

Στεντόρεια η ΦΩΝΗ των εργαζομένων για την ΑΤΑ

Μετρηθήκαμε και είμαστε πολλοί...



ΓΓ ΣΕΚ: “Η ΑΤΑ δεν είναι διαπραγματεύσιμη, δεν είναι βορά στις ορέξεις κανενός”

Χιλιάδες εργαζόμενοι σε ολόκληρη την Κύπρο ανταποκρινόμενοι με δυναμισμό στο κάλεσμα των συντεχνιών τους, συμμετείχαν την περασμένη Πέμπτη, 11 Σεπτεμβρίου μαζί στην παναπεργία για την ΑΤΑ, βροντοφωνάζοντας «Κάτω τα χέρια από την ΑΤΑ» και “ΑΤΑ για όλους, ΑΤΑ στη φιλοσοφία της. Έστειλαν με τον πιο ηχηρό τρόπο την απάντησή τους προς εργοδότες και Κυβέρνηση: Ότι οι εργαζόμενοι είναι αποφασισμένοι να συνεχίσουν δίπλα στις συντεχνίες τους τον αγώνα για προάσπιση των δικαιωμάτων τους.

Στη Λευκωσία, η κινητοποίηση πραγματοποιήθηκε έξω από το Υπουργείο Οικονομικών, στη Λεμεσό στο Διοικητήριο, στη Λάρνακα και την Πάφο στις Επαρχιακές Διοικήσεις, ενώ στο Παραλίμνη οι εργαζόμενοι συγκεντρώθηκαν στο Επαρχιακό Γραφείο του Υπουργείου Εργασίας, δημιουργώντας ένα πρωτοφανές κύμα ενότητας και αποφασιστικότητας.

Από το βήμα της μεγάλης συγκέντρωσης στη

Λευκωσία, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας κατέστησε σαφές ότι «κάποιοι θέλουν την ΑΤΑ να καταργηθεί, όμως ο αγώνας είναι κοινός και η απάντηση των εργαζομένων είναι στεντόρεια».

Υπογράμμισε ότι οι εργαζόμενοι στέλνουν ξεκάθαρο μήνυμα προς όλους τους εργοδότες, τα κοινοβουλευτικά κόμματα και την Κυβέρνηση, ότι «δεν είναι αντικείμενο καμιάς όρεξης» διαμηνύοντας πως οι εργαζόμενοι υπερασπίζονται την αξιοπρέπειά τους, το κύρος τους και την ανάγκη για ποιοτική απασχόληση.

Παράλληλα, τόνισε ότι η διεκδίκηση της πλήρους αποκατάστασης της ΑΤΑ αποτελεί θεμέλιο για την εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων, υπογραμμίζοντας ότι «η μεταρρύθμιση δεν γίνεται μονομερώς, είναι συλλογική προσπάθεια και πρέπει να ακούσουν τι σημαίνει μεταρρύθμιση».

Επεσήμανε ότι «μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος γίνεται μόνο μέσα από τον κοινωνικό διάλογο» και ότι απαιτείται «φορολογική

μεταρρύθμιση που θα στηρίζει τους χαμηλόμισθους, τη μεσαία τάξη και τους συνταξιούχους».

«Η ΑΤΑ δεν είναι τίποτα λιγότερο αλλά και τίποτα περισσότερο από την αποκατάσταση της αγοραστικής δύναμης των μισθών», δήλωσε, προσθέτοντας ότι «δεν είναι διαπραγματεύσιμη, δεν είναι βορά στις ορέξεις κανενός».

Η Γενική Γραμματέας της ETUC επικοινωνώντας τηλεφωνικά με τον ΓΓ της ΣΕΚ και εξέφρασε τη στήριξη και την αλληλεγγύη των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων προς τη ΣΕΚ και το συνδικαλιστικό κίνημα γενικότερα για την προσπάθεια που καταβάλλουν για πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ.

Έθεσε τον εαυτό της στο πλευρό των εργαζομένων σε περίπτωση που χρειαστεί οποιαδήποτε περαιτέρω λήψη άλλων ενεργειών.

Μηνύματα συμπαράστασης έστειλε και η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Δημοσίων Υπηρεσιών, EPSU, και το Συμβούλιο Νεολαίας.

ΣΕΛ 3,8,9

ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες

Επικοινωνιακά πυροτεχνήματα απορρίπτονται

 ΑΤΑ για όλους στην πράξη

Ροκανίζεται από τις πληθωριστικές πιέσεις ο μισθός

 Ροκανίζεται και η αντοχή μας

Γειώθηκαν όσοι ευελπιστούσαν στην αποτυχία της Παναπεργίας

 Λογαριάσατε λάθος

Αναταραχή εργασιακή σε Ξενοδοχεία του ομίλου ΑΤΛΑΝΤΙΚΑ

 Παραβιάζεται η συλλογική σύμβαση εργασίας

Το συνδικαλιστικό κίνημα εξήλθε ενδυναμωμένο από την Παναπεργία

 Δύναμη μας οι εργαζόμενοι

Ιδού η Ρόδος

 Να ενσωματωθεί η ΑΤΑ στον Κατώτατο Μισθό

Κάτω τα χέρια από τα δικαιώματα των εργαζομένων

 Θα τα υπερασπιστούμε με σθένος

Η καρδιά του Παγκόσμιου Ναυτιλιακού Συνδικαλισμού κτυπά στην Κύπρο

 Η ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ εκπροσωπεί επάξια το κυπριακό ναυτεργατικό κίνημα

Φωνές ακούγονται διάφορες

 Το τι λένε θα πρέπει να αξιολογείται όχι μόνο με την προηγούμενη αλλά και με την υφιστάμενη ιδιότητα

Ωρα να μάθετε τι σημαίνει μεταρρύθμιση

 Δεν γίνεται μονομερώς αλλά μέσα από κοινωνικό διάλογο

Να τηρήσετε τις προεκλογικές σας δεσμεύσεις

 Είναι καταγεγραμμένες και βιντεοσκοπημένες

Ηχηρό το μήνυμα των εργαζομένων στην Παναπεργία

 Μην παίζεται με τα δικαιώματα μας και τις αντοχές μας

Αν αφεθούμε στις διακηρύξεις και όχι στις πράξεις η ΑΤΑ-ξία στις εργασιακές σχέσεις είναι δεδομένη

Οι προσπάθειες που καταβλήθηκαν ένθεν και ένθεν για την αποτυχία της Παναπεργίας δεν έφεραν αποτέλεσμα. Χιλιάδες εργαζόμενοι βγήκαν στους δρόμους, διατρανώνοντας τη θέληση τους να προστατεύσουν τον θεσμό και τη φιλοσοφία της ΑΤΑ.

Της Δέσποινας Ησαΐα

Η θέση για επέκταση της ΑΤΑ για όλους τους εργαζόμενους είναι διακηρυγμένη θέση της ΣΕΚ και ευρύτερα του συνδικαλιστικού κινήματος.

Όμως είναι απορίας άξιο η χρονική στιγμή που θέλησε ο Υπουργός Εργασίας, έστω και προφορικά ως επικεφαλίδα να θέσει το ζήτημα αυτό ενώπιον των κοινωνικών εταίρων. Αυτό θα οδηγούσε με μαθηματική ακρίβεια, αφενός στην απόρριψη τέτοιου ενδεχομένου από τις εργοδοτικές οργανώσεις και αφετέρου οι συντεχνίες δεν θα πείθονταν για το γνήσιο των προθέσεων, μια μέρα

πριν τα απεργιακά μέτρα τη στιγμή που δεν προϋπήρχε σε κανένα στάδιο του Κοινωνικού Διαλόγου η διατύπωση της πολιτικής αυτής πρόθεσης.

Στην πολιτική σκακιέρα όλοι γνωρίζουν ότι η δημοσιοποίηση προθέσεων και ονομάτων προτού υπάρξει μια εσωτερική εκ βαθέων προετοιμασία και διαβούλευση οδηγεί τις περισσότερες φορές στην αποτυχία, εξαιτίας πολλών αντιδράσεων.

Είναι για αυτούς τους λόγους που η ΣΕΚ έκρινε ως καθαρά επικοινωνιακό παιχνίδι τη θέση που διατυπώθηκε που σκοπό και στόχο είχε τη διεμβόλιση της Παναπεργίας, αφού οι πολίτες στο άκουσμα της θέσης ΑΤΑ για όλους θα λάμβαναν θέση κριτή σε οποιαδήποτε άλλη δράση ή αντίδραση.

Ο ΓΓ της ΣΕΚ μίλησε ξεκάθαρα και είπε πως η Κυβέρνηση έχει τη δυνατότητα μέσω του διατάγματος για τον Εθνικό Κατώτατο Μισθό να ενσωματώσει την ΑΤΑ δεικνύοντας στην πράξη τις πραγματικές της προθέσεις.

Οι εργαζόμενοι μπορούν να αντιληφθούν τις γνήσιες και επιτηδευμένες προθέσεις και δε θα επιτρέψουν να άγονται και να φέρονται. Θα συνεχίσουν δυναμικά να υπερασμούνται των δικαιωμάτων τους και να απαιτούν συνθήκες αξιοπρέπειας στην εργασία.

Αν αφεθούμε στις διακηρύξεις και όχι στις πράξεις η ΑΤΑ-ξία στις εργασιακές σχέσεις θα πλήξει ανεπανόρθωτα όλους μας.

Και κάτι πρόσθετο: Οι συγκεντρώσεις των εργαζομένων σε όλες τις επαρχίες έστειλαν ξεκάθαρα μηνύματα. Όσοι δεν θέλησαν αυτά τα μηνύματα να τα λάβουν κακό του κεφαλιού τους. Και επειδή ο Υπουργός της Εργασίας αναφέρθηκε για τους ακουστικούς τύπους και για όσους εμπεδώνουν καλύτερα τις θέσεις από τα γραπτά κείμενα θα απομαγνητοφώνησουμε τις τοποθετήσεις των συνδικαλιστών ηγετών στις συγκεντρώσεις και να τις αποστείλουμε για να καλύψουμε όλους τους τύπους ακουστικούς και μη για να εμπεδώσουν σωστά τις θέσεις μας.

Οι εργασιακές σχέσεις δεν προσφέρονται για εντυπώσεις ούτε και για επικοινωνιακά πυροτεχνήματα

Η Παναπεργία της περασμένης Πέμπτης σε ότι αφορά την προστασία της ΑΤΑ με την παγκύπρια συμμετοχή χιλιάδων εργαζομένων ασφαλώς έστειλε μηνύματα αποφασιστικότητας και θέλησης των εργαζομένων όχι μόνο στο να διατηρηθεί ο θεσμός αλλά και να επεκταθεί καλύπτοντας όλους τους εργαζομένους. Στην Παναπεργία δεν

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

συμμετείχαν μόνο δημόσιοι υπάλληλοι οι οποίοι καλύπτονται στο 100% από συλλογική σύμβαση και επομένως από ΑΤΑ αλλά και εργαζόμενοι του ιδιωτικού τομέα οι οποίοι καλύπτονται περίπου στο 25% από συλλογικές συμβάσεις. Η κυβέρνηση αν πραγματικά ήθελε την προστασία των εργαζομένων από το κόστος διαβίωσης θα έπρεπε να διασυνδέσει την επέκταση της ΑΤΑ για όλους τους εργαζόμενους με την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων στη βάση των ευρωπαϊκών οδηγιών και

κατευθύνσεων. Ασφαλώς, η οποιαδήποτε απόφαση για κάλυψη όλων των εργαζομένων από την ΑΤΑ θα πρέπει να είναι αποτέλεσμα κοινωνικού διαλόγου στο πλαίσιο των ελευθέρων συλλογικών διαπραγματεύσεων μεταξύ των κοινωνικών εταίρων. Δυστυχώς, η κυβέρνηση φαίνεται μη ικανή μέχρι στιγμής να επιλύσει σοβαρά εργασιακά θέματα. Μάλιστα, ο ρόλος της είναι αντιπαραγωγικός καθώς αντί να εισηγείται λύσεις για γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των κοινωνικών εταίρων προτείνει λύσεις οι οποίες οδηγούν σε διεύρυνση του χάσματος και σε περαιτέρω διαφωνίες.

Δυστυχώς, το μοντέλο των εργασιακών σχέσεων τα τελευταία τρία χρόνια έχει καταρρακωθεί. Αυτό δεν το λένε μόνο οι συνδικαλιστικές οργανώσεις αλλά και κύκλοι της εργοδοτικής πλευράς. Αφενός η απειρία και αφετέρου οι υποσχέσεις που δόθηκαν σε ότι αφορά για παράδειγμα την ΑΤΑ (πλήρης αποκατάσταση στο 100% προς τους εργαζόμενους, «εκσυγχρονισμό» της προς τους εργοδότες), έφεραν την κατάσταση στο τέλμα. Επιπλέον, το ότι τίθενται στο τραπέζι προτάσεις υπό μορφή ιδεοθύελλας ή έκθεσης ιδεών για

τόσο σοβαρά ζητήματα για την οικονομία του τόπου, τους εργαζόμενους και τις επιχειρήσεις, καταδεικνύει πως εκ μέρους της κυβέρνησης δεν υπάρχει ξεκάθαρος προσανατολισμός. Όλα φαίνεται πως γίνονται για επικοινωνιακούς σκοπούς και για το παιχνίδι των εντυπώσεων. Η δυστοκία η οποία παρατηρείται στην εξεύρεση λύσεων στα εργασιακά ζητήματα (και όχι μόνον) θα πρέπει πρωτίστως να προβληματίσει τους αξιωματούχους της κυβέρνησης, οι οποίοι θα πρέπει να αφουγκραστούν επίτελους τους κοινωνικούς εταίρους και την κοινωνία. Η συνεχής υποβάθμιση του κοινωνικού διαλόγου θα είναι ζημιογόνα πρωτίστως για την οικονομία του τόπου, για τους εργαζόμενους και για τις επιχειρήσεις. Η κυβέρνηση καλείται έστω και την υστάτη να αντιληφθεί ότι ο μόνος τρόπος επίλυσης και γεφύρωσης του χάσματος των διαφορών μεταξύ των κοινωνικών εταίρων είναι το τραπέζι του κοινωνικού διαλόγου και όχι η υποστήριξη προτάσεων και πολιτικών οι οποίες είναι ανέφικτες και μη υλοποιήσιμες, με σκοπό τη δημιουργία εντυπώσεων.

“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 17 Σεπτεμβρίου	Πέμπτη 18 Σεπτεμβρίου	Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου	Σάββατο 20 Σεπτεμβρίου	Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου	Δευτέρα 22 Σεπτεμβρίου	Τρίτη 23 Σεπτεμβρίου
Σοφίας και των θυγατέρων αυτής, Αγίας Αγαθοκλείας μάρτυρος, Οσίου Ολβιανού, Αγίου Παντολέοντος, Αγίου Πηλέως	Αγίας Αριάδνης μάρτυρος, Οσίου Ευμενίου αρχιεπισκόπου Γορτύνης, Αγίου Κάστορος μάρτυρος, Οσίου Ρωμύλου	Αγίου Σαββατίου μάρτυρος	Ευσταθίου μεγαλομάρτυρος και συνοδείας: Θεοπίστης Αγαπίου και Θεοπίστου	Προφήτου Ιωνά	Οσίου Κοσμά του Ζωγραφίτη, Ιερομάρτυρος Φωκά επισκόπου Σινώπης	Οσίων Ξανθίππης και Πολυξένης, Αγίας Ραϊδος της παρθένου

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

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΤΙΜΑΡΙΘΜΙΚΗ ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ (ΑΤΑ)

Ψήφισμα Πανσυνδικαλιστικής κινητοποίησης

Τη σταθερή προσήλωση τους στην προστασία του θεσμού της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ) επιβεβαίωσαν για ακόμη μια φορά οι Συνδικαλιστικές Οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ, ΠΑΣΥΔΥ, ΠΟΕΔ, ΟΕΛΜΕΚ, ΟΛΤΕΚ, ΠΟΑΣΟ, ΠΑΣΥΚΙ, ΠΑΣΥΝΟ, ΕΣΚ, ΣΑΚ, ΣΥΠΥΚ.

Σε κοινό ψήφισμα τους το οποίο ανέγνωσαν στην τρίωρη Πανσυνδικαλιστική την περασμένη Πέμπτη 11 αφού δήλωσαν εμφαντικά ότι θα συνεχίσουν να αγωνίζονται μέχρι την πλήρη αποκατάσταση της στη βάση της φιλοσοφίας της επεσήμαναν τα ακόλουθα:

“Οι Οργανώσεις εκφράζουν παράλληλα την απογοήτευσή τους, γιατί η εργοδοτική πλευρά καθ’ όλη τη διάρκεια του κοινωνικού διαλόγου τήρησε άτεγκτη, και αδιάλλακτη στάση, προτάσσοντας διαρκώς θέσεις που οδηγούν στη κατάργηση του θεσμού, γεγονός που οδηγεί σε περαιτέρω σοβαρή απορρύθμιση τις συλλογικές συμβάσεις εργασίας, αναπόσπαστο μέρος των οποίων είναι και η ΑΤΑ. Εκφράζουν επίσης τη λύπη τους γιατί η κυβέρνηση δεν αξιοποίησε το πνεύμα συνδιαλλαγής που επέδειξαν οι συνδικαλιστικές οργανώσεις στον διεξαγόμενο διάλογο υπό την αιγίδα του Υπουργού Εργασίας και να καταθέσει μεσολαβητική πρόταση με βάση το γράμμα και το πνεύμα της μεταβατικής συμφωνίας στο καθορισμένο χρονοδιάγραμμα.

Η εργοδοτική πλευρά καλείται έστω και τώρα να σεβαστεί την υπογραφή της και να προσέλθει εποικοδομητικά στον διάλογο για την εξεύρεση λύσης. Η απόδοση της ΑΤΑ, θα πρέπει να διατηρηθεί στη φιλοσοφία της που είναι η διατήρηση της αγοραστικής δύναμης των μισθών, συνδράμοντας έτσι στη διασφάλιση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων και στη δημιουργία συνθηκών κοινωνικής συνοχής, στήριξης της κατανάλωσης, όπως και της πραγματικής οικονομίας.

Παράλληλα, το Συνδικαλιστικό Κίνημα επισημαίνει πως, δεν μπορεί να αποδεχτεί την απαράδεκτη στάση της Κυβέρνησης και τα επικοινωνιακά πυροτεχνήματα, αποφεύγοντας να πάρει ξεκάθαρη θέση, αλλά και να καταθέσει συγκεκριμένη πρόταση για την πλήρη απόδοση της ΑΤΑ και την επέκταση του θεσμού σε όλους τους εργαζόμενους και για μέτρα που να υποχρεώνουν τους εργοδότες να εφαρμόζουν τα συμφωνηθέντα στις ΣΣΕ. Η κωλυσίεργα στον διάλογο και η πραγματοποίηση συναντήσεων της τελευταίας στιγμής χωρίς ουσιαστική στόχευση και ουσία, αποτελεί προσβολή προς τον κόσμο της εργασίας και συνιστά υποβάθμιση και υπονόμευση των αρχών του Κοινωνικού Διαλόγου.

Η στήριξη των χαμηλόμισθων και της μεσαίας τάξης, αποτελεί προτεραιότητα του Συνδικαλιστικού Κινήματος και θα συνεχίσει την προσπάθεια για τη βελτίωση των εισοδημάτων τους, μέσα από την ουσιαστική αύξηση του Κατώτατου μισθού και την αναθεώρηση του με βάση την ΑΤΑ μέσα από τις ανανεώσεις των Συλλογικών Συμβάσεων και την επέκτασή τους για το σύνολο των εργαζομένων.

Το μήνυμα «ΑΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΗΣ», δεν αποτελεί σύνθημα κενό περιεχομένου, αλλά επιτακτική ανάγκη την οποία η Κυβέρνηση θα πρέπει να αποδείξει στην πράξη ότι το σέβεται και το υιοθετεί.

Καταλήγοντας οι συνδικαλιστικές οργανώσεις διεκδικούν και απαιτούν τη διασφάλιση της ποιότητας και της αξιοπρέπειας στην εργασία, τον σεβασμό στα συμφωνηθέντα και τον απαιτούμενο σεβασμό προς το σύνολο των εργαζομένων”.



Οι επαρχιακοί γραμματείς της ΣΕΚ Λεμεσού, Πάφου, Λάρνακας και Αμμοχώστου Γιώργος Οδυσσέως, Πέτρος Δημοσθένους, Γιαννάκης Λεοντίου και Γιώργος Καρας στις συγκεντρώσεις εργαζομένων που πραγματοποιήθηκαν στις επαρχίες τους τόνισαν μεταξύ άλλων ότι το «ΑΤΑ για όλους» δεν αποτελεί σύνθημα κενό περιεχομένου, αλλά επιτακτική ανάγκη την οποία η Κυβέρνηση θα πρέπει να αποδείξει στην πράξη ότι σέβεται και υιοθετεί



Μικροπλαστικά είναι κυριολεκτικά παντού:

Ο αόρατος εφιάλτης που μας κυκλώνει



Με 150 κιλά πλαστικού θα έρθει αντιμέτωπος με την Ευρωπαϊκή Αρχή Περιβάλλοντος. Μπορεί να ακούγεται ένας πολύ μεγάλος αριθμός, αλλά ας ρίξουμε μια ματιά γύρω μας: μπουκάλια νερού, συσκευασίες τροφίμων, ρούχα, έπιπλα... το πλαστικό είναι κυριολεκτικά παντού.

Μικροπλαστικά και νανοπλαστικά σε ζωτικά ανθρώπινα όργανα

Πολλές έρευνες, όπως μια πρόσφατη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό The Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), αποκαλύπτουν μια ανησυχητική πραγματικότητα: τα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά, καταφέρνουν να διαπερνούν τους σωματικούς και τους βιολογικούς μας φραγμούς και να εισβάλλουν στα συστήματα και τα ζωτικά μας όργανα. Είναι σαν αόρατες νάρκες που σκάνε σιγά σιγά, απειλώντας την υγεία μας με τρόπους που ακόμα δεν γνωρίζουμε πλήρως.

Τι είναι όμως τα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά; Τα πρώτα είναι πολύ μικρά κομμάτια πλαστικού με διάμετρο μεταξύ 1 mm και 5 mm, ενώ τα δεύτερα έχουν διάμετρο μικρότερη από 1 mm. Και τα δύο προέρχονται κυρίως από τη διάσπαση μεγαλύτερων κομματιών πλαστικού, ειδικά μπουκαλιών και σακουλιών, που βρίσκονται διάσπαρτα σε ξηρά, θάλασσες και ωκεανούς. Στη συνέχεια μέσω της διατροφικής αλυσίδας αλλά και του αέρα που αναπνέουμε εισέρχονται μέσα μας. Και εδώ ακριβώς είναι που εγκυμονούν διάφοροι κίνδυνοι.

Ενδεχόμενη συσχέτιση με διάφορες μορφές καρκίνου

Οι επιπτώσεις στην υγεία μας τώρα άρχισαν να γίνονται εμφανείς. Σύμφωνα με το περιοδικό TIME, καταγράφονται διάφοροι τρόποι που τα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά ενδεχομένως να σχετίζονται με διάφορες μορφές καρκίνου. Μπορούν να χρησιμεύσουν ως φορείς για επικίνδυνες χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή πλαστικών, όπως οι διφαινόλες, οι φθαλικές ενώσεις, οι διοξίνες, οι οργανικοί ρύποι και τα βαρέα μέταλλα που είναι επιβλαβή σε υψηλές δόσεις, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρκίνου για βασικά όργανα όπως τα νεφρά, το συκώτι, η καρδιά, η αναπαραγωγή και το νευρικό σύστημα.

Ταυτόχρονα, οι συσσωρευμένες ποσότητες μικροπλαστικού μπορούν να προκαλέσουν φλεγ-

μονές, γεγονός που εμποδίζει την κανονική λειτουργία του κυκλοφορικού, του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος. Και σε αυτή την περίπτωση εγείρονται ανησυχίες κατά πόσο μπορούν να αυξηθούν οι πιθανότητες καρκίνου σε διάφορα όργανα.

Επιπλέον, εδώ και καιρό οι επιστήμονες βλέπουν σημάδια τοξικότητας από τα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά για αυτό προσπαθούν να δουν την σύνδεση με διάφορες μορφές μεταστατικού καρκίνου. Σύμφωνα με το LiveScience η ικανότητα των καρκινικών κυττάρων να μεταναστεύουν τα βοηθά να εξαπλωθούν σε νέες θέσεις στο σώμα ή να κάνουν μεταστάσεις. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα κύτταρα που εκτέθηκαν σε μικροπλαστικά και νανοπλαστικά «μετανάστευσαν» γρηγορότερα από τα μη εκτεθειμένα κύτταρα, κάτι που τους έκανε να υποπτευθούν πως αυτά τα μικροσωματίδια πλαστικού ενδεχομένως να βοηθούν στην τροφοδότηση της μετάστασης.

Πλαστική ρύπανση και καρκίνος του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού είναι από τις πιο διαδεδομένες μορφές καρκίνου, για αυτό και οι ειδικοί έχουν ρίξει το βάρος τους να δουν αν υπάρχει κάποια σύνδεση με την πλαστική ρύπανση. Οι μελέτες δεν έχουν ακόμη καταδείξει πλήρως την άμεση σχέση μικροπλαστικών/νανοπλαστικών και της πιθανότητας για καρκίνο του μαστού, αλλά οι ειδικοί στο βρετανικό κέντρο για τον Καρκίνο του Μαστού είναι πεπεισμένοι πως μια τέτοια σύνδεση είναι κάτι που υπάρχει. Μέσω των μικροπλαστικών και των νανοπλαστικών πολλές χημικές επιβλαβείς ουσίες, μπορούν να περάσουν μέσα στο σώμα μας και να επηρεάσουν την ανάπτυξη καρκίνου.

Εκείνο, όμως που θορύβησε τους επιστήμονες είναι το γεγονός πως χημικές ουσίες που υπάρχουν μέσα στα μικροπλαστικά και τα νανοπλαστικά, μπορούν να διαταράξουν το ενδοκρινικό σύστημα μιμούνται τη δράση των οιστρογόνων αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.

Περισσότεροι κίνδυνοι για την υγεία

Βρισκόμαστε στην αρχή της διερεύνησης του πως η πλαστική ρύπανση επηρεάζει την υγεία μας. Ξέρουμε, ωστόσο, όπως έδειξε έρευνα της Κλινικής Mayo, ενός επιστημονικού κέντρου στις ΗΠΑ ότι η περιβαλλοντική έκθεση στα μικροπλαστικά και στα νανοπλαστικά αλληλοεπιδρά με γενετικούς παράγοντες για να επηρεάσουν τη βιολογία μας.

Αυτό σημαίνει περισσότερους κινδύνους.

Εξάλλου, μελέτη που δημοσιεύτηκε στο The New England Journal of Medicine υποδηλώνει ότι η παρουσία μικροπλαστικών και νανοπλαστικών στο ανθρώπινο σώμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και άλλων καρδιαγγειακών προβλημάτων σε άτομα με καρδιοπάθεια. Διαπιστώθηκε ότι τα μικροσκοπικά πλαστικά διπλασιάζουν τον κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Μια άλλη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ACS Publications αποκάλυψε την σχέση ανάμεσα στα μικροπλαστικά και φλεγμονών στο πεπτικό σύστημα, ειδικά του παχέος εντέρου.

Πως θα αντιμετωπίσουμε την έκθεση στο πλαστικό

Το θέμα είναι πως προχωρούμε από εδώ και πέρα και πως θα προστατεύσουμε την υγεία μας. Το να αποφύγουμε εντελώς το πλαστικό είναι αδύνατο, επομένως, τα επόμενα βήματά μας, μας οδηγούν στη μείωσή του. Βέβαια, η αντιμετώπιση του προβλήματος του πλαστικού και των επιπτώσεών του στην υγεία απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει αλλαγές σε ατομικό, κοινωνικό και θεσμικό επίπεδο.

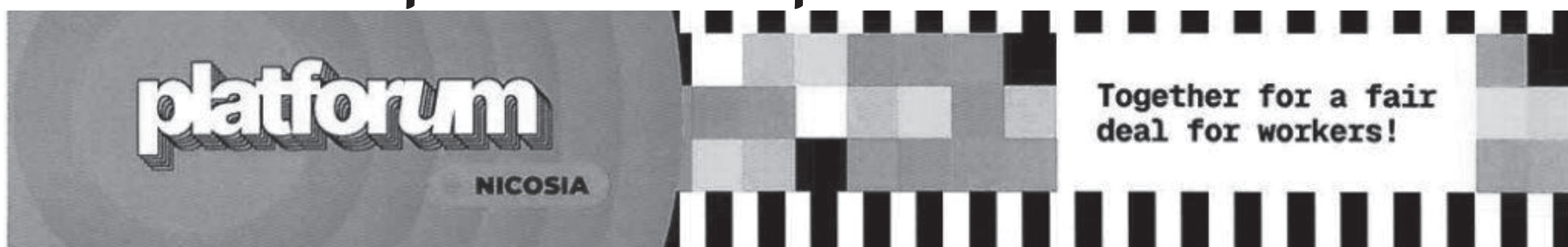
Είναι πολύ σημαντικό να ανακυκλώνουμε όσο το δυνατόν περισσότερα πλαστικά, ώστε να διασφαλίζουμε πως θα μειωθεί η μόλυνση του περιβάλλοντος αλλά και ότι θα ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι για την υγεία.

Παράλληλα, πρέπει να αναζητήσουμε άλλα υλικά κάνοντας πιο βιώσιμες επιλογές στην καθημερινότητά μας. Το αλουμίνιο και το γυαλί αποτελούν βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις με πλεονεκτήματα. Το αλουμίνιο διακρίνεται για την ανθεκτικότητά του, είναι 100% ανακυκλώσιμο και ανακυκλώνεται πολλές φορές, χωρίς να αλλοιώνεται η ποιότητά του. Το γυαλί, είναι επίσης 100% ανακυκλώσιμο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί άπειρες φορές.

Είναι πολύ σημαντικό ο καθένας από εμάς να εντάξει στην καθημερινότητα του συνήθειες που θα μειώσουν το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα κάνοντας μικρά βήματα κάθε φορά. Όπως για παράδειγμα, επιλέγοντας ένα αλουμινένιο κουτάκι ή μια γυάλινη συσκευασία ή χρησιμοποιώντας υφασμάτινες οικολογικές σακούλες αντί πλαστικές για τα ψώνια του. Μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας που όμως είναι πολύ σημαντικές.

25 - 26 Σεπτεμβρίου 2025, ΣΕΚ Λευκωσία

Πανευρωπαϊκό συνέδριο «Platforum 2025»



Η ΣΕΚ σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Συνδικάτων (ETUC) στις 25 - 26 Σεπτεμβρίου 2025 διοργανώνει το πανευρωπαϊκό συνέδριο «Platforum 2025», φιλοξενώντας στη Λευκωσία συνδικαλιστές, κοινωνικούς εταίρους, ερευνητές και πολιτικούς από ολόκληρη την Ευρώπη.

Το συνέδριο επικεντρώνεται στην εργασία στις ψηφιακές πλατφόρμες, ένα ζήτημα που αφορά άμεσα χιλιάδες εργαζόμενους σε όλη την Ευρώπη και στην Κύπρο. Η φετινή διοργάνωση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς συμπίπτει με την ενσωμάτωση της νέας Ευρωπαϊκής Οδηγίας για την εργασία στις πλατφόρμες στα Εθνικά δίκαια, κάτι που θα καθορίσει τα δικαιώματα και τις συνθήκες εργασίας για τα επόμενα χρόνια.

Χαιρετισμούς θα απευθύνουν ο Γενικός Γραμματέας

της ΣΕΚ Αντρέας Φ. Μάτσας η Συνομοσπονδιακή Γραμματέας της ETUC Tea Jarc, καθώς και εκπρόσωπος του Friedrich Ebert Stiftung (FES).

Εναρκτήρια παρέμβαση θα κάνει ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Πάννης Παναγιώτου.

Θα ακολουθήσει συζήτηση στρογγυλής τραπέζης με τη συμμετοχή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Υπουργείου Εργασίας της Γερμανίας και των Ισπανικών Επιθεωρητών Εργασίας για τις προκλήσεις στη ψηφιακή εποχή.

Εργαστήρια που θα πραγματοποιηθούν θα δώσουν την ευκαιρία σε εργαζόμενους, συνδικαλιστές και ειδικούς να ανταλλάξουν εμπειρίες και να διαμορφώσουν προτάσεις για το μέλλον, σε θέματα που αφορούν: τα Δικαιώματα των εργαζομένων στο πλαίσιο της σχετικής Οδηγίας, τη Δίκαιη εργασία

και την αλγοριθμική διαχείριση: υπευθυνότητα, διαφάνεια και αξιολόγηση επιπτώσεων της τεχνητής νοημοσύνης, το Οικονομικό όραμα με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα για την εργασία στις πλατφόρμες και πέρα από αυτήν, Νομολογία και δικαστικές αποφάσεις που καθορίζουν το μέλλον της εργασίας σε πλατφόρμες στην Ευρώπη. Η πραγματοποίηση του «Platforum 2025» στην Κύπρο δεν είναι μόνο τιμή για το συνδικαλιστικό κίνημα του τόπου μας. Αποτελεί χρυσή ευκαιρία να ακουστεί δυνατά η φωνή των εργαζομένων στον ευρωπαϊκό διάλογο. Μέσα από τις παρεμβάσεις, τις συζητήσεις και τα εργαστήρια, στόχος η προώθηση δικαιων κανόνων, η υπεράσπιση των δικαιωμάτων όσων εργάζονται στις πλατφόρμες και η χάραξη μια συλλογικής προσπάθειας για ένα καλύτερο εργασιακό μέλλον.

Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για συντάξεις / επιδόματα / βοηθήματα

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

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

1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 14/07/2025.

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

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Νοέμβριο 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 Ιουλίου - Αυγούστου 2025

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

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

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουνίου - Ιουλίου 2025.

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

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Απρίλιο- Μάιο 2025.

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



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

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

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

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

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2025

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 27/08/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Ιούλιο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 18/08/2025.

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 10/07/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου 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: Τον Ιούλιο 2025 εκκρεμούσαν 4796 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2344 αφορούν εργοδότες και οι 2452 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Αντίο σε έναν άνθρωπο της προσφοράς και του ήθους



Σύσσωμη η ηγεσία της ΣΕΚ και του Εργατικού Κέντρου ΣΕΚ Λεμεσού, μέλη της Εκτελεστικής Γραμματείας και πλειάδα συναδέλφων από όλη την Κύπρο, παρέστησαν στην κηδεία και αποχαιρέτησαν το περασμένο Σάββατο τον αγαπητό συνάδελφο Στέφανο

Στεφάνου.

Ο Στέφανος υπηρέτησε για 35 ολόκληρα χρόνια το κίνημα της ΣΕΚ με ήθος, αφοσίωση και εργατικότητα, προσφέροντας αφειδώλευτα τη στήριξή του σε χιλιάδες εργαζόμενους στον κλάδο των Βιομηχανιών.

Η είδηση του θανάτου του, το πρωινό της περασμένης Πέμπτης, σκόρπισε θλίψη τόσο στην οικογένειά του, όσο και στην οικογένεια της ΣΕΚ, στους φίλους του, καθώς και στα μέλη του Κινήματος με τους οποίους είχε αναπτύξει στενές, αδελφικές σχέσεις.

Επικήδειο λόγο εκ μέρους της ΣΕΚ εκφώνησε ο Γενικός Γραμματέας της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ, Πώργος Κασσιούρης, ο οποίος αναφέρθηκε στην αφοσίωση και τη συνέπεια του Στέφανου, σημειώνοντας μεταξύ άλλων:

«Ήταν ένας πραγματικός μαχητής του εργατικού κινήματος. Στάθηκε δίπλα σε κάθε συνάδελφο που χρειάστηκε στήριξη. Αγώνιστηκε με πάθος για τα δικαιώματα των εργαζομένων. Πάντα ήρεμος, πάντα με επιχειρήματα, αλλά και με φλόγα στην ψυχή του – μια φλόγα δικαιοσύνης και αξιοπρέπειας.»

Ήταν ένας άνθρωπος, δημιουργικός και ανιδιοτελής, με έντονο αίσθημα ανθρωπιάς, ηθικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Ένας χαρακτήρας πρᾶος, με μεγάλη καρδιά.

Στεφάνι κατέθεσε εκ μέρους της ΣΕΚ ο ΓΓ Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Στεφάνια κατέθεσαν επίσης το Εργατικό Κέντρο της ΣΕΚ Λεμεσού και η Ομοσπονδία ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ

86% των εργαζομένων στην Κύπρο νιώθουν ότι δεν αμείβονται δίκαια

Η έρευνα που Ευρωβαρόμετρο επιβεβαιώνει δυστυχώς τα ευρήματα της ΣΕΚ τα οποία από κάποιους αμφισβητήθηκαν



«Συναγερμέ» για την αγορά εργασίας στην Κύπρο κρούει η νέα έρευνα του Ευρωβαρόμετρου. Όπως προκύπτει από τα στοιχεία, οκτώ στους δέκα Κύπριους εργαζομένους ανησυχούν πως ο μισθός που λαμβάνουν δεν είναι δίκαιος, λαμβάνοντας υπόψη τα προσόντα και την εμπειρία τους. Με ποσοστό 86%, η Κύπρος φιγουράρει στην κορυφή της σχετικής λίστας των ευρωπαϊκών χωρών, μαζί με την Πορτογαλία.

Η έρευνα του Ευρωβαρόμετρου επιβεβαιώνει τα ευρήματα της μεγάλης ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας ανάμεσα σε εργαζόμενους και εργοδότες, που διεξήγαγε εκ μέρους της ΣΕΚ, η εταιρεία ερευνών IMR / Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.

Η Πεντηκοστή των ευρημάτων της ΣΕΚ

Το 75% των εργαζομένων δηλώνει ότι δεν είναι ικανοποιημένο από τον μισθό του, καθώς δεν ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της αγοράς, ενώ το 62% των εργαζομένων ομολογεί ότι αντιμετωπίζει δυσκολία να ανταποκριθεί στις οικονομικές του υποχρεώσεις. Μόλις το 7% δηλώνει πως ζει άνετα με βάση τα εισοδήματα που λαμβάνει.

Επιπρόσθετα, το 70% των εργαζομένων δηλώνει ανασφάλεια λόγω της οικονομικής του κατάστασης, με αδυναμία στην αποταμίευση (το 74% των εργαζομένων δεν έχει τη δυνατότητα αποταμίευσης) ή στην κάλυψη απρόβλεπτων δαπανών, ενώ η πλειοψηφία των εργαζομένων λαμβάνει χαμηλότερο καθαρό μισθό από τον μέσο όρο.

Παρά το γεγονός ότι αναγνωριζόταν η ονομαστική βελτίωση του επιπέδου των μισθών, εντούτοις επιβεβαιώνεται η μείωση της αγοραστικής τους δύναμης, δημιουργώντας επαναλαμβανόμενες δυσκολίες ή και αδυναμίες στην κάλυψη βασικών αναγκών (στέγαση, άλλες βασικές ανάγκες, εκπαίδευση, διακοπές), με αποτέλεσμα το 61% των εργαζομένων να μην απολαμβάνει καλή ποιότητα ζωής.

Ανησυχητικό είναι επίσης το γεγονός ότι το 23% των εργαζομένων δυσκολεύεται κάθε μήνα να πραγματοποιήσει αγορές σε είδη πρώτης ανάγκης, με αποτέλεσμα να χρειάζεται να δανείζεται για να καλύψει τις οικονομικές του υποχρεώσεις.

€73 εκατ. για δίδακτρα και σίτιση παιδιών έως 4 ετών

- Άρχισε η υποβολή αιτήσεων

Με προϋπολογισμό €73 εκατομμύρια, εκ των οποίων €43,8 εκατ. προέρχονται από την ΕΕ, το Σχέδιο Επιδότησης Διδάκτρων και Σίτισης στηρίζεται από τη σχολική χρονιά 2025-2026 περίπου 21 χιλιάδες παιδιά ηλικίας έως τεσσάρων ετών.

Το πρόγραμμα εντάσσεται στο πλαίσιο της Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027», με συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του κρατικού προϋπολογισμού, και υλοποιείται από την Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας (ΥΔΕΠ) του Υφυπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας.

Το Σχέδιο ενισχύει την ισότητα στην προσχολική εκπαίδευση, μειώνει τον κίνδυνο παιδικής φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού και συμβάλλει στη δημιουργία μιας περισσότερο δίκαιης και συμπεριληπτικής κοινωνίας.

Ποιοι δικαιούνται

Δικαιούχοι είναι οικογένειες που έχουν εγκριθεί για επίδομα τέκνου, διαθέτουν εξαρτώμενο παιδί έως τεσσάρων ετών στις 31 Αυγούστου 2025 και έχουν εξασφαλίσει θέση σε βρεφονηπιακό σταθμό ή νηπιαγωγείο που συμμετέχει στο Σχέδιο. Το επίδομα καταβάλλεται απευθείας στους παρόχους, αποκλειστικά για δίδακτρα και σίτιση.



Το ύψος της επιδότησης διαφοροποιείται ανάλογα με το εισόδημα, τη σύνθεση της οικογένειας και την ηλικία του παιδιού. Για βρέφη έως δύο ετών μπορεί να φτάσει μέχρι €350 τον μήνα, ενώ για νήπια άνω των δύο ετών έως €250, με πρόσθετη επιδότηση €50 για απογευματινή φροντίδα. Μια πολύτεκνη οικογένεια χαμηλού εισοδήματος μπορεί να λάβει σημαντική ενίσχυση, καλύπτοντας μεγάλο μέρος των εξόδων.

Διαδικασία αιτήσεων

Οι αιτήσεις άρχισαν να υποβάλλονται από 1η

Σεπτεμβρίου 2025 μέσω της κυβερνητικής πύλης Gov.cy, αφού προηγηθεί εγγραφή σε εγκεκριμένο φορέα. Ο κατάλογος με τους συμμετέχοντες βρεφονηπιακούς σταθμούς και νηπιαγωγεία βρίσκεται στην ιστοσελίδα της ΥΔΕΠ.

Η καταβολή ξεκινά από τον μήνα υποβολής της αίτησης (χωρίς αναδρομική ισχύ) και διαρκεί μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς που το παιδί συμπληρώνει τα τέσσερα έτη. Η διαδικασία είναι πλήρως ψηφιοποιημένη, εξασφαλίζοντας διαφάνεια και ταχεία εξυπηρέτηση.

Μαυρομμάτης, Παναγίδης και Κουτσόφτας

Ζωντανοί στα Φυλακισμένα Μνήματα

• Πέρασαν στην Αθανασία μέσω της αγχόνης τον Σεπτέμβριο του 1956

Πριν από 69 χρόνια, το ημερολόγιο έγραφε 21 Σεπτεμβρίου 1956. Ήταν Παρασκευή. Μέρα Γολγοθά και αγχόνης.

Οι Άγγλοι αποικιοκράτες οδηγούν στην αγχόνη το Στέλιο Μαυρομμάτη, τον Αντρέα Παναγίδα και το Μιχάλη Κουτσόφτα.

Προηγήθηκαν στις 10 Μαΐου 1956 οι απαγχονισμοί των Μιχαλάκη Καραολή και Αντρέα Δημητρίου και στις 9 Αυγούστου 1956 οι απαγχονισμοί του Αντρέα Ζάκου, Χαρίλαου Μιχαήλ και Ιάκωβου Πατάτσου.

Το 1956 ήταν έτος απαγχονισμών. Συνολικά οκτώ ήρωες, λεβέντες της πατρίδας απαγχονίστηκαν στις Κεντρικές Φυλακές.

Τον τελευταίο που απαγχόνισαν οι Άγγλοι δυνάστες ήταν το 18χρονο Ευαγόρα Παλληκαρίδη, που το όνομα του έγινε τραγούδι και σύμβολο αξιοπρέπειας και αντίστασης. Στις 14 Μαρτίου 1957 ο Βαγορής πέρασε στην αθανασία και στην αιωνιότητα.

Τέσσερις από τους εννέα απαγχονισθέντες υπήρξαν μέλη της ΣΕΚ. Πρόκειται για τον Αντρέα Δημητρίου, τον Αντρέα Ζάκο, τον Χαρίλαο Μιχαήλ και τον Στέλιο Μαυρομμάτη.

Ο Στέλιος Μαυρομμάτης

Ο Στέλιος γεννήθηκε στο χωριό Λάρνακας της Λαπήθου της επαρχίας Κερύνειας στις 15 Νοεμβρίου 1932.

Τελείωσε το δημοτικό σχολείο στο χωριό του και την Εμπορική Σχολή Σαμουήλ στη Λευκωσία. Εργάστηκε για δυο χρόνια στον αγγλικό στρατό στο Σουέζ και στη συνέχεια εργαζόταν στο αγγλικό αεροδρόμιο Λευκωσίας ως γραφέας μέχρι τη σύλληψή του. Ήταν μέλος της επιτροπής των σωματείων ΣΕΚ και ΘΟΙ στο χωριό του, στην ίδρυση των οποίων πρωτοστάτησε ο πατέρας του.

Με την έναρξη του αγώνα εντάχθηκε στην ΕΟΚΑ και πήρε μέρος σε επιχείρηση δολιοφθοράς εναντίον αεροπλάνων των Άγγλων. Συνέβαλε επίσης ουσιαστικά στη συλλογή των κυνηγετικών όπλων από ιδιώτες στην περιοχή Λευκωσίας. Έδρασε ιδιαίτερα στην περιοχή των οδών Λήδρας και Ονασαγόρου, την οποία οι Άγγλοι είχαν ονομάσει “μίλι του θανάτου”. Μεταξύ των συνεργατών του ήταν και ο ξάδελφός του Ευαγόρας Παλληκαρίδης. Στενοί συνεργάτες του στη μεταφορά και απόκρυψη οπλισμού, καθώς και στη φιλοξενία και φυγάδευση καταζητούμενων προσώπων ήταν και οι γονείς και τα αδέρφια του.

Σε μια ανεπιτυχή επίθεση του ιδίου και των δυο συναγωνιστών του εναντίον του Βρετανού σημινία Νόρμαλ Άλφρεντ και του αεροπόρου Λώρενς Ληθ της βρετανικής βασιλικής αεροπορίας στην οδό Αγίου Παύλου στον Άγιο Δομέτιο Λευκωσίας, ο Στέλιος Μαυρομμάτης ανακόπηκε κατά την αποχώρηση από Άγγλο κάτοικο της περιοχής και συνελήφθη από τους δυο Άγγλους αεροπόρους. Καταδικάστηκε σε θάνατο και απαγχονίστηκε μαζί με τους Ανδρέα Παναγίδα και Μιχάλη Κουτσόφτα. Αξιοζήλευτο είναι το θάρρος με το οποίο αντιμετώπισε την εκτέλεσή του και το οποίο ο ίδιος περιγράφει στις δυο τελευταίες του επιστολές.

Σε έρευνες που έκαναν Άγγλοι στρατιώτες στο πατρικό του σπίτι, μετά την εκτέλεσή του, εκπυρσοκρότησε το όπλο ενός στρατιώτη πληγώνοντας την αδελφή του Μαρία στη σπονδυλική στήλη και καθηλώνοντάς την από τα 27 της χρόνια σε αναπηρική καρέκλα.

Ο Αντρέας Παναγίδης

Ο Αντρέας Παναγίδης γεννήθηκε στο Παλαιομέτοχο της επαρχίας Λευκωσίας στις 14 Νοεμβρίου 1934. Ήταν παντρεμένος με τη Γιαννούλα



και είχε τρία παιδιά. Τον Αριστείδη, τη Δέσπω και την Αυγή.

Τελείωσε το δημοτικό σχολείο Παλαιομετόχου και εργαζόταν στην κουζίνα του αγγλικού στρατού στο αεροδρόμιο Λευκωσίας. Με την έναρξη του αγώνα προσφέρθηκε να υπηρετήσει στις τάξεις της ΕΟΚΑ, μαζί με το φίλο του ήρωα Μιχάλη Κουτσόφτα. Η σταθερή και αμετακίνητη επιμονή τους έπεισε τον ιερέα Παλαιομετόχου Παπαλευτήρη να τους ορκίσει.

Η πρώτη δράση του Παναγίδα ήταν η ύψωση της ελληνικής σημαίας. Σε έρευνα που έκανε Άγγλος στρατιώτης στην τσάντα του, στον τόπο της εργασίας του, αμέσως μετά την εκτέλεση των Καραολή και Δημητρίου, βρήκε μια ελληνική σημαία και ζήτησε από τον Ανδρέα να του σκουπίσει με αυτή τα παπούτσια του. Τόση ήταν η προσβολή που ένιωσε ο Ανδρέας, ώστε ήλθε στα χέρια μαζί του κτυπώντας τον άγρια. Όταν πήγε στο σπίτι, έστειλε τη γυναίκα του και του έφερε τα περιστροφά του που της είχε δώσει να του κρύψει. Την επομένη, όταν πήγε στη δουλειά του στο αεροδρόμιο, μαζί με το Μιχάλη Κουτσόφτα και έναν άλλο αγωνιστή, επιτέθηκαν και σκότωσαν τον Άγγλο σημαγό Πάτρικ Τζων Χέλ μέσα στο γραφείο του. Συνελήφθησαν και καταδικάστηκαν σε θάνατο. Απαγχονίστηκαν και οι δυο με το Στέλιο Μαυρομμάτη.

Συγκλονιστικός ήταν ο τρόπος με τον οποίο αντιμετώπισε το θάνατο τόσο ο ίδιος όσο και οι δικοί του, που τον αποχαιρέτησαν με το τραγούδι στα χείλη και με τα χέρια ψηλά σε μια θερμή εξ αποστάσεως χειραψία. “Τι τιμή στο παλικάρι...” βροντοφώναξε ο πατέρας του. Τα πατριωτικά τραγούδια των τριών μελλοθανάτων και των άλλων φυλακισμένων δόνησαν τις φυλακές.

Ανεκτίμητης αξίας κληρονομιά, άφησε στα παιδιά του “ένα τιμημένο όνομα”, όπως ο ίδιος τους έγραψε λίγα λεπτά μετά την ειδοποίηση, ότι χαράματα της Παρασκευής, 21 Σεπτεμβρίου 1956, θα οδηγείτο στην αγχόνη.

Ο Μιχάλη Κουτσόφτας

Ο Μιχάλη Κουτσόφτας γεννήθηκε και αυτός στο Παλαιομέτοχο στις 12 Νοεμβρίου 1934. Ήταν συνομήλικος του Αντρέα Παναγίδα. Αποφοίτησε από το δημοτικό σχολείο του χωριού του και εργαζόταν σε νηματουργείο ως βαφέας. Με την

έναρξη του αγώνα προσφέρθηκε να υπηρετήσει στις τάξεις της ΕΟΚΑ. Λόγω όμως της αριστερής ιδεολογίας του, αλλά και του ότι ήταν ορφανός από πατέρα και είχε τη μικρή του αδελφή ανύπανδρη, υπήρχαν επιφυλάξεις. Τελικά η σταθερή και αμετακίνητη επιμονή του έπεισε τον ιερέα Παλαιομετόχου Παπά Λευτέρη να τον ορκίσει.

Η πρώτη του δράση ήταν η ύψωση της ελληνικής σημαίας στην κορυφή των ευκαλύπτων στο κέντρο του χωριού του, την οποία κατέβαζαν οι Άγγλοι. Ένα βράδυ έκοψε, με το φίλο του Ανδρέα Παναγίδα, τα κλαδιά των ευκαλύπτων, για να μη μπορούν οι στρατιώτες να κατεβάσουν τη σημαία. Εκείνοι έκοψαν τα θεόρατα δέντρα από τη ρίζα.

Ο απαγχονισμός του Καραολή και του Δημητρίου αναστάτωσαν τον Κουτσόφτα τόσο πολύ που εγκατέλειψε τη δουλειά του και για μερικές μέρες κατόπτευε το αεροδρόμιο Λευκωσίας, όπου στάθμευαν Άγγλοι στρατιώτες, αναζητώντας τόπο και τρόπο να ανταποδώσει το πλήγμα. Σε συμβουλές της μάνας του να προσέχει, απάντησε: “Για την ελευθερία της Κύπρου μας όλοι ανοίξαμε τα στήθη, μητέρα.”

Στις 16 Μαΐου, έξι μέρες μετά την εκτέλεση του Καραολή και του Δημητρίου, αφού πέρασε από τον Παπά Λευτέρη και του ζήτησε να σταθεί προστατής της αδελφής του, αν τυχόν συλληφθεί, έφυγε με τους φίλους του Ανδρέα Παναγίδα και Παρασκευά Χοιροπούλη, για το χώρο του αεροδρομίου Λευκωσίας, όπου επιτέθηκαν και σκότωσαν τον Άγγλο σημαγό Πάτρικ Τζων Χέλ μέσα στο γραφείο του. Καταδιώχθηκαν και συνελήφθησαν από αγγλικά στρατεύματα. Ο Μιχάλη Κουτσόφτας και ο Ανδρέας Παναγίδης εκτελέστηκαν μαζί με το Στέλιο Μαυρομμάτη στις 21 Σεπτεμβρίου 1956. Ο Χοιροπούλης, επειδή ήταν ανήλικος, καταδικάστηκε σε ισόβια φυλάκιση. Σήμερα 67 χρόνια μετά τη θυσία τους αποτελούν ολοζώντανους φωτοδότες για όλες τις επόμενες γενιές.

Είναι όλοι θαμμένοι (και οι 9 απαγχονισθέντες) στα Φυλακισμένα Μνήματα.

(πηγή πληροφοριών: Ίδρυμα Απελευθερωτικού Αγώνα ΕΟΚΑ 1955-1959)

ΙΣΧΥΡΟ ΜΗΝΥΜΑ ΠΑΝΑΠΕΡΓΙΑΣ

Διεκδικούμε ΑΤΑ για όλους, στη βάση της αρχής και της φιλοσοφίας της



Ηφράση του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ: «Μετρηθήκαμε και είμαστε πολλοί» αποτελεί ισχυρή απάντηση σε κάθε προσπάθεια που εκδηλώθηκε με λόγια ή έργα και είχε ως απώτερο στόχο την αποτυχία της Παναπεργίας. Οι χιλιάδες εργαζόμενοι ανά το παγκύπριο, στις 11 Σεπτεμβρίου και ώρα 11 το πρωί, έστειλαν σαφέστατο και ξεκάθαρο μήνυμα ότι ο αγώνας για την προστασία της φιλοσοφίας της ΑΤΑ θα είναι συνεχής και αδιάκοπος και ότι κανένας δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στις δυναμικές διεκδικήσεις.

Βροντοφώναζαν κάτω από τον καυτό μεσημεριανό ήλιο: «Κάτω τα χέρια από την ΑΤΑ», «ΑΤΑ για όλους», «ΑΤΑ στη φιλοσοφία της», ενδυναμώνοντας με τη δυναμική τους παρουσία τη διαπραγματευτική ισχύ του συνδικαλιστικού κινήματος που προσπαθεί να διαφυλάξει τον θεσμό ως τον μοναδικό μηχανισμό που αποκαθιστά την αγοραστική δύναμη των μισθών, η οποία ροκανίζεται από τις πληθωριστικές πιέσεις.

Στην κεντρική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε έξω από το Υπουργείο Οικονομικών, όλοι οι ηγέτες του συνδικαλιστικού κινήματος μίλησαν για τον τελματωμένο κοινωνικό διάλογο, αλλά και για τις επικοινωνιακού χαρακτήρα εξαγγελίες από μέρους της Κυβέρνησης για καθολική απόδοση της ΑΤΑ, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένη πρόταση με ουσία και περιεχόμενο. Επισήμαναν πως η κλιμακωτή απόδοση της ΑΤΑ εξουδετερώνει τη φιλοσοφία του θεσμού και οδηγεί σταδιακά στην κατάργησή του, αφήνοντας εκτεθειμένη και την ίδια την Κυβέρνηση, η οποία προεκλογικά και μετεκλογικά μιλούσε για σταδιακή αποκατάσταση της ΑΤΑ μέχρι και το 100%.

Τον κύκλο των παρεμβάσεων άνοιξε ο Γενικός

Γραμματέας της ΣΕΚ.

Ακολουθεί αυτούσια η παρέμβαση του:

“Θέλουν την ΑΤΑ να καταργηθεί. Ο αγώνας όμως είναι κοινός και παίρνουν σήμερα μία τρομερή, με στεντόρεια φωνή, απάντηση από το σύνολο των εργαζομένων.

Έχουμε μπορέσει, ενώνοντας τη φωνή μας από αυτή εδώ την εκδήλωση με τους υπόλοιπους εργαζόμενους και εργαζόμενες ανά το Παγκύπριο, να καλύψουμε τον χώρο της σημερινής εκδήλωσης από τα αριστερά μέχρι τα δεξιά.

Στέλνουμε ξεκάθαρο μήνυμα προς όλους τους εργοδότες, προς όλα τα κοινοβουλευτικά κόμματα, προς την Κυβέρνηση, ότι οι εργαζόμενοι δεν είναι αντικείμενο καμιάς όρεξης.

Οι εργαζόμενοι δηλώνουν περήφανα την

ΓΓ ΣΕΚ: “Ας μας ακούσουν. Ας λάβουν υπόψη τους τη φωνή που εσείς οι ίδιοι οι εργαζόμενοι στέλνετε με τη μαζικότητα του αγώνα σας”

αξιοπρέπειά τους, το κύρος τους, την ανάγκη για ποιότητα στην απασχόληση.

Σήμερα διεκδικούμε πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ. Έχουμε ακούσει πάρα πολλούς χαρακτηρισμούς, έχουμε καταγράψει προσπάθειες διαστρέβλωσης της αλήθειας και αποδόμησης του θεσμού της ΑΤΑ.

Κερδίζοντας σήμερα αυτόν τον αγώνα, αντιλαμβάνεστε ότι θέτουμε τις βάσεις έτσι ώστε να μπορέσουμε να πετύχουμε εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων για όλους.

Δημιουργία συνθηκών μεταρρύθμισης - και η μεταρρύθμιση δεν γίνεται μονομερώς - είναι συλλογική προσπάθεια, και πρέπει να ακούσουν τι σημαίνει μεταρρύθμιση.

Μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος

μέσα από τον κοινωνικό διάλογο.

Φορολογική μεταρρύθμιση έτσι ώστε να στηρίξουμε τους χαμηλόμισθους, τη μεσαία τάξη, τους εργαζόμενους και τους συνταξιούχους μας. Σήμερα τίθεται ενώπιον της Κυβέρνησης, ως διαπραγματευτής, μία άλλη διάσταση του ζητήματος: αυτή της αξιοπρέπειας των εργαζομένων.

Ας μας ακούσουν. Ας λάβουν υπόψη τους τη φωνή που εσείς οι ίδιοι οι εργαζόμενοι στέλνετε με τη μαζικότητα του αγώνα σας σήμερα. Έτσι ώστε να μπορέσουμε να θέσουμε, συλλογικά - το σύνολο του συνδικαλιστικού κινήματος - τα πράγματα στη σωστή τους βάση.

Η ΑΤΑ δεν είναι τίποτα λιγότερο αλλά και τίποτα περισσότερο από την αποκατάσταση της αγοραστικής δύναμης των μισθών.

Ούτε αυτό που λένε οι εργοδότες, προσπαθώντας να δημιουργήσουν ρήγματα στους εργαζόμενους, ούτε αυτό το οποίο καταγράφει ως πυροτέχνημα επικοινωνιακού χαρακτήρα, παραμονές της σημερινής μας παναπεργίας, η ίδια η Κυβέρνηση. Η ΑΤΑ δεν είναι διαπραγματεύσιμη. Δεν είναι βορά στις ορέξεις κανενός.

Θα την προασπίσουμε, θα τη στηρίξουμε, θα τη διασφαλίσουμε, θα την εδραιώσουμε και θα την επεκτείνουμε για το σύνολο των εργαζομένων.

Μαζί με εσάς, μόνο με τους εργαζόμενους, για τους εργαζόμενους.

Διεκδικούμε ΑΤΑ για όλους, στη βάση της αρχής και της φιλοσοφίας της.

Η ΑΤΑ δεν κομματιάζεται, δεν σαλαμοποιείται, η ΑΤΑ δεν δίνεται κλιμακωτά.

Η ΑΤΑ είναι μία, αδιαίρετη και αδιαπραγμάτευτη”. Στην εκδήλωση συμμετείχαν οι 13 συντεχνίες: ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ, ΠΑΣΥΔΥ, ΟΕΛΜΕΚ, ΠΟΕΔ, ΟΛΤΕΚ, ΠΟΑΣΟ, ΠΑΣΥΚΙ, ΠΑΣΥΝΟ, ΕΣΚ, ΣΑΚ, ΣΥΛΥΚ.

Η ΑΤΑ δεν είναι διαπραγματεύσιμη, δεν είναι βορά στις ορέξεις κανενός



• Οι εργασιακές σχέσεις και τα δικαιώματα των εργαζομένων δεν κτίζονται μέσα από επικοινωνιακές και χωρίς σαφές περιεχόμενο διακηρύξεις



• Η ΑΤΑ δεν αποτελεί δικαίωμα προς παζάρεμα και θα συνεχίσουμε να τη στηρίζουμε με σθένος, έτσι ώστε να διασφαλιστεί για τους σημερινούς δικαιούχους και να αποδοθεί σωστά και για το σύνολο των εργαζομένων



• Η Παναπεργία δεν αποτελεί μόνο συλλογική επιβεβαίωση της ανάγκης στήριξης της αξιοπρέπειας των εργαζομένων, αλλά και του σεβασμού και της αξιοπιστίας του συστήματος των εργασιακών σχέσεων και του Κοινωνικού Διαλόγου που δυστυχώς υποβαθμίζεται όλο και περισσότερο

Ποια είναι η παγίδα της μόνιμης επανάληψης συνηθειών;

Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη επαναλήψεις, μηχανικές κινήσεις που ο εγκέφαλος κάνει απλά ασυνείδητα, από τη διαδρομή προς τη δουλειά μέχρι τον τρόπο που αντιδρούμε σε αγχωτικές καταστάσεις. Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτές οι συνήθειες δεν είναι τυχαίες, είναι αποτέλεσμα της λειτουργίας του εγκεφάλου στον «αυτόματο πιλότο».

Αν και αυτή η λειτουργία μας διευκολύνει σε πρακτικά θέματα, μπορεί να γίνει παγίδα για την ψυχική μας υγεία, οδηγώντας σε «εγκεφαλικό ρουτίνισμα».

Πώς μπορούμε να επαναπρογραμματίσουμε τις σκέψεις μας;

Ο «αυτόματος πιλότος» του εγκεφάλου μπορεί λοιπόν να είναι χρήσιμος αλλά μπορεί να εξελιχθεί και σε μια λειτουργία αρκετά περιοριστική.

Αναλαμβάνει το μηχανικό κομμάτι της ημέρας: οδήγηση, επαναλαμβανόμενες εργασίες, συνήθειες. Είναι όμως παρορμητικός και βασίζεται σε προκαθορισμένες αντιδράσεις. Αυτό το κομμάτι του εγκεφάλου κρίνει, κατηγορεί, αποφεύγει και επαναλαμβάνει. Δεν αναλύει, ούτε στοχάζεται.

Σύμφωνα με μελέτη, οι άνθρωποι που λειτουργούν συχνά σε «αυτόματο πιλότο» παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα άγχους και μειωμένη επίγνωση των συναισθημάτων τους.



Εγκέφαλος και αναστοχασμός

Το αναστοχαστικό κομμάτι του εγκεφάλου είναι αυτό που ρυθμίζει τα συναισθήματά μας. Όταν βρισκόμαστε σε κρίση ή θυμό, μπορούμε να στραφούμε σε αυτό για να ανακτήσουμε τον έλεγχο. Ένα απλό αλλά ισχυρό ερώτημα μπορεί να ενεργοποιήσει αυτό το μέρος του νου: «Πώς μπορώ να κάνω αυτή τη στιγμή λίγο καλύτερη;» Η ερώτηση αυτή διακόπτει τον αρνητικό κύκλο σκέψης και δίνει χώρο στη λογική και στην ενσυναίσθηση.

Επίσης, ο εγκέφαλος έχει την τάση να εντοπίζει πληροφορίες που επιβεβαιώνουν αυτά που ήδη πιστεύουμε και να απορρίπτει ό,τι τα αντικρούει. Αν πιστεύετε ότι κάποιος είναι αγενής, θα παρατηρείτε μόνο τη συμπεριφορά που το απο-

δεικνύει. Οι ειδικοί προτείνουν να ρωτάμε: «Ποια είναι τα αποδεικτικά στοιχεία ενάντια σε αυτό που πιστεύω τώρα;» Έτσι, μαθαίνουμε να βλέπουμε τη συνολική εικόνα και να αποδομούμε προκαταλήψεις.

Επανεκπαιδεύοντας το νου: Η δύναμη της επανάληψης

Ο εγκέφαλος είναι νευροπλαστικός, δηλαδή έχει την ικανότητα να αλλάζει με βάση την επανάληψη. Όσο πιο συχνά ενεργοποιούμε τον αναστοχαστικό εγκέφαλο, τόσο πιο φυσικό γίνεται κάτι.

Όπως σε πολλές μελέτες, η καθημερινή ενσυνειδητότητα μπορεί να μειώσει σημαντικά

τα επίπεδα στρες και να ενισχύσει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Τι μπορείτε λοιπόν, να κάνετε από σήμερα κιόλας: Μικρές παύσεις και αναρωτηθείτε: «Τι μπορώ να αλλάξω τώρα;»

Αμφισβητήστε τις αυθόρμητες κρίσεις σας με λογική.

Καλλιεργήστε τη συνειδητότητα με 3-5 λεπτά στοχασμού την ημέρα.

Με επίγνωση, στοχασμό και λίγη εξάσκηση, μπορείτε να επαναπρογραμματίσετε τον εγκέφαλό σας για να δείτε το θετικό, να ρυθμίσετε τα συναισθήματά σας και να δημιουργήσετε ουσιαστικές σχέσεις.

Η ταπεινότητα είναι το θεμέλιο για την προσωπική ανάπτυξη

Η ταπεινότητα, μία αρετή που συχνά παραβλέπεται. Αν και συχνά θεωρείται ως μια «παθητική» αρετή, η ταπεινότητα είναι στην πραγματικότητα μια ενεργητική δύναμη που μπορεί να φέρει επανάσταση στη ζωή μας, ενισχύοντας τη συναισθηματική ευημερία, τις σχέσεις και την ηγεσία.

Όταν είμαστε ταπεινοί, αναγνωρίζουμε ότι δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις και ότι πάντα υπάρχουν περιθώρια για μάθηση και βελτίωση. Αυτό το ανοιχτό μυαλό μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις της ζωής και να παραμείνουμε θετικοί και αισιόδοξοι. Έρευνες δείχνουν ότι ταπεινοί άνθρωποι τείνουν να έχουν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία, καθώς είναι πιο ανοιχτοί στη βοήθεια των άλλων και πιο διατεθειμένοι να αναγνωρίσουν τις ανάγκες τους.

Η ταπεινότητα τους επιτρέπει να διαχειρίζονται το άγχος καλύτερα, καθώς δεν αισθάνονται την πίεση να αποδείξουν τον εαυτό τους σε κάθε περίπτωση.

Η ταπεινότητα παίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στις διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν οι άνθρωποι είναι ταπεινοί, είναι πιο πρόθυμοι να αποδεχτούν τα λάθη τους και να ζητήσουν συγγνώμη όταν είναι απαραίτητο. Αυτό δημιουργεί ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και κατανόησης, όπου οι άλλοι αισθάνονται πιο άνετα να εκφράσουν τις απόψεις τους και να είναι αυθεντικοί.

Η ταπεινότητα ενισχύει την ενσυναίσθηση, κα-



θώς μας βοηθά να κατανοήσουμε τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων χωρίς να τους κρίνουμε ή να προσπαθούμε να τους «διορθώσουμε». Αντί να δίνουμε συνεχώς συμβουλές ή να μιλάμε για τη δική μας εμπειρία, ακούμε προσεκτικά και ενδιαφερόμαστε πραγματικά για το τι λέει ο άλλος.

Ταπεινοί ηγέτες

Όσο πιο ταπεινός είναι κάποιος, τόσο πιο αποτελεσματικός μπορεί να είναι ως ηγέτης. Αν και συχνά η ηγεσία συνδέεται με την εξουσία και τη δύναμη, η πραγματική ηγεσία έρχεται όταν κάποιος μπορεί να εμπνεύσει, να ακούσει και να μάθει από τους άλλους.

Η ταπεινότητα σε ηγετικούς ρόλους επιτρέπει στους ηγέτες να κατανοούν καλύτερα τις ανάγκες των ομάδων τους και να λαμβάνουν πιο σοφές αποφάσεις. Ένας ταπεινός ηγέτης είναι πρόθυμος να αναγνωρίσει τα λάθη του, να ζητήσει

βοήθεια και να δείξει σεβασμό για τις ιδέες και τις απόψεις των άλλων. Αυτό δημιουργεί ένα κλίμα συνεργασίας, και όχι ανταγωνισμού, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία οποιασδήποτε ομάδας.

Ένα σπάνιο εργαλείο σοφίας και σύνδεσης

Μία από τις πιο ισχυρές πρακτικές ταπεινότητας είναι η ακρόαση. Αντί να βιαζόμαστε να δώσουμε τη δική μας απάντηση ή να προσφέρουμε λύσεις, η ταπεινότητα μας ενθαρρύνει να ακούσουμε πραγματικά τον άλλον, να κατανοήσουμε την οπτική του και να βρούμε κοινό έδαφος.

Η «ακρόαση στη δεύτερη θέση» σημαίνει ότι βάζουμε στην άκρη τις δικές μας σκέψεις και αντιδράσεις για να κατανοήσουμε καλύτερα την εμπειρία και τις ανάγκες του συνομιλητή μας. Αυτή η πρακτική όχι μόνο ενισχύει τις σχέσεις, αλλά και κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται κατανοητοί.

Επιπλέον, το να ακούς από τη «δεύτερη θέση» σημαίνει να απομακρύνεις σκόπιμα την προσοχή σου από τις δικές σου σκέψεις και απαντήσεις για να φανταστείς την οπτική γωνία του άλλου από μόνι. Αντί να προετοιμάζεις αυτό που θα πεις στη συνέχεια, ακούς σαν να είσαι στη θέση του, λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα, τις αξίες και την κατάστασή του. Αυτός ο τρόπος ακρόασης ενισχύει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση, δημιουργώντας χώρο για έναν πιο ουσιαστικό και παραγωγικό διάλογο.

Έκθεση στρατηγικών προβλέψεων

Δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για τους Ευρωπαίους πολίτες

Η έκθεση στρατηγικής ανάλυσης προοπτικών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για το 2025 παρουσιάζει την «Ανθεκτικότητα 2.0», μια μακρόπνοη και προορατική προσέγγιση για τη διασφάλιση της ευημερίας της ΕΕ σε ταραγμένους καιρούς, προβλέπει νέες προκλήσεις και δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για τους πολίτες και τις επιχειρήσεις.

Η έκθεση αναγνωρίζει διάφορες μεγάτες: οι κλιματικές και περιβαλλοντικές μεταβάσεις επιταχύνονται, οι ανησυχίες για την ασφάλεια αυξάνονται και ο παγκόσμιος ανταγωνισμός αναδιαμορφώνει τις οικονομίες και τις κοινωνίες. Ταυτόχρονα, η Ευρώπη αντιμετωπίζει ερωτήματα σχετικά με τη στρατηγική αυτονομία, την ανταγωνιστικότητα, την κοινωνική συνοχή και την προστασία της δημοκρατίας και των θεμελιωδών αξιών της.

Η κλίμακα και η πολυπλοκότητα των μελλοντικών προκλήσεων απαιτούν από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής να εξετάσουν άγνωστα ή ακόμη και δυσνόητα σενάρια. Η έκθεση καθιστά την ανάλυση προοπτικών μόνιμο χαρακτηριστικό της χάραξης πολιτικής της ΕΕ. Από το 2026, οι ετήσιες εκθέσεις προβλέψεων όχι μόνο θα αναλύουν τις τάσεις, αλλά θα δοκιμάζουν τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικά μελλοντικά σενάρια θα επηρεάσουν την Ευρώπη, και θα χρησιμοποιούν τις εν λόγω πληροφορίες για τη διαμόρφωση πολιτικών σε όλους τους τομείς.

Η έκθεση για το 2025 προσδιορίζει οκτώ τομείς δράσης στους οποίους η Ευρώπη μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητά της:

- Οικοδόμηση ενός παγκόσμιου οράματος για την ΕΕ ως ισχυρό, σταθερό και αξιόπιστο εγχώριο και παγκόσμιο εταίρο.



- Ενίσχυση της εσωτερικής και εξωτερικής ασφάλειας με μια προσέγγιση που βασίζεται στην τεχνολογία.

- Αξιοποίηση της δύναμης της τεχνολογίας και της έρευνας για τη στήριξη της ευημερίας και των αξιών.

- Ενίσχυση της μακροπρόθεσμης οικονομικής ανθεκτικότητας για την απορρόφηση των κλυδωνισμών και τη διατήρηση της ανάπτυξης.

- Στήριξη της βιώσιμης και χωρίς αποκλεισμούς ευημερίας στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού κοινωνικού μοντέλου.

- Επαναπροσδιορισμός της εκπαίδευσης και των δεξιοτήτων για την προετοιμασία για τεχνολογικές και κοινωνικές αλλαγές.

- Διασφάλιση της δημοκρατίας, της ελευθερίας των μέσων ενημέρωσης και της κοινωνικής συνοχής, με παράλληλη αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης.

- Πρόβλεψη του δημογραφικού μετασχηματισμού και προώθηση της δικαιοσύνης μεταξύ των γενεών.

Συνολικά, οι τομείς αυτοί παρέχουν ένα πλαίσιο

που διασφαλίζει ότι η Ευρώπη είναι προετοιμασμένη για τις επόμενες δεκαετίες, αξιοποιώντας παράλληλα στο έπακρο τις νέες ευκαιρίες.

Ιστορικό

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είναι μία από τις παγκοσμίως κορυφαίες δημόσιες διοικήσεις που χρησιμοποιούν στρατηγικές προβλέψεις. Από το 2020, η Επιτροπή δημοσιεύει ετήσιες εκθέσεις στρατηγικών προβλέψεων. Η έκδοση του 2025, η πρώτη στην παρούσα θητεία, βασίζεται σε πρόσφατες στρατηγικές και εκθέσεις της Επιτροπής σχετικά με τις πληροφορίες

για την ανθεκτικότητα από δημόσια πρόσκληση υποβολής στοιχείων, μια συμμετοχική διαδικασία εντός της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, διαβουλεύσεις με θεσμικούς εταίρους της ΕΕ μέσω του ευρωπαϊκού συστήματος στρατηγικής και πολιτικής ανάλυσης, του δικτύου προβλέψεων των αποκεντρωμένων οργάνων της ΕΕ, των ομάδων προβληματισμού και των κρατών μελών μέσω του πανευρωπαϊκού δικτύου προβλέψεων.

Ο Γκλεν Μικάλεφ, επίτροπος Διαγενεακής Δικαιοσύνης, Νεολαίας, Πολιτισμού και Αθλητισμού τόνισε ότι «η ανθεκτικότητα δεν είναι σύνθημα. Η ανθεκτικότητα είναι καθήκον μας απέναντι στην επόμενη γενιά. Θα ενισχύσουμε την ικανότητα της Ευρώπης να προσαρμόζεται στις αλλαγές, να προστατεύει τη δημοκρατία μας και να παραμένει ισχυρή και αξιόπιστη σε έναν κόσμο μεταβαλλόμενων εξουσιών. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προτείνουμε μια νέα έννοια ανθεκτικότητας. Ανθεκτικότητα 2.0 σημαίνει να είσαι προορατικός, μετασχηματιστικός και προληπτικός. Πρόκειται για την προετοιμασία για το άγνωστο, ακόμη και το αδιανόητο».

Εξαγγελία Φον Ντερ Λάιεν ενόψει κλιματικής κρίσης

Στην Κύπρο η νέα ευρωπαϊκή βάση πυρόσβεσης

Η πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, εξαγγειλε ενώπιον του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου την ίδρυση μιας νέας ευρωπαϊκής βάσης πυρόσβεσης στην Κύπρο, η οποία θα λειτουργεί ως κόμβος άμεσης επέμβασης και στήριξης τόσο για τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης όσο και για γειτονικές περιοχές της Ανατολικής Μεσογείου.

Πρόκειται για μια σημαντική εξαγγελία που αναβαθμίζει τη θέση της Κύπρου στην ΕΕ και στην περιοχή σε μια κρίσιμη καμπή για την Ευρώπη, που δοκιμάζεται κάθε χρόνο όλο και περισσότερο από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

«Αυτό το καλοκαίρι όλοι είδαμε τις εικόνες από δάση και χωριά στην Ευρώπη που τυλίχθηκαν στις φλόγες. Περισσότερα από ένα εκατομμύριο εκτάρια γης καταστράφηκαν, μια έκταση που αντιστοιχεί περίπου στο ένα τρίτο του Βελγίου», σημείωσε χαρακτηριστικά η πρόεδρος της Κομισιόν, υπογραμμίζοντας το τεράστιο μέγεθος της καταστροφής.

«Γνωρίζουμε πλέον ότι δεν πρόκειται για μεμονωμένα φαινόμενα. Η κλιματική αλλαγή κάνει κάθε καλοκαίρι πιο θερμό, πιο σκληρό και πιο



επικίνδυνο», πρόσθεσε, τονίζοντας την ανάγκη για ριζική ενίσχυση των ευρωπαϊκών δράσεων ανθεκτικότητας και προσαρμογής στην κλιματική κρίση, αλλά και για εφαρμογή λύσεων βασισμένων στη στη φύση.

Η πρόταση για δημιουργία ενός ευρωπαϊκού κόμβου πυρόσβεσης στην Κύπρο έρχεται ως απάντηση στην ανάγκη ταχείας αντίδρασης σε ακραία καιρικά φαινόμενα και μαζικές πυρκαγιές, οι οποίες πλέον αποτελούν ετήσιο φαινόμενο για πολλές περιοχές της Ευρώπης.

Η πρωτοβουλία αυτή, αναμένεται να ενισχύσει στρατηγικά τον ρόλο της Κύπρου στο πεδίο της πολιτικής προστασίας και της περιφερειακής συνεργασίας.

ΕΕ: Νέοι κανόνες για ανακύκλωση και σχεδιασμό οχημάτων

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε με 431 ψήφους υπέρ, 145 κατά και 76 αποχές νέους κανόνες για τον κύκλο ζωής των οχημάτων, από τον σχεδιασμό έως την ανακύκλωσή τους. Στόχος είναι η ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας στην αυτοκινητοβιομηχανία, η μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και η στήριξη της ευρωπαϊκής βιομηχανίας ανακύκλωσης.

Βασικά μέτρα

Σχεδιασμός: Τα νέα οχήματα θα πρέπει να επιτρέπουν την εύκολη αφαίρεση εξαρτημάτων για αντικατάσταση, ανακύκλωση ή επαναχρησιμοποίηση.

Ανακυκλωμένα υλικά:

- Εντός 6 ετών: το 20% του πλαστικού στα νέα οχήματα να είναι ανακυκλωμένο.

- Εντός 10 ετών: ο στόχος ανεβαίνει στο 25%, εφόσον υπάρχει επάρκεια σε κανονικές τιμές.

Η Επιτροπή θα εξετάσει αντίστοιχους στόχους για χάλυβα και αλουμίνιο.

- Διευρυμένη ευθύνη παραγωγού: Μετά από 3 χρόνια, οι κατασκευαστές θα καλύπτουν το κόστος συλλογής και επεξεργασίας οχημάτων στο τέλος ζωής τους.

- Εξαγωγές: Απαγόρευση εξαγωγής για οχήματα που θεωρούνται στο τέλος κύκλου ζωής.

Σύμφωνα με στοιχεία της ΕΕ, κυκλοφορούν 285,6 εκατ. οχήματα, ενώ κάθε χρόνο περίπου 6,5 εκατ. φτάνουν στο τέλος της ζωής τους. Το 2023 κατασκευάστηκαν 14,8 εκατ. οχήματα στην ΕΕ και ταξινομήθηκαν 12,4 εκατ..

Τμήμα Φορολογίας: Προειδοποιεί για απάτη με μηνύματα για επιστροφή φόρου

Για ηλεκτρονικά μηνύματα, δήθεν για επιστροφή φόρου, που έχουν σκοπό να υποκλέψουν στοιχεία του τραπεζικού λογαριασμού ανυποψίαστων πολιτών ή και άλλα προσωπικά στοιχεία, με το λογότυπο της Κυβερνητικής Πύλης «GOV.CY», προειδοποιεί το Τμήμα Φορολογίας και προτρέπει όσους λαμβάνουν τέτοια ή παρόμοια μηνύματα να τα αγνοούν.

Συγκεκριμένα, όπως αναφέρεται σε ανακοίνωση του Τμήματος, «κυκλοφορούν ανεπιθύμητα ηλεκτρονικά μηνύματα με το λογότυπο της Κυβερνητικής Πύλης «GOV.CY», τα οποία προτρέπουν ανυποψίαστους πολίτες να σαρώσουν ένα κώδικα QR (QR code), ώστε να λάβουν επιστροφή του Φόρου».

Επικαλούνται επίσης ως ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας, προστίθεται, «μια λανθασμένη ηλεκτρονική διεύθυνση με αναφορά στο νέο Μηχανογραφικό Σύστημα TAX FOR ALL (TFA)».

Το Τμήμα Φορολογίας εφιστά την προσοχή των πολιτών ότι «αυτού του είδους τα μηνύματα έχουν σκοπό να υποκλέψουν στοιχεία του τραπεζικού λογαριασμού ανυποψίαστων πολιτών ή και άλλα προσωπικά στοιχεία, και το Τμήμα Φορολογίας προτρέπει όσους λαμβάνουν τέτοια ή παρόμοια μηνύματα να τα αγνοούν».

Απόσυρση καλλυντικών προϊόντων που αποσύρθηκαν από την ευρωπαϊκή αγορά

Το Δίκτυο Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών (RAPEX) στην τελευταία γνωστοποίησή του ενημερώνει τα κράτη μέλη ότι στην Ευρώπη έχουν εντοπισθεί και αποσυρθεί τα καλλυντικά προϊόντα που παρατίθενται στην ιστοσελίδα:

https://www.gov.cy/media/2025/09/05092025_Kallintika-Rapex.pdf

Για τα εν λόγω προϊόντα δεν υπάρχουν σαφείς πληροφορίες αναφορικά με τις χώρες εξαγωγής τους. Για τον λόγο αυτό, οι Φαρμακευτικές Υπηρεσίες διεξάγουν έρευνα για τον εντοπισμό των συγκεκριμένων προϊόντων στην αγορά, και προτρέπουν το κοινό σε περίπτωση που τυχόν τα έχει στην κατοχή του να διακόψει τη χρήση τους ή σε περίπτωση που τα εντοπίσει να επικοινωνήσει με τις Φαρμακευτικές Υπηρεσίες στα τηλέφωνα 22608606 και 22608682.

Λύση SUDOKU

Λ	Ζ	Σ	Ε	8	9	1	7	6
7	9	Ε	6	Λ	1	Ζ	Σ	8
1	6	8	Σ	Ζ	7	9	Ε	Λ
Ζ	Σ	7	1	Ε	Λ	6	8	9
6	Λ	9	8	7	Ζ	Ε	1	Σ
Ε	8	1	9	6	Σ	Λ	Ζ	7
8	7	6	Ζ	9	Ε	Σ	Λ	1
Σ	Ε	Λ	7	1	6	8	9	Ζ
9	1	Ζ	Λ	Σ	8	7	6	Ε

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Όταν εμπιστεύεσαι
απόλυτα έναν
άνθρωπο δυο
πράγματα μπορεί
να κερδίσεις:
Η έναν άνθρωπο
για μια ζωής
Η ένα μάθημα για
τη ζωή

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

Έναρξη υποβολής αιτήσεων για το σχέδιο χορηγιών για ηλιακά συστήματα

Το Ταμείο Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ) και Εξοικονόμησης Ενέργειας (ΕΞ.Ε) ανακοινώνει την έναρξη υποβολής αιτήσεων για το «Σχέδιο Χορηγιών για Ηλιακά Συστήματα Παραγωγής Ζεστού Νερού σε Κατοικίες 2025».

Η υποβολή αιτήσεων θα παραμείνει ανοιχτή μέχρι την οριστική υποβολή συνολικά 2.000 αιτήσεων και στις δύο κατηγορίες του σχεδίου.

Το Σχέδιο Χορηγιών προνοεί για την επιχορήγηση εγκατάστασης ή αντικατάστασης ολοκληρωμένων συστημάτων θέρμανσης νερού (κύλινδρος ζεστού νερού και ηλιακά πλαίσια), των οποίων ο εξοπλισμός πληροί ελάχιστα τεχνικά κριτήρια.

Οι εγκαταστάσεις θα πρέπει να γίνουν από συμμετέχοντες πιστοποιημένους εγκαταστάτες από τον «Κατάλογο Συμμετεχόντων Εγκαταστατών» και ο εξοπλισμός που θα εγκατασταθεί πρέπει να περιλαμβάνεται στον «Κατάλογο Επιλέξιμου Εξοπλισμού», ο οποίος προεγκρίνεται και κωδικοποιείται. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνονται οι αιτητές κατά την υλοποίηση της επένδυσης και περιορίζεται ο κίνδυνος απόρριψης αίτησης, λόγω μη επιλεξιμότητας εξοπλισμού.

Το ποσό χορηγίας ανά αίτηση/κατοικία ανέρχεται:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Η1 – ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: €500 / Αύξηση σε €900 για κατοικίες που εμπίπτουν στις ορεινές και μειονεκτικές περιοχές



ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Η2 – ΕΥΑΛΩΤΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ: €900

Τονίζεται ότι πριν την υλοποίηση της εγκατάστασης, οι αιτητές θα πρέπει να εξασφαλίσουν προέγκριση. Η έναρξη των εργασιών εγκατάστασης πριν την παραχώρηση προέγκρισης αποτελεί, βάσει των προνοιών του Σχεδίου, λόγω απόρριψης.

Πέραν της υποβολής αιτήσεων, η Επιτροπή Διαχείρισης του Ταμείου ΑΠΕ και ΕΞ.Ε καλεί τους ενδιαφερόμενους επαγγελματίες όπως προβούν στις απαιτούμενες ενέργειες για εγγραφή στον «Κατάλογο Συμμετεχόντων Εγκαταστατών».

Αιτήσεις υποβάλλονται μόνο ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Ταμείου ΑΠΕ και ΕΞ.Ε.

Πριν τη συμπλήρωση της αίτησης, οι αιτητές προτρέπονται όπως μελετήσουν προσεκτικά τις πρόνοιες που αναγράφονται στον Οδηγό Σχεδίου Χορηγιών, καθώς και τις πληροφορίες που παρέχονται στην ιστοσελίδα.

Δωρεάν Πρόγραμμα κατάρτισης στο Ψηφιακό Μάρκετινγκ (Digital Marketing)

Το Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ), του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, ανακοινώνει τη διεξαγωγή δωρεάν προγράμματος με θέμα «Ψηφιακό Μάρκετινγκ» που παρέχει τη δυνατότητα απόκτησης του πιστοποιητικού International Computer Driving Licence (ICDL), μετά από συμμετοχή σε αντίστοιχη εξέταση, η οποία θα προσφέρεται επίσης δωρεάν.

Περισσότερες πληροφορίες στην Ιστοσελίδα του ΚΕΠΑ:

Τίτλος Προγράμματος

Digital Marketing ICDL DMNIC128, 15/9/2025-3/11/2025. Κάθε Δευτέρα 9:00-12:15

Το πρόγραμμα παρέχει τις γνώσεις και τις δεξιότητες για:

- Κατανόηση των βασικών εννοιών του ψηφιακού μάρκετινγκ, των επιλογών παρουσίας στο διαδίκτυο και επιλογή των κατάλληλων λέξεων-κλειδί για βελτιστοποίηση των μηχανών αναζήτησης.
- Χρήση διαφορετικών Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ), όπως Facebook, X, LinkedIn για την προώθηση προϊόντων ή/και υπηρεσιών και δημιουργία δυναμικών πελατών.



- Χρήση εφαρμογής Διαχείρισης ΜΚΔ.
 - Επιλογές για υλοποίηση διαδικτυακού μάρκετινγκ και διαφήμισης και χρήση analytics για βελτίωση και παρακολούθηση διαφημιστικών εκστρατειών.
- Οι ενδιαφερόμενοι/ενδιαφερόμενες μπορούν να επικοινωνήσουν και με τα κατά τόπους Γραφεία του ΚΕΠΑ στη Λευκωσία τηλεφωνικά 22806197/196.

Τα προγράμματα χρηματοδοτούνται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου.

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

Μην επιτρέψετε στην αδράνεια να σας καθηλώσει

Όπως όλα τα μέρη του σώματος ο εγκέφαλος, ένα εκπληκτικά πολύπλοκο όργανο που λειτουργεί ασταμάτητα 24 ώρες το 24ωρο. απαιτεί τακτική φροντίδα και άσκηση ώστε να λειτουργεί τα μέγιστα. Με ποιους τρόπους θα μπορούσαμε να το καταφέρουμε;

Στραφείτε στον διαλογισμό

Ο τακτικός διαλογισμός μπορεί να χαλαρώσει το σώμα, να επιβραδύνει την αναπνοή και να μειώσει το στρες. Μπορεί επίσης να αλλάξει τη δομή του εγκεφάλου μας καθώς και τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Βοηθά στη βελτίωση της μνήμης και αυξάνει την ικανότητα του εγκεφάλου να επεξεργάζεται πληροφορίες.

Μόνο πέντε λεπτά διαλογισμού την ημέρα αρκούν για να δημιουργήσετε μια ήρεμη ψυχική κατάσταση στο σώμα σας.

Παίξτε!

Τα σταυρόλεξα, το sudoku, τα παζλ και άλλα παιχνίδια που απαιτούν την ενεργοποίηση της λογικής, των μαθηματικών γνώσεων, των γλωσσικών και οπτικών δεξιοτήτων, ενισχύουν την εγκεφαλική δύναμη.

Αυτά τα παιχνίδια δοκιμάζουν τον εγκέφαλό μας και βελτιώνουν την



ταχύτητα επεξεργασίας των δεδομένων του και τη μνήμη.

Επιλέξτε μια ισορροπημένη διατροφή

Όταν ακολουθούμε μια υγιεινή διατροφή που δίνει έμφαση με ταξύ άλλων σε φυτικά τρόφιμα, δημητριακά ολικής αλέσεως, φυλλώδη λαχανικά και υγιή λίπη όπως το ελαιόλαδο, τονώνουμε την υγεία του εγκεφάλου μας.

Ενσωματώστε τροφές που ενισχύουν τον εγκέφαλο, όπως οι ξηροί καρποί, καθώς περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι «καλά» λιπαρά που βοηθούν τη δομική ακεραιότητα του εγκεφάλου. Ομοίως, τα λιπαρά ψάρια.

Ασκηθείτε σε τακτική βάση

Η τακτική σωματική δραστηρι-

ότητα ωφελεί και τον εγκέφαλο. Όποιες ασκήσεις και αν επιλέξετε, η εστίαση, η συγκέντρωση και η μνήμη σας ενισχύονται.

Η γυμναστική τείνει επίσης να διευρύνει τις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το συντονισμό, τον προγραμματισμό και τη διαχείριση εργασιών.

Κοιμηθείτε ποιοτικά και επαρκώς

Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την καλή υγεία του εγκεφάλου σας. Η στέρησή του μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μειωμένο εύρος προσοχής, επιδείνωση της μνήμης και αλλαγές στη διάθεση.

Επιδιώξτε επτά με οκτώ ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ για να επιτρέψετε στον εγκέφαλό σας να αποθηκεύει πληροφορίες πιο αποτελεσματικά.

Ξεκινήστε μια νέα δεξιότητα

Ανεξάρτητα από την ηλικία, ο εγκέφαλός σας είναι ικανός να μάθει καινούρια πράγματα σε οποιαδήποτε ηλικία. Η εκμάθηση οποιασδήποτε νέας δεξιότητας μπορεί να δώσει ώθηση στον εγκέφαλό σας και να ενισχύσει τις εγκεφαλικές συνδέσεις, καθώς η διαδικασία αυτή εμπλέκει πολλές περιοχές του εγκεφάλου.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Προσπάθησε να κάνεις βήματα για να ξεπεράσεις έναν φόβο ή μια συνήθεια που σε μπλοκάρει. Τα αποτελέσματα θα είναι εξαιρετικά.

Ταύρος: Μπορεί να υπάρξουν συναρπαστικά νέα ή αποκαλύψεις σήμερα. Η μέρα ευνοεί τα πρακτικά θέματα. Η προοπτική ή η κατεύθυνση σου μπορεί να αλλάξει λίγο λόγω ιδεών ή ειδήσεων που σου έρχονται σήμερα.

Δίδυμοι: Είναι θετική η ενέργεια για να δουλέψεις σε έργα καριέρας ή να κερδίσεις χρήματα ή να κάνεις βήματα προς έναν πρακτικό σου στόχο. Αναγνωρίζεις τη σημασία της στρατηγικής και της υπομονής σήμερα και αποκτάς μια νέα νοοτροπία που σε ευνοεί.

Καρκίνος: Κερδίζεις τον σεβασμό, ιδιαίτερα για αυτά που γνωρίζεις και για τον τρόπο που μοιράζεσαι τις ιδέες σου. Οι αντοχές σου είναι στο φουλ τώρα, καθώς ο Άρης διασχίζοντας το ζώδιο σου, εναρμονίζεται με τον σταθερό Κρόνο. Η λήψη αποφάσεων ενισχύεται.

Fire	♈	♌	♐
Earth	♉	♍	♊
Air	♈	♎	♏
Water	♋	♏	♏

Λέων: Σήμερα εστιάζεις την προσοχή σου σε κάποιες εκκρεμότητες που πρέπει να διευθετηθούν. Η εργασία στα παρασκήνια μπορεί να είναι χρήσιμη και παραγωγική. Έχεις την υπομονή να δεις και να ασχοληθείς με κάτι που δεν έχει άμεσες ανταμοιβές και αποτελέσματα.

Παρθένος: Αξίζει τον κόπο να αφιερώσεις ενέργεια σε μια ομαδική προσπάθεια. Επίσης, θα μπορούσες σήμερα να ασχοληθείς με επαγγελματικά πράγματα χρησιμοποιώντας και τη βοήθεια των φίλων σου. Η εστίαση σου έχει βελτιωθεί και σε ενδιαφέρει ιδιαίτερα να δεις αποτελέσματα για τις προσπάθειες σου.

Ζυγός: Μπορεί να υπάρχει μια αναζωογονητική ειλικρίνεια σήμερα και ανοιχτό πνεύμα. Μπορείς να μάθεις κάτι νέο ή να έχεις έμπνευση καθώς πειραματίζεσαι με διαφορετικές προσεγγίσεις.

Σκορπίος: Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να βελτιώσεις μια δεξιότητα, να τελειοποιήσεις μια τέχνη ή να ασχοληθείς σοβαρά με έναν στόχο που θέλεις πολύ. Η στρατηγική σε συνδυασμό με την πειθαρχία οδηγούν σε επιτυχημένα αποτελέσματα.

Τοξότης: Μερικές προσπάθειες που γίνονται στον προσωπικό σου τομέα είναι απαραίτητες. Η ζωή στο σπίτι έχει ευχάριστες εξελίξεις. Γενικότερα, αυτό που



σε ενδιαφέρει τώρα είναι αυτό που έχει αξία και ουσία με διάρκεια.

Αιγόκερος: Έχεις μια ισχυρότερη αίσθηση από το συνηθισμένο για το ποιες από τις ιδέες σου και τα σχέδια σου έχουν πραγματικές δυνατότητες και μπορεί να είναι σχετικά εύκολο να απορροφηθείς από ένα έργο.

Υδροχόος: Αν και η μέρα έχει μια ανοιχτή διάθεση, εσύ επιλέγεις τις πρακτικές λύσεις στα προβλήματα. Εστιάζεις την ενέργειά σου σε εποικοδομητικά έργα ή προσπάθειες. Είναι καιρός να ασχοληθείς σοβαρά με τα οικονομικά σου, να σκεφτείς σοβαρά, να οργανωθείς και αυτό θα σε βοηθήσει.

Ιχθείς: Οι άνθρωποι σε παίρνουν στα σοβαρά και λαμβάνεις επίσης σοβαρά τις ανάγκες σου για ψυχαγωγία και ρομαντισμό. Ίσως αφιερώσεις τώρα την ενέργεια σου σε σχέδια που θα σε βοηθήσουν να επιτύχεις έναν στόχο που σχετίζεται με την προσωπική ολοκλήρωση και την ευχαρίστηση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Πατατοσαλάτα

Υλικά
600 φρέσκες πατάτες μικρές ή μετρίου μεγέθους
2 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
2 αβγά βρασμένα
2 κλωνάρια σέλερι
2 τρυφερά φρέσκα κρεμμυδάκια
2 αγγουράκια τουρσί
1 κ.σ. απαλή μουστάρδα
2 κ.σ. μαγιονέζα
2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
2 κ.σ. ξίδι
1 κ.σ. άνηθο
½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
Αλάτι
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση
Βήμα 1ο
Ψιλοκόβουμε τα αβγά, το σέλερι, τα κρεμμυδάκια και τα αγγουράκια τουρσί.
Βήμα 2ο
Πλένουμε πολύ καλά τις πατάτες, τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό (να τις καλύπτει) και τις αφήνουμε στη φωτιά για περίπου 20 λεπτά από την ώρα που θα πάρουν βράση. Θέλουμε να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν.
Βήμα 3ο
Όταν κρυώσουν ελαφρώς οι πατάτες, τις ξεφλουδίζουμε προσεκτικά. Τις σπάμε με πιρούνι σε κομμάτια, τις αλατίζουμε και τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Τις αφήνουμε να κρυώσουν λίγο ακόμα και προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα υλικά.
Βήμα 4ο
Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη μαγιονέζα, το γιαούρτι, τη μουστάρδα, το ξίδι, την πάπρικα, τον άνηθο και λίγο αλατοπίπερο, να ομογενοποιηθούν. Ρίχνουμε το μείγμα στις πατάτες, όσο ακόμη είναι ζεστές για να το απορροφήσουν καλύτερα, και ανακατεύουμε.
Βήμα 5ο
Παγώνουμε την πατατοσαλάτα στο ψυγείο και τη σερβίρουμε δροσερή ως συνοδευτικό για όλα τα ψητά του BBQ.

Οι εργοδοτικές ανακρίβειες και η ΑΤΑ

Του Χρίστου Καρύδη*

Με αφορμή τη δημόσια συζήτηση που γίνεται τον τελευταίο καιρό για το μέλλον της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), λέγονται, ακούγονται και γράφονται αρκετές ανακρίβειες, κυρίως από την εργοδοτική πλευρά. Η πρώτη ανακρίβεια αφορά τον εργοδοτικό ισχυρισμό ότι, ο θεσμός της ΑΤΑ είναι αναχρονιστικός και ότι η Αυτόματη Τιμαριθμική Αναπροσαρμογή δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην ανταγωνιστικότητα της κυπριακής οικονομίας. Κατά καιρούς οι εργοδοτικές οργανώσεις αλλά και πολιτικές δυνάμεις με ακραίες νεοφιλελεύθερες αντιλήψεις υποστηρίζουν χωρίς ίχνος ντροπής πως, την οικονομία την κατάστρεψαν οι μισθοί, το κρατικό μισθολόγιο και η ΑΤΑ. Αυτή η τοποθέτηση που στερείται τεκμηρίωσης είναι ακραία και απορρίπτεται.

Τα όσα προβλήματα κλήθηκε να αντιμετωπίσει η κυπριακή οικονομία, (τα τελευταία 15 χρόνια τουλάχιστον), προέκυψαν κυρίως από την αλόγιστη και επικίνδυνη επέκταση του τραπεζικού τομέα που έγινε με τη σιωπηρή ανοχή του συνόλου του πολιτικού συστήματος και βεβαίως από τα ψηλά δημοσιονομικά ελλείμματα, τα οποία δεν δημιουργήθηκαν από τους μισθούς και τα ωφελήματα που απολαμβάνουν σ' αυτό τον τόπο οι μισθωτοί πολίτες.

Αυτά τα δύο σε συνδυασμό με την ατολμία και τη διαρκή αναβλητικότητα της τότε κυβέρνησης να λάβει έγκαιρα διορθωτικά μέτρα οδήγησαν την Κύπρο στο χείλος της χρεοκοπίας. Μια χρεοκοπία που αποφεύχθηκε την υστάτη όταν το συνδικαλιστικό κίνημα έβαλε ράχη και αποδέχθηκε αίτημα της τότε κυβέρνησης να δώσει υπό μορφή δανείου €238εκ. από τα Ταμεία Συντάξεως των εργαζομένων στην ΑΤΗΚ, την ΑΗΚ και από το αποθεματικό της Αρχής Λιμένων.

Χρήματα που χρησιμοποιήθηκαν για να πληρωθούν μισθοί του Δημοσίου και άλλες υποχρεώσεις του κράτους για να μην κηρυχθεί στάση πληρωμών και πτώχευση. Αυτά αποτελούν ιστορία που δεν επιδέχεται καμιάς διάψευσης.

Υπερασπιζόμενοι σήμερα εκ νέου τους μισθούς και την ΑΤΑ επαναλαμβάνουμε για πολλοστή φορά πως, η διάβρωση της ανταγωνιστικότητας της κυπριακής οικονομίας οφείλεται στη χαμηλή παραγωγικότητα η οποία ακολουθεί διαρκή φθίνουσα πορεία. Οφείλεται επίσης στη σοβαρή βραδυδικία που παρατηρείται στην απονομή της δικαιοσύνης, όπως επίσης και στη διαφθορά, που για κάποιους έγινε εθνικό σπορ.

Είμαστε περισσότερο από βέβαιοι πως, το εργατικό κόστος και η ΑΤΑ είναι αθώα. Άλλωστε με κυβερνητικές αποφάσεις τα περιορίσαμε, τα παγοποιήσαμε, τη δε ΑΤΑ την καταβάλλουν οι εργοδότες στο 66.7% της αξίας της. Από το 2012 έως το 2018 η ΑΤΑ ήταν παγοποιημένη με απόφαση της Τρόικα την οποία αποδέχθηκε η κυβέρνηση Χριστόφια, ενώ αργότερα και για πέντε χρόνια καταβαλλόταν μόνο στο 50% της αξίας της. Όμως βελτίωση της ανταγωνιστικότητας της οικονομίας δεν είδαμε. Αντίθετα την περίοδο της χρηματοοικονομικής κρίσης, όταν όλα παγοποιήθηκαν, είδαμε αύξηση της επιχειρηματικής ρευστότητας και αύξηση της κερδοφορίας των επιχειρήσεων. Αυτή η διαπίστωση ανήκει στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τεκμηριώνεται απόλυτα από τους Εθνικούς Λογαριασμούς που εκδίδει η Στατιστική Υπηρεσία της Κύπρου, δύο φορές το χρόνο.

Ο εκσυγχρονισμός

Σήμερα η κυβέρνηση λέει ότι θέλει να εκσυγχρονίσει τον θεσμό. Αφήνει δε να νοηθεί πως θέλει να την κάμει κοινωνικά δίκαιη προχωρώντας στην κλιμακωτή καταβολή της. Από τα όσα γίνονται δειλά – δειλά γνωστά εξαγεται αβίαστα το



συμπέρασμα πως, η ΑΤΑ σήμερα κινδυνεύει από όσους προσπαθούν να της αλλάξουν τη φιλοσοφία φορώντας της ένα δήθεν κοινωνικό μανδύα. Η ΑΤΑ, (την ιστορία της οποίας παρακολουθώ προσωπικά από το 1987), δεν είναι μέσο άσκησης κοινωνικής πολιτικής. Τελεία και παύλα. Η κοινωνική πολιτική γίνεται διαμέσου του κρατικού προϋπολογισμού. Η ΑΤΑ έχει τη δική της ταυτότητα και συγκεκριμένη αποστολή από τη φιλοσοφία της, την οποία η α. Ζέτα Αιμιλιανίδου διαφύλαξε μέσα από τη σχετική ενυπόγραφη συμφωνία που πέτυχε ανάμεσα σε εργοδότες και συντεχνίες.

Αυτή η συμφωνία δεσμεύει και τους σημερινούς κυβερνώντες αλλά και τους νέους ηγέτες των εργοδοτικών οργανώσεων οι οποίοι πρέπει επιτέλους να αντιληφθούν πως, η ΑΤΑ είναι ένας αμυντικός μηχανισμός που με καθυστέρηση ενός έτους αποκαθιστά την αγοραστική αξία των μισθών από τον πληθωρισμό. Έτσι απλά. Τίποτα λιγότερο και τίποτα περισσότερο. Και πρέπει να τη λαμβάνουν όλοι οι εργαζόμενοι στο 100% της αξίας της. Το να λένε κάποιοι σήμερα, (κυβέρνηση και εργοδότες) ότι θα την κάνουν κοινωνικά δίκαιη μέσα από την κλιμακωτή καταβολή της είναι αδόκιμο και επικίνδυνο.

Η τραγωδία

Η δεύτερη σοβαρή ανακρίβεια, αφορά τη θέση των εργοδοτών ότι δήθεν το συνδικαλιστικό κίνημα τηρεί σκληρή και άτεγκτη στάση οδηγώντας τη χώρα σε τρίωρη παναπεργία.

Αυτή είναι η τραγωδία της κυβέρνησης, (που όφειλε να έχει νέα συμφωνία για την ΑΤΑ ως το τέλος του Ιουνίου 2025), αλλά και των εργοδοτών

που δεν αντιλήφθηκαν έγκαιρα πως, το συνδικαλιστικό κίνημα ότι ήταν να δώσει για την ΑΤΑ, το έδωσε με τις προηγούμενες συμφωνίες. Δηλαδή, η ΑΤΑ δινόταν δύο φορές το χρόνο και τώρα δίνεται μία. Υπάρχει τεκμηριωμένη – μικρή έστω – απώλεια σε βάρος των εργαζομένων από αυτή την αλλαγή. Δινόταν χωρίς προϋποθέσεις στο 100% της αξίας της, ενώ τώρα δίνεται στο 66.7% υπό την αυστηρή προϋπόθεση ότι τη χρονιά που προηγείται της καταβολής της θα υπάρχει θετικός ρυθμός ανάπτυξης της οικονομίας κατά το δεύτερο και τρίτο τρίμηνο.

Αυτές είναι σοβαρές παραχωρήσεις που έκανε το συνδικαλιστικό κίνημα, όπως έκανε βέβαια και άλλες στο παρελθόν π.χ. 1994 και 1999.

Μια τρίτη εργοδοτική ανακρίβεια είναι αυτή που υποστηρίζει πως η ΑΤΑ είναι αύξηση μισθού. Στην Ελληνική βιβλιογραφία και στην Ελληνική νομολογία υπάρχει τεράστια ακαδημαϊκή και άλλη τεκμηρίωση που αναφέρει πως η ΑΤΑ δεν είναι αύξηση μισθού.

Καταληκτικά καλούμε τόσο την κυβέρνηση όσο και τους εργοδότες να μελετήσουν με σοβαρότητα την ιστορία του θεσμού της ΑΤΑ και να εγκαταλείψουν τα εύχρηστα συνθήματα περί δήθεν εκσυγχρονισμού γιατί αυτά δεν οδηγούν πουθενά. Σε ανθρώπους και κινήματα που την ώρα της κρίσης και της χρεοκοπίας έβαλαν καμπούρα για να σωθεί η χώρα χρειάζεται περισσότερος σεβασμός και από τους εργοδότες και από την εκάστοτε κυβέρνηση.

*Ο Χρίστος Καρύδης είναι Οικονομολόγος – Δημοσιογράφος

Α' Κατηγορία: Τέρματα από τους αγώνες της 3ης αγωνιστικής

Ο ΑΠΟΕΛ επικράτησε εκτός έδρας του Παραλιμνίου με 2-0, ενώ ΑΕΛ και Εθνικός Άχνας συμβιβάστηκαν στην ισοπαλία με 2-2 στο Στάδιο Αλφαμέγα.

Η Ομόνοια Λευκωσίας νίκησε στο ΓΣΠ τον Ακρίτα Χλώρακας με 3-0. Τα γκολ για τους γηπεδούχους σημείωσαν στο 34ο λεπτό ο Μαέ, στο 45+1 ο Χατζηγιοβάννης και στο 58ο ο Σεμέδο.

Στο «Στέλιος Κυριακίδης» ο Απόλλωνας κέρδισε 0-1 την Πάφο FC. Σκόρερ του αγώνα ο Βέισμπεκ. Η Πάφος αγωνιζόταν με ένα λιγότερο ποδοσφαιριστή από το 47ο λεπτό, μετά την αποβολή του Λουκάσεν.

Στο «Αντώνης Παπαδόπουλος» Ανόρθωση και ΑΕΚ εξήλθαν ισόπαλες 1-1. Το γκολ της ΑΕΚ πέτυχε ο Μιλίτσεβιτς με πέναλτι στο 36'. Η «Κυρία», με τον Τιμούρ Κετσπάγια στον πάγκο, ισοφάρισε με τον Σόσα (67').

Άρης και Ύψωνας ήταν οι νικητές των αναμετρήσεων με τους οποίους ολοκληρώθηκε η 3η αγωνιστική της Cyprus League by Stoiximan. Με τη νίκη του ο Άρης έφτασε στις 3 νίκες και οδηγεί την κούρσα του πρωταθλήματος, έχοντας το απόλυτο των νικών.



Έγινε ένα πραγματικό ντέρμπι στο «Αντώνης Παπαδόπουλος», ένα ντέρμπι το οποίο τα είχε όλα εκτός από νικητή

Ο Άρης επικράτησε του Ολυμπιακού με 2-0 στο Στάδιο Αλφαμέγα και η ΕΝ Ύψωνα με το ίδιο σκορ κέρδισε την Ομόνοια Αραδίπου στο Στάδιο «Αμμόχωστος - Επιστροφή».

Στις 17 Σεπτεμβρίου θα γίνει ο αναβληθείς αγώνας της Ομόνοιας Λευκωσίας με την ΑΕΚ Λάρνακας και στις 24 Σεπτεμβρίου ο αναβληθείς αγώνας της Πάφος F.C. με την Ε.Ν Παραλιμνίου.

Β' Κατηγορία: Τέρματα από αγώνες της 1ης αγωνιστικής

Δόξα Κατωκοπιάς - Νέα Σαλαμίνα 0-1

ΜΕΑΠ - ΠΑΕΕΚ 0-2

ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου - Αγία Νάπα 3-3

Ηρακλής Γερολάκκου - Εθνικός Λατσιών 0-1

Διγενής Μόρφου - Καρμιώτισσα Πολεμιδιών 3-1

ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος - Σπάρτακος Κιτίου 0-2

ΑΣΙΑ Λύσης - ΑΕΖ 2-0



ΓΓ της FIBA: Η Κύπρος έδειξε τον δρόμο με το EuroBasket 2025

Eurobasket 2025: Χάλκινη η Εθνική Ελλάδας Και ξανά προς τη ΔΟΕΑ τραβά...

Μετά από 16 χρόνια αναμονής η βιτρίνα της Τροπαιοθήκης της Εθνικής Ανδρών άνοιξε και πάλι, προσθέτοντας το χάλκινο μετάλλιο του Ευρωπαϊσκέτ 2025!

Το κίνητρο της «γαλανόλευκης» ήταν μεγάλο και αποτυπώθηκε στο παρκέ στο σημερινό «μικρό» τελικό της διοργάνωσης με την Φινλανδία, της οποίας έκαμψε την αντίσταση με 92-89!

Πλέον το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα έφτασε τα έξι μετάλλια σε Ευρωπαϊσκέτ (χρυσά το 1987 και 2005, ασημένιο το 1989 και χάλκινα το 1949, το 2009 και 2025), με το τελευταίο να είναι χάλκινης απόχρωσης, αλλά να φαντάζει... χρυσό για το μέλλον του ελληνικού μπάσκετ, μετά από 16... στείρα χρόνια!

Η Εθνική που έπαιξε εξαιρετικά στη μεγαλύτερη διάρκεια του αγώνα, με συγκέντρωση και παίκτες που βουτούσαν για κάθε μπάλα σαν να έπαιζαν τη ζωή τους, άντεξε στο μεγάλη αντεπίθεση των Φινλανδών και πέτυχε τον μεγάλο στόχο: την επιστροφή στα μετάλλια!

Η ψυχωμένη Εθνική άντεξε στην πίεση των Φινλανδών στα τελευταία λεπτά και κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στην Arena Riga.

Μια ομάδα που γνώρισε τεράστια αμφισβήτηση, που για πολλούς το ταβάνι της ήταν η πρόκριση στα προημιτελικά, που άκουσε τα μύρια όσα μετά τον αποκλεισμό στα ημιτελικά από την Τουρκία,



ανέβασε ξανά την Ελλάδα στο βάθρο για πρώτη φορά μετά από 16 χρόνια!

«Ελλαδάρα σ'αγαπάμε, και το χάλκινο το βράδυ θα φοράμε!» φώναζαν οι «Πελαργοί» στις εξέδρες. Και οι παίκτες του Βασίλη Σπανούλη έγγραφαν τον ιδανικό επίλογο στη Λετονία, πανηγυρίζοντας με τη ψυχή τους το χάλκινο σαν χρυσό! Πρωταθλήτρια Ευρώπης η Γερμανία

Η Γερμανία στέφθηκε πρωταθλήτρια Ευρώπης στο φετινό Eurobasket, νικώντας την Τουρκία με 88-83.

Ήταν μία πραγματική γιγαντομαχία, κατά την οποία η Γερμανία υποχρέωσε την επίσης αήττητη Τουρκία στην πρώτη αποτυχία της και δίπλα στο χρυσό από το Παγκόσμιο του 2023 πρόσθεσε και αυτό του Ευρωπαϊσκέτ 2025, το δεύτερο στην Ιστορία της μετά το 1993!

Ο Πρόεδρος της FIBA Europe Χόρχε Γκαρμπάχος και ο Γενικός Γραμματέας της FIBA Καμίλ Νόβακ, σε συνέντευξη Τύπου έκαναν ιδιαίτερη αναφορά στην Κύπρο και στη διοργάνωση του γ' ομίλου, με τους δύο αξιωματούχους να εκφράζονται με τα καλύτερα λόγια. Ο ΓΓ της FIBA είπε συγκεκριμένα πως η Κύπρος έδειξε τον δρόμο σε μικρότερες χώρες να αναλάβουν μεγάλη διοργάνωση.

Σε δελτίο Τύπου της κυπριακή οργανωτικής επιτροπής, παρατίθενται οι δηλώσεις των δύο αξιωματούχων της διεθνούς καλαθοσφαίρισης.

Συγκεκριμένα ο Γενικός Γραμματέας της FIBA, Καμίλ Νόβακ τόνισε πως η Κύπρος πραγματοποίησε μια ιστορική επένδυση με την ανακαίνιση του Αθλητικού Κέντρου Σπύρος Κυπριανού, σημειώνοντας ότι το αποτέλεσμα ξεπέρασε κάθε προσδοκία.

Πρόσθεσε ότι «το FIBA EuroBasket 2025 απέδειξε πως η Ευρώπη μπορεί να ανταπεξέλθει και σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς». Συνεχίζοντας είπε, «θέλω να αναφερθώ στην Κύπρο που έκανε τεράστια επένδυση από την Κυβέρνηση για την ανακαίνιση του γηπέδου, επισημαίνοντας πως «για μία τόσο μικρή χώρα είναι ιστορική στιγμή».

Ο Πρόεδρος της FIBA Europe, Χόρχε Γκαρμπάχος, υπογράμμισε με τη σειρά του ότι, παρά το μικρό μέγεθός της, η Κύπρος έδειξε πως μπορεί να ανταποκριθεί σε μια τόσο μεγάλη διοργάνωση. «Η Κύπρος είναι μία μικρή χώρα, αλλά η οργάνωσή τους ήταν πολύ μεγάλη», ανέφερε.



**Συνάντηση συντεχνιών
με τον Υπουργό Εργασίας**

Ανησυχία για το μέλλον της ΑΤΑ

Με επίκεντρο το μέλλον της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), πραγματοποιήθηκε χθες, Τρίτη 16 Σεπτεμβρίου 2025, στο Υπουργείο Εργασίας, συνάντηση μεταξύ των συντεχνιών και του Υπουργού Εργασίας.

Σε δηλώσεις του αμέσως μετά τη συνάντηση, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, εξέφρασε έντονη ανησυχία, τονίζοντας ότι οι διευκρινίσεις που δόθηκαν δημιουργούν περισσότερο προβληματισμό για το μέλλον της ΑΤΑ.

Όπως υπογράμμισε, δεν έχει αποσαφηνιστεί ακόμη το βασικό ζήτημα που θέτει εδώ και χρόνια το συνδικαλιστικό κίνημα και το οποίο έχει υιοθετηθεί και από την κυβέρνηση, δηλαδή η παραχώρηση της ΑΤΑ στο σύνολο των εργαζομένων.

Εξέφρασε την ανησυχία ότι, υπό το βάρος πιθανών προϋποθέσεων που ενδέχεται να τεθούν, υπάρχει ο κίνδυνος η ΑΤΑ να υποβαθμιστεί, να δαιμονοποιηθεί ακόμη περισσότερο και τελικά να τεθεί σε αμφισβήτηση ο ίδιος ο θεσμός, σημειώνοντας χαρακτηριστικά ότι το «ΑΤΑ για όλους» να μην εξελιχθεί σε «ΑΤΑ για κανέναν». Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ επισήμανε ότι από τη συνάντηση διαφάνηκε πως δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος σχεδιασμός από την Κυβέρνηση ως προς τον τρόπο, τη διαδικασία και το πλαίσιο με το οποίο θα μπορούσε να υλοποιηθεί στην πράξη η πρόθεση για «ΑΤΑ για όλους».

«Τα πράγματα παραμένουν ομιχλώδη, ασαφή και επικίνδυνα», ανέφερε χαρακτηριστικά, προσθέτοντας ότι δεν διαφαίνεται προς το παρόν κάτι το ουσιαστικό και συγκεκριμένο που να δημιουργεί προσδοκίες για θετική κατάληξη της διαδικασίας.

Παράλληλα, υπογράμμισε ότι το προηγούμενο διάστημα έχουν κατατεθεί από το συνδικαλιστικό κίνημα προτάσεις και εργαλεία που μπορούν και πρέπει να αξιοποιηθούν, όπως η εφαρμογή της ΑΤΑ στον κατώτατο μισθό, η σύνδεση με την ευρωπαϊκή Οδηγία για τον Κατώτατο Μισθό ώστε να επεκταθεί η εφαρμογή των συλλογικών συμβάσεων.

Καταλήγοντας, σημείωσε ότι η ΣΕΚ παραμένει προσηλωμένη στον στόχο για την πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ, στη βάση της φιλοσοφίας της και παραχώρησής της στο σύνολο των εργαζομένων, μέσα από έναν στρατηγικό σχεδιασμό.

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης
παρέχει ψυχολογική
και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον
εργασιακό εκφοβισμό
και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται για
απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά
θέση στην αγορά εργασίας.
Καλέστε στο 77-77-55-75

Κορυφαία διοργάνωση που υποστηρίζεται από την ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ

180 συνδικαλιστές ενώνουν δυνάμεις στο Maritime Roundtable της ITF στη Λεμεσό

Με μεγάλη επιτυχία διεξάγεται στο ξενοδοχείο St Raphael Resort στη Λεμεσό το Maritime Roundtable της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF), το οποίο αναμένεται να ολοκληρωθεί αύριο, Πέμπτη 18 Σεπτεμβρίου 2025.

Πρόκειται για ένα κορυφαίο διεθνές γεγονός που πραγματοποιείται κάθε πέντε χρόνια και συγκεντρώνει περισσότερους 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.

Την επίσημη έναρξη των εργασιών, τη Δευτέρα 15 Σεπτεμβρίου, χαιρέτησε ο Υπουργός Μεταφορών, Αλέξης Βαφειάδης. Χαιρετισμούς απηύθυναν, επίσης, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ – ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστή, και ο Stephen Cotton, Γενικός Γραμματέας της ITF.

Στην ομιλία του ο κ. Αυγουστή υπογράμμισε τη στρατηγική θέση της Κύπρου στο Σταυροδρόμι Ευρώπης, Ασίας και Αφρικής, επισημαίνοντας ότι η γεωγραφική αυτή τοποθεσία ενισχύει καθοριστικά τον ρόλο της χώρας στη Διεθνή ναυτιλιακή σκηνή.

Τόνισε ότι η Λεμεσός αποτελεί το δεύτερο μεγαλύτερο κέντρο διαχείρισης πλοίων στην Ευρώπη και ένα από τα σημαντικότερα ναυτιλιακά κέντρα στον κόσμο, διαχειριζόμενη πάνω από το 70% του θαλάσσιου εμπορίου της χώρας, ενώ συνολικά τα κυπριακά λιμάνια διακινούν περισσότερους από 10 εκατομμύρια τόνους φορτίου ετησίως.

Μετά το Maritime Roundtable, θα ακολουθήσει στη Λεμεσό, από τις 22 έως τις 25 Σεπτεμβρίου, το Worldwide Inspectors Seminar της ITF.

Πρόκειται για μια παγκόσμια συνάντηση περισσότερων από 150 επιθεωρητών της ITF από



λιμάνια όλου του κόσμου, οι οποίοι εργάζονται καθημερινά σε πάνω από 100 λιμάνια, για την εφαρμογή των συλλογικών συμφωνιών και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ναυτικών. Στόχος της συνάντησης είναι η εκπαίδευση, η ενδυνάμωση και ο αναπροσανατολισμός της δράσης των επιθεωρητών, καθώς και η ενίσχυση των παγκόσμιων εκστρατειών της ITF.

Στο πλαίσιο του σεμιναρίου, το απόγευμα της 23ης Σεπτεμβρίου θα πραγματοποιηθεί 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.

Τη ΣΕΚ στην εναρκτήρια τελετή εκπροσώπησαν ο ΓΓ της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, ο ΑΓΓ Μιχάλης Μιχαήλ, ο Γενικός Οργανωτικός Πανίκος Αργυρίδης, ο Γενικός Ταμίας Σάββας Κούλας και ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού Γιώργος Οδυσσέως.

70 χρόνια ΕΟΚΑ

Μουσική πανδαισία αφιερωμένη στους 40 ήρωες της ΕΟΚΑ – μέλη της ΣΕΚ

Πυξίδα για το μέλλον, οι θυσίες των ηρώων μας

Η ΣΕΚ αποτίοντας ελάχιστο φόρο τιμής στον ήρωα Μάρκο Δράκο και στα σαράντα παλληκάρια της που έδωσαν τη ζωή τους για την Ελευθερία της πατρίδας μας, διοργανώνει την ερχόμενη Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου 2025, στις 7:30 μ.μ., στο Δημοτικό Θέατρο Λατσιών, εκδήλωση αφιερωμένη στα 70 χρόνια από την έναρξη του Εθνικοαπελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης θα παρουσιαστεί καλλιτεχνικό πρόγραμμα υπό την καλλιτεχνική επιμέλεια του Κυριάκου Κώστα με τραγούδια και μελοποιημένα ποιήματα.

Η ΣΕΚ, με βαθιά συγκίνηση και υπερηφάνεια, τιμά τη συμβολή των εργαζομένων στον αγώνα της ΕΟΚΑ, αποδεικνύοντας ότι το όραμα της κοινωνικής δικαιοσύνης και το όραμα της Εθνικής ελευθερίας συμπορεύονται.

Ξεχωριστή θέση στην εκδήλωση έχει η μορφή του Μάρκου Δράκου, του «Λυκούργου της ΕΟΚΑ», ο οποίος διετέλεσε μέλος του



Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ. Έπεσε ηρωικά μαχόμενος στις 18 Ιανουαρίου 1957, σε ηλικία μόλις 25 ετών. Ένα παιδί της ΣΕΚ, που με το αίμα του πότισε το δέντρο της Ελευθερίας και άφησε παρακαταθήκη θάρρους, πίστης και κοινωνικής αλληλεγγύης στις επόμενες γενιές.