

ΕΙΔΗΣΗ

«Εισφορά αγάπης» από τη ΣΕΚ στον Ραδιομαραθώνιο



σελ.3

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

80 χρόνια ΣΕΚ



σελ.8,9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Σειρά επαφών στην Κύπρο από τον Πρόεδρο της ΕΟΚΕ



σελ.16

Νηνεμία στην Ξενοδοχειακή Βιομηχανία

Επιτεύχθηκε κατ' αρχήν συμφωνία για ανανέωση της συλλογικής σύμβασης μακράς πνοής

Έπειτα από μήνες εντατικών διαπραγματεύσεων και την απόρριψη δύο μεσολαβητικών προτάσεων, επιτεύχθηκε το βράδυ της Παρασκευής (01/10/2024) κατ' αρχήν συμφωνία για την ανανέωση της κλαδικής σύμβασης στην Ξενοδοχειακή Βιομηχανία.

Σε μια μαραθώνια συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Εργασίας, με τη συμμετοχή των συντεχνιών ΣΕΚ και ΠΕΟ καθώς και των επαγγελματιών συνδέσμων των ξενοδόχων ΣΤΕΚ και ΠΑΣΥΞΕ, παρουσιάστηκαν από τον Υπουργό Εργασίας **Γιάννη Παναγιώτου** βελτιώσεις στην πρόταση οι οποίες σφράγισαν το θετικό αποτέλεσμα.

Ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Ξενοδοχοϋπαλλήλων, Επισιτισμού και Κέντρων Αναψυχής (ΟΥΣΕΚΑ-ΣΕΚ), **Μιχάλης Φράγκου**, δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» πως το επόμενο βήμα είναι η παρουσίαση της συμφωνίας στα Συλλογικά σώματα της Ομοσπονδίας, όπου θα επεξηγηθούν οι πρόνοιες της καταρχήν συμφωνίας.

Με τη διεκπεραίωση των διαδικασιών και την ανανέωση της νέας συλλογικής σύμβασης θα έχει ολοκληρωθεί η προσπάθεια για επίτευξη εργασιακής σταθερότητας στον τουριστικό τομέα.

Ο Υπουργός Εργασίας, σε δηλώσεις του ανέφερε πως «η θετική κατάληξη της συλλογικής διαπραγμάτευσης αποτελεί κοινή επιτυχία των εργαζομένων, των εργοδοτών και της



πολιτείας, διασφαλίζοντας συνθήκες ομαλότητας και σταθερότητας για την ανάπτυξη της οικονομίας και την ευημερία της κοινωνίας. Η συμφωνία διασφαλίζει την εργατική ειρήνη και ενισχύει τα εργασιακά ωφελήματα με ορίζοντα μακράς πνοής μέχρι το τέλος του 2027» κατόληξε.

Σημειώνεται ότι η συμφωνία προβλέπει την ανανέωση της κλαδικής σύμβασης για περίοδο τεσσάρων ετών, καλύπτοντας την περίοδο από 1η Ιανουαρίου 2024 έως την 31η Δεκεμβρίου 2027. Περιλαμβάνει συνολικές αυξήσεις μισθών πέραν του 7%, ενώ η αύξηση των υποχρεωτικών κατώτατων μισθών διαμορφώνεται σε κυμαινόμενο ποσοστό από +3.50% σε +4.50%.

Επίσης, προβλέπεται η καταβολή εφάπαξ ποσού ύψους €240 για το 2024, καθώς και αυξήσεις μισθών της τάξης του 3.25% για το 2025, παρέχοντας έτσι σημαντική βελτίωση στις απολαβές των εργαζομένων.

Παράλληλα, θεσμοθετείται η υποχρεωτική καταβολή 13ου μισθού, μια θετική εξέλιξη που ενισχύει τα εργασιακά δικαιώματα, ενώ προβλέπεται και αύξηση των εισφορών στα Ταμεία Προνοίας, ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας των εργαζομένων για το μέλλον τους.

Η συμφωνία σηματοδοτεί μια νέα εποχή στα εργασιακά ζητήματα του ξενοδοχειακού κλάδου και επιφέρει ουσιαστικές βελτιώσεις για τους εργαζομένους και τις συνθήκες εργασίας τους.

Αναγκαία όσο ποτέ η επέκταση του θεσμού των Ταμείων Προνοίας

Η αναγκαιότητα της μεταρρύθμισης του συνταξιοδοτικού συστήματος που θέτει ως στόχο του το συνδικαλιστικό κίνημα περνάει μέσα από την επέκταση και ενίσχυση του δεύτερου πυλώνα που αφορά τα ταμεία προνοίας για τους εργαζομένους. Ασφαλώς, το ζήτημα είναι η ενίσχυση των ταμείων προνοίας με στόχο όλοι οι εργαζόμενοι να έχουν την ανάλογη ευημερία και αξιοπρεπή διαβίωση και κατά την ηλικία συνταξιοδότησης τους.

Η ΣΕΚ θέτει πολύ υψηλά στην ατζέντα της μεταρρύθμισης του συνταξιοδοτικού το ζήτημα της επέκτασης και ενίσχυσης του δεύτερου πυλώνα με στόχο την αναβάθμιση των όρων απασχόλησης των εργαζομένων. Αυτή η πραγματικότητα διασυνδέεται με την ανάγκη επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων για όλους.

Στην Κύπρο δυστυχώς μεγάλο μέρος των εργαζομένων δεν επωφελείται από τα ταμεία προνοίας με αποτέλεσμα κατά τη συνταξιοδότηση τους

να βασίζονται για σκοπούς σύνταξης στη θεσμοθετημένη σύνταξη του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Αυτή η πραγματικότητα αποτυπώνεται και μέσα από την πρόσφατη έκθεση της Στατιστικής Υπηρεσίας καταδεικνύοντας πως ένας στους τρεις συνταξιούχους ενδεχομένως να βρίσκεται σε κίνδυνο φτωχοποίησης.

Σε μια περίοδο όπου οι αριθμοί δείχνουν ότι η μεγάλη μερίδα ηλικιωμένων ατόμων ζουν με πενιχρές συντάξεις, αδυνατούν να πληρώσουν λογαριασμούς ή ακόμα δυσκολεύονται να επωφεληθούν έστω και μιας εβδομάδας πληρωμένων διακοπών, είναι ξεκάθαρο πως χρειάζεται πορεία αντιστροφής. Το ίδιο ισχύει και με τις αποταμιεύσεις των νοικοκυριών όπου τα πρόσφατα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας, δείχνουν ότι στην Κύπρο το ποσοστό έχει μειωθεί τα τελευταία έτη. Επομένως, γίνεται αντιληπτό πως με χαμηλές αποταμιεύσεις και εν τη απουσία ενισχυμένου δεύτερου πυλώνα τα πράγματα θα παραμείνουν δύσκολα για μεγάλη

μερίδα εργαζομένων και ιδιαίτερα των συνταξιούχων.

Η ΣΕΚ εδώ και μεγάλο χρονικό διάστημα ζητάει την έναρξη ενός δομημένου κοινωνικού διαλόγου όπου στο επίκεντρο θα είναι η συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, ώστε να ρυθμιστεί με τρόπο δίκαιο και αποτελεσματικό το ζήτημα της αναλογιστικής μείωσης του 12% αλλά και η επέκταση και ενίσχυση των ταμείων προνοίας ως βασική παράμετρος των μεταρρυθμιστικών ρυθμίσεων. Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει πολλές φορές δείξει την ωριμότητά του να διαχειριστεί δύσκολα και σημαντικά ζητήματα για την αγορά εργασίας. Έφτασε η ώρα και για τη συνολική και οριστική επίλυση των προβλημάτων της ακρίβειας όπως και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν χιλιάδες εργαζόμενοι και μελλοντικοί συνταξιούχοι ώστε μέσω του κοινωνικού διαλόγου να επιτύχουμε τα βέλτιστα αποτελέσματα μαζί με τους κοινωνικούς εταίρους και τη στήριξη της πολιτείας.

Επονται δύσκολοι μήνες για τα εργασιακά

Οι μεταρρυθμίσεις, και ο Κατώτατος Μισθός στο επίκεντρο

Ρόλο σημαίνουντα διαδραματίζει η ΣΕΚ στα καθημερινά δρώμενα

Με τεκμηριωμένο λόγο διεκδικεί το καλύτερο

Για τους εργαζομένους οι συλλογικές συμβάσεις είναι ευλογία

Γι' αυτό επιμένουμε συλλογικές συμβάσεις για όλους

Αίσιο τέλος για τη συλλογική σύμβαση στα ξενοδοχεία

Δύσκολες οι διαπραγματεύσεις αλλά η συναίνεση επικράτησε

Το κράτος να κάνει πράξη και να σεβαστεί τις συλλογικές συμβάσεις

Καμία δημόσια σύμβαση χωρίς συλλογική σύμβαση, θα το λέμε μέχρι να υιοθετηθεί

Ισχυρισμοί χωρίς τεκμηρίωση είναι λαϊκισμός

Αυτό προς απάντηση σε όσους βγάζουν τη γλώσσα τους περίπατο

Κανένας συμβιβασμός με την αδήλωτη και παράνομη απασχόληση

Οι επιθεωρήσεις να συνεχίσουν χωρίς κανένα εφησυχασμό

Ηαποταμίευση των νοικοκυριών ροκανίστηκε τα τελευταία τρία χρόνια

Η αισχροκέρδεια κάποιων επιχειρήσεων έπαιξε τον ρόλο της

Φονικές πλημύρες στην Ισπανία λόγω της κλιματικής αλλαγής

Η καταστροφή του περιβάλλοντος μας έχει δυστυχώς προσπεράσει

Ωρα να δούμε σοβαρά το ζήτημα της ωριαίας απόδοσης στον κατώτατο μισθό

Και το συνταξιοδοτικό, τη φορολογική μεταρρύθμιση και την παραγωγικότητα

Να μειωθεί η φορολογία στα καύσιμα κίνησης

Οι πολίτες χρειάζονται έμπρακτη στήριξη στην ενεργειακή κρίση

ΗΥπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή να συνεχίσει απρόσκοπτα το έργο της

Και η επιβολή προστίμων εκεί και όπου χρειάζεται είναι μονόδρομος

Βαρύ το χρέος και η ευθύνη μας!

✓ Η ΣΕΚ ήταν ιστορικά ταγμένη στην πρωτοπορία των εθνικών και κοινωνικών αγώνων του τόπου, μέσα από την εμπνευσμένη καθοδήγηση των ηγετών της, μέσα από την μαζική συμμετοχή των μελών της, και μέσα από τις θυσίες των ηρώων της.



Της Δέσποινας Ησαΐα

✓ Η ΣΕΚ ήταν ανέκαθεν συνεπής στον προσανατολισμό των ιδεών της, υποστηρίζοντας σταθερά τις ευρωπαϊκές αρχές και αξίες της ελευθερίας, της ισότητας και της δικαιοσύνης, για το κράτος,

την οικονομία και την κοινωνία, χωρίς δογματισμούς και αγκυλώσεις, για την διασφάλιση της αξιοπρέπειας και την βελτίωση της ευημερίας των εργαζομένων.

✓ Η ΣΕΚ έχει διαχρονικά καθιερωθεί ως πυλώνας ομαλότητας και σταθερότητας, εκπροσωπώντας διεκδικητικά τα συμφέροντα των εργαζομένων, συμμετέχοντας εποικοδομητικά στον κοινωνικό διάλογο και συμβάλλοντας καθοριστικά στην διαμόρφωση ευρύτερων συναινέσεων για την συνομολόγηση συμφωνιών και τη λήψη αποφάσεων.

Τα πιο πάνω λόγια ανήκουν στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας στην

ομιλία του ανήμερα των γενεθλίων της ΣΕΚ και έχουν τη δική τους βαρύτητα.

80 χρόνια δράσης και προσφοράς. 80 χρόνια τεκμηρίωσης στους Εργατικούς, Κοινωνικούς και Εθνικούς Αγώνες. 80 χρόνια μιας περηφανούς και αέναης πορείας.

Τη σκυτάλη οφείλουμε με μεγάλη ευθύνη να την παραδώσουμε στις επόμενες γενιές, διαφυλάσσοντας όλες τις παρακαταθήκες που κληρονομήσαμε και όπως χαρακτηριστικά τόνισε ο γγ της ΣΕΚ η ευθύνη είναι σαφώς μεγαλύτερη για το κληροδοτήμα που θα αφήσει η δική μας γενιά σε αυτούς που θα ακολουθήσουν.

Οι συλλογικές συμβάσεις δεν είναι μίσμα αλλά ευλογία

Ηεπέκταση των συλλογικών συμβάσεων με στόχο να καλύψει μεγαλύτερο ποσοστό εργαζομένων δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ούτε από την εργοδοτική ούτε από την κυβερνητική πλευρά ως αρνητική εξέλιξη. Η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων θα βοηθήσει ώστε όλοι οι εργοδότες να ανταγωνίζονται επί ίσοις όροις και να εξαλειφθεί ο αθέμιτος ανταγωνισμός μεταξύ των επιχειρήσεων. Σήμερα, υπάρχουν σωστοί εργοδότες οι οποίοι εφαρμόζουν τη συλλογική σύμβαση είτε αυτή είναι κλαδική είτε επιχειρησιακή, όμως αυτοί οι εργοδότες βρίσκονται σε μειονεκτικότερη θέση έναντι άλλων οι οποίοι είτε



Του Γιώργου Πυρίση
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

δεν εφαρμόζουν σύμβαση είτε την παραβιάζουν. Αυτή η δυσαρμονία θα πρέπει να τερματιστεί. Και το κράτος έχει ευθύνη σε αυτό. Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει εδώ και καιρό θέσει το ζήτημα πως καμία δημόσια σύμβαση δεν μπορεί να δίδεται σε επιχείρηση η οποία είτε δεν εφαρμόζει συλλογική σύμβαση είτε την παραβιάζει. Την ίδια ώρα το κράτος και η ίδια η κυ-

βέρνηση θα πρέπει να αντιληφθεί πως είναι προς όφελος των εργαζομένων να υπάρξει επέκταση της κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις αφού κάτι τέτοιο συνεισφέρει στη μείωση του ποσοστού των εργαζομένων οι οποίοι βρίσκονται στα χαμηλά εισοδηματικά στρώματα. Η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων αναβαθμίζει τους ποιοτικούς όρους απασχόλησης, κάνοντας πιο ελκυστική την προσέλκυση εργαζομένων σε τομείς οικονομικής δραστηριότητας όπου παρατηρούνται ελλείψεις εργατικού δυναμικού. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως και ο ίδιος ο Γερμανός Καγκελάριος Όλαφ Σολτς, σε πρόσφατη συνάντησή του με τη γερμανική ένωση εργοδοτών BDA, ζήτησε από την εργοδοτική πλευρά όπως δοθούν μισθολογικές αυξήσεις για προσέλκυση και εξειδικευμένου εργατικού δυναμικού.

Στην Κύπρο υπάρχει η αντίληψη ανάμεσα σε μεγάλη μερίδα εργοδοτών πως η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων θα οδηγήσει σε άνοδο του εργατικού κόστους και μείωση της ανταγωνιστικότητας της κυπριακής οικονομίας. Οι συλλογικές συμβάσεις θεωρούνται λίγο πολύ "μίσμα". Σίγουρα, σκοπός της επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων είναι η προστασία των εργαζομένων, είτε αυτή η προστασία αφορά οικονομική είτε εργασιακή ενώ παράλληλα λειτουρ-

γούν υποστηρικτικά στην ομαλή λειτουργία των επιχειρήσεων δημιουργώντας συνθήκες βελτίωσης της παραγωγικότητας. Το πρόβλημα στην Κύπρο είναι πως την ανταγωνιστικότητα τη βλέπουμε πάντα και λανθασμένα ως συνάρτηση με το εργατικό κόστος. Όπως πολύ σωστά ανέφερε και ο Μάριο Ντράγκι στην πρόσφατη Έκθεση του για την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής οικονομίας, η ανταγωνιστικότητα σήμερα ελάχιστα έχει να κάνει με το εργατικό κόστος αλλά πολύ περισσότερο με τις δεξιότητες, την κατάρτιση και επανακατάρτιση των εργαζομένων. Άλλωστε χώρες με ισχυρή ανταγωνιστικότητα έχουν και υψηλά επίπεδα κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις τα οποία προσεγγίζουν ή και ξεπερνούν το ποσοστό του 80% που θέτει και η ίδια η ευρωπαϊκή Οδηγία π.χ Αυστρία, Σουηδία, Φιλανδία, Βέλγιο. Τα υψηλά επίπεδα κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις δεν οδηγούν σε μείωση της ανταγωνιστικότητας. Αντιθέτως, στις σύγχρονες οικονομίες βοηθούν στην αναβάθμιση της, ενώ εάν τα πιο πάνω συνδυαστούν και με επενδύσεις σε τεχνολογικές υποδομές των επιχειρήσεων τότε τα οφέλη για ολόκληρη την οικονομία θα είναι αισθητά, τόσο για τους εργαζομένους όσο και για τους εργοδότες.

“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 6 Νοεμβρίου	Πέμπτη 7 Νοεμβρίου	Παρασκευή 8 Νοεμβρίου	Σάββατο 9 Νοεμβρίου	Κυριακή 10 Νοεμβρίου	Δευτέρα 11 Νοεμβρίου	Τρίτη 12 Νοεμβρίου
Οσίου Λεονάρδου	Αγίου Αθηνόδωρου, Τριών Μαρτύρων εν Μελιτίνη	Σύναξις των Αρχαγγέλων και Αγγέλων	Νεκταρίου μητροπολίτου Πανταπόλεως, Οσίου Ελλαδίου, Οσίας Θεοκτίστης της Λεσβίας, Αγίων Χριστοφόρου	Οσίου Αρσενίου Καππαδόκου, Αποστόλων εκ των Εβδομήκοντα, Ιερομάρτυρος Μίλου του θαυματουργού, Αγίου Ορέστου	Μηνά μεγαλομάρτυρος, Μάρτυρος Βικεντίου διακόνου, Αγίου Βίκτωρος Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Δράκωνα	Ιωάννου αρχιεπισκόπου Αλεξανδρείας και Λέοντος πατριάρχου Κωνσταντινουπόλεως, Μαρτύρων Αντωνίου

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

Υπογράφηκε η συμφωνία για τη ρύθμιση απασχόλησης στα Υποστηρικτικά Προγράμματα του ΥΠΑΝ για το 2024-2025

Υπογράφηκε την Τετάρτη 30 Οκτωβρίου 2024 η συμφωνία μεταξύ του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας και των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ και ΠΑΣΕΥ ΠΕΟ, με αντικείμενο τη ρύθμιση της απασχόλησης των μισθωτών που εργάζονται στα Υποστηρικτικά Προγράμματα του υπουργείου κατά τη σχολική χρονιά 2024-2025.

Τη συμφωνία υπέγραψαν η Γενική Διευθύντρια του Υπουργείου, **Μαρίνα Ιωάννου Χασάπη**, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ, **Γιώργος Κωνσταντίνου**, και ο Γενικός Γραμματέας της ΠΑΣΕΥ ΠΕΟ, **Ανδρέας Κουννής**.

Η Συμφωνία καθορίζει τους όρους απασχόλησης του προσωπικού που εργάζεται στα υποστηρικτικά εκπαιδευτικά προγράμματα του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας για τη σχολική χρονιά 2023-2024, τα οποία είναι τα εξής:

1. Ενιαία Ολοήμερα Σχολεία (ΕΟΣ)
2. Επιμορφωτικά Κέντρα
3. ΔΡΑΣΕ (Δημιουργική Απασχόληση)
4. Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (ΚΠΕ)
5. Κρατικά Ινστιτούτα Επιμόρφωσης (ΚΙΕ)
6. Μουσικά Σχολεία
7. Σύστημα Μαθητείας και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΣΜΕΕΚ)
8. Μεταλυκειακά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΜΙΕΕΚ)
9. Πρόγραμμα Δια Βίου Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΠΔΒΕΕΚ)
10. Ναυτιλιακά στη Μέση Τεχνική Εκπαίδευση



11. Αισθητική στη Μέση Τεχνική Εκπαίδευση
12. Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης
13. Διερμηνεία Νοηματικής Γλώσσας

Η διαδικασία σύνταξης του νομοσχεδίου που θα ρυθμίζει την απασχόληση εργοδοτούμενων ορισμένου χρόνου, είτε με πλήρη είτε με μερική απασχόληση στα Υποστηρικτικά Προγράμματα του Υπουργείου, βρίσκεται σε προχωρημένο

στάδιο και αναμένεται να ολοκληρωθεί πριν από το τέλος του έτους, με σκοπό να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη λειτουργία των προγραμμάτων.

Παράλληλα, στη συνάντηση εξετάστηκαν τα ζητήματα που αφορούν την απασχόληση των εκπαιδευτικών οι οποίοι στελέχωναν το πρόγραμμα ΔΡΑΣΕ την προηγούμενη χρονιά, με στόχο την άμεση επίλυσή τους.

«Εισφορά αγάπης» από τη ΣΕΚ στον Ραδιομαραθώνιο για τα παιδιά που μας χρειάζονται



Η ΣΕΚ, πιστή στις αξίες της αλληλεγγύης και της κοινωνικής προσφοράς, προσέφερε και φέτος την «Εισφορά αγάπης» στον Ραδιομαραθώνιο, αφιερωμένη στα παιδιά που παλεύουν με προβλήματα υγείας. Η συνεισφορά μας δεν είναι απλώς ένα χρηματικό ποσό, αλλά ένα μήνυμα ελπίδας, στήριξης και αγάπης.

Αυτά τα παιδιά είναι για εμάς πηγή έμπνευσης, μαχητές που μας υπενθυμίζουν καθημερινά την αξία της ζωής και τη δύναμη της ανθρώπινης ψυχής. Μέσα από αυτή την ενέργεια, η ΣΕΚ εκφράζει έμπρακτα τη θέλησή της να βρίσκεται πάντα δίπλα τους, ενισχύοντας πρωτοβουλίες που δίνουν χαμόγελο και ελπίδα.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, κατά την παράδοση της επιταγής τόνισε ότι «η Αριστοτέλεια θεώρηση των πραγμάτων αναδεικνύει ότι τον κόσμο τον κατακτάς αν σκέφτεσαι με την καρδιά». Πρόσθεσε επίσης ότι «η

κοινωνία μας επιβεβαιώνει ότι μπορούμε και να σκεφτόμαστε σωστά, αλλά και να λειτουργούμε με βάση το ένστικτο της καρδιάς». Επισημαίνοντας τη σημασία της αλληλεγγύης, δήλωσε ότι «η ζωή από μόνη της αποτελεί ένα χαμόγελο το οποίο οφείλουμε να αποδείξουμε στην πράξη μέσα από τη δική μας την συνεισφορά». Με αυτόν τον τρόπο, η ΣΕΚ αρωγός αυτής της προσπάθειας παραδίδει το συμβολικό ποσό, στέλνοντας το ξεκάθαρο μήνυμα ότι «όλοι μαζί μπορούμε καλύτερα, για μια κοινωνία συμπερίληψης και αλληλοϋποστήριξης».

Για όλους εμάς, η αλληλεγγύη δεν είναι απλώς λέξη, είναι ένας τρόπος ζωής και ένας δρόμος που μας ενώνει, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον στις πιο δύσκολες στιγμές. Στόχος μας να συνεχίσουμε να είμαστε δίπλα στα παιδιά και τις οικογένειές τους, γιατί η ελπίδα γεννιέται όταν μοιραζόμαστε την αγάπη μας.



Ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης των Εταιρειών Επίγειας Εξυπηρέτησης στα αεροδρόμια Λάρνακας και Πάφου

Επικυρώθηκε η συμφωνία για την ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης των Εταιρειών Επίγειας Εξυπηρέτησης στα αεροδρόμια Λάρνακας και Πάφου.

Σε γενικές συνελεύσεις του προσωπικού στις τρεις Εταιρείες Επίγειας Εξυπηρέτησης των αεροδρομίων Λάρνακας και Πάφου: GOLD AIR HANDLING, SWISSPORT CYPRUS και SKYSERV CYPRUS, παρουσιάστηκε στους εργαζομένους η μεσολαβητική πρόταση του Υπουργείου Εργασίας από τις Συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ.

Η πρόταση περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, αύξηση μισθών και επέκταση κλιμάκων μισθοδοσίας.

Μετά την παρουσίαση της πρότασης, ακολούθησε μυστική ψηφοφορία, στην οποία έγινε αποδεκτή η πρόταση με συντριπτική πλειοψηφία.

Η εξέλιξη αυτή διασφαλίζει την εργασιακή ειρήνη για τα επόμενα δύο χρόνια, μέχρι το τέλος του 2026, και βελτιώνει τους όρους εργοδότησης και τους μισθούς των εργαζομένων.

Ψυχική Υγεία στον εργασιακό χώρο

Μίλα γι' αυτό που νιώθεις...

ΜΕΡΟΣ Β'

Ως εργαζόμενος έχεις το δικαίωμα να αναμένεις από τον εργοδότη και τους διευθυντές σου ότι θα δημιουργήσουν συνθήκες που προάγουν την ψυχική υγεία στους εργασιακούς χώρους.

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους – ENWHP συνεργάζεται με οργανισμούς από όλη την Ευρώπη με στόχο να αναπτύξει μια εκστρατεία προαγωγής της ψυχικής υγείας στους εργασιακούς χώρους με τίτλο **Εργασία σε Αρμονία με τη Ζωή. η Ευρώπη σε Κίνηση.**

Η βελτίωση της σωματικής υγείας μπορεί να προαγάγει τη θετική ψυχική υγεία. Το πρώτο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να «είσαι ενεργητικός» και στη δουλειά.

Η τακτική καθημερινή άσκηση μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σου, να σε βοηθήσει να κοιμάσαι και να λειτουργείς καλύτερα.

Θα μπορούσες:

- Να καλύπτεις με τα πόδια τη διαδρομή (ή μέρος της) προς τη δουλειά
- Να πηγαίνεις στη δουλειά με το ποδήλατο
- Ξέχνα τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες – ανέβα τα σκαλιά
- Δες αν μπορείς να περπατάς στο μεσημεριανό διάλειμμα
- Βρες χρόνο για κάποια δραστηριότητα πριν ή μετά τη δουλειά: ίσως συμφωνήσεις με τους συναδέλφους σου να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή σε κάποια αθλητική ομάδα/ ομάδα δραστηριοτήτων

Υπάρχουν επίσης συσχετισμοί ανάμεσα στη διατροφή και την ψυχική υγεία. Μια υγιής, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη γενικότερη διάθεση και τα επίπεδα συγκέντρωσης του ατόμου και να αποτελέσει άμυνα ενάντια στη νευρική και την κατάθλιψη. Αν στη δουλειά χάνεις γεύματα, αν τρως στο πόδι και τρέφεις με γλυκά σνακ ή ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, μπορεί να ανοίξεις την πόρτα στο στρες.

Προσπάθησε λοιπόν:

- Να τρως όλα τα γεύματα και να κάνεις ικανοποιητικά διαλείμματα
- Να χαλαρώσεις και να διευκολύνεις τη χώνεψη με ήπια δραστηριότητα μετά από κάθε γεύμα
- Να πίνεις μέσα σε λογικά πλαίσια – και μην ξεχνάς, άφθονο νερό Συχνά πίνουμε αλκοόλ για να αλλάξουμε τη διάθεσή μας ή να αντιμετωπίσουμε το φόβο ή τη μοναξιά.

Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ βλάπτει το σώμα και οδηγεί σε προβλήματα ψυχικής υγείας.

Διαχείριση Στρες

Είναι σημαντική η εργασία σε αρμονία με τη ζωή. Κι αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ελέγχεις το στρες σου στη δουλειά.

Το στρες είναι: «Η δυσμενής αντίδραση που έχει ένα άτομο στις υπερβολικές πιέσεις ή άλλους τύπους απαιτήσεων που του επιβάλλονται».

Το στρες δεν είναι αρρώστια αλλά αν γίνει υπερβολικό και/ ή επίμονο, μπορεί να εξελιχθεί σε ψυχική και σωματική ασθένεια.

Σε γενικές γραμμές, η δουλειά κάνει καλό στους ανθρώπους αν είναι σωστά σχεδιασμένη.

Μπορεί όμως να αποτελέσει και σημαντική πηγή πίεσης. Η πίεση μπορεί να είναι θετικός και παρακινητικός παράγοντας, μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε τους στόχους μας και να αποδώσουμε καλύτερα. Το στρες προκύπτει ως φυσική αντίδραση όταν αυτή η πίεση γίνει υπερβολική.

Οποιοσδήποτε μπορεί να υποφέρει από εργασιακό στρες, ανεξαρτήτως του είδους της δουλειάς του.

**Έχεις στρες;**

Το στρες παράγει ένα φάσμα ενδείξεων και συμπτωμάτων που δεν εξαντλούνται στον κατάλογο που ακολουθεί. Αν όμως αισθάνεσαι ότι η νοοτροπία ή η συμπεριφορά σου αλλάζουν εξαιτίας συγκεκριμένης κατάστασης στη δουλειά ή στο σπίτι, μπορεί να είναι ένδειξη στρες, οπότε αν θα πρέπει να συμβουλευτείς το γιατρό σου.

Όσον αφορά στη συμπεριφορά σου, μπορεί:

- Να δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς
- Να αλλάξεις διατροφικές συνήθειες
- Να αύξησες το κάπνισμα ή το ποτό
- Να αποφεύγεις φίλους και συγγενείς
- Να έχεις σεξουαλικά προβλήματα

Ψυχικά, μπορεί:

- Να είσαι πιο αναποφάσιστος
- Να δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς
- Να έχεις απώλεια μνήμης
- Να αισθάνεσαι ανεπαρκής
- Να έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τα σωματικά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

Κόπωση

- Δυσπεψία και ναυτία
- Πονοκεφάλους
- Μυαλγίες
- Ταχυκαρδίες

Συναισθηματικά, είναι πολύ πιθανό:

- Να είσαι ευερέθιστος ή οξύθυμος
- Να αγωνιάς
- Να αισθάνεσαι μουνδιασμένος
- Να είσαι υπερευαίσθητος, εξαντλημένος και άτονος

Αν νομίζεις ότι υποφέρεις από οποιοδήποτε πρόβλημα ψυχικής υγείας ή οποιοδήποτε από τα συμπτώματα που προαναφέρονται στον κατάλογο, είναι καλύτερα να αποταθείς σε ειδικό γιατρό ή οικογενειακό γιατρό. Είναι επίσης καλή ιδέα να μιλήσεις στον προϊστάμενό σου, στο Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού ή σε κάποιον ειδικό σε θέματα Επαγγελματικής Υγείας.

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίσεις έγκαιρα τυχόν προβλήματα ψυχικής υγείας και να αναλάβεις ανάλογη δράση.

Προσπάθησε να εντοπίσεις στον τρόπο ζωής σου οποιουσδήποτε παράγοντες ενδέχεται να συντείνουν στο στρες, π.χ. φόρτο εργασίας: αν έχεις πολλαπλά καθήκοντα ταυτόχρονα ή αναγκάζεσαι να μεταφέρεις δουλειά και στο σπίτι. Στο κεφάλαιο για τη θετική ψυχική υγεία, θα βρεις ιδέες που μπορείς να αξιοποιήσεις.

Πώς να στηρίξεις συναδέλφους με προβλήματα ψυχικής υγείας

Ακόμη και όταν προσπαθείς για να προαγάγεις τη θετική ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες, κάποιοι θα αναπτύξουν προβλήματα ψυ-

κής υγείας. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κοινά και μπορεί να επηρεάσουν οποιονδήποτε. Για παράδειγμα, κάθε χρόνο, 10% των ατόμων που απαρτίζουν το ανθρώπινο δυναμικό μιας εταιρείας θα περάσουν κατάθλιψη. Υπάρχουν διάφορες μορφές κατάθλιψης. Πάσχω από κατάθλιψη δεν σημαίνει ότι αισθάνομαι πεσμένος ή λυπημένος. Σημαίνει ότι μπορεί να βιώνω επίμονα συναισθήματα κόπωσης, αρνητισμού, έντασης, ανημποριάς, αναξιοτήτας και δυσκολίας να συγκεντρωθώ ή να λειτουργήσω σωστά στη δουλειά μου. Κάποτε υπάρχει συγκεκριμένη αιτία που προκαλεί άμεσα ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, π.χ. ένα ορόσημο, θέματα σχέσεων, ανησυχίες για τα οικονομικά μου ή την ανεργία.

Άλλη αιτία μπορεί να είναι τυχόν προβλήματα στον εργασιακό χώρο, π.χ. υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη στήριξης ή μια διένεξη με συναδέλφους ή τον διευθυντή. Ορισμένες φορές δεν υπάρχει σαφής λόγος. Ωστόσο, με την κατάλληλη στήριξη, οι περισσότεροι το ξεπερνούν. Ζήτα από νωρίς στήριξη Δεν είναι πάντα εύκολο να αποφασίσεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια. Κατά καιρούς, όλους μας καταβάλλει το στρες, η κατάθλιψη ή η ένταση.

Αν όμως αυτά τα συναισθήματα επιμένουν (ας πούμε για δύο βδομάδες), δεν σε αφήνουν να φας, να κοιμηθείς ή να εργαστείς ή παρεμβαίνουν στην ποιότητα των σχέσεών σου ή αν θες να κάνεις κακό στον εαυτό σου, τότε είναι ώρα να ζητήσεις βοήθεια! Κατ' αρχάς, ζητάς από νωρίς βοήθεια από τις υπηρεσίες υγείας ή τον εργοδότη σου. Προβλήματα που προκύπτουν από τον φόρτο εργασίας, την έλλειψη υποστήριξης ή τις σχέσεις σου με τους συναδέλφους σου μπορεί να επιδεινώσουν την ψυχική σου υγεία. Τότε ο εργοδότης σου οφείλει να επέμβει και ίσως μπορέσει να αναπροσαρμόσει τα καθήκοντά σου ή να εξετάσει συγκεκριμένα ζητήματα. Αυτό όμως μπορεί να γίνει μόνο αν τον ενημερώσεις.

Να είσαι εκεί για τους συναδέλφους σου

Μπορείς να εκφράσεις τη στήριξή σου ακούγοντας κάποιο συνάδελφο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αυτό το άτομο να έχει κάθε ευκαιρία να συνεχίσει να συμμετέχει σε καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες.

Μη χάσεις επαφή με άτομα που απουσιάζουν για καιρό. Ενημερώσου Υπάρχουν διάφορα προγράμματα και εργαστήρια με θέμα την ψυχική υγεία, που μπορούν να σε βοηθήσουν να μάθεις περισσότερα. Υπάρχουν επίσης πολλές τοπικές, απόρρητες γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες που παρέχουν συμβουλές και στήριξη.

Από το εγχειρίδιο του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας

Σημαντική η παρέμβαση της Επιτροπής Ισότητας στην άρση των διακρίσεων

Πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη, 31 Οκτωβρίου, στο Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, δημοσιογραφική διάσκεψη με θέμα τον απολογισμό του έργου της Επιτροπής Ισότητας των Φύλων στην Απασχόληση και την Επαγγελματική Εκπαίδευση για την περίοδο 2021-2024.

Στο πλαίσιο της διάσκεψης παρουσιάστηκαν συνοπτικά οι δράσεις και οι πρωτοβουλίες της Επιτροπής, που στόχευαν στην προώθηση της ισότητας των φύλων στην εργασία και στην επαγγελματική εκπαίδευση. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις νομοθετικές παρεμβάσεις, στα προγράμματα εκπαίδευσης και ενημέρωσης, καθώς και στην παροχή ανεξάρτητης συνδρομής και νομικής αρωγής στα θύματα έμφυλων διακρίσεων.

Η πρόεδρος της Επιτροπής **Λουΐζα Χριστοδουλίδου-Ζαννέτου** υπογράμμισε τη σημασία των επιτευγμάτων της Επιτροπής στη διαμόρφωση πολιτικών που στοχεύουν στην εξάλειψη των διακρίσεων και την προώθηση της ισότητας. Παράλληλα, κατά την παρουσίασή της, κατέθεσε προτάσεις για περαιτέρω βελτίωση του έργου της Επιτροπής, τονίζοντας την ανάγκη για συνεχή προσαρμογή στις σύγχρονες ανάγκες της κοινωνίας και της αγοράς εργασίας.



Ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων **Γιάννης Παναγιώτου** εξήρε το έργο της Επιτροπής, τονίζοντας τη σημασία της συνέχισης της προσπάθειας για την ενδυνάμωση της έμφυλης ισότητας. Ανέδειξε τις προκλήσεις που παραμένουν, καθώς και τη σημασία της ισότιμης συμμετοχής των γυναικών στην απασχόληση και την επαγγελματική εκπαίδευση. Κλείνοντας, ο Υπουργός ευχαρίστησε την Πρόεδρο της Επιτροπής, η οποία στα εννέα χρόνια αδιάκοπης και εξαιρετικά σημαντικής προσφοράς οδήγησε την Επιτροπή σε μια περίοδο συνεχούς εξέλιξης και ενίσχυσης του ρόλου της.

Την ΣΕΚ στην Επιτροπή Ισότητας εκπροσωπεί η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών **Δέσποινα Ησαΐα**.

Μηδενικός ΦΠΑ σε βασικά είδη

Μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου

Το παιδικό γάλα, οι παιδικές πάνες και οι πάνες ενηλίκων, τα προϊόντα για την γυναικεία υγιεινή προστασία αλλά και συγκεκριμένα λαχανικά και φρούτα περιλαμβάνονται στα βασικά είδη στα οποία μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2025 θα επιβάλλεται μηδενικός συντελεστής ΦΠΑ, σύμφωνα με το Τμήμα Φορολογίας.

Το Τμήμα αναφέρει τις κατηγορίες των βασικών ειδών που προβλέπει το Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου (ΚΔΠ 349/2024). Η επαναφορά του μηδενικού ΦΠΑ σε κάποια προϊόντα και αγαθά περιλαμβάνεται στα μέτρα κατά της ακρίβειας που αποφασίστηκαν από το Υπουργικό Συμβούλιο την περασμένη εβδομάδα.

Ειδικότερα, όπως αναφέρει το Τμήμα Φορολογίας στα εν λόγω είδη περιλαμβάνονται το παιδικό γάλα (σε υγρή μορφή και σκόνη), οι παιδικές πάνες και οι πάνες ενηλίκων και τα προϊόντα για τη γυναικεία υγιεινή προστασία (ταμπόν, σερβιέτες υγιεινής και σερβιέτες ακράτειας).

Φρούτα και λαχανικά

Προστίθεται ότι στην κατηγορία λαχανικά νωπά ή διατηρημένα με απλή ψύξη περιλαμβάνονται οι πατάτες (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0701), οι ντομάτες (κωδ. κλάσης ΣΟ 0702), κρεμμύδια, ασκαλώνια, σκόρδα, πράσα και άλλα παρόμοια λαχανικά (κωδ. κλάσης ΣΟ 0703), κράμβες, κουνουπίδια και μπρόκολα, κράμβες σγουρές, γογγυλοκράμβες, (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0704), μαρούλια (*Lactuca sativa*) και ραδίκια (*Cichorium spp.*) (κωδ.κλάσης ΣΟ 0705), λαρότα, γογγύλια, κοκκινογούλια για σαλάτα, λαγόχορτο (σκουλί), ραπανοσέλινια, ραπάνια και παρόμοιες βρώσιμες ρίζες (κωδ. κλά-



σης ΣΟ 0706), αγγούρια και αγγουράκια (κωδ. κλάσης ΣΟ 0707), λαχανικά λοβοφόρα με ή χωρίς λοβό όπως μπιζέλια και φασόλια (κωδ. κλάσης ΣΟ 0708), μελιτζάνες, σέλινια, μανιτάρια, πιπεριές, σπανάκια, αγκινάρες, ελιές μη παρασκευασμένες, κολοκύθες, κολοκύθια, σαλατικά άλλα από μαρούλια (κόλιανδρος, μαϊντανός, γλιστιρίδα), κάππαρη, μάραθο (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0709).

Συμπληρώνεται ότι στην κατηγορία νωπά φρούτα, περιλαμβάνονται οι μπανάνες (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0803), τα σύκα (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0804), εσπεριδοειδή (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0805) (πορτοκάλια, μανταρίνια, κλημεντίνες, φράπες, γκρέιπ-φρουτ, λεμόνια και γλυκολέμονα), σταφύλια (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0806), πεπόνια και καρπούζια (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0807), μήλα και αχλάδια (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0808), βερίκοκα, ροδάκινα, κεράσια, νεκταρίνια και δαμάσκηνα (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0809) και φράουλες και ακτινίδια (κωδ. κλάσης ex ΣΟ 0810).

ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΓΡΑΦΕΑ ΣΤΗ ΣΕΚ

Γίνεται δεκτή η υποβολή αίτησης για την πλήρωση μίας κενής θέσης Γραφέα στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ στην Λευκωσία.

Απαιτούμενα προσόντα:

- Απολυτήριο Λυκείου.
- Επιτυχία στο 3ο Επίπεδο Εξέτασης στην Λογιστική (Pearson LCCI Level 3 Certificate in Accounting ή Pearson LCCI Level Certificate in Financial Accounting)) ή στην Ανώτερη (Higher) εξέταση στην Λογιστική του Εμπορικού Επιμελητηρίου του Λονδίνου ή σε οποιαδήποτε άλλη εξέταση ή προσόν κριθούν ως ισότιμα.
- Σχετική πείρα με τα καθήκοντα της θέσης ή/και κατοχή πανεπιστημιακού διπλώματος ή επαγγελματικού τίτλου, σε συναφή κλάδο σπουδών, θα θεωρηθεί ως πρόσθετο προσόν.
- Ακεραιότητα χαρακτήρα, διοικητική και οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, υπευθυνότητα και ευθυκρισία.
- Πολύ καλή γνώση της Ελληνικής καθώς και καλή γνώση της Αγγλικής γλώσσας.

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

Καθήκοντα και Ευθύνες:

- Εκτελεί καθήκοντα καταχώρησης συνεισφορών και διαχείρισης των λογαριασμών των Μελών του Ταμείου Προνοίας Εργατοϋπαλλήλων Μελών (ΤΠΕΜ) ΣΕΚ στο μηχανογραφικό σύστημα του Ταμείου.
- Εκτελεί καθήκοντα κατά την διαδικασία δανειοδότησης των Μελών του ΤΠΕΜ ΣΕΚ σύμφωνα με τη Νομοθεσία και τους κανονισμούς του Ταμείου.
- Εξυπηρετεί τα Μέλη του ΤΠΕΜ ΣΕΚ σύμφωνα με τη Νομοθεσία, τους κανονισμούς του Ταμείου και τις αποφάσεις της Διαχειριστικής Επιτροπής του Ταμείου.
- Εκτελεί λογιστικές έγγραφες και συμφιλίωση τραπεζικών λογαριασμών σύμφωνα με τους κανονισμούς του ΤΠΕΜ ΣΕΚ.
- Αναλαμβάνει την αρχειοθέτηση των εγγράφων του ΤΠΕΜ ΣΕΚ.
- Εκτελεί οποιαδήποτε άλλα καθήκοντα του/ της ανατεθούν.

Οι υποψήφιοι θα κληθούν σε προφορική αξιολόγηση ή/και γραπτή εξέταση.

Υποβολή Αιτήσεων/έντυπα αιτήσεων:

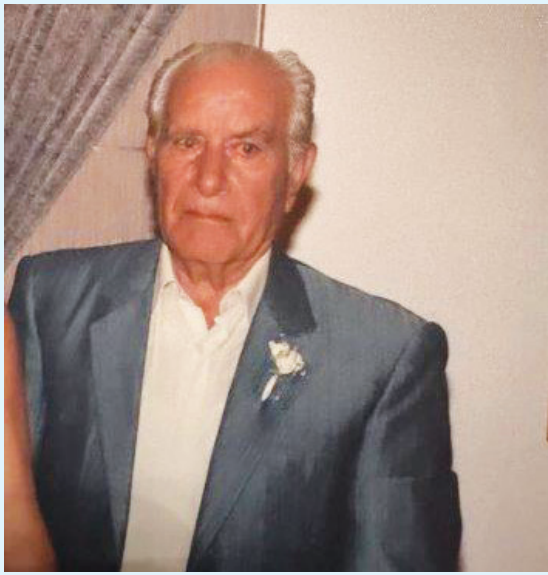
Οι αιτήσεις πρέπει να υποβληθούν στο ειδικό έντυπο της ΣΕΚ με τίτλο:

«ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΕ ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΓΡΑΦΕΑ ΣΤΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΣΕΚ».

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εξασφαλίσουν έντυπα αιτήσεων αποτεινόμενοι στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ, στην Λεωφ. Στροβόλου αρ.11, 2018, Στρόβολος, Λευκωσία, τηλέφωνο 22849849 ή μέσω της ιστοσελίδας της ΣΕΚ (www.sek.org.cy).

Οι αιτήσεις πρέπει να συμπληρώνονται χειρόγραφα και να παραδίδονται με το χέρι στο γραφείο του Διευθυντή του Ταμείου Προνοίας Εργατοϋπαλλήλων Μελών ΣΕΚ **μέχρι τις 22 Νοεμβρίου 2024, μεταξύ των ωρών 08.30π.μ.-13.00μ.μ. (Δευτέρα έως Παρασκευή) και 14.30μ.μ. -17.00μ.μ. (Δευτέρα έως Πέμπτη).**

Οι αιτήσεις πρέπει να συνοδεύονται με αντίγραφα των πιστοποιητικών των ακαδημαϊκών ή άλλων προσόντων και εγγράφων που καθορίζονται στην αίτηση που θα συμπληρώσουν.



Στέλιος Τσιαπουλής,
γγ Ομοσπονδίας Οικοδόμων ΣΕΚ:

“Το έργο και η δράση του Γιαννάκη Βασιλείου θα φωτίζουν πάντα τον δρόμο μας”

Φόρος τιμής και ιερό καθήκον με έφεραν εδώ στον ιερό ναό της Παναγίας της Τητιώτισσας στην Καλαβασό, για να αποχαιρετήσουμε τον Γιαννάκη Βασιλείου.

Τον Άνθρωπο, τον αγωνιστή, τον πατριώτη, τον καθοδηγητή, τον οικογενειάρχη, τον άνθρωπο που υπηρέτησε με ανιδιοτέλεια, τον Ελεύθερο Συνδικαλιστή πιστός στις αρχές και αξίες του τριπτύχου, Πατρίδα, θρησκεία, οικογένεια.

Είχα την τιμή, να γνωρίσω από κοντά τον αείμνηστο Γιαννάκη, όταν ανέλαβα την παρακολούθηση της Τσιμεντοποιίας Βασιλικού και άλλες Βιομηχανικές εταιρίες στον χώρο. Ο Γιαννάκης τότε ήταν γραμματέας της τοπικής επιτροπής της ΣΕΚ.

Συνεργαστήκαμε στενά για περίπου δύο δεκαετίες, και καθόλη την διάρκεια των χρόνων αυτών, ως γραμματέας της τοπικής επιτροπής υπηρέτησε το Κίνημα ως πιστός στρατιώτης.

Είμαι αδιάψευστος μάρτυρας των επίπονων και μακροχρόνιων προσπαθειών του για εξυπηρέτηση των καλών νοούμενων συμφερόντων των εργαζομένων.

Αγωνιζόταν άοκνα και αθόρυβα για τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων και πάντοτε ήταν έτοιμος να βοηθήσει όχι μόνο τα μέλη της ΣΕΚ, αλλά όλους όσους ζητούσαν την βοήθεια του, την οποία παρείχε απλόχερα και με το χαμόγελο στα χείλη.

Με την εργατικότητα, την διορατικότητα και υπευθυνότητα που τον χαρακτήριζε, κατάφερε σε δύσκολους καιρούς, να κρατήσει ψηλά τις αξίες της ελευθερίας, της ισότητας και της δικαιοσύνης.

Δεν θα ήταν υπερβολή να λεχθεί, ότι επί των ημερών του, οι εργαζόμενοι της περιοχής, διεκδίκησαν και πέτυχαν σημαντικές βελτιώσεις στους μισθούς και τα ωφελήματά τους, σε πλήρη και αρμονική συνεργασία με το συνδικαλιστικό κίνημα.

Στις συχνές επισκέψεις μας στο μέλαθρον αγωνιστών όπου διέμενε τα τελευταία χρόνια, και παρά τον κλονισμό της υγείας του, συνέχιζε να προβληματίζεται και να ανησυχεί για το μέλλον του τόπου, για την κατοχή, για την επίλυση του Κυπριακού προβλήματος, για την νεολαία μας.

Σε ευχαριστώ για τα όσα προσέφερε στη ΣΕΚ, και κατ' επέκταση στους εργαζόμενους και στην κοινωνία γενικότερα, και να σε διαβεβαιώσουμε, ότι θα συνεχίσουμε τους αγώνες για όσα εσύ πάλεψες και πέτυχες και ότι θα τα βελτιώσουμε ακόμα περισσότερο.

Επικήδειος λόγος

Αναγκαία και ιδιαίτερα σημαντική σύσταση της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών



Συζητήθηκαν στη Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εργασίας την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2024 τα θέματα που αφορούν την απασχόληση Ναυαγοσωστών, η ανάγκη δημιουργίας Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών και δύο προτάσεις νόμου που ετοιμάστηκαν από βουλευτές.

Η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ εκπροσωπήθηκε από τον Γενικό της Γραμματέα **Γιώργο Κωνσταντίνου** ο οποίος αναφέρθηκε στα προβλήματα της ανεπαρκούς στελέχωσης, τα προβλήματα των εγκαταστάσεων (Πύργους Ναυαγοσωστών), τις ελλείψεις σε εξοπλισμούς διάσωσης, τον αποσυντονισμό που υπάρχει λόγω της διασποράς αρμοδιοτήτων που αφορούν την ασφάλεια λουόμενων και την απασχόληση Ναυαγοσωστών, την ανεπάρκεια στην εποπτεία και την επιχειρησιακή ετοιμότητα των Ναυαγοσωστών.

Η αναγκαιότητα δημιουργίας της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών βασίζεται στην ανάγκη ενίσχυσης της προστασίας των λουόμενων και της ασφάλειας στις παραλίες της χώρας μας. Η ύπαρξη της Υπηρεσίας Ασφάλειας Παραλιών θα

διασφαλίζει ότι οι παραλίες είναι κατάλληλα εξοπλισμένες και στελεχωμένες με επαρκή αριθμό ναυαγοσωστών, προσφέροντας άμεση και αποτελεσματική επέμβαση σε περιπτώσεις ανάγκης. Θα εφαρμόζεται ενιαία προσέγγιση στην εκπαίδευση, την επιτήρηση και τον έλεγχο των ναυαγοσωστών, εξασφαλίζοντας την ομοιομορφία εφαρμογής των κανονισμών και των προτύπων ασφαλείας σε όλες τις παραλίες της χώρας. Η Υπηρεσία Ασφάλειας Παραλιών θα έχει την ευθύνη για την επικαιροποίηση και την εφαρμογή του Εθνικού Σχεδίου «ΣΑΛΑΜΙΣ». Η Υπηρεσία θα αναλάβει την πρόσληψη, την εκπαίδευση και τη συνεχή αξιολόγηση των ναυαγοσωστών, εξασφαλίζοντας ότι αυτοί διαθέτουν τα απαιτούμενα προσόντα και την επιχειρησιακή ετοιμότητα για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας τους. Επίσης, θα διαχειρίζεται την αγορά, τη συντήρηση και την κατανομή του κατάλληλου εξοπλισμού σε όλους τους ναυαγοσωστικούς πύργους, διασφαλίζοντας την ομοιομορφία και την πληρότητα των μέσων διάσωσης.

Δέσμη δράσεων για τη Δημογραφική Ανάκαμψη

Τη δεύτερη από τρεις δέσμες μέτρων για την αντιμετώπιση των αρνητικών δημογραφικών τάσεων και για συμφιλίωση της οικογενειακής και της επαγγελματικής ζωής ανακοίνωσε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας. Τα νέα μέτρα με προϋπολογιζόμενο κόστος €50 εκατομμυρίων, έχουν ως εξής:

- Αύξηση του Βοηθήματος Τοκετού από €628 ευρώ, στα €1000 ευρώ για το πρώτο παιδί, στα €1500 ευρώ για το δεύτερο παιδί, και στα €2000 ευρώ για το τρίτο παιδί,
- Επέκταση των δικαιούχων του Επιδόματος Γονικής Άδειας, με την διεύρυνση του ορίου ηλικίας του παιδιού από τα 8 έτη στα 15 έτη,
- Επέκταση της διάρκειας παροχής του Επιδόματος Γονικής Άδειας για το δεύτερο παιδί, από τις 8 εβδομάδες στις 10 εβδομάδες, και για το τρίτο παιδί, από τις 8 εβδομάδες στις 12 εβδομάδες,
- Μηνιαία οικονομική στήριξη €200 προς τις μητέρες που αποκτούν το πρώτο παιδί πριν από την ηλικία των 30 ετών, για περίοδο 24 μηνών μετά από τον τοκετό,
- Πιλοτική επέκταση του απογευματινού ωραρίου λειτουργίας των Βρεφονηπιακών Σταθμών και των Παιδοκομικών Σταθμών μέχρι τις 19:30, για καλύτερη ανταπόκριση στις ανάγκες των εργαζομένων γονιών,
- Υποστήριξη των επιχειρήσεων με επιδότηση της δαπάνης για τη δημιουργία Βρεφονηπιακών Σταθμών, Παιδοκομικών Σταθμών και Κέντρων Προστασίας και Απασχόλησης Παιδιών για τις ανάγκες των εργαζομένων γονιών, για επιχειρή-



σεις και συμπράξεις επιχειρήσεων με περισσότερους από 100 εργαζόμενους,

- Διεύρυνση του αριθμού των πολύτεκνων οικογενειών που λαμβάνουν επίδομα τέκνου, απαλείφοντας τα εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια για οικογένειες με πέντε και άνω εξαρτώμενα παιδιά.

Επιπλέον, σύμφωνα με τις ανακοινώσεις του Προέδρου της Δημοκρατίας, στην προσπάθεια για βελτίωση της αναλογίας εργαζομένων και συνταξιούχων, παραχωρούνται κίνητρα για συμμετοχή στην αγορά εργασίας άνεργων νέων, άνεργων και αδρανών γυναικών, άνεργων άνω των 50 ετών, όπως επίσης και για συμμετοχή μαθητών και φοιτητών στην αγορά εργασίας.

Προκηρύχθηκε εκ νέου το Σχέδιο Χορηγιών για ενθάρρυνση χρήσης ΑΠΕ

Την επαναπροκήρυξη του «Σχεδίου Χορηγιών για ενθάρρυνση της χρήσης ΑΠΕ και της Εξοικονόμησης Ενέργειας σε κατοικίες 2024-25» (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α3: ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ) για επιπλέον 3.000 αιτήσεις από νοικοκυριά σε όλη την Κύπρο, ανακοίνωσε το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας.

Το Υπουργείο Ενέργειας αναφέρει ότι το «ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» αποτελεί μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία, η οποία εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Κύπρο τον περασμένο Μάρτιο, καταγράφοντας αξιοσημείωτη επιτυχία, όπως φανερώνει η θερμή ανταπόκριση, που είχε στην πρώτη της φάση.

Κατά την πρώτη προκήρυξη λήφθηκαν 6.000 αιτήσεις μέσα σε μόλις τέσσερις μήνες, οι οποίες έχουν ήδη εξεταστεί, και σημαντικός αριθμός νοικοκυριών έχει ήδη προχωρήσει σε εγκατάσταση.

Προσθέτει πως βασικός στόχος του «ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» είναι να ενθαρρύνει τα μη ευάλωτα νοικοκυριά, τα οποία όμως δεν διαθέτουν το αρχικό κεφάλαιο για να εγκαταστήσουν φωτοβολταϊκό σύστημα στην οικία τους, να αξιοποιήσουν την καθαρή ηλιακή ενέργεια και να μειώσουν τους λογαριασμούς ηλεκτρικού ρεύματος και το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, όφελη που συμβάλλουν στις προσπάθειες μετάβασης σε μια πιο βιώσιμη Κύπρο.

Προς αυτή την κατεύθυνση, στο Σχέδιο προνοείται ότι για τους δικαιούχους του «ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ», το κόστος της επένδυσης αποπληρώνεται από το Ταμείο ΑΠΕ και ΕΞ.Ε και επιστρέφεται στη συνέχεια από τον αιτητή στο Ταμείο, μέσω δόσεων που ενσωματώνονται στον λογαριασμό ηλεκτρικής ενέργειας του.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Ενέργειας, με την επαναπροκήρυξη της ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α3: ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ για ακόμα 3.000 αιτήσεις, «εισάγονται περιορισμένες, αλλά σημαντικές τροποποιήσεις, με σκοπό να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του μέτρου και να διευρύνουν την πρόσβαση σε περισσότερα νοικοκυριά».

Συνοπτικά το Υπουργείο επισημαίνει πως καταργείται το όριο κατανάλωσης 6.000 kWh/έτος που ίσχυε κατά την πρώτη προκήρυξη, μειώνεται το ποσό χορηγίας σε €500 (από €1.000) και αυξάνε-



ται, παράλληλα, το «ποσό αποπληρωμής» που θα επιστραφεί από τον αιτητή στο Ταμείο ΑΠΕ και ΕΞ.Ε, στα €4.500 (από €4.000).

«Με τον τρόπο αυτό δημιουργείται ουσιαστικό αντικίνητρο προς όσους διαθέτουν τους πόρους να χρηματοδοτήσουν με ίδια κεφάλαια την επένδυση, οι οποίοι θα μπορούσαν να ενταχθούν στην ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α1 (χορηγία €1.500), και διασφαλίζεται ότι ο προϋπολογισμός του 'ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ' θα αξιοποιηθεί από όσους έχουν πραγματική ανάγκη ένταξης στη συγκεκριμένη ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ», προσθέτει.

Προστίθενται στους δικαιούχους της ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α3 όσοι έχουν κατατεθειμένο στο Τμήμα Κτηματολογίου και Χωρομετρίας Αγοραπωλητήριο Έγγραφο, παρόλο ότι δεν είναι ακόμα επίσημα εγγεγραμμένοι ιδιοκτήτες του ακινήτου.

Το Υπουργείο Ενέργειας αναφέρει ότι πέραν της ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α3: ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ, για την οποία η υποβολή αιτήσεων αναμένεται να ανακοινωθεί τις αμέσως επόμενες μέρες από την Επιτροπή Διαχείρισης του Ταμείου ΑΠΕ και ΕΞ.Ε., στο γενικότερο Σχέδιο Χορηγιών περιλαμβάνονται και οι ακόλουθες ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ χρηματοδότησης, οι οποίες παραμένουν σε ισχύ:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α1: ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ - ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ με χορηγία €375 ανά kW και μέγιστο ποσό χορηγίας €1.500 (4kW) - 50% αύξηση για ορεινές περιοχές.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α2: ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ - ΕΥΑΛΩΤΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ με χορηγία €1.250 ανά kW και μέγιστο ποσό χορηγίας €6.250 (5kW).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β1: ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΗ ΟΡΟΦΗΣ - ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ με χορηγία 50% και μέγιστο ποσό χορηγίας €2.500 ή/και €25,00 ανά τ.μ. - 50% αύξηση για ορεινές περιοχές.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β2: ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΗ ΟΡΟΦΗΣ - ΕΥΑΛΩΤΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ με χορηγία 75% και μέγιστο ποσό χορηγίας €3.750 ή €37,50 ανά τ.μ.

Το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας παροτρύνει όλους τους πολίτες να εξετάσουν το ενδεχόμενο να επωφεληθούν από τα Σχέδια Χορηγιών του Ταμείου ΑΠΕ και ΕΞ.Ε, «εξασφαλίζοντας έτσι σημαντικές εξοικονομήσεις στο κόστος ηλεκτρισμού, αλλά και συμμετοχή σε ένα πιο πράσινο και βιώσιμο μέλλον».

Προσθέτει ότι όλες οι πληροφορίες για τα Σχέδια Χορηγιών του Ταμείου ΑΠΕ και ΕΞ.Ε, συμπεριλαμβανομένης της ηλεκτρονικής υποβολής αιτήσεων, βρίσκονται στην ιστοσελίδα www.ref.org.cy (link is external).

Το Υπουργείο Ενέργειας προτρέπει τους ενδιαφερόμενους να διαβάσουν προσεκτικά τις λεπτομέρειες των Σχεδίων Χορηγιών πριν προχωρήσουν σε υποβολή αίτησης.

«Η πλήρης κατανόηση των προϋποθέσεων συμμετοχής είναι σημαντική για να εξασφαλίσουν ότι μπορούν να επωφεληθούν από τις δυνατότητες χρηματοδότησης που προσφέρονται», καταλήγει.

Ευρωπαϊκή Ένωση: Ποιες χώρες είναι οι πιο ευτυχισμένες

Οι περισσότεροι πολίτες στην Ευρωπαϊκή Ένωση φαίνονται αρκετά ευχαριστημένοι με τη ζωή τους. Όμως, ο Δείκτης Ικανοποίησης από τη Ζωή μειώνεται σε ορισμένες από τις χώρες με τις υψηλότερες βαθμολογίες όπως η Δανία, η Σουηδία και η Ολλανδία.

Οι πολίτες της ΕΕ είναι γενικά ικανοποιημένοι με τη ζωή τους, καθώς το επίπεδο ικανοποίησης των ατόμων ηλικίας 16 ετών και άνω είναι 7,3 στα 10 κατά μέσο όρο, σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat.

Η Φινλανδία κατατάσσεται πρώτη με 7,8, ακολουθούμενη από το Βέλγιο, την Αυστρία, τη Ρουμανία και τη Σλοβενία, όλες στο 7,7.

Οι Βούλγαροι φαίνεται να είναι οι πιο δυστυχημένοι πολίτες. Με βαθμολογία 5,9, βρίσκονται στο κάτω άκρο του φάσματος ικανοποίησης από τη ζωή.

Η Δανία (από 8,0 σε 7,5) και η Σουηδία (από 7,9 σε 7,5) είχαν τις υψηλότερες μειώσεις στα επίπεδα ικανοποίησης την τελευταία δεκαετία.

Αντίθετα, οι χώρες που σημείωσαν τις πιο σημαντικές αυξήσεις στην ικανοποίηση από τη ζωή είναι η Κύπρος (από 6,2 σε 7,5), η Βουλγαρία (από



4,8 σε 5,9), η Εσθονία (από 6,5 σε 7,2), η Σλοβενία (από 7,0 σε 7,7) και η Ελλάδα (από 6,2 έως 6,9).

Σε αυτή τη δημοσκόπηση, ζητήθηκε από τους ανθρώπους να βαθμολογήσουν απλώς την ικανοποίησή τους από τη ζωή από 0 έως 10.

Η ΕΕ εργάζεται σε έναν πιο περίπλοκο ορισμό της ευτυχίας, ο οποίος εκτείνεται πέρα από τις συνήθεις βαθμολογίες.

Πιο πρόσφατα, η Επιτροπή προσδιόρισε κριτήρια «8+1» για τον καθορισμό της ποιότητας ζωής: υλικές συνθήκες διαβίωσης, ποσότητα και ποιότητα απασχόλησης, υγεία, εκπαίδευση, αναψυχή και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, οικονομική και φυσική ασφάλεια, διακυβέρνηση και βασικά δικαιώματα, περιβάλλον διαβίωσης και, τέλος, η συνολική εμπειρία της ζωής.

Αντρέας Φ. Μάτσας, γγ ΣΕΚ:

«80 χρόνια περηφανούς και αέναης πορείας»



“Η πρωτοπόρα παρουσία μας στους Εργατικούς, Κοινωνικούς και Εθνικούς αγώνες αναδεικνύει το ωφέλιμο της δράσης μας”

«Σήμερα γιορτάζουμε και τιμούμε, τη σύλληψη της ιδέας και τη δημιουργία της ΣΕΚ- σε μία σύζευξη της αρχαιοελληνικής έννοιας των δύο ρηματικών όρων. Με σεβασμό, ταπεινότητα και ευγνωμοσύνη, όπως αρμόζει στους πρωτεργάτες της ΣΕΚ, σε αυτούς που ίδρυσαν, θεμελίωσαν, όπως βέβαια και προς όλους όσους εδραίωσαν, τον ελεύθερο, ανεξάρτητο και άδολο συνδικαλισμό. Υιοθετώντας, εφαρμόζοντας και αναδεικνύοντας, την αξία του μέτρου και της διαλεκτικής, ως στοιχεία συνύπαρξης και εποικοδομητικά αναπτυξιακής συναίνεσης, ανάμεσα στους φορείς κοινωνικοοικονομικής και εργασιακής πολιτικής.

Πέρασαν ήδη 80 χρόνια, από εκείνη την ημέρα σταθμό, σαν σήμερα- στις 29 Οκτωβρίου 1944- που ιδρύσαν η ΣΕΚ, ως πεπρωμένη προσαγή στο επικό συναπάντημα του ηθικού, του πρόποντος, μα και του δίκαιου.

80 χρόνια περηφανούς και αέναης πορείας- στη διαδρομή, στο ξαπόσταμα, στην ολοκλήρωση και στην επίτευξη του κάθε στόχου. Με συνέπεια, τεκμηρίωση, διεκδικητικότητα, σύνεση και σεβασμό. Προς την κοινωνία, τους θεσμούς, τους εταίρους μας. Με αγάπη, εκτίμηση και προτεραιότητα τον ίδιο τον εργαζόμενο- τον άνθρωπο που δημιουργεί μέσα από τον δικό του μόχθο, συνδράμοντας στην ανάπτυξη της ίδιας της κοινωνικοοικονομικής δραστηριότητας, στο πλαίσιο, και αυτό είναι καλά εμπεδωμένο πλέον, της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς. Με την ευλογία της Παναγιάς και της Ελληνορθόδοξης πίστης μας, στο γαλανόλευκο ακρογιάλι της

πορείας μας, που ανανεώνεται και επιβεβαιώνεται ως αναγκαία και ικανή συνθήκη ανάπτυξης και εδραίωσης της δημοκρατίας και του κράτους πρόνοιας, όπου μέσα από τα κύματα, τις τρικυμίες και τις Ποσειδώνιες τρίαινες, ξεπροβάλλει η γαλήνη και η απάνεμη δυναμική της συνύπαρξης. Αυτό απαιτεί η ίδια η δημοκρατία- και ο συνδικαλισμός ως έννοια από μόνης της, και επιβεβαιωμένη αξία, αποτελεί αναπόσπαστο και αδιαμφισβήτητο στοιχείο δημοκρατικής επάρκειας. Είναι γι’ αυτό ακριβώς, που στην δημοκρατία, όπως και στον συνδικαλισμό, δεν υπάρχουν αδιέξοδα.

Η διαχρονική και αδιάληπτη πορεία μας, επιβεβαιώνει το αναγκαίο της ίδρυσης. Η πρωτοπόρα παρουσία μας στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες αναδεικνύει το ωφέλιμο της δράσης μας. Η προοπτική που δημιουργείται σε κάθε επόμενο ξημέρωμα, επικροτεί την προσδοκία που αποδίδεται στη ΣΕΚ, μέσα από την αξιοποίηση των ικανών και αναγκών συνθηκών, σε κάθε αχνοφαίνουσα ανατολή, σε κάθε νέο ορίζοντα.

Μια συνδικαλιστική οργάνωση, με ξεκάθαρες αρχές και αξίες, οι οποίες αναδύονται αδιάληπτα μέσα από το ένδοξο παρελθόν και αναδεικνύονται σε κάθε επόμενο βηματισμό. Μια οργάνωση ταυτισμένη με τους ήρωές της, τους ανθρώπους της που έκαναν την θεωρία πράξη, επιβεβαιώνοντας πως στη ζωή υπάρχουν αδιαπραγμάτευτοι στόχοι, με όποιο κόστος, ακόμα και με αυτό της ίδιας μας, της ζωής.

Ηγέτες, στελέχη, μέλη της ΣΕΚ, που σε δύσκολους

καιρούς αρνήθηκαν να υποστείουν τη σημαία της αξιοπρέπειας, θέτοντας το καθήκον πάνω από την ευκολία της λήθης και της απάρνησης, όπως είναι ο Μάρκος Δράκος, ο οποίος όταν του τέθηκε το δίλημμα από τον εργοδότη του να επιλέξει μεταξύ της παραμονής του στην εργασία ή τη ΣΕΚ, επέλεξε χωρίς δισταγμό και κλυδωνισμούς τη συνδικαλιστική του οργάνωση, της οποίας στη συνέχεια υπήρξε ηγετικό στέλεχος, μέχρι και τη θυσία του στον επικό αγώνα της ΕΟΚΑ.

Ένα μάθημα ζωής, αυταπάρνησης και αξιακής παραπομπής για όλους μας! Παλαιότερους, σύγχρονους και μελλοντικούς. Σε πείσμα των καιρών, των εχθρών, μα και των άσπονδων φίλων, παραμείναμε ζωντανοί και συνεχιστές «τοίς κείνων ρήμασι πειθόμενοι». Χωρίς παρεκκλίσεις και εκπτώσεις, όπως βέβαια και χωρίς πεζοδρομακούς λαϊκισμούς, ανέξοδους ηρωισμούς και παρανοϊκώς αλαλάζουσες φωνασκίες.

Το παρελθόν έχει καταγραφεί, αποτελώντας ήδη μέρος της ιστορίας του τόπου μας. Η οφειλή προς όλους όσους έχουν προηγηθεί είναι αυτονότη, όπως και δεδομένη θα πρέπει να παραμένει από τη δράση και τα επιτεύγματά μας, η χρησιμότητα- η αναγκαιότητα καλύτερα- της ΣΕΚ και του συνδικαλισμού γενικότερα, για τις σημερινές και τις επόμενες, πολλές γενιές εργαζομένων.

Με πλήρη αντίληψη και κατανόηση πως, σαφώς σημαντικό είναι αυτό που κληρονομείς, αλλά σημαντικότερο πρέπει να είναι αυτό που θα κληροδοτήσεις σε όσους θα ακολουθήσουν, στο πλαίσιο και της παροδικότητας της ανθρώπινης

“Με πλήρη αντίληψη και κατανόηση πως, σαφώς σημαντικό είναι αυτό που κληρονομείς, αλλά σημαντικότερο πρέπει να είναι αυτό που θα κληροδοτήσεις σε όσους θα ακολουθήσουν, στο πλαίσιο και της παροδικότητας της ανθρώπινης φύσης”

**“Ένα χαμόγελο είναι τελικά η ζωή- στο καλημέρα, στο καλησπέρα και στο καληνύχτα μας.
Ένα χαμόγελο που παραδίδεται γεμάτο νόημα και αξίες από γενιά σε γενιά”**

φύσης. Έτσι δημιουργείται η εξελικτική πορεία της ιστορίας, της κοινωνίας, του πολιτισμού, όπως βέβαια και της σωστής, ομαλής και κοινωνικά ισορροπημένης ανάπτυξης. Ένα χαμόγελο είναι τελικά η ζωή- στο καλημέρα, στο καλησπέρα και στο καληνύχτα μας. Ένα χαμόγελο που παραδίδεται γεμάτο νόημα και αξίες από γενιά σε γενιά.

Αναντίλεκτα, ο συνδικαλισμός πέρασε από διάφορα στάδια και εδραιώθηκε ως θεσμικός κοινωνικός εταίρος, στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου που συνθέτει απόψεις και οδηγεί σε ευδιάκριτα αποτελέσματα, όταν αξιοποιείται με επάρκεια. Αυτός ο ρόλος και η σημασία του συνδικαλιστικού κινήματος, δεν αφορά μόνο στον δημόσιο, ευρύτερο δημόσιο τομέα και στις αρχές τοπικής αυτοδιοίκησης, αλλά επεκτείνεται, με σημαντικά- εντυπωσιακά πολλές φορές- αποτελέσματα, και στον ιδιωτικό τομέα.

Το τριπλό αξιακό ερώτημα που τίθεται στην καθεμία και στον κάθε ένα από εμάς απόψε είναι απλό, αλλά χρήζει απάντησης, πρωτίστως μέσα μας, αφουγκραζόμενοι κυρίως τη συνείδησή μας. Αντιλαμβανόμαστε την έννοια, τη σημασία και την ανταποδοτικότητα του συνδικαλισμού; Χρειαζόμαστε το συνδικαλιστικό κίνημα για να συνδημιουργούνται προοπτικές για τους εργαζόμενους, την επιχειρηματικότητα, για το κοινωνικό σύνολο και την υγιή και ισόρροπη ανάπτυξη; Αποδεχόμαστε τον ρόλο που του έχει διαχρονικά αποδοθεί από τους εργαζόμενους αρχικά και την πολιτεία στη συνέχεια, μέσα και από τη θεσμική του ιδιότητα, τόσο σε τοπικό, εθνικό, όσο και σε ευρύτερα Ευρωπαϊκό επίπεδο;

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας, μια όμορφη και γεμάτη έννοια φράση που ακούστηκε στην τελευταία συνεδρίαση της ΕΟΚΕ. «Αν θέλεις να πας γρήγορα, πήγαινε μόνος, αν θέλεις να πας μακριά, πήγαινε συλλογικά και ως ομάδα». Αυτός είναι ο συνδικαλισμός και γι' αυτό επιβάλλεται να προστατεύσουμε και να αξιοποιήσουμε το θεσμικό πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου και της τριμερούς συνεργασίας- συνολικά και συλλογικά στην πράξη, ουσιαστικά και αποτελεσματικά- Έτσι απλά, για να μπορούμε να πηγαίνουμε, αν όχι πάντοτε γρήγορα, τουλάχιστον και κυρίως, μακριά.

Είναι γνωστό και ανά τους αιώνες επιβεβαιωμένο πως, η ιστορία κάνει κύκλους, επαναλαμβάνει τον εαυτό της και τιμωρεί, αν δεν διδαχτούμε από το παρελθόν, με ορίζοντα το μέλλον. Με αυτό το στοιχείο ως δεδομένο, θα πρέπει να παραδεχτούμε πως βιώνεται σήμερα, η κοινωνική απαξίωση των οργανωμένων συνόλων, της πολιτείας και των θεσμών. Η εύκολη και ανέξοδα ισοπεδωτική κριτική των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και η «πολιτική», άνευ περιεχομένου, όπως αυτή του τικ-τοκ, αναπαράγει απολίτικους ανθρώπους και τοποθετήσεις. Οφείλουμε όλοι να επανακαθορίσουμε τα βήματά μας, να πείσουμε ξανά για τον ρόλο και την ιδιότητά μας, να δώσουμε όραμα και να δημιουργήσουμε προοπτική. Όχι ως αφηρημένη και θεωρητική έννοια, αλλά μέσα από συγκεκριμένο και στοχευμένο στρατηγικό σχεδιασμό, σε όλα τα επίπεδα πολιτικής και συνδικαλιστικής παρέμβασης.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ας αποδεχτούμε πως,



ο συνδικαλισμός δεν είναι μίσμα, δεν είναι ξεπερασμένος, δεν είναι «unsexy»- ένας όρος που χρησιμοποιείται έντονα στη ΣΕΣ- και βέβαια πως, δεν «θέτει απαιτήσεις που να διασυνδέονται με αχόρταγες ορέξεις σε βάρος του κρατικού [ή όποιου άλλου] προϋπολογισμού», όπως αυθαίρετα και ιδιαίτερα προσβλητικά δηλώθηκε από Βουλευτή, Πρόεδρο Κοινοβουλευτικής Επιτροπής, την περασμένη Παρασκευή.

Σε μια εποχή όπου τα πάντα αλλάζουν γύρω μας με πολύ πιο γρήγορους και έντονους ρυθμούς, απ' ότι αρχικά ενδεχομένως να είχε υπολογιστεί, θα πρέπει να συνεχίσουμε να αποτελούμε μέρος της λύσης. Να προωθήσουμε και να εφαρμόσουμε τις απαραίτητες δομικές αλλαγές, αναδεικνύοντας την ανάγκη διασύνδεσης της αγοράς εργασίας με το εκπαιδευτικό μας σύστημα, βελτιώνοντας τους δείκτες ποιότητας στην εργασία, υιοθετώντας και συγκεκριμένο μάθημα προς αυτή την κατεύθυνση. Προσανατολίζοντας έγκαιρα και με επάρκεια τους νέους μας, εκπαιδευτικά, πολιτιστικά, ιστορικά και κοινωνικά. Αίροντας τη διάσταση του ατομικισμού, της αντικοινωνικής στάσης και συμπεριφοράς, με ότι αυτό συνεπάγεται, αναδεικνύοντας ξανά εκείνες τις αρχές και αξίες που μας ενώνουν, ως αρετές αλληλοσυμπλήρωσης.



Συνεχίζουμε 80 χρόνια μετά να βλέπουμε τους εργαζόμενους και τους εταίρους μας στα μάτια...

«Εμείς στη ΣΕΚ, 80 χρόνια μετά, συνεχίζουμε να βλέπουμε τους εργαζόμενους και τους εταίρους μας στα μάτια, με ειλικρίνεια και σεβασμό και σας καλούμε να αξιοποιήσετε τη συσσωρευμένη εμπειρία και γνώση της Οργάνωσής μας, στην Κύπρο και στο εξωτερικό. Την τεκμηρίωση που προκύπτει από την εσωτερική τεχνοκρατική της επάρκεια, τις έρευνες και μελέτες, την κατάρτιση, τα Ευρωπαϊκά προγράμματα, όπως και ως απότοκο της συνεργασίας μας με ακαδημαϊκά ιδρύματα στην Κύπρο και εκτός. Συνεργαστείτε με το συνδικαλιστικό κίνημα, το οποίο έχει αποδείξει πως συνδράμει συναινετικά στη διαχείριση και επίλυση προβλημάτων. Απομονώστε τον επικίνδυνο λαϊκισμό που θέτει σε κίνδυνο διάβρωσης τους θεσμούς, τους εργαζόμενους και ανατρέπει τη στοχευμένη πορεία προς την κοινωνική συνοχή.

Η αξιοπιστία που η ίδια η κοινωνία μας αποδίδει, όπως επιβεβαιώνεται μέσα και από πρόσφατες έρευνες κοινής γνώμης, θα πρέπει να αποδοθεί στους συνδικαλιστές βάσης, στους τεχνοκράτες μας και στο υπόλοιπο προσωπικό της ΣΕΚ παγκύπρια. Κυρίως όμως θα πρέπει να ακουστεί ένα στεντόρειο ευχαριστώ προς τις 55.000 και πλέον χιλιάδες των μελών μας, σε όλο το φάσμα της οικονομικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης και της ναυτιλίας, για τη στήριξη και την επικοδομητική συμμετοχή, όπως βέβαια και προς τους υπόλοιπους εργαζόμενους που στηρίζουν το συνδικαλιστικό κίνημα ευρύτερα και φυσικά, προς όλους τους εργαζόμενους οι οποίοι μας εμπνέουν για να συνεχίσουμε την προσπάθεια καθολικής στήριξής τους, μέσα και από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

80 χρόνια ΣΕΚ- διαχρονικά δυνατοί και συνεχίζουμε και στο μέλλον μαζί.»



Τύποι ξεκούρασης και πώς θα τους αξιοποιήσουμε

Όλοι έχουμε ανάγκη από ξεκούραση, καθώς βελτιώνει την υγεία, την καθημερινότητα, την ψυχολογία και τη διάθεσή μας. Όσο πιο ουσιαστικά και αποτελεσματικά ξεκουραζόμαστε τόσο καλύτερα νιώθουμε. Για να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα πρέπει να αντιλαμβανόμαστε τι έχουμε ανάγκη κάθε φορά και να εστιάζουμε σε αυτό με τον κατάλληλο τρόπο. Σίγουρα όμως η ξεκούραση δεν επιτελείται μόνο μέσα από τον ύπνο.

Ποιοι είναι λοιπόν οι τύποι ξεκούρασης και πώς θα τους εφαρμόσουμε;

1. Σωματική

Αυτό που αντιλαμβανόμαστε πιο εύκολα είναι η σωματική κούραση, όμως αν δεν κάνουμε κάτι άμεσα γι' αυτό, θα επηρεάσει και την ψυχολογία μας. Η σωματική ξεκούραση χωρίζεται σε δύο υποκατηγορίες, την παθητική και την ενεργητική. Η παθητική ανάπαυση είναι, όταν το σώμα βρίσκεται σε αδράνεια, όταν κοιμόμαστε ή όταν χαλαρώνουμε στον καναπέ. Η ενεργητική ανάπαυση είναι όταν κάνουμε κάποια δραστηριότητα για την αποκατάσταση και τη χαλάρωση του σώματος, είτε αυτό είναι μασάζ, γιόγκα, διαλογισμός είτε ο απλός περίπατος στο πάρκο. **Παν μέτρο άριστον σε όλα.**

2. Νοητική

Στην καθημερινότητα υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα που μας απασχολούν σε προσωπικό, επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο και όλα αυτά κατακλύζουν το μυαλό μας με σκέψεις και προβληματισμούς. Το λάθος που κάνουμε τις περισσότερες φορές είναι ότι περιμένουμε τις διακοπές ή το ρεπό μας για να ξεκουράσουμε το μυαλό και να αφήσουμε πίσω τους προβληματισμούς μας. Το ιδανικό είναι να κάνουμε παύσεις μέσα στη μέρα! Ας ξεκλέψουμε 5 -10 λεπτά κάθε 2-3 ώρες για να αποσυμφορήσουμε το μυαλό μας. Πέντε λεπτά είναι αρκετά για να σηκωθούμε από τη θέση μας, να βγούμε έξω και να πάρουμε μερικές βαθιές αναπνοές.

3. Αισθητηριακή

Αν κάτι χαρακτηρίζει την εποχή μας, σίγουρα αυτό είναι η τεχνολογία. Συνεχώς ερχόμαστε σε επαφή με οθόνες (του κινητού, της τηλεόρασης, του υπολογιστή). Σκεφτείτε πόσες ώρες είμαστε προσκολλημένοι στο κινητό μας, μέσω του οποίου κάνουμε σχεδόν τα πάντα, δουλεύουμε, επικοινωνούμε, διασκεδάσουμε, πληροφορούμαστε. Καλό θα ήταν να ξεκουράζουμε τις αισθήσεις μας καθημερινά, έστω για λίγο μέσα στη μέρα αλλά και για μεγαλύτερα διαστήματα μέσα στον χρόνο. Πρέπει να βρίσκουμε λίγο χρόνο, για παράδειγμα μια ώρα πριν τον ύπνο, να κλείσουμε όλες τις οθόνες, να χαμηλώσουμε τα φώτα για να... ηρεμήσουν οι αισθήσεις μας. Επίσης θα μας βοηθήσει πολύ, να απέχουμε από την τεχνολογία για κάποιες μέρες μέσα στον χρόνο π.χ. στις διακοπές.

4. Δημιουργική

Οι περισσότεροι στη καθημερινότητά μας πρέπει να βρίσκουμε λύσεις, ιδέες και έμπνευση. Αυτό σημαίνει ότι εξασκούμε έντονα τη δημιουργικότητα και τη ευρηματικότητά μας. Και ναι, αυτό μπορεί να μας κουράσει! Πόσες φορές στύβουμε το μυαλό μας για μια ιδέα, χωρίς να υπάρχει αποτέλεσμα; Η αδιάκοπη προσπάθεια που κάνουμε δημιουργεί κούραση και ο ύπνος δεν είναι η -μόνη- λύση. Νέα ερεθίσματα, νέες εμπειρίες θα γεμίσουν την φαρέτρα μας με ιδέες και έμπνευση. Ένας περίπατος σε ένα μονοπάτι της φύσης θα ξεμπλοκάρει το μυαλό σας.



Δύσκολος ο δρόμος της αυτοσυγχώρεσης αλλά όχι ακατόρθωτος



Η προσπάθεια για επανόρθωση είναι σημαντικό μέρος της συγχώρεσης, ακόμη και όταν το άτομο που συγχωρείτε είναι ο εαυτός σας. Ακριβώς όπως δεν μπορείτε να συγχωρήσετε κάποιον άλλον μέχρι να προσπαθήσει να επανορθώσει με κάποιον τρόπο, έτσι και το να συγχωρήσετε τον εαυτό σας είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν νιώθετε ότι το έχετε «κερδίσει».

Εστιάζετε στην ανανέωση

Όλοι οι άνθρωποι κάνουν μικρότερα ή μεγαλύτερα λάθη και πράγματα για τα οποία λυπούνται

ή μετανιώνουν. Ωστόσο, όταν πέφτετε στην παγίδα του «μηνυκασμού», της αυτολύπησης ή ακόμη και του μίσους προς τον εαυτό σας, το μόνο που καταφέρετε είναι να μειώνετε την αυτοεκτίμησή σας.

Περιορισμοί

Ενώ η αυτο-συγχώρεση είναι μια χρήσιμη πρακτική, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι αυτό το μοντέλο δεν προορίζεται για άτομα που κατηγορούν άδικα τον εαυτό τους για κάτι για το οποίο δεν ευθύνονται. Για παράδειγμα, τα άτομα που έχουν υποστεί κακοποίηση, τραύμα ή απώλεια, μπορεί να νιώθουν ντροπή και ενοχές παρά το γεγονός ότι δεν είχαν τον έλεγχο της κατάστασης ή ευθύνη.

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να συγχωρέσετε τον εαυτό σας;

Η ενασχόληση με ενέργειες που δεν είναι σύμφωνες με τις δικές σας ηθικές αξίες ή πεποιθήσεις για τον εαυτό σας μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ενοχής και αυτολύπησης ή ακόμη χειρότερα, στο μίσος προς τον εαυτό σας.

Μερικοί άνθρωποι είναι εκ φύσεως πιο επιρρεπείς στον «μηνυκασμό», γεγονός που μπορεί να διευκολύνει την «παραμονή» σε αρνητικά συναισθήματα. Επίσης, το γεγονός ότι η αυτο-συγχώρεση περιλαμβάνει την αναγνώριση των λαθών σας και την παραδοχή ότι μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε ίσως να κάνει τη διαδικασία πιο δύσκολη.

Ενσυναίσθηση

Ενώ η αυτο-συγχώρεση θεωρείται γενικά ως μια θετική ενέργεια που μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της αυτοεκτίμησης και τη γενικότερη βελτίωση της ψυχολογίας, μερικές φορές μπορεί να έχει αρνητικό αποτέλεσμα. Παρότι η αυτο-συγχώρεση συχνά ανακουφίζει από τα συναισθήματα ενοχής, υπάρχουν φορές που αυτή η εστίαση στα δικά σας συναισθήματα μπορεί να σας απομακρύνει από όσους έχουν πληγωθεί από εσάς. Αυτό μπορείτε να το αποφύγετε δείχνοντας συνειδητά ενσυναίσθηση σε εκείνους που έχουν επηρεαστεί από τις πράξεις σας.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι οφείλετε να αποδεχθείτε το γεγονός ότι όσοι έχετε πληγώσει μπορεί να μην επιθυμούν να σας συγχωρήσουν ή να σας δώσουν την ευκαιρία να επανορθώσετε. Αντί να πιέσετε τις καταστάσεις, φροντίστε να μη λειτουργήσετε εγωκεντρικά και εγωιστικά και να αφήσετε στους άλλους ανθρώπους τον χώρο και τον χρόνο που χρειάζονται.

Πώς θα καταφέρετε

να συγχωρήσετε τον εαυτό σας

Η αυτο-συγχώρεση δεν έχει να κάνει με το να αποποιείστε τις ευθύνες σας, ούτε είναι ένδειξη αδυναμίας. Η πράξη της συγχώρεσης, είτε συγχωρείτε τον εαυτό σας είτε κάποιον που σας έχει αδικήσει, δεν υποδηλώνει ότι ανέχeste ή παραβλέπετε τη συμπεριφορά.

Τα 4 σημεία της αυτο-συγχώρεσης

Ανάληψη ευθύνης, μεταμέλεια, αποκατάσταση, ανανέωση

Η συγχώρεση σημαίνει ότι αποδέχεστε αυτό που συνέβη και είστε πρόθυμοι να το αφήσετε πίσω σας και να συνεχίσετε τη ζωή σας χωρίς να στέκεστε σε γεγονότα του παρελθόντος που δεν μπορούν να αλλάξουν.

Αποδεχθείτε την ευθύνη

Το να συγχωρήσετε τον εαυτό σας είναι κάτι περισσότερο από το να αφήσετε πίσω σας το παρελθόν και να προχωρήσετε. Πρόκειται για την αποδοχή αυτού που συνέβη και την εκδήλωση συμπόνιας στον εαυτό σας.

Αντιμετωπίζοντας αυτό που έχετε κάνει ή αυτό που έχει συμβεί είναι το πρώτο βήμα προς την αυτο-συγχώρεση. Είναι επίσης το πιο δύσκολο βήμα. Εάν έχετε αιτιολογήσει, δικαιολογήσει ή εξορθολογήσει τις ενέργειές σας σε μια προσπάθεια να τις κάνετε να φαίνονται αποδεκτές, είναι καιρός να αντιμετωπίσετε και να αποδεχθείτε αυτό που πραγματικά έχετε κάνει.

Αναλαμβάνοντας την ευθύνη και αποδεχόμενοι ότι έχετε εμπλακεί σε ενέργειες που έχουν πληγώσει τους άλλους, θα είστε σε θέση να διαχειριστείτε σωστότερα την κατάσταση.

Εκφράστε τη μετάνοιά σας

Ως αποτέλεσμα της ανάληψης ευθύνης, μπορεί να βιώσετε μια σειρά αρνητικών συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της ενοχής και της ντροπής. Όταν έχετε κάνει κάτι λάθος, είναι απολύτως φυσιολογικό, και μάλιστα υγιές, να αισθάνεστε ένοχοι γι' αυτό. Αυτά τα συναισθήματα ενοχής και τύψεων μπορούν να χρησιμεύσουν ως εφαλτήριο για βελτίωση της συμπεριφοράς σας.

Η ΕΕ προτείνει αυστηρότερες απαγορεύσεις

Τέλος το κάπνισμα σε υπαίθριους χώρους αναψυχής



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (κομισιόν) με στόχο την καλύτερη προστασία των πολιτών από τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος και των αερολυμάτων προτείνει αυστηρότερες απαγορεύσεις με στόχο τη διασφάλιση καθαρού περιβάλλοντος.

Η νέα πρωτοβουλία συνιστά στα κράτη μέλη να επεκτείνουν τις πολιτικές για το περιβάλλον χωρίς καπνό σε βασικούς εξωτερικούς χώρους, για την καλύτερη προστασία των πολιτών, ιδιαίτερα των παιδιών και των νέων.

Όπως επισημαίνεται, η Επιτροπή θα παράσχει στήριξη, μεταξύ άλλων μέσω άμεσης επιχορήγησης ύψους 16 εκατομμυρίων ευρώ από το πρόγραμμα EU4Health και 80 εκατομμυρίων ευρώ από το πρόγραμμα Horizon για την ενίσχυση του ελέγχου του καπνού και της νικωτίνης καθώς και για την πρόληψη του εθισμού.

Ποιους χώρους αφορά

Αυτοί οι χώροι περιλαμβάνουν υπαίθριους χώρους αναψυχής, όπου είναι πιθανό να συγκεντρωθούν τα παιδιά, όπως δημόσιες παιδικές χαρές, πάρκα αναψυχής, πισίνες, εξωτερικούς χώρους που συνδέονται με χώρους υγειονομικής περίθαλψης και εκπαίδευσης, δημόσια κτίρια, εγκαταστάσεις υπηρεσιών και στάσεις και σταθμούς μεταφορών.

«Πολλοί καρκίνοι και άλλες ασθένειες μπορούν να προληφθούν πλήρως μέσω απλών αλλαγών στον τρόπο ζωής και στο περιβάλλον μας. Η σύσταση σηματοδοτεί ακόμη ένα βασικό βήμα για την επίτευξη των στόχων του Ευρωπαϊκού Σχεδίου Καταπολέμησης του Καρκίνου και τη διασφάλιση ότι η υγεία των πολιτών βρίσκεται στο επίκεντρο της πολιτικής της ΕΕ. Έχουμε ήδη δει τα οφέλη των περιβαλλόντων χωρίς καπνό. Η σημερινή σύσταση μεταφέρει αυτά τα οφέλη σε ένα νέο επίπεδο και βελτιώνει τις συνολικές προσπάθειές μας για την υγεία της πρόληψης» αναφέρει ο αντιπρόεδρος της Κομισιόν Μαργαρίτης Σχοινάς.

Η επιτροπή Υγείας και Ασφάλειας Τροφίμων **Στέλλα Κυριακίδου** σημείωσε ότι «κάθε χρόνο στην ΕΕ, 700.000 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους λόγω της κατανάλωσης καπνού, μεταξύ των οποίων δεκάδες χιλιάδες που οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα. Σε μια Ευρωπαϊκή Ένωση Υγείας, έχουμε καθήκον να προ-

στατεύσουμε τους πολίτες μας, ιδιαίτερα τα παιδιά και τους νέους έναντι της έκθεσης σε επιβλαβή καπνό και εκπομπές. Σήμερα υλοποιούμε μια ακόμη βασική δράση της Ευρωπαϊκού Σχεδίου για την Καταπολέμηση του Καρκίνου και κάνουμε ένα σημαντικό βήμα προς την επίτευξη του στόχου μας για τη δημιουργία μιας «Γενιάς Χωρίς Καπνό» στην ΕΕ, έως το 2040».

Ταυτόχρονα, τονίζει ότι η Κομισιόν ενεργεί για να υπάρξει διεύρυνση στα περιβάλλοντα χωρίς καπνό και αερολύματα, «για να καλύψουμε περισσότερες περιοχές και περισσότερα προϊόντα» προσθέτοντας ότι «το 2021, το παθητικό κάπνισμα προκάλεσε περισσότερους από 53.000 θανάτους στην ΕΕ». Όπως ανέφερε η επιτροπή Υγείας, το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο πολλών ασθενειών, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του πνεύμονα, του εγκεφαλικού επεισοδίου και των καρδιακών παθήσεων υπογραμμίζοντας ότι «δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα».

Επίσης, η Κομισιόν συνιστά στα κράτη μέλη να επεκτείνουν τις πολιτικές για το περιβάλλον χωρίς καπνό σε αναδυόμενα προϊόντα όπως τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού (HTP) και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, τα οποία φθάνουν όλο και περισσότερο σε πολύ νεαρούς χρήστες. Η ενέργεια αυτή ακολουθεί τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) που τόνισε τις αρνητικές επιπτώσεις της έκθεσης σε παθητικές εκπομπές από αυτά τα προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων σημαντικών αναπνευστικών και καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Η Επιτροπή ενθαρρύνει επίσης τα κράτη μέλη να ανταλλάξουν βέλτιστες πρακτικές και να ενισχύσουν τη διεθνή συνεργασία για να μεγιστοποιήσουν τον αντίκτυπο των μέτρων που λαμβάνονται σε ολόκληρη την ΕΕ.

Η Επιτροπή θα αναπτύξει επίσης μια εργαλειοθήκη πρόληψης για την υποστήριξη της προστασίας της υγείας των παιδιών και των νέων. Με το δεδομένο ότι η πολιτική υγείας είναι αρμοδιότητα των κρατών-μελών, καλούνται να εφαρμόσουν αυτές τις συστάσεις μέσω των δικών τους πολιτικών, όπως κρίνουν σκόπιμο, δηλαδή λαμβάνοντας υπόψη τις εθνικές τους συνθήκες και ανάγκες.



Η αλλαγή της ώρας διαταράσσει τον κιρκάδιο ρυθμό

Ο κιρκάδιος ρυθμός και ο ύπνος επηρεάζονται αρνητικά από τις αλλαγές, γι' αυτό έχει σημασία να ισχύει καθιερωμένη ώρα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Αυτό τονίζεται σε έκθεση ομάδας ερευνητών ύπνου από τη Βρετανική Εταιρεία Ύπνου και καλεί την Βρετανική κυβέρνηση να καταργήσει τις αλλαγές της ώρας που πραγματοποιούνται δύο φορές τον χρόνο, λόγω των αρνητικών επιπτώσεων που έχουν στον ύπνο και την υγεία του κιρκάδιου ρυθμού.

Ο ύπνος επηρεάζεται θετικά από το φυσικό φως της ημέρας και αρνητικά από τις αλλαγές.

Αφού εξέτασε τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία ότι η καλή λειτουργία του κιρκάδιου ρυθμού και ο ύπνος επηρεάζονται θετικά από το φυσικό φως της ημέρας και αρνητικά από τις αλλαγές της ώρας δύο φορές τον χρόνο και ιδίως όταν τα ρολόγια μετακινούνται μπροστά την άνοιξη, η Βρετανική Εταιρεία Ύπνου συνιστά την κατάργηση των αλλαγών αυτών στο Ηνωμένο Βασίλειο. Σε δήλωσή της, που δημοσιεύεται στο περιοδικό «Journal of Sleep Research», η Εταιρεία «συνιστά ανεπιφύλακτα» η κανονική ώρα να ισχύει καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Ο παράγοντας του φυσικού φωτός

«Τα πρωινά είναι η ώρα που τα ρολόγια του σώματός μας έχουν τη μεγαλύτερη ανάγκη για φως για να παραμείνουν σε συγχρονισμό. Στα δικά μας γεωγραφικά πλάτη δεν υπάρχει πλεονάζον φως ημέρας για εξοικονόμηση κατά τους χειμερινούς μήνες και δεδομένης της επιλογής μεταξύ του φυσικού φωτός το πρωί και του φυσικού φωτός το απόγευμα, τα επιστημονικά στοιχεία ευνοούν το φως το πρωί» προσθέτει.

Ο Μάλκολμ βον Σαντζ, καθηγητής Χρονοβιολογίας στο Πανεπιστήμιο Northumbria και μέλος του ερευνητικού κέντρου Northumbria Centre for Sleep Research, εξηγεί ότι «ζητώντας να ισχύει η καθιερωμένη ώρα για όλο τον χρόνο, η Εταιρεία τονίζει ότι το φυσικό φως της ημέρας το πρωί είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της βέλτιστης ευθυγράμμισης των ρολογιών του σώματός μας με την ημέρα και τη νύχτα, η οποία είναι απαραίτητη για τον βέλτιστο ύπνο και τη συνολική υγεία».

Όπως εξηγεί, «η επαναφορά της μόνιμης καθιερωμένης ώρας θα σήμαινε ότι τα ρολόγια μας θα ήταν στενά ευθυγραμμισμένα με την ηλιακή ώρα και ενώ θα σήμαινε νωρίτερα ηλιοβασιλέματα το καλοκαίρι, θα υπήρχαν πρόσθετα οφέλη για την υγεία από τη βελτίωση του ύπνου και της κιρκάδιας ευθυγράμμισης, λόγω της αυξημένης έκθεσης στο πρωινό ηλιακό φως από το φθινόπωρο έως την άνοιξη».

ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Οι επιθέσεις των τελευταίων ημερών σε βάρος ντελιβεράδων δεν έχουν καμιά θέση στη χώρα μας. Είναι οι άνθρωποι που τρέχουν καθημερινά σε ήλιο και βροχή για να μας εξυπηρετήσουν. Ακόμη και αυτοί που δρουν σε βάρος τους κατά αυτόν τον απαράδεκτο τρόπο χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες αυτών των ανθρώπων για να φάνε και να πιούνε. Ντροπή μας.

Ψηφιακό Εκπαιδευτικό Υλικό για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία



Το Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ) και το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοινώνουν ότι το Ψηφιακό Εκπαιδευτικό Υλικό για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία έχει αναθεωρηθεί, ώστε να καλύπτει τις τελευταίες τροποποιήσεις της σχετικής Νομοθεσίας.

Το υλικό είναι προσβάσιμο μέσω του συστήματος ηλεκτρονικής μάθησης του Κέντρου Παραγωγικότητας, στην πλατφόρμα: cyos-learn.gov.cy/.

Το υλικό αποτελείται από δέκα (10) Ενότητες, οι οποίες καλύπτουν την ελάχιστη εκπαίδευση που απαιτείται για τους Αντιπροσώπους Ασφάλειας, σύμφωνα με τους περί Διαχείρισης Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμούς του 2021 (Κ.Δ.Π. 158/2021).

Οι ενδιαφερόμενοι και ενδιαφερόμενες μπορούν, αφού παρακολουθήσουν όλες τις ενότητες, να προχωρήσουν σε διαδικτυακή εξέταση και να λάβουν σχετικό πιστοποιητικό επιτυχίας.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Το μυαλό δεν είναι ένα δοχείο που πρέπει να γεμίσει αλλά φωτιά που πρέπει να ανάψει

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

Παράταση της περιόδου υποβολής αιτήσεων για το Πρόγραμμα «Φυτεύω για το Κλίμα 2024 -2025»

Το Τμήμα Δασών του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος ανακοινώνει ότι, στο πλαίσιο υλοποίησης της Υπουργικής απόφασης για δωρεάν παραχώρηση δενδρυλλίων με σκοπό την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής με τίτλο «Φυτεύω για το Κλίμα», δίνεται παράταση της περιόδου υποβολής αιτήσεων **μέχρι και την Παρασκευή, 22 Νοεμβρίου 2024.**

Αιτήσεις μπορεί να υποβάλλονται στους κατά τόπους δασικούς σταθμούς, σε έντυπη μορφή ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Έντυπα αιτήσεων είναι διαθέσιμα στους κατά τόπους δασικούς σταθμούς και στην ιστοσελίδα του Τμήματος Δασών.

Σημειώνεται ότι δικαιούχοι δωρεάν δενδρυλλίων είναι μόνο δημόσιοι φορείς και οργανωμένα σύνολα.

- Τοπική Αυτοδιοίκηση (Δήμοι και Κοινότητες).
- Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (Σχολικές Μονάδες).
- Άλλες κυβερνητικές υπηρεσίες (Υπουργείο Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, Αστυνομία, Εθνική Φρουρά, νοσοκομεία, κτλ).



- Εκκλησιαστικές αρχές (εκκλησίες, εξωκλήσια, μοναστήρια).
- Άλλα οργανωμένα σύνολα και πρωτοβουλίες πολιτών που αποδεδειγμένα έχουν εξασφαλίσει κατάλληλη γη για δενδροφύτευση.

Το Πρόγραμμα δενδροφύτευσεων «Φυτεύω για το Κλίμα» συμβάλλει στην επίτευξη του εθνικού στόχου για φύτευση 1.000.000 δενδρυλλίων μέχρι το 2030, ο οποίος αποτελεί μέρος ευρύτερης δράσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης για φύτευση 3.000.000.000 δένδρων μέχρι το 2030.

Παράταση υποβολής φορολογικών δηλώσεων

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι το Υπουργικό Συμβούλιο αποφάσισε όπως δοθεί παράταση στην ημερομηνία υποβολής της Φορολογικής Δήλωσης Εισοδήματος από πρόσωπα, τα οποία έχουν υποχρέωση υποβολής Συνοπτικού Πίνακα Πληροφοριών Ελεγχόμενων Συναλλαγών, για τα έτη 2022 και 2023 ως ακολούθως:



Δήλωση Εισοδήματος για το έτος 2022: Παράταση μέχρι την 28η Φεβρουαρίου 2025
Δήλωση Εισοδήματος για το έτος 2023: Παράταση μέχρι την 30η Νοεμβρίου 2025

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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Η καθημερινή σας ευεξία και τα μάτια σας...

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

1. Δύναμη εκ των έσω

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

2. Καλύτερη υγεία

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

Βεβαιωθείτε ότι, όταν κάθεστε, το κεφάλι και ο λαιμός σας είναι πάνω από τους ώμους σας, οι οποίοι πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τους γοφούς σας. Μην ξεχνάτε να σηκώνεστε τακτικά για να τεντώνετε, αλλά και να ξεκουράζετε τα μάτια σας από την οθόνη.

3. Μικρότερο πιάτο

Εάν αναζητάτε έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο για να ελέγξετε αλλά και να μειώσετε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε, τότε μπορείτε να επιλέξετε ένα μικρότερο πιάτο. Έτσι



θα νιώθετε ικανοποιημένοι, αλλά θα τρώτε και μικρότερη μερίδα, αφού δεν θα παρασύρεστε από το μέγεθος του πιάτου.

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

4. Προτιμήστε τις σκάλες

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

την ένταση, ακολουθώντας πιο γρήγορο ρυθμό.

5. Υπενθύμιση για νερό

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

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

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Υγιεινές μελιτζάνες με θρεπτικό ταχίνι



Υλικά

3 μελιτζάνες
5 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
1 λεμόνι, χυμό και ξύσμα
3 κ.σ. ταχίνι
3 κ.σ. κουκουνάρι καβουρντισμένο
3 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Βήμα 1ο

Προετοιμάζουμε το barbecue ώστε να είναι ζεστό. Κόβουμε τις μελιτζάνες στη μέση κατά μήκος. Για να ψηθούν καλύτερα, τις χαράζουμε με ένα μικρό μαχαίρι εσωτερικά σε οριζόντιες και κάθετες γραμμές σχηματίζοντας μικρούς ρόμβους.

Βήμα 2ο

Ανακατεύουμε σε ένα μικρό μπολ το ελαιόλαδο με αλάτι και πιπέρι και αλείφουμε καλά τις μελιτζάνες εσωτερικά. Τις ακουμπάμε στη σχάρα με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω και τις ψήνουμε για περίπου 7-8 λεπτά. Τις γυρίζουμε για να ψηθούν και από την πλευρά της φλούδας.

Βήμα 3ο

Αραιώνουμε σε ένα μικρό μπολ το ταχίνι με 3 κ.σ. κρύο νερό και το χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε το ξύσμα, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Βήμα 4ο

Σερβίρουμε τις ψημένες μελιτζάνες σε πιατέλα και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα ταχινιού. Πασπαλίζουμε με το δυόσμο και το κουκουνάρι και τις σερβίρουμε αμέσως.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

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

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

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

Καρκίνος: Η κοινή χρήση ιδεών και σχεδίων με κάποιον ειδικό μπορεί να σε τονώσει. Οι επικοινωνίες σε ενθαρρύνουν να θέσεις τις ιδέες σου σε εφαρμογή και να εμπνεύσεις εμπιστοσύνη. Μπορεί να υπάρξει κάποια ανησυχία σήμερα, αλλά είναι το είδος που μπορεί να σε οδηγήσει σε μεγάλες ανακα-

λύσεις.

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

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

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

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

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

Αιγόκερως: Έχεις την τάση να



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

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

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

Το ύψος των επιδοτήσεων και οι δικαιούχοι

Νέα στεγαστικά σχέδια για την αντιμετώπιση της ακρίβειας

• «Ανακαινίζω – Ενοικιάζω» και το «Σχέδιο Στεγαστικής Επιδότησης Νεαρών Ζευγαριών»

Ανάμεσα στα επτά μέτρα που αποφασίστηκαν από το Υπουργικό Συμβούλιο την Τρίτη, 29 Οκτωβρίου, κάποια εξ αυτών θέτουν στο επίκεντρο τις στεγαστικές ανάγκες των νοικοκυριών και των νέων οικογενειών.

Πρόκειται για το Στεγαστικό Σχέδιο Χορηγιών για Νεαρά Ζευγάρια ή/και Νέους μέχρι 41ος ετών και το Σχέδιο «Ανακαινίζω-Ενοικιάζω», των οποίων η περίοδος υποβολής αιτήσεων από εν δυνάμει δικαιούχους αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου. Το Υπουργικό ενέκρινε τα νέα στεγαστικά σχέδια σε μία προσπάθεια να στηριχθούν κυρίως νεαρά ζευγάρια και γενικότερα νέοι, αλλά και να αυξηθεί η προσφορά προσιτών οικιστικών μονάδων, με την ένταξη κενών και αδρανών κατοικιών στην αγορά ενοικίου.

Σχέδιο «Ανακαινίζω – Ενοικιάζω»

Σκοπός του είναι η παραχώρηση εφάπαξ χορηγίας σε ιδιοκτήτες υφιστάμενων αδρανών/κενών/σε αχρησία οικιστικών μονάδων για την ανακαίνιση ή και αναβάθμισή τους και ένταξή τους στην αγορά προσιτού ενοικίου.

Τα στάδια και ο τρόπος υλοποίησης του Σχεδίου, έχουν ως εξής:

- Οι δυνητικοί δικαιούχοι ενοικιαστές, δηλώνουν το ενδιαφέρον τους μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας www.prositistegi.cy και εξετάζονται από τον ΚΟΑΓ, κατά πόσον πληρούν τα κριτήρια επιλεξιμότητας. Αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από 15 Ιανουαρίου 2025 μέχρι 31 Δεκεμβρίου 2025.
- Εφόσον εγκριθεί, ο δικαιούχος ενοικιαστής μπορεί να εντοπίσει τις προς ενοικίαση οικιστικές μονάδες μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας και να συνάψει ενοικιαστήριο συμβόλαιο με τον δικαιούχο ιδιοκτήτη, στο οποίο καθορίζονται οι όροι της συμφωνίας και οι ευθύνες του κάθε μέρους.
- Με την ολοκλήρωση των εργασιών ανακαίνισης/αναβάθμισης, και μετά την υπογραφή ενοικιαστήριου συμβολαίου, υποβάλλονται από τον ιδιοκτήτη μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας αίτημα και τα απαραίτητα παραστατικά, τα οποία ελέγχονται από τον ΚΟΑΓ.
- Η καταβολή της οικονομικής ενίσχυσης γίνεται με τραπεζικό έμβασμα στον τραπεζικό λογαριασμό του δικαιούχου ιδιοκτήτη, σε μια εφάπαξ δόση για όλες τις εργασίες.
- Τα ενοικιαστήρια συμβόλαια έχουν ελάχιστη διάρκεια δύο ετών, με δυνατότητα ανανέωσης για ακόμα δύο έτη.

Ύψος χορηγίας

Το ανώτατο όριο της οικονομικής ενίσχυσης για τις επιλέξιμες δαπάνες (ελάχιστη επιλέξιμη δαπάνη είναι €5.000) καθορίζεται ως εξής:

- Οικιστική μονάδα ενός υπνοδωματίου: Ο ιδιοκτήτης θα μπορεί να λάβει χορηγία μέχρι και €15.000.
- Οικιστική μονάδα δύο υπνοδωματίων μέχρι €25.000.
- Οικιστική μονάδα τριών υπνοδωματίων μέχρι €35.000.

Πρόσθετα καλύπτεται το κόστος εξασφάλισης Πιστοποιητικού Ενεργειακής Απόδοσης, ενώ σε περίπτωση που το ποσό που δαπανάται για την ολοκλήρωση των εργασιών ανακαίνισης/αναβάθμισης υπερβαίνει του ανώτατου ορίου οικονομικής ενίσχυσης, το επιπλέον ποσό καλύπτεται από ίδιους πόρους.

Με βάση το Σχέδιο, οι επιλέξιμες αιτήσεις θα πρέπει να αφορούν:

- εργασίες ανακαίνισης/αναβάθμισης, οι οποίες ξεκίνησαν μετά τις 24 Οκτωβρίου 2023, ακόμα και εάν ολοκληρώθηκαν πριν την υποβολή της αίτησης, και νοουμένου ότι πληρούνται οι υπόλοιπες προϋποθέσεις του Σχεδίου.
- εργασίες ανακαίνισης/αναβάθμισης, οι οποίες



θα ξεκινήσουν μετά την υποβολή της αίτησης, νοουμένου ότι αυτές θα ολοκληρωθούν το αργότερο εντός έξι μηνών από την ημερομηνία έγκρισης της πρότασης.

Ύψος ενοικίου

Τονίζεται πως, το ύψος του ενοικίου που θα ορίζεται ως προσιτό ενοίκιο, θα αποτελεί το μέγιστο επιτρεπόμενο ενοίκιο και θα καθορίζεται:

- από το Υπουργείο Εσωτερικών
- ανά επιλέξιμη περιοχή του Σχεδίου (αστικές και περιφερειακές περιοχές)
- με βάση τον τύπο της οικιστικής μονάδας (ενός, δύο ή τριών υπνοδωματίων, διαμέρισμα ή οικία και ανά τ.μ.)
- με βάση το μέσο αγοραίο ενοίκιο, ως θα υπολογίζεται από το Τμήμα Κτηματολογίου και Χωρομετρίας, μειωμένο κατά 30%.

Δυνητικοί δικαιούχοι και προϋποθέσεις

Δυνητικοί δικαιούχοι για ένταξη στο Σχέδιο θα είναι:

- Δυνητικοί δικαιούχοι ιδιοκτήτες είναι φυσικά ή/και νομικά πρόσωπα, ιδιοκτήτες αδρανών/κενών/σε αχρησία οικιστικών μονάδων, που θα πραγματοποιήσουν ανακαινίσεις/αναβαθμίσεις στις εν λόγω οικιστικές μονάδες.
- Ιδιοκτήτης δύναται να συμμετάσχει στο Σχέδιο για περισσότερες από μία οικιστικές μονάδες, συμπληρώνοντας ξεχωριστή αίτηση.
- Σε περίπτωση συνιδιοκτησίας στην οικιστική μονάδα ή ύπαρξης προσώπων που κατέχουν επικαρπία, απαιτείται κατά την υποβολή της αίτησης ειδικού πληρεξούσιου εγγράφου, με το οποίο δηλώνεται ρητά η συγκατάθεση όλων των συνιδιοκτητών/επικαρπωτών, εξουσιοδοτώντας έναν/μία εξ αυτών να υποβάλει αίτηση εκ μέρους όλων.

Τονίζεται πως, για ένταξη οποιασδήποτε οικιστικής μονάδας στο Σχέδιο, θα πρέπει να πληρούνται οι εξής προϋποθέσεις:

- Η οικιστική μονάδα θα πρέπει να αναφέρεται ως κενή/αδρανής/σε αχρησία για τους τελευταίους τουλάχιστον 12 μήνες που προηγούνται της ημερομηνίας εξαγγελίας του Σχεδίου, ήτοι στις 24 Οκτωβρίου 2023, ή/και για τους τελευταίους τουλάχιστον 12 μήνες που προηγούνται της ημερομηνίας α' πρόσκλησης, ήτοι στις 15 Νοεμβρίου 2024, όπως προκύπτει από την κατάσταση λογαριασμού της ΑΗΚ.
- Κενή/αδρανής/σε αχρησία οικιστική μονάδα είναι εκείνη με κατανάλωση μέχρι 200 kWh, για τους τελευταίους τουλάχιστον 12 μήνες που προηγούνται της 24ης Οκτωβρίου 2023, ή/και για τους τελευταίους τουλάχιστον 12 μήνες που προηγούνται της 15ης Νοεμβρίου 2024, όπως προκύπτει από την κατάσταση λογαριασμού της ΑΗΚ.

• Η πρώτη σύνδεση της οικιστικής μονάδας θα πρέπει να έγινε τουλάχιστον 15 χρόνια πριν τις 24 Οκτωβρίου 2023.

• Για την οικιστική μονάδα θα πρέπει να έχει εκδοθεί άδεια οικοδομής.

Στεγαστικό Σχέδιο Χορηγιών για Νεαρά Ζευγάρια ή/και Νέους μέχρι 41ος ετών

Στοχεύει στην ενίσχυση της αγοραστικής δυνατότητας των νέων για κάλυψη των στεγαστικών τους αναγκών, με την παραχώρηση οικονομικής βοήθειας σε νεαρά ζευγάρια με ή χωρίς τέκνα, μονογονεϊκές οικογένειες και μονήρη άτομα μέχρι 41ος ετών για απόκτηση πρώτης κατοικίας.

• Η αίτηση υποβάλλεται μόνο μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας www.housing.moi.gov.cy

• Η πρόσκληση συμμετοχής στο Σχέδιο και η υποβολή αιτήσεων ισχύει από τις 15 Νοεμβρίου 2024 και ώρα 12 το μεσημέρι μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2024 και ώρα 12 το μεσημέρι.

Δικαιούχοι του Σχεδίου είναι:

• Κύπριοι πολίτες ή πολίτες κρατών μελών της ΕΕ που διαμένουν μόνιμα στην Κύπρο τα τελευταία πέντε χρόνια.

• Επαναπατρισθέντες Κύπριοι υπήκοοι με νόμιμη, μόνιμη και συνεχή διαμονή στην Κυπριακή Δημοκρατία, τα τελευταία τουλάχιστον δύο χρόνια.

Σημειώνεται πως, από το Σχέδιο εξαιρούνται και δεν είναι δικαιούχοι:

• Πολίτες που οι ίδιοι ή ο/η σύζυγος/συμβίος/α τους έχουν λάβει προηγουμένως κρατική οικονομική ενίσχυση για στεγαστικούς σκοπούς ή ενίσχυση από τον ΚΟΑΓ ή και την Υπηρεσία Μέριμνας και Αποκατάστασης Εκτοπισθέντων για στεγαστικούς σκοπούς.

• Πολίτες που κατείχαν οι ίδιοι ή ο/η σύζυγος/συμβίος/α τους άλλη ιδιόκτητη κατοικία τα προηγούμενα πέντε χρόνια που προηγούνται της ημερομηνίας υποβολής της αίτησης.

• Πολίτες που οι ίδιοι ή ο/η σύζυγος/συμβίος/α τους έχουν συμπληρώσει το 41ο έτος της ηλικίας τους κατά την ημερομηνία υποβολής της αίτησης. Με βάση το Σχέδιο, η ενίσχυση που θα παρέχεται στους δικαιούχους ανέρχεται στο 50% της συνολικής επιλέξιμης δαπάνης, με κατώτατο όριο επιλέξιμης δαπάνης τις €20.000.

Το ανώτατο όριο ενίσχυσης εξαρτάται από τη σύνθεση της οικογένειας και καθορίζεται ως εξής:

- Για ένα μονήρες άτομο, ανάλογα με τα εισοδήματά του μπορεί να φτάσει μέχρι τις €20.000.
- Για ένα ζευγάρι ή μία μονογονεϊκή οικογένεια μέχρι €45.000.
- Για μία οικογένεια με ένα ή περισσότερα παιδιά μέχρι τις €50.000.

Προελαύνει η Πάφος. Ασταμάτητο το τρένο

Απώλειες για τον ΑΠΟΕΛ, την ΟΜΟΝΟΙΑ και τον ΑΠΟΛΛΩΝΑ



• Η Πάφος FC με συνοπτικές διαδικασίες συνέτριψε την Ομόνοια Αραδίππου, με 4-0 στο «Στέλιος Κυριακίδης». Έχοντας πολυφωνία στο σκοράρισμα και τρομερή αποτελεσματικότητα στα αρχικά στάδια της αναμέτρησης, δεν δυσκολεύθηκε να πανηγυρίσει την όγδοη νίκη της στο πρωτάθλημα, με την οποία παραμένει στην κορυφή της βαθμολογίας με 25 βαθμούς. Μάλιστα, άνοιξε την ψαλίδα της διαφοράς από παραδοσιακές δυνάμεις του κυπριακού ποδοσφαίρου (ΑΠΟΕΛ, Ομόνοια, Απόλλων) που είχαν απώλειες. Τρίτη συνεχόμενη ήττα χωρίς να σκοράρει για την Ομόνοια Αραδίππου, η οποία υπέκυψε στην ανωτερότητα της Παφιακής ομάδας και έμεινε στους 8 βαθμούς.

• Η ΑΕΚ πανηγύρισε μια σπουδαία νίκη με 2-0 απέναντι στον Άρη στο «ΑΕΚ Αρένα» αποτέλεσμα που την φέρνει πλέον σε απόσταση τριών βαθμών από τον αντίπαλο της και παράλληλα φιγουράρει στην 3η θέση της βαθμολογίας καθώς, προσπερνά Ομόνοια, Απόλλων και ΑΠΟΕΛ αφού υπερτερεί στα μεταξύ τους αποτελέσματα.

• Ο Εθνικός Άχνας κατάφερε να πανηγυρίσει μια σπουδαία νίκη με 3-2 απέναντι στην Καρμιώτισσα στο «Δασάκι», ολοκληρώνοντας μια ανατροπή που χάρισε σημαντικούς βαθμούς στην ομάδα στην προσπάθειά της για παραμονή. Αυτή ήταν και η πρώτη εντός έδρας νίκη για την ομάδα του Νταβίντ Μπαντία και η δεύτερη συνολικά στο φετινό πρωτάθλημα μετά από την εκτός έδρας νίκη

κόντρα στον ΑΠΟΕΛ στις αρχές Σεπτεμβρίου.

• Οι πράσινοι έχασαν δύο βαθμούς σε παιχνίδι με νεοφώτιστη στην πρώτη κατηγορία ομάδα, σε εντός έδρας παιχνίδι, την Ομόνοια 29ης Μαΐου. Παιχνίδι για γερά νεύρα, με κόκκινη, αμφισβητούμενες φάσεις, ακυρωθέν γκολ, άμεση ισοφάριση και αγχωτικό φινάλε. Με τον έναν βαθμό η Ομόνοια έφτασε τους 16, ενώ η Ομόνοια 29Μ στους 3.

• Ο προγραμματισμένος για τις 18:00 αγώνας του Απόλλωνα με τον ΑΠΟΕΛ στο Στάδιο Άλφαμεγα άρχισε στις 20:15, ολοκληρώθηκε λίγο μετά τις 22:15. Οι δύο ομάδες αναδείχθηκαν ισόπαλες δίχως τέρματα (0-0). Αποτέλεσμα που δεν ικανοποιεί καμία από τις δύο ομάδες, σ' ένα μέτριο από άποψης ποιότητας παιχνίδι. Ο Απόλλων με τη δεύτερη ισοπαλία του στη σεζόν έφθασε στους 17 βαθμούς και έμεινε στην 4η θέση, ενώ ο ΑΠΟΕΛ δεν κατάφερε να φύγει με διπλό από το Στάδιο Άλφαμεγα, ούτε στην 9η απόπειρά του σε παιχνίδι πρωταθλήματος απέναντι σε ομάδα της Λεμεσού.

• Η Ανόρθωση πέτυχε μια σπουδαία νίκη απέναντι στην ΑΕΛ, με το τελικό αποτέλεσμα να αφήνει την ομάδα της Αμμοχώστου πιο κοντά στον στόχο της πρώτης εξάδας. Με αυτήν τη νίκη, η Ανόρθωση μείωσε τη διαφορά από την 6η θέση στους 5 βαθμούς και ταυτόχρονα δεν επέτρεψε στην ΑΕΛ να αυξήσει την απόσταση και να «ξεφύγει» στη βαθμολογία.



Μόνος στην κορυφή ο Εθνικός Λατσιών

Ο Εθνικός Λατσιών παρά το ισόπαλο εκτός έδρας 1-1 με τη Γεροσκήπου FC, παρέμεινε στην κορυφή του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας.

Μετά την ολοκλήρωση της 6ης αγωνιστικής ο Εθνικός έφτασε στους 14 βαθμούς. Προηγήθηκε στο 8ο λεπτό με τον Σωτήρα Καϊάφα και η Γεροσκήπου ισοφάρισε στο 25ο λεπτό με τον Όλιβιερ Μπεμπελέ.

Τα υπόλοιπα αποτελέσματα της 6ης αγωνιστικής:

Ερμής Αραδίππου - Κέδρος 0-1

FC Λειβάδια - ΑΕΠ Πολεμιδιών 1-1

ΠΟ Ορμήδειας - ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου 2-1

Ανόρθωση Μουτταγιάκας - Κούρης Ερήμης 0-4

ΘΟΪ Λακατάμιας - Ηρακλής Γερολάκκου 1-2

Δόξα Παλιομετόχου - ΑΠΟΠ Πόλης 0-2

Ομόνοια Ψευδά - Ασπίς Πύλας 1-0



Αποτελέσματα 4ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ - Cyview - Vandex

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς - ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι 2 - 1

ΠΑΟ Κάτω Μονής - ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ Αγίας Βαρβάρας 1 - 0

Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου 1 - 2

ΠΑΡΘΕΝΩΝ Προσφύγων Λατσιών - ΕΥΑΓ.ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς 0 - 2

ΘΟΙ Καπέδων - ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών 0 - 7

Β' Κατηγορία: Σταθερά στην κορυφή η ΕΝ'Υψωνα

Με επτά αναμετρήσεις ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα 7ης αγωνιστικής του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας.

Την κούρσα οδηγεί η Freedom24 ΕΝ'Υψωνα με 19 βαθμούς και ακολουθεί με 15 βαθμούς ο ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα:

Ολυμπιακός - Ακρίτας Χλώρακας 0-0

ΑΣΙΑ - Δόξα Κατωκοπιάς 0-0

Πέγεια - ΑΕΖ Ζακακίου 0-2

Freedom24 ΕΝ'Υψωνα - ΜΕΑΠ 3-1

Αναγέννηση Δερύνειας - Διγενής Μόρφου 1-2

Σπάρτακος Κιτίου - Χαλκάνορας 2-1

ΠΑΕΕΚ - Οθέλλος Αθηαίνου 2-0

ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος - Αγία Νάπα 0-1



Πρωταθλήματα Π.Α.Α.Ο.Κ. / ΣΕΚ 2024 - 2025

Ολοκλήρωση της 2ης Αγωνιστικής της Επίλεκτης Κατηγορίας με το αποτέλεσμα της Τρίτης, 29 Οκτωβρίου 2024 ως ακολούθως:
ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΚΡΙΤΑΣ ΥΨΩΝΑ 1 : 3 ΛΕΝΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ

Ολοκλήρωση της 1ης Αγωνιστικής της Α' Κατηγορίας με το αποτέλεσμα της Πέμπτης, 31 Οκτωβρίου 2024 ως ακολούθως:

ΑΤΕ-ΠΕΚ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ 1 : 3 Π.Δ. ΚΕΝΤΡΟ ΛΑΝΙΑΣ



Επ' αόριστον απεργία στις Εταιρείες Κατασκευής Έτοιμου Σκυροδέματος

Οι συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, που εκπροσωπούν τους εργαζόμενους στις Εταιρείες Κατασκευής Έτοιμου Σκυροδέματος, ανακοίνωσαν την έναρξη επ' αόριστον απεργίας από χθές, Τρίτη 5 Νοεμβρίου 2024.

Οι εργαζόμενοι προχώρησαν σε αυτή την απόφαση μετά από Γενικές Συνελεύσεις και ψηφοφορία στα εργοστάσια ετοιμοπαράδοτου μπετόν, απορρίπτοντας την πρόταση του Τμήματος Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας για την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στον κλάδο.

Σε κοινή τους ανακοίνωση, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις εκφράζουν τη λύπη τους για την πορεία που έχουν πάρει τα γεγονότα, τονίζοντας, ωστόσο, πως η εργοδοτική πλευρά δεν επέδειξε την αναγκαία βούληση για επίλυση της διαφοράς.

«Η προσέγγιση αυτή ενισχύει την απογοήτευση στους εργαζόμενους, οι οποίοι ζητούν τα δίκαια αιτήματά τους να γίνουν σεβαστά», αναφέρεται χαρακτηριστικά στην ανακοίνωση.

Ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων, Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελματιών της ΣΕΚ, **Στέλιος Τσιαπουτής**, σε δηλώσεις του υπογράμμισε ότι οι εργαζόμενοι διεκδικούν την πλήρη επαναφορά της αμοιβής υπερωριών, ένα αίτημα που, όπως είπε, είναι πλήρως δικαιολογημένο. «Δυστυχώς, οι εισηγήσεις της μεσολαβητικής υπηρεσίας του Υπουργείου Εργασίας για τις υπερωρίες δεν ήταν ικανοποιητικές, και ως εκ τούτου οι γενικές συνελεύσεις των εργαζομένων, που συγκλήθηκαν τις τελευταίες ημέρες, τις απέρριψαν σχεδόν ομόφωνα», δήλωσε ο κ. Τσιαπουτής.

Στην Κύπρο ο Πρόεδρος της ΕΟΚΕ για τα 80 Χρόνια της ΣΕΚ

- Συναντήσεις με Υπουργό Εργασίας και Πρόεδρο της Βουλής
- Στο επίκεντρο εργασιακά και άλλα ζητήματα

Ο Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ), **Oliver Röcke**, στο πλαίσιο της επίσκεψής του στην Κύπρο για τα 80 χρόνια από την ίδρυση της ΣΕΚ, πραγματοποίησε σειρά συναντήσεων με Κύπριους αξιωματούχους.

Το πρωί της Πέμπτης 31 Οκτωβρίου 2024, ο κ. Röcke, συνοδευόμενος τον Γ.Γ της ΣΕΚ **Αντρέα Φ. Μάτσα** και τον Γ.Ο **Πανίκο Αργυρίδη** συναντήθηκε με τον Υπουργό Εργασίας **Γιάννη Παναγιώτου** στο Υπουργείο Εργασίας και ακολούθως με την Πρόεδρο της Βουλής **Αννίτα Δημητρίου**.

Στη συνάντηση με τον Υπουργό Εργασίας, συζητήθηκαν κρίσιμα εργασιακά ζητήματα τόσο της Κύπρου όσο και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με επίκεντρο την ποιοτική και αξιοπρεπή απασχόληση, όπως και τη βελτίωση της αγοράς εργασίας.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην προώθηση και επέκταση του θεσμού των συλλογικών συμβάσεων, που αποτελεί βασικό πυλώνα για τη διασφάλιση των εργασιακών δικαιωμάτων και τη βελτίωση των όρων εργασίας.

Στη συνάντηση με την Πρόεδρο της Βουλής, παρουσιάστηκε ο ρόλος που διαδραματίζει η ΕΟΚΕ ως συμβουλευτικό όργανο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το οποίο απαρτίζεται από εκπροσώπους οργανώσεων εργοδοτών, εργαζομένων και άλλων ομάδων συμφερόντων και σημειώθηκε η ιδιότητα του εν λόγω οργάνου να ενεργεί ως γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα στα όργανα λήψης αποφάσεων της ΕΕ και τους πολίτες της.



Περαιτέρω, επισημάνθηκαν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει η ΕΕ, μεταξύ άλλων, συνεπεία των επιπτώσεων της Ουκρανικής κρίσης και της ψηφιακής μετάβασης της οικονομίας.

Από την πλευρά της, η Πρόεδρος της Βουλής εξέφρασε την εκτίμησή της προς το έργο που επιτελείται από την ΕΟΚΕ και τόνισε ότι είναι επιβεβλημένη η υιοθέτηση μέτρων και πολιτικών για αντιμετώπιση των προκλήσεων που παρουσιάζονται στην ΕΕ, σημειώνοντας την ανάγκη περαιτέρω προβολής και επικοινωνίας των μέτρων και πολιτικών που λαμβάνονται με τους πολίτες της ΕΕ. Παράλληλα, η Πρόεδρος της Βουλής εξέφρασε την βούλησή της να συνδράμει το έργο της ΕΟΚΕ με οποιοδήποτε τρόπο, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της.

Συνάντηση στο Υπουργείο Οικονομικών για το ζήτημα των χαμηλόμισθων

Συμφωνήθηκε η επίτευξη τελικής συμφωνίας εντός του 2024

Πιστοί στη δέσμευσή τους για την πλήρη εφαρμογή της συμφωνίας που αφορά τους χαμηλόμισθους εργαζόμενους στον δημόσιο και ευρύτερο δημόσιο τομέα, στις μισθολογικές κλίμακες Α1-2-5, οι ηγεσίες των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΠΑΣΥΔΥ και ΔΕΟΚ και οι ηγεσίες των κλαδικών Ομοσπονδιών ΣΕΚ και ΠΕΟ, πραγματοποίησαν την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2024 νέα συνάντηση με τον Υπουργό Οικονομικών, **Μάκη Κεραυνό**.

Στη συνάντηση που στόχευε στη βελτίωση των όρων εργασίας και των μισθών για τους χαμηλόμισθους εργαζομένους, ο διάλογος επικεντρώθηκε στην οικονομική ενίσχυση των υπαλλήλων με χαμηλά εισοδήματα.

Εξετάστηκαν προτάσεις για τη δημιουργία των απαιτούμενων συνθηκών που θα τους επιτρέψουν να εξασφαλίσουν αξιοπρεπή διαβίωση και βελτιωμένη ποιότητα ζωής.

Οι ηγεσίες των συνδικαλιστικών οργανώσεων υπογράμμισαν την αναγκαιότητα μιας τελικής συμφωνίας που θα διασφαλίσει καλύτερους όρους αμοιβής, αντανakλώντας τις πραγματικές ανάγκες των χαμηλόμισθων.

Η συνάντηση αυτή θεωρείται κομβικής σημασίας, καθώς αποσκοπούσε στην δρομολόγηση και την επαναβεβαίωση της κοινής δέσμευσης για επίτευξη τελικής συμφωνίας εντός του 2024.

Η επόμενη και καταληκτική συνάντηση



αναμένεται να οριστεί εντός των επόμενων ημερών, με στόχο να καθοριστούν και να οριστικοποιηθούν όλες οι παράμετροι της συμφωνίας, για την οποία οι εμπλεκόμενοι φορείς εκφράζουν αισιοδοξία ότι θα δώσει μια ουσιαστική λύση στα ζητήματα των χαμηλόμισθων του δημοσίου.

Η ΣΕΚ, εκφράζει την ικανοποίησή της για την πρόοδο στις συζητήσεις, και το ζήτημα τίθεται πλέον σε τροχιά επίλυσης, δημιουργώντας θετικές προοπτικές για τους χαμηλόμισθους εργαζόμενους.