

ΕΠΙΤΕΛΙΑΚΟ

Το ηρωικό "ΟΧΙ" των Ελλήνων



σελ.7

ΕΙΔΗΣΗ

Η ΣΕΚ εκπροσωπεί τους
Κύπριους εργαζόμενους
στις Βρυξέλλες



σελ.16

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Εβδομάδα Ασφάλειας και
Υγείας στην Εργασία



σελ.16

Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη για την ΑΤΑ

Συμφωνία ή μέτρα



Πλαίσιο διαπραγμάτευσης, το οποίο περιέχει πολλές ασάφειες και χρήζει περαιτέρω μελέτης και διευκρίνισης, απέστειλαν οι Υπουργοί Οικονομικών και Εργασίας προς τις συνδικαλιστικές οργανώσεις, ενώ βρισκόταν σε εξέλιξη, το απόγευμα της περασμένης Δευτέρας 20 Οκτωβρίου 2025, η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη για την ΑΤΑ.

Στόχος της σύσκεψης ήταν η ενημέρωση όλων των οργανώσεων για τις τελευταίες εξελίξεις και τις προσπάθειες που καταβλήθηκαν σε επίπεδο διαβουλεύσεων με τους δύο Υπουργούς, καθώς και για τους λόγους που οδήγησαν τις συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και ΠΑΣΥΔΥ να αποχωρήσουν από τη συνάντηση της περασμένης Παρασκευής, 17 Οκτωβρίου, εκφράζοντας

τη δυσαρέσκειά τους για την εισαγωγή νέων στοιχείων στο τραπέζι που δεν είχαν συμφωνηθεί.

Την ώρα που η Πανσυνδικαλιστική σύσκεψη βρισκόταν σε εξέλιξη και επρόκειτο να προχωρήσει στη λήψη απόφασης για δυναμικά μέτρα, σε περίπτωση που δεν υπάρξει προοπτική συμφωνίας για την ΑΤΑ στη βάση των στοχεύσεων του συνδικαλιστικού κινήματος, στάλθηκε το νέο «πλαίσιο διαπραγμάτευσης».

Το κείμενο περιλαμβάνει πέντε σημεία, τα οποία δεν περιορίζονται σε όσα είχαν αποτελέσει αντικείμενο προηγούμενης συνεννόησης για κατάληξη σε συμφωνία.

Μετά την εξέλιξη αυτή, αποφασίστηκε όπως η σύσκεψη διακοπεί, προκειμένου να ζητηθούν από τους

αρμόδιους Υπουργούς περαιτέρω διευκρινίσεις.

Σημειώνεται, όμως, πως στο πλαίσιο της Πανσυνδικαλιστικής έχει εξουσιοδοτηθεί η διαπραγματευτική ομάδα να εντείνει τις προσπάθειες για επίτευξη συμφωνίας τις επόμενες μέρες, ενώ παράλληλα εκφράστηκε η ετοιμότητα των οργανώσεων να προχωρήσουν σε δυναμικά μέτρα, εφόσον αυτό κριθεί αναγκαίο.

Δόθηκε, την ίδια ώρα, χρονικό περιθώριο μέχρι την ερχόμενη Παρασκευή για να υπάρξει αποδεκτή πρόταση και να υπογραφεί συμφωνία.

Η Πανσυνδικαλιστική επιβεβαίωσε για ακόμη μια φορά την ενότητα και τον κοινό στόχο όλων των οργανώσεων και επικρότησε τους χειρισμούς της διαπραγματευτικής ομάδας.

Ώρα να προστατευτούν με μέτρα οι χαμηλόμισθοι

Τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου καταδεικνύουν πως παρά τη σημαντική άνοδο στους μέσους ονομαστικούς μισθούς, οι χαμηλόμισθοι παραμένουν μια σημαντική μερίδα του εργατικού δυναμικού της χώρας μας αφού ποσοστό της τάξεως του 38.3% των εργαζομένων λαμβάνει μέσες μηνιαίες απολαβές κάτω των 1500 ευρώ.

Ασφαλώς, εάν παρατηρήσουμε διαχρονικά τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου σε σχέση με την ποσοστιαία κατανομή των εργαζομένων ανά εισοδηματική κατηγορία υπάρχει μια μείωση του ποσοστού των εργαζομένων οι οποίοι λάμβαναν μηνιαίες απολαβές κάτω των 1500 ευρώ. Ειδικότερα, το ποσοστό αυτό ήταν το 2017 στο 53.9% ενώ στο τέλος του 2024 το ποσοστό ανήλθε στο 38.3%. Μια ποσοστιαία μείωση της τάξης του 15.6%. Ωστόσο, η βελτίωση αυτή αφορούσε σχεδόν εξ' ολοκλήρου την ομάδα εργαζομένων των οποίων οι εισοδηματικές απολαβές μεταξύ των ετών 2017 και 2024 ήταν κάτω των 1250 ευρώ. Δυστυχώς, η κατηγορία των εργαζομένων η οποία λάμβανε μηνιαίες απολαβές κάτω των 1250 ευρώ ήταν η πλειοψηφία

των απασχολούμενων στο τέλος του 2024 σε ποσοστό το οποίο ανερχόταν στο 26.7%. Δηλαδή το πιο μεγάλο ποσοστό εργαζομένων είναι φτωχοί.

Την ίδια ώρα εάν συνυπολογίσουμε και την κατηγορία των εργαζομένων με μηνιαίες μισθολογικές απολαβές της τάξης των 1250 με 1500 ευρώ το οποίο ανέρχεται στο 11.6% των απασχολούμενων τότε μπορούμε να πούμε πως ένα πολύ μεγάλο ποσοστό εργαζομένων που φθάνει το 38.3% κινείται στο φάσμα της φτώχειας ή βιώνει τη φτώχεια για τα καλά.

Το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια οι μέσες ονομαστικές απολαβές έχουν αυξηθεί είναι αληθές, όμως δεν έγινε το ίδιο με τις πραγματικές απολαβές. Το ίδιο συμβαίνει και με τις διάμεσες μισθολογικές απολαβές όπου η πορεία ανόδου ήταν πιο αργή. Παράλληλα, δεν μπορούμε να παραγνωρίσουμε το γεγονός ότι μεγάλη μερίδα εργαζομένων λαμβάνουν αρκετά χαμηλούς μισθούς, την ώρα μάλιστα που το κόστος διαβίωσης έχει παρουσιάσει σημαντική άνοδο τα τελευταία χρόνια ως αποτέλε-

σμα και της ανόδου στο κόστος στέγασης και στο κόστος ενέργειας.

Επομένως, η μεγάλη πρόκληση για το κράτος είναι πως θα καταφέρει να «ξεκολλήσει» από τη φτώχεια τις χιλιάδες των εργαζομένων οι οποίοι αποτελούν μια πολύ μεγάλη ομάδα απασχολούμενων την ώρα μάλιστα που οι ρυθμοί ανάπτυξης για την Κύπρο είναι από τους υψηλότερους στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η αναπροσαρμογή προς τα πάνω του Εθνικού Κατώτατου Μισθού, σε συνάρτηση με την ενσωμάτωση του πληθωρισμού σε αυτόν και με την ωριαία απόδοση αποτελούν ένα σημαντικό βήμα που θα βοηθήσει πραγματικά στην περαιτέρω άνοδο των απολαβών ώστε να αποκατασταθούν ως ένα βαθμό και οι ανισορροπίες οι οποίες έχουν δημιουργηθεί τα τελευταία χρόνια και ωφέλησαν πρωτίστως τις επιχειρήσεις. Αυτό όμως που θα στηρίξει περισσότερο τους χαμηλά αμειβόμενους είναι η επέκταση της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων οι οποίες έχουν αποδειχθεί πως αποτελούν το πιο αποτελεσματικό εργαλείο προστασίας των μισθών και των εργασιακών δικαιωμάτων.

Ενίσχυση των εργασιακών δικαιωμάτων, βασική προϋπόθεση για μια δίκαιη κοινωνία

 Μονόδρομος η επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων

Ρήγμα έχει προκληθεί στη διαδικασία για την ΑΤΑ

 Είναι ξεκάθαρο πως ο στόχος κάποιων είναι ΑΤΑ ΚΑΠΟΤΕ

Γόρδιοι δεσμοί δεν υπάρχουν όσο ο κοινωνικός διάλογος γίνεται απόλυτα σεβαστός

 Και ο σεβασμός προϋποθέτει ειλικρίνεια

Αλαούμ δεν είναι μια τυχαία λέξη όταν εκστομίζεται από τον Γενικό Γραμματέα της ΣΕΚ

 Το λιγότερο προβληματιστείτε και αντιληφθείτε που οδηγούνται τα πράγματα

Το Συνδικαλιστικό Κίνημα είναι διαχρονικά σταθερό στις θέσεις του

 Η ΑΤΑ δεν είναι παιχνίδι στα χέρια κανενός

Ιδιαίτερα προκλητικές υπουργικές δηλώσεις για το συνδικαλιστικό κίνημα

 Προσδίδει έλλειψη κατανόησης των εργασιακών σχέσεων στη χώρα μας

Κατώτατος μισθός πρέπει να αναπροσαρμόζεται με βάση το κόστος ζωής

 Απαιτούμενη ανάγκη και η ωριαία του απόδοση

Η πορεία των μισθών δεν αντικατοπτρίζει την πορεία της ανάπτυξης

 Όταν μάλιστα 1 στους 3 εργαζόμενους έχει απολαβές κάτω των 1500 ευρώ

Φρονούμε ότι κάτι δεν πάει καλά με τις κυβερνητικές συνεννοήσεις

 Υποτίμηση ή ασυνεννοησία; Μπορεί συνδυαστικά και τα δύο

Ωρα να υπάρξει διευθέτηση της αναλογιστικής μείωσης του 12% στις συντάξεις

 Στο πλαίσιο και της συνολικής συνταξιοδοτικής μεταρρύθμισης

Να τεθεί επιτέλους το ζήτημα της παραγωγικότητας στο επίκεντρο της κυβέρνησης

 Στο πλαίσιο ενός δομημένου κοινωνικού διαλόγου, με αρχή, μέση και τέλος

Η επιμόρφωση και κατάρτιση των εργαζομένων αποτελεί αδήριτη αναγκαιότητα

 Η συνδικαλιστική σχολή της ΣΕΚ παράγει σπουδαίο έργο

Η Ασφάλεια και η Υγεία στην εργασία είναι δικαίωμα όλων

• Καθώς διανύουμε την Εβδομάδα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία, η Συνομοσπονδία Εργατών Κύπρου (ΣΕΚ) επαναβεβαιώνει τη διαχρονική της δέσμευση στην προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων των εργαζομένων: το δικαίωμα στην ασφάλεια, την υγεία και την αξιοπρεπή εργασία. Η ΣΕΚ έχει ψηλά στις προτεραιότητές της το μείζον αυτό ζήτημα, με στρατηγικό στόχο τα μηδέν ατυχήματα και τις μηδενικές επαγγελματικές ασθένειες στους χώρους εργασίας. Δεν πρόκειται για ένα ουτοπικό σύνθημα, αλλά για έναν ρεαλιστικό στόχο, εφόσον υπάρξει συλλογική προσπάθεια, ευθύνη και ουσιαστική συνεργασία μεταξύ εργοδοτών, εργαζομένων και αρμόδιων αρχών.

Της Δέσποινας Ησαΐα

Η ΣΕΚ συμμετέχει ενεργά σε δράσεις ευαισθητοποίησης, ενώ διεκδικεί σταθερά την αυστηρή εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας και την ενίσχυση των ελέγχων. Κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα να επιστρέφει στο σπίτι του ασφαλής. Κάθε εργοδότης έχει υποχρέωση να διασφαλίζει ένα υγιές και ασφαλές εργασιακό περιβάλλον. Η ασφάλεια και η υγεία στην εργασία δεν είναι προνόμιο, είναι αδιαπραγμάτευτο δικαίωμα. Η ΣΕΚ συνεχίζει να αγωνίζεται ώστε η πρόληψη να γίνει πράξη και η ευημερία των εργαζομένων να παραμείνει στο επίκεντρο κάθε παραγωγικής διαδικασίας.

Η κουλτούρα πρόληψης είναι το βασικότερο εργαλείο. Η ενημέρωση, η εκπαίδευση και η συνεχής επιμόρφωση μπορούν να σώσουν ζωές και να αποτρέψουν σοβαρούς κινδύνους. Η ΣΕΚ συνεχίζει να αγωνίζεται για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων. Η ΣΕΚ έχει ψηλά στις προτεραιότητές της το μείζον αυτό ζήτημα, με στρατηγικό στόχο τα μηδέν ατυχήματα και τις μηδενικές επαγγελματικές ασθένειες στους χώρους εργασίας. Δεν πρόκειται για ένα ουτοπικό σύνθημα, αλλά για έναν ρεαλιστικό στόχο, εφόσον υπάρξει συλλογική προσπάθεια, ευθύνη και ουσιαστική συνεργασία μεταξύ εργοδοτών, εργαζομένων και αρμόδιων αρχών.

• Στραβός είναι ο γιολός ή στραβά αρμενίζουμε. Σίγουρα κάτι δεν πάει καλά στον διάλογο που διεξάγεται

με επίκεντρο την ΑΤΑ. Το να υπάρχουν διαφωνίες και διαφορετικές τοποθετήσεις είναι θεμιτό για αυτό υπάρχει διάλογος για να μπορέσει να βρεθεί μια κοινή συνισταμένη που να φέρνει κοντά εργαζόμενους και εργοδότες.

Αυτό όμως που ανησυχεί και καταγράφεται ως μια πολύ αρνητική εξέλιξη είναι οι θέσεις που διατυπώνονται εκ μέρους της κυβερνητικής πλευράς και οι οποίες στην πορεία αναιρούνται. Αυτή η τακτική δυστυχώς δεν εξομαλύνει την κατάσταση αλλά δημιουργεί περισσότερη συσκότιση για τα όσα τεκταίνονται.

• Και μετά την ΑΤΑ άλλα τόσα σοβαρά εργασιακά ζητήματα βρίσκονται σε κατάλογο αναμονής. Με τέτοιες όμως προσεγγίσεις ποιο το μέλλον τους και ποιο το μέλλον του Κοινωνικού Διαλόγου; Ένα είναι το ζητούμενο η ειλικρίνεια και ένα το κρατούμενο το ΑΛΛΑΛΟΥΜ που συνεχίζει ακάθεκτο.

Η ανταγωνιστικότητα κερδίζεται με πράξεις και όχι με συνθήματα και παρωχημένες αντιλήψεις

Σε μια εποχή όπου η προσπάθεια στην ίδια της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι να δώσει έμφαση και προτεραιότητα στη ψηφιοποίηση, την καινοτομία και την πράσινη μετάβαση, κάποιοι εργοδότες στην Κύπρο ψάχνουν πως θα αναβαθμίσουν την ανταγωνιστικότητα της οικονομίας μέσω της μείωσης του εργατικού κόστους. Την ώρα μάλιστα που το μεγαλύτερο ποσοστό εργαζομένων αμείβεται με μηνιαίες απολαβές κάτω των 1500 ευρώ και όταν η Κύπρος καταγράφει από τους πλέον υψηλότερους ρυθμούς ανάπτυξης

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

στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ευτυχώς, αυτές οι προσεγγίσεις μιας άλλης εποχής, όπου η ανταγωνιστικότητα μιας οικονομίας βασιζόταν σε μειώσεις απολαβών έχει παρέλθει σε πολλά δυτικά κράτη, ειδικά ανάμεσα σε κράτη τα οποία επενδύουν σε βιώσιμη ανάπτυξη σε έρευνα και ανάπτυξη, επενδύσεις για την κλιματική αλλαγή, για ψηφιακές υποδομές, για κατάρτιση εργαζομένων. Αυτά είναι τα κυριότερα σημεία που θα πρέπει να επιδιώξει να επιτύχει μια σύγχρονη οικονομία που θέλει να μετουσιώσει την οικονομική ανάπτυξη σε

πραγματική και διαρκή ευημερία.

Για παράδειγμα τα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Επενδύσεων στην πρόσφατη μελέτη της (Οκτώβριος 2025) καταδεικνύουν ότι οι κυπριακές επιχειρήσεις δεν λαμβάνουν αρκετά μέτρα και δεν επενδύουν όσο θα έπρεπε στην πράσινη οικονομία. Κατ' ακρίβεια η χώρα μας βρίσκεται στην τελευταία θέση ανάμεσα στα ευρωπαϊκά κράτη στο ερώτημα που τέθηκε εάν η επιχείρηση επένδυσε ή έλαβε οποιαδήποτε μέτρα για μείωση των εκπομπών ρύπων. Παρά το γεγονός ότι οι ευρωπαϊκές επιχειρήσεις επικεντρώνονται σε επενδύσεις στην πράσινη μετάβαση και τη μείωση των εκπομπών ρύπων, στην Κύπρο φαίνεται με βάση τα δεδομένα της μελέτης πως για τις επιχειρήσεις αυτό δεν είναι πρόβλημα. Την ώρα μάλιστα που ο φόρος άνθρακα είναι προ των πυλών για τη χώρα μας και τα αντισταθμιστικά μέτρα μέχρι στιγμής ανύπαρκτα.

Η Κύπρος καλείται να διαχειρισθεί σωρεία ζητημάτων που έχουν να κάνουν με το πραγματικό κόστος της ανταγωνιστικότητας της οικονομίας όπως είναι το ενεργειακό κόστος, τη χαμηλή παραγωγικότητα σε συνάρτηση με τις χαμηλές επενδύσεις σε υποδομές, την κατάρτιση και την εκπαίδευση των εργαζομένων, τη ψηφιοποίηση του κράτους. Τα σημεία αυτά δεν πρέπει να τα αντικρύζει κανένας ως κόστος αλλά ως επένδυση

η οποία θα έχει ένα μακροπρόθεσμο όφελος για την ίδια την οικονομία, τις επιχειρήσεις και τους εργαζόμενους.

Στην Κύπρο ορισμένοι εργοδότες σε πλήρη συναντίληψη και συνταύτιση με κάποιους πολιτικούς νυχθημερόν προσπαθούν να μας πείσουν πως για όλα τα αρνητικά στην οικονομία ευθύνει φέρουν οι απολαβές των εργαζομένων. Αν είχαμε να συναγωνιστούμε το Νεπάλ ή το Μπαγκλαντές θα μπορούσα να πω ότι δικαιολογημένα φωνάζουν. Αυτές οι παρωχημένες ιδεολογικές αγκυλώσεις και οι ξεπερασμένες οικονομικές θεωρίες έχουν τεθεί στο περιθώριο τόσο από την ίδια την οικονομική ιστορία όσο και από την εξέλιξη του Δυτικού κόσμου.

Η κυβέρνηση της Κύπρου θα πρέπει να αντιληφθεί ότι η ευημερία του τόπου βασίζεται στην ευημερία της πλειοψηφίας των πολιτών, δηλαδή των εργαζομένων και εκεί θα πρέπει να δώσει τη δέουσα προσοχή. Το συνδικαλιστικό κίνημα είναι έτοιμο να στηρίξει μέτρα τα οποία προσφέρουν τα απαραίτητα κίνητρα στις επιχειρήσεις να αναβαθμιστούν και να γίνουν πιο ανταγωνιστικές, μέσα σε ένα πλαίσιο συναίνεσης, αρχής γενομένης από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και επομένως και της ΑΤΑ ώστε να καλυφθεί σταδιακά η πλειοψηφία των εργαζομένων.

“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 22 Οκτωβρίου	Πέμπτη 23 Οκτωβρίου	Παρασκευή 24 Οκτωβρίου	Σάββατο 25 Οκτωβρίου	Κυριακή 26 Οκτωβρίου	Δευτέρα 27 Οκτωβρίου	Τρίτη 28 Οκτωβρίου
Οσίου Αβερκίου επισκόπου Ιερα- πόλεως	Ιακώβου Αποστόλου του αδελφοθέου	Αγίας Σεβαστιανής	Αγίας Ταβιθά, Αγίας Χρυσάνθης, Αγίου Χρυσαφίου	Δημητρίου του Μυροβλήτου, Αγίου Γλύκωνος μαρ- τύρου, Αγίας Λε- πτίνας μάρτυρος, Αγίου Λούππου	Αγίου Νέστορος μάρτυρος	Εθνική εορτή, Αγίας Σκέπης, Αγίων Βήλης και Ευνίκης

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

23η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Σωματίου ΜΕ.ΠΕ.ΓΕ. ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ**«Με συλλογική δύναμη και συνέπεια συνεχίζουμε»**

Σε μια περίοδο όπου παρατηρείται σημαντική ανάκαμψη στον κλάδο των Μεταφορών, τόσο στον οργανωτικό όσο και τον οικονομικό τομέα, πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 16 Οκτωβρίου 2025 η 23η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Σωματίου ΜΕ.ΠΕ.ΓΕ. της ΣΕΚ Λεμεσού. Στη Συνδιάσκεψη αναδείχθηκε ο σημαντικός ρόλος του Σωματίου στους νευραλγικούς επαγγελματικούς τομείς που παρακολουθεί. Διατυπώθηκε η θέση ότι, «αν συνεχίσουμε να εργαζόμαστε με συνέπεια και στηριζόμενοι σε αρχές και αξίες μπορούμε να σταθούμε με αξιοπρέπεια απέναντι στις δύσκολες προκλήσεις της εποχής και να πετύχουμε σημαντικές βελτιώσεις ωφελημάτων».

Ο Γραμματέας του Σωματίου Ιωάννης Τσουρής τόνισε χαρακτηριστικά ότι η εμπιστοσύνη που δείχνουν έμπρακτα τα μέλη του Σωματίου στους χειρισμούς που γίνονται, καθώς και η συνεργασία με τα στελέχη και τις τοπικές επιτροπές, κρατά όρθιους τους εργαζόμενους και αποδίδει καρπούς.

Ανέλυσε με λεπτομέρεια τις μεγάλες προκλήσεις και δυσκολίες που αντιμετώπισε το Σωματείο, οι οποίες αφορούσαν κυρίως την εργασιακή σταθερότητα στις επιβατικές συγκοινωνίες της πόλης, καθώς και τα συνεχώς μεταλλασσόμενα δεδομένα στο Λιμάνι Λεμεσού.

Στα θετικά της υπό ανασκόπηση περιόδου

καταγράφηκε η σημαντική αύξηση μελών και η παράλληλη βελτίωση των όρων εργοδότησης των εταιρειών που διαχειρίζονται το λιμάνι, της EUROGATE CONTAINER TERMINAL LIMASSOL, της DP WORLD LIMASSOL και της P&O MARITIME, και κυρίως η εισαγωγή του θεσμού της Α.Τ.Α. στις Συλλογικές Συμβάσεις των δύο τελευταίων.

Την ταμειακή έκθεση κατέθεσε ο Ταμίας Νεόφυτος Βήχας.

Χαιρετισμό απηύθυναν ο Επαρχιακός Γραμματέας ΣΕΚ Λεμεσού και πρόεδρος της Συνδιάσκεψης Γιώργος Οδυσσέως, καθώς και ο Γ.Γ. της Ομοσπονδίας ΜΕ.ΠΕ.ΓΕ. ΣΕΚ Χαράλαμπος Αυγουστή.

Στο χαιρετισμό του ο κ. Οδυσσέως, εξέφρασε την ικανοποίησή του για τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει το Σωματείο, κάτι που αντανακλάται και στα αποτελέσματά του. Επανάλαβε και υπογράμμισε την πλήρη εμπιστοσύνη του, διαβεβαιώνοντας ότι το Εργατικό Κέντρο θα συνεχίσει την έμπρακτη στήριξή του προς το Σωματείο.

Στην δική του παρέμβαση ο Γ.Γ. της Ομοσπονδίας ΜΕ.ΠΕ.ΓΕ. ΣΕΚ Χαράλαμπος Αυγουστή εξέφρασε την ευαρέσκεια του για τα αποτελέσματα, ευχαριστώντας τον Γραμματέα για την άψογη συνεργασία.

Αφού ανέλυσε σε συντομία τα τρέχοντα

εργασιακά ζητήματα του κλάδου, σημείωσε ότι «τα προβλήματα είναι πολλά και συνεχή, αλλά ως ΣΕΚ πάντα τα αντιμετωπίζουμε με υπευθυνότητα και σοβαρότητα. Τόσο στο λιμάνι όσο και στις μεταφορές υπήρξαμε πρωταγωνιστές σε όλες τις διαδικασίες και βοηθήσαμε στην τήρηση της εργατικής ειρήνης και ομαλότητας με τις ουσιαστικές παρεμβάσεις. Η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ είναι αρωγός και προστάτης των δικαιωμάτων των εργαζομένων και σε στενή συνεργασία με το Σωματείο εργάζεται προς αυτή την κατεύθυνση».

Μέλη του νέου Δ. Συμβουλίου του Σωματίου :

1. Ιωάννης Τσουρής - Γραμματέας
2. Νεόφυτος Βήχας - Ταμίας
3. Χριστόφορος Παλαμάς - Εισπράκτορας

Μέλη:

4. Σωτήρης Ιωαννίδης
5. Μάριος Σεργίδης
6. Δαμιανός Δαμιανού
7. Σίμος Κατσούρης
8. Γιώργος Δημητρίου
9. Αντώνης Φωτίου
10. Μόδεστος Κυριάκου
11. Ανδρέας Γεωργίου
12. Δημήτρης Δημητριάδης
13. Νίκος Μαρνέρος

Ψυχική Υγεία στον εργασιακό χώρο

Μίλα γι' αυτό που νιώθεις...



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. Στο πλαίσιο της εκστρατείας παρέχει συμβουλές για το πώς προάγεται η υγεία στους εργασιακούς χώρους.

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.

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.

Βήματα που αν εφαρμοστούν στον εργασιακό χώρο θα βελτιώσουν την ψυχική υγεία

Ο τρόπος που σκέφτεσαι και αισθάνεσαι στη δουλειά εξαρτάται από το αν το περιβάλλον προάγει και υποστηρίζει την ψυχική σου ευεξία και μειώνει το άγχος. Οι απαιτήσεις της δουλειάς Ορισμένες από τις σημαντικότερες αιτίες στρες στη δουλειά είναι η πίεση χρόνου, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και το ελλιπές προσωπικό.

Όλα αυτά επιβάλλουν στον εργαζόμενο υπερβολικές απαιτήσεις. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, το συμβούλιο εργαζομένων, την υπηρεσία υγείας και ασφάλειας στην εργασία, τις επιτροπές ασφάλειας ή τον προϊστάμενό σου, συζητήστε τα εξής:

- Την ποσότητα και πολυπλοκότητα της δουλειάς σου. Μπορείς να τα βγάλεις πέρα; Έχεις στη διάθεσή σου τον κατάλληλο εξοπλισμό και αρκετό χρόνο για να κάνεις τη δουλειά σου;
- Ρεαλιστικοί στόχοι. Είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι οι στόχοι που έχεις ως άτομο ή ως τμήμα; Ζήτα όπως επαναξιολογούνται τακτικά.
- Το εργασιακό σου περιβάλλον. Αν υπάρχει πρόβλημα με τον θόρυβο, τον εξερισμό, την υγρασία ή τη θερμοκρασία, συζητήσε το και αναζήτησε μέτρα βελτίωσης.
- Η ανταμοιβή σου. Μίλα αν δεν αισθάνεσαι ότι ανταμείβεσαι επαρκώς για τη δουλειά σου, όχι μόνο όσον αφορά στο μισθό αλλά και μέσω ωφελημάτων, αναγνώρισης και προοπτικών επαγγελματικής ανέλιξης.
- Το ωράριό σου. Φρόντισε να παίρνεις άμεσα το ρεπό που αντιστοιχεί στις υπερωρίες σου. Μην χά-

νεις τα διαλείμματα και τις μέρες διακοπών που δικαιούσαι. Έχεις τον έλεγχο της δουλειάς σου; Το στρες μειώνεται αν ασκείς επαρκή έλεγχο στον τρόπο με τον οποίο δουλεύεις και αν επηρεάζεις τον χώρο εργασίας σου. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, το συμβούλιο εργαζομένων, την υπηρεσία υγείας και ασφάλειας στην εργασία, τις επιτροπές ασφάλειας ή τον προϊστάμενό σου, αναζητήστε τρόπους με τους οποίους στο βαθμό του δυνατού, μπορείς:

- Να προσδώσεις πολυμορφία, ποικιλία στα καθήκοντά σου
- Να έχεις άποψη για τον τρόπο που κάνεις τη δουλειά σου
- Να έχεις άποψη για τον τρόπο που οργανώνεις τη μέρα σου
- Να ασκείς μερικό έλεγχο στο εργασιακό σου περιβάλλον – π.χ. για το πού θα καθίσεις ή πώς θα διακοσμήσεις το χώρο που δουλεύεις
- Να επιδιώξεις ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική σου ζωή. Με άλλα λόγια, επιδιώκεις να ασκείς μερικό έλεγχο πάνω στο πότε, το πού και το πώς εργάζεσαι ώστε να μπορείς να απολαύσεις την ποιότητα ζωής σου. Αν αισθάνεσαι ότι η ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και στην υπόλοιπη ζωή σου, σου προκαλεί δυσκολίες, δες πώς μπορείς να την προσαρμόσεις.

Ρόλοι στη δουλειά

Οι ρόλοι και οι ευθύνες σου στη δουλειά πρέπει να είναι ξεκάθαροι.

- Φρόντισε να έχεις σαφή και ενημερωμένη περιγραφή της θέσης εργασίας σου που να περιγράφει με ακρίβεια τη δουλειά σου.
- Αν δίνεις αναφορά σε πέραν του ενός διευθυντή, ξεκαθάρισε τα χρονικά σου περιθώρια ώστε να είναι λογικές οι προσδοκίες τους.
- Βεβαιώσου ότι διαθέτεις τη σωστή κατάρτιση και τις απαιτούμενες δεξιότητες ώστε να αναλάβεις αποτελεσματικά τον ρόλο σου.

Οργανωτική αλλαγή

Η οργανωτική αλλαγή και η επισφαλής θέση εργασίας συσχετίζονται με αυξημένα προβλήματα ψυχικής υγείας. Κάποτε η οργανωτική αλλαγή είναι αναπόφευκτη και μπορεί να γίνει πιο εύκολα αποδεκτή ανάλογα με τον τρόπο χειρισμού της, την κοινοποίηση έγκυρων πληροφοριών και την ευχέρεια να εκφράσεις την άποψή σου για ότι προγραμματίζεται.

Αν αισθάνεσαι ότι δεν λαμβάνεις ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες για τις αλλαγές, τότε πρέπει να τις ζητήσεις. Συζήτησε με τους συναδέλφους σου τις απορίες σας για την προγραμματι-

σμένη αλλαγή και θέστε τις στην ομάδα σας αλλά και στη γενική συνέλευση της εταιρείας. Σχέσεις στη δουλειά και παροχή υποστήριξης Το υποστηρικτικό περιβάλλον και οι θετικές σχέσεις στη δουλειά σου θα σε διευκολύνουν να διατηρήσεις την καλή ψυχική σου ευεξία. Είναι καλό να αισθάνεσαι ότι μπορείς να εμπιστευτείς τους άλλους και να είσαι δεκτικός, να νιώθεις ότι σε εκτιμούν και ότι σε περίπτωση αναγνώρισης κάποιου προβλήματος μπορείς να ζητήσεις βοήθεια.

Αν θεωρείς ότι χρειάζεται:

- Ενημερώσου για τη στήριξη που μπορεί να σου διαθέσει η επιχείρηση, π.χ. υπηρεσία επαγγελματικής υγείας, παροχή συμβουλών, Πρόγραμμα Αρωγής Εργαζομένων, έκτακτες θεραπείες ή ελέγχους υγείας.
- Συζήτησε μαζί με τον προϊστάμενό σου, το συμβούλιο εργαζομένων, τις υπηρεσίες υγείας και ασφάλειας, τις επιτροπές ασφάλειας ή το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού διάφορες «λογικές προσαρμογές» όπως: βραχύτερο ωράριο, απουσία από την εργασία για παρακολούθηση συμβουλευτικής ή άλλης θεραπείας, εισαγωγή αυξημένης εποπτείας κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σου, αλλαγή του ρόλου σου, εργασία απ' το σπίτι για συγκεκριμένο διάστημα, σταδιακή επιστροφή στη δουλειά μετά από μακρά άδεια ασθένειας.

*Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους ιδρύθηκε το 1996 από ορισμένα θεσμικά όργανα του κλάδου της δημόσιας υγείας και της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας.

Σήμερα, το Δίκτυο αριθμεί μέλη από 31 ευρωπαϊκά κράτη που μοιράζονται το κοινό όραμα «Υγιείς Εργαζόμενοι σε Υγιείς Οργανισμούς». Στα πλαίσια διαρκούς συνεργασίας, το Δίκτυο έχει καθορίσει ενιαία / ομοιόμορφα κριτήρια ποιότητας ενώ παράλληλα γνωστοποιεί παραδείγματα καλής πρακτικής για να αναδείξει τη σπουδαιότητα της υγείας στους χώρους εργασίας. Τη Γραμματεία του Δικτύου και τη συντονιστική αρχή της εκστρατείας «Move Europe» αποτελεί ο Ομοσπονδιακός Σύνδεσμος Εταιριών Ταμείων Ασφάλισης Υγείας της Γερμανίας (BKK).

Η εκστρατεία work.in tune with life.move europe [Εργασία σε Αρμονία με τη Ζωή. Η Ευρώπη σε Κίνηση] συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στα πλαίσια του Προγράμματος Δημόσιας Υγείας.

Από το εγχειρίδιο
του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας
Γ' μέρος και τελευταίο

Έναρξη υποβολής αιτήσεων στο σχέδιο Προσιτής Στέγης του ΚΟΑΓ

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αναπτύξεως Γης (ΚΟΑΓ) ανακοινώνει την έναρξη υποβολής αιτήσεων για συμμετοχή στο Σχέδιο Διαχείρισης Μονάδων Προσιτής Στέγης, το οποίο εφαρμόζεται για τις επαρχίες Λευκωσίας, Λεμεσού και Λάρνακας.

Η περίοδος υποβολής αιτήσεων άρχισε την 1η Οκτωβρίου 2025 και ολοκληρώνεται την 30η Νοεμβρίου 2025. Μέσω του Σχεδίου, παρέχεται η δυνατότητα σε ενδιαφερόμενους να εγγραφούν στο Μητρώο Δικαιούχων Προσιτής Στέγης, με σκοπό τη μελλοντική διεκδίκηση αγοράς οικιστικής μονάδας που θα προκύψει από την αξιοποίηση του Ειδικού Στεγαστικού Κινήτρου από επιχειρηματίες ανάπτυξης γης. Η τιμή αγοράς της προσιτής οικιστικής μονάδας έχει καθοριστεί από τον ΚΟΑΓ, ως Φορέα Διαχείρισης Προσιτής Στέγης, στα €1.650 ανά δομήσιμο τετραγωνικό μέτρο.

Κριτήρια συμμετοχής

1. Κριτήριο υπηκοότητας

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν:

Κύπριοι πολίτες, ή Πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι οποίοι διαμένουν μόνιμα και συνεχώς στην Κύπρο για τουλάχιστον πέντε (5) χρόνια πριν από την ημερομηνία υποβολής της αίτησης.

2. Κριτήριο άλλης ιδιοκτησίας

Ο αιτητής ή/και ο/η σύζυγος ή συμβίος/α δεν πρέπει να κατείχαν, κατά τα τελευταία πέντε (5) έτη, άλλη κατοικία κατάλληλη για τη στέγαση της οικογένειάς τους.

3. Κριτήριο εισοδήματος

Τα μεικτά και συνολικά ετήσια εισοδήματα της οικογένειας, για το φορολογικό έτος που προηγείται της αίτησης, δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα ακόλουθα όρια:

Μονήρεις €25.000



Ζεύγος χωρίς παιδιά ή μονογονεϊκή οικογένεια €45.000

Οικογένεια 3 ατόμων €50.000

Οικογένεια 4 ατόμων €55.000

Οικογένεια 5 ή περισσότερων ατόμων €65.000

4. Κριτήριο επαρκών οικονομικών πόρων

Οι αιτητές θα πρέπει να διαθέτουν επαρκείς οικονομικούς πόρους ώστε να είναι σε θέση να: καταβάλουν προκαταβολή ύψους 20% της αξίας της οικιστικής μονάδας, και εξασφαλίσουν τραπεζικό δάνειο για την κάλυψη του υπόλοιπου 80% της τιμής αγοράς.

Υποχρεώσεις δικαιούχων

Οι δικαιούχοι που θα ενταχθούν στο Μητρώο

και θα αγοράσουν οικιστική μονάδα μέσω του Σχεδίου:

- δεσμεύονται να μην πωλήσουν τη μονάδα εντός δέκα (10) ετών από την ημερομηνία αγοράς,
- υποχρεούνται να χρησιμοποιούν τη μονάδα για σκοπούς ιδιοκατοίκησης για τουλάχιστον δέκα (10) χρόνια, και δεν δύνανται να επωφεληθούν εκ νέου από το ίδιο ή οποιοδήποτε μελλοντικά αναθεωρημένο Σχέδιο.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες υποβολής αίτησης, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα www.cldc.org.cy ή να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά με τον ΚΟΑΓ στο 22364695.

Η αξιοπρέπεια στην εργασία κτίζεται με τις συλλογικές συμβάσεις

Κάποια στιγμή τόσο η κυβέρνηση όσο και η βουλή θα πρέπει να ασχοληθούν με το θέμα της αξιοπρεπούς εργασίας. Η αξιοπρέπεια στην εργασία είναι παράγοντας καθοριστικής σημασίας για την οικοδόμηση της Δημοκρατίας και της κοινωνικής συνοχής. Η πρόοδος και η ευημερία κάθε κοινωνίας περνά μέσα από την αξιοπρέπεια στον επαγγελματικό και εργασιακό χώρο. Όπου υπάρχουν αξιοπρεπείς και ασφαλείς συνθήκες εργασίας υπάρχει και διαρκής βελτίωση της παραγωγικότητας αλλά και της ποιότητας.



Του Χρίστου Καρύδη

Η αξιοπρέπεια στην εργασία δεν είναι έννοια αφηρημένη. Ούτε έννοια κενού περιεχομένου. Μάλιστα γι' αυτές τις δύο λέξεις, (αξιοπρέπεια και εργασία), υπάρχει και εορτάζεται Παγκόσμια Ημέρα. Η 7η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως τέτοια με πρωτοβουλία της Διεθνούς Συνομοσπονδίας Εργατικών Συνδικάτων ITUC που συσπειρώνει στις τάξεις της 175 εκατ. εργαζομένους από 156 χώρες.

Στόχος

Για να προωθηθεί λοιπόν η αξιοπρέπεια στην εργασία και να βελτιωθούν οι μισθοί και οι όροι απασχόλησης όλων των εργαζομένων, θα πρέπει το κράτος να προχωρήσει σε σοβαρές τομές και αλλαγές που θα ρυθμίζουν την αγορά εργασίας, δίδοντας ιδιαίτερη σημασία και βαρύτητα στην επέκταση και εδραίωση του θεσμού των συλλογικών συμβάσεων.

Προς αυτή την κατεύθυνση θα έπρεπε ήδη με πρωτοβουλία της κυβέρνησης και ιδιαίτερα του υπουργού Εργασίας Πάνη Παναγιώτου να αρχίσει κοινωνικός διάλογος για τον

καθορισμό ενός Εθνικού Πλαισίου Δράσης που θα στοχεύει στην προώθηση της συλλογικής διαπραγμάτευσης, με τρόπο που θα εφαρμόζεται η οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για κάλυψη μέσω των συλλογικών συμβάσεων, τουλάχιστον του 80% των εργαζομένων, (σήμερα στην Κύπρο η κάλυψη μέσω της συλλογικής σύμβασης ανέρχεται στο 43%).

Προτεραιότητα προς αυτή την κατεύθυνση πρέπει να δοθεί και από το ίδιο το κράτος, το οποίο όταν προχωρεί σε δημόσιες συμβάσεις για την υλοποίηση διαφόρων αναπτυξιακών έργων, οφείλει να απαιτεί την ύπαρξη συλλογικής σύμβασης εργασίας, η οποία δια του περιεχομένου της θα προστατεύει και θα κατοχυρώνει πλήρως όλους τους εργαζόμενους που απασχολούνται με την κατασκευή του συγκεκριμένου έργου.

Φρονώ πως στα συγκεκριμένα ζητήματα υπάρχει σοβαρή και αδικαιολόγητη καθυστέρηση που στέλνει λανθασμένα μηνύματα προς όλους εκείνους τους εργοδότες που παραβιάζουν τις συλλογικές συμβάσεις και τα εργασιακά θέσμιμα. Και οι οποίοι δεν είναι λίγοι.

Η κυβέρνηση θα έπρεπε, όχι μόνο να είχε καταρτίσει το Εθνικό Πλαίσιο Δράσης, αλλά να είχε ήδη καταθέσει στη βουλή και σχετικό νομοσχέδιο για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων εργασίας, στέλνοντας προς κάθε κατεύθυνση και τα ανάλογα πολιτικά μηνύματα. Σήμερα, το κράτος δαπανεί τεράστια ποσά για την υλοποίηση των δημοσίων συμβάσεων, τα οποία δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται με τρόπο που δεν θα επιβραβεύεται η ρυθμισμένη και αξιοπρεπής απασχόληση, συντηρώντας την αδήλωτη και την παράνομη απασχόληση. Πρότυποι κανόνες ακολουθούνται μόνο στις

συμβάσεις που αφορούν την Οικοδομική βιομηχανία, οι οποίοι καλύπτουν ελάχιστα ωφελήματα των εργαζομένων. Αυτοί οι πρότυποι κανόνες πρέπει να ενισχυθούν και να εφαρμοσθούν σε όλους τους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας.

Επίσης πόροι που αντλούνται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης, δεν πρέπει να διοχετεύονται σε επιχειρήσεις που δεν εφαρμόζουν συλλογικές συμβάσεις, έτσι ώστε να στηρίζονται μόνο οι σωστοί εργοδότες αίροντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό και την εκμετάλλευση.

Παλιό το θέμα

Το θέμα της σημερινής αρθρογραφίας δεν είναι καινούργιο ούτε εμφανίστηκε από το πουθενά. Στις 6 Ιουλίου 2021 η ΣΕΚ απέστειλε σχετική επιστολή με τίτλο «Καμία δημόσια σύμβαση έργου χωρίς συλλογική σύμβαση εργασίας» στους τότε υπουργούς Οικονομικών και Εργασίας Κωνσταντίνο Πετρίδη και Ζέτα Αιμιλιανίδου αντίστοιχα. Μάλιστα με την α. Ζέτα έγινε και εξειδικευμένη συζήτηση στο πλαίσιο συνάντησης, ενώ το θέμα τέθηκε από το Συνδικαλιστικό Κίνημα προς όλους τους υποψήφιους προέδρους της Δημοκρατίας κατά την προεκλογική περίοδο των προεδρικών εκλογών του 2023. Η κυβέρνηση Νίκου Χριστοδουλίδη θα πρέπει να πάρει τώρα τη σκυτάλη και με ταχύτητα δρομέα να τρέξει προς την ορθή κατεύθυνση.

Συμπερασματικά, η πολιτική του κράτους θα πρέπει να είναι απλή και ξεκάθαρη και να εστιάζεται στο «καμία δημόσια σύμβαση χωρίς συλλογική σύμβαση».

*Ο Χρίστος Καρύδης είναι Οικονομολόγος – Δημοσιογράφος

25η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη Σωματίου Βιομηχανικών ΣΕΚ Λεμεσού

Φάρος μας το «η ισχύς εν τη ενώσει» για διεκδίκηση αυτών που δικαιούμαστε και αξίζουμε



Την Τρίτη, 14 Οκτωβρίου 2025, πραγματοποιήθηκε στο οίκημα της ΣΕΚ Λεμεσού η 25η Επαρχιακή Συνδιάσκεψη του Σωματίου Βιομηχανικών Υπαλλήλων ΣΕΚ Λεμεσού, του μεγαλύτερου Σωματίου του Εργατικού Κέντρου, που εκπροσωπεί την καρδιά της βιομηχανικής παραγωγής του τόπου μας - από τις φαρμακοβιομηχανίες, οινοβιομηχανίες και βιομηχανίες τροφίμων, μέχρι τα εργοστάσια μετάλλων, πλαστικών και τις εταιρείες ανακύκλωσης.

Η Συνδιάσκεψη ξεκίνησε σε συγκινητικό κλίμα, καθώς τιμήθηκε μετά θάνατον ο εκλεκτός συνάδελφος Στέφανος Στεφάνου, για την πολυσήμαντη προσφορά του. Η δράση του Στέφανου, αλλά και το ήθος του, όπως τονίστηκε στη Συνδιάσκεψη, αποτελούν φωτεινό φάρο για ολόκληρο τον μηχανισμό της ΣΕΚ. Η αγάπη του για τα μέλη και τα δίκαια αιτήματά τους ήταν εμφανής σε κάθε του έκφραση. Η τιμητική πλακέτα παραδόθηκε στην οικογένειά του. (φωτό)

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΒΙΕΚ-ΣΕΚ, Γιώργος Κασσιούρης, στον χαιρετισμό του αναφέρθηκε με λόγια σεβασμού στη μνήμη του Στέφανου Στεφάνου, χαρακτηρίζοντάς τον ως «έναν εργάτη-αγωνιστή που πίστευε βαθιά στην αξία της ενότητας και της συλλογικότητας». Τόνισε ότι η Συνδιάσκεψη δεν αποτελεί μια τυπική διαδικασία, αλλά «μια συλλογική κατάθεση αγώνων, εμπειριών και οραμάτων για το αύριο της βιομηχανίας και της εργασίας».

Ο κ. Κασσιούρης υπογράμμισε ότι ο βιομηχανικός κλάδος αποτελεί την ραχοκοκαλιά της οικονομίας, αναγνωρίζοντας τον ρόλο του εργάτη, του τεχνικού και του επιστήμονα «που στέκεται καθημερινά μπροστά στη μηχανή, κρατώντας την παραγωγή όρθια και την ποιότητα ψηλά». Παράλληλα, προειδοποίησε για τις συνεχιζόμενες πιέσεις που δέχονται οι εργαζόμενοι μέσα από τη μείωση του εργατικού κόστους και τα προσωπικά συμβόλαια, τονίζοντας ότι η ΣΕΚ θα συνεχίσει να αποτελεί ασπίδα προστασίας για όλους τους εργαζόμενους.

Από την πλευρά του, ο Επαρχιακός Γραμματέας ΣΕΚ Λεμεσού, Γιώργος Οδυσσέως, σημείωσε πως «η παρουσία όλων αποτελεί απόδειξη της ενότητας, της αποφασιστικότητας και της



αταλάντευτης θέλησης να υπερασπιζόμαστε τα δικαιώματά μας». Ο κ. Οδυσσέως αναφέρθηκε στις βασικές διεκδικήσεις του συνδικαλιστικού κινήματος, τονίζοντας ότι κανένας εργαζόμενος δεν πρέπει να μένει χωρίς συνδικαλιστική κάλυψη και εκπροσώπηση.

Ιδιαίτερη μνεία έκανε στη μαζική συμμετοχή των μελών του Σωματίου στη μεγάλη κινητοποίηση της 11ης Σεπτεμβρίου για την ΑΤΑ, υπογραμμίζοντας πως «η παρουσία όλων εκείνη την ημέρα απέδειξε πως, όταν είμαστε ενωμένοι, είμαστε πιο δυνατοί».

Στη δική του τοποθέτηση, ο Γραμματέας του Σωματίου, Παναγιώτης Φρυδάς, παρουσιάζοντας την Έκθεση Δράσης 2023-2024, αναφέρθηκε στα αποτελέσματα της συλλογικής προσπάθειας.

«Η συλλογική δουλειά που έγινε έχει φέρει τα αναμενόμενα αποτελέσματα και μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα σήμερα ότι έχουμε πετύχει σχεδόν όλους τους στόχους μας. Η επαναφορά των παραχωρήσεων που έγιναν τα προηγούμενα χρόνια, οι αυξήσεις μισθών και ωφελημάτων, η ανανέωση συλλογικών συμβάσεων με



υφιστάμενους εργοδότες, καθώς και η υπογραφή νέων, ήταν το επιστέγασμα των προσπαθειών μας».

Ο κ. Φρυδάς εξήρε τη δράση των Τοπικών Επιτροπών, τις οποίες χαρακτήρισε «σπονδυλική στήλη του Σωματίου», επισημαίνοντας ότι η βοήθειά τους στους χώρους εργασίας είναι πολύτιμη και ανεκτίμητη.

Κλείνοντας, παρότρυνε τα μέλη να συνεχίσουν να βρίσκονται κοντά στο Σωματείο. Με φάρο το σύνθημα της ΣΕΚ «Η ισχύς εν τη ενώσει», τόνισε, «να διεκδικήσουμε καλύτερα αποτελέσματα για τους εργαζόμενους και για το σύνολο της κοινωνίας, γιατί τα δικαιούμαστε και τα αξίζουμε».

Στο πλαίσιο της Συνδιάσκεψης, εκλέγηκε η νέα Γραμματεία του Σωματίου. Επαρχιακός Γραμματέας εξελέγη ο Παναγιώτης Φρυδάς, Ταμίας ο Αλέξανδρος Αποστόλου και Εισπράκτορας ο Μάριος Πουτσιούκκας. Παράλληλα, εκλέγηκαν οι αντιπρόσωποι που θα εκπροσωπήσουν το Σωματείο στα Συνέδρια της ΣΕΚ, της Ομοσπονδίας και του Εργατικού Κέντρου.

28η Οκτωβρίου 1940

Ο επικός αγώνας των Ελλήνων στα βουνά της Πίνδου

Το ξημέρωμα της 28ης Οκτωβρίου 1940 βρίσκει την Αθήνα να ξυπνά με τις σειρήνες της αντιαεροπορικής άμυνας και όλους τους Έλληνες να ζητωκραυγάζουν το ηχηρό «ΟΧΙ» του Ι. Μεταξά στη φασιστική Ιταλία.

Η απόφαση για την επίθεση κατά της Ελλάδας ελήφθη στις 15 Οκτωβρίου 1940 από το Ιταλικό Πολεμικό Συμβούλιο, παρουσία του Μουσολίνι και παρά τις αντιρρήσεις πολλών από τους παρισταμένους για την προχειρότητα με την οποία αντιμετωπιζόταν η επιχείρηση. Ο «Ντούτσε» ήθελε μία νίκη για να μπει στο μάτι του Χίτλερ, που είχε εκφράσει τις επιφυλάξεις για μία επίθεση κατά της Ελλάδας. Πίστευε ότι η χώρα ήταν ο εύκολος στόχος. «Το μόνο μας εμπόδιο είναι οι λασπωμένοι δρόμοι» τον είχαν διαβεβαιώσει οι επιτελείς του. Ως ημέρα της επίθεσης ορίστηκε η 26η Οκτωβρίου, αλλά ο Μουσολίνι τη μετέθεσε για τις 28 Οκτωβρίου, προκειμένου να συμπέσει με τη 18η επέτειο της Πορείας προς τη Ρώμη, που έφερε τους φασίστες στην εξουσία.

Στην Αθήνα έφθαναν σωρηδόν οι πληροφορίες για επικείμενη ιταλική επίθεση. Στο Υπουργικό Συμβούλιο της 25ης Οκτωβρίου ο Μεταξάς ενημέρωσε τους υπουργούς του για την κατάσταση και τους διαβεβαίωσε ότι η στρατιωτική προπαρασκευή της χώρας είχε προχωρήσει ικανοποιητικά. Η αλήθεια ήταν ότι η Ελλάδα ήταν σχεδόν ανοχύρωτη προς την πλευρά της Αλβανίας και με ελλιπείς στρατιωτικές δυνάμεις, καθώς το βάρος είχε δοθεί στα σύνορα με τη Βουλγαρία.

Η ζωή, εν τω μεταξύ, στην πρωτεύουσα κυλούσε στους δικούς της ρυθμούς. Το κοσμικό και πολιτιστικό γεγονός των ημερών ήταν η πρεμιέρα της όπερας του Τζάκομο Πουτσίνι «Μαντάμ Μπατερφλάι» από τη νεοσύστατη Λυρική Σκηνή. Την παράσταση θα τιμούσε ο γιος του συνθέτη, γεγονός που είχε κινητοποιήσει την κοσμική Αθήνα. Ο πρεσβευτής της Ιταλίας Εμμανουέλε Γκράτσι είχε καλέσει τον Μεταξά σε γεύμα μετά την παράσταση. Ο τελευταίος αρνήθηκε («είναι δυσάρεστο για τον καθένα μας να δεχθεί το φιλί του Ιούδα» σημείωνε στο ημερολόγιό του») και έδωσε την εντολή σε μόνο δύο υπουργούς να παρακολουθήσουν την παράσταση.

Αναχώρηση για το μέτωπο

Το βράδυ της 27ης Οκτωβρίου ο Ιταλικός πρακτορείο ειδήσεων «Στέφανι» εξαπολύει επίθεση εναντίον της Ελλάδας, στην οποία απαντά το Αθηναϊκό πρακτορείο. Η ελληνική ηγεσία πιστεύει ότι η ιταλική επίθεση είναι ζήτημα ωρών. Ο αρχηγός του ΓΕΣ Αλέξανδρος Παπάγος επικοινωνεί με τα ελληνοαλβανικά σύνορα, ενώ ενημερώνεται και ο Μεταξάς.

Τα άσχημα μαντάτα δεν θα αργήσουν. Στις 3 τα ξημερώματα της Δευτέρας 28ης Οκτωβρίου, ο πρεσβευτής της Ιταλίας στην Αθήνα, Γκράτσι θα συναντηθεί τελικά με τον Μεταξά, αλλά για να του επιδώσει στο σπίτι του στην Κηφισιά τελεσίγραφο, με το οποίο ο Μουσολίνι απαιτούσε από την Ελλάδα να μην εμποδίσει το στρατό του να καταλάβει ορισμένες στρατηγικές θέσεις. Η κυβέρνηση των Αθηνών είχε διορίσει τρεις ώρες για να δώσει την απάντησή της. «Donc, Monsieur c'est la guerre» («Λοιπόν, Κύριέ μου έχουμε πόλεμο!»). Με αυτές τις φράσεις στα Γαλλικά ειπώθηκε το ΟΧΙ από τον Μεταξά, που απηχούσε τις διαθέσεις του ελληνικού λαού. Αμέσως μετά, ο Μεταξάς ενημέρωσε τον άγγλο πρέσβη Πάλερετ και ζήτησε τη βοήθεια του Ηνωμένου Βασιλείου.

Οι Ιταλοί δεν περίμεναν την εκπνοή του τελεσιγράφου. Ο αρχιστράτηγος Βισκόντι Πράσκα έδωσε την εντολή για προσβολή των ελληνικών



Παραμένει στην ιστορία ως σημείο αναφοράς και τιμής

θέσεων από τις 5 το πρωί. Την ώρα αυτή σημειώθηκε και η πρώτη ελληνική απώλεια. Ο 27χρονος πεζικάριος Βασίλειος Τσιαβαλιάρης από τα Τρίκαλα, που υπηρετούσε σε φυλάκιο της ελληνοαλβανικής μεθορίου, σκοτώθηκε από θραύσμα ιταλικού όλμου. Η ιταλική επίθεση εκδηλώθηκε με εισβολή ισχυρών στρατιωτικών δυνάμεων στους τομείς της Πίνδου και της Ηπείρου (από το Γράμμο μέχρι το Ιόνιο) και με τοπικές συμπλοκές στην περιοχή της ΒΔ Μακεδονίας. Ο ιταλός αρχιστράτηγος Βισκόντι Πράσκα είχε στη διάθεσή του 135.000 άνδρες και ο Έλληνας ομόλογός του Αλέξανδρος Παπάγος μόλις 35.000.

Στις 9:30 το πρωί πραγματοποιούνται και οι πρώτοι αεροπορικοί βομβαρδισμοί στον Πειραιά και το Τατόι δίχως συνέπειες, ενώ στην Πάτρα θα υπάρξουν νεκροί. Βομβαρδίστηκαν, ακόμη, η Διώρυγα της Κορίνθου και η ναυτική βάση της Πρέβεζας. Το απόγευμα της 28ης Οκτωβρίου ο Μουσολίνι γεμάτος καμάρι ανακοίνωνε στον Χίτλερ, με τον οποίον συναντήθηκε στη Φλωρεντία, την επίθεση κατά της Ελλάδας.

Ελληνοαλβανικά σύνορα

Το ΟΧΙ γίνεται δεκτό με πρωτοφανή ενθουσιασμό απ' όλο τον ελληνικό λαό, που ξυπνά στις 6 το πρωί από τους συριγμούς των σειρήνων και ξεχύνεται στους δρόμους, κρατώντας τη γαλανόλευκη. Οι στρατεύσιμοι ετοιμάζονταν για το μέτωπο «με το χαμόγελο στα χείλη» και το ραδιόφωνο μετέδιδε διαρκώς το περίφημο πρώτο ανακοινωθέν του Γενικού Στρατηγείου: «Αι ιταλικά στρατιωτικά δυνάμεις προσβάλουν από της 5:30 πρωινής σήμερον τα ημέτερα τμήματα προκαλύψεως της ελληνοαλβανικής μεθορίου. Αι ημέτεραι δυνάμεις αμύνονται του πατρίου εδάφους».

Η απόφαση της Ελλάδας να αντισταθεί προκαλεί αυθημερόν εκδηλώσεις θαυμασμού, κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία και τις χώρες της Κοινοπολιτείας. Σταδιακά αρχίζουν να καταφθάνουν δεκάδες μηνύματα συμπαράστασης, με πρώτο αυτό του βασιλιά της Αγγλίας Γεώργιου ΣΤ', που τονίζει: «Η υπόθεσίς σας είναι και ιδική μας υπόθεση». Στο ίδιο μήκος κύματος και το τηλεγράφημα του Τσόρτσιλ: «Θα σας παράσχομεν όλην την δυνατήν βοήθειαν μαχόμενοι εναντίον του κοινού εχθρού και θα μοιρασθώμεν την κοινήν νίκη».

Οι ΗΠΑ, που ήταν εκτός πολέμου, εξέφρασαν απλώς τη λύπη τους δια του Προέδρου Ρούζβελτ, ενώ η Σοβιετική Ένωση παρέμεινε «άφωνη», αφού δεσμευόταν από το Σύμφωνο Ρίμπε-

ντροπ - Μολότοφ. Σε αντίθεση, ο Τουρκικός Τύπος δεν φείσθηκε διθυραμβικών επαίνων για το «ΟΧΙ». Η «ΙΚδάμ» έγραφε στις 29 Οκτωβρίου «Ζήτω η Ελλάς! Είμαστε υπερήφανοι, που έχουμε σύμμαχο ένα τέτοιο έθνος», ενώ η «Βακίτ» ανέφερε την Ελλάδα ως «αλησμόνητο για όλο τον κόσμο παράδειγμα γενναιότητας».

Έκανε το θαύμα της η Τήνος

«Το έγκλημα της Τήνου 9 χρόνια μετά τον τορπιλισμό του ελληνικού καταδρομικού «ΕΛΛΗ» στο λιμάνι της Τήνου, είχε ως αποτέλεσμα, να δημιουργηθεί σε όλη την Ελλάδα μια απόλυτη ενότητα ψυχών. Μοναρχικοί και βενιζελικοί, οπαδοί και αντίπαλοι της 4ης Αυγούστου, πείστηκαν πως ένα μόνο αδυσώπητο εχθρό έχει η Ελλάδα: Την Ιταλία. Και πως θα ήταν προτιμότερο να αντιμετωπιστεί ο εχθρός με ανδρισμό παρά να υποχωρήσει το ελληνικό έθνος μπροστά σε έναν εχθρό που δε δίσταζε να μεταχειρίζεται τέτοια μέσα».

Το ότι η Ιταλία θα επιχειρούσε εισβολή στην Ελλάδα από τα ελληνοαλβανικά σύνορα ήταν κοινή πεποίθηση για τους Έλληνες. Την ακριβή ημερομηνία αγνοούσαν. Ο Μεταξάς την έμαθε στις 23 Οκτωβρίου, όταν ο πρεσβευτής της Ελλάδας στη Ρώμη, Ιωάννης Πολίτης, του τηλεγράφησε ότι η εισβολή είχε προσδιοριστεί για το διάστημα ανάμεσα στις 25 και 28 του μήνα. Στην κρίσιμη στιγμή, ώρα 5.30 το πρωί της 28ης Οκτωβρίου, τα διατάγματα της επιστράτευσης του ναυτικού, της κήρυξης της χώρας σε κατάσταση πολιορκίας, της κήρυξης της αεροπορίας σε εμπόλεμη κατάσταση, της ανάληψης της γενικής αρχηγίας των ενόπλων δυνάμεων από τον βασιλιά Γεώργιο, του διορισμού του Αλέξανδρου Παπάγου ως αρχιστράτηγου των δυνάμεων ξηράς και όλα τα παρεπόμενα ήταν έτοιμα και απλά υπογράφηκαν από τα μέλη του υπουργικού συμβουλίου.

Στην Ήπειρο, η 8η μεραρχία γνώριζε ακόμα και τη «διαδρομή» που οι Ιταλοί στρατηγοί είχαν επιλέξει! Πορεία προς τα Ιωάννινα και όχι προς τη Φλώρινα και τη Θεσσαλονίκη, επειδή αυτήν την είχαν αφήσει στη Βουλγαρία, καθώς οι επιτελείς του Μουσολίνι πίστευαν ότι οι Βούλγαροι θα εισέβαλλαν ταυτόχρονα με τους Ιταλούς. Οι Έλληνες γνώριζαν πολύ καλά ότι, εκείνη τουλάχιστον τη στιγμή, από τους Βουλγάρους δεν κινδύνευαν. Σχεδίασαν μια σειρά από εκπλήξεις που αποδείχτηκαν οδυνηρές για τους εισβολείς. Και είχαν εκπονήσει σχέδιο μεταφοράς δυνάμεων από τα ελληνοβουλγαρικά στα ελληνοαλβανικά σύνορα. Εφαρμόστηκε αμέσως μόλις εκδηλώθηκε η ιταλική επίθεση.

Η βιώσιμη οικονομία περνάει μέσα από την επέκταση των Συλλογικών Συμβάσεων

Του Γιώργου Πυρίση*

Οι πολλαπλές κρίσεις που βίωσαν τα τελευταία χρόνια τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) έχουν δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στις εθνικές οικονομίες τα οποία απειλούν ασφαλώς την ευημερία των ιδίων των εργαζομένων. Η παγκόσμια χρηματοπιστωτική κρίση του 2008 ως αποτέλεσμα της απληστίας και της αυθαιρεσίας του τραπεζικού συστήματος, οι αποφάσεις για εφαρμογή μέτρων λιτότητας από την πλευρά των κυβερνήσεων, η υγειονομική κρίση και η εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία με όλα τα αρνητικά συνεπακόλουθα, έχουν διαταράξει τις ομολογουμένως εύθραυστες ισορροπίες και στην αγορά εργασίας. Επομένως, τα κράτη μέλη της ΕΕ καλούνται να αντιμετωπίσουν μια σειρά από προκλήσεις οι οποίες έχουν να κάνουν μεταξύ άλλων με την αποκατάσταση των ανισορροπιών στην αγορά εργασίας. Για να υπάρξει όμως αυτή η αποκατάσταση των ανισορροπιών θα πρέπει η ίδια η ΕΕ να προχωρήσει και να υλοποιήσει πολιτικές οι οποίες θα επαναφέρουν τις αρχές πάνω στις οποίες κτίστηκε η ΕΕ, με επίκεντρο ασφαλώς την κοινωνική οικονομία της αγοράς.

Επανασχεδιασμός του κοινωνικού κράτους

Η συρρίκνωση του κοινωνικού κράτους σε αρκετά κράτη μέλη είναι μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα. Ο περιορισμός των δημόσιων δαπανών και ιδιαίτερα των δαπανών οι οποίες έχουν να κάνουν με την κοινωνική προστασία, σε κράτη της Νότιας Ευρώπης (συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου) είναι αποτέλεσμα μιας οικονομικής προσέγγισης «εξορθολογισμού» των δημοσιονομικών η οποία έχει προτεραιότητα την συσσώρευση πλεονασμάτων εις βάρος των δημοσίων δαπανών. Για παράδειγμα στην περίπτωση της Κύπρου οι δαπάνες κοινωνικής προστασίας βρίσκονται περίπου 8% πιο κάτω από τον αντίστοιχο ευρωπαϊκό μέσο όρο. Την ίδια ώρα σε ότι αφορά την επιδοματική πολιτική για οικογένεια/τέκνα η χώρα μας βρίσκεται στην τελευταία θέση. Ασφαλώς, αυτό δεν είναι κυπριακό φαινόμενο αλλά στην Κύπρο υπάρχει μια διαχρονική αναβλητικότητα στο να ενισχυθεί το κράτος πρόνοιας. Γι' αυτό το κράτος χρειάζεται να ενισχύσει τις πολιτικές κοινωνικής προστασίας που καταπολεμούν τη φτωχοποίηση και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Τι πρέπει να γίνει στην αγορά εργασίας;

Σε ότι αφορά την πτυχή των εργαζομένων η συρρίκνωση απολαβών και ωφελημάτων με ταυτόχρονη αύξηση των ωρών απασχόλησης, οδήγησε σε αύξηση της κερδοφορίας των επιχειρήσεων και σε μείωση του μεριδίου απολαβών ως προς το ΑΕΠ. Στην Κύπρο από το 2011 μέχρι και το 2024 σημειώθηκε μια από τις μεγαλύτερες αυξήσεις εντός της ΕΕ σε ότι αφορά την πορεία των κερδών των επιχειρήσεων ως προς το ΑΕΠ, ενώ αντίθετη πορεία ακολούθησαν οι απολαβές. Σήμερα, στην Κύπρο ποσοστό 38% των εργαζομένων έχει μηνιαίες απολαβές κάτω των 1500 ευρώ, με το 14.1% αυτών να έχει απολαβές μεταξύ 1000 και 1250 ευρώ και το 11.6% απολαβές μεταξύ 1250 και 1500 ευρώ. Με το κόστος ζωής να αυξάνεται δραματικά, ιδιαίτερα σε ότι αφορά το κόστος στέγασης, είναι ξεκάθαρο πως οι πιο πάνω απολαβές δεν είναι επαρκείς και ούτε ικανές να διατηρήσουν την κοινωνική συνοχή.

Συλλογικές Συμβάσεις

Ορισμένοι αναφέρουν πως για τις συντεχνίες το μόνο που τους νοιάζει είναι οι αυξήσεις μισθών.



Για το συνδικαλιστικό κίνημα η αξιοπρέπεια στην εργασία δεν περιορίζεται μόνο στις αμοιβές των εργαζομένων αλλά λαμβάνει υπόψη της και τη συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση των εργαζομένων. Η συνεχής κατάρτιση και εκπαίδευση των εργαζομένων είναι παράγοντες που συμβάλουν αποφασιστικά και στην αναβάθμιση ποιοτικών θέσεων εργασίας. Η Κύπρος και εδώ υστερεί σε σύγκριση το τι ισχύει σε άλλα κράτη μέλη της ΕΕ. Βρισκόμαστε σταθερά κάτω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

Γι' αυτό η βελτίωση της κατάστασης σε ότι αφορά τόσο τις απολαβές όσο και την κατάρτιση, επανακατάρτιση και την αναβάθμιση των δεξιοτήτων των εργαζομένων περνάει μέσα από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε συνάρτηση με την υιοθέτηση της Οδηγίας για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο μισθό.

Η ανταγωνιστικότητα των εθνικών οικονομιών αλλά και της ίδιας της ευρωπαϊκής οικονομίας, δεν μπορεί να διασυνδέεται με το εργατικό κόστος. Η εποχή όπου τα πιο φθηνά προϊόντα λόγω μείωσης του εργατικού κόστους είχαν και συγκριτικό πλεονέκτημα στο διεθνές εμπόριο έχει παρέλθει. Η ανταγωνιστικότητα μιας σύγχρονης οικονομίας σήμερα δεν υπολογίζεται με την μείωση στο εργατικό κόστος, αλλά με το βαθμό καινοτομίας της και τις τεχνολογικές υποδομές που χρησιμοποιεί. Εδώ είναι το κλειδί για βιώσιμη ανάπτυξη και ευημερία των πολιτών. Στην πρόσφατη συζήτηση που διοργάνωσε η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) στις 7 Οκτωβρίου (ημέρα αξιοπρέπειας στην εργασία) στη Βιέννη, όπου συμμετείχαν εκπρόσωποι της Κομισιόν και ο πρώην Ευρωπαίος Επίτροπος Απασχόλησης και Κοινωνικών Δικαιωμάτων, Νίκολας Σμίτ, τονίστηκε για ακόμα μια φορά η ανάγκη προσήλωσης της ΕΕ προς τη διατήρηση του ευρωπαϊκού κοινωνικού μοντέλου. Έγινε σαφές από τους εκπροσώπους της ETUC πως δεν μπορεί να υπάρξει ευρωπαϊκή ανταγωνιστικότητα χωρίς τη διατήρηση και

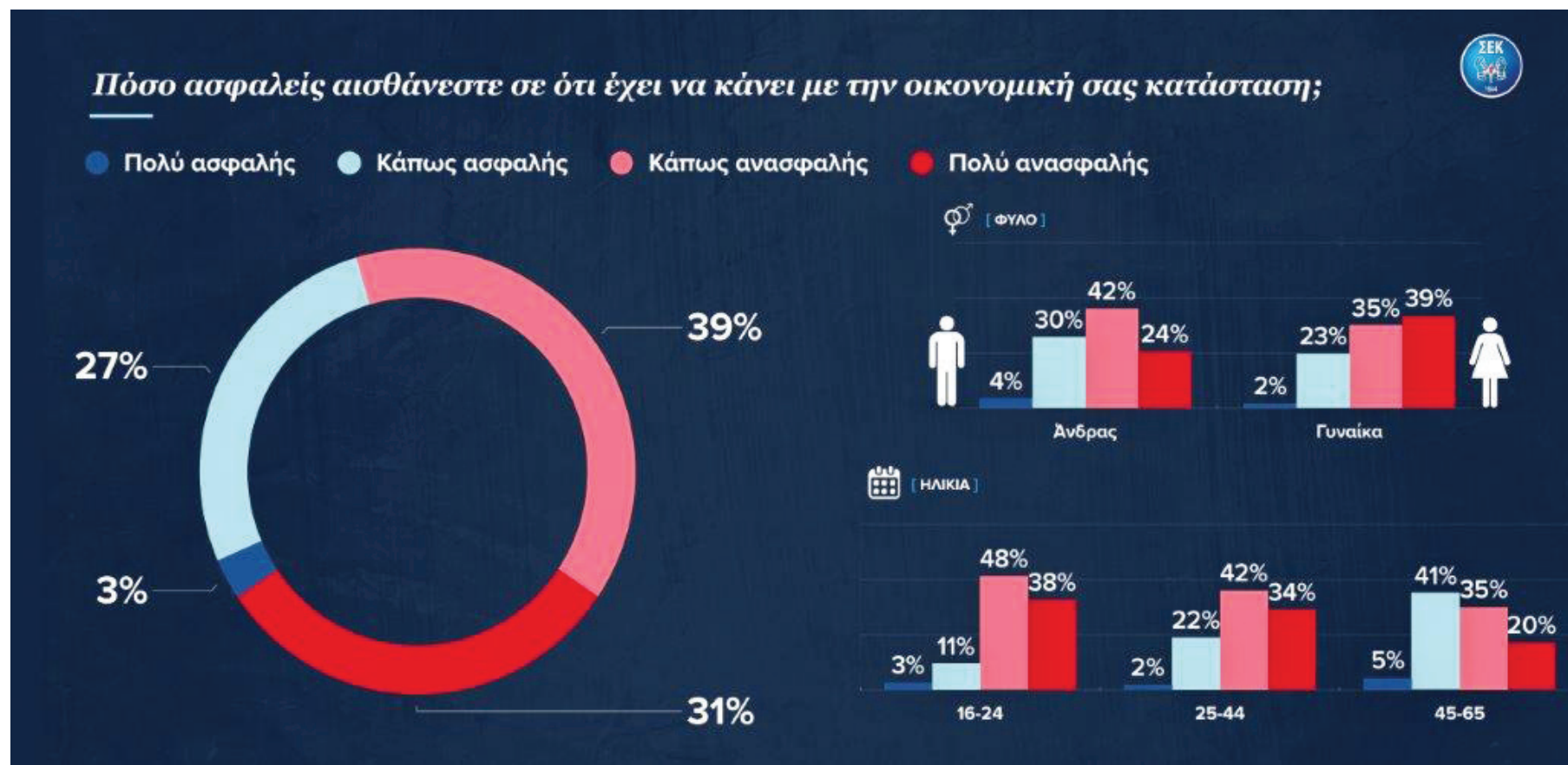
εμβάθυνση του κοινωνικού μοντέλου, μεταξύ των κρατών μελών. Τα πιο πάνω αναμφίβολα περνάνε μέσα από την επέκταση και ενίσχυση των συλλογικών συμβάσεων. Επέκταση συλλογικών συμβάσεων και ανταγωνιστικότητα δεν είναι έννοιες συγκρουόμενες αλλά αλληλοσυμπληρωμένες. Αυτό θα πρέπει να γίνει κατανοητό από τις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις και ιδιαίτερα από τα κράτη που δεν υιοθέτησαν ακόμα την Οδηγία για τον Εθνικό Κατώτατο Μισθό. Η Κύπρος είναι ένα από τα οκτώ ευρωπαϊκά κράτη τα οποία δεν υιοθέτησαν τη σχετική Οδηγία.

Αγώνας για αξιοπρέπεια στην εργασία

Οποιαδήποτε και εάν είναι η κατάληξη της απόφασης του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου της ΕΕ στις 11 Νοεμβρίου στην προσφυγή της Δανίας στην οδηγία για τον κατώτατο μισθό, η απόφαση αυτή είναι στο τέλος πολιτική. Ο αγώνας για αξιοπρέπεια, σεβασμό, δίκαιες αμοιβές, το δικαίωμα στην κατάρτιση, επανακατάρτιση και αναβάθμιση δεξιοτήτων για τους εργαζομένους, η μείωση του μισθολογικού χάσματος μεταξύ των φύλων, η εξάλειψη των διακρίσεων και του εργασιακού εκφοβισμού, δεν θα τελειώσει στις 11 Νοεμβρίου του 2025. Ο αγώνας για εφαρμογή της Οδηγίας θα συνεχιστεί ανεξαρτήτως της δικαστικής απόφασης. Εάν το αποτέλεσμα δεν είναι αυτό που θα ανέμενε το ευρωπαϊκό συνδικαλιστικό κίνημα τότε οι εργαζόμενοι μέσω των συνδικαλιστικών τους οργανώσεων καλούνται να συσπειρωθούν ακόμα περισσότερο και να δουλέψουν με αφοσίωση για επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων. Ο δρόμος θα είναι δύσβατος αλλά το στοίχημα αυτό θα πρέπει να το κερδίσουμε με συλλογική δράση και οργάνωση, στέλνοντας ξεκάθαρο μήνυμα προς την κυβέρνηση κάθε κράτους μέλους: «Τίποτα λιγότερο εκτός από Συλλογικές Συμβάσεις για όλους».

Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών
Μελετών ΣΕΚ

Στη γραμμή των ευρημάτων της ΣΕΚ για τους μισθούς και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή



Σύμφωνα με την πρόσφατη Έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Αγορά Εργασίας και τους Μισθούς (ετήσια έκθεση 2025, δημ. 10/2025), η πραγματική αξία των μισθών στην Κύπρο αυξάνεται με χαμηλότερο ρυθμό σε σύγκριση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Με άλλα λόγια, οι ονομαστικοί μισθοί μπορεί να ανεβαίνουν, όμως η αγοραστική δύναμη προσαρμόζεται πιο αργά στο αυξημένο κόστος ζωής.

Η Έκθεση αναφέρει ότι το μέγεθος της προσαρμογής των πραγματικών μισθών διαφέρει σημαντικά μεταξύ των κρατών - μελών. Το 2024, οι μεγαλύτερες αυξήσεις στην αγοραστική δύναμη καταγράφηκαν στη Ρουμανία (10,2%), την Πολωνία (9,0%) και την Ουγγαρία (8,7%), μετά από μια περίοδο επιβράδυνσης το 2022-2023.

Αντίθετα, η πραγματική αύξηση των μισθών, με βάση την αξία τους, παρέμεινε κάτω από τον μέσο όρο της Ε.Ε. (2,7%) στην Κύπρο, την Εσθονία, τη Φινλανδία, τη Γαλλία, την Ιταλία, την Ιρλανδία, το Λουξεμβούργο, τη Σλοβακία, την Ισπανία και τη Σουηδία.

Σημειώνεται ότι το Βέλγιο είχε αρνητική μεταβολή. Η έκθεση σημειώνει ότι, στην περίπτωση της Κύπρου, της Εσθονίας, του Λουξεμβούργου και της Σλοβακίας, η πιο αργή προσαρμογή των μισθών συνδέεται με τη επίμονη πορεία του πληθωρισμού.

Η Κύπρος, μαζί με την Πορτογαλία, «φιγουράρουν» στην πρώτη θέση ανάμεσα στις χώρες της Ε.Ε. που οι εργαζόμενοι νιώθουν ότι δεν αμείβονται δίκαια.

Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο, το 86% των Κυπρίων νιώθουν ότι ο μισθός τους δεν ανταποκρίνεται στα προσόντα και την εμπειρία τους, με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο να είναι στο 67%. Παράλληλα, το 76% θεωρούν ότι υπάρχει έλλειψη ευκαιριών στην αγορά εργασίας.

Όπως αναφέρεται στην έκθεση «Επενδύοντας στη Δικαιοσύνη» (2025) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το ύψος των απολαβών συνδέεται άμεσα με την αντίληψη των πολιτών για τη δικαιοσύνη. Γενικότερα, οι Ευρωπαίοι ανησυχούν σημαντικά για το καθημερινό

κόστος ζωής, τους δίκαιους μισθούς, τις ευκαιρίες εργασίας, την προσιτή στέγαση και την αξία των εργασιακών τους δεξιοτήτων στην ψηφιακή εποχή.

Όσον αφορά την Κύπρο, το 93% των πολιτών δηλώνουν ότι ανησυχούν για το κόστος ζωής (ευρωβαρόμετρο). Συγκεκριμένα, στην ερώτηση «Σε ποιον βαθμό ανησυχείτε ή όχι για το ημερήσιο κόστος διαβίωσης, για παράδειγμα αυξημένες τιμές σε τρόφιμα, στέγαση, ενέργεια, μεταφορές και άλλες οικιακές ανάγκες», το 73% των Κυπρίων απάντησαν «ανησυχώ πολύ», το 20% «ανησυχώ αρκετά», το 4% «δεν ανησυχώ» και το 2% «δεν ανησυχώ καθόλου».

Όλα τα πιο πάνω στοιχεία έρχονται να επιβεβαιώνουν την ποσοτική και ποιοτική έρευνα ανάμεσα σε εργαζόμενους και εργοδότες, που διεξήγαγε εκ μέρους της ΣΕΚ, τον Απρίλιο του 2025 η εταιρεία ερευνών IMR / Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.

Η έρευνα ανέδειξε τα σοβαρά προβλήματα της αγοράς εργασίας, καθώς και τις ανυπέρβλητες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι πολίτες, και επιβεβαίωσε την ανάγκη για ρυθμίσεις οι οποίες θα ενισχύουν τους εργαζόμενους και την κοινωνία γενικότερα.

Τα αποτελέσματα της Έρευνας της ΣΕΚ

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

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

- Παρά το γεγονός ότι αναγνωρίζεται η ονομαστική βελτίωση του επιπέδου των μισθών, εντούτοις επιβεβαιώνεται η μείωση της

αγοραστικής τους δύναμης, δημιουργώντας επαναλαμβανόμενες δυσκολίες ή και αδυναμίες στην κάλυψη βασικών αναγκών (στέγαση, άλλες βασικές ανάγκες, εκπαίδευση, διακοπές), με αποτέλεσμα το 61% των εργαζομένων να μην απολαμβάνει καλή ποιότητα ζωής.

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

- Το 98% των εργαζομένων είχε εκφράσει ανησυχίες για τον εθνικό κατώτατο μισθό, καθώς θεωρεί πως δεν είναι επαρκής για την κάλυψη των βασικών αναγκών διαβίωσης. Το 24% των εργαζομένων αμείβεται στο ύψος του κατώτατου μισθού, ενώ το 13% αμείβεται κάτω από τον κατώτατο μισθό.

Στη βάση των πιο πάνω επιβεβαιώνονται ακόμη μια φορά οι θέσεις της ΣΕΚ οι οποίες αφορούν

- Την ανάγκη ενίσχυσης και επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων με στόχο να καλύψουν το σύνολο των εργαζομένων, μέσα από τον σχεδιασμό της στρατηγικής που θα οδηγήσει στην επίτευξη του στόχου, από τους κοινωνικούς εταίρους.

- Την πλήρη επαναφορά της Α.Τ.Α στη βάση της φιλοσοφίας της για αποκατάσταση της αγοραστικής δύναμης των μισθών.

- Την αναθεώρηση και αύξηση του κατώτατου μισθού, στον οποίο θα πρέπει να ενσωματωθεί η Α.Τ.Α και να ρυθμιστεί οριστικά η ωριαία απόδοση, έτσι ώστε να αποφευχθούν τα αρνητικά φαινόμενα που καταγράφονται και μέσα από την έρευνα.

- Επίσπευση της διαδικασίας που θα οδηγήσει στη μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, έτσι ώστε να διασφαλιστεί πως κανένας συνταξιούχος δεν θα λαμβάνει σύνταξη κάτω από το όριο της φτώχειας.

- Ενίσχυση της κοινωνικής πολιτικής για ουσιαστική στήριξη του 50% των εργαζομένων που μένει εκτός οποιουδήποτε οφέλους από τη Φορολογική Μεταρρύθμιση.

Στραβός είναι ο γιαλός ή στραβά αρμενίζουμε..

• Πως να βελτιώσετε τη διάθεση σας

Παρόλο που δεν μπορείτε ακριβώς να λύσετε όλα σας τα προβλήματα ή να πατήσετε το κουμπί επανεκκίνησης σε μια «κακή» μέρα, υπάρχουν κάποια μικρότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διακόψετε και να αναδρομολογήσετε τον φαύλο κύκλο.

Στην πραγματικότητα, το κλειδί είναι να βάλουμε τον εαυτό μας σε μια καλύτερη ψυχολογική κατάσταση, ώστε να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πιο εύκολα τις ατυχίες που συσσωρεύονται.

Δοκιμάστε τις παρακάτω προτάσεις για να ανεβάσετε τη διάθεσή σας σήμερα και να προετοιμαστείτε για μια καλύτερη μέρα αύριο.

Αν μπορείτε να αφιερώσετε πολύ χρόνο σε αυτό και να βγείτε για πεζοπορία ή πικνίκ, τέλεια. Αλλά αν έχετε μια ταραχώδη μέρα στο γραφείο, ακόμη και μια σύντομη έκρηξη χρόνου έξω θα ανεβάσει τη διάθεσή σας. Δοκιμάστε να κάνετε μια 10λεπτη βόλτα γύρω από το τετράγωνο – θα σας βοηθήσει πραγματικά.

Βγείτε έξω

Όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε να αφιερώσετε στο να βγείτε έξω τόσο καλύτερα. Αλλά αν έχετε μια ταραχώδη μέρα στο γραφείο, ακόμη και μια σύντομη έκρηξη χρόνου έξω θα ανεβάσει τη διάθεσή σας.

Επικοινωνήστε με οικογένεια και φίλους

Η συζήτηση με τους αγαπημένους σας μπορεί να σας βοηθήσει να βγείτε από ένα μικρό τέλμα. Μην ξεχνάτε να έρχεστε σε επαφή με τους φίλους σας κάθε τόσο. Προγραμματίστε μια συνάντηση με κάποιον που ζει κοντά σας.

Εξασκηθείτε στη βαθιά αναπνοή

Εάν αισθάνεστε ότι είστε καταβεβλημένοι ή απλά θέλετε να επαναφέρετε τον εαυτό σας στη μέση μιας πολυάσχολης ημέρας, δοκιμάστε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής. Αυτή η πρακτική μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να αλλάξετε τη νοοτροπία σας.

Χαλαρώστε

Η περιποίηση του εαυτού σας με κάτι όπως ένα μασάζ ή χτένισμα είναι μια πολύ καλή θεραπεία για την κακή διάθεση. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε κάτι όπως να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να κάνετε ένα παζλ.

Ανάψτε κεριά

Ανάψτε τα αγαπημένα σας κεριά και βάλτε μια χαλαρωτική λίστα αναπαραγωγής. Μην ξεχάσετε να σβήσετε τα φώτα, να πάρετε το Bluetooth ηχείο σας και μερικά σνακ.

Νεράκι

Το κλειδί για να λειτουργούμε καλά ψυχικά και σωματικά είναι ένα γεμάτο ποτήρι νερό και δείτε πώς θα νιώσετε καλύτερα σχεδόν αμέσως.



Ξεκλείδωσε τις δυνατότητές σου

Αν θέλεις να οξύνεις την αντίληψή σου

Μην υποθέτεις τίποτα και μην υποκύπτεις χωρίς σκέψη σε συμπεράσματα. Κράτησε τα μάτια σου ορθάνοιχτα και το μυαλό σου ανοιχτό. Ο μεγαλύτερος εχθρός της γνώσης δεν είναι η άγνοια αλλά η ψευδαίσθηση της γνώσης -και η αμφισβήτηση και η περιέργεια είναι το κλειδί για να την ξεπεράσεις.

Συμβουλές που θα βοηθήσουν να οξύνεις την αντίληψή σου ακονίζοντας απλά το μυαλό σας.

Διάβασε όσο περισσότερο μπορείς

Πριν από πολλά χρόνια, άρχισα τη συνήθεια να διαβάζω ένα βιβλίο την ημέρα και ο πλούτος της γνώσης που συσσωρεύω κάθε εβδομάδα είναι ανεκτίμητος. Κάνε το διάβασμα συνήθεια -σοβαρό διάβασμα και όχι celebrity κουτσομπολιά στο διαδίκτυο. Ακόμα κι αν είναι μόνο μέρος ενός κεφαλαίου κάθε μέρα, τήρησε το πρόγραμμα ανάγνωσης και θα δεις πως η διάνοιά σου θα εμπλουτιστεί.

Ανακάλυψε τι σε παρακινεί

Βρες ένα θέμα που κρατά το ενδιαφέρον σου και βούτα μέσα. Είναι πιο εύκολο να παραμείνεις αφοσιωμένη σε ένα θέμα που σε ενδιαφέρει. Βρες μια μορφή που διεγείρει επίσης το μυαλό σου, είτε είναι podcast, είτε εφημερίδα. Τροφодότησε καλά το μυαλό σου με πράγματα που απολαμβάνεις.

Με τα λάθεις μαθαίνεις

Το να είσαι καινοτόμος άνθρωπος σημαίνει να κάνεις τη δημιουργικότητα πιο σημαντική από τον φόβο του να κάνεις λάθος. Ακόμα και στα πράγματα που κάνεις καθημερινά, μπορείς να είσαι εφευρετικός και πειραματικός άνθρωπος. Όταν παίρνεις ρίσκα και κάνεις λάθη μαθαίνεις περισσότερα από το να κάνεις την ίδια ρουτίνα. Με αυτό τον τρόπο θα έχεις μια καθημερινή υπενθύμιση ότι η φαντασία και η δημιουργικότητα μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.

Κάνε παρέα με άτομα που είναι πιο έξυπνα από εσένα

Οι έξυπνοι άνθρωποι έχουν ενδιαφέροντα πράγματα να μιλήσουν. Ξέρουν πώς να επεκτείνουν το μυαλό τους και να τροφοδοτούν τον εγκέφαλό τους, επομένως το να περνάς χρόνο μαζί τους είναι καλό για εσένα σε πολλά επίπεδα.

Να θυμάσαι ότι κάθε ειδικός ήταν κάποτε αρχάριος

Όταν έχεις την ευκαιρία να μάθεις κάτι νέο, γίνεσαι πιο έξυπνος. Προσπάθησε να αποκτάς συνεχώς και με συνέπεια νέες δεξιότητες, γιατί η ζωή δεν θα σταματήσει ποτέ να διδάσκει αν είστε πρόθυμη να μάθεις.

Αφιέρωσε χρόνο σε σκέψη και προβληματισμό Είμαστε όλοι τόσο απορροφημένοι, που είναι εύκολο να πάμε από το ένα πράγμα στο άλλο χωρίς να το αναλύσουμε. Αφιέρωσε χρόνο για παύση και προβληματισμό -ο προβληματισμός είναι σημαντικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.



Άσκησε το σώμα σου

Δεν μπορεί να φροντίζεις το μυαλό σου και να παραμελείς το σώμα σου. Δημιούργησε πειθαρχία στο να κάνεις αυτό που πρέπει να κάνεις όσον αφορά τη διατροφή, την άσκηση και τον ύπνο.

Κάνε κάτι που σε τρομάζει

Το να αντιμετωπίζεις τους φόβους σου σε κάνει πιο γενναία, πιο έξυπνη και πιο ικανή να αντέξεις αυτό που σου φέρνει η ζωή. Μερικές φορές οι μεγαλύτερες ανταμοιβές στη ζωή προέρχονται από το να κάνεις τα πράγματα που σε τρομάζουν περισσότερο.

Διαδικτυακή μάθηση

Αφιέρωσε το διάλειμμα σου σε κάτι πιο παραγωγικό από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή την υπερβολική παρακολούθηση τηλεόρασης. Το Διαδίκτυο είναι γεμάτο με εκπληκτικά εργαλεία εκμάθησης. Είναι μια μικρή συνήθεια, αλλά μια μεγάλη νίκη, αν μπορείς να θρέψεις τον εγκέφαλό σου και να προωθήσεις την καριέρα και τη ζωή σου ταυτόχρονα.

Να προσέχεις τι απορροφάς

Ότι συμμετέχεις είναι είτε αναζωογονητικό είτε επιζήμιο για το μυαλό σου. Είναι σημαντικό να φιλώσεις την εσωτερική και την εξωτερική αρνητικότητα- μόλις το κάνεις, αρχίζεις να παίζεις ρόλο στη διαμόρφωση της νοοτροπίας και των πεποιθήσεών σου, τα οποία με τη σειρά τους καθοδηγούν τις πράξεις σου.

Μοιράσου όσα γνωρίζεις

Το να μαθαίνεις κάτι νέο είναι σημαντικό, αλλά το να μοιράζεσαι αυτή τη γνώση κάνει αυτό που έμαθες να λειτουργεί και να έχει νόημα.

Εφάρμοσε τις νέες σας γνώσεις

Η αλήθεια είναι πως δεν έχει νόημα να μάθεις κάτι αν δεν σε κάνει πιο έξυπνο ή δεν σε εμπνέει να βελτιωθείς. Οι πιο έξυπνοι άνθρωποι εφαρμόζουν αυτό που ξέρουν όχι για να γίνουν επιτυχημένοι, αλλά για να γίνουν άνθρωποι με αξία.

Κράτα ημερολόγιο

Αποδεικνύεται ότι το ημερολόγιο είναι ένας σημαντικός τρόπος για να γίνεις πιο έξυπνος. Το να αφιερώνεις λίγα λεπτά κάθε μέρα για το σκέφτομαι και γράφω έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη δύναμη του εγκεφάλου. Η έξυπνάδα προκύπτει από τη μάθηση των εμπειριών.

Επιλεκτικότητα

Τα έξυπνα άτομα τείνουν να έχουν λιγότερους φίλους από τον μέσο άνθρωπο - τουλάχιστον εν μέρει επειδή όσο πιο έξυπνοι είναι, τόσο πιο επιλεκτικοί γίνονται. Με ποιον περνάς χρόνο αντικατοπτρίζει αυτό που είσαι.

Στοχεύει στη διαμόρφωση μιας παγκόσμιας καθαρής και ανθεκτικής μετάβασης

Η Ευρώπη παραμένει στην πορεία για την επίτευξη κλιματικής ουδετερότητας έως το 2050



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρουσίασε την περασμένη Δευτέρα τη Διεθνή Στρατηγική για το κλίμα και την ενέργεια.

Η Κάγια Κάλας, ύπατη εκπρόσωπος της Ένωσης για θέματα εξωτερικής πολιτικής και πολιτικής ασφαλείας και αντιπρόεδρος της Επιτροπής επεσήμανε ότι ο ενεργειακός εφοδιασμός χρησιμοποιείται ως όπλο, ενώ το κλίμα αλλάζει ραγδαία. Και πρόσθεσε: Η ενέργεια είναι πόρος και στρατηγική ικανότητα. Καθορίσαμε πού θα εστιάσει η ΕΕ την κλιματική και ενεργειακή διπλωματία μας, από την προώθηση των ευρωπαϊκών επιχειρήσεων καθαρής τεχνολογίας έως την ενίσχυση των επενδύσεών μας σε έργα σε ολόκληρο τον κόσμο που στηρίζουν τη βιώσιμη μετάβαση. **Το μήνυμά μας είναι απλό: Θέλουμε να διασφαλίσουμε τον ενεργειακό εφοδιασμό της ηπείρου μας και να συνεργαστούμε με τους εταίρους μας για ένα μέλλον που θα είναι αμοιβαία επωφελές, θα τροφοδοτείται από καθαρή ενέργεια και θα καθορίζεται από την ανθεκτικότητα στην κλιματική αλλαγή.**

Μέσα από τη Στρατηγική η ΕΕ συμβάλλει ενεργά στη συνεχιζόμενη επανάσταση της καθαρής βιομηχανίας σε ολόκληρο τον κόσμο. Το όραμα προσθέτει μια εξωτερική διάσταση στη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία και καθορίζει μια νέα στρατηγική για την ενίσχυση των υφιστάμενων εταιρικών σχέσεων και τη σφυρηλάτηση νέων, αμοιβαία επωφελών. Για να αποκομίσει πλήρως τα οφέλη της καθαρής μετάβασης, η ΕΕ πρέπει να είναι η βιομηχανική μονάδα παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας που παρέχει και παρέχει λύσεις καθαρής τεχνολογίας και προσαρμογής σε χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο, και να δημιουργήσει νέες επιχειρηματικές ευκαιρίες για τη δική της βιομηχανία καθαρής τεχνολογίας.

Δεδομένου ότι η αγορά εξακολουθεί να εξαρτάται από τις εισαγωγές ενέργειας από ορυκτά καύσιμα, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας θα παραμείνουν στο επίκεντρο της καθαρής μετάβασης της ΕΕ. Σχεδόν το ήμισυ της ηλεκτρικής ενέργειας στην ΕΕ παρήχθη από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας το 2024. Αυτό αυξάνει σημαντικά την

ενεργειακή ανεξαρτησία και ασφάλεια της ΕΕ. Η ΕΕ έχει επίσης σημειώσει αύξηση 111% στο μερίδιο των επενδύσεων σε καθαρή ενέργεια από το 2015. Το όραμα προτείνει την ενίσχυση της παραγωγικής ικανότητας καθαρής τεχνολογίας της ΕΕ ώστε να φτάσει το 15 % της παγκόσμιας αγοράς τεχνολογίας, βελτιώνοντας παράλληλα τη βιομηχανική ανταγωνιστικότητά της, σύμφωνα με τη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία.

Το όραμα επιβεβαιώνει επίσης τη δέσμευση της ΕΕ για μια διεθνή τάξη βασισμένη σε κανόνες. Το μήνυμα της ΕΕ προς τους παγκόσμιους εταίρους είναι σαφές: εργαζόμαστε για την επίτευξη των στόχων που ορίζονται στη συμφωνία του Παρισιού. Είμαστε ένας αξιόπιστος εταίρος που παίζει με τους κανόνες, και είμαστε ανοικτοί για τις επιχειρήσεις και τη συνεργασία.

Μέσα από τη Στρατηγική, η Ευρώπη θα συμβάλει ενεργά στην επανάσταση για μια καθαρή βιομηχανία

Το σημερινό παγκόσμιο όραμα της ΕΕ για το κλίμα και την ενέργεια παρουσιάζει μια σειρά στρατηγικών δράσεων για την παγκόσμια δέσμευση για την ενέργεια και το κλίμα με σκοπό την προώθηση της καθαρής μετάβασης, της ανταγωνιστικότητας και των καθαρών τεχνολογιών και επενδύσεων, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Ενίσχυση της πολιτικής δυναμικής: Ενθάρρυνση πολυμερών και διμερών φόρουμ και πρωτοβουλιών για την υλοποίηση της συμφωνίας του Παρισιού και των δεσμεύσεων για παγκόσμιο απολογισμό.

- Ενίσχυση των επιχειρήσεων καθαρής τεχνολογίας της ΕΕ σε διεθνές επίπεδο και διευκόλυνση επενδύσεων ανθεκτικών στην κλιματική αλλαγή: Οργάνωση επιχειρηματικών φόρουμ, σύσταση εξωτερικού επιχειρηματικού συμβουλίου της ΕΕ για την καθαρή μετάβαση, κλιμάκωση των επενδύσεων και θέσπιση επιχειρηματικών μοντέλων για την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή.

- Στήριξη και σύνδεση των ευρωπαϊκών επιχειρήσεων με παγκόσμιες επενδύσεις: Πλήρης αξιοποίηση του επενδυτικού κόμβου Global Gateway για την υποστήριξη κοινών επενδυτικών έργων εκτός της ΕΕ και του προτεινόμενου κονδυλίου Global Europe για τη στήριξη των επιχειρήσεων της ΕΕ στο εξωτερικό και την αύξηση της ζήτησης για τεχνολογία της ΕΕ.

- Επέκταση των δικτύων αμοιβαία επωφελών εταιρικών σχέσεων για παγκόσμιες και ανθεκτικές καθαρές αλυσίδες αξίας, μέσω συμφωνιών ελεύθερων συναλλαγών, εταιρικών σχέσεων καθαρού εμπορίου και επενδύσεων και άλλων μέσων.

- Μεταρρύθμιση των παγκόσμιων χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων για την καθαρή και ανθεκτική μετάβαση και ενίσχυση των εργασιών της ΕΕ για την κλιματική ασφάλεια.

Ιστορικό

Τον Φεβρουάριο του 2025, η Επιτροπή παρουσίασε τη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία — ένα σχέδιο για την ανταγωνιστικότητα και την απαλλαγή της ΕΕ από τις ανθρακούχες εκπομπές εντός της ΕΕ. Περιλάμβανε μια νέα εστίαση στις ενεργοβόρες βιομηχανίες που χρειάζονται επειγόντως στήριξη για την απαλλαγή από τις ανθρακούχες εκπομπές, τη μετάβαση σε καθαρή ενέργεια και την αντιμετώπιση του υψηλού κόστους, του αθέμιτου παγκόσμιου ανταγωνισμού και των πολύπλοκων κανονισμών. Ομοίως, στόχευσε τον τομέα της καθαρής τεχνολογίας, ο οποίος βρίσκεται στο επίκεντρο της μελλοντικής ανταγωνιστικότητας και είναι αναγκαίος για τον βιομηχανικό μετασχηματισμό, την κυκλικότητα και την απαλλαγή από τις ανθρακούχες εκπομπές. Την ανακοίνωση ακολούθησε το καλοκαίρι μια σειρά πιο συγκεκριμένων στοιχείων, όπως ένα νέο πλαίσιο για τις κρατικές ενισχύσεις και συστάσεις σχετικά με τα φορολογικά κίνητρα.

Το σημερινό παγκόσμιο όραμα της ΕΕ για το κλίμα και την ενέργεια βασίζεται στη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία και επεκτείνει ορισμένα από τα στοιχεία της στην παγκόσμια καθαρή μετάβαση και τη συνεργασία με εταίρους παγκοσμίως.



Έως στις 24 Οκτωβρίου παρατείνεται η υποβολή των αιτήσεων για παροχή της κρατικής φοιτητικής μέριμνας

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 ακαδημαϊκό 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.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

«Το πρόβλημα ξεκινά από τη στιγμή που η αξία του κοστουμιού, ξεπερνάει την αξία του ανθρώπου που το φοράει»

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

Μαγικές στιγμές στην εκδρομή ΠΕΣΥΣ

Εξχωριστές και γεμάτες ομορφιά ήταν οι τελευταίες μέρες της εκδρομής της δεύτερης αποστολής των Συνταξιούχων της ΠΕΣΥΣ- ΣΕΚ στην Ελλάδα. Το Σάββατο 11 Οκτωβρίου, οι εκδρομείς είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν το μαγευτικό Πήλιο.

Το ταξίδι των 15 χιλιομέτρων, με το θρυλικό τρενάκι του Πηλίου, από τα Άνω Λεχώνια έως τις Μηλιές αποκάλυψε εικόνες απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς. Στις Μηλιές, επισκέφθηκαν την εκκλησία των Ταξιαρχών με τις εντυπωσιακές αγιογραφίες και τις σπάνιες εικονογραφίες.

Το οδοιπορικό συνεχίστηκε στην Τσαγκαράδα, το γνωστό κεφαλοχώρι με τις τέσσερις συνοικίες, και στον Κισσό, όπου δεσπόζει η Αγία Μαρίνα (1650), η ωραιότερη εκκλησία του Πηλίου, στολισμένη με τις περίτεχνες αγιογραφίες του Παγώνη. Η ημέρα έκλεισε με τη διαδρομή από τα Χάνια και την Πορταριά και την επιστροφή



στον Βόλο, γεμάτη εικόνες, αρώματα και χρώματα από το πανέμορφο βουνό των Κενταύρων. Την, Κυριακή 12 Οκτωβρίου, οι εκδρομείς αποχαιρέτησαν τον Βόλο με προορισμό τη νύφη του Θερμαϊκού. Προσκύνησαν στην εκκλησία του Αγίου Δημητρίου, του Πολιούχου της πόλης. Η εκδρομή ολοκληρώθηκε με επιστροφή στην Κύπρο, αφήνοντας πίσω αναμνήσεις γεμάτες συγκίνηση.

Ακατάλληλα προϊόντα στην Ευρωπαϊκή αγορά

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 εδώδιμα προϊόντα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 110 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους.

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 συγκεκριμένα προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν, να τα επιστρέψουν στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί και να ενημερώσουν την αντίστοιχη αρμόδια Αρχή.

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή
22200923, 22200925

ccps@meci.gov.cy

Νέα πρακτική

Στο μεταξύ η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ανακοινώνει την έναρξη νέας πρακτικής δημοσίευσης των εβδομαδιαίων κοινοποιήσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) που αφορούν μη ασφαλή προϊόντα που γνωστοποιούνται μέσω του Συστήματος Safety Gate (το Ευρωπαϊκό Σύστημα Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Μη Εδώδιμα Προϊόντα).

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, σε συνεργασία με τις υπόλοιπες αρμόδιες αρχές επο-

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΕΙΣ SAFETY GATE



www.consumer.gov.cy

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ
Υπουργείο Οικονομικών, Εμπορίου και Βιομηχανίας

πτείας της αγοράς, θα συγκεντρώνει όλες τις σχετικές πληροφορίες σε μία ενιαία, εβδομαδιαία ανακοίνωση. Η ανακοίνωση θα περιλαμβάνει όλα τα προϊόντα που έχουν εντοπιστεί στην αγορά της ΕΕ ως επικίνδυνα ή μη συμμορφούμενα, ανεξαρτήτως κατηγορίας, παρέχοντας συνοπτικά και κατανοητά τις απαραίτητες πληροφορίες για την προστασία των καταναλωτών.

Με αυτόν τον τρόπο, οι πολίτες θα μπορούν να ενημερώνονται εύκολα, έγκυρα και ολοκληρωμένα από μία επίσημη πηγή, ενισχύοντας τη διαφάνεια της αγοράς και συμβάλλοντας ουσιαστικά στην προστασία της υγείας και της ασφάλειας όλων. Μπορείτε να δείτε τη νέα μορφή της ανακοίνωσης, στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή.

Παράλληλα, η Υπηρεσία βρίσκεται στη διαδικασία ανάπτυξης μιας κεντρικής διαδικτυακής πλατφόρμας, η οποία θα αποτελέσει το εθνικό σημείο αναφοράς για όλα τα μη συμμορφούμενα ή/και επικίνδυνα προϊόντα που εντοπίζονται στην κυπριακή αγορά.

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

Λύσεις για πρωινό στο πι και φι

Αντί να παραλείψετε το πιο βασικό γεύμα της ημέρας, δοκιμάστε μερικές από αυτές τις γρήγορες και υγιεινές ιδέες για τα πρωινά που ο χρόνος είναι εναντίον σας:

Αρχίστε με:

***Στιγμαίο πλιγούρι βρώμης**

Το πλιγούρι βρώμης είναι μια μονάδα παραγωγής παραγωγής ολικής αλέσεως με θρεπτική αξία.

***Στραγγιστό γιαούρτι**

Το στραγγιστό γιαούρτι είναι μια άλλη υπερτροφή για πρωινό – γεμάτη πρωτεΐνη, κάλιο, προβιοτικά, ασβέστιο και πολλά άλλα. Συνοδέψτε το με φρέσκα φρούτα και μέλι.

***Τοστ ολικής άλεσης ή μάφιν με αλεύρι ολικής άλεσης**

Τα ψωμιά ολικής άλεσης είναι παραδοσιακά τρόφιμα πρωινού που παρέχουν φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

***Αυγά**

Τα αυγά είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και παρέχουν μια ποικιλία άλλων πλεονεκτημάτων – είτε τα τρώτε μόνα τους, είτε σε ψωμί του τοστ είτε σε τορτίγια.

Ό,τι κι αν αποφασίσετε από τα παραπάνω να φάτε για πρωινό, προσθέστε:

• **Φρούτα:** ιδανικά φρέσκα ή κατεψυγμένα όπως μπανάνα, ρόδι, φράουλες, μούρα, μήλο, δαμάσκηνο, κ.ά.

• **Λαχανικά:** πιπεριές, κρεμμύδια, φασόλια, κ.ο.κ.



• Συμβουλές για να αποφύγετε τις διατροφικές «παγίδες»

• Ξηρούς καρπούς: ανάλατοι καρποί όπως καρύδια, πεκάν, αμύγδαλα, φιστίκια και φυστικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου

Προετοιμάστε τις πρωινές λιχουδιές

Κάνοντας λίγη δουλειά το βράδυ ή το Σαββατοκύριακο, μπορείτε να επεκτείνετε τις επιλογές γρήγορου πρωινού ώστε να συμπεριλάβετε τροφές όπως:

Πίτουρο βρώμης: Η βρώμη σε αυτή τη μορφή είναι η καλύτερη επιλογή για να φτιάξετε πλιγούρι, αλλά μπορεί να χρειαστούν έως και 40 λεπτά για την παρασκευή του. Ευτυχώς υπάρχει και σε νιφάδες, που είναι η αμέσως επόμενη πιο υγιεινή επιλογή.

Frittata: Ένα χορταστικό, υγιεινό πιάτο με αυγά γεμάτο με λαχανικά φτιαγμένο το Σαββατοκύριακο μπορεί να σας κρατήσει όλη την εβδομάδα.

Muffin: Τα muffins μπορούν να είναι ένας καλός τρόπος για να

πάρετε τις φυτικές ίνες και τα φρούτα σας.

Mousse γιαουρτιού: Συνδυάστε στραγγιστό γιαούρτι και φρούτα -και καταψύξτε- για παγωμένες πρωινές λιχουδιές.

Τι γίνεται με τα δημητριακά;

Τα δημητριακά μπορεί να είναι μια γρήγορη επιλογή πρωινού, αλλά δεν είναι όλα τα δημητριακά υγιεινά. Εάν αποφασίσετε να φάτε δημητριακά, διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες. Δώστε προσοχή στο μέγεθος της μερίδας (συχνά είναι μικρότερο απ' όσο νομίζετε) και αναζητήστε δημητριακά που είναι:

- Ολικής αλέσεως 100%
- Πλούσια σε φυτικές ίνες (τουλάχιστον 3 γραμμάρια ανά μερίδα)
- Χαμηλά σε σάκχαρα (7 γραμμάρια ή λιγότερο ανά μερίδα)
- Χαμηλά σε νάτριο (λιγότερο από 240 mg ανά μερίδα)

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μέχρι το απόγευμα η Σελήνη βρίσκεται απέναντί σου, τονίζοντας τη σημασία των άλλων στην εξέλιξη των υποθέσεων που σε απασχολούν, δίνοντας παράλληλα την ανάλογη προσοχή και στις διαπροσωπικές σου σχέσεις.

Ταύρος: Μέχρι το απόγευμα της σημερινής ημέρας ασχολείσαι με ζητήματα πρακτικής φύσεως μέσα στην καθημερινότητά σου και υποχρεώσεις ρουτίνας, ακόμη και αν συναντάς κάποιες δυσκολίες.

Δίδυμοι: Το ξεκίνημα της σημερινής ημέρας είναι περισσότερο βοηθητικό για να προωθήσεις τα δημιουργικά σου σχέδια, ενώ αργότερα μέσα στην ημέρα σε απασχολούν ζητήματα ρουτίνας μέσα στην καθημερινότητά σου.

Καρκίνος: Μέχρι το απόγευμα της σημερινής ημέρας οι υποθέσεις που σχετίζονται με το σπίτι ή με τα πρόσωπα του οικογενειακού

σου περιβάλλοντος παραμένουν η πρώτη σου προτεραιότητα.

Λέων: Μέχρι το απόγευμα επικοινωνείς πιο εύκολα τις ιδέες και τις απόψεις σου στα πρόσωπα που σε περιβάλλουν, ενώ εντείνεις τις προσπάθειές σου για υλοποίηση στόχων και σχεδίων.

Παρθένος: Μέχρι το απόγευμα η ημέρα κινείται σε γνώριμα επίπεδα και εσύ επιδιώκεις ηρεμία στις υποθέσεις σου, ενώ έχεις προσανατολιστεί κυρίως μόνο στην κάλυψη των βασικών σου αναγκών.

Ζυγός: Το ξεκίνημα της σημερινής ημέρας βρίσκει τη Σελήνη να παραμένει στο δικό σου ζώδιο, κρατώντας έτσι τις δικές σου προσωπικές υποθέσεις στην πρώτη γραμμή του ενδιαφέροντος σου.

Σκορπιός: Η σελήνη φέρνει στην επιφάνεια τα δικά σου προσωπικά θέματα και σου δίνει τη δυνατότητα να προωθήσεις τα ζητήματα που σε απασχολούν.

Τοξότης: Μέχρι το απόγευμα μπορείς πιο εύκολα να προσεγγίσεις τους στόχους σου και να προωθήσεις τις υποθέσεις σου, καθώς αργότερα νιώθεις την ανάγκη να αφήσεις στην άκρη τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας.



Αιγόκερως: Το ξεκίνημα της σημερινής ημέρας σε βρίσκει να ασχολείσαι με τις υποχρεώσεις σου, καθώς η Σελήνη βρίσκεται ακόμη στο ζενίθ του ωροσκοπίου σου, ενώ αργότερα μέσα στην ημέρα υπάρχουν και σημαντικές ευκαιρίες για να υλοποιήσεις στόχους και να προωθήσεις τα ζητήματά σου.

Υδροχόος: Έχεις ευκαιρίες για να προωθήσεις τα ζητήματά σου, ειδικά αν πρόκειται για διαδικαστικά ζητήματα ή επαφές με μέρη και ανθρώπους που βρίσκονται μακριά.

Ιχθείς: Μέχρι το απόγευμα είσαι πιο εσωστρεφής και σκέφτεσαι πρόσωπα και καταστάσεις, ωστόσο από το απόγευμα και μετά είσαι πιο εξωστρεφής και η τύχη μοιάζει να σου χαμογελά.

Fire	♈	♌	♏
Earth	♉	♊	♋
Air	♈	♊	♏
Water	♉	♋	♏

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Απάλλαξε τον οργανισμό σου από τη ζάχαρη

Η ζάχαρη γενικότερα γνωρίζουμε όλοι ότι δεν μας κάνει και τόσο καλό, ωστόσο ορισμένοι δυσκολεύονται να την βγάλουν από τη ζωή τους. Ειδικότερα αυτοί που λατρεύουν καθετί γλυκό, τότε ίσως τους μοιάζει ακόμη πιο δύσκολο, όμως είναι εφικτό.

Πρόσεξε ιδιαίτερα την καλά κρυμμένη ζάχαρη! **Συμβουλές θα σε βοηθήσουν.**

Βρες τι περιέχει ζάχαρη στο ψυγείο σου: Η ζάχαρη να ξέρεις δεν υπάρχει μόνο στα γλυκά αλλά και σε πολλά άλλα τρόφιμα ή ροφήματα. Υπάρχουν αυτά που σου φαίνονται “αθώα” όμως δεν είναι. Όπως για παράδειγμα φρουτοχυμοί, που ναι, είναι πλούσιοι σε ζάχαρη.

Προσοχή στις ετικέτες των τροφίμων: Το μέλι και τα σιρόπια, για παράδειγμα, μπορεί να είναι πράγματα που δείχνουν “φυσικά” αλλά στην ουσία είναι απλά ένα άλλο πρόσωπο της ζάχαρης.

Πέταξε ό,τι υπάρχει στην κουζίνα σου και έχει ζάχαρη σε μη φυσική μορφή: Μπισκότα, μαρμελάδες, σοκολάτες, σάλτσες, μπάρες, γιαούρτια, παγωτά, επεξεργασμένα φαγητά, και οτιδήποτε άλλο σχετικό βρεις πέτα το στα σκουπίδια χωρίς δεύτερη σκέψη.

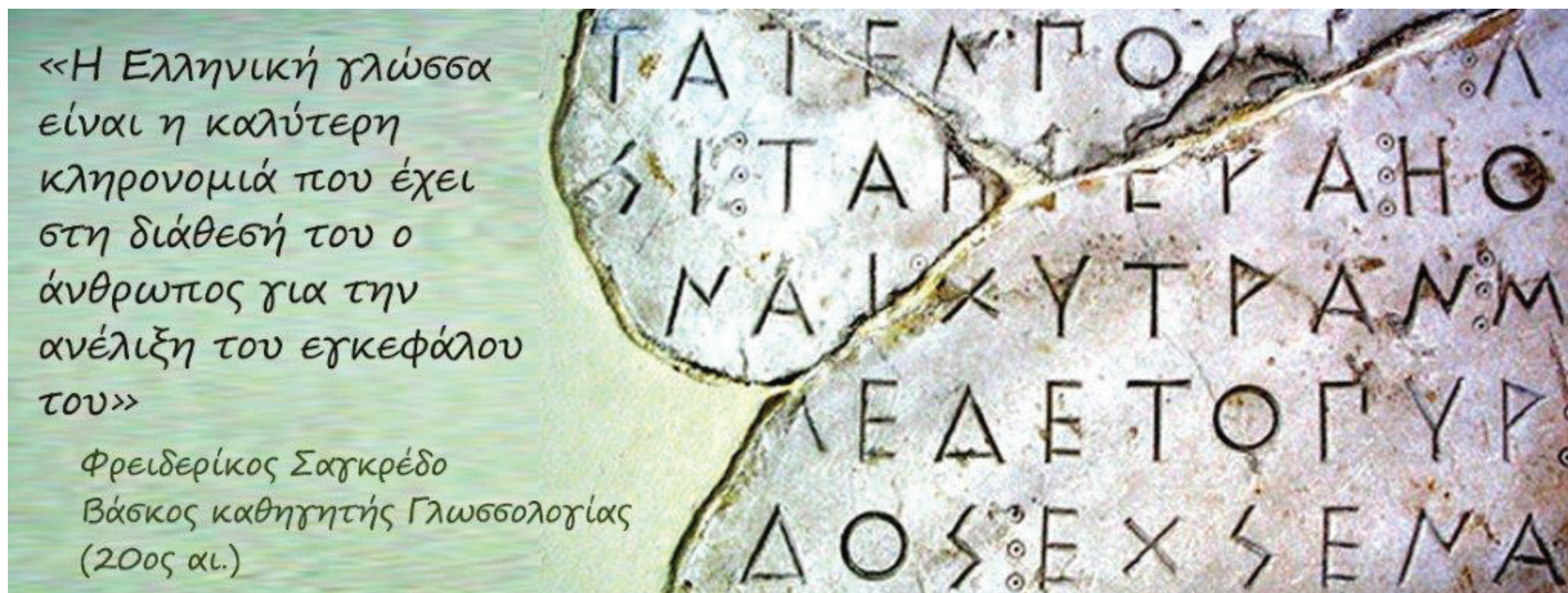
Χαλιναγωγήσε τις λιγούρες σου: Πολλές φορές μέσα στη μέρα νιώθουμε μία λιγούρα για γλυκό. Αυτός ο παράγοντας είναι καθαρά ψυχολογικός και είναι κάτι που μπορεί να ελεγχθεί 100% από σένα. Για κάποιο λόγο έχουμε μετατρέψει ψυχολογικά το γλυκό, σε επιβράβευση για εμάς. Μάθε να θεωρείς επιβράβευση το ωραίο λείο δέρμα και το υπέροχο σώμα που θα έχεις μερικούς μήνες αφού θα απαλλαγείς εντελώς από τη ζάχαρη.

Φαγητό στη δουλειά: Αν δεν έχεις χρόνο να μαγειρέψεις φαγητό για να πάρεις μαζί στη δουλειά, μπορείς να παίρνεις μία σαλάτα από κάποιο μαγαζί και να κουβαλάς μαζί σου μόνο τη δική σου σος που θα έχεις φτιάξει με δικά σου σπιτικά υλικά. (Αναφερόμαστε σε λίγο καιρό που θα βγεις από το σπίτι σου, αλλά στο γράφουμε γιατί είναι σημαντικό και πρέπει να το ξέρεις).

Μην πέσεις στην παγίδα του ‘υγιεινού φαγητού’

Το να παραγγείλεις σουσί, για παράδειγμα, μπορεί να σου φαίνεται μία υγιής επιλογή, ωστόσο το σουσί περιέχει αρκετή ζάχαρη. Υπάρχουν και δύσκολες μέρες: Το πιο πιθανό είναι πως κάποιες μέρες δε θα αντέξεις και θα πέσεις στον πειρασμό να φας ζάχαρη. Αυτό που πρέπει να καταλάβεις είναι πως δεν υπάρχει πρόβλημα! Συνέχισε αμέσως μετά το πρόγραμμά σου και μην το βάζεις κάτω με την πρώτη παρασπονδία. Το μυστικό είναι να μην εγκαταλείψεις την προσπάθειά σου θεωρώντας πως τρώγοντας ένα γλυκάκι παραπάνω τα κατέστρεψες όλα.

Απαιτείται να ακριβολογούμε και να εκφραζόμαστε σωστά στον καθημερινό μας λόγο



1. Η ευτυχία είναι ανέλπιστη, αλλά η συμφορά είναι απροσδόκητη, απρόσμενη, αναπάντεχη και όχι ανέλπιστη.

2. Δεν θα πούμε: Η χθεσινή βροχή δημιούργησε πολλά προβλήματα, αλλά το ορθό: Η χθεσινή βροχή προκάλεσε ή προξένησε πολλά προβλήματα.

3. Συχνά λέγεται: Η Κρήτη είναι σεισμογενής περιοχή. Το ορθό είναι: Η Κρήτη είναι σεισμογόνος ή σεισμόπληκτη περιοχή.

Το επίθετο σεισμογενής σημαίνει αυτόν που προέρχεται ή προκαλείται από σεισμό (σεισμογενές ρήγμα), ενώ το επίθετο σεισμογόνος σημαίνει αυτόν που προκαλεί ο σεισμός.

4. Στη νεοελληνική απαντά το λόγιο ρήμα παρηνρίσκομαι, αντί του ρήματος παραβρίσκομαι. (Π.χ. παρηνρίσθηκαν στη δεξίωση ή παρέστησαν στη δεξίωση και όχι παραβρέθηκαν στη δεξίωση).

5. Όταν αναφερόμαστε σε εγγραφή καταλόγου ή αρχειοθέτηση, είναι σωστό να χρησιμοποιούμε τους τύπους: καταχωρίζω, καταχώριση, καταχωρισμένος, ακαταχώριστος και όχι το ρ. καταχωρώ.

6. Συχνά λέγεται η φράση: Καταβλήθηκε τόσοσ πολύς κόπος. Συγκεντρώθηκαν λοιπόν τόσοσ πολλοί άνθρωποι.

Το ορθό είναι: Καταβλήθηκε τόσοσ πολύς κόπος-Συγκεντρώθηκαν τόσοσ πολλοί άνθρωποι.

Ο κανόνας λέει ότι με τα επίθετα πολύς και λίγος σε ενικό και πληθυντικό αριθμό συντάσσεται το ποσοτικό επίρρημα τόσοσ και όχι η αντωνυμία τόσοσ-η-ο.

7. Δεν πρέπει να λέγεται: απόσ ανέκαθεν, αλλάσ ανέκαθεν (=απόσ πάντα), γιατί η πρόθεση απόσ είναι περιττή.

(Π.χ. Ανέκαθεν έτσι σκεφτόταν-Ανέκαθεν αυτά πίστευε).

Τέτοια αρχαιοπρεπή επιρρήματα με την κατάληξη-θεν σώνονται πολλά στη νεοελληνική.

Έμπροσθεν (=απόσ εμπρός), όπισθεν (=απόσ πίσω), άνωθεν (=απόσ πάνω), εκείθεν (απόσ εκεί), έξωθεν (=απ' έξω), ένθεν και ένθεν (=απόσ εδώ και απ' εκεί), όθεν (=απ' όπου, λοιπόν), θύραθεν (=απ' έξω, απόσ την αρχαιότητα), παιδιόθεν (=απόσ παιδί), οίκοθεν (=απόσ το σπίτι), οίκοθεν νοείται (=είναισ αυτονόητο) κλπ.

8. Μερικές φορές συναντάται η φράση: Αυτός καθ' εαυτός (καθαυτός), αυτή καθ' εαυτή (καθαυτή), αυτοί καθ' εαυτοί (καθαυτοί), για να σιμάνουνσ αυτός ο ίδιος, αυτή η ίδια, αυτοί οι ίδιοι.

Η ορθή μορφή αυτών των φράσεων είναι: Αυτός καθ' εαυτόν (καθαυτόν), αυτή καθ' εαυτήν (καθαυτήν), αυτοί καθ' εαυτούς (καθαυτούς), γιατί η πρόθεση κατάσ συνήθως συντάσσεται με αιτιατική.

9. Στις παρακάτω λέξεις, όταν αυτές τίθενται ως β' συνθετικό, τρέπεται το ο σε ω.

όζω (= μυρίζω)-δυσώδης, ευώδης, οδύνη επώδυνος, ανώδυνος, ομνύω (=ορκίζομαι)-συνωμότης, ορκωμοσία, απόλλυμι-απώλεια, πανώλης, όνυμα (=όνομα) επώνυμος, ανώνυμος, όροφος διώροφος, ημιώροφος, ορύσσω (= ανοίγωσ όρυγμα), μεταλλωρύχος, διώρυγα, ωφελώ, ανωφελής, κοινωφελής κλπ.

10. Είναι εσφαλμένη η χρήση του επιθέτου ανεξάρτητος στη γενική πτώση (ανεξάρτητος+γενική) για το σχηματισμόσ φράσεων, όπως: ανεξαρτήτουσ φύλλου, ανεξαρτήτουσ ηλικίας.

Το σωστό είναισ ανεξαρτήτως+γενική (=ασχέτως).

(Π.χ. θα το αγοράσωσ ανεξαρτήτωςσ κόστους. Είναισ αποδεκτοίσ ανεξαρτήτωςσ εθνικότητας).

Οι φράσεις αυτές μπορούνσ να λεχθούνσ εξίσουσ ορθάσ με τη φράση: απόσ+αιτιατική (Θα το αγοράσωσ ανεξάρτητασ απόσ το κόστος του).

11. Γιασ την ορθογράφηση των λέξεων οφείλομε να ανατρέχομεσ κάποτε και στην ετυμολογία τους.

Η λέξησ γιαλόςσ γράφεται με ι, γιατίσ προέρχεται απόσ τη λέξησ αιγιαλόςσ, όπουσ σιγήθηκε το άτονο αι.

Η λέξησ σιντριβάνισσ γράφεται με ι και όχι με υ, γιατίσ προέρχεται απόσ το τουρκικόσ sadrivan.

Η λέξησ φιτίλισσ γράφεται με ι, γιατίσ προέρχεται απόσ το μεσαιωνικόσ φιτίλιον, ίσως μεσ επίδραση του τουρκικούσ fitil.

12. Άλλοσ είναι το ρ. υποβόσσω και άλλοσ το υποφώσσω.

Υποβόσσωσ σημαίνεισ ενεργώσ ύπουλα και κρυφά, γιασ κάτι που είναισ απειλητικόσ και κρυμμένο.

(Π.χ. στουςσ κόλπους τουσ κόμματοςσ υποβόσκεισ κρίση. Στιςσ σχέσεις των μελών τουσ Διοικητικούσ Συμβουλίουσ υποβόσκεισ αντιζηλία).

Το ρ. υποφώσσωσ είναισ αρχαιοελληνικόσ, αλλάσ χρησιμοποιείταισ και σήμερα. Σημαίνεισ αρχίζωσ να φωτίζωσ, αχνοφέγγω. (Π.χ. υποφώσκεισ η ημέρα).

Μεταφορικάσ σημαίνεισ αρχίζωσ να φαίνομαι, αχνοφαίνομαι. (Π.χ. υποφώσκεισ η ελπίδα γιασ ένασ καλύτεροσ μέλλον. Υποφώσκεισ τοσ μέλλον γιασ μιασ καλύτερησ ζωή).

13. Η λέξησ πορείασ ορθογραφείται με -ει, ενώ τα σύνθετα: αερο-πορία, πρωτο-πορία, πεζο-πορία, αργο-πορία κλπ. ορθογραφούνται με ι, γιατίσ έχουνσ άλλησ προέλευση.

14. Είναισ εσφαλμένησ η φράση: Επίσ παντόςσ επιστητού. Το ορθόσ είναι: Επίσ παντόςσ τουσ επιστητού.

Επιστητόνσ σημαίνεισ κάθεσ τι που ο άνθρωποςσ μπορεί να γνωρίσει, τοσ σύνολο τωνσ αντικειμένων πουσ μπορούνσ να γνωστούνσ και να διερευνηθούν.

(Π.χ. Αυτόςσ αγοράζεισ επίσ παντόςσ τουσ επιστητού).

15. Η φράσησ επίσηςσ πουσ αποδίδεταισ στον Κλεόβουλο, στονσ τύραννο τηςσ Ρόδουσ κατάσ τονσ 6οσ π.Χ. αιώνασ και σ' ένανσ απόσ τουςσ επτάσ σοφούς τηςσ αρχαιότητας, είναι: Μέτρονσ άριστονσ καισ όχισ πανσ μέτρονσ άριστον.

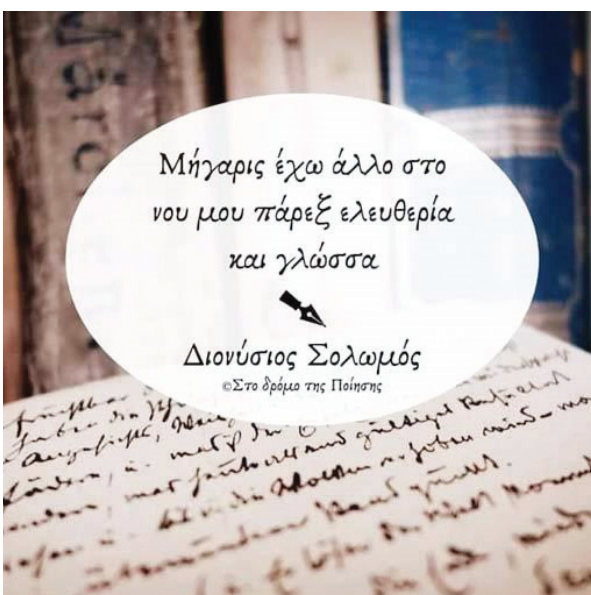
Δηλαδήσ δεν είναισ κάθεσ μέτροσ άριστο, αλλάσ γενικάσ τοσ μέτροσ είναισ άριστο. Δηλαδήσ ορθόσ είναισ νασ αποφεύγεισ κανείςσ τιςσ ακρότητεςσ και νασ εφαρμόζεισ στησ ζωήσ τουσ τηνσ κανονικότητα, τοσ μέτρο.

16. Στασ σύνθετασ ρήματα τουσ ρ. άγω (εισάγω-εξάγω-προάγω-συνάγω κλπ) χρησιμοποιούμεσ τύπους μεσ θέμασ -αγ- καισ -ηγ-, ότανσ ησ πράξησ ή ησ κατάστασησ διαρκείσ ήσ επαναλαμβάνεται.

(Π.χ. Απόσ τηνσ αρχαιότητασ ησ Κρήτησ παράγεισ λάδι. Ησ εταιρείασ απόσ παλιάσ εισήγεσ προϊόντασ απόσ τοσ εξωτερικό).

Αντίθετα, οισ τύποι μεσ θέμασ-ηγαγ- καισ -αγαγ- εφαρμόζονταισ σεσ στιγμιαίεςσ ήσ ολοκληρωμένεςσ ενέργειες.

(Π.χ. Ησ αστυνομίασ διεξήγαγεσ χτεςσ έρευνες-Προσπάθησανσ νασ απαγάγουνσ τονσ δημοσιογράφο).



Η Πάφος ανέβηκε μόνη στην Κορυφή



- Η Πάφος άνοιξε τον χορό της 7ης αγωνιστικής με εντός έδρας επικράτηση επί του Εθνικού Άχνας με 4-0 και ανέβηκε μόνη στην κορυφή!
- Η Ανόρθωση είδε την πρώτη νίκη της στη σεζόν να γλιστρά μέσα από τα χέρια της και ο προβληματισμός μεγαλώνει. Επτά αγωνιστικές, τρεις βαθμοί, προτελευταία θέση. Η ομάδα της Αμμοχώστου προσπάθησε απέναντι στον Ακρίτα Χλώρακας, αλλά πλήρωσε τα λάθη στην άμυνα και έμεινε στο 2-2.
- Η ΑΕΚ πανηγύρισε μια άνετη νίκη στο «Τάσος Μάρκου», περνώντας εύκολα με 2-0 από την έδρα της ΕΝΠ για την 7η αγωνιστική του πρωταθλήματος, λίγες ημέρες πριν μπει σε τριπλό πρόγραμμα υποχρεώσεων (πρωτάθλημα, Ευρώπη, Σούπερ Καπ). Οι κιτρινοπράσινοι δεν χρειάστηκε να ιδρώσουν ούτε να πιεστούν ιδιαίτερα, καθώς η ΕΝΠ δεν κατάφερε σε κανένα σημείο του αγώνα να απειλήσει σοβαρά, με τον Αλομέροβιτς να περιορίζεται σε ρόλο θεατή. Παράλληλα, η ΑΕΚ διαχειρίστηκε σωστά τις δυνάμεις της, κρατώντας ρυθμό και συγκέντρωση, επιτυγχάνοντας ένα καθαρό και επαγγελματικό τρίποντο χωρίς υπερβολές. Το σκορ και το γρήγορο δεύτερο γκολ δεν επέτρεψαν σε κανένα να... χαλαρώσει, με την ομάδα να επιβεβαιώνει πως μπορεί να ελέγξει τον αγώνα ακόμα και σε μέτριες εμφανίσεις.
- Ο Απόλλων επιβεβαίωσε για ακόμη μια φορά ότι έχει αφήσει πίσω του τις αναταράξεις των πρώτων αγωνιστικών, επικρατώντας με 1-0 της Ομόνοιας Αραδίππου στο «Αλφαμέγα». Ήταν μια νίκη δουλεμένη, υπομονετική και απόλυτα

δίκαιη — από εκείνες που δεν εντυπωσιάζουν με το σκορ, αλλά λένε πολλά για την ωριμότητα και τη νοοτροπία μιας ομάδας που μαθαίνει να κερδίζει και τα δύσκολα ματς. Οι κυανόλευκοι δεν βρήκαν εύκολα διαδρόμους απέναντι στην πολυπρόσωπη άμυνα των φιλοξενουμένων, όμως δεν έχασαν ποτέ την ψυχραιμία τους.

• Οι «γαλαζοκίτρινοι» βρέθηκαν πίσω στο σκορ με 0-2 μετά από δυο λάθη των Ρόσα και Μάγιερ. Γενικά, ο ΑΠΟΕΛ είχε πολλά θέματα στον άξονα καθώς δεν μπορούσε να βρει αντίδοτο στο πρέσινγκ των παικτών του Ολυμπιακού. Ωστόσο, οι παίκτες του Γκαρσία δεν τα παράτησαν και συνέχισαν να παλεύουν μέχρι το τελευταίο λεπτό. Στο 90' ο ΑΠΟΕΛ μείωσε με τον Μέουρερ και ένα λεπτό αργότερα ο Πιέρος έκανε το 2-2. Μάλιστα, στο 95' ο ΑΠΟΕΛ άγγιξε την ολική ανατροπή όμως το σουτ του Κύπριου επιθετικού κατέληξε στην εξωτερική πλευρά των δικτύων.

• Ο Ράιαν Μαέ ήταν ο απόλυτος πρωταγωνιστής στη νίκη της Ομόνοιας επί της Freedom24 Κρασάβα ΕΝΥ με 2-1, για το πρωτάθλημα. Ο Βελγομαροκινός επιθετικός πήρε την ομάδα στις πλάτες του, οδηγώντας τη σε μια ανατροπή που πανηγυρίστηκε δεόντως στο «πράσινο» στρατόπεδο.

• Ο Άρης ήταν τρομερός, έκανε ότι ήθελε την ΑΕΛ, έφτιαξε 21 τελικές προσπάθειες και στο φινάλε επικράτησε με 4-0 της συμπολίτισσας. Καταιγιστική η ομάδα του Ράτζκοφ που στέλνει το μήνυμα ότι όσο περνάει ο καιρός γίνεται ολοένα και καλύτερη.

Β' Κατηγορία: Νίκες για Νέα Σαλαμίνα, Δόξα, Αγία Νάπα, ΑΠΕΑ και Χαλκάνορα

Η Νέα Σαλαμίνα συνεχίζει ακάθεκτη την εντυπωσιακή της πορεία στη Β' Κατηγορία, παραμένοντας στην κορυφή της βαθμολογίας με 13 βαθμούς, έπειτα από το επιβλητικό 4-1 επί της ΜΕΑΠ εκτός έδρας. Οι «ερυθρόλευκοι» επιβεβαίωσαν για ακόμη μία φορά τη σταθερότητά τους, συνδυάζοντας ουσία και θέαμα σε μια εμφάνιση που απέπνεε αυτοπεποίθηση και δυναμική.

Τα γκολ για την ομάδα της Αμμοχώστου σημείωσαν οι Καστάνας (15'), Χριστοδούλου (35'), Αρτίλες (45+) και Ανθίμου (88'), δείχνοντας το βάθος και την ποιότητα του ρόστερ. Η ΜΕΑΠ είχε μειώσει προσωρινά με τον Κέρτις (42'), ωστόσο η Σαλαμίνα διατήρησε απόλυτα τον έλεγχο του αγώνα και έφτασε δίκαια στη νίκη.

Στα υπόλοιπα παιχνίδια της αγωνιστικής, η Αγία Νάπα πέρασε νικηφόρα από την έδρα του Ηρακλή Γερολάκκου με 4-2, η Δόξα Κατωκοπίας επικράτησε 2-0 του Διγενή Μόρφου, ενώ ο Αχυ-



ρώνας Ονήσιλος γνώρισε την ήττα με 1-0 από την ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου. Εντυπωσιακό ματς έγινε και στο Λύμπιο, όπου ο Χαλκάνορας νίκησε τον Εθνικό Λασιών με 4-2.

Το παιχνίδι ΑΣΙΑ - Καρμιώτισσα αναβλήθηκε, λόγω της δολοφονίας του τέως προέδρου της ομάδας, Σταύρου Δημοσθένους.

Γ' Κατηγορία: Ξεχώρισαν οι νίκες για Αναγέννηση και Ερμή

Με τη δράση της 4ης αγωνιστικής συνεχίστηκε το πρωτάθλημα Γ' Κατηγορίας, προσφέροντας έντονες συγκινήσεις και αρκετά ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Οι γηπεδούχοι είχαν την τιμητική τους στις περισσότερες αναμετρήσεις. Ξεχώρισαν οι νίκες των Αναγέννησης Δερύνειας και Ερμή Αραδίππου, ενώ σημαντικά τρίποντα κατέκτησαν επίσης Ασπίς Πύλας, Κέδρος και ΑΕΠ Πολεμιδιών, ενισχύοντας τη θέση τους στη βαθμολογία.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα:

Κέδρος - Ομόνοια Ψευδά 1-0

Οθέλος Αθηαίνου - Κούρης Ερήμης 1-0

Ασπίς Πύλας - ΑΠΟΝΑ 2-0

ΑΕΝ - Εθνικός Άσσιας 2-1

ΘΟΪ Λακατάμιας - Ερμής Αραδίππου 0-2

ΑΕΠ Πολεμιδιών - FC Λειβάδια 1-0

Αναγέννηση Δερύνειας - Ανόρθωση Μουτταγιάκας 2-0

Άτλας Αγλαντζιάς - ΠΟ Ορμήδειας 0-1



Αποτελέσματα 3ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ - Cynview

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς - ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 6 - 0

ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών 0 - 0

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 Οκτωβρίου 2025:

Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - ΘΟΙ Καπέδων 3 - 0

Ε.Ν. Αγίας Βαρβάρας - ΛΕΝΑΣ Χανδριών 9 - 0

ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου - ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς 0 - 0

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΛΟΚ 2025 - 2026 by COPYBET

Α' ΟΜΙΛΟΣ:

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ 0 : 2
ΑΤΕ-ΠΕΚ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

ΛΕΥΤΕΡΙΑ 2024 4 : 0 ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ
ΑΓΙΟΥ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ

Π&Σ ΖΑΚΑΚΙΟΥ 6 : 1 ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ
ΝΟΥΡΟΣ ΑΠΑΙΣΙΑΣ

ΑΜΑΘΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΤΥΧΩΝΑ 3 : 0 ΠΑΡ-
ΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ

ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ 3 : 1 Σ.Π.Π.
ΥΨΩΝΑ

Β' ΟΜΙΛΟΣ:

ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΚΡΙΤΑΣ ΥΨΩΝΑ 1 : 1 ΣΕΚ
ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΘΟΙ ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ 1 : 0 Α&Ν ΟΝΗΣΙ-
ΦΟΡΟΥ (ΚΟΥΛΑΣ) ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ

ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ 0 : 9 ΑΠΟΠ
ΝΕΩΝ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ FC 2025

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ 1 : 1 ΛΕΝΑΣ
ΛΕΜΕΣΟΥ

ΘΟΙ ΠΥΡΓΟΥ 4 : 0 ΠΔΚ ΛΑΝΙΑΣ

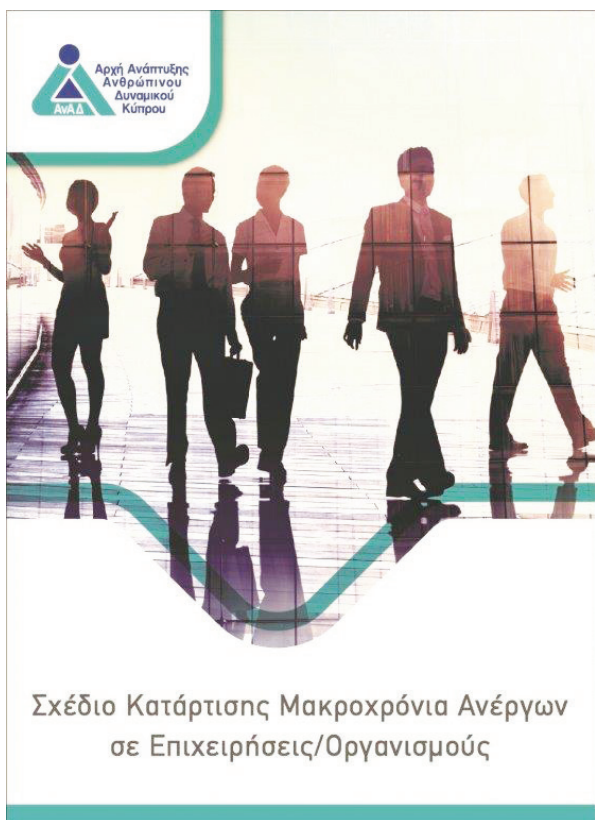


Εκδήλωση για την Εθνική Επέτειο της 28ης Οκτωβρίου στη Σωτήρα

Με την εκφώνηση του πανηγυρικού της Ημέρας από τον Γενικό Γραμματέα της ΣΕΚ, Ανδρέα Φ. Μάτσα, θα τιμηθεί φέτος η Εθνική Επέτειος της 28ης Οκτωβρίου 1940 στο Δημοτικό Διαμέρισμα Σωτήρας του Δήμου Αγίας Νάπας.

Οι εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν την Τρίτη, 28 Οκτωβρίου 2025, και θα ξεκινήσουν στις 8:30 π.μ. με πανηγυρική δοξολογία στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στη Σωτήρα. Αμέσως μετά θα τελεστεί τρισάγιο και κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Πεσόντων και Αγνοουμένων Σωτήρας.

Στις 9:30 π.μ. θα ακολουθήσει παρέλαση κατά μήκος της Λεωφόρου Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ'.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ 20 - 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Στις ύψιστες προτεραιότητες της ΣΕΚ η Ασφάλεια και Υγεία των εργαζομένων

Τα θέματα Ασφάλειας και Υγείας των εργαζομένων στους χώρους εργασίας αποτελούν διαχρονικά μία από τις σημαντικότερες προτεραιότητες για τη ΣΕΚ, η οποία αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην προώθηση πολιτικών που στοχεύουν στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού πλαισίου πρόληψης και ουσιαστικής προστασίας των εργαζομένων. Με αφορμή την Εβδομάδα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (20-24 Οκτωβρίου 2025), και στο πλαίσιο της προσπάθειας για την επιτυχή υλοποίηση των στόχων της ΣΕΚ που αφορούν τη μείωση των εργατικών ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών, οι πολιτικές του Κινήματος βρίσκονται συνυφασμένες και ευθυγραμμισμένες με τις εξελίξεις που επισυμβαίνουν γύρω από τις νέες τάσεις.

Ως εκ τούτου, επιβάλλεται στο αμέσως επόμενο διάστημα οι δράσεις να επικεντρωθούν στις ακόλουθες προτεραιότητες:

1. **Ενίσχυση του νομοθετικού πλαισίου** για την υποχρέωση των εργοδοτών να εφαρμόζουν προγράμματα κατάρτισης για την πρόληψη και λήψη ουσιαστικών μέτρων ασφάλειας και υγείας.
2. **Αξιοποίηση της τεχνολογίας** και εισαγωγή έξυπνων εργαλείων στον σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης εργατικών ατυχημάτων.
3. **Αναβάθμιση του πλαισίου λειτουργίας των Επιτροπών Ασφάλειας και Υγείας**, με ταυτόχρονη κατοχύρωση του ρόλου των Επιτροπών.
4. **Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών και εργονομικών κινδύνων**, καθώς και θεμάτων ψυχικής υγείας, παρενόχλησης και εργασιακού εκφοβισμού.
5. **Συνεχής ενίσχυση του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας** με επαρκή στελέχωση, ώστε να πραγματοποιούνται ποιοτικοί και ποσοτικοί έλεγχοι.
6. **Διασύνδεση του καταλόγου επαγγελματικών ασθενειών** του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας με το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων, για επίλυση ζητημάτων αναγνώρισης.
7. **Δημιουργία εξειδικευμένου προγράμματος πρόληψης και ευαισθητοποίησης, για εμπέδωση κουλτούρας ασφάλειας** από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη – επιχειρήσεις, εργοδότες και εργαζόμενους,



σε Ευθυγράμμιση με την Ευρωπαϊκή Προσέγγιση για Ασφάλεια & Υγεία

Οι προτεραιότητες αυτές συνάδουν πλήρως με τη Στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία (2021-2027), η οποία δίνει έμφαση στην πρόληψη, στη διαχείριση νέων και αναδυόμενων κινδύνων και στην προσαρμογή των πολιτικών ΑΥΕ στις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής. Παράλληλα, ευθυγραμμίζονται με το όραμα Vision Zero.

Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσονται και οι κατευθύνσεις της EU-OSHA, ιδιαίτερα για την πρόληψη ψυχοκοινωνικών κινδύνων, την ασφάλεια στην τηλεργασία και τις επιπτώσεις της τεχνολογικής και ψηφιακής μετάβασης στους χώρους εργασίας. Η ΣΕΚ, υιοθετώντας αυτές τις ευρωπαϊκές αρχές, ενισχύει τον ρόλο της στη διαμόρφωση πολιτικών που προστατεύουν ουσιαστικά τους εργαζόμενους. Η Εβδομάδα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία υλοποιείται πανευρωπαϊκά και στοχεύει στη διαφώτιση και ευαισθητοποίηση των εργοδοτών, των εργοδοτούμενων και γενικότερα των εμπλεκόμενων φορέων, σχετικά με τους τρόπους διασφάλισης της υγείας, της ασφάλειας και της ευημερίας των εργαζομένων, καθώς και της βιώσιμης ανάπτυξης των επιχειρήσεων.

Η ΣΕΚ καλεί σε συλλογική δέσμευση και συντονισμένη δράση όλων των κοινωνικών εταίρων και φορέων, με στόχο να γίνει πραγματικότητα το κοινό μας όραμα: «ΜΗΔΕΝ» θανάτους και «ΜΗΔΕΝ» ατυχήματα στην εργασία.

Η ΣΕΚ εκπροσωπεί τους Κύπριους εργαζόμενους στην Τριμερή Κοινωνική Σύνοδο στις Βρυξέλλες

Στις Βρυξέλλες πραγματοποιείται σήμερα, Τετάρτη 22 Οκτωβρίου 2025, η Τριμερής Κοινωνική Σύνοδος, με επίκεντρο τη δημιουργία συνθηκών ανάπτυξης και απασχόλησης στην Ευρωπαϊκή Ένωση, στο πλαίσιο της μετάβασης σε ένα νέο, μεταβαλλόμενο οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Της Σύνοδου προεδρεύει η Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, με τη συμμετοχή του Προέδρου του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Αντόνιο Κόστα, της Πρωθυπουργού της Δανίας, της Γενικής Γραμματέως της ETUC και του Προέδρου της BusinessEurope. Παρόντες είναι 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 εργαζόμενους εκπροσωπεί στη Σύνοδο ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, ο οποίος θα απευθύνει χαιρετισμό εκ μέρους της κυπριακής εργατικής πλευράς. Η παρουσία της ΣΕΚ στη Συνάντηση αναδεικνύει τον ενεργό ρόλο της στην προώθηση των δικαιωμάτων των εργαζομένων σε ευρωπαϊκό επίπεδο, αλλά και τη συνεισφορά της στις συζητήσεις για τη μελλοντική πορεία της



ευρωπαϊκής αγοράς εργασίας, με επίκεντρο τη δίκαιη ανάπτυξη, την κοινωνική συνοχή και τη βιώσιμη απασχόληση.