

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

1ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΑΣΕΤ-Cyta (Ο.Υ.Υ.Κ-ΣΕΚ)



σελ.9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Αύριο Πέμπτη συναντήσεις για την ΑΤΑ



φωτό αρχείου

σελ.16

ΕΙΔΗΣΗ

Συνάντηση ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και ΙΤΕ με την Υφυπουργό Ναυτιλίας



σελ.16

Συνάντηση ΣΕΚ και ΥΠΟΙΚ για τη Φορολογική Μεταρρύθμιση

Παρέμβαση που οδηγεί σε πιο δίκαιη και κοινωνικά ισορροπημένη μεταρρύθμιση

Βαρύνουσας σημασίας συνάντηση με επίκεντρο τη φορολογική μεταρρύθμιση πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 8 Οκτωβρίου 2025 στο οίκημα της ΣΕΚ, μεταξύ της Γενικής Γραμματείας της ΣΕΚ, του Υπουργού Οικονομικών και του Εφόρου Φορολογίας. Η συζήτηση διεξάχθηκε στο πλαίσιο των εισηγήσεων της ΣΕΚ για την προώθηση μιας δίκαιης, κοινωνικά ισορροπημένης και συνολικής φορολογικής μεταρρύθμισης, η οποία λαμβάνει υπόψη τις πραγματικές ανάγκες των εργαζομένων και της κοινωνίας ευρύτερα.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, ευχαρίστησε τον Υπουργό Οικονομικών και τον Έφορο Φορολογίας για τον ουσιαστικό και παραγωγικό διάλογο, ο οποίος, όπως σημείωσε, επέτρεψε τη διατύπωση συμπληρωματικών εισηγήσεων που στοχεύουν σε μια πιο ολοκληρωμένη και κοινωνικά δίκαιη φορολογική μεταρρύθμιση.

Ο κ. Μάτσας χαιρέτισε την πρόθεση της κυβέρνησης να δοθεί έμφαση στην καταπολέμηση της φοροδιαφυγής, υπογραμμίζοντας ότι η ενίσχυση των ελεγκτικών μηχανισμών μπορεί να δημιουργήσει σημαντικά δημοσιονομικά οφέλη, τα οποία θα μπορούσαν να επιστραφούν στην κοινωνία μέσα από ανταποδοτικές παροχές, με στόχο τη στήριξη των πιο ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε επίσης στη σύνδεση της φορολογικής μεταρρύθμισης με τη μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος. Ο Γενικός



Γραμματέας της ΣΕΚ τόνισε την ανάγκη διασφάλισης των Ταμείων Προνοίας και προστασίας του θεσμού, ο οποίος αποτελεί βασικό πυλώνα του κοινωνικού κράτους και της αξιοπρεπούς συνταξιοδότησης.

Αναφερόμενος στο ζήτημα των χαριστικών αποζημιώσεων, ο κ. Μάτσας ανέφερε ότι διασφαλίστηκε η ρύθμιση τους με τρόπο επωφελή για τους εργαζόμενους, ενώ χαρακτήρισε τη συζήτηση ως ουσιαστική και με θετικές προεκτάσεις για όλους τους επηρεαζόμενους.

Τέλος, υπογράμμισε ότι η ΣΕΚ παραμένει στη διάθεση του Υπουργείου Οικονομικών για περαιτέρω συνεργασία, με στόχο την ομαλή και κοινωνικά υπεύθυνη ολοκλήρωση της μεταρρύθμισης, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη στήριξη των εργαζομένων και των ευάλωτων πολιτών.

Από την πλευρά του, ο Υπουργός

Οικονομικών χαρακτήρισε τη συνάντηση «πολύ παραγωγική», επισημαίνοντας ότι η ανταλλαγή απόψεων σε ζητήματα τόσο μεγάλης σημασίας συμβάλλει στη βελτίωση του τελικού σχεδίου μεταρρύθμισης. Όπως ανέφερε, δόθηκαν επαρκείς διευκρινίσεις προς όλες τις πλευρές, γεγονός που θα επιτρέψει την έγκαιρη και πλήρη κατάθεση του πακέτου φορολογικών αλλαγών στη Βουλή.

Με την τεκμηριωμένη της παρέμβαση, η ΣΕΚ επιβεβαιώνει εκ νέου τον ενεργό της ρόλο ως υπεύθυνου κοινωνικού εταίρου, που συμβάλλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση πολιτικών με γνώμονα τη δικαιοσύνη και την κοινωνική ισότητα.

Η ΣΕΚ έχει καταθέσει ολοκληρωμένο υπόμνημα εισηγήσεων στον υπουργό Οικονομικών που αφορά τη Φορολογική Μεταρρύθμιση και τις πρόνοιες των νομοσχεδίων

Η μείωση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού χρειάζεται αποφασιστικές πολιτικές

Η καταπολέμηση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού αποτελεί αναμφίβολα προτεραιότητα για το συνδικαλιστικό κίνημα τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο. Η πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για χάραξη στρατηγικής καταπολέμησης της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού, με την εμπλοκή σε πρώτο στάδιο των κοινωνικών εταίρων μέσω της δημόσιας διαβούλευσης είναι κάτι που μας αφήνει ικανοποιημένους. Η υιοθέτηση αρχών, στόχων και κατευθύνσεων από τον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, για κατάρτιση της Στρατηγικής Καταπολέμησης της Φτώχειας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, αποτελεί ένα πολύ θετικό βήμα το οποίο θα πρέπει να αξιοποιηθεί ανάλογα.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο πέραν του 20% του πληθυσμού στην Ευρωπαϊκή Ένωση, βιώνει τον κίνδυνο της φτωχοποίησης και του κοινωνικού αποκλεισμού. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται όσον αφορά παιδιά, γυναίκες, μετανάστες. Στην περίπτωση της Κύπρου αυτό το ποσοστό ανέρχεται στο 17.1% ωστόσο αυξάνεται σημαντικά στις περιπτώσεις ατόμων 65 ετών και πάνω καθώς και πολιτών με χώρες καταγωγής εκτός

της Ε.Ε. Ειδικότερα, με βάση στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου στο τέλος του 2024 ποσοστό 31.5% των ατόμων 65 ετών και άνω βίωνε τον κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού ενώ ποσοστό 32% των εργαζομένων από χώρες εκτός Ε.Ε βίωνε τον ίδιο κίνδυνο.

Για τη ΣΕΚ η μείωση των ποσοστών φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού περνάει μέσα:

- Από διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις που αφορούν πρωτίστως το συνταξιοδοτικό και το φορολογικό σύστημα
- Από την καταπολέμηση της αδήλωτης εργασίας, μέσω ενίσχυσης των αρμόδιων τμημάτων και υπηρεσιών του κράτους, με ταυτόχρονη αύξηση των επιθεωρήσεων και πιστή εφαρμογή των ποινών
- Από την ουσιαστική ενίσχυση του Εθνικού Κατώτατου Μισθού και διασύνδεση του με την ωριαία απόδοση και το κόστος διαβίωσης
- Από την επέκταση των Συλλογικών Συμβάσεων, αξιοποιώντας και Οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό

• Από την πλήρη απόδοση και επέκταση της ΑΤΑ για όλους τους εργαζομένους μέσα από συλλογικές συμβάσεις

• Από τη σωστή ρύθμιση, αξιοποίηση και εφαρμογή της Στρατηγικής Απασχόλησης Αλλοδαπών Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες

Η ΣΕΚ ως ενεργό μέλος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) στηρίζει σε οποιαδήποτε προσπάθεια γίνεται από τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα για ενίσχυση του κοινωνικού διαλόγου και της κοινωνικής συνοχής τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο. Ταυτόχρονα, πάντοτε με την κατάρτιση και την εμπειρία των στελεχών της είναι έτοιμη να εμβολιάσει τον κοινωνικό διάλογο με πολιτικές οι οποίες έχουν ως στόχο τους τη μείωση των ανισοτήτων, την προώθηση του κράτους πρόνοιας και γενικότερα της προάσπισης των δικαιωμάτων των αδύναμων ομάδων του πληθυσμού. Για τη ΣΕΚ η ποιότητα και η αξιοπρέπεια στην εργασία δεν αποτελεί σύνθημα αλλά συνδικαλιστική προτεραιότητα που ενισχύει τη δημοκρατία, την κοινωνική συνοχή, την ισότητα και την κοινωνική δικαιοσύνη.

Ενιαίο και αραγές παραμένει το συνδικαλιστικό κίνημα

Διαχρονική απαίτηση «ΑΤΑ και Συλλογικές Συμβάσεις για όλους»

Ρήγμα για τις εργασιακές σχέσεις η υποβάθμιση του κοινωνικού διαλόγου

Η προσήλωση στον κοινωνικό διάλογο αποτελεί μονόδρομο

Για τη μείωση του ποσοστού των χαμηλόμισθων, λύση είναι η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

Όχι η καταστρατήγηση και η υπονόμευση τους

Αναβάθμιση δεξιοτήτων και κατάρτιση εργαζομένων

Αυτά είναι μέτρα και πολιτικές που ενισχύουν την παραγωγικότητα

Τίποτε δεν κερδήθηκε χωρίς αγώνες, θυσίες και προσήλωση

Αυτό ισχύει είτε σε προσωπικό είτε σε συλλογικό επίπεδο

Ιδανική λύση είναι ο περιορισμός της παραπληροφόρησης

Τα συνδικαλιστικά αιτήματα δεν ήταν ποτέ εμπόδιο στην ανάπτυξη και στην πρόοδο

Κανένας συμβιβασμός στην εργασιακή εκμετάλλευση, ειδικά των νέων

Χαιρετίζουμε την ευρωπαϊκή πρωτοβουλία για αμειβόμενη πρακτική άσκηση

Η υιοθέτηση της Οδηγίας για τον Ευρωπαϊκό κατώτατο μισθό είναι απαραίτητη

Το ίδιο και η κατάρτιση σχεδίου δράσης για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

Φορολογική μεταρρύθμιση στο επίκεντρο συνάντησης ΣΕΚ και ΥΠΟΙΚ

Κοινή πεποίθηση να είναι ισορροπημένη, συνολική αλλά και κοινωνικά δίκαιη

Ωρα η κυβέρνηση να δει σοβαρά την επιδοματική πολιτική

Αυτό συνεπάγεται ενίσχυση του κράτους προνοίας και αύξηση ωφελημάτων

Ναρκοθετείται ο Κοινωνικός Διάλογος τα τελευταία χρόνια

Οι εργασιακές διαφορές δεν λύνονται με δημόσια διαβούλευση

Η απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου της 11ης Νοεμβρίου θα κρίνει πολλά

Πιο πολύ θα κριθεί η βούληση της κυβέρνησης για υιοθέτηση της Οδηγίας για τον Ευρωπαϊκό κατώτατο

Αναντικατάστατη η μαγεία του Κοινωνικού Διαλόγου

• Τη μαγεία του Κοινωνικού Διαλόγου δεν μπορεί να την αντικαταστήσει καμιά δημόσια διαβούλευση. Ο Κοινωνικός διάλογος απέδειξε διαχρονικά πως μπορεί στο τέλος της ημέρας να υπερνικά δυσκολίες και να βρίσκει λύσεις μέσα από τη συναίνεση, διασφαλίζοντας κατά αυτόν τον τρόπο την όσο το δυνατό ευρύτερη εφαρμογή των αποφάσεων χωρίς προβλήματα.

Της Δέσποινας Ησαΐα

Παραμένουμε αισιόδοξοι ότι ακόμη και στο κεφαλαιώδες ζήτημα της ΑΤΑ μπορεί να βρεθεί λύση, νοούμενου ότι στην εξίσωση ληφθεί σοβαρά υπόψη ότι η ΑΤΑ έχει μια και αδιαίρετη φιλοσοφία.

Αποτελεί έναν χρήσιμο μηχανισμό που υποκαθιστά έστω και μερικώς το μισθολογικό κουτσούρεμα, εξαιτίας των πληθωριστικών τάσεων.

Ας αφουγκραστούν κάποιοι τους ερ-

γαζόμενους που αποτελούν την ατμομηχανή της οικονομίας και ας διερωτηθούν τι σημαίνει για το ανθρώπινο δυναμικό να αισθάνεται μισθολογικά και άλλως πως ικανοποιημένο και ποιο το όφελος για το επιχειρείν.

• ΑΤΑ για όλους με περιεχόμενο σημαίνει επέκταση των συλλογικών συμβάσεων στη βάση της Οδηγίας για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό και ενσωμάτωση της ΑΤΑ στον Εθνικό Κατώτατο Μισθό με διάταγμα. Σε αντίθετη περίπτωση θα μετατρέψουμε έναν χρήσιμο θεσμό σε ΑΤΑ ΚΑΠΟΤΕ.

• Η συνάντηση της ΣΕΚ με τον υπουργό Οικονομικών, στην παρουσία και του Έφορου Φορολογίας, υπήρξε ιδιαίτερα γόνιμη και εποικοδομητική.

Η Γενική Γραμματεία της ΣΕΚ είχε την ευκαιρία μέσα από το πλέγμα των δικών της εισηγήσεων-προβληματισμών να ενισχύσει τη φαρέτρα του Υπουργείου Οικονομικών για το μείζον κεφάλαιο της Φορολογικής Μεταρρύθμισης με στόχο η μετεξέλιξη της να είναι συνολική και κοινωνικά δίκαιη.

• Η σεξουαλική παρενόχληση στον εργασιακό χώρο παραμένει ένα διαχρονικό και σοβαρό ζήτημα, που όχι μόνο παραβιάζει τα ανθρώπινα δικαιώματα, αλλά υπονομεύει την ίδια τη βάση του εργασιακού περιβάλλοντος. Η πρόκληση που αντιμετωπίζουμε δεν αφορά μόνο τη μείωση αυτών των περιστατικών, αλλά και τη δημιουργία κουλτούρας μηδενικής ανοχής.

Το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ στην Παγκύπρια Συνδιάσκεψη που θα πραγματοποιηθεί τις 17 Νοεμβρίου, θα θέσει το εν λόγω ζήτημα ψηλά στις προτεραιότητες του, αφού ο περιορισμένος αριθμός καταγγελιών που έλαβαν οι εξωδικαστικοί θεσμοί, δεν αντικατοπτρίζουν την πραγματική διάσταση του προβλήματος.

Η γραμμή στήριξης της ΣΕΚ 77775575 στα 3 χρόνια λειτουργίας της έλαβε πέραν των 250 καταγγελιών με τις πλείστες από αυτές να παραπέμπονται στους εξωδικαστικούς θεσμούς. Και στην τελική, ο προβληματισμός δεν αποτελεί κριτική αλλά διάθεση να βελτιώσουμε τις διαδικασίες.

Η πράσινη μετάβαση της χώρας μας πρέπει να ξεκινάει από τα καταναλωτικά προϊόντα

Τα πρόσφατα στοιχεία από την έρευνα αγοράς του Ευρωπαϊκού Γραφείου Περιβάλλοντος και του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Καταναλωτών σε ότι αφορά τη διαθεσιμότητα περιβαλλοντικών-οικολογικών προϊόντων και την προσιτότητα των τιμών αυτών των προϊόντων ανέδειξε για ακόμα μια φορά τις διαφοροποιήσεις που υπάρχουν σε επίπεδο κρατών μελών. Η έρευνα ασφαλώς είναι περιορισμένη καθώς σε αυτήν περιλαμβάνονται οι τρεις μεγαλύτερες υπεραγορές σε κάθε



Του Γιώργου Πυρίση
Υπεύθυνος Τμήματος
Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

κράτος μέλος και τέσσερις κατηγορίες προϊόντων (κρέμες λοσιόν, χαρτί τουαλέτας, καθαριστικά και μωρομάντηλα). Ωστόσο, τα ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν από τις εθνικές αρχές και τις υπηρεσίες τους για χάραξη πολιτικών οι οποίες θα δώσουν μεγαλύτερη γκάμα περιβαλλοντικών-οικολογικών προϊόντων για τους καταναλωτές παράλληλα με χαμηλότερες τιμές.

Τα ευρήματα στην περίπτωση της Κύπρου καταδεικνύουν πως η διαθεσιμότητα των οικολογικών προϊόντων στην κυπριακή αγορά είναι περιορι-

σμένη παρά το γεγονός ότι οι τιμές τέτοιων προϊόντων είναι αισθητά χαμηλότερες συγκριτικά με μη οικολογικά προϊόντα. Ειδικότερα, η συνολική διαθεσιμότητα τέτοιων προϊόντων στην κυπριακή αγορά είναι μόλις 2% παρά το γεγονός ότι οι τιμές είναι κατά 10% φθηνότερες συγκριτικά με μη οικολογικά προϊόντα. Δυο ενδεχόμενα υπάρχουν για την εξήγηση αυτού του φαινομένου. Πρώτον, είτε η ζήτηση από την πλευρά των καταναλωτών είναι χαμηλή και επομένως και η προσφορά μειωμένη, είτε η προσφορά από την πλευρά των εμπόρων (λιανικού και χονδρικού) είναι περιορισμένη με αποτέλεσμα οι καταναλωτές να μην έχουν περιθώριο επιλογών. Οποιοδήποτε ενδεχόμενο και εάν ισχύει η πραγματικότητα είναι πως οι καταναλωτές στην Κύπρο βρίσκονται εγκλωβισμένοι στην καλύτερη των περιπτώσεων μεταξύ περιορισμένων επιλογών και καθόλου επιλογών σε ότι αφορά αυτά τα προϊόντα. Αυτό που θα πρέπει να γίνει πρώτα είναι να υπάρξει αύξηση της προσφοράς οικολογικών προϊόντων από την πλευρά των προμηθευτών. Ενδεχομένως, θα ήταν πιο ορθό πέραν της προσφοράς των μη οικολογικών προϊόντων να υπάρξει και μια σημαντική ποσόστωση σε ότι αφορά τα οικολογικά προϊόντα ανά κατηγορία (εκεί και όπου είναι εφικτό). Αυτό θα βοηθούσε στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ της προσφοράς και της ζήτησης οικολογικών και μη οικολογι-

κών προϊόντων.

Ταυτόχρονα, προς τη θετική κατεύθυνση θα ήταν η εφαρμογή μιας ενεργούς εκστρατείας από την πλευρά του κράτους και των αρμόδιων υπηρεσιών, καθώς επίσης και από την πλευρά των συνδέσμων καταναλωτών για δημιουργία οικολογικής κουλτούρας. Η Κύπρος όπως και άλλα κράτη της Νότιας Ευρώπης επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την κλιματική αλλαγή. Η χώρα μας θα έπρεπε να ήταν πρωτοπόρα στην προώθηση και ενίσχυση οικολογικής κουλτούρας, πράγμα δυστυχώς που δεν υπάρχει. Τέλος, όπως πολύ σωστά αναφέρει η έρευνα στις εισηγήσεις της ορθό θα ήταν οι εταιρείες που αναλαμβάνουν δημόσιες συμβάσεις να περιλαμβάνουν στις προσφορές τους τα ευρωπαϊκά οικολογικά πρότυπα. Το κράτος έχει νευραλγικό ρόλο να διαδραματίσει σε αυτή την πτυχή, είτε με την παροχή φορολογικών ή άλλων κινήτρων για την εφαρμογή τέτοιων μέτρων είτε ακόμα καλύτερα μέσω νομοθετικής ρύθμισης.

Η ΣΕΚ και το Σωματείο Εργαζομένων Καταναλωτών της στέκεται πάντοτε δίπλα στους καταναλωτές σε μια προσπάθεια να ενισχυθεί η πράσινη μετάβαση της οικονομίας με όσο το δυνατόν χαμηλότερο κόστος γι' αυτούς, ενώ παραμένει στη διάθεση της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή σε μια προσπάθεια να επιτευχθούν οι στόχοι της χώρας μας για μια δίκαιη, πράσινη και οικολογική μετάβαση.

“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 15 Οκτωβρίου	Πέμπτη 16 Οκτωβρίου	Παρασκευή 17 Οκτωβρίου	Σάββατο 18 Οκτωβρίου	Κυριακή 19 Οκτωβρίου	Δευτέρα 20 Οκτωβρίου	Τρίτη 21 Οκτωβρίου
Αγίου Λουκιανού πρεσβυτέρου Αντιοχείας	Μάρτυρος Λογγίνου του εκατοντάρχου, Μαρτύρων Δο- μετίου Δομνίνου Λεοντίου και Τερεντίου	Αγίου Αντιγόνου, Αγίου Ευπρεπίου μάρτυρος	Λουκά του Ευα- γγελιστού, Αγίου Μαρίνου του γέροντος	Οσίας Κλεοπάτρας, Αγίου Φίλωνος μάρτυρος	Μεγαλομάρτυρος Αρτεμίου, Οσίου Γερασίμου ασκη- τού εν Κεφαλλη- νία, Αγίας Ενόης, Οσίας Ματρώνης της Χιοπολίτιδος	Οσιομάρτυρος Ευκράτους, Αγίας Ούρσουλας, Ιερομάρτυρος Σωκράτους

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

Επαναπατρισμός 12 εγκλωβισμένων Σύρων ναυτικών από την Κύπρο

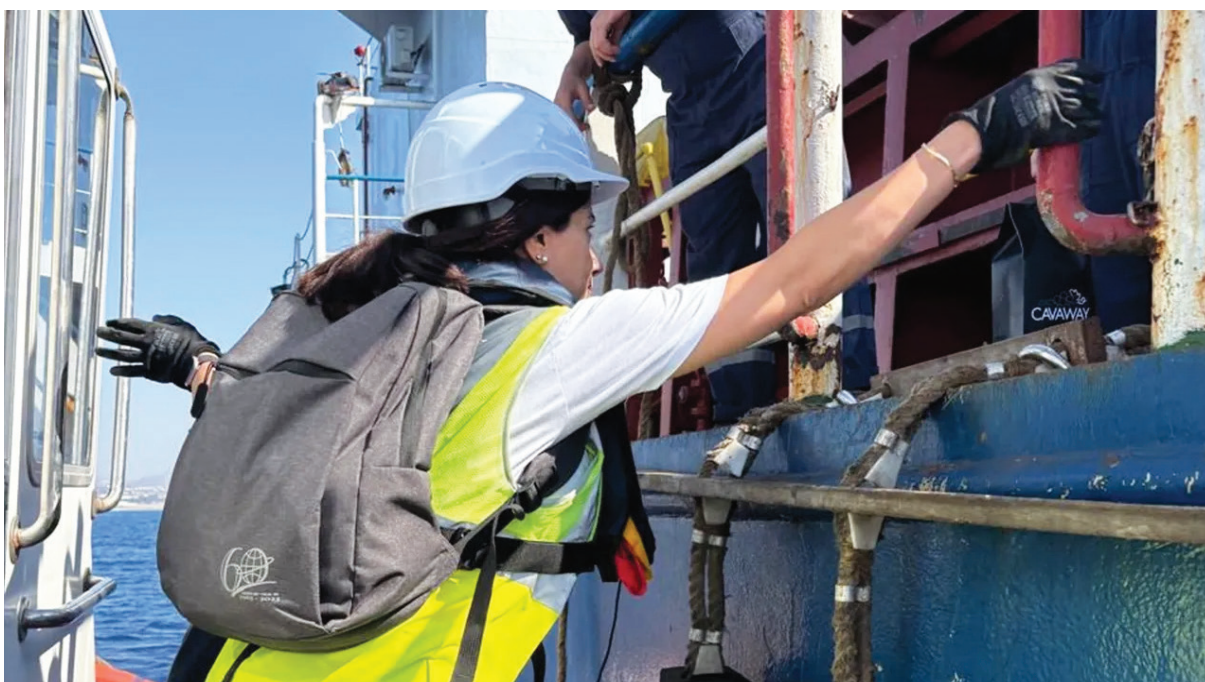
Δώδεκα Σύροι ναυτικοί επέστρεψαν στην Πατρίδα τους έπειτα από πέντε μήνες εγκλωβισμού σε εγκαταλελειμμένο πλοίο στα κυπριακά χωρικά ύδατα, έχοντας λάβει το σύνολο των δεδουλευμένων τους.

Καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη αυτή διαδραμάτισε η Κύπρια επιθεωρήτρια της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF), **Χριστιάνα Ευστρατίου**, η οποία ανέλαβε εξ αρχής να σταθεί στο πλευρό του πληρώματος.

Το πλοίο, υπό σημαία Τανζανίας, είχε αρχικά αγκυροβολήσει στο λιμάνι της Λάρνακας και στη συνέχεια μεταφέρθηκε στο λιμάνι Βασιλικού, όπου και κατασχέθηκε, καθώς θεωρείται ότι προκάλεσε ζημιά σε καλώδια επικοινωνίας. Ο πλοιοκτήτης εγκατέλειψε το πλοίο, αφήνοντας τους ναυτικούς απλήρωτους και χωρίς δυνατότητα επιστροφής στην πατρίδα τους.

Παρά τις επανειλημμένες προσπάθειες επικοινωνίας με το νηολόγιο της Τανζανίας, καμία απάντηση δεν δόθηκε, με αποτέλεσμα το πλήρωμα να παραμένει εγκλωβισμένο για μήνες. Η λύση δόθηκε μέσω δικαστικής απόφασης που επέτρεψε τη δημοπράτηση του πλοίου, με τα έσοδα να καλύπτουν τα δεδουλευμένα και τον επαναπατρισμό των ναυτικών.

Η κ. Ευστρατίου, συνέβαλε με τις δικές της παρεμβάσεις οι ναυτικοί να πατήσουν έδαφος



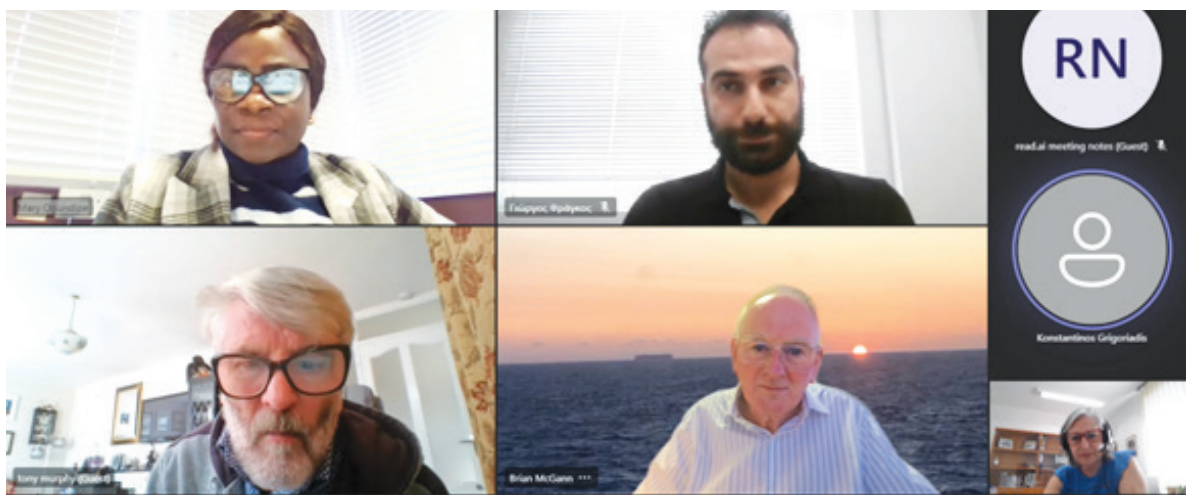
και να επαναπατριστούν. Όπως δήλωσε χαρακτηριστικά, «για κάθε επιθεωρητή αποτελεί πάνω από όλα ηθική ικανοποίηση να προστατεύει τους ναυτικούς υπηρετώντας το δίκαιο».

Η ίδια τόνισε ότι η συνεργασία με τους φορείς του Υφυπουργείου Ναυτιλίας, καθώς επίσης και του Ναυτοδικείου, ήταν καίριας σημασίας για την

επίτευξη του στόχου.

Η συγκεκριμένη υπόθεση αναδεικνύει, για ακόμη μια φορά, τη σημασία της προστασίας των δικαιωμάτων των ναυτικών διεθνώς, καθώς και το πολυσήμαντο έργο των Συνδικαλιστικών και Διεθνών οργανισμών να προστατεύουν τους εργαζομένους στη θάλασσα.

Έναρξη του ευρωπαϊκού έργου «BASIS»



Στις 23 Σεπτεμβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε η πρώτη διαδικτυακή συνάντηση (kick-off meeting) των εταίρων για το νέο ευρωπαϊκό έργο «**Building a Foresight-Driven Civil Society**», με ακρωνύμιο «**BASIS**».

Εταίροι του έργου είναι το IDEAS - Institute for the Development of Employee Advancement Services Ltd (Ιρλανδία), η ΣΕΚ - Συνομοσπονδία Εργαζομένων Κύπρου (Κύπρος) και το IMKKA - Ινστιτούτο Μελετών Καινοτομίας και Ανάπτυξης (Ελλάδα).

Το έργο χρηματοδοτείται εξ ολοκλήρου (100%) από το πρόγραμμα Erasmus+, στο πλαίσιο της δράσης «Μικρής κλίμακας συνεργασίες στην εκπαίδευση ενηλίκων» και έχει διάρκεια 14 μηνών.

Κατά τη διάρκεια της έναρκτηριας συνάντησης παρουσιάστηκαν οι στόχοι του έργου και καθορίστηκαν οι βασικές ενέργειες και τα ορόσημα που θα υλοποιηθούν στη συνέχεια.

Το έργο BASIS στοχεύει στην ενδυνάμωση των Οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚΠ), του προσωπικού τους, των εθελοντών και των ωφελομένων τους, παρέχοντας τους πρακτικές δεξιότητες για αποτελεσματικό σχεδιασμό και ενίσχυση των ικανοτήτων τους στη μεθολογία foresight, δηλαδή την πρόβλεψη μελλοντικών τάσεων και προκλήσεων, με στόχο την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων.

Παράλληλα, το έργο θα προωθήσει χωρίς

αποκλεισμούς οράματα για το μέλλον, θα προσφέρει πρακτικούς οδικούς χάρτες για τη αντιμετώπιση προκλήσεων και θα παρέχει βιωματικές μαθησιακές εμπειρίες foresight. Το BASIS ευθυγραμμίζεται με την Ευρωπαϊκή Ατζέντα για τη Δια Βίου Μάθηση Ενηλίκων (EAAL) και την Έκθεση Στρατηγικού Προγραμματισμού της ΕΕ.

Στόχοι του έργου είναι:

- Ανάπτυξη και διάχυση βιώσιμων ψηφιακών εκπαιδευτικών εργαλείων για τις ΟΚΠ.
- Προώθηση συμμετοχικών μεθοδολογιών foresight, με έμφαση σε ευάλωτες ομάδες.
- Εξοπλισμός των οργανώσεων με εργαλεία και δεξιότητες.

- Μετατροπή των ΟΚΠ σε «πράκτορες αλλαγής» για τις πράσινες και ψηφιακές μεταβάσεις της ΕΕ.
- Συμβολή στην ανάπτυξη ανθεκτικών κοινωνιών μέσω ενίσχυσης της πολιτότητας και της συμμετοχής στα κοινά.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- Αναλυτικό εκπαιδευτικό υλικό foresight (δια ζώσης & διαδικτυακό).
- Ειδική ενότητα για εκπαίδευση εκπαιδευτών (Training of Trainers).
- Συμμετοχικά εργαστήρια foresight.
- Οδικοί χάρτες για την αντιμετώπιση μελλοντικών προκλήσεων.
- Δράσεις διάχυσης και αξιοποίησης των αποτελεσμάτων.



Δέκα υποτροφίες σε γυναίκες για σπουδές σε ναυτιλία, καινοτομία και τεχνολογία

Στη μνήμη της δρ. Χριστιάνας Κούτα

Η Προεδρία της Δημοκρατίας – Γραφείο Επιτρόπου Ισότητας των Φύλων, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών Κύπρου (ΙΚΥΚ), ανακοινώνουν τη χορήγηση δέκα (10) κρατικών υποτροφιών σε γυναίκες με κυπριακή υπηκοότητα, εις μνήμη της δρ. Χριστιάνας Κούτα, υπερασπίστριας της ισότητας των φύλων και των δικαιωμάτων των γυναικών.

Οι υποτροφίες αφορούν προπτυχιακές σπουδές σε κλάδους ναυτιλίας, καινοτομίας και τεχνολογίας, στην Κύπρο ή στο εξωτερικό.

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν γυναίκες τουλάχιστον 25 ετών με βαθμό απολυτηρίου 16/20 και άνω (ή ισοδύναμο/αντίστοιχο). Η αξιολόγηση λαμβάνει υπόψιν πέρα από την ακαδημαϊκή επίδοση και κοινωνικά κριτήρια (π.χ. ορφάνια, μονογονεϊκή οικογένεια, πολυτεκνία), καθώς και κριτήρια υγείας (π.χ. αναπηρία, σοβαρή ασθένεια).

Αξία υποτροφίας: €3.000 για ένα ακαδημαϊκό έτος.

Περίοδος υποβολής αιτήσεων: Έως την Παρασκευή, 31 Οκτωβρίου 2025 (15:00).

Υποβολή αιτήσεων: Οι αιτήσεις, με όλα τα απαιτούμενα πιστοποιητικά, υποβάλλονται στα γραφεία του ΙΚΥΚ ή αποστέλλονται μέσω ταχυδρομείου, ταχυμεταφορών ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση info@ikyky.mof.gov.cy.

Τα έντυπα «Πρόσκληση Υποβολής Αιτήσεων» και «Αίτηση» διατίθενται στην ιστοσελίδα του ΙΚΥΚ.

Η προθεσμία υποβολής θα τηρηθεί αυστηρά.

Ψυχική Υγεία στον εργασιακό χώρο

Μίλα γι' αυτό που νιώθεις

Μέρος Β'

Ως εργαζόμενος έχεις το δικαίωμα να αναμένεις από τον εργοδότη και τους διευθυντές σου ότι θα δημιουργήσουν συνθήκες που προάγουν την ψυχική υγεία στους εργασιακούς χώρους.

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους – ENWHP συνεργάζεται με οργανισμούς από όλη την Ευρώπη με στόχο να αναπτύξει μια εκστρατεία προαγωγής της ψυχικής υγείας στους εργασιακούς χώρους με τίτλο Εργασία σε Αρμονία με τη Ζωή, η Ευρώπη σε Κίνηση.

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

Η τακτική καθημερινή άσκηση μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σου, να σε βοηθήσει να κοιμάσαι και να λειτουργείς καλύτερα.

Θα μπορούσες:

- Να καλύπτεις με τα πόδια τη διαδρομή (ή μέρος της) προς τη δουλειά
- Να πηγαίνεις στη δουλειά με το ποδήλατο
- Ξέχνα τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες – ανέβα τα σκαλιά
- Δες αν μπορείς να περπατάς στο μεσημεριανό διάλειμμα
- Βρες χρόνο για κάποια δραστηριότητα πριν ή μετά τη δουλειά: ίσως συμφωνήσεις με τους συναδέλφους σου να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή σε κάποια αθλητική ομάδα/ ομάδα δραστηριοτήτων. Υπάρχουν επίσης συσχετισμοί ανάμεσα στη διατροφή και την ψυχική υγεία.

Μια υγιής, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη γενικότερη διάθεση και τα επίπεδα συγκέντρωσης του ατόμου και να αποτελέσει άμυνα ενάντια στη νευρικότητα και την κατάθλιψη. Αν στη δουλειά χάνεις γεύματα, αν τρως στο πόδι και τρέφεσαι με γλυκά σνακ ή ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, μπορεί να ανοίξεις την πόρτα στο στρες.

Προσπάθησε λοιπόν:

- Να τρως όλα τα γεύματα και να κάνεις ικανοποιητικά διαλείμματα
- Να χαλαρώσεις και να διευκολύνεις τη χώνεψη με ήπια δραστηριότητα μετά από κάθε γεύμα
- Να πίνεις μέσα σε λογικά πλαίσια – και μην ξεχνάς, άφθονο νερό. Συχνά πίνουμε αλκοόλ για να αλλάξουμε τη διάθεσή μας ή να αντιμετωπίσουμε το φόβο ή τη μοναξιά.

Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ βλάπτει το σώμα και οδηγεί σε προβλήματα ψυχικής υγείας.

Διαχείριση Στρες

Είναι σημαντική η εργασία σε αρμονία με τη ζωή. Κι αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ελέγχεις το στρες σου στη δουλειά.

Το στρες είναι: «Η δυσμενής αντίδραση που έχει ένα άτομο στις υπερβολικές πιέσεις ή άλλους τύπους απαιτήσεων που του επιβάλλονται».

Το στρες δεν είναι αρρώστια αλλά αν γίνει υπερβολικό και/ ή επίμονο, μπορεί να εξελιχθεί σε ψυχική και σωματική ασθένεια.

Σε γενικές γραμμές, η δουλειά κάνει καλό στους ανθρώπους αν είναι σωστά σχεδιασμένη.

Μπορεί όμως να αποτελέσει και σημαντική πηγή πίεσης. Η πίεση μπορεί να είναι θετικός και παραινιωτικός παράγοντας, μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε τους στόχους μας και να αποδώσουμε καλύτερα. Το στρες προκύπτει ως φυσική αντίδραση όταν αυτή η πίεση γίνει υπερβολική.

Οποιοσδήποτε μπορεί να υποφέρει από εργασιακό στρες, ανεξαρτήτως του είδους της δουλειάς του.

**Έχεις στρες;**

Το στρες παράγει ένα φάσμα ενδείξεων και συμπτωμάτων που δεν εξαντλούνται στον κατάλογο που ακολουθεί. Αν όμως αισθάνεσαι ότι η νοοτροπία ή η συμπεριφορά σου αλλάζουν εξαιτίας συγκεκριμένης κατάστασης στη δουλειά ή στο σπίτι, μπορεί να είναι ένδειξη στρες, οπότε αν θα πρέπει να συμβουλευτείς το γιατρό σου.

Όσον αφορά στη συμπεριφορά σου, μπορεί:

- Να δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς
- Να αλλάξεις διατροφικές συνήθειες
- Να αύξησες το κάπνισμα ή το ποτό
- Να αποφεύγεις φίλους και συγγενείς
- Να έχεις σεξουαλικά προβλήματα

Ψυχικά, μπορεί:

- Να είσαι πιο αναποφάσιτος
- Να δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς
- Να έχεις απώλεια μνήμης
- Να αισθάνεσαι ανεπαρκής
- Να έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τα σωματικά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Κόπωση
- Δυσπεψία και ναυτία
- Πονοκεφάλους
- Μυαλγίες
- Ταχυκαρδίες

Συναισθηματικά, είναι πολύ πιθανό:

- Να είσαι ευερέθιστος ή οξύθυμος
- Να αγωνιάς
- Να αισθάνεσαι μουνδιασμένος
- Να είσαι υπερευαίσθητος, εξαντλημένος και άγονος

Αν νομίζεις ότι υποφέρεις από οποιοδήποτε πρόβλημα ψυχικής υγείας ή οποιοδήποτε από τα συμπτώματα που προαναφέρονται στον κατάλογο, είναι καλύτερα να αποταθείς σε ειδικό γιατρό ή οικογενειακό γιατρό. Είναι επίσης καλή ιδέα να μιλήσεις στον προϊστάμενό σου, στο Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού ή σε κάποιον ειδικό σε θέματα Επαγγελματικής Υγείας.

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίσεις έγκαιρα τυχόν προβλήματα ψυχικής υγείας και να αναλάβεις ανάλογη δράση.

Προσπάθησε να εντοπίσεις στον τρόπο ζωής σου οποιονδήποτε παράγοντες ενδέχεται να συντείνουν στο στρες, π.χ. φόρτο εργασίας: αν έχεις πολλαπλά καθήκοντα ταυτόχρονα ή αναγκάζεσαι να μεταφέρεις δουλειά και στο σπίτι. Στο κεφάλαιο για τη θετική ψυχική υγεία, θα βρεις ιδέες που μπορείς να αξιοποιήσεις.

Πώς να στηρίξεις συναδέλφους με προβλήματα ψυχικής υγείας

Ακόμη και όταν προσπαθείς για να προαγάγεις τη θετική ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες, κάποιοι θα αναπτύξουν προβλήματα ψυ-

χικής υγείας. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κοινά και μπορεί να επηρεάσουν οποιονδήποτε. Για παράδειγμα, κάθε χρόνο, 10% των ατόμων που απαρτίζουν το ανθρώπινο δυναμικό μιας εταιρείας θα περάσουν κατάθλιψη. Υπάρχουν διάφορες μορφές κατάθλιψης. Πάσχω από κατάθλιψη δεν σημαίνει ότι αισθάνομαι πεσμένος ή λυπημένος. Σημαίνει ότι μπορεί να βιώνω επίμονα συναισθήματα κόπωσης, αρνητισμού, έντασης, ανημποριάς, αναξιοσύνης και δυσκολίας να συγκεντρωθώ ή να λειτουργήσω σωστά στη δουλειά μου. Κάποτε υπάρχει συγκεκριμένη αιτία που προκαλεί άμεσα ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, π.χ. ένα ορόσημο, θέματα σχέσεων, ανησυχίες για τα οικονομικά μου ή την ανεργία. Άλλη αιτία μπορεί να είναι τυχόν προβλήματα στον εργασιακό χώρο, π.χ. υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη στήριξης ή μια διένεξη με συναδέλφους ή τον διευθυντή. Ορισμένες φορές δεν υπάρχει σαφής λόγος. Ωστόσο, με την κατάλληλη στήριξη, οι περισσότεροι το ξεπερνούν. Ζήτη από νωρίς στήριξη. Δεν είναι πάντα εύκολο να αποφασίσεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια. Κατά καιρούς, όλους μας καταβάλλει το στρες, η κατάθλιψη ή η ένταση.

Αν όμως αυτά τα συναισθήματα επιμένουν (ας πούμε για δύο βδομάδες), δεν σε αφήνουν να φας, να κοιμηθείς ή να εργαστείς ή παρεμβαίνουν στην ποιότητα των σχέσεών σου ή αν θες να κάνεις κακό στον εαυτό σου, τότε είναι ώρα να ζητήσεις βοήθεια! Κατ' αρχάς, ζητάς από νωρίς βοήθεια από τις υπηρεσίες υγείας ή τον εργοδότη σου. Προβλήματα που προκύπτουν από τον φόρτο εργασίας, την έλλειψη υποστήριξης ή τις σχέσεις σου με τους συναδέλφους σου μπορεί να επιδεινώσουν την ψυχική σου υγεία. Τότε ο εργοδότης σου οφείλει να επέμβει και ίσως μπορεί να αναπροσαρμόσει τα καθήκοντά σου ή να εξετάσει συγκεκριμένα ζητήματα. Αυτό όμως μπορεί να γίνει μόνο αν τον ενημερώσεις.

Να είσαι εκεί για τους συναδέλφους σου

Μπορείς να εκφράσεις τη στήριξή σου ακούγοντας κάποιο συνάδελφο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αυτό το άτομο να έχει κάθε ευκαιρία να συνεχίσει να συμμετέχει σε καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες.

Μη χάσεις επαφή με άτομα που απουσιάζουν για καιρό. Ενημερώσου. Υπάρχουν διάφορα προγράμματα και εργαστήρια με θέμα την ψυχική υγεία, που μπορούν να σε βοηθήσουν να μάθεις περισσότερα. Υπάρχουν επίσης πολλές τοπικές, απόρρητες γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες που παρέχουν συμβουλές και στήριξη.

**Από το εγχειρίδιο
του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας**

Eurostat: Ένας στους έξι εργαζόμενους στην Κύπρο δουλεύει πάνω από 45 ώρες

Η Κύπρος κατατάσσεται μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης με τα υψηλότερα ποσοστά υπερεργασίας, σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat για το β' τρίμηνο του 2025.

Συγκεκριμένα, το 16,6% των εργαζομένων ηλικίας 20-64 ετών εργάστηκε πάνω από 45 ώρες την εβδομάδα, ποσοστό αισθητά υψηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ που διαμορφώθηκε στο 10,8%.

Κύπρος στην κορυφή μαζί με Ελλάδα

Η Κύπρος βρίσκεται πίσω από την Ελλάδα (20,9%), αλλά μπροστά από τη Μάλτα (14,6%), ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά καταγράφηκαν στη Βουλγαρία (2,5%), τη Λετονία (4,1%) και τη Ρουμανία (5,9%).

Τα στοιχεία αναδεικνύουν τις έντονες διαφορές στις συνθήκες απασχόλησης και στον μέσο όρο εβδομαδιαίας εργασίας μεταξύ των κρατών μελών.

Το γενικό ευρωπαϊκό πλαίσιο

Σύμφωνα με τη Eurostat, το 72,3% των εργαζομένων στην ΕΕ εργάζεται μεταξύ 20 και 44 ωρών την εβδομάδα. Η μερική απασχόληση (έως 19 ώρες) είναι πιο διαδεδομένη στην Ολλανδία (26,8%) και στη Δανία (25,5%).

Τα στοιχεία βασίζονται στην Έρευνα Εργατικού Δυναμικού της ΕΕ (EU-LFS) και περιλαμβάνουν το σύνολο των ωρών εργασίας, μαζί με τις υπερωρίες, τόσο στην κύρια όσο και σε ενδεχόμενη δεύτερη απασχόληση.



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 04/08/2025.

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

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Δεκεμβρίου 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 Αυγούστου 2025

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

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

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2025.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Οκτωβρίου - Δεκεμβρίου 2024.

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

9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Μαίο - Ιούνιο 2025.

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

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

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

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

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2025

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 25/09/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Ιούλιο - Αύγουστο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 22/09/2025.

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 05/08/2025.

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 Αυγουστο 2025 εκκρεμούσαν 5156 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2703 αφορούν εργοδότες και οι 2453 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ, Μιχάλης Ρώσσης, δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ότι το Σωματείο Συνταξιούχων ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ, με υπευθυνότητα και συνέπεια, βρίσκεται στη διάθεση των συνταξιούχων για κάθε βοήθεια και εξυπηρέτηση που αφορά αιτήσεις συντάξεων και επιδομάτων. Όπως τόνισε, η ΠΕΣΥΣ ΣΕΚ στέκεται δίπλα στους συνταξιούχους με σεβασμό και ανθρωπιά, διασφαλίζοντας ότι κανείς δεν μένει μόνος στις διεκδικήσεις του. Για οποιαδήποτε στήριξη στα πιο πάνω θέματα, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν στα τηλέφωνα 96621070 και 22849716.

Ανακοίνωση Ιδρύματος Απελευθερωτικού Αγώνα ΕΟΚΑ και ΣΙΜΑΕ για Αυξεντίου

«Σχεδόν 70 χρόνια από τη θυσία του αναπαράγουν τα βρετανικά ψεύδη»

• Φερέφωνα αποικιακής προπαγάνδας

Το Ίδρυμα Απελευθερωτικού Αγώνα ΕΟΚΑ και το Συμβούλιο Ιστορικής Μνήμης Αγώνα ΕΟΚΑ, σε πρόσφατη κοινή ανακοίνωσή τους, απαντούν στα όσα αναφέρθηκαν σε podcast γύρω από τον θάνατο του ήρωα της ΕΟΚΑ Γρηγόρη Αυξεντίου και καταγγέλλουν την αναπαραγωγή αποικιακών ψευδών.

Επισημαίνουν ότι η εκδοχή της αυτοχειρίας, η οποία παρουσιάστηκε από τους Βρετανούς το 1957, ήταν κατασκευασμένη με στόχο να αποκρύψει την πραγματικότητα ότι ο Αυξεντίου κάηκε ζωντανός στο κρησφύγετο του Μαχαιρά.

Αυτούσια η ανακοίνωση:

Οι Βρετανοί ιμπεριαλιστές, ανέκαθεν και διαχρονικά αντιμετώπιζαν υποτιμητικά τους αποικιοκρατούμενους λαούς, θεωρώντας τους απολίτιστους. Όταν δε αυτοί οι λαοί επαναστατούσαν εναντίον τους διεκδικώντας το πανανθρώπινο δικαίωμα της ελευθερίας και της αυτοδιάθεσης, αντιμετώπιζονταν με σκληρότητα και απάνθρωπες κατασταλτικές πρακτικές. Η Κύπρος της περιόδου 1955-1959 δεν αποτέλεσε εξαίρεση. Κατ' οίκον περιορισμοί, λεηλασίες, προσωποκρατήσεις άνευ δίκης, κανονισμοί εκτάκτου ανάγκης, ανατινάξεις κτηρίων, βασανιστήρια, εξευτελισμοί, εξορίες, εκτελέσεις, ολοκαυτώματα.

Μια συνήθης αντεπαναστατική πρακτική των αποικιοκρατών, όταν έφταναν σε αδιέξοδο, ήταν η στρεψοδικία και η χρήση του ψεύδους. Με ψευδομάρτυρες καταδικάστηκε ο πρώτος απαγχονισθείς, ήρωας Μιχαλάκης Καραολής, με ψευδείς κατηγορίες ανατινάχθηκε το οίκημα της Ανόρθωσης στην Αμμόχωστο, με παραφουσκωμένους αριθμούς προσπαθούσαν να τεκμηριώσουν την «τρομοκρατική» δράση της ΕΟΚΑ, με ψεύτικα στοιχεία παρουσίαζαν την κατασταλτική τους δράση ως αποτελεσματική, ψευδώς διέδιδαν ότι είχαν εντοπίσει το κρησφύγετο του Διγενή, με ψεύτικα στοιχεία διατεινόνταν ότι δεν υφίσταντο βασανιστήρια οι συλληφθέντες, με ψεύτικα στοιχεία αθώνονταν, σε περιπτώσεις σύλληψής τους, οι Τούρκοι με τους οποίους συνεργάζονταν. Και ο κατάλογος συνεχίζεται...

Ένα από τα ψεύδη που χρησιμοποίησαν ήταν και αυτό της αυτοχειρίας του σταυραετού του Μαχαιρά, ήρωα Γρηγόρη Αυξεντίου. Ο σκοπός για τον οποίον εφευρέθηκε αυτό το ψέδος ήταν για να αποποιηθούν της φοβερής ευθύνης, ότι οι «πολιτισμένοι» έκαψαν ζωντανό έναν άνθρωπο. Και φυσικά για να μειώσουν τη σημασία της θυσίας του, ευελπιστώντας ότι θα αποστερούσαν ένα σημείο αναφοράς από το ελληνικό -και, τελικά, το παγκόσμιο- μαρτυρολόγιο, που θα εξελισσόταν σε πρότυπο για τα «παραπούλια» που πάντα «πετάσσονται τριγύρω» από τους υπέρ ελευθερίας θυσιασθέντες.

Χρησιμοποίησαν, λοιπόν, αυτό το ψέδος από την ίδια τη μέρα της θυσίας του στο επίσημο ανακοινωθέν που μεταδόθηκε από το αποικιακό ραδιόφωνο. Πριν καν γίνουν οι κατά παραγγελία «ιατροδικαστικές έρευνες». Και επανέλαβαν τα ψεύδη κατά τη διάρκεια της ανάκρισης για τον θάνατο του ήρωα. Στην έντονη προσπάθειά τους να δείξουν ότι ο Αυξεντίου ήταν νεκρός πριν τον κάψουν, αλλού άφηναν να νοηθεί ότι αυτοκτόνησε πριν τον κάψουν, αλλού ότι πυροβολήθηκε από κάποιον άλλον πριν τον κάψουν, αλλού ότι μια σφαίρα που εξερράγη από τη φωτιά τον τραυμάτισε θανάσιμα πριν



τον κάψουν. Ήταν εξαιρετικά σημαντικό για τη βρετανική εκδοχή να φανεί ότι ο ήρωας ήταν νεκρός πριν τον κάψουν.

Στην προσπάθειά τους να αποδείξουν τα πιο πάνω, έβρισκαν απέναντί τους τη μαρτυρία του τελευταίου ανθρώπου που είδε τον ήρωα ζωντανό. Του συναγωνιστή του, Αυγουστή Ευσταθίου.

Ο οποίος επέμενε ότι όταν πλέον είχε πυρποληθεί το κρησφύγετο και τα πάντα καίγονταν, συμπεριλαμβανομένου του ιδίου και του Αυξεντίου, ο «Μάστρος» ήταν ζωντανός. Ήταν καιόμενος, αλλά ζωντανός και έδινε θάρρος στον Ευσταθίου επαναλαμβάνοντάς του: «Μη φοβάσαι. Μη φοβάσαι».

Είναι λυπηρό να επανερχόμαστε, σχεδόν 70 χρόνια από τη θυσία του Γρηγόρη Αυξεντίου, για να προσπαθούμε να αποδομήσουμε τα βρετανικά ψεύδη. Είναι πιο λυπηρό που αυτά τα ψεύδη αναπαράγονται εντέχνως, είτε σε μια ματαιόδοξη προσπάθεια αυτοπροβολής, είτε από κύκλους που έχουν ενταταλμένη υπηρεσία να σπιλώνουν με κάθε τρόπο τον Αγώνα των Ελλήνων της Κύπρου. Είναι ακόμα πιο λυπηρό που αυτοί οι κύκλοι αυτοπροσδιορίζονται ως «φιλελεύθεροι» και «προοδευτικοί», αλλά εσκεμμένα καθίστανται φερέφωνα της αποικιακής προπαγάνδας, αναπαράγουν άκριτα τα ιμπεριαλιστικά ψεύδη, καλύπτοντάς τα με τον μανδύα της μεταμοντέρνας θεώρησης, της «αποκαλυπτικής αλήθειας» και της «καινούργιας γνώσης». Είναι λυπηρό που ενώ χύνουν το δηλητήριό τους, ακολούθως με υποκρισία και πονηριά σπεύδουν να διευκρινίσουν ότι δήθεν «τιμούν» τους ήρωες. Η απόδοση τιμών, όμως, δεν έγκειται σε διαβεβαιώσεις και διευκρινίσεις περί σεβασμού. Είναι πράξη, κατ' αρχήν και κατ' αρχάς, υπηρεσίας της Αλήθειας. Τουναντίον, οι ισχυρισμοί που αλλοιώνουν τα δεδομένα χωρίς να είναι τεκμηριωμένοι, ως βασισμένοι μόνο σε θεωρίες και άλματα λογικής,

ενέχουν ασέβεια. Διότι η ιστορία, η μνήμη, η συλλογική συνείδηση δεν είναι ζητήματα που προσεγγίζονται ελαφρά τη καρδία. Γιατί δεν αφορούν στο ατομικό επίπεδο, αλλά στο σύνολο. Στην ιδέα για την οποία άφησε τις σποδούς του ο ήρωας Αυξεντίου στα βουνά της Κύπρου.

Τέτοιου είδους επιφανειακές, αντεπιστημονικές και ανεπαρκείς προσεγγίσεις, φανερώνουν την προσπάθεια ορισμένων να δικαιολογήσουν τη δική τους ανυπαρξία. Να δικαιολογήσουν τη δική τους μικρότητα. Να ικανοποιήσουν τη δική τους ανικανότητα να φτάσουν σε δυσθεώρητα ύψη λεβεντιάς και μαχητικότητας όπως οι γίγαντες ήρωες, και γι' αυτό προσπαθούν να τους μειώσουν στο σπιθαμιαίο μπόι τους. Στην προσπάθειά τους να σπιλώσουν τον Αγώνα που αποτελεί απόθεμα πατριωτισμού για τον Ελληνισμό της Κύπρου στον δρόμο της διεκδίκησης της Απελευθέρωσης των κατεχομένων.

Είναι από την άλλη ιδιαίτερα ελπιδοφόρο ότι οι Έλληνες της Κύπρου, από όλους τους πολιτικούς χώρους όπως είδαμε τις τελευταίες μέρες, διαχωρίζουν τη θέση τους από τέτοιες προσπάθειες διαστρέβλωσης. Είναι αισιόδοξο που η νεολαία της Κύπρου αξιολογεί τους ψευδολόγους και νεοφανείς προπαγανδιστές των βρετανικών αφηγημάτων και τους κρίνει ως ανεπαρκείς. Γιατί καταλαβαίνει ποιος είναι ο σκοπός τους. Είναι ενθαρρυντικό ότι η νεολαία της Κύπρου δεν αντιπροσωπεύεται από μια οικτρή και αξιολύπητη μειονότητα, που ζει και τρέφεται εις βάρος της ιστορικής μνήμης για τα views, τα likes και τους αλγόριθμους των μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης.

Αυτών, που αποδέχονται να γίνουν χρήσιμοι ηλίθιοι σε μια προσπάθεια ισοπέδωσης της ιστορικής μνήμης και κατασκευοφάντησης όσων αποτελούν την υπερηφάνεια αυτού του τόπου και όσων μας κράτησαν ζωντανούς ως Έλληνες σ' αυτό το νησί.

Αποτελέσματα Ευρωβαρόμετρου

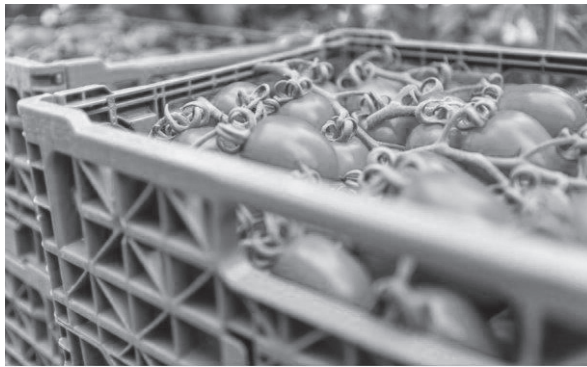
Ευαισθητοποιημένοι οι Κύπριοι στην ασφάλεια τροφίμων

Οι πολίτες της Κύπρου εμφανίζονται ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι σε θέματα που αφορούν την ασφάλεια των τροφίμων, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Ειδικού Ευρωβαρόμετρου, που διενεργήθηκε από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης μεταξύ Μαρτίου-Απριλίου 2025.

Όπως αναφέρει σε ανακοίνωσή του το Γενικό Χημείο του Κράτους, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, σε ποσοστό 95%, οι Κύπριοι δηλώνουν ότι ενδιαφέρονται για την ασφάλεια των τροφίμων, ξεπερνώντας κατά πολύ τον μέσο όρο της ΕΕ (72%).

Επίσης, η ασφάλεια τροφίμων αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις αγοραστικές τους αποφάσεις, με 67% να την κατατάσσουν ως μια από τις σημαντικότερες προτεραιότητες έναντι 46% στην ΕΕ (με πρώτο το κόστος σε ποσοστό 74% έναντι 60% στην ΕΕ). Την ίδια στιγμή, 39% των Κυπρίων θεωρεί ότι γνωρίζει αρκετά για να αποφύγει ή να μετριάσει τους κινδύνους από τα τρόφιμα, έναντι του 30% στην ΕΕ, ενώ το 34% θεωρεί δεδομένο ότι τα τρόφιμα που πωλούνται είναι ασφαλή, σε αντιδιαστολή με το 41% του ευρωπαϊκού μέσου όρου.

Οι Κύπριοι καταναλωτές βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των ερωτηθέντων που ανησυχούν για την παρουσία χημικών ουσιών που επιμολύνουν τα τρόφιμα, σε ποσοστό 47% έναντι του 28% στην ΕΕ. Επίσης, το θέμα των υπολειμμάτων



φυτοφαρμάκων απασχολεί το 49%, έναντι 39% στην ΕΕ, το 41% απασχολεί το θέμα της τροφικής δηλητηρίασης μέσω των τροφίμων και ποτών που έχουν μολυνθεί από βακτήρια, ιούς και παράσιτα. Οι ασθένειες που εντοπίζονται στα ζώα π.χ. που επηρεάζουν τα ζώα ή τους ανθρώπους είναι ένα θέμα που απασχολεί το 44%, τα πρόσθετα όπως χρωστικές ουσίες, συντηρητικά ή αρωματικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα ή ποτά απασχολεί το 42%, τα μικροπλαστικά στα τρόφιμα απασχολεί το 25% και τα κατάλοιπα αντιβιοτικών και ορμονών στο κρέας απασχολεί το 29%. Όσον αφορά την ενημέρωση των Κυπρίων, σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο, αυτή προέρχεται κυρίως από την τηλεόραση (56% και 55% στην ΕΕ), και εξίσου από τα διαδικτυακά Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και ιστότοπους φιλοξενίας βίντεο (56% και 26% στην ΕΕ), τις συζητήσεις με συγγενείς, φίλους και συναδέλφους (44% και

42% στην ΕΕ), την αναζήτηση στο διαδίκτυο (26% και 38% στην ΕΕ), και στους Ιστότοπους Δημοσίων Αρχών (21% και 18% στην ΕΕ).

Οι πιο αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης θεωρούνται οι επιστήμονες πανεπιστημίων ή δημόσιων ερευνητικών οργανισμών (85% και 84% στην ΕΕ), οι γιατροί (83% και 90% στην ΕΕ), οι οργανώσεις καταναλωτών (78% και 82% στην ΕΕ), οι επιστήμονες που εργάζονται σε βιομηχανικό ή ιδιωτικό ερευνητικό οργανισμό (73% και 66% στην ΕΕ) και τα θεσμικά όργανα της ΕΕ (70% και 69% στην ΕΕ).

Σε περίπτωση τροφιμογενούς νόσου, το 78% των Κυπρίων δηλώνουν ότι θα άλλαζαν τον τρόπο προετοιμασίας ή κατανάλωσης τροφίμων (έναντι του 77% στην ΕΕ). Το ποσοστό αυτό είναι ιδιαίτερα υψηλό στις ηλικίες 25-39 ετών (86% έναντι του 80% στην ΕΕ) και 40-54 ετών (82% έναντι του 79% στην ΕΕ), ενώ οι γυναίκες εμφανίζουν ελαφρώς μεγαλύτερη ευαισθησία από τους άνδρες.

Ισχυρή παρουσιάζεται η εμπιστοσύνη των Κυπρίων στο ευρωπαϊκό σύστημα ασφάλειας τροφίμων όπου το 83% (έναντι του 76% της ΕΕ) γνωρίζει ότι η ΕΕ βασίζεται σε επιστημονικές συμβουλές για την αξιολόγηση κινδύνων, το 82% (έναντι του 79% στην ΕΕ) ότι υπάρχουν επαρκείς κανονισμοί για την ασφάλεια των τροφίμων και τέλος, το 79% (έναντι του 71% στην ΕΕ) γνωρίζει ότι η ΕΕ συνεργάζεται αποτελεσματικά με τις εθνικές αρχές σε θέματα ασφάλειας τροφίμων.

14η Οκτωβρίου: Παγκόσμια μέρα αποβλήτων ηλεκτρονικού εξοπλισμού

Η ορθή διαχείριση είναι ευθύνη όλων μας

Η απόρριψη στα σκουπίδια πρέπει να καταγγέλλεται

Η 14η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως η παγκόσμια Ημέρα διαχείρισης Αποβλήτων Ηλεκτρικού και Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού (ΑΗΗΕ) επικεντρώνεται στη διαχείριση των μικροαντικειμένων ΑΗΗΕ που συχνά ξεχνιούνται στα συρτάρια και ντουλάπια μας με το σύνθημα «Ανακυκλώστε τα όλα όσο μικρά και αν είναι».

Το ρεύμα ΑΗΗΕ περιλαμβάνει ένα μεγάλο εύρος προϊόντων, μιας και θεωρείται μεταξύ άλλων οποιοσδήποτε εξοπλισμός μπαίνει στην πρίζα ή δέχεται μπαταρίες, και περιέχει πολύτιμα μέταλλα όπως χαλκό, χρυσό και ασήμι, αλλά και επικίνδυνα βαρέα μέταλλα όπως μόλυβδος, υδράργυρος, κάδμιο και εξασθενές χρώμιο, στοιχεία τα οποία εάν δεν διαχειριστούν ορθολογικά, προκαλούν ανεπανόρθωτες επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον.

Η παγκόσμια παραγωγή ΑΗΗΕ, αυξάνεται ετησίως κατά 3%, γεγονός που αποδίδεται στα αυξανόμενα ποσοστά κατανάλωσης ηλεκτρονικών ειδών μικρότερου κύκλου ζωής και προϊόντων με περιορισμένες επιλογές επισκευής. Στην Ευρώπη, σύμφωνα με εκτιμήσεις 11 από τις 72 συσκευές ΗΗΕ σε ένα μέσο νοικοκυριό δεν χρησιμοποιούνται πλέον ή είναι σπασμένες και συσσωρεύονται επί του παρόντος έως και 5 κιλά ΑΗΗΕ ανά άτομο. Επιπλέον, οι μικρές συσκευές αποθηκεύονται εύκολα και ξεχνιούνται σε συρτάρια, ντουλάπια, γκαράζ, υπόγεια και σοφίτες αλλά και έως και 1,4 κιλά ανά κάτοικο καταλήγουν στον κάδο απορριμμάτων.

Οι μικρές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές στο τέλος του κύκλου ζωής τους αποτελούν σημαντική πρόκληση. Ο ΟΗΕ εκτιμά ότι το 2019, πάνω από 22 εκατομμύρια τόνοι μικρών ΑΗΗΕ παρήχθησαν παγκοσμίως. Αυτό είναι το 40% των 57 εκατομμυρίων τόνων όλων των ΑΗΗΕ που προκύπτουν παγκοσμίως. Εάν η ποσότητα αυτών των μικροαντικειμένων συνεχίσει να αυξάνεται με τον ίδιο ρυθμό με τα συνολικά ΑΗΗΕ, θα φτάσει τους



29 εκατομμύρια τόνους μέχρι το 2030.

Λόγω του μικρού τους μεγέθους, αντικείμενα όπως κινητά τηλέφωνα, ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες, τοστιέρες και κάμερες συχνά απορρίπτονται λανθασμένα και αποτελούν σημαντικό ποσοστό του 8% όλων των απορριμμάτων ΑΗΗΕ που πετιούνται σε κάδους απορριμμάτων. Αυτό σημαίνει ότι οι σημαντικές πρώτες ύλες που περιέχουν δεν μπορούν να εξαχθούν και χάνονται.

Η επαναχρησιμοποίηση των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μας συσκευών μεγαλώνει τον κύκλο ζωής των προϊόντων αυτών, μειώνοντας τα ΑΗΗΕ που παράγονται, ενώ η ανακύκλωσή τους εξυπηρετεί την ανάκτηση πολύτιμων μετάλλων και άλλων υλικών, ενώ παράλληλα συμβάλλει στους στόχους που έχουν τεθεί για μετριασμό των επιπτώσεων που επιφέρει η εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου και η κλιματική αλλαγή γενικότερα, αφού με την ανακύκλωση ενός τόνου ΑΗΗΕ, εξοικονομείται η εκπομπή 2 τόνων CO₂.

Φέτος, δίνεται επίσης έμφαση στον καθοριστικό ρόλο που έχει ο καθένας μας για να κάνει την κυκλικότητα πραγματικότητα για τον ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό. Ο ενεργός ρόλος και η σωστή εκπαίδευση των καταναλωτών καθίστανται

ζωτικής σημασίας για την εφαρμογή των πρωτοβουλιών που λαμβάνονται για την αντιμετώπιση της αυξανόμενης αυτής ανησυχίας.

Με αφορμή την «Ημέρα Διαχείρισης ΑΗΗΕ» υπενθυμίζεται στο κοινό να ανακυκλώνει τον ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό του στα πράσινα σημεία ή στα σημεία συλλογής του Οργανισμού WEEE Cyprus. Τα σημεία συλλογής του οργανισμού βρίσκονται τοποθετημένα σε μεγάλα καταστήματα πώλησης ηλεκτρικών ειδών, σε καταστήματα πώλησης ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών ειδών και εξοπλισμού πληροφορικής και, για λαμπτήρες, σε σημεία πώλησης λαμπτήρων και τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών ΑΗΚ. Ο πιο εύκολος και άμεσος τρόπος για να βρείτε το πιο κοντινό σας σημείο συλλογής ανάλογα με τον εξοπλισμό που θα θέλατε να απορρίψετε είναι μέσω της ιστοσελίδας της WEEE Cyprus www.weecyprus.com.cy ή στο τηλέφωνο 70009333.

Μη ξεχνάτε ότι

- Με την αγορά ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού έχετε ήδη πληρώσει τη διαχείριση του όταν αυτό γίνει απόβλητο οπότε και πρέπει να το οδηγήσετε σε ενδεδειγμένο σημείο συλλογής για περαιτέρω ορθή διαχείριση.
- Όταν προμηθεύσετε νέο ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό, μπορείτε να επιστρέψετε τουλάχιστον δωρεάν τα αντίστοιχα ΑΗΗΕ, με αντιστοιχία 1 προς 1 εφόσον ο εξοπλισμός αυτός είναι ισοδύναμου τύπου και επιτελεί τις ίδιες λειτουργίες με τον προσφερόμενο εξοπλισμό.
- Οποιαδήποτε πράξη οικιακού χρήστη ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού που οδηγεί σε ακατάλληλο τρόπο διάθεσης (π.χ. απόρριψη στα κοινά σκουπίδια, στο πεζοδρόμιο, σε χωράφια) αποτελεί παράπτωμα, και υπόκειται σε εξώδικη ρύθμιση σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 50 του περί Αποβλήτων Νόμου.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία

Σε εξέλιξη η εκστρατεία για την Ψηφιακή Εποχή

Εστιάζει στις σημαντικές αλλαγές που επιφέρει ο ψηφιακός μετασχηματισμός στην εργασία

Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκεται η εκστρατεία 2023–2025 του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) με τίτλο «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας στην Ψηφιακή Εποχή».

Η εκστρατεία επικεντρώνεται στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση εργαζομένων, εργοδοτών και φορέων για τις επιπτώσεις των ψηφιακών τεχνολογιών στον χώρο εργασίας, καθώς και η ανάδειξη τρόπων πρόληψης και διαχείρισης των νέων κινδύνων που προκύπτουν.

Εστιάζει στις σημαντικές αλλαγές που επιφέρει ο ψηφιακός μετασχηματισμός στην εργασία, με ιδιαίτερη έμφαση σε ζητήματα που σχετίζονται με την τεχνητή νοημοσύνη, την εξ αποστάσεως εργασία, την αυτοματοποίηση, την παρακολούθηση εργαζομένων μέσω τεχνολογικών μέσων και τις ψυχοκοινωνικές προκλήσεις που προκύπτουν.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο ευρύτερο Στρατηγικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία 2021–2027 και ευθυγραμμίζεται με το όραμα Vision Zero, που στοχεύει στην εξάλειψη των θανάτων και των σοβαρών ατυχημάτων που σχετίζονται με την εργασία. Παράλληλα, υποστηρίζει τους στόχους της Ευρωπαϊκής Ψηφιακής Στρατηγικής, προωθώντας την ασφαλή και υπεύθυνη ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών στους χώρους εργασίας.

Είναι γεγονός ότι η υιοθέτηση ψηφιακών τεχνολογιών (εξ αποστάσεως εργασία, χρήση ρομπότ, εξωσκελετών, η τεχνητή νοημοσύνη, τα μεγάλου όγκου δεδομένα – big data, το υπολογιστικό νέφος – cloud, οι ψηφιακές πλατφόρμες εργασίας κλπ) έχει δημιουργήσει και νέες προκλήσεις και κινδύνους για την Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία.

Η εκστρατεία περιλαμβάνει πέντε τομείς προτεραιότητας:

- εργασία σε ψηφιακές πλατφόρμες,
- αυτοματοποίηση καθηκόντων,
- εξ αποστάσεως και υβριδική εργασία,
- διαχείριση εργαζομένων μέσω της Τεχνητής Νοημοσύνης (TN) και
- ευφυή ψηφιακά συστήματα.

Εργασία σε ψηφιακές πλατφόρμες

Ορίζεται ως κάθε αμειβόμενη εργασία που παρέχεται μέσω, σε ή με τη διαμεσολάβηση μιας διαδικτυακής πλατφόρμας. Η εργασία σε ψηφιακές πλατφόρμες εγκυμονεί κινδύνους όπως η επαγγελματική απομόνωση και η μοναξιά, η εντατικοποίηση, οι πολλές ώρες εργασίας, η ψηφιακές πλατφόρμες χαρακτηρίζονται επίσης από έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, που μπορεί να δημιουργήσει εξαιρετικά στρεσογόνες συνθήκες και συνέπειες στην ψυχική υγεία.

Υπενθυμίζεται ότι η ΣΕΚ σε συνεργασία με την ETUC στις 25 και 26 Σεπτεμβρίου 2025 διοργάνωσε στα Κεντρικά της Γραφεία στον Στρόβολο το Πανευρωπαϊκό Συνδικαλιστικό Φόρουμ για την εργασία στις πλατφόρμες – “Platforum”.

Στο Φόρουμ συμμετείχαν πέραν των 100 εργαζομένων σε πλατφόρμες, ακτιβιστές, ερευνητές, υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και συνδικαλιστές, οι οποίοι συζήτησαν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στον συγκεκριμένο τομέα, τα δικαιώματα των οποίων συχνά υπονομεύονται. Τα Ευρωπαϊκά Συνδικάτα (ETUC), στο πλαίσιο του συνεδρίου, δημοσίευσαν τον πρώτο πρακτικό οδηγό με τίτλο: «Πώς να διαπραγματευτείς τον



αλγόριθμο», ώστε τα συνδικάτα στην Ευρώπη να αποκτήσουν τα εργαλεία για να υποστηρίξουν τους εργαζόμενους σε αυτό το νέο περιβάλλον εργασίας.

Αυτοματοποίηση καθηκόντων

Σε πολλούς χώρους εργασίας χρησιμοποιούνται πλέον ρομπότ και «έξυπνα» προγράμματα που βοηθούν τους ανθρώπους να κάνουν πιο γρήγορα τη δουλειά τους. Αυτά μπορεί να κάνουν απλές κινήσεις, όπως μεταφορά υλικών, ή πιο «έξυπνες» εργασίες, όπως έλεγχος ποιότητας ή οργάνωση παραγγελιών.

Ωστόσο, η υπερβολική εξάρτηση ή η πιθανή απώλεια συγκεκριμένων δεξιοτήτων των εργαζομένων, αποτελούν προκλήσεις και δημιουργούν πιθανούς κινδύνους από την χρήση των συστημάτων αυτών, όπως η εμφάνιση μυοσκελετικών παθήσεων λόγω επαναλαμβανόμενων κινήσεων κατά την αλληλεπίδραση με τα ρομποτικά συστήματα.

Εξ αποστάσεως και υβριδική εργασία

Ως «εξ αποστάσεως εργασία» ορίζεται οποιοδήποτε καθεστώς εργασίας, κατά το οποίο ο εργαζόμενος εργάζεται από το σπίτι ή γενικότερα εκτός των εγκαταστάσεων του εργοδότη για το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου εργασίας ή για ένα μέρος αυτού. Το είδος αυτό εργασίας ενέχει κινδύνους που πηγάζουν από την απομόνωση και την μοναχική εργασία, την εντατικοποίηση, τις πολλές ή ακανόνιστες ώρες απασχόλησης, τη συνεχή διαθεσιμότητα, την απόσπαση από την πραγματικότητα και την ψηφιακή παρακολούθηση και επιτήρηση. Επιπρόσθετα οι συγκρούσεις μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία και την ευημερία των

εργαζομένων, καθώς μπορεί να προκαλέσουν άγχος.

Διαχείριση εργαζομένων με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης (TN)

Σε όλη την Ευρώπη, στους χώρους εργασίας χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο νέα ψηφιακά συστήματα που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη (TN) για τη διοίκηση των εργαζομένων και την οργάνωση της εργασίας τους.

Το σύστημα διαχείρισης συγκεντρώνει δεδομένα, συχνά σε πραγματικό χρόνο από τον χώρο εργασίας, τους εργαζόμενους και την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Οι αποφάσεις και οι συστάσεις μπορεί να αφορούν τον καθορισμό των βαρδιών εργασίας ή/και τον επιμερισμό των καθηκόντων, την αξιολόγηση της απόδοσης των εργαζομένων, την παρακολούθηση των δραστηριοτήτων τους και την παροχή συστάσεων για τον τρόπο πρόληψης κινδύνων για την υγεία. Ο προγραμματισμός και η διαδικασία επιμερισμού καθηκόντων σε έναν χώρο εργασίας μπορεί να αυτοματοποιηθεί χρησιμοποιώντας συστήματα που βασίζονται σε TN ή σε αλγόριθμους, όπως η πρόβλεψη των απαιτήσεων των πελατών, έτσι ώστε να μπορεί να προγραμματιστεί η εργασία του αναγκαίου αριθμού ατόμων.

Ευφυή ψηφιακά συστήματα

Μια ψηφιακή δυνατότητα που επίσης τυγχάνει εφαρμογής σε πολλούς κλάδους οικονομικής δραστηριότητας είναι τα ευφυή ψηφιακά συστήματα για την παρακολούθηση και τη βελτίωση της Ασφάλειας και της Υγείας των εργαζομένων που μπορούν να προσδιορίσουν, για παράδειγμα, τα επίπεδα αερίων, τοξινών, θορύβου και θερμοκρασιών υψηλού κινδύνου.

1^ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΑΣΕΤ-cyta (ΟΥΥΚ-ΣΕΚ)

ΓΤ ΣΕΚ: «Απαιτούμε σεβασμό από το πολιτικό σύστημα»



«Κάθε ένα βήμα ενίσχυσης και εδραίωσης της ΣΕΚ αποτελεί βήμα προς τα εμπρός και αυτό δημιουργεί τις προϋποθέσεις για περαιτέρω ενίσχυση των εργασιακών δικαιωμάτων», τόνισε από το βήμα του 1ου Παγκύπριου Συνεδρίου της ΑΣΕΤ-cyta (ΟΥΥΚ-ΣΕΚ), που πραγματοποιήθηκε χθες, Τρίτη, στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο, ο Γενικός Γραμματέας Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Ο κ. Μάτσας έστειλε ξεκάθαρα μηνύματα προς κάθε κατεύθυνση, και ειδικότερα προς την πολιτική ηγεσία, ότι η ΣΕΚ και ευρύτερα το συνδικαλιστικό κίνημα απαιτεί σεβασμό. Συγκεκριμένα, με έντονο ύφος επεσήμανε:

«Σε μια περίοδο όπου το συνδικαλιστικό κίνημα βάλλεται. Βάλλεται από εχθρούς, βάλλεται από άσπονδους φίλους, βάλλεται, δυστυχώς, και από το πολιτικό σύστημα. Δεν θα αφήσω απαρατήρητη την προχθεσινή δήλωση της Υπουργού Παιδείας, η οποία ανιστόρητα, αβάσιμα και προκλητικά έχει σημειώσει ότι τα συνδικαλιστικά αιτήματα λειτουργούν ανασταλικά στην πρόοδο και την ανάπτυξη. Να υπενθυμίσουμε ότι το συνδικαλιστικό κίνημα είναι αυτό που, μέσα από τη σοβαρότητα που υπέδειξε, μπόρεσε, μαζί με την πολιτική ηγεσία, να δημιουργήσει συνθήκες διαχείρισης της οικονομικής κρίσης, με την επάνοδο στην ανάπτυξη, αλλά και της υγειονομικής κρίσης». Και πρόσθεσε:

«Συντασσόμαστε μαζί με εσάς για να στείλουμε στεντόρειο το μήνυμα ότι το συνδικαλιστικό κίνημα δεν θα είναι ποτέ κατώτερο των περιστάσεων, αλλά απαιτούμε τον σεβασμό που αρμόζει, προερχόμενο μέσα από την ιστορική διαδρομή αυτού του τόπου».

Ο ΓΤ της ΣΕΚ εξέφρασε επίσης την αισιοδοξία του για την προοπτική, εντός της εβδομάδας, να υπάρξει τελική κατάληξη για την ΑΤΑ, με την παραχώρησή της όπως αρμόζει στη φιλοσοφία της. Κλείνοντας, ο κ. Μάτσας καλωσόρισε τους συνέδρους στο πραγματικό τους σπίτι και τόνισε ότι μαζί με όλους μπορούμε να οικοδομήσουμε τις προοπτικές για μια ισχυρή, ενιαία φωνή από τους εργαζόμενους στη CYTA.

Ο ΓΤ της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ, Ελισσαίος Μιχαήλ (φωτό), στην παρέμβασή του έστειλε μήνυμα ενότητας και συνεργασίας, μέσα από την οποία θα χαραχθούν όλες οι απαιτούμενες πολιτικές που θα αποβούν ωφέλιμες για τους εργαζόμενους.

Ο κ. Μιχαήλ επεσήμανε ότι η ένταξη της ΑΣΕΤ στην οικογένεια της ΣΕΚ δυναμώνει τη φωνή



μας και, μέσα από τη συνετή και υπεύθυνη προσέγγισή μας, θα υπηρετήσουμε το καλώς νοούμενο συμφέρον των εργαζομένων.

Στην παρέμβασή του, ο Γενικός Γραμματέας της ΑΣΕΤ-Cyta, Δημήτριος Κορομίας, ανέφερε ότι «η πρόσφατη ένταξή μας στη μεγαλύτερη συνδικαλιστική οργάνωση του τόπου, τη ΣΕΚ, αποτελεί για εμάς μια τεράστια πρόκληση, η οποία αποτυπώνεται μέσα από το σημερινό πρώτο Παγκύπριο Συνέδριο, αν λάβει κανείς υπόψη ότι κλείνουμε 15 χρόνια συνδικαλιστικής ζωής στη CYTA».

Εξέφρασε την ευγνωμοσύνη του προς τον Γενικό Γραμματέα της ΟΥΥΚ-ΣΕΚ, Ελισσαίο Μιχαήλ, «για τη στήριξη και καθοδήγησή του ώστε να μπορέσει η συντεχνία μας να εισχωρήσει στη μεγάλη οικογένεια της ΣΕΚ».

Υπογράμμισε, την ίδια ώρα, ότι «η ένταξή μας στην ΟΥΥΚ-ΣΕΚ αποτελεί κομβικό σημείο και δημιουργεί την αφετηρία για νέες διεκδικήσεις και συνδικαλιστικές δράσεις».

Χαιρετισμό απεύθυνε και η Πρόεδρος του ΔΣ

της CYTA Μαρία Τσιάκκα και ο εκτελών χρέη Ανώτατου Εκτελεστικού Διευθυντή, Νίκος Στυλιανού.

Το συνέδριο τίμησε τους Σταύρο Βρόντη και Ανδρέα Καριόλεμου για την πολυσχιδή προσφορά τους.

Η νέα ηγεσία της ΑΣΕΤ-Cyta:

Πρόεδρος: Θεοδούλου Θεόδουλος

Α' Αντιπρόεδρος: Βασιλείου Μαριάννα

Β' Αντιπρόεδρος: Μυλωνά Παναγιώτης

Γενικός Γραμματέας: Κορομίας Δημήτρης

Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας: Κούρρη Μαρία

Οργανωτικός Γραμματέας: Οδυσσέως Οδυσσέας

Α' Βοηθός Οργανωτικού Γραμματέα:

Χατζηθάκκος Δημήτρης

Β' Βοηθός Οργανωτικού Γραμματέα: Αρτέμιου Χρίστος

Γενική Ταμίας: Δημητρίου Αναστασία

Βοηθός Γενικού Ταμιά: Άσπρου Νικόλας

Μέλη: Αριστοδήμου Αριστόδημος, Μιχαηλίδη

Λοΐζος, Ντάτοβα Ανδρέου Μαρία

Να αισθάνεσαι ευγνώμων για όσα έχεις

Αν θέλεις πιο πολλά από τη ζωή σου. Αν αναζητάς περισσότερη ευτυχία, καλύτερη υγεία, πιο ουσιαστικές σχέσεις και αυξημένη αποδοτικότητα, είναι καιρός να αρχίσεις να σκέφτεσαι τον όρο «ευγνωμοσύνη». Γιατί η ευγνωμοσύνη μπορεί να αλλάξει κάθε τομέα της ζωής σου.

Τα επτά οφέλη

1. Σε κάνει περισσότερο και αισιόδοξο

Σύμφωνα με έρευνες, όταν εκφράζεις την ευγνωμοσύνη σου, συντελείται μία διαδικασία στον εγκέφαλό σου, η οποία σε κάνει περισσότερο χαρούμενο και αισιόδοξο. Έτσι αποκτάς μεγαλύτερη ενέργεια.

2. Χτίζει ουσιαστικές σχέσεις

Έρευνα του 2010 υποστηρίζει πως η ευγνωμοσύνη αυξάνει τις κοινωνικές σου επαφές και κάνει τις φιλίες σου πιο ουσιαστικές. Παράλληλα σε κάνει καλύτερο άνθρωπο, καθώς σκέφτεσαι λιγότερο τον εαυτό σου, βοηθάς τους γύρω σου και τους παρέχεις συναισθηματική υποστήριξη. Αντίστοιχα, οι γύρω σου σε εκτιμούν περισσότερο και εσύ αποκτάς μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

3. Προστατεύει την υγεία σου

Έρευνες υποστηρίζουν πως η ευγνωμοσύνη σε κάνει να αισθάνεσαι λιγότερο σωματικό πόνο. Σύμφωνα με άλλες έρευνες, αυξάνει την ζωτικότητα, την αισιοδοξία και το αίσθημα ελπίδας. Συνεπώς σε βοηθάει ψυχολογικά και σε κάνει περισσότερο ανθεκτικό, δυνατό, υγιή και επιτυχημένο. Γι' αυτό αν θέλεις να βελτιώσεις την υγεία σου, θα πρέπει να αρχίσεις να εκφράζεις την ευγνωμοσύνη σου.

Η ευγνωμοσύνη αποτελεί ένα εργαλείο για να βελτιώσεις την ζωή και την ευτυχία σου. Και είναι στο χέρι σου να το εκμεταλλευτείς.

4. Βελτιώνει την αποδοτικότητά σου

Πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε πως η αποδοτικότητα ενός υπαλλήλου αυξάνεται, όταν ο ανώτερός του εκφράζει την εκτίμηση και την ευγνωμοσύνη του. Όταν νιώθεις ότι σε εκτιμούν, αποδίδεις καλύτερα, αυξάνεις την παραγωγικότητά σου και βελτιώνεις την λήψη αποφάσεων.

5. Ενδυναμώνει τα συναισθήματά σου

Η ευγνωμοσύνη έχει την δύναμη να μειώνει τα τοξικά και αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι για παράδειγμα ο φθόνος ή η ζήλια και να σε βοηθάει να δίνεις έμφαση μόνο στα θετικά.

6. Αναπτύσσει την προσωπικότητά σου

Όσο περισσότερη ευγνωμοσύνη αισθάνεσαι, τόσο πιο πολύ καλλιεργείς τον εσωτερικό σου κόσμο, εξελίσσεις την προσωπικότητά σου και γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος.

7. Βελτιώνει τον ύπνο σου

Αν πριν κοιμηθείς σκέφτεσαι τα προβλήματα της δουλειάς, αυξάνεις τα επίπεδα του στρες στον οργανισμό σου, με αποτέλεσμα να βλάπτεις τον ύπνο σου. Αν όμως αρχίσεις να σκέφτεσαι πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων, τότε βοηθάς τον οργανισμό σου να χαλαρώσει. Έρευνες αποδεικνύουν πως η ευγνωμοσύνη αυξάνει την ποιότητα και την διάρκεια του ύπνου σου και μειώνει τον χρόνο που χρειάζεσαι για να κοιμηθείς.

Η ευγνωμοσύνη αποτελεί ένα εργαλείο για να βελτιώσεις τη ζωή και την ευτυχία σου. Και είναι στο χέρι σου να το εκμεταλλευτείς.

«Φθινοπωρινή μελαγχολία»: Πέφτει και η διάθεσή μας



Ημέρα μικραίνει, η θερμοκρασία πέφτει μαζί με τα φύλλα των δέντρων, τα σύννεφα στολίζουν πιο συχνά τον ουρανό και οι έξοδοι αρχίζουν να περιορίζονται σε κλειστούς χώρους το βραδάκι.

Και η αλήθεια είναι πως όσο και να σκεφτόμαστε πως υπάρχει ακόμα περιθώριο για ένα μπάνιο στη θάλασσα για να ανεβάσουμε τη διάθεσή μας, το κρύο και το σκοτάδι προκαλούν στους περισσότερους αρνητικά συναισθήματα.

Λέγεται «φθινοπωρινή μελαγχολία» και είναι ένα σύννηθες φαινόμενο που αποτελεί ουσιαστικά μια εποχιακή συναισθηματική διαταραχή, η οποία μοιάζει με την κατάθλιψη και ενδέχεται να αντανakλά μια αλλαγή στα επίπεδα σεροτονίνης στον οργανισμό.

Οι γυναίκες δείχνουν να είναι πιο επιρρεπείς στην εποχική κατάθλιψη, καταγράφοντας υψηλότερα ποσοστά, ενώ ηλικιακά το φαινόμενο τείνει να ξεκινά όταν το άτομο είναι μεταξύ 20 και 30 ετών.

Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Ψυχικής Υγείας της Αμερικής, τα συμπτώματα της εποχικής κατάθλιψης είναι παρόμοια με εκείνα της κλασσικής κατάθλιψης, γι' αυτό και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δύσκολο να την διακρίνουμε από άλλα είδη ψυχικής διαταραχής.

Η διάγνωση της εποχικής κατάθλιψης μπορεί να γίνει μόνο μετά από δύο διαδοχικά περιστατικά, που ξεκινούν και τελειώνουν την ίδια

στιγμή κάθε χρόνο, χωρίς να παρουσιάζονται συμπτώματα τις άλλες εποχές του χρόνου.

Μεταξύ των συμπτωμάτων που εμφανίζουν όσοι υποφέρουν από εποχική κατάθλιψη είναι άγχος, αλλαγές στη διάθεση ή τις διατροφικές συνήθειες, διαταραχές ύπνου, λήθαργος και σεξουαλικά προβλήματα.

Ο άνθρωπος που αντιμετωπίζει εποχική κατάθλιψη μπορεί να νιώθει δυστυχία και απελπισία, να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, αλλά και ενδιδάφρον για οποιαδήποτε δραστηριότητα. Δεν αποκλείεται, μάλιστα, να εμφανίσει ακραίες διαθέσεις, όπως ένταση ή αδυναμία διαχείρισης του άγχους. Άλλα συμπτώματα, φαινομενικά ασύνδετα, που όμως ενδέχεται να οφείλονται σε εποχική κατάθλιψη είναι η αυξημένη όρεξη, η απώλεια λίμπιντο, η έλλειψη ενδιαφέροντος για κοινωνικές επαφές και ο διαταραγμένος ύπνος.

Όλα αυτά παρατηρούνται κυρίως καθώς αλλάζει ο καιρός και πλησιάζει ο χειμώνας. Τότε, όποιος επηρεάζεται αρνητικά από την αλλαγή της εποχής, νιώθει πιο απομονωμένος ή ανήσυχος. Τα συναισθήματα αυτά είναι πιο έντονα μετά τις ψυχικές επιπτώσεις που προκάλεσε η πανδημία. «Τα συμπτώματα της εποχικής κατάθλιψης μπορεί να επιδεινώσουν τους προϋπάρχοντες στρεσογόνους παράγοντες της πανδημίας, καθιστώντας κάποιον λιγότερο ικανό να αντιμετωπίσει προβλήματα σε σύγκριση με το παρελθόν».

Να μην αδικήσεις, ούτε να αδικηθείς

Τα δυνατά χαρτιά που θα σε βοηθήσουν να επιτύχεις τους στόχους σου είναι η ευγνωμοσύνη, η συμπόνοια και η αξιοπρέπεια.

Και τα τρία αυτά συναισθήματα δίνουν μεγαλύτερη αξία στο μέλλον παρά στο παρόν και σε βοηθούν να διατηρήσεις τον έλεγχο.

Όταν αισθάνεσαι ευγνώμων, όταν συμπάσχεις με τα προβλήματα των γύρω σου, όταν είσαι υπερήφανος για τις ικανότητές σου, παλεύεις πιο εύκολα για το μέλλον σου και οδηγείσαι σταδιακά στην επιτυχία.

Το πρόβλημα αναφορικά με τη δύναμη της θέλησης, είναι πως είναι πολύ δύσκολο να είσαι συγκεντρωμένος σε κάτι που δεν θέλεις να κάνεις.

Από την άλλη, η ευγνωμοσύνη, η συμπόνοια και η αξιοπρέπεια είναι πιο δυνατά συναισθήματα γιατί σε βοηθούν να διατηρείς τον έλεγχο, να καλλιεργείς την υπομονή, να χτίζεις δυνατές σχέσεις, να συνεργάζεσαι, να βοηθάς κάποιον και να μπορείς να συγκεντρωθείς πιο εύκολα στα μελ-

λοντικά σου σχέδια.

Για να το κάνεις αυτό, θα πρέπει να είσαι δίκαιος, γενναιόδωρος, ειλικρινής. Θα πρέπει να θέλεις να βοηθήσεις τους γύρω σου και να είσαι πρόθυμος να συνεργαστείς.

Πώς μπορείς να καλλιεργήσεις ακόμα περισσότερο την ευγνωμοσύνη, την συμπόνοια και την αξιοπρέπεια σου;

Να κρατάς ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, να προσπαθείς να καλλιεργείς το αίσθημα της συμπόνοιας σου και να προστατεύεις την αξιοπρέπειά σου με τέτοιο τρόπο που να μην βλάπτεις τα όνειρα και τους στόχους σου.

Ουσιαστικά το μεγαλύτερο εγχείρημα είναι να αισθάνεσαι ο ίδιος ότι οι καθημερινές πράξεις και ενέργειες σου δεν έχουν δημιουργήσει αθέλητα ή ηθελημένα λύπη στον περίγυρο σου. Το ήμισυ του παντός για να μπορείς να επιτύχεις τους στόχους και τα όνειρα σου χωρίς να αδικήσεις αλλά ούτε και να αδικηθείς

Cookies και κυβερνοασφάλεια:

Πώς οι χάκερ εκμεταλλεύονται τα δεδομένα σας

Τα cookies διευκολύνουν την πλοήγηση, αλλά Τενέχουν σοβαρούς κινδύνους ασφάλειας, ιδίως μέσω αναγνωριστικών συνεδρίας - Με σωστές πρακτικές, όπως HTTPS, τακτική διαγραφή cookies και 2FA, οι χρήστες μπορούν να προστατευτούν αποτελεσματικά

Κάθε φορά που επισκεπτόμαστε έναν ιστότοπο, εμφανίζεται μια ειδοποίηση για cookies, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να αποδεχτούμε όλα, μόνο τα απαραίτητα ή να τα απορρίψουμε. Όποια επιλογή κι αν κάνουμε, συνήθως δεν παρατηρούμε διαφορά, καθώς το μήνυμα απλώς εξαφανίζεται.

Τα cookies είναι μικρά αρχεία κειμένου που αποστέλλει ο ιστότοπος στο πρόγραμμα περιήγησής μας και αποθηκεύονται στη συσκευή μας. Περιέχουν δεδομένα για τον χρήστη, το σύστημα και τις ενέργειες που έχει πραγματοποιήσει στον ιστότοπο. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η πλοήγηση: οι ιστότοποι θυμούνται τις προτιμήσεις, τα ηλεκτρονικά καταστήματα διατηρούν τα προϊόντα στο καλάθι και οι πλατφόρμες streaming γνωρίζουν πού σταματήσαμε την προβολή. Στα cookies μπορούν να αποθηκευτούν ακόμα και ευαίσθητα στοιχεία, όπως κωδικός, στοιχεία επικοινωνίας ή τραπεζικά δεδομένα.

Το αναγνωριστικό συνεδρίας είναι ένας μοναδικός κωδικός που δίνεται σε κάθε χρήστη όταν συνδέεται σε έναν ιστότοπο. Αν αυτό κλαπεί, ο server θεωρεί τον εισβολέα ως νόμιμο χρήστη. Παράδειγμα αποτελεί η κυβερνοεπίθεση του 2023 στον γνωστό blogger Linus Sebastian, όπου χάκερσ απέκτησαν πρόσβαση στα κανάλια του



μέσω αυτού του τρόπου.

Τα cookies διακρίνονται σε προσωρινά (session), που διαγράφονται με την αποχώρηση από τον ιστότοπο, και σε μόνιμα (persistent), που μένουν για περίπου έναν χρόνο. Υπάρχουν επίσης cookies πρώτου μέρους (από τον ιστότοπο) και τρίτων (από εξωτερικές πλατφόρμες). Τα απαραίτητα cookies εξασφαλίζουν βασικές λειτουργίες, ενώ τα προαιρετικά αξιοποιούνται για παρακολούθηση συμπεριφοράς και εξατομικευμένες διαφημίσεις. Υπάρχουν επίσης πιο εξελιγμένοι τύποι, όπως τα supercookies και τα evercookies, τα οποία αποθηκεύουν δεδομένα με τρόπους που δυσκολεύουν τη διαγραφή τους.

Κίνδυνοι και κυβερνοεπιθέσεις

Τα cookies που περιέχουν αναγνωριστικό συνεδρίας είναι οι πιο ελκυστικοί στόχοι για χάκερς. Η υποκλοπή αυτών ονομάζεται κατάληψη συνεδρίας (session hijacking). Η παρακολούθηση συνεδρίας (session sniffing) συμβαίνει όταν οι ιστότοποι χρησιμοποιούν HTTP αντί για HTTPS, αφήνοντας περιθώρια για υποκλοπή. Άλλες επιθέσεις περιλαμβάνουν XSS (εισαγωγή κακόβουλων script), CSRF (εξαπάτηση του browser για ενέργειες χωρίς γνώση του χρήστη), προβλέψιμα IDs, session fixation, cookie tossing και επιθέσεις man-in-the-middle.

Πρακτικές ασφάλειας

- Πια να μείνουμε ασφαλείς:
- Μοιραζόμαστε προσωπικά δεδομένα μόνο σε ιστότοπους με HTTPS.
- Προσέχουμε προειδοποιήσεις για ύποπτα πιστοποιητικά ασφαλείας.
- Ενημερώνουμε συχνά τον browser μας.
- Καθαρίζουμε cookies και cache τακτικά ή ρυθμίζουμε την αυτόματη διαγραφή.
- Αποφεύγουμε ύποπτους συνδέσμους.
- Ενεργοποιούμε έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA).
- Επιλέγουμε «μόνο απαραίτητα cookies» αντί για αποδοχή όλων.
- Χρησιμοποιούμε δημόσια Wi-Fi μόνο αν είναι απολύτως αναγκαίο και ποτέ για ευαίσθητες εφαρμογές, όπως τραπεζικές συναλλαγές.

Μελέτη ΕΚΤ: Τα μετρητά στο σπίτι αποτελούν “ρεζέρβα” για ώρα ανάγκης

Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) προτείνει στους πολίτες της ΕΕ να έχουν στο σπίτι τους ένα απόθεμα μετρητών, καθώς τα χαρτονομίσματα εξακολουθούν να αποτελούν ζωτικής σημασίας ασπίδα όταν αποτυγχάνουν τα ψηφιακά συστήματα.

Σε μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα, η ΕΚΤ καλεί περισσότερες ευρωπαϊκές κυβερνήσεις να εκδώσουν κατευθυντήριες γραμμές προς τους πολίτες τους, αντίστοιχες με εκείνες που έχουν ήδη υιοθετήσει η Ολλανδία, η Αυστρία και η Φινλανδία, οι οποίες συμβουλεύουν τα νοικοκυριά να κρατούν διαθέσιμα στο σπίτι της τάξεως των 70 έως 100 ευρώ ανά άτομο.

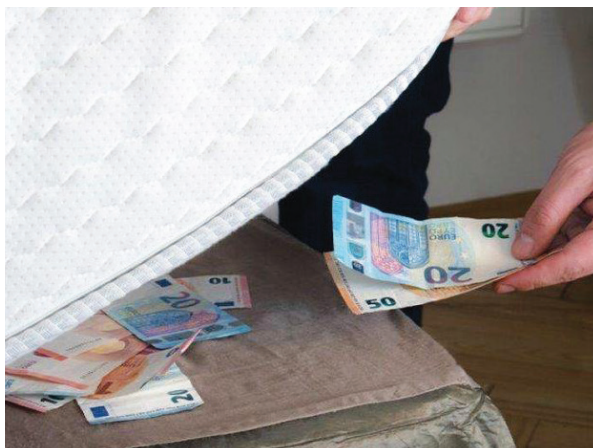
Η μελέτη ακολουθεί την πρόσφατη σύσταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής προς τους πολίτες να διατηρούν αποθέματα μετρητών, τροφίμων, νερού και φαρμάκων που να επαρκούν για 72 ώρες σε περίπτωση διακοπής των βασικών υπηρεσιών.

Ο πόλεμος στην Ουκρανία, η πανδημία της Covid-19 και φυσικές καταστροφές, όπως πυρκαγιές και πλημμύρες, έχουν αναδείξει τις ευρωπαϊκές αδυναμίες και έχουν προκαλέσει αύξηση των δαπανών για την ασφάλεια και την άμυνα.

Κρίσιμο στοιχείο εθνικής ετοιμότητας στις κρίσεις

«Τα μετρητά αποτελούν κρίσιμο στοιχείο της εθνικής ετοιμότητας για κρίσεις», σημειώνουν οι συντάκτες της ΕΚΤ, υπογραμμίζοντας ότι το φυσικό χρήμα «δεν εξυπηρετεί μόνο ατομικές ανάγκες, αλλά συμβάλλει και στη γενικότερη ανθεκτικότητα του συστήματος».

Αν και η μελέτη δεν καθορίζει ελάχιστο ποσό που πρέπει να φυλάσσεται από τα νοικοκυριά, η δημοσίευσή της συμπίπτει με την ευρύτερη ευρωπαϊκή συζήτηση για το μέλλον των μετρητών.



Παρά την κυριαρχία των ψηφιακών πληρωμών στις λιανικές συναλλαγές και τις κινήσεις των τραπεζών να μειώνουν τα κόστη προχωρώντας σε κλείσιμο καταστημάτων και κατάργηση των ATM, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πιέζονται να διασφαλίσουν ότι τα νοικοκυριά θα συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε χαρτονομίσματα και κέρματα.

Η μελέτη της ΕΚΤ αναδεικνύει, πάντως, ένα παράδοξο: ενώ η χρήση μετρητών περιορίζεται στις καθημερινές συναλλαγές, η ζήτηση για αυτά εκτινάσσεται όταν κλονίζεται η εμπιστοσύνη στα χρηματοπιστωτικά ή ψηφιακά συστήματα. Το φαινόμενο αυτό παρατηρήθηκε στην πανδημία, αλλά και σε ξαφνικές κρίσεις, όπως η διακοπή ρεύματος που παρέλυσε φέτος την Ισπανία και την Πορτογαλία.

Η μελέτη αναφέρεται επισταμένως σε συγκεκριμένες περιπτώσεις που επιβεβαίωσαν την στροφή των πολιτών σε μετρητά.

Αντιστοίχως, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τα μετρητά στα χέρια των πολιτών αυξήθηκαν κατά

140 δισ. ευρώ μέσα σε δύο χρόνια, έναντι ετήσιας αύξησης 55 δισ. ευρώ προ κρίσης, σύμφωνα με την ΕΚΤ. Η αύξηση αυτή καταγράφηκε ακόμη και όταν οι καταναλωτές στράφηκαν σε ανέπαφες κάρτες και διαδικτυακές αγορές, λόγω υγειονομικών ανησυχιών και περιοριστικών μέτρων.

Ιδιαίτερη περίπτωση ήταν προφανώς και το διάστημα που ακολούθησε τη ρωσική εισβολή στην Ουκρανία, τον Φεβρουάριο του 2022, που προκάλεσε σημαντική αύξηση στη ζήτηση για μετρητά, κυρίως δε, στις γειτονικές χώρες. Μεταξύ των ειδικών ανησυχιών που τροφοδότησαν τη ζήτηση αυτή ήταν ο φόβος για πιθανές ρωσικές κυβερνοεπιθέσεις σε κρίσιμες ψηφιακές υποδομές και η εκτίναξη της αβεβαιότητας που ενίσχυσε την ανάγκη των πολιτών για ένα από και αξιόπιστο μέσο αποθήκευσης αξίας, όπως τα φυσικά μετρητά.

Στην περίπτωση της εκτεταμένης διακοπής ηλεκτροδότησης στην Ιβηρική τον Απρίλιο, όταν κατέρρευσαν οι υπηρεσίες ρεύματος και τηλεπικοινωνιών, τα τερματικά καρτών, το online banking και τα ATM ήταν εκτός λειτουργίας. Για όσους είχαν μετρητά, αυτά αποδείχθηκαν πολύ συχνά το μοναδικό μέσο πληρωμής. Μόλις αποκαταστάθηκαν οι υπηρεσίες, καταγράφηκε κύμα αναλήψεων, καθώς οι πολίτες αναπλήρωναν τα αποθέματά τους.

Ρεζέρβα για το σύστημα πληρωμών

Η ΕΚΤ παρομοιάζει τα χαρτονομίσματα με μια «ρεζέρβα» για το σύστημα πληρωμών: μπορεί να μη χρειάζονται καθημερινά, αλλά είναι απαραίτητα όταν αποτυγχάνει το υπόλοιπο σύστημα.

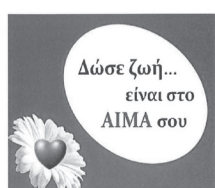
Όπως επισημαίνεται στη μελέτη, τα συστήματα μετρητών πρέπει να είναι σχεδιασμένα ώστε να αντέχουν σπάνια αλλά ακραία σοκ.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΣΕΚ ΠΑΦΟΥ
ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Το Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο
ΣΕΚ Πάφου
σας προσκαλεί στην

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ που διοργανώνει
την **Πέμπτη 16 Οκτωβρίου 2025**
και ώρα **3:00μμ μέχρι 6:30μμ**
στο οίκημα της ΣΕΚ.

Η ΣΕΚ ΣΤΟ
ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

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

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

**Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν
έχουν**

όρια στη συμπεριφορά τους.

Καλέστε στο 77-77-55-75

Λύση SUDOKU

8	9	7	9	2	6	1	2	8
8	9	2	1	9	8	7	6	2
2	1	6	2	7	8	9	9	8
2	8	1	2	6	9	8	7	9
7	8	9	8	1	9	2	2	6
9	6	2	7	8	2	9	8	1
1	7	8	6	2	2	8	9	9
9	2	8	8	9	7	6	1	2
6	2	9	9	8	1	2	8	7

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

**Μπορεί να λες
ότι θες
Αλλά είσαι ότι
κάνεις**

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

Ακατάλληλα προϊόντα

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, ως το ενιαίο σημείο επαφής στην Κύπρο για τη λειτουργία του Συστήματος Safety Gate (το σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για μη εδωδιμα προϊόντα), πληροφορεί τους καταναλωτές έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 47 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της ΕΕ και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate για ενημέρωση των καταναλωτών.

Συστάσεις - Προειδοποιήσεις

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους οικονομικούς φορείς, σε περίπτωση που διαθέτουν ή έχουν διαθέσει αυτά τα προϊόντα στην αγορά, να ειδοποιήσουν άμεσα την αντίστοιχη αρμόδια αρχή.

Περαιτέρω, καλεί τους καταναλωτές, σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν, να τα επιστρέψουν στο κατάστημα από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί και να ενημερώσουν την αρμόδια αρχή.

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ΥΠΚ
22200923 22200925 ccps@meci.gov.cy

Έκτακτη παράταση στις αιτήσεις
για φοιτητική χορηγία

Παράταση στην υποβολή των αιτήσεων για παροχή της κρατικής φοιτητικής μέριμνας ως τις 24 Οκτωβρίου για το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025, αποφάσισε το Υπουργείο Οικονομικών.

Συγκεκριμένα σε ανακοίνωσή της η Υπηρεσία Χορηγιών και Επιδομάτων του Υπουργείου Οικονομικών αναφέρει ότι έχει διαπιστώσει ότι αριθμός ηλεκτρονικών αιτήσεων για παροχή κρατικής φοιτητικής μέριμνας, οι οποίες σύμφωνα με τις διατάξεις του περί Κρατικής Φοιτητικής Μέριμνας Νόμου του 2015 έως 2022 όφειλαν να υποβληθούν από τους γονείς ή κηδεμόνες, υποβλήθηκαν από τους ίδιους τους φοιτητές μέσω των προσωπικών τους λογαριασμών στο σύστημα Cy Login.

«Καθώς ο σκοπός της φοιτητικής χορηγίας είναι να υποστηρίξει τους φοιτητές που πληρούν τα κριτήρια παραχώρησής της, και κατόπιν απόφασης του Υπουργικού Συμβουλίου ημερομηνίας 8 Οκτωβρίου 2025, χορηγείται έκτακτη παράταση στην υποβολή των αιτήσεων για παροχή της κρατικής φοιτητικής μέριμνας από 20 μέχρι 24 Οκτωβρίου 2025 για το ακαδημαϊ-



κό έτος 2024-2025 παρέχοντας τη δυνατότητα υποβολής αίτησης», προσθέτει.

Συνεπώς, σημειώνεται, καλούνται οι οικογένειες φοιτητών, για τις οποίες δεν έχει υποβληθεί αίτηση, ως προβλέπεται από τις διατάξεις του νόμου, καθώς και οι οικογένειες φοιτητών που δεν έχουν ακόμη αποταθεί για παροχή κρατικής φοιτητικής μέριμνας για το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025, να υποβάλουν άμεσα τις αιτήσεις τους εντός του προαναφερόμενου χρονικού διαστήματος.

Επισημαίνεται ότι κατόπιν της λήξης του ορισμένου χρονικού διαστήματος παύει οποιαδήποτε δυνατότητα υποβολής αιτήσεων που αφορούν στο ακαδημαϊκό έτος 2024-2025.

«Φυτεύω για το Κλίμα 2025-2026»

Το Τμήμα Δασών του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος ανακοινώνει ότι, στο πλαίσιο υλοποίησης της Υπουργικής Απόφασης για δωρεάν παραχώρηση δενδρυλλίων με σκοπό την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, με τίτλο «Φυτεύω για το Κλίμα», θα παραχωρήσει και φέτος δωρεάν δενδρύλλια στους δικαιούχους.

Αιτήσεις μπορεί να υποβάλλονται στους κατά τόπους δασικούς σταθμούς σε έντυπη μορφή, ή με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, από την Τετάρτη, 08 Οκτωβρίου, μέχρι και την Παρασκευή, 07 Νοεμβρίου 2025.

Έντυπα αιτήσεων είναι διαθέσιμα στους κατά τόπους δασικούς σταθμούς και στην ιστοσελίδα του Τμήματος Δασών.

Σημειώνεται ότι δικαιούχοι δωρεάν δενδρυλλί-



ων είναι ΜΟΝΟ δημόσιοι φορείς και οργανωμένα σύνολα.

Το Πρόγραμμα Δενδροφυτεύσεων «Φυτεύω για το Κλίμα» συμβάλλει στην επίτευξη του εθνικού στόχου για φύτευση 1.000.000 δενδρυλλίων μέχρι το 2030, ο οποίος αποτελεί μέρος ευρύτερης δράσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης για φύτευση 3.000.000.000 δένδρων μέχρι το 2030.

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 αδρανείτε. Θα καθηλωθείτε.

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.



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 δραστηριότητα 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 συ-

ντονισμό, τον προγραμματισμό και τη διαχείριση εργασιών.

Κοιμηθείτε ποιοτικά
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: Μπορείς να οργανώσεις, να ταξινομήσεις κάτι που απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια. Νέα οράματα για το μέλλον σε παρακινούν και σε εμπνέουν. Ο έρωτας είναι ένα κίνητρο για να φροντίσεις περισσότερο τον εαυτό σου.

Ταύρος: Έχεις περισσότερο θάρρος να εκφράσεις τα συναισθήματά σου και έχεις μηδενικό ενδιαφέρον για να ασχοληθείς με προβλήματα και ελαττώματα. Για καλύτερα αποτελέσματα συνδύασε τη λογική και την ευαισθησία σήμερα. Ο έρωτας γίνεται πιο συναρπαστικός και η αυτοπεποίθησή σου ανεβαίνει.

Δίδυμοι: Είναι μια καλή στιγμή για να ολοκληρώσεις εκκρεμότητες κυρίως επαγγελματικές. Σε ό,τι κι αν επιλέξεις να ρίξεις την ενέργειά σου θα σημειώσεις σημαντική πρόοδο. Οι άλλοι υποστηρίζουν τις προσπάθειές σου ή σου αφήνουν χώρο για να αναπνεύσεις και να κάνεις αυτό που θέλεις.

Καρκίνος: Η κοινή χρήση ιδεών και σχεδίων με κάποιον ειδικό μπορεί να σε τονώσει. Οι επικοινωνίες σε ενθαρρύνουν να θέσεις τις ιδέες σου σε εφαρμογή και να εμπνεύσεις εμπιστοσύνη. Μπορεί να υπάρξει κάποια ανησυχία σήμερα, αλλά είναι το είδος που μπορεί να σε οδηγήσει

σε μεγάλες ανακαλύψεις.

Λέων: Η εμπιστοσύνη στις ιδέες και τα σχέδια σου σήμερα είναι ισχυρή. Στην πραγματικότητα μπορείς να νιώσεις ενθουσιασμό καθώς και να έχεις καλή ενέργεια για να λύσεις προβλήματα.

Παρθένος: Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να ασχοληθείς με την εργασία και την υγεία σου, όπως μέσω της διατροφής και της άσκησης. Προβλήματα -ιδιαιτέρως εργασιακά- φαίνονται ευκολότερο να επιλυθούν.

Ζυγός: Είσαι πιο πρόθυμη να αρπάξεις μια ευκαιρία για τον εαυτό σου σήμερα και το να ζωντανέψεις ιδέες μπορεί να είναι στο επίκεντρο. Μπορεί να αισθάνεσαι ιδιαίτερα προστατευμένη από τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Σκορπίος: Οι ειλικρινείς και ανοιχτές συζητήσεις μπορεί να ξεκαθαρίσουν το τοπίο ή τα συναισθήματά σου. Αισθάνεσαι ευχάριστα απασχολημένη και ότι έχεις τον πλήρη έλεγχο των καταστάσεων. Η όψη Ερμή - Άρη σε βοηθά να τραβήξεις τα εποικοδομητικά και χρήσιμα κομμάτια από τις συνομιλίες και τις πληροφορίες που χρειάζεσαι.

Τοξότης: Μπορεί να συναναστραφείς με κάποιον για μια



ικανοποιητική δραστηριότητα ή για την επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο υπάρχει μια τάση να παίρνεις βιαστικές αποφάσεις τώρα, οπότε πρόσεξε λίγο.

Αιγόκερος: Έχεις την τάση να παίρνεις γρήγορες αποφάσεις σήμερα, αλλά επειδή ο Ερμής μόλις ξεπερνά μια σύγκρουση με τον Ουρανό είναι καλύτερο να το αποφύγεις ή να εστιάσεις περισσότερο. Η μετακίνηση της Σελήνης στον ηλιακό 4ο οίκο σου σήμερα είναι ακόμα ένας δείκτης μιας ισχυρής εστίασης στην τόνωση του εσωτερικού σου κόσμου, της ζωής στο σπίτι και την αίσθηση της ασφάλειας.

Υδροχόος: Η ψυχική ενέργεια χτίζεται, αλλά είναι πιο εύκολο να αξιοποιήσεις αυτά που ήδη έχεις. Σε ελκύουν καταστάσεις που υπόσχονται κίνηση και νέες ιδέες. Υπάρχει επιπλέον θάρρος να εκφράσεις τα συναισθήματά σου ή τις απόψεις σου.

Ιχθείς: Η εμπιστοσύνη σου στις ιδέες σου ενισχύεται σήμερα. Ο ψυχικός κόσμος σου φαίνεται να έχει τώρα τις αντοχές και τη διάθεση να αξιοποιήσεις την ενέργεια σου εποικοδομητικά.

SUDOKU

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

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Τσίλι κον κάρνε

Υλικά

- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο (όχι διπλοπερασμένο)
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- ½ – 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 2 κουταλάκια πάπρικα
- 2 κουταλάκια κύμινο σε σκόνη
- 2 κουταλάκια κόλιανδρο σε σκόνη
- 1/2 κουταλάκι κανέλα σε σκόνη
- 2 κουταλιές αλεύρι
- 150 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κύβο ζωμό βοδινού ή κοτόπουλου διαλυμένο σε 300 ml νερό
- 400γρ. ντομάτες συσκευασμένες
- 400 γρ. κόκκινα φασόλια, στραγγισμένα
- 3 κουταλιές πάστα ντομάτας
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι ρίγανη ξηρή
- 1 φύλλο δάφνης
- αλάτι και πιπέρι
- Για το σερβίρισμα:
- 1 πακέτο νάτσο τσιπς
- 1 φλιτζάνι sour cream
- Τριμμένο τυρί τσένταρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα, σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τον κιμά και σοτάρετε ανακατεύοντας μέχρι να πάρει χρώμα. Με ένα κουτάλι σπάζετε οποιουσδήποτε σβόλους έχει ο κιμάς.

Προσθέστε το σκόρδο, το τσίλι πάουντερ, το κύμινο, τον κόλιανδρο και την κανέλα. Ανακατεύετε για 1-2 λεπτά ακόμα. σκορπίστε από πάνω το αλεύρι και αναμειξτε καλά.

Προσθέστε το κρασί και μετά τον ζωμό ανακατεύοντας συνεχώς. Ακολουθώντας βάλτε στην κατσαρόλα τις ντομάτες, τα red kidney beans, την πάστα ντομάτας, τη ρίγανη, τη ζάχαρη και το φύλλο δάφνης. Αλατοπιπερώστε και σκεπάστε την κατσαρόλα με το καπάκι της αφήνοντας λίγο χώρο να βγαίνει ο ατμός. Χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοψήστε το τσίλι για μια ώρα περίπου, ανακατεύοντας κατά διαστήματα για να μην πιάσει το φαγητό.

Σερβίρετε με νάτσο τσιπς, sour cream και τριμμένο τυρί τσένταρ.

Προγράμματα κατάρτισης της ΑνΑΔ

Συμβάλλουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των εργαζομένων

Ο σκοπός των προγραμμάτων κατάρτισης της ΑνΑΔ είναι να ενισχυθεί η παραγωγικότητα και η ανταγωνιστικότητα των κυπριακών επιχειρήσεων μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση και τον εμπλουτισμό των γνώσεων και δεξιοτήτων των απασχολούμενων.

Στο σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο οικονομικό και τεχνολογικό περιβάλλον, οι επιχειρήσεις καλούνται να προσαρμόζονται συνεχώς για να διατηρήσουν την ανταγωνιστικότητά τους. Ένα από τα στοιχεία αυτής της προσαρμογής είναι η συνεχής ανάπτυξη και αναβάθμιση των δεξιοτήτων του ανθρώπινου δυναμικού τους. Η Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου (ΑνΑΔ) προσφέρει μια πληθώρα προγραμμάτων κατάρτισης που υποστηρίζουν τις επιχειρήσεις σε αυτή την κατεύθυνση.

Ο σκοπός των προγραμμάτων κατάρτισης της ΑνΑΔ είναι να ενισχυθεί η παραγωγικότητα και η ανταγωνιστικότητα των κυπριακών επιχειρήσεων μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση και τον εμπλουτισμό των γνώσεων και δεξιοτήτων των απασχολούμενων.

Γιατί, καθώς η εποχή μας χαρακτηρίζεται από ραγδαίες εξελίξεις, η κλασική φράση «τα πάντα αλλάζουν» δεν είναι ούτε ρητορικό σχήμα, ούτε λόγια χωρίς περιεχόμενο. Η παγκοσμιοποίηση της οικονομίας, ο ψηφιακός μετασχηματισμός, οι δημογραφικές αλλαγές με τη γήρανση του πληθυσμού, η κλιματική αλλαγή και οι γεωπολιτικές αναταράξεις επιβάλλουν απόλυτη και συνεχή εγρήγορση. Δεν υπάρχει τομέας που να μη νιώθει τους κραδασμούς. Τα προγράμματα κατάρτισης της ΑνΑΔ, είναι προϊόντα μελέτης των αναγκών και των τάσεων στην αγορά εργασίας και έναν και μόνο στόχο έχουν:

Κανείς Εργαζόμενος, να μη μείνει πίσω, καμία Επιχείρηση να μη χάσει τις προοπτικές και ευκαιρίες εξέλιξης.

Εξαιρετικής σημασίας πλεονεκτήματα των προγραμμάτων κατάρτισης της ΑνΑΔ, είναι η ευελιξία και η πολυθεματικότητα. Έτσι, οι εργαζόμενοι μπορούν να επιλέξουν ακριβώς τη θεματική ενότητα στην οποία θα καταρτιστούν προκειμένου να ισχυροποιήσουν τη θέση τους στην επιχείρηση που ήδη εργάζονται, αλλά και την ευρύτερη προοπτική τους στην αγορά εργασίας.

Πώς;

Η ΑνΑΔ προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο προγραμμάτων κατάρτισης για εργαζομένους σε επιχειρήσεις και οργανισμούς στην Κύπρο που εστιάζουν ακριβώς στην ενίσχυση των γνώσεων και δεξιοτήτων, την αναβάθμιση του ανθρώπινου



δυναμικού, τη βελτίωση της παραγωγικότητας και την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας τόσο των ίδιων των εργαζομένων όσο και των επιχειρήσεων, ενσωματώνοντας, μεταξύ άλλων, στοιχεία όπως η πρακτική άσκηση και η απόκτηση εργασιακής πείρας. Όλα τα προγράμματα επιχορηγούνται από την ΑνΑΔ και το κόστος για τις επιχειρήσεις είναι από μηδενικό, έως ελάχιστο.

Τα Σχέδια της ΑνΑΔ

Τα Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης στην Κύπρο, αφορούν στην κατάρτιση εργαζομένων εντός της επιχείρησης και επιτρέπουν την ευελιξία στο περιεχόμενο και στον χρόνο κατάρτισης, ώστε να ανταποκρίνονται άμεσα στις ανάγκες της επιχείρησης.

Τα Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης, οργανώνονται από Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης, απευθύνονται σε εργαζομένους από διάφορες επιχειρήσεις καλύπτοντας ευρύ φάσμα θεμάτων σε όλες τις λειτουργίες της επιχείρησης και όλα τα επαγγέλματα, προωθώντας την κατάρτιση σε νέες τεχνολογίες, την ψηφιοποίηση, την ενεργειακή απόδοση και τη βιωσιμότητα.

Τα Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης στο Εξωτερικό, στοχεύουν στη μεταφορά τεχνογνωσίας και εξειδικευμένων γνώσεων από το εξωτερικό σε θέματα που σχετίζονται με την εισαγωγή καινοτομιών, νέας τεχνολογίας και τεχνογνωσίας.

Το Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Αποφοίτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, βελτιώνει την οργάνωση και διεύθυνση των επιχειρήσεων και οργανισμών μέσα από τη στελέχωση και κατάρτιση νέων αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και παράλληλα βοηθά στην ομαλή ένταξη των νέων αποφοίτων σε κατάλληλες θέσεις εργασίας.

Το Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς, παρέχει κίνητρα σε επιχειρήσεις/οργανισμούς για να εργοδοτήσουν και καταρτίσουν μακροχρόνια ανέργους.

Οφέλη για τους Εργαζομένους:

Τα προγράμματα δεν ωφελούν μόνο τις επιχειρήσεις, αλλά και τους ίδιους τους εργαζομένους: Αναβάθμιση δεξιοτήτων και γνώσεων, που οδηγεί σε καλύτερη απόδοση.

Περισσότερες προοπτικές ανέλιξης μέσα στην επιχείρηση.

Ενίσχυση επαγγελματικής ασφάλειας, καθώς παραμένουν επίκαιροι και χρήσιμοι.

Αυτοπεποίθηση και προσωπική ανάπτυξη.

Επαφή με σύγχρονες πρακτικές, τεχνολογίες και μεθόδους του κλάδου.

Οφέλη για τις Επιχειρήσεις:

Ενίσχυση παραγωγικότητας μέσω εξειδικευμένης κατάρτισης των εργαζομένων.

Αναβάθμιση των γνώσεων και δεξιοτήτων ανθρώπινου δυναμικού: Οι εργαζόμενοι αποκτούν σύγχρονες γνώσεις και δεξιότητες, αυξάνοντας την αποδοτικότητα και την ικανότητά τους να ανταποκριθούν σε νέες προκλήσεις.

Μείωση του κόστους κατάρτισης: Μέσω της επιχορήγησης, το κόστος για την επιχείρηση μειώνεται σημαντικά.

Βελτίωση εργασιακής ικανοποίησης και διατήρησης προσωπικού: Η συνεχής κατάρτιση και ανάπτυξη συμβάλλει στην αύξηση της ικανοποίησης και της αφοσίωσης των εργαζομένων.

Στρατηγική ανάπτυξη: Οι επενδύσεις στο ανθρώπινο δυναμικό οδηγούν σε μακροχρόνια βιώσιμη ανάπτυξη και καινοτομία.

Μάθετε περισσότερα στην ιστοσελίδα της ΑνΑΔ: www.anad.org.cy

Διαδρομές της Ελληνικής Γλώσσας

Επανάλαβε ή Επανέλαβε;

Δες την ορθή χρήση της προστακτικής σε συνηθισμένα ρήματα:

- > ανταπόδωσε ΟΧΙ ανταπέδωσε
- > αντίγραψε ΟΧΙ αντέγραψε
- > απεύθυνε ΟΧΙ απηύθυνε
- > απότρεψε ΟΧΙ απέτρεψε
- > επανάλαβε ΟΧΙ επανέλαβε
- > επίβαλε ΟΧΙ επέβαλε
- > επίμεινε ΟΧΙ επέμενε
- > επέλεξε ΟΧΙ επέλεξε
- > επέτρεψε ΟΧΙ επέτρεψε
- > κατάβαλε ΟΧΙ κατέβαλε
- > κατάγραψε ΟΧΙ κατέγραψε
- > μετάρπρεψε ΟΧΙ μετέτρεψε
- > παράγει ΟΧΙ παρήγγειλε
- > περίγραψε ΟΧΙ περιέγραψε
- > υπόβαλε ΟΧΙ υπέβαλε

- > υπόγραψε ΟΧΙ υπέγραψε
- > υπόδειξε ΟΧΙ υπέδειξε

Παραδείγματα:

«Αυτός επανέλαβε (αόριστος) την προσπάθεια χτες»

«Εσύ επανάλαβε (προστακτική) την προσπάθεια αύριο».

Οι προστακτικές δεν παίρνουν χρονική αύξηση.

Ομοίως, «παρήγγειλα ένα ποτό» - «παράγγειλέ μου ένα ποτό» (ποτέ στην προστακτική: παρήγγειλε ένα ποτό),

«αυτός αντέγραψε τις σημειώσεις» - «αντίγραφέ μου τις σημειώσεις», «αυτός απέρριψε την πρότασή του» - «εσύ απόρριψε την πρότασή του».



Ψυχραιμία, ρυθμός και ευστοχία έδωσαν τη νίκη στην Κύπρο

• Επικράτησε με 4-0 του Σαν Μαρίνο



Τη δεύτερη της νίκη στον 8ο όμιλο της προκριματικής φάσης του Παγκοσμίου Κυπέλλου πανηγύρισε η Κύπρος. Επικράτησε με 4-0 του Σαν Μαρίνο και επιβραβεύτηκε μετά τις καλές εμφανίσεις με Ρουμανία και Βοσνία.

Με το «τρίποντο» η ομάδα του Απόστολου Μάντζιου έφθασε στους οκτώ βαθμούς.

Η διαφορά δυναμικότητας ήταν δεδομένη. Το ζητούμενο ήταν να αποτυπωθεί στον αγωνιστικό χώρο με επαγγελματισμό και καθαρότητα κινήσεων. Αυτό συνέβη ουσιαστικά στο δεύτερο ημίχρονο, όταν η ομάδα ανέβασε ταχύτητα, και πέτυχε τρία ακόμη τέρματα.

Ήταν μια νίκη υποχρεώσεων, μα και αυτοπεποίθησης. Η Κύπρος όφειλε να την κατακτήσει, και το έκανε με σοβαρότητα. Τώρα, το ζητούμενο είναι η συνέπεια – όχι η περιστασιακή ανάκαμψη.

Η Κύπρος έφθασε στη νίκη από τέρματα των Λοϊζου (10'), Στέλιου Ανδρέου (59'), Κάστανου (πέναλτι 67') και Κάκουλλης (79'). Ο Λοϊζου σκόραρε με σουτ στην κίνηση μετά από σέντρα του Πηλέα.

Ο Στέλιος Ανδρέου πέτυχε το πρώτο του τέρμα με την Εθνική με κοντινή προβολή μετά από κεφαλιά του Λοϊζου στο δοκάρι.

Ο Κάστανος αξιοποίησε πέναλτι που κέρδισε ο Κακουλλής με τον τελευταίο να σκοράρει με ωραίο σουτ στην κίνηση μετά από σέντρα του Κορρέια για να διαμορφώσει το τελικό σκορ.

Πίττας, Λαΐφης και Πηλέας συμπλήρωσαν κάρτες και δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής στον επόμενο αγώνα.

Κύπρος (Α. Μάντζιος): Μολ, Σιήκκης, Σ. Ανδρέου, Λαΐφης, Πηλέας (54' Κορρέια), Αρτυματάς (54' Χ. Κυριάκου), Χαραλάμπους (63' Κυπριανού), Κάστανος (73' Κούτσακος), Λοϊζου, Τζιωνής, Πίττας (63' Κακουλλής).

Αναπληρωματικοί: Μιχαήλ, Π. Κυριάκου, Σατσίας, Ν. Παναγιώτου, Αγγελόπουλος, Μαλεκκίδης, Κούσουλος.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ

15 Νοεμβρίου 2025

Κύπρος – Αυστρία
Βοσνία – Ρουμανία
Ρεπό: Σαν Μαρίνο
18 Νοεμβρίου 2025
Αυστρία – Βοσνία
Ρουμανία – Σαν Μαρίνο
Ρεπό: Κύπρος

Γ' Κατηγορία: Τρίτη σερί νίκη για την ΑΕΠ Πολεμιδιών



Με τις αναμετρήσεις της 3ης αγωνιστικής συνεχίστηκε η δράση του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας.

Η πρωτοπόρος ΑΕΠ Πολεμιδιών κέρδισε με 1-0 στο Δημοτικό Στάδιο Γερμασόγειας την Ανόρθωση Μουτταγιάκας και έφτασε στους εννέα βαθμούς. Το γκολ που καθόρισε το αποτέλεσμα πέτυχε στο 85ο λεπτό ο Παναγιώτης Κωνσταντίνου.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα:

Άτλας Αγλαντζιάς - Κέδρος 0-1
ΠΟ Ορμήδειας - Αναγέννηση Δερύνειας 2-2
Ανόρθωση Μουτταγιάκας - ΑΕΠ Πολεμιδιών 0-1
FC Λειβάδια - ΘΟΪ Λακατάμιας 0-0
Ερμής Αραδίππου - ΑΕΝ 1-0
Εθνικός Άσσιας - Ασπίς Πύλας 1-0
ΑΠΟΝΑ - Οθέλλος Αθηαίνου 0-4
Κούρης Ερήμης - Ομόνοια Ψευδά 1-1



Αποτελέσματα της 1ης και 2ης αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΑ-Cyview

Τα αποτελέσματα των συναντήσεων της 1ης και 2ης αγωνιστικής του Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΑ - Cyview, το οποίο διεξήχθη 3-5 Οκτωβρίου 2025 και στις 10 - 12 Οκτωβρίου 2025, έχουν ως ακολούθως:

Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025:

ΘΟΙ Καπέδων - ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς 0 - 1

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς - ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι 0 - 2

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 Οκτωβρίου 2025:

ΛΕΝΑΣ Χανδριών - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 0 - 6

ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών - Ε.Ν. Αγίας Βαρβάρας 4 - 1

ΠΑΡΘΕΝΩΝ Προσφύγων Λατσιών - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου 3 - 2

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 Οκτωβρίου 2025:

ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών 2 - 2

Σάββατο 4 Οκτωβρίου 2025:

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς - ΛΕΝΑΣ Χανδριών 6- 0

ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΠΑΡΘΕΝΩΝ Προσφύγων Λατσιών 2 - 0

Ε.Ν. Αγίας Βαρβάρας - ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς 1 - 0

Παρασκευή 3 Οκτωβρίου 2025:

ΘΟΙ Καπέδων - ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 4 - 1

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΑΟΚ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 2ης ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ

Α' ΟΜΙΛΟΣ:

ΑΜΑΘΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΤΥΧΩΝΑ - ΑΤΕ-ΠΕΚ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ 0:1

ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ ΑΓ. ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ Ε.Ν.Α.Θ 2025 - Σ&Π ΖΑΚΑΚΙΟΥ 0:4

ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ 0-3

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΛΑΙΜΑΧΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΥΨΩΝΑ - ΛΕΥΤΕΡΙΑ 2024 1-5

Β' ΟΜΙΛΟΣ:

ΘΟΙ ΠΥΡΓΟΥ - ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΚΡΙΤΑΣ ΥΨΩΝΑ 2:2

ΑΠΟΠ ΝΕΩΝ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ FC 2025 - ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ 0:0

ΘΟΙ ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΛΑΝΙΑΣ 0:5

ΛΕΝΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Α&Ν ΟΝΙΣΙΦΟΡΟΥ (ΚΟΥΛΑΣ) ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ 3:3

ΣΕΚ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ 6:0



Αποκατάσταση της ΑΤΑ

Συναντήσεις με Υπουργούς Εργασίας και Οικονομικών

Πραγματοποιούνται αύριο Πέμπτη, 16 Οκτωβρίου 2025 στο Υπουργείο Εργασίας ξεχωριστές συναντήσεις των συνδικαλιστικών και εργοδοτικών οργανώσεων με τους Υπουργούς Εργασίας και Οικονομικών, Γιάννη Παναγιώτου και Μάκη Κεραυνό, με στόχο την πλήρη αποκατάσταση και επαναφορά του θεσμού της ΑΤΑ.

Η συνάντηση των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και ΠΑΣΥΔΥ θα πραγματοποιηθεί στις 12:30 μ.μ.

Ανάλογα με το αποτέλεσμα των δύο συναντήσεων, θα ακολουθήσει κοινή συνάντηση των συνδικαλιστικών και εργοδοτικών οργανώσεων, με στόχο τη θετική κατάληξη της διαδικασίας.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, δήλωσε στην «Εργατική Φωνή» ότι η ΣΕΚ προσέρχεται στη συνάντηση με στόχο την πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ, όπως προδιαγράφει η ίδια η φιλοσοφία του θεσμού, καθώς και τη δημιουργία δυνατοτήτων αξιοποίησης των διαθέσιμων εργαλείων για την υλοποίηση του συνδικαλιστικού στόχου της επέκτασης της ΑΤΑ στο σύνολο των εργαζομένων.

Μίμης Πλέσσας

Ένα παραμύθι δίχως τέλος

Ο Λαογραφικός Όμιλος «Η ΛΥΓΕΡΗ» ΣΕΚ Λευκωσίας - Κερύνειας παρουσιάζει χορευτική παράσταση αφιερωμένη στη ζωή και το έργο του μουσικοσυνθέτη.

Τετάρτη 22 Οκτωβρίου 2025 ώρα 7.30 μ.μ.
Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου

Υπό την υψηλή προστασία της Α.Ε. Προέδρου της Βουλής των Αντιπροσώπων, κας Αννίτας Δημητρίου
Υπό την αιγίδα της Έντιμης Υπουργού Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, Δρ. Αθηνάς Μιχαηλίδου

ΧΟΡΗΓΟΙ: ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Γραμμή Στήριξης ΣΕΚ

για τον Εργασιακό Εκφοβισμό

77775575

☎ 22 849849

🌐 www.sek.org.cy

✉ sek@sek.org.cy

📍 Λεωφόρος Στροβόλου 11, 2018 Στρόβολος.

7

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

Τριμερής Κοινωνική Σύνοδος Κορυφής στις Βρυξέλλες Η ΣΕΚ εκπροσωπεί τους Κύπριους εργαζόμενους

Διεξάγεται την ερχόμενη Τετάρτη, 22 Οκτωβρίου, στις Βρυξέλλες, η Τριμερής Κοινωνική Σύνοδος Κορυφής με στόχο τη δημιουργία συνθηκών ανάπτυξης και απασχόλησης, ενδυναμώνοντας την Ευρωπαϊκή Ένωση στο νέο, μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Στόχος είναι να ενισχυθούν οι εργαζόμενοι και οι επιχειρήσεις.

Της Συνόδου θα προεδρεύσει η Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν και θα συμμετάσχουν ο Πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Αντόνιο Κόστα, η Πρωθυπουργός της Δανίας Μέττε Φρεντέρικσεν, η Γενική Γραμματέας της ETUC Esther Lynch και ο Πρόεδρος της Business Europe Fredrik Persson. Μεταξύ άλλων, θα συμμετάσχουν επίσης η Εκτελεστική Αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τα Κοινωνικά Δικαιώματα και



Δεξιότητες, καθώς και οι Υπουργοί Εργασίας της Δανίας και της Κύπρου, στο πλαίσιο του «Τρίο» της Προεδρίας της ΕΕ.

Τους Κύπριους εργαζομένους θα εκπροσωπήσει στη Σύνοδο και θα απευθύνει χαιρετισμό ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Συνάντηση ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και ITF με την Υφυπουργό Ναυτιλίας Διαμορφώνοντας το μέλλον της ναυτιλίας προς όφελος των ναυτικών

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστή και ο Γενικός Γραμματέας της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF), Stephen Cotton, συναντήθηκαν την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025 με την Υφυπουργό Ναυτιλίας, Μαρίνα Χατζημανώλη, στο πλαίσιο του Συνεδρίου «Maritime Cyprus».

Στη συνάντηση επιβεβαιώθηκαν οι στενές σχέσεις της ITF με το υφυπουργείο Ναυτιλίας για την προώθηση δίκαιων, ασφαλών και σύγχρονων συνθηκών εργασίας για όλους τους ναυτικούς.

Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους στο συνέδριο, είχαν επίσης σειρά συναντήσεων με ναυτιλιακούς παράγοντες από όλο τον κόσμο, όπου τέθηκαν στο επίκεντρο ζητήματα που αφορούν τους ναυτικούς και τις συνθήκες εργασίας τους. Ο κ. Cotton συμμετείχε στη θεματική ενότητα «Seas of Change: Technology's Impact on Shipping and Seafarers», όπου εκπρόσωποι της ναυτιλιακής βιομηχανίας συζήτησαν για τον ρόλο της ψηφιοποίησης και της αυτοματοποίησης στη ναυτιλία και τις επιπτώσεις τους στους ναυτικούς. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, η ITF ανέδειξε κρίσιμα ζητήματα όπως:

- Τις επιπτώσεις της τεχνολογικής εξέλιξης στην πρόσληψη και απασχόληση ναυτικών,
- Τη σημασία της ευημερίας και ψυχικής υγείας των ναυτικών,
- Την ανάγκη για συνεχή επιμόρφωση, κατάρτιση

και αναβάθμιση δεξιοτήτων, ώστε οι ναυτικοί να είναι έτοιμοι να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του μέλλοντος της ναυτιλίας.

«Οι ναυτικοί κρατούν σε κίνηση τη ναυτιλιακή βιομηχανία», δήλωσε χαρακτηριστικά ο Stephen Cotton.

«Τα συνδικάτα πρέπει να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση του μέλλοντος της ναυτιλιακής τεχνολογίας, διασφαλίζοντας ότι αυτή θα ενισχύει την αξιοπρεπή εργασία, θα δημιουργεί νέες ευκαιρίες και θα προστατεύει τα δικαιώματα των ναυτικών - όχι να τα υπονομεύει».



«Τα συνδικάτα καλούνται να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση του μέλλοντος της ναυτιλιακής τεχνολογίας»

