



www.genop.gr

# e - παλμός & έκφραση

✉ genopweb@gmail.com

15/06/2025  Τεύχος #3

Διμηνιαία έκδοση της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ \_Ιούνιος 2025  
Στουρνάρη 73-75, Τ.Κ. 10432, Αθήνα.

## ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ

Διεύθυνση:  
Στουρνάρη 73-75,  
Αθήνα 104 32  
Τηλέφωνο:  
210521 5700



Αντώνης Καρράς  
Πρόεδρος  
ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ



«Κανένα  
χρονοδιάγραμμα,  
καμία πίεση, κανένας  
στόχος δεν μπορεί να  
προηγείται της ζωής  
και της υγείας των  
εργαζομένων!»



**Ο e-Παλμός είναι εδώ και χτυπά δυνατά για όλους!**

Σ.2 Δεύτερη Συνάντηση Αποφοίτων  
και Εκπαιδευτών Σχολών ΔΕΗ

Σ.4 Συνεχίζονται οι κινητοποιήσεις  
του ΣΠΑΡΤΑΚΟΥ

Σ. 6 Η Ιστορία της Εργατικής Πρωτομαγιάς  
Σ. 8 Άγχος και Τεχνικές Διαχείρισης

# e - παλμός

**Ιδιοκτησία:**  
ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ

**Εκδότης:**  
Αντώνης Καρράς

**Διευθύνεται από**  
**Πενταμελή Συντακτική**  
**Επιτροπή:**

**Πρόεδρος:**  
Δημήτρης Καρέλης

**Μέλη:**  
Τάσος Παπαδόπουλος  
Χρήστος Πιστεύος  
Αριστοτέλης Βασιλάκης  
Βασίλης Καμουτσής

.....  
**Τριμηνιαία έκδοση**  
.....

**Σχεδίαση-Επιμέλεια:**  
Δημήτρης Καρέλης

**Διεύθυνση:**  
Στουρνάρη 73-75  
Αθήνα Τ.Κ. 10 432  
[genopweb@gmail.com](mailto:genopweb@gmail.com)

**Εξώφυλλο:**

.....  
Εναερίτης Ηλεκτρικής  
Εταιρίας Αθηνών-  
Πειραιώς σε κολώνα  
δικτύου χαμηλής τάσης,  
1956 (Ιστορικό Αρχείο  
ΔΕΗ)



## Περιεχόμενα

**4** - Ομιλία του Προέδρου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ Αντώνη Καρρά στην Β΄ Συνάντηση Αποφοίτων και Εκπαιδευτών των Σχολών ΔΕΗ

**5** - Κώστας Μανιάτης: «Την άνοιξη, αν δεν τη βρεις, τη φτιάχνεις»

**7** - Η Ομιλία του Προέδρου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ Αντώνη Καρρά στη Γενική Συνέλευση του Προμηθευτικού Συνεταιρισμού ΔΕΗ στην Πτολεμαΐδα

**8** - Εθιμοτυπική Συνάντηση του Νέου Προεδρείου της ΠΟΣ/ΔΕΗ με το Προεδρείο της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ

**9** - Σειρά επαφών του ΣΠΑΡΤΑΚΟΥ στην Αθήνα - Συζήτηση εφ' όλης της ύλης με Διευθυντικά στελέχη

**7** - ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ: Συνεχίζονται οι αντιδράσεις με αφορμή το πρόγραμμα περικοπών

**11** - Ε.ΤΕ. ΟΜΙΛΟΥ ΔΕΗ-ΚΗΕ: Να αναιρεθεί το πρόγραμμα περικοπών σε Σταθμούς Παραγωγής και Ορυχεία

**12** - «Η ΕΝΩΣΗ»: Συνάντηση με τον Διευθυντή του Λιγνιτικού κέντρου Δυτικής Μακεδονίας

**13** - «Η Στρατηγική 2040 της ESA και διαστημικά κέντρα δεδομένων» - 9

**14** - Η Ιστορία της Εργατικής Πρωτομαγιάς

**15** - Η Ιστορική διαδρομή του Συλλόγου Επιστημονικού Προσωπικού-ΔΕΗ/ΚΗΕ

**17** - Ο Όμιλος ΔΕΗ και ο Οργανισμός Hydropower Sustainability Alliance εγκαινιάζουν νέα συνεργασία για την ενίσχυση των πρακτικών βιωσιμότητας στην υδροηλεκτρική παραγωγή

**18** - ΔΕΔΔΗΕ: Προμήθεια 2.760.000 έξυπνων μετρητών νέας γενιάς με αυξημένες δυνατότητες ψηφιακών υπηρεσιών και νέο κεντρικό σύστημα Meter Data Management

**19** - Άγχος και Τεχνικές Διαχείρισης

**23** - Το νέο Δ.Σ. της ΠΟΣ/ΔΕΗ

**24** - Γιατί η εγγραφή στα Σωματεία Εργαζομένων είναι πιο σημαντική από ποτέ

**25** - Θερμική Καταπόνηση Εργαζομένων κατά τη Θερινή Περίοδο



«Αυτός που αγωνίζεται μπορεί να χάσει, όμως αυτός που δεν αγωνίζεται ήδη έχει χάσει».  
Μπέρτολτ Μπρεχτ

## Editorial



## Χαιρετισμός του Προέδρου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ, Αντώνη Καρρά



### Αγαπητές συναδέλφισσες, αγαπητοί συνάδελφοι,

Το καλοκαίρι είναι για όλους μας περίοδος έντασης και αυξημένων απαιτήσεων. Οι υψηλές θερμοκρασίες, η υπερφόρτωση των δικτύων λόγω αυξημένης ζήτησης και ο διαρκής κίνδυνος πυρκαγιών καθιστούν τη δουλειά μας όχι μόνο κρίσιμη, αλλά και επικίνδυνη.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ασφάλεια στην εργασία πρέπει να αποτελεί την πρώτη μας προτεραιότητα.

Κανένα χρονοδιάγραμμα, καμία πίεση, κανένας στόχος δεν μπορεί να προηγείται της ζωής και της υγείας των εργαζομένων.

**Η ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ επιμένει:** Μέσα Ατομικής Προστασίας, επαρκής στελέχωση, σωστή εκπαίδευση και τήρηση των μέτρων είναι απαραίτητα και αδιαπραγμάτευτα. Παράλληλα, απαιτούμε από τη Διοίκηση διαρκή εγρήγορση, άμεση ανταπόκριση στις ανάγκες του προσωπικού και ουσιαστικό διάλογο με τα σωματεία.

Οι εργαζόμενοι στον Όμιλο ΔΕΗ, παρά τις δυσκολίες, ανταποκρίνονται με ευθύνη και επαγγελματισμό.

Οφείλουμε όλοι να φροντίσουμε ώστε να γυρίζουν στο σπίτι τους ασφαλείς.

Εύχομαι σε όλες και όλους καλό καλοκαίρι, με υγεία και δύναμη. Η αλληλεγγύη και η προσοχή θα μας κρατήσουν όρθιους.

**Με συναδελφικούς  
χαιρετισμούς,  
Αντώνης Καρράς  
Πρόεδρος ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ.**



### Δεύτερη Συνάντηση Αποφοίτων και Εκπαιδευτών των Σχολών ΔΕΗ

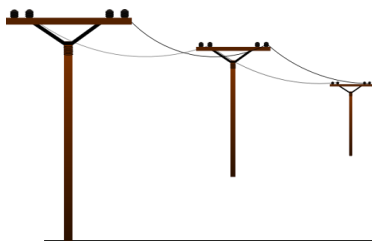


Με μεγάλη συμμετοχή πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 24 Μαΐου 2025, η 2η Συνάντηση Αποφοίτων και Εκπαιδευτών των Σχολών ΔΕΗ στη Σχολή ΔΕΔΔΗΕ στην Ανοίξη, σε κλίμα έντονης χαράς και συγκίνησης. Η εκδήλωση ξεκίνησε με τον παλαιότερο (1964) μαθητή – εκπαιδευτή Αλέκο Βερναρδάκη και συνεχίστηκε με ομιλία του Προέδρου του Συνδέσμου, Γιάννη Τσιβγούλη, ο οποίος αναφέρθηκε στην ιστορία των σχολών και στη συμπλήρωση 20 χρόνων του Συνδέσμου.

Ήταν μια εκδήλωση γεμάτη μνήμες, συναισθήματα και συλλογική υπερηφάνεια για τη μεγάλη οικογένεια της Επιχείρησης της ΔΕΗ που διαμόρφωσε γενιές εργαζομένων, προσέφερε γνώσεις, εμπειρίες και – πάνω απ' όλα – συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη της χώρας.

Χαιρετισμούς απηύθυναν εκπρόσωποι της ΔΕΗ, του ΔΕΔΔΗΕ, του ΑΔΜΗΕ, του ΟΚΔΕ-ΓΕΝΟΠ ΔΕΗ, της ΓΣΕΕ, της κυπριακής ΕΠΟΠΑΗ, ενώ εκ μέρους της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ απηύθυνε χαιρετισμό ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου κ. Αντώνης Καρράς. Την εκδήλωση τίμησαν επίσης με την παρουσία τους πολλά συνδικαλιστικά στελέχη και φορείς του Ομίλου ΔΕΗ.

Το πρόγραμμα πλαισιώθηκε από παραδοσιακούς χορούς και απονομές τιμητικών πλακετών σε διακεκριμένα στελέχη για την προσφορά τους. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με το κόψιμο τούρτας για τα 61 χρόνια των Σχολών, προσφορά αναμνηστικών και τον συγκινητικό αποχαιρετισμό του Συνδέσμου με την υπόσχεση: «Θα είμαστε πάντα μαζί σας».



## Ομιλία του Προέδρου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ Αντώνη Καρρά στην Β΄ Συνάντηση Αποφοίτων και Εκπαιδευτών των Σχολών ΔΕΗ

Εκδήλωση: “Ελάτε να ξαναζήσουμε το όνειρο”  
Σάββατο 24 Μαΐου 2025 – Σχολές ΔΕΔΔΗΕ, Άνοιξη

Αγαπητέ Πρόεδρε, Γραμματέα & Μέλη του Δ.Σ Σ.Α.Σ.Ε.Η.Ε (Σύνδεσμος Αποφοίτων Σχολών ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ).

Αγαπητοί συνάδελφοι, εκπαιδευτές, μαθητές, φίλοι

Με βαθιά συγκίνηση και ιδιαίτερη τιμή στέκομαι σήμερα εδώ, μπροστά σας, για να απευθύνω αυτό τον χαιρετισμό σε μια εκδήλωση που δεν είναι απλώς επετειακή – είναι ζωντανή μνήμη και ταυτόχρονα ενεργό μήνυμα προς το μέλλον.

Γιορτάζουμε 61 χρόνια ζωής των Σχολών της ΔΕΗ. 61 χρόνια ιστορίας, τεχνικής κατάρτισης, ανθρώπων που δεν έμαθαν απλώς μια δουλειά – έμαθαν να ζουν με υπευθυνότητα, να εργάζονται με συνέπεια, να σέβονται τη γνώση και το ρεύμα, ένα κοινωνικό αγαθό που παράγουν και μεταφέρουν.....

Σήμερα δεν γιορτάζουμε απλώς μια επέτειο. Σήμερα ξαναζούμε το όνειρο: το όνειρο της γνώσης, της μετάδοσης εμπειρίας, της τεχνικής κατάρτισης και – πάνω απ’ όλα – της συλλογικής προσπάθειας για την ασφάλεια, την εξέλιξη και την ενότητα των εργαζομένων μας.

Οι Σχολές της ΔΕΗ υπήρξαν για δεκαετίες ο πυρήνας της τεχνικής μας ταυτότητας. Από εδώ πέρασαν γενιές εργαζομένων. Εδώ διδάχτηκαν όχι μόνο τεχνικές δεξιότητες, αλλά και αξίες: πειθαρχία, συναδελφικότητα, υπευθυνότητα και επαγγελματική υπερηφάνεια.

Και ας μην ξεχνάμε: στον Όμιλο ΔΕΗ – και στον ΑΔΜΗΕ, η εκπαίδευση δεν είναι απλώς μια διαδικασία – είναι όρος επιβίωσης. Ιδιαίτερα για τους Εναερίτες Ηλεκτρολόγους, που εργάζονται καθημερινά σε συνθήκες υψηλού κινδύνου, η γνώση είναι ασπίδα. Η σωστή εκπαίδευση είναι αυτή που επιτρέπει σε κάθε εργαζόμενο να επιστρέφει σώος και ασφαλής στο σπίτι του.



Πέρασα κι εγώ από αυτές τις Σχολές. Για έναν ολόκληρο χρόνο φοίτησα εδώ. Έμαθα, διδάχτηκα, πήρα το πτυχίο μου και ξεκίνησα την πορεία μου στην ΔΕΗ. Δεν ήταν απλώς εκπαίδευση. Ήταν το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίστηκε η επαγγελματική και ανθρώπινή μου υπόσταση. Και για αυτό, αυτός ο χώρος – και οι άνθρωποί του – έχουν για μένα ιδιαίτερη συναισθηματική και ηθική αξία.

Όμως δεν είμαι μόνο εγώ. Εδώ διαμορφώθηκαν χιλιάδες συνάδελφοι. Ιδιαίτερα οι Εναερίτες μας, αυτοί οι αφανείς ήρωες του δικτύου, που καθημερινά ρισκάρουν τη ζωή τους για να έχουν φως τα σπίτια των Ελλήνων, έμαθαν εδώ πώς να επιβιώνουν. Πώς να τηρούν διαδικασίες, να εφαρμόζουν με ακρίβεια την ασφάλεια, να σέβονται τον κίνδυνο.

Η εκπαίδευση δεν είναι μια εποχική ανάγκη. Πρέπει να γίνεται και σήμερα. Και αύριο. Και πάντα. Η διαβίου μάθηση δεν είναι σύνθημα. Είναι προϋπόθεση για να επιβιώσουμε, να εξελιχθούμε, να σταθούμε στα πόδια μας μέσα σε έναν κόσμο που αλλάζει καθημερινά.

Σήμερα, σε μια εποχή ραγδαίων τεχνολογικών εξελίξεων και συνεχώς αυξανόμενων απαιτήσεων, η εκπαίδευση και η επανεκπαίδευση γίνονται η μόνη πραγματική εγγύηση πως κανένας εργαζόμενος δεν θα μείνει πίσω. Πως όλοι θα έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν, να προστατευτούν, να υπηρετήσουν με αξιοπρέπεια τον κρίσιμο ρόλο τους στο ενεργειακό σύστημα της χώρας.

Η τεχνολογία, οι κανονισμοί, τα πρότυπα ασφαλείας αλλάζουν. Οι εργαζόμενοι οφείλουμε να είμαστε παρόντες σε αυτή την εξέλιξη. Και ο μόνος τρόπος να είμαστε έτοιμοι είναι μέσα από συνεχή, ποιοτική εκπαίδευση, όπως αυτή που προσέφεραν – και πρέπει να συνεχίσουν να προσφέρουν – οι Σχολές μας.

## Κώστας Μανιάτης: «Την άνοιξη, αν δεν τη βρεις, τη φτιάχνεις»

Ομιλία στην Κεντρική Πρωτομαγιάτικη εκδήλωση ΓΣΕΕ-ΑΔΕΔΥ-ΕΚΑ

«Την άνοιξη, αν δεν τη βρεις, τη φτιάχνεις.»  
Ναι την φτιάχνεις.

Συναγωνίστριες και συναγωνιστές.

Μια φράση που αποτυπώνει αυτό που καλούμαστε να κάνουμε: Να μην περιμένουμε την αλλαγή, αλλά να την οικοδομήσουμε. Η Πρωτομαγιά δεν είναι γιορτή. Είναι σύμβολο.

Δεν είναι μόνο μια ημέρα λουλουδιών της άνοιξης. Είναι ημέρα αίματος, θυσίας, αξιοπρέπειας, είναι ημέρα μνήμης τιμής και αγώνα, είναι αφιερωμένη στους εργατές του Σικάγου, που το 1886 βγήκαν στον δρόμο για το 8ωρο και κάποιοι βρέθηκαν νεκροί.

Η ιστορική συνέχεια μεταφέρθηκε από το Σικάγο, μέχρι τη Θεσσαλονίκη του 1936, τη Μακρόνησο, τα εργοστάσια, τις απεργίες, τα συνδικάτα.

Η Πρωτομαγιά είναι ημέρα ταξικής μνήμης και διεκδίκησης. Τιμώντας αυτή την εξέγερση, καθιερώθηκε η Πρωτομαγιά σαν παγκόσμια μέρα της εργατικής τάξης, σαν μέρα διεθνούς διαμαρτυρίας, συνδέθηκε με τους εργατικούς αγώνες μέσα από νίκες και ήττες, σαν εκδήλωση της αλληλεγγύης και της ενότητας του παγκόσμιου εργατικού κινήματος, αποδίδοντας φόρο τιμής σε όλους τους πεσόντες αγωνιστές και συμμετέχοντες. Κι όμως, σήμερα, έναν αιώνα μετά, χάνουμε όσα κατακτήθηκαν με αίμα.

- Το 8ωρο έχει γίνει 13ωρο.
- Η πενθήμερη εργασία καταργείται σιωπηλά.
- Οι υπερωρίες μένουν απλήρωτες.
- Οι εργαζόμενοι δεν μπορούν να ζήσουν με τον μισθό τους στην Ελλάδα του σήμερα, αυτή είναι η **ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ**
- Οι Έλληνες δουλεύουμε τις περισσότερες ώρες στην Ευρώπη και πληρωνόμαστε τα λιγότερα.
- Ο μισθός τελειώνει πριν τελειώσει ο μήνας.
- Οι εργαζόμενοι πληρώνουν για βασικά αγαθά ρεύμα, φαγητό, υγεία, ακριβότερα απ' όλη την Ευρώπη.
- Η Eurostat μάς κατατάσσει προτελευταίους στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε αγοραστική δύναμη.
- Η ανεργία είναι ακόμα ψηλά, ειδικά στους νέους. Και αυτοί που δουλεύουν, δουλεύουν χωρίς δικαιώματα.
- Η σημερινή πραγματικότητα καταγράφει ότι
- Η υπερεργασία είναι κανόνας και παραμένει απλήρωτη.
- Οι συλλογικές συμβάσεις διαλύονται.
- 13 ώρες την ημέρα, 6-7 μέρες την εβδομάδα. Αυτή είναι η «πρόσδος» τους.
- Η Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας θάφτηκε. Οι έλεγχοι ανύπαρκτοι.
- Οι εργοδότες απολύουν όποιον διεκδικεί.
- Η νεολαία μεταναστεύει. Οι συνταξιούχοι ξαναδουλεύουν
- Εργασιακή απορρύθμιση, νόμοι που ευνοούν τους εργοδότες και τις πολυεθνικές.
- Κατάργηση της Κυριακάτικης αργίας.
- Μειώσεις στον φορολογικό έλεγχο των επιχειρήσεων, ενώ ο εργαζόμενος πληρώνει φόρους και τέλη από τον πρώτο ευρώ.
- Συνταγματικά κατοχυρωμένα δικαιώματα, όπως η συνδικαλιστική ελευθερία, βάλλονται συστηματικά.
- Οι εργαζόμενοι που μιλούν, διώκονται. Με απολύσεις, με πιέσεις, με ψεύτικες αιτιάσεις.



### Αυτή είναι η ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ – ΟΛΑ ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΛΙΓΩΝ.

Ποιος φανταζόταν ότι το κρισιμότερο ζήτημα της εποχής μας, θα κατέληγε να είναι η εναγώνια υπεράσπιση και στήριξη του δημοκρατικού πολιτεύματος, έναντι του παγκόσμιου φασισμού, της παγκοσμιοποιημένης απληστίας, με το νεοφιλελεύθερο πνεύμα να αντιμετωπίζει την ανθρώπινη ζωή και αξία με χρηματικούς όρους.

Ενεργειακοί πόλεμοι, ενεργειακή φτώχεια, γεωπολιτικά παιχνίδια των ισχυρών στις πλάτες των αδύναμων χωρών, με την Ευρώπη να βρίσκεται πλέον σε πολιτική κρίση από τη στιγμή που μετουσίωσε την Ευρώπη των λαών, σε κέρδη των ισχυρών.

### Έφεραν την κοινωνική κατάρρευση ΟΧΙ ΜΟΝΟ στην ΕΡΓΑΣΙΑ

- Η δημόσια υγεία και παιδεία υποβαθμίζονται.
  - Το ρεύμα, το νερό, γίνονται εμπόρευμα, ακόμα και η στέγη είναι απληστίαστη με τα ενοίκια να εξομοιώνονται με ένα μισθό.
  - Η εθνική περιουσία ξεπουλιέται, αλλά το χρέος αυξάνεται.
  - Η μεσαία τάξη εξαφανίζεται, οι νέοι φεύγουν στο εξωτερικό, οι οικογένειες δεν μπορούν να επιβιώσουν.
- Και την ίδια ώρα, μας λένε ότι «αισθανόμαστε φτωχοί» – λες και η φτώχεια είναι ψυχολογικό φαινόμενο, όχι υλική πραγματικότητα.

Υπό πίεση η και η δημοκρατική θεσμοί, με βαριά σκιά για το κράτος δικαίου στην Ελλάδα που επικυρώθηκε με καταδικαστικό ψήφισμα στο Ευρωκοινοβούλιο, που υπερψήφισε η Ολομέλεια και κατατάσσει την Ελλάδα στην ίδια λίστα με την Ουγγαρία, αναφορικά με τη λειτουργία του κράτους δικαίου και τις ατομικές ελευθερίες.

- Τα σκάνδαλα και οι αυθαιρεσίες πλήττουν τη Δικαιοσύνη, τα Μέσα, τους θεσμούς.
  - Ο πολίτης δεν εμπιστεύεται πια ούτε την ενημέρωση, ούτε το κράτος, ούτε την Πολιτεία.
- Και την ίδια στιγμή, ακούγονται αλαζονικές και αυταρχικές φράσεις, όπως «όποιος δεν προσαρμόζεται, πεθαίνει».

Συνέχεια από την σελ. 5.

**ΟΧΙ ΑΛΛΗ ΥΠΟΧΩΡΗΣΗ.** Δεν αρκεί να θυμόμαστε, πρέπει να διεκδικούμε.

Ο συνδικαλισμός συνδέεται άρρηκτα με τα κοινωνικά ζητήματα που στόχο έχουν μια ισορροπημένη κοινωνία, με αξιοπρεπή διαβίωση και την εργασιακή ειρήνη.

Δύσκολα όμως θα πίστευε κανείς τις προηγούμενες δεκαετίες, μια προοδευτική συρρίκνωση, που αυξήθηκε με ραγδαίο ρυθμό, ενισχύοντας το φασιστικό πνεύμα της παγκοσμιοποίησης.

Εξαιτίας σοβαρών εσωτερικών αδυναμιών, οι οποίες στο πέρασμα του χρόνου εξασθένησαν τις αντιστάσεις των δημοκρατικών δομών και ρηγμάτωσαν τα θεσμικά τείχη ασφαλείας που είχαν χτισθεί με πολλούς ιδεολογικούς και κοινωνικούς αγώνες.

Συναγωνίστριες και συναγωνιστές

Μας λένε να προσαρμοστούμε.

Εμείς λέμε: Όχι. Δεν θα προσαρμοστούμε στην αδικία, στη φτώχεια, στην απάθεια.

- Θέλουμε 8ωρο, όχι 13ωρο, 16ωρο όχι δουλεμπόριο
- Θέλουμε συλλογικές συμβάσεις, όχι ατομικά χαρτιά υποταγής.
- Θέλουμε κανονικούς μισθούς, όχι επιδόματα κοροϊδίας.
- Θέλουμε ελεγκτικούς μηχανισμούς, όχι εργοδοτική ασυδοσία.
- Θέλουμε Δημοκρατία, όχι αυταρχισμό με φιλελεύθερη πρόσοψη.

Φίλες και φίλοι,

Δεν είναι ώρα για σιωπή.

Δεν είναι ώρα για εφησυχασμό.

Οφείλουμε να διεκδικήσουμε ξανά:

- Την αξιοπρέπεια στην εργασία.
- Την ισότητα στις ευκαιρίες.
- Την ουσιαστική δημοκρατία.
- Την επιστροφή της νέας γενιάς στην Ελλάδα, όχι με λόγια, αλλά με πραγματικά κίνητρα και πολιτικές.
- Την αλληλεγγύη των πολλών απέναντι στην ισχύ των λίγων.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΜΕΙΣ το μέλλον δεν χαρίζεται. Κατακτιέται.

Οφείλουμε να σηκώσουμε το βάρος. Εμείς, η ραχοκοκαλιά της κοινωνίας.

Οι εργαζόμενοι. Οι άνεργοι. Οι συνταξιούχοι. Οι νέοι.

- Απαιτείται νέος κοινωνικός ξεσηκωμός.
- Να πάρουμε πίσω το νόημα της Δημοκρατίας και της Κοινωνικής Δικαιοσύνης.
- Να δημιουργήσουμε παραδείγματα, όχι απλώς συνθήματα.

Καταθέτουμε με οργή και ανησυχία την χθεσινή απόλυση του Κώστα Γενιδούνια, ο οποίος είχε διαχρονικά επισημάνει με θάρρος και τεκμηρίωση τα σοβαρά προβλήματα ασφαλείας που αντιμετωπίζει ο ελληνικός σιδηρόδρομος.

Η συγκεκριμένη απόλυση δεν είναι απλώς μια αυθαίρετη εργοδοτική πράξη είναι μια ωμή πράξη καταστολής απέναντι σε όποιον τολμά να μιλήσει. Και αυτό, μία μόλις μέρα πριν την Πρωτομαγιά, την ημέρα σύμβολο των εργατικών αγώνων, δεν μπορεί να είναι τυχαίο.

Η πράξη αυτή συνιστά πράξη εκδικητικότητας, σιγής και φίμωσης.

Η εργοδοτική τρομοκρατία που επιχειρεί να επιβάλει σιωπή και υποταγή, δεν θα περάσει.

Οι εργαζόμενοι δεν ζητάμε χάρη.

Ζητάμε ό,τι είναι δικό μας.

Ό,τι κατακτήθηκε με αίμα και αγώνα.

Δεν θα μας το πάρουν αμαχητί.

Να στηρίξουμε τα συνδικάτα, τις συλλογικές φωνές.

Να παλέψουμε ενωμένοι, με ενότητα, όχι με ρήγμα.

Να μεταδώσουμε τη φλόγα του αγώνα στη νέα γενιά, στην ελπίδα.

Μπορεί το σύνθημα «Ψωμί - Παιδεία - Ελευθερία» να αποτελεί σύνθημα της εξέγερσης του Πολυτεχνείου, είναι όμως ένα διαχρονικό αίτημα ελπίδας, που μας υπενθυμίζει ότι ο καλύτερος κόσμος δεν χαρίζεται, αλλά διεκδικείται.

Ένα σύνθημα που δεν έχει παλιώσει.

Γιατί όσο υπάρχουν φτώχεια, άγνοια και καταπίεση, το αίτημα παραμένει επίκαιρο.

Φίλες και φίλοι,

Η Πρωτομαγιά δεν είναι νοσταλγία. Είναι φλόγα.

Εμείς πρέπει να σηκώσουμε ξανά τη σημαία του αγώνα.

Για τα παιδιά μας. Για τους συναδέλφους μας. Για όλους όσους δουλεύουν, αλλά δεν ζουν.

Την άνοιξη, αν δεν τη βρεις, τη φτιάχνεις.

Και τη φτιάχνεις με συλλογικότητα, αλληλεγγύη ΚΑΙ οργάνωση.

Με κάθε νέο και νέα που δεν θέλει να φύγει, αλλά να μείνει και να παλέψει.

Με κάθε εργαζόμενο που λέει: "Φτάνει πια".

Καλή Πρωτομαγιά σε όλους.

Με κάλους στα χέρια και φωτιά στην ψυχή.

Καλή αγωνιστική Πρωτομαγιά σε όλες και όλους.

Με πίστη, ενότητα και αντοχή.

**Κώστας Μανιάτης**  
**Αντιπρόεδρος του Εργατικού Κέντρου Αθηνών**  
**Γενικός Γραμματέας ΓΕΝΟΠ-ΔΕΗ/ΚΗΕ**

## Η Ομιλία του Προέδρου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ Αντώνη Καρρά στη Γενική Συνέλευση του Προμηθευτικού Συνεταιρισμού ΔΕΗ στην Πτολεμαΐδα

Πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση του Προμηθευτικού Συνεταιρισμού ΔΕΗ, την Παρασκευή 13/6, στις 15:30, στο ξενοδοχείο «Παντελίδης» στην Πτολεμαΐδα. Στο πλαίσιο της Γενικής Συνέλευσης έγινε απολογισμός οικονομικών αποτελεσμάτων, παρουσίαση και έγκριση ισολογισμού, απολογισμού κ.ο.κ., στο πλαίσιο της ετήσιας καθιερωμένης διαδικασίας του Συνεταιρισμού.

### Η Ομιλία του Προέδρου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ Αντώνη Καρρά στη Γενική Συνέλευση του Προμηθευτικού Συνεταιρισμού ΔΕΗ στην Πτολεμαΐδα.

«Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή απευθύνω το χαιρετισμό μου στην σημερινή Γενική Συνέλευση μιας κορυφαίας στιγμής για την δημοκρατική λειτουργία του Συνεταιρισμού μας, για την έκφραση των απόψεων, των προβληματισμών, των διαπιστώσεων και συμπερασμάτων αλλά και των προτάσεων.

Ο Συνεταιρισμός της Δ.Ε.Η. είναι ένας ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ, μία ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ. Ξεκίνησε ως ένας θεσμός και χτίστηκε από τους εργαζόμενους με κόπο, αλληλεγγύη και όραμα. Ένας θεσμός που αποδεικνύει ότι, όταν ενωνόμαστε με βάση κοινές αξίες, μπορούμε να πετύχουμε πολλά, τόσο σε Συλλογικό Καλό όσο και για την προσωπική ενίσχυση, ευημερία και προκοπή κάθε μέλους μας.

Αγαπητοί φίλοι,

Ως ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ παρακολουθούμε διαχρονικά και με ενδιαφέρον την δράση του Συνεταιρισμού. Υποστηρίζουμε κάθε προσπάθεια που ενισχύει την ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ, την ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ, την ΧΡΗΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ και – πάνω απ' όλα – την ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ και ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ενδυνάμωση των συναδέλφων μας.

Όμως σήμερα ζούμε σε μία εποχή με μεγάλες προκλήσεις.

Ζούμε στον Όμιλο Δ.Ε.Η. και ΑΔΜΗΕ γενικότερα στην ΗΛΕΚΤΡΕΝΕΡΓΕΙΑ και όχι μόνο, έναν ΜΕΓΑΛΟ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ.

Συναδέλφισσες και Συνάδελφοι,

Ειδικότερα η Ενεργειακή Μετάβαση, οι μεταβολές στο εργασιακό τοπίο, η τεράστια ανταγωνιστικότητα σε προϊόντα πρώτης ανάγκης (που εμείς λέμε κοινωνικά αγαθά, όπως το ρεύμα), η αβεβαιότητα που προκαλεί η ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΓΚΥΡΙΑ (βλέπετε πόλεμοι κλπ). Όλα αυτά μας καλούν να σταθούμε ΕΝΩΜΕΝΟΙ, με καθαρό μυαλό και σταθερό προσανατολισμό στις αξίες μας.



Ο Συνεταιρισμός με την πολύτιμη συνεισφορά του στην καθημερινότητα των εργαζομένων – συνταξιούχων και των οικογενειών τους, είτε μέσα από παροχή καταναλωτικών υπηρεσιών, είτε μέσα από κοινωνικές δράσεις και υποστήριξη – μπορεί να είναι πυλώνας οικονομικής σταθερότητας και να έχει προοπτική.

Πρέπει να υπάρχουν προτάσεις και ιδέες ώστε να προσελκύσει τους νέους και να τους φέρει κοντά του και περισσότερο τις νέες οικογένειες.

Τέλος,

θα ήθελα από αυτό το βήμα να συγχαρώ την Διοίκηση του Συνεταιρισμού για την μέχρι τώρα προσπάθειά της για τον σκοπό που υπηρετεί και ταυτόχρονα να καλέσω όλα τα μέλη, όλους τους εργαζόμενους, να συνεχίσουν να στηρίζουν ενεργά αυτή τη συλλογική προσπάθεια για να πετύχει τους στόχους της.

Μόνο με συμμετοχή, ενότητα και εμπιστοσύνη μπορούμε να προχωρήσουμε ΜΠΡΟΣΤΑ.

Σας ευχαριστώ θερμά.

Καλή επιτυχία στις εργασίες της Γενικής Συνέλευσης και καλή δύναμη σε όλους.....»



## Εθιμοτυπική Συνάντηση του Νέου Προεδρείου της ΠΟΣ/ΔΕΗ με το Προεδρείο της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ



Την Τετάρτη, 28 Μαΐου 2025, πραγματοποιήθηκε εθιμοτυπική συνάντηση μεταξύ του νέου Προεδρείου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συνταξιούχων ΔΕΗ (ΠΟΣ/ΔΕΗ), που προέκυψε από τις εκλογές της Τετάρτης, 14ης Μαΐου 2025, και του Προεδρείου της ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ.

Επικεφαλής του νέου Διοικητικού Συμβουλίου της ΠΟΣ/ΔΕΗ είναι ο Πρόεδρος κ. Νίκος Χατζάρας και ο Γενικός Γραμματέας κ. Γιάννης Δήμας. Από πλευράς ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ συμμετείχαν ο Πρόεδρος κ. Αντώνης Καρράς και ο Γενικός Γραμματέας κ. Κώστας Μανιάτης.

Η συνάντηση διεξήχθη σε εγκάρδιο και συνεργατικό κλίμα, επιβεβαιώνοντας τη βούληση των δύο πλευρών για συνέχιση και ενίσχυση της συνεργασίας τους προς όφελος των συνταξιούχων και εν γένει των εργαζομένων στον Όμιλο ΔΕΗ.

Οι εκπρόσωποι των δύο Ομοσπονδιών αντάλλαξαν απόψεις για τις τρέχουσες προκλήσεις και επαναβεβαίωσαν τη σημασία της ενότητας και της κοινής δράσης απέναντι στα ζητήματα που απασχολούν τους εργαζόμενους και τους συνταξιούχους του κλάδου.



## Σειρά επαφών του ΣΠΑΡΤΑΚΟΥ στην Αθήνα - Συζήτηση εφ' όλης της ύλης με Διευθυντικά στελέχη



Σειρά επαφών με Διευθυντικά στελέχη της Επιχείρησης στην Αθήνα είχε το Προεδρείο του Σωματείου ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ προκειμένου να υπάρχει άμεση και έγκυρη ενημέρωση τόσο για θέματα που αφορούν τους εργαζόμενους όσο και αυτά που έχουν να κάνουν με την επιχείρηση.

Πιο συγκεκριμένα, το πλάνο των επαφών περιελάμβανε συνάντηση με τον Αναπληρωτή CEO κ. Αλέξιο Παϊζη, τον Αντιπρόεδρο της ΔΕΗ Ανανεώσιμες κ. Κωνσταντίνο Μαύρο, με τον Αντιπρόεδρο ΑΔΜΗΕ κ. Ιωάννη Μάργαρη και τον Αναπληρωτή Διευθύνοντα Σύμβουλο Εμπορίας κ. Γεώργιο Καρακούση.

Μία ανακεφαλαίωση του σχεδιασμού της ΔΕΗ και το πώς αυτός ο σχεδιασμός επηρεάζει τους εργαζόμενους, το επενδυτικό πλάνο της επιχείρησης για την περιοχή και οι προοπτικές που αυτό ανοίγει σε ότι έχει να κάνει με θέσεις εργασίας, λειτουργικά ζητήματα της επιχείρησης (τρόπος λειτουργίας μονάδων και το πώς αυτές εντάσσονται στο σύστημα, ισορροπία δικτύου, επάρκεια ισχύος), η εικόνα που υπάρχει στην χονδρική αγορά ενέργειας, η διαμόρφωση των τιμολογίων, η συρρίκνωση της εξορυκτικής δραστηριότητας και το πώς αυτή δημιουργεί ζητήματα όπως η λειτουργία της βάρδιας, αποτέλεσαν τα βασικά θέματα της συζήτησης-ενημέρωσης.

Ο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ έχοντας πάντα τα ζητήματα των εργαζομένων στην κορυφή της ατζέντας αλλά και προσηλωμένος στον στόχο της παράτασης λειτουργίας των λιγνιτικών μονάδων, θα συνεχίσει την προσπάθεια όπως κάνει όλα αυτά τα χρόνια με ευθύνη και ενωτικό πνεύμα.

Η άμεση πληροφόρηση που το σωματείο είναι σε θέση να λαμβάνει έχοντας συνεχή επικοινωνία με τα στελέχη της επιχείρησης, θα μεταφέρεται στους εργαζόμενους όχι μόνο με ανακοινώσεις και δελτία τύπου αλλά και με δια ζώσης ενημερώσεις στους χώρους εργασίας.

Γραφείο Τύπου

### Κινητοποιήσεις του ΣΠΑΡΤΑΚΟΥ με αφορμή το πρόγραμμα περικοπών



## ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ: Συνεχίζονται οι αντιδράσεις με αφορμή το πρόγραμμα περικοπών



Συνεχίζονται οι κινητοποιήσεις του ΣΠΑΡΤΑΚΟΥ

### ΚΑΤΑΛΗΨΗ ΣΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΝΟΤΙΟΥ ΠΕΔΙΟΥ & ΜΑΥΡΟΠΗΓΗΣ (12/06)

Συνεχίζονται οι αντιδράσεις με αφορμή το πρόγραμμα περικοπών

Με μία ακόμα κινητοποίηση – κατάληψη, αυτή τη φορά στους Π.Ε.Τ. του Νοτίου και Κεντρικού Πεδίου, ο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ με αιχμή του δόρατος την απόφαση της Διοίκησης να εφαρμόσει το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΚΟΠΩΝ στέλνει σαφές μήνυμα:

ΕΝΑΝΤΙΑ στο κλείσιμο των λιγνιτικών μονάδων, ενάντια στη διάλυση της ΔΕΗ, ενάντια στην ερήμωση, τον αφανισμό, την οπισθοδρόμηση της Δυτικής Μακεδονίας

Ότι θα συνεχίσει να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή για όλα τα παραπάνω ζητήματα

Υπερασπιζόμενος τα συμφέροντα των εργαζομένων, της κοινωνίας αλλά και της ίδιας της επιχείρησης ο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ με συνοχή, δυναμική και επιμονή θα συνεχίσει τη μάχη καταβάλλοντας κάθε είδους προσπάθεια ώστε να αποσοβηθούν τα χειρότερα.

Το απαιτούν οι συνθήκες, οι εργαζόμενοι, οι κοινωνία, τα συμφέροντα του τόπου.

### Ο ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

Γραφείο Τύπου - ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ - Σωματείο εργαζομένων ΔΕΗ





# Ένωση Τεχνικών Δ.Ε.Η.

## Ε.ΤΕ. ΟΜΙΛΟΥ ΔΕΗ-ΚΗΕ: Να αναιρεθεί το πρόγραμμα περικοπών σε Σταθμούς Παραγωγής και Ορυχεία

Την καλοκαιρινή περίοδο δημιουργούνται εκ φύσεως προβλήματα στην επάρκεια ισχύος του Συστήματος Ηλεκτρικής Ενέργειας. Η Διοίκηση της ΔΕΗ αυτή την περίοδο παίρνει αποφάσεις σε βάρος των εργαζομένων σε Σταθμούς Παραγωγής και στα Ορυχεία εφαρμόζοντας πρόγραμμα περικοπών και παύση βάρδιας, δημιουργώντας σοβαρά προβλήματα στην εύρυθμη και ασφαλή λειτουργία στην τροφοδοσία του Συστήματος. Αλλοιώνει τις θέσεις εργασίας και τον μέχρι σήμερα αποτελεσματικό προγραμματισμό που στηρίζεται στο εξειδικευμένο και άκρως απαραίτητο προσωπικό, με μοναδικό αποτέλεσμα την προβληματική επιτήρηση και λειτουργία νευραλγικών τομέων και δομών.

Η αυστηρή και πιστή τήρηση των κανονισμών για την υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων αλλά και των εγκαταστάσεων κρίνεται ως απαραίτητη και αναγκαία. Παράλληλα διαταράσσεται η εύρυθμη λειτουργία και της τηλεθέρμανσης σε μία περιοχή που κυριαρχούν οι ακραίες καιρικές συνθήκες. Επίσης σε μία κρίσιμη περίοδο για το μέλλον των εργαζομένων και των πολιτών στη Δυτική Μακεδονία, και την Μεγαλόπολη (μετακινήσεις, εθελουσία) καθώς μετά τις ανακοινώσεις που ορίζουν σε σύντομο χρονικό το τέλος της λιγνιτικής δραστηριότητας, η εξέλιξη αυτή φέρνει προβλήματα όσον αφορά την υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων ενώ τους προκαλεί και βλαπτική οικονομική μεταβολή.

Η ΕΤΕ/ Ομίλου ΔΕΗ ΚΗΕ καλεί την Διοίκηση να αναιρέσει το σκεπτικό της και να έλθει σε διάλογο με τους εκπροσώπους των εργαζομένων ώστε να βρεθεί η καλύτερη δυνατή λύση, δείχνοντας ότι σέβεται τον διάλογο, τον κόπο και τον μόχθο των εργαζομένων.



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
Ε.ΤΕ. ΟΜΙΛΟΥ ΔΕΗ-ΚΗΕ

Τι είναι η ψυχή; Είναι σαν τον ηλεκτρισμό - δεν ξέρουμε πραγματικά τι είναι, αλλά είναι μια δύναμη που μπορεί να φωτίσει ένα δωμάτιο.



Ρέι Τσαρλς



**«Η ΕΝΩΣΗ»  
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ Δ.Ε.Σ.Μ.Η.Ε. Δ.Ε.Η. Α.Ε.**

**Συνάντηση με τον Διευθυντή του Λιγνιτικού κέντρου Δυτικής Μακεδονίας**

Συνάντηση με τον Διευθυντή του Λιγνιτικού κέντρου Δυτικής Μακεδονίας κ. Νίκου Αντώνιο πραγματοποιήσε την Τετάρτη 14 Μαΐου 2025 και ώρα 11:00, το προεδρείο του Σωματείου Εργαζομένων ΔΕΗ «Η ΕΝΩΣΗ».

Ο Διευθυντής από την πλευρά του μας έκανε μία ενημέρωση για την εξέλιξη του Λιγνιτικού κέντρου Δυτικής Μακεδονίας σχετικά με την λειτουργίας του.

Το Σωματείο «ΕΝΩΣΗ» έθεσε στον Διευθυντή Κ. Νίκου, ζητήματα που αφορούν το προσωπικό, με την μετακίνηση των συναδέλφων μετά την εξαγγελία του πρόεδρου της ΔΕΗ, για την παύση της λιγνιτικής δραστηριότητας το 2026 και τις αρνητικές εξελίξεις που θα επιφέρει στην περιοχή μας, την αυστηρή τήρηση και εφαρμογή των κανόνων και κανονισμών για την υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων αλλά και των εγκαταστάσεων.

Η συζήτηση διεξήχθη σε πολύ θετικό κλίμα.

Συναδέλφισες – οι: Το συνδικάτο θα συνεχίσει να έχει επαφές όχι μόνο με στελέχη της επιχείρησης, αλλά και με άλλους φορείς, καθώς και με εκπροσώπους τις αυτοδιοίκησης για τα μεγάλα προβλήματα που επιφέρει στην περιοχή μας η βίαιη απολιγνιτοποίηση.

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
«Η ΕΝΩΣΗ»  
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ  
Δ.Ε.Σ.Μ.Η.Ε. Δ.Ε.Η. Α.Ε.  
ΚΟΖΑΝΗ 14/02/2025**



# «Η Στρατηγική 2040 της ESA και διαστημικά κέντρα δεδομένων»



Γράφει ο  
Dr Ιωάννης Π. ΖΩΗΣ  
(Μαθηματικός Φυσικός)  
ΔΠΛΠ/ΔΕΗ

Στις 20 Μαρτίου 2025 ο Γεν. Δντης της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Διαστήματος (ESA, European Space Agency) Αυστριακός Josef Aschbacher παρουσίασε δημόσια την ατζέντα «Στρατηγική 2040» (Strategy 2040) που περιλαμβάνει τον «οδικό χάρτη» της ESA για τα επόμενα 15 χρόνια (2025-2040). Κομβικό ρόλο στην Στρατηγική 2040 της ESA παίζει το ερευνητικό πρόγραμμα «Γνώση πέρα από τον πλανήτη μας: διαστημικά κέντρα δεδομένων» (Knowledge beyond our planet: space based data centres). Ο γράφων συμμετείχε στην σύνταξη του πονήματος.

Το διάστημα αλλάζει και ο αριθμός των φορέων που δραστηριοποιούνται σε τροχιά αυξάνεται συνεχώς. Παράλληλα, αυξάνεται και ο όγκος των δεδομένων που συλλέγονται από δορυφόρους. Αυτός ο «θησαυρός δεδομένων» είναι ανεκτίμητος: στηρίζει την ανθρώπινη και ρομποτική εξερεύνηση του διαστήματος, μας βοηθά να φροντίζουμε τον πλανήτη μας και να αποκαλύπτουμε τα πιο απομακρυσμένα μυστήρια του Σύμπαντος. Ωστόσο, μία από τις κύριες προκλήσεις στις σύγχρονες διαστημικές δραστηριότητες είναι η μεταφορά των δεδομένων από το διάστημα στη Γη. Η IBM και η KP Labs, σε συνεργασία με την ESA, προβλέπουν το μέλλον της τεχνολογίας να στηρίζεται σε διαστημικά κέντρα δεδομένων.

Για να αγκαλιάσει το μέλλον, η ESA χρηματοδοτεί, μέσω του στοιχείου Discovery των Βασικών Δραστηριοτήτων της, ένα έργο σχετικό με τα διαστημικά κέντρα δεδομένων. Μια ομάδα από την ESA, την KP Labs και την IBM εξερεύνησε αυτή τη φουτουριστική και καινοτόμα ιδέα, που στηρίζεται σε ένα νέο διαστημικό μέλλον.

Η συλλογή δεδομένων από το διάστημα αποτελεί βασικό συστατικό των διαστημικών δραστηριοτήτων, επιτρέποντας στους επιστήμονες να ξεπερνούν τα όρια της γνώσης μας. Μέχρι σήμερα, τα δεδομένα συλλέγονται επί τόπου στους δορυφόρους και στη συνέχεια μεταδίδονται ως ακατέργαστα δεδομένα στη Γη, όπου και γίνεται όλη η επεξεργασία. Ωστόσο, η μεταφορά των δεδομένων είναι απαιτητική και η μείωση αυτών των εμποδίων θα βελτιώνει τις διαστημικές μας δυνατότητες.

Την ίδια στιγμή, η ισχύς των μονάδων επεξεργασίας δεδομένων σε εμπορικές εφαρμογές, όπως εξαρτήματα υλικού και επεξεργασία εικόνας, αυξάνεται. Θα ήταν άραγε δυνατό να εφαρμοστούν τέτοιες τεχνολογίες επί τόπου στους δορυφόρους στο κοντινό μέλλον; Κι αν ναι, θα βοηθούσαν στην επίλυση των προβλημάτων μεταφοράς δεδομένων; Κάποια στιγμή στο μέλλον, η μαζική υπολογιστική ισχύς και η τεχνητή νοημοσύνη θα αποτελούν βασικά συστατικά του διαστημικού οικοσυστήματος των δορυφόρων, και η αποστολή ακατέργαστων δεδομένων στη Γη θα είναι λιγότερο πρακτική από την επεξεργασία των δεδομένων στο διάστημα και την αποστολή μόνο των τελικών αποτελεσμάτων. Είναι ένα οραματικό έργο που προσπαθεί να προβλέψει πώς θα είναι η τεχνολογία σε δέκα χρόνια ώστε να κάνει τα διαστημικά κέντρα δεδομένων πραγματικότητα.

Οι πληροφορίες από δορυφόρους δεν δίνονται σε πραγματικό χρόνο στον τελικό χρήστη στη Γη λόγω της καθυστέρησης – του χρόνου που απαιτείται για να φτάσουν τα δεδομένα στην επιφάνεια του πλανήτη.

Για να ανταποκριθούμε όμως σε ένα φυσικό γεγονός (τσουνάμι, έκρηξη ηφαιστείου, τυφώνες, ηλιακές καταιγίδες, πλημμύρες, πυρκαγιές κλπ φυσικά φαινόμενα που μπορεί να επηρεάσουν την ζωή στην γη και τα επίγεια τεχνολογικά συστήματα) η γρήγορη αντίδραση είναι εξαιρετικά σημαντική, επομένως πρέπει να μειώσουμε αυτόν το χρόνο. Η μείωση των προβλημάτων μεταφοράς δεδομένων και της καθυστέρησης μπορεί να επιτευχθεί με τη χρήση διαστημικών κέντρων δεδομένων.

Οι δορυφόροι θα συνεχίσουν να συλλέγουν πληροφορίες στο διάστημα, αλλά αντί να στέλνουν τα ακατέργαστα δεδομένα στη Γη, θα τα στέλνουν σε άλλους δορυφόρους που λειτουργούν ως κέντρα δεδομένων, όπου γίνεται η επεξεργασία και αποστέλλονται στη Γη μόνο τα τελικά και σχετικά ευρήματα.

Οι δορυφόροι θα συνεχίσουν να συλλέγουν πληροφορίες στο διάστημα, αλλά αντί να στέλνουν τα ακατέργαστα δεδομένα στη Γη, θα τα στέλνουν σε άλλους δορυφόρους που λειτουργούν ως κέντρα δεδομένων, όπου γίνεται η επεξεργασία και αποστέλλονται στη Γη μόνο τα τελικά και σχετικά ευρήματα.

Τα διαστημικά κέντρα δεδομένων θα μπορούσαν να γίνουν πραγματικότητα σε περίπου μία ή δύο δεκαετίες. Όμως τίθεται το ερώτημα: πώς θα εξελιχθεί η τεχνολογία τα επόμενα δέκα χρόνια; Αυτό ήταν μία από τις βασικές προκλήσεις που έπρεπε να αντιμετωπίσει η ερευνητική ομάδα. Απλώς σκεφτείτε την καθημερινότητά σας πριν από 20 χρόνια. Θα μπορούσατε να φανταστείτε ότι το κινητό σας θα μπορούσε να καταγράψει βίντεο υψηλής ποιότητας και να τα μοιράζεστε άμεσα με οποιονδήποτε στον κόσμο;

Οι δορυφόροι εξακολουθούν να έχουν περιορισμένες δυνατότητες επεξεργασίας. Οι δορυφόροι πρέπει να είναι μικροί, ανθεκτικοί στην ακτινοβολία, να διαχειρίζονται τη θερμότητα και να λειτουργούν με περιορισμένη ενέργεια. Η ερευνητική ομάδα έπρεπε να φανταστεί πώς να ενσωματώσει τις κατάλληλες τεχνολογίες ώστε να επιτύχουν τη μέγιστη επεξεργαστική δυνατότητα επί τόπου. Αυτό είναι το δύσκολο μέρος του έργου, πρέπει να προβλεφθεί ποιες τεχνολογίες θα έχουμε σε δέκα χρόνια και ποιες θα μπορούσαν να ενσωματωθούν σε τέτοια διαστημικά κέντρα δεδομένων.

## Τρία διαστημικά σενάρια

Για να εξερευνήσει αυτή τη φουτουριστική ιδέα, η ερευνητική ομάδα θα μελετήσει τρία διαφορετικά σενάρια:

Δύο δορυφόροι στην ίδια τροχιά – ο ένας συλλέγει δεδομένα και ο άλλος λειτουργεί ως διαστημικό κέντρο δεδομένων. Ένας μικρός δορυφόρος, για παράδειγμα, θα μπορούσε να παρακολουθεί πυρκαγιές στη Γη και να στέλνει τα δεδομένα σε έναν μεγαλύτερο δορυφόρο για επεξεργασία. Ο δεύτερος εντοπίζει πιθανά περιστατικά και στέλνει τα σημαντικά δεδομένα στη Γη μέσω ενός δικτύου άλλων δορυφόρων.

Ένας παρατηρητικός δορυφόρος σε χαμηλή τροχιά που στέλνει δεδομένα σε γεωστατικό δορυφόρο – ο οποίος λειτουργεί ως κέντρο δεδομένων. Το πλεονέκτημα εδώ είναι η συνεχής σύνδεση του γεωστατικού δορυφόρου με τους σταθμούς εδάφους.

Ένα σεληνιακό σκάφος ως κέντρο δεδομένων – συλλέγει δεδομένα από ρόβερ εξερεύνησης και στέλνει μόνο τα σημαντικά ευρήματα στη Γη μέσω δορυφορικής αναμετάδοσης.

## Ένα μεταβαλλόμενο διαστημικό οικοσύστημα

Η ομάδα θέλει να κατανοήσει τις τεχνικές και οικονομικές προκλήσεις των διαστημικών κέντρων δεδομένων και να εντοπίσει τις κρίσιμες τεχνολογίες. Ανέπτυξαν ένα εργαλείο προσομοίωσης για την αξιολόγηση της προόδου στο χρόνο, λαμβάνοντας υπόψη τις μελλοντικές τεχνολογικές εξελίξεις και προσαρμόζοντας το εργαλείο σε διαφορετικές ανάγκες.

Οι προσομοιώσεις ανέδειξαν ξεκάθαρα τις δυνατότητες επεξεργασίας και αποθήκευσης δεδομένων στο διάστημα. Είναι κάτι εξαιρετικά συναρπαστικό και αυτή η οραματική και καινοτόμα διάθεση αποτελεί κομμάτι της προσέγγισης της ESA. Θα είναι ακόμα πιο συναρπαστικό να δούμε αν και πώς τα διαστημικά κέντρα δεδομένων θα γίνουν πραγματικότητα.

## Η Ιστορία της Εργατικής Πρωτομαγιάς

Η Εργατική Πρωτομαγιά, γνωστή και ως Παγκόσμια Ημέρα των Εργατών, είναι μια γιορτή αφιερωμένη στους εργαζόμενους και την ιστορία της εργατικής τάξης. Αποτελεί σημαντική επίδειξη διεθνούς αλληλεγγύης και δύναμης του κόσμου της εργασίας, καθώς και παγκόσμιο σύμβολο των αγώνων για τα εργασιακά δικαιώματα.

Η ιστορία της ξεκινά στα τέλη του 19ου αιώνα, με καθοριστικό ορόσημο την εξέγερση του Σικάγο την 1η Μαΐου 1886. Εκείνη την ημέρα, χιλιάδες εργάτες στις Ηνωμένες Πολιτείες διαδήλωσαν διεκδικώντας το οκτάωρο εργασίας, ένα αίτημα που τότε φαινόταν ριζοσπαστικό. Οι κινητοποιήσεις κορυφώθηκαν λίγες ημέρες αργότερα με την αιματηρή καταστολή στο Χάιμαρκετ του Σικάγο, γεγονός που συγκλόνισε τη διεθνή κοινή γνώμη και καθιέρωσε την 1η Μαΐου ως ημέρα μνήμης και αγώνα.

Η Πρωτομαγιά υιοθετήθηκε γρήγορα από τα εργατικά κινήματα σε πολλές χώρες. Σταδιακά καθιερώθηκε ως ημέρα απεργιών και διαδηλώσεων με αιτήματα όπως καλύτερες συνθήκες εργασίας, κοινωνικά δικαιώματα, ισότητα και ασφάλεια.

Η γιορτή τιμάται σε πολλές χώρες, όπως η Ρωσία, το Μεξικό, η Κούβα, η Βραζιλία, η Τουρκία και η Κίνα, καθώς και στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες. Ωστόσο, ορισμένες χώρες την τιμούν σε διαφορετικές ημερομηνίες: στην Ελβετία, ανάλογα με το καντόνι, στην Αυστραλία ανάλογα με την πολιτεία, ενώ στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον Καναδά η Ημέρα της Εργασίας γιορτάζεται την πρώτη Δευτέρα του Σεπτεμβρίου και στη Νέα Ζηλανδία τον Οκτώβριο.

Οι ιστορικοί ακόμη αναζητούν τον λόγο για την επιλογή της 1ης Μαΐου ως ημερομηνία της γενικής απεργίας στις ΗΠΑ. Πιθανότερη εξήγηση είναι ότι την εποχή εκείνη η ημερομηνία αυτή συνέπιπτε με την ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων, μισθώσεων και άλλων εργασιακών συμφωνιών.

Στην Ευρώπη, η 1η Μαΐου είχε ήδη συμβολικό χαρακτήρα, συνδεδεμένο με παγανιστικές ανοιξιάτικες γιορτές και την αναγέννηση της φύσης.

Σταδιακά, η ημέρα απέκτησε νέο περιεχόμενο, καθώς ταυτίστηκε με το εργατικό κίνημα.



Γράφει ο Δημήτρης Καρέλης  
Δημόσιος Ιστορικός (Μ.Α.)  
Πολιτισμολόγος με ειδίκευση  
στον Ελληνικό Πολιτισμό  
Μέλος Δ.Σ. ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ

Σε χώρες όπως η Γαλλία και η Ρωσία, η Πρωτομαγιά έλαβε έντονα πολιτικό χαρακτήρα, συνδεδεμένη με τα σοσιαλιστικά και κομμουνιστικά ρεύματα του 20ού αιώνα.

Στη Σοβιετική Ένωση, η Πρωτομαγιά αποτέλεσε μία από τις σημαντικότερες εορτές, με μαζικές παρελάσεις στην Κόκκινη Πλατεία, εορτάζοντας τον εργάτη αλλά και επιδεικνύοντας τη σοβιετική στρατιωτική ισχύ. Αντίστοιχα, στη ναζιστική Γερμανία, η Πρωτομαγιά ανακηρύχθηκε επίσημη αργία το 1933, μόνο για να διαλυθούν τα ανεξάρτητα συνδικάτα την επόμενη κιάλας ημέρα.

### Η Πρωτομαγιά στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, η πρώτη Εργατική Πρωτομαγιά γιορτάστηκε το 1893 με συγκέντρωση στο Παναθηναϊκό Στάδιο, οργανωμένη από τον σοσιαλιστή Σταύρο Καλλέργη. Κύρια αιτήματα ήταν η καθιέρωση της Κυριακής ως αργίας και ο περιορισμός του ημερήσιου ωραρίου εργασίας. Από τις αρχές του 20ού αιώνα, η Πρωτομαγιά καθιερώθηκε σταδιακά ως ημέρα διεκδίκησης και μνήμης.

Μία από τις πιο αιματηρές στιγμές ήταν το 1936 στη Θεσσαλονίκη, όταν η απεργία των καπνεργατών κατεστάλη βίαια, με δεκάδες νεκρούς. Η φωτογραφία της μάνας που θρηνεί τον σκοτωμένο γιο της έγινε σύμβολο της εργατικής πάλης. Μετά την πτώση της δικτατορίας το 1974, η Πρωτομαγιά απέκτησε νέα δυναμική με μαζικές διαδηλώσεις και ενίσχυση της δράσης των συνδικάτων.

Σήμερα, η 1η Μαΐου παραμένει αργία και ημέρα αγώνα, υπενθυμίζοντας ότι τα εργασιακά δικαιώματα δεν είναι αυτονόητα, αλλά κατακτώνται με συλλογική προσπάθεια και αλληλεγγύη.

The Haymarket Riots,  
Chicago 1st May 1886



## Η Ιστορική Διαδρομή του Συλλόγου Επιστημονικού Προσωπικού-ΔΕΗ/ΚΗΕ

Ο ιστορικός Σύλλογος Επιστημονικού Προσωπικού ΔΕΗ ιδρύθηκε επίσημα το 1959 όταν το Καταστατικό του Συλλόγου εγκρίθηκε με την απόφαση αρ. 4286/12-3-1959 του Πρωτοδικείου Αθηνών.

Νωρίτερα και συγκεκριμένα στις 31.10.1958 υπογράφηκε η πράξη σύστασης και το Καταστατικό του Συλλόγου, από την προσωρινά εκλεγμένη διοίκηση που αποτελούνταν από τους συναδέλφους κ.κ. Γερασάκη, Γκίνη, Σταματάκη, Ορειανό και Παπακυριάκου.

Αποτελεί έναν από τους έξι (6) παλαιότερους Συλλόγους της ΔΕΗ. Οι άλλοι πέντε παλαιότεροι Σύλλογοι είναι: Οι Διπλωματούχοι Μηχανικοί, οι Πτυχιούχοι Μηχανικοί, η ΕΤΕ, η ΕΔΟΠ και ο τότε Σύλλογος Υπαλλήλων ΔΕΗ Π.Α.Π.

Στη σφραγίδα του Συλλόγου απεικονίζεται συμβολικά βωμός μέσα από τον οποίο εκχέεται δέσμη φωτός. Προτυπώνει η εικόνα αυτή τη γνώση του Επιστημονικού Προσωπικού που καταθέτει για την πρόοδο και ανάπτυξη της ΔΕΗ.

Σκοποί του Συλλόγου σύμφωνα με το Καταστατικό του είναι:

- ❖ Η συμβολή των μελών του στην πρόοδο και ανάπτυξη της ΔΕΗ.
- ❖ Η αξιοποίηση των ικανοτήτων των μελών στις υπηρεσίες της ΔΕΗ.
- ❖ Η προαγωγή των συμφερόντων και η επαγγελματική κατοχύρωση των μελών με κάθε νόμιμο μέσο.
- ❖ Η καλλιέργεια δεσμών συναδελφικότητας και αλληλεγγύης μεταξύ των μελών του.
- ❖ Η οργάνωση διαλέξεων και η εκπόνηση μελετών επί θεμάτων που αφορούν την ΔΕΗ.
- ❖ Η Συνεργασία και αλληλεγγύη του Συλλόγου με άλλα συγγενή Σωματεία.
- ❖ Η έκδοση δελτίου ενημερότητας.

Μέλη του μπορεί να εγγραφούν πτυχιούχοι Ανωτάτων Σχολών ημεδαπής και ισότιμων Σχολών της αλλοδαπής.

Το Καταστατικό αναθεωρήθηκε και συμπληρώθηκε το 2012.

Διαχρονικά ο ΣΕΠ συνεργάζονταν με τα άλλα συγγενή Σωματεία για θέματα κοινού ενδιαφέροντος καθώς και με τη Διοίκηση και ΓΕΝΟΠ, καταθέτοντας επιστολές με προτάσεις όπως χαρακτηριστικά το 1970 για τον ΚΚΠ/ΔΕΗ, το 2014 ενάντια στην πώληση του ΑΔΜΗΕ, το 2019 για το νέο Σύστημα Αξιολόγησης Προσωπικού ΔΕΗ, τις ΕΣΣΕ 2015, κ.ά.

Επίσης συμμετείχε στις μεγάλες κινητοποιήσεις, συλλαλητήρια, διαμαρτυρίες, καταλήψεις, πορείες και απεργίες στηρίζοντας τις δράσεις της ΓΕΝΟΠ για το καλό των εταιριών του Ομίλου και του ΑΔΜΗΕ.

Μεγάλη ημερίδα με επιτυχία διοργάνωσε ο ΣΕΠ το 2014 με θέμα: “Η ιστορική συνεισφορά της ΔΕΗ στην ανάπτυξη της χώρας και οι προοπτικές για το αύριο”. Επίλεκτα Ανώτατα και Ανώτερα Στελέχη της ΔΕΗ καθώς και Οικονομολόγοι με τις εισηγήσεις τους αναφέρθηκαν στην 63χρονη διαδρομή της ΔΕΗ μέσα από το Ιστορικό Αρχείο και τους Ανθρώπους της καθώς και στον Στρατηγικό ρόλο του Ομίλου ΔΕΗ για το παρόν και το μέλλον, με σύνθημα πως στις κρίσιμες στιγμές, μαθαίνουμε από το παρελθόν για να αλλάξουμε το μέλλον.



Γράφει ο  
Θεοδόσιος Απ. Κάτσηνος  
Α΄ Αντιπρόεδρος  
ΣΕΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ

Στα 65 χρόνια δημιουργικής ύπαρξης του ΣΕΠ κυκλοφόρησαν δελτία ενημερότητας των μελών με τις εξής ονομασίες:

- **Θέσεις-Αντιθέσεις ΣΕΠ-ΔΕΗ**
- **Τα νέα των Επιστημόνων της Δ.Ε.Η.**
- **Επιστημονικά Χρονικά**
- **Newsletter ΣΕΠ**
- **Ψηφιακή Ενημέρωση ΣΕΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ (Μάιος 2024)**

Όλα αυτά τα χρόνια ο ΣΕΠ ασχολήθηκε με τη διεκδίκηση και επίλυση πάγιων αιτημάτων και διαχρονικών προβλημάτων με κύριο στόχο την αξιοποίηση των μελών του και την πρόοδο της ΔΕΗ. Μάλιστα δε δίστασε σε συνεργασία με τα μέλη του να καταφύγει και σε δικαστικές αίθουσες για να αντιμετωπίσει αυθαιρέσεις των Διοικούντων βρίσκοντας τις περισσότερες φορές δικαίωση.

Πόσο επίκαιρες είναι σήμερα οι ενέργειες αυτές των τότε Προεδρείων σε μια εποχή που παραμερίζονται στον Όμιλο και στον ΑΔΜΗΕ καταξιωμένα Στελέχη μέλη μας με σπουδές και εμπειρία από την λαίλαπα των Στελεχών της Αγοράς;

Επίσης μεριμνούσε για την καλλιέργεια δεσμών συναδελφικότητας, αλληλεγγύης και ψυχαγωγίας μεταξύ των μελών του με πιο χαρακτηριστική περίπτωση τη διεξαγωγή χοροεσπερίδας το 1978, όπου παρευρέθησαν μεταξύ άλλων ο τότε υπουργός Βιομηχανίας και Ενέργειας αείμνηστος κ. Μιλτιάδης Έβερτ, ο υφυπουργός Παιδείας κ. Κων. Χατζηστεφάνου και ο Βουλευτής Θεσσαλονίκης κ. Δημήτριος Βουδούρης.

Διαχρονικά ο Σύλλογος καλούσε τους πτυχιούχους να εγγραφούν σε αυτόν και να τον ενισχύσουν τονίζοντας πως δεν πρέπει να επιτρέπουν τη σπατάλη των δυνάμεών τους με το να παραμένουν σε Συλλόγους σφραγίδες, που δεν μπορούν να τους εκπροσωπήσουν στα θέματα των κατηγοριών που μόνο αυτός εκπροσωπεί και προασπίζει τα συμφέροντα των μελών, μόνο και μόνο για να ευχαριστήσουν φίλους άλλων ειδικοτήτων ή κομματικούς σκοπούς.



Ακολουθεί στη συνέχεια η αναλυτική παράθεση όλων των Προέδρων του Συλλόγου Επιστημονικού Προσωπικού ΔΕΗ/ΚΗΕ από το 1959-2024.

### ΠΡΟΕΔΡΟΙ ΣΕΠ

#### **(1959-2024)**

31 Οκτωβρίου 1958

Προσωρινό Δ.Σ.:

- Κωνσταντίνος Γερασάκης
- Ανδρέας Γκίνης
- Κωνσταντίνος Σταματάκης
- Γεώργιος Ορειανός
- Κωνσταντίνος Παπακυριάκου

Φεβρουάριος 1966 - 1968

• Πρόεδρος: (+) Γεώργιος Ορειανός  
1968 - 1969

• Πρόεδρος: Ανδρ. Θ. Γκίνης

1969 - 1970

• Πρόεδρος: Α. Κανέλλος

Απρίλιος 1970 - 1971

• Πρόεδρος: Ν. Οικονομόπουλος

Δεκέμβριος 1971 - Φεβρουάριος 1973

• Πρόεδρος: Οδυσσέας Ταβουλαρίδης

Φεβρουάριος 1973 – Δεκέμβριος 1975

• Πρόεδρος: Οδυσσέας Ταβουλαρίδης

• Πρόεδρος: Αριστοτέλης Φεύγας μετά την παραίτηση του Ο.

Ταβουλαρίδη από τη θέση του προέδρου, στις 29/3/1974

Δεκέμβριος 1975 – Νοέμβριος 1981

• Πρόεδρος: (+) Γεώργιος Ρωμανιάς

Δεκέμβριος 1981 – ...

• Πρόεδρος: Σταμ. Νικολάου (Διεύθυνση Εκμετάλλευσης  
Διανομής)

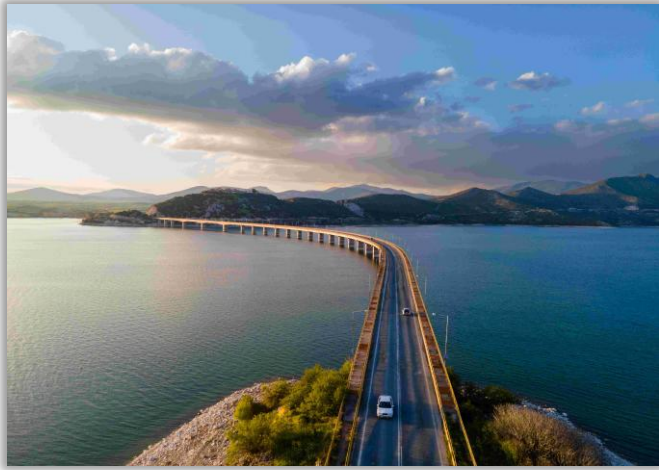


#### **ΠΡΟΕΔΡΟΙ 1983-2024**

- Διονύσιος Βέργαδος
- Ιωάννης Μπαγιώκος (Σπάρτη)
- Λάμπρος Μάρης
- Διαμαντής Βαχτσιαβάνος
- Παναγιώτης Πλατανίτης
- Ιωάννης Μαρκουλής (2012-2023)
- Αναστάσιος Παπαδόπουλος (2024 -....)

Κλείνουμε με την ευχή το τωρινό Δ.Σ. του ΣΕΠ που προέκυψε από τις Εκλογές του Φεβρουαρίου 2023, να συνεχίσει με τον ίδιο παλμό και αγωνιστικότητα τις ενέργειες και δράσεις των παλαιότερων Δ.Σ. με κύριους στόχους την προάσπιση των συμφερόντων του Επιστημονικού Προσωπικού αφενός και την ευμάρεια και ανάπτυξη των Εταιριών του Ομίλου ΔΕΗ και του ΑΔΜΗΕ αφετέρου.





## Ο Όμιλος ΔΕΗ και ο Οργανισμός Hydropower Sustainability Alliance εγκαινιάζουν νέα συνεργασία για την ενίσχυση των πρακτικών βιωσιμότητας στην υδροηλεκτρική παραγωγή

Ο Γενικός Διευθυντής Βιώσιμης Ανάπτυξης Ομίλου ΔΕΗ, κ. Αχιλλέας Ιωακείμης, δήλωσε: «Ο Όμιλος ΔΕΗ μετασχηματίζεται ριζικά, με στόχο την επίτευξη μηδενικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου σε ολόκληρη την αλυσίδα αξίας, έως το 2040. Σε αυτό το πλαίσιο, δεσμευόμαστε πλήρως να ενσωματώσουμε τα υψηλότερα πρότυπα βιωσιμότητας σε κάθε πτυχή της λειτουργίας μας.

Η ΔΕΗ, ο κορυφαίος όμιλος καθαρής ενέργειας στη Νοτιοανατολική Ευρώπη, εγκαινιάζει μία νέα συνεργασία με τον Οργανισμό Hydropower Sustainability Alliance (HSA), με στόχο την ενσωμάτωση βέλτιστων διεθνών πρακτικών σε όλο το υδροηλεκτρικό χαρτοφυλάκιο, καθώς και την επιτάχυνση της επίτευξης των στόχων βιωσιμότητας του Ομίλου.

Η υδροηλεκτρική ενέργεια διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη στρατηγική μας για καθαρή ενέργεια και η υιοθέτηση του Προτύπου HSS αποτελεί βασικό βήμα για να διασφαλίσουμε ότι τα υδροηλεκτρικά και αντλησιοταμιευτικά μας έργα πληρούν αυστηρά κριτήρια, όσον αφορά στο Περιβάλλον, την Κοινωνία και την Εταιρική Διακυβέρνηση. Η συνεργασία μας με τον Οργανισμό Hydropower Sustainability Alliance υποστηρίζει το όραμά μας να ηγηθούμε της ενεργειακής μετάβασης στην Ελλάδα και τη Νοτιοανατολική Ευρώπη, με υπευθυνότητα και διαφάνεια».

Η συνεργασία αυτή αποτελεί σημαντικό βήμα στη συνολική στρατηγική του Ομίλου ΔΕΗ να ηγηθεί της ενεργειακής μετάβασης στην Ελλάδα και την ευρύτερη περιοχή, με έμφαση στις επιδόσεις σε θέματα Περιβάλλοντος, Κοινωνίας και Εταιρικής Διακυβέρνησης (ESG). Στο πλαίσιο των προσπαθειών του για την επιτάχυνση της πλήρους αποανθρακοποίησης του ενεργειακού μείγματος, ο Όμιλος ΔΕΗ προχωρά τα φιλόδοξα σχέδια απόσυρσης λιγνιτικών μονάδων, ενώ ταυτόχρονα αξιοποιεί τα πρώην λιγνιτωρυχεία για την ανάπτυξη σημαντικών έργων, μεταξύ των οποίων και έργα αντλησιοταμίευσης (PSH).

Ο João Costa, Executive Director του Οργανισμού Hydropower Sustainability Alliance, δήλωσε: «Η συνεργασία μας με τον Όμιλο ΔΕΗ αντανακλά μία ισχυρή δέσμευση για τη βιωσιμότητα και την εφαρμογή διεθνώς βέλτιστων πρακτικών στην ανάπτυξη υδροηλεκτρικών έργων. Ο Όμιλος ΔΕΗ επιδεικνύει ηγετικό ρόλο στην περιοχή, ενσωματώνοντας στον πυρήνα όλων των λειτουργιών του άριστες ESG πρακτικές, βάσει του Hydropower Sustainability Standard. Είμαστε υπερήφανοι που υποστηρίζουμε αυτή τη διαδρομή μέσα από εκπαιδεύσεις, ενίσχυση ικανοτήτων και αξιολογήσεις έργων, και ανυπομονούμε να δούμε αυτή τη φιλοδοξία να μεταφράζεται σε απτά αποτελέσματα.»

Τον Μάιο του 2025, στο πλαίσιο της επίσημης έναρξης της συνεργασίας των δύο εταιρειών, ανώτατα στελέχη του HSA επισκέφθηκαν τη διοικητική ομάδα του Ομίλου ΔΕΗ στην Αθήνα. Η επίσκεψη περιλάμβανε επίσης εκπαίδευση “Certified User” για 32 εργαζομένους του Ομίλου, οι οποίοι εξοπλίστηκαν με τα απαραίτητα εργαλεία για να αξιολογούν και να βελτιώνουν την ESG απόδοση των υφιστάμενων και υπό ανάπτυξη υδροηλεκτρικών και αντλησιοταμιευτικών έργων της ΔΕΗ, χρησιμοποιώντας το Hydropower Sustainability Standard (HSS).

Το πρότυπο Hydropower Sustainability Standard (HSS) αποτελεί ένα παγκοσμίως αναγνωρισμένο πλαίσιο αξιολόγησης και πιστοποίησης υδροηλεκτρικών έργων, βάσει αυστηρών κριτηρίων βιωσιμότητας. Μέσα από την υιοθέτησή του, ο Όμιλος ΔΕΗ επιδιώκει να ενισχύσει περαιτέρω τη θέση του ως ένας από τους πιο υπεύθυνους και καινοτόμους ενεργειακούς ομίλους στην Ευρώπη.

Για το υπόλοιπο του έτους έχουν προγραμματιστεί μία σειρά δράσεων, μεταξύ των οποίων αυτο-αξιολογήσεις επιλεγμένων έργων και εκπαίδευση εσωτερικών αξιολογητών. Στο πλαίσιο της συνεργασίας, προβλέπεται επίσης εντός του έτους και η επίσημη αξιολόγηση ενός υδροηλεκτρικού έργου του Ομίλου ΔΕΗ, με στόχο την πιστοποίησή του βάσει του προτύπου HSS.



## ΔΕΔΔΗΕ: Προμήθεια 2.760.000 έξυπνων μετρητών νέας γενιάς με αυξημένες δυνατότητες ψηφιακών υπηρεσιών και νέο κεντρικό σύστημα Meter Data Management - Αντικατάσταση όλων των μετρητών πανελλαδικά με έξυπνους μέχρι το 2030



Στην προμήθεια 2.760.000 έξυπνων μετρητών νέας γενιάς και νέου κεντρικού συστήματος Meter Data Management προχωρά ο ΔΕΔΔΗΕ με την υπογραφή σύμβασης με τις Ενώσεις εταιριών «Iskraemeco d.d. & Oracle France SAS», «Itron Spain SLU - ZIV Aplicaciones y Tecnologia S.L.» και «Protasis AE – Sagemcom Energy & Telecom SAS» ανοίγοντας το δρόμο για την αντικατάσταση όλων των μετρητών με έξυπνους μετρητές πανελλαδικά μέχρι το 2030.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος κ. Αναστάσιος Μάνος δήλωσε σχετικά: «Πρόκειται για το σημαντικότερο έργο εκσυγχρονισμού της ελληνικής αγοράς ηλεκτρικής ενέργειας. Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τους μετόχους μας, τη ΔΕΗ και την Macquarie Asset Management για την εμπιστοσύνη και τη θερμή υποστήριξη τους στο επενδυτικό μας πρόγραμμα και τη στρατηγική ανάπτυξης και μετασχηματισμού μας, βασικό κομμάτι της οποίας αποτελεί η μετατροπή του δικτύου διανομής ηλεκτρικής ενέργειας σε ένα έξυπνο και πελατοκεντρικό δίκτυο.

Οι έξυπνοι μετρητές ανοίγουν το δρόμο για τη μετάβαση της αγοράς ηλεκτρικής ενέργειας σε ένα πιο αποδοτικό, διαφανές και βιώσιμο μοντέλο λειτουργίας. Η εγκατάστασή τους είναι καθοριστική για την πράσινη μετάβαση, ενισχύοντας τη συμμετοχή των πελατών στην αγορά, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούνται όλες οι προϋποθέσεις για έναν πιο ανταγωνιστικό και ευέλικτο ενεργειακό τομέα με νέες υπηρεσίες απόκρισης ζήτησης με οφέλη τόσο για τους πελάτες, όσο και τους προμηθευτές καθώς και το συνολικό ενεργειακό κόστος. Οι έξυπνοι μετρητές δεν είναι επιλογή αλλά αναγκαιότητα για ένα βιώσιμο και ψηφιακά εξελιγμένο ενεργειακό μέλλον».

Έχουν ήδη παραληφθεί 600.000 έξυπνοι μετρητές νέας γενιάς, και με βάση τη συμφωνία πλαίσιο και την 1η εκτελεστική σύμβαση που υπέγραψαν σήμερα 28 Μαΐου 2025 οι τρεις ανάδοχοι του έργου, προβλέπεται να προμηθεύσουν ακόμα 2.760.000 νέας γενιάς έξυπνους μετρητές με τις νέες προδιαγραφές του ΔΕΔΔΗΕ, μαζί με τα απαραίτητα συστήματα middleware και λογισμικό τύπου Advanced Metering Infrastructure System (AMI) για την διαχείριση της επικοινωνίας, τον έλεγχο των συσκευών και την συλλογή δεδομένων από τους μετρητές. Οι νέοι μετρητές του ΔΕΔΔΗΕ ενσωματώνουν το σύνολο των νεότερων λειτουργιών παγκοσμίως διαθέτουν επίσης, αυξημένες δυνατότητες επικοινωνίας με υπομετρητές και Home Energy Management συστήματα όπως και με μετρητές νερού και φυσικού αερίου για μια ολοκληρωμένη διαχείριση της ενέργειας μέσω νέων υπηρεσιών προς τους πελάτες και τους prosumers.

Το σύνολο των νέας γενιάς έξυπνων μετρητών που περιλαμβάνει η 1η εκτελεστική, κατανέμονται στους τρεις αναδόχους με βάση το αποτέλεσμα της διαγωνιστικής διαδικασίας (διαδικασία με διαπραγμάτευση με προηγούμενη προκήρυξη διαγωνισμού) σε ποσοστό 40% (ένωση «Iskraemeco d.d. & Oracle France SAS») με την προμήθεια 1,104,000 μετρητών και Advanced Metering Infrastructure System (AMI System), 35% (ένωση «Itron Spain SLU - ZIV Aplicaciones y Tecnologia S.L.») με την προμήθεια 966,000 μετρητών, συστήματος Advanced Metering Infrastructure System (AMI System) και συστήματος Metering Data Management System (MDM System) και 25% (ένωση «Protasis AE – Sagemcom Energy & Telecom SAS») με την προμήθεια 690.000 μετρητών και Advanced Metering Infrastructure System (AMI System).

Στόχος του διαγωνισμού, η επιλογή κορυφαίων στρατηγικών προμηθευτών συνεργατών και ταυτόχρονα η διασφάλιση της προμότητας, του χρόνου υλοποίησης και το futurability σε ένα τόσο απαιτητικό και πολύπλοκο έργο.



Από αριστερά Κωνσταντίνος Χαλέβας Γενικός Διευθυντής Εφοδιαστικής Αλυσίδας & Ψηφιοποίησης, Κωνσταντίνος Αλεξανδρίδης Πρόεδρος ΔΕΔΔΗΕ, Αναστάσιος Μάνος Διευθύνων Σύμβουλος & Βασιλική Νταλή Γενική Διευθύντρια Ανάπτυξης & Διαχείρισης Δικτύου

Επιπλέον, στην ένωση εταιριών «Itron Spain SLU - ZIV Aplicaciones y Tecnologia S.L.» και συγκεκριμένα στο μέλος της ένωσης «Itron Spain SLU», ανατίθεται και η προμήθεια του συστήματος Meter Data Management System που θα αποτελέσει το κεντρικό σύστημα συλλογής αποθήκευσης, επεξεργασίας και σύνθετης ανάλυσης από το σύνολο των μετρητών, παρέχοντας νέες αυξημένες δυνατότητες ψηφιακών υπηρεσιών στην αγορά ενέργειας. Το συγκεκριμένο σύστημα είναι το πιο διαδεδομένο παγκοσμίως για τηλεδιαχείριση δεδομένων μετρητών.

Η εγκατεστημένη του βάση περιλαμβάνει πάνω από 100 πελάτες σε έξι ηπείρους με περισσότερους από 45 εκατομμύρια μετρητές σε παραγωγή. Πέραν από τους 600.000 μετρητές που έχουν ήδη παραδοθεί, με την 1η εκτελεστική σύμβαση που τίθεται σε ισχύ, οι πρώτοι 100.000 μετρητές αναμένεται να παραδοθούν μέσα στο 2025 ώστε να εκκινήσουν και τα πρώτα end-to-end tests και οι τελευταίοι μέσα στο 2027 ενώ, η νέα υποδομή μαζί με το έξυπνο σύστημα MDM αναμένεται να είναι πλήρως λειτουργική σε ένα έτος από σήμερα -δηλαδή μέχρι τέλη Μαΐου του 2026-όταν και θα ξεκινήσει να προσφέρεται στους πελάτες ακόμα μεγαλύτερος αριθμός υπηρεσιών. Σημειώνεται ότι η διάρκεια της συμφωνίας πλαίσιο ορίζεται σε οκτώ έτη.

Με βάση την συμφωνία αυτή, ο ΔΕΔΔΗΕ έχει δικαίωμα να διεξάγει νέους διαγωνισμούς με την μέθοδο των mini-tender, προκειμένου να αναθέτει πρόσθετο όγκο έξυπνων μετρητών μέχρι το ύψος των 7,7 εκατ. μονάδων συνολικά που θα απαιτηθούν για την πλήρη αντικατάσταση των παλαιών μετρητών ως το 2030 ή και νωρίτερα εφόσον/κατόπιν έγκρισης πιο επιταχυνόμενου πλάνου εγκατάστασης από τη Ρυθμιστική Αρχή. Το πλήθος, οι ποσότητες προς ανάθεση και ο χρόνος διεξαγωγής των Mini-Tenders, είναι στη διακριτική ευχέρεια του ΔΕΔΔΗΕ, καθώς εξελίσσεται το πλάνο της εγκατάστασης.

Να τονιστεί ότι ο ΔΕΔΔΗΕ πιστός στη δέσμευσή του για ταχύτερο μετασχηματισμό του αλλά και εκσυγχρονισμό της αγοράς ενέργειας, έχει ήδη εγκαταστήσει μέχρι σήμερα 1.100.000 έξυπνους μετρητές πανελλαδικά, με στρατηγική επιλογή την εγκατάστασή τους σε μεγάλους πελάτες, με αποτέλεσμα περισσότερο από το 55% της ενέργειας της χώρας να τηλεμετράται.

## Άγχος και Τεχνικές Διαχείρισης

**Δέσποινα Κακαρίκα**  
Ψυχολόγος  
ΔΕΗ/ΔΥΕργ/Μ.Ο.Ψ.Υ./Γρ. Θεσσαλονίκης

### Ορισμός άγχους

Το άγχος είναι η αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικά ερεθίσματα (Hans Selye, 1946). Είναι δηλαδή μια εσωτερική κατάσταση του ατόμου, η οποία αντικατοπτρίζει τον βαθμό προσαρμογής του στο περιβάλλον λόγω της έλλειψης φυσιολογικής ή ψυχολογικής ισορροπίας του (Γιαννακίδου, 2014, Κυριακάκη & Λιούπη, 2016). Ο David Fontana (1996) διατύπωσε την άποψη ότι το άγχος θέτει σε δοκιμασία τις δυνατότητες προσαρμογής του ατόμου, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά.

Επομένως, όταν το άτομο έχει δυνατότητες που είναι ικανές να το βοηθήσουν, ώστε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, τότε το άγχος που αισθάνεται είναι χρήσιμο, καθώς είναι ο καταλυτικός παράγοντας ενεργοποίησης αυτών των δυνατοτήτων.

Σύμφωνα με τον Μάνο (1997) το άγχος είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα τάσης φυγής, φόβου ή ακόμη και τρόμου σαν απάντηση σε κίνδυνο του οποίου η πηγή είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη.

Ο Levine (2000) αναφέρει ότι πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία προκαλείται έκκριση κορτιζόλης στον οργανισμό, γεγονός που έχει σαν συνέπεια την άμεση ενεργοποίησή του και η οποία επιφέρει και τα ανάλογα ψυχοσωματικά συμπτώματα.

### Ορισμός φόβου

Το άγχος πολύ συχνά συγχέεται με το στρες και το φόβο σα να είναι όμοιες έννοιες, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Ο «φόβος» ορίζεται ως συναίσθημα πολύ στενά συνδεδεμένο με το στρες, που αφορά σε μία ρεαλιστική μάλλον, παρά απροσδιόριστη όπως το άγχος, εντύπωση απειλής και ανησυχίας, απέναντι, ακριβώς, σε έναν πραγματικό κίνδυνο (Παλαιολόγου, 2001). Έτσι στο «φόβο» το άτομο αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο, αναγνωρίζει δηλαδή την πηγή του φόβου του, προετοιμάζει τη δράση του και κατεργάζεται ενδόμυχα τις συνέπειές της, σύμφωνα με τις αρχές της θεωρίας του Cannon.

Αντίθετα, το «άγχος» δεν έχει συγκεκριμένο αντικείμενο. Αναφέρεται σε μία αόριστη απειλή, σε μελλοντικό και αναμενόμενο κίνδυνο, τον οποίο το άτομο δεν γνωρίζει και συνεπώς η προετοιμασία του για δράση είναι αδύνατη.



### Μορφές άγχους

Παρατηρούμε δύο μορφές άγχους:

- Το δημιουργικό (eustress) και
- Το παθολογικό (distress)

Το δημιουργικό άγχος έχει συναισθηματικά οφέλη για την υγεία, δηλαδή αυξάνει την δημιουργικότητα και την παραγωγικότητα του ατόμου (Marino, 1997). Το άτομο διεγείρεται και κινητοποιείται αποτελεσματικά, έτσι ώστε να πετύχει τους στόχους του (Χαραλάμπους, 2012). Σύμφωνα με τους Mills, Reiss και Dombeck (2018) το δημιουργικό άγχος έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά :

- Διαρκεί μόνο βραχυπρόθεσμα
- Ενεργοποιεί και παρακινεί το άτομο
- Θεωρείται πως μπορεί να αντιμετωπιστεί
- Θεωρείται ένα συναρπαστικό συναίσθημα
- Αυξάνει την εστίαση στον στόχο και την απόδοση ενός ατόμου

Αντίθετα το δυσλειτουργικό (παθολογικό) άγχος έχει ως συνέπεια την εμφάνιση άσχημων συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σημαντικές σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, οι οποίες τελικά τον εμποδίζουν να δράσει αποτελεσματικά. Συγκεκριμένα το δυσλειτουργικό άγχος (distress) έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά :

- Διαρκεί τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα
  - Προκαλεί άγχος και ανησυχία
  - Ξεπερνά τις ικανότητες αντιμετώπισης
  - Δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα
  - Μειώνει την εστίαση και την απόδοση ενός ατόμου
  - Συμβάλει σε ψυχοσωματικά προβλήματα
- Εργασιακό άγχος

**(συνέχεια από την σελ. 15)**

Ο Κάντας (1996) όρισε το εργασιακό άγχος ως την αδυναμία του εργαζομένου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντός του ακόμα κι αν αυτό θα έχει δυσμενής συνέπειες στον ίδιο. Όταν οι συνθήκες εργασίας γίνονται αγχογόνες και απειλητικές, τότε το άτομο κινητοποιεί τις άμυνες του οργανισμού του, που τον αναγκάζουν είτε να εγκαταλείψει την προσπάθεια, είτε να επιτεθεί. Αυτή η δυσάρεστη κατάσταση σύμφωνα με τον Γρέβια (1991) οδηγεί τον εργαζόμενο :

- είτε σε συχνή απουσία από τη δουλειά του,
- είτε στην απουσία διάθεσης να αναλάβει διάφορα εργασιακά καθήκοντα ή
- ακόμα και σε παραίτηση.

Συγκεκριμένα, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία (EUOSHA) χαρακτηρίζει το εργασιακό άγχος ως συναισθηματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις του εργαζομένου απέναντι σε άσχημες καταστάσεις που βιώνει στον επαγγελματικό του χώρο (Κεραμίδα, 2004).

**Ψυχοσωματικά Συμπτώματα**

Εν γένει, το άγχος είναι ένα δυσάρεστο και συχνά ασαφές συναίσθημα που εκδηλώνεται με φόβο, ένταση κι ανησυχία και τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από τα ακόλουθα σωματικά και ψυχικά συμπτώματα:

**A.- Σωματικά συμπτώματα**

- Φόβος και ταχυκαρδία
- Πονοκέφαλος και ζαλάδα
- Ξηροστομία και στομαχικές διαταραχές
- Διάρροια και συχνουρία
- Δυσκολία στην αναπνοή, αίσθημα πνιγμονής
- Τρέμουλο άνω και κάτω άκρων, εφίδρωση
- Αϋπνίες και γενικά διαταραχές του ύπνου
- Μειωμένη σεξουαλική διάθεση

**B.- Ψυχολογικά συμπτώματα**

- ❖ Ανησυχία κι εκνευρισμός
- ❖ Δυσφορία και ταραχή
- ❖ Υπερένταση κι αναστάτωση
- ❖ Στεναχώρια και νευρικότητα
- ❖ Αγωνία κι αίσθημα ότι κάτι κακό θα συμβεί
- ❖ Αίσθημα εξάντλησης και ψυχική κόπωση
- ❖ Συνεχείς αρνητικές σκέψεις

Οι συνέπειες του άγχους εκδηλώνονται επίσης και με αλλαγές στη συμπεριφορά του εργαζομένου. Συγκεκριμένα ο εργαζόμενος μπορεί να παρουσιάσει:

- ✓ Κακή διαχείριση του εργασιακού χρόνου
- ✓ Κοινωνική απομόνωση
- ✓ Προβλήματα στις σχέσεις με τους συναδέλφους
- ✓ Εργασιομανία
- ✓ Εκρήξεις θυμού
- ✓ Εξάρτηση από ουσίες (π.χ. αλκοόλ, νικοτίνη, καφεΐνη)
- ✓ Έλλειψη χρόνου για ανάπαυση

**Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους****A. ΕΛΕΓΧΟΣ**

Το άτομο σε συνεργασία με τον επαγγελματία υγείας (π.χ. ψυχολόγο) εκπαιδεύεται και μαθαίνει να ελέγχει τις καταστάσεις που του προκαλούν άγχος. Όταν δηλαδή κυριεύεται από το άγχος τότε ακολουθεί τα παρακάτω βήματα:

- Αρχίζει να σκέφτεται κάτι ευχάριστο, κάνει θετικές σκέψεις
- Αναγνωρίζει στον εαυτό του το δικαίωμα να λέει ΟΧΙ σε πράγματα που τον ενοχλούν (π.χ. ο «τοξικός» άνθρωπος θα παραμείνει τοξικός, επομένως δε χρειάζεται να ικανοποιήσει τους πάντες γύρω του).
- Θέτει ρεαλιστικούς και πραγματοποιήσιμους στόχους
- Εφαρμόζει σωστή διαχείριση του χρόνου
- Θέτει προτεραιότητες στη ζωή του και αξιοποιεί τις καταστάσεις (π.χ. δεν είναι όλα σοβαρά κι επείγον, κάτι μπορεί να γίνει κι αύριο)
- Αναγνωρίζει και εκτιμάει τις δυνατότητές του (π.χ. η τελειομανία βλάπτει την υγεία, η δουλειά μπορεί να γίνει και με μέτριους ρυθμούς)
- Επισκέπτεται έναν ειδικό επαγγελματία υγείας για αναζήτηση βοήθειας, όταν συνειδητοποιεί ότι δυσκολεύεται να διαχειριστεί μία κατάσταση
- Βελτιώνει την αυτοπεποίθησή του (π.χ. ο άλλος δεν είναι πάντα καλύτερος από μένα, μπορώ και εγώ να κάνω πράγματα καλύτερα από τον άλλον)



**(συνέχεια από την σελ. 16)****Β. ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ των ΤΟΞΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ**

Με χαμηλό τόνο και προσοχή στα λόγια του με τους άλλους

Σωστή συνεργασία και βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ του προσωπικού στον εργασιακό χώρο π.χ. «κερδίζω-κερδίζεις» είναι το κλειδί της επιτυχίας και παράλληλα αποτελεί ένα φάρμακο κατά του άγχους)

Με χαμόγελο, ηρεμία, σεβασμό κι αξιοπρέπεια αντιμετωπίζει τις αντιδράσεις του άλλου (π.χ. θετική ακρόαση και προσέγγιση ενός προβλήματος, όχι «κουτσομπολιό» ή «μομφή»)

**Γ. ΑΣΚΗΣΗ**

- Μειώνει το άγχος και δημιουργεί σωματική και ψυχική ευεξία

- Απαραίτητη η συμβουλή γιατρού πριν την έναρξη ενός προγράμματος ασκήσεων

- Αερόβιες ασκήσεις (π.χ. το περπάτημα ανά δύο άτομα)

- Τεχνικές αναπνοής (π.χ. βαθιές αναπνοές για 5 λεπτά πρωί-βράδυ)

**Δ. ΥΠΝΟΣ**

- Συμβάλλει στη καλή ψυχική και σωματική λειτουργία

- Διατήρηση σταθερού προγράμματος ύπνου (διάρκεια 7-8 ώρες καθημερινά)

**Ε. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

- Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους (ανάλογα με την ηλικία και τις δραστηριότητες)

- Φροντίδα για απώλεια περιττών κιλών

Δέσποινα Κακαρίκα, Ψυχολόγος ΔΥΑΕ

**Βιβλιογραφία**

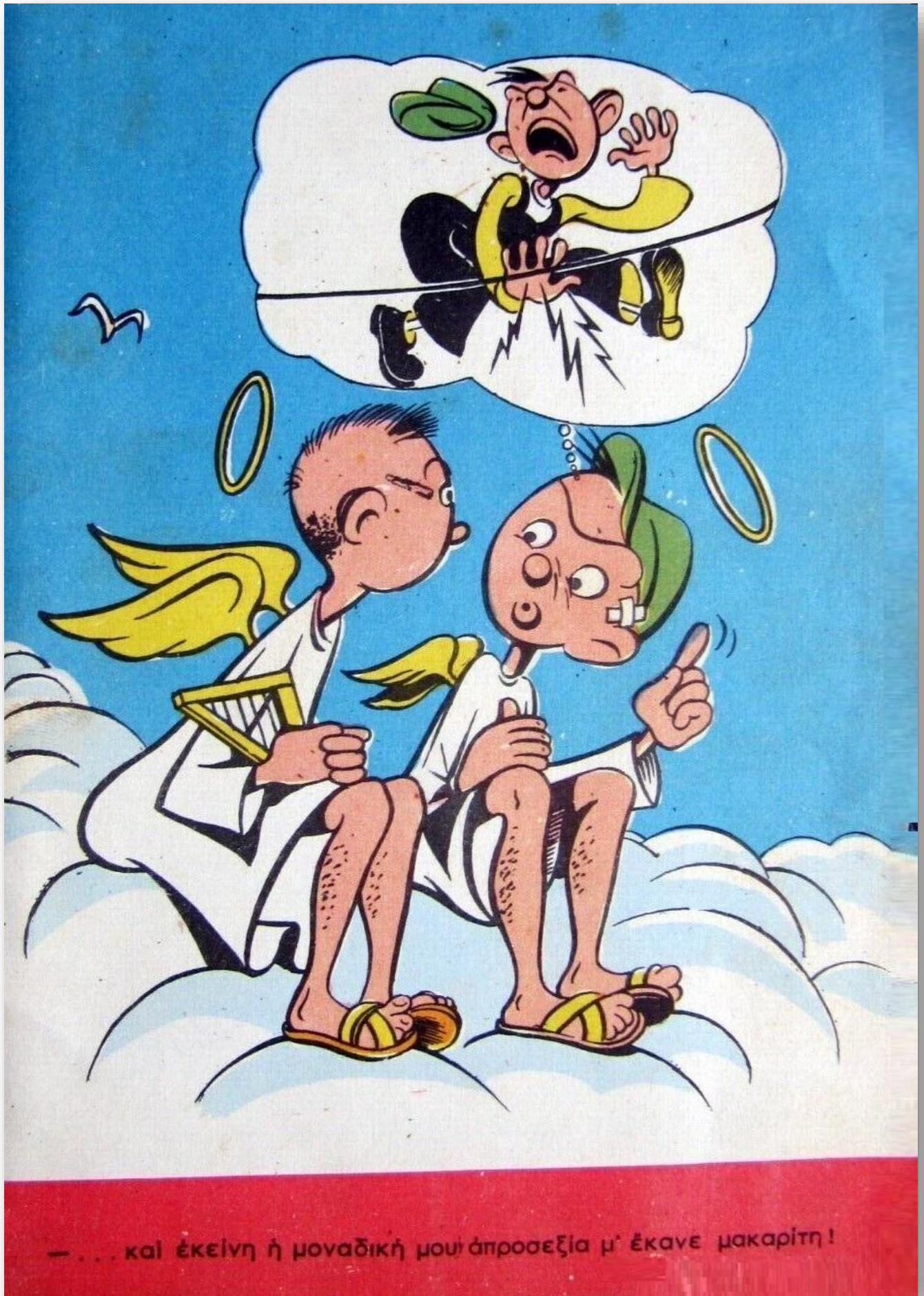
- 1) Γιαννακίδου, Χ. (2014). *Επαγγελματική εξουθένωση, πηγές επαγγελματικού στρες και αυτο-αποτελεσματικότητα στους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*, (Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης: Θεσσαλονίκη.
- 2) Γρέβιας, Δ. (1991). *Άγχος και Εργασία*. Ιατρική της Εργασίας, 3 (3), 136- 144.
- 3) Κάντας, Α. (1996). *Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας*. Ψυχολογία, 71-85.
- 4) Κυριακάκη, Γ. & Λούπη, Α. (2016). *Η επαγγελματική εξουθένωση μόνιμων και αναπληρωτών εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στην Ελλάδα*, (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Πειραιώς, Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας, Πειραιάς.
- 5) Μάνος, Ν. (1997). *Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- 6) Παλαιολόγου, Α. Μ. (2001). *Προσανατολισμοί Κλινικής Ψυχολογίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- 7) Χαραλάμπους, Ε. (2012). *Επαγγελματικές Πηγές Στρες και Επαγγελματική Εξουθένωση Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Αττικής*, (Διπλωματική Μελέτη), Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.
- 8) Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.



**«Ο πρωταρχικός μας σκοπός σε αυτή τη ζωή είναι να βοηθάμε τους άλλους. Και αν δεν μπορείς να τους βοηθήσεις, τουλάχιστον μην τους πληγώσεις».**

**Δαλάι Λάμα**

## Οδηγίες ασφαλείας...!



Εικόνα από μπροσούρα της ΔΕΗ το 1956



## Το νέο Δ.Σ. της ΠΟΣ/ΔΕΗ που προέκυψε από τις εκλογές της Τετάρτης, 14ης Μαΐου 2025

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΗ (ΠΟΣ/ΔΕΗ) ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ 27ης ΜΑΪΟΥ 2025

Το νέο Δ.Σ. της ΠΟΣ/ΔΕΗ που προέκυψε από τις εκλογές της Τετάρτης, 14ης Μαΐου 2025, συνήλθε την Τρίτη, 27 Μαΐου 2025 και ώρα 09:30 π.μ. στα γραφεία της Ομοσπονδίας, 3ης Σεπτεμβρίου 7, 1ος όροφος, μετά από πρόσκληση του πλειονοψηφείσαντος συμβούλου, κ. Δημητρίου Δήμου, με μοναδικό θέμα τη Συγκρότηση σε Σώμα. Παρόντες ήταν όλοι οι εκλεγέντες του Δ.Σ.

Μετά από μυστική ψηφοφορία για την κατανομή των αξιωμάτων, το Δ.Σ. συγκροτήθηκε ως εξής:

#### ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΟΣ/ΔΕΗ, 14-05-2025

#### ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΠΟΣ/ΔΕΗ-ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑ, 27-05-2025

#### ΑΞΙΩΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ ΟΝΟΜΑ

- 1 ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΧΑΤΖΑΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- 2 ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
- 3 Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
- 4 ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- 5 ΤΑΜΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- 6 ΑΝΑΠ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΚΑΡΑΤΖΙΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ
- 7 ΟΡΓΑΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- 8 ΓΡΑΜΜ. ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- 9 ΕΦΟΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΣΑΡΑΝΤΟΣ
- 10 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΑΝΔΡΕΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- 11 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΑΝΥΦΑΝΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- 12 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΑΥΓΕΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
- 13 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΓΚΕΚΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
- 14 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ
- 15 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΠΑΝΤΑΛΟΣ ΕΜΜΑΛΟΥΗΛ
- 16 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΝΤΟΣ
- 17 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΠΟΥΓΓΙΑΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
- 18 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΣΑΜΑΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- 19 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- 20 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΤΣΙΟΤΣΙΑΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ
- 21 ΜΕΛΟΣ Δ.Σ. ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



Το νέο Δ.Σ. θα καταβάλει κάθε προσπάθεια προκειμένου να δημιουργήσει έναν ειλικρινή διάλογο με τα Σωματεία-Μέλη της ΠΟΣ ΔΕΗ, ώστε να καταγραφούν τα προβλήματα και να δώσουμε λύσεις στα ζητήματα που ταλανίζουν τους συνταξιούχους συναδέλφους.

Για το σκοπό αυτό, θα ξεκινήσει η ΠΟΣ ΔΕΗ συναντήσεις με τους αρμόδιους τόσο στον ΕΦΚΑ όσο και στο αρμόδιο Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, ώστε να ενημερώσει και να απαιτήσει λύσεις στα χρόνια προβλήματά μας, όπως είναι η κατάργηση της προσωπικής διαφοράς και η ενσωμάτωση στην σύνταξη, η κατάργηση της Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων ΕΑΣ, 13ης και 14ης σύνταξης και αναδρομικά σε όλους τους συνταξιούχους.

Για την ΠΟΣ/ΔΕΗ

Ο Πρόεδρος

**ΧΑΤΖΑΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Ο Γ. Γραμματέας

**ΔΗΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

## Γιατί η εγγραφή στα Σωματεία Εργαζομένων είναι πιο σημαντική από ποτέ



Σε μια εποχή που οι εργασιακές συνθήκες αλλάζουν δραματικά και οι πιέσεις στον εργασιακό χώρο αυξάνονται, η συμμετοχή στα σωματεία εργαζομένων αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Παρά τις δυσκολίες και την αίσθηση ότι οι ατομικές διεκδικήσεις είναι πιο άμεσες, η συλλογική δράση μέσα από τα σωματεία παραμένει το πιο αποτελεσματικό εργαλείο προστασίας και ενδυνάμωσης των εργαζομένων.

### Τι προσφέρουν τα σωματεία εργαζομένων

Τα σωματεία δεν είναι απλά οργανώσεις που υπερασπίζονται τα δικαιώματα των εργαζομένων. Είναι θεσμοί που λειτουργούν ως ασπίδα απέναντι σε εργοδοτικές αυθαιρεσίες, ενώ ταυτόχρονα προάγουν τη διαφάνεια και τη δικαιοσύνη στον χώρο εργασίας. Μέσα από τη συλλογική δύναμη που αντλούν από τα μέλη τους, διεκδικούν καλύτερους μισθούς, ανθρωπίνες συνθήκες εργασίας, καθώς και την εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας.

### Γιατί να γραφτούμε στα σωματεία

Πολλοί εργαζόμενοι αισθάνονται ότι η εγγραφή σε ένα σωματείο είναι περιττή ή παρωχημένη. Ωστόσο, αυτή η αντίληψη ενισχύει την ατομική απομόνωση και αποδυναμώνει τη φωνή των εργαζομένων. Η εγγραφή σε ένα σωματείο:

Ενισχύει τη συλλογική δύναμη: Όσο περισσότερα τα μέλη, τόσο πιο ισχυρή είναι η διαπραγματευτική δύναμη του σωματείου.

Δίνει φωνή στους εργαζομένους: Σε ένα οργανωμένο σύνολο, κάθε μέλος έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει στις αποφάσεις που αφορούν την επαγγελματική του ζωή.

Προσφέρει προστασία και στήριξη: Τα σωματεία παρέχουν νομική υποστήριξη και καθοδήγηση σε περιπτώσεις συγκρούσεων με την εργοδοσία.

Εξασφαλίζει ενημέρωση: Μέσα από το σωματείο, οι εργαζόμενοι ενημερώνονται για τα δικαιώματά τους και τις αλλαγές στη νομοθεσία.

### Η συλλογική δράση φέρνει αποτελέσματα

Ιστορικά, πολλές από τις κατακτήσεις στον εργασιακό χώρο – όπως το 8ωρο, η άδεια μητρότητας, οι συλλογικές συμβάσεις – επιτεύχθηκαν χάρη στους αγώνες των σωματείων. Η ενότητα και η οργάνωση είναι τα θεμέλια για να συνεχίσουμε να διεκδικούμε καλύτερες συνθήκες.

### Η πρόσκληση

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, καλούμαστε να ενισχύσουμε τη συλλογική μας φωνή. Η συμμετοχή στα σωματεία εργαζομένων δεν είναι απλώς ένα δικαίωμα· είναι καθήκον απέναντι στους εαυτούς μας και στους συναδέλφους μας. Ας πάρουμε το μέλλον στα χέρια μας, ας γίνουμε η αλλαγή που θέλουμε να δούμε.

## Εγγραφή – Συμμετοχή – Διεκδίκηση: Τα σωματεία μας σας περιμένουν!



## Θερμική Καταπόνηση Εργαζομένων κατά τη Θερινή Περίοδο



Αγαπητοί συνάδελφοι,

Με αφορμή τις υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, υπενθυμίζουμε την ανάγκη για αυξημένη προσοχή σε θέματα θερμικής καταπόνησης, ιδιαίτερα για τους εργαζόμενους που δραστηριοποιούνται σε εξωτερικούς χώρους, όπως οι τεχνικοί πεδίου, οι καταμετρητές, και όσοι εργάζονται σε δίκτυα και εγκαταστάσεις, τεχνικά και οικοδομικά έργα, εργοτάξια, σε υπαίθριες ή δύσβατες περιοχές.

Η εργασία υπό συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και έντονης ηλιακής ακτινοβολίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως αφυδάτωση, εξάντληση λόγω ζέστης ή θερμοπληξία. Η προληπτική προστασία και η τήρηση οδηγιών ασφαλείας είναι απολύτως απαραίτητες.

Υπενθυμίζουμε τα βασικά μέτρα προστασίας:

- **Προγραμματισμός των εργασιών σε ώρες μειωμένης ηλιακής έκθεσης (νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα).**
- **Συχνά διαλείμματα σε σκιερό ή δροσερό σημείο.**
- **Συνεχής ενυδάτωση με νερό ή ηλεκτρολύτες – αποφεύγουμε καφέ και αλκοόλ.**
- **Χρήση κατάλληλης ενδυμασίας (ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο).**
- **Αναγνώριση συμπτωμάτων θερμικής καταπόνησης, όπως πονοκέφαλος, ναυτία, ζάλη, σύγχυση ή μυϊκές κράμπες. Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, σταματήστε την εργασία και αναζητήστε βοήθεια.**

Η διοίκηση σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες Υγείας & Ασφάλειας Εργασίας οφείλει να παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις και να ενισχύει τα μέτρα προστασίας. Σε περίπτωση ανάγκης, παρακαλούμε να ενημερώνετε άμεσα τον προϊστάμενό σας ή τον υπεύθυνο ασφαλείας της περιοχής σας.

Η υγεία και ασφάλεια όλων των εργαζομένων είναι προτεραιότητα. Σας καλούμε να επιδείξετε τη δέουσα υπευθυνότητα και να τηρείτε τις οδηγίες, ώστε να διασφαλιστεί η απρόσκοπτη και ασφαλής συνέχιση του έργου όλων μας.

Με τις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, υπενθυμίζουμε τη σημασία της πρόληψης της θερμικής καταπόνησης, ειδικά για όσους εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους: τεχνικούς, καταμετρητές, προσωπικό πεδίου.

### 🔴 ΠΡΟΣΟΧΗ: ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

☀️ Καλοκαίρι & Υψηλές Θερμοκρασίες – Προστατεύουμε την Υγεία μας!

Αφορά όλους τους εργαζόμενους σε εξωτερικούς χώρους:

👤🔌 Τεχνικούς Δικτύου – 📄 Καταμετρητές – 🧑‍🔧 Προσωπικό Πεδίου

✅ Τηρούμε βασικά μέτρα προστασίας:

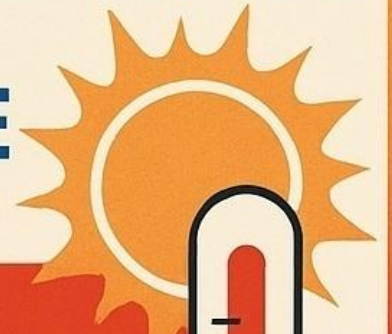
- 🕒 Εργασία νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα
- 💧 Πίνουμε συχνά νερό – ΟΧΙ καφέ/αλκοόλ
- 🧢 Φοράμε καπέλο & δροσερά ρούχα
- 🟡 Κάνουμε συχνά διαλείμματα
- 🚨 Σταματάμε άμεσα σε συμπτώματα κόπωσης, ζάλης, ναυτίας, πονοκεφάλου

📞 Επικοινωνούμε άμεσα με τον προϊστάμενο ή ΥΑΕ

**Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ**



# ΓΕΝΟΠ/ΔΕΗ-ΚΗΕ






## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες είναι επικίνδυνη! Προστατεύσου!

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

#### Βασικά μέτρα προστασίας

-  ▶ Προγραμματισμός των εργασιών σε ώρες μειωμένης ηλιακής έκθεσης.
-  ▶ Συχνά διαλείμματα σε σκιερό ή δροσερό σημείο.
-  ▶ Συνεχής ενυδάτωση με νερό ή ηλεκτρολύτες. ΟΧΙ καφέ και αλκοόλ.
-  ▶ Χρήση κατάλληλης ενδυμασίας (ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο).
-  ▶ Στα Ορυχεία και στις Θερμικές Μονάδες της ΔΕΗ, η έκλυση θερμότητας επιβαρύνει το περιβάλλον.



**ΠΡΟΣΟΧΗ  
ΣΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ**

Πονοκέφαλος, ναυτία,  
ζάλη, σύγχυση ή  
μυϊκές κράμπες

→ ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ  
ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

**Ο ΑΓΩΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ  
& ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ**

**Η θερμική καταπόνηση είναι  
εργασιακός κίνδυνος  
και όχι ατομική ευθύνη**

genop.gr