

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Άρχισε το κατασκηνωτικό ταξίδι της ΣΕΚ



σελ.8

ΕΙΔΗΣΗ

Κοινή συνάντηση για τον θεσμό της ΑΤΑ



σελ.16

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Έγνοια μας η διασφάλιση των δικαιωμάτων του προσωπικού στο ΧΑΚ



σελ.16

Ενιαία αντίδραση από ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και ΠΑΣΥΔΥ

Φορολογική Μεταρρύθμιση χωρίς επαρκή διάλογο

ΓΓ ΣΕΚ: «Λιγότερη εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων, σημαίνει λιγότερη Δημοκρατία»

Έντονη ανησυχία προκαλεί στο Συνδικαλιστικό κίνημα η δήλωση του Προέδρου της Δημοκρατίας ότι «ολοκληρώθηκαν οι διαδικασίες για τη Φορολογική Μεταρρύθμιση», χωρίς να έχει προηγηθεί ουσιαστικός και επαρκής κοινωνικός διάλογος.

Οι συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και ΠΑΣΥΔΥ – που συμμετέχουν στη Συμβουλευτική Οικονομική Επιτροπή – εξέδωσαν την περασμένη βδομάδα κοινή ανακοίνωση στην οποία τονίζουν την ημιτελή διαβούλευση, τις σοβαρές ελλείψεις στο περιεχόμενο του σχεδίου και την ανάγκη να διαμορφωθεί μια συνολική και κοινωνικά δίκαιη Φορολογική Μεταρρύθμιση με τη συμβολή όλων των κοινωνικών εταίρων.

Όπως επισημαίνεται στην ανακοίνωση, η συνεννόηση κατά την τελευταία συνεδρία της ΣΟΕ, στις 21 Μαρτίου, ήταν ξεκάθαρη: όπως ο διάλογος συνεχιζόταν, ώστε να ληφθούν υπόψη οι προτάσεις, οι διαφωνίες και οι ανησυχίες των κοινωνικών εταίρων. Αντί αυτού, παρουσιάζεται αιφνιδιαστικά ένα «τελικό πλαίσιο», για το οποίο οι οργανώσεις δεν έχουν καμία επίσημη ενημέρωση, ενώ το περιεχόμενό του παρουσιάζει σοβαρά ελλείμματα, κυρίως ως προς το ύψος του αφορολόγητου ποσού, τις προτεινόμενες φορολογικές κλίμακες και τις φορολογικές εκπτώσεις.

Απουσιάζουν πλήρως, επίσης, μέτρα ελάφρυνσης του βάρους των έμμεσων φορολογιών – κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για όσους λαμβάνουν εισοδήματα κάτω από το φορολογητέο όριο – όπως και μέτρα για την



αύξηση των φορολογικών εσόδων από τομείς όπου υπάρχουν σχετικές δυνατότητες. Επιπρόσθετα, δεν περιλαμβάνονται πολιτικές διεύρυνσης της κοινωνικής πολιτικής, οι οποίες είναι απαραίτητες, λαμβάνοντας υπόψη το υψηλό κόστος ζωής και τις επικείμενες πράσινες φορολογίες.

Παρατηρείται, επίσης, σοβαρό έλλειμμα στα μέτρα καταπολέμησης της φοροδιαφυγής και της φοροαποφυγής, οι οποίες – σύμφωνα με στοιχεία του Πανεπιστημίου Κύπρου – παρουσιάζουν σοβαρή έξαρση.

Η Κυβέρνηση οφείλει, όχι μόνο να ενημερώσει για τις τελικές της θέσεις, αλλά και να αξιοποιήσει και να ενισχύσει τον κοινωνικό διάλογο, μέσω του οποίου μπορεί να σχεδιαστεί και εφαρμοστεί μια συνολική, ολοκληρωμένη και κοινωνικά δίκαιη φορολογική μεταρρύθμιση.

Οι τέσσερις οργανώσεις καλούν την Κυβέρνηση να εγκαταλείψει την προσέγγιση του αιφνιδιασμού και να ενισχύσει άμεσα τον κοινωνικό διάλογο, ως μοναδική βάση για μια δίκαιη, κοινωνικά ευαίσθητη και αποτελεσματική φορολογική μεταρρύθμιση που θα λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες της κοινωνίας και τα δεδομένα της εποχής.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας δήλωσε χαρακτηριστικά ότι: «Λιγότερη εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων σημαίνει λιγότερη Δημοκρατία». Είναι αδιανόητο πρόσθεσε να απουσιάζει με τόσο εμφαντικό τρόπο η συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων που εκπροσωπούν την πλειοψηφία των επηρεαζόμενων εργαζομένων, επισημαίνοντας πως ο κοινωνικός διάλογος δεν υποκαθίσταται από τη δημόσια διαβούλευση.

Ψηλά στις προτεραιότητες της ETUC ο Ευρωπαϊκός Κοινωνικός Διάλογος

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού Κοινωνικού Διαλόγου η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) θέτει ψηλά στην ατζέντα των θεμάτων της ζητήματα τα οποία άπτονται του σεβασμού του δικαιώματος στη συνδικαλιστική οργάνωση και δράση αλλά και του δικαιώματος για διαπραγμάτευση και μεγαλύτερη κάλυψη εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις. Η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων θεωρεί σημαντικό όπως η θεματολογία εμπλουτιστεί με στοιχεία τα οποία θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των συζητήσεων για ποιοτική αναβάθμιση της ευρωπαϊκής οικονομίας στη βάση της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς. Για τον σκοπό αυτό η ETUC θέτει στο επίκεντρο θεματολογία η οποία αφορά τη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας, οι οποίες περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων το δικαίωμα των εργαζομένων σε κατάρτιση, σε αναβάθμιση δεξιοτήτων και το δικαίωμα σε ασφάλεια και υγεία στους χώρους εργασίας.

Την ίδια ώρα η ETUC υποστηρίζει πως η αναβάθμιση της ανταγωνιστικότητας και της βιομηχανικής πολιτικής της ΕΕ θα επέλθει με την εφαρμογή και εδραίωση των δικαιωμάτων των εργαζομένων, με τη βελτίωση των όρων και συνθηκών απασχόλησης, συμπεριλαμβανομένου και του δικαιώματος στη συλλογική διαπραγμάτευση. Παράλληλα, η παραγωγικότητα και η αύξηση της απασχόλησης θα πρέπει να συμβαδίζουν με επενδύσεις σε υποδομές συμπεριλαμβανομένων των δημόσιων υπηρεσιών. Ταυτόχρονα, η ΕΕ θα πρέπει να δώσει έμφαση σε ζητήματα που ταλανίζουν τους νέους σε αρκετά κράτη μέλη όπως είναι οι δυσκολίες προσιτής στέγης σε συνάρτηση με ελλειμματικές υπηρεσίες παιδικής φροντίδας. Ζητήματα όπως η διαφορετικότητα, η ισότητα των φύλων και οι πολιτικές συμπερίληψης των ευάλωτων ομάδων πολιτών στους χώρους εργασίας θα πρέπει να είναι επίσης προτεραιότητα στο πλαίσιο των συζητήσεων της θεματο-

λογίας του ευρωπαϊκού Κοινωνικού Διαλόγου, όπως επίσης και θέματα που διασυνδέονται με τον ομαλή μετάβαση στην πράσινη ενέργεια και την τεχνητή νοημοσύνη.

Η ΣΕΚ ως πλήρες και ενεργό μέλος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων συμμετέχει στις διεργασίες για καθορισμό της θεματολογίας του ευρωπαϊκού Κοινωνικού Διαλόγου. Πολιτικές οι οποίες στοχεύουν σε ποιοτική αναβάθμιση της ευρωπαϊκής οικονομίας έχοντας στο επίκεντρο την κοινωνική οικονομία της αγοράς, σε συνάρτηση με την επέκταση και ενίσχυση των συλλογικών συμβάσεων, είναι προς την ορθή κατεύθυνση και μας βρίσκουν απολύτως σύμφωνους. Είναι η ώρα των δράσεων και των πολιτικών αποφάσεων ώστε να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα που δεν είναι άλλο από την εύρυθμη λειτουργία της αγοράς εργασίας μέσα από ένα τρόπο δίκαιο, συναινετικό και αποτελεσματικό.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες

Ενωμένοι διεκδικούμε επαναφορά της ΑΤΑ στο 100%

 Με στόχο να καλύψει όλους τους εργαζόμενους

Ραгдаία η άνοδος των ενοικίων στην Κύπρο

 Η στεγαστική κρίση κτυπάει κυρίως τους νέους μας

Για τη ΣΕΚ προέχει πάντοτε η ασφάλεια και η υγεία στους χώρους εργασίας

 Οι εργοδότες να λαμβάνουν σωστά μέτρα προφύλαξης

Ανοίξε τις πύλες της η κατασκήνωση της ΣΕΚ

 Θα εξασφαλίσει ονειρικές διακοπές για τα παιδιά

Τίποτα δεν μπορεί να σταματήσει τη συλλογική μας δράση

 Φτάνει να το πιστέψουμε εμείς οι ίδιοι

Ιδιαίτερα σημαντική η δήλωση του ΓΤ της ΣΕΚ:

 Λιγότερη εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων σημαίνει λιγότερη Δημοκρατία

Κοινωνικός διάλογος είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει τις εργασιακές διαφορές

 Αυτό έχει αποδειχθεί διαχρονικά επι του πρακτέου

Ημεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού είναι αδήριτη ανάγκη

 Ελπίζουμε η έναρξη του κοινωνικού διαλόγου να έχει απτά αποτελέσματα

Φορολογική μεταρρύθμιση χωρίς κοινωνικό διάλογο τι μέλλον μπορεί να έχει

 Ας μη συγχέουμε τη διαβούλευση με το ουσιαστικό “ζύμωμα”

Ωμά και σταράτα τα λέει η ΣΕΚ

 Σε κλοιό εργασιακού καύσωνα αν συνεχιστεί η ασέβεια απέναντι στους εργαζόμενους

Νοιαζόμαστε για τους εργαζόμενους και διεκδικούμε αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας

 Ενδυναμώνστε τις τάξεις του συνδικαλιστικού κινήματος

Ηεφαρμογή των συλλογικών συμβάσεων είναι εκ των ων ουκ άνευ

 Οι συνεχείς παραβιάσεις οξύνουν σοβαρά τις εργασιακές σχέσεις

Άλλη η δυναμική του Κοινωνικού Διαλόγου και άλλη της διαβούλευσης

• Η κοινή ανακοίνωση των συνδικαλιστικών οργανώσεων για την απουσία



Της Δέσποινας Ησαΐα

βαρό ζήτημα χωρίς να προηγηθεί το απαιτούμενο ζύμωμα το οποίο επιτυγχάνεται μόνο μέσα από τον Κοινωνικό Διάλογο.

Η ΣΕΚ ξεκαθαρίζει ότι δεν μπορεί να απουσιάζει με τόσο εμφαντικό τρόπο η συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων, που εκπροσωπούν την πλειοψηφία των εργαζομένων που θα επηρεαστούν είτε αρνητικά είτε θετικά από τη Φορολογική Μεταρρύθμιση.

Πόσο δίκαιη, ολοκληρωμένη και συνολική μπορεί να είναι η νέα

φορολογική μεταρρύθμιση όταν οι θέσεις, οι απόψεις, ακόμη και οι διαφορετικές προσεγγίσεις των Κοινωνικών Εταίρων, δεν έχουν συζητηθεί εξαντλητικά.

Ελπίζουμε η Κυβέρνηση να λάβει σοβαρά υπόψη τις ανησυχίες του συνδικαλιστικού κινήματος και να μην κλείσει το όλο ζήτημα, αρκούμενη σε μια ή δυο συναντήσεις που προηγήθηκαν για να ακουστούν οι θέσεις των κοινωνικών εταίρων.

• Απαντώντας στη θέση που διατύπωσε η Κυβέρνηση ότι προηγήθηκε διαβούλευση για τη Φορολογική Μεταρρύθμιση, κατά την προσωπική μου εκτίμηση η διαφορά της διαβούλευσης και του Κοινωνικού Διαλόγου εστιάζεται στο εξής: Η διαβούλευση μπορεί να επιτευχθεί και μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας η- Διαβούλευση που στόχο έχει τη δημιουργία καναλιών επικοινωνίας στη βάση των αρχών της διαφάνειας και της προσβασιμότητας.

Ο κοινωνικός διάλογος δεν μπορεί να γίνει ούτε διαδικτυακά αλλά ούτε και περιστασιακά, αλλά

μόνον με αμεσότητα των εμπλεκόμενων φορέων, όπου οι θέσεις και απόψεις αποτελούν το έναυσμα για επαρκή συζήτηση, με στόχο τη συνδημιουργία ενός κοινά αποδεκτού πλαισίου που λαμβάνει υπόψη όλες τις παραμέτρους και θα διασκεδάσει τις οποιεσδήποτε ανησυχίες.

• Ο διάλογος για την ΑΤΑ συνεχίστηκε χθες Τρίτη με κοινή συνάντηση του υπουργού Εργασίας με τους Κοινωνικούς Εταίρους. Αναμένουμε πως το συντομότερο θα υπάρξει θετική κατάληξη η οποία θα διασφαλίζει τη σαφή φιλοσοφία της ΑΤΑ που αποκαθιστά την αγοραστική δύναμη των μισθών.

• Άκρως ανησυχητικά είναι τα στοιχεία του υπουργείου Δικαιοσύνης για την έκταση που προσλαμβάνει η ενδοοικογενειακή βία. Οι αριθμοί έχουν εκτοξευθεί και το ζητούμενο παραμένει διαχρονικά το ίδιο. Πως θα σπάσουμε αυτή την αλυσίδα η οποία αναπόφευκτα επεκτείνεται και στην εργασία, λαμβάνοντας νέες μορφές βίας και παρενόχλησης.

Η αναβάθμιση των συλλογικών συμβάσεων κλειδί για την εύρυθμη λειτουργία της αγοράς εργασίας

Ηπροσπάθεια από μερίδα εργοδοτών για ξήλωμα των συλλογικών συμβάσεων ιδιαίτερα σε συγκεκριμένους τομείς βρίσκει το συνδικαλιστικό κίνημα ενωμένο και έτοιμο ανά πάσα στιγμή να αντιδράσει αποφασιστικά και δυναμικά. Δυστυχώς, πολιτικές αποφάσεις που εξυπηρετούν κυρίως τα συμφέροντα της



**Του Γιώργου Πυρίση
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ**

εργοδοτικής πλευράς π.χ Στρατηγική Απασχόλησης Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, έχουν συμβάλει στην απορρύθμιση των εργασιακών σχέσεων προάγοντας με αυτό τον τρόπο τον αθέμιτο ανταγωνισμό μεταξύ των ιδίων των επιχειρήσεων, υποβαθμίζοντας ταυτόχρονα και τον ρόλο των συνδικαλιστικών οργανώσεων.

Η συνομολόγηση συλλογικών συμβάσεων βάζει τάξη στην αναρχία της ελεύθερης αγοράς, θέτει το πλαίσιο των εργασιακών σχέσεων

σε στέρεη βάση και ενισχύει με αυτό τον τρόπο τον υγιή ανταγωνισμό μεταξύ επιχειρήσεων και εργαζομένων. Δυστυχώς όμως στις μέρες μας η προσπάθεια για αποδόμηση των συλλογικών συμβάσεων, η μη εφαρμογή τους ή η εφαρμογή τους κατά το δοκούν θα πλήξει τόσο τους εργαζόμενους όσο και την ανάπτυξη της οικονομίας. Διότι στην Κύπρο υπάρχει η γενική αντίληψη ότι η ανταγωνιστικότητα μιας οικονομίας σχετίζεται με το πόσο μειωμένο είναι το εργατικό κόστος.

Το προηγούμενο εκτός του ότι είναι λάθος εάν κρίνουμε από άλλα κράτη μέλη της ΕΕ με ισχυρή κάλυψη συλλογικών συμβάσεων και αυξημένη ανταγωνιστικότητα είναι και επικίνδυνο για την ίδια την οικονομία του τόπου αφού το ξήλωμα των συλλογικών συμβάσεων θα οδηγήσει σε πτώση απολαβών, σε άνοδο του ποσοστού χαμηλόμισθων και σε αύξηση των ανισοτήτων. Τα πιο πάνω ασφαλώς δεν είναι προς όφελος ούτε των εργαζομένων, ούτε και της ίδιας της οικονομίας. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να αντιληφθούν πως με μειωμένες απολαβές και υποδιέστους όρους απασχόλησης

δεν λύνεις το πρόβλημα ούτε της έλλειψης εργατικού δυναμικού ούτε της μειωμένης ανταγωνιστικότητας. Ασφαλώς η έλλειψη εργατικού δυναμικού είναι ένα φλέγον ζήτημα όχι μόνο για τη χώρα μας αλλά και για άλλα κράτη της Δύσης το οποίο απαιτεί σύνθετες και μακροπρόθεσμες λύσεις. Το να προσλαμβάνεις για παράδειγμα εργαζομένους από Τρίτες Χώρες με μειωμένες απολαβές και υποδιέστους όρους απασχόλησης, συμπιέζει απλά τους μισθούς προς τα κάτω και κάνεις λιγότερο ελκυστικό το επάγγελμα ενώ δημιουργείς δηλαδή ένα φαύλο κύκλο.

Αντιθέτως, η διασφάλιση ποιοτικότερων όρων απασχόλησης μέσω κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις θα οδηγήσει σε ένα πιο σταθερό εργασιακό περιβάλλον προς όφελος και των εργαζομένων αλλά και των επιχειρήσεων. Το κράτος θα πρέπει να αναλάβει ρόλο προαπαισιστή των συλλογικών συμβάσεων και των εργασιακών σχέσεων. Διαφορετικά η κατάσταση στην αγορά εργασίας θα εκτροχιαστεί ακόμα περισσότερο και ευθύνη ασφαλώς δεν θα φέρει το συνδικαλιστικό κίνημα.

“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 2 Ιουλίου	Πέμπτη 3 Ιουλίου	Παρασκευή 4 Ιουλίου	Σάββατο 5 Ιουλίου	Κυριακή 6 Ιουλίου	Δευτέρα 7 Ιουλίου	Τρίτη 8 Ιουλίου
Κατάθεσις της τιμίας Εσθήτος της παναγίας Θεοτόκου εν Βλαχερναίς, Ιουβενάλιου πατριάρχου Ιεροσολύμων	Αγίων Ανατολίου και Ευλαμπίου, Αγίου Υακίνθου μάρτυρος	Ιερομαρτύρων Δονάτου Θεοφίλου Θεοδότου και Θεοδώρου, Μαρτύρων Κυπρίλλης και Αρόας, Λουκίας και Απολλωνίου	Οσίου Λαμπαδού	Αγίων εικοσιτεσσάρων Μαρτύρων, Αγίου Σισώη	Αγίας Κυριακής Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Οδυσσέα του Νεομάρτυρα	Οσίου Θεοφίλου μυροβλήτου, Αγίου Προκοπίου Μεγαλομάρτυρος

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

Σεμινάρια – εργαστήρια από το Θερινό Ινστιτούτο Αρχαίου Ελληνικού Δράματος

Εις μνήμη Νίκου Σιαφκάλη

Τη Δευτέρα 30 Ιουνίου 2025 το Θερινό Ινστιτούτο Αρχαίου Ελληνικού Δράματος διοργάνωσε στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο σειρά σεμιναρίων και εργαστηρίων με θέμα τον Προμηθέα Δεσμώτη του Αισχύλου.

Τα εργαστήρια πλαισιώνονται από εισηγήσεις, συζητήσεις και βιωματικές δράσεις με τη συμμετοχή διακεκριμένων πανεπιστημιακών, καλλιτεχνών και θεατρολόγων.

Τους συμμετέχοντες καλωσόρισε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, ο οποίος αναφέρθηκε στη διαχρονική αξία του αρχαίου δράματος και στη σημασία διατήρησης της πολιτιστικής μας ταυτότητας.

Χαιρετισμό απηύθυνε και ο Γενικός Διευθυντής του ΡΙΚ Θανάσης Τσώκος, ο οποίος κήρυξε και την επίσημη έναρξη των εργασιών του Ινστιτούτου.

Ακολούθησε προβολή βίντεο, το οποίο ήταν αφιερωμένο στη μνήμη του Νίκου Σιαφκάλη.

Οι εργασίες θα συνεχιστούν έως και την Πέμπτη 3 Ιουλίου, προσφέροντας στο κοινό μια σπάνια ευκαιρία βιωματικής προσέγγι-

σης του αρχαίου ελληνικού δράματος, μέσα από το έργο του Αισχύλου αλλά και μέσα από σύγχρονες αναγνώσεις και σκηνικές προσεγγίσεις.



Απλήρωτοι ναυτικοί σε πλοίο για πάνω από τέσσερεις μήνες

Παρέμβαση της ITF οδήγησε σε αποζημιώσεις άνω των 134.000 δολαρίων

Σοβαρές παραβιάσεις των εργασιακών δικαιωμάτων των ναυτικών σε πλοίο με σημαία Cook Islands βγήκαν στην επιφάνεια μετά την επιθεώρηση ρουτίνας στο λιμάνι της Λάρνακας, από την Επιθεωρήτρια της Διεθνούς Ομοσπονδίας Μεταφορών (ITF), Χριστιάνα Ευστρατίου.

Κατά τον έλεγχο διαπιστώθηκε ότι το πλήρωμα ήταν απλήρωτο για τέσσερεις και πλέον μήνες, ενώ διαφάνηκε ότι ναυτικοί βρίσκονταν πάνω από έναν χρόνο σε συνεχή θαλάσσια υπηρεσία-γεγονός που παραβιάζει το Διεθνές Δίκαιο της Θάλασσας.

Το πλήρωμα ως αποτέλεσμα της επιθεώρησης εισέπραξε συνολικά 134.345 δολάρια ως αποζημίωση για τα δεδουλευμένα του.

Παράλληλα, εξασφαλίστηκε ο επαναπατρισμός των εργαζομένων που είχαν συμπληρώσει πάνω από ένα χρόνο συνεχούς υπηρεσίας, στο επόμενο λιμάνι προσέγγισης του πλοίου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι για το συγκεκριμένο πλοίο έχει δηλωθεί επίσημα ως περίπτωση εγκατάλειψης ναυτικών, καθώς ο πλοιοκτήτης παραβίασε κρίσιμους όρους που αφορούν την ασφάλεια, την καταβολή μισθών και την ανθρώπινη μεταχείριση του πληρώματος.

Η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ και η ITF συνεχίζουν να βρίσκονται στο πλευρό των ναυτικών, διασφαλίζοντας την εφαρμογή των βασικών εργασιακών και ανθρωπίνων δικαιωμάτων στη θάλασσα.



Σεμινάριο της Ο.Υ.ΕΕ.Κ.Α. – ΣΕΚ για τα εργασιακά δικαιώματα

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 24 Ιουνίου 2025 το σεμινάριο της Ο.Υ.ΕΕ.Κ.Α. – ΣΕΚ, στο επίκεντρο του οποίου τέθηκαν τα εργασιακά δικαιώματα και οι σύγχρονες προκλήσεις για τους εργαζομένους.

Έγινε εκτενής παρουσίαση για το πότε και πώς αποκτά κάποιος δικαίωμα πρόσβασης στην εργασία, με ιδιαίτερη αναφορά στις διάφορες κατηγορίες εργαζομένων στη ξενοδοχειακή βιομηχανία. Συζητήθηκαν ζητήματα πλήρους, μερικής και εποχικής απασχόλησης, οι διαφορές που προκύπτουν μεταξύ τους, καθώς και τα δικαιώματα που θεμελιώνονται βάσει της νομοθεσίας.

Παράλληλα, αναλύθηκαν οι υποχρεώσεις των εργοδοτών ανά κατηγορία προσωπικού, η σημασία των συλλογικών συμβάσεων στον ξενοδοχειακό κλάδο και οι σχετικές πρόνοιες που αφορούν τις διάφορες ομάδες εργαζομένων.

Στη συνέχεια, το σεμινάριο επικεντρώθηκε στις μεταφορές δικαιωμάτων από χώρα μέλος της ΕΕ σε άλλη χώρα μέλος. Παρουσιάστηκε ο τρόπος με τον οποίο οι εργαζόμενοι μπορούν να μεταφέρουν τα εργασιακά τους δικαιώματα όταν μετακινούνται εντός της ΕΕ, οι σχετικές νομικές ρυθμίσεις, καθώς και ο ρόλος των διακρατικών συμφωνιών.

Έγινε επίσης αναφορά στη σημασία της συνεχούς εφαρμογής των συμφωνιών αυτών και στην ανάγκη ένταξης των σχετικών θεμάτων στις συλλογικές διαπραγματεύσεις.

Αναλύθηκαν τα εργασιακά δικαιώματα που απορρέουν από τις εθνικές νομοθεσίες και παρουσιάστηκε το πώς μπορούν να εφαρμοστούν τα δικαιώματα αυτά και εκτός Κύπρου.

Ιδιαίτερη μνεία έγινε σε θέματα όπως η Κοινωνική Ασφάλιση, η προστασία των εργαζομένων μέσω διαφόρων χρηματοδοτικών εργαλείων, η ελάχιστη αμοιβή, καθώς και τα ειδικά επιδόματα. Το σεμινάριο ολοκληρώθηκε με αξιολόγηση και απολογισμό της ημερίδας, αφήνοντας στους συμμετέχοντες πολύτιμες γνώσεις για την υπεράσπιση και διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.



**Γραμμή Στήριξης ΣΕΚ
για τον Εργασιακό Εκφοβισμό**

77775575



☎ 22 849849

🌐 www.sek.org.cy

✉ sek@sek.org.cy

📍 Λεωφόρος Στρόβολου 11,
2018 Στρόβολος,

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

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των κυμάτων καύσωνα

- Πώς επιδρούν στον οργανισμό μας

Τα κύματα καύσωνα θα αρχίσουν να πυκνώνουν ο κόσμος συνεχίζει να θερμαίνεται, αυξάνοντας την πιθανότητα για επικίνδυνες υψηλές θερμοκρασίες. Η ζέστη μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, αλλά ορισμένες ευάλωτες ομάδες, όπως οι ηλικιωμένοι και τα μωρά, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής βλάβης. Ακολουθεί το τι πρέπει να ξέρετε για τις επιπτώσεις της θερμότητας στο σώμα και πώς να παραμείνετε ψύχραιμοι.

Τι κάνει η υπερβολική ζέστη στο σώμα μας;

Καθώς το σώμα θερμαίνεται, τα αιμοφόρα αγγεία ανοίγουν. Αυτό οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης και κάνει την καρδιά να δουλεύει πιο σκληρά για να σπρώξει το αίμα γύρω από το σώμα.

Αυτό μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα όπως κνηστώδες εξάνθημα λόγω θερμότητας ή πρησμένα πόδια καθώς τα αιμοφόρα αγγεία παρουσιάζουν διαρροή.

Ταυτόχρονα, η εφίδρωση οδηγεί σε απώλεια υγρών και αλατιού και, καθοριστικά, αλλάζει η μεταξύ τους ισορροπία στον οργανισμό.

Αυτό, σε συνδυασμό με τη μειωμένη αρτηριακή πίεση, μπορεί να οδηγήσει σε θερμική εξάντληση. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

ζάλη

ναυτία

λιποθυμία

κράμπες στους μύες

πονοκεφάλους

έντονη εφίδρωση

κούραση

κρύο, χλωμό και μαλακό δέρμα

Εάν η αρτηριακή πίεση πέσει πολύ, ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής αυξάνεται.

Γιατί το σώμα μας αντιδρά με αυτόν τον τρόπο;

Το σώμα μας προσπαθεί να διατηρήσει μια θερμοκρασία του πυρήνα περίπου 98F (37C) είτε βρισκόμαστε σε χιονοθύελλα είτε σε κύμα καύσωνα.

Είναι η θερμοκρασία στην οποία το σώμα μας έχει εξελιχθεί για να λειτουργεί.

Αλλά καθώς ο καιρός γίνεται πιο ζεστός, το σώμα πρέπει να εργαστεί σκληρότερα για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του πυρήνα του κάτω.

Ανοίγει περισσότερα αιμοφόρα αγγεία κοντά στο δέρμα για να χάσει θερμότητα στο περιβάλλον μας και αρχίζει να ιδρώνει.

Καθώς ο ιδρώτας εξατμίζεται, αυξάνει δραματικά τη θερμότητα που χάνεται από το δέρμα.

Πώς επηρεάζει η θερμότητα το σώμα;

Οι καρδιακοί παλμοί αυξάνονται. Το δέρμα παράγει ιδρώτα. Η εφίδρωση δροσίζει το δέρμα χάνοντας θερμότητα μέσω της εξάτμισης. Οι αστραγάλοι μπορεί να διογκωθούν από τις αυξημένες ροές αίματος

Πώς μπορώ να παραμείνω ασφαλής στη ζέστη;

• Φοράτε κατάλληλα ρούχα που είναι ελαφριά και φαρδιά

• Μείνετε σε ένα κλιματιζόμενο μέρος όσο το δυνατόν περισσότερο. Εάν το σπίτι σας δεν έχει κλιματισμό, πηγαίνετε στο εμπορικό κέντρο ή στη δημόσια βιβλιοθήκη

• Μπορείτε επίσης να καλέσετε το τοπικό τμήμα υγείας για να δείτε εάν υπάρχουν ανοιχτά καταφύγια για θερμότητα στην περιοχή



• Περιορίστε την υπαίθρια δραστηριότητα ή προγραμματίστε εκ νέου όταν η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη. Πίνετε πολλά υγρά και μην πίνετε πολύ αλκοόλ.

• Μείνετε στη σκιά, χρησιμοποιήστε αντηλιακό με υψηλή βαθμολογία SPF και UVA και φορέστε ένα καπέλο με φαρδύ γείσο.

• Προσέξτε όσους δυσκολεύονται να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους, όπως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, άτομα με υποκείμενες παθήσεις και άτομα που ζουν μόνοι

• Μην αφήνετε κανέναν, ειδικά μωρά, μικρά παιδιά και ζώα, σε ένα κλειδωμένο όχημα

• Πώς μπορώ να κοιμηθώ καλά;

• Χρησιμοποιήστε λεπτά σεντόνια, και τηρήστε τη συνηθισμένη σας ρουτίνα πριν τον ύπνο, λένε οι ειδικοί.

Τι πρέπει να κάνω αν δω κάποιον με θερμική εξάντληση;

• Να μετακινηθείτε σε δροσερό μέρος.

• Δροσίστε το δέρμα τους με νερό

• Βάλτε τους να πίνουν άφθονο νερό

• Ωστόσο, αν δεν αναρρώσουν μέσα σε 30 λεπτά, τότε αυτό που ακολουθεί είναι η θερμοπληξία.

• Είναι επείγουσα ιατρική κατάσταση και θα πρέπει να καλέσετε ασθενοφόρο.

• Τα άτομα με θερμοπληξία μπορεί να σταματήσουν να ιδρώνουν ακόμα κι αν είναι πολύ ζεστά. Η θερμοκρασία τους μπορεί να ξεπεράσει τους 40 βαθμούς Κελσίου και μπορεί να εμφανίσουν σπασμούς ή να χάσουν τις αισθήσεις τους.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

Οι ηλικιωμένοι ή κάποιιοι με μακροχρόνιες παθήσεις, είναι περισσότερο ευάλωτοι από την καταπόνηση που προκαλεί η θερμότητα στο σώμα. Ο διαβήτης μπορεί να κάνει το σώμα να χάσει νερό πιο γρήγορα και ορισμένες επιπλοκές της νόσου μπορεί να αλλάξουν τα αιμοφόρα αγγεία και την ικανότητα να ιδρώνει.

Τα παιδιά και όσοι κινούνται λιγότερο μπορεί επίσης να είναι πιο ευάλωτα. Οι ασθένειες με παθήσεις εγκεφάλου, όπως η άνοια, είναι επίσης ευάλωτοι.

Οι άνθρωποι που είναι άστεγοι θα εκτίθενται επίσης περισσότερο στον ήλιο. Όσοι ζουν σε δι-

αμερίσματα στον τελευταίο όροφο θα αντιμετωπίσουν επίσης υψηλότερες θερμοκρασίες.

Αυξάνουν τον κίνδυνο κάποια φάρμακα;

Ναι - αλλά οι άνθρωποι θα πρέπει να συνεχίσουν να παίρνουν τα φάρμακά τους κανονικά και πρέπει να καταβάλουν περισσότερη προσπάθεια για να παραμείνουν δροσεροί και ενυδατωμένοι.

Τα διουρητικά - που μερικές φορές ονομάζονται «χάπια νερού» - αυξάνουν την ποσότητα νερού που αποβάλλει το σώμα. Λαμβάνονται ευρέως, συμπεριλαμβανομένης της καρδιακής ανεπάρκειας. Σε υψηλές θερμοκρασίες, αυξάνουν τους κινδύνους αφυδάτωσης και ανισορροπίας σε βασικά μέταλλα στο σώμα.

Τα αντιυπερτασικά - τα οποία μειώνουν την αρτηριακή πίεση - μπορούν να συνδυαστούν με τα αιμοφόρα αγγεία που διαστέλλονται για να αντιμετωπίσουν τη ζέστη και να προκαλέσουν επικίνδυνες πτώσεις της αρτηριακής πίεσης.

Ορισμένα φάρμακα για την επιληψία και τη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να εμποδίσουν την εφίδρωση και να δυσκολέψουν το σώμα να κρυώσει.

Και άλλα φάρμακα όπως το λίθιο ή οι στατίνες μπορεί να γίνουν πιο συγκεντρωμένα και προβληματικά στο αίμα εάν υπάρχει υπερβολική απώλεια υγρών.

Η ζέστη σκοτώνει;

Περισσότεροι από 700 άνθρωποι στις ΗΠΑ σκοτώνονται από υπερβολική ζέστη κάθε χρόνο, σύμφωνα με το CDC.

Τα περισσότερα από αυτά θα είναι καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά που προκαλούνται από την προσπάθεια διατήρησης της θερμοκρασίας του σώματος σταθερή.

Το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας αρχίζει να εμφανίζεται μόλις το θερμόμετρο περάσει τους 77F-79F (25C-26C).

Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι θάνατοι τείνουν να προκαλούνται από υψηλότερες θερμοκρασίες την άνοιξη ή τις αρχές του καλοκαιριού και όχι στην κορύφωση του καλοκαιριού.

Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι αρχίζουμε να αλλάζουμε την καθημερινή μας συμπεριφορά καθώς προχωρά το καλοκαίρι και συνηθίζουμε περισσότερο να αντιμετωπίζουμε τη ζέστη.

Συστάσεις από την Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή και Τμήμα Τελωνείων

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι καταναλωτές για διαδικτυακές αγορές

Στο πλαίσιο των αυξημένων διαδικτυακών Σαγορών από χώρες εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), όπως Κίνα, Ηνωμένο Βασίλειο, ΗΠΑ κ.ά., και έπειτα από αιτήματα που έχει δεχθεί η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή από καταναλωτές, κρίθηκε σκόπιμο για σκοπούς διαφάνειας και σωστής ενημέρωσης να παρατεθούν βασικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι καταναλωτές πριν προβούν σε τέτοιες αγορές.

Η ενημέρωση αυτή που γίνεται από την Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή σε συνεργασία με το Τμήμα Τελωνείων αποσκοπεί στο να βοηθήσει το καταναλωτικό κοινό να κατανοήσει το ισχύον καθεστώς χρεώσεων και τελωνειακών διαδικασιών, ώστε να αποφεύγονται απρόβλεπτες επιβαρύνσεις κατά την παραλαβή των προϊόντων.

Συγκεκριμένα, εφίσταται η προσοχή των καταναλωτών στα ακόλουθα:

1. Αποστολές αξίας έως €150

Απαλλάσσονται από εισαγωγικό δασμό.

Ενδέχεται να επιβληθεί φόρος κατανάλωσης (π.χ. σε κρύσταλλα, διακοσμητικά είδη από πορσελάνη, αλκοολούχα κλπ).

Υπόκεινται σε Φόρο Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ) (συντελεστής 19% ή μειωμένος συντελεστής ανάλογα με το προϊόν (π.χ. βιβλία υπόκειται σε 5%)).

Ο ΦΠΑ* μπορεί να έχει ήδη πληρωθεί κατά την αγορά (μέσω Import One-Stop Shop-IOSS) ή να ζητηθεί κατά την παράδοση από τον ταχυμεταφορέα ή το Τελωνείο.

* Τρόποι πληρωμής ΦΠΑ:

(α) Μέσω IOSS: Αν έχει προπληρωθεί στην πλατφόρμα, δεν χρειάζεται πληρωμή κατά την παραλαβή.

(β) Ειδικές Ρυθμίσεις: Ο ΦΠΑ καταβάλλεται στον ταχυμεταφορέα πριν την παράδοση.

(γ) Κανονικός Τελωνισμός: Ο ΦΠΑ πληρώνεται στο Τελωνείο πριν την παραλαβή.

*** Αν δεν δηλωθεί έγκυρος αριθμός IOSS, ο ΦΠΑ πληρώνεται υποχρεωτικά στην Κύπρο.

2. Αποστολές αξίας άνω των €150

Υπόκεινται σε εισαγωγικό δασμό σύμφωνα με την ταξινόμηση του προϊόντος.

Ενδέχεται να επιβληθεί και φόρος κατανάλωσης (π.χ. σε κρύσταλλα, διακοσμητικά είδη από πορσελάνη, αλκοολούχα κ.λπ.).

Υπόκεινται σε ΦΠΑ (συντελεστής 19% ή μειωμένος συντελεστής ανάλογα με το προϊόν (π.χ. βιβλία υπόκειται σε 5%)).



Απαιτείται πλήρης τελωνειακή διασάφηση συνήθως μέσω τελωνειακού αντιπροσώπου ή μεταφορέα, για την πληρωμή των πιο πάνω δασμοφορολογικών επιβαρύνσεων.

3. Δέματα/δώρα από ιδιώτη σε ιδιώτη

Δέματα που περιέχουν είδη δώρων και αποστέλλονται από ιδιώτη εκτός ΕΕ σε ιδιώτη στην Κύπρο, απαλλάσσονται από φόρους, μόνο αν:

Η αξία δεν υπερβαίνει τα €45.

Δεν προορίζονται για εμπορική χρήση.

Δηλώνονται ως δώρα κατά την αποστολή τους.

4. Περιορισμοί

Σημειώνεται ότι ορισμένα προϊόντα, ανεξάρτητα από την αξία τους και τον προορισμό τους (π.χ. προσωπική χρήση, δώρο κ.ά.), ενδέχεται να υπόκεινται σε περιορισμούς, και ως εκ τούτου, για να επιτραπεί η εισαγωγή τους, θα πρέπει να συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις της ΕΕ.

Οι περιορισμοί αφορούν ενδεικτικά τα ακόλουθα:

Την εξασφάλιση κάποιας άδειας/πιστοποιητικού/έγκρισης από την αντίστοιχη αρμόδια αρχή και τη δήλωση της στην τελωνειακή διασάφηση εισαγωγής. Η συμπλήρωση της τελωνειακής διασάφησης γίνεται συνήθως μέσω τελωνειακού αντιπροσώπου ή μεταφορέα. Για παράδειγμα:

Για τα φυτά απαιτείται φυτοϋγειονομικό πιστοποιητικό και έγκριση από το Τμήμα Γεωργίας.

Για ποσότητες συμπληρωμάτων διατροφής που δεν υποδηλώνουν προσωπική χρήση απαιτείται άδεια από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες.

Για ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό απαιτείται άδεια από την Αρχή Ιατροτεχνολογικού Εξοπλισμού.

Την απαίτηση της τοποθέτησης της σήμανσης CE σε ορισμένα προϊόντα, με την οποία ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει τη συμμόρφωση του αγαθού με τα ευρωπαϊκά πρότυπα υγείας, ασφάλειας και προστασίας του περιβάλλοντος. Παραδείγματα τέτοιων προϊόντων:

Ηλεκτρονικά είδη.

Παιχνίδια.

Ηλεκτρικές συσκευές κ.λπ.

5. Απαγορεύσεις

Απαγορεύονται οι διαδικτυακές αγορές και αποστολές ειδών που υπόκεινται σε απαγορεύσεις, όπως για παράδειγμα:

Καπνικά προϊόντα.

Ηλεκτρονικό τσιγάρο που περιέχει νικοτίνη.

Όπλα.

Προϊόντα που παραβιάζουν δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας (απομιμήσεις).

Φαρμακευτικά παρασκευάσματα (συμπεριλαμβανομένων και των ομοιοπαθητικών).

Τονίζεται ότι η ΕΕ έχει επιβάλει διάφορες απαγορεύσεις εισαγωγής προϊόντων που είτε κατ'άγονται είτε εξάγονται από τη Ρωσία ή την Λευκορωσία, ως κυρώσεις για την εισβολή στην Ουκρανία. Επομένως, καλείστε όπως διενεργείτε λεπτομερή έρευνα πριν προχωρήσετε σε παραγγελία που σχετίζεται με τις υπό αναφορά χώρες.

6. Αξία υπολογισμού δασμοφορολογικών επιβαρύνσεων

Σημειώνεται ότι η αξία, πάνω στην οποία υπολογίζονται οι δασμοφορολογικές επιβαρύνσεις, είναι αξία CIF(Cost, Insurance, Freight), που περιλαμβάνει την αντικειμενική αξία συν τα ναύλα μεταφοράς συν άλλα τέλη και έξοδα που αφορούν την αποστολή των προϊόντων μέχρι την άφιξή τους στην Κύπρο.

Το Σωματείο Καταναλωτών ΣΕΚ συστήνει στους καταναλωτές να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί σε ότι αφορά τις διαδικτυακές αγορές κυρίως σε σχέση με την ποιότητα των προϊόντων, τις επιβαρύνσεις άμεσες ή έμμεσες και τους όρους επιστροφής προϊόντων.

Οι διαδικτυακές αγορές πολλές φορές κρύβουν επίσης σοβαρές παγίδες για την υγεία και την ασφάλεια των καταναλωτών ειδικότερα όταν πρόκειται για φαρμακευτικά σκευάσματα.

Τμήμα Φορολογίας

Συμμόρφωση για τον μειωμένο Συντελεστή ΦΠΑ 5% για αγορά/ανέγερση κύριας και μόνιμης κατοικίας

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι οι έλεγχοι συμμόρφωσης, όσον αφορά στην ορθότητα επιβολής Μειωμένου Συντελεστή Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ) 5% στην αγορά/ανέγερση κύριας και μόνιμης κατοικίας συνεχίζονται, και σε αυτό το πλαίσιο καλεί σε εθελούσια συμμόρφωση όσους έχουν εγκριθεί για μειωμένο συντελεστή, χωρίς να έχουν αυτό το δικαίωμα, είτε εξ'υπαρχής είτε πριν από την πάροδο των δέκα ετών.

Σύμφωνα με την περί Φόρου Προστιθέμενης Αξίας Νομοθεσία, δικαίωμα επιβολής Μειωμένου Συντελεστή ΦΠΑ 5% για απόκτηση κατοικίας

έχουν πολίτες της Κυπριακής Δημοκρατίας ή άλλου κράτους (άνω των 18 ετών), οι οποίοι αποκτούν κατοικία για χρήση ως κύριο και μόνιμο χώρο διαμονής τους στη Δημοκρατία.

Σε περίπτωση που η κατοικία, για την οποία δόθηκε έγκριση επιβολής Μειωμένου Συντελεστή ΦΠΑ 5%, δεν χρησιμοποιήθηκε ή έπαυσε να χρησιμοποιείται ως κύριος και μόνιμος τόπος διαμονής για περίοδο μικρότερη των δέκα ετών, τότε δημιουργείται απαίτηση εκ μέρους του Τμήματος Φορολογίας για ανάκτηση εκείνου του ποσού ΦΠΑ που επωφελήθηκε ο

ιδιοκτήτης χωρίς να έχει αυτό το δικαίωμα.

Στη βάση των πιο πάνω, το Τμήμα Φορολογίας προτρέπει όσους εμπίπτουν στις πιο πάνω περιπτώσεις να επικοινωνήσουν άμεσα με τα Επαρχιακά Γραφεία του Τμήματος Φορολογίας για επιστροφή του ΦΠΑ που λανθασμένα επωφελήθηκαν. Εκεί και όπου διαπιστώνεται οικονομική δυσκολία για εφάπαξ εξόφληση της οφειλής, θα δοθεί δυνατότητα σταδιακής εξόφλησης μέχρι και 12 δόσεων, ενώ σε εξαιρετικές περιπτώσεις ο Έφορος Φορολογίας μπορεί να εγκρίνει επέκταση του πλάνου εξόφλησης.



ΤΜΗΜΑ
ΦΟΡΟΛΟΓΙΑΣ
TAX DEPARTMENT

Φορολογικό έτος 2024

Παράταση της ημερομηνίας υποβολής της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι με βάση Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου παρατείνεται μέχρι και την **30ή Σεπτεμβρίου 2025** η ημερομηνία εμπρόθεσμης υποβολής της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου χωρίς λογαριασμούς για το φορολογικό έτος 2024 και καταβολής του οφειλόμενου φόρου.

Υπενθυμίζεται ότι υποχρέωση υποβολής Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου χωρίς λογαριασμούς για το φορολογικό έτος 2024 έχουν Μισθωτοί, Συνταξιούχοι και Αυτοεργοδοτούμενοι, των οποίων το Μεικτό Ολικό Εισόδημα για το φορολογικό έτος 2024 υπερβαίνει το ποσό των €19.500.

Η Δήλωση υποβάλλεται μέσω του συστήματος TaxisNet.

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

Εκταμιεύονται €76 εκατ. προς την Κύπρο

• Έχουν ολοκληρωθεί τα 23 ορόσημα και στόχοι



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ανακοίνωσε την έγκριση της θετικής προκαταρκτικής αξιολόγησης του τέταρτου αιτήματος πληρωμής της Κυπριακής Δημοκρατίας για το ποσό των €75,9 εκατομμυρίων, στο πλαίσιο του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας (RRF), του βασικού χρηματοδοτικού εργαλείου του προγράμματος NextGenerationEU. Η Κύπρος υπέβαλε το σχετικό αίτημα στις 18 Δεκεμβρίου 2024, και σύμφωνα με την Επιτροπή, έχει ικανοποιητικά ολοκληρώσει τα 23 ορόσημα και στόχους που είχαν οριστεί για την πέμπτη δόση στο πλαίσιο της Εκτελεστικής Απόφασης του Συμβουλίου.

Τα ορόσημα που υλοποιήθηκαν

Το ποσό αφορά τη χρηματοδότηση 11 μεταρρυθ-

μίσεων και 12 επενδύσεων, οι οποίες εστιάζουν κυρίως στην ψηφιοποίηση του κράτους και των υπηρεσιών υγείας, τη διαφάνεια στην εταιρική διακυβέρνηση και την απλοποίηση διαδικασιών ακινήτων και εμπορικών συναλλαγών.

Ενδεικτικά, περιλαμβάνονται έργα όπως:

- Η ψηφιοποίηση των διασυνοριακών υπηρεσιών υγείας.
- Η δημιουργία διαφανούς μητρώου πραγματικών δικαιούχων για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης στις επιχειρήσεις.
- Η απλοποίηση της έκδοσης και μεταβίβασης τίτλων ιδιοκτησίας.
- Η εφαρμογή ψηφιακών λύσεων για το εμπόριο και τις συναλλαγές.

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 απασχόλησή τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 01/05/2025.

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

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Αύγουστο - Σεπτέμβριο 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 Απριλίου 2025

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

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

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2025.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Ιουλίου - Αυγούστου 2024.

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Μάρτιο 2025.



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

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

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

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

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι

παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2025

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 02/06/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Μάιο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 27/06/2025.

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 30/04/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2025

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 Μάιο 2025 εκκρεμούσαν 5388 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2430 αφορούν εργοδότες και οι 2958 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Από το Carpe Diem στο Status Quo

Τα Λατινικά στη ζωή μας

Έγινε πολύ σημαντική όταν καθιερώθηκε ως επίσημη γλώσσα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Για πολλούς είναι μια «νεκρή» γλώσσα, όμως αποτελούν την απαρχή για πολλές γλώσσες, τις οποίες μιλάμε στη σύγχρονη εποχή. Οι παρακάτω λατινικές εκφράσεις είναι μερικές μόνο από τις πολλές που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητα μας.

Mens sana in corpore sano: πρόκειται για την γνωστή μας έκφραση «νους υγιής μέσα σε σώμα υγιές». Ο συγκεκριμένος στίχος βρίσκεται στο έργο *Satire*, X, 356 του Λατίνου ποιητή Δέκιμου Ιούνιου Πουβενάλη που αναφέρει «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano». Δηλαδή πρέπει να προσευχόμαστε ώστε να υπάρχει ένας υγιής νους μέσα σε ένα υγιές σώμα.

Dum spiro spero: όσο αναπνέω (ζω) ελπίζω. Αποτελεί παραφθορά των φράσεων δύο αρχαίων συγγραφέων: του Θεόκριτου, που στο έργο του Ειδύλλια έγραψε την φράση «ἐλπίδες ἐν ζωῷσιν, ἀνέλπιστοι δὲ θανόντες» και του Ρωμαίου ρήτορα Κικέρωνα, που είπε την φράση «dum anima est, spes esse dicitur», δηλαδή «όσο υπάρχει ψυχή, λέγεται ότι υπάρχει ελπίδα». Alter ego: το άλλο μου εγώ. Χρησιμοποιούμε τη φράση προκειμένου να χαρακτηρίσουμε ένα πρόσωπο της απόλυτης εμπιστοσύνης μας, σαν να ήταν ο ίδιος ο εαυτός μας. Αποδίδεται και αυτή στον Κικέρωνα, που στο έργο του «De Amicitia», περιγράφει τη φιλία ως το σημαντικότερο από όλα τα δώρα των Θεών και ότι ο πραγματικός φίλος είναι το alter ego μας, δηλαδή ο άλλος μας εαυτός.

Carpe Diem: είναι ένας λατινικός όρος που μεταφράζεται ως «άδραξε τη μέρα». Carpe κυριολεκτικά σημαίνει «παίρνω, κόβω, μαδών, μαζεύω, καλλιεργώ» αλλά ο Οβίδιος χρησιμοποίησε τη λέξη με την έννοια, «απολαμβάνω, χρησιμοποιώ». Σ' ένα λατινικό ποίημα του Οράτιου, η λέξη αποτελεί μέρος της φράσης «Carpe diem, quam minimum credula postero», το οποίο μεταφράζεται ως «αδράξτε την ημέρα, πιστεύοντας όσο το δυνατόν λιγότερο στο μέλλον». Το ποίημα έχει ως βαθύτερο νόημα ότι το μέλλον είναι άγνωστο και ως εκ τούτου δεν πρέπει κανείς να υπολογίζει σε ένα απώτερο μέλλον, αλλά να ζει για τη στιγμή και να απολαμβάνει το παρόν του.

Mea culpa: η φράση «mea culpa» χρησιμοποιείται όταν θέλει κάποιος να δηλώσει ότι έκανε κάποιο λάθος, ότι έσφαλε, καθώς η κυριολεκτική μετάφραση της φράσης είναι «λάθος μου». Πρόκειται για θρησκευτική ρήση που προέρχεται από μια Καθολική προσευχή ομολογίας αμαρτιών του 16ου αιώνα (confiteor), στην οποία επαναλαμβάνεται συνεχόμενα τρεις φορές : mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa.

Casus belli: η φράση προέρχεται από το Ρωμαϊκό δίκαιο και κατά λέξη σημαίνει αιτία πολέμου.

Tabula rasa: είναι η λατινική έκφραση του όρου «άγραφος πίνακας». Tabula στην αρχαία Ρώμη ήταν μια κέρινη πλάκα πάνω στην οποία έγραφαν. Όταν ήθελαν να σβήσουν τα γραπτά τους, θέρμαιναν το κερί μέχρι να αρχίσει να λιώνει και τότε έτριβαν την επιφάνεια με ένα εργαλείο τύπου σπάτουλας καθαρίζοντας την. Η έκφραση χρησιμοποιήθηκε και στην φιλοσοφία από τον Άγγλο φιλόσοφο Τζον Λοκ. Η



ανθρώπινη συνείδηση είναι *tabula rasa* έλεγε, δηλαδή ένας λευκός, άγραφος πίνακας. Με λίγα λόγια ο άνθρωπος δεν γεννιέται με έμφυτες γνώσεις, ιδέες ή αρχές αλλά τις αποκτά με την εμπειρία του σταδιακά στην διάρκεια της ζωής του. Σήμερα χρησιμοποιείται και για κάποιον που δεν έχει ενημερωθεί και έχει πλήρη άγνοια για κάποιο θέμα.

De facto: η λατινική φράση de facto, από τις λατινικές λέξεις de (από) και factum (πράξη), σημαίνει «εκ των γεγονότων» ή «εκ των πραγμάτων». Αποτελεί χαρακτηρισμό για οτιδήποτε γίνεται στην πράξη ή υφίσταται στην πραγματικότητα ανεξάρτητα από το αν είναι νόμιμο ή έχει αναγνωριστεί επίσημα π.χ αυτός είναι de facto αρχηγός μας. Η έκφραση έρχεται σε αντιδιαστολή με την έκφραση de iure (δια νόμου) η οποία δηλώνει πράξη, ενέργεια, κατάσταση η οποία είναι νόμιμη.

Persona non grata: σημαίνει «ανεπιθύμητο πρόσωπο» και χρησιμοποιείται για να υποδηλωθεί με ευγενικό τρόπο ότι κάποιος θεωρείται ανεπιθύμητος σε έναν τόπο ή σε ένα ευρύτερο σύνολο ατόμων.

Verba volant scripta manent: τα λόγια πετούν, τα γραπτά μένουν. Λατινική παροιμία που αναφέρεται για να τονίσει την αξία που έχει ένα γραπτό κείμενο, το περιεχόμενο του οποίου δεν μπορεί να αμφισβητηθεί μιας και είναι καταγεγραμμένο. Αντίθετα τα λόγια, ο προφορικός λόγος μπορεί να ανακληθεί ή να διαψευστεί σαν να μην έχει γίνει ποτέ, κάτι που μειώνει την αξιοπιστία του. Θεωρείται ότι πρωτοαναφέρθηκε στην Σύγκλητο της Ρώμης από τον συγκλητικό Κάιο Τίτο για να τονίσει στους Συγκλητικούς την σημασία των γραπτών συμφωνιών της Ρώμης.

Status quo: αποτελεί τμήμα της φράσης status quo ante bellum που σήμαινε την ισχύουσα κατάσταση, κυρίως σε πολιτικό, κοινωνικό ή και σε στρατιωτικό επίπεδο πριν από έναν πόλεμο. Σήμερα δηλώνει μια ισχύουσα κατάσταση η οποία έχει παγιωθεί με το πέρασμα του χρόνου. Veni, vidi, vici: ήλθα, είδα, νίκησα. Ειπώθηκε από τον Ιούλιο Καίσαρα στη Σύγκλητο για να προβάλλει τη σαρωτική και ταχύτατη νίκη του στη Ζέλα (47 π.Χ.) εναντίον του βασιλιά του

Πόντου Φαρνάκη Β'. Η φράση αυτή χρησιμοποιείται σήμερα για να δηλωθεί μια κεραυνόβολα και εκπληκτικά αποτελεσματική δράση και ενέργεια.

Ο tempora o mores! σημαίνει ω καιροί! ω ήθη!
Δηλαδή, άλλοι καιροί, άλλα ήθη. Με την φράση αυτή ο Κικέρων εξέφραζε την αγανάκτησή του για τη διαφθορά και την παρακμή των ηθών και των αξιών της εποχής του.

Mare nostrum: σημαίνει «η θάλασσά μας». Ήταν έκφραση που χρησιμοποιούσαν οι Ρωμαίοι για να χαρακτηρίσουν τη Μεσόγειο, καθώς αυτή περικλειόταν από εδάφη της αυτοκρατορίας τους. Αργότερα χρησιμοποιήθηκε από τον Μπενίτο Μουσολίνι, ο οποίος υπερηφανευόταν με αυτό τον τρόπο για την ισχύ και τα επιτεύγματα του ιταλικού στόλου κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

Modus vivendi: τρόπος να ζεις. Λέγεται επίσης όταν επιζητούμε μια συμβιβαστική λύση, για να επανέλθει η ηρεμία και η ομαλότητα στην περίπτωση αντιθέτων συμφερόντων.

Dura lex, sed lex: σκληρός ο νόμος αλλά νόμος. Οι Ρωμαίοι είχαν μεγάλη ευαισθησία και αφοσίωση στα θέματα του νόμου. Έλεγαν λοιπόν αυτή τη φράση για να τονίσουν πως μια κοινωνία δεν μπορεί να αναπτυχθεί, αν δεν έχει σταθερούς και σαφείς νόμους που να τηρούνται απαρέγκλιτα για όλους, ακόμα και στις περιπτώσεις που είναι ιδιαίτερα σκληροί.

A priori: εκ των προτέρων. Λέγεται όταν κάποιος παίρνει μια απόφαση από πριν, χωρίς να περιμένει να δει πρώτα τι πρόκειται να ακολουθήσει, ή χωρίς να έχει σχηματίσει πρώτα γνώμη για κάτι.

A posteriori: εκ των υστέρων. Η γνώση που αποκτάται εμπειρικά εκ των υστέρων, αφού έχουν συντελεστεί πρώτα κάποια γεγονότα που βοηθούν το άτομο να σχηματίσει απόψη για ένα θέμα.

Hannibal ante portas: ο Αννίβας προ των πυλών. Έτσι φώναζαν έντρομοι οι Ρωμαίοι όταν κατάλαβαν ότι οι Καρχηδόνιοι, με επικεφαλής τον Αννίβα, είχαν πλησιάσει στην πόλη τους μετά την μάχη των Καννών. Σήμερα την χρησιμοποιούμε για να προειδοποιήσουμε για έναν κίνδυνο που μας απειλεί.

Με χαμόγελα και ανυπομονησία ξεκίνησε το κατασκηνωτικό ταξίδι της ΣΕΚ



Με ενθουσιασμό, χαρά και τις βαλίτσες γεμάτες χαμόγελα, ξεκίνησε την περασμένη Δευτέρα, 30 Ιουνίου 2025 το κατασκηνωτικό ταξίδι των παιδιών – μελών και μη μελών της ΣΕΚ – προς μια από τις πιο όμορφες και σημαντικές εμπειρίες του καλοκαιριού: τη συμμετοχή στην κατασκήνωση της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο.

Με ανεβασμένη καλοκαιρινή διάθεση και βλέμμα γεμάτο προσδοκίες, τα παιδιά είναι έτοιμα να ζήσουν μέρες γεμάτες παιχνίδι, περιπέτεια, δημιουργία, μάθηση και φιλίες που θα κρατήσουν για πάντα.

Σε νέο προορισμό, κοντά στη φύση

Η φετινή χρονιά έφερε μια σημαντική αλλαγή για την κατασκήνωση της ΣΕΚ, καθώς για πρώτη φορά φιλοξενείται στις εξοχικές κατοικίες του οικήματος στον Κάτω Αμιάντο.

Ένας τόπος μαγικός, σε υψόμετρο, μέσα στο καταπράσινο τοπίο της κυπριακής φύσης, γεμάτος δροσιά, ηρεμία και καθαρό αέρα-ιδανικός για ένα ξεχωριστό κατασκηνωτικό καλοκαίρι. Μακριά από την ένταση και τους γρήγορους ρυθμούς της πόλης, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αναπνεύσουν ελεύθερα, να εξερευνήσουν τη φύση και να επανασυνδεθούν με το φυσικό περιβάλλον – κάτι που τόσο συχνά απουσιάζει από την καθημερινότητά τους.

Η κατασκήνωση ως σχολείο ζωής

Η εμπειρία της κατασκήνωσης δεν περιορίζεται στη διασκέδαση. Είναι ένας ζωντανός, βιωματικός χώρος μάθησης, που προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες ανάπτυξης σε πολλά επίπεδα.

Μέσα από οργανωμένες δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν να φροντίζουν τον εαυτό τους, να ακολουθούν πρόγραμμα, να παίρνουν πρωτοβουλίες και να λειτουργούν με υπευθυνότητα. Η καθημερινότητα της κατασκήνωσης ενισχύει την αυτονομία τους και τα βοηθά να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η ομαδικότητα, η ηγεσία και η ευελιξία.

Ταυτόχρονα, η αλληλεπίδραση με συνομηλίκους από διαφορετικά περιβάλλοντα ενισχύει την κοινωνικότητά τους, ενώ η ανταπόκριση σε νέες προκλήσεις δυναμώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτογνωσία τους.

Μέρες γεμάτες δημιουργία και δράση

Το πρόγραμμα της κατασκήνωσης είναι πλούσιο και πολυδιάστατο. Περιλαμβάνει αθλήματα όπως ποδόσφαιρο και μπάσκετ, δημιουργικές δραστηριότητες όπως ζωγραφική, μουσική, θέατρο και χειροτεχνίες, αλλά και οργανωμένες πεζοπορίες στα μονοπάτια της φύσης.

Οι ομαδικές δράσεις ενισχύουν τη συνεργασία και την αλληλεγγύη, ενώ η καθημερινή επαφή με τη φύση προσφέρει αποδεδειγμένα θετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Οι στιγμές δροσιάς στην υπερόχρηνη πισίνα των εξοχικών κατοικιών αποτελούν μια επιπλέον απόλαυση στο πρόγραμμα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί με παιδαγωγικά κριτήρια από έμπειρους αρχηγούς και ομαδάρχες με μακρά πορεία στον χώρο των κατασκηνώσεων. Η ομάδα δίνει έμφαση και στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, εντάσσοντας στο πρόγραμμα δράσεις με οικολογικό χαρακτήρα.

Ασφάλεια, φροντίδα και ολιστική προσέγγιση

Η κατασκήνωση της ΣΕΚ δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ασφάλεια, την υγιεινή και τη σωστή διατροφή. Το διατροφολόγιο των παιδιών καταρτίζεται από εξειδικευμένο επαγγελματία διατροφολόγο και εφαρμόζονται με συνέπεια όλες οι απαραίτητες προδιαγραφές ασφαλείας και υγιεινής.

Το περιβάλλον είναι απολύτως ασφαλές και οι υπεύθυνοι της κατασκήνωσης βρίσκονται διαρκώς κοντά στα παιδιά, προσφέροντας στήριξη και καθοδήγηση όποτε χρειαστεί.

Αναμνήσεις ζωής

Η εμπειρία της κατασκήνωσης είναι πολύ περισσότερη από μια καλοκαιρινή εξόρμηση. Είναι ένα ολόκληρο κεφάλαιο αναμνήσεων, που συνοδεύει τα παιδιά για πάντα.

Είμαστε βέβαιοι ότι οι μέρες διαμονής τους στον Κάτω Αμιάντο θα μείνουν αξέχαστες. Τα παιδιά θα επιστρέψουν στα σπίτια τους πιο ώριμα, πιο ανεξάρτητα και πιο χαρούμενα, γεμάτα ιστορίες να μοιραστούν και εικόνες που θα κρατήσουν για μια ζωή.



Εξοχικές κατοικίες ΣΕΚ σε θάλασσα και βουνό

Απόλαυσε κάθε στιγμή του καλοκαιριού ξέγνοιαστα, ποιοτικά και οικονομικά

- Τα εξοχικά συγκροτήματα διαθέτουν όλες τις σύγχρονες ανέσεις για αξέχαστη διαμονή

Το καλοκαίρι είναι ήδη εδώ, για να μας θυμίσει ότι μπορούμε να αφήσουμε για λίγο στην άκρη όλα όσα μας βαραίνουν και να απολαύσουμε τον ήλιο και τη θάλασσα, μακριά από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

Ό,τι κι αν σημαίνουν για τον καθένα μας οι «διακοπές» —είτε μόνοι, είτε με φίλους, συγγενείς ή την οικογένεια— στο πευκόφυτο δάσος του Αμιάντου ή στα καταγάλανα νερά του Πρωταρά, έχουμε κάθε δικαίωμα να τις απολαύσουμε στο έπακρο: με άνεση, ασφάλεια, χωρίς έγνοιες και σκοτούρες.

Γαλάζια Εξόρμηση

Η ΣΕΚ διαθέτει εξοχικές κατοικίες σε παραθαλάσσιες περιοχές στον Πρωταρά, στην περιοχή Κάππαρη, προσφέροντας τη δυνατότητα στα μέλη της να απολαμβάνουν, αν το θελήσουν, τις πεντακάθαρες κυπριακές παραλίες.

Για όσους επιλέξουν τη διαμονή στις εξοχικές κατοικίες, να ξέρετε ότι δεν θα στερηθείτε τίποτα. Οι υπερσύγχρονες πισίνες και το ποιοτικό φαγητό στο εστιατόριο του συγκροτήματος παρέχουν τη δυνατότητα να μην χρειαστεί να μετακινήσετε το αυτοκίνητό σας καθ' όλη τη διάρκεια των διακοπών σας.

Η παραλία Κάππαρη, στην ομώνυμη περιοχή, περηφανεύεται για την ψιλή, χρυσή αμμουδιά της και τα κρυστάλλινα νερά της. Η πρόσβαση είναι εύκολη με τα πόδια, το ποδήλατο ή το αυτοκίνητο, ενώ υπάρχει και χώρος στάθμευσης.

Η παραλία συχνά αναφέρεται ως «παραλία της Μ.Μ.Α.Δ.» λόγω του κοντινού εκπαιδευτικού κέντρου της Μηχανοκίνητης Μονάδας Άμεσης Δράσης. Είναι μια μικρή παραλία, ιδιαίτερα δημοφιλής ανάμεσα σε ξένους και ντόπιους που θέλουν να ξεφύγουν από τις πιο πολυσύχναστες περιοχές.

Είναι διαπιστευμένη με τη Γαλάζια Σημαία και διαθέτει υπηρεσίες ναυαγοσώστη.

Βόλτα στον πεζόδρομο

Τα δροσερά καλοκαιρινά βράδια, μπορείτε να απολαύσετε έναν περίπατο στον θαυμάσιο παραλιακό πεζόδρομο του Πρωταρά.

Αύγουστος και Αμιάντος πάνε μαζί

Ως μια καταπράσινη όαση στην κορυφή του βουνού, ξεπροβάλλουν οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο.

Σε μια πανέμορφη τοποθεσία που αγκαλιάζεται από πανύψηλα δέντρα, μέλη και φίλοι του Κινήματος μπορούν να απολαύσουν αμέτρητες στιγμές ηρεμίας και γαλήνης.

Παράλληλα, ο συγκεκριμένος προορισμός προσφέρει τη δυνατότητα στους λάτρεις της φύσης αλλά και της δράσης να διαβούν το μονοπάτι της φύσης «Λούματα των Αετών», νιώθοντας τις αισθήσεις τους να γίνονται ένα με τις εικόνες, τους ήχους και τις μυρωδιές του περιβάλλοντος.

Το εξοχικό συγκρότημα διαθέτει όλες τις σύγχρονες ανέσεις για μια αξέχαστη διαμονή, ενώ η υπερσύγχρονη πισίνα αποτελεί όαση για μικρούς και μεγάλους. Διαθέτει επίσης εστιατόριο με ποικιλία φαγητών σε προσιτές τιμές —ακόμα και για τους πιο απαιτητικούς καλοφαγάδες—, ενώ ο υπεύθυνος του συγκροτήματος είναι πάντα έτοιμος να εξυπηρετήσει, συμβάλλοντας σε μια όμορφη και άνετη διαμονή.

Για τους λάτρεις του βουνού, η επιλογή των εξοχικών κατοικιών της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο αποτελεί μονόδρομο.

Κάθε διαμέρισμα έχει τη δική του φυσιογνωμία και είναι απόλυτα εναρμονισμένο με το φυσικό



περιβάλλον, την πυκνή βλάστηση και τα πεύκα, προσφέροντας υπέροχη θέα.

Κάποιοι λένε πως ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσεις μια περιοχή είναι με τα πόδια. Αν αγαπάτε το βουνό ή αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, το περπάτημα είναι ιδανικό. Αφήστε το αυτοκίνητό σας και ζήστε την ομορφιά και τον πολιτισμό της περιοχής με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το εξοχικό συγκρότημα της ΣΕΚ στον Αμιάντο δεν προσφέρει μόνο ψυχική και σωματική ηρεμία στις διακοπές, αλλά καλύπτει και τις ανάγκες των μελών του Κινήματος που είναι λάτρεις της δράσης και της εξερεύνησης, μέσα από περιπατητικές διαδρομές στα μονοπάτια της φύσης. Κάποιες διαδρομές είναι πιο απαιτητικές από άλλες, όλες όμως προσφέρουν απόλαυση στις αισθήσεις, συνδυάζοντας εικόνες, ήχους και μυρωδιές της φύσης από πρώτο χέρι. Για όσους επιθυμούν να γνωρίσουν την περιοχή, οι επιλογές είναι πολλές: από τον Βοτανικό Κήπο Τροόδους και τους καταρράκτες των Καληδονίων στις Πλάτρες, μέχρι την Κακοπετριά και, μέσω του Αγίου Νικολάου, τα χωριά της Μαραθάσας.

Το μονοπάτι της φύσης: «Λούματα των Αετών»
Διατρέχοντας ανηφορικά τον λόφο, η διαδρομή

ακολουθεί το ρυάκι «Λούματα των Αετών» μέσα από πυκνή βλάστηση και καταλήγει στο Πάρκο Αμιάντου.

Περνά από ένα αναστηλωμένο κρησφύγετο της περιόδου 1955–1959, του ανταποικιακού αγώνα της ΕΟΚΑ. Για την επιστροφή στο σημείο εκκίνησης, ακολουθήστε τον δρόμο προς τον χώρο της θερινής κατασκήνωσης της ΣΕΚ.

Το Ηρώον

Το Ηρώον του απελευθερωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ 1955–1959 βρίσκεται σε μια δασώδη περιοχή, στην κορυφή του βουνού Έγκλιση, ανάμεσα στα χωριά Πελένδρι και Κάτω Αμιάντος, στην Πιτσιλιά —μια περιοχή όπου σημειώθηκαν αιματηρές συγκρούσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η κεντρική ιδέα του Ηρώου έχει ως πηγή έμπνευσης τους στίχους του τελευταίου ήρωα της αγχώ- νης, Ευαγόρα Παλληκαρίδη.

Βοτανικός Κήπος

Ο Βοτανικός Κήπος Τροόδους «Α.Γ. Λεβέντης» βρίσκεται στην κορυφή του Μεταλλείου Αμιάντου.

Ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει σπάνια είδη φυτών του νησιού, να μάθει την ιστορία τους και να ενημερωθεί για ό,τι αφορά τη χλωρίδα του τόπου και του κήπου.



Ζήστε χωρίς να σας κυβερνά το άγχος

Το άγχος μπορεί να κάνει αδιάκριτα εμφάνιση στον καθένα μας. Μπορεί να εμφανιστεί στον οποιονδήποτε σε μια ιδιαίτερα πιεστική περίοδο και να κάνει την καθημερινότητα αρκετά δυσάρεστη.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι για να το αντιμετωπίσετε μια και καλή και να επαναφέρετε την ψυχική σας υγεία σε φυσιολογικό της επίπεδο.

Οι ειδικοί μας δίνουν παρακάτω 5 τεχνικές, που αξίζει να υιοθετήσετε, όταν το στρες σας έχει χτυπήσει την πόρτα.

#1 Εξασκήστε την ενσυνειδητότητά σας & κάντε διαλογισμό

Η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός είναι ισχυρές πρακτικές για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της συνολικής ψυχικής υγείας. Βοηθούν στο να εστιάσετε στην παρούσα στιγμή και να μη σκέφτεστε το μέλλον, γεγονός που θα μετριάσει το άγχος. Η ενσυνειδητότητα μάλιστα περιλαμβάνει την απαλλαγή από την ενοχή της μη υπερβολικής απόδοσης. Να έχετε υπόψη πως δε χρειάζεται να είστε τέλειοι σε όλα.

#2 Θέστε όρια

Εάν εργάζεστε ενώ πρέπει να ξεκουράζεστε ή αναλαμβάνετε ευθύνες που υπερβαίνουν τις δυνατότητές σας, είναι καιρός να θέσετε μερικά όρια. Πείτε «όχι» σε όσα πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να φέρετε εις πέρας και βάλτε τον εαυτό σας σε πρώτο πλάνο. Μόνο έτσι θα καταφέρετε να σας φροντίσετε πραγματικά και να απαλλαγείτε από το στρες.

#3 Δημιουργήστε υγιείς σχέσεις

Η ύπαρξη υγιών και μη τοξικών σχέσεων μπορεί να μειώσει τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης και να ενισχύσει τη συνολική ευτυχία κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων. Με μια αξιόπιστη και υποστηρικτική «κοινότητα» τριγύρω σας, θα έχετε περισσότερο χώρο να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, κάτι που μπορεί να σας προσφέρει τελικά συναισθηματική ανακούφιση, να ενισχύσει την ευημερία σας και να σας απαλλάξει από το άγχος.

#4 Προσέξτε τη διατροφή σας & γυμναστείτε

Η αυτοφροντίδα είναι ολιστική. Απαιτεί να λάβουμε υπόψη μας ότι είμαστε μυαλό, σώμα και πνεύμα, σύμφωνα με τους ειδικούς. Η γυμναστική, η καλή διατροφή και ο επαρκής ύπνος βοηθάνε το σώμα να απελευθερώσει ενδορφίνες και να μειωθούν έτσι οι ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη. Πέρα από το skincare που είναι μια μορφή αυτοφροντίδας, ενσωματώστε στο πρόγραμμά σας και την άσκηση -μπορεί να είναι τρέξιμο, ποδηλασία, pilates ή yoga, πάντα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

#5 Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια

Σε περίπτωση που τίποτα από τα παραπάνω δεν πιάσει, μη διστάσετε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια -θα σας προσφέρει εργαλεία και στρατηγικές για να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το στρες. Η επαγγελματική καθοδήγηση μπορεί να σας προσφέρει ένα ασφαλές «καταφύγιο». Θα καταφέρετε να αναγνωρίσετε τους στρεσογόνους παράγοντες, να τους αντιμετωπίσετε και να βρείτε εν τέλει τη συναισθηματική σας ευεξία.

Όπως είχε γράψει η συγγραφέας Audre Lorde: «Το να φροντίζω τον εαυτό μου, δε σημαίνει ότι με καλομαθαίνω, είναι αυτοσυντήρηση».

Όταν η μνήμη μας προδίδει

Τρεις στρατηγικές για να ενισχύσετε τη μνήμη σας



Μήπως δεν θυμάστε το όνομα κάποιου που έχετε ξανασυναντήσει. Ξεχνάτε τη σύντομη διαδρομή με το αυτοκίνητο την οποία είχατε ανακαλύψει. Κάνετε ξανά και ξανά το ίδιο ανόητο λάθος προσπαθώντας να ολοκληρώσετε μια εργασία που σας ήταν κάποτε γνώριμη.

Είναι φυσικό να νιώθει κανείς απογοήτευση όταν δεν μπορεί να θυμηθεί λεπτομέρειες από το παρελθόν. Ίσως πείτε: «Ου γαρ έρχεται μόνον». Υπάρχει όμως πραγματικό πρόβλημα και σχετίζεται με βλάβη της επεισοδιακής (ή βιωματικής) μνήμης, του μεγαλύτερου και πιο σύνθετου συστήματος μνήμης του εγκεφάλου. Ωστόσο, συχνά αντιμετωπίζουμε την απώλεια μνήμης αυτού του είδους με λάθος τρόπο. «Η επεισοδιακή μνήμη δεν αφορά μόνο την ανάκληση των συγκεκριμένων λεπτομερειών ενός γεγονότος του παρελθόντος· αφορά επίσης το να αντλήσουμε ό,τι έχουμε μάθει από αυτή την εμπειρία και να το χρησιμοποιήσουμε στο μέλλον», λέει ο δρ Andrew Budson, λέκτορας Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και επικεφαλής Γνωστικής και Συμπεριφορικής Νευρολογίας στο συνεργαζόμενο με το Χάρβαρντ VA Boston Healthcare System. «Πολλές φορές, το να θυμηθούμε τις λεπτομέρειες είναι λιγότερο σημαντικό από το να διδαχτούμε κάτι από αυτή την ανάμνηση».

Ο εγκέφαλος εν δράσει

Η επεισοδιακή μνήμη σας εδράζεται σε δύο περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες συνεργάζονται μεταξύ τους: τον ιππόκαμπο και τον μετωπιαίο λοβό. Ο ιππόκαμπος είναι το τμήμα του εγκεφάλου το οποίο έχει το σχήμα του ομώνυμου ψαριού και ευθύνεται για την καταγραφή νέων σκέψεων, αντιλήψεων και αισθήσεων. Ο μετωπιαίος λοβός σας βοηθά να εστιάσετε την προσοχή σας, να ανακαλέσετε αναμνήσεις και να θυμηθείτε το πλαίσιο γύρω από την πληροφορία που μάθατε.

Μάθηση και συγκράτηση της πληροφορίας

Η επεισοδιακή μνήμη τείνει να ξεθωριάζει με τον χρόνο. Καθώς γερνάμε, η λειτουργία του μετωπιαίου λοβού σταδιακά φθίνει. Γι' αυτό μερικές φορές χρειάζεται να ακούσετε επανειλημμένα μια νέα πληροφορία -όπως έναν αριθμό τηλεφώνου ή κάποιες οδηγίες- για να καταγραφεί στον ιππόκαμπο.

Το γεγονός ότι ο μετωπιαίος λοβός είναι πιο αδύναμος ερμηνεύει επίσης γιατί δεν μπορείτε να ανακτήσετε «μαθήματα» από προηγούμενες εμπειρίες, ξεχνάτε σημαντικές πληροφορίες ή επαναλαμβάνετε λάθη. Πέρα από τη φυσιολογική φθορά της ηλικίας, η έκπτωση της λειτουργίας του μετωπιαίου λοβού μπορεί να προκληθεί

από εγκεφαλικά επεισόδια ή κατά τα πρώιμα στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ, κατά τον δρ Budson.

Παρότι δεν μπορείτε να αναστρέψετε τις επιπτώσεις που έχει η γήρανση σε αυτόν τον τύπο απώλειας της μνήμης, μπορείτε να βελτιώσετε τη λειτουργία της υπάρχουσας επεισοδιακής μνήμης σας. «Είναι ακόμη δυνατό να μάθετε και να διατηρήσετε νέες πληροφορίες, να έχετε καλύτερη πρόσβαση σε λεπτομέρειες του παρελθόντος και, το πιο σημαντικό, να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις αυτές προς όφελός σας», λέει ο δρ Budson. Στη συνέχεια, προτείνει τρεις στρατηγικές που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Εστιάστε την προσοχή σας. Εάν δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε πληροφορίες που ακούτε για πρώτη φορά, όπως όταν γνωρίζετε κάποιον, δοκιμάστε την «επιμελή επίγνωση» (mindful awareness). Όταν σας πει το όνομά του, εστιάστε στους ήχους του ονόματος. Για παράδειγμα, εάν το όνομα είναι Ελισάβετ, παρατηρήστε τις συλλαβές Ε-ΛΙ-ΣΑ-BET. Η προσπάθεια να εστιάσετε στην πληροφορία κατά την πρώτη σας γνωριμία με κάποιον μπορεί να σας βοηθήσει να τη συγκρατήσετε, εξηγεί ο δρ Budson.

Ανακαλύψτε μια ένδειξη. Εάν μπορείτε να θυμηθείτε μόνο μερικά τμήματα μιας ανάμνησης, χρησιμοποιώντας μια νοητική ένδειξη ή κάποιο στοιχείο, συχνά θα σας έρθουν στον νου περισσότερες λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε το όνομα κάποιου, σκεφτείτε όλα όσα γνωρίζετε γι' αυτόν ή αυτήν, όπως τη δουλειά του, τον τόπο καταγωγής ή ένα χόμπι. Μπορείτε επίσης να ανατρέξετε στο αλφάβητο και να δείτε εάν μπορείτε να αντιστοιχίσετε κάποιο γράμμα με το όνομα του ατόμου.

«Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να μάθετε πώς να θυμάστε το όνομα την επόμενη φορά που θα χρειαστεί», επισημαίνει ο δρ Budson. Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή την τεχνική και σε άλλες περιστάσεις. Εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε οδηγίες, εστιάστε σε αυτό που θυμάστε, όπως οπτικά σημάδια ή το όνομα ενός δρόμου. «Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε πληροφορία έχετε, και συχνά η μνήμη σας θα συμπληρώσει τα υπόλοιπα», λέει ο δρ Budson.

Δημιουργήστε μια νοητική σύνδεση. Όταν μαθαίνετε πληροφορίες που ξέρετε ότι θα θελήσετε να χρησιμοποιήσετε αργότερα, δημιουργήστε μια νοητική σύνδεση με αυτές. Για παράδειγμα, εάν θέλετε να θυμηθείτε ένα άρθρο που διαβάσατε, εστιάστε σε μια λέξη- κλειδί του τίτλου ή σε μια εικόνα που ταιριάζει στο περιεχόμενο. «Εάν το άρθρο αφορά ασκήσεις γυμναστικής, φανταστείτε ένα μυώδες άτομο ή μια άσκηση που περιγράφει», λέει ο δρ Budson.

Στοχευμένες συστάσεις της Ε.Ε προς τα κράτη μέλη

Για την ενίσχυση της ευημερίας και της ανθεκτικότητας τους

Με στόχο την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας, της ευημερίας και της ανθεκτικότητας των κρατών μελών η εαρινή δέσμη μέτρων του Ευρωπαϊκού Εξαμήνου 2025, αναλύει τις βασικές οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις σε ολόκληρη την ΕΕ και παρέχει κατευθύνσεις πολιτικής και ειδικές συστάσεις στα κράτη μέλη.

Στις εκθέσεις ανά χώρα του 2025 αξιολογούνται οι οικονομικές και κοινωνικές εξελίξεις, καθώς και οι εξελίξεις στον τομέα της απασχόλησης σε κάθε κράτος μέλος, σύμφωνα με τις προτεραιότητες που καθορίζονται στην Πυξίδα Ανταγωνιστικότητας. Τα κράτη μέλη ενθαρρύνονται να τονώσουν την ανταγωνιστικότητά τους με τη γεφύρωση του χάσματος καινοτομίας, την προώθηση της απανθρακοποίησης σύμφωνα με τη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία, τη μείωση των υπερβολικών εξαρτήσεων, την αύξηση της ασφάλειας και της ανθεκτικότητας, μεταξύ άλλων με την ανάπτυξη αμυντικών ικανοτήτων και την προώθηση δεξιοτήτων και ποιοτικών θέσεων εργασίας, με παράλληλη διασφάλιση της κοινωνικής δικαιοσύνης.

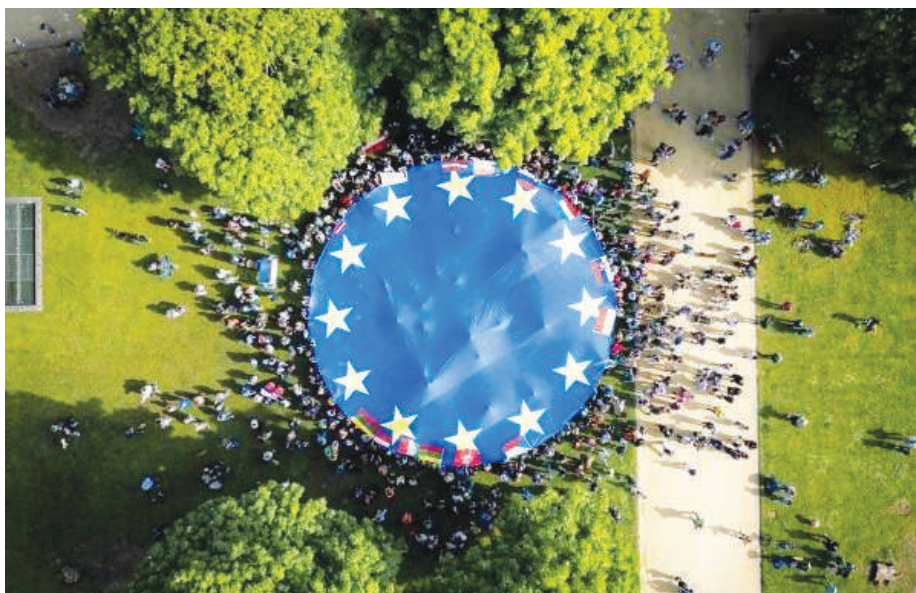
Για τη στήριξη της ανταγωνιστικότητας σε όλους τους τομείς, η Πυξίδα Ανταγωνιστικότητας καθορίζει πέντε οριζόντιους παράγοντες διευκόλυνσης που αποτυπώνονται επίσης στις ειδικές ανά χώρα συστάσεις, προσαρμοσμένοι σε κάθε κράτος μέλος.

Στις φετινές ανά χώρα εκθέσεις γίνεται επίσης απολογισμός της εφαρμογής των σχεδίων ανάκαμψης και ανθεκτικότητας (ΣΑΑ) και των προγραμμάτων της πολιτικής συνοχής. Καθώς ο μηχανισμός ανάκαμψης και ανθεκτικότητας (ΜΑΑ) λήγει το 2026, είναι απαραίτητη η ταχεία και στοχευμένη εφαρμογή του και τα περισσότερα κράτη μέλη πρέπει να επιταχύνουν την πρόοδο.

Με βάση τους στόχους πολιτικής της ΕΕ, οι φετινές Συστάσεις παρέχουν καθοδήγηση προσαρμοσμένη στις ειδικές ανάγκες κάθε κράτους μέλους.

Δημοσιονομική εποπτεία

Όσον αφορά τα κράτη μέλη που υπόκεινται σε διαδικασία υπερβολικού ελλείμματος (ΔΥΕ), η Επιτροπή θεωρεί ότι για τη Γαλλία, την Ιταλία, τη



Μάλτα, την Ουγγαρία, την Πολωνία και τη Σλοβακία δεν χρειάζεται σε αυτό το στάδιο να ληφθούν περαιτέρω μέτρα στο πλαίσιο της ΔΥΕ για τις χώρες αυτές.

Για το Βέλγιο, μετά την υποβολή του μεσοπρόθεσμου σχεδίου του, η Επιτροπή συνέστησε νέα διορθωτική πορεία, της οποίας εκκρεμεί η έγκριση από το Συμβούλιο.

Αντιθέτως, η αύξηση των καθαρών δαπανών της Ρουμανίας υπερβαίνει σημαντικά το ανώτατο όριο που καθορίζεται στη διορθωτική της πορεία και θέτει σαφώς σε κίνδυνο τη διόρθωση του υπερβολικού της ελλείμματος έως το 2030. Ως εκ τούτου, η Επιτροπή συνιστά στο Συμβούλιο να εκδώσει απόφαση με την οποία διαπιστώνεται ότι η Ρουμανία δεν έχει λάβει αποτελεσματικά μέτρα. Η Επιτροπή αξιολόγησε επίσης την πρόοδο όσον αφορά την εφαρμογή των μεσοπρόθεσμων σχεδίων 18 κρατών μελών. Διαπιστώθηκε ότι 12 κράτη μέλη (Αυστρία, Βουλγαρία, Δανία, Ελλάδα, Εσθονία, Κροατία, Λετονία, Λιθουανία, Σλοβενία, Σουηδία, Τσεχία, Φινλανδία) συμμορφώνονται με τη συνιστώμενη μέγιστη αύξηση των καθαρών δαπανών, λαμβανομένης υπόψη της ευελιξίας στο πλαίσιο της εθνικής ρήτρας διαφυγής, κατά περίπτωση. Η Πορτογαλία και η Ισπανία συμμορφώνονται σε γενικές γραμμές, με περιορισμένες αποκλίσεις από τη συνιστώμενη πορεία τους.

Η Ιρλανδία, τις Κάτω Χώρες, την Κύπρο και το Λουξεμβούργο, η Επιτροπή θεωρεί ότι υπάρχει

κίνδυνος απόκλισης από τον συνιστώμενο μέγιστο ρυθμό αύξησης που καθορίζεται από το Συμβούλιο.

Η Επιτροπή εκπόνησε επίσης έκθεση για τέσσερα κράτη μέλη δυνάμει για την αξιολόγηση της συμμόρφωσης με το κριτήριο του ελλείμματος της Συνθήκης: Αυστρία, Ισπανία, Λετονία και Φινλανδία. Υπό το πρίσμα της αξιολόγησης που περιέχεται στην έκθεση, η κίνηση διαδικασίας υπερβολικού ελλείμματος με βάση το έλλειμμα είναι δικαιολογημένη για την Αυστρία.

Αξιολόγηση των μακροοικονομικών ανισορροπιών

Η Επιτροπή αξιολόγησε ότι υπάρχουν μακροοικονομικές ανισορροπίες στα 12 κράτη μέλη που επελέγησαν για εμπειρισττωμένη επισκόπηση στο πλαίσιο της έκθεσης του μηχανισμού επαγρύπνησης 2025. Ενώ οι οικονομικές εξελίξεις κατά το προηγούμενο έτος συνέβαλαν στην άμβλυνση ορισμένων ανισορροπιών σε αρκετά κράτη μέλη, η αυξανόμενη αβεβαιότητα λόγω του μεταβαλλόμενου εμπορικού πλαισίου επιτείνει τους κινδύνους.

Η Κύπρος αναταξινόμείται αφού διαπιστώθηκε ότι δεν αντιμετωπίζει ανισορροπίες, καθώς οι ευπάθειες που σχετίζονται με το εξωτερικό και το ιδιωτικό χρέος υποχωρούν, εν μέρει λόγω της ισχυρής οικονομικής ανάπτυξης, ενώ το δημόσιο χρέος μειώνεται χάρη στα συνεχιζόμενα δημοσιονομικά πλεονάσματα.

Στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Εξαμήνου 2025, η Επιτροπή προτείνει επικαιροποιημένες κατευθυντήριες γραμμές για τις πολιτικές απασχόλησης των κρατών μελών, με στόχο την προώθηση δικαιότερων και πιο συμπεριληπτικών αγορών εργασίας. Με βάση τις κατευθυντήριες γραμμές για την απασχόληση που εγκρίθηκαν τον Δεκέμβριο του 2024 — οι οποίες εξετάζουν προκλήσεις όπως οι ελλείψεις δεξιοτήτων και εργατικού δυναμικού και η ανάγκη για βασικές και ψηφιακές δεξιότητες στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης — η επικαιροποίηση του 2025 διατηρεί τις κύριες προτεραιότητες και, παράλληλα, τις προσαρμόζει στις νέες γεωπολιτικές πραγματικότητες και πρωτοβουλίες, όπως η Ένωση Δεξιοτήτων και η Πυξίδα Ανταγωνιστικότητας.

Ευρωπαϊκή Ένωση: Η καταπολέμηση της παιδικής εργασίας αποτελεί προτεραιότητα

Οι παγκόσμιες εκτιμήσεις της ΔΟΕ/UNICEF για το 2025 αποκαλύπτουν μια συγκλονιστική αλήθεια: 137,6 εκατομμύρια παιδιά παραμένουν στην παιδική εργασία, παρά τη μείωση κατά 22,4 εκατομμύρια από το 2020.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι αποφασισμένη να εφαρμόσει πολιτική μηδενικής ανοχής έναντι της παιδικής εργασίας. Μέσω της αναπτυξιακής συνεργασίας, των εμπορικών συμφωνιών και των νομοθετικών πρωτοβουλιών εργάζεται ακούραστα για την εξάλειψη αυτής της μάστιγας.

Μέσω της στρατηγικής της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προωθεί εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που κρατούν τα παιδιά εκτός



εργασίας και ενθαρρύνει την ενίσχυση των επιθεωρήσεων εργασίας στις χώρες εταίρους.

Στις βασικές προτεραιότητες της βρίσκεται η αντιμετώπιση των κύριων κινητήριων δυνάμεων της παιδικής εργασίας. Αυτό περιλαμβάνει την προώθηση των μισθών διαβίωσης για τους ενήλικες με σκοπό την άμβλυνση της φτώχειας των νοικοκυριών, την επένδυση σε προσβάσιμη ποιοτική εκπαίδευση για τα παιδιά που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, την κοινωνική προστασία και την επιβολή προτύπων ελάχιστης ηλικίας.

Η ΕΕ θα παραμείνει ηγέτης στον αγώνα κατά της παιδικής εργασίας, υποστηρίζοντας έναν κόσμο όπου θα γίνονται σεβαστά τα δικαιώματα κάθε παιδιού.



Συστάσεις της Πολιτικής Άμυνας για αποφυγή συνεπειών από τις εξαιρετικά ψηλές θερμοκρασίες

Η Δύναμη της Πολιτικής Άμυνας, μετά από την κίτρινη προειδοποίηση που εξέδωσε το Τμήμα Μετεωρολογίας για σήμερα, 25 Ιουνίου 2025, και με ισχύ από 13:00 μέχρι 16:00, σχετικά με εξαιρετικά ψηλή θερμοκρασία που αναμένεται να ανέλθει γύρω στους 40 βαθμούς στο εσωτερικό, προβαίνει στις πιο κάτω συστάσεις προς το κοινό με στόχο την πρόληψη και την ορθή προετοιμασία για ελαχιστοποίηση των κινδύνων και των αρνητικών συνεπειών από τον καύσωνα:

- Αποφεύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις και τις βαριές σωματικές εργασίες κάτω από τον ήλιο.
- Αποφεύγετε την ηλιοθεραπεία, το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Αποφεύγετε χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Φοράτε δροσερά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Προστατεύετε το κεφάλι σας με καπέλο.
- Φοράτε γυαλιά ηλίου καλής ποιότητας που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Τρώτε μικρά και ελαφρά γεύματα, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και φτωχά σε λίπη.
- Πίνετε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων και λαχανικών.
- Αποφεύγετε τα οινόπνευμα ποτά.
- Αποφεύγετε τις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας.
- Χρησιμοποιείτε τεχνητά μέσα αερισμού (ανεμιστήρες) ή σύστημα κλιματισμού.
- Απευθύνεστε στον/ην γιατρό σας για προβλήματα υγείας που ενδεχομένως να παρουσιαστούν.
- Μεριμνάτε για συγγενικά ή άλλα κοντινά σας πρόσωπα που είναι ηλικιωμένα ή χρήζουν φροντίδας.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Πρόσεξε πως μιλάς
στον εαυτό σου.
Σε ακούει
Και κυρίως σε
πιστεύει

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



Λευκωσία:	Στασάνδρου 26,	τηλ: 22764691
Λεμεσός:	Κυρ. Οικονόμου 21	τηλ: 25861144
Λεμεσός:	Λεώφ. 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		

Γραφεία της Υπηρεσίας Μέριμνας και Αποκατάστασης Εκτοπισθέντων Από 1η Ιουλίου μόνο ηλεκτρονικά η διευθέτηση ραντεβού

Η Υπηρεσία Μέριμνας και Αποκατάστασης Εκτοπισθέντων, στοχεύοντας στη βελτιστοποίηση των παρεχόμενων υπηρεσιών και τη διευκόλυνση της εξυπηρέτησης του κοινού, υπενθυμίζει ότι έχει τεθεί σε εφαρμογή διαδικτυακή πλατφόρμα για διευθέτηση ραντεβού για εξυπηρέτηση σε όλα τα Επαρχιακά Γραφεία Λευκωσίας, Λεμεσού και Λάρνακας.

Με μια απλή και γρήγορη διαδικασία, οι πολίτες επιλέγουν το Επαρχιακό Γραφείο, το είδος της στεγαστικής βοήθειας για το οποίο επιθυμούν να υποβάλουν αίτηση ή χρειάζονται πληροφόρηση, καθώς και την ημέρα και την ώρα που επιθυμούν να κάνουν την κράτησή τους. Βάσει διαθεσιμότητας, ραντεβού προγραμματίζονται μεταξύ των ωρών 8:30 π.μ. και 2 μ.μ. Με την ολοκλήρωση κάθε κράτησης, ο πολίτης λαμβάνει σχετική επιβεβαίωση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με όλες τις λεπτομέρειες της κράτησης, ενώ δίνεται η δυνατότητα ακύρωσης της επίσκεψης και προγραμματισμού νέας.

Ως εκ τούτου, τονίζεται ότι η εξυπηρέτηση του κοινού στα Επαρχιακά Γραφεία της Υπηρεσίας από την 1η Ιουλίου 2025 θα γίνεται απαραίτητα μόνον κατόπιν ηλεκτρονικής διευθέτησης ραντεβού. Για σκοπούς καλύτερης και γρηγορότερης εξυπηρέτησής τους και προς αποφυγή ταλαιπωρίας, οι πολίτες που επιθυμούν να επισκεφθούν την Υπηρεσία Μέριμνας και Αποκατάστασης Εκτοπισθέντων θα



πρέπει απαραίτητα να έχουν προχωρήσει σε εκ των προτέρων διευθέτηση/προγραμματισμό ραντεβού μέσω της ειδικής πλατφόρμας σε αυτόν στον σύνδεσμο <https://ymareappointments.simplybook.it/v2/>

Σε περίπτωση που αντιμετωπίζονται δυσκολίες στη διευθέτηση ηλεκτρονικού ραντεβού, το κοινό μπορεί να καλεί στα κατά τόπους Επαρχιακά Γραφεία για καθοδήγηση.

Υπενθυμίζεται, επίσης, ότι στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Μέριμνας και Αποκατάστασης Εκτοπισθέντων έχουν αναρτηθεί όλες οι πληροφορίες σε σχέση με όλα τα υφιστάμενα στεγαστικά σχέδια που παρέχονται για τους εκτοπισθέντες, καθώς και απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις σχετικά με τα προγράμματα που βρίσκονται σε ισχύ. Οι ενδιαφερόμενοι προτρέπονται να ανατρέχουν στην εν λόγω ιστοσελίδα για λήψη περαιτέρω πληροφοριών, καθώς και πρόσβαση στα σχετικά έντυπα/αιτήσεις.

Ακατάλληλα προϊόντα στην Ευρωπαϊκή αγορά

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ως αρμόδια Αρχή στην Κύπρο για τη λειτουργία και διαχείριση του Ευρωπαϊκού Συστήματος Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα που δεν είναι τρόφιμα, πληροφορεί τους έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 133 προϊόντα, που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους.

Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο σύστημα Safety Gate RAPEX.

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

Συστάσεις-Προειδοποιήσεις

Η ΥΠΚ καλεί τους εισαγωγείς, διανομείς, πωλητές που τυχόν διαθέτουν τέτοια προϊόντα, να σταματήσουν αμέσως τη διάθεσή τους και να ειδοποιήσουν την Υπηρεσία.

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

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



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

Στην περίπτωση που ο πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονό του μέσω της ιστοσελίδας της ΥΠΚ. Για περαιτέρω πληροφορίες ή για υποβολή καταγγελίας οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με την Υπηρεσία μέσω της ιστοσελίδας της ή τηλεφωνικώς:

Γραμμή Καταναλωτή: 1429

Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας: 22200926 ή 22200925 ή 22200923

Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού: 25819150

Επαρχιακό Γραφείο Πάφου: 26804613

Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου: 24816160

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
Υπ.ρ. ανταπόκρισης ναρκωτικών:	1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας:	1440
Α.Η.Κ. βλάβες:	1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες:	80000197
Γραμμή Καταναλωτή	1429

Τα βότανα που αποβάλλουν το καθημερινό άγχος

Ο καθένας έχει τον δικό του τρόπο να αντιμετωπίζει το άγχος. Κάποιος μπορεί να κάνει μια μικρή βόλτα στη γειτονιά, άλλος ακούει μουσική και κάποιος άλλος μπορεί ήδη να ετοιμάζει βαλίτσες... Όλα τα παραπάνω θα μπορούσαν να συνοδεύονται από ένα ρόφημα βοτάνων, το οποίο μπορεί να είναι ευεργετικό για την προστασία του οργανισμού από το στρες.

Πολλά βότανα έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα έως σήμερα κυρίως για την αντιμετώπιση του άγχους, των κρίσεων πανικού, της κόπωσης και της αϋπνίας αφού τείνουν να διατηρούν σε ισορροπία την ομοιόσταση, μια αυτορυθμιζόμενη διαδικασία με την οποία το σώμα μπορεί να διατηρεί την εσωτερική του σταθερότητα, μετριάζοντας και προσαρμόζοντας τις κυμαινόμενες εξωτερικές συνθήκες.

Βότανα που συμβάλουν στη μείωση του άγχους

Βαλεριάνα

Η βαλεριάνα είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Από τον 18ο αιώνα χρησιμοποιείται ως κατευναστικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Σε μορφή εγχύματος, η βαλεριάνα λειτουργεί ως ήπιο κατευναστικό και βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων αϋπνίας, η οποία ως γνωστόν εντείνει το στρες και το αίσθημα εξάντλησης.



Μελισσόχορτο

Το βότανο αυτό ήταν ένα δημοφιλές μεσαιωνικό ελιξήριο νεότητας. Σε μορφή εγχύματος, είναι επίσης δημοφιλές για τις κατευναστικές του ιδιότητες.

Τσάι του βουνού

Ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός εργαστηριακών μελετών προσδιορίζει τα συστατικά του και εστιάζει στην επίδραση που αυτά μπορεί να έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό. Έχει διαπιστωθεί ότι το τσάι του βουνού περιέχει πληθώρα συστατικών, με κυριότερα τα φλαβονοειδή, τα διτερπένια, τα φαινυλοπροπάνια, τα ιριδοειδή και τα μονοτερπένια. Πολλές σύγχρονες έρευνες μάλιστα επιβεβαιώνουν την αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αγχολυτική δράση αυτών των ουσιών.

Επιπλέον:

Το τίλιο και το χαμομήλι θεωρούνται επίσης ήπια βότανα με ηρεμιστική δράση.

Τι πρέπει πάντα να προσέχουμε

Τα βότανα πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού μας, κυρίως για όσους παίρνουν φάρμακα ή έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας, αλλά και για τις εγκύους, τις θηλάζουσες και βέβαια τα παιδιά και τους εφήβους.

Τα βότανα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν κάποια φαρμακευτική αγωγή που πιθανόν χρειάζεται. Επιπλέον, οτιδήποτε είναι φυσικό δεν σημαίνει ότι είναι και απολύτως ασφαλές. Για αυτό, πρέπει να χρησιμοποιούνται με σύνεση και βάσει των συμβουλών των ειδικών που τα γνωρίζουν καλά.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Ευτυχώς οι συνθήκες είναι εξαιρετικές για να βρεις λύσεις σε θέματα που σου προκαλούν άγχος ή αγωνία. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις ρομαντικές σχέσεις, τα παιδιά, τις δημιουργικές αναζητήσεις ή τα χόμπι. Είσαι έτοιμη να κάνεις βήματα για να βελτιώσεις μια κατάσταση.

Ταύρος: Μπορεί να νιώσεις ότι οι ενέργειες της μέρας σε ωθούν να καλύψεις τις εσωτερικές ανάγκες και επιθυμίες σου. Οι αισθήσεις σου είναι ισχυρές και μπορεί να εργάζονται υπερωρίες.

Δίδυμοι: Οι σημερινές διελεύσεις ζωντανεύουν τις σκέψεις και τις συζητήσεις σου. Μπορείς να βρεις τον εαυτό σου αρκετά συγκεντρωμένο σε ενδιαφέροντα έργα ή προσωπικά ενδιαφέροντα. Ίσως ανακαλύψεις ένα νέο στοιχείο που θα σου αρέσει σε ένα έργο.

Καρκίνος: Είναι πιο πιθανό να επενδύσεις επιπλέον ενέργεια στις φιλοδοξίες και τις επιδόσεις σου σήμερα. Οι διελεύσεις ευνοούν την επίλυση ενός επαγγελματικού ή οικονομικού προβλήματος ή ενός ζητήματος σεβασμού σε μια σχέση.

Λέων: Είναι μια εξαιρετική μέρα για να μάθεις για τις πεποιθήσεις των άλλων ή να μάθεις νέα ενδιαφέροντα, νέα θέματα και ιδέες. Οι διελεύσεις εφιστούν επίσης την έντονη προσοχή σου στις συναισθηματικές σου ανάγκες -ειδικά τις ανεκπλήρωτες.

Παρθένος: Η ιδιωτική σου ζωή μπορεί να είναι έντονη σήμερα. Οι ανακαλύψεις για τον εσωτερικό ή τον προσωπικό σου κόσμο και τα συναισθήματα σου μπορεί να είναι συναρπαστικές.

Ζυγός: Υπάρχει μια συναρπαστική ποιότητα στην κοινωνική σου ζωή ή στα συναισθήματα σου σήμερα. Ένας φίλος ή ένα δίκτυο μπορεί να σου προκαλέσει ισχυρότερα συναισθήματα και πάθη.

Σκορπίος: Η σημερινή μέρα είναι δυνατή για να αναλάβεις την ηγεσία ή να αναλάβεις την ευθύνη. Η συζήτηση για επαγγελματικά ζητήματα είναι αποδοτική. Οι διελεύσεις προσθέτουν θάρρος στη ζωή σου και είναι δυνατές για ατομικές προσπάθειες.

Τοξότης: Ήρθε η ώρα να τροφοδοτήσεις το πνεύμα σου και να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου γιατί βρίσκεσαι σε αυτό το σημείο. Μια άλλη πλευρά της ιδιαίτερης ενέργειας του σήμερα είναι ο ενθουσιασμός για τα προσωπικά σου σχέδια.



Αιγόκερος: Η ανάληψη δράσης είναι ικανοποιητική τώρα και έχει να κάνει με την ανάπτυξη και τη βελτίωση σε μια σχέση, με χρηματικά θέματα και οικογενειακές ή εσωτερικές υποθέσεις.

Υδροχόος: Έχεις την τάση να θέλεις να αναλάβεις δράση για ένα θέμα, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι θα μιλήσεις για ένα πρόβλημα με κάποιον και θα απελευθερώσεις τις ανησυχίες ή απογοητεύσεις.

Ιχθείς: Προσεγγίζεις τις καθημερινές σου ρουτίνες ή εργάζεσαι με πρόσθετη ενέργεια και πνεύμα σήμερα. Μπορεί να έχεις περισσότερα στο πιάτο σου απ'ότι συνήθως, αλλά έχεις επίσης την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίσεις οτιδήποτε χρειαστεί να κάνεις.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Καλαμαράκια στο τηγάνι με χούμους από παντζάρι

Υλικά

Για τους Χούμους:

1 κ.γ. Ardo σκόρδο σε κύβους
2 κ.σ. Χυμό Λεμονιού*
2 Ardo παντζάρια ψημένα
1 φλ. Ardo Ρεβίθια
2 κ.σ. ταχίνι (έτοιμη για χρήση)*
2 κ.σ. νερό

Για τα καλαμαράκια:

1 συσκευασία foodhaus καλαμαράκια ολόκληρα Παταγονίας
1 κ.σ. Χωριό Εξαιρετικό παρθένο Ελαιόλαδο
1 κ.γ. Maldon νιφάδες θαλασσινού αλατιού
1 πρέζα Maldon πιπέρι
1 ξύσμα και χυμό από ένα λεμόνι*
1 ψωμί Multigrain sourdough κομμένο σε φέτες

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα ρεβίθια μαζί με 3 ποτήρια νερό, ψήνουμε σε μέτρια προς δυνατή εστία για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα ρεβίθια μας. Σο υ ρ ώ ν ο υ μ ε και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό, αφήνουμε να στραγγίσουν και τα βάζουμε σε ένα μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Αλέθουμε μέχρι να έχουμε ένα λείο μείγμα. Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα καλαμαράκια με κρύο τρεχούμενο νερό, τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τα αφήνουμε να στραγγίσουν καλά.

Στη συνέχεια τα βάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού, το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε.

Βάζουμε σε ένα αντικολητικό τηγάνι να ζεσταθεί σε μέτρια προς δυνατή εστία, αφού ζεσταθεί καλά βάζουμε μέσα ένα – ένα τα καλαμαράκια και τα τσιγαρίζουμε από όλες τις μεριές για 2-3 λεπτά από κάθε μεριά.

Αφού πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα βάζουμε το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.

Βγάζουμε από το τηγάνι και τα σερβίρουμε με τους χούμους πάνω στο ψωμί



Η Κύπρος προσυπογράφει τον Χάρτη Πορείας της ΕΕ για τα Δικαιώματα των Γυναικών

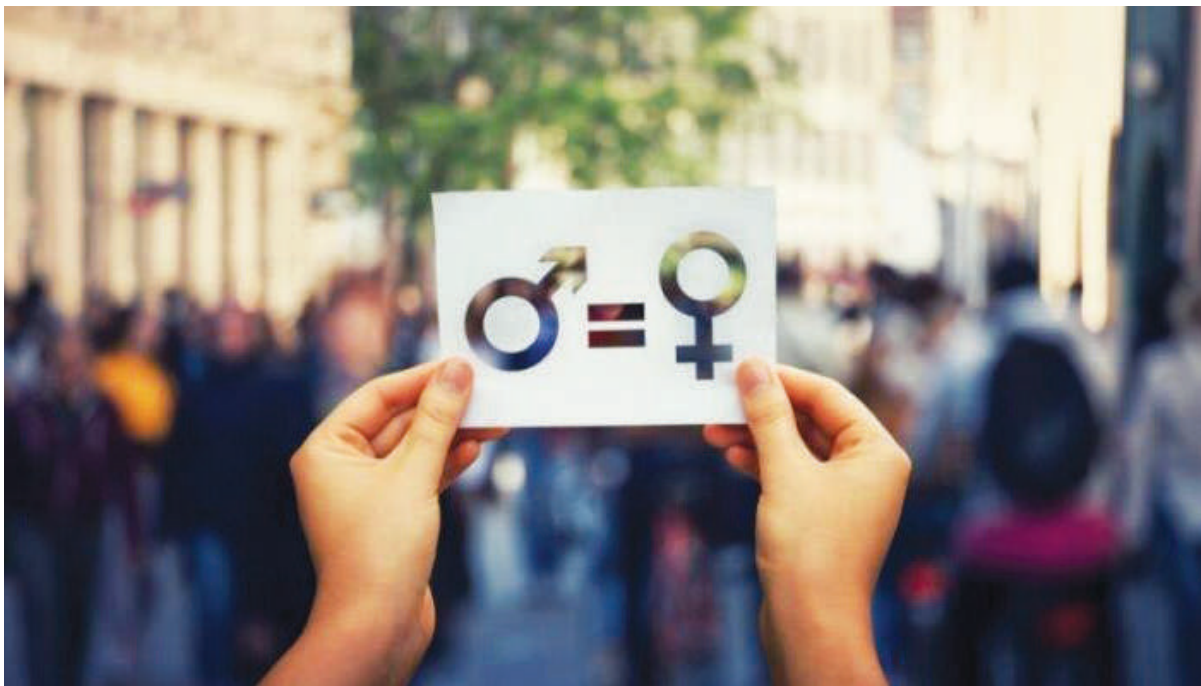
Η Κύπρος στηρίζει και προσυπογράφει τον Χάρτη Πορείας για τα Δικαιώματα των Γυναικών, που ανακοινώθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή κατά τη φετινή επέτειο της Διεθνούς Ημέρας της Γυναίκας.

Ο Χάρτης Πορείας καταδεικνύει και επαναλαμβάνει τη βούληση και την προσηλωση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) στην προώθηση της αρχής της ισότητας των φύλων και στην ενίσχυση των δικαιωμάτων των γυναικών σε όλους τους τομείς της ζωής. Αποτελεί την ευρωπαϊκή δέσμευση για ουσιαστική ισότητα, στοχεύοντας στην καταπολέμηση της έμφυλης βίας, σε υψηλά πρότυπα υγείας, στην ίση αμοιβή και στην οικονομική ενδυνάμωση, στην ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και φροντίδας, σε ίσες ευκαιρίες απασχόλησης και κατάλληλες συνθήκες εργασίας, σε ποιοτική και συμπεριληπτική εκπαίδευση, στην πολιτική συμμετοχή και ισότιμη εκπροσώπηση και σε θεσμικούς μηχανισμούς για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των γυναικών.

Η Κύπρος, η οποία θα αναλάβει την Προεδρία του Συμβουλίου της ΕΕ κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026, λαμβάνοντας τη σκυτάλη από τις χώρες του Τρίο, Πολωνία και Δανία, δηλώνει την πλήρη και απερίφραστη στήριξή της στη σημαντική αυτή ευρωπαϊκή πρωτοβουλία, η οποία βρίσκεται σε πλήρη ευθυγράμμιση με τις εθνικές πολιτικές και στρατηγικές για προαγωγή της έμφυλης ισότητας. Στο ίδιο πλαίσιο, χαιρετίζει την έναρξη των προσπάθειών για διαμόρφωση της νέας Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για την Ισότητα των Φύλων 2026-2030, αναγνωρίζοντας τη σημαντική πρόοδο που σημειώθηκε κατά την προηγούμενη πενταετία.

Χάρτης Πορείας

- Απαλλαγή από την έμφυλη βία, μεταξύ άλλων μέσω της πρόληψης και της καταπολέμησης όλων των μορφών βίας κατά των γυναικών και των κοριτσιών, όπως η εξ οικείων βία, η έμφυλη βία που διευκολύνεται από την τεχνολογία, και η σεξουαλική βία λόγω έλλειψης συναίνεσης, καθώς και διασφάλιση της στήριξης και της προστασίας των θυμάτων βίας.
- Τα υψηλότερα δυνατά πρότυπα υγείας, μέσω της στήριξης και της ενίσχυσης δράσεων υγείας από τα κράτη μέλη για την πρόσβαση των γυναικών στη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα, με πλήρη σεβασμό των Συνθηκών, και της προώθησης της ιατρικής έρευνας, των κλινικών δοκιμών, των διαγνωστικών μέσων και των θεραπειών που λαμβάνουν υπόψη τη διάσταση του φύλου.
- Ισότητα αμοιβών και οικονομική ανεξαρτησία, όπως με τη γεφύρωση του μισθολογικού και συνταξιοδοτικού χάσματος μεταξύ των φύλων, την προώθηση των χρηματοοικονομικών γνώσεων μεταξύ των γυναικών και των κοριτσιών και την αντιμετώπιση της υποτίμησης των θέσεων εργασίας που εκτελούν οι γυναίκες.
- Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής και φροντίδα, ιδίως με την προώθηση



της ίσης κατανομής των ευθυνών φροντίδας μεταξύ γυναικών και ανδρών, και την προώθηση επενδύσεων στον τομέα της μακροπρόθεσμης φροντίδας για τη διασφάλιση ποιοτικών θέσεων εργασίας στον τομέα της φροντίδας.

- Ίσες ευκαιρίες απασχόλησης και κατάλληλες συνθήκες εργασίας, όπως με την εξάλειψη του χάσματος μεταξύ των φύλων στην απασχόληση, την εξάλειψη της σεξουαλικής παρενόχλησης στον κόσμο της εργασίας και τη διασφάλιση ποιοτικών θέσεων εργασίας και ίσων προοπτικών σταδιοδρομίας.
- Ποιοτική και χωρίς αποκλεισμούς εκπαίδευση, για παράδειγμα μέσω της προώθησης μιας ισορροπημένης ως προς το φύλο προοπτικής σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης, της ενθάρρυνσης των κοριτσιών και των γυναικών να συμμετέχουν στους τομείς των θετικών επιστημών, της τεχνολογίας, της μηχανικής και των μαθηματικών (STEM), και της ενθάρρυνσης αγοριών και ανδρών να συμμετέχουν στους τομείς της εκπαίδευσης, της υγείας και της πρόνοιας.
- Πολιτική συμμετοχή και ίση εκπροσώπηση, μεταξύ άλλων με την προώθηση της ισόρροπης εκπροσώπησης των φύλων σε όλους τους τομείς και σε όλα τα επίπεδα της δημόσιας και πολιτικής ζωής, τη διασφάλιση της ασφάλειας των γυναικών στη δημόσια ζωή και την καταπολέμηση του σεξισμού.
- Θεσμικούς μηχανισμούς που υλοποιούν τα δικαιώματα των γυναικών, ιδίως με τη διασφάλιση εξειδικευμένων θεσμικών υποδομών για την ισότητα των φύλων και την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου, και βιώσιμη χρηματοδότηση για πολιτικές ισότητας των φύλων και οργανώσεις για τα δικαιώματα των γυναικών.
- Η Επιτροπή καλεί το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, τα κράτη μέλη και άλλα θεσμικά όργανα και ενδιαφερόμενα μέρη να στηρίξουν ομαδικά τον χάρτη πορείας και να προτείνουν δράσεις στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους για

την υλοποίηση αυτής της δέσμευσης σε επίπεδο ΕΕ για τα δικαιώματα των γυναικών.

Η ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα και θεμελιώδη αξία που κατοχυρώνεται στο ενωσιακό δίκαιο από τη Συνθήκη της Ρώμης του 1957. Η σημερινή έγκριση του χάρτη πορείας σηματοδοτεί την 30ή επέτειο της διακήρυξης του Πεκίνου και της ομώνυμης πλατφόρμας δράσης όπου 189 χώρες, συμπεριλαμβανομένων όλων των κρατών μελών της ΕΕ, δεσμεύτηκαν να προωθήσουν τη χειραφέτηση των γυναικών και να επιτύχουν την ισότητα των φύλων σε παγκόσμιο επίπεδο. Η αξία αυτή κατοχυρώνεται στις πολιτικές κατευθύνσεις της προέδρου κ. φον ντερ Λάιεν, όπου εμπεριέχεται η δέσμευση για μια νέα στρατηγική για την ισότητα των φύλων με στόχο «την ενίσχυση των δικαιωμάτων των γυναικών σε όλους τους τομείς, από την καταπολέμηση της έμφυλης βίας έως την ενδυνάμωση των γυναικών στην πολιτική και την αγορά εργασίας, σε ολόκληρη την ΕΕ, καθώς και σε όλα τα θεσμικά όργανα της ΕΕ».

Ενώ οι εκθέσεις επισημαίνουν τη σημαντική πρόοδο που σημειώθηκε στη νομοθεσία το 2024 με την έκδοση της πρώτης οδηγίας για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών, οι δεσμεύσεις που αναλήφθηκαν στο πλαίσιο της δήλωσης του Πεκίνου δεν έχουν ακόμη επιτευχθεί πλήρως.

Σύμφωνα με τον δείκτη ισότητας των φύλων του 2024 του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου για την Ισότητα των Φύλων (EIGE), ο οποίος αποκαλύπτει την κατάσταση όσον αφορά την ισότητα των φύλων στην ΕΕ, το 2024 η ΕΕ συγκέντρωσε βαθμολογία 71 στα 100. Επιπλέον, τον Νοέμβριο του 2024 η Eurostat, ο Οργανισμός Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της ΕΕ (FRA) και το EIGE δημοσίευσαν έρευνα της ΕΕ για την έμφυλη βία, η οποία αποκάλυψε εκτεταμένη βία κατά των γυναικών.

Ο χάρτης πορείας θα πρέπει να γίνει βίωμά μας

Η γραμματέας του Τμήματος Εργαζόμενων Γυναικών ΣΕΚ Δέσποινα Ησαΐα τόνισε ότι ο χάρτης πορείας θα πρέπει να γίνει μέρος τους εαυτού μας αν θέλουμε να προοδεύσουμε.

Δυστυχώς η κουλτούρα μας ως λαός πάσχει σοβαρά και αν αναμένουμε μόνο από τους

λίγους να επηρεάσουν τους πολλούς θα χρειαστούμε πολλά χρόνια για να πετύχουμε την πολυπόθητη πρόοδο. Χρειάζεται συνεχής εκπαίδευση και προσπάθεια. Η ισότητα αποτελεί μια έννοια με σημαντικό περιεχόμενο και οφείλουμε όλοι οι Κοινωνικοί Εταίροι να εργαστούμε προς

αυτή την κατεύθυνση.

Η ΣΕΚ θα συνεχίσει να θέτει στόχους και να δημιουργεί μέσα από τις πολιτικές της παρεμβάσεις τις προϋποθέσεις για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας σε ένα ισότιμο περιβάλλον που η αξία είναι αυτή που θα μετρά και όχι το φύλο.

Κολύμβηση: Ο ΑΠΟΕΛ κατέκτησε το δεύτερο σερί πρωτάθλημα



Ο ΑΠΟΕΛ κατέκτησε το δεύτερο σερί πρωτάθλημα στην ιστορία του στην κολύμβηση στο Παγκύπριο πρωτάθλημα που διεξήχθη το περασμένο Σαββατοκύριακο στο κολυμβητήριο Λευκωσίας.

Σύμφωνα με την Κυπριακή Ομοσπονδία Κολύμβησης, οι γαλαζοκίτρινοι με όλη τους την άνεση (482 βαθμούς) και χωρίς να απειληθούν σε κανένα σημείο έφτασαν στην κατάκτηση του 49ου πρωταθλήματος κολύμβησης.

Στη δεύτερη θέση ήταν ο Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας με 352 βαθμούς και στην τρίτη ο Ναυτικός Όμιλος Λεμεσού με 304 βαθμούς.

Οι πρωταθλητές εξασφάλισαν 21 πρώτες θέσεις (από τα 40 αγωνίσματα που διεξήχθησαν) πήραν με το καλημέρα το προβάδισμα στη βαθμολογία και μέρα με τη μέρα άνοιγαν τη ψαλίδα της διαφοράς από τους διώκτες τους. Ο Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας πήρε δέκα πρώτες νίκες και η Λεμεσός εφτά. Δύο πρώτες νίκες πήραν αθλητές του Ναυτικού Ομίλου Αμμοχώστου που περιορίστηκε στην τέταρτη θέση της τελικής κατάταξης.

Στη διοργάνωση σημειώθηκαν και πέντε νέες παγκύπριες επιδόσεις. Δύο από αυτές τις πέτυχε ο Νικόλας Αντωνίου (Ν.Ο. Λεμεσού) 200μ. ελεύθερο 1.50.76 ΝΠΕ ανδρών, 100μ. ελεύ-

θερο 49.52 ΝΠΕ ανδρών, η Γεωργία Παπαζαχαρία (Ν.Ο. Αμμοχώστου) 400μ. ελεύθερο 4.34.69 ΝΠΕ παγκορασίδων Α', ο Αλέξης Ιακωβίδης (Ν.Ο. Λευκωσίας) 100μ. ύπτιο 57.15 ΝΠΕ νέων και ο Τζώρτζ Ντόβελλος (ΑΠΟΕΛ) 100μ. πεταλούδα 54.76.

Κορυφαίος αθλητής των αγώνων αναδείχθηκε ο Νικόλας Αντωνίου του Ναυτικού Ομίλου Λεμεσού, για πέμπτη σερί χρονιά με 847β. World Aquatics από τα 100μ. ελεύθερο (49.52) και καλύτερη κολυμβήτρια η Άννα Χατζηλοΐζου, επίσης του Ναυτικού Ομίλου Λεμεσού, για τρίτη φορά (μετά το 2022 και το 2024) με 764β. World Aquatics από τα 50μ. ελεύθερο (25.82).

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΑΠΟΕΛ 482

Ν.Ο. ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ 352

Ν.Ο. ΛΕΜΕΣΟΥ 304

Ν.Ο. ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ 173

Ν.Ο. ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ 110

Ν.Ο. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑΣ 87

Ν.Ο. ΠΑΦΟΥ 52

Ν.Ο. ΜΕΣΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ 29

Ν.Ο. ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ 20

Ν.Ο. ΛΑΡΝΑΚΑΣ 14

Ν.Ο. ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ 0



€4,4 δισ. από διοργανώσεις αναμένει η UEFA

Συνολικά έσοδα 4,4 δισεκατομμυρίων ευρώ από τις διοργανώσεις συλλόγων της, Champions League, Europa League, Conference League και Super Cup, αναμένει η UEFA για τη σεζόν 2025-26.

Αυτό αναφέρει ιταλική ιστοσελίδα Calcio e Finanza, «από αυτό το ποσό, ένα σημαντικό μέρος θα κρατηθεί απευθείας από την UEFA για λειτουργικά έξοδα και εσωτερική αναδιανομή. Τα οργανωτικά και διοικητικά έξοδα ανέρχονται σε 387 εκατομμύρια ευρώ, ενώ 132 εκατομμύρια ευρώ θα διατεθούν σε συλλόγους που αποκλείστηκαν στους προκριματικούς γύρους και άλλα 308 εκατομμύρια ευρώ σε όσους δεν προκρίθηκαν. Σε αυτά προστίθενται 22 εκατομμύρια ευρώ για το Champions League γυναικών και 3 εκατομμύρια ευρώ για το Youth League».

Έτσι μετά την αφαίρεση, τα καθαρά έσοδα ανέρχονται σε 3,548 δισεκατομμύρια ευρώ. Από αυτό το ποσό, το 6,5% (231 εκατομμύρια) θα παραμείνει στην UEFA για τη χρηματοδότηση του ευρωπαϊκού ποδοσφαιρικού συστήματος, ενώ το υπόλοιπο 93,5%, ίσο με 3,317 δισεκατομμύρια, θα διανεμηθεί στους συμμετέχοντες συλλόγους.

Αναλυτικά, η κατανομή που έχει προγραμματιστεί για το 2025/26:

- 2,437 δισεκατομμύρια στους συλλόγους του Champions League και του Super Cup.

- 565 εκατομμύρια σε αυτούς που συμμετέχουν στο Europa League.

- 285 εκατομμύρια σε αυτούς της Conference League.

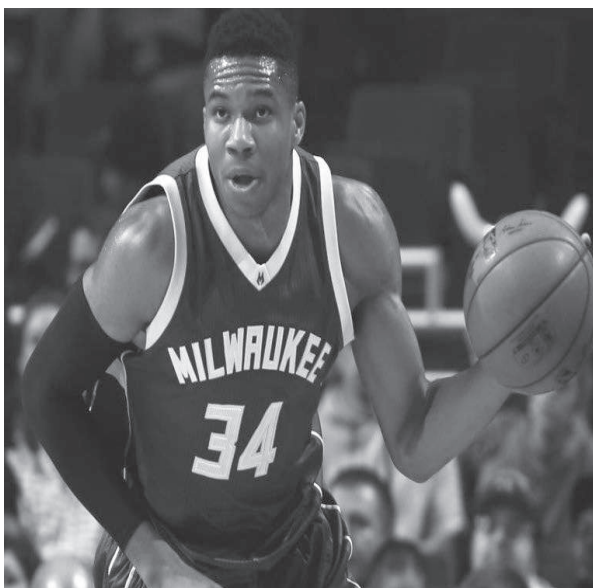
Συνοπτικά, το 75% των εσόδων της UEFA θα διατεθεί στους συλλόγους που συμμετέχουν στις διοργανώσεις της, το 10% θα διατεθεί σε άλλες ποδοσφαιρικές οντότητες (μη προκρίθοντες συλλόγους, προκριματικούς γύρους, γυναικείες διοργανώσεις) και το υπόλοιπο 15%, ίσο με περίπου 618 εκατομμύρια, θα παραμείνει στα ταμεία της ομοσπονδίας, στη Νιόν.

EuroBasket 2025: Με Σλούκα και Αντετοκούνμπο η “επίσημη αγαπημένη”

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο και ο Κώστας Σλούκας θα βρίσκονται στην αποστολή της Ελλάδας για τους αγώνες του FIBA EuroBasket 2025, οι οποίοι θα γίνουν στο Αθλητικό κέντρο Σπύρος Κυπριανού της Λεμεσού από τις 28 Αυγούστου μέχρι τις 4 Σεπτεμβρίου.

Σύμφωνα με ανακοίνωση των διοργανωτών, πρόκειται για δύο καλαθοσφαιριστές που θα προσδώσουν τεράστια δυναμική στην προσπάθεια που θα καταβάλει η γαλανόλευκη, στα πρώτα επίσημα παιχνίδια της ιστορίας της επί κυπριακού εδάφους, για να διεκδικήσει ένα μετάλλιο μετά από 16 χρόνια.

Ο σούπερ σταρ των Μιλγουόκι Μπακς θα δηλώσει παρών σε ακόμη μια μεγάλη διοργάνωση με την Εθνική Ελλάδα, μετά το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2023 και τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024, ενώ ο αρχηγός του Παναθηναϊκού, τηρώντας την υπόσχεση που έδωσε στον Βασίλη Σπανούλη, θα φορέσει κανονικά τη φανέλα με το εθνόσημο, για πρώτη φορά μετά το Ευρωμπάσκετ 2022.



Προστίθεται ότι πέραν των Αντετοκούνμπο και Σλούκα, στην Κύπρο αναμένεται να βρεθεί και ο Τάιλερ Ντόρσεϊ, επιστρέφοντας στην Εθνική

Ελλάδας παίρνοντας τη θέση του νατουραλιζέ αντί του συμπαίκτη του στον Ολυμπιακό Τόμας Γουόκαπ, ο οποίος θα ξεκουραστεί ώστε να μην επιβαρυνθεί από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει στη μέση.

Συμπληρώνεται εξάλλου ότι τα εισιτήρια που αναλογούν στα πέντε παιχνίδια της «Επίσημης Αγαπημένης» τείνουν προς εξάντληση, καθώς ήδη έχει ανακοινωθεί sold out για τις αναμετρήσεις της Ελλάδας με Ισπανία και Ιταλία, ενώ σύντομα προβλέπεται να γίνει το ίδιο και για τους αγώνες με Κύπρο, Γεωργία και Βοσνία και Ερζεγοβίνη.

Υπενθυμίζεται ότι η Ελλάδα θα παίξει διαδοχικά με τις Ιταλία (28/08, 21:30), Κύπρο (30/08, 18:15), Γεωργία (31/08, 15:00), Βοσνία και Ερζεγοβίνη (02/09, 15:00) και Ισπανία (04/09, 21:30).

Εισιτήρια πωλούνται μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας more.com, στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.more.com/en/tickets/sports/fiba-eurobasket-2025/>.



Συνεχίζεται ο διάλογος για την ΑΤΑ

Με επίκεντρο το μείζον ζήτημα της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 1η Ιουλίου 2025, κοινή συνάντηση των Κοινωνικών Εταίρων στο Υπουργείο Εργασίας.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο Γενικός της Γραμματέας, Ανδρέας Φ. Μάτσας και ο Γενικός Οργανωτικός, Πανίκος Αργυρίδης.

Οι διαβουλεύσεις βρίσκονται σε εξέλιξη, με την επόμενη κοινή συνάντηση να έχει ήδη καθοριστεί για το απόγευμα της ερχόμενης Τρίτης, 8 Ιουλίου 2025 και η οποία αναμένεται να είναι η καταληκτική, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.

Ως εκ τούτου, η Πανσυνδικαλιστική Σύσκεψη, στο πλαίσιο της οποίας θα γίνει ενημέρωση, αξιολόγηση της μέχρι τώρα πορείας των διαπραγματεύσεων και λήψη αποφάσεων, επαναπρογραμματίστηκε για την Πέμπτη, 10 Ιουλίου 2025, στις 11:30 το πρωί, στο οίκημα της ΣΕΚ.

Σημειώνεται ότι οι κοινωνικοί εταίροι δεσμεύτηκαν να μην προβαίνουν σε δηλώσεις για να αποφευχθούν πιθανές αντεκλήσεις που μπορεί να δυναμιτίσουν τον διάλογο.

Η ΣΕΚ συνεχίζει με συνέπεια και υπευθυνότητα τις προσπάθειές της για πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση NextGenerationEU



Κύπρος — το αύριο



ΔΩΡΕΑΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΔ

Ψηφιακές ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Πράσινη ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Γαλάζια ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Επιχειρηματικότητα

ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΤΩΡΑ, ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΥΡΙΟ!

Ενημερωθείτε στο www.anad.org.cy

Ανδρέας Ηλία, ΓΓ ΟΗΟ-ΣΕΚ:

Έγνοια μας η διασφάλιση των δικαιωμάτων του προσωπικού στο ΧΑΚ από την αποκρατικοποίηση

Η ξεκάθαρη παρότρυνση της Επιτροπής Οικονομικών της Βουλής προς την Κυβέρνηση να διαβουλευτεί με τις συντεχνίες και να συμφωνήσει την πλήρη διασφάλιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων από την αποκρατικοποίηση του Χρηματιστηρίου Αξιών Κύπρου (ΧΑΚ), έφερε αποτέλεσμα.

Συγκεκριμένα την περασμένη Δευτέρα, 30 Ιουνίου 2025, πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Οικονομικών συνάντηση με τις ηγεσίες των συντεχνιών και της Διεύθυνσης και Διοίκησης του ΧΑΚ.

Στη συνάντηση διαπιστώθηκαν συγκλίσεις που διασφαλίζουν τα δικαιώματα του προσωπικού και απομένει η υποχρέωση του Υπουργείου Οικονομικών να υπογράψει σχετικό πρακτικό συμφωνίας με τις συνδικαλιστικές οργανώσεις, το οποίο στη βάση οδηγιών της Επιτροπής Οικονομικών της Βουλής θα πρέπει να κατατεθεί ενώπιον της Επιτροπής Οικονομικών την ερχόμενη Δευτέρα.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ, Ανδρέας



Ηλία, σε δηλώσεις του τόνισε ότι με την υπογραφή του πρακτικού συμφωνίας επιλύεται το πρόβλημα που προέκυψε.

Διαφορετικά, όπως είπε, «είμαστε σίγουροι ότι η Βουλή θα ενεργήσει καταλυτικά, κατά τρόπο που θα διασφαλιστούν τα δικαιώματα του προσωπικού».

Άλλωστε, κατέληξε, αυτή ήταν και η ξεκάθαρη θέση της Προέδρου της Επιτροπής Οικονομικών, Χριστιάνας Ερωτοκρίτου εκφράζοντας την ομόθυμη στήριξη όλων των μελών της Επιτροπής.

15 – 18 Σεπτεμβρίου: Maritime Roundtable της ITF στη Λεμεσό

Η Κύπρος στο επίκεντρο της παγκόσμιας ναυτιλιακής συνδικαλιστικής δράσης



Η καρδιά του παγκόσμιου ναυτιλιακού συνδικαλισμού θα χτυπά τον Σεπτέμβριο στη Λεμεσό, με τη διεξαγωγή του Maritime Roundtable της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF) από τις 15 έως τις 18 Σεπτεμβρίου 2025, στο ξενοδοχείο St Raphael Resort.

Πρόκειται για ένα κορυφαίο παγκόσμιο γεγονός, που πραγματοποιείται κάθε πέντε χρόνια και συγκεντρώνει πάνω από 180 συνδικαλιστές από 140 χώρες, με στόχο την ενίσχυση της διεθνούς συνδικαλιστικής συνεργασίας και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ναυτεργατών και λιμενεργατών.

Τη διοργάνωση υποστηρίζει η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ, εκπροσωπώντας επάξια το κυπριακό ναυτεργατικό κίνημα στη διεθνή σκηνή.

Η επίσημη έναρξη των εργασιών θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 15 Σεπτεμβρίου. Μετά το Maritime Roundtable, θα ακολουθήσει στη Λεμεσό, από τις 22 έως τις 25 Σεπτεμβρίου, το Worldwide Inspectors Seminar της ITF.

Πρόκειται για μια εξειδικευμένη συνάντηση

περισσότερων από 150 επιθεωρητών της ITF από λιμάνια όλου του κόσμου, οι οποίοι εργάζονται καθημερινά για την εφαρμογή των συλλογικών συμφωνιών και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ναυτικών. Η συνάντηση αυτή στοχεύει στην εκπαίδευση, ενδυνάμωση και περαιτέρω αναβάθμιση της δράσης των επιθεωρητών, καθώς και στην ενίσχυση των παγκόσμιων εκστρατειών της ITF.

Στο πλαίσιο του σεμιναρίου, το απόγευμα της 23ης Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιηθεί και δράση καθαρισμού παραλίας, ως έμπρακτη απόδειξη της περιβαλλοντικής ευαισθησίας του συνδικαλιστικού κινήματος και της σύνδεσης της κοινωνικής ευθύνης με το δικαίωμα σε ένα βιώσιμο μέλλον για όλους.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστή, ανέφερε ότι «η επιλογή της Κύπρου ως χώρα φιλοξενίας για δύο τόσο σημαντικά παγκόσμια γεγονότα αποτελεί αναγνώριση της ισχυρής παρουσίας του κυπριακού ναυτεργατικού κινήματος και της ΣΕΚ, μέσα από την ΟΜΕΠΕΓΕ, στο διεθνές ναυτιλιακό στερέωμα».