

ΕΙΔΗΣΗ

Ηχηρό μήνυμα από το
Ωρομίσθιο Κυβερνητικό
Προσωπικό



σελ.3,16

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Ασπίδα προστασίας των
ναυτικών στη Μεσόγειο



σελ.9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Συνάντηση συντεχνιών με τον
Υπουργό Μεταφορών για το
μέλλον του λιμανιού
της Λάρνακας



σελ.16

Η αλήθεια πάντοτε λέγεται

Ολοκληρώθηκε η Προεδρία με απόλυτη επιτυχία



Συνάντηση της αντιπροσωπείας της ΕΟΚΕ με την Υφυπουργό
Ευρωπαϊκών Θεμάτων, κ. Μαριλένα Ραουνά

ανταγωνιστικότητα, παρά το γεγονός πως, θα έπρεπε να ήταν πιο εμφανής η στόχευση για χρηματοδοτικές δράσεις στήριξης των εργαζομένων. Η ΣΕΚ, σε συνεργασία με τη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, θα συνεχίσει την προσπάθεια έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα πιο κοινωνικά συνεκτικό, ισορροπημένο και δίκαιο πλαίσιο. Η ενσωμάτωση της κοινωνικής διάστασης στις ευρωπαϊκές πολιτικές, στοχεύοντας στην προστασία και στη στήριξη των εύλωτων πολιτών, βρίσκεται επίσης προς την ορθή κατεύθυνση. Είναι όμως ιδιαίτερα σημαντική η υπόμνηση πως η προσπάθεια απορρύθμισης της αγοράς εργασίας μέσω του νεοφανούς νομοθετικού πλαισίου 28th regime EU inc, θα πρέπει να αναχαιτιστεί.

Παράλληλα, στο πλαίσιο των επιτευχών της Προεδρίας, συγκαταλέγεται και η μεταναστευτική πολιτική, μέσω και του Συμφώνου για τη Μετανάστευση και το Άσυλο, ενώ σημαντική κρίνεται και η Διακήρυξη της Λευκωσίας σχετικά με τη ναυτιλία. Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, έχει ήδη αποστείλει συγχαρητήρια επιστολή προς την Υφυπουργό Ευρωπαϊκών Θεμάτων, κ. Μαριλένα Ραουνά, ευχαριστώντας την παράλληλα για τη συνεργασία και τον ρόλο που έχει αποδώσει στη ΣΕΚ, μέσα από τη χρηματοδότηση και στήριξη συγκεκριμένων

νων δράσεων της Συνομοσπονδίας. Η συμμετοχή της ΣΕΚ ως εκπρόσωπος των εργαζομένων στην Τριμερή Κοινωνική Σύνοδο Κορυφής, όπως και σε άλλα Φόρα, της έδωσε τη δυνατότητα να αναδείξει την ανάγκη καλύτερου συντονισμού της πολιτικής που αφορά τις νησιωτικές περιοχές της Ένωσης. Η συγκεκριμένη θεματική ενότητα, έχει αναδειχθεί από την Κυπριακή Προεδρία, ενώ υπήρξε σημείο αναφοράς και της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής. Αυτή η παράμετρος διασυνδέεται με τον πυλώνα της Νότιας γειτονίας και της Μεσογείου, με τον οποίο η Προεδρία στόχευσε στην ανάδειξη του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει η Μεσόγειος στην ΕΕ, προωθώντας ένα νέο Σύμφωνο για τη Μεσόγειο, το οποίο θα εστιάζει στη σταθερότητα, στη συνδεσιμότητα και στη βιώσιμη ανάπτυξη.

Η ΣΕΚ θα συνεχίσει να συμμετέχει στη διαδικασία καθορισμού των προτεραιοτήτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, έτσι ώστε να μπορέσουν να υπάρξουν οι απαιτούμενες ρυθμίσεις προς όφελος των εργαζομένων, όπως είναι η επερχόμενη Πράξη για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας (Quality Jobs Act), η αναθεώρηση των Οδηγιών για τις Δημόσιες Συμβάσεις, όπως και άλλες σημαντικές προτεραιότητες στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων.

Το «κλείδωμα» γίνεται από μέσα αλλά και από έξω- φτάνει να υπάρχει κλειδί

Η λέξη «κλειδώνω» σημαίνει ασφαλίζω κάτι με κλειδί ή κωδικό, εμποδίζοντας την πρόσβαση σε αυτό. Η δημοσιογραφική διασύνδεση της συγκεκριμένης λέξης, σε συνάρτηση με την προγραμματισθείσα παρουσίαση της μεταρρύθμισης από τον Υπουργό Εργασίας, σήμερα στον Αχιλλέα Καϊμακλίου, ενώ η διαβούλευση στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα βρίσκεται σε εξέλιξη, μας ξενίζει και μας προβληματίζει ιδιαίτερα.

Για τη ΣΕΚ, ο στόχος δεν είναι να «κλειδώσει» η πρόσβαση, από ή και προς, αλλά να δημιουργήσουμε από κοινού το κλειδί που θα ανοίξει τη δίκαιη μετάβαση σε μία συνολική μεταρρύθμιση μέσω της οποίας θα δημιουργηθούν οι απαραίτητες προϋποθέσεις για επαρκείς συντάξεις.

Εν αναμονή λοιπόν της κατάθεσης ενώπιον των κοινωνικών εταίρων του νομοσχεδίου για τη με-

ταρρύθμιση του πρώτου πυλώνα που αφορά το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων, και της ολοκλήρωσης του διαλόγου για τις υπόλοιπες συνιστώσες της συνολικής μεταρρύθμισης, η ΣΕΚ υπενθυμίζει πως:

- Η μεταρρύθμιση θα πρέπει να οδηγεί στην επάρκεια των συντάξεων, διασφαλίζοντας πως κανένας συνταξιούχος δεν θα βρίσκεται κάτω από το όριο της φτώχειας
- Η διασύνδεση της μεταρρύθμισης με τον δεύτερο πυλώνα, που αφορά τα Ταμεία Προνοίας, είναι απόλυτα επιβεβλημένη για ουσιαστική ενίσχυση των συνταξιοδοτικών ωφελημάτων
- Η ρύθμιση του τρίτου πυλώνα που αφορά την ιδιωτική ασφάλιση, είναι επιπρόσθετα και ενισχυτικά σημαντική
- Ο σχεδιασμός του πυλώνα μηδέν, που αφορά την

κοινωνική παρέμβαση του κράτους, έχει τη δική της ιδιαίτερη σημασία, για την επίτευξη μιας κοινωνικά δίκαιης ρύθμισης

- Σημαντική είναι και η δημιουργία του αυτόνομου φορέα διαχείρισης του αποθεματικού και της επενδυτικής πολιτικής του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων
 - Η συνολική μεταρρύθμιση δίνει τη δυνατότητα ολιστικής διευθέτησης της αναλογιστικής αναπροσαρμογής, (12%), χωρίς να επηρεάζει αρνητικά το αποθεματικό του ΤΚΑ, σαφώς και χωρίς να διαφοροποιεί το ηλικιακό συνταξιοδοτικό όριο
- Η ΣΕΚ θα συνεχίσει την προσπάθεια έτσι ώστε η μεταρρύθμιση να μπορέσει να ολοκληρωθεί στο πλαίσιο του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος και να μπορέσει να καλύψει με επάρκεια, το σύνολο των συνταξιούχων.

Θέσεις πέραν από τους τίτλους...



Επέκταση του διαλόγου θα οδηγήσει στην επίτευξη της διαδικασίας για τη συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση

✎ Οι συγκλίσεις θα αποτρέψουν πολλές "μάχες" στη Βουλή

Ριζώνει και διαιωνίζεται ο αθέμιτος ανταγωνισμός

✎ Καμία δημόσια σύμβαση, χωρίς συλλογική σύμβαση

Γκρίζες ζώνες δεν υπάρχουν στον συνδικαλισμό

✎ Καθαρές και ξάστερες λύσεις προς όφελος των εργαζομένων

Απέργησε το Ωρομίσθιο Κυβερνητικό Προσωπικό

✎ Ο αγώνας διεξάγεται για την αξιοπρέπεια στην εργασία

Ταμεία Προνοίας. Ισχυρός πυλώνας για επαρκείς συντάξεις

✎ Στοιχείο για μια συνολική συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση

Ιδιαίτερη ανησυχία για την προωθούμενη τροποποίηση του νόμου για τα ιδιωτικά νοσηλευτήρια

✎ Μειώνει την αναλογία νοσηλευτών ανά ασθενή και όχι μόνο

Κέρδος για τις επιχειρήσεις αποτελούν οι συλλογικές συμβάσεις

✎ Διασφαλίζουν την εργασιακή ομαλότητα μέσα από αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας

Ηισομισθία δεν αποτελεί αφηρημένη έννοια

✎ Αποτελεί προϋπόθεση για ισότητα στην εργασία

Φωνή των εργαζομένων η συλλογική δράση

✎ Η συμμετοχή στον συνδικαλισμό ενισχύει τη διαπραγματεύση

Ωράρια εργασίας με σεβασμό στην προσωπική ζωή

✎ Ας μη ξεχνάμε τη συμφιλίωση εργασίας και οικογένειας

Να προστατεύουμε τους ναυτικούς μας ως κόρη οφθαλμού

✎ Κοινές επιθεωρήσεις ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και ΠΝΟ για την προάσπιση των δικαιωμάτων τους

ΗΠροεδρία ολοκληρώθηκε με επιτυχία

✎ Η αλήθεια πάντοτε λέγεται

• Την περασμένη εβδομάδα πραγματοποιήθηκε Διάσκεψη Υψηλού Επιπέδου με αντικείμενο το μέλλον των νησιωτικών και παράκτιων περιοχών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, συγκεντρώνοντας Ευρωπαίους ηγέτες, υπουργούς, εκπροσώπους των ευρωπαϊκών θεσμών, περιφερειακές και νησιωτικές αρχές, καθώς και ειδικούς και φορείς που δραστηριοποιούνται στον τομέα της περιφερειακής ανάπτυξης.

Στο επίκεντρο των εργασιών βρέθηκε η παρουσίαση των νέων στρατηγικών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τα νησιά και τις παράκτιες κοινότητες, οι οποίες θέτουν ως προτεραιότητες την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας των τοπικών οικονομιών, την προώθηση της βιώσιμης γαλάζιας οικονομίας, την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, τη βελτίωση της συνδεσιμότητας και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των περιοχών αυτών. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε επίσης στη δημιουργία των προϋποθέσεων που θα επιτρέψουν στους κατοίκους των νησιών να παραμένουν και να αναπτύσσονται στον τόπο τους.

Η διάσκεψη αποτέλεσε βήμα πολιτικού διαλόγου για την ανάγκη καλύτερου συντονισμού μεταξύ των ευρωπαϊκών πολιτικών και των εθνικών στρατηγικών, ώστε να δοθούν αποτελεσματικότερες λύσεις στις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα νησιά και οι παράκτιες περιοχές, αλλά και να αξιοποιηθούν οι αναπτυξιακές τους δυνατότητες.

Η πρωτοβουλία αυτή αναδεικνύει τη σταδιακή αναγνώριση, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ότι οι νησιωτικές περιοχές δεν μπορούν να αντιμετωπίζονται με τις ίδιες πολιτικές που εφαρμόζονται στις ηπειρωτικές περιφέρειες. Ωστόσο, η επιτυχία των νέων στρατηγικών θα κριθεί από το κατά πόσο οι εξαγγελίες θα συνοδεύονται από επαρκή χρηματοδότηση, συγκεκριμένα μέτρα και αποτελεσματική εφαρμογή.

• Έντονο προβληματισμό προκαλούν οι

καταγγελίες για καθυστερήσεις στην καταβολή συνταξιοδοτικών ωφελημάτων σε εργαζομένους που έχουν αφυπηρετήσει από το Ραδιοφωνικό Ίδρυμα Κύπρου.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ, Ανδρέας Ηλία, τόνισε ότι «κανένας εργαζόμενος δεν μπορεί να αφυπηρετεί και να μη λαμβάνει τα συνταξιοδοτικά του ωφελήματα», υπογραμμίζοντας ότι εργαζόμενοι που αφυπηρέτησαν το 2025 και το 2026 εξακολουθούν να αναμένουν τις πληρωμές τους, ενώ όσοι αφυπηρέτησαν το 2024 έλαβαν τα ωφελήματά τους μόλις πρόσφατα.

Οι αναφορές αυτές αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα όταν αφορούν έναν ημικρατικό οργανισμό με δημόσια αποστολή, ο οποίος θα αναμενόταν να λειτουργεί ως πρότυπο χρηστής διοίκησης, συνέπειας και σεβασμού προς τους εργαζομένους του. Η έγκαιρη καταβολή των συνταξιοδοτικών ωφελημάτων δεν αποτελεί προνόμιο αλλά συμβατική και ηθική υποχρέωση απέναντι σε ανθρώπους που ολοκλήρωσαν την επαγγελματική τους πορεία μετά από δεκαετίες προσφοράς.

• Σχεδόν καθημερινά, το συνδικαλιστικό κίνημα προχωρεί στην ανανέωση συλλογικών συμβάσεων με επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα, οι οποίες προβλέπουν μισθολογικές αυξήσεις και άλλα συναφή ωφελήματα για τους εργαζομένους. Αυτό αποδεικνύει έμπρακτα ότι τόσο οι συντεχνίες όσο και οι επιχειρήσεις, τιμώντας τον κοινωνικό διάλογο και επιδεικνύοντας υπευθυνότητα, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την επίτευξη ενός τελικού αποτελέσματος που, ομολογουμένως, ευνοεί και τις δύο πλευρές.

Αντίθετα, προβληματισμό προκαλεί το γεγονός ότι ο δημόσιος και ο ημικρατικός τομέας, ενώ θα έπρεπε να αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση, εντούτοις φαίνεται ότι στην πράξη δεν εφαρμόζουν το αυτονόητο. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το ΡΙΚ και ο ΟΚΥΠ, όπου οι απεργιακές κινητοποιήσεις των εργαζομένων και του ωρομίσθιου προσωπικού, αντίστοιχα, καταδεικνύουν ότι η απουσία ειλικρινούς και ουσιαστικού διαλόγου οδηγεί αναπόφευκτα σε αδιέξοδα, σαφώς και όχι εξ' υπαιτιότητας των εργαζομένων.

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2026

Τετάρτη 01 Ιουλίου	Πέμπτη 02 Ιουλίου	Παρασκευή 03 Ιουλίου	Σάββατο 04 Ιουλίου	Κυριακή 05 Ιουλίου	Δευτέρα 06 Ιουλίου	Τρίτη 07 Ιουλίου
Αγίων Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων, Αγίου Μαυρικίου	Κατάθεσις της τιμίας Εσθήτος της παναγίας Θεοτόκου εν Βλαχερναίς, Ιουβενάλιου πατριάρχου Ιεροσολύμων	Αγίων Ανατολίου και Ευλαμπίου, Αγίου Υακίνθου μάρτυρος	Ιερομαρτύρων Δονάτου Θεοφίλου Θεοδότου και Θεοδώρου, Μαρτύρων Κυπρίλλης και Αρσάς, Λουκίας και Απολλωνίου	Οσίου Λαμπαδού	Αγίων εικοσιτεσσάρων Μαρτύρων, Αγίου Σισσώ	Αγίας Κυριακής Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Οδυσσέα του Νεομάρτυρα

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: ergatikifoni@sek.org.cy

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



Ηχηρό μήνυμα από το Ωρομίσθιο Κυβερνητικό Προσωπικό

Εκατοντάδες εργαζόμενοι στους δρόμους για ουσιαστικές μισθολογικές αυξήσεις

Εκατοντάδες εργαζόμενοι του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού έδωσαν μαζικό «παρών» στην απεργιακή κινητοποίηση που πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τετάρτη, 24 Ιουνίου 2026, διεκδικώντας ουσιαστικές αυξήσεις στους μισθούς και βελτίωση των όρων εργοδοτήσής τους.

Η 24ωρη απεργία πραγματοποιήθηκε μετά την απόφαση των συντεχνιών ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, ως μέτρο διαμαρτυρίας για τα χαμηλά μισθολογικά επίπεδα στα οποία βρίσκεται σήμερα σημαντική μερίδα του ωρομίσθιου κυβερνητικού προσωπικού, αλλά και για την καθυστέρηση στην ανανέωση της συλλογικής σύμβασης εργασίας για την περίοδο 2025-2027.

Οι εργαζόμενοι συγκεντρώθηκαν έξω από το Υπουργείο Οικονομικών και ακολούθως πραγματοποίησαν πορεία προς το Προεδρικό Μέγαρο, μεταφέροντας το μήνυμα ότι απαιτούν λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και μια συμφωνία που να ανταποκρίνεται στις πραγματικές τους ανάγκες.

Κύριο αίτημα των εργαζομένων είναι η παραχώρηση αυξήσεων μισθών και άλλων ωφελημάτων με αναδρομική ισχύ από την 1η Ιανουαρίου 2025, καθώς και η ολοκλήρωση της διαδικασίας για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης.

Μιλώντας στη συγκέντρωση έξω από το Προεδρικό Μέγαρο, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, Γιώργος Κωνσταντίνου, ανέφερε ότι είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της Κυπριακής Δημοκρατίας που το Ωρομίσθιο Κυβερνητικό Προσωπικό προχωρεί σε 24ωρη απεργία.

Ο κ. Κωνσταντίνου τόνισε ότι οι εργαζόμενοι δεν μπορούν να αποδεχθούν μηδενικές αυξήσεις ή ρυθμίσεις που δεν θα επιφέρουν ουσιαστική βελτίωση στους μισθούς τους. Όπως σημείωσε, το ωρομίσθιο κυβερνητικό προσωπικό έχει να λάβει ουσιαστική μισθολογική αύξηση εδώ και 17 χρόνια, παρά τη σημαντική προσφορά του στη λειτουργία της κρατικής μηχανής.

«Διεκδικούμε αυξήσεις στους μισθούς», ανέφερε, υπογραμμίζοντας ότι οι εργαζόμενοι ζητούν από την πολιτεία να προχωρήσει σε πολιτικές που θα τους επιτρέπουν να ζουν με αξιοπρέπεια.

Κατά τη διάρκεια της κινητοποίησης επιδόθηκε υπόμνημα προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, μέσω του Κυβερνητικού Εκπροσώπου, με το οποίο ζητείται η παρέμβασή του για επίτευξη συμφωνίας και βελτίωση των μισθολογικών δεδομένων του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού.

Στο υπόμνημα επισημαίνεται ότι οι μισθοί του ωρομίσθιου κυβερνητικού προσωπικού παραμένουν σημαντικά χαμηλότεροι σε σχέση με αντίστοιχα επαγγέλματα στον ιδιωτικό τομέα, ενώ παρά την αύξηση του συνολικού μισθολογίου της Δημόσιας Υπηρεσίας, το κόστος του μισθολογίου του ωρομίσθιου προσωπικού έχει μειωθεί.

Μετά την επίδοση του ψηφίσματος, ο κ. Κωνσταντίνου ανέφερε ότι οι συντεχνίες εξήγησαν στον Κυβερνητικό Εκπρόσωπο τη σημασία και τον ρόλο του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού στην εύρυθμη λειτουργία του κράτους.

Παράλληλα, εξέφρασε την ελπίδα ότι θα υπάρξει θετική ανταπόκριση και θα ανοίξει ο δρόμος για ουσιαστικό διάλογο και κατάληξη σε συμφωνία.

Σε διαφορετική περίπτωση, όπως ανέφερε, οι εργαζόμενοι θα αντιδράσουν με νέα δυναμικά μέτρα.

Η κινητοποίηση έστειλε σαφές μήνυμα για την ανάγκη επίλυσης των μισθολογικών προβλημάτων του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού και αναγνώρισης της σημαντικής συμβολής του στην καθημερινή λειτουργία του κράτους.



Αίτημα των εργαζομένων είναι η παραχώρηση αυξήσεων στους μισθούς και άλλων ωφελημάτων με αναδρομική ισχύ από την 1η Ιανουαρίου 2025, καθώς και η ολοκλήρωση της διαδικασίας για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης



Λάβετε μέτρα προστασίας: Μην υποτιμάτε τη νόσο των κλιματιστικών

Η νόσος των λεγεωναρίων ή λεγεωνέλλωση, έχει ως αιτιολογικό παράγοντα το βακτήριο Legionella pneumophila το οποίο είναι το πιο συνηθισμένο αλλά και πιο παθογόνο είδος της οικογένειας Legionella.

Που αναπτύσσεται το βακτήριο της Legionella

Το βακτήριο της Legionella αναπτύσσεται σε όλες τις συλλογές νερού, φυσικές και τεχνητές, σε επιφανειακά νερά και στο έδαφος, είναι όμως δυνατόν να ανιχνευθεί και στο καθαρό νερό, ενώ επιζεί ακόμη και στο απεσταγμένο νερό.

Ιδανικές συνθήκες πολλαπλασιασμού της Legionella παρουσιάζονται στα δίκτυα διανομής ζεστού και κρύου νερού των κτιρίων (θερμοκρασία υψηλότερη των 200 C). Η παρουσία οργανικών και ανόργανων ουσιών, καθώς και μικροοργανισμών στο νερό ευνοεί τη δημιουργία αποικιών στην εσωτερική επιφάνεια των σωληνώσεων. Το πλήθος των αποικιών αυξάνεται σχηματίζοντας μια βιομεμβράνη (biofilm). Η βιομεμβράνη αποτελεί μόνιμη εστία πιθανής μόλυνσης του νερού των δικτύων διανομής νερού των κτιρίων, απελευθερώνοντας συνεχώς μικροοργανισμούς στο πόσιμο νερό. Το πρόβλημα σχηματισμού της βιομεμβράνης γίνεται εντονότερο κυρίως σε μεγάλα κτίρια με πολύπλοκο και εκτεταμένο σύστημα σωληνώσεων.

Πώς μεταδίδεται

Η μόλυνση του ανθρώπινου οργανισμού από το βακτήριο της Legionella επιτυγχάνεται αερογενώς, όταν σταγονίδια του μολυσμένου νερού εισέρχονται στην αναπνευστική οδό με τη μορφή αερολύματος (π.χ. από την κεφαλή των καταιονητήρων/ντους, τις βρύσες, τα συστή-



ματα κλιματισμού κ.λ.π.).

Η Κύπρος ως μεσογειακή χώρα διαθέτει θεωρητικά όλες τις προϋποθέσεις για την εμφάνιση λοιμώξεων από Legionella (θερμό κλίμα, λειτουργία κλιματιστικών, υψηλές θερμοκρασίες για μεγάλα χρονικά διαστήματα κ.λ.π.).

Κρίσιμες θεωρούνται οι μεγάλες χρονικές περιόδους κατά τις οποίες, ειδικά οι ξενοδοχειακές μονάδες, παραμένουν κλειστές ή υπολειτουργούν, με αποτέλεσμα το νερό του δικτύου διανομής να μπορεί να θεωρηθεί «στάσιμο» κατά τη διάρκεια των περιόδων αυτών (συνθήκη η οποία ευνοεί την ανάπτυξη της λεγεωνέλλας).

Συμπτώματα της νόσου

Τα συμπτώματα της νόσου εκδηλώνονται 2 με 10 ημέρες μετά τη μόλυνση. Η κλινική εικόνα συνήθως είναι αυτή της άτυπης πνευμονίας με εξελισσόμενη ακτινολογική εικόνα συχνά με συνύπαρξη κεφαλαλγίας, βραδυψυχισμού, μυαλγιών και γενικών φαινομένων που υποδηλώνουν τη συστηματικότητα της λοίμωξης.

Αργότερα επηρεάζονται ζωτικά όργανα, ενώ υπάρχει περίπτωση να επηρεαστούν και οι νοητικές λειτουργίες. Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει τις πιθανότητες επιβίωσης.

Έχει θνητότητα 15% περίπου, ενώ στα ανοσοκατεσταλμένα άτομα και τα άτομα των καλούμενων ομάδων υψηλού κινδύνου η θνητότητα είναι μεγαλύτερη.

Στην ομάδα υψηλού κινδύνου υπάγονται όλα τα άτομα άνω των 50 ετών, οι καπνιστές, όσοι ευρίσκονται υπό αγωγή με κορτικοστεροειδή, όσοι πάσχουν από χρόνιες πνευμονοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, νεοπλασματικά νοσήματα και νεφρική ανεπάρκεια, όσοι έχουν υποστεί μεταμόσχευση οργάνων καθώς και άτομα με εξασθενημένο και ευάλωτο ανοσοποιητικό σύστημα.

Εργαστηριακή διάγνωση-Θεραπεία

Δεδομένου ότι η εργαστηριακή επιβεβαίωση με την καλλιέργεια είναι δυνατόν να απαιτήσει χρόνο, η κατάλληλη θεραπεία θα πρέπει να αρχίζει άμεσα σε περίπτωση άτυπης πνευμονίας, περιλαμβάνοντας και τη λεγεωνέλλωση στην διαφορική διάγνωση, ιδιαίτερα αν πιθανολογείται ιστορικό έκθεσης.

Λήψη μέτρων πρόληψης της νόσου

Για την πρόληψη εμφάνισης της νόσου των λεγεωναρίων απαιτείται η συστηματική λήψη κατάλληλων μέτρων για την ορθή λειτουργία των υδραυλικών και κλιματιστικών εγκαταστάσεων, αλλά και για την αποφυγή δημιουργίας εστιών μόλυνσης στα σημεία των δικτύων όπου παρατηρείται συχνή αυξομείωση της θερμοκρασίας και εμφανίζονται εναποθέσεις αλάτων και ξένων ουσιών γενικότερα.

Το δέρμα σας και τα μάτια σας!

Έρευνες έχουν δείξει ότι πάνω από το 80% των σημαδιών γήρανσης συμβαίνουν εξαιτίας της καθημερινής έκθεσης της επιδερμίδας στις ακτίνες UV, όμως έχουν δείξει και ένα ακόμα πολύ ενδιαφέρον στοιχείο: Τα άτομα που χρησιμοποιούν καθημερινά αντηλιακό με SPF30 και πάνω, εμφανίζουν 24% λιγότερα σημάδια γήρανσης του δέρματος σε σχέση με εκείνα που δεν χρησιμοποιούν καθημερινά αντηλιακό.

Το «προφίλ» των ακτίνων UV

Από την ηλιακή ακτινοβολία που φτάνει στη Γη, το 55% είναι υπέρυθρη, το 40% ορατή ακτινοβολία και μόλις το 5% είναι η γνωστή σε όλους μας υπεριώδης ακτινοβολία (UV). Η ακτινοβολία UV χωρίζεται στις ακτίνες UVB, τις UVA και τις μακρές UVA. «Οι UVB ενεργοποιούν τη διαδικασία του μαυρίσματος, προκαλούν τα ηλιακά εγκαύματα ενώ ενοχοποιούνται και για τον δερματικό καρκίνο. Οι UVA και οι μακρές UVA προκαλούν βλάβες σε όλες τις στιβάδες του δέρματος, από την επιδερμίδα μέχρι το χόριο, είναι οι κύριοι «υπεύθυνοι» για τη φωτογήρανση ενώ συνδέονται στενά και με τον καρκίνο του δέρματος» εξηγεί η δερματολόγος Παναγιώτα Ρήγα.

Εκτιμάται ότι τα κρούσματα Δερματικών Καρκίνων και Μελανώματος στις χώρες με πληθυσμό ανοιχτόχρωμου δέρματος αυξάνονται κατά 3%-5% σε ετήσια βάση ενώ ο αριθμός των νέων διαγνώσεων έχει υπερτριπλασιαστεί την τελευταία 20ετία, με το Μελάνωμα να είναι η δεύτερη πιο συχνή μορφή καρκίνου στις ηλικίες 15-35 ετών.

«Η υπεριώδης ακτινοβολία, όμως, δεν είναι ο μοναδικός εχθρός της επιδερμίδας. Σήμερα γνωρίζουμε πως και το ορατό φως, το οποίο είναι μέρος της ηλιακής ακτινοβολίας αλλά εκπέμπεται



και από τους λαμπτήρες εσωτερικού χώρου και τις digital οθόνες, παίζει σημαντικό ρόλο στη γήρανση του δέρματος. Τόσο οι ακτίνες UV όσο και το ορατό φως, προκαλούν οξειδωτικό στρες, φλεγμονή και βλάβες στο δέρμα οδηγώντας σε φωτογήρανση αλλά και σε καρκίνους του δέρματος με πιο επικίνδυνο το μελάνωμα», προσθέτει η ειδικός.

Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε ένα και μόνο συμπέρασμα, αυτό που τονίζουν με κάθε ευκαιρία οι δερματολόγοι: δεν βγαίνουμε ποτέ στον ήλιο χωρίς υψηλή αντηλιακή προστασία, όχι μόνο το καλοκαίρι στις διακοπές αλλά κάθε μέρα του χρόνου!

Η επιλογή, λοιπόν, του κατάλληλου αντηλιακού είναι προτεραιότητα μεν, αλλά από μόνο του δεν αρκεί. Ποια τα λάθη που κάνουμε σε σχέση με

την αντηλιακή προστασία μπορεί να έχουν κόστος για την επιδερμίδα μας;

#1 Δεν διαβάζετε προσεκτικά την ετικέτα ή επιλέγετε λάθος αντηλιακές συνθέσεις για τις ανάγκες σας.

#2 Χρησιμοποιείτε λιγότερη ποσότητα προϊόντος (20-25%) από αυτή που πραγματικά χρειάζεστε για να έχετε την σωστή αντηλιακή προστασία. Ποια είναι η ιδανική ποσότητα; «Μια γενναία δόση, δηλαδή δύο δάχτυλα για όλο το πρόσωπο και τον λαιμό. Επίσης δεν ξεχνάμε τα αυτιά, το ντεκολτέ, τη χωρίστρα των μαλλιών, όλα τα εκτεθειμένα μέρη του σώματος δηλαδή, και οπωσδήποτε τις γάμπες.

#3 Φοράτε το αντηλιακό σας αφού βγείτε από το σπίτι ενώ είναι απαραίτητη η εφαρμογή του τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έκθεσή σας στον ήλιο.

#4 Δεν το ανανεώνετε όσο συχνά χρειάζεται, δηλαδή κάθε 2 ώρες και, οπωσδήποτε, αμέσως μετά το κολύμπι.

#5 Φοράτε αντηλιακό μόνο όταν έχει ήλιο – όμως, η επικίνδυνη ακτινοβολία UV υπάρχει γύρω μας κάθε μέρα του χρόνου, ακόμα και όταν έχει συννεφιά.

#6 Χρησιμοποιείτε πολυκαιρισμένες αντηλιακές συνθέσεις που έχουν ξεμείνει στην τσάντα από τις προηγούμενες διακοπές σας.

#7 Βασίζεστε αποκλειστικά στο αντηλιακό για την προστασία σας από τις ακτίνες UV. Καλό θα είναι να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 10:00 -16:00 μμ και οπωσδήποτε να φοράτε ένα πλατύγυρο καπέλο και γυαλιά ηλίου, για την προστασία της ευαίσθητης επιδερμίδας των ματιών αλλά και του κεφαλιού σας.

Συνάντηση ΟΜΕΠΕΓΕ – ΣΕΚ και ΠΝΟ για τα εργασιακά θέματα των ναυτικών

Η περαιτέρω ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ της ΟΜΕΠΕΓΕ – ΣΕΚ και της ΠΝΟ βρέθηκε στο επίκεντρο συνάντησης που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή, 26 Ιουνίου 2026, στα Κεντρικά Γραφεία της ΣΕΚ στον Στρόβολο, στο πλαίσιο της διμερούς συμφωνίας των δύο οργανώσεων για τα εργασιακά θέματα των ναυτικών. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης συζητήθηκαν ζητήματα που αφορούν τα πλοία μικρών αποστάσεων, στη βάση και των τελευταίων αποφάσεων της ΙΤΦ, καθώς και θέματα που άπτονται των εργασιακών δικαιωμάτων των ναυτικών. Επιπρόσθετα, με αφορμή και την κοινή επιθεώρηση που πραγματοποιήθηκε στο λιμάνι της Λάρνακας, εξετάστηκαν ζητήματα που αφορούν τη Σύμβαση Ναυτικής Εργασίας (MLC), με έμφαση στην προστασία και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των ναυτικών.

Οι δύο ομοσπονδίες συμφώνησαν στην περαιτέρω ενίσχυση της συνεργασίας τους, με στόχο την αποτελεσματικότερη διαφύλαξη των εργασιακών δικαιωμάτων των ναυτικών στην περιοχή της Μεσογείου.

Στο πλαίσιο της συνάντησης, συζητήθηκαν και αποφασίστηκαν οι λεπτομέρειες για την επικείμενη εκδήλωση που προγραμματίζεται να πραγματοποιηθεί στην Αθήνα τον προσεχή Σε-



πτέμβριο από τα δύο συνδικάτα, με αφορμή την επέτειο της υπογραφής της MLC. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με τη συμμετοχή του Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτι-

κής της Ελλάδας, του Υφυπουργείου Ναυτιλίας της Κύπρου, του IMO, του ILO, των Ενώσεων Πλοιοκτητών Ελλάδας και Κύπρου, καθώς και της ΙΤΦ και της ΕΤΕ.

Μακροχρόνιο σχεδιασμό και όραμα χρειάζεται η Κύπρος

Του Γιώργου Πυρίσιη*

Παρά το γεγονός ότι η οικονομική ανάπτυξη την τελευταία δεκαετία στην Κύπρο ήταν πράγματι εντυπωσιακή, εάν αναλογιστεί κανείς ότι βγήκε από μια κρίση η οποία απείλησε συθέμελα την χώρα τόσο κοινωνικά όσο και οικονομικά, εντούτοις η Κύπρος συνεχίζει να αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις σε μια σειρά από δείκτες οι οποίοι αφορούν τόσο την κοινωνική συνοχή όσο και την ανταγωνιστικότητα. Το Συμβούλιο Οικονομίας και Ανταγωνιστικότητας της Κύπρου (ΣΟΑΚ), ορθώς αναφέρει στα συμπεράσματα του σε ότι αφορά την αξιολόγηση της ανταγωνιστικότητας της κυπριακής οικονομίας πως οι οποιεσδήποτε πολιτικές θα πρέπει να αξιολογούνται στη βάση της παραγωγικότητας και της μακροχρόνιας ευημερίας.



Ωστόσο, αυτό που προκύπτει μέσα από τα δύο αυτά σημεία είναι ότι η παραγωγικότητα και η μακροχρόνια ευημερία στην Κύπρο

παρουσιάζουν διαχρονικά υποβάθμιση. Η παραγωγικότητα θεωρείται πολύ σημαντική στην οικονομία αφού ενισχύει το κατά κεφαλήν ΑΕΠ μιας χώρας και διασφαλίζει επομένως την μακροχρόνια κοινωνική ευημερία. Ωστόσο, η παραγωγικότητα δεν μπορεί να προσεγγίζεται μονοδιάστατα. Η παραγωγικότητα εξαρτάται σε σύγχρονες οικονομίες με ηλικιακά γερασμένο εργατικό δυναμικό όπως τις χώρες της Δύσης, τόσο από τις δεξιότητες των εργαζομένων (ειδικά σε σχέση με τις ψηφιακές δεξιότητες), όσο και με την κατάρτιση και επανακατάρτιση τους. Επομένως, για την αναβάθμιση της παραγωγικότητας χρειάζεται να εφαρμοστούν πρώτα πολιτικές οι οποίες ενισχύουν και αναβαθμίζουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις του εργατικού δυναμικού σε συνδυασμό και με επενδύσεις από μέρους των επιχειρήσεων σε τεχνολογικές υποδομές χωρίς ασφαλώς να περιορίζεται ή να υποβαθμίζεται η ποιότητα των θέσεων εργασίας. Δυστυχώς, εάν αναλύσει κάποιος τα στοιχεία της Eurostat σε ότι αφορά τις ψηφιακές δεξιότητες



των εργαζομένων στην Κύπρο αλλά και τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου σε σχέση με τις επενδύσεις πάγιου κεφαλαίου στην κυπριακή οικονομία, θα διαπιστώσει πως η Κύπρος υστερεί έναντι των άλλων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Την ίδια ώρα ούτε η ανταγωνιστικότητα δεν μπορεί και δεν πρέπει να προσεγγίζεται μονοδιάστατα και σε συνάρτηση με το εργατικό κόστος. Δηλαδή, μειωμένοι μισθοί δεν υποδηλώνουν ισχυρή ανταγωνιστικότητα για μια χώρα. Αυτό αποδείχτηκε και στη χώρα μας κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των μέτρων λιτότητας την περίοδο 2012 με 2016 αλλά και σε άλλα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης τα οποία εφάρμοσαν τέτοιες πολιτικές. Κλειδί για την αναβάθμιση της ανταγωνιστικότητας και της μακροχρόνιας ευημερίας είναι οι μεταρρυθμίσεις. Μεταρρυθμίσεις όπως η επιτάχυνση στον χρόνο απονομής δικαιοσύνης μέσω ψηφιοποίησης των δικαστικών υπηρεσιών και γενικότερα της δημόσιας υπηρεσίας, η συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος η οποία ακριβώς θα προσδώσει και την ανάλογη μακροπρόθεσμη ευημερία στους συνταξιούχους

(ένας στους τρεις σήμερα βιώνουν την φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό), η ουσιαστική μείωση του ενεργειακού κόστους τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για τους καταναλωτές, η εκπόνηση ή καλύτερα ο σχεδιασμός ενός μακροπρόθεσμου πλαισίου δράσης με σαφές χρονοδιάγραμμα επίτευξης στόχων σε ότι αφορά τις δαπάνες σε έρευνα και καινοτομία, όπως και η μεταρρύθμιση του εκπαιδευτικού συστήματος ώστε το πρόβλημα της αναντιστοιχίας δεξιοτήτων και της υποαπασχόλησης να μειωθεί αισθητά, διασυνδέοντας το εκπαιδευτικό σύστημα με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Ο μακροπρόθεσμος σχεδιασμός και η δημιουργία οράματος, αποτελούν βασική προϋπόθεση για αποτροπή των αρνητικών επιδράσεων στους εργαζομένους και τις επιχειρήσεις. Ο ρόλος του κράτους, των κοινωνικών εταίρων και των τεχνοκρατών είναι ιδιαίτερα σημαντικός έτσι ώστε να μπορέσει η οικονομία να ανταποκριθεί στο ραγδαία μεταβαλλόμενο περιβάλλον, με σεβασμό προς το κοινωνικό σύνολο και τους εργαζομένους.

Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

Το συνειρμικό αποτύπωμα της Κυπριακής εκδήλωσης στην ΕΟΚΕ



«Το ευφάνταστα συνειρμικό αποτύπωμα της Κυπριακής εκδήλωσης της ΕΟΚΕ, επιβεβαιώνει κάτι πολύ απλό, αλλά και ουσιαστικά συγκεκριμένο. Η ομαλή διεκπεραίωση και ολοκλήρωση μιας διαδικασίας χρειάζεται τους δικούς της συντελεστές, οι οποίοι όταν μπορούν να συνυπάρχουν αρμονικά και αλληλοσυμπληρούμενα, τότε το αποτέλεσμα είναι διαχρονικά ευδιάκριτο και ανταποδοτικό»

Ανδρέας Φ. Μάτσας
Γενικός Γραμματέας ΣΕΚ

Όταν ο μύθος συνυπάρχει με την ιστορία και οι παραπομπές διασυνδέονται με το παρόν, τότε η προοπτική της διαχρονικής αντανάκλασης και αξιοποίησης γίνεται ακόμα πιο ορατή και συγκεκριμένη.

Κάπως έτσι θα μπορούσε να τεθεί σε μια πρώτη ανάγνωση το συνειρμικό αποτύπωμα της εκδήλωσης που διοργάνωσαν στις 17 Ιουνίου στις Βρυξέλες, οι 6 εκπρόσωποι της Κύπρου στην Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή, σε συνεργασία με τη Γραμματεία και το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών (ΓΤΠ).

Η θεματική ενότητα, ενός βασικού μέρους της όλης δραστηριότητας, είχε ως σημείο αναφοράς την κουμανταρία, το Κυπριακό ΝΑΜΑ που παραμένει το αρχαιότερο κρασί που βρίσκεται ακόμα αυτούσιο στην παραγωγή.

Η παραπομπή στην αναζωογόνηση, στην πνευματική ανάταση, στη θεία χάρη μέσω της θείας κοινωνίας, δημιουργεί μια εξισορροπητική συνύπαρξη του πολιτισμού, της ιστορίας, της θρησκείας και της κουλτούρας, κάνοντας τα υπόλοιπα μέλη της ΕΟΚΕ, κοινωνούς στη μεθυστική ηδονή μιας κοινωνικής επιλογής, που διατηρήθηκε αλώβητη στον χρόνο.

Σαφώς και ο χαρακτήρας αλλά και το αντικείμενο της εκδήλωσης, είχαν ως στόχο την ανάδειξη της μακραίωνης ιστορίας του νησιού, αλλά και παράλληλα να δοθεί έμφαση σε ένα καθαρά Κυπριακό προϊόν το οποίο δεν είναι τόσο ιδιαίτερα διαδεδομένο, τουλάχιστο εκτός Κύπρου.

Η παρουσίαση ήταν εξαιρετική, ομοίως και η ιδέα της δημιουργίας κόκτειλ ποτών με βάση την κουμανταρία, σε μια επιτυχή τελικά όπως διαφάνηκε, προσπάθεια έλκυσης των ξένων να ταυτίσουν το ποτό με τη δυνατότητα σύγχρονης και ιδιαιτέρως ενδιαφέρουσας προσέγγισης.

Ο συνειρμός όμως που ανέπτυξε η λειτουργός του ΓΤΠ που τον εμπνεύστηκε, σε συνάρτηση με τη δομή και τη συγκρότηση της ΕΟΚΕ, ήταν πραγματικά εμβληματικός και άκρως αποδοτικός ως προς την ουσία. Σε αυτό το πλαίσιο, εξαιρετική υπήρξε η φωτογραφική περιδιάβαση στο προϊόν, μέσα και από τη σημαντική συνεισφορά της Διευθύντριας και των υπόλοιπων λειτουργών

του ΓΤΠ, της Μόνιμης Αντιπροσωπείας όπως και όλων των υπόλοιπων συντελεστών συμπεριλαμβανομένων και των μουσικών, αποτέλεσε βασική συνιστώσα μιας άκρως επιτυχούς δραστηριότητας.

Παρενθετικά να σημειωθεί πως, η Κυπριακή αντιπροσωπεία στην ΕΟΚΕ αποτελείται από δύο συνδικαλιστικούς εκπροσώπους, δύο εργοδοτικούς και δύο αγροτικούς, καλύπτοντας με αυτό τον τρόπο τους κοινωνικούς εταίρους και την ευρύτερη κοινωνία των πολιτών.

«Σε τελική ανάλυση, η ίδια η ζωή είναι έννοιες, παραπομπές και πραγματικότητες οι οποίες μέσα από μία σωστή, τεκμηριωμένη και εύστοχη προσέγγιση, μπορούν να αναδείξουν νοήματα, αξίες, αλλά παράλληλα και να δημιουργήσουν προοπτικές»

Η σύλληψη της ταύτισης με αυτό το στοιχείο, έχει τη δική της σημασία, όπως και την αξιακή της παραπομπή. Τα στάδια ολοκλήρωσης της παραγωγής της κουμανταρίας καλύπτουν και το τριπλό φάσμα της Κυπριακής εκπροσώπησης σε αυτή τη σημαντική θεσμική δομή της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η λειτουργός του Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών, ανάδειξε αυτήν ακριβώς τη πτυχή η οποία δημιουργεί ακόμα μια πιο ενδιαφέρουσα συνταύτιση με την Κυπριακή σύνθεση της ΕΟΚΕ.

Η καλλιέργεια των αμπελιών, που αποτελούν τη βασική πρώτη ύλη παρασκευής της κουμανταρίας, διασυνδέεται με τις αγροτικές οργανώσεις που εκπροσωπούνται στην Ομάδα 3 και συγκεκριμένα με τον Παναγροτικό και την ΕΚΑ. Η συγκομιδή, μεταφορά και επεξεργασία των σταφυλιών αφορά τους εργάτες και γενικότερα τους εργαζόμενους, οι οποίοι εκπροσωπούνται από τη ΣΕΚ και την ΠΕΟ που συμμετέχουν στην Ομάδα 2, αυτή των εργαζομένων. Τέλος, η εμπορία και διάθεση του προϊόντος διασυνδέεται με την επιχειρηματικότητα και συγκεκριμένα με την εργοδοσία που

συμμετέχει στην Ομάδα 1, μέσω της ΟΕΒ και του ΚΕΒΕ.

Αυτό το ευφάνταστα συνειρμικό αποτύπωμα της Κυπριακής εκδήλωσης της ΕΟΚΕ, επιβεβαιώνει κάτι πολύ απλό, αλλά και ουσιαστικά συγκεκριμένο. Η ομαλή διεκπεραίωση και ολοκλήρωση μιας διαδικασίας χρειάζεται τους δικούς της συντελεστές, οι οποίοι όταν μπορούν να συνυπάρχουν αρμονικά και αλληλοσυμπληρούμενα, τότε το αποτέλεσμα είναι διαχρονικά ευδιάκριτο και ανταποδοτικό.

Σαφώς και στη δημοκρατία, ομοίως και μέσα από την αρχή της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς, έχουν δημιουργηθεί δομές οι οποίες προδιαθέτουν, αναδεικνύουν και εμπεδώνουν τη βασική αρχή της συνεργασίας με γνώμονα το κοινό καλό. Μέσα από αυτή την αρχή προκύπτει και ο ίδιος ο δομημένος θεσμοθετημένος κοινωνικός διάλογος, ο οποίος αποτρέπει, περιορίζει ή και απομονώνει καλύτερα αναρχικές, λαϊκίστικες και αντιεργατικές συμπεριφορές και πολιτικές.

Σε τελική ανάλυση, η ίδια η ζωή είναι έννοιες, παραπομπές και πραγματικότητες οι οποίες μέσα από μία σωστή, τεκμηριωμένη και εύστοχη προσέγγιση, μπορούν να αναδείξουν νοήματα, αξίες, αλλά παράλληλα και να δημιουργήσουν προοπτικές.

Η ανθρώπινη φύση σαφώς και δεν αλλάζει. Όταν όμως οι άνθρωποι αποδεχτούν τις ίδιες δομές και διασφαλίσουν την εφαρμογή και τη λειτουργία τους, τότε η στάση του ενός έναντι του άλλου αλλάζει. Αυτό αποτελεί από μόνο του την ίδια την εξέλιξη του πολιτισμού. Πόσο αληθινή είναι αυτή η παραδοχή, ιδιαίτερα αν κάποιος αναλογιστεί πως το ΝΑΜΑ, η κουμανταρία, που ίσως να έχουμε υποβαθμίσει και ξεχάσει, αποτελεί σημαντικό σημείο ιστορικής και πολιτιστικής κληρονομιάς, υπενθυμίζοντας πως όλα τα μεγάλα, τα σημαντικά και διαχρονικά βιώσιμα, αποτελούν απότοκο της συνύπαρξης του ανθρώπινου παράγοντα, μέσα από την ιδιότητα και τον ρόλο που έχει αποδοθεί στον κάθε συμβαλλόμενο συντελεστή.

Αυτό το μήνυμα θα πρέπει να αποτελεί σημείο αναφοράς, στην πράξη, σε κάθε ενδιαφερόμενο μέρος που παράγει ή και προάγει πολιτική σκέψη και λαμβάνει αποφάσεις σε οποιοδήποτε πολιτικό ή άλλο επίπεδο.

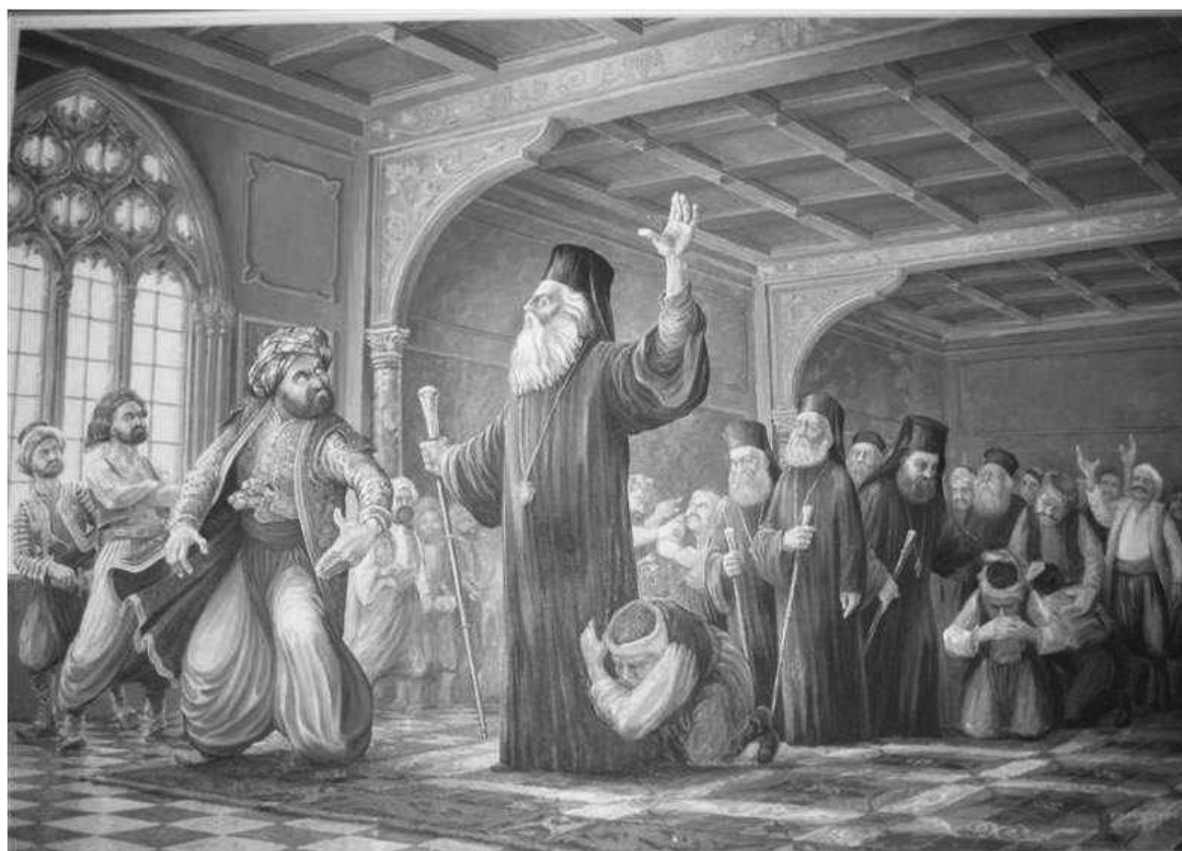
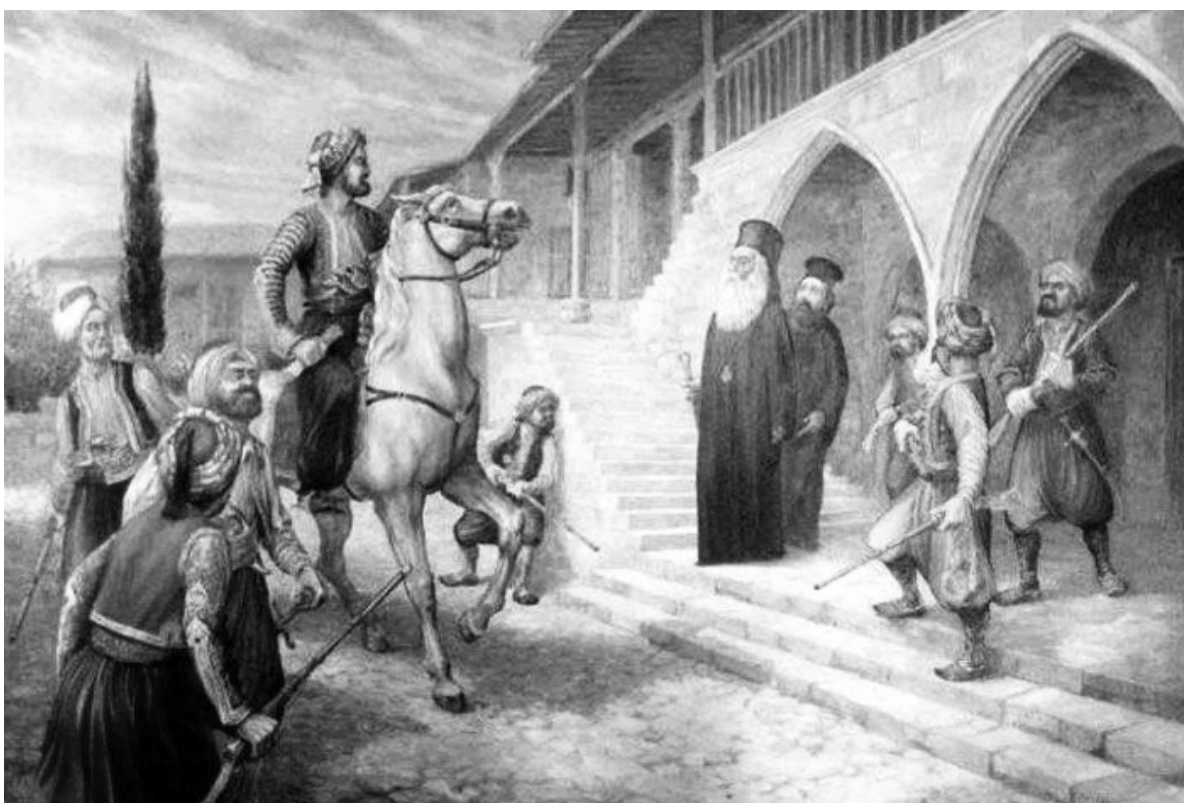
9η Ιουλίου: Φάρος αντίστασης του Κυπριακού Ελληνισμού

Η 9η Ιουλίου είναι σημαντικός σταθμός και αποτελεί φάρο αντίστασης του Κυπριακού ελληνισμού έναντι της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Οι αγωνιστές του 1821 αγωνίζονταν και θυσιάζονταν 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 διοικητής της Κύπρου ο Κιουτσούκ Μεχμέτ, ο οποίος έτρεφε αρκετό μίσος έναντι των χριστιανών. Διακαής του πόθος ήταν να



πεισει την Υψηλή Πύλη ότι στην Κύπρο τα πράγματα ήταν επικίνδυνα, κάτι που δεν πειθόταν η Υψηλή Πύλη γιατί γνώριζε την 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, ηγούμενους, ιερομονάχους, δασκάλους, τους οποίους θεωρούσε επικίνδυνους.

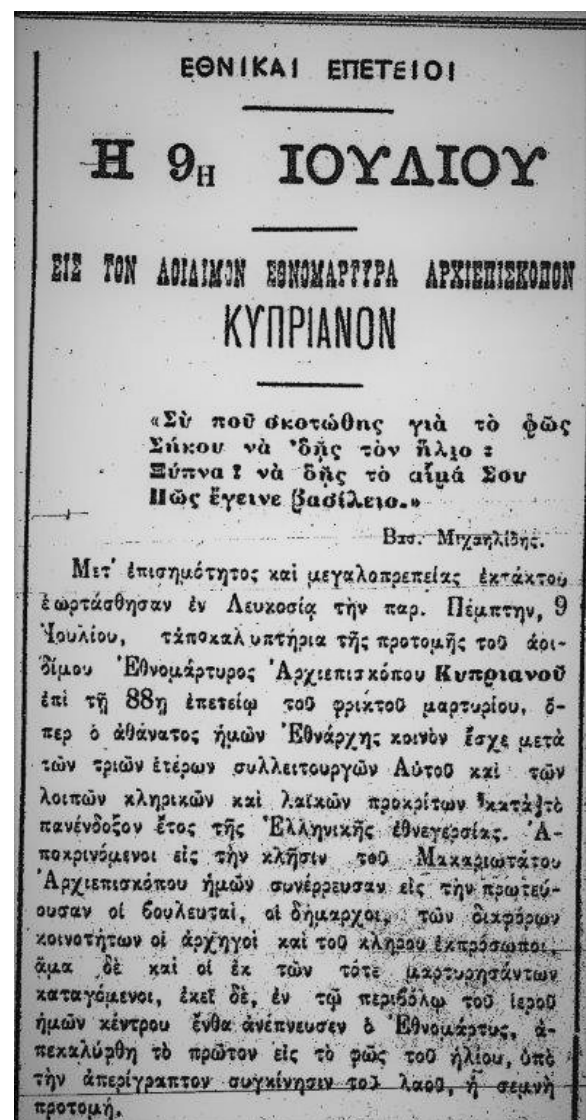
Εκτέλεσε τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και άλλους 3 μητροπολίτες, τον Πάφου Χρύσανθο, Κιτίου Μελέτιο και Κυρηνείας Λαυρέντιο. Θυσιάστηκαν στον βωμό της μεταβάσεως από τον Μεσαίωνα προς

τους νέους χρόνους. Η βάνανσος και άθλια του πράξη έλαβε χώρα εντός των τειχών της Λευκωσίας, κλεισμένων των θυρών «η πλατεία η προ του σεραγίου μετετράπη εις αληθές μακελλεῖον, και το αίμα αφθόνως έρρευεν εις τας αγυιάς 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 Χρύσανθο 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 προστα-

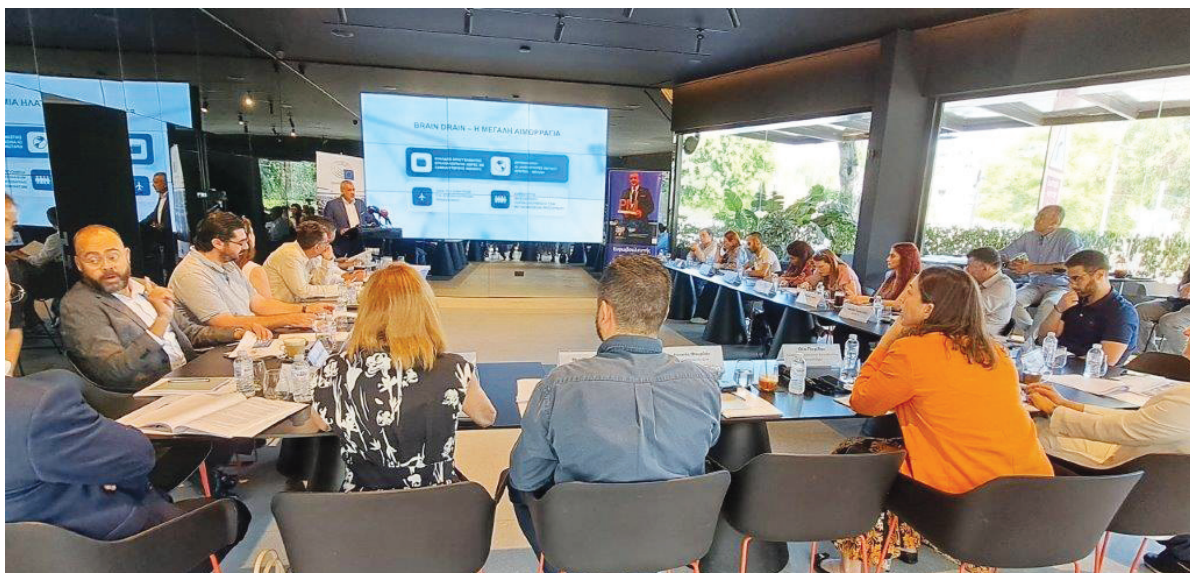


σία του και με προτροπή του χειροτονείται πρεσβύτερος και διορίζεται εφημέριος στον Ηγεμονικό Ναό του Ιασίου. Φοιτά στην Ηγεμονική Ακαδημία του Ιασίου και παρακολουθεί ανώτερα μαθήματα Φιλοσοφίας, Φυσικής, Ιστορίας. Ο ηγεμόνας Μιχαήλ προβαίνει στην έκδοση Χρυσόβουλου γράμματος με το οποίο παραχώρησε 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.

Ανάγκη ευρωπαϊκής δράσης για αντιμετώπιση της κρίσης του υγειονομικού προσωπικού

Την ανάγκη άμεσης ευρωπαϊκής δράσης για την αντιμετώπιση της πρωτοφανούς κρίσης υγειονομικού προσωπικού, η οποία απειλεί τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ανέδειξε ο Ευρωβουλευτής του ΔΗΣΥ και του ΕΛΚ και εισηγητής της σχετικής Έκθεσης του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, Λουκάς Φουρλάς, κατά την παρουσίασή της ενώπιον εκπροσώπων του Τύπου την περασμένη Παρασκευή στη Λευκωσία. Σύμφωνα με τον Ευρωβουλευτή, η Έκθεση, η οποία αποτελεί προϊόν πολύμηνων διαβουλεύσεων με γιατρούς, νοσηλευτές, οργανώσεις ασθενών και επαγγελματίες υγείας από ολόκληρη την Ευρώπη, συνιστά μια ισχυρή πολιτική παρέμβαση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τα κράτη μέλη, με στόχο την αντιμετώπιση των ελλείψεων προσωπικού στον τομέα της υγείας. Όπως τόνισε ο κ. Φουρλάς, η Ευρώπη μέχρι το 2030 θα αντιμετωπίσει έλλειψη σχεδόν 1,2 εκατομμυρίων γιατρών, νοσηλευτών και μαιών, ενώ ο τομέας της υγείας συγκαταλέγεται ήδη στους κλάδους με τις μεγαλύτερες ελλείψεις εργατικού δυναμικού. Συμπλήρωσε ότι η Έκθεση, η οποία υπερψηφίστηκε από δύο Επιτροπές του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, την Επιτροπή Απασχόλησης και την Επιτροπή Υγείας, εισηγείται την υιοθέτηση μιας ολοκληρωμένης Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για το Υγειονομικό Προσωπικό, με στόχο την ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού κατά τουλάχιστον ένα εκατομμύριο επαγγελματίες υγείας μέχρι το 2034. Παράλληλα, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη βελτίωση των συνθηκών εργασίας, στην εφαρμογή ασφαλών επιπέδων στελέχωσης, στον περιορισμό των εξαντλητικών βαρδιών και στην προστασία της ψυχικής υγείας των εργαζομένων. Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ, Μιχάλης Καζαμίας, εισηγήθηκε τη δημιουργία επιτροπής



Γενικός Γραμματέας της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ: Για να προσελκυστούν περισσότεροι νέοι στο νοσηλευτικό επάγγελμα, χρειάζονται εργασιακή ασφάλεια, κοινωνικές παροχές ενώ ανέδειξε και τη σημασία μιας υγιούς κουλτούρας στους χώρους εργασίας

στην οποία να συμμετέχουν όλοι οι αρμόδιοι φορείς, το Υπουργείο Οικονομικών, το Υπουργείο Εργασίας και το Υπουργείο Υγείας, προκειμένου να εξευρεθούν συνολικές και όχι αποσπασματικές λύσεις.

Για το ζήτημα της έλλειψης νοσηλευτών, ανέφερε ότι, για να προσελκυστούν περισσότεροι νέοι στο επάγγελμα, χρειάζονται εργασιακή ασφάλεια, κοινωνικές παροχές και ψυχολογική υποστήριξη, ενώ ανέδειξε και τη σημασία μιας υγιούς κουλτούρας στους χώρους εργασίας.

Η παρουσίαση της Έκθεσης διοργανώθηκε από το Γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Κύπρο και σε αυτήν παρευρέθηκαν, μεταξύ άλλων, η Επικεφαλής του Γραφείου Θέα Πιερίδου, η τέως

Επίτροπος Υγείας και Ασφάλειας Τροφίμων, Στέλλα Κυριακίδου, η Αναπληρώτρια Γενική Διευθύντρια του Υπουργείου Υγείας, Ελισάβετ Κωνσταντίνου, ο Πρόεδρος του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου, Πέτρος Αγαθαγγέλου, καθώς και άλλοι εκπρόσωποι του χώρου της υγείας.

Υπενθυμίζεται ότι, στο πλαίσιο της προετοιμασίας της Έκθεσης, πραγματοποιήθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου συνάντηση του Ευρωβουλευτή με την Κλαδική Επιτροπή Νοσηλευτών και Μαιών της Ο.Υ.Υ.Κ. - ΣΕΚ, κατά την οποία κατατέθηκαν απόψεις και εισηγήσεις για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κλάδος, καθώς και για τις αναγκαίες παρεμβάσεις που απαιτούνται τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

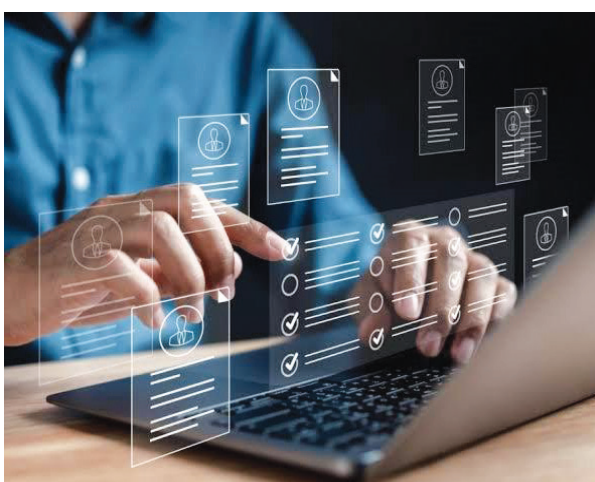
ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Διαχρονικές ελλείψεις σε υποδομές σε έρευνα και δεξιότητες

Στη 42η θέση ανέβηκε η Κύπρος το 2026 σε ότι αφορά την ανταγωνιστικότητα της οικονομίας της συγκριτικά με την 44η θέση το 2025 ανάμεσα σε 70 χώρες, σύμφωνα με τη νέα έκθεση του Παγκόσμιου Κέντρου Ανταγωνιστικότητας. Στα θετικά της έκθεσης συγκαταλέγεται: Η επιβράδυνση του πληθωρισμού, η μείωση της μακροχρόνιας ανεργίας, η βελτίωση της εικόνας της χώρας στο εξωτερικό σχετικά με την φοροδιαφυγή.

Στα αρνητικά συγκαταλέγονται η επιβράδυνση του μακροχρόνιου ρυθμού μεγέθυνσης του εργατικού δυναμικού, η μείωση των επενδύσεων πάγιου κεφαλαίου, η ελλιπής διαχείριση των υδάτινων πόρων και γενικά θέματα ρύπανσης. Οι παράγοντες που κάνουν ελκυστική την κυπριακή οικονομία έχουν να κάνουν με το ανταγωνιστικό φορολογικό καθεστώς, το φιλικό προς τις επιχειρήσεις περιβάλλον, το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, ο δυναμισμός της οικονομίας, η ανοικτή και επιχειρηματική στάση. Αντίθετα, η ελκυστικότητα παραμένει διαχρονικά χαμηλή σε ότι αφορά την κουλτούρα έρευνας και ανάπτυξης, την ποιότητα της εταιρικής διακυβέρνησης και την κυβερνητική επάρκεια.

Σε ότι αφορά την οικονομική επίδοση, η Κύπρος κατατάσσεται στην 30η θέση ανάμεσα σε 70 χώρες λόγω βελτιώσεων στην απασχόληση (χαμηλή ανεργία), χαμηλό πληθωρισμό, προσιτά ενοίκια γραφειακών χώρων. Η Κύπρος διατήρησε την ισχυρή εξαγωγική της θέση ιδιαίτερα σε ότι αφορά τις υπηρεσίες, ενώ βελτίωσε τη θέση της σε ότι αφορά την εξαγωγική της θέση σε σχέση με τα αγαθά. Αντιθέτως, η θέση της σε ότι αφορά τον



λογαριασμό τρεχουσών συναλλαγών παραμένει αρνητική.

Σε ότι αφορά την κατηγορία κρατικών πολιτικών η Κύπρος καταλαμβάνει την 30η θέση. Η φετινή πτώση προήλθε λόγω χειροτέρευσης αρκετών κριτηρίων στην υποκατηγορία του νομοθετικού πλαισίου για τις επιχειρήσεις, όπως είναι η πρόσβαση σε αγορές κεφαλαίου, τα επενδυτικά κίνητρα για τεχνητή νοημοσύνη, η κανονιστική επιβάρυνση, η παραοικονομία και ο απαιτούμενος χρόνος σύστασης μιας επιχείρησης.

Σε ότι αφορά τις υποδομές η θέση της Κύπρου ήταν 42η ανεβαίνοντας τέσσερις βαθμίδες συγκριτικά με το 2025. Η βελτίωση προήλθε στην υποκατηγορία της τεχνολογικής υποδομής και στην κατηγορία υγεία και περιβάλλον, με η χώρα να υστερεί σε κριτήρια που συνδέονται με τις δεξιότητες της τεχνητής νοημοσύνης.



Μείωση του ειδικού φόρου κατανάλωσης στα καύσιμα

Μέχρι τις 17 Σεπτεμβρίου παρατείνεται η μείωση των συντελεστών ειδικού φόρου κατανάλωσης στα καύσιμα κίνησης, με το συνολικό κόστος να ανέρχεται σε €15,5 εκ. αναφέρει σε ανακοίνωσή του το Υπουργείο Οικονομικών. Με τη νέα ρύθμιση διατηρείται η ελάφρυνση της φορολογικής επιβάρυνσης κατά 8,33 σεντς ανά λίτρο, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ, μέχρι την ημερομηνία αυτή. Όπως σημειώνει το Υπουργείο Οικονομικών, παρά το δεδομένο ότι η Κύπρος έχει από τις χαμηλότερες τιμές στην Ευρωπαϊκή Ένωση τόσο στην αμόλυβδη βενζίνη, όσο και στο πετρέλαιο κίνησης, το Υπουργείο παρακολουθεί τις γεωπολιτικές εξελίξεις και την αστάθεια που δημιουργεί η συνεχιζόμενη σύγκρουση στην ευρύτερη περιοχή της Μέσης Ανατολής.

Όπως αναφέρεται στην ανακοίνωση, με τη νέα ρύθμιση διατηρείται η ελάφρυνση της φορολογικής επιβάρυνσης κατά 8,33 σεντς ανά λίτρο, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ, μέχρι 17 Σεπτεμβρίου 2026, ώστε να σταθεροποιηθούν οι τιμές. Συγκεκριμένα, ο ειδικός φόρος κατανάλωσης στη βενζίνη παραμένει μειωμένος από €0,429 ανά λίτρο σε €0,359 ανά λίτρο και ο ειδικός φόρος κατανάλωσης στο πετρέλαιο κίνησης παραμένει μειωμένος από €0,40 ανά λίτρο σε €0,33 ανά λίτρο.

Με την παράταση του μέτρου εκτιμάται ότι το συνολικό όφελος προς τους πολίτες θα ανέλθει σε €15,5 εκατομμύρια.

Κοινή δράση ΣΕΚ – ΠΙΝΟ

Ασπίδα προστασίας των ναυτικών στη Μεσόγειο

• Επιθεωρήσεις με στόχο την προάσπιση των δικαιωμάτων τους



Στο πλαίσιο της στενής συνεργασίας μεταξύ της Ομοσπονδίας Μεταφορών, Πετρελαιοειδών και Γεωργίας (ΟΜΕΠΕΓΕ) της ΣΕΚ και της Πανελληνίας Ναυτικής Ομοσπονδίας (ΠΝΟ), πραγματοποιήθηκε την περασμένη Πέμπτη, 25 Ιουνίου 2026, ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας Ναυτικών, κοινή επιθεώρηση στο λιμάνι της Λάρνακας. Την επιθεώρηση διενήργησαν η επιθεωρήτρια της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ Χριστίανα Ευστρατίου και ο επιθεωρητής της ΠΝΟ Κωνσταντίνος Τσικαλάκης.

Οι δύο επιθεωρητές συνεργάστηκαν στο πλαίσιο της συντονισμένης δράσης των δύο συντεχνιών, πραγματοποιώντας έλεγχο σε πλοίο τύπου bulk carrier που βρισκόταν ελλιμενισμένο στο λιμάνι της Λάρνακας.

Η κοινή αυτή δράση εντάσσεται στην πολιτική των δύο συντεχνιών για την προστασία των ναυ-

τικών και τη διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας στα πλοία που δραστηριοποιούνται στη Μεσόγειο Θάλασσα.

Μέσω των επιθεωρήσεων, οι συντεχνίες επιδιώκουν την εφαρμογή των εργασιακών δικαιωμάτων των ναυτικών και την αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν τις συνθήκες απασχόλησης και διαβίωσής τους.

Η συνεργασία ΣΕΚ και ΠΝΟ αποτελεί μέρος και της ευρύτερης πολιτικής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF) για την ενίσχυση της προστασίας των ναυτικών στη Μεσόγειο. Τα τελευταία δύο χρόνια, οι επιθεωρητές των δύο συνδικαλιστικών οργανώσεων στην Κύπρο και την Ελλάδα έχουν εντείνει τη δράση τους, πραγματοποιώντας πέραν των 500 επιθεωρήσεων σε πλοία στις δύο χώρες.

Τα αρχικά ευρήματα των ελέγχων είχαν καταδείξει

σημαντικά προβλήματα που αφορούσαν τις εργασιακές συνθήκες και τα δικαιώματα των ναυτικών. Ωστόσο, η ενίσχυση των μηχανισμών επιθεώρησης, με την πρόσληψη επιθεωρητή στην Κύπρο και την αναδιάρθρωση του αντίστοιχου τμήματος επιθεωρήσεων της ΠΝΟ στην Ελλάδα, έχει συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της κατάστασης στα πλοία που πλέουν στη Μεσόγειο.

Η κοινή προσπάθεια θα συνεχιστεί με νέες επιθεωρήσεις τόσο στα κυπριακά όσο και στα ελληνικά λιμάνια, με στόχο την περαιτέρω αναβάθμιση των συνθηκών εργασίας και την έμπρακτη στήριξη των ναυτικών.

Η ΣΕΚ και η ΠΝΟ επιβεβαιώνουν ότι η συνεργασία τους αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την προώθηση της ασφάλειας, της αξιοπρέπειας και της κοινωνικής προστασίας στον χώρο της ναυτιλίας.

Ενισχύστε την ψυχική σας ανθεκτικότητα

Το μυστικό είναι η ευελιξία η προσαρμοστικότητα και η εξέλιξη

Πως αντιδράτε όταν έρχεστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις στη ζωή σας; Πως ερμηνεύετε και αντιλαμβάνεστε ένα δύσκολο γεγονός; Αγχώνεστε και αποδιοργανώνεστε τελείως με αποτέλεσμα την ψυχολογική σας κατάρρευση και τη δυσλειτουργικότητα ή έχετε βρει τρόπους να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες, να δυναμώνετε και να ωριμάζετε μέσα από αυτές;

Έχετε αναρωτηθεί γιατί κάποιοι άνθρωποι όταν έρχονται αντιμέτωποι με επικίνδυνες ή αντίξοες συνθήκες εκδηλώνουν έπειτα μια προβληματική συμπεριφορά (όπως φοβίες, κρίσεις πανικού, αϋπνίες, εσωστρέφεια, κατάθλιψη κ.α.), που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητά τους, ενώ άλλοι ανταπεξέρχονται πιο εύκολα, προσαρμόζονται αποτελεσματικά και επανακάμπουν από αυτές δυναμικά;

Πολλά τα ερωτήματα σε σχέση με την ψυχική αντοχή που έχουμε και σήμερα σε αυτό το άρθρο θα εξηγήσουμε τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα.

Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα αναφερόμαστε στην ικανότητα ενός ανθρώπου να ξεπεράσει δύσκολες προκλήσεις, τραύματα και απειλές που προκύπτουν στη ζωή του. Τα παραδείγματα συναισθηματικής δυσφορίας που ερχόμαστε αντιμέτωποι είναι πολλά και καθημερινά, όπως η πανδημία του κορωνοϊού, μια σοβαρή ασθένεια ή απώλεια, ατυχήματα, φυσικές καταστροφές, πόλεμος ή τρομοκρατικές επιθέσεις, η ανεργία κ.α.

Ο τρόπος που θα νοηματοδοτήσουμε μια αντιξοότητα επηρεάζει άμεσα το συναίσθημα και την αντίδραση μας, καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι αναστατώνονται όχι τόσο από το συμβάν αυτό καθαυτό, όσο από την αντίληψη που έχουν γι' αυτό. Η ευφυΐα, το ταλέντο και η νοημοσύνη είναι σημαντικοί παράγοντες στη ζωή αλλά δεν αρκούν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Η ψυχολογική αντοχή παίζει τον πιο σημαντικό ρόλο για να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε θετικά στις αντιξοότητες και σε δύσκολες συνθήκες.

Η δική μας αντίδραση στα δύσκολα

Η ψυχική ανθεκτικότητα βασίζεται κατά κύριο λόγο στις διαπροσωπικές ισχυρές σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους που είναι αρχικά οι γονείς, έπειτα οι δάσκαλοι και οι φίλοι και έχει τις ρίζες της τόσο στην ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου, τη φυσιολογία της προσαρμογής όσο και στα βιώματα του ανθρώπου από την παιδική του ηλικία και τις εμπειρίες του, που αν διαταραχθούν επανειλημμένα, το σώμα τις αντιλαμβάνεται ως σοβαρή απειλή και ενεργοποιεί το στρες. Υπάρχουν δηλαδή ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που συμβάλουν στην αντίδραση μας απέναντι στο στρες. Ενδογενείς είναι οι βιολογικοί παράγοντες όπως η κληρονομικότητα και τα γονίδια, ενώ εξωγενείς είναι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως το οικογενειακό περιβάλλον, το σχολείο και η κοινωνία γενικότερα.

Αρχικά το στρες έρχεται για να προστατέψει τον άνθρωπο από μια απειλή σε περίπτωση



Η ευφυΐα, το ταλέντο και η νοημοσύνη είναι σημαντικοί παράγοντες στη ζωή αλλά δεν αρκούν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Η ψυχολογική αντοχή παίζει τον πιο σημαντικό ρόλο για να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε θετικά στις αντιξοότητες και σε δύσκολες συνθήκες

που εκτεθεί σε έναν κίνδυνο, η παρατεταμένη όμως ενεργοποίηση του στρες, δηλαδή όταν κάποιος εκτίθεται συχνά σε αντιξοότητες και σε δύσκολες καταστάσεις, έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά το καρδιαγγειακό και το νευρικό του σύστημα καθώς και η ανοσοποιητική λειτουργία, γεγονός που παράγει αυξημένους κινδύνους για διαταραχές στην συμπεριφορά, τη συναισθηματική του κατάσταση, την ψυχική και σωματική υγεία.

Οι σύμμαχοί μας

Η ανθεκτικότητα απαιτεί υποστηρικτικές σχέσεις που ενισχύονται και χτίζονται από την νηπιακή ηλικία, την εφηβεία ως την ενήλικη ζωή.

Έτσι για μία υγιή ανάπτυξη, η αλληλεπίδραση μεταξύ του παιδιού και του περιβάλλοντος δημιουργεί την ικανότητα για να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες και να ξεπεράσει τις απειλές, δεν είναι ούτε τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά μόνο, ούτε το κοινωνικό περιβάλλον που μπορούν να παράγουν θετικά αποτελέσματα, αλλά ο συνδυασμός και των δύο αυτών προστατευτικών παραγόντων.

Ανθεκτικότητα και παιδί

Φανταστείτε ότι η ανάπτυξη του παιδιού είναι σαν μία κλίμακα ισορροπίας με δύο πλευρές.

Από τη μία πλευρά στοιβάζονται όλες οι αρνητικές εμπειρίες όπως η έκθεση στη βία, η φτώχεια, η κακοποίηση, που μπορεί να οδηγήσουν σε τοξικό στρες και αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό και τη ζωή, ενώ στην απέναντι πλευρά τοποθετούνται όλες οι θετικές επιρροές που συμβάλουν στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και τους άλλους και βοηθούν στην αυτοεκτίμηση. Οι θετικοί παράγοντες που βοηθούν ένα παι-

δί να ανταπεξέλθει σε σημαντικές αντιξοότητες χτίζονται μέσα από την οικογένεια, τους συνομήλικους και τις ενήλικες σχέσεις και βελτιστοποιούν την ανθεκτικότητα. Όταν αυτοί οι θετικοί παράγοντες απουσιάζουν, διαταράσσονται ή υπονομεύονται δεν μπορούν να αντισταθμίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις σημαντικών αντιξοοτήτων της ζωής, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μειωμένες προοπτικές για την υγιή ζωή και αυτό μεταφράζεται ως παραβατικότητα, εκφοβισμός, θυμός, εξαρτήσεις, μοναξιά και απομόνωση και συναισθηματικά κενές σχέσεις που οδηγούν στην χαμηλή αυτοεκτίμηση, καχυποψία και ανασφάλεια.

Γι' αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να είναι σταθερά διαθέσιμοι, βοηθώντας τα παιδιά να δημιουργήσουν μία αίσθηση ότι μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες έτσι ώστε να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους και να μπορούν έπειτα μόνα τους να προσαρμόζονται αποτελεσματικά σε δύσκολες συνθήκες.

Ευελιξία, προσαρμοστικότητα και εξέλιξη το μυστικό στην ψυχική ανθεκτικότητα

Μπορείτε να αναπτύξετε την ψυχική σας ανθεκτικότητα από σήμερα κιόλας αφιερώνοντας χρόνο και χτίζοντας μια καλή σχέση με τον εαυτό σας. Αυτό πρακτικά σημαίνει φροντίδα και αποδοχή και όχι αυστηρότητα και επίκριση. Χρειάζεται διαρκή επεξεργασία για να αναγνωρίσετε όχι μόνο τα θετικά αλλά και τα αρνητικά συναισθήματα μέσα σας, την ύπαρξη ενός σκοπού ή νοήματος στη ζωή που δεν είναι αυτονόητη, ανακαλύπτοντας οφέλη και θετικά στοιχεία απέναντι σε δυσκολίες και δημιουργώντας δυνατές και εποικοδομητικές σχέσεις με τους άλλους.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΕΚ ΣΤΟΝ ΚΑΤΩ ΑΜΙΑΝΤΟ

Άνοιξε τις πύλες της για ένα ακόμη αξέχαστο καλοκαίρι

Ασφάλεια – Δημιουργία – Φύση – Ψυχαγωγία – Εμπειρίες Ζωής



Σε ένα καταπράσινο τοπίο η κατασκήνωση της ΣΕΚ και πάλι φιλοξενεί παιδιά, προσφέροντάς τους δημιουργική απασχόληση, ψυχαγωγία και πολύτιμα εφόδια ζωής.

Η ΣΕΚ με πολυετή εμπειρία στις κατασκήνωσεις λαμβάνει όλα τα ενδεικνύμενα μέτρα για την ασφάλεια και υγεία των παιδιών, υπό την επίβλεψη έμπειρου προσωπικού, ενώ το φαγητό και τα επιδόρπια ρυθμίζονται από ειδικό διατροφολόγο.

Η εμπειρία των στελεχών μας (αρχηγού και ομαδαρχών) σε κατασκηνωτικά θέματα, μα πάνω απ' όλα η πραγματική αγάπη προς τα παιδιά αποτελούν εγγύηση για έναν άρτιο σχεδιασμό πολλαπλών και δομημένων προγραμμάτων ψυχαγωγίας, αθλοπαιδιών και δημιουργικής απασχόλησης των κατασκηνωτών.

Μέσα από τις ομαδικές δραστηριότητες, τα παιδιά αναπτύσσουν την κοινωνικότητά τους, μαθαίνουν να συνεργάζονται και να δημιουργούν φιλίες. Παράλληλα, ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους, καθώς αποκτούν περισσότερη ανεξαρτησία και αναλαμβάνουν μικρές ευθύνες στην καθημερινότητά τους.

Η επαφή με τη φύση συμβάλλει σημαντικά στη σωματική και ψυχική ευεξία. Τα παιδιά απομακρύνονται για λίγο από τις οθόνες και το άγχος της πόλης, συμμετέχοντας σε αθλητικές, ψυχαγωγικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που

καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και την ομαδικότητα.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι και το γεγονός ότι η κατασκήνωση βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής, όπως η υπευθυνότητα, η προσρμοστικότητα και η επίλυση προβλημάτων. Οι εμπειρίες αυτές συχνά μένουν αξέχαστες και συνοδεύουν τα παιδιά για πολλά χρόνια.

Η λειτουργία της κατασκήνωσης της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο αποτελεί για πολλές οικογένειες έναν θεσμό που συνδυάζει ασφάλεια, εκπαίδευση και ποιοτική ψυχαγωγία για τα παιδιά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

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

Για τα πιο πολλά παιδιά η κατασκήνωση είναι μια χαρούμενη, διασκεδαστική, ανέμελη ομαδική εμπειρία, μακριά από το σπίτι.

Μέσα από την κατασκήνωση τα παιδιά αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση που είναι βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και καλής λειτουργικότητας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία. Αργότερα, στην ενήλικη ζωή θα είναι σε θέση να αποδεχτεί ευκολότερα τους κανόνες της κοινωνίας.

Το σημαντικότερο είναι ότι η παιδική κατασκή-

νωση προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα παιδιά και συγκεκριμένα:

- Συμβάλλει στην ανεξαρτητοποίησή τους.
- Έρχονται σε επαφή με τη φύση.
- Εντάσσονται σε ομάδες, αποκτούν νέες φιλίες και κοινωνικοποιούνται.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
- Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον εαυτό τους (π.χ. δεξιότητες, ταλέντα).
- Μέσα από τις πολλαπλές δραστηριότητες τα παιδιά βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση.
- Περνούν όμορφες και ξέγνοιαστες στιγμές που θα τις θυμούνται έως και την ενήλικη ζωή τους.

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

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



Ακατάλληλα προϊόντα στο Σύστημα Safety Gate

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 85 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της ΕΕ και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate για ενημέρωση των καταναλωτών.

Συστάσεις – Προειδοποιήσεις

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους οικονομικούς φορείς σε περίπτωση που διαθέτουν ή έχουν διαθέσει αυτά τα προϊόντα στην αγορά, να ειδοποιήσουν άμεσα την αντίστοιχη αρμόδια αρχή.

Περαιτέρω, καλεί τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν, να τα επιστρέψουν στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί και να ενημερώσουν την αντίστοιχη αρμόδια αρχή.

Επικοινωνία

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, 22200923, 22200925, ccps@meci.gov.cy

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

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.

Καλέστε στο 77-77-55-75

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Τίποτα δεν λάμπει περισσότερο από μια καλή καρδιά

Άρχισε η υποβολή φορολογικών δηλώσεων

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει το κοινό ότι έχει αρχίσει η υποβολή της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το Φορολογικό Έτος 2025 μέσω του Συστήματος TAXISnet.

Με βάση Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου (Κ.Δ.Π. 52/2025) υποχρέωση υποβολής Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το Φορολογικό Έτος 2025 έχουν Μισθωτοί, Συνταξιούχοι και Αυτοεργοδοτούμενοι, των οποίων το Μεικτό Εισόδημα για το έτος 2025, υπερβαίνει το ποσό των €19.500 (δεκαεννέα χιλιάδες πεντακόσια ευρώ).

Επιπλέον, με βάση Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου (Κ.Δ.Π. 260/2026) η καταληκτική ημερομηνία υποβολής της Δήλωσης Εισοδήμα-

τος Ατόμου 2025 και πληρωμής του οφειλόμενου φόρου, χωρίς την επιβολή των οποιωνδήποτε τόκων και χρηματικών επιβαρύνσεων είναι η 31η Οκτωβρίου 2026.

Η εκπρόθεσμη υποβολή της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το φορολογικό έτος 2025 φέρει χρηματική επιβάρυνση €150, με βάση το άρθρο 50Α(α) του περί Βεβαιώσεως και Εισπράξεως Φόρων Νόμου (Αρ. 4/1978), όπως έχει τροποποιηθεί.

Στην ιστοσελίδα του Τμήματος Φορολογίας έχει αναρτηθεί χρήσιμο ενημερωτικό υλικό για συμπλήρωση και υποβολή της Δήλωσης, κάτω από το εικονίδιο «TAXISnet – Δήλωση Εισοδήματος Ατόμου 2025».

Η ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ
διοργανώνει εκδήλωση
για τα **ΜΕΛΗ** της στο

WaterWorld
THEMED WATERPARK
Agia Napa
Cyprus

ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ
4 & 5 **ΙΟΥΛΙΟΥ**
2026

στις 10:00 το πρωί

ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ:
ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΥΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ

ΔΕΝ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ

ΕΙΣΟΔΟΣ
€10
για μικρούς και
μεγάλους άνω
των 3 χρόνων

Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΠΙΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΤΑΜΕΙΑ
ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΤΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 23821432

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Απλές και καθημερινές συνήθειες που θωρακίζουν την ευεξία

Επειδή η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό, είναι σημαντικό να ενσωματώνουμε στην καθημερινότητά μας απλές και γρήγορες συνήθειες που την προασπίζουν

1. Δύναμη εκ των έσω

Αντί να ανησυχείτε για όλα όσα πρέπει να προλάβετε επικεντρωθείτε να φέρντε σε πέρας ένα στόχο. Ακολουθώντας συνεχίστε στον επόμενο.

2. Καλύτερη στάση; Καλύτερη υγεία

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα δοκιμάστε να ελέγχετε και να διορθώνετε τη στάση του σώματός σας, καθώς η λανθασμένη στάση μπορεί να καταπονήσει τον αυχένα, την πλάτη, τη μέση αλλά και τους γοφούς, αποσπώντας σας από οτιδήποτε κάνετε.

Βεβαιωθείτε ότι, όταν κάθεστε, το κεφάλι και ο λαιμός σας είναι πάνω από τους ώμους σας, οι οποίοι πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τους γοφούς σας. Μην ξεχνάτε να σηκώνεστε τακτικά



για να τεντώνεστε, αλλά και να ξεκουράζετε τα μάτια σας από την οθόνη.

3. Μικρότερο πιάτο

Εάν αναζητάτε έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο για να ελέγξετε αλλά και να μειώσετε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε, τότε μπορείτε να επιλέξετε ένα μικρότερο πιάτο. Έτσι θα νιώθετε ικανοποιημένοι, αλλά θα τρώτε και μικρότερη μερίδα, αφού δεν θα παρασύρεστε από το μέγεθος του πιάτου.

Εάν εξακολουθείτε να πεινάτε, μπορείτε πάντα να συνοδεύσετε το γεύμα σας με μια ελαφριά σαλάτα γεμάτη πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

4. Προτιμήστε τις σκάλες

Αποτελούν σχεδόν πάντα διαθέσιμη επιλογή και σας βοηθούν να ενισχύσετε τη φυσική σας δραστηριότητα. Έτσι, την επόμενη φορά, προσπεράστε το ασανσέρ και επιλέξτε να ανεβείτε ή να κατεβείτε από τα σκαλιά για μερικά επιπλέον λεπτά κάθε φορά. Για έξτρα οφέλη, μη διστάσετε να ανεβάσετε την ένταση, ακολουθώντας πιο γρήγορο ρυθμό.

5. Υπενθύμιση για νερό

Ειδικά τους χειμερινούς μήνες, που η θερμοκρασία μειώνεται, έχουμε την τάση να ξεχνάμε να πίνουμε νερό. Για να ενισχύσετε τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού, δοκιμάστε, εκτός από το να έχετε πάντα κοντά σας ένα ποτήρι ή μπουκάλι με νερό, να βάλετε υπενθυμίσεις στο κινητό σας για να πίνετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα όσο χρειάζεστε.

Σταδιακά θα σας γίνει συνήθεια και θα αποτρέψετε την αφυδάτωση και τα ενοχλητικά της συμπτώματα, όπως η αδυναμία συγκέντρωσης.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Μπισκότα βρώμης με μαύρη σοκολάτα και αμύγδαλο



Υλικά

150γρ. ελαιόλαδο
90γρ. καστανή ζάχαρη
50γρ. χυμό πορτοκαλιού
200γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
100γρ. νιφάδες βρώμης
70γρ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα
1/4 κ.γ. κανέλα
1 πρέζα αλάτι
100 γρ. κουβερτούρα, για την επικάλυψη

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάλτε το λάδι, το χυμό την ζάχαρη και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε τα στερεά υλικά και τέλος τα αμύγδαλα. Ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Σχηματίστε μπαλίτσες στο μέγεθος ενός καρδιού και τις τοποθετήστε τις σε ταψί με λαδόκολλα. Πιέστε ελάχιστα από πάνω. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 20' περίπου έως ότου ροδίσουν. Λιώστε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί. Μόλις κρυσώσουν τα μπισκότα μπορείτε να τα βουτήξετε από τη μισή πλευρά ή να περιχύσετε από πάνω την σοκολάτα.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μπορείς να οργανώσεις, να ταξινομήσεις κάτι που απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια. Νέα οράματα για το μέλλον σε παρακινούν και σε εμπνέουν. Ο έρωτας είναι ένα κίνητρο για να φροντίσεις περισσότερο τον εαυτό σου.

Ταύρος: Έχεις περισσότερο θάρρος να εκφράσεις τα συναισθήματά σου και έχεις μηδενικό ενδιαφέρον για να ασχοληθείς με προβλήματα και ελαττώματα. Για καλύτερα αποτελέσματα συνδύασε τη λογική και την ευαισθησία σήμερα. Ο έρωτας γίνεται πιο συναρπαστικός και η αυτοπεποίθησή σου ανεβαίνει.

Δίδυμοι: Είναι μια καλή στιγμή για να ολοκληρώσεις εκκρεμότητες κυρίως επαγγελματικές. Σε ό,τι κι αν επιλέξεις να ρίξεις την ενέργειά σου θα σημειώσεις σημαντική πρόοδο. Οι άλλοι υποστηρίζουν τις προσπάθειές σου ή σου αφήνουν χώρο για να αναπνεύσεις και να κάνεις αυτό που θέλεις.

Καρκίνος: Η κοινή χρήση ιδεών και σχεδίων με κάποιον ειδικό μπορεί να σε τονώσει. Οι επικοι-

νωνίες σε ενθαρρύνουν να θέσεις τις ιδέες σου σε εφαρμογή και να εμπνεύσεις εμπιστοσύνη. Μπορεί να υπάρξει κάποια ανησυχία σήμερα, αλλά είναι το είδος που μπορεί να σε οδηγήσει σε μεγάλες ανακαλύψεις.

Λέων: Η εμπιστοσύνη στις ιδέες και τα σχέδιά σου σήμερα είναι ισχυρή. Στην πραγματικότητα μπορείς να νιώσεις ενθουσιασμό καθώς και να έχεις καλή ενέργεια για να λύσεις προβλήματα.

Παρθένος: Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να ασχοληθείς με την εργασία και την υγεία σου, όπως μέσω της διατροφής και της άσκησης. Προβλήματα -ιδιαίτερα εργασιακά- φαίνονται ευκολότερο να επιλυθούν.

Ζυγός: Είσαι πιο πρόθυμη να αρπάξεις μια ευκαιρία για τον εαυτό σου σήμερα και το να ζωντανέψεις ιδέες μπορεί να είναι στο επίκεντρο. Μπορεί να αισθάνεσαι ιδιαίτερα προστατευμένη από τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Σκορπιός: Οι ειλικρινείς και ανοιχτές συζητήσεις μπορεί να ξεκαθαρίσουν το τοπίο ή τα συναισθήματά σου. Αισθάνεσαι ευχάριστα απασχολημένη και ότι έχεις τον πλήρη έλεγχο των καταστάσεων.

Τοξότης: Μπορεί να συναναστραφείς με κάποιον για μια ικανοποιητική δραστηριότητα ή για την επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο υπάρχει μια τάση να παίρνεις βιαστικές αποφάσεις



τώρα, οπότε πρόσεξε λίγο.

Αιγόκερως: Έχεις την τάση να παίρνεις γρήγορες αποφάσεις σήμερα, αλλά επειδή ο Ερμής μόλις ξεπερνά μια σύγκρουση με τον Ουρανό είναι καλύτερο να το αποφύγεις ή να εστιάσεις περισσότερο. Η μετακίνηση της Σελήνης στον ηλιακό 4ο οίκο σου σήμερα είναι ακόμα ένας δείκτης μιας ισχυρής εστίασης στην τόνωση του εσωτερικού σου κόσμου, της ζωής στο σπίτι και την αίσθηση της ασφάλειας.

Υδροχόος: Η ψυχική ενέργεια χτίζεται, αλλά είναι πιο εύκολο να αξιοποιήσεις αυτά που ήδη έχεις. Σε ελκύουν καταστάσεις που υπόσχονται κίνηση και νέες ιδέες. Υπάρχει επιπλέον θάρρος να εκφράσεις τα συναισθήματά σου ή τις απόψεις σου.

Ιχθείς: Η εμπιστοσύνη σου στις ιδέες σου ενισχύεται σήμερα. Ο ψυχικός κόσμος σου φαίνεται να έχει τώρα τις αντοχές και τη διάθεση να αξιοποιήσεις την ενέργειά σου εποικοδομητικά.

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

Εξοχικές Κατοικίες ΣΕΚ

Από την καταπράσινη αγκαλιά του Αμιάντου στα γαλαζοπράσινα νερά του Πρωταρά

Είτε οι ιδανικές διακοπές σημαίνουν ηρεμία στο βουνό, είτε ατελείωτες ώρες δίπλα στο κύμα, μόνοι, με φίλους ή με την οικογένεια, οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Αμιάντο και τον Πρωταρά προσφέρουν όλες τις προϋποθέσεις για μια άνετη, ασφαλή και ποιοτική απόδραση.

Αμιάντος: Μια καταπράσινη όαση στην καρδιά του Τροόδους

Σκαρφαλωμένες ανάμεσα στα πευκοδάση του Κάτω Αμιάντου, οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ ξεπροβάλλουν σαν μια μικρή όαση γαλήνης στην καρδιά του βουνού. Το φυσικό τοπίο, με τα πανύψηλα δέντρα, τον καθαρό αέρα και την πλούσια βλάστηση, δημιουργεί το ιδανικό περιβάλλον για όσους αναζητούν ξεκούραση μακριά από τη φασαρία των πόλεων.

Η περιοχή προσφέρει στον επισκέπτη μοναδικές εικόνες όλες τις ώρες της ημέρας. Τα πρωινά, το φως του ήλιου διαπερνά τα πεύκα και λούζει το τοπίο με χρυσαφένιες αποχρώσεις, ενώ τα βράδια η δροσιά του βουνού και η ησυχία του δάσους δημιουργούν μια ατμόσφαιρα απόλυτης χαλάρωσης.

Το εξοχικό συγκρότημα διαθέτει όλες τις σύγχρονες ανέσεις που απαιτεί μια άνετη διαμονή. Η υπερσύγχρονη πισίνα προσφέρει στιγμές δροσιάς και ψυχαγωγίας για μικρούς και μεγάλους, ενώ το εστιατόριο του συγκροτήματος καλύπτει κάθε γαστρονομική προτίμηση με ποικιλία επιλογών σε προσιτές τιμές. Παράλληλα, το προσωπικό βρίσκεται πάντοτε στη διάθεση των επισκεπτών, φροντίζοντας ώστε η διαμονή τους να είναι ευχάριστη και ξέγνοιαστη.

Κάθε διαμέρισμα έχει τη δική του ξεχωριστή ταυτότητα και είναι απόλυτα εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον της περιοχής. Η αρχιτεκτονική του συνδυάζεται αρμονικά με την πυκνή βλάστηση, ενώ η θέα προς το καταπράσινο τοπίο προσφέρει στον επισκέπτη την αίσθηση ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της φύσης.

Ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις της φύσης και της πεζοπορίας

Ο Αμιάντος δεν αποτελεί μόνο έναν προορισμό χαλάρωσης, αλλά και έναν τόπο εξερεύνησης. Όσοι αγαπούν το περπάτημα και τις δραστηριότητες στη φύση έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τις ομορφιές της περιοχής μέσα από τα μονοπάτια που διασχίζουν τα δάση και τις πλαγιές του Τροόδους.

Άλλωστε, πολλοί υποστηρίζουν ότι ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσει κανείς έναν τόπο είναι να τον περπατήσει. Αφήνοντας το αυτοκίνητο στην άκρη, ο επισκέπτης μπορεί να έρθει σε άμεση επαφή με το φυσικό περιβάλλον, να ακούσει τους ήχους του δάσους, να νιώσει τα αρώματα της άγριας βλάστησης και να ανακαλύψει μικρές κρυμμένες γωνιές μοναδικής ομορφιάς.

Το μονοπάτι της φύσης «Λούματα των Αετών»

Ανάμεσα στις πιο δημοφιλείς διαδρομές της περιοχής ξεχωρίζει το μονοπάτι της φύσης «Λούματα των Αετών». Η διαδρομή ακολουθεί την πορεία του ομώνυμου ρυακιού, διασχίζοντας ένα τοπίο γεμάτο πυκνή βλάστηση και φυσικές εναλλαγές. Καθώς ο περιπατητής ανηφορίζει τον λόφο, συναντά ένα αναστηλωμένο κρησφύγετο της περιόδου 1955-1959, το οποίο συνδέεται με τον απελευθερωτικό αγώνα της ΕΟΚΑ. Η διαδρομή καταλήγει στο Πάρκο Αμιάντου, προσφέροντας μοναδικές εικόνες και μια ξεχωριστή εμπειρία επαφής με τη φύση και την ιστορία.

Φυσικές και πολιτιστικές διαδρομές

Οι επιλογές για εξορμήσεις γύρω από τον Αμιάντο είναι πολλές και καλύπτουν κάθε ενδιαφέρον. Οι επισκέπτες μπορούν να περιηγηθούν στον Βοτανικό Κήπο Τροόδους «Α.Γ. Λεβέντης», που βρί-



σκεται στην κορυφή του μεταλλείου Αμιάντου. Εκεί φιλοξενούνται σπάνια και ενδημικά είδη φυτών της κυπριακής χλωρίδας, ενώ παράλληλα παρέχονται πληροφορίες για τη φυσική ιστορία της περιοχής και τη βιοποικιλότητα του νησιού. Εξίσου ελκυστικοί προορισμοί αποτελούν οι καταρράκτες των Καλυδώνιων στις Πλάτρες, η γραφική Κακοπετριά, ο Άγιος Νικόλαος και τα χωριά της Μαραθάσας, τα οποία διατηρούν αναλλοίωτο τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα και προσφέρουν αυθεντικές εμπειρίες κυπριακής φιλοξενίας.

Ιδιαίτερο ιστορικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και το Ηρώο του απελευθερωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959, το οποίο βρίσκεται στην κορυφή του βουνού Έγκλιση, ανάμεσα στον Κάτω Αμιάντο και το Πελένδρι. Το μνημείο δεσπόζει σε μια πευκόφυτη περιοχή της Πιτσιλιάς, όπου κατά τη διάρκεια του αγώνα σημειώθηκαν σημαντικές συγκρούσεις. Η κεντρική ιδέα του Ηρώου εμπνεύστηκε από τους στίχους του ήρωα Ευαγόρα Παλληκαρίδη, μεταφέροντας ισχυρά μηνύματα μνήμης και θυσίας.

Γαλάζια απόδραση στον Πρωταρά

Για όσους προτιμούν τη θάλασσα, η ΣΕΚ διαθέτει εξοχικές κατοικίες στον Πρωταρά, στην περιοχή της Κάππαρης, προσφέροντας τη δυνατότητα στους επισκέπτες να απολαύσουν τις φημισμένες κυπριακές παραλίες και τα κρυστάλλινα νερά της ανατολικής ακτής.

Παράλληλα, όσοι επιλέξουν να περάσουν περισσότερο χρόνο στο συγκρότημα μπορούν να αξιοποιήσουν τις σύγχρονες εγκαταστάσεις, τις πισίνες και τις ποιοτικές επιλογές εστίασης που προσφέρονται.

Η παραλία Κάππαρη

Η παραλία Κάππαρη συγκαταλέγεται ανάμεσα στις πιο όμορφες και ήσυχες παραλίες της περιοχής. Η χρυσή, λεπτή άμμος της και τα πεντακάθαρα νερά δημιουργούν ένα ειδυλλιακό σκηνικό για κολύμπι και χαλάρωση.

Παρότι πρόκειται για μια σχετικά μικρή παραλία, αποτελεί αγαπημένο προορισμό τόσο για Κύπριους όσο και για ξένους επισκέπτες που αναζητούν μια πιο ήρεμη εναλλακτική σε σχέση με τις πολυσύχναστες παραλίες της περιοχής.

Η παραλία είναι βραβευμένη με Γαλάζια Σημαία, ενώ διαθέτει ναυαγοσωστική κάλυψη και όλες τις απαραίτητες υποδομές, όπως αποδυτήρια, χώρους υγιεινής, ομπρέλες, ξαπλώστρες και δυνατότητες για θαλάσσια σπορ. Στην ευρύτερη περιοχή λειτουργούν εστιατόρια, καφετέριες και περίπτερα, εξασφαλίζοντας όλες τις ανέσεις για μια ολοκληρωμένη ημερήσια εξόρμηση.

Βραδινές βόλτες δίπλα στο κύμα

Όταν πέσει ο ήλιος και η θερμοκρασία γίνει πιο ευχάριστη, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν χαλαρούς περιπάτους στον παραλιακό πεζόδρομο του Πρωταρά. Με θέα το απέραντο γαλάζιο, τον ήχο των κυμάτων και το θαλασσινό αεράκι να συνοδεύει κάθε βήμα, η βραδινή βόλτα αποτελεί το ιδανικό κλείσιμο μιας καλοκαιρινής ημέρας.

Από τα δροσερά πευκοδάση του Αμιάντου μέχρι τις χρυσές αμμουδιές του Κάππαρη, οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ προσφέρουν δύο διαφορετικές αλλά εξίσου ελκυστικές εμπειρίες διακοπών, δίνοντας τη δυνατότητα σε κάθε επισκέπτη να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο θα απολαύσει το καλοκαίρι.

Πέρασε ο Καναδάς, απογοήτευση για τους Σαουδάραβες

Η Νότια Αφρική, προσπάθησε να πάρει κάτι θετικό με την άμυνά της, όμως, ο Καναδάς είπε την τελευταία λέξη με το γκολ του Στέφεν Εουστάκιο στο 90+2' έκανε το 1-0 και πέρασε στους "16" του Μουντιάλ 2026.

Ο Καναδάς ήταν αυτός που είχε την υπεροχή, τις ευκαιρίες, την κατοχή της μπάλας και την κυκλοφορία. Όμως, οι γηπεδούχοι δεν μπορούσαν με τίποτα να διασπάσουν την άμυνα της Νοτίου Αφρικής, στο πρώτο νοκ άουτ παιχνίδι του Μουντιάλ 2026, με τις δύο ομάδες να μένουν στο 0-0 μέχρι και τις καθυστερήσεις. Εκεί έκανε τη διαφορά ο Στέφεν Εουστάκιο στο 90+2' με απίθανο σουτ για το 1-0 που έστειλε στους "16" του τουρνουά τον Καναδά.

Οι παίκτες του Τζέσε Μαρς δεν κατάφεραν σε καμία περίπτωση να σημειώσουν ένα γκολ, που θα έκανε πιο εύκολη και πιο άνετη τη ζωή τους, με αποτέλεσμα οι προσπάθειες του Καναδά για την επίτευξη κάποιου τέρματος να γίνονται ολοένα και δυσκολότερες όσο περνούσε η ώρα. Ωστόσο, στο φινάλε χαμογέλασαν.

Τα αδέρφια έγραψαν ιστορία

Ο Ντέρικ Λούκασεν έγραψε ιστορία με το γκολ που πέτυχε απέναντι στην Κροατία, ισοφαρίζοντας προσωρινά για την Γκάνα, στο φινάλε της φάσης των ομίλων του Παγκοσμίου Κυπέλλου. Πέραν του γεγονότος, ότι ήταν το πρώτο του γκολ σε Μουντιάλ, μαζί με τον αδερφό του Μπράιαν Μπρόμπει, που αγωνίζεται στην Ολλανδία, έγραψαν μια διαφορετική ιστορία στην διοργάνωση. Συγκεκριμένα, έγιναν τα πρώτα αδέρφια, που αν και αγωνίζονται σε διαφορετική Εθνική, σκοράρουν την ίδια περίοδο σε τελική φάση Παγκοσμίου κυπέλλου.

Σκόραραν όπως οι πατεράδες τους

Οι επιλογές του Λιονέλ Σκαλόνι για την 11άδα της Αργεντινής απέναντι στην Ιορδανία έδωσε την ευκαιρία στους Νίκο Παζ και Τζιουλιάνο Σιμέονε να βιώσουν ό,τι και οι πατεράδες τους



πριν από 28 χρόνια! Ο Νίκο Παζ και ο Τζιουλιάνο Σιμέονε πήραν φανέλα βασικού στην Αργεντινή για το τελευταίο παιχνίδι της φάσης των ομίλων, με τους Λο Σέλσο, Λαουτάρο και Μέσι να σκοράρουν για το 3-1 της «αλμπισελέστε». Ο σούπερ σταρ της Κόμο και ο επιθετικός της Ατλέτικο Μαδρίτης συνυπήρξαν σε αναμέτρηση τελικής φάσης Παγκοσμίου Κυπέλλου, όπως το είχαν κάνει και οι πατεράδες τους, στη διοργάνωση του 1998!

«Τρίξει» η καρέκλα του Δώνη

Σημαντικές εξελίξεις σημειώθηκαν στο ποδόσφαιρο της Σαουδικής Αραβίας, καθώς ο πρόεδρος της ποδοσφαιρικής ομοσπονδίας, Γιάσερ Αλ Μισεχάλ, ανακοίνωσε την παραίτησή του μετά τον αποκλεισμό της εθνικής ομάδας από τη φάση των ομίλων του Μουντιάλ 2026.

Η Σαουδική Αραβία ολοκλήρωσε τις υποχρεώσεις της στην τελευταία θέση του 8ου ομίλου, συγκεντρώνοντας δύο βαθμούς. Η ομάδα ανα-

δείχθηκε ισόπαλη με την Ουρουγουάη και το Πράσινο Ακρωτήριο, ενώ γνώρισε την ήττα από την Ισπανία, μένοντας εκτός συνέχειας της διοργάνωσης.

Με ανάρτησή του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο Αλ Μισεχάλ ανέλαβε την ευθύνη για την αποτυχία της εθνικής ομάδας, τονίζοντας ότι το αποτέλεσμα δεν ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες της χώρας και πως θεωρεί ότι έχει έρθει η στιγμή να δοθεί η δυνατότητα για μια νέα εποχή στην ομοσπονδία.

Τα ΜΜΕ της χώρας, φαίνεται ότι ασχολούνται και με τον Γιώργο Δώνη, καθώς υποστηρίζουν ότι η ποδοσφαιρική ομοσπονδία, εξετάζει το ενδεχόμενο να απομακρύνει τον Έλληνα τεχνικό από τον πάγκο μετά από δύομισι μήνες. Μάλιστα επεκτείνουν το ρεπορτάζ σημειώνοντας ότι για τη θέση του προπονητή, υπάρχουν υποψήφιοι από την Πορτογαλία και πλέον μένει να δούμε αν το ρεπορτάζ θα επιβεβαιωθεί.

22 χρόνια από το μεγάλο θάυμα της Ελλάδας

• 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.

22 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 προδικάζαν 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.

Ο τελικός ήταν επανάληψη του αγώνα της προ-

μιάρας 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



Εξωθεσμικές παρεμβάσεις στην ΑΗΚ

Σοβαρές καταγγελίες για θεσμικές παρεκκλίσεις και εξωθεσμικές παρεμβάσεις στη λειτουργία της ΑΗΚ διατυπώνουν, οι συντεχνίες των εργαζομένων, ΕΠΟΠΑΗ ΟΗΟ-ΣΕΚ, η ΣΗΔΗΚΕΚ-ΑΗΚ και ΣΕΠΑΗΚ, οι οποίες με επιστολή τους προς το Διοικητικό Συμβούλιο κάνουν λόγο για πρακτικές που, όπως υποστηρίζουν, υπονομεύουν τη νομιμότητα, το κύρος και την εύρυθμη λειτουργία του Οργανισμού.

Σύμφωνα με την επιστολή, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου φέρεται να παρεμβαίνει στο έργο της Υπηρεσίας, επικαλούμενος προφορικές οδηγίες από το Προεδρικό Μέγαρο και δίνοντας απευθείας εντολές σε υπηρεσιακούς λειτουργούς. Οι εργαζόμενοι υποστηρίζουν ότι οι ενέργειες αυτές οδηγούν σε παράκαμψη αποφάσεων που έχουν ληφθεί συλλογικά από το Διοικητικό Συμβούλιο.

Όπως αναφέρεται, τέτοιες πρακτικές προκαλούν διοικητική σύγχυση και απορρύθμιση της ιεραρχικής δομής του Οργανισμού, ενώ εκθέτουν τους εργαζόμενους σε υπηρεσιακούς και νομικούς κινδύνους.

Παράλληλα, γίνεται λόγος για κλίμα αδιαφάνειας και πιθανή καλλιέργεια ευνοιοκρατίας, με αποτέλεσμα να πλήττονται οι αρχές της χρηστής διοίκησης, της ισονομίας και της αξιοκρατίας.

Οι εκπρόσωποι των εργαζομένων προειδοποιούν ότι η συνέχιση τέτοιων πρακτικών ενδέχεται να επιφέρει ευθύνες για τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, σε περίπτωση παραβίασης της νομιμότητας ή μη εφαρμογής των αποφάσεων του. Ζητούν, μεταξύ άλλων, την άμεση παύση οποιασδήποτε εξωθεσμικής παρέμβασης και την πιστή εφαρμογή των συλλογικών αποφάσεων του οργάνου.

Τέλος, οι συντεχνίες προειδοποιούν ότι, εάν δεν υπάρξει άμεση ανταπόκριση, θα προχωρήσουν σε ενημέρωση των αρμόδιων θεσμικών και ελεγκτικών αρχών της Δημοκρατίας, καθώς και σε κάθε αναγκαίο νόμιμο μέτρο για την προάσπιση του Οργανισμού και των εργαζομένων.

Απεργιακή κινητοποίηση του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού Διεκδικούν αξιοπρεπείς μισθούς



Μαζική ήταν η συμμετοχή του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού στην 24ωρη απεργία της 24ης Ιουνίου, με εκατοντάδες εργαζόμενους να διαδηλώνουν για ουσιαστικές μισθολογικές αυξήσεις και την ολοκλήρωση της ανανέωσης της συλλογικής σύμβασης εργασίας για την περίοδο 2025-2027. Οι απεργοί συγκεντρώθηκαν έξω από το Υπουργείο Οικονομικών και πορεύτηκαν προς το Προεδρικό Μέγαρο, όπου επέδωσαν υπόμνημα ζητώντας την παρέμβαση του Προέδρου της Δημοκρατίας για επίτευξη συμφωνίας.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ, Γιώργος Κωνσταντίνου, ο οποίος χαρακτήρισε την απεργία ιστορική, καθώς, όπως ανέφερε, πρόκειται για την πρώτη 24ωρη απεργία του Ωρομίσθιου

Κυβερνητικού Προσωπικού από την ίδρυση της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Ο κ. Κωνσταντίνου τόνισε ότι οι εργαζόμενοι δεν μπορούν να αποδεχθούν μηδενικές αυξήσεις ή διευθετήσεις που δεν βελτιώνουν ουσιαστικά τα εισοδήματά τους, επισημαίνοντας ότι το Ωρομίσθιο Προσωπικό παραμένει χωρίς σημαντική μισθολογική αναβάθμιση εδώ και 17 χρόνια.

«Διεκδικούμε αυξήσεις στους μισθούς», δήλωσε, υπογραμμίζοντας ότι οι εργαζόμενοι αξίζουν αμοιβές που να ανταποκρίνονται στο κόστος ζωής και στην προσφορά τους προς το κράτος.

Ο κ. Κωνσταντίνου εξέφρασε την ελπίδα ότι θα υπάρξει θετική ανταπόκριση και ουσιαστική πρόοδος στις διαπραγματεύσεις.

Αναλυτικό ρεπορτάζ στη σελ. 3

Συνάντηση συντεχνιών με τον Υπουργό Μεταφορών

Στο επίκεντρο το μέλλον του λιμανιού της Λάρνακας

Συζητήθηκε η ομαλή μετάβαση και η διασφάλιση των εργαζομένων



Συνάντηση με επίκεντρο τις εξελίξεις στο λιμάνι της Λάρνακας πραγματοποιήθηκε στις 18 Ιουνίου 2026 στο Υπουργείο Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων (ΥΜΕΕ), παρουσία του Υπουργού Μεταφορών Αλέξη Βαφεάδη, υπηρεσιακών παραγόντων του Υπουργείου, της ηγείας της Αρχής Λιμένων Κύπρου (ΑΛΚ) και εκπροσώπων των συντεχνιών ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και ΣΕΓΔΑΜΕΛΙΝ-ΠΕΟ.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χάρλαμπος Αυγουστή, δήλωσε ότι, κατά τη διάρκεια της συζήτησης, τέθηκε το ζήτημα της διασφάλισης των θέσεων εργασίας των εργαζομένων στο λιμάνι της Λάρνακας, στη βάση και της συμφωνίας που είχε επιτευχθεί πριν από σχεδόν δύο

χρόνια μεταξύ του Υπουργού Μεταφορών, του Υπουργού Εργασίας και των συνδικαλιστικών οργανώσεων, όταν τερματίστηκε η σύμβαση μεταξύ του κράτους και της Kition Ocean Ports.

Ο κ. Βαφεάδης διαβεβαίωσε τις συντεχνίες ότι οι εργαζόμενοι θα συνεχίσουν να απασχολούνται στο λιμάνι της Λάρνακας και ότι, στη νέα εποχή που διαμορφώνεται, οι θέσεις εργασίας τους θα διασφαλιστούν. Την ίδια θέση εξέφρασε και η Αρχή Λιμένων Κύπρου.

Ο τρόπος μετάβασης των εργαζομένων στο νέο καθεστώς λειτουργίας του λιμανιού θα συζητηθεί το επόμενο διάστημα, όταν αποφασηρισθεί το μοντέλο διαχείρισης του λιμένα, μετά και την έγκρισή του από το Υπουργικό Συμβούλιο.



ΔΩΡΕΑΝ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΔ**

Ενημερωθείτε στο www.anad.org.cy

ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΤΩΡΑ, ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΥΡΙΟ!