

## ΟΜΙΛΙΑ

«Τιμούμε και μνημονεύουμε τα δύο παλληκάρια της Κακοπετριάς»



σελ.8,9

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

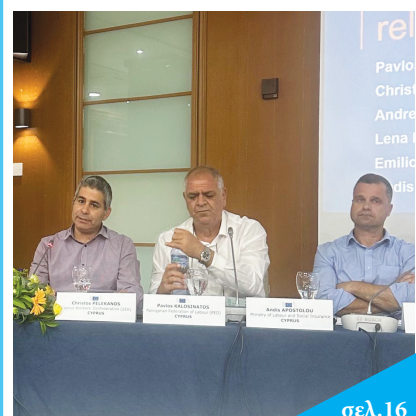
Ανοίγουν οι πύλες της κατασκήνωσης της ΣΕΚ



σελ. 11

## ΕΙΔΗΣΗ

Η ΣΕΚ συμμετείχε σε συνέδριο για τον Κοινωνικό Διάλογο



σελ.16

## Κοινωνικά επιβεβλημένη η επίλυση των προβλημάτων της καθημερινότητας

# Συνυφασμένη η ανάπτυξη με την ποιότητα ζωής των εργαζομένων

Παρά την καταγραφή υψηλών ρυθμών ανάπτυξης στην κυπριακή οικονομία, εντούτοις σημαντική μερίδα εργαζομένων συνεχίζει να αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες σε ότι αφορά το κόστος διαβίωσης. Δυστυχώς, η άνοδος των τιμών σε ενοίκια, ηλεκτρισμό και βασικά προϊόντα διαβρώνει την αγοραστική δύναμη των μισθών των καταναλωτών και των εργαζομένων με αποτέλεσμα οι οποιοσδήποτε μισθολογικές αυξήσεις και εάν έχουν γίνει το τελευταίο διάστημα να ροκανίζονται λόγω της ακρίβειας αλλά και της αισχροκέρδειας κάποιων επιχειρήσεων.

Στον τομέα της ενέργειας, οι Κύπριοι καταναλωτές πληρώνουν με βάση τα στοιχεία της Eurostat το δεύτερο ακριβότερο ρεύμα στην Ευρώπη. Την ίδια ώρα οι τιμές των ενοικίων σε αρκετές αστικές και όχι μόνον περιοχές συνεχίζουν να ακολουθούν την ανιούσα. Ενδεικτικά είναι τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου όπου η πορεία ανόδου των ενοικίων στο τέλος Απριλίου ήταν στο 4,2% συγκριτικά με την αντίστοιχη περσινή περίοδο. Παράλληλα, με βάση τα πιο πρόσφατα στοιχεία της Κεντρικής Τράπεζας Κύπρου, σε σχέση με την πορεία των τιμών διαμερισμάτων, όνειρο απατηλό φαίνεται να μοιάζει η απόκτηση στέγης για τους Κύπριους και ιδιαίτερα για τα νεαρά ζευγάρια, καθώς τόσο οι τιμές διαμερισμάτων όσο και οι τιμές κατοικιών κατά το τρίτο τρίμηνο του 2024 συνεχίζουν να παρουσιάζουν ετήσια μεταβολή 8,8% και 6% αντιστοίχως. Ταυτόχρονα, οι τιμές προϊόντων όπως είναι τα γεωργικά, παρουσιάζουν ραγδαία άνοδο (ειδικά τα εγχώρια γεωργικά προϊόντα) της τάξης του 9%.

Αυτό σε συνδυασμό με το υδατικό πρόβλημα αναμένεται να μειώσει ακόμα περισσότερο την προσφορά οδηγώντας σε περαιτέρω εκτόξευση των τιμών.

Τα πιο πάνω στοιχεία συνηγορούν στην ανάγκη ενίσχυσης τόσο των μισθών όσο και της χάραξης στοχευμένων στρατηγικών για περιορισμό των προβλημάτων που σχετίζονται με το κόστος διαβίωσης. Ενδεικτικά είναι τα αποτελέσματα των ερευνών της ΣΕΚ όπου καταδεικνύεται πως κυριότερες ανησυχίες των πολιτών είναι οι χαμηλοί μισθοί των εργαζομένων οι οποίοι σε συνάρτηση με το κόστος ζωής κάνουν ακόμα πιο δύσκολες τις συνθήκες διαβίωσης τους. Την ίδια ώρα, το κράτος θα πρέπει να προωθήσει πολιτικές οι οποίες θα ενισχύουν τα εισοδήματα των εργαζομένων σε συνάρτηση και με το κόστος ζωής. Πολιτικές όπως είναι η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων, η αύξηση και διασύνδεση του Εθνικού Κατώτατου Μισθού με τον πληθωρισμό και την ωριαία απόδοση, η επιτάχυνση της πράσινης ενέργειας βοηθώντας έτσι στην απεξάρτηση της χώρας από τα ορυκτά καύσιμα, η πλήρης επαναφορά της ΑΤΑ στο 100% και στη βάση της φιλοσοφίας που τη διέπει, είναι ιδιαίτερα σημαντικές και επιβεβλημένες. Η πρόσφατη ανακοίνωση των σχεδίων ανάπτυξης προσιτών κατοικιών



εκ μέρους της κυβέρνησης μέσω του Κυπριακού Οργανισμού Ανάπτυξης Γης (ΚΟΑΓ) για εξομάλυνση της στεγαστικής κρίσης που βιώνει ο τόπος είναι προς την ορθή κατεύθυνση, χρειάζεται όμως μεγαλύτερη και πιο ολοκληρωμένη στόχευση που μπορεί να δημιουργηθεί μέσω της σύστασης ενός φορέα συνύπαρξης του ΚΟΑΓ με τον Οργανισμό Χρηματοδοτήσεως Στέγης. Η κοινωνία και οι εργαζόμενοι ζητούν λύσεις στα προβλήματα της καθημερινότητας. Οι υψηλοί ρυθμοί ανάπτυξης εάν δεν αντικατοπτρίζονται στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων τότε δεν δημιουργούνται συνθήκες ευημερίας αλλά συνθήκες ανομοιογενούς ανάπτυξης οι οποίες ευνοούν τους λίγους και προνομιούχους εις βάρος της πλειοψηφίας των εργαζομένων. Η ΣΕΚ συνεχίζει την προσπάθεια με συγκεκριμένη στόχευση έτσι ώστε η ανάπτυξη της οικονομίας να είναι συνυφασμένη με την ποιότητα ζωής των εργαζομένων προωθώντας την κοινωνική συνοχή.

## Ενίσχυση του Κοινωνικού Διαλόγου για επαναφορά των ισορροπιών στην αγορά εργασίας

Οι εργασιακές σχέσεις στην Κύπρο διαχρονικά χαρακτηρίζονταν από υψηλό επίπεδο συνεργασίας και αλληλοκατανόησης μεταξύ των κοινωνικών εταίρων. Το καλά δομημένο σύστημα εργασιακών σχέσεων στον τόπο μας άντεξε παρά τις κρίσεις που βιώσαμε στο παρελθόν π.χ τουρκική εισβολή του 1974, τραπεζική κρίση του 2013. Η ωριμότητα που επέδειξε το συνδικαλιστικό κίνημα σε όλες τις κρίσεις ήταν καθοριστικής σημασίας για την οικονομική ανάκαμψη σε σύντομο χρονικό διάστημα, γεγονός που ανέδειξαν όλοι οι Πρόεδροι της κυπριακής Δημοκρατίας.

Υπάρχουν αρκετά παραδείγματα όπου οι κοινωνικοί εταίροι στην Κύπρο συνεργάστηκαν στο παρελθόν σε σημαντικά ζητήματα και με θετικά αποτελέσματα για τον τόπο και την οικονομία π.χ η εισαγωγή του αναλογικού σχε-

δίου του ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων, η φορολογική μεταρρύθμιση του 2001, ο εθνικός κατώτατος μισθός, η μεταβατική συμφωνία για την ΑΤΑ του 2017, συμφωνίες για ανανεώσεις συλλογικών συμβάσεων. Όλα τα πιο πάνω συνέβαλαν στην εύρυθμη λειτουργία της αγοράς εργασίας και της διατήρησης της εργατικής ειρήνης, σημαντική προϋπόθεση για την ανάπτυξη των επιχειρήσεων και της οικονομίας.

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η συνεργασία μεταξύ των κοινωνικών εταίρων έχει διαταραχθεί και αυτό σχετίζεται άμεσα με την υποβάθμιση των όρων εργασίας των εργαζομένων και την απορρύθμιση της αγοράς εργασίας.

Αυτό που χρειάζεται να γίνει ώστε να επανέλθουν οι ισορροπίες στις εργασιακές σχέσεις είναι η αξιοποίηση του πλαισίου που παρέχει η Ευρωπαϊκή Ένωση (πρόσφατη απόφαση για το

Σύμφωνο Κοινωνικού Διαλόγου) αλλά και της Οδηγίας που αφορά την επάρκεια των μισθών μαζί με την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων. Τα πιο πάνω στοιχεία θα αναβαθμίσουν τις εργασιακές σχέσεις, θα επιφέρουν μεγαλύτερη ισορροπία στα εργασιακά δρώμενα και θα επαναποθετήσουν τις εργασιακές σχέσεις σε μια βάση αμοιβαίας εμπιστοσύνης. Ασφαλώς, τα σημεία αυτά περνάνε μέσα από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων κάτι για το οποίο θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη της η κυβέρνηση η οποία έχει και την πιο μεγάλη ευθύνη για να ενισχυθεί ο κοινωνικός διάλογος με τη χάραξη στρατηγικών και υλοποίηση πολιτικών οι οποίες θα δώσουν νέα πνοή τόσο στην αγορά εργασίας όσο και στην οικονομία ευρύτερα και θα οδηγήσουν σε μια πιο ισορροπημένη οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη.

**Ε**ργαζόμαστε με συνέπεια, υπευθυνότητα και συλλογικότητα

**✎** Στόχος μας η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

**Ρ**όλο καθοριστικό διαδραματίζει η ΣΕΚ στα εργασιακά δρώμενα

**✎** Αδιαπραγμάτευτη η θέση μας για καλύτερη ρύθμιση της αγοράς εργασίας

**Γ**ια την ανταγωνιστικότητα της οικονομίας ευθύνονται πολλά

**✎** Όχι όμως οι απολαβές των εργαζομένων και οι δίκαιες διεκδικήσεις

**Α**ΤΑ για όλους και στον ιδιωτικό τομέα

**✎** Ο πληθωρισμός κτυπάει τις τσέπες των εργαζομένων

**Τ**ώρα είναι η ώρα για ενίσχυση του κοινωνικού διαλόγου

**✎** Η δυστοκία που παρατηρείται δεν θα έχει καλά αποτελέσματα

**Ι**σχυροί οι εργαζόμενοι με τις συντεχνίες τους

**✎** Είμαστε έτοιμοι να αντιδράσουμε αν χρειαστεί

**Κ**αμία ανοχή σε παραβιάσεις συλλογικών συμβάσεων

**✎** Όπου υπάρχουν τέτοια φαινόμενα οι εργαζόμενοι να τα καταγγέλλουν

**Η**φορολογία ρύπων να εφαρμοστεί μαζί με αντισταθμιστικά μέτρα

**✎** Όχι άλλα βάρη για τους εργαζομένους και τους καταναλωτές

**Φ**ωτιά στις τσέπες των εργαζομένων από το κόστος ζωής

**✎** Ενοίκια, ηλεκτρισμός και άνοδος τιμών σε αρκετά προϊόντα

**Ω**ραιοποιούν κάποιοι την κατάσταση στην αγορά εργασίας

**✎** Οι όροι απασχόλησης όμως σε κάποιους τομείς άλλα δείχνουν

**Ν**α γίνει πράξη το σύνθημα «Συλλογικές Συμβάσεις για όλους»

**✎** Η κυβέρνηση έχει ρόλο και λόγο σε αυτό το ζήτημα

**Η**μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού είναι επιβεβλημένη

**✎** Κανένας συνταξιούχος να μην λαμβάνει εισόδημα κάτω από το όριο της φτώχειας

## Οφειλόμενο χρέος στην ηρωίδα δασκάλα του Ριζοκάρπασου

Στις 11 Μαΐου η ΣΕΚ τίμησε την Ελληνίδα Κύπρια Μάνα για την πολύπλευρη και πολυσήμαντη προσφορά της.



Της Δέσποινας Ησαΐα

Στο άκουσμα του θανάτου μιας ξεχωριστής ηρωίδας, της Δασκάλας Γιαννούλας Βασιλείου οφειλόμενο μας χρέος είναι να υπομνήσουμε αυτή τη μάνα για τον άσβεστο πόθο που είχε στη ψυχή της για Ελευθερία και Δικαίωση της κατεχόμενης γης στην οποία συνειδητά επέλεξε να παραμείνει ελεύθερη πολιορκημένη για πάνω από μισό αιώνα.

Η δασκάλα Γιαννούλα Βασιλείου διατηρούσε πάντοτε άσβεστο τον πόθο να δει την πατρίδα της Ελεύθερη. Δεν δειλίασε ούτε και στα πρώιμα στάδια της κατοχής, σε κακουχίες, σε δεινά και σε εξευτελισμούς από τον ΑΤ-ΤΙΛΑ. Αγέρωχος βράχος παρέμεινε στο σπίτι της με τον σύζυγο της αρνούμενη πεισματικά να μετατεθεί ως δασκάλα στις Ελεύθερες Περιοχές.

Ακόμη και τα παιδιά της παρά την αγωνία και τη στεναχώρια τους αποδέχτηκαν και σεβάστηκαν την απόφασή της. Ήταν αμετάπειστη και σταθερή στη αγάπη για την πατρίδα.

Για την κυρία Γιαννούλα θα ήταν οριστικό και αμετάκλητο ξερίζωμα η φυγή από το σπίτι της. Μια γυναίκα, σύμβολο αντοχής, πίστης και καρτερικότητας. Μια γυναίκα που η ζωή της ταυτίστηκε με την ιστορία του τόπου μας, με τον πόνο και τη σιωπή. Η κ. Γιαννούλα δεν ήταν απλώς μια γυναίκα από το Ριζοκάρπασο. Ήταν η ίδια η ψυχή του. Γεννήθηκε, μεγάλωσε, αγάπησε και πόνεσε σε αυτή τη γη. Και όταν ήρθε εκείνο το μαύρο ξημέρωμα του 1974, τη σκοτεινή εκείνη ώρα που ο ουρανός σκέπασε με θλίψη το νησί, όταν άλλοι αναγκάστηκαν να ξεριζωθούν, εκείνη ήδη πήρε την απόφασή της. Να συνεχίσει να κατοικεί στο σπίτι της.

Την πείσμωνε η αγάπη γι' αυτή τη γη που τη γέννησε. Από καθήκον απέναντι στους προγόνους της και ευθύνη απέναντι στους απογόνους της. Έμεινε και κράτησε το φως αναμμένο σε ένα σπίτι περικυκλωμένο από

σιωπή και ερημιά. Κράτησε τη μνήμη ζωντανή, τις παραδόσεις, τη γλώσσα, την πίστη μας. Κράτησε το κατώφλι ανοιχτό για την επιστροφή. Για την ελπίδα.

Μαζί της χάνουμε μια γενιά που στάθηκε όρθια όταν όλα γύρω γκρεμίζονταν. Χάνουμε μια φωνή που προσευχόταν, υπό το φως του καντηλιού για την πατρίδα και τα παιδιά της.

Η ζωή της ήταν μια πράξη αντίστασης. Ήταν μια σιωπηλή προσευχή. Ήταν ένας ύμνος προς την αγάπη για τον τόπο. Και η μνήμη της είναι φάρος για τις επόμενες γενιές. Για να θυμούνται ότι τίποτα δεν χάνεται όσο υπάρχει καρδιά που αγαπά και χέρια που φυτεύουν ρίζες.

Αυτή η γη δεν έχει κρικέλια για να την πάρουν και να φύγουν. Και εσύ ηρωίδα γυναίκα τάφηκες στη γη που σε γέννησε και σε αγάπησε. Το χώμα που θα σε σκεπάζει εσύ το πότισες σπιθαμί προς σπιθαμί. Το όργωσες αμέτρητες φορές με τις αέναιες πατημασιές σου γιατί δεν το χόρτασες ποτέ. Γιατί δεν θα επέτρεπες σε κανέναν ξενικό να πατήσει τα δικά σου χώματα. Τα δικά μας χώματα.

## Κλειδί για το μέλλον των εργασιακών οι ποιοτικές θέσεις εργασίας

Ο Οδικός Χάρτης για δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας όπως έχει καθοριστεί από την ίδια την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στη βάση των κατευθυντήριων γραμμών 2024 με 2029 είναι αναμφίβολα μια θετική εξέλιξη η οποία θα πρέπει να τύχει και της ανάλογης προώθησης και στήριξης από τους ίδιους τους κοινωνικούς εταίρους τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο.

Του Γιώργου Πυρίση

Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

Ο

κοινωνικός διάλογος θα πρέπει να βρίσκεται πάντοτε στον πυρήνα των εργασιακών σχέσεων και αυτό σίγουρα γίνεται αντιληπτό σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Από παράδειγμα η δημιουργία του Ευρωπαϊκού Συμφώνου Κοινωνικού Διαλόγου ανάμεσα στους κοινωνικούς εταίρους και την ίδια την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Κομισιόν).

Σε ότι αφορά τα κύρια χαρακτηριστικά που θα πρέπει να διέπουν τη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) της οποίας η ΣΕΚ είναι πλήρες και ενεργό μέλος,

θεωρεί πως θα πρέπει να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Δίκαιες μισθολογικές απολαβές
- Σεβασμό στα εργασιακά δικαιώματα
- Ασφάλεια, υγεία και προστασία στους χώρους εργοδότησης
- Εξάλειψη οποιονδήποτε μορφών διακρίσεων
- Εκπαίδευση, ενίσχυση δεξιοτήτων, κατάρτιση των εργαζομένων χωρίς κόστος και κατά τη διάρκεια της εργασίας

Τα πιο πάνω χαρακτηριστικά τα οποία θα πρέπει να διέπουν την έννοια του όρου ποιοτικές θέσεις εργασίας, δεν βρίσκονται σε καμία περίπτωση σε αντίθεση με την ανάγκη αναβάθμισης της ανταγωνιστικότητας της κυπριακής οικονομίας. Η συμπερίληψη τέτοιων στοιχείων εκ μέρους της ΕΕ για τη σύσταση του Οδικού Χάρτη ποιοτικών θέσεων εργασίας, θα αναβαθμίσει τις δεξιότητες, την κατάρτιση, την εξειδίκευση των εργαζομένων με θετικές επιδράσεις στην παραγωγικότητα. Επιπλέον, οι δίκαιες μισθολογικές απολαβές σε συνάρτηση με ποιοτικούς όρους εργοδότησης για τους εργαζομένους στη βάση και της γενικότερης πορείας της οικονομίας θα βοηθήσει ποικιλοτρόπως την αγορά εργασίας. Για παράδειγμα, σε σχετικά πρόσφατο κείμενο εργασίας του, το European

Trade Union Institute (ETUI) καταδεικνύει πως σε τομείς όπου υπάρχουν ποιοτικοί όροι απασχόλησης τότε ο αριθμός των κενών θέσεων είναι πιο περιορισμένος (χωρίς ασφαλώς να παραγνωρίζονται και άλλοι παράγοντες γι' αυτό το φαινόμενο). Τα πιο πάνω ασφαλώς σχετίζονται και με την κάλυψη περισσότερων εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις. Μεγαλύτερη κάλυψη εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις μειώνει το ποσοστό των χαμηλόμισθων στο εργατικό δυναμικό, μειώνει τις μισθολογικές ανισότητες μεταξύ των εργαζομένων, μειώνει το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των φύλων. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως χώρες με υψηλότερα ποσοστά κάλυψης των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις παρουσιάζουν τα πιο πάνω χαρακτηριστικά ανάμεσα στο εργατικό τους δυναμικό και παρουσιάζουν ταυτόχρονα ψηλή ανταγωνιστικότητα. Στην Κύπρο είναι αρκετά χαμηλά ο δείκτης κάλυψης του εργατικού δυναμικού καλύπτεται από συλλογικές συμβάσεις. Επομένως, για να επιτευχθεί ο στόχος της επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων, ιδιαίτερα στον ιδιωτικό τομέα όπου ανήκει και η πλειοψηφία των εργαζομένων, θα πρέπει να γίνουν πάρα πολλά, τόσο εκ μέρους των κοινωνικών εταίρων αλλά πρωτίστως της κυβέρνησης.

### “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 2025

| Τετάρτη<br>21 Μαΐου     | Πέμπτη<br>22 Μαΐου                                 | Παρασκευή<br>23 Μαΐου                                                                               | Σάββατο<br>24 Μαΐου                  | Κυριακή<br>25 Μαΐου                                                                                                             | Δευτέρα<br>26 Μαΐου                                       | Τρίτη<br>27 Μαΐου                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Κωνσταντίνου και Ελένης | Αγίων Αιμιλίου και Κάστου, Αγίου Κοδράτου μάρτυρος | Μαρτύρων Σελεύκου και Σαλωνά του Ρωμαίου, Οσιομάρτυρος Λουκά εν Μυτλήνη, Μυροφόρου Μαρίας του Κλωπά | Αγίου Μελετίου και συν αυτώ Μαρτύρων | Μνήμη της τρίτης ευρέσεως της τιμίας κεφαλής του βαπτιστού Ιωάννου Προδρόμου, Μαρτύρων Κελεστίνου και Παγχαρίου, Οσίου Ολβιανού | Αγίου Αλφαίου, Αγίου Κάρπου του Αποστόλου, Αγίου Συνεσίου | Αγίου Αλυπίου μάρτυρος, Οσίου Θεράποντος ηγουμένου Λευκής Λίμνης, Οσίου Ιωάννου του Ρώσου |

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

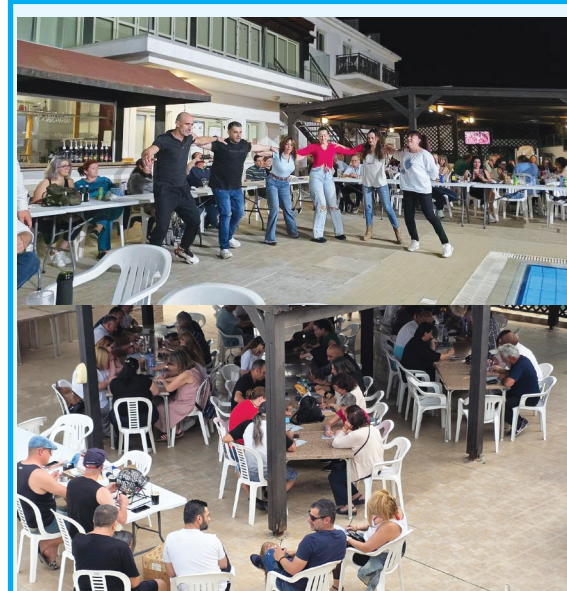
## Πρώτη συλλογική σύμβαση στη Hellenic Cuprum Ltd

• Μισθολογικές αυξήσεις και άλλα συναφή ωφελήματα

Υπογράφηκε η πρώτη συλλογική σύμβαση για τους εργαζόμενους στη μεταλλευτική εταιρεία Hellenic Cuprum Ltd στη Σκουριώτισσα, μετά από απευθείας διαπραγματεύσεις μεταξύ των Ομοσπονδιών Οικοδόμων ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, που πραγματοποιήθηκαν σε θετικό κλίμα στα γραφεία της εταιρείας. Η σύμβαση, η οποία θα παραμείνει σε πλήρη ισχύ μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2027, περιλαμβάνει μισθολογικές αυξήσεις και άλλα συναφή ωφελήματα για το προσωπικό, ενισχύοντας την εργασιακή σταθερότητα και την ποιότητα των όρων απασχόλησης.

Εκ μέρους της Ομοσπονδίας Οικοδόμων, Μεταλλορύχων και Συναφών Επαγγελματιών (Ο.ΟΙ.Μ.) – ΣΕΚ, τη σύμβαση υπέγραψε ο Μιχάλης Παντελής, Γραμματέας του Σωματείου Οικοδόμων.

Ο Γενικός Γραμματέας της Ο.ΟΙ.Μ. – ΣΕΚ, Στέλιος Τσιαπουτής, τόνισε τη σημασία της άμεσης επίτευξης συμφωνίας χωρίς την ανάγκη παρέμβασης της Μεσολαβητικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Εργασίας, επισημαίνοντας ότι η διαδικασία ολοκληρώθηκε ομαλά και με αμοιβαίο όφελος για τις δύο πλευρές.



### Σχολική Εφορεία Λευκωσίας Μουσικοχορευτική βραδιά μελών ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 17-18 Μαΐου 2025 η μουσικοχορευτική βραδιά για τα μέλη της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ Σχολικής Εφορείας Λευκωσίας, στις εγκαταστάσεις της Ομοσπονδίας στο Παραλίμνι.

Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν ένα γεμάτο πρόγραμμα που περιλάμβανε διαμονή στα εξοχικά διαμερίσματα, τόμπουλα, δείπνο με ζωντανή μουσική, χορό και πρωινό την επόμενη ημέρα.

Την εκδήλωση διοργάνωσε το Σωματείο Λευκωσίας με τη στήριξη της Ομοσπονδίας.

## Αυξημένο κατά 2% το ετήσιο επίδομα τέκνου για το 2025

• Πότε θα καταβληθεί

Αυξημένο κατά περίπου 2% λόγω ΑΤΑ θα καταβληθεί φέτος το ετήσιο επίδομα τέκνου στις δικαιούχες οικογένειες με ένα ή δύο παιδιά, στις 30 Μαΐου.

Η αύξηση αυτή προστίθεται στην περσινή αύξηση του 3,6% λόγω ΑΤΑ, καθώς και στην επιπλέον αύξηση του 5% που αποφάσισε η κυβέρνηση.

Το επίδομα τέκνου, από το οποίο επωφελούνται περίπου 60.000 οικογένειες που πληρούν τα εισοδηματικά κριτήρια, αναπροσαρμόζεται ετησίως με βάση την ΑΤΑ. Ωστόσο, σε αντίθεση με την αναπροσαρμογή των μισθών, που καλύπτει το 66,7% της αύξησης του πληθωρισμού, το επίδομα τέκνου αναπροσαρμόζεται με βάση το σύνολο της ΑΤΑ.

Έτσι, ενώ οι μισθοί αυξήθηκαν κατά 1,25% από την αρχή του χρόνου, η αύξηση του επιδόματος τέκνου για το 2025 θα ανέλθει στο 1,87%. Παρόμοια και πέρυσι, ενώ οι μισθοί αυξήθηκαν κατά 2,44% λόγω ΑΤΑ, το επίδομα τέκνου αυξήθηκε κατά 3,66%, στην οποία προστέθηκε και η επιπλέον αύξηση 5% μετά από κυβερνητική απόφαση.

### Αυτόματη καταβολή για υφιστάμενους δικαιούχους

Σύμφωνα με το Υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας, οι υφιστάμενοι δικαιούχοι του επιδόματος τέκνου δεν χρειάζεται να υποβάλουν νέα αίτηση, καθώς η καταβολή θα γίνει αυτόματα με βάση τα υφιστάμενα στοιχεία. Η πρώτη πληρωμή προγραμματίζεται για τις 30 Μαΐου 2025.

### Διαδικασία για νέους δικαιούχους

Για νέους αιτητές του επιδόματος τέκνου και του επιδόματος μονογονεϊκής οικογένειας για το 2025, οι αιτήσεις έχουν ανοίξει από την Παρασκευή 9 Μαΐου και θα παραμείνουν ανοιχτές μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2025. Οι αιτήσεις μπορούν να υποβληθούν:

• Ηλεκτρονικά μέσω της πύλης [www.wbas.dmsw.gov.cy](http://www.wbas.dmsw.gov.cy) ή [gov.cy](http://gov.cy) με χρήση CY Login.

• Έντυπα στα Κέντρα Εξυπηρέτησης του Πολίτη (ΚΕΠ) ή στα Σημεία Εξυπηρέτησης Επιδομάτων Πρόνοιας (Σ.Ε.Ε.Π.).

Οι νέοι αιτητές πρέπει να συμπληρώσουν και να αποστείλουν το Έντυπο Εξουσιοδότησης σε πρωτότυπη μορφή σε ένα από τα Σ.Ε.Ε.Π., κατόπιν ραντεβού μέσω της ιστοσελίδας της ΥΔΕΠ ή τηλεφωνικά στο 8000 2000.

### Ενημέρωση στοιχείων για υφιστάμενους δικαιούχους

Οι υφιστάμενοι δικαιούχοι οφείλουν να ενημερώσουν την ΥΔΕΠ σε περίπτωση αλλαγών στα στοιχεία τους (π.χ. εισοδήματα, οικογενειακή κατάσταση) που μπορεί να επηρεάσουν το δικαίωμα λήψης του επιδόματος, με την υποβολή του σχετικού Εντύπου Αλλαγής Στοιχείων μέσω της ιστοσελίδας [www.wbas.dmsw.gov.cy](http://www.wbas.dmsw.gov.cy).

### Ύψος του επιδόματος για το 2025

Για το 2025, με την αύξηση του 1,87% λόγω ΑΤΑ, τα ποσά του ετήσιου επιδόματος τέκνου καθορίζονται ως εξής, ανάλογα με το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα της προηγούμενης χρονιάς:

#### Εισόδημα από 0 - €19.500

- 1 τέκνο: €599
- 2 τέκνα: €718,18
- 3 τέκνα: €1.317,18
- 4 τέκνα ή περισσότερα: €2.111,77



#### Εισόδημα από €19.501 - €39.000

- 1 τέκνο: €535,84
- 2 τέκνα: €655,02
- 3 τέκνα: €1.254,02
- 4 τέκνα ή περισσότερα: €1.922,29

#### Εισόδημα από €39.000,01 - €49.000

- 1 τέκνο: €478,79
- 2 τέκνα: €478,79
- 3 τέκνα: €957,58
- 4 τέκνα ή περισσότερα: €1.588,15

#### Εισόδημα από €49.000,01 - €59.000

- 1 τέκνο: €0
- 2 τέκνα: €434,98
- 3 τέκνα: €869,97
- 4 τέκνα ή περισσότερα: €1.430,25

Στις οικογένειες με τρία ή περισσότερα τέκνα το επίδομα καταβάλλεται σε μηνιαία βάση, ενώ για οικογένειες με ένα ή δύο τέκνα καταβάλλεται σε μία ετήσια δόση.

# Βασικές πρόνοιες της νομοθεσίας για την άδεια μητρότητας

**Μ**ισθωτή, η οποία ενημερώνει γραπτώς τον εργοδότη της ότι βρίσκεται σε κατάσταση εγκυμοσύνης, προστατεύεται από απόλυση μέχρι και πέντε μήνες μετά το πέρας της άδειας μητρότητας.

Εργαζόμενη η οποία παρουσιάζει πιστοποιητικό εγγεγραμμένου ιατρού, ότι αναμένει τοκετό σε εβδομάδα που καθορίζεται στο πιστοποιητικό, έχει δικαίωμα σε άδεια μητρότητας συνολικής διάρκειας δεκαοκτώ (22) εβδομάδων, από τις οποίες οι έντεκα (11) λαμβάνονται υποχρεωτικά στην περίοδο η οποία αρχίζει δύο εβδομάδες πριν από την εβδομάδα του αναμενόμενου τοκετού. Σε περίπτωση δεύτερου τοκετού (δίδυμα), η περίοδος άδειας μητρότητας επεκτείνεται στις τέσσερις (4) εβδομάδες για κάθε τέκνο πέραν του ενός (1).

Σε περίπτωση τρίτου (τρίδυμα) και μεταγενέστερων (τετράδυμα κ.λ.π.) τοκετών, η περίοδος άδειας μητρότητας επεκτείνεται στις είκοσι έξι (26) εβδομάδες.

Η παρénθητη μητέρα έχει δικαίωμα σε άδεια μητρότητας συνολικής διάρκειας δεκατεσσάρων (14) εβδομάδων που να ξεκινά υποχρεωτικά από τη δεύτερη εβδομάδα πριν από την εβδομάδα του αναμενόμενου τοκετού.

Η μισθωτή έχει δικαίωμα σε άδεια μητρότητας συνολικής διάρκειας δεκαέξι (20) εβδομάδων ευθύς αμέσως μετά την ανάληψη φροντίδας παιδιού (υιοθεσία), κάτω των δώδεκα ετών, εφόσον έχει γνωστοποιήσει την πρόθεση της για υιοθεσία στις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας. Σε περίπτωση που η υιοθεσία αφορά την απόκτηση δεύτερου τέκνου, η περίοδος άδειας μητρότητας επεκτείνεται στις είκοσι (20) εβδομάδες. Για την υιοθεσία τρίτου, τέταρτου κ.λ.π. η άδεια αυξάνεται στις 24 εβδομάδες.

**Σε περίπτωση που, αμέσως μετά τον τοκετό, το βρέφος νοσηλεύεται:**

(α)σε θερμοκοιτίδα λόγω πρόωρου τοκετού, ή λόγω άλλου προβλήματος υγείας, παραχωρείται επιπρόσθετη άδεια μητρότητας μιας (1) εβδομά-



δας για κάθε είκοσι μία (21) ημέρες που το βρέφος χρειάστηκε να νοσηλευτεί. Αν η νοσηλεία μετά την πάροδο των πρώτων είκοσι μίας (21) ημερών, διαρκέσει για περίοδο μικρότερη των είκοσι μίας (21) ημερών, τότε όταν οι ημέρες νοσηλείας υπερβαίνουν το πενήντα τοις εκατό (50%) των είκοσι μία (21) ημερών, παραχωρείται η επιπρόσθετη εβδομάδα άδειας μητρότητας.

Η επέκταση της άδειας δεν υπερβαίνει τη μέγιστη περίοδο των έξι (6) εβδομάδων. Αν η νοσηλεία συνεχιστεί μετά την πάροδο των εξήντα τριών (63) ημερών, παραχωρείται επιπρόσθετη εβδομάδα άδειας μητρότητας για κάθε επιπλέον δεκατέσσερις (14) ημέρες νοσηλείας αλλά δεν υπερβαίνει τη μέγιστη περίοδο των οκτώ (8) εβδομάδων.

## Απαγόρευση απόλυσης

Μισθωτή, η οποία ενημερώνει γραπτώς τον εργοδότη της ότι είναι έγκυος, προστατεύεται από απόλυση για περίοδο εκτεινόμενη από την αρχή της εγκυμοσύνης της μέχρι και πέντε μήνες μετά το πέρας της άδειας μητρότητας.

**Άδεια απουσίας από την εργασία για προγεννητικές εξετάσεις**

Εργαζόμενη δικαιούται: σε άδεια απουσίας από την εργασία της, χωρίς απώλεια αποδοχών, για να υποβληθεί σε εξετάσεις προγεννητικού ελέγ-

χου, εφόσον αυτές πρέπει να γίνουν κατά τη διάρκεια του χρόνου εργασίας και 1 ώρα για σκοπούς θηλασμού/φροντίδας για χρονικό διάστημα από εννέα μηνών σε 12 μήνες από τον τοκετό. Η επέκταση σε 12 μήνες θα ισχύει από τη δημοσίευση στην επίσημη εφημερίδα της Κυβέρνησης.

## ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ

Επίδομα μητρότητας δικαιούνται οι ασφαλισμένες μισθωτές και οι αυτοτελώς εργαζόμενες καθώς και οι προαιρετικά ασφαλισμένες στην υπηρεσία Κύριου εργοδότη στο εξωτερικό, οι οποίες αναμένουν τοκετό ή έχουν υιοθετήσει παιδί οι ίδιες και ο σύζυγος τους μέσα στα 12 πρώτα χρόνια από τη γέννηση του παιδιού.

Η αίτηση για επίδομα μητρότητας πρέπει να υποβληθεί εντός 21 ημερών από την ημέρα από την οποία απαιτείται το επίδομα. Η υποβολή της αίτησης για επίδομα μητρότητας γίνεται αμέσως μετά από τη συμπλήρωση της 25ης εβδομάδας κύησης.

Το επίδομα μητρότητας περιλαμβάνει βασικό επίδομα και συμπληρωματικό επίδομα. Το εβδομαδιαίο ποσό του βασικού επιδόματος είναι ίσο με το 72% της εβδομαδιαίας αξίας της ασφαλιστικής μονάδας (ή του κλάσματος της) που έχει σε πίστη της η ασφαλισμένη στη βασική ασφάλιση της κατά το σχετικό έτος εισφορών αυξανόμενο σε 80%, 90% ή 100%, όταν η δικαιούχος έχει ένα, δύο ή τρεις εξαρτώμενους αντίστοιχα (όταν είναι προστάτιδα της οικογένειας).

Το εβδομαδιαίο ποσό του συμπληρωματικού επιδόματος είναι ίσο με 72% της εβδομαδιαίας αξίας του αριθμού των ασφαλιστικών μονάδων που έχει σε πίστη της η ασφαλισμένη στη συμπληρωματική της ασφάλιση κατά το σχετικό έτος εισφορών.

Αν η ασφαλισμένη λαμβάνει μέρος των απολαβών της από τον εργοδότη της για την περίοδο που δικαιούται επίδομα μητρότητας, το επίδομα μειώνεται έτσι που το άθροισμα του επιδόματος και των αποδοχών που λαμβάνει να μην υπερβαίνει τις πλήρεις αποδοχές της.

## Επιδότηση διδάκτρων: €130 για κοινοτικά και €200 για ιδιωτικά νηπιαγωγεία

**Τ**ο Υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας ανακοινώνει αλλαγές στο σχέδιο επιδότησης διδάκτρων για παιδιά άνω των τεσσάρων ετών, ενισχύοντας την προσχολική εκπαίδευση και τη στήριξη των οικογενειών.

Σύμφωνα με τον Χρίστο Διομήδους, Λειτουργό Διαχείρισης Επιδομάτων του Υφυπουργείου, το όριο ηλικίας για ένταξη στο σχέδιο μειώνεται φέτος στα τέσσερα έτη και πέντε μήνες, από τα τέσσερα έτη και έξι μήνες που ίσχυε προηγουμένως. Η μείωση αυτή θα συνεχιστεί κάθε χρόνο κατά έναν μήνα, με στόχο την πλήρη υλοποίηση της δωρεάν προσχολικής εκπαίδευσης για όλες τις ηλικίες.

Μια σημαντική αλλαγή αφορά την κατάργηση της προϋπόθεσης λήψης επιδόματος τέκνου για συμμετοχή στο σχέδιο. Πλέον, όλα τα παιδιά ηλικίας από τεσσάρων ετών μέχρι τεσσάρων ετών και πέντε μηνών δικαιούνται επιδότηση ανεξάρ-



τητα από το αν οι γονείς λαμβάνουν επίδομα τέκνου. Το ποσό της επιδότησης ανέρχεται σε 130 ευρώ για κοινοτικά νηπιαγωγεία και 200 ευρώ για ιδιωτικά.

Ο κ. Διομήδους υπογράμμισε πως «στόχος είναι η ουσιαστική στήριξη της οικογένειας», σημει-

ώνοντας πως το μέτρο διευκολύνει την εναρμόνιση οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής, επιτρέποντας στους γονείς να συμμετέχουν στην αγορά εργασίας και να ενισχύσουν το οικογενειακό εισόδημα.

Παράλληλα, προχωρούν αλλαγές και στο επίδομα τέκνου. Οι δικαιούχοι έχουν ήδη διευρυνθεί κατά 5% τους τελευταίους μήνες, ενώ για τις οικογένειες με πέντε ή περισσότερα παιδιά έχουν καταργηθεί όλα τα εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια, καθιστώντας τους αυτόματα δικαιούχους.

Για τις υπόλοιπες κατηγορίες, ο κ. Διομήδους ανέφερε πως ολοκληρώθηκε η δημόσια διαβούλευση και βρίσκεται σε εξέλιξη η προετοιμασία του νομοσχεδίου, με στόχο την ένταξη ολόκληρης της μεσαίας τάξης στο επίδομα τέκνου, μέσω της σημαντικής αύξησης των εισοδηματικών κριτηρίων. «Ελπίζουμε μέχρι το τέλος του έτους να είμαστε σε θέση να ανακοινώσουμε τα καλά νέα», δήλωσε χαρακτηριστικά.

# Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για συντάξεις / επιδόματα / βοηθήματα

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, σε μια προσπάθεια περαιτέρω εξυπηρέτησης των πολιτών, εκδίδουν σε εβδομαδιαία βάση ανακοίνωση ως προς την ημερομηνία εξέτασης των αιτήσεων που παραλήφθηκαν και αφορούν σε Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα.

Σημειώνεται ότι, εκκρεμεί η εξέταση των αιτήσεων που παραλήφθηκαν σε προγενέστερες ημερομηνίες, για τις οποίες ζητήθηκαν και αναμένονται πρόσθετα στοιχεία από τους αιτητές.

**1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 17/03/2025.

Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Μάρτιο - Απρίλιο 2025.

**2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Ιούνιο - Ιούλιο του 2024. Σημειώνεται ότι, υπάρχει αριθμός αιτήσεων που έχουν υποβληθεί πριν την πιο πάνω ημερομηνία για τις οποίες όμως δεν μπορεί να ολοκληρωθεί η εξέταση διότι οι εργοδότες δεν έχουν αποστείλει ακόμη τα στοιχεία που τους έχουν ζητηθεί.

**3. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2025

**4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2025, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

**5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2025, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

**6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2025.

**7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ:** Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Μαΐου - Ιουνίου 2024.

**8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2025.

**9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2025.

**10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ:** Για τις περιπτώσεις



όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2025.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2025.

**11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ:** Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2025.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη, δεν είχε σύζυγο και το αίτημα για βοήθημα κηδείας προέρχεται από άλλο πρόσωπο που ανέλαβε τα έξοδα της κηδείας, εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2025.

Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2025.

Για άλλες περιπτώσεις (πχ. ο/η αποβιώσας/σα ήταν/δεν ήταν συνταξιούχος και είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα δεν ήταν συνταξιούχος και δεν είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα ήταν νεαρό άτομο, άγαμος/η, και η αίτηση προέρχεται από τον γονέα ή από τα αδέρφια του/της, ο/η αποβιώσας/σα ήταν

αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2025.

**12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2025.

**13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ:** Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 14/04/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Απρίλιο του 2025

**14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 26/05/2025.

Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

**15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 13/01/2025.

**16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου - Δεκεμβρίου 2024

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

Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1957-1961.

Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουλίου 2024.

Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Σεπτεμβρίου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

**18. Ποινικές Υποθέσεις:** Το Μάρτιο 2025 εκκρεμούσαν 6294 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2773 αφορούν εργοδότες και οι 3521 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

## Σε ισχύ η εκστρατεία επιθεωρήσεων σε Ξενοδοχεία Εστιατόρια και Υποστατικά Διανομής Έτοιμων Φαγητών

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων διεξαγάγει ειδική εκστρατεία επιθεωρήσεων σε Ξενοδοχεία, Εστιατόρια και Υποστατικά Διανομής Έτοιμων Φαγητών η οποία ξεκίνησε από τον περασμένο Απρίλιο με ισχύ έως και τον προσεχή Σεπτέμβριο.

1. Η εκστρατεία εστιάζει στις κυριότερες αιτίες των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών που συμβαίνουν σε εργαζόμενους στις οικονομικές δραστηριότητες στις οποίες εστιάζει η εκστρατεία. Οι κυριότερες αιτίες των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών περιλαμβάνουν τη χρήση αιχμηρών αντικειμένων, την πτώση στο ίδιο επίπεδο και την πτώση από ύψος, την επαφή με θερμές επιφάνειες, την ανατροπή ραφιών ή την πτώση αντικειμένων από αυτά, την επαφή με βιολογικούς παράγοντες, την αποθήκευση και χρήση χημικών ουσιών και τη διακίνηση με μοτοσυκλέτες.



2. Σκοπός της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση όλων των εμπλεκόμενων στους τομείς αυτούς ώστε να ελαχιστοποιηθούν τα εργατικά ατυχήματα, οι επαγγελματικές ασθένειες και τα επικίνδυνα περιστατικά.

3. Η εκστρατεία αποσκοπεί στον έλεγχο συμμόρφωσης των εργοδοτών με τις σχετικές διατάξεις της Νομοθεσίας για την παροχή τεκμηριωμένης εκπαίδευσης σε θέματα Ασφάλειας και Υγείας, την εφαρμογή Συστήματος Διαχείρισης των Κινδύνων, τον καθορισμό και την εφαρμογή, κατάλληλων μέτρων προστασίας και πρόληψης, με βάση τη Γραπτή Εκτίμηση Κινδύνου.

Για σκοπούς πληροφόρησης κάθε ενδιαφερόμενου, κατάλογος των σημείων ελέγχου μαζί με τις αντίστοιχες επεξηγήσεις των βασικών κινδύνων και μέτρων προστασίας και πρόληψης, στα οποία εστιάζεται η φετινή εκστρατεία, έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας ([www.mlsi.gov.cy/dli](http://www.mlsi.gov.cy/dli)).

Για πρόσθετες διευκρινίσεις ή πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με την αρμόδια λειτουργό Επιθεώρησης Εργασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση [atakousi@dli.mlsi.gov.cy](mailto:atakousi@dli.mlsi.gov.cy) ή/και στα τηλ. 22405606 / 22405623.

Δέσποινα Ησαΐα, Γραμματέας Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

# “Τιμούμε την ιερότερη μορφή της ανθρώπινης ύπαρξης — τη μάνα”

Αυτή που με την απρόσμενη στοργή της κάνει Παράδεισο το σπίτι



Η «μάνα» δεν είναι τίτλος. Είναι συναίσθημα, είναι παρουσία, είναι ανάσα. Είναι μια ολόκληρη ύπαρξη, ένα σύμβολο ανιδιοτελούς προσφοράς, στοργής και θυσίας. Είναι εκείνη που φέρει τη ζωή, που γίνεται το πρώτο μας στήριγμα, το πρώτο μας βλέμμα, το πρώτο μας χαμόγελο.

Η ρίζα της ύπαρξής μας. Είναι εκείνη που αγρυπνεί στις ανησυχίες μας, που μετουσιώνει τον πόνο μας σε δύναμη και την αποτυχία μας σε ελπίδα. Είναι εκείνη που σιωπηλά σηκώνει βάρη που κανείς άλλος δεν μπορεί να δει.

Στην εποχή μας, που όλα αλλάζουν και τρέχουν με ιλιγγιώδεις ρυθμούς η μάνα παραμένει η σταθερή μας αναφορά. Είναι το καταφύγιο και η αγκαλιά που δεν γερνάει ποτέ. Και όταν ακόμα η φωνή της σιγήσει, η μορφή της μένει πάντα ζωντανή μέσα μας, σαν άβυσσος φλόγα που καθοδηγεί τα βήματά μας.

Μόνο οι λαοί με ικανές μάνες ευδοκιμούν. Όταν σ' ένα λαό καταπέσει η μητρότητα, σε τίποτε δεν ωφελεί όλη η άλλη παιδεία. Η κατάπτωση της μάνας είναι η δύση και η παρακμή ενός λαού.»

Μια διατύπωση που δηλώνει απερίφραστα την υποχρέωση όλων μας να δίνουμε την απαιτούμενη έμφαση στα ζητήματα μητρότητας και να προσφέρει στη μητέρα και ειδικότερα στην εργαζόμενη μάνα όλες τις διευκολύνσεις για να μπορεί να ανταποκρίνεται με επιτυχία στις προκλήσεις της καθημερινής της ζωής. Η πρόοδος που επιτεύχθηκε είναι τεράστια ειδικότερα σε ότι αφορά το νομοθετικό πλαίσιο. Έχουμε ωστόσο μεγάλο δρόμο να διανύσουμε σε αντιλήψεις και νοοτροπίες.

Η ΣΕΚ μέσα από τις πολιτικές της παρεμβάσεις προσπαθεί τα λόγια να τα μετουσιώσει σε πράξεις, δημιουργώντας τη μαγιά για μια κοινωνία που να σέβεται τις γυναίκες και να αντιλαμβάνεται το θαύμα που συντελείται στα δικά της σπλάχνα.

• Δεν διστάζει να συγκρούεται με θεσμικές ανεπάρκειες που αφήνουν σοβαρές εκτεθειμένες γυναίκες στους χώρους εργασίας ειδικότερα από ανεπιθύμητες συμπεριφορές που δημιουργούν σοβαρές ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις. Η ΣΕΚ δημιούργησε γραμμή στήριξης δημιουργώντας ένα πλέγμα προστασίας της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

• Πρωτοστατεί στον εκσυγχρονισμό των νομοθεσιών για τη γονική άδεια και την άδεια μητρότητας και την άδεια πατρότητας, προάγοντας συνθήκες συμφιλίωσης εργασίας και οικογένειας.

• Δίνουμε έμφαση στις μισθολογικές δομές ώστε να μην παρατηρούνται φαινόμενα ανισομισθίας.

• Υπερασπιζόμαστε την αξιοπρέπεια της στην εργασία μακριά από διακρίσεις και ανισότητες.

• Δεν επιτρέπουμε υποτιμητικές και σεξιστικές εκφράσεις που μειώνουν τον ρόλο της ως εργαζόμενη και ως μητέρα.

• Απαιτούμε την εφαρμογή νομοθεσιών για την ασφάλεια και υγεία που την προστατεύουν τον καιρό της μητρότητας.

Σήμερα δεν της αποδίδουμε τιμές αλλά ένα χρέος. Ένα χρέος αγάπης και αναγνώρισης. Γιατί η προσφορά της δεν έχει όριο. Γιατί η αγκαλιά της δεν έχει μέτρο. Γιατί η καρδιά της, όσο κι αν πληγωθεί, πάντα θα συγχωρεί.

Τελευταία αναφορά και λιαν συγκινητική ένα μεταφρασμένο ποίημα ενός Σουηδού ποιητή, το οποίο στο περιεχόμενό του κάνει λόγο για μια μητέρα της οποίας ο χτύπος της καρδιάς της – όπως λέει – δε σταμάτησε να χτυπά για τα παιδιά της ποτέ, όσο ήταν στη ζωή αλλά και μετά το θάνατό της.

«... η μέρα σαν επέρασε, το βράδυ, πολύ βράδυ συμμαζεμένα τα ορφανά κλαίγανε στο σκοτάδι. Και τα άκουσε η μάνα τους από το μαύρο χρώμα - γιατί μια μάνα και νεκρή μπορεί ν' ακούσει ακόμα –

Τα δάκρυα, που χύνανε τα έρρημα παιδιά της - Θα πάω... λέει... Κι από τη γη σηκώνεται τη μαύρη και τον θεό με της στοργής το φως πηγαίνει να βρη.

- Θεέ μου, λέει, δεν μπορώ να πάω στα μικρά μου;

Και τόσο τον παρακαλεί και τόσο τον δεήθη, όπου ο εύσπλαχνος θεός τον πόνο της λυπήθη. - Πήγαινε!... είπε. Κι έρχεσαι πριν ξημερώσει πάλι.

Στα γόνата της η νεκρή σηκώθη αγάλι-αγάλι. Ο τάφος μισοάνοιξε μονάχος του και βγαίνει και στέκεται να θυμηθεί, ο δρόμος που πηγαίνει. Φτάνει σπίτι της. Τα βρίσκει τα καημένα σε αχυρένια στρώματα, χλωμά και δακρυσιμένα...

Το ξεσκισμένο φόρεμα του πρώτου διορθώνει, Χτενίζει ευθείς το δεύτερο, το τρίτο ανασηκώνει, χαϊδεύει το μικρότερο, στην αγκαλιά το πιάνει, στα γόνата της το βανε, ωσάν να το βυζαίνει.

Και στη μεγαλύτερη γυρνώντας θυγατέρα, λέει: - Πες του Κωσταντή να έρθει εδώ πέρα.

Σαν ήρθ' εκείνος, η νεκρή του λέει θυμωμένα:

- Άσπρα σ' άφησα χιονάτα μαξιλάρια και τα παιδιά μου κείτονται απάνω στα χορτάρια. Πόσα κεριά παράτησα, για να χουν φως το βράδυ και τρομαγμένα τ' άφησες στο άγριο σκοτάδι! Έχε το νου σου Κωσταντή! Και της νεκρής το μάτι

φωσφόρισε στα σκοτεινά και στάθηκε.. κομμάτι! Και από τότε ο Κωνσταντής και η κόρη φοβισμένη Δεν ξέχναγαν τα ορφανά γιατί έτρεμαν μήπως φανεί και πάλι η πεθαμένη!»

Αυτή είναι η μητέρα, που τη δύναμη και το μεγαλείο και την αυτοθυσία της υμνούν οι ποιητές του κόσμου. Αυτή είναι η μητέρα, η οποία νικά ακόμη και τον θάνατο!.. Αυτή που με την απρόσμενη στοργή της κάνει Παράδεισο το σπίτι.

Σε όλες τις μανάδες που βρίσκονται κοντά μας, αλλά και σε εκείνες που ζουν στη μνήμη μας, υποκλινόμαστε με σεβασμό.

Ομιλία στο ηρωοτόκο Παλαιχώρι

## Μουσείο Ιστορίας της ΣΕΚ

## Πνευματική παρακαταθήκη και φάρος καθοδήγησης για το μέλλον

- 18η Μαΐου, Διεθνής ημέρα Μουσείων

Η ΣΕΚ ως ελεύθερο συνδικαλιστικό Κίνημα, Από την ίδρυση της το 1944 μέχρι σήμερα δημιούργησε αξιόλογο έργο και η προσφορά της προς τους εργαζόμενους και τον τόπο αποτελεί πνευματική παρακαταθήκη και φάρο πλεύσης και καθοδήγησης για το μέλλον.

Αυτή η μεγάλη ιστορική και πνευματική κληρονομιά διαφυλάσσεται σήμερα στο «Μουσείο Ιστορίας της ΣΕΚ» το οποίο λειτουργεί από το Νοέμβριο του 2006.

Πρόκειται για ένα μουσειακό χώρο στον οποίο διαφυλάσσεται ανεκτίμητος μουσειακός εξοπλισμός και εκθέματα.

Τα μουσειακά εκθέματα είναι ομαδοποιημένα στις ακόλουθες πέντε ενότητες:

- (α) Ιστορική αναδρομή – Συνδικαλιστικοί αγώνες.
- (β) Εθνικοί αγώνες.
- (γ) Εκδόσεις – Διαφώτιση – Εκπαίδευση – Σεμινάρια.
- (δ) Πολιτιστική, Καλλιτεχνική και Κοινωνική προσφορά της ΣΕΚ και
- (ε) Η ανεξαρτησία της ΣΕΚ – Ευρωπαϊκή Ένωση.

Κατά το «κτίσιμο» της δομής του Μουσείου καταβλήθηκε προσπάθεια ώστε τα διάφορα εκθέματα να διατηρούν κατά την παρουσίαση τους της χρονική τους τοποθέτηση μέσα στην κατηγορία που ανήκουν. Στο τέλος κάθε ενότητας υπάρχει δεμένο φωτογραφικό υλικό, στο οποίο ο επισκέπτης μπορεί να αναζητήσει περισσότερες πληροφορίες για καλύτερη ενημέρωση.

Το υλικό που έχει χρησιμοποιηθεί αποτελείται από φωτογραφίες, έγγραφα, επιστολές, πρακτικά συνεδριάσεων, διπλότυπα αποδείξεων, υπηρεσιακές εκθέσεις και οικονομικές καταστάσεις καθώς επίσης Μητρώα, σφραγίδες, ταυτότητες μελών, γραφειακό εξοπλισμό περασμένων εποχών, αλλά και προσωπικά αντικείμενα, αναμνηστικά δώρα κ.α.

## Μάρκος Δράκος

Από τα πλέον σημαντικά εκθέματα που υπάρχουν στο Μουσείο Ιστορίας της ΣΕΚ είναι προσωπικά αντικείμενα του ήρωα της ΕΟΚΑ Μάρκου Δράκου, ο οποίος διετέλεσε μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ και τιμάται ιδιαίτερα από το Κίνημα. Υπάρχουν χειρόγραφα κείμενα του ήρωα, όπως επίσης και η γραβάτα του. Ο Μάρκος με τη δράση και τη θυσία του καθιερώθηκε ως μια ιστορική εμβληματική φυσιογνωμία για το συνδικαλιστικό Κίνημα της ΣΕΚ και της Κύπρου.

## Διαδρομή μέσα από τον χρόνο

Σ' ένα κείμενο που εγκρίθηκε το Μάιο του 2002 στο 25ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΣΕΚ γίνεται αναφορά στην ιστορική διαδρομή τους Κινήματος. Το κείμενο το οποίο δημοσιεύεται στα φυλλάδια του Μουσείου, αναφέρει τα εξής:

«Μέσα στα παγερά χρόνια της αποικιοκρατίας, στις αρχές της δεκαετίας του 1940, όταν τα πάντα τα σκίαζε η φοβέρα και τα πλάκωνε η σκλαβιά, πρόβαλε σαν άστρο φωτεινό η ίδρυση της ΣΕΚ.

Μια δράκα αγνοί οραματιστές που νοιάζονταν για τον άνθρωπο έφτιαξαν τη ΣΕΚ που έμελλε να διαδραματίσει ρόλο φάρου – καθοδηγητή για τις επόμενες γενιές.

Το όνομα της ΣΕΚ έγινε ταυτόσημο με τους αγώνες του λαού μας για εθνική καταξίωση και λευτεριά.

Στα δύσκολα χρόνια του 1955, ΕΟΚΑ και ΣΕΚ ήταν έννοιες ταυτόσημες. Με το χαμόγελο στα



## Πολύτιμης αξίας τα προσωπικά αντικείμενα του ήρωα Μάρκου Δράκου

χείλη και με απaráμιλλη αυτοθυσία και πατριωτισμό, στελέχη της εργατομάνας ΣΕΚ, απλοί άνθρωποι του καθημερινού κόπου και μόχθου πήραν τις ανηφορίες και ανέβηκαν τα σκαλοπάτια που τους οδήγησαν στη λευτεριά και την καταξίωση.

Με το ξημέρωμα της ανεξαρτησίας, η ΣΕΚ παλεύει σ' όλα τα επίπεδα για ένα καλύτερο αύριο, για ένα ποιοτικό βιοτικό επίπεδο, για όλους τους εργαζόμενους.

Καταφέρνει να βάλει τη σφραγίδα της σ' όλες τις εργατικές κατακτήσεις. Εχθροί και φίλοι υποκλίνονται με σεβασμό μπροστά στο έργο που δημιουργεί και παρέχει η ΣΕΚ προς όφελος της κοινωνίας.

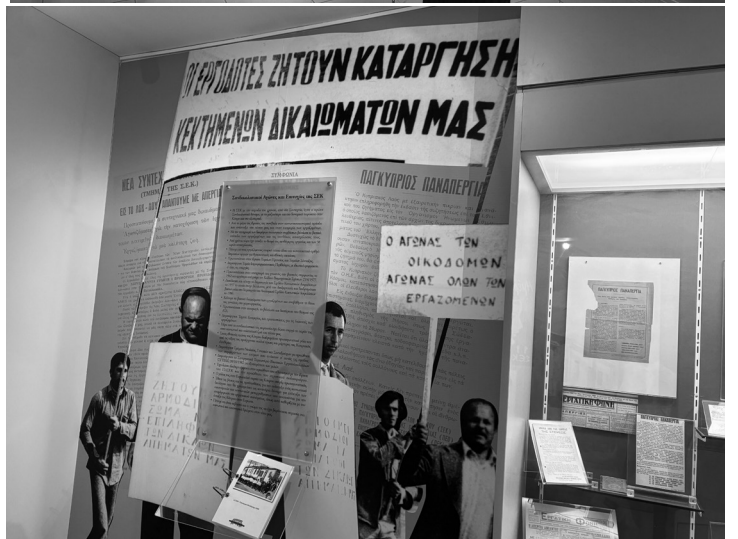
Τα χρόνια περνούν και το Κίνημα μεγαλώνει. Αυξάνει τα μέλη του και εδραιώνει την παρουσία του. Γίνεται απαραίτητο και αναπόσπαστο μέρος της κυπριακής κοινωνίας.

Το Κίνημα μας ανεξάρτητο και ελεύθερο, αγωνίζεται να εξυπηρετήσει τον άνθρωπο ως εργαζόμενο και ως καταναλωτή.

Για περισσότερο από μισό αιώνα υπηρετήσαμε τον άνθρωπο και προσφέραμε στην κοινωνία, όραμα, αξιοπρέπεια και ελπίδα.

Με όραμα για την ελεύθερη Κύπρο θα συνεχίσουμε τον αγώνα μας όσο ανηφορικός και αν είναι ο δρόμος μας».

Το Μουσείο Ιστορίας της ΣΕΚ που βρίσκεται στο Μέγαρο του Κινήματος στον Στρόβολο είναι ανοικτό καθημερινά και οι ώρες λειτουργίας του είναι το κανονικό ωράριο της ΣΕΚ. Η είσοδος είναι ελεύθερη.



## Διεθνής Ημέρα Μουσείων

Το Διεθνές Συμβούλιο Μουσείων καθιέρωσε την 18η Μαΐου να εορτάζεται ετησίως ως η Διεθνής Ημέρα Μουσείων. Κάθε χρόνο γίνονται διάφορες εκδηλώσεις με θεματολογία που αφορά τη δραστηριότητα των μουσείων διεθνώς.

Αλέκος Κωνσταντίνου και Παναγιώτης Τουμάζος**«Τιμούμε και μνημονεύουμε τα δύο παλληκάρια της Κακοπετριάς»**

**Επιμνημόσυνος λόγος του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ, Ανδρέα Φ. Μάτσα  
στο Εθνικοθρησκευτικό Μνημόσυνο των ηρώων της Κακοπετριάς, 11 Μαΐου 2025**

Όταν η λεβεντιά δίνεται απλόχερα σε μια περιοχή «παλαιόθεν Ελληνική» όπως είναι αυτή της Σολέας, τότε είναι αυτονόητα και περήφανα επιβεβαιωτικό πως η εθνική αξιοπρέπεια θα εμπνέει διαχρονικά την ιστορία μας, τη γη και τους ανθρώπους της, ως αναπόσπαστο κομμάτι του Ελληνισμού.

Τιμούμε και μνημονεύουμε σήμερα τα δύο παλληκάρια της Κακοπετριάς, τον Αλέκο Κωνσταντίνου και τον Παναγιώτη Τουμάζου, όπως και τους εν ειρήνη απελθόντες αγωνιστές της κοινότητας, σε μια Κυριακή που αναβλύζει ΕΟΚΑ, καθώς παράλληλα στο Παλαιχώρι γίνεται αυτή την ώρα το μνημόσυνο του Μιχαλάκη Καραολή και του Αντρέα Δημητρίου, ενώ στην Αγία Βαρβάρα τελείται το μνημόσυνο του στρατολόγου των αγωνιστών Παπάσταυρου Παπαγαθαγγέλου.



στο εθνικό καθήκον, η αγάπη στον Χριστό και στην Παναγιά που βαθιά είχαν μέσα τους, καθώς και η τιμή της οικογένειας μέσα από την ηθική της αξιοπρέπειας.

Σε όλο αυτό το τρίπτυχο του κάθε μεγάλου εθνικού ξεσηκωμού, κυριαρχούσε και ενέπνεε η περηφάνια των γονιών με την αρχέγονη προσταγή «ή ταν ή επί τας». Πόσες μανάδες στ' αλήθεια, γιορτή της μάνας σήμερα την οποία τιμούμε ευλαβικά, δεν είπαν το μοναδικά Ελληνοπρεπές, «χαλάλι της πατρίδας ο γιος μου» και πόσοι πατεράδες δεν έκλαψαν από περηφάνεια που το παιδί τους έμεινε πιστό στον όρκο του, δεν δειλίασε, δεν υπήρξε ριψάσπικ και δέχτηκε τα πυρά μπροστά, στο στήθος, ως προστάζει της φυλής μας η ιστορική αποτίμηση.

Σε αυτή την πανδαισία αδιαπραγμάτευτης περηφάνιας, εδώ στην Κακοπετριά, γεννήθηκε ο Αλέκος Κωνσταντίνου, στις 6 Οκτωβρίου 1936, με γονείς τον Κώστα Κωνσταντίνου και την Ελπινίκη Χατζηαλεξάνδρου.

«Εγώ τζι αν έδωσα το παν, ο Πλάστης μου το ξέρει, γιατί τον είχα μονογιόν, τον είχα μονοπαίδι», θα μονολογήσει αργότερα η μητέρα του Αλέκου, περήφανη όμως γιατί ο γιος της έμεινε λεβέντης όπως ήταν πάντοτε στη ζωή του.

Ανάλογη και η έκφραση του πατέρα του Παναγιώτη Τουμάζου, όταν έπεσε ο γιος του στη μάχη, «είμαι περήφανος, διότι ο γιος μου έπεσε υπέρ της ενώσεως της Κύπρου. Εύχομαι να είναι ο τελευταίος».

Στον αγώνα τον ιερό, περί βωμών και εστιών, όλοι οι αγωνιστές αποτελούν παιδιά όλων των γονέων, καθώς η πατρίδα είναι μία και η γαλανόλευκη αξιακή προσταγή, μπορεί να χωρέσει όλο το παρελθόν, το παρόν, μα και το μέλλον. Μέγιστο μερίδιο στο χρέος της μεταλαμπάδευσης των αρχών και αξιών της ΕΟΚΑ, των οραμάτων των αγωνιστών και όλων όσων ταυτίστηκαν με αυτήν, έχουμε και εμείς σήμερα. Εμείς, ως απόγονοι αγωνιστών της ΕΟΚΑ, μνημένοι μέσα από τον δικό τους όρκο, σε έναν παραλληλισμό με τον Όρκο των Αρχαίων Αθηναίων νεανίων, «την πατρίδα ουκ ελάττω παραδώσω», όχι σαν σύνθημα ετεροχρονισμένου παρορμιτισμού, αλλά ως υπόσχεση ευθύνης σε όσους έδωσαν τη ζωή τους για τη λευτεριά της πατρίδας μας, σε

κάθε εθνικό ξεσηκωμό στο διαχρονικό πέρασμα της ιστορίας, προς την οποία είμαστε όλοι υπόλογοι.

Σύμφωνα με τον Κωστή Παλαμά, «δεν ζει χωρίς πατρίδα η ανθρώπινη ψυχή» και αυτό ακριβώς φρόντισαν να γιγαντώσουν τα παλληκάρια μας, για να αφήσουν πατρίδα σε όσους θα ακολουθήσουν και να γαληνέψουν της ψυχής το συναπάντημα με την ουράνια Θεία προσταγή.

Ο Αλέκος Κωνσταντίνου, ξεκίνησε από την Κακοπετριά και αφού ολοκλήρωσε τον κύκλο της ζωής του, μεγαλώνοντας στην Αμμοχωστό με τη μητέρα του, η οποία φρόντισε να τον μεγαλώσει, παρά τις δυσκολίες, σωστά και περήφανα, άφησε την τελευταία του πνοή λίγα χιλιόμετρα πιο πάνω.

Συνεπής μαθητής, έξυπνος, όμορφος, λεβέντης, τίμιος και δουλευτής, φρόντισε να συνδράμει από νωρίς στην οικονομική στήριξη της μητέρας και του ιδίου και παρά τις προτροπές της μητέρας του να ολοκληρώσει τις σπουδές του στο γυμνάσιο, αυτός, έχοντας παρακολουθήσει ιδιαίτερα μαθήματα της Αγγλικής γλώσσας, πέτυχε πρώτος στις εξετάσεις για εργασία στον Αγγλικό στρατό.

Η εργασία αυτή, του έδινε το απαιτούμενο άλλοθι για να μπορεί να δραστηριοποιείται στην ΕΟΚΑ, της οποίας αποτελούσε ενεργό μέλος του Εκτελεστικού της Αμμοχώστου.

Η εμπλοκή του στην Οργάνωση ήταν γνωστή στη μητέρα του, καθώς αρκετές συναντήσεις της ομάδας του Αλέκου γίνονταν στο σπίτι τους, ενώ η ίδια γνώριζε πως εκεί ήταν και η κρυψώνα των όπλων της ομάδας. Όπως η ίδια αφηγείται, είχαν πέντε περιστροφή στο σπίτι και έπαιρναν ότι χρειαζόνταν κάθε φορά, χωρίς όμως η ίδια να γνωρίζει που πήγαιναν και ποια ήταν η αποστολή τους. Είχε γίνει και η ίδια ουσιαστικά μέρος της Οργάνωσης, παρέχοντας κάλυψη στην ομάδα του γιου της.

Στους αγώνες τους όμορφους, δεν περισσεύει κανείς. «Τα όπλα ήξερα που τα κρύβανε», σημειώνει. «Τα είχαν σε εσωτερικό λάστιχο αυτοκινήτου θαμμένα στην αυλή, στον κήπο του σπιτιού. Πάνω από εκεί που ήταν θαμμένα τα όπλα φύτευα λουλούδια και όταν γίνονταν περιπολίες και έρευνες, εγώ πότιζα τον κήπο αμέριμνα. Την



Από την περιοχή Σκληνήτζια στην Ευρύχου, στο αρκάτζι του Δράκου, εκεί όπου έπεσε ο Μάρκος Δράκος, μέχρι και τα λημέρια του Αρχηγού Διγενή στα Σπήλια, η περιοχή μας αναπνέει την περηφάνια που μας αποπνέει ακόμα εκείνος ο μοναδικά Ελληνικός αγώνας για λευτεριά και Ένωση με την πεπρωμένη ανάσα της ιστορικής καταβολής.

Στον αγώνα, που η ΣΕΚ διαδραμάτισε σημαντικό, συνειδητό και αναπόσπαστο ρόλο, έχοντας στις τάξεις της Οργάνωσης 40 ήρωες και τα πλείστα των μελών της. Σύμφωνα με τον Αρχηγό Διγενή, «η ΣΕΚ υπήρξε το φυτώριον των μελών της ΕΟΚΑ, υπήρξεν η ακένωτος πηγή απ' όπου η ΕΟΚΑ άντλησε τα πλέον εκλεκτά εκ των μελών της».

Σε αυτόν τον υπέροχο και περηφανή εναγκαλισμό, η Κακοπετριά καταγράφει το δικό της αποτύπωμα στον Αγώνα. Η συμμετοχή, η συνεισφορά, η στοχοπροσήλωση αποτελούν σημαντικό σημείο αναφοράς στην Οργάνωση, ενώ η εμπλοκή των γυναικών της Κακοπετριάς αποτελεί μνημειώδες αποτύπωμα στις ένδοξες σελίδες δημιουργικής ιστορίας του Αγώνα.

Οι ήρωες που τιμούμε σήμερα, όπως και οι εν ειρήνη τεθνεώντες αγωνιστές, είχαν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Αυτό που ένωνε και ενέπνεε το σύνολο των ωραίων μελών της ΕΟΚΑ. Η αγάπη για την ελευθερία και ο αθεράπευτος έρωτας για τη μάνα Ελλάδα. Τη γαλανόλευκη καθαρότητα, στο συνταύτισμα της θάλασσας με τον ουρανό, που οδηγούσε στο ξαλάφρωμα της ψυχής και στο γιγάντωμα της θέλησης για αγώνα, εκμηδενίζοντας κάθε φόβο, μετατρέποντάς τον σε άδολο όρκο ζωής, τιμής και λεβεντιάς.

Κοινό σημείο αναφοράς λοιπόν, η προσήλωση

κρύπτη εκεί την είχε καλά κατασκευασμένη και καλά καμουφλαρισμένη ο Αλέκος μου».

Ο Αλέκος Κωνσταντίνου αναγκάζεται να φύγει αντάρτης όταν, στις 15 Μαΐου 1958 δολοφονήσε, μαζί με τον συναγωνιστή του Πολύκαρπο Πολυκάρπου, τον Άγγλο στρατιωτικό και βάνουσο ανακριτή Ντίαρ. Παρά το γεγονός ότι κατάφεραν να διαφύγουν, προδόθηκαν από αυτόπτη μάρτυρα για το ποσό των 5.000 λιρών και έτσι στις 16 Μαΐου ανεβαίνουν στα βουνά, όπου ο Αλέκος αναλαμβάνει ως υπεύθυνος μιας αντάρτικης ομάδας στην περιοχή της Πιτσιλιάς.

Το βράδυ της 19ης Ιουνίου 1958, αναλαμβάνει τη μεταφορά βόμβας μεγάλης ισχύος προς τα Καννάβια για εκπαίδευση ως προς τη χρήση της. Δυστυχώς, την επόμενη μέρα, στις 20 Ιουνίου και ενώ επεξεργαζόταν την βόμβα μαζί με τους συναγωνιστές του, Ανδρέα Πατσαλίδη, Κώστα Αναξαγόρα και Παναγιώτη Γεωργιάδη, στα Κούρδαλη, αυτή εξερράγη, με αποτέλεσμα τον θάνατο και των τεσσάρων αγωνιστών.

Η προαίσθηση της θυσίας του Αλέκου από τη μητέρα του, είναι μνημειώδης και συγκλονιστική, καθώς προσπαθούσε για τρεις μέρες να ανάψει τα καντήλια σε διάφορες εκκλησίες, προσευχόμενη για το παιδί της, χωρίς αποτέλεσμα. Όπως η ίδια αναφέρει, «άφτω κερί τζαι προσκυνώ, γονατιστή παρακαλώ. Παίρνω φωτιά και προσπαθώ ν' ανάψω το καντήλι. Άφτω, δεν άφτει. Αφταίνω το, μα πάλι δεν αφταίνει. Αχ, είπα. Παναγία μου, ίντα κακόν συμβαίνει; Πριν χάσω το κουράγιο μου, προσπάθησα και πάλι. Άναψεν και κατέβηκα, μα πριν τραβήσω πίσω, έσπασεν το καντήλι του, τζι έλουσεν μου το λάδι».

Χρειάστηκε να περάσουν τρεις μέρες από τη θυσία του ήρωα για να διευκρινιστεί η ταυτότητά του και να ενημερωθεί η μητέρα του. Η διαδικασία εκταφής και αναγνώρισης του ήρωα είναι συγκλονιστικά συγκινητική, όπως μοναδικά Ελληνική αποτυπώνεται και η πορεία της πομπής για τη μεταφορά του στην Αμμόχωστο για επαναταφή του. Από όπου περνούσαν, παρά τις προσπάθειες των Άγγλων στρατιωτών να αποτρέψουν τα πλήθη, το παλληκάρι έβαιναν με ροδόσταμο, κρατώντας Ελληνικές σημαίες και αποτίοντας φόρο τιμής και ευγνωμοσύνης, με άνθη και δάφνες, ενώ ιερωμένοι έκαναν τρισάγιο.

«Είσαι δικός μας», είπαν στον Αλέκο στο πέρασμα της πομπής από την Κακοπετριά. «Δεν σε χαρήκαμε εμείς, σε χάρηκε το Βαρώσι, όμως ήλθες κοντά μας να δοξαστείς και να περάσεις στην αθανασία εδώ στον τόπο που γεννήθηκες».

Εδώ που έμελλε να θυσιαστεί, λίγο αργότερα στις 22 Οκτωβρίου 1958, και το άλλο παλληκάρι που τιμούμε σήμερα, ο Παναγιώτης Τουμάζου, γιος του ευπατρίδη Θεόφιλου Κυριάκου Τουμάζου και της Αρτεμισίας Τουμάζου από την Αμμόχωστο. Παιδί πολυμελούς οικογένειας, όπου το ένθερμο πατριωτικό στοιχείο που τους χαρακτηρίζει, επιβεβαιώνεται και από το γεγονός πως τρία από τα αδέλφια του έφεραν τα ονόματα, Έλληνας, Ελευθερία και Ειρήνη.

Ο Παναγιώτης Τουμάζου χαρακτηριζόταν από τη θρησκευτική του ευλάβεια, ήταν εργατικός, φιλότιμος και αθλητής, έχοντας θέσει ως στόχο, ιδιαίτερα μετά την εμπλοκή του στον Αγώνα, την εγγραφή του στη Σχολή Ευελπίδων.

Η δράση του στην ΕΟΚΑ ξεκινά από τα μαθητικά του χρόνια στο Ελληνικό Γυμνάσιο Αμμοχώστου, μαζί με τον Πετράκη Πάλλουρο, με τη ρίψη φυλλαδίων και την αναγραφή συνθημάτων, ενώ στη συνέχεια εντάχθηκε σε ομάδες κρούσεως και ενεδρών, στο εκτελεστικό και από εκεί σε αντάρτικη ομάδα στην περιοχή της Κακοπετριάς με το ψευδώνυμο «Ονήσιλος».

Η προτροπή και παραίνεση του πατέρα του ήταν πάντα σαφής και λεβέντικη. «Να είσαι θαρραλέος και ατρόμητος, αγαπητός στους φίλους σου και κυρίως, να μην προδώσεις τα όπλα τα ιερά».



**Δύο από τις αδερφές του ήρωα Παναγιώτη Τουμάζου**

Όταν ήταν μικρός ο Γιώτης, όπως τον αποκαλούσαν οι συγγενείς και φίλοι, είχε πάει κατασκήνωση στην Ελλάδα και ενθουσιάστηκε. Όπως περιγραφικά είχε αναφέρει στη μάνα του, «όταν φτάσαμε εκεί, σκύψαμε και φιλήσαμε τα χώματα της πατρίδας μας». Όταν επέστρεψε, έφερε δεμένο σ' ένα μαντήλι χώμα από την Ελλάδα. Το έβαλε σε ένα μπουκαλάκι και το είχε στη βιβλιοθήκη του. «Μας βρέθηκε στην ταφή του το χώμα αυτό», θα πει αργότερα η μητέρα του. «Όταν πέθανε, του το βάλαμε στον τάφο του».

Ελλάδα, μια τόσο πολυδιάστατη έννοια, που όταν γίνει οικία μέσα από το συναίσθημα, μπορεί να αποτελεί καθημερινό σημείο αναφοράς και έμπνευσης. Αυτό ήταν ένα κυρίαρχο στοιχείο που έκανε τους αγωνιστές και τον ίδιο τον Αγώνα, τόσο μοναδικούς και ανεπανάληπτους.

Ο Παναγιώτης Τουμάζου έμελλε να αφήσει την τελευταία του πνοή σε ενέδρα κατά Αγγλικής φάλαγγας, μετά από διαταγή του Αρχηγού να κτυπήσουν στην περιοχή της Κακοπετριάς, μάλλον σε αντιπερισπασμό για να τραβήξουν την προσοχή των Άγγλων καθώς φαίνεται πως κάποιες άλλες ομάδες δέχονταν πίεση στην ευρύτερη περιοχή, ενώ η μετακίνηση στρατιωτών αποτελούσε ένδειξη πρόθεσης για ενίσχυση της περιοχής.

Την αντάρτικη ομάδα αποτελούσαν τρία άτομα. Ο Ανδρέας Αγγελή που είχε πάρει θέση μάχης σε σημείο που θα απέτρεπε την περικύκλωση της ομάδας, ο Αντωνάκης Σολομώντος και ο Παναγιώτης Τουμάζου που βρίσκοντας δίπλα ο ένας στον άλλο. Στον προβληματισμό του Σολομώντος να μην κτυπήσουν λόγω του πλήθους των στρατιωτών, ο Γιώτης απάντησε αφοπλιστικά, «βάλε τη δύναμη του Θεού και να τους κτυπήσουμε». Ο Σολομώντος άρχισε να βάζει με το αυτόματο, ενώ η νάρκη που προσπάθησε να ενεργοποιήσει ο Γιώτης δεν εξερράγη, με αποτέλεσμα να ανασηκωθεί για να ρίξει χειροβομβίδα. Αυτή η κίνηση ήταν μοιραία για το παλληκάρι, καθώς, χτυπήθηκε θανάσιμα από Αγγλική σφαίρα στο κεφάλι.

Είναι διαχρονικά επιβεβαιωμένο πως, όταν αγωνίζεσαι για έναν ιερό στόχο που διασυνδέεται με τη λευτεριά και την ίδια την αξιοπρέπεια, αναπόφευκτα ο τελικός οραματισμός ταυτίζεται με την ίδια την ειρήνη. Καθοδόν προς την ενέδρα, ο Γιώτης είχε κόψει ένα κλαδί ελιάς, το οποίο έβαλε στη στολή του, λέγοντας στους συναγωνιστές του πως αν «πέσει» θα το βρουν οι Άγγλοι, έτσι ώστε να μάθουν πως οι αγωνιστές

πολεμούν για την ειρήνη.

Σε μία ημικατεχόμενη πατρίδα, η πορεία προς την ειρήνη περνά μέσα από την απελευθέρωση. Την πραγματική και ουσιαστική απελευθέρωση, η οποία μπορεί να επέλθει μέσα και από τη σωστή αντίληψη της Θουκυδίδειας θεώρησης περί ρεαλισμού και τη δημιουργία των αναγκαιών και ικανών συνθηκών αξιοποίησης των γεωπολιτικών και ενεργειακών μεταβολών που επισυμβαίνουν στην ευρύτερη περιοχή μας.

Η αξιοποίηση της Τουρκικής πολιτικής της «εξουθένωσης» και της «εκμηδένισης», σε συνάρτηση με ένα συγκροτημένο και αντισταθμιστικό σχεδιασμό «υψηλής στρατηγικής», σε συνάρτηση και με την ενίσχυση των συμμαχιών που δημιουργούν συνθήκες αμοιβαίου οφέλους, μπορεί να θέσουν τις σωστές προϋποθέσεις για αποκατάσταση της έννομης τάξης στο νησί μας.

Παράλληλα, η παραπομπή στις αρχές και αξίες της ίδιας της Ε.Ε. δεν μπορεί να γίνεται επιλεκτικά και με ανομοιόμορφο τρόπο, ενώ ιδιαίτερα κρίσιμη είναι και η διασφάλιση της κοινής στόχευσης ανάμεσα στις Κυβερνήσεις της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυπριακής Δημοκρατίας. Οι παραπομπές σε Ελληνοτουρκικά και Ελλαδοτουρκικά θέματα, δημιουργεί αποκλίνουσες και ενδεχομένως αλληλοσυγκρουόμενες προτεραιότητες ανάμεσα στα εθνικά θέματα.

Σε αυτές τις κρίσιμες στιγμές, οφείλουμε να παραμένουμε σταθερά προσηλωμένοι σε θέματα αρχών και αξιών, αποτρέποντας την υιοθέτηση της πολιτικής των χαμένων πατρίδων και του εξευμενισμού, με στόχο την πραγματική και ουσιαστική απελευθέρωση.

Το οφείλουμε σε όσους αγωνίστηκαν για τη λευτεριά, το οφείλουμε στις επόμενες γενιές, το οφείλουμε στους ήρωες που τιμούμε και μνημονεύουμε σήμερα, όπως και στους 109 Κακοπετρίτες και στις 35 Κακοπετρίτισσες που βρίσκονται στα Μητρώα των Αγωνιστών της ΕΟΚΑ και τους οποίους επίσης τιμούμε και μνημονεύουμε σήμερα, ανάμεσα στους οποίους βρίσκεται και ο φλογερός πατριώτης Μητροπολίτης Κυρηνείας Κυπριανός.

Η Ελληνοπρεπής καθαρότητα του αγώνα της ΕΟΚΑ καταρρίπτει κάθε μυθοπλαστικό μοίχευμα του προδομένου καλοκαιριού του 1974, περί του η Κύπρος κείται μακράν, επιβεβαιώνοντας στην πράξη το ομόαιμον, το ομόγλωσσον, το ομόθρησκον και το ομότροπον.

# Η δύναμη της ανθεκτικότητας

Ξεπερνώντας τις δυσκολίες με δύναμη και αισιοδοξία

**Η** ανθεκτικότητα, αυτή η βαθιά ανθρώπινη ικανότητα να ανακάμπουμε από τις δυσκολίες και να προχωρούμε με αισιοδοξία, αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς πυλώνες της ψυχικής μας υγείας. Σε έναν κόσμο γεμάτο προκλήσεις και απρόβλεπτες αλλαγές, η ανθεκτικότητα μας επιτρέπει να αντιμετωπίζουμε τις καταιγίδες της ζωής με θάρρος και αποφασιστικότητα.

**Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα;**

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν σημαίνει απλά να επιβιώνουμε, αλλά να αντλούμε δύναμη από τις δυσκολίες και να αναπτυσσόμαστε μέσα από αυτές. Είναι η ικανότητα να ανακάμπουμε μετά από αποτυχίες, να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές και να βλέπουμε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη. Δεν είναι μια σταθερή ιδιότητα που κάποιοι άνθρωποι έχουν και άλλοι όχι, αλλά μια δεξιότητα που μπορούμε όλοι να καλλιεργήσουμε.

**Γιατί είναι σημαντική;**

Η ανθεκτικότητα είναι σημαντική γιατί μας επιτρέπει να διαχειριζόμαστε το άγχος και να παραμένουμε ψύχραιμοι σε δύσκολες στιγμές. Οι ανθεκτικοί άνθρωποι δεν αποφεύγουν τα προβλήματα, αλλά τα αντιμετωπίζουν με θάρρος και ευελιξία, διατηρώντας παράλληλα την ψυχική τους ισορροπία. Αυτό τους βοηθά να αποφεύγουν την εξουθένωση και να χτίζουν μια πιο ικανοποιητική και ευτυχημένη ζωή.

**Πώς να καλλιεργήσουμε την ανθεκτικότητα**

**1. Αποδοχή των αλλαγών** – Αποδεχόμενοι ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη, μπορούμε να μειώσουμε την ανησυχία και το άγχος. Μαθαίνουμε να προσαρμοζόμαστε, να αφήνουμε πίσω ό,τι δεν μπορούμε να ελέγξουμε και να εστιάζουμε



σε όσα πραγματικά μπορούμε να επηρεάσουμε.

**2. Διατήρηση θετικής νοοτροπίας** – Η αισιοδοξία είναι το καύσιμο της ανθεκτικότητας. Βλέποντας τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη, αντί για μόνιμες αποτυχίες, μπορούμε να προχωρούμε με αυτοπεποίθηση.

**3. Δημιουργία ισχυρού κοινωνικού δικτύου** – Οι σχέσεις με ανθρώπους που μας υποστηρίζουν και μας ενθαρρύνουν είναι απαραίτητες για την ανθεκτικότητα. Η δύναμη της ανθρώπινης σύνδεσης μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε ακόμα και τις πιο δύσκολες στιγμές.

**4. Εστίαση στους στόχους** – Όταν έχουμε σαφείς στόχους, είναι πιο εύκολο να παραμείνουμε προσηλωμένοι ακόμα και όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα. Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων μας δίνει κατεύθυνση και κίνητρο.

**5. Αυτοφροντίδα και ευεξία** – Η φροντίδα της ψυχικής και σωματικής μας υγείας είναι θεμελι-

ώδης για την ανθεκτικότητα. Η καλή διατροφή, η σωματική άσκηση και ο επαρκής ύπνος μας δίνουν την ενέργεια να αντεπεξέλθουμε στις προκλήσεις.

**6. Ενδυνάμωση της αυτογνωσίας** – Όσο καλύτερα γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο πιο εύκολα μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις.

Η ανθεκτικότητα δεν είναι απλά η δύναμη να ξεπερνάμε τα προβλήματα, αλλά και η αποφασιστικότητα να συνεχίζουμε να προχωράμε, ακόμα και όταν οι συνθήκες είναι δύσκολες. Με επιμονή, αυτοπεποίθηση και ελπίδα, μπορούμε να ανακαλύψουμε την αληθινή μας δύναμη και να αντιμετωπίσουμε τη ζωή με αισιοδοξία.

Η καλλιέργεια της ανθεκτικότητας είναι ένα ταξίδι που διαρκεί μια ζωή, αλλά αξίζει κάθε βήμα, γιατί μας δίνει τη δυνατότητα να ζούμε μια ζωή γεμάτη νόημα, σκοπό και ικανοποίηση.

## Θετικές σκέψεις

### Πώς να ξεπεράσεις τον αρνητισμό

**Η** σκέψη μας έχει τεράστια δύναμη. Καθορίζει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο, την ποιότητα των σχέσεών μας και την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις. Οι θετικές σκέψεις δεν είναι απλά ευχάριστες σκέψεις, αλλά ένας τρόπος να μεταμορφώσουμε τη ζωή μας και να ξεπεράσουμε τον αρνητισμό που συχνά μας εμποδίζει να προχωρήσουμε.

Οι σκέψεις μας επηρεάζουν άμεσα τα συναισθήματα και τις πράξεις μας. Όταν γεμίζουμε το μυαλό μας με θετικές σκέψεις, ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή μας, βελτιώνουμε την ψυχική μας υγεία και δημιουργούμε ισχυρότερες σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω μας. Οι θετικές σκέψεις μας βοηθούν επίσης να βλέπουμε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες και να αντιμετωπίζουμε τις αποτυχίες με θάρρος και επιμονή.

**Πώς να ξεπεράσεις τον αρνητισμό και να καλλιεργήσεις θετική νοοτροπία**

**1. Αναγνώρισε τις αρνητικές σκέψεις** – Το πρώτο βήμα είναι να εντοπίσουμε τις αρνητικές σκέψεις που μας κρατούν πίσω. Αυτές μπορεί να είναι φόβοι, ανασφάλειες ή ακόμα και παλιές πεποιθήσεις που δεν εξυπηρετούν πια τη ζωή μας.

**2. Αντικατάστησε το αρνητικό με το θετικό** – Όταν πιάσεις τον εαυτό σου να σκέφτεται αρνητικά, προσπάθησε να το μετατρέψεις σε κάτι θετικό. Αντί να λες «Δεν μπορώ να το κάνω αυτό», σκέψου «Θα το προσπαθήσω και θα μάθω από αυτό».



**3. Ευγνωμοσύνη για τα μικρά πράγματα** – Η καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης είναι από τα πιο ισχυρά εργαλεία για θετική σκέψη. Γράψε καθημερινά τρία πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων, όσο μικρά κι αν φαίνονται.

**4. Περιορισμού από θετικούς ανθρώπους** – Οι άνθρωποι με τους οποίους περνάμε χρόνο επηρεάζουν την ενέργεια και τη σκέψη μας. Αναζητήσε ανθρώπους που σε εμπνέουν και σε ενθαρρύνουν.

**5. Δημιούργησε υγιείς συνήθειες** – Ο τρόπος που ζούμε επηρεάζει άμεσα τη σκέψη μας. Η άσκηση, η σωστή διατροφή και ο επαρκής ύπνος συμβάλλουν σημαντικά στη θετική νοοτροπία.

**6. Συγχώρεση και απελευθέρωση του παρελθόντος** – Η συγχώρεση δεν είναι απλά μια πράξη καλοσύνης προς τους άλλους, αλλά και ένα

δώρο προς τον εαυτό μας. Μας ελευθερώνει από το βάρος της πικρίας και μας επιτρέπει να προχωρήσουμε.

**7. Οραματισμός και θετική αυτο-ομιλία** – Φαντάσου τον εαυτό σου να πετυχαίνει τους στόχους του και να ζει μια ικανοποιητική ζωή. Οι θετικές δηλώσεις και οι ενθαρρυντικές σκέψεις χτίζουν αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία.

Η θετική σκέψη δεν σημαίνει να αγνοούμε τις δυσκολίες ή να αποφεύγουμε τα προβλήματα. Είναι η ικανότητα να βλέπουμε το φως ακόμα και στις πιο σκοτεινές στιγμές. Με κάθε θετική σκέψη, χτίζουμε ένα πιο φωτεινό μέλλον για τον εαυτό μας και για τους ανθρώπους γύρω μας. Ας επιλέξουμε, λοιπόν, να γεμίσουμε το μυαλό μας με σκέψεις που μας ενδυναμώνουν και μας εμπνέουν.

# 30 Ιουνίου: Ανοίγουν οι πύλες της κατασκήνωσης της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο

• Τελευταία ημερομηνία υποβολής αιτήσεων η 2α Ιουνίου

Μέσα στο καταπράσινο και πανέμορφο περιβάλλον στον Κάτω Αμιάντο σε μια τέλεια αρμονία των σύγχρονων εγκαταστάσεων και του πευκόφυτου δάσους, τα παιδιά των μελών της Συνομοσπονδίας Εργαζομένων Κύπρου - ΣΕΚ, αλλά και μη μελών έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τις πιο ξεκούραστες και δημιουργικές διακοπές τους, μακριά από τη ρουτίνα και το άγχος της καθημερινότητας.

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

Η κατασκήνωση για τη φετινή χρονιά ταξινομήθηκε σε τέσσερις περιόδους ως ακολούθως:

**1η περίοδος:** 30 Ιουνίου - 7 Ιουλίου. Συμμετέχουν αγόρια κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις και Γ' και Δ' Δημοτικού.

**2η περίοδος:** 7 Ιουλίου - 14 Ιουλίου. Συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού.

**3η περίοδος:** 14 Ιουλίου - 21 Ιουλίου. Συμμετέχουν κορίτσια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου.

**4η περίοδος:** 21 Ιουλίου - 28 Ιουλίου. Συμμετέχουν αγόρια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου.

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

Το κόστος συμμετοχής για τα παιδιά μελών της



ΣΕΚ ανέρχεται στα €110 την εβδομάδα. Για τα παιδιά που κανένας από τους γονείς τους δεν είναι μέλη της ΣΕΚ, το κόστος ανέρχεται στα €160 την εβδομάδα. (Για παιδιά πολύτεκνων και πενταμελών οικογενειών θα παρέχεται έκπτωση 10%)

**Τα οφέλη που προσφέρει η κατασκήνωση στα παιδιά**

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

Χωρίς τη βοήθεια, την καθοδήγηση ή την προστασία των γονιών του. Μέσα από αυτή την εμπειρία, μπορεί να τονωθεί η αυτοπεποίθηση και η κοινωνικότητα του, αλλά και να αποκτήσει νέες δεξιότητες. Για τα πιο πολλά παιδιά η κατασκήνωση είναι μια χαρούμενη, διασκεδαστική, ανέμελη ομαδική εμπειρία, μακριά από το σπίτι.

Μέσα από την κατασκήνωση το παιδιά αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση που είναι βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και καλής λειτουργικό-

τητας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία. Αργότερα, στην ενήλική ζωή θα είναι σε θέση να αποδεχτεί ευκολότερα τους κανόνες της κοινωνίας.

Το σημαντικότερο είναι ότι η παιδική κατασκήνωση προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα παιδιά και συγκεκριμένα:

- Συμβάλλει στην ανεξαρτητοποίησή τους.
- Έρχονται σε επαφή με τη φύση.
- Εντάσσονται σε ομάδες, αποκτούν νέες φιλίες και κοινωνικοποιούνται.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
- Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον εαυτό τους (π.χ δεξιότητες, ταλέντα).
- Αλλάζουν παραστάσεις, «αποτοξινώνονται» από τις ηλεκτρονικές συσκευές και περνούν τον χρόνο τους δημιουργικά.

• Μέσα από τις πολλαπλές δραστηριότητες τα παιδιά βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση.

• Περνούν όμορφες - ξέγνοιαστες στιγμές που θα τις θυμούνται έως και την ενήλικη ζωή τους (όμορφες αναμνήσεις).

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

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

Σημαντικές πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε από την επίσημη ιστοσελίδα της ΣΕΚ.

## Προκήρυξη Διαγωνισμού για την αγορά οργανωμένων ταξιδιών 2025

Το Τμήμα Συνταξιούχων της ΣΕΚ, δέχεται προσφορές από οργανωμένα ταξιδιωτικά γραφεία (εφαρμόζει Συλλογική Σύμβαση και μέρος του προσωπικού τους είναι μέλη της ΣΕΚ) για τη διεξαγωγή 7ήμερης εκδρομής (7 ημέρες - 6 βράδια) για την Πανέμορφη περιοχή Βόλου - Πηλίου στην Ελλάδα.

Η εκδρομή θα γίνει σε 3 περιόδους με προοπτική και για 4η ή και 5η. Η 1η περίοδος ξεκινά την τελευταία εβδομάδα Σεπτεμβρίου 2025 (π.χ. 15/09/2025) και εναλλαγές θα γίνονται την ημέρα επιστροφής της προηγούμενης αποστολής ή την επόμενη μέρα αναλόγως πόσο πιο βολικό είναι.

Το ταξίδι θα γίνει αεροπορικώς. Η μεταφορά από το αεροδρόμιο και οι καθημερινές διακινήσεις θα πρέπει να γίνονται με πολυτελή τουριστικά λεωφορεία.

Σε κάθε περίοδο θα συμμετέχουν 98 - 100 συνταξιούχοι (αναλόγως της χωρητικότητας των λεωφορείων).

Η έδρα διαμονής των συμμετεχόντων θα πρέπει να είναι ο Βόλος / Ελλάδα.

Η προσφορά θα πρέπει να περιλαμβάνει αεροπορικό εισιτήριο με επίναυλο καυσίμων Λάρνακα - Θεσσαλονίκη - Λάρνακα, διαμονή σε ξενοδοχείο 4\* ή 5\* σε κεντρικό σημείο της πόλης του Βόλου. Πρόγευμα και δείπνο καθημερινά στο ξενοδοχείο, όλα τα γεύματα κατά τη διάρκεια των ημερήσιων εκδρομών με εξαίρεση το γεύμα της ελεύθερης



μέρας. Μεταφορές με τα λεωφορεία, περιηγήσεις, ξεναγήσεις, εισιτήρια σε μουσεία, ιστορικούς χώρους και σημεία (με βάση το προτεινόμενο πρόγραμμα), έμπειρος ξεναγός και ασφάλεια ταξιδιού.

**Τελευταία ημερομηνία υποβολής προσφορών**

Οι προσφορές θα πρέπει να αποσταλούν προς την Επιτροπή Προσφορών της ΣΕΚ (υπόψη κ. Μιχάλη Ρώσση, Γραμματέα ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ) και να τοποθετηθούν στο κιβώτιο προσφορών που βρίσκεται στα κεντρικά γραφεία της ΣΕΚ στη Λευκωσία, (Λεωφόρος Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος) το αργότερο μέχρι την Παρασκευή 23/05/2025, ώρα 12:00 μ.μ.

Σημειώνεται ότι η κατακύρωση της προσφοράς θα γίνει με βάση τη συνολική αξιολόγηση του προτεινόμενου προγράμματος, λαμβάνοντας υπόψη οικονομικά, κοινωνικά, ποιοτικά και περιβαλλοντικά κριτήρια ή και άλλο δικαιολογημένο παράγοντα κριθεί σκόπιμο από την Γραμματεία της ΣΕΚ, για τη διασφάλιση της καλύτερης και της ομαλής διεξαγωγής της εκδρομής.

Σημειώνεται ότι με την κατοχύρωση της προσφοράς ενδέχεται να γίνουν μικρόι αλλαγές που να βελτιώνουν το πρόγραμμα σε συνεννόηση με το γραφείο που θα αναλάβει την εκδρομή.

**Όροι και προϋποθέσεις συμμετοχής στον διαγωνισμό**

Οι όροι συμμετοχής στο διαγωνισμό προκήρυξης που βρίσκονται στο επισυναπτόμενο έγγραφο «Γενικοί Όροι Σύμβασης», καθώς και το «Προσχέδιο εβδομαδιαίου προγράμματος» αναρτώνται στον πιο κάτω σύνδεσμο (link).

**Περισσότερες πληροφορίες**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αποταθείτε στον:

κ. Μιχάλη Ρώσση,

Γραμματέα ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ

στην ηλεκτρονική διεύθυνση [micheal.rossis@sek.org.cy](mailto:micheal.rossis@sek.org.cy) και στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ [www.sek.org.cy](http://www.sek.org.cy) στην επιλογή «Προκήρυξη διαγωνισμών και προσφορών» της ΣΕΚ.

**Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία****Ποινική δίωξη σε εργοδότη για παραβίαση της Νομοθεσίας**

Μετά από ποινική δίωξη του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας, το Επαρχιακό Δικαστήριο Λευκωσίας καταδίκασε εταιρεία που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, στη σίτιση και το άρμεγμα αιγοπροβάτων σε φάρμα, σε πρόστιμο €5.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμών του 2021 και των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμων του 1996 έως 2020, που προκάλεσαν τον σοβαρό τραυματισμό σε εργοδοτούμενό της και έθεσαν σε κίνδυνο εργοδοτούμενά της πρόσωπα, καθώς και άλλα πρόσωπα:

(α) Παράλειψη καθορισμού των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων αντιμετώπισης των κινδύνων με βάση τη γραπτή εκτίμηση των κινδύνων που προκύπτουν από τις δραστηριότητές της. Αυτή η παράλειψη είχε ως αποτέλεσμα εργοδοτούμενα και άλλα πρόσωπα να εκτίθενται σε κίνδυνο λόγω του μη έγκαιρου εντοπισμού και εκτίμησης των κινδύνων, καθώς και της μη λήψης των αναγκαίων προληπτικών και προστατευτικών μέτρων. Πιθανοί κίνδυνοι ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια εργασιών σίτισης, αρμέγματος, οδήγησης γεωργικών ελκυστήρων και χειρισμού εξοπλισμού εργασίας στον μύλο άλεσης ζωοτροφών.

(β) Παράλειψη παροχής ικανοποιητικής εκπαίδευσης και ικανοποιητικής επίβλεψης, για να διασφαλιστεί ότι η οδήγηση τρακτέρ επιτρέπεται μόνο σε πρόσωπα, τα οποία έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα για την ασφαλή οδήγησή του, με αποτέλεσμα εργοδοτούμενός της να οδηγήσει τρακτέρ μέσα στη φάρμα, και όταν στη συνέχεια το στάθμευσε κοντά σε μάντρα με αιγοπρόβατα και κατέβηκε από αυτό, για να βοηθήσει συνάδελφό του να ξεφορτώσουν από την κάσα του τρακτέρ σάκους με τροφή, το τρακτέρ κινήθηκε ανεξέλεγκτα. Στην προσπάθειά του να ακινητοποιήσει το τρακτέρ, καταπλακώθηκε από αυτό και τραυματίστηκε σοβαρά.

(γ) Παράλειψη παροχής ικανοποιητικής επίβλεψης για τη διασφάλιση της ασφάλειας των εργοδοτούμενων της, ώστε κατά την κίνηση του τρακτέρ να απαγορεύεται η μεταφορά εργαζομένου εντός της κάσας του τρακτέρ, η οποία δεν διέθετε ασφαλή θέση για μεταφορά προσώπων.

**Προσοχή από απάτες: Οι επιτήδαιοι караδοκούν**

Δεν έχουν τελειωμό οι απάτες, τις οποίες βάζουν σε εφαρμογή επιτήδαιοι για να εξαπατήσουν ανυποψίαστους πολίτες.

Σύμφωνα με την Αστυνομία, λήφθηκε αριθμός αναφορών από πολίτες σχετικά με πρόσωπα, τα οποία παρουσιάζονται ψευδώς ως λειτουργοί κυβερνητικών υπηρεσιών, με σκοπό την κλοπή χρημάτων από τραπεζικούς λογαριασμούς.

Οι επιτήδαιοι, αποστέλλουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε πολίτες και παρουσιάζονται ψευδώς ως λειτουργοί υπηρεσιών όπως οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, η Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου και το Τμήμα Φορολογίας.

Καθοδηγούν τους πολίτες να αποκαλύψουν στοιχεία τραπεζικών λογαριασμών και καρτών ή να προβούν σε ενέργειες όπως επιβεβαίωση συναλλαγών, με σκοπό να αποσπάσουν χρηματικά ποσά.

Το κοινό καλείται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό και να λαμβάνει τα ακόλουθα μέτρα προστασίας:



-Να μην ανταποκρίνεται στις κλήσεις και στις οδηγίες τους.

-Να μην αποκαλύπτει σε τρίτους ευαίσθητες πληροφορίες, όπως κωδικούς πρόσβασης, κωδικούς χρήσης, PIN, στοιχεία ταυτότητας και στοιχεία τραπεζικών καρτών ή λογαριασμών.

-Να επαληθεύει την ταυτότητα των ατόμων που τους καλούν, επικοινωνώντας μέσω των επίσημων καναλιών των υπηρεσιών που αυτοί ισχυρίζονται ότι εκπροσωπούν.

**Καρκίνος παχέος εντέρου****Ξεκινά το πρόγραμμα ελέγχου από το σπίτι για άτομα 50 ετών και άνω**

Την έναρξη του πληθυσμιακού προγράμματος προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, εξήγγειλε ο υπουργός Υγείας, Μιχάλης Δαμιανός.

Όλοι οι δικαιούχοι του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓεΣΥ), που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 50 – 74 ετών, καλούνται να συμμετέχουν στο πρόγραμμα πληθυσμιακού ελέγχου για την ανίχνευση καρκίνου του παχέος εντέρου.

Στην Κύπρο κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται 350 με 400 νέα περιστατικά.

Η χώρα μας, είπε ο δρ. Ευγενίου, σημειώνει υψηλά ποσοστά επιβίωσης από καρκίνο του παχέος εντέρου, με το ποσοστό πενταετούς επιβίωσης να ανέρχεται στο 72,1%, υψηλότερο από τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης που

είναι 60%.

Οι δικαιούχοι θα λάβουν φάκελο από το Υπουργείο Υγείας ο οποίος περιλαμβάνει

>> Την πρόσκληση συμμετοχής στο πρόγραμμα

>> Το κιτ συλλογής δείγματος κοπράνων (μπουκαλάκι, χαρτί)

>> Οδηγίες συλλογής δείγματος κοπράνων

>> Ενημερωτικό έντυπο για τον καρκίνο παχέος εντέρου

>> Μικρό φάκελο για συσκευασία του δείγματος μαζί με τη συνοδευτική κάρτα στην οποία θα καταγράφεται η ημερομηνία συλλογής του

>> Κατάλογο με τα Κέντρα Υγείας και Γενικά Νοσοκομεία του ΟΚΥΠΥ για παράδοση

**Δικαιούχοι της Ειδικής Διατίμησης 08 της ΑΗΚ****Οικογένειες με πέντε ή περισσότερα εξαρτώμενα παιδιά**

Μετά την ψήφιση του κυβερνητικού νομοσχεδίου για απόσυρση των εισοδηματικών κριτηρίων για οικογένειες με πέντε ή περισσότερα εξαρτώμενα παιδιά, για σκοπούς παραχώρησης του Επιδόματος Τέκνου, οι εν λόγω οικογένειες δύνανται να ενταχθούν στην Ειδική Διατίμηση 08 της Αρχής Ηλεκτρισμού Κύπρου (ΑΗΚ).

Οι δικαιούχοι μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της ΑΗΚ και να συμπληρώσουν την Αίτηση για Ένταξη στη Διατίμηση 08. Ακολούθως, θα πρέπει να παραδώσουν το έντυπο σε ένα από τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πελατών της ΑΗΚ.

Προϋπόθεση είναι όπως οι οικογένειες λαμβά-



νουν ήδη το Επίδομα Τέκνου.

Σημειώνεται πως στην Ειδική Διατίμηση περιλαμβάνονται ήδη οικογένειες με τρία εξαρτώμενα παιδιά και άνω, οι οποίες λαμβάνουν Επίδομα Τέκνου.

**Λύση SUDOKU**

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Λ | 9 | 9 | 2 | 1 | 8 | 6 | 7 |
| 1 | 2 | 6 | 7 | Λ | 8 | 9 | 8 |
| 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 6 | 2 | 1 |
| 9 | Λ | 8 | 6 | 9 | 2 | 7 | 1 |
| 9 | 6 | 8 | 1 | 8 | 7 | Λ | 2 |
| 7 | 1 | 2 | Λ | 8 | 9 | 6 | 8 |
| 6 | 8 | 9 | 8 | 2 | 1 | 9 | 7 |
| 2 | 9 | Λ | 8 | 7 | 9 | 1 | 8 |
| 8 | 7 | 1 | 9 | 6 | Λ | 8 | 2 |

**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ**

**Τα όνειρα,  
η μουσική και  
η αγάπη δεν έχουν  
ημερομηνία λήξης**

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ**

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

**ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>Λευκωσία:</b>   | 90901402 |
| <b>Λεμεσός:</b>    | 90901405 |
| <b>Αμμόχωστος:</b> | 90901403 |
| <b>Λάρνακα:</b>    | 90901404 |
| <b>Πάφος:</b>      | 90901406 |

**ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης**

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

# Εμπιστευτείτε τις δυνατότητές σας

Το ΟΧΙ είναι μια λέξη κλειδί με την οποία κάνεις τους γύρω σου να σε εκτιμούν περισσότερο

Η αυτοπεποίθηση ορίζεται ως η ικανότητα να εμπιστευόμαστε τις δυνατότητές μας, την αξία μας, την κρίση μας και τη δύναμη μας. Η πίστη στις δυνατότητές μας και γενικότερα η πίστη στον εαυτό μας, μας βοηθάει και μας παρακινεί να αντιμετωπίσουμε επιτυχώς τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις της καθημερινότητας, ή ότι άλλο προκύπτει στο ενδιαμέσο. Η αυτοπεποίθηση είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να αποκτήσει κανείς.

## 1) Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου

Το να είσαι αφοπλιστικά ειλικρινής όχι μόνο θα φωτίσει περιοχές στη ζωή σου όπου δεν είσαι ο πραγματικός σου εαυτός, αλλά θα σε αναγκάσει επίσης να σταματήσεις να προσπαθείς να «ταιριάξεις» με καταστάσεις που δεν είναι για εσένα. Δεν μπορείς να έχεις αυτοπεποίθηση αν δεν αποδέχεσαι και νιώθεις άνετα με αυτό που είσαι. Αυτό σημαίνει επίσης να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία και να αποδέχεσαι τυχόν «αδυναμίες».

## 2) Εξάσκησε την ενσυναίσθηση και τη θετικότητα

Όπως ακριβώς η ευτυχία, η ενσυναίσθηση και η θετικότητα

είναι δεξιότητες, όχι περιστάσεις. Κάνε εξάσκηση στη θετική σκέψη μέσω ημερολογίων ή ασκήσεων ευγνωμοσύνης και δώσε προτεραιότητα στη νοοτροπία του μισογεμάτου ποτηριού σε όλες τις καταστάσεις της ζωής σου.

## 3) Δέξου τα κομπλιμέντα

Μην αισθάνεται άβολα σε ένα κομπλιμέντο. Δέξου του ως κάτι θετικό και μην υποβιβάζεις τον εαυτό του ότι δεν το αξίζεις.

## 4) Κάνε ορθή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Δεν είναι μυστικό ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να εμποτίσουν την αυτοπεποίθηση. Το να βομβαρδιζόμαστε συνεχώς από την όμορφη, φιλτραρισμένη εκδοχή της ζωής των άλλων δεν είναι ακριβώς η καλύτερη συνταγή για να νιώθουμε καλά με τη δική μας. Κάνε τη χάρη στον εαυτό σου και κάνε σίγαση ή κατάργηση παρακολούθησης εκτός από μερικούς



επιλεγμένους λογαριασμούς που σου φέρνουν έμπνευση, κίνητρο και ευτυχία.

## 5) Κάνε περισσότερα πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις άβολα

Το να βγεις έξω από τη ζώνη άνεσής σου είναι άβολο, αλλά μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στο πώς νιώθεις για τον εαυτό σου. Δοκίμασε κάτι νέο που φοβάσαι να κάνεις, οτιδήποτε κι αν είναι αυτό. Αυτό θα σε διδάξει να αισθάνεσαι άνετα σε άβολες καταστάσεις και να δοκιμάζεις νέα πράγματα.

## 6) Μη διστάζεις να λες ΟΧΙ

Είναι μια λέξη κλειδί με την οποία κάνεις τους γύρω σου να σε εκτιμούν περισσότερο.

## SUDOKU

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

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Μπριζόλες του λαιμού με κουμανταρία



#### ΥΛΙΚΑ

- 5-6 (1200 γρ.) μπριζόλες του λαιμού (λαπά)
- 1 κουταλιά μουστάρδα Dijon
- 1 φλ. άσπρο ξηρό κρασί
- 1 φλ. κουμανταρία
- 2 κουταλιές μέλι
- 1 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι αρτυσιά (κύμινο)
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο θυμάρι
- 1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού
- 1 1/2 κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ, βάζετε το αλάτι και το μαύρο πιπέρι. Ανακατεύετε.

Αλατοπιπερώνετε τις μπριζόλες και από τις δύο πλευρές. Σε ένα μπολ, ρίχνετε τη μουστάρδα, το άσπρο κρασί, την κουμανταρία, το μέλι, το σκόρδο, την αρτυσιά, το θυμάρι και το ξύσμα λεμονιού.

Ανακατεύετε και προσθέτετε τις μπριζόλες. Σκεπάζετε το μπολ με πλαστική μεμβράνη. Βάζετε στο ψυγείο, αφήνετε να μαριναριστεί για ολόκληρο το βράδυ ή για τουλάχιστον 3-4 ώρες. Στη μέση του μαριναρίσματος, γυρίζετε το κρέας.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Σε ένα ταψί απλώνετε ομοιόμορφα το κρέας και προσθέτετε τη μαρινάδα. Σκεπάζετε το ταψί με αντικολλητικό χαρτί και αλουμινόχαρτο και ψήνετε για 1 ώρα και 30 λεπτά. Χαμηλώνετε το φούρνο τους 180°C, ξεσκεπάζετε το ταψί και συνεχίζετε το ψήσιμο για ακόμα 15 λεπτά. Γυρίζετε το κρέας και συνεχίζετε το ψήσιμο ακόμα 15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει το χοιρινό.

Χρύσω Λέφου

## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Επικεντρώνεσαι πιθανά σε σπουδές και σεμινάρια που σε ενδιαφέρουν, σε επαφές με πρόσωπα στο εξωτερικό που ανοίγουν νέους ορίζοντες μπροστά σου και σε γεμίζουν χαρά και προσμονή.

**Ταύρος:** Σήμερα στρέφεις την προσοχή σου κυρίως σε ότι αφορά ζητήματα οικονομικής φύσεως, επιχειρηματικές δράσεις και πιθανές επενδύσεις που μπορεί να σε απασχολούν.

**Δίδυμοι:** Είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι είναι απαραίτητο να δείξεις και εσύ τι είναι αυτό που νιώθεις γιατί διαφορετικά έχεις την τάση να καταπιέξεις τον εαυτό σου σε καταστάσεις που πιθανότατα δεν σε ενδιαφέρουν.

**Καρκίνος:** Σήμερα βλέπεις τις απαιτήσεις της καθημερινότητας να αυξάνονται αφού είναι σημαντικό να τακτοποιήσεις ζητήματα ρουτίνας που μπορεί να σου δημιουργούν άγχος.

**Λέων:** Νιώθεις η αυτοπεποίθησή σου να ξεχειλίζει και αυτό κάνει την εμφάνιση του κυρίως σε όποιο περιβάλλον συναναστρέφεσαι δημιουργώντας τον κατάλληλο μαγνητισμό γύρω σου.

**Παρθένος:** Σήμερα σου δίνεται η ευκαιρία να επικεντρωθείς στην οικογένεια και σε ζητήμα-

τα που πιθανόν να απασχολούν πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντός σου.

**Ζυγός:** Φρόντισε να προωθήσεις ζητήματα εμπορικών συμφωνιών που πιθανά σε ενδιαφέρουν καθώς είναι ιδανικό για να κερδίσεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για εσένα.

**Σκορπίος:** Σήμερα νιώθεις ότι ήρθε η στιγμή να πάμε εξετάσεις ζητήματα που αφορούν τις υλικές και συναισθηματικές σου ανάγκες καθώς είναι σημαντικό για εσένα να νιώθεις αυτοπεποίθηση μέσω του εισοδήματός σου και των οικονομικών πόρων που μπορείς να εξασφαλίσεις.

**Τοξότης:** Σήμερα βγαίνεις δυναμικά στο προσκήνιο για να δείξεις ότι ήρθε η στιγμή οι γύρω σου να επικεντρωθούν στις δικές σου ανάγκες. Καλό είναι να αντιληφθείς άμεσα ότι με το να γίνεις επιθετικός και εριστικός με πρόσωπα όπως οι συνεργάτες ή το ταίρι σου δεν θα βοηθήσει στο να καλυφθούν αυτά που θέλεις.

**Αιγόκερως:** Σήμερα σου δίνεται η ευκαιρία να αναπολήσεις στο παρελθόν καθώς έρχονται στο μυαλό σου καταστάσεις που μπορεί να σε έχουν πληγώσει και να έχουν στιγματίσει την ψυχή σου. Αυτό βέβαια πιθανά



είναι να σε οδηγήσει τη μελαγχολία και σε έντονη εσωστρέφεια μη βοηθώντας να ξεπεράσεις πρόσωπα και καταστάσεις που έχουν αφήσει το αποτύπωμά τους σε εσένα.

**Υδροχόος:** Το φιλικό σου περιβάλλον μπορεί να παίξει πρωταγωνιστικό ρόλο αφού είναι σημαντικό για εσένα να βρεθείς με πρόσωπα που μπορείς να εκφράσεις άμεσα τις σκέψεις σου και μπορούν να αντιληφθούν τι είναι αυτό που θα σας οδηγήσει στο να γίνουν κοινοί στόχοι και φιλοδοξίες.

**Ιχθύες:** Η επιθυμία να ανταποκριθείς με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε ότι έχεις αναλάβει είναι δεδομένη, αυτό όμως που θα πρέπει να θυμάσαι είναι ότι η νευρικότητα μπορεί να κυριαρχήσει και να σε οδηγήσει σε συγκρούσεις που τελικά δεν ωφελούν τις όποιες προσπάθειές σου.

Καλοκαιρινές Διακοπές 2025**Άνοιξαν οι αιτήσεις για τα μέλη της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ**

**Ο**ι αιτήσεις για τις καλοκαιρινές διακοπές 2025 για τα μέλη της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ είναι πλέον ανοιχτές! Η Διαχειριστική Επιτροπή του Ταμείου Ευημερίας της ΟΒΙΕΚ προσφέρει και φέτος τη δυνατότητα διαμονής σε επιλεγμένα καταλύματα στην Κύπρο, προσφέροντας έτσι στα μέλη της την ευκαιρία να απολαύσουν ξεκούραστες και ευχάριστες διακοπές.

**Διαθέσιμα καταλύματα:**

- Συγκρότημα ΣΕΚ, Παραλίμνι (διπλά €360 / μονά διαμερίσματα €290) – 05/07 έως 31/08
- Demari Κυκλάδες Apts, Παραλίμνι (διπλά €370 / μονά διαμερίσματα €320) – 17/07 έως 26/08
- Karma Mythical Apts, Παραλίμνι (διπλά διαμερίσματα €400) – 22/07 έως 26/08
- Coralli Resort Apts, Πρωταράς (μονά διαμερί-

σματα €350) – 22/07 έως 26/08

- Mandali Hotel, Πρωταράς (δωμάτια ξενοδοχείου €510) – 17/07 έως 26/08

- Theo Sunset Bay Hotel, Πάφος (μονά/στούντιο διαμερίσματα €380) – 22/07 έως 26/08

- Anemi Hotel Suite, Πάφος (δωμάτια ξενοδοχείου €510) – 22/07 έως 26/08

- Συγκρότημα ΣΕΚ, Αμμόχωστος (διπλά €260 / μονά διαμερίσματα €220) – 05/07 έως 31/08

**Πληροφορίες διαμονής:**

- Τα διαμερίσματα ενός υπνοδωματίου φιλοξενούν έως 4 άτομα.
- Τα διαμερίσματα δύο υπνοδωματίων φιλοξενούν 5 έως 6 άτομα.
- Τα στούντιο και δωμάτια ξενοδοχείων φιλοξενούν έως 3 άτομα.

**Σημείωση:** Τα διαμερίσματα θα παραχωρούνται στους δικαιούχους την ημέρα άφιξης τους από τις 15:00 μέχρι τις 20:00 το αργότερο, μέχρι την ημέρα αναχώρησής τους στις 10:00πμ το αργότερο.

**Υποβολή αιτήσεων:**

Τελευταία ημερομηνία υποβολής αιτήσεων για τον Ιούλιο μέχρι 06 Ιουνίου και για τον Αύγουστο μέχρι 13 Ιουνίου.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προμηθευτούν τις αιτήσεις από τους Οργανωτικούς Γραμματείς ή να τις κατεβάσουν από την ιστοσελίδα της ΣΕΚ.

Οι δικαιούχοι θα πρέπει να περάσουν από το Εργατικό Κέντρο της Επαρχίας τους για πληρωμή μετά την ενημέρωση μέσω μηνύματος (SMS) πριν από την εξάσκηση του δικαιώματός τους.

Στοιχεία Eurostat**Οι ώρες εργασίας στην Κύπρο και την ΕΕ το 2024**

**Σ**ταθερή πάνω από τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης παρέμεινε η Κύπρος το 2024 όσον αφορά τις πραγματικές εβδομαδιαίες ώρες εργασίας, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσε η Eurostat, η στατιστική υπηρεσία της ΕΕ.

Ειδικότερα, ο μέσος όρος των πραγματικών εβδομαδιαίων ωρών εργασίας στην Κύπρο ανήλθε στις 38 ώρες, ελαφρώς μειωμένος σε σύγκριση με τις 38,4 ώρες του 2023, αλλά υψηλότερος από τον μέσο όρο της ΕΕ, που διαμορφώθηκε στις 36 ώρες για το 2024.

Παράλληλα, σε σύγκριση με το 2014, όπου οι Κύπριοι εργαζόμενοι εργάζονταν κατά μέσο όρο 37,8 ώρες, η διαφορά είναι οριακή.

**Οι ώρες εργασίας σε ευρωπαϊκό επίπεδο**

Σε επίπεδο ΕΕ, οι πραγματικές εβδομαδιαίες ώρες εργασίας για τους εργαζόμενους πλήρους και μερικής απασχόλησης ηλικίας 20-64 ετών στην κύρια εργασία τους διαμορφώθηκαν στις 36 ώρες το 2024, σημειώνοντας μικρή μείωση σε σύγκριση με τις 37 ώρες του 2014 και οριακή διαφορά από τις 36,1 ώρες του 2023.

**Οι διαφορές μεταξύ των κρατών-μελών**

Οι διαφορές μεταξύ των κρατών-μελών είναι σημαντικές, με τις υψηλότερες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας για το 2024 να καταγράφονται στην Ελλάδα (39,8 ώρες), τη Βουλγαρία (39,0 ώρες), την Πολωνία (38,9 ώρες) και τη Ρουμανία (38,8 ώρες). Αντίθετα, τις χαμηλότερες ώρες εργασίας παρουσίασαν οι Κάτω Χώρες (32,1 ώρες), ακολουθούμενες από τη Δανία, τη Γερμανία και την Αυστρία (33,9 ώρες η καθεμία).

**Οι ώρες εργασίας ανά κλάδο**

Όσον αφορά τις οικονομικές δραστηριότητες στην ΕΕ, οι μεγαλύτερες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας καταγράφηκαν το 2024 στους κλάδους της γεωργίας, δασοκομίας και αλιείας με 41,2



πραγματικές ώρες εργασίας, στα ορυχεία και λατομεία (38,8 ώρες) και στις κατασκευές (38,7 ώρες). Αντίθετα, οι μικρότερες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας εντοπίστηκαν στις δραστηριότητες όπου τα νοικοκυριά είναι οι εργοδότες (26,7 ώρες), στην εκπαίδευση (31,9 ώρες) και στις τέχνες, την ψυχαγωγία και την αναψυχή (32,9 ώρες).

**Η εργασιακή εικόνα στην Κύπρο**

Στην Κύπρο, οι εργαζόμενοι στους τομείς της γεωργίας, δασοκομίας και αλιείας είχαν την υψηλότερη μέση εβδομαδιαία απασχόληση με 44,8 ώρες, ακολουθούμενοι από όσους απασχολούνται σε δραστηριότητες όπου τα νοικοκυριά εί-

ναι οι εργοδότες (43,9 ώρες) και στη φιλοξενία και την εστίαση (42,6 ώρες).

Αντίθετα, οι μικρότερες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας στην Κύπρο καταγράφηκαν στον κλάδο της εκπαίδευσης (32,6 ώρες), στις δραστηριότητες διεθνών και περιφερειακών οργανισμών και φορέων (34,9 ώρες) και στις διοικητικές και υποστηρικτικές δραστηριότητες (35,3 ώρες).

Τα παραπάνω στοιχεία καταδεικνύουν τις σημαντικές διαφοροποιήσεις στον χρόνο εργασίας τόσο μεταξύ διαφορετικών κρατών όσο και μεταξύ διαφορετικών κλάδων της οικονομίας, αντικατοπτρίζοντας τις ιδιαίτερες οικονομικές και εργασιακές συνθήκες κάθε χώρας.

# Πρωταθλήτρια Κύπρου η Πάφος FC για πρώτη φορά στην ιστορία της



Το φινάλε της Cyprus League by Stoiximan σημειώθηκε την περασμένη Κυριακή, 18 Μαΐου 2025 με την απονομή του τίτλου στην πρωταθλήτρια 2024 – 2025 Πάφος FC.

Μετά το τέλος του νικηφόρου αγώνα της με την ΑΕΚ στο Στάδιο «Στέλιος Κυριακίδης», ακολούθησε η απονομή του τροπαίου στους πρωταθλητές.

Η απονομή έγινε από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας Νίκο Χριστοδουλίδη.

Η Πάφος FC μετά το 2-0 επί της ΑΕΚ στην έδρα της ολοκλήρωσε τη χρονιά με απολογισμό 82 βαθμούς από 26 νίκες, 4 ισοπαλίες και 6 ήττες.

Μέσα από τη διαδρομή των δύο φάσεων του Πρωταθλήματος πέτυχε 67 τέρματα και δέχτηκε 21.

Η Πάφος F.C. έγινε η 12η διαφορετική ομάδα που

κατακτά το Πρωτάθλημα Α' Κατηγορίας και γενικότερα, η πρώτη ομάδα από την επαρχία Πάφου που στέφεται Πρωταθλήτρια.

Να σημειωθεί επίσης πως η Πάφος F.C. γίνεται η 5η Πρωταθλήτρια Α' Κατηγορίας την τελευταία πενταετία (2021 Ομόνοια Λευκωσίας, 2022 Απόλλων, 2023 Άρης, 2024 ΑΠΟΕΛ).

Υπενθυμίζεται πως η Πάφος πέρσι κατέκτησε τον πρώτο τίτλο της ιστορίας της, το τρόπαιο του Κυπέλλου Coca-Cola και το ερχόμενο Σάββατο θα αγωνιστεί για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά σε τελικό με αντίπαλο την ΑΕΚ στο Στάδιο ΓΣΠ.

Η επίσημη βράβευση των Πρωταθλητών, πραγματοποιήθηκε στα Ετήσια βραβεία της ΚΟΠ, την περασμένη Δευτέρα, 19 Μαΐου 2025, στο ξενοδοχείο Hilton.

## Απόλλων – Άρης 2-3: Ολική ανατροπή στο αντίο του Σπινέφσκι



Σε ένα συναρπαστικό παιχνίδι στο Στάδιο Αλφαμέγα, ο Άρης επικράτησε με 3-2 του Απόλλωνα, γυρίζοντας τον αγώνα από το 2-0 στο πλαίσιο της 10ης και τελευταίας αγωνιστικής των πλέι οφ του πρωταθλήματος. Το παιχνίδι αποτέλεσε το «αντίο» του τεχνικού των Λεμεσιανών, Αλεξί Σπινέφσκι, ο οποίος αποχωρεί από την ομάδα μετά από τρία χρόνια.

Ο Απόλλωνας ξεκίνησε δυναμικά, ανοίγοντας το σκορ στο 32ο λεπτό με τον Βάουτερ, ο οποίος εκμεταλλεύτηκε αντεπίθεση και με ψύχραιμο πλασέ νίκησε τον Ζάντρο. Στο ξεκίνημα του δεύτερου ημιχρόνου, οι γηπεδούχοι διπλασίασαν τα τέρμα-

τά τους, με τον Μάρκες να σκοράρει από κοντά με κεφαλιά έπειτα από σέντρα του Μαλεκκίδη.

Ο Άρης όμως δεν είχε πει την τελευταία του λέξη. Στο 67ο λεπτό, ο Γκομίς με κεφαλιά μείωσε σε 2-1, δίνοντας νέο ενδιαφέρον στο παιχνίδι. Η πίεση των «πρασίνων» απέδωσε καρπούς και στο 80ο λεπτό, ο Μπράουν, στον τελευταίο του αγώνα με την ομάδα της Λεμεσού, ισοφάρισε σε 2-2.

Το αποκορύφωμα της ανατροπής ήρθε στις καθυστερήσεις, όταν ο Στρούσκι με προβολή από κοντά έστειλε την μπάλα στα δίχτυα, διαμορφώνοντας το τελικό 2-3 και χαρίζοντας μια αξέχαστη νίκη στην ομάδα του Σπινέφσκι.



## Ομόνοια – ΑΠΟΕΛ 2-1: Πράσινος θρίαμβος στο ντέρμπι αιωνίων

Η Ομόνοια επικράτησε με 2-1 του ΑΠΟΕΛ στο ΓΣΠ, σε ένα παραδοσιακό ντέρμπι αιωνίων που, παρά την απουσία βαθμολογικού ενδιαφέροντος, πρόσφερε πλούσιο θέαμα και έντονες στιγμές.

Οι «πράσινοι» άνοιξαν το σκορ στο 26ο λεπτό με τον Λοΐζο Λοΐζου, ο οποίος εκμεταλλεύτηκε σύγχυση στην άμυνα του ΑΠΟΕΛ και με δυνατό σουτ από πλάγια θέση έστειλε την μπάλα στα δίχτυα, δίνοντας το προβάδισμα στην ομάδα του. Ο ΑΠΟΕΛ, αν και φάνηκε επηρεασμένος στα πρώτα λεπτά μετά το γκολ, απάντησε στο 39ο λεπτό με έναν «κεραυνό» από τον Μαιόλι, που άφησε χωρίς περιθώριο αντίδρασης τον Ουζόχο, διαμορφώνοντας το 1-1, που ήταν και το σκορ του ημιχρόνου.

Στο δεύτερο μέρος, οι δύο ομάδες δημιούργησαν ευκαιρίες, με τον Μαιόλι να απειλεί στο 65ο λεπτό, ενώ η Ομόνοια απάντησε με τους Στεπίνσκι και Γιόβετιτς, χωρίς όμως να βρει στόχο. Ωστόσο, η επιμονή των γηπεδούχων δικαιώθηκε στο 89ο λεπτό, όταν ο Στεπίνσκι με ιδανικό τελείωμα έγραψε το 2-1, χαρίζοντας στην Ομόνοια τη νίκη και το γόητρο στο τελευταίο ντέρμπι της σεζόν.



Ολοκληρώθηκε ο μαραθώνιος

## Τελική βαθμολογία της Cyprus League

Με τους αγώνες της 10ης και τελευταίας αγωνιστικής των πλέι οφ του Α' Ομίλου της Cyprus League By Stoiximan, ολοκληρώθηκε την Κυριακή ο φετινός μαραθώνιος.

Ο Άρης τερμάτισε στη 2η θέση με 75 βαθμούς, η Ομόνοια ξεπέρασε στο φινάλε την ΑΕΚ και να τερμάτισε στην 3η με 68 βαθμούς, όσους και η ομάδα της Λάρνακας, ο ΑΠΟΕΛ τερμάτισε στην 5η θέση με 53 βαθμούς και ο Απόλλωνας στην 6η θέση με 46 βαθμούς.

Βαθμολογία: Πάφος 82, Άρης 75, Ομόνοια 68, ΑΕΚ 68, ΑΠΟΕΛ 53, Απόλλων 46.

### ΣΕΚ: Μηδενική ανοχή σε συμπεριφορές που πλήττουν τη ψυχική υγεία των εργαζομένων

Η εργασία και η ψυχική υγεία είναι αλληλένδετες. Ένα ασφαλές και υγιές εργασιακό περιβάλλον υποστηρίζει την ψυχική υγεία και η καλή ψυχική υγεία επιτρέπει στους ανθρώπους να εργάζονται παραγωγικά. Ένα επικίνδυνο ή ανθυγιεινό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να υπονομεύσει την ψυχική υγεία και να επηρεάσει την εργασιακή ικανότητα ενός ατόμου.

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας 13 με 19 Μαΐου η Γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Δέσποινα Ησαΐα, τονίζει ότι η ΣΕΚ τον τελευταίο καιρό γίνεται μάρτυρας, μέσα από τη γραμμή 77775575 πολλών ανεπιθύμητων συμπεριφορών στους χώρους εργασίας, που πλήττουν την ψυχική υγεία των εργαζομένων με αλυσιδωτές επιπτώσεις στις επιχειρήσεις, εξαιτίας συχνών απουσιών και στην οικονομία ευρύτερα.

Το ζήτημα του εργασιακού εκφοβισμού λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις και η ΣΕΚ κρούει για ακόμη μια φορά τον κώδωνα κινδύνου, τονίζοντας ότι οι θεσμοί οφείλουν να χειρίζονται με απόλυτη συνέπεια, επάρκεια και ταχύτητα καταγγελίες που προέρχονται από εργαζόμενους.

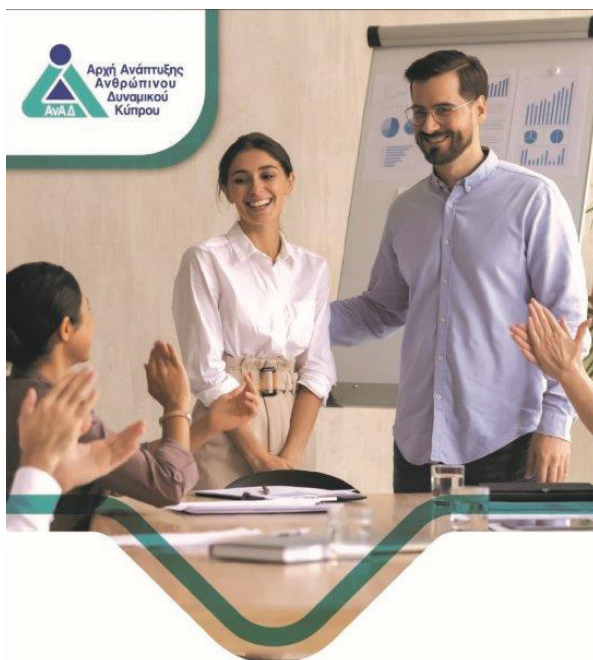
Μέσα από το νέο νομοθετικό πλαίσιο που ψηφίστηκε πρόσφατα για τη Βία και την Παρενόχληση, η ΣΕΚ καλεί τους εργαζόμενους και τις εργαζόμενες μέλη της και μη μέλη της να μην φοβούνται να καταγγέλλουν τέτοιες συμπεριφορές που επιβαρύνουν αρνητικά στην ψυχική και σωματική τους υγεία.

Η ΣΕΚ θα συνεχίσει με υπευθυνότητα να διαχειρίζεται καταγγελίες από εργαζόμενους και δεν θα διστάσει να συγκρουστεί με νοοτροπίες και συμπεριφορές που στόχο έχουν να αποθαρρύνουν εργαζόμενους να καταγγέλλουν ποινικά αδικήματα. Η γραμμή στήριξης της ΣΕΚ 77775575 έχει αγκαλιαστεί από τους εργαζόμενους και θα συνεχίσει να υπηρετεί το δίκαιο το ηθικό και το πρόπον.

### Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

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

Καλέστε στο 77-77-55-75



Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Αποφοίτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

## Η ΣΕΚ συμμετείχε σε συνέδριο για τον Κοινωνικό Διάλογο και τις Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας

Η ΣΕΚ συμμετείχε προχθές Δευτέρα σε συνέδριο με θέμα: "Structured Dialogue for Collective Bargaining and Collective Agreements" που πραγματοποιήθηκε στη Λάρνακα με τη συμμετοχή εκπροσώπων των κοινωνικών εταίρων από χώρες κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο επαρχιακός γραμματέας της ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας Χρίστος Πελεκάνος στο πλαίσιο του συνεδρίου ανέπτυξε τις θέσεις της ΣΕΚ αλλά και τις πολιτικές της παρεμβάσεις σε σχέση με τον κοινωνικό διάλογο στην Κύπρο και τον σημαίνοντα ρόλο που επιτελεί το σύστημα εργασιακών σχέσεων.

Όπως τόνισε χαρακτηριστικά, οι εργασιακές σχέσεις στην Κύπρο διαχρονικά χαρακτηρίζονται από υψηλό επίπεδο συνεργασίας και αλληλοκατανόησης μεταξύ των κοινωνικών εταίρων, για την επίλυση σοβαρών εργασιακών θεμάτων και ανανέωση συλλογικών συμβάσεων.

Ο κ. Πελεκάνος επεσήμανε ότι ο Κοινωνικός Διάλογος αποτελεί τον πρόδρομο για την εργασιακή ειρήνη στην Κύπρο γεγονός που επιδρά



σημαντικά στη διασφάλιση ποιοτικότερων θέσεων εργασίας με ρυθμισμένους όρους απασχόλησης με όλα τα οφέλη τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τις επιχειρήσεις και ευρύτερα για την ανθεκτικότητα της οικονομίας.

Κατά τη διάρκεια της τοποθέτησης του σημείωσε επίσης τις σημαντικές προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει το συνδικαλιστικό κίνημα από τις νέες μορφές απασχόλησης και την είσοδο στην αγορά εργασίας εργαζομένων από Τρίτες Χώρες. Ανέπτυξε παράλληλα τις θέσεις της ΣΕΚ για την ανάγκη επέκταση και εδραίωσης των Συλλογικών Συμβάσεων μέσα από την αξιοποίηση του πλαισίου που παρέχει η πρόσφατη απόφαση της Ευρωπαϊκής Ένωσης για το Σύμφωνο Κοινωνικού Διαλόγου αλλά και της οδηγίας που αφορά την επάρκεια των μισθών.

### Σημαντική συνάντηση Κοινωνικών Εταίρων με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή

## Στο επίκεντρο οι ποιοτικές θέσεις εργασίας



Πραγματοποιήθηκε την περασμένη βδομάδα στο «Σπίτι της Ευρώπης» συνάντηση μεταξύ των κοινωνικών εταίρων, όπου θέμα της συζήτησης ήταν ο Οδικός Χάρτης των ποιοτικών θέσεων εργασίας στη βάση και των κατευθυντήριων γραμμών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Την ΣΕΚ εκπροσώπησε ο υπεύθυνος του Τμήματος Οικονομικών Μελετών, Γιώργος Πυρίσιος ενώ από πλευράς Ευρωπαϊκής Επιτροπής ήταν η γενική διευθύντρια της Επιτροπής Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων της Κομισιόν, Μπάρμπαρα Κάουφμαν.

Ο εκπρόσωπος της ΣΕΚ ανέφερε πως ο όρος ποιοτικές θέσεις εργασίας εμπεριέχει τον σεβασμό στα εργασιακά δικαιώματα, στο δικαίωμα των εργαζομένων να συνδικαλιζούνται, αξιοπρεπείς και δίκαιες απολαβές των εργαζομένων, το δικαίωμα στην κατάρτιση χωρίς κόστος για τον εργαζόμενο και κατά τη διάρκεια των ωρών απασχόλησης. Τα πιο πάνω σημεία όπως ανέφερε περνάνε μέσα από τις συλλογικές διαπραγματεύσεις και τις συλλογικές συμβάσεις και ανέδειξε την ανάγκη επέκτασής τους καθώς η Κύπρος παραμένει πολύ πιο κάτω από τον στόχο που έχει θέσει

η ίδια η Ευρωπαϊκή Ένωση για κάλυψη των εργαζομένων μέσα από συλλογικές συμβάσεις στο 80%. Ο εκπρόσωπος της ΣΕΚ υπέδειξε πως εκεί και όπου υπάρχει υψηλή κάλυψη των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις τότε και το ποσοστό των χαμηλόμισθων εργαζομένων είναι μειωμένο και το χάσμα απολαβών μικρότερο. Παράλληλα, τόνισε πως η ανταγωνιστικότητα μιας οικονομίας και οι συλλογικές συμβάσεις δεν είναι έννοιες αντικρουόμενες αλλά συμπληρωματικές.

Σε ότι αφορά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η Κύπρος και ευρύτερα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο εκπρόσωπος της ΣΕΚ είπε πως ο κυριότερος τρόπος αντιμετώπισης τους είναι μέσα από τον κοινωνικό διάλογο, στοιχείο το οποίο προωθεί άλλωστε και η ίδια η ΕΕ στη βάση του πρόσφατο Συμφώνου που υπεγράφη μεταξύ των κοινωνικών εταίρων σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Η ενδυνάμωση του κοινωνικού διαλόγου τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, θα είναι υποβοηθητική στην επίλυση σημαντικών προβλημάτων στην αγορά εργασίας.