



# ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ



ΤΕΤΑΡΤΗ 24 ΙΟΥΛΙΟΥ 2024

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950

ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 3267

ΤΙΜΗ €0.70

## ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Σοβαρά ελλείμματα στον τομέα της προδημοτικής και των υπηρεσιών φροντίδας



σελ.3

## ΕΙΔΗΣΗ

Κωλυσιεργία στη σύναψη συλλογικής σύμβασης με τον ΟΚΥΠΥ



σελ.3

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Σήμερα η απάντηση των συντεχνιών στη μεσολαβητική πρόταση για τους Οικοδόμους



σελ.16

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Υψηλού συμβολισμού η παρουσία του Έλληνα Πρωθυπουργού στην αντικατοχική εκδήλωση



σελ.16

Έγνοια της ΣΕΚ οι ΣΥΛΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΜΒΑΣΕΙΣ στο σύνολο της αγοράς εργασίας

## Ο καλά δομημένος κοινωνικός διάλογος προπομπός ανανέωσης τους

Η ΣΕΚ τους τελευταίους μήνες έχει δώσει μεγάλο βάρος των προσπαθειών της για ανανέωση μιας σειράς από συλλογικές συμβάσεις τόσο στον ευρύτερο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Ήδη, αρκετές συμβάσεις έχουν ανανεωθεί ενώ άλλες βρίσκονται σε διαδικασία ανανέωσης. Στον ιδιωτικό τομέα μεγάλος αριθμός συλλογικών συμβάσεων οι οποίες έχουν ανανεωθεί αφορούν τους κλάδους της μεταποίησης και του εμπορίου. Ταυτόχρονα, η προοπτική ανανέωσης της συλλογικής σύμβασης στις οικοδομές και η δυναμική ανανέωσης της στο ξενοδοχειακό τομέα, δημιουργούν συνθήκες ομαλής διαχείρισης των εκκρεμοτήτων. Η ΣΕΚ θεωρεί ότι οι ανανεώσεις των συλλογικών συμβάσεων στον ιδιωτικό τομέα, οι οποίες δίδουν τη δυνατότητα σημαντικών αυξήσεων και παρεμφερών ωφελημάτων, είναι καίριας σημασίας για στήριξη των εργαζομένων και διατήρηση της εργατικής ειρήνης.

Την ίδια ώρα η πρόσφατη υπογραφή για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στο δημόσιο, ευρύτερο δημόσιο τομέα και Τοπική Αυτοδιοίκηση μετά από 15 χρόνια παραγωγικής, μεταξύ του υπουργού Οικονομικών, Μάκη Κερανού και των συνδικαλιστικών οργανώσεων, ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΠΑΣΥΔΥ επιβεβαιώνει για ακόμα μια φορά πως η συναίνεση στις εργασιακές σχέσεις, επέρχεται μέσα από ένα καλά δομημένο διάλογο και όχι μέσα από την επιβολή θέσεων.

Τα πιο πάνω σημεία δίδουν και την κατεύθυνση που θα πρέπει να ακολουθήσει η κυπριακή κυβέρνηση σε



ότι αφορά την ευρωπαϊκή Οδηγία του 2022 για κάλυψη τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων με συλλογικές συμβάσεις. Οι συλλογικές συμβάσεις όταν είναι προϊόν αμοιβαίου σεβασμού και κοινωνικού διαλόγου, οδηγούν σε μείωση του μισθολογικού χάσματος, ενισχύουν την αγοραστική δύναμη των εργαζομένων οι οποίοι βρίσκονται στα χαμηλότερα εισοδηματικά στρώματα, και αίρουν τον αθέμιτο ανταγωνισμό μεταξύ των επιχειρήσεων. Επομένως, η ΣΕΚ θεωρεί πως η κυβέρνηση σε συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους χρειάζεται να χαράξει το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα ένα σχέδιο δράσης για το πως θα επιτευχθεί ο στόχος του 80%, όπως είναι άλλωστε και οι κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η αγαστή συνεργασία μεταξύ των κοινωνικών εταίρων, αποτέλεσε και αποτελεί προϋπόθεση για την εύρυθμη λειτουργία της αγοράς εργασίας. Για τον λόγο αυτό η ΣΕΚ έθετε και θέτει πάντοτε ψηλά στις προτεραιότητες της, την αναβάθμιση και εδραίωση του κοινωνικού διαλόγου. Μέσα από τον κοινωνικό διάλογο αναδεικνύεται η δημοκρατική συμμετοχή, ενισχύονται τα εργασιακά δικαιώματα, αναβαθμίζονται ποιοτικά και ποσοτικά οι όροι εργοδότησης. Οι εργασιακές σχέσεις στην Κύπρο εδράζονται σε ένα μείγμα συναίνεσης και αλληλοσεβασμού μεταξύ των κοινωνικών εταίρων στοιχεία που έχουν οδηγήσει διαχρονικά στην αποτελεσματική διαχείριση και επίλυση των προβλημάτων που αντιμετώπισε η κυπριακή οικονομία και κοινωνία.

## Πρόβλημα η άνοδος τιμών σε ενέργεια και στέγαση

Αναμφίβολα ο πληθωρισμός είναι ένας από τους χειρότερους εχθρούς των εργαζομένων και κατ' επέκταση των καταναλωτών. Και παρά το γεγονός ότι ο γενικός δείκτης τιμών τους τελευταίους έξι μήνες παρουσιάζει πορεία αποκλιμάκωσης εντούτοις σε συγκεκριμένες κατηγορίες όπως είναι η στέγαση, ηλεκτρισμός, εστίαση και ξενοδοχεία, μεταφορές, η άνοδος των τιμών όχι μόνο δεν μειώνεται αλλά αυξάνεται.

Για παράδειγμα ο γενικός δείκτης τιμών τον Ιούνιο του 2023 συγκριτικά με τον Ιούνιο του 2024 ήταν στο 2,92% ωστόσο ο πληθωρισμός σε εστίαση και ξενοδοχεία, μεταφορές, στέγαση, ηλεκτρισμό ήταν πολύ πιο πάνω από τον γενικό δείκτη. Ειδικότερα, ο πληθωρισμός σε

εστίαση και ξενοδοχεία ήταν 5,15%, στις μεταφορές 4,27% και σε στέγαση, ηλεκτρισμό ανήλθε στο 5,92%.

Αν αναλογιστεί κανείς ότι το μεγαλύτερο ποσοστό δαπανών των νοικοκυριών στα χαμηλά και μεσαία εισοδηματικά στρώματα δαπανάται κυρίως σε ενέργεια και στέγαση, είναι ξεκάθαρο γιατί η αγοραστική δύναμη των καταναλωτών συνεχίζει να ροκανίζεται λόγω του πληθωρισμού. Δυστυχώς, εδώ και χρόνια το κράτος έχει αποτύχει στο να χαράξει μια μακροπρόθεσμη στρατηγική τόσο σε ότι αφορά τη στεγαστική πολιτική όσο και στο θέμα της ενέργειας. Τα ενοίκια αυξάνονται συνεχώς και πολύ πιο πάνω από οποιεσδήποτε αυξήσεις των πραγματικών μισθών, ενώ το κόστος ενέρ-

γιας σε ότι αφορά τον ηλεκτρισμό σε συνάρτηση με τις τιμές καυσίμων ακολουθεί εδώ και χρόνια ανοδική πορεία.

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον όπως έχει διαμορφωθεί μέχρι σήμερα η κυβέρνηση καλείται να εξεύρει λύσεις ώστε να περιοριστεί το πρόβλημα της ακρίβειας. Η ΣΕΚ έχει καταθέσει και υποβάλει εδώ και καιρό συγκεκριμένες εισηγήσεις αναδεικνύοντας κυρίως το γεγονός πως από τα ζητήματα θα μπορούν να προσεγγιστούν με επάρκεια μέσα από στοχευμένες μεταρρυθμίσεις.

Στο χέρι της κυβέρνησης είναι να αποφασίσει τα μέτρα και τις στρατηγικές που θα ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της κοινωνίας και των εργαζομένων.

**ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες**

**Ε**γνοια της ΣΕΚ η επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων

**Μ**όνο έτσι κατοχυρώνονται τα δικαιώματα των εργαζομένων

**Ρ**οές τουριστών κατακλύζουν και φέτος την Κύπρο

**Α**νοδος 5,5% συγκριτικά με τον περσινό Ιούνιο

**Γ**ερνά η ψυχή μας κάθε φορά που ηχούν οι σειρήνες

**50** χρόνια εισβολής και κατοχής. Είναι πολλά.

**Α**ντιπροσωπείες από το ΔΗΣΥ και το ΔΗΚΟ επισκέφθηκαν τη ΣΕΚ

**Ε**νημερώθηκαν για τις θέσεις μας στα ανοικτά εργασιακά ζητήματα

**Τ**ελεσίγραφα στον Κοινωνικό Διάλογο δεν οδηγούν πουθενά

**Η** ΣΕΚ εκφράζει τις ανησυχίες της και ελπίζει να εισακουστούν

**Ι**διαίτερη προσοχή στους κλέφτες των παραλιών

**Τ**α μάτια σας δεκατέσσερα γιατί караδοκούν

**Κ**αύσωνας στα εργασιακά δρώμενα

**Μ**όνο μέσα από τον θεσμοθετημένο διάλογο θα βρούμε διέξοδο

**Η** ανομβρία μας κτυπάει και πάλι την πόρτα

**Χ**ρειάζεται προσοχή, με φειδώ η χρήση νερού

**Φ**ωτιές κατακαίουν καθημερινά τα δάση μας

**Β**αριές οι ποινές βαριές και οι ευθύνες όλων μας

**Ω**ρα ολιστικής μεταρρύθμισης στο συνταξιοδοτικό

**Μ**ε έμφαση στους χαμηλοσυνταξιούχους

**Ν**α γίνονται συνεχώς επιθεωρήσεις για παράνομη εργοδότηση

**Ε**ιδικά τώρα που η καλοκαιρινή περίοδος είναι στο απόγειο της

**Η** παραγωγικότητα δεν είναι απλό σύνθημα για τη ΣΕΚ

**Π**α χρόνια δυστυχώς φωνάζουμε σε ώτα μη ακουόντων

## “... Τους κύκλους τάραττε”

• Οι εργασιακές σχέσεις στην Κύπρο εδράζονται σε ένα μείγμα συναίνεσης και αλληλοσεβασμού μεταξύ των κοινωνικών εταίρων, στοιχεία που έχουν οδηγήσει διαχρονικά στην αποτελεσματική διαχείριση και επίλυση των προβλημάτων που αντιμετώπισε η κυπριακή οικονομία και κοινωνία.

• Ανησυχώ για το πώς οι εξελίσσονται οι εργασιακές σχέσεις, δήλωσε την περασμένη εβδομάδα ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ σε σχέση με όσα λέγονται για την αναλογιστική αναπροσαρμογή του 12%.

Τα τελεσίγραφα δεν έχουν καμία

θέση στις εργασιακές σχέσεις και στον κοινωνικό διάλογο και αν συνεχιστεί αυτή η κατάσταση υπάρχει σίγουρα ο κίνδυνος να καταρρακωθεί το σύστημα εργασιακών σχέσεων, η αξιοπιστία, ο αλληλοσεβασμός και η αξιοπρέπεια.

Τι το πιο θεμιτό, η ΣΕΚ να διαφωνεί με την υφιστάμενη πρόταση και να θέτει ενώπιον του υπουργείου εργασίας μια άλλη πρόταση η οποία θα μπορούσε να μελετηθεί και να κοστολογηθεί από τον αναλογιστή ώστε να υπάρξει σύνθεση απόψεων και θέσεων.

Θέση, αντίθεση, σύνθεση. Αυτό το τρίπτυχο λειτουργεί για δεκαετίες μεταξύ των Κοινωνικών Εταίρων. Το κρατούμε αυτό και προχωρούμε με την ελπίδα να γίνει κατανοητός ο ρόλος μας

και η υπευθυνότητα μας.

• Η υφιστάμενη πρόταση από μόνη της δημιουργεί στρεβλώσεις αφού οι πρόνοιες της δημιουργεί συνταξιούχους δυο ταχυτήτων.

• Ο καύσωνας στα εργασιακά φαίνεται να επηρέασε και τη φύση που στενάζει από τις παρατεταμένες θερμοκρασίες. Μπορεί επίσης να επέδρασε και αντίστροφα. Το αποτέλεσμα παραμένει το ίδιο. Θερμό το καλοκαίρι μας.

• Έγνοια της ΣΕΚ η συνομολόγηση συλλογικών συμβάσεων στο σύνολο της αγοράς εργασίας. Η ακρίβεια βαραίνει το σύνολο των εργαζομένων και έχουν δικαίωμα όλοι ανεξαιρέτως να επωφελούνται της βελτίωσης των μισθολογικών και παρεμφερών ωφελημάτων.



Της Δέσποινας Ησαΐα

## Η παραγωγικότητα δεν πρέπει να υιοθετείται επιλεκτικά

**Η** πρόσφατη συμφωνία ανανέωσης της συλλογικής σύμβασης στο δημόσιο, ευρύτερο δημόσιο τομέα και την τοπική αυτοδιοίκηση μεταξύ των συνδικαλιστικών οργανώσεων και του υπουργού Οικονομικών, Μάκη Κεραυνού, έφερε θύελλα αντιδράσεων εκ μέρους της εργοδοτικής πλευράς, κάτι άλλωστε το οποίο ήταν αναμενόμενο. Ασφαλώς, οι οποιοσδήποτε αυξήσεις, προσαυξήσεις και παρεμφερή ωφελήματα θα πρέπει να δίδονται στη



Του Γιώργου Πυρίση Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

βάση τεκμηρίωσης και στη βάση των προνοιών των συλλογικών συμβάσεων. Καθένας δεν είναι υπέρ της αλόγι-

σως ακριβώς έγινε το 2013. Οι εργαζόμενοι στην Κύπρο έχουν σηκώσει μεγάλο βάρος τα τελευταία έτη. Η ωριμότητα την οποία επέδειξε το συνδικαλιστικό κίνημα της Κύπρου την περίοδο των μέτρων λιτότητας ήταν αξιοπρόσεκτη και σίγουρα κανένας δεν μπορεί να ρίχνει σήμερα τις ευθύνες στους εργαζομένους για οποιαδήποτε μισθολογικά ωφελήματα.

Την ίδια ώρα δεν πρέπει να μας ξενίζει το γεγονός πως όποτε υπάρχει μια συμφωνία παραχώρησης αυξήσεων, προσαυξήσεων και ωφελημάτων η εργοδοτική πλευρά θυμάται τη διασύνδεση τους με την παραγωγικότητα. Η ΣΕΚ εδώ και αρκετά χρόνια με δημόσιες παρεμβάσεις της κάλεσε τις κυβερνήσεις όπως προχωρήσουν στη χάραξη μιας εθνικής στρατηγικής για την παραγωγικότητα. Δυστυχώς, όλες οι παρεμβάσεις έπεσαν στο κενό. Η παραγωγικότητα της οικονομίας συνεχίζει την καθοδική της πορεία ενώ η εργοδοτική πλευρά τονίζει την ανάγκη διασύνδεσης της με τυχόν μισθολογικές αυξήσεις στο δημόσιο. Η ΣΕΚ και το συνδικαλιστικό κίνημα ευρύτερα όταν αναφέρονται σε χάραξη εθνικής στρατηγικής για την παραγωγικότητα δεν μιλούν

σε θεωρητική βάση. Όπως και στην καθημερινότητα μας όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα, πρώτα αναγνωρίζουμε το πρόβλημα, μετά ανιχνεύουμε τα αίτια του και ακολουθώντας εφαρμόζουμε λύσεις, έτσι και στα οικονομικά φαινόμενα ακολουθούμε τον ίδιο συλλογισμό. Η διαφορά όμως των συνδικαλιστικών οργανώσεων με τις εργοδοτικές στο ζήτημα της παραγωγικότητας είναι πως οι πρώτες θέλουν να ακολουθηθούν και τα τρία στάδια του μεθοδολογικού συλλογισμού (αναγνώριση προβλήματος, ανίχνευση των αιτιών και εφαρμογή διορθωτικών λύσεων) ενώ στην περίπτωση των δεύτερων ενώ αναγνωρίζουν το πρόβλημα της χαμηλής παραγωγικότητας προτείνουν λύσεις χωρίς να έχουν μπροστά τους ολοκληρωμένη εικόνα των αιτιών που οδηγούν την παραγωγικότητα σε φθίνουσα πορεία. Δηλαδή, μεταπηδούν από το πρώτο στάδιο απευθείας στο τρίτο. Γιατί σκοπός πρέπει να είναι για όλους μας η διόρθωση του προβλήματος (δηλαδή πως η πορεία της μειωμένης παραγωγικότητας θα αναστραφεί) και όχι αυτοσκοπός η μείωση των μισθολογικών απολαβών των εργαζομένων.

### “ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

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

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



### ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2024

Τετάρτη 24 Ιουλίου	Πέμπτη 25 Ιουλίου	Παρασκευή 26 Ιουλίου	Σάββατο 27 Ιουλίου	Κυριακή 28 Ιουλίου	Δευτέρα 29 Ιουλίου	Τρίτη 30 Ιουλίου
Αγίας Χριστίνης της Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Αθηνάγορου ομολογητού	Κοίμησις της Αγίας Άννης, Οσίας Ευπραξίας, Οσίας Ολυμπιάδος της διακόνου	Παρασκευής Οσιομάρτυρος, Αγίου Ερμούλαου Ιερομάρτυρος, Αγίας Ωραιοζήλης Μάρτυρος	Αγίου Παντελεήμονος Μεγαλομάρτυρος του Ιαματικού	Οσίας Ειρήνης Χρυσοβαλάντου, Αγίου Ακακίου μάρτυρος εν Μιλήτω, Αγίου Αυξεντίου μάρτυρος εν Φρυγία, Αγίας Δροσίδος	Αγίας Θεοδότης μάρτυρος, Αγίου Καλλινίκου του Κίλικος	Αγίων Ανδρονίκου και Σιλουανού των Αποστόλων

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

# Σοβαρά ελλείματα στον τομέα της προδημοτικής εκπαίδευσης και στις υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας

Επιβάλλεται να δρομολογηθούν δράσεις οι οποίες θα αναβαθμίσουν τις υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας και παράλληλα θα δημιουργήσουν συνθήκες για αξιοπρεπείς όρους απασχόλησης

ΟΙΥΚ - ΣΕΚ και ΠΑΣΕΥ - ΠΕΟ διατυπώνουν μια σειρά από ζητήματα για ελλείματα που παρουσιάζονται στον τομέα της προδημοτικής εκπαίδευσης και των υπηρεσιών κοινωνικής φροντίδας, με αφορμή την ολοκλήρωση του Έργου <<Υποστήριξη της επέκτασης και στρατηγικής ανάπτυξης της προδημοτικής εκπαίδευσης και φροντίδας στην Κύπρο>> του οποίου τα πορίσματα θα αξιοποιηθούν για την ετοιμασία της 1ης Εθνικής Στρατηγικής και σχεδίου δράσης.

**Οι δύο συντεχνίες επισημαίνουν στην ανακοίνωση τους τα ακόλουθα:**

1. Παρά το ότι η χώρα μας μαστίζεται από την υπογεννητικότητα, διαπιστώνεται η έλλειψη υποδομών στην προδημοτική εκπαίδευση και η αυξημένη ζήτηση ιδιαίτερα για παιδιά ηλικίας από 0-3 ετών με λίστες αναμονής. Πέραν της δημόσιας προδημοτικής εκπαίδευσης 4 ½ ετών και άνω η προδημοτική εκπαίδευση στηρίζεται στον ιδιωτικό τομέα, ιδιωτικά νηπιαγωγεία και στα Συμβούλιο Κοινοτικού εθελοντισμού και τα πολυδύναμα κέντρα των Δήμων.

2. Ιδιαίτερο πρόβλημα παρουσιάζεται και με την έλλειψη υποδομών σε κάποιες Επαρχίες, στη φροντίδα, την εκπαίδευση και την φύλαξη παιδιών με ειδικές ανάγκες που συμπληρώνουν το 18 έτος της ηλικίας τους.

3. Όσο αφορά την τρίτη ηλικία διαπιστώνεται η υποβάθμιση της ποιότητας ζωής τους και φροντίδας τους ιδιαίτερα για όσους αντιμετώ-



πίζουν προβλήματα υγείας και δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να φιλοξενηθούν σε οίκους ευγηρίας λόγω του υψηλού κόστους των τροφείων αλλά και των χαμηλών συντάξεων τους.

4. Οι εργαζόμενοι στους συγκεκριμένους κλάδους είναι στην πλειοψηφία τους γυναίκες και πρόκειται για εργαζόμενους με χαμηλή συνδικαλιστική πυκνότητα ιδιαίτερα στον τομέα των ιδιωτικών νηπιαγωγείων και οίκων ευγηρίας, όπου οι μισθοί και τα ωφελήματα τους είναι συνδεδεμένα με τον κατώτατο μισθό και δυστυχώς είναι στα όρια φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού.

Τα πιο πάνω συμπεράσματα και διαπιστώσεις επιβάλλουν δράσεις οι οποίες θα αναβαθμίσουν τις υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας και παράλληλα θα δημιουργήσουν πλαίσιο αξιοπρεπών όρων απασχόλησης για τους εργαζόμενους.

Στο πλαίσιο της εξαγγελίας της κυβέρνησης για εισαγωγή μέτρων που να προωθούν την κάλυψη των εργαζομένων με Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας στο 80% υποχρέωση που προκύπτει και από τη σχετική οδηγία της Ε.Ε. και λαμβάνοντας υπόψη ότι τα ΣΚΕ όπως και άλλοι εθελοντικοί φορείς και ιδιωτικά νηπιαγωγεία επιδότηση διδάκτρων) χρηματοδοτούνται με δημόσιο χρήμα θα πρέπει για την χρηματοδότηση τους, να είναι προϋπόθεση η ύπαρξη και εφαρμογή Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας για όλο το προσωπικό.

Προς αυτή την κατεύθυνση θεωρούμε σημαντικό να ολοκληρώσουμε την προσπάθεια που ξεκινήσαμε με την εμπλοκή του Υφυπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας, του Παγκύπριου Συντονιστικού Συμβουλίου Εθελοντισμού για τη συνομολόγηση Παγκύπριας Κλαδικής Σύμβασης που να καλύπτει τα ΣΚΕ και Ευαγή

ιδρύματα στο σύνολο τους.

Για τη δημιουργία αξιοπρεπούς πλαισίου απασχόλησης των εργαζομένων του κλάδου επιβάλλεται η συνεχής αναβάθμιση του κατώτατου μισθού και ειδικότερα ο καθορισμός ωριαίου μισθού, ΑΤΑ και βασικών δικαιωμάτων, όπως 13ος μισθός, ταμείο προνοίας και υπερωριακής απασχόλησης κλπ.

Η κρατική χορηγία προς τα ΣΚΕ και Κοινωνικά ιδρύματα χρήζει αναβάθμισης και αύξησης με βάση τα προγράμματα λειτουργίας, με κριτήρια δίκαια με βάση τις πιο κάτω παραμέτρους α)τους άλλους βασικούς πόρους χρηματοδότησης αν υπάρχουν και σε ποιο βαθμό. β)το μέγεθος των Δήμων/Κοινοτήτων και το τι βοήθεια μπορούν να προσφέρουν με χορηγία και άλλες δραστηριότητες. γ)αν είναι ακριτικές περιοχές με μικρό σε αναλογία πληθυσμό. Γενικά να λαμβάνεται υπόψη το έργο που επιτελεί το κάθε ΣΚΕ.

Μετά τις εκλογές της 9 Ιουνίου 2024 και με την εφαρμογή της μεταρρύθμισης της τοπικής αυτοδιοίκησης θα πρέπει να ξεκαθαρίσει οριστικά και το θεσμικό πλαίσιο των ΣΚΕ.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα των βρεφοκομικών, παιδοκομικών σταθμών, δομών φροντίδας ηλικιωμένων αποτελούν καθοριστικό συντελεστή για παροχή ποιοτικών υπηρεσιών. Έχουν όμως και δικαίωμα για ρυθμισμένους, αξιοπρεπείς όρους απασχόλησης. Προς αυτή την κατεύθυνση οι Συντεχνίες μας θα εντατικοποιήσουν τις ενέργειες τους.

## Απαράδεκτη κωλυσιεργία στη σύναψη Συλλογικής Σύμβασης με τον ΟΚΥΠΥ

Η αδράνεια η αναβλητικότητα που εξακολουθεί να επιδεικνύει ο ΟΚΥΠΥ σε σχέση με τη σύναψη συλλογικής σύμβασης που να καλύπτει το προσωπικό του Οργανισμού, δημιουργεί εύλογα ερωτηματικά στους εργαζόμενους και στις συντεχνίες τους για μια ακολουθούμενη επιτηδευμένη πρακτική.

Σε κοινή ανακοίνωση τους η ΣΕΚ, ΠΑΣΥΔΥ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ, ΠΑΣΥΚΙ, ΠΑΣΥΝΟ, τονίζουν τα ακόλουθα με αφορμή την πρόσφατη συνέντευξη του Προέδρου του ΔΣ του Οργανισμού Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας (ΟΚΥΠΥ) Μ. Καλλή. Σε δήλωση του είπε ότι ο διάλογος για συνομολόγηση συλλογικής σύμβασης μεταξύ του Οργανισμού και των συνδικαλιστικών οργανώσεων θα συνεχιστεί το Σεπτέμβριο παρά την παραδοχή του ότι έχει διανυθεί αρκετός δρόμος και βρισκόμαστε σε σημείο που μπορούμε να καταλήξουμε σε συμφωνία.

“Η δήλωση αυτή του κ. Καλλή και η αδικαιολόγητη μετάθεση της συνέ-

χισης του διαλόγου αποτελεί ακόμη μια απόδειξη της τακτικής συνεχούς καθυστέρησης και κωλυσιεργίας που επιδεικνύει ο Οργανισμός τόσο στο θέμα της συλλογικής σύμβασης, αλλά και γενικότερα στα εργασιακά ζητήματα, και δημιουργεί εύλογα στους εργαζόμενους πολλά ερωτήματα στα οποία αναμένουν απαντήσεις από τον Πρόεδρο και τη διοίκηση του ΟΚΥΠΥ:

**Αφού βρισκόμαστε κοντά σε συμφωνία γιατί δεν έγινε καμία συνάντηση από τα μέσα Απριλίου μέχρι σήμερα για γεφύρωση των διαφορών;**

1. Υπήρξε ή όχι δέσμευση του Οργανισμού ενώπιον τόσο της τέως όσο και του νυν Υπουργού Υγείας, οι οποίοι προέβησαν και σε σχετικές δηλώσεις, για γρήγορη κατάληξη του διαλόγου και υπογραφή της σύμβασης;

2. Υποβλήθηκε από τον Οργανισμό στις 21 Φεβρουαρίου 2024 πρόσχεδιο συλλογικής σύμβασης στο οποίο δεν περιλαμβάνονταν σημεία

στα οποία υπήρχε ήδη συναντίληψη μεταξύ ΟΚΥΠΥ και συντεχνιών κατά τις συζητήσεις που προηγήθηκαν;

3. Ενώ συμφωνήθηκε η ενεργοποίηση της Τεχνικής Επιτροπής για διενέργεια εντατικών διαβουλεύσεων, έχουν πραγματοποιηθεί έκτοτε μόνο 2 συναντήσεις, στις 29 Μαρτίου και στις 15 Απριλίου ενώ τρίτη συνάντηση η οποία προγραμματί-

στηκε μετά από δικές μας πιέσεις για τις 13 Ιουνίου αναβλήθηκε από μέρος του ΟΚΥΠΥ και δεν προγραμματίστηκε ξανά. Ποια η δικαιολογία του Οργανισμού;

4. Στάλθηκε στις 10 Ιουνίου από τις συντεχνίες νέο επικαιροποιημένο προσχέδιο συλλογικής σύμβασης επί του οποίου δεν λάβαμε ποτέ σχόλια από τον Οργανισμό. Συμφωνεί ο Οργανισμός με τα όσα

καταγράφηκαν στο νέο κείμενο; Υπάρχουν διαφορές;

5. Αφού σύμφωνα με τη δήλωση του κ. Καλλή βρισκόμαστε κοντά σε συμφωνία, γιατί δεν έγινε καμία συνάντηση από τα μέσα Απριλίου μέχρι σήμερα για γεφύρωση των διαφορών;

6. Η καθυστέρηση γίνεται επί σκοπού για να υπάρξει καθυστέρηση στην καταβολή αυξήσεων στο προσωπικό, παρά τις δηλώσεις της διοίκησης του Οργανισμού, στις οποίες δώσαμε πίστη, ότι επιθυμεί να δώσει αυξήσεις στο προσωπικό;

Καταλήγοντας στην ανακοίνωση οι συντεχνίες υποδεικνύουν στον κ. Καλλή ότι οι απεργίες δεν είναι αυτοσκοπός των συντεχνιών και δεν αποτελούν απειλή ή το πρώτο μέτρο αντίδρασης μας. “Είναι οι αποφάσεις ή σε πολλές περιπτώσεις η αδράνεια και η αναβλητικότητα του Οργανισμού που αναγκάζουν τους εργαζόμενους να χρησιμοποιήσουν το έσχατο μέτρο αντίδρασης και πίεσης προς τον εργοδότη, δηλαδή να κατέλθουν σε απεργία.”

## Οι αφίξεις από το Ηνωμένο Βασίλειο υπήρξαν η κυριότερη πηγή τουρισμού

Αύξηση 5,5% καταγράφηκε στις αφίξεις τουριστών τον Ιούνιο 2024, που ανήλθαν σε 482.261 σε σύγκριση με 456.985 τον Ιούνιο 2023, σύμφωνα με ανακοίνωση της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου.

Παράλληλα αυξημένες κατά 2,4% ήταν οι αφίξεις τουριστών την Ιανουαρίου – Ιουνίου 2024, και ανήλθαν σε 1.652.475 σε σύγκριση με 1.613.690 την αντίστοιχη περίοδο του 2023. Οι αφίξεις από το Ηνωμένο Βασίλειο υπήρξαν η κυριότερη πηγή τουρισμού για τον Ιούνιο 2024, αφού αποτέλεσαν το 35,6% (171.704) των συνολικών αφίξεων, οι αφίξεις από το Ισραήλ 10,7% (51.814), οι αφίξεις από την Πολωνία 7,5% (36.202), οι αφίξεις από τη Σουηδία το 4,9% (23.639) και οι αφίξεις από τη Γερμανία 4,5% (21.552).

Ο σκοπός ταξιδιού τον Ιούνιο 2024 ήταν για ποσοστό 83,4% των τουριστών οι διακοπές, για 10,5% η επίσκεψη σε φίλους ή συγγενείς και για ποσοστό 5,9% επαγγελματικός. Αντίστοιχα, για τον Ιούνιο 2023, ποσοστό 81,7% επισκέφθηκε την Κύπρο για διακοπές, 12,6% για επίσκεψη σε φίλους ή συγγενείς και 5,5% για επαγγελματικούς λόγους.

### Μείωση στα ταξίδια κατοίκων Κύπρου

Τα ταξίδια κατοίκων Κύπρου στο εξωτερικό τον Ιούνιο 2024 ανήλθαν στις 136.739 σε σύγκριση με 138.588 τον Ιούνιο 2023, σημειώνοντας μείωση 1,3%.

Οι κυριότερες χώρες από τις οποίες επέστρεψαν οι κάτοικοι Κύπρου τον Ιούνιο 2024 ήταν η Ελλάδα με 37,5% (51.260), το Ηνωμένο Βασίλειο με 11,9% (16.311) και η Ιταλία με 4,9% (6.641).

Ο σκοπός ταξιδιού των κατοίκων Κύπρου τον Ιούνιο 2024 ήταν κυρίως οι διακοπές με ποσοστό 64,6%, ενώ οι επαγγελματικοί λόγοι κατείχαν ποσοστό 24,2%, οι σπουδές ποσοστό 10,1% και οι άλλοι λόγοι ποσοστό 1,1%.



### Ενημερωθείτε για τα δικαιώματα των επιβατών στην ΕΕ

Πώς να δράσετε αν παρουσιαστούν προβλήματα με αεροπλάνα, τρένα και άλλες μεταφορές

Καθώς οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν και οι προετοιμασίες για τις καλοκαιρινές διακοπές είναι σε πλήρη εξέλιξη, η ανασφάλεια που προκύπτει από τις απρόβλεπτες καταστάσεις μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για κάθε ταξιδιώτη. Ωστόσο, η Ευρωπαϊκή Ένωση προσφέρει ένα σύστημα προστασίας που καλύπτει τους επιβάτες σε κάθε τους ταξίδι, εξασφαλίζοντας τη συνέχεια και την επανόρθωση σε περίπτωση αναποδιάς.

Ανεξαρτήτως εάν επιλέξατε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο, τρένο, λεωφορείο ή πλοίο, οι κανόνες της ΕΕ προβλέπουν τα δικαιώματά σας σε περίπτωση ακυρώσεων, καθυστερήσεων ή απώλειας αποσκευών. Οι επιβάτες έχουν το δικαίωμα να υποβάλουν καταγγελία στην ταξιδιωτική εταιρεία που αγόρασαν το εισιτήριό τους, ενώ σε περίπτωση μη ικανοποιητικής απάντησης, έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στην αρμόδια εθνική αρχή ή στα ευρωπαϊκά κέντρα καταναλωτών για να βρουν λύση.

Τα δικαιώματα αυτά δεν περιορίζονται μόνο σε προγραμματισμένα ταξίδια, αλλά και σε αναποδιές που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Με την ευελιξία και την ασφάλεια που παρέχει η ΕΕ, οι επιβάτες μπορούν να αισθάνονται προστατευμένοι και να απολαύσουν την ταξιδιωτική τους εμπειρία με ασφάλεια και αβίαστα.

Συνολικά, οι ταξιδιώτες είναι καλά προετοιμασμένοι για την επικείμενη καλοκαιρινή σεζόν, γνωρίζοντας ότι η ΕΕ προσφέρει την απαραίτητη στήριξη για την αντιμετώπιση κάθε αναποδιάς που ενδεχομένως να συναντήσουν στο δρόμο τους προς την απόλαυση των καλοκαιρινών τους διακοπών.

Βήματα για να υποβάλετε καταγγελία λόγω καθυστέρησης, ακύρωσης ή προβλημάτων με τις αποσκευές:

-Επικοινωνήστε με την ταξιδιωτική εταιρεία από την οποία αγοράσατε το εισιτήριο, χρησιμοποιώντας το έντυπο καταγγελίας που παρέχει

-Εάν δεν είστε ικανοποιημένοι με την απάντηση, μπορείτε να υποβάλετε καταγγελία στην αρμόδια εθνική αρχή της χώρας στην οποία προέκυψε το πρόβλημα.

-Μιλήστε με το ευρωπαϊκό κέντρο καταναλωτών της χώρας σας για βοήθεια και συμβουλές σχετικά με το πρόβλημά σας.

-Αν αγοράσατε το εισιτήριο ηλεκτρονικά, μπορείτε να υποβάλετε την καταγγελία μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής επίλυσης διαφορών.

### #WaterWiseEU

## Ευρωπαϊκή πρωτοβουλία που θα συμβάλει στη διασφάλιση του νερού έως το 2050

- Στόχος να «δούμε το νερό με άλλη ματιά» και να το προστατέψουμε



Νέα εκστρατεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με την ονομασία #WaterWiseEU, στοχεύει στην αντιμετώπιση των σοβαρών προβλημάτων λειψυδρίας και ρύπανσης των υδάτων που πλήττουν την ήπειρο.

Πρωταρχικός στόχος της εκστρατείας, η διασφάλιση μιας ανθεκτικής Ευρώπης στον τομέα των υδάτων έως το 2050, ευαισθητοποιώντας τους πολίτες και προωθώντας βιώσιμες λύσεις. Η εκστρατεία #WaterWiseEU ξεκίνησε πρόσφατα και θα διαρκέσει μέχρι το φθινόπωρο.

Αποσκοπεί, ουσιαστικά στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των Ευρωπαίων πολιτών σχετικά με τα αυξανόμενα προβλήματα που σχετίζονται με το νερό, όπως η λειψυδρία και η ρύπανση.

Επίσης, επιδιώκει να αναδείξει τις πολυάριθμες διαθέσιμες λύσεις που μπορούν να συμβάλουν στη διασφάλιση του πολύτιμου αυτού πόρου.

Λύσεις: Στις λύσεις αυτές περιλαμβάνεται η ενίσχυση της φυσικής αποθήκευσης νερού, η αναπλήρωση των υπόγειων υδάτων, η αποκατάσταση της υγείας του εδάφους, αλλά και η έξυπνη διαχείριση των υδάτων, η αποδοτική χρήση και η επαναχρησιμοποίηση των υδάτων.

Η εκστρατεία έχει αναπτύξει πληθώρα εργαλείων,

όπως το έτοιμο προς χρήση οπτικό υλικό και μηνύματα, τα οποία έχει θέσει στη διάθεση των εταίρων της εκστρατείας. Οι εταίροι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία αυτά για να πυροδοτήσουν μια συζήτηση, να διοργανώσουν εκδηλώσεις και να τα προσαρμόσουν στις δικές τους επικοινωνιακές δράσεις. Σημαντικά στοιχεία για την κρίση των υδάτων στην Ευρώπη.

Η Ευρώπη υπερθερμαίνεται με διπλάσια ταχύτητα σε σχέση με τον υπόλοιπο πλανήτη, και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στα υδατικά της συστήματα.

Η κλιματική αλλαγή και η ανθρώπινη δραστηριότητα έχουν διαταράξει τον κύκλο του νερού, προκαλώντας μεγαλύτερη εξάτμιση, περισσότερες πλημμύρες, περισσότερη ξηρασία και λιγότερο διαθέσιμο νερό για τον άνθρωπο και τα οικοσυστήματα.

Η λειψυδρία πλήττει το 30% των Ευρωπαίων και το 20% της γης κάθε χρόνο.

Το 70% των Ευρωπαίων πολιτών έχουν εκφράσει ανησυχία για τη ρύπανση των υδάτων και τη λειψυδρία, ενώ σχεδόν οι μισοί από αυτούς νιώθουν ότι δεν είναι καλά ενημερωμένοι για τα προβλήματα που σχετίζονται με το νερό στη χώρα τους.

## ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ

## Ζητούν διάλογο για τους χαμηλόμισθους στον δημόσιο τομέα

Με αφορμή την πρόσφατη συμφωνία πλαίσιο της περασμένης εβδομάδας, οι Συνδικαλιστικές Οργανώσεις, ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ, ζητούν διάλογο για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Σε κοινή τους ανακοίνωση για τη Συμφωνία Πλαίσιο, επαναφέρουν και την εκκρεμότητα που υπάρχει για την ένταξη των εργαζομένων των κλιμάκων Α1-2-5 στη συμφωνία του Δεκεμβρίου, η οποία αφορά την επιταχυνόμενη μισθολογική ανέλιξη των χαμηλόμισθων του ευρύτερου δημόσιου τομέα.

**Εκκρεμότητα για τους Α1**

Η συμφωνία που υπεγράφη τον Δεκέμβριο του 2023 μεταξύ της ΠΑΣΥΔΥ, της ΟΗΟ-ΣΕΚ και του Υπουργείου Οικονομικών, τέθηκε σε ισχύ από την 1η Ιανουαρίου του 2024.

Αυτή προβλέπει την επιταχυνόμενη μισθολογική ανέλιξη των υπαλλήλων στις κλίμακες Α2, Α5 και Α7(ii) και την τοποθέτηση στην κλίμακα Α7 υφιστάμενων υπαλλήλων με 18 χρόνια υπηρεσίας σε τέτοιες θέσεις.

Παρέμειναν σε εκκρεμότητα υπάλληλοι με προϋπηρεσία στις κλίμακες Α1-2-5(ii) και οι οποίοι στη συνέχεια τοποθετήθηκαν σε κλίμακες Α2, Α5 και Α7(ii).

**Απαίτηση για Διάλογο**

Η κοινή ανακοίνωση των συντεχνιών ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ επισημαίνει ότι το ζήτημα της ένταξης των εργαζομένων στις κλίμακες Α1-2-5 παραμένει άλυτο.

Επαναλαμβάνουν τη θέση τους ότι το θέμα πρέπει να επιλυθεί, ζητώντας εκ νέου διάλογο με την κυβέρνηση για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Άλλωστε, η συμφωνία που υπεγράφη τον Δεκέμβριο του 2023, περιλαμβάνει πρόβλεψη και άρα υποχρέωση, για συνέχιση του διαλόγου.

Η υπόμνηση αυτής της εκκρεμότητας δείχνει την αποφασιστικότητα των συντεχνιών να θέσουν



ξανά το ζήτημα στην κυβέρνηση.

Επιμένουν ότι η ένταξη των εργαζομένων με προϋπηρεσία στις κλίμακες Α1-2-5, στη συμφωνία είναι απαραίτητη για τη δίκαιη μεταχείριση και των πλέον χαμηλόμισθων υπαλλήλων στον δημόσιο και ευρύτερο δημόσιο τομέα.

## Το δημογραφικό πρόβλημα απαιτεί σύνθετες λύσεις

Η επιδείνωση των δημογραφικών δεδομένων τις τελευταίες δεκαετίες όχι μόνο στην Κύπρο αλλά και σε όλη την Ευρώπη αποτελεί ή θα έπρεπε να αποτελεί μείζον ζήτημα για τις κυβερνήσεις. Η Ευρώπη συρρικνώνεται δημογραφικά και γηράσκει ηλικιακά. Αυτή η πραγματικότητα φαίνεται και μέσα από στοιχεία τα οποία καταδεικνύουν πως το δημογραφικό ζήτημα στην Ευρώπη εξελίσσεται σε μεγάλο αγκάθι.

Ειδικότερα, το 1950 ο πληθυσμός της Ευρώπης αποτελούσε το 21,7% του παγκόσμιου πληθυσμού ενώ στο τέλος του 2023 το ποσοστό αυτό ήταν στο 5,6%. Αυτό είναι το χαμηλότερο δημογραφικό μερίδιο, όπως άλλωστε αναφέρει και η Ευρωπαϊκή Οικονομική Κοινωνική Επιτροπή (ΕΟΚΕ) σε σχετική Γνωμοδότηση της το 2019.

Η γήρανση του πληθυσμού σε κάθε χώρα προκαλεί σοβαρά κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα, προβλήματα τα οποία είναι πολυδιάστατα και ως

εκ τούτου πολυδιάστατες και σύνθετες θα πρέπει να είναι οι λύσεις αντιμετώπισης του δημογραφικού προβλήματος.

Με βάση στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου ο δείκτης εξάρτησης στην Κύπρο (ο συνολικός αριθμός ατόμων κάτω των 15 και άνω των 65 ετών ως προς τα άτομα ηλικίας μεταξύ 15 και 64 ετών) ήταν στο 49. Το πρόβλημα στην Κύπρο αναμένεται να οξυνθεί τα επόμενα έτη εάν το ποσοστό γεννητικότητας συνεχίσει την καθοδική του πορεία όπως είναι η τάση τις τελευταίες δεκαετίες. Στο τέλος του 2022 το ποσοστό αυτό βρίσκεται στο 1,37 και είναι από τα χαμηλότερα στην Ευρωπαϊκή Ένωση ενώ να σημειωθεί πως ο δείκτης αναπλήρωσης θα έπρεπε να είναι τουλάχιστον στο 2,1. Εάν δεν εξευρεθούν τρόποι αναστροφής της παρούσας πορείας η Κύπρος αναμφίβολα θα αντιμετωπίσει τα επόμενα έτη σοβαρότατες προκλήσεις (π.χ πιέσεις στο συνταξιοδοτικό σύστημα, ελλείψεις εργατικού δυναμικού).

Την ίδια ώρα ο δείκτης εξάρτησης δεν είναι ο μόνος δείκτης που θα έπρεπε να λαμβάνεται υπόψη

σε μια ανάλυση των δημογραφικών δεδομένων αλλά εξίσου σημαντικό είναι ο δείκτης οικονομικής εξάρτησης (ο δείκτης μετράει τον αριθμό των ατόμων που είναι οικονομικά εξαρτώμενα π.χ συνταξιούχοι, λήπτες δημόσιων βοηθημάτων, επί του ενεργού οικονομικά πληθυσμού). Αυτός ο δείκτης όπως αναφέρει η ΕΟΚΕ είναι πολύ σημαντικός γιατί λαμβάνει υπόψη του την απασχόληση, τον οικονομικά ενεργό δηλαδή πληθυσμό σε μια χώρα. Η ανάλυση δεδομένων σε σχέση με τα δημογραφικά θα πρέπει επομένως να λαμβάνει σοβαρά υπόψη του τον οικονομικό δείκτη εξάρτησης, ώστε να χαράσσονται πολιτικές που στόχο έχουν την αύξηση του οικονομικά ενεργού πληθυσμού μέσω μείωσης και καταπολέμησης της ανεργίας. Άρα, για μια στρατηγική μεταβολής της πορείας των δημογραφικών, αναγκαία είναι η εφαρμογή πολιτικών οι οποίες θα ενθαρρύνουν την απασχόληση. Αυτό προϋποθέτει μείωση της ανεργίας ιδιαίτερα στους νέους, διατήρηση υψηλών ποσοστών απασχόλησης, ενίσχυση του επιπέδου των εργασιακών ωφελμάτων μέσω συλλογικών συμβάσεων, κατάρτιση, επανακατάρτιση εργαζομένων.

Επομένως, οι οποιοσδήποτε δράσεις εκ μέρους του Κράτους θα πρέπει να ακολουθούν μια συνδυαστική πολιτική η οποία αφενός θα δίδει τα απαραίτητα κίνητρα για αύξηση της απασχόλησης και αφετέρου θα στοχεύει σε πολιτικές αύξησης του δείκτη γεννητικότητας. Μάλιστα, η ίδια η ΕΟΚΕ στη Γνωμοδότηση της το 2019 αναφέρει επί λέξη: «Η ΕΟΚΕ λαμβάνει υπό σημείωση την έκθεση με θέμα Δημογραφικά σενάρια για την Ε.Ε, που αναφέρει ότι το πιο εφικτό και αποτελεσματικό αντίδοτο στις επιπτώσεις της γήρανσης του πληθυσμού δεν είναι ούτε η εστίαση στην αύξηση του δείκτη γονιμότητας ούτε η αύξηση της μετανάστευσης, αλλά η ενίσχυση της συμμετοχής του εργατικού δυναμικού». Η θέση αυτή της ΕΟΚΕ θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους φορείς χάραξης πολιτικής στην Κύπρο σχετικά με το δημογραφικό πρόβλημα. Ας είμαστε ειλικρινείς, η Ευρώπη δεν μπορεί να φθάσει πληθυσμιακά χώρες όπως την Κίνα, την Ινδία όπου η ηλικιακή



διάρθρωση του εργατικού δυναμικού αποτελείται από πολύ νεαρές ηλικίες. Αυτό ισχύει και για την Κύπρο. Παράλληλα, ούτε η μαζική εισαγωγή εργαζομένων από τρίτες χώρες είναι λύση, ήδη η Κύπρος έχει ξεπεράσει τα όρια της σε αυτό το ζήτημα, ενώ πέραν των προβλημάτων που δημιουργούνται με την αυξημένη μετανάστευση σε ότι αφορά μια σειρά εργασιακών δεικτών, η Κύπρος δεν μπορεί να ενσωματώσει κοινωνικά, σε τόσο μαζικό αριθμό πολίτες τρίτων χωρών.

Άρα αυτό που χρειάζεται για να μη βρεθούμε τα επόμενα έτη προ εκπλήξεων και αναγκασθούμε να λάβουμε επώδυνες λύσεις είναι πολιτικές οι οποίες έχουν στο επίκεντρο τους την αναβάθμιση της απασχόλησης μέσω ποιοτικών όρων εργοδότησης ειδικά μεταξύ των νεαρότερων ηλικιών και όχι πολιτικών υποαπασχόλησης. Με βάση τα στοιχεία της Eurostat η Κύπρος έχει το πέμπτο υψηλότερο ποσοστό νέων ηλικίας 15 με 29 ετών ανάμεσα στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι οποίοι ούτε σπουδάζουν, ούτε είναι στην αγορά εργασίας, ούτε βρίσκονται σε προγράμματα κατάρτισης. Αυτό το ποσοστό άγγιξε το 15% στο τέλος του 2023. Την ίδια ώρα το ποσοστό της μακροχρόνιας ανεργίας σύμφωνα με στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας για το 2023 έφθασε στο 31%. Επομένως, αυτό που χρειάζεται είναι πολιτικές ποιοτικής αναβάθμισης των όρων απασχόλησης οι οποίες δεν θα οδηγούν στην απορρύθμιση της εργασίας αλλά αντιθέτως θα δίδουν κίνητρα για απασχόληση ειδικά ανάμεσα στις νεαρότερες ηλικίες.



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

## Αναστέλλονται τα απεργιακά μέτρα των Εργαζομένων της εταιρείας «Caramondani Bros Limited»

Αναστέλλεται η 24ωρη απεργία που προανήγγειλαν οι 110 εργαζόμενοι της εταιρείας «Caramondani Bros Limited» παγκύπρια, η οποία ήταν προγραμματισμένη για σήμερα Τετάρτη, 24 Ιουλίου.

Σε μια ύστατη προσπάθεια που καταβλήθηκε με στόχο να μην διαταραχθεί η εργασιακή ειρήνη, οι συντεχνίες των εργαζομένων (ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ και Μηχανοτεχνιτών-ΠΕΟ) συναντήθηκαν χθες, Τρίτη 23 Ιουλίου με την εταιρεία.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης κατατέθηκε από τις συντεχνίες νέα βελτιωμένη πρόταση προς την εργοδοτική πλευρά.

Η εταιρεία δεσμεύτηκε όπως η νέα πρόταση κατατεθεί στο Διοικητικό Συμβούλιο του Ομίλου «Caramondani Bros Limited» για αξιολόγηση. Αναμένεται, να απαντήσουν κατά πόσο αποδέ-

χονται ή όχι την πρόταση περί τα μέσα Αυγούστου.

Υπενθυμίζεται, πως οι εργαζόμενοι διεκδικούν μέσα από την υπογραφή Συλλογικής Σύμβασης μισθολογικές αυξήσεις και βελτίωση παρεμφερών ωφελημάτων.

Η Ομοσπονδία Βιομηχανικών Εργατοϋπαλλήλων Κύπρου Ο.ΒΙ.Ε.Κ. - ΣΕΚ και η Συντεχνία Οικοδόμων Μηχανοτεχνιτών, Ηλεκτροτεχνιτών Ξυλουργών, Μεταλλωρύχων και Γενικών Εργατών Κύπρου - ΠΕΟ επιμένουν στην ανάγκη για αυξήσεις μισθών με αναδρομική ισχύ από την 1η Ιανουαρίου του 2023.

Οι εργαζόμενοι κρίνουν πως η μισθολογικές



αυξήσεις αποτελούν μονόδρομο για κάλυψη των αυξημένων βιοτικών καθημερινών αναγκών αλλά και της ακρίβειας η οποία συρρικνώνει τους μισθούς.

### Παγκύπριες συνελεύσεις του ωρομίσθιου προσωπικού

## Δεν αποτελούν αυτοσκοπό των εργαζομένων τα απεργιακά μέτρα

Την περασμένη εβδομάδα, μετά την άρση της 24ωρης απεργίας των εργαζομένων σε νοσοκομεία, κέντρα υγείας και υπηρεσίες ψυχικής υγείας, πραγματοποιήθηκαν Παγκύπρια γενικές συνελεύσεις του ωρομίσθιου προσωπικού, στο πλαίσιο των οποίων επανεξετάστηκε η κατάσταση με τον ΟΚΥΠΥ και η καταρχήν συμφωνία που επιτεύχθηκε στη βάση χρονοδιαγραμμάτων.

Επιβεβαιώθηκε από τις γενικές συνελεύσεις των εργαζομένων μελών της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ και της αντίστοιχης συντεχνίας της ΠΕΟ ότι εφόσον τηρηθούν πιστά τα χρονοδιαγράμματα όπως έχουν συμφωνηθεί με τον γενικό εκτελεστικό του ΟΚΥΠΥ και εφαρμοστεί η συμφωνία, τα απεργιακά μέτρα θα αρθούν οριστικά και αμετάκλητα.

Ο αναπληρωτής γενικός γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ **Τάσος Κακουλλής** δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ότι για τη ΣΕΚ δεν αποτελεί σε καμιά περίπτωση αυτοσκοπό η λήψη απεργιακών μέτρων και η διατάραξη της εργασιακής ειρήνης.

Την ίδια ώρα, πρόσθεσε, δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση να εκλαμβάνεται η καλή θέληση ως αδυναμία. Εκφράζουμε την ικανοποίησή μας για τον εποικοδομητικό διάλογο αλλά και τη θέση που εκφράστηκε από τον ίδιο τον Οργανισμό ότι θα συνεργάζεται εποικοδομητικά με τις συνδικαλιστικές οργανώσεις του Ωρομίσθιου Προ-

σωπικού και θα υλοποιεί τα συμφωνηθέντα μέσα στα χρονοδιαγράμματα που θα συμφωνούνται.

Υπενθυμίζεται επίσης ότι συμφωνήθηκε όπως :

- Ο Οργανισμός προχωρήσει στη διαδικασία πλήρωσης των κενών μόνιμων θέσεων του Ωρομίσθιου Προσωπικού χωρίς καθυστέρηση. Για τις νέες μόνιμες ανάγκες σε ωρομίσθιο προσωπικό θα γίνει άμεσα διαδικασία πλήρωσης μόνιμων θέσεων εργασίας με πρόσληψη μόνιμου προσωπικού. Διευκρινίζεται ότι στη διαδικασία αυτή έχει δικαίωμα διεκδίκησης μόνιμης θέσης και το εποχικό προσωπικό που προσελήφθηκε για τις ανάλογες εποχικές θέσεις.

- Η πρόσληψη εποχικού προσωπικού μόνο σε περίπτωση εποχικής ή έκτακτης ανάγκης μετά από διαβούλευση.

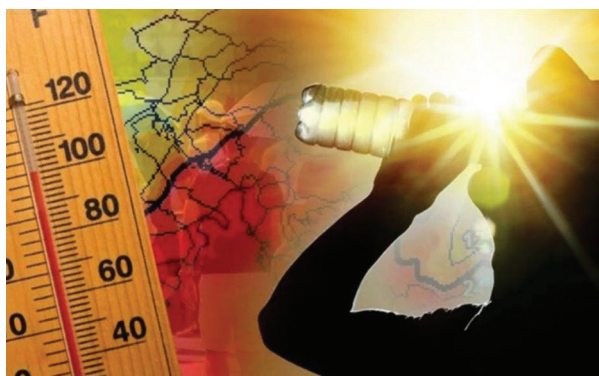
- Δεν θα προχωρήσει ο Οργανισμός στην αγορά υπηρεσιών σε εργασίες που καλύπτονται από το ωρομίσθιο προσωπικό. Εκεί και όπου χρειαστεί αγορά υπηρεσιών θα προηγείται διαβούλευση και διάλογος με τις συντεχνίες.



## Οδηγίες προστασίας από τον καύσωνα

Παραθέτουμε μία σειρά συμβουλών προς τις Παομάδες υψηλού κινδύνου καθώς και γενικές οδηγίες προφύλαξης για όλους τους πολίτες λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που επικρατούν στη χώρα μας το τελευταίο διάστημα για αποφυγή απρόβλεπτων καταστάσεων.

1. Δεν αφήνουμε σε κλειστό αυτοκίνητο βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και κατοικίδια ούτε για λίγο
2. Ντύνουμε τα νεογέννητα ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα. Ζητούμε οδηγίες από τον παιδίατρό μας σχετικά με τη χορήγηση υγρών
3. Φροντίζουμε ώστε οι ηλικιωμένοι και ασθενείς με χρόνια νοσήματα να μην μένουν μόνοι τις ημέρες του καύσωνα, να πίνουν άφθονα υγρά, να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο
4. Εάν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα (ανα-



πνευστικά, καρδιαγγειακά), συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουμε καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.

**Προσέχουμε κατά τη διάρκεια του καύσωνα**

- Αποφεύγουμε μετακινήσεις, πολύωρα ταξίδια

και βαριά σωματική δραστηριότητα

Παραμένουμε στο σπίτι διατηρώντας το δροσερό με τους εξής τρόπους:

- Κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνουμε πόρτες και παράθυρα ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες τα ανοίγουμε για αερισμό του χώρου
- Χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα (αν είναι εφικτό)
- Αποφεύγουμε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας
- Πίνουμε άφθονα υγρά. Περιορίζουμε τα λιπαρά, προτιμούμε φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγουμε καφέ και αλκοόλ
- Κάνουμε χλιαρά ντους ή τοποθετούμε υγρά επιθέματα στο κεφάλι και στο λαιμό
- Ντυνόμαστε ελαφρά με ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράμε καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου

## Χρήσιμες πληροφορίες για τα αποτελέσματα των Παγκύπριων εξετάσεων πρόσβασης στα ΑΕΙ Κύπρου και Ελλάδας

Ανακοινώθηκαν προχθές Δευτέρα σε δημοσιογραφική διάσκεψη τα αποτελέσματα των Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης 2024 για τα Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΕΙ) της Κύπρου και τις Στρατιωτικές Σχολές της Ελλάδας.

Στις φετινές Παγκύπριες Εξετάσεις Πρόσβασης υπέβαλαν αίτηση συμμετοχής, 5.351 υποψήφιοι, διεκδικώντας πρόσβαση στη Δημόσια Ανώτερη και Ανώτατη Εκπαίδευση της Κύπρου και της Ελλάδας. Με την κατανομή διατίθενται 2.993 θέσεις, από τις οποίες 1.589 στο Πανεπιστήμιο Κύπρου, 1298 στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου και 106 στις Στρατιωτικές Σχολές Ελλάδας.

Στους πιο πάνω αριθμούς θέσεων συμπεριλαμβάνονται και οι υπεράριθμες θέσεις που έχουν προσφερθεί στους αποφοίτους των Τεχνικών Σχολών, των Εσπερινών Σχολείων και του Εξατάξιου Γυμνασίου Κάτω Πύργου.

Στις Παγκύπριες Εξετάσεις Πρόσβασης 2024 συμμετείχαν 5137 υποψήφιοι και παρελήφθησαν 22324 τετράδια απαντήσεων για 57 συνολικά μαθήματα πρόσβασης. Τα τετράδια απαντήσεων βαθμολογήθηκαν σύμφωνα με τις πρόνοιες της σχετικής Νομοθεσίας και για τη βαθμολόγηση εργάστηκαν 379 βαθμολογητές. Κάθε τετράδιο απαντήσεων βαθμολογήθηκε από δυο βαθμολογητές και σε περίπτωση που μεταξύ των δυο βαθμολογιών υπήρχε απόκλιση μεγαλύτερη από 10% της συνολικής βαθμολογίας του μαθήματος, έγινε αναβαθμολόγηση από τρίτο βαθμολογητή.

Σύμφωνα με τη σχετική Νομοθεσία δεν επιτρέπεται επανεξέταση των τετραδίων απαντήσεων των υποψηφίων ή άλλη αναβαθμολόγηση. Ο συνολικός έλεγχος των βαθμολογιών και των σχετικών αθροισμάτων γίνεται από ειδικό λογισμικό της Υπηρεσίας Εξετάσεων που δεν αφήνει περιθώριο σφάλματος.

### Αποτελέσματα

Η ενημέρωση των υποψηφίων/ενδιαφερομένων για τα αποτελέσματα Πρόσβασης των Π.Ε.Π. 2024 στα Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της Κύπρου έγινε μέσω της ιστοσελίδας του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας.

### Υπεράριθμες θέσεις

Σύμφωνα με τους περί Διεξαγωγής των Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης στα ΑΑΕΙ της Κύπρου και της Ελλάδας Νόμους του



2017 έως 2022, έχουν προσφερθεί στο πλαίσιο των Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης, σε ποσοστό 10%, υπεράριθμες θέσεις σε συγκεκριμένες Σχολές και Τμήματα των ΑΕΙ της Κύπρου, με δικαιούχους τους τελειοφοίτους και τους αποφοίτους των Δημόσιων Τεχνικών Σχολών και του Εξατάξιου Γυμνασίου Κάτω Πύργου και υπεράριθμες θέσεις, σε ποσοστό 3%, με δικαιούχους τους τελειοφοίτους και τους αποφοίτους των Δημόσιων Εσπερινών Γυμνασίων και Εσπερινών Τεχνικών Σχολών. Και στις δύο αυτές περιπτώσεις προϋπόθεση για παραχώρηση θέσεων στους υποψηφίους των συγκεκριμένων κατηγοριών είναι η εξασφάλιση τουλάχιστον του 70% του Βαθμού Πρόσβασης του τελευταίου υποψηφίου που εισάχθηκε στο Τμήμα προτίμησής τους.

Συγκεκριμένα, για το Πανεπιστήμιο Κύπρου προσφέρθηκαν 27 υπεράριθμες θέσεις και για το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου 71. Έχουν επίσης παραχωρηθεί σε αποφοίτους Δημόσιων Τεχνικών Σχολών και του Εξατάξιου Γυμνασίου Κάτω Πύργου 2 θέσεις για τη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων - Τμήμα Όπλων.

### Κατανομή θέσεων στα ΑΕΙ της Κύπρου και στις Στρατιωτικές Σχολές της Ελλάδας

Διευκρινίζεται ότι, η Υπηρεσία Εξετάσεων, όσον αφορά στην Α' Κατανομή θέσεων, ανακοίνωσε τη θέση που έχει εξασφαλίσει ο κάθε υποψήφιος, βάσει των επιλογών και των βαθμολογιών του ανά Πλαίσιο Πρόσβασης. Επιπρόσθετα, ανακοινώνει τον Βαθμό Πρόσβασης που έχει εξασφαλίσει ο κάθε υποψήφιος σε κάθε Πλαίσιο Πρόσβασης

που έχει επιλέξει και αφορά αποκλειστικά τα ΑΕΙ της Κύπρου και τις Στρατιωτικές Σχολές της Ελλάδας.

Διασαφηνίζεται ότι δεν ανακοινώθηκαν ακόμη οι Βαθμοί των Πλαισίων Πρόσβασης που αφορούν αποκλειστικά στα ΑΕΙ της Ελλάδας που είναι τα ακόλουθα: 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 21, 23

Διεκδίκηση θέσης στα Δημόσια ΑΕΙ της Ελλάδας Μετά από συνεννόηση με το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού της Ελλάδας, η Υπηρεσία Εξετάσεων θα ανακοινώσει εντός των ημερών τον Γενικό Βαθμό Πρόσβασης/Κατάταξης κάθε υποψηφίου για τα ΑΕΙ της Ελλάδας, καθώς και λεπτομέρειες για τη διαδικασία υποβολής των αιτήσεων για τα ΑΕΙ της Ελλάδας. Η ανακοίνωση θα δημοσιευθεί στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Εξετάσεων. Η κατανομή των θέσεων για τα Δημόσια ΑΕΙ της Ελλάδας, θα γίνει από το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού της Ελλάδας εντός Αυγούστου.

**Επισημαίνεται ότι κατά την υποβολή της αίτησής του για τα ΑΕΙ της Ελλάδας ο κάθε υποψήφιος μπορεί να επιλέξει μέχρι είκοσι σχολές από ένα μόνον Επιστημονικό Πεδίο.**

**Κενές θέσεις στα Δημόσια ΑΕΙ της Κύπρου**  
Κενές θέσεις στα Δημόσια Πανεπιστήμια της Κύπρου, οι οποίες δημιουργούνται μετά την κατανομή των θέσεων στα ΑΕΙ της Ελλάδας, συμπληρώνονται με απόφαση της αρμόδιας Αρχής, σε συνεννόηση με τα Δημόσια Πανεπιστήμια της Κύπρου, τα οποία ανακοινώνουν και αναλαμβάνουν τις σχετικές διαδικασίες.

**Κράτηση θέσης για τους άρρενες στρατεύσιμους**  
Οι άρρενες που εξασφάλισαν θέση στα Δημόσια ΑΕΙ της Κύπρου και δε μπορούν να φοιτήσουν κατά το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025 λόγω στρατιωτικών υποχρεώσεων θα πρέπει να προχωρήσουν σε κράτηση θέσης σύμφωνα με τις διαδικασίες που καθορίζουν τα ίδια τα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα. Περαιτέρω οδηγίες για τους εισαγόμενους στα ΑΕΙ της Κύπρου παρτίθενται στην ιστοσελίδα του ΥΠΙΑΝ.

Οι θέσεις των αρρένων στρατευσίμων, οι οποίοι θα εξασφαλίσουν θέση στα Δημόσια ΑΕΙ της Ελλάδας μέσω των Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης 2024 κρατούνται από το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού της Ελλάδας μέχρι την εκπλήρωση των στρατιωτικών τους υποχρεώσεων.

## Σε επίπεδο «Κόκκινου Συναγερμού» ο κίνδυνος πρόκλησης δασικών πυρκαγιών

Το Τμήμα Δασών πληροφορεί ότι λόγω των παρατεταμένων ψηλών θερμοκρασιών, ο κίνδυνος έκρηξης και επέκτασης δασικών πυρκαγιών είναι σε επίπεδο «Κόκκινου Συναγερμού».

Τονίζεται ότι απαγορεύεται το άναμμα φωτιάς χωρίς άδεια και ότι συνιστά αδίκημα, το οποίο, σύμφωνα με τον περί Δασών Νόμο του 2012, τιμωρείται με φυλάκιση μέχρι 10 χρόνια ή με πρόστιμο μέχρι €50.000 ή και τις δύο ποινές μαζί και, σύμφωνα με τον περί Προλήψεως Πυρκαγιών στην Ύπαιθρο Νόμο του 1988, μέχρι πέντε χρόνια ή με χρηματική ποινή μέχρι €20.000 ή και τις δύο ποινές μαζί.

Το άναμμα φωτιάς για ετοιμασία φαγητού επιτρέπεται μόνο στις ψησταριές των εκδρομικών χώρων.

Απευθύνεται επίσης θερμότατη έκκληση προς το κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό κατά τις εξορμήσεις του, αποφεύγοντας πλήρως ενέργειες και δραστηριότητες που πιθανόν να προκαλέσουν πυρκαγιά, όπως η χρήση εργαλείων ή γεωργικών μηχανημάτων που παράγουν θερμότητα, σπινθήρες ή φλόγα, όπως σφυρίλιο, οξυγονοκόλληση και ηλεκτροσυγκόλληση.

Τέλος, σε περίπτωση που κάποιος αντιληφθεί καπνό ή φωτιά καλείται να τηλεφωνήσει άμεσα στο 1407 -Τμήμα Δασών ή στο 112 -Πυροσβεστική Υπηρεσία.



## Αναστολή 24ωρης Απεργίας Ναυαγοσωστών

Η προγραμματισθείσα 24ωρη απεργία των Ναυαγοσωστών για τις 25 Ιουλίου 2024 αναστέλλεται μετά από τη συμφωνία που επιτεύχθηκε στη συνάντηση του Γενικού Διευθυντή του Υπουργείου Εσωτερικών και των Γενικών Γραμματέων της ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ και της ΠΑΣΥΕΚ ΠΕΟ στις 17 Ιουλίου 2024.

Όπως έχει συμφωνηθεί στη πιο πάνω συνάντηση το Υπουργείο Εσωτερικών με επιστολή του προς τους Γενικούς Γραμματείς των δύο Οργανώσεων καταγράφει τα συμφωνηθέντα και τις ενέργειες που προβαίνει το Υπουργείο για την ενίσχυση της στελέχωσης, της δημιουργίας θέσεων επιστατών καθώς και την απόφαση για σύσταση και λειτουργία από 1/1/2025 Μονάδας/Τομέα Ασφάλειας Παραλιών στο Υπουργείο Εσωτερικών με σκοπό την εφαρμογή ενιαίας πολιτικής στα θέματα Ναυαγοσωστικής, τον εξοπλισμό, την στελέχωση, την επίλυση προβλημάτων που αφορούν την ασφάλεια των λούμενων στις παραλίες και την απασχόληση των Ναυαγοσωστών.

## Εξοχικές κατοικίες ΣΕΚ

## Ο καύσωνας θέλει το βουνό του

Γιατί να θέλεις να απαρνηθείς τις παραλίες μέσα στον καύσωνα του καλοκαιριού; Για διάφορους λόγους που ποικίλουν ανάλογα με τις απαιτήσεις της κάθε οικογένειας όπως για παράδειγμα: τη δροσιά του βουνού δεν τη βρίσκεις πουθενά αλλού. Γιατί οι ορεινοί προορισμοί σε ηρεμούν, γιατί θέλεις να αποφύγεις την πολυκοσμία. Είπε ποτέ κανείς ότι για να κάνεις διακοπές στο βουνό πρέπει να απαρνηθείς τις βουτιές σου; Όχι φυσικά γιατί μια υπερσύγχρονη πισίνα μπορεί να σου προσφέρει αυτή τη δυνατότητα να μη πω και τα νερά των ποταμών που είναι σαφώς δροσερότερα. Για όλους αυτούς τους λόγους, και για πολλούς άλλους σας συστήνουμε ανεπιφύλακτα να κλείσετε μέρος από τις φετινές σας διακοπές στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον κάτω Αμίαντο.

## Που βρίσκονται;

Σε μια πανέμορφη τοποθεσία περιτριγυρισμένη από πανύψηλα δέντρα. Μέλη και φίλοι του Κινήματος μπορούν να απολαύσουν αμέτρητες στιγμές ηρεμίας και γαλήνης. Παράλληλα ο συγκεκριμένος προορισμός προσφέρει τη δυνατότητα στους λάτρεις της φύσης αλλά και της δράσης να διαβούν στο μονοπάτι της φύσης «Λούματα των αετών» νιώθοντας τις αισθήσεις τους να γίνονται ένα με εικόνες, ήχους και μυρωδιές.

Το εξοχικό συγκρότημα περιλαμβάνει όλες τις σύγχρονες ανέσεις για μια αξέχαστη διαμονή ενώ η υπερσύγχρονη πισίνα, αποτελεί όαση για μικρούς και μεγάλους. Το συγκρότημα διαθέτει επίσης εστιατόριο με ποικιλία φαγητών σε προσιτές τιμές και για τους πιο απαιτητικούς καλοφαγάδες, ενώ ο υπεύθυνος του συγκροτήματος εί-



Για τους λάτρεις του βουνού η επιλογή των εξοχικών κατοικιών της ΣΕΚ στον Κάτω Αμίαντο αποτελεί μονόδρομο!!!

ναί έτοιμος να εξυπηρετήσει τους ενοίκους, συμβάλλοντας σε μια όμορφη και άνετη διαμονή.

Επίσης για όσους επιθυμούν να γνωρίσουν την περιοχή οι επιλογές είναι πολλές. Από τον Βοτανικό κήπο Τροόδους στους κατάρρακτες των Καλυδωνιών στις Πλάτρες και από την Κακοπετριά μέσω του Αγίου Νικολάου στα χωριά της Μαραθάσας.

Κάθε διαμέρισμα έχει τη δική του φυσιογνωμία και είναι εναρμονισμένο απόλυτα με το ευρύτερο περιβάλλον της περιοχής, την πυκνή άγρια βλάστηση και τα πεύκα αλλά και την υπέροχη θέα της περιοχής.

Αν αγαπάτε το βουνό ή αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, το περπάτημα είναι ιδανικό. Αφήστε το αυτοκίνητο σας και ζήστε τον πολιτισμό και τη φύση της περιοχής με τον κα-

λύτερο δυνατό τρόπο. Το εξοχικό συγκρότημα της ΣΕΚ στον Αμίαντο δεν προσφέρει μόνο ψυχική και σωματική ευεξία στις διακοπές αλλά καλύπτει και τις ανάγκες των μελών του κινήματος που είναι λάτρεις της δράσης, της περιπέτειας και της εξερεύνησης μέσα από περιπατητικές διαδρομές στα Μονοπάτια της φύσης. Κάποιες διαδρομές είναι πιο απαιτητικές από άλλες. Όλες όμως προσφέρουν απόλαυση και ηρεμία με τις αισθήσεις να συνδυάζονται με εικόνες, ήχους και μυρωδιές.

Η ανάγκη να αποδράσουμε από την καθημερινότητα είναι πολύ πιο έντονη φέτος από προηγούμενες χρονιές αφού η πανδημία και οι συνεχείς ανατροπές έχουν κουράσει το πνεύμα και το σώμα και η προσδοκία για τις καλοκαιρινές διακοπές, γεμίζει χαρά και αισιοδοξία.

Τόσο τα μέλη της ΣΕΚ όσο και φίλοι του Κινήματος θα μπορούν να αποταθούν τόσο στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ, όσο και στα επαρχιακά εργατικά κέντρα για να εξασφαλίσουν τη διαμονή τους, γεμίζοντας μπαταρίες για τον επερχόμενο χειμώνα.

## Οφέλη από τις διακοπές στο βουνό

Οι διακοπές στο βουνό προσφέρουν πολλά οφέλη τόσο για το σώμα όσο και για το πνεύμα. Εδώ είναι μερικά από τα κύρια οφέλη:

**Καθαρός αέρας:** Ο καθαρός, φρέσκος αέρας στα βουνά μπορεί να βελτιώσει την αναπνοή και την υγεία των πνευμόνων.

**Σωματική άσκηση:** Το περπάτημα, η πεζοπορία και άλλες δραστηριότητες στο βουνό ενισχύουν τη φυσική κατάσταση και την αντοχή.

**Μείωση άγχους:** Το φυσικό περιβάλλον και η ησυχία των βουνών βοηθούν στη χαλάρωση και τη μείωση του άγχους.

**Βελτίωση ψυχικής υγείας:** Η επαφή με τη φύση και η απομάκρυνση από την καθημερινή ρουτίνα μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση και την ψυχική υγεία.

**Θετική ενέργεια:** Η επαφή με τη φύση και η απομάκρυνση από τις πόλεις και το άγχος της καθημερινότητας γεμίζουν τον οργανισμό με θετική ενέργεια.

**Ενίσχυση της δημιουργικότητας:** Το φυσικό τοπίο μπορεί να εμπνεύσει και να ενισχύσει τη δημιουργικότητα.

Οι διακοπές στο βουνό είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ανανεώσετε το σώμα και το μυαλό σας, απολαμβάνοντας την ομορφιά της φύσης.

## Εξοχικά συγκροτήματα στον Πρωταρά

## ΟΑΣΗ για τους λάτρεις της θάλασσας οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Πρωταρά

Στιγμές χαράς, ψυχαγωγίας, και χαλάρωσης αισθάνονται τα μέλη της ΣΕΚ που άρχισαν ήδη να απολαμβάνουν τις καλοκαιρινές τους διακοπές στα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ στον Πρωταρά και στις εξοχικές κατοικίες της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ.

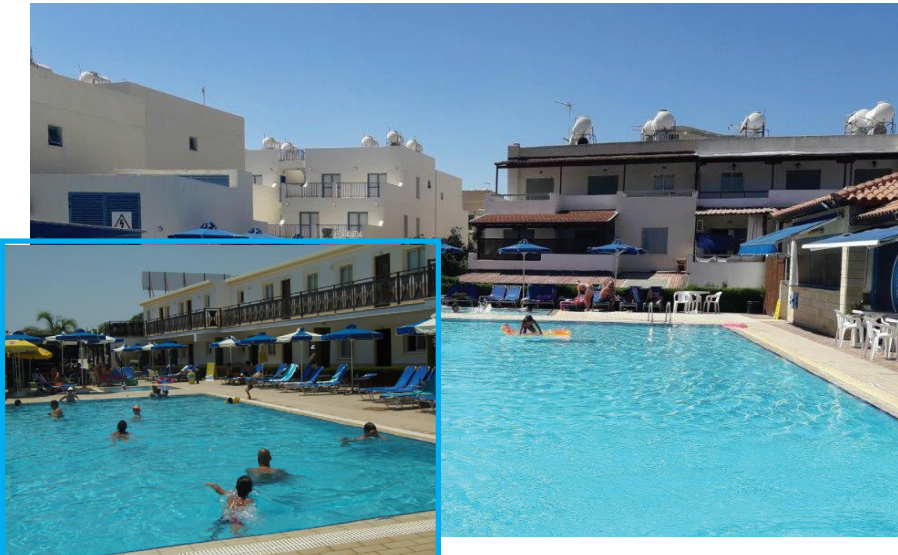
Κάθε χρόνο, από τις αρχές Ιουλίου μέχρι και τα μέσα Σεπτεμβρίου τα μέλη της ΣΕΚ απολαμβάνουν την κάθε στιγμή και το κάθε λεπτό του ονειρικού ταξιδιού των διακοπών μαζί με τις οικογένειες τους σε ένα περιβάλλον οικείο και γνώριμο για τους περισσότερους.

Καθαρό περιβάλλον, ποιοτικό φαγητό σε προσιτές τιμές, προσεγγίσιμους κοινοχρήστους χώρους και με τους συντηρητές των εξοχικών

συγκροτημάτων, που αγαπούν τη δουλειά τους, να φροντίζουν και να παράσχουν κάθε δυνατή βοήθεια και υποστήριξη στους ενοίκους με στόχο τη διασφάλιση μιας άνετης και ποιοτικής διαμονής.

Η ΣΕΚ παρέχει αυτή την ωφέλιμη υπηρεσία στους εργαζόμενους μέλη της, κατανοώντας τη σημασία αλλά και την ανάγκη για ξεκούραση, ως ο μόνος τρόπος να επαναφορτίσουν τις ψυχικές τους «μπαταρίες» με δύναμη και ενέργεια.

Τα εξοχικά συγκροτήματα της ΣΕΚ βρίσκονται σε εξαιρετική τοποθεσία, στην περιοχή Κάππαρη που είναι άμεσα προσβάσιμη, σε λίγα λεπτά στις κρυστάλλινες παραλίες για τους λάτρεις της θάλασσας.



Για όσους όμως δεν επιθυμούν τις μετακινήσεις με το αυτοκίνητο, οι υπερσύγχρονες πισίνες των δύο

συγκροτημάτων τους κρατούν δροσερούς και σε εγρήγορση ολόκληρη τη μέρα.



# Οι μισθοί συρρικνώνονται, τα κέρδη απογειώνονται και ο κοινωνικός διάλογος νοσεί

Χρέος της κυβέρνησης η ενίσχυση των θεσμών και του κοινωνικού κράτους

Η αγορά εργασίας της Κύπρου βιώνει σήμερα μια πρωτόγνωρη απορρυθμίση με επίκεντρο τους χαμηλούς μισθούς, τη συνεχιζόμενη μείωση του ποσοστού εργαζομένων που προστατεύονται από συλλογικές συμβάσεις, αύξηση αδήλωτης εργασίας (βλέπε πρόσφατες δηλώσεις του Υπουργού Εργασίας), και παραβιάσεις εργασιακών δικαιωμάτων. Η συναινετική και υπεύθυνη προσέγγιση που χαρακτήριζε την πλειοψηφία των εργοδοτών τα προηγούμενα χρόνια έχει δυστυχώς αντικατασταθεί, μέσα και από την ανοχή της πολιτείας, με μια επιθετική στάση κατά των εργαζομένων και των συνδικαλιστικών δικαιωμάτων.

Οι νέοι εργαζόμενοι πέραν της επισφάλειας που αντιμετωπίζουν στην εργασία και τους χαμηλούς μισθούς, υποφέρουν από τα φαινόμενα

αισχροκέρδειας και την ακρίβεια, που σε συνάρτηση με το υπερβολικά ψηλό και απρόσιτο κόστος



Του Μιχάλη Μιχαήλ Αναπληρωτή γγ ΣΕΚ

στέγασης, λειτουργούν αποτρεπτικά στο να δημιουργήσουν οικογένεια και να υλοποιήσουν τα όνειρά τους. Η αναγνώριση αυτής της πραγματικότητας επιφορτίζει την παρούσα κυβέρνηση με μια τεράστια ευθύνη να ενισχύσει το δίκτυο κοινωνικής προστασίας, και να στηρίξει με θεσμικές και ουσιαστικές παρεμβάσεις τις αδύνατες οικονομικές ομάδες που είναι οι εργαζόμενοι, που ειρήσθω εν παρόδω είδαν το μερίδιο των μισθών τους να συρρικνώνεται από το 48.3% που ήταν το 2012 (ως ποσοστό επί του ΑΕΠ) στο 41,1% το 2023. Την ίδια ώρα, τα κέρδη είδαν το αντίστοιχο δικό τους μερίδιο να απογειώνεται την τελευταία δεκαετία, αφού από το 18,1% που ήταν το 2012 εκτοξεύθηκε στο 29% το 2023.

Εάν θεωρείται αυτονόητο πως είναι ευθύνη της κάθε κυβέρνησης η προστασία της ευημερίας των πολιτών της και η ενίσχυση του κοινωνικού κράτους, τότε ο ρόλος αυτός καθίσταται περισσότερο επιβεβλημένος και αναγκαίος όταν διαπιστώνονται οι πιο πάνω κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες. Μια νέα δε κυβέρνηση που εκλέγηκε το 2023, με ένα νέο ηλικιακά και πολιτικά Πρόεδρο, χωρίς κομματικά βαρίδια και χωρίς να αποτελεί μέρος ενός κατεστη-



φωτό αρχείου

**Οι εργασιακές σχέσεις και ο κοινωνικός διάλογος βρίσκονται σε ένα κρίσιμο και κομβικό σημείο. Οι εργαζόμενοι αισθάνονται μια πρωτόγνωρη απαξίωση από την πολιτεία, η οποία εύκολα χαρίζει εκατομμύρια στους προνομιούχους αλλά την ίδια ώρα δεν στηρίζει αυτούς που έχουν την πραγματική ανάγκη**

μένου που ήδη απαξιώθηκε από την κυπριακή κοινωνία, θα έπρεπε να αναγνώσει σωστά τις υφιστάμενες προκλήσεις και να ενισχύσει τον Κοινωνικό Διάλογο και τη θέση των εργαζομένων, χωρίς να παρασύρεται από τα λόμπι των ισχυρών οικονομικών δυνάμεων του τόπου που βασικός τους στόχος είναι η περαιτέρω αύξηση των κερδών σε βάρος της ρυθμισμένης και αξιοπρεπούς εργασίας. Εξάλλου για αυτό τον λόγο τον εμπιστεύτηκαν οι πολίτες, επειδή τον αξιολόγησαν ως μια νέα και καθαρή προοπτική που θα λειτουργούσε χωρίς κομματικές ατζέντες και που θα είναι ωφέλιμος για το σύνολο των πολιτών του τόπου.

## Ολίσθημα

Αποτελεί πολιτικό ολίσθημα και αποδομεί τον κοινωνικό διάλογο η πρόσφατη συζήτηση της κυβέρνησης με τους εργοδότες για τη μείωση εργοδοτικών εισφορών σε σημαντικά κοινωνικά ταμεία όπως είναι το ταμείο κοινωνικής συνοχής και το ταμείο πλεονασμού. Πολύ πρόσφατα η ίδια κυβέρνηση κατήργησε το ετήσιο τέλος των €350 προς τις εταιρείες με απώλεια εσόδων πέραν των 40 εκατομμυρίων ευρώ, χρήματα που ήταν προϋπολογισμένα να εισπραχθούν για το 2024. Την ίδια ώρα η κυβέρνηση αδυνατεί να τιθασεύσει τη συμπεριφορά των τραπεζών που θα εξαγάγουν κέρδη πέραν των δύο δις ευρώ το 2023-2024, και που συνεχίζουν να εφαρμόζουν καταχρηστικές ρήτρες σε βάρος των δανειοληπτών, να χρεώνουν υπερβολικά ψηλά δανειστικά επιτόκια σε σχέση με τα καταθετικά, χωρίς να επιστρέφουν ένα μέρος των κερδών τους

σε αυτούς που τους στηρίζαν το 2013 για να μην καταρρεύσουν ολοκληρωτικά. Ας μην ξεχνούμε επίσης τα 40 και πλέον εκατομμύρια ευρώ που πήραν καταχρηστικά κάποιες επιχειρήσεις ως επιδότηση στην περίοδο covid, τα οποία τους εντελώς προκλητικά προς την κοινωνία, τους χαρίστηκαν από την κυβέρνηση.

## Απογοήτευση

Οι εργαζόμενοι αισθάνονται τεράστια απογοήτευση γιατί την ώρα που στηρίζεται και ευνοείται από την πολιτεία η πλευρά των επιχειρηματιών, δεν βλέπουν την ίδια ανταπόκριση στα δικά τους προβλήματα και ανησυχίες. Η διακήρυξη της κυβέρνησης από το 2023 για να ετοιμάσει στρατηγικό σχέδιο για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε ποσοστό τουλάχιστον 80% των εργαζομένων εξακολουθεί να βρίσκεται στα συρτάρια του Υπουργείου Εργασίας με αποτέλεσμα να αυξάνονται συνεχώς οι ανισότητες στην αγορά εργασίας και χιλιάδες εργαζόμενοι να είναι αντικείμενα εκμετάλλευσης από επιτήδειους εργοδότες. Το διαχρονικό αίτημα για την ωριαία απόδοση του εθνικού κατώτατου μισθού δεν υιοθετήθηκε στην τελευταία αναπροσαρμογή που έγινε λόγω της αντίδρασης των εργοδοτών. Η προεκλογική διαβεβαίωση της κυβέρνησης για πλήρη επαναφορά της ΑΤΑ δεν έγινε και ανταυτού δόθηκε μια μικρή αύξηση κατά 0.16% ένεκα πάλιν των εργοδοτικών αντιδράσεων. Η φορολογική μεταρρύθμιση στη βάση και της πράσινης ανάπτυξης έχει άγνωστη κατάληξη όπως και το θέμα της μεταρρύθμισης του συνταξιοδοτικού συστήματος και

της απαίτησης για ρύθμιση της αναλογιστικής μείωσης του 12% όπου φαίνεται πως και εδώ δεν λαμβάνονται υπόψη οι θέσεις του συνδικαλιστικού κινήματος και κατατίθενται «εκβιαστικές» προτάσεις από τον αρμόδιο υπουργό, γεγονός που επιβεβαιώνει την διολίσθηση και αποδόμηση του κοινωνικού διαλόγου.

Οι εργασιακές σχέσεις και ο κοινωνικός διάλογος βρίσκονται σε ένα κρίσιμο και κομβικό σημείο. Οι εργαζόμενοι αισθάνονται μια πρωτόγνωρη απαξίωση από την πολιτεία η οποία εύκολα χαρίζει εκατομμύρια στους προνομιούχους αλλά την ίδια ώρα δεν στηρίζει αυτούς που έχουν την πραγματική ανάγκη. Η άμεση προώθηση της στρατηγικής για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων θα δημιουργήσει μια θετική προϋπόθεση για να ρυθμιστεί η αγορά εργασίας και να ανακουφιστούν δεκάδες χιλιάδες συμπολίτες μας οι οποίοι βιώνουν χαμηλούς μισθούς και μειωμένα εργασιακά δικαιώματα και ασφάλεια.

Αντί λοιπόν η κυβέρνηση να συζητά με τους εργοδότες στο προεδρικό την κατάργηση κοινωνικών ταμείων και να τους χαρίζει δεκάδες εκατομμύρια που υπαλλακτικά θα μπορούσαν να ενισχύσουν την κοινωνική προστασία, ας ξεκινήσει έστω και τώρα ένα ουσιαστικό κοινωνικό διάλογο που θα επικεντρώνεται στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, στην αξιοπρέπεια στην εργασία και στη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου η ευημερία των αριθμών θα συνοδεύεται και με την ευημερία των ανθρώπων της.

# Ενισχύστε την ψυχική σας ανθεκτικότητα

Το μυστικό είναι η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η εξέλιξη



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

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

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

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

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

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

## Η δική μας αντίδραση στα δύσκολα

Η ψυχική ανθεκτικότητα βασίζεται κατά κύριο λόγο στις διαπροσωπικές ισχυρές σχέσεις με τους

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

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

## Οι σύμμαχοί μας

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

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

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

Από τη μία πλευρά στοιβάζονται όλες οι αρνη-

τικές εμπειρίες όπως η έκθεση στην βία, η φτώχεια, η κακοποίηση, που μπορεί να οδηγήσουν σε τοξικό στρες και αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό και τη ζωή, ενώ στην απέναντι πλευρά τοποθετούνται όλες οι θετικές επιρροές που συμβάλουν στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και τους άλλους και βοηθούν στην αυτοεκτίμηση. Οι θετικοί παράγοντες που βοηθούν ένα παιδί να ανταπεξέλθει σε σημαντικές αντιξοότητες χτίζονται μέσα από την οικογένεια, τους συνομήλικους και τις ενήλικες σχέσεις και βελτιστοποιούν την ανθεκτικότητα. Όταν αυτοί οι θετικοί παράγοντες απουσιάζουν, διαταράσσονται ή υπονομεύονται δεν μπορούν να αντισταθμίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις σημαντικών αντιξοοτήτων της ζωής, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μειωμένες προοπτικές για την υγιή ζωή και αυτό μεταφράζεται ως παραβατικότητα, εκφοβισμός, θυμός, εξαρτήσεις, μοναξιά και απομόνωση και συναισθηματικά κενές σχέσεις που οδηγούν στην χαμηλή αυτοεκτίμηση, καχυποψία και ανασφάλεια.

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

## Ευελιξία, προσαρμοστικότητα και εξέλιξη το μυστικό στην ψυχική ανθεκτικότητα

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

# Πώς η κλιματική κρίση επιμηκύνει τη μέρα

Οι ερευνητές του ΕΤΗ Ζυρίχης δείχνουν ότι η κλιματική αλλαγή αυξάνει τη διάρκεια της ημέρας κατά μερικά χιλιοστά του δευτερολέπτου από τα σημερινά 86.400 δευτερόλεπτα.

Η κλιματική κρίση τα τελευταία λίγα χρόνια άρχισε να δείχνει τα δόντια της, με τους επιστήμονες να κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την υπερθέρμανση του πλανήτη, η οποία κοστίζει ζωές, βαθαίνει τις ανισότητες και στην υγεία και οδηγεί στην εξάπλωση παρασίτων που μεταφέρουν ασθένειες.

Πιο συγκεκριμένα μελέτη δείχνει ότι η κλιματική κρίση κάνει τη διάρκεια της κάθε ημέρας μεγαλύτερη καθώς το λιώσιμο των πολικών πάγων αναδιαμορφώνει τον πλανήτη.

Το φαινόμενο είναι μια εντυπωσιακή απόδειξη του πώς οι δραστηριότητες των ανθρώπων μεταμορφώνουν τη Γη, καθώς μοιάζουν να συναγωνίζονται με φυσικές διαδικασίες που υπάρχουν εδώ και δεκαετομύρια χρόνια.

Η αλλαγή στη διάρκεια της ημέρας είναι στην κλίμακα των χιλιοστών του δευτερολέπτου, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στα Πρακτικά της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ. (PNAS). Αλλά, αυτό είναι αρκετό για να προκύπτουν πιθανά προβλήματα στο διαδίκτυο, στην πλοήγηση με τη βοήθεια GPS, σε ηλεκτρονικές οικονομικές συναλλαγές. Διαδικασίες δηλαδή που βασίζονται στην ακριβή χρονομέτρηση.

Η διάρκεια της ημέρας στη Γη, αυξάνεται σταθερά με την πάροδο του γεωλογικού χρόνου λόγω της βαρυτικής έλξης της Σελήνης στους ωκεανούς και στο έδαφος του πλανήτη μας.

Ωστόσο, το λιώσιμο στρωμάτων πάγου της Γροιλανδίας και της Ανταρκτικής, λόγω της παγκόσμιας υπερθέρμανσης που προκαλείται από τον άνθρωπο, έχει αναδιανείμει το νερό που είναι αποθηκευμένο σε μεγάλα γεωγραφικά πλάτη στους ωκεανούς του κόσμου. Πρακτικά η ποσότητα νερού στις θάλασσες είναι μεγαλύτερη πιο κοντά στον ισημερινό. Αυτό κάνει τη Γη πιο "πλάγια" – σε επίπεδο μοιρών- επιβραδύνοντας την περιστροφή του πλανήτη και επιμηκύνοντας ακόμη περισσότερο την διάρκεια της ημέρας.

Ο αντίκτυπος που έχει στον πλανήτη η ανθρωπίνη δραστηριότητα αποδείχθηκε επίσης πρόσφατα από έρευνα που έδειξε ότι η ανακατανομή του νερού προκάλεσε την μετατόπιση του άξονα περιστροφής της Γης – του βόρειου και του νότιου πόλου όπως αναφέρει ο Guardian.

## Το λιώσιμο των πολικών πάγων αναδιαμορφώνει τον πλανήτη

Άλλες μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι οι εκπομπές άνθρακα από ανθρώπινες δραστηριότητες συρρικνώνουν τη στρατόσφαιρα.

«Μπορούμε να δούμε τον αντίκτυπό μας ως άνθρωποι σε ολόκληρο το γήινο σύστημα, όχι μόνο τοπικά, όπως η άνοδος της θερμοκρασίας, αλλά πραγματικά θεμελιωδώς, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο κινείται στο διάστημα και περιστρέφεται», σχολίασε, ο καθηγητής Benedikt Soja του ΕΤΗ Zurich στην Ελβετία.

«Λόγω των εκπομπών άνθρακα, το κάναμε αυτό σε μόλις 100 ή 200 χρόνια. Ενώ οι ανάλογες αλλαγές προηγουμένως απαιτούσαν δεκαετομύρια χρόνια, και αυτό είναι εντυπωσιακό».

## Επιπτώσεις

Η ανθρωπίνη χρονομέτρηση βασίζεται σε ατομικά ρολόγια, τα οποία είναι εξαιρετικά ακριβή. Ωστόσο, η ακριβής ώρα της ημέρας – μια περιστροφή της Γης – ποικίλλει λόγω της σεληνιακής παλίρροιας, των κλιματικών επιπτώσεων και ορισμένων άλλων παραγόντων, όπως η αργή ανάκαμψη του φλοιού της Γης μετά την υποχώρηση των φύλλων πάγου που σχηματίστηκαν στην τελευταία εποχή των παγετώνων.



## Διαδικασίες που βασίζονται στην ακριβή χρονομέτρηση, μπορεί να διαταραχθούν

Αυτές οι διαφορές πρέπει να ληφθούν υπόψη, είπε ο Soja: «Όλα τα κέντρα δεδομένων που τρέχουν το Διαδίκτυο, τις επικοινωνίες και τις συναλλαγές, βασίζονται σε ακριβή χρηματοοικονομικό χρονισμό. Χρειαζόμαστε επίσης ακριβή γνώση του χρόνου για την πλοήγηση, και ιδιαίτερα για δορυφόρους και διαστημόπλοια».

Οι επιστήμονες που μετείχαν στην έρευνα που δημοσιεύτηκε στα PNAS, αξιολόγησαν την επίδραση της τήξης (λιώσιμο) πάγου κατά την διάρκεια της ημέρας. Ο ρυθμός επιβράδυνσης κυμαινόταν μεταξύ 0,3 και 1,0 χιλιοστά του δευτερολέπτου ανά αιώνα (ms/cy) μεταξύ 1900 και 2000. Αλλά από το 2000, καθώς η τήξη επιταχύνθηκε, ο ρυθμός αλλαγής επιταχύνθηκε επίσης στα 1,3 ms/cy. «Αυτό το σημερινό ποσοστό είναι πιθανότατα υψηλότερο από ότι οποιαδήποτε άλλη στιγμή εδώ και χιλιάδες χρόνια», είπαν οι ερευνητές.

Προβλέπεται να παραμείνει περίπου στο επίπεδο του 1,0 ms/cy για τις επόμενες δεκαετίες, ακόμη και αν περιοριστούν σοβαρά οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου».

Αν δεν μειωθούν οι εκπομπές, ο ρυθμός επιβράδυνσης θα αυξηθεί στα 2,6 ms/cy μέχρι το 2100, ξεπερνώντας τις σεληνιακές παλίρροιας ως τον μοναδικό μεγαλύτερο παράγοντα που συμβάλλει στις μακροπρόθεσμες διακυμάνσεις στη διάρκεια των ημερών.

## Πολύ υψηλές θερμοκρασίες και στη Μεσόγειο τον Ιούλιο

Η επιμονή των πολύ θερμών για την εποχή καιρικών συνθηκών, τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και της νύχτας, και στη χώρα μας, και τα διαδοχικά ρεκόρ ζέστης τόσο στο έδαφος, όσο

και στην επιφάνεια των ωκεανών, «φωνάζουν» ότι κάτι δεν πάει καλά.

Σύμφωνα με το climatebook, πολύ υψηλές για την εποχή θερμοκρασίες καταγράφονται στην Μεσόγειο θάλασσα και στα μέσα Ιουλίου 2024.

Θερμοκρασία της επιφάνειας της θάλασσας στην περιοχή της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας από δορυφορικές μετρήσεις στις 15/07/2024. Στις κεντρικές και ανατολικές περιοχές της λεκάνης η επιφανειακή θερμοκρασία της θάλασσας κυμαίνεται από 29°C – 31°C, ενώ οι αποκλίσεις από τα κανονικά για την εποχή επίπεδα ξεπερνούν τοπικά τους 6°C στην Αδριατική θάλασσα και τους 2-4°C στα νοτιοανατολικά. Σχετικά μικρότερες αλλά επίσης ακραίες τιμές απόκλισης της θερμοκρασίας της θάλασσας καταγράφουν οι δορυφόροι και στη περιοχή του Ιονίου Πελάγους αλλά και στη Τυρρηνική θάλασσα (έως 4°C), με τη θερμοκρασία να κυμαίνεται από 27-29°C.

Αποκλίσεις της θερμοκρασίας της επιφάνειας της θάλασσας στην περιοχή της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας από δορυφορικές μετρήσεις στις 15/07/2024. Με τις άσπρες κουκίδες οι περιοχές με καύσιμα της θάλασσας, οι μεγαλύτερες κουκίδες αντιστοιχούν στην κατηγορία 2 & 3.

## Οι μόνες φυσιολογικές περιοχές

Οι μόνες περιοχές που καταγράφουν θερμοκρασίες κοντά στα φυσιολογικά για την εποχή επίπεδα είναι το Αιγαίο, όπου η ευεργετική επίδραση του μελτεμιού διατηρεί τις θερμοκρασίες γύρω τους 24 °C, και το δυτικό κομμάτι της Μεσογείου (πχ. κόλπος των Λεόντων, Βαλεαρίδες νήσοι), όπου παρατηρούνται και αρνητικές αποκλίσεις θερμοκρασίας (περίπου -1°C), επίσης λόγω της επίδρασης των τοπικών ισχυρών βόρειων ανέμων.

**Παρατεταμένες συνθήκες πολύ υψηλών θερμοκρασιών**



**Η** πρόγνωση της θερμοκρασίας για το υπόλοιπο του Ιούλη μέχρι και τα μέσα σχεδόν του Αυγούστου, σύμφωνα με το Climate Watch της Γερμανικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (DWD), για την περιοχή της ανατολικής Μεσογείου αναμένεται να είναι οι αισθητά υψηλότερες από τις κανονικές θερμοκρασίες, ενώ αναμένονται επεισόδια καύσωνα με τη θερμοκρασία να ξεπερνάει συχνά τους 40 βαθμούς Κελσίου. Το Climate Watch της DWD ενεργεί για λογαριασμό του Παγκόσμιου Μετεωρολογικού Οργανισμού (WMO).

Οι ώρες που σημειώνονται οι πολύ ψηλές θερμοκρασίες είναι μεταξύ 11:00 και 17:00. Προτρέπεται το κοινό όπως παρακολουθεί τα δελτία που εκδίδονται από το Τμήμα Μετεωρολογίας καθημερινά (εκδίδονται τρία (3) δελτία ανά 24ωρο με ανανεωμένη πρόγνωση, εκεί και όπου χρειάζεται, με βάση νέα προγνωστικά και πραγματικά δεδομένα), καθώς και τις σχετικές προειδοποιήσεις.

**Εσύ; Όλα καλά στη δουλειά;**

**ΣΕΚ**  
1944  
www.sek.org.cy

**Συνεισφορές Ταμείου Προνοίας Βιομηχανίας Επίπλου και Ευλουργικών κάτω των €300**

**Μ**ε βάση τους Κανονισμούς του Εφόρου 204/2014, άρθρο 17, κοινοποιούνται τα μέλη με λογαριασμό 6 χρόνια στάσιμο και συνεισφορές κάτω των €300. Η Διαχειριστική Επιτροπή του Ταμείου Προνοίας Βιομηχανίας Επίπλου και Ευλουργικών, καλεί τα μέλη όπως επικοινωνήσουν στο τηλέφωνο του

Ταμείου, αρ. 22875638 το αργότερο μέχρι τις **30/08/2024** για διευθέτηση της πληρωμής των εισφορών τους.

**Τονίζεται ότι μετά τη λήξη της προσθεσμίας, τα δικαιώματα των μελών στις εισφορές, θα παραγράφονται στη βάση νομοθεσίας.**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΠΟΣΟ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΠΟΣΟ
ΤΤΟΦΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	52,76	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΜΑΡΙΑ	126,06
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΚΩΣΤΑΣ	15,46	ΗΡΩΔΟΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	59,62
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ	295,56	ΚΑΝΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	162,68
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΙΑΚΩΒΟΣ	293,26	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	158,48
ΧΡΙΣΤΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ	98,52	ΑΝΔΡΕΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	264,26
ΜΟΥΣΙΟΥΤΤΑ ΧΡΙΣΤΑΚΗΣ	42,26	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΣ	133,22
ΣΙΝΤΖΕΡΗ ΘΕΟΔΟΣΗΣ	275,24	ΠΑΥΛΟΥ ΠΑΥΛΟΣ	112,10
ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΩΛΗΣ	296,14	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	206,04
ΣΑΒΒΑ ΑΝΔΡΕΑΣ	286,70	ΑΝΔΡΕΟΥ ΑΓΑΘΟΚΛΗΣ	157,24
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	248,44	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΛΑΜΠΡΟΣ	31,44
ΚΩΣΤΑ ΜΑΣΟΥΡΕΚΚΟΣ	206,72	ΣΟΦΟΚΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ	127,34
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ ΧΡΙΣΤΑΚΗΣ	81,00	ΣΤΕΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	163,98
Χ" ΝΕΟΦΥΤΟΥ ΑΝΤΡΗ	81,00	ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΟΦΟΚΛΗΣ	169,96
ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΑΙΤΗ	80,94	ΛΟΙΖΟΥ ΛΟΙΖΟΣ	245,64
ΤΣΙΑΡΤΑ ΑΝΔΡΕΑΣ	243,80	DAVID DENNY	131,40
ΙΩΑΝΝΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ	187,80	ΜΑΡΚΟΥ ΠΩΡΓΟΣ	161,10
ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΣΩΤΗΡΗΣ	232,30	ΛΟΙΖΙΑ ΣΑΒΒΑΣ	244,90
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	160,96	ΑΝΘΙΜΙΑΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	151,38
ΚΑΔΗ ΝΙΚΟΣ	210,38	ΜΟΗΑΜΕD SALEH ΜΟΗΑΜΕD EL ΖΑΚΥ	137,18
ΚΑΔΗ ΣΩΤΗΡΗΣ	216,14	ΥΟΝCΗΕV ΜΙΗΑΥL	38,36
SIMON HANNA SHEMAI	161,56	Χ"ΛΑΜΠΡΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	89,68
ΙΩΑΝΝΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ	138,12	ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	208,42
ΜΑΚΡΗ ΑΝΔΡΕΑΣ	118,70	ΟΛΥΜΠΙΟΣ ΖΕΝΙΟΣ	285,74
Π" ΣΠΥΡΟΥ ΛΟΙΖΟΣ	37,96	ΑΣΠΡΟΜΑΛΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	36,74
ΜΕΛΗ ΝΕΚΤΑ	287,02	ΧΡΙΣΤΟΦΗ ΔΕΣΠΩ	27,89
ΠΕΤΡΟΥ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	197,04	ΤΟΥΜΑΖΟΥ ΔΩΡΑ	227,60
ALCHWICH ANDREAS	118,28	ΛΑΜΠΡΟΥ ΡΕΝΟΣ	235,04
ΤΣΙΑΝΤΗ ΑΓΓΕΛΟΣ	66,86	ΚΟΝΤΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	60,86
ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	131,16	ΑΗΜΕΤ ΣΕΦΙΚ	144,26
ΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΟΣ	216,08	ΛΟΙΖΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	28,30
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	89,98	NECULAI ΑΤΕSΟΑΙΕ	124,76
ΡΟΥΒΗΜ ΑΛΕΞΗΣ	97,42	ΠΑΝΑΓΗ ΓΙΩΡΓΟΣ	10,12
ΡΗΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	86,00	ΣΩΦΡΟΝΗΣ ΣΩΦΡΟΝΙΟΥ	118,13
WABBA HASSAN LATIF	154,36	ΕΛΕΝΑ ΚΛΕΑΝΘΟΥΣ	84,98
ΣΤΑΣΗ ΤΑΣΟΣ	178,96		

**Λύση SUDOKU**

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

**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ**

Τα δυο πρώτα πράγματα που θα έπρεπε να λέμε σε κάθε παιδί που φέρνουμε στον κόσμο είναι Ευχαριστώ και Συγνώμη.

**Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ**

Σπάστε τη σιωπή και ενώστε τη φωνή σας με τη δική μας φωνή.

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει ψυχολογική και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον **εργασιακό εκφοβισμό** και τη **σεξουαλική παρενόχληση**. Πρόκειται για **απαράδεκτα φαινόμενα** που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας.

Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν έχουν όρια στη συμπεριφορά τους.

**Καλέστε στο 77-77-55-75**

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

**Φρούτα και Λαχανικά που ενυδατώνουν όσο «8» ποτήρια νερό**

Οι ειδικοί λένε ότι πρέπει να πίνουμε 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα. Κάποιες φορές το τηρούμε όντως, ενώ κάποιες άλλες, απλώς το ξεχνάμε λέγοντας στον εαυτό μας πως θα προσπαθήσουμε την επόμενη μέρα. Εκτός από νερό, όμως, υπάρχουν συγκεκριμένα φρούτα και λαχανικά, που ενυδατώνουν στο μέγιστο τον οργανισμό και είναι πεντανόστιμα.



**Αγγούρι**

Τα αγγούρια είναι εξαιρετικά ενυδατικά, με περίπου 95% περιεκτικότητα σε νερό. Περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, που βοηθά στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών, και ηλεκτρολύτες, για να αναπληρώσετε αυτούς που χάσατε με τον ιδρώτα, συμβάλλοντας έτσι στην αποτελεσματικότερη ενυδάτωση του οργανισμού κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**Φράουλες**

Αποτελούμενες από περίπου 91% νερό, οι φράουλες είναι σούπερ σταρ στην ενυδάτωση. Είναι γεμάτες με βιταμίνη C, ένα αντιοξειδωτικό που βοηθά το σώμα να χρησιμοποιεί τα υγρά πιο αποτελεσματικά. Οι φράουλες μπορούν να καταναλωθούν φρέσκιες, να γίνουν χυμός, να προστεθούν σε δημητριακά, να μπουν σε smoothies ή να γίνουν μαρμελάδα.

**Καρπούζι**

Ενώ το νερό παραμένει η «μητέρα» κάθε ενυδάτωσης, το καρπούζι είναι το τέλειο φρούτο για να ενισχύσετε την ενυδάτωση του οργανισμού σας. Με 92% περιεκτικότητα σε νερό, το καρπούζι προσφέρει ουσιαστική ενυδάτωση σε κάθε μπουκιά.

**Ροδάκινο**

Με σχεδόν 90% περιεκτικότητα σε νερό, τα ροδάκινα είναι ένα εξαιρετικά πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά υποκατάστατο του νερού. Αποτελούν καλή πηγή βιταμινών A και C, οι οποίες είναι απαραίτητες για την υγεία του δέρματος και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

**Ντομάτα**

Οι ντομάτες προσφέρουν μια «έκρηξη» αναζωογόνησης σε κάθε μπουκιά. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό συνδυάζεται τέλεια με μια σημαντική δόση φυτικών ινών, βιταμίνης C, καλίου, φυλλικού οξέος και λυκοπενίου, για να καταπολεμήσετε τόσο την αφυδάτωση όσο και την πείνα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εντάξτε τις στις σαλάτες σας ή απολαύστε ένα δροσιστικό Bloody Mary στη βραδινή σας έξοδο!

**Πιπεριές**

Είτε το πιστεύετε είτε όχι, οι πολύχρωμες πιπεριές μπορούν να σας κρατήσουν σούπερ ενυδατωμένες/ους. Περιλαμβάνουν έναν αξιοσημείωτο συνδυασμό διαλυτών φυτικών ινών και βιταμίνης C για ενυδάτωση που διαρκεί. Είναι μια δημοφιλής προσθήκη σε σαλάτες και μαγειρεμένα φαγητά, ενώ μπορείτε να τις κόψετε σε ροδέλες και να τις απολαύσετε ως

σνακ με χούμους.

**Μαρούλι**

Το μαρούλι μπορεί να φαίνεται σαν ένα απλό υλικό για τη σαλάτα σας, αλλά αποτελείται κατά 95% σε νερό, πράγμα που σημαίνει ότι θα σας ενυδατώσει στο μέγιστο. Σε σύγκριση με άλλα είδη μαρουλιών είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και διαθέτει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης K και φυλλικού οξέος, καθώς και φυτικές ίνες, που βοηθούν στη διαρκή ενυδάτωση του οργανισμού.

**Κολοκυθάκι**

Τα κολοκυθάκια περιέχουν φυτικές ίνες και μια μικρή δόση απαραίτητων ηλεκτρολυτών, οι οποίοι αντικαθιστούν αυτούς που χάνετε μέσω του ιδρώτα, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν τη βέλτιστη λειτουργία των μυών. Είναι ένα εξαιρετικά ευέλικτο συστατικό που μπορείτε να το απολαύσετε ωμό, ψητό ή γεμιστό, ενώ κάποιες φορές θα το δείτε να αντικαθιστά τα ζυμαρικά με τη μορφή poodles αποτελώντας την τέλεια low-carb εναλλακτική πρόταση.

**Ανανάς**

Ο ανανάς δεν είναι μόνο ένα τροπικό φρούτο, αλλά μπορεί να ενυδατώσει τον οργανισμό στο μέγιστο. Περιέχει βρομελαΐνη, ένα ένζυμο που είναι γνωστό ότι βοηθά στην πέψη και μειώνει τη φλεγμονή.

Επιπλέον, ο ανανάς είναι μια καλή πηγή απαραίτητων βιταμινών και μετάλλων, όπως η βιταμίνη C, το μαγγάνιο και το κάλιο, τα οποία συχνά χάνονται μέσω του ιδρώτα. Απολαύστε τον σε φρουτοσαλάτες, smoothies και κοκτέιλ ή και μόνο του ως σνακ.

**SUDOKU**

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

**Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ**

**Υγιεινά μπισκότα με σμέουρα**



**Υλικά**

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

**Εκτέλεση**

**Βήμα 1ο**

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

**Βήμα 2ο**

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

**Βήμα 3ο**

Αν χρησιμοποιείτε το φούρνο, ψήστε τα μπισκότα για 15 λεπτά μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν γύρω από τις άκρες. Εάν χρησιμοποιείτε τη φριτέζα αέρος, προθερμάνετε στους 180 C για 4 λεπτά. Τοποθετήστε τα μπισκότα σε μία στρώση στο καλάθι της φριτέζας. Ψήστε στον αέρα για 8-10 λεπτά μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν στις άκρες. Συνδυάστε τα πεντανόστιμα και υγιεινά μπισκότα με σμέουρα (rasberries) με ένα δροσερό και θρεπτικό μπολ frozen berry yogurt.

**ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ**

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

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

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

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ:** Τα βασικά ζητήματα της ζωής σας καταλαμβάνουν τη μέγιστη προτεραιότητα στη ζωή σας και χρειάζονται έξυπνες στρατηγικές και καινούριους δι-ακανονισμούς.

**ΛΕΩΝ:** Συγκεντρωθείτε στην εργασία σας και μην αδρανείτε στο να διευθετήσετε πρακτικά

θέματα. Εξάλλου, κατακτήσεις που θα υπάρξουν στον εργασιακό σας χώρο, θα σας φτιάξουν το κέφι.

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

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

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

**ΤΟΞΟΤΗΣ:** Επενδύστε στον εαυτό σας χρόνο, ενέργεια και χρήμα, για να φροντίσετε πιο



σωστά τη ζωή σας και να μη γυρνάτε σε πνιγερές καταστάσεις.

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

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

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

Ρομπέρτα Μέτσολα:

## “Η διχοτόμηση ενός κράτους μέλους της ΕΕ, δεν είναι κυπριακό ζήτημα, αλλά ευρωπαϊκό”

Η Κύπρος δεν είναι μία ξεχασμένη γωνιά της ΕΕ. Τόνισε η πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, **Ρομπέρτα Μέτσολα**, με αφορμή τη συμπλήρωση 50 ετών από την τουρκική εισβολή στο νησί. Όπως επισήμανε, «οι προκλήσεις της Κύπρου είναι οι προκλήσεις μας και ότι η Ευρώπη δεν θα είναι ποτέ ολόκληρη όσο η Κύπρος παραμένει διχοτομημένη».

Η Ρομπέρτα Μέτσολα ανέφερε ότι «στην Ευρώπη μας, οι διχασμοί δεν έχουν θέση. Γι' αυτό είναι σημαντικό να τονίσω ότι αυτή η αναγκαστική διχοτόμηση ενός κράτους μέλους της ΕΕ, δεν είναι κυπριακό ζήτημα, αλλά ευρωπαϊκό και πρέπει να απαντήσουμε σε αυτό με ευρωπαϊκό τρόπο».

«Η Ευρώπη έχει τη δύναμη να θεραπεύει – το έχουμε δει, το έχουμε νιώσει, το έχουμε ζήσει. Η ευθύνη βαρύνει εμάς να χρησιμοποιήσουμε αυτή την εμπειρία για να φέρουμε τους ανθρώπους κοντά, να εργαστούμε προς ένα κυρίαρχο, ευρωπαϊκό, κράτος. Μια δικαιοδική, διζωνική ομοσπονδία σύμφωνα με τα ψηφίσματα του Συμβουλίου Ασφαλείας του ΟΗΕ, τα συμπεράσματα του Συμβουλίου και τις αξίες της ΕΕ» υπογράμμισε η Ρομπέρτα Μέτσολα.

Επίσης, η πρόεδρος του ΕΚ σημείωσε ότι «η ΕΕ



έχει σφυρηλατηθεί από την οδυνηρή ιστορία της ηπείρου μας. Εκεί που κάποτε υπήρχε πόλεμος,

πόνος και αιματοχυσία, τώρα γίνονται συναντήσεις με πνεύμα συνεργασίας».

## Επείγει ο καταρτισμός Εθνικού Πλαισίου δράσης για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

Όχι πόροι του Δημοσίου σε ανοργάνωτες επιχειρήσεις και εργοδότες

Η κυβέρνηση Χριστοδουλίδη πρέπει να αναλάβει μεγάλες πρωτοβουλίες προς μεγάλες κατευθύνσεις για τη σωστή ποιοτική διαχείριση κορυφαίων και μεγάλων ζητημάτων. Πέραν της ανάγκης για μεταρρύθμιση του Συνταξιοδοτικού και Φορολογικού συστήματος, οφείλει η Εκτελεστική Εξουσία να ασχοληθεί και με το θέμα της αξιοπρεπούς εργασίας.

Η αξιοπρέπεια στην εργασία δεν είναι έννοια αφηρημένη. Ούτε έννοια κενού περιεχομένου. Μάλιστα γι' αυτές τις δύο λέξεις, (αξιοπρέπεια και εργασία), υπάρχει και εορτάζεται Παγκόσμια Ημέρα. Η 7η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως τέτοια με πρωτοβουλία της Διεθνούς Συνομοσπονδίας Εργατικών Συνδικάτων ITUC που συσπειρώνει στις τάξεις της 175 εκατ. εργαζομένους από 156 χώρες.

### Εισηγήσεις

Για να προωθηθεί λοιπόν η αξιοπρέπεια στην εργασία και να βελτιωθούν οι μισθοί και οι όροι απασχόλησης όλων των εργαζομένων, θα πρέπει το κράτος να προχωρήσει σε σοβαρές τομές και αλλαγές που θα ρυθμίζουν την αγορά εργασίας, δίδοντας ιδιαίτερη σημασία και βαρύτητα στην επέκταση και εδραίωση του θεσμού των συλλογικών συμβάσεων.

Προς αυτή την κατεύθυνση θα πρέπει με πρωτοβουλία της κυβέρνησης να αρχίσει κοινωνικός διάλογος για τον καθορισμό ενός εθνικού πλαισίου δράσης που θα στοχεύει στην προώθηση της συλλογικής διαπραγμάτευσης, με τρόπο που θα εφαρμόζεται η οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για κάλυψη μέσω των συλλογικών συμβάσεων, τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων, (σήμερα στην Κύπρο η κάλυψη μέσω της συλλογικής σύμβασης ανέρχεται στο 43%).

Ήδη στο θέμα αυτό υπάρχει σοβαρή καθυστέρη-

ση από πλευράς κυβέρνησης που προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία στο συνδικαλιστικό κίνημα, (η εργοδοτική πλευρά ούτε που θέλει να ακούει για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων).

Χαρακτηριστική περί τούτου είναι η διαπίστωση του Αναπληρωτή Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ Μιχάλη Μιχαήλ, ο οποίος σε άρθρο του που δημοσιεύθηκε στον Οικονομικό Φιλελεύθερο τον περασμένο μήνα γράφει τα εξής σημαντικά:

«Δυστυχώς στο θέμα αυτό παρατηρείται μια τεράστια αδράνεια από την Κυβέρνηση, η οποία ενώ πριν αρκετό καιρό διακήρυξε ότι θα προχωρήσει στην εφαρμογή της σχετικής οδηγίας για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε ποσοστό του 80% των εργαζομένων του τόπου, δεν έχει ετοιμάσει κανένα πλάνο μέχρι σήμερα, ενώ τον τελευταίο καιρό έχει κλειδοστομιάσει και έχει σταματήσει να αναφέρεται στο συγκεκριμένο στόχο».

Η διαπίστωση αυτή από ένα συνδικαλιστικό στέλεχος πρώτης γραμμής, του οποίου η αρθρογραφική εγκυρότητα είναι αδιαμφισβήτητη αξιόπιστη και αξιοπρεπής πρέπει να απασχολήσει το υπουργείο Εργασίας και τον αρμόδιο υπουργό.

Σε μια άλλη διάσταση το ίδιο το κράτος, όταν προχωρεί σε δημόσιες συμβάσεις για την υλοποίηση διαφόρων αναπτυξιακών έργων, οφείλει να απαιτεί την ύπαρξη συλλογικής σύμβασης εργασίας, η οποία δια του περιεχομένου της θα προστατεύει και θα κατοχυρώνει πλήρως όλους τους εργαζόμενους που απασχολούνται με την κατασκευή του συγκεκριμένου έργου.

Σήμερα, το κράτος ξοδεύει τεράστια ποσά για την υλοποίηση των δημοσίων συμβάσεων, τα οποία δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται με τρόπο που δεν θα επιβραβεύεται η ρυθμισμένη και αξιοπρεπής απασχόληση, συντηρώντας την αδήλωτη και την παράνομη απασχόληση.

Πρότυποι κανόνες ακολουθούνται μόνο στις συμβάσεις που αφορούν την Οικοδομική βιομη-

χανία, οι οποίοι καλύπτουν ελάχιστα ωφελήματα των εργαζομένων. Αυτοί οι πρότυποι κανόνες πρέπει να ενισχυθούν και να εφαρμοσθούν σε όλους τους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας.

Δεκάδες φορές αρθρογραφικά και άλλως πως υποστηρίξαμε πως, οι πόροι που αντλούνται ή τώρα ή προσεχώς από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης, δεν πρέπει να διοχετεύονται σε επιχειρήσεις που δεν εφαρμόζουν συλλογικές συμβάσεις, έτσι ώστε να στηρίζονται μόνο οι σωστοί εργοδότες αίροντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό και την εκμετάλλευση.

### Το 2021

Το θέμα αυτό δεν είναι καινούργιο ούτε εμφανίστηκε από το πουθενά. Στις 6 Ιουλίου 2021 η ΣΕΚ απέστειλε σχετική επιστολή με τίτλο «Καμία δημόσια σύμβαση έργου χωρίς συλλογική σύμβαση εργασίας» στους τότε υπουργούς Οικονομικών και Εργασίας Κωνσταντίνο Πετρίδη και Ζέτα Αιμιλιανίδου αντίστοιχα. Μάλιστα με την α. Ζέτα έγινε και εξειδικευμένη συζήτηση στα πλαίσια σχετικής συνάντησης, όπως δημοσιεύθηκε στον τότε καθημερινό και εβδομαδιαίο Τύπο.

Η αποστολή της επιστολής στους δύο υπουργούς συνέπεσε εκείνη την περίοδο με την υλοποίηση πανευρωπαϊκής εκστρατείας που γινόταν από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Υπηρεσιών (UNI), με την οποία η ΣΕΚ βρίσκεται σε διαρκή σχέση και επικοινωνία.

Στόχος της συγκεκριμένης εκστρατείας ήταν η αξιοποίηση των δημοσίων συμβάσεων για ενίσχυση της ποιότητας και της αξιοπρέπειας στην εργασία.

Συμπερασματικά η πολιτική του κράτους θα πρέπει να είναι απλή και ξεκάθαρη και να εστιάζεται στο «καμία δημόσια σύμβαση χωρίς συλλογική σύμβαση».

\*Ο Χρίστος Καρύδης είναι Οικονομολόγος – Δημοσιογράφος.

# Ο χρόνος μετρά αντίστροφα για την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι

Το Παρίσι θα φιλοξενήσει τους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες για τρίτη φορά μετά τη διοργάνωση του 1900 και του 1924. Μάλιστα, το Stade de France που είναι το μεγαλύτερο στάδιο της Γαλλίας με χωρητικότητα άνω των 80.000 θέσεων, θα χρησιμεύσει ως το κεντρικό στάδιο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2024 στο Παρίσι. Συγκεκριμένα, οι Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 θα αρχίσουν στις 26 Ιουλίου και θα ολοκληρωθούν στις 11 Αυγούστου. Ακόμα, τα αθλήματα θα διεξαχθούν σε 17 διαφορετικές πόλεις της μητροπολιτικής Γαλλίας, αλλά και της Ταϊτής. Ειδικότερα, σύμφωνα με το ESPN, το άθλημα του σέρφινγκ θα γίνει στη Γαλλική Πολυνησία, δηλαδή περίπου 15.715 χιλιόμετρα μακριά από το Παρίσι.

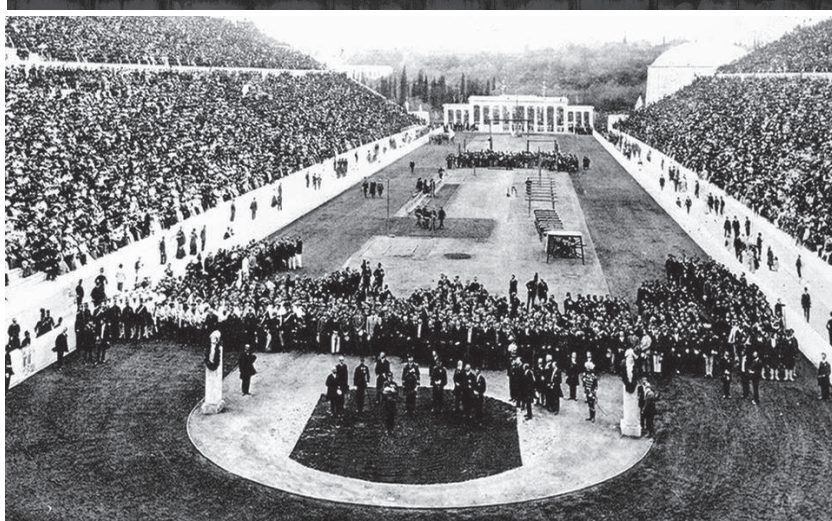
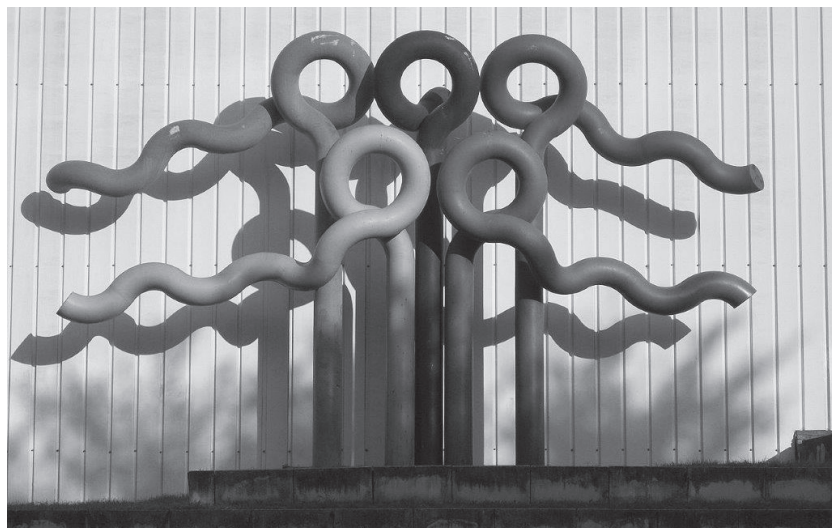
Η τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι θα πραγματοποιηθεί στις 26 Ιουλίου στην «καρδιά» της γαλλικής πρωτεύουσας, δηλαδή κατά μήκος του ποταμού Σηκουάνα. Αυτή θα είναι η πρώτη φορά στην ιστορία των θερινών αγώνων που η τελετή έναρξης δεν θα πραγματοποιηθεί μέσα σε στάδιο.

Το σύνθημα των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 στο Παρίσι «Ανοιχτοί Αγώνες» αντιπροσωπεύει τον στόχο της διεξαγωγής πιο υπεύθυνων, ισότιμων

και θεαματικών αγώνων. Η μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων 2024 οι Φρύγες σε μπλε, λευκό και κόκκινο χρώμα [σ.σ. τα χρώματα της σημαίας της Γαλλίας] και βασίζονται στο σχήμα και στη μορφή του παραδοσιακού κόκκινου υφασμάτινου σκούφου. Το καπέλο αποτελεί σύμβολο ελευθερίας για τη Γαλλία σε όλη την ιστορία της χώρας.

## Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 - Τα σπορ, οι χώρες και οι αθλητές

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες 2024 στο Παρίσι θα εκπροσωπηθούν συνολικά 206 χώρες. Ακόμα, θα συμμετάσχουν περίπου 10.500 αθλητές και αυτή η διοργάνωση θα είναι η πρώτη που θα έχει ίσο αριθμό ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων, σύμφωνα με τη Διεθνή Ολυ-



μπιακή Επιτροπή. Επισημαίνεται ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 θα περιλαμβάνουν 45 διαφορετικά αθλήματα, εκ των οποίων τα 41 θεωρούνται βασικά ολυμπιακά αθλήματα. Αναλυ-

τικά, το ολυμπιακό πρόγραμμα περιλαμβάνει 329 αγωνίσματα με μετάλλια - από αυτά, τα 28 είναι σε βασικά αθλήματα ή σε αθλήματα που αποτελούσαν μέρος τόσο των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του Ρίο το 2016 όσο και των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του Τόκιο το 2020. Πάντως, οι Ολυμπιακοί Αγώνες 2024 στο Παρίσι περιλαμβάνουν τέσσερα επιπλέον αθλήματα - ειδικά για το Παρίσι: break dance, σκέιτμπορντ, αθλητική αναρρίχηση και σέρφινγκ.

## Θύμησες από τους Ολυμπιακούς αγώνες του 1996 στην Ατλάντα

Η Ελλάδα διεκδίκησε τους 26ους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1996 για να γιορτάσει τα 100 χρόνια από την αναβίωση του θεσμού, αλλά τους έχασε. Στην κρίσιμη πέμπτη ψηφοφορία για την ανάθεση της διοργάνωσης, που έγινε στο Τόκιο στις 18 Σεπτεμβρίου 1990, η Ατλάντα έλαβε 51 ψήφους και η Αθήνα 35.

Οι Αγώνες διεξήχθησαν από τις 19 Ιουλίου έως τις 4 Αυγούστου και πήραν μέρος 10.320 αθλητές (6.797 άνδρες και 3.523 γυναίκες) από 197 χώρες.

Στο πρόγραμμα των αγώνων προστέθηκαν το μπιτς βόλεϊ, τα αγωνίσματα των ελαφρών βαρών στην κωπηλασία, η ορεινή ποδηλασία (μάουντεν μπάικ), το ποδόσφαιρο γυναικών και το σόφτμπολ. Οι Αμερικανοί, κατανοώντας ότι η Ελλάδα θα έπρεπε να έχει συμμετοχή στην τελετή έναρξης, πέρα από την παρέλαση, όρισαν τη Βούλα Πατουλίδου ως μία από τις τελευταίες λαμπαδηδρόμους, ενώ ο ύστατος ήταν ο περίφημος Μοχάμεντ Άλι, ίσως ο κορυφαίος πυγμάχος όλων των εποχών, που έπασχε από τη νόσο του Πάρκινσον.

Στο αγωνιστικό μέρος, οι ΗΠΑ κυριάρχησαν στα μετάλλια, με 101 (44-32-25) έναντι 65 της Γερμανίας (20-18-27) και 63 της Ρωσίας (26-21-16).

### Η Ελλαδική Συμμετοχή

Η Ελλάδα συμμετείχε στους αγώνες με 121

αθλητές (87 άνδρες και 34 γυναίκες) και κατέκτησε 4 χρυσά μετάλλια (Πύρρος Δήμας και Κάχι Καχιασβίλι στην άρση βαρών, Ιωάννης Μελισσανίδης στη γυμναστική και Νίκος Κακλαμανάκης στην ιστιοσανίδα) και 4 ασημένια (Νίκη Μπακογιάννη στο άλμα εις ύψος, Βαλέριος Λεωνίδης, Λεωνίδας Σαμπάνης και Λεωνίδας Κόκκας στην άρση βαρών), στην πιο πλούσια συγκομιδή της από τους πρώτους Ολυμπιακούς του 1896.

Η ελληνική ονειρική ομάδα της άρσης βαρών που προπονούσε ο Χρήστος Ιακώβου έδωσε τη μεγαλύτερη χαρά στους Έλληνες φιλάθλους. Συγκλονιστική ήταν η αναμέτρηση στα 64 κιλά, μεταξύ του Σουλεϊμάνογλου και του Λεωνίδη, με τον Τούρκο να παίρνει το τρίτο συνεχόμενο χρυσό μετάλλιο του και τον Έλληνα αριβαρίστα να παίρνει το τρίτο του ασημένιο μετάλλιο από τις αναμετρήσεις του με τον τούρκο αντίπαλό του. Αμείωτο το ενδιαφέρον κράτησε και η προσπάθεια του Βίκτωρα Μήτρου για την κατάκτηση ενός μεταλλίου στα 75 κ. Όταν ολοκλήρωσε τον αγώνα του κατακτώντας την 4η θέση και χάνοντας στην ισοβαθμία το χάλκινο μετάλλιο, δήλωσε γεμάτος πίκρα ότι «η τέταρτη θέση είναι του... βλάκα».

Η εθνική μπάσκετ συμμετείχε για πρώτη φορά

σε Ολυμπιακούς Αγώνες και κατέλαβε την 5η θέση, με 5 νίκες και 3 ήττες. Μετά τη λήξη των υποχρεώσεων της «γαλανόλευκης», ο αρχηγός της Παναγιώτης Γιαννάκης ανακοίνωσε ότι αποχωρεί από την ενεργό δράση σε ηλικία 37 ετών, μετρώντας 21 συναπτά χρόνια στις εθνικές ομάδες.

### Η Κυπριακή Συμμετοχή

Η Κύπρος συμμετείχε με 17 αθλητές (15 άνδρες και 2 γυναίκες). Την καλύτερη επίδοση σημείωσε ο σκοπευτής Αντώνης Ανδρέου, ο οποίος κατετάγη 9ος στο σκιτ.

### Μελανό σημείο

Στις 27 Ιουλίου 1996, οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Ατλάντα βρέθηκαν στο επίκεντρο ενός τρομοκρατικού χτυπήματος, που στόχο είχε να προκαλέσει δεκάδες θύματα.

Εκρηκτικός μηχανισμός γεμάτος βίδες και καρφιά, που είχε τοποθετηθεί σε εγκαταστάσεις του Ολυμπιακού Πάρκου της Ατλάντα εξερράγη σκοτώνοντας έναν άνθρωπό και τραυματίζοντας πάνω από 100.

Τα θύματα θα ήταν πολύ περισσότερα αν δεν ήταν ο φύλακας, Ρίτσαρντ Τζούελ, που ανακάλυψε τον εκρηκτικό μηχανισμό πριν αυτός εκραγεί και έδωσε έτσι στις αρχές τη δυνατότητα να απομακρύνουν εγκαίρως εκατοντάδες κόσμο.



### Υψηλού συμβολισμού η παρουσία του Έλληνα Πρωθυπουργού στην αντικατοχική εκδήλωση

Με αφορμή τη συμπλήρωση πενήντα χρόνων από την εισβολή και κατοχή της Κύπρου από τον Τουρκικό Αττίλα, ο Έλληνας πρωθυπουργός **Κυριάκος Μητσοτάκης** πραγματοποίησε επίσκεψη υψηλού συμβολισμού στο νησί και μίλησε στην κεντρική αντικατοχική εκδήλωση για την επέτειο της τουρκικής εισβολής.

Ο κ. Μητσοτάκης, ο πρώτος Έλληνας Πρωθυπουργός που μετείχε σε αντικατοχική εκδήλωση στην ομιλία του, κατέστησε σαφές προς την Άγκυρα ότι η επιμονή της ελληνικής πλευράς για επανέναρξη συνομιλιών, δεν είναι αδυναμία, ούτε φανερώνει πρόθεση υποχώρησης.

«Δεν αποδεχόμαστε τετελεσμένα, τόνισε. Και η επιδιώξη μας παραμένει, μία Κυπριακή Δημοκρατία με μια κυριαρχία, μια διεθνή προσωπικότητα και μια ιθαγένεια, σε μια διζωνική, δικοινοτική ομοσπονδία, σε ένα ενιαίο κράτος όπου όλοι οι πολίτες θα είναι και Κύπριοι και Ευρωπαίοι χωρίς ξένο στρατό κατοχής, χωρίς αναχρονιστικές εγγυήσεις, όπως ακριβώς το προβλέπουν τα ψηφίσματα του ΟΗΕ αλλά και ο σεβασμός στο Ευρωπαϊκό κεκτημένο».

Παραδέχθηκε πως στο παρελθόν, Αθήνα και Λευκωσία δεν βρίσκονταν πάντα στο ίδιο μήκος κύματος ως προς τους χειρισμούς, αλλά πλέον, «οι δύο εθνικοί πόλοι είμαστε πιο ενωμένοι όσο ποτέ».

Από την πλευρά του ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας **Νίκος Χριστοδουλίδης** επεσήμανε: «είναι μια μέρα δύσκολη για όλους, μέρα μνήμης, μέρα τιμής για όλους αυτούς που αγωνίστηκαν, θυσιάστηκαν για να υπάρχει σήμερα η Κυπριακή Δημοκρατία. Πέρασαν 50 χρόνια, μισός αιώνας από την τουρκική εισβολή, μισός αιώνας κατοχής, μισός αιώνας που ζούμε τις συνέπειες της βάρβαρης τουρκικής εισβολής. Την ίδια στιγμή, σε αυτά τα 50 χρόνια, και παρά τις προσπάθειες κάποιων, η Κυπριακή Δημοκρατία είναι εδώ, ο κυπριακός λαός με θυσίες κατάφερε να σταθεί στα πόδια του, να προοδεύσει, κατάφερε να θωρακίσει και να ενισχύσει την Κυπριακή Δημοκρατία. Όμως, δεν έχουμε ολοκληρώσει την αποστολή μας. Η αποστολή μας είναι η απελευθέρωση, η επανένωση, η επίλυση του Κυπριακού. Εάν θέλουμε να στείλουμε ένα μήνυμα αυτή την τραγική επέτειο, τιμώντας πραγματικά όλους αυτούς που θυσιάστηκαν για να υπάρχουμε σήμερα εμείς, είναι να πράξουμε ό,τι είναι δυνατόν για να επανενώσουμε την πατρίδα μας».

## Σήμερα η απάντηση των συντεχνιών στη μεσολαβητική πρόταση

Για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στον κλάδο των οικοδομών

Σε θετικό κλίμα διεξήχθη η Συνάντηση που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή, 19 Ιουλίου μεταξύ των συντεχνιών των εργαζομένων στις οικοδομές (ΣΕΚ και ΠΕΟ) με τον Υπουργό Εργασίας **Γιάννη Παναγιώτου**. Στο πλαίσιο της συνάντησης επιδόθηκε γραπτώς στις συντεχνίες και στην Ομοσπονδία Συνδέσμων Εργολάβων Οικοδομών Κύπρου (ΟΣΕΟΚ) η μεσολαβητική πρόταση για την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στον κλάδο η οποία έχει λήξει από τον Μάιο του 2022.

Οι συντεχνίες επιφυλάχτηκαν να μελετήσουν ενδελεχώς την πρόταση και αναμένεται να δώσουν σήμερα το απόγευμα την τελική τους απάντηση.

Σε δηλώσεις του μετά το πέρας της συνάντησης, ο γενικός γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων, Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελματιών της ΣΕΚ, **Στέλιος Τσιαπουτής** επεσήμανε πως η μεσολαβητική πρόταση θα τεθεί στο μικροσκόπιο των Συλλογικών Οργάνων της ΣΕΚ και ακολούθως θα αποστείλουν γραπτώς στον υπουργό την τελική τους απάντηση.

**Μεταξύ άλλων, η μεσολαβητική πρόταση προνοεί:**

1. Ανανέωση της συλλογικής σύμβασης από 01/06/2022 μέχρι την 31/12/2027.
2. Επαναφορά του υπολοίπου των αποκοπών, της 13/06/2013 (€9 εβδομαδιαίως από 01/08/2024).
3. Αύξηση των μισθών κατά 7€ εβδομαδιαίως από την 01/01/2025, κατά 7€ εβδομαδιαίως από την 01/01/2026 και κατά 7€ από την 01/01/2027.



4. Αύξηση του ποσοστού καταβολής επί του μισθού για σκοπούς καταβολής φιλοδωρήματος από το 8% στο 9% από 01/07/2024, από το 9% στο 10% από 01/01/2026 και από 10% σε 11% 01/09/2027.

5. Αύξηση του ποσοστού συνεισφοράς των εργοδοτών στο Ταμείο Προνοίας σε ποσοστό επί του μισθού κατά 0,5%, ώστε να ανέλθει στο 4% από 01/01/2026.

6. Επανακαθορισμό του ποσοστού της συνεισφοράς των εργοδοτούμενων στο Ταμείο Προνοίας σε ποσοστό επί του μισθού Για τους νεοεισερχόμενους στη βιομηχανία, όπου το ποσοστό ορίζεται στο 3% και ακολούθως αυξάνεται για υπηρεσία στην βιομηχανία πέρα των δύο ετών στο 4%, για υπηρεσία πέρα των τριών ετών στο 5% και για υπηρεσία πέρα των τεσσάρων ετών στο 6%.

### Ο θεσμοθετημένος Κοινωνικός Διάλογος έφερε αποτέλεσμα

## Υπογράφηκε η συμφωνία πλαίσιο για τον ευρύτερο δημόσιο τομέα

Μετά από 15 χρόνια παγοποίησης υπεγράφη την Πέμπτη, 18 Ιουλίου) συμφωνία-πλαίσιο μεταξύ του Υπουργού Οικονομικών, **Μάκη Κεραυνού**, και των Γενικών Γραμματέων των Συντεχνιών ΣΕΚ και ΠΕΟ για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης του ευρύτερου δημόσιου τομέα και των Αρχών Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Αμέσως μετά την υπογραφή της συμφωνίας-πλαίσιο, ο γενικός γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, υπογράμμισε πως αποδεικνύεται για ακόμα μια φορά, πως μέσα από τον θεσμοθετημένο και υγιή κοινωνικό διάλογο μπορούν όλα τα συμβαλλόμενα μέρη να καταλήγουν σε κοινά αποδεκτές λύσεις προς όφελος των εργαζομένων και της οικονομίας. Ο κ. Μάτσας εξέφρασε επίσης τη σιγουριά ότι μέσα από την περαιτέρω αξιοποίηση και του διαλόγου αλλά της συνεργασίας, όπως είπε, «μπορούμε να συνεχίσουμε να κάνουμε βήματα μπροστά».

Ο γγ της ΟΗΟ- ΣΕΚ **Ανδρέας Ηλία** τόνισε χαρακτηριστικά ότι «οι εργαζόμενοι στον ευρύτερο δημόσιο τομέα και στον δημόσιο τομέα αλλά και οι εργαζόμενοι στον ιδιωτικό τομέα μέσα από τις συλλογικές συμβάσεις που συνομολογούμε αποκαθιστούνται οι μισθοί, δημιουργούνται συνθήκες αξιοπρεπούς εργοδότησης, και λαμβάνουν αυτό που αναλογεί από τον παραγόμενο πλούτο της οικονομίας».

Ο Υπουργός Οικονομικών **Μάκης Κεραυνός** από την πλευρά του, ευχαρίστησε τους κοινωνικούς εταίρους για την υπεύθυνη στάση τους, -όπως είπε- επισημαίνοντας πως μέσα από σωστές διαβουλεύσεις έχουμε πάντα τα επιθυμητά αποτελέσματα.



Η συμφωνία που είναι τριετούς διάρκειας και αφορά τα έτη 2022 μέχρι 2024 προβλέπει γενική αύξηση 1.5% στους μισθούς και τις συντάξεις από την 1η Οκτωβρίου 2024, με ελάχιστο ποσό αύξησης στους βασικούς μισθούς τα €331.28 ετησίως ή €27,61 μηνιαίως.

Καλύπτει μόνιμους υπαλλήλους, εργοδοτούμενους ορισμένου και αορίστου χρόνου, καθώς και ωρομίσθιο εργατοτεχνικό προσωπικό των ημικρατικών οργανισμών και των Τοπικών Αρχών Αυτοδιοίκησης.

Παράλληλα με τη συμφωνία διασφαλίζεται ότι θα πραγματοποιηθούν ελεύθερες διαπραγματεύσεις για όλα τα υπόλοιπα αιτήματα, με στόχο την επίτευξη συμφωνιών χωρίς επιπλέον κόστος στους Οργανισμούς.

Η συμφωνία θα δώσει τη δυνατότητα σε περίπου 50 χιλιάδες εργαζομένους και συνταξιούχους του δημόσιου και ευρύτερου δημόσιου τομέα να απολαμβάνουν τη βελτίωση των μισθολογικών τους ωφελημάτων.