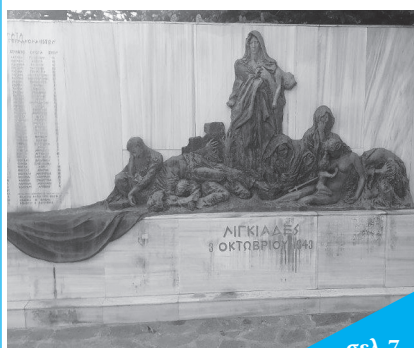


ΕΠΙΤΕΛΙΑΚΟ

82 χρόνια από το ολοκαύτωμα των Λιγκιάδων



σελ.7

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Πλήρης υποτροφία για σπουδές στη Ναυτική Επιστήμη



σελ.16

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η ΣΕΚ στην πορεία με τις Ροζ Φιγούρες



σελ.16

17ο Παγκύπριο Συνέδριο της Ομοσπονδίας Οικοδόμων ΣΕΚ

Πολλαπλά μηνύματα με αποδέκτες

Η ΣΕΚ κουβαλά 81 χρόνια ιστορίας. Να την ακούτε.

“Η δύναμη της ΣΕΚ είστε εσείς και μέσα από τη δυναμική σας παρουσία και φωνή το κίνημα μας θα συνεχίσει να μεγαλώνει και να εξελίσσεται, διεκδικώντας δικαιώματα με τεκμηρίωση και αποφασιστικότητα”.

Το ισχυρό αυτό μήνυμα έστειλε ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων ΣΕΚ Στέλιος Τσιαπουτής από το βήμα του 17ου Παγκύπριου Συνεδρίου που πραγματοποιήθηκε τη Τρίτη 30 Σεπτεμβρίου στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο.

Ο κ. Τσιαπουτής, τόνισε χαρακτηριστικά ότι οι εργαζόμενοι ανέδειξαν τη ΣΕΚ ως ηγέτιδα δύναμη στη διεκδίκηση και θωράκιση των δικαιωμάτων τους και συνεχίζει μετά από 81 χρόνια ζωής και προσφοράς να θέτει προτεραιότητες και να επιτυγχάνει τους στόχους με κύριο μέλημα τη διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας. Και πρόσθεσε:

“Η Ομοσπονδία Οικοδόμων – Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελματιών Κύπρου στην ένδοξη ιστορική της πορεία έδωσε με επιτυχία πολλούς αγώνες και κέρδισε μεγάλες μάχες. Διαδραμάτισε και θα συνεχίσει να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση των μισθών και των ωφελημάτων των εργαζομένων του κλάδου. Εκτιμώντας και καταγράφοντας αυτούς τους δυναμικούς, απεργιακούς αγώνες είναι παραδεκτό ότι στέφθηκαν με επιτυχία και αναβάθμισαν τον ρόλο μας μέσα στην κοινωνία”.

Αποδεικνύεται, κατέληξε, για ακόμα μια φορά ότι όταν οι εργαζόμενοι



αγωνίζονται συλλογικά και οργανωμένα στο τέλος βγαίνουν νικητές.

Ο ΓΓ της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας έκανε ιδιαίτερη αναφορά στην αγωνιστικότητα που επέδειξαν οι εργαζόμενοι του κλάδου στην απεργία έτοιμου σκυροδέματος αλλά και στην ενεργό συμμετοχή τους στην Παναπεργία για την ΑΤΑ. Τόνισε πως η δύναμη και η αποφασιστικότητα τους αποτελεί φωτεινό παράδειγμα για κάθε εργαζόμενο που διεκδικεί αξιοπρεπείς όρους απασχόλησης, χωρίς εκπτώσεις.

Τη ΣΕΚ δεν μπορεί να την προσπερνάς κανένας αδιάφορα. Θα πρέπει ο καθένας να αναλογίζεται τα 81 χρόνια υπεύθυνης και τεκμηριωμένης προσφοράς και διεκδίκησης.

Ειδικότερα αναφέρθηκε στις συλλογικές συμβάσεις οι οποίες, όπως είπε, αποτελούν βασική συνιστώσα ανάπτυξης της αγοράς εργασίας και των συνθηκών απασχόλησης. Καλύπτουν περίπου το 43% της αγοράς

εργασίας. Έχουμε όμως, είπε χαρακτηριστικά τη δυνατότητα και τα εργαλεία στα χέρια μας για να μπορέσουμε να επεκτείνουμε την κάλυψη και να επιβάλουμε στην πράξη αυτά που συνομολογούνται στις συλλογικές συμβάσεις να εφαρμόζονται σε όλο το εύρος του κλάδου των εργαζομένων στην Οικοδομική βιομηχανία και σε άλλους τομείς οικονομικής δραστηριότητας.

Ήδη, επεσήμανε, έχουμε σχεδόν ένα χρόνο καθυστέρηση στην κατάθεση του νομοσχεδίου στη Βουλή για να μπορέσουμε να μεταφέρουμε στο κυπριακό δίκαιο την Ευρωπαϊκή Οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό. Δηλώνω, πρόσθεσε, όσο πιο ξεκάθαρα γίνεται, ότι έχουμε καθυστερήσει επίσης στη δημιουργία των απαιτούμενων συνθηκών για την παραγωγή Στρατηγικής που θα οδηγήσει στη δυνατότητα χάραξης της πορείας για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων. **σελ.6,8,9**

7η Οκτωβρίου: Αξιοπρεπής απασχόληση για όλους

Η ΣΕΚ τιμά και φέτος την 7η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα για την Αξιοπρεπή Εργασία. Μια ημέρα-σύμβολο και ορόσημο, που καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της Διεθνούς Συνομοσπονδίας Εργατικών Συνδικάτων (ITUC), η οποία συσπειρώνει στις τάξεις της 175 εκατομμύρια εργαζόμενους από 156 χώρες και της οποίας η ΣΕΚ αποτελεί ιδρυτικό και ενεργό μέλος. Η αξιοπρεπής εργασία είναι ο μόνος ασφαλής δρόμος που οδηγεί στην οικοδόμηση της δημοκρατίας και της κοινωνικής συνοχής.

Ο αγώνας για την αξιοπρέπεια στην εργασία, για να έχει νόημα, θα πρέπει να είναι διαρκής και να στοχεύει:

- στη βελτίωση και ενίσχυση των πραγματικών εισοδημάτων όλων των μισθωτών πολιτών - και αυτό συμπεριλαμβάνει τη διασύνδεση των μισθών με το κόστος διαβίωσης. Υπενθυμίζεται, παράλληλα, ότι στην περίπτωση της Κύπρου, 1 στους 3 εργαζόμενους αμείβεται με μισθό κάτω των 1.500 ευρώ, ενώ περίπου το 20% των εργαζομένων είναι χαμηλόμισθοι, με απολαβές κάτω των 1.200 ευρώ.

- στην επέκταση και εδραίωση του θεσμού των συλλογικών συμβάσεων, όπως προνοεί η ευρωπαϊκή οδηγία για τον Εθνικό Κατώτατο Μισθό. Στην Κύπρο, το ποσοστό κάλυψης αγγίζει το 43%.

- στη συνεχή αναβάθμιση των επιπέδων ασφάλειας και υγείας σε όλους τους χώρους εργασίας. Ευθύνη έχουν οι εργοδότες, αλλά και το κράτος, που οφείλει να προβαίνει σε τακτικούς ελέγχους και να επιβάλλει τις ανάλογες αποτρεπτικές ποινές.

- στην προστασία των ανθρωπίνων και συνδικαλιστικών δικαιωμάτων και στη μείωση του εργασιακού εκφοβισμού, που δυστυχώς πλεονάζει στην Κύπρο.

Το κράτος, όταν προχωρεί σε δημόσιες συμβάσεις για την υλοποίηση διαφόρων αναπτυξιακών έργων, οφείλει να απαιτεί την ύπαρξη συλλογικής σύμβασης εργασίας, η οποία, μέσω του περιεχομένου της, θα προστατεύει και θα κατοχυρώνει πλήρως όλους τους εργαζόμενους που απασχολούνται για την κατασκευή του συγκεκριμένου έργου.

Η Κύπρος, σε ζητήματα που σχετίζονται με την ποιό-

τητα και την προστασία της απασχόλησης, πρέπει να κάνει βήματα μπροστά και να εγκαταλείψει την τακτική της ανάθεσης δημοσίων έργων είτε σε «πειρατές» εργολάβους είτε σε ανοργάνωτους επιχειρηματίες, που δεν σέβονται ούτε τις εργατικές νομοθεσίες ούτε τα εργασιακά θέσμιμα και δημιουργούν, με την παρουσία τους, αθέμιτο ανταγωνισμό σε βάρος υγιών επιχειρήσεων.

Η αξιοπρέπεια στην εργασία είναι απόλυτα συνυφασμένη με την ποιότητα στην απασχόληση και προς αυτή την κατεύθυνση η ΣΕΚ θα συνεχίσει εντατικά την προσπάθεια για συλλογικές συμβάσεις για όλους, έτσι ώστε να είναι εφικτός ο στόχος ΑΤΑ για όλους και Ταμεία Προνοίας για όλους, ολοκλήρωση της Φορολογικής Μεταρρύθμισης με κοινωνικά δίκαιο τρόπο, ενίσχυση του κατώτατου μισθού, ολοκλήρωση της προσπάθειας για μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος και αναθεώρηση της Στρατηγικής για τους εργαζόμενους από Τρίτες Χώρες.

Η ΣΕΚ συνεχίζει στο πλευρό των εργαζομένων όχι με λόγια και εξαγγελίες αλλά με έργα

Ενας στους τρεις εργαζόμενους με αμοιβές κάτω των 1500 ευρώ μηνιαίως

Δυστυχώς η πορεία των μισθών δεν συνταυτίζεται με την πορεία της ανάπτυξης

Ρητά απαιτούμε σεβασμό στα δικαιώματα των εργαζομένων

Η παραβίαση των συλλογικών συμβάσεων δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή

Για τα χαμηλά εισοδηματικά στρώματα η φορολογική μεταρρύθμιση δεν έχει κανένα όφελος

Γι' αυτό το κράτος έχει σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει στην ουσιαστική στήριξη τους

Αναμένουμε να δούμε τις προθέσεις της κυβέρνησης για την ΑΤΑ

Ακούμε διάφορα από τα ΜΜΕ τα οποία μας προκαλούν προβληματισμό

Τίποτα δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον κοινωνικό διάλογο

Ούτε η δημόσια διαβούλευση ούτε ασφαλώς τα πολιτικά παιχνίδια

Ιδιαίτερη προσοχή στη συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση

Τώρα που ένας στους τρεις ηλικιωμένους βιώνει τον κίνδυνο φτώχειας

Κατώτατος μισθός στη βάση του κόστους διαβίωσης και της ωριαίας απόδοσης

Γιατί το «ΑΤΑ για όλους» περνάει μέσα και από τον κατώτατο μισθό

Η ΣΕΚ θα κοιτάξει στα μάτια όλους όσους διεκδικούν κρατικά αξιώματα

Ηχηρό ΟΧΙ θα εισπράξουν όσοι δεν σέβονται τους εργαζόμενους

Φορολόγηση των ρύπων και εφαρμογή αντισταθμιστικών μέτρων

Όχι στην περεταίρω φορολόγηση της εργασίας και στην επιβολή νέων βαρών

Ωρα επιτέλους η Κύπρος να καταρτίσει σχέδιο επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων

Αυτό μας λένε οι ευρωπαϊκές οδηγίες, αυτό είναι το μεγάλο στοίχημα και της κυβέρνησης

Να μην θυσιαστεί το κοινωνικό κράτος στην Ε.Ε για χάρη της βιομηχανίας όπλων

Πρέπει να υπάρξει ισορροπημένη και συγκροτημένη στρατηγική έναντι κάθε απειλής

Η επένδυση στο ανθρώπινο δυναμικό αποτελεί τεράστιο κεφάλαιο

Ας το συνειδητοποιήσουν τόσο οι εργοδότες όσο και το κράτος

Αξιοπρέπεια στην εργασία το Α και το Ω

• Η αξιοπρέπεια στην εργασία δεν αποτελεί αφηρημένη έννοια αλλά ούτε διαβαθμίζεται. Είναι ένας όρος συγκεκριμένος με ουσιαστικό περι-



Της Δέσποινας Ησαΐα

Να νοιαζόμαστε για τα δικαιώματά τους και να αισθανόμαστε ως υπέρτατο χρέος μας ότι αυτοί οι άνθρωποι στον χώρο της εργασίας τους θα πρέπει να αισθάνονται ικανοποιημένοι, μισθολογικά και άλλως πως.

Αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας συνεπάγονται:

► Αξιοπρεπείς αμοιβές που να εξα-

σφαλίζουν για τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους αξιοπρεπή διαβίωση.

► Ασφάλεια και Υγεία: Να είμαστε προμηθείς και όχι επιμηθείς σε ότι αφορά τις συνθήκες εργασίας προλαμβάνοντας τα εργατικά ατυχήματα και τις επαγγελματικές ασθένειες.

► Εξάλειψη ανισοτήτων και διακρίσεων προσφέροντας ίσες ευκαιρίες για όλους.

► Επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων για να καλύπτονται όλοι οι εργαζόμενοι. Το κράτος θα πρέπει να επισπεύσει την ενσωμάτωση της οδηγίας για τον ΕΚΜ στο Κυπριακό Δίκαιο ώστε να καλυφθούν πέραν του 80% των εργαζομένων από συμβάσεις εργασίας.

► Καθαρούς χώρους μακριά από απαράδεκτες συμπεριφορές που δεν έχουν καμιά θέση στον κόσμο

της Εργασίας.

• Μόνο μια δυνατή ΣΕΚ θα δώσει φωνή και δύναμη στους εργαζομένους. Αυτή η προτροπή θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Οι διεργασίες που γίνονται τον τελευταίο καιρό για την ΑΤΑ για να αλλάξει η φιλοσοφία του θεσμού έχουν ως τελικό στόχο την κατάργηση ενός σημαντικού δικαιώματος.

Ένας θεσμός που δεν δημιούργησε κανένα πρόβλημα είτε στην οικονομία, είτε στις επιχειρήσεις μπήκε στο στόχαστρο εργοδοτών, με αποτέλεσμα να διασαλεύεται σοβαρά η εργασιακή ειρήνη. Αν δεν δώσουμε δύναμη στη ΣΕΚ και ευρύτερα στο συνδικαλιστικό κίνημα, η επιχειρούμενη προσπάθεια για κατάργηση δικαιωμάτων θα συνεχιστεί και τότε θα αντιληφθούν μερικοί ή και πολλοί το ευεργέτημα της συνδικαλιστικής οργάνωσης.

Δυο θετικά σημεία και ένας μεγάλος γρίφος από την προτεινόμενη φορολογική μεταρρύθμιση

Μια φορολογική μεταρρύθμιση θα πρέπει να κινείται σε τρεις βασικούς άξονες που συνοψίζονται ως εξής: την εξασφάλιση ενός απλού και κατανοητού φορολογικού συστήματος, τη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αναβάθμιση της ανταγωνιστικότητας της οικονομίας (ιδιαίτερα σε οικονομίες όπως την κυπριακή οι οποίες βασίζονται στην προσέλκυση ξένων επενδύσεων). Σε ότι αφορά την πρώτη πτυχή η προτεινόμενη φορολογική μεταρρύθμιση ασφαλώς δημιουργεί ένα δίκτυο πολυπλοκότητας συγκριτικά με το τι ισχύει σήμερα, ιδιαίτερα σε σχέση με τη φορο-



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

λόγηση φυσικών προσώπων. Ωστόσο, εισάγονται φορολογικές εκπτώσεις στη βάση του αριθμού των τέκνων, της ύπαρξης εξυπηρετούμενου δανείου και της εφαρμογής πράσινων επενδύσεων για ενεργειακή αναβάθμιση. Οφέλη τα οποία είναι καλοδεχούμενα για τους φορολογούμενους και συνάδουν με τις δύσκολες και σύνθετες προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει η Κύπρος σε σχέση με την κλιματική αλλαγή, την πράσινη μετάβαση και την υπογεννητικότητα.

Η μεγαλύτερη όμως αδυναμία της προτεινόμενης φορολογικής μεταρρύθμι-

σης κατά την άποψη μου έχει να κάνει με τη δεύτερη πτυχή, αυτή της κοινωνικής συνοχής και της δικαιοσύνης. Η αντιπροοδευτικότητα της προτεινόμενης μεταρρύθμισης είναι αρκετά εμφανής εάν κάποιος παρατηρήσει τους φορολογικούς συντελεστές στα υψηλότερα εισοδηματικά στρώματα αλλά και στο εάν υιοθετείτο ο τύπος του ισοδύναμου οικογενειακού εισοδήματος (όπου στην προκειμένη περίπτωση θα υπήρχε μεγαλύτερη ελάφρυνση για τους φορολογούμενους). Σε ότι αφορά την αντιπροοδευτικότητα του προτεινόμενου φορολογικού συστήματος, το εύρος της κλίμακας 40 με 80 χιλιάδες ευρώ με φορολογικό συντελεστή 30% δημιουργεί ανησυχίες ότι ενδεχομένως να δημιουργήσει αύξηση εισοδηματικών ανισοτήτων. Ένα τέτοιο σενάριο είναι πιθανό από την στιγμή που δεν υπήρξε (εξ όσων γνωρίζω τουλάχιστον), μελέτη αντικτύπου για τις επιπτώσεις της μεταρρύθμισης στις εισοδηματικές ανισότητες. Το ότι το υφιστάμενο φορολογικό σύστημα φυσικών προσώπων στην Κύπρο είχε μεγάλα στοιχεία αντιπροοδευτικότητας δεν είναι κάτι καινούργιο. Άλλωστε η ίδια η Κομισιόν σε πρόσφατη έκθεση της (Ιούνιος 2024) αναφέρει πως το υφιστάμενο φορολογικό σύστημα για μισθωτούς μειώνει το δείκτη ανισότητας (Gini coefficient) στην Κύπρο κατά 5.5% την στιγμή που στην υπόλοιπη Ευρώπη αυτός η επίδραση βρίσκεται στο 7.9%. Την ίδια ώρα ο υφιστάμενος φορολογικός συντελεστής για τα υψηλότερα εισοδηματικά στρώματα βρίσκεται στο 35% (εισόδημα 60 χιλιάδες ευρώ και

άνω) την ώρα που σε ευρωπαϊκό επίπεδο ο μέσος όρος ανέρχεται στο 42.7%. Να σημειωθεί πως με την προτεινόμενη φορολογική μεταρρύθμιση ο ανώτατος φορολογικός συντελεστής παραμένει στο 35% όμως για εισοδήματα 80000 και άνω. Επομένως, το πως θα εξελιχθεί η εισοδηματική ανισότητα τα επόμενα χρόνια στην Κύπρο παραμένει γρίφος. Εάν όντως υπάρξει διεύρυνση εισοδηματικών ανισοτήτων που αναπόφευκτά θα οδηγήσουν και σε κοινωνικές ανισότητες τότε το κράτος θα πρέπει να είναι έτοιμο να στηρίξει εμπράκτως και ουσιαστικά τα εισοδηματικά στρώματα τα οποία θα είναι πιο ευάλωτα. Σε ότι αφορά την τρίτη πτυχή, αυτή δηλαδή της αναβάθμισης της ανταγωνιστικότητας της οικονομίας, με βάση τις εκτιμήσεις ειδικών του Κέντρου Οικονομικών Ερευνών του Πανεπιστημίου Κύπρου, δεν αναμένεται να έχει ιδιαίτερη μεταβολή. Τουναντίον θα υπάρξει ελαφριά βελτίωση.

Παρά το γεγονός ότι μέσα από την προτεινόμενη φορολογική μεταρρύθμιση διασφαλίζονται σημαντικές ελαφρύνσεις για τους φορολογούμενους και διατηρείται η ανταγωνιστικότητας της κυπριακής οικονομίας, το ενδεχόμενο της αύξησης των ανισοτήτων προβληματίζει το συνδικαλιστικό κίνημα και αναμένεται ανάλογος προβληματισμός από το κράτος. Γι' αυτό χρειάζεται εγρήγορση και παρακολούθηση του θέματος ώστε οι θετικές επιπτώσεις της μεταρρύθμισης να μην εξουδετερωθούν από τις αρνητικές επιπτώσεις που ενδεχομένως να προκύψουν από την άνοδο των ανισοτήτων.

“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 8 Οκτωβρίου	Πέμπτη 9 Οκτωβρίου	Παρασκευή 10 Οκτωβρίου	Σάββατο 11 Οκτωβρίου	Κυριακή 12 Οκτωβρίου	Δευτέρα 13 Οκτωβρίου	Τρίτη 14 Οκτωβρίου
Οσίας Πελαγίας της από εταιριδών	Αγίων Αβραάμ του Πατριάρχου και Λωτ του ανηψιού	Αγίων Ευλαμπίου και Ευλαμπίας των αδελφών	Φιλίππου εκ των επτά διακόνων του εν Τράλλεσιν, Οσίων Ζηναΐδος και Φιλονίλλης	Αγίων Ανδρομάχης και Ανδρομάχου, Αγίου Συμεών του Νέου θεολόγου, Αγίου Βαλαντίου ασκητού εν Κύπρω	Ιερομαρτύρων Κάρπου και Αγαθονίκης, Νεομάρτυρος Χρυσής, Αγίου Φλωρεντίου του Θεσσαλονικεώς	Μεγαλομαρτύρων Γερβασίου και Ναζαρίου, Οσίου Ιγνατίου επισκόπου Μηθύμνης

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

Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα

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

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

1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 04/08/2025.

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

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Δεκέμβριο του 2024. Σημειώνεται ότι, υπάρχει αριθμός αιτήσεων που έχουν υποβληθεί πριν την πιο πάνω ημερομηνία για τις οποίες όμως δεν μπορεί να ολοκληρωθεί η εξέταση διότι οι εργοδότες δεν έχουν αποστείλει ακόμη τα στοιχεία που τους έχουν ζητηθεί.

3. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Αυγούστου 2025

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη, δεν είχε σύζυγο και το αίτημα για βοήθημα κηδείας προέρχεται από άλλο πρόσωπο που ανέλαβε τα έξοδα της κηδείας, εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουνίου 2025.

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

Για άλλες περιπτώσεις (πχ. ο/η αποβιώσας/σα ήταν/δεν ήταν συνταξιούχος και είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα δεν ήταν συνταξιούχος και δεν είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα ήταν νεαρό άτομο, άγαμος/η, και η αίτηση προέρχεται από τον γονέα ή από τα αδέρφια του/της, ο/η



αποβιώσας/σα ήταν αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουνίου 2025

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

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

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

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

Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 05/08/2025.

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

17. Αιτήσεις θεσμοθετημένης σύνταξης, χηρείας και ανικανότητας οι οποίες πληρώνονται με βάση τις διμερείς συμβάσεις και τον Κανονισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης 883/04:

Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1957-1961.

Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιουλίου 2024.

Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Σεπτεμβρίου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαΐου 2024 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Τον Αύγουστο 2025 εκκρεμούσαν 5156 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2703 αφορούν εργοδότες και οι 2453 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

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



Ενωμένοι για ένα μέλλον με προοπτική

Μήνυμα ενότητας από τους εργαζομένους της Τσιμεντοποιίας Βασιλικού

Με μήνυμα ενότητας και συλλογικής διεκδίκησης πραγματοποιήθηκε στις 18 Σεπτεμβρίου 2025 η Γενική Συνέλευση των εργαζομένων της Τσιμεντοποιίας Βασιλικού Δημόσια Εταιρεία Λτδ, με τη συμμετοχή των Συνδικαλιστικών Οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ.

Στο πλαίσιο της τακτικής επαφής και ενημέρωσης των εργαζομένων από τις ηγεσίες των Οργανώσεων που τους εκπροσωπούν, συζητήθηκαν σημαντικά ζητήματα που απασχολούν το προσωπικό, όπως οι μηχανοδηγοί βάρδιας, η επαρκής στελέχωση των τμημάτων και η ανάθεση εργασιών σε υπεργολάβους.

Παράλληλα, έγινε εκτενής αναφορά στα ανοικτά θέματα που βρίσκονται υπό διαπραγμάτευση σε ανώτατο επίπεδο, με έμφαση στο ζήτημα της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), το οποίο αποτελεί πάγια διεκδίκηση του συνδικαλιστικού κινήματος, που αποκαθιστά την αγοραστική δύναμη των μισθών των εργαζομένων. Οι συντεχνίες κάλεσαν τους εργαζόμενους να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα για συμμετοχή σε ενδεχόμενες κινητοποιήσεις, στήριζοντας έμπρακτα τις κοινές αποφάσεις των Οργανώσεών τους.

Η Γενική Συνέλευση εξουσιοδότησε τις Συνδικαλιστικές Οργανώσεις να αποταθούν στη Μεσολαβητική Υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας για τη συζήτηση και επίλυση όλων των ζητημάτων που εκκρεμούν, με στόχο τη διασφάλιση των δικαιωμάτων και τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας στο εργοστάσιο.

Η Γενική Συνέλευση επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά πως η ενότητα των εργαζομένων αποτελεί τη βάση για ένα μέλλον με προοπτική, ασφάλεια και δικαιοσύνη.



Τιμητική συνεστίαση για τα αφυπηρετήσαντα στελέχη της Ο.Υ.Υ.Κ. - ΣΕΚ

Σε ατμόσφαιρα συγκίνησης πραγματοποιήθηκε την 1η Οκτωβρίου η συνεστίαση των αφυπηρετήσαντων στελεχών της Ομοσπονδίας Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου (Ο.Υ.Υ.Κ. - ΣΕΚ). Ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας, Ελισσαίος Μιχαήλ, εξέφρασε θερμές ευχαριστίες προς όλους τους αφυπηρετήσαντες για την πολύχρονη και ανεκτίμητη προσφορά τους τόσο προς την Ομοσπονδία όσο και προς τη ΣΕΚ γενικότερα.

Όπως ανέφερε, «η συμβολή τους υπήρξε καθοριστική στη διαμόρφωση της σημερινής επιτυχημένης πορείας της Ο.Υ.Υ.Κ. - ΣΕΚ».

Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν καλλιτεχνικό πρόγραμμα από τον ηθοποιό και στέλεχος της Ομοσπονδίας, Κώστα Δημητρίου.

Η εκδήλωση αποτέλεσε μια όμορφη ευκαιρία επανασύνδεσης και αναπόλησης, αλλά και επιβεβαίωσης της διαχρονικής σχέσης εκτίμησης και σεβασμού ανάμεσα στα παλαιά και ενεργά στελέχη της Ο.Υ.Υ.Κ. - ΣΕΚ.

Ψυχική Υγεία στον εργασιακό χώρο

Διαφύλαξε τη σωματική σου υγεία και ευεξία

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

Ταυτόχρονα όμως, εσύ ο ίδιος είσαι υπεύθυνος για την ψυχική σου υγεία προστατεύοντας τον εαυτό σου και τους συναδέλφους σου.

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

Η εκστρατεία αυτή έχει τους εξής στόχους:

- Να προαγάγει τη θετική ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο
- Να κατανοήσει και να προλάβει εκείνους τους παράγοντες που προκαλούν στρες και προβλήματα ψυχικής υγείας
- Να στηρίξει όσους εργαζόμενους αναπτύσσουν προβλήματα ψυχικής υγείας
- Να αναπτύξει αποτελεσματικές πολιτικές ενσωμάτωσης και πρόσληψης ατόμων που έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας

Ψυχική Υγεία;

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ) προσδιορίζει την ψυχική υγεία ως «κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τις προοπτικές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του.

Οι εργαζόμενοι με καλή ψυχική υγεία θα αποδώσουν καλύτερα στη δουλειά τους. Με άλλα λόγια, αφορά στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι. Πολλοί άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους.

Ωστόσο, είναι υγιές να καταλαβαίνεις τι αισθάνεσαι και να το μοιράζεσαι με τους άλλους. Υπάρχουν άλλωστε βήματα που μπορείς να πάρεις για να προαγάγεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να μειώσεις το στρες.

Κακή Ψυχική Υγεία;

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

Προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν οποιοδήποτε άτομο, ανεξαρτήτως ηλικίας και προέλευσης, όπως μπορούν να έχουν επίδραση και στους γύρω τους: οικογένεια, φίλους ή φροντιστές.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν και καταφέρνουν να αναρρώσουν. Κατά μέσο όρο, ένας στους τέσσερις θα περάσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια ενός χρόνου.

Ωστόσο, μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός εξ αυτών θα διαγνωστεί με σοβαρή, επίμονη ψυχική νόσο. Οι συνήθεις ψυχικές διαταραχές αποτελούνται ως επί το πλείστον από εμπειρίες όπως είναι η κατάθλιψη και η ένταση/νευρική κατάσταση ενώ σοβαρότερες ασθένειες είναι η σχιζοφρένεια και οι διαταραχές προσωπικότητας. Με την κατάλληλη υποστήριξη, οι περισσότεροι ξεπερνούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι λοιπόν σημαντικό να αφήσουμε πίσω μας το στίγμα που αποδίδεται στα προβλήματα ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο.

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



Μίλα γι' αυτό που νιώθεις

Αν αυτό που νιώθεις το συζητάς, ίσως σε βοηθήσει να διατηρήσεις την καλή ψυχική σου υγεία. Μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει να αντεπεξέλθεις όταν κάτι σε απασχολεί. Δεν είναι αδυναμία να μιλήσεις σε συναδέλφους γι' αυτό που νιώθεις ή να μοιραστείς ένα πρόβλημα. Είναι ένας τρόπος να συντηρήσεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να πάρεις την ευεξία σου στα χέρια σου. Όταν μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον, αισθάνεσαι ότι έχεις κάπου να στηριχτείς, ότι ανήκεις, δεν είσαι πλήρως απομονωμένος.

Αυτή η διαδικασία δεν χρειάζεται να είναι τυπική, μπορεί να γίνεται με καθημερινές συζητήσεις. Αν έχεις κάποιο πρόβλημα στη δουλειά ή αισθάνεσαι πιεσμένος, χρειάζεσαι να το μοιραστείς με κάποιον. Ακόμη κι αν τα προβλήματά σου είναι ανεξάρτητα με τη δουλειά, ενδεχομένως να επηρεάζουν την απόδοσή σου.

Ίσως σου φαίνεται δύσκολο να μιλήσεις γι' αυτό που αισθάνεσαι, αλλά αν συζητήσεις ό,τι σε αναστατώνει, μπορεί να βοηθηθείς ώστε:

- Να ξεδιαλύνεις το πρόβλημα ή να το δεις από άλλη σκοπιά
 - Να αμβλύνεις τη συσσωρευμένη πίεση και να μάθεις περισσότερα για τη συγκεκριμένη κατάσταση στη δουλειά που προκαλεί το πρόβλημα
 - Να διαπιστώσεις ότι δεν είσαι μόνος, ότι και άλλοι αισθάνονται το ίδιο με σένα
 - Να εντοπίσεις, με τη βοήθεια ενός συναδέλφου, επιλογές ή λύσεις που δεν είχες σκεφτεί νωρίτερα
- Αν εσύ μοιραστείς αυτό που νιώθεις, μπορεί να ενθαρρύνεις και τους συναδέλφους σου να κάνουν το ίδιο.

Είναι σημαντικό να αφιερώσεις χρόνο για να ακούσεις τον άλλο, να δείξεις την υποστήριξη και το σεβασμό σου.

Για να γίνεις καλός ομιλητής και καλός ακροατής χρειάζεσαι εξάσκηση. Μόνο έτσι θα μπορέσεις να συνδεθείς με τους άλλους και να μοιραστείς τα συναισθήματά ή τις ανησυχίες σου.

Υποστήριξη Κοινωνικών Δικτύων

Οι φίλοι, η οικογένεια και τα τοπικά δίκτυα που μας στηρίζουν, μας βοηθούν να πάρουμε τη ζωή μας στα χέρια μας και να αισθανόμαστε λιγότερο απομονωμένοι.

Μας παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, διασκέδαση και εναλλακτικές προοπτικές.

Τα κοινωνικά δίκτυα προάγουν τη θετική ψυχική υγεία και συντείνουν στην πρόληψη της κακής ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, συχνά ξεχνάμε ότι μεγάλο μέρος της ζωής μας το περνάμε με την «εργασιακή μας κοι-

νότητα». Έτσι, όποτε είναι δυνατόν, «δημιουργήσε επαφές» στη δουλειά, έστω με απλούς τρόπους όπως κοινά διαλείμματα και γεύματα. Μπορείς επίσης να οργανώσεις ή να συμμετάσχεις σε κοινωνικές ομάδες ή δραστηριότητες, κάτι που συντείνει στη δημιουργία θετικού εργασιακού χώρου. Επιστράτευσε τη δημιουργικότητά σου για να προτείνεις δραστηριότητες στις οποίες όλοι μπορούν να συμμετάσχουν.

Τα ωφελήματα θα είναι επιπρόσθετα αν οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν σωματική άσκηση ή εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας ή χόμπι.

Μηδενική Ανοχή

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

Ωστόσο, οι εργαζόμενοι που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι εκείνοι που μπορεί να βρίσκονται σε μειονεκτική θέση λόγω φύλου, χαμηλού εισοδήματος/ φτώχειας, σεξουαλικού προσανατολισμού, φυλής, εθνότητας, ηλικίας καθώς και οι εργαζόμενοι που βιώνουν ψυχικά προβλήματα. Στον εργασιακό χώρο, οι εργαζόμενοι με συμβόλαιο προσωρινής απασχόλησης ή χωρίς σύμβαση είναι επίσης ευάλωτοι.

Ως εργαζόμενος, μπορείς να διασφαλίσεις ότι δεν ανέχεσαι καμίας μορφής εκφοβισμό. Αντί να αγνοείς τα άτομα που έπεςαν θύματα εκφοβισμού, στήριξέ τα.

Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, φρόντισε να εδραιωθεί και να τηρείται πολιτική κατά του εκφοβισμού.

Διαφύλαξε τη σωματική σου υγεία και ευεξία

Η βελτίωση της σωματικής υγείας μπορεί να προαγάγει τη θετική ψυχική υγεία.

Το πρώτο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να «είσαι ενεργητικός» και στη δουλειά.

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

Μέρος Α'

Από το εγχειρίδιο του
Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας

Έναρξη υποβολής αιτήσεων

Συμμετοχή στο Σχέδιο Επιδότησης Διδάκτρων Παιδιών ηλικίας άνω των 4 ετών

Η Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας του Υφυπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας ανακοινώνει την έναρξη υποβολής αιτήσεων από γονείς για συμμετοχή στο Σχέδιο Επιδότησης Διδάκτρων Παιδιών ηλικίας άνω των τεσσάρων (4) ετών και μέχρι του ορίου της ηλικίας της δωρεάν υποχρεωτικής προσχολικής εκπαίδευσης, δηλαδή μέχρι τεσσάρων (4) ετών και πέντε μηνών. Το εν λόγω Σχέδιο χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Η εφαρμογή του πιο πάνω Σχεδίου ξεκίνησε από τον Σεπτέμβριο 2025 και οι ηλεκτρονικές αιτήσεις για τους γονείς άρχισαν στις 24 Σεπτεμβρίου 2025, και χρειάζεται να υποβληθούν από όλους τους γονείς που έχουν παιδιά ηλικίας από τεσσάρων (4) ετών έως τεσσάρων (4) ετών και πέντε (5) μηνών.

Δικαιούχοι, οι οποίοι έχουν υποβάλει την ηλεκτρονική τους αίτηση μέχρι και τις 29 Σεπτεμβρίου 2025, θα μπορούν να επωφεληθούν της επιδότησης από την 1/9/2025 ή από την έναρξη της φοίτησης του παιδιού, αν αυτή είναι μεταγενέστερη, ενώ για δικαιούχους που θα υποβάλουν την αίτησή τους μετέπειτα, η επιδότηση θα αρχίζει από τον μήνα υποβολής της αίτησης.

Στο πλαίσιο του Σχεδίου παρέχεται χρηματοδότηση για κάλυψη διδάκτρων που αφορούν στη φοίτηση παιδιών ηλικίας άνω των 4 ετών και μέχρι του ηλικιακού ορίου της δωρεάν υποχρεωτικής προσχολικής εκπαίδευσης, με βάση τον περί Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης (Υποχρεωτική Φοίτηση και Παροχή Δωρεάν Παιδείας) Νόμο αρ. 30(Ι)/2024, εντός του ωραρίου εργασίας 7:45-13:05, με βάση το ωρολόγιο πρόγραμμα των σχολείων Προδημοτικής, Δημοτικής και Ειδικής Εκπαίδευσης που καθορίζεται με σχετική απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου.

Σύμφωνα με την πιο πάνω απόφαση, δικαίωμα



συμμετοχής στο Σχέδιο έχουν όλες οι οικογένειες με παιδιά, εκ των οποίων τουλάχιστον το ένα παιδί να είναι ηλικίας τεσσάρων (4) ετών και μέχρι του ηλικιακού ορίου της δωρεάν υποχρεωτικής προσχολικής εκπαίδευσης, κατά την 31η Αυγούστου 2025, εφόσον διαμένουν νόμιμα στις ελεγχόμενες από την Κυπριακή Δημοκρατία περιοχές και το παιδί έχει εγγραφεί/εξασφαλίσει θέση και πρόκειται να φοιτήσει σε νηπιαγωγείο που συμμετέχει στο Σχέδιο.

Το μηνιαίο ύψος του επιδόματος ανέρχεται στο 100% του ύψους των διδάκτρων φοίτησης για τις επιλέξιμες δαπάνες που αναφέρονται στην πιο πάνω παράγραφο, ανεξαρτήτως εισοδηματικών ή άλλων κριτηρίων, με μέγιστο ποσό τα €130 ή €200 μηνιαίως για κάθε παιδί, αναλόγως εάν αυτό φοιτά σε κοινοτικό ή ιδιωτικό νηπιαγωγείο αντίστοιχα. Νοείται ότι οι πάροχοι που συμμετέχουν στο Σχέδιο μπορούν να χρεώνουν επιπρόσθετα ποσά για επιπρόσθετες υπηρεσίες, όπως ωράριο μετά τις 13:05, σίτιση, απογευματινές δραστηριότητες κ.ά.

Οι γονείς που επιθυμούν να επωφεληθούν την επιδότηση είναι σημαντικό να εγγράψουν το παιδί τους σε βρεφονηπιακό σταθμό ή νηπιαγωγείο που συμμετέχει στο Σχέδιο και στη συνέχεια

να συμπληρώσουν και να υποβάλουν επιτυχώς την ηλεκτρονική αίτηση, η οποία έχει αναρτηθεί στην Κυβερνητική Πύλη και στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας.

Επεξηγηματικές πληροφορίες για τη συμπλήρωση της ηλεκτρονικής αίτησης έχουν αναρτηθεί στη σχετική ιστοσελίδα. Για την πρόσβαση στην ηλεκτρονική αίτηση χρειάζεται οπωσδήποτε οι γονείς να δημιουργήσουν και να επιβεβαιώσουν τον προσωπικό λογαριασμό πρόσβασης μέσω της Κυβερνητικής Πύλης ή να έχουν προβεί στη διαδικασία αυτή μέσω της Πύλης ΑΡΙΑΔΝΗ. Η ηλεκτρονική αίτηση υποβάλλεται μόνο από έναν γονέα.

Με την υποβολή της ηλεκτρονικής αίτησης και δεδομένου ότι πληρούνται τα κριτήρια που αναφέρονται πιο πάνω, οι γονείς θα ενημερώνονται άμεσα για την έγκριση της αίτησης και η επιδότηση θα καταβάλλεται απευθείας στον πάροχο σε μηνιαία βάση, από τον μήνα εντός του οποίου θα υποβληθεί η ηλεκτρονική αίτηση.

Σε περίπτωση έγκρισης, η επιδότηση θα ισχύει για ολόκληρη τη σχολική χρονιά. Σημειώνεται ότι η καταβολή της επιδότησης γίνεται πάντοτε μετά το τέλος του κάθε μήνα και, ως εκ τούτου, για τον μήνα (μόνο) εντός του οποίου υποβάλλεται η αίτηση, οι πάροχοι προτρέπονται να προπληρωθούν ως η συνήθης τους πρακτική και να επιστρέψουν μετά τη διαφορά.

Με στόχο την ενδυνάμωση, τη βελτίωση και την ανάδειξη των δεξιοτήτων του παιδιού σας και την ένταξή του σε εκπαιδευτικά προγράμματα και δομές φροντίδας, σας προτρέπουμε να αξιοποιήσετε πλήρως το συγκεκριμένο Σχέδιο, το οποίο διασφαλίζει τα δικαιώματα και το συμφέρον των παιδιών και της οικογένειας.

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τα πιο πάνω:

Ιστοσελίδα Υπηρεσίας Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας

Τηλέφωνο: 1450

Email: children@wbas.dmsw.gov.cy

Νέα στοιχεία της Eurostat

Αξιοπρόσεκτη η εξέλιξη της Κύπρου στον πληθωρισμό

Η Κύπρος καταγράφει μια αξιοπρόσεκτη εξέλιξη στον πληθωρισμό, με το ετήσιο ποσοστό να φτάνει στο 0% τον Σεπτέμβριο του 2025, σύμφωνα με τα προσωρινά στοιχεία της Eurostat. Σε μια εποχή όπου η ζώνη του ευρώ αντιμετωπίζει μέτρια αλλά σταθερή αύξηση τιμών (2,2%), η Κύπρος ξεχωρίζει ως η μοναδική χώρα με μηδενική μεταβολή σε ετήσια βάση, ενώ η μηνιαία μεταβολή καταγράφει πτώση κατά -0,4%.

Η εικόνα αυτή έρχεται σε αντίθεση με την πορεία άλλων χωρών, όπου οι τιμές σε βασικούς τομείς όπως οι υπηρεσίες (3,2% στην ευρωζώνη) και τα τρόφιμα (3%) συνεχίζουν να ασκούν πιέσεις. Στην Κύπρο, ωστόσο, η σταθερότητα αυτή μπορεί να αντανakλά τόσο εγχώριους παράγοντες, όπως η σχετική σταθερότητα στις τιμές ενέργειας και τροφίμων, όσο και εξωτερικές επιδράσεις, όπως η μείωση του κόστους εισαγωγών.

Αναλυτικά, ο ετήσιος πληθωρισμός στην ευρωζώνη ανέρχεται στο 2,2% τον Σεπτέμβριο



του 2025, σύμφωνα με τα προσωρινά στοιχεία της Eurostat, σηματοδοτώντας μια ελαφρά άνοδο από το 2% του Αυγούστου. Ωστόσο, πίσω από αυτόν τον μέσο όρο κρύβονται σημαντικές διακυμάνσεις, τόσο μεταξύ των κρατών-μελών όσο και μεταξύ των διαφορετικών κατηγοριών αγαθών και υπηρεσιών, οι οποίες αποκαλύπτουν ένα πολύπλοκο οικονομικό τοπίο.

Όσον αφορά τις κινητήριες δυνάμεις του πληθωρισμού, οι υπηρεσίες παραμένουν ο

κύριος παράγοντας πίεσης, με ετήσιο ρυθμό 3,2% (από 3,1% τον Αύγουστο), ακολουθούμενες από τα τρόφιμα, αλκοόλ και καπνό (3%). Αντιθέτως, η ενέργεια συνεχίζει να λειτουργεί ως φρένο, με πτώση τιμών κατά -0,4%, αν και η μείωση είναι λιγότερο έντονη σε σύγκριση με προηγούμενους μήνες (όπου είχε φτάσει στο -2% τον Αύγουστο). Τα βιομηχανικά αγαθά (εξαιρουμένης της ενέργειας) παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα, με αύξηση μόλις 0,8%, υπογραμμίζοντας την αδύναμη ζήτηση σε συγκεκριμένους τομείς της οικονομίας.

Οι διαφορές μεταξύ των χωρών παραμένουν εντυπωσιακές, με την Εσθονία να καταγράφει τον υψηλότερο πληθωρισμό (5,2%), ακολουθούμενη από την Κροατία (4,6%) και τη Σλοβακία (4,6%). Παράλληλα, χώρες όπως η Ιρλανδία (2,7%) και η Ισπανία (3%) εμφανίζουν μια σταθεροποίηση, ενώ η Κύπρος (0%) ξεχωρίζει ως η μοναδική χώρα με μηδενικό πληθωρισμό, υπογραμμίζοντας τις ιδιαιτερότητες της τοπικής οικονομίας.

Στέλιος Τσιαπουτής, ΓΓ Οικοδόμων ΣΕΚ:

«Η ΣΕΚ αποτελεί την ηγέτιδα δύναμη για θωράκιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων»

Το Συνδικαλιστικό Κίνημα καθώς και η Ομοσπονδία μας, διέρχονται μια εποχή με συνεχείς προκλήσεις για τους εργαζόμενους, και ο ρόλος της δικής μας Ομοσπονδίας είναι καθοριστικός στα εργασιακά δρώμενα του ιδιωτικού τομέα.

Οι στόχοι που τέθηκαν στο προηγούμενο συνέδριο ανάμεσα σε πολλά άλλα θέματα που συζητήθηκαν για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων ήταν η διεκδίκηση εκ μέρους της Ομοσπονδίας, της επαναφοράς των μισθών και των ωφελημάτων των εργαζομένων, τόσο στην οικοδομική βιομηχανία και στη συλλογική σύμβαση μωσαϊκών – μαρμάρων όσο και στις τοπικές και εργοστασιακές συλλογικές συμβάσεις.

Οι στόχοι αυτοί έχουν επιτευχθεί σε μεγάλο βαθμό. Βέβαια η επίτευξη των στόχων αυτών κάθε άλλο, παρά εύκολη ήταν. Για να μπορέσουμε να ανανεώσουμε τις μεγάλες κλαδικές συλλογικές συμβάσεις, χρειάστηκαν επίπονες και μακροχρόνιες διαπραγματεύσεις και δυναμικά μέτρα εκ μέρους των εργαζομένων. Παραμένει σε εκκρεμότητα το αίτημα των συντεχνιών για συμπερίληψη στον Νόμο του 2020, των μισθών πρόσληψης στην Οικοδομική Βιομηχανία, η οποία όμως περιλαμβάνεται στη μεσολαβητική πρόταση του Υπουργείου Εργασίας στο σημείο 8, στη βάση του οποίου το Υπουργείο αναλαμβάνει να συστήσει Τεχνική Επιτροπή η οποία θα προβαίνει σε παρακολούθηση του περιορισμού της απόκλισης και της ενίσχυσης της σύγκλησης των μισθών σε σχέση με τη συλλογική σύμβαση.

Το Υπουργείο Εργασίας δεσμεύεται να επαναξιολογήσει την προοπτική της λήψης νομοθετικών μέτρων εάν αποδειχθεί μέσα από τους σχετικούς ελέγχους ότι οι μισθοί που καταβάλλονται στους εργαζομένους αποκλίνουν αντί να συγκλίνουν με τους μισθούς που συμφωνούνται στη σχετική συλλογική σύμβαση.

Ενδεικτικά θα αναφέρω ότι η συλλογική σύμβαση της Οικοδομικής Βιομηχανίας είναι διάρκειας από 1/6/2022 – 31/12/2027 και περιλαμβάνει επαναφορές μισθών και ωφελημάτων, καθώς και ετήσιες γενικές αυξήσεις μισθών.

Για να ανανεώσουμε τη συλλογική σύμβαση χρειάστηκαν περίπου δύο χρόνια διαπραγματεύσεων υπό την αιγίδα της μεσολαβητικής υπηρεσίας.

Η προσπάθεια ανανέωσης της συλλογικής σύμβασης έτοιμου σκυροδέματος ξεκίνησε με απευθείας διαπραγματεύσεις υπό την αιγίδα της Μεσολαβητικής Υπηρεσίας στην παρουσία του Υπουργού Εργασίας και του Συνδέσμου Κατασκευαστών Έτοιμου Σκυροδέματος μετά από κήρυξη αδιεξόδου αφού ο Σύνδεσμος δεν παρουσιάστηκε για διαπραγματεύσεις στο απευθείας στάδιο, παρά τις φιλότιμες προσπάθειες που κατέβαλε η Μεσολαβητική Υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας.

Οι διαπραγματεύσεις οι οποίες κράτησαν πέραν του ενός μηνός ήταν σκληρές και επίπονες. Οι εργαζόμενοι του κλάδου διεκδίκησαν τα αυτονόητα δηλαδή αυξήσεις μισθών, επαναφορά της αποζημίωσης για την υπερωριακή απασχόληση και κάποια άλλα μικρότερα παρεμφερή ωφελήματα τα οποία ήταν πλήρως δικαιολογημένα λόγω της κατακόρυφης ανάπτυξης στον συγκεκριμένο κλάδο.

Οι εταιρείες σκυροδέματος ωστόσο επέδειξαν



πρωτοφανή αδιαλλαξία και μένος έναντι των συνδικαλιστικών οργανώσεων αλλά και των ίδιων των εργαζομένων τους.

Οι εργαζόμενοι όμως ενωμένοι, με υπομονή και επιμονή αλλά κυρίως με αποφασιστικότητα κατάφεραν με την καθοδήγηση των οργανώσεων που τους εκπροσωπούν, να αντέξουν τις πιέσεις και στο τέλος να επιτευχθεί συμφωνία και να λυθεί η απεργία.

Όπως είναι γνωστό η απεργία διήρκησε τριάντα μέρες από τις 5 Νοεμβρίου μέχρι τις 3 Δεκεμβρίου 2024.

Η απεργία αυτή, καταγράφεται ως η πιο μακροχρόνια κλαδική απεργία, που έγινε ποτέ. Η Ομοσπονδία μας παρά τις δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετώπισε, έχει καταφέρει να υλοποιήσει σε ικανοποιητικό βαθμό τους στόχους οι οποίοι τέθηκαν κατά το προηγούμενο συνέδριο.

Θα συνεχίσουμε τον αγώνα για επιτυχή κατάληξη των εκκρεμοτήτων σε συνεργασία και με τις άλλες συνδικαλιστικές οργανώσεις προς όφελος των εργαζομένων.

Αταλάντευτοι στόχοι

- Να βελτιώσουμε την επικοινωνία με τα μέλη μας, να ακούμε τις σκέψεις, τα προβλήματα και τις επιδιώξεις τους, ανταποκρινόμενοι αποτελεσματικά στις νέες προκλήσεις.

- Να ανοίξουμε διαύλους επικοινωνίας με το νόμιμο ξένο εργατικό δυναμικό, για οργάνωση στις Συνδικαλιστικές Οργανώσεις, αφού

σήμερα αποτελούν ένα μεγάλο κομμάτι των εργαζομένων του κλάδου.

- Να οργανώσουμε νέους τόπους δουλειάς, νέες εταιρείες οι οποίες παραμένουν ανοργάνωτες και δεν εφαρμόζουν τις συλλογικές συμβάσεις της Οικοδομικής Βιομηχανίας, αυξάνοντας την οργανωτική μας δύναμη και καλύπτοντας όσο το δυνατό περισσότερους εργαζόμενους στη βιομηχανία.

- Να προχωρήσουμε τάχιστα στην πιστοποίηση των επαγγελματικών προσόντων των εργαζομένων του κλάδου, επιλύοντας ταυτόχρονα και πολλά προβλήματα που σχετίζονται με τους μισθούς τους.

Είναι τιμή μου, που υπηρετώ το Κίνημα της ΣΕΚ, μιας ανεξάρτητης Συνδικαλιστικής Οργάνωσης η οποία χωρίς υποχρεώσεις και βαρίδια έναντι κανενός, μάχεται για τα καλώς νοούμενα συμφέροντα των εργαζομένων και μόνο. Είναι γι' αυτό τον λόγο που αγκαλιάστηκε θερμά από την κοινωνία των πολιτών, η οποία την έχει αναδείξει πρώτη συνδικαλιστική δύναμη στον τόπο μας.

Δεν είναι καθόλου τυχαίο που η ΣΕΚ είναι η ηγέτιδα δύναμη στην ανάδειξη και επίλυση όλων των μεγάλων θεμάτων που απασχολούν τους εργαζόμενους, αναλαμβάνοντας σχεδόν πάντοτε το ρόλο του συντονιστή σε όλα αυτά τα θέματα μαζί με τις άλλες Συνδικαλιστικές Οργανώσεις του τόπου.

• Απόσπασμα ομιλίας

82 χρόνια από το ολοκαύτωμα των Λιγκιάδων

Η θηριωδία, το θαύμα και το απρόσμενο συναπάντημα



Του Μιχάλη Μιχαήλ*

Τον Ιούνιο του 2023 ενώ διάβαζα μια ελληνική εφημερίδα στο διαδίκτυο, **το μάτι μου έπεσε** σε ένα άρθρο που αναφερόταν στο ολοκαύτωμα ενός ελληνικού χωριού από τα γερμανικά ναζιστικά στρατεύματα. Το ολοκαύτωμα των Λιγκιάδων Ιωαννίνων ήταν ένα από τα δεκάδες ολοκαυτώματα που βίωσε ο Ελληνισμός από τους ναζί την περίοδο του δεύτερου παγκοσμίου πολέμου και όπως όλα τα υπόλοιπα ολοκαυτώματα, Καλάβρυτα, Δίστομο, Κλεισούρα, Κομμένο κ.α. είχε τη δική του ξεχωριστή τραγικότητα, που όταν τη διαβάσεις είναι αδύνατο να διαγραφεί από τη μνήμη σου.

Το έγκλημα

Στις 3 Οκτωβρίου 1943, με αφορμή τη δολοφονία ενός Γερμανού αξιωματικού από αντάρτες της περιοχής Ιωαννίνων, μια φάλαγγα από καμιόνια με Γερμανούς καταδρομείς της Μεραρχίας Έντελβαϊς εισέβαλε στο χωριό Λιγκιάδες του νομού Ιωαννίνων διαπράττοντας ένα φρικτό έγκλημα. Πυρπόλησαν τα σπίτια του χωριού, δολοφόνησαν και έκαψαν όσους κατοίκους δεν είχαν διαφύγει. Οι Γερμανοί δεν έκαναν καμιά διάκριση. Σκότωναν αδιακρίτως γυναίκες, μικρά παιδιά και βρέφη. Από τα 82 θύματα των Γερμανών ναζί τα 34 ήταν παιδιά και βρέφη, οι 37 ήταν γυναίκες και 11 ηλικιωμένοι.

Από τη μαύρη λίστα απουσιάζουν οι νέοι άνδρες οι οποίοι τη συγκεκριμένη ώρα βρίσκονταν στα χωράφια για δουλειές. Όταν επέστρεψαν το από-

γευμα από τις δουλειές τους αντίκρισαν εικόνες φρίκης. Η ατμόσφαιρα ήταν αποπνικτική. Οι Γερμανοί εκτός από τα σπίτια είχαν κάψει ζωντανούς αρκετούς κατοίκους, ενώ άλλους τους είχαν πυροβολήσει εν ψυχρώ μέσα στα ίδια τους τα σπίτια. Μητέρες ήταν σωριασμένες αγκαλιά μαζί με τα μικρά παιδιά τους. Ηλικιωμένοι ήταν πνιγμένοι στο αίμα και σωροί από πτώματα στην πλατεία συνθέταν το αποτρόπαιο έγκλημα στους Λιγκιάδες Ιωαννίνων που άφησαν στο πέρασμα τους οι ναζί.

Το θαύμα

Από την ομαδική σφαγή ελάχιστοι επέζησαν. Ανάμεσα τους και ένα βρέφος που ήταν 14 μηνών, **ο Παναγιώτης Μπαμπούσκας**. Η μητέρα του δολοφονήθηκε εν ψυχρώ από τους Γερμανούς στρατιώτες την ώρα που κρατούσε το βρέφος στην αγκαλιά της. Την ώρα που ξεψυχούσε, το βρέφος έπεσε από την αγκαλιά της και ο Γερμανός εκτελεστής το πλησίασε και του κάρφωσε την ξιφολόγχη στην πλάτη.

Και όμως, το βρέφος κατάφερε να επιζήσει και βρέθηκε αρκετές ώρες αργότερα να θηλάζει, σχεδόν ετοιμοθάνατο, τη νεκρή του μητέρα. Οι κάτοικοι που το βρήκαν το μετέφεραν αμέσως στο νοσοκομείο ελπίζοντας στο θαύμα. Το θαύμα έγινε, και το μικροσκοπικό πλασματάκι κρατήθηκε στη ζωή, παρά το ισχυρότατο τραύμα που δέχτηκε στην πλάτη από τη γερμανική ξιφολόγχη. Ο Παναγιώτης Μπαμπούσκας είναι σήμερα ο μοναδικός επιζών της γερμανικής θηριωδίας.

Λίγες εβδομάδες μετά που είχα διαβάσει την πιο πάνω ιστορία, τον Ιούλιο του 2023, βρέθηκα στην πόλη των Ιωαννίνων στο πλαίσιο των καλοκαιρινών μου διακοπών. Η ιστορία του χωριού των Λιγκιάδων και η συγκλονιστική περίπτωση του νηπίου που επέζησε από την ξιφολόγχη των Γερμανών ήταν το εφελθτήριο να επισκεφτώ τους Λιγκιάδες, λίγα μόνο χιλιόμετρα μακριά από την πόλη των Ιωαννίνων, για να γνωρίσω από κοντά την μαρτυρική αυτή κοινότητα και το μνημείο του ολοκαυτώματος που τόσο πολύ με συγκλό-νισε όταν πρωτοδιάβασα την ιστορία του.

Το συναπάντημα

Ήταν απόγευμα, γύρω στις 8.00 μ.μ. της 28ης Ιουλίου 2023, όταν έφτασα στην πλατεία του χωριού και στάθμευσα το αυτοκίνητο κοιτάζοντας να διακρίνω το μνημείο του ολοκαυτώματος. Το

μνημείο δεν φαινόταν από το σημείο που είχα σταθμεύσει και περπάτησα λίγο, ίσως συναντήσω κάποιο πρόσωπο για να με καθοδηγήσει. Ήμουν τυχερός γιατί σε λίγο πλησίασε στον χώρο που βρίσκονται ένα ηλικιωμένο άτομο. Τον ρώτησα εάν γνώριζε που βρίσκονταν το μνημείο του ολοκαυτώματος που τόσο πολύ ήθελα να γνωρίσω. Αμέσως μου έδειξε με το χέρι του σε ποιά κατεύθυνση έπρεπε να περπατήσω και ότι το μνημείο ήταν σε απόσταση λιγότερο από 150 μέτρα από το σημείο που βρίσκονται. Εκεί, μου είπε, «θα δείτε όλα τα ονόματα όσων έκαψαν και σκότωσαν οι ναζί το 1943. Από το μακελειό γλύτωσε μόνο ένα παιδάκι 14 μηνών το οποίο τρύπησε με την ξιφολόγχη του ένας γερμανός στρατιώτης αλλά στο τέλος κατάφερε και επέζησε. Αυτό το παιδάκι είμαι εγώ»! Έμεινα άφωνος και συγκλονισμένος γιατί το θαύμα το οποίο είχα διαβάσει και με είχε τόσο πολύ εντυπωσιάσει ήταν μπροστά μου και ήταν η πρώτη ζωντανή εικόνα που αντίκρισα όταν πάτησα το πόδι μου στους Λιγκιάδες. Ο Παναγιώτης Μπαμπούσκας, το παιδάκι των 14 μηνών που επέζησε ως εκ θαύματος από το ολοκαύτωμα στους Λιγκιάδες ήταν το πρώτο άτομο που συνάντησα και με καλωσόρισε στους Λιγκιάδες Ιωαννίνων. Είχε επίσης την καλοσύνη, να μου εξιστορήσει εν συντομία τα γεγονότα, όπως ακριβώς τα είχα διαβάσει στο διαδίκτυο.

Η ανάγνωση και μελέτη του ολοκαυτώματος των Λιγκιάδων που είχα ξεκινήσει πριν λίγες εβδομάδες ολοκληρώθηκε με τον πιο αναπάντεχο τρόπο. Η τυχαία συνάντησή μου με τον Παναγιώτη Μπαμπούσκας, το «βρέφος» που εκ θαύματος σώθηκε από το ολοκαύτωμα, ολοκλήρωσε το ταξίδι μου στους Λιγκιάδες και ενδυνάμωσε τον θαυμασμό και τη σχέση μου με αυτό τον μαρτυρικό τόπο. Πριν τον αποχαιρετήσω, τον ρώτησα αν μπορούσα να του πάρω μια φωτογραφία για να θυμάμαι τη συνάντησή μας και αυτός μου απάντησε καταφατικά. Το γενναίο και ευλογημένο παιδάκι τον 14 μηνών, 82 χρόνια μετά το συμβάν, παραμένει αγέρωχο, γενναίο, να χαμογελά μεταφέροντας μας την ελπίδα και την αισιοδοξία η οποία αναβιώνει μέσα από τα αποκαΐδια και τη στάχτη μιας καταστροφής.

*Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας ΣΕΚ

Δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά στις 4 Οκτωβρίου του 2023 στην «Εργατική Φωνή».



Συνεχίστε με την ίδια αποφασιστικότητα να είστε μπροστάρηδες στους αγώνες της ΣΕΚ



Σαφείς παραινέσεις έστειλε ο Γενικός Γραμματέας της Ομοσπονδίας Οικοδόμων της ΣΕΚ, Στέλιος Τσιαπουτής, από το βήμα του 13ου Παγκύπριου Συνεδρίου της Ομοσπονδίας, που πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τρίτη, 30 Σεπτεμβρίου, στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο.

«Εσείς, τα μέλη της Ομοσπονδίας», επεσήμανε χαρακτηριστικά, «μέσα από την αποφασιστικότητα, την ενότητα και την υπομονή αποδείξατε στην πράξη, στην απεργιακή κινητοποίηση στο Έτοιμο Σκυρόδεμα, πως είστε μπροστάρηδες στις διεκδικήσεις και πως, αν χρειαστεί, θα δώσετε και άλλους πολλούς αγώνες για τα δικαιώματα όχι μόνον τα δικά σας αλλά και όλων των εργαζομένων».

Ο κ. Τσιαπουτής, στην εισηγητική του ομιλία, κάλεσε τους συνέδρους να συνεχίσουν τον αγώνα συσπειρωμένοι, μαζί με την εργατομάνα ΣΕΚ, για την επιτυχή κατάληξη των εκκρεμοτήτων στον κλάδο τους, να συμβάλουν στην ανάπτυξη της οργανωτικής δύναμης της ΣΕΚ, η οποία αγωνίζεται καθημερινά για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων, και να υπερασπιστούν με σθένος τα δικαιώματά τους, με υπευθυνότητα και σύνεση.

Η ΣΕΚ, πρόσθεσε, εδώ και αρκετά χρόνια βρίσκεται στην πρωτοπορία του συνδικαλιστικού κινήματος της χώρας μας, τόσο σε αριθμό μελών όσο και στη συνείδηση της κοινωνίας και των εργαζομένων, ως η ανεξάρτητη συνδικαλιστική οργάνωση η οποία

λαμβάνει τις αποφάσεις της έξω και πάνω από κομματικές επιρροές και εξαρτήσεις.

Αυτό αποτελεί, επεσήμανε, προνόμιο για τη ΣΕΚ, γιατί είναι υπόλογη μόνο απέναντι στους εργαζόμενους και στην 81χρονη ιστορία της.

Ο κ. Τσιαπουτής αναφέρθηκε επίσης στα σημαντικά ζητήματα που απασχόλησαν τους εργαζόμενους στον οικοδομικό κλάδο την τελευταία τετραετία και στις ενέργειες της Ομοσπονδίας, συλλογικά με τις υπόλοιπες συντεχνίες, για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων που αναφύονταν.

Χαρακτηριστική ήταν και η τοποθέτηση του Γενικού Οργανωτικού, Πανίκου Αργυρίδη, ο οποίος προήδρευσε του συνεδρίου: «Οι εργαζόμενοι στον κατασκευαστικό τομέα βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της παραγωγής. Χτίζουν τα σπίτια μας, χτίζουν τις πόλεις μας, ανοίγουν δρόμους, χτίζουν σχολεία και υπηρεσίες, αλλά το έργο τους συνοδεύεται καθημερινά από μεγάλους κινδύνους. Τα εργατικά ατυχήματα, οι επαγγελματικές ασθένειες, οι κακές συνθήκες εργασίας είναι πραγματικότητες που δεν μπορούμε και δεν πρέπει να αποδεχτούμε ως τη μοίρα του επαγγέλματος».

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, υπογράμμισε μεταξύ άλλων την αταλάντευτη στάση της ΣΕΚ στην υπεράσπιση των εργαζομένων και των δικαιωμάτων τους. Η ΣΕΚ, όπως τόνισε, θα συνεχίσει να αγωνίζεται με συνέπεια και αποφασιστικότητα για τη διασφάλιση αξιοπρεπών όρων εργασίας,

ενισχύοντας τη συλλογική εκπροσώπηση και την κοινωνική δικαιοσύνη. Ο κ. Μάτσας αναφέρθηκε επίσης στη μεγάλη καθυστέρηση που παρατηρείται στην κατάθεση νομοσχεδίου στη Βουλή για την εναρμόνιση του Κυπριακού Δικαίου με την οδηγία για τον ΕΚΜ, που προβλέπει την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων ώστε να καλύπτουν τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων.

Ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Γιάννης Παναγιώτου, αναφέρθηκε στον ρόλο των συνδικαλιστικών οργανώσεων και τον χαρακτήρισε καθοριστικό για τη διασφάλιση και βελτίωση της αξιοπρεπούς εργασίας και της εργασιακής σταθερότητας. Τόνισε επίσης ότι η οικονομία το επιτρέπει και οι δυνατότητες υπάρχουν για την ενίσχυση της ευημερίας των πολιτών, η οποία θα επιτευχθεί μέσα από την επάρκεια των μισθολογικών απολαβών. Χαρακτήρισε την ανανέωση της συλλογικής σύμβασης στον κλάδο ως μακράς πνοής, διευκρινίζοντας παράλληλα ότι η πραγματική αξία της σύμβασης θα αποδοθεί μόνον εάν επεκταθεί.

Παρεμβάσεις στο συνέδριο έγιναν και από αντιπροσωπείες του εξωτερικού.

Το συνέδριο εξέλεξε τη νέα ηγεσία της Ομοσπονδίας, η οποία καθόρισε τους νέους στόχους και τις επιδιώξεις για την επόμενη τετραετία.

Στο πλαίσιο του συνεδρίου τιμήθηκαν στελέχη της Ομοσπονδίας για την πολύτιμη και πολυετή προσφορά τους.

**ΝΕΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ**

Στέλιος Τσιαπουτής
Πανίκος Καδής
Μάγια Ποζίδου
Κωσταντίνος Σκουφάρης
Νίκος Κκουσιής



Το Συνέδριο τίμησε για την πολύχρονη και πολύτιμη προσφορά τους τη Δώρα Στυλιανού και τους Σπύρο Καραγιώργη, Δημήτρη Χριστοδούλου και Ευγενία Ρώσση





Μόνιμα κουρασμένοι από τις συνεχείς αποφάσεις “Τι είναι ο όρος κόπωση απόφασης”

Κάθε μέρα παίρνουμε εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες αποφάσεις. Από τη στιγμή που θα ξυπνήσετε, θα πρέπει να πάρετε μια απόφαση για το τι θα φάτε, τι θα φορέσετε, τι ώρα θα ξεκινήσετε από το σπίτι για να πάτε στην δουλειά... και αυτά είναι μόνο η αρχή.

Και αν έχετε αισθανθεί ποτέ κουρασμένοι κάνοντας τόσες απλές αλλά ταυτόχρονα πολλές επιλογές, τότε έχετε βιώσει αυτό που ονομάζεται «κόπωση απόφασης».

Τι είναι η κόπωση απόφασης;

Σκεφτείτε την ως την «εγκεφαλική υπερφόρτωση που προκύπτει από τις πολλές αποφάσεις». Όσο περισσότερες αποφάσεις πρέπει να πάρετε, τόσο περισσότερη ψυχική ενέργεια χρειάζεται για να συνεχίσετε, κάτι που συχνά οδηγεί σε ψυχική εξάντληση.

«Καθώς παίρνουμε περισσότερες αποφάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας, ιδιαίτερα πιο σημαντικές, γίνεται πιο δύσκολο να πάρουμε καλές αποφάσεις, επομένως μπορεί να «παγώσουμε» ή να πάρουμε παρορμητικές ή παράλογες αποφάσεις», λέει ο δρ Jeff Temple, ψυχολόγος.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Το να γνωρίζετε πότε έχετε φτάσει στο σημείο της ψυχικής εξάντλησης είναι σημαντικό, ώστε να μπορείτε να κατανοήσετε ποιοι είναι οι παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες να προκύψει αλλά και πότε έχετε φτάσει στα όριά σας.

Τα σημάδια της κόπωσης απόφασης περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Αποφυγή ή αναβολή στη λήψη αποφάσεων
- Λήψη παρορμητικών ή «εύκολων» αποφάσεων
- Κούραση
- Αίσθημα καύσης
- Εγκεφαλική ομίχλη

Πώς θα την αποφύγετε

Αν και δεν υπάρχει τρόπος να αποφύγετε εντελώς τη λήψη αποφάσεων, υπάρχουν στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε καλύτερες επιλογές και να αποτρέψετε την εξάντληση.

Η Αμερικανική Ιατρική Ένωση προτείνει να παίρνετε μεγάλες αποφάσεις το πρωί, προκειμένου να πάρετε την πιο προσεκτική και ακριβή απόφαση στην αρχή της ημέρας. Η ανάθεση αποφάσεων είναι μια άλλη στρατηγική πρόληψης για να αφαιρέσετε ένα ψυχικό φορτίο από τον εαυτό σας και να επιτρέψετε σε κάποιον άλλο να πάρει μικρότερες αποφάσεις για εσάς.

Ορισμένες συνήθειες του τρόπου ζωής μπορούν επίσης να βελτιώσουν τα επίπεδα της ψυχικής σας ενέργειας, όπως ο ποιοτικός ύπνος, η τακτική άσκηση, η υγιεινή διατροφή.

«Πέρα από αυτό, είναι να γνωρίζετε πότε ξεκινά η κόπωση και, αν είναι δυνατόν, να αναβάλετε την λήψη μιας απόφασης μέχρι την επόμενη ημέρα» λέει ο δρ Jeff Temple.

Μπορείτε επίσης να ξεπεράσετε την κόπωση απόφασης εξορθολογίζοντας τις επιλογές και δίνοντας στον εαυτό σας λιγότερες επιλογές. Και μόλις πάρετε μια απόφαση, προχωρήστε χωρίς να αμφισβητείτε τον εαυτό σας.

Τα όρια στις σχέσεις που μας κάνουν καλό

Δεν είμαστε λίγοι αυτοί που λέμε «ναι» σε όλα και όλους προκειμένου να τους ευχαριστήσουμε, ωστόσο δεν είναι λίγες οι φορές που παράλληλα καταπιέζουμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

Στο σημείο αυτό έρχονται οι ψυχολόγοι να μας υπενθυμίσουν την αξία των ορίων στις διαπροσωπικές σχέσεις και την αξία του «όχι». Πολλοί θα σπεύσετε να σκεφτείτε πως η άρνηση απέναντι στον συνομιλητή μας ισούται με αγένεια και μία γενικότερη απόμακρη συμπεριφορά.

Οι ειδικοί επισημαίνουν πως με σεβασμό και ευγένεια έχουμε το δικαίωμα να επικοινωνήσουμε όσα μας ενοχλούν. Υπάρχουν συγκεκριμένα 4 «αγενείς» συμπεριφορές που καταλήγουν να είναι υπέρ της ψυχολογίας του εαυτού μας.

-Αρνηθείτε ευγενικά τις προσκλήσεις. Αφουγκραστείτε την ανάγκη της ψυχής και του οργανισμού σας και πείτε «όχι» στο κάλεσμα μίας εξόδου εάν δεν έχετε τον χρόνο, το ενδιαφέρον ή την ενέργεια για αυτήν.

-Μπορεί να αποτελεί ένα πολύ «λεπτό» θέμα, ωστόσο έχετε κάθε δικαίωμα να ενημερώσετε την παρέα σας για το όριο του budget σας και εάν κάτι βρίσκεται εκτός αυτού, να εξηγήσετε ευγενικά την άρνησή σας για την προκείμενη έξοδο. Άλλωστε υπάρχουν πολλοί τρόποι να χαρίτε την παρέα των ανθρώπων σας με ελάχιστο χρηματικό budget έως και μηδενικό.

-Σεβαστείτε τον ελεύθερο χρόνο σας και απαιτείστε το ίδιο και από τους γύρω σας. Μία



Μην ξεχνάτε άλλωστε πως σημασία δεν έχει το τι λες, αλλά πώς το λες

24ωρη διαθεσιμότητα δεν σημαίνει πως υπάρχει πάντοτε η διάθεση και η θέληση να απαντάτε σε μηνύματα και κλήσεις φίλων ή συναδέρφων.

-Αντιμετωπίστε ειλικρινώς τα συναισθήματά σας και σε συνέχεια επικοινωνήστε τα με τους γύρω σας. Είναι προτιμότερο να αρνηθείτε ευγενικά μία πρόσκληση, παρά να δώσετε το παρών με άσχημη διάθεση και να καταλήξετε συναισθηματικά φορτισμένοι.

Οι παραπάνω συμπεριφορές απέχουν φυσικά πολύ από τον όρο της «αγένειας», έστω και εάν ο συνομιλητής μας τις εκλάβει ως τέτοιες, καθώς δεν προσβάλλετε κανέναν, αντιθέτως είστε απόλυτα ειλικρινείς.

Μην ξεχνάτε άλλωστε πως σημασία δεν έχει το τι λες, αλλά πώς το λες.

Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση βλάπτουν σοβαρά την υγεία

Τόσο η κοινωνική απομόνωση όσο κυρίως η μοναξιά σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, δείχνει μια νέα μεγάλη επιστημονική μελέτη. Και οι δύο παράγοντες παίζουν ρόλο, αλλά ο πιο καθοριστικός είναι σε ποιο βαθμό κάποιος νιώθει μόνος, άσχετα με το πόσο μόνος είναι πραγματικά.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά είναι σημαντικοί παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου. Η νέα έρευνα αναδεικνύει τη συσχέτιση αυτή ειδικά στην περίπτωση της καρδιακής ανεπάρκειας. Η κοινωνική απομόνωση αφορά την αντικειμενική κατάσταση ανυπαρξίας κοινωνικών επαφών και σχέσεων, ενώ η μοναξιά αφορά το οδυνηρό συναίσθημα αδυναμίας πραγματικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ακόμη και όταν υπάρχει παρουσία άλλων.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ. Τζιχούι Ζανγκ του Ιατρικού Πανεπιστημίου της Γκουανγκτσού, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «JACC: Heart Failure» του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας, ανέλυσαν βρετανικά ιατρικά αρχεία για περίπου 465.000 άτομα μέσης και τρίτης ηλικίας (μέσος όρος τα 57 έτη) σε βάθος τουλάχιστον 12ετίας, εκ των οποίων σχεδόν 12.900 είχαν διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια.

Κατά 15 έως 20%

Διαπιστώθηκε ότι μοναξιά και κοινωνική απομόνωση αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας κατά 15% έως 20%. Όμως η κοινωνική απομόνωση συνιστά από μόνη της παράγοντα κινδύνου μόνο όταν απουσιάζει το αίσθημα μο-



ναξιάς. Με άλλα λόγια, αν κάποιος είναι κοινωνικά απομονωμένος και παράλληλα νιώθει μοναξιά, η δεύτερη είναι πιο σημαντική αναφορικά με την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας. Επίσης η μοναξιά αυξάνει τον σχετικό κίνδυνο ακόμη και αν κανείς δεν έχει καθόλου κοινωνική απομόνωση.

Γενικότερα, τόσο η μοναξιά όσο και η κοινωνική απομόνωση είναι συχνότερες στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες. Αν κανείς καπνίζει και είναι παχύσαρκος, ο κίνδυνος για καρδιακή ανεπάρκεια είναι περαιτέρω αυξημένος.

«Τα ευρήματα δείχνουν ότι η επίπτωση της υποκειμενικής μοναξιάς είναι πιο σημαντική από ό,τι της αντικειμενικής κοινωνικής απομόνωσης. Τα αποτελέσματα μας δείχνουν ότι όταν η μοναξιά είναι παρούσα, η κοινωνική απομόνωση δεν είναι πια σημαντική για την εμφάνιση καρδιακής ανεπάρκειας. Η μοναξιά είναι ισχυρότερος παράγοντας ψυχολογικού στρες από ό,τι η κοινωνική απομόνωση και είναι συχνή σε άτομα που είναι εχθρικά ή έχουν στρεσογόνες κοινωνικές σχέσεις», δήλωσε ο δρ. Ζανγκ.

Γυναίκες, ηλικιωμένοι, μετανάστες και άτομα με αναπηρία

Τα κλειδιά για την αντιμετώπιση των ελλείψεων εργατικού δυναμικού στην ΕΕ

Βασικά πορίσματα της έκθεσης ESDE 2025



Η Ευρωπαϊκή Ένωση αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις στον τομέα της απασχόλησης, καθώς οι δημογραφικές αλλαγές αναμένεται να μειώσουν το εργατικό δυναμικό της έως και κατά 18 εκατομμύρια άτομα μέχρι το 2050.

Σε αυτό το πλαίσιο, η καλύτερη ένταξη υποεκπροσωπούμενων ομάδων —όπως οι γυναίκες, οι ηλικιωμένοι, οι μετανάστες και τα άτομα με αναπηρία— στην αγορά εργασίας αναδεικνύεται σε καθοριστικό παράγοντα για την αντιμετώπιση των ελλείψεων δεξιοτήτων και την επίτευξη των στόχων της ΕΕ για απασχόληση και κοινωνική συνοχή.

Η πρόσφατη έκθεση της Επιτροπής για την απασχόληση και τις κοινωνικές εξελίξεις στην Ευρώπη (ESDE 2025) επισημαίνει ότι περίπου 51 εκατομμύρια άτομα σε ηλικία εργασίας βρίσκονται σήμερα εκτός της αγοράς εργασίας, με τις γυναίκες, τους ηλικιωμένους, τους μετανάστες και τα άτομα με αναπηρία να αποτελούν τη συντριπτική πλειονότητα.

Η διευκόλυνση της πρόσβασης σε εργασία όχι μόνο θα συμβάλει στον περιορισμό της έλλειψης εργατικού δυναμικού, αλλά και στην επίτευξη του στόχου της ΕΕ για ποσοστό απασχόλησης 78 % έως το 2030, ενώ θα στηρίξει ταυτόχρονα τη μείωση της φτώχειας και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Σύμφωνα με τα βασικά ευρήματα της έκθεσης, το 2024 δημιουργήθηκαν 1,8 εκατομμύρια περισσότερες θέσεις εργασίας σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος, ανεβάζοντας το ποσοστό απασχόλησης στο 75,8 % και μειώνοντας το ποσοστό ανεργίας στο νέο ιστορικό χαμηλό του 5,9 %.

Γυναίκες: Άρση εμποδίων για ισότητα και ανάπτυξη

Η συμμετοχή των γυναικών στο εργατικό δυναμικό παραμένει κατά 10 ποσοστιαίες μονάδες χαμηλότερη από εκείνη των ανδρών, με 32 εκατομμύρια γυναίκες εκτός αγοράς εργασίας. Οι κύριοι λόγοι είναι οι μη αμειβόμενες ευθύνες φροντίδας,

η περιορισμένη διαθεσιμότητα παιδικής μέριμνας και τα αντικινήτρα στα συστήματα φορολογίας και παροχών. Μάλιστα, περίπου το 75 % των μητέρων μικρών παιδιών που δεν εργάζονται αναφέρουν ως κύριο λόγο τα καθήκοντα φροντίδας, έναντι μόλις 13 % των πατέρων. Η έκθεση δείχνει ότι η επέκταση της παιδικής μέριμνας θα μπορούσε να αυξήσει το ποσοστό απασχόλησης των γυναικών έως και κατά 30 % σε ορισμένα κράτη μέλη και να ενισχύσει το ΑΕΠ της ΕΕ έως 1,7 %.

Ηλικιωμένοι: Μακρύτερος και υγιέστερος εργασιακός βίος

Σχεδόν 20 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 55-64 ετών δεν αποτελούν μέρος της αγοράς εργασίας, κυρίως λόγω κανόνων συνταξιοδότησης, προβλημάτων υγείας ή έλλειψης ευελιξίας στην εργασία. Η έκθεση προτείνει συνταξιοδοτικές μεταρρυθμίσεις, σταδιακή συνταξιοδότηση, επέκταση μακροχρόνιας φροντίδας, καθώς και κατάρτιση και επαγγελματικό προσανατολισμό, ώστε περισσότεροι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας να παραμείνουν ενεργοί στην αγορά εργασίας.

Μετανάστες: Αναγνώριση δεξιοτήτων και προώθηση ένταξης

Πάνω από 7 εκατομμύρια μετανάστες στην ΕΕ βρίσκονται εκτός εργατικού δυναμικού, αντιμετωπίζοντας γλωσσικά εμπόδια, μη αναγνώριση προσόντων, διακρίσεις και διοικητικά προβλήματα. Οι μετανάστες βρίσκονται στον υψηλότερο κίνδυνο φτώχειας (38 %), ενώ ταυτόχρονα διαθέτουν δεξιότητες κρίσιμες για το εργατικό δυναμικό, ιδιαίτερα σε τομείς με έντονες ανάγκες. Η έκθεση αναφέρει ότι φορολογικά κίνητρα, υποστήριξη στην αναζήτηση εργασίας, γλωσσική κατάρτιση και απλοποιημένες άδειες εργασίας μπορούν να αυξήσουν τη συμμετοχή των μεταναστών στην αγορά εργασίας.

Άτομα με αναπηρία: Υπέρβαση στερεοτύπων και προκλήσεων προσβασιμότητας

Από τα 44 εκατομμύρια άτομα σε ηλικία εργασίας με αναπηρία, το 56,4 % εργάστηκε το 2024, σε σύ-

γκριση με το 84 % των ατόμων χωρίς αναπηρία. Τα συστήματα ποσοστώσεων, τα μέτρα κατά των διακρίσεων και η στοχευμένη τοποθέτηση σε θέσεις εργασίας αποδεικνύονται αποτελεσματικά εργαλεία ένταξης. Η στρατηγική της ΕΕ για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία 2021-2030 προωθεί εργασιακά περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, ενώ η Ένωση Δεξιοτήτων μπορεί να στηρίξει διαδρομές δεξιοτήτων χωρίς αποκλεισμούς, αξιοποιώντας πλήρως το δυναμικό των ατόμων με αναπηρία.

Η πλήρης ένταξη αυτών των ομάδων στην αγορά εργασίας δεν αποτελεί μόνο κοινωνικό και ηθικό ζητούμενο, αλλά και στρατηγική ανάγκη για την ΕΕ, συμβάλλοντας στην οικονομική ανάπτυξη, τη μείωση της φτώχειας και τη δημιουργία μιας πιο δίκαιης και βιώσιμης κοινωνίας.

Ιστορικό

Η Έκθεση για την Απασχόληση και τις Κοινωνικές Εξελίξεις στην Ευρώπη αποτελεί την εμβληματική ετήσια έκθεση της Επιτροπής για θέματα απασχόλησης και κοινωνικής πολιτικής. Με στόχο τη δημιουργία μιας πιο συμπεριληπτικής αγοράς εργασίας και την αντιμετώπιση των ελλείψεων εργατικού δυναμικού, η Επιτροπή αναλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα πρωτοβουλιών. Σε αυτές περιλαμβάνονται η σύσταση του Συμβουλίου του 2023 για επαρκές ελάχιστο εισόδημα, το Σχέδιο Δράσης της ΕΕ του 2024 για τις ελλείψεις εργατικού δυναμικού και δεξιοτήτων, η ανακοίνωση του 2023 για την αξιοποίηση ταλέντων στις περιφέρειες της Ευρώπης, καθώς και η επικείμενη πρωτοβουλία για τη διασφάλιση δίκαιης, διαφανούς και αποτελεσματικής κινητικότητας του εργατικού δυναμικού. Παράλληλα, το επερχόμενο Σχέδιο Δράσης για τον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων και ο Χάρτης Πορείας για ποιοτικές θέσεις εργασίας θα ενισχύσουν περαιτέρω αυτές τις προσπάθειες και θα συμβάλουν στην ανταγωνιστικότητα της ΕΕ.

Παράταση 15 ημερών για τις φορολογικές δηλώσεις

Μέχρι τις 15 Οκτωβρίου μπορούν οι φορολογούμενοι να υποβάλουν ηλεκτρονικά τη δήλωσή τους μετά από νέα παράταση που ανακοίνωσε το Τμήμα Φορολογίας.

Η αρχική προθεσμία ήταν η 30ή Σεπτεμβρίου, ημερομηνία που είχε δοθεί μετά την πρώτη παράταση από την κανονική καταληκτική ημερομηνία της 31ης Ιουλίου.

Σε δηλώσεις της στο κρατικό ραδιόφωνο, η Λειτουργός Α' του Τμήματος Φορολογίας, Ειρήνη Ιωάννου, ανέφερε ότι μέχρι χθες είχαν ήδη υποβάλει οριστικά τη δήλωσή τους περίπου 85.000 φυσικά πρόσωπα, ενώ άλλοι 17.000 την είχαν επεξεργαστεί χωρίς να την έχουν οριστικοποιήσει. Το ποσοστό υποβολής εκτιμάται γύρω στο 90% σε σχέση με πέρυσι.

Όπως εξήγησε η κα Ιωάννου, η υποχρέωση υποβολής δήλωσης αφορά άτομα με μεικτό ολικό εισόδημα άνω των €19.500 ετησίως.

Μετά τη νέα προθεσμία της 15ης Οκτωβρίου, όσοι δεν συμμορφωθούν θα επιβαρυνθούν με διοικητικό πρόστιμο €100. Σε περίπτωση που προκύπτει και οφειλόμενος φόρος, τότε προστίθεται επιβάρυνση 10% επί του ποσού και επιπλέον τόκος υπερημερίας ύψους 5% από 1/1/2024, μέχρι την πλήρη εξόφληση.

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ



Σπάστε τη σιωπή και
ενώστε τη φωνή
σας με τη δική μας φωνή.
Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει
ψυχολογική
και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον
εργασιακό εκφοβισμό
και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται
για απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν
καμιά θέση στην αγορά εργασίας.
Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν έχουν
όρια στη συμπεριφορά τους.
Καλέστε στο 77-77-55-75

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Μας κυβερνάει
τόσο πολύ αυτό
που μας λένε οι
άλλοι ότι πρέπει
να είμαστε, που
έχουμε ξεχάσει
ποιοι είμαστε.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Λευκωσία: 90901402
Λεμεσός: 90901405
Αμμόχωστος: 90901403
Λάρνακα: 90901404
Πάφος: 90901406

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

Κέντρο εξυπηρέτησης ΓεΣΥ: 17000
Άμεση Ανάγκη: 112 ή 199
Νοσοκομεία: 1400
Αστυνομία: 1499
Αστυνομία - γραμμή του πολίτη: 1460
Αναφορά Δασικών πυρκαγιών: 1407
Υπηρεσία ανταπόκρισης ναρκωτικών: 1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας: 1440
Α.Η.Κ. βλάβες: 1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες: 80000197
Γραμμή Καταναλωτή 1429

Μίμης Πλέσσας

Ένα παραμύθι δίχως τέλος

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

Τετάρτη 22 Οκτωβρίου 2025 ώρα 7.30 μ.μ.

Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου

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

ΧΟΡΗΓΟΙ:

Επικίνδυνα προϊόντα στην Ευρωπαϊκή αγορά

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων πληροφορεί τους εργοδότες, τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα και το καταναλωτικό κοινό ότι, σύμφωνα με στοιχεία που έχουν καταχωρισθεί στο Σύστημα Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών (RAPEX), τα προϊόντα που παρατίθενται πιο κάτω είναι επικίνδυνα.

Περισσότερες πληροφορίες για τα συγκεκριμέ-

να προϊόντα είναι καταχωρισμένες στην ιστοσελίδα: <https://ec.europa.eu/safety-gate-alerts/screen/search>

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας καλεί το καταναλωτικό κοινό, σε περίπτωση που εντοπίσει τα συγκεκριμένα προϊόντα στην κυπριακή αγορά, να ενημερώσει σχετικά τους αρμόδιους Λειτουργούς του Τμήματος τηλεφωνικώς στο 22405663, ή στο 22405610, ή στο 22405607, ή στο 22879033.

Αντλείστε σοφία από όλες τις εποχές του χρόνου

Τα φύλλα το φθινόπωρο, ώριμα πια, αλλάζουν χρώματα. Η αλλαγή έρχεται στη φύση και είναι εμφανής. Γιατί να μην ακολουθήσουμε το παράδειγμά της και να υπάρξει αλλαγή και στη ζωή μας;

Ακόμη και το ότι περνούν τα χρόνια και η γήρανση είναι αναπόφευκτη είναι σχετικό, όταν εμείς νιώθουμε νεότεροι. Καιρός, λοιπόν, να αντλήσουμε σοφία από όλες τις... εποχές της ζωής μας να ζήσουμε με στόχους, ευγνωμοσύνη και ζωντάνια.

1. Συνδεθείτε με τη φύση
Ο χρόνος στη φύση μάς γειώνει στο παρόν, μειώνει το άγχος και μας υπενθυμίζει ότι είμαστε μέρος κάτι μεγαλύτερου.

2. Εκτιμήστε την ομορφιά
Η ομορφιά υπάρχει παντού. Μας εμπνέει, μας αναζωογονεί, μας υπενθυμίζει τη ζωτική δύναμη της ζωής.

3. Θυμηθείτε ότι η ζωή είναι σύντομη και εύθραυστη
Το φθινόπωρο μάς θυμίζει την παροδικότητα της ζωής. Η επίγνωση της βραχύτητας μάς κάνει να εκτιμούμε τον χρόνο ως πολύτιμο δώρο.

4. Δείξτε τα αληθινά σας «χρώματα»
Όπως τα φύλλα που αποκαλύπτουν τα διαφορετικά τους



χρώματα το φθινόπωρο, έτσι κι εμείς μπορούμε να ζούμε αυθεντικά, τολμηρά, με τα δικά μας αληθινά «χρώματα», που κρατούσαμε κρυμμένα.

5. Μαζέψτε τους καρπούς από μια καλά βιωμένη ζωή
Καλλιεργήστε υγιείς σχέσεις και συνήθειες. Η συγκομιδή -χαρά, νόημα, πληρότητα-αντανακλά τον «κήπο» που καλλιεργήσατε.

6. Αποθηκεύστε σοφία
Οι δυσκολίες μάς διδάσκουν τι είναι σημαντικό. Η σοφία που αποκτούμε γίνεται το καταφύγιό μας και το δώρο μας στους άλλους.

7. Μεταδώστε όσα γνωρίζετε
Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας

με τους άλλους και κυρίως με τους νεότερους. Γίνετε μέντορας, καθοδηγητής ή απλά μια στήριξη για κάποιον που το χρειάζεται

8. Καλλιεργήστε ανθεκτικότητα στη ζωή
Όπως τον Οκτώβριο που αρχίζει συνήθως και δροσίζει ο καιρός, φοράμε περισσότερα ρούχα, έτσι και στη ζωή χρειαζόμαστε «στρώσεις» εμπειριών και στρατηγικών για να προσαρμοζόμαστε.

9. Προστατέψτε τις ρίζες σας
Οι σχέσεις, οι φιλίες, η κοινότητα είναι οι ρίζες που μας κρατούν δυνατούς και μας βοηθούν να ανθίσουμε ξανά.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

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

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

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

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

Λέων: Η εμπιστοσύνη στις ιδέες

και τα σχέδια σου σήμερα είναι ισχυρή. Στην πραγματικότητα μπορείς να νιώσεις ενθουσιασμό καθώς και να έχεις καλή ενέργεια για να λύσεις προβλήματα.

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

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

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

Τοξότης: Μπορεί να συναναστραφείς με κάποιον για μια ικανοποιητική δραστηριότητα ή για την επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο υπάρχει μια τάση να παίρνεις βιαστικές αποφάσεις τώρα, οπότε πρόσεξε λίγο.



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

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

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

SUDOKU

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

Σολομός με πλούσια σάλτσα λεμόνι-κρασί



Υλικά (για 4 άτομα)
4 κομμάτια φιλέτο σολομού χωρίς πέτσα (ξεπαγωμένα)
2 κουταλιές χυμός λεμονιού
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 κοφτή κουταλιά τριμμένο κρεμμύδι
2 κουταλιές άσπρο ξηρό κρασί
αλάτι, πιπέρι
λίγο βούτυρο για το ταψί

Για την σάλτσα:
4 κοφτές κουταλιές βούτυρο
1 κουταλάκι τριμμένο κρεμμύδι
2 κουταλιές άσπρο ξηρό κρασί
½ φλ. κρέμα γάλακτος
2 κουταλιές χυμός λεμονιού
1 κοφτή κουταλιά ψιλοκομμένος άνηθος, ή μαϊντανός
φετάκια/ροδέλες λεμονιού για το σερβίρισμα

Εκτέλεση
Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220°C και βουτυρώνετε ελαφρά ένα πυρίμαχο ταψί. Ξεπλένετε και στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί το ψάρι. Αναμιγνύετε το χυμό του λεμονιού με το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το κρασί σε ένα μπολάκι. Αλείφετε με το μίγμα τα κομμάτια του ψαριού και τα βάζετε στο ταψί. Τα αλατοπιπερώνετε και τα ψήνετε για 10-12 λεπτά ή μέχρι να ξασπρίσουν και να γίνουν αδιαφανή παντού.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα: Λιώνετε το βούτυρο σε ένα κατσαrolάκι και ανακατεύετε μέσα το κρεμμύδι για ½ λεπτό. Προσθέτετε το κρασί και το βράζετε μέχρι να αρχίσει να εξατμίζεται. Ανακατεύετε μέσα την κρέμα γάλακτος και όταν αρχίσει να δένει η σάλτσα, την αποσύρετε από τη φωτιά και ανακατεύετε μέσα το λεμόνι και τον άνηθο, ή το μαϊντανό. Ελέγχετε το αλατοπίπερο.

Περιχύνετε με την σάλτσα τον ψημένο σολομό στο ταψί, για να σμίξει με τα υγρά που κατέβασε το ψάρι. Το σερβίρετε με φετάκια/ροδέλες λεμονιού και το συνοδεύετε, αν θέλετε με ρύζι.

Χρυσές Συνταγές

Το αόρατο κόστος της Τεχνητής Νοημοσύνης

Εργαζόμενοι σπαταλούν ώρες διορθώνοντας λάθη που έκανε η μηχανή...



Η τεχνητή νοημοσύνη υπόσχεται να αλλάξει τον τρόπο που δουλεύουμε: πιο γρήγορα, πιο έξυπνα, πιο αποδοτικά. Όμως η πραγματικότητα δείχνει ότι, χωρίς σωστή χρήση, μπορεί να έχει το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα.

Μια νέα έκθεση της εταιρείας Asana δείχνει ότι σχεδόν 8 στις 10 επιχειρήσεις παγκοσμίως φοβούνται πως θα βρεθούν αντιμέτωπες με αυτό που οι ειδικοί αποκαλούν «χρέος τεχνητής νοημοσύνης». Με απλά λόγια, πρόκειται για το κόστος —οικονομικό και ψυχολογικό— που προκύπτει όταν τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης εφαρμόζονται βιαστικά και χωρίς σχέδιο.

Το «χρέος» αυτό δεν φαίνεται μόνο σε νούμερα. Φαίνεται στην καθημερινότητα: εργαζόμενοι που σπαταλούν ώρες διορθώνοντας λάθη που έκανε η μηχανή, περιεχόμενο που παράγεται αλλά δεν χρησιμεύει σε κανέναν, ή ακόμα και κώδικας που πρέπει να ξαναγραφτεί από την αρχή.

Στην έρευνα συμμετείχαν πάνω από 9.000 εργαζόμενοι σε θέσεις που απαιτούν γνώσεις στις Ηνωμένες Πολιτείες, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Αυστραλία, τη Γερμανία και την Ιαπωνία.

Το χρέος τεχνητής νοημοσύνης είναι το κόστος της μη σωστής εφαρμογής των νεοσύστατων αυτόνομων συστημάτων, δήλωσε ο Mark Hoffman, εμπειρογνώμονας στο Work Innovation Lab της Asana, στο CNBC Make It.

«Αυτά τα κόστη μπορεί να είναι οικονομικά. Μπορεί επίσης να είναι χαμένος χρόνος, ο οποίος σχετίζεται με τα χρήματα. Μπορεί επίσης να είναι πολλά πράγματα που πρέπει να αναιρέσετε, κάτι που είναι δαπανηρό από οικονομική άποψη. Το να πρέπει να το κάνετε αυτό εξαντλεί τους ανθρώπους. Είναι όλα τα κόστη που σχετίζονται με την κακή εφαρμογή», είπε ο Hoffman.

Ένας νέος όρος που εμφανίστηκε πρόσφατα είναι το workslop — περιεχόμενο που έχει φτιαχτεί από την Τεχνητή Νοημοσύνη, μοιάζει «καλό», αλλά στην ουσία δεν λέει τίποτα. Έρευνα στις ΗΠΑ έδειξε ότι το workslop προσθέτει σχεδόν δύο ώρες έξτρα δουλειά τον μήνα σε κάθε υπάλληλο, κάτι που μεταφράζεται σε δισεκατομμύρια χαμένης παραγωγικότητας σε ετήσια βάση.

Και ενώ οι εταιρείες υιοθετούν την τεχνητή νοημοσύνη με ταχύτητα —από 52% το 2024 σε 70% το 2025— οι εργαζόμενοι δηλώνουν όλο και πιο κουρασμένοι. Η «ψηφιακή εξάντληση» έφτασε το 84% φέτος, ποσοστό που δείχνει ότι η πίεση μεγαλώνει αντί να μειώνεται.

Νέα έρευνα από το BetterUp Labs και το

Stanford Social Media Lab διαπίστωσε ακόμη ότι το «workslop» που δημιουργείται από την τεχνητή νοημοσύνη καταστρέφει την ομαδική εργασία και προκαλεί πρόβλημα παραγωγικότητας πολλών εκατομμυρίων δολαρίων.

Σύμφωνα με την έρευνα, έχει δημιουργήσει σχεδόν δύο ώρες επιπλέον εργασίας για τους ανθρώπους που το αντιμετώπισαν, ένα αόρατο φόρο 186 δολαρίων το μήνα και μια μείωση της παραγωγικότητας κατά 9 εκατομμύρια δολάρια σε ένα χρόνο.

«Αυτή τη στιγμή γίνονται μεγάλες επενδύσεις σε αυτόν τον τομέα και, τελικά, το ερώτημα είναι αν αυτές οι επενδύσεις θα αποδώσουν», είπε ο Hoffman.

Ο Henry Ajder, ιδρυτής της εταιρείας συμβούλων τεχνητής νοημοσύνης Latent Space Advisory και σύμβουλος της βρετανικής κυβέρνησης, της Meta και της νεοφυούς εταιρείας τεχνητής νοημοσύνης Synthesia, τόνισε την ανάγκη για προσεκτική εφαρμογή και δομές.

Η έκθεση της Asana καταλήγει στη διαπίστωση ότι, παρά την αύξηση της υιοθέτησης της τεχνητής νοημοσύνης από 52% το 2024 σε 70% το 2025, οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν επίσης υψηλότερα επίπεδα ψηφιακής εξάντλησης.

Η Mona Mourshed, ιδρυτική παγκόσμια διευθύνουσα σύμβουλος της Generation, μιας οργάνωσης απασχόλησης με έδρα τις ΗΠΑ, δήλωσε ότι παρά το γεγονός ότι οι εταιρείες εισάγουν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης και ενθαρρύνουν τη χρήση τους, οι εργαζόμενοι εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

«Ο βασικός λόγος για τον οποίο αντιμετωπίζουν δυσκολίες, και το γνωρίζουμε αυτό από τις συζητήσεις μας με τους αποφοίτους μας, είναι ότι συχνά λείπει η περίπτωση χρήσης για το πώς και γιατί πρέπει να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης στη ροή της εργασίας σας», είπε η Mourshed.

Η Mourshed σημείωσε ότι οι εταιρείες επενδύουν στην τεχνητή νοημοσύνη με την ελπίδα ότι η εργασία θα εκτελείται καλύτερα, γρηγορότερα και φθηνότερα, αλλά δεν προσφέρουν την απαραίτητη εκπαίδευση ή οδηγίες για να επιτρέψουν βελτιώσεις.

«Δεν είναι μια μαγική λύση, και ξαφνικά κάνει όλα όσα θέλετε μόλις την εγκαταστήσετε... θα είναι μια πολύ πιο επίπονη διαδρομή για να φτάσετε σε αυτά τα οφέλη από ό,τι για τις εταιρείες που το έχουν σκεφτεί καλά».

Προς το παρόν, έδωσε το «παρών» του...

Συχνά χρησιμοποιούμε λέξεις ή φράσεις, άλλες της Νέας Ελληνικής και άλλες τις Αρχαίας, τις οποίες γνωρίζουμε κυρίως εξ ακοής. Γι' αυτό ίσως να μην είμαστε σίγουροι για την ορθογραφία τους ή, πολύ περισσότερο, ίσως να μην έχουμε ακριβή ακουστική εικόνα αλλά να τις θυμόμαστε πώς έχουν περίπου.

Συχνά χρησιμοποιούμε τη λέξη ζην σε φράσεις όπως: βγάζω τα προς το ζην / όλοι επιδιώκουμε το ευ ζην κτλ. Η λέξη γράφεται με -η- και όχι -ει-, όπως κακώς τη βλέπουμε συχνά. Πρόκειται για το απαρέμφατο του ρήματος ζήω-ῶ της Αρχαίας. Το ρήμα κλίνεται όπως τα συνηρημένα σε -άω (ἀγαπῶ, ἀγαπᾶς, ἀγαπᾷ), αλλά αντί για -α- έχει -η- (ζῶ, ζῆς, ζῇ). Στη Νέα Ελληνική το ρήμα κλίνεται, όπως όλα τα ρήματα, με ει (ζω, ζεις, ζει), όμως ο τύπος ζην, επειδή είναι απαρέμφατο, δεν υπάρχει σήμερα. Γι' αυτό και όταν τον χρησιμοποιούμε στη δημοτική, πρέπει να τον γράφουμε όπως γραφόταν παλιά (ζην).

Χαίρετε, λέμε όταν συναντούμε κάποιους / κάποιον. Η λέξη λήγει σε -ε, γιατί ευχόμαστε «εσείς να χαίρεστε / εσύ να χαίρεσαι» (μέση φωνή) ή «εσείς να χαίρετε / εσύ να χαίρεις» (ενεργητική φωνή) (πρόκειται για προτροπική υποτακτική). Η γραφή χαίρεται είναι εσφαλμένη και δεν ταιριάζει με το νόημα που της δίνουμε, διότι ο τύπος αυτός είναι το γ' πρόσωπο ενικού της οριστικής και σημαίνει απλώς ότι «αυτός χαίρεται». Στον ενικό θα λέγαμε χαίρε.

Έδωσε το «παρών» του στην εκδήλωση, λέμε για κάποιον που παρευρέθη κάπου, και η λέξη παρών γράφεται με -ω- και όχι -ο-. Η λέξη παρών, παρούσα, παρόν είναι σύνθετη και αποτελείται από την πρόθεση παρά και τη μετοχή ενεστώτα του ρήματος εἰμί της Αρχαίας (ῶν, οὔσα, ὄν). Στη Νέα Ελληνική δηλώνουμε παρών ή παρούσα όταν κάποιος διαβάσει τα ονόματά μας σε μια σύναξη (π.χ. ο καθηγητής στην τάξη), ενώ το ουδέτερο (παρόν) ως ουσιαστικό αποτελεί τη χρονική βαθμίδα του «τώρα» (παρελθόν, παρόν, μέλλον). Από επίδραση του ουσιαστικού αυτού (το παρόν) κάποιοι εσφαλμένα χρησιμοποιούν το -ο- και στη φράση έδωσε το «παρών» του.

Έκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ εἶναι ἡ φράση την οποία λέμε όταν θέλουμε να τονίσουμε ότι κάτι είναι απολύτως αναγκαίο και ότι χωρίς αυτό δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί εκείνο για το οποίο γίνεται λόγος. Συχνά βλέπουμε κάποιους να γράφουν και να λένε: ἐκ τῶν οὐκ ἄνευ, παραλείποντας την αντωνυμία ὧν που σημαίνει «από τα οποία». Εννοείται ότι χωρίς το ὧν η φράση δεν σημαίνει κάτι, οπότε καλό είναι είτε να μάθουμε να τη λέμε ορθά είτε να μην τη χρησιμοποιούμε καθόλου. Στα Λατινικά η αντίστοιχη φράση, την οποία χρησιμοποιούν πολλοί, είναι: sine qua non.

Της ΔΑΝΑΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ
Φιλολόγου



Τῇ γλῶσσᾳ μου ἔδωσαν Ἑλληνικὴν

Α' Κατηγορία: Πάφος και ΑΠΟΕΛ οδηγούν τη κούρσα

• Μετά από ένα δύσκολο ξεκίνημα και τέσσερα παιχνίδια χωρίς νίκη, η ΑΕΛ επέστρεψε με εκκωφαντικό τρόπο, διαλύοντας την Ανόρθωση με 4-1 στο «Άλφαμεγα» και γιορτάζοντας ιδανικά τα 95 χρόνια ιστορίας του σωματείου. Μια νίκη που δεν μετρά μόνο βαθμολογικά, αλλά κυρίως ψυχολογικά, δίνοντας το σύνθημα της αντεπίθεσης. Από την άλλη η «Μεγάλη Κυρία» της κυπριακής ποδοσφαιρικής ιστορίας περνά μία από τις πιο δύσκολες περιόδους της σύγχρονης εποχής της. Ούτε στην 6η αγωνιστική κατάφερε να πανηγυρίσει νίκη, γνωρίζοντας ακόμη μία βαριά ήττα.

• Ούτε η 6η αγωνιστική είχε ψηλό εμπόδιο για τον ΑΠΟΕΛ, ο οποίος «ξεμπέρδεψε» και η διακοπή του πρωταθλήματος θα τον βρει στην κορυφή της βαθμολογίας. Με τη νίκη επί της Ομόνοιας Αραδίππου στο «Αντώνης Παπαδόπουλος» με 4-0 έφτασε στους 15 βαθμούς και διέκρινε το νικηφόρο σερί του μετά τη μοναδική του απώλεια (στην ήττα από την Πάφος FC στη 2η αγωνιστική). Είναι αξιοσημείωτο, μάλιστα, ότι από τότε δεν έχει δεχθεί τέρμα, ενώ πέτυχε 11. Το μυστικό για τους γαλαζοκίτρινους ήταν να βρουν τον δρόμο προς τα δίχτυα. Δεν έλαμψαν με την απόδοσή τους, δεν ικανοποίησαν τον πάντα απαιτητικό Πάμπλο Γκαρσία, αλλά πήραν την ουσία και με το παραπάνω. Στο 31' μέσω VAR, ο Πιέρος Σωτηρίου ήταν εύστοχος από το σημείο του πέναλτι κι έβαλε γερές βάσεις.

• Ο Απόλλωνας χωρίς να φορτσάει ιδιαίτερα αλλά και χωρίς να απειληθεί επικράτησε με 0-2 του Ακρίτα Χλώρακας με τα γκολ των Μπράντον Τόμας και Μαλεκκίδη. Απόλυτα κυρίαρχος ο Απόλλωνας επέστρεψε στις νίκες. Η ομάδα του Σωφρόνη Αυγουστή με τις ευκαιρίες που είχε μπορούσε να κερδίσει με περισσότερα γκολ αλλά στο φινάλε αυτό που μετράει είναι το τρίποντο.

• Σε ένα παιχνίδι γεμάτο ένταση, και συγκινή-



σεις μέχρι το τελευταίο λεπτό, ο Ολυμπιακός Λευκωσίας και η Ένωση Νέων Παραλιμνίου αναδείχθηκαν ισόπαλοι 1-1 στο ΓΣΠ στο πλαίσιο της 6ης αγωνιστικής του πρωταθλήματος. Οι βυσσινί βρέθηκαν αγκαλιά με την πρώτη τους νίκη στο πρωτάθλημα χάρη στο γκολ του Λάτσα στο 52', όμως ο Ζοάο Μάριο στο 90+2' λύτρωσε τους μαυροπράσινους, χαρίζοντας έναν πολύτιμο βαθμό στην ομάδα του.

• Μπορεί η Ομόνοια και ο Άρης να ήθελαν διακαώς τη νίκη στο ντέρμπι του ΓΣΠ για την 6η αγωνιστική, ωστόσο το 0-0 αφήνει σαφώς πιο ευχαριστημένη την «Ελαφρά Ταξιαρχία» που αγωνιζόταν με δέκα ποδοσφαιριστές από το 23ο λεπτό λόγω αποβολής του Μπουράν. Έτσι οι δύο ομάδες έφτασαν στους 13 βαθμούς και βλέπουν από απόσταση δύο βαθμών την κορυφή, εκεί όπου βρίσκονται Πάφος και ΑΠΟΕΛ.

• Σε ένα απολαυστικό παιχνίδι η Πάφος επικρά-

τησε με 4-2 της ΑΕΚ στο «Αρένα» και έφτασε τις πέντε νίκες και τους 15 βαθμούς. Παρ' ότι βρέθηκε πίσω στο σκορ η ομάδα του Καρσέδο αντέτρεψε τα εις βάρος της δεδομένα και πήρε μια σπουδαία νίκη. Η ΑΕΚ μπήκε καλύτερα στον αγώνα και κατάφερε να προηγηθεί γρήγορα με τον Ρούμπιο. Παρ' όλα αυτά το γρήγορο γκολ δεν επηρέασε τους ποδοσφαιριστές της Πάφου που κατάφεραν να ισοφαρίσουν γρήγορα και να ανατρέψουν τα εις βάρος τους δεδομένα.

• Με «χρυσό» σκόρερ τον Λομοτέι στο 77' ο Εθνικός Άχνας πανηγύρισε μια σπουδαία νίκη με 1-0 επί της Freedom24 Κρασάβα ΕΝΥ στο Δασάκι, για την 6η αγωνιστική του πρωταθλήματος. Ο υψηλόσωμος κεντρικός αμυντικός με καρφωτή κεφαλιά μετά από σέντρα ακριβείας του Μάγια σε φάουλ πέτυχε το γκολ που έκρινε την αναμέτρηση και χάρισε στην προσφυγική την τρίτη της νίκη στο πρωτάθλημα.

Β' Κατηγορία: Προχώρησαν νικηφόρα Νέα Σαλαμίνα, Διγενής και ΜΕΑΠ



Μετά και από τα αποτελέσματα του Σαββατοκύριακου προηγούνται με 10 βαθμούς η ΠΑΕΕΚ και η Νέα Σαλαμίνα και ακολουθούν με 9 βαθμούς ο Διγενής Ακρίτας Μόρφου και η Καρμιώτισσα Πολεμιδιών.

Τα αποτελέσματα της 4ης αγωνιστικής:

Παρασκευή 03.10.2025

Αγία Νάπα – Ομόνοια 29Μ 0-1

Σάββατο 04.10.2025

ΠΑΕΕΚ – ΑΕΖ 2-0

Σπάρτακος Κιτίου – ΑΣΙΛ Λύσης 1-2

Καρμιώτισσα Πολεμιδιών – Χαλκάνορας 2-0

Δόξα Κατωκοπιάς – Ηρακλής Γερολάκκου 1-0

Κυριακή 05.10.2025

Εθνικός Λατσιών – ΜΕΑΠ 1-4

Νέα Σαλαμίνα – ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 3-0

ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου – Διγενής Μόρφου 0-4



Γ' Κατηγορία: ΑΕΠ – ΠΟ Ορμήδειας 4-1 στο φινάλε της 2ης αγωνιστικής

Με την αναμέτρηση της ΑΕΠ Πολεμιδιών με τον ΠΟ Ορμήδειας ολοκληρώθηκε η δεύτερη αγωνιστική του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας.

Η ΑΕΠ από τέρματα που πέτυχαν οι Πιτταράς (24', 41' πεν.), Παναγιώτης Κωνσταντίνου (60') και ο Ζαμπλόσκι στις καθυστερήσεις επικράτησε με 4-1. Για τους φιλοξενούμενους σκόραρε στο 20ο λεπτό ο Νικόλας Πιτσιλλίδης.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα της 2ης αγωνιστικής:

Κέδρος – Κούρης Ερήμης 3-2

Ομόνοια Ψευδά – ΑΠΟΝΑ 4-2

Οθέλλος – Εθνικός Άσσιας 0-0

Ασπίς Πύλας – Ερμής Αραδίππου 1-1

ΑΕΝ – FC Λειβάδια 0-2

ΘΟΪ Λακατάμιας – Ανόρθωση Μουτταγιάκας 0-0

Αναγέννηση Δερύνειας – Άτλας Αγλαντζιάς 5-0



Σήμερα Τετάρτη στις 4 μ.μ

Συνάντηση ΣΕΚ με τον Υπουργό Οικονομικών και τον Έφορο Φορολογίας

Η Γενική Γραμματεία της ΣΕΚ θα συναντηθεί σήμερα, Τετάρτη 8 Οκτωβρίου 2025 στις 4 μ.μ., στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο τον Υπουργό Οικονομικών Μάκη Κεραυνό και τον Έφορο Φορολογίας Σωτήρη Μαρκίδη.

Αντικείμενο της συνάντησης αποτελεί η Φορολογική Μεταρρύθμιση, στο πλαίσιο των εισηγήσεων της ΣΕΚ για μια δίκαιη και κοινωνικά ισορροπημένη μεταρρύθμιση που θα ενισχύει την κοινωνική συνοχή και θα συμβάλλει στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων.

Η ΣΕΚ, μέσα από τεκμηριωμένες θέσεις και προτάσεις, επιδιώκει να συμβάλει ενεργά στη διαμόρφωση ενός φορολογικού συστήματος που θα στηρίζει την εργασία, θα μειώνει τις κοινωνικές ανισότητες και θα προωθεί τη βιώσιμη ανάπτυξη.



Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

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

Καλέστε στο 77-77-55-75



Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επικειρήσεις/Οργανισμούς

«Σπάσε τη σιωπή, διεκδικούμε»

Η ΣΕΚ συμμετείχε στην πορεία με τις Ροζ Φιγούρες

Το περασμένο Σάββατο, 4 Οκτωβρίου 2025, η ΣΕΚ συμμετείχε δυναμικά στην καθιερωμένη πορεία με τις Ροζ Φιγούρες, η οποία ξεκίνησε από το παλιό ΓΣΠ και κατέληξε στο κτήριο της Alpha Bank Κύπρου.

Η πορεία που αποτελεί θεσμό με βαθύ κοινωνικό αποτύπωμα, ενώνει κάθε χρόνο χιλιάδες γυναίκες και άνδρες στον κοινό αγώνα ενάντια στον καρκίνο του μαστού και τον γυναικολογικό καρκίνο.

Με το φετινό σύνθημα «Σπάσε τη σιωπή, διεκδικούμε», η εκδήλωση έστειλε ένα ισχυρό μήνυμα για την ανάγκη ενημέρωσης, πρόληψης και στήριξης των γυναικών που δίνουν τη δική τους μάχη, υπενθυμίζοντας πως η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές.

Οι συμμετέχοντες στην πορεία περπάτησαν, κρατώντας φιγούρες που συμβολίζουν τα νέα περιστατικά καρκίνου του μαστού και



γυναικολογικού καρκίνου για το 2024. Συγκεκριμένα, 849 ροζ φιγούρες για τα νέα περιστατικά καρκίνου του μαστού σε γυναίκες, 9 μπλε φιγούρες για τα νέα περιστατικά καρκίνου του μαστού σε άνδρες, 273 τρικουάζ φιγούρες για τα νέα περιστατικά γυναικολογικού καρκίνου και 285 λευκές φιγούρες που συμβολίζουν τα άτομα που δυστυχώς έχουμε χάσει κατά το 2024.

Πλήρης υποτροφία για σπουδές στη Ναυτική Επιστήμη

Την περασμένη Δευτέρα, 6 Οκτωβρίου 2025, πραγματοποιήθηκε στο αμφιθέατρο UNESCO του Πανεπιστημίου Λευκωσίας η τελετή απονομής πλήρους υποτροφίας για σπουδές στη Ναυτική Επιστήμη, που χορηγήθηκε από την Ομοσπονδία Μεταφορών, Πετρελαιοειδών και Γεωργίας της ΣΕΚ (ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ), σε συνεργασία με τη Διεθνή Ομοσπονδία Μεταφορών (ITF) και τη Ναυτική Ακαδημία Κύπρου του Intercollege.

Η υποτροφία, η οποία καλύπτει το 100% των διδάκτρων για το ακαδημαϊκό έτος 2025-2026, απονεμήθηκε στον φοιτητή Κωνσταντίνο Πέτρου από τον Γενικό Γραμματέα της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χαράλαμπο Αυγουστή, και τον Γενικό Γραμματέα της ITF, Steve Cotton, παρουσία πανεπιστημιακών λειτουργών, φοιτητών και εκπροσώπων των συνδικάτων.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο της Κοινωνικής Ευθύνης της ΣΕΚ και αποσκοπεί στην προώθηση του ναυτιλιακού επαγγέλματος και την καλλιέργεια ναυτικής κουλτούρας στην Κύπρο.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστής, σε δηλώσεις του εξέφρασε την ικανοποίηση της Ομοσπονδίας για την υλοποίηση αυτής της πρωτοβουλίας:

Η απόδοση της υποτροφίας αποτελεί μια σημαντική πράξη επιβράβευσης, αλλά και ένα ισχυρό μήνυμα στήριξης προς τους νέους ανθρώπους που επιλέγουν τη θάλασσα για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία, αλλά και ως τρόπο ζωής.

Όπως υπογράμμισε, μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες καταβάλλεται κοινή προσπάθεια όλων των εμπλεκόμενων στη ναυτιλία «να αναβιώσει η ναυτική παράδοση της Κύπρου και να ενισχυθεί η παρουσία των νέων μας στη ναυτιλία».

Καταλήγοντας, ο Γενικός Γραμματέας της



ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ τόνισε ότι «ως ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, σε στενή συνεργασία με την ITF, θα συνεχίσουμε να στηρίζουμε έμπρακτα τη νέα γενιά ναυτικών - γιατί αυτοί είναι το μέλλον της ναυτιλίας και οι θεματοφύλακες των αξιών της αξιοπρέπειας, της ασφάλειας και της δικαιοσύνης στη θάλασσα». Από την πλευρά του, ο Γενικός Γραμματέας της ITF, Steve Cotton, εξήρε τη συνεργασία με τη ΣΕΚ και τη Ναυτική Ακαδημία, επισημαίνοντας ότι «η επένδυση στην εκπαίδευση των νέων ναυτικών αποτελεί θεμέλιο για τη βιώσιμη ανάπτυξη της ναυτιλίας και την ενίσχυση των δικαιωμάτων των εργαζομένων στη θάλασσα».

Νωρίτερα, οι φοιτητές της Ναυτικής Ακαδημίας Κύπρου/Intercollege είχαν την τιμή να παρακολουθήσουν παρουσίαση από τον Γενικό Γραμματέα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF), Stephen Cotton. Αφορούσε την αποστολή και το έργο της ITF για την προάσπιση των δικαιωμάτων, της ευημερίας και της επαγγελματικής ανάπτυξης των ναυτικών σε παγκόσμιο επίπεδο. Στη συνέχεια, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστής, και η Χριστιάνα Ευστρατίου, Επιθεωρήτρια της ITF, απάντησαν σε ερωτήσεις των φοιτητών σχετικά με τις ευκαιρίες αλλά και τις προκλήσεις του ναυτικού επαγγέλματος.