

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Ευρωπαϊκό σεμινάριο της ETUC και της ΣΕΚ



σελ.3

ΕΙΔΗΣΗ

Συνδιάσκεψη Σωματείου Κυβερνητικών Πάφου



σελ.8

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Φωτίζουμε τον δρόμο προς έναν κόσμο χωρίς βία κατά των γυναικών



σελ.16

Συνδικαλιστική προτεραιότητα με περιεχόμενο και προοπτική

Συλλογικές Συμβάσεις για όλους

Η πρόσφατη απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου επιβεβαιώνει τις βασικές και κυρίαρχες πρόνοιες και παραμέτρους που συνθέτουν την Οδηγία για την επάρκεια των κατώτατων μισθών σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, την προώθηση της συλλογικής διαπραγμάτευσης και την επέκταση της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων.

Αυτή η εξέλιξη επιβεβαιώνει την κοινωνική ανάγκη για βελτίωση των μισθών και των όρων απασχόλησης των εργαζομένων, την πολιτική προτεραιότητα για τη δημιουργία μιας πιο κοινωνικής Ευρώπης, όπως και τη συνδικαλιστική στόχευση και προτεραιότητα για κάλυψη μέσω των συλλογικών συμβάσεων, του συνόλου των εργαζομένων.

Η απόφαση του Δικαστηρίου, για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων, συζητήθηκε σε βάθος, κατά την πρόσφατη συνεδρίαση της Εκτελεστικής Επιτροπής της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ΣΕΣ-ETUC), η οποία πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλες στις 19 και 20 Νοεμβρίου.

Επιβεβαιώνεται επίσης, η ανάγκη μεγαλύτερης αξιοποίησης και στήριξης των κοινωνικών εταίρων, έτσι ώστε να ενδυναμωθεί ο θεσμικός κοινωνικός διάλογος και η συλλογική διαπραγμάτευση, μέσω της οποίας θα γίνει εφικτή η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

Η Εκτελεστική Επιτροπή της ΣΕΣ έχει αποφασίσει ανάμεσα σε άλλες και τις πιο κάτω ενέργειες, έτσι ώστε να εδραιωθεί το θετικό αποτέλεσμα του δικαστηρίου και να βελτιωθούν ουσιαστικά τα δικαιώματα των εργα-



ζομένων, ενισχύοντας τη συλλογική διαπραγμάτευση στην Ευρώπη και στα κράτη μέλη:

- Κατάθεση εισήγησης προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για τη δημιουργία Σύστασης η οποία θα προσφέρει επιπρόσθετη καθοδηγητική στήριξη και εργαλεία συντονισμού για την προώθηση επαρκών θεσμοθετημένων κατώτατων μισθών, διασφαλίζοντας αξιοπρεπή επίπεδα ζωής και βελτιωμένες κοινωνικές συγκλίσεις
- Παρέμβαση προς τα Κράτη Μέλη, έτσι ώστε να εφαρμόσουν πλήρως και με ορθότητα τις πρόνοιες της Οδηγίας και την έγκαιρη υιοθέτηση του εθνικού σχεδίου δράσης για τη συλλογική διαπραγμάτευση
- Παρότρυνση προς την Επιτροπή για λήψη μέτρων εναντίον των Κρατών Μελών που δεν θα μεταφέρουν ή δεν θα εφαρμόσουν την Οδηγία επαρκώς ή στα προκαθορισμένα χρονοδιαγράμματα
- Αξιοποίηση της δικαστικής απόφασης για την ενίσχυση και ενδυνάμωση των συνδικαλιστικών διεκδικήσεων σχετικά με την προώθηση της συλλογικής διαπραγμάτευσης και τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας

ας, συμπεριλαμβανομένης και της επερχόμενης Πράξης για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας (Quality Jobs Act), την αναθεώρηση των Οδηγιών για τις Δημόσιες Συμβάσεις, όπως και άλλων σημαντικών προτεραιοτήτων στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων

- Συνέχιση της προσεκτικής αξιολόγησης της Απόφασης, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η ορθή κατανόησή και εφαρμογή της, αποτρέποντας προσπάθειες παρερμηνείας της, με στόχο την υποβάθμιση των συνδικαλιστικών και άλλων δικαιωμάτων των εργαζομένων

Σε δηλώσεις του ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας ο οποίος συμμετέχει στην Εκτελεστική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, σημείωσε εμφαντικά πως η ΣΕΚ, θα συνεχίσει να προβαίνει σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες έτσι ώστε η αξιοποίηση της Δικαστικής Απόφασης να οδηγήσει στην υλοποίηση του στόχου για συλλογικές συμβάσεις για όλους και στην υλοποίηση της απόφασης για διασύνδεση των δημοσίων συμβάσεων με την προϋπόθεση της εφαρμογής συλλογικών συμβάσεων.

Η αύξηση του Εθνικού Κατώτατου Μισθού αποτελεί επιβεβλημένη ανάγκη

Η ΣΕΚ από την πρώτη στιγμή και στο πλαίσιο επανακαθορισμού του Εθνικού Κατώτατου Μισθού (ΕΚΜ) έθεσε ως προτεραιότητα της την ανάγκη αύξησης η οποία θα λαμβάνει υπόψη τις παραμέτρους όπως αυτές καθορίστηκαν στο προηγούμενο υπουργικό διάταγμα. Υπενθυμίζεται ότι στις παραμέτρους λαμβάνονται υπόψη η αγοραστική δύναμη του κατώτατου μισθού το κόστος διαβίωσης, τα επίπεδα απασχόλησης και ανεργίας, η διαφοροποίηση της οικονομικής ανάπτυξης και της παραγωγικότητας, η διαφοροποίηση στις απολαβές και την κατανομή τους και οι οποιεσδήποτε επιπτώσεις έχει η εφαρμογή του στα επίπεδα φτώχειας, ανταγωνιστικότητας, απασχόλησης και κόστους διαβίωσης.

Θεωρούμε ότι η άνοδος του ΕΚΜ θα πρέπει να εφαρμοστεί με στόχο να φθάσουμε σταδιακά το 60% του εθνικού διάμεσου μισθού, στόχο που

θέτει και η ίδια η ευρωπαϊκή Οδηγία όπως επιβεβαιώθηκε και από την πρόσφατη απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου. Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια στην περίπτωση της Κύπρου υπάρχει απόκλιση αντί σύγκλιση προς το 60% ως απότοκο και της σημαντικής αύξησης του διάμεσου μισθού και επομένως θα πρέπει να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για να επιτευχθεί ο στόχος αυτός.

Πιστεύουμε πως η αύξηση του ΕΚΜ θα έχει θετική επίδραση και σε άλλες ομάδες εργαζομένων οι οποίοι λαμβάνουν χαμηλούς μισθούς και θα βοηθήσει όσο το δυνατόν περισσότερους εργαζομένους από το να εξέλθουν της παγίδας της φτώχειας, ιδιαίτερα όταν η κερδοφορία των επιχειρήσεων παρουσιάζει διαχρονικά αυξητική πορεία σε σχέση με το ΑΕΠ ενώ η πορεία των απολαβών πτωτική.

Την ίδια ώρα θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο ότι

στην αναθεώρηση του Εθνικού Κατώτατου Μισθού προβλέπεται να ενσωματωθεί η ΑΤΑ στη βάση και της πρόσφατης συμφωνίας των κοινωνικών εταίρων της 13ης Νοεμβρίου 2025. Αυτό θα βοηθήσει περίπου 55 χιλιάδες εργαζόμενους οι οποίοι λαμβάνουν τον κατώτατο μισθό ώστε να επωφεληθούν από τον θεσμό

Τα δεδομένα για την ΣΕΚ είναι ξεκάθαρα. Ο Εθνικός Κατώτατος Μισθός θα πρέπει να αυξηθεί στη βάση των παραμέτρων οι οποίες έχουν καθοριστεί και οι οποίες στηρίζονται σε καλές διεθνείς πρακτικές. Η ΣΕΚ είναι έτοιμη να εμβολιάσει μέσω ενός εποικοδομητικού και τεκμηριωμένου διαλόγου τόσο την τεχνική επιτροπή όσο και το Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα όπου θα οδηγηθεί για τελική έγκριση το νέο πλαίσιο συμφωνίας για αναθεώρηση του Εθνικού Κατώτατου Μισθού και διασύνδεση του με την ωριαία απόδοση.

Ενωμένοι διεκδικούμε αξιοπρεπείς μισθούς και ποιοτικές θέσεις εργασίας

 Αυτό προϋποθέτει επέκταση και ενίσχυση συλλογικών συμβάσεων

Ραγδαία η άνοδος στα ενοίκια και στο κόστος διαβίωσης

 Το κράτος δείχνει ανήμπορο να διαχειριστεί τη στεγαστική κρίση

Για το συνδικαλιστικό κίνημα η αύξηση του κατώτατου μισθού είναι μονόδρομος

 Το ίδιο και η διασύνδεσή του με την ωριαία απόδοση

Αύξηση βασικών συντάξεων και κοινωνικών επιδομάτων

 Οι χαμηλοσυνταξιούχοι και οι χαμηλόμισθοι χρειάζονται ουσιαστικές λύσεις

Τιμήθηκε ο ήρωας Κυριάκος Μάτσας

 Φωτεινή πυξίδα το «Ου περί χρημάτων τον αγώνα ποιούμεθα»

Ιδιαίτερα σημαντικό το ευρωπαϊκό σεμινάριο της ETUC και της ΣΕΚ

 Στόχος η οικοδόμηση ενός πιο δυναμικού συνδικαλιστικού κινήματος στην Ευρώπη

Καμία ανοχή στη βία κατά των Γυναικών

 Η ΣΕΚ φωταγωγήθηκε σε πορτοκαλί χρώμα στο πλαίσιο της εκστρατείας «Orange the World»

Ηπροσπάθεια για διασφάλιση και σταδιακή αποκατάσταση της ΑΤΑ ολοκληρώθηκε με επιτυχία

 Και η ΣΕΚ είχε καταλυτικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία

Φορολογική μεταρρύθμιση υπό ασφυκτικά χρονοδιαγράμματα

 Υπάρχουν περιθώρια περαιτέρω βελτιώσεων

Ωρολογιακή βόμβα η γήρανση του πληθυσμού σε αρκετά κράτη της Ε.Ε

 Το πρόβλημα είναι πολυδιάστατο και χρειάζεται σύνθετες λύσεις

Να υιοθετήσει η κυβέρνηση την Οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό

 Η δικαστική απόφαση ισχυρό νομικό εργαλείο για τους κοινωνικούς εταίρους

ΗΣΕΚ στο Δουβλίνο για το Foundation Forum 2025

 Ορόσημο για τον ευρωπαϊκό διάλογο σε θέματα εργασίας και κοινωνικής πολιτικής

Θετική η φορολογική μεταρρύθμιση με περιθώρια περαιτέρω βελτίωσης



Του Γιώργου Πυρίσιη*

Ηφορολογική μεταρρύθμιση εισήλθε στην τελική της ευθεία με την κατάθεση των νομοσχεδίων ενώπιον της επιτροπής Οικονομικών. Η ΣΕΚ έχει καταθέσει τις θέσεις της σε σχέση με την κατ' άρθρο συζήτηση των νομοσχεδίων, οι οποίες επικεντρώνονται στα νομοσχέδια της άμεσης φορολογίας εισοδήματος και των ταμείων προνοίας των εργαζομένων καθώς επίσης και σε σχέση με τα νομοσχέδια για τη φοροδιαφυγή. Σε ότι αφορά μια ενδεχόμενη φορολόγηση της επιχειρηματικής δραστηριότητας των ταμείων προνοίας των εργαζομένων η



ΣΕΚ τάσσεται ασφαλώς αρνητικά καθώς τέτοιες πολιτικές κινούνται ενάντια στην προσπάθεια ενίσχυσης του δεύτερου πυλώνα του συνταξιοδοτικού συστήματος, σε μια χώρα όπως την Κύπρο η οποία έχει διαχρονικό πρόβλημα χαμηλών αποταμιεύσεων των νοικοκυριών. Αντιθέτως, χρειάζονται επιπλέον κίνητρα μέσω μεγαλύτερων φοροαπαλλαγών για τους εργαζόμενους.

Παράλληλα, σε σχέση με τα νομοσχέδια για την φοροδιαφυγή η ΣΕΚ από την πρώτη στιγμή τα χαιρέτισε και αναμένει να προχωρήσουν και αυτά

προς έγκριση από την Ολομέλεια της Βουλής πριν το τέλος του έτους, χωρίς αλλαγές.

Σε ότι αφορά τη φορολόγηση εισοδήματος, η ΣΕΚ έχει κάνει τις παρατηρήσεις της σε άρθρα του νομοσχεδίου τα οποία θεωρεί ότι κινούνται προς την αρνητική κατεύθυνση. Θα πρέπει να τονίσουμε πως η ΣΕΚ έχει ζητήσει την αύξηση του αφορολόγητου από 20.500 ευρώ όπως υπάρχει στο νομοσχέδιο σε 22.000 ευρώ. Η ΣΕΚ θεωρεί ότι τα 1.000 ευρώ αύξηση του αφορολόγητου από 19.500 σε 20.500 ευρώ δεν αντικατοπτρίζει τις πραγματικότητες όπως έχουν διαμορφωθεί από την ένταξη της χώρας στην Ευρωζώνη το 2008 μέχρι και το τέλος του 2024. Ενδεικτικά, να αναφέρουμε πως στην υπό αναφορά χρονική περίοδο ο πληθωρισμός παρουσίασε αύξηση της τάξης του 22.5%. Δηλαδή, το ύψος των 19.500 ευρώ τότε ισοδυναμεί με 24.000 ευρώ σήμερα. Επομένως, το αφορολόγητο θα πρέπει να αυξηθεί τουλάχιστον στις 22.000 ευρώ στη βάση των πιο πάνω πραγματικοτήτων και του γεγονότος ότι έχουν δοθεί γενναιόδωρες ελαφρύνσεις εκατομμυρίων ευρώ σε επιχειρήσεις και τους ιδιοκτήτες αυτών.

Παράλληλα, ως συνδικαλιστικό κίνημα αναμένουμε ότι η κυβέρνηση θα δει με αρκετή σοβαρότητα το ζήτημα των χαμηλόμισθων εργαζομένων οι οποίοι δεν επωφελούνται της

μεταρρύθμισης. Περίπου, 50% των εργαζομένων μένει εκτός της μεταρρύθμισης ένας αριθμός που ανέρχεται σε πέραν των 200 χιλιάδων. Αυτό σημαίνει πως η κοινωνική πολιτική του κράτους θα πρέπει να ενισχυθεί, με επίκεντρο τους χαμηλόμισθους εργαζομένους. Επομένως χρειάζεται στοχευμένη επιδοματική πολιτική εκ μέρους του κράτους προσβάσιμη στους χαμηλόμισθους οι οποίοι δεν έχουν οποιοδήποτε όφελος από την προτεινόμενη μεταρρύθμιση.

Η Κύπρος συγκαταλέγεται στις τελευταίες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ότι αφορά την επιδοματική πολιτική σε οικογένεια και τέκνα. Αυτό δημιουργεί σοβαρές οικονομικές στρεβλώσεις, οι οποίες αν δεν επιλυθούν θα οδηγήσουν σε περαιτέρω επιδείνωση των κοινωνικών προβλημάτων. Η μπάλα βρίσκεται στο γήπεδο της Βουλής στο να βελτιώσει όσο το δυνατόν καλύτερα κάποια προβληματικά σημεία των νομοσχεδίων αλλά την ίδια ώρα η κυβέρνηση καλείται να ενισχύσει μέσω οικονομικών πολιτικών το βιοτικό επίπεδο των χαμηλόμισθων. Ας μην ξεχνάει η κυβέρνηση πως παρά τη σημαντική άνοδο των μέσων μισθών τα τελευταία χρόνια το μεγαλύτερο ποσοστό εργαζομένων λαμβάνει μισθούς μεταξύ 1000 και 1250 ευρώ τον μήνα.

Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: **Ανδρέας Φ. Μάτσας**
Αρχισυντάκτης: **Δέσποινα Ησαΐα**
Τηλ: 22849849, Φαξ: 22849850
Τυπογραφείο: **Proteas**
Email: ergatikifoni@sek.org.cy

Τηλέφωνα επικοινωνίας:
Λευκωσία 22849849
Λεμεσός 25861000
Αμμόχωστος 23821432
Λάρνακα 24633633
Πάφος 26811639



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 26 Νοεμβρίου	Πέμπτη 27 Νοεμβρίου	Παρασκευή 28 Νοεμβρίου	Σάββατο 29 Νοεμβρίου	Κυριακή 30 Νοεμβρίου	Δευτέρα 1 Δεκεμβρίου	Τρίτη 2 Δεκεμβρίου
Στυλιανού Παφλαγώνος, Νικωνος προστάτη Λακωνίας	Μεγαλομάρτυρος Ιακώβου του Πέρσου, Οσίων Μωυσέως Ναθαναήλ Πινουφρίου και Ιακώβου του Ρώσου	Ιερομάρτυρος Ειρηνάρχου	Αγίου Φαίδρου μάρτυρος, Αγίου Φιλουμένου	Αποστόλου Ανδρέου	Αγίου Θεοκλήτου επισκόπου Λακεδαιμονίας θαυματουργού, Προφήτου Ναούμ, Αγίου Φιλαρέτου ελεήμονος	Μάρτυρος Μερόπης εν Χίω, Αγίου Σολομώντος αρχιεπισκόπου Εφέσου, Όσιος Πορφύριος ο Κανσοκαλυβίτης

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

Στο Τορίνο η νεολαία της ευρωπαϊκής βιομηχανίας**Συμμετοχή της OBIEK – ΣΕΚ στο συνέδριο της IndustriAll Europe**

Από τις 17 μέχρι τις 19 Νοεμβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε στο Τορίνο, στις εγκαταστάσεις του International Training Centre of the International Labour Organisation (ITC ILO Campus), το συνέδριο Νεολαίας της IndustriAll Europe. Στόχος του συνεδρίου ήταν η προώθηση και εφαρμογή της Ευρωπαϊκής στρατηγικής για τη Νεολαία σε όλα τα επίπεδα, ευρωπαϊκά και εθνικά, μέσα από την ανταλλαγή καλών πρακτικών και τη διαμόρφωση κοινών προσεγγίσεων.

Την OBIEK – ΣΕΚ εκπροσώπησαν οι Οργανωτικοί Γραμματείς Γλαύκος Δραγούμης και Κυριάκος Έλληνας, συμβάλλοντας ενεργά στις συζητήσεις και μεταφέροντας την εμπειρία και τις θέσεις της OBIEK για τη σημασία της οργανωμένης συμμετοχής της Νεολαίας στο συνδικαλιστικό κίνημα.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν μέτρα και πρωτοβουλίες που εφαρμόζονται στις χώρες τους, ενώ κατέθεσαν εισηγήσεις για



αλλαγές και βελτιώσεις που θα ενίσχυαν την εμπλοκή περισσότερων νέων ανθρώπων στα συνδικαλιστικά δρώμενα. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην ανάγκη οι συντεχνίες να γίνουν πιο προσιτές και πιο ορατές στη Νεολαία, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό τους ρόλο στην προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων.

Μέσα από αυτές τις πρακτικές και πρωτοβουλίες, οι εργαζόμενοι –και ειδικά οι νέοι– μπορούν να γνωρίζουν καλύτερα τον ρόλο των συντεχνιών, να ενημερώνονται για τα εργασιακά ζητήματα που τους αφορούν και, κυρίως, να έχουν φωνή στη λήψη αποφάσεων που διαμορφώνουν το μέλλον τους.

Στη Λάρνακα το ευρωπαϊκό σεμινάριο της ETUC και της ΣΕΚ

«Union Power – Trade Union Renewal»



Στις 25 και 26 Νοεμβρίου 2025 πραγματοποιείται στη Λάρνακα, στο Ξενοδοχείο Sun Hall, ένα ιδιαίτερα σημαντικό ευρωπαϊκό σεμινάριο με θέμα «Union Power – Trade Union Renewal (Ανανέωση των Συνδικάτων)», το οποίο διοργανώνεται από την Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Συνδικάτων (ETUC) σε συνεργασία με τη ΣΕΚ.

Το διήμερο σεμινάριο εντάσσεται σε μια ευρύτερη σειρά δράσεων ανάπτυξης ικανοτήτων, που στοχεύουν στη στήριξη των ευρωπαϊκών συνδικαλιστικών οργανώσεων απέναντι στις σύγχρονες προκλήσεις της αγοράς εργασίας, με ιδιαίτερη έμφαση στην οργάνωση νέων εργαζομένων και υποεκπροσωπούμενων ομάδων. Οι εργασίες του σεμιναρίου αποσκοπούν στην ενίσχυση της ικανότητας των συνδικαλιστικών οργανώσεων να ανταποκριθούν στις ταχείες μεταβολές της αγοράς εργασίας, να οργανώσουν αποτελεσματικά τους εργαζομένους και να αποκτήσουν εργαλεία στρατηγικού σχεδιασμού. Η πρωτοβουλία αυτή αντανακλά τη δέσμευση της ETUC και της ΣΕΚ για την οικοδόμηση ενός πιο δυναμικού και συμπεριληπτικού συνδικαλιστικού κινήματος στην Ευρώπη.

Το σεμινάριο αναμένεται να προσελκύσει συνδικαλιστές, στελέχη, καθώς και λειτουργούς επικοινωνίας από πέντε χώρες - Κύπρο, Βέλγιο,

Ισπανία, Ιταλία και Ελλάδα - προσφέροντας ένα πολυφωνικό και πολυδιάστατο πλαίσιο ανταλλαγής εμπειριών και πρακτικών.

Εναρκτήριοι χαιρετισμούς απήνθυναν ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Αντρέας Φ. Μάτσας, και ο Giovanni Casale, Senior Advisor της ETUC. Κεντρική παρουσίαση για τη στρατηγική ανανέωσης των συνδικάτων έκανε ο Γενικός Οργανωτικός της ΣΕΚ, Πανίκος Αργυρίδης.

Στο επίκεντρο του σεμιναρίου βρίσκονται ζητήματα που αφορούν το μέλλον του συνδικαλιστικού κινήματος, με έμφαση:

- την οργανωτική ανάπτυξη και ενίσχυση της εικόνας των συνδικάτων,
- τη χρήση μεθόδων foresight και μακροπρόθεσμου σχεδιασμού,
- την οργάνωση και προσέλκυση νέων εργαζομένων και υποεκπροσωπούμενων ομάδων,
- τις σύγχρονες επικοινωνιακές στρατηγικές και ψηφιακές καμπάνιες, καθώς και
- τον ρόλο των συνδικάτων απέναντι στην άνοδο ακραίων και αντιδημοκρατικών αφηγήσεων.

Με πρακτικά εργαστήρια, συζητήσεις και ανταλλαγή εμπειριών, το σεμινάριο στοχεύει να ενισχύσει τη δυνατότητα των συνδικαλιστικών οργανώσεων να ανταποκριθούν στις ταχείες αλλαγές της αγοράς εργασίας και να διαδραματίσουν πιο ενεργό ρόλο στον κοινωνικό διάλογο.



Τιμήθηκε ο ήρωας Κυριάκος Μάτσας

Φωτεινή πυξίδα το «Ον περί χρημάτων τον αγώνα ποιούμεθα»

Τελέστηκε την Κυριακή 23 Νοεμβρίου 2025 στον Ιερό ναό του Αποστόλου Λουκά στο Παλαιχώρι το ετήσιο μνημόσυνο του αγωνιστή της ΕΟΚΑ Κυριάκου Μάτση, μιας από τις ηρωικότερες μορφές του εθνικοαπελευθερωτικού αγώνα.

Παρόντες ήταν εκπρόσωποι της Εκκλησίας, της Πολιτείας, κομμάτων και οργανώσεων, οι οποίοι απέτισαν φόρο τιμής στη θυσία και την προσωπικότητα του Μάτση.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησε ο Γραμματέας του Σωματείου Κυβερνητικών ΣΕΚ Λευκωσίας – Κερύνειας, Ανδρέας Νεοφύτου.

Το «Ον περί χρημάτων τον αγώνα ποιούμεθα» παραμένει φωτεινός φάρος. Μέσα από το παράδειγμά του, εμπνέει τις νεότερες γενιές και μας υπενθυμίζει τις αξίες για τις οποίες αγωνίστηκε.

Ο Κυριάκος Μάτσας γεννήθηκε στο Παλαιχώρι στις 23 Ιανουαρίου 1926. Αποφοίτησε από το Ελληνικό Γυμνάσιο Αμμοχώστου το 1945 και συνέχισε τις σπουδές του στη Γεωπονική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Το 1952 αποφοίτησε από τη σχολή του κι επέστρεψε στην Κύπρο, όπου άσκησε για λίγο το επάγγελμα του γεωπόνου. Με την έναρξη του απελευθερωτικού αγώνα το 1955, εντάχθηκε μεταξύ των πρώτων στις τάξεις της ΕΟΚΑ.

Στις 6 Ιανουαρίου 1956 συνελήφθη από τις βρετανικές αρχές, εγκλείστηκε στα κρατητήρια της Ομορφίτας και στη συνέχεια μεταφέρθηκε στα κρατητήρια της Κοκκινοτριμιθιάς, από όπου, στις 13 Σεπτεμβρίου του ίδιου έτους, δραπετεύσε κι ενώθηκε πάλι με τους μαχητές του αγώνα.

Μετά τη δραπετεύσή του με απόφαση του ηγέτη της ΕΟΚΑ, Γεωργίου Γρίβα, ανέλαβε τομέαρχης Κυρήνειας, με κύριο τομέα δράσης την οροσειρά του Πενταδάχτυλου. Στις 19 Νοεμβρίου 1958 ύστερα από προδοσία, το κρησφύγετό του στο χωριό Δίκωμο περικυκλώθηκε από ισχυρή δύναμη Βρετανών στρατιωτών, οι οποίοι του ζήτησαν να παραδοθεί. Ο Μάτσας όμως προτίμησε να πεθάνει αγωνιζόμενος, παρά να πέσει ζωντανός στα χέρια των κατοχικών δυνάμεων.

Απλά μέτρα για να έχετε άμεσα 15% εξοικονόμηση ενέργειας στο σπίτι

Η ανάγκη για ενίσχυση των προσπάθειών για εξοικονόμηση ενέργειας, συνιστά τη λήψη απλών μέτρων ορθολογικής χρήσης ενέργειας στο σπίτι. Ο συνδυασμός τους μπορεί να επιφέρει εξοικονόμηση ενέργειας της τάξης του 10 – 15%.

Μάθετε πώς με πολύ απλά μέτρα θα εξοικονομήσετε 10-15% ενέργεια στο σπίτι και στον χώρο εργασίας σας.

Τα προτεινόμενα μέτρα αφορούν:

Θέρμανση και Κλιματισμός

- Κλιματίστε μόνο τους χώρους που χρησιμοποιείτε και προγραμματίστε τη λειτουργία της θέρμανσης ή του κλιματιστικού ανάλογα με τη χρήση του χώρου.
- Βεβαιωθείτε ότι γίνεται συχνός καθαρισμός των φίλτρων του κλιματιστικού και η κατεύθυνση του αέρα είναι προς τα κάτω για θέρμανση του χώρου.
- Κάντε εξαέρωση και καθαρισμό των πτερυγίων των θερμαντικών σωμάτων με ειδική βούρτσα.
- Αποφύγετε τη χρήση συνηθισμένων ηλεκτρικών θερμαντικών σωμάτων και αερόθερμων.
- Κάντε σωστή χρήση των παραθύρων και σκιάστρων. Τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες κλείνετε τα παράθυρα, τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων και το βράδυ ανοίξετε τα για να δημιουργηθεί ρεύμα αέρα που θα δροσίσει το χώρο. Τις δροσερές καλοκαιρινές μέρες ανοίγετε τα παράθυρα αντί του κλιματιστικού και τις ηλιόλουστες μέρες του χειμώνα ανοίγετε τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων για να θερμανθεί ο χώρος.
- Ρυθμίστε σωστά το θερμοστάτη. Δοκιμάστε το χειμώνα 19-20 °C και το καλοκαίρι 25-26 °C ή ψηλότερα.
- Προσαρμόστε την ενδυμασία σας ανάλογα με τον καιρό ακόμα και όταν βρίσκεστε εντός του κτιρίου.
- Διατηρείστε πάντοτε πόρτες και παράθυρα κλειστά και μην αερίζετε το χώρο όταν λειτουργεί ή θέρμανση ή το κλιματιστικό.
- Μην τοποθετείτε πηγές θερμότητας κοντά στο θερμοστάτη.
- Προτιμήστε ανεμιστήρες οροφής αντί του κλιματιστικού.
- Κλείνετε τον κλιματισμό περίπου μισή ώρα προτού φύγετε από το χώρο.
- Ρυθμίστε το κλιματιστικό στη θέση «auto» και προτιμάτε τη μέγιστη ταχύτητα ανεμιστήρα (ρυθμίστε τον ανεμιστήρα του κλιματιστικού σε χαμηλές ταχύτητες μόνο όταν υπάρχει υψηλή υγρασία).
- Ελέγχετε για τυχόν τρύπες και χαραμάδες σε πόρτες και κουφώματα (μονώστε με ειδική αυτοκόλλητη ταινία αεροστεγάνωσης).
- Μην καλύπτετε τα θερμαντικά σώματα με καλύμματα και μη βάζετε έπιπλα μπροστά από αυτά.
- Εάν υπάρχει τζάκι, κλείνετε το στόμιο του όταν αυτό δεν είναι αναμμένο.

Φωτισμός

- Μη χρησιμοποιείτε περισσότερο φως από όσο χρειάζεστε. Βάλτε μικρότερους λαμπτήρες σε διαδρόμους και αποθήκες και στους κοινόχρηστους βοηθητικούς χώρους.
- Σβήνετε τα φώτα στους χώρους που δεν χρησιμοποιείτε και όταν θα λείψετε από το χώρο για αρκετή ώρα.
- Αποφεύγετε την αλόγιστη χρήση του τεχνητού φωτισμού (μην αφήνετε άσκοπα τα φώτα αναμμένα).
- Βεβαιωθείτε ότι γίνεται τακτικό ξεσκόνισμα των φωτιστικών.
- Βεβαιωθείτε ότι γίνεται τακτικό καθαρίσμα παραθύρων.



- Εκμεταλλευτείτε στο έπακρο το φυσικό φως της μέρας. Αποφύγετε τον τεχνητό φωτισμό εάν δεν είναι απαραίτητος.
- Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε πάντοτε οικονομικούς λαμπτήρες υψηλής ενεργειακής απόδοσης και ότι το μέγεθός τους είναι ανάλογο με τις ανάγκες σας.
- Αναδιατάξτε τα έπιπλα του χώρου λαμβάνοντας υπόψη τα παράθυρα. Τοποθετήστε πάγκους εργασίας και γραφεία κοντά στα παράθυρα.
- Χρησιμοποιείτε ανοιχτόχρωμα χρώματα στους τοίχους.
- Μη χρησιμοποιείτε φωτιστικά με σκοτεινά και χοντρά υφάσματα.
- Προτιμήστε ένα χαμηλό γενικό φωτισμό και πρόσθετο τοπικό φωτισμό στα σημεία όπου το χρειάζεστε.

Κουζίνες

- Προθερμάνετε τον φούρνο μόνον όταν είναι απαραίτητο και για μικρό χρονικό διάστημα.
- Αποφεύγετε να ανοίγετε την πόρτα του φούρνου όταν βρίσκεται σε λειτουργία.
- Ελέγχετε την καλή εφαρμογή της πόρτας στον θάλαμο του φούρνου.
- Χρησιμοποιείτε τον αυτόματο καθαρισμό του φούρνου μετά τη χρήση και όσο ο φούρνος είναι ακόμα ζεστός.
- Στις κουζίνες, χρησιμοποιείτε σκεύη που έχουν επίπεδη βάση και ταιριάζουν στο μέγεθος της εστίας. Προτιμάτε τη χύτρα ταχύτητας.
- Βεβαιωθείτε ότι κλείνετε τους αποσμητήρες της κουζίνας όταν δεν τους χρειάζεστε.
- Όταν βράζετε νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Μη βράζετε περισσότερο νερό από αυτό που πραγματικά χρειάζεστε.
- Σβήνετε τον φούρνο και τις ηλεκτρικές εστίες λίγο πριν ψηθεί το φαγητό για να εκμεταλλευτείτε την θερμότητα που μένει.
- Ψυγεία και καταψύκτες
- Αποφεύγετε την τοποθέτηση ψυγείου κοντά σε καλοριφέρ, εντοιχισμένους χώρους ή την έκθεσή του σε ηλιακή ακτινοβολία. Τοποθετήστε το ψυγείο σας μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα.
- Αποφεύγετε την τοποθέτηση ζεστών αντικειμένων στον χώρο του ψυγείου και του καταψύκτη.
- Ελέγχετε το λάστιχο περιμετρικά της πόρτας και βεβαιωθείτε ότι η πόρτα κλείνει ερμητικά.
- Ελέγχετε την απόψυξη αν δεν είναι αυτόματη, για να μη μαζεύεται πάγος πάνω από 0,5 εκατοστά.

- Μην ανοιγοκλείνετε άσκοπα την πόρτα του ψυγείου και μην την κρατάτε πολύ ώρα ανοικτή.
- Όταν απουσιάζετε για μεγάλα χρονικά διαστήματα, βγάzte το ψυγείο από την πρίζα, αδειάζετε το και αφήνετε την πόρτα του ανοικτή.

Πλυντήρια και στεγνωτήρια

- Προτιμάτε το φυσικό στέγνωμα των ρούχων.
- Χρησιμοποιείτε το πλυντήριο ρούχων και το στεγνωτήριο όταν είναι γεμάτα χωρίς να τα υπερφορτώνετε.
- Ρυθμίστε το πρόγραμμα πλύσης του πλυντηρίου ρούχων ή πιάτων σε χαμηλότερες θερμοκρασίες. Επιλέξτε τον οικονομικό κύκλο πλυσίματος. Η πρόπλυση καλό είναι να χρησιμοποιείται μόνο για πάρα πολύ λερωμένα ρούχα. Εκμεταλλευτείτε τα απορρυπαντικά που δρουν αποτελεσματικά σε χαμηλότερες θερμοκρασίες.
- Τα στεγνωτήρια ρούχων είναι οι πλέον ενεργοβόρες συσκευές. Αν πρέπει οπωσδήποτε να το χρησιμοποιήσετε, τοποθετήστε τη συσκευή σε θερμαινόμενο χώρο και χρησιμοποιήστε την για συνεχόμενες χρήσεις, εκμεταλλευόμενοι τη συσσώρευση θερμοκρασίας. Επίσης καθαρίζετε το φίλτρο του αέρα μετά από κάθε χρήση.

Γενικές συμβουλές

Βεβαιωθείτε ότι:

- Επιλέγετε πάντοτε τον αριθμό και το μέγεθος των ηλεκτρικών συσκευών ανάλογα με τις ανάγκες σας.
- Τηρούνται πιστά τα προγράμματα συντήρησης και ότι η συντήρηση γίνεται από κατάλληλα εκπαιδευμένα άτομα. Φροντίστε να διορθώνονται άμεσα τυχόν βλάβες στα συστήματα θέρμανσης και κλιματισμού.
- Οι παρεμβάσεις εξοικονόμησης ενέργειας που έχουν ήδη εφαρμοστεί στο κτίριο λειτουργούν κανονικά.
- Η κύρια εγκατάσταση εξαερισμού και οι ανεμιστήρες στις τουαλέτες σταματούν να λειτουργούν όταν οι χώροι δεν χρησιμοποιούνται.
- Μην επιλέγετε τον ανελκυστήρα για να ανεβείτε 1-2 ορόφους.
- Μην αφήνετε καμία ηλεκτρική συσκευή αναμμένη όταν δεν τη χρειάζεστε (κλείνετε από την πρίζα γιατί σε κατάσταση αναμονής εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια).
- Βεβαιωθείτε ότι οι γύρω σας δεν σπαταλούν ενέργεια. Ενημερώστε τους και δίνετε συνεχώς το καλό παράδειγμα.

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 25/08/2025.

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 Ιανουάριο του 2025. 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 Σεπτεμβρίου 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 - Αυγούστου 2025, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

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

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Δεκεμβρίου 2024 - Ιανουαρίου 2025.

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

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

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 19/10/2025.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Αύγουστο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 13/10/2025.

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 13/08/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται

οι παραληφθείσες αιτήσεις Σεπτεμβρίου 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 1958-1962.

Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2024.

Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Το Σεπτέμβριο 2025 εκκρεμούσαν 4855 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2604 αφορούν εργοδότες και οι 2251 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Το Τμήμα Συνταξιούχων ΣΕΚ, με υπευθυνότητα και συνέπεια, βρίσκεται στη διάθεση των συνταξιούχων για κάθε βοήθεια και εξυπηρέτηση που αφορά αιτήσεις συντάξεων και επιδομάτων. Η ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ στέκεται δίπλα στους συνταξιούχους με σεβασμό και ανθρωπιά, διασφαλίζοντας ότι κανείς δεν μένει μόνος στις διεκδικήσεις του. Για οποιαδήποτε στήριξη στα πιο πάνω θέματα, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τον Γραμματέα της ΠΕΣΥΣ - ΣΕΚ Μιχάλη Ρώσση στα τηλέφωνα 96621070 και 22849716.

Πώληση χριστουγεννιάτικων δέντρων από το Τμήμα Δασών

Από την Τετάρτη 26 Νοεμβρίου μέχρι την Παρασκευή 19 Δεκεμβρίου το Τμήμα Δασών θα πωλεί στο κοινό χριστουγεννιάτικα δέντρα.

Όπως αναφέρεται σε ανακοίνωση του Τμήματος Δασών, τα δέντρα που θα διατεθούν προέρχονται από αραιώσεις δασικών φυτειών στα πλαίσια δασοκομικών χειρισμών, που γίνονται με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών ανάπτυξης και μείωσης του ανταγωνισμού στις δασικές φυτείες.

Η πώληση των χριστουγεννιάτικων δέντρων από τα κέντρα πώλησης, θα γίνεται μόνο κατά τις εργάσιμες μέρες (Δευτέρα - Παρασκευή) και ώρες (08:00 - 14:30).

Τα χριστουγεννιάτικα δέντρα θα διατίθενται προς πώληση στους Δασικούς Σταθμούς Αθαλάσσις (22403749), Λάρνακας (24818108), Δεκέλεια

(24723432), Φασουρίου (25952120), Λεμεσού (25872306), Παρεκκλησιάς (25636010), Πάφου/Γεροσκήπου (26306266), Γιαλιάς (26812730), Παναγιάς (26817416) και Πλατανιών (26817416).

Το Τμήμα Δασών υπενθυμίζει ότι η υλοτομία, η κατοχή και η μεταφορά χριστουγεννιάτικων δέντρων χωρίς τη σχετική άδεια του Τμήματος Δασών αποτελεί, σύμφωνα με τον «Περί Δασών Νόμο του 2012», αδίκημα που τιμωρείται με πρόστιμο μέχρι €5.000 ή φυλάκιση μέχρι ένα χρόνο ή και τις δύο ποινές μαζί.

Ως εκ τούτου, το Τμήμα Δασών προτρέπει τους ιδιώτες ιδιοκτήτες δέντρων να εξασφαλίζουν εκ των προτέρων τις αναγκαίες άδειες υλοτομίας και μεταφοράς και να τις παρουσιάζουν όταν τους ζητηθούν από Λειτουργούς του Τμήματος



Δασών για έλεγχο. Παράλληλα, πριν μεταφέρουν τα δέντρα από τους τόπους υλοτομίας θα πρέπει να μεριμνούν για το σφράγισμα τους, στο κάτω μέρος (εγκάρσια τομή) με σφραγίδα του Τμήματος Δασών απευθυνόμενοι στον πλησιέστερο δασικό σταθμό.

Πρώτη Παγκύπρια Συλλογική Σύμβαση Εργασίας για τους εργατοϋπαλλήλους των Συμπλεγμάτων Υπηρεσιών Κοινοτήτων Κύπρου

Σημαντικό βήμα για την Τοπική Αυτοδιοίκηση σημειώθηκε τη Δευτέρα 17 Νοεμβρίου 2025, με την υπογραφή της πρώτης Παγκύπριας Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας για τους εργατοϋπαλλήλους των Συμπλεγμάτων Υπηρεσιών Κοινοτήτων Κύπρου.

Η τελετή πραγματοποιήθηκε στο Πολιτιστικό Κέντρο του Κοινοτικού Συμβουλίου Ψεματισμένου, παρουσία του Υπουργού Εσωτερικών Κωνσταντίνου Ιωάννου, της πλειοψηφίας των Προέδρων των Συμπλεγμάτων Υπηρεσιών Κοινοτικών Συμβουλίων, καθώς και των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ.

Η Σύμβαση καλύπτει το υπαλληλικό και εργατοτεχνικό προσωπικό για την περίοδο 1/1/2025 – 31/12/2026, θέτοντας για πρώτη φορά ενιαίο πλαίσιο δικαιωμάτων, που περιλαμβάνει μισθοδοσίες, συνταξιοδοτικά ωφελήματα, πειθαρχικούς κανονισμούς, καθώς και ρυθμίσεις για εορτές και αργίες.

Τη Σύμβαση υπέγραψαν ο Πρόεδρος της Ένωσης Κοινοτήτων Κύπρου Ανδρέας Κιτρολιμίδης, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ - ΣΕΚ Ανδρέας Ηλία και ο Γενικός Γραμματέας της ΣΗΔΗΚΕΚ - ΠΕΟ Νίκος Γρηγορίου.

Οι Γενικοί Γραμματείς της ΟΗΟ-ΣΕΚ, και της ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ χαιρέτισαν την εξέλιξη της υπογραφής της Συλλογικής Σύμβασης μέσω της οποίας εξαλείφονται οι στρεβλώσεις που είχαν δημιουργηθεί μετά την εφαρμογή της μεταρρύθμισης, τονίζοντας περαιτέρω ότι εξασφαλίζει θεμελιώδη εργασιακά δικαιώματα και ενισχύει την ασφάλεια των εργαζομένων.

Περαιτέρω, σε δηλώσεις κατά την υπογραφή, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ - ΣΕΚ, Ανδρέας Ηλία, τόνισε ότι η υπογραφή της 1ης Παγκύπριας Σύμβασης των εργαζομένων στα νεοσύστατα συμπλέγματα κοινοτήτων αναδεικνύει την σημασία του κοινωνικού διαλόγου ο οποίος αποκτά περιεχόμενο μόνο όταν καταλήγει σε υπογραφή συμφωνίας.

Η Σύμβαση Κοινοτήτων αποτελεί συνέχεια των παγκύπριων συλλογικών συμβάσεων που έχουν υπογραφεί για τους Δήμους και τους Επαρχιακούς Οργανισμούς Αυτοδιοίκησης (ΕΟΑ). «Εδώ και πέντε χρόνια ως συνδικαλιστικό κίνημα έχουμε μια συνετή και υπεύθυνη στάση σε σχέση με τη μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Από τον Μάρτιο του 2020 υπογράψαμε μια συμφωνία



που διασφάλιζε τα δικαιώματα των εργαζομένων, παραμένοντας έξω από πολιτικές αντιπαράθεσεις και διελκυστίνδες, προκειμένου να προχωρήσει η μεταρρύθμιση», δήλωσε.

Ο κ. Ηλία αναγνώρισε ότι υπάρχουν ακόμα προβλήματα και χρειάζονται αλλαγές. «Συμφωνώ με τον Υπουργό Εσωτερικών ότι θα πρέπει να γίνουν βελτιωτικές τροποποιήσεις σε σημαντικές πρόνοιες της μεταρρύθμισης. Στηρίζαμε αυτή τη μεταρρύθμιση γιατί το προηγούμενο σύστημα δεν μπορούσε να προσφέρει περισσότερα στην κοινωνία. Από τις 285 Κοινότητες που δεν εντάχθηκαν στους Δήμους, δημιουργήθηκαν 30 Κοινοτικά Συμπλέγματα – 9 μεγάλα, 14 μεσαία και 7 μικρά – για να αποδίδουν στους 152 χιλιάδες κατοίκους των Συμπλεγμάτων ποιοτική εξυπηρέτηση», τόνισε.

Σημαντική, όπως ανέφερε, είναι η διαχείριση των συνταξιοδοτικών σχεδίων και των Ταμείων Προνοίας. «Μέσα από τις πρόνοιες της παγκύπριας συλλογικής σύμβασης επιλύεται μια αδικία δεκαετιών για τους υπαλλήλους και τους εργαζόμενους των Κοινοτήτων, δημιουργώντας μια ισότιμη μεταχείριση που καλύπτει και ζητήματα συμπληρωματικής κοινωνικής ασφάλισης. Οποιαδήποτε προβλήματα προκύψουν στο μέλλον θα αντιμετωπιστούν με την ίδια λογική», είπε.

Επιπλέον, υπογράμμισε τη σημασία της ενιαίας στελέχωσης. «Τα Συμπλέγματα πρέπει να λειτουργούν με επαρκές και κατάλληλο προσωπικό, όπως προβλέπεται στα οργανογράμματα που έχουν συμφωνηθεί. Μόνο έτσι θα μπορούν να λειτουργούν αποτελεσματικά και να προσφέρουν ποιοτικές υπηρεσίες στους κατοίκους», κατέληξε, αποτιμώντας παράλληλα

τη σημαντική υποχρέωση, αλλά και συμβολή του Υπουργείου Εσωτερικών και του Υπουργείου Οικονομικών στην υλοποίηση της μεταρρύθμισης. Από την πλευρά του, ο Υπουργός Εσωτερικών Κωνσταντίνος Ιωάννου χαρακτήρισε τη σύμβαση ως «ένα κρίσιμο εργαλείο για την εύρυθμη λειτουργία των Συμπλεγμάτων Κοινοτήτων», ενώ επεσήμανε ότι η Κυβέρνηση έχει ήδη προχωρήσει σε ενέργειες στήριξης, όπως χορηγίες ύψους 410.000 ευρώ για διαδικασίες πρόσληψης και εξοπλισμό, καθώς και ενιαία οργανογράμματα και Σχέδια Υπηρεσίας για τα 30 Συμπλέγματα.

«Τα οφέλη της μεταρρύθμισης θα είναι πολλαπλά για τις Κοινότητες, οι οποίες εισέρχονται σε ένα νέο, πιο σύγχρονο και οργανωμένο πλαίσιο, προσφέροντας ποιοτικότερες υπηρεσίες και αναβαθμίζοντας τις υποδομές τους», σημείωσε ο κ. Ιωάννου, διαβεβαιώνοντας ότι η Κυβέρνηση και το Υπουργείο Εσωτερικών θα συνεχίσουν να στηρίζουν ενεργά τις Κοινότητες έως ότου επιτευχθεί το επιθυμητό επίπεδο λειτουργίας τους. Η υπογραφή της Σύμβασης αποτελεί ιστορική εξέλιξη, που ενισχύει τη σταθερότητα και την προστασία των εργαζομένων στα Συμπλέγματα Υπηρεσιών Κοινοτήτων και διασφαλίζει την ομαλή μετάβαση σε ένα σύγχρονο μοντέλο Τοπικής Αυτοδιοίκησης στην Κύπρο.

Τέλος στη δική του τοποθέτηση, ο Πρόεδρος της Ένωσης Κοινοτήτων, Ανδρέας Κιτρομηλίδης, ανέδειξε τη σημασία της νέας συμφωνίας, η οποία καθιερώνει ένα ενιαίο πλαίσιο όρων απασχόλησης για όλους όσους εργάζονται στα Συμπλέγματα Κοινοτήτων. Μέχρι σήμερα επικρατούσαν διαφορετικές ρυθμίσεις, γεγονός που είχε δημιουργήσει ανισότητες μετά την εφαρμογή της μεταρρύθμισης στην τοπική αυτοδιοίκηση.

Για την αντιμετώπιση αυτών των στρεβλώσεων συστάθηκε Μεικτή Επιτροπή Προσωπικού, με συμμετοχή των Επαρχιακών Ενώσεων, των συντεχνιών, αλλά και εκπροσώπων του Υπουργείου Εσωτερικών και του Τμήματος Δημόσιας Διοίκησης και Προσωπικού. Οι διαπραγματεύσεις υπήρξαν απαιτητικές, ωστόσο κατέληξαν σε ένα συμφωνημένο κείμενο που κρίθηκε λειτουργικό και δίκαιο για όλους.

Η Σύμβαση, καλύπτει το σύνολο των εργασιακών θεμάτων: μισθοδοσία, συνταξιοδοτικά δικαιώματα, πειθαρχικές διαδικασίες, καθώς και ρυθμίσεις για αργίες και άδειες, διαμορφώνοντας ένα σταθερό και αξιόπιστο πλαίσιο για το προσωπικό.

Κάλεσμα της FERPA στην ΕΕ

Προστασία των ηλικιωμένων γυναικών

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συνταξιούχων και Ηλικιωμένων Ατόμων (FERPA), με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών που τιμάται στις 25 Νοεμβρίου, καλεί τα θεσμικά όργανα της ΕΕ να προωθήσουν ειδικά πρωτόκολλα για περιστατικά βίας κατά των ηλικιωμένων γυναικών, καθώς και εργαλεία οικονομικής στήριξης.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση της FERPA, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επισημαίνει ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες, όπως και όσες έχουν αναπηρίες, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο κακοποίησης. Η FERPA τονίζει ότι η συγκεκριμένη πραγματικότητα συχνά παραβλέπεται, με αποτέλεσμα πολλές ηλικιωμένες γυναίκες να γίνονται θύματα μιας «αθέατης βίας» που μένει στο περιθώριο.

Η FERPA καλεί τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα να προωθήσουν συγκεκριμένα μέτρα για να ενισχύσουν σημαντικά την πρόληψη, την αναγνώριση και την υποστήριξη των θυμάτων

κακοποίησης τόσο στο σπίτι όσο και σε ιδρύματα. Καλεί για την εφαρμογή εξατομικευμένων λύσεων, κατάλληλων καναλιών αποζημίωσης και παρακολούθησης για την καταγραφή και απάντηση σε καταστάσεις κακοποίησης.

Για τον σκοπό αυτό, η FERPA ζητά συγκεκριμένες δημόσιες επενδύσεις στις κοινωνικές υπηρεσίες και τις τοπικές ενώσεις, για να χτιστεί ένα δίκτυο οικογένειας και φίλων γύρω από τις γυναίκες για να τις στηρίξουν στην τρίτη ηλικία, περιλαμβανομένων εναλλακτικών λύσεων όπως η αμοιβαία βοήθεια ή τα προγράμματα συνδιαβίωσης μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιών και υποβάθρων.

Στη Διεθνή Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, η FERPA προσκαλεί τα μέλη των συνδικάτων της να οργανώσουν πρωτοβουλίες και εκδηλώσεις που θα φέρουν το ζήτημα και την ανάγκη άμεσης αντιμετώπισής του στο επίκεντρο της δημόσιας προσοχής, ενόψει της συνεχιζόμενης δημογραφικής μετάβασης.



Ο Γενικός Γραμματέας της ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ, Μιχάλης Ρώσσης, σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή», υπογράμμισε ότι «η ΣΕΚ στηρίζει έμπρακτα τους ηλικιωμένους μας και υιοθετεί πλήρως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής FERPA για την προστασία των ηλικιωμένων γυναικών από κάθε μορφή βίας».

25 Νοεμβρίου 1958: Έπεσε ηρωικά μαχόμενος ο Σάββας Ροτσιδής

• Επτά ήρωες – μέλη της ΣΕΚ πέρασαν στην αθανασία τον μήνα Νοέμβριο

Ο Σάββας Ροτσιδής γεννήθηκε στο χωριό Μάμμαρι της επαρχίας Λευκωσίας στις 18 Ιανουαρίου 1935. Γονείς του ήταν οι Γεώργιος και η Αναστασία Ροτσιδή και είχε τέσσερα αδέρφια, τον Λοΐζο, τον Αντρέα, την Ειρήνη και την Πολύμνια.

Ο Ροτσιδής τελείωσε το δημοτικό σχολείο του χωριού του και τη Σχολή Σαμουήλ στη Λευκωσία.

Εργαζόταν στην Ελληνική Μεταλλευτική Εταιρεία ως λογιστής και μετά ως αποθηκάριος στο μεταλλείο Μιτσερού. Εντάχθηκε στην ΕΟΚΑ από την αρχή του αγώνα, συνεργαζόμενος με τις ανταρτικές ομάδες Πιτσιλιάς. Στις 18 Νοεμβρίου 1955 πήρε μέρος στη δεύτερη επιχείρηση του τομέα Πιτσιλιάς, την επίθεση εναντίον της φρουράς των εκρηκτικών υλών του μεταλλείου Μιτσερού. Το μεταλλείο Μιτσερού ήταν η κύρια πηγή εφοδιασμού της ΕΟΚΑ με δυναμίτιδα.

Τον Οκτώβριο του 1956 συνελήφθη και κακοποιήθηκε βάναυσα από τους Άγγλους, επειδή βρέθηκαν στην κατοχή του δυο περίστροφα. Παραπλανητικά ενεργώντας, κατάφερε να οδηγηθεί από τους ανακριτές του στην ορεινή περιοχή του χωριού Άγιος Επιφάνιος, για να τους υποδείξει δήθεν το κρησφύγετο των συνεργατών του και, αφού τους εξαπάτησε, κατόρθωσε να διαφύγει. Πέρασε από το σπίτι του, όπου του περιποιήθηκε τις πληγές η μητέρα του, προτού κρυβεί. Ο Διγενής έδωσε εντολή στους συνεργάτες του να είναι προσεκτικοί στην επανασύνδεσή τους μαζί του, μέχρι που να διαπιστωθεί ότι ο τρόπος της απόδρασής του ήταν έντιμος. Ο Ροτσιδής έμεινε λίγους μήνες στην αφάνεια κρυβόμενος από συ-



Ο ήρωας παρελαύνει μαζί με συναγωνιστές του

ναγωνιστές του, αρχικά στην περιοχή της Μόρφου και στη συνέχεια στα χωριά Άγιος Ιωάννης Μαλούντας, Παλαιχώρι και Πολύστυπος. Με την επανασύνδεσή του με τις ανταρτικές ομάδες της Πιτσιλιάς πήρε μέρος σε πολλές επιθέσεις εναντίον των Άγγλων.

Η ενέδρα

Στις 25 Νοεμβρίου 1958 ο Ροτσιδής πήγε σε πηγή με τον συναγωνιστή του Ρογήρο Σηπιλλή, για να πάρουν νερό στο κρησφύγετό τους, στην περιοχή “Σκουρή” του Αγρού. Εκεί έπεσαν σε ενέδρα των Άγγλων, που παραβίασαν την υφιστάμενη τότε εκεχειρία. Ο Ροτσιδής σκοτώθηκε και ο συναγωνιστής του κατόρθωσε να διαφύγει βαριά τραυματισμένος. Ο Ροτσιδής είναι ο τελευταίος αντάρτης νεκρός του Αγώνα.

Οι γονείς του τον έντυσαν με γαμπρικό κοστούμι στο Σανατόριο της Κυπερούντας, απ’ όπου τον παρέλαβαν μετά τον θάνατό του και, δεχόμενοι στο σπίτι τους το πλήθος του κόσμου που μαζεύ-

τηκε από όλη την Κύπρο να τον αποχαιρετήσει, παράγγειλαν να κτυπήσουν αναστάσιμα οι καμπάνες και πρόσφεραν κουραμπιέδες.

Η ΣΕΚ

Ο Νοέμβριος ήταν μήνας θυσίας. Εκτός από τον Σάββα Ροτσιδή και τον Κυριάκο Μάτση, (επίσης μέλος της ΣΕΚ), Νοέμβριο μήνα πέρασαν στην αιωνιότητα και την αθανασία και οι πιο κάτω ήρωες:

• **Καννάουρος Χριστόδουλος**, σκοτώθηκε στην είσοδο του σπιτιού του στην Κυπερούντα στις 18 Νοεμβρίου 1958.

• **Νικολάου Γεώργιος** πέθανε στις 12 Νοεμβρίου 1956 από βασανιστήρια στον αστυνομικό σταθμό Λεύκας.

• **Ξενοφώντος Πρόδρομος** πέθανε επίσης από βασανιστήρια στις 12 Νοεμβρίου 1956.

• **Παναγιώτου Αντρέας**, πέθανε από βασανιστήρια στα ανακριτήρια Πλατρών στις 19 Νοεμβρίου 1956.

• **Χριστοφόρου Γεώργιος** πέθανε στις 20 Νοεμβρίου 1958 από βασανιστήρια από τους Άγγλους.

• **Συμεού Παναγιώτης**, σκοτώθηκε από Άγγλους στρατιώτες την αυγή της 25ης Νοεμβρίου 1958 στη Λεμεσό στη προσπάθειά του να δραπετευσεί.

• **Σάββας Ροτσιδής** και Παναγιώτης Συμεού έπεσαν υπέρ πίστεως και πατρίδας την ίδια ημέρα.

Όλων των ηρώων οι φωτογραφίες βρίσκονται στην αίθουσα ηρώων της ΣΕΚ στο κτίριο του κινήματος στη Λευκωσία.

25η Νοεμβρίου: Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

Προτεραιότητα της ΣΕΚ οι “καθαροί” χώροι εργασίας

Η 25η Νοεμβρίου που καθιερώθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη ως η Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών μας υπενθυμίζει κάθε χρόνο την υποχρέωσή μας ως πολιτεία να παραμένουμε σε εγρήγορση σε ό,τι αφορά τη βία κατά των γυναικών που συνιστά μια από τις πιο διαδεδομένες, παγκόσμιες, παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων γυναικών και κοριτσιών.

Η ΣΕΚ ενώνει τη φωνή της με τα διεθνή συνδικάτα για εφαρμογή των νόμων, ώστε να διασφαλίζεται η προστασία των θυμάτων και παραδειγματική τιμωρία των θυτών.

Σύμφωνα με τη Διακήρυξη για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών που εκδόθηκε από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών το 1993, ως βία κατά των γυναικών θεωρείται «κάθε πράξη βίας με βάση το φύλο που οδηγεί ή είναι πιθανόν να οδηγήσει σε σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική βλάβη ή ταλαιπωρία σε γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων απειλών για τέτοιες πράξεις, εξαναγκασμού ή αυθαίρετης στέρησης της ελευθερίας, είτε συμβαίνουν στη δημόσια είτε στην ιδιωτική ζωή.

ΣΕΚ

Η ΣΕΚ και το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών συμβάλουν ουσιαστικά στην ανάδειξη του γεγονότος ότι ο εργασιακός εκφοβισμός και η σεξουαλική παρενόχληση αποτελούν απαράδεκτες συμπεριφορές στην εργασία, οι οποίες πλήττουν σωματικά και ψυχικά τους εργαζόμενους που γίνονται θύματα τέτοιων συμπεριφορών.

Προς την κατεύθυνση της πρόληψης και αντιμετώπισης, η ΣΕΚ πρωτοστάτησε στη δημιουργία



κώδικα αντιμετώπισης τέτοιων συμπεριφορών στον ιδιωτικό τομέα εργασίας και με τη δυναμική της παρέμβαση προς το νομοθετικό σώμα πέτυχε τη θεσμοθέτηση της υποχρέωσης των εργοδοτών να υιοθετούν κώδικα πρόληψης τέτοιων μορφών βίας στην εργασία.

Παράλληλα το κίνημα της ΣΕΚ, μέσα από τη διεξαγωγή Παγκύπριας έρευνας, τεκμηρίωσε τις ανησυχίες της για το μέγεθος του προβλήματος και την ανάγκη λήψης αποτελεσματικών μέτρων εκ μέρους της πολιτείας που να αποθαρρύνουν τέτοιες συμπεριφορές.

Επίσης η ΣΕΚ δημιούργησε τη **Γραμμή Στήριξης 77775575**, σε συνεργασία με ομάδα κλινικών

ψυχολόγων, και προσφέρει τη δυνατότητα για ψυχολογική στήριξη στα θύματα ώστε να είναι σε θέση, σπάζοντας τη σιωπή τους, να αντιμετωπίσουν δραστικά με την επαγγελματική βοήθεια της ΣΕΚ, τους θύτες που δεν έχουν δυστυχώς κανένα φραγμό στις συμπεριφορές τους.

Η ΣΕΚ θα συνεχίσει ακατάπαυστα να αγωνίζεται για «καθαρούς χώρους» εργασίας με στόχο τη διαφύλαξη της αξιοπρέπειας και του σεβασμού στην εργασία ενώ θα συνεχίσει δυναμικά την παρέμβαση της προς την Εκτελεστική και Νομοθετική εξουσία έως ότου τεθεί οριστικός φραγμός σε απαράδεκτες συμπεριφορές που ταπεινώνουν και εξευτελίζουν τους εργαζόμενους.

Συνδιάσκεψη Σωματίου Κυβερνητικών Πάφου

Έμφαση στα εργασιακά θέματα και στην ενότητα των εργαζομένων

Πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη, 20 Νοεμβρίου 2025, στο οίκημα της ΣΕΚ Πάφου η Συνδιάσκεψη του Σωματίου Κυβερνητικών Πάφου, με τη συμμετοχή εκπροσώπων και μελών του σωματίου.

Στον χαιρετισμό του, ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Πάφου, Πέτρος Δημοσθένους, αναφέρθηκε στη συμφωνία για την Αυτόματη Τιμαριθμική Αναπροσαρμογή, τονίζοντας ότι η πλήρης και μόνιμη αποκατάσταση του θεσμού δημιουργεί πλέον τις προϋποθέσεις για την επέκτασή του στο σύνολο των εργαζομένων. Παράλληλα, αναφέρθηκε στα τρέχοντα εργασιακά ζητήματα, όπως η φορολογική μεταρρύθμιση, η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού, η αναθεώρηση του Εθνικού Κατώτατου Μισθού (ΕΚΜ), καθώς και ο επανασχεδιασμός της Στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες. Επιπλέον, ενημέρωσε τα μέλη για τα οργανωτικά αποτελέσματα του σωματίου.

Με τη σειρά του, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, Γιώργος Κωνσταντίνου, στάθηκε ιδιαίτερα στις μεγάλες διεκδικήσεις της τελευταίας διετίας, με επίκεντρο την πλήρη επαναφορά της ΑΤΑ στο 100% μέχρι το 2027. Τόνισε ότι οι πανεργατικές κινητοποιήσεις του 2023 και του 2025 υπήρξαν καθοριστικές, καθώς οδήγησαν σε συμφωνία που θωρακίζει τον θεσμό της ΑΤΑ, συνδέει την απόδοσή της με τον ΕΚΜ και ανοίγει τον δρόμο για τη διεύρυνσή της σε περισσότερες κατηγορίες εργαζομένων.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε και στο ζήτημα του Εθνικού Κατώτατου Μισθού, σημειώνοντας ότι η αναθεώρησή του τον Ιανουάριο του 2026 πρέπει να λάβει υπόψη την ευρωπαϊκή οδηγία που θέτει ως ενδεικτικό επίπεδο το 60% του διάμεσου μισθού. Όπως υπογράμμισε, χιλιάδες χαμηλόμισθοι εργαζόμενοι αναμένουν ουσιαστική βελτίωση των απολαβών τους.

Σε ό,τι αφορά το συνταξιοδοτικό, ανέδειξε τη σημασία της μεταρρύθμισης που προωθείται, με στόχο την εξασφάλιση αξιοπρεπών συντάξεων, την αύξηση των χαμηλών συντάξεων, τον εκσυγχρονισμό της επενδυτικής πολιτικής του Ταμείου Κοινωνικών Ασφαλίσεων και τη σταδιακή αποπληρωμή του εσωτερικού δανεισμού. «Στόχος μας είναι ένα σύστημα βιώσιμο, δίκαιο και προστατευτικό για τις επόμενες γενιές εργαζομένων», τόνισε ο κ. Κωνσταντίνου.

Αναφερόμενος στο Ωρομίσθιο Κυβερνητικό Προσωπικό, έκανε εκτενή αναφορά στις βελτιώσεις που επιτεύχθηκαν τα τελευταία χρόνια τόσο στις κλίμακες μισθοδοσίας όσο και στα εργασιακά δικαιώματα, όπως η κατάργηση μειώσεων επιδομάτων, η επαναφορά πλήρους αποζημίωσης υπερωριών και η θεσμοθέτηση διαδικασίας για παραχώρηση δανείων μέσα από το Ταμείο Προνοίας. Ιδιαίτερη σημασία απέδωσε και στο ζήτημα της στελέχωσης, σημειώνοντας ότι με παρεμβάσεις της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ αποτράπηκε η κατάργηση 1000 θέσεων ΩΚΠ.

Ο Γ.Γ της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ έκανε επίσης αναφορά



στις σημαντικές εξελίξεις στον ΟΚΥΠΥ, όπου διασφαλίστηκαν ίσοι όροι εργασίας για το Ωρομίσθιο Προσωπικό, δημιουργήθηκαν νέες θέσεις και καθιερώθηκε πρώτη συλλογική σύμβαση για το προσωπικό που απασχολείται με συμβόλαια μετά το 2019. Σημαντική πρόοδος έχει σημειωθεί και για το προσωπικό των Σχολικών Εφορειών, με την υπογραφή συλλογικής σύμβασης και τη σταδιακή επίλυση χρόνιων προβλημάτων.

Ιδιαίτερη μνεία έκανε και στην κατοχύρωση των δικαιωμάτων των Εκπαιδευτικών Υποστηρικτικών Προγραμμάτων του Υπουργείου Παιδείας, για τους οποίους καταργήθηκε το καθεστώς αγοράς υπηρεσιών

και θεσμοθετήθηκε μισθωτή απασχόληση από το 2023.

Κλείνοντας, ο κ. Κωνσταντίνου τόνισε ότι η τετραετία απέδειξε πως «όταν είμαστε ενωμένοι, συλλογικοί και αποφασιστικοί, μπορούμε να πετυχαίνουμε ακόμη και τα πιο δύσκολα». Ευχαρίστησε τα μέλη για την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή τους, καθώς και το Εργατικό Κέντρο Πάφου και τη Γραμματεία του Σωματίου για τη στενή και αποδοτική συνεργασία.

Τέλος, τα πεπραγμένα του Σωματίου Κυβερνητικών Πάφου για την περίοδο 2023-2025 κατέθεσε ο Γραμματέας του Σωματίου, Κώστα Χριστοδούλου.

ΚΡΑΤΟΣ ΔΙΚΑΙΟΥ ΚΑΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Όλοι και όλες υπόκεινται στο κράτος δικαίου και προστατεύονται με θεμελιώδη δικαιώματα

Από το ένθετο της ΕΟΚΕ με τίτλο «Οι Προτεραιότητές μας για την Κοινωνική Πρόοδο 2023–2025»

Με αφορμή την αλλαγή στην ηγεσία της Ομάδας των Εργαζομένων της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ), δημιουργήθηκε ένα ειδικό ένθετο με τίτλο «Οι Προτεραιότητές μας για την Κοινωνική Πρόοδο 2023–2025».

Η ανανέωση που πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο του 2023, στη μέση της θητείας της ΕΟΚΕ, σηματοδότησε μια περίοδο αναζωογόνησης και αναπροσανατολισμού, τόσο για την ίδια την Επιτροπή όσο και για την Ομάδα των Εργαζομένων. Ο μέχρι τότε πρόεδρος της Ομάδας, Oliver Rörke, ανέλαβε καθήκοντα Προέδρου της ΕΟΚΕ, ενώ η Lucie Studničná εξελέγη νέα πρόεδρος της Ομάδας των Εργαζομένων.

Η νέα προεδρία εισήλθε αποφασιστικά σε μια διαδικασία αναδιαμόρφωσης των προτεραιοτήτων, με στόχο την ανάδειξη των πραγματικών αναγκών των εργαζομένων σε μια Ευρώπη που αλλάζει ραγδαία.

Στο ένθετο που ετοίμασε η ΕΟΚΕ παρουσιάζονται οι σημαντικές προκλήσεις και οι βασικές προτεραιότητες της περιόδου 2023–2025, διαμορφώνοντας έναν ολοκληρωμένο οδικό χάρτη διεκδικήσεων για το μέλλον των εργαζομένων στην Ευρώπη.

Πιο κάτω οι βασικές προτάσεις της ΕΟΚΕ για το Κράτος Δικαίου:

Η προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων και του κράτους δικαίου αποτελεί ακρογωνιαίιο λίθο του οικοδομήματος της ΕΕ και της δημοκρατίας γενικότερα, καθώς αποτελούν τη βάση για μια λειτουργική δημοκρατική κοινωνία.

Η καταπολέμηση των διακρίσεων, υφιστάμενων και μελλοντικών (πρόβλεψη των νέων προκλήσεων που θέτουν οι αλλαγές, όπως η ανάπτυξη της ΤΝ), είναι θεμελιώδους σημασίας. Το οικοδόμημα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων μπορεί να σταθεί μόνον εάν γίνονται σεβαστά τα δικαιώματα κάθε ατόμου.

**Βασικές προτάσεις:**

- Προώθηση της δημοκρατίας, του κράτους δικαίου και των θεμελιωδών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών και οικονομικών δικαιωμάτων, και στήριξη της οργανωμένης κοινωνίας των πολιτών στον αγώνα της κατά των διακρίσεων και της παραπληροφόρησης.
- Διασφάλιση λειτουργικού πλαισίου για την κοινωνία των πολιτών καθώς και νομικού πλαισίου για την ανεξαρτησία της κοινωνίας των πολιτών, για ελεύθερες και ανεξάρτητες συνδικαλιστικές οργανώσεις και ενώσεις επιχειρήσεων.
- Ανάλυση και αποκάλυψη της παραπληροφόρησης που βρίσκεται πίσω

από τα ακροδεξιά αφηγήματα, ιδίως όταν διατείνονται ότι προστατεύουν τους εργαζομένους και ότι υπερασπίζονται τα δημοκρατικά συμφέροντα.

• Παρακολούθηση των κοινωνικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος στην απεργία και στις συλλογικές διαπραγματεύσεις, και άσκηση πίεσης για την εφαρμογή και την τήρησή τους σε ολόκληρη την ΕΕ. Επέκταση των απαιτήσεων αυτών μέσω της αιρεσιμότητας για τις δημόσιες συμβάσεις και ως ρητρών στις εμπορικές συμφωνίες και στους μηχανισμούς δέουσας επιμέλειας.

• Καταπολέμηση του λαϊκισμού και του εξτρεισμού, με ιδιαίτερη έμφαση στον αγώνα κατά της έμφυλης βίας και του ρατσισμού.

Η δημοκρατία δεν βασίζεται μόνο στη βούληση της πλειοψηφίας, αλλά και στον σεβασμό των μειονοτήτων και των πολιτικών διαφορών, καθώς και στο γεγονός ότι όλοι και όλες υπόκεινται στο κράτος δικαίου και προστατεύονται με θεμελιώδη δικαιώματα.

Επικυρώθηκε η κατ' αρχήν συμφωνία για την ΑΤΑ

Επικυρώθηκε ομόφωνα η καταρχήν συμφωνία για την ΑΤΑ κατά την έκκτη πανσυνδικαλιστική σύσκεψη, που πραγματοποιήθηκε στις 18 Νοεμβρίου 2025 στη Δημοσιογραφική Εστία, με τη συμμετοχή των 13 συνδικαλιστικών οργανώσεων. Η συμφωνία είχε υπογραφεί στις 13 Νοεμβρίου στο Προεδρικό Μέγαρο και αποτελεί πλέον μόνιμη ρύθμιση, η οποία θωρακίζει τον θεσμό και δημιουργεί προϋποθέσεις συνέχισής και διεύρυνσής του.

Στο πλαίσιο της σύσκεψης, επιβεβαιώθηκε ότι ο αγώνας για επέκταση της ΑΤΑ σε όλους τους εργαζόμενους παραμένει σταθερή προτεραιότητα του συνδικαλιστικού κινήματος. Παράλληλα, οι οργανώσεις συμφώνησαν πως η πανσυνδικαλιστική σύσκεψη καθιερώνεται ως κοινό μέτωπο διεκδικήσεων για ζητήματα φορολογικής πολιτικής και συνταξιοδοτικής μεταρρύθμισης, καθώς και για την αξιοποίηση της ευρωπαϊκής οδηγίας που αφορά την επάρκεια των μισθών και την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

Οι 13 συνδικαλιστικές οργανώσεις ενημερώθηκαν ακόμη για το προτεινόμενο σύστημα αξιολόγησης των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικές οργανώσεις ΟΕΛΜΕΚ, ΠΟΕΔ και ΟΛΤΕΚ εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για



παραβίαση των αρχών του δομημένου διαλόγου, εξέλιξη που δεν επέτρεψε την κατάληξη σε συμφωνημένο κείμενο. Η πανσυνδικαλιστική σύσκεψη εξέφρασε την αλληλεγγύη της προς τους εκπαιδευτικούς.

Σε ανακοίνωσή τους, οι ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ,

ΠΑΣΥΔΥ, ΟΕΛΜΕΚ, ΠΟΕΔ, ΟΛΤΕΚ, ΠΟΑΣΟ, ΠΑΣΥΚΙ, ΠΑΣΥΝΟ, ΕΣΚ, ΣΑΚ και ΣΥΠΥΚ τονίζουν ότι «το συνδικαλιστικό κίνημα παραμένει ενωμένο, δυνατό και έτοιμο για νέους αγώνες προς όφελος όλων των εργαζομένων του τόπου».

Προσπάθησε να ανησυχείς λιγότερο...

Αλήθεια πιστεύεις ότι η ανησυχία κάνει πραγματικά τα προβλήματά σου να εξαφανιστούν; Όσο περισσότερο ανησυχούμε, τόσο χειρότερα καταλήγουμε να νιώθουμε. Προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις ότι η ανησυχία δεν είναι φίλος σου – είναι απλώς ένα σύμπτωμα του πώς αισθάνεσαι. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα αρχίσεις να ανησυχείς και να αγχώνεται για όλες τις καλοκαιρινές υποχρεώσεις, σκέψου τι πραγματικά μπορείς να ελέγξεις και τι όχι και στη συνέχεια ποια βήματα πρέπει να κάνεις τα βήματα για την επίλυσή του. Εστίασε πρώτα σε αυτό που βρίσκεται ακριβώς μπροστά σου – και απόφυγε τους περιττούς στρεσογόνους παράγοντες.

Κοιμήσου λιγότερο τα Σαββατοκύριακα

Αν και το να μην σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου το Σαββατοκύριακο, μοιάζει πολύ δελεαστικό, κάτι τέτοιο θα σου στερήσει πολύτιμο χρόνο, θα σου στερήσει την δυνατότητα να αξιοποιήσεις στο έπακρο τον χρόνο σου και το χειρότερο; Μπορεί να επηρεάσει το πρόγραμμα ύπνου σου για την υπόλοιπη εβδομάδα. Βρες λοιπόν λόγους για να σηκωθείς και να ξεκινήσεις το Σαββατοκύριακό σου – δεν χρειάζεται να είναι κάτι σπουδαίο – μπορείς



απλά να ασχοληθείς με μια νέα δραστηριότητα ή ένα νέο χόμπι.

Πες λιγότερα «ναι»

Πες λιγότερα «ναι» σε καλοκαιρινές δραστηριότητες και δώσε προτεραιότητα σε πράγματα που πραγματικά χρειάζεσαι και θέλεις να κάνεις. Πολύ συχνά βάζουμε τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μας – και αυτό είναι βέβαιο ότι θα οδηγήσει σε άγχος και δυσανεμία. Λέ-

γοντας λιγότερα «ναι, θα νιώσεις πολύ καλύτερα. Γι' αυτό βάλε πρώτα τις δικές σου ανάγκες και όχι εκείνες των άλλων. Σκέψου τι πραγματικά θέλεις να κερδίσεις από αυτό το καλοκαίρι και κάνε ένα διάλειμμα για να το κάνεις να αξίζει τον κόπο.

Κάνε μικρότερα ταξίδια

Παραδοσιακά, οι άνθρωποι παίρνουν μια μεγάλη καλοκαιρινή άδεια. Αν και αυτό μπορεί να μοιάζει ιδανικό και να σε βοηθάει να κάνεις ένα διάλειμμα από τη δουλειά, την ίδια στιγμή ο προγραμματισμός του πού θα πας και πού θα μείνεις μπορεί να είναι πολύ αγχωτικός. Αντίθετα, οι πολλές μικρές αποδράσεις τα Σαββατοκύριακα καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν θα σε βοηθήσει να κάνεις πιο συχνά διαλείμματα, θα έχεις περισσότερες μικρές απολαύσεις να περιμένεις και σίγουρα θα είναι

πιο εύκολες να τις προγραμματίσεις. Μην ξεχνάς ότι ακόμα και οι μικρές αποδράσεις του Σαββατοκύριακου μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη ψυχική σου υγεία αυτή την περίοδο.

Έτσι, καθώς μπαίνουμε για τα καλά στο καλοκαίρι, προσπάθησε να κάνεις λιγότερα για να το απολαύσεις περισσότερο και κράτησε μακριά το άγχος.

Ανώδυνες συμβουλές για μια καλή ψυχολογία

Το να παραμείνει κάποιος υγιής ενώ μεγαλώνει, δημιουργεί τις προοπτικές να απολαμβάνει τη ζωή, παραμένοντας σωματικά και ψυχικά ανθεκτικός. Οι κυριότερες συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν σε αυτή την κατεύθυνση είναι οι παρακάτω:

Οικογενειακό ιστορικό

Είναι αρκετά συχνό, άτομα της ίδιας οικογένειας να πάσχουν από διαβήτη ή υψηλή αρτηριακή πίεση. Είναι γεγονός όμως ότι κάποιες από τις κληρονομικές παθήσεις μπορούν να προληφθούν. Για να γίνει αυτό όμως, δεν πρέπει κάποιος να μείνει με σταυρωμένα τα χέρια όταν διαπιστώσει ότι υπάρχει κληρονομικότητα. Η σωστή ενημέρωση και οι κατάλληλες προφυλάξεις σχετικά με τις επιλογές και τον τρόπο ζωής, είναι σημαντικό βήμα. Η πρόληψη δεν πρέπει να αποτελεί αιτία φόβου, αλλά να κρατά τις «κεραίες» μας ανοιχτές για την αποφυγή δυνητικών παθήσεων.

Κάνετε τακτικούς ιατρικούς ελέγχους

Οι περισσότεροι επισκέπτονται τον γιατρό μόνο σε περιπτώσεις όπου η υγεία τους έχει επιδεινωθεί ή έπειτα από μια αναποτελεσματική φαρμακευτική ή άλλη εμπειρική αγωγή. Ωστόσο, αυτό είναι καλό να αλλάξει. Είναι προτιμότερο να απευθύνεται κάποιος στον γιατρό για πρόληψη και όχι μόνο όταν αισθάνεται άρρωστος. Ο τακτικός ιατρικός έλεγχος (checkup) μπορεί να αποτρέψει και να αντιμετωπίσει πολλές παθήσεις λόγω του έγκαιρου εντοπισμού τους.

Περισσότερη σωματική δραστηριότητα

Τα περισσότερα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι πιο ευάλωτα σε προβλήματα υγείας λόγω των πολλών αλλαγών που συμβαίνουν -αναμενόμενα- στον οργανισμό, καθώς και της εξασθένησης του ανοσοποιητικού συστήματος. Εάν η σωματική δραστηριότητα έχει ξεκινήσει αρκετά νωρίτερα, τότε δε θα έχετε πρόβλημα να συνεχίσετε να την έχετε στη ζωή σας. Ωστόσο, εάν βρίσκεστε στην κατηγορία των σωματικά αδρανών, τότε είναι καιρός να ενεργοποιήσετε τους μύες σας. Όλοι μπορούν να ενταχθούν σε ένα πρόγραμμα



σωματικής δραστηριότητας το οποίο μπορούν να ακολουθήσουν ανάλογα με τις σωματικές τους δυνατότητες.

Κρατείστε το μυαλό σας ενεργό

Στο μυαλό αρέσει να ανανεώνεται συνεχώς για να παραμένει ενεργό. Σε αντίθεση με ό, τι πιστεύουν οι περισσότεροι, ο εγκέφαλος είναι ακόμα ικανός να αναπτυχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ωστόσο, σε ένα άτομο τρίτης ηλικίας που έχει βγει στη σύνταξη υπάρχει κίνδυνος να μη μπορεί να αναπτυχθεί ο εγκέφαλός του καθώς, τις περισσότερες φορές, δεν εκτίθεται σε ερεθίσματα. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που ενεργοποιούν τον εγκέφαλο, όπως η κηπουρική, η άσκηση, η ενασχόληση με ένα νέο χόμπι, τα παιχνίδια σκέψης όπως τα σταυρόλεξα ή σκάκι, ο εθελοντισμός και η διατήρηση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Εάν η ενέργειά σας το επιτρέπει, μπορείτε επίσης να αναλάβετε μια εργασία μερικής απασχόλησης που δεν είναι πολύ κουραστική αλλά μπορεί να κρατάει το μυαλό σας ενεργό.

Παραμείνετε θετικοί

Στη σημερινή εποχή υπάρχει καταιγισμός αρνητικών ειδήσεων από τα κλασσικά μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Είναι πολύ εύκολο να επηρεαστεί κάποιος από όλες τις αρνητικές ειδήσεις και πληροφορίες και

να βυθιστεί στην κατάθλιψη.

Ωστόσο, όλα αυτά μπορούν να αποφευχθούν με σωστή σκέψη και αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων. Κάθε φορά που αισθάνεστε ότι έχετε φτάσει σε ένα κρίσιμο συναισθηματικό στάδιο, μιλήστε με ένα στενό μέλος της οικογένειας, φίλο ή έναν σύμβουλο ψυχικής υγείας για να λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε.

Κάντε συνειδητές επιλογές στη διατροφή σας

Είναι φυσιολογικό μερικές φορές να ξεφεύγουμε με τη διατροφή μας. Όμως, αν αυτό συνεχίζεται για πολύ καιρό, είναι επιζήμιο για την υγεία. Επομένως, ακόμη και σε περιπτώσεις που θέλετε να διασκεδάσετε, βεβαιωθείτε ότι τηρείτε μια ισορροπία. Εάν έχετε παρασυρθεί σε κατάχρηση λιχουδιών και ανθυγιεινών τροφίμων, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να το περιορίσετε και να επικεντρωθείτε περισσότερο στις υγιεινές τροφές. Αποφύγετε ποτά με ζάχαρη ή καφεΐνη και καταναλώνετε περισσότερο νερό.

Πάρτε σοβαρά τον χρόνο του ύπνου σας

Ένας βασικός τρόπος για να διατηρήσετε τη ρουτίνα του ύπνου σας είναι να ελέγχετε την ώρα που περνάτε μπροστά σε οθόνες και να διατηρείτε έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής. Ο ύπνος έχει πολλαπλά οφέλη, συμπεριλαμβανομένου του να διατηρεί το δέρμα λαμπερό, ενώ βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Μερικές φορές, τα προβλήματα ύπνου μπορεί να προκληθούν από τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου, μην καθυστερείτε να ενημερώσετε τον προσωπικό σας γιατρό.

Συμπερασματικά

Είναι αδύνατο κάποιος να είναι προγραμματισμένος και να ακολουθεί αποκλειστικά πρωτόκολλα υγιεινής ζωής. Επίσης, για να παραμείνει κάποιος υγιής είναι εξίσου σημαντικό να απολαμβάνει τη ζωή με καλή ψυχολογία. Γνωρίζοντας αυτό, είναι επιβεβλημένο να βρείτε την ισορροπία που χρειάζεται και να αλλάξετε την ζωή σας προς μια πιο υγιεινή και θετική κατεύθυνση.

Οι φθινοπωρινές οικονομικές προβλέψεις του 2025

Σταθερή ανάπτυξη στην Ευρωζώνη

Οι φθινοπωρινές οικονομικές προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2025 δείχνουν ότι η ανάπτυξη κατά τα τρία πρώτα τρίμηνα του 2025 υπερέβη τις προσδοκίες. Οι υψηλές επιδόσεις οφείλονταν μεν αρχικά στην αύξηση των εξαγωγών εν αναμονή των δασμολογικών αυξήσεων, όμως η οικονομία της ΕΕ συνέχισε να αναπτύσσεται και το τρίτο τρίμηνο. Όσον αφορά τις μελλοντικές εξελίξεις, η οικονομική δραστηριότητα αναμένεται να συνεχίσει να επεκτείνεται με συγκρατημένο ρυθμό κατά τη διάρκεια του χρονικού ορίζοντα των προβλέψεων, παρά το δύσκολο εξωτερικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τις φετινές φθινοπωρινές προβλέψεις, το πραγματικό ΑΕΠ θα αυξηθεί κατά 1,4 % στην ΕΕ το 2025 και το 2026, ενώ θα ανέλθει σε έως και 1,5 % το 2027. Η ζώνη του ευρώ αναμένεται να ακολουθήσει την τάση αυτή, καθώς το πραγματικό ΑΕΠ προβλέπεται να αυξηθεί κατά 1,3 % το 2025, 1,2 % το 2026 και 1,4 % το 2027. Ο πληθωρισμός στη ζώνη του ευρώ προβλέπεται να συνεχίσει την καθοδική του πορεία και να υποχωρήσει στο 2,1 % το 2025, ενώ θα κυμανθεί γύρω στο 2 % κατά τη διάρκεια του χρονικού ορίζοντα των προβλέψεων. Στην ΕΕ, ο πληθωρισμός αναμένεται να παραμείνει οριακά υψηλότερος και να υποχωρήσει στο 2,2 % το 2027.

Η ιδιωτική κατανάλωση και οι επενδύσεις δίνουν ώθηση στην ανάπτυξη

Οι πιο πρόσφατοι επιχειρηματικοί δείκτες και τα στοιχεία ερευνών δείχνουν σταθερή θετική δυναμική κατά τα επόμενα τρίμηνα. Πιο μακροπρόθεσμα, το παγκόσμιο περιβάλλον εξακολουθεί να ενέχει προκλήσεις, αλλά μια ανθεκτική αγορά εργασίας, η βελτίωση της αγοραστικής δύναμης και οι ευνοϊκοί όροι χρηματοδότησης αναμένεται να στηρίξουν τη συγκρατημένη οικονομική ανάπτυξη.

Επιπλέον, ο μηχανισμός ανάκαμψης και ανθεκτικότητας και άλλα ταμεία της ΕΕ αμβλύνουν τις επιπτώσεις της δημοσιονομικής εξυγίανσης σε αρκετά κράτη μέλη. Η συνδρομή τους στηρίζει την εγχώρια ζήτηση, η οποία αναμένεται να αποτελέσει τον κύριο μοχλό της ανάπτυξης κατά τη διάρκεια του χρονικού ορίζοντα των προβλέψεων. Η ιδιωτική κατανάλωση αναμένεται να αυξηθεί σταθερά, στηριζόμενη από τους ανωτέρω παράγοντες, αλλά και από τη σταδιακή μείωση του ποσοστού αποταμίευσης. Οι επενδύσεις αναμένεται να ανακτήσουν τη δυναμική τους, κυρίως λόγω των μη οικιστικών κατασκευών και των κεφαλαιουχικών δαπανών για εξοπλισμό.

Η ιδιαίτερα ανοικτή οικονομία της ΕΕ παραμένει ευάλωτη στους συνεχιζόμενους εμπορικούς περιορισμούς, αλλά οι εμπορικές συμφωνίες που επιτεύχθηκαν μεταξύ των ΗΠΑ και των εμπορικών εταίρων τους, συμπεριλαμβανομένης της ΕΕ, έχουν μετριάσει ορισμένες από τις αβεβαιότητες που επισκίασαν τις εαρινές προβλέψεις.

Οι προβλέψεις βασίζονται στην παραδοχή ότι όλοι οι ειδικοί ανά χώρα και τομέα δασμοί που εφάρμοξε η κυβέρνηση των ΗΠΑ κατά την καταληκτική ημερομηνία της 31ης Οκτωβρίου θα ισχύουν καθ' όλη τη διάρκεια του χρονικού ορίζοντα των προβλέψεων. Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι εμπορικοί φραγμοί έχουν φτάσει σε ιστορικά υψηλά επίπεδα και η ΕΕ αντιμετωπίζει πλέον υψηλότερους μέσους δασμούς στις εξαγωγές προς τις ΗΠΑ από εκείνους που είχαν προβλεφθεί στις εαρινές προβλέψεις του 2025. Ωστόσο, οι δασμοί στις εξαγωγές της ΕΕ παραμένουν



χαμηλότεροι από εκείνους που εφαρμόζονται σε διάφορους άλλους σημαντικούς παγκόσμιους παράγοντες. Το στοιχείο αυτό αντιπροσωπεύει ένα μέτριο σχετικό πλεονέκτημα για την οικονομία της ΕΕ, αν και σε ένα πλαίσιο ασθενούς παγκόσμιου εμπορίου αγαθών και ισχυρού ευρώ το οποίο περιορίζει την εξωτερική ζήτηση.

Ο πληθωρισμός προβλέπεται να σταθεροποιηθεί

Ο πληθωρισμός στη ζώνη του ευρώ αναθεωρήθηκε ελαφρώς προς τα πάνω σε σχέση με τις εαρινές προβλέψεις. Αναμένεται τώρα να υποχωρήσει από το επίπεδο του 2,4 % το 2024 ώστε να επιτευχθεί ο στόχος της ΕΚΤ για 2 % το 2027. Οι τάσεις ποικίλλουν μεταξύ των συνιστωσών, καθώς οι μειώσεις του πληθωρισμού στον τομέα των υπηρεσιών και των τροφίμων αντισταθμίζονται από τον αυξανόμενο πληθωρισμό στον τομέα της ενέργειας. Η εντατικοποίηση των ανταγωνιστικών πιέσεων από τις εισαγωγές και η ανατίμηση του ευρώ αναμένεται να περιορίσουν τον πληθωρισμό των μη ενεργειακών αγαθών. Ο ονομαστικός πληθωρισμός στην ΕΕ προβλέπεται να είναι οριακά υψηλότερος από ό,τι στη ζώνη του ευρώ και να υποχωρήσει σταδιακά από 2,6 % το 2024 σε 2,2 % το 2027. Οι προβλέψεις αυτές βασίζονται στην παραδοχή ότι το νέο σύστημα εμπορίας δικαιωμάτων εκπομπών της ΕΕ (ΣΕΔΕ2) θα τεθεί σε ισχύ το 2027, όπως προβλέπει η νομοθεσία.

Τα ποσοστά ανεργίας υποχωρούν περαιτέρω

Η σταδιακή επιβράδυνση της αύξησης της απασχόλησης που ξεκίνησε το 2022 συνεχίστηκε το πρώτο εξάμηνο του 2025. Παρόλα αυτά, η οικονομία της ΕΕ δημιούργησε 380 000 θέσεις εργασίας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Η απασχόληση αναμένεται να συνεχίσει να αυξάνεται με συγκρατημένο ρυθμό —κατά 0,5 % το 2025 και το 2026— προτού επιβραδυνθεί στο 0,4 % το 2027. Το ποσοστό ανεργίας αναμένεται να μειωθεί περαιτέρω από 5,9 % το 2025 και το 2026 σε 5,8 % το 2027. Η αύξηση των μισθών στην ΕΕ αναμένεται να επιβραδυνθεί, αλλά να παραμείνει πάνω από τον πληθωρισμό, βελτιώνοντας ελαφρώς την αγοραστική δύναμη των νοικοκυριών.

Αύξηση των δημόσιων ελλειμμάτων

Το έλλειμμα της γενικής κυβέρνησης της ΕΕ αναμένεται να αυξηθεί από 3,1 % του ΑΕΠ το 2024

σε 3,4 % έως το 2027, εν μέρει λόγω της αύξησης των αμυντικών δαπανών από 1,5 % του ΑΕΠ το 2024 σε 2 % το 2027, μετρούμενων σύμφωνα με την ταξινόμηση των κρατικών λειτουργιών (COFOG).

Ο δείκτης χρέους προς το ΑΕΠ της ΕΕ προβλέπεται να αυξηθεί από 84,5 % το 2024 σε 85 % το 2027, ενώ ο δείκτης της ζώνης του ευρώ αναμένεται να αυξηθεί από περίπου 88 % σε 90,4 %. Η εξέλιξη αυτή αποτελεί απότοκο των τρεχόντων πρωτογενών ελλειμμάτων και του γεγονότος ότι το μέσο κόστος του δημόσιου χρέους είναι υψηλότερο από την αύξηση του ονομαστικού ΑΕΠ. Έως το 2027, τέσσερα κράτη μέλη αναμένεται να εμφανίζουν δείκτες χρέους άνω του 100 % του ΑΕΠ.

Το δύσκολο παγκόσμιο περιβάλλον εξακολουθεί να επηρεάζει αρνητικά τις προοπτικές

Όσον αφορά το μέλλον, οι κίνδυνοι για τις προοπτικές ανάπτυξης φαίνεται να υποχωρούν.

Η συνεχιζόμενη αβεβαιότητα όσον αφορά την εμπορική πολιτική εξακολουθεί να επηρεάζει αρνητικά την οικονομική δραστηριότητα, καθώς δασμολογικοί και μη δασμολογικοί περιορισμοί ενδέχεται να περιορίσουν την ανάπτυξη της ΕΕ περισσότερο από ό,τι αναμενόταν.

Οποιαδήποτε περαιτέρω κλιμάκωση των γεωπολιτικών εντάσεων θα μπορούσε να εντείνει τους κλυδωνισμούς του εφοδιασμού. Ταυτόχρονα, η ανατιμολόγηση των κινδύνων στις αγορές μετοχών, ιδίως στον τεχνολογικό τομέα των ΗΠΑ, θα μπορούσε να επηρεάσει την εμπιστοσύνη των επενδυτών και τους όρους χρηματοδότησης. Η εσωτερική πολιτική αβεβαιότητα θα μπορούσε επίσης να επηρεάσει αρνητικά την εμπιστοσύνη. Τέλος, η αυξανόμενη συχνότητα των καταστροφών που σχετίζονται με το κλίμα θα μπορούσε να υπονομεύσει την ανάπτυξη.

Το θετικό είναι ότι η αποφασιστική πρόοδος όσον αφορά τις μεταρρυθμίσεις και το θεματολόγιο για την ανταγωνιστικότητα, οι υψηλότερες αμυντικές δαπάνες που επικεντρώνονται στην παραγωγή της ΕΕ και οι νέες εμπορικές συμφωνίες θα μπορούσαν να ενισχύσουν την οικονομική δραστηριότητα περισσότερο από ό,τι είχε προβλεφθεί.

Τρέχει η υποβολή αιτήσεων για το Σχέδιο Προσιτής Στέγης του ΚΟΑΓ

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

Σύμφωνα με ανακοίνωση, η περίοδος υποβολής αιτήσεων 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:

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 (link is external) ή να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά με τον ΚΟΑΓ στο 22364695.

Προειδοποιεί ο ΟΑΥ

Απάτη μέσω SMS

χρησιμοποιώντας το όνομα GESY

Περιστατικά αποστολής ψευδών και κακόβουλων SMS σε κινητά τηλέφωνα, τα οποία εμφανίζονται να αποστέλλονται από το ΓεΣΥ χρησιμοποιώντας το όνομα GESY, καταγγέλλει ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ). Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, τα μηνύματα αυτά ενημερώνουν παραπλανητικά τους πολίτες ότι πρέπει να ακολουθήσουν έναν σύνδεσμο για «διόρθωση προσωπικών στοιχείων».

Ο ΟΑΥ ξεκαθαρίζει ότι δεν έχει καμία σχέση με τα εν λόγω SMS και προειδοποιεί ότι πρόκειται για προσπάθειες εξαπάτησης. Υπογραμμίζεται ότι ο Οργανισμός δεν θα ζητήσει ποτέ μέσω γραπτών μηνυμάτων κωδικούς πρόσβασης, στοιχεία σύνδεσης, στοιχεία πληρωμής ή οποιαδήποτε άλλα προσωπικά δεδομένα. Παράλληλα, δεν πρόκειται να ζητήσει από τους πολίτες να πραγματοποιήσουν οποιαδήποτε οικονομική συναλλαγή μέσω ηλεκτρονικών συνδέσμων.

Ο ΟΑΥ καλεί τους δικαιούχους του ΓεΣΥ να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί. Σε περίπτωση λήψης τέτοιου μηνύματος, οι πολίτες πρέπει να αποφύγουν να ανοίξουν τον σύνδεσμο και να διαγράψουν άμεσα το SMS, ώστε να προστατεύσουν τα προσωπικά τους δεδομένα.

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή

Συμβουλές για το Black Friday

Το Black Friday πραγματοποιείται την τελευταία Παρασκευή κάθε Νοεμβρίου και συνήθως διαρκεί ολόκληρη την εβδομάδα (ή και περισσότερο). Λαμβάνοντας υπόψη τον καταγισμό ανακοινώσεων/ διαφημίσεων από πλευράς επιχειρήσεων κατά την περίοδο αυτή, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή παραθέτει απλές συμβουλές προς τους καταναλωτές:

- Αγοράστε αυτά που πραγματικά χρειάζεστε. Λάβετε υπόψη τις οικονομικές συνθήκες που επικρατούν και μην προβαίνετε σε αχρείαστες αγορές. Αγοράστε αυτά που πραγματικά χρειάζεστε.

- Διενεργήστε έρευνα αγοράς. Εντοπίστε τα προϊόντα που πιθανόν να σας ενδιαφέρουν και σημειώστε την τιμή τους, ώστε να μπορείτε πιο εύκολα να έχετε πραγματική εικόνα του ύψους των εκπτώσεων που θα ανακοινωθούν.

- Μην αγοράσετε ένα προϊόν, απλά επειδή είναι σε προσφορά. Μελετήστε τα χαρακτηριστικά του προϊόντος που σας ενδιαφέρει, προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες και απαιτήσεις σας. Αναζητήστε κριτικές (reviews) για την ποιότητα του προϊόντος. Αξιολογήστε την τελική τιμή, όχι την έκπτωση.

- Αξιοποιήστε το διαδίκτυο. Χρησιμοποιήστε το διαδίκτυο, όχι μόνο για πραγματοποίηση αγορών, αλλά και για να εντοπίσετε εναλλακτικά προϊόντα, κριτικές για το προϊόν που σας ενδιαφέρει, καθώς και την τιμή πώλησης του προϊόντος από άλλους προμηθευτές.

- Η τιμή δεν πρέπει να είναι το μόνο κριτήριο. Ιδιαίτερα αν σκοπεύετε να αγοράσετε κάποιο προϊόν αξίας (πχ. κινητό τηλέφωνο, υπολογιστή), είναι σημαντικό να αξιολογήσετε την



αξιοπιστία και την ποιότητα εξυπηρέτησης του συγκεκριμένου πωλητή. Ρωτήστε άλλους καταναλωτές για τις εμπειρίες τους, όπως για παράδειγμα η ανταπόκριση του πωλητή σε θέματα εγγυήσεων.

- Καθορίστε τον προϋπολογισμό σας από πριν. Είναι προφανές ότι την περίοδο του Black Friday θα υπάρξουν αρκετές προσφορές και θα είναι εύκολο να παρασυρθείτε. Καθορίστε από πριν τι χρειάζεστε και το μέγιστο ποσό που θέλετε να διαθέσετε, έχοντας υπόψη τις οικονομικές σας δυνατότητες.

- Ενημερωθείτε για την πολιτική επιστροφών του καταστήματος, πριν προβείτε σε αγορά. Να θυμάστε ότι σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, για αγορές από κατάσταση δεν υπάρχει νομική υποχρέωση και επαφίεται στην πολιτική του κάθε καταστήματος αν θα αποδεχτεί επιστροφές ή αλλαγές. Αυτό προφανώς και δεν ισχύει για αγορές μέσω διαδικτύου, όπου οι καταναλωτές έχουν δικαίωμα υπαναχώρησης μετά την παραλαβή του προϊόντος.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η πιο σημαντική ημέρα στη ζωή ενός ανθρώπου είναι η πρώτη μέρα στο σχολείο, και όχι η μέρα της αποφοίτησης.

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
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

Φρούτα και Λαχανικά που ενυδατώνουν όσο “8” ποτήρια νερό

Οι ειδικοί λένε ότι πρέπει να πίνουμε 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα. Κάποιες φορές το τηρούμε όντως, ενώ κάποιες άλλες, απλώς το ξεχνάμε λέγοντας στον εαυτό μας πως θα προσπαθήσουμε την επόμενη μέρα. Εκτός από νερό, όμως, υπάρχουν συγκεκριμένα φρούτα και λαχανικά, που ενυδατώνουν στο μέγιστο τον οργανισμό και είναι πεντανόστιμα.

Αγγούρι

Τα αγγούρια είναι εξαιρετικά ενυδατικά, με περίπου 95% περιεκτικότητα σε νερό. Περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, που βοηθά στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών, και ηλεκτρολύτες, για να αναπληρώσετε αυτούς που χάσατε με τον ιδρώτα, συμβάλλοντας έτσι στην αποτελεσματικότερη ενυδάτωση του οργανισμού κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Φράουλες

Αποτελούμενες από περίπου 91% νερό, οι φράουλες είναι σούπερ σταρ στην ενυδάτωση. Είναι γεμάτες με βιταμίνη C, ένα αντιοξειδωτικό που βοηθά το σώμα να χρησιμοποιεί τα υγρά πιο αποτελεσματικά. Οι φράουλες μπορούν να καταναλωθούν φρέσκες, να γίνουν χυμός, να προστεθούν σε δημητριακά, να μπουν σε smoothies ή να γίνουν μαρμελάδα.

Καρπούζι

Ενώ το νερό παραμένει η «μητέρα» κάθε ενυδάτωσης, το καρπούζι είναι το τέλειο φρούτο για να ενισχύσετε την ενυδάτωση του οργανισμού σας. Με 92% περιεκτικότητα σε νερό, το καρπούζι προσφέρει ουσιαστική ενυδάτωση σε κάθε μπουκιά.



Ροδάκινο

Με σχεδόν 90% περιεκτικότητα σε νερό, τα ροδάκινα είναι ένα εξαιρετικά πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά υποκατάστατο του νερού. Αποτελούν καλή πηγή βιταμινών Α και C, οι οποίες είναι απαραίτητες για την υγεία του δέρματος και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Ντομάτα

Οι ντομάτες προσφέρουν μια «έκρηξη» αναζωογόνησης σε κάθε μπουκιά. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό συνδυάζεται τέλεια με μια σημαντική δόση φυτικών ινών, βιταμίνης C, καλίου, φυλλικού οξέος και λυκοπενίου, για να καταπολεμήσετε τόσο την αφυδάτωση όσο και την πείνα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εντάξτε τις στις σαλάτες σας ή απολαύστε ένα δροσιστικό Bloody Mary στη βραδινή σας έξοδο!

Πιπεριές

Είτε το πιστεύετε είτε όχι, οι πολύχρωμες πιπεριές μπορούν να σας κρατήσουν σούπερ ενυδατωμένες/ους. Περιλαμβάνουν έναν αξιοσημείωτο συνδυασμό διαλυτών φυτικών ινών και βιταμίνης C για ενυδάτωση που διαρκεί. Είναι μια δημοφιλής προσθήκη σε σαλάτες και μαγειρεμένα φαγητά, ενώ μπορείτε να τις κόψετε σε ροδέλες και να τις απολαύσετε ως

σνακ με χούμους.

Μαρούλι

Το μαρούλι μπορεί να φαίνεται σαν ένα απλό υλικό για τη σαλάτα σας, αλλά αποτελείται κατά 95% σε νερό, πράγμα που σημαίνει ότι θα σας ενυδατώσει στο μέγιστο. Σε σύγκριση με άλλα είδη μαρουλιών είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και διαθέτει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Κ και φυλλικού οξέος, καθώς και φυτικές ίνες, που βοηθούν στη διαρκή ενυδάτωση του οργανισμού.

Κολοκυθάκι

Τα κολοκυθάκια περιέχουν φυτικές ίνες και μια μικρή δόση απαραίτητων ηλεκτρολυτών, οι οποίοι αντικαθιστούν αυτούς που χάνετε μέσω του ιδρώτα, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν τη βέλτιστη λειτουργία των μυών. Είναι ένα εξαιρετικά ευέλικτο συστατικό που μπορείτε να το απολαύσετε ωμό, ψητό ή γεμιστό, ενώ κάποιες φορές θα το δείτε να αντικαθιστά τα ζυμαρικά με τη μορφή noodles αποτελώντας την τέλεια low-carb εναλλακτική πρόταση.

Ανανάς

Ο ανανάς δεν είναι μόνο ένα τροπικό φρούτο, αλλά μπορεί να ενυδατώσει τον οργανισμό στο μέγιστο. Περιέχει βρομελαΐνη, ένα ένζυμο που είναι γνωστό ότι βοηθά στην πέψη και μειώνει τη φλεγμονή.

Επιπλέον, ο ανανάς είναι μια καλή πηγή απαραίτητων βιταμινών και μετάλλων, όπως η βιταμίνη C, το μαγγάνιο και το κάλιο, τα οποία συχνά χάνονται μέσω του ιδρώτα. Απολαύστε τον σε φρουτοσαλάτες, smoothies και κοκτέιλ ή και μόνο του ως σνακ.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

ΚΡΙΟΣ: Η διάθεσή σου κυμαίνεται, καθώς άλλοτε νιώθεις την ανάγκη να πάρεις αποφάσεις άμεσα, άλλοτε να περιμένεις για περισσότερη διαύγεια. Το τρίγωνο Ερμή-Ποσειδώνα σε ωθεί να εμπιστευθείς το ένστικτό σου, ιδιαίτερα αν σχετίζεται με δημιουργικά σχέδια.

ΤΑΥΡΟΣ: Οι σχέσεις σου δοκιμάζονται και ενδέχεται να προκύψουν εντάσεις με συνεργάτες ή με το ταίρι σου. Αισθάνεσαι την ανάγκη να υπερασπιστείς τις απόψεις σου, αλλά η βιασύνη μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις.

ΔΙΔΥΜΟΙ: Απρόοπτα μπορεί να προκύψουν από συναδέλφους ή συνεργάτες, ωστόσο η διαίσθηση και η ικανότητά σου στην επικοινωνία θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις εμπόδια. Το τρίγωνο Ερμή-Ποσειδώνα δίνει έμπνευση.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Το τρίγωνο με τον Ποσειδώνα σου χαρίζει έμπνευση, ρομαντισμό και διάθεση να ασχοληθείς με ό,τι αγαπάς. Ωστόσο, η αντίθεση με τον Ουρανό μπορεί να φέρει ξαφνικά γεγονότα στην κοινωνική σου ζωή ή ανατροπές σε φιλικές σχέσεις.

ΛΕΩΝ: Ο ανάδρομος Ερμής σε ωθεί να ξαναδείς ζητήματα που σχε-

τίζονται με το σπίτι ή παλιές υποθέσεις που νόμιζες ότι είχαν λυθεί. Η αντίθεση του με τον Ουρανό μπορεί να φέρει ξαφνικές ανατροπές στα επαγγελματικά, που σε αναγκάζουν να αναπροσαρμόσεις τα σχέδιά σου ή και κόντρες με το οικογενειακό περιβάλλον.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ: Φίλε μου Παρθένε, η μέρα σε φέρνει στο προσκήνιο της επικοινωνίας. Ο ανάδρομος Ερμής σε ωθεί να επανεξετάσεις συζητήσεις, συμφωνίες και επαφές του παρελθόντος.

ΖΥΓΟΣ: Ξαφνικά έξοδα ή αποκαλύψεις γύρω από οικονομικές συμφωνίες, γι' αυτό χρειάζεται προσοχή. Το τρίγωνο με τον Ποσειδώνα σε βοηθά να βρεις εναλλακτικές λύσεις, αρκεί να αποφύγεις την υπερβολική εμπιστοσύνη σε αβέβαιες πηγές.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ: Αναθεωρείς στάσεις, αποφάσεις και σχέδια, ενώ η αντίθεση του με τον Ουρανό προκαλεί ξαφνικές αντιδράσεις από συνεργάτες ή σύντροφο. Είσαι έτοιμος να υπερασπιστείς τις θέσεις σου, αλλά χρειάζεται ψυχραιμία.

ΤΟΞΟΤΗΣ: Εξακολουθείς να έχεις τις κλειστές σου, καθώς ο ανάδρομος Ερμής από τον Τοξότη σε ωθεί



να στραφείς στο παρελθόν και να επανεξετάσεις λάθη ή εκκρεμότητες. Η αντίθεση του με τον Ουρανό μπορεί να φέρει ανατροπές στην καθημερινότητά σου, με καθυστερήσεις και ξαφνικά ζητήματα υγείας ή εργασίας.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ: Στην προσωπική σου ζωή, η μέρα ίσως σε φέρει κοντά με φίλους που λειτουργούν υποστηρικτικά στη σχέση σου. Αν βρίσκεσαι σε σχέση, εκμεταλλεύσου την ημέρα για κοινές δραστηριότητες.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ: Στην καριέρα, η μέρα είναι γεμάτη απρόοπτα. Προσπάθησε να μην αναλάβεις περισσότερα από όσα μπορείς.

ΙΧΘΥΣ: Στην προσωπική σου ζωή, αν βρίσκεσαι σε σχέση, μπορείς να ζήσεις στιγμές ρομαντισμού και ουσιαστικής επικοινωνίας με το ταίρι σου.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

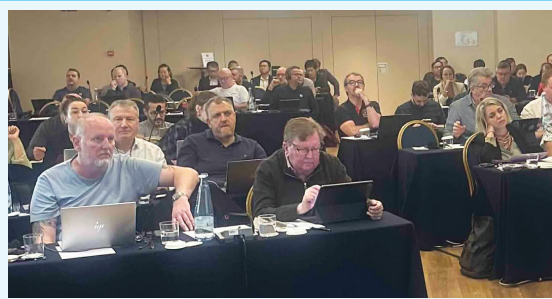
Υγιεινά μπισκότα με σμέουρα

Υλικά
2 ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες
150 γρ βρώμη ολικής άλεσης
2 κουταλιές της σούπας αλεσμένα αμύγδαλα
1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
1 πρέζα αλάτι
100 γραμμάρια σμέουρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)

Εκτέλεση
Βήμα 1ο
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200C/180C και στρώνουμε δύο ταψιά με λαδόκολλα. Εάν χρησιμοποιείτε φριτέζα αέρα, παραλείψτε την προθέρμανση σε αυτό το στάδιο.

Βήμα 2ο
Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη μπανάνα, τη βρώμη, τα αμύγδαλα, την κανέλα και μια πρέζα αλάτι για να δημιουργήσετε μια κολλώδη ζύμη. Προσθέστε και τα σμέουρα και ανακατέψτε απαλά για να μη διαλυθούν. Στη συνέχεια, ξεκινήστε να παίρνετε κουταλιές της σούπας από τη ζύμη και να πλάθετε σε μπαλάκια. Τοποθετήστε τα στα ταψιά με τη λαδόκολλα που έχετε ετοιμάσει και ισιώστε τα με το χέρι, ώστε να πάρουν τα σχήμα μπισκότου. Για τη φριτέζα αέρος, μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

Βήμα 3ο
Αν χρησιμοποιείτε τον φούρνο, ψήστε τα μπισκότα για 15 λεπτά μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν γύρω από τις άκρες. Εάν χρησιμοποιείτε τη φριτέζα αέρος, προθερμάνετε στους 180 C για 4 λεπτά. Τοποθετήστε τα μπισκότα σε μία στρώση στο καλάθι της φριτέζας. Ίσως χρειαστεί να το κάνετε αυτό σε δύο παρτίδες. Ψήστε στον αέρα για 8-10 λεπτά μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν στις άκρες. Συνδυάστε τα πεντανόστιμα και υγιεινά μπισκότα με σμέουρα (rasberries) με ένα δροσερό και θρεπτικό μπουλ frozen berry yogurt.



Στις εργασίες του Ναυτιλιακού Τμήματος της ITF η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ

Στην Αθήνα βρέθηκε από τις 18 μέχρι 21 Νοεμβρίου 2025 ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστή, προκειμένου να συμμετάσχει στις εργασίες του ναυτιλιακού τμήματος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ITF).

Ο κ. Αυγουστή, ενεργό μέλος στις Επιτροπές Ναυτικών και Λιμενεργατών, στη Fair Practices Committee και στην Εκτελεστική Επιτροπή της ITF, λαμβάνει μέρος στις κρίσιμες συζητήσεις που αφορούν το παγκόσμιο ναυτεργατικό κίνημα.

Στο πλαίσιο των συνεδριάσεων εξετάζονται οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στη ναυτιλία, καθώς και οι διαδικασίες ανανέωσης των Συλλογικών Συμβάσεων Εργασίας των ναυτικών, οι οποίες καλύπτουν περισσότερα από 20.000 πλοία διεθνώς – ένα πεδίο με τεράστια σημασία και επίδραση στην προστασία των δικαιωμάτων και των εργασιακών όρων των ναυτικών.

Στο περιθώριο της επίσκεψης, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ είχε συνάντηση με τον Γενικό Γραμματέα της Πανελλήνιας Ναυτικής Ομοσπονδίας (ΠΝΟ), κάπτεν Εμμανουήλ Τσικαλάκη. Οι δύο πλευρές, που διατηρούν σταθερά άριστη συνεργασία, αντάλλαξαν απόψεις για θέματα που αφορούν τους ναυτικούς, ενώ συζητήσαν και ζητήματα που σχετίζονται με τις επιθεωρήσεις πλοίων στη Μεσόγειο, όπου υπάρχει στενή και αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ των επιθεωρητών των δύο συνδικάτων.

ΠΑΖΑΡΑΚΙ ΑΓΑΠΗΣ ΣΤΗ ΣΕΚ

Στο πλαίσιο των φιλανθρωπικών δραστηριοτήτων της ΣΕΚ, ενόψει των γιορτών των Χριστουγέννων, διοργανώνεται παζαράκι αγάπης στο κτίριο της ΣΕΚ στη Λευκωσία, από τη Δευτέρα 1η Δεκεμβρίου 2025 μέχρι και την Παρασκευή 5 Δεκεμβρίου 2025.

Στο παζαράκι θα διατίθενται χειροποίητες κατασκευές, γλυκά, φυτά, βιβλία και άλλα είδη προς πώληση.

Όλα τα έσοδα θα δοθούν στο Ίδρυμα "Μικροί Ήρωες" για τις ανάγκες του Παιδοογκολογικού Τμήματος του Μακάριου Νοσοκομείου.

Ετήσια Γενική Συνέλευση του Ταμείου Προνοίας Εργατοϋπαλλήλων Μελών ΣΕΚ

Το Ταμείο Προνοίας Εργατοϋπαλλήλων Μελών ΣΕΚ ανακοινώνει ότι η Ετήσια Γενική Συνέλευση θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη, 9 Δεκεμβρίου 2025, και ώρα 3:30 μ.μ., μέσω τηλεδιάσκεψης.

Στη συνέλευση θα παρουσιαστεί η λογοδοσία της Διαχειριστικής Επιτροπής, καθώς και η Οικονομική Έκθεση για το έτος 2024.

Σε περίπτωση μη απαρτίας, η συνέλευση θα αναβληθεί για μισή ώρα και όσοι παρευρίσκονται θα θεωρηθούν απαρτία.

Τα μέλη που επιθυμούν να συμμετάσχουν καλούνται να ενημερώσουν το Ταμείο στην ηλεκτρονική διεύθυνση tr@sek.org.cy, ώστε να λάβουν τον σχετικό κωδικό πρόσβασης για την τηλεδιάσκεψη.

Εργατικά Ατυχήματα

€16.500 πρόστιμο από το Επαρχιακό Δικαστήριο Λεμεσού

Συνολική ποινή ύψους €16.500 επέβαλε το Επαρχιακό Δικαστήριο Λεμεσού σε νομικά πρόσωπα που παράβηκαν τις διατάξεις της Νομοθεσίας για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία μετά από δίωξη που προώθησε το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και η οποία αφορούσε θανατηφόρο εργατικό ατύχημα.

Σε ανακοίνωση το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας αναφέρει ότι το Δικαστήριο καταδίκασε δύο φυσικά πρόσωπα σε πρόστιμο €3500 και €2000 αντίστοιχα, για παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών, που προκάλεσαν τον θανάσιμο τραυματισμό προσώπου στην εργασία και έθεσαν σε κίνδυνο πρόσωπα στην εργασία, καθώς και άλλα πρόσωπα.

Αναφορικά με τα νομικά πρόσωπα τα οποία το Επαρχιακό Δικαστήριο Λεμεσού καταδίκασε με συνολική ποινή ύψους €16.500, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας αναφέρει ότι η μία εταιρεία είναι η «PELAGOS HOMES & CONSTRUCTIONS LTD» που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, στην κατασκευή κτηρίων, σε πρόστιμο €7.000 για παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015 και των περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμών του 2002, που προκάλεσαν τον θανάσιμο τραυματισμό σε εργοδότημένο της και έθεσαν σε κίνδυνο εργοδότημένα της πρόσωπα, καθώς και άλλα πρόσωπα.

Το Τμήμα αναφέρει επίσης ότι η εταιρεία παρέλειψε τη λήψη των απαραίτητων προφυλάξεων στην εκσκαφή που έγινε για την κατασκευή τοίχου αντιστήριξης, λαμβάνοντας υπόψη τη μεγάλη υψομετρική διαφορά και κλίση του πρανούς και άλλες ιδιαιτερότητες του έργου, ήτοι (α) να τοποθετήσει κατάλληλη αντιστήριξη κατά μήκος του πρανούς αυτής της εκσκαφής ή/και (β) να διαμορφώσει κατάλληλα την κλίση του πρανούς με τη δημιουργία αναβαθμίδων, με αποτέλεσμα τον θανάσιμο τραυματισμό εργοδότημένου της, ο οποίος ενώ βρισκόταν στην εσωτερική πλευρά του τοίχου αντιστήριξης και εκτελούσε εργασίες υδρομόνωσης καταπλακώθηκε από όγκους χώματος που είχαν καταρρεύσει από το πρανές.

Επίσης, παρέλειψε τον καθορισμό των προληπτικών και προστατευτικών μέτρων που έπρεπε να ληφθούν, με βάση τη γραπτή εκτίμηση των υφιστάμενων κατά την εργασία κινδύνων και ειδικά



των κινδύνων που αφορούσαν τις εργασίες υδρομόνωσης του τοίχου αντιστήριξης.

Επιπλέον, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας αναφέρει ότι η εταιρεία παρέλειψε μέριμνα για την έγκαιρη αναπροσαρμογή του Σχεδίου Ασφάλειας και Υγείας, πριν την έναρξη των διαφόρων εργασιών, σε συνεργασία με τον Συντονιστή Ασφάλειας και Υγείας Εκτέλεσης, ώστε να περιλαμβάνονται στο Σχέδιο αυτό η μέθοδος εργασίας και τα τεχνικά μέτρα που απαιτούνταν με βάση την εκτίμηση των κινδύνων, για την εκτέλεση εργασιών υδρομόνωσης του τοίχου αντιστήριξης.

Επιπρόσθετα, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας αναφέρει ότι το Επαρχιακό Δικαστήριο Λεμεσού καταδίκασε την εταιρεία «ΛΟΙΖΟΥ & ΣΙΑΜΤΑΝΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ» ως ανάδοχος - μελετητής/ επιβλέποντας του έργου, σε πρόστιμο €1.500 για την πιο κάτω παράβαση των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015 για παράλειψη διασφάλισης της εκπόνησης Σχεδίου Ασφάλειας και Υγείας πριν από την έναρξη λειτουργίας του εργοταξίου.

Το Δικαστήριο καταδίκασε επίσης εταιρεία «ΑΒΑ POLARIS LTD» ως κύριος του έργου, σε πρόστιμο €2.500 για την πιο κάτω παράβαση των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015 για παράλειψη διασφάλισης ότι το Σχέδιο Ασφάλειας και Υγείας που εκπονήθηκε ήταν επαρκές και κατάλληλο και περιελάμβανε, μεταξύ άλλων, μέτρα για την αντιμετώπιση των κινδύνων που αφορούσαν τις εργασίες υδρομόνωσης του τοίχου αντιστήριξης, εκθέτοντας με αυτόν τον τρόπο πρόσωπα στην εργασία σε κίνδυνο.

12η Ετήσια Επιστημονική Ημερίδα στη μνήμη Χριστίνας Αποστόλου

Κλιματική αλλαγή και Παιδική Υγεία

Το Ίδρυμα Χριστίνα Α. Αποστόλου διοργανώνει για δωδέκατη συνεχή χρονιά την Ετήσια Επιστημονική Ημερίδα του, τιμώντας τη μνήμη της Χριστίνας Αποστόλου. Το φετινό επίκαιρο θέμα: «Η Κλιματική Αλλαγή και οι Επιπτώσεις της στην Παιδική Υγεία», αναδεικνύει τις σοβαρές προκλήσεις που δημιουργεί η περιβαλλοντική κρίση στην υγεία των παιδιών, αλλά και την ανάγκη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των γονέων και της κοινωνίας.

Κεντρική ομιλήτρια της ημερίδας είναι η Δρ Πηνελόπη Αναγνωστοπούλου, Παιδίατρος – Παιδοπνευμονολόγος και Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου, η οποία θα αναλύσει τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στη φυσιολογία των παιδιών και τους αυξανόμενους περιβαλλοντικούς κινδύνους που αντιμετωπίζουν.

Η ημερίδα τελεί υπό την αιγίδα της Παιδιατρικής Εταιρείας Κύπρου (ΠΕΚ) και θα πραγματοποιηθεί:



Λεμεσό – Δευτέρα 1 Δεκεμβρίου 2025, 19:30–21:00
Πολιτιστικό Κέντρο Πάνος Σολομωνίδης

Λάρνακα – Τρίτη 2 Δεκεμβρίου 2025, 19:30–21:00
Αίθουσα εκδηλώσεων Ιερού Ναού Αγίου Λαζάρου
Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Για πληροφορίες: 24 639 904, 99 624 802

Email: info@christinafoundation.com.cy

Επιστροφή στην κορυφή για την Πάφο και ανακατατάξεις στη βαθμολογία



Σημαντικές νίκες πέτυχαν ΑΕΛ και Απόλλων επί του ΑΠΟΕΛ και Ομόνοιας αντίστοιχα για την 11η αγωνιστική του πρωταθλήματος Α' κατηγορίας φέρνοντας ανακατατάξεις επί του βαθμολογικού πίνακα. Η νίκη της Πάφου επί του Άρη με 2-1 και η ήττα της Ομόνοιας έφερε την Πάφο στην κορυφή της βαθμολογίας ενώ ο ΑΠΟΕΛ μετά και την νέα απώλεια βαθμών όχι μόνο έχασε την ευκαιρία να σκαρφαλώσει στη 2η θέση αλλά αντιθέτως κατρακύλησε στην 5η θέση στον βαθμολογικό πίνακα.

Ο ΑΠΟΕΛ κυριάρχησε το πρώτο ημίχρονο και κατάφερε να πάρει προβάδισμα με εύστοχο πέναλτι του Τομάς ενώ θα μπορούσε να είχε πετύχει και άλλο γκολ ωστόσο οι ευκαιρίες που βρήκε δεν αξιοποιήθηκαν. Τα δεδομένα στο δεύτερο ημίχρονο άλλαξαν καθώς η επιθετικότητα του ΑΠΟΕΛ εξαφανίστηκε με αποτέλεσμα να δώσει χώρο στην ΑΕΛ να ξαναμπεί στο παιχνίδι. Η λεμεσιανή ομάδα ισοφάρισε μετά από εύστοχη εκτέλεση πέναλτι του Κονσεϊσάο και στο 96ο λεπτό με σουτ του Μακρή πήρε το διπλό μέσα στο ΓΣΠ. Να σημειωθεί πως η νίκη της ΑΕΛ επί του ΑΠΟΕΛ μέσα στο ΓΣΠ ήταν η πρώτη μετά από 14 χρόνια και πάει με θετική ψυχολογία στο ντέρμπι με τον Απόλλωνα.

Ψυχωμένος Απόλλωνας

Η ήττα της Ομόνοιας στο «Αλφαμέγα» από τον Απόλλωνα προβλημάτισε, όχι τόσο για το αποτέλεσμα αφού και οι ήττες είναι μέσα στο παιχνίδι, όσο για την εικόνα της. Παρά το γεγονός ότι αγωνίστηκε για περίπου 35 λεπτά με αριθμητικό πλεονέκτημα, δεν μπόρεσε να δημιουργήσει, να μεταφέρει πίεση με ουσία και, κυρίως, να βρει τρόπο να αντιδράσει με καθαρό μυαλό. Χωρίς τους αυτοματισμούς που μας έχει συνηθίσει, δεν διαχειρίστηκε όπως θα ήθελε το παιχνίδι και δέχθηκε χαστούκι. Επομένως, το ζητούμενο τώρα είναι αντίδραση.

Από την πλευρά του ο Απόλλωνας έπαιξε με πάθος και δύναμη παρά το γεγονός ότι αγωνιζόταν με 10 παίκτες και δίκαια πήρε τη νίκη. Οι δηλώσεις του προπονητή του Απόλλωνα, Σοφρώνη Αυγουστή, είναι ενδεικτικές:

«Ένα πολύ καλό ντέρμπι από τις δύο ομάδες. Στο α' ημίχρονο ελέγχουμε το παιχνίδι, πετύχα-

με ένα πανέμορφο γκολ με τον Ροντρίγκες. Ένα ντέρμπι που το ήθελαν πολύ οι παίκτες - τους αξίζουν συγχαρητήρια. Είχαμε απέναντί μας μία ομάδα πολύ καλή στον μεσοεπιθετικό κομμάτι. Οι ισορροπίες άλλαξαν μετά την αποβολή, η Ομόνοια μας πίεσε, όμως ο Κβίντα πέτυχε και αυτός σπουδαίο γκολ. Μας ήθελε, ήταν κρίμα να μην πάρουμε τους τρεις βαθμούς. Καλή συνέχεια στην Ομόνοια. Έρχεται ντέρμπι από τα παλιά, θέλουμε να υπάρχει καλή ατμόσφαιρα στο γήπεδο, ο καλύτερος ας κερδίσει. Είναι ένα λεμεσιανό ντέρμπι, πάει καιρός. Να ευχαριστήσω τον κόσμο, ν' αρχίσουν να πιστεύουν σ' εμάς, είναι δυνατό σύνολο».

Δίκαιη νίκη για Πάφο

Ο Άρης αν και κατάφερε να προηγηθεί με την κοντινή κεφαλιά του Γκόλντσον και είχε μια καλή παρουσία στα πρώτα στάδια της αναμέτρησης, ωστόσο το γκολ ισοφάρισης του Κορέϊα στην αμέσως επόμενη φάση, έδειξε να τον επηρεάζει αρνητικά.

Μια ηγετική εμφάνιση του Νταβίντ Λουίζ και ένας Κορέϊα εξαιρετικός, οδήγησαν τους γαλάζιους της Πάφου σε μια πολύ σπουδαία νίκη, που την κρατά εκεί που θέλει να είναι.

Πλουραλισμός από σκόρερ για την ΑΕΚ

Η ΑΕΚ Λάρνακας επικράτησε με 1-4 του Ολυμπιακού Λευκωσίας στο ΓΣΠ. Μάλιστα, η ομάδα της Λάρνακας με τέσσερις διαφορετικούς σκόρερ, δείχνει να έχει την απαιτούμενη πολυφωνία και πλουραλισμό στην επίθεση, παίρνοντας γκολ και από την μεσαία γραμμή με τον ωραίο τελείωμα του Πέρε Πόνς και με τον αρχηγό Μιλίτσεβιτς να συνεχίζει το βιολί του, σκοράροντας το 6ο γκολ στο φετινό πρωτάθλημα με εξαιρετική λόμπα.

Σημαντικό διπλό για Ανόρθωση

Η Ανόρθωση πήρε σπουδαία νίκη στο Τάσος Μάρκου επί της ΕΝΠ κερδίζοντας την με 2-3. Μετά το σπουδαίο εκτός έδρας διπλό ο προπονητής της ομάδας, Τιμούρ Κετσπάγια, εμφανίστηκε ικανοποιημένος από την προσπάθεια και το πάθος των ποδοσφαιριστών του, τονίζοντας ότι το θετικό αποτέλεσμα ήρθε μέσα από πίστη και σκληρή δουλειά.



Σημαντικά ντέρμπι ανέδειξε η κλήρωση της Β' Φάσης του Κυπέλλου

Σημαντικά ντέρμπι ανέδειξε η κλήρωση για την Β' Φάση του Κυπέλλου Coca-Cola Α' - Β' Κατηγορίας.

Τα σημαντικότερα είναι αυτό της Ομόνοιας με την ΑΕΚ αλλά και του Άρη με την ΑΕΛ, ενώ ενδιαφέρον παρουσιάζει και το ζευγάρι ανάμεσα σε Ολυμπιακό και Ομόνοια Αραδίππου.

Συγκεκριμένα, τα ζευγάρια της κλήρωσης είναι:

Άρης - ΑΕΛ

Ολυμπιακός - Ομόνοια Αραδίππου

Νέα Σαλαμίνα - Διγενής Μόρφου

ΑΠΟΕΛ - ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου

Ο νικητής του Σπάρτακος - Εθνικός Άχνας με ΕΝ Παραλιμνίου

Πάφος FC - Ακρίτας Χλώρακας

Απόλλων με νικητή του Καρμιώτισσα - Ανόρθωση

Ομόνοια Λευκωσίας - ΑΕΚ Λάρνακας

Οι αγώνες της δεύτερης φάσης θα είναι μονοί και μπορούν να αρχίσουν από τις 10 Δεκεμβρίου 2025.

Η κλήρωση έγινε στην παρουσία του Αναπληρωτή Προέδρου της ΚΟΠ Θεοδώρου Θεοδούλου και του Γενικού Διευθυντή της Ομοσπονδίας Ανθούλη Μυλωνά, ενώ τη χορηγό εταιρεία εκπροσώπησε η Ζαφειρώ Σταύρου, Channel Marketing Manager HBC Κύπρου.



Πρωτάθλημα Β' κατηγορίας

Τα αποτελέσματα της αγωνιστικής:

ΠΑΕΕΚ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΛΑΤΣΙΩΝ 1-1

ΟΜΟΝΟΙΑ 29Μ. - ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ 2-3

Αχυρώνας/Ονήσιλος - Αγία Νάπα 1-2

ΜΕΑΠ - Διγενής Μόρφου 0-3

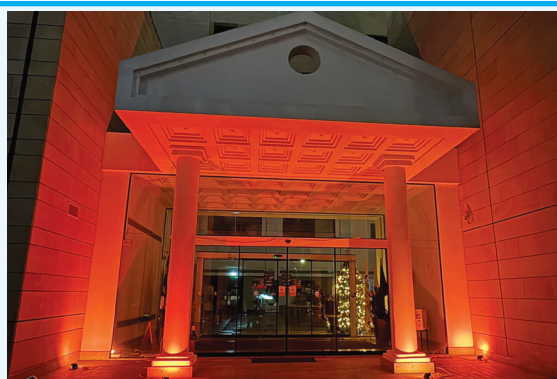
Χαλκάνορας - Ηρακλής Γερ. 1-1

ΑΣΙΑ - Δόξα Κατωκοπιάς 1-2

ΑΕΖ - ΑΠΕΑ 1-1

Σπάρτακος - Καρμιώτισσα 2-2

Ομόνοια 29Μ.-Νέα Σαλαμίνα 2-3



Φωτίζουμε τον δρόμο προς έναν κόσμο χωρίς βία κατά των γυναικών

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Εβδομάδας για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών και έπειτα από πρόσκληση του Συνδέσμου για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (ΣΠΑΒΟ), το οίκημα της ΣΕΚ φωταγωγήθηκε στις 25 Νοεμβρίου στο πορτοκαλί χρώμα - σύμβολο της παγκόσμιας εκστρατείας «Orange the World» και του αγώνα για την εξάλειψη κάθε μορφής βίας κατά των γυναικών. Η φωταγώγηση θα παραμείνει μέχρι τις 10 Δεκεμβρίου, ημερομηνία που ολοκληρώνεται η Διεθνής εκστρατεία.

Με αυτή τη συμβολική αλλά ουσιαστική πράξη, η ΣΕΚ ενώνει τη φωνή της με τους φορείς και τις οργανώσεις που παγκοσμίως στέλνουν το ίδιο ηχηρό μήνυμα: Καμία ανοχή στη βία, Καμία γυναίκα μόνη.

Πρόσω ολοταχώς για το 15ο Παγκύπριο Συνέδριο της Ο.Υ.ΕΕ.Κ.Α. - ΣΕΚ

Την Παρασκευή 28 Νοεμβρίου 2025 και ώρα 10:00 π.μ., θα πραγματοποιηθεί στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο το 15ο Παγκύπριο Συνέδριο της Ο.Υ.ΕΕ.Κ.Α. - ΣΕΚ.

Χαιρετισμό θα απευθύνουν ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Γιάννης Παναγιώτου και ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας. Ο κ. Φράγκου σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή» επεσήμανε ότι το Συνέδριο της Ομοσπονδίας θα θέσει τους επόμενους στόχους και θα καθορίσει τα επόμενα βήματα μεταξύ άλλων και σε ότι αφορά την εδραίωση της συλλογικής σύμβασης στον κλάδο, διασφαλίζοντας αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας για όλους τους εργαζόμενους.

Ο κατώτατος μισθός ενώπιον της τεχνικής επιτροπής

Ξεκίνησε την περασμένη Δευτέρα σε επίπεδο Τεχνικής επιτροπής η συζήτηση αναπροσαρμογής του εθνικού κατώτατου μισθού. Της επιτροπής προεδρεύει ο καθηγητής χρηματοοικονομικών του Πανεπιστημίου Κύπρου, δρ. Ανδρέας Χαρίτου, ενώ στην επιτροπή συμμετέχουν πέραν των εκπροσώπων των κοινωνικών εταίρων και υπηρεσιακοί του αρμόδιου υπουργείου.

Την ΣΕΚ εκπροσώπησε ο υπεύθυνος του τμήματος οικονομικών μελετών, Γιώργος Πυρίσης. Στη συνάντηση καθορίστηκαν οι επόμενες κοινές συναντήσεις των κοινωνικών εταίρων για το ζήτημα, ενώ επαναβεβαιώθηκε ότι για την αξιολόγηση και επανακαθορισμό του κατώτατου μισθού θα ληφθούν υπόψη οι προηγούμενες πρόνοιες του τελευταίου διατάγματος που αφορούν, την αγοραστική δύναμη του και το κόστος διαβίωσης, τα επίπεδα απασχόλησης και ανεργίας, η διαφοροποίηση της οικονομικής ανάπτυξης και της παραγωγικότητας, η διαφοροποίηση στις απολαβές και την κατανομή τους και τις επιπτώσεις στα επίπεδα φτώχειας και ανταγωνιστικότητας. Προς τούτο θα χρησιμοποιηθούν και θα αξιολογηθούν στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου. Ο διάλογος στην τεχνική επιτροπή αναμένεται να ολοκληρωθεί στις 8 Δεκεμβρίου ενώ αναμένεται η υποβολή εμπεριστατωμένων εισηγήσεων από τους κοινωνικούς εταίρους μέχρι τις 5 Δεκεμβρίου.

ΣΕΚ: Πρόκληση και ευκαιρία η Κυπριακή Προεδρία του 2026



Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, ως μέλος της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ), συμμετείχε στη συνεδρίαση του Προεδρείου της Επιτροπής, η οποία πραγματοποιήθηκε στο Προεδρικό Μέγαρο. Πρόκειται για την πρώτη θεσμική συνάντηση που φιλοξενήθηκε στην Κύπρο ενόψει της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ το 2026.

Οι εργασίες κορυφώθηκαν την Τετάρτη 19 Νοεμβρίου 2025 με την 743η συνεδρίαση του Προεδρείου της ΕΟΚΕ.

Σε παρέμβασή του, στη συνεδρίαση της Εκτελεστικής Επιτροπής της ETUC που ακολούθησε στις Βρυξέλλες στις 19-20 Νοεμβρίου, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ υπογράμμισε πως η ανάληψη της Προεδρίας του Συμβουλίου της Ε.Ε. από την Κυπριακή Δημοκρατία κατά το πρώτο εξάμηνο του 2026 αποτελεί μια τεράστια πρόκληση, αλλά και μια σημαντική ευκαιρία ανάδειξης του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει ένα μικρό κράτος-μέλος, ιδιαίτερα υπό το βάρος των ιδιαιτεροτήτων που προκαλεί η συνεχιζόμενη κατοχή σημαντικού

τμήματος της χώρας.

Παράλληλα, σημείωσε πως η επόμενη συνεδρίαση της Εκτελεστικής Επιτροπής της ETUC, που θα πραγματοποιηθεί για πρώτη φορά στην Κύπρο στις 10 και 11 Μαρτίου 2026, έχει ενταχθεί στις επίσημες δράσεις της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ.

Η παρουσία της Εκτελεστικής Επιτροπής της ETUC στην Κύπρο θα δώσει τη δυνατότητα ανάδειξης του τρόπου λειτουργίας των εργασιακών σχέσεων στη χώρα, καθώς και προβολής του ευρωπαϊκού συνδικαλιστικού κινήματος σε πολιτικό και κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.

Η Γενική Γραμματέας της ETUC, Esther Lynch, αφού ευχαρίστησε τη ΣΕΚ για την πρωτοβουλία, απέδωσε εύσημα για την επιτυχή έκβαση της διαδικασίας αποκατάστασης της ΑΤΑ, καθώς και για την προοπτική που δημιουργείται για τη διασύνδεση των δημόσιων συμβάσεων με την εφαρμογή συλλογικών συμβάσεων, όπως και για την επέκταση της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων.

Το νέο κοινωνικό μοντέλο της Ευρώπης στο επίκεντρο του Foundation Forum 2025



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 19-20 Νοεμβρίου το Foundation Forum 2025 του Eurofound στο Δουβλίνο, ένα κορυφαίο ευρωπαϊκό γεγονός που φέτος συνέπεσε με τον εορτασμό των 50 χρόνων του Οργανισμού. Στο επίκεντρο του Φόρουμ βρέθηκε η συζήτηση γύρω από το νέο κοινωνικό μοντέλο της Ευρώπης και τον καθοριστικό του ρόλο για μια ανθεκτική και ανταγωνιστική οικονομική ανάπτυξη την επόμενη δεκαετία.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών παρουσιάστηκαν αναλύσεις και πολιτικές προτάσεις για το μέλλον της αγοράς εργασίας, την κοινωνική προστασία, την ποιότητα ζωής και την ανάγκη ενίσχυσης των δεξιοτήτων του εργατικού δυναμικού. Οι ομιλητές τόνισαν ότι οι επενδύσεις στο ανθρώπινο κεφάλαιο και οι στοχευμένες μεταρρυθμίσεις στην αγορά εργασίας αποτελούν βασική προϋπόθεση ώστε η ΕΕ να μπορέσει να ανταποκριθεί στις προκλήσεις της πράσινης και ψηφιακής μετάβασης.

Στο Φόρουμ παρευρέθηκαν κορυφαίοι θεσμικοί παράγοντες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μεταξύ των οποίων και ο Πρωθυπουργός της Ιρλανδίας, Μιχόλ Μάρτιν, ενώ έντονη ήταν και η παρουσία των κοινωνικών εταίρων από όλη την Ευρώπη.

Την Κύπρο, εκ μέρους της ομάδας των εργαζομένων, εκπροσώπησε ο Γενικός Οργανωτικός της ΣΕΚ, Πανίκος Αργυρίδης, ο οποίος συμμετείχε ενεργά στις εργασίες του Φόρουμ, που σχετίζονται άμεσα με τις εξελίξεις στην αγορά εργασίας, τις ανάγκες των εργαζομένων και τον ρόλο των συνδικάτων στη νέα οικονομική πραγματικότητα.

Το Foundation Forum 2025 αναμένεται να αποτελέσει ορόσημο για τον ευρωπαϊκό διάλογο σε θέματα εργασίας και κοινωνικής πολιτικής, ενώ τα συμπεράσματα που προέκυψαν θα τροφοδοτήσουν τις μελλοντικές στρατηγικές της ΕΕ για την ενίσχυση του ευρωπαϊκού κοινωνικού μοντέλου.