

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Συνάντηση κοινωνικών
εταίρων με ευρωβουλευτές



σελ.3

ΟΜΙΛΙΑ ΓΓ ΣΕΚ στη Σωτήρα

«Πιορτάζουμε το “ΟΧΙ” του
Μεταξά και του συνόλου του
Ελληνισμού»



σελ.8,9,16

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Η ΣΕΚ τίμησε την Εθνική
επέτειο της 28ης Οκτωβρίου



σελ.16

Ολοκληρώθηκε ο διάλογος για την ΑΤΑ

Αισιοδοξία για θετική κατάληξη



Αισιοδοξία επικρατεί για θετική κατάληξη στο ζήτημα της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), μετά και την ολοκλήρωση του διαλόγου των κοινωνικών εταίρων με τους Υπουργούς Εργασίας και Οικονομικών.

Η κοινή συνάντηση που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή, 31 Οκτωβρίου 2025, στο Υπουργείο Εργασίας, καθόρισε το πλαίσιο συμφωνίας για το μέλλον της ΑΤΑ, το οποίο επιβεβαιώθηκε ακολούθως και από κάθε πλευρά ξεχωριστά κατά τις συναντήσεις με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας.

Στη συνάντηση των επικεφαλής των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ και ΠΑΣΥΔΥ με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Νίκο Χριστοδουλίδη, στην παρουσία των Υπουργών Οικονομικών και Εργα-

σίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, επαναβεβαιώθηκαν οι θέσεις επί του πλαισίου συγκλίσεων που διαμορφώθηκε στη συνάντηση της Παρασκευής.

Σύμφωνα με το προτεινόμενο πλαίσιο συμφωνίας, προβλέπεται πλήρης αποκατάσταση του θεσμού της ΑΤΑ σε τρεις σταδιακές περιόδους:

- 80% από 1η Ιανουαρίου 2026,
- 90 % από 1η Ιουλίου 2026, και
- 100% από 1η Ιουλίου 2027.

Παράλληλα, η ΑΤΑ θα συνεχίσει να αποδίδεται μια φορά τον χρόνο, υπό την προϋπόθεση θετικού ρυθμού ανάπτυξης κατά το προηγούμενο έτος, ενώ τίθεται ως ανώτατο όριο υπολογισμού το 4% του πληθωρισμού.

Ιδιαίτερης σημασίας θεωρείται η ενσωμάτωση της ΑΤΑ στον κατώτατο

μισθό, εξέλιξη που επηρεάζει περίπου 55 χιλιάδες εργαζόμενους και σηματοδοτεί το πρώτο ουσιαστικό βήμα προς την κατεύθυνση της επέκτασης του θεσμού σε όλους τους εργαζόμενους.

Κατά τη συνάντηση με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, έγινε επίσης ανταλλαγή απόψεων και για άλλα εργασιακά ζητήματα, όπως και για τη Φορολογική Μεταρρύθμιση.

Σήμερα Τετάρτη θα πραγματοποιηθεί πανσυνδικαλιστική σύσκεψη στις 15:00 στη Δημοσιογραφική εστία, καθώς και κοινή συνάντηση των εργοδοτικών οργανώσεων, οπότε και αναμένεται να ξεκαθαρίσει πλήρως το τοπίο. Εφόσον υπάρξει αποδοχή της προτεινόμενης συμφωνίας, θα ανοίξει ο δρόμος για την υπογραφή της τελικής συμφωνίας για την ΑΤΑ, ενδεχομένως αύριο Πέμπτη.

Στη στεγαστική κρίση το κράτος να απαντήσει με ουσιαστικά μέτρα

Αναγκαία όσο ποτέ είναι η χάραξη στρατηγικής για την αντιμετώπιση της στεγαστικής κρίσης η οποία ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερα τις νέες γενιές τόσο στην Κύπρο όσο και σε άλλα ευρωπαϊκά κράτη μέλη.

Το πρόβλημα αναδείχθηκε στις 21 Οκτωβρίου 2025 και σε ευρωπαϊκό επίπεδο όταν στον προγραμματισμό των δράσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για το 2026, η εκπρόσωπος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ανέφερε πως αποτελεί επιτακτική ανάγκη η αποτελεσματική αντιμετώπιση της στεγαστικής κρίσης.

Η ΕΕ μεταξύ των προτάσεων που αναμένεται να καταθέσει το επόμενο χρονικό διάστημα είναι η τόνωση της δημόσιας στήριξης και η παροχή κινήτρων για ενίσχυση της προσίτης και βιώσιμης στέγασης.

Στην Κύπρο εάν συγκρίνουμε το 2019 με το 2024 στην Κατηγορία «Στέγαση, ύδρευση, ηλεκτρισμός, υγραέριο και καύσιμα» θα διαπιστώσουμε πως η άνοδος του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή (ΔΤΚ) για την πιο πάνω χρονική περίοδο ήταν από 108.83 σε 144.97, μια ποσοστιαία άνοδος δηλαδή της τάξης του 33.2%. Παρατηρείται επιδείνωση της κατάστα-

σης σε πόλεις όπως η Λεμεσός, η Λάρνακα και η Πάφος. Ιδιαίτερα στη Λεμεσό το πρόβλημα είναι οξύτερο λόγω και της καθόδου ξένων εταιρειών μαζί με χιλιάδες εργαζόμενους με πολύ υψηλότερες απολαβές συγκριτικά με τους Κύπριους. Αυτό οδηγεί σε κατακόρυφη άνοδο της ζήτησης η οποία σε συνδυασμό με τη μειωμένη προσφορά ακινήτων κάνει ακόμα πιο δύσκολη την κατάσταση.

Εδώ και αρκετά χρόνια η ΣΕΚ είχε εντοπίσει το πρόβλημα και είχε καταθέσει συγκεκριμένες προτάσεις σε σχέση με το ζήτημα της στέγασης οι οποίες περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τη σύσταση Ενιαίου Φορέα Στεγαστικής Πολιτικής μέσα από την ενοποίηση του Οργανισμού Χρηματοδοτήσεως Στέγης (ΟΧΣ) και του Κυπριακού Οργανισμού Ανάπτυξης Γης (ΚΟΑΓ).

Η ουσιαστική ενίσχυση του ΟΧΣ θα προσφέρει τη δυνατότητα για μεγαλύτερη χρηματοδότηση νέων που επιθυμούν να δανειοδοτηθούν για αγορά κατοικίας, λόγω της δυσκολίας που αντιμετωπίζουν για χρηματοδότηση από πιστωτικά ιδρύματα που θέτουν ως προϋπόθεση προαπαιτούμενα ποσά.

Την ίδια ώρα η συμπερίληψη του ΚΟΑΓ στον Ενιαίο Φορέα Στεγαστικής Πολιτικής, ο οποίος διαθέτει την τεχνογνωσία και την ικανότητα υλοποίησης στεγαστικών έργων, θα προσφέρει τη δυνατότητα αύξησης του αποθέματος ακινήτων. Παράλληλα, η ΣΕΚ στο πλαίσιο και της φορολογικής μεταρρύθμισης είχε θέσει το ζήτημα της αύξησης της φορολογικής ελάφρυνσης, στην περίπτωση εξυπηρετούμενου δανείου, από 1500 ευρώ σε 2000 ευρώ. Επιπρόσθετα ουσιαστικά μέτρα τα οποία θα μπορούσαν να υιοθετηθούν άμεσα είναι η αξιοποίηση των ακινήτων του δημοσίου, η επιδότηση ενοικίου σε χαμηλόμισθους εργαζόμενους, η δημιουργία κοινωνικών κατοικιών και η δυνατότητα επενδύσεων από την πλευρά του κράτους σε συνεργασία με ιδιωτικά κεφάλαια.

Το κράτος, σαφώς και έχει ρόλο να διαδραματίσει στην αντιμετώπιση της στεγαστικής κρίσης μέσα και από την ουσιαστική στήριξη των χαμηλών και μεσαίων εισοδηματικών στρωμάτων για προάσπιση της κοινωνικής συνοχής και ευημερίας όλων των πολιτών.

Εισφορά αγάπης από τη ΣΕΚ στον
Ραδιομαραθώνιο

Πιστή στις αξίες της αλληλεγγύης
και της κοινωνικής προσφοράς

Ριζώνει η στεγαστική κρίση

Ο κατώτατος μισθός δεν αρκεί για
το νοίκι

Για τη χαμηλή παραγωγικότητα δεν
ευθύνονται οι εργαζόμενοι

Εργοδότες και κράτος να βρουν τη
λύση

Αναμένουμε την απόφαση του
Δικαστηρίου για την Οδηγία του
κατώτατου μισθού

Όποια και να είναι αυτή, η κυβέρνηση
έχει υποχρέωση να πράξει τα δέοντα

Τίποτα δεν κερδήθηκε χωρίς αγώνες και
διεκδικήσεις

Είμαστε πάντα έτοιμοι να
προασπίσουμε τα δικαιώματα των
εργαζομένων

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε ο ΓΓ της ΣΕΚ
στον Κοινωνικό Διάλογο

Χαρακτήρισε το μέλλον του
απροσδιόριστο στη συνάντηση με
τους Ευρωβουλευτές

Κατώτατος με ενσωμάτωση και της
ΑΤΑ και της ωριαίας απόδοσης

Ζητούμε τα αυτονόητα

Η επόμενη στόχευση μας

Η επέκταση και εδραίωση των
συλλογικών συμβάσεων

Φάρος πυξίδας το «ΟΧΙ» του Μεταξά

Θέλει αρετήν και τόλμην
η Ελευθερία

Ωραία τα συνθήματα

Οι πράξεις έχουν την αξία

Ναι είμαστε πάντοτε αισιόδοξοι

Ότι η υπευθυνότητα των
κοινωνικών εταίρων θα νικήσει

Η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού
επιβάλλεται να προχωρήσει

Με έμφαση και στα Ταμεία Προνοίας
για όλους τους εργαζομένους

Ο κοινωνικός διάλογος στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον

• Το δικαίωμα των εργαζομένων να αποτείνονται σε θεσμούς και να ζητούν την παρέμβαση τους για άρση συμπεριφορών που δεν έχουν θέση στον χώρο εργασίας είναι αναφαίρετο και δεν πρέπει να εμποδίζεται σε καμία των περιπτώσεων.

Της Δέσποινας Ησαΐα

Ειδικότερα όταν τα εμπόδια προβάλλονται από τους ίδιους τους θεσμούς, επιρρίπτοντας ευθύνες στη ΣΕΚ η οποία προέβηκε σε καταγγελία, εκ μέρους γυναικας μέλους της, αυτό αποτελεί τουλάχιστον ανήκουστη ενέργεια η οποία χρήζει άμεσης παρέμβασης.

Η ΣΕΚ απέδειξε διαχρονικά πως υπηρετεί το δίκαιο και το πρόπον και δεν πρόκειται να επιτρέψει σε κανέναν να κρίνει το έργο που επιτελεί και να απαξιώνει κάθε ενέργεια που στόχο έχει να διασφαλίσει αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας.

Και κάτι τελευταίο. Ο θεσμός ή ο μηχανισμός εξέτασης παραπόνων

σε μια εργατική διαφορά θα πρέπει να εξετάζει τα δεδομένα στη βάση αποκλειστικά της νομοθεσίας, χωρίς περιττές κουβέντες μέσα από τις οποίες εκδηλώνεται η σαφής εμπάθεια σε βάρος της ΣΕΚ. Δεν θα μας φιώσει τίποτα και κανένας αλλά αντίθετα θα συνεχίσουμε να διεκδικούμε από τους θεσμούς αμεσότητα στη διαχείριση καταγγελιών αλλά και αντικειμενικότητα προς όφελος των εργαζομένων. Το δίκαιο το υπηρετείς με ευλάβεια χωρίς έπαυση και αλλότριες συμπεριφορές.

• Ο κοινωνικός διάλογος τα τελευταία χρόνια έχει υποβαθμιστεί με προσπάθεια να υποκατασταθεί από τη δημόσια διαβούλευση.

Ως ΣΕΚ επαναλαμβάνουμε για ακόμα μια φορά πως δεν πρόκειται να μείνουμε σιωπηλοί σε τέτοιες μεθοδεύσεις οι οποίες αλλοιώνουν τον χαρακτήρα των εργασιακών σχέσεων στον τόπο μας, απαξιώνουν τους κοινωνικούς εταίρους και οδηγούν σε αποφάσεις οι οποίες λαμβάνονται ερήμην των εργαζομένων και κατ' επέκταση της κοινωνίας.

Ο κοινωνικός διάλογος στο παρελ-

θόν πέτυχε θαύματα και είναι κρίμα σε αυτή τη πετυχημένη συνταγή, που αποτελούσε σημείο αναφοράς και παράδειγμα προς μίμηση, να έχουν παρεισφρήσει νέα ήθη που στη τελική θα δυσκολεύουν την πρόοδο και την ανάπτυξη μέσα από την επίτευξη συναινετικών λύσεων.

Σε πρόσφατη συνάντηση των κοινωνικών εταίρων με ευρωβουλευτές της Επιτροπής Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας αναφέρθηκε στον Κοινωνικό Διάλογο τονίζοντας ότι το μέλλον του είναι απροσδιόριστο. Η διατύπωση αυτή δεν πρέπει να περάσει απαρατήρητη αλλά αντίθετα θα πρέπει να τύχει ενδελεχούς προβληματισμού.

• Διανοίγονται προοπτικές για επίλυση της εργατικής διαφοράς για την ΑΤΑ και επίτευξη συμφωνίας. Αυτό θα επαναφέρει τις εργασιακές σχέσεις σε ομαλότητα και θα δώσει την ευκαιρία στους κοινωνικούς εταίρους να εστιάσουν την προσοχή τους και σε άλλα σοβαρά εργασιακά ζητήματα που περιμένουν σειρά. Ας ελπίσουμε ότι από βδομάδας θα υπάρχουν καλά νέα.

Η φτωχοποίηση των συνταξιούχων καλά κρατεί, ώρα για μια ουσιαστική μεταρρύθμιση

Εδώ και αρκετά χρόνια το συνδικαλιστικό κίνημα ζητούσε δικαιολογημένα και τεκμηριωμένα όπως προχωρήσει η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος η οποία θα είχε στο επίκεντρο της την επάρκεια των συντάξεων, την αξιοπρεπή διαβίωση των συνταξιούχων



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

μας και την οριστική επίλυση διαχρονικών στρεβλώσεων όπως είναι η αναλογιστική μείωση του 12% για όσους εργαζόμενους επιλέξουν να αφυπηρέτησουν στο 63ο έτος της ηλικίας τους. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου στη χώρα μας στο τέλος του 2024 ένας στους τρεις πολίτες ηλικίας 65 ετών και άνω αντιμετώπιζε τον κίνδυνο φτώχειας ενώ με βάση τα στοιχεία της Eurostat ποσοστό 68.7% των εργαζομένων οι οποίοι συνεχίζουν να εργάζονται μετά τη συνταξιοδότηση τους

το κάνουν λόγω οικονομικής ανάγκης. Ένα ποσοστό το οποίο είναι το υψηλότερο ανάμεσα στα υπόλοιπα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι οι δαπάνες σε συντάξεις ως ποσοστό του ΑΕΠ στην Κύπρο στο τέλος του 2023 ήταν 7.78% ενώ ο ευρωπαϊκός μέσος όρος ήταν 11.05%. Η Κύπρος βρίσκεται πιο κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ τόσο σε ποσό συντάξεων ανά κάτοικο όσο και ως ποσοστό του ΑΕΠ.

Τα πιο πάνω κάνουν ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη για ολιστική μεταρρύθμιση του συστήματος συντάξεων η οποία θα πρέπει να δίδει ιδιαίτερη βαρύτητα όχι μόνο στον πρώτο πυλώνα (δηλαδή στις συντάξεις του ταμείου κοινωνικών ασφαλίσεων) αλλά και στο δεύτερο πυλώνα που αφορά τα ταμεία προνοίας και ο οποίος αποτελεί συμπληρωματικό εργαλείο συνταξιοδοτικής επάρκειας.

Δεδομένου του γεγονότος ότι το ποσοστό των πολιτών 65 ετών και άνω αυξάνεται και θα συνεχίσει να αυξάνεται, σε συνδυασμό με το χαμηλό δείκτη γεννήσεων και την άνοδο του προσδόκιμου ζωής είναι φανερό ότι το σύστημα χρειάζεται ολιστική μεταρρύθμιση η οποία θα λαμβάνει υπόψη

της τις πιο πάνω πραγματικότητες. Αυτό σημαίνει πως θα πρέπει να υπάρξουν μέτρα ενίσχυσης των ποσών για συντάξεις μέσω επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων ώστε σταδιακά και μακροπρόθεσμα να καλύψουν το μεγαλύτερο ποσοστό των εργαζομένων μέσα από τα ταμεία προνοίας για να ενισχυθούν παράλληλα και οι απολαβές των εργαζομένων. Επομένως, κλειδί τόσο για την επάρκεια των συντάξεων όσο και για την κάλυψη των εργαζομένων μέσω των ταμείων προνοίας θα πρέπει να είναι η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

Την ίδια ώρα το κράτος θα πρέπει να εξεύρει διαρκή και βιώσιμη λύση στο ζήτημα του δανεισμού του από το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων (ΤΚΑ), έναν δανεισμό ο οποίος ναι μεν είναι εσωτερικός με βάση τα κριτήρια του Μάαστριχτ, ωστόσο δεν μπορεί να αποτελεί δικαιολογία για ένα σύγχρονο κράτος να συνεχίζει να δανείζεται από τα χρήματα του ΤΚΑ χωρίς να καταβάλλει οποιοδήποτε επιτόκιο. Τέλος, θα πρέπει να υπάρξουν ουσιαστικά μέτρα για όσους εργοδότες έχουν οφειλές στο ΤΚΑ οι οποίες συνολικά και διαχρονικά ανέρχονται σε εκατομμύρια ευρώ.

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

Εβδομαδιαίο Εκφραστικό Όργανο της ΣΕΚ
Διευθυντής: Ανδρέας Φ. Μάτσας
Αρχισυντάκτης: Δέσποινα Ησαΐα
Τηλ: 22849849, Φαξ: 22849850
Τυπογραφείο: Proteas
Email: sek.1944@icloud.com

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



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 5 Νοεμβρίου	Πέμπτη 6 Νοεμβρίου	Παρασκευή 7 Νοεμβρίου	Σάββατο 8 Νοεμβρίου	Κυριακή 9 Νοεμβρίου	Δευτέρα 10 Νοεμβρίου	Τρίτη 11 Νοεμβρίου
Μαρτύρων Γαλακτίωνος και Επιστήμης, Αγίου Λίνου πρώτου επισκόπου παλαι- άς Ρώμης, Αγίου Σιλβανού	Οσίου Λεονάρδου	Αγίου Αθηνόδω- ρου, Των τριαντα- τριών Μαρτύρων εν Μελιτνή	Σύναξις των Αρχαγγέλων και Αγγέλων	Νεκταρίου μητροπολίτου Πανταπόλεως, Οσίου Ελλαδίου, Οσίας Θεοκτίστης της Λεσβίας, Αγίων Χριστοφόρου και Μαύρας	Οσίου Αρσενίου Καπαδόκου, Αποστόλων εκ των Εβδομήκο- ντα, Ιερομάρτυ- ρος Μίλου του θαυματοργού, Αγίου Ορέστου του Τυανέως	Μηνά μεγαλομάρ- τυρος, Μάρτυ- ρος Βικεντίου διακόνου, Αγίου Βικτωρος Με- γαλομάρτυρος, Αγίου Δράκωνα

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

Συνάντηση κοινωνικών εταίρων με ευρωβουλευτές της Επιτροπής Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων

Στο επίκεντρο η αξία του κοινωνικού διαλόγου

Με επίκεντρο τον κοινωνικό διάλογο πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 30 Οκτωβρίου 2025, στο Σπίτι της Ευρώπης, συνάντηση των κοινωνικών εταίρων με τέσσερις ευρωβουλευτές της Επιτροπής Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Εκ μέρους της ΣΕΚ συμμετείχε ο Γενικός της Γραμματέας, Ανδρέας Φ. Ματσάς, ο οποίος στην παρέμβασή του αναφέρθηκε εκτενώς στη σημασία του κοινωνικού διαλόγου, στις προκλήσεις που έχει μπροστά της η Κύπρος ενόψει της Προεδρίας του Συμβουλίου της Ε.Ε. το 2026, καθώς και στις προτεραιότητες που θέτει η ΣΕΚ για μια κοινωνική Ευρώπη.

Ο κ. Ματσάς τόνισε ότι «η Κυπριακή Δημοκρατία θα αναλάβει την Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης το πρώτο εξάμηνο του 2026, γεγονός που συνιστά μια τεράστια πρόκληση για εμάς, καθώς θα προσπαθήσουμε να αναδείξουμε ζητήματα που αποτελούν προτεραιότητες τόσο για την υπόλοιπη ενωμένη Ευρώπη όσο και για ένα μικρό κράτος μέλος, όπως η Κύπρος, με τις ιδιαιτερότητες που απορρέουν από τη συνεχιζόμενη ημικατοχή».

Υπογράμμισε ότι για τη ΣΕΚ «προτεραιότητα αποτελεί η πλήρης επίτευξη του στόχου που παραπέμπει στην κοινωνική Ευρώπη, έτσι ώστε να ενδυναμωθεί και να ενισχυθεί η αγορά εργασίας και η αξιοπρέπεια των εργαζομένων». Όπως σημείωσε, ζητούμενο είναι «να επιτευχθεί μια ισορροπία ανάμεσα στην παραγωγικότητα, την ανταγωνιστικότητα και την ανάπτυξη της οικονομίας, χωρίς να παραγνωρίζεται η σημασία της κοινωνικής συνοχής».

Αναφερόμενος στην αξία του κοινωνικού διαλόγου, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ επεσήμανε πως «όλες οι εξελίξεις πρέπει να συντελούνται μέσα από την αξιοποίηση της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς. Η έννοια της κοινωνικής ανάπτυξης και της κοινωνικής συνοχής δεν μπορεί να προσεγγίζεται απομονωμένα και αποσπασματικά. Προς αυτή την κατεύθυνση, τόσο στην Κύπρο όσο και στην υπόλοιπη Ευρώπη, έχουμε ένα βασικό πλεονέκτημα που πρέπει να αξιοποιήσουμε: τον κοινωνικό διάλογο».

Ο κ. Ματσάς ανέδειξε ακόμη ότι ο κοινωνικός διάλογος «πρέπει να οδηγεί στην επίτευξη του άλλου μεγάλου στόχου, που αφορά στις συλλογικές συμβάσεις, μέσα από τη συλλογική διαπραγμάτευση».

Όπως ανέφερε, «δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι



πρόσφατα οι κοινωνικοί εταίροι σε ευρωπαϊκό επίπεδο κατέληξαν σε μια κοινή συμφωνία, η οποία υπογράφηκε και από την Πρόεδρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και παραπέμπει στην ανάδειξη του ρόλου του κοινωνικού διαλόγου ως αντιστάθμισμα προς τη δημόσια διαβούλευση». Όπως είπε, «στην Κύπρο δεν είμαστε διατεθειμένοι να υπονομεύσουμε ή να υποβαθμίσουμε τον ρόλο του κοινωνικού διαλόγου, ο οποίος παραδοσιακά και διαχρονικά μας έχει δώσει τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε σε δυσκολίες που αντιμετωπίσε η κυπριακή κοινωνία και οικονομία».

Αναφερόμενος σε συγκεκριμένα παραδείγματα, τόνισε ότι «μέσα από τον κοινωνικό διάλογο και τη συνεργασία των κοινωνικών εταίρων καταφέραμε να μειώσουμε τη χρονική διάρκεια παρουσίας της Τρόικας στην Κύπρο κατά την οικονομική κρίση, αλλά και να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τις κοινωνικές, οικονομικές και εργασιακές προκλήσεις που προέκυψαν από την υγειονομική κρίση».

Ο ΓΓ της ΣΕΚ επεσήμανε ακόμη ότι «ο κοινωνικός διάλογος στην Κύπρο μπορεί να διαβαθμιστεί σε τρεις διαφορετικές χρονικές περιόδους: το παρελθόν, όπου ο κοινωνικός διάλογος μπορούσε να πετύχει θαύματα, το παρόν, όπου έχουμε μια έντονη ανατροπή στον

ρόλο που διαχρονικά του είχε αποδοθεί. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι βρίσκεται σε μια ιδιαίτερη υποβάθμιση. Έχει περιοριστεί ο ρόλος του, έχει περιοριστεί η σημασία του. Βιώνουμε τον κοινωνικό διάλογο μέσα από τη θεσμοθετημένη του διαδικασία με έναν τρόπο περιοριστικό, ως προς την αξιοποίηση και τη δυνατότητα να μπορεί να παρέμβει ουσιαστικά στη διαχείριση και στην επίλυση προβλημάτων». Συμπλήρωσε ότι «το μέλλον του κοινωνικού διαλόγου στον τόπο μας είναι απροσδιόριστο. Είναι και δική μας υποχρέωση να διασφαλίσουμε, ως κοινωνικοί εταίροι, πως όσο περνά από το δικό μας χέρι θα μπορέσουμε να τον επαναδραστηριοποιήσουμε, ώστε να φέρει αποτελέσματα που να είναι εξισορροπητικά και ικανά να διατηρήσουν την εργατική ειρήνη».

Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της επίσκεψης της τετραμελούς αποστολής της Επιτροπής Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στη Λευκωσία.

Στην αποστολή συμμετείχαν οι ευρωβουλευτές Li Andersson (Φινλανδία), επικεφαλής της αντιπροσωπείας, Λουκάς Φουρλάς (Κύπρος), Angelika Winzig (Αυστρία) και Κωνσταντίνος Αρβανίτης (Ελλάδα).

Εισφορά αγάπης στον Ραδιομαραθώνιο

Η ΣΕΚ δίπλα στα παιδιά - μαχητές και στις οικογένειές τους

Η ΣΕΚ, πιστή στις αξίες της αλληλεγγύης και της κοινωνικής προσφοράς, προσέφερε και φέτος την «Εισφορά αγάπης» στον Ραδιομαραθώνιο, αφιερωμένη στα παιδιά - μαχητές που μας υπενθυμίζουν καθημερινά την αξία της ζωής και τη δύναμη της ανθρώπινης ψυχής.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, κατά την παράδοση της επιταγής στον Γενικό Διευθυντή του ΡΙΚ Θανάση Τσώκο, επεσήμανε πως η ΣΕΚ θα συνεχίσει να στηρίζει τον Ραδιομαραθώνιο γιατί «όλοι μαζί μπορούμε καλύτερα, για μια κοινωνία συμπερίληψης και αλληλοϋποστήριξης».

Η αλληλεγγύη, τόνισε, δεν είναι απλώς λέξη, είναι ένας τρόπος ζωής και ένας δρόμος που μας ενώνει, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον στις πιο δύσκολες



στιγμές.

Στόχος μας, είπε, να συνεχίσουμε να είμαστε δίπλα στα παιδιά και τις οικογένειές τους, γιατί η ελπίδα γεννιέται όταν μοιραζόμαστε την αγάπη μας. Παρών ήταν και το μέλος της Γενικής Γραμματείας της ΣΕΚ Ελισσαίος Μιχαήλ.

Φιλανθρωπική εκδήλωση

Η Νεολαία της ΣΕΚ δίπλα στον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο Κύπρου

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 31 Οκτωβρίου 2025 η φιλανθρωπική εκδήλωση που διοργάνωσε το Τμήμα Νεολαίας της ΣΕΚ στο The Garrison Bar & Grill στη Λευκωσία, με σκοπό τη στήριξη του Αντικαρκινικού Σύνδεσμου Κύπρου. Η βραδιά με τίτλο «Night Beats – Let's Light Up the City!» χάρισε στιγμές διασκέδασης και θετικής ενέργειας, με τον DJ Andreas Tasoulis να ξεσηκώνει το κοινό με τις μουσικές του επιλογές.

Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν ένα ζωντανό και ευχάριστο πρόγραμμα, ενώ είχαν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε κληρώσεις με πλούσια δώρα. Όλα τα καθαρά έσοδα της εκδήλωσης διατέθηκαν στον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο Κύπρου, ενισχύοντας το πολύτιμο έργο του προς όφελος των συνανθρώπων μας που δίνουν τη μάχη με τον καρκίνο.

Η Νεολαία της ΣΕΚ απέδειξε για ακόμη μια φορά πως η διασκέδαση μπορεί να συνδυάζεται με την κοινωνική προσφορά, στέλνοντας μήνυμα αλληλεγγύης και ελπίδας.

Το μη διαχειρίσιμο άγχος στην εργασία πλήττει σοβαρά την υγεία των εργαζομένων

Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το εργασιακό άγχος συγκαταλέγονται μεταξύ των μεγαλύτερων προκλήσεων στον τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας. Επηρεάζουν σημαντικά την υγεία των ατόμων, των επιχειρήσεων και των εθνικών οικονομιών. Το άγχος θεωρείται από τους μισούς περίπου ευρωπαίους εργαζόμενους σύνηθες φαινόμενο στον χώρο εργασίας τους και ευθύνεται περίπου για τις μισές χαμένες εργάσιμες ημέρες. Τα άτομα που πάσχουν από άγχος συνήθως παρεξηγούνται ή στιγματίζονται, όπως συμβαίνει και με πολλά άλλα ζητήματα που αφορούν την ψυχική υγεία. Εντούτοις, όταν οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το άγχος αντιμετωπίζονται ως οργανωτικό ζήτημα και όχι ως προσωπική αδυναμία, μπορούν να είναι εξίσου διαχειρίσιμοι με οποιονδήποτε άλλο κίνδυνο για την ασφάλεια και την υγεία στον χώρο εργασίας.

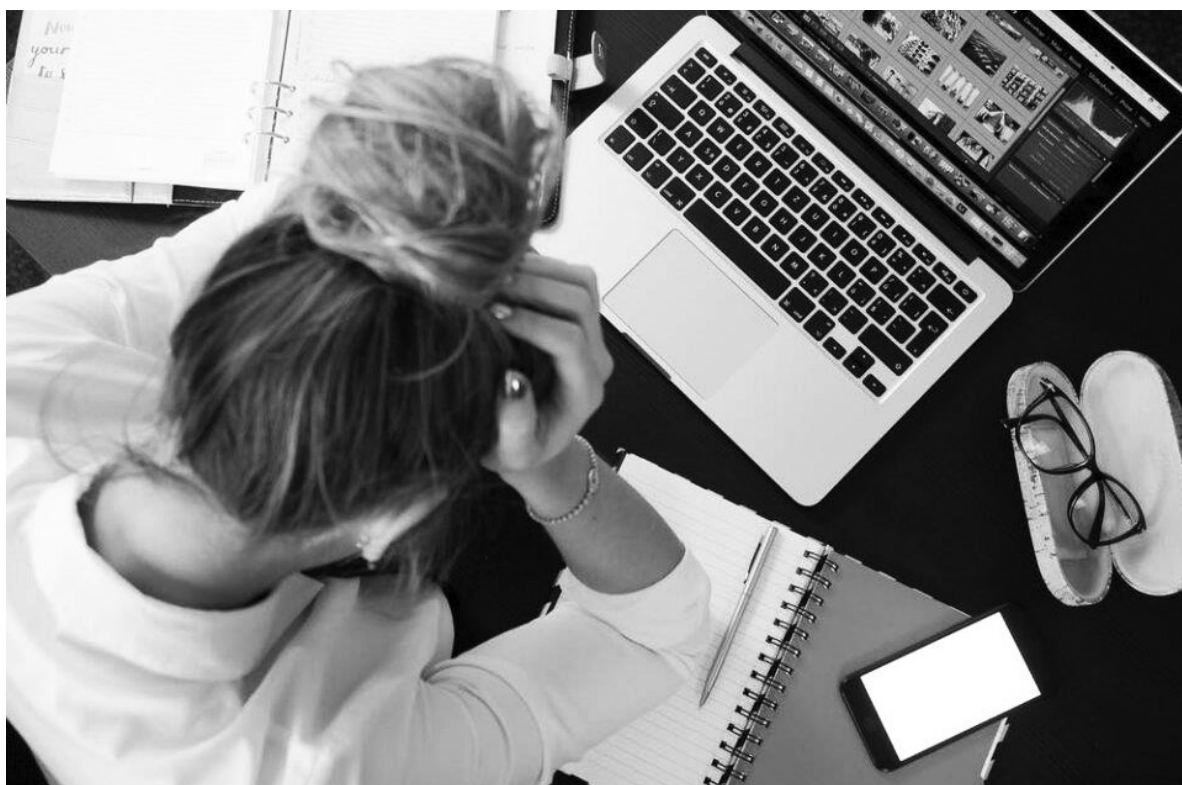
Τι είναι οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το άγχος;

Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι προκύπτουν από προβληματικό σχεδιασμό, οργάνωση και διαχείριση της εργασίας, καθώς και από μη υγιές κοινωνικό πλαίσιο της εργασίας και ενδέχεται να οδηγήσουν σε αρνητικά ψυχολογικά, σωματικά και κοινωνικά αποτελέσματα, όπως εργασιακό άγχος, εργασιακή εξουθένωση ή κατάθλιψη. Ορισμένα παραδείγματα συνθηκών εργασίας που ενδέχεται να οδηγήσουν σε ψυχοκοινωνικούς κινδύνους είναι τα εξής:

- υπερβολικός φόρτος εργασίας.
- αντικρουόμενες απαιτήσεις και ασάφειες όσον αφορά τον ρόλο του εργαζόμενου.
- έλλειψη συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων που επηρεάζουν τον εργαζόμενο και έλλειψη επιρροής στον τρόπο διεξαγωγής της εργασίας.
- κακή διαχείριση των οργανωτικών αλλαγών, εργασιακή ανασφάλεια.
- αναποτελεσματική επικοινωνία, έλλειψη υποστήριξης από τη διοίκηση ή τους συναδέλφους.
- ψυχολογική, σεξουαλική παρενόχληση και βία. Όταν αναλογιζόμαστε τις απαιτήσεις της θέσης εργασίας, είναι σημαντικό να μην συγχέουμε τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας με καταστάσεις οι οποίες, παρά το γεγονός ότι είναι απαιτητικές και ενίοτε δύσκολες, χαρακτηρίζονται από υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας το οποίο παρέχει κίνητρα και σωστή κατάρτιση στους εργαζόμενους προκειμένου να αποδώσουν το μέγιστο των ικανοτήτων τους. Το υγιές ψυχοκοινωνικό περιβάλλον αυξάνει την απόδοση και την προσωπική ανάπτυξη, καθώς και την ψυχική και σωματική ευεξία των εργαζομένων.

Οι εργαζόμενοι βιώνουν κρίσεις άγχους όταν οι απαιτήσεις της εργασίας τους είναι υπερβολικές και υπερβαίνουν την ικανότητά τους να τις αντιμετωπίσουν. Πέραν των προβλημάτων ψυχικής υγείας, οι εργαζόμενοι που πάσχουν από παρατεταμένο άγχος κινδυνεύουν να εμφανίσουν σοβαρά σωματικά προβλήματα υγείας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις ή μυοσκελετικά προβλήματα.

Σε επίπεδο οργανισμού ή επιχείρησης, οι αρνητικές συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν κακή συνολική επιχειρηματική απόδοση, αυξημένο ποσοστό απουσίας από την εργασία, τυπική παρουσία στην εργασία (περιπτώσεις εργαζομένων που εμφανίζονται στην εργασία τους ενώ είναι άρρωστοι και δεν μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά) και αυξημένα ποσοστά ατυχημάτων και τραυματισμών. Οι απουσίες που συνδέονται με το άγχος τείνουν να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια από τις απουσίες που συνδέονται με άλλες αιτίες και το εργασιακό άγχος μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των ποσοστών πρόωρης συνταξιοδότησης.



Το κόστος για τις επιχειρήσεις και την κοινωνία εκτιμάται ότι είναι σημαντικό και ανέρχεται σε δισεκατομμύρια ευρώ σε εθνικό επίπεδο.

Πόσο σημαντικό είναι το πρόβλημα;

Ευρωπαϊκή δημοσκόπηση που διενήργησε ο EU-OSHA δείχνει ότι σχεδόν το ήμισυ των εργαζομένων πιστεύει ότι το εργασιακό άγχος αποτελεί συνηθισμένη κατάσταση στον χώρο εργασίας τους. Μεταξύ των συχνότερα αναφερόμενων αιτιών εργασιακού άγχους περιλαμβάνονται η εργασιακή αναδιοργάνωση ή η εργασιακή ανασφάλεια, η υπερωριακή απασχόληση ή ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, καθώς και η παρενόχληση και η βία στην εργασία. Ο EU-OSHA παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα πρόσφατα στοιχεία και τα αποτελέσματα ερευνών που αφορούν τη συχνότητα εμφάνισης και τις επιπτώσεις του εργασιακού άγχους και των ψυχοκοινωνικών κινδύνων στην ασφάλεια και την υγεία.

Μια προληπτική, ολιστική και συστηματική προσέγγιση της διαχείρισης των ψυχοκοινωνικών κινδύνων θεωρείται ότι διασφαλίζει τα βέλτιστα αποτελέσματα. Η διενεργούμενη από τον EU-OSHA έρευνα για τους νέους και τους αναδυόμενους κινδύνους στις επιχειρήσεις (ESENER) εξετάζει τις απόψεις που διατυπώνονται και τα μέτρα που λαμβάνονται στις ευρωπαϊκές επιχειρήσεις για τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων. Ειδικότερα, εντοπίζει τα βασικά κίνητρα για την ανάληψη δράσης, τα βασικά εμπόδια και τις ανάγκες στήριξης. Η έρευνα δείχνει ότι οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι θεωρούνται πιο ακανθώδεις και πιο δύσκολα διαχειρίσιμο πρόβλημα σε σχέση με τους «παραδοσιακούς» κινδύνους επαγγελματικής υγείας και ασφάλειας. Επιβάλλεται η ευαισθητοποίηση και η δημιουργία απλών, πρακτικών εργαλείων που θα διευκολύνουν την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους, της βίας και της παρενόχλησης.

Τι μπορεί να γίνει για την πρόληψη και τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων;

Με την κατάλληλη προσέγγιση, μπορεί να επιτευχθεί η πρόληψη και η επιτυχής διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και του εργασιακού άγχους, ανεξάρτητα από το μέγεθος ή τον τύπο της επιχείρησης. Μπορούν να αντιμετωπιστούν με τον ίδιο λογικό και συστηματικό τρόπο όπως και οι υπόλοιποι κίνδυνοι για την ασφάλεια και την υγεία στον χώρο εργασίας.

Η διαχείριση του άγχους, εκτός από ηθική υπο-

χρέωση και καλή επένδυση για τους εργοδότες, αποτελεί και νομική επιταγή που προβλέπεται στην οδηγία-πλαίσιο 89/391/ΕΟΚ και υποστηρίζεται από τις συμφωνίες-πλαίσια μεταξύ των κοινωνικών εταίρων σχετικά με το εργασιακό άγχος και την παρενόχληση και τη βία στην εργασία.

Επιπλέον, το Ευρωπαϊκό σύμφωνο για την ψυχική υγεία και ευημερία αναγνωρίζει τις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις και τις αυξανόμενες πιέσεις στον χώρο εργασίας και ενθαρρύνει τους εργοδότες να εφαρμόζουν πρόσθετα, προαιρετικά μέτρα για την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας.

Παρόλο που οι εργοδότες έχουν νομική υποχρέωση να διασφαλίζουν την αποτελεσματική αξιολόγηση και τον έλεγχο των κινδύνων στον χώρο εργασίας, η συμμετοχή των εργαζομένων είναι εξίσου αναγκαία. Οι εργαζόμενοι και οι εκπρόσωποί τους έχουν την καλύτερη αντίληψη των προβλημάτων που μπορούν να προκύψουν στον χώρο εργασίας τους. Η συμμετοχή τους διασφαλίζει ότι τα μέτρα που τίθενται σε εφαρμογή είναι κατάλληλα και αποτελεσματικά.

ΣΕΚ

Η σεξουαλική παρενόχληση και ο εργασιακός εκφοβισμός προκαλούν αφόρητο άγχος στους εργαζόμενους. Τέτοια συμβάντα στον χώρο εργασίας μπορεί να δημιουργήσουν σοβαρά ψυχοσωματικά προβλήματα αλλά και να διαλύσουν την ανθρώπινη ψυχή. Προς αυτή την κατεύθυνση η ΣΕΚ τα τελευταία 10 χρόνια έχει εστιάσει την προσοχή της στην ανάγκη δημιουργίας νομοθετικού πλαισίου το οποίο να ποινικοποιεί αυτές τις συμπεριφορές. Αυτό επιτεύχθηκε με την ψήφιση της νομοθεσίας για ΒΙΑ και την ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ. Παράλληλα έχει δημιουργήσει τηλεφωνική γραμμή 7775575, μέσα από την οποία παρέχεται επαγγελματική και ψυχολογική υποστήριξη σε εργαζόμενους που είναι θύματα απαράδεκτων συμπεριφορών.



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



χρησίας 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, χρείας 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 Χρείας: 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.

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

Δωρεάν πρόγραμμα κατάρτισης από το ΚΕΠΑ

Το Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοινώνει τη διεξαγωγή προγράμματος κατάρτισης, διάρκειας 15 ωρών, που απευθύνεται σε στελέχη πολύ μικρών επιχειρήσεων, συμπεριλαμβανομένων των αυτοαπασχολούμενων με τίτλο, Επιχειρώντας Ψηφιακά.

Παρέχεται επίσης εξατομικευμένη καθοδήγηση/υποστήριξη για την εφαρμογή μέχρι και δύο ψηφιακών εργαλείων, σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες της κάθε επιχείρησης. Τα προγράμματα θα πραγματοποιηθούν την

περίοδο 6/11/25 έως 20/11/25, 16:00-19:15 στη Λευκωσία. Χρηματοδοτούνται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου.

Οι ενδιαφερόμενοι/ενδιαφερόμενες μπορούν να υποβάλουν αίτηση για συμμετοχή στην ιστοσελίδα e.gnosis.gov.cy ή επικοινωνώντας με τα κατά τόπους Γραφεία του Κέντρου Παραγωγικότητας στη Λευκωσία, Λεμεσό και Λάρνακα στα τηλέφωνα 22806196, 25873588 και 24812350 αντίστοιχα.



Συνδικαλίζονται οι νέοι εργαζόμενοι στην Κύπρο;

Συνέντευξη του Γραμματέα της Νεολαίας της ΣΕΚ, Στέλιου Πολυδώρου στην εφημερίδα Πολίτης

Σε μια εποχή που η αγορά εργασίας αλλάζει ραγδαία και οι νέοι εργαζόμενοι αναζητούν σταθερότητα, δικαιοσύνη και φωνή εκπροσώπησης, ο ρόλος των συντεχνιών αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Ο γραμματέας της Νεολαίας της ΣΕΚ, Στέλιος Πολυδώρου, μιλά στην εφημερίδα «Πολίτης» για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αντιμετωπίζει το συνδικαλιστικό κίνημα στη σχέση του με τη νέα γενιά.

Με ρεαλισμό αλλά και αισιοδοξία, εξηγεί γιατί οι νέοι εξακολουθούν να κρατούν αποστάσεις, πώς μπορεί να ενισχυθεί η συμμετοχή τους μέσα από σύγχρονες μορφές επικοινωνίας και άμεση επαφή στους χώρους εργασίας, καθώς και γιατί η ανανέωση και ο εκσυγχρονισμός των συντεχνιών είναι αναγκαίοι για να παραμείνουν ζωντανές και αποτελεσματικές.



Ποιο είναι το ποσοστό των νέων εργαζομένων που είναι μέλη της συντεχνίας; Κρίνετε ότι είναι υψηλό ή χαμηλό;

Το ποσοστό των νέων που είναι μέλη της ΣΕΚ παραμένει διαχρονικά σε σχετικά χαμηλά επίπεδα σε σύγκριση

με τους μεγαλύτερους σε ηλικία εργαζόμενους. Δεν πρόκειται για ένα φαινόμενο που αφορά αποκλειστικά την Κύπρο, αλλά καταγράφεται και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Παρ' όλα αυτά, θεωρούμε ότι υπάρχουν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται το εξής θετικό: Ολοένα και περισσότεροι νέοι εργαζόμενοι εκφράζουν ενδιαφέρον, ρωτούν, και επιδιώκουν να μάθουν τόσο για τις συντεχνίες όσο και για τον ρόλο τους στην κοινωνία. Αυτό το αυξανόμενο ενδιαφέρον αποτελεί ένδειξη αναγνώρισης και σεβασμού προς το έργο των συντεχνιών, ενώ ταυτόχρονα στέλνει ένα ξεκάθαρο μήνυμα. Ότι υπάρχει ανάγκη για ανανέωση, προσαρμογή και εκσυγχρονισμό στον τρόπο λειτουργίας των συντεχνιών.

Υπάρχουν ειδικές επιτροπές νέων στους χώρους εργασίας που δραστηριοποιείστε;

Όχι, δεν υπάρχουν. Ωστόσο, μέσα από τις τοπικές επιτροπές που λειτουργούν σε διάφορους χώρους εργασίας και στις οποίες συζητούνται εργασιακά θέματα, προσπαθούμε, όπου αυτό είναι εφικτό, να εντάσσουμε και νέους εργαζόμενους. Ένα από τα βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στο θέμα αυτό είναι η συνεχής κινητικότητα των νέων στην αγορά εργασίας. Πολλοί δεν παραμένουν στον ίδιο χώρο για αρκετό χρονικό διάστημα, κάτι που δυσκολεύει τη διαδικασία ωρίμανσης και κατάλληλης εκπαίδευσής τους ώστε να εμπλακούν ενεργά στον συνδικαλισμό. Η σταθερότητα είναι κρίσιμη για να μπορέσουμε να χτίσουμε δομές εκπροσώπησης νέων, κάτι που αποτελεί και έναν από τους μελλοντικούς μας στόχους.

Πιστεύετε ότι οι νέοι εργαζόμενοι τηρούν αποστάσεις από τις συντεχνίες;

Υπάρχει πράγματι μία απόσταση, η οποία συχνά προκύπτει από ελλιπή πληροφόρηση ή και από μια γενικότερη κρίση εμπιστοσύνης στους θεσμούς. Ωστόσο, όταν οι νέοι ενημερωθούν για τα δικαιώματά τους και για τον ρόλο των



συντεχνιών, η στάση τους αλλάζει. Πολλοί συνειδητοποιούν ότι οι συλλογικές διεκδικήσεις είναι αναγκαίες, ειδικά σε ένα μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον.

Τι πρωτοβουλίες παίρνετε για να τους προσελκύσετε;

Η προσέγγιση των εργαζομένων στην Κύπρο διαφοροποιείται σημαντικά, ανάλογα με την καταγωγή και την κουλτούρα τους. Όπως είναι γνωστό, στην Κύπρο εργάζονται άτομα από πολλές διαφορετικές χώρες, και αυτό απαιτεί μια προσαρμοσμένη στρατηγική προσέγγισης. Για παράδειγμα, η προσέγγιση ενός Κύπριου εργαζομένου είναι συχνά πιο δύσκολη σε σχέση με έναν Ευρωπαίο εργαζόμενο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι στην κυπριακή παιδεία και κουλτούρα, μέχρι την ενηλικίωση, δεν καλλιεργείται επαρκώς η έννοια του συνδικαλισμού, της συλλογικής δράσης και της αλληλεγγύης. Αντίθετα, κυριαρχούν στοιχεία όπως η ατομικότητα, η αυτοπροβολή και η ανταγωνιστικότητα. Αυτό καθιστά την προσέγγιση των νέων Κυπρίων πιο απαιτητική, καθώς για να πειστεί ένας νέος να συνδικαλιστεί, πρέπει πρώτα να μας γνωρίσει προσωπικά, να συζητήσει μαζί μας, να λύσει όλες του τις απορίες και μόνο εάν νιώσει εμπιστοσύνη και κατανόηση, θα κάνει το βήμα να γίνει μέλος της συντεχνίας. Από την άλλη πλευρά, πολλοί Ευρωπαίοι εργαζόμενοι που εργάζονται στην Κύπρο και αντιμετωπίζουν εργασιακά προβλήματα, δείχνουν από μόνοι τους ενδιαφέρον για τις συντεχνίες. Ενημερώνονται διαδικτυακά, μας προσεγγίζουν μέσω των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και ζητούν να ενταχθούν στη συντεχνία, αναγνωρίζοντας τον σημαντικό ρόλο που μπορούμε να διαδραματίσουμε στην προάσπιση των δικαιωμάτων τους. Σε αυτό το πλαίσιο, δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη φυσική

παρουσία στους χώρους εργασίας, στην άμεση επικοινωνία, στη χρήση των social media και στην προβολή θεμάτων που αγγίζουν πραγματικά την καθημερινότητα των νέων, αξιοπρεπείς μισθοί, συνθήκες εργασίας, επαγγελματική σταθερότητα και προσωπική ισορροπία.

Πώς ανταποκρίνεστε σε μορφές εργασίας όπως το freelance, οι πλατφόρμες διανομής;

Αυτές οι μορφές εργασίας αποτελούν σημαντική πρόκληση για το συνδικαλιστικό κίνημα. Έχουμε αρχίσει να μελετούμε αυτές τις νέες πραγματικότητες και επιδιώκουμε να προσαρμόσουμε τις παρεμβάσεις μας. Ειδικά στους διανομείς, έχουμε ήδη ξεκινήσει προσπάθειες για οργάνωσή τους και κατοχύρωση βασικών δικαιωμάτων. Το ίδιο ισχύει και για τους freelancers, όπου στόχος είναι η θεσμική κατοχύρωση μέσω συλλογικών πιέσεων και προτάσεων προς την Πολιτεία.

Τι απαντάτε σε όσους κατηγορούν τις συντεχνίες ως «γερασμένες»;

Οι συντεχνίες παραμένουν απαραίτητες, αλλά πρέπει συνεχώς να εξελίσσονται. Αναγνωρίζουμε ότι υπήρχαν, και ίσως να υπάρχουν ακόμα, σημεία στασιμότητας. Όμως, η παρουσία νέων ανθρώπων σε θέσεις ευθύνης, όπως και η ενεργή νεολαία ΣΕΚ, αποδεικνύουν πως γίνεται μία ανανέωση από μέσα. Ο εκσυγχρονισμός είναι απαραίτητος και συνεχής. Αν οι νέοι θεωρούν τις συντεχνίες «γερασμένες», η απάντηση δεν είναι να τις απορρίψουν, αλλά να συμμετάσχουν και να τις αλλάξουν. Παράλληλα στόχος είναι να εκλεγούν ως αντιπρόσωποι και νέοι, να έρθουν στο συνέδριο, να εκπροσωπήσουν τους συναδέλφους και τους κλάδους από τους οποίους προέρχονται. Εξάλλου, το σύνθημα του συνεδρίου «Δουλειά με δικαιώματα και αξιοπρέπεια», στους νέους είναι που κυρίως απευθύνεται.

Ο θαυματουργός Άγιος της Δράμας

Ο Άγιος Γεώργιος Καρσλίδης γεννήθηκε το 1901 στην Αργυρούπολη του Πόντου και το βαπτιστικό του όνομα ήταν Αθανάσιος. Οι παππούδες του μετά τον Κριμαϊκό πόλεμο είχαν καταφύγει εκεί ως πρόσφυγες από την πόλη Γκιουμούσχανε της Μαύρης θάλασσας.

Έμεινε από μικρός ορφανός και μάλιστα οι γονείς του πέθαναν την ίδια ημέρα. Τον μεγάλωσε η γιαγιά του, η οποία του δίδαξε την Ορθόδοξη πίστη και του χάρισε ένα εγκόλπιο της Παναγίας, το οποίο φορούσε πάντα πάνω του ως φυλακτό.

Γρήγορα φανερώθηκαν τα σημεία της κλήσεως και της χάριτος. Σε ηλικία 7 χρονών επισκέφθηκε και προσκύνησε το μοναστήρι της Παναγίας του Σουμελά στον Πόντο. Σε ηλικία μόλις 9 χρόνων, έγινε δόκιμος μοναχός. Η κουρά του σε κανονικό μοναχό έγινε στις 20 Ιουλίου το 1919 και έλαβε το όνομα Συμεών. Ήταν τότε 18 χρονών. Στη συνέχεια χειροτονήθηκε διάκονος. Κατά τις διώξεις των Χριστιανών από το Σταλινικό καθεστώς στη Γεωργία, ο νεαρός ιεροδιάκονος συνελήφθη ως «εχθρός του λαού», υπέστη φυλακίσεις, ταπεινώσεις, δημόσιες διαπομπεύσεις και βασανισμούς. Καταδικάστηκε μάλιστα σε θάνατο, οδηγήθηκε στο εκτελεστικό απόσπασμα, τουφεκίστηκε, αλλά διασώθηκε θαυματουργικά.

Η πρώτη σφαίρα κτύπησε στο μεταλλικό περίβλημα της εικόνας της Παναγίας που του χάρισε η γιαγιά του και εξοστρακίστηκε, η δεύτερη τον τραυμάτισε στον αυχένα και η τρίτη στα πόδια. Όλοι οι υπόλοιποι Χριστιανοί που οδηγήθηκαν στο απόσπασμα έπεσαν νεκροί. Ο



μοναχός Συμεών αφέθηκε ελεύθερος στη βάση νομοθεσίας που έλεγε ότι, όποιος δεχθεί τρεις σφαίρες και δεν αποθάνει, αφήνεται ελεύθερος. Στις 8 Σεπτεμβρίου 1925 χειροτονήθηκε πρεσβύτερος και πνευματικός και έλαβε το όνομα Γεώργιος, ενώ το 1929 πήγε μετά από πολλές περιπέτειες και δυσκολίες στο χωριό Σίψα (Ταξιάρχες) στη Δράμα, όπου έζησε τα τελευταία 30 χρόνια της ζωής του.

Το 1941 κατά την Τρίτη Βουλγαρική κατοχή της Δράμας καταδικάστηκε και πάλι σε θάνατο και σώθηκε πάλι θαυματουργικά.

Αγαπούσε ιδιαίτερα τη χώρα της Γεωργίας όπου είχε γεννηθεί. Λειτουργούσε στη Γεωργιανή γλώσσα πολλές φορές, αν και στο εκκλησιασμά δεν είχε Γεωργιανούς και πριν την κοίμηση του ζήτησε να τον ενταφιάσουν μαζί με τα γεωργιανά εκκλησιαστικά του βιβλία.

Ο Γέροντας πέθανε στις 4 Νοεμβρίου 1959 σε ηλικία μόλις 58 χρονών. Την ημέρα της κηδείας χιλιάδες κόσμος από όλη την Ελλάδα

παρακολούθησε την εξόδιο ακολουθία.

Η αγιοκατάταξη

Η αγιοκατάταξη του έγινε το 2008 από τον Οικουμενικό Πατριάρχη Βαρθολομαίο στη Δράμα, όπου είναι και ο τάφος του. Στη Σίψα, όπου είχε μονάσει, υπάρχει από το 1970 οργανωμένη γυναικεία αδελφότητα στην Ιερά Μονή που ίδρυσε ο Άγιος και η οποία είναι αφιερωμένη στην Ανάληψη του Σωτήρος.

Ο Άγιος Γεώργιος Καρσλίδης είχε τα χαρίσματα της διακρίσεως, της προ οράσεως και της προφητείας.

Έκανε θαύματα όσο ζούσε, ήταν και είναι ο προστάτης – φύλακας της ευρύτερης περιοχής της Δράμας και λόγω της Ποντιακής καταγωγής του τον σέβονται, τον αγαπούν και τον ευλαβούνται οι Έλληνες του Πόντου.

Μετά την κοίμηση του, τα θαύματα και οι θεραπείες που προσφέρει στον κόσμο είναι αναρίθμητα.

Εορτάζει κάθε χρόνο στις 4 Νοεμβρίου.

Η Κύπρος

Τα τελευταία χρόνια ο Άγιος άρχισε να γίνεται ιδιαίτερα γνωστός και αγαπητός και στην Κύπρο. Ως τώρα η τίμια κάρα του ήρθε δύο φορές στην Κύπρο. Στις 11 Νοεμβρίου το 2011 η κάρα ήρθε για προσκύνημα στην εκκλησία του Αγίου Επιφανίου στα Λύμπια, ενώ στις 27 Μαΐου το 2017 η κάρα ήταν φιλοξενούμενη για μία βδομάδα στην εκκλησία του Αποστόλου Αντρέα στο Πλατύ Αγλαντζιάς.

Στη Μονή του Αγίου στη Δράμα, υπάρχουν και Κύπριες μοναχές.

ΧΡ. ΚΑΡΥΔΗΣ

Ο πιλότος της ομάδας ΖΕΥΣ που συγκίνησε με το μήνυμα για την 28η Οκτωβρίου

Συνέντευξη επισμηναγού Γεώργιου Σωτηρίου που μίλησε στη ψυχή του Ελληνικού λαού

«Τα νέα όπλα τα οποία είδε κι όλος ο ελληνικός λαός στη Θεσσαλονίκη, αυξάνουν θεαματικά τη αποτελεσματικότητα του αεροσκάφους αλλά και του ίδιου του ιπτάμενου. Μας δίνουν τη δυνατότητα δηλαδή να επιχειρούμε με μεγαλύτερη ακρίβεια και σε μεγαλύτερες αποστάσεις» δήλωσε ο επισμηναγός Γεώργιος Σωτηρίου, που για δεύτερη συνεχή χρονιά, την ημέρα της 28ης Οκτωβρίου, απηύθυνε από τον ουρανό της Θεσσαλονίκης το καθιερωμένο μήνυμα, με την ομάδα επιδείξεων ΖΕΥΣ.

«Δεν ήταν κάτι σχεδιασμένο. Είναι μια στιγμή που δύσκολα περιγράφεται με λόγια. Δηλαδή το να έχει κάποιος την τιμή να μεταφέρει το μήνυμα προς τον ελληνικό λαό και να μιλάει με τον ίδιο τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας είναι κάτι ιδιαίτερα τιμητικό. Όμως εκείνη τη στιγμή, όλα τα συναισθήματα παραμερίζονται και πας να εκτελέσεις την αποστολή σου. Δηλαδή την επίδειξη για την 28η Οκτωβρίου 2025», είπε ο επισμηναγός, σε συνέντευξή του στο ΕΡΤnews.

Αναλυτικά η συνέντευξη:

Πώς αντεπεξέρχεται ένας ιπτάμενος σε μία τόσο μεγάλη καταπόνηση;

«Κοιτάζτε, είναι θέμα εκπαίδευσης και συνεχούς προετοιμασίας. Οπότε δεν είναι κάτι το οποίο δημιουργεί πρόβλημα στον εκάστοτε ιπτάμενο που εκτελεί την αποστολή του. Είναι δηλαδή μία επίδειξη του ΖΕΥΣ. Χαίρομαι που άρεσε τόσο πολύ στον κόσμο η σημερινή επίδειξη».

Οι ελιγμοί αυτοί αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς σας;

«Ναι, σε μεγάλο βαθμό. Όλοι οι ελιγμοί οι οποίοι παρουσιάζονται στην οποιαδήποτε επίδειξη βασίζονται σε πραγματικές τακτικές αλλά και χειρισμούς που κάνουμε καθημερινά στο εκθεσιακό περιβάλλον».

Πετάξατε με Viper σήμερα. Τι σημαίνει αυτό για την αναβάθμιση της Πολεμικής Αεροπορίας;

«Το F-16 Viper σίγουρα είναι ένα τεράστιο βήμα προς τα εμπρός για την Ελληνική Πολεμική Αεροπορία. Είναι ένα αεροπλάνο το οποίο συνδυάζει τις δυνατότητες του F-16, όπως το ξέραμε στο παρελθόν, με τα προηγμένα ηλεκτρονικά, τα οποία έχουν εισαχθεί πλέον στο σύστημα».

Είδαμε στη Θεσσαλονίκη και νέα όπλα τα οποία αφορούν τα F-16 Viper. Για τον αεροπόρο που θα επιχειρήσει με αυτά τι σημαίνει;

«Τα νέα όπλα τα οποία είδε κι όλος ο ελληνικός λαός στη Θεσσαλονίκη σήμερα, αυξάνουν θεαματικά τη αποτελεσματικότητα του αεροσκάφους αλλά και του ίδιου του ιπτάμενου. Μας δίνουν τη δυνατότητα δηλαδή να επιχειρούμε με μεγαλύτερη ακρίβεια και σε μεγαλύτερες αποστάσεις».

Είναι διαφορετική η σημερινή Πολεμική Αεροπορία σε σχέση με την προηγούμενη πενταετία ή ακόμη και από όταν εσείς μπήκατε



στον τύπο του F-16;

«Βλέπουμε την Ελληνική Πολεμική Αεροπορία να εξελίσσεται πάρα πολύ γρήγορα. Εγώ θα σας πω, προσωπικά μιλώντας, ότι τα συστήματα τα οποία πετάω σήμερα, δηλαδή F-16 Viper, στην ουσία δεν φανταζόμουν ότι θα το πετάξω στο παρελθόν».

Ως ιπτάμενος των F-16 Viper, για εσάς τι σημαίνει σε ενδεχόμενο μελλοντικών επιχειρήσεων, να μπορείτε να δράσετε με τις δυνατότητες και του F-35;

«Αυτό θα είναι ακόμη ένα μεγάλο άλμα για την ελληνική Πολεμική Αεροπορία, καθώς εκεί το F-35 θα επιχειρεί μαζί με το Viper. Θα μπορεί να μοιράζεται κρίσιμες πληροφορίες, να λειτουργεί σαν ένας κόμβος και να τις περνάει αυτές τις πληροφορίες στο Viper, και το Viper να εκτελεί με ακρίβεια την αποστολή του».

ΓΓ ΣΕΚ: Το «ΟΧΙ» του Μεταξά, έγινε το «ΟΧΙ» των Ελλήνων, τότε και πάντοτε

Οι λέξεις αποκτούν νόημα, μέσα από την ένταση της δύναμης που εκφράζονται και την απήχηση που αποκτούν, ως απότοκο του ιστορικού αποτυπώματος της σημασίας και της βαρύτητάς τους. Μπορεί στο «όχι» να έχει αποδοθεί η αρνητικότητα ως έννοια στο καθημερινό λεξιλόγιό μας, η αξιακή όμως αρχή που εμπερικλείεται στη σημασία του είναι τεράστια, ιδιαίτερα, όταν αυτό εκφράζει και αντανakλά την αξιοπρέπεια και την περηφάνεια ενός ολόκληρου έθνους και δη αυτού των Ελλήνων.

Συνειδητή επιλογή σε κάθε «βάρβαρη» απειλή, σε κάθε εθνικά ανεπαρκή πρόκληση- Με την προαπαιτούμενη ψυχική επάρκεια, ως αντίδοτο στον εφιάλτη την καιροφυλαξία.

Πορτάζουμε σήμερα το «όχι» του Μεταξά και του συνόλου του Ελληνισμού, καθώς και τη συνειδητή απόφαση των Ελλήνων να πολεμήσουν ενάντια στον επεκτατικό Άξονα, διατηρώντας την ιστορική τους συνέπεια, ως γνήσια τέκνα ενός ένδοξου παρελθόντος.

Στις 28 Οκτωβρίου, οι Έλληνες έστειλαν παράλληλα και ένα επιπρόσθετα σημαντικό μήνυμα προς όλη την ανθρωπότητα, για ακόμα μια φορά. «Θέλει αρετήν και τόλμην η ελευθερία», αναγκάζοντας τον Ουίνστον Τσώρτσιλ να πει με θαυμασμό πως, «κάποτε λέγαμε ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες. Από σήμερα θα λέμε ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες».

Η σημερινή μέρα όμως, δεν αποτελεί μία αποσπασματική και ετήσια εορταστική επέτειο, που προσφέρεται μόνο για περηφανείς πανηγυρισμούς και παρελάσεις. Η 28η Οκτωβρίου είναι επίσης και μία μέρα σκέψης, προβληματισμού, ανασύνταξης και επανακαθορισμού του βηματισμού μας.

Μια ιστορική συγκυρία που θα μπορούσε να είχε αλλάξει την πορεία της ιδιαίτερής μας πατρίδας Κύπρου και μαζί, ολόκληρου του Ελληνισμού. Ας μην ξεχνάμε πως, η υπόσχεση των Άγγλων αποικιοκρατών ήταν πως, αν η Κύπρος πολεμούσε στο πλευρό των συμμάχων, τότε το στέμμα θα συναινούσε στην Ένωση της Κύπρου με την Ελλάδα. Μια υπόσχεση που δεν υλοποιήθηκε ποτέ, μετά το τέλος του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου, και ένας προαιώνιος στόχος και συνάμα πόθος που δεν ευοδώθηκε ποτέ, οδηγώντας στην έναρξη του ανεπανάληπτου αγώνα της ΕΟΚΑ, ως η ύστατη επιλογή για αποκατάσταση του αλυτρωτικού πεπρωμένου.

«Κλείσε μέσα στην ψυχή σου την Ελλάδα και θα αισθανθείς μέσα σου να λαχταρίζει κάθε είδος μεγαλείου», έχει εκφράσει ο Εθνικός μας ποιητής Διονύσιος Σολωμός. Αυτή τη μοναδικά ολοκληρωμένη αίσθηση που μπορεί να αισθανθεί, να βιώσει, να αποτυπώσει και να υπηρετήσει με υπερηφάνεια, μόνο ο Έλληνας, μέσα και από τη μοναδικότητα της λέξης «φιλότιμο», η οποία ως έννοια αποτελεί προνόμιο και σημείο αναφοράς της φυλής μας και ως εκ τούτου, δεν μπορεί να μεταφραστεί αυτούσια σε καμιά άλλη γλώσσα του κόσμου.

28η Οκτωβρίου σήμερα και στο μυαλό μας γυροφέρνουν τα κατορθώματα των παλληκαριών στο μέτωπο. Στην Πίνδο, στην Βόρειο Ήπειρο, στην Κλεισούρα, στο Αργυρόκαστρο και στη Χειμάρρα. Εκείνων των παλληκαριών που έφυγαν για τη μάχη με το χαμόγελο στα χείλη και την Ελλάδα στην καρδιά, βροντοφωνάζοντας, με μια μοναδική υπερηφάνεια, «αέρα» στον εχθρό.

Ηχούν στα αυτιά μας, τα εμψυχωτικά τραγούδια της Σοφίας Βέμπο, υπενθυμίζοντας στους Ιταλούς του Μουσολίνι πως, τα είχαν βάλει με λάθος έθνος- «με τους τσολιάδες ποιος σου είπε να τα βάλεις». Ταξιδεύουμε μέσα από τις μαυρόασπρες εικόνες της εποχής, στα χιονισμένα βουνά της λεβεντιάς, συναντώντας τον «έφεδρο ανθυπολοχαγό που κοιμάται μες το χιόνι», γιατί αυτό επέβαλλε το καθήκον προς την πατρίδα, ως επιλογή Ελληνοπρέπειας στην πράξη.



Επετειακή ομιλία του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ, Ανδρέα Φ. Μάτσα, στους εορτασμούς της 28ης Οκτωβρίου 1940 στο Δημοτικό Διαμέρισμα Σωτήρας, του Δήμου Αγίας Νάπας

Ένα καθήκον και μια προαιώνια προσταγή, που έμελλε να διαφυλάξει, όχι μόνο την αξιοπρέπεια της Ελλάδας και των υπολοίπων συμμάχων, αλλά παράλληλα και να αλλάξει τον ρου της ιστορίας, καθώς η χρονική καθυστέρηση στη διέλευση των στρατευμάτων του Άξονα από την Ελλάδα, οδήγησε στην ήττα τους στο αφιλόξενο χειμερινό πεδίο της τότε Σοβιετικής Ένωσης.

Ας μην ξεχνάμε πως, με το πρόσταγμα «Έλληνες εις τα όπλα» και την καθολικά θετική ανταπόκριση, η Ελλάδα έγινε η πρώτη χώρα που διήγαγε νίκη κατά του Άξονα και που απέσπασε εδάφη- εδάφη Ελληνικά, Βορειοηπειρώτικα, που δεν μπόρεσε στο διπλωματικό επίπεδο να τα κρατήσει.

Δυστυχώς, η ιστορία επιβεβαιώνει πως, η Ελλάδα ενώ μεγαλουργεί στη μάχη, σε καιρό ειρήνης δεν μπορεί να διατηρήσει τις δάφνες της, ενώ οι σύμμαχοί της, έχουν διαχρονικά αποδειχθεί κατώτεροι των περιστάσεων, αφερέγγυοι και ασυνεπείς. Παράλληλα, ο διχασμός αποτελεί ένα επιπρόσθετο θλιβερό σημείο αναφοράς, με τον εμφύλιο σπαραγμό που ακολούθησε της Γερμανικής κατοχής, να καταγράφεται ως ένα σοβαρό πισωγύρισμα στην προσπάθεια επούλωσης των πληγών που δημιούργησαν οι κακουχίες, η πείνα, ο εξευτελισμός και οι σφαγές αμάχων από τα Γερμανικά στρατεύματα κατοχής. Αν είχαμε μπροστά μας όμως σήμερα, άντρες, γυναίκες και παιδιά εκείνης της εποχής, έχοντας βιώσει τις δύσκολες στιγμές, τις ανατροπές και την εξαθλίωση, η λεβεντιά και η περηφάνεια θα τους οδηγούσαν στην αφοπλιστική επιβεβαίωση πως, δεν θα άλλαζαν τίποτα από εκείνη την επική απάντηση και τον αγώνα που ακολούθησε. Ομοίως και οι δικοί μας παππούδες που κινούσαν για το μέτωπο και οι γιαγιάδες μας που έδιναν τα χρυσαφικά και τις χρυσές λίρες τους για στήριξη της Ελλάδας, με ένα όνειρο ασυννέφιαστο, βγαλμένο μέσα από της ψυχής τους το απόθεμα. «Θνήσκει υπέρ πατρίδος», ως πρόταγμα ευθύνης, ηθικής και εθνικής συνέπειας και τρόπος ζωής, χωρίς περιστροφές και διλήμματα υπεκφυγής.

Ελληνίδες, Έλληνες,

Το «όχι» του Μεταξά, έγινε το «όχι» των Ελλήνων, τότε και πάντοτε. Μια διαχρονικά επαναλαμβανόμενη προσταγή, ωσάν ιστορίας αφυπνιστικό κάλεσμα, σε κάθε εχθρική επιβουλή, σε κάθε ασπόνδως φίλια ασυνέπεια.

Η στιχομυθία ανάμεσα στον Μεταξά και τον Ιταλό Πρέσβη στην Αθήνα, όπως αυτή καταγράφεται στα απομνημονεύματα του Ιταλού διπλωμάτη, αποτυπώνει το μέγεθος της απάντησης και το μεγαλείο του Ελληνισμού τον οποίο εκπροσωπούσε εκείνο το ξημέρωμα της 28ης Οκτωβρίου, επιδίδοντάς του, το τελεσίγραφο του Ιταλού φασίστα δικτάτορα Μουσολίνι, με την απαίτηση να εκχωρήσει η Ελλάδα κυριαρχικά δικαιώματά της. Στα απομνημονεύματά του, ο Γκράτσι αναφέρει:

«Δέκα λεπτά πριν από τις 3 της νύχτας της 28ης Οκτωβρίου του 1940, ο στρατιωτικός μου ακόλουθος, ο διερμηνέας μου και εγώ, φθάσαμε στην καγκελόπορτα μιας μικρής οικίας στην Κηφισιά, όπου έμενε ο Πρωθυπουργός της Ελλάδας. Στον φρουρό της οικίας είπα ότι επιθυμώ να δω τον Πρωθυπουργό για κάτι πολύ επείγον. [Με την πάροδο κάποιων λεπτών], επιτέλους το κουδούνισμα ξύπνησε τον ίδιο τον Μεταξά, που έκαμε την εμφάνισή του.... και αναγνωρίζοντάς με, με άφησε να περάσω». Η ανάθεση προς τον Γκράτσι, ήταν σαφής, «να του εγχειρίσω προσωπικά ένα κείμενο, που δεν ήτο τίποτε άλλο, παρά το τελεσίγραφον της Ιταλίας προς την Ελλάδα, με το οποίον η Ιταλική Κυβέρνηση απαιτούσε την ελεύθερη διέλευση των στρατευμάτων της στον Ελληνικό χώρο, από τις 6 π.μ της 28/10/1940. Ο Μεταξάς άρχισε να το διαβάζει. Μέσα από τα γυαλιά του, έβλεπα τα μάτια του να βουρκώνουν. Όταν τελείωσε την ανάγνωση με κοίταξε κατά πρόσωπο, και με φωνή λυπημένη αλλά σταθερή μου είπε: Λοιπόν έχουμε πόλεμο».

Η στάση αυτή, προσομοιάζει με την προτροπή του Θουκυδίδη, «αν υποχωρήσεις, αμέσως θα



υπάρχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις, καθώς θα έχεις οδηγηθεί στην υποταγή μέσω φόβου, αλλά η στέρη άρνηση θα τους κάνει να καταλάβουν καθαρά ότι πρέπει να σε δουν περισσότερο σαν ίσο».

Μέσα από το προσωπικό ημερολόγιο του Έλληνα Πρωθυπουργού, καταγράφεται η ακόλουθη αποτύπωση του Ελληνικού μεγαλείου: Φανατισμός του λαού αφάνταστος.- Μάχαι εις σύνορα Ηπείρου.-Βομβαρδισμοί! Σειρήνες.- Αρχίζουμε και τακτοποιούμεθα. Ο Θεός βοηθός! Αυτή η δύναμη που διαχρονικά πηγάζει μέσα από την πίστη στον Χριστό και στην Παναγιά, στήριξε τους Έλληνες και σε αυτό τον αγώνα, για την ελευθερία, την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και τη δημοκρατία κατά του φασισμού, δίνοντας δύναμη να ανταπεξέλθουν όλων των κακουχιών.

Οι εφημερίδες της εποχής αποτυπώνουν αλλά και αφυπνίζουν. Τα πρωτοσέλιδα εμπνέουν και καθοδηγούν: «Έλληνες εις τα όπλα, το Έθνος σύσσωμον αντιμετωπίζει την θρασυδειλον πρόκλησιν των Ιταλών», ενώ η ηγεσία εμπνέει, «ο βασιλεύς εις τας οδούς της πρωτεύουσας».

Η ενότητα, η σύμπνοια, η αλληλεγγύη, η κοινή στόχευση και η μαχητικότητα αποτελούν βασικά στοιχεία που αναδεικνύει ο αγώνας για λευτεριά, χαρακτηριστικά που θα πρέπει να λειτουργούν ως οδοδείκτης και για εμάς σήμερα.

Όπως καταγράφει στο βιβλίο του «το οδοιπορικό μιας ζωής», ο μεγάλος διδάσκαλος του γένους των Ελλήνων στην Κύπρο και εθελοντής πολεμιστής στο έπος του 40 Κωνσταντίνος Γιαλλουρίδης, ίσως το σημαντικότερο για εμάς σήμερα, είναι να κάνουμε βίωμά μας αλλά και νουθεσία ιστορικά επαναλαμβανόμενη ανά τους αιώνες ότι, «εμείς οι «αδύνατοι» είχαμε ένα όπλο: τα λάθη εκείνων που νόμιζαν, ότι ήσαν δυνατοί. Σ' εμάς κυβερνούσε η συνείδηση του ανέφικτου που το καταστήσαμε εφικτό».

Ας αρθθούμε λοιπόν, στο ύψος των περιστάσεων με προσήλωση στο ηθικό, στο πρόπων και στο δίκαιο, με πίστη και αρετή, αποτρέποντας κάθε ατιμωτικό συμβιβασμό σε κάθε έκφανση της ζωής μας. Για εμάς στη ΣΕΚ, τα διαχρονικά οράματα της ελευθερίας, της ισότητας και της δικαιοσύνης αποτελούν βασικά σημεία αναφοράς, και διαχρονικές αρχές και αξίες με



απόλυτο σεβασμό στα ανθρώπινα και ατομικά δικαιώματα.

Σε μια ημικατεχόμενη πατρίδα, οφείλουμε να αξιοποιήσουμε, με ομοψυχία και σύνεση, με στόχευση και στρατηγικό προσανατολισμό, τα νέα δεδομένα που δημιουργούνται στην περιοχή μας. Σαφώς και η αναβάθμιση του γεωπολιτικού ρόλου της Κυπριακής Δημοκρατίας θα πρέπει να οδηγήσει σε ένα συγκροτημένο σχεδιασμό «υψηλής στρατηγικής» ως αντιστάθμισμα στην Τουρκική «στρατηγική της εκμηδένισης» και της «στρατηγικής της εξουθένωσης».

Αδιαπραγμάτετος συμπαραστάτης μας θα πρέπει να παραμείνει η Ελλάδα, ξεκαθαρίζοντας και διασφαλίζοντας ότι η Κύπρος βρίσκεται στην πρώτη γραμμή των Ελληνοτουρκικών θεμάτων. Σαφώς και η Κύπρος δεν κείται μακράν.

Παράλληλα, η Ε.Ε θα πρέπει να αναδειχθεί ως βασικός σύμμαχος μας, στις αρχές και αξίες της οποίας θα πρέπει να βασίσουμε το πλαίσιο διεκδίκησης της λύσης που θα δημιουργεί τις

ικανές και αναγκαίες συνθήκες για πραγματική απελευθέρωση, ειρήνη, ασφάλεια, ευημερία, κοινωνική συνοχή και ανάπτυξη.

Η σημερινή επέτειος που τιμούμε προσφέρεται για να κάνουμε τη δική μας αυτοκριτική και να θέσουμε τους επόμενους στόχους. Το «όχι» του 1940 κορύφωσε το αξιακό αποτύπωμα του Ελληνισμού, εδραιώνοντάς το μέσα από τον πολιτισμό, την παιδεία, την ιστορική αλήθεια, το ήθος και το ανθρωποκεντρικό δίκαιο.

Σήμερα, ας τραγουδήσουμε ξανά το «παιδιά της Ελλάδος παιδιά», υπενθυμίζοντας, πρωτίστως στους εαυτούς μας ότι αυτοί είμαστε, σε πείσμα των καιρών και των βαρβάρων. Ας αντλήσουμε λοιπόν λίγη από την αίγλη εκείνης της γενιάς και ας αφουγκραστούμε υιοθετώντας τη λεβεντιά και την αξιοπρέπεια της φυλής μας, για να μπορέσουμε να κάνουμε βίωμά μας το αρχέγονο «θέλει αρετήν και τόλμην η ελευθερία».

Χρόνια πολλά Ελληνίδες και Έλληνες και καλή λευτεριά!

Μην υποτιμάτε τη δύναμη των μικρών αλλαγών

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που πολλές γυναίκες ανά τον κόσμο καλούνται να αντιμετωπίσουν είναι η έλλειψη χρόνου, λόγω των πολλαπλών τους ρόλων, που μπορεί να τους στερήσει ακόμα και μικρές χαρές της ζωής. Πώς μπορείτε να προχωρήσετε σε θετικές αλλαγές; Εδώ είναι 3 βασικά βήματα από τα οποία θα μπορούσατε να ξεκινήσετε.

#1 Δημιουργήστε χώρο και χρόνο

Τι κρατά πίσω τις πιο πολλές γυναίκες; Ενδεχομένως το γεγονός πως δεν έχουν τον χρόνο και τον χώρο να σκεφτούν τι πραγματικά επιθυμούν από τη ζωή τους. Οι περισσότεροι από εμάς, άνδρες και γυναίκες, έχουμε τόσα πολλά διαφορετικά πράγματα να διεκπεραιώσουμε κατά τη διάρκεια της μέρας που τα φέρνουμε τελικά εις πέρας σχεδόν ταχυδακτυλουργικά...

Τι συμβαίνει όμως με εμάς, τις πραγματικές μας ανάγκες, το όραμα, τις φιλοδοξίες μας;

Όπως με τις περισσότερες αλλαγές που θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας, τα μικρότερα βήματα είναι η κίνηση «κλειδί» που πρέπει να κάνουμε.

Σκεφτείτε πού πηγαίνει ο χρόνος σας

Θα μπορούσατε να μειώσετε τον χρόνο που αφιερώνετε στο κινητό; Θα μπορούσατε να ξυπνήσετε 10 λεπτά νωρίτερα το πρωί; Να απενεργοποιήσετε όλες τις συσκευές σας 30 λεπτά νωρίτερα από ό,τι συνήθως και να καταγράψετε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς πριν πάτε για ύπνο; Θα μπορούσατε να πάτε μια βόλτα γύρω από το τετρά-



γωνο μετά το μεσημεριανό γεύμα και να περάσετε αυτό τον χρόνο σκεπτόμενη απλούς, μικρούς στόχους;

Δημιουργία χώρου σημαίνει να βρείτε τις «μίνι», προσωπικές στιγμές της ημέρας σας, να είστε ειλικρινής σχετικά με το πού μπορεί να σπαταλάτε χρόνο και να θέσετε υγιή όρια έτσι ώστε να αφιερώνετε περισσότερο σε ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς.

#2 Σκεφτείτε τον μεγαλύτερο στόχο σας

Μόλις καταφέρετε να δημιουργήσετε μικρές στιγμές «ελευθερίας» μέσα στη μέρα, το επόμενο βήμα είναι να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον χρόνο για να σκεφτείτε τον μεγαλύτερο στόχο σας. Τι οραματίζεστε για τη ζωή σας; Τι σας γεμίζει χαρά;

Προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένη και σαφής και ξεκινήστε να δουλεύετε προς έναν στόχο κάθε φορά.

Άλλες χρήσιμες ερωτήσεις που αξίζει να κάνετε στον εαυτό σας μπαίνοντας σε αυτή τη διαδικασία είναι:

- Αν μπορούσα να έχω οτιδήποτε αυτή τη στιγμή, τι θα ζητούσα;
- Αν μπορούσα να εγκαταλείψω ένα πράγμα που με «βαραίνει», ποιο θα ήταν αυτό;
- Τι μειώνει την ενέργειά μου;
- Ποιες είναι οι αξίες μου;
- Τι σημαίνει επιτυχία για μένα;
- Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρό μου σε σχέση με την εργασία και την καριέρα μου;
- Τι επιθυμώ για την προσωπική μου ζωή;

#3 Κάντε μικρά βήματα

Αφού ονειρευτήκατε όσα επιθυμείτε, ήδη θα είνα πιο ξεκάθαρα μέσα σας ώστε να αναλάβετε δράση. Αποβάλλετε τη νοοτροπία του «όλα ή τίποτα». Η ζωή μας δεν μπορεί να αλλάξει μέσα σε ένα λεπτό... Όχι μόνο δεν είναι εφικτό, αλλά η πίεση θα είναι πολύ μεγάλη. Επιλέξτε λοιπόν, όπως είπαμε και πριν, μια μικρή αλλαγή που μπορείτε αρχικά να κάνετε και επικεντρωθείτε σε αυτήν. Μην υποτιμάτε τη δύναμη των μικρών αλλαγών. Μικρές αλλαγές που γίνονται συνειδητά και με έναν απώτερο μεγαλύτερο στόχο μπορούν να έχουν θεαματικά αποτελέσματα μακροπρόθεσμα.

Κατευθύνετε την εστίασή σας προς τα καλά της ζωής σας

Η επιτυχία είναι συχνά το επιστέγασμα μικρών, καθημερινών επιτευγμάτων

Πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε την αρνητικότητα και να μην είναι πια για εμάς η επιτυχία ένα άπιαστο όνειρο;

Η επιτυχία συνδέεται άμεσα με το πώς έχουμε προγραμματίσει το μυαλό μας να σκέφτεται. Για να το κατανοήσουμε καλύτερα αυτό, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή...

Ο εγκέφαλός μας χρησιμοποιεί δισεκατομμύρια νευρώνες που συνδέονται σε τρισεκατομμύρια σημεία και επεξεργάζεται χιλιάδες σκέψεις κάθε μέρα με έναυσμα τα «σήματα» που ταξιδεύουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα μέσα του. Αυτά τα σήματα που ταξιδεύουν μέσω των νευρώνων αποτελούν τη βάση των αναμνήσεων, των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Επιπλέον, έχει την τάση να σαρώνει, να αποθηκεύει και να ανακαλεί κυρίως δυσάρεστες εμπειρίες. Κατά συνέπεια, ακόμη και όταν οι θετικές εμπειρίες είναι περισσότερες από τις αρνητικές, ο αριθμός των αρνητικών αναμνήσεων αυξάνεται πιο γρήγορα.

Δεδομένης αυτής της φυσικής του προτίμησης, πρέπει να καταβάλουμε συνειδητή προσπάθεια για να κατευθύνουμε την εστίασή μας προς τα καλά της ζωής μας, τις μικρές μας επιτυχίες και τις προσωπικές μας νίκες έτσι ώστε να είμαστε καλά και να κατορθώνουμε ακόμα περισσότερα.

Μικρές νίκες, μεγάλης αξίας

Η επιτυχία είναι συχνά το επιστέγασμα μικρών, καθημερινών επιτευγμάτων που μας φέρνουν πιο κοντά στους στόχους μας.

Το να αναγνωρίζουμε τις προσωπικές μας νίκες είναι μια διαδικασία που απαιτεί εξάσκηση και μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση και τη συνολική μας ευημερία. Το να «γιορτάζουμε» τα επιτεύγματά μας, ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλα ή μικρά είναι, αποτελεί μια αποτελεσματική πρακτική προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης.

Οι προσωπικές νίκες που «στρώνουν» το δρόμο της επιτυχίας μπορεί να διαφέρουν πολύ ανάλο-

γα με τους στόχους, τις περιστάσεις και τις φιλοδοξίες μας.

Ορισμένες στρατηγικές που οδηγούν σε αυτές είναι:

- Υλοποίηση καθημερινών στόχων
- Η δημιουργία μιας λίστας υποχρεώσεων και η επιτυχής ολοκλήρωσή τους είναι ένας απλός αλλά αποτελεσματικός τρόπος που οδηγεί σε μεγαλύτερα επιτεύγματα με την πάροδο του χρόνου.
- Εάν δεν μπορείτε να κάνετε τα μικρά πράγματα σωστά, πώς θα φτάσετε σε μεγαλύτερα;
- Σταθερή πρωινή ρουτίνα
- Το να ξυπνάτε νωρίς και να ακολουθείτε μια δομημένη πρωινή ρουτίνα που περιλαμβάνει υγιεινές συνήθειες μπορεί να σας χαρίσει μεγαλύτερη συγκέντρωση, παραγωγικότητα και ικανοποίηση κατά τη διάρκεια της κάθε σας μέρας.
- Ευγνωμοσύνη και επίγνωση
- Αφιερώνοντας λίγο χρόνο στο να αναλογιστείτε τις θετικές πτυχές της ζωής σας, να εκφράσετε ευγνωμοσύνη και να εξασκηθείτε στη συνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την ψυχική σας ευεξία και να συμβάλει σε μια πιο ισορροπημένη και εντέλει επιτυχημένη ζωή.
- Απελευθέρωση από φόβους
- Το να αντιμετωπίσετε έναν φόβο ή να κάνετε κάτι που σας βγάζει από τη ζώνη άνεσής σας μπορεί να είναι μια σημαντική προσωπική νίκη που θα οδηγήσει σε προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία.
- Υγιεινή διατροφή
- Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή κάνοντας θρεπτικές επιλογές τροφίμων. Οι πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές συμβάλλουν στη συνολική,



καλή υγεία και ευεξία σας, μια ουσιαστική πτυχή της προσωπικής επιτυχίας.

- Καλή διαχείριση του χρόνου
- Η επιτυχής διαχείριση του χρόνου σας, η ιεράρχηση των εργασιών και η εστίαση σε δραστηριότητες υψηλής προτεραιότητας σας φέρνουν πάντα ένα βήμα πιο κοντά σε κάθε σας στόχο.
- Καλοσύνη και ενσυναίσθηση
- Οι πράξεις καλοσύνης, είτε μεγάλες είτε μικρές, καθώς και η ενσυναίσθηση, συμβάλλουν στην προσωπική επιτυχία αφού ωφελούν όχι μόνο την δική σας ψυχολογία αλλά και τις σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω σας.

Εν κατακλείδι

Οι προσωπικές νίκες που οδηγούν στην επιτυχία είναι υποκειμενικές και μοναδικές για κάθε άτομο. Εκτιμήστε την πρόοδό σας, όσο μικρή κι αν είναι, και σκεφτείτε την επιτυχία ως αποτέλεσμα συνεπούς προσπάθειας και αποφασιστικότητας με την πάροδο του χρόνου.

Έτσι, θα έχετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, κίνητρο και μια θετική νοοτροπία καθώς «χαράσσετε» το δικό σας μονοπάτι επιτυχίας στη ζωή

Το DiscoverEU γιορτάζει τα 40 χρόνια Σένγκεν με 40.000 εισιτήρια για νέους ταξιδιώτες

Θα διασχίσουν τα σύνορα και θα ανακαλύψουν τον πλούτο της κοινής μας Ευρώπης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προσφέρει σε 40.000 νέους μια μοναδική ευκαιρία να εξερευνήσουν την Ευρώπη μέσω του DiscoverEU, μιας δράσης του προγράμματος Erasmus+, με την ευκαιρία της 40ής επετείου του χώρου Σένγκεν.

Για να υποβάλουν αίτηση για ταξιδιωτική κάρτα, οι νέοι που γεννήθηκαν μεταξύ 1ης Ιανουαρίου 2007 και 31ης Δεκεμβρίου 2007 πρέπει να συμπληρώσουν ένα σύντομο κουίζ σχετικά με την ΕΕ στην Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη της Νεολαίας. Οι επιτυχόντες αιτούντες θα έχουν την ευκαιρία να ταξιδέψουν δωρεάν για έως και 30 ημέρες μεταξύ της 1ης Μαρτίου 2026 και της 31ης Μαΐου 2027 και θα λάβουν εκπαιδευτική κάρτα για τις δημόσιες συγκοινωνίες, τον πολιτισμό, τη διαμονή, τη διατροφή, τον αθλητισμό και άλλες υπηρεσίες σε 36 ευρωπαϊκές χώρες.

Οι κάτοχοι εισιτηρίων μπορούν να σχεδιάσουν τις δικές τους διαδρομές ή να εμπνευστούν από τις υφιστάμενες, όπως η διαδρομή του Νέου Ευρωπαϊκού Μπάουχαους, η οποία περιλαμβάνει στάσεις σε όμορφες, βιώσιμες και χωρίς αποκλεισμούς πόλεις, σύμφωνα με την πρωτοβουλία για το Νέο Ευρωπαϊκό Μπάουχαους.

Μια άλλη είναι η πράσινη διαδρομή DiscoverEU, η οποία μεταφέρει τους νέους ταξιδιώτες σε ορισμένους από τους πιο βιώσιμους και φιλικούς προς τη φύση προορισμούς σε ολόκληρη την ήπειρο, όπως οι βραβευμένες πόλεις των Πράσινων Πρωτευουσών της Ευρώπης και του Πράσινου Πρωτεύοντος Βραβείου ή οι πόλεις που ηγούνται της αποστολής «Κλιματικά ουδέτερες και έξυπνες πόλεις». Οι κορυφαίες πράσινες συμβουλές του DiscoverEU για ταξίδια βοηθούν τους συμμετέχοντες στον σχεδιασμό των πράσινων διαδρομών τους.



Η πρόσκληση DiscoverEU θα διαρκέσει έως τις 13 Νοεμβρίου 2025 στις 12:00 (ώρα Κεντρικής Ευρώπης). Είναι ανοικτή σε αιτούντες από την Ευρωπαϊκή Ένωση και τρίτες χώρες συνδεδεμένες με το πρόγραμμα Erasmus+. Οι συμμετέχοντες με αναπηρία ή προβλήματα υγείας θα λάβουν στήριξη στα ταξίδια τους, σύμφωνα με τις αξίες του προγράμματος Erasmus+ και της δράσης ένταξης DiscoverEU. Αυτό θα περιλαμβάνει τη δυνατότητα μετακίνησης με συνοδούς.

Ιστορικό

Η Επιτροπή δρομολόγησε το DiscoverEU τον Ιούνιο του 2018, με πρωτοβουλία του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Σήμερα, αποτελεί μέρος του προγράμματος Erasmus+ 2021-2027.

Από το 2018, περισσότεροι από 1,6 εκατομμύρια υποψήφιοι έχουν υποβάλει αίτηση για 391.000 ταξιδιωτικές κάρτες. Το DiscoverEU έχει δώσει στους νέους τη δυνατότητα να κατανοήσουν καλύτερα

άλλους πολιτισμούς και την ευρωπαϊκή ιστορία και έχει βελτιώσει τις γλωσσικές τους δεξιότητες.

Η τελευταία μετα-ταξιδιωτική έρευνα DiscoverEU αποκάλυψε ότι το πρόγραμμα αυτό σηματοδότησε την πρώτη φορά που το 63 % των απαντησάντων ταξίδεψε διεθνώς με τρένο. Για πολλούς, ήταν επίσης η πρώτη φορά που ταξίδεψαν χωρίς γονείς ή συνοδούς ενήλικες και η πλειοψηφία έδειξε αυξημένη αίσθηση ανεξαρτησίας. Πάνω από τα δύο τρίτα δήλωσαν ότι δεν θα ήταν σε θέση να χρηματοδοτήσουν την ταξιδιωτική τους κάρτα χωρίς το DiscoverEU.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να γίνουν πρεσβύτες του DiscoverEU για να προασπίσουν την πρωτοβουλία. Η επίσημη ομάδα #DiscoverEU, στην οποία οι νέοι ταξιδιώτες μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους για να ανταλλάσσουν εμπειρίες και συμβουλές, αριθμεί περισσότερα από 110.000 μέλη.

Η ΕΕ στηρίζει με 8,5 εκ. ευρώ 5800 απολυθέντες της Northvolt στη Σουηδία

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ανακοίνωσε την αποδέσμευση €8,5 εκατ. από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Προσαρμογής στην Παγκοσμιοποίηση (ΕΤΠ), με σκοπό τη στήριξη 5.800 εργαζομένων που έχασαν τη δουλειά τους μετά τη χρεοκοπία της σουηδικής εταιρείας Northvolt, μιας από τις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές επενδύσεις στον τομέα των μπαταριών.

Η Northvolt, που ιδρύθηκε το 2016 με στόχο την παραγωγή «πράσινων» μπαταριών για ηλεκτρικά οχήματα, αντιμετώπισε τα τελευταία χρόνια σοβαρές δυσκολίες, εξαιτίας υπερπροσφοράς στην παγκόσμια αγορά κυρίως από την Κίνα, καθώς και λόγω προβλημάτων παραγωγής. Η πτώχευσή της τον Μάρτιο του 2025 οδήγησε σε περίπου 6.500 απολύσεις, πλήττοντας κυρίως τις βόρειες περιοχές της Σουηδίας.

Η Σουηδία υπέβαλε αίτημα ενίσχυσης από το ΕΤΠ τον Ιούνιο του 2025, ζητώντας ευρωπαϊκή στήριξη για την επανένταξη των απολυμένων εργαζομένων στην αγορά εργασίας. Τα χρηματοδοτούμενα μέτρα περιλαμβάνουν επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλευτική, εκπαίδευση και κατάρτιση σε νέους τεχνολογικούς και βιομηχανικούς τομείς, καθώς και στήριξη για δημιουργία νεοφυών επιχειρήσεων από πρώην εργαζομένους.

Το συνολικό κόστος του προγράμματος ανέρχεται σε €14,2 εκατ., εκ των οποίων €8,5 εκατ. (60%) καλύπτονται από το ΕΤΠ και €5,7 εκατ. (40%) από τη σουηδική δημόσια υπηρεσία απασχόλησης. Οι αρχές της χώρας έχουν ήδη ξεκινήσει τη στήριξη των εργαζομένων από τον Οκτώβριο του 2024, και



Από την έναρξή του το 2007, το Ευρωπαϊκό Ταμείο Προσαρμογής στην Παγκοσμιοποίηση έχει διαθέσει συνολικά €719 εκατ. για τη στήριξη πάνω από 175.000 εργαζομένων που επλήγησαν από μαζικές απολύσεις λόγω αλλαγών στην παγκόσμια οικονομία

το ΕΤΠ θα καλύψει αναδρομικά αυτές τις δαπάνες. Η πρόταση της Επιτροπής θα υποβληθεί τώρα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο για έγκριση. Απαιτείται απλή πλειοψηφία στο Κοινοβούλιο και ειδική πλειοψηφία στο Συμβούλιο.

Από την έναρξή του το 2007, το Ευρωπαϊκό Ταμείο

Προσαρμογής στην Παγκοσμιοποίηση έχει χρηματοδοτήσει 185 παρεμβάσεις σε 20 κράτη μέλη, διαθέτοντας συνολικά €719 εκατ. για τη στήριξη πάνω από 175.000 εργαζομένων που επλήγησαν από μαζικές απολύσεις λόγω αλλαγών στην παγκόσμια οικονομία.



Δημοσίευση ακατάλληλων προϊόντων στο Σύστημα Safety Gate

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ως το ενιαίο σημείο επαφής στην Κύπρο για τη λειτουργία του Συστήματος Safety Gate, το σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για μη εδωδιμα προϊόντα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 143 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της ΕΕ και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate για ενημέρωση των καταναλωτών.

Συστάσεις-Προειδοποιήσεις

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

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

Επικοινωνία: Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, 22200923, 22200925, ccps@meci.gov.cy

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

Σπάστε τη σιωπή και
ενώστε τη φωνή

σας με τη δική μας φωνή.

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης
παρέχει ψυχολογική

και εργασιακή υποστήριξη ενάντια

στον εργασιακό εκφοβισμό

και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται για
απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση
στην αγορά εργασίας.

Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν έχουν
όρια στη συμπεριφορά τους.

Καλέστε στο 77-77-55-75



Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

**Οι καταγίδες
δεν κρατούν για
πάντα. Ο ήλιος
πάντα επιστρέφει.**

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		

Αθέμιτη εμπορική πρακτική οι πυραμιδωτές πωλήσεις

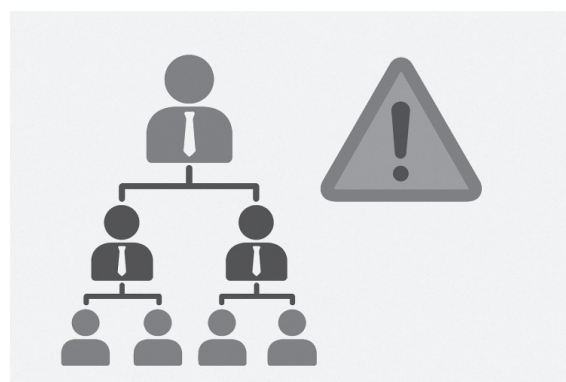
Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ενημερώνει τους καταναλωτές ότι η δημιουργία, λειτουργία ή προώθηση ενός πυραμιδωτού συστήματος πωλήσεων αποτελεί αθέμιτη εμπορική πρακτική κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, σύμφωνα με τις πρόνοιες του σημείου 14 του Παραρτήματος Ι του περί Προστασίας του Καταναλωτή Νόμου του 2021 (112(I)/2021).

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, σε ένα πυραμιδωτό σύστημα πωλήσεων ο καταναλωτής θεωρεί ότι έχει την ευκαιρία να έχει όφελος περισσότερο με την εισαγωγή άλλων καταναλωτών στο σύστημα, παρά με την πώληση ή την κατανάλωση προϊόντων. Για παράδειγμα, αν κάποιος σας λέει ότι αν πληρώσετε €100 για να γίνετε μέλος θα αρχίσετε να κερδίζετε χρήματα και το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να πείσετε περισσότερα άτομα να γραφτούν και αυτά στο πρόγραμμα, πληρώνοντας το ίδιο ποσό. Σε ένα πυραμιδωτό σύστημα πωλήσεων, για κάθε νέο μέλος που φέρνετε παίρνετε προμήθεια, ενώ κερδίζετε ακόμη περισσότερα αν και εκείνα τα άτομα φέρουν άλλους συμμετέχοντες, στην πραγματικότητα όμως δεν υπάρχει πραγματικό



έκτακτα συμβάντα. Ως εκ τούτου, φοιτητές οικογενειών που έχουν πληγεί από την πυρκαγιά στην ημιορεινή περιοχή Λεμεσού τον περασμένο Ιούλιο εμπίπτουν, υπό προϋποθέσεις, στην κατηγορία Γ.4 του Έκτακτου Συμβάντος, δηλαδή «Φυσική καταστροφή/ή γενικά καταστροφή που επηρεάζει σοβαρά/κρίσιμα/δραστικά/ουσιωδώς και άμεσα την κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας».

Οι προϋποθέσεις περιλαμβάνουν ολική καταστροφή της κατοικίας της οικογένειας, νοουμένου ότι χρησιμοποιείτο ως κύριος και μόνιμος χώρος διαμονής τους, ή καταστροφή της βασικής εργασίας (γεωργία, κτηνοτροφία, υποστατικό) που να έχει επηρεάσει σοβαρά/κρίσιμα/δραστικά/ουσιωδώς και άμεσα την οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Βασική προϋπόθεση είναι να μην παραβιάζεται οποιοσδήποτε κανόνας της νομοθεσίας που διέπει την λειτουργία του ΑΦΚΣ.



προϊόν ή υπηρεσία που να πωλείται.

Η Υπηρεσία προτρέπει τους καταναλωτές να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί απέναντι σε προγράμματα ή σχήματα που υπόσχονται εύκολα ή υψηλά οικονομικά οφέλη και παθητικό εισόδημα, απλώς με την προσθήκη νέων συμμετεχόντων.

Τέλος, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους καταναλωτές που έχει υποπέσει στην αντίληψή τους οποιαδήποτε παρόμοια πρακτική, να προχωρήσουν σε καταγγελία, καλώντας στο τηλέφωνο 1429 ή μέσω της ιστοσελίδας της Υπηρεσίας.

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

Απλές και καθημερινές συνήθειες που θωρακίζουν την ευεξία μας

Επειδή η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό, είναι σημαντικό να ενσωματώνουμε στην καθημερινότητά μας απλές και γρήγορες συνήθειες που την προασπίζουν

1. Δύναμη εκ των έσω
Αντί να ανησυχείτε για όλα όσα πρέπει να προλάβετε επικεντρωθείτε να φέρνετε σε πέρας ένα στόχο. Ακολουθώντας συνεχίστε στον επόμενο.

2. Καλύτερη στάση Καλύτερη υγεία

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα δοκιμάστε να ελέγχετε και να διορθώνετε τη στάση του σώματός σας, καθώς η λανθασμένη στάση μπορεί να καταπονήσει τον αυχένα, την πλάτη, τη μέση αλλά και τους γοφούς, αποσπώντας σας από οτιδήποτε κάνετε.

Βεβαιωθείτε ότι, όταν κάθεστε, το κεφάλι και ο λαιμός σας είναι πάνω από τους ώμους σας, οι οποίοι πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τους γοφούς σας. Μην ξεχνάτε να σηκώνεστε τακτικά για να τεντώνετε, αλλά και να ξεκουράζετε τα μάτια σας από την οθόνη.

3. Μικρότερο πιάτο
Εάν αναζητάτε έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο για να ελέγξετε



αλλά και να μειώσετε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε, τότε μπορείτε να επιλέξετε ένα μικρότερο πιάτο. Έτσι θα νιώθετε ικανοποιημένοι, αλλά θα τρώτε και μικρότερη μερίδα, αφού δεν θα παρασύρεστε από το μέγεθος του πιάτου.

Εάν εξακολουθείτε να πεινάτε, μπορείτε πάντα να συνοδεύσετε το γεύμα σας με μια ελαφριά σαλάτα γεμάτη πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

4. Προτιμήστε τις σκάλες
Αποτελούν σχεδόν πάντα διαθέσιμη επιλογή και σας βοηθούν να ενισχύσετε τη φυσική σας δραστηριότητα. Έτσι, την επόμενη φορά, προσπεράστε το ασανσέρ και επιλέξτε να ανεβείτε ή να κατεβείτε από τα σκαλιά για μερικά

επιπλέον λεπτά κάθε φορά. Για επιπρόσθετα οφέλη, μη διστάσετε να ανεβάσετε την ένταση, ακολουθώντας πιο γρήγορο ρυθμό.

5. Υπενθύμιση για νερό
Ειδικά τους χειμερινούς μήνες, που η θερμοκρασία μειώνεται, έχουμε την τάση να ξεχνάμε να πίνουμε νερό. Για να ενισχύσετε τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού, δοκιμάστε, εκτός από το να έχετε πάντα κοντά σας ένα ποτήρι ή μπουκάλι με νερό, να βάλετε υπενθυμίσεις στο κινητό σας για να πίνετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα όσο χρειάζεστε. Σταδιακά θα σας γίνει συνήθεια και θα αποτρέψετε την αφυδάτωση και τα ενοχλητικά της συμπτώματα, όπως η αδυναμία συγκέντρωσης.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

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

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

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

Καρκίνος: Η κοινή χρήση ιδεών και σχεδίων με κάποιον ειδικό μπορεί να σε τονώσει. Οι επικοι-

νωνίες σε ενθαρρύνουν να θέσεις τις ιδέες σου σε εφαρμογή και να εμπνεύσεις εμπιστοσύνη. Μπορεί να υπάρξει κάποια ανησυχία σήμερα, αλλά είναι το είδος που μπορεί να σε οδηγήσει σε μεγάλες ανακαλύψεις.

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

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

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

Σκορπιός: Οι ειλικρινείς και ανοιχτές συζητήσεις μπορεί να ξεκαθαρίσουν το τοπίο ή τα συναισθήματά σου. Αισθάνεσαι ευχάριστα απασχολημένη και ότι έχεις τον πλήρη έλεγχο των καταστάσεων.

Τοξότης: Μπορεί να συναναστραφείς με κάποιον για μια ικανοποιητική δραστηριότητα ή για την επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο υπάρχει μια τάση



να παίρνεις βιαστικές αποφάσεις τώρα, οπότε πρόσεξε λίγο.

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

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

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

Fire	♈	♌	♐
Aries	♉	♍	♊
Taurus	♊	♋	♎
Gemini	♋	♏	♍
Cancer	♎	♐	♌
Leo	♏	♉	♈
Virgo	♐	♈	♊
Scorpio	♊	♋	♌

SUDOKU

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

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Μπισκότα βρώμης με μαύρη σοκολάτα και αμύγδαλο



- Υλικά**
- 150γρ. ελαιόλαδο
 - 90γρ. καστανή ζάχαρη
 - 50γρ. χυμό πορτοκαλιού
 - 200γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
 - 100γρ. νιφάδες βρώμης
 - 70γρ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα
 - 1/4 κ.γ. κανέλα
 - 1 πρέζα αλάτι
 - 100 γρ. κουβερτούρα, για την επικάλυψη

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάλτε το λάδι, το χυμό την ζάχαρη και ανακατέψτε καλά.

Προσθέστε τα στερεά υλικά και τέλος τα αμύγδαλα.

Ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα.

Σχηματίστε μπαλίτσες στο μέγεθος ενός καρυδιού και τις τοποθετήστε τις σε ταψί με λαδόκολλα.

Πιέστε ελάχιστα από πάνω.

Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 20'περίπου έως ότου ροδίσουν.

Λιώστε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί.

Μόλις κρυώσουν τα μπισκότα μπορείτε να τα βουτήξετε από τη μισή πλευρά ή να περιχύσετε από πάνω την σοκολάτα.

Σήμα κινδύνου εκπέμπει η νέα γενιά

Η νέα γενιά – δυστυχώς – είναι κάτω από αυξημένη πίεση. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε έρευνα για την ψυχική υγεία των νέων στην Κύπρο που διεξάχθηκε πρόσφατα από το Υπουργείο Υγείας, τη UNICEF και τον Οργανισμό Νεολαίας. Το 86% των νέων βιώνει υψηλά επίπεδα άγχους και αβεβαιότητας για το μέλλον, ενώ το 75% αισθάνεται άγχος, πίεση και στρες. Τα ευρήματα είναι άκρως ανησυχητικά και πρέπει να σημάνουν συναγερμό σε όλα τα κέντρα αποφάσεων. Κυρίως στην Κυβέρνηση και τη Βουλή.



Του Χρίστου Καρύδη

Τα παιδιά μας σήμερα, στην πιο ωραία τους ηλικία, αμέσως μετά τις σπουδές, βρίσκονται μπροστά σε μεγάλα διλήμματα. Έχουν λίγες ή και καθόλου ευκαιρίες για καλή εργοδότηση. Όσοι εργοδοτούν αμείβονται με τους ελά-

χιστους μισθούς, δεν έχουν ευκαιρίες ανέλιξης, ενώ κοντά σε όλα αυτά υπάρχουν και μεγάλες δυσκολίες να αποκτήσουν ιδιόκτητη στέγη. Ζουν μέσα σε φοβερά διλήμματα και βιώνουν τεράστιες ανισότητες. Αρκετοί από τους νέους επιστήμονες αναζητούν δουλειά στο εξωτερικό και έτσι η Κύπρος χάνει καλά μυαλά και καλά μορφωμένα εργατικά χέρια. Τους σπουδάζουμε εμείς με χίλιες στερήσεις και τους αξιοποιούν οι άλλοι, οι ξένοι.

Είναι αρκετό να λεχθεί πως ο αριθμός των ανέργων αποφοίτων πανεπιστημίων ξεπερνά το 35% της ολικής ανεργίας. Δεν θα ήταν υπερβολή αν ειπωθεί πως, τα πανεπιστήμια παράγουν ανέργους. Επικίνδυνη διαπίστωση αλλά απόλυτα αληθινή.

Όλα αυτά έχουν σχέση και με το δημογραφικό πρόβλημα, το οποίο σταδιακά εξελίχθηκε σε επιπλοκή που διαβρώνει επικίνδυνα τον κοινωνικό ιστό της ημικατεχόμενης Κύπρου. Υπάρχει σοβαρή υπογεννητικότητα, ο πληθυσμός γερνά, η μετανάστευση, (νόμιμη και παράνομη), διαφοροποιεί τον κοινωνικό και πληθυσμιακό χαρακτήρα της χώρας, ενώ λογής-λογής εργοδότες πιέζουν για την εισαγωγή και άλλων ξένων εργατών.

Αναζητούνται λύσεις χθες. Επείγει η εκπόνηση και υλοποίηση πολιτικών δράσεων που θα βελτι-



ώνουν την κατάσταση. Προς τούτο θα πρέπει:

(α) να υπάρξει αξιοκρατία που θα πείσει τους νέους ότι μπορούν να διεκδικήσουν το μέλλον τους στην πατρίδα τους. Η αναξιοκρατία και το ρουσφέτι που παράγονται από το πολιτικό σύστημα τορπιλίζουν τα όνειρα και τις προοπτικές τους. Γι' αυτό και ξενιτεύονται.

(β) η βιομηχανία και η παραγωγική διαδικασία να ενθαρρυνθούν από την πολιτεία – με φορολογικά και άλλα κίνητρα – να εργοδοτήσουν νέους επιστήμονες. Να μπουν στην αγορά νέα μυαλά με νέες αντιλήψεις και δυνατότητες.

(γ) σε θέσεις κλειδιά να διορίζονται νέοι. Η γεροντοκρατία, που σε αρκετές περιπτώσεις καλά κρατεί, πρέπει να κάμει τόπο στους νέους. Να τους δοθεί η ευκαιρία να διοικήσουν και να αποδείξουν ότι μπορούν να αποφασίσουν μακριά από κομματικά στεγανά και απηρχαιωμένες αντιλήψεις.

(δ) να βοηθήσουμε τους νέους να αποκτήσουν ιδιόκτητο σπίτι και να δημιουργήσουν οικογένεια. Προς τούτο, η Κυβέρνηση, διαμέσου του Οργανισμού Χρηματοδότησης Στέγης, (που δυστυχώς εδώ και χρόνια έχει απωλέσει την κοινωνική του ταυτότητα), θα πρέπει να ενισχύσει και να διευ-

κολύνει τη χρηματοδότηση των νέων ζευγαριών, ενώ σε μια άλλη εξέλιξη θα πρέπει στη φορολόγηση του εισοδήματος να λαμβάνεται υπόψη η σύνθεση της οικογένειας και οι ηλικίες των παιδιών.

(ε) να ενισχυθεί σε όλα τα επίπεδα η κοινωνική πολιτική που είναι διαρκώς ελλειμματική και δεν συγκρίνεται ευνοϊκά με τους μέσους όρους των δαπανών για την κοινωνική προστασία που χρησιμοποιούν τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Συμπερασματικά και καταληκτικά, οφείλουμε να δώσουμε λόγο και ρόλο στη νέα γενιά. Στα παιδιά μας. Οι νέοι και οι νέες της Κύπρου μπορούν και πρέπει να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην εξελικτική πορεία της κυπριακής κοινωνίας. Με τις γνώσεις και το δυναμισμό τους να σπρώξουν την οικονομία μπροστά.

Πρέπει να τους εμπιστευτούμε το αύριο που τους ανήκει.

Πρέπει να τους δώσουμε την ευκαιρία να αποδείξουν πως, είναι καλύτερη από τη γενιά τη δική μας, που στη μεγάλη της πλειοψηφία ανέχτηκε με την εκκωφαντική σιωπή της, το ρουσφέτι, τη διαπλοκή και την κομματοκρατία σε όλα τα επίπεδα.

* Οικονομολόγος – Δημοσιογράφος

Συνεχής θα είναι ο αγώνας για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας

Την Τετάρτη 29 Οκτωβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε στη ΣΕΚ Λεμεσού συνεδρία του Επαρχιακού Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών της ΣΕΚ Λεμεσού.

Ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λεμεσού, Πώργος Οδυσσεύς κάλεσε τα μέλη του Επαρχιακού Συμβουλίου του Τμήματος Γυναικών ΣΕΚ Λεμεσού να καταθέτουν απόψεις και εισηγήσεις προς το Παγκύπριο Τμήμα το οποίο θέτει σε ετήσια βάση συγκεκριμένους στόχους μέσα από τους οποίους δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας.

Η Επαρχιακή Γραμματέας του Τμήματος Κατερίνα Παμπκά τόνισε ότι τα στελέχη μέλη του επαρχιακού συμβουλίου ενισχύουν με τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους τη φαρέτρα του Τμήματος το οποίο προάγει πολιτικές για ενίσχυση και προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων Γυναικών. Στη συνεδρία κατατέθηκαν τα πεπραγμένα του Τμήματος και τέθηκαν οι στόχοι για την επόμενη τετραετία.

Στο πλαίσιο της συνεδρίας τιμήθηκαν οι Γεωργία Σάββα και Αντρη Αποστολίδου και Λένια Χουλιάτου για την πολύτιμη και πολύχρονη προσφορά τους στο Τμήμα Γυναικών και ευρύτερα στη ΣΕΚ.



Υπερπολύτιμη νίκη για τον Ολυμπιακό Λευκωσίας

Η Πάφος FC επικράτησε με το στενό αλλά πολύτιμο 1-0 της ΑΕΛ στο «Στέλιος Κυριακίδης» και επανήλθε στη 2η θέση, σε απόσταση αναπνοής από την πρωτοπόρο Ομόνοια.

Σπουδαία νίκη πανηγύρισε η ΑΕΚ στη Λεμεσό, κερδίζοντας 2-1 με ανατροπή τον Απόλλωνα και διατήρησε επαφή με τις πρώτες θέσεις. Αντίθετα, η ομάδα της Λεμεσού έχασε έδαφος και βλέπει τις ομάδες που προπορεύονται να απομακρύνονται.

Η Ανόρθωση έσπασε το ρόδι, πανηγύρισε την πρώτη της νίκη στο πρωτάθλημα και ανάσανε βαθμολογικά. Η «Μεγάλη Κυρία» έφθασε τους 7 βαθμούς και ανέβηκε στην 11η θέση, οριακά πάνω από τη ζώνη του υποβιβασμού.

Ο ΑΠΟΕΛ επικράτησε με 4-1 του Εθνικού στο ΓΣΠ, αν και βρέθηκε πίσω στο σκορ, και πλέον στρέφει την προσοχή του στο μεγάλο ντέρμπι με την Ομόνοια. Οι «γαλαζοκίτρινοι» είδαν τον Αντερέγκεν να ανοίγει το σκορ στο 16', όμως στο δεύτερο ημίχρονο έδειξαν χαρακτήρα και γύρισαν το ματς με εντυπωσιακό τρόπο.

Επιστροφή στις νίκες για τον Άρη, ο οποίος επικράτησε άνετα με 3-1 του Ακρίτα στο Στάδιο Αλφά-μέγα για την 9η αγωνιστική! Οι πράσινοι της Λεμεσού πανηγύρισαν το έκτο τους φετινό τρίποντο.

Δραματικό τέλος επιφύλαξε ο αγώνας στο Αντώνης Παπαδόπουλος. Η Ομόνοια Αραδίππου πέτυχε γκολ στο 97ο λεπτό ύστερα από απόκρουση σε πέναλτι που είχε δοθεί από το VAR από τον τερματοφύλακα Ταλιχμανίδη, όμως το VAR παρενέβη εκ νέου και υπέδειξε τον σκόρερ Ζορζίνιο σε θέση οφσάιτ για να παραμείνει το υπερπολύτιμο 0-1 υπέρ του Ολυμπιακού από το τέρμα που είχε σημειώσει ο Ταβάρες.

Η Ομόνοια πέρασε με επιτυχία από το «Τάσος Μάρ-



κου», επικρατώντας με 2-0 της Ένωσης για την 9η αγωνιστική της Cyprus League by Stoiximan και... τρίτωσε το καλό.

Τ' αποτελέσματα της 9ης αγωνιστικής:

- Άρης Λεμεσού – Ακρίτας Χλώρακας 3-1
 - Ομόνοια Αραδίππου – Ολυμπιακός Λευκωσίας 0-1
 - ΕΝ Παραλιμνίου – Ομόνοια Λευκωσίας 0-2
 - ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας – Εθνικός Άχνας 4-1
 - Freedom24-Krasava ENY – Ανόρθωση Αμμοχώστου 0-1
 - Πάφος FC – ΑΕΛ Λεμεσού 1-0
 - Απόλλων Λεμεσού – ΑΕΚ Λάρνακας 1-2
- Η επόμενη αγωνιστική (10η):**
Παρασκευή, 7 Νοεμβρίου
19:00 ΑΕΛ Λεμεσού – ΕΝ Παραλιμνίου
- Σάββατο, 8 Νοεμβρίου**
16:00 Ακρίτας Χλώρακας – Ολυμπιακός Λευκωσίας
18:00 Εθνικός Άχνας – Απόλλων Λεμεσού
19:00 Άρης Λεμεσού – Freedom24-Krasava ENY
- Κυριακή, 9 Νοεμβρίου**
17:00 ΑΕΚ Λάρνακας – Ομόνοια Αραδίππου
19:00 Ομόνοια Λευκωσίας – ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας
19:00 Ανόρθωση Αμμοχώστου – Πάφος FC

Β' Κατηγορία: Νίκη της Ομόνοιας 29Μ στο φινάλε της 7ης αγωνιστικής

Με νίκη της Ομόνοιας 29Μ επί της Καρμιώτισσας Πολεμιδιών με 3-2 ολοκληρώθηκε σήμερα η 7η αγωνιστική του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας.

Η φιλοξενούμενη ομάδα άνοιξε το σκορ με τον Σούτο στο 6ο λεπτό με πέναλτι και η Ομόνοια 29Μ ισοφάρισε στο 9ο λεπτό με τον Άγγελο Ζευκή και πήρε προβάδισμα στο 31ο λεπτό με τον Θέμη Θεμιστοκλέους.

Η Καρμιώτισσα ισοφάρισε στο 59ο λεπτό με τον Θεοδόση Κύπρου και στο 70ο λεπτό ο Κωνσταντίνος Παττίχης διαμόρφωσε το 3-2 για την Ομόνοια 29Μ που ανέβηκε στη δεύτερη θέση με 14 βαθμούς.

Προηγείται με 19 βαθμούς η Νέα Σαλαμίνα, που νίκησε το Σάββατο 1-0 τον ΑΣΙΑ και στην τρίτη θέση βρίσκεται η ΠΑΕΕΚ με 13 βαθμούς.

Ο απολογισμός της έβδομης αγωνιστικής κατέγραψε τις πρώτες νίκες για ΑΕΖ και Ηρακλή Γερολάκκου, χωρίς βαθμολογικό κέρδος συνεχίζει ο ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα της 7ης αγωνιστικής:
Διγενής Μόρφου - Αγία Νάπα 1-2



- ΠΟ Ονήσιλος Αχυρώνας - Ηρακλής Γερολάκκου 1-2
- ΜΕΑΠ - Δόξα Κατωκοπιάς 3-2
- Χαλκάνορας - ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου 1-0
- ΑΣΙΑ Λύσης - Νέα Σαλαμίνα 0-1
- ΑΕΖ - Εθνικός Λασιών 2-0
- ΠΑΕΕΚ - Σπάρτακος Κιτίου 0-0
- Ομόνοια 29Μ - Καρμιώτισσα Πολεμιδιών 3-2



Στην κορυφή ο Εθνικός Άσσιας και ο Κέδρος

Ο απολογισμός της 6ης αγωνιστικής του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας βρίσκει μαζί στην κορυφή Εθνικό Άσσιας και Κέδρο που έφτασαν στους δεκατρείς βαθμούς.

Ακολουθούν με 12 βαθμούς Ερμής Αραδίππου και η ΑΕΠ Πολεμιδιών, ισόπαλο 2-2 έληξε το ντέρμπι Αναγέννηση Δερύνειας - Ερμής Αραδίππου.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα:

- Κέδρος - Οθέλλος Αθηαίνου 3-1
- Ασπίς Πύλας - Ομόνοια Ψευδά 2-2
- ΑΕΝ - Κούρης Ερήμης 1-1
- ΘΟΪ Λακατάμιας - ΑΠΟΝΑ 2-0
- ΑΕΠ Πολεμιδιών - Εθνικός Άσσιας 1-3
- Αναγέννηση Δερύνειας - Ερμής Αραδίππου 2-2
- Άτλας Αγλαντζιάς - FC Λειβάδια 5-3
- ΠΟ Ορμήδειας - Ανόρθωση Μουτταγιάκας 0-0



Αποτελέσματα 5ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ - Cynview

- ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΘΟΪ Καπέδων 3 - 0
- ΚΥΡΙΑΚΗ 2 Νοεμβρίου 2025:
- Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 2 - 1
- Ε.Ν. Αγίας Βαρβάρας - ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς 2 - 0
- ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου - ΛΕΝΑΣ Χανδριών 6 - 0
- ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφύγων Λασιών - ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς 1 - 3

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΑΟΚ 2025 - 2026 by COPYBET

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 4ΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ

Α' ΟΜΙΛΟΣ:

- ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ ΑΓΙΟΥ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ 0:0
- ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ
- ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ 0:3
- ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ
- ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ ΣΥΝ. ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ 0:3
- Π&Σ ΖΑΚΑΚΙΟΥ
- ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ ΝΟΥΡΟΣ ΑΠΑΙΣΙΑΣ 1:3
- ΛΕΥΤΕΡΙΑ 2024
- Σ.Π.Π. ΥΨΩΝΑ 1:5
- ΑΜΑΘΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΤΥΧΩΝΑ
- ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ ΝΟΥΡΟΣ ΑΠΑΙΣΙΑΣ 1:3
- ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΤΣΗΣ ΣΥΝ. ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ

Β' ΟΜΙΛΟΣ:

- Α&Ν ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ (ΚΟΥΛΑΣ) ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ 0:2
- ΘΟΪ ΠΥΡΓΟΥ
- ΛΕΝΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ 1:2
- ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ
- ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ 7:1
- ΘΟΪ ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ
- ΑΠΟΠ ΝΕΩΝ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ FC 2025 2:0
- ΣΕΚ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ



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, ο Υφυπουργός Τουρισμού, Κώστας Κουμή και ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Του συνεδρίου θα προεδρεύει ο Γενικός Οργανωτικός της ΣΕΚ, Πανίκος Αργυρίδης.

Την εισηγητική ομιλία θα εκφωνήσει ο Γενικός Γραμματέας της Ο.Υ.ΕΕ.Κ.Α. – ΣΕΚ Μιχάλης Φράγκου.

Ο κ. Φράγκου σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή» επεσήμανε ότι το Συνέδριο της Ομοσπονδίας θα θέσει τους στόχους και θα καθορίσει τα επόμενα βήματα, μεταξύ άλλων και σε ότι αφορά την εδραίωση της συλλογικής σύμβασης στον κλάδο.

Αποτελεί για μας, πρόσθεσε, τεράστια πρόκληση και στοίχημα μέσα από τη συλλογική σύμβαση να διασφαλίζονται αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας για όλους τους εργαζόμενους, γεγονός που συμβάλει στην ενίσχυση των εργασιακών σχέσεων

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

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

Καλέστε στο 77-77-55-75



Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς

Ηρωισμός και ελευθερία

Η ΣΕΚ τίμησε την Εθνική επέτειο της 28ης Οκτωβρίου 1940

Με αισθήματα συγκίνησης και Εθνικής υπερηφάνειας, η ΣΕΚ τίμησε, όπως κάθε χρόνο, την Εθνική Επέτειο της 28ης Οκτωβρίου 1940 με την ενεργή συμμετοχή της στις παρελάσεις που πραγματοποιήθηκαν σε όλες τις πόλεις της Ελεύθερης Κύπρου.

Η θυσία και ο ηρωισμός των Ελλήνων το 1940 αποτελούν έμπνευση για όλους τους λαούς που αγωνίζονται για Ελευθερία και Δικαιοσύνη.

Το βροντερό και ηρωικό «ΟΧΙ» των Ελλήνων στις Ιταλικές αξιώσεις, αποτελεί παράδειγμα που μας υπενθυμίζει ότι η αποφασιστικότητα και η πίστη στις αξίες της ελευθερίας μπορούν να υπερνικήσουν κάθε μορφή καταπίεσης.

Η ΣΕΚ υπογράμμισε τη σημασία της εθνικής ενότητας και ότι ημέρα αυτή αποτελεί για εμάς όχι μόνο μνήμη, αλλά και χρέος να παραμείνουμε πιστοί στις αξίες της Ελευθερίας, Ισότητας και της Δικαιοσύνης.

Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας τόνισε ότι «τιμούμε σήμερα τον αγώνα της Ελλάδας και του ελληνικού λαού, τον αγώνα υπέρ των πανανθρώπινων αξιών, εναντίον του ναζισμού, εναντίον του φασισμού. Ενός αγώνα που για ακόμα μια φορά χιλιάδες Έλληνες της Κύπρου βρέθηκαν στο πλευρό των



«Εκείνο το «ΟΧΙ» δεν το επανέλαβε η ηχώ, ήταν πολύ βαρύ για να το μεταφέρει». (Κώστας Μόντης)

αδελφών τους Ελλήνων, για να υπερασπιστούν την Ελλάδα, για να υπερασπιστούν την Ευρώπη, για να υπερασπιστούν την ανθρωπότητα».

Πρόσθεσε ότι «εκείνο που έχει περισσότερο σημασία τόσα χρόνια μετά είναι να αντλούμε τα αναγκαία διδάγματα μέσα από τέτοιους αγώνες. Και στη δική μας περίπτωση, το δίδαγμα δεν μπορεί να είναι τίποτε άλλο από τον ανυποχώρητο αγώνα μέχρι την τελική δικαίωση, μέχρι την απελευθέρωση, τον τερματισμό της κατοχής και την επανένωση της πατρίδας μας».

Καταλήγοντας, επεσήμανε πως «προς αυτή την κατεύθυνση, αξιοποιώντας όλους τους παράγοντες ισχύος της χώρας μας, εσωτερικούς και εξωτερικούς, θα συνεχίσουμε αυτή τη μεγάλη προσπάθεια μέχρι την ευλογημένη μέρα της απελευθέρωσης και της επανένωσης της πατρίδας μας».

Συγκίνησε με το μήνυμά του κατά τη διάρκεια της μεγάλης στρατιωτικής παρέλασης στη Θεσσαλονίκη ο πιλότος του F-16 και μέλος της ομάδας αεροπορικών επιδείξεων «Ζεϋς», Γεώργιος Σωτηρίου. «Σήμερα τιμούμε εκείνους που τίμησαν το ΟΧΙ και πέταξαν πάνω από κάθε φόβο. (..) Συνεχίζουμε να φυλάμε τον ουρανό της Ελλάδας. Χρόνια πολλά Ελλάδα».

Εκδήλωση για την Εθνική Επέτειο της 28ης Οκτωβρίου στη Σωτήρα

Με λαμπρότητα και συγκίνηση τιμήθηκε στη Σωτήρα η Εθνική Επέτειος της 28ης Οκτωβρίου 1940. Τον πανηγυρικό της ημέρας εκφώνησε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, κ. Ανδρέας Φ. Μάτσας, στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, στο Δημοτικό Διαμέρισμα Σωτήρας Αμμοχώστου, υπογραμμίζοντας τη διαχρονική αξία του ιστορικού «όχι» και τα διαχρονικά μηνύματα που απορρέουν από αυτό.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ τόνισε πως «οι λέξεις αποκτούν νόημα μέσα από την ένταση της δύναμης που εκφράζονται και την απήχηση που αποκτούν, ως απότοκο του ιστορικού αποτυπώματος της σημασίας και της βαρύτητάς τους», αναφερόμενος στη βαθιά αξιακή σημασία του «όχι», που συνδέεται με την αξιοπρέπεια και την περηφάνεια του ελληνικού έθνους.

«Πορτάζουμε σήμερα το «όχι» του Μεταξά και του συνόλου του Ελληνισμού», σημείωσε, «καθώς και τη συνειδητή απόφαση των Ελλήνων να πολεμήσουν ενάντια στον επεκτατικό Άξονα, διατηρώντας την ιστορική τους συνέπεια ως γνήσια τέκνα ενός ένδοξου παρελθόντος». Ο κ. Μάτσας αναφέρθηκε επίσης στο παγκόσμιο μήνυμα που έστειλε η Ελλάδα στις 28 Οκτωβρίου, υπενθυμίζοντας τη φράση του Ουίνστον Τσώρτσιλ: «Κάποτε λέγαμε ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες. Από σήμερα θα λέμε ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες».

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε και στην Κύπρο,



υπογραμμίζοντας πως η ιστορική εκείνη συγκυρία θα μπορούσε να είχε αλλάξει την πορεία του νησιού, αν οι υποσχέσεις των Άγγλων αποικιοκρατών για ένωση με την Ελλάδα είχαν τηρηθεί. Όπως είπε, «η μη υλοποίηση εκείνης της υπόσχεσης οδήγησε στην έναρξη του ανεπανάληπτου αγώνα της ΕΟΚΑ, ως ύστατη επιλογή για την αποκατάσταση του αλυτρωτικού πεπρωμένου».

Μετά την πανηγυρική δοξολογία, ο κ. Μάτσας ξεναγήθηκε στο Μνημείο και Μουσείο Πεσόντων και Αγνοουμένων της Σωτήρας, όπου τελέστηκε τρισάγιο και πραγματοποιήθηκε κατάθεση στεφάνων προς τιμήν των ηρώων.

Στη συνέχεια, συνοδευόμενος από τις Δημοτικές και Εκκλησιαστικές Αρχές, παρακολούθησε και δέχθηκε τον χαιρετισμό της μαθητικής παρέλασης κατά μήκος της κεντρικής λεωφόρου της Σωτήρας.