



# Εργατική Φωνή

ΤΕΤΑΡΤΗ

29

ΙΟΥΛΙΟΥ  
2015

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1949  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2869  
ΤΙΜΗ 0.68€(€ 0.40)

## ΤΟ ΕΠΟΣ ΤΗΣ ΤΗΛΛΥΡΙΑΣ



Τον Αύγουστο του 1964 οι άπειροι εθνοφρουροί της Κύπρου έσπευσαν με αυταπάρνηση στην πρώτη γραμμή του πυρός για να αποκρούσουν την Τουρκική βαρβαρότητα που αναιτίως βομβάρδισε χωριά της Τηλλυρίας. (Σελ.7)

## ΧΡΕΟΚΟΠΗΜΕΝΑ ΚΡΑΤΗ

Τα πλείστα κράτη του πλανήτη με αιχμή μέλη της Ευρωζώνης είναι βουτηγμένα στα χρέη. Ωστόσο, μεγάλο δημόσιο χρέος δεν σημαίνει κατανάγκη φτωχό λαό. (Σελ.6)

## ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΩΝ ΘΕΡΙΝΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Το καλοκαίρι μπορεί να μας ενθουσιάζει με τις πολύχρωμες γοητείες του, όμως κρύβει αρκετές παγίδες που απειλούν την υγεία μας. (Σελ.4)

## Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΝΟΤΟΥ

Ενόσω οι πλούσιοι του Βορρά αγνοούν τους φτωχούς συγγενείς του Ευρωπαϊκού Νότου, η δαμόκλεια σπάθη της κρίσης θα αιωρείται πάνω από την Ευρωζώνη. (Σελ.5)

## • ΕΥΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΤΑ ΙΔΙΟΚΤΗΤΑ ΕΞΟΧΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ

# Πρώτιστο μέλημα η ευημερία των μελών



- ✓ 10.000 άτομα απολαμβάνουν ετησίως ποιοτικές διακοπές με χαμηλό κόστος σε βουνό και θάλασσα
- ✓ Η προσπάθεια για βελτίωση της ποιότητας ζωής των μελών της ΣΕΚ και των οικογενειών τους είναι συνεχής

Η ευημερία των μελών της ΣΕΚ και των οικογενειών τους, βρίσκεται ανελλιπώς στις κορυφαίες προτεραιότητες του κινήματος.

Στο πλαίσιο της πολιτικής για βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής των εργαζομένων, η ΣΕΚ διαθέτει εξοχικά διαμερίσματα σε βουνό και θάλασσα τα οποία λειτουργούν ολόχρονα.

Σε ετήσια βάση τα εξοχικά διαμερίσματα της ΣΕΚ φιλοξενούν πέραν των 10.000 ατόμων τα οποία περνούν ξέγνοιαστες διακοπές με όλες τις απαραίτητες διευκολύνσεις σε χαμηλό κόστος.

Ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ Πάνικος Αργυρίδης εξέφρασε την ευαρέσκεια του γιατί τα χιλιάδες μέλη της ΣΕΚ μιλούν με τα καλύτερα λόγια για την πολιτική ευημερίας του κινήματος. (Σελ. 9)

## ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



Η ΣΕΚ εύχεται στα μέλη της και στο σύνολο των εργαζομένων ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ καλή ξεκούραση και επιστροφή στην εργασία με ασφάλεια

## Ο νέος υπουργός Υγείας και το ΓΕΣΥ

Ο διορισμός νέου υπουργού Υγείας σηματοδοτεί μια νέα εποχή για τον τομέα ο οποίος βρίσκεται σε κρίσιμο και οριακό σημείο. Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας ο οποίος διόρισε μόλις πρόσφατα το νομικό Γιώργο Παμπορίδη στη θέση του παραιτηθέντα Φίλιππου Πατσαλή, (ο οποίος κατά γενική ομολογία παρήξε έργο χρήσιμο και ωφέλιμο στη διάρκεια της θητείας του), ζήτησε από το νέο υπουργό να εργαστεί σκληρά για να αντιμετωπίσει τις ποικίλες προκλήσεις που βρίσκονται ενώπιόν του.

Με αφορμή το διορισμό του νέου υπουργού Υγείας, η ΣΕΚ επαναφέρει στη δημοσιότητα πάγιες και διαχρονικά δικαιωμένες θέσεις της γύρω από το ΓΕΣΥ, για το οποίο δυστυχώς παρατηρείται πολύχρονη και αδικαιολόγητη καθυστέρηση ως προς την εφαρμογή του.

Από τις 19 Απριλίου 2001 που ψηφίστηκε η αρχική νομοθεσία μέχρι και σήμερα - παρά την προεργασία που έκαμε ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας - όλες οι

κυβερνήσεις επέδειξαν πρωτοφανή αδιαφορία και αδικαιολόγητη αναβλητικότητα.

Η ΣΕΚ κακίζει αυτή τη συμπεριφορά και δημόσια καταγγέλλει όσους, επηρεαζόμενοι από άλλου είδους συμφέροντα, προβάλλουν προσκόμματα και δυσκολίες στην εφαρμογή του ΓΕΣΥ.

- Όχι άλλη αναβλητικότητα στη λειτουργία του Σχεδίου Υγείας

Ο νέος υπουργός Υγείας οφείλει να συγκρουστεί με όλα τα διαπλεκόμενα συμφέροντα και να προχωρήσει τάχιστα στη λειτουργία ενός Γενικού μονοασφαλιστικού Σχεδίου Υγείας γιατί αυτό απαιτεί και επιβάλλει αυτή την ώρα το δημόσιο συμφέρον.

Πρέπει επίσης να γνωρίζει πως, το υφιστάμενο

σύστημα παροχής δημοσίας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης έχει καταρρεύσει προ πολλού με ότι αυτό σημαίνει και συνεπάγεται για τον ανώνυμο πολίτη ο οποίος στοιβάζεται στις ουρές αναμονής των δημοσίων νοσηλευτηρίων.

Το σύστημα κατέρρευσε προ πολλού και βγάζει προς τα έξω μια Τριτοκοσμική εικόνα που δεν τιμά την Κύπρο, πολύ δε περισσότερο δεν τιμά την πολιτική ηγεσία του τόπου στην οποία ανήκει η συνολική ευθύνη για την διόρθωση των κακώς εχόντων.

Η ΣΕΚ καλεί το Γιώργο Παμπορίδη να προχωρήσει τάχιστα προς την ορθή κατεύθυνση και να είναι βέβαιος πως, θα έχει δίπλα του ανθρώπους και οργανώσεις που μοναδικός τους στόχος είναι η προστασία και η εξυπηρέτηση του απλού, ανώνυμου και ανυποψίαστου πολίτη που δικαιούται καλύτερης, γρηγορότερης και ποιοτικότερης ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.

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



## Εμείς και οι καλαμαράδες

Υπάρχει διάχυτη μια αφ' υψηλού αντιμετώπιση της Κύπρου προς την Ελλάδα, για εμάς που τα καταφέρνουμε μια χαρά και τους καλαμαράδες που τα έχουν κάνει μαντάρα γιατί δεν σηκώνουν τα μανίκια πάνω να δουλέψουν και να κάνουν τις μεταρρυθμίσεις που πρέπει να κάνουν για να πάει η χώρα τους μπροστά. Κύριος εκφραστής της ιδεοληψίας αυτής είναι ο Αρχιεπίσκοπος που κάθε Κυριακή, αφού αναπέμψει τις προσευχές του ποιμνίου στον Κύριο, εξέρχεται της εκκλησίας κι αρχίζει να λέει διάφορα. Από το Κυπριακό μέχρι τις επενδύσεις της Εκκλησίας. Τελευταίο θέμα στην ατζέντα του είναι οι αδελφοί Έλληνες, οι οποίοι δεν κάνουν δυο και τρεις δουλειές όπως εμείς (κάποιος εκεί στην Αρχιεπισκοπή να του πει πως πια ακόμα και μία δουλειά πολλοί δυσκολεύονται να βρουν), με αποτέλεσμα να πηγαίνει η Ελλάδα από το κακό στο χειρότερο.

Είναι αλήθεια πως κανένας πολιτικός στην Ελλάδα δεν τόλμησε να έρθει σε ρήξη με το κατεστημένο. Στην Κύπρο, ωστόσο, που είμαστε έξυπνοι, εργατικοί, υπάκουα παιδιά και καταφερτζήδες, τι μεταρρυθμίσεις κάναμε; Ο υπουργός Υγείας Φίλιππος Πατσαλής υπέβαλε την παραίτησή του με την ευχή «τα όποια προβλήματα και τα όποια συμφέροντα να μη σταθούν εμπόδιο στην υλοποίηση αυτονομίας των νοσοκομείων». Την αιχμή του την έθαψε η στάχτη της καιόμενης Ελλάδας και δεν ασχολήθηκε κανένας με το ποια συμφέροντα υπονοεί. Ο υπουργός Παιδείας Κώστας Καδής κατάφερε να πάρει το θέμα της τροποποίησης των διορισμών στην εκπαίδευση ένα βήμα πιο πέρα. Μέχρι τη Βουλή. Κι εκεί αποφασίστηκε να αλλάξει το 2027, όταν οι νυν βουλευτές (και κυβερνώντες) δεν θα έχουν τίποτα να χάσουν.

Για την τοπική αυτοδιοίκηση πληρώσαμε ουκ ολίγα σε μελέτες, τις οποίες βάλαμε στο συρτάρι μέχρι να βρούμε την κατάλληλη συνταγή που δεν θα φέρνει τα κόμματα σε ρήξη με τους πελάτες τους. Με τη δημόσια υπηρεσία δεν τολμά κανείς να τα βάλει και αν μειώθηκε ο αριθμός της είναι γιατί κάποιος πήραν τα πλουσιοπάροχα εφάπαξ τους και έφυγαν, άλλοι για να αναπτύξουν τις γνωριμίες που έκαναν στη θέση που βρίσκονταν για δεκαετίες, κι άλλοι για να απολαύσουν τη σύνταξή τους.

Μια ντουζίνα επιχειρηματίες έχουν φερώσει τις τράπεζες και δύο χρόνια μετά την είσοδό μας στους μηχανισμούς της Τρόικας δεν τόλμησε κανείς να τους αγγίξει. Σε τι είμαστε καλύτεροι από τους καλαμαράδες; Απλά είμαστε ένα μικρό κράτος με χρέη κάποια δισεκατομμύρια που μοιάζουν ψίχουλα μπροστά στα χρέη της Ελλάδας. Αυτή είναι η διαφορά μας. Κατά τα άλλα, το ίδιο μοντέλο εφαρμόζουμε και εμείς που σήμερα δίνουμε αφ' υψηλού συμβουλές.

Χρυστάλλα Χατζηδημητρίου - ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

## ΤΑ ΚΕΡΔΗ ΤΗΣ ΑΤΗΚ ΚΑΙ ΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ

Τα κέρδη της Αρχής Τηλεπικοινωνιών για το 2014 ανήλθαν στα 56.9 εκατομμύρια ευρώ. Κατά την παρουσίαση των αποτελεσμάτων, ο πρόεδρος της ΑΤΗΚ ανέφερε ότι ο Οργανισμός οφείλει να απαλλαγεί από τα δεσμά που του επιβάλλει το θεσμικό πλαίσιο τονίζοντας πως το μέλλον της Αρχής είναι συνδεδεμένο με την αποκρατικοποίηση. Συμφωνούμε απόλυτα ότι το θεσμικό πλαίσιο θα πρέπει να αλλάξει ώστε να εκσυγχρονισθεί η ΑΤΗΚ και να καταστεί ευέλικτη, αποτελεσματική και



Του Ξενή Ξενοφώντος, Αρχισυντάκτη «Εργατικής Φωνής»

xenis.xenofontos@sek.org.cy

ανταγωνιστική προκειμένου να ανταποκριθεί επιτυχώς στις μεγάλες προκλήσεις της εποχής. Ωστόσο, διαφωνούμε κάθετα με την αποκρατικοποίηση. Οι υπέρμαχοι των ιδιωτικοποιήσεων προβάλλουν το επιχειρήμα ότι ο ανταγωνισμός μεταξύ των ιδιωτών οδηγεί, δήθεν, σε ποιοτικότερες υπηρεσίες και χαμηλότερες τιμές προς όφελος των καταναλωτών. Αυτό το επιχειρήμα αποτελεί πυροτέχνημα καθώς μοναδικό έγκλημα των επιχειρηματιών είναι το εύκολο κέρδος και όχι η εξυπηρέτηση του δημόσιου συμφέροντος. Αυτό αποδεικνύεται καθημερινά από την καπιταλιστική πρακτική η οποία πατά επί πτωμάτων στην μανιώδη και

αδιάκοπη προσπάθεια για μεγιστοποίηση του κέρδους. Αυτή την απάνθρωπη πρακτική τη ζήσαμε τα τελευταία χρόνια και στην Κύπρο με την τραπεζική τραγωδία, με το χρηματιστηριακό έγκλημα, με τη λειτουργία της αεροπορικής εταιρείας ΗΛΙΟΣ και τελευταίως με την μανιώδη επιδίωξη για ισοπέδωση των μισθών.

Έχοντας αυτά κατά νούν, θέλουμε να στείλουμε ισχυρό το μήνυμα στα κόμματα που ερίζουν για το μέλλον της

### • ΑΤΗΚ και ΑΗΚ με τους άριστους στο τιμόνι και χωρίς κομματική εξάρτηση να συμβάλουν στην ενίσχυση του κοινωνικού κράτους

ΑΤΗΚ, ότι πολιτική μαγκιά δεν είναι το πούλημα των κερδοφόρων ημικρατικών οργανισμών στο ιδιωτικό κεφάλαιο αλλά ο εκσυγχρονισμός τους υπό καθεστώς δημοσίου δικαίου. Η κυβέρνηση αν πράγματι θέλει να εξυπηρετήσει την κοινωνία και όχι τα συμφέροντα των επίδοξων μνηστήρων της ΑΤΗΚ, θα πρέπει να προχωρήσει με ειλικρίνεια σε κοινωνικό διάλογο με σκοπό την αλλαγή του υφιστάμενου πλαισίου λειτουργίας της, απαλλάσσοντας την από τον ασφυκτικό κομματικό εναγκαλισμό. Το ΑΚΕΛ, ως αξιωματική αντιπολίτευση, αντί να καταριέται τον επάρατο καπιταλισμό τον οποίο για

πέντε χρόνια υπηρέτησε με ζήλο με δύο υψηλόβαθμους τραπεζίτες στο πηδάλιο του υπουργείου Οικονομικών, καλείται να προωθήσει την διακηρυγμένη πολιτική του για εύρωστη κρατική ΑΤΗΚ, με τεκμηριωμένα επιχειρήματα και όχι με πολιτικούς αφορισμούς και δογματικές τοποθετήσεις. Αν πραγματικά δεν θέλει το ξεπούλημα των ημικρατικών οργανισμών στα ιδιωτικά συμφέροντα, το ΑΚΕΛ έχει υπέρτατον καθήκον να συμβάλει με υπευθυνότητα προς την κατεύθυνση της εμπέδωσης της αξιοκρατίας, της απόλυτης διαφάνειας και της χρηστής διοίκησης. Κυβέρνηση και αντιπολίτευση, καλούνται τούτη την δύσκολη ώρα της οικονομικής κρίσης και της κοινωνικής δυσπραγίας, να πάρουν γενναίες αποφάσεις με πρώτιστο κριτήριο το δημόσιο συμφέρον και μοναδικό κριτήριο τον διορισμό των αρίστων και όχι των αρεστών στο τιμόνι των ημικρατικών, μακριά από κομματικές εξαρτήσεις και άλλα ιδιοτελή συμφέροντα. Μόνον έτσι οι ημικρατικοί οργανισμοί μπορούν να προχωρήσουν προς το μέλλον, ισχυροί, αποδοτικοί και εύρωστοι στηρίζοντας με τα κέρδη, τις ποιοτικές υπηρεσίες και τις προσιτές τιμές το κοινωνικό κράτος το οποίο δυστυχώς μέρα με τη μέρα αποδυναμώνεται. Αυτό είναι το μεγάλο στοίχημα, το οποίο όμως για να κερδηθεί χρειάζεται πρωτίστως πολιτική μαγκιά και κοινωνικός πατριωτισμός. Αλήθεια ποια κόμματα διαθέτουν αυτές τις αρετές; Ο χρόνος θα δείξει!

## Θλίβομαι για την κοινωνική και αισθηματική αποχαύνωση παιδιών και γονιών

Κάθε φορά που κάνεις μια μικρή Κέστω περιδιάβαση στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, εντοπίζεις δεκάδες γονείς να φιγουράρουν με τις φωτογραφίες των παιδιών τους, αγνοώντας τους κάθε λογής κινδύνους, αλλά και τις συνεχείς εκκλήσεις



Της Δέσποινας Ησοῦ - Κοσμά Γραμματέας Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

της αστυνομίας, όπως τέτοιες αναρτήσεις θα πρέπει να αποφεύγονται. Φαίνεται πως πολλοί γονείς δεν λαμβάνουν σοβαρά υπόψη το μείζον ζήτημα της παιδικής πορνογραφίας και παιδοφιλίας που έχει λάβει σοβαρές διαστάσεις στη χώρα μας και πως οι επιτηδείοι, ως οι μεγάλοι αδελφοί, παρακολουθούν ανελλιπώς τις δραστηριότητές μας μέσα από το διαδίκτυο, τις οποίες ομολογουμένως τους τις προσφέρουμε έτοιμες στο πιάτο! Και το πιο εξωφρενικό από όλα είναι

πως οι γονείς επιτρέπουν στα ανήλικα παιδιά τους να έχουν σε αυτές τις πλατφόρμες τη δική τους ιστοσελίδα την οποία διαχειρίζονται αποκλειστικά τα ίδια τα παιδιά.

Αναρωτηθήκαμε ποτέ ότι ενδεχομένως με δικές μας πράξεις ή παραλείψεις να οδηγούμαι τα παιδιά μας εμείς οι ίδιοι στο στόμα του λύκου! Διερωτηθήκαμε ποτέ πως εμείς οι ίδιοι, ωθού-

### • Ακόμη και τα συναισθήματά μας τα εκφράζουμε με «ηλεκτρονικές φατσούλες»!

μαί τα παιδιά μας σε αντικοινωνικές αλλά και ακραίες συμπεριφορές αφού οι καθημερινές συνομιλίες με τους φίλους και τους γνωστούς γίνονται μέσα από το διαδίκτυο και τα μηνύματα στο κινητό. Κάθονται στην άπλα του καναπέ με ένα κινητό και ένα τάμπλετ και μιλάνε χωρίς συναισθηματική επαφή και φιλική κουβέντα. Ακόμη και τα συναισθήματά τους τα εκφράζουν σε ηλεκτρονική μορφή με φατσούλες χαρούμενες δυσχερησμέ-

νες ή λυπημένες.

Είναι επίσης καθημερινό φαινόμενο να βλέπεις οικογένειες σε ένα εστιατόριο ή μια καφετερία να τρώνε το φαγητό τους με το ένα χέρι και με το άλλο να σερφάρουν μέσα από το κινητό τους τηλέφωνο στις πλατφόρμες, χωρίς ο γονέας να μπορεί να ελέγξει με ποιον μιλά το παιδί του καθώς και για το επίπεδο της συνομιλίας.

Ψιλά γράμματα αφού και οι ίδιοι οι γονείς είναι τόσο απορροφημένοι και τόσο αποχαυνωμένοι με τις δικές τους ηλεκτρονικές επικοινωνίες.

Αντί να μιλάμε και να κοιτάζουμε στα μάτια τα παιδιά μας μπας και αναγνωρίσουμε τι τους απασχολεί τους οδηγούμε εμείς οι ίδιοι στους κινδύνους και στην κοινωνική και αισθηματική αποχαύνωση. Έστω και αργά ας αφυπνιστούμε και ας δώσουμε χρόνο στα παιδιά μας να μας μιλήσουν και να μας εκφράσουν απόψεις και συναισθήματα. Μόνο κατά αυτόν τον τρόπο θα τα οχυρώσουμε από τους τεράστιους κινδύνους που τους περιτριγυρίζουν και εμείς δυστυχώς εθελούφλουμε.



**Επί τάπητος τα εργασιακά προβλήματα στην Ξενοδοχειακή βιομηχανία**

Την πρώτη της συνεδρία πραγματοποίησε στις 23 Ιουλίου η Τριμερής Επιτροπή παρακολούθησης τήρησης της συλλογικής σύμβασης στην Ξενοδοχειακή βιομηχανία. Στη συνάντηση οι κλαδικές συντεχνίες Ξενοδοχοϋπαλλήλων ΣΕΚ, ΠΕΟ κατήγγειλαν μεγάλη αλυσίδα Ξενοδοχείων που παραβιάζει τη συλλογική σύμβαση. Όπως τονίστηκε η εν λόγω εταιρεία εφαρμόζει τη σύμβαση μόνο για λίγους Κύπριους Ξενοδοχοϋπαλλήλους ενώ τη παραβιάζει για τους υπόλοιπους η πλειοψηφία των οποίων είναι Κοινοτικοί και αλλοδαποί.

Οι Σύνδεσμοι Ξενοδόχων ΠΑΣΥΞΕ και ΣΤΕΚ ανέλαβαν να διερευνήσουν τις συντεχνιακές καταγγελίες και να προβούν στις αναγκαίες συστάσεις. Σε περίπτωση που η εταιρεία δεν συμμορφωθεί τότε οι συντεχνίες θα πάρουν δυναμικά μέτρα.

Στην επόμενη συνεδρία θα υποβληθούν καταγγελίες που αφορούν άλλες Ξενοδοχειακές μονάδες.

Η συνεδρία της Τριμερούς Τεχνικής Επιτροπής που επρόκειτο να συνέλθει για πρώτη φορά στις 22 Ιουλίου αναβλήθηκε. Η Επιτροπή έχει εντολή να ολοκληρώσει το έργο της μέχρι τέλος Σεπτεμβρίου 2015, υποβάλλοντας τις θέσεις της για τροποποίηση της σχετικής νομοθεσίας έτσι ώστε να κατοχυρώνονται βασικοί όροι των συλλογικών συμβάσεων, όπως η πενήμη βδομάδα εργασίας, οι ελάχιστοι μισθοί, το ταμείο προνοίας, το δικαίωμα υπηρεσίας, οι αργίες, η εγγυημένη μονάδα και ο 13ος μισθός. Οι συντεχνίες προτείνουν αύξηση των ποινών όσων παραβιάζουν τους κανονισμούς που διέπουν τους όρους λειτουργίας των Ξενοδοχείων.

**Εργασιακά ζητήματα στο μικροσκόπιο συνάντησης ΟΙΥΚ-ΣΕΚ και Υπουργού Δικαιοσύνης**

**Κ**αίρια εργασιακά ζητήματα που άπτονται της αρμοδιότητας της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Υπαλλήλων ΣΕΚ ανέλυσε σε συνάντηση με τον Υπουργό Δικαιοσύνης και Δημοσίας τάξης Ιωνά Νικολάου ο γγ της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ Ελισσαίος Μιχαήλ.

Στη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε προχθές Δευτέρα 27 Ιουλίου 2015 στο Υπουργείο Δικαιοσύνης, αντιπροσωπεία της Ομοσπονδίας επέδωσε στον Υπουργό ψήφισμα, με θεματολογία η οποία που εγκρίθηκε στο πλαίσιο του συνεδρίου της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ.

Συγκεκριμένα στο πλαίσιο της συνάντησης τέθηκαν τα ακόλουθα ζητήματα.

- Τα καθορισμένα τέλη της έκδοσης και ανανέωσης των αδειών άσκησης του επαγγέλματος του φύλακα καταργηθούν. Επεξηγήθηκε πως είναι επάγγελμα με χαμηλούς ή καθόλου όρους απασχόλησης και η επιβολή αυτών των τελών αποτελεί επιπρόσθετο ανασταλτικό παράγοντα για εισδοχή νέων στο επάγγελμα, ειδικά την περίοδο αυτή της οικονομικής κρίσης.

- Η Ομοσπονδία κάλεσε τον Υπουργό να ενεργήσει ούτως ώστε για τα έργα του ευρύτερου δημόσιου τομέα, το δικαίωμα υποβολής προσφορών να έχουν μόνο οι αδειούχες και εγγεγραμ-



μένες εταιρείες παροχής φύλαξης και να εφαρμοστούν και στις υπηρεσίες φύλαξης οι πρότυποι κανόνες προσφορών.

- Έγινε επίσης αναφορά σε ζητήματα που προάγουν την ισότητα όσον αφορά την μερική επιδότηση της γονικής άδειας ενισχύοντας κατά αυτόν τον τρόπο την χρήση του συγκεκριμένου δικαιώματος από περισσότερους γονείς. Τονίστηκε πως επειδή η γονική άδεια είναι άνευ απολαβών, αποδυναμώνει σημαντικά το συγκεκριμένο δικαίωμα ενώ παράλληλα δημιουργεί συνθήκες εκμετάλλευσης της άδειας ασθενείας. Επιστημάνθηκε επίσης πως πρέπει να εξεταστεί η δυνατότητα λήψης γονικής άδειας σε ώρες ή μέρες. Με αυτή τη διεύθετη πολλοί εργαζόμενοι γονείς θα καλύπτονταν τις ανάγκες φροντίδας των παιδιών τους σε συγκεκριμένες ώρες χωρίς να χρειάζεται να απουσιάζουν από την εργασία τους τουλάχιστον μερικές βδομά-

δες. Αφενός αυτή η διεύθετη θα εξυπηρετεί τους ίδιους τους εργαζόμενους και αφετέρου θα εξυπηρετεί καλύτερα και τους εργοδότες οι οποίοι ευκολότερα θα χορηγούν τη συγκεκριμένη άδεια.

- Συζητήθηκε επίσης το θέμα της επανεξέτασης και καθορισμού νέου ωραρίου των κρατικών δομών φροντίδας των παιδιών ώστε να εξυπηρετεί καλύτερα τους εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα αφού το υφιστάμενο ωράριο ουσιαστικά αποτρέπει εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα να παίρνουν τα παιδιά τους σε κρατικούς σταθμούς, επωμιζόμενοι ένα υψηλό κόστος φροντίδας στους ιδιωτικούς σταθμούς φύλαξης.

Την αντιπροσωπεία της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ αποτελούσαν ο γγ της Ομοσπονδίας Ελισσαίος Μιχαήλ, ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας Μιχάλης Καζαμίας, και οι οργανωτικοί αξιωματούχοι Ανδρέας Κωμοδίκης και Ζάχος Φισεντζίδης.

**Όταν εσείς είστε σε διακοπές οι διαρρήκτες και οι κλέφτες εργάζονται αδιάκοπα**

Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες παρατηρείται έξαρση στις διαρρήξεις, με αρκετούς πολίτες να επιστρέφουν από τις διακοπές τους για να αντιληφθούν ότι έπεσαν θύμα κλοπών. Ενόψει της Αυγουστιάτικης κορύφωσης της εξόδου των πολιτών προς τα θέρετρα η αστυνομία προτρέπει το κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό λαμβάνοντας τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης και προστασίας της οικίας και της περιουσίας του. Παράλληλα, διατυπώνει τους 10 σημαντικότερους κανόνες που μπορούν να προστατέψουν τους πολίτες από τις κλοπές, κατά την καλοκαιρινή περίοδο.

Οι πολίτες σε περίπτωση που περιέλθει στην αντίληψη τους οτιδήποτε το ύποπτο, να ενημερώσουν τον πλησιέστερο Αστυνομικό Σταθμό ή να επικοινωνούν με τη Γραμμή Επικοινωνίας του Πολίτη στον αριθμό 1460.

Τον Ιούλιο - Αύγουστο του 2013 σημειώθηκαν 434 διαρρήξεις κατοικιών, υποστατικών, κτιρίων καταστημάτων

και άλλων ενώ τον Ιούλιο - Αύγουστο του 2014 ο εν λόγω αριθμός των διαρρήξεων μειώθηκε στα 375 περιστατικά.

**10 + 1 κανόνες για να μην πέσετε θύμα διαρρηκτών**

**1.** Κλειδώνετε πάντοτε τις πόρτες και τα παράθυρα όταν



απουσιάζετε από το σπίτι, ακόμα και για μικρό χρονικό διάστημα. Κλείνετε τα παραθύροφυλλα και τις κουρτίνες, ώστε να μην μπορούν οι διαρρήκτες να δουν τι υπάρχει μέσα

στο σπίτι σας.

**2.** Μην γνωστοποιείτε στον κοινωνικό και επαγγελματικό σας περίγυρο πληροφορίες για περιουσιακά στοιχεία που φυλάγετε στο σπίτι σας. Υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο η πληροφορία να φτάσει και σε

διαρρήκτη. Γίνονται επίσης συστάσεις για να μην γίνονται αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που να αναφέρουν το πότε και την περίοδο που θα απουσιάζει μια οικογένεια

από το σπίτι.

**3.** Μην ανοίγετε ποτέ την πόρτα χωρίς να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τον επισκέπτη. Ελέγξτε ποιος χτυπά την πόρτα από το «μάτι ή μέσω θυροτηλεφώνου/ θυροτηλεόρασης.

**4.** Μην αφήνετε δεύτερο κλειδί κάτω από γλάστρες ή χαλάκια και μην αφήνετε το κλειδί στην κλειδαριά της πόρτας, ούτε εξωτερικά ούτε εσωτερικά.

**5.** Τοποθετήστε στην πόρτα, αλυσίδα ασφαλείας. Για περισσότερη ασφάλεια τοποθετήστε στις εξωτερικές πόρτες, κλειδαριές που παρέχουν ψηλό επίπεδο ασφαλείας. Στα παράθυρα μπορούν να εγκατασταθούν συστήματα ασφαλείας (δαγκάνες, σιδεριές κλπ).

**6.** Εξασφαλίστε καλό φωτισμό των εξωτερικών περιμετρικών χώρων. Για οικονομία να ενεργοποιείται με αισθητήρες κίνησης.

**7.** Χρυσαιφικά και άλλα πολύτιμα αντικείμενα, είναι προτιμότερο να φυλάγονται σε χρηματοκιβώτια ή θυρίδες ανάλο-

γα με την αξία τους. Επίσης, να φωτογραφίζονται για αναγνώριση σε περίπτωση που χρειαστεί.

**8.** Αν ζείτε σε πολυκατοικία βεβαιωθείτε ότι η κεντρική είσοδος της πολυκατοικίας παραμένει κλειστή και ότι δεν μπορούν να εισέλθουν άτομα που δεν έχουν σχέση με το χώρο. Δώστε σημασία στην είσοδο του διαμερίσματος σας, εγκαταστήστε συμπαγή πόρτα εισόδου και κλειδαριά που παρέχει ψηλό επίπεδο ασφαλείας.

**9.** Προσπαθήστε να γνωρίσετε τους γείτονες σας και να καλλιεργήσετε με αυτούς σχέση εμπιστοσύνης και αλληλοϋποστήριξης.

**10.** Μην αφήνετε εκτεθειμένα έξω από τα υποστατικά σας γεωργικά εργαλεία, σκάλες ή άλλα αντικείμενα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν το διαρρήκτη.

**11.** Ας μην ξεχνάμε πως όταν εμείς αναπαυόμαστε οι διαρρήκτες εργάζονται πυρετωδώς.



## ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΩΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

• Χρυσές συμβουλές για διακοπές χωρίς απρόοπτα

**Η**λιόραση, η αφυδάτωση τα ηλιακά εγκαύματα, οι λοιμώξεις και οι ερεθισμοί του δέρματος, οι βλάβες στα μάτια και η λεγόμενη διάρροια των ταξιδιωτών, είναι οι πιο συχνόι κίνδυνοι για την υγεία μας στις διακοπές.

Οι επιστήμονες αναλύοντας τα επτά συνηθέστερα προβλήματα υγείας στις καλοκαιρινές διακοπές μας συμβουλεύουν πώς να τα αποφύγουμε με απλά πρακτικά μέτρα, αλλά και πώς να τα αντιμετωπίσουμε εάν εμφανιστούν.

### Διατροφή

Πείτε όχι στο λίπος του κρέατος και των πλήρων γαλακτοκομικών. Προτιμήστε ψάρι, κοτόπουλο, ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά. Αποφύγετε τα τηγανητά και τις βαριές σάλτσες.

Αν έχετε πάρει ένα βαρύ γεύμα, πρέπει να περιμένετε οπωσδήποτε 3- 5 ώρες, για να μπειτε στη θάλασσα. Αν έχετε πάρει ελαφρύ γεύμα, πρέπει να περιμένετε 2- έως 3 ώρες.

### Αφυδάτωση

Για την επαρκή ενυδάτωση του ανθρώπινου οργανισμού και τη σωστή λειτουργία βασικών συστημάτων όπως το κυκλοφορικό, δεν αρκεί το νερό, ουσιαστική είναι και η επάρκεια σε ηλεκτρολύτες (κάλιο, νάτριο κ.λπ.) και ιχνοστοιχεία (όπως ο σίδηρος), που χάνονται με την έντονη εφίδρωση. Προτιμήστε λοιπόν τροφές πλούσιες σε νερό και απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία για την ενυδάτωση όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και οι χυμοί τους. Τα φρέσκα φασολάκια, π.χ., περιέχουν μεγαλύτερο ποσοστό νερού από το

γάλα, που είναι κατ' εξοχήν υγρή τροφή».

Μεγαλύτερη προσοχή απαιτεί η ενυδάτωση των παιδιών και των ηλικιωμένων γιατί είναι πιο ευάλωτοι οργανισμοί.

### Ηλιόραση

Η ηλιόραση εμφανίζεται με πονοκέφαλο, πυρετό, έμετο και κακοδιαθεσία. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να σταματήσετε κάθε δραστηριότητα και να μεταφερθείτε σε σκιερό και δροσερό μέρος, κατά προτίμηση με



κλιματισμό. Κατόπιν, να κάνετε χλιαρό ντους, χαμηλώνοντας σταδιακά τη θερμοκρασία του νερού και βρέχοντας όλη την επιφάνεια του σώματος. Όταν αρχίσετε να συνέρχεστε, πρέπει να πιείτε άφθονο νερό και ηλεκτρολυτικά διαλύματα. Αν δεν έχετε προμηθευθεί τέτοια από το φαρμακείο, μπορείτε να φτιάξετε πρόχειρα ένα προσθέτοντας σε ένα ποτήρι νερό 2 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη και 1/4 του ίδιου κουταλιού αλάτι. Εάν η κατάσταση δεν βελτιωθεί, πρέπει να μεταφερθείτε σε κέντρο υγείας ή νοσοκομείο.

### Βλάβες στα μάτια

Τα μάτια μπορεί να πάθουν ηλιακά εγκαύματα όπως και το σώμα μας,

με συνέπεια τις κερατοβλεφαροεπιπεφυκίτιδες. Αυτές μπορεί να φθάσουν έως την απόπτωση του επιθηλίου κερατοειδούς, ιδίως σε ανθρώπους που φορούν φακούς επαφής, όπως τονίζει ο καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Λειψίας κ. Σπύρος Γεωργαράς.

Επίσης, η έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει επιπεφυκίτιδες, βλεφαρίτιδα, ξηροφθαλμία, καταρράκτη, ωχροπάθειες κ.ά. Τα παιδιά, οι νέοι, όσοι έχουν ανοιχτόχρωμα μάτια, όσοι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, κολλαγνώσεις ή βρίσκονται σε ανοσοκαταστολή, κινδυνεύουν περισσότερο. Συχνές είναι επίσης οι μολύνσεις των ματιών το καλοκαίρι, λόγω ευαισθητοποίησης από τον ήλιο, μικροβίων και μυκήτων από το νερό πισίνας, μικροτραυματισμών του κερατοειδούς (π.χ. από την άμμο) κ.ά.

### Μεγάλη πτώση της πίεσης

Σε πολλούς ανθρώπους η πίεση πέφτει το καλοκαίρι, ως αποτέλεσμα της μεγάλης αγγειοδιαστολής και της εφίδρωσης λόγω της ζέσης, ιδίως αν εκτίθενται στον ήλιο κατά τις ώρες της μεγάλης ηλιοφάνειας. Πρέπει να αποφεύγουμε τα βαριά λιπαρά γεύματα και τα οινοπνευματώδη ποτά και, αντίθετα, να πίνουμε άφθονο δροσερό νερό ή φυσικούς χυμούς. Να φοράμε ελαφρά, ανοιχτόχρωμα βαμβακερά ενδύματα, γυαλιά ηλίου και καπέλο

Όσοι έχουν χαμηλή πίεση ή ορθοστατική υπόταση, καλό είναι στις καλοκαιρινές διακοπές τους να τρώνε λίγο αλατισμένα τα φαγητά τους, για πρόληψη πιθανής ζάλης και ατονίας.

## Τα «έξυπνα σνακ» που κόβουν την όρεξη

**Α**λήθεια, τι κάνετε όταν νιώθετε το στομάχι σας να «γουργουρίζει» πολύ πριν την ώρα του βασικού γεύματος; Το πιθανότερο είναι πως απλώνετε το χέρι σε οτιδήποτε βρείτε μπροστά σας, κι αν «κολυμπάει» στα λίπη, στη ζάχαρη και τις θερμίδες.

Υπάρχουν, όμως, μερικές επιλογές που μπορεί να σας χορτάσουν δίχως να υπονομεύσουν τη σιλουέτα σας. Να ποιες είναι:

• **Καρύδια.** Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και σε ένα λίπος που λέγεται πινολενικό οξύ - συστατικά που ρυθμίζουν αποτελεσματικά την όρεξη και «κόβουν» την πείνα.

• **Γιαούρτι.** Περιέχει άφθονες πρωτεΐνες που παρέχουν έντονο αίσθημα κορεσμού της πείνας. Μελέτες έχουν δείξει πως ένα γιαούρτι με λίγους ξηρούς καρπούς αποτελεί το ιδανικό σνακ για έλεγχο της όρεξης.

• **Βρώμη.** Περιέχει την ορμόνη χολεκυστοκινίνη, που παίζει ρόλο στη ρύθμιση της όρεξης. Είναι ιδανική και για πρωινό, ώστε να μην νιώσετε «λιγούρες» μέχρι το μεσημεριανό σας γεύμα.

• **Μήλα.** Η αντιοξειδωτική ουσία πεκτίνη που περιέχουν σε αφθονία, διατηρεί σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου μετά την κατανάλωση τροφής, με αποτέλεσμα να αποφεύγονται οι απότομες μειώσεις του που ευθύνονται για το «γουργούρισμα». Ένα μήλο μετά το φαγητό είναι ό,τι πρέπει.

• **Μαύρη σοκολάτα.** Λίγα τετραγωνάκια αρκούν για να μειωθούν τα επίπεδα της ορμόνης της πείνας, της γκρελίνης. Προτιμήστε τις σοκολάτες με τουλάχιστον 70% στερεά κακάο.

• **Χυμοί λαχανικών.** Είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά που διεγείρουν την παραγωγή ενζύμων τα οποία σταθεροποιούν το σάκχαρο και «κόβουν» την πείνα.

• **Σπανάκι.** Περιέχει ορισμένους σχηματισμούς που λέγονται θυλακοειδή και σύμφωνα με μελέτες σχεδόν εξαλείφουν τη λαχτάρα για γλυκά, αυξάνοντας την απώλεια βάρους.

## Θερμοπληξία: Υποσκάπτει σοβαρά την ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού

**Η**θερμοπληξία είναι μία εξαιρετικά επείγουσα ιατρική κατάσταση, απειλητική για τη ζωή η οποία οφείλεται σε ανεπάρκεια ή σε δυσλειτουργία των θερμορρυθμιστικών μηχανισμών. Εκδηλώνεται με εγκεφαλικές διαταραχές, υψηλότατο πυρετό και απουσία εφίδρωσης.

Για να συμβεί θερμοπληξία σε κάποιον άνθρωπο θα πρέπει να γίνουν ταυτόχρονα τα εξής: Υψηλή εξωτερική θερμοκρασία με υψηλή υγρασία, (ώστε να εμποδίζεται η απώλεια θερμότητας με εξατμίσεις) και προδιατεθειμένος οργανισμός.

### Συμπτώματα:

- Πυρετός, • εμετός, • διάρροια
- Διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος • Απουσία εφίδρωσης • Απώλεια αισθήσεων • Πιθανότητα πρόκλησης εμφράγματος του μυοκαρδίου

- Σε ακραίες περιπτώσεις, κωματώδης κατάσταση και θάνατος

### Μέτρα για την πρόληψη της θερμοπληξίας:

- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο.
- Προτιμούμε σκιερὰ και δροσερά μέρη, ντυνόμαστε ελαφρά με άνετα και

ανοιχτόχρωμα ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου.

- Αποφεύγουμε χώρους με συνωστισμό.
- Κάνουμε χλιαρά ντους, πίνουμε



πολλά υγρά.

- Καλό θα είναι να έχουμε πάντα μαζί μας ιαματικό νερό σε μορφή σπρέι και να ψεκάζουμε συχνά τα σημεία του σώματος μας που είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

- Σε έντονη εφίδρωση, φροντίζουμε για

την λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό.

- Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώνουμε μικρά, ελαφρά γεύματα, χωρίς λιπαρά, αλλά με πολλά φρούτα και λαχανικά.

- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία σε ζεστούς χώρους με άπνοια και μεγάλη υγρασία.

- Δεν περνάμε και δεν τρέχουμε πολλή ώρα κάτω από τον ήλιο, αποφεύγουμε τις μεγάλες διαδρομές με τα μέσα συγκοινωνίας.

- Τέλος, ζητάμε την συμβουλή του γιατρού μας για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας.

Οι πιο ευπαθείς ομάδες σε υψηλές θερμοκρασίες είναι τα νεογνά και τα βρέφη, οι ηλικιωμένοι και οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα.

Αντιμετώπιση συμπτωμάτων θερμοπληξίας:

- Μεταφέρουμε τον θερμοπληκτο σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό.

- Αφαιρέστε ταχύως τα ρούχα του ασθενούς.

- Του βρέχουμε το πρόσωπο, το λαιμό και το στήθος με κρύο νερό. Ψεκάστε το σώμα με δροσερό νερό (15°C). Η χρήση πάγου είναι καλό να αποφεύγεται αλλά θα πρέπει να επιχειρείται αν η θερμοκρασία δεν πέφτει. Χρησιμοποιείστε ανεμιστήρες ή οποιοδήποτε μέσο μπορεί να διοχετεύσει αέρα με μεγάλη ταχύτητα. (Προσοχή στο συνδυασμό νερού και ανεμιστήρα! Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας).

- Βάλτε τον ασθενή σε πλάγια θέση ώστε να είναι σε έκθεση μεγάλη επιφάνεια του δέρματος του στη ροή του αέρα.

- Του βρέχουμε το πρόσωπο, το λαιμό και το στήθος με κρύο νερό.

- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και στο κεφάλι του.

- Κάνουμε εντριβές στα άκρα του με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.

- Αν μπορεί να πιει, του δίνουμε πολλά υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού.





**Η**αδυναμία δημιουργίας νέων θέσεων εργασίας είναι, το μεγάλο «αγκάθι» στην περιφέρεια της Ευρωζώνης. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα, δηλαδή σε μια οικονομία όπου μέχρι πέρυσι είχε διαγραφεί το 25,8% του ΑΕΠ της, η ανεργία βρίσκεται στο 26,5%. Το νέο κλίμα αβεβαιότητας εντείνει την οποία προσπάθεια ανάκαμψης στη χώρα, εμποδίζοντας τη δημιουργία νέων αγορών που θα μπορούσαν να προσδώσουν ένα νέο προσανατολισμό στην οικονομία.

Παρόμοιο σκηνικό επικρατεί στην Ιταλία, την Πορτογαλία και την Ισπανία ακόμη και στην Κύπρο. Τα χαρακτηριστικά των οικονομιών της Ευρωζώνης διαφέρουν και αυτό σημαίνει πως σε μια κρίση

Γράφει και επιμελείται  
ο **Ξενης Χ. Ξενοφώντος**

έχουν διαφορετικές δυνατότητες και υποδομές για να ανακάμψουν, παρά το γεγονός ότι ανήκουν στην ίδια νομισματική ένωση.

Εν μέσω της βαθιάς ύφεσης των τελευταίων ετών και της απώλεια πολλών θέσεων εργασίας στην φθίνουσα βιομηχανία, αρκετοί Ιταλοί και οι Έλληνες επέστρεψαν στον αγροτικό κλάδο.

Στην Ελλάδα, τα έσοδα από αγροτικές δραστηριότητες είναι την τελευταία τετραετία υψηλότερα σε σχέση με το 2007, ενώ παράλληλα οι μισθοί στις κατασκευές, τη βιομηχανία και τις υπηρεσίες παρουσιάζουν πτώση. Στην Ιρλανδία, η συνεισφορά του αγροτικού κλάδου στο ΑΕΠ αυξήθηκε κατά 10% το 2014 σε σχέση με ένα χρόνο πριν. Οι στατιστικές καταγράφουν

## Μονόδρομος η συγκροτημένη ανάπτυξη του Ευρωπαϊκού νότου

- Βόμβα έτοιμη να εκραγεί η Πορτογαλία. Σε πιο δεινή θέση σε σχέση με την Ελλάδα
- Ενόσω οι πλούσιοι του Βορρά αγνοούν τους φτωχούς συγγενείς του Νότου η ευρωζώνη θα πάσχει με ορατό τον κίνδυνο νέας κρίσης τύπου... Τσίπρα
- Η στροφή στον αγροτική οικονομία φαντάζει σωτήρια για τις χώρες με υψηλή ανεργία

σημαντική την αύξηση της συνεισφοράς του αγροτικού κλάδου τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ιταλία σε αντίθεση με τη Γερμανία όπου η βιομηχανική παραγωγή αυξάνεται.

Τουναντίον, στην Ιταλία, η βιομηχανική παραγωγή υποχώρησε τελευταίως με τους αναλυτές να προειδοποιούν ότι η Ιταλία μπορεί να είναι ένα νέο, δυσάρεστο κεφάλαιο μετά την ελληνική κρίση επιβαρύνοντας τις επόμενες, ανυποψίαστες γενιές με την αποπληρωμή ενός υπέρογκου χρέους.

### Ιταλία

Το ΔΝΤ προβλέπει ανάπτυξη για την ιταλική οικονομία στο 0,7% το 2015 και στο 1,2% το 2016. Προειδοποίησε, όμως, ότι η ελληνική κρίση θα μπορούσε να ασκήσει μεγάλη επίδραση στην Ιταλία.

Αναλυτές της αγοράς εδώ και καιρό διατυπώνουν τους φόβους τους για μετάδοση της κρίσης στην τρίτη μεγαλύτερη οικονομία της Ευρωζώνης λόγω του υψηλού χρέους της, το οποίο κυμαίνεται στο 135% του ΑΕΠ και ξεπερνά τα 2 τρισ. ευρώ. Το ελληνικό χρέος είναι υψηλότερο ως προς το ΑΕΠ στο 177%, αλλά περιορίζεται στα 316,5 δισ. ευρώ. Σε απόλυτους όρους, η διαφορά είναι σημαντική. Θα προκαλούσε μεγάλη αναστάτωση στην Ευρωζώνη εάν η Ιταλία βρισκόταν στο στόχαστρο των αγορών. Ιδιαίτερα όταν η οικονομία δεν έχει

ακόμη τη δυνατότητα να «αμυνθεί» με υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης, έχοντας χάσει το 7% του ΑΕΠ της από τα προ κρίσης επίπεδα και με πληθωρισμό αρκετά χαμηλό που δυσχεραίνει την εξυπηρέτηση του χρέους της.

### Πορτογαλία

Ένα ακόμη κράτος-μέλος με υψηλό χρέος είναι η Πορτογαλία, καθώς ανέρχεται στο 130,2% του ΑΕΠ, φθάνοντας τα 225,3 δισ. ευρώ, αποτελώντας άλλο ένα σοβαρό πονοκέφαλο για την ευρωζώνη. Ξεχάστε τη

μη. Αποτελεί κατά κύριο λόγο το αποτέλεσμα καταναλωτικών δαπανών και μιας κυκλικής αύξησης στις επενδύσεις. Ωστόσο, οι εξαγωγές συνεχίζουν να πέφτουν και η ανεργία να αυξάνεται. Τα τελευταία νούμερα τη δείχνουν μέχρι και στο 13,7% του εργατικού δυναμικού. Το σημαντικότερο όμως θέμα είναι το χρέος. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Eurostat το χρέος της Πορτογαλίας έχει φτάσει στο 130% του ΑΕΠ. Όλες οι μέχρι τώρα ενδείξεις λένε, ότι όταν ένα χρέος



Οι ετήσιες αποδοχές των ημιαπασχολούμενων στην Ισπανία φθάνουν σχεδόν τις 12.000 ευρώ, δηλαδή είναι το 50% των αμοιβών των πλήρως απασχολούμενων. Όμως, ακόμα και μία μη ικανοποιητική εργασία είναι προτιμότερη από την ανεργία.

Ελλάδα: η επόμενη μεγάλη κρίση στην Ευρώπη έρχεται από τα δυτικά και είναι η Πορτογαλία, γράφει το Marketwatch. Η χώρα είναι μια βόμβα έτοιμη να εκραγεί. Η Πορτογαλία δεν έχει πια βιώσιμο χρέος και το μεγαλύτερο μέρος του το χρωστά σε επενδυτές από το εξωτερικό. Αργότερα μέσα στη χρονιά η χώρα έχει εκλογές, κάτι που μπορεί να πυροδοτήσει ακόμα μία πορτογαλική κρίση, αποκαλύπτοντας ότι τα προβλήματα στην Ευρώπη εμπλέκουν πολλούς περισσότερους από τους Έλληνες.

Όπως και η Ελλάδα, η Πορτογαλία δεν παρουσιάζει μία διατηρήσιμη ανάκαμψη. Στην επιφάνεια, η χώρα φαίνεται να είναι καλύτερα από ό,τι πριν 3 χρόνια. Δεν είναι πια σε «μνημόνιο» και η οικονομία δείχνει να αναπτύσσεται και πάλι. Το ΑΕΠ αυξήθηκε κατά 0,4% το τελευταίο τρίμηνο, φθάνοντας έτσι έναν ολόκληρο χρόνο ανάπτυξης, συνολικού ύψους 1,5%. Αλλά αυτή η μικρή ανάκαμψη δεν φαίνεται ιδιαίτερα βιώσι-

σκαρφαλώνει από το 130% και πάνω, παύει να είναι βιώσιμο. Ακόμα πιο ανησυχητικό: το 70% ανήκει σε ξένους. Και το πράγμα δεν τελειώνει εδώ: αν αθροίσουμε το ιδιωτικό και το δημόσιο χρέος, η Πορτογαλία έχει περισσότερο χρέος από κάθε χώρα στην Ευρωζώνη, της Ελλάδας συμπεριλαμβανομένης (όπου το μεγαλύτερο χρέος είναι του δημοσίου).

Οι ετήσιες αποδοχές των ημιαπασχολούμενων στην Ισπανία φθάνουν σχεδόν τις 12.000 ευρώ, δηλαδή είναι το 50% των αμοιβών των πλήρως απασχολούμενων. Όμως, ακόμα και μία μη ικανοποιητική εργασία είναι προτιμότερη από την ανεργία.

### Ενθαρρυντικά σημάδια στην Ισπανία αλλά...

Η δημιουργία θέσεων εργασίας στην Ισπανία, όπου το ποσοστό του 22,5% είναι το δεύτερο υψηλότερο στην Ευρωζώνη μετά αυτό της Ελλάδας, θεωρείται ευνοϊκή εξέλιξη. Ωστόσο, όπως καθίσταται εμφανές, οι θέσεις αυτές αφορούν κυρίως χαμηλόμισθους εργα-

ζομένους σε καθεστώς προσωρινής απασχόλησης, ενώ είναι πολλοί όσοι διαπιστώνουν ότι πλέον είναι σχεδόν αδύνατον να βρουν πλήρη απασχόληση με δίκαιες αποδοχές. Τα σχετικά αναφέρει σε άρθρο του το Bloomberg Businessweek, ενώ επισημαίνει ακόμα πως στη διάρκεια του παρελθόντος και του τρέχοντος έτους δημιουργήθηκαν στη χώρα σχεδόν 1.000.000 θέσεις εργασίας, από 500.000 τον χρόνο. Ετσι η Ισπανία εξασφάλισε, σε ό,τι αφορά τη δημιουργία θέσεων εργασίας, ένα ρεκόρ στην Ευρωζώνη, εκτός της Γερμανίας

Ωστόσο, οι περισσότερες από τις νέες θέσεις έχουν να κάνουν με επισφαλής απασχόληση, «δουλειές του ποδαριού» Με απλά λόγια, το 92% αφορά ημιαπασχόληση, δουλειά η οποία είναι προσωρινή - μπορεί να διαρκεί και μερικές ημέρες μόνο - και είναι κακοπληρωμένη. Το 25% των συμβάσεων που υπογράφηκαν το πρώτο τρίμηνο του 2015 σχετιζόταν με απασχόληση εβδομάδας ή και λιγότερο. Οι ετήσιες αποδοχές των ημιαπασχολούμενων στην Ισπανία φθάνουν σχεδόν τις 12.000 ευρώ, δηλαδή είναι το 50% των αμοιβών των πλήρως

Η χώρα διέθετε επί σειρά ετών ημιαπασχολούμενους εργαζομένους, αλλά τα τελευταία χρόνια έχει επιδεινωθεί σοβαρά. Αυτή τη στιγμή, η Ισπανία βρίσκεται σε έναν φαύλο κύκλο: οι μισθοί είναι χαμηλοί λόγω χαμηλής παραγωγικότητας, η οποία θα συνεχίσει να είναι έτσι λόγω της εκτεταμένης ημιαπασχόλησης.

Ειδικοί αναλυτές εκτιμούν ότι, αν τα επόμενα βήματα της ευρωζώνης δεν γίνουν προσεκτικά λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη τις διαφορετικές ταχύτητες ανάπτυξης, η κρίση θα διογκωθεί και θα προσλάβει εφιαλτικές διαστάσεις. Εκείνη την ώρα ακριβώς θα διαδραματισθεί ένα νέο δραματικό σκηνικό τύπου... Τσίπρα, με απρόβλεπτες συνέπειες για το αύριο. Καλό είναι οι ισχυροί της Ευρώπης να σπεύσουν όσο είναι χωρίς να συμβάλουν ουσιαδώς στην ανάπτυξη των οικονομιών του νότου προτού πυροδοτηθεί η βραδυφλεγής βόμβα της βαθιάς οικονομικής ύφεσης και της φτωχοποίησης των πλατειών στρωμάτων του πληθυσμού στα κράτη του ευρωπαϊκού νότου. Η συντελούμενη ανάπτυξη της αγροτικής οικονομίας στις εύκρατες μεσογειακές χώρες είναι καλό σημάδι αλλά χρειάζεται ισχυρή ώθηση για να φέρει τα ποθούμενα αποτελέσματα.

### Στροφή Ελλήνων στον αγροτικό κλάδο

Από το 2009 μέχρι το 2014, ο αγροτικός κλάδος έχει εξελιχθεί επειδή αρκετοί αναζήτησαν εκεί νέες ευκαιρίες, εν μέσω κρίσης. Αν και το ισοζύγιο αγροτικών προϊόντων παραμένει αρνητικό, το έλλειμμα έχει περιοριστεί λόγω της σταθερής ανόδου των εξαγωγών. Βέβαια, η αναταραχή των τελευταίων μηνών με αποκορύφωμα το κλείσιμο των τραπεζών και την επιβολή ελέγχων στην κίνηση κεφαλαίων αποτελούν μεγάλο εμπόδιο στη λειτουργία των αγροτικών επιχειρήσεων.

Το ποσοστό των εξαγωγών στα αγροτικά προϊόντα αυξήθηκε από το 30,7% το 2012 στο 32% το 2013, υποχωρώντας στο 30,5% το 2014. Η πτώση στο διάστημα του περυσινού έτους αποδίδεται στη μείωση των εξαγωγών προς τη Ρωσία λόγω του εμπάργκο. Σε κάθε περίπτωση, οι εξαγωγές έχουν αυξηθεί από 3,9 δισ. ευρώ το 2008 στα 4,6 δισ. το 2010 και στα 5,4 δισ. το 2013, σύμφωνα με στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ και του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Πέρυσι, ο αγροτικός κλάδος κάλυψε το 3,5% του ΑΕΠ και απασχολεί το 13% του εργατικού δυναμικού στην Ελλάδα.

Η επιστροφή της Ελλάδας, της Ιταλίας και άλλων κρατών-μελών της περιφερειακής Ευρωζώνης στα προ κρίσης επίπεδα θα είναι χρονοβόρα διαδικασία, με πιθανές συνέπειες στις οικονομικές προοπτικές του πληθυσμού για αρκετά ακόμη χρόνια.



## Κραταίες δημοκρατίες σέρνουν αγέρωχα το χορό των χρεωμένων χωρών του πλανήτη

Σήμερα σχεδόν ολόκληρος ο Σπλανήτης είναι βουτηγμένος στα χρέη. Κραταίες δημοκρατίες της ανεπτυγμένης πρώτης ταχύτητας σέρνουν τον χορό των υπερχρεωμένων κρατών. Πολλοί θα δυσκολεύονταν να απαντήσουν στο ερώτημα ποιες είναι οι χώρες με το μεγαλύτερο χρέος. Και ποιες ζουν ελεύθερες από δεσμά ξένων δανείων. Πρώτη παγκοσμίως είναι η Ιαπωνία. Δεύτερη η Ζιμπάμπουε, τρίτη, δυστυχώς, η Ελλάδα. Στις επόμενες τέσσερις θέσεις βρίσκονται ευρωπαϊκές χώρες: Ιταλία, Ισλανδία, Πορτογαλία, Ιρλανδία. Πάνω από το μισό χρέος στο σύνολο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) αφορά τη Βρετανία, τη Γερμανία και τη Γαλλία. Στον πάτο του «πηγάδιου» είναι η Λιβύη, η Συρία και η Υεμένη. Πάμφτωχες, άναρχες, κατεστραμμένες από πολέμους, ανύπαρκτες στον χάρτη της διεθνούς ισχύος, έχουν ασήμαντο δημόσιο χρέος, κάτω από το 6% του ΑΕΠ τους. Χαμηλά επίσης βρίσκονται κολοσοί ενέργειας και πετρελαίου, η Σαουδική Αραβία (12,2%) και η Ρωσία (7,9%). Κάπου ανάμεσα, με χρέος κάτω του 60% του ΑΕΠ, που ήταν, αν έχετε γερή μνήμη, το κριτήριο του Μάαστριχτ, βρίσκονται Βενεζουέλα, Ινδία, Πακιστάν και Πολωνία. Ακόμη πιο χαμηλά, η Δανία (47%) και η Αργεντινή (45,8%). Ανάμεσά τους η Βοσνία-Ερζεγοβίνη.

### Δεν υπάρχει γενίκευση

Τι μας λένε όλα αυτά; Πρώτον, ότι δεν μπορούμε να γενικεύουμε. Ότι μεγάλο δημόσιο χρέος δεν σημαίνει απαραίτητα φτωχό λαό, αλλά ούτε και το αντίστροφο. Δείτε τις ΗΠΑ. Γιατί, φυσικά, αυτό που έχει σημασία δεν είναι πόσα χρωστάς, αλλά πόσα μπορείς να δανείζεσαι με λογικά επιτόκια για να εξυπηρετείς το χρέος σου. Δηλαδή, ποιος και πόσο φερέγγυος είσαι. Τι παράγεις ώστε να μπορείς, αν χρειαστεί, να βασίσεις την ανάπτυξη σε εξαγωγές, υποτιμημένες και ανταγωνιστικές, και αν μπορείς να τυπώσεις χρήμα. Έπειτα, κανένας δεν ξέρει ποιο επίπεδο κρατικού χρέους είναι το «σωστό». Ποικίλλει ανάλογα με τη χώρα και τις συνθήκες. Αυτό που είναι βιώσιμο σήμερα, θα μπορούσε να είναι αβάσταχτο αύριο, αν αλλάξουν οι συμπεριφορές των επενδυτών απέναντι στα ομόλογα μιας χώρας.

### «Οξυγόνο» ο έλεγχος των επιτοκίων

Το μόνο βέβαιο: η κατάσταση διεθνώς κτυπάει «κόκκινο», αφού το παγκόσμιο χρέος, ιδιωτικό και δημόσιο, έχει εξακτονωθεί στα περίπου 200 τρισ. δολάρια, ξεπερνώντας κατά πολύ την παγκόσμια

# ΒΟΥΤΗΓΜΕΝΑ ΣΤΑ ΧΡΕΗ ΤΑ ΠΛΕΙΣΤΑ ΚΡΑΤΗ

• Μεγάλο δημόσιο χρέος δεν σημαίνει απαραίτητα φτωχό λαό, αλλά ούτε και το αντίστροφο

οικονομική ανάπτυξη. Φυσικά αυτά τα νούμερα είναι λογιστικές καταγραφές. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν τόσα λεφτά. Γεγονός είναι ότι τα επίπεδα του κρατικού χρέους βρίσκονται σε ιστορικό υψηλό, την ώρα που η οικονομική ανάπτυξη έχει επιβραδυνθεί σε πολλές χώρες. Αυτό είναι σημαντικό, διότι ταχύτερη ανάπτυξη - που παράγει περισσότερα φορολογικά έσοδα - βοηθάει τις χώρες να εξυπηρετήσουν τα χρέη τους. Επίσης, οι περισσότερες προηγμένες κοινωνίες έχουν πληθυσμό που γερνάει. Ήδη, οι άνω των 65 ετών είναι 15% του πληθυσμού στις ΗΠΑ, 22% στη Γερμανία και 27% στην Ιαπωνία.

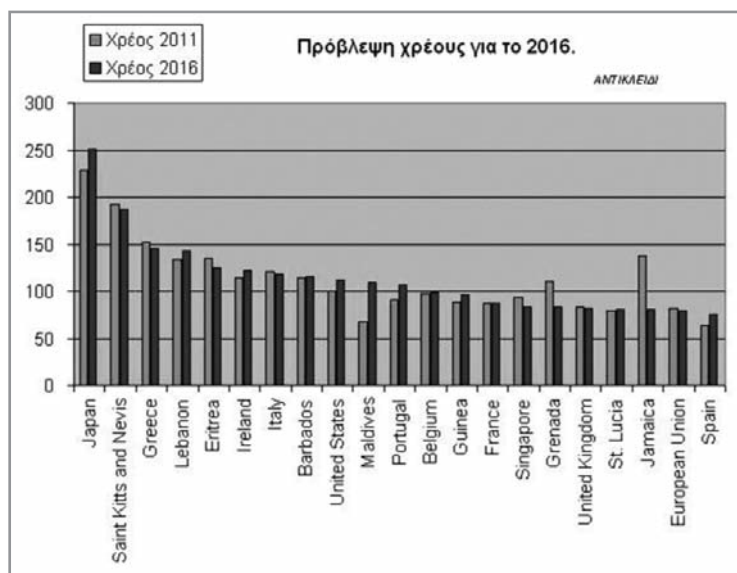
Καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι ζουν περισσότερο και βγαίνουν στη σύνταξη, υπάρχει ενσωματωμένη πίεση για αύξηση κρατικών δαπανών, ελλειμμάτων και χρέους. Προς το παρόν, αυτό που κάνει το βάρος του κρατικού χρέους υποφερτό στον ανεπτυγμένο κόσμο είναι τα χαμηλά επιτόκια, ελεγχόμενα από τις αγορές και τις κεντρικές τράπεζες (Fed στις ΗΠΑ, ΕΚΤ, Τράπεζα της Ιαπωνίας). Αν, για οποιονδήποτε λόγο, τα επιτόκια αυξηθούν απότομα -ή αν αλλάξει



προς το χειρότερο η ψυχολογία των επενδυτών-, η υφιστάμενη ισορροπία θα μπορούσε να καταρρεύσει, με τεράστιες επιπτώσεις στο εσωτερικό κοινωνιών και στις διεθνείς σχέσεις.

### Οι τρόποι

Και όταν αποφασίσεις, εσύ ή άλλοι, ότι το δημόσιο χρέος δεν είναι βιώσιμο; Τι κάνεις; Διαγραφή, «κούρεμα», αναδιάρθρωση, επιμήκυνση, περίοδοι χάριτος, στάση πληρωμών, χρεοκοπία. Όλα έχουν δοκιμαστεί ανά χώρες και εποχές. Αλλού πέτυχαν, αλλού όχι. Πολλά λέγονται για την ανθρωπιστική κρίση που συνόδευσε τη στάση πληρωμών της Ρωσίας το 1998 και τη χρεοκοπία της Αργεντινής το 2002. Αλλά υπάρχουν και άλλες χρονιές-κλειδιά, όπως



το 1953 και το 1989. Λίγα χρόνια μετά την ήττα του Χίτλερ, οι νικητές σύμμαχοι «κούρεψαν» το υπέρογκο χρέος της Δυτικής Γερμανίας κατά 50%, με το εναπομείναν να αποπληρώνεται σε ορίζοντα 30ετίας.

### Μεξικό - κούρεμα

Περισσότερα κοινά με την Ευρωζώνη του 2015 είχε η κρίση χρέους λιγότερο ανεπτυγμένων οικονομιών τη δεκαετία του '80. Προέκυψε από τρύπες στους ισολογισμούς των τραπεζών, που έκοψαν τη ρευστότητα, και από οικονομικά προβλήματα που προκάλεσε η υιοθέτηση πολιτικών σκληρής λιτότητας

αρκετές περιπτώσεις όμως η ελάφρυνση χορηγήθηκε υπό την προϋπόθεση υπαγωγής σε νεοφιλελεύθερο πρόγραμμα του ΔΝΤ.

### Φτώχεια

Κοινή διαπίστωση: μεγάλα χρέη οδηγούν σε φτώχεια, πολιτική κρίση, κοινωνικές ταραχές, ακόμη και πολέμους. Στο Μεξικό του 1982 οι μισθοί έπεσαν κατά 25%-30%. Στη Νοτιοανατολική Ασία χάθηκαν περί τις 60 εκατ. θέσεις εργασίας το 1997-1999. Ταϊλάνδη και Ινδονησία χρειάστηκαν 7-8 χρόνια για να ξαναφτάσουν στον μέσο όρο εισοδήματος του 1996. Στο ζενίθ της κρίσης στην Αργεντινή, το 2002, περισσότερο από το 50% του πληθυσμού έπεσαν στη φτώχεια.

### Ιαπωνία

Παγκόσμια πρωταθλήτρια, με δημόσιο χρέος στο αστρονομικό 226% του ΑΕΠ (11,3 τρισ. δολάρια), η Ιαπωνία είναι μοναδική περίπτωση. Διότι το χρέος της είναι εσωτερικό, με μικρή εξάρτηση από ξένους πιστωτές. Κατέχεται από Ιάπωνες που αγοράζουν με τυφλή αφοσίωση κρατικά ομόλογα. Για όσο συνεχίζεται αυτό χωρίς να αυξάνονται τα επιτόκια, η χώρα μπορεί θεωρητικώς να σωρεύει χρέος εις το διηνεκές. Έχει ζήσει, πάντως, δύο «χαμένες δεκαετίες» χωρίς ανάπτυξη.

### Δεσμοί συμφερόντων

Πόσο είναι το χρέος της υπερδύναμης; Σε ονομαστική αξία είναι ιλιγγιώδες και το μεγαλύτερο παγκοσμίως: 17,5 τρισ. δολάρια. Αλλά ως ποσοστό του ΑΕΠ είναι πολύ χαμηλότερα από άλλες χώρες (71,8%). Και φυσικά, η Αμερική τυπώνει δολάρια όποτε θέλει. Το εξωτερικό χρέος το κρατάει σε μεγάλο μέρος η Λαϊκή Κίνα. Το δικό της έχει σχεδόν τετραπλασιαστεί από το 2007, φτάνοντας όμως μόλις στο 22,4% του

ΑΕΠ. Κίνδυνος θεωρείται ο τομέας των ακινήτων και η ραγδαία ανάπτυξη ενός παρατραπέζικου συστήματος.

### Στις πρώτες δέκα χώρες οι έξι έχουν ευρώ

Οι έξι από τις δέκα πιο υπερχρεωμένες χώρες του πλανήτη είναι μέλη της Ευρωζώνης, η οποία είναι συνολικά στο «κόκκινο»: τα κράτη της χρωστάνε στο 94% του ΑΕΠ της. Πρώτη είναι η Ελλάδα (176%, περίπου 300 δισ. ευρώ), δεύτερη η Ιταλία (133%), τρίτη η Πορτογαλία (127,8%), τέταρτη η Ιρλανδία (124%). Ακολουθούν Κύπρος (113%), Βέλγιο (108%), Ισπανία (93,7%), Γαλλία (93,4%), Γερμανία (79,9%). Το μικρότερο χρέος το έχει η Εσθονία (10,5%). Εκτός ευρώ, η Βρετανία είναι στην 20ή θέση διεθνώς, με 91,1%.

### Η Δύση ληηλατεί

Με δημόσιο χρέος στο 202,4% του ΑΕΠ, η πάμπτωχη και πολύπταθη Ζιμπάμπουε είναι δεύτερη στην παγκόσμια κατάταξη, επιβεβαιώνοντας στερεότυπα διαφθοράς, φτώχειας, καταπίεσης και εκμετάλλευσης. Καταστάσεις που έχουν οδηγήσει χώρες πλούσιες σε φυσικούς πόρους, όπως η Νιγηρία, να έχει πληθυσμό που ζει με λιγότερα από 2 δολάρια την ημέρα. Χώρες-πιστωτές έχουν ακουρώσει ή αναδιάρθρωσει κατά καιρούς επαχθές χρέος κρατών της Αφρικής, που σωρεύτηκε από «αποικιακού» χαρακτήρα συμφωνίες δανεισμού.

### Τεράστιο χάσμα στην Αργεντινή

Μία δεκαετία μετά τη στάση πληρωμών του 2002, η Αργεντινή έχει φτωχό πληθυσμό, δημόσιο χρέος στο 45,8% και τρέχει ακόμη στα δικαστήρια με τους διεθνείς πιστωτές. Εργαστήριο ανάληψης νεοφιλελευθερισμού τη δεκαετία του 1970, επί δικτάτορα Πινοσέτ, η Χιλή υπέφερε άγρια προγράμματα από το ΔΝΤ. Σήμερα έχει δημόσιο χρέος μόλις 13,9%, αλλά είναι η πλέον άδικη ως προς την κατανομή του πλούτου μεταξύ πλουσίων και φτωχών ανάμεσα στα κράτη του ΟΟΣΑ.

### Μαύρη φτώχεια

Οι περισσότερες χώρες των Βαλκανίων και της πρώην ΕΣΣΔ έχουν σχετικά χαμηλό δημόσιο χρέος και πολύ χαμηλούς μισθούς. Βουλγαρία (18,4%), Ρουμανία (38,6%), Σερβία (61,2%), Αλβανία (70,5%). Μετά τα προγράμματα του ΔΝΤ, η Ουκρανία έχει δημόσιο χρέος 40,6% και η Πολωνία 48%. Η Ρωσία, που κήρυξε το 1998 αδυναμία πληρωμής του εξωτερικού χρέους και αρνήθηκε να πληρώσει τα χρεολύσια των δανείων της, τα πάει σήμερα θαυμάσια από πλευράς δημόσιου χρέους, 7,9% του ΑΕΠ.



# ΑΓΙΑ ΤΗΛΛΥΡΙΑ – ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 1964

Από τις μέρες η μνήμη μας, πέραν από την μαύρη καλοκαιρινή περίοδο του 1974, στρέφεται στον Αύγουστο του 1964 κατά τον οποίον διαδραματίστηκαν γεγονότα που σημάδευσαν έντονα την μετέπειτα ιστορική πορεία της Κύπρου. Η Τουρκία με γελοία προσχήματα βομβάρδισε αδιακρίτως την περιοχή Τηλλυρίας προκαλώντας τεράστιες υλικές ζημιές στα γύρω χωριά σπέρνοντας ταυτόχρονα τον θάνατο σε ανυπεράσπιστους πολίτες. Ο βομβαρδισμός της Τηλλυρίας αποτέλεσε τον προάγγελο των όσων σχεδιάζε

*Στις 8 Αυγούστου 1964 η τουρκική αεροπορία βομβάρδισε με βόμβες Ναπάλμ την περιοχή Τηλλυρίας στη Κύπρο προς υποστήριξη της ανταρσίας των τουρκοκυπρίων που είχε ξεκινήσει τον Δεκέμβριο του 1963 αναγκάζοντας την Ελληνική κυβέρνηση να στείλει μυστικά μια επίλεκτη ελληνική μεραρχία αξιωματικών και οπλιτών στη Κύπρο για υπεράσπιση της μεγαλονήσου την οποία η Τουρκία απειλούσε με εισβολή*

ξη με τους ελληνοκύπριους. Η αρχή έγινε με τα γεγονότα του Δεκεμβρίου του 1963, όπου οι τουρκοκύπριοι κάτω από τις οδηγίες της Τουρκίας αποσύρθηκαν

τρία μόλις χρόνια μετά τη γέννηση της Κυπριακής Δημοκρατίας, ήταν αναμφίβολα μέρος των σχεδιασμών του τουρκικού επεκτατισμού για στρατιωτική επέμβαση στο νησί και διχοτόμηση της Κύπρου.) Στην περιοχή Τηλλυρίας δημιουργήθηκε θύλακας, υπό τον άμεσο έλεγχο Τούρκων αξιωματικών, που είχε ως βάση του τα παραθαλάσσια χωριά Κόκκινα και Μανσούρα. Οι άπειροι εθελοντές εθνοφρουροί αγωνίσθηκαν με απaráμιλλο σθένος και ηρωισμό θυμίζοντας τη δράση της θρυλικής ΕΟΚΑ. Η Ελλάδα τέθηκε σε πολεμική ετοιμότητα. Ο τότε πρωθυπουργός Γιώργιος Παπανδρέου, γνωστός ως Γέρος της Δημοκρατίας, προειδοποίησε ότι θα εμπλακεί

στρατιωτικά για να υπερασπιστεί την Κύπρο. Τελικά δεν επενέβηκε, υπακούοντας σε έκκληση του Συμβουλίου Ασφαλείας για κατάπαυση του πυρός και ειρήνευση στην περιοχή.

## ΠΟΙΗΤΙΚΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗ

Τα τραγικά γεγονότα ενέπνευσαν τον συγγραφέα - δημοσιογράφο Σπύρο Παπαγεωργίου που έγραψε το ποίημα «Αγία Τηλλυρία». Οι στίχοι του ποιήματος:

## Βρέξε Θεέ μου, βρέξε!

Το ποίημα Αγία Τηλλυρία συμπεριλαμβάνεται στο βιβλίο:

Η Αγία Τηλλυρία : συναξάρι δοξαστικό για να ψάλλεται κάθε 8 του Αυγούστου στους ναούς των καρδιών και ν' αντηχούν οι θόλοι και τα ημιθόλια των συνειδήσεων / Σπύρου Παπαγεωργίου. Λευκωσία: [χ.ο.], 1972.

Το ποίημα μελοποιήθηκε από τον Γιώργο Κοτσώνη και περιλήφθηκε στο άλμπουμ «Αγία Τηλλυρία» και το τραγούδησε ο Κώστας Καμένος:



και υλοποίησε η Τουρκία δέκα χρόνια αργότερα, στις 20 Ιουλίου του 1974.

Τον Αύγουστο του 1964 τουρκικά αεροπλάνα άρχισαν να βομβαρδίζουν ανηλεώς κατοικημένες περιοχές στην Τηλλυρία χωρίς να διστάσουν να πλήξουν με βόμβες «ναπάλμ» ακόμα και το νοσοκομείο του Παχιάμμου.

Στόχος των Τούρκων ήταν να ωθήσουν τους τουρκοκύπριους σε ένοπλη σύρρα-

## • Η Τουρκία έβγαλε τη μάσκα δείχνοντας το αιμοσταγές της πρόσωπο

από τις συνταγματικές δομές του νεοσύστατου κράτους της Κυπριακής Δημοκρατίας, με αφορμή τη πρόταση του Μακαρίου για αλλαγή 13 σημείων του δοτού Συντάγματος της Ζυρίχης.

Με τους βομβαρδισμούς του Αυγούστου του 1964 δημιουργήθηκαν τουρκικοί θύλακες στα χωριά Κόκκινα και Μανσούρα, κάτι που επέτρεπε την μεταφορά στρατιωτικού υλικού και προσωπικού διά θαλάσσης. Ήταν το πρώτο μήνυμα για την εισβολή του 1974.

Ο κίνδυνος για επέκταση του θύλακα ήταν περισσότερο από ορατός, οι Τουρκικές προκλήσεις και απειλές συνεχείς εξού και τέθηκε επιτακτικά θέμα ασφάλειας των ελληνοκυπρίων κατοίκων της περιοχής Τηλλυρίας.

Η νεοσύστατη Εθνική Φρουρά και μαζί της πολλοί εθελοντές, προσπάθησαν να εξουδετερώσουν τον ισχυρό θύλακα Μανσούρας-Κοκκίνων.

Παρά τη σθεναρή αντίσταση των κατοίκων και των στρατιωτών, περισσότεροι από 50 Ελληνοκύπριοι, ανάμεσα στους οποίους περιλαμβάνονταν και αρκετοί άμαχοι, βρήκαν τραγικό θάνατο, κτυπημένοι από τις βόμβες «ναπάλμ» και τα τουρκικά πολυβόλα, ενώ εκατοντάδες ήταν οι τραυματίες.

Το Συμβούλιο Ασφαλείας του ΟΗΕ διέταξε κατάπαυση του πυρός που έγινε κατορθωτή στις 10 Αυγούστου.

Η τουρκανταρσία του 1963,



## Αγία Τηλλυρία

Αγία Τηλλυρία,  
πώς να ιχνογραφήσω τη μορφή σου  
πώς να σου ιστορήσω εικόνησμά,  
πώς να σε ζωγραφίσω;  
Που δεν έχεις, καημένη μου,  
άλλο από μαυρίλα και θάνατο.  
Αύγουστος μήνας, και φωτιά, και θάνατος  
Πού νάβρω χρώμα;...

Αγία Τηλλυρία σταχομαζώχτρα  
και ζητιάνα μου.  
Και τι να ζητιανέψεις πια  
πού τάχεις όλα: τόση ζωή και τόσο θάνατο;...

Κι' όμως ήτανε Αύγουστος ζεστός  
κι' ούτε βροχή ούτε λύτρωση  
μπόραε νάρθη από ψηλά.  
Ήταν Αύγουστος και δεν έβρεχε.  
Κι' οι φωτιές που άναψαν τ' αεροπλάνα  
έγλειφαν τη γη θυμωμένες  
από κάτω στο παραθαλάσσι  
μέχρι ψηλά στα φαλακρά υψώματα.

## Στην Τηλλυρία γράφτηκε το δεύτερο ηρωικό έπος τη Κύπρου.

Η Τηλλυρία είναι ορεινή χερσόνησος της Κύπρου στο βορειοδυτικό μέρος του νησιού ανάμεσα στον Κόλπο Χρυσοχούς και τον Κόλπο του Μόρφου. Εκτείνεται σε μήκος 6 χιλιομέτρων και πλάτος 30 και βρίσκεται ανάμεσα στις επαρχίες Πάφου και Λευκωσίας. Από το 1974 μέρος της βρίσκεται υπό κατοχή από τον Τουρκικό στρατό.

Τα χωριά της Τηλλυρίας είναι ο Κάτω Πύργος, το μεγαλύτερο, Πάνω Πύργος, Παχιάμμος, Πηγαίνα, Κόκκινα, Αμμαδιές, Ξερόβουνος, Λουτρός, Λιμνίτης, Γαληνή, Ποταμός του Κάμπου, Άγιο Γιωργούδι, Άγιος Θεόδωρος, Άγιος Ιωάννης, Αλεύκα, Βαρίσεια, Μανσούρα, Μοσφίλι, Σελλάδιν τ' Άππη, και Χαλερί.

Κατά τις δικαιοδικές ταραχές και την τουρκική ανταρσία 1963-1964, το χωριό Κόκκινα αποτελούσε τουρκοκυπριακό θύλακα και οι τούρκοι το χρησιμοποιούσαν για λαθραίες εισαγωγές όπλων και στρατιωτών στην Κύπρο από την Τουρκία.



## ΟΙ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ

Εκείνες τις μέρες οι κυπριακές εφημερίδες ήταν γεμάτες με συγκλονιστικές φωτογραφίες με τους πεσόντες εθνοφρουρούς, τα θύματα των βάρβαρων βομβαρδισμών του άμαχου πληθυσμού και τους τραυματίες των τουρκικών επιδρομών. Οι περιγραφές των γεγονότων και των εικόνων που αντίκριζαν οι απεσταλμένοι των εφημερίδων στην περιοχή, ήταν ακόμη πιο συγκλονιστικές.

**Η εφημερίδα «Ελευθερία» επισήμανε:** Οι δολοφόνοι των αιθέρων ήρθαν για πρώτη φορά το Σάββατο, ήρθαν και σκόρπισαν τον θάνατο, την φωτιά και την καταστροφή... Ήρθαν και προχτές Κυριακή με νέα φορτία και χωρίς οίκο επιδόθηκαν στο μακάβριο έργο τους. Σκότωσαν αθώες γυναίκες στις αυλές τους, σκότωσαν παιδάκια που αλαφιασμένα από τον κικεώνα της φωτιάς και του ατσαλιού έτρεχαν στις πλαγιές για να σωθούν

**Ο «Φιλελεύθερος» υπογράμμισε:** Όμως όσον κι' αν βομβαρδίζεται, όσον κι' αν πολυβολείται η ηρωική Τηλλυρία, τα ιερά της χώματα ουδέποτε θα τα πατήση πόδι Τούρκου διότι τα υπερασπίζονται με άφθαστον πίστιν και απaráμιλλον αυτοθυσίαν οι μαχηταί Εθνοφρουροί της Κύπρου...

**Και η εφημερίδα «Ελευθερία»:** Κι' όμως πάνω από το δράμα μας στέκει η περηφάνεια κι' η αποφασιστικότητα. Είδαμε τους μαχητές μας στα φυλακιά τους να κρατούν μέχρι θανάτου αυτό που πήραν με το αίμα και τον θάνατο. Δεν λύγισαν στην πιο άνιση αναμέτρηση. Ο λαός τους συμπαράστέκει. Κανένας δεν θα λυγίσει.



## 19 - 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

# Μαγευτική εκδρομή της ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ στην πόλη των Αργοναυτών

**Τ**εράστιο ενδιαφέρον επέδειξαν οι συνταξιούχοι της ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ για την επταήμερη εκδρομή στο Βόλο, την πόλη των Αργοναυτών.

Ήδη οι δύο πρώτοι περίοδοι

της εκδρομής έχουν συμπληρωθεί και καλούνται όσοι συνταξιούχοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στην εκδρομή να υποβάλουν έγκαιρα την αίτηση τους για την εναπο-

μείνασα περίοδο από τις 19 - 25 Οκτωβρίου. Η ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ θέτει πάντα στις προτεραιότητες της την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των συνταξιούχων μελών της και υπό-

σχετε ότι θα συνεχίσει με τον ίδιο ζήλο όχι απλά να διεκδικεί δικαιώματα για καλύτερες συνθήκες συνταξιοδότησης αλλά να φροντίζει και για την ευημερία τους.

**1η μέρα : Λάρνακα - Θεσσαλονίκη - Βόλος**

Αναχώρηση για το αεροδρόμιο της Θεσσαλονίκης. Καθ' οδόν για το Βόλο οι εκδρομείς θα περάσουν από την πόλη της Κατερίνης, τον Νέο Παντελεήμονα και το κάστρο του Πλαταμώνα, τη κοιλάδα των Τεμπών με τα πλατάνια και τον ποταμό Πηνειός. Οι εκδρομείς θα διαμείνουν στο ξενοδοχείο VOLOS PALACE.

**2η μέρα : Βόλος - Καρδίτσα - Τρίκαλα - Λίμνη Πλαστήρα**

Αναχώρηση για την πόλη της Καρδίτσας όπου θα γνωρίσουν το περίφημο Πάρκο Παισιλύπος, την αγορά, την πλατεία κ.α. Συνεχίζουν για τη λίμνη Πλαστήρα όπου μένουμε άφωνοι από τη φυσική ομορφιά με τα διάσπαρτα χωριά της, την θαυμαστή Μονή Κορώνας κτίσμα 12ου αιώνα μ.χ με πολλά κειμήλια και αγιογραφίες. Το φράγμα «Κακαβάκια» έργο καταπληκτικής αρχιτεκτονικής. Επίσκεψη στην πόλη των Τρικάλων πατρίδα του Θεού Ασκληπιού.

**3η μέρα : Βόλος - Μακρυνίτσα - Πορταριά - Βόλος**

Γεύμα στο χωριό Πορταριά όπου η εκκλησία του Αγίου Νικολάου και η μικρή εκκλησία



ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑ

Ρεπορτάζ: Δέσποινα Ησάια



ΑΙΔΗΨΟΣ

Παναγία η Πορταρέα κοσμούν το χωριό. Συνεχίζουν για την

Μακρυνίτσα το Μπαλκόνι του Πηλίου

**4η μέρα : Βόλος - Σκιάθος - Βόλος**

Αναχώρηση για την ολόημερη εκδρομή κρουαζιέρα στο νησί του Παπαδιαμάντη, την Σκιάθο. Θα γνωρίσουν το σπίτι του, το Μπούρτζι, την εκκλησία των Ταξιαρχών.

**5η μέρα : Βόλος - Τραϊνάκι Πηλίου - Γύρος Πηλίου**

Αναχώρηση για τα Άνω Λεχώνια απ' όπου οι εκδρομείς θα πάρουν το τραϊνάκι, τον θρυλικό Μουτζούρη. Επίσκεψη στην εκκλησία των Ταξιαρχών με τις εικονογραφίες - αγιογραφίες. Συνεχίζουν για την Τσαγγαράδα μέγα κεφαλοχώρι, τον Κισσό, όπου θα επισκεφθούν την εκκλησία του Πηλίου την Αγία Μαρίνα με αγιογραφίες του Παύλου. Επίσκεψη στα Χάνια όπου υπάρχει χιονοδρομικό κέντρο.

**6η μέρα : Βόλος - Αιδηψός - Όσιος Δαυίδ - Άγιος Ιωάννης ο Ρώσσοσ - Βόλος**

Αναχώρηση για το λιμάνι της Γλύφας απ' όπου θα πάρουν το πλοίο για την νήσο Εύβοια. Θα περάσουν από την Αιδηψό

γνωστή για τα ιαματικά λουτρά από τους Ρωμαϊκούς χρόνους. Θα συνεχίσουν για τη Μονή του Οσίου Δαυίδ όπου και ο τάφος του Γερόντα Τσαλίκη. Η συνέχεια οδηγεί στο χωριό Προκόπι όπου και ο Ναός του Αγίου

Ιωάννη του Ρώσσο με το σκηνώμα του.

**7η μέρα : Βόλος - Θεσσαλονίκη - Λάρνακα**

Αναχώρηση για το αεροδρόμιο της Θεσσαλονίκης.

Σ' όλες τις μέρες της εκδρομής υπάρχει γεύμα και δείπνο καθώς και ελεύθερος χρόνος για να γνωρίσουν οι εκδρομείς τις περιοχές που επισκέπτονται.



ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΡΩΣΣΟΣ



### ΤΙΜΕΣ

- Για τρίκλινο δωμάτιο €630.000
- Για δίκλινο δωμάτιο €650.000
- Για μονόκλινο δωμάτιο €800.000

Στο κόστος περιλαμβάνεται το αεροπορικό εισιτήριο (AEGEAN AIRLINES) Λάρνακα - Θεσσαλονίκη και επιστροφή, συμπεριλαμβανομένων των φόρων, πλήρης διαμονή και διατροφή, μεταφορές με κλιματιζόμενα πούλμαν, εισιτήρια για τις εκδρομές με τα πλοία, εισιτήριο για το τραϊνάκι του Πηλίου, είσοδος στο σπίτι του Παπαδιαμάντη και δύο συνοδοί σε κάθε περίοδο. Η διαμονή θα είναι στο ξενοδοχείο Volos Palace 4 αστέρων.

Η ασφάλεια ταξιδιού θα καλύπτει όλους τους συμμετέχοντες, μέχρι την ηλικία των 70 ετών. Για τους συμμετέχοντες άνω των 70 ετών, προτρέπονται όπως εξασφαλίσουν την Ευρωπαϊκή κάρτα νοσηλείας και να την έχουν μαζί τους.



ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ



ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ ΚΙΣΣΟΣ



## ΕΞΟΧΙΚΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΙΣΣΟΥΡΙ

# Σφύζουν από ζωή τα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ σε βουνό και θάλασσα

Ρεπορτάζ: Δέσποινα Ησαΐα

Μακριά από τον καύσωνα και τη ρουτίνα της καθημερινότητας, δεκάδες οικογένειες μελών της ΣΕΚ έχουν επιλέξει ως προορισμό για τις φετινές τους διακοπές τα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ σε βουνό και θάλασσα. Στην περιοχή, στον Κάτω Αμιάντο, στον Πρωταρά, στο Πισσούρι καθώς και στα εξοχικά διαμερίσματα της ΟΕΔΚΥ-ΣΕΚ.

Εξοχικά συγκροτήματα εφάμιλλα ξενοδοχειακών μονάδων σε προστιτές τιμές, προσφέρουν άριστη εναλλακτική επιλογή για ποιοτικές διακοπές σε προσιτό βάλαντιο.

Τα άνετα και ευρύχωρα διαμερίσματα με όλο τον απαιτούμενο εξοπλισμό προσφέρουν τη ευκαιρία για μια άνετη διαμονή και ξεκούραση ενώ διαμάντι των συγκροτημάτων οι υπεσύγχρονες πισίνες που γίνονται εστία όασης διασκέδασης και καθημερινής δροσιάς.

Για τους λάτρεις της θάλασσας, οι παραθαλάσσιες περιοχές Πρωταρά και Πισσουρίου είναι γνωστές για τις εξαιρετικές αμμουδιές. Όσοι επέλεξαν το βουνίσιο περιβάλλον έχουν την ευκαιρία να περπατήσουν στα μονοπάτια της φύσης και να απολαύσουν την μαγεία του φυσικού τοπίου.

Τα μέλη της ΣΕΚ εκφράζονται με τα καλύτερα λόγια τόσο για την άμεση εξυπηρέτηση που τυγχάνουν καθημερινά από τους υπεύθυνους της κατασκευής αλλά και από τα εύγευστα φαγητά των εστιατορίων που βρίσκονται στο χώρο των εξοχικών κατοικιών. Πολλοί είναι αυτοί που δηλώνουν πως αρκούνται με τις υπηρεσίες που προσφέρει η ΣΕΚ γεγονός που περιορίζει σημαντικά τις μετακινήσεις τους σε άλλους χώρους εστίασης ή διασκέδασης.

Χαρακτηριστικές οι επισημάνσεις μελών του Κινήματος πως μπορεί άνετα κάποιος με την οικογένειά του να περάσει τις μέρες των διακοπών του στο χώρο των συγκροτημάτων, χωρίς να χρειαστεί να διακινηθεί κάπου άλλο.

Ειδικότερα όταν υπάρχουν μικρά παιδιά, επεσήμαναν, η διασκέδαση μέσα στην πισίνα είναι τόσο ευχάριστη που δεν επιζητούν κάτι περισσότερο.



• Η ΣΕΚ θέτει ψηλά στις προτεραιότητες της την ασφάλεια και την υγιεινή στους χώρους των εξοχικών κατοικιών



• Τα ιδιόκτητα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ σε βουνό και θάλασσα αποτελούν ένα από τους πυλώνες ανάπτυξης και ευημερίας των οικογενειών των μελών



## ΜΟΝΙΜΗ ΕΓΓΟΙΑ ΤΗΣ ΣΕΚ Η ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΤΙΚΗΣ ΤΑΞΗΣ

Σε πυρετώδη κινητοποίηση βρίσκεται τις τελευταίες ημέρες ο οργανωτικός μηχανισμός της ΣΕΚ ενόψει των Αυγουστιάτικων αδειών ανάπαυσης των εργαζομένων. Η προσπάθεια για εξυπηρέτηση των μελών που θα περάσουν τις διακοπές τους στα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ κορυφώνεται αυτή τη βδομάδα καθώς την προσηχή Δευτέρα ξεκινούν οι θερινές άδειες οι οποίες για αρκετά επαγγέλματα κυρίως αυτά που συνδέονται με τον κλάδο των κατασκευών - οικοδομών θα διαρκέσουν τρεις εβδομάδες. Καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να εξυπηρετήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη μας να απολαύσουν τις διακοπές τους στα ιδιόκτητα εξοχικά συγκροτήματα στις χαμηλότερες δυνατές τιμές δήλωσε ο γενικός οργανωτικός της ΣΕΚ Πάνικος Αργυρίδης. Λόγω της αυξημένης ζήτησης, που έχει σχέση και με την συνεχιζόμενη οικονομική κρίση, η ζήτηση είναι αυξημένη και γιαυτό αναζητήσαμε εναλλακτικές λύσεις ώστε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες των μελών μας, σημείωσε.

- Με αιχμή του δόρατος τα έξι ιδιόκτητα εξοχικά συγκροτήματα σε βουνό και θάλασσα, η ΣΕΚ συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των χιλιάδων μελών της και των οικογενειών τους

Η ευημερία των μελών μας αλλά και η συνεχής βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής τους παραμένει ψηλά στις προτεραιότητες μας, υπογράμμισε

Φέτος υπολογίζεται ότι θα φιλοξενηθούν στις ιδιόκτητες εγκαταστάσεις της ΣΕΚ, πέραν των δέκα χιλιάδων ατόμων κάθε ηλικίας, οι οποίοι απολαμβάνουν υψηλού επιπέδου υπηρεσιών σε άριστα καταλύματα με όλες τις βασικές ανέσεις, με χαμηλή επιβάρυνση για τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Ιδιαίτερα αναβαθμισμένα και ενισχυμένα ήταν φέτος τα παιδικά κατασκηνωτικά προγράμματα στις ιδιόκτητες εγκαταστάσεις στα Καννάβια μέσα σε μαγευτικό περιβάλλον. Οι δραστηριότητες των εκατοντάδων παιδιών 9-15 ετών που συμμετείχαν εμπλουτίστηκαν με νέες επινοήσεις και καινοτόμες πρακτικές ωφέλιμης ψυχαγωγίας και δημιουργικής ενασχόλησης κατενθουσιάζοντας τους κατασκηνωτές.

### Έξι εξοχικά κοσμήματα

Η ΣΕΚ καυχιέται για τα έξι σύγχρονα εξοχικά συγκροτήματα της. Τα τέσσερα βρίσκονται στα παράλια. Δύο στην περιοχή Πραλιμνίου - Πρωταρά, ένα στην Κ. Πάφο κι ένα στο Πισσούρι. Τα υπόλοιπα δύο βρίσκονται στο βουνό σε δασώδη τοποθεσία, στα Καννάβια και στον Κ. Αμιάντο. Όλα είναι εξοπλισμένα με σύγχρονες ανέσεις και πισίνα.

### ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΜΟΝΗ ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ

Συνεχίζεται η υποβολή αιτήσεων για διαμονή στα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ στο Πισσούρι και τον Κ. Αμιάντο για τον μήνα Αύγουστο.

Πληροφορίες - δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα 22849680 και 22 849782



## Υγιεινές Επιλογές Τροφές που πρέπει να τρώμε όταν έχουμε άγχος

Όλοι έχουμε κρυμμένη στο πίσω ντουλάπι της κουζίνας μια συνταγή με τα αγαπημένα μας μπισκότα και την ξεθάβουμε μετά από μια δύσκολη μέρα. Είναι γεγονός ότι τα λιπαρά τρόφιμα ενεργοποιούν τα κέντρα αμοιβής του εγκεφάλου και μας ανεβάζουν τη διάθεση. Όμως, από την άλλη μεριά αυτές οι τροφές επιβραδύνουν τον μεταβολισμό και αυξάνουν τον μεταβολισμό και αυξάνουν το σωματικό βάρος. Ευτυχώς, υπάρχουν και υγιεινές επιλογές που μπορούν να μας δώσουν ευεξία και ταυτόχρονα να μας ηρεμήσουν από το άγχος της ημέρας.

Αντί για τα γλυκά, που είναι πλούσια σε θερμίδες, φάτε πλυγούρι βρώμης με κανέλα και μέλι.



Αυτή η γευστική επιλογή είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, γι αυτό και σας κρατάει χορτάτους για ώρες, αλλά ταυτόχρονα βοηθάει στη παραγωγή της σεροτονίνης - μια ορμόνη που επηρεάζει θετικά τη διάθεση και τα αισθήματά σας, μειώνοντας το άγχος.

Προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι για να δώσετε έναν επιπλέον γευστικό τόνο.

Έχετε στρες και θέλετε να φάτε τα αγαπημένα σας κουλούρια από τον φούρνο της γειτονιάς. Όμως, αντισταθείτε σε αυτή την επιλογή, παράλο που είναι πολύ γευστική. Αντ' αυτού επιλέξτε αμύγδαλα, που μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα ορμονών του στρες και να σας χαρίσουν οφέλη για

την υγεία σας. Επίσης, συμβάλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και συνδέονται με λιγότερη κατάθλιψη.

Είναι αποδεδειγμένο ότι η καφεΐνη ανεβάζει τη διάθεση, σας τονώνει και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Αλλά, οι καφέδες που έχουν ζάχαρη μπορεί να σας γεμίσουν με θερμίδες. Αν θέλετε να πάρετε μια δόση καφεΐνης, χωρίς να αυξηθεί το βάρος σας, επιλέξτε ένα smoothie με γάλα σόγιας, σκόνη κακάο και μια μπανάνα. Το φύλλικό οξύ που περιέχει αυτό το smoothie μπορεί να ενισχύσει τα επίπεδα της σεροτονίνης, ενώ το κάλιο μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Γυρνάτε σπίτι μέσα στο άγχος και το πρώτο που σας έρχεται στο μυαλό, είναι να φτιάξετε τηγανιτές πατάτες. Αυτό το τρόφιμο είναι μια συνηθισμένη επιλογή για όσους έχουν συνδέσει το φαγητό με το άγχος, γιατί λειτουργεί ως αγχολυτικό, έστω και προσωρινά. Όμως, έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε ένα λιγότερο

παχυντικό και λιπαρό τρόφιμο που θα σας χαρίσει θρεπτικά συστατικά και θα αυξήσει τη διάθεση σας. Ποιο είναι αυτό; Είναι οι νόστιμες και γεμάτες με οφέλη για την υγεία γλυκοπατάτες.

Το αλκοόλ δρα επίσης, ως αγχολυτικό. Αλλά, πρέπει να είστε προσεκτικοί και στο είδος και στη ποσότητα που πίνετε. Αν το παρακάνετε, θα έχετε τα αντίθετα αποτελέσματα και θα επιβαρύνετε την υγεία σας. Αν επιλέξετε ένα γλυκό ποτό ή ένα cocktail θα οδηγηθείτε σε αύξηση του σωματικού βάρους, χωρίς να το καταλάβετε. Ενώ με ένα ποτήρι κρασί θα μπορείτε να ηρεμήσετε και να πάρετε κάποια αντιοξειδωτικά. Απλά πιείτε το αργά, μείνετε στο ένα ποτήρι, και να το απολαύσετε

## Επιστημονικά Αποδεδειγμένο Γιατί οι διακοπές μάς κάνουν καλό;

Να φύγουμε επειγόντως για καλοκαιρινές διακοπές και μάλιστα με συνταγή γιατρού μας προτρέπουν οι ειδικοί. Σε μελέτη που έγινε πρόσφατα σε εργαζόμενους άνδρες και γυναίκες, η έλλειψη διακοπών σε όσους προτιμούν να παραμένουν «κολλημένοι» με το γραφείο βρέθηκε να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου αλλά και τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι οι διακοπές ασκούν τις ευεργετικές τους ιδιότητες σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα ωφελώντας τόσο τα ζωτικά συστήματα του οργανισμού όσο και την ψυχική υγεία.

Ωφελούν την καρδιά. Το μεγαλύτερο όφελος από την ευεργετική επίδραση των διακοπών κερδίζει το κυκλοφορικό σύστημα. «Οι διακοπές αποτελούν τονωτικό χάπι για την καρδιά, καθώς βελτιώνουν άμεσα τον καρδιακό ρυθμό. Παράλληλα συμβάλλουν στην μείωση της υψηλής πίεσης, ρίχνοντας τα επίπεδα των ορμονών του στρες όπως η κορτιζόλη» επισημαίνει ο Παύλος Τούτουζας, καθηγητής καρδιολογίας και διευθυντής του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ).

Βελτιώνουν την αναπνοή και τον ύπνο. Η έλλειψη άγχους σε συνδυασμό με την καθαρή ατμόσφαιρα, που χαρακτηρίζει τους περισσότερους προορισμούς διακοπών βελτιώνουν την αναπνοή και την οξυγόνωση του οργανισμού, μειώνοντας έως 65% το αίσθημα της κόπωσης. «Η απουσία άγχους, σε συνδυασμό με την ησυχία της εξοχής καταπολεμά τις αϋπνίες χαρίζοντας ποιοτικότερο ύπνο. Έτσι, υποχωρούν οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες και η κατάθλιψη, καθώς και οι χρόνιες διαταραχές όπως το αυχενικό σύνδρομο και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου», προσθέτει ο παθολόγος Αναστάσιος Σπαντιδέας. Ιδιαίτερα αποκαλυπτική στην επίδραση που έχουν οι διακοπές στον ύπνο είναι η έρευνα vacation gap (κενό διακοπών), που πραγματοποιήθηκε με την συνεργασία κορυφαίων στελεχών της NASA. Μετά την επιστροφή τους από τις διακοπές οι συμμετέχοντες στην έρευνα παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις στον λεγόμενο βαθύ ύπνο που αντιστοιχεί στην φάση REM (rapid eye movement), ο οποίος αποδεδειγμένα αναζωογονεί τον εγκέφαλο και αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες, αυξάνοντας παράλληλα την παραγωγικότητα στην εργασία. Άρα άδεια για διακοπές συνεπάγεται λιγότερες ημέρες απουσίας από την

δουλειά, λόγω ασθένειας.

Τονώνουν φυσική κατάσταση. Η υποχρεωτική άσκηση των διακοπών-δηλαδή το περπάτημα και το κολύμπι- σε συνδυασμό με τις άλλες σπορτίφ δραστηριότητες όπως οι ρακέτες, η ιστιοπλοΐα και το θαλάσσιο σκι τονώνουν το μυοσκελετικό σύστημα, καταπολεμώντας προβλήματα που οφείλονται σε πολύωρη καθιστή εργασία και κακή στάση του σώματος στο γραφείο. Επιπλέον η γυμναστική στις δια-



κοπές βελτιώνει την φυσική κατάσταση. Πολύς από τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούμαστε όταν είμαστε σε διακοπές είναι αερόβιες και συνεπώς έχουν άμεση θετική επίδραση στο καρδιο-αναπνευστικό σύστημα, δηλαδή ενισχύουν την αντοχή.

Ανεβάζουν την ψυχική διάθεση. Πληθώρα από μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι διακοπές αποτελούν διαβατήριο διαρκούς ψυχικής υγείας του ανθρώπου. «Η ωφέλιμη επίδραση τους οφείλεται κυρίως στην αλλαγή παραστάσεων και την υποχρεωτική διακοπή από την καθημερινή πληκτική ρουτίνα» εξηγεί ο ψυχίατρος-παιδοψυχολόγος Γιάννης Κούρος. Φαίνεται μάλιστα πως οι σπαστές διακοπές ανεβάζουν περισσότερο την διάθεση και αποτελούν την καλύτερη «συνταγή» για άριστη ψυχοσωματική φόρμα και ψυχική ισορροπία. Οι διακοπές είναι τέλος πολύ σημαντικές για τα παιδιά που μπορούν επιτέλους να ξεφύγουν από την τσιμεντούπολη και να χαρούν το παιχνίδι στην εξοχή. «Η επαφή με την φύση είναι ισχυρό αντίδοτο για την εμφάνιση αλλεργιών» επισημαίνει η αλλεργιολόγος Καλλιόπη Κόντου-Φίλη, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας που συμβουλεύει τους γονείς να αφήσουν τα παιδιά τους να παίξουν και να λερωθούν, μετά τον υποχρεωτικό τους εγκλεισμό σε αποστειρωμένα σπύτια-κουτιά τους προηγούμενων μηνών.

Πολλές φορές η καθημερινότητα αλλά και οι υποχρεώσεις της δεν σας επιτρέπουν να κάνετε μια μικρή ανάπαυλα ώστε να ξεκουράσετε σώμα και μυαλό. Ακόμα και εάν έχετε ένα πολυάσχολο πρόγραμμα οφείλετε να ξεκλέψετε λίγα λεπτά από τον καθημερινό σας χρόνο ώστε να αναζωογονηθείτε σωματικά και ψυχικά. Πώς; Μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες, τις οποίες οφείλετε να ακολουθήσετε για δύο μόλις μέρες. Μάθετέ τις πιο κάτω.

Συνδεθείτε με τη φύση. Η θεραπευτική ιδιότητα της φύσης έχει απίστευτη δράση πάνω σας. Μια βόλτα στη φύση μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στο σώμα και στο μυαλό σας. Παρατηρήστε τα λουλούδια, ακούστε τους ήχους της φύσης. Μπορεί να ακούγεται αστέιο αλλά με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να αναζωογονήσετε σώμα και μυαλό.

## Αναζωογονήστε σώμα και μυαλό σε δύο μέρες!

Ξυπνήστε πριν την ανατολή του ηλίου. Εάν έχετε βαρυφορτωμένο, καθημερινό πρόγραμμα τότε ένας καλός ύπνος μπορεί να σας προσφέρει πολλά. Όμως, ενδέχεται να ξυπνήσετε και να είστε και πάλι κουρασμένοι. Μήπως



αυτό οφείλεται στην ώρα που ξυπνήσατε; Προσπαθήστε να πηγαίνετε νωρίς στο κρεβάτι και να ξυπνάτε πριν από την ανατολή του ηλίου. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε περισσότερα πράγματα την ώρα που οι άλλοι θα κοιμούνται. Συγχρόνως, θα έχετε περισσότερο χρόνο να δείτε τις προτεραιότητες αλλά και τους στόχους της μέρας.

Κάντε ένα μασάζ. Μπορείτε να αφιερώσετε λίγη ώρα για τον εαυτό σας προσφέροντάς του ένα χαλαρωτικό μασάζ. Το μασάζ προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία ενώ είναι ένας γρήγορος τρόπος για να αναζωογονήσετε σώμα

και μυαλό, να μειώσετε το στρες και τυχόν πόνους στην πλάτη ή πονοκεφάλους. Επιπλέον, ένα καλό μασάζ βοηθά στην καλύτερη ποιότητα του ύπνου.

Γυμναστείτε νωρίς το πρωί. Ένα γρήγορο, πρωινό περπάτημα ή τρέξιμο μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τις αρνητικές σκέψεις και συγχρόνως να διώξει τυχόν αρνητικές σκέψεις. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσει η μέρα σας γεμάτη ενέργεια.

Περάστε δύο μέρες χωρίς διαδίκτυο. Τι θα λέγατε για ένα Σαββατοκύριακο χωρίς μέσα μαζικής πληροφόρησης και χωρίς διαδίκτυο; Αναζωογονήστε σώμα και μυαλό επιδιώκοντας να αποφύγετε να έρθετε σε επαφή με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κλείστε τον υπολογιστή σας και απολαύστε μια ήσυχη μέρα στην αυλή σας ή επισκεφθείτε φίλους και γνωστούς.



## ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η αναζήτηση εργασίας πάντα ήταν μια επώδυνη διαδικασία. Την τελευταία πενταετία όμως μεσοσύσης της οικονομικής κρίσης, με την παρατεταμένη ύφεση να καταρρακώνει επιχειρήσεις και επαγγελματίες, τα πράγματα έχουν αλλάξει δραματικά. Τι ψάχνουν οι εργοδότες και τι πρέπει να προσφέρουν πλέον οι εργαζόμενοι; Διαβάζοντας και εφαρμόζοντας κάποιους κανόνες θα αυξήσετε τις πιθανότητες εργοδότησής σας, κυρίως όταν πρόκειται για ποιοτικές θέσεις επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

### Οι 5 νέοι «κανόνες» στην αγορά εργασίας

Οι αλλαγές ραγδαίες, οι απαιτήσεις πολλές και ο ανταγωνισμός στην αγορά εργασίας αρκετές φορές απογοητευτικός για τον επίδοξο εργαζόμενο. Από το 2008 και μετά, τα πράγματα έχουν πάρει νέα τροπή και οι εργαζόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν τους πέντε νέους «κανόνες» στην αγορά εργασίας.

**1. Η τεχνολογία είναι ο κυρίαρχος του παιχνιδιού:** Η πληροφορική επέτρεψε στους εργοδότες να δημιουργήσουν αυτοματοποιημένα συστήματα στη διαδικασία των αιτήσεων εργασίας, συστηματοποιώντας παράλληλα, τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνονται τα στοιχεία των αιτούντων. Στη νέα αυτή δομημένη αναζήτηση εργαζομένου, οι νέοι είναι η φθηνότερη πηγή εργατικού δυναμικού.

Όταν μάλιστα, τα γραφεία ευρέσεως εργασίας συναλλάσσονται με τους εργοδότες, επιδιώκοντας το ιδανικό «πάντρεμα», ταλέντου και φθηνού εργατικού δυναμικού, οι συνθήκες για όσους έχουν κάποια ηλικία και ζητούν να εκτιμηθεί και οικονομικά η εμπειρία τους, δυσκολεύουν σημαντικά.



**2. Λέξεις - κλειδιά:** Η αυτοματοποιημένη διαδικασία δε λειτουργεί μόνο από τα δεδομένα, που υπάρχουν στο σύστημα, αλλά και από τις λέξεις - κλειδιά που έχουν εισάγει σε αυτό. Με αυτή την έννοια, τη θέση του προσώπου, που αναζητά δουλειά και της ανθρώπινης επαφής, έχουν πλέον πάρει οι «λέξεις-κλειδιά», που ξεχωρίζουν από τα χιλιάδες βιογραφικά τους πιθανούς από τους λιγότερο πιθανούς μελλοντικούς εργαζομένους.

**3. Όσο λιγότερα τόσο καλύτερα:** Η αίτηση για εργασία δεν είναι πλέον, σελίδες με τα άπειρα προσόντα και κείμενα, όπου κάποιος μπορεί να εξιστορεί τη ζωή του και τους μελλοντικούς του στόχους ως επαγγελματία. Το βιογραφικό πρέπει να μη ξεπερνά σε σύνολο τις δύο σελίδες. Ουμνηθείτε, ότι όταν κάνετε αίτηση για δουλειά online, δίνετε το δικαίωμα στο σύστημα των πληροφοριών να ψάξει για τις λέξεις - κλειδιά, που θα σας δώσουν το «πράσινο φως» για να επικοινωνήσει μαζί σας ο εργοδότης. Για το λόγο αυτό, όσο πιο περιεκτικά και συγκεκριμένα είναι τα στοιχεία σας, τόσο αυξάνετε τις πιθανότητες να περάσετε από το πρώτο στάδιο της ανάλυσης των πληροφοριών.

**4. Τέρμα οι απαντήσεις:** Όσο ο ανθρώπινος παράγοντας αντικαθίσταται από την τεχνολογία, τόσο δε θα λαμβάνετε απάντηση, στις αιτήσεις που έχετε κάνει για δουλειά. Με απλά λόγια, θα είστε τυχεροί αν λάβετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα του τύπου «Σας ευχαριστούμε, λάβαμε το μήνυμά σας, θα σας ειδοποιήσουμε».

Αυτό ίσως είναι το πιο δύσκολο σημείο, όταν κάποιος ψάχνει για δουλειά. Η αβεβαιότητα, όχι μόνο αν θα έχετε τα προσόντα να σας προσλάβει κάποιος, αλλά αν αυτός ο κάποιος, έχει πάρει στα χέρια του την αίτηση. Η άγνοια του τι απέγινε η αίτησή σας δυστυχώς, είναι μία παράπλευρη απώλεια της νέας τεχνολογικής εποχής, που διανύουμε.

**5. Σαφήνεια:** Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μπορείτε να ελέγχετε την πορεία της αίτησής σας, αλλά και να περάσετε τη διαδικασία της πρώτης επιλογής του αυτοματοποιημένου συστήματος, είναι να είστε απόλυτα σαφείς στο τι θέλετε να κάνετε. Μην «ανοίγεστε» στις άπειρες επιλογές που σας προσφέρει το διαδικτυο.

Σκεφτείτε το σύστημα προσλήψεων σα μία αχανή εικονική «μήτρα», στην οποία οι εργοδότες αναζητούν εργαζομένους σύμφωνα με το ρόλο και τη λειτουργία, που θα μπορούσαν να έχουν. Εστιάζοντας, λοιπόν, το ενδιαφέρον σας σε ένα συγκεκριμένο τμήμα, αυξάνετε αυτόματα τις πιθανότητες να σας ανακαλύψει ο εργοδότης.

## Βασικοί κανόνες για μια υγιεινή ζωή

Βασικοί κανόνες διατήρησης μιας καλής υγείας είναι το υγιεινό φαγητό, η άσκηση, ο αρκετός ύπνος, η κατανάλωση οινοπνεύματος με μέτρο και οι προληπτικές εξετάσεις. Δείτε πώς μπορούμε να τους εντάξουμε αποτελεσματικά στη ζωή μας ώστε να γίνει καλύτερη και να την απολαμβάνουμε πιο πολύ!

### Καλός ύπνος

Ο ύπνος είναι το ισχυρότερο θεμέλιο. Εάν δεν κοιμάστε καλά, διατρέχετε τον κίνδυνο να πάρετε βάρος. Η κακή ποιότητα του ύπνου δεν σας επιτρέπει να αποβάλετε το άγχος και, ακόμη κι αν ασκήσετε, τα αποτελέσματα της άσκησης μπορεί να μην είναι τα αναμενόμενα. Μόνο όταν ο ύπνος μας είναι ήρεμος το σώμα μας μπορεί να ξεκινήσει τις διαδικασίες αποκατάστασης και «επισκευής». Πολύ σημαντικό επίσης είναι ο ύπνος να μην είναι ούτε υπερβολικά λίγος ούτε υπερβολικά πολύς, γιατί και στην περίπτωση του ύπνου ισχύει το «παν μέτρον άριστον». Συνήθως, για έναν ενήλικο αρκούν 6 έως 9 ώρες ύπνου κάθε βράδυ, ενώ οι περισσότεροι κοιμούνται από 7 έως 8 ώρες. Εάν για ένα μικρό χρονικό διάστημα ή κάποια μεμονωμένα βράδια δεν κοιμηθείτε αρκετά, το κακό είναι μικρό, μιας και οι ελλείψεις θα καλυφθούν όταν ξανακοιμηθείτε. Προσοχή όμως: αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να προσπαθήσετε να κοιμηθείτε περισσότερο για να αναπληρώσετε τον χαμένο ύπνο. Το σώμα σας αναλαμβάνει από μόνο του τη δουλειά της αναπλήρωσης, και το πετυχαίνει με το να βυθίζεστε πιο γρήγορα στον βαθύ ύπνο που τόσο έχετε ανάγκη.

Απαραίτητη προϋπόθεση για καλό ύπνο είναι το υπνοδωμάτιό σας να έχει τη σωστή θερμοκρασία και να είναι αρκετά σκοτεινό και ήσυχο. Επίσης καλό είναι να αποφεύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη, που μπορούν κυριολεκτικά να σας καταστρέψουν τον ύπνο. Προσπαθήστε επίσης να μην ασκείστε πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου, γιατί το σώμα σας θα είναι σε υπερδιέγερση και θα χρειάζεται χρόνο για να ηρεμήσει.

### Προσθέστε νέες δραστηριότητες στο πρόγραμμά σας με ήπιο ρυθμό

Εάν ασκείστε 2 με 3 φορές την εβδομάδα, το σώμα σας θα διατηρείται σε φόρμα. Φροντίστε οι ασκήσεις να καλύπτουν όλες τις μυϊκές ομάδες και μην ξεχνάτε τις καρδιαγγειακές (αερόβιες) ασκήσεις. Πέραν της τακτικής άσκησης, μπορείτε με μερικά απλά «τρικ» να κάνετε και τις καθημερινές σας δραστηριό-

τητες πιο έντονες από σωματικής άποψης. Ανεβείτε από τις σκάλες αντί να πάρετε τον ανελκυστήρα ή εάν θέλετε να πείτε κάτι σε έναν συνάδελφό σας, περπατήστε μέχρι το γραφείο του για να του μιλήσετε αντί να του στείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα. Ο κατάλογος είναι ατέλειωτος και σίγουρα μπορείτε να τον εμπλουτίσετε με τις δικές σας ιδέες.

Το πιο σημαντικό είναι να μην είστε υπερβολικά φιλόδοξες όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα άσκησης. Όσο πιο μεγάλες είναι οι προσδοκίες σας και οι απαιτήσεις που θέτετε στον εαυτό σας, τόσο αυξάνει και ο κίνδυνος να μην καταφέρετε να ανταποκριθείτε σε αυτές. Εάν έχετε καιρό να ασκηθείτε, αρκεί μία φορά την εβδομάδα ή ένα μακρύς περίπατος με ταχύ βάδισμα. Αργότερα, όταν αυτό το πρόγραμμα θα σας έχει γίνει συνήθεια, θα μπορέσετε να προσθέσετε και άλλες ασκήσεις. Μην ξεχνάτε ότι χρειάζεται χρόνος για να αποκτήσει κανείς νέες συνήθειες.

### Οινόπνευμα και άσκηση: ένας κακός συνδυασμός

Όλοι ξέρουμε ότι το σιγάρο και το οινόπνευμα δεν συμβαδίζουν με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μήπως είναι καιρός να περιορίσετε την κατανάλωσή τους; Εάν ξεπεράσετε την εξάρτησή σας από την νικοτίνη, θα κάνετε καλό και στο σώμα και στο πορτοφόλι σας. Τα πλεονεκτήματα είναι πολλά, όπως π.χ. ότι η διάθεσή σας θα βελτιωθεί και η επιδερμίδα σας θα γίνει πιο όμορφη. Η βελτίωση θα είναι θεαματική και θα το διαπιστώσετε πολύ γρήγορα.

Όσον αφορά το οινόπνευμα, το ιδανικό είναι να αποφεύγετε εντελώς την κατανάλωσή του τις ημέρες που πρόκειται να γυμναστείτε, δηλαδή να μην πίνετε καθόλου ούτε πριν ούτε μετά την άσκηση. Αρκούν δύο ποτήρια κρασί για να επηρεαστεί αρνητικά η άσκησης σας.

Ξεκινήστε σταδιακά να υιοθετείτε πιο υγιεινές συνήθειες, χωρίς να θέτετε ανέφικτους στόχους. Είναι σίγουρο ότι οι μικρές καθημερινές αλλαγές είναι αυτές που, τελικά, θα κάνουν τη μεγάλη διαφορά στον τρόπο ζωής σας.

### Στο γιατρό για πρόληψη!

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία για κάθε ασθένεια, λέει ένα ρητό που καθημερινά αποδεικνύεται πόσο σωστό είναι. Γιαυτό πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να επισκεπτόμαστε το γιατρό μας για γενική εξέταση.







## Απάνθρωπες Εικόνες του «Ισλαμικού Κράτους»

Το ISIS αναγκάζει παιδιά να αποκεφαλίζουν κούκλες

ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΑΥΤΑ

Διατραγγμένοι ισλαμιστές τρομοκράτες, δείχνουν σε νεαρά αγόρια τρομακτικά βίντεο με αποκεφαλισμούς και τους «επιμορφώνουν» αναλόγως. Δηλαδή δείχνουν στα παιδιά, την πράξη του αποκεφαλισμού μέσω ενός παιχνιδιού με κούκλες.

Σύμφωνα με διεθνή μέσα, οι τζιχαντιστές δίνουν σε περισσότερα από 120 παιδιά -θύματα απαγωγής από τη μειονότητα του Ιράκ, τους Γεζίτες -, κούκλες και ένα σπαθί και τους ζητούν να τους κόψουν τα κεφάλια τους. Ένας 14χρονος που κατάφερε να δραπέτευσει από ένα στρατόπεδο της ISIS ανέφερε ότι οι εξτρεμιστές αιχμαλω-



τίζουν τα αγόρια, κατακρεουργούν τους ηλικιωμένους και πουλούν ως σκλάβες τις γυναίκες. «Μας μαθαίνουν πώς να κρατάμε ένα σπαθί και μας δείχνουν πώς

να χτυπάμε με αυτό, να αποκεφαλίζουμε. Μου είπαν ότι ήταν το κεφάλι ενός άπιστου...», ανέφερε το αγόρι.

## Ιαπωνία: Οι ηλικιωμένοι συνταξιούχοι θέλουν να πάνε φυλακή

• Η εγκληματικότητα από τα ηλικιωμένα άτομα, ηλικίας 65 ετών και άνω, αυξάνεται

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΥΧΤΙΟΥ

Η εγκληματικότητα στην Ιαπωνία από τα ηλικιωμένα άτομα, ηλικίας 65 ετών και άνω, αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς, έδειξαν τα στοιχεία που δόθηκαν στην δημοσιότητα από την αστυνομία της χώρας.

Σύμφωνα με αυτά τα στοιχεία 23.656 άτομα, ηλικίας άνω των 65 ετών, προέβησαν σε παρανομίες και οδηγήθηκαν στην αστυνομία στο χρονικό διάστημα από τον Ιανουάριο μέχρι τον Ιούνιο του 2015, ενώ το ίδιο διάστημα προσήχθησαν σε αστυνομικά τμήματα για μη νόμιμες ενέργειες 19.670 νέοι άνθρωποι, ηλικίας από 14 μέχρι 19 ετών.

Αυτή είναι η πρώτη φορά, από το 1989, που οι ηλικιωμένοι παραβάτες ξεπερνούν τους παραβάτες νεαρής ηλικίας. Γιατί όμως συμ-

βαίνει αυτό;

Ο Koichi Hamai, καθηγητής εγκληματολογίας στο πανεπιστήμιο του Ryukoku, δήλωσε ότι οι συνταξιούχοι στην Ιαπωνία



αυξάνονται με ταχύτατους ρυθμούς, πρόκειται για ένα «ασημένιο τσουνάμι», καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται, ενώ οι γεννήσεις μειώνονται. Παράλληλα, οι υπηρεσίες Πρόνοιας στην χώρα έχουν προχωρήσει σε περικοπές και συχνά απελπισμένοι φτωχοί συνταξιούχοι συλλαμβάνονται να κλέβουν σε καταστήμα-

τα.

Οι άνθρωποι αυτοί, σύμφωνα με τον καθηγητή, προτιμούν να βρεθούν στην φυλακή, όπου θα εξασφαλίσουν φαγητό, συντροφιά και φροντίδα.

Το ειδησεογραφικό πρακτορείο ειδήσεων, Kydo News, μεταδίδει ότι πολλοί ηλικιωμένοι διαπράττουν αδικήματα ήσσονος σημασίας, προκειμένου να συλληφθούν και να οδηγηθούν στην φυλακή για να αποφύγουν τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης που τους διακατέχουν.

Σύμφωνα με σχετική μελέτη από το «Γραφείο Αναφοράς Πληθυσμού», στην Ιαπωνία τα επόμενα 35 χρόνια ο πληθυσμός της αναμένεται να μειωθεί σε ποσοστό 25%, ενώ το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται και η μείωση της γονιμότητας κάνει την Ιαπωνία το έθνος που γεννάει με τους γρηγορότερους ρυθμούς στον πλανήτη.

## Σε πόλη της Ισπανίας επιβάλλεται ο μεσημεριανός ύπνος!

Στην πόλη Ador κοντά στη Βαλένθια μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις όλες τις ώρες της μέρας με εξαίρεση από τις 14:00 έως τις 17:00, όπου διά νόμου θα πρέπει να κοιμηθείς. Η δήμαρχος της πόλης Joan Faus Vitoria αποφάσισε, σε συνεννόηση με τους κατοίκους, να διατηρούνται κατά γράμμα οι ώρες κοινής ησυχίας, προκειμένου οι πολίτες να κάνουν ανασύνταξη δυνάμεων. Παρόλο που η Ισπανία είναι γνωστή για τη μεσημεριανή σιέστα, είναι η πρώτη φορά που αυτή επιβάλλεται με νόμο, γεγονός που προκαλεί έκπληξη.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του συγκεκριμένου "νόμου" οι γονείς



είναι υποχρεωμένοι να κρατούν τα παιδιά τους μέσα στο σπίτι, ενώ έχει ζητηθεί από τους κατοίκους να μην προχωρούν σε άσκο-

πες μετακινήσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν θόρυβο. Η δήμαρχος αναφέρει ότι αποφάσισε να νομοθετήσει για τη μεσημεριανή σιέστα, θέλοντας να δώσει την ευκαιρία στους εργαζόμενους να ξεκουράζονται, ιδιαίτερα αυτή την εποχή που επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες, προκειμένου να αποφευχθούν τα προβλήματα. Παρά τη επισιμότητα του νόμου δεν υπάρχει κάποια τιμωρία για τη μην διατήρησή του, αν και η δήμαρχος επιμένει ότι θα ήταν καλό να ακολουθείται.

## Η σημασία και τα χρήσιμα κόλπα του λουτρού

Η συμβουλή της εβδομάδας

Είστε από τους ανθρώπους που ξεκινούν την ημέρα τους με ένα γρήγορο ντους ή από αυτούς που δεν αντέχουν στην ιδέα να πέσουν στο κρεβάτι κουβαλώντας τα μικρόβια και τους ρύπους μιας ολόκληρης ημέρας; Μπορεί η ερώτηση αυτή να μοιάζει σε πρώτη ανάγνωση ασήμαντη, όμως ο τύπος του δέρματός σας και οι διάφορες καθημερινές σας συνήθειες καθορίζουν εάν είναι καλύτερο για εσάς να κάνετε ντους το πρωί ή το βράδυ.

Είναι καλύτερο να κάνετε ντους το πρωί εάν...

- 1. Έχετε λιπαρό δέρμα:** Κατά τη διάρκεια του ύπνου συσσωρεύονται στο δέρμα έλαια, οπότε το ντους βοηθά να καθαρίσουν οι πόροι.
- 2. Ξυρίζεστε το πρωί:** Το ντους με ζεστό νερό πριν το ξύρισμα βοηθά να μαλακώσουν οι τρίχες κι έτσι θα αποφύγετε μικροτραυματισμούς και ερεθισμούς της επιδερμίδας.
- 3. Ιδρώνετε πολύ το βράδυ:** Με το πρωινό ντους θα αποφύγετε τις δυσάρεστες μυρωδιές αλλά και την απόφραξη των πόρων του δέρματος.
- 4. Δεν έρχεστε καθημερινά σε επαφή με πολλά μικρόβια:** Ένας από τους βασικότερους λόγους που κάνουμε ντους είναι για να απαλλαγούμε από τα μικρόβια και τους ρύπους που συναντήσαμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εάν το μόνο που κάνατε μέσα στην ημέρα ήταν να πάτε από το σπίτι στο γραφείο και πίσω -και μάλιστα χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς- αρκεί να πλύνετε τα χέρια και το πρόσωπό σας και να αλλάξετε ρούχα.

Είναι καλύτερο να κάνετε ντους το βράδυ εάν...

- 1. Έχετε υπερένταση πριν πέσετε για ύπνο:** Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν το ζεστό ντους εξαιρετικά χαλαρωτικό. Ιδιαίτερα εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα αϋπνίας, δοκιμάστε να ανάψετε μερικά αρωματικά κεριά και να μείνετε για μερικά λεπτά κάτω από το ζεστό νερό.
- 2. Χρησιμοποιείτε καθημερινά αρκετά καλλυντικά:** Το αντηλιακό και οι ενυδατικές κρέμες είναι μερικά από τα προϊόντα που χρησιμοποιούν καθημερινά κυρίως οι γυναίκες, αφήνουν όμως υπολείμματα που «βραίνουν» το δέρμα. Οι υδρατμοί και η μεγάλη ποσότητα νερού που αγγίζει το δέρμα όταν κάνουμε ντους απομακρύνουν πιο αποτελεσματικά τα υπολείμματα από ολόκληρο το σώμα.
- 3. Έχετε ξηρό δέρμα:** Δώστε στο δέρμα σας το χρόνο που χρειάζεται για να ενυδατωθεί, απλώνοντας γενναιόδωρες ποσότητες λοσιόν μετά το ντους. Το βράδυ έχουμε συνήθως στη διάθεσή μας περισσότερο χρόνο για περιποίηση, οπότε οι ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες δύσκολα θα επωφεληθούν από ένα γρήγορο πρωινό ντους.
- 4. Κάνετε χειρωνακτική εργασία ή εργάζεστε σε περιβάλλον με πολλά μικρόβια:** Η σωματική καταπόνηση που συνοδεύεται από τη σημαντική παραγωγή ιδρώτα και η εργασία σε περιβάλλοντα που υπάρχουν πολλά μικρόβια, όπως νοσοκομεία ή παιδικοί σταθμοί, επιβάλλουν να κάνετε μπάνιο πριν κοιμηθείτε ή αμέσως μόλις μπειτε στο σπίτι, ώστε να αποφύγετε να εξαπλωθούν παθογόνοι μικροοργανισμοί σε ολόκληρο το σπίτι.

**Προσοχή!** Αποφεύγετε να κάνετε ντους δύο ή και περισσότερες φορές την ημέρα, συνιστούν οι ειδικοί, καθώς το συχνό ντους απομακρύνει από το δέρμα ωφέλιμα βακτήρια που το προστατεύουν. Επίσης, το συχνό ντους ξηραίνει υπερβολικά το δέρμα κι έτσι είναι πιο πιθανό να δημιουργηθούν μικρές πληγές που διευκολύνουν τη μετάδοση λοιμώξεων.



## Σοβαρά ... αστεϊάκια

Έλα ρε μεγάλε μην στεναχωριέσαι. Όλοι για ένα μεγάλο έρωτα ζούμε. Και... καμιά τριανταριά μικρούς





## Προστατευτείτε αποτελεσματικά από την ηλιακή ακτινοβολία

Ουδράργυρος πήρε για τα καλά την ανιούσα και οι δρόμοι καθημερινά οδηγούν προς τις παραλίες για ξεκούραση και δρασιά. Δυστυχώς όμως τις περισσότερες φορές υποτιμούμαι τους κινδύνους που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία με αποτέλεσμα να θέτουμε σε κίνδυνο την υγεία μας. Σύμφωνα με το Δημήτρη Ρηγόπουλο, καθηγητή Δερματολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών θα πρέπει όλοι να γνωρίζουν σημαντικά πράγματα για την αντηλιακή μας προστασία.

Ένα αντηλιακό με SPF 50 δε διαφέρει και τόσο από ένα με SPF 30. Πολλοί νομίζουν πως όσο αυξάνεται ο Δείκτης Αντηλιακής Προστασίας (SPF) των αντηλιακών τόσο αυξάνεται η προστασία τους από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV) του ήλιου, αλλά αυτό δεν ισχύει.

Η αλήθεια είναι ότι τα αντηλιακά με SPF 6 απορροφούν το 75% της UV και όσα έχουν SPF 15 το 93%, αλλά από αυτό το επίπεδο και πάνω οι διαφορές είναι μικρές. Έτσι, ένα αντηλιακό με SPF 30 απορροφά το 97% της UV και ένα αντηλιακό με SPF 50 το 98%, διαφορά που ουσιαστικά είναι σημαντική κυρίως για όσους έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα.

Χρειάζομαστε αντηλιακό στη σκιά και στη συννεφιά. Η υπεριώδης ακτινοβολία αντανακλάται από το νερό, την άμμο και τις λειές επιφάνειες, επομένως ακόμα και αν φοράτε καπέλο ή κάθεστε στη σκιά κινδυνεύετε να πάθετε ηλιακό έγκαυμα.

Επιπλέον, η υπεριώδης ακτινοβολία A (UVA) διαπερνά σε μεγάλο βαθμό τα σύννεφα καθώς και τα τζάμια. Επομένως, το αντηλιακό είναι καθημερινά απαραίτητο.

Το κοκκίνισμα σημαίνει ηλιακό έγκαυμα. Η άποψη «δεν κάηκα, απλώς κοκκίνισα» είναι λανθασμένη και επικίνδυνη. Όταν η έκθεση στον



ήλιο είναι παρατεταμένη, αρχίζουν να αναπτύσσονται βλάβες στο DNA των δερματικών κυττάρων και όταν εμφανιστεί το κοκκίνισμα σημαίνει πως έχουν γίνει βλαβές.

Μακροπρόθεσμα, αυτό σημαίνει κίνδυνος πρόωρης ρυτίδωσης και, φυσικά, δερματικού καρκίνου.

- Βάλτε με μέτρο αντηλιακό τόσο στη σκιά όσο και στη συννεφιά
- Λίγος ήλιος είναι απαραίτητος για την υγεία σας

Τα αντηλιακά είναι ενυδατικά. Ένα αντηλιακό με SPF 30 είναι κατάλληλο για ενυδάτωση, αλλά δεν ισχύει το αντίστροφο. Οι ενυδατικές με SPF κάτω από 15 δεν είναι κατάλληλες ως αντηλιακά το καλοκαίρι, διότι δεν απορροφούν αρκετή UV.

Επίσης αν η υδατική σας έχει SPF 6 και βάλετε από πάνω μία βάση με SPF 10, αυτό δεν σημαίνει ότι έχετε προστατεύσει το πρόσωπό σας με SPF 16, διότι οι δείκτες προστασίας

δεν δρουν αθροιστικά.

Χρειάζομαστε άφθονο αντηλιακό. Ο μέσος άνθρωπος χρειάζεται δύο κουταλάκια του γλυκού αντηλιακό μόνο για να καλύψει τα χέρια, τον αυχένα και το πρόσωπό του, ενώ για να καλύψει όλο το σώμα χρειάζεται τουλάχιστον δύο κουταλιές της σούπας.

Η επάλειψη πρέπει να επαναλαμβάνετε κάθε δύο ώρες ή πιο συχνά, αν αλλάξει ρούχα, κολυπήσει, ιδρώσει ή χρησιμοποιήσει πετσέτα για να στεγνώσει. Ενα μπουκάκι αντηλιακό, επομένως, δεν αρκεί για όλο το καλοκαίρι.

Όταν βάζετε αντηλιακό μην ξεχνάτε τα αφτιά, τον αυχένα, τις κνήμες και τους άκρους πόδες (είναι συχνές θέσεις δερματικού καρκίνου, διότι ξεχνάμε να τα προστατεύσουμε).

Λίγος ήλιος είναι απαραίτητος. Τουλάχιστον δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα πρέπει να καθόμαστε στον ήλιο για ένα δεκάλεπτο (χωρίς αντηλιακό, και όχι μεταξύ 11 το πρωί και 3 το μεσημέρι) ώστε να μπορέσει το δέρμα να δημιουργήσει τη βιταμίνη D που χρειάζεται ο οργανισμός μας.



## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**ΚΡΙΟΣ:** Αντιλαμβάνεστε πλέον ότι οι επαγγελματίκές σας προσπάθειες των τελευταίων ετών έχουν αρχίσει να αποδίδουν καρπούς. Σχεδιάστε τις κινήσεις σας με περισσότερη σιγουριά.

**ΤΑΥΡΟΣ:** Ξεχάστε λίγο τα προβλήματά σας και βρείτε φίλους να ξεσκάσετε. Η αφηρημάδα σας μπορεί να σας κοστίσει όμως ακριβά. Μην πιστεύετε ότι ακούτε τώρα.

**ΔΙΔΥΜΟΙ:** Κάποιο άτομο είναι πιθανόν να προσπαθήσει να θίξει την αξιοπιστία σας και την καλή σας εικόνα. Μην δείχνετε χαλαροί στην δουλειά σας, και προσέξτε τις σχέσεις σας με τον σύντροφό σας.

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ:** Η μέρα μπορεί να φέρει κάποια μυστικά σας στην επιφάνεια. Φανείτε πιο ψύχραιμοι στις τρέχουσες εξελίξεις, και οργανωθείτε καλύτερα.

**ΛΕΩΝ:** Οι φίλοι σας, σας έχουν ανάγκη, και καλά θα κάνετε να ασχοληθείτε περισσότερο μαζί τους. Δώστε περισσότερη προσοχή στην συμπεριφορά σας απέναντι στον σύντροφό σας.

**ΠΑΡΘΕΝΟΣ:** Βελτίωση στα οικονομικά σας υπόσχεται η μέρα και κάποια αισιοδοξία σας επιτρέπει να προγραμματίσετε κάποιες ενέργειες στο περιβάλλον του σπιτιού σας.

**ΖΥΓΟΣ:** Ένας φίλος είναι κοντά σας και μπορεί να σας προσφέρει απεριόριστη βοήθεια. Μην διστάσετε να χτυπήσετε κάποιες πόρτες σήμερα.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ:** Τα οικονομικά σας βελτιώνονται, αλλά μην βιαστείτε να κάνετε κάποια επιπόλαια έξοδα. Αναζητήστε τον έρωτα στο εργασιακό σας περιβάλλον.

**ΤΟΞΟΤΗΣ:** Δώστε σημασία στα γεγονότα, καθώς σας δείχνουν την πραγματική σας πορεία. Χαλαρώστε λίγο και ασχοληθείτε περισσότερο με τον ίδιο σας τον εαυτό.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ:** Η αφηρημάδα σας μπορεί να σας κοστίσει. Μην πιέζετε τον εαυτό σας, και μην εμπιστεύεστε την κρίση σας. Καλύτερα να αφήσετε κατά μέρος κάποιες σοβαρές σας υποθέσεις.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ:** Μία πολύ καλή μέρα για να προωθήσετε τα επαγγελματικά σας συμφέροντα. Σηριχτείτε στους καλούς σας φίλους για θέματα που αφορούν την προσωπική σας ζωή.

**ΙΧΘΕΙΣ:** Το καλό σας όνομα θα σας βοηθήσει να προωθήσετε τα σχέδιά σας, και θα σας κάνει πιο δημοφιλείς στις παρέες σας. Η ζωή σας αρχίζει και ομορφαίνει περισσότερο.

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

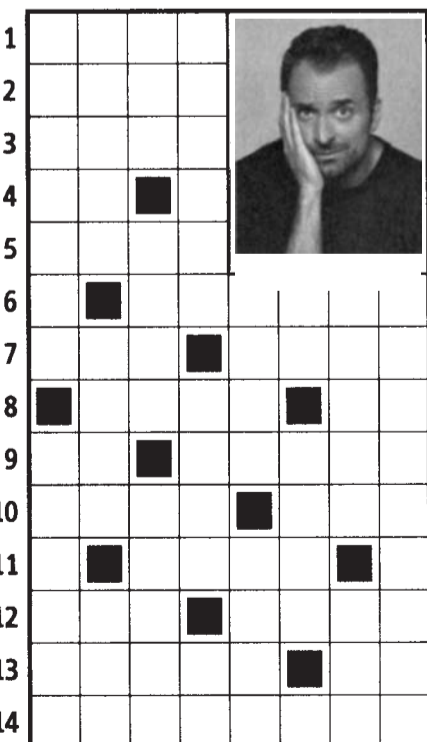
1. Αλβανός πασάς • 2. Θρηνητική κραυγή • 3. Κυρία, δέσποινα • 4. Ατέλειωτη... ωδή • 5. Ιστορική του Μαραθώνα • 6. Όσες φορές (αρχ.) • 7. Αρχικά για... ταχυδρομικούς — Ανατολίτες το φοράνε • 8. Έγραψε τον "Πατάτα" — Αρχή... ατυχίας • 9. Τα έχει το... κόλπο — Όπερα του Μπελίνι • 10. Γιατρεία, θεραπεία — Λογοτεχνικά αρχικά • 11. Ένα χρώμα • 12. Γάιδαρο... παροτρύνει — Μπίζνες του... θεάτρου • 13. Ο οποίος (αρχ.) — Στη σειρά στη... σειρά • 14. Ποώδες εδώδιμο φυτό.

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Εξύμνηση, εκθειασμός — Γιώργος... ο εικονιζόμενος • 2. Λιμάνι των Χανίων — Φράζει στόμο αγγείου — Φώναζαν τον Γκεβάρα • 3. Αρχαίο... σπαθί — Χώμα (αρχ.) — Νούμερο σε σόου (ξ.λ.) • 4. ... Καρτάσος: οπληρχηγός του 1821 — Άντρας (αρχ.) — Μαζί στη... δίκη • 5. Αφρικάνικη... κόμμωση (ξ.λ.) — Σειρά στρατευσιμων (αρχικά) • 6. Μια βυζαντινή νότα — Σαν... πόλη της Ιταλίας • 7. Τρισύλλαβη πρόθεση — Ξενοφέρτο... λάδι • 8. Ειδικό αλεύρι.

ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛ. 14

1 2 3 4 5 6 7 8



## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Τυρόπιτα με 3 τυριά

#### Υλικά:

- 500 γρ. (10 φύλλα) φύλλα κρούστας
- 300 γρ. ανθότυρο ή μυζήθρα
- 200 γρ. κασέρι
- 150 γρ. γραβιέρα
- 500 ml γάλα
- 6 αυγά
- 1/3 φλιτζανιού του τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο φρέσκο
- αλάτι, πιπέρι

#### Εκτέλεση:

Λαδώνετε ένα ταψί και στρώνετε τέσσερα φύλλα αλείφοντας το κάθε ένα με λάδι και βούτυρο. Τρίβετε στον τρίφτη τη γραβιέρα και το κασέρι και κομματίζετε με πιρούνι το ανθότυρο. Ανακατεύετε τα 3 τυριά μαζί, πασπαλίζετε με το πιπέρι και χωρίζετε το μείγμα σε

τρία μέρη.

Ρίχνετε πάνω στα στρωμένα φύλλα το ένα μέρος του τυριού, βάζετε ένα φύλλο, πάλι τυρί, μετά άλλο φύλλο, το υπόλοιπο τυρί και τέλος τα τέσσερα υπόλοιπα φύλλα αλειμμένα με λάδι και βούτυρο.

Χαράζετε την πίτα σε κομμάτια με σχήμα ρόμβου, χτυπάτε τα αυγά με το γάλα, λίγο αλάτι και το υπόλοιπο λάδι, τα ρίχνετε στην πίτα και αμέσως τη βάζετε στο φούρνο να ψηθεί για 50'-55' στους 200° C.





Γυρίζοντας το χρόνο πίσω

# ΕΡΧΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΙΚΑΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 719 - 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1963

## Η Σ.Ε.Κ. ΚΑΙ ΑΙ ΕΤΗΣΙΑΙ ΕΡΓΑΤΙΚΑΙ ΑΔΕΙΑΙ

Του συν. ΙΑΚΩΒΟΥ ΠΕΛΕΤΙΕ  
— ΓΕΝΙΚΟΥ ΤΑΜΙΟΥ ΤΗΣ Σ. Ε. Κ. —

ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΓΕΝΙΚΩΣ όλου του κόσμου, οι οποίοι κατά την διάρκειαν του έτους προσφέρουν τας δια- νοητικές και χειρωνακτικές υπηρεσίας των προς τους εργο- δότας των, είτε ούτοι είναι ιδιώται—εργοδότες, είτε όργανοι είτε εταιρείαι και είτε Κυβερνήσεις, έκτος από του μισθού των, απολαύουν και τής ετήσιας άδειας των ανα- λόγως τής συμφωνίας τήν όποιαν αι συντεχνία συνυπογρά- φουν μετά του εργοδότη. Βεβαίως εις πολλάς χώρας του έξωτερικού, έκτος από τους υπαλλήλους Δημοσίας Υπη- ρεσίας αι Κυβερνήσεις εισάγουν νομοθετήματα τὰ όποια κατοχυρώνουν τας ετήσιας άδειας όλων των εργαζομένων του κράτους.

Εις την Κύπρον σήμερα έκτος από τους μνησίους ύ- παλλήλους και τακτικούς εργάτας τής Δημοσίας Υπηρε- σίας, δεν υπάρχει νομοθεσία ή όποια να κατοχυρώνη την ετήσιαν άδειαν των υπολοίπων εργαζομένων εις τας πλεί- στας περιπτώσεις, αι Συντεχνίαί δε είναι εκείναι αι όποιαί δια συλλογικών διαπραγματεύσεων εξασφαλίζουν την άδειαν των εργαζομένων, αναλόγως των έτών υπηρεσίας και τής φύσεως του έπαγγέλματός των.

Ειδικότερον εις Κύπρον όπου οι ειδικευμένοι και άνει- δικετοι εργάται των οικοδομικών επιχειρήσεων και πλεί- στοι εργάται των βιομηχανικών επιχειρήσεων, λόγω τής φύ- σεως του έπαγγέλματός των, και τής επίπτονου άπασχολή- σεως των κατά την διάρκειαν όλοκλήρου του έτους υπό ένός και μόνου εργοδότη, αι Συντεχνίαί, δια να κατο- χυρώσουν τας άδειας αυτών των εργατών, ξεύρον, κατόπιν συλλογικής συμφωνίας με τους εργοδότες, τον τρόπον τής παραχωρήσεως τής άδειας προς τους εργάτας, δια των έν- σήμων (φισιών) του Ταμείου Άδειας, αι όποιαί πωλούνται εις τους εργοδότες γενικά και παραδίδονται άκολούθως προς τους εργάτας καθ' έκάστην έβδομάδα κατά την πληρωμήν του ήμερομισθίου των. Άργότερον και κατά τον μήνα Ιού- λιον έκάστου έτους οι κάτοχοι των ένσήμων του Ταμείου Άδειας καταθέτουν ταύτα εις τὰ παραρτήματα και Κέντρα τής Συντεχνίας των ίνα πληρωθούν την ετήσιαν άδειαν των.

Η ΣΕΚ ΕΦΕΤΟΣ ΕΙΝΑΙ και πάλιν εις την ευχά- ριστον θέσιν να πληροφορήση όλα τὰ μέλη της τὰ όποια κατέχουν «φίσιες» του Ταμείου Άδειας τής ΣΕΚ, ότι θα άρχισή την πληρωμήν τής άδειας προς τους εργαζομένους, μέλη της, μεταξύ τής 12ης και 17ης Αύγουστου 1963. Βε- βαίως ή ΣΕΚ έλπίζει ότι όλα τὰ μέλη της θα έχουν κα- ταθέσει ήδη τὰ ένσημα έντός τής τακτής περιόδου, ως άνα- φέραμεν εις προηγούμενην μας ανακοίνωσιν εις τον ήμερή- σιον Τύπον και την έφημερίδα μας, δια να διευκολύνουν τὰ άρμόδια σώματα να καταμετρήσουν ταύτα και να ετοιμά- σουν τους καταλόγους δια την πληρωμήν. Είναι γεγονός ότι πολλά μέλη καθυστερούν να παραδώσουν τας «φίσιες» των κατά τας προκαθορισθείσας ήμερομηνίας και έτσι παρα- κωλύουν το έργο τής εξαργυρώσεως, ως επίσης δεν παρα- λαμβάνουν τὰ χρήματά των, κατά την διάρκειαν τής άδειας των, λόγω τής ιδιικής των άμελείας.

Προτρέπομεν όλα τὰ μέλη μας όπως παραδίδουν τας «φίσιες» των προς εξαργύρωσιν ίνα απολαύουν πραγματικά του ευεργετήματος τής ετήσιας άδειας.

Η ΣΕΚ, τὰ Έλεύθερα Έργατικά Συνδικάτα τής Κύ- πρου, τὰ όποια εδράζονται επί Δημοκρατικών Άρχών και άγωνίζονται πάντοτε δια την πραγματικήν εξυπηρέτησιν του εργαζομένου λαού, χωρίς να τοποθετούν τούτον κάτω από ξένας ύλιστικώς θεωρίας, άσυμφόρους προς τον εργάτην και τον τόπον γενικώς, θα άγωνισθή και πάλιν εις την πρώτην γραμμήν, δια την εισαγωγήν νομοθετήματος υπό τής Κυβερ- νήσεως ΤΟ ΟΠΟΙΟΝ ΝΑ ΚΑΤΟΧΥΡΩΝΗ ΔΙΑ ΝΟΜΟΥ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑΝ ΑΔΕΙΑΝ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ γενικώς.

### ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ

- 1) Ζητείται συγκολη- τής με σχετική πείρα.
  - 2) Ζητείται άτομο με γνώσεις ψυκτικού (εμπορικά ψυγεία)
- ΤΗΛ. 99635081  
Τσέρι - Λευκωσία

### ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

1	Ε	Σ	Α	Τ			
2	Γ	Ο	Ο	Σ			
3	Κ	Υ	Ρ	Α			
4	Ο	Δ		Μ			
5	Μ	Α	Χ	Η			
6	Ι	Ο	Σ	Α	Κ	Ι	Σ
7	Ο	Τ	Υ	Φ	Ε	Σ	Ι
8	Α	Σ	Α	Ρ	Α	Τ	
9	Λ	Π	Ν	Ο	Ρ	Μ	Α
10	Ι	Α	Σ	Η	Ε	Ε	Λ
11	Α	Κ	Ρ	Ε	Μ	Ε	
12	Ν	Τ	Ε	Σ	Ο	Ο	Υ
13	Ο	Σ	Τ	Ι	Σ	Ι	Ρ
14	Σ	Ε	Σ	Κ	Ο	Υ	Λ

### ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ

Μέσα στα πλαίσια των εορτασμών των 50χρονων του, το Συμβούλιο Υδατοπρομήθειας Λάρνακας διοργανώνει διαγωνισμό φωτογραφίας με θέμα "Το νερό, δώρο της φύσης, πηγή ζωής και πολιτισμού" καθώς και διαγωνισμό δημιουργίας βίντεο με θέμα "Συμβούλιο Υδατοπρομήθειας Λάρνακας | 50 χρόνια ιστορίας".

Πληροφορίες σχετικά με τους όρους των πιο πάνω διαγωνισμών καθώς και του εντύπου δήλωσης συμμετοχής για το διαγωνισμό φωτογραφίας μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Συμβουλίου [www.lwb.org.cy](http://www.lwb.org.cy) στα πιο πάνω links, στο Facebook (<https://www.facebook.com/LarnakaWaterBoard>), καθώς και στο Twitter (<https://twitter.com/lwblarnaca>).

Τα Γραφεία του Ταμείου Προνοίας Οικοδόμων, θα παραμείνουν κλειστά, λόγω των θερινών διακοπών του προσωπικού, από την 1/8/15 μέχρι τις 22/8/15 και των δύο ημερομηνιών συμπεριλαμβανομένων.

### ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Οι Εκδόσεις ΕΝ ΤΥΠΟΙΣ σας προσφέρουν την ευκαιρία να περάσετε όμορφα τις διακοπές σας με συντροφιά ένα βιβλίο. Όλα τα βιβλία των Εκδόσεων «Εν Τύποις» προσφέρονται με 25% έκπτωση, μέχρι 10 Αυγούστου. Με εξαιρετικά μειωμένες τιμές ειδικά για το καλοκαίρι, διατίθενται αρκετά λογοτεχνικά βιβλία, όπως Λεμονανθοί στο Χώμα, Το θαύμα να νοιώθεις Έλληνας, Ο Άλλος Άγγελος, Τεύκρος Ανθίας - Ο Χρονογράφος και άλλα.

Πληροφορίες -- Παραγγελίες 22 76 72 91

### Καλοκαιρινή κατάθλιψη: Γιατί συμβαίνει και πως να την αντιμετωπίσουμε

Στις μεσογειακές χώρες όπως τη δική μας, παρά στις ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου και της θάλασσας δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη το καλοκαίρι. Το σύνδρομο εποχιακής κατάθλιψης (Seasonal Affective Disorder- SAD) είναι συχνότερο κατά τους χειμερινούς μήνες λόγω της μειωμένης παραγωγής βιταμίνης D από την έλλειψη φωτός. Ωστόσο, φαίνεται ότι η έναρξη του καλοκαιριού δημιουργεί ένα πρόσθετο άγχος το οποίο σχετίζεται κατά πολύ με την εικόνα του σώματος και με αλλαγές στο επίπεδο των ορμονών (σεροτονίνη και μελατονίνη).

Η εποχική κατάθλιψη φαίνεται να έχει βιολογικό υπόβαθρο, ωστόσο, στις μέρες μας οι οικονομικές δυσκολίες οι οποίες περιορίζουν ή απαγορεύουν τις διακοπές εντείνουν τη θλίψη και τη μελαγχολία. Τα συνήθη συμπτώματα δεν διαφέρουν κατά πολύ από εκείνα της κατάθλιψης και εντοπίζονται στις αλλαγές των συνηθειών στον ύπνο και στη διατροφή, στη διάθεση και στα συναισθήματα. Επιπλέον η μειωμένη συγκέντρωση και προσοχή καθώς, επίσης, και οι αρνητικές σκέψεις και η χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύουν την κατάσταση. Το άτομο που βιώνει εποχική - καλοκαιρινή κατάθλιψη αισθάνεται ακόμη μεγαλύτερο το βάρος της μελαγχολίας του, βλέποντας ανθρώπους γύρω του οι οποίοι χαίρονται τον ήλιο, τη θάλασσα και την καλοκαιρινή αύρα, ενώ ο ίδιος δεν μπορεί να βιώσει τίποτα από τα παραπάνω με αποτέλεσμα να απομονώνεται ακόμη περισσό- τερο.

### ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η Φρόσω Πατσού αθλητική ψυχολόγος μας δίδει χρήσιμες συμβουλές για να την αντιμετωπίσου- με Η ίδια η εποχή είναι ένας ισχυρός σύμμαχος στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

- Ο ήλιος
- Η σωστή διατροφή αλλά και
- Η υιοθέτηση άσκησης είναι σημαντικοί παράγοντες που θα μας βοηθήσουν στο να ξεπερά- σουμε το πρόβλημα της κατάθλιψης.

Επιλέξτε αθλητικές δραστηριότητες οι οποίες σας ικανοποιούν και σας κάνουν να αισθάνεστε ευεξία.

Προσπαθήστε να βρίσκεστε σε μέρη που σας κάνουν να νιώθετε ευχάριστα και ξένοιαστα, με αρκετό ήλιο και αέρα.

Υιοθετήστε ένα πρόγραμμα διατροφής που θα ανταποκρίνεται στις ενεργειακές σας ανάγκες.

### ΓΝΩΜΙΚΟ

Ολόκληρη η παγκόσμια οικονομία βασίζεται στην προμήθεια αγαθών για να ικανοποιη- θούν τα καπρίτσια του 2% του πληθυσμού της γης.

Bill Bryson, 1951-, Αμερικανός συγγραφέας

### 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
Υπηρεσία 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

### ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΛΑΤΣΙ



Μοναδική προσφορά για καλοκαιρινές διακοπές σε μικρές οικογενειακές κατοικίες για (2 ενήλικες+3 παιδιά) πλήρως επιπλωμένες με A/C και 100 μέτρα από την θάλασσα.

Για πληροφορίες: 99647700  
[www.eliofoscenter.com](http://www.eliofoscenter.com)





# ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2015 - 16

1n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	14n
22,23/8		12,13/12
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΔΟΞΑ ΟΜΟΝΟΙΑ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΛ ΑΓ ΝΑΠΑ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΡΗΣ ΕΡΜΗΣ - ΑΠΟΕΛ ΠΑΦΟΣ FC - ΑΕΚ		

2n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	15n
29,30/8		19,20/12
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΠΟΕΛ - ΠΑΦΟΣ FC ΑΡΗΣ - ΕΡΜΗΣ Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΑΕΛ - ΑΓ ΝΑΠΑ Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΔΟΞΑ - ΑΕΚ		

3n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	16n
12,13/9		23/12
ΟΜΟΝΟΙΑ - ΔΟΞΑ ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΓ ΝΑΠΑ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΕΛ ΕΡΜΗΣ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ ΠΑΦΟΣ FC - ΑΡΗΣ ΑΕΚ - ΑΠΟΕΛ		

4n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	17n
19,20/9		2,3/1
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΓ ΝΑΠΑ ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΑΡΗΣ - ΑΕΚ Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ - ΠΑΦΟΣ FC ΑΕΛ - ΕΡΜΗΣ Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΔΟΞΑ - ΑΠΟΕΛ		

5n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	18n
26,27/9		9,10/1
ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΔΟΞΑ ΑΓ ΝΑΠΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΕΡΜΗΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ ΠΑΦΟΣ FC - ΑΕΛ ΑΕΚ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ ΑΠΟΕΛ - ΑΡΗΣ		

6n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	19n
3,4/10		16,17/1
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΕΡΜΗΣ ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΓ ΝΑΠΑ Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ - ΑΠΟΕΛ ΑΕΛ - ΑΕΚ Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΠΑΦΟΣ FC ΔΟΞΑ - ΑΡΗΣ		

7n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	20n
17,18/10		23,24/1
ΑΓ ΝΑΠΑ - ΔΟΞΑ ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΕΡΜΗΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ ΠΑΦΟΣ FC - ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΕΚ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ ΑΠΟΕΛ - ΑΕΛ ΑΡΗΣ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ		

8n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	21n
24,25/10		30,31/1
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΚ ΟΜΟΝΟΙΑ - ΠΑΦΟΣ FC ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΕΡΜΗΣ ΑΓ ΝΑΠΑ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΑΕΛ - ΑΡΗΣ Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΑΠΟΕΛ ΔΟΞΑ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ		

## Εναρκτήριο λάκτισμα 22 Αυγούστου

• Η αυλαία του μαραθωνίου πέφτει στις 22 Μαΐου 2016



**Με τη** συμμετοχή 14 ομάδων ξεκινά το Σαββατοκύριακο 22, 23 Αυγούστου το νέο πρωτάθλημα της α' κατηγορίας το οποίο θα διεξαχθεί και πάλι σε δυο φάσεις. Λόγω της αύξησης των ομάδων και ταυτόχρονα των αγωνιστικών, η ΚΟΠ στον προγραμματισμό της α' φάσης συμπεριέλαβε και δυο Τετάρτες οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν για τη χριστουγεννιάτικη 16η αγωνιστική (23/12) και την 26η αγωνιστική (2/3).

Η πρώτη φάση περιλαμβάνει τις 26 αγωνιστικές που θα ολοκληρωθούν στις 2 Μαρτίου 2016 κι αμέσως μετά θα ακολουθήσουν οι 10 αγωνιστικές των αγώνων κατάταξης (πλέι οφ).

Με την ολοκλήρωση της πρώτης

φάσης του πρωταθλήματος θα υποβιβαστούν αυτόματα οι δυο τελευταίες ομάδες (13η και 14η και οι υπόλοιπες 12 ομάδες θα σχηματίσουν τους δυο ομίλους των 6 για τη διεξαγωγή των πλέι οφ. Ο α' όμιλος θα αναδείξει την πρωταθλήτρια και τις ομάδες που θα μας εκπροσωπήσουν στην Ευρώπη. Μεγάλες αμφιβολίες εκφράζονται για άλλη μία χρονιά για το ενδιαφέρον των αγώνων του β' ομίλου από τον οποίο η τελευταία ομάδα (6η) θα υποβιβαστεί στη β' κατηγορία.

● Λόγω Εθνικής ομάδας, τρία Σαββατοκύριακα δεν θα έχουμε αγώνες, ενώ κενό θα είναι και το Σαββατοκύριακο 26, 27 Δεκεμβρίου, λόγω των γιορτών.

### Οι έδρες των ομάδων

- ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ:** "Τάσος Μάρκου"
- ΑΕΚ:** ΓΣΖ
- ΑΕΛ:** Τσίρειο Στάδιο
- ΑΝΟΡΘΩΣΗ:** "Αντώνης Παπαδόπουλος"
- ΑΠΟΕΛ:** ΓΣΠ
- ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ:** Τσίρειο
- ΑΡΗΣ:** "Αντώνης Παπαδόπουλος"
- ΔΟΞΑ:** Μακάρειο
- ΕΘΝΙΚΟΣ:** Στάδιο Εθνικού
- ΕΝ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ:** "Τάσος Μάρκου"
- ΕΡΜΗΣ:** "Αμμόχωστος - Επιστροφή"
- Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ:** "Αμμόχωστος - Επιστροφή"
- ΟΜΟΝΟΙΑ:** ΓΣΠ
- ΠΑΦΟΣ FC:** Παφιακό

9n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	22n
31,10,1/11		6,7/2
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΔΟΞΑ ΕΡΜΗΣ - ΑΓ ΝΑΠΑ ΠΑΦΟΣ FC - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΑΕΚ - ΟΜΟΝΟΙΑ ΑΠΟΕΛ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΡΗΣ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ - ΑΕΛ		

10n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	23n
7,8/11		13,14/2
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΡΗΣ ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΠΟΕΛ ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΕΚ ΑΓ ΝΑΠΑ - ΠΑΦΟΣ FC ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΕΡΜΗΣ Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ ΔΟΞΑ - ΑΕΛ		

11n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	24n
21,22/11		20,21/2
ΕΡΜΗΣ - ΔΟΞΑ ΠΑΦΟΣ FC - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΑΕΚ - ΑΓ ΝΑΠΑ ΑΠΟΕΛ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΑΡΗΣ - ΟΜΟΝΟΙΑ Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΕΛ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ		

12n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	25n
28,29/11		27,28/2
ΕΘΝΙΚΟΣ - ΑΕΛ ΟΜΟΝΟΙΑ - Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ ΑΝΟΡΘΩΣΗ - ΑΡΗΣ ΑΓ ΝΑΠΑ - ΑΠΟΕΛ ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ - ΑΕΚ ΕΡΜΗΣ - ΠΑΦΟΣ FC ΔΟΞΑ - Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ		

13n	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	26n
5,6/12		2/3
ΠΑΦΟΣ FC - ΔΟΞΑ ΑΕΚ - ΕΡΜΗΣ ΑΠΟΕΛ - ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΑΡΗΣ - ΑΓ ΝΑΠΑ Ε.Ν. ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ - ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΑΕΛ - ΟΜΟΝΟΙΑ Ν. ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΕΘΝΙΚΟΣ		

### ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ

- 1n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
6-1, 2-5, 4-3
- 2n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
5-6, 1-4, 3-2
- 3n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
6-4, 2-1, 5-3
- 4n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
1-5, 4-2, 6-3
- 5n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
3-1, 2-6, 5-4
- 6n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
1-6, 5-2, 3-4
- 7n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
6-5, 4-1, 2-3
- 8n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
4-6, 1-2, 3-5
- 9n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
5-1, 2-4, 3-6
- 10n ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**  
1-3, 6-2, 4-5

## 2014 - 15: Πενιχρή η χρησιμοποίηση Κυπρίων

Η συμμετοχή Κυπρίων ποδοσφαιριστών στο επαγγελματικό πρωτάθλημα είναι πενιχρή. Το γεγονός αυτό αποτελεί μία από τις πολλές αιματηρές πληγές του Κυπριακού ποδοσφαίρου. Θλιβόμαστε γιατί το Κυπριακό ταλέντο, που ομολογουμένως αφθονεί, τυγχάνει δυσμενούς μεταχείρισης από τους παράγοντες του ποδοσφαίρου. Η φτωχή προσέλευση των Κυπρίων φιλάθλων στα γήπεδα οφείλεται εν πολλοίς και στην απουσία Κυπρίων ποδοσφαιριστών στον αγωνιστικό χώρο.

Πιστεύουμε ότι είναι καιρός οι αρμόδιοι να πάρουν τα δέοντα μέτρα για αξιοποίηση του ντόπιου ταλέντου προς όφελος της οικονομίας και της κοινωνίας.

Οι 12 ομάδες που συμμετείχαν στο Πρωτάθλημα Α' Κατηγορίας 2014-2015 χρησιμοποίησαν συνολικά 365 ποδοσφαιριστές. Από τους 365 ποδοσφαιριστές, οι 228 ή ένα ποσοστό 62,47% ήταν κοινοτικοί ή ξένοι και οι 137 ή ένα ποσοστό 37,53% ήταν Κύπριοι.

Οι Κύπριοι πήραν το 22,21% του χρόνου συμμετοχής και οι ξένοι / κοινοτικοί το 77,79%. Σε λεπτά συμμετοχής, οι ξένοι / κοινοτικοί αγωνίστηκαν 295721 λεπτά και οι Κύπριοι 84439 λεπτά.



## Κύπελλο από 28 Οκτωβρίου μέχρι 25 Μαΐου

**Με τη** συμμετοχή 28 ομάδων θα διεξαχθεί η διοργάνωση του Κυπέλλου Coca-Cola Α' - Β' Κατηγορίας αγωνιστικής περιόδου 2015-2016. Στη διοργάνωση, που θα ξεκινήσει την Τετάρτη 28 Οκτωβρίου και θα ολοκληρωθεί την Τετάρτη 25 Μαΐου, θα λάβουν μέρος οι 14 ομάδες Α' Κατηγορίας και οι 14 ομάδες Β' Κατηγορίας.

● Στην πρώτη φάση θα λάβουν μέρος 24 ομάδες και οι 12 νικητές των μονών αγώνων θα προχωρήσουν στην επόμενη φάση της διοργάνωσης.

● Στη δεύτερη φάση χωρίς αγώνα περνούν οι ομάδες ΑΠΟΕΛ, ΑΕΛ που έλαβαν μέρος στον τελικό της σεζόν που πέρασε και οι ομάδες Fair Play Α' και Β' Κατηγορίας περιόδου 2014-2015, που είναι η ΑΕΚ Λάρνακας και η Πάφος FC.

● Για τη δημιουργία ζευγαριών της πρώτης φάσης μπαίνουν σε διαφορετική κληρωτίδα οι ομάδες Α' Κατηγορίας από τις ομάδες της Β' Κατηγορίας.

● Από τη δεύτερη φάση της διοργάνωσης οι αγώνες θα είναι διπλοί και η κλήρωση θα είναι ελεύθερη.







## Συνέντευξη



## ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ...

**Διαχείριση του άγχους με διατροφή**  
με την κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο  
**Αστερία Σταματάκη**

**1 Το άγχος στην καθημερινή μας ζωή.** Όλοι το νιώθουμε, αλλά το πώς το αντιμετωπίζουμε μπορεί να κάνει τη διαφορά. Το στρες και η διαχείρισή του είναι πολύ σημαντικά για την ευεξία μας διότι σε μεγάλες «δόσεις» βλάπτει σοβαρά την υγεία, ενώ σε μικρές είναι η κινητήριος δύναμη που μας ωθεί να προσπαθούμε ακόμα περισσότερο. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αντιμετωπίσει κάποιος το άγχος που νιώθει και η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικούς.

Ορισμένα τρόφιμα, λ.χ. ένα μπουλ χυλός βρώμης, διεγείρουν στον εγκέφαλο την παραγωγή σεροτονίνης, η οποία δρα καταπραυντικά. Αλλά όπως τα πορτοκάλια περιορίζουν τα επίπεδα των ορμονών του άγχους (της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης) μετριάζοντας έτσι τις επιδράσεις τους στον οργανισμό. Η υγιεινή διατροφή, εξάλλου, στο σύνολό της καταπολεμά το στρες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και ελαττώνοντας την αρτηριακή πίεση.

**2 Με ποιες τροφές αντιμετωπίζουμε το άγχος.** Σύνθετοι υδατάνθρακες. Όλα τα είδη υδατανθράκων διεγείρουν την παραγωγή σεροτονίνης στον εγκέφαλο, αλλά για αποτελέσματα διαρκείας να προτιμάτε τους σύνθετους. Μαύρο ψωμί, ανεπεξέργαστο ρύζι, μακρόνια ολικής αλέσεως, φρούτα και δημητριακά πρωινού ολικής είναι πολύ καλές επιλογές. Αντιθέτως, οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες (ζάχαρη, λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά κ.ο.κ.) αντενδείκνυνται για αντιμετώπιση του άγχους, διότι προκαλούν απότομη αλλά σύντομη αύξηση στην παραγωγή σεροτονίνης, οπότε η επίδρασή τους διαρκεί πολύ λίγο.

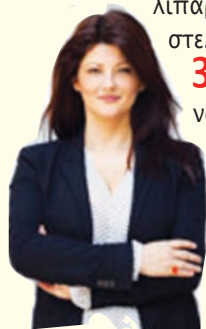
**Πορτοκάλια.** Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C η οποία μπορεί να περιορίσει τα επίπεδα των ορμονών του άγχους και ταυτοχρόνως να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Σε μια μελέτη, εθελοντές που υποβάλλονταν σε στρεσογόνο τεστ παρουσίασαν ταχύτερη ελάττωση των ορμονών του στρες και της αρτηριακής πίεσής τους όταν λάμβαναν προηγουμένως λίγη βιταμίνη C.

**Λιπαρά ψάρια.** Είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ένα είδος φυσικών λιπαρών τα οποία εμποδίζουν τις απότομες αυξήσεις στα επίπεδα των ορμονών του στρες και βελτιώνουν την ψυχική διάθεση. Για σταθερή παροχή των οξέων αυτών χρειάζεστε 90 γραμμάρια λιπαρών ψαριών (όπως ο τόνος, η σαρδέλα, ο σολομός κ.ά.) τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

**Ξηροί καρποί.** Φιστίκια Αιγίνης, αμύγδαλα και καρύδια περιέχουν ωφέλιμα λιπαρά τα οποία μεταξύ των άλλων προστατεύουν τον οργανισμό από τις επιδράσεις του στρες. Ειδικά τα αμύγδαλα είναι και πλούσια σε βιταμίνες (E και B) που ενισχύουν το ανοσοποιητικό και μας κάνουν πιο ανθεκτικούς στο στρες και στην κατάθλιψη. Μην το παρακάνετε, όμως, μέχρι 30 γραμμάρια την ημέρα είναι υπεραρκετά.

**Ωμά λαχανικά.** Το μασούλημα ωμών λαχανικών δρα καταπραυντικά για εντελώς μηχανικούς λόγους: το σφίξιμο της γνάθου την ώρα που μασάμε σκληρά λαχανικά όπως το καρότο και το σέλερι μπορεί να εκτονώσει λίγο από την ένταση που νιώθουμε.

**Γάλα.** Το ασβέστιο καταπραυνεί την αγωνία και μπορεί να βελτιώσει την αντιμετώπιση των διακυμάνσεων της ψυχικής διάθεσης. Ένα ποτήρι άπαχο ή χαμηλών λιπαρών χλιαρό γάλα είναι ότι χρειάζεστε.



**3 Εξασφαλίστε ένα καλό ύπνο.** Για να κοιμηθείτε πιο ήσυχα το βράδυ, φάτε ένα ελαφρύ γεύμα πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. μαύρο ψωμί ή φρυγανιές με τυρί μαζί με ένα ποτήρι χλιαρό γάλα). Αντιθέτως, να αποφύγετε το οινόπνευμα διότι δρα διεγερτικά.

## ΔΟΕ: Η μειωμένη προστασία της απασχόλησης δεν οδηγεί σε ανάπτυξη

**Ρ**άπισμα για τους θιασώτες της απορρύθμισης της αγοράς εργασίας αποτελεί πρόσφατη μελέτη της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας, γνωστής ως ILO, σύμφωνα με την οποία η μειωμένη προστασία της απασχόλησης δεν οδηγεί σε ανάπτυξη. Το αποτέλεσμα της εν λόγω μελέτης αποτελεί κόλαφο για την τρόικα και τους εργοδοτικούς κύκλους που επιδιώκουν την επιβολή πολιτικών στυγνής λιτότητας, με πρόφαση την ανάπτυξη που δήθεν θα συμβάλει στην τόνωση της απασχόλησης.

Με την κορύφωση της παγκόσμιας χρηματοπιστωτικής κρίσης το 2008, μερικές χώρες, κυρίως στην

**✓ Η ρύθμιση της αγοράς εργασίας μπορεί να παρέχει προστασία στους εργαζόμενους χωρίς να βλάπτεται η δημιουργία θέσεων εργασίας**

Ευρώπη, προχώρησαν σε αλλαγές στη νομοθεσία τους που μείωναν το επίπεδο προστασίας των εργαζομένων, υποστηρίζοντας ότι τέτοιες αλλαγές θα συνέβαλαν στην τόνωση της οικονομικής ανάπτυξης και στη δημιουργία θέσεων εργασίας, ωστόσο πρόσφατη μελέτη της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ΔΟΕ) δεν κατέδειξε οποιαδήποτε σχέση μεταξύ λιγότερης προστασίας των εργαζομένων και ισχυρότερης ανάπτυξης.

Η μελέτη της ΔΟΕ με τίτλο «World Employment and Social Outlook 2015: The Changing nature of jobs», η οποία αναλύει δεδομένα από 63 χώρες, συμπεριλαμβανομένων και των πιο προηγμένων οικονομιών, καθώς και χώρες της Αφρικής, της Ασίας και της Λατινικής Αμερικής,



τα τελευταία 20 χρόνια, έδειξε πως μειώνοντας τα επίπεδα προστασίας των εργαζομένων δεν τονώνεται η δημιουργία θέσεων εργασίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως η σχετική ισχύς της εργατικής νομοθεσίας σε μια συγκεκριμένη χώρα δεν επηρεάζει την απασχόληση και τα ποσοστά ανεργίας - ούτε αρνητικά ούτε θετικά. Το εύρημα αυτό αφορά τις προηγμένες, τις αναδυόμενες και αναπτυσσόμενες χώρες.

### Ρύθμιση της αγοράς εργασίας

«Η έκθεση δείχνει σαφώς ότι, αν σχεδιαστεί προσεκτικά, η ρύθμιση της απασχόλησης μπορεί να παρέχει προστασία στους εργαζόμενους χωρίς να βλάπτεται η δημιουργία θέσεων εργασίας», λέει ο Στίβεν Τόμπιν, ένας από τους συντάκτες της έκθεσης. «Στην πραγματικότητα, ένας αριθμός των αναδυόμενων και αναπτυσσόμενων χωρών ενίσχυσαν την προστασία των εργαζομένων, χωρίς να βλάπτουν τη δημιουργία θέσεων εργασίας» σημειώνει.

Σύμφωνα με την έκθεση, το ζήτημα είναι πώς θα σχεδιαστούν οι ρυθμίσεις για την οικονομική κατάσταση και την κατάσταση της αγοράς εργασίας σε μια χώρα. Πολύ χαλαροί κανονισμοί μπορεί να είναι τόσο αντιπαραγωγικοί για την οικονομική ανάπτυξη, τη δημιουργία θέσεων εργασίας, την ισό-

τητα και την κοινωνική συνοχή, όσο και οι πολύ αυστηροί κανονισμοί. Ομοίως, η λειτουργία του δικαστικού συστήματος είναι σημαντικό να εξασφαλίζει αποτελεσματική εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας.

«Η έκθεσή μας φθάνει στο συμπέρασμα ότι η μείωση της προστασίας των εργαζομένων δεν μειώνει την ανεργία. Πράγματι, δείχνει ότι φτωχά σχεδιασμένες αλλαγές που αποδυναμώνουν τη νομοθεσία περί προστασίας της απασχόλησης είναι πιθανόν να είναι αντιπαραγωγικές για την απασχόληση, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Η τέλεια ισορροπία θα εξαρτηθεί από τα διαρθρωτικά χαρακτηριστικά κάθε χώρας, καθώς και την κατάσταση του επιχειρηματικού κύκλου, κάτι που καθιστά απαραίτητη την εμπλοκή των εργοδοτικών και εργατικών οργανώσεων στη διαδικασία των μεταρρυθμίσεων» καταλήγει ο Τόμπιν.

**• Η έκθεση της ΔΟΕ αφορά, όχι μόνον τις αναδυόμενες και τις αναπτυσσόμενες, αλλά και τις ανεπτυγμένες οικονομίες**

## ΚΛΗΡΩΣΗ ΕΤΗΣΙΟΥ ΛΑΧΕΙΟΥ ΣΕΚ 2015

### ΠΡΩΤΟΣ ΤΥΧΕΡΟΣ Ο ΚΑΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΛΑΧΕΙΟΥ 075171 ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΕΝΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

**Κ**ατά την κλήρωση του ετήσιου λαχείου ΣΕΚ που έγινε τις 22 Ιουλίου στην αίθουσα κληρώσεων του Κρατικού Λαχείου, ο κάτοχος του αριθμού 075171 κέρδισε ένα αυτοκίνητο Volkswagen 1.2 TSI. Οι υπόλοιποι τυχεροί κέρδισαν τα πιά κάτω δώρα.

- 075171 Αυτοκίνητο VOLKSWAGEN GOLF 1.2 TSI
- 035207 Τετραήμερη κρουαζιέρα (Δωρεά LOUIS CRUISES)
- 084811 Κουπόνι αξίας €100 για αγορά αεροπορικού εισιτηρίου (Δωρεά AMATHUS TRAVEL)
- 061824 Τηλεόραση 32' TCL LED (Ηλεκτραγορές ΘΗΤΑ)
- 078388 Τηλεόραση 23' LG LED (SOFRONIOU ELECTRONICS)
- 040428 Πλυντήριο ρούχων BEKO 5KG (SOFRONIOU ELECTRONICS)
- 087398 Σιδερόπρεσα RUSSELL HOBBS (Δωρεά Ηλε-

κτραγορές ΘΗΤΑ)

079389 Καφετιέρα VIVY TASSIMO BOSCH (Δωρεά SOFRONIOU ELECTRONICS)

061632 Tablet VIRGO 7

Οι τυχεροί μπορούν να ζητήσουν τα δώρα τους από τη Γεωργία Λοϊζιά στο τηλέφωνο 22849849, με την παρουσίαση του λαχνού μέχρι και έξι μήνες μετά την κλήρωση.

