για να διαβάσετε τα**

### • Ευεργετικές συνήθειες που ωφελούν την καθημερινή σας ζωή



λεπτά διαλογισμού ενώ άλλοι περισσότερο χρόνο. Κι όμως, 12 λεπτά διαλογισμού είναι αρκετά ώστε να νιώσετε γαλήνη και ηρεμία ξεφεύγοντας από το άγχος.

**12 λεπτά περπατήματος...** Δεν χρειάζεται να ασκείστε όλη μέρα, ιδιαίτερα αν δεν έχετε ελεύθερο χρόνο. Αφιέρωσε λίγα λεπτά για

δικά σας αγαπημένα γνωμικά ή βιβλία. Όταν η διάθεσή σας είναι χαλιά, τότε αφιερώστε λίγα λεπτά να διαβάσετε λίγες ακόμα σελίδες από το λογοτεχνικό σας βιβλίο ή βρείτε μότο ζωής που να σας εμπνέουν. Με αυτόν τον τρόπο θα ξεφύγετε από τη ρουτίνα και θα ευτυχίσετε.

## Απλές ενέργειες για να αποφύγετε τις βλαπτικές παρενέργειες της οθόνης του υπολογιστή

Ο υπολογιστής καταστρέφει την υγεία σου; Έχουμε 6 εύκολες ολιγόλεπτες εναλλακτικές ασκήσεις για να ανακουφίσεις τα μάτια σου, τα χέρια σου, τον αυχένα σου, τα πόδια σου και την πλάτη σου

### 2 λεπτά: για τα μάτια

Η όραση είναι η πρώτη που υποφέρει από το στρες του υπολογιστή! Διώξε αμέσως την ένταση με αυτές τις ασκήσεις Bates (ολιστική τεχνική που γυμνάζει τους μύς των ματιών, επιτρέποντας να βλέπεις καλύτερα χωρίς γυαλιά).

Κάνε Palming Ακούμπησε τους αγκώνες στο γραφείο και κάλυψε τα μάτια με τις παλάμες, χωρίς να τα πιέξεις. Ανάπνευσε ήρεμα.

Συνέχισε με μασάζ Τυϊ Να με τους δείκτες, κάνε κύκλους στο κέντρο των κροτάφων, πιέζοντας απαλά δέκα φορές. Τέλος, στρέψε τα μάτια προς όλες τις κατευθύνσεις και ολοκλήρωσε κοιτώντας μακριά.

### 30 δευτερόλεπτα: για τα χέρια

Μονίμως κολλημένα στο πληκτρολόγιο και το ποντίκι, τα χέρια και τα μπράτσα κινδυνεύουν να μούδιάσουν. Για να αποτρέψεις τον πόνο και τις φλεγμονές (όπως η τενοντίτιδα), κάνε το εξής:

Σήκωσε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και κούνησε τις παλάμες προς όλες τις κατευθύνσεις. «Η άσκηση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και ενεργοποιεί τους

μεσημβρινούς, τα κανάλια της ενέργειας» εξηγεί η Βίκυ Εξαρχοπούλου, εναλλακτική θεραπεύτρια shiatsu, relaxing massage

### 1 λεπτό: για τον αυχένα

Όταν είσαι κουρασμένη, κάνεις



μασάζ στον αυχένα σου; Είναι μια ενστικτώδης μορφή αυτοθεραπείας. «Κάνε πιο αποτελεσματικό το μασάζ με αυτή την οστεοπαθητική τεχνική πίεσης. Είναι μια αποτελεσματική μέθοδος και για τον πονοκέφαλο», εξηγεί η ειδικός και προσθέτει: «Ακούμπησε τα χέρια στο γραφείο ή το τραπέζι και με τους αντίχειρες πίεζε τα σημεία στον αυχένα, στις κοιλότητες που σχηματίζονται στα πλάγια της σπονδυλικής στήλης, κάτω από το κρανίο, κρατώντας το κεφάλι με τα υπόλοιπα δάχτυλα. Αν μπορείς,

ξάπλωσε στο πάτωμα, βάζοντας δύο μπαλάκια του τένις στις κοιλότητες».

### 30 δευτερόλεπτα: για τα πόδια

Η υγεία του κεφαλιού περνάει και από τα πόδια. Ειδικά αν φοράς ψηλά τακούνια στο γραφείο, φρόντιζε κάθε τόσο να τα ανακουφίσεις. Βγάλε τα παπούτσια και βάλε κάτω από το γραφείο μια στοίβα με βιβλία ή περιοδικά. Ακούμπησε στην άκρη της στοίβας τα δάχτυλα του ενός ποδιού. Σπρώξε απαλά τη φτέρνα προς το πάτωμα, σαν να θέλεις να ακουμπήσεις το έδαφος: η άσκηση αυτή εκτείνει και χαλαρώνει τον αχίλλειο τένοντα. Μείνε εκεί για 30 δευτερόλεπτα και επανάλαβε άλλες τέσσερις φορές. Κάτι ακόμη πιο απλό είναι να βάλεις ένα μπαλάκι του τένις κάτω από τα πόδια και να το κουνάς μπρος-πίσω με το πέλμα.

### 1 λεπτό: για την πλάτη

Σήκω όρθια, λύγισε ελαφρώς τα γόνατα, κλείσε τα μάτια και άρχισε να κουνάς μπρος-πίσω τα χέρια. «Αφησέ τα να κινηθούν ανεξάρτητα από την πλάτη, σαν να έχουν δικό τους βάρος» προτείνει η ειδικός. «Κούνησέ τα αριστερά και μετά δεξιά, χωρίς να σταματήσεις να αναπνέεις. Αφήσου στο ρυθμό και φαντάσου ότι όλο το άγχος που σε ταλαιπωρεί φεύγει από την άκρη των δαχτύλων».





## Ο αργός ... θάνατος του καναπέ

• **Ιδού τι παθαίνουν τα ζωτικά όργανα από την καθιστική ζωή**

**Ο**ι γιατροί επιστούν την προσοχή μας και επιμένουν στην τακτική, αν όχι καθημερινή, άσκηση αλλά ο χρόνος του σύγχρονου ανθρώπου δεν φτάνει πάντα. Μήπως αν μάθουμε τι προκαλεί η καθιστική ζωή στα ζωτικά μας όργανα, πειστούμε να ...σηκωθούμε;

**Καρδιά:** Οι μύες καίνε λιγότερο λίπος και το αίμα ρέει με πιο αργό ρυθμό κατά τη διάρκεια μιας καθιστικής ημέρας, επιτρέποντας στα λιπαρά οξέα να φράξουν πιο εύκολα την καρδιά. Η παρατεταμένη καθιστική εργασία μάλιστα έχει συνδεθεί με την υψηλή πίεση του αίματος και τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ενώ όσοι από μας κάνουμε καθιστική ζωή υπερδιπλασιάζουμε τις πιθανότητες να νοσήσουμε από καρδιαγγειακή νόσο.

**Πάγκρεας:** Το πάγκρεας παράγει ινσουλίνη, μια ορμόνη που μεταφέρει τη γλυκόζη στα κύτταρα για να έχουμε ενέργεια. Αλλά τα κύτταρα σε αδράνεια δεν ανταποκρίνονται τόσο εύκολα στην ινσουλίνη, έτσι ώστε το πάγκρεας να παράγει όλο και περισσότερη,



γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη και άλλες ασθένειες.

**Παχύ έντερο:** Μελέτες έχουν συνδέσει την καθιστική ζωή με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, του στήθους και του ενδομητρίου. Ο λόγος είναι ασαφής, αλλά μία θεωρία είναι ότι η περίσσεια ινσουλίνης ενθαρρύνει την ανάπτυξη των κυττάρων. Ένας άλλος λόγος είναι ότι η τακτική κίνηση ενισχύει τα φυσικά αντιοξειδωτικά που σκοτώνουν τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν καρκίνο.

**Κοιλιακοί μύες:** Όταν στεκόμαστε, κινούμαστε ή ακόμα και όταν καθόμαστε σε σωστή, όρθια στάση, οι κοιλιακοί μύες βρίσκονται σε ευθεία. Αλλά όταν γέρνουμε σε μία καρέκλα απλά αδρανούμε. Η συνεχόμενη κυρτή στάση του σώματος, λόγω της καθιστικής ζωής μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία μιας φυσικής «αψίδας» της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή σε λόρδωση.

**Γοφοί:** Οι ευέλικτοι γοφοί βοηθούν στη διατήρηση της καλύτερης ισορροπίας αλλά η χρόνια καθιστική ζωή, που εμποδίζει την επέκταση του ισχίου, ώστε να γίνει σφριγηλό, περιορίζει το εύρος της κίνησης και το μήκος του διασκελισμού. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μειωμένη κινητικότητα του ισχίου είναι ένας βασικός λόγος που οι ηλικιωμένοι έχουν την τάση να πέφτουν.

**Γλουτοί:** Η καθιστική κίνηση απαιτεί την απόλυτη αδράνεια των γλουτών και αυτό είναι κάτι που δυστυχώς γίνεται συνήθεια. Οι μαλακοί γλουτοί βλάπτουν τη σταθερότητα, την ικανότητα να σπρώξουμε ή να διατηρήσουμε ένα ισχυρό βήμα.

**Κάτω άκρα:** Η μακροχρόνια καθιστική ζωή επιβραδύνει την κυκλοφορία του αίματος, η οποία προκαλεί τη συγκέντρωση υγρού στα πόδια. Τα προβλήματα κυμαίνονται από πρησμένους αστραγάλους και φλεβίτιδα μέχρι επικίνδυνες θρομβώσεις του αίματος.

## 6 απλά κόλπα για να αυξήσετε την απόδοση του εγκεφάλου σας στην εργασία

**Μ**ία συνηθισμένη μέρα στο γραφείο: το τηλέφωνο χτυπάει, τα ηλεκτρονικά μηνύματα καταφθάνουν αδιάκοπα, όλοι περιμένουν κάτι από εσάς και εσείς προσπαθείτε να τα κάνετε όλα ταυτόχρονα. Στο τέλος της μέρας αισθάνεστε εξουθενωμένοι και παρόλο που έχετε βάλει τα δυνατά σας, η παραγωγικότητά σας δε φαίνεται να έχει βελτιωθεί. Τι φταίει και πώς μπορείτε να το διορθώσετε;

Το μυστικό στη βελτίωση της απόδοσης στην εργασία είναι η κατανόηση εκείνης της περιοχής του εγκεφάλου που ευθύνεται για τις συνειδητές διεργασίες της σκέψης. Αυτή είναι η Προμετωπιαία Συνειρμική Περιοχή (prefrontal cortex - ΠΣΠ) και ευθύνεται για πέντε διεργασίες, στις οποίες μπορεί να αναχθεί κάθε συνειδητή εργασία: κατανόηση, απομνημόνευση, ενθύμηση, λήψη αποφάσεων και παρεμπόδιση (σκέψεων μη σχετικών με την εκάστοτε εργασία). Δυστυχώς για εμάς τους ανθρώπους, το μέρος αυτό του εγκεφάλου είναι το τελευταίο εξελικτικά, και αυτό σημαίνει ότι δεν είχε ακόμα χρόνο ώστε να επιτύχει την βέλτιστη σχέση μεταξύ κατανάλωσης ενέργειας και απόδοσης, όπως άλλα, αρχαιότερα εξελικτικά μέρη του εγκεφάλου που ευθύνονται για πιο βασικές λειτουργίες. Η ΠΣΠ απαιτεί πολλή ενέργεια, κουράζεται εύκολα, και έχει πολύ περιορισμένη χωρητικότητα! Να λοιπόν τι μπορείτε να κάνετε προκειμένου να μεγιστοποιήσετε την απόδοση της ΠΣΠ σας:

- 1. Βάλτε προτεραιότητες όταν είστε χορτάτοι και ξεκούραστοι.** Η δραστηριότητα της διευθέτησης προτεραιοτήτων είναι ένα έργο που απαιτεί πολλή ενέργεια. Η ΠΣΠ σας λειτουργεί καλύτερα μετά από τον ύπνο και όταν έχει αρκετή γλυκόζη για τη λειτουργία της. Εκείνη είναι η καλύτερη στιγμή για να φτιάξετε μία λίστα προτεραιοτήτων για την ημέρα σας.
- 2. Μην προσπαθείτε να κρατάτε**

**πράγματα στη μνήμη σας:** μην προσπαθήσετε να φτιάξετε μια λίστα προτεραιοτήτων στο μυαλό σας, αλλά γράψτε τα επί μέρους σημεία σε έναν πίνακα ή ένα χαρτί πριν τα βάλετε στη σειρά τους. Μην προσπαθείτε να θυμάστε μια ιδέα που είχατε, αλλά γράψτε την



αμέσως ή μαγνητογραφήστε την. Η λειτουργία της μνήμης καταναλώνει πολλή περισσότερη ενέργεια από ό,τι φανταζόμαστε, και μας αφήνει εξουθενωμένους και λιγότερο ικανούς να εκτελέσουμε τις υπόλοιπες εργασίες μας.

**3. Χρησιμοποιήστε οπτικές αναπαραστάσεις:** το μυαλό μας μπορεί να "χωρέσει" πολύ περισσότερες πληροφορίες σε εικόνες παρά σε λέξεις. Οπτικοποιήστε την εργασία σας όπου μπορείτε, με διαγράμματα, πίνακες ή απλώς

συμβολικές εικόνες στη σκέψη σας.

**4. Μην προσπαθείτε να θυμάστε λεπτομέρειες:** κρατώντας μια γενικότερη αναπαράσταση μιας ιδέας απελευθερώνει χώρο στην ΠΣΠ σας και σας βοηθάει στο να φτάσετε σε σημαντικές ενοράσεις σχετικά με τις λύσεις των προβλημάτων σας.

**5. Μην μοιράζετε την προσοχή σας:** κανείς δεν μπορεί να κάνει δύο ή περισσότερα πράγματα ταυτόχρονα. Ο μεγαλύτερος αριθμός συνειδητών ενεργειών που μπορεί να κάνει κανείς με τη μέγιστη αποτελεσματικότητα είναι μία. Η απόπειρα για multitasking μπορεί να υποβαθμίσει την απόδοση ενός αποφοίτου του Χάρβαρντ στην απόδοση ενός οκτάχρονου παιδιού! Όταν προσπαθείτε να κάνετε περισσότερες από μία ενέργειες ταυτόχρονα, καταλήγετε στο να εναλλάσσετε διαρκώς την προσοχή σας μεταξύ των ενεργειών αυτών. Το αποτέλεσμα είναι να κουράζετε την ΠΣΠ σας υπέρμετρα και να καθυστερείτε στην εκτέλεση των εργασιών σας, καθώς κάθε φορά που εναλλάσσετε την προσοχή σας ο εγκέφαλός σας χρειάζεται μερικά δευτερόλεπτα και πολλή ενέργεια για να επαναφέρει τους νοητούς "χάρτες" που αντιστοιχούν σε κάθε εργασία.

**6. Όταν έχετε μια συγκεκριμένη νοητική εργασία να εκτελέσετε, κλείστε τα κινητά.** Η απόσπαση της προσοχής έχει ως αποτέλεσμα να είστε λιγότερο αποτελεσματικοί, και η διαρκής εγρήγορση που σας δημιουργεί το γεγονός ότι είστε διαρκώς διαθέσιμοι σας δημιουργεί υποφύσκον άγχος και καταναλώνει χώρο και ενέργεια στην ΠΣΠ σας. Την επόμενη φορά που θα συναντήσετε ένα αδιέξοδο, που δε θα θυμάστε κάτι ή που απλά το μυαλό σας θα σας φαίνεται ότι είναι πολύ κουρασμένο για να λειτουργήσει σωστά, θυμηθείτε: δεν φταίτε εσείς! Φταίει η ανατομία του εγκεφάλου σας... Ξεκουραστείτε, φάτε κάτι πλούσιο σε γλυκόζη (μία φέτα ψωμί μπορεί να είναι σωτήριο!), κάντε μία βόλτα ή μία πλήρως χειρονακτική εργασία που δε θα χρησιμοποιεί συνειδητή σκέψη (πλύντε τα πιάτα!). Πάνω απ' όλα μην κατηγορείτε τον εαυτό σας: ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει περιορισμένη δυνατότητα για τις ενεργειακά απαιτητικές συνειδητές εργασίες του, και περισσότερες ώρες εργασίας δεν θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε μεγαλύτερη αποδοτικότητα. Το μυστικό είναι στη σωστή χρήση των εγκεφαλικών σας πόρων!

## 10 λογος για δυνατή μνήμη

- 1. Αυξήστε την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών στο καθημερινό σας διααιτολόγιο.**
- 2. Εμπλουτίστε το πρωινό σας με νιφάδες δημητριακών, ψωμί ολικής άλεσης και προτιμήστε το μέλι από τη ζάχαρη.**
- 3. Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο στις σαλάτες και στο φαγητό.**
- 4. Καθιερώστε το ψάρι τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα, μειώνοντας το κρέας, ιδιαίτερα τα κομμάτια με το λίπος.**
- 5. Βρείτε τρόπους να χαλαρώνετε.** Το άγχος, οι έντονοι ρυθμοί ζωής, η υπερβολική κούραση και η πολλή δουλειά συχνά μπλοκάρουν τον μηχανισμό της μνήμης και τη διαύγεια του πνεύματος.

**6. Αποφεύγετε να παραλείπετε γεύματα**

**7. Εξασκείτε κάθε μέρα το μυαλό σας διαβάζοντας βιβλία, εφημερί-**



**δες, λύνοντας σταυρόλεξα, υπολογίζοντας νοερά τον λογαριασμό από τα ψώνια σας κ.λπ.**

**8. Διατηρείτε σε φόρμα το σώμα**

σας, με ασκήσεις όπως περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, τένις κ.λπ. Με τις παραπάνω φυσικές ασκήσεις, ο εγκέφαλος οξυγονώνεται πιο σωστά και αυτό συμβάλλει στην καλή λειτουργία της μνήμης.

**9. Κάντε επιλογές.** Δεν είναι απαραίτητο να θυμάστε τα πάντα, υπερφορτώνοντας τον εγκέφαλό σας. Χρησιμοποιήστε, τα τόσα εργαλεία που υπάρχουν (ηλεκτρονικές ατζέντες, ξυπνητήρια, αυτοκόλλητα χαρτάκια με σημειώσεις κ.ά.).

**10. Αποκτήστε συνήθειες που θα «αντικαταστήσουν» και θα ξεκουράσουν τη μνήμη σας.** Η παλιά καλή συνήθεια π.χ. να βάζετε τα κλειδιά πάντα στο ίδιο σημείο είναι πολύ αποτελεσματική.



ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΛΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

## Η ατμοσφαιρική ρύπανση προκαλεί εγκεφαλικά και άνοια

Η μακρόχρονη έκθεση ενός ανθρώπου στη ρύπανση της ατμόσφαιρας μπορεί να βλάψει και να συρρικνώσει ζωτικές περιοχές του εγκεφάλου του, με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος για εκδήλωση πρόωρων συμπτωμάτων άνοιας, αλλά και "σιωπηλών" εγκεφαλικών, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, με ελληνική συμμετοχή.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και του Ιατρικού Κέντρου Beth Israel Deaconess της Βοστώνης, με επικεφαλής την επιδημιολόγο Ελίσα Γουίλκερ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό "Stroke", μελέτησαν 943 ανθρώπους άνω των 60 ετών, που ήταν σχετικά υγιείς και χωρίς άνοια.

Οι επιστήμονες (μεταξύ των οποίων ο καθηγητής Περιβαλλοντικής Υγείας Πέτρος Κουτράκης της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, απόφοιτος του Πανεπιστημίου της Πάτρας το 1980) υπέβαλαν σε μαγνητική απεικόνιση εγκεφάλου τους συμμετέχοντες και συσχέτισαν την κατάσταση του εγκεφάλου καθενός ατόμου, με το επίπεδο της ρύπανσης του αέρα

στην περιοχή όπου ζούσε.

Όπως διαπιστώθηκε, όσο μεγαλύτερη ήταν η περιβαλλοντική επιβάρυνση, τόσο μεγαλύτερη ήταν η επίπτωση στη δομή του εγκεφάλου.

Οι ερευνητές είπαν ότι η ρύπανση ουσιαστικά "γερνάει" πρόωρα και ατροφεί τον εγκεφαλο, ιδίως των ηλικιωμένων, ακόμη και εκείνων που είναι γενικά υγιείς, με ό,τι αυτό μπορεί να σημαίνει (νευρολογικές διαταραχές, χειρότερες νοητικές επιδόσεις, πρόωρη άνοια κ.α.).



ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ ΚΙ ΟΜΩΣ ΑΛΗΘΙΝΟ

## Φαινή Ιδέα

### Ένα γυμναστήριο εν... κινήσει!

Στο Λονγκ Άιλαντ των ΗΠΑ ένας γυμναστής είχε μια φαινή ιδέα, να φέρει το γυμναστήριο στους πελάτες χωρίς να αναγκάζονται εκείνοι να πηγαίνουν σε αυτό. Έτσι μεταμόρφωσε ένα απλό λεωφορείο σε γυμναστήριο δίνοντας τη δυνατότητα στον καθέναν όπου κι αν βρίσκεται να ασκηθεί για λίγα λεπτά. Τοποθέτησε στο εσωτερικό όλα τα απαραίτητα όργανα και με τις δικές του συμβουλές καθοδηγεί τον κόσμο να κάνει την προπόνησή του. «Το λεωφορείο πηγαίνει στην παραλία το μεσημέρι, ενώ το πρωί είμαστε στο κέντρο, εκεί που οι υπάλληλοι των εταιρειών κάνουν ένα διάλειμμα για φαγητό...

...Αν θέλει κάποιος μπορεί αν κάνει περίπου 20 λεπτά άσκηση που θα τον τονώσει και θα τον βοηθήσει να συνεχίσει τη μέρα του με περισσότερη ενέργεια και ευεξία. Πολλοί προτιμούν να επισκεφθούν τα όργανα και να κάνουν λίγο διάδρομο από το να φάνε ένα παχυντικό σνακ την ώρα του διαλείμματος. Επίσης οι λουόμενοι θέλουν λίγο περισσό-

τερη γράμμουση. Η ιδέα έχει μεγάλη απήχηση και σύντομα σκεφτόμαστε να αποκτήσουμε κι άλλα λεωφορεία-γυμναστήρια για να καλύψουμε τις ανάγκες», λέει ο ιδιοκτήτης.



## Πορτοκαλί γυαλιά για καλύτερο ύπνο!

Μπορεί ενδεχομένως να κοιμηθείτε καλά τη νύχτα αν φορέσετε γυαλιά με πορτοκαλί φακούς λίγες ώρες πριν τον ύπνο, αναφέρει νέα έρευνα.

Τα πορτοκαλί γυαλιά φάνηκε πως μπλοκάρουν ορισμένα κύματα φωτός που εκλύονται από τις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών και τα οποία εμποδίζουν τον κύκλο του ύπνου κάνοντας πιο εύκολο το να αποκοιμηθούμε.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το φως από τη μπλε περιοχή του φάσματος του φάσματος εμποδίζει

την παραγωγή μελατονίνης στον

οργανισμό, η οποία βοηθά τους ανθρώπους να αποκοιμηθούν.

Ελβετική έρευνα σε 13 έφηβα αγόρια έδειξε ότι όταν αυτά φορούσαν γυαλιά με φακούς πορτοκαλί χρώματος που μπλοκάρουν το μπλε και που φάνηκε πως εμποδίζουν την καταστολή της μελατονίνης το απόγευμα για μια εβδομάδα, αισθάνονταν σημαντικά πιο νυσταγμένα σε σχέση με όταν φορούσαν καθαρά γυαλιά.

Τα αγόρια κοιτούσαν τις οθόνες για τουλάχιστον λίγες ώρες κατά μέσον όρο πριν πάνε για ύπνο και παρατήθηκαν.

Οι ειδικοί δήλωσαν ότι πιο μεγάλοι

ενήλικες μπορεί ενδεχομένως να επηρεάζονται λιγότερο από το μπλε χρώμα, καθώς το κιτρινωπό των φακών και άλλες αλλαγές στο μάτι που γερνά φίλτραρουν αυξημένες ποσότητες μπλε φωτός.

Ωστόσο, το μπλε φως παραμένει πρόβλημα για τους περισσότερους ανθρώπους και παλαιότερη έρευνα σε 20 ενήλικες, ηλικίας 18 έως 68 ετών, ανακάλυψε ότι όσοι φορούσαν γυαλιά με φακούς χρώματος κεχριμπαριού πριν τον ύπνο είχαν σημαντικά καλύτερη ποιότητα ύπνου σε σχέση με ομάδα ελέγχου που φορούσε γυαλιά με φακούς κίτρινου χρώματος που μπλοκάρουν μόνο τις υπεριώδεις ακτίνες.

Τα ευρήματα δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό "The Journal of Adolescent Health."



Η συμβουλή της εβδομάδας

## Το θαυματουργό μυστικό του λεμονιού

Τοποθετείστε μερικά λεμόνια στην κατάψυξη και τρίβετε με τον τρίφτη καθημερινά ολόκληρο το λεμόνι στο φαγητό σας. Το λεμόνι όταν προστίθεται στο φαγητό κάθε μέρα με αυτό τον τρόπο εκτός του ότι προσθέτει υπέροχη γεύση στα φαγητά σας σας βοηθάει να ζήσετε υγιεινότερα και περισσότερο. Με εργαστηριακές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι το λεμόνι είναι ένα μαγικό προϊόν που σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα. Είναι 10.000 φορές ισχυρότερο από την χημειοθεραπεία. Φυσικά αυτές οι ιδιότητες του κρατούνται μυστικές από τις φαρμακοβιομηχανίες που έχουν τεράστια κέρδη από τα φάρμακα



## Ομάδα Ψυχολόγων αποκαλύπτει τι μουσική ταιριάζει με κάθε φαγητό!

Το παραδοσιακό βρετανικό πιάτο «fish and chips», δηλαδή ο τηγανητός μπακαλιάρος σε κουρκούτι με τηγανητές πατάτες για συνοδευτικό, εκτός από σως ταρτάρ και πουρέ από αρακά, ταιριάζει και με... τους Beatles. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζει μια ομάδα ψυχολόγων, σύμφωνα με τους οποίους η μουσική του διάσημου βρετανικού συγκροτήματος μπορεί να ενισχύσει την απόλαυση του... κλασικού βρετανικού πιάτου. Οι ερευνητές υποστηρίζουν, ότι συγκεκριμένα είδη μουσικής μπορούν να ενισχύσουν συγκεκριμένες γεύσεις σε μια ποικιλία τροφίμων. Η ένταση της περίφημης άριας «Nessun Dorma», όπως έχει ερμηνευτεί από το Λουτσιάνο Παβαρότι, λέγεται ότι είναι το ιδανικό συνοδευτικό για μια μους μαύρης σοκολάτας ή για τον καφέ. Από την άλλη, το κομμάτι «Autumn in New York» από τη Μπίλι Χόλιντεϊ μπορεί να ενισχύει τη γεύση μιας πουτίγκας.

Στο εστιατόριο Ultraviolet της Σαγκάης τα «fish and chips» σερβίρονται σε ένα χώρο, όπου το θέμα διακόσμησης παραπέμπει στους Beatles, ενώ το El Celler de Can Roca στη Χιρόνα της Ισπανίας σερβίρει την περίφημη αρωματική του μαρέγκα με περιγραφές από τη δράση του ποδοσφαιριστή της Μπαρτσελόνα, Λιονέλ Μέσι, στα γήπεδα, καθώς λέγεται ότι «βγάζει» τα αρώματα και τη γεύση εσπεριδοειδών στο γλυκό. Τα «ψηφιακά καρυκεύματα» φαίνεται ότι βρίσκουν εφαρμογή και στο κρασί, αυξάνοντας την ευχαρίστηση στους λάτρεις του οίνου έως και κατά 15%, εάν σερβιριστεί με την κατάλληλη μουσική συνοδεία. Οι ερευνητές βρήκαν, ότι οι άνθρωποι απολάμβαναν περισσότερο το κρασί τους αν το «ταίριαζαν» με την κατάλληλη μουσική, αντί με... απόλυτη ησυχία.

Το String Quartet No 1 σε ρε ματζόρε του Τσαϊκόφσκι συνοδεύει ιδανικά ένα Chateau Margaux του 2004, ενώ το Flute Quartet σε ρε ματζόρε του Μότσαρτ με ένα ξηρό λευκό PUILLY-FUME. Ο καθηγητής συμπεριφορικής ψυχολογίας Charles Spence στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης μιλώντας στον Observer εξήγησε, ότι η γεύση δεν είναι τόσο κυρίαρχη όσο μπορεί να πιστεύουμε και πως τα αυτιά μας μπορεί υποσυνείδητα να «μιλούν» στους γευστικούς μας υποδοχείς. «Η μουσική δε μπορεί να δημιουργήσει γεύσεις που δεν υπάρχουν ήδη στο στόμα, όμως μπορεί να επιστήσει την προσοχή σε συγκεκριμένες νότες ενός κρασιού ή ενός φαγητού... είναι κάτι σαν ένα ψηφιακό καρυκεύμα» δήλωσε χαρακτηριστικά ο ίδιος.



## Σοβαρά ... αστεϊάκια

- Γιατρός: Δε βρίσκω σαφή αίτια για τα συμπτώματά σας. Μάλλον φταίει το ποτό...

- Εντάξει γιατρέ. Να ξανάρθω όταν θα ξεμεθύσετε;



# «5» λόγοι που δεν αδυνατίζεις

**Κάνεις τα πάντα για να χάσεις κιλά και να είσαι υγιής αλλά βλέπεις ότι οι προσπάθειές σου δεν έχουν θεαματικά αποτελέσματα ή κάποια επιπλέον αλλαγή στο κορμί σου;**

Ίσως δεν έχεις δώσει σημασία μικρές λεπτομέρειες που εξουδετερώνουν κάθε προσπάθεια για να χάσεις λίγα κιλά.

## 1. Υπερκατανάλωση "υγιεινών" τροφών

Όταν ένα προϊόν γράφει ότι προορίζεται για εκείνους που κάνουν διατροφή δεν σημαίνει αυτομάτως ότι έχει ελάχιστες θερμίδες. Για παράδειγμα, μπορεί τα μπισκότα που έφαγες να απευθύνονται σε χορτοφάγους και χωρίς γλουτένη ωστόσο η θερμιδική τους αξία είναι πολύ πιθανό να βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Επίσης, σκέψου λίγο το smoothie που πίνεις κάθε πρωί και έχει βανίλια, γάλα, ξηρούς καρπούς και φυστικοβούτυρο. Μπορεί να θεωρείται "υγιεινό" αλλά είναι γεμάτο θερμίδες. Πρόσεξε, λοιπόν, τι τροφές καταναλώνεις και την ποσότητά τους.

## 2. Η "κρυφή" ζάχαρη

Ενδέχεται να έχεις κόψει τη ζάχαρη στον καφέ και στα υπόλοιπα ροφήματα όπως και να μην τρως γλυκά, όμως η ζάχαρη υπάρχει παντού. Από τα διάφορα σιρόπια, χυμούς, μέλια μέχρι και σε σάλτσες. Αυτό που μπορείς να κάνεις είναι να κοιτάς τα συστατικά στην συσκευασία

ώστε να βλέπεις την περιεκτικότητά στα σάκχαρα. Επίσης, δώσε μεγάλη προσοχή στα προϊόντα που διαφημίζονται ως "sugar free" καθώς τα φυσικά σάκχαρα αντικαθίστανται από τεχνητές γλυκαντικές ουσίες που είναι ανθυγιεινές για τον οργανισμό.

## • Προσέξτε την «κρυφή» ζάχαρη από φαγητά και ροφήματα. Διαβάξτε τις ετικέτες για την περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα

## 3. Καταναλώνεις προϊόντα "fat free"

Πολλοί πιστεύουν λανθασμένα ότι το λίπος το μόνο που μας προσφέρει είναι κιλά. Ουσιαστικά, το λίπος σε φυσιολογικές ποσότητες βοηθά στην υγεία το δέρματος, των μαλλιών αλλά και στις εγκεφαλικές

λειτουργίες. Στη σημερινή εποχή υπάρχουν πολλές εταιρίες που κυκλοφορούν προϊόντα

να χωρίς λιπαρά βάζοντας στη θέση τους ζάχαρη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αφενός να μην καταναλώνεις το απαραίτητο ποσοστό λίπους που χρειάζεσαι και αφετέρου να βάζεις περισσότερη ζάχαρη στο διαιτολόγιό σου.

## 4. Θεωρείς ότι είναι κάτι υγιεινό ενώ δεν είναι

Το ότι αγόρασες κάποιες τροφές από κάποιο μαγαζί που πουλά υγιεινά προϊόντα δε σημαίνει ότι ισχύει και στην πραγματικότητα. Μην παρασύρεσαι από ετικέτες που γράφουν "gluten free" ή οργανικά. Διάβασε προσεκτικά τα συστατικά του κάθε προϊόντος για να δεις τα ποσοστά ζάχαρης. Αν είναι υψηλά μην εντυπωσιαστείς!

## 5. Δεν κοιμάσαι αρκετά

Μήπως ξενυχτάς και κοιμάσαι ελάχιστα; Αυτός είναι ένας από τους πιο σοβαρούς λόγους που δεν είσαι όσο υγιής θα ήθελες. Η κόπωση έχει ως συνέπεια να καταναλώνεις περισσότερα ροφήματα με καφεΐνη (άρα περισσότερη ζάχαρη) και να ετοιμάζεις στα γρήγορα ένα πρωινό που ίσως δεν είναι και η καταλληλότερη επιλογή. Μια λύση είναι αφενός να κοιμάσαι περισσότερο και να ετοιμάζεις το πρωινό από το βράδυ ώστε να κερδίσεις επιπλέον λεπτά ύπνου.



## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Η μέρα είναι πολύ θετική για εσένα και η διάθεσή σου θα είναι πολύ καλύτερη απ' ό,τι τις προηγούμενες ημέρες. Όμως πρόσεξε να μην αφήσεις τον ενθουσιασμό να σε παρασύρει σε κινήσεις, που αργότερα θα μετανιώσεις. Μείνε προσηγυμένος, αλλά χωρίς να χάσεις το χαμόγελό σου. Έχει έρθει η ώρα να πάρεις τις καταστάσεις στα χέρια σου και να οδηγηθείς στους δρόμους της επιτυχίας που έχεις ονειρευτεί.

**Ταύρος:** Είναι μια καλή στιγμή για να αναθεωρήσεις κάποια πράγματα και να κάνεις τις απαραίτητες αλλαγές. Κάποιες από αυτές τις σκέφτεσαι εδώ και καιρό, αλλά ίσως δεν έπαιρνες απόφαση για να προχωρήσεις στην υλοποίησή τους. Τώρα είναι η ώρα να το κάνεις και μάλιστα με πολύ καλή διάθεση και αισιόδοξη στάση απέναντι στα πράγματα.

**Δίδυμοι:** Οι υποχρεώσεις είναι πολλές και εκτός αυτού, θα βρεις διάφορα εμπόδια στην υλοποίηση των στόχων σου. Κινήσου ήρεμα και χωρίς να παρασύρεσαι από κάποιους ανθρώπους, ώστε να μπορείς προγραμματισμένα να ανταποκριθείς σε όλα τα θέματα που σε αφορούν.

**Καρκίνος:** Κάποιες κοινωνικές επαφές θα σε ωφελήσουν ιδιαίτερα και δεν πρέπει να κάνεις το λάθος να κλειστείς στον εαυτό σου. Δεν είναι ώρα για εσωστρέφειες! Ωστόσο, απόφυγε και τον υπέρμετρο ενθουσιασμό, που θα σε παρασύρει σε βιαστικές κινήσεις. Οι ικανότητές σου είναι παρά πολλές. Αξιο-

ποίησε τις!

**Λέων:** Τα πράγματα αρχίζουν να μπαίνουν σε μια σειρά στη ζωή σου, αγαπητέ Λέοντα. Οι προσπάθειες που έχεις κάνει δείχνουν να αποδίδουν και με λίγη ακόμα δουλειά, θα δεις τα σχέδιά σου να υλοποιούνται και να σε γεμίζουν ικανοποίηση με την εξέλιξή τους.

**Παρθένος:** Η διάθεσή σου θα χαλαρώσει από κάποιες σκέψεις που σε αναστατώνουν. Κλείσε τα αφτιά σου σε όσα σχόλια σε κάνουν απαισιόδοξο και κοίταξε με ειλικρίνεια, ποια είναι τα πραγματικά σου προβλήματα. Δε χρειάζεται να... σώσεις σήμερα τον κόσμο. Επικεντρώσου στα δικά σου ζητήματα.

**Ζυγός:** Η μέρα είναι πολύ ευνοϊκή για εσένα και φέρνει θετικές εξελίξεις στα σχέδιά σου. Το μόνο που πρέπει να κάνεις, είναι να ακούς με μεγαλύτερη προσοχή τους γύρω σου και να μην επιμένεις στην άποψή σου πριν καταλάβεις τι θέλουν να σου πουν. Ίσως κάποιες συζητήσεις να σε φέρουν πιο κοντά στους στόχους σου, γι' αυτό έχε το νου σου.

**Σκορπιός:** Η ψυχολογία σου δεν είναι και στα καλύτερά της. Μην αφήνεις όμως να σε παίρνει από κάτω και χρησιμοποίησε τη λογική σου, για να βάλεις τα πράγματα σε σειρά. Απόφυγε με κάθε τρόπο οτιδήποτε σε χαλάει και επικεντρώσου σε όσα μπορείς να κάνεις, για να φτιάξεις τα ζητήματα που σε απασχολούν στη ζωή σου.

**Τοξότης:** Θα χρειαστεί να πάρεις κάποιες αποφάσεις, αλλά για να είναι οι σωστές θα

πρέπει να είσαι ήρεμος και συνетός. Μην παρασυρθείς από τα μεγάλα λόγια και δεξ με μεγαλύτερη ψυχραιμία κάποια άτομα που σε πλησιάζουν με πολλές υποσχέσεις.

**Αιγόκερως:** Η μέρα θα σε κουράσει αρκετά αν προσπαθήσεις να τα κάνεις όλα μαζί και μόνος σου. Οι υποχρεώσεις που έχεις είναι πολλές και τα νεύρα σου δεν είναι στην καλύτερή τους κατάσταση. Ωστόσο, η ψυχραιμία και η σύνεση θα σε σώσουν και αν δεν κινηθείς βιαστικά και σπασμωδικά, θα μπορείς να ξεπεράσεις κάθε δυσκολία.

**Υδροχόος:** Είναι πολλά τα λάθη που έχεις κάνει στο παρελθόν και σε αναστατώνουν. Αν καταφέρεις να χρησιμοποιήσεις τις εμπειρίες αυτές ως μαθήματα, θα πετύχεις πολύ πιο γρήγορα τους στόχους σου. Ειδικά σήμερα μην αφήσεις κάποιες παρελθοντικές εμπειρίες να σταθούν εμπόδιο στις κινήσεις σου και τα παθήματα ας σου γίνουν μαθήματα.

**Ιχθείς:** Οι ευκαιρίες που θα σου παρουσιαστούν σήμερα, αγαπητέ Ιχθύ, είναι πολλές και αξιοπρόσεκτες, αλλά με την τάση για απομόνωση που έχεις, μάλλον θα τις βλέπεις από μακριά να περνούν και να χάνονται... Είναι καιρός να δραστηριοποιηθείς και να αρχίσεις να εκμεταλλεύεσαι κάθε περίπτωση. Κουβέντισε με τα δικά σου άτομα και να είσαι σίγουρος ότι θα σε ακούσουν και θα σε βοηθήσουν σε ό,τι τους ζητήσεις.

## ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ



### Κορμός με καρδιά παγωτό

#### Υλικά:

- 2 πακέτα μπισκότα πιπι-μπερ
- 1 κούπα ζάχαρη άχνη
- Κακάο (όση ποσότητα θέλετε)
- 2 βανίλιες
- Λίγο ρούμι ή κονιάκ
- 250 γρ. Flora Soft με βούτυρο
- 1 κρόκο αυγού (προαιρετικά), Παγωτό βανίλια



#### Εκτέλεση:

Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ το Flora Soft με βούτυρο με την ζάχαρη άχνη και τα χτυπάμε μέχρι να το μίγμα μας να ασπρίσει. Σε μια μικρή λεκάνη σπάμε τα μπισκότα με τα χέρια μας σε μικρά κομμάτια. Ρίχνουμε στο μίγμα με το Flora Soft με βούτυρο το κακάο, τις βανίλιες, το ρούμι και τον κρόκο αυγού. Ανακατεύουμε τα υλικά πολύ καλά με την σπάτουλα, προσθέτουμε τα μπισκότα και στη συνέχεια ανακατεύουμε με το χέρι μας. Στρώνουμε το γλυκό σε ένα μεγάλο κομμάτι λαδόκολλας και τοποθετούμε στη μέση του μπτάλες παγωτού. Με τη βοήθεια της λαδόκολλας ή μιας πετσέτας κλείνουμε με τα χέρια μας σε ρολό και το τοποθετούμε στην κατάψυξη για να παγώσει.

### Κέικ Ελληνικών Τυριών με Πιπεριά Φλωρίνης

#### Υλικά:

- 400 γρ. Flora Soft με βούτυρο
- 120 γρ. γραβιέρα Κρήτης τριμμένη
- 120 γρ. μανούρι τριμμένο
- 120 γρ. πεκορίνο Αμφιλοχίας τριμμένο
- 120 γρ. πιπεριές Φλωρίνης ψημένες (περίπου το 2/3 από ένα μικρό βάζο)
- 1 1/2 κ. σ. μαιντανός ψιλοκομμένος
- 2 κ. σ. κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 300 ml γάλα 3,5%
- 490 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ. σ. μπέικιν πάουντερ
- 4 αυγά και 1 κρόκος αυγού
- 1 κ. γλ. κοφτό αλάτι
- 1 κ. σ. κοφτή ζάχαρη
- 1 πρέζα πιπέρι μαύρο



#### Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 °C. Τρίβουμε όλα τα τυριά και ψιλοκόβουμε την πιπεριά, το μαιντανό και το κρεμμύδι. Ρίχνουμε στο μίξερ 400 γρ. Flora Soft με βούτυρο και προσθέτουμε τα τριμμένα τυριά, το αλάτι, το πιπέρι τις πιπεριές, το ψιλοκομμένο μαιντανό και το κρεμμύδι. Τα χτυπάμε όλα μαζί με το φτερό του μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα κι έπειτα σε δυνατή, έως ότου ομογενοποιηθούν και αφρατέψουν. Προσθέτουμε το μισό αλεύρι το μπέικιν πάουντερ, τη ζάχαρη και το μισό γάλα. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα και προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι και το γάλα συνεχίζοντας το ανακάτεμα. Αλείφουμε με Flora Soft με βούτυρο τις φόρμες μας και τις αλευρώνουμε. Στη συνέχεια, τις τινάζουμε και τις γεμίζουμε με το μείγμα μας, λίγο πιο πάνω από τη μέση. Ψήνουμε στους 170 °C για 35-40'.

## SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14



Γυρίζοντας το χρόνο πίσω



# ΕΡΧΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ  
ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 654 - 4 ΜΑΪΟΥ 1962

ΕΙΣ ΠΡΟΣΦΑΤΟΝ ΜΙΚΤΗΝ ΣΥΝΕΔΡΙΑΝ

## ΩΡΙΣΘΗΣΑΝ ΟΙ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ ΤΗΣ ΣΕΚ

Έπετεύχθη ικανοποιητική πρόοδος επί του προγράμματος της όμοσπονδοποίησεως.— Έμελετήθησαν τὰ επαγγελματικά προβλήματα.

ΑΝΕΧΩΡΗΣΕΝ ΕΙΣ ΜΑΛΤΑΝ Ο συν. ΚΙΓΚΣΓΟΥΕΛ

Τὴν πρὸ παρελθούσων Τριττῆν 24ην Ἀπριλίου 1962, συνεκοιτήθη μική συνέδρια τῆς Γραμματείας τῆς ΣΕΚ μετὰ τῶν Ἐπαγγελματιῶν Γραμματέων τῶν Ἑργατικῶν Κέντρων εἰς τὴν ὁποίαν παρεβρέθη καὶ ὁ ἐν Κύπρῳ ἐκπρόσωπος τῆς ΔΣΕΕΣ συν. Ἀτταρτ Κίγκσγουελ. ΣΕΚ μετὰ ἄλλας τοπικάς καὶ Κατ' ἀρχὴν κατετέθη λεπτομερῆς ἐκθεσις δόσεως τῆς Γραμματείας ἐπὶ τῆς ἐπιτελεθεισῆς προόδου εἰς τὸν ὀργανωτικὸν τομέα. Ἡ ἐκθεσις περιελάμβανε ὡσαύτως τὰ διὰ φορα ἐκκρεμόντα ἐπαγγελματικά προβλήματα καὶ νομικὴν κατάστασιν τοῦ Κινηματοῦ καὶ τὰς σχέσεις καὶ ἐπαφὰς τῆς ΣΕΚ μετὰ ἄλλας τοπικάς Λιθινεῖς ὀργανώσεις.

Ἐπὶ τῆς ὡς ἀνω ἐκθέσεως διεξήχθη πολὺφορῶς ἐπιχειρηματικὴ συζήτηση τῶσαν κατὰ τὴν προοίμην ὅσον καὶ κατὰ τὴν ἀπογευματινὴν συνέδριον. Τὸ πλεῖστον μέρος τῆς συνεδρίας κατηνάλωθη πρὸς ἐπισκόπῃσιν τῆς ἐπιτελεθεισῆς προόδου διὰ τὴν ἀναδιοργανώσιν τῶν Ἑλευθέρων Ἑργατικῶν Συνδικάτων βάσει τοῦ προγράμματος ὀμοσπονδοποίησεως. Διευσιώθη ὅτι σχεδὸν τὸ πρῶτον στάδιον τοῦ προγράμματος ἔχει συμπληρωθῆ, θεωρεῖται δὲ ὅτι οὕτω ἐπιτελέσθη ἱκανοποιητικὴ πρόοδος πρὸς τὴν κατεπίθεσιν αὐτῆν, χάρις εἰς τὸν ὀργανωτικὸν προγραμματισμὸν καὶ τὴν συνεργασίαν ὁλων τῶν ὀμοσπονδιῶν σιελίων καὶ μετῶν τῆς ΣΕΚ.

Ἐν συνεχείᾳ κατηνάλωθη πρὸς ἄλλοις ἀναφορῶν μετὰ τὸ δευτέρου στάδιον τοῦ Ὄργανωτικοῦ Προγράμματος τὸ ὅποιον θὰ συμπληρωθῆ διὰ τῆς ἐγκαθιδρύσεως τῶν Ὄμοσπονδιῶν καὶ τῆς ἐνάφσεως λειτουργίας τοῦ διοικητικοῦ καὶ ὀργανωτικοῦ μηχανισμοῦ τῶν. Πρὸς ἐπίτευξιν τοῦ σκοποῦ αὐτοῦ καὶ διὰ τὴν πλήρη ἐπιτυχίαν τοῦ ὅλου προγράμματος, ἀπεφασίσθη ὁ διορισμὸς Γενικῶν Γραμματέων δι' ἐξάσθην Ὄμοσπονδιῶν, οἱ ὅποιοι θὰ ἐργασθῶν διὰ τὴν προετοιμασίαν τῶν Παγκυπρίων Συνεδρίων τῶν Ὄμοσπονδιῶν, ὅτε καὶ θὰ συμπληρωθῆ τὸ ὅλον ἔργο.

Ὡς Γενικοὶ Γραμματεῖς τῶν Ὄμοσπονδιῶν ἐπελέγησαν οἱ ἀκόλουθοι:  
1) Ὄμοσπονδία Ἑμπορικῶν Ἑπαγγελματιῶν: Ἀνδρέας Χαλλοῦμας ἐξ Ἀμμοχώστου.  
2) Ὄμοσπονδία Κυβερνητικῶν καὶ Στρατιωτικῶν: Μωῦσις Γεωργίου ἐκ Λευκωσίας.  
3) Ὄμοσπονδία Οἰκονομικῶν καὶ Γενικῶν Ἑργατῶν: Μιχαλάκης Ἰωάννου ἐκ Λευκωσίας.  
4) Ὄμοσπονδία Ἀγροτῶν καὶ Ἑργατῶν Γεωργίας: Σπύρος Τσοῦκας ἐξ Ἀμμοχώστου.  
5) Ὄμοσπονδία Βιομηχανικῶν καὶ Γενικῶν Ἑργατῶν: Κυριάκος Οἰζονόμου ἐκ Λεμεσοῦ.  
Ὅσον ἀφορᾷ τὴν Ὄμοσπονδίαν Μεταλλοργικῶν ἀπεφασίσθη ὅπως ὁ παρῶν Ὄργανωτικὸς Χωρὸλαγιστὸς Χ' Στινὴν συνεχίση νὰ ἐπιλαμβάνεται τῶν προβλημάτων τῶν Μεταλλοργικῶν ὑπὸ τὴν καθοδήγησιν τῆς ΣΕΚ μέχρι λήψεως τελεικῆς ἀποφάσεως ὅσον ἀφορᾷ τὴν θέσιν τοῦ Γενικοῦ Γραμματέως τῆς Ὄμοσπονδίας.  
Αἱ Ὄμοσπονδία θὰ ἐγκαθιδρυθῶν ἡ μία μετὰ τὴν ἄλλη σταδιακῶς ἐλπίζεται δὲ ὅτι ἡ ἐργασία θὰ συμπληρωθῆ μέχρι τέλους τοῦ ἔτους.  
Τὴν ἐπομένην ἡμέραν ἦτο, τὴν 25ην Ἀπριλίου 1962, συνεκοιτήθη ἡ πρώτη συνέδρια τῆς Γραμματείας μετὰ τῶν ἐπιλεγέντων Γενικῶν Γραμματέων τῶν Ὄμοσπονδιῶν εἰς τὴν ὁποίαν παρεβρέθη καὶ πάλιν ὁ ἐκπρόσωπος τῆς ΔΣΕΕΣ συν. Α. Κίγκσγουελ.  
Κατ' αὐτὴν ἐδόθησαν πληρεῖς ἀδηγία πρὸς τοὺς Γεν. Γραμματεῖς ὅσον ἀφορᾷ τὸ ἔργο καὶ τὰ καθήκοντα τῶν, ἀνελεῖθη δὲ ἐν πλήρει λεπτομερείᾳ τὸ δευτέρου μέρος τοῦ ὀργανωτικοῦ προγράμματος τὸ ὅποιον καὶ τοὺς ἐνδιαφέρει.



Ἡ Γραμματεία τῆς ΣΕΚ μετὰ τῶν ἐπιλεγέντων Γενικῶν Γραμματέων τῶν Ὄμοσπονδιῶν. Ἐξ ἄριστερῶν πρὸς τὰ δεξιὰ: Μιχαλάκης Ἰωάννου, Ἰάκωβος Πελετιῆς (Γ. Ταμίας), Ἀνδρέας Χαλλοῦμας, Νίκος Ζιζάνης (Γ.Γ.), Α. Κίγκσγουελ (ΔΣΕΕΣ), Ἀνδρέας Βασιλείου (Γ. Ὄργανωτικὸς), Σπύρος Τσοῦκας, Κυριάκος Οἰζονόμου καὶ Μωῦσις Γεωργίου.

**Συλληπητήρια**  
Ἡ ΣΕΚ εκφράζει τὰ εὐκρινῆ τῆς συλληπητήρια στον **Ανδρέα Ηλία**, γενικό γραμματέα τῆς ΟΗΟ - ΣΕΚ, για τον θάνατο του πατέρα του, **Χρίστο Ηλία** ἀπὸ Ἅγιο Επίκτητο, τ. κάτοικο Λακατάμιας. Ἡ κηδεία του ἐκλιπόντος τελεσθήκη προχθές Δευτέρα ἀπὸ τον Ἱερό Ναὸ Ἀγίας Παρασκευῆς στη Λακατάμια.

**ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ KANNABIA**  
Summer camp  
ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ  
Ἐχει κυκλοφορήσει το ἐγχρωμο ἐντύπο με τις λεπτομέρειες για τις παιδικές κατασκηνώσεις ΣΕΚ, ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2015, στα Καννάβια.  
Αποτείνεσθε στα Ἐλεύθερα Ἑργατικά Κέντρα τῆς ΣΕΚ

**Photo Solution**  
Φωτογραφίσεις - Βιντεογραφίσεις  
**Δημήτρης Χάρπας**  
Τηλ. 99328442 - 99976363  
• Υπηρεσίες Ψηφιακῆς Φωτογραφίας  
• Φωτογραφίσεις / Βιντεογραφίσεις  
• Γάμων, βαπτίσεων, Εκδηλώσεων  
• Ψηφιακὰ ἀλμπουμ

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ**  
Πωλεῖται 1/2 οικόπεδο, 252 τ.μ. στη περιοχή Αγ. Αθανάσιος Λεμεσός, σε απόσταση 300μ. ἀπὸ τον κυκλικὸ κόμβο Αγ. Αθανασίου.  
Τιμὴ πώλησης: €120.000  
Πληροφορίες: 99437102 / 99597830

**ΛΥΣΗ SUDOKU**

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

**ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΔΕΤΕ ΤΗΝ «ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»**

**ΓΝΩΜΙΚΟ**  
Εἶναι ἐγκληματικὸ νὰ κλέψεις ἓνα πορτοφόλι, τολημρὸ νὰ κλέψεις μια περιουσία καὶ μεγαλειώδες νὰ κλέψεις ἓνα στέμμα.  
Ἡ κατηγορία μειώνεται ὅσο ἡ ἐνοχὴ μεγαλώνει  
*Σίλερ, 1759-1805, Γερμανὸς συγγραφέας & ποιητῆς*

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ**  
ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26, 22764691  
ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη ἐξυπηρετοῦνται ἀπὸ ὅλα τα φαρμακεία τῆς ἐπαρχίας Λάρνακας.  
ΛΕΜΕΣΟΣ: Κυρ. Οικονόμου 21, 25861000  
Λεωφ. Ομονοίας 68Α 25562444  
ΠΑΦΟΣ: Ἐλευθ. Βενιζέλου 24, 26933820  
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: Αγ. Γεωργίου 16 23820422

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ**

Λευκωσία	90901402
Αμμόχωστος	90901403
Λάρνακα	90901404
Λεμεσός	90901405
Πάφος	90901406

**Τηλέφωνα για ὥρα ἀνάγκης**

Ἀσθενοφόρα	22604000
Ἄμεση ἀνάγκη	112 ἢ 199
Νοσοκομεία	1400
Ἀστυνομία	1499
Ἀστυνομία - γραμμὴ πολίτη	1460
Ἀναφορὰ Δασικῶν πυρκαγιῶν	1407
Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων καὶ δηλητηριάσεων	1401
Υπηρεσία Ἀναπόκρισης Ναρκοτικῶν	1410
Υ.ΚΑ.Ν.	90901498
Κέν. Ἄμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας	1440
Συμβουλευτικὸ Κέντρο - AIDS	22305155
Υπρ. αεροπορ. ναυτικῶν ατυχημάτων	1441
ΚΙΣΑ - Κίνηση για ἰσότητα, Στήριξη, Ἀντιρατσισμό	22878181
ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. καὶ Στήρ. Γυναίκα	80001999
Αεροδρόμιο	77778833
Α.Η.Κ. βλάβες	1800
Α.Τ.Η.Κ. βλάβες	80000197
Πληροφορίες καταλόγου	11800/11888/11892

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



ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΠΟΠΛ

Τα αποτελέσματα των συναντήσεων του Πρωταθλήματος (PLAY OFF) της Ενιαίας Κατηγορίας της ΕΠΟΠΛ, το οποίο διεξήχθη την Κυριακή 3 Μαΐου 2015, με την αθλοθέτηση και επιχορήγηση της Φίλαθλου Εταιρείας Carlsberg:

**Α' ΟΜΙΛΟΣ - 6η Αγωνιστική:**  
 ΔΟΞΑ Παλαιομετόχου - ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 2-1  
 ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών - ΑΧΙΛΛΕΑΣ Πλατανιστάσας 3-0  
**Β' ΟΜΙΛΟΣ - 5η Αγωνιστική:**  
 Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - Η «ΑΚΑΝΘΟΥ» 3-0  
 Π.ΚΑΤΕΛΑΡΗΣ Επισκοπείου - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Αγ. Δομετίου 0-3

ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΟΣ ΠΑΑΟΚ ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ

Μετά από ένα ωραίο αγώνα, γεμάτο πάθος, δύναμη, αλλά μέσα σε πλαίσια αθλητοπρέπειας, η ομάδα του ΑΠΟΛΛΩΝΑ Αγριδιών νίκησε με 1-0, την ομάδα του ΠΑΡΘΕΝΩΝΑ Χαλκούτσας.

Ο αγώνας έγινε στο γήπεδο του Δήμου Γερμασόγειας και το παρακολούθησαν αρκετοί φίλαθλοι και παράγοντες των αθλητικών σωματείων Λεμεσού.

Το μοναδικό τέρμα του αγώνα το πέτυχε ο ποδοσφαιριστής του ΑΠΟΛΛΩΝΑ Αγριδιών Νικόλας Σταύρου στο 92' του αγώνα μετά από λάθος αμυντικού ποδοσφαιριστή του ΠΑΡΘΕΝΩΝΑ

Χορηγός και Αθλοθέτης της ΠΑΑΟΚ είναι η φίλαθλος Εταιρεία ΚΕΟ.

Αναβιώνει στις 9 Μαΐου στο Παραλίμνι ο θεσμός των Ανθεστηρίων Αμμοχώστου

Μετά από αρκετά χρόνια ο Δήμος Παραλιμνίου αναβιώνει φέτος το θεσμό των Ανθεστηρίων Αμμοχώστου που θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 9 Μαΐου στις 6** το απόγευμα στην Οδό Πρωταρά, η οποία θα είναι στολισμένη με λουλούδια και ανθοκατασκευές.

Στόχος είναι ο κάθε επισκέπτης να «τοποθετηθεί» σε ένα ανοιξιότικο και λουλουδένιο κλίμα, σε ηχητικές και μυρωδικές εικόνες Ανοιξης. Στις 6 Μαΐου πολιτιστικά σύνολα, οργανισμοί, αθλητές, εθελοντές, δημότες και άλλοι θα συμμετέχουν σε μια παρέλαση -πομπή υπό τη συνοδεία μουσικής κατά μήκος της οδού Πρωταρά (λεωφόρος ξενοδοχείων)».

Η αθλήτρια Ελένη Αρτυματά «θα είναι η πριγκίπισσα της Άνοιξης που θα πλαισιώνει το άρμα του Δήμου Παραλιμνίου και θα ανοίξει τις εκδηλώσεις με το άναμμα της δάδας στην τελετή των Παναθηναίων στην πλατεία ODESSA.

# Άλμα τίτλου για ΑΠΟΕΛ

- Πήρε το αιώνιο ντέρμπυ και αγκαλιάζει τον τίτλο
- Σκούρα τα πράγματα για τον Απόλλωνα που πυροβολεί τη διαιτησία

Υπό τη σκιά βαριών αλληλοκατηγοριών των διοικήσεων ΑΠΟΕΛ, ΟΜΟΝΟΙΑΣ και ΑΠΟΛΛΩΝΑ περί διαπλοκής και κομματικοποίησης του Κυπριακού ποδοσφαίρου, ολοκληρώθηκε η προτελευταία αγωνιστική του φετινού μαραθωνίου.

Ο ΑΠΟΕΛ με το τρίποντο επί της ΟΜΟΝΟΙΑΣ αγκαλιάζει τον τίτλο. Με τη διαφορά των πέντε βαθμών που το χωρίζουν από τον Απόλλωνα πολύ δύσκολα θα χάσει τη στέψη.

Τον πρώτο λόγο για την προνομιούχα 3η θέση έχει ο Απόλλωνας με

κυριώτερο αντίπαλο του την ΑΕΚ.

Η Ανόρθωση αυτοκτόνησε στον αγώνα με τον Ερμή και με τον ένα βαθμό που πήρε παρέμεινε στην 5η θέση ένα βαθμό πίσω από την Ομόνοια.

Η ΑΕΚ που μετέτρεψε το ΓΣΣ σε απόρθητο φρούριο παρουσιάζεται ισχυρή στους αγώνες κατάταξης και βρίσκεται προ των πυλών της Ευρώπης.

Η Ομόνοια που παίζει καλό ποδόσφαιρο κινδυνεύει να μείνει εκτός Ευρώπης κάτι που θα απογοητεύσει βαθύτατα το κόσμο της.

Στα κάτω διαζώματα, ο Οθέλλος

- Τον πρώτο λόγο για την Ευρώπη έχει πλέον η ΑΕΚ
- Σώθηκε η Άχνα, οδυνηροί εφιάλτες για Οθέλλο, ΔΟΞΑ και Αγία Νάπα δίνουν ύστατες μάχες διάσωσης

αυτοκτόνησε στο «Μακάριο» και οι ελπίδες της Αθηνίτικης ομάδας για παραμονή στα μεγάλα σαλόνια είναι μόνον μαθηματικές. ΔΟΞΑ και Αγία Νάπα δίδουν στις εναπομείναντες τρις αγωνιστικές αγώνες «υπέρ βωμών και εστιών» με την ομάδα του Γ. Κοσμά να έχει τον πρώτο λόγο λόγω του βαθμολογικού +1.

Νίκη παραμονής πέτυχε ο Εθνικός Άχνας με αντίπαλο τη Νέα Σαλαμίνα.

Η συνέχεια πάντως προβλέπεται πολύ ενδιαφέρουσα με την αδρεναλίνη να φθάνει στα ύψη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**ΑΠΟΕΛ - Ομόνοια** .....3-2  
 35 (π) Ντε Βινσέντι, 59' Αλεξάνδρου, 90+4' Τζιμπούρ/ 54', 56' Ασίς  
**ΑΕΚ - Απόλλωνας** .....2-0  
 47' Μυτίδης, 90+3' Μοντέιρο  
**Ερμής - Ανόρθωση** .....1-1  
 12' (π.) Ονίλο/ 53' (π.) Γκονζάλβες  
**Δόξα - Οθέλλος** .....3-3  
 12', 90' Ράμος, 40' Λόμπο/15' 78', Τιάγκο, 43' Βέρα  
**Αγία Νάπα - ΑΕΛ** .....1-0  
 58' Παναγιώτοφ  
**Εθνικός - Ν. Σαλαμίνα** .....2-1  
 17' Βάλντο, 23' Μπέλφορντ/84' Πεδρίτο



Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

**30ή αγωνιστική**  
 Σάββατο 9/5, 17:00  
 ΑΕΚ - Ερμής  
 Απόλλωνας - ΑΠΟΕΛ  
 Ομόνοια - Ανόρθωση  
 Κυριακή, 10/5, 17:00  
 Αγία Νάπα - Δόξα  
 ΑΕΛ - Εθνικός  
 Νέα Σαλαμίνα - Οθέλλος

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Α' ΟΜΙΛΟΣ	Β	Ν	ΙΣ.	ΗΤ.	ΣΥΝΟΛΟ	
					Υπ.	Κατ.
1. ΑΠΟΕΛ	58	16	10	3	47	22
2. ΑΠΟΛΛΩΝ	53	16	5	8	55	37
3. ΑΕΚ	52	15	7	7	51	29
4. ΟΜΟΝΟΙΑ	50	15	5	9	42	30
5. ΑΝΟΡΘΩΣΗ	49	15	4	10	46	32
6. ΕΡΜΗΣ	40	11	7	11	34	42
<b>Β' ΟΜΙΛΟΣ</b>						
1. ΑΕΛ	36	8	12	9	39	37
2. ΕΘΝΙΚΟΣ	32	8	8	13	26	45
3. Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ	30	7	9	13	24	35
4. ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	28	6	10	13	28	49
5. ΔΟΞΑ	27	7	6	16	28	44
6. ΟΘΕΛΛΟΣ	21	4	9	16	21	39

ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ

- 15 ΓΚΟΛ:** Ποτέ (Ομόνοια), Ονίλο (Ερμής)  
**13 ΓΚΟΛ:** Παπουλής (Απόλλωνας)  
**12 ΓΚΟΛ:** Τζιμπούρ (ΑΠΟΕΛ)  
**11 ΓΚΟΛ:** Μακρής (Ανόρθωση)  
**10 ΓΚΟΛ:** Γκιέ (Απόλλωνας), Λόμπο (Δόξα)  
**9 ΓΚΟΛ:** Σανγκόι (Απόλλωνας)  
**8 ΓΚΟΛ:** Ταγκματζούμι (ΑΕΛ), Μυτίδης (ΑΕΚ), Γκονζάλβες (Ανόρθωση)  
**7 ΓΚΟΛ:** Κολοκούδης (Αγ. Νάπα/Απόλλωνας), Κολαούτι, Φερνάντες (Δόξα), Βάλντο (Εθνικός), Τιάγκο (Οθέλλος)  
**6 ΓΚΟΛ:** Μαντούκα (ΑΠΟΕΛ), Μπεμπέ, Τομάς (ΑΕΚ), Ράμος (Δόξα)  
**5 ΓΚΟΛ:** Στογιάνοβιτς (Απόλλωνας), Λαρένα, Μοντέιρο (ΑΕΚ), Κάλβο (Ανόρθωση), Ασίς (Ομόνοια), Παναγιώτοφ (Αγία Νάπα)

## Αθρόα συμμετοχή στην «Ορεινή Ποδηλασία» του ΠΑΣΕΚ

Ο Παγκύπριος Αθλητικός Σύλλογος Εργαζομένων Κύπρου (ΠΑΣΕΚ - ΣΕΚ), μέσα στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του για προώθηση του αθλητισμού ανάμεσα στους

εργαζόμενους, διοργάνωσε το Σάββατο 25/4/2015 ορεινή ποδηλασία στο Δάσος Σταυροβουνίου. Η διαδρομή κάλυψε 16 χιλιόμετρα μέσα στο δάσος και οι ποδηλάτες

εκτός από την άθληση απόλαυσαν όλες τις ομορφιές της υπαίθρου και του βουνού. Σε όλους τους συμμετέχοντες δόθηκαν φανέλες με το έμβλημα του ΠΑΣΕΚ. Οι συμμετέχο-

ντες απόλαυσαν την δραστηριότητα αυτή και ζήτησαν να καθιερωθεί ως ετήσιος θεσμός. Από πλευράς του ΠΑΣΕΚ, ο πρόεδρος του Γιώργος Κωνσταντίνου δια-

βεβαίωσε ότι θα υπάρξει συνέχεια με παρόμοιες εκδηλώσεις που έχουν σκοπό την προώθηση του αθλητισμού ως μέσο για υγιή ενασχόληση.





## Συνέντευξη



## ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

## Η κοινωνική κρίση

Με τον κοινωνιολόγο-ψυχολόγο **Αντώνη Ράφτη**

**1** Πως αλλάζει η κοινωνική δομή της χώρας με την οικονομική κρίση. Με την οικονομική κρίση η κοινωνική δομή της χώρας μας έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό. Η ανεργία, οι περικοπές μισθών, οι μαζικές απολύσεις, οι μαζικές αφυπηρητήσεις (και πολλές φορές πρόωρες αφυπηρητήσεις) έχουν δημιουργήσει μία γενική ανασφάλεια και φόβο ως προς το μέλλον του κόσμου. Ακόμη και οι γάμοι φαίνεται να περνούν κρίση. Ο κόσμος πιο δύσκολα παντρεύεται τώρα γιατί φοβάται την οικονομική διαχείριση και ευθύνες του σπιτιού και ότι αυτό συνεπάγεται. Υπάρχουν πολλές φορές λόγο οικονομικής κρίσης, ρήξη στις σχέσεις με αποτέλεσμα να οδηγούνται στο διαζύγιο ή αντίθετα μπορεί ένα αντρόγυνο να μένει στο ίδιο σπίτι και να συμβιώνει σε ένα "νεκρό" γάμο γιατί δεν μπορεί να ανταπεξέλθει οικονομικά φεύγοντας από το σπίτι. Ένα άλλο χαρακτηριστικό σημείο της οικονομικής κρίσης είναι και το φαινόμενο της υπογεννητικότητας. Επίσης τα τελευταία δύο χρόνια υπάρχει μία έξαρση φυγής των νέων από την Κύπρο για ένα καλύτερο μέλλον. Δηλαδή με τα σημερινά δεδομένα χάνουμε την νεολαία μας που είναι το μέλλον του τόπου μας. Η κακή διαχείριση σχεδόν όλων των φορέων της κοινωνίας έχει επιφέρει δυστυχώς αυτή την πολύ τραγική κατάληξη.

**2** Η φτώχεια και η ανέχεια συσχετίζεται με την αύξηση της εγκληματικότητας. Είναι παγκοσμίως αποδεδειγμένο ότι όπου υπάρχει οικονομική κρίση, φτώχεια και ανεργία υπάρχει και αύξηση της εγκληματικότητας. Λόγω της κοινωνικής εξαθλίωσης αρκετά άτομα τείνουν να ψάχνουν για το εύκολο και γρήγορο "κέρδος". Αποτέλεσμα τούτου είναι να αυξάνονται τα κρούσματα κλοπών, ληστειών, διαφόρων άλλων ατασθαλιών ως επίσης και αύξηση των εξαρτησιογόνων ουσιών. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια η εγκληματικότητα και οι κλοπές απασχολούν έντονα τόσο την κοινωνία όσο και την πολιτεία. Ο κόσμος είναι πανικόβλητος και πολλοί καταλήγουν σε διάφορους τρόπους να προστατεύσουν τα σπίτια και την περιουσία τους όπως π.χ συστήματα συναγερμού και περιφράξεις.

**3** Σχολιάστε το μείζον θέμα της απαξίωσης των θεσμών. Από τον καιρό της οικονομικής κρίσης και του κουρέματος των καταθετών, ο κόσμος άρχισε να γίνεται πλέον περισσότερο δύσπιστος, θυμωμένος και απογοητευμένος. Οι θεσμοί στην Κύπρο στην γενική αντίληψη των πολιτών έχουν πάρει την κατιούσα. Εκκλησία, Πολιτεία, Κόμματα, Τράπεζες, έχουν κλονίσει την εμπιστοσύνη του κόσμου. Οι μίζες, τα σκάνδαλα, η κομματοκρατία, το ρουσφέτι, η ατιμωρησία βρίσκονται μέσα σε όλους τους κοινωνικούς θεσμούς και σαν προέκταση όλων αυτών είναι η δημιουργία σοβαρών και σαθρών αποστημάτων μέσα στην κοινωνία. Οι θεσμοί που έχω προαναφέρει είναι ο κοινωνικοοικονομικός ιστός της κάθε κοινωνίας. Όταν αυτός ο ιστός πλέον δεν έχει την σωστή υποδομή τότε και οι πολίτες της κοινωνίας αρχίζουν να έχουν μία γενική απαξίωση όλων των θεσμών βλέποντας σχεδόν καθημερινά καινούργια σκάνδαλα και ατασθαλίες από τους θεματοφύλακες των θεσμών αυτού του τόπου.

**4** Με ποιο τρόπο οι γονείς θα αντιμετωπίσουν τα παιδιά τους σε σχέση με τις επιπτώσεις της κρίσης. Καταρχήν πρέπει να πούμε ότι η ανασφάλεια, η φοβία και ο θυμός των γονιών είναι τόσο έκδηλος στην καθημερινότητα με αποτέλεσμα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα έμμεσα να μεταφέρονται και στα παιδιά τους με αρνητικό αντίκτυπο. Γι' αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να είναι αρκετά προσεκτικοί ως προς το πώς εκδηλώνουν τις ανησυχίες τους και τους προβληματισμούς τους. Οι γονείς πρέπει να έχουν μία σωστή προσέγγιση προς τα παιδιά τους. Θα πρέπει να ενημερώνουν με αγάπη και νηφάλιο τρόπο περί των νέων οικονομικών συνθηκών και ως προς το πώς πρέπει και τα παιδιά να διαχειρίζονται με τον σωστό τρόπο τα οικονομικά. Πρέπει δηλαδή οι γονείς (αναλόγως της ηλικίας των παιδιών) να διαπαιδαγωγήσουν σωστά τα παιδιά τους για τις νέες συνθήκες χωρίς όμως να φτάνουν σε ακραίες συμπεριφορές που θα προκαλέσουν ανασφάλειες ίσως ακόμη και ενόχες στα παιδιά τους.

## ΑΝΑΜΜΑ ΛΑΜΠΑΔΑΣ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

## Αναγκαιότητα η οικοδόμηση κουλτούρας στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία

Συνεχής και ακατάπαυστη θα πρέπει να είναι η προσπάθεια όλων των κοινωνικών εταίρων για μείωση ή και εξάλειψη των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών που αποτελούν χαίνουσα πληγή σε μια σύγχρονη κοινωνία.

Στη καθιερωμένη τελετή Λαμπάδα Ελπίδας που διοργανώνει κάθε χρόνο η ΣΕΚ προς τιμή των θυμάτων των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών, επισημάνθηκε πως το χρέος της πολιτείας, δεν έχει εκπληρωθεί ακόμη και πως οι προσπάθειες που καταβάλλονται για πάταξη αυτής της γάγγραινας δε καρποφόρησαν στον επιθυμητό βαθμό.

Ο γ.γ. της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως**, επισήμανε στην ομιλία του, πως το 2014 είχαμε 8 θανατηφόρα εργατικά ατυχήματα, ενώ είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο δεί-

• Οι κοινωνικοί εταίροι ανανέωσαν τη δέσμευσή τους για στενότερη συνεργασία ενάντια στα εργατικά ατυχήματα

κτης συχνότητας των εργατικών ατυχημάτων, παρουσίασε αύξηση σε σύγκριση με το 2013. Επισήμανε παράλληλα πως παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια είχε σημειωθεί σημαντική πρόοδος και είχαμε υπερεκπλήρωση των στόχων που είχαμε θέσει στο πλαίσιο της στρατηγικής 2007 - 2013, τα τελευταία αποτελέσματα δημιουργούν εύλογο ερωτήματα, κατά πόσο κάνουμε βήματα προς τα πίσω και κατά πόσο η οικονομική κρίση έχει επιδράσει αρνητικά στα θέματα ασφάλειας και υγείας στην εργασία.

Σε χαιρετισμό που απηύθυνε ο γενικός διευθυντής του Υπουργείου Εργασίας **Ανδρέας Ασιώτης**, εκ μέρους της Υπουργού Εργασίας, επισήμανε χαρακτηριστικά πως η ασφάλεια και υγεία στην εργασία αποτελούν παράγοντες επωφελείς για τις επιχειρήσεις, τους εργαζό-



μενους και την κοινωνία στο σύνολο της.

Συχνά, όμως πρόσθεσε, παραβλέπονται υπό την πίεση χρονικών προθεσμιών, κοντόφθαλμων εξοικονομήσεων ή και από επιπολαιότητα ή ανευθυνότητα. Σήμερα, που η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει όλους τους τομείς οικονομικής δραστηριότητας, είναι κατανοητό ότι οι εργαζόμενοι αγωνιούν για τη διατήρηση της εργασίας τους και οι άνεργοι για την εξασφάλιση μιας νέας θέσης εργασίας. Όμως, σε καμία περίπτωση δεν θα επιτραπεί αυτή η ανάγκη να τυγχάνει εκμετάλλευσης από οποιονδήποτε και η οικονομική κρίση δεν μπορεί να χρησιμοποιείται ως πρόσχημα

για εκπτώσεις στα θέματα ασφάλειας και υγείας στην εργασία.

Ακολούθως όλοι οι κοινωνικοί εταίροι άναψαν λαμπάδα ελπίδας ανανεώνοντας τη δέσμευσή τους να ενδυναμώσουν τις προσπάθειες τους ώστε την επόμενη χρονιά εκλείψουν τα εργατικά ατυχήματα. Η 28η Απριλίου έχει καθιερωθεί ως ημέρα μνήμης από το Διεθνές Γραφείο Εργασίας (ILO), η οποία φέτος επικεντρώνεται σε ένα ειδικό θέμα: «την οικοδόμηση κουλτούρας στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία». Μιλώντας για κουλτούρα αναφερόμαστε σε ένα περιβάλλον εργασίας, όπου υπάρχει σεβασμός στα δικαιώματα ασφάλειας και υγείας, σε όλα τα επίπεδα.

## Η ΣΕΚ ΤΙΜΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΔΑ ΚΥΠΡΙΑ ΜΑΝΑ

Κυριακή 10 Μαΐου 2015 στο Παλαιχώρι



Το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ και ο ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου διοργανώνουν την **Κυριακή 10 Μαΐου 2015 στις 10π.μ.** στο οίκημα του ΑΠΟΠ, στο Παλαιχώρι, γιορτή προς τιμή της Ελληνίδας Κύπριας Μάνας.

Ομιλία θα εκφωνήσει ο Υπουργός Δικαιοσύνης και Δημοσίας Τάξεως **Ιωνάς Νικολάου**.

Θα προηγηθεί μνημόσυνο των ηρώων της ΕΟΚΑ 1955-1959 **Μιχαλάκη Καρραολή και Αντρέα Δημητρίου** στις 9 π.μ. στην εκκλησία της Παναγίας Χρυσοπαντάνασσας στο Παλαιχώρι με ομιλητή τον Υπουργό Οικονομικών **Χάρη Γεωργιάδη**.

Μετά τη θεία λειτουργία δρομείς θα μεταφέρουν φλόγα από το άγαλμα της Μάνας, στο Μνημείο Ηρώων της κοινότητας Παλαιχωρίου όπου θα γίνει τρισάγιο και κατάθεση στεφάνων.