



# Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ

27  
ΜΑΪΟΥ  
2015

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2860  
ΤΙΜΗ 0.68€(€ 0.40)

## Μεθύριο Παρασκευή το Παγκύπριο Συνέδριο της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ



Την Παρασκευή 29 Μαΐου 2015 στις 10π.μ. θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ στη Λευκωσία το 15ο Παγκύπριο Συνέδριο της Ομοσπονδίας Κυβερνητικοστρατιωτικών και Δημοσίων Υπηρεσιών (ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ). Στο Συνέδριο θα συμμετάσχουν 260 αντιπρόσωποι των έξι Σωματείων-μελών της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ. Στο συνέδριο αναμένεται να παραστούν εκπρόσωποι της κυβέρνησης, Διευθυντές / Λειτουργοί κυβερνητικών τμημάτων, εκπρόσωποι δημόσιων οργανισμών, καθώς επίσης και συνδικαλιστές εκπρόσωποι Ευρωπαϊκών Συνδικαλιστικών Οργανώσεων.

Εκ μέρους της κυβέρνησης θα παραστεί και θα απευθύνει χαιρετισμό ο Υπουργός Οικονομικών Χάρης Γεωργιάδης.

### • Στην παρουσία του υπουργού Οικονομικών Χάρη Γεωργιάδη

Το Συνέδριο θα ασχοληθεί με τα τρέχοντα θέματα που επηρεάζουν τους εργαζόμενους στις Δημόσιες Υπηρεσίες και θα τεθούν προς συζήτηση και έγκριση σημαντικά ψηφίσματα για την Απασχόληση, τις Μεταρρυθμίσεις στις Δημόσιες Υπηρεσίες, την παραγωγικότητα και παροχή ποιοτικών Δημοσίων Υπηρεσιών, και την προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων των εργαζομένων στις Βρετανικές Βάσεις.

Το συνέδριο θα εγκρίνει την έκθεση δράσης της Ομοσπονδίας για την περίοδο που μεσολάβησε από το προηγούμενο συνέδριο μέχρι σήμερα και θα καθορίσει την πολιτική που θα ακολουθήσει η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ την επόμενη τετραετία. Το συνέδριο θα εκλέξει επίσης τη νέα ηγεσία της Ομοσπονδίας.

Οι σύνεδροι θα κληθούν να εγκρίνουν ψήφισμα για την εφαρμογή του ΓΕΣΥ και την προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων των Ωρομισθίων στα νοσοκομεία.

## ΕΠΕΤΕΙΑΚΟ: 29η Μαΐου 1453 Εάλω η Βασιλίδα

Βασική αιτία της πτώσης της Κωνσταντινούπολης θεωρείται η πνευματική και κοινωνική καθίζηση που επήλθε στην μακράν περίοδο της ευμάρειας και του ευδαιμονισμού. Σήμερα, εάλω το παρόν και το μέλλον μας. Ώρα να αφυπνισθούμε!

Σελ.7

## • Η μισθωτή εργασία σπρώχνεται σε καθεστώς Αυτοεργοδότησης

# ΕΡΓΟΔΟΤΙΚΑ ΕΦΕΥΡΗΜΑΤΑ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ ΕΝΤΑΣΗ

Νέο φαινόμενο εργασιακής εκμετάλλευσης κάνει την εμφάνιση του τον τελευταίο καιρό στην αγορά εργασίας προμηθύνοντας ένταση στις σχέσεις συντεχνιών - εργοδοτών.

Η ΣΕΚ καταγγέλλει ότι επιτρέπει εργοδότες με πρόφαση την οικονομική κρίση, σπρώχνουν μισθωτούς

✓ Η ΣΕΚ καταδικάζει τα νέα φαινόμενα εργασιακής εκμετάλλευσης

✓ Το υπουργείο Εργασίας καλείται να επιβάλει το νόμο και τη τάξη

στο καθεστώς του Αυτοεργοδοτούμενου σε μια προσπάθεια να μειώσουν τα κόστη της επιχείρησης

τους σε βάρος του εργαζομένου και των κοινωνικών ταμείων

Σελ.3

## Το εξοχικό συγκρότημα της ΣΕΚ στον Κάτω Αμίαντο προσθέτει αξία στις διακοπές σας



Οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Κάτω Αμίαντο αποτελούν την ιδανική λύση για τις καλοκαιρινές σας διακοπές.

Συνδυάζουν ηρεμία σ' ένα ειδυλλιακό πευκόφυτο περιβάλλον αλλά και δράση, για τους πιο απαιτητικούς, μέσα από εξορμήσεις στα

μονοπάτια της φύσης και στα γύρω χωριά της περιοχής, ανακαλύπτοντας πολιτιστικά και θρησκευτικά μνημεία.

Το εξοχικό συγκρότημα της ΣΕΚ διαθέτει όλες τις σύγχρονες ανέσεις για μια αξέχαστη διαμονή μακριά από τα αστικά κέντρα και

το καυσαέριο.

Όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν από κοντά το ονειρεμένο τοπίο να αποταθούν έγκαιρα για αιτήσεις σε όλα τα Ελεύθερα Εργατικά Κέντρα της ΣΕΚ.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ σελ 8,9

## Μέτρα προστασίας των καταναλωτών

Εδώ και μερικούς μήνες - από το Σεπτέμβριο 2014 - στο υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, ικανοποιεί ένα πάγιο αίτημα του καταναλωτικού κινήματος, αυτό που αφορά τη δημοσιοποίηση ονομάτων εταιρειών που παρανομούν σε βάρος των συμφερόντων των καταναλωτών.

Ήδη έχουν δοθεί στη δημοσιότητα - και βρίσκονται στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών - αποφάσεις με διάφορες ποινές που υποβλήθηκαν σε 24 εταιρείες που εφαρμόζαν κυρίως αθέμιτες εμπορικές πρακτικές σε βάρος των καταναλωτών.

Η απόφαση για τη δημοσιοποίηση αυτών των αποφάσεων λήφθηκε πέρσι τον Ιούνιο από τον αρμόδιο υπουργό Γιώργο Λακκοτρύπη στη διάρκεια σχετικής

συνεδρίας της Συμβουλευτικής Επιτροπής Καταναλωτών, ενώ στην τελευταία συνεδρία της Επιτροπής που πραγματοποιήθηκε στις 22 Μαΐου 2015, όλοι εξέφρασαν την ευαρέσκεια τους, γιατί φαίνεται πως η συγκεκριμένη πολιτική αποδίδει καρπούς.

### • Σε 24 εταιρείες επιβλήθηκαν ποινές για παραβιάσεις σχετικών νομοθεσιών

Η ΣΕΚ χαιρετίζει την υλοποίηση της συγκεκριμένης πολιτικής, αφού η εφαρμογή του "name and shame" αποτελούσε πάγιο αίτημα του Κινήματος, γιατί ακράδαντα πιστεύουμε πως, ο καταναλωτής δικαιούται να γνωρίζει ποιοι παραβιάζουν τις σχετικές

νομοθεσίες και σε ποιους επιβάλλονται τιμωρητικά μέτρα.

Πέραν τούτου, το Σωματείο Εργαζόμενων Καταναλωτών της ΣΕΚ, καλεί τους καταναλωτές να είναι υποψιασμένοι και διεκδικητικοί και να μην διστάζουν όταν διαπιστώσουν πως θίγονται τα συμφέροντα τους και απειλούνται τα δικαιώματά τους να προβαίνουν στις σχετικές καταγγελίες χρησιμοποιώντας την τηλεφωνική γραμμή 1429, η οποία λειτουργεί υπό την ευθύνη του υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού.

Η γραμμή αυτή δέχεται παράπονα και καταγγελίες από τους καταναλωτές πάνω σε 24ωρη βάση, χωρίς καμία χρέωση.

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

Τον τελευταίο καιρό οι πολίτες αυτού του δύσμοιρου τόπου γίνονται μάρτυρες μιας αδιέξοδης κομματικής αντιπαράθεσης με κορυφαίο θέμα την οικονομία. Η κυβέρνηση στην απέλπιδα προσπάθεια της να χρυσώσει το χάπι της αθέατης οικονομικής επανεκκίνησης, μιλά για επενδύσεις «μαμούθ» που θα αλλάξουν άρδην τον κοινωνικοοικονομικό χάρτη και κατεπέκταση



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

τη μοίρα της χώρας. Η αντιπολίτευση που υστερικά επιχειρεί να μηδενίσει τις όποιες επιτυχίες της κυβέρνησης σε σχέση με τις προοπτικές εξόδου από το Μνημόνιο και την ανάκαμψη της οικονομίας, βλέπει τα πάντα μαύρα κι άραχνα.

Έτσι τα μηνύματα που εκπέμπει το κομματικό σύστημα τόσο στο εσωτερικό, όσο και στο εξωτερικό για την εικόνα της οικονομίας είναι θολά και συγκεχυμένα. Οι κατακρευο-

## Οι αθέατες επενδύσεις, τα μεγάλα συμφέροντα και ο λαός

γήμενοι πολίτες νιώθουν ότι κοροιδεύονται όταν ακούνε από επίσημα χείλη φράσεις που θέλουν την οικονομία να αναπτύσσεται ραγδαίως μέσω της ιδιωτικοποίησης των ημικρατικών οργανισμών και της λειτουργίας των καταστημάτων κατά τις Κυριακές. Αυτές οι προσεγγίσεις πέραν του ότι είναι ανεδαφικές και ατεκμηρίωτες, μόνον θυμηδία προκαλούν σε όσους κατέχουν θεμελιώδεις γνώσεις περί οικονομίας και που ενδιαφέρονται πραγματικά για την ισόρροπη ανάπτυξη και την κοινωνική συνοχή.

Η τοποθέτηση ότι η ιδιωτικοποίηση μεγάλων ημικρατικών οργανισμών όπως η Αρχή Τηλεπικοινωνιών [Cyta] θα φέρει επενδύσεις μπορεί θεωρητικά να είναι σωστή αλλά σε καμμία περίπτωση δεν δίνει απάντηση στο κείμενο ερώτημα, ποιο θα είναι το κέρδος για τον τόπο. Ο καθένας αντιλαμβάνεται ότι σε ένα καθεστώς ελεύθερης αγοράς αν δεν τεθούν ασφαλιστικές δικλείδες που να διασφαλίζουν τα ζωτικά συμφέροντα της κοινωνίας, οι μόνοι κερδισμένοι από τις όποιες επενδύσεις θα είναι οι ίδιοι ο επενδυτές και όχι η κοι-

νωνία στο σύνολο της.

Πέραν τούτου, η χαώδης κατάσταση που επικρατεί σήμερα στα εσωτερικά πράγματα της Κύπρου, δεν ενθαρρύνει κανέναν δεινό επιχειρηματία να επενδύσει στην Κύπρο σε μακρόπνοη βάση.

Αλήθειας ποιος σοβαρός επιχειρηματίας θα ρισκάρει να επενδύσει στην Κύπρο σε τούτη την χρονική συγκυρία που η θεσμική κρίση κορυφώνεται ταρακουνώντας ακόμη και τα ανώτατα δώματα της Γενικής Εισαγγελίας, το πολιτικό σύστημα κινείται σε πρωφανή ύψη αναξιοπιστίας και διαπλεκόμενης σχέσης, η ηγεσία της κεντρικής τράπεζας αμφισβητείται από την ίδια την πολιτεία, το τραπεζικό σύστημα παρουσιάζεται αδύναμο να στηρίξει την πραγματική οικονομία ενώ το πλατύ κοινό αμφισβητεί έντονα τις καλές προθέσεις των νεοτραπεζιτών, ιδίως όσον αφορά στο μείζον θέμα της αναδιάρθρωσης των μη εξυπηρετούμενων δανείων.

Έχοντας αυτές τις ωμές πραγ-

ματικότητατες κατά νούν, φρονούμε ότι η κυβέρνηση αντί να κυνηγά τους αριθμητικούς δείκτες της πλασματικής ευημερίας, ας επιδιώξει τη συγκροτημένη εφαρμογή πολιτικών ανάπτυξης που θα στηρίζονται σε πραγματικά δεδομένα της οικονομίας με αιχμή την προώθηση μεγάλων έργων και τη δημιουργία αξιοπρεπών θέσεων εργασίας. Από την πλευρά της, η αντιπολίτευση έχει ευθύνη να επιδείξει επιτέλους την απαιτούμενη υπό τις περιστάσεις περίσκεψη και σοβαρότητα, συμβάλλοντας με την εποικοδομητική της στάση στην αντιμετώπιση των μεγάλων κοινωνικοοικονομικών ζητημάτων που σε τούτη την αδυσώπητη συγκυρία της κρίσης χρήζουν λύσης προς όφελος του κοινωνικού συνόλου. Αν παρελπίδα, κυβέρνηση και αντιπολίτευση παραμένουν προσκολλημένες στις στείρες πολιτικές τους πρακτικές που έχουν ως γνώμονα τα κομματικά, τα προσωπικά και άλλα ιδιοτελή συμφέροντα, ο τόπος θα βυθιστεί ακόμη πιο βαθειά στο υπάρχον κοινωνικοοικονομικό αδιέξοδο με οδυνηρές επιπτώσεις για όλους, με πρώτα θύματα τα μη προνομιούχα στρώματα του λαού.



Τα τελευταία χρόνια της οικονομικής ύφεσης οι θέσεις εργασίας στην Κύπρο είναι δυσεύρετες. Η ανεργία εξακολουθεί να απορροφά στον ιστό της τη νέα γενιά με θλιβερούς πρωταγωνιστές τους αποφοίτους Πανεπιστημίων.

Η εξαργύρωση της επένδυσης στη μόρφωση δεν μπορεί να θεωρηθεί εύκολη υπόθεση. Οι άνεργοι νέοι μας σε τούτη τη δύσκολη και αδυσώπητη συγκυρία καλούνται να σφίξουν τα δόντια, να αποβάλουν

Της **Δέσποινας Ησαΐα - Κοσμιά**

Γραμματέας Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ



κάθε ίχνος απογοήτευσης και να το παλέψουν με στόχο την εξεύρεση εργασίας, ανεξαρτήτως κλάδου σπουδών τουλάχιστον σε πρώτη φάση.

Μέγα ζητούμενο η απαλλαγή

## Όμηροι της ανεργίας οι νέοι και οι εργαζόμενοι, της εργοδοτικής ασυδοσίας

από το άγχος της ανεργίας και η οικονομική τόνωση των οικογενειακών εσόδων που έχουν συρρικνωθεί σε μεγάλο βαθμό σε βάρος τόσο της ίδιας της οικογένειας όσο και της πολυπόθητης ανάπτυξης, την οποία δυστυχώς αφήσαμε στον αυτόματο πιλότο.

Δεν είναι εύκολη υπόθεση για τους γονείς να βλέπουν τα παιδιά τους να είναι όμηροι της ανεργίας, όταν οι καθημερινές ανάγκες αυξάνονται και πληθύνονται ειδικότερα και η αύξηση του οικογενειακού εισοδήματος, υπό τις περιστάσεις, αποτελεί ζήτημα επιβίωσης.

Δεν είναι επίσης εύκολο για έναν νέο που πιστεύει πως με την επένδυση στη γνώση θα αποκτούσε ευκολότερη πρόσβαση στην αγορά εργασίας να τον πείσεις πως όλα αυτά τα χρόνια που σπούδασε θα πρέπει για κάποιον καιρό να

τα κρατήσει ως μια καλή ανάμνηση και να ασχοληθεί με οτιδήποτε άλλο έστω και αν του αποφέρει ένα κουτσουρεμένο εισόδημα.

Και όμως άλλαξε δραματικά το

- **Οι νέοι δυσκολεύονται να βρουν δουλειά και οι εργαζόμενοι στύβονται στη λεμονόκουπα της εργοδοτικής εκμετάλλευσης**

σκηνικό στην αγορά εργασίας και οι νέοι σήμερα γέμισαν με ανασφάλειες για το μέλλον τους.

Ελπίζω πως όλα αυτά τα επιδοτούμενα σχέδια που εξαγγέλλονται, στην πορεία θα αποβούν θετικά για τους νέους πτυχιούχους και αποφοίτους λυκείων οι οποίοι θα μπορούν μέσα από την δμηνη συμβολή

τους στην αγορά εργασίας να αναδείξουν τις ικανότητές τους με ενδεχόμενο να εργοδοτηθούν σε μόνιμη βάση.

Απεύχομαι όμως η επιδοτούμενη ένταξη των νέων στην εργασία (125 ευρώ εβδομαδιαίως,) να μην αποτελέσει προεόρτιο μισθολογικής ή άλλης εργασιακής εκμετάλλευσης τόσο των ίδιων των νέων αλλά και των υφιστάμενων εργαζομένων που απασχολούνται σε ένα οργανισμό ή σε μια επιχείρηση.

Και αυτό δεν αποτελεί μομφή



στα επιδοτούμενα σχέδια που προσφέρουν τη δυνατότητα σε ένα νέο να αποκτήσει εργασιακή εμπειρία αλλά μομφή ευρύτερα κατά του διαμορφωμένου συστήματος που δεν μπορεί να αποτρέψει την εργασιακή εκμετάλλευση ή να θωρακίσει τους εργαζόμενους που στύβονται στη λεμονόκουπα της εργοδοτικής ασυδοσίας.

Καλά τα επιδοτούμενα σχέδια αλλά και κάθε προσπάθεια που στοχεύει στη συγκράτηση της ανεργίας.

Χρειάζονται όμως πιο δραστητικές θεραπείες που να μπορούν να εξουδετερώσουν μόνιμα και όχι πρόσκαιρα σοβαρά κοινωνικά ζητήματα όπως η ανεργία. Και προπαντός οι δοσμένες θεραπείες να είναι τέτοιες που να μην προκαλούν άλλες σοβαρές παρενέργειες και κλυδωνισμούς στην αγορά εργασίας.

## Η ΦΤΩΧΕΙΑ ΚΑΝΕΙ ΘΡΑΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΟΓΑΛΛΙΑ



**Π**αρά την έξοδο της Πορτογαλίας από το Μνημόνιο, η φτώχεια πλήττει ανελέητα τη χώρα. Μη κυβερνητική οργάνωση κατήγγειλε τον καταστροφικό αντίκτυπο που έχει η πολιτική λιτότητας στην ζωή των παιδιών στην Πορτογαλία, τονίζοντας πως 1 στα 4 παιδιά ζει κάτω από το όριο της φτώχειας.

«Η λιτότητα πλήττει ιδίως τους πιο ευάλωτους», επισήμανε ενώπιον των δημοσιογράφων ο Εουζένιο ντα Φονσέκα, πρόεδρος του παραρτήματος της φιλανθρωπικής οργάνωσης στην Πορτογαλία, και τόνισε ότι "η παιδική φτώχεια θέτει σε κίνδυνο την ανάπτυξη σε μεσοπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο επίπεδο στην Πορτογαλία».

**• Παρά την έξοδο από το μνημόνιο τα πλατεία στρώματα του πληθυσμού δυσπραγούν με πρώτα θύματα τα παιδιά**

Το ποσοστό της φτώχειας στις ηλικίες κάτω των 18 ετών ανήλθε στο

25,6% το 2013 στην Πορτογαλία έναντι 24,4% τον προηγούμενο χρόνο, σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Αρχή.

Σε σχέση με το σύνολο του πληθυσμού, το 19,5% των Πορτογάλων ζούσε σε καθεστώς φτώχειας το 2013, καθώς διέθετε ετήσιο εισόδημα κάτω των 4.937 ευρώ, έναντι 18,7% το 2012.

«Η κρίση δεν έχει τελειώσει, η φτώχεια και οι κοινωνικές ανισότητες συνεχίζουν να αυξάνονται στην Ευρώπη.

Στην Πορτογαλία τα ποσοστά της παιδικής φτώχειας προκαλούν κυρίως ανησυχία», σχολίασε ο γενικός γραμματέας της Caritas Europe Ζόρζε Νούνιο Μαγιέρ. Ο ίδιος αναφέρθηκε και στη δημοσίευση στην Πορτογαλία μιας έκθεσης της Caritas σχετικά με τον αντίκτυπο των μέτρων δημοσιονομικής πειθαρχίας στις χώρες που έχουν πληγεί περισσότερο από την οικονομική κρίση.

Εκτός της Πορτογαλίας, η έρευνα αφορά την Ελλάδα, την Κύπρο, την Ισπανία, την Ιρλανδία, την Ιταλία και τη Ρουμανία.

Μεταξύ αυτών των χωρών, η Πορτογαλία κατέγραψε τη μεγαλύτερη άνοδο στο ποσοστό των πολιτών που κινδυνεύουν από τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό, το οποίο ανήλθε σε 27,5% το 2013 έναντι 25,3% το 2012.

Το 2014 η Caritas Portugal προσέφερε βοήθεια σε 160.000 ανθρώπους, ήτοι μια αύξηση 15% σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος.

### Η φτώχεια στη Κύπρο

Ολοένα και εντονότερα δείχνει το απεχθές του πρόσωπο του ο εφιάλτης της φτώχειας στον Κυπριακό πληθυσμό. Στην παρούσα οικονομική κρίση ο κίνδυνος αύξηση της φτώχειας μεγαλώνει αγγίζοντας το 30%. Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι 2.400.000 συμπολιτών μας βιώνουν τη φτώχεια και τη δυσπραγία απομακρύνοντας περισσότερο την Κύπρο από τον εθνικό στόχο για μείωση του κινδύνου στο 19,3%.

Το 2010 το ποσοστό του πληθυσμού που ήταν αντιμετώπιμο με το φάσμα της φτώχειας ήταν 24,6% και ισοδυναμούσε με 202.000 άτομα. Σήμερα οι αριθμοί της φτώχειας ευημερούν ξεπερνώντας το 28% και τα 240.000 άτομα.

## • Η μισθωτή εργασία σπρώχνεται σε καθεστώς Αυτοεργοδότησης ΕΡΓΟΔΟΤΙΚΑ ΕΦΕΥΡΗΜΑΤΑ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ ΕΝΤΑΣΗ ΣΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

**Ν**έο φαινόμενο εργασιακής εκμετάλλευσης κάνει την εμφάνιση του τον τελευταίο καιρό στην αγορά εργασίας προμηθύνοντας ένταση στις σχέσεις συντεχνιών - εργοδοτών. Η ΣΕΚ καταγγέλλει ότι επιτρέπει εργοδότες με πρόφαση την οικονομική κρίση σπρώχνουν μισθωτούς στο καθεστώς του Αυτοεργοδοτούμενου σε μια προσπάθεια να μειώσουν τα κόστη της επιχείρησής τους σε βάρος των εργαζομένων.

Ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ Νίκος Μωυσέως εξέφρασε την βαθύτατη ανησυχία του τονίζοντας ότι το θέμα θα απασχολήσει τάχιστα τα συλλογικά όργανα του κινήματος ενώ έχει εγγραφεί για συζήτηση στην ημερήσια διάταξη της σημερινής [27 Μαΐου] Παγκύπριας Συνδιάσκεψης. Παράλληλα, η ΣΕΚ θα θέσει το θέμα προς το υπουργείο Εργασίας για εξέταση και εξεύρεση λύσης, προτού προσλάβει επικίνδυνες διαστάσεις. Είναι ευθύνη του υπουργείου, να επιβάλει το νόμο και την τάξη, σημείωσε χαρακτηριστικά ο κ. Μωυσέως και προς τούτο η στάση της ΣΕΚ θα είναι σθεναρή.

Η ΣΕΚ τον τελευταίο καιρό δέχθηκε πολλά παράπονα από εργαζόμενους που πείστηκαν να μεταπηδήσουν στο καθεστώς του Αυτοτελώς

Εργαζόμενου. Εκφράζονται δε φόβοι ότι τα κρούσματα θα πολλαπλασιασθούν καθώς αρκετοί

- ✓ Η ΣΕΚ καταδικάζει τα νέα φαινόμενα εργασιακής εκμετάλλευσης
- ✓ Το υπουργείο Εργασίας καλείται να επιβάλει το νόμο και τη τάξη



εργοδότες προτρέπουν άτομα του προσωπικού τους να εγγραφούν ως Αυτοτελώς Εργαζόμενοι, παρουσιάζοντας τους, μάλιστα, ατομικά συμβόλαια εργασίας. Αυτά τα συμ-

βόλαια περιλαμβάνουν υποδεέστερους όρους εργασίας, γεγονός που αν και εξοργίζει τους εργαζόμενους τους φέρνει σε πολύ δύσκολη θέση, φοβούμενοι μήπως μείνουν χωρίς δουλειά μεσοσύσης της οικονομικής κρίσης.

Επαγγέλματα που μέχρι τώρα τέθηκαν στο στόχαστρο των εργοδοτών αφορούν, μάγειρες, σεβιτόρους, οικιακές βοηθούς, πωλητές και αποθηκάρους, κυρίως μεγάλων καταστημάτων.

### ΤΑ ΠΛΗΝ

Τα μεγάλα πλήν της εν λόγω εργοδοτικής μεθόδευσης για τον εργαζόμενο και την κοινωνία είναι.

- Ο εργοδότης δεν έχει καμμία ευθύνη για τα άτομα αυτά
- Το κόστος και οι ευθύνες του εργασιακού καθεστώτος βαρύνουν αποκλειστικά τον εργαζόμενο.
- Οι μισθωτοί χάνουν σημαντικά ωφελήματα
- Το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων χάνει έσοδα

Μόνοι κερδισμένοι είναι οι εργοδότες, γεγονός που αναμένεται να αναζωπυρώσει προσεχώς το φαινόμενο, με τα κρούσματα να πολλαπλασιάζονται σε βάρος της μισθωτής εργασίας, των κοινωνικών ταμείων και γενικότερα της κοινωνικής συνοχής.

## Υποβολή αιτήσεων για τα σχέδια επιδοτούμενης απασχόλησης

**Α**ρχισε στις 25 Μαΐου και λήγει στις 31 Ιουλίου 2015 η υποβολή αιτήσεων για συμμετοχή στα επιδοτούμενα προγράμματα ανέργων πτυχιούχων τα οποία εξήγγειλε πρόσφατα το υπουργείο Εργασίας. Στο σχέδιο που είναι διάρκειας έξι μηνών δικαιούνται να συμμετάσχουν άνεργοι πτυχιούχοι οι οποίοι έχουν γεννηθεί την 1η Αυγούστου 1980 και μετά και δεν διαθέτουν εργασιακή πείρα σχετική με τα ακαδημαϊκά τους προσόντα. Το επίδομα κατάρτισης είναι 500 ευρώ το μήνα, για έξι μήνες και έχει στόχο να δώσει τη δυνατότητα στους πτυχιούχους απόκτησης εργασιακής πείρας και να εμπλουτίσουν το βιογραφικό τους.

Η υποβολή αιτήσεων για το σχέδιο ανέργων αποφοίτων Γυμνασίων, Λυκείων, Τεχνικών Σχολών, Συστήματος Μαθητείας και Μεταλυκειακής εκπαίδευσης μέχρι διετούς διάρκειας, αρχίζει τη **Δευτέρα 15 Ιουνίου και λήγει τη Δευτέρα 31 Αυγούστου 2015**. Σκοπός του σχεδίου είναι να παράσχει εργασιακή πείρα στις πιο πάνω κατηγορίες εργαζομένων για βελτίωση της απασχολησιμότητάς τους. Δικαιώματα συμμετοχής έχουν άτομα που



γεννηθηκαν από της 1η Σεπτεμβρίου 1990 και μετά και που δεν διαθέτουν εργασιακή πείρα πέραν των 12 μηνών. Το επίδομα κατάρτισης ανέρχεται στα 125 ευρώ εβδομαδιαίως.

**Αναλυτικές πληροφορίες για τα σχέδια στην ιστοσελίδα της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού [www.anad.org.cy](http://www.anad.org.cy) ή στο τηλέφωνο 22515000**

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΥΠΟΥΡΓΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η υπουργός Εργασίας Ζέτα Αιμιλιανίδου είπε πως με βάση τα στοιχεία, από προηγούμενες υλοποιήσεις ιδίων σχεδίων, φαίνεται ότι 50% αυτών που εντάχθηκαν στα σχέδια έχουν προσληφθεί στις επιχειρήσεις στις οποίες προσλήφθηκαν για πρακτική εξάσκηση.

Ερωτηθείσα εάν η εξαγγελία του

σχεδίου για το λιανικό στοχεύει σε στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων λόγω της επέκτασης του ωραρίου των καταστημάτων, η Υπουργός Εργασίας ανέφερε πως το σχέδιο προκηρύχθηκε πρώτη φορά το 2013 και εμπίπτει στην προσπάθεια της Κυβέρνησης να βοηθήσει τις μικρές επιχειρήσεις, ώστε να μπορέσουν με χαμηλό κόστος να εργοδοτήσουν ένα νέο υπάλληλο.

Η Υπουργός διευκρίνισε ότι το σχέδιο για το λιανικό εμπόριο θα υλοποιηθεί από το Τμήμα Εργασίας και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αποτείνονται στα επαρχιακά γραφεία του Τμήματος Εργασίας. Πρόσθεσε ότι τα σχέδια για τους πτυχιούχους και του αποφοίτους Μέσης Εκπαίδευσης θα υλοποιηθούν από την ANAD.



Λίγο πριν αρχίσει η πρώτη Συνάντηση Αναστασιάδη - Ακιντζί (15/5/2015) ο κατά τα άλλα συμπαθής κυβερνητικός εκπρόσωπος Ν. Χριστοδουλίδης ερωτηθείς από το Γ' πρόγραμμα του ΡΙΚ αν θα συζητείτο ή όχι το θέμα της Αμμοχώστου δήλωσε τα εξής: «Δεν είναι της ώρας ή δεν πρέπει να αναλωθεί η διαπραγματευτική διαδικασία, το οποίο δεν μπο-

## Η ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

την επανεγκατάσταση στην Αμμόχωστο, όπως προβλέπουν σχετικές προς τούτο συμφωνίες και ψηφίσματα.

Έτσι οι Τούρκοι ανενόχλητοι προχώρησαν στον εποικισμό περιοχών της πόλης και διερρωτώμαι τι έχει απομείνει τελικά από την άλλοτε ακμάζουσα πολιτεία εκτός από ερείπια.

### Το Αμερικανο-αγγλοκαναδικό «πλαίσιο» ιδεών (1978)

Το 12ο σημείο αυτού του «πλαisiού» που εισηγητές του θεωρούσαν ότι θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση ενός «ολοκληρωμένου διακανονισμού του Κυπριακού» προέβλεπε τα εξής:

«Με σκοπό την προώθηση μιας ατμόσφαιρας καλής θελήσεως και την επίλυση πιεστικών ανθρωπιστικών προβλημάτων η περιοχή των Βαρωσίων προσφέρεται για επανεγκατάσταση κάτω από την προστασία των Ηνωμένων Εθνών σύμφωνα με τις διαρρυθμίσεις. Μια τέτοια επανεγκατάσταση θα μονογρα-

φηθεί ταυτόχρονα με την επανάληψη πλήρων διακοινοτικών διαπραγματεύσεων σε συνοπτική συμφωνία».

### Ψήφισμα 550/1984 του Συμβουλίου Ασφαλείας του ΟΗΕ

Το ως άνω ψήφισμα μεταξύ άλλων «θεωρεί τις απόπειρες εποικισμού οποιουδήποτε τμήματος των Βαρωσίων από άλλα άτομα εκτός από τους κατοίκους τους ως απαράδεκτον και ζητά τη μεταβίβαση της περιοχής αυτής στη διοίκηση των Ηνωμένων εθνών.»

Εν συνεχεία το ψήφισμα 789 (1992) παράγραφος 8 (γ) αναφέρει: «Με σκοπό την εφαρμογή του ψηφίσματος 550 (1984) η περιοχή που βρίσκεται υπό τον έλεγχο της Ειρηνευτικής Δύναμης των Ηνωμένων Εθνών να επεκταθεί και να περιλάβει και τα Βαρώσια».

### Η συμφωνία Κυπριανού Ντεκτάς (19/5/1979)

Το 5ο σημείο της συμφωνίας προέβλεπε τα εξής για την Αμμόχωστο:

«Θα δοθεί προτεραιότητα στην επίτευξη συμφωνίας για την επανεγκατάσταση στα Βαρώσια υπό την αιγίδα των Ηνωμένων Εθνών ταυτόχρονα με την μελέτη από τους συνομιλητές της συνταγματικής και της εδαφικής πτυχής μιας συνολι-

κής συμφωνίας. Μετά την επίτευξη της η συμφωνία για τα Βαρώσια θα εφαρμοσθεί χωρίς να αναμένεται το αποτέλεσμα της συζήτησης πάνω σε άλλες πτυχές του Κυπριακού προβλήματος».

### Δήλωση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου Ρ7 - ΤΑ - ΡΡΟΝ (2012) 0039

Μεταξύ άλλων τονίζει: «Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο καλεί την Τουρκική Κυβέρνηση να ενεργήσει σύμφωνα με τα προαναφερθέντα ψηφίσματα του Συμβουλίου Ασφαλείας των Ηνωμένων Εθνών και τις συστάσεις της Έκθεσης και να επιστρέψει το αποκλεισμένο τμήμα της Αμμοχώστου στους νόμιμους κατοίκους της οι οποίοι θα πρέπει να εγκατασταθούν υπό συνθήκες ασφαλείας και ειρήνης».

Αντί λοιπόν συμπολίτες μας και άλλοι να οργανώσουν μαχητικές εκδηλώσεις για την εφαρμογή των ως άνω για την απελευθέρωση της πόλης μας και επιστροφή σε αυτή των νόμιμων κατοίκων της οργανώνουν πορείες για άνοιγμα του οδοφράγματος της Δερύνειας με διάφορα εύχημα συνθήματα ως, δήθεν, ένα πρώτο βήμα για την επανεγκατάσταση στην πόλη της Αμμοχώστου των νομίμων κατοίκων της κ.τ.λ., κ.τ.λ.

Αυτά δεν είναι παρά μόνον ευσεβείς πόθοι, αφού η Αμμόχωστος εγκαταλείφθηκε, εφ' όσον ουδέποτε θέσαμε επιτακτικά το θέμα σε κάθε περίπτωση και προς κάθε κατεύθυνση, παρά μόνο προβαίναμε κατά καιρούς σε «γενναϊόδωρες προσφορές» χωρίς κανένα αντάλλαγμα (αντίδωρο).

Εξάλλου το θέμα της επιστροφής της Αμμοχώστου ουδέποτε και σε καμία περίπτωση ήταν συνδεδεμένο με οποιαδήποτε άλλα δήθεν Μέτρα Οικοδόμησης Εμπιστοσύνης που μόνο σε διαιώνιση του διαχωρισμού και της διχοτόμησης οδηγούν.

Υ.Γ. Για τους αφελείς που δεν αντιλαμβάνονται πώς σκέφτονται και ενεργούν οι Τούρκοι αναφέρω το εξής: Πρόσφατα κατά τη διάρκεια γεύματος ερωτήθηκε ο νεοσουλτάνος Ερτογάν πότε η Τουρκία θα επιτρέψει την επαναλειτουργία της Θεολογικής Σχολής της Χάλκης, που παραμένει κλειστή για 40 χρόνια η απάντηση ήταν: Μόνο όταν η Ελλάδα επιτρέψει το προσκύνημα στο Τζαμί Φετιγιέ στην Αθήνα. Το Τζαμί βρίσκεται στο Μοναστηράκι και κτίστηκε όταν ο Μωάμεθ Φατίχ ο 2ος (ο Πορθητής), έφτασε στην Αθήνα το 1458 και όπως όλα τα υπόλοιπα Τζαμιά που κτίστηκαν την ίδια περίοδο σε άλλες Οθωμανικές πόλεις, θυμίζει την Πύση της Πόλης το 1453. Σήμερα ανήκει στην Αρχαιολογική Εταιρεία της Ελλάδος.



Του **Ανδρέα Μ. Βασιλείου** πρώην συνδικαλιστή

ρεί να γίνει άμεσα και έχει περαιτέρω πτυχές που χρήζουν συζήτησης».

Ως γνωστόν η τουρκική θέση είναι ότι το θέμα της Αμμοχώστου θα πρέπει να συζητηθεί σαν μέρος της τελικής λύσης και ιδιαίτερα φυσικά του εδαφικού.

Η δική μας πλευρά ουδέποτε έθεσε ως θέμα προτεραιότητας



**Κ**ατ' αρχάς, συγχαρητήρια! Για το θέμα που προκάλεσε γκρίνιες και διαμαρτυρίες. Συγχαρητήρια στο υπουργείο Παιδείας που επέλεξε ένα κείμενο του Γιώργου Γραμματικάκη για να δοκιμάσει τις γνώσεις και τα αντανακλαστικά των μαθητών μας. Ο **Γιώργος Γραμματικάκης**, εκτός από ευρωβουλευτής του «Ποταμιού», είναι ένας εξαιρετικός επιστήμονας και συγγραφέας. Όσοι δεν διάβασαν την «Κόμη της Βερενίκης» και την «Αυτοβιογραφία του Φωτός», δεν υποψιάζονται καν ποιος είναι ο Γραμματικάκης. Το «τέλος των ψευδαισθήσεων» δεν έχει τέλος... Αυτή είναι η δική μου άποψη στο εξαιρετικό κείμενο-δοκίμιο το οποίο προκάλεσε γκρίνιες μαθητών και γονιών. Τώρα γιατί διαμαρτύρονται γονείς είναι απόλυτα κατανοητό. Ζουν ακόμα στον δικό τους κόσμο ψευδαισθήσεων. Οι μαθητές που το βρήκαν δύσκολο, καλό είναι να κατανοήσουν πως με πολύ κόπο ξεπερνιούνται οι ψευδαισθήσεις! Με απλό λόγο, το κείμενο του Γραμματικάκη περιγράφει τις δραματικές αλλαγές που όλος ο κόσμος βιώνει στην καθημερινότητά του. Η παγκοσμιοποίηση ανατίναξε τις ψευδαισθήσεις που είχαμε στον πρώην διπολικό κόσμο. Το διαδίκτυο τις εξαπέστειλε στα αχανή σύνορά του. Τα δε κινητά και τάμπλετ φέρνουν αυτόν τον νέο κόσμο στα χέρια μας που τον κοιτάμε σχεδόν περίλυποι. Ένας νέος υπό συνεχή μεταμόρφωση κόσμος. Όπου η τεχνολογία εκποτίζει προσωρινά θρη-

## ΠΕΡΙ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΩΝ (κι όχι μόνο)

σκευτικές βεβαιότητες και δυναμιτίζει χώρο και χρόνο. Τι καλύτερο θέμα θα μπορούσε να υπάρξει, δεν βρίσκω. Οι μαθητές μας που διαγωνίστηκαν μέσα σ' αυτόν τον νέο κόσμο ζουν. Επικοινωνούν και ερωτεύονται από τις οθόνες των συσκευών τους. Μπορούν να παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο με συμπαίκτες στην Ιαπωνία ή τις ΗΠΑ! Η

Του **Γιώργου Τζίβα**  
Δημοσιογράφου εφημερίδας «ΠΟΛΙΤΗΣ»

γειτονιά που μεγαλώσαμε εμείς, η ταριχευμένη γενιά του ψυχρού πολέμου, μεγάλωσε και πήρε τις διαστάσεις του πλανήτη. Τι είναι οι ψευδαισθήσεις; Δύσκολο να απαντήσουν μεγάλοι και μικροί. Ποτέ δεν διδαχθήκαμε στα βιβλία μας το Ζ' βιβλίο της Πολιτείας του Πλάτωνα, όπου εκεί γίνεται η επιστημονική εξήγηση των βαθμίδων της Γνώσης. Η ψευδαισθήση είναι η λανθάνουσα γνώση που πηγάζει από τη λειτουργία μόνο των αισθήσεων. Για να ξεπεραστούν οι ψευδαισθήσεις, θα πρέπει ο άνθρωπος να μπορεί να διακρίνει. Να διακρίνει το αληθές από το ψευδές. Ο μύθος του Σπηλαίου του Πλάτωνα σ' αυτό το βιβλίο είναι μονα-

δικός στην παγκόσμια ιστορία της φιλοσοφίας. Αν ο άνθρωπος δεν αγωνιστεί για να ξεπεράσει τις ψευδαισθήσεις που του παρουσιάζονται ως εικόνες και σκιές, αν δεν αγωνιστεί να ενεργοποιήσει τη νόσή του να βασιστεί στο λογικό και στη διαλεκτική, θα παραμείνει για πάντα δεσμώτης του σπηλαίου των ψευδαισθήσεων. Για τη «δεκαετία της οδύνης» μιλά ο συγγραφέας του δοκιμίου. Έχει απόλυτο δίκιο, αλλά κάθε δεκαετία που πέρασε και κάθε δεκαετία που θα έρχεται θα κουβαλάει τις δικές της ψευδαισθήσεις. Το πιο οδυνηρό στάδιο του ανθρώπινου βίου είναι αυτό της συνειδητοποίησης της υπέρβασης του κόσμου των ψευδαισθήσεων. Θέλει κόπο, μόχθο και πόνο πολύ. Θάρρος αντοχής να βγει από το σπήλαιο των σκιών και να δεις

τον πραγματικό κόσμο. Εξ απαλών ονύχων, γράφει ο Πλάτωνας, θα πρέπει η παιδεία να εκπαιδεύει τους ανθρώπους να μην εγκλωβίζονται στον κόσμο των εικόνων και των σκιών της ψευδαισθήσεως. Στα... ελληνικά μας σχολεία, οι φιλόσοφοί μας είναι υπό διωγμό. Η γνώση ευνοχίστηκε και μετατράπηκε σε παπαγαλία. Κάτι σαν «τσίπιτος» πληροφοριών. Γι' αυτό κι έπεσε σαν μετεωρίτης το διαγωνισμα, το τέλος των ψευδαισθήσεων. Οι γονείς δυσφόρησαν γιατί ζουν στον δικό τους κόσμο ψευδαισθήσεων, στον οποίο περιμένουν με λαχτάρα την είσοδο των παιδιών τους! Με το διαγώνισμα αυτό, το υπ. Παιδείας έκανε ένα καλό βήμα προς την αναζήτηση της αληθινής γνώσης. Οι αντιδράσεις ήταν αναπόφευκτες, γιατί ως θέμα ταράζει τα λιμνάζοντα νερά του εκπαιδευτικού μας συστήματος. Θα αναμένουμε τη συνέχεια, είναι μακρύς και επίπονος ο δρόμος της αληθινής γνώσης. Η Γνώση δεν είναι τίποτα άλλο από το ξεπέρασμα των ψευδαισθήσεων.

**Σημ1:** Να διαγωνιστούν και οι καθηγητές στο ίδιο γραπτό...

**Σημ2:** Ας δοκιμάσουν και γονείς να γράψουν μια παράγραφο στο ίδιο θέμα.

**Σημ3:** Όλα τα «κομματόσκυλα» της Κύπρου να βαθμολογήσουν τους πιο πάνω...



## 2014: 13 ΘΑΝΑΤΦΟΡΑ ΕΡΓΑΤΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Μείωση κατά 22,4% καταγράφηκε την περίοδο 2013 - 14 στον αριθμό των εργατικών ατυχημάτων, ενώ αύξηση παρατηρήθηκε το 2014 σε σύγκριση με το 2013. Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας, τα θανατηφόρα εργατικά ατυχήματα που συνέβησαν το 2014 ήταν 13. Οκτώ αφορούσαν εργοδοτούμενα πρόσωπα και σημειώθηκαν κατά την εργασία, ένα σημειώθηκε κατά τη διαδρομή και αφορούσε εργοδοτούμενο πρόσωπο και τέσσερα αφορούσαν αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα και σημειώθηκαν κατά

### • Μειώθηκαν τα εργατικά ατυχήματα

την εργασία.

Κατά το έτος 2014 γνωστοποιήθηκαν στο Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας συνολικά 1.618 ατυχήματα σε εργοδοτούμενα πρόσωπα κατά τη διάρκεια της εργασίας, έναντι 1.538 το 2013.

Κατά τομέα οικονομικής δραστηριότητας ο μεγαλύτερος αριθμός ατυχημάτων για το 2014 παρουσιάζεται σε ξενοδοχεία / εστιατόρια με ποσοστό 24,41% και ακολουθούν η μεταποίηση 19,22%, το χονδρικό και λιανικό εμπόριο 14,03% και οι κατασκευές 11,43%.

Σε ό,τι αφορά τα αίτια των εργατικών ατυχημάτων, το 34,2% εξ αυτών σχετίζονταν με κτήρια και εγκαταστάσεις, το 22,9% με υλικά και ουσίες, το 22,2% με μηχανήματα και εξοπλισμούς, το 11,5% με μέσα μεταφοράς και το 9% οφειλόταν σε άλλα αίτια.

## ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Το Σάββατο και Κυριακή 9 - 10/5/15 πραγματοποιήθηκαν εκδρομές στα φυλακισμένα Μνήματα, Παναγία του Μαχαιρά και κατέληξαν στο εστιατόριο «Μαρία» στη Βαβατσίνα για φαγητό.

Τους συνταξιούχους συνόδευσαν ο Επαρχιακός Οργανωτικός Κυριάκος Γιασουμής και τα μέλη της Επαρχιακής Επιτροπής ΠΕΣΥΣ Λάρνακας Νέοφυτος Χαραλάμπους, Αναστάσης Γιασουμής και Ανδρέας Παπαθανασίου. Το πρόγραμμα των εκδρομών της ΠΕΣΥΣ θα συνεχιστεί μέχρι 8/6/15.

## ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ ΣΥΝΔΙΑΣΚΕΨΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Η 9η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ Λάρνακας θα πραγματοποιηθεί την **Πέμπτη, 28 Μαΐου, 2015 και ώρα 5.30 μ.μ.** στο οίκημα της ΣΕΚ Λάρνακας.

Τη Συνδιάσκεψη θα απασχολήσουν τα πιο κάτω θέματα:

- Χαιρετισμοί
- Έκθεση Δράσης του Τμήματος Νεολαίας Λάρνακας
- Τιμητικές Διακρίσεις
- Εκλογή αντιπροσώπων για την Παγκύπρια Συνδιάσκεψη Νεολαίας ΣΕΚ
- Συζήτηση

## Απαιτείται υποβολή αίτησης για το επίδομα τέκνου

• Στο τέλος Μαΐου τερματίζεται η αυτόματη καταβολή του

Τερματίζεται η αυτόματη πληρωμή του επιδόματος τέκνου προς τις τρίτεκνες, πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες και του επιδόματος μονογονεϊκής οικογένειας, παροχές που καταβάλλονταν από τον Υπουργείο Εργασίας σε μηνιαία βάση, έκτακτα, κατά την περίοδο Ιανουαρίου-Απριλίου. Το Υπουργείο Εργασίας ενημερώνει τους δικαιούχους ότι από τον Ιούνιο και μετά το επίδομα θα καταβάλλεται μηνιαία μόνο σε όσες τρίτεκνες, πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες θα έχουν υποβάλει πλήρως συμπληρωμένη την αίτηση για το 2015 και θα έχει εγκριθεί. Η ρύθμιση της αυτόματης πληρωμής εφαρμόστηκε από το Υπουργείο Εργασίας ως μέτρο στήριξης προς τις οικογένειες με χαμηλά εισοδήματα μέχρι €39.000 ακαθάριστο εισόδημα ετησίως, προς αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κρίσης. Συνεπώς, οι οικογένειες με τρία ή περισσότερα παιδιά και οι μονογονεϊκές, που ακόμη δεν έχουν υποβάλει αίτηση για την παραχώρηση των προαναφερθέντων επιδομάτων πρέπει να το πράξουν το

συντομότερο. Το έντυπο αίτησης για το επίδομα τέκνου και μονογονεϊκής οικογένειας είναι ενιαίο και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να το εξασφαλίσουν από την Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας, τα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη και από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας: <http://www.mlsi.gov.cy>. Επίδομα

- **Τρίτεκνες:** Επωφελήθηκαν περίπου 12.000 οικογένειες και 26.000 παιδιά.

- **Πολύτεκνες:** Επωφελήθηκαν περίπου 7.000 οικογένειες και 17.000 παιδιά.

- **Μονογονεϊκές:** Επωφελήθηκαν περίπου 8.000 οικογένειες και 11.000 παιδιά. Σύμφωνα με τη νομοθεσία, δικαίωμα σε επίδομα τέκνου έχει η οικογένεια της οποίας

το ετήσιο ακαθάριστο εισόδημα δεν υπερβαίνει τις €49.000 και για οικογένειες με δύο ή περισσότερα παιδιά τις €59.000. Επίσης δικαίωμα σε επίδομα μονογονεϊκής οικογένειας

έχουν όσες το ετήσιο εισόδημά τους δεν υπερβαίνει τις €49.000. Η παραχώρηση των εν λόγω παροχών με εισοδηματικά κριτήρια εφαρμόζεται από το 2011.



τέκνου με τη διαδικασία της αυτόματης πληρωμής επωφελήθηκαν περίπου 15.000 οικογένειες. Επίσης, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία του 2013 η καταβολή του επιδόματος σε δικαιούχους είχε ως εξής:

## Σε ανοδική τροχιά οι Τεχνικές Σχολές

Αξιόλογα έργα μαθητών των Τεχνικών Σχολών παρουσιάστηκαν στην έκθεση «Βιομηχανικός Σχεδιασμός και Τεχνολογία».

**Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ΄** Λευκωσίας, αξεσουάρ ποδηλάτου - σύνθεση κουτιών με μόνωση θερμοκρασίας. Πρόκειται για έναν πολυμορφικό αποθηκευτικό χώρο, που θα έχει τη δυνατότητα να διατηρεί τη θερμοκρασία του περιεχομένου του και θα αποτελεί ένα έξτρα εξάρτημα, του ήδη αγορασμένου ποδηλάτου.

**Τεχνική Σχολή Λάρνακας**, πολυμορφικό έπιπλο γραφείου. Πρόκειται για τον σχεδιασμό δύο επίπλων, ενός εξαγωγικού και ενός κυλινδρικού χώρου εργασίας. Το πρώτο έχει ολοκληρωθεί και εκτυπωθεί σε τρισδιάστατη μορφή, ενώ για το δεύτερο έχει κατασκευαστεί μακέτα από ξύλο, σε κλίμακα 1:5.

**Τεχνική Σχολή Παραλιμνίου**, αυτόματος διανομέας χαπιών. Πρόκειται για ένα προϊόν που θα έχει τη δυνατότητα να υπενθυμίζει τον ασθενή ότι είναι ώρα να πάρει τα χάπια του και να του παρέχει καθημερινά τη σωστή δόση, όσες φορές την ημέρα χρειάζεται.

**Τεχνική Σχολή Πάφου**, πολυμορφικό παιδικό έπιπλο. Πρόκειται για έπιπλο που μπορεί να μετατραπεί από βρεφικό κρεβάτι σε εφηβικό, ώστε να παύει η ανάγκη αγοράς δύο ή περισσότερων κρεβατιών, καθώς μεγαλώνει το παιδί. Έχει χρήσεις επίσης ως γραφείο και βιβλιοθήκη.

**Τεχνική Σχολή Πόλεως Χρυσοχούς**, παιδικό καροτσάκι. Πρόκειται για προϊόν που μπορεί να μετατραπεί σε παιδικό κάθισμα, κούνια και κάθισμα αυτοκινήτου. Έχει τη δυνατότητα

εφαρμογών και επιλογών σε αξεσουάρ όπως το οπίσθιο πατίνι για ένα μεγαλύτερο παιδί, κινητό τροχήλατο καλάθι για ψώνια κ.ά.

**Περιφερειακή Τεχνική και Γεωργική Σχολή Αμμοχώστου - Αυγόρου**, τροχήλατος συνοδός. Πρόκειται για έναν ηλεκτροκίνητο μηχανισμό που προσαφαιρείται εύκολα και με ασφάλεια σε αναπηρικά καροτσάκια για να διευκολύνει τη μετακίνηση ατόμων μειωμένης κινητικότητας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί

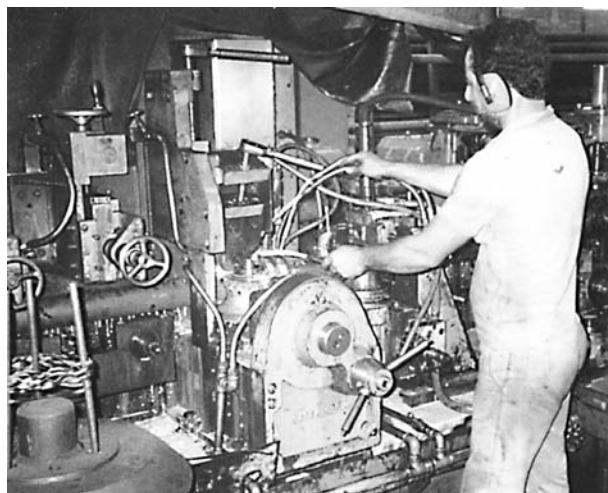
για τετράγωνη ψηφίδα. Το τελικό προϊόν παρουσιάζει μια σχολική καρέκλα εξοπλισμένη με επιφάνεια εργασίας, στην οποία ενσωματώνεται όλη η απαραίτητη σύγχρονη τεχνολογία, όπως διαδραστική, έγχρωμη οθόνη αφής και θύρες επικοινωνίας τύπου USB.

**Α΄ Τεχνική Σχολή Λευκωσίας**, έξυπνο κρεβάτι. Πρόκειται για ένα προϊόν που συνδυάζει τεχνολογία αιχμής με υψηλή αισθητική. Διαθέτει δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο, ασύρματο οπτικοακουστικό σύστημα με δυνατότητα σύνδεσης τηλεόρασης, ασύρματο σύστημα ήχου, καλωδιακή τηλεόραση, LED φωτισμό, περιστρεφόμενο φως και ενσωματωμένο ψυγείο.

**Τεχνική Σχολή Αγίου Λαζάρου Λάρνακας**, κατασκευές και παιχνίδια για παιδιά, για δημόσιους και ιδιωτικούς χώρους. Πρόκειται για πολυμορφικά προϊόντα, όπως τραμπάλα\γύρω γύρω όλοι, για αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των παιδιών με κινητικά προβλήματα. Σε αυτά περιλαμβάνεται τραπεζάκι\καρέκλα\παιγνίδι που

σχεδιάστηκε με σκοπό την ομαδικότητα στο παιχνίδι, ως τραπεζάκι και σπαζοκεφαλιά και με τη δυνατότητα μετατροπής σε καρέκλα, ή σε τραμπάλα, με προσθήκη ειδικού ελατηρίου.

**Γ΄ Τεχνική Σχολή Λεμεσού**, κρεβάτι γηροκομείου. Πρόκειται για κρεβάτι με συνδυασμένη λειτουργικότητα, πτυσσόμενο και μεταβαλλόμενο. Χαρακτηρίζεται από επιλογή στάσεων και πλάγιας κλίσης, που το ανυψώνει και προκαλεί κλίση για μετακίνηση του ηλικιωμένου στο στρώμα 2. Το στρώμα 2 κάτω από το κρεβάτι εξέρχεται και ανυψώνεται στο ίδιο ύψος με το κυρίως κρεβάτι, ενώ μετατρέπεται και σε υποβοηθητική καρέκλα.



πιοηθεί σε νοσοκομεία, γηροκομεία, πολυκαταστήματα, αεροδρόμια, μουσεία και πινακοθήκες.

**Β΄ Τεχνική Σχολή Λεμεσού**, κινητή μονάδα μπάνιου για άτομα τρίτης ηλικίας και ανάπηρους. Πρόκειται για κατασκευή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε χώρο φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων και αναπήρων. Περιλαμβάνει μπάνιο με μοντέρνο και λειτουργικό σχεδιασμό, με ενσωμάτωση πρωτότυπου μηχανισμού μεταφοράς του ηλικιωμένου ή ανάπηρου ατόμου, μέσα στη μονάδα.

**Α΄ Τεχνική Σχολή Λεμεσού**, έπιπλα για δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση. Πρόκειται για πολυμορφικά έπιπλα, με συστατικό τους στοιχείο,

## ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ... ΙΕΡΑ ΕΞΕΤΑΣΗ

Αναμφίβολα, η περίοδος των εξετάσεων προκαλεί άγχος όχι μόνο στους εξεταζόμενους αλλά σε ολόκληρη της οικογένεια. Είναι φυσιολογικό να υπάρχει άγχος λένε οι ειδικοί. Αυτό που μετράει είναι πώς να το διαχειριστείς και σε συνδυασμό με σειρά απλών αλλά έξυπνων κινήσεων να φέρεις θετικά αποτελέσματα.

### Από τι ακριβώς προκαλείται το άγχος;

Οι εξετάσεις από μόνες τους αποτελούν μια πιεστική εμπειρία που προκαλεί στρες, αφού διακυβεύονται πολλά: τα όνειρα που κάνουν οι μαθητές για τη ζωή τους, η αρχή μιας επαγγελματικής σταδιοδρομίας, οι προσδοκίες που έχουν από τον εαυτό τους, οι προσδοκίες που έχουν οι γονείς για τα παιδιά τους

### • Τεχνικές που θα βοηθήσουν το παιδί να χαλαρώσει και να αυξήσει την αποδοτικότητα του την περίοδο των εξετάσεων

Το άγχος των εξετάσεων έχει πολλές και διαφορετικές πηγές. Ο συνδυασμός διαφορετικών παραγόντων, δηλαδή των σκέψεων και των συναισθημάτων

που έχει ο κάθε μαθητής, είναι υπεύθυνος για τη δημιουργία του στρες.

Ίσως ο νούμερο ένα παράγοντας που δημιουργεί στρες στους μαθητές είναι η αίσθησή τους ότι δεν επαρκούν οι ικανότητές τους για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των πανελλαδικών εξετάσεων. Αυτή είναι μια υποκειμενική πεποίθηση, και δε σημαίνει ότι πράγματι ο μαθητής δεν έχει τα προσόντα για να περάσει, αλλά φοβάται ότι δεν τα διαθέτει και δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

### Τεχνικές κατά του άγχους

Το να μάθει κανείς πώς να χαλαρώνει είναι πολύ βασικό. Οι απλές τεχνικές αυτοβοήθειας μπορεί να κάνουν τη διαφορά ώστε η μαθήτρια να πετύχει στις εξετάσεις και να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων της.

### Ψυχική και σωματική χαλάρωση

Για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να απαλλαγείτε από τις ενοχλητικές σκέψεις: δημιουργήστε ένα ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς έντονα εξωτερικά ερεθίσματα, όπως φως και ήχους. Αερίστε το δωμάτιο. Κλείστε τα παράθυρα και κατεβάστε τα ρολά. Κλείστε τηλεόραση, ραδιόφωνο, τηλέφωνο. Αν εξακολουθεί να υπάρχει θόρυβος, χρησιμοποιείστε ωτοασπίδες. Βρείτε μια άνετη θέση και καθίστε ή ξαπλώστε, με τέτοιο τρόπο ώστε το κεφάλι, ο λαιμός και οι ώμοι σας να βρίσκονται σε μια βολική ευθυγράμμιση, δημιουργώντας ένα κανάλι για σωστή αναπνοή. Αφήστε οποιαδήποτε σκέψη. Συγκεντρωθείτε στο πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή. Χαλαρώστε. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε: σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά. Στη συνέχεια επιτρέψτε στο σώμα σας να χαλαρώσει βαθύτερα, αφήνοντας στην άκρη τις όποιες σκέψεις και ανησυχίες και συγκεντρώνοντας την προσοχή σας: στην αναπνοή σας, την επανάληψη μιας θετικής φράσης ή στο κοίταγμα μιας ήρεμης εικόνας (εξωτερικής ή εσωτερικής). Ακόμα κι αν έχετε στη διάθεσή σας ένα πεντάλεπτο, αυτό σε καθημερινή βάση είναι αρκετό για να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε και να αποδώσετε καλύτερα.

### Η σημασία της σωστής αναπνοής

Μαθαίνοντας να συνειδητοποιείτε τη διαδικασία της αναπνοής, μπορείτε να χαλαρώσετε, να ηρεμήσετε και να «καθαρίσετε» το μυαλό σας, με μερικές μόνο αναπνοές. Οι συνειδητές αναπνοές, που βασίζονται σε τεχνικές γιόγκα, είναι μια ιδιαίτερη μέθοδος για την εξισορρόπηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος που επηρεάζει ψυχολογικές και στρεσογόνες διαταραχές.

Όταν αισθάνεστε ένα κύμα άγχους ή στρες να έρχεται κατά επάνω σας, συγκεντρώστε την προσοχή σας στον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε. Προσκαλέστε την αναπνοή σας να γίνει πιο αργή, πιο ολοκληρωμένη. Αισθανθείτε τον αέρα να γεμίζει τα πνευμόνια σας. Προσπαθήστε να ταιριάζετε το πόσο αέρα εισπνέετε με το πόσο αέρα εκπνέετε. Στην εκπνοή, σκεφτείτε «διώχνω το άγχος».

## Η Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Μετσόβειο Πολυτεχνείο στα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου

Η Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Μετσόβειο Πολυτεχνείο κατατάσσονται στον κατάλογο με τα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου.

Σύμφωνα με την έγκυρη κατάταξη «universityrankings» ("κατάταξη του Πανεπιστημίου της Σαγκάης" όπως είναι πιο γνωστή) η οποία δημοσιεύθηκε πρόσφατα, η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο πεδίο «Clinical Medicine and Pharmacy» κατατάσσεται στη θέση 110 του κόσμου, πάνω από πολλά γνωστά Πανεπιστήμια της Ευρώπης και των ΗΠΑ. Είναι μάλιστα εντυπωσιακό ότι κατάφερε να ανέλθει περίπου 50 θέσεις στην ίδια κατάταξη σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Όπως αναφέρει ο σύλλογος των καθηγητών της Σχολής, το επίτευγμα αυτό είναι πρωτοφανές στα διεθνή δεδομένα καθώς η κρατική επιχορήγηση των Πανεπιστη-

### • Ανάμεσα στα 300 καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου συγκαταλέγονται το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Πανεπιστήμιο Κρήτης και για πρώτη φορά το Πολυτεχνείο Κρήτης στην 251-300 θέση στον κλάδο της επιστήμης του περιβάλλοντος

μίων έχει μειωθεί κατά περίπου 80% τα τελευταία 5 χρόνια, με αποτέλεσμα τα Πανεπιστήμια στην Ελλάδα να λειτουργούν με προϋπολογισμό αντίστοιχο του 10% του μέσου όρου των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημίων. Η κρατική επιχορήγηση του Πανεπιστημίου Αθηνών είναι πολύ μικρότερη από οποιοδήποτε προϋπολογισμό Ευρωπαϊκού ή Αμερικανικού Πανεπιστημίου. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στους Έλληνες Καθηγητές, ερευνητές και φοιτητές οι οποίοι υπό αντίξοες συνθήκες καταφέρνουν να ανεβάζουν την Ελλάδα σε υψηλό ακαδημαϊκό διεθνές επίπεδο.

Τέσσερα Ελληνικά Πανεπιστήμια διακρίνονται στα κορυφαία 150 πανεπιστήμια του κόσμου

Η Σχολή Πολιτικών Μηχανικών του ΕΜΠ στις 30 καλύτερες του κόσμου Το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο Αθηνών έχει την 26η καλύτερη σχολή Πολιτικών Μηχανικών του κόσμου, σύμφωνα με την τελευταία έκδοση του QS World University Rankings.

Άλλες ελληνικές σχολές που συμπεριλαμβάνονται στις 150 καλύτερες του κόσμου είναι σχολή Πολιτικών Μηχανικών του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, η αντίστοιχη σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών και το τμήμα Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών.



Η κατάταξη QS World University Rankings ανά γνωστικό αντικείμενο καλύπτει 896 πανεπιστήμια σε 60 χώρες. Βασίζεται σε ερωτηματολόγια που απάντησαν πάνω από 85.000 ακαδημαϊκοί και περισσότεροι από 41.000 εργοδότες, καθώς και στην ανάλυση 17,3 εκατομμυρίων επιστημονικών δημοσιεύσεων και από 100 εκατομμυρίων βιβλιογραφικών παραπομπών από τις βάσεις δεδομένων Scopus/Elsevier.

### ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΑΣ

Πιο συγκεκριμένα:

- Στο πεδίο Λογιστικής & Χρηματοοικονομικής, το ΟΠΑ κατατάσσεται στις θέσεις 101-150 παγκοσμίως και στην 35η θέση σε ευρωπαϊκό επίπεδο.
- Στα πεδία Στατιστικής και Επιχειρησιακής Έρευνας, Οικονομικής Επιστήμης & Οικονομετρίας, και Διοίκησης Επιχειρήσεων κατατάσσεται στις θέσεις 151-200 παγκοσμίως και στις θέσεις 50, 61 και 58 αντίστοιχα σε ευρωπαϊκό επίπεδο.
- Τέλος, στο πεδίο Επιστήμης της Τεχνολογίας και της Πληροφορίας, στη θέση 301-350 παγκοσμίως και στην 122η σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η παραπάνω σημαντική κατάταξη

### ΤΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Τα αμερικανικά πανεπιστήμια κυριαρχούν όσον αφορά τον αριθμό των γνωστικών αντικείμενων στα οποία αριστεύουν. Στην κορυφή βρίσκονται το Χάρβαρντ και το MIT που έρχονται πρώτα σε συνολικά 21 γνωστικά αντικείμενα.

Το Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ περιλαμβάνεται στα δέκα καλύτερα σε 31 τομείς, ενώ το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ ακολουθούν με 29.

Το Χάρβαρντ μπαίνει στο Top10 σε 28 κατηγορίες, το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Μπέρκλεϊ σε 26 και το MIT σε 19.

Ακολουθούν το LSE του Λονδίνου με 11, το Πρίνστον και το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες με 10, το Γέιλ με 9, το Imperial College με 8, το University College London με 6 και το Caltech και το Πανεπιστήμιο της Κολούμπια με 5. Τη λίστα εκδίδει η βρετανική εταιρεία Quacquarelli Symonds που ειδικεύεται σε θέματα εκπαίδευσης. Η πλήρης κατάταξη είναι διαθέσιμη στο TopUniversities.com.

Ο διεθνής κατάλογος κατάταξης Πανεπιστημίων Quacquarelli Symonds (QS), μία από τις πιο σημαντικές λίστες στον κόσμο, κατατάσσει το ΟΠΑ στην ελίτ των Πανεπιστημίων σε παγκόσμιο επίπεδο στα 5 επιστημονικά πεδία στα οποία δραστηριοποιείται. Η κατάταξη αυτή προέκυψε μετά από αξιολόγηση στοιχείων από περίπου 3.550 Ιδρύματα, 100 εκατομμύρια επιστημονικές αναφορές και 14.000 προγράμματα σπουδών.

του ΟΠΑ έρχεται σε συνέχεια της πρόσφατης διεθνούς κατάταξής του από την μεν λίστα Eduniversal στην 47η θέση μεταξύ των 1000 καλύτερων Business Schools της Ευρώπης, από την δε από την λίστα QS στην 51η θέση σε ευρωπαϊκό επίπεδο μεταξύ των Ιδρυμάτων που παρέχουν Προγράμματα Μεταπτυχιακών Σπουδών Πλήρους Φοίτησης στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (full-time MBA).

### ΖΗΛΕΥΤΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης ξεχωρίζει στις κατατάξεις ανάμεσα στα κορυφαία 150 και σε τρεις ειδικότητες. Το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο Αθηνών κατέχει την υψηλότερη κατάταξη στην ειδικότητα της μηχανολογίας όπου κατατάσσεται στην 29η θέση, ακολουθεί το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στην 51-100 θέση και το Πανεπιστήμιο Πατρών στη 101-150 θέση στον ίδιο κλάδο. Το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών διακρίνεται στην 101-150 θέση στον κλάδο της λογιστικής.

Η Ελένη Μπώλου, διευθύντρια μάρκετινγκ της QS, επισημαίνει ότι «η συνολική επίδοση των ελληνικών πανεπιστημίων στους Διεθνείς Πίνακες Κατάταξης της QS, παραμένει καλή και σταθερή μιας και τα περισσότερα πανεπιστήμια κατάφεραν να διατηρήσουν τις ίδιες θέσεις με αυτές του 2014. Είναι επίσης θετικό ότι για πρώτη φορά ακόμα ένα Ελληνικό πανεπιστήμιο το Πολυτεχνείο Κρήτης κάνει την εμφάνισή του στους Διεθνείς Πίνακες Κατάταξης της QS».

**Εάλω το παρόν και το μέλλον μας  
έστω και αργά να αφυπνισθούμε**

Στις 29 Μαΐου 1453 η Βασιλίδα των πόλεων έπεσε! Σπέπλο σκότους σκέπασε τον Ελληνισμό. Την ίδια ώρα η δαμόκλεια σπάθη για άλωση του πολιτισμικού κάστρου, άρχισε να αιωρείται πάνω από τη Γηραιά ήπειρο. Αυτό που δεν κατάφεραν οι Νεοοθωμανοί στους τέσσερις αιώνες της μαύρης σκλαβιάς το κατόρθωσαν μέσα σε μερικά χρόνια αχρεοί πολιτικοί καιροσκόποι και αδίστακτοι οικονομικοί κερδοσκόποι. Με την ανοχή του λαού πτώχευσαν Κύπρο και Ελλάδα με ευρωπαϊκές συνταγές, υποδουλώνοντας στο ζυγό της τρόικα το σύγχρονο Ελληνισμό.

Λαός εγκλωβισμένος στην απάθεια και την αδράνεια, στην ανασφάλεια και τη φοβία, ως αποτέλεσμα της παλίνρροιας των κοινωνικών προβλημάτων απότοκο ολέθριων πολιτικών, δεν μπορεί να προσδοκά τη σωτηρία του από αυτούς που φέρουν την ευθύνη της συντελεσθείσας τραγωδίας.

Πολιτικοί της ευκαιριακής λογικής, έρμαια των ατομικών πλεγμάτων και συμπλεγμάτων, ασθμαίνοντες επιδίδονται στην αναζήτηση της οριακής αλήθειας και στην υπέρβαση της καθημερινότητας του εξουθενωμένου πολίτη. Το ψάρι βρωμάει από το κεφάλι, λέει ο θυμόσοφος λαός. Έχουν ωστόσο οι πολίτες τις ευθύνες τους. Πρώτη και ...

καλύτερη η ευθύνη της άκριτης ανοχής για όσα τραγικά βιώνουν. Αναμφισβήτητα, όσα τραγελαφικά εκτυλίσσονται γύρω μας καθημερινά, επιβεβαιώνουν περίτρανα πως ζούμε και στην Κύπρο και στην Ελλάδα την άλωση του μέλλοντός μας.

Η ρωγή της κυριαρχούσας ανευθυνότητας για ό,τι συντελείται σε βάρος μας, εν ονόματι μας, αλλά με γνώμονα τα ανομολόγητα συμφέροντα των διαχειριστών της κάθε εξουσίας, πολιτικής, κοινωνικής, οικονομικής και άλλης, συνιστά το πρόβλημα της πληρότητας της λογικότητας, της ιστορικότητας και των συνειδησιακών ελλείψεων. Με τους πολιτικούς να ψεύδονται με μοναδική ψυχρότητα για τα ευεξήγητα και τα ευπόδεικτα με τη δική μας βλακώδη και ραγιαδική ανοχή, για όσους βάλθηκαν να ανασκολλήσουν το πανάχραντο σώμα της πατρίδας μας, η επέτειος της άλωσης της Κωνσταντινούπολης, η πικρή και σκληρή αυτή γέυση, ας μας διδάξει να κοιτάξουμε κατά πρόσωπο την πιθανή συμφορά. Αυτό είναι ένας παράγων σωτηρίας μας, διότι απολακτίζει την απειρισκεψία και την ηθικοκοινωνική ανευθυνότητα. Και οδηγεί το έθνος στη σύμπνοια και στη σύνοια. Εκκολάπτει τη συνεκτική δύναμη που θα συστρατεύσει τους ενεργούς πατριώτες πολίτες σε νέο αγώνα για απαλλαγή από τους σύγχρονους ντόπιους και ξένους εμπόρους των λαών και των εθνών. Γεννιέται η ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο της Κύπρου και του Ελληνισμού ευρύτερα. Ίτε παιδιάς Ελλήνων.

**Η ΗΘΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ  
ΚΑΤΑΠΤΩΣΗ ΕΠΕΦΕΡΕ ΤΗΝ ΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΔΟΣ**

• 29η Μαΐου 1453 εάλω η Πόλις, θέριψε ο Οθωμανισμός και κυριάρχησε η βαρβαρότητα κατασπαράσσοντας την ήδη παρηκμασμένη κοιτίδα του παγκόσμιου πολιτισμού

**Ε**ν έτη 1453, οι θρησκευτικές **Ερίδες, οι εμφύλιες διαμάχες, οι σταυροφορίες, η επικράτηση του φεουδαρχισμού και η εμφάνιση πολλών και επικίνδυνων εχθρών στα σύνορά της Βασιλίδος, είχαν καταστήσει την πάλαι ποτέ Αυτοκρατορία ένα «φάντασμα» του ένδοξου παρελθόντος της**

Οι μαρτυρίες συνηγορούν ότι η Βυζαντινή Αυτοκρατορία μόνο κατ' όνομα υπήρχε τις παραμονές της

Σοφία, προκαλώντας την αντίδραση του κόσμου, που ξεχύθηκε στους δρόμους και γέμισε τις εκκλησίες, όπου λειτουργούσαν οι ανθωνωτικοί με επικεφαλής τον μετέπειτα πατριάρχη Γεννάδιο Σχολάριο.

Το σύνθημα που κυριαρχούσε ήταν «Την γαρ Λατίνων ούτε βοήθειαν ούτε την ένωσην χρήζομεν. Απέστω αφ' ημών η των αζύμων λατρεία».

Το μίσος για τους Λατίνους δεν απέρρευε μόνο από δογματικούς λόγους. Η λαϊκή ψυχή δεν είχε ξεχάσει τη βαρβαρότητα που επέδειξαν οι Σταυροφόροι στην Πρώτη Άλωση της Κωνσταντινούπολης το 1204, ενώ αντιδρούσε στην οικονομική διείσδυση της Βενετίας και της Γένονας, που είχε φέρει στα πρόθυρα εξαθλίωσης τους κατοίκους της Αυτοκρατορίας, αλλά και στην καταπίεση των ορθοδόξων στις περιοχές, όπου κυριαρχούσαν οι καθολικοί.

**Τελική εφόρμηση με έδρα  
την Ανδριανούπολη**

Από τις αρχές του 1453 ο Μωάμεθ προετοιμαζόταν για την κατάληψη της Κωνσταντινούπολης. Με έδρα την Ανδριανούπολη συγκρότησε στρατό 150.000 ανδρών και ναυτικό 400 πλοίων. Ξεχώριζε το πυροβολικό του, που ήταν ό,τι πιο σύγχρονο για εκείνη την εποχή και ιδιαίτερα το τεράστιο πολιορκητικό κανόνι, που είχαν φτιάξει Σάξωνες τεχνίτες. Στις 7 Απριλίου, ο σουλτάνος έστησε τη σκηνή του μπροστά από την Πύλη του Αγίου Ρωμανού και κήρυξε επίσημα την πολιορκία της Κωνσταντινούπολης.

Ο αγώνας ήταν άνισος για τους Βυζαντινούς, που είχαν να αντιπαρατάξουν μόλις 7.000 άνδρες, οι 2000 από τους οποίους μισθοφόροι, κυρίως Ενετοί και Γενουάτες, ενώ στην Πόλη είχαν απομείνει περίπου 50.000 κάτοικοι με προβλήματα επισιτισμού. Η Βασιλεύουσα περιβαλλόταν από Ξηράς με διπλό τείχος και τάφρο. Το τείχος αυτό, που επί 1000 χρόνια είχε βοηθήσει την Κωνσταντινούπολη να αποκρούσει νικηφόρα όλες τις επιθέσεις των εχθρών της, τώρα

ήταν έρμαιο του πυροβολικού του σουλτάνου, που από τις 12 Απριλίου άρχισε καθημερινούς κανονιοβολισμούς.

Οι Τούρκοι προσπάθησαν πολλές φορές να σπάσουν την αλυσίδα που έφραζε τον Κεράτιο κόλπο και προστάτευε την ανατολική πλευρά της Κωνσταντινούπολης. Στις 20 Απριλίου ένας στολίσκος με εφόδια υπό τον πλοίαρχο Φλαντανελλά κατόρθωσε να διασπάσει τον τουρκικό κλοιό μετά από φοβερή ναυμαχία και να εισέλθει στον Κεράτιο, αναπτρώνοντας τις ελπίδες των πολιορκούμενων.

Ο Μωάμεθ κατάλαβε αμέσως ότι μόνο το πυροβολικό του δεν έφθανε για την εκπόρθηση της Πόλης, εφόσον παρέμεινε απρόσβλητος ο Κεράτιος. Με τη βοήθεια ενός ιταλού μηχανικού κατασκεύασε διοίκιο και τη νύχτα της 21ης προς την 22α Απριλίου, 70 περίπου πλοία σύρθηκαν από τον Βόσπορο προς τον Κεράτιο. Η κατάσταση για τους πολιορκούμενους έγινε πλέον απελπιστική, καθώς έπρεπε να αποσπάσουν δυνάμεις από τα τείχη για να προστατεύσουν την Πόλη από την πλευρά του Κεράτιου, όπου δεν υπήρχαν τείχη.

Η τελική έφοδος των Οθωμανών έγινε το πρωί της 29ης Μαΐου 1453. Κατά χιλιάδες οι στρατιώτες του Μωάμεθ εφόρμησαν στη σχεδόν ανυπεράσπιστη πόλη και την κατέλαβαν μέσα σε λίγες ώρες. Ο αυτοκράτορας Κωνσταντίνος Παλαιολόγος, που νωρίτερα απέκρουσε με υπερηφάνεια τις προτάσεις συνθηκολόγησης του Μωάμεθ, έπεσε ηρωικά μαχόμενος. Αφού έσφαξαν τους υπερασπιστές της Πόλης, οι Οθωμανοί Τούρκοι προέβησαν σε εκτεταμένες λεηλασίες και εξανδραποδισμούς. Το βράδυ, ο Μωάμεθ ο Πορθητής εισήλθε πανηγυρικά στην Αγία Σοφία και προσευχήθηκε στον Αλλάχ «αναβάς επί της Αγίας Τραπεζής», όπως αναφέρουν οι χρονοκογράφοι της εποχής. Ο δρόμος για επέλαση του Οθωμανικού σκότους στην Ευρώπη άνοιξε διάπλατα.



Άλωσης. Η εξουσία της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας ήταν περιορισμένη στην περιοχή γύρω από την Κωνσταντινούπολη και σε κάποιες σκόρπιες περιοχές, όπως το Δεσποτάτο του Μυστρά.

Το Βυζάντιο σε εκείνη την κρίσιμη στιγμή της ιστορίας του με την οθωμανική λαίλαπα προ των πυλών του, δεν μπορούσε να ελπίζει παρά μόνο στη βοήθεια της καθολικής Ευρώπης, η οποία όμως ήταν μισητή στους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης. Η ύπαρξη «Ενωτικών» και «Ανωθενωτικών» δίχαζε τους Βυζαντινούς. Ωστόσο, ο Κωνσταντίνος Παλαιολόγος έκανε μια απέλπιδα προσπάθεια, στέλνοντας πρεσβεία στον πάπα Νικόλαο Ε' για να ζητήσει βοήθεια. Ο Πάπας έβαλε και πάλι ως όρο

την Ένωση των Εκκλησιών, αλλά αποδέχθηκε το αίτημα του αυτοκράτορα να στείλει στην Κωνσταντινούπολη ιερείς, προκειμένου να πείσουν τον λαό για την αναγκαιότητα της Ένωσης.

Οι απεσταλμένοι του Πάπα, καρδινάλιος Ισίδωρος και ο αρχιεπίσκοπος Μυτιλήνης Λεονάρδος, λειτούργησαν στην Αγία

«Το την πόλιν σοι δούναι ουτ' εμόν έστι ουτ' άλλου των κατοικούντων εν ταύτη· κοινή γαρ γνώμη πάντες αυτοπροαιρέτως αποθανούμεν και ου φεισόμεθα της ζωής ημών!»  
(Μιχαήλ Δούκας, XXXIX, 1)

(Το να σου παραδώσω την πόλη ούτε σε εμένα ανήκει ούτε σε κανέναν άλλο από αυτούς που την κατοικούν· γιατί είναι κοινή απόφαση όλοι να πεθάνουμε με τη θέλησή μας και δεν λυπόμαστε για τη ζωή μας!)

Αυτή ήταν η γενναία απάντηση του τελευταίου αυτοκράτορα του Βυζαντίου Κωνσταντίνου ΙΑ' Παλαιολόγου, στις δελεαστικές προτάσεις του Σουλτάνου Μωάμεθ Β' στην πύλη του Αγίου Ρωμανού, ο οποίος με τηλεσίγραφο του ζητούσε:

«Η καταλιπείν την πόλιν και απελθείν ένθα και βούλει μετά των σων αρχόντων και υπαρχόντων ή αντιστήναι και συν τη ζωή και τα υπάρχοντα απολέσεις, σύ τε και οι μετά σου.»

(ή εγκαταλείπεις την πόλη και φεύγεις με τη θέλησή σου μαζί με τους άρχοντες και τα υπάρχοντά σου, ή αντιστέκεσαι και χάνεις και τη ζωή και τα υπάρχοντα, τα δικά σου και αυτών που σε ακολουθούν.)



• Εξοχικές κατοικίες στον Κάτω Αμίαντο

# Ιδανική πρόταση για μικρούς και μεγάλους για τις καλοκαιρινές διακοπές



Το εξοχικό συγκρότημα διαθέτει όλες τις σύγχρονες και απαιτούμενες ανέσεις για μια αξέχαστη διαμονή ενώ η υπερσύγχρονη πισίνα, που αποτελεί όαση, προσφέρει την ευκαιρία σε μικρούς και μεγάλους να απολαμβάνουν κάθε στιγμή της διαμονής τους.

Το συγκρότημα διαθέτει εστιατόριο με ποικιλία φαγητών σε προσιτές τιμές και για τους πιο απαιτητικούς καλοφαγάδες

Ρεπορτάζ: **Δέσποινα Ησαΐα**

Οι τελευταίες μέρες που ο υδράργυρος άρχισε να παίρνει ανοδική πορεία, αρχίστε να ταξιδεύετε νοερά μακριά από την ρουτίνα της καθημερινότητας και ψάξτε από νωρίς τι επιλογές έχετε για ποιοτικές διακοπές και με βαλάντιο το οποίο να μην αποτελεί αποτρεπτικό παράγοντα..

Η ΣΕΚ προσφέρει την ιδανική επιλογή για όσους επιθυμούν να εξορμήσουν από τα αστικά κέντρα και το καυσαέριο στη δροσιά του βουνού, σε ένα τουριστικό κατάλυμα υψηλών προδιαγραφών, στο οποίο θα νιώθουν, πάνω απ' όλα, σαν στο σπίτι τους.

Η ιδανική πρόταση ακούει στο όνομα Εξοχικές Κατοικίες της ΣΕΚ στον

κάτω Αμίαντο

Σε μια πανέμορφη τοποθεσία που αγκαλιάζεται με πανύψηλα δέντρα ο υπεύθυνος του συγκροτήματος θα σας καλωσορίσει και θα σας εξασφαλίσει μια ήρεμη διαμονή μέσα στη φύση.

Κάθε διαμέρισμα έχει τη δική του φυσιογνωμία και είναι εναρμονισμένο απόλυτα με το ευρύτερο περιβάλλον της περιοχής, την πυκνή άγρια βλάστηση και τα πεύκα αλλά και την υπέροχη θέα της περιοχής.

Κάποιοι λένε πως ο καλύτερος τρόπος για να γνωρίσεις μια περιοχή είναι με τα πόδια. Αν αγαπάτε το βουνό ή αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, το περπά-

τημα είναι ιδανικό. Αφήστε το αυτοκίνητο σας και ζήστε τον πολιτισμό και τη φύση της περιοχής με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το εξοχικό συγκρότημα της ΣΕΚ στον Αμίαντο δεν προσφέρει μόνο ψυχική και σωματική ηρεμία στις διακοπές αλλά καλύπτει και τις ανάγκες των μελών του κινήματος που είναι λάτρεις της δράσης και της εξερεύνησης μέσα από περιπατητικές διαδρομές στα Μονοπάτια της φύσης. Κάποιες διαδρομές είναι πιο απαιτητικές από άλλες, όλα όμως προσφέρουν απόλαυση στις αισθήσεις που συνδυάζονται οι εικόνες, οι ήχοι και οι μυρωδιές της φύσης από πρώτο χέρι.



✓ Ανακαλύψτε πολιτιστικά και θρησκευτικά μνημεία και απολαύστε τις φυσικές ομορφιές του Κάτω Αμιάντου και των γύρω χωριών

• **Επισκεφθείτε τις Πλάτρες, το Τρόδος, την Κακοπετριά και την Κυπερούντα που είναι, από τα πιο όμορφα ορεινά τουριστικά θέρετρα**



Ο Αμίαντος βρίσκεται 48 χιλιόμετρα βορειοδυτικά της Λεμεσού σε μέσο υψόμετρο 990 μέτρων από την επιφάνεια της θάλασσας, με πλούσιο φυσικό περιβάλλον που γειτονεύει με την οροσειρά του Τρόδου.

Γνωστό στους παλαιότερους για το μεταλλείο του που πλέον έχει κατά μεγάλο ποσοστό δώσει τη θέση του στη φύση, μετά την αναδάσωση που ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του '90.

## ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ «ΛΟΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΕΤΩΝ»

Διατρέχοντας ανηφορικά το λόφο, αυτή η διαδρομή πηγαίνει κατά μήκος του ρυακιού «Λούματα των Αετών» μέσα από οργιώδη βλάστηση και καταλήγει στο Πάρκο Αμιάντου. Περνά από ένα αναστηλωμένο κρησφύγετο της περιόδου 1955 - 1959 του αντιαποικιακού αγώνα της Ε.Ο.Κ.Α. Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης, ακολουθείστε το δρόμο προς το χώρο της θερινής κατασκήνωσης Σ.Ε.Κ. (Συνομοσπονδία Εργαζομένων Κύπρου).





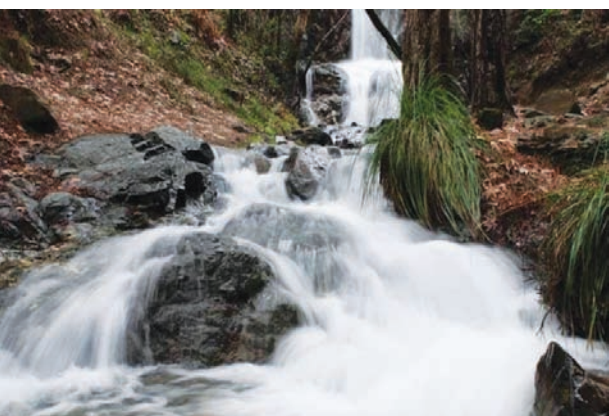
# Συναρπαστικές εξορμήσεις στα βουνά της περιοχής



Στην περιοχή Μέσα Ποταμού βρίσκεται και το γραφικό μοναστήρι του Τιμίου Προδρόμου, το οποίο είναι καθημερινά ανοικτό για το κοινό



Στις Πλάτρες μπορείτε να επισκεφτείτε τους καταρράκτες των Καλεδονιών. Στην περιοχή βρίσκονται επίσης και οι καταρράκτες του Μιλλομέρη.



Μέσα Ποταμός, τοποθεσία με μοναδική φυσική ομορφιά, πυκνή βλάστηση και καταρράκτες

## ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

- ✓ Μονοπάτι «Λούματα των Αετών»
- ✓ «Μονοπάτι Καληδόνια» που ξεκινά από την πλατεία Τροόδους
- ✓ «Μονοπάτι Λιβάδι ή κάμπος του Λιβαδιού». Ξεκινά στον κύριο δρόμο Τροόδους - Καρβουνά, 1,5 χλμ πριν από το Τρόδος στον εκδρομικό χώρο Κάμπος του Λιβαδιού
- ✓ «Μονοπάτι Αταλάντη», ξεκινά από την πλατεία Τροόδους. Το μονοπάτι ακολουθεί κυκλική πορεία γύρω από τη Χιονίστρα σε υψόμετρο 1700 - 1750 μ και διέρχεται μέσα από πυκνό δάσος με πεύκα. Έχει μήκος 14χλμ.
- ✓ «Μονοπάτι Μονή - Φύλαγρα». Ξεκινά από σημείο του δρόμου Τριμίκληνης - Πελενδρίου κοντά στο Πελένδρι. Έχει μήκος 3 χλμ.
- ✓ «Μονοπάτι ψηλό Δέντρο - Πουζιάρης». Ξεκινά από το σημείο σύνδεσης του δασικού δρόμου Πλατρών - Μέσα Ποταμού με τον τουριστικό δρόμο Μονιάτη - Πλατρών - Τροόδους, κοντά στο Ψηλό Δέντρο. Έχει μήκος 9 χλμ.



Ο Βοτανικός Κήπος Τροόδους «Α.Γ. Λεβέντης», βρίσκεται στην κορυφή του Μεταλλείου Αμιάντου. Ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει σπάνια είδη φυτών του νησιού, να μάθει την ιστορία και να πληροφορηθεί για όλα όσα αφορούν στη χλωρίδα του τόπου, αλλά και του κήπου



Η περίφημη εκκλησία του Τιμίου Σταυρού που βρίσκεται στο παραδοσιακό χωριό Όμοδος

Επισκεφθείτε τις Πλάτρες, το Τρόδος, την Κακοπετριά και την Κυπερούντα που είναι, από τα πιο όμορφα ορεινά τουριστικά θέρετρα. Επιπλέον, οι διαδρομές που θα ακολουθήσετε προς οποιοδήποτε από τους πιο πάνω προορισμούς έχουν να σας προσφέρουν στιγμές χαλάρωσης, αφού τα τοπία είναι μαγευτικά με πολλαπλές επιλογές για εξερεύνηση των γύρω χωριών



Θα πάρω μια ανηφοριά  
Θα πάρω μονοπάτια  
Να βρω τα σκαλοπάτια  
Που παν στη λευτεριά.

Το Ηρώον του απελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-59, βρίσκεται σε μια δασώδη περιοχή στην κορυφή του βουνού Έγκλιση, (ανάμεσα στα χωριά Πελένδρι και Κάτω Αμιάντος) της Πιτσιλιάς, μια περιοχή στην οποία έγιναν κατά την περίοδο του Αγώνα της ΕΟΚΑ αιματηρές συγκρούσεις. Η κεντρική ιδέα του Ηρώου πήγασε από τους στίχους του τελευταίου ήρωα της αγχόνης Ευαγόρα Παλληκαρίδη

## Υγεία και άθληση αδέλφια δίδυμα

Η διατροφή αποτελεί ιδανικό παράγοντα για τη διατήρηση της υγείας, την ανάπτυξη του σώματος και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Όταν όμως αυτή συνδυαστεί και με άθληση, τότε κατορθώνεται το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα στο σώμα μας. Δείτε παρακάτω ποια είναι τα οφέλη της σωστής διατροφής και ποια τα οφέλη της άθλησης.

### Η σωστή διατροφή βοηθάει:

- στην πρόληψη προβλημάτων του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος
- στη διατήρηση του ρυθμού ανάπτυξης
- στη διατήρηση υγιών ιστών του σώματος

Έτσι λοιπόν τροφές όπως τα δημητριακά, το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν σε μία ισορροπημένη διατροφή.

### Τα οφέλη της άθλησης:

- Ενισχύει την αυτοπειθαρχία.
- Ενισχύει την ικανότητα αντοχής.
- Είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης.
- Προάγει την αυτοεκτίμηση.
- Διατηρεί την καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και προλαμβάνει τους τραυματισμούς σε μυς και αρθρώσεις.
- Πλέον είναι σίγουρο πως η συστηματική άσκηση κατά την παιδική ηλικία προσφέρει τη δυνατότητα καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας και αν αυτή γίνεται μέσα σε ομαδικό πλαίσιο, τότε ενισχύει το αίσθημα ευγενούς άμιλλας και προωθεί το πνεύμα της συνεργασίας.

- Στις μεγαλύτερες πάλι ηλικίες ο συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, οστεοπόρωσης κ.α.

Η άθληση λοιπόν στην καθημερινότητά μας και κυρίως στην καθημερινότητα των παιδιών μας είναι σημαντική, γι' αυτό καλό θα ήταν και οι γονείς να προτρέπουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία, για να μπορέσουν να αγαπήσουν από νωρίς αυτόν τον τρόπο ζωής. Άλλωστε η γυμναστική είναι μια δραστηριότητα που ξεκινά από την αρχαιότητα και είναι σημαντικό ότι έχει φυσικά και πνευματικά οφέλη.

Η πρώτη κατηγορία αφορά κυρίως τη στάση του σώματος και τη μυϊκή ενδυνάμωση του αθλητή. Στο παρελθόν έχει αποδειχθεί πως άτομα που από μικρή ηλικία ασχολούνται με τον αθλητισμό (και κυρίως με τον πρωταθλητισμό) έχουν ανεπτυγμένη μία παραπάνω αίσθηση σε σχέση με τους υπόλοιπους ανθρώπους σε ό,τι αφορά τη στάση του σώματός τους καθώς και την ικανότητα αποφυγής μυϊκών και άλλων τραυματισμών.

Η δεύτερη κατηγορία αφορά το νοητικό επίπεδο των ανθρώπων που ασχολούνται με τη γυμναστική. Συνήθως οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι περισσότερο εύστροφοι και καλοί μαθητές. Βασικό ρόλο σ' αυτό παίζει η αυτοπειθαρχία και ο σεβασμός που αποκτά ο αθλητής μέσα από την ομαδικότητα που του προσφέρει ο αθλητισμός. Γι' αυτό, κάτι παραπάνω θα ήξεραν και οι αρχαίοι όταν έλεγαν «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» - για να είναι ο νους υγιής θα πρέπει να είναι και το σώμα υγιές.

**Συμπέρασμα:** Σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό πάντα με άσκηση επιτυγχάνει θεαματικά και περισσότερο γρήγορα αποτελέσματα στο σώμα, στο μυαλό, στη διάθεση, στην ενέργεια και στην αποδοτικότητα μας, χαρίζοντάς μας υγεία, ευεξία, καλύτερη διάθεση και πάνω απ' όλα, περισσότερο χαμόγελο.

### Οδηγοί Προσοχή!

## Άλλαξε η νομοθεσία που διέπει την οδήγηση υπό την επήρεια οινοπνεύματος



Η Νομοθεσία που διέπει την οδήγηση υπό την επήρεια οινοπνεύματος έχει τροποποιηθεί και οι οδηγοί προτρέπονται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί προκειμένου να αποφύγουν ανεπιθύμητες καταστάσεις. Η τροποποίηση αφορά στις ακόλουθες κατηγορίες οδηγών.

- Πρόσωπα που κατέχουν άδεια οδήγησης για περίοδο μικρότερη των τριών χρόνων
- Μαθητευόμενοι οδηγοί
- Οδηγοί όλων των τύπων μοτοπο-

### Οι κατηγορίες δεν μπορούν να ρυθμίζονται εξωδίκως

δηλάτων και μοτοσικλετών

- Οδηγοί φορτηγών και λεωφορείων ως ακολούθως

1. N2 (οχήματα για τη μεταφορά εμπορευμάτων με μέγιστη μάζα άνω των 3,5 και κάτω των 12 τόνων)

2. N3 (οχήματα για τη μεταφορά εμπορευμάτων με μέγιστη μάζα άνω των 12 τόνων)

3. M2 (οχήματα για τη μεταφορά επιβατών με περισσότερες από οκτώ θέσεις πέραν του καθίσματος

του οδηγού και μέγιστη μάζα που δεν ξεπερνά τους 5 τόνους)

4. M3 (οχήματα για τη μεταφορά επιβατών με περισσότερες από οκτώ θέσεις πέραν του καθίσματος του οδηγού και μέγιστη μάζα άνω των 5 τόνων)

- Οδηγοί οχημάτων Ταξί, όταν οδηγούν εν ώρα υπηρεσίας

- Οδηγοί οχημάτων που μεταφέρουν επικίνδυνα εμπορεύματα

Το νέο επιτρεπόμενο όριο που προβλέπεται για όλες τις πιο πάνω κατηγορίες οδηγών είναι τα 9 εκατομμυριοστά του γραμμαρίου οινοπνεύματος σε 100 χιλιοστά του λίτρου εκπνοής, ή τα 20 χιλιο-

στά του γραμμαρίου αλκοόλης σε 100 χιλιοστά του λίτρου αίματος.

Για τις υπόλοιπες κατηγορίες οδηγών εξακολουθεί να ισχύει το όριο των 22 εκατομμυριοστών του γραμμαρίου αλκοόλης σε 100 χιλιοστά του λίτρου εκπνοής ή τα 50 χιλιοστά του γραμμαρίου αλκοόλης σε 100 χιλιοστά του λίτρου αίματος.

Επισημαίνεται ότι, η παραβίαση του νέου ορίου οινοπνεύματος από τις πιο πάνω κατηγορίες οδηγών δεν μπορεί να ρυθμίζεται εξωδίκως στο παρών στάδιο και επομένως θα ετοιμάζεται υπόθεση για το Δικαστήριο.

### Περιβαλλοντικός Κίνδυνος

## Μην πετάτε τα άχρηστα ή ληγμένα φάρμακα στους κάδους απορριμάτων ή τις αποχετεύσεις

Το Ινστιτούτο Νευρολογίας και Γενετικής Κύπρου (ΙΝΓΚ) ανακοινώνει την έναρξη προγράμματος συλλογής και ορθής καταστροφής φαρμάκων.

Τα φαρμακευτικά σκευάσματα είναι χημικές, μη βιοδιασπώμενες ενώσεις οι οποίες, με την απόρριψή τους στους οικιακούς κάδους απορριμάτων ή τις αποχετεύσεις, συσσωρεύονται στο έδαφος και τα υπόγεια ύδατα για μεγάλα χρονικά διαστήματα συμβάλλοντας σημαντικά στην μόλυνση του περιβάλλοντος.

Το ΙΝΓΚ καλεί το κοινό να τοποθε-

τεί τυχόν ληγμένα ή άχρηστα φάρμακα στους κάδους με την ειδική σήμανση που έχουν τοποθετηθεί στην αίθουσα αναμονής ασθενών



και στο φαρμακείο του Ινστιτούτου. Τα φάρμακα που συλλέγονται θα καταστρέφονται με τρόπο που να διασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή

προστασία του περιβάλλοντος.

Η προσπάθεια αυτή εμπίπτει στο πλαίσιο των περιβαλλοντικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων του Ινστιτούτου Νευρολογίας και Γενετικής Κύπρου και της Σχολής Μοριακής Ιατρικής Κύπρου.

## Η Ευρώπη παχαίνει

### Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΕΙ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας παίρνει ολοένα και πιο ανησυχητικές διαστάσεις στον κόσμο και η Ευρώπη δεν αποτελεί εξαίρεση για αυτό.

Στη «γηραιά» ήπειρο, το συγκεκριμένο πρόβλημα παρουσιάζει έξαρση. Σύμφωνα με χάρτη, που παρουσιάζει το ποσοστό των παχύσαρκων ενηλίκων σε κάθε χώρα, στο «κόκκινο» είναι η Τουρκία και η Ανδόρρα, που κατέχουν το αρνητικό ρεκόρ με 29,5%.

Ακολουθούν η Βρετανία (28,1%) και η Τσεχία (26,8%), ενώ σε ό,τι αφορά

τη Ελλάδα, το 22,9% του ενήλικου πληθυσμού είναι παχύσαρκο, ποσοστό που φέρνει τη χώρα μας στην 20η θέση στην Ευρώπη. Ενώ η

Κύπρος έχει ποσοστό 23,8% που είναι από τα υψηλότερα της Ευρώπης.





## Απλά αλλά αποτελεσματικά μυστικά για θωράκιση της υγείας σας

Ανακαλύψτε μικρά μυστικά υγείας που θα σας λύσουν μικρές απορίες και που πιθανότατα θα σας αλλάξουν τη ζωή.

**Οι μπανάνες ανακουφίζουν από την πρησμένη κοιλιά**



Το πρήξιμο της κοιλιάς είναι μια ιδιαιτέρως δυσάρεστη και δύσκολη στην αντιμετώπιση κατάσταση. Ο τυμπανισμός μπορεί να οφείλεται είτε σε αέρια, είτε σε υπερβολική κατανάλωση νατρίου, δηλαδή αλατιού και αυτό ακριβώς έρχεται να αντιμετωπίσει το κάλιο που περιέχεται στις μπανάνες και να δράσει αντίθετα στα αποτελέσματα της υπερβολικής κατανάλωσης νατρίου. Για να αποφύγετε όμως εξαρχής το πρήξιμο, μείνετε μακριά από τα πολύ αλατισμένα φαγητά και τις τροφές που προκαλούν αέρια.

**11 ώρες καθιστικής ζωής την ημέρα, μικραίνουν το προσδόκιμο της ζωής σας**

Το πράσινο τσάι έχει πολλά οφέλη στην υγεία, εκ των οποίων τα σημαντικά αντιοξειδωτικά που περιέχονται σε αυτό. Μια πρόσφατη έρευνα όμως, πρόσθεσε ακόμα ένα πλεονέκτημα, σύμφωνα με το οποίο, όσοι πίνουν εκχύλισμα πράσινου τσαγιού έχουν καλύτερη εργασιακή μνήμη από εκείνους που δεν το συνηθίζουν. Για να μπορείτε λοιπόν να ολοκληρώσετε μια εργασία, στο χρόνο που χρειάζεται και με τον τρόπο που χρειάζεται, φροντίστε για τη μνήμη και τη συγκέντρωσή σας πίνοντας συχνά πράσινο τσάι.

**Η βρώμη σας φτιάχνει τη διάθεση**

Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα μπολ κουάκερ και θα δώσετε μια ώθηση θετικής διάθεσης στον οργανισμό σας, καθώς η βρώμη αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, η οποία ευθύνεται για την ευδιαθεσία. Εκτός από ενέργεια και θρεπτικά στοιχεία ένα μπολ με γιαούρτι και κουάκερ σας προσφέρει τη διάθεση για να ξεκινήσετε τη μέρα με χαμόγελο.

**Η Γυμναστική για φόρμα**

Όσοι γυμνάζονται νέοι, έχουν καλύτερη μνήμη όταν μεγαλώσουν. Η γυμναστική είναι απαραίτητη και σημαντική για πολλούς λόγους



Δεν υπάρχει γιατρός ή ειδικός που να μην καταδικάζει την αδράνεια της καθιστικής ζωής και πλέον υπάρχουν και νούμερα που το επιβεβαιώνουν αυτό, σύμφωνα με τα οποία, η παραμονή στην καρέκλα για πάνω από 11 ώρες την ημέρα, μειώνει τη διάρκεια της ζωής σας. Αν λοιπόν ασκείτε δουλειά γραφείου έχετε πια ένα πολύ καλό επιχείρημα για να σηκώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα από την καρέκλα και να περπατάτε, έστω μέχρι την τουαλέτα. Καλό θα ήταν να κάνετε και μερικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα κι αν σας κοιτάνε περίεργα οι συνάδελφοι. Είτε αγνοήστε τους, είτε βάλτε κι αυτούς στο παιχνίδι για τη μακροβιότητα.

**Το πράσινο τσάι ενισχύει τη μνήμη εργασίας**

και ένας από αυτούς είναι τα πορίσματα μιας πρόσφατης έρευνας, σύμφωνα με τα οποία όσοι γυμνάζονται στη νεαρή ηλικία των 20, καταλήγουν να έχουν καλύτερη μνήμη όταν φτάσουν τα 40 και τα 50. Η γυμναστική δηλαδή, ενισχύει την εικόνα και του σώματός σας και του πνεύματός σας. Τι άλλο θέλετε για να ξεκινήσετε επιτέλους το τρέξιμο;



## Τα μυστικά της ευζωίας: τί έχει διδάξει η ελληνική σοφία σε όλο τον κόσμο

Οι αρχαίοι Έλληνες μέσω της ενδοσκοπήσης και της πνευματικής αναζήτησης σε συνδυασμό με μία υγιεινή διατροφή μαθαίνουν σε όλο τον κόσμο πώς να ζούμε καλύτερα. Χρειάζεται και εμείς οι Έλληνες να εφαρμόσουμε τις αρχές των αρχαίων φιλοσόφων, όπως του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη που κρύβουν μέσα τους τα μυστικά της ευζωίας. Αλλά και να θυμόμαστε, να παρατηρούμε, να αναδεικνύουμε και τελικά να εφαρμόζουμε τις συνήθειες αρκετών Ελλήνων από τη σύγχρονη Ελλάδα (βλ. πχ Ικαρία) που αποτελούν για όλο τον κόσμο τη βάση για μια ζωή γεμάτη υγεία, ευτυχία και νόημα.

**Ποια είναι τα μυστικά;**

**Η μεσογειακή διατροφή**



Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε λαχανικά, ελιές, υγιή λίπη και έλαια, φάρια, δημητριακά ολικής αλέσεως και κόκκινο κρασί (με μέτρο). Έχει αποδειχθεί ότι ακολουθώντας αυτή τη διατροφή συμβάλλουμε στην καλή υγεία, τη μακροζωία και τη μείωση των ποσοστών της παχυσαρκίας και των πιο γνωστών ασθενειών που μειώνουν τη διάρκεια ζωής μας. Σε μία έρευνα που ανέλυσε 1,5 εκατομμύρια υγιείς ενήλικες διαπιστώθηκε ότι εκείνοι που ακολουθούσαν τη μεσογειακή διατροφή είχαν χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιακή νόσο, καρκίνο, ενώ εμφάνιζαν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου του Alzheimer.

**Η μεσημεριανή σιέστα**

Ακόμη και σήμερα ορισμένα καταστήματα σε μικρές πόλεις και χωριά, κλείνουν το μεσημέρι για τη μεσημεριανή «σιέστα» και ξανανοίγουν γύρω στις 17:00. Ο Δημήτριος Τριχόπουλος, ένας Έλληνας ερευνητής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ ανέφερε πως ο μεσημεριανός ύπνος είναι μία απάντηση στην προσαρμογή του θερμού κλίματος. Ο μεσημεριανός ύπνος είναι μια ευχάριστη συνήθεια η οποία διπλασιάζει κατά κάποιο τρόπο τη μέρα, λόγω του ότι μετά τη «σιέστα» μπορεί να έχεις την αντοχή να συνεχίσεις μέχρι τις 11 ή 12:00 το βράδυ.

**Μια «χαλαρή» βόλτα**

Οι περίπατοι, είτε νωρίς το πρωί είτε όταν δύει ο ήλιος, μπορούν να μετατραπούν σε μία ευχάριστη καθημερινή εμπειρία εφόσον το εύκρατο κλίμα επιτρέπει όλες τις εποχές τις χαλαρές βόλτες στους κεντρικούς δρόμους είτε των πόλεων ή ακόμη καλύτερα κατά μήκος των θαλάσσιων ακτών.

**Η φιλοξενία και η γενναιοδωρία είναι μέρος της ζωής μας**

Η γενναιοδωρία και το φιλόξενο πνεύμα είναι ενσωματωμένα στην ελληνική κουλτούρα. Παρόλο που οι εποχές έχουν αλλάξει και έχουμε γίνει πιο επιφυλακτικοί για το ποιον βάζουμε στο σπίτι μας, όταν τελικά χαλαρώσουμε και «ανοίγουμε» τα σπίτια μας με αγάπη και εμπιστοσύνη, ένας νέος «πλούτος» ευχάριστων συναισθημάτων εισβάλλει

στην καθημερινότητά μας.

**Μεσογειακή διαίτα**

Ο πληθυσμός στο νησί της Ικαρίας είναι από τους υγιέστερους και μακροβιότερους στο κόσμο. Σύμφωνα με ένα άρθρο στις New York Times το 2012 ο ανδρικός πληθυσμός είναι 4 φορές περισσότερο πιθανό από ό,τι στην Αμερική να φτάσει τα 90 χρόνια και μάλιστα χωρίς προβλήματα υγείας και με μειωμένα ποσοστά κατάθλιψης και άνοιας. Ποιο είναι το μυστικό; Η υγιεινή διατροφή που βασίζεται στη μεσογειακή διαίτα, σε δραστηριότητες στην ύπαιθρο, σε ισχυρούς οικογενειακούς και κοινωνικούς δεσμούς και στον πολύ... πολύ ύπνο!

**Λέμε ιστορίες**

Η πλούσια παράδοση της ελληνικής μυθολογίας είναι ζωντανή και ισχυρή παγκοσμίως σήμερα. Μέσα από τα κλασικά παραμύθια των θεών και των θνητών, τα παιδικά μαθαίνουν την κλασική σοφία και τις ηθικές αξίες. Μέσα από τις ιστορίες -τις οποίες το μυαλό χρησιμοποιεί για να δώσει στη ζωή δομή και νόημα- οι Έλληνες κάνει αισθητή την ερμηνεία του κόσμου.

**Περνάμε τον χρόνο μας έξω**

Έχουμε το καλύτερο κλίμα και ένα πλήθος πανέμορφων παραλίων, πεδιάδων ή ορεινών περιοχών για να διαλέξουμε και να απολαύσουμε το φυσικό μας πλούτο. Πώς να μην είμαστε έξω και να απολαμβάνουμε όλα αυτά τα οφέλη;



**Αγαπάμε τα οικογενειακά «τραπέζια»**

Οι οικογενειακές συγκεντρώσεις γύρω από το τραπέζι αποτελούν παράδοση. Τα μακρόχρονα οικογενειακά γεύματα ενισχύουν την ενότητα και την ασφάλεια και δίνουν την ευκαιρία στο να αναπτυχθούν ακόμη πιο ισχυροί δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας. Ένα καλό γεύμα είναι μία ένδειξη προσοχής, αγάπης και φροντίδας.

**Οι αχρείαστες ανησυχίες**

Ο Στωικισμός ήταν μία από τις αρχαίες ελληνικές σχολές φιλοσοφίας που ιδρύθηκαν στην Αθήνα και παραμένουν επίκαιρες μέχρι και τώρα. Οι Στωικοί πίστευαν ότι το άγχος και η δυστυχία δεν είναι το αποτέλεσμα εξωτερικών γεγονότων αλλά προϊόν δικής μας εσωτερικής διαδικασίας και ότι επομένως η ευτυχία βρίσκεται μέσα μας.



Ο Επίκτητος ανέφερε ότι ο δρόμος για την ευτυχία είναι να σταματήσουμε να ανησυχούμε για πράγματα που είναι πέρα από τη δύναμη και τη θέλησή μας. Η Στωική φιλοσοφία δεν υπόσχεται υλική ασφάλεια ή ειρήνη στη μετά θάνατο ζωή. Αλλά μια ακλόνητη ευτυχία σε αυτή τη ζωή.



## Γιατί βλέπουμε όνειρα που δεν έχουν καμία λογική;

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Στα όνειρά μας βλέπουμε κάθε είδους αλλόκοτες εικόνες, από ζώα που μιλάνε μέχρι ότι μας κυνηγούν να μας σκοτώσουν επειδή διαπράξαμε ένα αποτρόπαιο έγκλημα. Γιατί πλάθει το μυαλό μας αυτές τις ιστορίες που ουδενία σχέση έχουν με την πραγματική μας ζωή; Τα όνειρα είναι ένα συναρπαστικό φαινόμενο που έχει μελετηθεί εκτενώς, όμως οι επιστήμονες έχουν καταλήξει σε ελάχιστα πάγια συμπεράσματα. Τώρα, μια νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Journal of Sleep Research έρχεται να δώσει απαντήσεις που εντυπωσιάζουν.

Σύμφωνα με τους ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μιλάνου που εκπόνησαν τη σχετική μελέτη, βλέπουμε παράξενα όνειρα -που στον ύπνο μας μοιάζουν σχεδόν φυσιολογικά- επειδή ο ίδιος ο εγκέφαλός μας εγκαταλείπει την προσπάθεια να ερμηνεύσει έννοιες και εικόνες.



D'Agostino, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, τα παράξενα όνειρα μοιάζουν με την ψύχωση, επειδή και στις δύο περιπτώσεις αποσυνδεόμαστε πλήρως από την πραγματικότητα και διαταράσσεται η συλλογιστική διαδικασία. Βάσει καταγραφών που έγιναν με τη βοήθεια μαγνητικής απεικόνισης, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ένα παράξενο όνειρο ή μια ιστορία που δεν διέπεται από λογική προκαλεί απενεργοποίηση συγκεκριμένων περιοχών στο δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου, περιοχές που σχετίζονται με την

επεξεργασία λέξεων και εννοιών αλλά και με τη συλλογιστική διαδικασία. Η απενεργοποίηση αυτή ερμηνεύεται ως μια διακοπή της προσπάθειας του εγκεφάλου να κατανοήσει τι συμβαίνει. Είναι όνειρο μοιάζει παράλογο ή εξωπραγματικό πιθανότατα επειδή λειτουργεί ως σύμβολο σε μια διαδικασία εδραίωσης των αναμνήσεων κατά την οποία ο εγκέφαλος πασχίζει να αποτυπώσει ως εικόνα ή ως ιστορία πολύ δυνατά συναισθήματα ή συναισθήματα που μας μπερδεύουν.

Σύμφωνα με τον Armando

## Χίλιες χρήσεις του αλατιού

Το αλάτι είναι ένα υλικό που το έχουμε όλοι στην κουζίνα μας. Ξέρουμε όμως όλες τις ιδιότητές του;

Η συμβουλή της εβδομάδας

Οι περισσότεροι νομίζουμε ότι το αλάτι είναι χρήσιμο μόνο για το φαγητό, στην πραγματικότητα όμως είναι πολύ πιο χρήσιμο από ότι φανταζόμασταν! Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε στο καθάρισμα, στην απομάκρυνση ενοχλητικών ζωυφίων αλλά και για την προσωπική μας υγιεινή. Πώς λοιπόν αυτό το υλικό που χρησιμοποιούμε καθημερινά θα κάνει τη ζωή μας πιο εύκολη;



**Για το ψυγείο:** Αν δε μπορείτε να αντέξετε την έντονη και ενοχλητική μυρωδιά του ψυγείου σας, το αλάτι είναι το κατάλληλο υλικό που χρειάζεστε. Σε ένα μπολάκι βάλτε λίγο νερό, αλάτι και σόδα και έπειτα τρίψτε με ένα πανάκι τις επιφάνειες του ψυγείου σας!

**Για τη σκουριά:** Αντιμετωπίστε προβλήματα με τη σκουριά σε διάφορα σημεία του σπιτιού σας; Ανακατέψτε χυμό λεμονιού με αλάτι, βάλτε το μείγμα στην επιφάνεια που θέλετε και έπειτα τρίψτε την με ένα σφουγγάρι! Δε θα πιστεύετε στο αποτέλεσμα!

**Για την καφετιέρα:** Για να ξεφορτωθείτε τους λεκέδες από καφέ, βάλτε σε ένα μπολ λίγο αλάτι και πάγο. Βάλτε το μείγμα στο δοχείο της καφετιέρας και κουνήστε το ελαφρά. Αμέσως οι λεκέδες θα εξαφανιστούν!

**Για τους λεκέδες:** Αν έχετε λεκέ από κρασί σε κάποιο σας ρούχο, ρίξτε όσο περισσότερο αλάτι μπορείτε και πριν το βάλετε στο πλυντήριο μουλιάστε το στο νερό. Αν έχετε λεκέ από αίμα βουτήξτε το κατευθείαν σε αλατισμένο νερό και αφήστε το και λίγη ώρα.

**Για τα δόντια:** Θέλετε λευκά δόντια χωρίς να χρειαστεί να επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας; Αναμείξτε σε ένα μπολάκι ένα μέρος αλάτι και δύο μέρη μαγειρικής σόδας. Βουτήξτε την οδοντοβουρτσά σας στο μείγμα και τρίψτε με αυτήν τα δόντια σας. Κάντε το αυτό 2-3 φορές την εβδομάδα και σύντομα θα δείτε αποτελέσματα!

**Για τα... μυρμήγκια!** Στα μυρμήγκια δεν αρέσει καθόλου το αλάτι. Όταν λοιπόν συνειδητοποιήσετε ότι κάνουν την εμφάνισή τους και στο δικό σας το σπίτι, βάλτε λίγο αλάτι σε πόρτες και παράθυρα και θα τα κρατήσει μακριά!

ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ ΚΙ ΟΜΩΣ ΑΛΗΘΙΝΟ

### Έρευνα Στην Αυστραλία

## Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά λόγω Facebook

Αποδείχθηκε και επίσημα πλέον πως το Facebook μας απομακρύνει από τους φίλους μας, μας κάνει αντικοινωνικούς και προκαλεί προβλήματα τις σχέσεις μας.

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε στην Αυστραλία, το 50% των Αυστραλών ηλικίας 18-34 ετών ξοδεύει περισσότερο χρόνο με το Facebook από ότι με τους φίλους του, την οικογένειά του ή με την σχέση του.

Επιπλέον, οι περισσότεροι ομο-

λογούν πως αν δεν ήταν το Facebook θα αφιέρωναν περισ-



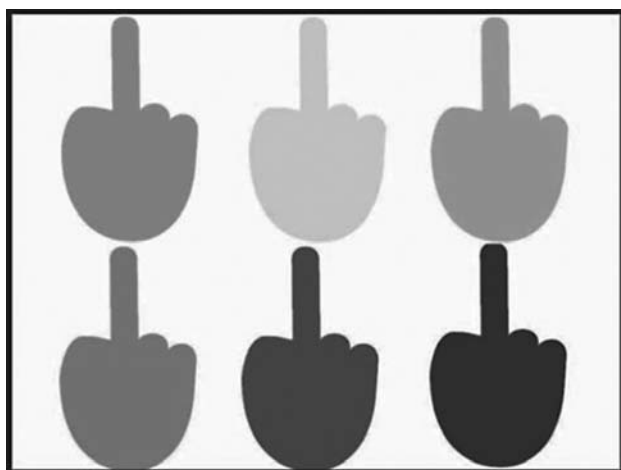
σότερο χρόνο για να βρεθούν με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η αυστραλιανή μελέτη αναφέρει

πως περισσότερες προσωπικές πληροφορίες γύρω από τη ζωή τους τείνουν να κοινοποιούν στο Facebook οι χρήστες που βιώνουν μοναξιά.

Συγκεκριμένα μελετώντας τα προφίλ συνολικά 616 γυναικών στο Facebook, οι ερευνητές του αυστραλιανού Πανεπιστημίου Τσαρλς Σταρτ διαπίστωσαν ότι οι πιο «ενεργοί» χρήστες ήταν συνήθως άτομα μοναχικά και πιο αποκομμένα από το κοινωνικό σύνολο.

### Άλλη Μια Πρωτοτυπία

## Η Microsoft μας δείχνει το «μεσαίο σηκωμένο δάκτυλο»



Την απόφαση να... καινοτομήσει έλαβε καθώς φαίνεται η Microsoft καθώς θα γίνει η πρώτη εταιρία που θα επιτρέπει τη χρήση εικονιδίων με το «μεσαίο σηκωμένο δάκτυλο».

Το εν λόγω εικονίδιο, έχει δημιουργηθεί από το 2014 αλλά Apple, Google και Twitter το είχαν απορρίψει τόσο για το λογισμικό όσο και τα τηλέφωνα τους.

Η Microsoft θα χρησιμοποιεί το εικονίδιο στα Windows Phone ή στις συσκευές που από το καλοκαίρι θα χρησιμοποιούν Windows 10.

Όσο για το όνομα που του αποδίδεται επίσημα αυτό είναι «reversed hand with middle finger extended» και αναμένεται να είναι διαθέσιμο σε έξι χρώματα.



## Σοβαρά ... αστεϊάκια

ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙ

- Πήγα προχτές την κόρη μου σε ματς πυγμαχίας και από την τρομάρα της έχασε τη μιλιά της .

Και τώρα τι θα κάνεις ;

- Θα δοκιμάσω να πάω και τη γυναίκα μου .

## Εντατικό Πρόγραμμα: Cambridge «Ο» Level Sociology»

Διάρκεια Προγράμματος:

Ιούνης - Νιόβρης 2015

Διδάσκουσα - Εκπαιδευτρια:

Γαβριέλλα Φιλίππου, BA Social Sciences,

MA Clinical Psychology, PCA Psychotherapist,

MWAPCEPC, MEAP, MBACP

Χώρος: Πάρνηθος 3, Διαμ. 201, Αγλαντζιά

Πληροφορίες: 99342225

Email: gabriellaphilippou@cytanet.com.cy

www.gp-cec.com



Τυρίζοντας το χρόνο πίσω



ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 658 - 6 ΙΟΥΝΙΟΥ 1962

ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΡΓΑΤΕΙ ΤΗΣ ΚΕΟ ΖΗΤΟΥΝ ΛΥΣΙΝ ΕΚΚΡΕΜΟΥΝΤΩΝ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ

Αξιούν όπως άποφευχθή ή λήψις οίουδή ποτε μέτρον, τώ όποίον θά ώδήγει εις τήν άδικον άπόλυσιν οίωνδήποτε έργατούπαλ λήλων.

ΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΕΕΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΠΛΗΡΩΣΙΝ ΤΩΝ ΚΕΝΩΝ ΘΕΣΕΩΝ

ΛΕΜΕΣΟΣ. (Τού άνταποκρού μού). — Υπό έκάστου γενικήσ συνέλευσώσ τών Έλευθέρων Έργατών τής ΚΕΟ άπεστάλη τώ άκόλουθον ψήφισμα πρós τώ Δ. Συμβούλιον τής Έταιρείας:

Νόγκας τής. Οί μισθοί τών άνωτάτων ύπαλλήλων, μερικοί τών όποίον, άμείνονται εις τώ διπλάσιον συναδέλφων τών με τήσ ίδια προσόντα, και ή δημιουργια κλιμακώσως μισθών εις άλλουσ ύπαλλήλουσ οί όποίοι γεφυρώνουν τώ χάσμα τής άποστάσεωσ μεταξύ τών μεγάλων και τών μικρών μισθών, πού εινα, ή πλειοψηφία, δέν δικαιολογούν άπολύσει ύπαλλήλων με μισθόν σιτηρεσίου.

α) Να έπανεκαθιδρυθή τώ παλαιόν σύστημα πωλήσεων διά τών Γρ. πωλήσεων και να κρατηθή τώ σύστημα προμηθειών εις τούσ πελάται. Τώ τμήμα ύπολογισμού τών προμηθειών εινα αυτοσυντήρητον άπό τούσ τώσ κούσ τών χρημάτων άτινα κρατούνται μέχρι τήσ τέλουσ τού έτους.

λα άξιοι να αναλάβουν τήν διεύθυνσ τής ΚΕΟ. Αντίθετοι ένεργεια σάσ θά συνεχισθ και θά ακόμη τώ πλεονάζον προσωπικόν και θά έχη ώς συνέπειαν τήν παραγνώριση τών στελεχών τού ύπαλληλικού προσωπικού γινόμενη πρόξενουσ άδικιών εις θάρουσ εργατικών τιμιών και ικανών συναδέλφων μασ.

ΕΝΑ ΘΕΜΑ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΧΙΛΙΑΔΑΣ ΕΡΓΑΤΟ-ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

Εις νέαν συνάντησιν τών Συντεχνιών με έκπροσώπουσ τού έν Κύπρω Στρατού συνεζητήθησαν σωρεία προβλημάτων

ΤΟ ΕΠΙΔΟΜΑ ΕΥΘΥΝΗΣ ΚΑΙ ΒΑΡΔΙΑΣ, ΤΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΓΙΑΤΖΗΔΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ, Η ΑΠΟΛΥΣΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΩΝ ΚΑΙ Η ΑΥΞΗΣΙΣ ΤΩΝ ΗΜΕΡΟΜΙΣΘΙΩΝ

ΑΝΑΜΕΝΕΤΑΙ Η ΑΠΑΝΤΗΣΙΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

Τήν παρελθούσαν έβδομάδα έπραγματοποιήθη εις Λεμεσόν συνάντησις μεταξύ αντιπροσώπων τών Συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και Τουρκικής και έκπροσώπων τού Στρατού, εις τήν όποίαν συνεζητήθησαν τά ακόλουθα θέματα:

Τώ ένα επίδομα θά πληρώνετε εις τούσ έργάταισ έκείνουσ τής θάρδιασ τών 24 ώρων και τώ άλλο επίδομα εις τούσ έργάταισ έκείνουσ τών θαρδιών πέραν τών 15 ώρων εις τώ 24ωρον.

εισήγησιν περί παροχής εις αύτούσ κάποιου επίδομασ, 4. Έργάταισ πού άπολύονται: Οί Συντεχνίεισ ύπέβαλαν εισήγησιν όπωσ άπολύονται εκτός τού φιλοδώρημασ τώ όποίον τούσ δίδεται να τούσ δίδεται και κάποια έπιπρόσθετη άποζημίωσις.

Ετήσια Γενική Συνέλευση Η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Ταμείου Προνοίας Υπαλλήλων Ξενοδοχειακής Βιομηχανίας για το έτος 2014 θα πραγματοποιηθεί στις 27 Μαΐου 2015 ημέρα Τετάρτη, στο St. Raphael Hotel, Λεμεσός η ώρα 10:30. Προτρέπουμε τα μέλη όπως σύμφωνα με το άρθρο 8 του καταστατικού, δηλώσουν στις Συντεχνίες τους ως αντιπρόσωποι του ξενοδοχείου τους και παρευρεθούν στην Γενική Συνέλευση.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΛΑΤΣΙ Μοναδική προσφορά για καλοκαιρινές διακοπές σε μικρές οικογενειακές κατοικίες (2 ενήλικες +3 παιδιά) πλήρως επιπλωμένες με a/c και 100 μέτρα από τη θάλασσα Για τους μήνες Μάιο - Ιούνιο €60 μόνο Για πληροφορίες: 99647700 www.eliofoscenter.com

Table with 3 columns: Value 1, Value 2, Value 3. Contains lottery numbers and amounts.

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

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Πωλείται 1/2 οικόπεδο, 252 τ.μ. στη περιοχή Αγ. Αθανάσιος Λεμεσός, σε απόσταση 300μ. από τον κυκλικό κόμβο Αγ. Αθανασίου. Τιμή πώλησης: €120.000 Πληροφορίες: 99437102 και 99597830

ΓΝΩΜΙΚΟ Εάν αποσυνθέσεις την Ελλάδα, στο τέλος θα δεις να σου απομένουν μια ελιά, ένα αμπέλι κι ένα καράβι. Που σημαίνει: με άλλα τόσα την Ξαναφτιάχνεις. Οδυσσεάσ Ελύτησ

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Στασάνδρου 26, 22764691 ΛΑΡΝΑΚΑ: Τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας. ΛΕΜΕΣΟΣ: Κυρ. Οικονόμου 21, 25861000 Λεωφ. Ομονοίας 68Α 25562444 ΠΑΦΟΣ: Ελευθ. Βενιζέλου 24, 26933820 ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: Αγ. Γεωργίου 16 23820422



Table with 2 columns: Service, Price. Lists various services like Askenofora, Amochwtos, Larnaka, etc. with their respective prices.



**Αποχαιρετιστήριο και εμπειρίες  
Διευκρίνιση**

Η «Εργατική Φωνή» διευκρινίζει ότι απόψεις που παράθεσε στη θέση αυτή, στην περασμένη έκδοση με τίτλο «Αποχαιρετιστήριο και εμπειρίες ο τ. γραμματέας συνταξιούχων ΣΕΚ Λεμεσού Χρίστος Ι. Ευαγγέλου είναι προσωπικές και δεν απηχούν τις απόψεις της εφημερίδας και του Κινήματος.

**«Στο λεβεντονιό Τάσο Μάρκου»**

Τον όρκο που δωσε μια μέρα στην πατρίδα φλογ' αναμμένη να 'χει πάντα ο βωμός τον κράτησε και γράφει νέα σελίδα σαν γνήσιος Έλληνας αξιωματικός Στο πέρασμα του τρέμει όλη η φύση πατάει γερά και γίνεται σεισμός τον τούρκο εισβολέα δε θ' αφήσει το χύμα να πατήσει το ιερό. Το όπλο του φωτιά ξερνάει κι οβίδες και φόβο δε γνωρίζει τι θα πει μια ξέρεει να φυλάει Θερμοπόλες Κυθρέα, Μια Μηλιά και Συχαρί.

Απόσπασμα από το ποίημα της Τασούλας Μάρκου

**Παρασκευή, 12 Ιουνίου 2015**

**9η Παγκύπρια Συνδιάσκεψη  
Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ**

Οι βαριές επιπτώσεις της κρίσης στους νέους αλλά και η εργασιακή εκμετάλλευση των νεοεισερχομένων στην αγορά εργασίας θα τεθούν, μεταξύ άλλων στο μικροσκόπιο της 9ης Παγκύπριας Συνδιάσκεψης του Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 12 Ιουνίου 2015 στο μέγαρο της ΣΕΚ στο Στρόβολο.

Της Παγκύπριας Συνδιάσκεψης θα προεδρεύει ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ Πάνικος Αργυρίδης.

Στο τελετουργικό μέρος χαιρετισμούς θα απευθύνουν ο αγγ της ΣΕΚ Ανδρέας Μάτσας, ο Υπουργός Παιδείας Κώστας Καδής, ο πρόεδρος του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου Παναγιώτης Σεντώνας, η πρόεδρος του Συμβουλίου Νεολαίας Κύπρου Δέσποινα Χαπούπη ο πρόεδρος της Νεολαίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων Σαλβατόρ Μάρα και ο αντιπρόσωπος των μεσογειακών Συνδικάτων Antoinette Cefai.

Εισηγητική ομιλία θα καταθέσει ο γραμματέας του Τμήματος Νεολαίας Τάσος Κακουλλής.

Θα απονεμηθούν τιμητικές πλακέτες και θα εγκριθούν ψηφίσματα για φλέγοντα εργατικά ζητήματα.

Με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλούμε στο γάμο μας που θα γίνει Κυριακή 14 Ιουνίου 2015, ώρα 4.00μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίας Βαρβάρας στο Πλατύ Αγλαντζιάς  
**Ευαγόρας - Έλενα**  
Οι γονείς:  
+Γιώργος και Χρυσάνθη Ευαγόρου (πρώην γραμματέας σωματείου Οικοδόμων ΣΕΚ Λευκωσίας)  
από Μάμμαρι και τώρα Αγλαντζιά  
Ανδρέας και Χρυστάλλα Γεωργίου  
από Αγλαντζιά και Βώνη και τώρα Αγλαντζιά  
Συγχαρητήρια και δεξίωση στο ξενοδοχείο HILTON PARK από τις 6.00μ.μ. μέχρι τις 8.00μ.μ.

**ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ**

Ενοικιάζεται κατάστημα στο Γέρι 170m<sup>2</sup> (Λ. Γερίου) με πατάρι 84m<sup>2</sup>  
**Τηλ. 99585038**

**ΠΑΝΗΓΥΡΙΖΟΥΝ ΟΙ «ΝΤΑΜΠΛΟΥΧΟΙ»  
ΜΕ ΦΟΝΤΟ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ**

- ΑΠΟΕΛ: Κύπελλο και 24ο Πρωτάθλημα με το Γ. Μαντούκα στο τιμόνι
- Το ξέφρενο πανηγύρι διαδέχεται ο σχεδιασμός για ισχυροποίηση της ομάδας

- Η ΑΕΚ γράφει ιστορία με την κατάκτηση της 2ης θέσης
- Στην 3η θέση ο ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ αφήνοντας την ΟΜΟΝΟΙΑ στα «κρύα του λουτρού»

Με νίκη στην τελευταία αγωνιστική επί του ΕΡΜΗ με 4-2, ο ΑΠΟΕΛ σφράγισε την κατάκτηση του 24ου Παγκυπρίου πρωταθλήματος. Τέσσερις μέρες νωρίτερα το συγκρότημα του Γ. Μαντούκα κατέκτησε το Κύπελλο με το ίδιο αποτέλεσμα με αντίπαλο την ΑΕΛ σ' επεισοδιακό αγώνα που διακόπηκε για 40 λεπτά λόγω επεισοδίων που προκάλεσαν ανεξέλεγκτοι οπαδοί της Λεμεσιανής ομάδας.

Με την κατάκτηση του Κυπέλλου, του 3ου συνεχόμενου Πρωταθλήματος και την καλή πορεία στην Ευρώπη, ο ΑΠΟΕΛ παραμένει τα

**• Μέγα ζητούμενο  
η εξυγίανση του ποδοσφαίρου  
και η ανάκτηση  
της χαμένης του αξιοπιστίας**

τελευταία χρόνια κυρίαρχος στον Κυπριακό ποδοσφαιρικό χώρο. Η προσοχή της διοίκησης είναι τώρα στραμμένη στο σχεδιασμό της νέας χρονιάς με στόχο την ισχυροποίηση της ομάδας για νέες διακρίσεις στην Ευρώπη. Αναμφίβολα ο φετινός ΑΠΟΕΛ είχε τα καλά του, όπως η εμπειρία, η σταθερότητα και η συνοχή. Ωστόσο δεν είχε την καλοκουρδισμένη μηχανή της περσινης χρονιάς.

Τη 2η θέση και την πιο υψηλή στην ιστορία της κατέκτησε η ΑΕΚ. Οι Σκαλιώτες δικαιούνται να επαίρονται ότι διαθέτουν ομάδα υψηλών προδιαγραφών η ποιότητα της οποίας πιστοποιήθηκε με τον καλύτερο τρόπο καθ' όλη τη διάρκεια του φετινού μαραθωνίου. Ειδικότερα, στους αγώνες κατάταξης, (play off) η ΑΕΚ πραγματοποίησε συγκλονιστική πορεία, έχοντας ως αιχμή του δόρατος την επιθετική παραγωγικότητα με 56 τέρματα στο ενεργητικό της.

Ο Απόλλωνας έκανε την μεγάλη



ανατροπή κερδίζοντας την Ομόνοια από την οποία έχανε στο ημίχρονο με 0-1. Και οι δύο ομάδες ετοιμάζονται τώρα για τη συμμετοχή τους στον 1ο προκριματικό όμιλο του «Γιουρόπα Ληγκ».

Πίκρα επικρατεί στην Ανόρθωση για τη τελική συγκομιδή. Ωστόσο, η

διοίκηση Πουλλαίδη φαίνεται να μην τα βάζει κάτω από τις ατυχίες και τις αναποδιές, στοχεύοντας αποφασιστικά στην ενίσχυση της ομάδας προκειμένου να παρουσιασθεί με διαθέσιμες πρωταθλητισμού στη νέα χρονιά.

Στον Ερμή που τερμάτισε 6ος προσανατολίζονται στην αναδιάρθρωση της ομάδας με όπλο το ντόπιο δυναμικό. Στην ΑΕΛ τα πράγματα είναι θολά καθώς επικρατεί απογοήτευση στη διοίκηση Α. Σοφοκλέους λόγω της κακής πορείας αλλά και της απற்பούδας συμπεριφοράς των σκληροπυρηνικών οπαδών της ομάδας.

Η συχνή αλλαγή προπονητών στοίχισε ακριβιά στη ΔΟΞΑ, η γενική παρουσία της οποίας θεωρείται αποτυχημένη.

Τέλος καλό, όλα καλά για Εθνικό, Αγία Νάπα και Ν. Σαλαμίνα που κατάφεραν να αποτρέψουν το μοιραίο συνεχίζοντας και τη νέα χρονιά στα σαλόνια της μεγάλης κατηγορίας.

Αδίκημένο θεωρούν τον εαυτό τους στον Οθέλλο για τον υποβιβασμό. Η ομάδα είχε αρκετά καλή παρουσία, η

οποία όμως δεν πήρε τους ανάλογους βαθμούς.

Το μέγα ζητούμενο μετά την πτώση της αυλαίας του φετινού μαραθωνίου είναι το Κυπριακό ποδόσφαιρο να βρει τη χαμένη αίγλη και αξιοπιστία του. Φρονούμε όμως ότι ο στόχος αυτός πολύ δύσκολα θα επιτευχθεί γιατί δεν υπάρχει η ειλικρινής βούληση από τους εμπλεκόμενους φορείς για την εξυγίανση του δημοφιλέστερου αθλήματος το οποίο παραμένει βουτηγμένο στο βούρκο της διαπλοκής.



**ΔΕΙΝΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕΣ**

ΟΝΟΜΑ	ΟΜΑΔΑ	ΣΥΝ.
Ποτέ	Ομόνοια	17
Ονίλο	Ερμής	15
Τζιμπούρ	ΑΠΟΕΛ	14
Παπουλής	Απόλλων	14
Μακρίης	Ανόρθωση	13
Βάλντο	Εθνικός	11
Μυτιδής	ΑΕΚ	10
Γκιέ Γκιέ	Απόλλων	10
Γκονσάλβες	Ανόρθωση	9
Σανγκόι	Απόλλων	9
Λόμπο	Δόξα	9
Κολασούτι	ΑΕΚ	8
Ταγκματζούμι	ΑΕΛ	8
Φερέρα	Οθέλλος	8
Κολοκούδις	Απόλλων	7
Ράμος	Δόξα	7
Μαντούκα	ΑΠΟΕΛ	6
Τομάς	ΑΕΚ	6
Φερνάντες	Δόξα	6
Ασίς	Ομόνοια	6
Κίριμ	Ομόνοια	6
Παναγιώτοφ	Αγία Νάπα	5

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΟΜΑΔΑ	ΑΓ.	Ν-Ι-Η	ΓΚΟΛ	Β.
<b>Α' ΓΚΡΟΥΠ</b>				
1. ΑΠΟΕΛ	32	17-11-4	52-26	62
2. ΑΕΚ	32	17-8-7	56-31	59
3. Απόλλων	32	18-5-9	59-41	59
4. Ομόνοια	32	17-5-10	52-34	56
5. Ανόρθωση	32	16-4-12	50-37	52
6. Ερμής	32	11-7-14	38-55	40
<b>Β' ΓΚΡΟΥΠ</b>				
7. Εθνικός	32	11-8-13	36-48	41
8. ΑΕΛ	32	9-12-11	42-42	39
9. Νέα Σαλαμίνα	32	9-9-14	31-37	36
10. Αγία Νάπα	32	6-12-14	31-54	30
11. Δόξα	32	7-7-18	29-55	28
12. Οθέλλος	32	5-10-17	26-41	25

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<b>Α' ΟΜΙΛΟΣ</b>	
Ερμής - ΑΠΟΕΛ	2-4
<small>(Ταραλής 16', Παπαθανασίου 53' / Ντε Βινσένι 5', Χαρολαμπίδης 9', Τζιμπούρ 18' πεν., 39')</small>	
ΑΕΚ - Ανόρθωση	2-0
<small>(Εργκεζού 45' + 1, Μυτιδής 67')</small>	
Απόλλων - Ομόνοια	2-1
<small>(Παπουλής 68', Αριτανί 78' / Γκούλιν 30')</small>	
<b>Β' ΟΜΙΛΟΣ</b>	
ΑΕΛ - Νέα Σαλαμίνα	2-0
<small>(Ούκεν 17', Νικολάου 32')</small>	
Δόξα - Εθνικός	1-5
<small>(Κουκάρας 13' / Ηλία 9', 56', Βάλντο 28', Ταλ 34', Κατζηβασιλής 78')</small>	
Αγία Νάπα - Οθέλλος	2-2
<small>(Μπασιτά 23', Γεωργίου 69' / Σάσι 38', Φερέρα 60')</small>	



Συνέντευξη



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

## Το προωθούμενο νομοσχέδιο για τους δημόσιους οργανισμούς και τις κρατικές επιχειρήσεις ΔΟΚΕ

Με το γγ της ΟΗΟ-ΣΕΚ Ανδρέα Ηλία

**1** Ποια η θέση της ΟΗΟ-ΣΕΚ στο προωθούμενο, από την Κυβέρνηση Νομοσχέδιο για τους Δημόσιους Οργανισμούς και τις Κρατικές Επιχειρήσεις (ΔΟΚΕ).

Εκφράζουμε την έντονη αντίθεση μας γιατί η Κυβέρνηση παρά τις αντιδράσεις και τις επιφυλάξεις των Συνδικαλιστικών Οργανώσεων αλλά και των Διοικητικών Συμβουλίων των Ημικρατικών Οργανισμών φαίνεται να επιμένει σε ένα Νομοσχέδιο που η ίδια υπέβαλε τον Νοέμβριο του 2014 και που η Βουλή της ζήτησε να αποσύρει προκειμένου να το επανεξετάσει και να διαβουλευτεί με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς. Το Νομοσχέδιο χωρίς να προηγηθεί διάλογος με τους εργαζόμενους επανακατατέθηκε χωρίς ουσιαστικές τροποποιήσεις παραγνώνοντας ανησυχίες και επιφυλάξεις των ιδίων των Διοικητικών Συμβουλίων τα Ημικρατικών Οργανισμών.

**2** Σε δημόσιες τοποθετήσεις σας αναφερθήκατε σε υπερσυγκέντρωση εξουσιών στους οικείους υπουργούς και ιδιαίτερα στον Υπουργό Οικονομικών. Εξηγείστε.

Όπως αναφερθήκαμε δημοσίως σε υπερσυγκέντρωση εξουσιών αφού το Νομοσχέδιο προβλέπει ότι ο Υπουργός Οικονομικών, πλέον μέσα από την υιοθέτηση πρώτιστα οικονομικών κριτηρίων θα εποπτεύει τη λήψη αποφάσεων, περιθωριοποιώντας θέματα κοινής ωφέλειας, εργασιακά, κοινωνικής χρησιμότητας και ασφάλειας. Ο Υπουργός με οικονομικά και μόνο κριτήρια θα μπορεί να αποφασίζει την αναδιοργάνωση ή/και την κατάργηση Οργανισμών, παραγνώνοντας την αποστολή και την σκοπιμότητα σύστασης τους.

Λόγω αυτού του γεγονότος περιορίζεται η αυτονομία και η ανεξαρτησία του κάθε Οργανισμού. Η σύσταση και λειτουργία των Οργανισμών Δημοσίου Δικαίου πηγάει απευθείας από το ίδιο το Σύνταγμα, προκειμένου να τους παρασχεθεί η απαραίτητη αυτονομία που θα τους καθιστά αποτελεσματικότερους στην επίτευξη της αποστολής και του σκοπού τους. Παρατηρείται επίσης μια ουσιαστική αύξηση στις γραφειοκρατικές διαδικασίες, που οι Οργανισμοί οφείλουν να ακολουθούν, αφού οι απαιτήσεις και οι υποχρεώσεις τους είναι τέτοιες, που δυνατόν να τους εγκλωβίσουν σε αναποτελεσματικές καθυστερήσεις με αρνητικές επιπτώσεις για αυτούς. Αυτό σίγουρα θα επηρεάσει περισσότερο Οργανισμούς όπως η ΑΗΚ και η Σγτα που βρίσκονται στον ανταγωνισμό και οι οποίοι είναι αδύνατο να λειτουργήσουν κάτω από συγκεκριμένες ασφυκτικές διαδικασίες. Αυτό έρχεται σε πλήρη αντίθεση με την απαίτηση της κοινωνίας για βελτίωση της αποτελεσματικότητας των Οργανισμών προς όφελος των Πολιτών και της Οικονομίας του τόπου.

**3** Διαχρονικά η ΟΗΟ-ΣΕΚ στηρίζει κάθε προσπάθεια των Οργανισμών για αποτελεσματικότερη λειτουργία τους.

Ως ΟΗΟ-ΣΕΚ χαιρετίζουμε και στηρίζουμε δράσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της οικονομικής διαχείρισης, της λογοδοσίας και της διαφάνειας στους Οργανισμούς.

Είμαστε όμως κάθετα αντίθετοι σε πολιτικές και δράσεις που καθιστούν τους Ημικρατικούς Οργανισμούς αναποτελεσματικούς, οδηγώντας τους στον οικονομικό μαρασμό και την απαξίωση. Ως εκ τούτου καλούμε τη Βουλή να αποτελέσει ανάχωμα στην έγκριση του συγκεκριμένου Νομοσχεδίου με βάση τις πρόνοιες που περιλαμβάνει.



## • ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΝΔΙΚΑΤΑ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ

### Επείγει η υιοθέτηση μέτρων από την Ε.Ε. για να τερματισθεί η απώλεια ζώων στη Μεσόγειο

**Τ**α Ευρωπαϊκά και Διεθνή συνδικάτα του τομέα μεταφορών και ναυτιλίας προειδοποιούν ότι η κρίση στη Μεσόγειο με τις ανθρώπινες ζωές που χάνονται είναι εκτός ελέγχου και γι' αυτό επείγει η λήψη μέτρων.

Με κοινή επιστολή τους προς τους 28 ηγέτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στο Ευρωπαϊκό Σύνδεσμο Εφοπλιστών, η Διεθνής Μεταφορών (ITF), η Ευρωπαϊκή Μεταφορών (ETF) και το Ευρωπαϊκό Ναυτιλιακό Επιμελητήριο, ζητούν την υιοθέτηση

δραστικών πολιτικών για να σταματήσει χωρίς άλλη καθυστέρηση η εκτυλισσόμενη τραγωδία στη λεκάνη της Μεσογείου με θύματα τα εκατοντάδες άτομα που αναζητούν μια καλύτερη και ασφαλέστερη ζωή στην Ευρώπη.

Εξ' άλλου η Εκτελεστική Επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις μεταφορές (ETF) στην τελευταία συνεδρία της Βρυξέλλες στις 20-21 Μαΐου 2015, εξέφρασε τη λύπη της για τα θύματα της Μεσογείου τονίζοντας

ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει καθήκον να ενεργήσει για να εκλείψουν παρόμοιες τραγωδίες στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής αλληλεγγύης, παρέχοντας παράλληλα κάθε ανθρωπιστική βοήθεια και φροντίδα στους πρόσφυγες.

Εκ μέρους της ΣΕΚ στη εν λόγω συνεδρία στις Βρυξέλλες, συμμετείχε ο γ.γ. της Ομοσπονδίας Μεταφορών, μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής της ETF, Παντελής Σταύρου.

### Υποβολή αιτήσεων για συμμετοχή στις θερινές κατασκηνώσεις της ΣΕΚ

**Ο** Οργανισμός Βελτίωσης Ποιότητας Ζωής μελών ΣΕΚ πληροφορεί τα μέλη του Κινήματος ότι άρχισε η υποβολή αιτήσεων για συμμετοχή στις ιδιόκτητες παιδικές κατασκηνώσεις στα Καννάβια κατά τη θερινή περίοδο.

Οι θερινές κατασκηνώσεις της ΣΕΚ λειτουργούν σ' ένα πανέμορφο καταπράσινο τοπίο με άρτιες υπο-



δομές στο χωριό Καννάβια.

#### Κατασκηνωτικές περίοδοι

1. Από 29/06-06/07/2015 θα φιλοξενηθούν αγόρια που κατά τη Σχολική χρονιά 2014-2015 φοιτούσαν στις τάξεις ΣΤ' Δημοτικού, Α' και Β' Γυμνασίου.
2. Από 06/07-13/07/2015 θα φιλοξενηθούν αγόρια και κορί-
3. Από 13/07-20/07/2015 θα φιλοξενηθούν κορίτσια που κατά τη Σχολική χρονιά 2014-2015 φοιτούσαν στις τάξεις, ΣΤ' Δημοτικού Α' και Β' Γυμνασίου.

#### Δραστηριότητες Κατασκήνωσης

Οι κατασκηνωτές συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά, ψυχαγωγικά και αθλητικά προγράμματα όπως: Περιπάτημα στη φύση, θέατρο, μουσική, ζωγραφική, τραγούδι, εκμάθηση παραδοσιακών και μοντέρνων χορών, χειροτεχνίες, ζαχαροπλαστική, εκμάθηση κολύμβησης, ποδόσφαιρο, πετόσφαιρα, καλαθόσφαιρα, Water polo, επιτραπέζια αντισφαίριση, ποδοσφαιράκι, μαθήματα πρώτων βοηθειών, μουσικές βραδιές και πολλά άλλα.

#### Πέμπτη 4 Ιουνίου 2015

#### 14ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ



**Ο**ι προκλήσεις που αναφέρονται καθημερινά εξαιτίας της οικονομικής ύφεσης αλλά και οι έντονοι κλυδωνισμοί στην αγορά εργασίας θα τεθούν στο μικροσκόπιο του 14ου Παγκύπριου Συνεδρίου της ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ που θα πραγματοποιηθεί την **Πέμπτη 4 Ιουνίου στις**

**10π.μ.** στο οίκημα της ΣΕΚ στο Στρόβολο.

Την επίσημη έναρξη εργασιών του συνεδρίου θα κηρύξει ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ **Πανίκος Αργυρίδης**. Χαιρετισμούς στο συνέδριο θα απευθύνουν ο γ.γ. της ΣΕΚ **Νίκος Μωυσέως** και η υπουργός Εργασίας **Ζέτα Αμιλιανίδου**. Εισηγητική έκθεση θα καταθέσει ο γ.γ. της ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ **Νέοφυτος Κωνσταντίνου (φωτό)**.

Το συνέδριο θα χαράξει την πολιτική της Ομοσπονδίας για την επόμενη τετραετία με στόχο τον περιορισμό των επιπτώσεων της κρίσης στους εργαζόμενους. Στο πλαίσιο του συνεδρίου θα απονεμηθούν τιμητικές πλακέτες σε αποχωρήσαντα στελέχη για την πολυχρονη προσφορά τους στην Ομοσπονδία. Το συνέδριο θα εκλέξει τη νέα ηγεσία της Ομοσπονδίας.

Στηρίζουμε την εργασία,  
κτυπάμε την ανεργία!

Σχέδιο Στελέωσης  
Επιχειρήσεων με Αποφοίτους  
Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Προάγουμε τη στελέωση των επιχειρήσεων,  
επιχορηγούμε την κατάρτιση των πτυχιούχων.

Για περισσότερες πληροφορίες:  
Τηλ: 22390300 - Φαξ: 22428332  
Ιστοσελίδα: [www.anad.org.cy](http://www.anad.org.cy)  
Ηλεκτρονική Διεύθυνση: [hrda@hrdauth.org.cy](mailto:hrda@hrdauth.org.cy)

Αρχή Ανάπτυξης  
Ανθρώπινου  
Δυναμικού  
Κύπρου

