

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Επίσκεψη ΣΕΚ
στην Κοινότητα Ξυλοφάγου



σελ.3

ΕΙΔΗΣΗ

Συζήτηση στη Βουλή για την
επέκταση των Συλλογικών
Συμβάσεων



σελ.16

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Προειδοποιητική απεργία σε
όλα τα Κοινοτικά Νηπιαγωγεία



σελ.16

Η αδιαφορία αποτελεί συνενοχή στις παραβιάσεις συλλογικών συμβάσεων

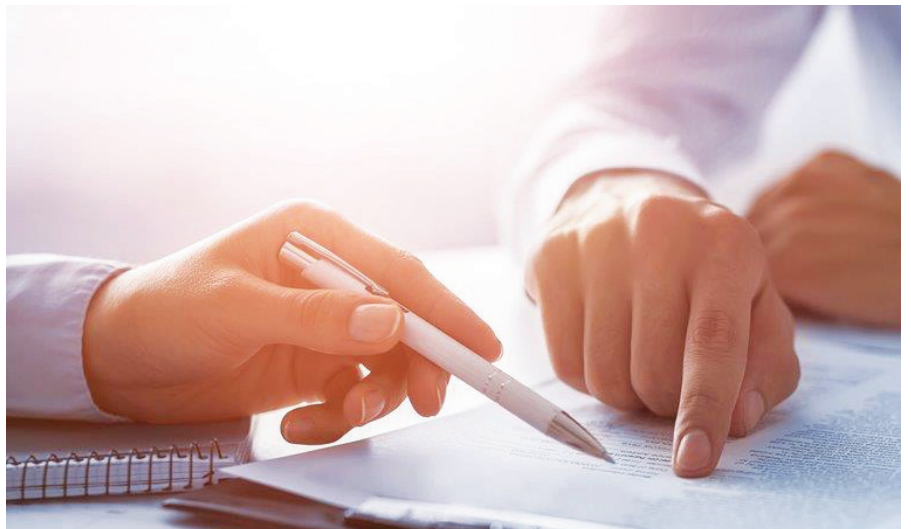
Ομοίως και η αδράνεια δημιουργίας προϋποθέσεων επέκτασής τους

Όταν η οικονομία καταγράφει θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης, πέραν του 3% στην περίπτωση της Κύπρου, το ποσοστό απασχόλησης αυξάνεται σημαντικά, και με αντιστρόφως ανάλογη μείωση της ανεργίας, το Κράτος οφείλει, αλλά και μπορεί, να ενισχύσει τη δημοκρατία στην αγορά εργασίας.

Βασικό άξονα προς αυτή την κατεύθυνση, αποτελεί η δυνατότητα που παρέχει η Οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό, σε συνάρτηση με την πολιτική δέσμευση, για επέκταση της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων, με στόχο την κάλυψη τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων.

Η αδράνεια που παρατηρείται από πλευράς Υπουργείου Εργασίας, τόσο σε ότι αφορά στην ολοκλήρωση του κοινωνικού διαλόγου και κατάθεση του νομοσχεδίου εναρμόνισης με την Οδηγία, στη Βουλή, όσο και στην έναρξη του διαλόγου για σχεδιασμό της Στρατηγικής επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων, δημιουργεί εύλογα ερωτηματικά.

Ομοίως και σε ακόμα πιο έντονο βαθμό, δημιουργούν αντίδραση, με το συνδικαλιστικό κίνημα να έχει ήδη προβεί σε σειρά καταγγελιών προς την αρμόδια υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας, οι παρεκκλίσεις και παραβιάσεις βασικών όρων των συλλογικών συμβάσεων. Η καθυστέρηση και η δυστοκία στην ξεκάθαρη απόδοση ευθυνών προς την εργοδοτική πλευρά, δημιουργεί περαιτέρω προβληματισμό, εντάσσοντας το πρόβλημα στη σφαίρα της συγκεκριμένης αποδοχής και ως εκ τούτου, συνενοχής.



Παράλληλα, γίνονται μεσολαβητικές προτάσεις ή και επεξηγηματικές παρεμβάσεις από το Υπουργείο Εργασίας, οι οποίες παρεκκλίνουν από τις πρόνοιες των συλλογικών συμβάσεων και οδηγούν σε απορρύθμιση των εργασιακών σχέσεων, οι οποίες βρίσκονται, σε ορισμένους τομείς οικονομικής δραστηριότητας, σε τεταμένο σχοινί.

Η ΣΕΚ είναι αναγκασμένη να επαναλάβει για ακόμα μία φορά πως, οι συλλογικές συμβάσεις συνομολογούνται για να καλύπτουν ομοιόμορφα, καθολικά και υποχρεωτικά το σύνολο των εργαζομένων στην επιχείρηση ή στον κλάδο, χωρίς παρεκκλίσεις και «χαριστικές εκπτώσεις».

Η προστασία των εργαζομένων, όπως και των εργοδοτών από τον αθέμιτο ανταγωνισμό αποτελούν βασικές παραμέτρους για την οικοδόμηση μιας υγιούς αγοράς εργασίας και την εφαρμογή ενός κοινωνικά δικαίου μοντέλου ανάπτυξης της οικο-

νομίας και της ανταγωνιστικότητας. Αναντίλεκτα, η προσέγγιση αυτή επιβεβαιώνεται και εδραιώνεται μέσα από την προστασία των συλλογικών συμβάσεων, όπως και την επέκταση της εφαρμογής τους, έτσι ώστε να καλύψει το σύνολο των εργαζομένων.

Ο ρόλος του συνόλου της Πολιτείας είναι ιδιαίτερα σημαντικός, έτσι ώστε το αποτέλεσμα του κοινωνικού διαλόγου να μπορέσει να γίνει αποδεκτό και να εφαρμοστεί σε όλο του το εύρος. Στο μεσοδιάστημα όμως, θα πρέπει να διασφαλιστεί η πλήρης εφαρμογή των συλλογικών συμβάσεων και παράλληλα η δημιουργία των αναγκών και ικανών συνθηκών για πλήρη επέκταση της εφαρμογής τους.

Προς αυτή την κατεύθυνση, οι κοινωνικοί εταίροι θα πρέπει να αξιοποιηθούν και η Βουλή να λειτουργήσει ως αρωγός στην εδραίωση της Κοινωνικής Δικαιοσύνης και Συνοχής.

Έξι χρόνια ΓεΣΥ. Κρατάμε τα θετικά, θωρακίζουμε το σύστημα

Έξι χρόνια πέρασαν από την εφαρμογή του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓεΣΥ), με την αξία του να παραμένει διαχρονική και αναλλοίωτη. Ασφαλώς ο ρόλος του συνδικαλιστικού κινήματος και ιδιαίτερα της ΣΕΚ ήταν καταλυτικός ώστε να μπει το νερό στο αυλάκι για την εφαρμογή του ΓεΣΥ παρά το γεγονός πως κάποιον το πολέμησαν από την πρώτη στιγμή και κατά διαστήματα συνεχίζουν να το πολεμούν.

Το ΓεΣΥ έχει προ πολλού αγκαλιαστεί καθολικά και έχει καλύψει ένα τεράστιο κοινωνικό κενό το οποίο υπήρχε για δεκαετίες στον τόπο μας. Αυτό δηλαδή της παροχής υψηλού επιπέδου υπηρεσιών υγείας στα ευάλωτα κυρίως εισοδηματικά στρώματα του πληθυσμού και των εργαζομένων. Η ίδια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε αρκε-

τές εκθέσεις της στο παρελθόν έχει καταγράψει ως μεγάλη επιτυχία την εφαρμογή του ΓεΣΥ στην Κύπρο. Αυτό που κρατάμε μέχρι στιγμής είναι το ζεστό αγκάλιασμα του ΓεΣΥ από τους πολίτες, από την πρώτη μέρα εφαρμογής του και την ανάγκη όπως διαφυλαχθεί το δημόσιο σύστημα υγείας ως κόρη οφθαλμού, για τον τόπο μας και για την κοινωνική ευημερία των πολιτών.

Παράλληλα, τώρα είναι η ώρα για περαιτέρω θωράκιση και ενίσχυση του ΓεΣΥ, ώστε να γίνει ακόμα πιο αποτελεσματικό και βοηθητικό προς τους πολίτες και το κοινωνικό σύνολο. Μέσα από τη συνεργασία όλων των αρμόδιων φορέων και υπηρεσιών, οι πολίτες καλούνται όπως το προστατεύσουν, ώστε να επιτευχθεί η

ενίσχυση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών, αλλά και ο περιορισμός των υπερχρήσεων και των καταχρήσεων ώστε ακριβώς να θωρακιστεί και να ανταποκριθεί πλήρως στις απαιτήσεις των πολιτών.

Παρά τα κατά διαστήματα κενά και αδυναμίες που πιθανόν να υπάρχουν στο ΓεΣΥ, διαβεβαιώνουμε πως ως ΣΕΚ θα προστατεύσουμε ως κόρη οφθαλμού το Γενικό σύστημα υγείας με στόχο να εξυπηρετεί πλήρως τις ανάγκες των φορολογούμενων πολιτών και εργαζομένων. Οι οποιεσδήποτε αδυναμίες και προβλήματα που εντοπίζονται, διορθώνονται αμέσως και δεν αποτελούν άλλοθι για τους διαχρονικά πολέμιους του ΓεΣΥ οι οποίοι δεν μπόρεσαν να χωνέψουν πως η ιστορία τους έχει ήδη προσπεράσει.

Εκστρατεία επιθεωρήσεων εξήγγειλε το Τμ. Επιθεώρησης για τη θερμική καταπόνηση

✎ Η ΣΕΚ θα παρακολουθεί στενά την εφαρμογή του Κώδικα

Ρίχνουμε φως στις θεσμικές αδυναμίες

✎ Η επιστολή του ΓΓ προς το Τμήμα Εργασίας τα λέει όλα

Για τη ΣΕΚ ο ουσιαστικός κοινωνικός διάλογος είναι το Α και το Ω

✎ Έτσι κτίστηκαν οι εργασιακές σχέσεις εδώ και δεκαετίες

Αναγκαιότητα η εδραίωση και η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

✎ Καιρός η Κυβέρνηση να λάβει την πολιτική απόφαση

Τολμούμε και διεκδικούμε

✎ Η ανεξαρτησία μας το επιτρέπει, αλλά και μας το επιβάλλει

Ιδιαίτερα ανησυχητικό το φαινόμενο παραβίασης συλλογικών συμβάσεων

✎ Το αρμόδιο υπουργείο να δώσει οριστικές λύσεις

Κοινωνική δικαιοσύνη για όλους τους εργαζόμενους

✎ Άρχισαν οι εργασίες της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας

Η οποιαδήποτε αλλαγή υπολογισμού και απόδοσης της ΑΤΑ αποτελεί casus belli

✎ Το συνδικαλιστικό κίνημα είναι ενωμένο όσο ποτέ άλλοτε

Φροντίζουμε για την ευημερία των εργαζομένων

✎ Ποιοτικές διακοπές με τη σφραγίδα της ΣΕΚ

Ωραιοποιούν κάποιοι την πορεία της οικονομίας

✎ Τα κέρδη όμως αυξάνονται δυσανάλογα με τους μισθούς

Να ενισχυθούν τα χαμηλά εισοδηματικά στρώματα

✎ Διεκδικούμε αυξήσεις μισθών, παρεμφερών ωφελημάτων και ΑΤΑ για όλους

Η χηρό προειδοποιητικό μήνυμα η απεργία στα κοινοτικά νηπιαγωγεία

✎ Έπεται συνέχεια αν συνεχίσει η κρατική αδιαφορία

Κοινωνική Δικαιοσύνη για να υπάρχει αξία στη ζωή μας

• Η παρατηρούμενη παραβίαση στην εφαρμογή συλλογικών συμβάσεων δεν μπορεί να συνεχίσει να γίνεται αποδεκτή από το Υπουργείο Εργασίας το οποίο γνωρίζει με λεπτομέρεια τα όσα τεκταίνονται. Το συνδικαλιστικό κίνημα κρούει για μια ακόμη φορά τον κώδωνα κινδύνου, ξεκαθαρίζοντας ότι η κατάσταση που διαμορφώνεται με τη σιωπηλή συνενοχή των αρμόδιων υπηρεσιών συσσωρεύει πολλαπλά προβλήματα αλλά και αναστάτωση μεταξύ των εργαζομένων.

Της Δέσποινας Ησαΐα

• Θα πρέπει να σταλούν ξεκάθαρα μηνύματα προς τον εργο-

δοτικό κόσμο ότι οφείλουν να εφαρμόζουν όσα υπογράφουν. Αργά η γρήγορα οι συλλογικές συμβάσεις θα επεκταθούν και θα καλύψουν την πλειοψηφία των εργαζόμενων και θα ήταν φρόνιμο να αρχίσει να δημιουργείται κουλτούρα εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων χωρίς να χρειάζονται παρεμβάσεις.

• Άρχισαν οι εργασίες της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας. Στο μικροσκόπιο της, μεταξύ άλλων θεμάτων θα είναι η Κοινωνική Δικαιοσύνη. Χωρίς Κοινωνική Δικαιοσύνη κανένα άλλο ζήτημα δεν μπορεί να έχει την απαιτούμενη βαρύτητα και αξία.

Την ομάδα εργαζόμενων εκπροσωπεί τη φετινή χρονιά η ΣΕΚ. Ως εκ τούτου ο Γενικός της Γραμματέας Ανδρέας Φ. Μάτσας την ερχόμενη Τετάρτη θα προσφωνή-

σει την Ολομέλεια.

• Χθες το απόγευμα στο υπουργείο Εργασίας πραγματοποιήθηκε συνάντηση για το μείζον ζήτημα της ΑΤΑ με τη συνδικαλιστική πλευρά. Ευελπιστούμε πως σύντομα θα υπάρξει σαφής κατάληξη ως προς την ολική επαναφορά του θεσμού. Τα περί εκσυγχρονισμού που παραπέμπουν σε αλλοίωση της φιλοσοφίας της ΑΤΑ ας σταματήσουν να τα επαναλαμβάνουν ανούσια.

• Ρίξαμε άπλετο φως σε θεσμικές αδυναμίες. Ελπίζουμε να ληφθούν υπόψη οι παρεμβάσεις της ΣΕΚ οι οποίες έχουν έναν και μοναδικό στόχο. Οι πολίτες να αισθάνονται ασφάλεια να αποτείνονται στις αρμόδιες υπηρεσίες και να λαμβάνουν την αναγκαία και ορθή πληροφόρηση.

Η εισαγωγή ξένων από Τρίτες Χώρες να λειτουργεί συμπληρωματικά στη στελέχωση κενών θέσεων

Ένα από τα πλέον σημαντικά ζητήματα σε ότι αφορά τα εργασιακά, όχι μόνο στην Κύπρο αλλά και στα ίδια τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι το φλέγον θέμα των κενών θέσεων σε συγκεκριμένους τομείς οικονομικής δραστηριότητας. Στην περίπτωση της Κύπρου το μεγαλύτερο ποσοστό κενών θέσεων παρουσιάζεται στον τομέα των καταλυμάτων και των υπηρεσιών εστίασης, ένα ποσοστό της τάξης του 6,4% συγκριτικά με 3,1% που είναι στο σύνολο της οικονομίας. Οι ποιοτικοί όροι εργοδότησης



Του Γιώργου Πυρίση
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

φαίνεται να διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο στη μείωση του ποσοστού αυτού γεγονός που αντικατοπτρίζει πως οι χαμηλές αμοιβές, σε συνδυασμό με τις πολλές ώρες απασχόλησης ανά εβδομάδα, είναι παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν και την πορεία του ποσοστού κενών θέσεων. Αυτό κατέδειξε σε παλαιότερο κείμενο του και το ETUI. Για παράδειγμα στον τομέα των ξενοδοχείων και των υπηρεσιών εστίασης καταγράφονται χαμηλότερες απολαβές αλλά και περισσότερες

ώρες απασχόλησης σε σύγκριση με άλλους τομείς οικονομικής δραστηριότητας. Αυτό επηρεάζει αποτρεπτικά την κάλυψη τέτοιων θέσεων εργασίας είτε από το εγχώριο είτε από το Κοινοτικό εργατικό δυναμικό. Σίγουρα όμως η έλλειψη ποιοτικών όρων εργοδότησης σε συγκεκριμένους τομείς δεν είναι ο μόνος παράγοντας για το φαινόμενο των κενών θέσεων εργασίας που παρουσιάζεται στην οικονομία. Άλλοι παράγοντες έχουν να κάνουν με την αλλαγή κουλτούρας και αντιλήψεων ανάμεσα στους νέους για κάποια επαγγέλματα γεγονός που αναμφίβολα επηρεάζει και την προσφορά εργατικού δυναμικού σε αυτά τα επαγγέλματα.

Όπως αναφέρει και σε πρόσφατη έκθεση του το Eurofound, το 2024 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε συνεννόηση με τους κοινωνικούς εταίρους προχώρησε σε σχέδιο δράσης σε ότι αφορά τις ελλείψεις εργατικού δυναμικού αλλά και τις ελλείψεις σε δεξιότητες στην αγορά εργασίας. Γίνεται επίσης αναφορά στα εμπόδια που υπάρχουν και επηρεάζουν την ενεργότερη συμμετοχή των γυναικών αλλά και των ατόμων με αναπηρίες στην αγορά εργασίας. Η Κύπρος βρίσκεται στην τέταρτη θέση με το υψηλότερο ποσοστό συμμετοχής γυναικών σε θέσεις εργασίας οι οποίες βρίσκονται σε καθεστώς υποαπασχόλησης.

Συνολικά 13.116 εργαζόμενοι στο τέλος του 2024 εργάζονταν κάτω από τέτοιο καθεστώς στην Κύπρο, το οποίο ασφαλώς μειώθηκε από τις 22.842 που ήταν το 2021.

Είναι επομένως σημαντικό να συνεχιστούν οι πολιτικές οι οποίες ενισχύουν την αύξηση της απασχόλησης, που προσφέρουν ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης και σταθερότητας. Την ίδια ώρα θα πρέπει να εξευρεθεί τρόπος ένταξης ή επανένταξης των νέων μας ηλικίας 15 με 29 ετών οι οποίοι βρίσκονται εκτός αγοράς εργασίας, εκπαίδευσης και κατάρτισης και οι οποίοι στο τέλος του 2024 αριθμούσαν τις 19.643. Επομένως, η εισαγωγή εργατικού δυναμικού από Τρίτες Χώρες θα μπορούσε να λειτουργήσει συμπληρωματικά στην κάλυψη των κενών θέσεων και όχι να βασιστεί η πολιτική μας για αντιμετώπιση του φαινομένου, εξ ολοκλήρου στην εισαγωγή εργατικού δυναμικού από Τρίτες Χώρες με παράλληλη χαλάρωση ρυθμίσεων και κανόνων.

Βασική προϋπόθεση αποτελεί η καταγραφή και αξιολόγηση του διαθέσιμου ανθρώπινου δυναμικού και των πραγματικών αναγκών και παράλληλα να καθοριστεί μια συγκροτημένη στρατηγική με μεσοπρόθεσμο ορίζοντα κάλυψης των αναγκών με εγχώριο ανθρώπινο δυναμικό.

“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 4 Ιουνίου	Πέμπτη 5 Ιουνίου	Παρασκευή 6 Ιουνίου	Σάββατο 7 Ιουνίου	Κυριακή 8 Ιουνίου	Δευτέρα 9 Ιουνίου	Τρίτη 10 Ιουνίου
Αγίων Μάρθας και Μαρίας αδελφών του Λαζάρου	Αγίου Δωροθέου ιερομάρτυρος, Αγίου Πλουτάρχου μάρτυρος, Αγίων δέκα Μαρτύρων της Αιγύπτου	Οσίου Ιλαρίωνος	Αγίας Ζηναΐδος θαυματουργού, Αγίου Παναγή εκ Κεφαλληνίας, Οσίας Σεβαστιανής θαυματουργού	Πεντηκοστή, Αγίας Καλλιόπης μάρτυρος, Αγίου Ναυκρατίου	Αγίου Πνεύματος, Αγίου Ροδίου	Ιερομάρτυρος Τιμοθέου επισκόπου Προύσης, Μαρτύρων Αλεξάνδρου και Αντωνίνης

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

Επίσκεψη ΣΕΚ στην Κοινότητα Ξυλοφάγου

Ο ΓΓ είχε την ευκαιρία να ανταλλάξει απόψεις με την Τοπική Κοινωνία

Επίσκεψη στην Κοινότητα Ξυλοφάγου πραγματοποίησε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, συνοδευμένος από τους Επαρχιακούς Γραμματείς των Εργατικών Κέντρων Λάρνακας και Αμμοχώστου Γιαννάκη Λεοντίου και Γιώργο Καρά αντίστοιχα και τον Γραμματέα της ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ Μιχάλη Ρώσση.

Η επίσκεψη του Γενικού Γραμματέα εντάσσεται στο πλαίσιο της συνεχούς και ουσιαστικής επαφής με τους εργαζόμενους και τους συνταξιούχους στις τοπικές κοινωνίες.

Στο πλαίσιο της συνάντησης συζητήθηκαν εκτενώς σημαντικά εργασιακά ζητήματα, όπως μεταξύ άλλων η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού, η φορολογική μεταρρύθμιση, η ανάγκη για επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων, η ΑΤΑ και η αναγκαιότητα βελτίωσης του Εθνικού Κατώτατου Μισθού.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ αναφέρθηκε στην ανάγκη συνολικής μεταρρύθμισης του συνταξιοδοτικού συστήματος με τρόπο που θα διασφαλίζεται πως κανένας συνταξιούχος δεν θα λαμβάνει σύνταξη κάτω από το όριο της φτώχειας, θα ενισχύεται ο θεσμός των Ταμείων Προνοίας ως δεύτερος πυλώνας συνταξιοδοτικών παροχών και θα ρυθμίζεται η δυνατότητα επιλογής του τρίτου πυλώνα που αφορά τις ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρείες, με τρόπο επωφελη προς τους δικαιούχους.

Παράλληλα τόνισε ότι θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην αποκατάσταση και ενίσχυση του αποθεματικού του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων όπως και της επενδυτικής πολιτικής, μέσα από την οποία να προκύπτουν ανταποδοτικά οφέλη προς τους δικαιούχους.

Τέλος όπως είπε η εκκρεμότητα που υφίσταται σε σχέση με την αναλογιστική αναπροσαρμογή (12%), μπορεί να λυθεί μέσα από την πρόταση που έχει καταθέσει και επαναλάβει πολλές φορές η ΣΕΚ, έτσι ώστε κανένας επηρεαζόμενος να μην μένει εκτός της ρύθμισης.



Αναφερόμενος στο μείζον ζήτημα της ΑΤΑ, ο κ. Μάτσας επανέλαβε ότι ο θεσμός δεν μπορεί να χρησιμοποιείται ως εργαλείο άσκησης κοινωνικής πολιτικής από το κράτος. Αποτελεί μηχανισμό αποκατάστασης της αγοραστικής δύναμης των μισθών των εργαζομένων που διαβρώνονται εξαιτίας των πληθωριστικών πιέσεων.

Υπογράμμισε ότι ο θεσμός πρέπει να διαφυλαχθεί ως κόρη οφθαλμού και κατέστησε σαφές πως η ΣΕΚ παραμένει σταθερή στη θέση της, ότι η φιλοσοφία της ΑΤΑ είναι μια και αδιαίρετη.

Δεν απέκλεισε, μάλιστα, το ενδεχόμενο απεργιακών κινητοποιήσεων, σε περίπτωση που διαφανεί, μέσα από τον κοινωνικό διάλογο, ότι δεν υπάρχει πρόθεση για πλήρη επαναφορά του θεσμού.

Κατά την επίσκεψη, η αντιπροσωπεία της ΣΕΚ είχε επίσης την ευκαιρία να συνομιλήσει με τους κατοίκους της περιοχής και να καταγράψει ανησυχίες και προβληματισμούς που απασχολούν την τοπική κοινωνία.

Κατέστησε σαφές ότι η ΣΕΚ με πολιτικές παρεμβάσεις προς τη εκτελεστική και νομοθετική εξουσία προσπαθεί να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ενίσχυση της ποιότητας ζωής τόσο των εργαζομένων όσο και των συνταξιούχων μας.



Εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης ένας στους οκτώ νέους στην Κύπρο

Ένας στους οκτώ νέους ηλικίας 15 έως 29 ετών στην Κύπρο δεν εργάζεται, ούτε συμμετέχει σε κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατάρτισης, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας, Eurostat για το 2024.

Το ποσοστό των νέων αυτών, γνωστό ως NEET (Not in Education, Employment or Training), ανήλθε στο 12,9% στην Κύπρο, ξεπερνώντας τον ευρωπαϊκό μέσο όρο του 11%.

Η κατάσταση αυτή δεν επηρεάζει μόνο τους ίδιους τους νέους, που στηρίζουν την επιβίωση τους κυρίως σε κοινωνικά επιδόματα αλλά και τις οικονομίες των κρατών-μελών καθώς η απουσία τους από την αγορά εργασίας επιφέρει σημαντική απώλεια σε φόρους και εισφορές. Το συνολικό ετήσιο κόστος για τις χώρες της ΕΕ ανέρχεται σε 153 δισεκατομμύρια ευρώ.

Τη χειρότερη εικόνα στην ΕΕ παρουσιάζει η Ρουμανία, με 19,4% των νέων εκτός απασχόλησης και εκπαίδευσης, ενώ ακολουθούν η Ιταλία (15,2%), η Λιθουανία (14,7%) και η Ελλάδα (14,2%). Η Κύπρος κατατάσσεται στην πέμπτη θέση με 12,9%, ενώ την καλύτερη επίδοση καταγράφει η Ολλανδία, με μόλις 4,9%. Η Eurostat επισημαίνει ότι το φαινόμενο των NEET διαφοροποιείται ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο. Το 2024, το ποσοστό των νέων με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης που βρίσκονται εκτός αγοράς εργασίας και εκπαιδευτικών προγραμμάτων στην Κύπρο έφθασε το 14%, επίσης υψηλότερο από τον μέσο ευρωπαϊκό όρο.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θέσει ως στόχο να μειωθεί το ποσοστό των NEET κάτω από το 9% μέχρι το 2030, στόχο που ήδη έχουν πετύχει αρκετές χώρες, όπως η Σουηδία (6,3%), η Μάλτα (7,2%) και η Σλοβενία (7,6%). Στον αντίποδα, δέκα χώρες –μεταξύ τους και η Κύπρος– καταγράφουν ποσοστά υψηλότερα του ευρωπαϊκού μέσου όρου, δείγμα ότι απαιτούνται πιο στοχευμένες πολιτικές για την ενίσχυση της συμμετοχής των νέων στην εκπαίδευση και την εργασία.

Στην ανάλυσή της, η Eurostat υπογραμμίζει ότι η μετάβαση από την εκπαίδευση στην εργασία έχει γίνει πιο σύνθετη τα τελευταία χρόνια. Οι νέοι αλλάζουν πιο συχνά δουλειές, εργάζονται μερικώς ή εποχικά για να ενισχύσουν το εισόδημά τους, ενώ πολλοί επιστρέφουν σε σπουδές για να βελτιώσουν τα προσόντα τους.

Συνάντηση του Τμήματος Λιμενεργατών της ETF στο Λιβόρνο

Στο Λιβόρνο της Ιταλίας πραγματοποιήθηκε στο διήμερο 27-28 Μαΐου η τακτική ετήσια συνάντηση του Τμήματος Λιμενεργατών της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μεταφορών (ETF Dockers Section Meeting 2025).

Εκπρόσωποι από 11 ευρωπαϊκές χώρες αντάλλαξαν απόψεις και εμπειρίες για τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν τον κλάδο των λιμενεργατών σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Στο επίκεντρο των συζητήσεων τέθηκαν ζητήματα όπως η αυτοματοποίηση των λιμενικών εργασιών, η ενσωμάτωση νέων τεχνολογιών και τεχνητής νοημοσύνης (AI), καθώς και η ασφάλεια και υγεία στους χώρους εργασίας.

Παράλληλα, παρουσιάστηκαν οι τρέχουσες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα λιμάνια ανά την Ευρώπη.

Την ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ εκπροσώπησε ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας, Ιωάννης Τσουρής.



Η ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ συμμετέχει τακτικά στις ετήσιες συνεδριάσεις του Τμήματος Λιμενεργατών, ως πλήρες και ενεργό μέλος της ETF, αποκομίζοντας πολύτιμη γνώση και τεχνογνωσία για τις εξελίξεις και τις πρακτικές που εφαρμόζονται στα ευρωπαϊκά λιμάνια.

Οδηγός για τη δημιουργία ψυχικά υγιούς χώρου εργασίας

Η Ψυχική Υγεία είναι σημαντική για όλους στον εργασιακό χώρο



Πρώτο μέρος

Ως εργαζόμενος έχεις το δικαίωμα να αναμένεις από τον εργοδότη και τους διευθυντές σου ότι θα δημιουργήσουν συνθήκες που προάγουν την ψυχική υγεία στους εργασιακούς χώρους. Ταυτόχρονα όμως, εσύ ο ίδιος είσαι υπεύθυνος για την ψυχική σου υγεία προστατεύοντας τον εαυτό σου και τους συναδέλφους σου.

Ορισμός της Ψυχικής Υγείας

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προσδιορίζει την ψυχική υγεία ως «κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τις προσωπικές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις ψυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του. Οι εργαζόμενοι με καλή ψυχική υγεία θα αποδώσουν καλύτερα στη δουλειά τους». Με άλλα λόγια, αφορά στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι. Πολλοί άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, είναι υγιές να καταλαβαίνεις τι αισθάνεσαι και να το μοιράζεσαι με τους άλλους. Υπάρχουν άλλωστε βήματα που μπορείς να πάρεις για να προαγάγεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να μειώσεις το στρες.

Κακή Ψυχική Υγεία

Ο όρος «κακή ψυχική υγεία» καλύπτει ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να ασκεί καθημερινές δραστηριότητες.

Προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν οποιοδήποτε άτομο, ανεξαρτήτως ηλικίας και προέλευσης, όπως μπορούν να έχουν επίδραση και στους γύρω τους: οικογένεια, φίλους ή φροντιστές. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν και καταφέρνουν να αναρρώσουν. Κατά μέσο όρο, ένας στους τέσσερις θα περάσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια ενός χρόνου. Ωστόσο, μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός εξ αυτών θα διαγνωστεί με σοβαρή, επίμονη ψυχική νόσο. Οι συνήθεις ψυχικές διαταραχές αποτελούνται ως επί το πλείστον από εμπειρίες όπως είναι η κατάθλιψη και η ένταση/νευρική κατάσταση ενώ σοβαρότερες ασθένειες είναι η σχιζοφρένεια και οι διαταραχές προσωπικότητας. Με την κατάλληλη υποστήριξη, οι περισσότεροι ξεπερνούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι λοιπόν σημαντικό να αφήσουμε πίσω μας το στίγμα που αποδίδεται στα προβλήματα ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο.

Τι μπορείς να κάνεις για να προαγάγεις την ψυχική σου υγεία;

Μίλα γι' αυτό που νιώθεις. Αν αυτό που νιώθεις το συζητάς, ίσως σε βοηθήσει να διατηρήσεις την καλή ψυχική σου υγεία. Μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει να αντεπεξέλθεις όταν κάτι σε απασχολεί. Δεν είναι αδυναμία να μιλήσεις σε συναδέλφους γι' αυτό που νιώθεις ή να μοιραστείς ένα πρόβλημα. Είναι ένας τρόπος να συντηρήσεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να πάρεις την ευεξία σου στα χέρια σου. Όταν μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον, αισθάνεσαι ότι έχεις κάποιον να στηριχτείς, ότι ανήκεις, δεν είσαι πλήρως απομονωμένος. Αυτή η διαδικασία δεν χρειάζεται να είναι τυπική, μπορεί να γίνεται με καθημερινές συζητήσεις. Αν έχεις κάποιο πρόβλημα στη δουλειά ή αισθάνεσαι πιεσμένος, χρειάζεσαι να το μοιραστείς με κάποιον. Ακόμη κι αν τα προβλήματά σου είναι ανεξάρτητα με τη δουλειά, ενδεχομένως να επηρεάζουν την απόδοσή σου. Ίσως σου φαίνεται δύσκολο να μιλήσεις γι' αυτό που αισθάνεσαι, αλλά αν συζητήσεις ό,τι σε αναστατώνει, μπορεί να βοηθηθείς ώστε:

- Να ξεδιαλύνεις το πρόβλημα ή να το δεις από άλλη σκοπιά
 - Να αμβλύνεις τη συσσωρευμένη πίεση και να μάθεις περισσότερα για τη συγκεκριμένη κατάσταση στη δουλειά που προκαλεί το πρόβλημα
 - Να διαπιστώσεις ότι δεν είσαι μόνος, ότι και άλλοι αισθάνονται το ίδιο με σένα
 - Να εντοπίσεις, με τη βοήθεια ενός συναδέλφου, επιλογές ή λύσεις που δεν είχες σκεφτεί νωρίτερα
- Αν εσύ μοιραστείς αυτό που νιώθεις, μπορεί να ενθαρρύνεις και τους συναδέλφους σου να κάνουν το ίδιο. Είναι σημαντικό να αφιερώσεις χρόνο για να ακούσεις τον άλλο, να δείξεις την υποστήριξη και τον σεβασμό σου. Για να γίνεις καλός ομιλητής και καλός ακροατής χρειάζεσαι εξάσκηση. Μόνο έτσι θα μπορέσεις να συνδεθείς με τους άλλους και να μοιραστείς τα συναισθήματά ή τις ανησυχίες σου.

Υποστήριξη Κοινωνικών Δικτύων

Οι φίλοι, η οικογένεια και τα τοπικά δίκτυα που μας στηρίζουν, μας βοηθούν να πάρουμε τη ζωή μας στα χέρια μας και να αισθανόμαστε λιγότερο απομονωμένοι. Μας παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, διασκέδαση και εναλλακτικές προοπτικές. Τα κοινωνικά δίκτυα προάγουν τη θετική ψυχική υγεία και συντείνουν στην πρόληψη της κακής ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, συχνά ξεχνάμε ότι μεγάλο μέρος της ζωής μας το περνάμε με την «εργασιακή μας κοινότητα». Έτσι, όποτε είναι δυνατόν, «δημιούργησε επαφές» στη δουλειά, έστω με απλούς τρόπους όπως κοινά διαλείμματα και γεύματα. Μπορείς επίσης να οργανώσεις ή να συμμετάσχεις σε κοινωνικές ομάδες ή δραστηριότητες, κάτι που συντείνει στη δημιουργία θετικού εργασιακού χώρου. Επιστράτευσε τη δημιουργικότητά σου για να προτείνεις δραστηριότητες στις οποίες όλοι μπορούν να συμμετάσχουν. Τα ωφελήματα θα είναι επιπρόσθετα αν οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν σωματική άσκηση ή εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας ή χόμπι.

Μηδενική Ανοχή

Μεγάλο μέρος της εργασιακής δυσφορίας σχετίζεται με εκφοβισμούς ή κακή χρήση της εξουσίας. Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι φανερός όπως σωματική ή λεκτική επιθετικότητα ή «εκβιασμός». Μπορεί όμως να είναι και έμμεσος όπως η κοροϊδία εναντίον κάποιου, ο παράλογος αποκλεισμός του από ευκαιρίες ή προαγωγή ή η υπονόμευσή του. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκφοβίσει ή να εκφοβιστεί αν και είναι δύσκολο να αποδειχτεί.

Ωστόσο, οι εργαζόμενοι που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι εκείνοι που μπορεί να βρίσκονται σε μειονεκτική θέση λόγω φύλου, χαμηλού εισοδήματος/ φτώχειας, σεξουαλικού προσανατολισμού, φυλής, εθνότητας, ηλικίας καθώς και οι εργαζόμενοι που βιώνουν ψυχικά προβλήματα. Στον εργασιακό χώρο, οι εργαζόμενοι με συμβόλαια προσωρινής απασχόλησης ή χωρίς σύγυρη θέση είναι επίσης ευάλωτοι. Ως εργαζόμενος, μπορείς να διασφαλίσεις ότι δεν ανέχεσαι καμιάς μορφής εκφοβισμό. Αντί να αγνοείς τα άτομα που έπεσαν θύματα εκφοβισμού, στήριξέ τα. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, φρόντισε να εδραιωθεί και να τηρείται πολιτική κατά του εκφοβισμού.

Διαφύλαξε τη σωματική σου υγεία και ευεξία

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

Η τακτική καθημερινή άσκηση μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σου, να σε βοηθήσει να κοιμάσαι και να λειτουργείς καλύτερα. Δες το πρόγραμμά σου στη δουλειά και εντόπισε σημεία όπου μπορείς να ενσωματώσεις μικρά διαλείμματα για άσκηση.

Συνέχεια στην επόμενη έκδοση

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 07/04/2025.

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

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Ιούλιο - Αύγουστο 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 Μαρτίου 2025

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

5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 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 Φεβρουαρίου 2025.

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

10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025.

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύ-



ζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025.

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

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

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 02/05/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Μάιο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 02/06/2025.

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 17/03/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις 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 Απρίλιο 2025 εκκρεμούσαν 5884 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2637 αφορούν εργοδότες και οι 3247 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Για πληροφορίες να αποστείνετε στο Γραμματέα του Τμήματος Συνταξιούχων ΣΕΚ Μιχάλη Ρώσση στο τηλ. 22849849

Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία

Στο χαμηλότερο σημείο από το 2009 η ανεργία στην Κύπρο

Μείωση του ποσοστού ανεργίας στην Κύπρο και στην ΕΕ γενικότερα το 2024 σύμφωνα με τη Eurostat, τη στατιστική υπηρεσία της ΕΕ, καθώς και μείωση του ποσοστού μακροχρόνιας ανεργίας, αλλά και της ανεργίας μεταξύ των νέων.

Το 2024 το ποσοστό ανεργίας τόσο στην Κύπρο όσο και την ΕΕ ήταν το χαμηλότερο που έχει καταγραφεί από το 2009, ενώ το ποσοστό μακροχρόνιας ανεργίας το 2024 ήταν το χαμηλότερο που έχει καταγραφεί στην ΕΕ και το δεύτερο χαμηλότερο που έχει καταγραφεί στην Κύπρο.

Ειδικότερα, το 2024, το ποσοστό ανεργίας για τις ηλικίες 15 - 74 ετών στην Κύπρο μειώθηκε στο 4,9% (από 5,8% το 2023), ενώ στην ΕΕ μειώθηκε στο 5,9% (από 6,1% το 2023).

Το ποσοστό μακροχρόνιας ανεργίας, ως ποσοστό

του εργατικού δυναμικού, στην Κύπρο μειώθηκε στο 1,3% το 2024 από 1,8% το 2023 στην Κύπρο (το χαμηλότερο ποσοστό είχε καταγραφεί το 2009, στο 0,6%). Στην ΕΕ το ποσοστό μειώθηκε στο 1,9% από 2,1% το 2023.

Μεταξύ των κρατών μελών, η Ελλάδα κατέγραψε το υψηλότερο ποσοστό μακροχρόνιας ανεργίας, στο 5,4%, ακολουθούμενη από την Ισπανία (3,8%) και τη Σλοβακία (3,5%). Αντιθέτως, οι Κάτω Χώρες (0,5%), η Μάλτα (0,7%) και η Τσεχία, η Δανία και η Πολωνία (όλες στο 0,8%) είχαν τα χαμηλότερα ποσοστά.

Όσον αφορά τους νέους ηλικίας 15 έως 24 ετών, το ποσοστό ανεργίας στην ΕΕ ήταν 14,9%, αυξημένο κατά 0,4 ποσοστιαίες μονάδες (πμ) σε σχέση με το 2023.

Στην Κύπρο το αντίστοιχο ποσοστό το 2024 βρισκόταν στο 13,0%, έχοντας μειωθεί κατά 3,6 πμ σε σχέση με το 2023.

Για τις άλλες ηλικιακές ομάδες, τα ποσοστά ανεργίας στην ΕΕ ήταν πολύ χαμηλότερα το 2024 και ελαφρώς μειωμένα σε σχέση με το προηγούμενο έτος, ενώ για την Κύπρο η μείωση ήταν σημαντικότερη.

Για τις ηλικίες 25 - 54 ετών, το ποσοστό ανεργίας στην ΕΕ ήταν 5,4%, (μείωση 0,1 ποσοστιαίες μονάδες), ενώ για τις ηλικίες 55 - 74 ετών ήταν 4,1% (μείωση 0,2 ποσοστιαίες μονάδες).

Στην Κύπρο, για τις ηλικίες 25 - 54 ετών, το ποσοστό ανεργίας ήταν 4,7%, (μείωση 0,6 ποσοστιαίες μονάδες), ενώ για τις ηλικίες 55 - 74 ετών ήταν 2,9% (μείωση 1,1 ποσοστιαίες μονάδες).

13η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Σωματείου Τοπικής Αυτοδιοίκησης ΣΕΚ Λάρνακας

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 27 Μαΐου 2025, η 13η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Σωματείου Τοπικής Αυτοδιοίκησης και Οργανισμών Δημοσίου Δικαίου ΣΕΚ Λάρνακας, στο οίκημα της ΣΕΚ στη Λάρνακα.

Στη συνδιάσκεψη απηύθυναν χαιρετισμό ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λάρνακας, Γιαννάκης Λεοντίου και ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ ΣΕΚ, Ανδρέας Ηλία.

Ο κ. Ηλία ανέπτυξε εκτενώς τα επαγγελματικά ζητήματα που απασχολούν την Ομοσπονδία. Ενημέρωσε για τα γενικότερα θέματα που αφορούν τους εργαζόμενους, όπως η μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η συμφωνία-πλαίσιο για τις Συλλογικές Συμβάσεις και τη γενική αύξηση μισθών από 1/10/2024, το νέο συνταξιοδοτικό, η συννομολόγηση παγκύπριων συμβάσεων, οι συμφωνίες για χαμηλόμισθους, η αξιολόγηση των συμπληρωματικών ταμείων, η ΑΤΑ, η μεταρρύθμιση Τ.Κ.Α., θέματα των Τεχνικών Μηχανικών, η κατάργηση της αποπαγοποίησης θέσεων και η διαφοροποίηση των συστημάτων αξιολόγησης προσωπικού.

Ο Γραμματέας του Σωματείου Χρίστος Μάμας, κατέθεσε την έκθεση δράσης για την περίοδο 2022-2024, αναλύοντας τόσο τις κατακτήσεις του Σωματείου όσο και τα προβλήματα που ανέκυψαν κατά τη διάρκεια της υπό ανασκόπησης περιόδου.

Με την κατάθεση της Έκθεσης Δράσης, η οποία εγκρίθηκε ομόφωνα από τα μέλη, ακολούθησε εποικοδομητική συζήτηση με επίκεντρο τη μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και το νέο συνταξιοδοτικό καθεστώς.

Παράλληλα, δόθηκαν απαντήσεις και διευκρινίσεις σε πολλές απορίες των μελών σχετικά με διάφορα επαγγελματικά ζητήματα που απασχολούν το Σωματείο.

Στο πλαίσιο της συνδιάσκεψης απονεμήθηκαν τιμητικές διακρίσεις σε πέντε εκλεκτά μέλη του Σωματείου —τους Δημήτρη Κκουσιή, Αντώνη Αντωνίου, Χαράλαμπο Φιλίππου, Αντώνη Μαντοβάνη και τον εκλιπόντα Αντώνη Μιχαήλ— για την πολύτιμη και πολύχρονη προσφορά τους προς τη ΣΕΚ και το Σωματείο, καθώς διετέλεσαν μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου.



Ακολούθησαν οι εκλογικές διαδικασίες για την ανάδειξη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου, καθώς και η εκλογή των αντιπροσώπων για το Γενικό Συμβούλιο της ΟΗΟ - ΣΕΚ. Αντιπρόσωποι εξελέγησαν οι Χρίστος Μάμας, Κωστάκης Σκουρουμούνης και Γεωργία Νικολάου.

Μετά το πέρας της Συνδιάσκεψης, το νέο Διοικητικό Συμβούλιο καταρτίστηκε σε σώμα ως ακολούθως:

- Γραμματέας: Χρίστος Μάμας
- Ταμίας: Κωστάκης Σκουρουμούνης
- Εισπράκτορας: Ελένη Χωματένου
- Μέλη: Ηλίας Ηλία, Δημόκριτος Ονησιφόρου, Αλέξανδρος Κλεάνθους, Αιμίλιος Γιάνναρος, Γεωργία Νικολάου, Ανδρέας Γλυκής, Πανίκκος Χριστοφίδης, Μιχάλης Σιάλαρος, Δημήτρης Γεωργίου, Θεόδωρος Φωτίου, Κυριάκος

Κυριάκου, Χαράλαμπος Χαραλάμπους, Γιώργος Αθανασίου, Αντρέας Κίτσης, Κυριάκος Ανθίμου, Ηλίας Πέτρου, Χρίστος Παπαχρίστου, Γεωργία Ζάκου.

Το Διοικητικό Συμβούλιο προχώρησε επίσης στην εκλογή των αντιπροσώπων του στο Επαρχιακό Συμβούλιο του Ε.Ε.Κ. ΣΕΚ Λάρνακας.

Αντιπρόσωποι εξελέγησαν οι Χρίστος Μάμας και Κωστάκης Σκουρουμούνης.

Τέλος, εξελέγησαν τα αιρετά μέλη της Διαχειριστικής Επιτροπής του Ταμείου Ευημερίας του Σωματείου.

Η νέα σύνθεση της Επιτροπής έχει ως εξής:

1. Κωστάκης Σκουρουμούνης
2. Γιώργος Αθανασίου
3. Ελένη Χωματένου
4. Αντρέας Κίτσης

Εργασιακός εκφοβισμός

Σημαντικός ο ρόλος της Γραμμής Στήριξης της ΣΕΚ

Από τον Μάιο του 2023 μέχρι σήμερα, πάνω από 300 καταγγελίες για εργασιακό εκφοβισμό έχουν καταγραφεί στη Γραμμή Στήριξης της ΣΕΚ, επιβεβαιώνοντας ότι το φαινόμενο παραμένει ένα υπαρκτό και σοβαρό πρόβλημα στους χώρους εργασίας.

Η Γραμμή Στήριξης της ΣΕΚ, 77775575, έχει δημιουργηθεί με στόχο να προσφέρει ένα ασφαλές και εμπιστευτικό κανάλι επικοινωνίας για όσους βιώνουν καταστάσεις εκφοβισμού, ψυχολογικής πίεσης ή/και σεξουαλικής παρενόχλησης στο επαγγελματικό τους περιβάλλον.

Μέσα από αυτή τη γραμμή, εργαζόμενοι και εργαζόμενες έχουν τη δυνατότητα να μιλήσουν ανοιχτά, να καταγγείλουν περιστατικά και να λάβουν καθοδήγηση και στήριξη από ομάδα ψυχολόγων.

Τα περιστατικά που καταγγέλλονται σχετίζονται κυρίως με συστηματική ψυχολογική πίεση, προσβλητική συμπεριφορά, αποκλεισμό από

την εργασία ή δυσμενή μεταχείριση, και σε αρκετές περιπτώσεις συνοδεύονται από παραβίαση βασικών εργασιακών δικαιωμάτων.

Η ΣΕΚ επισημαίνει ότι η προστασία της αξιοπρέπειας και της ψυχικής υγείας των εργαζομένων αποτελεί αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα. Η δημιουργία της Γραμμής Στήριξης είναι ένα ακόμη βήμα στην κατεύθυνση της καταπολέμησης της τοξικότητας στην εργασία και της προώθησης ενός υγιούς και ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι εργαζόμενοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα εκφοβισμού μπορούν να επικοινωνούν τηλεφωνικά στο 77775575, να ζητούν να λάβουν ενημέρωση και βοήθεια.

Η σιωπή δεν είναι λύση. Η ΣΕΚ είναι εδώ για να ακούσει και να δράσει.



**Γραμμή Στήριξης ΣΕΚ
για τον Εργασιακό Εκφοβισμό**

77775575

7

☎ 22 849849

🌐 sek@sek.org.cy

✉ sek@sek.org.cy

📍 Λεωφόρος Στροβόλου 11,
2018 Στρόβολος,

7

Η ΣΕΚ βρίσκεται δίπλα σε κάθε εργαζόμενο που βιώνει πίεση, κακοποίηση ή παρενόχληση στον χώρο εργασίας

“Εάλω η Πόλις”

29η Μαΐου: 572 χρόνια από την Άλωση της Βασιλεύουσας

• Μπήκαν στην πόλη οι οχτροί, τις πόρτες σπάσαν οι οχτροί...

Η Άλωση της Κωνσταντινούπολης έγινε στις 29 Μαΐου του 1453, μετά από πολιορκία που είχε ξεκινήσει στις αρχές Απριλίου. Ο υπερασπιστής της πρωτεύουσας της αυτοκρατορίας, ο Κωνσταντίνος Παλαιολόγος έκανε ότι περνούσε από το χέρι του για να κρατήσει απόρρητα τα οχυρά.

Το Βυζάντιο σ' εκείνη την κρίσιμη στιγμή της ιστορίας του με την οθωμανική λαίλαπα προ των πυλών του, δεν μπορούσε να ελπίζει παρά μόνο στη βοήθεια της καθολικής Ευρώπης, η οποία όμως ήταν μισητή στους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης. Η ύπαρξη «Ενωτικών» και «Ανθενωτικών» δίχαζε τους Βυζαντινούς. Ωστόσο, ο Κωνσταντίνος Παλαιολόγος έκανε μία απέλπιδα προσπάθεια, στέλνοντας πρεσβεία στον πάπα Νικόλαο Ε' για να ζητήσει βοήθεια. Ο Πάπας έβαλε και πάλι ως όρο την Ένωση των Εκκλησιών, αλλά αποδέχθηκε το αίτημα του αυτοκράτορα να στείλει στην Κωνσταντινούπολη ιερείς, προκειμένου να πείσουν τον λαό για την αναγκαιότητα της Ένωσης.

Οι απεσταλμένοι του Πάπα, καρδινάλιος Ισίδωρος και ο αρχιεπίσκοπος Μυτιλήνης Λεονάρδος, λειτούργησαν στην Αγία Σοφία, προκαλώντας την αντίδραση του κόσμου, που ξεχύθηκε στους δρόμους και γέμισε τις εκκλησίες, όπου λειτουργούσαν οι ανθενωτικοί με επικεφαλής τον μετέπειτα πατριάρχη Γεννάδιο Σχολάριο. Το σύνθημα που κυριαρχούσε ήταν «Την γαρ Λατίνων ούτε βοήθειαν ούτε την ένωσην χρήζομεν. Απέστω αφ' ημών η των αζύμων λατρεία».

Το μίσος για τους Λατίνους δεν απέρρεε μόνο από δογματικούς λόγους. Η λαϊκή ψυχή δεν είχε ξεχάσει τη βαρβαρότητα που επέδειξαν οι Σταυροφόροι στην Πρώτη Άλωση της Κωνσταντινούπολης το 1204, ενώ αντιδρούσε στην οικονομική διείσδυση της Βενετίας και της Γένουας, που είχε φέρει στα πρόθυρα εξαθλίωσης τους κατοίκους της Αυτοκρατορίας, αλλά και στην καταπίεση



των ορθοδόξων στις περιοχές, όπου κυριαρχούσαν οι καθολικοί.

Πολλοί χριστιανοί είχαν υψηλές θέσεις στην οθωμανική διοίκηση, ακόμη και στο στράτευμα, ενώ κυριαρχούσαν στο εμπόριο. Οι χωρικοί πληρωναν λιγότερους φόρους και ζούσαν με ασφάλεια. Έτσι, στην Κωνσταντινούπολη είχε σχηματισθεί μία μερίδα που διέκειτο ευνοϊκά προς τους Οθωμανούς. Την παράταξη αυτή εξέφραζε ο Λουκάς Νοταράς με τη φράση «Κρείττοτερον εστίν ειδέναι εν μέση τη πόλει φακίολιον βασιλεύον Τούρκων ή καλύπτραν λατινικήν».

Από τις αρχές του 1453 ο Μωάμεθ προετοιμαζόταν για την κατάληψη της Κωνσταντινούπολης. Με έδρα την Ανδριανούπολη συγκρότησε στρατό 150.000 ανδρών και ναυτικό 400 πλοίων. Ξεχώριζε το πυροβολικό του, που ήταν ό,τι πιο σύγχρονο για εκείνη την εποχή και ιδιαίτερα το τεράστιο πολιορκητικό κανόνι, που είχαν φτιάξει Σάξωνες τεχνίτες. Στις 7 Απριλίου, ο σουλτάνος έστησε τη σκηνή του μπροστά από την Πύλη του Αγίου Ρωμανού και κήρυξε επίσημα την πολιορκία της Κωνσταντινούπολης.

Ο αγώνας ήταν άνισος για τους Βυζαντινούς, που είχαν να αντιπαρατάξουν μόλις 7.000 άνδρες,

οι 2.000 από τους οποίους μισθοφόροι, κυρίως Ενετοί και Γενουάτες, ενώ στην Πόλη είχαν απομείνει περίπου 50.000 κάτοικοι με προβλήματα επισιτισμού.

Η Βασιλεύουσα περιβαλλόταν από ξηράς με διπλό τείχος και τάφρο. Το τείχος αυτό, που επί 1000 χρόνια είχε βοηθήσει την Κωνσταντινούπολη να αποκρούσει νικηφόρα όλες τις επιθέσεις των εχθρών της, τώρα ήταν έρμαιο του πυροβολικού του σουλτάνου, που από τις 12 Απριλίου άρχισε καθημερινούς κανονιοβολισμούς.

Οι Τούρκοι προσπάθησαν πολλές φορές να σπάσουν την αλυσίδα που έφραζε τον Κεράτιο κόλπο και προστάτευε την ανατολική πλευρά της Κωνσταντινούπολης. Στις 20 Απριλίου ένας στολίσκος με εφόδια υπό τον πλοίαρχο Φλαντανελλά κατορθώνει να διασπάσει τον τουρκικό κλοιό μετά από φοβερή ναυμαχία και να εισέλθει στον Κεράτιο, αναπτρώνοντας τις ελπίδες των πολιορκούμενων.

Ο Μωάμεθ κατάλαβε αμέσως ότι μόνο το πυροβολικό του δεν έφθανε για την εκπόρθηση της Πόλης, εφόσον παρέμεινε απρόσβλητος ο Κεράτιος. Με τη βοήθεια ενός ιταλού μηχανικού κατασκεύασε δίολκο και τη νύχτα της 21ης προς την 22α Απριλίου, περίπου 70 πλοία σύρθηκαν από τον Βόσπορο προς τον Κεράτιο. Η κατάσταση για τους πολιορκούμενους έγινε πλέον απελπιστική, καθώς έπρεπε να αποσπάσουν δυνάμεις από τα τείχη για να προστατεύσουν την Πόλη από την πλευρά του Κεράτιου, όπου δεν υπήρχαν τείχη.

Η τελική έφοδος των Οθωμανών έγινε το πρωί της 29ης Μαΐου 1453. Κατά χιλιάδες οι στρατιώτες του Μωάμεθ εφόρμησαν στη σχεδόν ανυπεράσπιστη πόλη και την κατέλαβαν μέσα σε λίγες ώρες. Ο αυτοκράτορας Κωνσταντίνος Παλαιολόγος, που νωρίτερα απέκρουσε με υπερηφάνεια τις προτάσεις συνθηκολόγησης του Μωάμεθ, έπεσε ηρωικά μαχόμενος. Αφού έσφαξαν τους υπερασπιστές της Πόλης, οι Οθωμανοί Τούρκοι προέβησαν σε εκτεταμένες λεηλασίες και εξανδραποδισμούς. Το βράδυ, ο Μωάμεθ ο Πορθητής εισήλθε πανηγυρικά στην Αγία Σοφία και προσευχήθηκε στον Αλλάχ «αναβάς επί της Αγίας Τραπέζης», όπως αναφέρουν οι χρονικογράφοι της εποχής.



Εκστρατεία επιθεωρήσεων για τη θερμική καταπόνηση σε υποστατικά και εργοτάξια

Κατά τους μήνες Ιούνιο, Ιούλιο και Αύγουστο του 2025, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων θα διεξαγάγει εκστρατεία επιθεωρήσεων σε εργοτάξια και υποστατικά διαφόρων οικονομικών δραστηριοτήτων όπου εκτελούνται υπαίθριες εργασίες και ενδέχεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες να είναι ιδιαίτερα αυξημένη η θερμική καταπόνηση των εργαζομένων.

Οι επιθεωρήσεις θα επικεντρωθούν κυρίως στον έλεγχο συμμόρφωσης με τις βασικές πρόνοιες της Νομοθεσίας για Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία, σε σχέση με την εφαρμογή προληπτικών και προστατευτικών μέτρων για την αντιμετώπιση των κινδύνων που αφορούν στη θερμική καταπόνηση των εργαζομένων. Θα ελέγχεται παράλληλα και η συμμόρφωση με τις διατάξεις της εν λόγω Νομοθεσίας για την αντιμετώπιση άλλων κινδύνων.

Υπενθυμίζεται ότι για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων σε κλειστούς ή υπαίθριους χώρους, οι εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα πρέπει να εφαρμόζουν τις πρόνοιες των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων) Διαταγμάτων του 2014 έως 2023 (Κ.Δ.Π. 291/2014, Κ.Δ.Π. 206/2020 και Κ.Δ.Π. 231/2023), τα οποία είναι διαθέσιμα, μαζί με σχετική πληροφόρηση, στην ιστοσελίδα του ΤΕΕ.

Σύμφωνα με τις πρόνοιες του πιο πάνω Κώδικα, και ειδικά όσον αφορά εργασίες σε υπαίθριους χώρους, τόσο οι εργοδότες όσο και οι αυτοεργοδοτούμενοι θα πρέπει να μετρούν τις παραμέτρους που συμβάλλουν στη θερμική καταπόνηση, όπως τη θερμοκρασία αέρα και τη σχετική υγρασία ή/και να παρακολουθούν τα δελτία καιρού και τις προβλέψεις της Μετεωρολογικής Υπηρεσίας, και αναλόγως να ρυθμίζουν τις εργασίες τους. Σημειώνεται ότι στην αγορά διατίθενται ειδικά όργανα για ταυτόχρονη μέτρηση της θερμοκρασίας ξηρού θερμομέτρου και υγρασίας.

Για σκοπούς τεκμηρίωσης της παρακολούθησης των συνθηκών θερμοκρασίας και υγρασίας, καθώς και της απαιτούμενης αλλαγής εργασίας/ανάπαυσης και άλλων μέτρων, οι εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα πρέπει να καταγράφουν τις πιο πάνω μετρήσεις και τα μέτρα στον Πίνακα 14 του Κώδικα με τίτλο «Καταγραφή συνθηκών θερμοκρασίας και υγρασίας, αλλαγής εργασίας/ανάπαυσης ανά ώρα και μέτρων» όταν επικρατούν συνθήκες υψηλής θερ-



μοκρασίας σε συνδυασμό με τη σχετική υγρασία και να ενεργούν σύμφωνα με τον Πίνακα 12 του Κώδικα με τίτλο «Επιβαλλόμενη σχέση εργασίας – αλλαγή εργασίας/ανάπαυσης», δηλαδή να μειώνουν ή και να διακόπτουν τις εργασίες που διεξάγουν.

Επιπρόσθετα, σε κάθε περίπτωση προειδοποίησης του Τμήματος Μετεωρολογίας όπου εκδίδεται για εξαιρετικά υψηλή θερμοκρασία (πορτοκαλί ή κόκκινο επίπεδο επικινδυνότητας) ισχύουν οι ειδικές πρόνοιες του περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων) Τροποποιητικού Διατάγματος του 2023, για την απαιτούμενη διακοπή εργασιών.

Ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων – Μεταφορών Στέλιος Τσιαπουτής εξέφρασε την ικανοποίηση για την Εκστρατεία Επιθεωρήσεων από το Τμήμα Επιθεώρησης για τη θερμική καταπόνηση των εργαζομένων η οποία επηρεάζει ιδιαίτερα τους εργαζόμενους στα ανοικτά εργοτάξια και ανέφερε ότι έχει ήδη ενημερωθεί ο μηχανισμός της Ομοσπονδίας για την εκστρατεία.

Ο μηχανισμός αυτή την περίοδο τόνισε, στις καθημερινές επιθεωρήσεις στα εργοτάξια θα παρακολουθεί από κοντά την εφαρμογή του Κώδικα και θα παρεμβαίνει καταλυτικά εκεί και όπου παραβιάζεται.

Καλεί τέλος τους εργαζόμενους και τις Τοπικές Επιτροπές Ασφάλειας και Υγείας όπως συμμορφώνονται με τις σχετικές οδηγίες, αξιοποιώντας στο μέγιστο τον ρόλο που θα πρέπει να διαδραματίζουν ως Τοπικές Επιτροπές Ασφάλειας.

Σημειώνεται ότι την περασμένη εβδομάδα η Ομοσπονδία σε συνεργασία με τη Συνδικαλιστική Σχολή της ΣΕΚ διοργάνωσαν Παγκύπριο Σεμινάριο Ασφάλειας και Υγείας, με τη συμμετοχή τόσο των Οργανωτικών Γραμματέων των Σωματείων Οικοδόμων όσο και στελεχών – μελών της Ομοσπονδίας.

Σχέδιο Πολεοδομικής Αμνηστίας

- Ο Μικρής έκτασης πολεοδομικές αποκλίσεις, π.χ. καλυμμένη βεράντα/πέργολα, μειωμένη απόσταση από τα σύνορα, αυξημένο ύψος/μήκος βοηθητικής οικοδομής κατά μήκος κοινού συνόρου.
- Δικαίωμα σε ιδιοκτήτες να εξασφαλίσουν τίτλους ιδιοκτησίας με καταβολή αντισταθμίματος για τη νομιμοποίηση αυθαίρετων κατασκευών.
- Ανταποδοτικά έσοδα μέσα από διασύνδεση με τα Ειδικά Ταμεία του ΚΟΑΓ για την προσιτή στέγη.

Εναρξη ισχύος Σχεδίου: Σεπτέμβριος 2024

Διάρκεια ισχύος Σχεδίου: 6 μήνες



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

Συνεχίζεται μέχρι τις 23 Ιουνίου η υποβολή αιτήσεων για το Σχέδιο Πολεοδομικής Αμνηστίας

Σε ισχύ μέχρι τις 23 Ιουνίου 2025 παραμένει το Σχέδιο Πολεοδομικής Αμνηστίας, το οποίο αφορά τη νομιμοποίηση μικρής κλίμακας πολεοδομικών αποκλίσεων ή/και υπέρβασης του ισχύοντος συντελεστή δόμησης, ώστε να καταστεί δυνατή η εξασφάλιση τελικής έγκρισης και η έκδοση τίτλου ιδιοκτησίας από τους ιδιοκτήτες των αναπτύξεων.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την υποβολή αίτησης είναι η προσκόμιση άδειας πολεοδομίας ή/και οικοδομής, με ημερομηνία έκδοσης πριν από τις 13 Σεπτεμβρίου 2024. Σημειώνεται επίσης ότι η ημερομηνία υλοποίησης των αυθαιρεσιών πρέπει απαραίτητα να προηγείται της ανακοίνωσης του Σχεδίου, ήτοι της 13ης Σεπτεμβρίου 2024. Η ημερομηνία υλοποίησης και το είδος των παρατυπιών πιστοποιούνται από τους ιδιώτες μελετητές μέσω Υπεύθυνης Δήλωσης. Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά από τους μελετητές στον οικείο Επαρχιακό Οργανισμό Αυτοδιοίκησης μέσω του Συστήματος «Ιππόδαμος».

Μέχρι στιγμής, υποβλήθηκαν συνολικά 1.523 αιτήσεις παγκύπρια. Ανά επαρχία υποβλήθηκαν στον ΕΟΑ Λευκωσίας 565 αιτήσεις, στον ΕΟΑ Λεμεσού 421 αιτήσεις, στον ΕΟΑ Λάρνακας 151 αιτήσεις, στον ΕΟΑ Πάφου 301 αιτήσεις και στον ΕΟΑ Αμμοχώστου 85 αιτήσεις. Περίπου το 90% των αιτήσεων αφορούν νομιμοποίηση αυθαίρετων κατασκευών σε οικιστικές αναπτύξεις.

Όλες οι λεπτομέρειες και χρήσιμες πληροφορίες για το Σχέδιο είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του Τμήματος Πολεοδομίας και Οικήσεως.

Νέες θεματικές στον Ψηφιακό Βοηθό

24ωρη εξυπηρέτηση για θέματα των Υπηρεσιών Κοινωνικής Ευημερίας

Ο Ψηφιακός Βοηθός ενισχύεται με θέματα που αφορούν τις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας, προσφέροντας στους πολίτες άμεση, αξιόπιστη και συνεχή εξυπηρέτηση, σε 24ωρη βάση.

Από την προηγούμενη εβδομάδα οι πολίτες μπορούν να λαμβάνουν απαντήσεις σε ερωτήματα που σχετίζονται με:

Βία στην Οικογένεια – Βία κατά των Γυναικών

Διαχείριση Περιουσίας Ανίκανων Προσώπων

Επιθεωρήσεις Προγραμμάτων Κοινωνικής Φροντίδας (π.χ. δομές που φροντίζουν παιδιά και ενήλικες ΑμΕΑ σε 24ωρη και μη βάση, Παιδοκομικοί σταθμοί κ.λπ.)

Κυπριακή Εθνική Πλατφόρμα για τους Ρομά

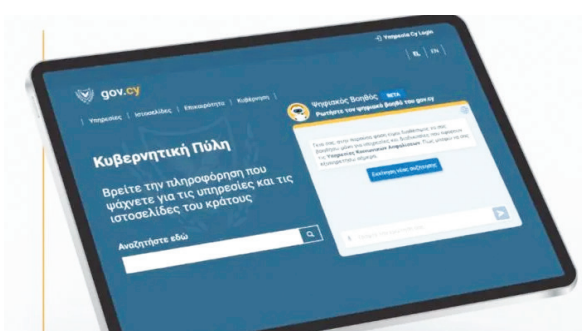
Θύματα Εμπορίας εγκληματικών ενεργειών και τρομοκρατίας

Κοινωνικές Παροχές

Γονική Μέριμνα

Νεανική Παραβατικότητα

Κρατικά Ιδρύματα



Προληπτικές Υπηρεσίες προς την Οικογένεια

Προστασία και Ευημερία Παιδιών

Υπεύθυνος Προσωπικών Δεδομένων στις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας

Σεξουαλική Κακοποίηση – Εκμετάλλευση ανηλίκων Συγχρηματοδοτούμενο Έργο «Προϊκα του Μωρού»

Σχέδια Κρατικών Ενισχύσεων

Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας (2021-2026)

Υιοθεσίες – Διακρατικές

Υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

Συμβάσεις της Χάγης

Πρόσβαση στον Ψηφιακό Βοηθό παρέχεται τόσο μέσω της πύλης gov.cy όσο και μέσω της εφαρμογής «Ψηφιακός Πολίτης». Οι πολίτες μπορούν να υποβάλουν τα ερωτήματά τους, είτε γραπτώς είτε προφορικά, αξιοποιώντας τη δυνατότητα φωνητικού βοηθού.

Μέχρι σήμερα, σε διάστημα πέντε (5) μηνών λειτουργίας, ο Ψηφιακός Βοηθός έχει απαντήσει σε πέραν των 90.000 ερωτήσεων πολιτών μέσω της πύλης gov.cy. Σταδιακά, και με την προσθήκη νέων θεματικών, εξελίσσεται σε ένα πολύτιμο εργαλείο πληροφόρησης και υποστήριξης για την καθημερινότητα του πολίτη, διευκολύνοντας, απλουστεύοντας και επιταχύνοντας την αλληλεπίδρασή του με το δημόσιο.

Το σύνολο των θεματικών, στις οποίες ανταποκρίνεται ο Ψηφιακός Βοηθός μέχρι σήμερα βρίσκεται στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.gov.cy/opsifiakos-voithos/>.

Καλοκαιρινές διακοπές 2025

Ποιοτικές διακοπές με τη σφραγίδα της ΣΕΚ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος οι Ομοσπονδίες της ΣΕΚ φροντίζουν για την καλοκαιρινή ξεκούραση των μελών τους, προσφέροντας μια σειρά από ευκαιρίες για αξέχαστες και προσιτές διακοπές σε ολόκληρη την Κύπρο. Είτε μέσω φιλοξενίας σε ιδιόκτητα ή συνεργαζόμενα καταλύματα, είτε μέσω επιχορήγησης, τα μέλη της ΣΕΚ έχουν στη διάθεσή τους πλήθος επιλογών για να χαλαρώσουν, να αναζωογονηθούν και να περάσουν ποιοτικό χρόνο με τις οικογένειές τους.

ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ

Η Διαχειριστική Επιτροπή του Ταμείου Ευημερίας της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ προσφέρει και φέτος διαμονή σε επιλεγμένα καταλύματα σε Παραλίμνι, Πρωταρά και Πάφο, με προσιτές τιμές για όλα τα βαλάντια. Τα διαμερίσματα και τα ξενοδοχεία που περιλαμβάνονται, προσφέρουν επιλογές για κάθε οικογένεια.

Διαθέσιμα Καταλύματα:

- Συγκρότημα ΣΕΚ, Παραλίμνι
- Demari Κυκλάδες Apts, Παραλίμνι
- Karma Mythical Apts, Παραλίμνι
- Coralli Resort Apts, Πρωταράς
- Mandali Hotel, Πρωταράς
- Theo Sunset Bay Hotel, Πάφος
- Anemi Hotel Suite, Πάφος
- Συγκρότημα ΣΕΚ, Αμμόχωστος

Οι τιμές κυμαίνονται ανάλογα με τον τύπο δωματίου, ενώ οι αιτήσεις υποβάλλονται μέχρι 6 Ιουνίου για διαμονή τον Ιούλιο και 13 Ιουνίου για διαμονή τον Αύγουστο. Αιτήσεις διατίθενται από τους Οργανωτικούς Γραμματείς ή στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ.

ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ

Η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ διατηρεί την επιτυχημένη πρακτική των τελευταίων χρόνων, προσφέροντας διαμονή στα ιδιόκτητα διαμερίσματα της στο Παραλίμνι (με πρωινό), αλλά και σε μισθωμένα διαμερίσματα στην Πάφο και στο συγκρότημα της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο.

- Παραλίμνι Ιδιόκτητα ΟΕΚΔΥ

Από 4/7/2025-2/9/2025

- ΣΕΚ ΑΜΙΑΝΤΟΣ

Από 29/7/2025-2/9/2025

- Πάφος) APHRODITE GARDENS (δύο υπνοδωματίων)

Από 19/7-2/9/2025

Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ μέχρι τις 8 Ιουνίου για τον Ιούλιο και μέχρι τις 15 Ιουνίου για τον Αύγουστο.

ΟΥΞΕΚΑ-ΣΕΚ

Το Ταμείο Ευημερίας Ξενοδοχοϋπαλλήλων της ΣΕΚ προσφέρει τη δυνατότητα στα μέλη του να απολαύσουν επιχορηγούμενες διακοπές σε όλη την Κύπρο, από πολυτελή ξενοδοχεία στη Λεμεσό και την Πάφο, μέχρι οικογενειακές επιλογές στον Πρωταρά, την Αγία Νάπα, το Τρόδος και την Κακοπετριά. Η επιχορήγηση ανέρχεται στα €20 ανά άτομο/ημέρα για έως και τρεις διανυκτερεύσεις το χρόνο. Οι ενδιαφερόμενοι προχωρούν σε κράτηση απευθείας με τα ξενοδοχεία, ζητώντας την ειδική τιμή ΣΕΚ, και στη συνέχεια υποβάλλουν την απόδειξη στον συντεχνιακό λειτουργό για την επιδότηση.

Συνεργαζόμενα ξενοδοχεία ανά επαρχία:

Λεμεσός:

- AJAX HOTEL
- PEFKOS CITY HOTEL
- MEDITERRANEAN HOTEL



- ST. RAPHAEL RESORT
- ROYAL APOLLONIA HOTEL
- KAPETANIOS LIMASSOL HOTEL
- ELYSIUM HOTEL & RESORT
- CYNTHIANA HOTEL
- ALEXANDER THE GREAT
- AMAVI MADE FOR TWO
- OLYMPIC LAGOON RESORT
- KING EVELTHON HOTEL & RESORT

Λάρνακα:

- SUN HALL HOTEL
- SANDY BEACH HOTEL & SPA

Πρωταράς:

- CONSTANTINOS THE GREAT BEACH HOTEL

- KAPETANIOS BAY HOTEL

Αγία Νάπα:

- AMANDI MADE FOR TWO
- OLYMPIC LAGOON RESORTS

Ορεινά:

- TROODOS HOTEL
- RODON RESORT (Αγρός)
- MINAIDIS HOTEL (Κακοπετριά)

Λευκωσία:

- CASTELLI HOTEL

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Στέλλα Πιπάκη στο 99314920.

ΟΗΟ-ΣΕΚ

Η Ομοσπονδία Ημικρατικών Οργανισμών (ΟΗΟ-ΣΕΚ) συνεχίζει να στηρίζει τα μέλη του Ταμείου Ευημερίας της, προσφέροντας καταλύματα σε Πρωταρά, Πάφο και Αμιάντο, συμπεριλαμβανομένων και ειδικά διαμορφωμένων διαμερισμάτων για άτομα με αναπηρίες. Δίνεται προτεραιότητα σε μέλη που δεν έκαναν χρήση τα δύο προηγούμενα χρόνια, ενώ οι πολύτεκνες οικογένειες επωφελούνται έκπτωσης 10%.

Διαθέσιμα καταλύματα:

- ΣΕΚ Πρωταρά (με πρόγευμα)
- ΣΕΚ Πάφου
- ΣΕΚ Αμιάντου (με πρόγευμα)
- Landiana Hotel Apts, Πρωταράς (με πρόγευμα)

Οι αιτήσεις γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας της ΣΕΚ στο www.sek.org.cy ή μέσω της ιστοσελίδας της ΟΗΟ (www.ohe-sek.org.cy), με δυνατότητα πληρωμής μέσω JCC, και οι προθεσμίες υποβολής είναι 6 Ιουνίου για τον Ιούλιο και 13 Ιουνίου για τον Αύγουστο.

ΟΥΥΚ - ΣΕΚ

Η Ομοσπονδία Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου ΣΕΚ δέχεται αιτήσεις για παραχώρηση διαμερισμάτων στις περιοχές Παραλιμνίου, Πάφου και Αμιάντου για την περίοδο από τις 5 Ιουλίου μέχρι τις 31 Αυγούστου 2025, για τα μέλη της, των οποίων οι εργοδότες εισφέρουν στο Ταμείο Ευημερίας.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλουν τις αιτήσεις τους μέχρι την Παρασκευή 13 Ιουνίου 2025 για τον Αύγουστο.

Διαθέσιμα καταλύματα:

- ΚΥΚΛΑΔΕΣ Παραλίμνι από 17/7 – 26/8
- ΣΕΚ Παραλίμνι από 5/7 – 31/8
- PENELOPE Beach Hot Πρωταρά από 22/7- 26/8
- Captain Pier hotel Πρωταράς 22/7- 26/8
- MANDALENA Πρωταρά από 27/7 – 21/8
- ΣΕΚ Πάφος από 5/7 – 31/8
- MYTHICAL Apts Παραλίμνι από 22/7 – 26/8
- THEO SUNSET Πάφος από 22/7 – 26/8

- ΚΟΡΑΛΙ Apts Πρωταρά από 22/7—26/8
- ΣΕΚ Αμιάντος από 1/8 – 31/8

Οι αιτήσεις είναι διαθέσιμες και ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα <https://www.sek.org.cy/oijk> και μπορούν να αποστέλλονται είτε μέσω φαξ στο 22849851 είτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: diakopes.oijk@sek.org.cy.

ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ

Η Ομοσπονδία Μεταφορών, Πετρελαιοειδών και Γεωργίας ΣΕΚ (ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ) δέχεται αιτήσεις για παραχώρηση εξοχικών διαμερισμάτων για την καλοκαιρινή περίοδο του 2025. Οι τιμές διαμορφώθηκαν από τη Διαχειριστική Επιτροπή και περιλαμβάνουν ΦΠΑ.

Συγκεκριμένα, οι τιμές για τα μέλη του Ταμείου Ευημερίας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ είναι ως εξής: Στον Κάτω Αμιάντο, €200 για μονό διαμέρισμα και €250 για διπλό. Στην Κάτω Πάφο, €190 για μονό διαμέρισμα. Στο ξενοδοχείο Theo Sunset Bay στην Πάφο, η τιμή για μονό διαμέρισμα είναι €370. Στο Παραλίμνι, το κόστος ανέρχεται στα €250 για μονό διαμέρισμα και €320 για διπλό.

Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας της ΣΕΚ στο www.sek.org.cy, με δυνατότητα πληρωμής μέσω της πλατφόρμας JCC, μόλις εγκριθεί η αίτηση. Εναλλακτικά, οι αιτήσεις μπορούν να αποστέλλονται με φαξ στον αριθμό 22849851.

Ο.ΟΙ.Μ. - ΣΕΚ

Η Ομοσπονδία Οικοδόμων της ΣΕΚ δέχεται αιτήσεις για παραχώρηση εξοχικών διαμερισμάτων για την καλοκαιρινή περίοδο του 2025, στα εξής συγκροτήματα:

- Κάτω Αμιάντος (ΣΕΚ)
- Κάτω Πάφος (ΟΟΙΜ ΣΕΚ)
- Παραλίμνι (ΣΕΚ)
- Ξενοδοχείο ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΣ – Πρωταράς
- MYTHICAL KARMA – Παραλίμνι

Στο πλαίσιο αναβάθμισης των υπηρεσιών προς τα μέλη, η Διαχειριστική Επιτροπή έχει εντάξει παροχή προγεύματος σε όλα τα ιδιόκτητα διαμερίσματα πλην του συγκροτήματος της ΟΟΙΜ ΣΕΚ στην Κάτω Πάφο.

Καταληκτική ημερομηνία υποβολής αιτήσεων: 13 Ιουνίου 2025

Αιτήσεις μελών που εγκρίθηκαν τα έτη 2022, 2023 και 2024 θα εξεταστούν μόνο εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα διαμερίσματα, ώστε να δοθεί προτεραιότητα σε νέα αιτήματα.

Προτεραιότητα θα δοθεί σε μέλη που δεν έχουν επωφεληθεί από τη φιλοξενία σε διαμερίσματα τα τελευταία τρία χρόνια.

Για περισσότερες πληροφορίες ή έντυπα αιτήσεων, τα μέλη μπορούν να επικοινωνούν με την Ομοσπονδία Οικοδόμων ΣΕΚ ή να επισκέπτονται την ιστοσελίδα www.sek.org.cy.

Επιβίωση ή Ευημερία Σίγουρα το δεύτερο

Η αποστολή στη ζωή δεν είναι η επιβίωση, αλλά η ευημερία. Και αυτό προϋποθέτει πάθος, συμπόνια, χιούμορ και πολύ στιλ

Η επιλογή είναι δική σου και δεν είναι καθόλου εύκολη. Αν, όμως, αποφασίσεις να ακολουθήσεις τον δρόμο της ευημερίας, ακολουθούν 5 απλά βήματα που θα σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις:

1. Δούλεψε τις σχέσεις σου

Η ποιότητα των σχέσεων είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική σου ευεξία. Γι' αυτό αφιέρωσε ποιοτικό χρόνο φροντίζοντας τις σχέσεις σου. Προσπάθησε να επικοινωνείς πιο συχνά με τους γύρω σου και στηρίζε τους. Απευθύνσου κι εσύ σε εκείνους για να σε στηρίζουν. Δείξε τους την ευγένεια και την εκτίμησή σου. Μίλησέ τους για το πώς αισθάνεσαι και ενθάρρυνέ τους να κάνουν κι εκείνοι το ίδιο.

2. Χαλάρωσε και ξεκουράσου

Πάρε τον χρόνο σου και κάνε μικρά διαλείμματα μέσα στην ημέρα σου, για να βοηθήσεις τον εαυτό σου να χαλαρώσει. Είναι πολύ σημαντικό να κλείνεις τις ασφάλειές σου κάθε τόσο, να παίρνεις μερικές βαθιές αναπνοές και να εκτιμάς όλα όσα υπάρχουν γύρω σου. Ο καλύτερος τρόπος για να ξεκουραστείς είναι ο ύπνος. Γιατί είναι απαραίτητος για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του σώματος και είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσεις θετική σκέψη. Δοκίμασε να χαλαρώσεις πριν πέσεις για ύπνο. Θα σε βοηθήσει να κλείσεις τους διακόπτες σου και να προετοιμαστείς για χαλάρωση.

3. Μείωσε το άγχος

Για την καλύτερη ευεξία σου θα πρέπει να εξασκείς τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να διώξεις το άγχος και το στρες. Δοκίμασε το διαλογισμό, την άσκηση, διάφορες τεχνικές χαλάρωσης, κράτα ημερολόγιο, κάνε μία βόλτα στην φύση και αποτοξινώσου από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσής. Με αυτόν τον τρόπο θα ενδυναμώσεις τον εαυτό σου και θα μειώσεις το αίσθημα της πίεσης. Και πίστεψέ με, το σώμα και το μυαλό σου θα σε ευγνωμονούν.

4. Ανάπτυξε τις δυνάμεις σου

Χρησιμοποίησε τις δυνάμεις και τις ικανότητές σου. Αξιοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου κάνοντας πράγματα που σε ευχαριστούν. Χρησιμοποίησε τα χαρίσματα και τα ταλέντα σου για να φτάσεις τον στόχο σου. Σκέψου όλα όσα έχουν αξία για εσένα! Σκέψου πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις δυνάμεις σου πιο συχνά στη ζωή σου και ενθάρρυνε τους γύρω σου να κάνουν το ίδιο.

5. Αθλήσου

Η άσκηση βοηθάει στην καλή λειτουργία του σώματος και του εγκεφάλου και στην βελτίωση του ύπνου σου. Αναζήτη τρόπους άθλησης που σου αρέσουν. Δοκίμασε το περπάτημα, το τρέξιμο, την γιόγκα, τον χορό, το γυμναστήριο ή ό,τι άλλο θεωρείς ότι σου ταιριάζει περισσότερο.



Συνδύασε τις δυνάμεις σου με τους στόχους σου



Από μικρή ηλικία μαθαίνουμε πως για να αγγίζουμε την επιτυχία, θα πρέπει να ξεπεράσουμε κάθε μας αδυναμία και πολλοί από εμάς κάνουμε τα πάντα για να το καταφέρουμε.

Έχεις ποτέ αναρωτηθεί μήπως η συνταγή της επιτυχίας είναι η ακριβώς αντίστροφη; Αν δηλαδή μπορούμε να επιτύχουμε καλύτερα αποτελέσματα δίνοντας έμφαση στις δυνάμεις μας και όχι στις αδυναμίες μας;

Ο καθένας από εμάς έχει τις δικές του δυνάμεις και ταλέντα τα οποία θα τον βοηθήσουν να απολαύσει μία ζωή με νόημα και να πετύχει τους στόχους του. Καλλιεργώντας τα όλα αυτά, θα διαπιστώσεις πως θα έχεις καλύτερα αποτελέσματα σε κάθε τομέα της ζωής σου. Θα πρέπει, ωστόσο, να ασχοληθείς λίγο παραπάνω με την ανάπτυξη και την καλλιέργεια των δυνατοτήτων σου και να δώσεις έμφαση στις κλίσεις σου.

Μάθε τις δυνάμεις σου

Οι δυνάμεις μας είναι ουσιαστικά τα φυσικά ταλέντα, τα χαρίσματα και οι ικανότητές μας. Όλα όσα μας κάνουν μοναδικούς. Εσύ γνωρίζεις ποιες είναι οι δικές σου; Αν όχι, μπορείς να τις ανακαλύψεις σε 3 μόλις βήματα:

Βήμα 1ο: Σκέψου μία στιγμή που υλοποίησες έναν στόχο σου και ένιωσες ευτυχισμένος για αυτό σου το κατόρθωμα.

Βήμα 2ο: Φέρνοντας στο μυαλό σου αυτή τη στιγμή, φτιάξε μία λίστα με επίθετα που χαρακτηρίζουν τα ταλέντα και τις ικανότητες που επέδειξες. Ήσουν θαρραλέος; Αναλυτικός; Έντιμος; Ακέραιος; Είχες αρκετή αυτοπεποίθηση;

Βήμα 3ο: Ρίξε μία ματιά στον κατάλογο που έφτιαξες και επέλεξε τα 5 ισχυρότερα ταλέντα σου από όσα κατέγραψες.

Στη συνέχεια ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

1. Δώσε προσοχή στις δυνάμεις και τα ταλέντα σου προσπαθώντας να τα χρησιμοποιήσεις σε κάθε τομέα της ζωής σου: στις προσωπικές σου σχέσεις, την εργασία σου, την υγεία, τις πνευματικές σου δραστηριότητες ακόμα και στα οικονομικά σου. Χρησιμοποιώντας τα, θα γεμίσεις ενθουσιασμό και ευτυχία.

2. Δείξε εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Έτσι θα είσαι περισσότερο πρόθυμος να κυνηγήσεις τους στόχους σου. Πώς θα το πετύχεις; Αρκεί να αλλάξεις... στάση λένε οι ειδικοί. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο έντυπο «Psychological Science», η σωστή στάση του σώματος μας κάνει να αισθανθούμε ισχυροί και μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της τεστοστερόνης που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση.

3. Χρησιμοποίησε τις δυνάμεις σου κάθε φορά που θα αντιμετωπίζεις μία πρόκληση ή μια δυσκολία στη ζωή σου. Η τακτική αυτή θα βελτιώσει την αντοχή σου και τη δύναμη της ψυχής σου.

4. Συνειδητοποίησε ότι οι δυνάμεις σου αποτελούν τις καλύτερες ικανότητές σου. Αν τις χρησιμοποιήσεις σωστά θα βελτιώσεις την απόδοσή σου και θα πραγματοποιήσεις κάθε σου στόχο.

5. Συνδύασε τις δυνάμεις με τους στόχους σου. Έτσι θα αποκτήσεις έναν σκοπό στη ζωή σου, αλλά και τη διαύγεια που χρειάζεσαι για να παίρνεις καλύτερες αποφάσεις. Σύμφωνα με μελέτη του Τμήματος Ψυχολογίας καναδικού Πανεπιστημίου οι άνθρωποι που νιώθουν ότι έχουν έναν οποιονδήποτε σκοπό στη ζωή τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν πιο πολλά χρόνια.

Η προσήλωση στον στόχο μας κάνει άτρωτους

Συγκεκριμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα έχει στην ψυχική υγεία, η θετική στάση ζωής και η πίστη ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε! Αυτό υποστηρίζουν ερευνητές από τα Πανεπιστήμια της Κοπεγχάγης και της Νότιας Δανίας σε μελέτη τους που δημοσιεύεται στην ιατρική επιθεώρηση Mental Health and Social Inclusion.

Η επιστημονική μελέτη διεξήχθη σε 3.015 Δανούς οι οποίοι κλήθηκαν να απαντήσουν μεταξύ άλλων αν θεωρούν ότι μπορούν να ωφελέσουν τη ψυχική τους υγεία, με συγκεκριμένες πράξεις τις δύο τελευταίες εβδομάδες και εάν την περίοδο της έρευνας ήταν αντιμέτωποι με ψυχολογικά προβλήματα.

Τα επίπεδα ευημερίας ήταν υψηλότερα για όσους είχαν κάνει βήματα για καλύτερη ψυχική υγεία. Η έκπληξη ωστόσο ήρθε από όσους υποστήριξαν ότι θα μπορούσαν να είχαν προβεί σε θετικές παρεμβάσεις αλλά δεν το έκαναν, παρά την εκτίμηση πως θα ήταν αποτελεσματικές. Τα επίπεδα

ψυχικής ευημερίας ήταν υψηλότερα απ' όσους ένιωθαν ανήμποροι!

Σύμφωνα με την ομάδα που εκπόνησε την εργασία, η εξήγηση μπορεί να βρίσκεται στην «εστίαση ελέγχου της ευημερίας», η οπτική δηλαδή που είχαν οι συμμετέχοντες σχετικά με την ευημερία και αν αυτή κερδίζεται μέσα από τις δικές τους επιλογές και συμπεριφορές ή αν αποτελεί προϊόν εξωγενών παραγόντων όπως είναι η τύχη.

Κατέληξαν δε στην απόφαση να δημιουργήσουν μια εξτρατεία βελτίωσης της ψυχικής υγείας που εστιάζεται στη δράση, το αίσθημα του ανήκειν κάπου και την προσήλωση στον στόχο. Προτρέπουν λοιπόν τους συμμετέχοντες σε συνεχή σωματική και πνευματική διέγερση μέσα από βόλτες, γυμναστική βιβλία, χόμπι και ό,τι άλλο τους δίνει ικανοποίηση. Ταυτόχρονα προτρέπουν στη δημιουργία ισχυρών κοινωνικών δεσμών και τον καθορισμό στόχων και πράξεις αλτροϊσμού.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ένας χώρος σταθερότητας σ' έναν ταραγμένο κόσμο

Η πιο πρόσφατη έρευνα του Ευρωβαρόμετρου που δημοσιεύτηκε αποκαλύπτει ότι το επίπεδο εμπιστοσύνης στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι το υψηλότερο εδώ και 18 χρόνια και ότι η στήριξη προς το ευρώ είναι η υψηλότερη που έχει καταγραφεί ποτέ. Στο τρέχον γεωπολιτικό πλαίσιο, οι Ευρωπαίοι θα ήθελαν επίσης μια ισχυρότερη και πιο δυναμική ΕΕ μέσω μιας κοινής πολιτικής άμυνας και ασφάλειας, ενώ η ειρήνη παραμένει η αξία που εκπροσωπεί καλύτερα την ΕΕ.

Η εμπιστοσύνη προς την ΕΕ βρίσκεται στο υψηλότερο επίπεδο των τελευταίων 18 ετών

Το 52 % των Ευρωπαίων τείνουν να εμπιστεύονται την ΕΕ· πρόκειται για το υψηλότερο αποτέλεσμα από το 2007. Το υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης παρατηρείται μεταξύ των νέων ηλικίας 15-24 ετών (59 %). Ένα ακόμη ρεκόρ 18ετίας: το 52 % των Ευρωπαίων δηλώνουν ότι εμπιστεύονται την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, με ιδιαίτερα υψηλή βαθμολογία μεταξύ των νέων πολιτών (57 %). Ταυτόχρονα, το 36 % των Ευρωπαίων δηλώνουν ότι εμπιστεύονται την εθνική τους κυβέρνηση και το 37 % δηλώνουν ότι εμπιστεύονται το εθνικό τους κοινοβούλιο.

Τα τρία τέταρτα των ερωτηθέντων (75 %) — το υψηλότερο επίπεδο εδώ και πάνω από δύο δεκαετίες — δηλώνουν ότι αισθάνονται πολίτες της ΕΕ. Επιπλέον, πάνω από έξι στους δέκα πολίτες της ΕΕ (το 62 %) είναι αισιόδοξοι για το μέλλον της ΕΕ.

Οι Ευρωπαίοι στηρίζουν σθεναρά το ευρώ

Η έρευνα του Ευρωβαρόμετρου κατέγραψε την υψηλότερη στήριξη που έχει καταγραφεί ποτέ στο κοινό νόμισμα, τόσο στην ΕΕ (74 %) όσο και στη ζώνη του ευρώ (83 %). Όσον αφορά την αντίληψη που έχουν οι Ευρωπαίοι για την κατάσταση της ευρωπαϊκής οικονομίας, το 44 %



βρίσκει ότι η κατάσταση αυτή είναι καλή, ενώ το 48 % βρίσκει ότι είναι κακή. Η πλειονότητα των πολιτών (43 %) εξακολουθούν να πιστεύουν ότι η ευρωπαϊκή οικονομική κατάσταση θα παραμείνει σταθερή κατά τους επόμενους 12 μήνες.

Οι Ευρωπαίοι επιθυμούν μια ισχυρότερη και πιο δυναμική ΕΕ

Σχεδόν επτά τους δέκα ερωτηθέντες (69 %) συμφωνεί ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ένας χώρος σταθερότητας σ' έναν ταραγμένο κόσμο.

Σχεδόν εννέα στους δέκα Ευρωπαίους (88 %) συμφωνούν ότι θα πρέπει να υπάρξει περισσότερη συνεργασία βάσει κανόνων μεταξύ χωρών και περιφερειών του κόσμου. Περισσότεροι από τέσσερις στους πέντε πολίτες της ΕΕ (86 %) συμφωνούν ότι η αύξηση των τελωνειακών δασμών είναι επιζήμια για την παγκόσμια οικονομία. Ωστόσο, εάν άλλες χώρες αυξήσουν τους δασμούς τους στις εισαγωγές από την ΕΕ, το 80 % όσων απάντησαν συμφωνούν ότι η ΕΕ θα πρέπει να επιβάλει τελωνειακούς δασμούς ως απάντηση, για την υπεράσπιση των συμφερόντων της.

Πάνω από οκτώ στους δέκα (81 %) στηρίζουν

μια κοινή πολιτική άμυνας και ασφάλειας μεταξύ των κρατών μελών — το υψηλότερο αποτέλεσμα από το 2004. Ταυτόχρονα, το 78 % ανησυχεί για την άμυνα και την ασφάλεια της ΕΕ κατά την επόμενη πενταετία.

Όσον αφορά τις προτεραιότητες για τον προϋπολογισμό της ΕΕ, οι Ευρωπαίοι πολίτες θα επιθυμούσαν να δαπανηθεί ο προϋπολογισμός της ΕΕ για την άμυνα και την ασφάλεια (43 %), την απασχόληση, τις κοινωνικές υποθέσεις και τη δημόσια υγεία (42 %), καθώς και για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία, τον πολιτισμό και τα μέσα ενημέρωσης (34 %, σταθερό). Με ποσοστό 40 %, η ασφάλεια και η άμυνα αποτελούν επίσης τον κορυφαίο τομέα στον οποίο οι πολίτες πιστεύουν ότι θα πρέπει να επωφεληθούν από την αύξηση της χρηματοδότησης της ΕΕ, ακολουθούμενη από την ενεργειακή μετάβαση/οικονομικά προσιτή ενέργεια (32 %).

Σύμφωνα με τους Ευρωπαίους, η ΕΕ θα πρέπει να λάβει μεσοπρόθεσμα μέτρα στον τομέα της ασφάλειας και της άμυνας (39 %), ακολουθούμενο από την οικονομία (29 %), τη μετανάστευση (24 %) και το κλίμα και το περιβάλλον (24 %). Ταυτόχρονα, το 44 % των Ευρωπαίων πολιτών πιστεύει ότι η διασφάλιση της ειρήνης και της σταθερότητας θα έχει τον μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο στη ζωή τους βραχυπρόθεσμα, ακολουθούμενη, αφενός, από τη διασφάλιση του ενωσιακού εφοδιασμού στους τομείς των τροφίμων, της υγείας και της βιομηχανίας (27 %) και, αφετέρου, από τη δημιουργία περισσότερων ευκαιριών απασχόλησης (ποσοστό 26 %).

Η ειρήνη (41 %, + 2 ποσοστιαίες μονάδες) παραμένει η αξία που αντιπροσωπεύει καλύτερα την ΕΕ, ακολουθούμενη από τη δημοκρατία (33 % — 2 ποσοστιαίες μονάδες) και τον σεβασμό του κράτους δικαίου, της δημοκρατίας και των θεμελιωδών δικαιωμάτων (28 %, νέο στοιχείο).

Κάτω από το μικροσκόπιο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής το SHEIN

- Συντονισμένη προσπάθεια για προστασία των καταναλωτών

Μετά από συντονισμένη έρευνα σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, το δίκτυο συνεργασίας για την προστασία των καταναλωτών (CPC) των εθνικών αρχών προστασίας των καταναλωτών και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κοινοποίησαν στη διαδικτυακή αγορά και στον ηλεκτρονικό έμπορο λιανικής SHEIN ορισμένες πρακτικές στην πλατφόρμα τους που παραβιάζουν το δίκαιο της ΕΕ για την προστασία των καταναλωτών. Το δίκτυο ΣΠΚ έδωσε εντολή στο SHEIN να ευθυγραμμίσει τις πρακτικές αυτές με τη νομοθεσία της ΕΕ για την προστασία των καταναλωτών.

Η έρευνα καλύπτει ευρύ φάσμα πρακτικών με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι καταναλωτές όταν πραγματοποιούν αγορές μέσω του SHEIN και οι οποίες παραβιάζουν το δίκαιο της ΕΕ, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

Ψεύτικες εκπτώσεις: προσποιείται ότι προσφέρει καλύτερες προσφορές δείχνοντας μειώσεις τιμών που δεν βασίζονται στις πραγματικές «προγενέστερες τιμές».



Πώληση υπό πίεση: άσκηση πίεσης στους καταναλωτές για να ολοκληρώσουν τις αγορές τους χρησιμοποιώντας τακτικές όπως λανθασμένες προθεσμίες αγοράς.

Ελλιπείς, ανακριβείς και παραπλανητικές πληροφορίες: εμφάνιση ελλিপών και εσφαλμένων πληροφοριών σχετικά με τα νόμιμα δικαιώματα των

καταναλωτών να επιστρέφουν αγαθά και να λαμβάνουν επιστροφές και μη επεξεργασία των επιστροφών και των επιστροφών σύμφωνα με τα σχετικά δικαιώματα των καταναλωτών.

Παραπλανητικές ετικέτες προϊόντων: χρήση ετικετών προϊόντων που υποδηλώνουν ότι το προϊόν προσφέρει κάτι ιδιαίτερο, ενώ στην πραγματικότητα το σχετικό χαρακτηριστικό απαιτείται από τον νόμο.

Παραπλανητικοί ισχυρισμοί βιωσιμότητας: Παροχή ψευδών ή παραπλανητικών πληροφοριών σχετικά με τα οφέλη βιωσιμότητας των προϊόντων της.

Κρυμμένα στοιχεία επικοινωνίας: Οι καταναλωτές δεν μπορούν εύκολα να επικοινωνήσουν με το SHEIN για ερωτήσεις ή παράπονα.

Τα εν λόγω μέτρα επιβολής αποσκοπούν στη διασφάλιση ενός ασφαλούς και αξιόπιστου επιγραμματικού περιβάλλοντος στο οποίο προστατεύονται πλήρως τα δικαιώματα των καταναλωτών στην Ευρώπη.

Παραχώρηση Υποτροφιών σε μέλη της Σ.Ε.Κ για το ακαδημαϊκό έτος 2025-2026

Στο πλαίσιο συνεργασίας που προνοεί τη χορήγηση από πλευράς του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου, ΑΠΚΥ, υποτροφιών σε μέλη της Σ.Ε.Κ, οι υποψήφιοι που ενδιαφέρονται να διεκδικήσουν υποτροφία, θα πρέπει να υποβάλουν ηλεκτρονικά ολοκληρωμένη αίτηση εισδοχής σε Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών (που προσφέρεται εξ ολοκλήρου από το Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου) μέσω της διαδικτυακής πύλης και να αποστείλουν το σχετικό έντυπο υποτροφιών με τα απαραίτητα δικαιολογητικά στο scholarships@ouc.ac.cy μέχρι αύριο 05 Ιουνίου 2025.

Όλες οι σχετικές πληροφορίες βρίσκονται αναρτημένες στον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://www.ouc.ac.cy/index.php/el/prospective/prospective-reductions>

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ



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

**Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει
ψυχολογική**

**και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον
εργασιακό εκφοβισμό**

και τη σεξουαλική παρενόχληση.

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

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

Καλέστε στο 77-77-55-75

Εκδρομή του Τμήματος Συνταξιούχων της ΣΕΚ Λεμεσού

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η δεύτερη εκδρομή του Τμήματος Συνταξιούχων του Εργατικού Κέντρου ΣΕΚ Λεμεσού, με προσκυνηματικό και ιστορικό χαρακτήρα, σε κοινότητες της Ελεύθερης Αμμοχώστου.

Η διαδρομή ξεκίνησε με επίσκεψη στο μοναστήρι του Αγίου Κενδέα, λίγο έξω από το Αυγόρου, και συνεχίστηκε με προσκύνημα στην Εκκλησία των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου, επίσης στο Αυγόρου. Η μέρα ολοκληρώθηκε με επίσκεψη στο μοναστήρι της Παναγίας της Παναγιώτισσας στον Πρωταρά.

Ξεχωριστή στιγμή της εκδρομής αποτέλεσε η επίσκεψη στον ηρωικό Αχυρώνα του Λιοπετρίου, όπου τα μέλη του Τμήματος παρακολούθησαν σε βίντεο την ιστορία και τη θυσία των Ηρώων του Αχυρώνα, βιώνοντας στιγμές συγκίνησης και περηφάνιας.

Η μέρα έκλεισε με γεύμα στο εστιατόριο της Ακρικής Αθναίνου, όπου υπήρξε χρόνος για ξεκούραση αλλά και ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.

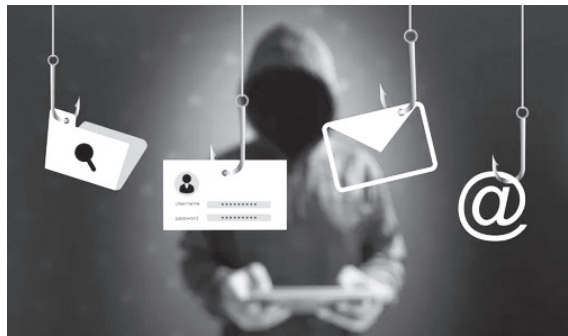


Οι εκδρομές αυτές, αποτελούν μια πολύτιμη ευκαιρία για τους συνταξιούχους να ξανασυναντηθούν με παλιούς συναδέλφους, να ανανεώσουν φιλίες και να θυμηθούν κοινές στιγμές από την επαγγελματική και συνδικαλιστική τους πορεία.

Προσοχή: Παραπλανητικά μηνύματα

Συνεχίζονται οι αναφορές στην Αστυνομία για αποστολή μηνυμάτων σε κινητά τηλέφωνα που παραπλανητικά εμφανίζονται ότι προέρχονται από εταιρεία καυσίμων.

Τα συγκεκριμένα μηνύματα αναφέρονται σε εξαργύρωση υποτιθέμενων βαθμών και ακολούθως παροτρύνουν τους πολίτες να πατήσουν σε συγκεκριμένο σύνδεσμο (link) όπου ζητείται να καταχωρηθεί ο αριθμός της πιστωτικής κάρτας. Στη συνέχεια, για να είναι πιο πειστική η απάτη, αποστέλλεται κωδικός μίας χρήσης τον οποίο καλείται ο χρήστης να καταχωρήσει. Ακολούθως, με διάφορα τεχνάσματα οι επιτήδριοι αποσπούν από τους τραπεζικούς λογαριασμούς των ανυποψίαστων πολιτών, χρηματικά ποσά.



Η Αστυνομία διευκρινίζει ότι τα μηνύματα αυτά αποτελούν απάτη.

Συστήνεται ιδιαίτερη προσοχή όταν λαμβάνετε μηνύματα SMS τα οποία σας οδηγούν σε άγνωστους ηλεκτρονικούς συνδέσμους.

Θέση Εργασίας – Μηχανικός (Λεμεσός)

Η εταιρεία Unicars Ltd επιθυμεί να προσλάβει προσωπικό για τη θέση Μηχανικού στην επαρχία Λεμεσού.

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

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να αποταθείτε στον συνάδελφο Αλέξανδρο Αποστόλου στο τηλέφωνο 99864388.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Όποιος ξέρει να
υπομένει τα πάντα
μπορεί να τολμά τα
πάντα

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
Κέντρο Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας: 1440
Α.Η.Κ. βλάβες: 1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες: 80000197
Γραμμή Καταναλωτή 1429

Μικροί αλλά θαυματουργοί υπέρ-σπόροι!

Μην κρίνετε την τροφή από το μέγεθός της: Αυτοί οι μικροσκοπικοί υπέρ-σπόροι έχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες, ίνες, σίδηρο και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

Σπόροι Chia

Μπορεί να έχουν τη φήμη μιας από τις νεότερες υπερτροφές, αλλά η ιστορία τους χάνεται πίσω στους αιώνες. Απορροφούν εύκολα τα υγρά και δημιουργούν μια κρεμώδη προσθήκη στη βρώμη και τις τηγανίτες. Αυτή η ιδιότητα τους διευκολύνει επίσης και τα ευαίσθητα στομάχια. Θρεπτικά αξία ανά κουτάλι σούπας (κ.σ.) : 2 g πρωτεΐνης, 4 g ινών, 1,75 g ωμέγα-3 λιπαρά. Σταθεροποιούν το σάκχαρο του αίματος, προάγουν την υγεία της καρδιάς και αυξάνουν την απώλεια βάρους. Είναι μια εξαιρετική πηγή μαγνησίου και μια καλή πηγή ασβεστίου.

Λιναρόσποροι

Εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 και ωμέγα-6 απαραίτητων λιπαρών, τα οποία χρειάζονται για τις περισσότερες λειτουργίες του οργανισμού, καθώς και διαιτητικές ίνες και μαγνάνιο. Είναι επίσης πλούσιοι σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη Β6 και σε μαγνήσιο, φώσφορο και χαλκό. Επιπλέον, περιέχουν λιγνάνες, έναν τύπο φυτοοιστρογόνου, που πιστεύεται ότι ανακουφίζει τα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα όπως οι εξάψεις. Επειδή έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε διαλυτές ίνες, χρησιμοποιούνται μερικές φορές και για τη δυσκοιλιότητα.

Κολοκυθόσποροι

Στην Κίνα η κολοκύθα ονομάζεται Αυτοκράτορας του Ήλιου και έχει γίνει το σύμβολο της καρποφορίας. Οι κολοκυθόσποροι είναι πλούσιοι στα αμινοξέα αλανίνη, γλυκίνη και



γλουταμινικό οξύ και αποτελούν καλή πηγή ψευδαργύρου και ω-3 λιπαρών. Περιέχουν επίσης πρωτεΐνες, σίδηρο και φώσφορο και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. Χρησιμοποιούνται από παλιά για τη θεραπεία των διαταραχών του προστάτη καθώς περιέχουν κουκουμπιτακίνη, μια ουσία που θεωρείται ότι συμβάλει στην πρόληψη της μετατροπής της τεστοστερόνης σε διυδροτεστοστερόνη, υψηλά επίπεδα της οποίας μπορούν να ενθαρρύνουν τη διεύρυνση του προστάτη. Βοηθούν επίσης στις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος στις γυναίκες. Προωθούν την καλή σκελετική υγεία και επειδή είναι πλούσιοι σε φυτοστερόλες, συμβάλλουν στη διατήρηση των επιπέδων της χοληστερόλης και την ενισχυμένη ανοσοαπόκριση.

Σουσάμι

Αυτοί οι μικροσκοπικοί σπόροι θεωρούνται σε όλη την Ανατολή ως σύμβολο της αθανασίας. Είναι γεμάτοι με πρωτεΐνες, σίδηρο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φυτικό οξύ ενώ είναι χαμηλοί σε υδατάνθρακες. Περιέχουν επίσης σησαμίνη και σησαμολίνη, ουσίες που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Είναι μια πολύ

γνωστή πηγή βιταμίνης Ε, ωμέγα-6 και μονοακόρεστων λιπαρών. Όλα τα παραπάνω μπορούν να αποτρέψουν τις φλεγμονές των αρτηριών και να βοηθήσουν στην ενίσχυση της ελαστικότητας του δέρματος, την πέψη, την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Μειώνουν την αρτηριακή πίεση και προστατεύουν το ήπαρ από βλάβες.

Ηλιόσποροι

Είναι πλούσιοι σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που είναι απαραίτητες για ένα υγιές νευρικό σύστημα και αποτελούν καλή πηγή φωσφόρου, μαγνησίου, σιδήρου, ασβεστίου, καλίου, πρωτεΐνης και βιταμίνης Ε. Περιέχουν επίσης ιχνοστοιχεία, ψευδάργυρο, μαγνάνιο, χαλκό, χρώμιο και καροτίνη, καθώς και μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Ως μια καλή φυσική πηγή ψευδαργύρου, οι ηλιόσποροι είναι δημοφιλείς ανοσοποιητικοί ενισχυτές. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην προστασία από καρδιακές παθήσεις, ενώ η βιταμίνη Β μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του στρες. Προωθούν την υγιή πέψη και αυξάνουν την πρόσληψη φυτικών ινών. Οι ηλιόσποροι είναι επίσης εξαιρετικά πλούσιοι σε φολικό οξύ, ένα πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τις γυναίκες.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Σήμερα, ενδέχεται να αντιμετωπίσεις προκλήσεις που απαιτούν ψυχραιμία και ανωτερότητα. Συνιστάται να διατηρήσεις την ηρεμία σου και να αποφύγεις εντάσεις, ιδιαίτερα στον επαγγελματικό χώρο.

Ταύρος: Η ημέρα προσφέρει ευκαιρίες για να επιλύσεις εκκρεμότητες και να οργανώσεις τα οικονομικά σου. Επικεντρώσου σε πρακτικά ζητήματα και απόφυγε περιττές δαπάνες.

Δίδυμοι: Η επικοινωνία με τους γύρω σου είναι ιδιαίτερα σημαντική σήμερα. Εκμεταλλεύσου την ευκαιρία για να εκφράσεις τις ιδέες σου και να προωθήσεις τα σχέδιά σου.

Καρκίνος: Σήμερα, ενδέχεται να αισθανθείς την ανάγκη για εσωτερική ανασκόπηση. Αφιέρωσε χρόνο στον εαυτό σου και σκέψου τα επόμενα βήματά σου, ιδιαίτερα σε προσωπικό επίπεδο.

Λέων: Η κοινωνική σου ζωή είναι στο επίκεντρο σήμερα.

Συναντήσεις με φίλους ή συνεργάτες μπορεί να φέρουν νέες ευκαιρίες. Δείξε προσοχή στις λεπτομέρειες.

Παρθένος: Επαγγελματικά θέματα έρχονται στο προσκήνιο. Είναι η κατάλληλη στιγμή να δείξεις τις ικανότητές σου και να διεκδικήσεις αυτό που σου αξίζει.

Ζυγός: Ημέρα κατάλληλη για να διευρύνεις τους ορίζοντές σου. Εξερεύνησε νέες ιδέες ή γνώσεις που μπορούν να σε βοηθήσουν στην προσωπική σου ανάπτυξη.

Σκορπιός: Σήμερα, ενδέχεται να προκύψουν θέματα που αφορούν κοινά οικονομικά ή περιουσιακά ζητήματα. Διατήρησε την ψυχραιμία σου και απόφυγε βιαστικές αποφάσεις.

Τοξότης: Οι διαπροσωπικές σου σχέσεις βρίσκονται στο επίκεντρο. Επιδίωξε ειλικρινείς συζητήσεις με τους κοντινούς σου ανθρώπους και επίλυσε τυχόν παρεξηγήσεις.

Αιγόκερως: Ημέρα κατάλληλη



για να οργανώσεις την καθημερινότητά σου. Δώσε προσοχή στην υγεία σου και φρόντισε να ξεκουραστείς επαρκώς.

Υδροχόος: Η δημιουργικότητά σου είναι αυξημένη σήμερα. Ασχολήσου με δραστηριότητες που σε ευχαριστούν και σε εκφράζουν, είτε σε προσωπικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο.

Ιχθύες: Οικογενειακά θέματα μπορεί να απαιτήσουν την προσοχή σου. Δείξε κατανόηση και υπομονή με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, προσπαθώντας να διατηρήσεις την αρμονία στο σπίτι.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Σολομός στον φούρνο με λεμόνι και μουστάρδα



Μια εύκολη και νόστιμη συνταγή με σολομό στο φούρνο με λεμόνι, μουστάρδα και μυρωδικά. Είναι ιδανική για μεσημεριανό ή βραδινό, υγιεινή και έτοιμη σε λιγότερο από 30 λεπτά.

Υλικά (για 2 άτομα):

2 φιλέτα σολομού (περίπου 150-200 γρ. το καθένα)

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 κουτ. σούπας μουστάρδα

Χυμός από 1 λεμόνι

Εύσμα λεμονιού (προαιρετικά)

1 κουτ. γλυκού μέλι ή σιρόπι αγαύης (προαιρετικά)

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη (ή σε σκόνη)

1 κουτ. γλυκού ρίγανη ή θυμάρι

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά) λίγες φέτες λεμονιού για το ψήσιμο

Εκτέλεση:

Προθέρμανε τον φούρνο στους 200°C (πάνω-κάτω).

Σε ένα μπολ, ανακάτεψε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού, το σκόρδο, το μέλι, το θυμάρι και λίγο αλάτι/πιπέρι.

Τοποθέτησε τα φιλέτα σολομού σε ταψί με λαδόκολλα. Άλειψε τα φιλέτα με το μείγμα και βάλε από πάνω φέτες λεμονιού αν θέλεις.

Ψήσε στον φούρνο για 15-20 λεπτά (ανάλογα με το πάχος του φιλέτου), μέχρι να είναι ροζ και να ξεφλουδίζει εύκολα με το πιρούνι.

Σέρβιρε με ρύζι, πατάτες φούρνου ή πράσινη σαλάτα.

Συμβουλές:

Αν έχεις χρόνο, άφησε τον σολομό να μαριναριστεί 15-30 λεπτά πριν το ψήσιμο.

Μπορείς να προσθέσεις και λίγη πάπρικα ή φρέσκο άνηθο για έξτρα γεύση.

Επιχορηγημένη εκδρομή του Ταμείου Ευημερίας ΟΒΙΕΚ στη Θεσσαλονίκη και ευρύτερα

Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε η επιχορηγημένη εκδρομή του Ταμείου Ευημερίας της Ο.Β.Ι.Ε.Κ. – ΣΕΚ στη Βόρεια Ελλάδα, προσφέροντας στα μέλη της μια μοναδική εμπειρία πνευματικής ανάτασης, φυσικής αναζωογόνησης και συναδελφικής σύμφιξης.

Ο ΓΓ της ΟΒΙΕΚ – ΣΕΚ Πάργος Κασσιούρης τόνισε την ωφελιμότητα του Ταμείου Ευημερίας για τα μέλη της ΣΕΚ. Αποτελεί ένα σημαντικό δικαίωμα που προσφέρει τη δυνατότητα στους εργαζόμενους για αποδράσεις από τη ρουτίνα της καθημερινότητας. Η ΣΕΚ θέτει ψηλά στις προτεραιότητες της την ευημερία των εργαζομένων και θα συνεχίσει να προσφέρει ευκαιρίες για χαλάρωση και ξεκούραση.

Η εκδρομή ξεκίνησε από τη Θεσσαλονίκη, με την πρώτη στάση να πραγματοποιείται στον ιστορικό Ιερό Ναό του Αγίου Δημητρίου, πολιούχου της πόλης.

Στη συνέχεια, οι εκδρομείς επισκέφθηκαν την Ιερά Μονή του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου στη Σουρωτή, όπου βρίσκεται ο τάφος του Αγίου Παϊσίου του Αγιορείτου.

Η επόμενη μέρα ήταν αφιερωμένη στη φύση, με επίσκεψη στην καταπράσινη Έδεσσα και στα φη-

μισμένα Λουτρά Πόζαρ στην Αριδαία. Οι εκδρομείς απόλαυσαν τα ιαματικά νερά, χαλάρωσαν και ανανέωσαν τις δυνάμεις τους, απολαμβάνοντας τοπία μοναδικής ομορφιάς και δροσιάς.

Ακολούθησε στάση στο Άλσος του Αγίου Νικολάου στη Νάουσα, έναν χώρο φυσικής γαλήνης και ηρεμίας, ιδανικό για ξεκούραση και περίπατο.

Η εκδρομή κορυφώθηκε με την επίσκεψη στα Μετέωρα, έναν από τους σημαντικότερους πνευματικούς φάρους της Ορθοδοξίας και μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Η εκδρομή της Ο.Β.Ι.Ε.Κ. – ΣΕΚ δεν ήταν απλώς μια ευχάριστη απόδραση, αλλά μια ουσιαστική εμπειρία σύνδεσης με την παράδοση και τη φύση.



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

Μέσα στο καταπράσινο και πανέμορφο περιβάλλον στον Κάτω Αμιάντο σε μια τέλεια αρμονία των σύγχρονων εγκαταστάσεων και του πευκοφύτου 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 κατασκήνωσης λαμβάνει όλα τα ενδεικνυόμενα 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 κατασκηνωτικά 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%).



Οφέλη

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 παιδί αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση που είναι βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και καλής λειτουργικότητας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία. Αργότερα, στην ενήλικη 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.

Ιστορικό τρόπαιο για Τσέλσι



Η υπερπροσπάθεια που κατάβαλε η Μπέτις για να κατακτήσει το πρώτο της ευρωπαϊκό τρόπαιο δεν ευοδώθηκε. Η ομάδα του Ένζο Μαρέσκα δεν της επέτρεψε να πανηγυρίσει και με τον Κόουλ Πάλμερ σε μαγική βραδιά, η Τσέλσι επικρατώντας με 4-1 έγινε η πρώτη ομάδα στην ιστορία που κατακτά όλους τους ευρωπαϊκούς τίτλους της UEFA, μετά το Champions League, το Europa League και το Κύπελλο Κυπελλούχων (από τη δεκαετία του '90).

Δυσκολεύτηκε αισθητά στο πρώτο ημίχρονο η Τσέλσι, με τους Ισπανούς να έχουν καλύτερη εικόνα στην αναμέτρηση, μαζί και με το προβάδισμα, χάρη στο υπέροχο τέρμα του Άμντε (9'), οι αλλαγές όμως του Μαρέσκα άλλαξαν τα δεδομένα και με απόλυτο πρωταγωνιστή τον Πάλμερ ήρθε η ανατροπή με έξαλλους πανηγυρισμούς από τους Άγγλους στις κερκίδες στο Βρότσαλ της Πολωνίας, όπου και πραγματοποιήθηκε ο μεγάλος τελικός.

Ο Ιταλός τεχνικός, λίγες ημέρες αφότου οδήγησε τους «μπλε» στη League Phase του Champions League μέσω της Premier League, κατάφερε μαζί τους να γράψει Ιστορία, μιας και η Τσέλσι έγινε η πρώτη ομάδα που κατακτά και τα τέσσερα τρόπαια των διοργανώσεων που έχει διοργανώσει η UEFA (είχαν προηγηθεί τα δύο Champions League του 2012 και 2021, τα δύο Κύπελλα Κυπελλούχων του 1970 και 1997 και τα ισάριθμα στο Europa League το 2013 και 2019).

Η Μπέτις μπήκε πολύ δυνατά στο ματς απέναντι σε μία «υπνωτισμένη» Τσέλσι, που πίστεψε ότι μόνο και μόνο με τον τίτλο του φαβορί που είχε, θα έφτανε πρώτη στο γκολ. Και δεν άργησαν καθόλου οι Ανδαλουσιάνοι να πάρουν αυτό που

δικαιούνταν. Από την εξαιρετική πάσα του Ίσκο στον Εζαλζουλί, ο Μαροκινός με άψογο τελείωμα άνοιξε το σκορ στο 6ο λεπτό (1-0), με τους Λονδρέζους να τα δείχνουν χαμένα.

Το συγκρότημα του Μανουέλ Πελεγκρίνι θα μπορούσε να είχε πετύχει και δεύτερο γκολ στο 20', αλλά το πόδι αμυντικού της Τσέλσι άλλαξε την πορεία της μπάλας όσο χρειαζόταν μετά το κοντινό σουτ του Μπάρτρα κι αυτή κατέληξε κόρνερ. Άλλη μεγάλη φάση δεν έγινε στο υπόλοιπο του πρώτου μέρους μπροστά από τις δύο εστίες, με την Μπέτις να ελέγχει απόλυτα τον αγώνα παρά την επιθετικότητα που ανέπτυξε η Τσέλσι στα τελευταία λεπτά του ημιχρόνου.

Ο Έντσο Μαρέσκα είδε ότι το σχήμα του πρώτου μέρους δεν απέδιδε και στα πρώτα 15 λεπτά του δεύτερου μέρους έκανε τρεις αλλαγές. Οι «μπλε» χωρίς να είναι καθόλου απειλητικοί, όσο περνούσε η ώρα ανέβαζαν την πίεσή τους με στόχο να ισοφαρίσουν. Απέναντι σε μία Μπέτις, που μετά την αναγκαστική αλλαγή του Εζαλζουλί αναγκάστηκε να οπισθοχωρήσει και να μην μπορεί να βγει από την άμυνά της...

Η ποδοσφαιρική κλάση του Κόουλ Πάλμερ ήταν αυτή που έφερε τα πάνω κάτω στον τελικό, μέσα σε έξι λεπτά. Από δύο ασίστ του Άγγλου διεθνούς «μαέστρου», στο 65' και 70', ο Έντσο Φερνάντες με κεφαλιά και ο Νίκολας Τζάκσον με το στήθος έφεραν την Τσέλσι σε «θέση οδηγού» μπροστά στους εκστασιασμένους οπαδούς της.

Ο τελικός ολοκληρώθηκε στο 83', όταν ο Σάντσο με εξαιρετικό σουτ από πλάγια στην περιοχή «έγραψε» το 3-1, ενώ στο πρώτο λεπτό των καθυστερήσεων ο Καϊσέδο έβαλε το «κερασάκι στην τούρτα».

Καλαθόσφαιρα: Έβγαλε αντίδραση ο Ολυμπιακός και ισοφάρισε το σκορ με τον Παναθηναϊκό

Ο Ολυμπιακός βγήκε νικητής στο Game 2 των τελικών επικρατώντας με 91-83 του Παναθηναϊκού, ισοφαρίζοντας τη σειρά σε 1-1. Μεγάλος πρωταγωνιστής της νίκης για την ομάδα του Πύργου Μπαρτζώκα ήταν ο Τάιλερ Ντόρσει ο οποίος σημείωσε 16 πόντους αποτελώντας τον παίκτη αποκάλυψη των "Ερυθρολεύκων".

Οι Πειραιώτες είχαν μεγαλύτερη συνέπεια. Ήταν η ομάδα που το ήθελε περισσότερο, ενώ εκμεταλλεύτηκε στο έπακρον το πολύ νωθρό και άσχημο ξεκίνημα του Παναθηναϊκού στον αγώνα. Όταν η ομάδα του Αταμάν έδειχνε να ξυπνάει ήταν πλέον αργά καθώς οι γηπεδούχοι είχαν βάλει το τρένο της νίκης στις ράγιες.

Ο Παναθηναϊκός που είχε σε κακή βραδιά τον Ναν να περιμένει όλα επιθετικά από τον Παπαπέτρου ο οποίος με τα τρίποντα του κρατούσε την ομάδα του μέσα στη διεκδίκηση της νίκης. Ο Έλληνας φόργουορντ σημείωσε 16 πόντους με 4/6 τρίποντα αλλά έμοιαζε να παίζει απελπι-



στικά μόνος του.

Από τον Ολυμπιακό εκτός του Ντόρσει 16 πόντους πέτυχε και ο Γουόκερ ενώ 15 είχε ο Σάσα Βεζένκοφ. Ο Παναθηναϊκός βρήκε πόντους από τους Παπαπέτρου και Σλούκα με 16 με τον Ναν να πετυχαίνει 10.

Επόμενη αναμέτρηση για τις δύο ομάδες σήμερα Τετάρτη στο κλειστό του ΟΑΚΑ.



Απίστευτο Fair Play από τον Νικόλα Κυριάκου

Για το ήθος του ξεχώρισε στους αγώνες Μικρών Κρατών Ευρώπης (ΑΜΚΕ) στην Ανδόρα ο Νικόλας Κυριάκου. Στον τελικό της σκοποβολής, ο πρωταθλητής ευστόχησε σε 40 δίσκους έναντι 41 του αντιπάλου του από το Σαν Μαρίνο. Προηγουμένως όμως και ενώ κρινόταν η νίκη και το χρυσό μετάλλιο, ο αθλητής έκανε ένσταση για μια βολή του Τζιανμάρκο Μπέρτι, ο οποίος είχε πετύχει τον στόχο, αλλά οι κριτές την ακύρωσαν.

Ο Νικόλας ύψωσε το χέρι και έκανε ένσταση για να μετρήσει η βολή του αντιπάλου του. Οι κριτές το δέχθηκαν και το χρυσό κατέληξε στον αθλητή από το Σαν Μαρίνο! Αν δεν γινόταν η ένσταση από τον Νικόλα, πιθανόν ο αθλητής να κατακτούσε αυτός το χρυσό!

Ο Πρίγκιπας Αλβέρτος του Μονακό, μετά το τέλος του αγώνα, έτρεξε να συγχαρεί πρώτα τον αθλητή μας και όλη την κυπριακή αποστολή για το ήθος του.



Το σκηνικό στον όμιλο της Εθνικής Κύπρου

Τέσσερις αγώνες θα γίνουν τον Ιούνιο για τον 8ο προκριματικό όμιλο του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2026 στον οποίο συμμετέχει και η Εθνική Κύπρου.

Το Σάββατο 7 Ιουνίου για την 3η αγωνιστική η Βοσνία Ερζεγοβίνη θα αγωνιστεί με το Σαν Μαρίνο και η Αυστρία με τη Ρουμανία. Η 4η αγωνιστική θα γίνει στις 10 Ιουνίου με την Κύπρο να αγωνίζεται εκτός έδρας με τη Ρουμανία και το Σαν Μαρίνο να υποδέχεται την Αυστρία.

Μετά από δύο αγωνιστικές, η Βοσνία Ερζεγοβίνη βρίσκεται στην 1η θέση του ομίλου με 6 βαθμούς και ακολουθούν η Ρουμανία και η Κύπρος με 3 βαθμούς. Δεν πήρε βαθμό σε δύο αγώνες το Σαν Μαρίνο ενώ η Αυστρία δεν έχει δώσει ακόμη αγώνα στον όμιλο.

Η Κύπρος νίκησε εντός έδρας με 2-0 το Σαν Μαρίνο ενώ έχασε με 2-1 εκτός έδρας από τη Βοσνία Ερζεγοβίνη.

Η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη στον όμιλο, θα προκριθεί στην τελική φάση του Μουντιάλ 2026. Η ομάδα που θα τερματίσει στη δεύτερη θέση, θα αγωνιστεί σε αγώνες play-off με άλλες δεκαπέντε ομάδες και τέσσερις εξ αυτών θα προκριθούν επίσης στην τελική φάση του Μουντιάλ.



Συζήτηση στη Βουλή για την επέκταση των Συλλογικών Συμβάσεων

Στην Κοινοβουλευτική Επιτροπή Εργασίας παρευρέθηκε χθες Τρίτη, 3 Ιουνίου 2025, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, στο πλαίσιο συζήτησης με θέμα την ανάγκη λήψης μέτρων από πλευράς της κυβέρνησης για την επέκταση της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων εργασίας.

Το θέμα τέθηκε στην ημερήσια διάταξη μετά από εισήγηση βουλευτών και εξετάστηκε αυτεπάγγελα, με τη συμμετοχή του Υπουργού Εργασίας Γιάννη Παναγιώτου και των υπόλοιπων κοινωνικών εταίρων. Η συζήτηση επικεντρώθηκε στην ανάγκη ενίσχυσης του ρυθμιστικού πλαισίου, ώστε μεγαλύτερο ποσοστό εργαζομένων να καλύπτεται από συλλογικές συμβάσεις, σύμφωνα και με τις πρόνοιες της σχετικής Ευρωπαϊκής Οδηγίας. Στην παρέμβαση του ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ ανέδειξε τον ρόλο και τη σημασία της Ευρωπαϊκής Οδηγίας προς όφελος των εργαζομένων, αλλά και της άρσης του αθέμιτου ανταγωνισμού ανάμεσα στους εργοδότες. Τόνισε τη στήριξη της ΣΕΚ προς την κατεύθυνση της υιοθέτησης και αξιοποίησης των προνοιών της Οδηγίας και υπέδειξε πως ο διάλογος θα πρέπει να διεξαχθεί και να ολοκληρωθεί στο πλαίσιο του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος, τόσο σε ό,τι αφορά το νομοσχέδιο για την εναρμόνιση με την Οδηγία, όσο και τον σχεδιασμό της Στρατηγικής η οποία θα οδηγήσει στην επίτευξη του στόχου της κάλυψης του συνόλου των εργαζομένων από τις συλλογικές συμβάσεις, οι οποίες θα πρέπει να εφαρμόζονται σε όλο το εύρος των προνοιών τους.

Συνάντηση συντεχνιών – Υπουργού Εργασίας για την ΑΤΑ

Καθώς η παρούσα έκδοση της εφημερίδας Κόδευε προς το τυπογραφείο, βρισκόταν σε εξέλιξη στο Υπουργείο Εργασίας συνάντηση για την Αυτόματη Τιμαριθμική Αναπροσαρμογή (ΑΤΑ), μεταξύ των συντεχνιών και του Υπουργού Εργασίας, στην οποία συμμετείχε και ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας. Υπενθυμίζεται πως το χρονοδιάγραμμα για τη λήξη του θέματος είναι τα τέλη Ιουνίου, καθώς η ισχύουσα συμφωνία για την ΑΤΑ, που υπογράφηκε το 2023, τον Υπουργό.

Με δεδομένη την αναχώρηση όλων των επικεφαλής των Κοινωνικών Εταίρων για τη Διεθνή Σύνοδο του ILO στη Γενεύη την ερχόμενη εβδομάδα, τα χρονικά περιθώρια για ομαλή κατάληξη γίνονται ακόμη πιο ασφυκτικά.

Κοινοτικά Νηπιαγωγεία

Μαζική συμμετοχή στην 24ωρη προειδοποιητική απεργία



Με μαζική συμμετοχή και ξεκάθαρα μηνύματα πραγματοποιήθηκε χθες Τρίτη, 3 Ιουνίου 2025, η 24ωρη προειδοποιητική απεργία στα Κοινοτικά Νηπιαγωγεία της Κύπρου.

Νηπιαγωγοί και σχολικοί βοηθοί, ανταποκρινόμενοι στο κάλεσμα των συντεχνιών Ο.Υ.Υ.Κ – Σ.Ε.Κ και Π.Α.Σ.Ε.Υ – Π.Ε.Ο απείχαν από τα καθήκοντά τους, διαμαρτυρόμενοι για την απαξίωση ενός θεσμού με ουσιαστική κοινωνική αποστολή και για την παρατεταμένη αδιαφορία του Υπουργείου Παιδείας στην επίλυση διαχρονικών προβλημάτων. Αντιπροσωπεία των απεργών συγκεντρώθηκε έξω από το Υπουργείο Παιδείας Αθλητισμού και Νεολαίας, όπου επιδόθηκε ψήφισμα προς την Υπουργό Παιδείας. Στο ψήφισμα καταγράφονται τα αιτήματα των εργαζομένων, συνοδευόμενα από αυστηρή προειδοποίηση ότι η υπομονή τους έχει εξαντληθεί.

Η κινητοποίηση αποτελεί κορύφωση των συνεχών προσπαθειών των εργαζομένων και των συντεχνιών από τον Σεπτέμβριο του 2023 για ουσιαστικό διάλογο με το Υπουργείο Παιδείας – προσπάθειες που μέχρι σήμερα έχουν τύχει πλήρους αδιαφορίας. Μεταξύ των βασικών αιτημάτων είναι ο τερματισμός της συρρίκνωσης και υποβάθμισης των Κοινοτικών Νηπιαγωγείων, η Διασφάλιση των θέσεων εργασίας νηπιαγωγών και σχολικών βοηθών, η άμεση υλοποίηση της συμφωνίας του 2018, που προβλέπει τη μεταφορά των Κοινοτικών Νηπιαγωγείων στις Σχολικές Εφορείες, η Μισθολογική αναβάθμιση όλων των εργαζομένων

στον κλάδο και η αναθεώρηση της εγκυκλίου του 2012, η οποία ρυθμίζει παρωχημένα τους όρους απασχόλησης και λειτουργίας των νηπιαγωγείων. Ο Ζάχος Φυσεντζίδης, Οργανωτικός Γραμματέας της Ο.Υ.Υ.Κ – Σ.Ε.Κ δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ότι η χθεσινή απεργία είναι ένα ηχηρό προειδοποιητικό μήνυμα. Και πρόσθεσε: «Δεν αποκλείουμε κλιμάκωση των μέτρων αν δεν βρεθούν λύσεις. Η σιωπή και η απραξία του Υπουργείου δεν μπορεί να συνεχιστεί. Μιλάμε για τη διασφάλιση των θέσεων εργασίας, την αξιοπρέπεια των εργαζομένων και τη βιωσιμότητα των Κοινοτικών Νηπιαγωγείων, που εξυπηρετούν καθημερινά εκατοντάδες οικογένειες».

Οι εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται την ταλαιπωρία που προκλήθηκε στις οικογένειες και στους εργαζόμενους γονείς, όμως ξεκαθαρίζουν ότι η ευθύνη για την αναστάτωση βαρύνει αποκλειστικά τους αρμόδιους φορείς, οι οποίοι αδιαφόρησαν επανειλημμένα στις εκκλήσεις τους. Ζητούν την έμπρακτη στήριξη όλων, συμπεριλαμβανομένων των Συνδέσμων Γονέων και της Παγκύπριας Συνομοσπονδίας Γονέων Προδημοτικής Εκπαίδευσης, στον αγώνα τους για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και την αναβάθμιση του θεσμού των Κοινοτικών Νηπιαγωγείων.

Ταυτόχρονα δηλώνουν αποφασισμένοι να συνεχίσουν και να κλιμακώσουν τις κινητοποιήσεις τους, εφόσον δεν υπάρξει άμεση και ουσιαστική ανταπόκριση από το Υπουργείο Παιδείας Αθλητισμού και Νεολαίας.

Ανησυχητικές διαστάσεις προσλαμβάνει το φαινόμενο της «ενοικίασης εργαζομένων»

Ανησυχητικές διαστάσεις προσλαμβάνει το τελευταίο χρονικό διάστημα, στον τομέα των κατασκευών, το φαινόμενο της «ενοικίασης εργαζομένων», γεγονός που παραβιάζει τη νομοθεσία η οποία απαγορεύει την εργοδότηση προσωρινά απασχολούμενων εργαζομένων στον τομέα.

Όπως δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων – Μεταλλωρύχων ΣΕΚ Στέλιος Τσιαμπουτής, το ζήτημα αυτό είναι πολύ σοβαρό και η πολιτεία φέρει αποκλειστικά την ευθύνη σε σχέση με τις πολυεπίπεδες επιπτώσεις στον κλάδο και ευρύτερα στην οικονομία. Η πρακτική αυτή, επισημαίνει, τείνει να τινάξει στον αέρα όλα όσα με πολύ κόπο και θυσιές εκ μέρους των εργαζομένων έχουν επιτευχθεί μέχρι σήμερα. Η αταξία και η απορρύθμιση που παρατηρείται, σημείωσε, έχει άμεσο αντίκτυπο και σε ό,τι αφορά την ασφάλεια και την υγεία των

εργαζομένων.

Ταυτόχρονα επεσήμανε ότι οι συνδικαλιστικές οργανώσεις του Κλάδου είναι έτοιμες να υπερασπιστούν με αποφασιστικότητα τα κεκτημένα των εργαζομένων, μη αποκλειόμενων και των δυναμικών μέτρων και κάλεσε τον υπουργό Εργασίας όπως καθορίσει αμέσως συνάντηση για συζήτηση του όλου θέματος.

Σημειώνεται ότι οι συνδικαλιστικές Οργανώσεις που εκπροσωπούν τους εργαζόμενους στον κατασκευαστικό τομέα απέστειλαν επιστολή στις 24 Απριλίου 2025 προς τον υπουργό Εργασίας, καταγγέλλοντας επίσης τους εργολάβους για τα οφέλη που αποκομίζουν σε βάρος των εργαζομένων εξαιτίας αυτής της αρνητικής εξέλιξης και τις τεράστιες ευθύνες τους αναφορικά με την κατάφωρη παραβίαση των συλλογικών συμβάσεων και των εργατικών νομοθεσιών γεγονός που οδηγεί στην πλήρη απορρύθμιση του κατασκευαστικού τομέα.