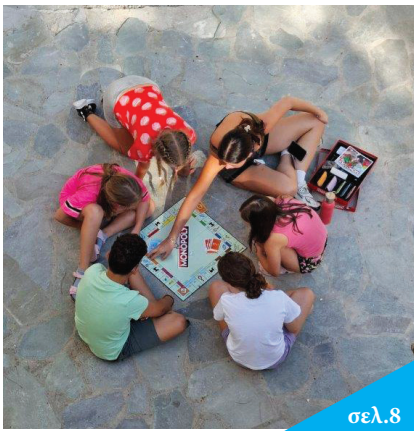


ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Εμπειρία ζωής για δεκάδες παιδιά η κατασκήνωση της ΣΕΚ



σελ.8

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

«Στόχος μας η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων»



σελ.9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η ΣΕΚ χαιρετίζει την επιτυχή Κυπριακή Προεδρία



σελ.16

Η ΣΕΚ προειδοποιεί

Η θερμική καταπόνηση απειλεί την υγεία των εργαζομένων

Η προστασία της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία αποτελεί πρωτίστως ευθύνη των εργοδοτών

Την ανάγκη αυστηρής εφαρμογής των μέτρων προστασίας των εργαζομένων από τη θερμική καταπόνηση υπογραμμίζει η ΣΕΚ, με αφορμή τις ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν στην Κύπρο κατά τη θερινή περίοδο.

Η έκθεση σε συνθήκες έντονης ζέστης δεν αποτελεί απλώς μια δυσάρεστη κατάσταση για όσους εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους ή σε χώρους με αυξημένη θερμική επιβάρυνση, αλλά έναν πραγματικό επαγγελματικό κίνδυνο που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία.

Οι εργαζόμενοι σε εργοτάξια, γεωργικές εργασίες, λιμάνια, βιομηχανικές εγκαταστάσεις και άλλους χώρους όπου επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο θερμικής καταπόνησης, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν παράγοντες όπως η έντονη σωματική προσπάθεια, η αυξημένη υγρασία και η παρατεταμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Η αδυναμία του ανθρώπινου οργανισμού να ρυθμίσει αποτελεσματικά τη θερμοκρασία του μπορεί να προκαλέσει εξάντληση, κράμπες, ζάλη, λιποθυμία και θερμοπληξία, καταστάσεις που ενδέχεται να αποβούν επικίνδυνες για τη ζωή των εργαζομένων.

Η προστασία της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία αποτελεί πρωτίστως ευθύνη των εργοδοτών, οι οποίοι οφείλουν να αξιολογούν



τους κινδύνους και να λαμβάνουν έγκαιρα όλα τα αναγκαία προληπτικά μέτρα. Μεταξύ άλλων, επισημαίνεται η ανάγκη προσαρμογής των ωραρίων εργασίας στις πιο δροσερές ώρες της ημέρας, παροχής συχνών διαλειμμάτων, εξασφάλισης πρόσβασης σε δροσερό πόσιμο νερό και δημιουργίας κατάλληλων χώρων σκιάς ή ανάπαυσης.

Η ΣΕΚ καλεί τους εργοδότες να εφαρμόζουν πιστά τις οδηγίες του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας και τις πρόνοιες του Κώδικα Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση, υπογραμμίζοντας ότι η συμμόρφωση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως τυπική υποχρέωση αλλά ως ουσιαστικό μέτρο προστασίας της ανθρώπινης ζωής.

Ιδιαίτερα στην Κύπρο, όπου οι καλοκαιρινές συνθήκες χαρακτηρίζονται από έντονη ζέστη και μεγάλη ηλιοφάνεια, η πρόληψη πρέπει να είναι οργανωμένη και όχι πρόχειρη. Δεν αρκεί ο εργοδότης να περιμένει να παρουσιαστεί πρόβλημα. Στη βάση

του περί ασφάλειας και υγείας νόμου έχει την υποχρέωση να αξιολογεί έγκαιρα τους κινδύνους, να παρακολουθεί τις θερμοκρασίες, την υγρασία και τις συνθήκες εργασίας, και να λαμβάνει πρακτικά μέτρα πριν κινδυνεύσει ο εργαζόμενος.

Η ΣΕΚ απευθύνει έκκληση και προς τους εργαζομένους να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, να αναγνωρίζουν έγκαιρα τα συμπτώματα θερμικής καταπόνησης και να ενημερώνουν άμεσα τους προϊσταμένους τους όταν αισθάνονται αδυναμία, ζάλη, έντονη δίψα, πονοκέφαλο ή ασυνήθιστη κόπωση.

Καταληκτικά, η ΣΕΚ θα συνεχίσει να παρακολουθεί την εφαρμογή των μέτρων στους χώρους εργασίας, στέλνοντας ισχυρό μήνυμα ότι «κανένας μισθός, κανένα χρονοδιάγραμμα και καμία παραγωγική ανάγκη δεν μπορεί να τίθεται πάνω από την ανθρώπινη ζωή», ενώ υπογραμμίζει ότι κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα να εργάζεται με ασφάλεια και να επιστρέφει υγιής στο σπίτι του.

Θωρακίζοντας τους καταναλωτές απέναντι στην αισχροκέρδεια

Η ΣΕΚ θέτει διαχρονικά την προστασία των καταναλωτών ανάμεσα στις βασικές της προτεραιότητες, ιδιαίτερα κατά τη θερινή περίοδο, όταν η αυξημένη ζήτηση για προϊόντα και υπηρεσίες δημιουργεί συνθήκες που ευνοούν την εμφάνιση φαινομένων αισχροκέρδειας, αδικαιολόγητων ανατιμήσεων, παραπλανητικών εμπορικών πρακτικών και καταχρηστικών χρεώσεων. Ο Ιούλιος και ο Αύγουστος, οι κατεξοχήν μήνες των θερινών διακοπών, συνοδεύονται από αυξημένη καταναλωτική δραστηριότητα στους τομείς της φιλοξενίας, της εστίασης, των μεταφορών και του λιανικού εμπορίου. Δυστυχώς, κατά την ίδια περίοδο παρατηρούνται συχνότερα περιστατικά εκμετάλλευσης των καταναλωτών, με αδικαιολόγητες αυξήσεις τιμών σε βασικά αγαθά και υπηρεσίες.

Η αισχροκέρδεια και οι υπερτιμήσεις επιβαρύνουν σημαντικά τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς, περιορίζουν την αγοραστική δύναμη των νοικοκυριών και εντείνουν τις κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες. Παράλληλα, πλήττουν την αξιοπιστία της αγοράς και δημιουργούν αρνητικές εντυπώσεις στους επισκέπτες της χώρας μας, επηρεάζοντας την εικόνα της Κύπρου

ως ποιοτικού, αξιόπιστου και ανταγωνιστικού τουριστικού προορισμού.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί και στην προστασία της δημόσιας υγείας μέσω της διασφάλισης της ποιότητας και της υγιεινής των τροφίμων. Κατά τους θερινούς μήνες, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών, αυξάνεται ο κίνδυνος αλλοίωσης των τροφίμων και ανάπτυξης επιβλαβών μικροοργανισμών, γεγονός που καθιστά αναγκαία την αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής σε όλα τα στάδια διακίνησης και διάθεσής τους.

Η ΣΕΚ καλεί:

- Τους καταναλωτές να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και πλήρως ενημερωμένοι για τα δικαιώματά τους.
- Τις επιχειρήσεις να λαμβάνουν όλα τα απαιτούμενα μέτρα για την προστασία των καταναλωτών, διασφαλίζοντας δίκαιες τιμές, ποιοτικές υπηρεσίες και αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας.
- Τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες να διενεργούν τακτικούς και ουσιαστικούς ελέγχους, με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την άμεση αντιμετώπιση φαινομένων αισχροκέρδειας, καθώς και κινδύνων που απειλούν την υγεία και την ασφάλεια των καταναλωτών.

Σε περιπτώσεις παραβίασης των δικαιωμάτων τους, αδικαιολόγητων υπερτιμήσεων, παραπλανητικών πρακτικών ή προβλημάτων που αφορούν την ασφάλεια και την υγιεινή των τροφίμων, οι καταναλωτές καλούνται να προβαίνουν άμεσα σε καταγγελίες μέσω της **Παγκύπριας Τηλεφωνικής Γραμμής Καταναλωτή 1429**, η οποία λειτουργεί σε 24ωρη βάση και χωρίς οποιαδήποτε χρέωση.

Η ενημέρωση και η εγρήγορση αποτελούν τα ισχυρότερα εργαλεία των καταναλωτών για την αντιμετώπιση αθέμιτων πρακτικών. Παράλληλα, η ορθολογική διαχείριση των οικονομικών πόρων και η εξοικονόμηση ενέργειας συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νοικοκυριών.

Με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία, η ΣΕΚ θα συνεχίσει να παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις στην αγορά και να παρεμβαίνει όπου απαιτείται, με στόχο τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των καταναλωτών, την προστασία του εισοδήματος των οικογενειών, τη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας και τη διατήρηση της θετικής εικόνας της Κύπρου ως σύγχρονου, αξιόπιστου και φιλόξενου τουριστικού προορισμού.

Επιτυχής διεκπεραίωση της Κυπριακής Προεδρίας

 Η αλήθεια πάντοτε λέγεται από τη ΣΕΚ

Ρίζωσε για τα καλά η κλιματική κρίση

 Πρωτόγνωρος καύσωνας σε Ευρωπαϊκές χώρες

Γυναίκες έχετε δικαίωμα να ζείτε χωρίς φόβο

 Ειδεχθής πράξη οι γυναικοκτονίες

Αξέχαστο καλοκαίρι στην κατασκήνωση της ΣΕΚ

 Σ' ένα καταπράσινο τοπίο στον Κάτω Αμίαντο

Τίποτα δεν χαρίζεται

 Η ΣΕΚ εδώ και 82 χρόνια διεκδικεί, προστατεύει και κατακτά

Ιδιοτελή συμφέροντα δεν χωράνε στα εργασιακά ζητήματα

 Σεβασμός στους εργαζόμενους που αποτελούν την ατμομηχανή της οικονομίας

Καλείται η ΕΕ να αντιμετωπίσει ποικίλες γεωπολιτικές και οικονομικές προκλήσεις

 Η δυναμική παρέμβαση των συνδικάτων αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα

Η Συνταξιοδοτική Μεταρρύθμιση πρέπει να ολοκληρωθεί με την απαιτούμενη πληρότητα

 Βασικός και αδιαπραγμάτευτος στόχος της ΣΕΚ η επάρκεια στις συντάξεις

Φαινόμενα θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων δεν θα γίνουν ανεκτά

 Διακοπή εργασιών εκεί και όπου απαιτείται

Ωρα να αντιμετωπιστούν οι πραγματικές ανάγκες σε υγειονομικό προσωπικό

 Ζητούμε παράλληλα εργασιακή ασφάλεια και κοινωνικές παροχές

Να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της υποστελέχωσης των ναυαγοσωστών

 Πρέπει να επεκταθεί η περίοδος απασχόλησής τους για να υπάρξουν περισσότερες μόνιμες θέσεις

Η βελτίωση των μισθών του Ωρομίσθιου Κυβερνητικού Προσωπικού είναι μονόδρομος

 Προσφέρουν σημαντικό έργο για τη λειτουργία της κρατικής μηχανής και όχι μόνο

Θέσεις πέραν από τους τίτλους...



• Η βία σε βάρος των γυναικών δεν μπορεί και δεν πρέπει να δικαιολογείται σε καμία περίπτωση. Αποτελεί μια από τις πιο ακραίες μορφές παραβίασης των θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων, καθώς πλήττει άμεσα την ανθρώπινη αξιοπρέπεια, τη σωματική ακεραιότητα και την ελευθερία του ατόμου. Ιδιαίτερα όταν η βία αυτή εκδηλώνεται μέσα στο πλαίσιο μιας σχέσης συντροφικότητας ή γάμου, το φαινόμενο αποκτά ακόμη πιο σύνθετες και ανησυχητικές διαστάσεις, καθώς συχνά συνδέεται με σχέσεις εξουσίας, ελέγχου και ψυχολογικής χειραγώγησης.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο δράστης θεωρεί τη σύντροφο ή τη σύζυγο όχι ως ισότιμο πρόσωπο με αυτονομία και δικαιώματα, αλλά ως «ιδιοκτησία» του. Αυτή η βαθιά στρεβλή αντίληψη οδηγεί στην πεποίθηση ότι έχει δικαίωμα να επιβάλλεται, να ελέγχει ή ακόμη και να αποφασίζει για τη ζωή της. Όταν αυτή η νοοτροπία συνδυάζεται με θυμό, ζήλια ή αίσθηση απώλειας ελέγχου, μπορεί να οδηγήσει σε πράξεις ακραίας βίας, ακόμη και στην αφαίρεση ανθρώπινης ζωής.

Ωστόσο, σε υγιείς κοινωνίες που στηρίζονται στις αρχές του κράτους δικαίου και του σεβασμού της ανθρώπινης ύπαρξης, τέτοιες αντιλήψεις δεν έχουν καμία απολύτως θέση. Η αντιμετώπιση της έμφυλης βίας, απαιτεί όχι μόνο νομοθετική προστασία και αυστηρή τιμωρία των δραστών, αλλά και μια βαθύτερη κοινωνική παιδεία, ώστε να ξεριζωθούν τα παγιωμένα στερεότυπα που συνδέουν την ανδρική οντότητα με την κυριαρχία και τον έλεγχο.

• Η ασφάλεια και η υγεία των εργαζομένων

είναι αδιαπραγμάτευτες αρχές και αποτελούν θεμελιώδεις υποχρεώσεις κάθε εργοδότη να διασφαλίζουν συνθήκες εργασίας που προστατεύουν τη σωματική ακεραιότητα και την ευημερία του προσωπικού τους. Κάθε εργαζόμενος δικαιούται να εργάζεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον και να επιστρέφει στο σπίτι του ασφαλής και υγιής μετά το πέρας της εργασίας του.

Κατά τη θερινή περίοδο, οι υψηλές θερμοκρασίες και τα ακραία καιρικά φαινόμενα αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο θερμικής καταπόνησης, θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας. Ως εκ τούτου, οι εργοδότες οφείλουν να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα προληπτικά και προστατευτικά μέτρα, όπως η προσαρμογή των ωραρίων εργασίας, η παροχή επαρκούς πόσιμου νερού, η δημιουργία χώρων σκίασης και ανάπαυσης, η συχνότερη χορήγηση διαλειμμάτων και η συνεχής ενημέρωση των εργαζομένων για τους κινδύνους που σχετίζονται με την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες.

Ως εκ τούτου είναι επιβεβλημένη η ανάγκη για εντατικοποίηση των ελέγχων από τις αρμόδιες υπηρεσίες με στόχο τη διασφάλιση της συμμόρφωσης με τη νομοθεσία, στην πρόληψη εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών και στην εμπέδωση μιας ισχυρής κουλτούρας ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας. Η προστασία των εργαζομένων από τους κινδύνους της θερμικής καταπόνησης δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως δευτερεύον ζήτημα. Απαιτείται η συνεργασία εργοδοτών, εργαζομένων και κρατικών αρχών, ώστε να εγγυάται ότι κανένας εργαζόμενος δεν θέτει σε κίνδυνο την υγεία ή τη ζωή του κατά την εκτέλεση των καθηκόντων του. Η ανθρώπινη ζωή και η υγεία πρέπει να παραμένουν η ύψιστη προτεραιότητα για όλους.

“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



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2026

Τετάρτη 08 Ιουλίου	Πέμπτη 09 Ιουλίου	Παρασκευή 10 Ιουλίου	Σάββατο 11 Ιουλίου	Κυριακή 12 Ιουλίου	Δευτέρα 13 Ιουλίου	Τρίτη 14 Ιουλίου
Οσίου Θεοφίλου μυροβλήτου, Αγίου Προκοπίου Μεγαλομάρτυρος	Αγίου Παγκρατίου ιερομάρτυρος επισκόπου Ταυρο- μενίου	Οσίας Αμαλίας	Αγίας Ευφημίας Μεγαλομάρτυ- ρος, Αγίας Όλγας Ισαποστόλου	Αγίας Βερονίκης αιμορροούσας, Οσίου Παΐσιου του Αγιορείτου, Άγιοι Πρόκλος και Ιλάριος	Οσίας Σάρρας, Οσίων Ηλιοφώ- των	Οσίου Νικοδήμου Αγιορείτου, Αγίου Ακύλα Αποστό- λου

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

Οδηγίες Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας σε εργοδότες και εργαζόμενους

Προσοχή από τη θερμική καταπόνηση

Ενόψει των υψηλών θερμοκρασιών που ενδέχεται να επικρατήσουν κατά τους επόμενους μήνες, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων υπενθυμίζει τους εργοδότες και τους εργαζόμενους ότι οι κίνδυνοι για την υγεία των εργαζομένων από τη θερμική καταπόνηση είναι ιδιαίτερα αυξημένοι.

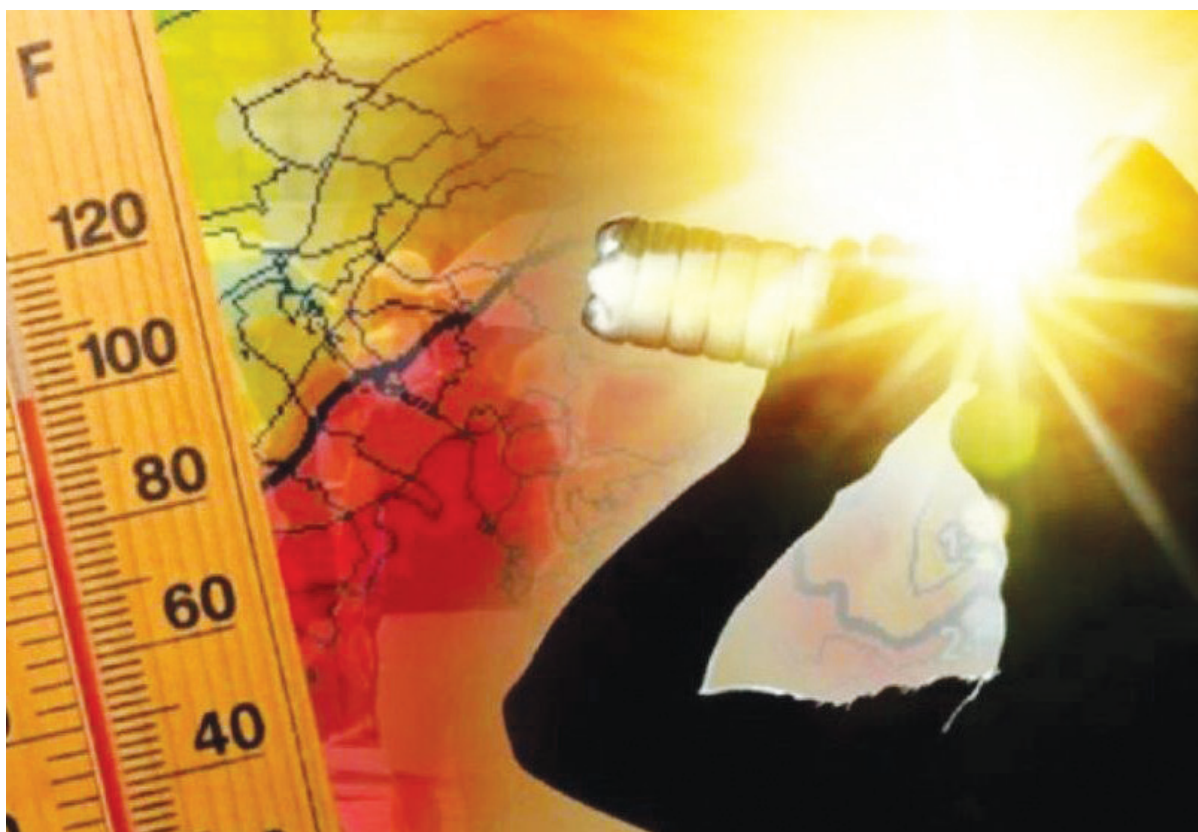
Για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων σε κλειστούς ή υπαίθριους χώρους, οι εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα πρέπει να εφαρμόζουν τις πρόνοιες των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων) Διαταγμάτων του 2014 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.

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.

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.

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.

Για σκοπούς διευκόλυνσης της εφαρμογής του Κώδικα ετοιμάστηκε Σύντομος Οδηγός με τίτλο «Σύντομος Οδηγός Κώδικα Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων». Στον Σύντομο Οδηγό περιγράφονται οι βασικές πρό-



νοιες 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 στεγαστρών 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 πόσιμοι 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 οίνοπνευματωδών ή καφεϊνούχων ποτών.

Επιπρόσθετα, σε κάθε περίπτωση προειδοποίησης του Τμήματος Μετεωρολογίας που εκδί-

δεται 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.

Στο κόκκινο και πορτοκαλί επίπεδο επικινδυνότητας, απαιτείται να διακοπούν οι εργασίες μεταφοράς ή/και παράδοσης προϊόντων με τη χρήση δίκυκλων οχημάτων (π.χ μοτοσικλέτας, μοτοποδηλάτου, ποδηλάτου) ή συσκευών προσωπικής κινητικότητας (scooters, e-scooters), όπως η μεταφορά ή/και παράδοση προϊόντων/φαγητού/αλληλογραφίας, μεταξύ των ωρών 12:00-16:00, εφόσον βρίσκεται σε ισχύ η προειδοποίηση.

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.

Η ΣΕΚ θέτει διαχρονικά την ασφάλεια, την υγεία και την ευημερία των εργαζομένων στις ύψιστες προτεραιότητές της, θεωρώντας ότι η προστασία της ανθρώπινης ζωής και αξιοπρέπειας στους χώρους εργασίας αποτελεί αδιαπραγμάτευτη υποχρέωση όλων των εμπλεκόμενων. Ιδιαίτερα κατά τις περιόδους έντονων καιρικών φαινομένων και υψηλών θερμοκρασιών, η ανάγκη για λήψη αποτελεσματικών προληπτικών μέτρων καθίσταται ακόμη πιο επιτακτική, καθώς η έκθεση των εργαζομένων σε συνθήκες θερμικής καταπόνησης μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία τους και να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο εργατικών ατυχημάτων.

Ως εκ τούτου, η ΣΕΚ καλεί όλους τους εργο-

δότες να εφαρμόζουν πιστά και χωρίς παρεκκλίσεις τις οδηγίες του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας, καθώς και τις πρόνοιες του Κώδικα Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση. Η τήρηση των σχετικών μέτρων, όπως η προσαρμογή των ωραρίων εργασίας όπου απαιτείται, η παροχή επαρκών διαλειμμάτων ανάπαυσης, η εξασφάλιση πρόσβασης σε πόσιμο νερό και σκιερούς ή κλιματιζόμενους χώρους, καθώς και η συνεχής ενημέρωση και προστασία των εργαζομένων, δεν αποτελεί μόνο νομική υποχρέωση αλλά και έμπρακτη ένδειξη σεβασμού προς το ανθρώπινο δυναμικό.

Παράλληλα, η ΣΕΚ υπογραμμίζει ότι η πρόληψη και η προστασία της υγείας και ασφάλειας στην εργασία απαιτούν υπευθυνότητα και συ-

νεργασία μεταξύ εργοδοτών, εργαζομένων και αρμόδιων κρατικών υπηρεσιών. Κανένας εργαζόμενος δεν πρέπει να εκτίθεται σε συνθήκες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία ή τη ζωή του εξαιτίας της μη εφαρμογής των προβλεπόμενων μέτρων προστασίας.

Η ΣΕΚ θα συνεχίσει να παρακολουθεί στενά την εφαρμογή των σχετικών νομοθεσιών και κανονισμών και να παρεμβαίνει όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο, με στόχο τη διασφάλιση ασφαλών και υγιών συνθηκών εργασίας για όλους. Πρωταρχικός μας στόχος παραμένει κάθε εργαζόμενος να μπορεί να εκτελεί τα καθήκοντά του με ασφάλεια και να επιστρέφει καθημερινά στο σπίτι και την οικογένειά του υγιής και ασφαλής.

Υψηλές θερμοκρασίες

Προ των πυλών οι τροφικές δηλητηριάσεις

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

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

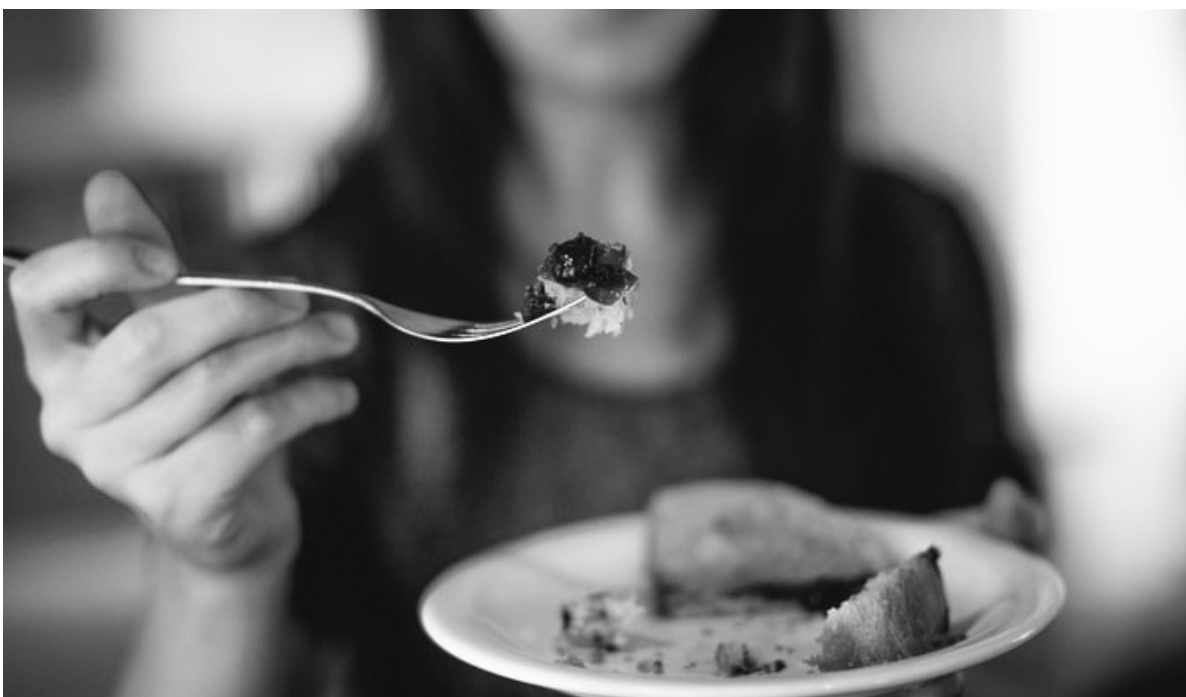
Οι πιο κάτω συμβουλές θα βοηθήσουν να προετοιμαστείτε σωστά έτσι ώστε να απομακρύνετε τις αρνητικές συνέπειες:

Κανόνες για ασφαλή τρόφιμα

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

Τι προτείνεται για το νερό

- Να καταναλώνετε πάντοτε ασφαλές νερό.



– Σε περίπτωση που ενημερωθείτε ότι δεν πρέπει, για κάποιο λόγο, να καταναλώσετε το νερό στην περιοχή σας, να πίνετε εμφιαλωμένο. Εναλλακτικά, να βράζετε το νερό πριν από την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά).

– Να μην αφήνετε τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό εκτεθειμένα στη ζέστη ούτε στον ήλιο.

– Να αποθηκεύετε το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκοτεινά και δροσερά μέρη.

– Να καταναλώνετε 2-3 λίτρα νερού την ημέρα, όταν κάνει πολλή ζέστη.

Τα μυστικά του... ψυγείου

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

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

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

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

Ευπαθή τρόφιμα

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

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

Επιπρόσθετα στο ερώτημα, πόσο καιρό μπορούμε να διατηρήσουμε με ασφάλεια τα ωμά τρόφιμα στο ψυγείο συνίστανται οι εξής τρόποι διατήρησης:

Στο ψυγείο (θερμοκρασίες 1 έως 5 βαθμοί Κελσίου)

Νωπό κρέας: 3-5 ημέρες

Κιμάς: 1-2 ημέρες

Κοτόπουλο: 1-2 ημέρες

Ψάρι: 1 ημέρα.

Κατάψυξη (-18 βαθμοί Κελσίου)

Λαχανικά: 8 μήνες

Κιμάς: 3-4 μήνες

Βοδινό: 6-10 μήνες

Χοιρινό: 4-6 μήνες

Κοτόπουλο: 9 μήνες.

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

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

Τα ύποπτα σημάδια της τροφικής δηλητηρίασης

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

Υποβολή αίτησης επιδόματος πατρότητας μέσω gov.cy

Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, σε συνεργασία με το Υφυπουργείο Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής, στο Πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, συνεχίζει τη ψηφιακή αναβάθμιση των υπηρεσιών που παρέχονται από τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων θέτοντας σε λειτουργία από τις 30.06.2026 την ηλεκτρονική αίτηση για το Επίδομα Πατρότητας από το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων, μέσω gov.cy.

Η υποβολή έντυπων αιτήσεων δεν θα επιτρέπεται μετά τις 06.07.2026. Εξαιρούνται μόνο πρόσωπα που δεν μπορούν να δημιουργήσουν λογαριασμό στο cylog.in και σε αυτούς μόνο θα παρέχεται η ευχέρεια να υποβάλλουν έντυπη αίτηση.

Υπενθυμίζεται ότι το Κέντρο Επικοινωνίας για παροχή πληροφόρησης και εξυπηρέτησης του κοινού για τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων είναι το 1450.



Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για συντάξεις / επιδόματα / βοηθήματα

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, σε μια προσπάθεια περαιτέρω εξυπηρέτησης των πολιτών, εκδίδουν σε εβδομαδιαία βάση ανακοίνωση ως προς την ημερομηνία εξέτασης των αιτήσεων που παραλήφθηκαν και αφορούν σε Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα. Σημειώνεται ότι, εκκρεμεί η εξέταση των αιτήσεων που παραλήφθηκαν σε προγενέστερες ημερομηνίες, για τις οποίες ζητήθηκαν και αναμένονται πρόσθετα στοιχεία από τους αιτητές.

1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 04/05/2026. Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Μαΐου - Ιουνίου 2026.

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Αύγουστο του 2025. Σημειώνεται ότι, υπάρχει αριθμός αιτήσεων που έχουν υποβληθεί πριν την πιο πάνω ημερομηνία για τις οποίες όμως δεν μπορεί να ολοκληρωθεί η εξέταση διότι οι εργοδότες δεν έχουν αποστείλει ακόμη τα στοιχεία που τους έχουν ζητηθεί.

3. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Μαρτίου 2026.

4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου - Απριλίου 2026, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου - Μαΐου 2026, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2026.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2026.

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις όσων αποκτούν δικαίωμα σε σύνταξη τον Μάιο του 2026, μέσω της αυτόματης διαδικασίας πληρωμής των συντάξεων. Εξετάζονται επίσης οι αιτήσεις όσων αποκτούν δικαίωμα σε σύνταξη τον Απρίλιο του 2026 και δεν έχουν πληρωθεί μέσω της αυτόματης διαδικασίας, λόγω μη προσκόμισης όλων των απαραίτητων δικαιολογητικών.

9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Φεβρουάριο του 2026.

10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2026. Για τις περιπτώ-



σεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2026.

11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη, δεν είχε σύζυγο και το αίτημα για βοήθημα κηδείας προέρχεται από άλλο πρόσωπο που ανέλαβε τα έξοδα της κηδείας, εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2026. Για άλλες περιπτώσεις (πχ. ο/η αποβιώσας/σα ήταν/δεν ήταν συνταξιούχος και είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα δεν ήταν συνταξιούχος και δεν είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα ήταν νεαρό άτομο, άγαμος/η, και η αίτηση προέρχεται από τον γονέα ή από τα αδέλφια του/της, ο/η αποβιώσας/σα ήταν αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2026.

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου - Απριλίου 2026.

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 20/06/2026. Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Απρίλιο - Μάιο του 2026.

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 01/06/2026. Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρω-

μή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 22/04/2026.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Άδειας που αφορά Απρίλιο 2026.

17. Αιτήσεις θεσμοθετημένης σύνταξης, χηρείας και ανικανότητας οι οποίες πληρώνονται με βάση τις διμερείς συμβάσεις και τον Κανονισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης 883/04:

Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1958-1962. Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2024 - Ιανουαρίου 2025. Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Τον Μάιο 2026 εκκρεμούσαν 4711 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2759 αφορούν εργοδότες και οι 1952 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.



Νέα συνδικαλιστικά μέτρα στην ΑΗΚ

Κλιμακώνουν τα μέτρα αντίδρασης τους οι Συνδικαλιστικές οργανώσεις του προσωπικού της Αρχής Ηλεκτρισμού Κύπρου (ΑΗΚ), ΕΠΟΠΑΗ ΟΗΟ - ΣΕΚ, ΣΗΔΗΚΕΚ, ΣΕΠΑΗΚ και ΣΥΒΑΗΚ, επικαλούμενες τη συνεχιζόμενη αδράνεια στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που, όπως υποστηρίζουν, επηρεάζουν τη βιωσιμότητα του οργανισμού, την επάρκεια ηλεκτρικής ενέργειας και το κόστος για τους καταναλωτές.

Σε επιστολή τους προς τον Γενικό Διευθυντή της ΑΗΚ, με ημερομηνία 1η Ιουλίου 2026, οι συντεχνίες εκφράζουν έντονη ανησυχία για την κατάσταση στον τομέα της ηλεκτρικής ενέργειας, αποδίδοντας τα προβλήματα στην έλλειψη στρατηγικού σχεδιασμού από την Πολιτεία, καθώς και στην κωλυσιεργία και αδράνεια των αρμόδιων φορέων.

Οι συντεχνίες υποστηρίζουν ότι, παρά τις επανειλημμένες παρεμβάσεις και τις προηγούμενες στάσεις εργασίας που πραγματοποιήθηκαν τον Φεβρουάριο, τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 2026, δεν υπήρξε ουσιαστική πρόοδος στην επίλυση των ζητημάτων που έχουν θέσει. Όπως αναφέρουν, τα προβλήματα αυτά επηρεάζουν τόσο τη λειτουργία της ΑΗΚ όσο και την ασφάλεια εφοδιασμού και το κόστος ηλεκτρισμού.

Στο πλαίσιο αυτό, ανακοινώνουν ότι από αύριο Πέμπτη 9 Ιουλίου 2026 και ώρα 07:00 οι βάρδιες στους ηλεκτροπαραγωγούς σταθμούς Βασιλικού, Δεκέλειας και Μονής θα λειτουργούν με προσωπικό ασφαλείας. Παράλληλα, δεν θα πραγματοποιούνται προσθέσεις ή αφαιρέσεις μονάδων από το σύστημα ηλεκτρισμού.

Σύμφωνα με τις συντεχνίες, η συχνή προσθήκη και απόσυρση μονάδων παραγωγής αυξάνει το κόστος ηλεκτρισμού, προκαλεί προβλήματα στη λειτουργία των εγκαταστάσεων και επιβαρύνει τόσο το προσωπικό όσο και τον εξοπλισμό, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι ανάγκες συντήρησης.

Οι οργανώσεις του προσωπικού τονίζουν ότι η απόφασή τους λαμβάνεται μετά την παρέλευση σημαντικού χρονικού διαστήματος χωρίς να διαπιστωθεί πρόοδος στα ζητήματα που έχουν εγείρει.

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας: Προσοχή στη χρήση χημικών σε πισίνες



Έκκληση για αυξημένη προσοχή στη χρήση και αποθήκευση χημικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται σε κολυμβητικές δεξαμενές απευθύνει το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ), επισημαίνοντας τους σοβαρούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από λανθασμένους χειρισμούς.

Όπως αναφέρει σε ανακοίνωσή του, κατά τη θερινή περίοδο καταγράφονται συχνά περιστατικά έκλυσης επικίνδυνων αερίων ή αναθυμιάσεων, τα οποία συνδέονται με ακατάλληλη χρήση χημικών ουσιών στις πισίνες. Τα περιστατικά αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση αναπνευστικών προβλημάτων, ερεθισμών στα μάτια και το δέρμα, καθώς και άλλων επιπτώσεων στην υγεία.

Το ΤΕΕ υπενθυμίζει ότι τα χημικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την απολύμανση, επεξεργασία και συντήρηση του νερού απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή, καθώς η λανθασμένη χρήση ή η ανάμειξη ασύμβατων ουσιών μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες χημικές αντιδράσεις.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στο χλώριο και στα προϊόντα που περιέχουν ενώσεις χλωρίου, τα οποία αποτελούν τα πλέον διαδεδομένα απολυμαντικά μέσα για τη διασφάλιση της μικροβιολογικής ποιότητας του νερού. Ωστόσο, η ανάμειξή τους με οξέα, προϊόντα που περιέχουν αμμωνία ή άλλες ασύμβατες χημικές ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει την παραγωγή τοξικών αερίων, μεταξύ των οποίων και το αέριο χλώριο.

Σύμφωνα με το Τμήμα, το αέριο χλώριο είναι ιδι-

αίτερα τοξικό και μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, των οφθαλμών και του δέρματος, ενώ η έκθεση σε υψηλές συγκεντρώσεις μπορεί να έχει εξαιρετικά σοβαρές συνέπειες για την υγεία.

Παράλληλα, το ΤΕΕ υπενθυμίζει ότι όλα τα χημικά προϊόντα που διατίθενται στην αγορά οφείλουν να φέρουν την προβλεπόμενη επισήμανση, σύμφωνα με τον ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΚ) 1272/2008 (CLP), ενώ οι χρήστες καλούνται να μελετούν προσεκτικά τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στις ετικέτες και στα Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας πριν από τη χρήση τους.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στις συνθήκες αποθήκευσης των χημικών προϊόντων. Όπως επισημαίνεται, αυτά πρέπει να φυλάσσονται σε κατάλληλους και καλά αεριζόμενους χώρους, στην αρχική τους συσκευασία, μακριά από ασύμβατα προϊόντα και να μην μεταφέρονται σε δοχεία χωρίς σήμανση. Η χρήση τους θα πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από κατάλληλα εκπαιδευμένα άτομα.

Τέλος, το Τμήμα υπενθυμίζει ότι, βάσει της νομοθεσίας για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία, οι εργοδότες σε ξενοδοχεία, εστιατόρια και άλλες εγκαταστάσεις με κολυμβητικές δεξαμενές οφείλουν να προχωρούν σε γραπτή εκτίμηση κινδύνων πριν από την εκτέλεση εργασιών καθαρισμού, απολύμανσης και συντήρησης, λαμβάνοντας όλα τα αναγκαία μέτρα πρόληψης και προστασίας για την αποφυγή ατυχημάτων και επικίνδυνων συμβάντων.

Επιθεωρήσεις για την αδήλωτη εργασία

Η Υπηρεσία Επιθεωρήσεων του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στο πλαίσιο της προσπάθειας καταπολέμησης της αδήλωτης εργασίας και του ελέγχου τήρησης Βασικών Εργασιακών Νομοθεσιών, ενημερώνει ότι κατά τον μήνα Ιούλιο 2026 θα πραγματοποιούνται στοχευμένες επιθεωρήσεις σε παγκύπρια βάση σε Φωτογράφους / Ανθοπωλεία / Υπηρεσίες Γάμων και Βαφτίσεων.

Σκοπός της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση όλων των εμπλεκόμενων στις εν λόγω οικονομικές δραστηριότητες, σε ό,τι αφορά τις συνέπειες από την αδήλωτη εργασία και τη μη συμμόρφωση με τις πρόνοιες της σχετικής Νομοθεσίας. Παράλληλα, θα γίνονται έλεγχοι σε ό,τι αφορά την τήρηση βασικών όρων εργοδότησης (μισθός, ώρες εργασίας, εβδομαδιαία off κ.λπ.).

Σημειώνεται ότι σύμφωνα με τις πρόνοιες της σχετικής Νομοθεσίας, σε περίπτωση εντοπισμού αδήλωτου ατόμου στο Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων, εκδίδεται διοικητικό πρόστιμο ύψους €1.000 για κάθε μισθωτό αναφορικά με τον μήνα που διαπιστώθηκε η παράβαση, αυξανόμενο κατά €500 επί έξι μήνες. Σε περίπτωση επανάληψης της παράβασης της αδήλωτης εργασίας για δεύτερη φορά εντός δύο ετών, το ποσό των €1.000 αυξάνεται στις €2.000 και έπειτα από την τρίτη φορά και άνω στις €3.000 ο τρέχον μήνας, εκτός αν αποδειχθεί από την πλευρά του εργοδότη ότι η περίοδος παραβίασης ήταν μικρότερη. Σε περίπτωση που αποδειχθεί ότι η περίοδος παραβίασης ήταν μεγαλύτερη, το πρόστιμο πολλαπλασιάζεται επί τους πραγματικούς μήνες.

Υπενθυμίζεται ότι στην παγκύπρια τηλεφωνι-



κή γραμμή 77778577 γίνονται δεκτές ανώνυμες/επώνυμες καταγγελίες/πληροφορίες σε σχέση με αδήλωτη εργασία ή παραβίαση των όρων εργοδότησης.

Ευρωβαρόμετρο 2026

Η Ευρώπη παραμένει «άγκυρα» σταθερότητας για τους πολίτες

Οι Κύπριοι αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στην οικονομική κατάσταση ως βασικό παράγοντα ποιότητας ζωής, με ποσοστό 65%

Την Ευρωπαϊκή Ένωση ως παράγοντα σταθερότητας και ασφάλειας σε μια περίοδο διεθνούς αναταραχής εξακολουθούν να βλέπουν οι Ευρωπαίοι πολίτες, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του εαρινού Ευρωβαρόμετρου 2026 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Την ίδια στιγμή, ωστόσο, η ακρίβεια, το αυξημένο κόστος ζωής και οι φόβοι για επιδείνωση του βιοτικού επιπέδου διαμορφώνουν ένα κλίμα έντονης οικονομικής ανησυχίας σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η έρευνα, τα αποτελέσματα της οποίας δόθηκαν στη δημοσιότητα την περασμένη εβδομάδα, καταγράφει ενισχυμένη εμπιστοσύνη προς την Ευρωπαϊκή Ένωση σε μια περίοδο κατά την οποία οι γεωπολιτικές εντάσεις, οι πόλεμοι και οι ανακατατάξεις στις διεθνείς συμμαχίες επηρεάζουν καθοριστικά την αντίληψη των πολιτών για το μέλλον.

Συγκεκριμένα, το 75% των Ευρωπαίων δηλώνει ότι η ΕΕ προσφέρει σταθερότητα σε έναν ταραγμένο κόσμο, ποσοστό αυξημένο κατά οκτώ ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το φθινόπωρο του 2025 και το δεύτερο υψηλότερο που έχει καταγραφεί την τελευταία δεκαετία. Στην Κύπρο, το αντίστοιχο ποσοστό ανέρχεται στο 69%, παρουσιάζοντας οριακή αύξηση μίας μονάδας σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση.

Παρά τη θετική εικόνα για τον ρόλο της Ένωσης, οι πολίτες εμφανίζονται ιδιαίτερα επιφυλακτικοί για την πορεία του κόσμου. Το 58% των Ευρωπαίων δηλώνει απαισιόδοξο για το μέλλον, έναντι μόλις 38% που εκφράζει αισιοδοξία. Η απαισιοδοξία καταγράφει άνοδο έξι ποσοστιαίων μονάδων μέσα σε λίγους μήνες, αποτυπώνοντας την επίδραση των διεθνών εξελίξεων στην κοινή γνώμη. Στην Κύπρο, το ποσοστό των απαισιόδοξων πολιτών φθάνει το 56%, ενώ η αβεβαιότητα αναδεικνύεται ως το κυρίαρχο συναίσθημα. Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες δηλώνουν ότι βιώνουν αβεβαιότητα για το μέλλον, ενώ υψηλά ποσοστά συγκεντρώνουν επίσης η απογοήτευση, η ελπίδα και το άγχος.

Παράλληλα, η στήριξη προς την ευρωπαϊκή συμμετοχή παραμένει ισχυρή. Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, το 74% των πολιτών θεωρεί ότι η συμμετοχή της χώρας του στην ΕΕ είναι επωφελής, ποσοστό που ισοδυναμεί με το υψηλότερο επίπεδο που έχει καταγραφεί ποτέ. Ως σημαντικότερο όφελος αναδεικνύεται η συμβολή της Ένωσης στη διατήρηση της ειρήνης και την ενίσχυση της ασφάλειας, ενώ ακολουθεί η βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των κρατών-μελών.

Ακόμη υψηλότερη είναι η αποδοχή της ευρωπαϊκής συμμετοχής στην Κύπρο, όπου το 77% των πολιτών θεωρεί ότι η χώρα ωφελείται από την ένταξή της στην ΕΕ. Η προστασία της ειρήνης και η ενίσχυση της ασφάλειας αποτελούν τη σημαντικότερη θετική διάσταση της συμμετοχής, συγκεντρώνοντας ποσοστό 49%, αυξημένο κατά δέκα μονάδες σε σχέση με την άνοιξη του 2025. Ακολουθούν οι ευκαιρίες απασχόλησης και η συμβολή στην οικονομική ανάπτυξη.

Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν επίσης ότι οι Ευρωπαίοι προσδοκούν έναν πιο ενεργό και ανεξάρτητο διεθνή ρόλο για την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η άμυνα και η ασφάλεια αναδεικνύονται ως οι βασικοί τομείς στους οποίους η ΕΕ καλείται να επενδύσει προκειμένου να εν-



σχύσει τη θέση της στη διεθνή σκηνή. Σημαντική άνοδο καταγράφει και η ενεργειακή ανεξαρτησία, η οποία θεωρείται κρίσιμη προτεραιότητα για το μέλλον της Ένωσης.

Στην Κύπρο, η έμφαση στην ασφάλεια είναι ακόμη πιο έντονη. Ποσοστό 53% των ερωτηθέντων τοποθετεί την άμυνα και την ασφάλεια στην κορυφή των προτεραιοτήτων, σημαντικά υψηλότερα από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Ακολουθούν η εκπαίδευση και η έρευνα, η ενεργειακή ανεξαρτησία, καθώς και ζητήματα που συνδέονται με τη δημογραφική εξέλιξη και τη μετανάστευση.

Ιδιαίτερα ισχυρή είναι και η απαίτηση για μια πιο αποτελεσματική Ευρωπαϊκή Ένωση απέναντι στις παγκόσμιες προκλήσεις. Το 68% των Ευρωπαίων θεωρεί ότι η ΕΕ πρέπει να ενισχύσει τον ρόλο της στην προστασία των πολιτών από κρίσεις και κινδύνους ασφαλείας, ενώ το 73% ζητά περισσότερα μέσα και εργαλεία για την αντιμετώπιση των διεθνών προκλήσεων.

Στην Κύπρο, η στήριξη προς μια ισχυρότερη ΕΕ είναι ακόμη πιο έντονη. Το 92% των πολιτών ζητεί ενίσχυση του ευρωπαϊκού ρόλου στην προστασία των πολιτών, ενώ το 87% θεωρεί ότι η Ένωση πρέπει να διαθέτει περισσότερες δυνατότητες παρέμβασης. Παράλληλα, το 94% υποστηρίζει τόσο την ενότητα των κρατών-μελών όσο και την προώθηση του σεβασμού του διεθνούς δικαίου.

Παρά την αυξανόμενη αβεβαιότητα, οι πολίτες εξακολουθούν να αξιολογούν θετικά την ποιότητα ζωής τους. Το 83% των Ευρωπαίων δηλώνει ικανοποιημένο από το επίπεδο ζωής του, ενώ στην Κύπρο το αντίστοιχο ποσοστό διαμορφώνεται στο 82%. Ωστόσο, η εικόνα διαφοροποιείται αισθητά μεταξύ των πολιτών που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, καθώς η ικανοποίηση μειώνεται σημαντικά όταν υπάρχουν προβλήματα στην κάλυψη βασικών υποχρεώσεων.

Οι Κύπριοι αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στην οικονομική κατάσταση ως βασικό παράγοντα ποιότητας ζωής, με ποσοστό 65%, ενώ ακολουθεί η σωματική και ψυχική υγεία. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, οι δύο αυτοί παράγοντες εμφανίζονται σχεδόν ισότιμοι.

Την ίδια ώρα, οι φόβοι για το μέλλον του βιοτικού επιπέδου παραμένουν έντονοι. Σχεδόν τρεις

στους δέκα Ευρωπαίους εκτιμούν ότι τα επόμενα χρόνια θα ζουν χειρότερα, ενώ μόλις το 18% αναμένει βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης. Στην Κύπρο, το 34% προβλέπει επιδείνωση του βιοτικού επιπέδου, ποσοστό υψηλότερο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, γεγονός που αντανακλά τις ανησυχίες για την πορεία της οικονομίας και το αυξημένο κόστος διαβίωσης.

Δεν προκαλεί έκπληξη, συνεπώς, το γεγονός ότι η οικονομία και η ακρίβεια κυριαρχούν στις προτεραιότητες των πολιτών για το έργο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, ο πληθωρισμός, η ακρίβεια και το κόστος ζωής αποτελούν το σημαντικότερο ζήτημα που καλείται να αντιμετωπίσει το Σώμα, με ποσοστό 47%, καταγράφοντας μάλιστα σημαντική άνοδο σε σχέση με το προηγούμενο εξάμηνο. Ακολουθούν η οικονομία και η δημιουργία θέσεων εργασίας, καθώς και η άμυνα και η ασφάλεια.

Στην Κύπρο, πρώτη προτεραιότητα για τους πολίτες είναι η οικονομία και η απασχόληση, με ποσοστό 45%, ενώ ακολουθούν ο πληθωρισμός και η ακρίβεια. Στην τρίτη θέση κατατάσσονται από κοινού η άμυνα και ασφάλεια της ΕΕ και η δημόσια υγεία.

Τέλος, το Ευρωβαρόμετρο καταγράφει ενίσχυση της εμπιστοσύνης προς τους ευρωπαϊκούς δημοκρατικούς θεσμούς. Το 59% των Ευρωπαίων δηλώνει ικανοποιημένο από τον τρόπο λειτουργίας της δημοκρατίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, επίδοση που ισοφαρίζει το υψηλότερο ποσοστό που έχει καταγραφεί μέχρι σήμερα. Στην Κύπρο, το αντίστοιχο ποσοστό ανέρχεται στο 45%, παραμένοντας αισθητά χαμηλότερο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

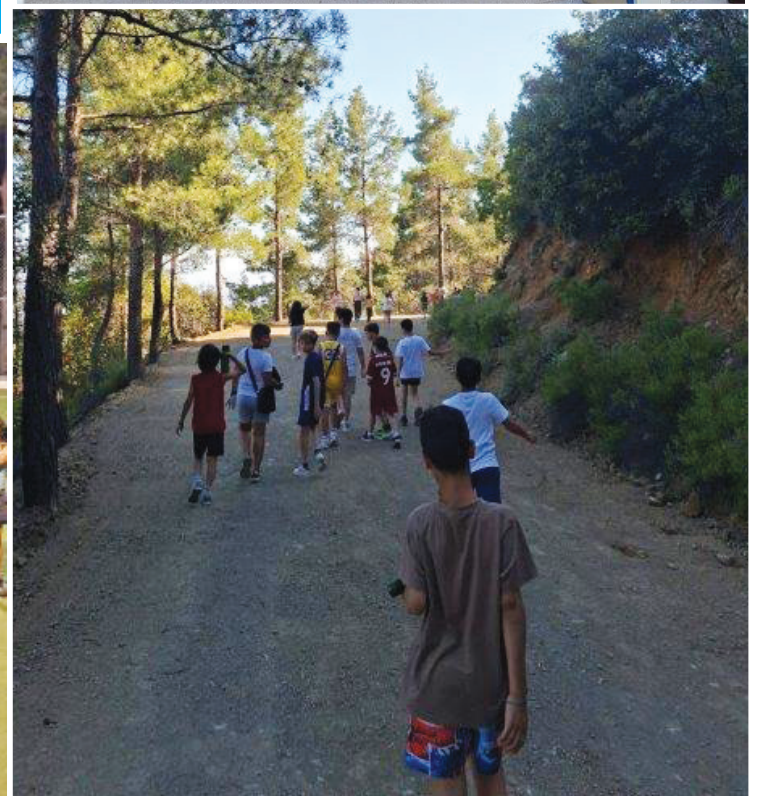
Η συνολική εικόνα που αναδεικνύεται από την έρευνα είναι αυτή μιας Ευρώπης που εξακολουθεί να θεωρείται ασφαλές και σταθερό πλαίσιο για τους πολίτες της, ακόμη και σε μια περίοδο αυξημένων διεθνών και οικονομικών προκλήσεων. Την ίδια στιγμή, όμως, οι πολίτες στέλνουν σαφές μήνυμα προς τους ευρωπαϊκούς θεσμούς ότι η αντιμετώπιση της ακρίβειας, η προστασία του βιοτικού επιπέδου και η ενίσχυση της οικονομικής ασφάλειας πρέπει να αποτελέσουν άμεσες προτεραιότητες τα επόμενα χρόνια.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΕΚ

Εμπειρίες ζωής για δεκάδες παιδιά



► Η κατασκήνωση της ΣΕΚ επιβεβαίωσε για ακόμη μία χρονιά τον σημαντικό κοινωνικό και παιδαγωγικό της ρόλο
 ► Η επαφή των κατασκηνωτών με τη φύση συνέβαλε σημαντικά στη σωματική και ψυχική τους ευεξία
 ► Μέσα από την καθημερινή συμμετοχή τους στις δραστηριότητες της κατασκήνωσης, ανακάλυψαν ξανά τη χαρά της προσωπικής επικοινωνίας



Σε ένα καταπράσινο φυσικό περιβάλλον, η κατασκήνωση της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο φιλοξένησε και φέτος την πρώτη περίοδο δεκάδες παιδιά, χαρίζοντάς τους μοναδικές στιγμές χαράς, δημιουργίας και ξεγνοιασιάς.

Καθ' όλη τη διάρκεια της κατασκηνωτικής περιόδου, τα παιδιά συμμετείχαν σε ένα πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, αθλοπαιδιών, εκπαιδευτικών και ψυχαγωγικών δράσεων, οι οποίες τους πρόσφεραν την ευκαιρία να αναπτύξουν νέες δεξιότητες, να συνεργαστούν με συνομηλίκους τους και να δημιουργήσουν φιλίες που θα θυμούνται για χρόνια.

Με την καθοδήγηση έμπειρου προσωπικού και μέσα σε ένα ασφαλές και οργανωμένο περιβάλλον, οι κατασκηνωτές πέρασαν αξέχαστες στιγμές, γεμάτες γέλιο, παιχνίδι και δημιουργική

απασχόληση. Η επαφή τους με τη φύση συνέβαλε σημαντικά στη σωματική και ψυχική τους ευεξία, ενώ παράλληλα τους έδωσε την ευκαιρία να απολαύσουν εμπειρίες διαφορετικές από εκείνες της καθημερινότητας.

Ιδιαίτερα σημαντικό ήταν το γεγονός ότι τα παιδιά απομακρύνθηκαν για ένα διάστημα από την υπερβολική χρήση της τεχνολογίας, των κινητών τηλεφώνων, των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της ομαδικής συνεργασίας και του παιχνιδιού στη φύση.

Η εμπειρία αυτή λειτούργησε ευεργετικά, καθώς τους έδωσε την ευκαιρία να αποσυνδεθούν από τις οθόνες και να συνδεθούν ουσιαστικά με τους ανθρώπους γύρω τους. Μέσα από πραγματικές εμπειρίες και αληθινές ανθρώπινες σχέσεις, ενί-

σχυσαν την αυτοπεποίθησή τους, την κοινωνικότητά τους και την ικανότητά τους να λειτουργούν ως μέλη μιας ομάδας.

Παράλληλα, τα παιδιά καλλιέργησαν σημαντικές δεξιότητες ζωής, όπως η υπευθυνότητα, η αυτονομία, η προσαρμοστικότητα και ο σεβασμός προς τους άλλους. Η κατασκήνωση αποτέλεσε για αυτά μια πολύτιμη εμπειρία προσωπικής ανάπτυξης, προσφέροντάς τους εφόδια που θα τα συνοδεύουν και στο μέλλον.

Η κατασκήνωση της ΣΕΚ επιβεβαίωσε για ακόμη μία χρονιά τον σημαντικό κοινωνικό και παιδαγωγικό της ρόλο, προσφέροντας στα παιδιά ένα καλοκαίρι γεμάτο δημιουργικές εμπειρίες, όμορφες αναμνήσεις και ουσιαστικά οφέλη για την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους.

Μιχάλης Καζαμίας, Γενικός Γραμματέας ΟΥΥΚ-ΣΕΚ

«Στόχος μας η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων για να καλύψει περισσότερους εργαζομένους»

Η ενίσχυση της συλλογικής εκπροσώπησης, η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε περισσότερους χώρους εργασίας και η προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων παραμένουν στο επίκεντρο της δράσης της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ.

Σε συνέντευξή του στην «Εργατική Φωνή», ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας, Μιχάλης Καζαμίας, αναφέρεται στις βασικές προτεραιότητες για την επόμενη περίοδο, καταθέτει τις θέσεις της Ομοσπονδίας για το ζήτημα της έλλειψης νοσηλευτών, παρουσιάζει τις σημαντικότερες ανανεώσεις συλλογικών συμβάσεων και αναλύει τους στόχους που έχουν τεθεί για την περαιτέρω οργανωτική ανάπτυξη της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ.

1. Ποιες είναι οι προτεραιότητες της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ για την επόμενη περίοδο;

Η ΟΥΥΚ-ΣΕΚ έχει πάντοτε συγκεκριμένη αποστολή και, κατ' επέκταση, σαφώς καθορισμένες προτεραιότητες. Βασικός μας στόχος είναι η σύναψη συλλογικών συμβάσεων εργασίας, όχι μόνο για τους οργανωμένους εργαζομένους που έχουν συνδικαλιστική εκπροσώπηση, αλλά και για τους ανοργάνωτους εργαζομένους, οι οποίοι δεν είναι μέλη συνδικαλιστικών οργανώσεων. Οι προσπάθειές μας επικεντρώνονται κυρίως στους τομείς της υγείας και της ιδιωτικής εκπαίδευσης, όπως τα ιδιωτικά σχολεία και τα ιδιωτικά πανεπιστήμια. Παράλληλα, στις προτεραιότητες



δημιουργήθηκε από τους ίδιους τους εργοδότες και το οποίο επιχειρείται σήμερα να αντιμετωπιστεί με την εισαγωγή νοσηλευτών από τρίτες χώρες. Ως Ομοσπονδία διαφωνούμε με αυτή την προσέγγιση, καθώς θεωρούμε ότι θα επηρεάσει

υπευθυνότητα, αξιοποιώντας κάθε διαθέσιμο μέσο.

3. Ποιες είναι οι σημαντικότερες ανανεώσεις συλλογικών συμβάσεων που υπογράφηκαν κατά την τελευταία περίοδο;

Οι συλλογικές συμβάσεις που ανανεώθηκαν και υπογράφηκαν από την Ομοσπονδία μας κατά την τελευταία περίοδο είναι πολλές, γεγονός που αντικατοπτρίζει την πολυδιάστατη παρουσία και δράση της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ στα εργασιακά δρώμενα.

Οι σημαντικότερες ανανεώσεις αφορούν εργαζομένους σε ιδιωτικά νοσοκομεία, νηπιαγωγεία, πανεπιστήμια, ταξιδιωτικά γραφεία, καθώς και σε άλλους κλάδους που εκπροσωπεί η Ομοσπονδία, όπως ο τομέας του πολιτισμού.

Οι επιτυχίες αυτές ανανεώσεις επιβεβαιώνουν τη διαρκή προσπάθειά μας για τη διασφάλιση και τη βελτίωση των όρων εργοδότησης και των συνθηκών εργασίας των εργαζομένων που εκπροσωπούμε, μέσα από τον θεσμό των συλλογικών συμβάσεων.

4. Ποιοι είναι οι στόχοι που έχει θέσει η Ομοσπονδία για την οργανωτική της ανάπτυξη;

Προχωρούμε με ιδιαίτερα ικανοποιητικούς ρυθμούς, υλοποιώντας σταδιακά τους στόχους που έχουμε θέσει για την οργανωτική ανάπτυξη της Ομοσπονδίας. Βασική μας επιδίωξη είναι να εντάξουμε όσο το δυνατόν περισσότερους ανοργάνωτους εργαζομένους στις τάξεις της ΣΕΚ, ώστε να έχουν τη στήριξη και την εκπροσώπηση που χρειάζονται για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων τους, καθώς και τη διεκδίκηση των μισθολογικών και εργασιακών ωφελημάτων που αντιστοιχούν στις θέσεις που κατέχουν.

Ένας από τους άμεσους στόχους μας είναι και η υπογραφή συλλογικής σύμβασης για τους εργαζομένους στην επίγεια εξυπηρέτηση επιβατών στα αεροδρόμια, ένας κλάδος που απασχολεί μεγάλο αριθμό μελών της Ομοσπονδίας μας και για τον οποίο εργαζόμαστε με στόχο την κατοχύρωση αξιοπρεπών όρων εργοδότησης και συνθηκών εργασίας.

Η Ομοσπονδία μας χαρακτηρίζεται από μεγάλη πολυμορφία, καθώς εκπροσωπεί ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικών κλάδων

μας περιλαμβάνονται ο τομέας του πολιτισμού, όπως τα θέατρα, ο τομέας του εμπορίου και των υπεραγορών, καθώς και οι ασφαλιστικές εταιρείες και οι τράπεζες.

Η Ομοσπονδία μας χαρακτηρίζεται από μεγάλη πολυμορφία, καθώς εκπροσωπεί ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικών κλάδων. Ως εκ τούτου, οι στόχοι που τίθενται κάθε χρόνο είναι εξίσου

αρνητικά το επίπεδο των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας στη χώρα μας.

Έχουμε καταθέσει συγκεκριμένες εισηγήσεις για τη βελτίωση της κατάστασης. Πρώτη μας εισηγήση είναι η σύναψη συλλογικών συμβάσεων εργασίας σε όλους τους χώρους εργασίας όπου αυτές δεν υπάρχουν, ώστε να καταγράφονται με σαφήνεια οι όροι εργοδότησης, οι συνθήκες ερ-

Βασικός μας στόχος είναι η σύναψη συλλογικών συμβάσεων εργασίας, όχι μόνο για τους οργανωμένους εργαζομένους που έχουν συνδικαλιστική εκπροσώπηση, αλλά και για τους ανοργάνωτους εργαζομένους

πολυδιάστατοι, με βασική επιδίωξη την οργάνωση όσο το δυνατόν περισσότερων εργαζομένων στη δύναμη της Ομοσπονδίας και, κατ' επέκταση, της ΣΕΚ.

2. Ποια είναι η θέση της Ομοσπονδίας σας για το ζήτημα των νοσηλευτών;

Το πρόβλημα της έλλειψης νοσηλευτών ξεκίνησε το 2013, όταν κάποιοι εργοδότες, λόγω της

γασίας και τα δικαιώματα των εργαζομένων. Με αυτόν τον τρόπο, το προσωπικό θα αισθάνεται ασφάλεια και επαγγελματική προοπτική.

Παράλληλα, έχουμε θέσει ενώπιον τόσο του Υπουργείου Υγείας όσο και του Υπουργείου Οικονομικών την πρότασή μας για επιχορήγηση των διδασκτρών ή ακόμη και των ενοικίων των φοιτητών Νοσηλευτικής, είτε σπουδάζουν σε

Ανάμεσα στις προτεραιότητες της ΟΥΥΚ - ΣΕΚ εδώ και 50 χρόνια είναι η προστασία του επαγγέλματος του νοσηλευτή

οικονομικής κρίσης, προσέφεραν μισθούς πολύ χαμηλότερους από εκείνους που είχαν συμφωνηθεί. Δυστυχώς, η κατάσταση αυτή διήρκεσε μέχρι το 2019 και λειτούργησε αποτρεπτικά για τους τελειόφοιτους μαθητές των λυκείων, οι οποίοι απέφυγαν να ακολουθήσουν τα επαγγέλματα της νοσηλευτικής και της μαιευτικής. Με άλλα λόγια, αποτελεί ένα πρόβλημα που

δημόσιες είτε σε ιδιωτικές σχολές, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, όπου παρατηρείται δυσκολία στην εξεύρεση νοσηλευτών.

Αποστολή της Ομοσπονδίας μας εδώ και 50 χρόνια είναι η προστασία του επαγγέλματος του νοσηλευτή/τριας - μαιας, η διασφάλιση αξιοπρεπών όρων εργοδότησης και συνθηκών εργασίας. Αυτή την αποστολή υπηρετούμε με συνέπεια και

Η χαρά της απλότητας

Η ησυχία ως εργαλείο ψυχικής ηρεμίας

Σε έναν κόσμο γεμάτο θόρυβο, πληροφορίες και αδιάκοπες υποχρεώσεις, η σιωπή έχει γίνει ένα σπάνιο και πολύτιμο αγαθό. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οι άνθρωποι αισθάνονται την ανάγκη για χώρους σιωπής, που προσφέρουν μια ευκαιρία απομάκρυνσης από τον καταγισμό ερεθισμάτων που καθημερινά κατακλύζουν τις αισθήσεις μας. Η σιωπή δεν είναι απλά η έλλειψη ήχου, αλλά ένας τρόπος να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας, να ανακτήσουμε την ηρεμία μας και να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Η σύγχρονη ζωή είναι γεμάτη θορύβους, από τις ατελείωτες συσκευές που συνδέονται συνεχώς στο διαδίκτυο μέχρι τις συνεχείς κοινωνικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις. Οι πληροφορίες τρέχουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα, δημιουργώντας ένα περιβάλλον συνεχούς αφύπνισης και διέγερσης για το μυαλό. Σε αυτή τη συνεχιζόμενη βοή, η σιωπή γίνεται όλο και πιο σημαντική, καθώς μας επιτρέπει να απομονωθούμε από το χάος και να ακούσουμε τις εσωτερικές μας σκέψεις, συναισθήματα και ανάγκες.

Η σιωπή προσφέρει στον εγκέφαλο μια απαραίτητη ανάπαυλα, καθώς δίνει χρόνο και χώρο για την επεξεργασία των σκέψεών μας. Ερευνητές στον τομέα της ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι οι στιγμές σιωπής μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων του άγχους και να ενισχύσουν την ικανότητα μας να αντιδρούμε με ηρεμία στις προκλήσεις της καθημερινότητας. Οι χώροι σιωπής μας επιτρέπουν να εστιάσουμε και να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας, βοηθώντας έτσι να κατανοήσουμε και να διαχειριστούμε καλύτερα τον εαυτό μας.

Η σιωπή ως μέσο εσωτερικής αντίληψης και ενδοσκόπησης

Η σιωπή δεν είναι μόνο η έλλειψη ήχου, αλλά και ένας δρόμος προς την ενδοσκόπηση. Όταν βρισκόμαστε σε απόλυτη σιωπή, απομακρυνόμαστε από εξωτερικούς θορύβους και επιτρέπει στον εαυτό μας να επανεξετάσουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις μας. Είναι μια ευκαιρία για αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη. Μέσω αυτής της διαδικασίας, μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τις πηγές του άγχους, της ανησυχίας ή της δυσαρέσκειας και να αρχίσετε να επαναπροσδιορίζετε την εσωτερική σου ισορροπία.

Η ενδοσκόπηση σε συνθήκες σιωπής μπορεί να αναδείξει τις ρίζες των συναισθημάτων μας και να μας δώσει την ευκαιρία να θεραπεύσου-



με τραύματα του παρελθόντος ή να επανασχεδιάσουμε το μέλλον μας. Αυτή η εσωτερική διαδικασία, συχνά παραμελημένη στην καθημερινότητα, είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την προσωπική μας ευημερία.

Οι χώροι σιωπής στην πρακτική ζωή

Το να βρούμε χρόνο για σιωπή μέσα στην καθημερινότητά μας δεν σημαίνει απαραίτητα απομόνωση ή μοναξιά. Αντίθετα, μπορεί να είναι μια μορφή ενεργητικής αναστολής και χαλάρωσης. Για παράδειγμα, ακόμη και σε ένα θορυβώδες περιβάλλον, μπορείτε να δημιουργήσετε μικρούς χώρους σιωπής για να απομακρυνθείτε από τις πιέσεις της καθημερινότητας, έστω και για λίγα λεπτά. Αυτοί οι χώροι μπορεί να είναι ο χρόνος που αφιερώνεις στον εαυτό σου το πρωί, πριν ξεκινήσεις τη μέρα, ή η στιγμή πριν τον ύπνο, όταν απομακρύνεσαι από τις οθόνες και τους εξωτερικούς θορύβους.

Αν έχεις τη δυνατότητα, η φύση προσφέρει τους καλύτερους χώρους σιωπής: ένας περίπατος σε ένα ήσυχο δάσος, δίπλα στη θάλασσα ή σε ένα ήσυχο πάρκο μπορεί να φέρει την απόλυτη ηρεμία και γαλήνη. Η σιωπή της φύσης μας προσφέρει όχι μόνο ηρεμία αλλά και μία βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό μας και με το περιβάλλον μας.

Η σιωπή και η ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να

αντεπεξέλθουμε στις προκλήσεις και τα άγχη της ζωής χωρίς να καταρρέουμε. Η σιωπή μπορεί να ενισχύσει αυτή την ανθεκτικότητα, καθώς μας δίνει την ευκαιρία να επαναφορτίσουμε τις δυνάμεις μας, να ανακτήσουμε την εσωτερική μας γαλήνη και να ξαναβρούμε την ενέργεια για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες με πιο ξεκάθαρο μυαλό και ψυχική ηρεμία.

Σε έναν κόσμο όπου οι προκλήσεις είναι καθημερινές, οι χώροι σιωπής προσφέρουν την αναγκαία αποσύνδεση από την πίεση, επιτρέποντας στον εαυτό μας να ανασυγκροτηθεί και να επιστρέψει στις δραστηριότητές του με νέες προοπτικές και ανανεωμένη δύναμη.

Συμπερασματικά

Η σιωπή δεν είναι απλά η έλλειψη ήχου, αλλά ένας πολύτιμος τρόπος για να καλλιεργήσουμε την εσωτερική μας ισορροπία και να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα. Οι χώροι σιωπής στην καθημερινότητά μας μας επιτρέπουν να απομακρυνθούμε από τον θόρυβο της εξωτερικής πραγματικότητας και να εστιάσουμε στο εσωτερικό μας σύστημα, αναγνωρίζοντας τις ανάγκες μας και διαχειριζόμενοι τα συναισθήματά μας με πιο υγιή και αποτελεσματικό τρόπο. Σε έναν κόσμο που κινείται με συνεχείς ρυθμούς, η σιωπή προσφέρει τη δυνατότητα να σταματήσουμε, να ακούσουμε και να ανακτήσουμε την ψυχική μας ηρεμία.

Διαχείριση του χρόνου: Για να βρίσκεις ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή

Ο «λειτουργικός χρόνος» αναφέρεται στην ικανότητα να διαχειρίζεσαι τον χρόνο σου με αποτελεσματικότητα, ώστε να επιτυγχάνεις τις επαγγελματικές σου υποχρεώσεις χωρίς να θυσιάζεις την προσωπική σου ζωή. Η σωστή διαχείριση του χρόνου είναι το κλειδί για να αποφεύγεις το άγχος και να διατηρείς ισχυρές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους σου. Καθώς οι απαιτήσεις της δουλειάς αυξάνονται, είναι σημαντικό να δημιουργήσεις σαφή όρια ανάμεσα στον χρόνο που αφιερώνεις στη δουλειά και στον χρόνο για τον εαυτό σου. Η ενσυνειδητότητα, η προτεραιοποίηση των δραστηριοτήτων και η σωστή οργάνωση της ημέρας είναι στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη μιας πιο υγιούς ισορροπίας μεταξύ της επαγγελματικής και προσωπικής σου ζωής.



ΕΕ: Νέα εποχή στη μισθολογική διαφάνεια

Στόχος η εξάλειψη των ανισοτήτων στις αμοιβές

Σε εφαρμογή τίθεται η ευρωπαϊκή οδηγία για τη διαφάνεια στις αμοιβές, η οποία φιλοδοξεί να περιορίσει τις μισθολογικές ανισότητες και να ενισχύσει την ισότητα στην αγορά εργασίας. Το νέο πλαίσιο υποχρεώνει τους εργοδότες να γνωστοποιούν το εύρος αποδοχών μιας θέσης πριν από την πρόσληψη, να δημοσιοποιούν στοιχεία για τα μισθολογικά χάσματα μεταξύ ανδρών και γυναικών και να προχωρούν σε διορθωτικές παρεμβάσεις όταν οι διαφορές υπερβαίνουν το 5% χωρίς επαρκή αιτιολόγηση.

Η οδηγία ενισχύει παράλληλα τα δικαιώματα των εργαζομένων, καθώς οι υποψήφιοι θα γνωρίζουν εκ των προτέρων τις αποδοχές μιας θέσης εργασίας, ενώ σε περιπτώσεις καταγγελιών για μισθολογικές διακρίσεις το βάρος της απόδειξης μεταφέρεται στους εργοδότες. Τα στοιχεία που συνοδεύουν τη νέα νομοθεσία αναδεικνύουν τη διαχρονική έκταση του προβλήματος. Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα της Eurostat, οι μέσες μικτές ωριαίες αποδοχές των γυναικών στην Ευρωπαϊκή Ένωση ήταν το 2024 κατά 11,1% χαμηλότερες από εκείνες των ανδρών, με το χάσμα να παραμένει σχεδόν αμετάβλητο την τελευταία δεκαετία.



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υπογραμμίζει ότι η αρχή της ίσης αμοιβής για ίση εργασία αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα, επισημαίνοντας παράλληλα τα σημαντικά οικονομικά οφέλη που θα μπορούσε να αποφέρει η μείωση των ανισοτήτων. Εκτιμήσεις του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου για την Ισότητα των Φύλων αναφέρουν ότι η εξάλειψη των έμφυλων ανισοτήτων θα μπορούσε να ενισχύσει το κατά κεφαλήν ΑΕΠ της ΕΕ κατά έως και 1,95 τρις. ευρώ μέχρι το 2050. Ωστόσο, η εφαρμογή της οδηγίας προχωρά με

διαφορετικούς ρυθμούς στα κράτη-μέλη. Αν και η προθεσμία ενσωμάτωσής της στο εθνικό δίκαιο έληξε στις 7 Ιουνίου 2026, μόνο περιορισμένος αριθμός χωρών έχει ολοκληρώσει τη σχετική διαδικασία. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προειδοποιεί ότι οι καθυστερήσεις υπονομεύουν τόσο την ανταγωνιστικότητα όσο και τις προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας των φύλων.

Σε περιπτώσεις μη συμμόρφωσης των κρατών-μελών, η Κομισιόν έχει τη δυνατότητα να κινήσει διαδικασίες παράβασης βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας. Παράλληλα, τα κράτη θα καθορίσουν τα πρόστιμα για τις επιχειρήσεις που δεν θα τηρούν τις νέες υποχρεώσεις, τα οποία θα πρέπει να είναι αποτελεσματικά, αναλογικά και αποτρεπτικά.

Οι απαιτήσεις αναφοράς αφορούν κυρίως επιχειρήσεις με περισσότερους από 100 εργαζομένους, ενώ για τις μικρότερες εταιρείες προβλέπονται σταδιακές και ηπιότερες υποχρεώσεις. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εκτιμά ότι το νέο πλαίσιο δεν αυξάνει τη γραφειοκρατία, αλλά συμβάλλει στη δημιουργία πιο διαφανών και δίκαιων συνθηκών εργασίας σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ε.Ε: Τα νέα δικαιώματα επιβατών φέρνουν επανάσταση στα αεροπορικά ταξίδια

Μόνο η έγκριση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου απομένει για να τεθούν σε ισχύ νέοι κανόνες που ενισχύουν σημαντικά τα δικαιώματα των αεροπορικών επιβατών. Αν οι ευρωβουλευτές εγκρίνουν το πακέτο, οι ρυθμίσεις θα ισχύσουν σε έναν χρόνο. Οι εργασίες για το πακέτο νέων δικαιωμάτων των επιβατών διήρκεσαν πολλά χρόνια. Εκτός από τις δύσκολες διαπραγματεύσεις με τους εκπροσώπους των αεροπορικών εταιρειών, εξίσου απαιτητικές αποδείχθηκαν και οι συνομιλίες μεταξύ των ευρωπαϊκών θεσμικών οργάνων: του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Συμβουλίου της ΕΕ. Τελικά, τη Δευτέρα επιτεύχθηκε συμβιβαστική συμφωνία.

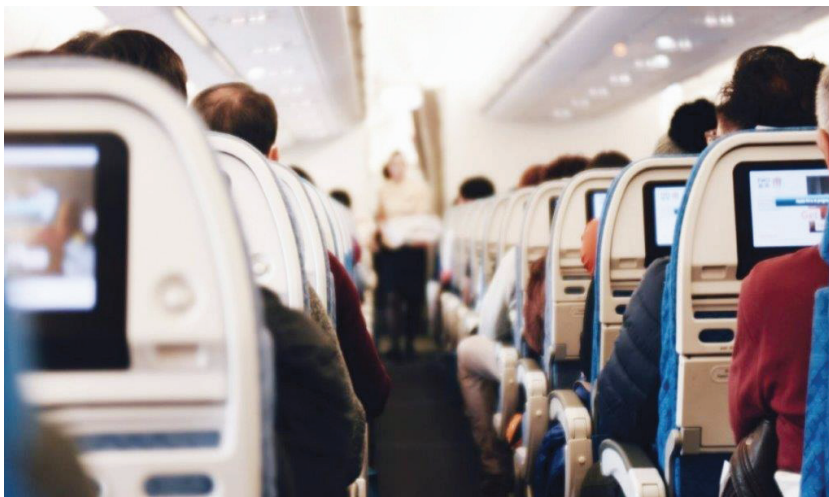
Τώρα το σχέδιο θα τεθεί σε ψηφοφορία στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο κατά την ολομέλεια του Ιουλίου. Αν οι ευρωβουλευτές εγκρίνουν τους συμφωνηθέντες κανόνες, και όλα δείχνουν ότι αυτό θα συμβεί, οι νέοι κανονισμοί θα αρχίσουν να ισχύουν από τον Ιούλιο του επόμενου έτους.

Οι σημαντικότερες αλλαγές

Τέλος στην ακύρωση εισιτηρίου επιστροφής επειδή δεν χρησιμοποιήθηκε το πρώτο σκέλος του ταξιδιού

Οι αεροπορικές εταιρείες δεν θα μπορούν πλέον να ακυρώνουν το εισιτήριο επιστροφής μόνο και μόνο επειδή ο επιβάτης δεν χρησιμοποίησε την πτήση του αρχικού σκέλους. Μέχρι σήμερα, όσοι καθυστέρουσαν για την αναχώρηση ή την τελευταία στιγμή επέλεξαν να φτάσουν στον προορισμό τους με άλλο μέσο μεταφοράς, έχαναν συχνά και την κράτηση της πτήσης επιστροφής και αναγκάζονταν να αγοράσουν νέο εισιτήριο, συχνά πολύ ακριβότερο.

Παιδιά έως 14 ετών θα κάθονται δίπλα στους γονείς χωρίς επιπλέον χρέωση



Οι αερομεταφορείς δεν θα μπορούν να χρεώνουν επιπλέον για τη διασφάλιση θέσεων δίπλα στους γονείς ή τους κηδεμόνες για παιδιά έως 14 ετών. Μέχρι τώρα, ορισμένες αεροπορικές εταιρείες επέβαλλαν τέτοιου είδους χρεώσεις, παρότι οι ίδιες απαιτούσαν να κάθονται μαζί γονείς και παιδιά, μεταξύ άλλων για λόγους ασφάλειας.

Διατήρηση του δικαιώματος αποζημίωσης μετά από τρεις ώρες καθυστέρησης

Οι νέοι κανόνες διατηρούν το ισχύον καθεστώς αποζημιώσεων για τις καθυστερημένες πτήσεις. Οι επιβάτες θα συνεχίσουν να δικαιούνται αποζημίωση ήδη από τις τρεις ώρες καθυστέρησης, με τα ποσά να παραμένουν στα σημερινά επίπεδα, από 250 έως 600 ευρώ. Κατά τη διάρκεια των διαπραγματεύσεων, ορισμένα κράτη μέλη επιχειρήσαν να επιμηκύνουν τον ελάχιστο χρόνο καθυστέρησης και να μειώσουν το ύψος των αποζημιώσεων, όμως αυτές οι προτάσεις απορρίφθηκαν.

Απαγόρευση υποχρεωτικής ψηφιακής διαδικασίας check-in

Οι αεροπορικές εταιρείες δεν θα μπορούν να επιβάλλουν αποκλειστικά ηλεκτρονικό check-in. Πρόκειται για σημαντική αλλαγή, καθώς

ορισμένοι αερομεταφορείς, όπως για παράδειγμα η Ryanair, καθιστούσαν στην πράξη αδύνατη τη χρήση έντυπων καρτών επιβίβασης, υποχρεώνοντας τους επιβάτες να χρησιμοποιούν εφαρμογές σε κινητά. Για τους ηλικιωμένους και όσους δεν διαθέτουν ή δεν χρησιμοποιούν smartphones αυτό αποτελούσε σοβαρό εμπόδιο.

Τιμή εισιτηρίου που περιλαμβάνει εξαρχής τη χειραποσκευή

Κατά την αναζήτηση πτήσεων, η πρώτη τιμή που θα εμφανίζεται θα είναι εκείνη που περιλαμβάνει τη χειραποσκευή. Στόχος είναι να διευκολύνεται η σύγκριση του πραγματικού κόστους του ταξιδιού μεταξύ διαφορετικών αεροπορικών εταιρειών.

Παράλληλα, ο επιβάτης θα μπορεί να παραιτηθεί από τη χειραποσκευή, εφόσον η εκάστοτε εταιρεία το επιτρέπει, και να αγοράσει φθηνότερο εισιτήριο.

Κατ' ανώτατο όριο δύο ώρες αναμονής στον χώρο στάθμευσης του αεροσκάφους

Το αεροσκάφος δεν θα μπορεί να παραμένει με επιβάτες επί του σκάφους στον χώρο στάθμευσης του αεροδρομίου για περισσότερο από δύο ώρες. Μετά την πάροδο αυτού του χρόνου, οι ταξιδιώτες θα έχουν το δικαίωμα να αποβιβάζονται και να επιστρέφουν στο κτίριο του τερματικού.

Υποχρέωση ενημέρωσης για τα δικαιώματα των επιβατών

Οι αερομεταφορείς θα υποχρεούνται να ενημερώνουν τους επιβάτες, εντός τεσσάρων ημερών, για τα δικαιώματά τους και για τη διαδικασία υποβολής αιτήματος αποζημίωσης.

Περιορισμός των συνεπειών του overbooking

Σε περίπτωση overbooking, οι αεροπορικές εταιρείες δεν θα μπορούν να αρνηθούν την επιβίβαση σε εγκύους και σε άτομα με αναπηρίες.



Προστατεύουμε τα κρατικά δάση – Κατασκηνώνουμε υπεύθυνα

Το Τμήμα Δασών του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος καλεί το κοινό να συμβάλει στην προστασία των κρατικών δασών και των πολύτιμων φυσικών οικοτόπων της Κύπρου, επιλέγοντας να κατασκηνώνει μόνο στους εγκεκριμένους και οργανωμένους κατασκηνωτικούς χώρους.

Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες παρατηρείται αυξημένη αυθαίρετη κατασκήνωση σε περιοχές ιδιαίτερης οικολογικής αξίας, όπως το Εθνικό Δασικό Πάρκο Ακάμα. Η ανεξέλεγκτη ανθρώπινη παρουσία, η απόρριψη απορριμμάτων και αποβλήτων, καθώς και άλλες παρεμβάσεις, επιβαρύνουν τους ευαίσθητους οικοτόπους, διαταράσσουν την άγρια ζωή και υποβαθμίζουν το φυσικό περιβάλλον.

Ιδιαίτερα σοβαρός είναι και ο κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς από το άναμμα φωτιάς, το οποίο απαγορεύεται αυστηρά εκτός των ειδικά διαμορφωμένων χώρων σε οργανωμένους εκδρομικούς και κατασκηνωτικούς χώρους. Μία και μόνο εστία φωτιάς μπορεί να προκαλέσει ανυπολόγιστες καταστροφές στο δασικό περιβάλλον, στη βιοποικιλότητα και στις ανθρώπινες ζωές.

Υπενθυμίζεται ότι η αυθαίρετη κατασκήνωση και το άναμμα φωτιάς κατά παράβαση της νομοθεσίας αποτελούν αδικήματα που επισύρουν αυστηρές ποινές, σύμφωνα με τον περί Δασών Νόμο. Το Τμήμα Δασών, σε συνεργασία με την Αστυνομία, την Επαρχιακή Διοίκηση Πάφου, τον Δήμο Ακάμα και την Υπηρεσία Θήρας και Πανίδας, θα συνεχίσει να πραγματοποιεί ελέγχους και να εφαρμόζει τη νομοθεσία όπου διαπιστώνονται παραβάσεις.

Το Τμήμα Δασών απευθύνει έκκληση προς όλους τους επισκέπτες να επιδεικνύουν σεβασμό προς το φυσικό περιβάλλον και να συμβάλλουν με υπεύθυνη συμπεριφορά στη διατήρηση των δασών και των προστατευόμενων περιοχών για τις επόμενες γενιές.

Νέες Υποτροφίες από Ιδρύματα Ανώτερης Εκπαίδευσης

Στο πλαίσιο της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ 2026

Σε συνέχεια της πρωτοβουλίας της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, υπάρχει προσφορά ακόμη οκτώ (8) υποτροφιών για μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών από το European Institute of Management and Finance (EIMF).

Η παραχώρηση των υποτροφιών γίνεται με την ευκαιρία της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ 2026. Προσφέρονται δύο (2) πλήρεις (100%) και έξι (6) μερικές υποτροφίες κατά 50%, για το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027.

Με την προσφορά των πιο πάνω υποτροφιών, ο συνολικός αριθμός όσων προσφέρονται από Ιδρύματα Ανώτερης Εκπαίδευσης του τόπου μας, με την ευκαιρία της Κυπριακής Προεδρίας, ανέρχεται στις 118 υποτροφίες.

Ανά πανεπιστημιακό ίδρυμα οι υποτροφίες που εξαγγέλθηκαν προηγουμένως και οι σύνδεσμοι με πληροφορίες για διεκδίκησή τους είναι:

1. Πανεπιστήμιο Κύπρου: 6 υποτροφίες (2 πλήρεις και 4 μερικές υποτροφίες). Πληροφορίες εδώ.
2. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο: 5 πλήρεις υποτροφίες και 5 μερικές, για όλη τη διάρκεια φοίτησης. Πληροφορίες εδώ.
3. Πανεπιστήμιο Federick: 20 υποτροφίες μερικής κάλυψης.

4. Πανεπιστήμιο Λευκωσίας: 10 υποτροφίες μερικής κάλυψης.

5. Πανεπιστήμιο Νεάπολης Πάφου: 40 υποτροφίες μερικής κάλυψης.

6. Πανεπιστήμιο UCLAN – Cyprus: 5 υποτροφίες μερικής κάλυψης.

7. Πανεπιστήμιο Λεμεσού: 2 πλήρεις υποτροφίες και 10 μερικής κάλυψης. Πληροφορίες εδώ.

8. CIM: 1 υποτροφία πλήρους κάλυψης μεταπτυχιακού τίτλου και 6 υποτροφίες μερικής κάλυψης. Πληροφορίες για ενδιαφερόμενους στους συνδέσμους:

Cyprus Presidency Scholarship – UWL MSc Digital Marketing

Cyprus Presidency Scholarship – MSc HRM

Cyprus Presidency Scholarship – MBA

Cyprus Presidency Scholarship – E-MBA

Οι υποτροφίες απευθύνονται σε Κύπριους και Ευρωπαίους πολίτες, με βάση τα κριτήρια που θέτει κάθε πανεπιστήμιο. Η πρωτοβουλία της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ και του Υπουργείου Παιδείας εντάχθηκε στις δράσεις για τους νέους, που αποτέλεσαν βασική προτεραιότητα της Κυπριακής Προεδρίας, με στόχο την ουσιαστική στήριξη της νέας γενιάς για πρόσβαση στη γνώση.

«Βρείτε επιδόματα που μπορεί να δικαιούστε»

Η νέα ψηφιακή υπηρεσία «Βρείτε Επιδόματα που Μπορεί να Δικαιούστε» τέθηκε στη διάθεση των πολιτών μέσω της κυβερνητικής πύλης gov.cy, με στόχο τη διευκόλυνση της αναζήτησης κυβερνητικών επιδομάτων και παροχών.

Μέσω της υπηρεσίας, οι πολίτες μπορούν να εντοπίζουν παροχές που ενδέχεται να τους αφορούν, απαντώντας σε σύντομες ερωτήσεις για την εργασία ή τις σπουδές τους, την οικογενειακή και στεγαστική τους κατάσταση, το εισόδημα και την περιουσία τους, καθώς και ζητήματα αναπηρίας και υγείας.

Σήμερα, η πλατφόρμα περιλαμβάνει 45 επιδόματα και παροχές, μεταξύ των οποίων βοηθήματα Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, η Φοιτητική Χορηγία και η Επιδότηση Ενοικίου για Εκτοπισμένους.

Η υπηρεσία αναμένεται να εμπλουτίζεται σταδιακά με νέες παροχές και υπηρεσίες.

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη μέσω της κυβερνητικής πύλης gov.cy στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.gov.cy/service/vreite-epidomata>

[vreite-epidomata/](https://www.gov.cy/service/vreite-epidomata/)

Επιπλέον, οι πολίτες μπορούν να δουν την πλήρη λίστα των παροχών που περιλαμβάνονται σήμερα στην υπηρεσία στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://find-your-benefits.service.gov.cy/all-benefits>

Σημειώνεται ότι τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται βασίζονται στις απαντήσεις που καταχωρεί ο πολίτης και έχουν ενδεικτικό χαρακτήρα. Η τελική αξιολόγηση της επιλεξιμότητας πραγματοποιείται από την αρμόδια υπηρεσία, σύμφωνα με τα ισχύοντα κριτήρια για κάθε επίδομα ή παροχή.

Λύση SUDOKU	ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ																																																																								
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>2</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr><td>6</td><td>9</td><td>9</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>1</td></tr> <tr><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>9</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>2</td><td>1</td><td>9</td></tr> <tr><td>2</td><td>8</td><td>1</td><td>6</td><td>9</td><td>7</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td><td>6</td></tr> <tr><td>8</td><td>6</td><td>9</td><td>8</td><td>2</td><td>7</td><td>9</td><td>1</td></tr> <tr><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>6</td><td>9</td><td>2</td><td>8</td></tr> </table>	1	7	8	9	6	8	7	2	8	2	7	8	7	1	6	9	6	9	9	2	7	8	8	1	9	7	8	9	1	8	7	6	7	9	6	7	8	2	1	9	2	8	1	6	9	7	7	8	7	1	2	7	8	9	9	6	8	6	9	8	2	7	9	1	9	8	7	1	6	9	2	8	Για το ποιος θα έρθει στον δρόμο σου αποφασίζει η ζωή Για το ποιος θα παραμείνει αποφασίζεις εσύ...
1	7	8	9	6	8	7	2																																																																		
8	2	7	8	7	1	6	9																																																																		
6	9	9	2	7	8	8	1																																																																		
9	7	8	9	1	8	7	6																																																																		
7	9	6	7	8	2	1	9																																																																		
2	8	1	6	9	7	7	8																																																																		
7	1	2	7	8	9	9	6																																																																		
8	6	9	8	2	7	9	1																																																																		
9	8	7	1	6	9	2	8																																																																		

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

Λευκωσία:	Στασάνδρου 26,	τηλ: 22764691
Λεμεσός:	Κυρ. Οικονόμου 21	τηλ: 25861144
Λεμεσός:	Λεωφ. Ομονοίας 68 Α	τηλ: 25562444
Παραλίμνι:	Αγ. Γεωργίου 20,	τηλ: 23820422
Πάφος:	Ελευθ. Βενιζέλου 21,	τηλ: 26933820

Λάρνακα: τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Όταν η απογευματινή κόπωση σας παραλύει...

Η απογευματινή κόπωση είναι η αίσθηση υπνηλίας που μπορεί να αισθανέστε μετά το μεσημεριανό σας γεύμα. Σαν αποτέλεσμα, η συγκέντρωσή σας καθώς και η ενέργειά σας μειώνονται.

#1 Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή

Εάν συνηθίζετε να παραλείπετε κάποιο από τα γεύματα της ημέρας, τότε θα πρέπει να σταματήσετε αυτή τη συνήθεια.

Φροντίστε τα γεύματα που επιλέγετε να είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά (όπως ο σίδηρος, το ιώδιο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο) και τις απαραίτητες για τον οργανισμό μας, βιταμίνες (όπως A, D, B9, B12).

#2 Τακτική άσκηση και διατάσεις

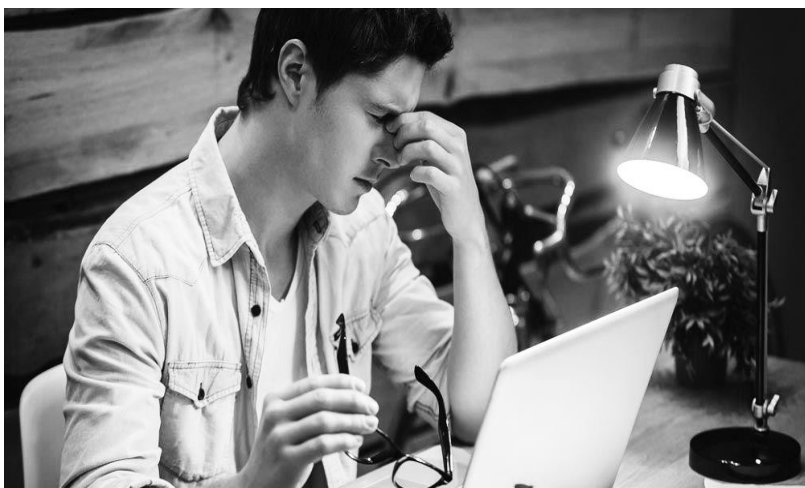
Η συμπερίληψη διατάσεων στην καθημερινή σας ρουτίνα προπόνησης και όχι μόνο, θα σας επιτρέψει να χαλαρώνετε και ανακουφίζεστε από το άγχος που μπορεί να νιώθετε.

Άλλος ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διώχνετε το άγχος μακριά είναι να παίρνετε κάποιες βαθιές ανάσες ηρεμίας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

#3 Πίνετε άφθονο νερό

Το νερό είναι πολύ σημαντικό για τη λειτουργία μυαλού και σώματος, αλλιώς και τα δυο, επιβραδύνουν.

Η κατανάλωση άφθονης ποσότη-



τας νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας, «φορτίζει» τα κύτταρά μας και διατηρεί την αρτηριακή πίεση και το σφυγμό μας σε ισορροπία.

#4 Κάντε μια παύση

Η αίσθηση ατονίας είναι ένα μήνυμα από το σώμα σας στο οποίο είναι σημαντικό να ανταποκριθείτε.

Δεν είναι κακό το να κάνετε μίνι διαλείμματα κατά τη διάρκεια της δουλειάς. Αντιθέτως. Το πάτημα του «κουμπιού παύσης» βοηθά στο να ανασυντάξετε τις σκέψεις σας και μόλις ξεκινήσετε ξανά, θα είστε σίγουρα πιο συγκεντρωμένοι και παραγωγικοί.

#5 Κάντε μια βόλτα

Το περπάτημα βοηθά στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής μας υγείας. Για να διατηρήσετε το

«σύστημά» σας ενεργοποιημένο, κάντε μια βόλτα.

Οι αισθήσεις σας θα αναζωογονηθούν από την αλλαγή περιβάλλοντος, ακόμα κι αν είναι μόνο μια μικρή βόλτα γύρω από το γραφείο, το κτίριο ή το τετράγωνο.

*Εν κατακλείδι

Για να παραμείνουμε δραστήριοι είναι σημαντικό να εστιάζουμε κυρίως στις καλές διατροφικές συνήθειες, στην αξία των διαλειμμάτων και στην εξισορρόπηση εργασίας και προσωπικής ζωής.

Τέλος, δεν πρέπει ποτέ να παραλείπουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας με προληπτικούς ελέγχους υγείας ώστε να έχουμε μια πλήρη εικόνα που θα μας βοηθήσει να λάβουμε τα «μέτρα» μας ως προς την προώθηση της συνολικής μας ευημερίας.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Η συγχώρεση και η ευγένεια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της μέρας. Οι αλληλεπιδράσεις είναι ενθαρρυντικές και πιθανώς αρκετά γόνιμες. Έχεις ενδιαφέρουσες ιδέες σχετικά με το μέλλον σου. Είναι μια ισχυρή στιγμή για να ενισχύσεις τις σχέσεις και τις φιλίες.

Ταύρος: Είσαι σε φάση να αφιερώσεις περισσότερη ενέργεια σε δημιουργικά έργα σήμερα. Είσαι επίσης σε διάθεση να καθαρίσεις την ακαταστασία, τόσο σε υλικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο.

Δίδυμοι: Το μοίρασμα ιδεών, η μάθηση και η καθοδήγηση ευδοκμούν σήμερα, βοηθώντας σε να αποτοξινωθείς. Ακόμη κι όταν χαλαρώνεις μπορείς να μάθεις κάτι πολύτιμο ή να κάνεις μια ουσιαστική σύνδεση.

Καρκίνος: Είσαι σε εξαιρετική φόρμα για να δουλέψεις πάνω σε κάτι που αγαπάς και να κάνεις το κάτι παραπάνω σήμερα. Μπορεί να ανακαλύψεις ή να αναζωπυρώσεις το πάθος σου για μια προσπάθεια.

Λέων: Η μέρα είναι εξαιρετική για να συνδεθείς με κάποιον μέσω κοινών δραστηριοτήτων ή πεποιθήσεων. Ίσως νιώσεις περισσότερο ενθουσιασμό για ένα

θέμα ή μια ιδέα. Το όραμα σου μπορεί να διευρυνθεί αν είσαι ανοιχτή και σε κάποιου άλλου τις απόψεις.

Παρθένος: Οι διελεύσεις σήμερα και αύριο σε βοηθούν να συνδυάσεις πρωτότυπες ιδέες με πρακτικούς τρόπους. Μπορείς να απολαύσεις μια ενισχυτική, υποστηρικτική συμμαχία ή σύνδεση που χτίζει την αυτοπεποίθησή σου.

Ζυγός: Οι σημερινές διελεύσεις σε βοηθάνε να ζητάς αυτό που θέλεις, αλλά και να μπορείς να παρουσιάζεις τις ιδέες σου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είσαι σε καλό σημείο για να δεθείς με κάποιον που σε ενδιαφέρει.

Σκορπιός: Απολαμβάνεις να μοιράζεσαι τις ιδέες ή τα οράματά σου με άλλους, να διδάσκεις και να μελετάς σήμερα. Είναι μια καλή στιγμή για να λύσεις ένα πρόβλημα ή να ολοκληρώσεις ένα θέμα.

Τοξότης: Η ικανότητα σου να πείθεις και να γοητεύεις τους άλλους είναι στο επίκεντρο. Οι ουσιαστικές συνδέσεις μπορούν να διαμορφωθούν. Οι συζητήσεις τείνουν να είναι πιο προσεκτικές από το συνηθισμένο.

Αιγόκερος: Το να εστιάζεις σε



ένα έργο ή να γράψεις τις σκέψεις σου μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα πάνω σου. Κάποιος θα μπορούσε να στηρίξει τις ιδέες σου. Είσαι σε θετική διάθεση και αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου για να γειωθείς και να χαλαρώσεις.

Υδροχόος: Εξαιρετική ενέργεια είναι μαζί σου για να λύσεις προβλήματα και να κάνεις θετικές αλλαγές. Θέλεις να ανανεωθείς και να αλλάξεις τη ζωή σου προς το καλύτερο και η εκμάθηση ή η παροχή ενέργειας στα προσωπικά σου ενδιαφέροντα μπορεί να είναι κλειδί σε αυτήν την αποστολή.

Ιχθείς: Οι διελεύσεις είναι δυνατές για να σου προσφέρουν ένα πλεονέκτημα σε πρακτικό επίπεδο, ειδικά σε οικονομικό επίπεδο. Η ελπίδα και η αισιοδοξία είναι χρήσιμες και ευτυχώς είναι έντονες αυτήν τη στιγμή.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Κέικ με Nutella

Υλικά

1/2 φλ. κακάο
1 φλ. νερό
κοχλαστό
2 κ.σ. Nutella
2 φλ. αλεύρι φαρίνα
1/2 κ.γ. μπέικινγκ
πάουντερ
1/2 κ.γ. μαγειρική
σόδα
1/2 κ.γ. αλάτι
250 γρ. ανάλατο βούτυρο
1 1/2 φλ. ζάχαρη
3 μεγάλα αυγά
1 κ.γ. απόσταγμα βανίλιας
1/4 φλ. sour cream
Για το σιρόπι Νουτέλας
1 κ.σ. Nutella, 4 κ.σ. γάλα, πλήρες
Για την γκανάς νουτέλας
2 κ.σ. Nutella, 2 κ.σ. κρέμα γάλακτος (35-40% fat),
1/4 φλ. φουντούκια για πασπάλισμα

Εκτέλεση

Βουτυρώστε και αλευρώστε μια στρογγυλή φόρμα για κέικ, 23 εκ. Με τρύπα στη μέση. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 160°C. Βάλτε τα φουντούκια σε ένα ταψί φούρνου και τα ψήνετε για 6 λεπτά. Τα βγάzte και τα βάζετε σε μια καθαρή πετσέτα. Τρίβετε τα φουντούκια με την πετσέτα, έτσι ώστε να φύγουν οι φλούδες. Μην αγχώνεστε αν δεν φύγουν εντελώς, ό,τι βγει. Κόψτε τα σε ένα food processor, αλλά να μην γίνουν σκόνη. Δυναμώστε τον φούρνο στους 175°C. Αναμειγνύετε το κακάο με το κοχλαστό νερό και ανακατεύετε να διαλυθεί το κακάο. Προσθέστε την νουτέλα και ανακατέψτε. Αφήστε σε μια μεριά να κρυώσει λίγο. Κοσκινίστε σε ένα μπολ το αλεύρι με το μπέικινγκ πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι. Βάλτε στον κάδο του μίξερ, το βούτυρο με τη ζάχαρη. Τα κτυπάτε να αφρατέψουν, περίπου 2 λεπτά. Προσθέστε τα αυγά ένα ένα, κτυπώντας καλά μετά από κάθε προσθήκη. Βάλτε τη βανίλια και κτυπήστε να αναμειχθεί. Προσθέστε το μείγμα του κακάο και το sour cream. Κτυπήστε πάλι να αναμειχθούν. Προσθέστε όλο το αλεύρι και κτυπήστε πάλι. Σταματήστε το μίξερ μόλις δείτε ότι όλο το αλεύρι έχει αναμειχθεί. Μην το παρακάνετε στο κτύπημα. Βάλτε το μείγμα στο ταψί του κέικ. Ψήνετε 45-50 λεπτά. Φτιάξτε το σιρόπι ενώ ψήνετε το κέικ. Ζεσταίνετε την νουτέλα και το γάλα σε ένα μικρό μπρίκι ή κατσαρόλα. Ανακατέψτε να διαλυθεί η νουτέλα στο γάλα. Βγάλτε το κέικ από τον φούρνο και αφήστε το να σταθεί 5 λεπτά. Το αναποδογυρίζετε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Με ένα πινέλο απλώνετε το σιρόπι σε ολόκληρη την επιφάνεια του κέικ. Αφήστε το κέικ να κρυώσει για μισή ώρα. Φτιάξτε την γκανάς, ζεσταίνοντας μαζί την κρέμα γάλακτος και την νουτέλα. Αφήστε την γκανάς να κρυώσει λίγο μέχρι να γίνει λίγο πιο παχύρρευστη. Περιχύνετε την γκανάς στο κέικ. Πασπαλίστε με τα φουντούκια και σερβίρετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε.





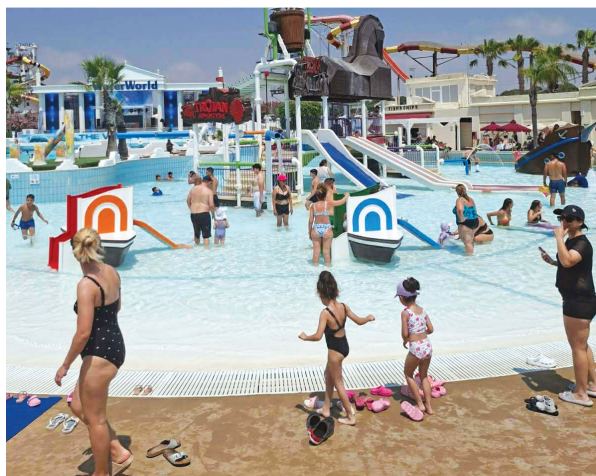
Ο Λαογραφικός Όμιλος «Η Λυγερή» ΣΕΚ εκπροσωπεί την Κύπρο στα «Επιβατιανά 2026»

Ο Λαογραφικός Όμιλος «Η Λυγερή» ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας θα εκπροσωπήσει την Κύπρο στο Διεθνές Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών «Επιβατιανά 2026», το οποίο θα πραγματοποιηθεί στις 9 και 10 Ιουλίου 2026 στο Πάρκο Εκδηλώσεων της Παραλίας Νέων Επιβατών, στη Θεσσαλονίκη.

Το φεστιβάλ αποτελεί έναν σημαντικό θεσμό για την προβολή της παραδοσιακής μουσικής και του χορού, φιλοξενώντας συγκροτήματα από την Ελλάδα, την Κύπρο, την Ιταλία, την Ουκρανία, την Αυστραλία και την Ταϊβάν. Μέσα από τις εμφανίσεις τους, οι συμμετέχοντες θα αναδείξουν την πολιτιστική κληρονομιά και τις παραδόσεις των χωρών τους.

Η συμμετοχή της «Λυγερής» αποτελεί ιδιαίτερη τιμή τόσο για τον ίδιο τον Όμιλο όσο και για τη ΣΕΚ, καθώς θα έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει τον πλούτο της κυπριακής λαϊκής παράδοσης και να μεταφέρει στο διεθνές κοινό την αυθεντικότητα των κυπριακών χορών, εθίμων και μουσικών παραδόσεων.

Με μεγάλη επιτυχία η καλοκαιρινή εκδήλωση της ΣΕΚ Αμμοχώστου στο WaterWorld



Με μεγάλη συμμετοχή και σε ένα ιδιαίτερα ευχάριστο κλίμα πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 4 και 5 Ιουλίου η καλοκαιρινή εκδήλωση της ΣΕΚ Αμμοχώστου στο υδάτινο πάρκο WaterWorld στην Αγία Νάπα.

Μέλη της ΣΕΚ και οι οικογένειές τους είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μια ημέρα γεμάτη διασκέδαση, ψυχαγωγία και στιγμές χαλάρωσης, ενισχύοντας παράλληλα τους δεσμούς συναδελφικότητας και επικοινωνίας που χαρακτηρίζουν τη μεγάλη οικογένεια της ΣΕΚ.

Η εκδήλωση, η οποία επιχορηγήθηκε από τα Ταμεία Ευημερίας των Ομοσπονδιών της ΣΕΚ, αποτέλεσε ακόμη μία πρωτοβουλία που αναδεικνύει τη σημασία της κοινωνικής προσφοράς και της στήριξης των μελών της Οργάνωσης, προσφέροντας ποιοτικές ευκαιρίες αναψυχής για μικρούς και μεγάλους.

Η ΣΕΚ Αμμοχώστου εκφράζει τις ευχαριστίες της προς όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχή διοργάνωση και ιδιαίτερα στα μέλη που συμμετείχαν, συμβάλλοντας στην επιτυχία της εκδήλωσης.



Προειδοποιήσεις TOM

Κίνδυνος τραυματισμών ή πυρκαγιάς από συγκεκριμένα οχήματα

Για κίνδυνο τραυματισμών ή πρόκληση πυρκαγιάς από συγκεκριμένα οχήματα προειδοποιεί το Τμήμα Οδικών Μεταφορών, σύμφωνα με ενημέρωση που έλαβε από την Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, κατά την 25η και 26η εβδομάδα του 2026, για επικίνδυνα μη εδωδима προϊόντα που κοινοποιήθηκαν στην ιστοσελίδα του συστήματος έγκαιρης προειδοποίησης της Ε.Ε. (Safety Gate).

Συγκεκριμένα, το TOM προειδοποιεί για κίνδυνο πυρκαγιάς από το φορτηγό για τροχόσπιτα Eura Mobil Xtura (22.01.2024 - 02.06.2026), για το τετράκυκλο Ligier Myli / JS50 (10.2023 - 06.2026) και για το επιβατικό αυτοκίνητο Nissan Qashqai (04.05.2021 - 17.10.2024).

Επιπλέον, προειδοποιεί για κίνδυνο τραυματισμών από επιβατικά αυτοκίνητα Skoda Fabia, Rapid, Yeti, Octavia, Superb, Citigo, Kodiah, Roomster (23.05.2016 - 07.12.2017), από το Honda Odyssey (01.04.2017 - 30.04.2022), το Cadillac, Chevrolet, GMC (18.01.2019 - 25.08.2021), το Renault Austral (23.03.2023 - 23.01.2025), το Bmw Série 1 (E82, E88) (08.05.2007 - 02.10.2013), τα Dacia DUSTER III, BIGSTER (09.01.2026 - 25.02.2026) και τα Bmw Série 1 (E81; E82; E87; E88) - Série 3 (E90; E91; E92; E93) (01.2011 - 06.2015), καθώς και για τα φορτηγά Ford Ranger (4.03.2025 - 12.02.2026) και Mercedes-Benz UNIMOG 405, UNIMOG 437 (31.10.2025 - 18.12.2025).

Για κίνδυνο τραυματισμού προειδοποιεί και αναφορικά με το ελαστικό Yokohama 126S 385/55R22.5 158L (01.01.2023 - 01.10.2025), και για το σύστημα στερέωσης ISOFIX Aguti



(29.08.2017 - 27.04.2026).

Περισσότερες λεπτομέρειες για τα επικίνδυνα προϊόντα μπορούν να ανακτηθούν μέσω του Safety Gate, στη διεύθυνση <https://ec.europa.eu/safety-gate-alerts/screen/search>, χρησιμοποιώντας τον αριθμό προειδοποίησης κάθε προϊόντος. Το Τμήμα καλεί τους κατασκευαστές, αντιπροσώπους, διανομείς του κατασκευαστή, εισαγωγείς και πωλητές, (περιλαμβανομένου όσους ενεργούν διαδικτυακά ή εξ αποστάσεως), οι οποίοι ενδέχεται να έχουν διαθέσει ή διαθέτουν τέτοια προϊόντα στην αγορά της Κυπριακής Δη-

μοκρατίας, όπως ενημερώσουν σχετικά το Τμήμα Οδικών Μεταφορών.

Σημειώνεται ότι, σε περίπτωση που τα εν λόγω προϊόντα διατίθενται στην Κυπριακή Δημοκρατία, οι πιο πάνω οικονομικοί φορείς οφείλουν να λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε τα προϊόντα αυτά να ανακληθούν όπως προβλέπεται στη σχετική νομοθεσία.

Το Τμήμα καλεί επίσης τους καταναλωτές, σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω αυτοκίνητα, όπως επικοινωνήσουν με τον κατασκευαστή ή αντιπρόσωπο ή διανομέα του κατασκευαστή για οδηγίες. Η τυχόν κατοχή των πιο πάνω οχημάτων εξετάζεται και με βάση το πιστοποιητικό εγγραφής του οχήματος ιδιοκτησίας τους (κοτσάνι) και τα στοιχεία που περιλαμβάνονται σε αυτό (π.χ. εύρος κατασκευής, τύπος/αριθμός μοντέλου).

Όσον αφορά τα εξαρτήματα, όπου κρίνεται σκόπιμο, το TOM καλεί τους καταναλωτές να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν αμέσως στο σημείο από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί (εφόσον είναι εφικτό), ενημερώνοντας σχετικά τον πωλητή.

Στην περίπτωση που κατασκευαστής, αντιπρόσωπος, διανομέας του κατασκευαστή, εισαγωγέας ή πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονό του, στην Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή μέσω της ιστοσελίδας www.consumer.gov.cy.

Για περαιτέρω πληροφορίες οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με το Τμήμα Οδικών Μεταφορών ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση recalls@rtd.mcw.gov.cy.

Μουντιάλ 2026**Ποιες ομάδες προκρίθηκαν μέχρι σήμερα στους “8”****• Εναπομένουν 2 αγώνες της Αργεντινής με την Αίγυπτο και της Ελβετίας με τη Κολομβία**

Το Μουντιάλ 2026 συνεχίζει να προσφέρει δυνατές συγκινήσεις και μεγάλες εκπλήξεις.

Έδειξε χαρακτήρα η Αγγλία

Η Αγγλία έδειξε χαρακτήρα και ψυχικά αποθέματα για να ξεπεράσει το εμπόδιο του Μεξικού, παρά το γεγονός ότι αγωνίστηκε για μεγάλο διάστημα με παίκτη λιγότερο, ενώ η Νορβηγία συνέχισε την εντυπωσιακή της πορεία αποκλείοντας τη Βραζιλία και γράφοντας ιστορία. Με πρωταγωνιστές τους Τζουντ Μπέλιγχαμ και Έρλινγκ Χάαλαντ, οι δύο ομάδες εξασφάλισαν την παρουσία τους στα προημιτελικά.

«Επτάψυχη» η Αγγλία, παρότι έπαιζε με 10 παίκτες από το 54ο λεπτό, λόγω της αποβολής με κόκκινη κάρτα του Κουάνσα, κατάφερε να πάρει επική πρόκριση εις βάρος του Μεξικού.

Με το τελικό 3-2 και απόλυτο πρωταγωνιστή τον Μπέλιγχαμ (δύο γκολ) τα «Τρία Λιοντάρια» θα συνεχίσουν στη διοργάνωση, όπου στην επόμενη φάση θ' αντιμετωπίσουν τη Νορβηγία στις 12/7 (00:00). Το Μεξικό, μετά τον Καναδά, γίνεται η δεύτερη συνδιοργανώτρια που μένει εκτός Παγκοσμίου Κυπέλλου.

Το Βέλγιο πάταξε τις ΗΠΑ

Με μεγάλο πρωταγωνιστή τον Σαρλ Ντε Κετελάρε, ο οποίος σημείωσε δύο γκολ και μοίρασε μία ασίστ, το Βέλγιο επικράτησε με 4-1 των ΗΠΑ στο Σιάτλ και προκρίθηκε στα προημιτελικά του Παγκοσμίου Κυπέλλου.

Την ίδια ώρα, με γκολ του Μερίνο στις καθυστερήσεις η Ισπανία νίκησε 1-0 την Πορτογαλία στο Ντάλας και προκρίθηκε στους προημιτελικούς του Μουντιάλ 2026, όπου θα αντιμετωπίσει το Βέλγιο.

Οι «Κόκκινοι Διάβολοι» πραγματοποίησαν πειστική εμφάνιση απέναντι στους συνδιοργανωτές και πλέον θα αντιμετωπίσουν την Ισπανία στην προημιτελική φάση, στο Ίνγκλγουντ της Καλιφόρνια.

Το Βέλγιο ολοκλήρωσε τον θρίαμβό του στις καθυστερήσεις, όταν ο Ρομέλου Λουκάκου εκμεταλλεύτηκε νέο λάθος της αμερικανικής άμυνας, μετά από απώλεια της μπάλας από τον Κρις Ρίτσαρντς, διαμορφώνοντας το τελικό 4-1.

Στους «8» οι «ταυρομάχοι» με Μερίνο στο 90'+1

Η Ισπανία λύγισε με 1-0 την Πορτογαλία χάρη σε γκολ του Μικέλ Μερίνο στο 90'+1 και εξασφάλισε την πρόκρισή της στα προημιτελικά του Παγκοσμίου Κυπέλλου. Η αναμέτρηση αποτέλεσε παράλληλα το τελευταίο παιχνίδι του Κριστιάνο Ρονάλντο σε τελική φάση Μουντιάλ, καθώς ο ίδιος είχε προαναγγείλει πως δεν θα αγωνιστεί ξανά στη διοργάνωση.

Η αναμέτρηση έδειχνε να οδηγείται στην παράταση, όμως ο Μικέλ Μερίνο, που είχε περάσει ως αλλαγή, πέτυχε το γκολ που «σφράγισε» το τελευταίο Μουντιάλ της καριέρας του Πορτογάλου σούπερ σταρ.

Το Μαρόκο «καθάρισε» με 3-0 τον Καναδά Με δύο γκολ του Ουναϊ και τον Ραχίμι να σφυρίζει τη... λήξη, το Μαρόκο «καθάρι-



σε» με 3-0 τον Καναδά και έφυγε για τους «8» του Μουντιάλ.

Το Μαρόκο θέλησε να πάρει την πρωτοβουλία των κινήσεων, έχοντας την κατοχή στο ξεκίνημα. Ακολουθώντας ο Καναδάς ανέβασε την ένταση, πίεσε ψηλά, πήρε την μπάλα και την κατοχή και έγινε αφεντικό του ματς.

Είχε δύο πολύ καλές στιγμές στα πρώτα δέκα λεπτά. Στο 5' Ντε Φουζερόλ τροφοδότησε με κεφαλιά-πάσα τον Ντέιβιντ, ο οποίος βρέθηκε φάτσα με τον Μπουνού, με τον Μαροκινό γκολκίπερ να λέει «όχι».

Στο 10' έγινε ακόμα μεγαλύτερη φάση, με τον Αχμέντ να κλέβει και να βρίσκει κάθετα τον Ολουγουασέγι, ο οποίος είχε περισσότερο για να εκτελέσει, αλλά ο Μπουνού τον σταμάτησε.

Οι «τρίκολορ» νίκησαν 1-0

Η Παραγουάη έβαλε δύσκολα στη Γαλλία, όμως ένα πέναλτι του Μπαπέ στο 70' αποδείχθηκε αρκετό. Οι «τρίκολορ» νίκησαν 1-0 παρουσία 68.000 θεατών στη Φιλαδέλφεια και προκρίθηκαν στους «8» του Παγκοσμίου Κυπέλλου, όπου θα αντιμετωπίσουν το Μαρόκο, αύριο Πέμπτη (9/7, 23:00) στη Βοστώνη.

Η Νορβηγία στους '8', αποκλεισμός για Βραζιλία

Το θαύμα της Νορβηγίας στο Μουντιάλ 2026 συνεχίζεται και κανείς δεν ξέρει που μπορεί, πλέον, να φτάσει η ομάδα του Στάλε Σολμπάκεν. Με το θηρίο της Ερλινγκ Χάαλαντ να ξαναχτυπά (δισ) η Νορβηγία επικράτησε 2-1 της Βραζιλίας, στο Νιου Τζέρσεϊ, και για πρώτη φορά στην Ιστορία της θα βρεθεί σε προημιτελική φάση Παγκοσμίου Κυπέλλου, αφήνοντας εκτός ένα από τα φαβορί για την κατάκτηση του τροπαίου.

Για να φτάσει στον θρίαμβο, η Νορβηγία είχε δύο μεγάλους πρωταγωνιστές στο παιχνίδι. Τον γκολκίπερ Νίλαντ, που έκανε το ματς της ζωής του με σωτήριες αποκρούσεις και αποκορύφωμα το πέναλτι του Γκιμαράες στο ξεκίνημα του ματς, αλλά και τον Χάαλαντ, ο οποίος με δύο γκολ ήταν αυτός που πήρε από το χέρι την ομάδα του (έφτασε τα 7 γκολ, όσα οι Μέσι και Εμπαπέ) και την έστειλε στα προημιτελικά του Παγκοσμίου Κυπέλλου.

Εναπομένουν 2 αγώνες της Αργεντινής με την Αίγυπτο και της Ελβετίας με τη Κολομβία



ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ

Βήμα προς ένα δίκαιο σύστημα πιστοποίησης ναυαγοσωστών

Στην ολομέλεια της Βουλής οδηγείται η τροποποίηση των Κανονισμών Κολυμβητικών Δεξαμενών του 2025, μετά τη συζήτηση που πραγματοποιήθηκε στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εσωτερικών στις 2 Ιουλίου 2026. Η προτεινόμενη αλλαγή αφορά τη διαγραφή της πρόνοιας που απαιτεί την πιστοποίηση των διπλωμάτων και πιστοποιητικών ναυαγοσωστικής από την Κυπριακή Ομοσπονδία Ναυαγοσωστικής.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, Γιώργος Κωνσταντίνου, χαιρετίζει την προωθούμενη τροποποίηση, υποστηρίζοντας ότι η υφιστάμενη ρύθμιση είχε δημιουργήσει συνθήκες αποκλεισμού για άλλους παρόχους εκπαίδευσης ναυαγοσωστών και περιόριζε τον υγιή ανταγωνισμό στον τομέα.

Όπως αναφέρει, η διασφάλιση της ποιότητας και της αξιοπιστίας των επαγγελματιών ναυαγοσωστών δεν μπορεί να εξαρτάται από έναν μόνο φορέα, αλλά πρέπει να βασίζεται σε αντικειμενικά και ενιαία κριτήρια αξιολόγησης υπό την εποπτεία των αρμόδιων κρατικών αρχών. Σύμφωνα με τον ίδιο, η εφαρμογή των προτύπων επαγγελματικής αξιολόγησης της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού μπορεί να αποτελέσει τη βάση για ένα πιο διαφανές και αξιοκρατικό σύστημα πιστοποίησης.

Ο κ. Κωνσταντίνου υποστηρίζει ότι η προτεινόμενη αλλαγή δεν αφορά μόνο ζητήματα επαγγελματικής ισότητας, αλλά συνδέεται άμεσα με την ασφάλεια των λουομένων και την αποτελεσματική στελέχωση των κολυμβητικών δεξαμενών με κατάλληλα καταρτισμένο προσωπικό. Όπως σημειώνει, η δυνατότητα δραστηριοποίησης περισσότερων παρόχων εκπαίδευσης αναμένεται να συμβάλει στην προσέλκυση νέων επαγγελματιών στο επάγγελμα του ναυαγοσωστή, αντιμετωπίζοντας τις αυξανόμενες ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Παράλληλα, ο Γιώργος Κωνσταντίνου προανήγγειλε ότι ανάλογες ρυθμίσεις αναμένεται να προωθηθούν το επόμενο διάστημα και στον Κανονισμό Απασχόλησης Ναυαγοσωστών στη θάλασσα, καθώς και στο Σχέδιο Υπηρεσίας του επαγγέλματος. Όπως τονίζει, πρωταρχικός στόχος παραμένει η προστασία της ανθρώπινης ζωής και η αναβάθμιση των συνθηκών ασφαλείας τόσο για τους λουόμενους όσο και για τους επαγγελματίες ναυαγοσωστές που υπηρετούν στις παραλίες και τις κολυμβητικές δεξαμενές της χώρας.

Η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ θεωρεί ότι η επικείμενη αλλαγή αποτελεί σημαντικό βήμα προς τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου και αμερόληπτου πλαισίου για την εκπαίδευση και την πιστοποίηση των ναυαγοσωστών. Πρώτιστο μέλημά της παραμένει η προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Επιτυχής ολοκλήρωση της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ

Συγχαρητήρια επιστολή στην Υφυπουργό Ευρωπαϊκών Θεμάτων

Με την ευκαιρία της ολοκλήρωσης της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αποστάλθηκε εκ μέρους της ΣΕΚ συγχαρητήρια επιστολή προς την Υφυπουργό Ευρωπαϊκών Θεμάτων, Μαριλένα Ραουνά.

Στην επιστολή επισημαίνεται ότι η επιτυχής διαχείριση των προτεραιοτήτων και των ευρωπαϊκών φακέλων αναβάθμισε την εικόνα της Κυπριακής Δημοκρατίας και ανέδειξε τον ουσιαστικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει ένα μικρό κράτος μέλος στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Παράλληλα, υπογραμμίζεται ότι ο έγκαιρος σχεδιασμός, η τεχνοκρατική προετοιμασία και η ουσιαστική εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων συνέβαλαν καθοριστικά στην επιτυχή έκβαση της Προεδρίας.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στον ρόλο της Κύπρου ως έντιμου διαμεσολαβητή σε κρίσιμα διεθνή ζητήματα, γεγονός που ενισχύει τη γεωπολιτική της θέση και δημιουργεί προοπτικές αξιοποίησης του αυξημένου διεθνούς της κύρους και στην προσπάθεια επίλυσης του Κυπριακού.

Η ΣΕΚ επαναβεβαιώνει την προσηλωσή της στην ενεργό συμμετοχή της στη διαμόρφωση των ευρωπαϊκών πολιτικών που αφορούν τον κόσμο της εργασίας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην επικείμενη Πράξη για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας (Quality Jobs Act), στην αναθεώρηση των Οδηγιών για τις Δημόσιες Συμβάσεις και στις πρωτοβουλίες που προωθούνται στο πλαίσιο του Ευρω-



παϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων.

Ο κ. Μάτσας συνεχάρη εκ νέου την κ. Ραουνά για την επιτυχή ολοκλήρωση του έργου της, ευχαριστώντας παράλληλα για την εποικοδομητική συνεργασία με τη ΣΕΚ και για τη στήριξη δράσεων της Συνομοσπονδίας, εκφράζοντας τη βούληση της ΣΕΚ να συνεχίσει να συμβάλλει στην προώθηση πολιτικών και δράσεων προς όφελος των εργαζομένων και της κυπριακής κοινωνίας.

Ευρωπαϊκή Ακαδημία Ανανέωσης των Συνδικάτων

Η ΣΕΚ συμμετείχε στην ευρωπαϊκή συζήτηση για τον εκσυγχρονισμό των συνδικάτων

Η ΣΕΚ συμμετείχε στην Ακαδημία Ανανέωσης των Συνδικάτων (Trade Union Renewal Academy), η οποία πραγματοποιήθηκε στην Πράγα της Τσεχίας από τις 30 Ιουνίου έως τις 2 Ιουλίου 2026. Στόχος της διοργάνωσης ήταν η ανταλλαγή εμπειριών και ιδεών για το πώς τα ευρωπαϊκά συνδικάτα μπορούν να ανταποκριθούν στις σύγχρονες προκλήσεις και να ενισχύσουν τον ρόλο τους.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο Γενικός Οργανωτικός Ιωάννης Τσουρής και η λειτουργός του Τμήματος Επικοινωνίας Πώτα Κούμουρου.

Η Ακαδημία διοργανώθηκε από τη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) και το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Συνδικαλιστικών Οργανώσεων (ETUI), στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών τους για τον εκσυγχρονισμό των συνδικαλιστικών οργανώσεων και την προσαρμογή τους στις αλλαγές που φέρνει η σύγχρονη αγορά εργασίας. Στο επίκεντρο των συζητήσεων βρέθηκαν η ψηφιακή μετάβαση, η τεχνητή νοημοσύνη, η πράσινη ανάπτυξη, οι νέες μορφές απασχόλησης, η μεγαλύτερη συμμετοχή των νέων στον συνδικαλισμό, καθώς και η αντιμετώπιση της εργασιακής ανασφάλειας. Παράλληλα, αναδείχθηκε η ανάγκη τα συνδικάτα να ανανεώσουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν και επικοινωνούν με τους εργαζόμενους, ώστε να ανταποκρίνονται πιο αποτελεσματικά στις σημερινές ανάγκες.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών, εκπρόσωποι συνδικαλιστικών οργανώσεων από όλη την Ευρώπη αντάλλαξαν εμπειρίες και καλές πρακτικές. Συζητήσαν τρόπους προσέγγισης περισσότερων εργαζομένων, ιδιαίτερα των νέων, καθώς και τρόπους αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων στην καθημερινή συνδικαλιστική δράση.

Στο πλαίσιο της Ακαδημίας, κάθε οργάνωση παρουσίασε το δικό της σχέδιο ανανέωσης, με



στόχο την ενίσχυση της παρουσίας της στους χώρους εργασίας, την προσέγγιση νέων ομάδων εργαζομένων και την καλύτερη αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρει η τεχνολογία.

Η ΣΕΚ παρουσίασε το δικό της όραμα για έναν σύγχρονο συνδικαλισμό που αξιοποιεί τις νέες τεχνολογίες, χωρίς να χάνει τον ανθρώπινο χαρακτήρα του. Έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση της συμμετοχής των νέων εργαζομένων και στον εκσυγχρονισμό των υπηρεσιών. Παράλληλα, υπογράμμισε ότι η τεχνητή νοημοσύνη πρέπει να χρησιμοποιείται με τρόπο που να προστατεύει τα δικαιώματα των εργαζομένων και να διασφαλίζει τη διαφάνεια.