



Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ

17

ΙΟΥΝΙΟΥ
2015

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2863
ΤΙΜΗ 0.68€ (€ 0.40)

Ε.Ε.: Αλλάζει ο εργασιακός χάρτης



Λόγω της παρατεταμένης οικονομικής ύφεσης και της συνεχιζόμενης κρίσης διαμορφώνονται εργασιακές σχέσεις δύο ταχυτήτων σε βορρά και νότο. (Σελ. 4)

Η ΚΑΤΑΡΑΜΕΝΗ ΓΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΙΑΣ



Τα κροκοδείλια δάκρυα του πρώην ισχυρού άνδρα της FIFA Σεπ Μπλάτερ είναι βαμμένα με το αίμα των σύγχρονων σκλαβοπάζαρων του Κατάρ ενόψει του ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2022. (Σελ. 15)

Ανησυχίες για τις ουσιώδεις δημόσιες υπηρεσίες

Τα Συνδικάτα καταγγέλλουν ότι πλήττονται οι παρεχόμενες υπηρεσίες προς τους Ευρωπαίους πολίτες ενώ συρρικνώνονται τα εργατικά δικαιώματα. Καλούνται οι κυβερνήσεις και οι Ευρωβουλευτές να αφουγκραστούν τις αγωνίες των πολιτών. (Σελ. 6)

Παγκύπρια Συνδιάσκεψη Νεολαίας ΣΕΚ: Αφετηρία για νέους αγώνες

ΕΜΠΡΟΣ ΓΙΑ Ν' ΑΠΟΤΡΕΨΟΥΜΕ ΤΗ ΓΕΝΙΑ ΤΩΝ €500

Κραυγή αγωνίας για το παρόν και το μέλλον, με φόντο την ανεργία και την εργασιακή εκμετάλλευση, εξέπεμψαν οι εργαζόμενοι νέοι της Κύπρου.

Η Παγκύπρια Συνδιάσκεψη της Νεολαίας ΣΕΚ αξίωσε από την πολιτεία να πάρει χωρίς καθυστέρηση μέτρα για να δαμασθεί ο ανεργιακός εφιάλτης, να δημιουργηθούν αξιοπρεπείς θέσεις εργασίας αποτρέποντας τη μετανάστευση της νέας γενιάς.

Ο επανεκλεγείς γ.γ. Τάσος Κακουλλής κάλεσε τους νέους σε συντονισμένο αγώνα για να τεθεί φραγμός στην εκκρόαση της γενιάς των €500, διαμηνύοντας στους εργοδότες ότι δεν πρόκειται να γίνει άλλο ανεκτή η οργαζόσασα

✓ Η εργαζόμενη νεολαία συνδικαλιζείται, αγωνίζεται, διεκδικεί

✓ Οι νέοι της Κύπρου αξιώνουν αξιοπρεπείς θέσεις εργασίας

✓ Ώρα να τεθεί φραγμός στην υποαμοιβή και την εργασιακή εκμετάλλευση

✓ Επείγει η αναθεώρηση του πλαισίου εργοδότησης αλλοδαπών

✓ Επείγουσα ανάγκη η εξοικονόμηση θέσεων εργασίας για Κύπριους

εργασιακή εκμετάλλευση.

Ο αναπληρωτής γ.γ. της ΣΕΚ Ανδρέας Μάτσας κάλεσε τους νέους σε συμπόρευση με το ελεύθερο εργατικό κίνημα για να αξιοποιηθούν στο έπακρο οι προοπτικές μετά την έξοδο της οικονομίας

από την ύφεση. Κάλεσε την κυβέρνηση να εντατικοποιήσει την προσπάθεια για πάταξη της αδήλωτης - παράνομης εργασίας και την υιοθέτηση μέτρων για εξοικονόμηση θέσεων εργασίας για το ντόπιο δυναμικό. (Σελ. 3, 7, 8, 9)



Επείγει η διαβούλευση στο πλαίσιο της Σ.Ο.Ε.

Η Κύπρος τα τελευταία χρόνια βρίσκεται σε τροχιά σημαντικών αλλαγών που αφορούν κυρίως την οικονομία και απορρέουν από το Μνημόνιο Συναντίληψης που η κυπριακή κυβέρνηση υπόγραψε με την Τρόικα.

Ήδη η χώρα ολοκλήρωσε έξι αξιολογήσεις και οδεύει στην έβδομη, όμως από την ιστορία αυτή απουσιάζει η θεσμοθετημένη και ολοκληρωμένη διαβούλευση με τους κοινωνικούς εταίρους. Μέχρι τώρα η κυβέρνηση δεν ενημέρωσε επαρκώς και ταυτόχρονα εργοδότες και συντεχνίες για τα όσα τεκταίνονται στο τραπέζι με την Τρόικα.

Είναι γι' αυτό ακριβώς το λόγο που επείγει η σύγκληση της Συμβουλευτικής Οικονομικής Επιτροπής (Σ.Ο.Ε.) η οποία προεδρεύεται από τον εκάστοτε υπουργό Οικονομικών και στην οποία μετέχουν οι υπουργοί Εργασίας και Εμπορίου, ο Διοικητής της Κεντρικής Τράπεζας και οι κοινωνικοί εταίροι στο πιο ψηλό επίπεδο.

Η Σ.Ο.Ε., δεν συνήλθε στα δύσκολα χρόνια της κρίσης ούτε μια φορά επί υπουργίας Κίκη Καζαμιά και Βάσου Σιαρλή, ενώ συνήλθε μόνο μια φορά (5/9/2013) επί Χάρη Γεωργιάδη, ο οποίος όπως αναφέρει επίσημη ανακοίνωση του υπουργείου Οικονομικών, «εισηγήθηκε η ΣΟΕ να συνέρχεται ανά τρίμηνο, μετά την εκάστοτε αξιολόγηση της εφαρμογής του

• Η Κύπρος έχει απόλυτη ανάγκη τον θεσμοθετημένο κοινωνικό διάλογο

Μνημονίου Συναντίληψης από την Τρόικα».

Η ΣΕΚ επαναφέρει στην επικαιρότητα το συγκεκριμένο ζήτημα, όχι τόσο γιατί η συγκεκριμένη υπουργική εισήγηση δεν εφαρμόστηκε, αλλά γιατί ακράδαντα πιστεύει πως, η χώρα και η οικονομία βρίσκονται σε κρίσιμο και οριακό σημείο, γι' αυτό επιβάλλεται ο θεσμοθετημένος κοινωνικός διάλογος.

Οι αλλαγές που τροχοδρομούνται είτε αυτές αφορούν τους Ημικρατικούς Οργανισμούς, είτε την ανάγκη εισαγωγής του ΓΕΣΥ μέσα από την αυτονομία των νοσοκομείων, είτε τον εκσυγχρονισμό του συστήματος εργασιακών σχέσεων είτε οτιδήποτε άλλο, είναι πολύ σημαντικές και γι' αυτές δεν μπορεί να αποφασίσει κανένας από μόνος του. Άλλωστε ούτε η κυβέρνηση, ούτε και τα πολιτικά κόμματα δεν έχουν το αλάθητο ούτε κατέχουν την απόλυτη αλήθεια. Χρειάζεται λοιπόν διαβούλευση, ζύμωση και σύνθεση απόψεων.

Ένας θεσμοθετημένος διάλογος και μια διαβούλευση στο πλαίσιο της Σ.Ο.Ε. που θα αξιοποιεί επαρκώς και ικανοποιητικά τη συσσωρευμένη πείρα και εμπειρία τόσο του συνδικαλιστικού κινήματος όσο και της εργοδοτικής πλευράς, μόνο όφελος μπορεί να δημιουργήσει για την Κύπρο και το λαό της.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρος στους εργατικούς, κοινωνικούς κι εθνικούς αγώνες

Η Κύπρος είναι η μοναδική χώρα στην προηγμένη Ευρώπη που δεν διαθέτει σύγχρονο Σύστημα Υγείας. Αυτή η θλιβερή πραγματικότητα δεν μας τιμά ούτε ως χώρα, ούτε ως λαό, ενώ μας προσβάλλει ως Ευρωπαίους πολίτες. Στις αρχές της δεκαετίας του 1990 η τότε κυβέρνηση Γιώργου Βασιλείου εξήγγειλε με στόμφο τη δημιουργία Εθνικού Συστήματος Υγείας. Πέρασαν από



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

xenis.xenofontos@sek.org.cy

τότε δύο δεκαετίες και οι εξαγγελίες έμειναν γράμμα κενό. Οι κυβερνήσεις Κληρίδη και Τάσσο αν κι εργάστηκαν για την εκπόνηση των απαραίτητων επιστημονικών και τεχνικοοικονομικών μελετών, δεν κατάφεραν ή δεν θέλησαν να υλοποιήσουν το λαϊκό αίτημα για λειτουργία σύγχρονου συστήματος υγείας. Η διακυβέρνηση Χριστόφια - ΑΚΕΛ, με τα απανωτά λάθη, τις λανθασμένες εκτιμήσεις αλλά και τις κραυγαλέες σκοπιμότητες της, φρέναρε το ΓΕΣΥ, διανοίγοντας παράλληλα τεράστια δημοσιο-

Καρκινοβατεί αλυσοδεμένος σε συμφέροντα ο τομέας της δημόσιας υγείας

νομική τρύπα στα σωθικά του Κυπριακού κράτους.

Εν έτη 2013, μεσούσης της κρίσης και της επελευθέρωσης οικονομικής τραγωδίας, η κυβέρνηση Αναστασιάδη με τις ευλογίες της τρύπα προσπαθεί να βάλει τα πράγματα στη ρέγουλα, με σκοπό την εφαρμογή του ΓΕΣΥ. Ωστόσο, βλέπουμε να μπαίνουν στη μέση ορατά - αόρατα μεγαλοσυμφέροντα τα οποία εμποδίζουν την εφαρμογή του. Είναι ηλιού φαινότορο ότι η μεγάλη καθυστέρηση στην λειτουργία του ΓΕΣΥ οφείλεται στην εμπλοκή των κερδοσκόπων, μικρών ή μεγάλων, που εμπορεύονται το υπέρτατο αγαθό της υγείας. Δεν είναι, λοιπόν, τυχαία η «αδυναμία» εφαρμογής του ΓΕΣΥ από τις κυβερνήσεις, δεξιάς, αριστερές και κεντρώες. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι ο Κύπριος πολίτης αγοράζει σε «δηλητηριώδεις» τιμές τα φάρμακα ενώ στην Κύπρο οι κρατικές δαπάνες για τη δημόσια υγεία είναι οι χαμηλότερες στην Ευρώπη.

Εν μέσω αυτών των ωμών πραγματικοτήτων, τα εργατικά συνδικάτα απολύτως δικαιολογημένα ασκούν πιέσεις για

την ανάγκη επιτάχυνσης των διαδικασιών εφαρμογής του ΓΕΣΥ σε μια εποχή που οι δυσπραγούντες πολίτες λόγω της συνεχιζόμενης οικονομικής ύφεσης συνωστίζονται στα κρατικά νοσηλευτήρια για να βρουν την γιατρεία τους.

- Μακριά από το ΓΕΣΥ οι ασφαλιστικές εταιρείες. Τα οικτρά παθήματα από τις τράπεζες ως μας γίνουν μαθήματα
- Ο Φίλιππος Πατσαλή καλείται να προχωρήσει με αποφασιστικότητα μπροστά για υλοποίηση του ΓΕΣΥ προς όφελος του λαού και της κοινωνίας

Τα πράγματα έφθασαν σε έσχατα όρια και ο βαρειά άρρωστος τομέας της υγείας πρέπει το συντομότερο να ανακουφισθεί και να βρεί τον βηματισμό του. Η κυβέρνηση οφείλει να δει στα μάτια τους δεινοπαθόντες, στέλλοντας στους επίδοξους εμπόρους του υπέρτατου αγαθού της υγείας

σαφέστατο μήνυμα ότι το ΓΕΣΥ είναι υπόθεση του κράτους και των κοινωνικών εταίρων ως βασικών συνεισφορέων και όχι των ασφαλιστικών ή άλλων εταιρειών.



Αν παρελπίδα, η κυβέρνηση και το κυβερνών κόμμα ενεργήσουν διαφορετικά, εξυπηρετώντας τα γεράκια του εύκολου πλουτισμού σε βάρος της υγείας τους λαού, να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την ξεχειλίζουσα οργή των πολιτών, πληρώνοντας ταυτόχρονα και το ανάλογο πολιτικό κόστος. Ήρθε η ώρα, ο λαμπρός επιστήμονας, Φίλιππος Πατσαλή ως πολιτικός προιστάμενος του υπουργείου υγείας να τολμήσει να εφαρμόσει το ΓΕΣΥ, καταγγέλλοντας ευθαρσώς στο λαό αυτούς που κρυφά ή φανερά εμποδίζουν την υλοποίηση του. Τώρα είναι η ώρα, ο ζωτικός τομέας της υγείας να απελευθερωθεί από τις αλυσίδες των πολιτικών καιροσκόπων και των οικονομικών κερδοσκόπων, εξυπηρετώντας με τον καλύτερο τρόπο τα καλώς νοούμενα συμφέροντα των πολιτών και της κοινωνίας, βγάζοντας ταυτόχρονα την Κύπρο από τον «αρρωστημένο» τριτοκοσμικό χάρτη, στον οποίο δυστυχώς φιγουράρει εδώ και μερικές δεκαετίες.

Ένα νέο φρούτο εισήλθε στην αγορά εργασίας και άρχισε εκ νέου να κλονίζει συνθέμελα ,το εργασιακό τοπίο.

Εργοδότες ωθούν τους υπαλλήλους τους, μετά από συνεννόηση μαζί τους, να δηλώνονται ως αυτοεργοδοτούμενοι, εξαργυρώνοντας προφανώς κατά αυτόν τον τρόπο την



Της **Δέσποινας Ησάια - Κοσμά** Γραμματέας Τμήματος Εργαζομένων Γυναϊκών ΣΕΚ

παραμονή τους στην εργασία. Στο δε «άρτιο πακέτο» της προσφορά των εργοδοτών , περιλαμβάνονται και ατομικά συμβόλαια με υποδεέστερους όρους εργασίας.

Με απλά λόγια ασκούν επί των μισθωτών, ηθικόν εκβιασμό. Και οι τελευταίοι θέλοντας να αποτάξουν από τους εαυτούς

Δηλώστε αυτοεργοδοτούμενοι και εξαργυρώστε την παραμονή σας στην αγορά εργασίας!

τους το πικρό ποτήρι της ανεργίας, δέχονται και ανέχονται αμαχητί από τους εργοδότες τους, να τους επιβάλουν το δικό τους παιγνίδι , επικαλούμενοι σοβαρά προβλήματα βιωσιμότητας της επιχείρησής τους.

Αναμένοντας να έλθουν καλύτερες μέρες, οι εργαζόμενοι, εδώ και μια πενταετία αποδέχτηκαν να υποστούν οδυνηρές θυσίες με άγριο κουτσούρεμα μισθών και ωφελημάτων. Προσδοκούσαν πως κάποια στιγμή, με τη δική τους συμβολή οι επιχειρήσεις όπου εργάζονταν, θα μπορούσαν να τους επιστρέψουν αυτά που δικαιωματικά τους ανήκαν.

Αντί αυτού ,κάτω από την ανοχή του κράτους, άρχισαν να εισάγουν νέα φρούτα στην αγορά εργασίας, στοχεύοντας στη περεταίρω μείωση των

εξόδων της επιχείρησης, μέσα από τη συρρίκνωση μισθών και ωφελημάτων.

Ο γγ της ΣΕΚ Νίκος Μωυσέως, επανειλημμένα έκρουσε τον κώδωνα κινδύνου και απαίτησε από το Υπουργείο Εργασίας να θέσει φραγμό σε αυτό το απαράδεκτο φαινόμενο το

- Οι εργαζόμενοι απαιτούν από τους θεσμούς και το κράτος να τους θωρακίζει από την εργασιακή εκμετάλλευση

οποίο θα κλονίσει ακόμη περισσότερο τα εργασιακά θέσμινα. Ευελπιστώ πως το Υπουργείο Εργασίας, θα λάβει σοβαρά υπόψη αυτές τις καταγγελίες και ως θεματοφύλακας των εργασιακών σχέσεων θα βρει τους τρόπους να θωρακίσει τα δικαιώματα των εργαζομένων. Η ΣΕΚ και οι εργαζόμενοι που εκπροσωπεί

απέδειξαν διαχρονικά την υπευθυνότητα τους. Δεν μπορεί όμως να γίνεται αποδεκτό υπό το πρόσχημα της οικονομικής ύφεσης, εργοδότες ,να σφίγγουν στη λεμονόκουπα της εργασιακής εκμετάλλευσης, τους εργαζόμενους και το κράτος να σφυρίζει αδιάφορα.

Ο πολίτης και ο κάθε εργαζόμενος δεν έχει απαίτηση από έναν ιδιώτη εργοδότη να του φερθεί δίκαια και ανθρώπινα. Έχει όμως την απαίτηση από το κράτος, τον οποίο υπηρετεί να τον θωρακίσει και να τον προστατέψει.

Σε καιρούς λοιπόν κρίσης που οι προκλήσεις είναι καθημερινές και η ασυδοσία και η θρα-

σύτητα ξεπερνούν κάθε όριο λογικής οι κρατικοί θεσμοί και οι υπηρεσίες θα πρέπει να βρίσκονται σε συνεχή εγρήγορση.

ΥΣ Ένας εργαζόμενος σε ιδιωτική επιχείρηση ενημέρωσε το Υπουργείο Εργασίας πως ο εργοδότης του αρνείται να καταβάλει το 13 μισθό για το 2014. Μετά από παρέλευση κάποιων μηνών το υπουργείο παρενέβη. Την επομένη μέρα ο εργοδότης, επεσήμανε, στους εργαζόμενους πως όποιος θέλει τον 13ο μισθό να τον πάρει και να φύγει. Ούτε γάτα ούτε ζημιά.

Ερώτημα: Πως οι εργαζόμενοι θα εμπιστευθούν τους θεσμούς και το κράτος;

Και όταν προβεί σε καταγγελία ο κάποιος εργαζόμενος, θα βρεθεί στον κατάλογο αναμονής για την επόμενη αποχώρηση από την επιχείρηση και την ένταξη στο μακροσκελή κατάλογο της ανεργίας.

• Η ΣΕΚ απαιτεί υιοθέτηση μέτρων κατά της ανεργίας

Επείγει ο επανασχεδιασμός της απασχόλησης αλλοδαπών

Η ΣΕΚ επιμένει ότι επείγει ο επανασχεδιασμός του πλαισίου εργοδότησης αλλοδαπών στην Κύπρο και η εφαρμογή της Ίσης Μεταχείρισης στην εργασία.

Η υιοθέτηση των θέσεων αυτών σε συνδυασμό με την υλοποίηση πολιτικών ανάπτυξης θα συμβάλει αποφασιστικά στην μείωση της ανεργίας, στη δημιουργία θέσεων εργασίας για το ντόπιο δυναμικό και στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της ΣΕΚ **Ανδρέας Μάτσας** μιλώντας στο Παγκύπριο Συνέδριο της Νεολαίας ΣΕΚ επανατόνισε την αναγκαιότητα προσδιορισμού ενός νέου πλαισίου εργασίας για την εργοδότηση των αλλοδαπών στην Κύπρο. Στόχος του νέου πλαισίου θα είναι η σταδιακή αντικατάσταση των ξένων με Κύπριους σε συγκεκριμένους κλάδους της οικονομικής δραστηριότητας. Παράλληλα, κάλεσε την

✓ *Αναγκαιότητα η πάταξη της αδήλωτης και παράνομης εργασίας*

✓ *Εκ των ων ουκ άνευ, η εφαρμογή της Ίσης Μεταχείρισης της εργασίας*

κυβέρνηση να πατάξει δραστικά την οργιάζουσα αδήλωτη και την παράνομη εργασία και καλύτερη εφαρμογή της νομοθεσίας για Ίση Μεταχείριση στην Απασχόληση.

Με τον τρόπο αυτό, σημείωσε, θα αμβλυνθεί το οξύτατο πρόβλημα της εργασιακής εκμετάλλευσης Κοινωνικών ενώ ταυτόχρονα θα μειωθεί ο εκδηλούμενος αθέμιτος ανταγωνισμός μεταξύ των επιχειρήσεων.

Ο κ. Μάτσας κάλεσε το υπουργείο Εργασίας και ευρύτερα την κυβέρνηση και την πολιτεία να εγκρίνουν το συντομότερο νομοθεσία ώστε οι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής σε συγκεκριμένους νευραλγικούς τομείς όπως ο τουρισμός και η υγεία, να μιλούν την Ελληνική γλώσσα. Αυτό θα συμβάλει στην καλύτερη εξυπηρέτηση των πολιτών αλλά και την εξοικονόμηση θέσεων εργασίας για τους Κύπριους.

Ο κ. Μάτσας σε δήλωση του στην «Εργατική Φωνή» εξέφρασε την ευαρέσκεια του γιατί παρατηρείται σταδιακά μείωση της ανεργίας, λόγω του ότι αλλοδαποί εργάτες εγκαταλείπουν την Κύπρο. Ζήτησε επίσης από την Κυβέρνηση να εντατικοποιήσει την εκστρατεία για πάταξη της παράνομης και αδήλωτης απασχόλησης που φθάνει στα επίπεδα συναγερμού, επιφέροντας σοβαρά πλήγματα στην κοινωνική συνοχή.

Τέλος, αξίωσε την καλύτερη παρακολούθηση εφαρμογής της νομοθεσίας για τον κατώτατο μισθό αλλά και των συμβολαίων κυβέρνησης - εργολάβων που αφορούν στην κατασκευή έργων του δημοσίου.

Υποσχέσεις υπουργού Εργασίας για πάταξη της αδήλωτης και παράνομης απασχόλησης

Με βάση τα νέα στοιχεία που ανακοίνωσε η Στατιστική Υπηρεσία, η ανεργία στο σύνολο της οικονομίας κατέγραψε το Μάιο 2015 μείωση κατά 4100 πρόσωπα, δηλαδή κατά 9,3%, σε σύγκριση με το Μάιο 2014. Η μείωση αυτή αποδίδεται σε ένα μεγάλο ποσοστό στον τομέα των κατασκευών, αφού στον κλάδο υπήρξε μείωση του αριθμού των ανέργων κατά 1.224 πρόσωπα.

Ένα ζήτημα άμεσα συνδεδεμένο με την πορεία της απασχόλησης και ανεργίας στον κλάδο, είναι η έξαρση του φαινομένου της παράνομης και αδήλωτης απασχόλησης. Τέτοια φαινόμενα διαβρώνουν την οικονομία και το κατά γενική ομολογία επιτυχημένο σύστημα εργασιακών σχέσεων της Κύπρου, με παρενέργειες τη δημιουργία συνθηκών αθέμιτου ανταγωνισμού που λειτουργεί σε βάρος, όχι μόνο των εργαζομένων αλλά και όλων των επιχειρήσεων και εργοδοτών που διακρίνονται για τη σοβαρότητα και τον επαγγελματισμό τους.

Το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων σε χαιρετισμό της στο Συνέδριο των Εργολάβων την περασμένη εβδομάδα, διαβεβαίωσε ότι το υπουργείο καταβάλλει προσπάθειες για καταπολέμηση των φαινομένων αυτών, παραμένοντας προσανατολισμένο στην πάταξη της παράνομης και αδήλωτης εργασίας.

της παράνομης και αδήλωτης απασχόλησης, για σκοπούς Ίσης Μεταχείρισης των εργαζομένων αλλά και αποφυγής του αθέμιτου ανταγωνισμού, η Κυβέρνηση έχει προχωρήσει στην τροποποίηση των Συμβολαίων για τα κατασκευαστικά έργα του Δημοσίου. Μεταξύ άλλων, προνοούνται αυξημένες χρηματικές ποινές για αδήλωτη και παράνομη απασχόληση και αποκλεισμός από προσφορές σε περιπτώσεις προηγούμενων καταδικών για παράνομη και αδήλωτη απασχόληση. Ένα άλλο πολύ σημαντικό μέτρο είναι η υιοθέτηση πρόνοιας για υποχρέωση πρόσληψης νέου προσωπικού από καταλόγους ανέργων.

Η εργοδοτική και η συντεχνιακή πλευρά έχουν επιδείξει εδώ και χρόνια μεγάλη ωριμότητα και έχουν επιτύχει πολλά, σε ό,τι αφορά την ποιότητα των υπηρεσιών, τις εργασιακές σχέσεις και την ασφάλεια και υγεία στον κλάδο. Αυτή τη στιγμή οι δύο πλευρές διαπραγματεύονται για

• **Θέλουμε άρτια δομημένο εργασιακό πλαίσιο στην οικοδομική βιομηχανία, τόνισε η υπουργός Εργασίας**

ανανέωση της συλλογικής σύμβασης και είναι σε ισχύ Μνημόνιο Συμφωνίας.

Ευελπιστώ σε θετική κατάληξη της διαδικασίας ανανέωσης της Συλλογικής Σύμβασης και σας διαβεβαιώ ότι το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων θα είναι στη διάθεσή σας για παροχή οποιασδήποτε βοήθειας.

Έχουμε την πεποίθηση ότι ο τομέας αυτός μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά για την ανάκαμψη της οικονομίας και με βάση τις εξελίξεις στην οικονομία και την επιστροφή σε θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης, αναμένουμε και από εσάς ότι θα επιδείξετε έμπρακτα την προσήλωσή σας, τόσο στην τήρηση των πρότυπων κανόνων για τα έργα του δημοσίου, όσο και στις υποχρεώσεις σας σε σχέση με την παράνομη και αδήλωτη απασχόληση, όπως αυτές απορρέουν και από τη νομοθεσία.

Καταληκτικά, θα ήθελα να τονίσω ότι το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων θα συνεχίσει να παρακολουθεί στενά όλα τα ζητήματα που αφορούν στην οικοδομική βιομηχανία και να συμβάλλει στο πλαίσιο των δικών του αρμοδιοτήτων στην επίλυση τους. Οι δύσκολες συνθήκες που πρέπει να αντιμετωπίσουμε δεν πρέπει να μας αποπροσανατολίσουν από το στόχο μας για συνεχή αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού και για διατήρηση ενός άρτια δομημένου εργασιακού πλαισίου στην οικοδομική βιομηχανία.»



Τον τελευταίο καιρό, λιγοστεύουν οι αλλοδαποί εργάτες στην Κύπρο, κυρίως στον κατασκευαστικό τομέα με θετικό αντίκτυπο στην εργοδότηση Κυπρίων στους κλάδους της οικονομικής Βιομηχανίας

Επισήμανε περαιτέρω τα πιο κάτω:

«Τα μικτά κλιμάκια επιθεώρησης συνεχίζουν και εντατικοποιούν αυτούς τους ελέγχους. Τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί 15.000 επιθεωρήσεις στην οικοδομική βιομηχανία, αριθμός που αντιπροσωπεύει το 75% του συνόλου των επιθεωρήσεων των μικτών κλιμακίων. Από τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα από τις επιθεωρήσεις, προκύπτει ότι εντός του 2009 το 26% των εργαζομένων ήταν αδήλωτο στις Κοινωνικές Ασφαλίσεις, ενώ το 2015 το ποσοστό αυτό μειώθηκε στο 21%. Καθένας μας μπορεί να αντιληφθεί τις αρνητικές προεκτάσεις αυτού του φαινομένου που δεν είναι μόνο θέμα εργασιακό, αλλά και κοινωνικό, και έτσι δημιουργείται η ανάγκη λήψης πρόσθετων μέτρων.

ΙΣΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ - ΑΘΕΜΙΤΟΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της καταπολέμησης

Λήγει στο τέλος του μήνα η υποβολή αυτοφορολογίας

Περιθώριο μέχρι τις 30 Ιουνίου έχουν όλοι οι φορολογούμενοι μισθωτοί, αλλά και οι αυτοεργοδοτούμενοι να προβούν σε αυτοφορολογία για το 2014, καταβάλλοντας το οφειλόμενο ποσό στο Τμήμα Φορολογίας.

Αυτό αναφέρεται σε νέα υπενθύμιση του Τμήματος Φορολογίας, το οποίο υπενθυμίζει ότι η τελευταία ημερομηνία υποβολής δήλωσης εισοδήματος αυτοεργοδοτούμενου για το φορολογικό έτος 2014 είναι η 30ή Ιουνίου για όσους υποβάλλουν τη δήλωση σε έντυπη μορφή και η 30ή Σεπτεμβρίου για όσους την υποβάλλουν ηλεκτρονικά μέσω Taxisnet.

Επίσης, αναφέρει ότι η δήλωση εισοδήματος αυτοεργοδοτούμενου με ετήσιο κύκλο εργασιών πέραν των €70.000 υποβάλλεται μόνο ηλεκτρονικά μέχρι τις 31 Μαρτίου του 2016, μέσω συγκεκριμένου λογιστή.

Ήδη, ως γνωστόν, έληξε στις 30 Απριλίου η υποβολή

των έντυπων φορολογικών δηλώσεων των μισθωτών, ενώ είναι σε εξέλιξη η διαδικασία υποβολής των αιτήσεων ηλεκτρονικά μέσω του Taxisnet.

Οι μισθωτοί φορολογούμενοι θα μπορούν να συμπλη-

✓ **Από 1η Αυγούστου θα επιβάλλονται πρόστιμα και επιβαρύνσεις στους παραβάτες της νομοθεσίας**

ρώνουν και να υποβάλλουν ηλεκτρονικά τις αιτήσεις τους μέχρι και τις 31 Ιουλίου.

Ωστόσο, παρά το ότι θα έχουν μέχρι το τέλος Ιουλίου οι μισθωτοί και οι αυτοεργαζόμενοι μέχρι τέλος Σεπτεμβρίου να υποβάλουν ηλεκτρονικά τις φορολογικές τους δηλώσεις, εντούτοις με βάση τον νόμο θα πρέπει να προβούν σε αυτοφορολογία πριν το τέλος

Ιουνίου και να πληρώσουν το ποσό στο Τμήμα Φορολογίας. Διαφορετικά, αν το πράξουν εντός Ιουλίου, θα είναι εκπρόθεσμοί. Με βάση τον σχετικό νόμο, όσοι δεν ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους θα επιβαρυνθούν από την 1η Αυγούστου, με πρόσθετο πρόστιμο επί του οφειλόμενου ποσού 10% συν οι νόμιμοι τόκοι.

Μέχρι τις 30 Ιουνίου, οι φορολογούμενοι θα μπορούν να καταβάλλουν τα οφειλόμενα ποσά, τόσο ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας www.jccsmart.com.cy, όσο και στα κατά τόπους Επαρχιακά Γραφεία Είσπραξης Φόρων. Οι πληρωμές μετά τις 30 Ιουνίου θα γίνονται μόνο στα κατά τόπους Επαρχιακά Γραφεία Είσπραξης Φόρων.

Το Τμήμα Φορολογίας υπενθυμίζει επίσης ότι στην ιστοσελίδα του www.mof.gov.cy/tax έχει αναρτηθεί ειδικό εργαλείο για διευκόλυνση υπολογισμού του φόρου.

ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ

Η παρατεταμένη οικονομική ύφεση άλλαξε τον εργασιακό χάρτη

• Διαμορφώνονται εργασιακές σχέσεις δύο ταχυτήτων, σε Βορρά και Νότο

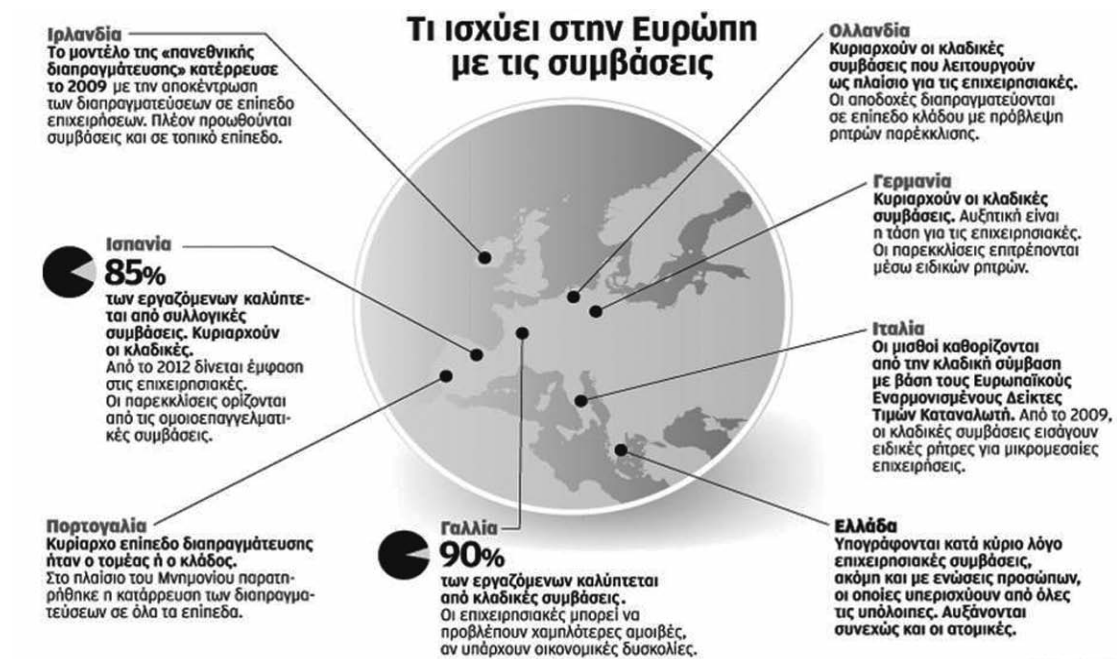
Το Εργασιακό παραμένει στην κορυφή των συζητήσεων της Τρόικα με την Ελληνική Κυβέρνηση, στην τιτάνια προσπάθεια που καταβάλλεται για οικονομική διάσωση της Ελλάδας και αποτροπή της εξόδου της από την Ευρωζώνη. Στα κράτη της Ε.Ε. το σύστημα συλλογικών διαπραγματεύσεων και η σύναψη συλλογικών συμφωνιών βασίζεται στις συμβάσεις τους Διεθνούς Γραφείου Εργασίας (ILO). Εξαιρέση αποτελεί η Ελλάδα και χώρες του Νότου που βρίσκονται σε Μνημόνιο δημοσιονομικής προσαρμογής. Η Ελληνική κυβέρνηση αρνείται περαιτέρω ελαστικοποίηση των όρων εργασίας.

Ο Κωνσταντίνος Αγραπιδάς, διδάκτωρ του Παντείου Πανεπιστημίου, απόφοιτος της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Διοίκησης και ειδικός στα θέματα εργασιακών σχέσεων και αγοράς εργασίας, σε ανάλυση του στην εφημερίδα «Καθημερινή» αποτυπώνει τα βασικά χαρακτηριστικά του συστήματος των συλλογικών διαπραγματεύσεων και συνακολούθως των συναπτόμενων συλλογικών συμβάσεων στην Ε.Ε., που εντοπίζονται κυρίως:

- Στην αυτονομία των κοινωνικών εταίρων να ρυθμίζουν τους όρους εργασίας.
- Στην αρχή της ευνοϊκότερης ρύθμισης, σε περίπτωση συρροής περισσότερων συλλογικών συμβάσεων εργασίας.
- Στη δυνατότητα επέκτασης της ισχύος των συλλογικών συμβάσεων εργασίας και της κήρυξή τους ως υποχρεωτικών στον κλάδο ή το επάγγελμα.
- Στην προσφυγή στη μεσολάβηση και διαιτησία για τη σύναψη ΣΣΕ.

Στα κράτη-μέλη της Ε.Ε., και της Ευρωζώνης, οι όροι αμοιβής και εργασίας καθορίζονται κυρίως μέσω της σύναψης συμβάσεων σε κλαδικό ή τομεακό επίπεδο, οι οποίες καλύπτουν την πλειοψηφία των εργαζομένων. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται μια τάση αποκέντρωσης στο σύστημα των συλλογικών διαπραγματεύσεων, καθώς δίνεται η δυνατότητα σύναψης συμβάσεων εργασίας και σε επίπεδο επιχειρήσεων, κάτω από ειδικές ρήτρες παρέκκλισης. Ωστόσο, με την έλευση της οικονομικής κρίσης, παρατηρήθηκε μια σημαντική διαφοροποίηση στο σύστημα των συλλογικών διαπραγματεύσεων μεταξύ των χωρών του Βορρά, της Κεντρικής Ευρώπης και των χωρών κυρίως του Νότου.

Βορράς
Στις χώρες του Βορρά οι αλλαγές και η αποκέντρωση στο σύστημα των συλλογικών διαπραγματεύσεων επήλθαν



κατόπιν συμφωνίας των κοινωνικών εταίρων. Αντίθετα, στις χώρες του Νότου, όπως Ελλάδα, Πορτογαλία και Ιρλανδία, οι αλλαγές επεβλήθησαν από τους υπερεθνικούς οργανισμούς, Ε.Ε., ΔΝΤ, ΕΚΤ, στο πλαίσιο της εφαρμογής των προγραμμάτων διάσωσης. Στην Ισπανία και στην Ιταλία οι αλλαγές επεβλήθησαν κυρίως από την ΕΚΤ. Σε χώρες όπως η Γερμανία και η Γαλλία, η δυνατότητα «παρέκκλισης» από τις ΣΣΕ προβλέπεται από τις κλαδικές συμβάσεις και δίνεται η δυνατότητα στις επιχειρησιακές να καθορίζουν τα επίπεδα αμοιβής της εργασίας, καθώς και τον χρόνο εργασίας, σε αντιστάθμισμα της διατήρησης των θέσεων απασχόλησης.

Νότος
Αντίθετα, σε Ελλάδα, Ιρλανδία και Πορτογαλία επεβλήθη νομοθετικά η υπερίσχυση των επιχειρησιακών έναντι των λοιπών συμβάσεων, σε περίπτωση συρροής με άλλες, όχι ως παρέκκλιση, αλλά ως κανόνας. Ετσι επιτυγχάνεται ο καθορισμός των αμοιβών να ορίζεται σε επίπεδο επιχείρησης και να προσεγγίζει κυρίως τα επίπεδα του κατώτατου μισθού, που στην Ελλάδα έχει θεσπιστεί επίσης νομοθετικά. Για την Ελλάδα η εξέλιξη αυτή, σε συνδυασμό με την κατάρρευση της μονομερούς προσφυγής στη διαιτησία, η οποία κρίθηκε αντισυνταγματική, είχε ως αποτέλεσμα την ανοδική πορεία των επιχειρησιακών συλλογικών συμβάσεων εργασίας, που υπογράφονται κυρίως από ενώσεις προσώπων και προβλέπουν μειώσεις μισθών, έναντι της φθίνουσας πορείας των κλαδικών συλλογικών συμβάσεων εργασίας.

Μικρές επιχειρήσεις
Όπως επισημαίνει ο κ. Αγραπιδάς, υψηλόβαθμο διοικητικό στέλεχος στο υπουργείο Εργασίας, από το 2012 έως τον Μάιο 2015, έχουν υπογραφεί συνολικά περισσότερες από 1.780 επιχειρησιακές συμβάσεις έναντι περίπου 60 κλαδικών, από τις οποίες, μάλιστα, σε ισχύ βρίσκονται μόλις οι 21. Η συνέπεια είναι για μεγάλο αριθμό εργαζομένων η αμοιβή και οι όροι εργασίας να διαμορφώνονται με ατομικές συμβάσεις εργασίας.

• Η ενίσχυση του θεσμού της συλλογικής διαπραγμάτευσης κρίνεται ως αναγκαιότητα στην εποχή της απορρυθμιζόμενης αγοράς εργασίας

Αυτό συμβαίνει σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, με το μεγαλύτερο ποσοστό των εργαζομένων να απασχολείται σε επιχειρήσεις 1-10 ατόμων, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες όπου το μέγεθος των επιχειρήσεων είναι πολύ μεγάλο, γεγονός που σηματοδοτεί ότι το κύρος των επιχειρησιακών συμβάσεων είναι αυξημένο.

Κανόνες οι κλαδικές σε Γερμανία, Γαλλία, Ισπανία
Διαδικασίες συμβατές με το ευρωπαϊκό κεκτημένο, το διεθνές δίκαιο και τις διεθνείς συμβάσεις προβλέπονται στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, ενώ ακόμη και για τις παρεκκλίσεις, υπάρχουν ρήτρες που εφαρμόζονται υπό συγκεκριμένες οικονομικές συνθήκες.

Στη Γερμανία, οι διαπραγματεύσεις βασίζονται κυρίως στις κλαδικές συμβάσεις. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί

και ο αριθμός των επιχειρησιακών συμβάσεων εργασίας. Πολλές, αν και όχι όλες, συλλογικές συμβάσεις περιέχουν ρήτρες που επιτρέπουν παρέκκλιση από τα οριζόμενα σε αυτές. Το 2013, η δημόσια διοίκηση και η κοινωνική ασφάλιση ήταν οι τομείς με την πληρέστερη κάλυψη εργαζομένων, ενώ ο τομέας της ενημέρωσης κι επικοινωνίας το ακριβώς αντίθετο.

Στη Γαλλία, οι διαπραγματεύσεις αμοιβής εργασίας γίνονται κυρίως σε κλαδικό επίπεδο. Μηχανισμοί πλήρους επέ-

ργασίας από το 1999 έως το 2009 ήταν πρωτίστως συγκεντρωτικό, με επίπεδο διαπραγμάτευσης πανεθνικό. Το διάστημα που ακολούθησε την κατάρρευση (2010-2013), οι συλλογικές διαπραγματεύσεις στον δημόσιο τομέα πραγματοποιήθηκαν σε κλαδικό επίπεδο. Στον ιδιωτικό τομέα, η διαπραγμάτευση αποκεντρώθηκε και διεξάγεται σε επίπεδο επιχείρησης, η πλειονότητα των επιχειρήσεων εφαρμόζει «πάγωμα» μισθών, με μικρά σημάδια ανάκαμψης από το 2011 και μικρά.

Στην Ισπανία, το ποσοστό κάλυψης από συλλογικές διαπραγματεύσεις είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη και βρίσκεται περίπου στο 85%. Κύριο επίπεδο των συλλογικών διαπραγματεύσεων υπήρξε ανέκαθεν το κλαδικό, και εντός των συμβάσεων το τοπικό. Η νέα νομοθεσία του 2012 θέτει υπό αμφισβήτηση το παραδοσιακό ισπανικό μοντέλο της συλλογικής διαπραγμάτευσης δίνοντας προτεραιότητα στις επιχειρησιακές συμβάσεις και επιτρέποντας στις επιχειρήσεις να παρεκκλίνουν από τις συλλογικές.

Στην Πορτογαλία, το κυρίαρχο επίπεδο συλλογικών διαπραγματεύσεων ήταν ο τομέας ή ο κλάδος. Οι συμβάσεις σε αυτό το επίπεδο αφορούσαν το 90% του συνολικού εργατικού δυναμικού. Η πρόσφατη εκ νέου ρύθμιση των «συμβάσεων παράτασης» που υλοποιούνται στο πλαίσιο του Μνημονίου είχε ως αποτέλεσμα την κατάρρευση των συλλογικών διαπραγματεύσεων σε όλα τα επίπεδα.

Στην Ιταλία, οι κλαδικές συμβάσεις συμπληρώνονται από συμβάσεις σε δεύτερο επίπεδο. Τα δύο επίπεδα διαπραγμάτευσης διενεργούνται εξειδικευμένα: οι κλαδικές συμβάσεις επικεντρώνονται στη διατήρηση της αγοραστικής δύναμης και στον καθορισμό ενός πλαισίου για το σύνολο του κλάδου, ενώ η αποκεντρωμένη διαπραγμάτευση εξετάζει ζητήματα που τυχόν ανακύπτουν από τις κλαδικές συμβάσεις καθώς και την καθιέρωση εύλεκτων μορφών διαπραγμάτευσης που σχετίζονται με την αποδοτικότητα.

Στην Ολλανδία, το κυρίαρχο στοιχείο είναι το κλαδικό, ενώ πολλές μεγάλες εταιρείες συνάπτουν τις δικές τους επιχειρησιακές. Η κάλυψη βρίσκεται σταθερά γύρω στο 84%.





13η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Πάφου

Την Τετάρτη 24 Ιουνίου 2015 και η ώρα 5.30 μ.μ θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ Πάφου η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών.

Τις εργασίες της συνδιάσκεψης θα ανοίξει ο Επαρχιακός Οργανωτικός **Μάριος Φιλίππιδης**. Χαιρετισμούς θα απευθύνουν, ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Πάφου **Νεόφυτος Ξενοφώντος** και η Γραμματέας του Τμήματος **Δέσποινα Ησαΐα**.

Την έκθεση Δράσης θα καταθέσει η Γραμματέας του Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ Πάφου **Γιώτα Ζαβρού**.

Η Συνδιάσκεψη θα εκλέξει την Επαρχιακή Επιτροπή και τους αντιπροσώπους για την Παγκύπρια Συνδιάσκεψη του Τμήματος.

Τρίτη 23 Ιουνίου, 6μ.μ.

Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ Λάρνακας

Την Τρίτη 23 Ιουνίου 2015 στις 6μ.μ. θα πραγματοποιηθεί η 13η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ Λάρνακας.

Χαιρετισμούς θα απευθύνουν ο Επαρχιακός γραμματέας της ΣΕΚ Λάρνακας **Ανδρέας Πουλής** και η γραμματέας του Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ **Δέσποινα Ησαΐα**.

Την έκθεση δράσης θα καταθέσει η Επαρχιακή γραμματέας του Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ Λάρνακας **Εύη Λουκά**. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης θα τιμηθούν στελέχη του Τμήματος για την πολύχρονη προσφορά τους.

Θα εκλεγεί η νέα Επαρχιακή Επιτροπή και οι αντιπρόσωποι για την Παγκύπρια Συνδιάσκεψη.

Στο μικροσκόπιο έρευνας οι οικογενειακές δαπάνες

Η Στατιστική Υπηρεσία θα εκπονήσει την έρευνα οικογενειακών προϋπολογισμών, η οποία πραγματοποιείται συνήθως κάθε 5 χρόνια. Η πρώτη έρευνα διεξήχθη το 1966 και η τελευταία το 2009. Η έρευνα του 2016 θα είναι η ενδέκατη της σειράς.

Η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί μία από τις σημαντικότερες έρευνες τόσο για τα βασικά στοιχεία που παρέχει, όσο και για την πληθώρα δεδομένων που μπορούν να αξιοποιηθούν για διάφορες αναλύσεις.

Οι βασικοί στόχοι της έρευνας είναι:



Του **Χρίστου Καρούδη**
Τμήμα Οικονομικών
Μελετών ΣΕΚ

- η μελέτη της διάρθρωσης των δαπανών των νοικοκυριών στα διάφορα αγαθά και υπηρεσίες και οι διαχρονικές τους αλλαγές, με σκοπό τόσο την αναθεώρηση των συντελεστών στάθμισης του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή όσο και την αναθεώρηση του καλαθού της νοικοκυράς.

- η ανάλυση του ύψους και της κατανομής του εισοδήματος των νοικοκυριών κατά πηγή εισοδήματος και κατά διάφορες κοινωνικο-οικονομικές και δημογραφικές ομάδες.

- η μελέτη του βιοτικού επιπέδου του πληθυσμού μέσω του καταρτισμού διαφόρων κοινωνικο-οικονομικών δεικτών.

- Η αξιολόγηση και βελτίωση των

μεγεθών που αφορούν την ιδιωτική κατανάλωση για το εθνικό σύστημα λογαριασμών.

Το μέγεθος του δείγματος ορίστηκε στα 4500 νοικοκυριά, (4200 νοικοκυ-

• Θα διαρκέσει ένα χρόνο και θα γίνει από τη Στατιστική Υπηρεσία

ριά στην έρευνα του 2009), θα καλύψει περίπου 10000 άτομα. Θα καλυφθούν τόσο οι αστικές όσο και οι αγροτικές περιοχές.

Όλα τα μέλη των νοικοκυριών που θα επιλεγούν ηλικίας 15 χρόνων και άνω, με τη βοήθεια του απογραφέα θα συμπληρώνουν σχετικό ημερολόγιο για την καταγραφή όλων ανεξαιρέτα των καθημερινών εξόδων του νοικοκυριού.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τα ακόλουθα μέρη:

- σύνθεση νοικοκυριού
- βασικά χαρακτηριστικά και ανέσεις κύριας κατοικίας
- δαπάνες κύριας και δευτερεύουσας ή εξοχικής κατοικίας στην Κύπρο
- δαπάνες για μέσα μεταφοράς
- δαπάνες διακοπών
- δαπάνες για διάφορα είδη οικιακού εξοπλισμού
- δαπάνες για είδη ένδυσης και υπόδησης

- δαπάνες για εκπαίδευση και φροντίδα παιδιών

- δαπάνες για ιατροφαρμακευτική περίθαλψη

- δαπάνες για γάμους / βαπτίσεις / κηδείες, διοικητικά έξοδα και δαπάνες για διάφορες άλλες υπηρεσίες

- δαπάνες για αναψυχή, προσωπικές υπηρεσίες και κατοικίδια ζώα

- δόσεις δανείων, επενδύσεις και αποταμιεύσεις

- εισοδήματα από εργασία, συντάξεις και κοινωνικές παροχές

- άλλα εισοδήματα

- παροχή βοήθειας σε τρίτους ή από τρίτους

Η περίοδος διεξαγωγής της έρευνας είναι από τις 13 Ιουλίου 2015 έως και τις 25 Ιουλίου 2016.

Θα χρησιμοποιηθούν 14 ειδικά καταρτισμένοι απογραφείς (5 στη Λευκωσία, 4 στη Λεμεσό, 3 στη Λάρνακα και 2 στην Πάφο), και θα εργασθούν κάτω από την επίβλεψη και καθοδήγηση 5 ανώτερων λειτουργών της Στατιστικής Υπηρεσίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα δημοσιευθούν το Φεβρουάριο το 2017, ενώ θα χρησιμοποιηθούν για την επόμενη αναθεώρηση του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή, (καλάθι της οικοκυράς), που χρονικά τοποθετείται για τον Ιανουάριο του 2018.

Η Στατιστική Υπηρεσία υπογραμμίζει πως, όλες οι προηγούμενες έρευνες είχαν ψηλά ποσοστά ανταπόκρισης.

Ευρωπαϊκά Κέντρα Καταναλωτή: 10 χρόνια εξυπηρέτησης των Ευρωπαίων Καταναλωτών



Το 2015 σηματοδοτεί την επέτειο των 10 χρόνων λειτουργίας του Δικτύου των Ευρωπαϊκών Κέντρων Καταναλωτή (ΕΚΚ), τα οποία εδρεύουν σε όλα τα 28 Κράτη Μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς επίσης στη Νορβηγία και Ισλανδία και συγχρηματοδοτούνται από το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα καταναλωτών. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 10 χρόνων, τα ΕΚΚ ανταποκρίθηκαν σε περισσότερα από 650,000 αιτήματα καταναλωτών για παροχή πληροφοριών σε θέματα που αφορούν τα δικαιώματά τους ως καταναλωτές - αύξηση 30% μεταξύ 2012 και 2014 και παρείχε βοήθεια σε περισσότερους από 300,000 καταναλωτές, οι οποίοι αντιμετώπισαν συγκεκριμένο πρόβλημα κατά τη διεξαγωγή μιας διασυνοριακής συναλλαγής τους - αύξηση 16% κατά την ίδια περίοδο. Περισσότερα από τα 2/3 των εν λόγω παραπόνων επιλύθηκαν κατόπιν φιλικής διευθέτησης μεταξύ καταναλωτών και εμπόρων.

Στις 2 Ιουνίου 2015, στο Ευρω-

παϊκό Κοινοβούλιο στις Βρυξέλλες κατά τη διάρκεια έναρξης της έκθεσης, στην οποία παρουσιάζονται τα επιτεύγματα του Δικτύου των ΕΚΚ, η Επίτροπος Γιουγονά δήλωσε: «Η πολιτική προστασίας των καταναλωτών βρίσκεται υψηλά στην ατζέντα της Επιτροπής, δεδομένης της σημαντικής συνεισφοράς της στις δράσεις προτεραιότητων του Γιούνκερ. Μια δυνατή και καθολική πολιτική καταναλωτών είναι κρίσιμη σημασίας για την αξιοποίηση στο έπακρο των δυνατοτήτων της Ενιαίας Ψηφιακής Αγοράς - τόσο για τους καταναλωτές όσο και για τις επιχειρήσεις. Καθότι αυξάνεται ραγδαία η χρήση του ηλεκτρονικού εμπορίου με όλο και περισσότερους καταναλωτές να διεξάγουν διαδικτυακές συναλλαγές, ο ρόλος των ΕΚΚ στην επίλυση διασυνοριακών προβλημάτων θα καταστεί πιο σημαντικός από ποτέ, με την παροχή συμβουλών στους καταναλωτές και τη διαφύλαξη των δικαιωμάτων τους, ενισχύοντας την εμπι-

στοσύνη τους στην ψηφιακή οικονομία».

Το Δίκτυο των ΕΚΚ προωθεί την ενημέρωση και επιμόρφωση των καταναλωτών αναφορικά με τα Ευρωπαϊκά τους



δικαιώματα και παρέχει βοήθεια στην επίλυση παραπόνων, τα

οποία προκύπτουν κατά τη διεξαγωγή αγοράς από άλλη Ευρωπαϊκή χώρα, μέλος του Δικτύου, είτε κατά τη διάρκεια ταξιδιού είτε κατόπιν διαδικτυακής αγοράς. Κατά τη

τελευταία δεκαετία, με την σταθερή αύξηση του τουρισμού εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του ηλεκτρονικού εμπορίου, ώστε αμφότεροι να επωφεληθούν των πλεονεκτημάτων της Ενιαίας Αγοράς: εντός του 2014, περισσότεροι από 3,5 εκατομμύρια καταναλωτές επισκέφθηκαν τις ιστοσελίδες των ΕΚΚ.

Πέραν των 2/3 των παραπόνων, τα οποία χειρίστηκε το Δίκτυο των ΕΚΚ μέχρι σήμερα, αφορούν το διασυνοριακό ηλεκτρονικό εμπόριο, ανατανακλώντας το ενδιαφέρον των καταναλωτών σε μια ευρήθμως λειτουργική Ενιαία Ψηφιακή Αγορά. Προβλέψεις εισηγούνται ότι οι καταναλωτές θα μπορούσαν να εξοικονομήσουν τεράστια ποσά - γύρω στα 12 δις ευρώ κάθε χρόνο - εκμεταλλευόμενοι την πλήρη γκάμα προϊόντων και υπηρεσιών διαθέσιμων στο διαδίκτυο εντός της Ε.Ε. Το Δίκτυο των ΕΚΚ αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο στην προώθηση και πληροφόρηση όσον αφορά την πρόοδο της Ευρωπαϊκής Στρα-

τηγικής για την Ενιαία Ψηφιακή Αγορά, η οποία υιοθετήθηκε πρόσφατα από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, καθώς σχετίζεται με το διαδικτυακό λιανικό εμπόριο.

Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου, μέλος του Δικτύου των ΕΚΚ, επίσης γιορτάζει τα 10 χρόνια λειτουργίας του, αφού επίσης ιδρύθηκε το 2005. Το ΕΚΚ Κύπρου συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και την Κυπριακή Δημοκρατία και φιλοξενείται στο υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού. κατά την τελευταία δεκαετία, το ΕΚΚ Κύπρου ανταποκρίθηκε σε περίπου 3,000 αιτήματα για παροχή πληροφοριών από καταναλωτές αναφορικά με τα Ευρωπαϊκά δικαιώματά τους και παρείχε βοήθεια σε περίπου 1,200 καταναλωτές αναφορικά με τα Ευρωπαϊκά δικαιώματά τους και παρείχε βοήθεια σε περίπου 1,200 καταναλωτές οι οποίοι αντιμετώπισαν συγκεκριμένο πρόβλημα κατά τη διεξαγωγή μιας διασυνοριακής συναλλαγής τους.

Τα σύγχρονα σκλαβοπάζαρα μετακινούμενων εργατών ανθούν στην Ευρωπαϊκή Ένωση

Οι εργαζόμενοι που μετακινούνται εντός της ΕΕ, ή μεταναστεύουν στην ΕΕ, διατρέχουν κίνδυνο να πέσουν θύματα σοβαρής εργασιακής εκμετάλλευσης, σύμφωνα με έκθεση του Οργανισμού Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της ΕΕ (FRA), στην οποία επισημαίνεται ότι ενώ η ΕΕ έχει θεσπίσει νομοθεσία που απαγορεύει συγκεκριμένες μορφές σοβαρής εργασιακής εκμετάλλευσης, τα φαινόμενα αυτά είναι αρκετά συχνά.



Τα πορίσματα της έκθεσης δείχνουν ότι η εγκληματική εργασιακή εκμετάλλευση είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε μια σειρά από κλάδους, όπως κυρίως η γεωργία, οι κατασκευές, τα ξενοδοχεία και οι υπηρεσίες εστίασης, η οικιακή εργασία και η μεταποίηση, καθώς και ότι οι θύτες δεν διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο να διωχθούν ποινικά ή να υποχρεωθούν να αποζημιώσουν τα θύματα.

Παρά τη διαφοροποιημένη γεωγραφική και τομεακή κατανομή τους, οι εργαζόμενοι, που πέφτουν θύματα εκμετάλλευσης, παρουσιάζουν συχνά σημαντικές ομοιότητες, όπως είναι οι πολύ χαμηλοί μισθοί - μερικές φορές ένα ευρώ την ώρα, ή και λιγότερο - και τα 12ωρα ωράρια εργασίας, για έξι, ή και επτά ημέρες την εβδομάδα. "Η κατάσταση αυτή δεν βλάπτει μόνο τα ίδια τα θύματα, αλλά υπονομεύει γενικότερα τους κανόνες εργασίας", αναφέρει χαρακτηριστικά η έκθεση.

ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΓΓΕΙΛΟΥΝ

Όπως σημειώνει η έκθεση, οι μετανάστες χωρίς άδεια εργασίας, που υφίστανται εργασιακή εκμετάλλευση, συχνά δεν προβαίνουν σε επίσημες καταγγελίες λόγω του φόβου της απέλασης, ενώ ακόμα και εάν προσφύγουν στην αστυνομία συχνά έρχονται αντιμέτωποι με τέτοιου είδους απειλές. Ως παράδειγμα, παρατίθεται η περίπτωση δύο εργατών βουλγαρικής καταγωγής, που εργάζονταν σε βοσκότοπους στην Ελλάδα και κατήγγειλαν τις συνθήκες εργασίας στην αστυνομία. Η αστυνομία έφτασε στον τόπο εργασίας τους, αλλά, λόγω των οικογενειακών σχέσεων που είχαν οι αστυνομικοί με τον αγρότη, απείλησαν τους εργαζόμενους με απέλαση από τη χώρα. Την υπόθεση ανέλαβαν αργότερα οι βουλγαρικές αρχές, όπως αναφέρει η έκθεση.

Ένας ακόμη λόγος που συμβάλλει στη διαίωνιση του φαινομένου σύμφωνα με την έκθεση είναι η έλλειψη μιας ολοκληρωμένης και αποτελεσματικής παρακολούθησης των συνθηκών εργασίας, συχνά λόγω έλλειψης των αναγκαίων πόρων. Ως παράδειγμα σημειώνεται η περίπτωση της τουριστικής βιομηχανίας στην Ελλάδα.

Επιπλέον, η Ελλάδα παρατίθεται ως παράδειγμα και στις περιπτώσεις εργασιακής εκμετάλλευσης σε εταιρίες που συνεργάζονται με το δημόσιο τομέα. Συγκεκριμένα, η έκθεση κάνει αναφορά σε περιστατικό γυναίκας, με καταγωγή από την Γκάνα, που εργαζόταν σε εταιρία καθαρισμού για το δημόσιο τομέα και μόλις παραπονέθηκε για τις συνθήκες εργασίας αναγκάστηκε σε "οικειοθελή παραίτηση".

Ωστόσο, η έκθεση δεν παραλείπει να αναφερθεί και σε περιστατικό εργασιακής εκμετάλλευσης με θύματα Έλληνες εργαζόμενους σε εταιρία καθαρισμού αλυσίδας εστιατορίων του Βελγίου. Μαζί με άλλους εργαζόμενους από τη Γερμανία, τη Βουλγαρία, τη Μολδαβία, τη Ρουμανία και το Καζακστάν είχαν αναγκαστεί να δουλεύουν με περιορισμένη επαφή με τον έξω κόσμο, για 45 ευρώ την ημέρα, επτά μέρες την εβδομάδα, από τις 7 το πρωί μέχρι τις 10 το βράδυ. Μετά από ανώνυμη καταγγελία ο εργοδότης κατηγορήθηκε για εργασιακό trafficking και άλλα αδικήματα.

ΕΝΤΟΝΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΣΕΚ ΚΑΙ ΕΥΡΩΠΑΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΤΙΠ, CETA, TISA: Οι νέες προωθούμενες Διεθνείς Εμπορικές συμφωνίες που έχουν ως πρόσχημα την άρση εμποδίων στο εμπόριο, απειλούν τις δημοκρατικές αρχές των Ευρωπαϊκών κρατών, τα ήδη λαβωμένα δικαιώματα των εργαζομένων, τις δημόσιες υπηρεσίες, το περιβάλλον και την υγεία.

Σε όλη την Ευρώπη έχουν αρχίσει να κλιμακώνονται οι επικρίσεις και αντιδράσεις πολιτών και πολλών οργανωμένων κοινωνικών συνόλων απέναντι στις μυστικές διαπραγματεύσεις που διεξάγονται μεταξύ αριθμού Ευρωπαϊκών κρατών και των ΗΠΑ και Καναδά (ΤΙΠ, CETA, TISA), οι οποίες αποσκοπούν στην προώθηση εμπορικών και οικονομικών συμφερόντων.

Η ΤΙΠ (Transatlantic Trade and Investment Partnership - Υπερατλαντικός Συνεταιρισμός για το Εμπόριο και τις Επενδύσεις ΥΣΕΕ) αφορά τις διαπραγματεύσεις που γίνονται μεταξύ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των ΗΠΑ, και στοχεύ-



Του Μιχάλη Μιχαήλ, Γ.Γ. ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ MA International Labour Studies

ουν στην πλήρη άρση των εμποδίων στο εμπόριο και στην απόλυτη ηγεμονία των αγορών, προσπάθεια που έγινε προηγουμένως μέσω του Παγκόσμιου Οργανισμού Εμπορίου (WTO) και είχε αποτύχει. Μεγάλα ερευνητικά κέντρα διεθνούς εκποτίσματος όπως το ίδρυμα Ρόζα Λούξεμπουργκ και το Διεθνές Ινστιτούτο ΤΝΙ (Transnational Institute) υποστηρίζουν μέσα από τις μελέτες τους ότι το ΤΙΠ επιχειρεί ουσιαστικά να κατοχυρώσει και να διευρύνει ακόμη περισσότερο την κυριαρχία των αγορών, προωθώντας τα συμφέροντα των πολυεθνικών εταιρειών σε βάρος των πολιτών.

Η CETA (Comprehensive Economic and Trade Agreement, Συνολική Οικονομική και Εμπορική Συμφωνία-ΣΟΕΣ), αφορά εμπορική συμφωνία που υπέγραψε η ΕΕ με τον Καναδά στις 26 Σεπτεμβρίου του 2014. Η CETA περιλαμβάνει ένα μηχανισμό επίλυσης διαφορών μεταξύ επενδυτών και κρατών, ο οποίος θα μπορούσε να αυξήσει κατακόρυφα τις δικαστικές διεκδικήσεις επιχειρήσεων κατά του Καναδά, της ΕΕ και μεμονωμένων κρατών μελών της ΕΕ, ενώ θα μπορούσε να παρακωλύσει επικίνδυνα τις προσπάθειες των κρατών για την προστασία των πολιτών τους και του περιβάλλοντος. Ο μηχανισμός επίλυσης διαφορών επιτρέπει στις ξένες επιχειρήσεις να ενάγουν κράτη σε ιδιωτικά διεθνή δικαστήρια, αξιώνοντας αποζημίωση για κρατικά μέτρα προστασίας της υγείας, του περιβάλλοντος και των οικονομικών συναλλαγών που πιστεύουν ότι υπονο-

μείουν τα δικαιώματά τους. Δηλαδή, τίθενται τα εμπορικά και οικονομικά συμφέροντα των κεφαλαίων και των πολυεθνικών υπεράνω εθνικών νομοθεσιών και κανονισμών που προστατεύουν την υγεία, τα δικαιώματα των εργαζομένων, και το περιβάλλον. Αυτές οι

μυστικές διαβουλεύσεις που γίνονται για προώθηση της TISA. Υποστηρίζουν δε, πως σε περίπτωση υιοθέτησης της, θα παραχωρούνται σε όλους τους ξένους παρόχους οι ίδιες διευκολύνσεις και εργαλεία με τους παρόχους στο εθνικό τοπικό επίπεδο, μειώνοντας

- Πλήττονται οι παρεχόμενες υπηρεσίες προς του Ευρωπαίους πολίτες
- Συρρικνώνονται τα εργατικά δικαιώματα
- Οι ευρωβουλευτές καλούνται να αφουγκραστούν τις αγωνίες των εργαζομένων και των πολιτών

διαμάχες μεταξύ επενδυτών και κρατών κρίνονται από ιδιώτες διαιτητές εμπορικών διαφορών που αμείβονται για κάθε υπόθεση την οποία εκδικάζουν, με σαφή τάση να ερμηνεύουν τον νόμο υπέρ των επενδυτών. Ο μηχανισμός επίλυσης διαφορών μπορεί να αποτρέψει τις κυβερνήσεις να ενεργούν υπέρ του γενικού συμφέροντος, είτε άμεσα (όταν μια επιχείρηση ενάγει ένα κράτος) είτε έμμεσα (αποθαρρύνοντας τη θέσπιση νόμων υπό τον φόβο πιθανής δικαστικής διαμάχης).

Η TISA (Trade in Services Agreements, Εμπόριο στις Συμφωνίες Υπηρεσιών) είναι μια προτεινόμενη διεθνής συνθήκη ανάμεσα σε 24 μέρη, περιλαμβανομένης της ΕΕ και των ΗΠΑ, η οποία προωθείται μέσα από μυστικές διαβουλεύσεις, γεγονός που από μόνο του προκαλεί την κοινωνία των πολιτών, αφού η διαφάνεια σήμερα αποτελεί σημαντικό πυλώνα ενίσχυσης της Δημοκρατίας και καταπολέμησης της διαφθοράς. Όταν ξεκινούσαν οι διαβουλεύσεις των 24 για την TISA, τον Φεβρουάριο του 2012, συμφωνήθηκε μεταξύ των συμμετεχόντων ότι τίποτα δεν θα δημοσιευτεί από τις μεταξύ τους συζητήσεις εάν δεν περάσουν τουλάχιστον 5 χρόνια από την ημερομηνία ολοκλήρωσης των διαβουλεύσεων. Η TISA στοχεύει στην πλήρη παγκόσμια φιλελευθεροποίηση της εμπορίας των Υπηρεσιών, όπως είναι οι τομείς της υγείας, συγκοινωνιών, τηλεπικοινωνιών, χρηματοοικονομικών κλπ. Οι Συνδικαλιστικές Οργανώσεις σε όλο τον κόσμο αλλά και πολλοί άλλοι μη Κυβερνητικοί Οργανισμοί (NGO's) αντιδρούν έντονα στις

έτσι δραστικά τη δυνατότητα των κρατών να ρυθμίζουν και να παρέχουν υπηρεσίες. Αυτό, αναπόφευκτα θα επηρεάσει τις Δημόσιες αλλά και Ιδιωτικές Υπηρεσίες που είναι σήμερα υπόλογες και ελέγχονται και εποπτεύονται από τις εθνικές κυβερνήσεις, αφού θα παραγκωνίζεται πλέον το δημόσιο και κοινωνικό συμφέρον, προς όφελος της αύξησης των κερδών και των εσόδων των πολυεθνικών εταιρειών.

Τα Ευρωπαϊκά Συνδικάτα (ETUC) ανησυχούν έντονα για τον τρόπο με τον οποίο η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προσεγγίζει τις πιο πάνω συμφωνίες αφού φαίνεται ξεκάθαρο ότι αυτές θα οδηγήσουν σε περαιτέρω συρρίκνωση των εργασιακών δικαιωμάτων, της κοινωνικής προστασίας, της υγείας και του περιβάλλοντος. Η ETUC και τα μέλη της σε εθνικό επίπεδο, έχουν ζητήσει από το Ευρωκοινοβούλιο το οποίο θα συζητήσει τον Υπερατλαντικό Συνεταιρισμό για το Εμπόριο και τις Επενδύσεις ΤΙΠ, στις 10 Ιουνίου 2015, όπως λάβει σοβαρά υπόψη τις ανησυχίες των Ευρωπαίων πολιτών, να προστατεύσει τα εργασιακά δικαιώματα και να μην προχωρήσουν σε αποφάσεις που θα εξυπηρετήσουν οικονομικά συμφέροντα μεμονωμένων ομάδων σε βάρος του κοινωνικού συνόλου.

Η ΣΕΚ που είναι μέλος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών συνδικάτων, ETUC, απέστειλε σχετικό υπόμνημα σε όλους τους Κύπριους Ευρωβουλευτές ενόψει της ψηφοφορίας στο Ευρωκοινοβούλιο, καλώντας τους όπως λάβουν σοβαρά υπόψη τις ανησυχίες των εργαζομένων.



Αυτή την ώρα, τα προβλήματα στην απασχόληση και ιδιαίτερα η αύξηση της ανεργίας, βρίσκονται πολύ ψηλά στις προτεραιότητες του Τμήματος Νεολαίας της ΣΕΚ και δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην προώθηση των θέσεων μας και στην άσκηση πίεσης προς τα αρμόδια σώματα λήψεως αποφάσεων, τα οποία θα πρέπει να λάβουν τις αποφάσεις εκείνες που θα οδηγήσουν στην επίλυση των σοβαρών προβλημάτων στην αγορά εργασίας.

Το κλειδί στη δεδομένη στιγμή είναι φυσικά η ανάπτυξη. Επιβάλλεται χωρίς άλλη καθυστέρηση, η κυβέρνηση να εντατικοποιήσει τις προσπάθειες για υλοποίηση αναπτυξιακών έργων του δημοσίου και παράλληλα να απλοποιήσει τις γραφειοκρατικές και άλλες διαδικασίες έτσι ώστε να ενισχυθεί η ιδιωτική πρωτοβουλία να προχωρήσει στην ανάπτυξη που είναι και το μόνο αντίδοτο της ανεργίας.

Μια νέα στρατηγική βασισμένη στην πράσινη ανάπτυξη, θα προσφέρει την καλύτερη πρόσβαση των πολιτών σε πιο ποιοτικές, πιο εξειδικευμένες και καλύτερες θέσεις εργασίας, θα εγγυάται την προστασία της αμοιβής και της κοινωνικής συνοχής, θα αναβαθμίζει το επίπεδο απασχόλησης, θα αξιοποιεί στο μέγιστο τις σύγχρονες τεχνολογικές μεθόδους, θα εγγυάται καλύτερες μελλοντικές συντάξεις και παράλληλα, θα προστατεύει το περιβάλλον από τις κλιματολογικές παρεμβάσεις και αστάθειες.

Επισφαλής εργοδότηση

Ένα από τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν περισσότερο οι νέοι εργαζόμενοι και που το Τμήμα Νεολαίας της ΣΕΚ εργάζεται καθημερινά για την αντιμετώπιση του, είναι οι διάφορες μορφές επισφαλούς εργοδότησης, στοιχείο που χαρακτηρίζει συνήθως τις νέες μορφές εργασίας που προσφέρονται στους νέους.

Η εργοδότηση αυτή χαρακτηρίζεται από την αστάθεια, την προσωρινότητα και την έλλειψη συνδικαλιστικών και εργατικών δικαιωμάτων, δημιουργώντας συνθήκες και δεδομένα ανασφάλειας, εκμετάλλευσης και άγχους καθώς στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων δεν προσφέρεται οποιαδήποτε κατοχύρωση ή προστασία προς τους εργαζόμενους.

Προς εκείνους τους εργοδότες που για χάρη της δήθεν ανταγωνιστικότητας τους εκμεταλλεύονται τα νέα δεδομένα που έχουν δημιουργηθεί στην αγορά εργασίας και προχωρούν στην εκμετάλλευση των

Πιστεύουμε στις δυνατότητες της νέας γενιάς που ξέρει να αγωνίζεται

• Τάσος Κακουλλής, γ.γ. Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ



Οι νέοι της ΣΕΚ στην εμπροσθοφυλακή των κοινωνικών και εργατικών αγώνων

νέων ανθρώπων προσφέροντας τους πενιχρούς μισθούς και ωφελήματα, θέλουμε να στείλουμε το μήνυμα, πως δεν πρόκειται να ανεχθούμε άλλο αυτή την κατάσταση δεν πρόκειται να επιτρέψουμε να μετατραπεί η νεολαία μας σε γενιά των €500, σε μία χώρα που βρίσκεται ανάμεσα στις πρώτες χώρες παγκοσμίως σε επίπεδο μόρφωσης.

Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, καταδικάζουμε τις οποιεσδήποτε διακρίσεις στην αγορά εργασίας και στην κοινωνία ευρύτερα. Θεωρούμε απαράδεκτο και αδιανόητο, σε μια Ευρώπη που ολοκληρώνεται, να παρατηρούνται και να βιώνονται τακτικές αποκλεισμού, προκατάληψης και εξάρσεις ρατσισμού, είτε πρόκειται για μετανάστες, είτε για πρώην χρήστες ναρκωτικών και ουσιών εξάρτησης, είτε για άτομα με αναπηρίες, είτε πρόκειται για άτομα με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό, είτε γενικά εις βάρος οποιονδήποτε ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες.

Όχι στη ξενοφοβία

Θα πρέπει να αντιληφθούμε ότι είμαστε μεν διαφορετικοί, αλλά ταυτόχρονα όλοι είμαστε ίσοι. Τις αδυναμίες του συστήματος δεν μπορεί και δεν πρέπει να τις πληρώνουν αυτοί που δεν ευθύνονται, αυτοί που αναζητούσαν ένα καλύτερο μέλλον επιβίωσης. Θα πρέπει να απαιτούμε τη διασφάλιση της συμμετοχής και των ίσων ευκαιριών για όλους τους νέους που ζουν στην ευρωπαϊκή Κύπρο, όπως επίσης και την ενσωμάτωση τους στο ευρύτερο κοινωνικό μοντέλο.

Η Κύπρος θεωρείται κράτος δικαίου με υψηλό οικονομικό και πολιτιστικό επίπεδο και η

• Η ΣΕΚ προωθεί με υπευθυνότητα και διεκδικητικότητα τα προβλήματα της εργαζόμενης νεολαίας

• Απαιτούμε εφαρμογή πολιτικών με στόχο την τάχιση μείωση της ανεργίας των νέων και δημιουργία αξιοπρεπών θέσεων εργασίας

παροχή ίσων ευκαιριών για όλους είναι πλέον θέμα ανάγκης και όχι ζήτημα θεωρητικής προσέγγισης.

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να αναφέρουμε, πως η απουσία αλληλεγγύης προς τους οικονομικά μετανάστες και τα δικαιώματά τους οδήγησαν σταδιακά στην αμφισβήτηση και των κεκτημένων του Κύπριου εργαζόμενου, που με αγώνες και μακρόχρονες θυσίες αποκτήθηκαν.

Θα πρέπει να αποβάλουμε από μέσα μας τη ξενοφοβία και την κακή αντίληψη ότι ο ξένος είναι απέναντι μας και όχι δίπλα μας. Θα πρέπει να στηρίξουμε και να απαιτήσουμε την Ίση Μεταχείριση τους και να καταγγείλουμε τις περιπτώσεις εκμετάλλευσης, γιατί η σιωπή και η ανοχή μας, μπορεί ευκολότερα να οδηγήσει και στη δική μας εκμετάλλευση σε βάθος χρόνου.

Ενίσχυση της παρουσίας της συνδικαλιστικής νεολαίας

Είναι επαναλαμβανόμενα επιβεβαιωμένο, ότι τα δεδομένα και τα προβλήματα που δημιουργούνται στην αγορά εργασίας και η απουσία των νέων από τον συνδικαλισμό αλλά και από τα υπόλοιπα οργανωμένα σύνολα, δημιουργούν μια επιτακτική ανάγκη για ουσιαστική παρουσία της συνδικαλιστικής νεολαίας με την αναβάθμιση του ρόλου και της δράσης της.

Η πιο ενεργός συνδικαλιστική εμπλοκή των νέων, θα βοηθήσει έτσι ώστε να νιώσουν οι εργαζόμενοι ότι το συνδικαλιστικό κίνημα στην ολότητα του, τόσο σε εθνικό όσο και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, μπορεί να στηρίξει και να προωθήσει τις ανάγκες και τα οράματα των νέων εργαζομένων, μέσα από μια πιο πρακτική και συγκεκριμένη πολιτική προσέγγιση.

Η έλλειψη κινήτρων συμμετοχής και ταυτόχρονα η μη ισότιμη συμμετοχή των νέων σε σώματα λήψης αποφάσεων, δημιουργεί μια αρνητική προδιάθεση σε σχέση με τη συμμετοχή τους σε όλα τα επίπεδα, είτε νεολαίας είτε και ευρύτερα, με αποτέλεσμα να μειώνει τις πιθανότητες αλλά ταυτόχρονα και τις δυνατότητες προώθησης των θέσεων και των συμφερόντων τους.

Η νεολαία της ΣΕΚ διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Προωθήσαμε τα προβλήματα, τις προκλήσεις και τις ανάγκες των νέων εργαζομένων και μέσα από τη συμμετοχή μας σε διάφορα συνέδρια, σεμινάρια, ημερίδες και σε σώματα λήψεως αποφάσεων κάναμε την παρουσία μας αισθητή αλλά και εποικοδομητική σε όλα τα επίπεδα.

Θέλω να σας διαβεβαιώσω, ότι η προστασία

της εργασίας θα βρίσκεται πάντοτε στους πρώτιστους στόχους του Τμήματος Νεολαίας της ΣΕΚ, μέσα από την προοπτική κατοχύρωσης των δικαιωμάτων των εργαζομένων, την βελτίωση των συνθηκών εργασίας, την απαίτηση για δημιουργία νέων και καλύτερων θέσεων απασχόλησης καθώς επίσης και τη βελτίωση του περιβάλλοντος εργασίας.

Εμείς, τα στελέχη του Τμήματος Νεολαίας της ΣΕΚ, φιλοδοξούμε να είμαστε χρήσιμοι στους νέους εργαζόμενους και στη νεολαία γενικότερα, προσφέροντας τους λίγη από την υποστήριξη που χρειάζονται σε μια κοινωνία ανταγωνιστική και πολλές φορές εχθρική.

Το όραμα μας, είναι οι νέοι άνθρωποι της Κύπρου, να ζουν σε μια χώρα που να είναι ελεύθερη, δημοκρατική, ευημερούσα και κοινωνικά δίκαιη. Σ' αυτή τη χώρα, οι νέοι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν αναβαθμισμένο ρόλο, μέσα από την δυνατότητα ουσιαστικής συμμετοχής στη διαμόρφωση των αποφάσεων του σήμερα, οι οποίες θα τους δεσμεύσουν για το αύριο.

Οι νεολαία, είναι το παρόν και το μέλλον, είμαστε μέρος αυτής της κοινωνίας, έχουμε και λόγο να εκφράσουμε και ρόλο να διαδραματίσουμε.

Εμείς, διεκδικούμε το παρόν που μας αξίζει και προσεγγίζουμε το μέλλον με αισιοδοξία, γιατί πιστεύουμε στις δυνατότητες της νέας γενιάς, που ξέρει να αγωνίζεται, να διεκδικά και με φιλοδοξίες να οραματίζεται ένα καλύτερο αύριο, ένα αύριο, αντάξιο των προσδοκιών μας.

- Μήνυμα 9ης Παγκύπριας Συνδιάσκεψης του Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ προς τους νέους

Νέοι διεκδικήστε δυναμικά το μέλλον μέσα από το παρόν

Ρεπορτάζ: **Δέσποινα Ησαΐα**

Σ' αυτή την χρονική συγκυρία υπάρχει προοπτική για ένα καλύτερο αύριο και οφείλονται οι νέοι να πάρουν το μέλλον στα χέρια τους διεκδικώντας το μέλλον, μέσα από το παρόν.

Τη θέση αυτή διατύπωσε ο α.γ.γ. της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** από το βήμα της 9ης Παγκύπριας Συνδιάσκεψης του Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 12 Ιουνίου 2015 στο οίκημα της ΣΕΚ.

Ο κ. Μάτσας, αναφέρθηκε εκτεταμένα στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι από την απορρύθμιση της αγοράς εργασίας, τονίζοντας

πως η ΣΕΚ πάντοτε υπεύθυνα και συνετά θέτει ρεαλιστικούς στόχους.

Επεσήμανε δε πως οι προκλήσεις είναι τεράστιες και πως οι νέοι μέσα από τις διεκδικήσεις και τις δυναμικές τους παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία μιας σύγχρονης και δίκαιης Ευρωπαϊκής κοινωνίας που να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της νέας εποχής.

Ο γραμματέας του Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ **Τάσος Κακουλής**, επεσήμανε, πως η νέα εποχή απαιτεί τη δημιουργία μιας ευέλικτης νεολαίας με ανθρωποκεντρική φιλοσοφία.

Η νεολαία, πρόσθεσε, είναι το παρόν και μέλλον και έχουμε λόγο να εκφράσουμε και λόγο να διαδραματίσουμε.

Ο υπουργός Παιδείας **Κώστας Καδής**, στο χαιρετισμό του, παρότρυνε τους νέους να μην

• **Με τους νέους στην πρώτη γραμμή για μια σύγχρονη και δίκαιη κοινωνία**

χάσουν καμιά ευκαιρία συμμετοχής στο διάλογο για το παρόν και τον μέλλον της χώρας. Όλοι μας, ως ενεργοί πολίτες και ως μέλη οργανωμένων συνόλων, πρόσθεσε,

έχουμε συλλογική ευθύνη για τη διαμόρφωση του κοινού μας μέλλοντος.

Χαιρετισμούς στη Συνδιάσκεψη απήμυθαν μεταξύ άλλων ο πρόεδρος του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου **Παναγιώτης Σεντώνας**, η πρόεδρος του Συμβουλίου Νεολαίας Κύπρου **Δέσποινα Χαπούπη** και η Antoinette Cefai αντιπρόσωπος των Μεσογειακών συνδικάτων.

Η Συνδιάσκεψη ενέκρινε ψηφίσματα για την ανεργία, το Κυπριακό, το ΓΕΣΥ, τον Ρατσισμό και τη Ξενοφοβία και την Ισότητα των δύο φύλων.

Κατά τη διάρκεια των εργα-

σιών της Συνδιάσκεψης έγινε παρουσίαση της δράσης της Νεολαίας της ΣΕΚ και των σχεδίων χρηματοδότησης για νέους μέσω ευρωπαϊκών κονδυλίων καθώς και παρουσίαση και συζήτηση για τις συνθήκες εκμετάλλευσης που αντιμετωπίζουν οι νεοεισερχόμενοι στην αγορά εργασίας.

Νέος γραμματέας του Τμήματος Νεολαίας ΣΕΚ επανεξελέγει ο **Τάσος Κακουλής** ο οποίος μαζί με τα νέα μέλη του Γενικού Συμβουλίου θα χαράξουν τους στόχους και τις επιδιώξεις του Τμήματος για την επόμενη 4ετία.



- Με τους νέους εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή μπορούμε να ελπίζουμε σε καλύτερες μέρες

- Η νέα γενιά δικαιούται να ζήσει σε μια ευημερούσα Κύπρο

Κώστας Καδής, υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού

Μην χάνετε καμιά ευκαιρία συμμετοχής στο διάλογο για το παρόν και μέλλον της χώρας μας

Το Τμήμα Εργαζόμενης Νεολαίας της ΣΕΚ, έχει αποδείξει έμπρακτα την προσηλωση του στην επίτευξη των στόχων, που αφορούν στην εδραίωση των δικαιωμάτων της εργαζόμενης νεολαίας, την προώθηση της ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας, την ισότητα μεταξύ των φύλων και την καταπολέμηση των οποιονδήποτε διακρίσεων στην εργασία. Ταυτόχρονα, υποστηρίζει τη διαβίωση εκπαίδευση και κατάρτιση των νέων, διατηρεί εποικοδομητικούς δεσμούς με εθνικούς και διεθνείς φορείς που ασχολούνται με θέματα νεολαίας και εργάζεται προς όφελος του κοινωνικού συνόλου. Για όλα αυτά είναι άξιο συγχαρητηρίων.

Τα δυσμενή δεδομένα που έχουν δημιουργηθεί στη χώρα μας, συνεπεία της ύφεσης, έχουν πλήξει κυρίως εσάς τους νέους. Η αναζήτηση της διαδρομής που θα μας οδηγήσει σε μια καλύτερη Κύπρο χρειάζεται όραμα, δημιουργικότητα και αποφασιστικότητα. Είμαι πεπεισμένος ότι οι νέοι και οι οργανώσεις νεολαίας, έχουν πολλά να προσφέρουν σ' αυτή την προσπάθεια. Ταυτόχρονα σας βεβαιώνω ότι από πλευράς πολιτείας υπάρχει η επίγνωση ότι στην κρίσιμη εποχή που ζούμε, δε χωράει εφησυχασμός στην προσπάθεια στήριξης και ενδυνάμωσης όλων των κοινωνικών ομάδων που επηρεάζονται και ιδιαίτερα των νέων.

Θα ήθελα να σας παροτρύνω να μην χάσετε καμιά ευκαιρία συμμετοχής στο διάλογο για το παρόν και το μέλλον της χώρας μας. Όλοι μας, ως ενεργοί πολίτες και ως μέλη οργανωμένων συνόλων έχουμε τη συλλογική ευθύνη για τη διαμόρφωση του κοινού μας μέλλοντος. Εύχομαι κάθε επιτυχία στη Συνδιάσκεψη σας και να είστε βέβαιοι ότι το υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και εγώ προσωπικά θα στηρίζουμε πάντα το σημαντικό έργο σας.

Το χαιρετισμό του υπουργού Παιδείας διάβασε η **Νίκη Παπά (φωτό)**, προϊστάμενη του γραφείου Διεθνών και Ευρωπαϊκών υποθέσεων του υπουργείου Παιδείας.



Τάσος Κακουλής, γ.γ. Νεολαίας ΣΕΚ

Πιστεύουμε στις δυνατότητες της νέας γενιάς που ξέρει να αγωνίζεται

Η σημερινή νεολαία ίσως βρίσκεται στο μεταίχμιο των πιο σημαντικών αλλαγών της σύγχρονης ιστορίας και κατ' επέκταση στην δυσκολότερη θέση συγκρίνοντας τις συνθήκες που είχαν να αντιμετωπίσουν προηγούμενες γενιές. Ο λόγος είναι φανερός αφού τα προβλήματα της εποχής και η αναπόφευκτη ανάγκη υπογραφής μνημονίου με την Τρόικα έπληξε αναπόφευκτα τους νέους και τις επόμενες γενιές.



Το χρέος που μας επιφορτίζουν οι εξελίξεις και η απρονοησία των εκάστοτε κυβερνήσεων, είναι ιδιαίτερα σημαντικό αφού από τις σημερινές αποφάσεις θα εξαρτηθεί και το μέλλον. Οι σημερινοί νέοι αντιμετωπίζουν απευθείας τον εφιάλτη της ανεργίας

και αναγκάζονται να επιβιώνουν στο σύγχρονο περιβάλλον εξαρτώμενοι από άλλους, αφού οι ίδιοι δεν είναι σε θέση να συντηρήσουν τους εαυτούς τους. Είναι πραγματικά τραγικό το γεγονός ότι το 43% των ανέργων είναι νέοι άνθρωποι γεγονός που αναδεικνύει περίτρανα τον σύγχρονο εφιάλτη και τις επιπτώσεις του αναδυόμενου κοινωνικού αποκλεισμού των νέων.

Η νέα εποχή απαιτεί τη δημιουργία ευέλικτης νεολαίας, έτοιμης να καταθέτει τις δικές της προτάσεις και εισηγήσεις, μιας δυναμικής νεολαίας που με παρεμβάσεις και ανθρωποκεντρική φιλοσοφία να αποδεικνύει κάθε λεπτό ότι είναι σύγχρονη και δημιουργική.



• Ένας στους τρεις νέους είναι άνεργοι στην Κύπρο. Τα συνδικάτα αξιώνουν από την πολιτεία εφαρμογή πολιτικής για να αποτραπεί η μετανάστευση της νεολαίας



• Η ανεργία των νέων προσλαμβάνει τρομακτικές διαστάσεις τόσο στην Κύπρο και την Ελλάδα όσο και την υπόλοιπη Ευρώπη. Ώρα να δαμάσουμε τον ανεργιακό εφιάλτη με υιοθέτηση μέτρων για δημιουργία αξιοπρεπών θέσεων εργασίας



Ανδρέας Μάτσας, αναπληρωτής γενικός γραμματέας ΣΕΚ

Αναγκαιότητα η διασύνδεση της αγοράς εργασίας με το εκπαιδευτικό σύστημα

Η επόμενη μέρα της κρίσης δεν μπορεί να είναι μακριά από σήμερα. Πρέπει να μας βρει έτοιμους για να αξιοποιήσουμε τις προοπτικές που θα δημιουργηθούν.

Κοιτάζοντας τους νέους στα μάτια είναι σαν να κοιτάζεις το ίδιο το μέλλον του οποίου οι νέοι αποτελούν βασικό συστατικό και προϋπόθεση.

Θα πρέπει να ξεκαθαριστεί πως οι νέοι αποτελούν το μέλλον στο μέλλον αλλά και το μέλλον του σήμερα.

Είναι για αυτό που η ΣΕΚ δίδει λόγο και ρόλο στη νεολαία με σεβασμό στο παρελθόν και σε όσους διαχρονικά συνέβαλαν στο μέγεθος του κινήματος.

Με δεδομένο το πρόβλημα της ανεργίας, όπου 1 στους τρεις είναι άνεργοι, είναι σημαντικό να προωθηθεί συγκροτημένη στρατηγική ανάπτυξης και απασχόλησης, αναχαιτίζοντας την αδήλωτη, παράνομη και επισφαλής εργασία και παράλληλα στην περαιτέρω στελέχωση των υπηρεσιών επιθεώρησης της εργασίας και καταβολής επιδομάτων πχ ανεργιακού και πλεονασμού.

Στο ίδιο πλαίσιο είναι επιβεβλημένη η διασύνδεση των αναγκών της αγοράς εργασίας με το εκπαιδευτικό σύστημα σε συνεργασία των υπουργείων Παιδείας, Εργασίας και Οικονομικών με τους κοινωνικούς εταίρους.

Προς την ορθή κατεύθυνση βρίσκονται τα σχέδια της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού για προώθηση πολιτικών απασχόλησης με ενεργητικούς σκοπούς διασυνδέοντας τις πολιτικές κατάρτισης και επανακατάρτισης με ποσοτικές και ποιοτικές δράσεις στην αγορά εργασίας.



ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Τάσος Κακουλής	γραμματέας Νεολαίας
Ιωάννης Τσουρής	Αναπληρωτής γενικός γραμματέας
Ζάχος Φισεντζίδης	Ταμίας
Νικηφόρος Παφίτης	Κωνσταντίνος Χ' Κωνσταντίνης
Αντώνης Χριστοδούλου	Νίκος Κολιαντρός

«24» καθημερινές ενέργειες για να γίνετε πιο ... έξυπνοι

Ηοξυδέρκεια του μυαλού παίζει σημαντικό ρόλο στην λήψη των σωστών αποφάσεων μας. Γιαυτό πρέπει να βελτιώνουμε διαρκώς τον τρόπο που σκεπτόμαστε. Και να θυμάστε, πως δεν απαιτείται πολύς χρόνος για να διευρύνουμε την ακρίβεια και ευελιξία της σκέψης μας.

Πιο κάτω καταγράφονται 24 εύκολοι και απλοί τρόποι, τους οποίους μπορούμε να εντάξουμε στην καθημερινή πρακτική μας προκειμένου να γινόμαστε όλο και πιο ... έξυπνοι, μέρα με τη μέρα.

1. Δέκα ιδέες κάθε πρωί: Επικεντρώστε την σκέψη σας, όπου εσείς θέλετε: σκεφθείτε τρόπους να μειωθεί η παγκόσμια φτώχεια ή η ανεργία της χώρας σας, ή απλώς αναζητήστε λύση σε κάποιο πρόβλημα της καθημερινότητας σας. Ή προχωρήστε στο μυαλό σας μια ιδέα για κάποιο σενάριο, για παράδειγμα. Το σημαντικό δεν είναι το με ποιο ακριβώς θέμα θα ασχοληθείτε, αλλά το γεγονός πως το μυαλό σας βρίσκεται σε λειτουργία και επομένως «γυμνάζεται». Εξάλλου, ποιος ξέρει που μπορεί να οδηγήσει εν τέλει η ιδέα σας;

2. Να διαβάσετε εφημερίδα το πρωί: Η ανάγνωση της εφημερίδας το πρωί



σας προσφέρει μια τελείως διαφορετική πρόσληψη και θέαση της πραγματικότητας και των όσων λαμβάνουν χώρα ανά τον πλανήτη. Μαθαίνετε να σχηματίζετε την δική σας άποψη και να εντοπίζετε τις συνδέσεις που πιθανόν υπάρχουν, ανάμεσα σε πράγματα, καταστάσεις και ειδήσεις που ίσως προηγούμενως να αγνοούσατε. Πέραν αυτού, έχετε και περισσότερα θέματα για να συζητήσετε με τους φίλους σας ή για να ξεκινήσετε συζητήσεις σε πάρτι.

3. Παίξτε τον συνήγορο του διαβόλου: Πάνω σε μία είδηση ή κάποιο νέο που μόλις μάθατε, αναπτύξτε μια ξεχωριστή άποψη, που ποτέ δεν θα σας ερχόταν στο μυαλό ως πρώτη αντίδραση. Προσπαθήστε να την υποστηρίξετε με στοιχεία, κοιτάχτε την όλη κατάσταση πιο σφαιρικά και να είστε ανοιχτοί στην πιθανότητα να καταλήξετε όντως να ασπαστείτε την ιδέα που πρωτύπερα σας έμοιαζε λάθος.

Αν το επαναλαμβάνετε καθημερινά, θα είναι όλο και πιο εύκολο για σας να σκέφτεστε πέρα από τα προκαθορισμένα στεγανά και να διευρύνετε την κατανόηση σας. Ακόμη, προσπαθήστε να διαβάσετε και να αξιολογήσετε κείμενα αρθρογραφίας. Θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε τον τρόπο που άλλοι άνθρωποι διαμορφώνουν τα επιχειρήματά τους και εκφράζουν τις απόψεις τους.

4. Διαβάστε ένα κεφάλαιο ενός βιβλίου (μυθοπλασίας ή μη): Βάλτε στόχο να διαβάσετε ένα βιβλίο την εβδομάδα. Πάντα, στη διάρκεια της εβδομάδας, μπορείτε να βρίσκετε χρόνο για διάβασμα- είτε στις στιγμές χαλάρωσης σας, είτε περιμένετε σε κάποια ουρά. Στο διαδίκτυο υπάρχουν και κοινότητες αναγνωστών όπως το Goodreads, που θα σας επιτρέπουν να κρατάτε έναν «λογαριασμό» των όσων έχετε διαβάσει και να βρίσκεστε σε επικοινωνία με άλλους αναγνώστες. Τα βιβλία μυθοπλασίας βοηθούν στην κατανόηση χαρακτήρων και την εμβάθυνση σε άλλους τρόπους σκέψης, ενώ τα μη μυθοπλαστικά βιβλία μας εισάγουν σε άλλα θέματα, επιστημών ή γενικών γνώσεων.

5. Αντί να δείτε τηλεόραση, προτιμήστε εκπαιδευτικά βίντεο: Κάποιες φορές, είναι πολύ πιο ευχάριστο να παρακολουθείτε ντοκιμαντέρ και βίντεο σχετικά με θέματα που σας ενδιαφέρουν, από το να διαβάσετε για αυτά και, σε αυτή την περίπτωση εξίσου, έχετε πολλά να μάθετε από τις εμπειρίες, ιστορίες και απόψεις άλλων ανθρώπων. Μπορείτε για παράδειγμα να παρακολουθήσετε ομιλίες από τα TED που διεξάγονται σε όλο τον κόσμο,

να δείτε κάποιο βίντεο στο Youtube, σε βίντεο που φροντίζουν ώστε οι πληροφορίες να σας προσφέρονται με τρόπο ευχάριστο.

6. Ακολουθήστε άτομα που «έχουν κάτι να πουν»: Ακολουθείστε άτομα που βρίσκετε ενδιαφέροντα τα όσα έχουν κατά καιρούς να πουν, στα κοινωνικά δίκτυα και σας ενδιαφέρει η άποψη τους. Με αυτό τον τρόπο, θα έχετε πάντα άμεση πρόσβαση σε οτιδήποτε ενδιαφέρον λαμβάνει χώρα, ενώ μπορείτε να κάνετε αντίστοιχες εγγραφές «συνδρομής» σε ειδησεογραφικά Μέσα, σελίδες αφιερωμένες στην τεχνολογία και τις επιστήμες, κ.ο.κ.

7. Αξιοποιήστε τις πηγές γνώσεων του Διαδικτύου: Κάθε μέρα, περιηγηθείτε σε ιστοτόπους και πλατφόρμες όπως το Quora, το Stack Overflow, εξειδικευμένα blogs και άλλες σελίδες που θα ικανοποιήσουν την δίψα σας για γνώση. Είναι μια εξαιρετικά απλή συνήθεια, εύκολη, γιατί άλλοι άνθρωποι είναι πρόθυμοι να μοιραστούν τις γνώσεις τους μαζί σας και να δώσουν απαντήσεις σε ερωτήματα που είχατε και εκείνα που είχατε και δεν το ξέρατε. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να βρείτε τα ζητήματα και τις σελίδες που πραγματικά σας ενδιαφέρουν και μπορείτε, μάλιστα, να αποθηκεύετε όσα τυχόν σας αγγίζουν παραπάνω ή δεν μπορέσατε να τους αφιερώσετε τον χρόνο που θα θέλατε και να τα συνεχίσετε το βράδυ, πριν κοιμηθείτε.

8. Μοιραστείτε τα όσα μάθατε με άλλους: Εάν βρείτε κάποιον με τον οποίον μπορείτε να μοιραστείτε τις γνώσεις σας και, ακόμη καλύτερα, να συγκρίνετε τις απόψεις σας, είναι σίγουρο πως από την διαδικασία αυτοί

και οι δύο θα βγείτε κερδισμένοι. Επίσης, όταν βρίσκεστε σε σημείο να μπορείτε να εξηγήσετε σε ικανοποιητικό βαθμό τις ιδέες σας σε κάποιον άλλον, πάνω σε κάποιο θέμα, σημαίνει πως έχετε πλήρη κατανόηση του περί τίνος πρόκειται.

Μπορείτε να μοιραστείτε τις γνώσεις, τις απόψεις και τις ανησυχίες σας ακόμη και με έμμεσο τρόπο, μέσω Διαδικτύου, με άτομα που βρίσκονται σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Με αυτό τον τρόπο, έρχεστε σε επικοινωνία με άλλους και θέτετε ζητήματα στα οποία οι άνθρωποι θα ελληλεπιδράσουν.

9. Υιοθετήστε τον κατάλογο των προσδοκιών σας: Στην πρώτη, θα σημειώνετε τα πράγματα που σχετίζονται με την δουλειά σας και τις διάφορες δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε τώρα. Με υπηρεσίες όπως η Google Docs, μπορείτε να καταγράψετε τα όσα θέλετε να κάνετε, να μάθετε, να διεκπεραιώσετε. Σημειώστε τον τρόπο που θέλετε να φτάσετε στο επιθυμητό αποτέλεσμα και αφοσιωθείτε σε αυτό, προοδευτικά.

Στην δεύτερη, πρέπει να βάζετε μακροπρόθεσμους στόχους, προς τους οποίους θα κατευθυνθείτε με μικρά, σταδιακά βήματα. Καταγράψτε τα πρώτα βήματα που θα σας επιτρέπουν κάθε φορά να βρίσκεστε σε προοδευτική πορεία και συνεχίστε με την ίδια τακτική.

10. Συμπληρώνεται τακτικά τον κατάλογο ... παραγωγικότητας: Στο τέλος της κάθε ημέρας, σημειώστε τα όσα πραγματοποιήσατε. Αυτή είναι μια μέθοδος που θα σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα για όλα όσα έχετε διεκπεραιώσει και κυρίως τους μικρούς στόχους που έχετε επιτύχει- ειδικά αν νιώθατε απογοητευμένοι, για κάποιο λόγο. Επίσης, θα σας προσφέρει μια πιο ρεαλιστική εικόνα του πόσο παραγωγικοί όντως ήσασταν και θα σας βοηθήσουν να επανασχεδιάσετε την λίστα των όσων σκοπεύετε να κάνετε την επόμενη ημέρα, με τρόπο που θα σας βοηθήσει να αποδώσετε περισσότερο.

11. Αξιοποιήστε εποικοδομητικά το χρόνο σας: Όπως λέει ο δισεκατομμυριούχος Warren Buffett: «Η διαφορά μεταξύ των επιτυχημένων και των πολύ επιτυχημένων ανθρώπων είναι πως οι πολύ επιτυχημένοι λένε όχι σχεδόν στα πάντα». Σπάστε τις παλιές σας συνήθειες, ώστε να δημιουργήσετε χώρο και χρόνο για άλλες, που θα σας ωφελήσουν περισσότερο. Αναλογιστείτε όλους τους τρόπους που ξοδεύετε άσκοπα τον χρόνο σας και αντιμετωπίστε τους.

12. Καταγράψτε τα όσα μάθατε: Μην ξεχνάτε να τα καταγράψετε τα όσα νέα έχουν προστεθεί στις γνώσεις σας. Αυτός δεν είναι μόνο ένας πραγματικά λειτουργικός τρόπος ώστε να έχετε μια πλήρη επίγνωση του πόσα έχετε πραγματικά μάθει, και τότε, αλλά είναι και ένας καλός τρόπος να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας, ώστε να συνεχίσει, βλέποντας τα όσα έχετε ήδη επιτύχει. Να θυμάστε: Θα θέλετε να μάθετε περισσότερο, αν στο τέλος της ημέρας ξέρετε πως θα πρέπει να γράψετε τα όσα μάθατε.

(Συνέχεια στην επόμενη έκδοση)

Εργασιομανία: Μία σύγχρονη ασθένεια

• Χρυσή συνταγή το «πάν μέτρον άριστον»



Είναι γεγονός πως η κοινωνία και ο πολιτισμός μας εξυμνούν την σκληρή δουλειά. Προσοχή όμως, γιατί υπάρχουν και όρια τα οποία αν τα υπερβούμε θα γίνουμε εργασιομανείς (workaholic). Κι εδώ ακριβώς ξεκινούν τα προβλήματα.

Η εργασιομανία, όπως φανερώνει το δεύτερο συστατικό της λέξης, είναι μια ψυχολογική πάθηση. Ο εργασιομανής δουλεύει ατέλειωτες ώρες, σε μόνιμη βάση, ανεξάρτητα από τις πραγματικές ανάγκες της εργασίας του. Εδώ η εργασία επενεργεί όπως όλα τα ναρκωτικά: θέλεις όλο και μεγαλύτερη δόση.

Ο εργασιομανής καλύπτει ψυχολογικά του προβλήματα που μόνον εκείνος ξέρει (το πιθανότερο, φθόβος, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, φόβος θανάτου, κακή σχέση με σύντροφο κλπ. Τελικά, όχι μόνο δεν λύνει κανένα από τα προβλήματά του αλλά τα επιτείνει ή δημιουργεί νέα, στον εαυτό του και στην οικογένεια. Ιδίως στα παιδιά του, που τον βλέπουν από σπάνια έως καθόλου.

Ο εργασιομανής κρύβει την πάθησή του πίσω από την ηθική της εργασίας, που του παρέχει ασυλία: κατηγορεί τον τεμπέλη, τον φυγόπονο, τον λουφαδόρο, όχι τον φίλεργο, τον δουλευταρά, τον σκληρά και φιλότιμα εργαζόμενο. Έχοντας εξασφαλίσει την κοινωνική επιβράβευση ή έστω ανοχή, συνεχίζει ακάθεκτος. Η οικογένειά του υποφέρει, αλλά αυτό το πρόβλημα δεν εμπίπτει στην κριτική της κοινωνίας.

Το πρώτο της σειράς αυτών των άρθρων με τίτλο "Η χρυσή συμβουλή" έλεγε πως οφείλουμε πρώτα να προσέχουμε τον εαυτό μας, ύστερα την οικογένειά μας και τελευταία τη δουλειά μας, με αυτήν ακριβώς τη σειρά. Διαφορετικά, αν δεν είμαστε εμείς καλά, θα παραμελήσουμε τα επόμενα δύο ενώ αν έχουμε προβλήματα με την οικογένειά μας δεν θα μπορούμε να αποδώσουμε στην εργασία μας. Ο εργασιομανής βεβαίως, ανατρέπει πλήρως αυτή την σειρά, βάζοντας πρώτα τη δουλειά του, μετά την οικογένειά του και στο τέλος τον εαυτό του.

Ρώτησαν την καμήλα αν προτιμά την κατηφορία από την ανηφορία. "Ίσως δρόμος δεν υπάρχει," απάντησε απλά εκείνη. Οι αρχαίοι Έλληνες σοφοί το είπαν με δυο λέξεις: "μέτρον άριστον."





Ρητά που θα σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις τη μέρα σου θετικά

• Αυτά τα γνωμικά θα σε σηκώσουν από τον καναπέ. Θα σε βάλουν σε εγρήγορη και θα σε γεμίσουν με αισιοδοξία!

Σίγουρα θα σε εμπνεύσουν και θα σου δώσουν δύναμη να συνεχίσεις. Ακόμη και αν νιώθεις αδύναμη να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου.

Κάθε φορά που νιώθεις πεσμένη ψυχολογικά, διάβασε τα με προσοχή και στο τέλος του κειμένου θα νιώθεις δυνατότερη!

1. "Επιτυχία είναι να πηγαίνεις από τη μια αποτυχία στην άλλη χωρίς να χάνεις τον ενθουσιασμό σου", Winston Churchill
2. "Ο μόνος δρόμος για να κάνεις εξαιρετική δουλειά, είναι να αγαπάς αυτό που κάνεις" Steve Jobs
3. "Δεν έχει σημασία το πόσο αργά πηγαίνεις σημασία έχει να μην σταματάς" Κομφούκιος
4. "Μπορεί να απογοητευτείς αν αποτύχεις αλλά θα είσαι καταδικασμένος αν δεν προσπαθήσεις", Beverly Sills
5. "Όταν όλα δείχνουν ότι κινούνται εναντίον σου, θυμήσου ότι το αεροπλάνο απογειώνεται ενάντια στον άνεμο" Henry Ford
6. Χτίσε τα δικά σου όνειρα, αλλιώς κάποιος άλλος θα σε προσλάβει για να χτίσει τα δικά του
7. "Καλύτερα να πεθάνω από πάθος παρά από βαρεμάρα" Vincent van Gogh
8. "Οι περιορισμοί ζουν στο μυαλό μας. Εάν δοκιμάσουμε τη φαντασία, οι πιθανότητες δεν έχουν όρια" Jamie Paolinetti
9. "Οι δοκιμασίες κάνουν τη ζωή ενδιαφέρουσα και η επιτυχία τους κάνουν τη ζωή να έχει νόημα" Joshua J. Marine
10. "Πολλοί από εμάς δεν ζούμε τα όνειρά μας γιατί ζούμε μέσα στους φόβους" Les Brown
11. "Η ευτυχία δεν είναι κάτι ετοιμοπαράδοτο. Επέρχεται με τις πράξεις μας" Δαλάι Λάμα
12. "Τα πάντα έχουν ομορφιά, όμως δε τη βλέπουν όλοι" Κομφούκιος
13. "Υπάρχει ένας τρόπος για να αποφύγεις την κριτική. Να μην κάνεις τίποτα, να μην λες τίποτα, να είσαι τίποτα" Αριστοτέλης
14. "Η καλύτερη εκδίκηση είναι η μαζική επιτυχία" Frank Sinatra
15. Ο χρόνος σου είναι περιορισμένος, οπότε μην τον ξοδεύεις ζώντας τη ζωή κάποιου άλλου
16. "Η ζωή είναι αυτό που σου συμβαίνει όταν είσαι απασχολημένος με άλλα σχέδια" John Lennon
17. "Πρέπει να πεθάνεις πολλές φορές για να ζήσεις" Charles Bukowski
18. "Ό,τι δε με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό" Friedrich Nietzsche
19. "Μην ανησυχείς για τις αποτυχίες σου. Ανησύχησε για τις ευκαιρίες που έχασες χωρίς να προσπαθήσεις καν" Jack Canfield
20. "Ποτέ δεν είναι αργά για να είσαι αυτό που ίσως θα ήσουν" George Eliot

Τροφές που προστατεύουν από το εγκεφαλικό επεισόδιο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο θεωρείται η τρίτη κατά σειρά μεγαλύτερη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες μετά από τις καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο. Μπορεί να ακούγεται τρομακτικό, όμως στην πραγματικότητα το 80% όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων θα μπορούσαν να προληφθούν με μερικές απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Το πιο γνωστό προληπτικό μέτρο, βεβαίως, δεν θα μπορούσε να είναι άλλο από την υγιεινή διατροφή. Είναι γνωστό εδώ και αρκετό καιρό πως η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών μπορεί να αυξήσει τους παράγοντες κινδύνου όπως είναι η αθηροσκλήρωση, η υπέρταση, η ισχαιμική καρδιοπάθεια, ο διαβήτης και η υψηλή χοληστερόλη, που συμβάλλουν στις πιθανότητες να συμβεί ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Είναι απλό. Η πραγματοποίηση μερικών αλλαγών στη διατροφή βοηθά στη μείωση του κινδύνου να υποστεί κανείς εγκεφαλικό επεισόδιο, όπως επίσης και στη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης οποιασδήποτε από τις παραπάνω προαναφερόμενες ασθένειες και συνθήκες που συμβάλλουν στον κίνδυνο.

Ποτό με μέτρο

Δεν είναι ανάγκη να κόψετε το ποτό αν πίνετε, καθώς πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ένα αλκοολούχο ποτό την ημέρα μπορεί να μειώσει πραγματικά τον κίνδυνο να υποστεί κάποιος εγκεφαλικό επεισόδιο (εννοείται πως αυτός δεν είναι λόγος για να ξεκινήσετε το ποτό, αν δεν πίνετε καθόλου). Το κόκκινο κρασί είναι βεβαίως η καλύτερη επιλογή λόγω της ρεσβερατρόλης που περιέχει και έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει τόσο την καρδιά, όσο και τον εγκέφαλο. Και βεβαίως όταν λέμε ένα ποτό δεν εννοούμε κάποια τεράστια κούπα ή ένα μεγάλο ποτήρι. Η σωστή ποσότητα είναι ένα ποτήρι κρασί γύρω στα 120-140 ml και μία μπύρα γύρω στα 340 ml (όσο είναι ένα κουτάκι αναψυκτικού). Αυτή η συμβουλή (να πίνετε αλκοόλ) δεν ενδείκνυται για τα

άτομα με χαμηλό αυτοέλεγχο, γιατί μπορεί να χάσουν πολύ εύκολα τον έλεγχο και να πίνουν μεγαλύτερες ποσότητες. Θυμηθείτε, με ένα ποτό την ημέρα ωφελείτε την υγεία σας, με δύο και περισσότερα ποτά την ημέρα αυξάνετε δραστικά τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Καταναλώστε σοκολάτα

Κι εδώ πάλι θα πρέπει το μέτρο να είναι ο κανόνας. Το κακάο που βρίσκεται στη σοκολάτα περιέχει φλαβονοειδή που καταπολεμούν τη



βλάβη των αιμοφόρων αγγείων και προλαμβάνει τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα.

Μια σουηδική μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό Journal of Neurology έδειξε πως τα αντιοξειδωτικά μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του εγκεφαλικού επεισοδίου. Το πείραμα που διεξήχθη έδειξε τη σχέση της κατανάλωσης σοκολάτας με τους πρώιμους δείκτες εγκεφαλικού σε 40.000 εθελοντές που σε άλλους επετράπη να φάνε σοκολάτα και σε άλλους όχι. Τα αποτελέσματα του πειράματος έδειξαν πως εκείνοι που κατανάλωσαν σοκολάτα είχαν 17% χαμηλότερο κίνδυνο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο σε σχέση με όσους δεν το έκαναν.

Αλλάξτε τα δημητριακά σας σε ολικής αλέσεως

Μην πιστεύετε στην κινδυνολογία. Οι υδατάνθρακες σας κάνουν καλό και θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή σας. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει πως οι άνθρωποι που τρώνε περισσότερα δημητριακά ολικής αλέσεως έχουν 26% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, καθώς και 21% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν καρδιακή νόσο, δύο

από τις πρόδρομες αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν σε εγκεφαλικό επεισόδιο.

Αντικαταστήστε τα επεξεργασμένα δημητριακά με προϊόντα ολικής αλέσεως. Τα επεξεργασμένα δημητριακά έχουν συνήθως λευκό χρώμα (άσπρο ψωμί, άσπρο ρύζι κ.λπ.) σε σύγκριση με τα ολικής αλέσεως που έχουν σκούρο, όπως το μαύρο ψωμί και το καφέ ρύζι. Ωστόσο, σήμερα πολλά επεξεργασμένα προϊόντα δημητριακών έχουν χρωστικές ουσίες τροφίμων, επομένως αυτή η διάκριση δεν είναι πάντα ακριβής και κάποιες φορές είναι ξεπερασμένη. Οπότε για να ξέρετε τι αγοράζετε είναι καλύτερο να ελέγξετε τη διατροφική ετικέτα και αν το πρώτο συστατικό δεν είναι σιτάρι ολικής αλέσεως, ξαναβάλτε το προϊόν πίσω στο ράφι.

Καταναλώστε περισσότερα ψάρια

Τα υγιή ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται σε ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος και το σκουμπρί έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την αρτηριακή πίεση. Μια πρόσφατη μελέτη στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι η κατανάλωση ψαριών μία έως τέσσερις φορές την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 27%. Τα ψάρια μπορεί να είναι μια πολύ υγιέστερη εναλλακτική λύση στο κόκκινο κρέας και αν τα εντάξετε στη διατροφή σας θα σας βοηθήσουν να θεραπεύσετε τις λιγούρες σας για λιγότερο υγιείς πηγές πρωτεϊνών όπως είναι τα λουκάνικα ή το μπέικον.

Αυτές οι μικρές αλλαγές στη διατροφή σας έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης μερικών από τις πιο σοβαρές ιατρικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι καθημερινά. Κι ενώ ορισμένες από αυτές τις συμβουλές είναι κοινός τόπος, αφού όλοι γνωρίζουν πόσο καλό κάνει για παράδειγμα η κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως, εν τούτοις θα σας εκπλήξει όταν διαπιστώσετε πόσο μεγάλη θετική επίπτωση μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα στην υγεία σας ακόμα και η μικρότερη διαιτητική αλλαγή.

Κάντε γιόγκα στο γραφείο

Σας βοηθούν να ξεπιαστείτε, να αποφορτιστείτε από το άγχος και να αναζωογονηθείτε μέσα σε λίγα μόλις λεπτά. Και το κυριότερο είναι απλές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε στον χώρο εργασίας σας.

Όσοι δουλεύουν σε γραφείο γνωρίζουν πολύ καλά ότι ο μεγαλύτερος εχθρός τους είναι άψυχος και έχει ρόδες. Πρόκειται για την καρέκλα του γραφείου, η οποία απομυζά σιγά-σιγά όλη τη ζωτικότητα του σώματος και ιδιαίτερα της μέσης, της πλάτης, των ώμων και του αυχένα. Γι' αυτό, σας προτείνουμε 3 αγγολυτικές ασκήσεις γιόγκα που μπορείτε να κάνετε στο γραφείο προκειμένου να ανακουφίσετε τη μέση σας, να χαλαρώσετε την πλάτη της, αλλά και να διώξετε την ένταση.

1 «Μισός σκύλος»

Στην κλασική ασάνα «Σκύλος», τα

πέλματα και οι παλάμες ακουμπούν στο πάτωμα και το σώμα σχηματίζει ένα «βουνό», η «κορυφή» του οποίου κοιτά στο ταβάνι. Ο «Μισός σκύλος» είναι μια πιο εύκολη εκδοχή, λιγότερο απαιτητική, αλλά και πιο χαλαρωτική. Τοποθετήστε τις παλάμες κόντρα στον τοίχο, έτσι ώστε ο κορμός με τα πόδια να σχηματίζουν ένα «Γ». Η άσκηση αυτή επιτρέπει στην πλάτη να διαταθεί. Εστιάστε την προσοχή σας στην περιοχή ανάμεσα στον αυχένα και την πλάτη. Πάρτε βαθιές και ήρεμες ανάσες. Μείνετε εκεί μετρώντας μέχρι το δέκα.

2 Καθιστή στροφή

Πρόκειται για μια απλή άσκηση που είναι πιθανό να την έχετε ήδη κάνει μόνοι σας ασυναίσθητα για να ξεπιαστείτε. Καθίστε στην καρέκλα με τους γλουτούς να εφάπτονται στο κάθισμα, πιάστε το δεξί μπράτσο της καρέκλας (εάν μπορείτε πιάστε τη ράχη της) με

το αριστερό χέρι και στρίψτε τον κορμό σας προς τα δεξιά. Μείνετε εκεί μετρώντας μέχρι το πέντε και ανασιάνοντας ήρεμα. Επαναλάβετε από την άλλη μεριά.

3 Κάμψη

Μερικές φορές το μόνο που χρειαζόμαστε για να συνεχίσουμε δυναμικά τη μέρα μας είναι να μας ανέβει το... αίμα στο κεφάλι. Για να τονωθεί η κυκλοφορία του αίματος στο κεφάλι, λοιπόν, αρκεί να σταθείτε όρθιοι και να κάνετε ήρεμα κάμψη μπροστά. Νιώστε το κεφάλι, τα χέρια και όλο τον κορμό σας να κρέμονται σαν να είστε πάνινη κούκλα. Αισθανθείτε το κεφάλι σας βαρύ σαν μπάλα. Εάν θέλετε, πιάστε τους αγκώνες σας και κινηθείτε σαν εκκρεμές μπρος-πίσω. Στη συνέχεια, ανεβείτε αργά, ισιώστε το κεφάλι τελευταίο και κινηστε χαλαρά τους ώμους.



Οι γάτες είναι ισχυροί θεραπευτές!

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΛΕΞΕΤΕ;

Οι γάτες είναι καταπληκτικοί φίλοι και σύντροφοι ενώ παράλληλα μπορούν να είναι και ισχυροί θεραπευτές...

Οι επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ξανά και ξανά ότι οι γάτες είναι κάτι περισσότερο από απλά κατοικίδια. Στην πραγματικότητα αποτελούν μια μορφή φαρμάκου για τα άτομα που πάσχουν από καρδιακές παθήσεις.

Γνωρίζατε ότι η συντροφιά μιας γάτας μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής; Το εύρημα ήταν το κύριο αποτέλεσμα μιας μελέτης 10 χρόνων σε περισσότερους από 4.000 Αμερικανούς από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα.

Μετά από δέκα χρόνια ερευνών οι επιστήμονες μας διαβεβαιώνουν ότι οι ιδιοκτήτες γατών έχουν έως και 30% λιγότερες πιθανότητες θανάτου από καρδιακή προσβολή σε σύγκριση με εκείνους που δεν έχουν γατά. Αυτό οφείλεται στον χαμηλότερο καρδιακό ρυθμό, τα χαμηλότερα επίπεδα στρες, και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Το ποσοστό είναι πολύ σημαντικό. Εκτός από την βελτίωση της υγείας της καρδιάς, οι γάτες επίσης προκαλούν απελευθέρωση της οξυτοκίνης στον εγκέφαλο, η οποία συνδέεται με το συναίσθημα της αγάπης, και είναι εξαιρετικά θεραπευτική για το σώμα.

Επίσης παίζοντας με τη γάτα σας, απελευθερώνονται στον εγκέφαλο σεροτονίνη και ντοπαμίνη οι οποίες μειώνουν το στρες και φέρνουν το σώμα σε μια αρμονική κατάσταση καθώς επίσης σταθεροποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι:

- Οι ιδιοκτήτες γάτας είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη σε σύγκριση με εκείνους που δεν έχουν ζώα συντροφιάς.



φιάς.

- Οι άνθρωποι με κατοικίδια ζώα έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση σε στρεσογόνες καταστάσεις από εκείνους που δεν έχουν ζώα συντροφιάς.

- Οι ιδιοκτήτες κατοικίδιων ζώων έχουν χαμηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων και χοληστερόλης (δείκτες της καρδιακής νόσου) σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν κατοικίδια ζώα.

- Οι ασθενείς από καρδιακή προσβολή που έχουν κατοικίδια κατοικίδια ζώα ζούνε περισσότερο από εκείνους που δεν έχουν.

- Ιδιοκτήτες κατοικίδιων ζώων ηλικίας άνω των 65 ετών επισκέπτονται τους γιατρούς τους κατά 30% λιγότερο από εκείνους που δεν έχουν κατοικίδια.

- Ενώ οι άνθρωποι που έχουν σκύλο ή γάτα συχνά βιώνουν τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία, ένα κατοικίδιο ζώο δεν πρέπει απαραίτητα να είναι ένα σκυλος ή γάτα. Ακόμη και τα ψάρια σε ένα ενυδρείο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της έντασης των μυών και στο χαμηλότερο καρδιακό ρυθμό.

Ψυχολογικά οφέλη:

Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε διαπιστώθηκε ότι η αλληλεπίδραση με ζώα, όπως οι γάτες, δημιουργεί μια αυξημένη αξιοπιστία και εμπιστοσύνη προς άλλα πρόσωπα, μειωμένη επιθετικότητα, αυξημένη ενσυναίσθηση και βελτίωση της μάθησης. Οι γάτες, μας κάνουν πιο ευγενικούς με μεγαλύτερη κατανόηση. Δε μας κρίνουν αλλά απλώς μας παρέχουν αγάπη και στοργή, γεγονός που μας χαλαρώνει και δε μας δημιουργεί άγχος.

Λαμβάνοντας υπόψιν μας τα παραπάνω μπορούμε να καταλάβουμε γιατί οι αρχαίοι Αιγύπτιοι λάτρευαν τις γάτες. Κατάθλιψη, άγχος και στρες μπορούν να καταπολεμηθούν φυσικά από τους καλύτερους ολιστικούς θεραπευτές - τις γάτες.

Εναλλακτικές οικιακές χρήσεις του ψωμιού!

Το ψωμί είναι κάτι που υπάρχει σχεδόν καθημερινά σε κάθε σπίτι. Έχουν περισσέψει μερικές φέτες από το μεσημεριανό σας; Μην τις πετάξετε, μπορούν να σας φανούν πιο χρήσιμες από ότι φαντάζεστε!

Το χωμί μπορεί να γίνει ένα πολύτιμο εργαλείο σας για την καθαριότητα του σπιτιού. Η μαλακή και σπογγώδης υφή του, όμοια αυτή του σφουγγαριού, κάνει θαύματα!

Χρησιμοποιήστε το...

...στους λεκέδες!

Λαδώθηκε το τραπέζο-μάντηλο ή η κάππο ρούχο σας την ώρα του φαγητού; Δεν υπάρχει λόγος πανικού! Βάλτε ένα κομματάκι ψωμί πάνω στο λεκέ και αυτό θα απορροφήσει το λάδι ή ότι άλλο έχει χυθεί πριν προλάβει να ποτίσει τις ίνες του υφάσματος!

...για να καθαρίσετε το blender σας!

Ένα εύκολος τρόπος για να καθαρίσετε τέλεια το blender σας είναι αφού το έχετε καθαρίσει μία φορά, να βάλετε μία φέτα ψωμί και να την πολτοποιήσετε καλά. Το ψωμί θα μαζέψει κάθε ίχνος λεκέ και το blender σας θα γίνει πεντακάθαρο!

...για να σβήσετε τις δαχτυλιές και τα σημάδια από τους τοίχους!

Ειδικά σε ένα σπίτι με παιδιά τα σημάδια στους τοίχους είναι σύνθηρες φαινόμενο! Χρησιμοποιείστε μία φέτα ψωμιά και τρίψτε τα σημεία που είναι λερωμένα! Αμέσως θα εξαφανιστούν!

...για να μαζέψετε τα θρίψαλα γυαλιών

Έσπασε κάτι γυάλινο στο σπίτι; Σίγουρα από τη σκούπα θα έχουν ξεφύγει μερικά κομματάκια, για αυτό η ιδανική λύση είναι να περαστείτε με την ψίχα του ψωμιού την περιοχή. Έτσι θα μαζέψετε και το παραμικρό κομμάτι.



«Οσφρητικό» Ξυπνητήρι: Σας ξυπνάει με μυρωδιές αντί με ήχους

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΝ ΤΟΥ ΔΙΑΔΥΧΤΙΟΥ



Τα Ξυπνητήρια οι περισσότεροι τα μισούν, ειδικά τους ήχους το πρωί δεν αντέχουν να τους ακούνε και πολύ απλά θα ήθελαν να τα σπάσουν! Αυτή την αρνητική εμπειρία προσπάθησε να αντιστρέψει ο 17χρονος Guillaume Rolland, ο οποίος αδυνατούσε να Ξυπνήσει με τον τρόπο αυτό. Μέσα σε έναν χρόνο, λοιπόν, κατάφερε να κατασκευάσει το SensorWake, την εφεύρεση που χρησιμο-

ποιεί ευχάριστες οσμές για να σε κάνει να πεταχτείς από το κρεβάτι. Το «οσφρητικό» Ξυπνητήρι επιστρατεύει όλες τις μυρωδιές στις οποίες δεν μπορείς να αντισταθείς, όπως αρώματα σοκολάτας και ζεστού κρουασάν, ροδάκινο και καραμέλας, φράουλας, εσπρέσο, ακόμα μπέικον για να σηκωθείς από το κρεβάτι με τον πιο γλυκό τρόπο και όχι με τον άχαρο χτύπο του ρολογιού.

Το SensorWake δοκιμάστηκε σε 100 άτομα και αποδείχτηκε ότι μια μυρωδιά σε σωστή δοσολογία μπορεί να σε Ξυπνήσει σε λιγότερο από δύο λεπτά στις 99% των περιπτώσεων. Το προϊόν είναι επιστημονικά ελεγμένο και 100% ανακυκλώσιμο, ενώ βρίσκεται σε διαδικασία χρηματοδότησης, με τα πρώτα ρολόγια να είναι έτοιμα μέχρι τον Νοέμβριο του 2015.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΧΩΡΙΣ ΘΑΛΑΣΣΑ ΣΕ ΥΨΟΜΕΤΡΟ 800 ΜΕΤΡΩΝ

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε συνηθίσει να χαρακτηρίζουμε ωραίες τις παραλίες όπου το μάτι χάνεται στο απέραντο γαλάζιο. Κι όμως, μια παραλία στην Ελλάδα έρχεται να μας αλλάξει γνώμη με την επισήμανση ότι μπορείτε να απολαύσετε το μπάνιο σας στα 800 μέτρα σε κρυστάλλινα νερά, με ξαπλώστρες ομπρέλλες, καφέ και φυσικά νοστιμιότατες γαστρονομικές επιλογές. Πρόκειται για τις παραλίες «Λαμπερού» και «Καλύβια Πεζούλας» στη λίμνη Πλαστήρα, στην ορεινή Καρδίτσα.

Η Λίμνη Πλαστήρα περιτοιχίζεται από 18 πανέμορφα και γραφικά χωριουδάκια και διαθέτει αναπτυγμένη τουριστική υποδομή. Μην αφήσετε ούτε μέτρο ανεξερεύνητο από τα 55 χλμ. που απαιτούνται

για να ολοκληρώσετε το γύρο της λίμνης, η οποία έχει έκταση 25.000 στρέμματα περίπου. Το τοπίο συναρπάζει και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη. Η γύρω περιοχή εμπλουτίζεται με επιβλητικά μοναστήρια, καταρράκτες, φαράγγια, Βοτανικό Κήπο, τοξωτά πέτρινα γιοφύρια. Το Νεοχώρι και Νεράιδα, προσφέρουν πανοραμική θέα στη λίμνη. Δικαίως, η ευρύτερη περιοχή Λίμνης Πλαστήρα, Αγράφων και Ασπροποτάμου αποκαλείται ως η Ελβετία της Ελλάδας. Οι ντόπιοι ξενοδοχοί θεωρούν την περιοχή ως την ... Μέκκα της Ποδηλατάδας, της Ιππασίας και των υπαίθριων δραστηριοτήτων και στις τέσσερις εποχές του χρόνου.



• Κολύμπι στη Λίμνη Πλαστήρα σε τοπίο φυσικής μαγείας



Λαχανικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα

Τα παντζάρια καθαρίζουν το αίμα. Τα παντζάρια είναι πλούσια σε σίδηρο και παράγουν λευκά αιμοσφαίρια που καταπολεμούν τις ασθένειες. Μπορούν επίσης να διεγείρουν τα ερυθρά κύτταρα του αίματος και να βελτιώσουν την παραγωγή οξυγόνου στα κύτταρα.

Επίσης, τα παντζάρια προλαμβάνουν τον καρκίνο και τις καρδιακές παθήσεις και οι αποτοξινωτικές τους ιδιότητες



της τα καθιστούν ωφέλιμα για τον οργανισμό μας. Τέλος, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και θρεπτικά για την υγεία του πεπτικού συστήματος.

Σπανάκι για να καταπολεμάμε τις λοιμώξεις και για υγιές δέρμα

Το σπανάκι είναι πλούσιο σε βήτα καροτίνη, η οποία μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη Α και βοηθά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επίσης, προλαμβάνει τον καρκίνο και τις καρδιακές παθήσεις και είναι πλούσιο σε ψευδάργυρο, που βοηθά



«Υπερτροφές» προς καθημερινή κατανάλωση

- Μπρόκολο,
- λαχανάκια Βρυξελλών,
- λάχανο, γογγύλι,
- νεροκάρδαμο,
- ραπανάκια
- ρόκα,
- Κουνουπίδι

Έχουν αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, που προφυλάσσουν από διάφορες ασθένειες

κατά των ασθενειών.

Σπαράγγια κατά των τοξινών

Τα σημαντικότερα οφέλη που έχουν τα σπαράγγια βρίσκονται στην ικανότητά τους να βοηθούν το σώμα να «ξεπλύνει» τις τοξίνες, που οφείλεται στις φυσικές διουρητικές ιδιότητές του.

Επιπλέον, τα σπαράγγια καταπολεμούν τη φλεγμονή (όπως η

αρθρίτιδα και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου) και η αντιοξειδωτική γλουταθειόνη που περιέχουν, μπορεί να μειώσει τον παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και καρκίνο.

Οι αγκινάρες υποστηρίζουν τη λειτουργία του ήπατος

Η ουσία κυναρίνη που περιέχουν οι αγκινάρες, έχει αποτοξινωτικές ιδιότητες. Επίσης, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β στις αγκινάρες, αυξάνουν την πνευματική εγρήγορση και ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Η κόκκινη πιπεριά, «σύμμαχος» του ανοσοποιητικού

Τα υψηλά ποσοστά β καροτένιου στην πιπεριά, μετατρέπονται σε βιταμίνη Α, καθιστώντας την ένα ισχυρό «φάρμακο» κατά των ασθενειών. Οφέλη έχουν και οι πράσινες και κίτρινες πιπεριές (παρόμοιες ποσότητες βιταμίνης C), αλλά συγκεκριμένα οι κόκκινες, έχουν αρκετά περισσότερο β καροτένιο.



ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ



Μπουτάκια κοτόπουλου στο φούρνο με τοματίνια

Υλικά:

12 μπουτάκια κοτόπουλου
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε φέτες, 1 πράσο φιλοκομμένο μόνο το λευκό μέρος
6 σκελίδες σκόρδο ακαθάριστες και πλυμένες, ½ ποτηράκι λευκό κρασί, 20 κόκκινα τοματίνια, 120 ml ζωμός κοτόπουλο, 5-6 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι, 8-10 αγκινάρες καθαρισμένες, Χυμό από ένα πορτοκάλι, 5 φέτες πορτοκαλιού, 1 κουτάλακι ζάχαρη αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ τοποθετείτε τα μπουτάκια του κοτόπουλου προσθέτετε 2 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Τοποθετείτε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά, θωρακίζετε καλά από όλες τις πλευρές τα μπουτάκια κοτόπουλο και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Βάζετε το ίδιο αντικολητικό τηγάνι πάλι σε δυνατή φωτιά και προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Σοτάρετε το πράσο για 1-2 λεπτά μαζί με το κρεμμύδι, σβήνετε με το λευκό κρασί και τοποθετείτε το περιεχόμενο του τηγανιού σε ένα αντικολητικό ταψί. Προσθέτετε τα μπουτάκια κοτόπουλο στο ταψί μαζί με τα τοματίνια, τις σκελίδες σκόρδου, τον ζωμό κοτόπουλο, τα κλωνάρια θυμαριού, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200ο κελσίου για 30-35 λεπτά. Όταν το κοτόπουλο με τα τοματίνια είναι σχεδόν έτοιμο, ετοιμάζετε τις αγκινάρες σε ένα τηγάνι. Τις σοτάρετε με λίγο ελαιόλαδο προσθέτετε εάν θέλετε λίγο σκόρδακι και πασπαλίζετε με ένα κουτάλακι ζάχαρη. Στην συνέχεια σβήνετε με τον χυμό πορτοκαλιού προσθέτετε και τις φέτες από το πορτοκάλι και σιγομαγειρεύετε για 10 λεπτά. Σερβίρετε τις αγκινάρες μαζί με το κοτόπουλο.



Δροσερή ιταλική σαλάτα

Υλικά

1 μαρούλι φιλοκομμένο, 1 φλιτζάνι ρόκα, 1 κίτρινη πιπεριά, φιλοκομμένη, 1 κόκκινη πιπεριά, φιλοκομμένη, 2 ώριμες ντομάτες ρόμα, φιλοκομμένες, 1 κολοκυθάκι, φιλοκομμένο, λίγα μανιτάρια

Για το ντρέσινγκ: ¼ φλ. φρέσκο βασιλικό, φιλοκομμένο 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο, 1 σκελίδα σκόρδο, φιλοκομμένο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανάλογα με την προτίμηση

Εκτέλεση

Ανακατέψτε όλα τα λαχανικά σε ένα μεγάλο μπολ. Χτυπήστε τα υλικά για το ντρέσινγκ. Προσθέστε το ντρέσινγκ στα λαχανικά, ανακατέψτε και σερβίρετε.



SUDOKU

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

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14



ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Ξεκίνα την ημέρα σου δυναμικά και προσπάθησε να εκμεταλλευτείς κάθε ευκαιρία που θα σου παρουσιαστεί, για να διορθώσεις λάθη ή να τακτοποιήσεις εκκρεμότητες του παρελθόντος. Θα μπορέσεις να βάλεις μια σειρά, γιατί οι πλανήτες σε ευνοούν, αλλά χρειάζεται και η δική σου αποφασιστική διάθεση.

Ταύρος: Οι ευκαιρίες που θα φέρει μπροστά σου η μέρα είναι πάρα πολλές και πρέπει να τις αναγνωρίσεις και να τις αξιοποιήσεις κατάλληλα. Πολλά ζητήματα που ήταν στάσιμα, τώρα θα πάρουν μπροστά και θα ζήσεις στιγμές ικανοποίησης από τις εξελίξεις που έρχονται.

Δίδυμοι: Αρκετές καταστάσεις που παρέμεναν στάσιμες σε βασικούς τομείς της ζωής σου, τώρα θα αρχίσουν να εξελίσσονται γρήγορα και καλό είναι να κάνεις ό,τι μπορείς για να έρθουν τα πράγματα όπως ακριβώς θέλεις. Πάρε αποφάσεις, αλλά και δες την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων.

Καρκίνος: Η εσωτερική αναζήτηση είναι αυτή που θα χαρακτηρίζει τη μέρα για το ζώδιό σου. Καλό είναι να αποφύγεις την υπερβολική μελαγχολία και να πάρεις αποφάσεις ρεαλιστικές για τους διάφορους τομείς της ζωής σου. Δείξε εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σου και μπορείς να καταφέρεις τα πάντα.

Λέων: Το πλανητικό σκηνικό μπορεί να σε βάλει σε μια κατάσταση, όπου η θεωρία θα έχει απόσταση από την πράξη. Μην αναβάλλεις τις δουλειές που έχεις προγραμματίσει να κάνεις και μην χάνεσαι στις σκέψεις σου. Πρέπει να τακτοποιήσεις άμεσα τις υποχρεώσεις σου, για να προχωρήσεις παρακάτω.

Παρθένος: Καλύτερα να αφήσεις λίγο στην άκρη την ευαισθησία σου και να μη δίνεις τόση πολύ σημασία σε σχόλια, που γίνονται πίσω από την πλάτη σου. Εξάλλου, υπάρχουν και άνθρωποι που σε εκτιμούν και σε θαυμάζουν. Επικεντρώσου στα θετικά και πάρε τις καταστάσεις στα χέρια σου.

Ζυγός: Μην έχεις υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σου, γιατί ήδη έχεις κουραστεί αρκετά και δεν θα αποδίδουν οι προσπάθειες που κάνεις. Βρες χρόνο σήμερα να ξεκουραστείς και να κάνεις πράγματα που σε ευχαριστούν. Το πλανητικό σκηνικό ανοίγει νέες προοπτικές στον ορίζοντα της ζωής σου και πρέπει να είσαι σε ετοιμότητα.

Σκορπιός: Η μέρα σε ευνοεί για να λύσεις με τρόπο δυναμικό πολλά ζητήματα, που μέχρι σήμερα σε βασάνιζαν. Θα χρειαστεί να είσαι σε ετοιμότητα και να εκμεταλλευτείς όλες τις θετικές συγκυρίες της ημέρας.

Τοξότης: Αντί να προσπαθείς να αντισταθείς σε όσα συμβαίνουν γύρω σου και να αρνείσαι την πραγματικότητα, καλύτερα να δεις με μεγαλύτερη αισιόδοξία τις καταστάσεις και να κάνεις ό,τι μπορείς κάτω από τις υπάρχουσες συνθήκες. Η δυναμικότητά σου σήμερα θα σε βοηθήσει να κινηθείς προς αυτή την κατεύθυνση και μάλιστα με αποφασιστικότητα.

Αιγόκερως: Εκμεταλλεύσου τη δυναμική σου διάθεση και κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς με ζητήματα που έχουν μείνει στάσιμα ή σε εκκρεμότητα. Από την άλλη, οι κοινωνικές σκοπιμότητες απαιτούν έξυπνους ελιγμούς στην συμπεριφορά σου και η ερωτική σου ζωή θα σου ζητήσει να κάνεις μία θυσία.

Υδροχόος: Καλύτερα να κάνεις ένα καλό ξεκαθάρισμα στους ανθρώπους που σε περιβάλλουν και να μιλήσεις για όλα όσα σε απασχολούν. Απομάκρυνε τα άτομα που σε στενοχωρούν και σε φορτώνουν με τα προβλήματά τους και κράτησε δίπλα σου όσους σε ευχαριστούν και σου φτιάχνουν τη διάθεση. Η μέρα σε βοηθάει να πάρεις τέτοιες αποφάσεις.

Ιχθείς: Η μέρα σου φέρνει λύσεις σε διάφορα προβλήματα. Ειδικά τα θέματα που αφορούν την οικογένειά σου αρχίζουν να μπαίνουν σε μια σειρά και σου φεύγει ένα μεγάλο άγχος. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να είσαι ξεκούραστος και ήρεμος για να μπορέσεις να αντιμετωπίσεις πιο αποτελεσματικά κάθε κατάσταση που θα σου παρουσιαστεί.

Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 611 - 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 1961

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΙΣ ΤΩΝ ΚΛΩΣΤΟΫΦΑΝΤΟΥΡΓΩΝ ΔΙ' ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΑΝ ΤΟΥ ΚΛΩΣΤΟΫΦΑΝΤΟΥΡΓΕΙΟΥ

Την προίαν της 22ας τρέχ. επραγματοποιήθη εις το οικημα της ΠΕΟ, εις Λευκωσίαν, συγκέντρωσις όλων των άπολυθέντων εργατών και άπολυθειών εργατιών του κοινοτικού Κλωστούφαντουργείου, κατά την οποίαν κατετοπίσθησαν επί των μέγχι τούδε διαβημάτων ύσον άφορά την επαναλειτουργίαν του έργουσταίου.



Φωτογραφικόν στιγμιότυπον από την άγωνιστικήν πινακιδοφορίαν των άπολυθειών εργατριών του Κοινοτικού Κλωστούφαντουργείου.

όπου αντιπροσωπεία των άνεργων κλωστούφαντουργών συνοδευομένη υπό του Γενικού Κραματώσεως της Συντεχνίας 'Επενδύσεως και 'Υποδήσεως κ. Π. Μηνά άπουσιάζοντος του κ. 'Υπουργού έγένετο δεκτική υπό του Διοικητικού Λειτουργού του

'Υπουργείου 'Εργασίας κ. Σαλαχεντίν, προς τον όποιον εξέθεσαν τās άπαιτήσεις των άνεργων διά την επαναλειτουργίαν του έργουσταίου. Ο κ. Σαλαχεντίν ύπεσχέθη να διαβιβάση προς τον κ. 'Υπουργόν τās άποφεις των κλωστούφαντουργών, θα καλέση δέ την αντιπροσωπείαν ίνα κατατοπίση αυτήν επί των άποτελεσμάτων των ενεργειών του 'Υπουργείου.

'Ακολούθως οι πινακιδοφόροι επέστρεψαν εις το οικημα της ΠΕΟ, όπου επραγματοποιήθη και πάλιν συγκέντρωσις όλων των άνεργων κλωστούφαντουργών, κατά την οποίαν διεδηλώθη ή άπόφασίς των να συνεχίσουν τὰ διαβήματα και τον άγωνα των διά την επανάναξιν των εργασιών του Κλωστούφαντουργείου.

'Αξίζει να σημειωθή ότι μεταξυ των άπολυθέντων ύπόχοντων εργατάι και εργατριάι, με ίση ηλικίαν 8—10 και 12 έτών, οι όποιοι άπελύθησαν χωρίς να τους παραχωρηθή οιαδήποτε άποζημίωσις. 'Εν ύψει των ύποσχέσεων των άρμοδίων ότι άπαντες θα επαναπροσληφθούν εις την εργασία, αι συντεχνίαί δεν ήγειραν μέγχι της στιγμής τὸ ζήτημα άποζημιώσεως ούτε και τὸ ζήτημα της πληρωμής των άδειών, τās όποιās δικαιούνται οι εργατάι.

Σήμερον ή αντιπροσωπεία των άνεργων κλωστούφαντουργών θα συναντηθή επί του ίδιου θέματος μετά του 'Υπουργού 'Εμπορίου και Βιομηχανίας κ. 'Αραούζου, εάν δε μέγχι της προσεχούς εβδομάδος δέν ύπάρξουν θετικά και συγκεκριμένα άποτελέσματα διά την επαναλειτουργίαν του Κλωστούφαντουργείου ύπάρχει πιθανότης να οργανωθοῦν νέα και μαχητικώτερα εκδηλώσεις των άνεργων.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛ. ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΕΩΣ ΑΠΑΝΤΑ ΔΙΑ ΤΟ ΚΛΩΣΤΟΫΦΑΝΤΟΥΡΓΕΙΟΝ

Τὸ 'Ελεύθερον 'Εργατοῦπαλλήλικόν Σωματεῖον 'Επενδύσεως και 'Υποδήσεως έλαβε τίν πύ κάτω έπιστολήν εις άπάντησιν διαβημάτων διά τὸ άνοιγμα του Κλωστούφαντουργείου: Προς τὸ 'Ελεύθερον 'Εργατοῦπαλλήλικόν Σωματεῖον 'Επενδύσεως και 'Υποδήσεως Λευκωσία.

Συνελεύσεως συνεζήτησε τὸ περιεχόμενον του ύμετέρου υπό ήμερομηνίαν 21 'Ιουνίου 1961 ύπομνήματος μετά της Α. Μ. του Προέδρου της Κυριακής Δημοκρατίας. Ούτος δέ εν συνεχεία θα συζητήση μετά της Διαχειριστικής 'Επιτροπής του Κλωστούφαντουργείου, Διοικητικός Λειτουργός 'Ελληνικής Κοινοτικής Συνελεύσεως

ΠΙΚΕΤΟΦΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΠΕΡΓΩΝ ΤΗΣ ΚΟΚΑ ΚΟΛΑ ΕΙΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΝ

'Η άπεργία εις τὸ ύποκατάστημα της ΚΟΚΑ—ΚΟΛΑ 'Αμμοχώστου σημειώνει πλήρη έπιτυχίαν.

Τὸ παρελθόν Σάββατον οι άπεργοι διοργάνωσαν πινακτοφορίαν διά μέσου των κεντρικωτέρων οδών της πόλεως μας καταχειροκροτηθέντες υπό του κοινοῦ.

Απονομή επάθλων και διακρίσεων ΕΠΟΠΛ 2014-2015

Με την παρουσία όλων των διακριθέντων στα Πρωταθλήματα της ΕΠΟΠΛ 2014-2015, πραγματοποιήθηκε η τελετή απονομής των Επάθλων Carlsberg.

Πέραν των Πρωταθλητών και διακριθέντων ομάδων, τιμήθηκαν με το Αριστείο της ΕΠΟΠΛ «Νίκος Γρηγορίου», ο Δήμος Γεωργιάδης πρώην Πρόεδρος του ΚΟΑ και πρώην Αντιπρόεδρος της Δ.Ε. της ΕΠΟΠΛ και με το Έπαθλο Πολυετούς Προσφοράς ο Ανδρέας Αλωνεύτης Πρόεδρος του ΑΧΙΛΛΕΑ Πλατανιστάσας.

Χαιρετισμούς απεύθυναν εκ μέρους των Χορηγών ο Ανδρέας Συμυρίλλης-Carlsberg, ο Φραγκίσκος Φράγκου-Cyta και εκ μέρους του ΚΟΑ ο Ανώτερος Λειτουργός Λάκης Μισιδής.

Σύντομη ανασκόπηση της περιόδου και με ιδιαίτερη αναφορά στις βραβεύσεις, έκανε ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Ανδρέας Κακουλλής.

Ήταν μία πολύ όμορφη εκδήλωση στο φιλόξενο χώρο του ΠΑΡΘΕΝΩΝΑ Λατσιών και το Δ.Σ. της ΕΠΟΠΛ ευχαριστεί όλους τους παρευρεθέντες, τους Χορηγούς και το Δ.Σ. του ΠΑΡΘΕΝΩΝΑ Λατσιών και συγχαίρει όλους τους τιμηθέντες.



ΚΡΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ ΜΕ ΑΡ. 16/2015, 10/6/2015

Table with lottery results showing numbers and their corresponding prizes. The table is organized in columns, with some numbers appearing multiple times.

ΓΝΩΜΙΚΟ

Σταδιοδρομία

Βιργίλιος - [70-19 π.Χ.] - Λατίνος ποιητής

Αυτό που μετράει δεν είναι η επιθυμία σου για να νικήσεις και να πετύχεις. Όλοι έχουν τέτοιες επιθυμίες. Αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η αποφασιστικότητα σου να δουλέψεις σκληρά για να εκπληρώσεις την επιθυμία σου να πετύχεις.

ΛΥΣΗ SUDOKU

A 9x9 Sudoku grid with some numbers filled in. The numbers are: 6, 2, 3, 9, 8, 5, 4, 7, 1 in the first row; 4, 7, 1, 3, 6, 2, 5, 8, 9 in the second; 9, 8, 5, 7, 4, 1, 6, 2, 3 in the third; 1, 9, 8, 5, 2, 4, 7, 3, 6 in the fourth; 5, 4, 7, 6, 3, 9, 2, 1, 8 in the fifth; 2, 3, 6, 8, 1, 7, 9, 5, 4 in the sixth; 3, 1, 9, 2, 7, 6, 8, 4, 5 in the seventh; 8, 6, 2, 4, 5, 3, 1, 9, 7 in the eighth; 7, 5, 4, 1, 9, 8, 3, 6, 2 in the ninth.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ

Πωλείται 1/2 οικοπέδο, 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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ

- Λευκωσία 90901402
Αμμόχωστος 90901403
Λάρνακα 90901404
Λεμεσός 90901405
Πάφος 90901406



Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

- Ασθενοφόρα 22604000
Άμεση ανάγκη 112 ή 199
Νοσοκομεία 1400
Αστυνομία 1499
Αστυνομία - γραμμή πολίτη 1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών 1407
Κέντρο πληροφόρησης φαρμάκων και δηλητηριάσεων 1401
Υπηρεσία Ανταπόκρισης Ναρκωτικών 1410
Υ.ΚΑ.Ν. 90901498
Κέν. Άμεσης Βοήθειας Θυμάτων βίας 1440
Συμβουλευτικό Κέντρο - AIDS 22305155
Υπηρ. αεροπορ. ναυτικών ατυχημάτων 1441
ΚΙΣΑ - Κίνηση για Ισότητα, Στήριξη, Αντιρατσισμό 22878181
ΑΠΑΝΕΜΙ - Κ. Πληρ. και Στήρ. Γυναίκας 80001999
Αεροδρόμια 77778833
Α.Η.Κ. βλάβες 1800
Α.Τ.Η.Κ. βλάβες 80000197
Πληροφορίες καταλόγου 11800/11888/11892

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



«Ήταν λάθος» η ανάθεση του Μουντιάλ του 2022 στο Κατάρ, δήλωσε πέρυσι ο άρτι παραιτηθείς γηραιός πρόεδρος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου, FIFA, Γιόζεφ Μπλάτερ. Ένα κροκοδείλιο δάκρυ κύλησε πάνω στο καλοταϊσμένο μάγουλο του την ώρα που ξεστόμιζε αυτό το λειψό mea culpa. Για ειλικρινή αυτοκριτική ούτε λόγος, αφού το «λάθος» της FIFA έχει στοιχίσει μέχρι σήμερα τη ζωή σε 5000 μετανάστες εργάτες, στα σκλαβοπάζαρα των εργοταξίων που κατασκευάζουν τα έργα του παγκοσμίου Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου.

Τα τελευταία δύο χρόνια ο ρυθμός των καταγεγραμμένων θανάτων λόγω εργατικού δυστυχήματος (συχνά υπό συνθήκες που παρέμειναν αδιευκρίνιστες) ξεπέρασε τον ένα την ημέρα. Δεκάδες νεκρά κορμιά εργατών από το Νεπάλ, το Μπαγκλαντές και την Ινδία στοιβάζονταν κάθε μήνα σε ξύλινες κάσες για να σταλούν αεροπορικώς πίσω στους συγγενείς των θυμάτων.

Η λιγότερη φωτεινή πλευρά της διοργάνωσης των αστέρων του παγκόσμιου ποδοσφαίρου βγήκε στο φως το περασμένο καλοκαίρι. Η είδηση που έκανε τα διεθνή μέσα -κι αργότερα τη FIFA και τους εμίρηδες του Κατάρ- να ασχοληθούν με την «τύχη» όσων δουλεύουν στα εργοτάξια των αθλητικών εγκαταστάσεων ήταν ο θάνατος 44 νεπαλέζων εργατών μέσα σε πέντε μόλις ημέρες (4-8 Αυγούστου 2013).

Όμως δεν είναι οι μόνοι. Σχεδόν άλλοι τόσοι εργάτες από το Νεπάλ έχουν σκοτωθεί τη διετία 2012-2013. Η κυβέρνηση της χώρας φρόντισε να μην πάρει πολύ μεγάλες διαστάσεις το γεγονός, προκειμένου να μη χάσει τα έσοδα από τα εμβάσματα. Διότι τα σχεδόν 300 ευρώ που παίρνει καθένας από τους 400.000 Νεπαλέζους μετανάστες ισοδυναμούν με μια κάθε άλλο παρά αμελητέα εισροή συναλλάγματος. Την ίδια τακτική υιοθέτησαν άλλωστε οι κυβερνήσεις Ινδίας και Μπαγκλαντές.

Οι εκατοντάδες θάνατοι όσων δουλεύουν πάνω στις μεταλλικές σκαλωσιές και στα τσιμεντένια θεμέλια των γηπέδων της Ντόχα δεν είναι το μόνο σκανδαλώδες στην περίπτωση της προετοιμασίας του Μουντιάλ. Οι συνθήκες εργασίας και οι όροι, με τους οποίους γίνονται δεκτοί οι εργάτες, δεν απέχουν από αυτές ενός σκλαβοπάζαρου.

Πρόκειται για το λεγόμενο σύστημα kafala, σύμφωνα με το οποίο καθένας από τους αλλοδαπούς που θέλει να δουλέψει στο Κατάρ μετατρέπεται (πριν ακόμα πατήσει το πόδι του στο εμιράτο) σε υποτελή

ΚΑΤΑΡαμένο χρήμα στα σύγχρονα σκλαβοπάζαρα ενόψει «Μουντιάλ 2022»

του μελλοντικού εργοδότη. Για την ακρίβεια, η σχέση δουλειάς ξεκινά από τους μεσάζοντες που εντοπίζουν τους υποψήφιους προς μετανάστευση στις χώρες καταγωγής τους. Σύμφωνα με τις καταγγελίες των εργατών (οι οποίες επιβεβαιώθηκαν από την έρευνα που παρήγγειλε η κυβέρνηση του Κατάρ στο νομικό γραφείο DLA Piper μετά από σχετικό δημοσίευμα του βρετανικού Guardian και αποκαλύψεις του Παρατηρητηρίου Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων) τα γραφεία εύρεσης εργασίας ζητούν από τους εργάτες να προκαταβάλουν ποσά που αντιστοιχούν στο 30% του μελλοντικού μισθού. Με αυτό τον τρόπο υποχρεώνουν τους μετανάστες να δανειστούν το αντίστοιχο ποσό πριν ακόμα πιάσουν δουλειά. Μάλιστα, σε πολλές περιπτώσεις αποδεικνύεται ότι ο μισθός είναι πολύ χαμηλότερος από αυτόν που έχουν υποσχεθεί οι μεσάζοντες. Οι ίδιοι εργάτες συνειδητοποιούν ότι είναι σκλάβοι όταν πάρουν στα χέρια τους για πρώτη φορά τη σύμβαση εργασίας, κάτι που πολλές φορές συμβαίνει εν πτήσει προς τη Ντόχα. Όταν πια ξεκινήσουν να δουλεύουν διαπιστώνουν ότι δεν έχουν πρακτικά κανένα άλλο δικαίωμα. Απαγορεύεται η μετακίνηση εκτός του εργοταξίου και του χώρου διαμονής, η στοιχειώδης συνδικαλιστική δράση, η παραίτηση ή η αλλαγή εργοδότη, ακόμα και η επιστροφή στη χώρα καταγωγής. Ορισμένοι καταφέρνουν να αποδράσουν από το κάτεργο, αναζητώντας αλλού δουλειά χωρίς χαρτιά. Απλήρωτοι.

Άθλιες συνθήκες εργασίας κατήγγειλαν τα εργατικά συνδικάτα

Στο μικροσκοπικό κρατίδιο του Κόλπου, με πληθυσμό κάτω των 2.000.000 ατόμων, αναμένεται μέχρι το 2022 να έχουν μεταναστεύσει 1.000.000 άνθρωποι ώστε να εργαστούν στον κατασκευαστικό τομέα. Το 90% εξ αυτών θα προέρχεται από την Ινδία, ενώ χώρες όπως το Νεπάλ, το Μπαγκλαντές και το Πακιστάν προσφέρουν επίσης μεγάλο πληθυσμό στο εργατικό δυναμικό της χώρας μέσω του συστήματος Καφάλα.

Η Παγκόσμια Συνδικαλιστική Συνομοσπονδία, ITUC, βρίσκεται σε συζητήσεις με τις αρχές του Κατάρ και τη FIFA, πιέζοντας για αναθεωρήσεις, η Μπάροου εμφανίζεται απογοητευμένη: "Δεν καταλήγουν πουθενά. Αρνήθηκαν αν μας δώσουν ελευθερία για συνεργασία. Επισκεπτόμου τα



• Η καταραμένη Γή της Επαγγελίας

• Τα κροκοδείλια δάκρυα του πρώην ισχυρού άνδρα της FIFA, είναι βαμμένα με αίμα

εργοτάξια εβδομαδιαίως για συναντήσεις.

Οι συνθήκες ήταν άθλιες. Κανείς προσωπικός χώρος, οι συνθήκες μαγειρέματος ήταν ανθυγιεινές. Αυτοί οι άντρες βασικά είναι σκλάβοι εκεί. Το νομικό σύστημα δεν λειτουργεί, τα συμβόλαιά τους σκίζονται εν ριπή οφθαλμού. Αυτοί οι άντρες είναι εξαγριωμένοι. Αισθάνονται σαν να τους έχουν πάρει τις ζωές. Εάν σε δύο χρόνια (σ.σ. εννοεί από την ανάθεση του Μουντιάλ στο Κατάρ) η κυβέρνηση δεν έχει



προνοήσει για τα βασικά, δεν έχει καμία επαφή με τα ανθρώπινα δικαιώματα".

Ο Νίκολας Μαγκκίχαν του Παρατηρητηρίου Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, προσθέσει τη δική του οπτική για τις πρακτικές της χώρας: "Το Κατάρ έχει πετύχει να προωθεί μία εξελιγμένη εικόνα, όταν στην πραγματικότητα το εργασιακό σύστημα εκμεταλλεύεται τον κόσμο. Είναι η ίδια ιστορία. Το σύστημα Καφάλα, η κατάσχεση διαβατηρίων, η παράνομη χρέωση υπερβολικών τελών, η αδυναμία των εργαζομένων να έχουν πρόσβαση στα δικαστήρια για αποκατάσταση. Το Κατάρ έχει ένα σύστημα με βίζα εξόδου, ώστε να μην μπορείς να φύγεις από τη χώρα δίχως να έχεις λόγο σε αυτό ο σπόνσοράς σου. Υπάρχει ένα σύστημα όπου οι εργάτες είναι παγιδευμένοι στη χώρα και αντιμετωπίζουν τις γνωστές παρενοχλήσεις. Απλήρωτοι μισθοί, καθυστερημένες αμοιβές. Έτσι διατηρούνται ευάλωτοι οι εργάτες".

ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΚΡΥΣΜΑ

"Πάντοτε αναγνωρίζαμε ότι η τρέχουσα εργασιακή πολιτική χρειάζεται βελτίωση. Από την αρχή υποδείξαμε τη δύναμη του ποδοσφαίρου ως εξαιρετικό καταλύτη για την απτή βελτίωση των συνθηκών εργασίας στο Κατάρ και στην ευρύτερη περιοχή. Ανοιξαμε διάλογο με το Παρατηρητήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και με τη Διεθνή Συνδικαλιστική Συνομοσπονδία στα τέλη του 2012, συμφωνώντας να δουλέψουμε μαζί στην ανάπτυξη μιας γλώσσας για τη ναύλωση εργαζομένων και των συμβατικών διατάξεων που αφορούν στην εργασία. Για να αρχίσει αυτός ο διάλογος και στη συνέχεια η ITUC να εκκινήσει

καμπάνια καλώντας την επανάληψη της ψηφοφορίας, κατά τη γνώμη μας είναι ιδιαίτερα ανειλικρινές και μας οδηγεί στο ερώτημα σχετικά με τις προθέσεις της ITUC".

Από την πλευρά του, ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός "Qatar Foundation", κοινωνικός βραχίονας της κυβέρνησης του κρατιδίου, ανακοίνωσε ότι θα επιβάλλει υποχρεωτικά σάνταρ για την πρόνοια των μεταναστών εργατών, ώστε να "βοηθήσει στην εφαρμογή του μίνιμουμ των απαιτήσεων στις προσλήψεις, στη διαβίωση και στις εργασιακές συνθήκες, καθώς και στη γενική μεταχείριση των εργατών σε κατασκευές ή άλλα πρότζεκτ".

Η κυβέρνηση του Κατάρ από την πλευρά της, έχει αφήσει να εννοηθεί ότι θα καταργήσει το σύστημα Καφάλα. "Το σύστημα του χορηγού θα αντικατασταθεί με συμβόλαια που θα υπογράφονται κι από τις δύο πλευρές", είχε δηλώσει ο αναπληρωτής γραμματέας του Υπουργείου Εργασίας, Χουσαίν αλ Μουλά, στην αραβική εφημερίδα "Al Arab", το 2012. Έκτοτε, όπως σημειώνει το Παρατηρητήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, δεν έχει οριστεί κάποιο χρονοδιάγραμμα. Το "CNN" επιχείρησε να επικοινωνήσει με το Υπουργείο Εργασίας της χώρας, αλλά οι αξιωματούχοι του Κατάρ αρνήθηκαν να απαντήσουν.

Η ΥΠΟΚΡΙΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΤΗΣ FIFA

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου, FIFA, από την πλευρά της, σχολίασε το ζήτημα με την εξής ανακοίνωση προς το αμερικανικό μέσο: "Το Παγκόσμιο Κύπελλο στη Μέση Ανατολή προσφέρει μία μεγάλη ευκαιρία στην περιοχή να ανακαλύψει την ισχύ του ποδοσφαίρου ως πλατφόρμα θετικών κοινωνικών αλλαγών. Η FIFA υποστηρίζει το σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την εφαρμογή των διεθνών κανόνων συμπεριφοράς ως αρχή και μέρος όλων των δραστηριοτήτων μας".

"Η FIFA περιμένει ο διάλογος που άρχισε τόσο με τις αρχές του Κατάρ όσο και με κοινωνικούς οργανισμούς, να συνεχιστεί στην προεργασία του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2022. Η FIFA θα συνεχίσει ως μέρος της κοινωνικής στρατηγικής ευθύνης μας να αξιοποιεί ευκαιρίες ώστε να αυξήσει τον θετικό και να μειώσει τον αρνητικό αντίκτυπο του Παγκοσμίου Κυπέλλου όσο πλησιάζουμε στο 2022".

Η αναγκαιότητα για την είσοδο στο Κατάρ άδεια εργασίας δεν εξασφαλίζει στον εργάτη τίποτα άλλο πέρα από την υποχρέωση να δουλεύει με τους όρους που ορίζουν τα μικρά και μεγάλα αφεντικά της χώρας.

Μιας χώρας όπου για τους γηγενείς, οι οποίοι αποτελούν μόλις το 35% του συνολικού πληθυσμού των 2 εκατ. κατοίκων, το μέσο κατά κεφαλήν εισόδημα ισοδυναμεί με 80.000 το χρόνο. Μιας χώρας, όπου οι εμίρηδες και οι συγγενείς τους πλουτίζουν από την εκμετάλλευση των κοιτασμάτων πετρελαίου και φυσικού αερίου. Μιας χώρας που πλουτίζει από την εκμετάλλευση -και ενίοτε το θάνατο- σύγχρονων δουλοπάροικων. Μιας χώρας που τώρα, υπόσχεται να τροποποιήσει τον εργατικό κώδικα και να κάνει την εκμετάλλευση να μοιάζει λιγότερο βάρβαρη.

Στο όνομα του δημοφιλέστερου αθλήματος οι μίζες δίνουν και παίρνουν, το ξέπλυμα βρώμικου χρήματος οργιάζει, τα σκλαβοπάζαρα ανθοφορούν και τα διαπλεκόμενα συμφέροντα αλληλοκαλυπτόμενα συνεχίζουν να θαυματοουργούν προς τέρψιν των εμίρηδων, των αρχόντων της ποδοσφαιρικής αυτοκρατορίας και των δορυφόρων τους σε γωνιά του πλανήτη.





Συνέντευξη



ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

Τα προβλήματα στους κλάδους της Βιομηχανίας

Με τον **Νεόφυτο Κωνσταντίνου**
γ.γ. ΟΒΙΕΚ -ΣΕΚ

1 Ποιες οι διεκδικήσεις της Ομοσπονδίας σας. Διεκδικούμε, στα πλαίσια ανανέωσης των συμβάσεων, να επαναφέρουμε μισθούς και ωφελήματα των μελών μας στην εποχή προς της κρίσης. Αυτή η προσπάθεια άρχισε να στέφεται με αρκετή επιτυχία γιατί υπάρχουν εργοδότες που αντιλαμβάνονται πως η καλύτερη τους επένδυση είναι το προσωπικό τους και οι υγιείς εργασιακές σχέσεις που αναπόφευκτα οδηγούν στην πρόοδο και την ευημερία των επιχειρηματικών μονάδων. Η πολιτική ανανέωσης των συμβάσεων που άρχισε το 2015 με την σταδιακή επαναφορά των ωφελημάτων θα συνεχισθεί και το 2016.

2 Ποια θα είναι η στάση των εργοδοτών. Εμείς καλούμε τους εργοδότες που οι επιχειρήσεις τους ξεπέρασαν σε μεγάλο βαθμό τα προβλήματα τους να μην αντικρίζουν την επαναφορά των ωφελημάτων ως νέα αιτήματα και να τα απορρίπτουν, αλλά να εκτιμήσουν τη στάση που τήρησαν οι Συντεχνίες και οι εργαζόμενοι τον καιρό της μεγάλης κρίσης που πέρασαν. Έχει διαπιστωθεί ότι εκεί που οι εργοδότες μας κάλεσαν σ' ένα ειλικρινή διάλογο για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα, το αποτέλεσμα ήτο πολύ θετικό. Κρατήσαμε θέσεις εργασίας και βοηθήσαμε τις επιχειρήσεις να συνεχίσουν τη λειτουργία τους. Εκφράζω όμως τη δυσαρέσκεια μας με τον πιο έντονο τρόπο μεγάλης μερίδας εργοδοτών, οι οποίοι είδαν την οικονομική κρίση σαν ευκαιρία να αποκόψουν ωφελήματα από εργαζόμενους, να διαλύσουν τις συλλογικές συμβάσεις και να αντικαταστήσουν τους Κύπριους εργαζόμενους με φθηνά εργατικά χέρια, κυρίως κοινοτικών, τους οποίους με την ανοχή και τη σιωπή της πολιτείας τους εκμεταλλεύονται φανερά και καθημερινά.

3 Συρρίκνωση μισθών και ανταγωνιστικότητα πάνε πακέτο; Όσοι νομίζουν πως θα βελτιώσουν την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων τους ή την οικονομία στο σύνολο της, μέσα από τη συρρίκνωση των μισθών και των ωφελημάτων των εργαζομένων, πλανώνται πλάνην οικτρά. Η ανταγωνιστικότητα βελτιώνεται με την αύξηση της παραγωγικότητας, η οποία τα τελευταία χρόνια βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα και δεν συγκρίνεται ευνοϊκά με τα όσα συμβαίνουν στην υπόλοιπη Ευρώπη των «28».

4 Σχολιάστε το μεγάλο κεφάλαιο της παραγωγικότητας. Η ευθύνη για τη βελτίωση της παραγωγικότητας ανήκει στην εκάστοτε κυβέρνηση και στην εργοδοτική πλευρά, όμως ούτε η πρώτη ούτε και η δεύτερη δεν ασχολήθηκαν με σοβαρότητα με το θέμα αυτό. Προτίμησαν να επιτεθούν άδικα και αυθαίρετα σε βάρος των εισοδημάτων των μισθωτών πολιτών, αντιγράφοντας ο ένας τις πολιτικές του άλλου. Είναι χαρακτηριστική η περίπτωση με την ΑΤΑ. Μόλις η κυβέρνηση Χριστόφια αποφάσισε να την παγοποιήσει στο δημόσιο τομέα, χωρίς ανάσα και δεύτερη σκέψη έκαναν το ίδιο και οι εργοδότες του ιδιωτικού τομέα, λες και η ΑΤΑ ήταν το μεγάλο τους πρόβλημα.

5 Ένα τελευταίο μήνυμα. Ως Ομοσπονδία θα συνεχίσουμε με αίσθημα ευθύνης να υπηρετούμε τα μέλη μας και τη βιομηχανία, η οποία δεν πρέπει να αφεθεί να είναι ο φτωχός συγγενής της ανάπτυξης.

Δεν μπορεί να γίνεται ανεκτό οι εργαζόμενοι να στοχοποιούνται στο όνομα της οικονομικής κρίσης. Η προσπάθεια μας θα είναι να ανακτήσουμε ωφελήματα και μισθούς. Οι εργαζόμενοι είναι η ατμομηχανή της οικονομίας και οφείλουμε να τους προστατεύσουμε και να τους θωρακίσουμε.



Μείζονος στρατηγικής - οικονομικής σημασίας η συνάντηση Νετανιάχου - Αναστασιάδη

Η φιλία Κύπρου -Ισραήλ ανθίζει και μεγαλώνει προς όφελος των λαών των δύο χωρών αλλά και της σταθερότητας στην ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου.

Αυτό ήταν το απόσταγμα της επίσκεψης του προέδρου Αναστασιάδη στο Ισραήλ και της συνάντησης του με τον πρωθυπουργό Βενιαμίν Νετανιάχου. Από τη συνάντηση προέκυψαν τα πιο κάτω:

- Το Ισραήλ ενδιαφέρεται για τον τομέα του τουρισμού, ο οποίος αναμένεται να αυξηθεί προς την Κύπρο. Στους τομείς του εμπορίου και των επενδύσεων υπάρχει αμοιβαίο ενδιαφέρον για βελτίωση, όπως και για την ασφάλεια στην περιοχή. Και όλα αυτά, περιλαμβανομένου και του τομέα της ενέργειας, θα συζητηθούν, τόσο σε διμερές όσο και περιφερειακό επίπεδο.
- Είναι προς το κοινό συμφέρον



των δυο χωρών να καταπολεμήσουν την τρομοκρατία.

• Οι σχέσεις Κύπρου και Ισραήλ έχουν βαθιές ρίζες και η συνεργασία τους εκτείνεται σε όλους τους τομείς: πολιτικό, οικονομικό, ενέργεια, υγεία, ασφάλεια και πολλούς άλλους

• Προχωρούν οι διαδικασίες για τη νέα φάση της τριμερούς στρατηγικής συνεργασίας μεταξύ Κύπρου, Ισραήλ και Ελλάδας.

• Εξεύρεση κοινών δράσεων για καταπολέμηση της ασύμμετρης απειλής, όπως είναι η αυξανόμενη τρομοκρατία.

29 ΙΟΥΝΙΟΥ 2015

Ανοίγει τις πύλες της η παιδική κατασκήνωση της ΣΕΚ

Στην τελική ευθεία βρίσκονται οι διεργασίες για να ανοίξουν οι πύλες της παιδικής κατασκήνωσης της ΣΕΚ στα Καννάβια η οποία θα υποδεχτεί εκατοντάδες παιδιά σε τρεις περιόδους.

Η πρώτη κατασκηνωτική περίοδος αρχίζει στις 29 Ιουνίου και καλούνται οι ενδιαφερόμενοι γονείς να επισπεύσουν τη διαδικασία υποβολής της αίτησης τους.

Ο Οργανισμός Βελτίωσης Ποιότητας Ζωής που ενεργεί πάντοτε με γνώμονα τη διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας των παιδιών προτρέπει και φέτος τους γονείς να εμπιστευθούν τις σύγχρονες εγκαταστάσεις που βρίσκονται σ' ένα πανέμορφο καταπράσινο τοπίο στο χωριό Καννάβια.

Μέσα από ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει κολύμπι, θέατρο, τραγούδι, διαδρομές στα μονοπάτια της φύσης και άλλα πολλά, προσφέρεται η δυνατότητα στα παιδιά να αναπτύξουν το αστείρευτο ταλέντο τους.

Κατασκηνωτικές περιόδους

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 κορίτσια που κατά τη Σχολική χρονιά 2014-2015 φοιτούσαν στις τάξεις Γ, Δ' και Ε' Δημοτικού.



Έχεις τις γνώσεις και τις δεξιότητες;
Πιστοποίησε τις μέσω του Συστήματος Επαγγελματικών Προσόντων της ΑνΑΔ.

Περισσότερες πληροφορίες στα γραφεία της ΑνΑΔ στο τηλ.: 22390300 ή στην ιστοσελίδα: www.anad.org.cy

Επενδύοντας στην κοινωνία!

ΕΓΚΑΘΙΡΥΞΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου | ΔΙΑΠΡΟΣΤΙΧΑ ΤΑΜΕΙΑ | ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ | ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Το Έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) της ΕΕ και από την ΑνΑΔ ως εθνική συμμετοχή.

Δραστηριότητες Κατασκήνωσης

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