

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΡΟΕΔΡΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΤΗΣ ΕΕ

Εμφάνης ο ρόλος της ΣΕΚ



σελ.8,9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Υπόμνημα ΣΕΚ-ΠΕΟ-ΔΕΟΚ
προς τον ΠτΔ



σελ.16

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

Η ΣΕΚ τιμά τον Μάρκο Δράκο



σελ.16

Μετά από μήνες, πρώτη συνεδρία του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος

Η ΣΕΚ έθεσε σειρά εργασιακών ζητημάτων ενώπιον του νέου υπ. Εργασίας

Μετά από μήνες μη αξιοποίησης του, το Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα στο οποίο συμμετέχουν οι Κοινωνικοί Εταίροι υπό την προεδρία του εκάστοτε υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, συνεδρίασε για πρώτη φορά την περασμένη Παρασκευή 9 Ιανουαρίου 2025 με στόχο να τεθούν στο τραπέζι της συζήτησης σημαντικά εργασιακά ζητήματα. Οι θέσεις της ΣΕΚ όπως εκφράστηκαν από τον ίδιο τον Γενικό Γραμματέα Ανδρέα Φ. Μάτσα, ενώπιον του νέου υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Μαρίνου Μουσιούττα, κινήθηκαν σε τέσσερα βασικά ζητήματα.

Το πρώτο ζήτημα αφορά τον εθνικό κατώτατο μισθό. Η ΣΕΚ επανέλαβε ενώπιον του νέου υπουργού πως ο καθορισμός του ποσού στη βάση του νέου Διατάγματος του Δεκεμβρίου 2025 είναι ανεπαρκής και πως χρειάζεται αναπροσαρμογή προς τα πάνω και διασύνδεση του με την ωριαία απόδοση (όπως ήταν και η αρχική τοποθέτηση της κυβέρνησης).

Την ίδια ώρα η ΣΕΚ έθεσε ένα άλλο σημαντικό ζήτημα το οποίο αφορά τη μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, στο οποίο η πάγια θέση της ΣΕΚ είναι πως η μεταρρύθμιση αυτή θα πρέπει να είναι ολιστική, δηλαδή να καλύπτει τόσο τον πρώτο πυλώνα του συνταξιοδοτικού συστήματος (το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων) όσο και το δεύτερο πυλώνα που αφορά την επέκταση και ενίσχυση των ταμείων προνοίας των εργαζομένων μέσα και από την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων. Παράλληλα, η μεταρρύθμιση θα



πρέπει να διαλαμβάνει τον πυλώνα 0 που αφορά την κοινωνική παρέμβαση του κράτους, όπου χρειάζεται την επενδυτική πολιτική του ΤΚΑ, τον πυλώνα τρία που αφορά την ιδιωτική ασφάλιση όπως και την γενική και καθολική διαχείριση της αναλογικής αναπροσαρμογής του 12%.

Σε ότι αφορά το τρίτο θέμα το οποίο τέθηκε στο τραπέζι της συνάντησης του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος, είναι αυτό της μεταφοράς της ευρωπαϊκής οδηγίας σε σχέση με την επάρκεια μισθών στο εθνικό δίκαιο και η οποία διασυνδέεται άμεσα με την επέκταση και ενίσχυση των συλλογικών συμβάσεων στα κράτη μέλη. Η πρόσφατη απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου της 11ης Νοεμβρίου 2025 αποτελεί ενισχυτικό και υποβοηθητικό εργαλείο για εφαρμογή και κατάρτιση σχεδίου δράσης εκ μέρους της κυβέρνησης με σαφή χρονοδιαγράμματα υλοποίησης.

Η διαχρονική θέση της ΣΕΚ είναι πως το κράτος θα πρέπει να θέσει στο επίκεντρο του, την αύξηση της κάλυψης των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις, στη βάση πολιτικών οι οποίες δρουν ενισχυτικά προς αυτή την κατεύθυνση, αρχίζοντας από το αυτονόητο. Δηλαδή, καμία δημόσια σύμβαση σε επιχειρήσεις οι οποίες δεν εφαρμόζουν ή παραβιάζουν συλλογική σύμβαση. Θέση που υιοθετείται πλήρως από την κυβέρνηση.

Τέλος, στο ΕΣΣ συζητήθηκε και το θέμα του διατάγματος που αφορά την εργασία φοιτητών από τρίτες χώρες, στο οποίο αναμένονται οι απόψεις των κοινωνικών εταίρων, με τη θέση της ΣΕΚ να είναι σαφής ως προς την ανάγκη διασύνδεσης του θέματος με τον επανασχεδιασμό της Στρατηγικής Απασχόλησης Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, έτσι ώστε να μπορέσει να ρυθμιστεί καλύτερα η αγορά εργασίας.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αντιμέτωπη με πιεστικά προβλήματα τα οποία χρήζουν άμεσων λύσεων

Η Κυπριακή Δημοκρατία εδώ και δυο βδομάδες ανέλαβε και επίσημα την Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε), σε μια χρονική συγκυρία αρκετά δύσκολη για το ευρωπαϊκό οικοδόμημα. Οι προκλήσεις είναι ενώπιον των κρατών μελών τα οποία καλούνται όπως εξεύρουν τρόπους εξομάλυνσης της προβληματικής κατάστασης η οποία αναμφίβολα αποτελεί προϊόν και του εντεινόμενου γεωπολιτικού ανταγωνισμού.

Εξαιρετικής σημασίας πρόκληση αποτελεί η μείωση του κόστους ενέργειας των κρατών μελών, ένα κόστος το οποίο διαβρώνει την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής οικονομίας και δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο το βιοτικό επίπεδο των εργαζομένων, την κοινωνική συνοχή και τη βιωσιμότητα της ευρωπαϊκής βιομηχανίας. Μέχρι στιγμής όλα καταδεικνύουν πως ο γεωπολιτικός ανταγωνισμός, είτε αυτός έχει να κάνει με τον στρατιωτικό ανταγωνισμό μεταξύ Δύσης και Ρωσίας, είτε με τον οικονομικό ανταγωνισμό των πολιτικών του Αμερικανού προέδρου μέσω επιβολής εμπορικών δασμών θα συνεχιστεί. Επομένως, η Ε.Ε πρέπει όχι μόνο να είναι προετοιμασμένη για τη διαχείριση της κατάστασης αλλά να είναι έτοιμη για εφαρμογή μέτρων

και πολιτικών που θα ενισχύσουν την αξιοπιστία της ανάμεσα στους Ευρωπαίους πολίτες.

Η αυτονόμηση της Ε.Ε σε πολιτικό, ενεργειακό και οικονομικό επίπεδο αποτελεί σήμερα ύψιστη προτεραιότητα και πρόκληση. Ωστόσο, μέσα από τις κρίσεις γεννιούνται και οι ανάλογες ευκαιρίες. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να αντιληφθούν οι ίδιες οι ευρωπαϊκές ηγεσίες, εφαρμόζοντας πολιτικές οι οποίες ενισχύουν την ευρωπαϊκή ολοκλήρωση. Για παράδειγμα η πρόσφατη ανακοίνωση της στρατηγικής για αντιμετώπιση της στεγαστικής κρίσης που βιώνουν σήμερα όλα σχεδόν τα κράτη μέλη είναι προς την ορθή κατεύθυνση. Όμως, αυτές οι πολιτικές και στρατηγικές δεν μπορούν και δεν πρέπει να παραμείνουν απλά στα χαρτιά. Χρειάζονται τάχιστα και συντονισμένες κινήσεις. Οι Ευρωπαίοι πολίτες δεν μπορούν να αναμένουν την υλοποίησή τους σε βάθος χρόνου. Την ίδια ώρα η Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία πρεσβεύει μεταξύ άλλων πανανθρώπινα ιδανικά και αξίες όπως είναι η δημοκρατία και η ελευθερία δεν μπορεί να κλείνει τα μάτια της στη συνεχιζόμενη κατοχή της χώρας μας από την Τουρκία και να καταδικάζει μόνο τη ρωσική εισβολή στην Ουκρανία. Αυτές οι επιλεκτικές πολιτικές

και δημόσιες τοποθετήσεις ευρωπαίων αξιωματούχων προσφέρουν τροφή στις ευρωσκεπτικιστικές και ακραίες δυνάμεις οι οποίες δυστυχώς διογκώνονται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, αφού αυτές οι δυνάμεις αντιλαμβάνονται ότι η Ε.Ε δεν έχει ενιαία πολιτική και στρατηγική για σημαντικά ζητήματα.

Μέσα σε αυτό το διαμορφούμενο πλαίσιο προκλήσεων και προβλημάτων, η Κύπρος μπορεί να αφήσει το δικό της αποτύπωμα. Αυτό θα πρέπει να κατανοήσει πρωτίστως η ίδια η κυβέρνηση της Κυπριακής Δημοκρατίας η οποία καλείται να αντιμετωπίσει μια σειρά από πιεστικές προκλήσεις οι οποίες δεν μπορούν να περιμένουν. Η Κύπρος μπορεί να είναι μικρή αλλά έχει το ανθρώπινο κεφάλαιο να φέρει εις πέρας απτά αποτελέσματα. Άλλωστε από το 2004 πιστεύουμε ότι έχουμε αποκτήσει την απαραίτητη εμπειρία και τεχνογνωσία για να διαχειριστούμε δύσκολες καταστάσεις, άμεσα συνυφασμένες με την πορεία της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης. Στο χέρι μας είναι να το πιστέψουμε και να το υλοποιήσουμε. Ο σχεδιασμός έγινε σωστά, θα κριθούμε από το αποτέλεσμα και η ΣΕΚ θα συνδράμει έτσι ώστε το αποτέλεσμα να είναι θετικό

Επέκταση των συλλογικών συμβάσεων αναγκαία όσο ποτέ

 Η κυβέρνηση να αξιοποιήσει την ευρωπαϊκή οδηγία

Ρύθμιση στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες

 Το ζήτημα είναι πολύ σοβαρό και χρήζει άμεσης αντιμετώπισης

Για το συνδικαλιστικό κίνημα τα 1088 ευρώ του κατώτατου αποτελούν πισωγύρισμα

 Η κυβέρνηση να εφαρμόσει τις ευρωπαϊκές οδηγίες και να επανέλθει με νέο διάταγμα

Αναβρασμός στον ευρωπαϊκό αγροτικό κόσμο από τη συμφωνία Mercosur

 Η συμφωνία πρέπει να διασφαλίζει την ευημερία όλων των πολιτών

Το Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα συνεδρίασε για πρώτη φορά μετά από μήνες

 Στην ατζέντα σημαντικά και καυτά θέματα της αγοράς εργασίας

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί σε όλη την Ευρώπη η στεγαστική κρίση

 Η ανακοίνωση στεγαστικής στρατηγικής εκ μέρους της Ε.Ε είναι ορθή

Κατώτατος μισθός στα μέτρα των εργοδοτών

 Δυστυχώς, η κυβέρνηση περί άλλων τυρβάζει

Ηανάπτυξη της οικονομίας είναι όντως εντυπωσιακή

 Γι' αυτό οι εργαζόμενοι δικαιούνται και το ανάλογο μερίδιο

Φάρος για όλους μας η θυσία του ήρωα Μάρκου Δράκου

 Η ΣΕΚ και φέτος θα τιμήσει τον ήρωα της δεόντως

Ωρα η Κύπρος να αφήσει το θετικό της αποτύπωμα στο ευρωπαϊκό οικοδόμημα

 Η χώρα μας αξίζει πολύ περισσότερα, αυτό πρέπει να αντιληφθούν όλοι

Νέα χρονιά, νέες προκλήσεις για τη ΣΕΚ

 Πάντοτε στις επάλξεις των εργασιακών, των κοινωνικών και εθνικών αγώνων

Η ανταγωνιστικότητα και η κοινωνική συνοχή είναι έννοιες αλληλένδετες

 Και όχι αντικρουόμενες όπως θέλουν να τις παρουσιάζουν ορισμένοι

Οι εργαζόμενοι δικαιούνται να λάβουν το μερίδιο τους από την ανάπτυξη



Του Γιώργου Πυρίσιη*

Οι πρόσφατες αποφάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης για ενίσχυση των ποιοτικών θέσεων εργασίας θα έπρεπε να είχαν κτυπήσει καμπανάκι εγρήγορης για την Κυπριακή Δημοκρατία η οποία καλείται μέσα από τις πολιτικές της να δρομολογήσει και τις ανάλογες εξελίξεις σε εθνικό επίπεδο.



Ένα σημαντικό και πρώτο βήμα επίτευξης του στόχου δημιουργίας ποιοτικών θέσεων εργασίας θα πρέπει να είναι η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων για κάλυψη μεγαλύτερου αριθμού εργαζομένων. Στο πλαίσιο αυτό η κυβέρνηση

θα πρέπει να αξιοποιήσει την πρόσφατη απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου η οποία όχι μόνο επιβεβαιώνει την ορθότητα της ευρωπαϊκής οδηγίας για την επάρκεια των μισθών και την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων αλλά επίσης και την οφειλή την οποία έχει για κατάρτιση σχεδίου δράσης επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων. Ασφαλώς, η κάλυψη μεγαλύτερου ποσοστού εργαζομένων μέσα από συλλογικές συμβάσεις συμβαδίζει μεταξύ άλλων με την προσπάθεια της ίδιας της Ευρωπαϊκής Ένωσης για μείωση της φτώχειας ανάμεσα στους εργαζομένους, για αύξηση των απολαβών μέσα και από την επέκταση των ταμείων προνοίας, για ενίσχυση της κατάρτισης των εργαζομένων μέσω ενίσχυσης των ψηφιακών τους δεξιοτήτων, όπως και για την αναβάθμιση της παραγωγικότητας εργαζομένων αλλά και κεφαλαίου.

Δυστυχώς, στην περίπτωση της Κύπρου τα πιο πάνω αντιμετωπίζονται επιφανειακά από την κυβέρνηση. Πρόσφατο παράδειγμα είναι η απόφαση για αναθεώρηση του εθνικού κατώτατου μισθού στη

βάση των 1088 ευρώ (μετά από 6 μήνες υπηρεσίας στον ίδιο εργοδότη), μια απόφαση για την οποία ως συνδικαλιστικό κίνημα αντιδράσαμε αρκετά έντονα ζητώντας αναθεώρηση προς τα πάνω αφενός λόγω της ανεπάρκειας του ποσού και αφετέρου λόγω της μη διασύνδεσης του με την ωριαία απόδοση. Την ώρα που όλοι οι οικονομικοί δείκτες καταδεικνύουν πως ο στόχος έπρεπε να ήταν η βάση του 60% του εθνικού διάμεσου μισθού η κυβέρνηση αποφάσισε να ικανοποιήσει τα θέλω μιας μερίδας κακών εργοδοτών ορισμένοι από τους οποίους δεν σεβάστηκαν ποτέ τους την συνομολόγηση συλλογικών συμβάσεων. Ενώ συμβαίνουν όλα αυτά στη χώρα μας σε άλλα ευρωπαϊκά κράτη η εφαρμογή του εθνικού κατώτατου μισθού εφαρμόζεται για 13 μισθούς (π.χ Ισπανία, Πορτογαλία) ή ακόμα και για 14 μισθούς (π.χ Ελλάδα) ενώ υπάρχουν κράτη όπου αναλόγως των ετών προϋπηρεσίας του εργαζομένου που απασχολείται στον κατώτατο μισθό αυξάνονται και οι απολαβές του. Το επιχείρημα της εργοδοτικής πλευράς ότι τα 1088 ευρώ αποτελούν περίπου το 57.8% του εθνικού διάμεσου μισθού και είναι από τα υψηλότερα στην Ε.Ε, δεν μπορεί να εκλαμβάνεται ως σοβαρό επιχείρημα αφού άλλα κράτη μέλη της Ε.Ε, έχουν πολύ πιο μεγάλη κάλυψη από συλλογικές συμβάσεις συγκριτικά με την Κύπρο. Επιπρόσθετα, αφαιρουμένης της ΑΤΑ από το ύψος του κατώτατου μισθού, το ποσοστό αυτό μειώνεται στο 56% ενώ λαμβανομένου υπόψη του διάμεσου μισθού του 2025 το ποσοστό μειώνεται στο 54%.

Με το υπουργικό διάταγμα δεκάδες χιλιάδες εργαζόμενοι έχουν καταδικαστεί σε φτωχοποίηση και σε μόνιμο κοινωνικό αποκλεισμό. Οι εργαζόμενοι στην Κύπρο δικαιούνται να λάβουν το μερίδιο από την εντυπωσιακή ανάπτυξη των τελευταίων ετών. Ακούει τελικά κανείς;

Υπεύθυνος - Τμήμα Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

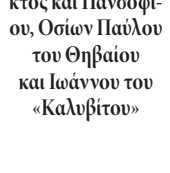
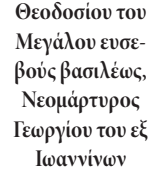
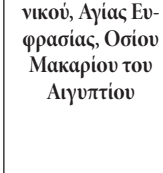
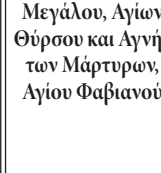
“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

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

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



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2026

Τετάρτη 14 Ιανουαρίου	Πέμπτη 15 Ιανουαρίου	Παρασκευή 16 Ιανουαρίου	Σάββατο 17 Ιανουαρίου	Κυριακή 18 Ιανουαρίου	Δευτέρα 19 Ιανουαρίου	Τρίτη 20 Ιανουαρίου
Αγίας Νίνας Ισαποστόλου 	Μαρτύρων Ελένης Ελπίδιου Δανα- κτος και Πανσοφί- ου, Οσίων Παύλου του Θηβαίου και Ιωάννου του «Καλυβίτου» 	Αγίου Δανάκτος του Αναγνώστου 	Αντωνίου του Μεγάλου, Αγίου Θεοδοσίου του Μεγάλου ευσε- βούς βασιλέως, Νεομάρτυρος Γεωργίου του εξ Ιωαννίνων 	Αγίων Αθανασίου και Κυρίλλου, Αγίας Θεοδούλης 	Μάρκου Ευγε- νικού, Αγίας Ευ- φρασίας, Οσίου Μακαρίου του Αιγυπτίου 	Ευθυμίου του Μεγάλου, Αγίων Θύρσου και Αγνής των Μαρτύρων, Αγίου Φαβιανού 

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

Μετά τον ιδιωτικό και ευρύτερο δημόσιο τομέα**Τηλεργασία και στον δημόσιο τομέα**

Με απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου από τον ερχόμενο Απρίλιο τίθεται σε εφαρμογή ο θεσμός της τηλεργασίας στο Δημόσιο, σε πρώτο στάδιο και με στόχο την ομαλή μετάβαση τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους πολίτες.

Όπως δήλωσε στην Εργατική Φωνή ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ, Αντρέας Ηλία, αρχικά η τηλεργασία στο δημόσιο θα εφαρμόζεται για 20 ημέρες ετησίως. Ενώ δεν αποκλείεται τα επόμενα χρόνια ο αριθμός των ημερών τηλεργασίας να αυξηθεί.



Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ επεσήμανε ότι η τηλεργασία αποτελεί μια σύγχρονη και ευέλικτη μορφή απασχόλησης, η οποία εντάσσεται στις ανάγκες που προέκυψαν μέσα από το Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας. Υπενθύμισε ότι στον ιδιωτικό

και τον ευρύτερο δημόσιο τομέα υπάρχει νομοθετημένο πλαίσιο από το 2023, ενώ για το Δημόσιο ισχύει ξεχωριστή νομοθεσία, η οποία κυρώθηκε το 2025.

Όπως ανέφερε, το θεσμικό πλαίσιο προβλέπει ότι η τηλεργασία εφαρμόζεται ως επιλογή και απαιτεί τη συναίνεση τόσο του εργαζόμενου όσο και του εργοδότη. Συνήθως η εφαρμογή της τηλεργασίας προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες κάθε Οργανισμού/Επιχείρησης ή/και Υπηρεσίας όποτε ως Συνδικαλιστικές Οργανώσεις μέσα από διάλογο με τους εργοδότες συμφωνούμε ένα πλαίσιο εφαρμογής στο οποίο καταγράφονται οι



αναγκαίες διεργασίες έγκρισης της. Παράλληλα, ρυθμίζονται πρακτικά ζητήματα, όπως οι επιμέρους προϋποθέσεις εφαρμογής και ο συνολικός αριθμός των ημερών τηλεργασίας που μπορεί να αξιοποιεί ένας εργαζόμενος σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Ο κ. Ηλία σημείωσε επίσης ότι ήδη υπάρχουν οργανισμοί, όπως η Cyta και τα πανεπιστήμια που εφαρμόζουν τη τηλεργασία εδώ και χρόνια. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα η Cyta που εφαρμόζει τηλεργασία από το 2007-2008.

Τέλος, υπογράμμισε ότι σε περιπτώσεις όπου έχουν ήδη συμφωνηθεί διαφορετικές ρυθμίσεις για τον αριθμό των ημερών τηλεργασίας, αυτές θα συνεχίσουν να ισχύουν και να εφαρμόζονται κατά περίπτωση, με βάση τις ανάγκες κάθε οργανισμού.

Κατέληξε δε, ότι με την εφαρμογή της τηλεργασίας και στο δημόσιο, στέλνεται ξεκάθαρο μήνυμα στο σύνολο της αγοράς εργασίας του τόπου, ότι οι ευέλικτες και συνάμα ρυθμισμένες μορφές απασχόλησης θα αποτελούν επιλογή εργοδότησης τα επόμενα χρόνια αξιοποιώντας και την ραγδαία ψηφιακή εξέλιξη της οικονομίας και κοινωνίας γενικότερα.

**Αύξηση της ΑΤΑ για το 2026**

Με βάση εγκύκλιο του Γενικού Διευθυντή του Υπουργείου Οικονομικών, ημερομηνίας 8 Ιανουαρίου 2026, το τιμαριθμικό επίδομα από την 1η Ιανουαρίου 2026 και για περίοδο έξι μηνών αναπροσαρμόζεται με ποσοστό 0,10% και διαμορφώνεται από 360,98% σε 361,44% πάνω στους βασικούς μισθούς. Από την 1η Ιουλίου 2026 και για περίοδο δώδεκα μηνών, το τιμαριθμικό επίδομα αναπροσαρμόζεται με ποσοστό 0,12% και διαμορφώνεται στο 361,53% πάνω στους βασικούς μισθούς.

Ως εκ τούτου, το υφιστάμενο ποσοστό του 12,56% που ίσχυε στο τέλος του 2025 αυξάνεται σε 12,67% στους νέους βασικούς μισθούς. Επιπλέον, σημειώνεται ότι από την 1η Ιουλίου 2026 και για περίοδο δώδεκα μηνών, το τιμαριθμικό επίδομα, μετά την αναπροσαρμογή με ποσοστό 0,12%, διαμορφώνεται σε 12,70% πάνω στους βασικούς μισθούς.

Τα πιο πάνω καταβάλλονται στη βάση της πρόσφατης συμφωνίας των Κοινωνικών Εταίρων (Κυβέρνησης, Εργοδοτών και Συντεχνιών), ημερομηνίας 13 Νοεμβρίου 2025, για τη σταδιακή αποκατάσταση της ΑΤΑ.

ΑνΑΔ**Νέες ευκαιρίες κατάρτισης για 104.800 εργαζομένους και ανέργους****Για το Α' Εξάμηνο του 2026**

Η Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου (ΑνΑΔ) ενέκρινε τα Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης, τα οποία θα εφαρμοστούν από Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΚΕΚ) μέσα στο Α' Εξάμηνο 2026.

Τα προγράμματα κατάρτισης στοχεύουν στην αναβάθμιση των γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων του ανθρώπινου δυναμικού του τόπου, συμβάλλοντας στη βελτίωση της παραγωγικότητας, ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των επιχειρήσεων. Τα θέματα που καλύπτονται αφορούν όλους τους τομείς της οικονομίας και όλες τις κατηγορίες επαγγελματιών. Μεταξύ άλλων, περιλαμβάνονται θέματα όπως διεύθυνση επιχειρήσεων, νέες τεχνολογίες και καινοτομίες, γνώσεις και δεξιότητες για την πράσινη και τη γαλάζια οικονομία, ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, εξοικονόμηση ενέργειας, ασφάλεια και υγεία στην εργασία, επιχειρησιακή συνέχεια, εκπαίδευση εκπαιδευτών, ψηφιακές δεξιότητες σε όλα τα επίπεδα, περιλαμβανομένης της τεχνητής νοημοσύνης και της ρομποτικής καθώς και εξειδικευμένες δεξιότητες σε διάφορα επαγγέλματα.

Η εφαρμογή των προγραμμάτων κατάρτισης γίνεται από πιστοποιημένα από την ΑνΑΔ Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης, σε πιστοποιημένες Δομές Επαγγελματικής Κατάρτισης και με πιστοποιημένους Εκπαιδευτές Διά Βίου Μάθησης. Οι αιτήσεις για συμμετοχή γίνονται μέσω του συ-



στήματος Ερμής προς τα Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης, πριν την έναρξη του προγράμματος κατάρτισης ή πριν τη συμπλήρωση του 25% της συνολικής διάρκειας του προγράμματος. Τα προγράμματα που εγκρίθηκαν ανήκουν σε τρεις κατηγορίες:

Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης - Συνήθη

Μέσα από τα προγράμματα αυτά οι εργοδότες προωθούν τη συνεχή κατάρτιση των εργοδοτούμενων τους για κάλυψη αναγκών των επιχειρήσεων/οργανισμών τους. Πρόσθετα, στα προγράμματα αυτά συμμετέχουν και άνεργοι εγγεγραμμένοι στη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης, με στόχο την ένταξή τους στην απασχόληση. Εγκρίθηκαν 3.721 προδιαγραφές για εφαρμογή 3.413 προγραμμάτων κατάρτισης για συμμετοχή 95.000 ατόμων με συνολική δαπάνη €22,9 εκ.

Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης - Ζωτικής Σημασίας

Στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι η ικανοποίηση των αναγκών κατάρτισης των επιχειρήσεων/οργανισμών και των εργοδοτούμενων τους, κυρίως του διευθυντικού και επιστημονικού προσωπικού, σε εξειδικευμένα ή καινοτομικά θέματα, τα οποία αποτελούν σημαντικές προτεραιότητες για την οικονομία του τόπου. Στα προγράμματα αυτά αξιοποιούνται εκπαιδευτές με ευρεία πείρα και περιλαμβάνουν τόσο ιδρυματικό όσο και ενδοεπιχειρησιακό μέρος. Εγκρίθηκαν 251 προγράμματα για συμμετοχή 7.000 ατόμων με συνολική δαπάνη €11 εκ.

Προγράμματα Συνεχιζόμενης Κατάρτισης Συνδικαλιστικών Στελεχών

Στόχος είναι η παροχή κινήτρων σε Σωματεία και Συνδικαλιστικές Οργανώσεις για να συμμετέχουν με στελέχη τους σε προγράμματα κατάρτισης που οργανώνονται από Κέντρα Συνδικαλιστικής Κατάρτισης, σε θέματα που σχετίζονται με τη συνδικαλιστική τους ιδιότητα. Εγκρίθηκαν 56 προδιαγραφές για εφαρμογή 101 προγραμμάτων κατάρτισης για συμμετοχή 2.800 ατόμων με συνολική δαπάνη €0,2 εκ.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα της ΑνΑΔ <https://bit.ly/3XiToRx>. Οι άνεργοι που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν πρέπει να απευθύνονται στα Γραφεία Εργασίας της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης για την έκδοση παραπεμπτικών.

Εγκλήματα στον Κυβερνοχώρο

Αποφύγετε τη νοοτροπία «είμαι αρκετά ασφαλής»

• Συμβουλές κυβερνοασφάλειας από την Αρχή Ψηφιακής Ασφάλειας

Το έγκλημα στον κυβερνοχώρο είναι αναμφίβολα ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα εγκλήματα στον κόσμο και συνεχίζει να επηρεάζει τις επιχειρήσεις σε όλους τους κλάδους..

Ωστόσο, η προστασία από κυβερνοεπιθέσεις είναι πρόκληση. Είναι δύσκολο να συμβαδίσουμε όταν οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου αναζητούν επίμονα νέους τρόπους για να μας εκθέσουν σε κινδύνους για την ασφάλεια.

Υπάρχουν ορισμένες συμβουλές για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο που θα σας βοηθήσουν να αποτρέψετε τις επιθέσεις στον κυβερνοχώρο.

Κορυφαίες συμβουλές κυβερνοασφάλειας:

1. Διατηρήστε τα λογισμικά σας ενημερωμένα

Οι εταιρείες λογισμικών παρέχουν συνήθως ενημερώσεις λογισμικού για 3 λόγους: για να προσθέσουν νέες δυνατότητες, να διορθώσουν γνωστά σφάλματα και να αναβαθμίσουν την ασφάλεια.

Πάντα να ενημερώνετε στην πιο πρόσφατη έκδοση του λογισμικού σας για να προστατεύσετε από νέες ή υπάρχουσες ευπάθειες ασφαλείας.

2. Αποφύγετε το άνοιγμα υποπτών email

Εάν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου φαίνεται ύποπτο, μην το ανοίξετε γιατί μπορεί να πρόκειται για απάτη ηλεκτρονικού ψαρέματος «Phishing».

Κάποιος μπορεί να υποδύεται ένα άλλο άτομο ή εταιρεία για να αποκτήσει πρόσβαση στα προσωπικά σας στοιχεία. Μερικές φορές τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν συνημμένα ή συνδέσμους που μπορεί να μολύνουν τις συσκευές σας.

3. Διατηρήστε το υλικό ενημερωμένο

Το παλιό υλικό υπολογιστή ενδέχεται να μην υποστηρίζει τις πιο πρόσφατες αναβαθμίσεις ασφαλείας λογισμικού. Επιπλέον, το παλιό υλικό καθιστά πιο αργή την απόκριση σε κυβερνοεπιθέσεις εάν συμβούν. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε υλικό υπολογιστή που είναι πιο ενημερωμένο.

4. Χρησιμοποιήστε μια ασφαλή λύση κοινής χρήσης αρχείων για την κρυπτογράφηση δεδομένων

Εάν μοιράζεστε τακτικά εμπιστευτικές πληροφορίες, πρέπει οπωσδήποτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε μια ασφαλή λύση κοινής χρήσης αρχείων. Τα κανονικά email δεν προορίζονται για την ανταλλαγή ευαίσθητων εγγράφων, γιατί εάν τα email υποκλαπούν, μη εξουσιοδοτημένοι χρήστες θα έχουν πρόσβαση στα πολύτιμα δεδομένα σας. Από την άλλη πλευρά, η χρήση μιας ασφαλούς λύσης κοινής χρήσης αρχείων θα κρυπτογραφεί αυτόματα τα ευαίσθητα αρχεία, ώστε να μην χρειάζεται να ανησυχείτε για παραβίαση δεδομένων. Να θυμάστε ότι τα αρχεία σας είναι τόσο ασφαλή όσο και τα εργαλεία με τα οποία επιλέξατε να τα μοιραστείτε.

5. Χρησιμοποιήστε anti-virus και anti-malware λογισμικά

Εφόσον είστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, είναι αδύνατο να έχετε πλήρη προστασία από κακόβουλα λογισμικά. Ωστόσο, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά την ευπάθειά σας διασφαλίζοντας ότι έχετε εγκατεστημένο στους υπολογιστές σας προγράμματα προστασίας από ιούς.

**6. Χρησιμοποιείτε VPN (Virtual Private Network) για να ιδιωτικοποιήσετε τις συνδέσεις σας**

Για ένα πιο ασφαλές και ιδιωτικοποιημένο δίκτυο, χρησιμοποιήστε ένα εικονικό ιδιωτικό δίκτυο (VPN). Θα κρυπτογραφήσει τη σύνδεσή σας και θα προστατεύσει τα προσωπικά σας στοιχεία, ακόμη και από τον πάροχο υπηρεσιών διαδικτύου σας.

7. Ελέγξτε τους συνδέσμους πριν κάνετε κλικ

Οι σύνδεσμοι μπορούν εύκολα να μεταμφιεστούν ως κάτι που δεν είναι, επομένως είναι καλύτερο να ελέγχετε ξανά πριν κάνετε κλικ σε έναν υπερσύνδεσμο. Στα περισσότερα προγράμματα περιήγησης, μπορείτε να δείτε τη διεύθυνση URL-στόχου τοποθετώντας το δείκτη του ποντικιού πάνω από τον σύνδεσμο. Κάντε αυτό για να ελέγξετε τους συνδέσμους προτού κάνετε κλικ σε αυτούς.

8. Μην τεμπελιάζετε με τους κωδικούς σας!

Καταβάλετε περισσότερη προσπάθεια στη δημιουργία των κωδικών πρόσβασής σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως: Διαχειριστή κωδικών πρόσβασης όπου μπορείτε να δημιουργήσετε και αποθήκευσετε ισχυρούς και μοναδικούς κωδικούς.

9. Απενεργοποιήστε το Bluetooth όταν δεν το χρειάζεστε

Οι συσκευές μπορούν να παραβιαστούν μέσω Bluetooth και στη συνέχεια να κλαπούν τα προσωπικά σας στοιχεία. Εάν δεν υπάρχει λόγος να έχετε ενεργοποιημένο το Bluetooth, απενεργοποιήστε το!

10. Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας 2 παραγόντων

Πολλές πλατφόρμες σας επιτρέπουν πλέον να ενεργοποιήσετε τον έλεγχο ταυτότητας 2 παραγόντων (2FA) για να διατηρήσετε τους λογαριασμούς σας πιο ασφαλείς. Είναι ένα άλλο επίπεδο προστασίας που βοηθά στην επαλήθευση ότι στην πραγματικότητα είστε εσείς που έχετε πρόσβαση στον λογαριασμό σας και όχι κάποιος που δεν είναι εξουσιοδοτημένος. Ενεργοποιήστε αυτήν τη δυνατότητα ασφαλείας όταν μπορείτε.

11. Αφαιρέστε το adware από τους υπολογιστές σας

Το Adware συλλέγει πληροφορίες για εσάς για να σας προβάλλει πιο στοχευμένες διαφημίσεις. Είναι καλύτερο να απαλλάξετε τον υπολογιστή σας από κάθε είδους adware για να διατηρήσετε το απόρρητό σας.

12. Διπλός έλεγχος για HTTPS σε ιστότοπους

Όταν βρίσκεστε σε έναν ιστότοπο που δεν χρησιμοποιεί πρωτόκολλο HTTPS, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι η μεταφορά πληροφοριών μεταξύ εσάς και του διακομιστή του ιστότοπου είναι ασφαλής. Ελέγξτε ξανά ότι ένας ιστότοπος

χρησιμοποιεί HTTPS προτού δώσετε προσωπικές ή ιδιωτικές πληροφορίες.

13. Μην αποθηκεύετε σημαντικές πληροφορίες σε μη ασφαλή μέρη

Όταν αποθηκεύετε πληροφορίες στο διαδίκτυο, θέλετε να τις διατηρήσετε σε μια τοποθεσία που δεν είναι προσβάσιμη από μη εξουσιοδοτημένους χρήστες.

14. Σαρώστε εξωτερικές συσκευές αποθήκευσης για ιούς

Οι εξωτερικές συσκευές αποθήκευσης είναι εξίσου επιρρεπείς σε κακόβουλο λογισμικό με τις συσκευές εσωτερικής αποθήκευσης.

Εάν συνδέσετε μια μολυσμένη

εξωτερική συσκευή στον υπολογιστή σας, το κακόβουλο λογισμικό μπορεί να εξαπλωθεί. Πάντα να σαρώνετε εξωτερικές συσκευές για κακόβουλο λογισμικό πριν αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτές.

15. Αποφύγετε τη χρήση δημόσιων δικτύων WiFi

Όταν συνδέεστε σε ένα δημόσιο δίκτυο, μοιράζεστε το δίκτυο με όλους όσους είναι επίσης συνδεδεμένοι. Οποιοσδήποτε πληροφορίες στέλνετε ή ανακτάτε στο δίκτυο είναι ευάλωτες. Μείνετε μακριά από δημόσια δίκτυα ή χρησιμοποιήστε ένα VPN όταν είστε συνδεδεμένοι σε ένα δημόσιο δίκτυο.

16. Αποφύγετε τη νοοτροπία «είμαι αρκετά ασφαλής».

Αν δεν είστε εντελώς απομονωμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο, δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως να είστε «αρκετά ασφαλής». Μεγάλες εταιρείες όπως το Facebook επενδύουν μια περιουσία στην ασφάλεια κάθε χρόνο, αλλά εξακολουθούν να επηρεάζονται από επιθέσεις στον κυβερνοχώρο.

17. Επενδύστε σε αναβαθμίσεις ασφαλείας

Ακολουθώντας την προηγούμενη συμβουλή, προσπαθήστε να επενδύσετε σε αναβαθμίσεις ασφαλείας όταν είναι διαθέσιμες. Είναι καλύτερα να τρώτε το κόστος της ασφαλείας παρά να πληρώνετε για τις συνέπειες μιας παραβίασης της ασφαλείας!

18. Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας σημαντικών δεδομένων (Backup)

Σημαντικά δεδομένα μπορεί να χαθούν ως αποτέλεσμα παραβίασης ασφαλείας. Για να βεβαιωθείτε ότι είστε έτοιμοι να επαναφέρετε δεδομένα μόλις χαθούν, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι δημιουργούνται συχνά αντίγραφα ασφαλείας των σημαντικών πληροφοριών σας στο cloud ή σε μια τοπική συσκευή αποθήκευσης.

19. Επενδύστε στην εκπαίδευση των εργαζομένων
Το κλειδί για να λειτουργήσει η ασφάλεια στον κυβερνοχώρο είναι να διασφαλίσετε ότι οι εργαζόμενοι σας είναι καλά εκπαιδευμένοι, συγχρονισμένοι και εφαρμόζουν με συνέπεια τις καλές πρακτικές ασφαλείας. Μερικές φορές, ένα λάθος από έναν ακατάλληλα εκπαιδευμένο εργαζόμενο μπορεί να προκαλέσει την κατάρρευση ολόκληρου του συστήματος ασφαλείας.

20. Χρησιμοποιήστε HTTPS στον ιστότοπό σας
Η εγκατάσταση ενός πιστοποιητικού SSL και η ενεργοποίηση του HTTPS στον ιστότοπό της επιχείρησής σας θα σας βοηθήσει να κρυπτογραφήσετε όλες τις πληροφορίες που ταξιδεύουν μεταξύ του προγράμματος περιήγησης ενός επισκέπτη και του διακομιστή ιστού σας.

Αυτούσιο το Διάταγμα για τον Κατώτατο Μισθό**Από την 1η Ιανουαρίου 2026 σε 1.088 ευρώ για πλήρη απασχόληση**

Ο κατώτατος μηνιαίος μισθός που καταβάλλεται σε οποιοδήποτε εργοδοτούμενο στη Δημοκρατία καθορίζεται από την 1η Ιανουαρίου 2026 σε χίλια ογδόντα οκτώ (1.088) ευρώ για πλήρη απασχόληση.

Νοείται ότι ο κατώτατος μηνιαίος μισθός που δύναται να καταβάλλεται σε εργοδοτούμενους, τουλάχιστον την 1η Ιανουαρίου 2026 ή μετά την 1η Ιανουαρίου 2026, δεν έχουν συμπληρώσει έξι (6) μήνες συνεχούς απασχόλησης στον ίδιο εργοδότη, από την 1η Ιανουαρίου 2026 καθορίζεται σε εννιακόσια εβδομήντα εννέα (979) ευρώ για πλήρη απασχόληση, μέχρι τη συμπλήρωση έξι (6) μηνών συνεχούς απασχόλησης.

Νοείται περαιτέρω ότι, το ωράριο πλήρους απασχόλησης των εργαζομένων σε κάθε οικονομική δραστηριότητα είναι αυτό που ίσχυε κατά την έκδοση του παρόντος Διατάγματος, με βάση Νομοθεσία, Διάταγμα, σύμβαση, έθιμο ή πρακτική.

Νοείται επίσης ότι, στην περίπτωση εργαζομένων



με μερική απασχόληση, ο κατώτατος μηνιαίος μισθός προσαρμόζεται αναλόγως των ωρών εργασίας σε σχέση με το πλήρες ωράριο που αναφέρεται πιο πάνω.»

Το περί Κατώτατου Ορίου Μισθών (Τροποποιητικό) Διάταγμα του 2023 καταργείται. Το παρόν Διάταγμα τέθηκε σε ισχύ από την 1η Ιανουαρίου 2026.

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 05/11/2025. Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Νοεμβρίου - Δεκεμβρίου 2025.

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Φεβρουάριο 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 Νοεμβρίου 2025

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

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

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 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 Σεπτέμβριο 2025.

9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Σεπτέμβριο 2025.

10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε



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

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

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

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 31/12/2025. Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Δεκέμβριο του 2025

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις

22/12/2025. 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 23/10/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Αδειας που αφορά Οκτώβριο 2025

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

Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1958-1962. Σύνταξη Ανικανότητας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2024. Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς. Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Το Νοέμβριο 2025 εκκρεμούσαν 5606 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2957 αφορούν εργοδότες και οι 2649 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Κατώτατος Μισθός

Το νέο διάταγμα «επιβραβεύει» τους κακούς εργοδότες



του Μιχάλη Μιχαήλ
Αν. Γ.Γ. ΣΕΚ

Οι εργοδότες της Κύπρου διαχρονικά είχαν τη θέση ότι ο Εθνικός Κατώτατος Μισθός (ΕΚΜ) πρέπει να παραμείνει χαμηλά και να μην καθοριστεί

η ωριαία απόδοση του για να μην δημιουργηθούν προβλήματα στην αγορά εργασίας επειδή ισχυρίζονταν πως αρκετές επιχειρήσεις θα μείωναν την απασχόληση εργαζομένων για να καλύψουν το αυξημένο κόστος των μισθών.

Η πραγματικότητα της Κυπριακής οικονομίας, τρία χρόνια μετά την εισαγωγή του ΕΚΜ, έχει διαψεύσει κατά τρόπο απόλυτο το εργοδοτικό μυθολόγημα. Η ανεργία όχι μόνο δεν αυξήθηκε μετά την εισαγωγή του ΕΚΜ αλλά παρουσίασε σημαντική μείωση, ενώ την ίδια ώρα, η κερδοφορία των επιχειρήσεων συνέχισε να αυξάνεται αφού με βάση τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου το μερίδιο των κερδών ως ποσοστό επί του ΑΕΠ ήταν γύρω στο 26% (Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου). Υπενθυμίζεται ότι πριν την οικονομική κρίση το ποσοστό αυτό βρισκόταν γύρω στο 17%, σε αντίθεση με τους μισθούς οι οποίοι μειώθηκαν από το 48% στο 44%.

Η πρόσφατη αναθεώρηση του κατώτατου μισθού δυστυχώς δεν ικανοποιεί τις ελάχιστες ανάγκες των ευάλωτων εργαζομένων που καλύπτονται από το διάταγμα. Ενδεικτικό της αδικίας που δημιουργείται με το νέο διάταγμα είναι το γεγονός ότι ο νέος ΕΚΜ βρίσκεται σε πιο χαμηλό ποσοστό του διάμεσου μισθού σε σχέση με το προηγούμενο διάταγμα (από 58,5% μειώθηκε στο 56%). Ακόμη πιο άδικο και απαράδεκτο είναι το γεγονός ότι το νέο διάταγμα, σε αντίθεση με τις δημόσιες υποσχέσεις των κυβερνήσεων, δεν διάσυνδεσε τον ΕΚΜ με την ωριαία απόδοση του, ανατρέποντας τη φιλοσοφία του θεσμού, συντηρώντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό μεταξύ των επιχειρήσεων και αφήνοντας εκτεθειμένους χιλιάδες εργαζομένους οι οποίοι εργάζονται σε εξοντωτικά ωράρια, πολλές φορές πολύ πέραν των 40 ωρών, για να παίρνουν το ελάχιστο εισόδημα που καθορίζει ο ΕΚΜ.

Η απόφαση της κυβέρνησης να μην συμπεριλάβει στο νέο διάταγμα για τον ΕΚΜ την ωριαία απόδοση του, συντηρεί την εκμετάλλευση χιλιάδων εργαζομένων που βρίσκονται παγιδευμένοι στους χαμηλότερους μισθούς, η πλειοψηφία των οποίων είναι νέοι και γυναίκες. Οι εργοδότες αυτών των εργαζομένων πραγματοποιούν κατά κανόνα μεγάλα κέρδη σε βάρος της εργασίας, μια κατάσταση που δεν έχει μόνο κοινωνικό αλλά και δημοσιονομικό αντίκτυπο αφού δημιουργείται



η ανάγκη όπως οι επηρεαζόμενοι εργαζόμενοι στηριχτούν από κοινωνικά ταμεία του κράτους για να συμπληρώσουν το εισόδημα τους και να καλύψουν τις ανάγκες τους. Μια εικόνα που δεν είναι αποδεκτή, γιατί ουσιαστικά το κράτος αφήνει τρύπες στην αγορά εργασίας για να τις εκμεταλλεύονται επιτήδριοι εργοδότες και να πραγματοποιούν υπερκέρδη, και εκ των υστέρων να γεννάται η ανάγκη το κράτος να καλύπτει με άλλες κοινωνικές παροχές τα ελλείμματα που δημιουργεί η εργοδοτική ασυδοσία.

Μια άλλη πραγματικότητα είναι το γεγονός πως ένα μεγάλο ποσοστό των πιο χαμηλόμισθων εργαζομένων στην Κύπρο δεν εργοδοτείται σε μικρές επιχειρήσεις. Χιλιάδες κύπριοι εργαζόμενοι απασχολούνται σε μεγάλες επιχειρήσεις του τόπου που έχουν αυξημένα κέρδη συγκριτικά με μικρότερες επιχειρήσεις, και οι οποίες δεν εφαρμόζουν συλλογικές συμβάσεις. Οι επιχειρήσεις αυτές έχουν σημαντικό λόγο και ρόλο στη λήψη αποφάσεων των εργοδοτικών οργανώσεων και αυτό εξηγεί ως ένα βαθμό και την πολεμική που στρατηγικά εφαρμόζουν οι εργοδοτικοί σύνδεσμοι σε κάθε προσπάθεια βελτίωσης του ΕΚΜ αλλά και της επέκτασης του θεσμού των συλλογικών συμβάσεων.

Η κυβέρνηση οφείλει επιτέλους να αξιολογήσει αντικειμενικά τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και να εισαγάγει πιο αποτελεσματικούς θεσμούς και μηχανισμούς που θα αποτρέπουν την εργασιακή εκμετάλλευση και θα δημιουργούν

συνθήκες αξιοπρέπειας και ευημερίας για το σύνολο των εργαζομένων. Η αντίληψη πολλών εργοδοτών ότι η κερδοφορία και η βιωσιμότητα της επιχείρησης τους διασφαλίζεται μέσα από τη διατήρηση επισφαλών θέσεων εργασίας, χαμηλών μισθών και επιδοτήσεων από το κράτος, καμιά σχέση δεν έχει με τους στόχους ενός σύγχρονου ευρωπαϊκού κράτους όπου η οικονομική και κοινωνική πρόοδος πρέπει να λειτουργούν παράλληλα και αρμονικά. Ο τόπος δεν έχει ανάγκη καμιά επιχείρηση η οποία να στηρίζεται σε μη αξιοπρεπείς μισθούς και μισθούς που να ορίζονται στα όρια της φτώχειας. Το νέο υπουργικό διάταγμα για τον ΕΚΜ που ισχύει από την 1η Ιανουαρίου 2026 «επιβραβεύει» τους κακούς εργοδότες οι οποίοι νομιμοποιούνται να συνεχίσουν να καταβάλλουν τον ΕΚΜ στους εργαζόμενους και την ίδια ώρα να εργάζονται πολύ περισσότερες ώρες από το υπόλοιπο εργατικό δυναμικό.

Η κυβέρνηση οφείλει να κινηθεί άμεσα προς δύο άξονες: Να αναθεωρήσει το διάταγμα για τον ΕΚΜ ενσωματώνοντας και την ωριαία απόδοση του και να υλοποιήσει την Ευρωπαϊκή Οδηγία για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε ποσοστό τουλάχιστον 80% του εργατικού δυναμικού. Σήμερα που η οικονομία και τα κέρδη των επιχειρήσεων καταγράφουν τις μεγαλύτερες επιδόσεις του 21ου αιώνα, είναι χρέος και κατάλληλη ευκαιρία για την κυβέρνηση για να διασφαλίσει την αξιοπρέπεια και την επάρκεια των εργασιακών δικαιωμάτων.

Στο 4,3% η εποχικά προσαρμοσμένη ανεργία στην Κύπρο τον Νοέμβριο

• Νέα στοιχεία της Eurostat

Το ποσοστό ανεργίας στην Κύπρο για τον μήνα Νοέμβριο ανήλθε σε 4,3%, το οποίο μεταφράζεται σε περίπου 23.000 άτομα, σημειώνοντας μικρή αύξηση σε σύγκριση με τον μήνα Οκτώβριο όπου καταγράφηκε το ποσοστό 4,2% και περίπου 22.000 άτομα αντίστοιχα, σύμφωνα με τη Eurostat.

Όσον αφορά το ποσοστό της εποχικά προσαρμοσμένης ανεργίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση για τον μήνα Νοέμβριο, αυτό ανήλθε στο 6%, παραμένοντας αμετάβλητο σε σύγκριση με τον μήνα Οκτώβριο, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό

για την Ευρωζώνη των 21, ανήλθε στο 6,3%, χωρίς μεταβολή σε σχέση με τον προηγούμενο μήνα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό εποχικά προσαρμοσμένης ανεργίας των «27» κατά τον μήνα Νοέμβριο, καταγράφηκε στην Ισπανία (10,4%), ακολουθούμενη από τη Φινλανδία (10,1%) και τη Σουηδία (9%). Το χαμηλότερο ποσοστό καταγράφηκε στη Μάλτα (3,1%), με τις Τσεχία και Πολωνία να ακολουθούν με το ίδιο ποσοστό (3,2%).

Σε ό,τι αφορά την ανεργία των νέων κάτω των 25

ετών, τον Νοέμβριο του 2025, 2,923 εκατομμύρια άτομα ήταν άνεργοι στην Ευρωπαϊκή Ένωση, εκ των οποίων 2,331 εκατομμύρια στην Ευρωζώνη των 21. Το ποσοστό ανεργίας των νέων στην Ένωση ήταν 15,1%, ελαφρώς μειωμένο από 15,2% τον Οκτώβριο και 14,6% στη ζώνη του ευρώ, επίσης μειωμένο από 14,8% τον προηγούμενο μήνα.

Όσον αφορά την Κύπρο, δεν καταγράφονται ποσοστά για την ανεργία των νέων για τον Νοέμβριο, καθώς η Κύπρος παρουσιάζει τα στατιστικά στοιχεία ανά τρίμηνο.

ΜΑΡΚΟΣ ΔΡΑΚΟΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΕΚ

Λυκούργος: ο φωτεινός «Ουρανός» της ΕΟΚΑ

Του Χρίστου Καρύδη

Μεσάνυχτα της 18ης Ιανουαρίου 1957, μια νύκτα σκοτεινή και ιδιαίτερα παγερή και κρύα, έπεσε κοντά στην Ευρύχου σε σύγκρουση με τους Άγγλους δυνάστες ο «Λυκούργος» της ΕΟΚΑ. Ήταν μόλις 25 χρονών.

Η θυσία του για όσους αναζητούν ακόμα το φως το αληθινό, φωτίζει και σήμερα τους δρόμους, της διεκδίκησης, της αντίστασης και της απελευθέρωσης.

Από αυτό το φως βρήκε δύναμη δύο μήνες αργότερα και ο 18χρονος Βαγορής, ο οποίος πήρε μια ανηφοριά για να βρει τη λευτεριά...

Ο «Λυκούργος» δεν είναι άλλος από τον ήρωα Μάρκο Δράκο που γεννήθηκε στη Λευκωσία στις 24 Σεπτεμβρίου 1932. Γονείς του ήταν ο Κυριάκος και η Δέσποινα Δράκου και είχε δύο αδελφές, τη Μεγαλήνη και τη Μαρία.

Στη ΣΕΚ

Ο Μάρκος υπήρξε μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ και από το Κίνημα τιμάται με ιδιαίτερη αγάπη και σεβασμό, αφού εκτός από τη θυσία του για τη λευτεριά της πατρίδας, άφησε ανεξίτηλη τη σφραγίδα του στα συνδικαλιστικά δρώμενα της εποχής του. Υπήρξε συνδικαλιστής με όραμα για τα ανθρώπινα και συνδικαλιστικά δικαιώματα των εργαζομένων, τους οποίους στο μικρό βιολογικό – ηλιακό του κύκλο υπηρέτησε με ζήλο και αξιοπρέπεια.

Το 1954 σε ηλικία μόλις 22 ετών ανεβαίνει τη συνδικαλιστική ιεραρχία και γίνεται μέλος του Γενικού Συμβουλίου.

Τίμιος και ανιδιοτελής με ήπιο χαρακτήρα και σπινθηροβόλο βλέμμα εργάζεται ακατάπαυστα για να βελτιώσει τις συνθήκες εργασίας, να καταργήσει την εκμετάλλευση και να πετύχει την κοινωνική δικαιοσύνη.

Αυτό προκαλεί την αντίδραση του εργοδότη του, (ήταν λογιστής στην Ελληνική Μεταλλευτική Εταιρεία), που τον καλεί να εγκαταλείψει τη θέση του στη συντεχνία και του θέτει το δίλημμα «ή τη δουλειά σου ή τη συντεχνία σου».

Ο Μάρκος Δράκος απόλυτα συνειδητοποιημένος διάλεξε την αξιοπρέπεια του. Επέλεξε να μείνει στη συντεχνία του, τη ΣΕΚ, και να συνεχίσει τον αγώνα του και έχασε βέβαια τη δουλειά του.

Η δράση του

Στην ιστοσελίδα του Ιδρύματος Απελευθερωτικού Αγώνα ΕΟΚΑ 1955-1959 αναφέρονται για τον ήρωα τα εξής:

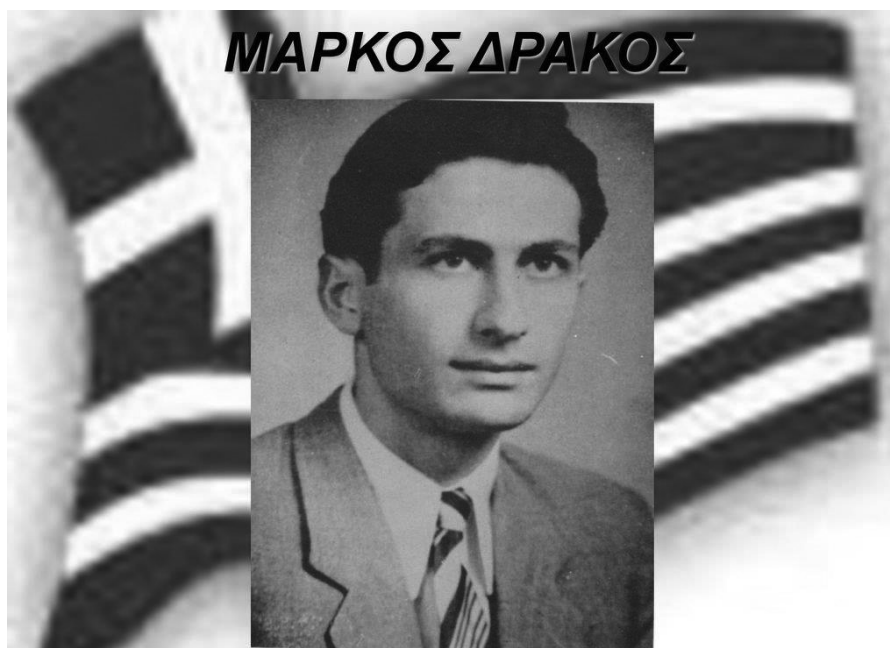
«Ο Μάρκος Δράκος φοίτησε στο δημοτικό σχολείο των χωριών Καλοπαναγιώτη, Βατυλής και Λεύκας και αποφοίτησε από την Εμπορική Σχολή Σαμουήλ. Ήταν λογιστής στην Ελληνική Εταιρεία. Διετέλεσε μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ. Το 1952, ως μέλος της επιτροπής της οργάνωσης ΠΕΟΝ, εργάστηκε στην οργάνωση της νεολαίας, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στην καλλιέργεια των ηθικοθρησκευτικών ιδεών.

Την 1η Απριλίου 1955 ηγήθηκε της ομάδας του στην επίθεση εναντίον της τότε Κυπριακής Ραδιοφωνικής Υπηρεσίας και στις 19 Ιουνίου 1955 οργάνωσε βομβιστική επίθεση εναντίον του αστυνομικού σταθμού της Πύλης Κερύνειας στη Λευκωσία. Στις 25 Μαΐου 1955 ηγήθηκε απόπειρας εναντίον του Άγγλου Κυβερνήτη Αρμιτέιτς στο κινηματοθέατρο Παλλάς. Συνελήφθη από τους Άγγλους στις 30 Ιουνίου 1955 και κρατήθηκε στις Κεντρικές Φυλακές Λευκωσίας μέχρι τις 15 Ιουλίου, οπότε μεταφέρθηκε στο Φρούριο της Κερύνειας με βάση το νέο νόμο περί κρατήσεως προσώπων άνευ δίκης. Στις 23 Σεπτεμβρίου 1955

δραπέτευσε μαζί με άλλους αγωνιστές και επικήρυχθηκε με το ποσό των 5.000 λιρών. Κατέφυγε στα βουνά του Κύκκου, όπου σχημάτισε την πρώτη ανταρτική ομάδα της περιοχής με την επωνυμία «Ουρανός» και διηύθυνε πολλές επιχειρήσεις εναντίον του εχθρού, μεταξύ των οποίων και την ενέδρα στις 15 Δεκεμβρίου 1955 στο Μερσινάκι, όπου έπεσε ο ήρωας Χαράλαμπος Μούσκος και συνελήφθησαν οι ήρωες Χαρίλαος Μιχαήλ και Ανδρέας Ζάκος. Ο Δράκος κατόρθωσε να διαφύγει τραυματισμένος στο κεφάλι. Στις 12 Νοεμβρίου 1956 μαζί με τον Πολύκαρπο Γιωρκάτζη ηγήθηκαν επίθεσης στην Ξεραρκάκα εναντίον φάλαγγας στρατιωτικών οχημάτων στο δρόμο Λεύκας – Καλοπαναγιώτη.

Στα λημέρια του Δράκου κατέφυγε και ο Διγενής στις 17 Ιανουαρίου 1956 και παρέμεινε μέχρι το Μάιο του ιδίου έτους. Το Διγενή είχε συνοδεύσει ο Δράκος και λίγο πριν τη έναρξη του αγώνα από την Κακοπετριά στη Λευκωσία μέσω Λεύκας.

Στις 15 με 16 Ιανουαρίου 1957 ο Μάρκος Δράκος και τέσσερις αντάρτες του είχαν υποχρεωθεί να εγκαταλείψουν το κρησφύγετό τους στην περιοχή Τρουλινός του χωριού Καλοπαναγιώτης, κατόπιν εκτεταμένων ερευνών που άρχισαν εκεί οι Άγγλοι, μετά από προδοσία, και να καταφύγουν στον τομέα Σολέας. Τη νύκτα της 18ης Ιανουαρίου 1957, ενώ προσπαθούσε, επικεφαλής της



ομάδας του, να διασπάσει τον κλοιό των Άγγλων, που επεκτείνοντας τις έρευνές του είχαν ασφυκτικά περικυκλώσει ολόκληρη την περιοχή Σολέας και να οδηγήσει του άνδρες του σε ασφαλέστερο μέρος, ενέπνευσε σε ενεδρεύοντες Άγγλους στρατιώτες. «Στην προσπάθειά μας αυτή», αφηγείται ο συναγωνιστής του Τεύκρος Λοΐζου, «πέσαμε τρεις κατά σειρά φορές πάνω σε Άγγλους στρατιώτες. Την πρώτη ανταλλάξαμε πυροβολισμούς, τη δεύτερη όχι. Επικρατούσε σφοδρή κακοκαιρία. Στη λάμψη μια αστραπής ο Μάρκος Δράκος και ένα Άγγλος στρατιώτης αλληλοεπιστημάνθηκαν και αλληλοπυροβολήθηκαν. Ήμουν δίπλα του. Τον είδα να πέφτει και άκουσα το βρόγχο στο λαιμό του. Μου φάνηκε σαν να ήθελε να πει κάτι. Οι υπόλοιποι αλλάξαμε πορεία και καταφέραμε να διαφύγουμε».

Χειρόγραφα του ήρωα

Στο Μουσείο Ιστορίας της ΣΕΚ βρίσκονται σημαντικά χειρόγραφα του ήρωα, όπως και προσωπικά του αντικείμενα ανεκτίμητης μουσειακής και ιστορικής αξίας, ενώ η αίθουσα εκδηλώσεων του Κινήματος φέρει το όνομα του. Σε ετήσια βάση διοργανώνεται από τη ΣΕΚ στη μνήμη του αγώνος δρόμος που έχει αφετηρία το άγαλμα του Μάρκου που βρίσκεται στην περιοχή της Πύλης Πάφου, μια ανάσα από το συρματοπλέγμα της κατοχής, ενώ δύο φορές το χρόνο, (μία στην επέτειο της θυσίας του και μία την Πρωτομαγιά), κατατίθεται από τη ΣΕΚ δάφνινο στεφάνι στο άγαλμά του.

Ο ήρωας είναι θαμμένος στα Φυλακισμένα Μνήματα

Εμφανής ο ρόλος της ΣΕΚ κατά την Κυπριακή Προεδρία του Συμβουλίου της ΕΕ

Ο Γ.Γ Ανδρέας Φ. Μάτσας δίνει το στίγμα των προτεραιοτήτων

Η ανάληψη της Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ από την Κυπριακή Δημοκρατία δημιουργεί τη δυνατότητα ανάδειξης του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει ένα μικρό αλλά ισότιμο κράτος μέλος στη διαχείριση των θεμάτων που αφορούν το παρόν αλλά και το μέλλον της Ένωσης.

Παράλληλα βέβαια, δίνεται και η δυνατότητα σε κοινωνικούς εταίρους με ουσιαστική παρουσία και συμμετοχή στα Ευρωπαϊκά δρώμενα, να δώσουν το δικό τους στίγμα και να αναδείξουν την Κυπριακή Προεδρία σε σχέση με ζητήματα που διασυνδέονται και αφορούν την απασχόληση και την εν γένει κοινωνικοοικονομική πολιτική. Η ΣΕΚ αποτελεί έναν κοινωνικό εταίρο με σαφή Ευρωπαϊκό προσανατολισμό, όπως και με ενεργό συμμετοχή στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, τόσο θεσμικά, όσο και στη διαδικασία προώθησης θεμάτων μέσω του Ευρωπαϊκού κοινωνικού διαλόγου που οδηγούν είτε σε πολιτικές παρεμβάσεις και στρατηγικές, είτε σε Συμφωνίες Πλαίσιο οι οποίες οδηγούνται πολλές φορές στο Ευρωκοινοβούλιο για ψήφιση και μετεξέλιξή τους σε Οδηγίες της ΕΕ.

Ως εκ τούτου, η συμμετοχή της ΣΕΚ στις διαδικασίες που διασυνδέονται με την Κυπριακή Προεδρία είναι διττή.

Αφενός μεν, ως μέλος της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ) μέσα από δράσεις που αναδεικνύουν και προωθούν τις προτεραιότητες και τους στόχους της Προεδρίας.

Αφετέρου, ως μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC), των αντίστοιχων κλαδικών Ομοσπονδιών και σωμάτων που αφορούν θέματα βελτίωσης της ποιότητας ζωής, την επαγγελματική κατάρτιση και την ασφάλεια και υγεία, σε ότι αφορά τον καλύτερο συντονισμό και την ανάδειξη των θεμάτων που αφορούν τους εργαζόμενους.

Μέσα από αυτή την ιδιότητα, η ΣΕΚ εκπροσωπεί τους Κύπριους εργαζόμενους στην Τριμερή Κοινωνική Σύνοδο Κορυφής, η οποία έχει τριμερή χαρακτήρα με τη συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων από το Τρίο της Προεδρίας, της Προέδρου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Προέδρου του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και του Προέδρου της Δημοκρατίας ως Πρόεδρος του Συμβουλίου της ΕΕ.

Η ιδιότητα της Κύπρου ως «έντιμος διαμεσολαβητής» για την επίτευξη συναίνεσης σε ζητήματα ύψιστης σημασίας όπως ο πόλεμος στην Ουκρανία και η κρίση στη Μέση Ανατολή, δημιουργεί τις αναγκαίες και ικανές συνθήκες για αναβάθμιση του ρόλου της Δημοκρατίας ως βασικός γεωπολιτικός παράγοντας, με ότι αυτό μπορεί να συνεπάγεται ως θετικός αντίκτυπος στο Κυπριακό.

Παράλληλα όμως, η στόχευση, οι προτεραιότητες και οι βασικοί πυλώνες που έχουν τεθεί από την Κυπριακή Προεδρία, δημιουργούν τη δυνατότητα αξιοποίησης των κοινωνικών εταίρων, αναδεικνύοντας και αξιοποιώντας τη συμμετοχή τους σε Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Ο πυλώνας που αφορά τη στρατηγική αυτονομία και ασφάλεια, μπορεί να αξιοποιηθεί στο πλαίσιο και των συζητήσεων που διασυνδέονται με την αμυντική και ενεργειακή ασφάλεια της ΕΕ, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην προσπάθεια για ενεργειακή αυτονομία.

Επιπρόσθετα, η προσπάθεια για εφαρμογή του νέου Συμφώνου για τη μετανάστευση και το άσυλο, ενισχύοντας τη συνεργασία και με τρίτες



χώρες, που αποτελεί επίσης βασικό πυλώνα της Προεδρίας, δίνει τη δυνατότητα προώθησης συνεργειών με στόχο την καλύτερη διαχείριση του θέματος.

Ήδη η ΣΕΚ αναδεικνύει την ανάγκη καλύτερου συντονισμού της πολιτικής που αφορά τις νησιωτικές περιοχές της Ένωσης, τόσο σε σχέση με τα ειδικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν, συμπεριλαμβανομένου και του μεταναστευτικού, όσο και σε ότι αφορά τα χρηματοδοτικά κονδύλια σε συνάρτηση με τη δυσανάλογη αύξηση του πληθυσμού κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Η συγκεκριμένη θεματική ενότητα, αποτελεί σημείο αναφοράς και της ΕΟΚΕ, ενώ η ΣΕΚ συμμετέχει στην υλοποίηση συγκεκριμένης δράσης σε συνεργασία με το Ινστιτούτο της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUI). Αυτή η παράμετρος διασυνδέεται με τον πυλώνα της Νότιας γειτονίας και της Μεσογείου, με τον οποίο η Προεδρία στοχεύει στην ανάδειξη του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει η Μεσόγειος στην ΕΕ, προωθώντας ένα νέο Σύμφωνο για τη Μεσόγειο, το οποίο θα εστιάζει στη σταθερότητα, στη συνδεσιμότητα και στη βιώσιμη ανάπτυξη.

Βασικό σημείο αναφοράς και ίσως ο πλέον δύσκολος πυλώνας αφορά και αποτελεί το Πολυετές Δημοσιονομικό Πλαίσιο, μέσα από το οποίο θα πρέπει να προσεγγιστούν και αντιμετωπιστούν θέματα που διασυνδέονται με την ανταγωνιστικότητα, την ανάπτυξη της οικονομίας, την αντιμετώπιση του πληθωρισμού και της ακρίβειας, σε ένα πλαίσιο κοινωνικής δικαιοσύνης και συνοχής. Σε αυτό τον πυλώνα θα πρέπει να δημιουργηθεί δυνατότητα ενίσχυσης της κοινωνικής πολιτικής, των προτεραιοτήτων που αφορούν την απασχόληση, όπως και αυτών που διασυνδέονται με την πράσινη ανάπτυξη, σε μια περίοδο όπου η Ένωση επικεντρώνεται στην αναβάθμιση των στρατιωτικών εξοπλισμών και της αμυντικής θωράκισης.

Επιπρόσθετα, ο πυλώνας που διασυνδέεται με την κοινωνική συνοχή και την υγεία, δίνει τη δυνατότητα συζήτησης και προώθησης πολιτικών που αφορούν την προσιτή στέγαση, την ένταξη ευάλωτων ομάδων στην αγορά εργασίας και την ενίσχυση της Ευρωπαϊκής Ένωσης Υγείας.

Σαφώς και ο πυλώνας που διασυνδέεται με την προοπτική διεύρυνσης της ΕΕ μέσα από την προώθηση των ενταξιακών διαδικασιών αποτελεί

σημείο αναφοράς που μπορεί να υποστηριχτεί, τόσο μέσα από την ίδια την ΕΟΚΕ όσο και με την αξιοποίηση των συνδικαλιστικών οργανώσεων που προέρχονται από τα υπό ένταξη κράτη.

Επιπρόσθετα, η διαχείριση των υδάτων σε συνάρτηση με την κλιματική αλλαγή, αποτελούν σημεία αναφοράς τόσο στην ΕΟΚΕ όσο και στη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, ως παράμετροι που διασυνδέονται με την καλύτερη διαχείριση των κινδύνων και των αλλαγών, τον περιορισμό των αρνητικών αντικτύπων, όπως και με την καλύτερη διαχείριση των θεμάτων που επηρεάζουν τους εργαζόμενους τόσο σε σχέση με το περιβάλλον εργασίας, όσο και με τα θέματα ασφάλειας και υγείας.

Αναντίλεκτα, η δημοκρατία και η ομαλή λειτουργία της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς, επιβάλλουν την ουσιαστική συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων στον καθορισμό της κοινωνικοοικονομικής πολιτικής και του πλαισίου λειτουργίας των εργασιακών σχέσεων. Αυτή η αξιακή αρχή, αναδεικνύεται και επιβεβαιώνεται μέσα και από το Σύμφωνο για τον Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Διάλογο που υπογράφηκε από την Πρόεδρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, τη Γενική Γραμματέα της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) και τους επικεφαλής των Ευρωπαϊκών Εργοδοτικών Οργανώσεων, στις Βρυξέλες τον Μάρτιο του 2025.

Το Σύμφωνο για τον κοινωνικό διάλογο, αντικατοπτρίζει αναδεικνύοντας τη φιλοσοφία του Ζακ Ντελόρ περί διασύνδεσης της οικονομικής ανάπτυξης με την εδραίωση της κοινωνικής συνοχής, χαρακτηρίζοντας τον κοινωνικό διάλογο, ως «μία από τις βάσεις της δημοκρατικής κοινωνίας».

Το Σύμφωνο για τον Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Διάλογο, αναδεικνύει το κοινωνικό πρωτόκολλο της Συνθήκης του Μάαστριχτ και αποτελεί συνέχεια της Διακήρυξης Val Duchesse, του Ιανουαρίου του 2024, όπου επιβεβαιώνεται η προσήλωση των κοινωνικών εταίρων στην αξιοποίηση του κοινωνικού διαλόγου, ενώ συνδράμει και στην εφαρμογή της αρχής 8 του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων που αφορά στον κοινωνικό διάλογο και στη συμμετοχή των εργαζομένων. Παράλληλα, ενισχύει και προωθεί την κοινωνική διάσταση των πολιτικών της ΕΕ.



Ο κοινωνικός διάλογος στην ολότητά του, σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο, δημιουργεί τις ικανές και αναγκαίες συνθήκες για την απαιτούμενη αναπροσαρμογή των αγορών εργασίας και των οικονομιών, έτσι ώστε να ανταποκριθούν στις προκλήσεις και στις προοπτικές που αντιμετωπίζει η Ευρώπη, διασφαλίζοντας και ενισχύοντας την ανταγωνιστικότητα, την παραγωγικότητα, την κοινωνική δικαιοσύνη και τις ποιοτικές θέσεις εργασίας, ενώ δημιουργεί και δυνατά συστήματα κοινωνικής προστασίας.

Στο πλαίσιο αυτής της θεώρησης, όσο πιο ευδιάκριτη είναι η εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων σε δράσεις που θα υλοποιηθούν κατά την Κυπριακή Προεδρία, τόσο πιο εμφανής θα είναι και η δυνατότητα συνδρομής της στην ολοκλήρωση των πολιτικών που βρίσκονται σε εκκρεμότητα.

Πέρα από τη συζήτηση που αφορά στο πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο, στην ενεργειακή πολιτική και στην κλιματική αλλαγή, όπως και στους υπόλοιπα πυλώνες που έχουν ήδη σημειωθεί, συμπεριλαμβάνονται και θέματα που αφορούν και επηρεάζουν τις ίδιες τις εργασιακές σχέσεις, όπως είναι η επερχόμενη Πράξη για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας (Quality Jobs Act), η αναθεώρηση των Οδηγιών για τις Δημόσιες Συμβάσεις, όπως και άλλες σημαντικές προτεραιότητες στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων.

Παράλληλα, θα είναι σημαντική και η αξιολόγηση της πορείας υλοποίησης των υποχρεώσεων των κρατών μελών σε σχέση με τον σχεδιασμό και την προώθηση των πολιτικών που θα καταστήσουν πιο εύκολα εφαρμόσιμη και επιτυχή την Οδηγία για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό, στο πλαίσιο της επάρκειας των μισθών.

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις, αφορά τη δυνατότητα ενίσχυσης της ΕΕ στο ραγδαία μεταβαλλόμενο περιβάλλον, τόσο σε σχέση με τις γεωπολιτικές, τις ενεργειακές και τις κλιματικές αλλαγές, όσο και με τις αλλαγές στην αγορά εργασίας και τη ψηφιακή μετάβαση, προς όφελος των εργαζομένων και της επιχειρηματικότητας.

Σαφώς και η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας θα πρέπει να διασυνδέεται με την αύξηση της παραγωγικότητας, την ποιοτική απασχόληση, την ενίσχυση των μισθών σε συνάρτηση με το κόστος ζωής, όπως βέβαια και με την αξιοποίηση της πολιτικής για την προσιτή κατοικία.

Παράλληλα, η οικονομική ανάπτυξη θα πρέπει να λειτουργεί και ως μέσο επίτευξης του στόχου της κοινωνικής δικαιοσύνης και συνοχής, δίνοντας έμφαση στην ενίσχυση της επένδυσης στη βιομηχανία σε περιφερειακό και κλαδικό επίπεδο. Είναι επίσης σημαντική η στήριξη του πρωτογενούς τομέα και ο επανακαθορισμός της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής σε συνάρτηση με τα τεράστια προβλήματα που αντιμετωπίζει ο αγροτικός κόσμος σε όλα τα κράτη μέλη.

Για τη ΣΕΚ αποτελεί προτεραιότητα στις πολιτικές της ΕΕ, η ενίσχυση των συλλογικών συμβάσεων, η ομαλή μετάβαση στην τεχνητή νοημοσύνη με ενίσχυση του ανθρώπινου ελέγχου στην εφαρμογή της, η πλήρης διασφάλιση του δικαιώματος στην αποσύνδεση στην τηλεργασία, η βελτίωση των συνθηκών ασφάλειας και υγείας στην εργασία, όπως και η δημιουργία περισσότερων ευκαιριών ποιοτικής κατάρτισης και επανακατάρτισης για αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι και οι επιχειρήσεις στο νέο διαμορφούμενο περιβάλλον.

Στην προσπάθεια της ΣΕΚ για αξιοποίηση της Κυπριακής Προεδρίας και ανάδειξης της συνδικαλιστικής παραμέτρου σε αυτή, με στόχο τη συνδρομή της στην επιτυχή διεκπεραίωσή της, υλοποιούνται δύο δράσεις οι οποίες έχουν ενταχθεί στο πλαίσιο των επίσημων και χρηματοδοτούμενων εκδηλώσεων της Προεδρίας.

Για πρώτη φορά θα πραγματοποιηθεί στην Κύπρο η συνεδρίαση της Εκτελεστικής Επιτροπής της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, τον ερχόμενο Μάρτιο, έχοντας στην ατζέντα της συζήτησης σημαντικά θέματα που αφορούν τις εργασιακές σχέσεις και την αξιολόγηση των πολιτικών που διασυνδέονται με την αγορά εργασίας και τον Ευρωπαϊκό κοινωνικό διάλογο.

Η παρουσία πέραν των εκατό συνδικαλιστών ηγετών στην Κύπρο, θα δώσει τη δυνατότητα καλύτερης ενημέρωσης σε σχέση με τις προτεραιότητες της Κυπριακής Προεδρίας και αξιοποίησης των συναντήσεων με την Κυπριακή πολιτική ηγεσία σε σχέση με την περαιτέρω εμβάθυνση των θεμάτων που αφορούν και επηρεάζουν τους εργαζόμενους.

Επιπρόσθετα, τον Απρίλιο θα συνεδριάσει στην Κύπρο το Εκτελεστικό Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Μεταφορών, στο οποίο συμμετέχει ενεργά η αντίστοιχη Ομοσπονδία της ΣΕΚ, με συζήτηση κυρίως θεμάτων που αφορούν τη ναυτιλία και τους ναυτικούς. Η ανάδειξη του συγκεκριμένου τομέα, εντάσσεται και στο πλαίσιο της ιδιαίτερης σημασίας που θα δοθεί από την Προεδρία, καθώς αποτελεί βασικό στοιχείο οικονομικής ανάπτυξης με σημαντικές πολιτικές προεκτάσεις. Παράλληλα, θα επιβεβαιώσει τη σημασία της Κύπρου ως βασικός φορέας που επηρεάζει θετικά την Ευρωπαϊκή ναυτιλία, όπως και την έμπρακτη δυνατότητα στήριξης και προστασίας των ναυτικών ως βασικοί συντελεστές στην ανάπτυξη του κλάδου.

Σε μια ιδιαίτερα σημαντική περίοδο για την ΕΕ, θα πρέπει να διεκδικηθεί και αναδειχθεί ο ρόλος της Ένωσης ως βασικός συντελεστής σταθερότητας σε παγκόσμιο επίπεδο. Παράλληλα θα πρέπει να επιβεβαιώσει τον ρόλο της εντός Ένωσης ως ο φορέας που με διαφάνεια και αποτελεσματικότητα δημιουργεί ευκαιρίες, συνθήκες ασφάλειας και ανθεκτικότητας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση και προοπτική στη νέα γενιά.

Αυτές οι συνθήκες θα πρέπει να είναι ευδιάκριτες και στη συλλογική προσπάθεια για επιτυχή υλοποίηση των υποχρεώσεων που πηγάζουν μέσα από την ανάληψη της Προεδρίας, κατά την οποία ο ρόλος της ΣΕΚ θα είναι ουσιαστικός και ευδιάκριτος, τόσο εντός Κύπρου, όσο και στο υπόλοιπο Ευρωπαϊκό επίπεδο.

**Συνέντευξη του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ
στην Brief και στον δημοσιογράφο
Λεύκο Χρίστου
στις 26/12/25**

“5” τρόποι για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και τις ικανότητές μας είναι εν ολίγοις αυτό που εννοούμε όταν λέμε αυτοπεποίθηση. Και μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένοι τομείς όπου θα θέλαμε να είχαμε περισσότερη: στη σχέση μας, στις παρέες, στη δουλειά. Γίνεται όμως να ενισχυθεί;

Η απάντηση σύμφωνα με τους ειδικούς είναι πως ναι, γίνεται. Η αυτοπεποίθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί και να κατακτηθεί. Ας δούμε λοιπόν πώς...

«Άλλαξέ το»

Το να παλεύετε με τη χαμηλή αυτοπεποίθησή σας σίγουρα δεν είναι μια ευχάριστη κατάσταση. Εάν υπάρχει κάτι σε σχέση με τις συνήθειές σας για το οποίο δεν θα λέγατε πως νιώθετε υπερήφανοι και το οποίο «κοστίζει» στην αυτοπεποίθησή σας, προσανατολιστείτε στο να το αλλάξετε. Βάζοντας στόχο μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας σε οποιοδήποτε επίπεδο και επιτυγχάνοντας το στόχο αυτό, σύντομα η διάθεσή σας θα αλλάξει.

Η χαμηλή αυτοπεποίθησή σας βέβαια μπορεί να προκύπτει και από μια κακή και ανακριβή αντίληψη που έχετε για τον εαυτό σας. Επομένως, θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά το εάν πράγματι αυτό που σας κρατά πίσω και που χαρακτηρίζετε ως «μειονέκτημα» ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και στα δικά σας θέλω ή είναι κάτι που μπορεί να έχει προκύψει από εξωτερικούς παράγοντες.



Μην είστε τόσο αυστηροί με τον εαυτό σας

Πολλές φορές, ο ίδιος μας ο εαυτός είναι και ο πιο αυστηρός κριτής μας. «Αμφισβητείστε» τα λόγια που ενδόμυχα λέτε σε εσάς και αναζητήστε την πραγματικότητα μέσα από γεγονότα. Για παράδειγμα, εάν πιστεύετε ότι αποτύχατε σε κάτι, αναρωτηθείτε: «Ποια στοιχεία το δείχνουν αυτό» και επίσης «Ποιες ήταν οι σωστές κινήσεις μου και μήπως τελικά υπήρχαν, έστω μικρές, νίκες στην όλη μου προσπάθεια»;

Βάζοντας κάτω τα γεγονότα θα διαπιστώσετε πως πάντα υπάρχει και η άλλη πλευρά του νομίσματος και πως μέσω των ενδεχόμενων δυσκολιών, υπάρχουν πολλά πράγματα για τα οποία αξίζει να πείτε «μπράβο» στον εαυτό σας.

«Η γνώση είναι δύναμη»

Αποκτώντας νέες γνώσεις, αναπτύσσετε νέες δε-

ξιότητες και χτίζετε την αυτοπεποίθησή σας. Ασχοληθείτε περισσότερο με όσα σας ενδιαφέρουν και εξελίξτε τις ικανότητές σας σε αυτά. Ενημερωθείτε για το τι συμβαίνει στον κόσμο και διαμορφώστε τη δική σας άποψη. Ακονίζοντας το μυαλό μας και εμπλουτίζοντας τις γνώσεις μας, αναμφίβολα αισθανόμαστε πως «πατάμε καλύτερα στα πόδια μας» και έχουμε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.

Αντιμετωπίστε εκείνο που σας φοβίζει

Και δεν εννοούμε να ξεκινήσετε τα extreme sports...

Πάρτε εκείνη την απόφαση που τυραννά το μυαλό σας τόσες μέρες, προσεγγίστε εκείνο το άτομο που δεν

του λέτε ούτε «γεια», αναζητήστε τη θέση εργασίας που τόσο καιρό θέλατε. Η έκβαση σε όλα αυτά δεν είναι δεδομένο πως θα είναι εκείνη που θα θέλατε. Άλλωστε, πως μπορούμε να είμαστε βέβαιοι για οτιδήποτε στη ζωή μας; Αν όμως δεν πάρετε το ρίσκο, σίγουρα δεν θα το μάθετε ποτέ.

Μην ξεχνάτε εσάς

Φροντίστε τον εαυτό σας σε όλα τα επίπεδα. Φτιάξτε τα μαλλιά σας, κάντε ένα χαλαρό ντους, ακούστε μουσική, φορέστε τα ρούχα που σας αρέσουν, βάλτε στο πιάτο σας θρεπτικά τρόφιμα, ξεκινήστε την ημέρα σας με μια έστω πολύ σύντομη προπόνηση και κλείστε την σκεπτόμενοι το τι πήγε σήμερα καλά.

Θα νιώθετε καλύτερα, θα δείχνετε καλύτερα και η αυτοπεποίθησή σας θα έρθει ως φυσικό επακόλουθο όλων αυτών πριν καν το καταλάβετε.

Μάθετε να θεραπεύετε τα τραύματα που προκαλούνται όταν αλλάζει κάτι

Θα πρέπει να ζούμε την πραγματικότητα όπως είναι, και όχι στην εικόνα που έχουμε εμείς γι' αυτήν

«Ας το επαναλάβουμε λοιπόν: Ακόμη κι αν το παρόν είναι καλύτερο από το παρελθόν, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να επεξεργαστούμε το πένθος.

Γι' αυτό λέω ότι πρέπει να μάθουμε πώς να περνάμε αυτόν τον δρόμο: Τον δρόμο των απωλειών. Πρέπει να μάθουμε να θεραπεύουμε τα τραύματα που προκαλούνται όταν αλλάζει κάτι, όταν φεύγει κάποιος, όταν μια κατάσταση φτάνει στο τέλος της, όταν δεν έχω πια αυτό που είχα ή νόμιζα πως είχα (αφού δεν έχει καμιά σημασία αν το είχα πραγματικά ή δεν το είχα). Το πένθος είναι επίσης αναγκαίο για την επεξεργασία της απώλειας που συνεπάγεται η ακύρωση ενός σχεδίου, η ματαίωση ενός ευσεβούς πόθου, η απόλυτη βεβαιότητα ότι δεν θα αποκτήσω ποτέ αυτό που περίμενα ή λαχταρούσα να αποκτήσω μια μέρα.

Η πορεία αυτή έχει στους κανονισμούς της μια συγκεκριμένη γραμμή πλευσης. Ο δρόμος έχει τους χάρτες του, κι αν τους γνωρίζει κανείς, αυτό θα τον βοηθήσει σίγουρα να φτάσει στο τέλος πιο δυνατός.

Ένας εξαιρετικός επιστήμονας, ο Κορσίμπσκι, έλεγε ότι στην πραγματικότητα κατασκευάζουμε όλοι ένα σχεδιάγραμμα του κόσμου στον οποίο κατοικούμε, έναν «χάρτη» του τόπου όπου ζούμε. Ο χάρτης, όμως, λέει με σαφήνεια ο Κορσίμπσκι, δεν είναι ο τόπος.

Ο χάρτης αυτός είναι μόλις και μετά βίας ο δικός μας χάρτης. Είναι η ιδέα που έχουμε εμείς για την πραγματικότητα, αν και πολύ συχνά διαστρεβλωμένη από τις προκαταλήψεις μας. Η αλήθεια εί-



ναι, ότι ακόμη κι αν δεν ανταποκρίνεται ακριβώς στα γεγονότα, ακόμη κι αν απέχει πολύ από την πραγματικότητα των άλλων, ΑΥΤΟΣ είναι ο δικός μας χάρτης, και με βάση αυτόν ζούμε.

Δεν ζούμε στην πραγματικότητα όπως είναι, αλλά στην εικόνα που έχουμε εμείς γι' αυτήν.

Εάν έχω καταγράψει στο χάρτη μου ότι μέσα στο δωμάτιό μου υπάρχει ένα δέντρο -ακόμη κι αν δεν υπάρχει, ακόμη κι αν δεν υπήρχε ποτέ-, είναι σίγουρο, όπως καταλαβαίνετε, ότι θα ζήσω την υπόλοιπη ζωή μου αποφεύγοντας το δέντρο.

Ακόμη κι αν -εφόσον το δέντρο δεν υπάρχει στον δικό σας χάρτη-, περάσατε αμέριμνοι από το σημείο αυτό και, βλέποντάς με να αποφεύγω τον κορμό, μου πείτε:

«Μα τι κάνεις εκεί, τρελάθηκες»

Αν δεν λάβει κανείς υπόψη του τον χάρτη μου,

η συμπεριφορά αυτή φαίνεται από ηλίθια έως και διασκεδαστική, στην πράξη, όμως, μπορεί να γίνει επικίνδυνη.

Λέγεται πως ήταν μια φορά ένας μεθυσμένος και περπατούσε αμέριμνα στην εξοχή.

Ξαφνικά, βλέπει να έρχονται προς το μέρος του δύο ταύροι -ο ένας αληθινός, ο άλλος φανταστικός. Ο τύπος αρχίζει και τρέχει για να γλιτώσει από τους ταύρους, και φτάνει σ' ένα σημείο όπου βλέπει μπροστά του δυο τεράστια δέντρα.

Το ένα είναι κι αυτό φανταστικό, το άλλο ευτυχώς αληθινό.

Ο μεθυσμένος, σαν μεθυσμένος που ήταν, επιχείρησε ν' ανέβει στο φανταστικό δέντρο... και ενώ πάλευε να σκαρφαλώσει, ο αληθινός ταύρος όρμησε και τον άρπαξε, τον κακομοίρη.

Και φυσικά...έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα...

Δηλαδή, το πώς θα επεξεργαστώ την απώλεια εξαρτάται από το πώς έχω χαράξει τον χάρτη της ζωής μου, εξαρτάται από τη θέση που έχει κάθε πράγμα στο σχέδιό μου, εξαρτάται από τις πεποιθήσεις που διαμορφώνουν την πορεία μου. Πώς θα πορευτώ σ' αυτόν τον δρόμο που ξεκινάει όταν υφίσταμαι ή συνειδητοποιώ μιαν απώλεια. Και τελειώνει όταν αυτήν την απώλεια την έχω ξεπεράσει.»

Απόσπασμα από το βιβλίο του Χόρχε Μπουκάϊ

«Ο δρόμος των δακρύων»

Ανακοίνωση ΟΗΟ - ΣΕΚ για Αρχή Ραδιοτηλεόρασης**«Προσπάθεια συγκάλυψης διαχρονικών διοικητικών παραλείψεων»**

Οι δημόσιες δηλώσεις της Προέδρου της Αρχής Ραδιοτηλεόρασης και Ψηφιακών Υπηρεσιών, Ρόνας Κασάπη, επιχειρούν να μετακυλίσουν ευθύνες και να συγκάλυψουν διαχρονικές διοικητικές παραλείψεις, αναφέρει η ΟΗΟ - ΣΕΚ, εκφράζοντας «έντονο προβληματισμό» και «βαθιά δυσaréσκεια» αναφορικά με το περιεχόμενο των πρόσφατων δημόσιων τοποθετήσεων της κ. Κασάπη σε ΜΜΕ, οι οποίες, όπως λέει, «παρουσιάζουν μια στρεβλή και αποσπασματική εικόνα των διαρθρωτικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει η Αρχή».

Σε ανακοίνωσή της αναφέρει ότι ενώ «έχει επανειλημμένα και τεκμηριωμένα αναδείξει κρίσιμα ζητήματα, όπως η χρόνια υποστελέχωση, η απουσία ανελκτικής οργανωτικής δομής και η συστηματική μη συμπερίληψη οργανικών θέσεων για την κάλυψη μόνιμων αναγκών στους Προϋπολογισμούς της Αρχής, οι δημόσιες τοποθετήσεις της Προέδρου αποσιωπούν τα ουσιώδη αυτά ζητήματα και επιχειρούν να μετατοπίσουν το πρόβλημα αποκλειστικά σε «ζήτημα αποτελεσματικής διαχείρισης του ανθρώπινου δυναμικού σε επίπεδο διεύθυνσης» και στον διορισμό Διευθυντή». Παράλληλα, υπενθυμίζει ότι «η ευθύνη για την έγκαιρη εκκίνηση των σχετικών διαδικασιών για τη θέση Διευθυντή, οι οποίες είναι εκ των πραγμάτων χρονοβόρες, ανήκε και εξακολουθεί να ανήκει στην ίδια την Αρχή και στο Διοικητικό της Συμβούλιο».

Η ΟΗΟ - ΣΕΚ αναφέρει ότι είχε θέσει ήδη από το 2023 την επιτακτική ανάγκη δημιουργίας οργανογράμματος, πυλώνα ανέλιξης του επισημονικού και γραμματειακού προσωπικού και επαρκούς στελέχωσης της Αρχής, για κάλυψη των υφιστάμενων και μελλοντικών αναγκών ενόψει της ανάληψης της νέας αρμοδιότητας του Ελέγχου Ψηφιακών Υπηρεσιών (DSA). «Παρά τις επανειλημμένες επισημάνσεις, η Αρχή επέλεξε να μην εντάξει νέες οργανικές θέσεις στους Προϋπολογισμούς του 2025 και 2026», επισημαίνει, προσθέτοντας «ότι η Αρχή δεν μπορεί να λειτουργεί αποτελεσματικά χωρίς οργανωτική



δομή, διοικητική υπαγωγή και εποπτεία, και αυτό δεν εξαντλείται στον διορισμό Διευθυντή».

«Ανεξάρτητος ελεγκτικός οίκος κατέγραψε με σαφήνεια τη σοβαρή έλλειψη μεσοδιευθυντικού επιπέδου στελεχών στην Αρχή, τη δυσλειτουργική συγκέντρωση αρμοδιοτήτων στο πρόσωπο του Διευθυντή και την ανάγκη άμεσης δημιουργίας μεσοδιευθυντικής δομής, κι οι εισηγήσεις αυτές αγνοήθηκαν από το Δ.Σ. της Αρχής», τονίζει η Συντεχνία.

Παράλληλα, σημειώνει ότι «τα αρμόδια Υπουργεία, Εσωτερικών και Οικονομικών, έχουν υποδείξει στην Αρχή ότι οφείλει, χωρίς περαιτέρω καθυστέρηση, να υποβάλει τα αιτήματά της για μόνιμο προσωπικό βάσει των θεσμοθετημένων διαδικασιών». Υπογραμμίζει επίσης ότι «η επιμονή σε λύσεις τύπου αγοράς υπηρεσιών, αντί της δημιουργίας οργανικών θέσεων, υπονομεύει τη θεσμική συνέχεια, τη λογοδοσία και τη λειτουργική επάρκεια της Αρχής». «Για τούτο και κατ'επανάληψη εκφράσαμε την διαφωνία μας σε τέτοιες ρυθμίσεις», αναφέρει.

«Πρόσθετα των πιο πάνω, η Αρχή οφείλει και εξακολουθεί να οφείλει όπως προσεγγίσει και επιλύσει το βασικό ζήτημα της οικονομικής βιωσιμότητας του Οργανισμού, αφού εδώ και κάποια χρόνια ο προϋπολογισμός της Αρχής παρουσιάζεται ελλειμματικός», λέει η ΟΗΟ - ΣΕΚ, επισημαίνοντας «ότι δεν μπορεί να αποτελεί λύση στο πρόβλημα η αύξηση τελών στους υφιστάμενους εποπτευόμενους, αλλά η ανάληψη πρόσθετων αρμοδιοτήτων, όπως το DSA και άλλες αρμοδιότητες που αποτελούν υποχρεώσεις του κράτους ώστε να δικαιολογείται η ανάλογη οικονομική στήριξη από το κράτος».

Καταληκτικά, η ΟΗΟ - ΣΕΚ αναφέρει ότι «οι δημόσιες δηλώσεις της Προέδρου της Αρχής όχι μόνο απέχουν από την πραγματικότητα, αλλά επιχειρούν να μετακυλίσουν ευθύνες και να συγκάλυψουν διαχρονικές διοικητικές παραλείψεις». Για τον λόγο αυτό, προσθέτει, «έχει ζητηθεί άμεση συνάντηση με το Διοικητικό Συμβούλιο της Αρχής για συζήτηση των πραγματικών αιτιών της σημερινής κατάστασης, πριν παρθούν άλλες αποφάσεις από το προσωπικό».

Ακατάλληλα προϊόντα στην Ευρωπαϊκή αγορά

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ως το κεντρικό σημείο επαφής στην Κύπρο για τη λειτουργία του Συστήματος Safety Gate, το οποίο είναι το σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για μη εδωδιμα προϊόντα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 86 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.

Οι καταναλωτές μπορούν επίσης να ανατρέξουν απευθείας στην ιστοσελίδα του Safety Gate, για να αναζητήσουν όλα τα προϊόντα που έχουν κοινοποιηθεί στο σύστημα και να λάβουν σχετικές πληροφορίες, ώστε να αποφύγουν τη χρήση τους. Σημειώνεται ότι η ιστοσελίδα του Safety Gate παρέχεται και στην ελληνική γλώσσα.

Συστάσεις - Προειδοποιήσεις

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

Περαιτέρω, καλεί τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα, όπου



κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν, να τα επιστρέψουν στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί, και να ενη-

μερώσουν την αντίστοιχη αρμόδια Αρχή.

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

Για άτομα άνω των 55 χρονών Κέντρο Παραγωγικότητας: Δωρεάν Πρόγραμμα κατάρτισης στις Ψηφιακές Δεξιότητες

Το Κέντρο Παραγωγικότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοινώνει τη διεξαγωγή δωρεάν προγραμμάτων στις Ψηφιακές Δεξιότητες για άτομα 55 χρονών και άνω. Τα προγράμματα διοργανώνονται στο πλαίσιο του Έργου Προώθησης Ψηφιακών Δεξιοτήτων και Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης που αφορά κατάρτιση ατόμων ηλικίας 55 χρονών και άνω.

Τα προγράμματα που αρχίζουν τον Ιανουάριο του 2026 και ολοκληρώνονται τον Μάρτιο 2026 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 μέσω των πιο πάνω συνδέσμων ή επικοινωνώντας με τα κατά τόπους Γραφεία του Κέντρου Παραγωγικότητας στη Λευκωσία, Λεμεσό και Λάρνακα στα τηλέφωνα 22806196/197, 25873588 και 24812350 αντίστοιχα.

Συλλυπητήρια ΣΕΚ

Η ΣΕΚ εκφράζει τα θερμά και ειλικρινή της συλλυπητήρια στην οικογένεια και τους οικείους του εκλιπόντος συναδέλφου μας Ανδρέα Μ. Βασιλείου, ο οποίος υπηρέτησε για σειρά ετών το συνδικαλιστικό κίνημα από τη θέση του Επαρχιακού Γραμματέα της ΣΕΚ Αμμοχώστου, καθώς και ως μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής της ΣΕΚ.



Ο Ανδρέας Μ. Βασιλείου υπήρξε ένας αφοσιωμένος συνδικαλιστής, που για δεκαετίες στάθηκε στην πρώτη γραμμή των αγώνων των εργαζομένων, με μοναδικό γνώμονα τη διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας και την προάσπιση των δικαιωμάτων τους.

Παράλληλα, υπήρξε φλογερός πατριώτης, με βαθιά και αδιαπραγμάτευτη αγάπη για την κατεχόμενη Αμμόχωστο. Η έγνοια για την απελευθέρωση και την επιστροφή στην αγαπημένη του πόλη αποτυπωνόταν καθημερινά μέσα από τα άρθρα και τα βιβλία του, τα οποία αποτελούν πολύτιμη παρακαταθήκη μνήμης.

Η κηδεία του τελέστηκε τη Δευτέρα, 12 Ιανουαρίου 2026, στις 11.00 π.μ., στον Ιερό Ναό Φανερωμένης στη Λάρνακα. Επικήδειο λόγο εκφώνησε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας.

Λύση SUDOKU

2	7	1	9	5	9	8	6	7
5	9	9	7	8	6	1	2	2
7	8	6	2	1	2	5	9	9
8	7	5	6	2	1	2	9	9
1	6	9	8	9	2	7	2	5
9	2	2	9	7	5	6	8	1
2	1	2	5	6	9	9	7	8
6	5	7	2	9	8	9	1	2
9	9	8	1	2	7	2	5	6

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Αυτό που η κάμπια
ονομάζει τέλος του
κόσμου, η ζωή το
λέει πεταλούδα.

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

Ανάκληση βρεφικών τροφών από την κυπριακή αγορά

Το Υπουργείο Υγείας πληροφορεί το καταναλωτικό κοινό ότι οι Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου έχουν λάβει ενημέρωση τόσο από τους επίσημους αντιπροσώπους στην Κύπρο όσο και από το Σύστημα Έγκαιρης Προειδοποίησης για τα Τρόφιμα και τις Ζωοτροφές (RASFF), ότι τα πιο κάτω αναφερόμενα προϊόντα ανακαλούνται εθελοντικά για προληπτικούς λόγους από την παρασκευάστρια εταιρεία λόγω της πιθανής παρουσίας cereulide, που παράγεται από τον μικροοργανισμό Bacillus cereus, σε ένα από τα συστατικά των προϊόντων:

S-26 GOLD 1 (400g) 5 1 5 5 0 3 4 6 A E
30/06/2027

NAN EXPERTpro SENSITIVE PLUS (400g)
51250742C1 30/11/2026

NAN EXPERTpro Lactose Free (400g)
51520346AD 30/06/2027

Ως εκ τούτου, καλούνται οι καταναλωτές που έχουν στην κατοχή τους τα εν λόγω προϊόντα να μην τα χρησιμοποιήσουν για τη διατροφή των βρεφών τους και να τα επιστρέψουν στους χώρους από όπου τα αγόρασαν.

Σημειώνεται πως οι Υγειονομικές Υπηρεσίες συνεχίζουν τη διερεύνηση του περιστατικού, και σε περίπτωση που έχουν διανεμηθεί στην κυπριακή αγορά επιπρόσθετα προϊόντα από άλλες εταιρείες πέραν των επίσημων αντιπροσώπων (παράλληλο εμπόριο) θα εκδοθεί συμπληρωματική / νεότερη ανακοίνωση.

Περαιτέρω, και έχοντας υπόψη ότι τέτοια προϊ-



όντα πιθανό να αγοράζονται και μέσω του διαδικτύου από ηλεκτρονικά καταστήματα που δεν βρίσκονται στην Κύπρο ή από ιστοσελίδες που εδρεύουν στο εξωτερικό, παρακαλούνται οι αγοραστές να ελέγξουν τα προϊόντα που έχουν παραλάβει κατά πόσον εμπίπτουν σε αυτά που ανακαλούνται.

Ο πλέον επικαιροποιημένος κατάλογος προϊόντων βρίσκεται στον σύνδεσμο <https://www.nestle.com/ask-nestle/products-brands/answers/infant-formula-product-advisory>, όπου οι αγοραστές θα πρέπει να επιλέξουν τη χώρα, στην οποία βρίσκεται ο πωλητής, από τον οποίο τα έχουν αγοράσει και στη συνέχεια θα μπορούν να εντοπίσουν τα υπό ανάκληση προϊόντα στην συγκεκριμένη χώρα.



Άρχισε η ανανέωση των αδειών κυκλοφορίας

Εκίνησε από τις 7 Ιανουαρίου η ανανέωση των αδειών κυκλοφορίας των οχημάτων για το έτος 2026. Σύμφωνα με το Υπουργείο Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, οι άδειες κυκλοφορίας μπορούν να ανανεώνονται για χρονική περίοδο τριών, έξι, εννέα και 12 μηνών. Η τελευταία ημέρα ανανέωσης θα είναι η Τετάρτη 11.03.2026 στις 23:59.

Μετά το πέρας της προκαθορισμένης ημερομηνίας, θα επιβάλλεται επιβάρυνση ίση με το άθροισμα του ποσού των €10 και ποσού ίσου με το δέκα τοις εκατό (10%) της άδειας κυκλοφορίας που αντιστοιχεί στο οφειλόμενο ποσό για το τρέχον έτος.

Συγκεκριμένα:

Για την ανανέωση της άδειας κυκλοφορίας απαιτείται

– Πιστοποιητικό καταλληλότητας

– Ασφάλεια

Η ανανέωση των αδειών μπορεί να γίνει διαδικτυακά

Σημειώνεται ότι η διαδικασία ανανέωσης της άδειας κυκλοφορίας ολοκληρώνεται με την εμφάνιση της οθόνης «Εκτύπωση Άδειας Κυκλοφορίας», στην οποία αναγράφονται, μεταξύ άλλων, εντός στρογγυλού πλαισίου, ο μήνας και το έτος εκπνοής της ισχύος της άδειας και ο αριθμός εγγραφής του οχήματος. Στην περι-



πτωση που η διαδικασία δεν φτάσει μέχρι την εν λόγω οθόνη και υπάρξει διακοπή για οποιονδήποτε λόγο, τότε η διαδικασία θεωρείται ότι δεν έχει ολοκληρωθεί και πρέπει να επαναληφθεί.

Το ΤΟΜ συμβουλεύει τους πολίτες να φροντίσουν για την ανανέωση της άδειας κυκλοφορίας του οχήματός τους έγκαιρα και, σε κάθε περίπτωση, να μην περιμένουν τις τελευταίες μέρες, προκειμένου να αποφευχθεί ενδεχόμενη υπερφόρτωση του συστήματος που μπορεί να προκαλέσει τλαιπωρία.

Οι άδειες κυκλοφορίας μπορούν να ανανεώνονται διαδικτυακά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Υπενθυμίζεται ότι οι ιδιοκτήτες οχημάτων οφείλουν να επικαιροποιούν τα στοιχεία επικοινωνίας τους που είναι καταχωρημένα στο μητρώο του ΤΟΜ, προκειμένου να μπορούν να λαμβάνουν πληροφόρηση (π.χ. ενημέρωση για ανακλήσεις) σχετικά με τα οχήματά τους.

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

Απαραίτητη η διατροφική αποτοξίνωση

Η αποτοξίνωση είναι μία πολύ δημοφιλής λέξη τα τελευταία χρόνια. Συνήθως αναφέρεται στην υιοθέτηση μίας συγκεκριμένης διατροφής η οποία περιλαμβάνει τροφές που βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλλει τις τοξίνες.

Περιορίστε το αλκοόλ

Περισσότερο από το 90% του αλκοόλ μεταβολίζεται στο συκώτι. Τα ένζυμα του συγκεκριμένου οργάνου μεταβολίζουν το αλκοόλ σε ακεταλδεΐδη, μια χημική ουσία που έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο. Το συκώτι, ωστόσο, αναγνωρίζοντας την ουσία αυτή ως βλαβερή για τον οργανισμό, τη μετατρέπει σε μία αβλαβή ουσία η οποία αποβάλλεται από το σώμα. Αυτή είναι και μία από τις πιο σημαντικές λειτουργίες του ήπατος.

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, όμως, μπορεί να βάλει σοβαρά τη λειτουργία του ήπατος, με αποτέλεσμα να μην μπορεί το συκώτι να εκτελεί την αποτοξινωτική του λειτουργία.

Κοιμηθείτε επαρκείς ώρες

Ο επαρκής και καλής ποιότητας ύπνος ενισχύει τη συνολική υγεία του οργανισμού και το φυσικό σύστημα αποτοξίνωσής του. Επίσης, βοηθά τον εγκέφαλο να απομακρύνει τοξικά απόβλητα υποπροϊόντα που έχουν συσσωρευθεί κατά τη διάρκεια της μέρας. Ένα από αυτά είναι και το βήτα-αμυλοειδές, μία πρωτεΐνη που συμβάλλει στην ανάπτυξη του Αλτσχάιμερ.



Πιείτε περισσότερο νερό

Το νερό είναι πολύτιμο για τον οργανισμό. Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, βοηθά στην πέψη και βοηθάει στη φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι άντρες κατά μέσο όρο πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον 3,7 λίτρα νερό την ημέρα, ενώ η αντίστοιχη ποσότητα για τις γυναίκες είναι τα 2,7 λίτρα.

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης

Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφίμων έχει συσχετιστεί με την παχυσαρκία και άλλες χρόνιες παθήσεις όπως καρδιακές ασθένειες, ο καρκίνος και ο διαβήτης. Οι ασθένειες αυτές εμποδίζουν τη φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού, καθώς βλάπτουν τα όργανα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή, όπως είναι για παράδειγμα το συκώτι και τα νεφρά.

Αντιοξειδωτικές τροφές

Ακολουθώντας μία διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά μπορεί

να βοηθήσει τον οργανισμό να καταπολεμήσει το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από ελεύθερες ρίζες και τοξίνες. Αντιοξειδωτικά συστατικά είναι οι βιταμίνες Α, C, E, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη, το λυκοπένιο και το σελήνιο και βρίσκονται σε φρούτα όπως τα μούρα, οι φράουλες και τα μύρτιλα, σε λαχανικά, μπαχαρικά και ξηρούς καρπούς.

Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού

Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού πιθανά να έχει σαν αποτέλεσμα την κατακράτηση υγρών και αυτό με τη σειρά του ένα δυσάρεστο φούσκωμα. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού επίσης, έχει σαν αποτέλεσμα την περιορισμένη κατανάλωση νερού και την απελευθέρωση μίας αντιδιουρητικής ορμόνης που εμποδίζει την ενούρηση, άρα και την αποτοξίνωση.

Αυξάνοντας την πρόσληψη νερού, το σώμα μειώνει την έκκριση της αντιδιουρητικής ορμόνης αυξάνεται η ενούρηση, συνεπώς και η αποβολή τοξινών από το σώμα.

Κάντε γυμναστική

Η συστηματική άσκηση έχει συσχετιστεί με την μακροζωία και τις μειωμένες πιθανότητες ασθενειών όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, η υψηλή αρτηριακή πίεση και συγκεκριμένους είδους καρκίνων. Στοχεύστε στα 150-300 λεπτά ήπιας άσκησης την εβδομάδα ή στα 75-150 λεπτά πιο έντονης γυμναστικής.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μέχρι το απόγευμα της σημερινής ημέρας προσπαθείς να κάνεις βήματα προετοιμασίας για τις υποθέσεις σου, αποφεύγοντας την πολυκοσμία, ενώ από το απόγευμα γίνεσαι πιο εξωστρεφής και επιδιώκεις να κάνεις νέα ξεκινήματα σε τομείς που σε αφορούν άμεσα.

Ταύρος: Η σημερινή ημέρα ξεκινά αρκετά βοηθητικά, περίπου στο ίδιο πλαίσιο με τις προηγούμενες ημέρες, δίνοντας σου τη δυνατότητα να έρθεις ένα βήμα πιο κοντά στην υλοποίηση των στόχων που έχεις θέσει.

Δίδυμοι: Θα πρέπει να ανταποκριθείς σε πολλές υποχρεώσεις, ενώ αργότερα μέσα στην ημέρα η διάθεσή σου είναι πιο ανεβασμένη, καθώς έχεις περισσότερη ελευθερία να δράσεις χωρίς να σε απασχολούν στεγανά και «καλούπια».

Καρκίνος: Η σημερινή ημέρα ξεκινά κάπως πιο ανέμελα για σένα, καθώς η διάθεσή σου είναι ανεβασμένη και ακόμη δυσκολεύεσαι να συμπορευτείς με την πεζή πραγματικότητα γεμάτη υποχρεώσεις.

Λέων: Μέχρι το απόγευμα όλα περνούν από τα δικά σου χέρια και προσπαθείς να τους ευχα-

ριστήσεις όλους, αφού τα θέλω τους είναι και δικά σου θέλω, ενώ αντίθετα από το απόγευμα και μετά έχεις περισσότερη ελευθερία και ανεμελιά για να χαρείς στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα.

Παρθένος: Προσπαθείς να αφουγκραστείς τα θέλω των άλλων. Γενικότερα όμως θα πρέπει να περιορίσεις την αντιδραστικότητα που μπορεί να βλάψει την εικόνα που προβάλλεις.

Ζυγός: Μέχρι το απόγευμα της σημερινής ημέρας στρέφεις το βλέμμα σου σε πρακτικές υποχρεώσεις της καθημερινότητας, ενώ αργότερα μέσα στην ημέρα μπορείς πιο άνετα να ασχοληθείς με τις διαπροσωπικές σου σχέσεις, αφού αντιλαμβάνεσαι τη σημασία των άλλων στην ρουτίνα σου.

Σκορπιός: Πιο φιλική θα είναι η μέρα σου μέχρι το απόγευμα όπου η Σελήνη παραμένει σε μια θέση φιλική προς το δικό σου ζώδιο, καθώς αργότερα μέσα στην ημέρα ασχολείσαι με την υγεία σου, αλλά και με τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας που βρίσκονται σε εκκρεμότητα.

Τοξότης: Αργότερα μέσα στην ημέρα θα ασχοληθείς με την υγεία σου, αλλά και με τις υπο-



χρεώσεις της καθημερινότητας που βρίσκονται σε εκκρεμότητα.

Αιγόκερως: Το ενδιαφέρον σου συνεχίζει να επικεντρώνεται σε ζητήματα που σχετίζονται με το σπίτι και την οικογένεια, ενώ αργότερα μέσα στην ημέρα η διάθεσή σου ανεβαίνει και εσύ μπορείς πιο άνετα να προωθήσεις τα δημιουργικά σχέδια που έχεις στα σκαριά.

Υδροχόος: Η σημερινή μέρα σου δίνει τις ευκαιρίες να επικοινωνήσεις τις ιδέες και τις απόψεις σου στο κοντινό σου περιβάλλον.

Ιχθύς: Κρατάς στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος σου τις δικές σου προσωπικές υποθέσεις, ενώ από το απόγευμα και μετά επιδιώκεις να αποκομίσεις κάποιου είδους ανταμοιβή, είτε σε υλικό επίπεδο, είτε σαν ηθική ικανοποίηση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Σαλάτα με ψητά παντζάρια



Υλικά

800 γρ. παντζάρια ωμά, ακαθάριστα
120 γρ. ωμούς ξηρούς καρπούς «πράσινη σφραγίδα» Λειβαδιώτη
1 κρεμμύδι κόκκινο
100 γρ. ρόκα
2-3 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
100 γρ. φέτα

Ντρέσινγκ:

45 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. ξύδι βαλσάμικο
1 κουταλάκι μουστάρδα ντιζόν
1 κουταλάκι μέλι
¼ κουταλάκι πιπέρι
¼ κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση

Τυλίγετε τα παντζάρια ένα-ένα σε αλουμινόχαρτο και τα βάζετε σε ένα ταψί φούρνου. Ψήνετε στους 180°C στον αέρα, 60-70 λεπτά (ο χρόνος ψησίματος θα εξαρτηθεί από το μέγεθός τους). Για να ελέγξετε αν ψήθηκαν, τα τρυπάτε με ένα σουβλάκι. Τα αφήνετε να κρυώσουν εντελώς.

Σε ένα στεγνό τηγανάκι βάζετε τους ωμούς ξηρούς καρπούς. Σοτάρετε σε μέτρια-δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Τους βγάζετε σε ένα μπολ. Όταν κρυώσουν λίγο, κόψτε σε μικρότερα κομμάτια τους πιο μεγάλους.

Αναμειγνύετε καλά όλα τα υλικά για το ντρέσινγκ. Πετάτε τα αλουμινόχαρτα και ξεφλουδίζετε τα παντζάρια. Τα κόβετε σε φέτες σε ένα μπολ. Προσθέτετε τους ξηρούς καρπούς, το κόκκινο κρεμμύδι σε λεπτές ροδέλες, τη ρόκα πολύ χοντροκομμένη και τον άνηθο. Περιχύνετε με το μισό ντρέσινγκ και ανακατεύετε.

Σερβίρετε σε μπολ. Πασπαλίζετε με τη φέτα και περιχύνετε με το υπόλοιπο ντρέσινγκ. Σερβίρετε αμέσως.

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΣΕΚ

ΝΕΑ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ

Αλλαγές που αφορούν τους μισθωτούς

Στο πλαίσιο της φορολογικής μεταρρύθμισης η οποία τέθηκε σε ισχύ από την 1η Ιανουαρίου 2026 πέραν της αύξησης του αφορολόγητου ετήσιου εισοδήματος από 19.500 σε 22.000 ευρώ δίδονται σημαντικές φορολογικές εκπτώσεις σε φυσικά πρόσωπα αναλόγως του αριθμού των τέκνων, της ύπαρξης δανείου για εξυπηρετούμενο δάνειο κύριας κατοικίας ή για ενοίκιο καθώς επίσης και εκπτώσεις για ενεργειακή αναβάθμιση κατοικιών.

Τι αλλάζει στις φορολογικές κλίμακες;

Πέραν από την αύξηση του αφορολόγητου ποσού από 19.500 σε 22.000 ευρώ αλλάζουν και οι κλίμακες του φορολογητέου εισοδήματος, με τρόπο που να επωφελούνται τα μεσαία εισοδηματικά στρώματα, όπως φαίνεται και από τους πίνακες:

Με βάση τη φορολογική μεταρρύθμιση προσφέρεται η δυνατότητα για τις ακόλουθες φορολογικές εκπτώσεις

- 1ο Παιδί: €1000 σε κάθε γονέα
- 2 ο Παιδί: €1250 σε κάθε γονέα
- 3 ο Παιδί: €1500 σε κάθε γονέα
- Μονογονεϊκές οικογένειες κατατάσσονται στο ευνοϊκότερο σενάριο ως οικογένειες με 2 εργαζόμενους γονείς για σκοπούς παραχώρησης εκπτώσεων στα τέκνα
- Πρόσθετη φορολογική έκπτωση έως €1000 σε κάθε γονέα για ενεργειακή αναβάθμιση κατοικίας, εγκατάσταση φωτοβολταϊκών, αγορά ηλεκτρικού αυτοκινήτου, η οποία μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενη για τέσσερα έτη μετά το έτος αναβάθμισης στην περίπτωση που δεν έγινε απόσβεση στο πρώτο έτος (αφορά όλες τις ενεργειακές αναβαθμίσεις)
- Πρόσθετη φορολογική έκπτωση για τόκους εξυπηρετούμενου στεγαστικού δανείου ή ενοίκιο πρώτης κατοικίας έως €2000 σε κάθε γονέα
- Πρόσθετη φορολογική έκπτωση έως €500 για ασφάλιση κατοικίας έναντι κινδύνων και φυσικών καταστροφών

Φορολογικές Κλίμακες που ισχύουν από 01/01/2026

Ετήσιο Φορολογητέο Εισόδημα	Φορολογικός Συντελεστής
Έως €22.000	0%
€22.000 – €32.000	20%
€32.001 – €42.000	25%
€42.001 - €72.000	30%
€72.000+	35%

Φορολογικές Κλίμακες που ίσχυαν μέχρι 31/12/2025

Ετήσιο Φορολογητέο Εισόδημα	Φορολογικός Συντελεστής
Έως €19.500	0%
€19.501 – €28.000	20%
€28.001 – €36.300	25%
€36.301 - €60.000	30%
€60.000+	35%

Φορολογικές Εκπτώσεις αναλόγως οικογενειακού εισοδήματος και σύνθεσης οικογένειας

Σύνθεση Οικογένειας	Όριο οικογενειακού εισοδήματος	Φοροαπαλλαγή σε κάθε γονέα
Οικογένεια με ένα παιδί	€100.000	€1000
Οικογένεια με 2 παιδιά	€100.000	€2250
Οικογένεια με 3 παιδιά	€150.000	€3750
Οικογένεια με 4 παιδιά	€150.000	€5250
Οικογένεια με 5 ή περισσότερα παιδιά	€200.000	€6750+

- Να σημειωθεί ότι κάθε πρόσωπο ηλικίας από 25 μέχρι και 71 ετών έχει υποχρέωση να συμπληρώνει φορολογική δήλωση ανεξαρτήτως εισοδήματος, ενώ εάν κάποιος είναι 71+ ετών και έχει εισόδημα το οποίο φορολογείται τότε είναι υποχρεμένος να συμπληρώνει φορολογική δήλωση

Ενδεικτικά Παραδείγματα

Παράδειγμα 1	Ετήσιο Εισόδημα	Φορολογική Έκπτωση για Σύνθεση Οικογένειας	Φορολογική Έκπτωση για Ύπαρξη εξυπηρετούμενου δανείου/ ή Ενοίκιο/ ή και ενεργειακής αναβάθμισης	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Παλαιότερο Σύστημα	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Νέο Σύστημα
Εργαζόμενος	€25.000	-	€2.000 (Ενοίκιο)	€1.100	€200
Παράδειγμα 2	Ετήσιο Εισόδημα	Φορολογική Έκπτωση για Σύνθεση Οικογένειας	Φορολογική Έκπτωση για Ύπαρξη εξυπηρετούμενου δανείου/ ή Ενοίκιο/ ή και ενεργειακής αναβάθμισης	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Παλαιότερο Σύστημα	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Νέο Σύστημα
Άνδρας	€35.000	€1.000 (1 παιδί)	€2.000 (δάνειο)	€3.450	€2.000
Γυναίκα	€30.000	€1.000 (1 παιδί)	€2.000 (δάνειο)	€2.200	€1.000
Σύνολο Φορολογικών Υποχρεώσεων				€5.650	€3.000

Παράδειγμα 3	Ετήσιο Εισόδημα	Φορολογική Έκπτωση για Σύνθεση Οικογένειας	Φορολογική Έκπτωση για Ύπαρξη εξυπηρετούμενου δανείου/ ή Ενοίκιο/ ή και ενεργειακής αναβάθμισης	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Παλαιότερο Σύστημα	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Νέο Σύστημα
Άνδρας	€35.000	€2.250 (2 παιδιά)	€2.000 (δάνειο)	€3.450	€1.750
Γυναίκα	€30.000	€2.250 (2 παιδιά)	€2.000 (δάνειο)	€2.200	€750
Σύνολο Φορολογικών Υποχρεώσεων				€5.650	€2.500

Παράδειγμα 4	Ετήσιο Εισόδημα	Φορολογική Έκπτωση για Σύνθεση Οικογένειας	Φορολογική Έκπτωση για Ύπαρξη εξυπηρετούμενου δανείου/ ή Ενοίκιο/ ή και ενεργειακής αναβάθμισης	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Παλαιότερο Σύστημα	Φορολογικές Υποχρεώσεις με Νέο Σύστημα
Άνδρας	€50.000	€3.750 (3 παιδιά)	€2.000 (δάνειο)	€7.885	€5.175
Γυναίκα	€40.000	€3.750 (3 παιδιά)	€2.000 (δάνειο)	€4.885	€2.562
Σύνολο Φορολογικών Υποχρεώσεων				€12.770	€7.737

Με μπροστάρη το Ντράζιτς ο ΑΠΟΕΛ επανέρχεται



Ο Ντράζιτς οδηγεί τον ΑΠΟΕΛ

Με όλα τα προβλήματα που ταλανίζουν τον ΑΠΟΕΛ τη φετινή σεζόν και ειδικότερα το τελευταίο διάστημα, το πιο σημαντικό πράγμα είναι να κερδίζει τους αγώνες που έχει μπροστά του, και αυτό έπραξε στο παιχνίδι με τον Ακρίτα Χλώρακας.

Εξαρχής ήταν δύσκολο, με δεδομένη τη μαχητικότητα που βγάζει ο αντίπαλος, ο οποίος έχει αποδείξει πως είναι ικανός για να κάνει «ζημιές». Στην εξίσωση μπαίνει και η κακή κατάσταση που βρίσκεται η ομάδα του Πάμπλο Γκαρσία, η οποία προερχόταν από μία απaráδεκτη εμφάνιση στο κύπελλο με την ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου. Τη λύση μέχρι στιγμής στην ομάδα φαίνεται να δίνει ο Ντράζιτς ο οποίος με την ευχέρεια του στο σκοράρισμα ξελασπώνει τον ΑΠΟΕΛ.

Εκεί που φαινόταν να μένει πίσω, ο ΑΠΟΕΛ αξιοποίησε τα αποτελέσματα που έφεραν οι ανταγωνιστές και μείωσε την απόσταση. Συγκεκριμένα βρίσκεται στο -2 από τον Άρη που είναι τρίτος, έχοντας και έναν αγώνα λιγότερο (με την Πάφο εκτός).

Στο -2 η Πάφος από την κορυφή

Η Πάφος επέστρεψε στις νίκες, με τον Άλμπερτ Θελάδες να συνδυάζει ιδανικά το ντεμπούτο του στον πάγκο της πρωταθλήτριας. Η παφιακή ομάδα επικράτησε της Ομόνοιας Αραδίππου με 2-0 για τη 17η αγωνιστική του πρωταθλήματος, έφτασε τους 37 βαθμούς και παραμένει σε τροχιά κορυφής, βρισκόμενη στο -2 από την πρωτοπόρο Ομόνοια, έχοντας μάλιστα και αγώνα λιγότερο.

Αλώβητη η Ομόνοια πέρασε από τη Λεμεσό

Η Ομόνοια πέρασε αλώβητη από τη Λεμεσό, επικρατώντας σε ένα δύσκολο και απαιτητικό παιχνίδι απέναντι στην ΑΕΛ, δείχνοντας – για ακόμη μία φορά – ότι διαθέτει τον τρόπο να βρίσκει λύσεις ακόμη και όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται ιδανικά.

Η εικόνα της στο «Αλφameγά» δεν ήταν πειστική. Η ανάπτυξη ήταν αργή, ο ρυθμός χαμηλός και η ΑΕΛ κατάφερε σε αρκετά σημεία να επιβάλει το παιχνίδι της. Η Ομόνοια δεν κυριάρχησε, δεν έβγαλε ένταση και σε μεγάλο διάστημα έδειχνε να ακολουθεί αντί να οδηγεί τις εξελίξεις. Όμως, το ποδόσφαιρο – και πολύ περισσότερο ο πρωταθλητισμός – δεν κρίνεται μόνο από τις καλές εμφανίσεις.

Τρίποντο για τον Άρη

Το παιχνίδι με την ΑΕΚ στη Λεμεσό ολοκληρώθηκε με τον καλύτερο τρόπο δίνοντας στον Άρη ένα πολύτιμο τρίποντο από όλες τις απόψεις. Καταρχάς επειδή προσπέρασε την ομάδα της Λάρνακας στη βαθμολογία, αν και ισοβαθούν. Επιπλέον, έδειξαν χαρακτήρα απέναντι σε έναν αντίπαλο που παρουσιάζει ωραία πράγματα στο γήπεδο και πήραν έτσι το απαραίτητο μπουστάρισμα για τη συνέχεια, κάτι που είχαν απόλυτη ανάγκη μετά τις δύο σερί γκέλες.

Τρίτη σερί νίκη για Απόλλωνα

Η τελευταία επιτυχία ήρθε εκτός έδρας απέναντι στην ΕΝΠ, με τον Απόλλωνα να φεύγει με το τρίποντο χάρη στο γκολ του Τόμας και να επικρατεί με 0-1. Το αποτέλεσμα αυτό δεν ήταν απλώς μια ακόμα νίκη, αλλά η συνέχεια ενός εντυπωσιακού νικηφόρου σερί, το οποίο άρχισε στο ντεμπούτο του Λοσάδα απέναντι στην Κράσαβα, επίσης με 0-1, και συνεχίστηκε με τη μεγάλη νίκη επί της Πάφου με 2-1. Οι τρεις συνεχόμενες νίκες αποτελούν ρεκόρ για τον φετινό Απόλλωνα, γεγονός που υπογραμμίζει τη βελτίωση και τη σταθερότητα που έχει φέρει ο νέος προπονητής σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

Νίκη χρυσάφι για την Ανόρθωση

Το νέο έτος βρήκε την Ανόρθωση και τον Εθνικό Άχνας να ισοβαθούν στους 14 βαθμούς και να παίζουν μεταξύ τους ένα παιχνίδι ιδιαίτερα κρίσιμο στο «Αντώνης Παπαδόπουλος». Ήξεραν και οι δύο πως μία νίκη σε αυτό το ματς θα έχει τεράστια σημασία για το παρόν και για το μέλλον. Αυτή που χαμογέλασε στο τέλος ήταν η ομάδα του Τιμούρ Κετσπάγια που επικράτησε με 1-0 και πήρε βαθιά βαθμολογική ανάσα. Το χρειαζόταν όσο τίποτα άλλο, αν σκεφτεί κάποιος πως η προηγούμενη φορά που γεύτηκε τη χαρά της νίκης στο πρωτάθλημα ήταν στις 23 Νοεμβρίου εκτός έδρας με την Ένωση.

Τα αποτελέσματα της 17ης αγωνιστικής

ΑΕΛ – Ομόνοια 0-2

Άρης – ΑΕΚ 1-0

ΑΠΟΕΛ – Ακρίτας Χλώρακας 2-1

Ανόρθωση – Εθνικός Άχνας 1-0

ΕΝΠ – Απόλλων 0-1

Πάφος F.C. – Ομόνοια Αραδίππου 2-0

Freedom24 Krasava ENY – Ολυμπιακός 1-0



Β' Κατηγορία

Η Δόξα κέρδισε τον Εθνικό Λατσιών με 0-2 στο πλαίσιο της τελευταίας αγωνιστικής στην α' φάση του πρωταθλήματος και θα μπει στην αφετηρία των αγώνων κατάταξης από την τέταρτη θέση.

Η προσφυγική ομάδα καθάρισε τον αγώνα από το πρώτο ημίχρονο με τέρματα των Μιλιτσεάνου και Μπριτζίτο στο 17' και στο 21' αντίστοιχα.

Η Δόξα με αυτή τη νίκη έφτασε στους 27 βαθμούς, όσους και η Καρμιώτισσα, ενώ η ΠΑΕΕΚ έχει 29 βαθμούς και η Νέα Σαλαμίνα στους 41.

Νέα Σαλαμίνα – ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου 2-0
Καρμιώτισσα Πολεμιδιών – Ηρακλής Γερολάκκου 2-0

ΑΣΙΑ Λύσης – Αγία Νάπα 1-1

ΑΕΖ Ζακακίου – Χαλκάνορας Ιδαίου 1-1

Ομόνοια 29ης Μαΐου – ΜΕΑΠ Πέρα Χωρίου Νήσου 7-0

Σπάρτακος Κιτίου – Διγενής Μόρφου 2-0

ΠΑΕΕΚ Κερύνειας – ΠΟ Αχυρώνας/Ονήσιλος 1-0

Δόξα – Εθνικός Λατσιών 2-0



Γ' Κατηγορία

Ισόπαλο 1-1 τελείωσε το ντέρμπι κορυφής μεταξύ της ΑΕΠ Πολεμιδιών με την Αναγέννηση Δερύνειας για την 15η αγωνιστική της πρώτης φάσης του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας.

Ο Λύσανδρος Χριστοδούλου στο 37ο λεπτό έδωσε προβάδισμα στην Αναγέννηση και στο 39ο λεπτό ο Ανδρέας Πιτταράς ισοφάρισε σε 1-1 για την ΑΕΠ. Η Αναγέννηση τερμάτισε πρώτη με 36 βαθμούς και η ΑΕΠ δεύτερη με 35 βαθμούς.



Η ΣΕΚ τιμά τον Μάρκο Δράκο με τον θεσμοθετημένο αγώνα δρόμου 5 χιλιομέτρων

Με αίσθημα τιμής και σεβασμού προς την Μαθάνατη μνήμη του «Λυκούργου» και «Αρχιαντάρτη» της ΕΟΚΑ, Μάρκου Δράκου, η ΣΕΚ διοργανώνει για ακόμη μία χρονιά τον θεσμοθετημένο αγώνα δρόμου «Μάρκου Δράκου».

Ο αγώνας, που αποτελεί ελάχιστο φόρο τιμής στον ήρωα, θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο, 17 Ιανουαρίου 2026, στις 15:30, στη Λευκωσία. Η διοργάνωση, την οποία έχει αναλάβει το Τμήμα Εργαζόμενης Νεολαίας της ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας και ο ΠΑΣΕΚ, τελεί υπό την αιγίδα του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού (ΚΟΑ).

Ο αγώνας δρόμου ζωντανεύει στη μνήμη όλων την αλησμόνητη μορφή του ήρωα, που αγωνίστηκε με ανιδιοτέλεια στον Εθνικοαπελευθερωτικό Αγώνα της ΕΟΚΑ '55-'59 και θυσιάστηκε για τα ιδανικά της ελευθερίας και της πατρίδας.

Ο Μάρκος Δράκος διετέλεσε μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ, προσφέροντας τα μέγιστα τόσο στον Αγώνα όσο και στην εργατική κοινότητα.

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



Τελετή Έναρξης της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2026

Με λαμπρότητα πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τετάρτη, 7 Ιανουαρίου 2026, η επίσημη Τελετή Έναρξης της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στο κτήριο του Θεατρικού Οργανισμού Κύπρου (ΘΟΚ), στη Λευκωσία. Η Κυπριακή Δημοκρατία έχει αναλάβει την Προεδρία του Συμβουλίου της ΕΕ για το πρώτο εξάμηνο του 2026.

Στόχος της Κυπριακής Προεδρίας είναι μια Ευρωπαϊκή Ένωση που θα συνδυάζει τη στρατηγική της αυτονομία με τη διεθνή της εξωστρέφεια, υπερασπιζόμενη τα συμφέροντα και τους πολίτες της, ενώ ταυτόχρονα θα λειτουργεί ως δύναμη ειρήνης, σταθερότητας και ανάπτυξης, δήλωσε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας Νίκος Χριστοδουλίδης.

Στον χαιρετισμό του κατά την επίσημη εκδήλωση, ο Πρόεδρος τόνισε ότι η Κύπρος, ευρισκόμενη στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων και σε μια περιοχή γεμάτη προκλήσεις, θα συνεχίσει να λειτουργεί ως αξιόπιστη γέφυρα μεταξύ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της ευρύτερης περιοχής, προωθώντας τον διάλογο, τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση, «πάντα ως μέρος της λύσης και ποτέ ως μέρος του προβλήματος».

Από την πλευρά της, η Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, υπογράμμισε ότι η επανένωση της Κύπρου παραμένει «απόλυτη προτεραιότητα» για την Ευρωπαϊκή Ένωση, συνδέοντας τη μακρόχρονη διαίρεση του νησιού με ευρύτερες ευρωπαϊκές αρχές που ισχύουν «εξίσου και για τη Γροιλανδία», κατά την ομιλία της στην τελετή έναρξης της Κυπριακής Προεδρίας.

Η κ. φον ντερ Λάιεν ανέφερε επίσης ότι η ΕΕ «θα κάνει ό,τι περνά από το χέρι της για να διασφαλίσει την επιτυχία της διαδικασίας υπό



την ηγεσία των Ηνωμένων Εθνών», εκφράζοντας την ελπίδα ότι το 2026 θα μπορούσε να φέρει «ανανεωμένη δυναμική προς μια επανενωμένη Κύπρο». Παράλληλα, υπενθύμισε την απόφασή της να διορίσει τον πρώην Επίτροπο Πιοχάνες Χαν ως Ειδικό Απεσταλμένο της ΕΕ για την Κύπρο, υπογραμμίζοντας τη σημασία που αποδίδουν οι Βρυξέλλες στο Κυπριακό.

Στο πλαίσιο της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ιδιαίτερη βαρύτητα αποκτά και ο ρόλος των κοινωνικών εταίρων, με τη ΣΕΚ να έχει ενεργή και ουσιαστική παρουσία στις ευρωπαϊκές διεργασίες που αφορούν την απασχόληση, την κοινωνική πολιτική και την ποιότητα ζωής των εργαζομένων. Τις θέσεις, τις προτεραιότητες και τον τρόπο με τον οποίο η ΣΕΚ παρεμβαίνει και συμβάλλει ουσιαστικά κατά τη διάρκεια της Κυπριακής Προεδρίας, αναλύει ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, σε συνέντευξή του στην Brief, η οποία αναδημοσιεύεται στις σελίδες 8 και 9.

Υπόμνημα ΣΕΚ-ΠΕΟ-ΔΕΟΚ προς τον ΠτΔ

Στο επίκεντρο κατώτατος μισθός, συλλογικές συμβάσεις και αγορά εργασίας

Στην αποστολή υπομνήματος προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας προχώρησαν οι συντεχνίες ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, σε συνέχεια της πρόσφατης συνάντησης συντονισμού τους, θέτοντας επί τάπητος κρίσιμα ζητήματα που αφορούν τη λειτουργία της αγοράς εργασίας και τις συνθήκες απασχόλησης των εργαζομένων.

Στο υπόμνημα επισημαίνεται η ανάγκη ουσιαστικής επαναξιοποίησης του κοινωνικού διαλόγου και της τριμερούς συνεργασίας, με τις συντεχνίες να υπογραμμίζουν ότι η πρακτική της λήψης αποφάσεων χωρίς προηγούμενη διαβούλευση υπονομεύει το σύστημα εργασιακών σχέσεων. Παράλληλα, εκφράζεται η προσδοκία ότι η σύγκληση του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος στις 9 Ιανουαρίου 2026 μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για μια πιο ουσιαστική συζήτηση.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στα θετικά μακροοικονομικά δεδομένα της κυπριακής οικονομίας, τα οποία, όπως σημειώνεται, δεν αντανakλώνται στους μισθούς των εργαζομένων, την ώρα που το κόστος ζωής συνεχίζει να αυξάνεται και εντείνονται οι κίνδυνοι φτωχοποίησης.

Στο υπόμνημα αναπτύσσονται τέσσερα βασικά και αλληλένδετα ζητήματα. Πρώτο, ο κατώτατος μισθός, για τον οποίο οι συντεχνίες ζητούν ουσιαστική βελτίωση του ύψους του, σύνδεσή του με την ωριαία απόδοση και ενσωμάτωσή των μισθών πρόσληψης που προκύπτουν από τις κλαδικές συλλογικές συμβάσεις, όπως έχει ήδη συμφωνηθεί. Δεύτερο, η ανάγκη εφαρμογής και διεύρυνσης της κάλυψης μέσω συλλογικών συμβάσεων, στο πλαίσιο και των υποχρεώσεων



που απορρέουν από την ευρωπαϊκή Οδηγία για τον κατώτατο μισθό, καθώς και η ενεργοποίηση της συμφωνίας για σύνδεση των δημόσιων συμβάσεων με την εφαρμογή συλλογικών συμβάσεων.

Τρίτο θέμα αποτελεί η στρατηγική απασχόλησης εργαζομένων από τρίτες χώρες, με τις συντεχνίες να επισημαίνουν τις στρεβλώσεις και τον αθέμιτο ανταγωνισμό που δημιουργεί το ισχύον πλαίσιο και να ζητούν επανασυζήτηση, με έμφαση στη διασύνδεση των αδειών απασχόλησης με την εφαρμογή συλλογικών συμβάσεων και στη διαφάνεια των διαδικασιών. Τέλος, τέταρτο ζήτημα είναι η εφαρμογή του λογισμικού «ΕΡΓΑΝΗ II», το οποίο εκτιμάται ότι θα ενισχύσει ουσιαστικά τους ελέγχους και θα συμβάλει στην αντιμετώπιση της αδήλωτης και υποδηλωμένης εργασίας.

Οι συντεχνίες αναμένουν θετική ανταπόκριση από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και τη διευθέτηση συνάντησης, παρουσία και του Υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, με στόχο την ουσιαστική συζήτηση και προώθηση λύσεων στα ζητήματα που τίθενται στο υπόμνημα.