

Συνάντηση για την ΑΤΑ
Την ώρα που η εφημερίδα οδηγείται στο τυπογραφείο, βρίσκεται σε εξέλιξη στο Υπουργείο Εργασίας κοινή συνάντηση των Κοινωνικών Εταίρων, με επίκεντρο το μείζον ζήτημα της ΑΤΑ. Με βάση το αποτέλεσμα της συνάντησης, θα καθοριστούν και οι επόμενες κινήσεις του συνδικαλιστικού κινήματος, στο πλαίσιο της Πανσυνδικαλιστικής Σύσκεψης που θα πραγματοποιηθεί αύριο, στις 11:30 το πρωί, στο οίκημα της ΣΕΚ.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

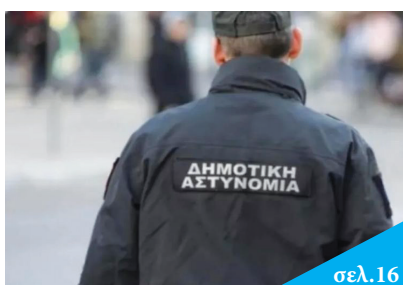
ΣΕΚ: Έκκληση στους εργοδότες για προστασία των εργαζομένων από τον καύσωνα



σελ.9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Χωρίς κοινωνικό διάλογο το νομοσχέδιο για τη Δημοτική Αστυνομία



σελ.16

Σε κρίσιμο σταυροδρόμι η Ξενοδοχειακή Βιομηχανία



Κρίσιμη προμηνύεται η εβδομάδα που έρχεται για την Ξενοδοχειακή Βιομηχανία, καθώς ο Υπουργός Εργασίας, Γιάννης Παναγιώτου, καλείται να ξεκαθαρίσει την καθολικότητα της εφαρμογής των κλαδικών συμβάσεων, στοιχείο που μπορεί να επηρεάσει την πορεία της εργασιακής ειρήνης στον τομέα.

Το βασικό ζήτημα που προκαλεί τριβές εστιάζεται στη συστηματική παραβίαση των συλλογικών συμβάσεων από μερίδα ξενοδόχων.

Το συνδικαλιστικό κίνημα, εδώ και αρκετό καιρό, προσπαθεί με τεκμηρίωση και υπευθυνότητα να διαχειριστεί την άτεγκτη στάση μερίδας εργοδοτών, οι οποίοι επιμένουν λανθασμένα ότι οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας δεν αφο-

ρούν το σύνολο των εργαζομένων στη Ξενοδοχειακή Βιομηχανία.

Οι συντεχνίες διαμηνύουν ότι «έφτασε ο κόμπος στο χτένι» και, σε περίπτωση που συνεχιστεί η παρατηρούμενη απορρύθμιση των εργασιακών σχέσεων, δεν θα διαστάσουν να προχωρήσουν σε κινητοποιήσεις, ακόμη και κατά τη διάρκεια της τουριστικής περιόδου.

Στο μεταξύ, η εξελισσόμενη κατάσταση τέθηκε την περασμένη Δευτέρα 7 Ιουλίου 2025 ενώπιον του Μηχανισμού της ΟΥΞΕΚΑ-ΣΕΚ (φωτό), με στόχο να τεθεί σε εφαρμογή σχέδιο δράσης, σε περίπτωση που οι προσπάθειες του συνδικαλιστικού κινήματος δεν τελεσφορήσουν μπροστά στην εμμονή των ξενοδόχων να ερμηνεύουν κατά το δοκούν τις υποχρεώσεις τους.

Ο Γεν. Γραμματέας της ΟΥΞΕΚΑ-ΣΕΚ, Μιχάλης Φράγκου, τονίζει χαρακτηριστικά ότι ζητήθηκε από τον Υπουργό Εργασίας να παρέμβει, ώστε να αποφευχθεί η εργασιακή αναταραχή. «Δεν είναι λογικό», πρόσθεσε, «κάποιοι ξενοδόχοι, με τη στάση και τις ενέργειές τους, να παίζουν με την υπομονή μας και να εκμεταλλεύονται την υπευθυνότητά μας».

Καλούμε τον Υπουργό Εργασίας να καταστήσει σαφές στους εργοδότες ότι επιβάλλεται να εφαρμόζουν τις πρόνοιες των συλλογικών συμβάσεων για όλους τους εργαζόμενους, ώστε να διατηρηθεί η εργασιακή ομαλότητα, και να μην προσπαθούν με τεχνάσματα να αποποιούνται των ευθυνών τους.

Η προστασία της ζωής των εργαζομένων υπεράνω των κερδών

Η προστασία των εργαζομένων από τις υψηλές θερμοκρασίες θα πρέπει να αποτελεί ύψιστης σημασίας προτεραιότητα για τις αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους. Δεδομένου του γεγονότος ότι η άνοδος της θερμοκρασίας λόγω και της κλιματικής αλλαγής είναι μια πραγματικότητα οι κρατικές υπηρεσίες είναι υποχρεωμένες όπως αξιολογούν συνεχώς την κατάσταση και είναι υπόχρεες όπως προβαίνουν στις αναγκαίες ανακοινώσεις με σκοπό να λαμβάνονται όλα τα προληπτικά μέτρα προστασίας των εργαζομένων. Οι ανθρώπινες ζωές των εργαζομένων δεν μπορούν να αφήνονται στην τύχη. Αντιθέτως, θα πρέπει να διασφαλίζεται πως λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.

Την ίδια ώρα θα πρέπει να γίνει κατανοητό από τους ίδιους τους εργοδότες πως ο σεβασμός στο ανθρώπινο δυναμικό τους αποτελεί απαραίτητο συστατικό για την εύρυθμη λειτουργία των επιχειρήσεων. Επομένως, ο σεβασμός αυτός περιλαμβάνει και την υιοθέτηση και εφαρμογή μέτρων

προστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες για τους εργαζομένους με ταυτόχρονο σεβασμό στις αποφάσεις των αρμόδιων υπηρεσιών όπως είναι το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας. Την ίδια ώρα το αρμόδιο τμήμα θα πρέπει να προβαίνει στους απαραίτητους ελέγχους ώστε να διασφαλίζεται πως τα μέτρα προστασίας των εργαζομένων από τις υψηλές θερμοκρασίες εφαρμόζονται απρόσκοπτα από τις επιχειρήσεις. Εκεί και όπου παρουσιάζονται παραβιάσεις μέτρων το αρμόδιο τμήμα οι υπηρεσίες του κράτους θα πρέπει να επιβάλλουν και τις ανάλογες ποινές στους εργοδότες. Καμία ανθρώπινη ζωή δεν μπορεί να τίθεται πάνω από το οποιοδήποτε κέρδος. Αυτό πρέπει να είναι ξεκάθαρο και κατανοητό από όλους. Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες οι εργαζόμενοι στην Κύπρο οι οποίοι απασχολούνται σε ανοικτούς χώρους εργασίας είναι οι πιο εκτεθειμένοι σε θερμοκρασίες και συνθήκες καύσωνα. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας και να σέβονται οποιεσδήποτε αποφάσεις λαμβάνονται.

Στο πλαίσιο των πρόσφατων επεισοδίων υπερθέρμανσης εργαζομένων πολλά από τα οποία οδήγησαν και σε θανάτους σε κάποια κράτη της Νότιας Ευρώπης, η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων με ανακοίνωση της την 1η Ιουλίου 2025 κάνει κάλεσμα στην την ίδια την Ευρωπαϊκή Επιτροπή όπως προωθήσει τις απαραίτητες Οδηγίες σε ευρωπαϊκό επίπεδο με σκοπό την προστασία των εργαζομένων οι οποίοι εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες. Επομένως, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει ώστε να αποτραπούν άλλα τραγικά συμβάντα θανάτων εργαζομένων ως αποτέλεσμα των υψηλών θερμοκρασιών. Ας το αντιληφθούν όλοι επιτέλους πως καμία ανθρώπινη ζωή δεν μπορεί να εξισωθεί με το οποιοδήποτε κέρδος.

Η ΣΕΚ προβαίνει στις απαιτούμενες παραστάσεις σε μια προσπάθεια διασφάλισης της υγείας των εργαζομένων και καλεί τους εργαζόμενους να προχωρούν στις αναγκαίες υποδείξεις ή και καταγγελίες σε περίπτωση που ο εργοδότης θέτει σε κίνδυνο τις ζωές τους.

Ελλοχεύουν κίνδυνοι από την υποβάθμιση του Κοινωνικού Διαλόγου

Από παράδειγμα ο ελλιπής διάλογος για τη φορομεταρρύθμιση

Ριζώνει η ακρίβεια

Επιβαρυντικός παράγοντας και η κλιματική κρίση

Γιωθείτε στην πραγματικότητα

Ο Κοινωνικός Διάλογος αποτελεί τη διέξοδο από τα αδιέξοδα

Αρχίζουν να μαζεύονται σύννεφα καλοκαιριάτικα

Σε κρίσιμο σταυροδρόμι η Ξενοδοχειακή Βιομηχανία

Τραγικά τα πρόσφατα θανατηφόρα περιστατικά θερμοπληξίας στην Ευρώπη

Άμεση η αντίδραση των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων

Ιδιοτελή συμφέροντα δεν χωράνε στα εργασιακά ζητήματα

Σεβασμός στους εργαζόμενους που αποτελούν την ατμομηχανή της οικονομίας

Κρίσιμα 24ωρα και συζητήσεις σε σχέση με την ΑΤΑ

Η λύση είναι μια. Πλήρης αποκατάσταση στη βάση της φιλοσοφίας της

Ησιωπηρή αποδοχή του εργασιακού εκφοβισμού δεν είναι λύση

Λύση είναι η καταγγελία, γιατί οι εργαζόμενοι έχουν αξιοπρέπεια

Φωτιά έχουν πάρει οι τιμές κατοικιών σε όλη την Ευρώπη

Το ίδιο δυστυχώς φαινόμενο ισχύει και στην Κύπρο

Ωρα για συνολική ρύθμιση του Εθνικού κατώτατου μισθού

Και αυτό απαιτεί ωριαία απόδοση και διασύνδεση με το κόστος διαβίωσης

Να εντατικοποιηθούν οι ενέργειες του Τμήματος Φορολογίας

Η πάταξη της φοροδιαφυγής δεν είναι σύνθημα αλλά απαίτηση

Ηστρατηγική απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες χώρες είναι προβληματική

Χρειάζεται διάλογος και προπάντων αντίληψη των υφιστάμενων ζητημάτων

Καλοκαιριάτικα άρχισαν να μαζεύονται γκρίζα σύννεφα...

• Γκρίζα σύννεφα άρχισαν να μαζεύονται πάνω από την Ξενοδοχειακή Βιομηχανία. Η συνεχιζόμενη άτεγκτη στάση μερίδας εργοδοτών θα οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε απεργιακές κινητοποιήσεις με απρόβλεπτες συνέπειες.

Της Δέσποινας Ησαΐα

Αφενός παραβιάζουν τη συλλογική σύμβαση εργασίας και αφετέρου επιμένουν ότι η σύμβαση εφαρμόζεται μόνον για τα μέλη των συντεχνιών και όχι για όλους τους εργαζόμενους στον κλάδο.

Είναι σημαντικό να υπομνήσουμε ότι υπάρχουν και πρότυπα εργοδοτών που εφαρμόζουν χωρίς παρεκκλίσεις τις συλλογικές συμβάσεις εργασίας αισθανόμενοι το βάρος της ευθύνης τους απέναντι στους εργαζόμενους τους.

Ο Υπουργός Εργασίας καλείται να ξεκαθαρίσει στους εργοδότες την υποχρέωση τους να εφαρμόζουν με ευλάβεια τη συλλογική σύμβαση. Όσο συνεχίζουν εσθιελικά να ρί-

χνουν λάδι στη φωτιά με τις αδικαιολόγητες εμμονές τους δυστυχώς η μετωπική σύγκρουση θα είναι αναπόφευκτη.

Στο μεταξύ ο μηχανισμός της ΟΥ-ΞΕΚΑ-ΣΕΚ συνεδρίασε την περασμένη Δευτέρα στο οίκημα της ΣΕΚ στη Λευκωσία και αξιολόγησε όλα τα μέχρι στιγμής δεδομένα. Είναι πλέον ξεκάθαρο ότι η υπομονή των εργαζομένων εξαντλήθηκε. Ξεκάθαρο το μήνυμα από τη σύσκεψη. Οι Ξενοδόχοι που δεν εφαρμόζουν τη συλλογική σύμβαση θα πρέπει επιτέλους να αναλογιστούν τις ευθύνες τους για το τι θα επακολουθήσει.

• Η υγεία και η ασφάλεια των εργαζομένων ειδικότερα σε συνθήκες ακραίων καιρικών συνθηκών αποτελεί μέγιστη προτεραιότητά μας.

Η ΣΕΚ ειδικότερα τους μήνες του καλοκαιριού προβαίνει στις απαιτούμενες συστάσεις προς τους εργοδότες να εφαρμόζουν πιστά τις οδηγίες του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας, ώστε μην τίθεται σε κίνδυνο η υγεία των εργαζομένων τους από τις υψηλές θερμοκρασίες. Καλεί επίσης το αρμόδιο τμήμα να ενισχύσει τις επιθεωρήσεις ειδικό-

τερα στα εργοτάξια ώστε να προλαβαίνει ανεπιθύμητες καταστάσεις. Αξιοσημείωτη η παρέμβαση των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ώστε να προωθήσει οδηγίες με απώτερο στόχο να προστατεύονται οι εργαζόμενοι οι οποίοι εκτίθενται σε ψηλές θερμοκρασίες.

• Αύριο Πέμπτη η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη, που θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ, θα αξιολογήσει την πορεία των διαπραγματεύσεων για την ΑΤΑ και θα καθορίσει τα επόμενα βήματά της, ανάλογα και με το αποτέλεσμα που προέκυψε από συνάντηση των Κοινωνικών Εταίρων στο Υπουργείο Εργασίας χθες Τρίτη αργά το απόγευμα και ενώ η εφημερίδα οδηγείτο για εκτύπωση. Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει ξεκάθαρες και τεκμηριωμένες θέσεις και με αυτές θα πορευτεί με στόχο να θωρακίσει τη φιλοσοφία της ΑΤΑ.

• Χωρίς ουσιαστικό διάλογο με τους κοινωνικούς εταίρους ετοιμάζεται η νέα φορολογική μεταρρύθμιση. Φοβάμαι όλα αυτά που θα γίνουν για μας χωρίς εμάς. Θλιβερό και απαράδεκτο.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση να εστιάσει στην κοινωνική οικονομία της αγοράς

Τα τελευταία χρόνια τόσο εντός όσο και εκτός Κύπρου οι μισθοί έχουν συμπίεστεί ενώ την ίδια ώρα η κερδοφορία των επιχειρήσεων έχει αναρριχηθεί σε άνευ προηγουμένου επίπεδο. Η κερδοφορία η οποία προήλθε από τις αυξήσεις τιμών σε αγαθά και

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

υπηρεσίες οδήγησε σε άνοδο του πληθωρισμού και σε ροκάνισμα της αγοραστικής δύναμης των εργαζομένων. Αυτό δεν το λέει μόνο το συνδικαλιστικό κίνημα αλλά το ίδιο το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο (ΔΝΤ) το οποίο σε μελέτη του αναγνώρισε πως στην Ευρώζωνη οι πληθωριστικές πιέσεις ήταν αποτέλεσμα της ανόδου των τιμών οι οποίες οδήγησαν σε άνοδο των κερδών των επιχειρήσεων. Όμως, το ίδιο δεν υπήρξε για τις μισθολογικές απολαβές των εργαζομένων. Η πρόσφατη απάντηση της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών

Συνδικάτων (ETUC) σε ότι αφορά τη θέση της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ) πως οι μισθολογικές αυξήσεις δημιουργούν πληθωριστικές πιέσεις, θέτει στη σωστή διάσταση το ζήτημα αυτό. Ειδικότερα, η ETUC στην απάντησή της αναφέρει πως η άνοδος στον πληθωρισμό ήταν αποτέλεσμα των αυξήσεων ρεκόρ στα εταιρικά κέρδη και δεν έχει να κάνει με τις οποιεσδήποτε μισθολογικές αυξήσεις. Το πιο πάνω είναι αποδεδειγμένο και μέσα από την μελέτη του ΔΝΤ «Wage-price spirals: What is the historical evidence?».

Δυστυχώς, στην περίπτωση της ΕΚΤ η εύκολη λύση είναι η στοχοποίηση των εργαζομένων και των απολαβών τους αφού πολλές φορές οι νεοφιλελεύθερες νομισματικές πολιτικές που ακολουθεί δεν αφήνουν περιθώριο ευελιξίας για άλλες προσεγγίσεις στη βάση της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς. Η άνοδος των απολαβών ασφαλώς πρέπει να τεκμηριώνεται και να συνάδει με τις μακροοικονομικές εξελίξεις. Και κυρίως θα πρέπει να διασυνδέεται με το κόστος διαβίωσης. Δεν μπορεί να αυξάνονται οι τιμές ενώ την ίδια ώρα οι μισθολο-

γικές απολαβές να συρρικνώνονται. Τα τελευταία 15 έτη η απληστία των κερδών καθόρισε εν πολλοίς και την πορεία του πληθωρισμού.

Στην περίπτωση της Κύπρου έχουμε βιώσει μια άνευ προηγουμένου άνοδο της κερδοφορίας των επιχειρήσεων η οποία ήταν εκ διαμέτρου αντίθετη με την πορεία των απολαβών. Οι μισθωτοί πλήρωσαν το κόστος των διαδοχικών κρίσεων χωρίς να έχουν ευθύνη γι' αυτές τις κρίσεις. Παράλληλα, σε ευρωπαϊκό επίπεδο η συρρίκνωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων ως συνεπακόλουθο της μείωσης της αγοραστικής τους δύναμης οδήγησε σε ακραία πολιτικά και κοινωνικά φαινόμενα τα οποία ακόμα και σήμερα η Ευρωπαϊκή Ένωση προσπαθεί να εξεύρει τρόπους διαχείρισής τους και της κατάστασης που έχουν δημιουργήσει. Η ομαλοποίηση σε ευρωπαϊκό επίπεδο δεν θα επέλθει μέσω της συνεχούς αφαίρεσης των δικαιωμάτων των εργαζομένων αλλά μέσω της ενδυνάμωσης αυτών των δικαιωμάτων τα οποία έχουν να κάνουν κυρίως με την επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων και την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη κάλυψη των εργαζομένων.

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 9 Ιουλίου	Πέμπτη 10 Ιουλίου	Παρασκευή 11 Ιουλίου	Σάββατο 12 Ιουλίου	Κυριακή 13 Ιουλίου	Δευτέρα 14 Ιουλίου	Τρίτη 15 Ιουλίου
Αγίου Παγκρατίου ιερομάρτυρος επισκόπου Ταυρομενίου	Οσίας Αμαλίας	Αγίας Ευφημίας Μεγαλομάρτυρος, Αγίας Όλγας Ισαποστόλου	Αγίας Βερνίκης αιμορροούσας, Οσίου Παΐσιου του Αγιορείτου, Άγιοι Πρόκλος και Ιλάριος	Οσίας Σάρας, Οσίων Ηλιοφώτων	Οσίου Νικοδήμου Αγιορείτου, Αγίου Ακύλα Αποστόλου	Αγίου Βλαδимиρου βασιλέως Ρωσίας, Αγίων Κηρύκου και Ιουλίττης Μεγαλομάρτυρων

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



Σε 24ωρη απεργία κατήλθε το εργατικό προσωπικό του Δήμου Πολεμιδιών

Σε 24ωρη απεργία κατήλθε τη Δευτέρα 30 Ιουνίου 2025 το εργατικό προσωπικό του Δήμου Πολεμιδιών, διαμαρτυρόμενο για την παραβίαση της συλλογικής σύμβασης και την αδικαιολόγητη κωλυσιεργία στην εφαρμογή αποφάσεων της Μεσολαβητικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Εργασίας.

Η κινητοποίηση αφορούσε 24 τεχνίτες και εργάτες, με τις συντεχνίες να προειδοποιούν για 48ωρη απεργία σε περίπτωση που θα υπάρξει ανταπόκριση από τη Δημοτική Αρχή.

Η Άντρια Χατζηπετρή, Οργανωτικός Γραμματέας Σωματείου Τοπικής Αυτοδιοίκησης της ΣΕΚ Λεμεσού, έκανε λόγο για «εξόφθαλμη παραβίαση της συλλογικής σύμβασης», τονίζοντας πως «δεν υλοποιήθηκε ούτε η πρόταση της Μεσολαβητικής Υπηρεσίας στην οποία απευθυνθήκαμε». Δικαιολογημένα, πρόσθεσε, «οι εργαζόμενοι απεργούν διεκδικώντας τα αυτονόητα».

Τα προβλήματα, αφορούν μεταξύ άλλων τη μη τοποθέτηση εργαζομένων στις ορθές μισθολογικές κλίμακες, παρά τις αποφάσεις της μεσο-



λάβησης, τη μη μονιμοποίηση προσωπικού που έχει συμπληρώσει 12μηνη υπηρεσία, θέματα με Ταμεία Προνοίας καθώς και με αναδρομικά που οφείλονται στους εργαζομένους.

Η προγραμματισμένη για τη Δευτέρα 7 Ιουλίου 2025 νέα απεργία τελικά ανεστάλη, έπειτα από παρέμβαση της Μεσολαβητικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Εργασίας, η οποία κάλεσε τα εμπλε-

κόμενα μέρη σε συνάντηση.

Η συνάντηση αυτή πραγματοποιείται σήμερα, Τετάρτη 9 Ιουλίου 2025, στο Υπουργείο Εργασίας, με στόχο την αναζήτηση λύσης στα δίκαια αιτήματα των εργαζομένων.

Οι συντεχνίες εκφράζουν συγκρατημένη αισιοδοξία, δηλώνοντας έτοιμες να επανέλθουν δυναμικά αν δεν υπάρξει ουσιαστική πρόοδος.

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.

Απαιτούμενα προσόντα:

1. Απολυτήριο Λυκείου. Η κατοχή Πανεπιστημιακού τίτλου θα θεωρηθεί ως πρόσθετο προσόν.
2. Ακεραιότητα χαρακτήρα, διοικητική και οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, υπευθυνότητα και ευθυκρισία.
3. Πολύ καλή γνώση της Ελληνικής καθώς και της Αγγλικής γλώσσας.

Οι αιτητές πρέπει να είναι πολίτες της Κυπριακής Δημοκρατίας και να έχουν εκπληρώσει τις στρατιωτικές τους υποχρεώσεις ή να έχουν απαλλαγεί νομίμως από αυτές (για άρρενες υποψήφιους).

Μισθός/Ωφελήματα:

Εφαρμόζεται συλλογική σύμβαση η οποία περιλαμβάνει μόνιμη απασχόληση, πολύ καλούς όρους και συνθήκες απασχόλησης

Καθήκοντα και Ευθύνες:

Εκτελεί συνδικαλιστικά καθήκοντα που μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν την επίλυση εργασιακών προβλημάτων και την εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας και των συλλογικών συμβάσεων. Επισκέπτεται χώρους εργασίας με σκοπό την εγγραφή νέων μελών και την ενημέρωση και προστασία των εργαζομένων, και εφαρμόζει οτιδήποτε του ανατεθεί σε σχέση με τους σκοπούς και τη δράση της ΣΕΚ. Περαιτέρω λεπτομέρειες για τα καθήκοντα και ευθύνες της θέσης θα δίδονται στους ενδιαφερομένους με την παραλαβή της αίτησης από τα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Αμμοχώστου. Ανάλογα με τις ανάγκες της ΣΕΚ, οι υπάλληλοι μπορεί να εργάζονται και εκτός του συνηθισμένου ωραρίου εργασίας που λειτουργούν τα γραφεία της ΣΕΚ, τόσο εντός όσο και εκτός της έδρας απασχόλησης τους.

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.

Απαιτούμενα προσόντα:

1. Απολυτήριο Λυκείου. Η κατοχή Πανεπιστημιακού τίτλου θα θεωρηθεί ως πρόσθετο προσόν.
2. Ακεραιότητα χαρακτήρα, διοικητική και οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, υπευθυνότητα και ευθυκρισία.
3. Πολύ καλή γνώση της Ελληνικής καθώς και της Αγγλικής γλώσσας.

Οι αιτητές πρέπει να είναι πολίτες της Κυπριακής Δημοκρατίας και να έχουν εκπληρώσει τις στρατιωτικές τους υποχρεώσεις ή να έχουν απαλλαγεί νομίμως από αυτές (για άρρενες υποψήφιους).

Μισθός/Ωφελήματα:

Εφαρμόζεται συλλογική σύμβαση η οποία περιλαμβάνει μόνιμη απασχόληση, πολύ καλούς όρους και συνθήκες απασχόλησης

Καθήκοντα και Ευθύνες:

Εκτελεί συνδικαλιστικά καθήκοντα που μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν την επίλυση εργασιακών προβλημάτων και την εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας και των συλλογικών συμβάσεων. Επισκέπτεται χώρους εργασίας με σκοπό την εγγραφή νέων μελών και την ενημέρωση και προστασία των εργαζομένων, και εφαρμόζει οτιδήποτε του ανατεθεί σε σχέση με τους σκοπούς και τη δράση της ΣΕΚ. Περαιτέρω λεπτομέρειες για τα καθήκοντα και ευθύνες της θέσης θα δίδονται στους ενδιαφερομένους με την παραλαβή της αίτησης από τα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας. Ανάλογα με τις ανάγκες της ΣΕΚ, οι υπάλληλοι μπορεί να εργάζονται και εκτός του συνηθισμένου ωραρίου εργασίας που λειτουργούν τα γραφεία της ΣΕΚ, τόσο εντός όσο και εκτός της έδρας απασχόλησης τους.

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 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.



Μικρότερη κατανάλωση μεγαλύτερη οικονομία

Χρήσιμες συμβουλές για ασφαλή χρήση και εξοικονόμηση ενέργειας

Η ενέργεια είναι πολύτιμη. Με απλούς τρόπους μπορούμε να εξοικονομήσουμε και να πετύχουμε πολλά

- Τους καλοκαιρινούς μήνες, προτιμούμε τη χρήση ανεμιστήρα αντί του κλιματιστικού, καθώς καταναλώνει αισθητά μειωμένη ενέργεια. Τα κλιματιστικά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας, ειδικότερα τις ώρες αιχμής, με αποτέλεσμα να αυξάνεται κατακόρυφα ο λογαριασμός ηλεκτρικού ρεύματος.
- Επειδή το καλοκαίρι στην Κύπρο είναι ιδιαίτερα θερμό, το κλιματιστικό σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί αναγκαιότητα. Κάνουμε συχνή συντήρηση για μείωση της κατανάλωσης μέχρι και 30% και το ρυθμίζουμε στους 26οC. Κάθε ένας βαθμός πιο κάτω, καταναλώνει 7% περισσότερη ηλεκτρική ενέργεια για ψύξη/θέρμανση
- Φροντίζουμε έτσι ώστε σημεία του σπιτιού από τα οποία ενδεχομένως υπάρχει απώλεια ψύξης, όπως πόρτες, παράθυρα, τοίχοι και οροφή, να μονώνονται ικανοποιητικά. Με αυτόν τον τρόπο εξοικονομούμε μέχρι και 40% ηλεκτρική ενέργεια.
- Κάνοντας συχνή συντήρηση των εγκαταστάσεων θέρμανσης, μειώνουμε την κατανάλωση ενέργειας μέχρι και 30% και κατ' επέκταση έχουμε μειωμένο λογαριασμό ρεύματος.
- Προτιμούμε τον ηλιακό θερμοσίφωνα, καθώς σε αντίθεση με τον ηλεκτρικό, δεν καταναλώνει ηλεκτρική ενέργεια.
- Δεν ξεχνούμε τον θερμοσίφωνα αναμμένο. Για τη δική μας ευκολία, αλλά και για μείωση του λογαριασμού ηλεκτρικού ρεύματος, βάζουμε υπενθύμιση στο κινητό μας ή χρονοδιακόπτη στη συσκευή.
- Διατηρούμε το ψυγείο μας μακριά από μέρη που τα βλέπει ο ήλιος ή συσκευές που παράγουν θερμότητα, αφού μπορούν να αυξήσουν την κατανάλωση ενέργειας μέχρι και 30%. Ακόμα, φροντίζουμε να κάνουμε συχνά απόψυξη και να θυμόμαστε να κλείνουμε πάντα την πόρτα.
- Αντικαθιστούμε τους συμβατούς λαμπτήρες με λάμπες LED, οι οποίες μειώνουν την κατανάλωση ενέργειας μέχρι και 70% και έχουν δεκαπλάσια διάρκεια ζωής.
- Για το μαγείρεμα, χρησιμοποιούμε χύτρα ταχύτητας, καθώς με αυτόν τον τρόπο εξοικονομούμε 30%-60% ενέργεια, αλλά και χρόνο.
- Το πλύσιμο ρούχων και πιάτων, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας. Για μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και νερού, γεμίζουμε πλήρως τα πλυντήρια πριν από κάθε χρήση και πλένουμε στη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία.
- Το ηλεκτρικό σίδερο καταναλώνει τόση ενέργεια όση 10 λάμπες των 100 watt. Σιδερώνοντας συνθετικά ρούχα με χλιαρό σίδερο, ή διπλώνοντας μεγάλα γούχα πριν τα σιδερώσουμε, όπως π.χ. σεντόνια, μπορούμε να πετύχουμε μεγάλη οικονομία.
- Αφαιρούμε από τον ρευματοδότη ηλεκτρικές μικροσυσκευές, όπως φορτιστές, όταν δεν τις χρησιμοποιούμε.
- Προτιμούμε να απενεργοποιούμε συσκευές, όπως για παράδειγμα η τηλεόραση, παρά να τις αφήνουμε σε λειτουργία αναμονής, αφού εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια.

Συμβουλές για ασφαλή χρήση ηλεκτρικών συσκευών

- Βεβαιωνόμαστε ότι οι ηλεκτρικές συσκευές



που αγοράζουμε, κατασκευάστηκαν βάσει Διεθνών Προτύπων ασφαλείας.

- Αν παρατηρήσουμε ότι κάποια συσκευή δεν λειτουργεί σωστά, πριν αρχίσουμε να ψάχνουμε, διακόπτουμε αμέσως την παροχή ηλεκτρισμού. Δεν δοκιμάζουμε ποτέ να την επιδιορθώσουμε μόνοι μας. Καλούμε τεχνικό.
- Αν διαπιστώσουμε ότι μία πρίζα είναι σπασμένη ή έχει ραγίσει, την αντικαθιστούμε άμεσα.
- Καλό είναι να γνωρίζουμε πως τα χρώματα στα καλώδια έχουν τυποποιηθεί και είναι τα ίδια σε όλη την Ευρώπη.
- Για λόγους ασφαλείας, όλες οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις έχουν σύστημα γείωσης. Εγκαθιστούμε τριπολικούς ρευματοδότες και βεβαιωνόμαστε ότι η γείωση είναι σωστά ενωμένη.
- Δεν ενώνουμε ποτέ τριπολικό καλώδιο σε διπολικό ρευματολήπτη.
- Χρησιμοποιούμε ρευματοδότες με θυρίδες που κλείνουν και τις τρεις υποδοχές. Εναλλακτικά, μπορούμε να βάλουμε καπάκια στις υποδοχές.
- Δεν αντικαθιστούμε ποτέ ασφάλειες, με άλλες μεγαλύτερης έντασης ρεύματος.
- Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι οι ρευματολήπτες 13 Αμπέρ έχουν δικές τους ασφάλειες, τις οποίες αντικαθιστούμε εύκολα και τις αναγνωρίζουμε από το καφέ τους χρώμα.
- Αποφεύγουμε τη χρήση διπολικών ρευματολήπτων για συσκευές που χρειάζονται γείωση.
- Χρησιμοποιώντας καλώδια μικρού μήκους για τις συσκευές μας, εκτός από οικονομία, μειώνουμε και τις πιθανότητες ατυχήματος μέσα στο σπίτι.
- Για τα επιτραπέζια φωτιστικά μας, επιλέγουμε λαμπτήρα στο μέγεθος που προτείνει ο κατασκευαστής και δεν στερεώνουμε το κάλυμμα του φωτιστικού στον λαμπτήρα.
- Για να καθαρίσουμε μια ηλεκτρική συσκευή, αφαιρούμε πρώτα τον ρευματολήπτη, αφού βεβαιωθούμε ότι ο ρευματοδότης είναι απενεργοποιημένος
- Δεν αμελούμε ποτέ την αντικατάσταση ενός σπασμένου διακόπτη.
- Αποφεύγουμε όσο το δυνατό περισσότερο τη χρήση πολύπριζων. Αν είναι αναγκαίο, το χρησιμοποιούμε μόνο για τροφοδότηση μικρής ισχύος συσκευών.
- Βεβαιωνόμαστε ότι η ηλεκτρική μας θερμάστρα διαθέτει προστατευτικό κάλυμμα μπροστά από τις ράβδους. Για να την καθαρίσουμε, την αποσυνδέουμε από τον ρευματοδότη.
- Αποφεύγουμε να σέρνουμε την ηλεκτρική σκούπα από το καλώδιο. Για μεγαλύτερη απόδοση και ασφαλή λειτουργία, τη στέλνουμε συχνά για συντήρηση.
- Αν έχουμε στο σπίτι μας σώματα θέρμανσης, φροντίζουμε να είναι πάντα ακάλυπτα.
- Εάν πρόκειται να αλλάξουμε λαμπτήρα, πρώτα κλείνουμε τον διακόπτη και περιμένουμε λίγα λεπτά για να κρυώσει, πριν την αλλαγή.
- Φροντίζουμε έτσι ώστε το καλώδιο του ανεμιστήρα να είναι μακριά από τους έλικες και ότι αυτοί είναι καλά προστατευμένοι.
- Αν θα χρησιμοποιήσουμε εργαλεία κήπου, βεβαιωνόμαστε ότι οι εξωτερικοί ρευματοδότες είναι καλυμμένοι και ότι η λειτουργία τους ελέγχεται με διακόπτη διαρροής ρεύματος γειώσεως.
- Ο εξωτερικός φωτισμός είναι απαραίτητος αν το γκαράζ ή το εργαστήριο είναι ξεχωριστά από το σπίτι. Προτιμούμε να συμβουλευτούμε έναν ειδικό για την εγκατάστασή του.
- Δεν χρησιμοποιούμε μεταλλικές κατασκευές όπως κληματαριές ή απλώστρες, για εγκατάσταση εξωτερικού φωτισμού
- Το νερό αποτελεί καλό αγωγό του ηλεκτρισμού. Για τη δική μας ασφάλεια, δεν αγγίζουμε ποτέ ρευματοδότες με βρεγμένα χέρια.
- Σε περίπτωση που ένα κομμάτι ψωμί κολλήσει στη φρυγανιέρα, δεν χρησιμοποιούμε μαχαίρο-πίρουννα. Απενεργοποιούμε τον ρευματοδότη και αφαιρούμε το κομμάτι, ανοίγοντας τη βάση της φρυγανιέρας.
- Πριν γεμίσουμε την τσαγιέρα με νερό, βεβαιωνόμαστε ότι ο ρευματοδότης που την ελέγχει είναι απενεργοποιημένος.
- Δεν εγκαθιστούμε ποτέ ρευματοδότες μέσα στο μπάνιο, καθώς το νερό και οι υδρατμοί αυξάνουν τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- Αποφεύγουμε το τύλιγμα του καλωδίου γύρω από το σίδερο, όταν αυτό είναι ζεστό. Παράλληλα, φροντίζουμε να αντικαταστήσουμε τυχόν φθαρμένο καλώδιο. Αν έχουμε ατμοσίδερο, το αφαιρούμε πάντα από τον ρευματοδότη πριν το γεμίσουμε.

Στατιστικές αποτυπώσεις

Οι ανισότητες εξακολουθούν να ταλανίζουν την Κυπριακή Κοινωνία

Σημαντικές έμφυλες ανισότητες εξακολουθούν να καταγράφονται στην Κύπρο, όπως αναδεικνύει η έκθεση της Στατιστικής Υπηρεσίας «Έμφυλες Στατιστικές 2025». Παρά τις επιμέρους βελτιώσεις που έχουν σημειωθεί τα τελευταία χρόνια, οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών παραμένουν σε βασικούς τομείς, όπως η εργασία, οι αμοιβές, η δημόσια ζωή, η φτώχεια και η υγεία.

Στον τομέα της εργασίας και των απολαβών, το 2024 με βάση προκαταρκτικά στοιχεία οι μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές ανήλθαν σε 2.679 ευρώ για τους άνδρες και σε 2.267 ευρώ για τις γυναίκες, γεγονός που δείχνει ότι οι γυναίκες κερδίζουν κατά μέσο όρο 15,4% λιγότερα, παρότι το χάσμα αυτό έχει μειωθεί ελαφρώς σε σύγκριση με προηγούμενα έτη. Σε επίπεδο συμμετοχής στο εργατικό δυναμικό, το χάσμα απασχόλησης ανέρχεται στο 10%.

Στην εκπαίδευση, οι γυναίκες διατηρούν προβάδισμα στη συμμετοχή και την ολοκλήρωση σπουδών, με το 46% των γυναικών ηλικίας 20 ετών και άνω να έχουν ολοκληρώσει τριτοβάθμια εκπαίδευση, έναντι 39% των ανδρών το 2024. Αξιοσημείωτο είναι ότι στους κλάδους STEM (επιστήμη, τεχνολογία, μηχανική και μαθηματικά) οι γυναίκες αποτελούν το 35,4% των αποφοίτων, ποσοστό που υπερβαίνει τον μέσο όρο της ΕΕ, ο οποίος ανέρχεται στο 33,5%.

Η γυναικεία συμμετοχή στη δημόσια ζωή πα-

ραμένει περιορισμένη, παρά τις επιμέρους προόδους. Στο Υπουργικό Συμβούλιο η συμμετοχή των γυναικών το 2025 ανέρχεται στο 36,8%, σημειώνοντας σαφή βελτίωση σε σχέση με προηγούμενες δεκαετίες, όταν το 1990 και το 2000 δεν υπήρχε καθόλου συμμετοχή. Το υψηλότερο ποσοστό καταγράφηκε το 2024, φτάνοντας στο 38,9%.

Στη Βουλή των Αντιπροσώπων, οι γυναίκες καταλαμβάνουν μόλις το 14,3% των εδρών. Στα διοικητικά συμβούλια οργανισμών η συμμετοχή τους φτάνει το 30,2%. Στις θέσεις ανώτερων δημόσιων υπαλλήλων (βαθμοί Α14-Α16), το ποσοστό των γυναικών το 2024 ανήλθε στο 45,1%, έναντι 54,9% των ανδρών, ενώ στους δικαστές οι γυναίκες υπερτερούν, αγγίζοντας το 55%.

Στον τομέα της υγείας, η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής για τις γυναίκες στην Κύπρο το 2023 ήταν στα 85 έτη, σημαντικά υψηλότερη από τα 81 έτη που καταγράφονται στους άνδρες. Ωστόσο, το 35,2% των γυναικών άνω των 65 ετών δηλώνουν ότι ζουν με περιορισμούς υγείας ή χρόνιες παθήσεις, ποσοστό υψηλότερο από το αντίστοιχο των ανδρών, που φτάνει το 37,4%.

Στο πεδίο της κοινωνικής προστασίας, το ποσοστό κινδύνου κοινωνικού αποκλεισμού για τις γυναίκες ανέρχεται στο 18,5%, ενώ για τους άνδρες στο 15,6%, στοιχείο που αναδεικνύει τη μεγαλύτερη οικονομική ευαλωτότητα



των γυναικών. Αντίστοιχα, το ποσοστό κινδύνου φτώχειας είναι αυξημένο για τις γυναίκες (16%) σε σύγκριση με τους άνδρες (13%).

Η Στατιστική Υπηρεσία υπογραμμίζει ότι τα δεδομένα αυτά είναι κρίσιμα για τη χάραξη αποτελεσματικών πολιτικών ισότητας και για την παρακολούθηση της προόδου προς την επίτευξη των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης.

Αρνητικός ο πληθωρισμός για δεύτερο συνεχόμενο μήνα

Για δεύτερο συνεχόμενο μήνα ο πληθωρισμός ήταν αρνητικός τον Ιούνιο, αφού μειώθηκε με ρυθμό 0,4%, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσε η Στατιστική Υπηρεσία.

Επιπλέον, ο Δείκτης Τιμών Καταναλωτή τον Ιούνιο 2025 μειώθηκε κατά 0,29 μονάδες και έφτασε στις 117,28 μονάδες σε σύγκριση με 117,57 μονάδες τον Μάιο 2025.

Η μεγαλύτερη θετική μεταβολή στις οικονομικές κατηγορίες συγκριτικά με τον Ιούνιο του 2024 σημειώθηκε στις Υπηρεσίες (3,9%) ενώ οι μεγαλύτερες αρνητικές μεταβολές παρατηρήθηκαν στον Ηλεκτρισμό (-10,3%) και στα Πετρελαιοειδή (-9,2%).

Σε σχέση με τον Μάιο 2025 η μεγαλύτερη μεταβολή καταγράφηκε στα Γεωργικά Προϊόντα (-4,8%).

Ανάλυση Ποσοστιαίων Μεταβολών

Συγκριτικά με τον Ιούνιο του 2024, οι μεγαλύτερες αυξήσεις παρατηρήθηκαν στις κατηγορίες Εστιατόρια και Ξενοδοχεία (5,5%) και Αναψυχή και Πολιτισμός (5,1%), ενώ η μεγαλύτερη μείωση στην κατηγορία Ένδυση και Υπόδηση (-5,2%).

Σε σχέση με τον Μάιο του 2025, η μεγαλύτερη αύξηση παρατηρήθηκε στην κατηγορία Εστιατόρια και Ξενοδοχεία (1,1%), ενώ η μεγαλύτερη μείωση στην κατηγορία Τρόφιμα και μη Αλκοολούχα Ποτά (-2,3%).

Για την περίοδο Ιανουαρίου - Ιουνίου 2025, σε σύγκριση με την αντίστοιχη περσινή περίοδο, οι μεγαλύτερες αυξήσεις παρουσιάστηκαν στις κατηγορίες Εστιατόρια και Ξενοδοχεία (4,7%) και Εκπαίδευση (3,7%), ενώ η μεγαλύτερη μείωση καταγράφηκε στην κατηγορία Ένδυση και Υπόδηση (-5,6%).



Ανάλυση Επιπτώσεων σε Μονάδες

Τη μεγαλύτερη θετική επίδραση στη μεταβολή του ΔΤΚ του Ιουνίου 2025 σε σχέση με τον Ιούνιο 2024 είχαν οι κατηγορίες Εστιατόρια και Ξενοδοχεία (0,59) και Αναψυχή και Πολιτισμός (0,33) ενώ τη μεγαλύτερη αρνητική επίδραση στη μεταβολή του ΔΤΚ του Ιουνίου 2025 σε σχέση με τον Ιούνιο 2024 είχε η κατηγορία Μεταφορές (-0,77).

Τη μεγαλύτερη επίπτωση στη μεταβολή του ΔΤΚ τον Ιούνιο 2025 σε σχέση με τον Μάιο 2025 είχε η κατηγορία Τρόφιμα και μη Αλκοολούχα Ποτά (-0,54).

Τη μεγαλύτερη θετική επίπτωση στη μεταβολή του ΔΤΚ του Ιουνίου 2025 σε σύγκριση με το δείκτη του Ιουνίου 2024 είχαν οι Υπηρεσίες Τροφοδοσίας (0,60), ενώ τη μεγαλύτερη αρνητική επίδραση είχαν τα Πετρελαιοειδή (-1,01).

Οι Υπηρεσίες Τροφοδοσίας (0,11) είχαν τη μεγαλύτερη θετική επίδραση στη μεταβολή του ΔΤΚ του Ιουνίου 2025 σε σχέση με τον αντίστοιχο δείκτη του Μαΐου 2025, ενώ τη μεγαλύτερη αρνητική επίδραση είχαν τα Φρέσκα Λαχανικά (-0,32).

ΕΚΤ: Οι καύσωνες καίνε και την οικονομία

Η σχέση μεταξύ της θερμότητας και των βασικών οικονομικών δεικτών, όπως ο πληθωρισμός και το ακαθάριστο εγχώριο προϊόν, είναι πολύ σημαντική για να αγνοηθεί, σύμφωνα με το μέλος του Εκτελεστικού Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας Φρανκ Έλντερσον.

«Έχουμε προχωρήσει στην κατανόηση ότι η λογιστική αντιμετώπιση των κρίσεων του κλίματος και της φύσης είναι σχετική», δήλωσε ο Έλντερσον σε συνέντευξή του. «Αν σκεφτείτε το εξαιρετικά θερμό καλοκαίρι του 2022, ο πληθωρισμός των τιμών των τροφίμων αυξήθηκε μεταξύ 0,4 και 0,9 ποσοστιαίων μονάδων» και «υπήρξε ένα αρκετά μετρήσιμο πλήγμα στο γερμανικό ΑΕΠ».

Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι ένας θερμότερος πλανήτης έχει τη δυνατότητα να απειλήσει τη σταθερότητα των τιμών, εν μέρει καθώς οι καλλιέργειες γίνονται πιο δύσκολο να συντηρηθούν και οι τιμές των τροφίμων αυξάνονται.

Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΚΤ εντείνει τώρα τις προσπάθειές της για την αντιμετώπιση των οικονομικών κινδύνων που σχετίζονται με το κλίμα. Αυτό περιλαμβάνει προσαρμογές που παρουσιάστηκαν αυτή την εβδομάδα και δείχνουν ότι θα λαμβάνει πλήρως υπόψη όχι μόνο τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, αλλά και την «υποβάθμιση της φύσης» κατά τον καθορισμό της νομισματικής πολιτικής.

Φορολογική Μεταρρύθμιση

Από κίνηση ματ σε χαμένη ευκαιρία;

Του Ξένιου Μεσαρίτη,
Αρχισυντάκτη Economy Today

«Δεν πρόκειται για ολιστική ή ριζοσπαστική μεταρρύθμιση, αλλά για διορθωτικές παρεμβάσεις». Με αυτή τη φράση ο Υπουργός Οικονομικών Μάκης Κεραυνός στις 2 Απριλίου, τρεις μήνες πριν, στο Πανεπιστήμιο Κύπρου ξεκαθάρισε εξ αρχής το πλαίσιο της προτεινόμενης φορολογικής μεταρρύθμισης. Ένα 10ήμερο πριν, ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, σημείωσε ότι δεν πρόκειται να δοθεί καμία παράταση πέραν της 1ης Ιανουαρίου 2026, για να ξεκινήσει ο φορολογικός μετασχηματισμός και τα σχετικά νομοσχέδια θα κατατεθούν το συντομότερο δυνατόν στη Βουλή.

Οι κυβερνητικές τοποθετήσεις, με ενδεικτικές τις πιο πάνω, προκαλούν γενικότερα την απογοήτευση στην πλειοψηφία των εμπλεκόμενων φορέων. Από τους εργοδοτικούς και επιχειρηματικούς οργανισμούς μέχρι τα επαγγελματικά επιμελητήρια, τους φοροτεχνικούς και τα εργατικά συνδικάτα, επικρατεί η αίσθηση ότι χάθηκε μια ευκαιρία για πιο βαθιά και οραματική αλλαγή.

Ουσιαστικά παρά την ρητορική για φορολογική μεταρρύθμιση, οι αλλαγές μπορούν να χαρακτηριστούν ως επιδερμικές αφού αυξάνεται το φορολογικό εισόδημα κατά €1.000, μαζί με κάποιες φορολογικές εκπτώσεις για τέκνα, δάνεια και ενοίκια, αυξάνεται ο εταιρικός φόρος και μειώνεται φορολογία επί των μερισμάτων από 17% σε 5%.

Πολλοί επισημαίνουν πως οι παρεμβάσεις που εξαγγέλθηκαν υπολείπονται ενός πραγματικά ουσιαστικού μετασχηματισμού, γεγονός που συνοψίζεται γλαφυρά στα λόγια του Χρίστου Σ. Χριστοδούλου στο Economy Today «Μιλούσαν για μετασχηματισμό. Αυτό που έχουμε μπροστά μας είναι απλώς διορθωτικές κινήσεις».

Οι περισσότεροι φορείς εκφράζουν ανοιχτά απογοήτευση για την έλλειψη ουσιαστικής δημόσιας διαβούλευσης κατά την προετοιμασία του πακέτου. Η μεταρρύθμιση φαίνεται να διαμορφώθηκε χωρίς τον απαιτούμενο διάλογο με τους βασικούς εμπλεκόμενους, αφήνοντας πολλούς με την αίσθηση ότι οι απόψεις τους αγνοήθηκαν. Όπως τονίζει ο Νικόλας Τσαρδελλής εκ μέρους του Παγκύπριου Δικηγορικού Συλλόγου στο Economy Today, η δημόσια διαβούλευση αποτελεί θεμέλιο διαφάνειας και κοινωνικής αποδοχής κάθε σημαντικής αλλαγής, κι όμως, μέχρι σήμερα δεν υπήρξε οργανωμένος, συστηματικός διάλογος με τους βασικούς φορείς. Με τέτοιο έλλειμμα συμμετοχής, το αποτέλεσμα δύσκολα μπορεί να θεωρηθεί θεσμικά αραγές ή ευρέως αποδεκτό. Ενδεικτική είναι και η τοποθέτηση τόσο του Γιώργου Συρίχα του Κέντρου Οικονομικών Μελετών τον Φλεβάρη, όσο και του Υπουργού Οικονομικών Μάκη Κεραυνού, πως ότι έχει παρουσιαστεί μέχρι στιγμής δεν επιδέχονται ιδιαίτερες αλλαγές.

Έμεινε στο σύνθημα η απλοποίηση

Στο στόχαστρο της κριτικής βρίσκονται και τα περιορισμένα όρια του ίδιου του μεταρρυθμιστικού πακέτου. Εδώ και χρόνια γινόταν λόγος για ανάγκη απλοποίησης και εκσυγχρονισμού του φορολογικού συστήματος, όμως οι αλλαγές που προωθούνται κρίνονται μάλλον ανεπαρκείς. Οι επιχειρηματικοί φορείς τονίζουν ότι το φορολογικό πλαίσιο παραμένει περίπλοκο, με επικαλυπτόμενες νομοθεσίες και γραφειοκρατικές αγκυλώσεις. «Η απλοποίηση δεν είναι απλώς σύνθημα, αλλά ουσιαστική προϋπόθεση ενός λειτουργικού φορολογικού συστήματος» υπογραμμίζει ο Φιλόκυπρος Ρουσούνιδης του ΚΕΒΕ καλώντας για ένα πλαίσιο φιλικό προς τον χρήστη, προβλέψιμο και κατανοητό. Πολλοί εισηγούνται τη σύνταξη ενιαίας, σύγχρονης φορολογικής νομοθεσίας που



θα αντικαταστήσει την υφιστάμενη πολυνομία, εξέλιξη που θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά το διοικητικό κόστος (υπολογίζεται έως και 30% χαμηλότερο) για επιχειρήσεις και κράτος. Σημειώνουμε ότι σήμερα το φορολογικό πλαίσιο της Κύπρου βασίζεται σε 9 νόμους άμεσων φόρων, 23 για έμμεση φορολογία και συναφή θέματα, 186 Κανονιστικές Διοικητικές Πράξεις και 296 εγκυκλίους με πολλά από αυτά γραμμένα στην καθαρεύουσα.

Μοχλός του οικονομικού μετασχηματισμού

Παράλληλα, πολλοί θεωρούν ότι η μεταρρύθμιση θα έπρεπε να εντάσσεται σε ένα ευρύτερο όραμα για το μέλλον της οικονομίας. Το κυβερνητικό Όραμα 2035 για βιώσιμη ανάπτυξη και η φιλοδοξία να καταστεί η Κύπρος αειφόρο επιχειρηματικό και εμπορικό κέντρο της Ευρώπης θα μπορούσε να υπηρετηθεί από μια πραγματικά τολμηρή φορολογική πολιτική. Σύμφωνα με φορολογικούς συμβούλους, μια ολιστική φορολογική αναδιάρθρωση θα ταίριαζε απόλυτα σε αυτό το όραμα, σε αντίθεση με τις περιορισμένες «διορθωτικές κινήσεις» που τελικά προτάθηκαν. Η κριτική εστιάζεται δηλαδή στο ότι η παρούσα μεταρρύθμιση αντιμετωπίστηκε περισσότερο ως μια μεμονωμένη δημοσιονομική άσκηση παρά ως μοχλός υλοποίησης του μακροπρόθεσμου οικονομικού μετασχηματισμού που χρειάζεται η χώρα.

Η «πράσινη» φορολογία πρέπει να αποτελεί μέρος του πακέτου

Ένα ακόμη κεντρικό ζητούμενο είναι η ενσωμάτωση της πράσινης και ψηφιακής διάστασης στη φορολογική πολιτική. Σε μια εποχή όπου η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και ο ψηφιακός μετασχηματισμός βρίσκονται ψηλά στην ατζέντα, το φορολογικό σύστημα οφείλει να συμβαδίζει. Αυτό σημαίνει φορολογικά κίνητρα που θα ενθαρρύνουν τις πράσινες επενδύσεις και τον ψηφιακό μετασχηματισμό (τόσο της οικονομίας όσο και του ίδιου του φορολογικού μηχανισμού). Την ίδια στιγμή, όμως, επισημαίνεται τόσο από την ΟΕΒ όσο και από την ΣΕΚ αλλά και άλλους συνεντευξαζόμενους ότι η «πράσινη φορολογία» πρέπει να εφαρμοστεί με προσοχή αφού χωρίς επαρκή αντισταθμιστικά μέτρα μπορεί να επιβαρύνει δυσανάλογα τους πιο ευάλωτους και να πλήξει τη βιωσιμότητα των κυπριακών επιχειρήσεων. Με άλλα λόγια, οι στόχοι της πράσινης μετάβασης είναι απολύτως αποδεκτοί, αλλά απαιτείται μια ισορροπημένη προσέγγιση που θα συμβιβάζει την οικολογική ευθύνη με τη διατήρηση της ανταγωνιστικότητας.

Επίμαχο το 15%

Επίμαχο σημείο αποτελεί και η αύξηση του εταιρικού φόρου από 12,5% σε 15%. Πρόκειται για την πλέον συζητημένη μεταβολή, η οποία εντάσσεται

στο πλαίσιο διεθνών εξελίξεων όπως η συμφωνία του ΟΟΣΑ για ελάχιστο παγκόσμιο εταιρικό φόρο. Ο επιχειρηματικός κόσμος δεν κρύβει όμως τον προβληματισμό του για τις επιπτώσεις στην ανταγωνιστικότητα. Τα διευθυντικά στελέχη της Taxand Κύπρου επισημαίνουν στο Economy Today ότι δεν υπήρχε κάποια απόλυτη διεθνής υποχρέωση για την αύξηση του συντελεστή. «Ήταν σε μεγάλο βαθμό πολιτική επιλογή της κυβέρνησης». Επιπλέον, χωρίς έναν συνολικό ανασχεδιασμό του πλαισίου, μια τέτοια αύξηση ενδέχεται να υπονομεύσει την ελκυστικότητα της Κύπρου ως επιχειρηματικού προορισμού. Το 15% μπορεί να αποδειχθεί δίκτοπο μαχαίρι, ιδίως σε ένα παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον όπου κεφάλαια και εταιρείες αναζητούν το καλύτερο φορολογικό καθεστώς, η αύξηση του εταιρικού φόρου ίσως στρέψει επενδύσεις προς πιο ανταγωνιστικές δικαιοδοσίες αν δεν αντισταθμιστεί από άλλα μέτρα. Δεν είναι τυχαίο ότι ζητούνται αντισταθμίσεις και σε αυτόν τον τομέα ενδεικτικά, το ΚΕΒΕ προτείνει η αύξηση του εταιρικού φόρου να συνοδεύεται από ελαφρύνσεις αλλού (π.χ. στις εργοδοτικές εισφορές). Εν τέλει, η μεταρρύθμιση υλοποιείται σε ένα νέο γεωοικονομικό τοπίο, όπου η εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ διεθνούς συμμόρφωσης και διατήρησης της ανταγωνιστικότητας είναι πιο κρίσιμη από ποτέ (σημειώνουμε ότι την ίδια ώρα εντός του 2026 θα εφαρμοστεί, έστω και καθυστερημένα, και ο Μηχανισμός Ελέγχου των Άμεσων Ξένων Επενδύσεων).

Να μην περιοριστούμε σε μισές λύσεις

Με όσα αναφέραμε επιγραμματικά πιο πάνω παραμένει το σαφές μήνυμα ότι η Κύπρος δεν πρέπει να αφήσει τη συγκυρία να εξελιχθεί σε χαμένη ευκαιρία. Τα πρώτα δείγματα φαίνεται να ήταν διστακτικά, όμως η φορολογική μεταρρύθμιση μπορεί και θα έπρεπε να εξελιχθεί σε κάτι περισσότερο. Όπως τονίζει και ο Γενικός Διευθυντής του ΣΕΛΚ Κυριάκος Ιορδάνους στο Economy Today, «η φορολογία δεν είναι εργαλείο κοινωνικής πολιτικής, είναι εργαλείο ανάπτυξης». Ούτως ή αλλιώς έχουν δαπανηθεί ήδη από το κράτος μερικά εκατομμύρια και αρκετές εργάτο- ώρες για να γίνει η έρευνα από το Κέντρο Μελετών του Πανεπιστημίου Κύπρου και καλό θα ήταν τα συμπεράσματα ή τα αποτελέσματα των ερευνών να αξιοποιηθούν σωστά. Πρέπει, έστω και την υστάτη, να τεθούν οι βάσεις για ένα ανταγωνιστικό, ξεκάθαρο και δίκαιο φορολογικό σύστημα. Το στοίχημα είναι ανοιχτό και οι επόμενες κινήσεις θα κρίνουν αν το φορολογικό μας σύστημα θα ανταποκριθεί στις ανάγκες της νέας εποχής ή αν θα μείνουμε με μια μεταρρύθμιση που περιορίστηκε σε μισές λύσεις.

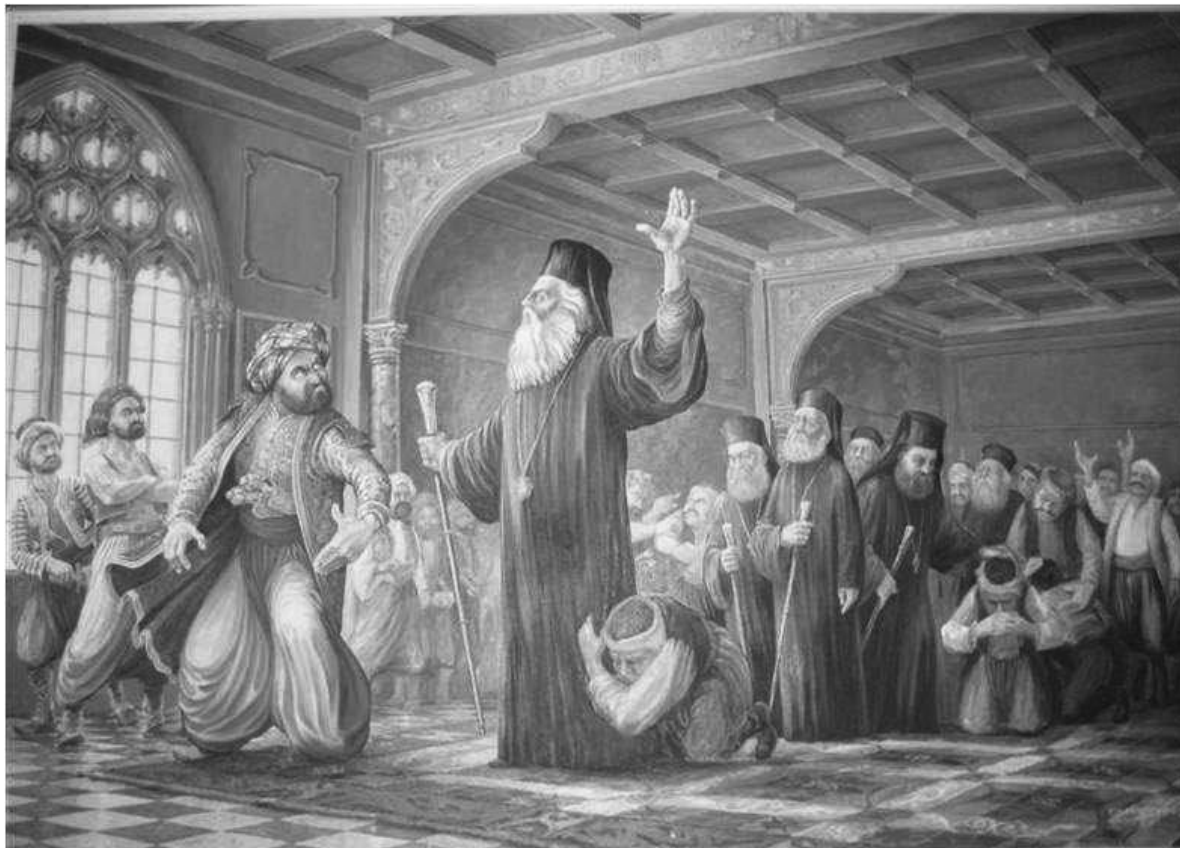
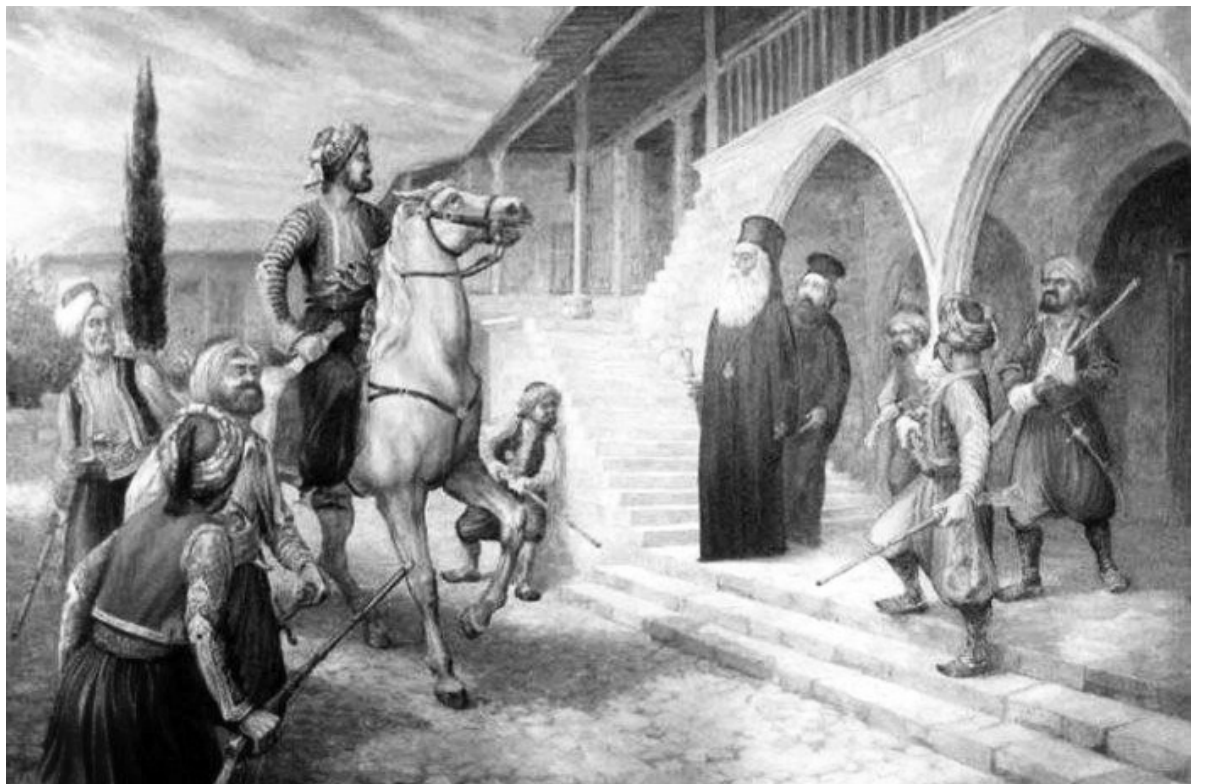
9η Ιουλίου 1921: Ιερό ορόσημο του Κυπριακού Ελληνισμού

Τιμούμε τη θυσία του Αρχιεπισκόπου Κυπριανού

Η 9η Ιουλίου αποτελεί σημαντικό σταθμό και Φάρο αντίστασης του Κυπριακού Ελληνισμού έναντι της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Οι αγωνιστές του 1821 αγωνίζονταν και θυσιά-ζονταν με πίστη στο Θεό για να αποτινάξουν τον οθωμανικό ζυγό από την ελληνική επικράτεια. Μέλη της Φιλικής Εταιρείας πλησίασαν τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και άλλους κληρικούς με σκοπό να οργανώσουν επανάσταση στην Κύπρο. Επιθυμία τους ήταν να έχουν σύμμαχο τον Κυπριανό για να ξεσηκωθεί μαζί του και όλο το νησί.

Αυτό ήταν αδύνατο να επιτευχθεί όμως και ως άνθρωπος με σοφία και σύνεση δεν το αποδέχθηκε αυτό. Τους εξήγησε ότι τη συγκεκριμένη στιγμή η Κύπρος δεν μπορούσε να αποδεχθεί μια τέτοια επανάσταση. Αυτό που τους υποσχέθηκε ήταν οικονομική βοήθεια, κάτι το οποίο υλοποίησε.

Το 1820 διορίζεται από την Υψηλή Πύλη ως διοι-



κτητής της Κύπρου ο Κιουτσούκ Μεχμέτ, ο οποίος έτρεφε αρκετό μίσος έναντι των χριστιανών. Διακαής του πόθος ήταν να πείσει την Υψηλή Πύλη ότι στην Κύπρο τα πράγματα ήταν επικίνδυνα, κάτι που δεν πειθόταν η Υψηλή Πύλη γιατί γνώριζε τη διαγωγή των κατοίκων της Κύπρου. Όμως, το 1821 άρχισαν να μοιράζονται στο λαό φυλλάδια για την επανάσταση έναντι των Τούρκων και αυτό έγινε αιτία να πεισθεί η Υψηλή Πύλη ότι και στην Κύπρο έγιναν επικίνδυνα τα πράγματα, πράγμα που ποθούσε ο Κιουτσούκ Μεχμέτ από την ημέρα που ανέλαβε ως διοικητής.

Έτσι, στις 9 Ιουλίου 1821, ημέρα Σάββατο, ο Τούρκος διοικητής της Κύπρου, Κιουτσούκ Μεχμέτ, αποφάσισε κατόπιν εγκρίσεως της Υψηλής Πύλης, να σκοτώσει 486 προεστώτες του τόπου, μητροπολίτες, ηγουμένους, ιερομονάχους, δασκάλους, τους οποίους θεωρούσε επικίνδυνους. Εκτέλεσε τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και άλλους 3 μητροπολίτες, τον Πάφου Χρυσάνθο, Κιτίου Μελέτιο και Κυρηνείας Λαυρέντιο.

Θυσιάστηκαν στον βωμό της μεταβάσεως από τον Μεσαίωνα προς τους νέους χρόνους. Η βάρναυσος και άθλια του πράξη έλαβε χώρα εντός των τειχών της Λευκωσίας, κεκλεισμένων των θυρών «η πλατεία η προ του σεραγίου μετετράπη εις αληθές μακελλεῖον, και το αίμα αφθόνως έρρευσε εις τας αγνιάς της πρωτευούσης».

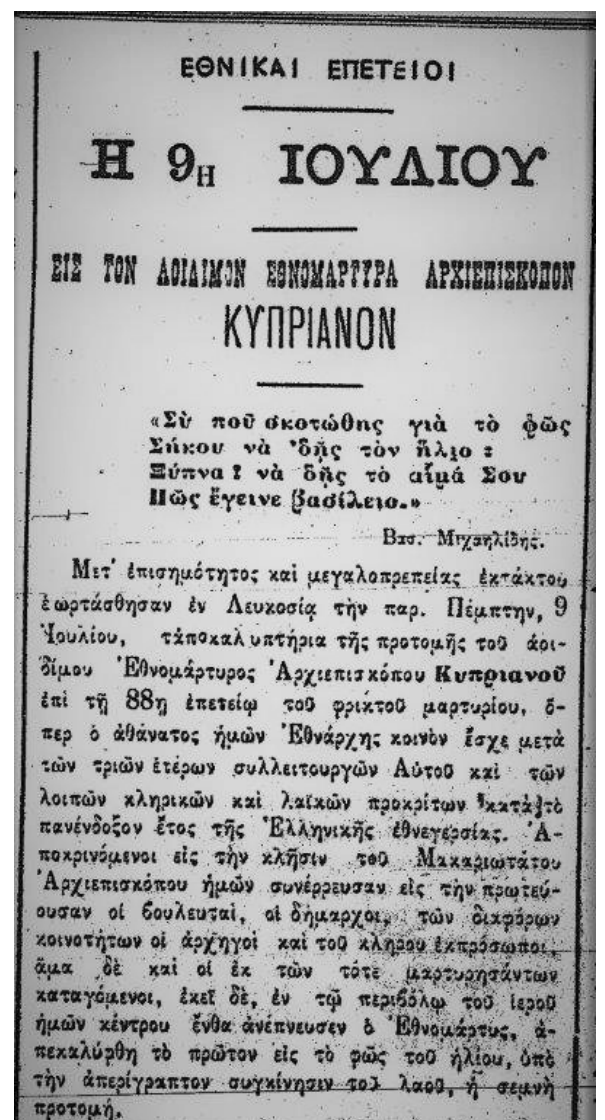
Εκτός από κληρικούς εκτέλεσαν και αρκετούς λαϊκούς. Η σφαγή κράτησε όχι πιο λίγο από 30 ημέρες. Τα θύματα συχνά τα έκοβαν σε τεμάχια.

Ποιός ήταν ο Αρχ. Κυπριανός

Ο Εθνομάρτυρας Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός γεννήθηκε στον Στρόβολο το 1756. Από νεαρής ηλικίας πηγαίνει στη Μονή Μαχαιρά. Το 1783 χειροτονείται διάκονος από τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Χρυσάνθο και αναχωρεί με τον θείο του, ιερομόναχο Χαράλαμπο, για τη Μολδοβλαχία με σκοπό τη διεξαγωγή εράνων ένεκα της δύσκολης οικονομικής καταστάσεως που έπληξε τη Μονή Μαχαιρά. Κατά τη διαμονή του στη Μολδοβλαχία γνωρίζεται με τον ηγεμόνα Μιχαήλ Σούτσο, ο οποίος και τον θέτει υπό την προστασία του

και με προτροπή του χειροτονείται πρεσβύτερος και διορίζεται εφημέριος στον Ηγεμονικό Ναό του Ιασίου. Φοιτά στην Ηγεμονική Ακαδημία του Ιασίου και παρακολουθεί ανώτερα μαθήματα Φιλοσοφίας, Φυσικής, Ιστορίας. Ο ηγεμόνας Μιχαήλ προβαίνει στην έκδοση Χρυσόβουλου γράμματος με το οποίο παραχώρησε στη Μονή Μαχαιρά ετήσια οικονομική χορηγία. Στη Μολδοβλαχία δέχεται τα ευρωπαϊκά μηνύματα του Διαφωτισμού και αποκτά ευρύτερη παιδεία μελετώντας το ελληνο-βυζαντινό δίκαιο.

Το 1802 επιστρέφει στην Κύπρο όπου και αναλαμβάνει τη διεύθυνση και φροντίδα του Μετοχίου της Μονής στον Στρόβολο.



Με την ίδια χαρά και ενθουσιασμό

Αναχώρησε η δεύτερη ομάδα παιδιών για την κατασκήνωση της ΣΕΚ

Το πρωί της Δευτέρας, 7 Ιουλίου 2025, πήραν τη σκυτάλη τα αγόρια και τα κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά φοιτούσαν στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, αναχωρώντας για την κατασκήνωση της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο. Η χαρά ζωγραφισμένη στα πρόσωπά τους, οι βαλίτσες γεμάτες ενθουσιασμό και προσμονή, και οι καρδιές έτοιμες να γεμίσουν εμπειρίες, παιχνίδι, δράση και φιλίες· η δεύτερη εβδομάδα της κατασκηνωτικής περιόδου ξεκίνησε με τον καλύτερο τρόπο.

Σε ένα περιβάλλον μοναδικό, ανάμεσα στα πεύκα και τη δροσιά του βουνού, τα παιδιά θα ζήσουν μια εμπειρία που συνδυάζει διασκέδαση, μάθηση και σύνδεση με τη φύση. Οι οργανωμένες δραστηριότητες, η δημιουργική απασχόληση και οι στιγμές ξεγνοιασιάς δίπλα στην πισίνα ή στα μονοπάτια της κυπριακής φύσης, υπόσχονται μια αξέχαστη εβδομάδα γεμάτη νόημα και χαμόγελα. Για ακόμη μία φορά, η ΣΕΚ προσφέρει στα παιδιά ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για να αναπτυχθούν, να κοινωνικοποιηθούν και να γεμίσουν τις αποσκευές τους με αναμνήσεις ζωής.

Η κατασκήνωση ως σχολείο ζωής

Η εμπειρία της κατασκήνωσης δεν περιορίζεται στη διασκέδαση. Είναι ένας ζωντανός, βιωματικός χώρος μάθησης, που προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες ανάπτυξης σε πολλά επίπεδα.

Μέσα από οργανωμένες δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν να φροντίζουν τον εαυτό τους, να ακολουθούν πρόγραμμα, να παίρνουν πρωτοβουλίες και να λειτουργούν με υπευθυνότητα. Η καθημερινότητα της κατασκήνωσης ενισχύει την αυτονομία τους και τα βοηθά να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η ομαδικότητα, η ηγεσία και η ευελιξία.

Ταυτόχρονα, η αλληλεπίδραση με συνομηλίκους από διαφορετικά περιβάλλοντα ενισχύει την κοινωνικότητά τους, ενώ η ανταπόκριση σε νέες προκλήσεις δυναμώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτογνωσία τους.

Μέρες γεμάτες δημιουργία και δράση

Το πρόγραμμα της κατασκήνωσης είναι πλούσιο και πολυδιάστατο. Περιλαμβάνει αθλήματα όπως ποδόσφαιρο και μπάσκετ, δημιουργικές δραστηριότητες όπως ζωγραφική, μουσική, θέατρο και χειροτεχνίες, αλλά και οργανωμένες πεζοπορίες στα μονοπάτια της φύσης.

Οι ομαδικές δράσεις ενισχύουν τη συνεργασία και την αλληλεγγύη, ενώ η καθημερινή επαφή με τη φύση προσφέρει αποδεδειγμένα θετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Οι στιγμές δροσιάς στην υπερσύγχρονη πισίνα των εξοχικών κατοικιών αποτελούν μια επιπλέον απόλαυση στο πρόγραμμα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί με παιδαγωγικά κριτήρια από έμπειρους αρχηγούς και ομαδάρχες με μακρά πορεία στον χώρο των κατασκηνώσεων. Η ομάδα δίνει έμφαση και στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, εντάσσοντας στο πρόγραμμα δράσεις με οικολογικό χαρακτήρα.

Ασφάλεια, φροντίδα και ολιστική προσέγγιση

Η κατασκήνωση της ΣΕΚ δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ασφάλεια, την υγιεινή και τη σωστή διατροφή. Το διατροφολόγιο των παιδιών καταρτίζεται από εξειδικευμένο επαγγελματία διατροφολόγο και εφαρμόζονται με συνέπεια όλες οι απαραίτητες προδιαγραφές ασφαλείας και υγιεινής.

Το περιβάλλον είναι απολύτως ασφαλές και



οι υπεύθυνοι της κατασκήνωσης βρίσκονται διαρκώς κοντά στα παιδιά, προσφέροντας στήριξη και καθοδήγηση όποτε χρειαστεί.

Αναμνήσεις ζωής

Η εμπειρία της κατασκήνωσης είναι πολύ περισσότερη από μια καλοκαιρινή εξόρμηση. Είναι ένα ολόκληρο κεφάλαιο αναμνήσεων, που συνοδεύει τα παιδιά για πάντα.

Είμαστε βέβαιοι ότι οι μέρες διαμονής τους στον Κάτω Αμιάντο θα μείνουν αξέχαστες. Τα παιδιά θα επιστρέψουν στα σπίτια τους πιο ώριμα, πιο ανεξάρτητα και πιο χαρούμενα, γεμάτα ιστορίες να μοιραστούν και εικόνες που θα κρατήσουν για μια ζωή.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ στην επόμενη έκδοση

ΣΕΚ: Καλούμε τους εργοδότες να τηρήσουν με συνέπεια τις νομοθετικές τους υποχρεώσεις

«Με δεδομένη την αυξανόμενη ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων, ειδικά τους θερινούς μήνες, τονίζουμε την επιτακτική ανάγκη για άμεση και αποτελεσματική εφαρμογή όλων των μέτρων προστασίας από τη θερμική καταπόνηση.

Οι υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν, και αναμένεται να συνεχιστούν, συνιστούν σοβαρό κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων μας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για όσους απασχολούνται σε εξωτερικούς χώρους ή σε θερμικά επιβαρυνόμενα εσωτερικά περιβάλλοντα. Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, άλλωστε, έχει ήδη κρούσει τον κώδωνα κινδύνου, υπενθυμίζοντας τις υποχρεώσεις που απορρέουν από τον Κώδικα Πρακτικής για τη Θερμική

Καταπόνηση των Εργαζομένων.

Ως συντεχνία, απαιτούμε από τους εργοδότες να εφαρμόσουν με τη μέγιστη αυστηρότητα και αίσθημα ευθύνης όλες τις πρόνοιες της κείμενης νομοθεσίας και του σχετικού Κώδικα Πρακτικής. Αυτό περιλαμβάνει την υιοθέτηση κάθε αναγκαίου προληπτικού και κατασταλτικού μέτρου, όπως αυτά περιγράφονται αναλυτικά στον Κώδικα και στον Σύντομο Οδηγό του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας.

Επιπλέον, υπογραμμίζουμε ότι σε περιπτώσεις προειδοποιήσεων για εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες (κόκκινο και πορτοκαλί επίπεδο επικινδυνότητας) από το Τμήμα Μετεωρολογίας, οι εργοδότες οφείλουν να εφαρμόζουν άμεσα τις προβλεπόμενες διακοπές εργασιών.

Καλούμε τους εργοδότες να τηρήσουν με συνέπεια τις νομοθετικές τους υποχρεώσεις. Παράλληλα, ενθαρρύνουμε τους εργαζόμενους με προβλήματα υγείας να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να συμβουλευονται τον ιατρό τους.

Το συνδικαλιστικό μας κίνημα θα παρακολουθεί στενά την εφαρμογή των μέτρων και θα βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία με τις αρμόδιες αρχές, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι κανένας εργαζόμενος δεν θα εκτεθεί σε αδικαιολόγητο κίνδυνο λόγω της θερμικής καταπόνησης. Η υγεία και η ασφάλεια των εργαζομένων αποτελούν για εμάς αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα.»

Βαγγέλης Ευαγγέλου, εκπρόσωπος της ΣΕΚ στο Παγκύπριο Συμβούλιο Ασφάλειας και Υγείας

Αναγκαία τα μέτρα προστασίας για τη θερμική καταπόνηση των εργαζομένων

Καθώς το καλοκαίρι κορυφώνεται και οι υψηλές θερμοκρασίες αναμένεται να συνεχιστούν και τους επόμενους μήνες, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας υπενθυμίζει σε εργοδότες και εργαζόμενους την ανάγκη λήψης μέτρων για την προστασία της υγείας και της ασφάλειας στους χώρους εργασίας. Μέσα από σχετική ανακοίνωση, επισημαίνεται ότι η θερμική καταπόνηση αποτελεί σοβαρό κίνδυνο, ιδιαίτερα για όσους εργάζονται σε εξωτερικούς ή θερμικά επιβαρυνμένους εσωτερικούς χώρους, και υπογραμμίζεται η υποχρέωση τήρησης του Κώδικα Πρακτικής, όπως αυτός καθορίζεται από τα σχετικά Διατάγματα.

Συστάσεις Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας:

1. Για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων σε κλειστούς ή υπαίθριους χώρους, οι εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα πρέπει να εφαρμόζουν τις πρόνοιες των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων) Διαταγμάτων του 2014 έως 2023 (Κ.Δ.Π. 291/2014, Κ.Δ.Π. 206/2020 και Κ.Δ.Π. 231/2023), τα οποία είναι διαθέσιμα, μαζί με σχετική πληροφόρηση, στην ιστοσελίδα του ΤΕΕ.
2. Στόχος του Κώδικα Πρακτικής είναι να βοηθήσει τους εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα να εφαρμόζουν τις πρόνοιες της νομοθεσίας, προκειμένου να αποφεύγονται ή να μειώνονται σε αποδεκτό επίπεδο οι κίνδυνοι που οφείλονται στην έκθεση των εργαζομένων σε επιβαρυνμένους θερμικά εργασιακούς χώρους και να δημιουργείται ένα ασφαλές, υγιεινό και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον.
3. Στον Κώδικα προνοείται, μεταξύ άλλων, όπως τόσο οι εργοδότες όσο και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα μετρούν τις παραμέτρους που συμβάλλουν στον θερμικό φόρτο, όπως τη θερμοκρασία αέρα και τη σχετική υγρασία ή / και παρακολουθούν τα δελτία καιρού και τις προβλέψεις του Τμήματος Μετεωρολογίας και αναλόγως να ρυθμίζουν τις εργασίες τους, λαμβάνοντας τα κατάλληλα και επαρκή



μέτρα για την αποφυγή ή μείωση της θερμικής καταπόνησης.

4. Για τεκμηρίωση της παρακολούθησης των συνθηκών θερμοκρασίας και υγρασίας, καθώς και της απαιτούμενης αλλαγής εργασίας / ανάπαυσης και άλλων μέτρων, οι εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα πρέπει να καταγράφουν τις πιο πάνω μετρήσεις και τα μέτρα στον Πίνακα 14 με τίτλο: «Καταγραφή συνθηκών θερμοκρασίας και υγρασίας, αλλαγής εργασίας / ανάπαυσης ανά ώρα και μέτρων» όταν επικρατούν συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας σε συνδυασμό με τη σχετική υγρασία και να ενεργούν σύμφωνα με τον Πίνακα 12 με τίτλο: «Επιβαλλόμενη σχέση εργασίας - αλλαγή εργασίας/ανάπαυσης», δηλαδή να μειώνουν ή και να διακόπτουν τις εργασίες που διεξάγουν. Ετοιμάστηκε «Σύντομος Οδηγός Κώδικα Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων» με τις βασικές πρόνοιες του Κώδικα και τα απαιτούμενα μέτρα, τα οποία περιλαμβάνουν και τα ακόλουθα:

- Οργάνωση του χρόνου εργασίας ώστε οι βαριές εργασίες να εκτελούνται κατά τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας.
- Οργάνωση συχνών μικρών διαλειμμάτων για ανάπαυση σε σκιερό, δροσερό μέρος ή κατάλληλα κλιματιζόμενο χώρο ή σε χώρο όπου γίνεται χρήση ανεμιστήρων, όπου αυτό είναι εφικτό.

• Διαμόρφωση / επιλογή σκιερού μέρους ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση των εργασιών, όπου τούτο είναι δυνατόν.

• Εναλλαγή των εργαζομένων στην εργασία ανάλογα με το είδος της εκτελούμενης δραστηριότητας.

• Αποφυγή, όπου είναι εφικτό, των επίπονων εργασιών στο ύπαιθρο κατά τις πιο θερμές ώρες της ημέρας (12:00-16:00).

• Διάθεση στους εργαζόμενους πόσιμου δροσερού νερού (θερμοκρασίας 10 – 15°C).

• Χορήγηση και χρήση από τους εργαζόμενους κατάλληλου καλύμματος κεφαλής.

• Χρήση από τους εργαζόμενους ελαφρών, χαλαρών ειδών ένδυσης που αναπνέουν (όπως είδη από βαμβάκι) και χρήση κατάλληλων

γυαλιών ηλίου.

• Αποφυγή λήψης μεγάλων γευμάτων ή ζαχαρούχων τροφίμων ή κατάποσης οινόπνευματων ή καφεϊνούχων ποτών.

• Κατάρτιση των εργαζομένων.

6. Επιπρόσθετα, σε κάθε περίπτωση προειδοποίησης του Τμήματος Μετεωρολογίας που εκδίδεται για εξαιρετικά υψηλή θερμοκρασία εφαρμόζονται τα ακόλουθα στις περιοχές ισχύος της προειδοποίησης:

• Στο κόκκινο επίπεδο επικινδυνότητας, απαιτείται να διακοπούν όλες οι υπαίθριες βαριές και μέτριες εργασίες κατά τη διάρκεια των ωρών που ισχύει η προειδοποίηση.

• Στο πορτοκαλί επίπεδο επικινδυνότητας, απαιτείται να διακοπούν όλες οι υπαίθριες βαριές και μέτριες εργασίες μεταξύ των ωρών 12:00-16:00, εφόσον βρίσκεται σε ισχύ η προειδοποίηση.

7. Συστήνεται οι εργαζόμενοι με προβλήματα υγείας όπως καρδιοαγγειακά ή άλλα νοσήματα, να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να συμβουλευονται τον ιατρό τους όταν ενδέχεται να εκτεθούν σε θερμική καταπόνηση. Το προσωπικό του ΤΕΕ στα Κεντρικά Γραφεία στη Λευκωσία και στα κατά τόπους Επαρχιακά Γραφεία είναι στη διάθεση των εργοδοτών, εργοδοτουμένων και αυτοεργοδοτουμένων προσώπων για πρόσθετες πληροφορίες ή διευκρινίσεις για το θέμα.



Απόλαυσε στο μέγιστο αυτό που αξίζεις αύριο

Στο σύμπαν υπάρχει μια νοημοσύνη που δεν μπορούμε να την αντιληφθούμε, όταν σκεφτόμαστε με το μυαλό μας.

Υπάρχουν δυο τρόποι να σκέφτεται ένας άνθρωπος. Ο ένας είναι με το μυαλό του, και ο άλλος με την καρδιά του. Και οι δυο τρόποι είναι ορθοί. Όμως αυτό που πρέπει να θυμάσαι, είναι πως στο μυαλό κατοικούν οι φόβοι, ο θυμός, η λύπη, οι ενοχές, η απογοήτευση και δεν τελειώνει αυτός ο κατάλογος. Από την άλλη πλευρά του νομίσματος στην καρδιά κατοικεί η αγάπη, η αποδοχή και το φως.

Για σκέψου το λίγο πόσο λογικό είναι. Το σκοτάδι εξαφανίζεται με το φως, ενώ το φως δεν εξαφανίζεται με το σκοτάδι. Αυτό σημαίνει ότι θα σε βοηθούσε εάν ξεκινούσες να ενεργοποιείς την καρδιά σου, παρεμπιπτόντως, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να το κάνεις αυτό, και να σκέφτεσαι με αυτή, έτσι ώστε μέσα από το φως της αγάπης να εξαφανίζες οτιδήποτε σκοτεινό υπάρχει μέσα σου.

Πρόσεξε τι συμβαίνει μέσα στον εγκέφαλο...

Υπάρχουν πάρα πολλές μνήμες, γεγονότα ή εικόνες που είναι ξεχασμένες στον ασυνείδητο νου, και είναι φορτισμένες με το συναίσθημα του φόβου. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν σκοτεινά σημεία μέσα στο μυαλό όλων των ανθρώπων. Ακόμη και εάν δεν έχουμε επίγνωση αυτών, συνειδητά εμείς οι άνθρωποι, αυτά υπάρχουν.

Για παράδειγμα είναι σαν έχουμε κρύψει τις σκόνες κάτω από το χαλάκι. Μπορεί να μη τις βλέπουμε αλλά αυτές υπάρχουν. Έτσι ακριβώς είναι και το μυαλό μας. Επειδή δεν μπορεί κάποια πράγματα να τα διαχειριστεί τα καταστέλλει.

Τι γίνεται στη συνέχεια...

Ο ασυνείδητος νους θέλει να είσαι ασφαλής και αυτός είναι ο σκοπός του. Ξέρει πολύ καλά ότι προσωρινά είσαι προστατευμένος, αλλά επίσης γνωρίζει πολύ καλά ότι σε βάθος χρόνου ελλοχεύουν μνήμες και συναισθήματα, που μπορεί να είναι καταστροφικά για τη ζωή σου. Έτσι λοιπόν τι κάνει;

Σε καθοδηγεί ασυνείδητα, όχι ακριβώς να έλξεις... αλλά να αποφασίσεις και να επιλέξεις, πράγματα και καταστάσεις στη ζωή σου, ώστε να οδηγήσεις τον εαυτό σου σε αυτά που φοβάσαι. Για ποιο λόγο; Γιατί όταν έρθεις αντιμέτωπος με τον φόβο σου, και αποκτήσεις επίγνωση αυτού, τότε θέλοντας και μη θα πρέπει να θεραπεύσεις αυτήν την κατάσταση μέσα σου, έτσι δεν είναι;

Άρα, αυτό που έλεγαν οι παλιότεροι πως ό,τι φοβάσαι το έλκεις, πηγάζει από την ανάγκη του να εξελιχθείς και να είσαι ασφαλής. Στην ουσία δεν το έλκεις, αλλά εσύ πηγαίνεις γιατί σε ασυνείδητο επίπεδο ξέρεις ότι πρέπει να λυθεί αυτή η κατάσταση, διότι ελλοχεύει μέσα σου και υπονομεύει το μέλλον σου. Τα όνειρά σου!

Έτσι λοιπόν, μη ξεχνιέσαι στην καθημερινότητα σου και σκεπάζεις τους φόβους σου με ψεύτικο γέλιο ή με ψεύτικα πράγματα, γιατί την κρίσιμη στιγμή που θα χρειαστείς αυτό το δυναμικό θα νιώσεις να χάνεις τη γη κάτω από τα πόδια σου.

Κάνε το καλύτερο που μπορείς σήμερα και απόλαυσε στο μέγιστο αυτό που αξίζεις αύριο!

Ένα ταξίδι χιλίων μιλίων αρχίζει με ένα βήμα

• Τόλμησε, έστω και αν δεν πετύχεις

Τολμάν ανάγκη, καν τύχω καν μη τύχω». Πρέπει να το τολμήσω είτε πετύχω είτε όχι, είχε πει ο αρχαίος μεγάλος ποιητής τραγωδιών Ευριπίδης, 480-406 π.Χ. Να πάρεις τη ζωή στα χέρια σου, με άλλα λόγια, να παραμερίσεις τους φραγμούς και τα εμπόδια, ανεξάρτητα αν θα φτάσεις στο στόχο ή πετύχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα αντιμετωπίσεις προβλήματα. Μερικά πράγματα είναι πέρα από εμάς. Τείνουμε να θαυμάζουμε τους ανθρώπους που είναι αποφασιστικοί, θαρραλέοι, γενναίοι, τολμηροί. Που τα καταφέρνουν. Ωστόσο, η τόλμη δεν πρέπει να συγχέεται με την παρορμητικότητα που οδηγείται περισσότερο με το συναίσθημα. Ούτε με την παρατολμία και το ριψοκίνδυνο.

Θα τα καταφέρεις και εσύ, όταν νιώσεις την εσωτερική σου δύναμη. Όταν αφουγκραστείς το ένστικτο σου, τη διαίσθηση σου και την εσωτερική σου σοφία. Δεν μιλούν δυνατά, αλλά μιλούν. Όπως «μιλάει» και ο νους με τις χιλιάδες σκέψεις που κάνει. Όμως, καμιά φορά ο νους τείνει να παραμιλάει και πέφτει σε λούπα. Αρχίζουν οι αμφισβητήσεις και οι αμφιβολίες και μετά εμφανίζονται και άλλες σκέψεις που μας αποπροσανατολίζουν.

Να σαι τολμηρός αν θέλεις να αλλάξεις πράγματα και καταστάσεις. Είτε αυτό είναι ένα νέο ξεκίνημα, μία καινούργια σχέση, ένα εγχείρημα. Να λες περισσότερα ναι.

Να λαμβάνεις δράση, να προχωράς, και να ονειρεύεσαι. Στη ζωή βρισκόμαστε καθημερινά αντιμέτωποι με την αβεβαιότητα, το ρίσκο και τη



συναισθηματική έκθεση, να θυμάσαι «ο τολμών νικά» αν θέλεις να δεις αλλαγές στη ζωή σου.

Το πρώτο βήμα για να αναπτύξεις τη δύναμη να κάνεις τολμηρά πράγματα, είναι να αναλάβεις την ευθύνη της ίδιας της ζωής σου. Η ερώτηση που πρέπει να κάνεις στον εαυτό σου είναι, τι είναι αυτό που φοβάσαι να χάσεις, τι ρισκάρεις και αυτό σε σταματά. Ένα ταξίδι χιλίων μιλίων αρχίζει με ένα βήμα.

Η υπερβολική σκέψη τρώει τον αφέντη

• Πίστευε στον εαυτό σου

Η αυτοπεποίθηση είναι να έχει κανείς εμπιστοσύνη και πίστη στις δεξιότητες και τις ικανότητές του. Έχει να κάνει με την εμπιστοσύνη στην ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει θέματα ρουτίνας της ζωής και τις δύσκολες προκλήσεις.

Αφορά στην πίστη σου στον εαυτό σου ότι μπορείς να πετύχεις τα πάντα και να ξεπεράσεις τα πάντα, ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Είναι η πίστη σας στην αποτελεσματικότητα και η αναγνώριση του ποιοι είστε και πώς ενεργείτε. Ένα άτομο με ισχυρή πίστη στον εαυτό του εμφανίζεται πιο σίγουρο, αποφασιστικό και αισιόδοξο. Η πίστη στον εαυτό σας δίνει επίσης τη δυνατότητα να απολαύσετε περισσότερη ανεξαρτησία και αυτοδυναμία. Όπως λέει ο Δαλάι Λάμα, «Με την συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων του και την αυτοπεποίθηση στις ικανότητές του, μπορεί κανείς να οικοδομήσει έναν καλύτερο κόσμο».

Παρά το γεγονός ότι γνωρίζουμε τη σημασία της πίστης στον εαυτό μας για την επιτυχία μας, υποτιμούμε τη δύναμή της και τη σωστή χρήση για την υλοποίηση των ονείρων μας.

Οι κοινοί παράγοντες που μετριάζουν την αυτοπεποίθησή μας είναι:

- υπερβολική σκέψη
- κυνήγι της τελειομανίας
- μη παραγωγικές σκέψεις
- έλλειψη αυτοσυμπόνιας
- υπερβολική εξάρτηση από άλλους ή συντροφιά με αναβλητικούς και «στραγγιστές» ενέργειας ή αλλιώς τοξικούς ανθρώπους. Έχουμε αρκετούς!
- Τα παρακάτω βήματα μπορεί να είναι μια καλή αρχή για να οικοδομήσετε ή να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας.
- Αφήστε τις αυτοπεριοριζόμενες πεποιθήσεις και τις μη εποικοδομητικές σκέψεις (βασικό).
- Μείνετε σίγουροι όσο μπορείτε. Πιστέψτε το μέχρι να το κάνετε αληθινό.



• Μάθετε να αναγνωρίζετε τα πρότυπα σκέψης σας και να σκέφτεστε από νέες και καλύτερες προοπτικές.

• Αντικαταστήστε τη νοοτροπία «κι αν δεν λειτούργησε» ή «Δεν μπορώ» με τις προσεγγίσεις «θα το καταφέρω» και «θα το κάνω»

• Μάθετε να βλέπετε τη θετική πλευρά μιας κατάστασης παραμένοντας ρεαλιστές.

• Ενσωματώστε θετική αυτο-ομιλία (συνομιλήστε με τον εαυτό σας δηλαδή) και επιβεβαιώσεις στις καθημερινές σας συνήθειες.

• Μην ξεχνάτε να δείχνετε συμπόνια και καλοσύνη για την ψυχή σας.

• Λαμβάνοντας υπόψη λοιπόν τις προαναφερθείσες προτάσεις, μπορείτε να αναπροσαρμόσετε την αυτοπεποίθησή σας και να την ενισχύσετε. Αυτό που αρκεί από εσάς είναι, να πάρετε την σωστή απόφαση.

«Τίποτα δεν μπορεί να εμποδίσει τον άνθρωπο με τη σωστή νοητική στάση από το να πετύχει τον στόχο του. Τίποτα στη γη δεν μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο με λάθος νοητική στάση». – Τόμας Τζέφερσον.

Ευρωβαρόμετρο

Ισχυρή εντολή των πολιτών στην ΕΕ για να συνεχιστεί η πορεία για καθαρή μετάβαση

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή πρότεινε την περασμένη Τετάρτη έναν κλιματικό στόχο της ΕΕ για το 2040, ο οποίος για πρώτη φορά θα επιτρέψει στις χώρες να χρησιμοποιούν πιστώσεις άνθρακα από αναπτυσσόμενες χώρες για να επιτύχουν ένα περιορισμένο μερίδιο του στόχου τους για τις εκπομπές ρύπων.

Ειδικότερα, παρουσιάστηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή η τροποποίηση του νόμου της ΕΕ για το κλίμα, η οποία θέτει ως στόχο τη μείωση κατά 90% των καθαρών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (GHG) έως το 2040, σε σύγκριση με τα επίπεδα του 1990.

Σύμφωνα με την Κομισιόν, αυτό αναμένεται να στηρίξει την καινοτομία αλλά και τις βιομηχανίες και να ενισχύσει την ενεργειακή ασφάλεια της Ευρώπης.

Ευρωβαρόμετρο

Η μεγάλη πλειονότητα των Ευρωπαίων πιστεύει ότι η κλιματική αλλαγή αποτελεί σοβαρό πρόβλημα (85 %), σύμφωνα με νέα έρευνα του Ευρωβαρόμετρου που δημοσιεύθηκε την περασμένη εβδομάδα. Μεταξύ των ερωτηθέντων, 8 στους 10 (81 %) υποστηρίζουν τον στόχο της ΕΕ για επίτευξη κλιματικής ουδετερότητας έως το 2050. Από οικονομική άποψη, πάνω από τα τρία τέταρτα (77%) των Ευρωπαίων συμφωνούν ότι το κόστος των ζημιών που οφείλονται στην κλιματική αλλαγή είναι πολύ υψηλότερο από τις επενδύσεις που απαιτούνται για τη μετάβαση σε μηδενικές καθαρές εκπομπές.

Οι περισσότεροι Ευρωπαίοι (85 %) συμφωνούν ότι η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας και της ποιότητας ζωής.

Ομοίως, το 83 % των ερωτηθέντων συμφωνεί ότι η καλύτερη προετοιμασία για τις δυσμενείς επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής θα βελτιώσει τη ζωή των πολιτών της ΕΕ.

Οι ευρωπαίοι πολίτες αισθάνονται επίσης τον αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής στην καθημερινή τους ζωή. Κατά μέσο όρο, σχεδόν 4 στους 10 Ευρωπαίους (38 %) αισθάνονται προσωπικά εκτεθειμένοι σε περιβαλλοντικούς και κλιματικούς κινδύνους και απειλές. Σε 8 κράτη μέλη, περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες αισθάνονται έτσι κυρίως στη Νότια Ευρώπη, αλλά και στην Πολωνία και την Ουγγαρία.

Στήριξη των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, της ενεργειακής απόδοσης και της ενεργειακής αυτονομίας

Σχεδόν εννέα στους δέκα Ευρωπαίους (88 %) πιστεύουν ότι είναι σημαντικό η ΕΕ να αναλάβει δράση για την αύξηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, ενώ ο ίδιος αριθμός (88 %) πιστεύει ότι είναι σημαντικό η ΕΕ να αναλάβει δράση για τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης, για παράδειγμα ενθαρρύνοντας τους πολίτες να μονώσουν το σπίτι τους, να εγκαταστήσουν ηλιακούς συλλέκτες ή να αγοράσουν ηλεκτρικά αυτοκίνητα. Τα τρία τέταρτα (75%) πιστεύουν ότι η μείωση των εισαγωγών ορυκτών καυσίμων θα



αυξήσει την ενεργειακή ασφάλεια και θα ωφελήσει οικονομικά την ΕΕ. Το 77 % των Ευρωπαίων συμφωνεί ότι η ανάληψη δράσης για την κλιματική αλλαγή θα προωθήσει την καινοτομία. Περισσότεροι από οκτώ στους δέκα Ευρωπαίους (84 %) συμφωνούν ότι θα πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη στήριξη στις ευρωπαϊκές εταιρείες για να ανταγωνιστούν στην παγκόσμια αγορά καθαρών τεχνολογιών, επιδεικνύοντας δημόσια στήριξη για τη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία.

Πολίτες προσηλωμένοι στην ατομική δράση και τη διαρθρωτική μεταρρύθμιση

Η μεγάλη πλειονότητα των πολιτών της ΕΕ αναλαμβάνουν μεμονωμένη δράση για το κλίμα (92 %) και κάνουν βιώσιμες επιλογές στην καθημερινή τους ζωή. Ωστόσο, όταν ρωτήθηκε ποιος είναι ο πλέον κατάλληλος για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, μόνο το 28% πιστεύει ότι είναι ο πλέον κατάλληλος για να αντιστρέψει την παλίρροια μέσω μεμονωμένων δράσεων. Οι πολίτες προσδιόρισαν τις εθνικές κυβερνήσεις (66 %), την ΕΕ (59 %) και τις επιχειρήσεις και τη βιομη-

χανία (58 %) ως τις πλέον κατάλληλες για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Το 44 % θεώρησε ότι η περιφερειακή και η τοπική αυτοδιοίκηση ήταν επίσης σε θέση να αναλάβουν δράση για το κλίμα.

Το κλίμα στα μέσα ενημέρωσης

Ενώ η έρευνα διαπίστωσε ότι το 84% των πολιτών συμφωνεί ότι η κλιματική αλλαγή προκαλείται από την ανθρώπινη δραστηριότητα, περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες (52%) διαπιστώνουν ότι τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης δεν παρέχουν σαφείς πληροφορίες σχετικά με την κλιματική αλλαγή, τα αίτια και τις επιπτώσεις της. Εξετάζοντας ευρύτερα τους διαύλους επικοινωνίας, το 49 % πιστεύει ότι είναι δύσκολο να γίνει διάκριση μεταξύ αξιόπιστων πληροφοριών και παραπληροφόρησης σχετικά με την κλιματική αλλαγή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 565 για την κλιματική αλλαγή εξέτασε 26.319 πολίτες της ΕΕ από διαφορετικές κοινωνικές και δημογραφικές ομάδες και στα 27 κράτη μέλη της ΕΕ. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μεταξύ 18 Φεβρουαρίου και 10 Μαρτίου 2025. Όλες οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν πρόσωπο με πρόσωπο, είτε σωματικά στα σπίτια των ανθρώπων είτε μέσω απομακρυσμένης αλληλεπίδρασης βίντεο.

Η ΕΕ πρωτοστατεί εδώ και καιρό παγκοσμίως στη δράση για το κλίμα, θέτοντας σε εφαρμογή ένα από τα πιο ολοκληρωμένα πλαίσια πολιτικής στον κόσμο για τη μείωση των εκπομπών, την προώθηση της καινοτομίας και την οικοδόμηση μιας βιώσιμης και ανθεκτικής οικονομίας. Με δεσμευτικούς στόχους για το 2030 και κλιματική ουδετερότητα έως το 2050, η ΕΕ εξακολουθεί να ενισχύει τα εργαλεία που απαιτούνται για την επίτευξη δίκαιης και αποτελεσματικής μετάβασης. Η αξιολόγηση των επικαιροποιημένων εθνικών σχεδίων για την ενέργεια και το κλίμα (ΕΣΕΚ), που δημοσίευσε η Επιτροπή στις 28 Μαΐου, καταδεικνύει

αυξημένη φιλοδοξία και σαφέστερες εθνικές πορείες προς την επίτευξη των συλλογικών στόχων για το 2030. Νέες πρωτοβουλίες, όπως η συμφωνία για καθαρή βιομηχανία, συμβάλλουν στην τόνωση της καινοτομίας και στην εδραίωση της κλιματικής πολιτικής στη μακροπρόθεσμη ανταγωνιστικότητα της Ευρώπης, επιταχύνοντας τις επενδύσεις σε καθαρές τεχνολογίες και ενισχύοντας τη βιομηχανική βάση. Το σχέδιο δράσης για την οικονομικά προσιτή ενέργεια στηρίζει τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις κατά τη μετάβαση, διασφαλίζοντας την ενεργειακή ασφάλεια και την οικονομική προσιτότητα. Καθώς προχωρούν οι προετοιμασίες για την τροποποίηση του ευρωπαϊκού νομοθετήματος για το κλίμα ώστε να συμπεριληφθεί ένας φιλόδοξος στόχος για το 2040 και να υποβληθεί ένα νέο σχέδιο της ΕΕ για την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή το επόμενο έτος, η ΕΕ παραμένει σταθερά σε πορεία προς την κλιματική ουδετερότητα, με βάση την καινοτομία, την κοινή ευημερία και την ανθεκτικότητα.

Ακατάλληλα προϊόντα στο Σύστημα Safety Gate 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 77 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate RAPEX.

Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για τα επικίνδυνα προϊόντα στην ιστοσελίδα της ΥΠΚ.

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

Γραμμή Καταναλωτή: 1429

Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας: 22200926 / 22200925 / 22200923

Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού: 25819150

Επαρχιακό Γραφείο Πάφου: 26804613

Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου: 24816160

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
ψυχολογική
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

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

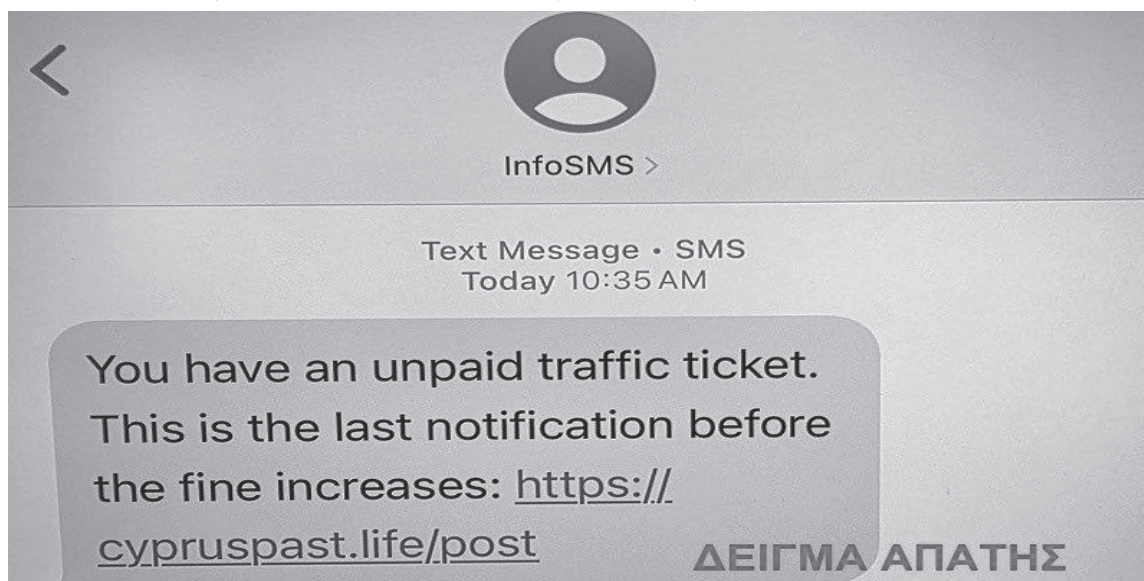
**Το να κάνεις τον
δικαστή σε ξένες
ζωές είναι η τέλεια
δικαιολογία για να
μην αναλύσεις τη
δική σου**

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

Νέο «κύμα» καταγγελιών στην Αστυνομία για απάτες



Η Αστυνομία εφιστά την προσοχή των πολιτών, ιδιαίτερα όταν λαμβάνουν μηνύματα που περιέχουν ηλεκτρονικούς συνδέσμους

Ουδέποτε επικοινωνεί με πολίτες μέσω μηνύματος για πρόστιμα, υπενθυμίζει η Αστυνομία, εφιστώντας την προσοχή του κοινού με αφορμή νέες καταγγελίες που δέχεται από πολίτες, οι οποίοι λαμβάνουν μηνύματα στα κινητά τους τηλέφωνα, για δήθεν πληρωμή εξώδικων προστίμων.

Σύμφωνα με ανακοίνωση της Αστυνομίας, «ουδέποτε επικοινωνεί με πολίτες με αυτό τον τρόπο ή μέσω οποιασδήποτε άλλης πλατφόρμας επικοινωνίας, για να καλέσει πολίτες να πληρώσουν οποιαδήποτε πρόστιμα ή και για οποιονδήποτε άλλο λόγο».

«Ως μέτρο προστασίας από τέτοιας φύσης διαδικτυακές απάτες, η Αστυνομία εφιστά την προσοχή των πολιτών, ιδιαίτερα όταν λαμβάνουν μηνύματα που περιέχουν ηλεκτρονικούς συνδέσμους. Συστήνεται όπως το κοινό αποφεύγει να ακολουθεί τέτοιους ηλεκτρονικούς συνδέσμους και όπως ουδέποτε αναφέρει ή καταχωρεί σε άγνωστες ιστοσελίδες, προσωπικά και τραπεζικά του στοιχεία», αναφέρεται.

Νέα απάτη στο όνομα των Κυπριακών Ταχυδρομείων

Η Αστυνομία συστήνει προσοχή στο κοινό σχετικά με νέα απάτη με μηνύματα τα οποία αναφέρονται σε παράδοση ταχυδρομικών πακέτων και αποσκοπούν στην κλοπή χρημάτων και υποκλοπή προσωπικών δεδομένων των πολιτών.

Σύμφωνα με αναφορές που έχει λάβει η Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, του Αρχηγείου Αστυνομίας, σε τηλεφωνικά μηνύματα απάτης, τα οποία αποστέλλονται σε πολίτες, αναφέρεται ότι, για την παράδοση ταχυδρομικού πακέτου, πολίτες πρέπει να πληρώσουν τα στοιχεία διεύθυνσης τους, ώστε στη συνέχεια να ολοκληρωθεί η παράδοση του πακέτου από τα Κυπριακά Ταχυδρομεία. Τα μηνύματα περιέχουν ηλεκτρονικό σύνδεσμο - link, τον οποίο καλούνται οι πολίτες να επιλέξουν/ ακολουθήσουν, ώστε να καταχωρήσουν τα στοιχεία διεύθυνσης τους.

Τα μηνύματα αυτά δεν έχουν αποσταλεί από τα Κυπριακά Ταχυδρομεία. Πολίτες που λαμβάνουν τέτοια μηνύματα, προτρέπονται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να μην επιλέγουν/ ακολουθούν τους συγκεκριμένους ηλεκτρονικούς συνδέσμους, αφού υπάρχει ο κίνδυνος κλοπής χρημάτων από τραπεζικούς λογαριασμούς τους και υποκλοπής των προσωπικών στοιχείων τους.

Στις περιπτώσεις όπου πολίτες πράγματι αναμένουν την παράδοση ταχυδρομικών δεμάτων, συστήνεται όπως ελέγχουν για την πορεία των δεμάτων τους, είτε με επικοινωνία με τον πωλητή ή αποστολέα τους, είτε με επικοινωνία με την εταιρεία ταχυμεταφορών μέσω της οποίας διεκπεραιώνεται η αποστολή.

Περαιτέρω συμβουλές για προστασία από τέτοιας μορφής απάτη, παρατίθενται και στην ιστοσελίδα των Κυπριακών Ταχυδρομείων

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ

Ενοικιάζεται διαμέρισμα ενός υπνοδωματίου ανακαινισμένο και επιπλωμένο στην οδό Προδρόμου 107, 2064, στον 1 όροφο (πολύ κοντά στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο).

Διαθέτει καθιστικό - κουζίνα (με ηλεκτρικές συσκευές), αποχωρητήριο και υπνοδωμάτιο με ξεχωριστό αποχωρητήριο και μπάνιο. Διαθέτει επίσης βεράντα, σύστημα φωτοβολταϊκών και κλιματισμό.

Τηλ. επικοινωνίας 99415869 (8:30 - 20:30)

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
Υπηρεσία ανταπόκρισης ναρκωτικών:	1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας:	1440
Α.Η.Κ. βλάβες:	1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες:	80000197
Γραμμή Καταναλωτή	1429

Τρόποι να νιώσουμε ανανεωμένοι και γεμάτοι ενέργεια

Οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό κάθε μέρα αναφέρουν λιγότερη κόπωση και στρες σε σχέση με όσους το παραλείπουν. Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως η βρώμη, μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα από ένα γλυκό ή μια τυρόπιτα. Καθώς περνάει η μέρα εν τω μεταξύ, ένα καλό και θρεπτικό πρωινό μας βοηθά να μην αισθανθούμε υπερβολική πείνα, η οποία μπορεί να ρίξει την ενέργεια.

Βάλε μουσική
Τα τραγούδια μας χαρίζει ένα είδος συναισθηματικής ανάτασης, ενώ παράλληλα μειώνουν τα επίπεδα των ορμονών του στρες στο σώμα. Βάλε λοιπόν το αγαπημένο σου κομμάτι και τραγούδησε με την ψυχή σου! Αν είσαι στη δουλειά, τότε μάλλον θα πρέπει να κρατήσεις τη «συναυλία» για το αυτοκίνητο.

Πιες λίγο νερό
Η αφυδάτωση είναι γνωστό πως κλέβει την ενέργεια. Δεν χρειάζεται να τηρείς αυστηρά κάποιον κανόνα, απλά φρόντισε να πίνεις αρκετό νερό ώστε το σώμα σου να μένει καλά ενυδατωμένο. Στο γραφείο, πήγαινε κάθε λίγες ώρες στο ψυγείο ή τον ψύκτη — και μόνο το περπάτημα θα σε βοηθήσει να ξυπνήσεις.

Για σνακ επέλεξε ξηρούς καρπούς



Μια χούφτα αμύγδαλα ή φιστίκια μπορεί να κάνει θαύματα... Είναι πλούσια σε μαγνήσιο και φυλλικό οξύ — δύο θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την παραγωγή ενέργειας και την κυτταρική λειτουργία.

Αρώματα και ενέργεια
Το γλυκό άρωμα της μέντας ή η μυρωδιά της κανέλας μπορεί να είναι ένας σύμμαχος κατά της κούρασης, αν και χρειάζονται ακόμα περισσότερες έρευνες για να διαπιστωθεί πώς και πόσο πραγματικά επηρεάζουν τα αρώματα την ενέργεια.

Πολύ κάθισες...
Κάθε φορά που κινείσαι, το οξυγόνο φτάνει στην καρδιά, τους μυς και τον εγκέφαλο. Αν καταφέρεις να εντάξεις λίγη άσκηση στην καθημερινότητά σου — ακόμα και για 10 λεπτά — θα βοηθήσεις τα επίπεδα της ενέργειας σου να παραμείνουν

υψηλά. Κίνησέ με κάθε ευκαιρία που σου δίνεται, ακόμη κι αν αυτό σημαίνει απλά να περπατάς σε κύκλους μιλώντας στο τηλέφωνο.

Άφησε τον ήλιο να μπει
Έρευνες δείχνουν ότι λίγα λεπτά περπάτημα έξω, μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση, τη μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης. Η επαφή με τη φύση μπορεί ακόμη και να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή μας. Αν δεν μπορείς να βγεις έξω, τουλάχιστον άνοιξε τις κουρτίνες.

Κάνε παρέα με θετικούς ανθρώπους
Τα συναισθήματα είναι πιο «κολλητικά» απ' ό,τι νομίζεις. Οι άνθρωποι που είναι συνεχώς αρνητικοί και πεσμένοι σου ρουφούν την ενέργεια, ενώ εκείνοι που είναι γεμάτοι ενθουσιασμό και θετικότητα μπορούν πραγματικά να σε ανεβάσουν ψυχολογικά.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

ΚΡΙΟΣ: Προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε και να μη σκορπίζετε δεξιά και αριστερά, καθώς είναι περίοδος δημιουργικότητας και έργων και απαιτείται αυτοπειθαρχία και τάξη.

ΤΑΥΡΟΣ: Θα χρειαστεί να διευθετήσετε επείγοντως με διάλογο και όχι με προστριβές τα θέματα που σας απασχολούν ή καταστάσεις που εξακολουθούν να σας κουράζουν και να σας αποσυντονίζουν.

ΔΙΔΥΜΟΙ: Εξετάστε τις υποθέσεις σας χωρίς να προβείτε σε παρορμητικές κινήσεις και σύντομα θα έχετε μια σαφή ιδέα για τη θέση που πρέπει να πάρετε.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Τα βασικά ζητήματα της ζωής σας καταλαμβάνουν τη μέγιστη προ-

τεραιότητα στη ζωή σας και χρειάζονται έξυπνες στρατηγικές και καινούριους διακανονισμούς.

ΛΕΩΝ: Συγκεντρωθείτε στην εργασία σας και μην αδρανείτε στο να διευθετήσετε πρακτικά θέματα. Εξάλλου, κατακτήσεις που θα υπάρξουν στον εργασιακό σας χώρο, θα σας φτιάξουν το κέφι.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ: Δε θα υπάρξουν αναποδιές όσο περίεργο και αν σας φαίνεται. Αποφύγετε, λοιπόν, τις υπερβολές, για να έχετε στα χέρια σας τα όπλα που θα σας βοηθήσουν.

ΖΥΓΟΣ: Συνδυάστε χαρά και εργασία, για να μην αφήσετε τις δουλειές σας να σας απομακρύνουν από τα αγαπημένα σας πρόσωπα, μια που τώρα θα έχετε την ευκαιρία να γεφυρώσετε τις σχέσεις σας.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ: Δημιουργήστε καινούριους στόχους έχοντας μετρημένη την αισιοδοξία σας, καθώς η αλλαγή κάποιων νοοτροπιών θα σας κάνουν να βρείτε διεξόδους σε ό,τι σας απασχολούσε.

ΤΟΞΟΤΗΣ: Επενδύστε στον εαυτό σας χρόνο, ενέργεια και



χρήμα, για να φροντίσετε πιο σωστά τη ζωή σας και να μη γυρνάτε σε πνιγερές καταστάσεις.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ: Ζητήστε την υποστήριξη των δικών σας ανθρώπων, μια που η τύχη δε θα σας εγκαταλείψει και τα εμπόδια ή οι δυσκολίες που θα συναντήσετε θα είναι ασήμαντα.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ: Επιμεληθείτε την εικόνα σας και μην είστε υπερβολικοί στις εκτιμήσεις καταστάσεων. Παράλληλα δώστε προσοχή στις επαγγελματικές σας διευθετήσεις.

ΙΧΘΥΣ: Κάποιοι φίλοι από το παρελθόν σας είναι έτοιμοι να σας προτείνουν μια συνεργασία, όμως, πρώτα θα δοκιμαστεί σε φιλικό επίπεδο πριν προχωρήσει.

Fire	♈	♌	♊
Earth	♉	♍	♏
Air	♊	♎	♋
Water	♋	♏	♌

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Υγιεινά μπισκότα με σμέουρα



Υλικά
2 ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες
150 γρ βρώμη ολικής άλεσης
2 κουταλιές της σούπας αλεσμένα αμύγδαλα
1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
1 πρέζα αλάτι
100 γραμμάρια σμέουρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)

Εκτέλεση
Βήμα 1ο
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200C/180C και στρώνουμε δύο ταψιά με λαδόκολλα. Εάν χρησιμοποιείτε φριτέζα αέρα, παραλείψτε την προθέρμανση σε αυτό το στάδιο.

Βήμα 2ο
Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη μπανάνα, τη βρώμη, τα αμύγδαλα, την κανέλα και μια πρέζα αλάτι για να δημιουργήσετε μια κολλώδη ζύμη. Προσθέστε και τα σμέουρα και ανακατέψτε απαλά για να μη διαλυθούν. Στη συνέχεια, ξεκινήστε να παίρνετε κουταλιές της σούπας από τη ζύμη και να πλάθετε σε μπαλάκια. Τοποθετήστε τα στα ταψιά με τη λαδόκολλα που έχετε ετοιμάσει και ισιώστε τα με το χέρι, ώστε να πάρουν τα σχήμα μπισκότου. Για τη φριτέζα αέρος, μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

Βήμα 3ο
Αν χρησιμοποιείτε τον φούρνο, ψήστε τα μπισκότα για 15 λεπτά μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν γύρω από τις άκρες. Εάν χρησιμοποιείτε τη φριτέζα αέρος, προθερμάνετε στους 180 C για 4 λεπτά. Τοποθετήστε τα μπισκότα σε μία στρώση στο καλάθι της φριτέζας. Ίσως χρειαστεί να το κάνετε αυτό σε δύο παρτίδες. Ψήστε στον αέρα για 8-10 λεπτά μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν στις άκρες.

Συνδυάστε τα πεντανόστιμα και υγιεινά μπισκότα με σμέουρα (rasberries) με ένα δροσερό και θρεπτικό μπολ frozen berry yogurt.

Ψηφιακός Βοηθός

115.000 απαντήσεις σε ερωτήματα πολιτών

Έξι μήνες μετά την επίσημη έναρξη λειτουργίας του, ο Ψηφιακός Βοηθός έχει απαντήσει σε περισσότερα από 115.000 ερωτήματα πολιτών, προσφέροντας άμεση, αξιόπιστη και συνεχή εξυπηρέτηση 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Αξιοποιώντας τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης, ο Ψηφιακός Βοηθός εξελίσσεται διαρκώς σε ένα πολύτιμο εργαλείο πληροφόρησης και υποστήριξης για την καθημερινότητα του πολίτη. Μέσω της συνεχούς ενίσχυσης με νέες θεματικές ενότητες, διευκολύνει την πρόσβαση σε πληροφορίες και απλουστεύει τη σχέση πολιτών και επιχειρήσεων με τη δημόσια διοίκηση.

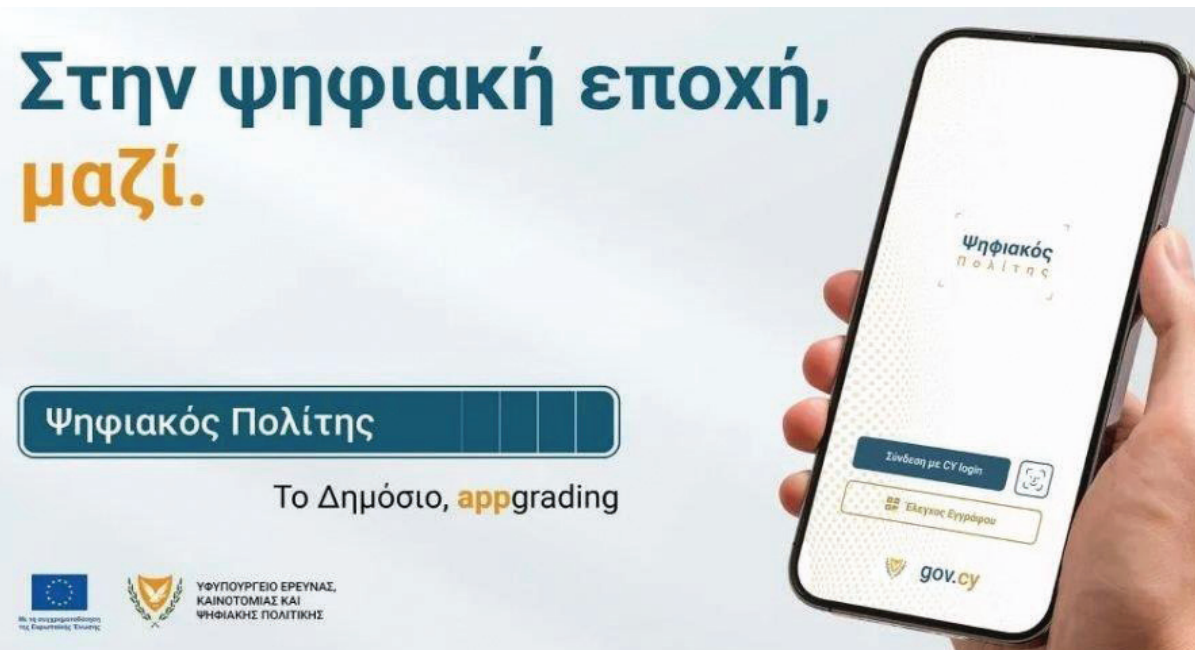
Πέραν της πύλης gov.cy, ο Ψηφιακός Βοηθός είναι διαθέσιμος και μέσω της εφαρμογής «Ψηφιακός Πολίτης» και της νέας ιστοσελίδας Δημόσιων Συμβάσεων του Γενικού Λογιστηρίου.

Οι πολίτες μπορούν να υποβάλλουν τα ερωτήματά τους είτε γραπτώς είτε προφορικά, αξιοποιώντας τη λειτουργία φωνητικής υποβολής.

Ανατρέξτε στην ιστοσελίδα <https://www.gov.cy/o-psifiakos-voithos> για τον πλήρη κατάλογο των θεματικών που καλύπτει σήμερα ο Ψηφιακός Βοηθός

Στο πλαίσιο της συνεχούς του αναβάθμισης, ο Ψηφιακός Βοηθός έχει πρόσφατα εμπλουτιστεί με νέες θεματικές ενότητες που αφορούν, μεταξύ άλλων, την Επιτροπή Εκπαιδευτικής Υπηρεσίας (ΕΕΥ) και τις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ενσωμάτωσης.

Οι πολίτες μπορούν πλέον να αντλούν πληροφορίες για θέματα που αφορούν στους πίνακες



διοριστέων και διορισίμων εκπαιδευτικών, τις διαδικασίες διορισμών (μόνιμους επί δοκιμασία διορισμούς, διορισμούς με σύμβαση ορισμένου και αορίστου χρόνου, διορισμούς στη θέση αντικαταστάτη), τις μεταθέσεις και τη διαδικασία προαγωγών των εκπαιδευτικών λειτουργών, καθώς και το Πρόγραμμα Παιδαγωγικής Κατάρτισης. Παράλληλα, παρέχεται πλέον πληροφόρηση και για τις κοινωνικές παροχές του Τμήματος Κοινωνικής Ενσωμάτωσης σε άτομα με αναπηρίες, με καθοδήγηση ως προς τα απαραίτητα δικαιολογητικά και παραπομπή στην επίσημη ιστοσε-

λίδα για επιπρόσθετη ενημέρωση και υποβολή αιτήσεων.

Ο Ψηφιακός Βοηθός εμπλουτίζεται και εξελίσσεται συνεχώς, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως ψηφιακή πύλη άμεσης πρόσβασης των πολιτών στην πληροφορία.

Αποτελεί το πρόσωπο μιας σύγχρονης δημόσιας διοίκησης: προσβάσιμος, άμεσος, φιλικός και αποτελεσματικός. Η εξέλιξή του προχωρά με σταθερά βήματα, με στόχο να καταστεί ένας από τους κυριότερους διαύλους επικοινωνίας μεταξύ πολιτών και κράτους στη νέα ψηφιακή εποχή.

Γλωσσικές αναζητήσεις

Καταχωρίζω ή καταχωρώ;

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις εκείνες στον γραπτό και στον προφορικό λόγο όπου σημειώνονται αποκλίσεις από ορθούς σε ό,τι αφορά την παραγωγή και την ετυμολογία λεκτικών τύπων. Μάλιστα, ορισμένοι αποκλίνοντες τύποι έχουν υπερισχύσει και έχουν καθιερωθεί σε τέτοιο βαθμό, που αποτελούν πλέον τους περισσότερο συνηθείς και διαδεδομένους λεκτικούς τύπους, ανεξάρτητα από όσα αναφέρονται στα εγκυρότερα λεξικά της νέας ελληνικής γλώσσας.

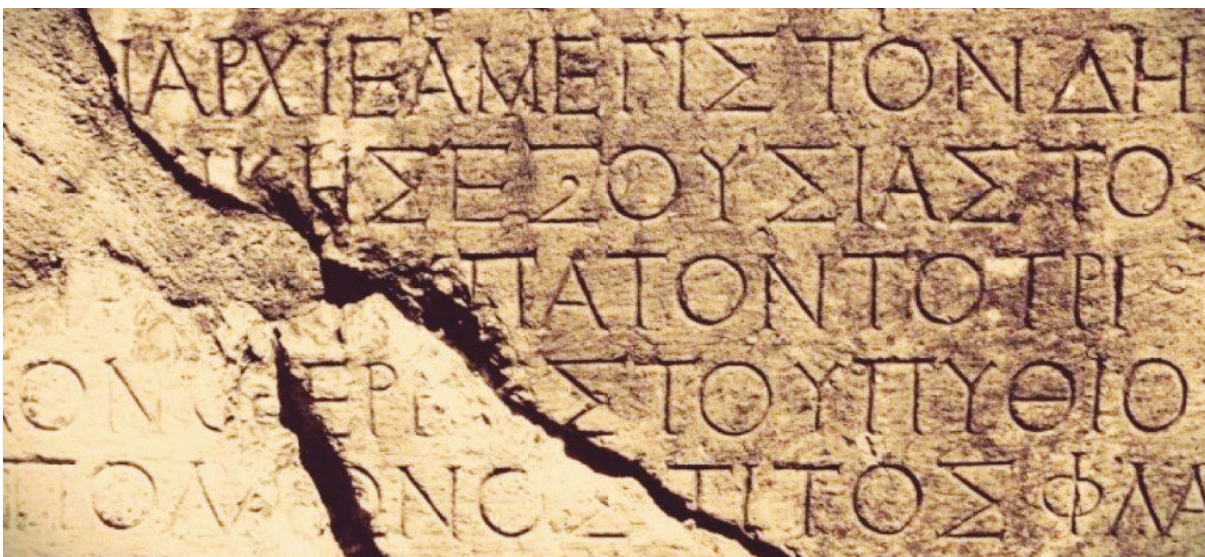
Μια τέτοια περίπτωση αποτελεί το ζεύγος των ρημάτων καταχωρίζω και καταχωρώ, με το πρώτο να αποτελεί τον ορθό τύπο και το δεύτερο τον αποκλίνοντα αλλά και επικρατέστερο τύπο στη σύγχρονη γλωσσική πραγματικότητα.

Στις γραμμές που ακολουθούν θα προσεγγίσουμε τα δύο ρήματα από ετυμολογικής και σημασιολογικής απόψεως, ώστε να μπορέσουμε να καταλήξουμε σε ένα ασφαλές συμπέρασμα ως προς τον προτιμητέο τύπο.

Το καταχωρίζω (κατά + χωρίζω) απαντά ίδιο κι απαράλλακτο στην αρχαία ελληνική γλώσσα με την έννοια τού τοποθετώ, βάζω σε τάξη, βάζω κάτι στη θέση του, το θέτω κατά χώραν (εκεί όπου ανήκει).

Στη νέα ελληνική γλώσσα το καταχωρίζω σημαίνει καταγράφω ή εγγράφω στοιχεία, συναλλαγές, σημειώσεις κ.λπ. στην κατάλληλη θέση μιας βάσης δεδομένων, ενός καταλόγου, πίνακα, μητρώου, λογαριασμού εσόδων – εξόδων, βιβλίου, εντύπου κ.ο.κ.:

«Οι σημειώσεις αυτές πρέπει να καταχωριστούν στο βιβλίο σήμερα», «Ο ομιλητής ζήτησε να καταχωριστούν στα πρακτικά της γενικής συνέλευσης οι κατηγορίες που διατυπώθηκαν εναντίον του», «Μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι στο πρωτόκο-



λο της υπηρεσίας καταχωρίζονται κατ' αύξοντα αριθμό και ημερομηνία όλα ανεξαιρέτως τα εισερχόμενα και τα εξερχόμενα έγγραφα», «Ο συγκεκριμένος διαδικτυακός τόπος καταχωρίζει τις αγγελίες χωρίς καμία επιβάρυνση», «Θα ήθελα να πληροφορηθώ εάν έχει καταχωριστεί όντως η αίτησή μου», «Ο υπεύθυνος φορέας καταχώρισε την αναθεωρημένη έκδοση στο διαδίκτυο».

Όπως γίνεται αντιληπτό από τα προαναφερθέντα, το ρήμα καταχωρίζω, τόσο στην αρχαία όσο και στη νέα ελληνική γλώσσα, δηλώνει θέση (για την ακρίβεια, τοποθέτηση ενός στοιχείου στην οικεία ή πρόπαια θέση), όπως και άλλα σύνθετα με δεύτερο συνθετικό το ρήμα χωρίζω (αποχωρίζω, διαχωρίζω, ξεχωρίζω).

Από την άλλη πλευρά, το μεταγενέστερο (ελληνιστικό) καταχωρώ (κατά + χωρώ), όπως και άλλα σύνθετα με δεύτερο συνθετικό το ρήμα χωρώ

(αναχωρώ, αποχωρώ, εισχωρώ, προχωρώ, υποχωρώ κ.λπ.), δηλώνει κίνηση και όχι θέση.

Ειδικότερα, το καταχωρώ σημαίνει υποχωρώ, παραιτούμαι από διεκδικήσεις μου, περιορίζω τις απαιτήσεις μου, συμβιβάζομαι.

Βάσει των ανωτέρω, το καταχωρώ δεν ταυτίζεται από σημασιολογικής απόψεως με το καταχωρίζω, γι' αυτό και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αντ' αυτού.

Εν κατακλείδι, και παρά τις σεβαστές απόψεις περί του αντιθέτου, δε θα υποκύψουμε στις πιέσεις της σύγχρονης γλωσσικής πραγματικότητας, θα απορρίψουμε τα «καθιερωμένα λάθη» (καταχωρώ, καταχώρηση) και θα επιμεινουμε στη χρήση των ορθών τύπων (καταχωρίζω, καταχώριση), όσο κι αν αυτοί μπορεί να ηχούν πλέον παράξενα στ' αφτιά πολλών χρηστών της νέας ελληνικής γλώσσας.

21 χρόνια από τον ονειρικό θρίαμβο της Ελλάδας στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα

• Η πορεία προς την κορυφή

Το έτος 2004 θα μείνει για πάντα χαραγμένο στην ιστορία του ελληνικού ποδοσφαίρου ως η στιγμή που η Εθνική Ελλάδος πέτυχε το αδιανόητο - την κατάκτηση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος.

Δεκαεννιά χρόνια από τότε που ο Ότο Ρεχάγκελ έμπαινε για πάντα στις καρδιές των Ελλήνων, συμβάλλοντας τα μέγιστα στο να συντελεστεί ένα από τα μεγαλύτερα "θαύματα", μία από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις όχι μόνο στην ιστορία του παγκοσμίου ποδοσφαίρου, αλλά του αθλητισμού γενικότερα...

Αυτό λοιπόν που κάνει το επίτευγμα εκείνης της ομάδας ακόμα μεγαλύτερο ήταν το γεγονός πως ουδείς περίμενε από αυτήν να φτάσει τόσο ψηλά, με τους περισσότερους να μοιάζουν ικανοποιημένοι από την πρόκριση στην τελική φάση (τερμάτισε πρώτη στα προκριματικά, υποχρεώνοντας τους πρωτάθλητες Ευρώπης του 2008 Ισπανούς να δώσουν αγώνες μπαράζ για να δώσουν το "παρών" στο 12ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα), και τους πλέον αισιόδοξους να κάνουν λόγο για αξιοπρεπείς εμφανίσεις στον όμιλο.

Όσο για τους απαισιόδοξους (που ήταν και η συντριπτική πλειονότητα), αυτοί προδίκαζαν συντριβές της Εθνικής Ελλάδας, με δεδομένο πως Πορτογαλία, Ισπανία και Ρωσία φάνταζαν ως αρκετά δύσκολοι αντίπαλοι, ενώ και η εμπειρία ήταν στοιχείο που δεν βρισκόταν και σε... πλεόνασμα.

Και όμως, το διάστημα από την 12η Ιουνίου μέχρι την 4η Ιουλίου του 2004 ήταν η πλέον ονειρεμένη περίοδος για το ελληνικό ποδόσφαιρο σε εθνικό επίπεδο, με το συγκρότημα του Ότο Ρεχάγκελ να κάνει με το "καλημέρα" την πρώτη νίκη της σε τελική φάση Euro, να ολοκληρώνει την παρουσία της στον όμιλο με μόλις μία ήττα, και να αποκλείει ένα-ένα τα μεγαθήρια με την κλασική... συνταγή του 1-0 σε όλους τους νοκ-άουτ αγώνες.

Η πορεία προς τους "8"

Η πορεία προς την κορυφή αλλά και προς την... αιωνιότητα ξεκίνησε στις 12 Ιουνίου, όταν εκατομμύρια ζευγάρια μάτια σε όλο τον κόσμο είδαν για πρώτη φορά μέχρι -εκείνη τη στιγμή- την οικοδέσποινα να χάνει μέσα στο σπίτι της.

"Θύμα" η Πορτογαλία του Λουίς Φελίπε Σκολάρι και "θύτης" η Ελλάδα του Ότο Ρεχάγκελ, με την Εθνική μας ομάδα να κάνει το... τέλειο παιχνίδι και να υποχρεώνει τους Ίβηρες να παραδεχτούν μετά το τέλος του αγώνα πως έχασαν δικαιότατα στην προεμιέρα.

Ο Πώργος Καραγκούννης άνοιξε τον δρόμο προς τη νίκη, νικώντας με δεξιευθύβολο σουτ έξω από την περιοχή τον Ρικάρντο, ενώ οι Έλληνες άρχισαν να πιστεύουν σιγά σιγά πως αυτή η ομάδα ήταν ικανή για πολλές "ζημιές" στη διοργάνωση



όταν έγινε το 2-0, με την εύστοχη εκτέλεση πέναλτι του Μπασινά (σε πέναλτι που είχε κερδίσει ο Σεϊταρίδης από τον Κριστιάνο Ρονάλντο στην ολοκλήρωση μίας υποδειγματικής κόντρας).

Ο Κριστιάνο Ρονάλντο πέτυχε το γκολ της... παρηγοριάς στο δεύτερο λεπτό των καθυστερήσεων, με το τελευταίο σφύριγμα του Πιερλουίτζι Κολίνα να βρίσκει τον Θοδωρή Ζαγοράκη να αποφεύγει με ωραία ενέργεια δύο Πορτογάλους στον χώρο της μεσαίας γραμμής.

Τέσσερις ημέρες αργότερα, οι (πρωταθλητές Ευρώπης του 2008) Ισπανοί μπήκαν... αγριεμένοι στο "Ντο Μπέσα" για να πάρουν εκδίκηση για την ήττα που είχαν γνωρίσει στα προκριματικά στη Σαραγόσα (νίκη 1-0 για την Ελλάδα με το γκολ του Στέλιου Γιαννακόπουλου), όμως παρά το γεγονός πως η άμυνα της εθνικής ομάδας "σφυροκοπήθηκε" σε μεγάλα διαστήματα του 90λεπτου, κατάφερε να αποχωρήσει με ψηλά το κεφάλι.

Ο Μοριέντες εκμεταλλεύθηκε διαδοχικά λάθη στην άμυνα και νίκησε από κοντά τον Αντώνη Νικοπολίδη για να κάνει το 1-0, ωστόσο το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα ήταν αυτό που... γέλασε τελευταίο. Ο Τσιάρτας, που είχε περάσει ως αλλαγή, έβγαλε διαγώνια μπαλιά-διαβήτη 40 μέτρων για τον Χαριστέα, ο οποίος έστειλε τη μπάλα στα δίχτυα του Κασίγιας, καθιστώντας πλέον την Εθνική ως το μεγάλο φαβορί για την πρόκριση στην επόμενη φάση.

Στο τρίτο και τελευταίο ματς, παραλίγο να έχουμε πολλά... εμφράγματα, με την αδιάφορη βαθμολογικά Ρωσία να προηγείται με 2-0 από το πρώτο 20λεπτό (χάρη στα τέρματα των Κιριτσένκο και Μπουλίκιν), όμως ο Ζήσης Βρύζας έπαιξε το ρόλο του "λυτρωτή" με το γκολ στο 43', καθώς το αποτέλεσμα αυτό σε συνδυασμό με

τη νίκη της Πορτογαλίας με 1-0 επί της Ισπανίας την ίδια ώρα, έστειλε την Εθνική ομάδα στα προημιτελικά, απέναντι στην κάτοχο του τροπαίου, Γαλλία.

Γαλλία, Τσεχία, Πορτογαλία και κούπα

Η έδρα της Σπόρτινγκ Λισσαβώνας, "Ζοσέ Αλβαλάδε", έμελλε να είναι το πρώτο γήπεδο της Πορτογαλίας στο οποίο η Εθνική Ελλάδας θα έγραφε ιστορία στα νοκ-άουτ παιχνίδια της στην τελική φάση της διοργάνωσης.

Τα "βαριά" ονόματα των Ζιντάν, Ανρί, Τρεζεγκέ, Βιεϊρά, Μπαρτέζ, Λιζαραζού (και όχι μόνο) δεν "τρόμαξαν" τους Έλληνες διεθνείς, οι οποίοι πέταξαν εκτός συνέχειας την κάτοχο του τίτλου από το 2000 χάρη σε ένα γκολ-ποίημα, που δύσκολα θα ξεχαστεί ποτέ από τους "τρικολόρ"...

Το επόμενο ραντεβού με τη... δόξα είχε κλειστεί για την 1η Ιουλίου, με την ομάδα-οδοστρωτήρα μέχρι εκείνη τη στιγμή, Τσεχία, (προερχόταν από 4 νίκες σε ισάριθμα ματς), να προβάλλει ως ανυπέρβλητο εμπόδιο, αλλά τελικά το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα να καταφέρνει να την ρίξει στο καναβάτσο, εκμεταλλευόμενη τον κανόνα του "ασημένιου γκολ".

Ο τραυματισμός του Νέντβεντ από το πρώτο μέρος και οι κραυγαλέες ευκαιρίες που έχασαν οι Κόλερ, Μπάρος στην επανάληψη "βοήθησαν" ώστε το ματς να "κολλήσει" στο 0-0 στο 90λεπτό και να πάει στην παράταση, όπου εκεί μίλησε το λαμπερό άστρο, που συνόδευε τον Ότο Ρεχάγκελ σε όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης.

Από εκτέλεση κόρνερ του Τσιάρτα και κεφαλιά μέσα από την μικρή περιοχή του Δέλλα στο τελευταίο λεπτό του πρώτου ημιχρόνου της παράτασης, η μπάλα καρφώθηκε στα δίχτυα του Τσεχ, με τους Έλληνες να παίρνουν την πρόκριση και τους Τσέχους να πέφτουν όλοι... ξεροί στον αγωνιστικό χώρο, μη μπορώντας να πιστέψουν αυτό που είχε συμβεί.

Ο τελικός ήταν επανάληψη του αγώνα της προεμιέρας μεταξύ της Πορτογαλίας και της Ελλάδας (δεν είχε ξανασυμβεί κάτι τέτοιο στις 11 προηγούμενες διοργανώσεις), όμως το σενάριο ήταν το ίδιο με αυτό της 12ης Ιουνίου: νίκη της Ελλάδας, και αυτή τη φορά μάλιστα με έπαθλο το βαρύτιμο τρόπαιο.

Η ενδεκάδα του Ότο Ρεχάγκελ στον τελικό με την Πορτογαλία: Νικοπολίδης, Δέλλας, Χαριστέας, Φύσσας, Κατσουράνης, Καψής, Γιαννακόπουλος, Βρύζας, Σεϊταρίδης, Μπασινάς, Ζαγοράκης





Η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ δίπλα στους εργαζόμενους που δίνουν μάχες με τις φωτιές

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

Σκοπός της επίσκεψης ήταν η καταγραφή 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 στην παρουσία του Αρχιπύραρχου, Νίκου Λογγίνου. Έγινε ιδιαίτερη αναφορά στην ανάγκη ενίσχυσης της στελέχωσης της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, αλλά και στην αναγκαιότητα να αναβαθμιστεί η μισθολογική κλίμακα του ωρομίσθιου προσωπικού, ώστε να αντανακλά στις δεξιότητες, στις αυξημένες ευθύνες τους, καθώς και στην εκπαίδευση που τυγχάνουν.

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

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

Με τη συμβολή της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ, το μόνιμο ωρομίσθιο κυβερνητικό προσωπικό απολαμβάνει πλήρως όλα τα δικαιώματα και ωφελήματα που προβλέπονται και θα στέκεται αρωγός στους ανθρώπους που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή και να διεκδικεί για αυτούς όσα δικαιούνται.

Αναλυτικό φωτορεπορτάζ στην επόμενη έκδοση

Έντονη αντίδραση ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ

Χωρίς Κοινωνικό Διάλογο το νομοσχέδιο για τη Δημοτική Αστυνομία

Τη δυσaréσκεία τους για την εξαγγελία νομοσχεδίου που αφορά τη σύσταση Δημοτικής Αστυνομίας από την Ένωση Δήμων, χωρίς να προηγηθεί καμία διαβούλευση με το συνδικαλιστικό κίνημα, εκφράζουν με κοινή τους ανακοίνωση οι συντεχνίες ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ.

Το νομοσχέδιο παρουσιάστηκε στις 3 Ιουλίου κατά τη διάρκεια δημοσιογραφικής διάσκεψης από την Ένωση Δήμων, γεγονός που, όπως τονίζουν οι δύο συντεχνίες, προκαλεί έντονο προβληματισμό, καθώς πρόκειται για ένα ιδιαίτερα σημαντικό θέμα, στο οποίο δεν είχαν καμία συμμετοχή, ούτε ενημέρωση σε κανένα στάδιο της προεργασίας και προετοιμασίας του.

«Ως συνδικαλιστικές οργανώσεις που δραστηριοποιούμαστε στην Τοπική Αυτοδιοίκηση και από την πρώτη στιγμή διαδραματίσαμε σημαντικό ρόλο στη διαδικασία μεταρρύθμισής της, θεωρούμε αδιανόητο να απουσιάζει ο διάλογος σε ένα τόσο κρίσιμο ζήτημα», αναφέρουν, υπογραμμίζοντας ότι η πρακτική της θεσμοθετημένης διαβούλευσης με τους κοινωνικούς εταίρους δεν μπορεί να παρακάμπτεται.

Όπως σημειώνουν, η δημιουργία Δημοτικής Αστυνομίας επηρεάζει άμεσα τους υφιστάμενους εργαζόμενους στις υπηρεσίες τροχονομίας των Δήμων, καθώς και τους όρους απασχόλησης και τις συνθήκες εργασίας των νεοεισερχόμενων. Πρόκειται, δηλαδή, για ζητήματα που «η Ένωση Δήμων όφειλε και είχε υποχρέωση να συζητήσει με τις συνδικαλιστικές οργανώσεις προτού προχωρήσει στη διαμόρφωση νομοσχεδίου».

Οι δύο συντεχνίες εκφράζουν, επίσης, ανησυχίες για την οικονομική βιωσιμότητα της νέας δομής, επισημαίνοντας ότι η ενδεχόμενη σύσταση Δημοτικής Αστυνομίας θα πρέπει να συμβαδίζει με τον νομικά κατοχυρωμένο περιορισμό του



μισθολογικού κόστους (μέχρι 40% των συνολικών δαπανών), ώστε να διασφαλιστεί η οικονομική ευρωστία των 20 Δήμων. Τονίζουν, δε, πως το Κράτος οφείλει να εγγυηθεί οικονομική στήριξη για τις αρμοδιότητες που θα μεταφερθούν στους Δήμους.

Τέλος, θέτουν ζητήματα που άπτονται της ουσίας του εγχειρήματος, όπως η επικάλυψη αρμοδιοτήτων μεταξύ Δημοτικής Αστυνομίας και της Αστυνομίας Κύπρου, η χρήση κατασταλτικού εξοπλισμού και το ενδεχόμενο σύλληψης πολιτών από δημοτικούς αστυνομικούς.

Σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή», ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ Ανδρέας Ηλία τόνισε πως «η σύσταση Δημοτικής Αστυνομίας είναι ένα πολύπλοκο εγχείρημα που επηρεάζει υφιστάμενους εργαζόμενους, δημιουργεί νέες ανάγκες σε προσωπικό και απαιτεί ξεκάθαρες αρμοδιότητες. Όλα αυτά δεν μπορούν να υλοποιηθούν χωρίς σοβαρό και συνεχή διάλογο, αξιολόγηση του προσωπικού και επένδυση στη συστηματική εκπαίδευση, ώστε να διασφαλίζεται ο σεβασμός και η προστασία των πολιτών».

Όπως υπογράμμισε, «αναμένουμε ότι η Ένωση Δήμων θα ανταποκριθεί άμεσα και θα ξεκινήσει μαζί μας έναν δομημένο διάλογο για να εξεταστούν όλα τα ζητήματα σε βάθος, με στόχο να διαμορφωθούν οι καλύτερες δυνατές λύσεις τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους πολίτες».

Θερμική καταπόνηση στην Εργασία

Αυξάνονται οι θάνατοι στην Ευρώπη

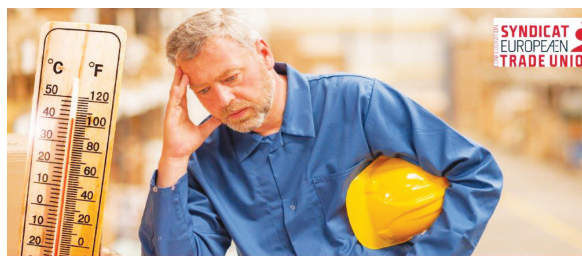
Τα Ευρωπαϊκά Συνδικάτα ζητούν νομοθετική ρύθμιση από την Κομισιόν

Εν μέσω φονικού καύσωνα τα Ευρωπαϊκά Συνδικάτα, ETUC, ανανεώνουν την έκκλησή τους για δεσμευτική ευρωπαϊκή οδηγία που θα καθορίζει ανώτατα όρια θερμοκρασίας στους χώρους εργασίας και θα προστατεύει αποτελεσματικότερα τους εργαζόμενους από την υπερβολική ζέστη.

Η παρέμβαση/απαίτηση κρίθηκε επιτακτική εξαιτίας των θανάτων εργαζομένων που προκλήθηκαν λόγω των πρόσφατων ακραίων θερμοκρασιών που παρατηρήθηκαν στην Ευρώπη. Όπως τονίζεται σε ανακοίνωση των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων οι θάνατοι στην εργασία που σχετίζονται με τη θερμότητα στην Ευρώπη αυξήθηκαν κατά 42% από το 2000 (σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας) ενώ ο κίνδυνος εργατικών ατυχημάτων αυξάνεται κατά 5-7% όταν η θερμοκρασία ξεπερνά τους 30°C, και κατά 10-15% πάνω από τους 38°C.

Η ETUC ζητά από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή να θεσπίσει οδηγία που θα προβλέπει μεταξύ άλλων:

- Δεσμευτικά όρια ανώτατων θερμοκρασιών εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη το είδος και την ένταση της εργασίας (εσωτερική/εξωτερική).
- Υποχρεωτικές αξιολογήσεις κινδύνου από θερμότητα με δείκτες όπως υγρασία, ηλιακή ακτινοβολία, σκιά, ροή αέρα.
- Εκπαίδευση και κατάρτιση εργοδοτών, εργαζομένων και προϊσταμένων για την



Europe needs safe maximum working temperatures

αναγνώριση συμπτωμάτων θερμικής εξάντλησης και την εφαρμογή πρώτων βοηθειών.

- Επέκταση συλλογικών συμβάσεων που διασφαλίζουν ασφαλέστερες συνθήκες εργασίας κατά τη διάρκεια καυσώνων (π.χ. διαλείμματα για νερό, σκιά, κατάλληλη ενδυμασία).

Η Γενική Γραμματέας της ETUC, Esther Lynch δήλωσε χαρακτηριστικά:

“Πόσοι ακόμη εργαζόμενοι πρέπει να πεθάνουν κατά τη διάρκεια καύσωνα, πριν θεσπιστούν κάποιες λογικές ρυθμίσεις; Πρόκειται για ένα ζήτημα που επηρεάζει χώρες σε ολόκληρη την Ευρώπη, και γι’ αυτό η ευθύνη για την προώθηση μιας λύσης ανήκει στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Είναι ξεκάθαρο για όλους στην καθημερινότητά μας ότι το κλίμα αλλάζει, και χρειαζόμαστε επειγόντως νόμους που να συμβαδίζουν με αυτή την πραγματικότητα, αν θέλουμε να αποφύγουμε αμέτρητους ακόμη θανάτους κάθε καλοκαίρι.»

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
NextGenerationEU



Κύπρος — το αύριο
ΕΛΛΑΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΥΠΡΩΤΩΝ



ΔΩΡΕΑΝ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΔ**

Ψηφιακές ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Πράσινη ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Γαλάζια ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Επιχειρηματικότητα

ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΤΩΡΑ, ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΥΡΙΟ!

Ενημερωθείτε στο www.anad.org.cy