

Κρίσιμη η ερχόμενη εβδομάδα για την ΑΤΑ και την εργατική ειρήνη. Συνάντηση συντεχνιών, εργοδοτών και Υπουργού Εργασίας τη Δευτέρα 23 Ιουνίου 2025.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Στο πλευρό των ναυαγοσωστών η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ



σελ.8,9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Διαμαρτυρία στο Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου



σελ.16

Σημαντική παρέμβαση του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ στη Σύνοδο της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας

Όσο ισχυρότερα είναι τα εργασιακά δικαιώματα τόσο πιο ισχυρή είναι και η δημοκρατία

Τη ζώσα κυπριακή πραγματικότητα σε σχέση με την αγορά εργασίας ανέλυσε σε προσφώνηση του ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, από το Βήμα της 113ης Διεθνούς Συνόδου της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ΔΟΕ), στη Γενεύη, εκπροσωπώντας τη φετινή χρονιά την Ομάδα των Εργαζομένων.

Από το βήμα της Ολομέλειας, ο κ. Μάτσας έθεσε επί τάπητος τα κρίσιμα ζητήματα που απασχολούν τον κόσμο της εργασίας και επηρεάζουν άμεσα την επίτευξη του στόχου της κοινωνικής δικαιοσύνης και συνοχής.

Τόνισε εμφαντικά ότι «η δημοκρατία σημαίνει το δικαίωμα να έχεις δικαιώματα, τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται και να απολαμβάνονται από όλους. Όσο ισχυρότερα είναι τα εργασιακά δικαιώματα, τόσο πιο ισχυρή είναι και η δημοκρατία».

Τόνισε την ανάγκη να ενισχυθεί ο κοινωνικός διάλογος ως βασικό εργαλείο σύγκλισης των κοινωνικών εταίρων και βελτίωσης των συνθηκών αξιοπρεπούς απασχόλησης, ιδιαίτερα σε νέες μορφές εργασίας όπως η οικονομία στις πλατφόρμες.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ αναφέρθηκε ανάμεσα σε άλλα στην ανάγκη:

- καταπολέμησης της αδήλωτης και άτυπης εργασίας με την αξιοποίηση τόσο του ΕΡΓΑΝΗ 1 όσο και του ΕΡΓΑΝΗ 2,
- ρύθμισης της ενοικιαζόμενης απασχόλησης,
- υποχρεωτικής εφαρμογής συλλογικών συμβάσεων για δημόσιες συμβάσεις,
- προστασίας της υγείας και ασφάλειας των εργαζομένων,



Στην προσφώνηση του ο ΓΓ της ΣΕΚ ανέδειξε τον θεσμό της ΑΤΑ και τα εργαλεία "ΕΡΓΑΝΗ" ως καλές πρακτικές οι οποίες θα πρέπει να αξιοποιηθούν και από άλλες χώρες για προστασία των εισοδημάτων των εργαζομένων και για αντιμετώπιση των φαινομένων της αδήλωτης και υποδηλωμένης εργασίας

• καθώς και τη διασύνδεση της ανταγωνιστικότητας και της ανάπτυξης με την κοινωνική διάσταση και την αξιοπρέπεια στην εργασία.

Αναφερόμενος στη ζώσα κυπριακή πραγματικότητα σημείωσε πως το σύστημα της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ) αποτελεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο διασφάλισης του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων το οποίο πρέπει να διαφυλαχθεί και να αποκατασταθεί πλήρως.

Ο κ. Μάτσας επισήμανε πως καθήκον των κοινωνικών εταίρων είναι να διασφαλίσουν ότι η εργασία θα παραμείνει πολύτιμη και θα ανταμείβεται δίκαια, επικαλούμενος τα λόγια του Αριστοτέλη: «οι άνθρωποι αγαπούν και φροντίζουν περισσότερο ό,τι τους ανήκει και ό,τι θεωρούν πολύτιμο».

Την πρώτη εβδομάδα των εργασιών, τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο Γενικός Ορ-

γανωτικός, Πάνικος Αργυρίδης, και ο Διευθυντής της Συνδικαλιστικής Σχολής, Βαγγέλης Ευαγγέλου, οι οποίοι συμμετείχαν στις συζητήσεις για σημαντικά ζητήματα που απασχολούν τον κόσμο της εργασίας.

Η ετήσια Διάσκεψη αποτελεί το κορυφαίο όργανο λήψης αποφάσεων της ΔΟΕ. Μέσα από τις επιτροπές που συγκροτήθηκαν εξετάστηκαν αναλυτικά τα θέματα της ημερήσιας διάταξης και εκδόθηκαν συστάσεις και συμβάσεις που αφορούν την προστασία των εργαζομένων από βιολογικούς κινδύνους στο εργασιακό περιβάλλον, την προστασία των εργαζομένων στις πλατφόρμες και τη δημιουργία ενός κοινωνικού και δίκαιου περιβάλλοντος εργασίας μέσα από το οποίο διασφαλίζεται η αξιοπρέπεια των εργαζομένων, θέματα στα οποία αναφέρθηκε ο κ. Μάτσας στην παρέμβασή του.

Το e-kalathi, ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια των καταναλωτών

Η λειτουργία της εφαρμογής e-kalathi αποτελεί ένα θετικό βήμα στην προσπάθεια που καταβάλλεται αφενός για περιορισμό της αισχροκέρδειας και αφετέρου για ενίσχυση της διαφάνειας των τιμών προς όφελος των καταναλωτών. Η ΣΕΚ από την πρώτη στιγμή στήριξε ενέργειες οι οποίες έχουν ως στόχο την προστασία των καταναλωτών από φαινόμενα κερδοσκοπίας. Υπενθυμίζουμε τη διαχρονική θέση της ΣΕΚ για επιβολή πλαφόν στην τιμή του νερού η οποία προσέκρουε συνεχώς στα διάφορα επιχειρηματικά συμφέροντα αλλά και σε κομματικά προσκόμματα για δήθεν παρεμπόδιση του ελεύθερου ανταγωνισμού που χάρις στην επιμονή μας έγινε κατορθωτό έστω και με καθυστέρηση να υιοθετηθεί από την πολιτεία. Στο ίδιο μήκος κύματος ήταν και οι προσπάθειες κάποιων οι οποίοι εναντιώθηκαν στη λειτουργία της εφαρμογής του e-kalathi, η οποία ασφαλώς δεν αναμένουμε να λύσει το πρόβλημα της ακρίβειας και της αι-

σχροκέρδειας αλλά αναμένουμε να λειτουργήσει ως ένα υποβοηθητικό εργαλείο ενίσχυσης του υγιούς ανταγωνισμού για έλεγχο και περιορισμό των πιο πάνω φαινομένων που ασφαλώς έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις τσέπες των καταναλωτών.

Η ΣΕΚ και το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών της χαιρετίζουν την εισαγωγή του e-kalathi και καλούν τους καταναλωτές να το αξιοποιήσουν και να επωφεληθούν από τα πλεονεκτήματα που προσφέρει. Η εφαρμογή αποτελεί ακόμα ένα βήμα στην προσπάθεια που καταβάλλεται για εδραίωση της καταναλωτικής κουλτούρας και για συστηματικό έλεγχο των τιμών εκ μέρους των αρμόδιων υπηρεσιών του κράτους ώστε να επωφεληθούν πρωτίστως οι καταναλωτές.

Θέση μας είναι πως το e-kalathi ήρθε για να μείνει και πως θα πρέπει να εμπλουτιστεί με ακόμα περισσότερα προϊόντα ώστε ο καταναλωτής να έχει

τη δυνατότητα να επιλέξει μέσα από μεγαλύτερο εύρος αγαθών αυτό που τον συμφέρει καλύτερα. Ο εμπλουτισμός της εφαρμογής με περισσότερα προϊόντα θα ενισχύσει τον υγιή ανταγωνισμό μεταξύ των επιχειρήσεων και θα περιορίσει την αισχροκέρδεια. Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή έχει σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει σε ότι αφορά τον συστηματικό έλεγχο των τιμών ώστε να μην υπάρχουν οποιεσδήποτε παρεκκλίσεις και παραβιάσεις από την πλευρά των υπεραγορών. Ως ΣΕΚ αναμένουμε πως εκεί και όπου παρουσιάζονται φαινόμενα παραπλάνησης των καταναλωτών, η αρμόδια υπηρεσία της Δημοκρατίας θα παρεμβαίνει και θα επιβάλλει τις ανάλογες αποτρεπτικές ποινές. Οι καταναλωτές απαιτούν σεβασμό και ως εκ τούτου είναι απαραίτητο όπως υπάρξουν οι κατάλληλες ασφαλιστικές δικλίδες οι οποίες θα τους προστατεύσουν από φαινόμενα αισχροκέρδειας και οικονομικής δυσπραγίας.

Εκπροσώπησε την ομάδα Εργαζομένων η ΣΕΚ στη ΔΟΕ

✎ Ισχυρή Δημοκρατία προϋποθέτει ισχυρά εργατικά δικαιώματα

Ραγδαία η άνοδος στις τιμές αγαθών τα τελευταία χρόνια

✎ Δυστυχώς όμως οι απολαβές δεν ακολούθησαν ίδια πορεία

Για το συνδικαλιστικό κίνημα προτεραιότητα είναι ο κοινωνικός διάλογος

✎ Πάνω απ' όλα να είναι ουσιαστικός και αποτελεσματικός

ΑΤΑ σημαίνει αποκατάσταση της αγοραστικής δύναμης των μισθών

✎ Δεν είναι ούτε αύξηση ούτε επιδότηση μισθού

Τώρα είναι η ώρα να προστατευθούν οι καταναλωτές

✎ Χαιρετίζεται από τη ΣΕΚ η λειτουργία της εφαρμογής e-kalathi

Ισχυρά συνδικάτα
ισχυροί Εργαζόμενοι

✎ Μονόδρομος η συλλογική οργάνωση και δράση

Καθήκον των κοινωνικών εταίρων είναι η διασφάλιση της αξιοπρέπειας στην εργασία

✎ Να παραμείνει πολύτιμη και να αμείβεται δίκαια

Η ΣΕΚ ανησυχεί για την τελμάτωση στη διαχείριση εργασιακών ζητημάτων

✎ Πάντως ο ΓΓ της ΣΕΚ ήταν ξεκάθαρος για τη συνέχεια.

Φόβος και ανασφάλεια επικρατεί στην περιοχή μας

✎ Ευχόμαστε ο πόλεμος να λήξει σύντομα

Ωραιοποιούν ορισμένοι την κατάσταση στην αγορά εργασίας

✎ Όμως, η τελευταία έκθεση της Κομισιόν καταδεικνύει και μελανά σημεία

Να γίνει πράξη η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

✎ Και η οδηγία για τον Ευρωπαϊκό κατώτατο μισθό να ενσωματωθεί στο Εθνικό δίκαιο

Η προσοχή μας στα δάση μας

✎ Σε καιρούς λειψυδρίας ο κίνδυνος για πυρκαγιά είναι αυξημένος

Η συνέπεια της ΣΕΚ είναι διαχρονικά αναλλοίωτη

• Βρισκόμαστε στα μέσα Ιουνίου χωρίς να διαφαίνεται καμιά ουσιαστική εξέλιξη για την ΑΤΑ. Ο ΓΓ της ΣΕΚ πάντως εδώ και λίγους μήνες ξεκαθαρίζει ότι ο κίνδυνος λήψης μέτρων καλοκαιριάτικα είναι ορατός στην περίπτωση που επιχειρηθεί να αλλοιωθεί η φιλοσοφία του θεσμού. Το τέλος Ιούνη εξαντλείται η προθεσμία και οι προοπτικές για μια θετική κατάληξη περιορίζονται.

Της Δέσποινας Ησαΐα

Η συνέπεια της ΣΕΚ είναι διαχρονικά σταθερή και

αναλλοίωτη. Ωστόσο δεν θα επιτραπεί από κανέναν να εκμεταλλευτεί την υπευθυνότητα της. Όσοι εμπλέκεστε στον διάλογο να έχετε στα υπόψη σας ότι οποιαδήποτε παρεκτροπή παρατηρηθεί σε σχέση με τη φιλοσοφία της ΑΤΑ δεν θα περάσει απαρατήρητη.

• Η μονόωρη στάση εργασίας στο Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου ήταν έκφραση διαμαρτυρίας των εργαζομένων για απόλυση εργαζομένης που έπεσε θύμα μιας αντικανονικής διαδικασίας. Οι συντεχνίες στέκονται στο πλευρό της και θα δώσουν τη μάχη για να αποκαλυφθεί η αδικία και επιστρέψει η εργαζόμενη στην εργασία της.

• Έκρυθμη η κατάσταση στη περιοχή της Μεσογείου. Η ενότητα στο εσωτερικό μέτωπο είναι η μόνη ελπίδα για να διαχειριστεί η πολιτική ηγεσία της χώρας τυχόν οποιασδήποτε παρενέργειες. Δεν χρειάζονται αντιπολιτευτικά μένη αλλά συντονισμός και ενιαία εξωτερική πολιτική που θα δώσει διεξόδους.

Και κάτι άλλο. Ας μην αρχίσουν και πάλι οι Ξενοδόχοι το γνωστό τροπάριο ότι εξαιτίας της σύρραξης στις γειτονικές χώρες άρχισαν οι ακυρώσεις σε Ξενοδοχειακές μονάδες. Στόχος τους να συνεχίσουν ανεμπόδιστα να καταστρατηγούν συλλογικές συμβάσεις χωρίς να διαμαρτύρονται οι εργαζόμενοι.

Οι τιμές εκτοξεύθηκαν, όχι όμως και οι απολαβές των εργαζομένων

Ανεξαρτήτως της πορείας και της κατάληξης του κοινωνικού διαλόγου σε σχέση με την Αυτόματη Τιμαριθμική Αναπροσαρμογή (ΑΤΑ) είναι σημαντικό να γίνει ακριβής παράθεση των στοιχείων από την Στατιστική Υπηρεσία της Δημοκρατίας για να διαφανεί το μέγεθος του προβλήματος της ακρίβειας αλλά την ίδια ώρα να καταγραφεί και η πορεία των μισθών στην οικονομία. Αυτή η αντιπαράθεση θα μας δώσει πιστεύω καλύτερη εικόνα ποιοι έχασαν και ποιοι

Του Γιώργου Πυρίση

Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

κέρδισαν από την πορεία ανόδου των τιμών τα τελευταία χρόνια.

Ειδικότερα, με βάση τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας από το 2020 μέχρι και το τέλος του 2024 η πορεία του Γενικού Δείκτη Τιμών Καταναλωτή αυξήθηκε από 100,13 σε 117,2 αντιστοίχως. Αυτό ισοδυναμεί σε άνοδο της τάξης του 17,04%. Ταυτόχρονα, οι πραγματικές απολαβές των εργαζομένων στο σύνολο της οικονομίας για την ίδια χρονική περίοδο αυξήθηκαν

κατά 7,67%. Δηλαδή, υπάρχει μια απόκλιση της τάξης του 9,37%. Η αγοραστική δύναμη δηλαδή των καταναλωτών και κατ' επέκταση των εργαζομένων ροκανίστηκε σημαντικά. Προφανώς κάποιοι κέρδισαν (και μάλιστα αρκετά) από αυτή την άνοδο. Κάποιες επιχειρήσεις δηλαδή είδαν την κερδοφορία τους να εκτοξεύεται μέσα από την άνοδο των τιμών ενώ την ίδια ώρα οι πραγματικές απολαβές των εργαζομένων να μην αυξήθηκαν αλλά κατά 9,37% λιγότερο από την άνοδο των τιμών. Δεν είναι τυχαία άλλωστε η ανοδική πορεία των κερδών σε σχέση με την πορεία των απολαβών των εργαζομένων, στοιχεία τα οποία καταγράφει τόσο η Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου όσο και η Eurostat.

Από τα πιο πάνω δεδομένα είναι ξεκάθαρο πως οι εργαζόμενοι ήταν οι μεγάλοι χαμένοι της κούρσας ανόδου των τιμών σε αρκετά καταναλωτικά προϊόντα οδηγώντας έτσι και στην συρρίκνωση της αγοραστικής δύναμης των μισθών τους. Εάν πραγματικά η κυβέρνηση θέλει να ενισχύσει την αγοραστική δύναμη των μισθών των καταναλωτών θα πρέπει να προστατεύσει την ΑΤΑ αποκαθιστώντας την πλήρως και δίδοντας τη δυνατότητα σε όλους τους εργαζόμενους να

επωφελούνται του θεσμού. Και αυτό αναμφίβολα διέρχεται μέσα από την ενίσχυση των συλλογικών συμβάσεων και την επέκτασή τους πράγμα που θα οδηγήσει σε κάλυψη περισσότερων εργαζομένων οι οποίοι θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τον θεσμό της ΑΤΑ. Δυστυχώς, η έγνοια κάποιων φαίνεται να είναι στο πως θα εξυπηρετήσουν τα συμφέροντα των ολίγων σε βάρος των πολλών με αναφορές για «εκσυγχρονισμό» και «μεταρρύθμιση» του θεσμού διανθίζοντας τον παράλληλα με την έννοια της δικαιοσύνης. Κοινωνική δικαιοσύνη επέρχεται όταν υπάρχει μια ισορροπία δυνάμεων και όταν ενισχύονται θεσμοί όπως η ΑΤΑ που αποδείχθηκε διαχρονικά ωφέλιμη για την οικονομική και την κοινωνική ανάπτυξη του τόπου. Δυστυχώς όμως στην περίπτωση της οικονομίας και της αγοράς εργασίας οι ισορροπίες τα τελευταία χρόνια έχουν διαταραχθεί όχι ασφαλώς προς όφελος των εργαζομένων αλλά των επιχειρήσεων. Αυτά θα πρέπει να έχει κατά νου μια κυβέρνηση η οποία μιλάει για κοινωνική δικαιοσύνη και εάν το εννοεί πραγματικά θα πρέπει να επαναφέρει το θεσμό στη φιλοσοφία του και να δίδει ΑΤΑ καθολικά σε όλους τους εργαζόμενους.

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Ανδρέας Φ. Μάτσας
Αρχισυντάκτης: Δέσποινα Ησαΐα
Τηλ: 22849849, Φαξ: 22849850
Τυπογραφείο: Proteas
Email: sek.1944@icloud.com

Τηλέφωνα επικοινωνίας:
Λευκωσία 22849849
Λεμεσός 25861000
Αμμόχωστος 23821432
Λάρνακα 24633633
Πάφος 26811639



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 18 Ιουνίου	Πέμπτη 19 Ιουνίου	Παρασκευή 20 Ιουνίου	Σάββατο 21 Ιουνίου	Κυριακή 22 Ιουνίου	Δευτέρα 23 Ιουνίου	Τρίτη 24 Ιουνίου
Οσίου Εράσμου, Αγίου Λεοντίου μάρτυρος εξ Αιγίνης, Αγίας Αλίνας	Οσίου Παΐσιου του Μεγάλου, Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου, Αγίου Ζωσίμου μάρτυρος	Αγίου Μεθοδίου Ιερομάρτυρος, Αγίου Μάρτυρος Έκτορος	Αγίου Αφροδισίου 	Αγίων Ζήνωνος και Ζωνά μαρτύρων, Αγίου Ευσεβίου Ιερομάρτυρος	Αγίου Αριστοκλέους πρεσβυτέρου του Ταμασού, Αγίας Αγριππίνης μάρτυρος, Αγίας Λολλίας μάρτυρος	Το Γενέθλιον του Τιμίου Προδρόμου και Βαπτιστού Ιωάννου, Σύνταξη Ζαχαρίου και Ελισάβετ των γεννητόρων αυτού, Οσίου Ερρίκου της Ωξέρ

Τα δημοσιευμένα άρθρα και σχόλια ΔΕΝ εκφράζουν κατ' ανάγκη τις θέσεις της ΣΕΚ

Η ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ συμμετείχε στο Διεθνές Συνέδριο Ναυτιλίας του ICS

Δυναμική υπήρξε παρουσία της ITF

Κορυφαίες προσωπικότητες του ναυτιλιακού κόσμου παρευρέθηκαν στο Διεθνές Ναυτιλιακό Συνέδριο του International Chamber of Shipping (ICS), με τίτλο “The Future of Shipping Summit”, το οποίο πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στην Αθήνα, στην παρουσία του Γενικού Διευθυντή του ICS, Θωμά Καζάκου.

Ξεχωριστή υπήρξε η συμβολή της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF), μέσω της ενεργούς συμμετοχής του Γενικού της Γραμματέα, Stephen Cotton.

Ο κ. Cotton ανέδειξε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ναυτικοί διεθνώς, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας, βιώσιμη ανάπτυξη του κλάδου και ενίσχυση της φωνής των εργαζομένων στη χάραξη πολιτικών.

Την ITF πλαισίωσαν ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστής και ο Γενικός Γραμματέας της ΠΙΝΟ, Capt. Εμμανουήλ Τσικαλάκης, συμβάλλοντας με τη δική τους εμπειρία και γνώση στην επιτυχημένη συμμετοχή της εργατικής πλευράς στο συνέδριο.

Στο περιθώριο των εργασιών, οι εκπρόσωποι της ITF συνάντησαν θεσμικούς και κοινωνικούς φορείς της ελληνικής ναυτιλίας, εστιάζοντας



στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σήμερα οι ναυτικοί, τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Επιπρόσθετα στο επίκεντρο των επαφών, τέθηκε η ανάγκη ενίσχυσης της προστασίας των δικαιωμάτων των ναυτικών, η πρόσβαση τους στην εκπαίδευση και η ασφάλεια στη θάλασσα.

Η παρουσία της ITF στο συνέδριο του ICS στην Αθήνα κατέδειξε για ακόμη μια φορά τη σημασία του διαλόγου ανάμεσα σε εργοδότες και εργαζομένους, με στόχο τη διαμόρφωση ενός πιο δίκαιου και βιώσιμου μέλλοντος για τη ναυτιλία παγκοσμίως.

23 Ιουνίου - 25 Ιουλίου θα λειτουργήσουν 58 θερινά δημόσια σχολεία

Από τις 23 Ιουνίου έως και τις 25 Ιουλίου θα λειτουργήσουν 58 σχολεία, ως Θερινά Δημόσια Σχολεία (ΘΔΣ) και στις πέντε επαρχίες της Κύπρου, ενώ από φέτος ο θεσμός επεκτείνεται για τα ειδικά σχολεία από τις 23 Ιουνίου μέχρι την 1η Αυγούστου, σύμφωνα με το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΙΑΝ).

Ως θερινά θα λειτουργήσουν 37 Δημοτικά Σχολεία και 21 Νηπιαγωγεία και για την κάλυψη των αναγκών λειτουργίας των θερινών σχολείων, θα απασχοληθούν εκπαιδευτικοί δημοτικής, προδημοτικής και ειδικής εκπαίδευσης, ενώ για τις ανάγκες των παιδιών ειδικής εκπαίδευσης θα απασχοληθεί και αριθμός σχολικών συνοδών/βοηθών.

Το αναλυτικό πρόγραμμα των θερινών σχολείων περιλαμβάνει δημιουργικές δραστηριότητες, όπως: Εικαστική Έκφραση, Μουσική, Θέατρο, Φυσική Αγωγή, Αγωγή Ζωής, με θέματα συνυφασμένα με την καλοκαιρινή περίοδο, παιγνίδια εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, Κουκλοθέατρο, Φιλαναγνωσία/Βιβλιοθήκη κ.ά. και πως επιπλέον, κατά τη λειτουργία τους, θα συνεχιστεί η προσφορά του προγράμματος εκμάθησης της ελληνικής γλώσσας σε παιδιά με μεταναστευτική βιογραφία.

Το Υπουργείο διευκρινίζει ότι το πρόγραμμα των θερινών δημόσιων σχολείων προσφέρεται δωρεάν σε όλα τα παιδιά και πως οι γονείς/κηδεμόνες συνεισφέρουν οικονομικά μόνο για την κάλυψη του κόστους σίτισης των παιδιών που επιλέγουν να φοιτήσουν στην απογευματινή ζώνη.

Η λειτουργία του προγράμματος θα υλοποιηθεί για την περίοδο από τις 23 Ιουνίου μέχρι την 1η Αυγούστου 2025, με στόχο την προσφορά ευκαιριών μάθησης και δημιουργικής απασχόλησης στα παιδιά που φοιτούν στα επτά Ειδικά Σχολεία. Το πρόγραμμα θα διαρκεί από τις 7:45 έως τις 13:05 ή/και μέχρι τις 16:00 (για όσα παιδιά επιλέξουν και απογευματινή φοίτηση).

Το πρόγραμμα που θα εφαρμοστεί στα θερινά δημόσια ειδικά σχολεία είναι ανάλογο με το πρόγραμμα του ειδικού προαιρετικού ολοήμερου σχολείου, προσαρμοσμένο στις ανάγκες των παιδιών που θα δηλώσουν συμμετοχή και τις υποδομές των σχολείων.

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις, οι ενδιαφερόμενοι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να απευθύνονται στο σχολείο που φοιτά το παιδί τους.

Τέθηκε σε λειτουργία το e-kalathi

ΤΜΗΜΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΣΕΚ: Χρειάζεται συνεχής επαγρύπνηση από τις αρμόδιες υπηρεσίες

Παρουσιάστηκε την περασμένη βδομάδα από την Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή του Υπουργείου Εμπορίου και Ενέργειας, η εφαρμογή του e-kalathi που στόχο έχει την ενίσχυση της διαφάνειας των τιμών ώστε να γνωρίζουν και να συγκρίνουν οι ίδιοι οι καταναλωτές τις τιμές προϊόντων μεταξύ υπεραγορών. Η εφαρμογή τέθηκε σε λειτουργία από τις 12 Ιουνίου 2025 και σε αυτή περιλαμβάνονται 478 προϊόντα ευρείας κατανάλωσης από 20 κατηγορίες, όπως γάλα και γαλακτοκομικά, αυγά, αλλαντικά, έλαια, είδη αρτοποιίας, ζυμαρικά, αλεύρι, ρύζι, κατεψυγμένα προϊόντα, μη αλκοολούχα ποτά, είδη προσωπικής φροντίδας, βρεφικά προϊόντα, είδη φροντίδας σπιτιού και τροφές κατοικίδιων, ενώ καλύπτει υπεραγορές με κύκλο εργασιών 5 εκατομμύρια ευρώ και άνω.

Το «e-kalathi» προσφέρει στους πολίτες τη δυνατότητα να ενημερώνονται σε πραγματικό χρόνο για τις τιμές και τη διαθεσιμότητα βασικών προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στις μεγάλες υπεραγορές της Κύπρου, τόσο σε Παγκύπρια βάση όσο και ανά επαρχία. Μέσω της πλατφόρμας οι καταναλωτές μπορούν εύκολα να συγκρίνουν ανά κατάσταση τις τιμές προϊόντων, καθώς και το κόστος «καλαθιών» επιλεγμένων προϊόντων, πραγματοποιώντας έτσι πιο συμφέρουσες αγορές και ενδυναμώνοντας τη θέση τους στην αγορά.

Την ΣΕΚ εκπροσώπησε ο γραμματέας του Σωματίου Εργαζομένων Καταναλωτών, Γιώργος Πυρίσης ο οποίος τόνισε πως οποιοδήποτε μέτρο ενισχύει τη διαφάνεια των τιμών και τον υγιή ανταγωνισμό είναι προς την ορθή κατεύθυνση. Επιπλέον, ανέφερε πως ως ΣΕΚ αναμένουμε πως ο αριθμός των προϊόντων τα οποία καλύπτει η εφαρμογή θα αυξηθεί σταδιακά ώστε να καλύπτει όσο το δυνατόν περισσότερα προϊόντα



ενώ επεσήμανε πως εκεί και όπου παρατηρούνται παραβιάσεις θα πρέπει να επεμβαίνει η αρμόδια υπηρεσία ώστε να διασφαλίζεται η προστασία των καταναλωτών και η διαφάνεια των τιμών.

Να σημειώσουμε πως ευθύνη για την ανανέωση και ενημέρωση της πορείας των τιμών έχουν οι ίδιες επιχειρήσεις, ενώ όπως αναφέρθηκε τα δεδομένα θα καταγράφονται και θα υπάρχει συνεχής αξιολόγηση σε ότι αφορά την πορεία για περαιτέρω ανάλυση στοιχείων και καταγραφή συμπερασμάτων.

Η ΣΕΚ χαιρετίζει τη λειτουργία της εφαρμογής e-kalathi η οποία τέθηκε σε ισχύ, παρά τις έντονες αντιδράσεις που προέκυψαν από μερίδα επιχειρήσεων και αναμένει πως το e-kalathi θα είναι υποβοηθητικό εργαλείο στο να υπάρξει μεγαλύτερη διαφάνεια τιμών προς όφελος των καταναλωτών, σε μια χρονική περίοδο όπου οι αδικαιολόγητες αυξήσεις τιμών πλήττουν την αγοραστική δύναμη των καταναλωτών.

Παράλληλα, οι αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους θα πρέπει να ασκούν τους απαραίτητους και συστηματικούς ελέγχους ώστε εκεί και όπου παρουσιάζονται φαινόμενα παραπλάνησης των καταναλωτών να παρεμβαίνουν και να επιβάλλουν τις ανάλογες ποινές σε όσους παραβιάζουν τους κανόνες και τη νομοθεσία.

Η πλατφόρμα είναι διαθέσιμη σε περιβάλλον web στο www.e-kalathi.gov.cy αλλά και σε εφαρμογές κινητών.

Με νόμο δωμάτια θηλασμού σε χώρους εργασίας και δημόσιους χώρους



Με νόμο θεσπίζεται πλέον η υποχρέωση δημιουργίας δωματίου μητρικού θηλασμού ή/και άντλησης και αποθήκευσης μητρικού γάλακτος σε χώρους εργασίας, στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα και σε δημόσιους χώρους.

Η Ολομέλεια ψήφισε ομόφωνα το νομοσχέδιο που πλέον δημιουργεί υποχρέωση για τον εργοδότη ή τον υπεύθυνο δημόσιου χώρου να δημιουργήσει μόνιμο ή προσωρινό δωμάτιο μητρικού θηλασμού. Κατά τη συζήτηση στην Επιτροπή επεξηγήθηκε ότι η υποχρέωση αυτή δεν αναιρεί, ούτε επηρεάζει καθ' οιονδήποτε τρόπο το δικαίωμα της θηλάζουσας μητέρας στον δημόσιο θηλασμό.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης του νομοσχεδίου σε επίπεδο Κοινοβουλευτικής Επιτροπής, το Υπουργείο Υγείας διαβεβαίωσε ότι οι Υγειονομικές Υπηρεσίες είναι σε θέση να προβαίνουν στους προβλεπόμενους ελέγχους σχετικά με την εφαρμογή των ρυθμίσεων. Όσον αφορά τους χώρους εργασίας, αρμόδια αρχή για τον έλεγχο είναι το Υπουργείο Εργασίας.

Οι χρηματικές ποινές που προβλέπονται στο υπό αναφορά νομοσχέδιο καθορίστηκαν κατ'αντιστοιχία των ποινικών διατάξεων του περί Προστασίας της Μητρότητας Νόμου.

Το Υπουργείο Υγείας προτίθεται να θέσει τον νόμο σε εφαρμογή 12 μήνες, μετά τη δημοσίευσή του στην Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας,

δίνοντας χρόνο να γίνουν ειδικές ρυθμίσεις.

Με βάση τις πρόνοιες του ν/σ καθίσταται σαφές ότι ο εργοδότης υπέχει υποχρέωση να τηρεί ενήμερο το προσωπικό του για το πού βρίσκεται το μόνιμο ή το προσωρινό δωμάτιο μητρικού θηλασμού, καθώς και να παρέχει την ενημέρωση σε κάθε εργαζόμενη άμεσα κατά την πρόσληψή της ή αμέσως μετά την επάνοδό της στην εργασία μετά τη λήξη της άδειας μητρότητας.

Παράλληλα ο εργοδότης υποχρεούται να διατηρεί το προσωρινό δωμάτιο μητρικού θηλασμού για όσο διάστημα η θηλάζουσα μητέρα συνεχίζει τον θηλασμό.

Η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Δέσποινα Ησαΐα με αφορμή τη θέσπιση νόμου για τη δημιουργία δωματίου μητρικού θηλασμού στις επιχειρήσεις τόνισε χαρακτηριστικά ότι μέχρι να τεθεί σε εφαρμογή το νομοσχέδιο, ένα χρόνο μετά τη δημοσίευση του νόμου στην εφημερίδα της κυβέρνησης, οι εργοδότες που έχουν τη δυνατότητα καλούνται να παράσχουν, εάν αυτό ζητηθεί, έστω και προσωρινά, χώρο για σκοπούς θηλασμού.

Ο θηλασμός αποτελεί μια διαδικασία μέσα από την οποία τα βρέφη αποκτούν ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, περιορίζοντας τις ασθένειες και συνεπώς τις αναγκαστικές απουσίες των γονέων για σκοπούς φροντίδας των παιδιών.



SafeCY

Ενεργοποίηση εφαρμογής «SafeCY» για εντοπισμό του πλησιέστερου καταφυγίου Πολιτικής Άμυνας

Σε εφαρμογή τέθηκε η εφαρμογή (application) για κινητά «SafeCY», μέσω της οποίας, όταν παραστεί ανάγκη, οι πολίτες μπορούν ανά πάσα στιγμή και σε πραγματικό χρόνο να εντοπίσουν το πλησιέστερο σε αυτούς καταφύγιο.

Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη για συσκευές Android μέσω PlayStore και iOS μέσω AppStore, σε Ελληνικά και Αγγλικά.

Μέσω της εφαρμογής οι πολίτες μπορούν να εντοπίσουν τα πιο κοντινά καταφύγια της περιοχής που βρίσκονται τη δεδομένη στιγμή, ενώ υπάρχει η επιλογή αναζήτησης καταφυγίου με άλλους τρόπους, όπως με τη διεύθυνση, τον ταχυδρομικό κώδικα, κ.λπ. Στην εφαρμογή έχουν ενσωματωθεί επίσης κατευθυντήριες οδηγίες και χρήσιμες πληροφορίες με σκοπό την πληρέστερη ενημέρωση των πολιτών.

Με την εφαρμογή «SafeCY» αξιοποιούνται οι δυνατότητες που παρέχει η σύγχρονη τεχνολογία για ενδυνάμωση του μηχανισμού έγκαιρης προειδοποίησης του πληθυσμού. Η ανάπτυξη και η λειτουργία της εφαρμογής αντανakλούν τους στόχους του κράτους για ενίσχυση της προστασίας των πολιτών, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις έκτακτων αναγκών, όπου απαιτείται γρήγορη και άμεση ενημέρωση.

Εγγραφή μαθητών/μαθητριών που θα φοιτήσουν στη Β' και Γ' τάξη Γυμνασίου/Λυκείου/Τεχνικής Σχολής

Στο πλαίσιο της ηλεκτρονικής διακυβέρνησης καλεί τους γονείς/κηδεμόνες, των μαθητών/ριών που αναμένεται να φοιτήσουν στη Β' και Γ' τάξη Γυμνασίου/Λυκείου/Τεχνικής Σχολής κατά τη σχολική χρονιά 2025-2026, όπως ακολουθήσουν την πιο κάτω διαδικασία, για να καταχωρίσουν ηλεκτρονικά τα στοιχεία των παιδιών τους στο σύστημα «Ηλεκτρονικής Διοίκησης Εκπαίδευσης και Αγωγής» (eΔΕΑ), με σκοπό την εγγραφή τους.

Οι γονείς/κηδεμόνες προτρέπονται να δημιουργήσουν το προφίλ του/της μαθητή/μαθήτριας στο ηλεκτρονικό σύστημα eΔΕΑ, καθώς σε μελλοντικό στάδιο θα τους παρέχεται η δυνατότητα πρόσβασης, μέσω του εν λόγω συστήματος, σε όλες τις πληροφορίες που αφορούν το παιδί τους.

Η ηλεκτρονική καταχώριση των στοιχείων των μαθητών/ριών που θα φοιτήσουν στη Β' και Γ' τάξη Γυμνασίου/Λυκείου/Τεχνικής Σχολής κατά τη σχολική χρονιά 2025-2026, θα διαρκέσει μέχρι και τις 30 Ιουνίου 2025.

Δημιουργία Λογαριασμού CY Login για τον γονέα/κηδεμόνα

Όσοι γονείς/κηδεμόνες δεν διαθέτουν λογαριασμό CY Login, θα πρέπει να δημιουργήσουν ακολουθώντας τη σχετική διαδικασία που περιγράφεται στους ακόλουθους συνδέσμους:



<https://cge.cyprus.gov.cy/cyloginregistration/register>

<https://youtu.be/enHBKHGLQyo> (βίντεο)

Για προβλήματα ή βοήθεια σε θέματα εγγραφής ή σύνδεσης στο CY Login, οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να επικοινωνούν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην διεύθυνση cyloginsupport@diets.dmrid.gov.cy

Είσοδος στη διαδικτυακή πύλη eΔΕΑ

Μετά τη δημιουργία λογαριασμού CY Login, οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να μεταβούν στη διαδικτυακή πύλη eΔΕΑ και να επιλέξουν «Πύλη γονέα/κηδεμόνα».

Η είσοδος πραγματοποιείται με την εισαγωγή του ονόματος χρήστη και του κωδικού πρόσβασης του λογαριασμού CY Login.

Οι γονείς/κηδεμόνες που θα αντιμετωπίσουν οποιοδήποτε πρόβλημα στα επόμενα βήματα (Προφίλ Γονέα/Κηδεμόνα, Προφίλ Μαθητή/Μαθήτριας) μπορούν να επικοινωνούν στο τη-

λέφωνο 22558618 ή να αποστέλλουν ηλεκτρονικό μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση: edeasupport@schools.ac.cy.

Δημιουργία Προφίλ Γονέα/Κηδεμόνα

Ως πρώτο βήμα μετά την είσοδο στη διαδικτυακή πύλη eΔΕΑ, οι γονείς/κηδεμόνες πρέπει να δημιουργήσουν το Προφίλ Γονέα/Κηδεμόνα από το μενού «Διαχείριση Προφίλ Γονέα/Κηδεμόνα». Σημειώνεται ότι στις περιπτώσεις που το προφίλ Γονέα/Κηδεμόνα έχει ήδη δημιουργηθεί, δεν πρέπει να δημιουργηθεί ξανά. Αν υπάρχουν αλλαγές στα στοιχεία του γονέα/κηδεμόνα που έχουν ήδη δηλωθεί, οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να επικαιροποιήσουν το προφίλ τους.

Για μαθητές/μαθήτριες που τα στοιχεία τους δεν μπορούν να επιβεβαιωθούν από το Αρχείο Πληθυσμού, απαιτείται Δελτίο Ταυτότητας ή Δελτίο Εγγραφής Αλλοδαπού (ARC), το οποίο πρέπει να σαρωθεί και να επισυναφθεί στο σύστημα. Όταν όλα τα απαραίτητα στοιχεία συμπληρωθούν, το προφίλ του/της μαθητή/μαθήτριας θα παρουσιάζει πάνω δεξιά την ένδειξη «έτοιμος/η για εγγραφή». Σε αυτό το σημείο, οι γονείς/κηδεμόνες έχουν ολοκληρώσει την απαιτούμενη διαδικασία.

Η επιβεβαίωση της εγγραφής θα πραγματοποιηθεί από τη Σχολική Μονάδα μέσω εσωτερικής διαδικασίας.

Υπογραφή της πρώτης Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας στην ΑΠΕΚ

Υπογράφηκε την Παρασκευή 13 Ιουνίου 2025 η πρώτη Συλλογική Σύμβαση Εργασίας μεταξύ της Αρχής Παιγνίων και Εποπτείας Καζίνων (ΑΠΕΚ) και της Ομοσπονδίας Ημικρατικών Οργανισμών (ΟΗΟ ΣΕΚ), η οποία καλύπτει τους όρους εργασίας του προσωπικού της Αρχής.

Εκ μέρους της ΟΗΟ ΣΕΚ, τη Συλλογική Σύμβαση υπέγραψε ο Γενικός Γραμματέας της, Ανδρέας Ηλία, ενώ από πλευράς ΑΠΕΚ υπέγραψε ο Πρόεδρος, Δρ Πιερής Χουρίδης, παρουσία και του Εκτελεστικού Διευθυντή, Χάρη Τσαγγαρίδη.

Η συμφωνία καθορίζει τους όρους εργοδότησης του προσωπικού της Αρχής και θεσμοθετεί διαδικασίες διαλόγου και διαβούλευσης για τα εργασιακά θέματα. Η σύμβαση ενισχύει τη διαφάνεια, τη σταθερότητα και τη διατήρηση υγιών εργασιακών σχέσεων, με γνώμονα τη διασφάλιση της εύρυθμης λειτουργίας της Αρχής.

Η ΟΗΟ- ΣΕΚ εκφράζει την ικανοποίησή της για τη θετική κατάληξη των διαπραγματεύσεων και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων στην Αρχή.



Εκστρατεία Αστυνομίας

για πρόληψη διαρρήξεων και κλοπών σε περίοδο διακοπών

Στην Πανευρωπαϊκή Εβδομάδα Πρόληψης Διαρρήξεων και Κλοπών, «Focus Day», η οποία θα πραγματοποιηθεί από τις 18 μέχρι τις 24 Ιουνίου 2025, συμμετέχει και φέτος η Αστυνομία Κύπρου, ως μέλος του Ευρωπαϊκού Δικτύου Πρόληψης του Εγκλήματος (EUCPN). Σε ανακοίνωσή της η Αστυνομία αναφέρει ότι θα συμμετέχει στην εκστρατεία με κοινές δράσεις από όλες τις συμμετέχουσες χώρες, έχοντας στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών για την προστασία των κατοικιών τους, ιδιαίτερα ενόψει της θερινής περιόδου, κατά την οποία πολλοί συμπολίτες μας απουσιάζουν για διακοπές.

Στο πλαίσιο της καμπάνιας Focus Day, αλλά και γενικότερα ενόψει της καλοκαιρινής περιόδου, τα μέλη της Κοινοτικής Αστυνόμευσης, οι Αστυνομικοί της Γειτονιάς, σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου, πραγματοποιούν εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού, διανέμοντας διαφωτιστικό υλικό με συμβουλές πρόληψης και παρέχοντας εξατομικευμένη ενημέρωση στους πολίτες.

Παράλληλα, σημειώνει ότι ενισχύεται το πρόγραμμα «Ο Παρατηρητής της Γειτονιάς», το οποίο υλοποιείται σε συνεργασία της Αστυνομίας με τους Δήμους και τις Τοπικές Αρχές, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πρόληψη και τη μείωση της εγκληματικότητας, μέσω της ενεργού συμμετοχής των ιδίων των πολιτών. Επίκεντρο της εβδομάδας, με εντατικοποίηση των δράσεων ενημέρωσης, αποτελεί η 20η Ιουνίου, ημέρα που έχει καθιερωθεί ως Πανευρωπαϊκή Ημέρα για την Πρόληψη Διαρρήξεων και Κλοπών.

«Έξυπνες συμβουλές για να προστατέψετε το σπίτι σας»

Έφτασε η εποχή που προετοιμαζόμαστε για τις καλοκαιρινές μας διακοπές, αλλά ας μην ξεχνάμε πόσο σημαντική είναι και η ασφάλεια του σπιτιού μας όσο εμείς θα λείπουμε. Τα άδεια σπίτια είναι πιο ευάλωτα σε κλοπές, για αυτό καλό θα είναι να λάβουμε προληπτικά μέτρα για την προστασία της περιουσίας μας.

Ας δούμε μερικές πολύτιμες συμβουλές

για την ασφάλεια του σπιτιού μας, ώστε να εξασφαλίσουμε την ψυχική μας ηρεμία ενώ απολαμβάνουμε τις καλοκαιρινές μας αποδράσεις.

Οι γείτονες:

Οι αξιόπιστοι γείτονες είναι σύμμαχοί μας στην προστασία του σπιτιού μας αναφορικά με ύποπτες δραστηριότητες, όσο εμείς απουσιάζουμε. Η παρουσία τους και μόνο είναι ικανή να αποτρέψει πιθανούς διαρρήκτες.

«Έξυπνο σπίτι»:

Η απομακρυσμένη παρακολούθηση του σπιτιού μας, οι ειδοποιήσεις σε πραγματικό χρόνο και η δυνατότητα ελέγχου των φωτιστικών και των οικιακών συσκευών με τη χρήση του smartphone μας, λειτουργούν υπέρ μας. Με τη χρήση καμερών ασφαλείας για την παρακολούθηση και την καταγραφή αμφίβολων κινήσεων από αγνώστους γύρω από τα παράθυρα και τις πόρτες μας, ενισχύουμε περισσότερο την ασφάλεια του σπιτιού μας ακόμα και όταν λείπουμε σε διακοπές.

Social Media & κοινωνική ζωή:

Καλό θα ήταν να μην ανεβάζουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιεχόμενο (π.χ. φωτογραφίες, check ins) που να προδίδει ότι λείπουμε από το σπίτι ή ακόμη και ότι ετοιμαζόμαστε για ένα επικείμενο ταξίδι. Μια τέτοια προσέγγιση θα ήταν ένδειξη σε επίδοξους ληστές ότι το σπίτι μας είναι άδειο. Ακόμη, ας έχουμε κατά νου ότι πολλοί επίδοξοι διαρρήκτες συνηθίζουν να «βολιδοσκοπούν» το έδαφος, πριν επιχειρήσουν μια κλοπή. Γι' αυτό, καλό θα είναι να αποφεύγουμε να ενημερώνουμε για επικείμενη απουσία.

Πόρτες και παράθυρα:

Ενισχύουμε τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού μας τοποθετώντας κλειδαριές υψηλής ποιότητας, σύρτες και μπάρες ασφαλείας. Σε καμιά περίπτωση δεν χρειάζεται να αφήνουμε κάποιο αντικείμενο του σπιτιού μας κάτω από γλάστρες ή χαλάκια. Μπορούμε, ακόμη, να εγκαταστήσουμε αισθητήρες κίνησης ή και ένα σύστημα συναγερμού συνδεδεμένο με εταιρεία

security ώστε να ειδοποιεί εμάς και τις αρχές για οποιαδήποτε απόπειρα διάρρηξης. Δημιουργούμε έτσι ένα επιπλέον πλέγμα ασφαλείας για το σπίτι μας. Επιπλέον, φροντίζουμε να απομακρύνουμε από τα παράθυρα και τις εισόδους στο σπίτι σκάλες, σκαμνάκια, καθώς και ό,τι άλλο αντικείμενο θα μπορούσε να διευκολύνει τους διαρρήκτες να αποκτήσουν πρόσβαση στο σπίτι.

Φωτισμός:

Ενισχύοντας την ορατότητα του σπιτιού μας εξωτερικά και εξασφαλίζοντας ότι είναι επαρκώς φωτισμένο, αποθαρρύνουμε επίδοξους διαρρήκτες από το να το παραβιάσουν. Μια πρόταση είναι να εγκαταστήσουμε φώτα με αισθητήρα κίνησης ή και με χρονοδιακόπτη ώστε να ανάβουν είτε μόλις εντοπίσουν κάποια κίνηση είτε το διάστημα που έχουμε επιλέξει εμείς, αντίστοιχα.

Ένδειξη απουσίας:

Υπάρχουν μερικά στοιχεία στο σπίτι που μπορεί να προδώσουν την απουσία μας. Μερικά από αυτά μπορεί να είναι μαραμένα φυτά στο μπαλκόνι ή ένα γεμάτο γραμματοκιβώτιο. Γι' αυτό λοιπόν, φροντίζουμε να μην αφήνουμε γράμματα έξω από την πόρτα ή γεμάτα γραμματοκιβώτια από έντυπα και διαφημιστικά περιοδικά. Αποφεύγουμε να έχουμε ένα γεμάτο γραμματοκιβώτιο, «παγώνοντας» για λίγο την αλληλογραφία μας ή ζητώντας από έναν γείτονα να την παραλαμβάνει αντί για εμάς, όσο απουσιάζουμε. Επίσης, καλό θα ήταν να έχουμε εγκαταστήσει ένα αυτόματο σύστημα ποτίσματος, ώστε να προστατεύσουμε τα φυτά μας και να μην προδίδουν την απουσία μας.

Ασφάλιση κατοικίας:

Η ασφάλιση κατοικίας αποτελεί μια έξυπνη λύση για την προστασία του σπιτιού μας και του περιεχομένου του, καθώς το θωρακίζει από τον πιο απλό έως τον πιο σύνθετο κίνδυνο. Επιλέγοντας την κάλυψη κλοπής στο ασφαλιστικό μας πρόγραμμα, εξασφαλίζουμε για τις ζημιές στο σπίτι μας –συνέπεια της παραβίασης– όσο και για τα αντικείμενα αξίας τα οποία μπορούν να κλαπούν.

Έναρξη υποβολής αιτήσεων στο σχέδιο επιχορήγησης διακοπών Χαμηλοσυνταξιούχων

Σε ξενοδοχεία των ορεινών θερέτρων και του Πύργου Τηλλυρίας



Το Υπουργικό Συμβούλιο ενέκρινε το «Σχέδιο Επιχορήγησης Διακοπών Χαμηλοσυνταξιούχων σε Ξενοδοχεία των Ορεινών Θερέτρων και του Πύργου Τηλλυρίας», βάσει του οποίου θα επιχορηγείται πλήρως η διαμονή με πλήρη διατροφή για συνταξιούχους με χαμηλά εισοδήματα, για διακοπές σε θέρετρα των ορεινών περιοχών και του Πύργου Τηλλυρίας.

Το Σχέδιο θα τεθεί σε ισχύ από 6/6/2025 έως 28/7/2025 και από 2/9/2025 έως 31/10/2025 και θα καλύπτει 4ήμερη διαμονή (3 διανυκτερεύσεις) με πλήρη διατροφή, από Παρασκευή ως Δευτέρα ή από Τρίτη έως Παρασκευή.

Δικαιούχοι του Σχεδίου είναι:

- χαμηλοσυνταξιούχοι που λαμβάνουν τη μικρή επιταγή
- χαμηλοσυνταξιούχοι που είναι δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος (ΕΕΕ)
- συνταξιούχοι με ετήσιο εισόδημα μέχρι €15.500 για μονήρεις και
- συνταξιούχοι με ετήσιο εισόδημα μέχρι €20.000 για οικογένειες καθώς και σε εξαρτώμενα τους πρόσωπα, όπως αυτά καθορίζονται στο Σχέδιο Ενίσχυσης Συνταξιούχων με Χαμηλά Εισοδήματα.

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας ανάλογα με την ημερομηνία υποβολής της Δήλωσης Συμμετοχής. Την περίοδο της πρώτης

εβδομάδας υποβολής αιτήσεων (4/6/2025 – 10/6/2025), θα δοθεί προτεραιότητα σε όσους δικαιούχους δεν συμμετείχαν κατά την περσινή περίοδο (2024).

Επισημαίνεται ότι το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων έχει συμβληθεί με το ταξιδιωτικό γραφείο ORTHODOXOU TRAVEL για την υλοποίηση του Σχεδίου, με βάση τη Νομοθεσία περί της Ρύθμισης των Διαδικασιών Σύναψης Δημόσιων Συμβάσεων και για Συναφή Θέματα, καθώς και με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων 2016/679.

Η υποβολή δηλώσεων συμμετοχής στο Σχέδιο ξεκινά από την Τετάρτη, 4 Ιουνίου 2025 και οι αιτήσεις θα υποβάλλονται μέχρι εξαντλήσεως του σχετικού κονδυλίου. Η σχετική δήλωση παρατίθεται πιο κάτω.

Οι αιτήσεις μπορούν να υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας της εταιρείας ORTHODOXOU TRAVEL, είτε να αποστέλλονται στην ηλεκτρονική ταχυδρομική διεύθυνση hotels@orthodoxou.com.cy.

Τα έντυπα δηλώσεων Συμμετοχής στο Σχέδιο θα βρίσκονται αναρτημένα στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και επίσης διατίθενται σε όλα τα Επαρχιακά Γραφεία Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Για περισσότερες πληροφορίες οι πολίτες μπορούν να καλούν στο τηλέφωνο 24841061.



Έναρξη υποβολής αιτήσεων για συμμετοχή στο Σχέδιο επιδότησης διδασκτρων παιδιών

Την έναρξη υποβολής αιτήσεων από παρόχους για συμμετοχή στο Σχέδιο Επιδότησης Διδασκτρων Παιδιών ηλικίας άνω των τεσσάρων ετών και μέχρι του ορίου της ηλικίας της δωρεάν υποχρεωτικής προσχολικής εκπαίδευσης για το σχολικό έτος 2025-2026, ανακοίνωσε η Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας του Υφυπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας.

Σε ανακοίνωσή της, η Υπηρεσία υπενθυμίζει ότι το σχέδιο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Στο πλαίσιο του Σχεδίου, παρέχεται χρηματοδότηση για κάλυψη διδασκτρων που αφορούν στην φοίτηση παιδιών ηλικίας άνω των 4 ετών και κάτω της ηλικίας δωρεάν υποχρεωτικής προσχολικής εκπαίδευσης, με βάση τον περί Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης (Υποχρεωτική Φοίτηση και Παροχή Δωρεάν Παιδείας) Νόμο αρ. 30 (Ι) / 2024, εντός του ωραρίου εργασίας 7:45-13:05, με βάση το ωρολόγιο πρόγραμμα των σχολείων Προδημοτικής, Δημοτικής και Ειδικής Εκπαίδευσης που καθορίζεται με σχετική απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου.

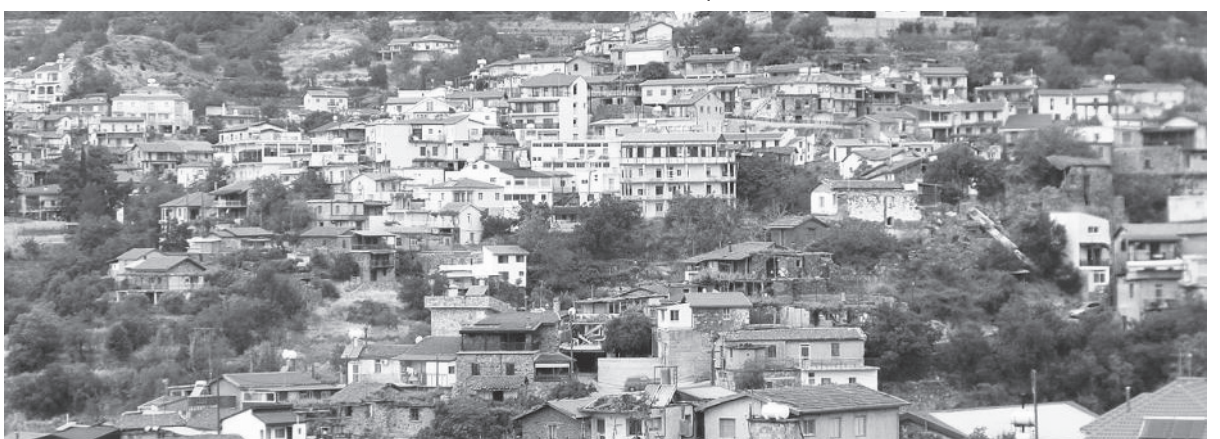
Δικαίωμα συμμετοχής στο Σχέδιο έχουν όλες οι οικογένειες με παιδιά, εκ των οποίων τουλάχιστο ένα να είναι ηλικίας τουλάχιστον 4ων ετών και κάτω.

Αιτήσεις μέχρι 30 Ιουνίου για τα επιδόματα σε κατοίκους ορεινών περιοχών

Με σκοπό τη στήριξη των κατοίκων που διαμένουν στις ορεινές και απομακρυσμένες περιοχές και τη διευκόλυνση της καθημερινότητάς τους, το Υπουργείο Εσωτερικών επαναπροκήρυξε τα Σχέδια Επιδομάτων στήριξης κατοίκων ορεινών περιοχών και στήριξης των εργαζόμενων μη συνταξιούχων κατοίκων απομακρυσμένων περιοχών. Τα Σχέδια παραχωρούνται σε ετήσια βάση ως πρόσθετο κίνητρο παραμονής στις περιοχές εφαρμογής των Σχεδίων, για αναζωογόνηση και στήριξη των ορεινών και απομακρυσμένων περιοχών, μέσα από στοχευμένες δράσεις.

Το 2024, καταβλήθηκε συνολικό ποσό ύψους €8,5 εκατ., για κάλυψη 31.174 δικαιούχων. Πρόσθετα, το 2024 παραχωρήθηκε ποσό ύψους €3,3 εκατ. ως έκτακτο εφάπαξ ποσό για στήριξη των κατοίκων των ορεινών περιοχών. Για την προκήρυξη του 2025, η εκτιμώμενη συνολική δαπάνη ανέρχεται περίπου στα €9 εκατ.

Επίσης το Υπουργικό Συμβούλιο ενέκρινε πρόταση για αύξηση κατά 50% του Επιδόματος στήριξης κατοίκων απομακρυσμένων περιο-



χών που παραχωρείται στους κατοίκους των Κοινοτήτων Τηλλυρίας (Κάτω Πύργος, Πάνω Πύργος, Παχύαμμος, Πομός, Πηγένια, Άγιος Θεόδωρος Τηλλυρίας, Αλεύγα, Μανσούρα, Μοσφίλι, Σελλάδι του Άπη). Για την τροποποίηση λήφθηκαν υπόψιν η γεωγραφική απομόνωση της περιοχής Τηλλυρίας, η ακριτικότητα της και οι ιδιαίτερες συνθήκες που έχουν

δημιουργηθεί εξαιτίας της τουρκικής εισβολής. Οι αιτήσεις υποβάλλονται στα γραφεία των Κοινοτικών Συμβουλίων **μέχρι και τις 30 Ιουνίου 2025**. Περισσότερες πληροφορίες για τα δύο Σχέδια και το έντυπο της αίτησης είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Εσωτερικών, στην Ενότητα «Στεγαστική Πολιτική».

Επισκέψεις σε παραλίες της Λάρνακας και της Ελεύθερης επαρχίας Αμμοχώστου

Στο πλευρό των ναυαγοσωστών η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ



Καθοριστικό ρόλο στην ασφάλεια των λουομένων – τόσο των ντόπιων όσο και των τουριστών – διαδραματίζουν οι ναυαγοσώστες, οι οποίοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των παραλιών του νησιού.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία του ρόλου τους, η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, με επικεφαλής τον Γενικό της Γραμματέα Γιώργο Κωνσταντίνου, πραγματοποίησε επισκέψεις σε παραλίες της Λάρνακας και της ελεύθερης επαρχίας Αμμοχώστου, όπου συναντήθηκε με εργαζόμενους του κλάδου.

Την αποστολή της ΣΕΚ συνόδευσε ο Έπαρχος της ελεύθερης Αμμοχώστου, κ. Γεώργιος Χρυσάφινης, ο οποίος εξήρε την αгаστή συνεργασία που διατηρεί με τις συντεχνίες, υπογραμμίζοντας πως η συνεννόηση αποτελεί βασικό εργαλείο για την επίλυση χρόνιων προβλημάτων του επαγγέλματος.

Κατά τις συναντήσεις, η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ είχε την ευκαιρία να συνομιλήσει απευθείας με τους ναυαγοσώστες και να καταγράψει από κοντά τις δυσκολίες και τις ανάγκες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους. Ένα από τα πιο καίρια ζητήματα που αναδείχθηκαν είναι η εποχικότητα του επαγγέλματος, που δεν διασφαλίζει σταθερό εισόδημα και λειτουργεί αποτρεπτικά, ιδιαίτερα για νέους με οικογενειακές υποχρεώσεις. Παρά την απαίτηση για εξειδικευμένη εκπαίδευση και οικονομική επένδυση, δεν υπάρχουν εγγυήσεις απασχόλησης μετά το τέλος της σεζόν.

Ανησυχία προκαλεί και το γεγονός ότι παραμένουν παραλίες χωρίς ναυαγοσωστική κάλυψη λόγω της εποχικότητας του επαγγέλματος, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις

καταγράφονται σοβαρές ελλείψεις στον απαραίτητο εξοπλισμό.

Αξίζει να σημειωθεί πως σε πρόσφατη συνάντηση στο Υπουργείο Εσωτερικών όπου συνήλθε η Επιτροπή Παρακολούθησης και Συντονισμού (ΕΠΑ) της εφαρμογής του Εθνικού Σχεδίου Ασφάλειας Παραλιών «ΣΑΛΑΜΙΣ» υπήρξε δέσμευση του Υπουργείου για την αγορά εξοπλισμού για κάλυψη των ελλείψεων και την κατασκευή ή αντικατάσταση πύργων όπου χρειάζεται. Επιπλέον, προβληματισμό προκαλεί η στάση ορισμένων τοπικών αρχών, οι οποίες διαμαρτύρονται ή αρνούνται να συνεισφέρουν οικονομικά, παρόλο που αποκομίζουν έσοδα από την εμπορική εκμετάλλευση των παραλιών.

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να υποβαθμιστούν τα επίπεδα ασφαλείας στις παραλίες, αντιθέτως, πρέπει να συνεργαστούν όλοι οι αρμόδιοι για να βελτιωθούν.

Τα τελευταία χρόνια η συνεργασία της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ με το Υπουργείο Εσωτερικών, το Κέντρο Συντονισμού Έρευνας και Διάσωσης, τις Επαρχιακές Διοικήσεις και τις Τοπικές Αρχές βελτίωσαν σημαντικά την ασφάλεια των λουόμενων στις παραλίες δίνοντας πρόσθετη αξία, στο σημαντικότερο παράγοντα για την ασφάλεια, που στην συγκεκριμένη περίπτωση είναι οι ναυαγοσώστες.

Η ασφάλεια των λουόμενων στις παραλίες της Κύπρου είναι ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα το οποίο με τη σωστή προβολή θα προσελκύσει περισσότερο ποιοτικό τουρισμό.

Η ΣΕΚ, μέσα από διαρκή αγώνα και

τεκμηριωμένες παρεμβάσεις διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο και έχει συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση των συνθηκών εργασίας των ναυαγοσωστών. Σημαντικές κατακτήσεις των τελευταίων ετών περιλαμβάνουν την αναβάθμιση της στελέχωσης με αξιοκρατικά κριτήρια, την βελτίωση της μισθοδοσίας και των όρων απασχόλησης, καθώς και την προμήθεια σύγχρονου εξοπλισμού – και την ανέγερση νέων ναυαγοσωστικών πύργων.

Μέσω της εφαρμογής του Σχεδίου «Σαλαμίσ», καθιερώθηκε ένα ενιαίο σύστημα στελέχωσης και καθορίστηκαν κριτήρια για την στελέχωση των παραλιών, τον εξοπλισμό και την εκπαίδευση των ναυαγοσωστών παγκύπρια, διασφαλίζοντας υψηλή ποιότητα υπηρεσιών και επιχειρησιακή ετοιμότητα. Αυτή την περίοδο, βρίσκεται σε εξέλιξη η ολοκλήρωση του Σχεδίου Υπηρεσίας του «Επιστάτη Ναυαγοσωστών», που στοχεύει στην ενίσχυση του συντονισμού και της εποπτείας.

Η ΣΕΚ συνεχίζει τον διάλογο με το Υπουργείο Εσωτερικών, με κοινό στόχο τη διασφάλιση της ασφαλείας στις οργανωμένες παραλίες και τη βελτίωση των συνθηκών απασχόλησης των ναυαγοσωστών. Η παρουσία της ΣΕΚ στις παραλίες δεν ήταν συμβολική – ήταν μια ουσιαστική παρέμβαση για την ενίσχυση ενός επαγγέλματος ζωτικής σημασίας, που σχετίζεται άμεσα με την τουριστική εικόνα και την ανθρώπινη ζωή.

Παρά τις βελτιώσεις των τελευταίων ετών, παραμένουν σημαντικά περιθώρια για περαιτέρω ενίσχυση του θεσμού και στήριξη των ανθρώπων που, καθημερινά, φροντίζουν για την ασφάλεια στις παραλίες μας.



Η εποχικότητα του επαγγέλματος δεν διασφαλίζει σταθερό εισόδημα

Η ασφάλεια των λουόμενων στις παραλίες της Κύπρου είναι ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα το οποίο με τη σωστή προβολή θα προσελκύσει περισσότερο ποιοτικό τουρισμό



Η παρουσία της ΣΕΚ στις παραλίες δεν ήταν συμβολική – ήταν μια ουσιαστική παρέμβαση για την ενίσχυση ενός επαγγέλματος ζωτικής σημασίας, που σχετίζεται άμεσα με την τουριστική εικόνα και την ανθρώπινη ζωή



Μην προσπαθείτε να αποδείξετε τον εαυτό σας στους άλλους

Το κλειδί της επιτυχίας λένε κάποιοι είναι να εργαζόμαστε σκληρά και πολύ. Να υπερβαίνουμε τις απαιτήσεις του ρόλου και να αναλαμβάνουμε περισσότερα από αυτά που προβλέπονται. Δυστυχώς, αν κάποιος ακολουθήσει τις συμβουλές αυτές τις παραινήσεις στις σημερινές συνθήκες μάλλον θα βρεθεί εξουθενωμένος ή «καμένος» σύμφωνα με τον αγγλικό όρο burned out.

Πάντα υπάρχει το αβέβαιο, ο ανταγωνισμός και ο συναγωνισμός, οι προκλήσεις και η απόδοση.

Στόχοι

Χρήματα, αναγνώριση, καταξίωση, να ξεχωρίσει, να είναι σωστός και ηθικός, ένα μεγάλο σπίτι. Κάθε άνθρωπος έχει τους δικούς του ρητούς στόχους και τους άρρητους, τους κρυφούς και ενδόμυχους στόχους του.

Οι ενδόμυχοι πάνε λίγο πιο βαθιά, πολλές φορές δεν τους αναγνωρίζουμε ούτε εμείς και το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν τους συζητάμε, π.χ. να είμαι ο καλύτερος, γιατί δεν αντέχω να είμαι δεύτερος· να είμαι πάντα ο «σωστός», γιατί έτσι θα αποκτήσω την αγάπη και την αποδοχή των γονέων (που ενδεχομένως δεν είχε όταν ήταν παιδί)· να κερδίζω πάντα, γιατί δεν μπορώ να μην κάνω το δικό μου και γιατί έτσι έμαθα, επειδή είχα έντονο ανταγωνισμό στο σπίτι.

Όπως καταλαβαίνουμε, όσο το ψάχνουμε, η λίστα μεγαλώνει, γίνεται πολύπλοκη και η προσπάθεια της υπέρβασης αρχίζει να γίνεται επίμονη και επίπονη.

Επίτευξη Στόχου

- Ναι να εργαζόστε υπεύθυνα, συνετά και παραγωγικά χωρίς να προσπαθείτε να αποδείξετε τον εαυτό σας στους άλλους. Έτσι και αλλιώς κάποιος θα βρεθεί στον δρόμο σας να σας κακολογήσει και υποτιμήσει. Στο κάτω-κάτω Δημοκρατία έχουμε.

- Για να ζούμε χαρούμενοι, πρέπει να γνωρίζουμε τι και πώς θέλουμε να είμαστε, ώστε να προετοιμαστούμε, να οργανώσουμε τις κινήσεις, τις επιλογές και την καθημερινότητά μας με αυτόν το γνώμονα. Να γίνουμε δηλαδή το τελικό αποτέλεσμα.

- Να μην προσπαθούμε να ευχαριστούμε τους πάντες, αλλά να κάνουμε τη δουλειά μας όπως πρέπει.

- Να λέμε την άποψη μας, όχι όπως θέλει ο συνομιλητής μας να ακούσει, αλλά με ευγένεια και ειλικρίνεια, βασισμένοι σε δεδομένα και πραγματικά στοιχεία.

Βέβαιο είναι ότι στο τέλος θα έχουμε ξεπεράσει τους εαυτούς μας και έτσι, θα είμαστε η καλύτερη έκδοση του εαυτού μας!



Εκπαίδευσε τα μοτίβα της σκέψης σου



Όποιο κάτω Οδηγός θα σε βοηθήσει να υιοθετήσεις θετικούς τρόπους σκέψης και να ανακαλύψεις μικροβήματα, μικρά και σταθερά, που θα σε οδηγήσουν σε μία μακροχρόνια αλλαγή συμπεριφοράς.

Όλοι μας έχουμε ορισμένες πεποιθήσεις που επηρεάζουν την προσέγγισή μας ως προς την αλλαγή συμπεριφοράς. Κάποιες από αυτές μάλιστα μας κρατούν πίσω και μας εμποδίζουν να επιτύχουμε τους στόχους. Ευτυχώς, έρευνες δείχνουν ότι μπορούμε να επανεκπαιδεύσουμε τα μοτίβα σκέψης μας και να τα κάνουμε πιο θετικά. Αυτό γίνεται μέσω μίας διαδικασίας που ονομάζεται νευροπλαστικότητα.

Μία κοινή πεποίθηση είναι ότι πρέπει να κάνουμε τεράστιες αλλαγές για να αλλάξουμε. Επομένως, το πρώτο βήμα είναι να αλλάξουμε τρόπο σκέψης και να συνειδητοποιήσουμε ότι οι αλλαγές με διάρκεια γίνονται σε βάθος χρόνου μέσα από μικρά βήματα. Μία αλλαγή νοοτροπίας μας βοηθάει να δούμε μία κατάσταση με διαφορετική οπτική, αλλάζοντας την ίδια στιγμή μία περιοριστική πεποίθηση με μία άλλη πιο θετική.

- Η αλλαγή χρειάζεται μεγάλα βήματα → Αρχίζοντας με μερικά μικρά βήματα, η αλλαγή με τον καιρό θα έχει μεγάλο αντίκτυπο.

- Σκέψου μία ακόμη περιοριστική πεποίθηση και δες πώς μπορείς να την αντικαταστήσεις με μία περισσότερο θετική:

- Δεν έχω αρκετό αυτοέλεγχο για να μπορέσω να αλλάξω → με κάθε νέα και μικρή συνήθεια που θα υιοθετήσω, μπορώ να καλλιεργήσω τον μυ της θέλησης και να κάνω σταδιακά και αυξανόμενα βήματα προς τον στόχο μου.

Κίνητρο

Πριν καν ξεκινήσουμε να δημιουργούμε μία αλλαγή με διάρκεια, πρέπει να είμαστε σαφείς αναφορικά με το πρόβλημα το οποίο προσπαθούμε να λύσουμε. Αυτή είναι μία διαδικασία που αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο βήμα είναι να καθορίσουμε σαφείς προθέσεις αναφορικά με την αλλαγή που θέλουμε να επιτύχουμε, να είναι δηλαδή εφικτή, συγκεκριμένη και ουσιαστική – αυτές τις ονομάζουμε Thriving Προθέσεις.

Ας υποθέσουμε ότι θέλεις να βελτιώσεις την φόρμα σου και να γυμνάζεσαι περισσότερο. Μην πεις απλά θέλω να βελτιώσω την φόρμα μου. Σκέψου με μικρά βήματα και ανάλαβε δράση: “κάθε βράδυ θα ετοιμάζω τα ρούχα γυμναστικής μου πριν πάω για ύπνο”. Αυτό θα σε βοηθήσει να εστιάσεις όχι στον τελικό στόχο, αλλά στο παρόν.

Το δεύτερο βήμα είναι να αναρωτηθείς γιατί αυτός ο στόχος είναι σημαντικός για εσένα. Όταν θέλεις να αλλάξεις τη ζωή σου, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσεις τι είναι αυτό που πραγματικά θέλεις. Γυρίζοντας κάθε τόσο στο δικό σου γιατί, θα σε βοηθήσει να ξεπεράσεις τα εμπόδια

που συναντάς στον δρόμο σου και θα σου δώσει κίνητρο να προχωράς μπροστά, υιοθετώντας παράλληλα και άλλες συνήθειες.

Τα μικροβήματα που ακολουθούν θα σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις:

- Αφιέρωσε λίγα λεπτά και γράψε σε μία πρόταση το δικό σου “γιατί”

- Προσπάθησε να είσαι όσο πιο σαφής σε ό,τι αφορά τις προθέσεις σου. Αφού το κάνεις, μοιράσου το με τους δικούς σου ανθρώπους και στη συνέχεια γράψτην σε ένα post-it και βάλτο σε ένα εμφανές σημείο.

- Επίλεξε μία εικόνα που αντικατοπτρίζει το δικό σου “γιατί” και τοποθέτησέ την σε ένα εμφανές σημείο για να μπορείς να την βλέπεις καθημερινά.

- Μπορεί να είναι μία φωτογραφία με την οικογένειά σου που θα έχεις πάνω στο γραφείο σου ή ένας λευκός καμβάς στην κραβατοκάμαρά σου που θα σου υπενθυμίζει το πάθος σου για τη ζωγραφική. Κοιτάζοντάς την, θα μπορείς να έχεις το δικό σου “γιατί” συνέχεια στο μυαλό σου.

- Πριν ξεκινήσεις ένα

απαιτητικό project, σκέψου τον αντίκτυπό του.

- Μία μικρή παύση θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις μία αίσθηση σκοπού, αλλά και να διατηρήσεις το κίνητρό σου.

- Επίλεξε μία πρόταση που μετατρέπει μία αδυναμία σε δύναμη.

- Ξεκίνησε με ένα αρνητικό συναίσθημα και προσπάθησε να το επαναπροσδιορίσεις. Για παράδειγμα, αν αισθάνεσαι ότι γίνεσαι διαρκώς αποδέκτης κριτικής, είτε από τους άλλους είτε από τον εαυτό σου, δοκίμασε κάτι τέτοιο: “είμαι ικανός να κάνω ό,τι χρειάζεται”. Αν αισθάνεσαι συχνά εξουθενωμένος ή αγχωμένος, δοκίμασε αυτό: “είμαι αρκετός”.

- Την επόμενη φορά που θα πιάσεις τον εαυτό σου να μιλάει αρνητικά για εσένα, επαναπροσδιόρισε.

- Σταμάτα να λες στον εαυτό σου “δεν μπορώ”. Αυτή η μικρή αλλαγή θα σε βοηθήσει να καταλάβεις ότι έχεις πολλές επιλογές.

- Μία φορά την ημέρα, άλλαξε μία από τις αρνητικές σου σκέψεις.

- Αν συνειδητοποιήσεις ότι έχεις εγκλωβιστεί σε έναν αρνητικό τρόπο σκέψης, κάνε μία παύση και προσπάθησε να δεις τα πράγματα από άλλη σκοπιά. Με τον καιρό, θα αρχίσεις να χτίζεις τον μυ του επαναπροσδιορισμού, σε σημείο που θα σκέφτεσαι αυτόματα έτσι.

- Όταν είσαι αγχωμένος, σκέψου μία στιγμή κατά το παρελθόν που ξεπέρασες ένα εμπόδιο.

- Όταν θυμίζεις στον εαυτό σου ότι έχεις αντιμετωπίσει δυσκολίες κατά το παρελθόν και τα έχεις καταφέρει, αισθάνεσαι πιο ανθεκτικός.

• Σταμάτα να λες στον εαυτό σου “δεν μπορώ”

Εαρινή έκθεση της Κομισιόν για την Κύπρο

Θετικά σημεία αλλά και αδυναμίες για την αγορά εργασίας

Του Γιώργου Πυρίση*

Σημαντικά στοιχεία σε ότι αφορά στην πορεία της κυπριακής οικονομίας καταγράφονται στην πρόσφατη Εαρινή έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Κομισιόν, τόσο σε σχέση με τα δημόσια οικονομικά όσο και σε σχέση με την αγορά εργασίας.

Ειδικότερα, οι εκτιμήσεις αναφέρουν πως η ανάπτυξη του ΑΕΠ για το 2025 και το 2026 θα είναι της τάξης του 3% και 2,5% ενώ σε ότι αφορά τα δημόσια οικονομικά συνεχίζουν την πολύ καλή τους πορεία αφού το δημοσιονομικό πλεόνασμα αναμένεται να συνεχίσει τη θετική του πορεία για τα έτη 2025 και 2026 ενώ το δημόσιο χρέος θα ακολουθήσει πορεία αποκλιμάκωσης. Ειδικότερα, το δημοσιονομικό πλεόνασμα για τα έτη 2025 και 2026 θα ανέλθει στο 3,5% και 3,6% αντιστοίχως ενώ το δημόσιο χρέος αναμένεται να ακολουθήσει πτωτική πορεία η οποία μέχρι το τέλος του 2026 θα φτάσει στο 51,9% του ΑΕΠ.

Σε ότι αφορά τα φορολογικά έσοδα η Κομισιόν διαπιστώνει πως αυτά εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη φορολογία εταιρειών (18% των φορολογικών εσόδων είναι από εταιρείες έναντι 8% από την ΕΕ). Αξίζει να σημειωθεί πως η Κύπρος αποτελεί την οικονομία με την υψηλότερη ένταση υπηρεσιών στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ειδικότερα, το 83% της συνολικής ακαθάριστης προστιθέμενης αξίας αφορά τον τομέα των υπηρεσιών. Παράλληλα, αναφέρεται πως υπάρχουν χαμηλές επιχειρηματικές επενδύσεις παρά την αυξανόμενη παρουσία εταιρειών τεχνολογίας στην Κύπρο,



αφού τα αποτελέσματα καινοτομίας παραμένουν υποτονικά. Οι δημόσιες και ιδιωτικές επενδύσεις σε Έρευνα και Ανάπτυξη των επιχειρήσεων μειώθηκαν σε 0,28% του ΑΕΠ το 2023 καταγράφοντας πτώση κατά ένα τρίτο συγκριτικά με το 2020 ενώ ο αντίστοιχος μέσος όρος στην ΕΕ ήταν στο 1,47%. Δηλαδή, πέντε φορές μεγαλύτερος απ' ότι στην Κύπρο.

Σε ότι αφορά την αγορά εργασίας ο αριθμός των αποφοίτων σε θετικές επιστήμες και μηχανική, ήταν χαμηλός, σημειώνει η Κομισιόν. Το ίδιο ισχύει και για τον αριθμό των ερευνητών (1,8 ερευνητές ανά χίλιες μονάδες οικονομικά ενεργού πληθυσμού το 2023, συγκριτικά με 4,2 του μέσου όρου της ΕΕ). Σε σχέση με τις ποιοτικές θέσεις εργασίας και τις δεξιότητες η Κομισιόν σημειώνει πως παρά την αύξηση της απασχόλησης, το ποσοστό των νέων εκτός εργασίας, εκπαιδευ-

σης και κατάρτισης είναι υψηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ (11%) ενώ στην Κύπρο είναι στο 12,9% και στις γυναίκες το ποσοστό αυτό είναι 14,1% έναντι 12,1% στην ΕΕ. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει πως χρειάζεται καλύτερη κατάρτιση και διασύνδεση των Μεταλκειακών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (MIEEK). Αναφέρεται πως υπάρχει έλλειψη αποφοίτων σε τομείς θετικών επιστημών, τεχνολογίας, μηχανικής και μαθηματικών. Σημειώνεται πως το 13,7% των εγγαφών στη τριτοβάθμια εκπαίδευση για σπουδές σε θετικές επιστήμες και μηχανική είναι το χαμηλότερο εντός της ΕΕ.

Σε γενικές γραμμές η κυπριακή οικονομία και η αγορά εργασίας αντιμετωπίζουν διαχρονικά προβλήματα τα οποία δεν έχουν επιλυθεί και η κατάσταση τείνει να επιδεινώνεται. Ειδικά σε ότι αφορά ζητήματα που αφορούν τις επενδύσεις των επιχειρήσεων και οι οποίες επηρεάζουν αναπόφευκτα και την παραγωγικότητα της οικονομίας τα δεδομένα δεν βελτιώνονται αλλά αντιθέτως χειροτερεύουν. Επιπλέον, χρειάζεται να γίνουν αλλαγές σε ότι αφορά το εκπαιδευτικό σύστημα και τις κατευθύνσεις των μαθητών, ενώ το πρόβλημα της αναντιστοιχίας δεξιοτήτων γίνεται ακόμα πιο έντονο καθώς οι νέοι απόφοιτοι μας είναι υψηλής ειδίκευσης ενώ κράτος και επιχειρήσεις στην Κύπρο δεν επενδύουν σε Έρευνα και Ανάπτυξη, κάτι άλλωστε που αναφέρει και η Κομισιόν.

*Υπεύθυνος Τμήματος Στατιστικής και Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

Η ΕΕ καθορίζει την ψηφιακή της Στρατηγική

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η Ύπατη εκπρόσωπος παρουσίασαν την περασμένη εβδομάδα να κοινό όραμα για την εξωτερική δράση της ΕΕ στον ψηφιακό τομέα.

Καθώς η ψηφιακή επανάσταση αναδιμορφώνει τις οικονομίες και τις κοινωνίες, σε ένα παγκόσμιο γεωπολιτικό τοπίο που είναι πιο περίπλοκο από ποτέ, η νέα διεθνής ψηφιακή στρατηγική της ΕΕ δείχνει ότι η ΕΕ είναι ένας σταθερός και αξιόπιστος εταίρος, ανοικτός στην ψηφιακή συνεργασία με συμμάχους και εταίρους.

Ενώ η ΕΕ θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να ενισχύσει την ανταγωνιστικότητα της Τεχνητής Νοημοσύνης, ΤΝ, και άλλων βασικών τεχνολογιών στο εσωτερικό της, θα συνεργαστεί επίσης με εταίρους για τη στήριξη της δικής τους ψηφιακής μετάβασης. Η στρατηγική επιβεβαιώνει τη δέσμευση της ΕΕ να οικοδομήσει μια παγκόσμια ψηφιακή τάξη βασισμένη σε κανόνες, σύμφωνα με τις θεμελιώδεις αξίες της.

Στόχοι

Επέκταση των διεθνών εταιρικών σχέσεων, με την εμβάθυνση των υφιστάμενων ψηφιακών εταιρικών σχέσεων και διαλόγων, τη δημιουργία νέων και την προώθηση της συνεργασίας μέσω ενός νέου δικτύου ψηφιακών εταιρικών σχέσεων: έτσι η ΕΕ θα ενισχύσει την τεχνολογική της ανταγωνιστικότητα και ασφάλεια, καθώς και την ανταγωνιστικότητα και την ασφάλεια των εταίρων της.

Διαμόρφωση μιας προσφοράς επιχειρήσεων τε-



χνολογίας της ΕΕ, συνδυάζοντας επενδύσεις του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα της ΕΕ για τη στήριξη της ψηφιακής μετάβασης των χωρών-εταίρων, ενσωματώνοντας συνιστώσες όπως είναι τα εργοστάσια ΤΝ, οι επενδύσεις σε ασφαλή και αξιόπιστη συνδεσιμότητα, οι ψηφιακές δημόσιες υποδομές, η κυβερνοασφάλεια κ.ά.

Ενίσχυση της παγκόσμιας ψηφιακής διακυβέρνησης, με την προώθηση μιας παγκόσμιας ψηφιακής τάξης βασισμένης σε κανόνες, σύμφωνα με τις θεμελιώδεις αξίες της ΕΕ.

Η συνεργασία με τις χώρες εταίρους θα επικεντρωθεί στους ακόλουθους τομείς προτεραιότητας:

- Ασφαλείς και αξιόπιστες ψηφιακές υποδομές, οι οποίες είναι απαραίτητες για να σημειωθούν εξελίξεις σε κρίσιμους τομείς, όπως η ενέργεια, οι μεταφορές, ο χρηματοπιστωτικός τομέας και η υγεία.

- Αναδυόμενες τεχνολογίες, όπως η ΤΝ, η 5G/6G, οι ημιαγωγοί και οι κβαντικές τεχνολογίες.

- Ψηφιακή διακυβέρνηση που προωθεί την κοινωνική συνοχή, προστατεύει τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις δημοκρατικές αρχές.

- Κυβερνοασφάλεια, για την ενίσχυση της κυβερνοάμυνας των χωρών-εταίρων μας ως άμεση επένδυση στην ασφάλεια της ίδιας της ΕΕ.

- Ψηφιακές ταυτότητες και ψηφιακές δημόσιες υποδομές, για ρυθμίσεις αμοιβαίας αναγνώρισης με βασικό εταίρο που μπορούν να απλουστεύσουν τις διασυνοριακές επιχειρηματικές δραστηριότητες και να διευκολύνουν την κινητικότητα των πολιτών.

- Διαδικτυακές πλατφόρμες που θα συνεχίσουν να προωθούν την προστασία των παιδιών στο διαδίκτυο, την ελευθερία του λόγου, τη δημοκρατία και την ιδιωτική ζωή των πολιτών.

Η Κάγια Κάλας, ύπατη εκπρόσωπος της Ένωσης για θέματα εξωτερικής πολιτικής και πολιτικής ασφαλείας και αντιπρόεδρος της Επιτροπής Ευρώπης δήλωσε χαρακτηριστικά ότι η Ευρώπη έχει τεράστιες δυνατότητες να επεκτείνει τη γεωπολιτική της εμβέλεια σε ψηφιακά ζητήματα. Είμαστε έτοιμοι, πρόσθεσε, να συνεργαστούμε στενότερα με τους εταίρους για την αντιμετώπιση κοινών ψηφιακών προκλήσεων, παραμένοντας παράλληλα προσηλωμένοι στα ατομικά δικαιώματα και τις ελευθερίες που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική παγκόσμια ψηφιακή διακυβέρνηση.

Τα οφέλη που προσφέρει η κατασκήνωση στα παιδιά

Σε ένα καταπράσινο περιβάλλον στον Κάτω Αμιάντο θα λειτουργήσει φέτος η κατασκήνωση της ΣΕΚ

Η κατασκήνωση μπορεί να είναι για το παιδί μια μοναδική εμπειρία, ένα ανεξάντλητο παιχνίδι ανακάλυψης, καθώς συνειδητοποιεί ότι μπορεί να τα καταφέρει μόνο του σε ένα διαφορετικό περιβάλλον.

Χωρίς τη βοήθεια, την καθοδήγηση ή την προστασία των γονιών του. Μέσα από αυτή την εμπειρία, μπορεί να τονωθεί η αυτοπεποίθηση και η κοινωνικότητα του, αλλά και να αποκτήσει νέες δεξιότητες. Για τα πιο πολλά παιδιά η κατασκήνωση είναι μια χαρούμενη, διασκεδαστική, ανέμελη ομαδική εμπειρία, μακριά από το σπίτι.

Μέσα από την κατασκήνωση το παιδιά αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση που είναι βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και καλής λειτουργικότητας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία.

Αργότερα, στην ενήλικη ζωή θα είναι σε θέση να αποδεχτεί ευκολότερα τους κανόνες της κοινωνίας.

Το σημαντικότερο είναι ότι η παιδική κατασκήνωση προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα παιδιά και συγκεκριμένα:

- Συμβάλλει στην ανεξαρτητοποίησή τους.
- Έρχονται σε επαφή με τη φύση.
- Εντάσσονται σε ομάδες, αποκτούν νέες φιλίες και κοινωνικοποιούνται.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

• Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον εαυτό τους (π.χ δεξιότητες, ταλέντα).

• Αλλάζουν παραστάσεις, «αποτοξινώνονται» από τις ηλεκτρονικές συσκευές και περνούν τον χρόνο τους δημιουργικά.

• Μέσα από τις πολλαπλές δραστηριότητες τα παιδιά βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση.

• Περνούν όμορφες – ξέγνοιαστες στιγμές που θα τις θυμούνται έως και την ενήλικη ζωή τους.

Η παιδική κατασκήνωση είναι μία μικρογραφία της κοινωνίας όπου τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να σέβονται, να ακολουθούν κανόνες και να πειθαρχούν. Ταυτόχρονα όμως μέσα από τις δραστηριότητες εξελίσσεται το πνεύμα τους και η αίσθηση της ευγενούς άμιλλας.

Ένα ακόμη σημαντικό όφελος, είναι το γεγονός πως στην κατασκήνωση τα παιδιά μπορούν να κάνουν «αποτοξίνωση» από την τεχνολογία, τα κινητά, τον υπολογιστή, το διαδίκτυο, την τηλεόραση, που δυστυχώς αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς τους. Έτσι, ανακαλύπτουν τον πραγματικό κόσμο, πραγματικά συναισθήματα, πραγματικές δραστηριότητες, πραγματικούς ανθρώπους.

Σημαντικές πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε από την επίσημη ιστοσελίδα της ΣΕΚ.



ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ ΚΑΤΩ ΑΜΙΑΝΤΟΣ 2025

Σε ένα μαγευτικό χώρο, καταπράσινο και ασφαλές, που βρίσκεται στον Κάτω Αμιάντο, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία, να ζήσουν στο φυσικό περιβάλλον και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους συναναστροφές. Τους δίνεται η ευκαιρία να διευρύνουν τους πνευματικούς τους ορίζοντες, να αναπτύξουν τεχνικές δεξιότητες, να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και μέσα από τη διαμόρφωση στις κτηριακές εγκαταστάσεις στον κατασκηνοτικό μας χώρο, θα ζήσουν μια νέα εμπειρία που θα τη θυμούνται για όλη τους τη ζωή.

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- **30/06 – 07/07**
Αγόρια και κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Γ' και Δ' Δημοτικού
- **07/07 – 14/07**
Αγόρια και κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού
- **14/07 – 21/07**
Κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου
- **21/07 – 28/07**
Αγόρια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΛΩΝ ΣΕΚ ΠΑΙΔΙΑ ΦΙΛΩΝ ΣΕΚ

€110 €160

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 22849849, www.sek.org.cy

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ



Σπάστε τη σιωπή και ενώστε τη φωνή σας με τη δική μας φωνή. Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται για απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας. Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν έχουν όρια στη συμπεριφορά τους.

Καλέστε στο 77-77-55-75

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις κατώτερος χωρίς τη συγκατάθεσή σου.

Ακατάλληλα και επικίνδυνα προϊόντα στο RAPEX

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ως αρμόδια Αρχή στην Κύπρο για τη λειτουργία και διαχείριση του Ευρωπαϊκού Συστήματος Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα που δεν είναι τρόφιμα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 94 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους.

Συστάσεις-Προειδοποιήσεις

Η ΥΠΚ καλεί τους εισαγωγείς, διανομείς, πωλητές που τυχόν διαθέτουν τέτοια προϊόντα να σταματήσουν αμέσως την διάθεσή τους και να ειδοποιήσουν την Υπηρεσία.

Η ΥΠΚ καλεί επίσης τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα συγκεκριμένα προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν στον πωλητή, δηλαδή στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί και παράλληλα να ενημερώσουν τον πωλητή σχετικά.

Σημειώνεται ότι, σύμφωνα με τον περί Ορισμένων Πτυχών που αφορούν τις Συμβάσεις για τις Πωλήσεις Αγαθών Νόμο του 2021, σε περίπτωση αγοράς μη συμμορφούμενου προϊόντος, ο καταναλωτής δικαιούται σε αντικατάσταση του προϊόντος, ώστε το προϊόν να είναι σύμφωνο προς τους όρους της σύμβασης πώλησης. Αν αυτό δεν είναι εφικτό τότε ο καταναλωτής δικαιούται να υπαναχωρήσει, δηλαδή να επιστρέψει το προϊόν στον πωλητή και να λάβει πίσω



το πλήρες ποσό που πλήρωσε. Υπενθυμίζεται ότι τα πιο πάνω δικαιώματα ισχύουν για περίοδο δύο (2) ετών από την αρχική παράδοση του προϊόντος στον καταναλωτή και ότι την αποκλειστική ευθύνη έναντι του καταναλωτή έχει πάντα ο τελικός πωλητής.

Στην περίπτωση που ο πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονό του μέσω της ιστοσελίδας της ΥΠΚ.

Επικοινωνία

Για περαιτέρω πληροφορίες ή για υποβολή καταγγελίας οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με την Υπηρεσία μέσω της ιστοσελίδας της ή τηλεφωνικώς:

Γραμμή Καταναλωτή: 1429

Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας: 22200926/22200925/22200923

Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού: 25819150

Επαρχιακό Γραφείο Πάφου: 26804613

Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου: 24816160

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



Λευκωσία: Στασάνδρου 26, τηλ: 22764691
Λεμεσός: Κυρ. Οικονόμου 21, τηλ: 25861144
Λεμεσός: Λεωφ. Ομονοίας 68 Α, τηλ: 25562444
Παραλίμνι: Αγ. Γεωργίου 20, τηλ: 23820422
Πάφος: Ελευθ. Βενιζέλου 21, τηλ: 26933820
Λάρνακα: τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Λευκωσία: 90901402
Λεμεσός: 90901405
Αμμόχωστος: 90901403
Λάρνακα: 90901404
Πάφος: 90901406

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Κέντρο εξυπηρέτησης ΓεΣΥ: 17000
Άμεση Ανάγκη: 112 ή 199
Νοσοκομεία: 1400
Αστυνομία: 1499
Αστυνομία - γραμμή του πολίτη: 1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών: 1407
Υπ.ρ. ανταπόκρισης ναρκωτικών: 1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας: 1440
Α.Η.Κ. βλάβες: 1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες: 80000197
Γραμμή Καταναλωτή 1429

Το μπλε φως και τα μάτια σας...

Μετά από μια γεμάτη ημέρα που περάσετε τις περισσότερες ώρες της μπροστά από τον υπολογιστή ή την οθόνη του κινητού, σας έχει τύχει ποτέ να κοιτάζετε και να βλέπετε ελαφρώς θολά; Εάν ναι, τότε πιθανότατα να έχετε βιώσει μία από τις συχνότερες επιπτώσεις που προκαλεί το blue light, το μπλε φως δηλαδή που εκπέμπουν οι ηλεκτρονικές συσκευές και καταπονεί τα μάτια μας.

Τι ακριβώς είναι το μπλε φως

Πρόκειται για το φως στο ορατό τμήμα του φάσματος φωτός με μήκος κύματος μεταξύ 400 και 450 νανόμετρα. Συνήθως εκπέμπεται από τον ήλιο, τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα φώτα φθορισμού και LED.

Ποια συμπτώματα προκαλεί

Ενώ οι ειδικοί δεν γνωρίζουν πόσο μπλε φως μπορεί να επηρεάσει τα μάτια σας, έρευνες αναφέρουν ότι η εκτεταμένη έκθεση σε αυτό βλάπτει τους φωτοϋποδοχείς του αμφιβληστροειδή.

Παράλληλα η χρόνια έκθεση οδηγεί σε καταπόνηση, ερεθισμό αλλά και κόπωση των ματιών, αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης πονοκεφάλων και ημικρανιών.

Ο συνδυασμός των παραπάνω συμπτωμάτων πρόκειται για το



σύνδρομο όρασης υπολογιστή, το οποίο παρατηρείται όλο και πιο συχνά την τελευταία δεκαετία, καθώς έχει αυξηθεί η χρήση ψηφιακών συσκευών με οθόνες που εκπέμπουν μπλε φως.

Πώς θα προστατέψουμε τα μάτια μας

Το να φοράτε τα σωστά γυαλιά είναι ο καλύτερος τρόπος για να προστατέψετε τα μάτια σας από τις παρενέργειες του μπλε φωτός:

Όταν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, φοράτε γυαλιά ηλίου με φακούς υψηλής ποιότητας που εμποδίζουν το 99 έως 100% της υπεριώδους ακτινοβολίας και περίπου το 75 έως 90% του ορατού φωτός.

Όσο χρησιμοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο, το tablet, τον υπολογιστή σας και οποιαδήποτε ηλεκτρική συσκευή, φοράτε γυαλιά προστασίας οθόνης με ειδική επίστρωση φίλτρου για το μπλε φως. Αυτή η επίστρωση μπορεί να προστατεύσει τα μάτια σας, μειώνοντας την πίεση που δέχεται το οπτικό σας σύστημα.

Ασκήστε τον κανόνα 20-20-20: Κάθε 20 λεπτά περίπου, σταματήστε αυτό που κάνετε στην οθόνη, κοιτάξτε μακριά και εστιάστε σε ένα αντικείμενο για 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να ανοιγοκλείσετε τα μάτια σας γρήγορα 20 φορές μετά από αυτό για μια πρόσθετη ανανέωση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Καλοκαιρινές συνταγές με καρπούζι!



Υλικά:

- 1 κούπα νερό
- 1/2 κούπα ζάχαρη
- 2 κούπες καρπούζι σε κυβάκια
- 2 κούπες φράουλες, μύρτιλα ή raspberries
- λίγη φρέσκια μέντα

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι προσθέστε το νερό και την ζάχαρη και βράστε ανακατεύοντας συχνά. Κάντε την διαδικασία για περίπου 2 λεπτά και βγάλτε από την φωτιά αφήνοντας να κρυώσει για λίγο. Σε ένα μπλέντερ βάλτε το καρπούζι και τα άλλα φρούτα που επιλέξατε και προσθέστε στη συνέχεια το σιρόπι που φτιάξατε. Βάλτε το μείγμα σε μεταλλικό, ανοξείδωτο σκεύος στην κατάψυξη χωρίς να το σκεπάσετε, για 1 με 1,5 ώρες. Βγάλτε και ανακατέψτε το παγωτό σας και στη συνέχεια βάλτε το πάλι στην κατάψυξη για ακόμα 1 ώρα.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Υλικά:

- 1 κούπα καρπούζι σε κύβους
- 1 αβοκάντο
- 1 ντομάτα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- μισό αγγούρι (μπορείτε να προσθέσετε κάποιο τυρί όπως φέτα)
- Για το dressing: Λίγο λάδι χυμό από ένα lime λίγο ξύδι αλάτι λίγη φρέσκια μέντα και κόλιανδρο

Εκτέλεση:

Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ, ετοιμάζεται το dressing σας και απολαμβάνετε.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός : Επενδύεις περισσότερο συναισθηματικά στις φιλίες και τους στόχους σου για την ευτυχία. Οι ρομαντικές ή δημιουργικές αναζητήσεις και η προσωπική σου ζωή αποσπούν την προσοχή σήμερα.

Ταύρος: Περισσότερο από το συνηθισμένο οι άλλοι εκτιμούν τη διορατικότητα σου και μπορείς να εμπνεύσεις ή να αντλήσεις έμπνευση από τους φίλους και τις σχέσεις σου. Η δημιουργικότητα ενός έργου μπορεί επίσης να σε γεμίσει ενθουσιασμό. Οι διελεύσεις σήμερα σε βοηθούν επίσης να μάθεις από τις διαφορές. Είναι πιο εύκολο να βρεις περισσότερη ικανοποίηση και πληρότητα μέσα από την εργασία ή τα έργα σου.

Δίδυμοι: Υπάρχει μια ροή που συμβαίνει τώρα που σε φέρνει σε καλύτερη επαφή με αυτά που νιώθεις και ίσως να μην τα αναγνωρίζεις πραγματικά. Κατανοείς καλύτερα τα βαθύτερα συναισθήματα των άλλων και θα μπορούσες να είσαι πηγή παρηγοριάς ή καθοδήγησης για κάποιον. Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να δεθείς με την οικογένεια ή να βρεις τρόπους να οργανώσεις καλύτερα τη ζωή σου στο σπίτι.

Καρκίνος: Μια χειρονομία ή πράξη μπορεί να φανεί έντονα τώρα.

Κάτι μπορεί να ανοίξει την καρδιά σου σε βελτιωμένους τρόπους σχέσης και σύνδεσης.

Λέων : Η αποτελεσματικότητα σου στην επικοινωνία μπορεί να σε βοηθήσει να δεθείς με κάποιον ή να σε οδηγήσει σε συναρπαστικές ευκαιρίες.

Παρθένος: Κάτι σε σένα προσελκύει τους άλλους ή για να σε εμπιστευτούν ή για χρήσιμες πληροφορίες. Η ήπια προσέγγιση σου ενθαρρύνει τους άλλους να ανοιχτούν. Οι συζητήσεις μπορεί να είναι δημιουργικές και εμπνευσμένες.

Ζυγός : Η επιθυμία σου να είσαι χρήσιμη επίσης είναι έντονη. Θα είναι πιο εύκολο να επικοινωνήσεις με τις εσωτερικές σκέψεις σου ή να κάνεις σημαντικές διευκρινήσεις.

Σκορπιός : Το να χαλαρώνεις τους άλλους σε ανταμείβει. Θα μπορούσες να διαπιστώσεις ότι ένας φίλος ή ένας σύντροφος είναι πιο συμπονετικός. Οι συζητήσεις ή οι σκέψεις είναι ιδιαίτερα χρήσιμες και υποστηρικτικές.

Τοξότης: Είναι φυσικό να συνδυάζεις το πρακτικό με το ευφάνταστο σήμερα και αύριο. Είσαι σε καλή κατάσταση για να καλλιεργήσεις μια επιχείρηση ή ένα έργο, καθώς είσαι ιδιαίτερα συντονισμένη στις επιπλέον πινελιές



και λεπτομέρειες που κάνουν κάτι ξεχωριστό.

Αιγόκερος : Μπορεί να υπάρχουν καλές ευκαιρίες για να εκφραστείς δημιουργικά και να λάβεις θετικά σχόλια ή ενθάρρυνση για δημιουργικές ή ρομαντικές προσπάθειες.

Υδροχόος : Η αναζήτηση ή η κοινή χρήση καθοδήγησης επίσης μπορεί να είναι ισχυρή. Είσαι ιδιαίτερα οξυδερκής, ιδιαίτερα όσον αφορά στα συναισθήματα. Οι αποφάσεις που αφορούν προσωπικά ή οικογενειακά θέματα τείνουν να είναι απλές και καινοτόμες.

Ιχθύς : Είναι πιο εύκολο από το συνηθισμένο να μεταφέρεις ζεστασιά και φροντίδα. Η δημιουργική σκέψη ή οι χρήσιμες συνομιλίες μπορεί να είναι στο επίκεντρο καθώς βλέπεις μια πληρέστερη εικόνα ενός θέματος.

Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για συντάξεις / επιδόματα / βοηθήματα

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, εκδίδουν σε εβδομαδιαία βάση ανακοίνωση ως προς την ημερομηνία εξέτασης των αιτήσεων που παραλήφθηκαν και αφορούν σε Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα.

1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 25/04/2025.

Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Απρίλιο - Μάιο 2025.

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Αύγουστο - Σεπτέμβριο του 2024. Σημειώνεται ότι, υπάρχει αριθμός αιτήσεων που έχουν υποβληθεί πριν την πιο πάνω ημερομηνία για τις οποίες όμως δεν μπορεί να ολοκληρωθεί η εξέταση διότι οι εργοδότες δεν έχουν αποστείλει ακόμη τα στοιχεία που τους έχουν ζητηθεί.

3. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Απριλίου 2025

4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2025, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2025.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Μαΐου - Ιουνίου 2024.

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Μαρτίου 2025.

9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2025.

10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου - Απριλίου 2025.



Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου - Απριλίου 2025.

11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη, δεν είχε σύζυγο και το αίτημα για βοήθημα κηδείας προέρχεται από άλλο πρόσωπο που ανέλαβε τα έξοδα της κηδείας, εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025.

Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025.

Για άλλες περιπτώσεις (πχ. ο/η αποβιώσας/σα ήταν/δεν ήταν συνταξιούχος και είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα δεν ήταν συνταξιούχος και δεν είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα ήταν νεαρό άτομο, άγαμος/η, και η αίτηση προέρχεται από τον γονέα ή από τα αδέρφια του/της, ο/η αποβιώσας/σα ήταν αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2025

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις

26/05/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Μάιο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 16/06/2025.

Επανεξετάση αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 25/04/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2024

17. Αιτήσεις θεσμοθετημένης σύνταξης, χηρείας και ανικανότητας οι οποίες πληρώνονται με βάση τις διμερείς συμβάσεις και τον Κανονισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης 883/04: Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1957-1961.

Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουλίου 2024.

Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Σεπτεμβρίου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Το Απρίλιο 2025 εκκρεμούσαν 5884 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2637 αφορούν εργοδότες και οι 3247 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Για οποιεσδήποτε πληροφορίες αποστείνετε στον Γραμματέα του Τμήματος Συνταξιούχων ΣΕΚ Μιχάλη Ρώσση στο τηλέφωνο 22 849-849

Εμπλουτίζεται ο Ψηφιακός Βοηθός

24ωρη εξυπηρέτηση και για θέματα Δημόσιων Συμβάσεων

Από την περασμένη εβδομάδα μέσω του Ψηφιακού Βοηθού στην πύλη gov.cy, προσφέρεται στους πολίτες άμεση, αξιόπιστη και συνεχής εξυπηρέτηση σε 24ωρη βάση, για θέματα που αφορούν στις Δημόσιες Συμβάσεις.

Ο Ψηφιακός Βοηθός έχει επίσης ενσωματωθεί στη νέα διαδραστική ιστοσελίδα των Δημόσιων Συμβάσεων του Γενικού Λογιστηρίου, αντικαθιστώντας το υφιστάμενο εργαλείο συχνών ερωτήσεων, και προσφέροντας πληρέστερες απαντήσεις προς τις Αναθέτουσες Αρχές και το κοινό.

Συγκεκριμένα, ο Ψηφιακός Βοηθός θα μπορεί πλέον να απαντά σε ερωτήματα πολιτών που σχετίζονται με τις ακόλουθες θεματικές ενότητες:

Προκηρύξεις διαγωνισμών

Αξιολόγηση - Ανάθεση Συμβάσεων

Υλοποίηση - Διαχείριση Συμβάσεων

Αλλαγές και Απαιτήσεις σε Συμβόλαια

Ηλεκτρονικοί κατάλογοι και Ηλεκτρονική Αγορά Συμφωνίες Πλαίσιο και Δυναμικά Συστήματα Αγορών

Ηλεκτρονικό Σύστημα Σύναψης Συμβάσεων (eProcurement)

Θέματα βέλτιστων πρακτικών και καθοδήγησης

Γενικά Θέματα Δημόσιων Συμβάσεων

Η πρόσβαση στον Ψηφιακό Βοηθό παρέχεται μέσω της κυβερνητικής πύλης gov.cy,

Οδηγός Χρήσης Εφαρμογής



της εφαρμογής «Ψηφιακός Πολίτης», και της ιστοσελίδας των Δημόσιων Συμβάσεων, στην οποία έχει ενσωματωθεί.

Σημειώνεται ότι οι πολίτες μπορούν να υποβάλουν τα ερωτήματά τους είτε γραπτώς είτε προφορικά, αξιοποιώντας τη δυνατότητα φωνητικού βοηθού.

Μέχρι σήμερα, σε διάστημα έξι (6) σχεδόν μηνών

λειτουργίας, ο Ψηφιακός Βοηθός έχει απαντήσει σε πέραν των 104.000 ερωτήσεων πολιτών μέσω της πύλης gov.cy. Σταδιακά, και με την προσθήκη νέων θεματικών, εξελίσσεται σε ένα πολύτιμο εργαλείο πληροφόρησης και υποστήριξης για την καθημερινότητα του πολίτη, διευκολύνοντας, απλουστεύοντας και επιταχύνοντας την αλληλεπίδρασή του με το δημόσιο.

FIBA EuroBasket 2025: Συνδιοργάνωση από τέσσερις χώρες

Η Κύπρος θα φιλοξενήσει τον Γ' Όμιλο στη Λεμεσό

Το μεγαλύτερο καλαθοσφαιρικό ραντεβού του έτους, με τη συμμετοχή των κορυφαίων Ευρωπαίων παικτών σε NBA και Euroleague, το FIBA EuroBasket 2025, θα πραγματοποιηθεί από τις 27 Αυγούστου έως τις 14 Σεπτεμβρίου 2025, με τη συμμετοχή 24 εθνικών ομάδων απ' όλη την Ευρώπη. Η διοργάνωση θα συνδιοργανωθεί από τέσσερις χώρες: Κύπρο, Φινλανδία, Πολωνία και Λετονία, με την τελική φάση να διεξάγεται στη Ρίγα της Λετονίας.

Φάση Ομίλων (27 Αυγούστου – 4 Σεπτεμβρίου)

Μετά την κλήρωση της FIBA τον Μάρτιο, οι 24 ομάδες χωρίστηκαν σε τέσσερις ομίλους των έξι ομάδων.

Οι τέσσερις όμιλοι θα διεξαχθούν στις πιο κάτω πόλεις και χώρες:

Όμιλος Α: Ρίγα, Λετονία

Όμιλος Β: Τάμπερε, Φινλανδία

Όμιλος Γ: Λεμεσός, Κύπρος

Όμιλος Δ: Κατόβιτσε, Πολωνία

Κάθε ομάδα θα αντιμετωπίσει τις υπόλοιπες του ομίλου της μία φορά, με συνολικά πέντε αγωνιστικές ανά όμιλο. Οι τέσσερις πρώτες ομάδες κάθε ομίλου θα προκριθούν στη φάση των νοκ-άουτ.

Από το 2015 η FIBA έχει αλλάξει το φόρμα των Ευρωπαϊκών, με την τελική φάση να συνδιοργανώνεται από τέσσερις χώρες, με σκοπό να μειωθεί το κόστος των διοργανωτριών και να δοθεί η ευκαιρία σε μικρότερες χώρες να φιλοξενήσουν τη σπουδαία διοργάνωση. Η Κύπρος θα γίνει αυτό τον Αύγουστο η μικρότερη διοργανώτρια



χώρα στην 90χρονη ιστορία των Ευρωπαϊκών!

Φάση Νοκ-Αουτ (6 – 14 Σεπτεμβρίου)

Η φάση των νοκ-άουτ θα διεξαχθεί εξ ολοκλήρου στη Ρίγα, στην Αρένα Ρίγα και περιλαμβάνει:

Φάση των 16 (8 παιχνίδια)

Προημιτελικούς (4 παιχνίδια)

Ημιτελικούς (2 παιχνίδια)

Μικρό Τελικό (3η θέση)

Μεγάλο Τελικό

Οι ομάδες που θα αποκλειστούν στους προημιτελικούς θα αγωνιστούν σε αγώνες κατάταξης για τις θέσεις 5 έως 8.

Ο τελικός του FIBA EuroBasket 2025 θα διεξαχθεί την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου στη Ρίγα της Λετονίας.

Η συμμετοχή της Κύπρου

Η Κύπρος, ως συνδιοργανώτρια χώρα, θα φιλοξενήσει τον Γ' Όμιλο στη Λεμεσό, στο Αθλητικό κέντρο Σπύρος Κυπριανού, με τη δράση επί κυπριακού εδάφους να ξεκινάει στις 28 Αυγούστου

και να διαρκεί ως τις 4 Σεπτεμβρίου. Οι ομάδες που θα αγωνιστούν στον όμιλο αυτό είναι:

Ισπανία, Ελλάδα, Ιταλία, Γεωργία, Βοσνία, Ερζεγοβίνη, Κύπρος

Αυτή η διοργάνωση αποτελεί ιστορική στιγμή για την κυπριακή καλαθοσφαίρα, καθώς η εθνική ομάδα της Κύπρου θα κάνει το ντεμπούτο της σε τελική φάση EuroBasket, ενώ θα γίνει και η πρώτη εθνική ομάδα ανδρών και γυναικών της χώρας μας, σε οποιοδήποτε άθλημα που θα συμμετάσχει σε τελική φάση Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος.

Οι υπόλοιποι όμιλοι

Στον Α' Όμιλο που θα γίνει στη Ρίγα της Λετονίας, συμμετέχουν:

Λετονία, Σερβία, Τουρκία, Εσθονία, Τσεχία, Πορτογαλία

Στον Β' όμιλο που θα διεξαχθεί στο Τάμπερε της Φινλανδίας, συμμετέχουν:

Φινλανδία, Γερμανία, Μεγάλη Βρετανία, Λιθουανία, Μαυροβούνιο, Σουηδία

Και στον Δ' όμιλο που θα γίνει στο Κατόβιτσε της Πολωνίας, περιλαμβάνει τις εθνικές:

Πολωνία, Γαλλία, Σλοβενία, Ισραήλ, Ισλανδία, Βέλγιο

Οι φίλαθλοι που επιθυμούν να ζήσουν από κοντά τη μοναδική εμπειρία του EuroBasket 2025 στην Κύπρο, μπορούν να προμηθευτούν τα εισιτήριά τους μέσω της πλατφόρμας more.com, επίσημου χορηγού της διοργάνωσης, εξασφαλίζοντας τη θέση τους σε ένα ιστορικό γεγονός για τον κυπριακό αθλητισμό στον σύνδεσμο <https://www.more.com/cy-el/tickets/sports/fiba-eurobasket-2025/>

Eurobasket 1987: 38 χρόνια από το έπος της παρέας του Γκάλη και του Γιαννάκη

Ήταν 14 Ιουνίου του 1987, δηλαδή πριν 38 χρόνια, όταν η Εθνική ομάδα μπάσκετ κέρδισε το πρώτο της Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην ιστορία της, κάνοντας όλους τους Έλληνες να πανηγυρίζουν ξέφρενα. Για μια επιτυχία που ομοιά της δεν είχε υπάρξει ξανά στον ελληνικό αθλητισμό.

Η νίκη ήρθε μετά από ένα συγκλονιστικό αγώνα με τη Σοβιετική Ένωση και νίκη με 103-101 στην παράταση. Ήταν ο μεγαλύτερος θρίαμβος του ελληνικού αθλητισμού σε ομαδικό άθλημα μέχρι τότε και θα παραμείνει μέχρι το 2004, όταν η εθνική ομάδα θα κατακτήσει το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου.

Στο 25ο Ευρωπαϊκό συμμετείχαν 12 ομάδες (Ελλάδα, Σοβιετική Ένωση, Γιουγκοσλαβία, Ισπανία, Γαλλία, Ιταλία, Δυτική Γερμανία, Τσεχοσλοβακία, Ρουμανία, Πολωνία, Ισραήλ και Ολλανδία), που χωρίστηκαν σε δύο ομίλους των έξι ομάδων η κάθε μία. Οι τέσσερις πρώτες ομάδες κάθε ομίλου θα περνούσαν στην προημιτελική φάση. Η εθνική μας κληρώθηκε στον πρώτο όμιλο, που ήταν και ο δυσκολότερος, με αντιπάλους τη Σοβιετική Ένωση, τη Γιουγκοσλαβία, την Ισπανία, τη Ρουμανία και τη Γαλλία. Οι 12 παίκτες που συγκρότησαν την εθνική ομάδα στο Ευρωπαϊκό του 1987 ήταν: Νίκος Γκάλης (Άρης Θ., 29 ετών), Παναγιώτης Γιαννάκης (Άρης Θ., 28 ετών), Παναγιώτης Φασούλας (ΠΑΟΚ, 24 ετών), Φάνης Χριστοδούλου (Πανιώνιος, 22 ετών), Μέμος Ιωάννου (Παναθηναϊκός, 29 ετών), Λιβέρης Ανδρίτσος



(Παναθηναϊκός, 27 ετών), Αργύρης Καμπούρης (Ολυμπιακός Π., 25 ετών), Νίκος Σταυρόπουλος (ΠΑΟΚ, 27 ετών), Νίκος Λινάρδος (Πανιώνιος, 23 ετών), Μιχάλης Ρωμανίδης (Άρης Θ., 21 ετών), Νίκος Φιλίππου (Άρης Θ., 24 ετών), Παναγιώτης Καρατζάς (Παγκράτι, 21 ετών).

Οι αγώνες της Εθνικής στην τελική φάση

Η Ελλάδα μετά από δύσκολους και απαιτητικούς αγώνες απέναντι από μεγάλες ομάδες και διπλάσιο επιτελείο, τερμάτισε τέταρτη στον πρώτο όμιλο και κλήθηκε να αντιμετωπίσει, στις 10 Ιουνίου, την πρώτη του άλλου ομίλου, Ιταλία. Η παρέα του Γκάλη και του Γιαννάκη δεν άφησε την παραμικρή αμφιβολία για τον νικητή. Με 38 πόντους του Γκάλη, 22 του Γιαννάκη και 12 του Καμπούρη, που ήταν η αποκάλυψη του αγώνα, επικράτησε των Ιταλών με 90-78 (49-35) και πέρασε πανηγυρικά στα ημιτελικά.

Στα ημιτελικά της 12ης Ιουνίου βρήκε ως αντίπαλο τη Γιουγκοσλαβία, που είχε αποκλείσει στον δικό της προημιτελικό την Πολωνία με 128-81. Την ξανακέρδισε με επική ανατροπή στο δεύτερο ημίχρονο 81-77 (35-45).

Ο μεγάλος τελικός

Στον μεγάλο τελικό της 14ης Ιουνίου, ξαναβρήκε μπροστά της τη Σοβιετική Ένωση, η οποία στον άλλο ημιτελικό της διοργάνωσης είχε επικρατήσει της Ισπανίας με 113-96.

Ο αγώνας ήταν συγκλονιστικός και κρίθηκε με τις δύο βολές του Λιβέρη Ανδρίτσου, που πήγε το ματς στην παράταση (89-89 η κανονική διάρκεια) και τις δύο βολές του Αργύρη

Καμπούρη στην εκπνοή της παράτασης, που διαμόρφωσαν το τελικό σκορ 103-101 υπέρ της εθνικής μας.

Μετά από ένα απίστευτο παιχνίδι, η Ελλάδα ανέβηκε ξανά στο βάθρο και ήταν πρωταθλήτρια Ευρώπης. Ποιος να το φανταζόταν εκείνα τα χρόνια. Πολυτιμότερος παίκτης αναδείχθηκε ο Νίκος Γκάλης (37 πόντοι μ.ο) και τη χρυσή πεντάδα της διοργάνωσης συγκρότησαν οι Νίκος Γκάλης, Παναγιώτης Γιαννάκης, Αντρέας Χιμένεθ (Ισπανία), Σαρούνας Μαρτσιουλιόνις (ΕΣΣΔ) και Αλεξάντερ Βολκόφ (ΕΣΣΔ).

Σημειώνεται πως μετά τη λήξη του αγώνα και την κατάκτηση του ευρωπαϊκού, στήθηκε ολονύχτιο πανηγύρι σε κάθε σημείο της χώρας, ενώ στα αποδυτήρια της ομάδας επικράτησε πανδαϊμόνιο.



**Κοινή ανακοίνωση Ο.Υ.ΞΕ.Κ.Α. – ΣΕΚ
και ΣΥΞΕΚΑ – ΠΕΟ**

Αμφισβητεί τα συμφωνηθέντα στην Ξενοδοχειακή Βιομηχανία η εργοδοτική πλευρά

Κατά την παρουσία μας στην Επιτροπή Εργασίας της Βουλής στις 10 Ιουνίου, κληθήκαμε να συμμετάσχουμε στη συζήτηση για την τροποποίηση των περί Εργοδοτουμένων στα Ξενοδοχεία (Όροι Υπηρεσίας) Κανονισμών, με στόχο την υλοποίηση του Μνημονίου Συμφωνίας για την ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης στη ξενοδοχειακή βιομηχανία.

Για άλλη μια φορά, γίναμε μάρτυρες της απαράδεκτης στάσης των Εργοδοτικών Οργανώσεων, οι οποίες αμφισβήτησαν όσα συμφωνήθηκαν και υπογράφηκαν από όλες τις πλευρές στις 5 Δεκεμβρίου 2024, παρουσία και με την υπογραφή του ίδιου του Υπουργού Εργασίας. Η εργοδοτική πλευρά έχει αποθρασυνθεί πλήρως, φτάνοντας στο σημείο να αθετεί επίσημες δεσμεύσεις και να περιφρονεί τις θεσμικές διαδικασίες.

Στη χθεσινή συνεδρία, οι Εργοδοτικές Οργανώσεις αμφισβήτησαν σημαντικές πρόνοιες της συμφωνίας, όπως η αύξηση του ποσοστού του Ταμείου Προνοίας και ο τρόπος αποζημίωσης τριών αργιών, ζητώντας να μην ενσωματωθούν στους Κανονισμούς.

Η απαράδεκτη αυτή στάση και ενέργεια από πλευράς ξενοδόχων αναιρεί πλήρως τη φιλοσοφία του Μνημονίου Συμφωνίας, την ίδια στιγμή που στην ξενοδοχειακή βιομηχανία εντοπίζονται σωρεία παραβιάσεων της Κλαδικής Συλλογικής Σύμβασης.

Ως συντεχνίες των εργαζομένων στην ξενοδοχειακή βιομηχανία, καταγγέλλουμε απερίφραστα τις μεθοδεύσεις των ξενοδόχων να καταστρατηγήσουν αυτά που, με την υπογραφή τους, συμφώνησαν να παραχωρήσουν στους εργαζομένους τους — σε μια περίοδο μάλιστα που η τουριστική βιομηχανία καταγράφει ρεκόρ αφίξεων και εσόδων.

Καλούμε το Υπουργείο Εργασίας, αλλά και τον ίδιο τον Υπουργό, να υπενθυμίσουν στις Εργοδοτικές Οργανώσεις τα συμφωνηθέντα και να σταθούν απέναντι στη βαθιά προσβλητική στάση των ξενοδόχων, διασφαλίζοντας ότι όσα έχουν συμφωνηθεί θα εφαρμοστούν χωρίς παρεκκλίσεις.

Ταυτόχρονα, καλούμε τη Βουλή να επιτελέσει το έργο της, θεσμοθετώντας το κοινό αποτέλεσμα του κοινωνικού διαλόγου, μετά από πολύμηνες διαπραγματεύσεις, και να μην επιτρέψει την υπονόμευση των εργασιακών θεσμών.

Σε αντίθετη περίπτωση, δεν μας αφήνεται άλλη επιλογή από τη λήψη δυναμικών μέτρων για τη διασφάλιση των συμφωνηθέντων και των δικαιωμάτων των εργαζομένων στη ξενοδοχειακή βιομηχανία.

Σε μια τελευταία εξέλιξη, έχει διευθετηθεί συνάντηση με τον Υπουργό Εργασίας στις 26 Ιουνίου 2025, με τις ηγεσίες της ΣΕΚ, της ΠΕΟ και των Ομοσπονδιών Ξενοδοχοϋπαλλήλων, με στόχο τη διευθέτηση του προβλήματος και την αποτροπή της ανάγκης λήψης μέτρων.

Διαμαρτυρία στο Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου για παράνομη απόλυση εργαζόμενης



Μονόωρη στάση εργασίας πραγματοποιήσαν την Παρασκευή 13 Ιουνίου 2025 οι εργαζόμενοι στο Ογκολογικό Κέντρο της Τράπεζας Κύπρου στη Λευκωσία, μέλη των συντεχνιών ΟΥΥΚ-ΣΕΚ και ΣΕΒΕΤΤΥΚ-ΠΕΟ, εκφράζοντας την έντονη αντίδρασή τους για την απαράδεκτη και αντικανονική απόλυση συναδέλφου τους, χωρίς την τήρηση των απαραίτητων πειθαρχικών και διοικητικών πρωτοκόλλων.

Η στάση εργασίας, που πραγματοποιήθηκε από τις 10:00 μέχρι τις 11:00 το πρωί, είχε συμβολικό χαρακτήρα και στόχο την έκφραση αλληλεγγύης προς τη συνάδελφο, καθώς και την ανάδειξη της ανάγκης για διαφάνεια, δικαιοσύνη και ασφάλεια στον εργασιακό χώρο.

Παρά την απεργιακή κινητοποίηση, η λειτουργία του Κέντρου συνεχίστηκε κανονικά, καθώς όλα τα τμήματα ήταν επαρκώς στελεχωμένα, ώστε να διασφαλιστεί η απρόσκοπτη εξυπηρέτηση των ασθενών.

Σε δηλώσεις του, ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ, Μιχάλης Καζαμίας, τόνισε ότι πρόκειται για στάση εργασίας «συμπαράστασης και αλληλεγγύης» σε μια εργαζόμενη που «αδίκως έχει απολυθεί». Όπως σημείωσε, «θα καταβληθεί προσπάθεια επαναπρόσληψης της εργαζόμενης, διαφορετικά αν αυτό δεν καταστεί δυνατό, τότε τα μέτρα θα κλιμακωθούν».

Ο κ. Καζαμίας υπογράμμισε ότι οι εργαζόμενοι του Ογκολογικού Κέντρου, οι οποίοι καταθέτουν καθημερινά την ψυχή τους για την εξυπηρέτηση των ασθενών, διεκδικούν όχι μόνο την επιστροφή της απολυμένης συναδέλφου αλλά και τη διαμόρφωση ενός πλαισίου ασφαλών και δίκαιων εργασιακών σχέσεων. «Ζητούν να υπάρχουν

συνθήκες και διαδικασίες στο Κέντρο έτσι ώστε το προσωπικό να νιώθει ασφάλεια».

Ο ίδιος εξήγησε πως κατά την παράδοση του Ταμείου που διαχειριζόταν η εργαζόμενη, δεν της δόθηκε απόδειξη παραλαβής, με αποτέλεσμα να κατηγορείται για κενά στο Ταμείο. Παράλληλα, ανέδειξε την έλλειψη εσωτερικών μηχανισμών ελέγχου στο λογισμικό σύστημα του Κέντρου, κάνοντας λόγο για σοβαρές διοικητικές αδυναμίες.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στην οκτάμηνη περίοδο κατά την οποία εξεταζόταν η υπόθεση, αλλά και στο γεγονός ότι η διοίκηση όρισε ως ερευνώντα λειτουργό άτομο που βρισκόταν σε δοκιμαστική περίοδο, γεγονός που —όπως είπε— πλήττει τη νομιμότητα της διαδικασίας.

«Όλα αυτά για μας είναι σημάδια ότι έγινε μια καταχρηστική χρήση του πειθαρχικού κώδικα», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Οι συντεχνίες ΟΥΥΚ-ΣΕΚ και ΣΕΒΕΤΤΥΚ-ΠΕΟ ξεκαθάρισαν ότι στόχος της κινητοποίησης ήταν να σταλεί ένα σαφές μήνυμα διαμαρτυρίας. Υπενθυμίζεται ότι την τελική ευθύνη για την απόλυση φέρει το Συμβούλιο του Ογκολογικού Κέντρου, το οποίο απαρτίζεται από στελέχη της Προεδρίας της Δημοκρατίας, τους Υπουργούς Υγείας και Οικονομικών και εκπροσώπους της Τράπεζας Κύπρου. Ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου διορίζεται από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας.

Οι συντεχνίες καλούν τη Διεύθυνση και το Συμβούλιο του Ογκολογικού Κέντρου να ανακαλέσουν την άδικη και παράνομη απόλυση, επιτρέποντας την άμεση επιστροφή της εργαζόμενης στην εργασία της, προκειμένου να επανέλθει η ομαλότητα και η εργασιακή ειρήνη στο Κέντρο.