

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

51 χρόνια μετά...



σελ.3

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Καταφύγιο χαράς η κατασκήνωση της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο



σελ.8,9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Επαφές των Κυπρίων Εκπροσώπων στην ΕΟΚΕ για την Κυπριακή Προεδρία



σελ.16

Πλησιάζει η ώρα της αλήθειας για την ΑΤΑ...

Η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη έστειλε ισχυρό μήνυμα αποφασιστικότητας για τις επόμενες κινήσεις αν χρειαστεί



Την ομόφωνη βούλησή τους υπέρ της πλήρους αποκατάστασης του θεσμού της Αυτόματης Τιμητικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), όπως αυτή προβλέπεται στις μεταβατικές συμφωνίες που έχουν υπογραφεί από τους κοινωνικούς εταίρους, εξέφρασαν οι ηγεσίες των 13 συνδικαλιστικών οργανώσεων που συγκροτούν την Πανσυνδικαλιστική.

Κατά τη διάρκεια συνάντησης που πραγματοποιήθηκε στο οίκημα της ΣΕΚ την Πέμπτη, 10 Ιουλίου 2025, οι ηγεσίες των οργανώσεων, αφού ενημερώθηκαν για τις τελευταίες εξελίξεις στην πορεία των διαπραγματεύσεων με τον Υπουργό Εργασίας, επανέλαβαν την αποφασιστικότητα τους να προχωρήσουν, αν χρειαστεί, σε απεργιακές κινητοποιήσεις σε περίπτωση που δεν επιτευχθεί συμφωνία για την πλήρη αποκατάσταση του θεσμού.

Οι οργανώσεις, σε κοινή τους ανα-

κοίνωση, καταδικάζουν οποιαδήποτε προσπάθεια διάβρωσης της φιλοσοφίας του θεσμού της ΑΤΑ μέσω της διασύνδεσής της με «ξένα στοιχεία», όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται.

Όπως τονίζεται, τέτοιες προσεγγίσεις δεν γίνονται αποδεκτές από το συνδικαλιστικό κίνημα.

Κάλεσαν δε την κυβέρνηση να προχωρήσει –έστω και την υστάτη και στο πλαίσιο του νέου χρονοδιαγράμματος που ζήτησε ο αρμόδιος Υπουργός– στην πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ.

Παράλληλα, ζητούν τη διασφάλιση ότι οι συλλογικές συμβάσεις και συμφωνίες που υπογράφονται εφαρμόζονται καθολικά για όλους τους εργαζόμενους.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, τόνισε σε δηλώσεις του ότι η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη στέλνει συγκεκριμένα και ισχυρά μηνύματα ως προς τον ομοιόμορφο

τρόπο προσέγγισης του θέματος της ΑΤΑ.

Όπως είπε, είχε ως μοναδικό στόχο να ενημερωθούν οι οργανώσεις για την πορεία των διαπραγματεύσεων και να καθοριστούν οι επόμενες ενέργειες σε περίπτωση που ο Κοινωνικός Διάλογος οδηγηθεί σε αδιέξοδο.

Εξέφρασε παράλληλα την απογοήτευσή του για το γεγονός ότι η κυβέρνηση «έχει αποτύχει να διαχειριστεί» το θέμα του θεσμού στη βάση όσων προδιαγράφονται μέσα από τη μεταβατική συμφωνία, ενώ κατέδειξε την αντίθεση και την αντίδραση των συνδικαλιστικών οργανώσεων απέναντι στον τρόπο με τον οποίο η εργοδοτική πλευρά προσπαθεί να μειώσει, να αλλοιώσει και να περιορίσει ωφέληματα και δικαιώματα των εργαζομένων που απορρέουν από τις συλλογικές συμβάσεις.

Αναλυτικά οι δηλώσεις του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ στη σελίδα 16.

Φορολογική μεταρρύθμιση, ημιτελής και χωρίς κοινωνικό διάλογο

Πέραν του μηνύματος που έστειλε η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη της περασμένης εβδομάδας σε ότι αφορά το συμπαγές και ενιαίο συνδικαλιστικό μέτωπο σε σχέση με την προώθηση του θεσμού της ΑΤΑ, ένα άλλο στοιχείο το οποίο προκύπτει είναι πως σε ότι αφορά τη φορολογική μεταρρύθμιση οι 13 συνδικαλιστικές οργανώσεις ανέδειξαν για ακόμα μια φορά την απουσία ουσιαστικού κοινωνικού διαλόγου.

Δυστυχώς, στην περίπτωση της φορολογικής μεταρρύθμισης πέραν της μιας και μοναδικής συνεδρίας της Συμβουλευτικής Οικονομικής Επιτροπής (ΣΟΕ) που έγινε στις 21 Μαρτίου 2025 δεν υπήρξε άλλη συνάντηση, ενώ τα πράγματα αφέθηκαν μέχρι τον ερχόμενο Σεπτέμβριο όπου τα νομοσχέδια της μεταρρύθμισης θα οδηγηθούν στην αρμόδια επιτροπή της Βουλής. Είναι με λύπη μας που παρατηρούμε πως το συνδι-

καλιστικό κίνημα δεν αξιοποιήθηκε στον βαθμό που θα έπρεπε και αντ' αυτού επικράτησε η λογική καθορισμού μιας διαδικασίας η οποία είναι ξένη προς τον κοινωνικό διάλογο όπως τον γνωρίζουμε μέχρι σήμερα στον τόπο μας.

Η διαδικασία ολοκλήρωσης των νομοσχεδίων τα οποία αναμένεται να κατατεθούν στη Βουλή ήταν ελλειμματική και αυτό έχει ήδη φανεί από τις σοβαρές ενστάσεις και επιφυλάξεις που εξέφρασαν οι συνδικαλιστικές οργανώσεις. Η φορολογική μεταρρύθμιση δυστυχώς δεν είναι συνολική, απουσιάζει το στοιχείο της δίκαιης κατανομής του φορολογικού βάρους, απουσιάζουν μέτρα ελάφρυνσης από τις έμμεσες φορολογίες, απουσιάζουν μέτρα διεύρυνσης της κοινωνικής πολιτικής τα οποία είναι απαραίτητα λαμβανομένου υπόψη το κόστος διαβίωσης και των επικείμενων πράσινων φορολογιών. Ταυ-

τόχρονα, απουσιάζουν μέτρα για καταπολέμηση της φοροδιαφυγής και φοροαποφυγής, κάτι που θα οδηγούσε σε επιπλέον έσοδα για το κράτος. Δυστυχώς, η προσέγγιση η οποία ακολουθήθηκε από την κυβέρνηση σε ότι αφορά τη φορολογική μεταρρύθμιση δεν άφησε περιθώρια για ουσιαστικό κοινωνικό διάλογο με αποτέλεσμα από τις φοροελαφρύνσεις να επωφελούνται περισσότερα νομικά παρά τα φυσικά πρόσωπα.

Η ΣΕΚ καλεί για ακόμα μια φορά την κυβέρνηση να αρθεί στο ύψος των περιστάσεων και να αδράξει την ευκαιρία που προσφέρει ο κοινωνικός διάλογος ώστε να υπάρξει συνδιαβούλευση έστω και την υστάτη με τους κοινωνικούς εταίρους, με στόχο τα νομοσχέδια που αφορούν τη φορολογική μεταρρύθμιση να παρουσιαστούν στην Επιτροπή Οικονομικών της Βουλής με την όσο το δυνατό μεγαλύτερη συναίνεση.

Ενωμένο και αποφασισμένο το συνδικαλιστικό κίνημα

 Να διαφυλάξει την ΑΤΑ ως κόρη οφθαλμού

Ρητά και ξεκάθαρα τα δεδομένα

 Σε περίπτωση αδιεξόδου, μονόδρομος τα απεργιακά μέτρα

Γενικά και αόριστα τα περί εκσυγχρονισμού της ΑΤΑ

 Εξηγήστε μας επιτέλους τι εννοείται με τον εκσυγχρονισμό

Αξέχαστες οι εμπειρίες των παιδιών στην κατασκήνωση της ΣΕΚ

 Καταφύγιο χαράς και κοινωνικής ανάπτυξης

Τιμή σε όλους όσους πολέμησαν τον εχθρό το καλοκαίρι του 1974

 Και σε όσους διαχρονικά θυσιάστηκαν για μια πατρίδα ελεύθερη

Ιδιοτελείς στόχοι δεν χωράνε στα εργασιακά ζητήματα

 Οι αποφάσεις έρχονται μέσα από διάλογο και συναπόφαση

Καθημερινή μας έγνοια οι αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας

 Δύναμη μας οι χιλιάδες εργαζόμενοι

Η Ξενοδοχειακή Βιομηχανία βρίσκεται σε κρίσιμο σταυροδρόμι

 Η παραβίαση των συλλογικών συμβάσεων δεν αφήνει πολλά περιθώρια

Φρουρός ακοίμητος η ΣΕΚ και χθες και τώρα και πάντα

 Για διαφύλαξη των εργατικών δικαιωμάτων

Ωρα να κατακτήσουμε στην πράξη την Ισότητα

 Πρώτα από όλα να εφαρμόζονται χωρίς παρέκκλιση οι νομοθεσίες

Να γίνει πράξη το δίκαιο αίτημα του συνδικαλιστικού κινήματος

 Καμία δημόσια σύμβαση χωρίς συλλογική σύμβαση

Η ΣΕΚ ανανεώνει μεγάλο αριθμό συμβάσεων στον Ιδιωτικό Τομέα

 Με μισθολογικές αυξήσεις και παρεμφερή ωφελήματα

Η Πανσυνδικαλιστική έστειλε ισχυρό μήνυμα Ενότητας

• Ενωμένο το συνδικαλιστικό κίνημα θα πορευτεί για θωράκιση της ΑΤΑ. Η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στο οίκημα της ΣΕΚ αποτύπωσε την ενότητα και την αποφασιστικότητα των ηγεσιών των συνδικαλιστικών οργανώσεων να πορευτούν συλλογικά, με στόχο να διασφαλιστεί η φιλοσοφία της ΑΤΑ η οποία αποκαθιστά την αγοραστική δύναμη των μισθών.



Της Δέσποινας Ησαΐα

• Στάλθηκαν μηνύματα προς κάθε κατεύθυνση ότι η ΑΤΑ δεν είναι διαπραγματεύσιμη και ότι επιτέλους θα πρέπει να τερματιστεί το γνωστό αφήγημα και η υπεραπλουστευμένη θεώρηση ότι θεσμός είναι αναχρονιστικός και χρήζει του λεγόμενου εκσυγχρονισμού. Επίσης ουδέποτε τεκμηριώθηκε ο ισχυρισμός ότι η ΑΤΑ εκτρέφει τον πληθωρισμό. Αυτή η προσέγγιση καταρρίπτεται από το γεγονός ότι την περίοδο

της οικονομικής κρίσης όπου συμφωνήθηκε παγοποίηση της ΑΤΑ ο πληθωρισμός συνέχισε την αλματώδη του πορεία,

• Πέραν όμως του μείζονος ζητήματος της ΑΤΑ, το 2025 και το 2026 προβλέπονται να είναι χρονιές μεταρρυθμίσεων, του συνταξιοδοτικού συστήματος, της πράσινης και συνολικής φορολογικής μεταρρύθμισης, της επέκτασης και εδραίωσης των συλλογικών συμβάσεων για όλους και της αναθεώρησης του κατώτατου Μισθού.

Μόνο μέσα από τον Κοινωνικό Διάλογο θα μπορούν οι μεταρρυθμίσεις να τύχουν της κατάλληλης επεξεργασίας ώστε το αποτέλεσμα να λαμβάνει υπόψη τις πραγματικές ανάγκες των εργαζομένων και των πολιτών στο σύνολο τους.

• Επίσης η Κυβέρνηση οφείλει να προχωρήσει στην εφαρμογή ενός Στρατηγικού σχεδιασμού ώστε να θωρακιστεί τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων μέσα από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων όπως προβλέπεται στην ευρωπαϊκή οδηγία για τον Ευρω-

παϊκό Κατώτατο Μισθό. Το συμφέρον του εργοδοτικού κόσμου είναι η σύμπραξη του με το συνδικαλιστικό κίνημα στην επίτευξη του πιο πάνω στόχου που θα οδηγήσει τόσο στον υγιή ανταγωνισμό μεταξύ των επιχειρήσεων όσο και στην οικονομική τους δεινότητα ως αποτέλεσμα ρυθμισμένων εργασιακών σχέσεων.

• Οι εργασιακές διεκδικήσεις μας στοχεύουν το σύνολο των εργαζομένων. Η ΣΕΚ ανανεώνει μεγάλο αριθμό εργοστασιακών και κλαδικών συμβάσεων στον Ιδιωτικό Τομέα που προνοούν μισθολογικές αυξήσεις και βελτίωση παρεμφερών ωφελημάτων. Αυτό είναι καλά να το υπενθυμίζουμε για να γνωρίζουν οι πολίτες την αλήθεια και να μην γίνονται έρμαιο της παραπληροφόρησης όσων προσπαθούν επιτηδευμένα να διαχωρίσουν τους εργαζόμενους σε δημόσιους και ιδιωτικούς.

• Η διελκυστίνδα ανάμεσα στον ευρύτερο δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα επιτυγχάνει μόνο ένα στόχο. Να εδραιωθεί το γνωστό διαίρει και βασίλευε με αρνητικό αντίκτυπο στα δικαιώματα των εργαζομένων.

Οι ευέλικτες μορφές απασχόλησης σαρώνουν την αγορά εργασίας

Παρά το γεγονός πως η απασχόληση τα τελευταία χρόνια στην Κύπρο παρουσιάζει σημαντική άνοδο (όπως και σε αρκετά κράτη μέλη της ΕΕ) εντούτοις αυτό που προκύπτει είναι πως οι νέες μορφές απασχόλησης όπως η μερική απασχόληση (part



**Του Γιώργου Πυρίση
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ**

time) και η προσωρινή απασχόληση έχουν εδραιωθεί για τα καλά στην αγορά εργασίας και ανάμεσα στους εργαζόμενους είτε ως συνειδητή επιλογή είτε και ως μη εναλλακτική επιλογή. Με βάση τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου από το 1999 μέχρι και το τέλος του 2024 το ποσοστό εργαζομένων οι οποίοι απασχολούνταν υπό καθεστώς μερικής απασχόλησης ή προσωρινής απασχόλησης αυξήθηκε από 16.8% σε 22.8%. Μια άνοδος δηλαδή σε 25 χρόνια της τάξης του 6%. Ειδικότερα, το φαινόμενο της προσωρινής απασχόλησης έχει παρουσιάσει άνοδο τα τελευταία τέσσερα χρόνια με αποτέλεσμα στο τέλος του 2024 ένας αριθμός 60 χιλιάδων εργαζομένων να εργάζεται υπό προσωρινό καθεστώς απασχό-

λησης ενώ ένας άλλος αριθμός 43 χιλιάδων εργαζομένων υπό καθεστώς μερικής απασχόλησης. Με λίγα λόγια ένας στους πέντε εργαζόμενους δεν έχει πλήρη εργασία αλλά απασχολείται υπό καθεστώς ευέλικτων μορφών απασχόλησης.

Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει αρκετές φορές ασκήσει κριτική σε ότι αφορά τέτοιες μορφές απασχόλησης οι οποίες δεν επιλύουν το πρόβλημα της βέλτιστης αξιοποίησης του εργατικού δυναμικού αλλά απλά το κρύβουν κάτω από το χαλί. Όταν για παράδειγμα μιλούμε για δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας ασφαλώς δεν αναφερόμαστε σε μερική απασχόληση ή προσωρινή απασχόληση αλλά για θέσεις εργασίας οι οποίες αξιοποιούν τις δυνατότητες των εργαζομένων, προσφέρουν ανέλιξη, εξέλιξη, αξιοπρεπείς μισθολογικές απολαβές, κάλυψη από ταμεία προνοίας και γενικά εργασιακή σταθερότητα. Δυστυχώς, η απορρύθμιση στην αγορά εργασίας που συντελέστηκε τα τελευταία χρόνια με την συμπίεση των μισθών, τη συρρίκνωση της συνδικαλιστικής πυκνότητας και του ποσοστού κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις έχει οδηγήσει και σε αυτές τις αρνητικές συνέπειες. Χρειάζεται να γίνουν αρκετά από την πλευρά της κυβέρνησης για αντιστροφή της όλης κατάστασης. Πρώτα και κύρια χρειάζεται η ίδια η κυβέρνηση να αντιληφθεί πως

δεν μπορεί να στηρίξει πολιτικές οι οποίες οδηγούν σε ευέλικτες μορφές απασχόλησης (η μαζική εισαγωγή εργαζομένων από Τρίτες Χώρες οι οποίοι απασχολούνται υπό καθεστώς προσωρινής απασχόλησης είναι ενδεικτικό παράδειγμα). Η σταθερότητα στην εργασία για ένα εργαζόμενο προϋποθέτει και κάλυψη από συλλογικές συμβάσεις. Αυτό καταδεικνύουν και μελέτες όπου οι ποιοτικές θέσεις εργασίας σε συνδυασμό με κάλυψη από συλλογικές συμβάσεις οδηγούν σε σημαντικά οφέλη τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τις επιχειρήσεις.

Οι ουσιαστικές αποφάσεις δεν λαμβάνονται ούτε με επικοινωνιακά τεχνάσματα ούτε με θεωρητικές προσεγγίσεις αλλά με αποτελεσματικές κινήσεις ουσίας οι οποίες χρειάζονται τόλμη. Η ωραιοποίηση απλά και μόνο της κατάστασης σε ότι αφορά τα ποσοστά ανόδου της απασχόλησης είναι η μια όψη του νομίσματος, η άλλη όψη είναι πολύ διαφορετική και είναι αυτή που βιώνουν οι 100 χιλιάδες και πλέον εργαζόμενοι οι οποίοι απασχολούνται με καθεστώς μερικής απασχόλησης και προσωρινής εργασίας. Γι' αυτούς τους ανθρώπους (είτε είναι Κύπριοι είτε μη Κύπριοι) τα πράγματα είναι αρκετά δύσκολα και θα γίνονται ακόμα πιο δύσκολα και γι' αυτό χρειάζεται ρύθμιση της αγοράς εργασίας προάγοντας την ποιότητα και την αξιοπρέπεια.

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 16 Ιουλίου	Πέμπτη 17 Ιουλίου	Παρασκευή 18 Ιουλίου	Σάββατο 19 Ιουλίου	Κυριακή 20 Ιουλίου	Δευτέρα 21 Ιουλίου	Τρίτη 22 Ιουλίου
Ιερομάρτυρος Αθηνογένους και των συν αυτώ, Μάρτυρος Φαύστου, Των εν Πισidia 15.000 αγίων Μαρτύρων	Αγίας Μαρίας Μεγαλομάρτυρος	Αγίου Αιμιλιανού μάρτυρος	Οσίου Δίου, Οσίας Μακρίνης αδελφής Μεγάλου Βασιλείου	Προφήτη Ηλία	Μαρτύρων Ακακίου Γεωργίου Ευγενίου Θεοδώρου Θεοφίλου Ιούστου Ματθαίου και Τροφίμου, Σύναξης υπεραγίας Θεοτόκου εν τοις Αρματίου	Αγίας Μαρίας Μαγδαληνής της Μυροφόρου, Αγίας Μαρκέλλης παρθενομάρτυρος Χιοπολίτιδος, Οσίου Μενελάου

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

“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



51 χρόνια μετά- Επετειακώς κενοφανείς εκφωνήσεις με φόντο τις καινοφανείς δοξασίες της πενταμερούς;

Του Ανδρέα Φ. Μάτσα
Γενικός Γραμματέας ΣΕΚ

Πέρσι, στην αποτύπωση της θλιβερής επετείου της συμπλήρωσης 50 χρόνων από την Τουρκική εισβολή και τη συνεχιζόμενη κατοχή, είχε τεθεί, σε προσωπική αρθρογραφία, το συνειρμικά αλληγορικό δίλημμα «50 χρόνια πριν ή 50 χρόνια μετά».

Μέσα από τον συγκεκριμένο προβληματισμό, αναδεικνύονταν οι ελλοχεύοντες κίνδυνοι, «μέσα από μία πορεία εξελίξεων, ανατροπών, χαμένων ή και κακώς διαχειρισμένων ευκαιριών, που διατήρησαν αυτό το ίδιο στάτους κβό, με τους κινδύνους της παγίωσης των ντε φάκτο ή και της μετατροπής τους σε ντε γιούρε δεδομένων, να αιωρούνται στην ατμόσφαιρα. Ενδεχομένως πιο επικίνδυνα από ποτέ».

Η φετινή, 51η, θλιβερή επέτειος, συμπίπτει κατά προσέγγιση χρονικά με την άτυπη πενταμερή σύνοδο στις 16 και 17 Ιουλίου 2025, δίνοντας την ευκαιρία για πιο σαφή παραπομπή και υπόμνηση της γενεσιουργού αιτίας του προβλήματος, οριοθετώντας το με περισσότερη ευκρίνεια, έτσι ώστε να γίνεται πιο εύκολα η προδιαγραφή της επί της ουσίας επίλυσής του.

Παρά ταύτα, η οριοθέτηση του πλαισίου της άτυπης πενταμερούς, δεν δημιουργεί μεγάλες προσδοκίες καθώς, το πεδίο αναφοράς περιορίζεται μόνο στην αξιολόγηση της πορείας και της όποιας προόδου έχει επέλθει από την προηγούμενη συνάντηση του Μαρτίου 2025 στη Γενεύη, όπως και στην αόριστη αναφορά σε ότι αφορά τη συνέχιση του διαλόγου.

Αναντίλεκτα όμως, η όποια δυνατότητα επαναφοράς και ανάδειξης του Κυπριακού στο διεθνές διπλωματικό πεδίο και προσκήνιο, θέτοντάς το παράλληλα και ως ένα Ευρωπαϊκό ζήτημα στη σφαίρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αποτελεί από μόνη της θετική εξέλιξη, ιδιαίτερα μετά την κατάρρευση των συνομιλιών στο Κραν Μοντανά το 2017.

Σε αυτό το σημείο όμως, είναι επιβεβλημένη η επί της ουσίας διαπίστωση πως, ο καθορισμός και η αξιολόγηση συμπερασμάτων που αφορούν κυρίως Μέτρα Οικοδόμησης Εμπιστοσύνης (ΜΟΕ), όπως για παράδειγμα η διάνοιξη τεσσάρων νέων οδοφραγμάτων, εγκυμονεί από μόνη της σοβαρούς κινδύνους, αποπροσανατολισμού από την ουσία και μετατροπή του ζητήματος, από πρόβλημα παράνομης εισβολής και κατοχής, σε «κοινωνικής» φύσης θέμα, με παραπομπές στην υγιή και ασφαλή «γειτνίαση», μέσα από την οποία, αυτή τη στιγμή τουλάχιστον προάγεται και ο αθέμιτος ανταγωνισμός, ως απότοκο του κανονισμού της πράσινης γραμμής. Παράλληλα, στο θέμα της ενέργειας, οι παράλογες απαιτήσεις της Τ/Κ πλευράς παρεκκλίνουν και από το πλαίσιο που η ίδια η Ε.Ε έχει θέσει.

Δυστυχώς, η μονοδιάστατη, ως προς τα οφέλη, πολλές φορές, προώθηση ΜΟΕ, εδώ και 30 περίπου χρόνια, εδραιώνει την κατοχή και «νομιμοποιεί» την υφιστάμενη κατάσταση, ιδιαίτερα αν συνυπολογιστεί και η πολιτική ρητορική που προωθείται, τόσο από την Άγκυρα, όσο πλέον και από το κατοχικό καθεστώς, με σαφείς αναφορές στη διχοτόμηση.

Στην περσινή αρθρογραφία με τον τίτλο «50 χρόνια πριν ή 50 χρόνια μετά», γινόταν σαφής αναφορά ως προς τη σημασία της συνέπειας λόγου και πράξεων. «Αυτά που λέμε μεταξύ μας, ανάλογα και με το ακροατήριο πολλές φορές, [θα πρέπει] να μπορούμε να τα εκφράσουμε, να τα υποστηρίξουμε και να γίνουν κατανοητά προς υιοθέτηση και στο εξωτερικό. Βασικό πλεονέκτημα και σημείο αναφοράς, αποτελεί το Ευρωπαϊκό Κεκτημένο και η ισότιμη αντιμετώπιση των Κρατών



Μελών. Αν πετύχουμε αυτή τη δυνατότητα διασύνδεσης, σε συνάρτηση και με την αξιοποίηση των συμμαχιών στη βάση του Θουκυδίδειου ρεαλισμού περί αμοιβαίου οφέλους», τότε μπορούμε να πετύχουμε πολύ περισσότερα από ότι ενδεχομένως να θεωρείται ή και να πιστεύεται.

51 χρόνια μετά, με έκδηλη την αγωνία για την επόμενη μέρα, αλλά και σαφώς για τις επόμενες γενιές, όπως και σε μια προσπάθεια περιορισμού των επετειακώς κενοφανών εκφωνήσεων με φόντο τις καινοφανείς δοξασίες της πενταμερούς, αναδεικνύονται παραινεντικά, τα εξής, αυτονόητα αλλά και ουσιαστικά, σημεία:

- Ανάδειξη της συνεχιζόμενης στρατιωτικής κατοχής του βορείου γεωγραφικού τμήματος της Κυπριακής Δημοκρατίας, με ότι αυτή συνεπάγεται
- Ανάδειξη της ιδιότητας της Κυπριακής Δημοκρατίας ως πλήρες μέλος της Ε.Ε, όπως και των νόμιμων κατοίκων της, ως Ευρωπαίοι πολίτες, ενώ θα πρέπει να γίνει και υπόμνηση της μη εφαρμογής του Κεκτημένου σε όλο το εύρος της Δημοκρατίας, λόγω της συνεχιζόμενης κατοχής (αναστολή εφαρμογής στο κατεχόμενο μέρος)
- Οι μέχρι σήμερα προτεινόμενες λύσεις δεν έχουν διασφαλίσει τη βιωσιμότητα του Κράτους και την ασφάλεια των νόμιμων κατοίκων, δημιουργώντας παράλληλα ανισότητες ανάμεσα στους πολίτες
- Καταγγελία της επιδίωξης της Τουρκίας για κατάργηση της Κυπριακής Δημοκρατίας, την οποία δεν αναγνωρίζει, παρά την ιδιότητά της ως πλήρες μέλος της Ε.Ε, όπως και της προσπάθειας για αναγνώριση του ψευδοκράτους ως κυρίαρχη οντότητα και τη δημιουργία ενός μορφώματος χαλαρής συνομοσπονδίας
- Απαίτηση της προώθησης λύσης η οποία θα διασφαλίζει ένα κράτος με μια διεθνή νομική οντότητα, μία ιθαγένεια και μία ενιαία κυριαρχία
- Απόσυρση των Τουρκικών στρατευμάτων, όπως και των βρετανικών βάσεων, στοιχείο που αποτελεί απότοκο και κατάλοιπο της αποικιοκρατικής περιόδου, όπως και την κατάργηση των αναχρονιστικών εγγυήσεων, οι οποίες βρίσκονται και σε αντίφαση αλλά και σε μη συμβατότητα με το Ευρωπαϊκό Κεκτημένο
- Ανάδειξη της αντιφατικότητας ανάμεσα στη διαχείριση της Ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία και τη συνεχιζόμενη κατοχή της Κύπρου από την Τουρκία, σε συνάρτηση και με την καταπάτηση των ανθρωπίνων και δημοκρατικών δικαιωμάτων

εντός της ίδιας της Τουρκίας. Παράλληλα, θα πρέπει να καταγγελλθούν και οι παράνομες συμφωνίες, όπως είναι το μνημόνιο με τη Λιβύη, καταστρατηγώντας το διεθνές δίκαιο της θάλασσας και παρεμβαίνοντας στα κυριαρχικά δικαιώματα της Ελλάδας

Στις διεθνείς σχέσεις, όπως και στην πολιτική σκακιέρα, οι γεωπολιτικές αναθεωρήσεις και αναπροσαρμογές έχουν τη δική τους σημασία, ιδιαίτερα ως προς τον καθορισμό των συμμαχιών μέσα από την αμοιβαιότητα των συμφερόντων. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι προφανές πως, η τρέχουσα συγκυρία ευνοεί τη συζήτηση για το Κυπριακό. Η Κύπρος έχει ξεκαθαρίσει ακόμη πιο έντονα και ανεπιστρεπτή τη Δυτική της επιλογή, τόσο σε σχέση με τις ΗΠΑ, τη σαφή στρατιωτική συνεργασία με τη Γαλλία, όσο και ως απότοκο της συνεργασίας με το Ισραήλ, κυρίως σε ότι αφορά τον ενεργειακό σχεδιασμό, ως στρατηγική επιλογή, σε σχέση και με την υπόλοιπη Ευρώπη.

Αυτά τα δεδομένα, σε συνάρτηση και με τη ρήξη στις σχέσεις της Τουρκίας με το Ισραήλ αλλά και με τις ΗΠΑ, θα πρέπει να αξιοποιηθούν περαιτέρω, με σαφή οφέλη και στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων.

Επιβάλλεται επίσης όπως, αυξηθεί η διεκδικητική στάση Ελλάδας και Κύπρου, έχοντας όμως προηγουμένως διασφαλίσει την επί τοις ουσίαις κοινή πλεύση και προσέγγιση, ως μέρος ενός στοχευμένου στρατηγικού σχεδιασμού.

Με βάση τις εξελίξεις, είναι ίσως η χρονιά που θα πρέπει να τοποθετηθούμε ξεκάθαρα αποφεύγοντας τις επετειακώς κενοφανείς εκφωνήσεις και αποτρέποντας τις καινοφανείς δοξασίες της πενταμερούς, όπως και τις όποιες πιθανές ανατροπές και αδιέξοδα, που διαχρονικά έχουν καταγραφεί.

Τέλος είναι επιβεβλημένη και η υπόμνηση πως, σε μερικούς μήνες η Κυπριακή Δημοκρατία αναλαμβάνει την Προεδρία του Συμβουλίου της Ε.Ε, έχοντας να διαχειριστεί ζητήματα που διασυνδέονται, άμεσα ή και έμμεσα και, με την ίδια την Τουρκία. Ίσως μια έγκαιρη προεργασία να θέσει ως προϋπόθεση για την όποια χρηματοδότηση της Τουρκίας από Ευρωπαϊκά κονδύλια, την αποχώρηση των Τουρκικών στρατευμάτων που θα προδιαθέτει την απελευθέρωση, και την επίλυση του Κυπριακού, στη βάση των αρχών, αξιών και ελευθεριών της ίδιας της Ε.Ε.

Οι ψηλές θερμοκρασίες αυξάνουν τον κίνδυνο τροφικών δηλητηριάσεων

Το καλοκαίρι οι τροφικές δηλητηριάσεις μπορούν να γκρεμίσουν τις διακοπές που τόσο πολύ περιμέναμε μια ολόκληρη χρονιά. Είναι απαραίτητο λοιπόν να τηρούμε βασικούς κανόνες ασφαλείας και υγιεινής καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού ειδικότερα την περίοδο που το θερμόμετρο αγγίζει... κόκκινο.

Εντούτοις συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε ότι αρκετές τροφικές δηλητηριάσεις οφείλονται στον εσφαλμένο τρόπο φύλαξης των φαγητών που τρώμε και του νερού, παρότι είναι γνωστό πως αλλοιώνονται εύκολα όταν κάνει πολλή ζέστη.

Οι πιο κάτω συμβουλές θα βοηθήσουν να προετοιμαστείτε σωστά έτσι ώστε να απομακρύνετε τις αρνητικές συνέπειες:

Κανόνες για ασφαλή τρόφιμα

- Να πλένετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό πριν από τον χειρισμό των τροφίμων.
- Να μαγειρεύετε το φαγητό μέχρι μία ώρα μετά την απόψυξή του.
- Να χρησιμοποιείτε ξεχωριστό εξοπλισμό και σκεύη (π.χ. μαχαίρια, επιφάνειες κοπής) για τον χειρισμό ωμών φαγητών.
- Να πλένετε προσεκτικά φρούτα και λαχανικά, ιδίως εάν πρόκειται να καταναλωθούν ωμά.
- Να μη χρησιμοποιείτε τρόφιμα μετά την ημερομηνία λήξης τους.
- Να πλένετε και να απολυμαίνετε επιμελώς όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήσατε για την προετοιμασία του φαγητού.
- Να μην αφήνετε το μαγειρεμένο φαγητό εκτεθειμένο στη ζέστη. Πρέπει να το διατηρείτε σε κατάλληλη θερμοκρασία, ιδανικά κάτω από 5°C. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι θα το βάζετε στο ψυγείο σύντομα μετά το μαγείρεμα.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης ψυγείου, να καταναλώνετε το μαγειρεμένο φαγητό σε λιγότερο από δύο ώρες από την προετοιμασία του.
- Να φυλάσσετε σε ξεχωριστά δοχεία τα μαγειρεμένα από τα ωμά φαγητά, πουλερικά και θαλασσινά.
- Να προστατεύετε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα.



Τι προτείνεται για το νερό

- Να καταναλώνετε πάντοτε ασφαλές νερό.
- Σε περίπτωση που ενημερωθείτε ότι δεν πρέπει, για κάποιο λόγο, να καταναλώσετε το νερό στην περιοχή σας, να πίνετε εμφιαλωμένο. Εναλλακτικά, να βράζετε το νερό πριν από την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά).
- Να μην αφήνετε τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό εκτεθειμένα στη ζέστη ούτε στον ήλιο.
- Να αποθηκεύετε το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκοτεινά και δροσερά μέρη.
- Να καταναλώνετε 2-3 λίτρα νερού την ημέρα, όταν κάνει πολλή ζέστη.

Τα μυστικά του... ψυγείου

Καθώς δε το καλοκαίρι, αρκετοί συνηθίζουν να επισκέπτονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα τις εξοχικές τους κατοικίες, αποθηκεύοντας τρόφιμα για την επόμενη φορά που θα επιτρέψουν στον εαυτό τους λίγες ξέγνοιαστες στιγμές είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουν πόσο καιρό αντέχουν τα ωμά τρόφιμα στο ψυγείο.

Το ίδιο ισχύει για όσους επιμένουν να τρώνε... σπιτικά ακόμη και στον τόπο που παραθερίζουν αλλά και για εκείνους που επιστρέφουν (ή παραμένουν) στο σπίτι τους.

Ο γενικός κανόνας λέει πως η σωστή συντήρηση των τροφίμων αποτελεί έναν από τους βασικούς πυλώνες της ασφαλούς διατροφής. Συνεπώς τα ευπαθή (ευαλλοιώτα) τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο.

Όμως, το αμέσως επόμενο ερώτημα που ζητά απάντηση είναι για πόσο καιρό είναι ασφαλές να καταναλώνουμε ένα τρόφιμο που συντηρείται στο ψυγείο και πότε είναι ασφαλέστερο να μπει στην κατάψυξη;

Ευπαθή τρόφιμα

Ως ευπαθή τρόφιμα χαρακτηρίζονται εκείνα που περιέχουν μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών και υγρασίας, επομένως συμβάλλουν στη γρήγορη ανάπτυξη μικροοργανισμών. Τέτοιου είδους τρόφιμα είναι, μεταξύ άλλων: Το κρέας, τα πουλερικά, τα αβγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα οστρακοειδή.

Τα τρόφιμα αυτά πρέπει πάντοτε να συντηρούνται στο ψυγείο ή στην κατάψυξη. Υπάρχουν, όμως, και άλλα που τα βάζουμε στο ψυγείο για να διατηρηθούν για περισσότερο καιρό. Τέτοια τρόφιμα είναι π.χ. τα φρούτα και τα λαχανικά.

Επιπρόσθετα στο ερώτημα, πόσο καιρό μπορούμε να διατηρήσουμε με ασφάλεια τα ωμά τρόφιμα

στο ψυγείο συνίστανται οι εξής τρόποι διατήρησης:

Στο ψυγείο (θερμοκρασίες 1 έως 5 βαθμοί Κελσίου)

Νωπό κρέας: 3-5 ημέρες

Κιμάς: 1-2 ημέρες

Κοτόπουλο: 1-2 ημέρες

Ψάρι: 1 ημέρα.

Κατάψυξη (-18 βαθμοί Κελσίου)

Λαχανικά: 8 μήνες

Κιμάς: 3-4 μήνες

Βοδινό: 6-10 μήνες

Χοιρινό: 4-6 μήνες

Κοτόπουλο: 9 μήνες.

Για τη σωστή απόδοση του ψυγείου πάλι, παίζει σημαντικό ρόλο η σωστή τοποθέτηση των φαγώσιμων:

- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο σας.
- Μη βάζετε στο ψυγείο τρόφιμα, αν δεν είναι καλυμμένα ή σε κλειστά δοχεία/περιέκτες.
- Μη βάζετε ποτέ στα ψηλά ράφια τα ωμά κρέατα/πουλερικά, γιατί μπορεί να στάξουν σε τρόφιμα που βρίσκονται σε χαμηλότερα ράφια.
- Μην τοποθετείτε ποτέ ζεστό φαγητό στο ψυγείο.
- Να αποθηκεύετε το νωπό κρέας/πουλερικά χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα.
- Να ελέγχετε πάντοτε την ημερομηνία λήξης των τροφίμων πριν τα καταναλώσετε. Να πετάτε όσα έχουν λήξει ή αλλοιωθεί.
- Να αποψύχετε, να καθαρίζετε και να απολυμαίνετε τακτικά το ψυγείο, τα ράφια και τα δοχεία του.

Τα ύποπτα σημάδια της τροφικής δηλητηρίασης

Οι ειδικοί της παγκοσμίου φήμης «Mayo Clinic» έχουν δημιουργήσει έναν εύχρηστο οδηγό με τα συνήθη συμπτώματα που υποδηλώνουν πως κάποιος μπορεί να έχει καταναλώσει χαλασμένο τρόφιμο. Η αιτία που οι άνθρωποι αρρωσταίνουν είναι οι μολυσματικοί οργανισμοί που αναπτύσσονται – συμπεριλαμβανόμενων των βακτηρίων, των ιών και των παρασίτων – ή οι τοξίνες. Έτσι, τα συμπτώματα μπορούν να εκδηλωθούν μόλις λίγες ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένου φαγητού, παρ' όλα αυτά κατά κανόνα η κακουχία είναι ήπια και περνά χωρίς αγωγή. Παρ' όλα αυτά σε κάποιες περιπτώσεις οι ασθενείς μπορεί να χρειαστούν ακόμη και νοσηλεία στο νοσοκομείο.

Υποτροφίες σε μέλη της Ο.Υ.Υ.Κ.-Σ.Ε.Κ. για Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών

Η Ομοσπονδία Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου ΣΕΚ σε συνεργασία με το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, προσφέρει προς τα μέλη της και τα εξαρτώμενα τους τις πιο κάτω υποτροφίες, με έκπτωση 50% σε συγκεκριμένα μεταπτυχιακά προγράμματα, καθώς και 25% στο προπτυχιακό πρόγραμμα της Νοσηλευτικής.

Συγκεκριμένα προσφέρονται 25 υποτροφίες για τα μεταπτυχιακά προγράμματα, (5 ανά μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών), και 5 για το προπτυχιακό πρόγραμμα της Νοσηλευτικής. Οι υποτροφίες θα παραχωρούνται προς τους ενδιαφερόμενους, με βάση αριθμό κριτηρίων που έχουν καταρτιστεί από τη Γραμματεία της Ο.Υ.Υ.Κ.-Σ.Ε.Κ.

Τα προσφερόμενα προγράμματα σπουδών είναι τα εξής:

Προπτυχιακό πρόγραμμα (διά ζώσης):

- Νοσηλευτική (Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνικά)
- Μεταπτυχιακά προγράμματα (διά ζώσης):
- Cancer Biology (Γλώσσα διδασκαλίας: Αγγλικά)
- Νοσηλευτική: Επείγουσα και Εντατική Νοσηλευτική (Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνικά)
- Νοσηλευτική: Ψυχική Υγεία (Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνικά)

Εξ αποστάσεως μεταπτυχιακά προγράμματα:

- Δημόσια Υγεία: Γενική Κατεύθυνση (Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνικά)
- Δημόσια Υγεία: Πρόληψη και Έλεγχος Λοιμώξεων (Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνικά)



Οι συγκεκριμένες υποτροφίες δεν μπορούν να συντρέχουν με άλλες υποτροφίες και εκπτώσεις που ήδη χορηγούνται.

Δεν υπάρχει δυνατότητα μεταφοράς σε άλλα πρόσωπα και δεν ανταλλάσσονται με χρηματικό ποσό ή οποιοδήποτε άλλο τρόπο.

Η τελευταία ημέρα υποβολής των αιτήσεων είναι **η 15η Σεπτεμβρίου 2025** και αίτηση θα πρέπει να αποστέλλεται στο email: zaxos.fisentzides@sek.org.cy

Οι αιτήσεις αφορούν την ακαδημαϊκή χρονιά 2025 – 2026 και καλύπτουν πλήρως τα προγράμματα σπουδών μέχρι τη λήξη τους.

Σχετικές πληροφορίες θα δοθούν στους ενδιαφερόμενους, βάση των συμφωνιών της Ο.Υ.Υ.Κ.-Σ.Ε.Κ. και του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου.

Ανάλογα με τον αριθμό των αιτήσεων που θα υπάρξουν και σε περίπτωση που υπερκαλυφθούν οι θέσεις, τα κριτήρια επιλογής δύναται να διαφοροποιηθούν και να προστεθούν συμπληρωματικά κριτήρια για τη διευκόλυνση της επιλογής. Τα βασικά κριτήρια είναι το οικογενειακό εισόδημα και η οικογενειακή κατάσταση του αιτητή / αιτήτριας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΦΟΙΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ)

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΕΤΗΣΙΑ ΔΙΔΑΚΤΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑΣ	ΕΤΗΣΙΑ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΔΙΔΑΚΤΡΑ
Νοσηλευτική	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	9,240	5	25%	6,930
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΕΤΗΣΙΑ ΔΙΔΑΚΤΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑΣ	ΕΤΗΣΙΑ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΔΙΔΑΚΤΡΑ
Cancer Biology	ΑΓΓΛΙΚΑ	8,910	5	50%	4,455
Νοσηλευτική: Επείγουσα και Εντατική Νοσηλευτική	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	10,890	5	50%	5,445
Νοσηλευτική: Ψυχική Υγεία	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	10,395	5	50%	5,198
ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ					
Δημόσια Υγεία: Γενική Κατεύθυνση	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	8,910	5	50%	4,455
Δημόσια Υγεία: Πρόληψη και Έλεγχος Λοιμώξεων	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	8,910	5	50%	4,455

ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΟΥ ΣΤΕΛΕΧΟΥΣ ΣΤΗ ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

Γίνεται δεκτή η υποβολή αιτήσεων για την πλήρωση μιας κενής θέσης Συνδικαλιστικού Στελέχους (Εργασιακών θεμάτων) στο Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Αμμοχώστου.

Για τα απαιτούμενα προσόντα και τα καθήκοντα επικοινωνήστε με τον Επαρχιακό Γραμματέα.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να επιτύχουν σε προφορική ή/και γραπτή εξέταση.

Υποβολή Αιτήσεων:

Οι αιτήσεις πρέπει να υποβληθούν στο ειδικό έντυπο της ΣΕΚ με τίτλο:

«ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΕ ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΣΕΚ».

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εξασφαλίσουν έντυπα αιτήσεων αποτεινόμενοι στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Αμμοχώστου, Α. Παπαδοπούλου 4, Παραλίμνι, τηλέφωνο 23821432.

Οι αιτήσεις πρέπει να παραδίδονται με το χέρι στο γραφείο του Επαρχιακού Γραμματέα μέχρι τις 24 Ιουλίου 2025, μεταξύ των ωρών 08.00π.μ.-13.00μ.μ. και 14.30μ.μ.-17.30μ.μ., Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός των αργιών). Οι αιτήσεις μπορούν να αποσταλούν και μέσω email στη διεύθυνση: georgios.karas@sek.org.cy

Οι αιτήσεις πρέπει να συνοδεύονται με αντίγραφα των πιστοποιητικών των ακαδημαϊκών ή άλλων προσόντων και εγγράφων που καθορίζονται στην αίτηση που θα συμπληρώσουν.



ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΣΤΗ ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ-ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ

Γίνεται δεκτή η υποβολή αιτήσεων για την πλήρωση δύο κενών θέσεων Συνδικαλιστικών Στελεχών (Εργασιακών θεμάτων) στο Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να επιτύχουν σε προφορική ή/και γραπτή εξέταση. **Για τα απαιτούμενα προσόντα και τα καθήκοντα επικοινωνήστε με τον Επαρχιακό Γραμματέα.**

Υποβολή Αιτήσεων:

Οι αιτήσεις πρέπει να υποβληθούν στο ειδικό έντυπο της ΣΕΚ με τίτλο:

«ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΕ ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΣΕΚ».

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εξασφαλίσουν έντυπα αιτήσεων αποτεινόμενοι στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας, Λ. Στροβόλου 11, Στρόβολος, τηλέφωνο 222849849

Οι αιτήσεις πρέπει να παραδίδονται με το χέρι στο γραφείο του Επαρχιακού Γραμματέα μέχρι τις 24 Ιουλίου 2025, μεταξύ των ωρών 08.00π.μ.-13.00μ.μ. και 14.30μ.μ.-17.30μ.μ., Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός των αργιών). Οι αιτήσεις μπορούν να αποσταλούν και μέσω email στη διεύθυνση: christos.pelecanos@sek.org.cy

Οι αιτήσεις πρέπει να συνοδεύονται με αντίγραφα των πιστοποιητικών των ακαδημαϊκών ή άλλων προσόντων και εγγράφων που καθορίζονται στην αίτηση που θα συμπληρώσουν.

Η ΟΕΚΔΥ – ΣΕΚ δίπλα στο Ωρομίσθιο Κυβερνητικό Προσωπικό της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου

Την Τρίτη, 8 Ιουλίου 2025, αντιπροσωπεία της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ με επικεφαλής τον Γενικό Γραμματέα, Γιώργο Κωνσταντίνου, επισκέφθηκε τους Πυροσβεστικούς Σταθμούς και το Αρχηγείο της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου.

Σκοπός της επίσκεψης ήταν η αποτύπωση του σπουδαίου έργου που επιτελεί η Πυροσβεστική Υπηρεσία, αλλά και η ανάδειξη του ρόλου που διαδραματίζει το ωρομίσθιο κυβερνητικό προσωπικό.

Η αντιπροσωπεία της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ είχε την ευκαιρία να συνομιλήσει τόσο με το Ωρομίσθιο προσωπικό όσο και με την ηγεσία της Υπηρεσίας καθώς και τον Αρχιπύραρχο, Νίκο Λογγίνου. Έγινε ιδιαίτερη αναφορά στην ανάγκη ενίσχυσης της στελέχωσης της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, αλλά και στην επιτακτική ανάγκη να αναβαθμιστεί η μισθολογική κλίμακα του ωρομίσθιου προσωπικού, ώστε να αντανακλά την εκπαίδευση, τις δεξιότητες και τις αυξημένες ευθύνες τους.

Αξίζει να σημειωθεί πως το ωρομίσθιο προσωπικό δεν περιορίζεται αποκλειστικά στην κατάσβεση πυρκαγιών υπαίθρου. Αντιθέτως, συμμετέχει ενεργά σε μια πληθώρα επειγόντων περιστατικών, όπως πυρκαγιές σε οικίες, εργοστάσια και άλλα υποστατικά, τροχαία ατυχήματα και επιχειρήσεις διάσωσης.

Η Πυροσβεστική Υπηρεσία, αναγνωρίζοντας τη σημαντική προσφορά τους, φρόντισε για την εκπαίδευσή τους σε σενάρια απεγκλωβισμών από οχήματα, ανελκυστήρες και διασώσεις ανθρώπων που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Υπενθυμίζεται πως η ανάγκη για στελέχωση των Πυροσβεστικών Σταθμών της υπαίθρου με ωρομίσθιο προσωπικό ξεκίνησε το 2009, ως απάντηση στις αυξημένες ανάγκες λόγω της κλιματικής αλλαγής, της εγκατάλειψης της υπαίθρου και της ξηρασίας, που ευνοούν την εκδήλωση πυρκαγιών.

Η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, ακόμη και την περίοδο της οικονομικής κρίσης, φρόντισε να εξασφαλίσει διαδικασίες πρόσληψης. Με την έξοδο από την κρίση, διεκδίκησε και πέτυχε το 2019 τη μονιμοποίηση του προσωπικού και την αποκατάσταση των επιδομάτων βάρδιας που είχαν περικοπεί. Σήμερα, το μόνιμο ωρομίσθιο κυβερνητικό προσωπικό απολαμβάνει πλήρως όλα τα δικαιώματα και ωφελήματα που προβλέπονται.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ Γιώργος Κωνσταντίνου σε δηλώσεις του στην Εργατική Φωνή αναφέρθηκε στη σημαντική προσφορά του Ωρομίσθιου κυβερνητικού προσωπικού το οποίο τα τελευταία χρόνια καλείται να ανταποκριθεί σε αναβαθμισμένα καθήκοντα τα οποία έχουν πρόσθετο όφελος για το κράτος και τους πολίτες γενικότερα.

Η απασχόληση του Ωρομίσθιου προσωπικού απαιτεί πλέον την εξειδίκευση και τη χρήση της νέας τεχνολογίας η οποία εφαρμόζεται με θετικά αποτελέσματα τα οποία διαπιστώνονται καθημερινά. Στην περίπτωση του Ωρομίσθιου προσωπικού της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας το είχε ανταποκριθεί θετικά στην απόφαση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας για την εκπαίδευση του σε αναβαθμισμένα καθήκοντα. Τα οφέλη από αυτή την απόφαση είχαν πρωτίστως θετικό αντίκτυπο στους πολίτες. Το Ωρομίσθιο προσωπικό της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας ανταποκρίνεται με επάρκεια σε πάρα πολλά περιστατικά πυρόσβεσης, διάσωσης, απεγκλωβισμού, κ.α. παρέχοντας ουσιαστική βοήθεια στην Υπηρεσία τους και κατ' επέκταση στους πολίτες, διασώζοντας τις περιουσίες, το περι-



βάλλον και ανθρώπινες ζωές. Το κράτος οφείλει να αναγνωρίσει αυτή την ουσιαστική και πολύτιμη προσφορά και να ανταποκριθεί θετικά στα δίκαια αιτήματά τους.

Η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ θα συνεχίσει να στέκεται αρωγός στους ανθρώπους που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή και να διεκδικεί για αυτούς όσα δικαιούνται.

Η «Αγία Λουκία» του Αυγόρου: Σύμβολο ανά τους αιώνες

Την σκότωσαν οι Άγγλοι, ενώ εγκυμονούσε το έβδομο παιδί της

Το έπος του '55 δεν έκρυβε στα σπλάχνα του μόνο το Γρηγόρη, το Βαγορή, το Μάτση και τον Καραολή. Έκρυβε ολόκληρο το μεγαλείο της φυλής από το οποίο δεν μπορούσε να απουσιάσει η μάνα, η κόρη, η σύζυγος, η αδελφή.

Η γυναίκα της Κύπρου σ' αυτό το ηρωικό οδοιπορικό υπήρξε δυναμικά παρούσα. Οι μανάδες της Κύπρου κήδεψαν τους ήρωες – παιδιά τους κρύβοντας το δάκρυ στα βάθη της μαρτυρικής ψυχής του. Δεν το άφησαν να κυλήσει στο μάγουλο για να μην το δει ο Άγγλος δυνάστης, που δεν δίστασε να σκοτώσει στη Λάρνακα τον 7χρονο Δημητράκη Δημητριάδη στις 14 Μαρτίου 1956 στη διάρκεια μαθητικής διαδήλωσης. Και ας ήταν μόνο ένα εφτά χρονών παιδί.

Η «Αγία Λουκία» του Αυγόρου όπως την ονόμασε η μ. Κλαίρη Αγγελίδου στο βιβλίο της με τίτλο «Κωδικός: Αταλάντη», ήταν μια ηρωίδα – μάνα που πότισε με το αίμα της το δέντρο της κυπριακής λευτεριάς. Μια πολύτεκνη μάνα, που στα 32 της χρόνια έπεσε θυσία στο βωμό της λευτεριάς. Το όνομα της: Λουκία Παπαγεωργίου Λαουτάρη. Ήταν η πρώτη και μοναδική γυναίκα αγωνίστρια που φονεύθηκε από τους αποικιοκράτες, κατά τη διάρκεια του εθνικοαπελευθερωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ. Ήταν η μητέρα έξι παιδιών. Στην κοιλιά της είχε το έβδομο. Έστρεψαν τα όπλα σε μια εγκυμονούσα μητέρα, που προσπαθούσε να σώσει ένα ανήλικό από ξυλοδαρμό...

Ήταν Ιούλιος του 1958. Ένα από τα ορφανά παιδιά της ο Χριστόδουλος το 1974 που υπηρετούσε ως έφεδρος ανθυπολοχαγός, χάθηκε σε μια μάχη και για χρόνια ήταν αγνοούμενος. Τα οστά του βρέθηκαν πρόσφατα και το Σάββατο 17 Ιουλίου 2021 στο Αυγόρου έγινε η κηδεία του με τις πρέπει τιμές. Σήμερα ο Χριστόδουλος Λαουτάρης είναι στο πάνθεο των ηρώων, αγκαλιά με τη μάνα του.

Η μ. Κλαίρη Αγγελίδου, (που είναι η Αταλάντη στο βιβλίο που προαναφέραμε), γράφει για τη Λουκία και τους νέους της γενιάς της τα εξής: «Πολεμούσαν για το δίκαιο. Κι ας σκοτώνονταν. Τέτοια αποφασιστικότητα, αλήθεια, πού την βρή-



καν; Πού βρήκαν τόση δύναμη; Απειροπόλεμοι. Και δεν είχαν πολεμοφόδια. Τα όπλα λιγοστά, μετρημένα. Τα πιο πολλά τα άρπαζαν από τους Άγγλους στρατιώτες στις ενέδρες ή από αποθήκες τους στρατού, όπως ο Ανδρέας Δημητρίου από τις στρατιωτικές αποθήκες στην Αμμόχωστο, ή από εφόδους σε αστυνομικούς σταθμούς, όπως στον αστυνομικό σταθμό Λευκονοίκου ο Γρηγόρης Αυξεντίου με την ομάδα του.

Οι ηρωίδες της Κύπρου

Οι γυναίκες ηρωίδες της Κύπρου έβγαιναν στους δρόμους και πετροβολούσαν, όταν οι στρατιώτες έρχονταν για έρευνες στο χωριό ή κυνηγούσαν παιδιά που έκαναν αφισκοκόλληση.

Έτσι έγινε στ' Αυγόρου. Οι Άγγλοι κυνηγούσαν έναν νεαρό αγωνιστή. Η Λουκία Παπαγεωργίου, η ανυπέρβλητη ηρωίδα της Κύπρου, βγήκε έξω από το σπίτι της για να δει τι συμβαίνει. Είχε έξι παιδιά και ήταν πάλι έγκυος. Όταν άνοιξε την πόρτα της αυλής και είδε τι γινόταν, άνοιξε τα χέρια της θέλοντας να προστατέψει τον νεαρό. Την πυροβόλησαν κατάστηθα, χωρίς να σκεφτούν τίποτε.

Ο θάνατός της συντάραξε όλη την Κύπρο. Τέτοια η ανανδρη συμπεριφορά τους. Ούτε όπλο ούτε καν πέτρα ή ξύλο κρατούσε. Τα δυο της χέρια ήταν φτερούγες μάνας για να σώσει το κλωσόπουλό της.

Ο άντρας της γύριζε από τα χωράφια με το κάρο του. Είδε την κίνηση έξω από το σπίτι του. Ρώτησε «Τί συμβαίνει;» Ποιος να του πει το τρομερό κακό. Όταν μπήκε στο σπίτι και είδε τη Λουκία νεκρή, έπεσε λιπόθυμος.

Τα παιδιά έκλαιγαν, φώναζαν τη μάνα τους. Οι γειτόνισσες μοιρολογούσαν. Την πήραν στο νοσοκομείο της Αμμοχώστου, όπου διαπιστώθηκε ο θάνατός της. Ο Άγγλος στρατιώτης την πυροβόλησε χωρίς να λογαριάσει τίποτα. Βιαιότητα και ανανδρία.



Έτσι έπεσε η «Αγία Λουκία», η μητέρα – σύμβολο ανά τους αιώνες. Μετά το τέλος του Αγώνα, ένα από τα κορίτσια της Λουκίας ήταν μαθήτρια της Κλαίρης Αγγελίδου. Με εισήγηση της Αταλάντης, (δηλαδή της Κλαίρης Αγγελίδου), τοποθετήθηκε στο προαύλιο του Γυμνασίου Θηλέων Αμμοχώστου η προτομή της ηρωίδας. Η ίδια έγραψε τους πιο κάτω στίχους:

«Να 'ναι η Λουκία το σύμβολο, να χαράζει τον δρόμο της ανιδιοτελούς προσφοράς, το σύμβολο του αγωνιστικού φρονήματος των γυναικών της Κύπρου».

Σίγουρα τώρα θα έχουν γκρεμίσει την προτομή. Το Γυμνάσιο Θηλέων μετατράπηκε σε τούρκικο σχολείο, βάφτηκε κόκκινο για να θυμίζει την αρπαγή και το δόλο, την αγριότητα, το φονικό».

Ο Παναγιώτης

Την ίδια μέρα, (5 Ιουλίου 1958), οι Άγγλοι σκότωσαν στην πλατεία στο Αυγόρου και τον Παναγιώτη Ζαχαρία. Ο Παναγιώτης ήταν μέλος της ΕΟΚΑ και πήρε μέρος, με συγχωριανούς του σε συμπλοκή και λιθοβολισμό εναντίον Άγγλων στρατιωτών. Σκοτώθηκε όταν οι Άγγλοι άρχισαν να πυροβολούν εναντίον των διαδηλωτών. Η θυσία της Λουκίας ενέπνευσε την μ. Κλαίρη Αγγελίδου, η οποία έγραψε το ποίημα «Μάνα». Σε μουσική Γιώργου Θεοφάνους, το ερμήνευσε η Μαρινέλλα και συμπεριλαμβάνεται στον δίσκο «ΧΟΕΣ».



Κατασκήνωση της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο

Χώρος πνευματικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Καταφύγιο χαράς, παιχνιδιού και αξέχαστων εμπειριών



Η κατασκήνωση της ΣΕΚ, τυλιγμένη μέσα στο πράσινο και το φρέσκο άρωμα της φύσης, σφύζει από χαρά και ενέργεια, καθώς διανύει με επιτυχία την τρίτη συνεχόμενη περίοδό της. Παιδικές φωνές γεμίζουν τον αέρα, γέλια αντηχούν ανάμεσα στα πεύκα και κάθε γωνιά του χώρου μετατρέπεται σε ένα πεδίο παιχνιδιού, γνώσης και ανακάλυψης.

Το Κίνημα της ΣΕΚ, με βαθιά γνώση και πολυετή εμπειρία στον τομέα των παιδικών κατασκηνώσεων, φροντίζει με μεράκι να προσφέρει κάθε χρόνο κάτι νέο και συναρπαστικό.

Μέσα από ένα καλά οργανωμένο, παιδαγωγικά μελετημένο πρόγραμμα, τα παιδιά εμπλέκονται σε δραστηριότητες που καλλιεργούν τις δεξιότητές τους, ενισχύουν τη δημιουργικότητά τους και τα ενθαρρύνουν να λειτουργούν με σεβασμό στους κανόνες και τα όρια που διέπουν τη ζωή στην κατασκήνωση.

Καθοριστικό ρόλο παίζει το έμπειρο και ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό, που βρίσκεται δίπλα σε κάθε παιδί, με ενθουσιασμό και αληθινό ενδιαφέρον. Με αγάπη και καθοδήγηση, τα στελέχη

βοηθούν τα παιδιά να ενσωματωθούν σε ομάδες, να εκφράσουν τον εαυτό τους, να αναδείξουν τα ταλέντα τους και να καλλιεργήσουν την αξία της συνεργασίας, της φιλίας και της αλληλεγγύης.

Κάθε μέρα στην κατασκήνωση είναι γεμάτη ρυθμό: από το πρωινό ξύπνημα με δραστηριότητες στη φύση, με αθλητικά παιχνίδια, καλλιτεχνικά εργαστήρια, θεατρικές παραστάσεις, αλλά και δροσιστικές βουτιές στην υπερσύγχρονη πισίνα.

Το καταπράσινο τοπίο και η καθαρή ατμόσφαιρα μετατρέπουν την κατασκήνωση σε μια πραγματική οάση, όπου κάθε παιδί αισθάνεται ελεύθερο, ασφαλές και γεμάτο ενέργεια.

Η φροντίδα επεκτείνεται και στη διατροφή, καθώς σε συνεργασία με εξειδικευμένο διατροφολόγο, καταρτίζεται καθημερινό μενού με ισορροπημένα και θρεπτικά γεύματα, προσαρμοσμένα στις ανάγκες της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά απολαμβάνουν γεύματα που συνδυάζουν υγιεινές επιλογές με γεύση και ποικιλία.

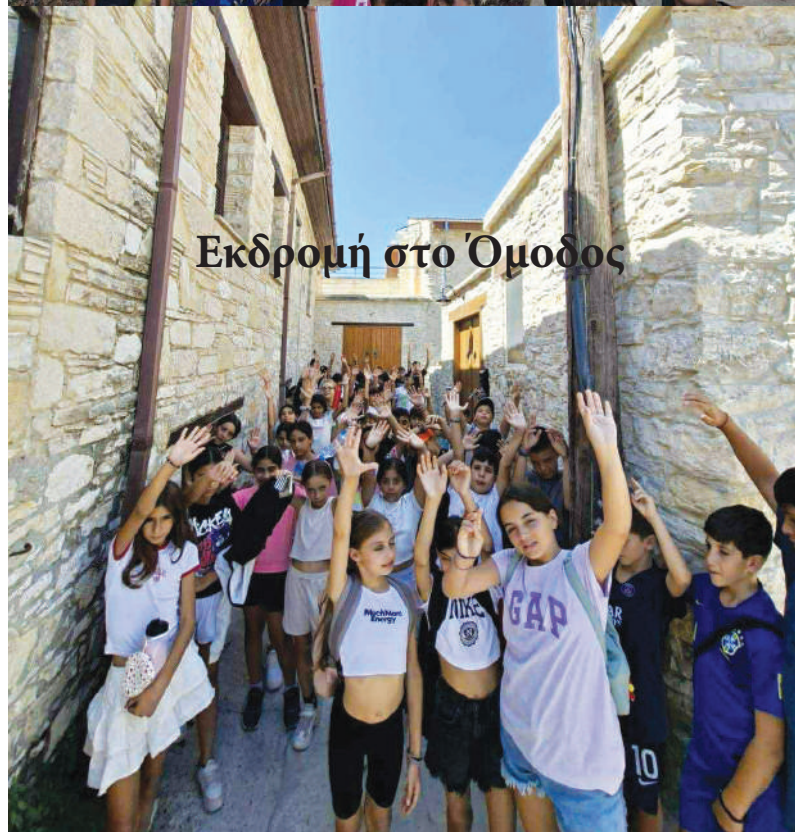
Η ΣΕΚ δίνει απόλυτη προτεραιότητα στην ασφάλεια και την υγεία των παιδιών. Κάθε μέρα πραγματοποιούνται επιτόπιες επισκέψεις από

αξιωματούχους του Κινήματος, οι οποίοι σε συνεργασία με την ομάδα της κατασκήνωσης, εξασφαλίζουν την απρόσκοπτη λειτουργία της, την προληπτική εποπτεία και την άμεση αντιμετώπιση οποιασδήποτε ανάγκης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι για πολλά παιδιά αυτή είναι η πρώτη φορά που απομακρύνονται από την οικογένειά τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η στήριξη των γονέων είναι σημαντική – όχι όμως με παρεμβάσεις στους κανονισμούς της κατασκήνωσης, αλλά με εμπιστοσύνη στη διαδικασία.

Στόχος είναι η απαγκίστρωση από την εξάρτηση της τεχνολογίας και η σύνδεση με την πραγματική ζωή, τη φύση και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Μέσα από αυτή την εμπειρία, τα παιδιά ωριμάζουν, γίνονται πιο ανεξάρτητα και δυναμώνουν την προσωπικότητά τους.

Η κατασκήνωση της ΣΕΚ δεν είναι απλώς ένας τόπος διαμονής. Είναι ένα σχολείο ζωής, ένας χώρος πνευματικής και κοινωνικής ανάπτυξης, ένα καταφύγιο χαράς, παιχνιδιού και αξέχαστων εμπειριών.



Αποφορτιστείτε αυτό το καλοκαίρι από την τεχνολογία

Είτε μας αρέσει είτε όχι, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η τεχνολογία αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας — ειδικά κατά τη διάρκεια διακοπών. Απενεργοποιώντας τις ειδοποιήσεις, θα σε βοηθήσει να απαλλαγείς από το άγχος. Προσπάθησε να εστιάσεις λιγότερο στην τεχνολογία και περισσότερο στους ανθρώπους και όλα όσα βρίσκονται μπροστά σου. Βρες μια υγιή ισορροπία μεταξύ ψηφιακής και πραγματικής ζωής.

Προσπάθησε να ανησυχείς λιγότερο

Αλήθεια πιστεύεις ότι η ανησυχία κάνει πραγματικά τα προβλήματά σου να εξαφανιστούν; Όσο περισσότερο ανησυχούμε, τόσο χειρότερα καταλήγουμε να νιώθουμε. Προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις ότι η ανησυχία δεν είναι φίλος σου — είναι απλώς ένα σύμπτωμα του πώς αισθάνεσαι. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα αρχίσεις να ανησυχείς και να αγχώνεσαι για όλες τις καλοκαιρινές υποχρεώσεις, σκέψου τι πραγματικά μπορείς να ελέγξεις και τι όχι και στη συνέχεια ποια βήματα πρέπει να κάνεις τα βήματα για την επίλυσή του. Εστίασε πρώτα σε αυτό που βρίσκεται ακριβώς μπροστά σου — και απόφυγε τους περιττούς στρεσογόνους παράγοντες.

Κοιμήσου λιγότερο τα Σαββατοκύριακα

Αν και το να μην σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου το Σαββατοκύριακο, μοιάζει πολύ δελεαστικό,



κάτι τέτοιο θα σου στερήσει πολύτιμο χρόνο, θα σου στερήσει την δυνατότητα να αξιοποιήσεις στο έπακρο τον χρόνο σου και το χειρότερο; Μπορεί να επηρεάσει το πρόγραμμα ύπνου σου για την υπόλοιπη εβδομάδα. Βρες λοιπόν λόγους για να σηκωθείς και να ξεκινήσεις το Σαββατοκύριακό σου — δεν χρειάζεται να είναι κάτι σπουδαίο — μπορείς απλά να ασχοληθείς με μια νέα δραστηριότητα ή ένα νέο χόμπι.

Πες λιγότερα «ναι»

Πες λιγότερα «ναι» σε καλοκαιρινές δραστηριότητες και δώσε προτεραιότητα σε πράγματα που πραγματικά χρειάζεσαι και θέλεις να κάνεις. Πολύ συχνά βάζουμε τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μας — και αυτό είναι βέβαιο

ότι θα οδηγήσει σε άγχος και δυσαρέσκεια. Λέγοντας λιγότερα «ναι, θα νιώσεις πολύ καλύτερα. Γι' αυτό βάλε πρώτα τις δικές σου ανάγκες και όχι εκείνες των άλλων. Σκέψου τι πραγματικά θέλεις να κερδίσεις από αυτό το καλοκαίρι και κάνε ένα διάλειμμα για να το κάνεις να αξίζει τον κόπο.

Κάνε μικρότερα ταξίδια

Παραδοσιακά, οι άνθρωποι παίρνουν μια μεγάλη καλοκαιρινή άδεια. Αν και αυτό μπορεί να μοιάζει ιδανικό και να σε βοηθάει να κάνεις ένα διάλειμμα από τη δουλειά, την ίδια στιγμή ο προγραμματισμός του πού θα πας και πού

θα μείνεις μπορεί να είναι πολύ αγχωτικός. Αντίθετα, οι πολλές μικρές αποδράσεις τα Σαββατοκύριακα καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν θα σε βοηθήσει να κάνεις πιο συχνά διαλείμματα, θα έχεις περισσότερες μικρές απολαύσεις να περιμένεις και σίγουρα θα είναι πιο εύκολες να τις προγραμματίσεις. Μην ξεχνάς ότι ακόμα και οι μικρές αποδράσεις του Σαββατοκύριακου μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη ψυχική σου υγεία αυτή την περίοδο.

Έτσι, καθώς μπαίνουμε για τα καλά στο καλοκαίρι, προσπάθησε να κάνεις λιγότερα για να το απολαύσεις περισσότερο και κράτησε μακριά το άγχος.

Απολαύστε τη ζωή με καλή ψυχολογία

Το να παραμείνει κάποιος υγιής ενώ μεγαλώνει, δημιουργεί τις προοπτικές να απολαμβάνει τη ζωή, παραμένοντας υγιής σωματικά και ψυχικά. Οι κυριότερες συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν σε αυτή την κατεύθυνση είναι οι παρακάτω:

Οικογενειακό Ιστορικό

Είναι αρκετά συχνό, άτομα της ίδιας οικογένειας να πάσχουν από διαβήτη ή υψηλή αρτηριακή πίεση. Είναι γεγονός όμως ότι κάποιες από τις κληρονομικές παθήσεις μπορούν να προληφθούν. Πια να γίνει αυτό όμως, δεν πρέπει κάποιος να μείνει με σταυρωμένα τα χέρια όταν διαπιστώσει ότι υπάρχει κληρονομικότητα. Η σωστή ενημέρωση και οι κατάλληλες προφυλάξεις σχετικά με τις επιλογές και τον τρόπο ζωής, είναι σημαντικό βήμα. Η πρόληψη δεν πρέπει να αποτελεί αιτία φόβου, αλλά να κρατά τις «κεραίες» μας ανοιχτές για την αποφυγή δυνητικών παθήσεων.

Κάνετε τακτικούς ιατρικούς ελέγχους

Οι περισσότεροι επισκέπτονται τον γιατρό μόνο σε περιπτώσεις όπου η υγεία τους έχει επιδεινωθεί ή έπειτα από μια αναποτελεσματική φαρμακευτική ή άλλη εμπειρική αγωγή. Ωστόσο, αυτό είναι καλό να αλλάξει. Είναι προτιμότερο να απευθύνεται κάποιος στον γιατρό για πρόληψη και όχι μόνο όταν αισθάνεται άρρωστος. Ο τακτικός ιατρικός έλεγχος (checkup) μπορεί να αποτρέψει και να αντιμετωπίσει πολλές παθήσεις λόγω του έγκαιρου εντοπισμού τους.

Περισσότερη σωματική δραστηριότητα

Τα περισσότερα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι πιο ευάλωτα σε προβλήματα υγείας λόγω των πολλών αλλαγών που συμβαίνουν -αναμενόμενα- στον οργανισμό, καθώς και της εξασθένησης του ανοσοποιητικού συστήματος. Εάν η σωματική δραστηριότητα έχει ξεκινήσει αρκετά νωρίτερα, τότε δε θα έχετε πρόβλημα να συνεχίσετε να την έχετε στη ζωή σας. Ωστόσο, εάν βρίσκεστε

στην κατηγορία των σωματικά αδρανών, τότε είναι καιρός να ενεργοποιήσετε τους μύες σας. Όλοι μπορούν να ενταχθούν σε ένα πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας το οποίο μπορούν να ακολουθήσουν ανάλογα με τις σωματικές τους δυνατότητες.

Κρατείστε το μυαλό σας ενεργό

Στο μυαλό αρέσει να ανανεώνεται συνεχώς για να παραμένει ενεργό. Σε αντίθεση με ό, τι πιστεύουν οι περισσότεροι, ο εγκέφαλος είναι ακόμα ικανός να αναπτυχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ωστόσο, σε ένα άτομο τρίτης ηλικίας που έχει βγει στη σύνταξη υπάρχει κίνδυνος να μη μπορεί να αναπτυχθεί ο εγκέφαλός του καθώς, τις περισσότερες φορές, δεν εκτίθεται σε ερεθίσματα. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που

Ανώδυνες συμβουλές για να το πετύχετε

ενεργοποιούν τον εγκέφαλο, όπως η κηπουρική, η άσκηση, η ενασχόληση με ένα νέο χόμπι, τα παιχνίδια σκέψης όπως τα σταυρόλεξα ή σκάκι, ο εθελοντισμός και η διατήρηση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Εάν η ενέργειά σας το επιτρέπει, μπορείτε επίσης να αναλάβετε μια εργασία μερικής απασχόλησης που δεν είναι πολύ κουραστική αλλά μπορεί να κρατάει το μυαλό σας ενεργό.

Παραμείνετε θετικοί

Στη σημερινή εποχή υπάρχει καταιγισμός αρνητικών ειδήσεων από τα κλασικά μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Είναι πολύ εύκολο να επηρεαστεί κάποιος από όλες τις αρνητικές ειδήσεις και πληροφορίες και να βυθιστεί στην κατάθλιψη.

Ωστόσο, όλα αυτά μπορούν να αποφευχθούν με σωστή σκέψη και αντιμετώπιση των αρνητικών

συναισθημάτων. Κάθε φορά που αισθάνεστε ότι έχετε φτάσει σε ένα κρίσιμο συναισθηματικό στάδιο, μιλήστε με ένα στενό μέλος της οικογένειας, φίλο ή έναν σύμβουλο ψυχικής υγείας για να λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε.

Κάντε συνειδητές επιλογές στη διατροφή σας

Είναι φυσιολογικό μερικές φορές να ξεφεύγουμε με τη διατροφή μας. Όμως, αν αυτό συνεχίζεται για πολύ καιρό, είναι επιζήμιο για την υγεία. Επομένως, ακόμη και σε περιπτώσεις που θέλετε να διασκεδάσετε, βεβαιωθείτε ότι τηρείτε μια ισορροπία. Εάν έχετε παρασυρθεί σε κατάχρηση λιχουδιών και ανθυγιεινών τροφίμων, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να το περιορίσετε και να επικεντρωθείτε περισσότερο στις υγιεινές τροφές. Αποφύγετε ποτά με ζάχαρη ή καφεΐνη και καταναλώνετε περισσότερο νερό.

Πάρτε σοβαρά τον χρόνο του ύπνου σας

Ένας βασικός τρόπος για να διατηρήσετε τη ρουτίνα του ύπνου σας είναι να ελέγχετε την ώρα που περνάτε μπροστά σε οθόνες και να διατηρείτε έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής. Ο ύπνος έχει πολλαπλά οφέλη, συμπεριλαμβανομένου του να διατηρεί το δέρμα λαμπερό, ενώ βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Μερικές φορές, τα προβλήματα ύπνου μπορεί να προκληθούν από τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου, μην καθυστερείτε να ενημερώσετε τον προσωπικό σας γιατρό.

Συμπερασματικά

Είναι αδύνατο κάποιος να είναι προγραμματισμένος και να ακολουθεί αποκλειστικά πρωτόκολλα υγιεινής ζωής. Επίσης, για να παραμείνει κάποιος υγιής είναι εξίσου σημαντικό να απολαμβάνει τη ζωή με καλή ψυχολογία. Γνωρίζοντας αυτό, είναι επιβεβλημένο να βρείτε την ισορροπία που χρειάζεται και να αλλάξετε την ζωή σας προς μια πιο υγιεινή και θετική κατεύθυνση.

Για προστασία της ανθρώπινης υγείας**Επιβάλλεται η εφαρμογή των περιβαλλοντικών κανόνων της ΕΕ**

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει ότι η εφαρμογή της περιβαλλοντικής νομοθεσίας πέραν από την ευαισθητοποίηση θα συμβάλει στη διασφάλιση της ευημερίας, της ανταγωνιστικότητας και της περιβαλλοντικής ασφάλειας στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Το κόστος της μη εφαρμογής της περιβαλλοντικής νομοθεσίας της ΕΕ μέσω της ρύπανσης του αέρα και των υδάτων, της υποβάθμισης της φύσης και των αποβλήτων εκτιμάται σε 180 δισ. ευρώ ετησίως για την ΕΕ. Αυτό αντιστοιχεί περίπου στο 1% του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος (ΑΕΠ) της ΕΕ. Η περιβαλλοντική εφαρμογή μπορεί να μειώσει το κόστος αυτό, διασφαλίζοντας παράλληλα ισότιμους όρους ανταγωνισμού για τις εταιρείες σε ολόκληρη την ενιαία αγορά της ΕΕ.

Η επίτροπος Περιβάλλοντος, Ανθεκτικότητας των Υδάτων και Ανταγωνιστικής Κυκλικής Οικονομίας Γιέσικα Ρούσβαλ τονίζει χαρακτηριστικά ότι η επένδυση στην εφαρμογή της περιβαλλοντικής νομοθεσίας είναι πολύ καλή σχέση ποιότητας/τιμής. Πρόκειται, πρόσθεσε για μια επίκαιρη υπενθύμιση ότι η εφαρμογή της περιβαλλοντικής νομοθεσίας θα συμβάλει στην προστασία του περιβάλλοντός μας και των πόρων που χρειαζόμαστε για την ομαλή μετάβαση και για τις μελλοντικές γενιές.

Οι διαπιστώσεις της Κομισιόν καταδεικνύουν τα ακόλουθα:

Κυκλική οικονομία: ενώ ορισμένα κράτη μέλη σημειώνουν ικανοποιητική πρόοδο όσον αφορά την όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερη χρήση των πόρων κατά την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών, πολλά εξακολουθούν να κινδυνεύουν να μην επιτύχουν τους στόχους ανακύκλωσης για το 2025. Για παράδειγμα, η έκθεση διαπιστώνει ότι αρκετά κράτη μέλη θα πρέπει να βελτιώσουν



την πρόληψη της δημιουργίας αποβλήτων και να αποκαταστήσουν τους χώρους υγειονομικής ταφής που δεν ανταποκρίνονται στα πρότυπα.

Νερό: απαιτείται επείγουσα δράση για την επίτευξη των στόχων της ΕΕ όσον αφορά την ποιότητα και την ποσότητα των γλυκών υδάτων και για τον μετριασμό του αυξανόμενου κινδύνου λειψυδρίας και ξηρασίας. Τα κράτη μέλη πρέπει να αξιοποιήσουν καλύτερα τα διαθέσιμα κονδύλια της ΕΕ για τη συλλογή και την επεξεργασία των αστικών λυμάτων.

Βιοποικιλότητα: η απώλεια βιοποικιλότητας εξακολουθεί να υπερσχύει της ανάκαμψης. Αυτό οφείλεται κυρίως στην αλλαγή της χρήσης γης για γεωργικούς σκοπούς και στην εντατικοποίηση της γεωργίας. Τα κράτη μέλη πρέπει να βελτιώσουν την ενσωμάτωση της προστασίας της φύσης σε άλλες πολιτικές και να επιταχύνουν την εφαρμογή της νομοθεσίας για τη φύση.

Ατμοσφαιρική ρύπανση: παρά τη σημαντική πρόοδο, το επίπεδο των ατμοσφαιρικών ρύπων εξακολουθεί να είναι υπερβολικά υψηλό σε πολ-

λά κράτη μέλη. Αυτό προκαλεί σοβαρή ανησυχία για την υγεία των πολιτών. Η ποιότητα του αέρα μπορεί να βελτιωθεί με τη μετάβαση στη βιώσιμη κινητικότητα που τροφοδοτείται από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης, την εισαγωγή γεωργικών τεχνικών χαμηλών εκπομπών, μεταξύ άλλων για τη διαχείριση του ζωικού κεφαλαίου, της κοπριάς και των λιπασμάτων.

Κλίμα: οι προσπάθειες προσαρμογής σε κάθε κράτος μέλος πρέπει να ενταθούν για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Ενώ η ΕΕ έχει κατορθώσει να αποσυνδέσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από την οικονομική ανάπτυξη, αρκετά κράτη μέλη αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εφαρμογή του συστήμα-

τος εμπορίας εκπομπών για τα κτίρια, τις οδικές μεταφορές και τη μικρή βιομηχανία.

Επενδύσεις, ανθρώπινο κεφάλαιο και χρηστή διακυβέρνηση

Η Επιτροπή έχει διαθέσει διάφορα κονδύλια της ΕΕ στα κράτη μέλη για την κάλυψη των επενδυτικών αναγκών τους, ύψους περίπου 122 δισ. ευρώ ετησίως, σε όλους τους περιβαλλοντικούς στόχους και προτεραιότητες.

Τα περισσότερα κράτη μέλη πρέπει να κάνουν περαιτέρω χρήση αυτών των κονδυλίων για να ενισχύσουν την ικανότητα των κρατών μελών να επιτύχουν αποτελεσματική εφαρμογή. Όσον αφορά την περιβαλλοντική διακυβέρνηση, εξακολουθεί να υπάρχει περιθώριο για τα περισσότερα κράτη μέλη να βελτιώσουν περαιτέρω την πρόσβαση του κοινού στα δικαστήρια για την προσβολή αποφάσεων, πράξεων ή παραλείψεων, ιδίως στους τομείς του σχεδιασμού που σχετίζονται με τα ύδατα, τη φύση και/ή την ποιότητα του αέρα.

Ερευνητές εκπέμπουν SOS:**Πεθαίνει κόσμος από την ακραία ζέστη**

Περίπου 2.300 άνθρωποι ενδέχεται να έχουν πεθάνει από αίτια που συνδέονται με τη ζέστη σε 12 πόλεις της Ευρώπης στη διάρκεια του πρόσφατου καύσωνα, που τερματίστηκε την προηγούμενη εβδομάδα, σύμφωνα με μια γρήγορη επιστημονική ανάλυση που δημοσιεύθηκε.

Η έρευνα επικεντρώθηκε στις 10 ημέρες, ως τις 2 Ιουλίου, στη διάρκεια των οποίων μεγάλα τμήματα της δυτικής Ευρώπης επλήγησαν από ακραία ζέστη, με τη θερμοκρασία να ξεπερνά τους 40° Κελσίου στην Ισπανία και μεγάλες δασικές πυρκαγιές να ξεσπούν στη Γαλλία.

Από τους 2.300 ανθρώπους που εκτιμάται ότι έχασαν τη ζωή τους στο διάστημα αυτό, 1.500 θάνατοι δεν θα είχαν συμβεί αν δεν υπήρχε η κλιματική αλλαγή, η οποία έκανε το κύμα καύσωνα ακόμη πιο έντονο, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησαν επιστήμονες στο Imperial College του Λονδίνου και το London School of Hygiene and Tropical Medicine.

«Η κλιματική αλλαγή έχει κάνει τον πλανήτη σημαντικά πιο ζεστό από όσο θα ήταν, κάτι που με τη σειρά του τον κάνει πολύ πιο επικίνδυνο», δήλωσε ο δρ Μπεν Κλαρκ ερευνητής στο Imperial College.



Η έκθεση καλύπτει 12 πόλεις της Ευρώπης --μεταξύ των οποίων η Βαρκελώνη, η Μαδρίτη, το Λονδίνο και το Μιλάνο-- όπου οι ερευνητές αναφέρουν ότι λόγω της κλιματικής αλλαγής η θερμοκρασία ήταν κατά 4° Κελσίου υψηλότερη από το κανονικό.

«Εκτιμούμε ότι η υπερθέρμανση επέτεινε το κύμα καύσωνα κατά 2 με 4° Κελσίου στις περισσότερες πόλεις» που εξετάστηκαν, κυρίως στο Παρίσι, το Λονδίνο και τη Μαδρίτη, σύμφωνα με τον Κλαρκ. Για να εκτιμήσουν την επίδραση της κλιματικής

αλλαγής, οι επιστήμονες προσομοίωσαν την ένταση αυτού του επεισοδίου σε έναν κόσμο που δεν θα είχε βιώσει τη μαζική καύση άνθρακα, πετρελαίου και φυσικού αερίου, χρησιμοποιώντας ιστορικά μετεωρολογικά δεδομένα.

Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το κύμα καύσωνα «θα ήταν 2 έως 4° Κελσίου λιγότερο έντονο» αν δεν υπήρχε η κλιματική αλλαγή σε 11 από τις 12 πόλεις που μελετήθηκαν.

Αυτοί οι επιπλέον βαθμοί αύξησαν σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία των 30 εκατομμυρίων κατοίκων των πόλεων αυτών.

Οι αρχές εκτιμούν ότι θα χρειαστούν αρκετές εβδομάδες για να εξακριβωθεί ο τελικός αριθμός των νεκρών. Μία σειρά

από παρόμοια περιστατικά έχουν ήδη προκαλέσει δεκάδες χιλιάδες πρόωρους θανάτους στην Ευρώπη τα προηγούμενα καλοκαίρια.

Ερευνητές από ευρωπαϊκά ινστιτούτα υγείας ανέφεραν το 2023 ότι έως και 61.000 άνθρωποι μπορεί να πέθαναν από τους καύσωνες που έπληξαν την Ευρώπη το 2022, σύμφωνα με νέα έρευνα, η οποία υποδηλώνει ότι οι προσπάθειες των χωρών να προετοιμαστούν για την αντιμετώπιση των κυμάτων ακραίας ζέστης αποτυγχάνουν.

Επικίνδυνα παιδικά προϊόντα στην Ευρωπαϊκή αγορά

Παιδικά προϊόντα επικίνδυνα για την ασφάλεια και την υγεία των παιδιών και επικίνδυνες σκάλες εντοπίστηκαν στην ευρωπαϊκή αγορά και κοινοποιήθηκαν στο Ευρωπαϊκό Σύστημα Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα την εβδομάδα που άρχισε στις 30 Ιουνίου 2025 (RAPEX - Report 27).

Από τα 101 προϊόντα που καταχωρήθηκαν στο σύστημα τα δεκαεφτά (17) εμπίπτουν στην Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, εκ των οποίων η πλειονότητα είναι παιδικά είδη και σύμφωνα με την Υπηρεσία έχουν αξιολογηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως προϊόντα σοβαρού κινδύνου.

Τα προϊόντα αυτά και οι αντίστοιχοι συνεπαγόμενοι κίνδυνοι, σύμφωνα με το ΓΤΠ, είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας.

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.

Η Υπηρεσία σημειώνει 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.

Νέα ηλεκτρονική απάτη με δήθεν επιστροφή φόρου

Η Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος προειδοποιεί για νέα μορφή ηλεκτρονικής απάτης μέσω παραπλανητικών μηνυμάτων (phishing), η οποία εκμεταλλεύεται την περίοδο υποβολής φορολογικών δηλώσεων.

Συγκεκριμένα, επιτήδευοι αποστέλλουν μαζί με μηνύματα SMS ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (emails), στα οποία παριστάνουν ψευδώς ότι προέρχονται από το Τμήμα Φορολογίας.

Το μήνυμα αναφέρει ότι, μετά από δήθεν φορολογικό έλεγχο, ο παραλήπτης δικαιούται επιστροφή φόρου ύψους 328,81 ευρώ, και τον καλεί να επιβεβαιώσει τα στοιχεία του μέσω ηλεκτρονικού συνδέσμου.

Το εν λόγω σύνδεσμο οδηγεί σε παραπλανητική και πλαστή ιστοσελίδα. Σκοπός της ιστοσελίδας είναι η υποκλοπή προσωπικών και τραπεζικών δεδομένων των πολιτών.

Η εν λόγω απάτη στοχεύει ιδιαίτερα στην τρέχουσα περίοδο, κατά την οποία εκατοντάδες χιλιάδες πολίτες προχωρούν σε υποβολή φορολογικών δηλώσεων, ώστε να καταστεί πιο πειστική.

Η Αστυνομία υπενθυμίζει στο κοινό:

Καμία φορολογική ή κρατική αρχή δεν αποστέλλει μηνύματα ζητώντας την επιβεβαίωση τραπεζικών στοιχείων μέσω συνδέσμων.

Μην συμπληρώνετε στοιχεία σε ιστοσελίδες που δεν είναι οι επίσημες κρατικών οργανισμών.

Σε περίπτωση που λάβετε παρόμοιο μήνυμα, αγνοήστε το και διαγράψτε το άμεσα.



Αν έχετε ήδη καταχωρίσει τα στοιχεία σας, επικοινωνήστε άμεσα με την τράπεζά σας και με την Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Οδηγίες Προστασίας:

Να ελέγχετε πάντα την ηλεκτρονική διεύθυνση αποστολέα και τους συνδέσμους πριν κάνετε κλικ. Να χρησιμοποιείτε ασφάλεια δύο παραγόντων για τους ηλεκτρονικούς σας λογαριασμούς.

Να μην κοινοποιείτε ποτέ προσωπικά ή τραπεζικά στοιχεία μέσω email ή άγνωστων ιστοσελίδων.

Να ενημερώνετε μόνο από επίσημες κρατικές πηγές.

Σε περίπτωση που δηλώθηκαν στους δράστες οποιαδήποτε τραπεζικά δεδομένα κατά τη διάρκεια τέτοιας απάτης, το κοινό θα πρέπει να ενημερώνει ΑΜΕΣΑ το Τραπεζικό του ίδρυμα για αποφυγή ανεπιθύμητης χρήσης των δεδομένων του και των διαθέσιμων χρηματικών υπολοίπων του.

Συστάσεις της Πολιτικής Άμυνας για τις εξαιρετικά ψηλές θερμοκρασίες

Η Δύναμη της Πολιτικής Άμυνας, μετά από τις κίτρινες προειδοποιήσεις που εκδίδει το Τμήμα Μετεωρολογίας σχετικά με εξαιρετικά ψηλή θερμοκρασία προβαίνει στις πιο κάτω συστάσεις προς το κοινό, με στόχο την πρόληψη και την ορθή προετοιμασία για ελαχιστοποίηση των κινδύνων και των αρνητικών συνεπειών από τον καύσωνα:

Αποφεύγετε:

τις άσκοπες μετακινήσεις και τις βαριές σωματικές εργασίες κάτω από τον ήλιο

την ηλιοθεραπεία, το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο

χώρους, όπου επικρατεί συνωστισμός

τα οινοπνευματώδη ποτά

τις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας

Φοράτε δροσερά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα

Προστατεύετε το κεφάλι σας με καπέλο

Φοράτε γυαλιά ηλίου καλής ποιότητας που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου



Τρώτε μικρά και ελαφρά γεύματα, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και φτωχά σε λίπη

Πίνετε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων και λαχανικών

Χρησιμοποιείτε τεχνητά μέσα αερισμού (ανεμιστήρες) ή σύστημα κλιματισμού

Μεριμνάτε για συγγενικά ή άλλα κοντινά σας πρόσωπα που είναι ηλικιωμένα ή χρήζουν φροντίδας

Απευθύνεστε στον/ην γιατρό σας για προβλήματα υγείας που ενδεχομένως να παρουσιάσουν

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η ζωή σου γίνεται καλύτερη όταν αρχίζεις να διαγράφεις άτομα που στην χαλάνε

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



Λευκωσία:	Στασάνδρου 26,	τηλ: 22764691
Λεμεσός:	Κυρ. Οικονόμου 21	τηλ: 25861144
Λεμεσός:	Λεώφ. 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
Υπηρ. ανταπόκρισης ναρκωτικών:	1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας:	1440
Α.Η.Κ. βλάβες:	1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες:	80000197
Γραμμή Καταναλωτή	1429

Τα καλοκαιρινά φρούτα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά

Δεν είναι τυχαίο το ότι το καλοκαίρι η όρεξή μας μειώνεται και υπάρχει μεγαλύτερη διάθεση για την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ο οργανισμός μας έχει μια εξαιρετική προσαρμοστική ικανότητα στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της εποχής και μας κατευθύνει προς τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα.



σε κάλιο και πρεβιοτικά τα οποία βοηθούν στην υποστήριξη των καλών βακτηρίων του εντέρου, βελτιώνοντας την πεπτική ευεξία.

Σταφύλι: Το φρούτο του θεού Διόνυσου

Ένα θαυμάσιο φρούτο με ιστορία που ξεκινά από τα ομηρικά έπη. Αποτελεί πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοι-

Καρπούζι: Ο βασιλιάς

· Βοηθάει στην ενυδάτωση του οργανισμού καθώς αποτελείται σε ποσοστό 92% από νερό.

· Αποτελεί καλή πηγή καλίου. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό μέταλλο για τα κύτταρα και τα σωματικά υγρά και παίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

· Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α. Ανά 100 γραμμάρια φρέσκου φρούτου παίρνουμε 569 mg βιταμίνης, τα οποία καλύπτουν το 19% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη Α. Επίσης, περιέχει τις βιταμίνες Β6, Β1 και C.

· Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση

Πεπόνι: Το χρυσάφι του καλοκαιριού

Με χρυσαφένιο χρώμα, πλούσιο σε γεύση και έντονο στο άρωμα, το πεπόνι με τον ερχομό του μας θυμίζει το ξεκίνημα του καλοκαιριού. Αποδίδει ανά 100 γρ. 34 kcal.

Το πεπόνι με τη σειρά του αποτελείται 90% από νερό και καταναλώνοντάς το ενισχύουμε την ενυδάτωση του οργανισμού μας.

Αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμινών: Περιέχει βιταμίνη Α, κάλιο και άλλες αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως βιταμίνη C και β-καροτίνη, συμβάλλοντας στην προστασία του οργανισμού από διάφορους τύπους καρκίνου, καρδιακά νοσήματα, ενώ βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και σε άλλα προβλήματα όπως ο καταρράκτης.

Σύκα: Το αρχαίο έπαθλο

Τα σύκα προσφέρονταν περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα

χειών: Το σταφύλι αποτελεί σημαντική πηγή ασβεστίου και σιδήρου, αλλά και βιταμινών Β, Α και C.

· Περιέχει επίσης πολυφαινόλες οι οποίες έχουν πολύτιμη αντιοξειδωτική δράση. Οι πολυφαινόλες προστατεύουν το κολλαγόνο και την ελαστικότητα των ιστών, που είναι βασικά δομικά στοιχεία της επιδερμίδας, προσφέροντάς της σύσφιξη και λάμψη.

· Στον οργανισμό, τα λιπαρά οξέα από το κουκούτσι στο σταφύλι βοηθούν στην πρόληψη της χοληστερίνης και, κατά συνέπεια, των καρδιαγγειακών παθήσεων.

· Είναι καλή πηγή φυτικών ινών, που συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, γι' αυτό και θεωρείται φάρμακο κατά της δυσπεψίας, της δυσκοιλιότητας, της κολίτιδας και των αιμορροΐδων.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Σαλάτα με καλαμάρι και πέστο δυόσμου



Υλικά

1 περίπου κιλό μικρά καλαμάρια, καθαρισμένα

1-2 κουταλιές ελαιόλαδο

αλάτι και πιπέρι

Για το πέστο:

1 φλυτζάνι φρέσκο κόλιανδρο

½ φλυτζ. διόσμο

½ φλυτζ. Μαιντανό

¼ φλυτζάνι χυμό λεμονιού

1/3 φλυτζ. Ελαιόλαδο

Για να σερβίρετε, 4 φλυτζ. ανάμειχτα πράσινα φύλλα όπως λαχανίδα, σπανάκι, ρόκα κλπ

Εκτέλεση

Κόβετε τα καλαμάρια σε ροδέλες (μπουκιές). Τα σοτάρετε 1-2 λεπτά στο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά, μέχρι μόλις να αλλάξουν χρώμα. Τα μεταφέρετε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν και να κρυώσουν.

Για να φτιάξετε το πέστο, βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και αλέθετε καλά.

Αναμειγνύετε το πέστο με το κρύο καλαμάρι και το βάζετε σε δοχείο με καπάκι στο ψυγείο για 12-24 ώρες.

Για να συναρμολογήσετε τη σαλάτα, βάζετε όλα τα λαχανικά σε μια ρηχή, μεγάλη πιατέλα. Βάζετε από πάνω το μισό καλαμάρι και ανακατεύετε. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι αν χρειάζεται. Απλώστε το υπόλοιπο καλαμάρι και σερβίρετε.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μπορεί να νιώθεις την ανάγκη να ρίξεις λίγο τους ρυθμούς κι από την άλλη να αισθάνεσαι ανυπόμονη να επιδιώξεις και να ικανοποιήσεις μια επιθυμία. Είναι καλύτερο να προσαρμόσεις τα σχέδια σου και να μάθεις τις λεπτομέρειες προτού προχωρήσεις.

Ταύρος: Έχεις την ανάγκη για περισσότερη ξεκούραση και προβληματισμό. Ακόμα κι αν έχεις αγκαλιάσει τα καθήκοντα σου, τις τελευταίες μέρες μπορεί να φαίνονται πιο περιοριστικά ή απογοητευτικά, αλλά αυτό είναι προσωρινό.

Δίδυμοι: Θα ήταν καλύτερο να είσαι πιο προσεκτική στις επικοινωνίες σου με αυτήν τη διέλευση στο παιχνίδι. Λεπτομέρειες των σχεδίων σου μπορεί να μην είναι ακόμα στο επίκεντρο, αλλά

Καρκίνος: Τα επίπεδα ενέργειας σου δεν είναι στα καλύτερα τους σήμερα. Ίσως δεν νιώθεις σιγουριά για τις επιθυμίες σου και για το επόμενο βήμα σου. Υπάρχει η αίσθηση ότι σε έχουν κατακλύσει τα καθήκοντα και οι ευθύνες σου.

Λέων: Στις σχέσεις σου μπορεί να προκύψει ένα ζήτημα, σχετικό με τη δέσμευση ή τα συναισθήματα. Είναι καιρός να κάνεις προσαρμογές, να περιμένεις πότε θα έχεις περισσότερη αυτοπεποίθηση και

πότε θα είναι το σωστό timing. Η διάθεση σου μαλακώνει όσο προχωρά η μέρα.

Παρθένος: Οι προσπάθειες να προχωρήσεις μπροστά ίσως ματαιώνονται με λίγο εκνευριστικό τρόπο. Με τον Άρη στον τομέα της ιδιωτικής σου ζωής αυτές τις μέρες, οι επιθυμίες μπορεί να φουντώσουν από το πουθενά, το ίδιο και οι δυσανεξίες. Σήμερα θα μπορούσες να αισθάνεσαι ότι δεν έχεις επαφή.

Ζυγός: Θα ήταν καλύτερο να κρατήσεις τα πράγματα σε χαμηλούς τόνους μόνο προς το παρόν, εστιάζοντας στην πραγματοποίηση των απαραίτητων προσαρμογών. Ίσως είναι καλύτερο να επιμείνεις σε γνωστές καταστάσεις παρά να ρισκάρεις.

Σκορπιός: Οι ευθύνες μπορεί να σε βαραίνουν περισσότερο σε σημεία σήμερα. Τα όρια μπορεί να είναι δυσδιάκριτα, καθώς ο Άρης και ο Κρόνος σχηματίζουν μια άβολη όψη που μπορεί να σε κάνει να αμφισβητήσεις τα κίνητρά σου.

Τοξότης: Αν και υπάρχει η τάση να θέλεις να ξεφύγεις από τον θόρυβο και τη δραστηριότητα της ζωής, η ρουτίνα σε ικανοποιεί και μια αλλαγή σκηνικού μπορεί να είναι σωστή. Μια όψη Άρη - Κρόνου μπορεί να υποδηλώνει την ανάγκη για μια προσαρμογή.



Αιγόκερος: Ίσως υπάρξουν δυσκολίες στην επικοινωνία των συναισθημάτων σου ή μια αίσθηση ότι οι άλλοι δεν είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι απέναντί σου. Είτε έτσι, είτε αλλιώς οι περιορισμοί φαίνονται πιο σημαντικοί από το συνηθισμένο.

Υδροχόος: Είναι καλύτερο να εστιάσεις σε θετικές, παραγωγικές εργασίες, οι οποίες γίνονται πιο διαχειρίσιμες όσο προχωρά η μέρα. Εκτιμάς τα ουσιαστικά πράγματα στη ζωή και το να καταβάλεις προσπάθεια για να εξασφαλίσεις το μέλλον σου με κάποιον τρόπο μπορεί να είναι ικανοποιητικό.

Ιχθείς: Ως αποτέλεσμα μια προσέγγιση αναμονής για την επιδίωξη των επιθυμιών σου μπορεί να είναι σωστή, ειδικά εάν ένα μέρος σου είναι απρόθυμο. Η επιθυμία σου να κάνεις κάτι ή να προχωρήσεις είναι ισχυρή, αλλά μπορεί να υπάρχουν εμπόδια για να τη διαχειριστείς.

Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Σωματίου Οικοδόμων ΣΕΚ Λεμεσού

Οι εργαζόμενοι αποτελούν τη Δύναμή μας

Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία την Τετάρτη 9 Ιουλίου 2025 το Οίκημα της ΣΕΚ Λεμεσού η 25η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Ε.Ε.Σ. Οικοδόμων & Γενικών Εργατών ΣΕΚ Λεμεσού.

Στη Συνδιάσκεψη κατατέθηκε η έκθεση δράσης του Διοικητικού Συμβουλίου από τον Γραμματέα του Σωματίου Πανίκο Καδή καθώς και η Ταμιακή Έκθεση από τον Ταμία του Σωματίου Σωκράτη Αυγουστή.

Χαιρετισμούς στη Συνδιάσκεψη απηύθυναν, ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού Πύργος Οδυσσέως και ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων Στέλιος Τσιαπουτής.

Στον χαιρετισμό του ο κ. Οδυσσέως εξήρε την πολύπλευρη και πολυσημαντή προσφορά των μελών του Σωματίου, επισημαίνοντας ότι αποτελούν την κινητήρια δύναμη της ΣΕΚ.

Επιπρόσθετα επεσήμανε ότι το Σωματείο την τελευταία διετία έχει καταφέρει να επιτύχει τους στόχους που έχει θέσει τόσο στον οργανωτικό όσο και στον οικονομικό τομέα.

Το Εργατικό Κέντρο, κατέληξε, θα βρίσκεται στο πλευρό των σωματείων του για ενδυνάμωση των προσπάθειών που καταβάλλονται για περαιτέρω ενίσχυση των δικαιωμάτων εργαζομένων.

Ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Στέλιος Τσιαπουτής αναφέρθηκε στα πολλαπλά προβλήματα που αντιμετωπίζει η Οικοδομική Βιομηχανία λόγω και της ραγδαίας ανάπτυξης που σημειώνει ο κλάδος με έμφαση στην έλλειψη ειδικότερα τεχνιτών. Έκανε επίσης αναφορά στην απεργία του έτοιμου σκυροδέματος και



στην αλληλεγγύη που απέδειξαν οι εργαζόμενοι αλλά και στη δυναμική που αναπτύχθηκε για να εξευρεθεί λύση στη εργατική διαφορά.

Έκανε αναφορά επίσης στα επαγγελματικά ζητήματα του κλάδου καθώς και στις ανανεώσεις των κλαδικών συλλογικών συμβάσεων της Οικοδομικής, των Μωσαϊκών και της συλλογικής σύμβασης στην Τσιμεντοποιία Βασιλικού.

Νέο Δ.Σ

Πανίκος Καδής,
Σωκράτης Αυγουστή,

Δημήτρης Αντωνίου,
Αντώνης Αγαθαγγέλου
Κώστας Σταύρου
Δημήτρης Ξενοφώντος
Δημήτρης Χαρ/μπους
Ξενάκης Γαβριήλ
Σάββας Αγαμέμνωνος
Λούης Αντωνίου
Στέλιος Γερμανός
Μιχάλης Δημήτριου
Ιάκωβος Ευγενίου

Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Σωματίου Οικοδόμων ΣΕΚ Πάφου

Καθημερινή μας έγνοια οι αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στο Οίκημα της ΣΕΚ Πάφου, η 25η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Εργατικού Σωματίου Οικοδόμων.

Κατά τη διάρκεια της Συνδιάσκεψης η γραμματέας του Σωματίου Μάγια Ποζίδου κατέθεσε την Έκθεση Δράσης, επισημαίνοντας χαρακτηριστικά ότι η ΣΕΚ στηρίζει καθημερινά τις προσπάθειες των εργαζομένων για καλύτερες συνθήκες εργασίας και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους. Χαιρετισμούς απηύθυναν ο Επαρχιακός Γραμματέας ΣΕΚ Πάφου Πέτρος Δημοσθένους και ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων Στέλιος Τσιαπουτής.

Οι δυο αξιωματούχοι της ΣΕΚ έστειλαν σαφέστατο μήνυμα προς κάθε κατεύθυνση ότι η ΣΕΚ πορεύεται με υπευθυνότητα και δεν θα επιτραπεί σε κανένα να εκμεταλλεύεται τον καθημερινό αγώνα των εργαζομένων που αποτελούν την ατμομηχανή της οικονομίας.

Κάλεσαν τους εργαζόμενους σε συσπείρωση για να μπορέσει η ΣΕΚ και γενικότερα το συνδικαλιστικό κίνημα να προτάξει τις διεκδικήσεις τους για τα μείζονα εργασιακά ζητήματα που βρίσκονται ακόμη σε εκκρεμότητα.

Η Συνδιάσκεψη έστειλε ξεκάθαρα μηνύματα ότι οι εργαζόμενοι θα βρίσκονται στο πλευρό της συνδικαλιστικής τους οργάνωσης για να μπορέσει να επιτύχει τους στόχους και τις επιδιώξεις της, μεταξύ αυτών η επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων εργασίας και η επαναφορά του θεσμού της ΑΤΑ στην ολότητα της.

Στο πλαίσιο της Συνδιάσκεψης τιμήθηκαν δυο μέλη του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου του Σωματίου. Ο Ανδρέας Ευσταθίου και ο Μιχαλάκης Κλεάνθους που αφυπηρέτησαν.



Νέο Δ.Σ

Μάγια Ποζίδου
Γεώργιος Χριστοδούλου
Μιχάλης Ηλιάδης
Σάββας Θεμιστοκλέους
Παναγιώτης Παναγιώτου

Ανδρέας Ευριπίδου
Χριστάκης Κεζούδης
Κωστάκης Κωνσταντίνου
Νικόλαος Πελιβανίδης
Αντώνης Φυλακτού
Γεννάδιος Λαυρέντιεβ

Η Τσέλσι Πρωταθλήτρια κόσμου

• Κέρδισε στον τελικό του Μουντιάλ Συλλόγων την Παρί

Πρωταθλήτρια κόσμου σε επίπεδο συλλόγων αναδείχθηκε το βράδυ της Κυριακής, 13 Ιουλίου 2025, η Τσέλσι.

Στον τελικό του Παγκοσμίου Κυπέλλου Συλλόγων, που έγινε στη Νέα Υόρκη παρουσία του Προέδρου των ΗΠΑ, Ντόναλντ Τραμπ η αγγλική ομάδα έβαλε φρένο στην ομάδα της Παρί Σεν Ζερμέν επικρατώντας με 3-0.

Ο Κόουλ Πάλμερ με δύο γκολ στο 22' και στο 30' και μία ασίστ στο 43 στον Ζοάο Πέδρο, και ο Ρόμπερτ Σάντσεθ με κάποιες σημαντικές επεμβάσεις ήταν οι πρωταγωνιστές για το συγκρότημα του Εντσο Μαρέσκα.

Διαιτητής: Αλιρεζά Φαγκανί (Ιράν)

Κόκκινη: Ζοάο Νέβες (85')

Κίτρινες: Πέδρο Νέτο, Καϊσέδο, Γκουστό, Κόλγουιλ - Ντεμπελέ, Νούντο Μέντες

Οι συνθέσεις:

ΤΣΕΛΣΙ (Εντσο Μαρέσκα): Σάντσεθ, Κουκουρέγια, Κόλγουιλ, Τσαλόμπα, Τζέιμς (77' Ντιούσπερι-Χολ), Γκουστό, Φερνάντες (60' Σάντος), Πάλμερ, Καϊσέδο, Πέδρο Νέτο (77' Ενκουγκού), Ζοάο Πέδρο (67' Ντέλαπ)

ΠΑΡΙ ΣΕΝ ΖΕΡΜΕΝ (Λουίς Ενρίκε): Ντοναρούμα, Χακίμι (73' Ράμος), Μαρκίνιος, Μπε-



ράλντο, Νούντο Μέντες, Νέβες, Βιτίνια, Φαμπιάν Ρουίθ (73' Ζαϊρ-Εμερί), Ντουέ (73' Μαγιουλού),

Ντεμπελέ, Κβαρτσκέλια (58' Μπαρκολά)

Πέραν των 170 ατόμων θα εργαστούν για υλοποίηση του FIBA EuroBasket

Πέραν των 170 ατόμων, χωρίς να συνυπολογίζονται οι επιπλέον πάροχοι υπηρεσιών, θα εργαστούν για την υλοποίηση του FIBA EuroBasket στην Κύπρο την περίοδο των αγώνων, σύμφωνα με ανακοίνωση της οργανωτικής επιτροπής των αγώνων.

Οι εξωτερικοί συνεργάτες, μαζί με το προσωπικό της ΚΟΚ αριθμούν περίπου 50 άτομα, το προσωπικό της FIBA στο γήπεδο στη Λεμεσό θα είναι περίπου 40 άτομα και η τηλεοπτική παραγωγή (TV Production), με εξοπλισμό και προσωπικό από το εξωτερικό, περίπου 80 άτομα.

Επιπρόσθετα, αναφέρεται ότι πολυάριθμο προσωπικό από τομείς όπως καθαριότητα, σίτιση, ασφάλεια, τεχνική υποστήριξη κ.ά. θα υποστηρίξει την ομαλή λειτουργία της διοργάνωσης, ενώ σχεδόν 400 εθελοντές -ένα εξαιρετικά μεγάλο νούμερο για την Κύπρο- έχουν ήδη εγκριθεί και αυτές τις μέρες βρίσκεται σε διαδικασία η ένταξη τους στα διάφορα τμήματα της διοργάνωσης, όπου θα καλύψουν κρίσιμους τομείς λειτουργίας και υποστήριξης.

Αναφέρεται επίσης ότι για τις ανάγκες της διοργάνωσης έχουν εξασφαλιστεί επτά διαφορετικά ξενοδοχεία στη Λεμεσό, που θα φιλοξενήσουν τις αποστολές των έξι Εθνικών Ομάδων, στελέχη της FIBA και διαιτητές, εκπροσώπους των ΜΜΕ, επισήμους και VIP προσκεκλημένους, τηλεοπτικά συνεργεία και προσωπικό της διοργάνωσης.

Συνολικά, υπολογίζεται ότι για τις ανάγκες του FIBA EuroBasket 2025, έχουν δεσμευθεί περίπου 4.500 διανυκτερεύσεις, αριθμός που δεν περιλαμβάνει τις ανεξάρτητες κρατήσεις που θα πραγματοποιηθούν από φιλάθλους και επισκέπτες.

Αριθμοί που δείχνουν και την κρίσιμη συμβολή που θα έχει η διοργάνωση στην τοπική οικονομία, προσθέτει.



Αναφορικά με τις μεταφορές, αναφέρεται ότι η μετακίνηση των αποστολών και των εμπλεκόμενων φορέων θα υποστηριχθεί από έναν ευρύ στόλο οχημάτων, ο οποίος περιλαμβάνει, 22 λεωφορεία, 10 βαν και 30 έως 40 ιδιωτικά οχήματα. Τονίζεται επίσης ότι έχουν ήδη καταρτιστεί ειδικά επιχειρησιακά σχέδια που περιλαμβάνουν μέτρα ασφαλείας εντός και εκτός του σταδίου, ρύθμιση κυκλοφορίας και μετακινήσεων, συνοδεία αποστολών των εθνικών ομάδων και αξιοποίηση ειδικών μονάδων της Αστυνομίας.

Παράλληλα, επισημαίνεται ότι θα αξιοποιηθεί μεγάλος αριθμός επιτηρητών ασφαλείας για τη διασφάλιση της ομαλής διεξαγωγής των αγώνων και τον έλεγχο του πλήθους.

Το FIBA EuroBasket 2025 αποτελεί μια πρόκληση εθνικής εμβέλειας, αλλά και μια ιστορική ευκαιρία για την Κύπρο να αναδειχθεί διεθνώς ως ικανός διοργανωτής κορυφαίων αθλητικών γεγονότων.

«Η σκληρή δουλειά, τονίζεται στην ανακοίνωση, που γίνεται απ' όλους τους διοργανωτές θα φέρει την οργανωτική επιτυχία και οι φιλάθλοι που θα δουν από κοντά το Ευρωπαϊκό, θα ζήσουν μοναδικές και ιστορικές στιγμές», καταλήγει.

Στις 17 Ιουλίου η κλήρωση της Cyprus League by Stoiximan

Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου ενημερώνει πως η κλήρωση της Cyprus League by Stoiximan 2025 - 2026 θα πραγματοποιηθεί αύριο Πέμπτη 17 Ιουλίου.

Η κλήρωση θα γίνει στις 10:30 το πρωί στο Ολυμπιακό Μέγαρο στη Λευκωσία στην αίθουσα ΟΠΑΠ "Ευ Αγωνίζεσθαι"

Η έναρξη του Πρωταθλήματος της Cyprus League by Stoiximan 2025-2026 προγραμματίστηκε για το Σαββατοκύριακο 23 - 24 Αυγούστου 2025 και θα ολοκληρωθεί το Σαββατοκύριακο 23-24 Μαΐου.

Στη Cyprus League by Stoiximan 2025-2026 θα συμμετάσχουν οι ακόλουθες 14 ομάδες με αλφαβητική σειρά:

ΑΕΚ Λάρνακας, ΑΕΛ Λεμεσού, Ακρίτας Χλώρακας, Ανόρθωση Αμμοχώστου, ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας, Απόλλων Λεμεσού, Άρης Λεμεσού, Εθνικός Άχνας, Ε.Ν. Παραλιμνίου, Ολυμπιακός Λευκωσίας, Ομόνοια Αραδίππου, Ομόνοια Λευκωσίας, Πάφος F.C. και Freedom24 Ένωση Νέων Ύψωνα.

Τρόπος διεξαγωγής:

Το Πρωτάθλημα θα διεξαχθεί όπως ακριβώς και στην περσινή αγωνιστική περίοδο. Οι δεκατέσσερις ομάδες θα παίξουν στην Α' φάση σε δύο γύρους (26 αγωνιστικές).

Μετά τη λήξη της Α' φάσης οι 14 ομάδες θα διαχωρίζονται ανάλογα με την θέση κατάταξης στον πίνακα του πρωταθλήματος σε δύο ομίλους.

Οι πρώτες έξι ομάδες θα αποτελούν τον Α όμιλο και οι υπόλοιπες οκτώ ομάδες τον Β όμιλο. 5. Στον Α' Όμιλο θα διεξαχθούν διπλοί αγώνες σε δύο γύρους (10 αγωνιστικές). Στο Β' Όμιλο θα διεξαχθούν μονοί αγώνες σε ένα γύρο (σύνολο 7 αγωνιστικές).



Επαφές των Κυπρίων εκπροσώπων στην ΕΟΚΕ για την Κυπριακή Προεδρία

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, μαζί με τους υπόλοιπους πέντε Κύπριους εκπροσώπους στην Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή (ΕΟΚΕ), πραγματοποίησαν σήμερα, Τετάρτη, επαφές στις Βρυξέλλες με στόχο τον καθορισμό των γνωμοδοτήσεων που θα δρομολογηθούν κατά τη διάρκεια της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ε.Ε.

Στο πλαίσιο αυτών των διεργασιών, ο κ. Μάτσας είχε συνάντηση με την Πρόεδρο της Ομάδας των Εργαζομένων της ΕΟΚΕ, κατά την οποία τέθηκαν οι βάσεις για τον προσδιορισμό της θεματολογίας που θα αφορά τους εργαζόμενους σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Παράλληλα, οι Κύπριοι εκπρόσωποι στην ΕΟΚΕ συναντήθηκαν με εκπρόσωπο της Μόνιμης Αντιπροσωπείας της Κυπριακής Δημοκρατίας στην Ε.Ε., συζητώντας τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η ΕΟΚΕ στην επιτυχία της Κυπριακής Προεδρίας.

Υπενθυμίζεται ότι η ΣΕΚ έχει ήδη προχωρήσει σε σειρά συναντήσεων με την Υφυπουργό Ευρωπαϊκών Θεμάτων, καταθέτοντας συγκεκριμένες εισηγήσεις και δρομολογώντας δράσεις ενταγμένες στο πλαίσιο της Προεδρίας, με στόχο την ενίσχυση της θετικής επίδρασης στις πολιτικές για τους εργαζόμενους και την κοινωνία ευρύτερα.

Μήνυμα συλλογικότητας και αποφασιστικότητας για την ΑΤΑ



Σαφές και ηχηρό μήνυμα προς πάσα κατεύθυνση έστειλε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, μετά την ολοκλήρωση της Πανσυνδικαλιστικής σύσκεψης, επαναλαμβάνοντας τη θέση για πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ, όπως αυτή προβλέπεται στις μεταβατικές συμφωνίες.

Ο κ. Μάτσας, στις δηλώσεις του, υπογράμμισε την αποφασιστικότητα του συνδικαλιστικού κινήματος να υπερασπιστεί τον θεσμό και τα δικαιώματα των εργαζομένων, προειδοποιώντας ότι αν ο κοινωνικός διάλογος οδηγηθεί σε αδιέξοδο, θα υπάρξει οργανωμένη και καθολική αντίδραση, ακόμη και με τη λήψη δυναμικών μέτρων.

Όπως είπε, είναι σαφές και ξεκάθαρο το γεγονός ότι για το συνδικαλιστικό κίνημα η ΑΤΑ δεν μπορεί να τύχει οποιασδήποτε διαφοροποίησης ως προς την έννοια, τη φιλοσοφία της, αλλά και τη βαρύτητά της σε σχέση με την αποκατάσταση της αγοραστικής δύναμης των μισθών.

«Στόχος λοιπόν -και ξεκαθαρίζεται για ακόμη μία φορά- είναι πρώτο να μπορέσουμε να αποκαταστήσουμε πλήρως τον θεσμό της ΑΤΑ, διασφαλίζοντας ότι αυτά τα οποία προδιαγράφονται μέσα από τις συλλογικές συμβάσεις, εφαρμόζονται για το σύνολο των επηρεασμένων εργαζομένων, τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον ευρύτερο δημόσιο τομέα, αλλά παράλληλα στέλνουμε και ένα μήνυμα το οποίο αφορά το άλλο 50% περίπου των εργαζομένων ότι μέσα από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και τη διασύνδεση του κατώτατου μισθού με την ΑΤΑ μπορούμε να διευρύνουμε τον θεσμό με τρόπο που να αφορά το σύνολο των εργαζομένων, διασφαλίζοντας την ποιότητα ζωής τους σε συνάρτηση με το κόστος ζωής», σημείωσε.

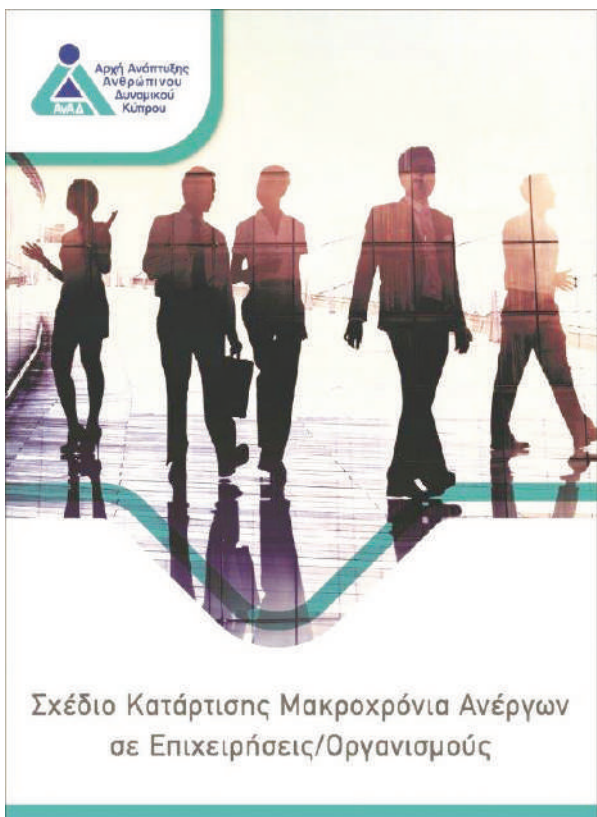
Η προσπάθεια, πρόσθεσε, δαιμονοποίησης του θεσμού της ΑΤΑ και υποβάθμισης του

ρόλου της και της επίδρασης της στο σύνολο των μισθών των εργαζομένων είναι απότοκο και της λανθασμένης προσέγγισης του θέματος από την Κυβέρνηση, προσπαθώντας να διασυνδέσουν την ΑΤΑ με παράγοντες, οι οποίοι δεν έχουν καμία σχέση με τον θεσμό, αλλά και της ίδιας της εργοδοτικής πλευράς, σε μία προσπάθεια να καταστήσει τον ίδιο τον θεσμό ανενεργό με στόχο την πλήρη κατάργησή του.

«Η ΑΤΑ είναι μία και μοναδική είτε αφορά τους εργαζομένους στον ιδιωτικό τομέα είτε αφορά τους εργαζομένους στο δημόσιο και ευρύτερο δημόσιο τομέα, ανεξάρτητα από το ύψος του μισθού επενεργεί ποσοστιαία με τρόπο που να διασφαλίζεται ότι η αγοραστική δύναμη των εργαζομένων παραμένει αναλλοίωτη ανεξάρτητα από το ύψος του πληθωρισμού», συμπλήρωσε.

Σε ερωτήσεις δημοσιογράφων αν έχει αποφασιστεί η μορφή που θα έχουν τα πρώτα απεργιακά μέτρα, ο κ. Μάτσας είπε πως ευελπιστούμε ότι δεν θα χρειαστεί και δεν θα αναγκαστούμε να λάβουμε μέτρα.

«Σε ό, τι αφορά την αποκατάσταση της ΑΤΑ, έχουμε δηλώσει πολλές φορές τόνισε χαρακτηριστικά ότι το συνδικαλιστικό κίνημα είναι έτοιμο και διατεθειμένο, σε μία προσπάθεια να μην επιφέρει άμεσες και ακαριαίες επιδράσεις στην οικονομία ή στις επιχειρήσεις, να συναινέσουμε στη σταδιακή αποκατάσταση του θεσμού, έτσι ώστε να είναι όσο το δυνατό πιο ομαλή η μετάβαση. Αυτό το έχουμε δηλώσει τόσο προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, όσο και προς τους Υπουργούς Εργασίας και Οικονομικών, επιβεβαιώνοντας τη σοβαρότητα, η οποία χαρακτηρίζει το συνδικαλιστικό κίνημα και παράλληλα την αναγκαιότητα της υλοποίησης του στόχου που διασυνδέεται με την πλήρη αποκατάσταση του θεσμού, ακόμη και αν αυτή η αποκατάσταση θα πρέπει να γίνει σταδιακά», σημείωσε.



Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς