

Η ΣΕΚ γιόρτασε την Εργατική Πρωτομαγιά στέλνοντας ΗΧΗΡΑ μηνύματα

ΓΓ ΣΕΚ: «Είμαστε έτοιμοι να αντιδράσουμε αν χρειαστεί»

Με σαφή και ξεκάθαρα μηνύματα αλλά και Μαλήθειες, η ΣΕΚ τίμησε την Εργατική Πρωτομαγιά, στέλνοντας ηχηρή προειδοποίηση προς κάθε κατεύθυνση ότι το συνδικαλιστικό κίνημα είναι παρόν, ενωμένο και έτοιμο να υπερασπιστεί με σθένος και αποφασιστικότητα τα δικαιώματα των εργαζομένων με κάθε τρόπο.

Σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο οίκημα της ΣΕΚ, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, από το βήμα της κεντρικής εκδήλωσης, κάλεσε τους εργαζόμενους να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα, καθώς – όπως ξεκαθάρισε – «αν χρειαστεί να αντιδράσουμε, είμαστε έτοιμοι!».

Μιλώντας στην κατάμεστη αίθουσα «Μάρκος Δράκος», ο κ. Μάτσας υπογράμμισε την ανάγκη για διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και της εργατικής ειρήνης, μέσα από ουσιαστικό κοινωνικό διάλογο.

Προειδοποίησε, ωστόσο, ότι το φετινό καλοκαίρι μπορεί να είναι κρίσιμο, αν δεν τηρηθούν οι δεσμεύσεις και δεν προχωρήσουν οι στόχοι που τέθηκαν από το συνδικαλιστικό κίνημα.

Στο επίκεντρο της ομιλίας του, τέθηκε ο θεσμός της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), τον οποίο χαρακτήρισε ως συμβατικό δικαίωμα για όλους τους εργαζόμενους που καλύπτονται από συλλογικές συμβάσεις, τόσο του ευρύτερου δημόσιου, όσο και του ιδιωτικού τομέα.

Με αυστηρό τόνο, διεμήνυσε ότι η φιλοσοφία του θεσμού της ΑΤΑ δεν αλλάζει και δεν πρέπει να συνδεθεί με παραμέτρους όπως η παραγωγικότητα, καθώς ο μοναδικός της ρόλος είναι η αποκατάσταση της αγοραστικής δύναμης των μισθών.

Απέναντι σε προτάσεις «εκσυγχρονισμού» του θεσμού, ο κ. Μάτσας εξέφρασε προβληματισμό, λέγοντας πως τέτοιες αναφορές ενδέχεται να κρύβουν προθέσεις αλλοίωσης ή κατάργησης της ΑΤΑ.

Αντίθετα, κατέδειξε, ο στόχος της ΣΕΚ είναι ξεκάθαρος: πλήρης αποκατάσταση της ΑΤΑ και επέκταση της εφαρμογής της σε όλους τους εργαζόμενους, χωρίς εξαιρέσεις.

Δεν παρέλειψε να υπενθυμίσει ότι πρώην Πρόεδροι της Δημοκρατίας είχαν χαρακτηρίσει την ΑΤΑ ως «ευλογία» για τη σταθερότητα της οικονομίας και των εργασιακών σχέσεων, υπενθυμίζοντας πως οι χώρες που την κατήργησαν αντιμετώπισαν σοβαρές κοινωνικές και οικονομικές αναταράξεις. Τις ευλογίες, τόνισε χαρακτηριστικά, δεν τις καταργείς αλλά ούτε τις καταριέσαι.

Αναλυτικό ρεπορτάζ σελ 8 και 9



ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες

Ετοιμοί αν χρειαστεί να υπερασπιστούμε τον θεσμό της ΑΤΑ

 Ζόρικο θα είναι το φετινό καλοκαίρι

Ρήγμα στις εργασιακές σχέσεις από τυχόν «εκσυγχρονισμό» του θεσμού

 Αλήθεια τι εστί ο εκσυγχρονισμός; Η απαρχή της κατάρρευσης

Για τη ΣΕΚ προέχει η στήριξη όλων των εργαζομένων

 Είτε είναι στον ιδιωτικό τομέα είτε στον ευρύτερο δημόσιο τομέα

Αναμένουμε πράξεις και όχι λόγια από την κυβέρνηση

 Επέκταση των συλλογικών συμβάσεων για όλους

Τώρα είναι η ώρα της συσπείρωσης για το συνδικαλιστικό κίνημα

 Ενωμένοι θα σταθούμε εμπόδιο σε όποιους αποφασίζουν για εμάς χωρίς εμάς

Ιδιαίτερη επιτυχία είχε η Πρωτομαγιάτικη εκδήλωση της ΣΕΚ

 Ο ΓΓ της ΣΕΚ έστειλε ηχηρό μήνυμα ετοιμότητας

Κανένας συμβιβασμός με όσους έχουν άλλα σχέδια για τα εργασιακά

 Η επίλυση των προβλημάτων γίνεται στο τραπέζι του κοινωνικού διαλόγου

Ηψυχική υγεία των εργαζομένων να τεθεί στο επίκεντρο

 Οι εργαζόμενοι απαιτούν σεβασμό και αξιοπρέπεια στο χώρο εργασίας

Φάρος ανεξίτηλος η παρακαταθήκη των ιδρυτών και ηρώων της ΣΕΚ

 Ας το αντιληφθούν όλοι, όσο μας κτυπούν τόσο μας δυναμώνουν

Ωρα η κυβέρνηση να ξεκαθαρίσει τη θέση της για φλέγοντα ζητήματα

 ΑΤΑ, κατώτατο, φορολογικό, συλλογικές συμβάσεις και συνταξιοδοτικό

Ναι, είμαστε ρεαλιστές και διεκδικούμε τεκμηριωμένα

 Διεκδικούμε δίκαιη κατανομή μισθών στη βάση της ανάπτυξης

ΗΣΕΚ τιμά την Ελληνίδα Κύπρια μάνα

 Την Κυριακή 11 Μαΐου στο ηρωτόκο Παλαιχώρι

Σημείο αναφοράς για όλους τους εργαζόμενους η Εργατική Πρωτομαγιά

• Η Εργατική Πρωτομαγιά για τον κάθε εργαζόμενο αποτελεί σημείο αναφοράς. Αποτελεί την πεμπτούσια της διεκδικητικότητας για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας. Χαρακτηριστική η αναφορά του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ που κάλεσε τους εργαζόμενους σε ετοιμότητα.

Της Δέσποινας Ησαΐα

• Πράγματι αν χρειαστεί θα κληθούμε όλοι στο υπέρτατο καθήκον. Να υπερασπιστούμε τους εργαζόμενους αλλά και τις γενιές που έρχονται, στέλνοντας σαφή και ξεκάθαρο μή-

νυμα ότι κανένα δικαίωμα στο πλαίσιο του ηθικού, του λογικού και του τεκμηριωμένου δεν θα αφεθεί να καταπατηθεί.

• Η ΣΕΚ απέδειξε διαχρονικά ότι έχει τη δυνατότητα να ελίσσεται χωρίς να παρεκκλίνει από αρχές και αξίες. Να προσαρμόζεται, χωρίς να συμβιβάζεται στο άδικο. Να υπερασπίζεται τους εργαζόμενους στη βάση πάντοτε του δίκαιου, του ηθικού και του πρέποντος. Να θέτει σαφή όρια, στόχους και στρατηγικές επιδιώξεις σε ότι αφορά και επηρεάζει τους εργαζόμενους και την κοινωνία ολόκληρη. Να δημιουργεί τις προοπτικές και να συνδημιουργεί το αποτέλεσμα. Να προβλέπει να υπολογίζει και

να καθοδηγεί. Ως η μεγαλύτερη και ανεξάρτητη συνδικαλιστική οργάνωση της Κύπρου αποτελεί φάρο πυξίδας για χιλιάδες εργαζόμενους.

• Τιμούμε στις 11 Μαΐου στο ηρωτόκο Παλαιχώρι την Ελληνίδα Κύπρια Μάνα και αξιώνουμε να της αναγνωρίζεται η σπουδαιότητα του ρόλου της.

Η ΣΕΚ έχοντας ενεργό θεσμικό ρόλο στον Κοινωνικό Διάλογο, δημιουργεί με πολιτικές παρεμβάσεις τις προϋποθέσεις για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας. Αποτελεί υπέρτατο μας καθήκον να υπερασπιζόμαστε την αξιοπρέπεια της κάθε γυναίκας στην εργασία και να ενδυναμώνουμε τη θέση της στα καθημερινά δρώμενα.

Άγχος, πίεση και θυμός κυρίαρχα συναισθήματα των εργαζομένων

Ηπρόσφατη έρευνα Gallup “State of the Global Workplace” καταδεικνύει για ακόμα μια φορά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν εκατομμύρια εργαζόμενοι σε αρκετές χώρες της Ευρώπης. Η ψυχολογική πίεση στους χώρους εργασίας, το άγχος και ο θυμός παραμένουν κυρίαρχα ανάμεσα στους εργαζομένους.

Στην περίπτωση της Κύπρου το ανησυχητικό στοιχείο είναι πως ένας στους τρεις εργαζόμενους κοιτάζει ενεργά

Του Γιώργου Πυρίση
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

για αλλαγή δουλειάς. Η χώρα μας βρίσκεται στη 12η θέση από 38 χώρες σε αυτό το δείκτη (χωρίς καμία αλλαγή σε σύγκριση με την προηγούμενη μελέτη). Την ίδια ώρα η Κύπρος έχει πέσει κατά τρεις θέσεις σε ότι αφορά το δείκτη «Αξιολόγηση Ζωής». Συγκεκριμένα βρίσκεται στην 31η θέση από σύνολο 38 χωρών. Την ίδια ώρα η χώρα μας βρίσκεται στην 4η θέση με ποσοστό 56% των εργαζομένων να δηλώνουν πως βιώνουν καθη-

μερινό άγχος, 18% να δηλώνουν καθημερινό θυμό και 20% να δηλώνουν καθημερινή λύπη. Παράλληλα, 59% των ερωτηθέντων θεωρεί πως οι συνθήκες είναι καλές για να κοιτάξει κάποιος για αλλαγή δουλειάς.

Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να τονιστεί πως μέσα από την έρευνα προκύπτει πως η εμπλοκή ή ο ενθουσιασμός των εργαζομένων για τη δουλειά τους, σε παγκόσμιο επίπεδο φθάνει μόλις το 21% ποσοστό το οποίο είναι το χαμηλότερο από την μετά πανδημική κρίση και από το 2009 όταν άρχισαν να καταγράφονται τα στοιχεία. Η έκθεση αναφέρει πως η πτώση του συγκεκριμένου δείκτη σε αυτά τα επίπεδα (η έλλειψη ενθουσιασμού δηλαδή) εκ μέρους των εργαζομένων για την εργασία τους κοστίζει στην παραγωγικότητα με ένα ποσό που εκτιμάται παγκοσμίως στα 438 δισεκατομμύρια δολάρια (ιδού πεδίο δόξης λαμπρό για το που πρέπει να στοχεύσουν οι Κύπριοι εργοδότες για αύξηση της παραγωγικότητας και όχι να διασυνδέουν την παραγωγικότητα με άλλους δείκτες).

Τα στοιχεία είναι σοκαρίστηκα τόσο σε εθνικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. Ασφαλώς, σε εθνικό επίπεδο τα ευρήματα

αυτά δεν αποτελούν έκπληξη καθώς και προηγούμενες έρευνες της ΣΕΚ στη βάση ερωτηματολογίων έδειξαν πως οι Κύπριοι εργαζόμενοι βιώνουν στους χώρους εργασίας ψυχολογική πίεση και άγχος. Ακριβώς, εδώ είναι και ο ρόλος της κυβέρνησης και των αρμόδιων υπηρεσιών οι οποίες θα πρέπει να χαράξουν πολιτικές οι οποίες θα ενισχύσουν τη ψυχική ηρεμία των εργαζομένων προς όφελος των ιδίων των ατόμων αλλά και των επιχειρήσεων και της οικονομίας γενικότερα. Δυστυχώς, στην Κύπρο πολλές φορές η εργοδοτική πλευρά θεωρεί τους εργαζόμενους αναλώσιμο υλικό και δεν δίδει έμφαση ούτε στην ψυχική τους υγεία ούτε φυσικά στη βελτίωση, την ενθάρρυνση και αναβάθμιση των δεξιοτήτων τους. Όπως έχουμε γράψει αρκετές φορές το μεγαλύτερο περιουσιακό στοιχείο κάθε επιχείρησης είναι το ανθρώπινο της δυναμικό. Εκεί ακριβώς θα πρέπει να στοχεύσουν οι εργοδότες. Οι εργαζόμενοι απαιτούν σεβασμό, αξιοπρέπεια, υγιείς και ανθρώπινες συνθήκες εργοδότησης. Η Πολιτεία χρειάζεται να εγκύψει στα προβλήματα των εργαζομένων με ενσυναίσθηση και με μόνο γνώμονα το καλό του τόπου.

“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 7 Μαΐου	Πέμπτη 8 Μαΐου	Παρασκευή 9 Μαΐου	Σάββατο 10 Μαΐου	Κυριακή 11 Μαΐου	Δευτέρα 12 Μαΐου	Τρίτη 13 Μαΐου
Τον εν ουρανών φανέντος σημείου του Τιμίου Σταυρού επί Κωνσταντίνου, Μαρτύρων Ιουβενάλιου Ακακίου και Κοδράτου	Οσίου Αρσενίου του Μεγάλου, Αποστόλου Ιωάννου του Θεολόγου, Οσίου Μήλιου του υμνωδού, Σύναξη της Παναγίας της Κασσωπίτρας	Αγίου Χριστοφόρου μάρτυρος, Προφήτου Ησαΐα, Αγίου Νικόλαος ο νέος ο εν Βουνένιος	Αγίου Σίμωνος του Αποστόλου	Του Παραλύτου, Γιορτή της μητέρας, Αγίου Αρμοδίου μάρτυρος, Αγίων Κυρίλλου και Μεθόδιου, Αγίου Αργυρίου εξ Επανωμής	Αγίου Επιφανείου, Οσίου Θεοδώρου εν Κυθήροις ασκήσας	Αγίας Γλυκερίας μάρτυρος, Οσίου Σεργίου του ομολογητού

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

Με παλμό και συμβολισμό η εορταστική παρέλαση για την Εργατική Πρωτομαγιά

Διοργανώθηκε από τη ΣΕΚ και το Σωματείο Χαλκάνωρ Ιδαίου



Μια ξεχωριστή εορταστική παρέλαση, γεμάτη παλμό και μηνύματα, διοργάνωσε η ΣΕΚ σε συνεργασία με το Σωματείο Χαλκάνωρ Ιδαίου, τιμώντας την Εργατική Πρωτομαγιά και τους διαχρονικούς αγώνες του κόσμου της εργασίας. Στην εκδήλωση, ο Γενικός Γραμματέας της

ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, απηύθυνε σύντομο χαιρετισμό, ενώ προβλήθηκε και φιλμάκι αφιερωμένο στους συμβολισμούς της ημέρας.

Θερμές ευχαριστίες σε όλα τα μέλη και τους φίλους της ΣΕΚ που έδωσαν δυναμικά το παρών τους!



Εξασφαλίζεται η απρόσκοπτη λειτουργία της μονάδας

Υπογραφή Συλλογικής Σύμβασης στην ΟΕΔΑ Πεντακώμου

Σημαντική συμφωνία επιτεύχθηκε στην ολοκληρωμένη Εγκατάσταση Διαχείρισης Αποβλήτων (ΟΕΔΑ) Πεντακώμου, με την υπογραφή νέας τριετούς Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας για την περίοδο 2025-2027, ανάμεσα στην εταιρεία ANELAM και τις συντεχνίες ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ.

Η συμφωνία επιτεύχθηκε στην παρουσία του Επαρχιακού Λειτουργού του Τμήματος Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας στη Λεμεσό, κ. Χρήστου Νικολάου. Την εταιρεία εκπροσώπησε ο κ. Ράκης Πιερίδης, ενώ εκ μέρους της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ παρέστη ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας Παναγιώτης Φρυδάς.

Πρόκειται για μια ιδιαίτερα θετική εξέλιξη, καθώς εκτός από τις αυξήσεις και τα παρεμφερή ωφελήματα που συμφωνήθηκαν για τους εργαζόμενους, εξασφαλίζεται και η απρόσκοπτη λειτουργία της μονάδας διαχείρισης αποβλήτων. Έτσι διασφαλίζεται η συνέχιση ενός κρίσιμου έργου για την υγεία και την ποιότητα ζωής των πολιτών της πόλης και επαρχίας Λεμεσού.

Πλήρης υποτροφία για σπουδές στη Ναυτική Επιστήμη

Ανακοινώθηκε η προσφορά υποτροφίας από την ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και το Intercollege

Η Ομοσπονδία Μεταφορών, Πετρελαιοειδών και Γεωργίας της ΣΕΚ (ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ), σε συνεργασία με την Διεθνή Ομοσπονδία Μεταφορών (ITF) και τη Ναυτική Ακαδημία Κύπρου του Intercollege, ανακοινώνουν την προσφορά μίας πλήρους υποτροφίας (100% κάλυψη διδάκτρων) για το Πτυχίο στη Ναυτική Επιστήμη, για το ακαδημαϊκό έτος 2025/26.

Η υποτροφία προσφέρεται στο πλαίσιο του Προγράμματος Υποτροφιών Δοκίμων (Cadet Scholarship Program) και απευθύνεται σε νέους και νέες που επιθυμούν να ακολουθήσουν καριέρα στη θάλασσα ως αξιωματικοί καταστρώματος. Μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, η ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και η Ναυτική Ακαδημία Κύπρου ενώνουν δυνάμεις για να προωθήσουν την επαγγελματική αποκατάσταση των νέων και να ενισχύσουν τη ναυτιλιακή βιομηχανία της Κύπρου με καταρτισμένα στελέχη.

Η ανακοίνωση έγινε στο πλαίσιο συνέντευξης Τύπου στην οποία συμμετείχαν ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ κ. Χαράλαμπος Αυγουστή, ο Εκτελεστικός Διευθυντής της ΝΑΚ του Intercollege Νικόλας Κυθρεώτης και ο Διευθυντής Ακαδημαϊκών Υποθέσεων Κυριάκος Πατσάλιδης.

Ο κ. Αυγουστή υπογράμμισε ότι η υποτροφία αποτελεί σημαντικό βήμα για την ενίσχυση της προβασιμότητας στο επάγγελμα του Αξιωματικού Εμπορικού Ναυτικού και εξέφρασε την ελπίδα να



αποτελέσει έμπνευση για τους νέους που ονειρεύονται μια πορεία στον κόσμο της θάλασσας. Κριτήρια Επιλεξιμότητας για την Υποβολή Αίτησης Υποτροφίας:

- Ακαδημαϊκά κριτήρια
- Ικανοποιητική γνώση της αγγλικής γλώσσας
- Κοινωνικοοικονομικά κριτήρια
- Επιτυχής παρουσία σε προσωπική συνέντευξη.

Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να δηλώσουν ενδιαφέρον στην ιστοσελίδα www.cyma.ac.cy ή επικοινωνώντας τηλεφωνικά στα τηλέφωνα 22849849 και 22842500, ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση charalambos.avgousti@sek.org.cy. Οι αιτήσεις για το ακαδημαϊκό έτος 2025-2026 θα πρέπει να υποβληθούν έως τις 31 Αυγούστου 2025.

Τεχνητή Νοημοσύνη & Εταιρική Απάτη

Το νέο Πρόσωπο των Ψηφιακών Απειλών

Η τεχνητή νοημοσύνη (AI) φέρνει επανάσταση στον επιχειρηματικό κόσμο, μεταμορφώνοντας ριζικά τον τρόπο λειτουργίας των οργανισμών. Από την αυτοματοποίηση επαναλαμβανόμενων εργασιών και τη μείωση κόστους, μέχρι την ενίσχυση της αποδοτικότητας, η AI αναδεικνύεται σε βασικό μοχλό ψηφιακής εξέλιξης.

Σύμφωνα με εκτιμήσεις της Gartner, τον Οκτώβριο του 2023 το 55% των επιχειρήσεων παγκοσμίως βρίσκονταν ήδη σε φάση πιλοτικής ή παραγωγικής χρήσης γενετικής τεχνητής νοημοσύνης (GenAI) — ποσοστό που σήμερα εκτιμάται ότι έχει αυξηθεί ακόμη περισσότερο.

Η τεχνητή νοημοσύνη βελτιώνει σημαντικά την εμπειρία πελάτη, υποστηρίζει την ανάπτυξη λογισμικού και παρέχει βαθύτερες, πιο διορατικές πληροφορίες για στρατηγική λήψη αποφάσεων. Όμως, η πρόοδος αυτή δεν αξιοποιείται μόνο από τις επιχειρήσεις.

«Οι κυβερνοεγκληματίες δε μένουν πίσω· υιοθετούν επίσης τις νέες τεχνολογίες, ενισχύοντας τις τακτικές τους και προκαλώντας νέες προκλήσεις για τα τμήματα IT και ασφάλειας», εξηγεί ο Phil Muncaster από την παγκόσμια εταιρία λογισμικού ασφαλείας ESET.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό το νέο τοπίο απειλών, απαιτείται μια πολυεπίπεδη προσέγγιση που βασίζεται σε τρεις πυλώνες: τον άνθρωπο, τις διαδικασίες και την τεχνολογία. Μόνο έτσι μπορεί μια επιχείρηση να παραμείνει μπροστά από τις εξελισσόμενες απειλές και να αξιοποιήσει πλήρως τα οφέλη της τεχνητής νοημοσύνης, με ασφάλεια και υπευθυνότητα.

Ποιες είναι οι τελευταίες απειλές

AI και deepfake

Οι κυβερνοεγκληματίες αξιοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη και τα deepfakes με διάφορους τρόπους:

1. Υπάλληλοι... «μαϊμού»: Βορειοκορεάτες που παριστάνουν τους ελεύθερους επαγγελματίες πληροφορικής και εργάζονται εξ αποστάσεως φέρονται να έχουν διεισδύσει σε εκατοντάδες εταιρείες. Χρησιμοποιούν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για τη δημιουργία πλαστών βιογραφικών σημειωμάτων και άλλων εγγράφων, συμπεριλαμβανομένων ψεύτικων φωτογραφιών επεξεργασμένων με AI, ώστε να περάσουν τους ελέγχους. Ο στόχος τους είναι η οικονομική ενίσχυση του καθεστώτος της Βόρειας Κορέας, καθώς και η κλοπή δεδομένων, η κατασκοπεία και ακόμη και η διάδοση ransomware.

2. Απάτες τύπου Business Email Compromise (BEC): Τα deepfake ηχητικά και βιντεοσκοπημένα κλιπ χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση των απατών BEC, όπου εργαζόμενοι στον χρηματοοικονομικό τομέα εξαπατώνται ώστε να μεταφέρουν κεφάλαια σε λογαριασμούς που ελέγχουν οι απατεώνες. Πρόσφατα, ένας εργαζόμενος στο λογιστήριο μιας εταιρείας πείστηκε να μεταφέρει 25 εκατομμύρια δολάρια σε απατεώνες που χρησιμοποίησαν deepfakes για να παρουσιάσουν ως ο οικονομικός διευθυντής της εταιρείας και στελέχη της εταιρείας σε μια τηλεδιάσκεψη. Ωστόσο, τέτοιες απάτες δεν είναι καινούργιο φαινόμενο. Το 2019, οι απατεώνες ξεγέλασαν με deepfake ένα στέλεχος εταιρείας ενέργειας στο Ηνωμένο Βασίλειο, κάνοντας το να πιστέψει ότι μιλούσε στο τηλέφωνο με το αφεντικό του, και το έπεισαν να τους μεταφέρει 200.000 λίρες.

3. Παράκαμψη υπηρεσιών αυθεντικοποίησης: Οι απατεώνες αξιοποιούν εξελιγμένες τεχνικές για να υποδύονται νόμιμους πελάτες, να δημιουρ-



γούν ψεύτικες ταυτότητες και να παρακάμπτουν τους ελέγχους ταυτοποίησης κατά τη δημιουργία λογαριασμών ή τη σύνδεση σε υπηρεσίες. Ένα ιδιαίτερα προηγμένο κακόβουλο λογισμικό, το GoldPickaxe, έχει σχεδιαστεί για τη συλλογή δεδομένων αναγνώρισης προσώπου, τα οποία στη συνέχεια χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία deepfake βίντεο. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έκθεση, το 13,5% των νέων ψηφιακών λογαριασμών διεθνώς το περασμένο έτος θεωρήθηκαν ύποπτα για απάτη.

4. Deepfake απάτες: Οι κυβερνοεγκληματίες αξιοποιούν deepfake τεχνολογίες όχι μόνο για στοχευμένες επιθέσεις αλλά και για να μιμούνται εταιρικά στελέχη και υψηλόβαθμους αξιωματούχους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μέσω αυτής της τακτικής, μπορούν να προωθούν επενδυτικές απάτες και άλλες κακόβουλες ενέργειες. Όπως έχει αποδείξει ο Jake Moore της ESET, οποιοδήποτε εταιρικό στέλεχος θα μπορούσε να πέσει θύμα τέτοιων τεχνικών. Σύμφωνα με την τελευταία Έκθεση Απειλών της ESET, οι κυβερνοεγκληματίες χρησιμοποιούν deepfakes και εταιρικές επωνυμίες σε αναρτήσεις σε μέσα κοινωνικών δικτύων για να προσελκύσουν ανυποψίαστα θύματα σε έναν νέο τύπο επενδυτικής απάτης, γνωστό ως Nomani.

5. «Σπάσιμο» κωδικών πρόσβασης: Οι αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αποκρυπτογράφηση κωδικών πρόσβασης πελατών και εργαζομένων, επιτρέποντας την κλοπή δεδομένων, την εκτέλεση επιθέσεων ransomware και τη διάπραξη απάτης ταυτότητας. Για παράδειγμα, το PassGAN, λέγεται ότι μπορεί να σπάσει κωδικούς πρόσβασης μέσα σε λιγότερο από 30 δευτερόλεπτα.

6. Πλαστογράφηση εγγράφων: Η πλαστογράφηση εγγράφων αποτελεί έναν ακόμη τρόπο για την παράκαμψη των ελέγχων γνωριμίας με τον πελάτη (KYC) σε τράπεζες και άλλες εταιρείες. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ασφαλιστική απάτη. Σύμφωνα με έρευνες, το 94% των διαχειριστών απαιτήσεων υποψιάζεται ότι τουλάχιστον το 5% των απαιτήσεων έχει υποστεί χειραγώγηση μέσω τεχνητής νοημοσύνης.

7. Ηλεκτρονικό ψάρεμα και αναγνώριση στόχων: Το Εθνικό Κέντρο Ασφάλειας στον Κυβερνοχώρο (NCSC) του Ηνωμένου Βασιλείου έχει προειδοποιήσει για τη διαρκώς αυξανόμενη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης από κυβερνοεγκληματίες. Στις αρχές του 2024, το NCSC

δήλωσε ότι η τεχνολογία αυτή «είναι σχεδόν βέβαιο πως θα αυξήσει τόσο τον όγκο όσο και τον αντίκτυπο των κυβερνοεπιθέσεων τα επόμενα δύο χρόνια». Ιδιαίτερα ανησυχητική είναι η βελτίωση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών κοινωνικής μηχανικής και της αναγνώρισης στόχων, γεγονός που ενισχύει επιθέσεις ransomware, κλοπές δεδομένων και ευρείας κλίμακας επιθέσεις ηλεκτρονικού ψαρέματος σε πελάτες.

Ο αντίκτυπος της απάτης με τεχνητή νοημοσύνη μεταφράζεται κυρίως σε οικονομική ζημία και βλάβη της φήμης. Σύμφωνα με έκθεση, το 38% των εσόδων που χάθηκαν λόγω απάτης κατά το προηγούμενο έτος αποδίδεται σε τεχνικές που βασίζονται στην AI.

Αναχαιτίζοντας την Απάτη στην Εποχή T.N

Η καταπολέμηση της απάτης που χρησιμοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη απαιτεί πολυεπίπεδη αντιμετώπιση, με έμφαση στους ανθρώπους, τις διαδικασίες και την τεχνολογία, τονίζει ο Muncaster από την ομάδα της ESET.

Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει:

1. Συχνές αξιολογήσεις κινδύνου απάτης
2. Τροποποίηση και ενημέρωση των πολιτικών καταπολέμησης της απάτης ώστε να είναι σχετικές με την TN
3. Ολοκληρωμένα προγράμματα κατάρτισης και ευαισθητοποίησης του προσωπικού (π.χ. για τον εντοπισμό του phishing και των deepfakes).
4. Προγράμματα εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης για τους πελάτες
5. Ενεργοποίηση του ελέγχου ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων (MFA) για όλους τους ευαίσθητους εταιρικούς λογαριασμούς και πελάτες
6. Βελτιωμένοι έλεγχοι ιστορικού για τους υπαλλήλους, όπως σάρωση βιογραφικών σημειωμάτων για ασυνέπειες σταδιοδρομίας
7. Διασφάλιση ότι όλοι οι εργαζόμενοι υποβάλλονται σε συνέντευξη μέσω βίντεο πριν από την πρόσληψη
8. Βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των ομάδων ανθρώπινου δυναμικού και κυβερνοασφάλειας

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει τη δύναμη να αλλάξει τους όρους του παιχνιδιού για τους κυβερνοεγκληματίες. Ωστόσο, μπορεί να κάνει το ίδιο και για τις ομάδες κυβερνοασφάλειας και διαχείρισης κινδύνων των επιχειρήσεων.

Πρωτομαγιά: Ημέρα μνήμης και διεκδίκησης

Οι αγώνες δεν έχουν ημερομηνία λήξης

Του Χρίστου Καρύδη*

Η 1η του Μάη εορτάζεται ετησίως με ιδιαίτερες τιμές και είναι ημέρα σύμβολο που είναι αφιερωμένη στην εργατική τάξη. Μια μέρα αφιερωμένη στους αγώνες, στις θυσίες, στις διεκδικήσεις που οδηγούν στην καταξίωση και στην αξιοπρέπεια.

Το συνδικαλιστικό κίνημα σε ολόκληρο τον κόσμο, ομοίως και στην Κύπρο, γιόρτασε και τίμησε όσους έβαλαν τη σφραγίδα τους στις εργατικές κατακτήσεις με σημείο αναφοράς τους εργάτες του 1886 στο Σικάγο της Αμερικής.

Μέσα στα 139 χρόνια που πέρασαν από τότε έως και σήμερα, με αρκετές θυσίες, με κόπο, αγώνες και αίμα έγιναν πάρα πολλά πράγματα που βελτίωσαν την ποιότητα ζωής των εργαζομένων.

Οι αγώνες του συνδικαλιστικού κινήματος δεν έχουν ημερομηνία λήξης. Είναι διαρκείς και χωρίς πισωγυρίσματα. Και έχουν συμβάλει τα μέγιστα στην ευημερία των ανθρώπων.

Όσοι ταχθήκαμε από τη ζωή και την ιστορία να υπηρετούμε τον άνθρωπο ως εργαζόμενο και ως καταναλωτή θα πρέπει να διεκδικούμε ακόμα περισσότερα, πάντοτε βέβαια μέσα στις εκάστοτε οικονομικές δυνατότητες του κράτους.

Γ' αυτόν ακριβώς τον λόγο διεκδικούμε διαρκώς ποιοτικές θέσεις απασχόλησης με αξιοπρεπείς

όρους εργασίας που θα βάζουν φραγμό στην κάθε είδους απορρύθμιση που παρατηρείται, εδώ και αρκετά χρόνια, στην κυπριακή αγορά εργασίας.

Η πάταξη της αδήλωτης και υποδηλωμένης εργασίας είναι όρος αδιαπραγμάτευτος. Διεκδικούμε απόλυτο σεβασμό στα εργασιακά θέσμια και στους εργασιακούς νόμους, αλλά και στις εργασιακές σχέσεις μέσα από την υλοποίηση των όσων ελεύθερα συνομολογούνται στο τραπέζι της διαπραγμάτευσης στα πλαίσια των συλλογικών συμβάσεων εργασίας.

Όσα βήματα προόδου έκαμε η Κύπρος τα έκαμε γιατί υπήρχε ποιοτική τριμερής συνεργασία ανάμεσα σε κυβέρνηση, εργοδότες, συντεχνίες.

Πέραν των πιο πάνω και λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη τα συμφέροντα των χιλιάδων εργαζομένων, διεκδικούμε ψηλά επίπεδα ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας και παλεύουμε διαρκώς για περιορισμό των εργατικών ατυχημάτων και εξάλειψη των βιομηχανικών ασθενειών.

Η σύσταση Επιτροπών Ασφάλειας και Υγείας, (με συγκεκριμένο και συγκροτημένο πρόγραμμα δράσης), αποτελεί νομική ευθύνη όλων των εργοδοτών. Η απουσία τέτοιων Επιτροπών αποτελεί σοβαρό έλλειμμα και μεγάλο νομικό κενό γι' αυτό το υπουργείο Εργασίας πρέπει να αναλάβει σχετική δράση.

Μέσα στα πλαίσια των οικονομικών δυνατοτήτων του κράτους διεκδικούμε αύξηση των δαπανών για την υγεία, αλλά και αύξηση δαπανών για κοι-

νωνική προστασία με τρόπο που θα περιορίζονται τα επίπεδα φτώχειας και θα ελαχιστοποιούνται τα προβλήματα των χαμηλοσυνταξιούχων και των υπόλοιπων ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού, των οποίων δυστυχώς η σημερινή ακρίβεια, τους έσπασε κυριολεκτικά τα κόκκαλα.

Διεκδικούμε προσιτή ποιοτική ιδιόκτητη στέγη για όλους τους εργαζόμενους και ιδιαίτερα για τους νέους που βρίσκονται κάτω από αυξημένη πίεση. Διεκδικούμε επίσης μια ολοκληρωμένη φορολογική μεταρρύθμιση με πράσινο χαρακτήρα, (με την έννοια ότι θα φορολογεί τη ρύπανση και θα μειώνει τη φορολογία του εισοδήματος), και θα λαμβάνει υπόψη τη σύνθεση της οικογένειας.

Απαιτούμε από την Κυβέρνηση να καταρτίσει εθνικό πλαίσιο δράσης για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων εργασίας σε τρόπο που θα καλύπτεται τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων, όπως προβλέπει και σχετική ευρωπαϊκή οδηγία. Απαιτούμε επίσης πλήρη καταβολή της ΑΤΑ στο 100% της αξίας της για όλους τους εργαζόμενους.

Συμπερασματικά για την Εργατική τάξη κάθε μέρα είναι Πρωτομαγιά. Κάθε μέρα είναι μέρα αγώνα και διεκδίκησης, συμπεριλαμβανομένου του αγώνα για δίκαιη λύση του κυπριακού προβλήματος, το οποίο ταλανίζεται λόγω της πολύχρονης τουρκικής αδιαλλαξίας. Η κατοχή μας πληγώνει, μας μαραζώνει αλλά μας υποχρεώνει να βρισκόμαστε σε διαρκή εγρήγορση.

* Οικονομολόγος - Δημοσιογράφος



ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ ΚΑΤΩ ΑΜΙΑΝΤΟΣ 2025

Σε ένα μαγευτικό χώρο, καταπράσινο και ασφαλές, που βρίσκεται στον Κάτω Αμianto, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία, να ζήσουν στο φυσικό περιβάλλον και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους συναναστροφές.

Τους δίνεται η ευκαιρία να διευρύνουν τους πνευματικούς τους ορίζοντες, να αναπτύξουν τεχνικές δεξιότητες, να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και μέσα από τη διαμονή τους στις κτηριακές εγκαταστάσεις στον κατασκηνωτικό μας χώρο, θα ζήσουν μια νέα εμπειρία που θα τη θυμούνται για όλη τους τη ζωή.





ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

• **30/06 – 07/07**

Αγόρια και κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Γ' και Δ' Δημοτικού

• **07/07 – 14/07**

Αγόρια και κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού

• **14/07 – 21/07**

Κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

• **21/07 – 28/07**

Αγόρια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΛΩΝ ΣΕΚ

ΠΑΙΔΙΑ ΦΙΛΩΝ ΣΕΚ

€110

€160

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 22849849, www.sek.org.cy

Στα εγκαίνια της νέας πτέρυγας του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου παρευρέθηκε αντιπροσωπεία της Ο.Υ.Υ.Κ. - Σ.Ε.Κ.



Στην τελετή εγκαινίων της νέας πτέρυγας των κτηρίων του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου, που πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή 2 Μάϊου 2025, παρευρέθηκε αντιπροσωπεία της Ομοσπονδίας Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου – ΣΕΚ με επικεφαλής τον Γενικό Γραμματέα της Ομοσπονδίας Ελισσαίο Μιχαήλ. Η πρόσκληση για την τελετή εγκαινίων προς της Ο.Υ.Υ.Κ. – ΣΕΚ έγινε στο πλαίσιο της συνεργασίας που ανέπτυξαν τα τελευταία χρόνια Ο.Υ.Υ.Κ. – ΣΕΚ και Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.

Το κτήριο στη νέα πτέρυγα του πανεπιστημίου που είναι σχεδιασμένο για να εξυπηρετεί τις Σχολές Ιατρικής, Οδοντιατρικής και τα προγράμματα Επιστημών Υγείας, περιλαμβάνει προηγμένα εργαστήρια Βιοτεχνολογίας, Νανοτεχνολογίας και Κλινικών Προσομοιώσεων. Παράλληλα, σηματοδοτεί τη δημιουργία της νέας Σχολής Κτηνιατρικής, με εγκαταστάσεις που ανταποκρίνονται στις υψηλότερες ευρωπαϊκές προδιαγραφές.

Πλεονασματικό το ΓεΣΥ το 2024

Στα €113 εκατομμύρια ανήλθε το πλεόνασμα του Ταμείου του ΓεΣΥ για το 2024, με το συσσωρευμένο αποθεματικό του Ταμείου να ανέρχεται στα €707 εκ., δήλωσε ο Ανώτερος Λειτουργός του Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) Άγγελος Τρόπης.

Παράλληλα, τόνισε πως η θετική οικονομική κατάσταση του Ταμείου επιτρέπει στον ΟΑΥ την περαιτέρω επέκταση και αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών, την υιοθέτηση νέων τεχνολογιών και την ανάληψη καινούργιων projects, όπως είναι η διαχείριση των αποστολών των ασθενών στο εξωτερικό που αναμένεται να αρχίσει μέχρι την 1η Οκτωβρίου 2025.

Συγκεκριμένα, σε σχέση με τα οικονομικά του Ταμείου του ΓεΣΥ για το 2024, ο κ. Τρόπης είπε ότι, με βάση τις μη ελεγμένες οικονομικές καταστάσεις, τα συνολικά έσοδα του Ταμείου για το περσινό έτος ανήλθαν σε €1.839 εκατομμύρια και τα συνολικά έξοδα σε €1.726 εκ., με το πλεόνασμα για το έτος να ανέρχεται σε €113 εκ. Πρόσθεσε πως το συσσωρευμένο αποθεματικό

του Ταμείου στις 31 Δεκεμβρίου του 2024 ανέρχεται σε €707 εκ. και ισούται με περίπου 4,6 μηνών πληρωμές.

«Ως εκ τούτου, του υφιστάμενου ύψους του αποθεματικού υπερβαίνει το ύψος που συστήνεται σύμφωνα με τις διεθνείς βέλτιστες πρακτικές για την περίοδο μέχρι την πλήρη σταθεροποίηση του Συστήματος (ίσο με 3 μηνών πληρωμές)», υπογράμμισε.

Σημείωσε ότι με βάση την αναλογιστική μελέτη του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας (ILO) η οποία ολοκληρώθηκε τον Φεβρουάριο του τρέχοντος έτους, το Ταμείο του ΓεΣΥ είναι χρηματοοικονομικά βιώσιμο μέχρι και το 2032, ενώ το ύψος του αποθεματικού «παραμένει σε



πολύ ικανοποιητικά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια της εν λόγω περιόδου, σε όλα τα σενάρια της μελέτης και χωρίς να χρειάζεται οποιαδήποτε αύξηση των υφιστάμενων ποσοστών εισφοράς».

Καταδίκη και ποινές για παραβάσεις της Νομοθεσίας για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων προώθησε την ποινική δίωξη εργοδοτών που παράβηκαν τις διατάξεις της Νομοθεσίας για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία.

Ως αποτέλεσμα της δίωξης αυτής, που αφορούσε θανατηφόρο εργατικό ατύχημα, το Επαρχιακό Δικαστήριο Λεμεσού καταδίκασε τα πιο κάτω νομικά πρόσωπα και επέβαλε συνολική ποινή ύψους €20.250,00.

1. Την εταιρεία «Γ & Ν ΙΩΑΝΝΟΥ (ΜΗΧΑΝΟΥΡΓΕΙΑ) ΛΤΔ» που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, με την κατασκευή και

εγκατάσταση μεταλλικών κατασκευών, σε πρόστιμο €10.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015, των περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμών του 2002 και των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμων του 1996 έως (Αρ. 2) του 2015, που προκάλεσαν τον θανάσιμο τραυματισμό σε εργοδοτούμενό της και έθεσαν σε κίνδυνο εργοδοτούμενά της πρόσωπα, καθώς και άλλα πρόσωπα:

Παράλειψη χρησιμοποίησης ζωνών ασφαλείας με ιμάντες ασφαλείας επαρκούς αντοχής με μηχανισμό κατά των πτώσεων ή/και συσκευή απορρόφησης ενέργειας, με αποτέλεσμα εργοδοτούμενός της να πέσει από ύψος 13 μέτρων περίπου και να τραυματιστεί θανάσιμα.

Παράλειψη καθορισμού των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων που έπρεπε να ληφθούν, με βάση τη γραπτή εκτίμηση των υφιστάμενων κατά την εργασία κινδύνων και ειδικά των εργασιών που αφορούσαν τις εργασίες σε ύψος.

Παράλειψη μέριμνας για την έγκαιρη αναπροσαρμογή του Σχεδίου Ασφάλειας και Υγείας, ώστε να περιλαμβάνονται στο Σχέδιο αυτό μέθοδοι εργασίας και τα τεχνικά μέτρα που απαιτούνταν με βάση την εκτίμηση των κινδύνων,



για την εκτέλεση των εργασιών κατασκευής μεταλλικής κατασκευής και τοποθέτησης πάνελ (φύλλα λαμαρίνας τραπέζοειδούς σχήματος με θερμική μόνωση), για την επικάλυψη της οροφής της υπό κατασκευής εισόδου.

Παράλειψη παροχής επιτήρησης κατά τη διάρκεια των εργασιών της κατασκευής της μεταλλικής στέγης κοινόχρηστης εισόδου.

2. Την εταιρεία «BLODAR PROPERTIES LTD» ως κύριο του έργου, σε πρόστιμο €2.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015:

Παράλειψη διασφάλισης της εκπόνησης Σχεδίου Ασφάλειας και Υγείας πριν από την έναρξη λειτουργίας του εργοταξίου.

Παράλειψη ορισμού συντονιστή για τα θέματα ασφαλείας και υγείας κατά την εκπόνηση της μελέτης του έργου και ανάθεσης σε αυτόν σχετικών καθηκόντων με γραπτή συμφωνία, πριν από την έναρξη της μελέτης του εν λόγω έργου.

3. Την εταιρεία «Χ.Α. ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΛΤΔ» ως κύριο του έργου, σε πρόστιμο €1.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή

Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015:

Παράλειψη ορισμού συντονιστή για τα θέματα ασφαλείας και υγείας κατά την εκτέλεση του έργου και ανάθεσης σε αυτόν σχετικών καθηκόντων με γραπτή συμφωνία, πριν από την έναρξη της εκτέλεσης του εν λόγω έργου.

Παράλειψη διαβίβασης την εκ των Προτέρων Γνωστοποίηση Εργοταξίου με έγκυρες και ορθές πληροφορίες, καθώς και τα αναγκαία συνοδευτικά έγγραφα που αφορούσαν το εν λόγω έργο, στο Επαρχιακό Γραφείο Επιθεώρησης Εργασίας Λεμεσού.

4. Την εταιρεία «JUMBO TRADING LTD» ως κύριο του έργου, σε πρόστιμο €1.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015:

Παράλειψη ορισμού συντονιστή για τα θέματα ασφαλείας και υγείας κατά την εκτέλεση του έργου και ανάθεσης σε αυτόν σχετικών καθηκόντων με γραπτή συμφωνία, πριν από την έναρξη της εκτέλεσης του εν λόγω έργου.

Παράλειψη διαβίβασης της εκ των Προτέρων Γνωστοποίησης Εργοταξίου με έγκυρες και ορθές πληροφορίες, καθώς και των αναγκαίων συνοδευτικών εγγράφων που αφορούσαν στο εν λόγω έργο, στο Επαρχιακό Γραφείο Επιθεώρησης Εργασίας Λεμεσού.

Επίσης, το Δικαστήριο καταδίκασε τρία φυσικά πρόσωπα σε πρόστιμο €4500, €750 και €1000 αντίστοιχα για παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών, των περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμών του 2002 και των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμων του 1996 έως (Αρ. 2) του 2015, που προκάλεσαν τον θανάσιμο τραυματισμό προσώπου στην εργασία και έθεσαν σε κίνδυνο πρόσωπα στην εργασία, καθώς και άλλα πρόσωπα.

Καραολής και Δημητρίου:

Οι Εθνικοί Ήρωες της δεκαετίας του 1950

Του Πέτρου Παπαπολυβίου

Συμπληρώθηκαν στις 10 Μαΐου, εξήντα χρόνια από τον απαγχονισμό στις Κεντρικές Φυλακές Λευκωσίας, την Πέμπτη της Διακαινησίμου του 1956, των αγωνιστών της ΕΟΚΑ Μιχαλάκη Καραολή και Ανδρέα Δημητρίου. Σήμερα, θα παρουσιάσουμε συνοπτικά τις εκδηλώσεις της συγκίνησης και της λαϊκής οργής στην Ελλάδα από τις δύο εκτελέσεις.

Οι μαζικές λαϊκές αντιδράσεις εμφανίστηκαν από την ανακοίνωση της απόφασης για απαγχονισμό του Μιχαλάκη Καραολή, στις 28 Οκτωβρίου 1955, 15η επέτειο του «ΟΧΙ» του 1940. Η φωτογραφία του σιδεροδέσμιου Καραολή με το μελαγχολικό χαμόγελο και η ιστορία του απόφοιτου της Αγγλικής Σχολής που ονειρευόταν να σπουδάσει γιατρός στην Αγγλία, αλλά εντάχθηκε στην ΕΟΚΑ και καταδικάστηκε άδικα, με κακοδικία, για ένα φόνο που δεν διέπραξε, είχαν συγκινήσει την κοινή γνώμη. Η άγαρμπη βιασύνη του Χάρντινγκ και των δικαστικών αποικιακών αρχών, που δυο μόλις βδομάδες ύστερα από την πρωτόδικη απόφαση, απέρριψαν την έφεση του Καραολή, φούντωσε τις αντιδράσεις. Στα μέσα Νοεμβρίου του 1955, με πρωτοβουλία της «Εταιρείας Ελληνικών Σπουδών» ξεκίνησε πανελλήνια συλλογή υπογραφών, με τη βοήθεια του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων, στα πρότυπα του κυπριακού ενωτικού δημοψηφίσματος του 1950. Στους ναούς και στα προσκοπικά κέντρα οι Έλληνες και

Ελληνίδες κλήθηκαν να προσυπογράψουν την αξίωση για απελευθέρωση του Καραολή («διότι εκτός του ότι είναι αθώος, η μόνη κατηγορία εναντίον του είναι ότι αγαπά την ελευθερίαν και μισεί την ξενικήν καταπίεσιν»). Το κείμενο (το υπέγραψαν 1.756.805 πρόσωπα) εστάλη στην Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ. Τα ψηφίσματα διαμαρτυρίας ιδρυμάτων, συλλόγων, φορέων και οργανώσεων συνεχίστηκαν, και μετά την καταδίκη σε θάνατο και δεύτερου αγωνιστή, του Ανδρέα Δημητρίου. Από τις πιο συγκινητικές εκδηλώσεις ήταν η προσφορά αρκετών Ελλήνων να αντικαταστήσουν στο ικρίωμα τον Μ. Καραολή...

Η εξορία του Αρχιεπισκόπου Μακαρίου και των τριών συνεξοριστών του έριξε λάδι στη φωτιά και οι αντιδράσεις κορυφώθηκαν με το αιματοκύλισμα της μεγάλης αντιβρετανικής διαδήλωσης διαμαρτυρίας στην Αθήνα, στις 9 Μαΐου 1956, παραμονή των απαγχονισμών. Από τα αστυνομικά πυρά σκοτώθηκαν τρεις διαδηλωτές, ενώ δεκάδες διαδηλωτές και αστυνομικοί τραυματίστηκαν στις άγριες συγκρούσεις. Λίγες μέρες αργότερα εξέπνευσε από τα τραύματά του και ένας νεαρός αστυφύλακας που τραυματίστηκε στις διαδηλώσεις, τις πιο αιματηρές ύστερα από τα «Δεκεμβριανά» του 1944. Ανάλογου πάθους διαδηλώσεις και συγκρούσεις με την Αστυνομία έγιναν σε δεκάδες ελληνικές πόλεις. Από την πλευρά του, ο Έλληνας υπουργός

Εσωτερικών υποστήριξε ότι στη διαδήλωση είχαν εισέλθει «αναρχικά στοιχεία», κάποιοι με όπλα, ενώ δήλωσε ότι ένας από τους τρεις φονευθέντες αθώους διαδηλωτές «είχε φάκελον διά κομμουνιστικήν δράσιν»...

Τις επόμενες μέρες, δεκάδες Έλληνες, διαμαρτυρόμενοι για τους απαγχονισμούς, επέστρεψαν τα παράσημα που τους είχαν δοθεί για τη βοήθειά τους σε Βρετανούς στρατιώτες στον Β' Παγκόσμιο πόλεμο. Ανάμεσά τους, και ο τότε υπουργός Γεωργίας, Ευάγγελος Αβέρωφ, τιμηθείς με τον τίτλο του Ο.Β.Ε..

Συμβολική ήταν η απόφαση, στις 11 Μαΐου 1956, του Δημοτικού Συμβουλίου Αθηναίων, να μετονομασθεί μικρό τμήμα της οδού Λουκιανού, στο Κολωνάκι, όπου στεγαζόταν και το μέγαρο της βρετανικής πρεσβείας, σε οδό Μιχ. Καραολή και Ανδρ. Δημητρίου. Ήταν μια ηχηρή προσβολή στους «φίλους του άλλου πολέμου», που την ακολούθησαν δεκάδες δήμοι σε όλη την Ελλάδα,



μετονομάζοντας δρόμους, συνήθως με ονόματα Βρετανών πολιτικών, σε Καραολή και Δημητρίου. Σε πρόσφατο βιβλίο του ο Κρίτων Σαλπικτής (Λευκωσία: Αιγαίον 2014) κατέγραψε 193 οδούς, πλατείες και λεωφόρους στην Ελλάδα που φέρουν τα ονόματα των Καραολή και Δημητρίου. Σύμφωνα με τον Σαλπικτή, το μόνο ιστορικό πρόσωπο που έχει τιμηθεί στην Ελλάδα με περισσότερα οδωνύμια είναι ο Ελευθέριος Βενιζέλος. Είναι ένα εντυπωσιακό στοιχείο που δείχνει πόσο συγκλόνισαν τον ελληνικό λαό οι δύο πρώτες αγχόνες της Λευκωσίας. Οι Καραολής και Δημητρίου ήταν οι εθνικοί ήρωες της μεταπολεμικής Ελλάδας. Το γιατί και πώς ξεχάστηκαν (ή «θάφτηκαν») είναι μια άλλη ιστορία...

Ενδεικτικό της λαϊκής συγκίνησης για τους απαγχονισμούς των Καραολή και Δημητρίου είναι τα δεκάδες σκίτσα διαμαρτυρίας και πένθους που εντοπίζονται σε ελλαδικές εφημερίδες και περιοδικά της εποχής. Εδώ, από τη συλλογή μου, το εξώφυλλο μιας λαϊκής συλλογής ποιημάτων που κυκλοφόρησαν στην Αθήνα με τα «πονεμένα τραγούδια» για τους Καραολή και Δημητρίου. Η μαυροφορεμένη αλυσοδεμένη Κύπρος συνοδεύει τους δύο ήρωες στις αγχόνες, όπου τους αναμένει η σπαθοφόρος (για να θραύσει τα κυπριακά δεσμά) Ελλάδα, με φόντο τον Παρθενώνα...

Δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά στην εφημερίδα «Φιλελεύθερος» τον Μάη του 2016

Καραολής και Δημητρίου: Οι πρωτομάρτυρες της αγχόνης

Βιογραφίες

• **Μιχαλάκης Καραολής:** Γεννήθηκε στο Παλαιχώρι της επαρχίας Λευκωσίας στις 13 Φεβρουαρίου 1933. Γονείς του ήταν ο Σάββας και η Παναγιώτα Καραολή και είχε τέσσερα αδέρφια.

Στις 28 Αυγούστου 1955 ανέλαβε με το συναγωνιστή του Ανδρέα Παναγιώτου την εκτέλεση του αστυνομικού Ηρόδοτου Πουλλή, στενού συνεργάτη των Άγγλων. Ο Παναγιώτου διέφυγε, ενώ ο Καραολής καταζητήθηκε και συνελήφθη, καθώς μεταφερόταν στην περιοχή Κερύνειας, για να ενωθεί με την ομάδα του Γρηγόρη Αυξεντίου. Προσήχθη στο δικαστήριο και καταδικάστηκε σε θάνατο στις 28 Οκτωβρίου 1955, παρόλο που η σφαίρα που σκότωσε τον Πουλή προερχόταν από το όπλο του Παναγιώτου. Και αυτό το γνώριζαν οι Άγγλοι.

Προσπάθειες για οργάνωση δραπετεύσής του, πριν την εκτέλεσή του, δεν τελεσφόρησαν και ο

Μιχαλάκης Καραολής οδηγήθηκε στην αγχόνη μαζί με τον Ανδρέα Δημητρίου στις 10 Μαΐου 1956. Με τις εκτελέσεις αυτές ο νέος Άγγλος κυβερνήτης της Κύπρου Χάρντινγκ ήθελε να δείξει ότι η Βρετανία ήταν αποφασισμένη να διατηρήσει την κυριαρχία της στην Κύπρο, πατάσσοντας κάθε αντίσταση του Κυπριακού λαού.

Το ψυχικό σθένος και η ελληνική παλληκαριά που επέδειξαν οι Μιχαλάκης Καραολής και Ανδρέας Δημητρίου, ανεβαίνοντας απτόητοι στο ικρίωμα της αγχόνης, ανύψωσε το γόητρο της ΕΟΚΑ και δημιούργησε ηρωικό προηγούμενο για τους αγωνιστές.

• **Ανδρέας Δημητρίου:** Γεννήθηκε στον Άγιο Μάμα της επαρχίας Λεμεσού στις 18 Σεπτεμβρίου 1934. Γονείς του ήταν ο Δημήτρης και η Ευδοκία Βασιλείου και είχε τέσσερα αδέρφια. Ήταν Γραμματέας της συντεχνίας των αχθοφόρων της ΣΕΚ στην Αμμόχωστο.

Το μυαλό του συνεχώς μηχανευόταν τρόπους να αναπτύξει δραστηριότητα. Επιστέγασμα της δράσης του ήταν η αρπαγή των όπλων μέσα από τις στρατιωτικές αποθήκες του λιμανιού της Αμμοχώστου, στις αρχές Δεκεμβρίου 1955, αμέσως μετά την εκφόρτωσή τους και προτού μεταφερθούν και τακτοποιηθούν. Τα όπλα προωθήθηκαν σε διάφορες ανταρτικές ομάδες, οι οποίες μέχρι τότε ήταν εφοδιασμένες σχεδόν μόνο με κυνηγετικά. Ο Διγενής εξέφρασε την πλήρη ικανοποίησή του για τη δράση του αυτή.

Μετά από απόπειρά του να εκτελέσει τον Άγγλο πράκτορα Τέυλορ, τον οποίο και τραυμάτισε, ο Ανδρέας βρέθηκε αντιμέτωπος με ένοπλους στρατιώτες που φρουρούσαν τον Τέυλορ. Πρόταξε εναντίον τους το όπλο του, το οποίο όμως έπαθε εμπλοκή και οι στρατιώτες τον συνέλαβαν, αφού τον πλήγωσαν. Καταδικάστηκε σε θάνατο και μαζί με το Μιχαλάκη Καραολή ήταν οι πρώτοι που απαγχονίστηκαν.

Μύησε στον αγώνα δεκάδες αγωνιστές, όρκισε στο ιερό ευαγγέλιο τον Φώτη Πίττα και αρκετούς άλλους, πάντρεψε μυστικά το Γρηγόρη Αυξεντίου τον Ιούνιο του 1955 στο μοναστήρι της Αχειροποιήτου στον Καραβά.

Υπό το βλέμμα του Μάρκου Δράκου οι αλήθειες και οι στόχοι της ΣΕΚ

ΓΓ ΣΕΚ: «Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα να φανούμε κατώτεροι των περιστάσεων»



Υπό το βλέμμα του ήρωα Μάρκου Δράκου, σε μια κατάμεστη αίθουσα ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, από το βήμα της Πρωτομαγιάτικης εκδήλωσης της ΣΕΚ, στην παρουσία των υπουργών Εργασίας και Μεταφορών, βουλευτών, εκπροσώπων κομμάτων, συνδικαλιστικών και εργοδοτικών οργανώσεων, με μια γλαφυρή αποτύπωση, άφησε τη σκέψη να ταξιδέψει 70 χρόνια πριν, ένα μήνα μετά το ξεκίνημα του ωραίου αγώνα της ΕΟΚΑ.

“1η Μαΐου σαν και σήμερα, στις 11.00 το πρωί, σαν και τώρα, ο Μάρκος Δράκος βρίσκεται στο βήμα, στο οίκημα των Νέων Συντεχνιών Λευκωσίας ως μέλος της ΓΓ της ΣΕΚ και κύριος ομιλητής στους Πρωτομαγιάτικους εορτασμούς του 1955.

«Τιμώντες την εορτή της Πρωτομαγιάς, την απαρχή των εργατικών αγώνων διά την επίτευξιν και κατοχύρωσιν των δικαιών των εργατών, τιμώντες τους ίδιους τους εαυτούς μας».

Ο Γενικός Γραμματέας αναφέρθηκε σε πρότυπα και ιστορικούς γίγαντες που ίδρυσαν τη ΣΕΚ σε χαλεπούς καιρούς. Εμείς, πρόσθεσε, σε πιο εύκολες συνθήκες δεν έχουμε κανένα δικαίωμα να φανούμε κατώτεροι των περιστάσεων, με ένα παρατεταμένο χειροκρότημα να ηχεί στην αίθουσα που φέρει το όνομα του ήρωα. Και πρόσθεσε:

“Οφείλουμε να εμπνεύσουμε τους εργαζόμενους, να τεκμηριώσουμε τις θέσεις μας, να ηγηθούμε συνδικαλιστικά και να εδραιώσουμε την κοινωνική δικαιοσύνη, μέσα από τις αρχές της ελευθερίας και της ισότητας.

Αυτή είναι η ΣΕΚ που ιδρύθηκε μέσα από το ελεύθερο πνεύμα των πρωτεργατών της, αυτή είναι η ΣΕΚ των ηρώων μελών της, αυτή είναι η ΣΕΚ των εργαζομένων και της ίδιας της κοινωνίας”.

Ο κ. Μάτσας αφού μίλησε για τις ανάγκες, τις αλήθειες και για τις επιλογές που λύνουν προβλήματα, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή, βελτιώνοντας την αγορά εργασίας, προωθούν την ποιότητα και την αξιοπρέπεια των εργαζομένων και εδραιώνουν την κοινωνική δικαιοσύνη, επεσήμανε χαρακτηριστικά:

“Συνειδητή επιλογή, να αποτελούμε μέρος της λύσης, όταν βέβαια αυτή δεν περνά μέσα από τη λήθη και σίγουρα δεν οδηγεί στην κατάλυση αρχών και αξιών, αλλά αναδεικνύει το ηθικό, το πρόπον και το δίκαιο”.

Επίσης αποτύπωσε τις αλήθειες για τα σοβαρά εργασιακά ζητήματα όπως:

- Η ΑΤΑ με στόχο την πλήρη αποκατάσταση και επέκταση του θεσμού και για κάλυψη του συνόλου των εργαζομένων.
- Η Επέκταση των συλλογικών συμβάσεων αξιοποιώντας την πολιτική παράμετρο της

οδηγίας για επάρκεια των μισθών.

- Ο κατώτατος μισθός και η ανάγκη ουσιαστικής αύξησης του και η διασύνδεση του με την ωριαία απόδοση και κόστος ζωής.
- Μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος. Καμιά σύνταξη να μην είναι κάτω από το όριο της φτώχειας, διασύνδεση του συστήματος με τα ταμεία προνοίας ως δεύτερος πυλώνας συνταξιοδοτικών παροχών και επίλυση του θέματος της αναλογιστικής αναπροσαρμογής του 12%, οριζόντια, σταδιακά και καθολικά.
- Ολοκλήρωση της φορολογικής μεταρρύθμισης η οποία θα πρέπει να είναι απλή, κατανοητή, διαφανής, κοινωνικά δίκαιη και ισορροπημένη.

Της κεντρικής εκδήλωσης προηγήθηκε κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Εθνικών, Κοινωνικών και Εργατικών αγώνων που κοσμεί το προαύλιο της ΣΕΚ, στον ανδριάντα του ήρωα Μάρκου Δράκου και στο Μνημείο Μεταλλωρύχων στον Κάτω Αμιάντο.

Στεφάνια κατέθεσαν ο υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Γιάννης Παναγιώτου εκπρόσωποι κομμάτων, ο Πρόεδρος του ΕΟΑ Λευκωσίας Κωνσταντίνος Πωρκάτζης, ο Δήμαρχος Στροβόλου Σταύρος Σταυρινίδης, εκπρόσωπος του Συνδέσμου Αγωνιστών ΕΟΚΑ, ο Πρόεδρος του ΣΙΜΑΕ Ανδρέας Μαιμαρίδης και ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Η ΣΕΚ τίμησε την Εργατική Πρωτομαγιά. Ηχηρά τα μηνύματα του ΓΤ της ΣΕΚ

Υπ. Εργασίας: «Υποκλινόμαστε στη μνήμη εκείνων που θυσιάστηκαν για την Ελευθερία μας»

Διαχρονικά πρωταγωνιστικός ο ρόλος της ΣΕΚ στους Εργατικούς, Κοινωνικούς και Εθνικούς αγώνες

Στον χαιρετισμό του ο Υπουργός Εργασίας Πάννης Παναγιώτου είπε ότι υπάρχει αισιοδοξία για το μέλλον, αναγνωρίζοντας την ωριμότητα, τη σοβαρότητα και την υπευθυνότητα που διαχρονικά διακρίνουν τους κοινωνικούς εταίρους, με την προσδοκία ότι, αξιοποιώντας τις δυνατότητες του κοινωνικού διαλόγου, θα διαμορφωθούν κοινά αποδεκτές και αμοιβαία επωφελείς αποφάσεις.

Ο κ. Παναγιώτου δήλωσε ότι υπάρχει στενή

συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους, τους εκπροσώπους των εργαζομένων και των εργοδοτών, με στόχο την οικοδόμηση μιας πιο συνεκτικής κοινωνίας και μιας πιο ανθεκτικής οικονομίας, υπό συνθήκες κοινωνικής δικαιοσύνης και κοινωνικής ειρήνης. Σε αυτή τη διαδικασία, ο ρόλος της ΣΕΚ υπήρξε διαχρονικά πρωταγωνιστικός, τόσο στους κοινωνικούς αγώνες, όσο και στους Εθνικούς αγώνες του λαού

Και πρόσθεσε: “Εορτάζουμε την Εργατική

Πρωτομαγιά, τιμούμε τους αγώνες και τις θυσίες για τη διασφάλιση των εργασιακών δικαιωμάτων και συμπορευόμαστε με τους εργαζομένους για τη βελτίωση των όρων και των συνθηκών της απασχόλησης και επειδή γιορτάζουμε την Εργατική Πρωτομαγιά στη ΣΕΚ, υπό το βλέμμα του Μάρκου Δράκου, και επειδή φέτος συμπληρώνονται 70 χρόνια από την έναρξη του εθνικοαπελευθερωτικού μας αγώνα, υποκλινόμαστε στη μνήμη εκείνων που θυσιάστηκαν για την ελευθερία μας”.



Ο Γενικός Οργανωτικός της ΣΕΚ Πανίκος Αργυρίδης παρεμβαίνει σε ζωντανή μετάδοση στο Ράδιο Πρώτο για τους στόχους και τις θέσεις της ΣΕΚ στα φλέγοντα εργασιακά ζητήματα



Γεμίστε τον χρόνο σας με αισιοδοξία

Φαίνεται πως ο καλύτερος τρόπος για να φτιάξουμε τη διάθεσή σας είναι ο προγραμματισμός ενός ταξιδιού που θα μας γεμίσει με αισιοδοξία και αναμονή.

Αν και η θερινή άδεια αργεί ακόμη για τους περισσότερους το μόνο που μπορούμε να κάνουμε προς το παρόν είναι να το φανταστούμε και να το οργανώσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Κι αν η ιδέα σας ακούγεται απογοητευτική, θα εκπλαγείτε μαθαίνοντας ότι ακόμη και η οργάνωση ενός ταξιδιού θα μπορούσαν να είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε για να φτιάξει η διάθεσή σας!

Μια σειρά από μελέτες έχουν συσχετίσει τον χρόνο των διακοπών με τα οφέλη της ψυχικής υγείας. Αυτά τα οφέλη είναι πολλά: μείωση του στρες, βελτίωση της διάθεσης και αύξηση της δημιουργικότητας είναι μερικά μόνο από αυτά. Αλλά ο απλός προγραμματισμός ενός ταξιδιού μπορεί επίσης να κάνει θαύματα για την ψυχική σας κατάσταση.

Σε μια μελέτη του 2014 που είναι τώρα πιο επίκαιρη από ποτέ, οι ερευνητές Amit Kuma, Matthew Killingsworth και Thomas Gilovich διαπίστωσαν τελικά ότι η καθυστερημένη ευγνωμοσύνη – εκείνη τη στιγμή μεταξύ της κράτησης για το ταξίδι και της στιγμής που πραγματικά ταξιδεύετε για τον προορισμό σας – ήταν πιο ευχάριστη από τις διακοπές αυτές καθαυτές.

Προσμονή, ενθουσιασμός και ψυχική υγεία

Η ερευνητική εργασία του Πανεπιστημίου της Κορνουάλης εξέτασε τα ψυχολογικά συναισθήματα πριν και μετά την εμφάνιση της εμπειρίας και ποιες ήταν οι αλλαγές. Αυτό που ανακάλυψαν εν ολίγοις είναι ότι τα συναισθήματα της προσμονής και του ενθουσιασμού – το να έχουμε κάτι να περιμένουμε – προσφέρουν σημαντική ώθηση στην ψυχική υγεία. Χαρακτηριστικά, όσοι συμμετέχοντες είχαν προγραμματίσει διακοπές ήταν πολύ πιο χαρούμενοι.

Οι διακοπές αρχίζουν τη στιγμή που τις προγραμματίζετε

«Οι βιωματικές αγορές (χρήματα που δαπανώνται για να κάνουμε διακοπές) τείνουν να προσφέρουν πιο διαρκή ευτυχία απ' ό,τι οι υλικές αγορές (χρήματα που δαπανώνται για την κατοχή)», γράφουν οι συγγραφείς στην περίληψη της εργασίας. Έτσι, ανεξάρτητα από το πόσα προϊόντα μπορείτε να προσθέσετε με ανυπομονησία σε αυτό το «καλάθι» αγορών στο διαδίκτυο, πιθανότατα δεν θα αποκτήσετε το ίδιο αίσθημα ευτυχίας όπως όταν έχετε μια εμπειρία να περιμένετε με ανυπομονησία – ειδικά αν πρόκειται για αξέχαστες διακοπές.

Πρακτικά, οι μελλοντικές σας διακοπές αρχίζουν μόλις τις «κλείσετε». Τι περιμένετε, λοιπόν; Σκεφτείτε σε ποιον προορισμό θα θέλατε να πάτε και ξεκινήσετε την έρευνα για πτήσεις, ξενοδοχεία, θέρετρα και εμπειρίες!

Ίσως τώρα περισσότερο από ποτέ είναι η ώρα να σκεφτείτε να κάνετε κράτηση για... διακοπές «ευεξίας».



Υπάρχουν πολλοί λόγοι να αισθανόμαστε καλά. Τους εδραιώνουμε και τους επαναλαμβάνουμε



Είθισται να αισθανόμαστε ότι ο χειμώνας συνδυάζεται και συνοδεύεται με τη μελαγχολία και τις συναισθηματικές διαταραχές ενώ η άνοιξη και το καλοκαίρι μας «φτιάχνουν» και μας ανεβάζουν τη διάθεση... Παραδόξως σε ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων η άνοιξη προκαλεί μελαγχολία.

Συναισθήματα ανηδονίας, έλλειψη κινήτρου και αίσθημα απελπισίας για την τρέχουσα κατάσταση, καθώς και απαισιοδοξία για το μέλλον συνιστούν κεντρικά ζητήματα, χωρίς όμως την πίστη ή και τη διάθεση/προσπάθεια ότι μπορεί να λυθούν ρεαλιστικά.

Αρνητικές σκέψεις προς τον εαυτό αλλά και προς τους άλλους, άρνηση προς την αναζήτηση υποστήριξης και βοήθειας καθώς και αύπνιες, μειωμένη ή και ανεσταλμένη λίμπιντο και έλλειψη όρεξης είναι ακόμη κάποιες πολύ συνηθισμένες κατηγορίες συμπτωμάτων που εμφανίζονται σε όσους υποφέρουν από ανοιξιάτικη μελαγχολία.

Όταν οι σκέψεις αυτές δεν είναι πλέον παροδικές ή περιστασιακές αλλά έχουν εδραιωθεί και καταναλώνουν πολύ χρόνο και χώρο στη λειτουργία μας και μας ορίζουν τόσο σε επίπεδο συμπεριφοράς και επιλογών όσο και ψυχοσυναισθηματικής ισορροπίας, τότε το συναισθηματικό βάρος γίνεται δυσβάσταχτο και υποκειμενικά ανυπέρβλητο και οδηγεί σε αρνητικά για την υγεία και την ψυχολογία μας αποτελέσματα.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε;
* Πρώτα απ' όλα να είμαστε συντονισμένοι με τον εαυτό μας και μέσω της αυτοπαρατήρησης να εντοπίσουμε αυτές τις αλλαγές στη διάθεση και στο συναίσθημά μας. Σίγουρα όλοι έχουμε μια-δυο «κακές» μέρες, αλλά αν αυτό συνεχίζεται και δεν υποχωρεί τότε χρήζει προσοχής και διερεύνησης.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε;

* Πρώτα απ' όλα να είμαστε συντονισμένοι με τον εαυτό μας και μέσω της αυτοπαρατήρησης να εντοπίσουμε αυτές τις αλλαγές στη διάθεση και στο συναίσθημά μας. Σίγουρα όλοι έχουμε μια-δυο «κακές» μέρες, αλλά αν αυτό συνεχίζεται και δεν υποχωρεί τότε χρήζει προσοχής και διερεύνησης.

* Αναγνωρίζω τις δυσκολίες αλλά δεν αγνοώ και οτιδήποτε θετικό (όσο μικρό ή μεγάλο κι αν

είναι) συμβαίνει ταυτόχρονα/παράλληλα. Σχετικό και άσχετο... με τον εαυτό μου και με το περιβάλλον μου... εσωτερικά και εξωτερικά.

* Αναπτύσσω και διατηρώ την αισιοδοξία μου.

* Πιστεύω στον εαυτό μου και στις δυνάμεις μου... μπορώ να αντεπεξέλθω... να ξεπεράσω τις αντιξοότητες και να θριαμβεύσω. Να αναπτυχθώ και να αυτοεξελιχθώ σε έναν καλύτερο και ευτυχέστερο άνθρωπο. Τοποθετώ νοητικά (φαντάζομαι) τον εαυτό μου στη θέση/κατάσταση που επιθυμώ να βρεθώ και έτσι «δουλεύω» και κινητοποιούμαι προς αυτή την κατεύθυνση.

* Διατηρώ μια επαρκώς καλή και θετική διάθεση με όποιον τρόπο μπορώ.

* Όσο πιο καλά και ευχάριστα αισθάνομαι τόσο πιο καλά πράγματα θα κάνω και καλύτερα αποτελέσματα θα έχω στις προσπάθειές μου.

Αυτοφροντίδα κατά της μελαγχολίας

Συζητήστε τις ανησυχίες σας και ζητείστε υποστήριξη

Ακούστε τον οργανισμό σας. Τι χρειάζεστε τόσο σε ψυχικό όσο και σε σωματικό επίπεδο.

Επαρκής ύπνος, ισορροπημένη διατροφή και ήπια άσκηση.

Θετικές και ρεαλιστικές σκέψεις

Επαναπλαισίωση της τρέχουσας κατάστασης και εσωτερική κινητοποίηση προς την αποτελεσματικότερη διαχείρισή της. Τι χρειάζεται να «βάλω» και τι να «βγάλω» από την καθημερινότητά μου και τη ζωή μου;

Αναζητήστε την ελπίδα και στοχεύστε προς αυτή την κατεύθυνση. Τι καλό, θετικό, τι υποσχόμενο συμβαίνει ήδη και πώς μπορώ να το αναπτύξω περαιτέρω;

Μοιραστείτε αυτά τα συναισθήματα με τους σημαντικούς σας ανθρώπους. Συζητήστε τις ανησυχίες σας και ζητήστε υποστήριξη. Αν παρ' όλα αυτά τα συμπτώματα επιμένουν για πάνω από μερικές εβδομάδες, ζητήστε τη συμβολή ειδικού.

9η Μαΐου 1950: Τέθηκαν τα θεμέλια της δημιουργίας της Ενωμένης Ευρώπης 75 χρόνια από τη διακήρυξη Σουμάν



Στις 9 Μαΐου 2025 η Ευρώπη θα γιορτάσει 75 χρόνια από τη διακήρυξη του Ρομπέρ Σουμάν, της ιστορικής πρότασης που έθεσε τα θεμέλια της Ευρωπαϊκής Συνεργασίας και σηματοδότησε την απαρχή της σημερινής Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Συγκεκριμένα ο Γάλλος υπουργός Εξωτερικών Ρομπέρ Σουμάν στις 9 Μαΐου 1950, πρότεινε τη δημιουργία μιας Ευρωπαϊκής Κοινότητας Άνθρακα και Χάλυβα, ΕΚΑΧ, τα μέλη της οποίας θα διαχειρίζονταν από κοινού την παραγωγή άνθρακα και χάλυβα.

Η ΕΚΑΧ, της οποίας ιδρυτικά μέλη ήταν η Γαλλία, η Δυτική Γερμανία, η Ιταλία, οι Κάτω Χώρες, το Βέλγιο και το Λουξεμβούργο, ήταν ο πρώτος από μια σειρά υπερεθνικών ευρωπαϊκών θεσμών που τελικά μετεξελίχθηκαν στη σημερινή Ευρωπαϊκή Ένωση.

Το 1950, τα κράτη της Ευρώπης προσπαθούσαν ακόμη να επουλώσουν τις πληγές τους από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο ο οποίος είχε λήξει πέντε χρόνια πριν.

Αποφασισμένες να αποτρέψουν την επανάληψη ενός τέτοιου φρικτού πολέμου, οι ευρωπαϊκές κυβερνήσεις κατέληξαν στο ότι η από κοινού διαχείριση της παραγωγής άνθρακα και χάλυβα θα καθιστούσε στο μέλλον έναν πόλεμο μεταξύ Γαλλίας και Γερμανίας - όπως επί λέξει αναφέρεται στη διακήρυξη - «όχι μόνον αδιανόητο αλλά και υλικά αδύνατο».

Επικράτησε ο συλλογισμός, και ορθά, ότι η συγχώνευση οικονομικών συμφερόντων θα βοηθούσε στην άνοδο του βιοτικού επιπέδου και θα αποτελούσε το πρώτο βήμα για την ενοποίηση της Ευρώπης. Η προσχώρηση στην ΕΚΑΧ ήταν ανοικτή και σε άλλες χώρες.

Το απόσταγμα της διακήρυξης

“Η Ευρώπη δεν θα δημιουργηθεί δια μιας, ούτε σε ένα συνολικό σχέδιο : θα οικοδομηθεί μέσα από συγκεκριμένα επιτεύγματα που κατ'αρχάς θα δημιουργήσουν μια πραγματική αλληλεγγύη. Η συνένωση των ευρωπαϊκών εθνών απαιτεί να εξαλειφθεί η μακράιωνη διαμάχη μεταξύ Γαλλίας και Γερμανίας. Η δράση που θα αναλάβουμε πρέπει να αφορά

Η από κοινού διαχείριση της παραγωγής άνθρακα και χάλυβα θα εξασφαλίσει αμέσως την εγκα-

«Η παγκόσμια ειρήνη δεν μπορεί να διατηρηθεί αν δεν αναληφθούν δημιουργικές προσπάθειες ανάλογες των κινδύνων που την απειλούν.»

«Η Ευρώπη δεν θα δημιουργηθεί δια μιας, ούτε σε ένα συνολικό οικοδόμημα: θα διαμορφωθεί μέσα από συγκεκριμένα επιτεύγματα που θα δημιουργήσουν πρώτα μια πραγματική αλληλεγγύη.»

«Η από κοινού διαχείριση της παραγωγής άνθρακα και χάλυβα ... θα αλλάξει το πεπρωμένο αυτών των περιοχών που επί μακρόν ασχολούνταν με την κατασκευή όπλων για πολέμους των οποίων υπήρξαν σχεδόν μονίμως τα θύματα.»

θίδρυση κοινών βάσεων οικονομικής ανάπτυξης, πρώτο στάδιο μιας Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, και θα αλλάξει το πεπρωμένο αυτών των περιοχών που επί πολλά χρόνια αφιερώθηκαν στην κατασκευή όπλων για πολέμους των οποίων υπήρξαν πάντα τα πρώτα θύματα.

Η αλληλεγγύη κατά την παραγωγή, που θα διαμορφωθεί με αυτόν τον τρόπο, θα αποδείξει ότι κάθε πόλεμος μεταξύ της Γαλλίας και της Γερμανίας είναι όχι μόνον αδιανόητος αλλά και υλικά αδύνατος. Η εγκαθίδρυση αυτής της ισχυρής ενότητας παραγωγής, που θα είναι ανοικτή σε όσες χώρες επιθυμούν να συμμετάσχουν και θα παράσχει τελικά σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες τα θεμελιώδη στοιχεία της βιομηχανικής παραγωγής με τις ίδιες προϋποθέσεις, θα θέσει τα πραγματικά θεμέλια της οικονομικής ενοποίησής τους.

Αυτή η παραγωγή θα προσφερθεί σε όλον τον κόσμο χωρίς διακρίσεις ούτε εξαιρέσεις, ώστε να συμβάλουμε στην άνοδο του βιοτικού επιπέδου και στην ανάπτυξη ειρηνικών έργων. Με αυξημένους πόρους, η Ευρώπη θα μπορέσει να επιδιώξει την εκπλήρωση ενός από τα κύρια καθήκοντά της: την ανάπτυξη της αφρικανικής ηπείρου.

Έτσι θα πραγματοποιηθεί απλά και γρήγορα η συγχώνευση των συμφερόντων που είναι αναγκαία για την εγκαθίδρυση μιας οικονομικής κοινότητας, και θα δημιουργηθεί η «μαγιά» μιας ευρύτερης και βαθύτερης κοινότητας μεταξύ των χωρών που για μεγάλο διάστημα τις χώριζαν αιματηρές διενέξεις.

Με την κοινή διαχείριση της βασικής παραγωγής και τη θέσπιση μιας νέας Ανώτατης Αρχής της οποίας οι αποφάσεις θα δεσμεύουν τη Γαλλία, τη Γερμανία και τις άλλες χώρες που θα προσχωρήσουν σε αυτή την κοινότητα, η πρόταση αυτή θα οδηγήσει στη δημιουργία των πρώτων συγκεκριμέ-

νων θεμελίων μιας Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ειρήνης.

Προκειμένου να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι ξεκινώντας από τις πολύ ανομοιογενείς συνθήκες υπό τις οποίες λειτουργεί σήμερα η παραγωγή των χωρών που θα προσχωρήσουν στην κοινότητα, πρέπει να ληφθούν ορισμένα μεταβατικά μέτρα, όπως η εφαρμογή σχεδίου παραγωγής και επενδύσεων, η καθιέρωση μηχανισμών εξίσωσης των τιμών και η δημιουργία ταμείου μετατροπής της παραγωγής. Η κυκλοφορία του άνθρακα και του χάλυβα μεταξύ των χωρών της κοινότητας θα απαλλαχθεί αμέσως από κάθε τελωνειακό δασμό και δεν θα μπορεί να επηρεάζεται από διαφοροποιημένα τιμολόγια μεταφορών. Σταδιακά θα διαμορφωθούν οι προϋποθέσεις που θα διασφαλίζουν αυτόματα την πλέον ορθολογική κατανομή της παραγωγής στο υψηλότερο επίπεδο παραγωγικότητας.

Στον αντίποδα διεθνών καρτέλ που επιδιώκουν να κατανέμουν και να εκμεταλλεύονται τις εθνικές αγορές με περιοριστικές πρακτικές και να διατηρούν υψηλά κέρδη, η προβλεπόμενη οργάνωση θα εξασφαλίσει τη συγχώνευση των αγορών και την επέκταση της παραγωγής.

Οι βασικές αρχές και δεσμεύσεις που καθορίστηκαν ανωτέρω θα αποτελέσουν αντικείμενο συνθήκης που θα υπογραφεί από τα κράτη και θα κυρωθεί από τα κοινοβούλιά τους. Οι απαραίτητες διαπραγματεύσεις για τον ακριβή καθορισμό των μέτρων εφαρμογής θα συνεχιστούν με τη βοήθεια διαιτητή που θα οριστεί με κοινή συμφωνία. Έργο του θα είναι να μεριμνά ώστε οι συμφωνίες να εναρμονίζονται με τις αρχές και, στην περίπτωση ανεπίλυτης διαφοράς, να αποφασίζει για τη λύση που θα υιοθετηθεί.”

Έναρξη υποβολής φορολογικών δηλώσεων

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι έχει αρχίσει η υποβολή της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το Φορολογικό Έτος 2024 μέσω του συστήματος TAXISNET.

Με βάση Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου (ΚΔΠ 384/2024), υποχρέωση υποβολής Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το Φορολογικό Έτος 2024 έχουν Μισθωτοί, Συνταξιούχοι και Αυτοεργοδοτούμενοι, των οποίων το Μεικτό Εισόδημα για το έτος 2024 υπερβαίνει το ποσό των €19.500 (δεκαεννέα χιλιάδες πεντακόσια ευρώ).

Τελευταία ημερομηνία εμπρόθεσμης υποβολής της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου 2024 και πληρωμής του οφειλόμενου φόρου είναι η 31η Ιουλίου 2025.

Στην ιστοσελίδα του Τμήματος Φορολογίας έχει αναρτηθεί χρήσιμο ενημερωτικό υλικό για συμπλήρωση και υποβολή της Δήλωσης.

Ακατάλληλα προϊόντα στην Ευρωπαϊκή Αγορά

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ως αρμόδια Αρχή στην Κύπρο για τη λειτουργία και διαχείριση του Ευρωπαϊκού Συστήματος Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα που δεν είναι τρόφιμα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι την εβδομάδα που αρχίζει στις 21/04/25 (RAPEX – Report 17) έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 101 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate RAPEX.

Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για τα επικίνδυνα προϊόντα στην ιστοσελίδα της ΥΠΚ.

Συστάσεις – Προειδοποιήσεις

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους εισαγωγείς, διανομείς, πωλητές που τυγχόν διαθέτουν τέτοια προϊόντα να σταματήσουν αμέσως την διάθεσή τους και να ειδοποιήσουν την Υπηρεσία.

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί επίσης τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν στον πωλητή, δηλαδή στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί και παράλληλα να ενημερώσουν τον πωλητή σχετικά.

Σημειώνεται ότι, σύμφωνα με τον περί Ορισμένων Πτυχών που αφορούν τις Συμβάσεις για τις Πωλήσεις Αγαθών Νόμο του 2021, σε περίπτωση αγοράς μη συμμορφούμενου προϊόντος, ο καταναλωτής δικαιούται σε αντικατάσταση του προϊόντος, ώστε το προϊόν να είναι σύμφωνο προς τους όρους της σύμβα-

σης πώλησης. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε ο καταναλωτής δικαιούται να υπαναχωρήσει, δηλαδή να επιστρέψει το προϊόν στον πωλητή και να λάβει πίσω το πλήρες ποσό που πλήρωσε. Υπενθυμίζεται ότι τα πιο πάνω δικαιώματα ισχύουν για περίοδο δύο (2) ετών από την αρχική παράδοση του προϊόντος στον καταναλωτή και ότι την αποκλειστική ευθύνη έναντι του καταναλωτή έχει πάντα ο τελικός πωλητής.

Στην περίπτωση που ο πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονο του μέσω της ιστοσελίδας της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή.

Επικοινωνία:

Για περαιτέρω πληροφορίες ή για υποβολή καταγγελίας οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με την Υπηρεσία μέσω της ιστοσελίδας της ή στα τηλέφωνα:

Γραμμή Καταναλωτή 1429
Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας
22200926/22200925/22200923
Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού 25819150
Επαρχιακό Γραφείο Πάφου 26804613
Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου 24816160

ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

Η εταιρεία SMC Joint Venture ζητά να προσλάβει

- Ηλεκτρολόγους Τεχνίτες
- Βοηθούς Ηλεκτρολόγους

Η εταιρεία εφαρμόζει συλλογική σύμβαση εργασίας η οποία διασφαλίζει μισθολογικές αυξήσεις και παρεμφερή ωφελήματα

Για περισσότερες πληροφορίες αποστείνε στους συνάδερφους

Ανδρέα Παπαϊωακείμ τηλ. 99149944
Αλέξανδρο Αποστόλου τηλ. 99864388
Γιαννάκη Ιωάννου τηλ. 99635296



Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ



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

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει ψυχολογική

και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό

και τη σεξουαλική παρενόχληση.

Πρόκειται για απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας.

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

Καλέστε στο 77-77-55-75

Λύση SUDOKU

Λ	Ζ	Β	9	8	6	5	1	Ε
9	5	1	Ε	Λ	Β	Ζ	6	8
8	6	Ε	Ζ	1	5	9	Β	Λ
Β	Ε	8	6	5	1	Λ	Ζ	9
5	9	6	Λ	Ε	Ζ	Β	8	1
Ζ	1	Λ	8	Β	9	Ε	5	6
6	Λ	9	5	Ζ	8	1	Ε	Β
Ε	Β	5	1	6	Λ	8	9	Ζ
1	8	Ζ	Β	9	Ε	6	Λ	5

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

**Δεν χάνουμε ποτέ.
Είτε κερδίζουμε,
είτε μαθαίνουμε.**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Ανοιξιάτικες αλλεργίες: Πώς θα ανακουφιστείτε

Επειδή οι αλλεργίες της άνοιξης καλά κρατούν (ακόμα και αν ο καιρός είναι φθινοπωρινός), αυτά είναι μερικές από τις καλύτερες μεθόδους για να τις αντιμετωπίσουμε.

Μερικά από τα πιο θρεπτικά συστατικά, που μπορείτε να ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας μέσω της λήψης βιταμινών ή και συμπληρωμάτων διατροφής, περιλαμβάνουν:

#Κερσετίνη

Αυτή η πολυφαινόλη που βρίσκεται στα κρεμμύδια, το μπρόκολο, τα μήλα, τα μούρα, τα σταφύλια και το τσάι έχει αποδειχθεί σε έρευνες ότι μειώνει τη φλεγμονή και αναστέλλει την παραγωγή και την απελευθέρωση της ισταμίνης, της χημικής ουσίας που απελευθερώνει το σώμα ως απόκριση στα αλλεργιογόνα. Η κερσετίνη λαμβάνεται συχνά σε μορφή συμπληρώματος όταν χρησιμοποιείται για συμπτώματα αλλεργίας.

#Βρομελίνη

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, αυτή η ομάδα ενζύμων από τον καρπό και το στέλεχος του ανανά έχει αντιαλλεργικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Διατίθεται επίσης σε μορφή συμπληρώματος, μερικές φορές σε συνδυασμό με την κερσετίνη.

#Βιταμίνη C

Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η βιταμίνη που βρίσκεται σε πολλά φρούτα και λαχανικά έχει αντική και αντιφλεγμονώδη δράση. Μια ημερήσια δόση 500



χιλιοστόγραμμα την ημέρα είναι ασφαλής για τους περισσότερους ενήλικες.

#Τζίντζερ και σκόρδο

Αυτές οι δύο ρίζες είναι εξαιρετικά αντιφλεγμονώδεις και εκτός από την λήψη τους ως συμπληρώματα, μπορείτε να επωφεληθείτε και αν τις καταναλώσετε φρέσκες σε σαλάτες, χυμούς ή άλλα ροφήματα.

#Βιταμίνη D3

Οι αλλεργίες και το ανοσοποιητικό σύστημα επηρεάζονται από τα επίπεδα βιταμίνης D και οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να έχουμε ανεπαρκή επίπεδα.

Είναι καλύτερο να ελέγχετε τα επίπεδα βιταμίνης D για να προσδιορίσετε πόση ποσότητα συμπληρώματος και να λάβετε βιταμίνη D3, την πιο αποτελεσματική μορφή, με βιταμίνη K2 για βέλτιστη απορρόφηση.

Μειώστε την έκθεσή σας σε παράγοντες που προκαλούν αλλεργίες

Για να μειώσετε την έκθεσή σας σε πράγματα που προκαλούν τα συμπτώματά σας αλλεργίας (αλλεργιογόνα):

- Μείνετε σε εσωτερικούς χώρους τις ξηρές μέρες με αέρα. Η καλύτερη στιγμή για να βγείτε έξω

είναι μετά από μια δυνατή βροχή, η οποία βοηθά στην απομάκρυνση της γύρης από τον αέρα.

- Αποφύγετε το κούρεμα γκαζόν και άλλες δουλειές κηπουρικής που μπορεί να σας φέρουν σε επαφή με αλλεργιογόνα.
- Αφαιρέστε τα ρούχα που έχετε φορέσει έξω και κάντε ντους για να ξεπλύνετε τη γύρη από το δέρμα και τα μαλλιά σας.
- Μην αφήνετε ρούχα σε εξωτερικούς χώρους, καθώς η γύρη μπορεί να κολλήσει σε σεντόνια και πετσέτες.
- Διατηρήστε τον εσωτερικό αέρα καθαρό
- Ενώ δεν είναι υπάρχει ένα θαυματουργό προϊόν που να μπορεί να εξαλείψει όλα τα αλλεργιογόνα από τον αέρα του σπιτιού σας, μερικές μέθοδοι που μπορείτε να δοκιμάσετε περιλαμβάνουν:
- Χρησιμοποιήστε κλιματισμό στο σπίτι και στο αυτοκίνητό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε κλιματισμό μη ξεχνάτε να καθαρίζετε τακτικά τα φίλτρα υψηλής απόδοσης που συγκρατούν την γύρη και την σκόνη.
- Διατηρήστε τον εσωτερικό αέρα στεγνό με αφυγραντήρα.
- Χρησιμοποιήστε ένα φορητό φίλτρο σωματιδίων αέρα υψηλής απόδοσης (HEPA) στην κρεβατοκάμαρά σας.
- Καθαρίζετε συχνά τα δάπεδα με ηλεκτρική σκούπα που διαθέτει φίλτρο HEPA.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Είσαι σε παραγωγική σκέψη. Έχεις μεγαλύτερη αισθηση ευεξίας όταν βάζεις προτεραιότητες στις εργασίες σου και σκέφτεσαι το πως και προς τα που θα κατευθυνθείς.

Ταύρος: Μετάτρεψε οποιονδήποτε ανταγωνισμό αντιμετωπίζεις σήμερα σε ενέργεια που θα σε βοηθήσει να κάνεις θετικές βελτιώσεις.

Δίδυμοι: Είσαι παρατηρητική και αναζητάς το κρυμμένο νόημα σήμερα. Λαχταράς μια βαθύτερη προσέγγιση ή ένα αίσθημα σύνδεσης. Ίσως σε πιάσουν και οι ιδιοτροπίες σου σήμερα.

Καρκίνος: Σκέψου αν οι αλληλεπιδράσεις σου, σου δείχνουν έμμεσα μια πλευρά του εαυτού σου ή τις ανεκπλήρωτες ανάγκες σου. Ίσως τώρα νιώσεις κολλημένη σε μια απογοητευτική κατάσταση ή σε κάτι που σου προκαλεί δυσαρέσκεια κατά καιρούς σήμερα. Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η υπομονή.

Λέων: Επενδύεις περισσότερο στις καθημερινές σου υποθέσεις σήμερα και συχνά κυριαρχεί η επιθυμία να είσαι χρήσιμη. Ενώ το να διορθώσεις τα πράγματα μπορεί να είναι ικανοποιητικό,

ίσως υπάρχει κάποια πίεση ή ένταση που θα μπορούσε τελικά να μειώσει την παραγωγικότητα.

Παρθένος: Το να ανοίξεις τα χαρτιά σου σήμερα μπορεί να αποδειχθεί καθοριστικό για την πορεία σου. Ίσως χρειαστεί να βασιστείς σε άλλους που δεν συμφωνούν και απόλυτα μαζί σου.

Ζυγός: Το να φέρεις τάξη και αρμονία στο σπίτι και την προσωπική σου ζωή σήμερα είναι στο επίκεντρο. Δεν είναι εύκολο να ξεπεράσεις κάποιες απογοητεύσεις. Μπορείς όμως να τις χρησιμοποιήσεις ως κινητήριο δύναμη που θα σε βοηθήσει να κάνεις αλλαγές και να αφήσεις πίσω σου εκνευριστικές καταστάσεις.

Σκορπιός: Μπορεί να μην είναι απλό να καλύψεις όλες τις ανάγκες και επιθυμίες σου σήμερα και αυτό ίσως σου προκαλέσει ανησυχία. Σκέψου ότι η βιαστική εκτέλεση των καθηκόντων σου είναι πιο πιθανό να οδηγήσει σε λάθη και διαφωνίες.

Τοξότης: Η ανάγκη σου για άνεση και συνέπεια είναι πιο έντονη σήμερα. Ακόμα κι έτσι μπορεί να δημιουργηθούν εντάσεις



σχετικά με τα όρια, τα χρήματα, τη δυναμική εξουσίας ή τον σεβασμό.

Αιγόκερος: Σήμερα οι επικοινωνίες είναι λίγο δύσκολες. Η ανησυχία μπορεί να σε κάνει ιδιότροπη ή να αποκτήσεις ξαφνικά ασυνήθιστες επιθυμίες. Ίσως χρειαστεί απλά μια αλλαγή ρυθμού.

Υδροχόος: Έχεις την τάση να κάνεις ένα βήμα πίσω από τη συνηθισμένη δραστηριότητα για ένα μεγάλο μέρος της ημέρας και είναι καλύτερο να στοχεύσεις στην ισορροπία.

Ιχθείς: Μάλλον καλύτερα να αφήσεις τα πράγματα να εξελιχθούν φυσικά παρά να κάνεις δραστικές ή τολμηρές κινήσεις σήμερα. Οι αρχικές αντιλήψεις χρειάζονται μια δεύτερη ματιά.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Τηγανιτό ρύζι με γαρίδες και ενταμάμε

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. ρύζι parboiled
Μιτσίδης
750 ml νερό
½ κουταλάκι αλάτι
300 γρ. φασόλια
ενταμάμε, κατεψυγμένα
60 ml ελαιόλαδο
3 αυγά, ελαφρά κτυπημένα
8 μεγάλες γαρίδες ακαθάριστες (προαιρετικά)
800 γρ. γαρίδες καθαρισμένες μεγέθους 21/25
2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
1 κουταλιά τζίντζερ, ψιλοκομμένο
1 καυτερή κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 γλυκιά κόκκινη πιπεριά, σε λωρίδες
100 γρ. γλυκομπίζελο (mangetout)
100 γρ. καλαμπόκι κατεψυγμένο
1 κουταλιά λάδι σουσαμιού
3 κουταλιές σόγια σος
3 κουταλιές γλυκιά σάλτσα τσίλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το ρύζι σε μια κατσαρόλα με το νερό και το ½ κουταλάκι αλάτι. Αφήνετε να κοχλάσει, χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και ψήνετε για 15 λεπτά. Αποσύρετε από τη φωτιά και απλώνετε το ρύζι σε μια πιατέλα ή ταψί για να σταματήσει το ψήσιμο.

Βάζετε τα φασόλια ενταμάμε σε ένα μπολ και περιχύνετε με νερό που κοχλάζει. Αφήνετε να σταθούν 5 λεπτά. Τα ξεφλουδίζετε και αφήνετε κατά μέρος.

Ζεσταίνετε 1 κουταλιά από το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο γουόκ ή κατσαρόλα. Κτυπήστε ελαφρά τα αυγά και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε τα αυγά και αφήνετε να ψηθούν χωρίς να ανακατεύετε. Βγάζετε την «ομελέτα» σε ένα πιάτο. Κόβετε σε λωρίδες.

Ρίχνετε ακόμη λίγο λάδι στο γουόκ και προσθέτετε τις ολόκληρες γαρίδες. Τηγανίζετε να ψηθούν και να ροδίσουν και στις δύο πλευρές. Τις βγάζετε σε ένα σκεύος. Προσθέτετε ακόμη λίγο λάδι αν χρειάζεται και σοτάρετε τις καθαρισμένες γαρίδες σε δύο δόσεις, μέχρι να πάρουν χρώμα και να ψηθούν. Αν κολλήσουν ρίξετε λίγο νερό. Τις βγάζετε στο σκεύος.

Προσθέτετε λάδι αν χρειάζεται και σοτάρετε στο γουόκ το τζίντζερ, σκόρδο, τσίλι και το λευκό μέρος από τα κρεμμυδάκια (το πράσινο μέρος φυλάξτε το για το τέλος). Μόλις μαλακώσουν και μυρίσουν προσθέτετε την γλυκιά πιπεριά, το γλυκομπίζελο, τα καθαρισμένα φασόλια και το καλαμπόκι. Αφήστε να πάρουν μια βράση για 1 λεπτό.

Προσθέτετε το ψημένο ρύζι. Ανακατεύετε να πάρει μια βράση και προσθέτετε το λάδι σουσαμιού, τη σόγια σος και γλυκιά σάλτσα τσίλι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε καλά ανακατεύοντας μέχρι το ρύζι να έχει τραβήξει τα ζουμιά. Προσθέτετε το αυγό και το πράσινο μέρος από τα κρεμμυδάκια. Ανακατεύετε και σερβίρετε.

Ενίσχυση των Συλλογικών Διαπραγματεύσεων στον τομέα της Φιλοξενίας στην Ευρώπη

Του Παναγιώτη Ιωαννίδη

Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της ΟΥΞΕΚΑ - ΣΕΚ

Η EFFAT (European Federation of Food, Agriculture, and Tourism Trade Unions) διοργάνωσε εργαστήριο στην Κύπρο στις 8-9 Απριλίου 2025 στη Λάρνακα, το οποίο συγκέντρωσε 35 συμμετέχοντες από 13 χώρες.

Το εργαστήριο διεξήχθη στο πλαίσιο του χρηματοδοτούμενου από την ΕΕ έργου «Ισχυρότερη Φιλοξενία» στο οποίο συμμετέχει ενεργά η ΟΥΞΕΚΑ - ΣΕΚ και αποτελεί μέρος της συντονιστικής επιτροπής του έργου.

Το εργαστήριο επικεντρώθηκε στις βέλτιστες πρακτικές των συλλογικών συμβάσεων εργασίας στον τομέα της φιλοξενίας, στην αξία του κοινωνικού διαλόγου για τους εργοδότες και στην ανάπτυξη εισηγήσεων για την ενίσχυση των συνδικάτων του τουρισμού, του κοινωνικού διαλόγου και των συλλογικών διαπραγματεύσεων σε ολόκληρο τον κλάδο.

Να σημειωθεί ότι στο εργαστήριο συμμετείχαν ο Γ.Γ της ΟΥΞΕΚΑ ΣΕΚ Μιχάλης Φράγκου και αρκετά στελέχη του μηχανισμού της Ομοσπονδίας μας.

Βασικές Επισημάνσεις από την Ευρωπαϊκή Έρευνα για τις Συνθήκες Εργασίας 2024 του Eurofound

Το εργαστήριο άνοιξε με την παρουσίαση από το Eurofound των προκαταρκτικών αποτελεσμάτων της Ευρωπαϊκής Έρευνας για τις Συνθήκες Εργασίας 2024. Αυτή η μελέτη, η οποία διεξάγεται κάθε πέντε χρόνια μέσω προσωπικών συνεντεύξεων με 35.000 εργαζομένους σε 35 χώρες, εξετάζει θέματα όπως η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, η υγεία και η ασφάλεια, το εισόδημα, η κατάρτιση και η εκπροσώπηση των εργαζομένων. Τα προκαταρκτικά ευρήματα για τον τομέα της φιλοξενίας αποκάλυψαν σημαντικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι σε ξενοδοχεία και εστιατόρια, ιδίως στις υπηρεσίες εστίασης όπως ο

- Ο έμφυλος διαχωρισμός στην εργασία
- Επισφάλεια και αβεβαιότητα
- Περιορισμένη πρόσβαση στην κατάρτιση
- Υψηλή συχνότητα άτυπων ωραρίων και βάρδιων
- Χαμηλά εισοδήματα που δημιουργούν οικονομικές δυσκολίες
- Δυσκολίες στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- Περιορισμένη πρόσβαση στην εκπροσώπηση των εργαζομένων και στα συνδικάτα

Αυτή η μελέτη παρείχε μια εξαιρετική βάση για τις παρουσιάσεις που ακολούθησαν, όπου συνδικαλιστικές οργανώσεις από την Ιταλία, την Ισπανία, τη Γαλλία, την Ιρλανδία, τη Δανία και το Βέλγιο μοιράστηκαν βέλτιστες πρακτικές συλλογικών διαπραγματεύσεων για τον τουριστικό κλάδο.

Βέλτιστες Πρακτικές στις Συλλογικές Διαπραγματεύσεις

Βελτίωση της Ισορροπίας μεταξύ Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής

Οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την οργάνωση του χρόνου εργασίας και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μέσω της :

- Επαρκούς έγκαιρης ειδοποίησης για τα προγράμματα εργασίας
- Δυνατότητας των εργαζομένων να ζητούν συγκεκριμένες ημέρες άδειας ή εξαιρέσεις από τα Σαββατοκύριακα
- Περιορισμού των μέγιστων εβδομαδιαίων ωρών εργασίας
- Αυστηρής ρύθμισης των υπερωριών
- Ενισχυμένων προβλέψεων για προσωπική άδεια, άδεια πατρότητας και μητρότητας

Ενίσχυση της Υγείας και της Ασφάλειας

Οι αποτελεσματικές συλλογικές συμβάσεις περιλαμβάνουν αυστηρές διατάξεις κατά της βίας στην

εργασία (ιδίως της έμφυλης βίας) και της παρενόχλησης μέσω:

- Προστασίας από την απόλυση για τα θύματα βίας
- Υποχρεωτικών προγραμμάτων κατάρτισης
- Ολοκληρωμένων αξιολογήσεων κινδύνου

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και οι προκλήσεις στις μετακινήσεις αντιμετωπίζονται επίσης σε προοδευτικές συμφωνίες, με ορισμένα ξενοδοχεία στο Ηνωμένο Βασίλειο να παρέχουν χώρους στάθμευσης ή ασφαλή μεταφορά για τους εργαζομένους της νυχτερινής βάρδιας.

Καταπολέμηση της Επισφαλούς Απασχόλησης
Οι συλλογικές διαπραγματεύσεις διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον:

- Περιορισμό των συμβολαίων μηδενικών ωρών (Δανία) και των ευέλικτων θέσεων εργασίας (Βέλγιο)
- Θέσπιση σαφών όρων για τις συμβάσεις ορισμένου χρόνου
- Διασφάλιση δίκαιης αμοιβής μέσω διαπραμάτευσης
- Υποστήριξη των Εποχικών Εργαζομένων
- Επιστημονική διάφορα μέτρα που αποσκοπούν στη βελτίωση των συνθηκών για τους εποχιακούς εργαζομένους:
- Περιορισμός των εποχιακών συμβάσεων σε συγκεκριμένες εκδηλώσεις
- Εφαρμογή αυτόματης ανανέωσης ή προτεραιότητας πρόσληψης για τις επόμενες περιόδους
- Δημιουργία ευκαιριών για μόνιμη απασχόληση μετά από καθορισμένες περιόδους
- Διασφάλιση πρόσβασης σε κατάρτιση μεταξύ των εποχών/σεζόν
- Παροχή οικονομικά προσιτών επιλογών στέγασης
- Προσφορά διοικητικής και νομικής υποστήριξης
- Δημιουργία πρόσβασης σε συμβάσεις πλήρους απασχόλησης

Ενίσχυση της Πρόσβασης των Συνδικάτων

Όλοι οι ομιλητές τόνισαν τον ζωτικό ρόλο που διαδραματίζουν τα συνδικάτα στην υποστήριξη των εργαζομένων στη φιλοξενία, ιδίως των πιο ευάλωτων. Οι συλλογικές διαπραγματεύσεις αποτελούν σημαντικό εργαλείο για τα συνδικάτα για τη θωράκιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων.

Η Αξία του Κοινωνικού Διαλόγου για τους Εργοδότες

Ο Γενικός Γραμματέας της EFFAT Enrico Somaglia, συντόνισε μία ανοικτή συζήτηση στρογγυλής τραπέζης με τη συμμετοχή της ΣΕΚ (Παναγιώτης Ιωαννίδης, Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας



ΟΥΞΕΚΑ ΣΕΚ) της ΟΕΒ (Πολύβιος Πολυβίου, Ανώτερος Λειτουργός Εργασιακών Σχέσεων & Κοινωνικής Πολιτικής) και στην οποία διερευνήθηκαν τα οφέλη του κοινωνικού διαλόγου από την οπτική των εργοδοτών και των συνδικαλιστών. Και οι δύο πλευρές εντόπισαν κοινές προκλήσεις, όπως η ψηφιοποίηση, η έλλειψη εργατικού δυναμικού, οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, η μειωμένη εποχικότητα αλλά και η στέγαση των εργαζομένων. Οι συμμετέχοντες τόνισαν πώς αυτές οι προκλήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν συλλογικά μέσω αποτελεσματικών διαδικασιών διαπραγματεύσεων.

Μέσα από το εργαστήριο έγιναν συστάσεις για την αύξηση της συνδικαλιστικής συμμετοχής και την ενίσχυση των συλλογικών διαπραγματεύσεων και του κοινωνικού διαλόγου σε ολόκληρο τον τομέα της φιλοξενίας.

Η εκδήλωση παρείχε τη δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συνδικάτων με διαφορετικές διαπραγματευτικές κουλτούρες, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εντοπίσουν κοινές προκλήσεις, να μοιραστούν αποτελεσματικές πρακτικές συλλογικών διαπραγματεύσεων και να καθορίσουν κοινούς στόχους σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Έγραψε επίσημα ιστορία η Πάφος FC με εκκωφαντικό τρόπο

Η ομάδα του Χουάν Κάρλος Καρσέδο, απέδειξε σε άλλο ένα κρίσιμο παιχνίδι ότι δίκαια βρίσκεται στην πρώτη θέση της βαθμολογίας και κατ' επέκταση για πρώτη φορά στην κορυφή του Κυπριακού πρωταθλήματος. Στο πλαίσιο της 8ης αγωνιστικής των πλέι οφ, η Παφιακή ομάδα κέρδισε τον Άρη με 4-0 στο ντέρμπι κορυφής και κατέκτησε μαθηματικά το πρώτο ιστορικό πρωτάθλημα στην ιστορία της, δύο στροφές πριν την ολοκλήρωση της σεζόν.

Το ματς:

Στο πρώτο ημίχρονο, η Πάφος κατάφερε να γίνει το μεγάλο φαβορί για το σημαντικό τρίποντο. Από την αρχή έβαλε πίεση και στο 7ο λεπτό έφτιαξε και την πρώτη μεγάλη φάση. Ο Ζοάο Κορέια μπήκε στην περιοχή έκανε το πλασέ όμως βγήκε η άμυνα από τον Άντερσον Κορέια την τελευταία στιγμή.

Αφού προειδοποίησε η Παφιακή ομάδα, δύο λεπτά μετά πήρε και το προβάδισμα. Ο Ζάιρο έκανε το γύρισμα στην περιοχή σε ένα σημείο όπου ο Κορέια δεν δυσκολεύτηκε από κοντά να σκοράρει κάνοντας το 1-0.

Ακολουθως, ο Άρης προσπάθησε να βγάλει αντίδραση και στο 14ο λεπτό έφτιαξε την πρώτη τελική μετά από μακρινό σουτ του Μαρξίεφ. Σε αυτό το διάστημα, η ομάδα της Λεμεσού ήταν καλύτερη, ανέβασε ρυθμό και απείλησε εκ νέου στο 22' μετά από σουτ του Μόντντορ εντός περιοχής, με τον Ίβουσιτς να αποκρούει.

Στο 33ο λεπτό, μετά από αρκετή ώρα δηλαδή ήρθε η επόμενη τελική για την Πάφο με σουτ του Γκολτάρ. Στο 37ο λεπτό, η γηπεδούχοι, ευτύχησαν να πετύχουν και δεύτερο γκολ δημιουργώντας εκ νέου νέα δεδομένα στο ματς. Ο Ντράγκομιρ με δυνατό σουτ εκτός περιοχής δεν άφησε περιθώριο αντίδρασης στον Άλβες κάνοντας έτσι το 2-0, που ήταν και το αποτέλεσμα ημιχρόνου.

Στο 40' ο Άρης έφτασε κοντά στη μείωση του σκορ, όμως ο Ίβουσιτς απόκρουσε με δυσκολία το σουτ του Κοκόριν από πολύ ευνοϊκή θέση. Τεράστια εύκαιρα πριν το φινάλε, είχε και η Πάφος μετά από σουτ του Κορέια που ανάγκασε τον Βανά Άλβες σε καθοριστική απόκρουση.

Η Πάφος μπήκε δυνατά και στην επανάληψη και στο 51ο λεπτό πέτυχε και τρίτο τέρμα. Ο Τάνκοβιτς δεν μπόρεσε με κεφαλιά από κοντά να νικήσει τον Βανά Άλβες ο οποίος έκανε τεράστια απόκρουση. Στην επαναφορά ο Ζάιρο με ανάποδο ψαλίδι έστειλε την μπάλα στα δίχτυα για το τρίτο τέρμα της Παφιακής ομάδας.

Στην συνέχεια, ο Άρης δεν μπόρεσε να βγάλει αντίδραση και να πετύχει κάποιο τέρμα. Από την άλλη η Πάφος δεν σταμάτησε και στο 82ο λεπτό πέτυχε και τέταρτο τέρμα, με κοντινό



πλασέ του Όρσιτς.

Το σκορ δεν άλλαξε μέχρι το τέλος και η Πάφος κατέκτησε το πρώτο ιστορικό πρωτάθλημα με τον πιο εκκωφαντικό τρόπο.

• Η ΑΕΚ επικράτησε με 3-0 του ΑΠΟΕΛ στην «Αρένα», στο πλαίσιο της όγδοης αγωνιστικής των play-off της Cyprus League by Stoiximan. Για την ομάδα των «κιτρινοπράσινων» τα τέρματα πέτυχαν οι Ναούμ (6') και Μπρούνο Γκάμα (39', 57'). Με το αποτέλεσμα αυτό το σύνολο του Μπεργκ έφτασε τους 65 βαθμούς, ενώ οι φιλοξε-

νούμενοι παρέμειναν στους 52 βαθμούς και στην πέμπτη θέση.

• Με 1-0 επικράτησε επί του Απόλλωνα στο ΓΣΠ η Ομόνοια κατά την αναμέτρηση της Κυριακής για την 8η αγωνιστική των play-off της Cyprus League by Stoiximan, διατηρώντας τη διαφορά από την ΑΕΚ στο -1. Με το αποτέλεσμα της αναμέτρησης η ομάδα του Αναστασίου έφτασε τους 64 βαθμούς, διατηρώντας στην τέταρτη θέση, ενώ οι φιλοξενοούμενοι παρέμειναν στους 46 βαθμούς και στην έκτη θέση.

Το πρόγραμμα της β' φάσης του Πρωταθλήματος Ένταξης ΣΤΟΚ

Το ΚΝ Αγίου Αμβροσίου απέκλεισε την Αναγέννηση Λυθροδόνα και συνεχίζει στη διοργάνωση.

Το ερχόμενο Σαββατοκύριακο θα διεξαχθεί η δεύτερη φάση του Πρωταθλήματος Ένταξης ΣΤΟΚ. Οι αγώνες θα είναι μονοί και οι νικητές θα συνεχίσουν την προσπάθειά τους για ένταξη στο Πρωτάθλημα Επίλεκτης Κατηγορίας ΣΤΟΚ.

Συνοπτικά το πρόγραμμα της δεύτερης φάσης:

Σάββατο 10.05.2025 / 16:00

Κοινοτικό Στάδιο Κόρνου: Απόλλων Λυμπίων - Μαζωτός FC

Κοινοτικό Στάδιο Περβολιών: Αετός Αγγλισίδων - ΑΕΚ Κελλιών

Κοινοτικό Στάδιο Πύργου Λεμεσού: Εθνικός Δευ-

τεράς - ΑΣ Μανδριών

Κοινοτικό Στάδιο Παρεκκλησιάς: Αλκή Λάρνακας - ΑΠΕΠ Πελενδρίου

Κυριακή 11.05.2025 / 16:00

Κοινοτικό Στάδιο Ψευδά: ΚΝ Αγίου Αμβροσίου - Φρέναρος FC

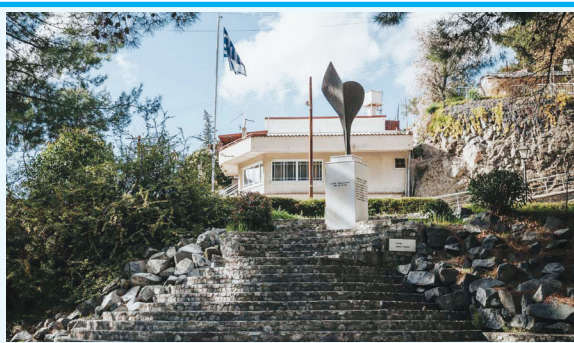
Κοινοτικό Στάδιο Περβολιών: ΑΕΜ Μουτταγιάκας - Ελπίδα Λιοπετρίου

Στάδιο Απόλλων Λυμπίων: ΑΤΕ ΠΕΚ Εργατών - ΚΝ Κοφίνου

Κοινοτικό Στάδιο Κόρνου: ΑΕΚ Κουκλιών - Ροτσίδης Μάμμαρι

Η κλήρωση της επόμενης φάσης θα γίνει την ερχόμενη Κυριακή μετά την ολοκλήρωση των αγώνων.



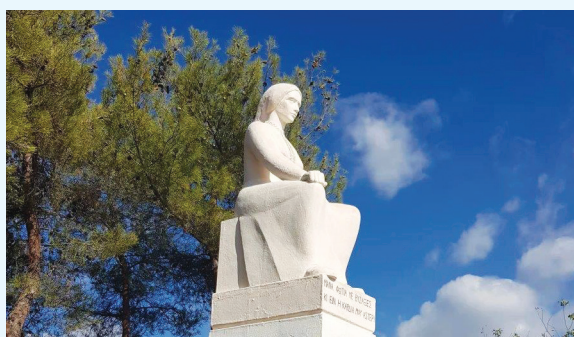


Εθνικό Μνημόσυνο Ηρώων Κακοπετριάς

Το ετήσιο Εθνικοθρησκευτικό Μνημόσυνο των Ηρώων Κακοπετριάς του Απελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959, Αλέκου Κωνσταντίνου και Παναγιώτη Τουμάζου, καθώς και των εν ειρήνη απελθόντων αγωνιστών της κοινότητας, θα τελεστεί την Κυριακή 11 Μαΐου 2025 στην εκκλησία Μεταμορφώσεως στην Παλιά Κακοπετριά.

Τον επιμνημόσυνο λόγο θα εκφωνήσει ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Στη συνέχεια, θα τελεστεί τρισάγιο και θα ακολουθήσει κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Ηρώων στην Κακοπετριά.



Κυριακή 11 Μαΐου 2025 στο Παλαιχώρι

ΣΕΚ και ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου τιμούν την Ελληνίδα-Κύπρια Μάνα

Η ΣΕΚ και ο ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου θα τιμήσουν και φέτος, την Κυριακή 11 Μαΐου 2025, στο Παλαιχώρι, την Ελληνίδα-Κύπρια Μάνα και την πολυσήμαντη προσφορά της στους Κοινωνικούς και Εθνικούς αγώνες της Πατρίδας μας. Επίσης θα τελεστεί και το ετήσιο Εθνικό μνημόσυνο των ηρώων Μιχαλάκη Καραολή και Ανδρέα Δημητρίου από τον Ιερό Ναό Παναγίας Χρυσοπαντάνασσας.

Επιμνημόσυνο λόγο θα εκφωνήσει ο Πρόεδρος του ΣΙΜΑΕ, Ανδρέας Μαϊμαρίδης.

Θα ακολουθήσει κατάθεση στεφάνων στο Ηρώο της Κοινότητας και πορεία προς το άγαλμα της Μάνας, όπου θα πραγματοποιηθούν αποκαλυπτήρια πλακετών.

Τη ΣΕΚ θα εκπροσωπήσει ο ΑΓΓ Μιχάλης Μιχαήλ ο οποίος θα καταθέσει στεφάνι.

Στις 11:30 π.μ. θα παρουσιαστεί η θεατρική παράσταση «Καραολής και Δημητρίου» από τη θεατρική ομάδα του ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου, στο πλαίσιο των εορτασμών για τα 70 χρόνια από την έναρξη του Απελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959. Χαιρετισμό στην εκδήλωση θα απευθύνει η γραμματέας του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ Δέσποινα Ησαΐα.

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

Κατάθεση στεφάνων για την Εργατική Πρωτομαγιά



Με σεβασμό και συγκίνηση, τελέστηκε, στο πλαίσιο της Πρωτομαγιάτικης Εκδήλωσης της ΣΕΚ η καθιερωμένη κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Εργατικών, Κοινωνικών και Εθνικών Αγώνων, στον προαύλιο χώρο του οικήματος της ΣΕΚ, τιμώντας όλους εκείνους που αγωνίστηκαν και διεκδίκησαν αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και άλλους τόσους που θυσιάστηκαν για τη λευτεριά της Πατρίδας. Στεφάνια στο Μνημείο κατέθεσαν -μεταξύ άλλων- ο Υπουργός Εργασίας Πάννης Παναγιώτου, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, εκπρόσωποι κομμάτων, οργανώσεων και Σωματείων - δίνοντας έμπρακτο φόρο τιμής σ' εκείνους που άνοιξαν δρόμους για μια δικαιότερη κοινωνία στο επίκεντρο της οποίας ήταν πάντοτε ο άνθρωπος και οι πραγματικές του ανάγκες. Νωρίτερα ο Γενικός Γραμματέας συνοδευόμενος από μέλη της εκτελεστικής γραμματείας κατέθεσε στεφάνι στον ανδριάντα ήρωα Μάρκου Δράκου, ο οποίος διετέλεσε μέλος της ανώτατης ηγεσίας της ΣΕΚ. Χαρακτηριστική

η αναφορά του κ. Μάτσα στην κεντρική του ομιλία ότι ο Μάρκος Δράκος ήταν ο κύριος ομιλητής στην Πρωτομαγιάτικη εκδήλωση της ΣΕΚ το 1955.

Επίσης ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού, Πύργος Οδυσσέως, συνοδευόμενος από αξιωματούχους του εργατικού κέντρου κατέθεσε στεφάνι στο Μνημείο των Μεταλλωρύχων Αμιάντου.

Κάθε δάφνινο στεφάνι, ένα «ευχαριστώ». Κάθε χειρονομία μνήμης, μια υπόσχεση πως θα συνεχίσουμε τους αγώνες για Ελευθερία και Δικαίωση. Γιατί η Πρωτομαγιά δεν είναι απλώς μια επέτειος· είναι υπενθύμιση και επιβεβαίωση της ανθρωποκεντρικής στόχευσης. Και όσο θα υπάρχουν άνθρωποι που δεν βολεύονται με λιγότερο ουρανό, η φλόγα του αγώνα, του κάθε αγώνα θα παραμένει καθηγητικός φάρος.

Γιατί, όπως είπε και ο Βάρναλης, «δεν φταίει το σκοτάδι – εσύ φταίς που δεν ανάβεις φως».

Κι εμείς, κάθε μέρα, σε κάθε πρόκληση, υποσχόμαστε να συνεχίσουμε ν' ανάβουμε το φως.