

ΕΙΔΗΣΗ

Στην Κύπρο το ευρωπαϊκό έργο TransFormWork II



σελ.3

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Οι 5 μεγαλύτερες προκλήσεις της παγκόσμιας αγοράς εργασίας



σελ.9

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η ΣΕΚ εκπροσώπησε τους εργαζόμενους στην ολομέλεια της ΕΟΚΕ



σελ.16

Ανάχωμα στην περαιτέρω απορρύθμιση της αγοράς εργασίας

Η γάγγραινα των προσωπικών συμβολαίων επιτάσσει την άμεση εφαρμογή του «Εργάνη 2»

Ως επιτακτική κρίνεται πλέον η ανάγκη εφαρμογής του «Εργάνη 2» από τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων καθώς η σταδιακή απορρύθμιση της αγοράς εργασίας είναι μια τραγική πραγματικότητα στις μέρες μας η οποία ούτε πρέπει ούτε μπορεί να αποκρύβεται από τις αρμόδιες αρχές.

Η διαχρονική θέση της ΣΕΚ είναι ξεκάθαρη και αυτή εδράζεται στο ότι η εφαρμογή και η πλήρης λειτουργία του συστήματος θα πρέπει να προχωρήσουν αμέσως, χωρίς άλλη καθυστέρηση αφού αυτό λειτουργεί προς όφελος των εργαζομένων, των υγιών επιχειρήσεων και των σωστών εργοδοτών οι οποίοι σέβονται το ανθρώπινο τους δυναμικό. Παράλληλα, η καταγραφή των δεδομένων στην αγορά εργασίας μέσω του «Εργάνη 2» ενισχύει περαιτέρω την προσπάθεια που καταβάλλεται εκ μέρους των τεχνοκρατών για σχεδιασμό και υλοποίηση ανάλογων πολιτικών. Επομένως, η πλήρης εφαρμογή του συστήματος αναμένεται να λειτουργήσει υποστηρικτικά και βοηθητικά για την αποτροπή φαινομένων εκμετάλλευσης εργαζομένων, όπως και της αδήλωτης και της υποδηλωμένης εργασίας. Τα πιο πάνω αναδεικνύονται και στο πρόσφατο κοινό υπόμνημα των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας.

Την ίδια ώρα μέσα από τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου, αναδεικνύεται η γάγγραινα των προσωπικών συμβολαίων η οποία τα



τελευταία χρόνια λαμβάνει ανεξέλεγκτες διαστάσεις και κάνει ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη λειτουργίας του συστήματος. Αυτό γιατί τα στοιχεία καταδεικνύουν πως οι υπάλληλοι υπό καθεστώς προσωρινής εργασίας αυξάνονται ραγδαία, φθάνοντας μάλιστα στο τέλος του τρίτου τριμήνου του 2025 στις 71.008 ή ποσοστό 15.5% επί του συνόλου των υπαλλήλων, την ώρα μάλιστα που στο τέλος του πρώτου τριμήνου του 2023 ανέρχονταν στις 42.540. Δηλαδή, μέσα σε 33 μήνες οι υπάλληλοι υπό καθεστώς προσωρινής εργασίας αυξήθηκαν κατά περίπου 30 χιλιάδες, μια ποσοστιαία αύξηση της τάξης του 67%. Παράλληλα, με βάση εκτιμήσεις των αρμόδιων αρχών οι απώλειες στο Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων (ΤΚΑ) από την παράνομη ή υποδηλωμένη απασχόληση υπολογίζονται στα 10 εκατομμύρια ευρώ ετησίως.

Επομένως, με την εφαρμογή του «Ερ-

γάνη 2» αναμένεται μεταξύ άλλων να περιοριστούν σημαντικά οι απώλειες του ΤΚΑ, να καταγραφούν οι ώρες απασχόλησης κάθε εργαζομένου ανά επαγγελματική και οικονομική δραστηριότητα και οι ακριβείς απολαβές και ωφελήματα. Τα πιο πάνω θα ενισχύσουν και τις προσπάθειες που καταβάλει το συνδικαλιστικό κίνημα για διασύνδεση της ωριαίας απόδοσης με τον εθνικό κατώτατο μισθό.

Η ΣΕΚ αναμένει από την κυβέρνηση όπως προχωρήσει αμέσως και χωρίς άλλη χρονική καθυστέρηση στην πλήρη εφαρμογή του «Εργάνη 2» όπως ακριβώς εφάρμοσε και η αείμνηστη Ζέτα Αιμιλιανίδου στο πλαίσιο του «Εργάνη Ι». Η χρονοτριβή εγκυμονεί περαιτέρω κινδύνους στην αγορά εργασίας, αποθρασύνει περισσότερο ορισμένους εργοδότες, εδραιώνει την απορρύθμιση της αγοράς, ενώ υπονομεύει τις εργασιακές σχέσεις στον τόπο μας.

Η Κύπρος έχει ρόλο και ευθύνη ως προς την ενίσχυση των ποιοτικών θέσεων εργασίας

Η πρόσφατη ψήφιση της Πράξης για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας (Quality Jobs Act) από την Ολομέλεια του Ευρωκοινοβούλιο στο Στρασβούργο ανοίγει πλέον τον δρόμο για εφαρμογή πολιτικών από την πλευρά των κρατών μελών οι οποίες θα βοηθήσουν στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της ευημερίας των εργαζομένων. Η ευθύνη αναπόφευκτα πέφτει στην Κυπριακή Προεδρία η οποία ως προεδρεύουσα του Συμβουλίου της ΕΕ το πρώτο εξάμηνο του 2026 οφείλει να επηρεάσει θετικά τους αρχηγούς των κρατών μελών κατά τη διάρκεια της επερχόμενης Συνόδου στις 12 Φεβρουαρίου.

Η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) αναδεικνύει την ανάγκη όπως, οι ποιοτικές θέσεις εργασίας περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τις αρχές που καλύπτουν την επάρκεια των μισθών και τις δίκαιες απολαβές, την ενίσχυση των δικαιωμάτων των εργαζομένων και του δικαιώματος στον συνδικαλισμό, το δικαίωμα στην εκπαίδευση και την κατάρτιση χωρίς κόστος για τον εργαζόμενο και κατά τη διάρ-

κεια των ωρών απασχόλησης, καθώς και την προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας των εργαζομένων στους χώρους εργασίας. Την ίδια ώρα η ψηφιακή και πράσινη μετάβαση κάνει ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη υιοθέτησης πολιτικών, οι οποίες πρέπει να προστατεύουν τις ευάλωτες ομάδες εργαζομένων, ώστε να διατηρηθεί η κοινωνική συνοχή. Κανένας εργαζόμενος δεν πρέπει να μείνει ουραγός των εξελίξεων της πράσινης και ψηφιακής μετάβασης.

Κλειδί για την επίτευξη των πιο πάνω στόχων είναι ασφαλώς η υιοθέτηση της ευρωπαϊκής Οδηγίας που αφορά την επάρκεια των μισθών και διασυνδέεται άμεσα με την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων στα κράτη μέλη. Ως Κύπρος δεν έχουμε περιθώριο εφησυχασμού αφού η κάλυψη των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις βρίσκεται στο 43%. Παράλληλα, η πορεία μισθών και κερδοφορίας επιχειρήσεων ως προς το ΑΕΠ είναι τα τελευταία 15 χρόνια σημαντικά ετεροβαρής προς όφελος των επιχειρήσεων. Μια πραγματικότητα η οποία αναμένεται να επιδεινωθεί περισσότερο μετά και

την πρόσφατη απόφαση της κυβέρνησης για καθορισμό εθνικού κατώτατου μισθού στα 1088 ευρώ για τα επόμενα δύο χρόνια. Επιπλέον, παρά το γεγονός ότι η συμμετοχή σε προγράμματα κατάρτισης και εκπαίδευσης εργαζομένων στην Κύπρο έχει παρουσιάσει βελτίωση τα τελευταία χρόνια, εντούτοις βρίσκεται κάτω από τον μέσο ευρωπαϊκό όρο. Το ίδιο ισχύει και με τις ψηφιακές δεξιότητες.

Η Κύπρος ως προεδρεύουσα του Συμβουλίου της ΕΕ θα πρέπει να προσεγγίσει την Ευρωπαϊκή Πράξη για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας με τρόπο που να επιτυγχάνεται η ισορροπία μεταξύ ανταγωνιστικότητας και κοινωνικής συνοχής και να αντιμετωπίζονται οι προκλήσεις των κρατών μελών που αφορούν κυρίως τη γήρανση του εργατικού δυναμικού, τη χαμηλή παραγωγικότητα, τις χαμηλές επενδύσεις σε έρευνα και ανάπτυξη σε αρκετά κράτη μέλη και το αυξημένο ενεργειακό κόστος, σημεία τα οποία ανέδειξε και ο ίδιος ο Μάριος Ντράγκι στην έκθεση του για την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής οικονομίας, τον Σεπτέμβριο του 2024.

Εργαζόμενοι από τρίτες χώρες θύματα εργασιακής εκμετάλλευσης

Η στρατηγική απασχόλησης ξένων εργατών χρειάζεται επείγοντως επαναρρύθμιση

Ρόλο και ευθύνη έχει η Κύπρος ως προεδρεύουσα του Συμβουλίου της ΕΕ

Τα εργασιακά πρέπει να είναι ψηλά στην ατζέντα της προεδρίας

Γάγγραινα για την αγορά εργασίας τα προσωπικά συμβόλαια

Η απορρύθμιση της αγοράς δεν μπορεί να συνεχιστεί

Αναντιστοιχίες δεξιοτήτων στην αγορά εργασίας της Κύπρου

Ανάγκη εφαρμογής πολιτικών μείωσης του φαινομένου

Το «Εργάνη 2» πρέπει να προχωρήσει χωρίς άλλη καθυστέρηση

Δυο χρόνια αναμονής είναι παρά πολλά

Ισχυροποίηση του κράτους πρόνοιας μέσω αύξησης κοινωνικών δαπανών

Η Κύπρος δυστυχώς βρίσκεται κάτω από τον μέσο ευρωπαϊκό όρο

Κάλυψη εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις

Η οδηγία είναι ξεκάθαρη και η εκπόνηση σχεδίου δράσης επείγει

Ησυστηματική εφαρμογή της φορολογικής μεταρρύθμισης προτεραιότητα για τη ΣΕΚ

Το ίδιο και η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος

Φωτιά τα ενοίκια διαμερισμάτων και γενικά το κόστος διαβίωσης

Γ' αυτό και οι εργαζόμενοι ζητούν αξιοπρεπείς μισθούς

Ωμή πραγματικότητα το χάσμα απολαβών μεταξύ των φύλων

Οι συλλογικές συμβάσεις είναι η λύση στο πρόβλημα

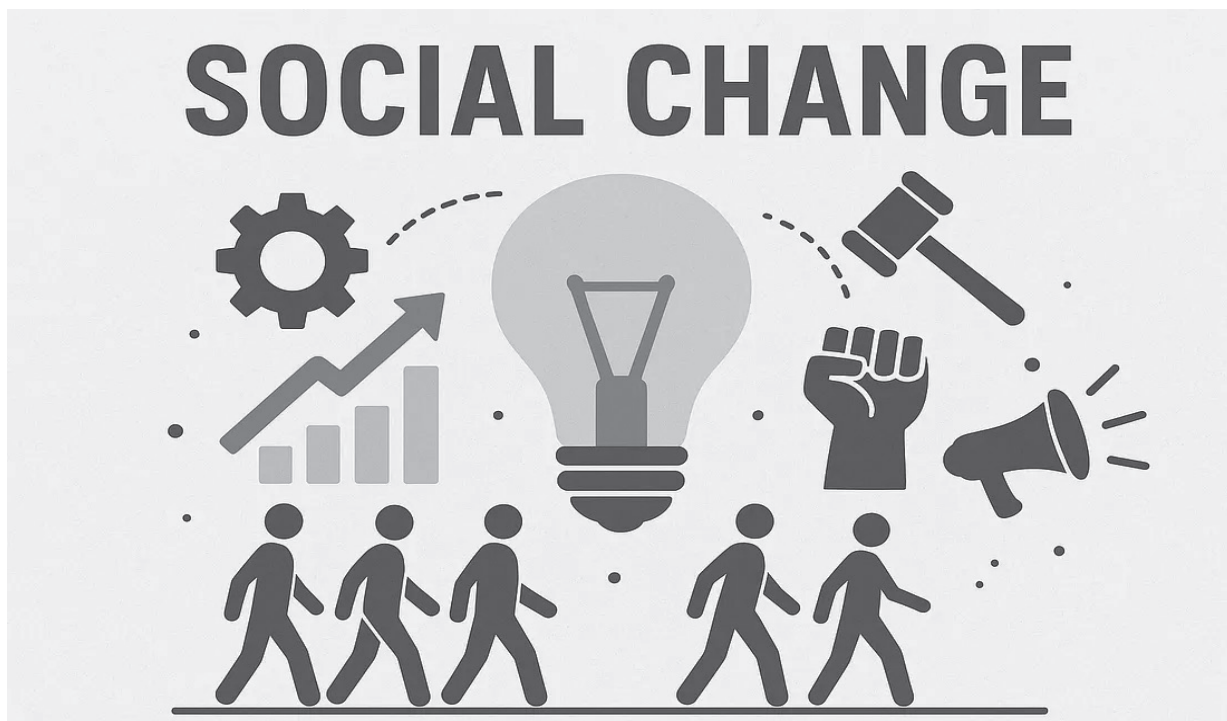
Να εντατικοποιηθούν οι συναντήσεις στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα

Σοβαρά εργασιακά ζητήματα παραμένουν ανοικτά και χρειάζονται άμεσες λύσεις

Ηωριαία απόδοση πρέπει να διασυνδεθεί με τον κατώτατο μισθό

Το θέμα τέθηκε και προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας

Η κοινωνική αλλαγή περνάει μέσα και από τη δική μας εσωτερική αναζήτηση



Του Γιώργου Πυρίσιη*

Οσεβασμός στην ισότητα, στην καταπολέμηση των διακρίσεων και της προστασίας των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού αποτελούν ύψιστη προτεραιότητα για το συνδικαλιστικό κίνημα. Τα πιο πάνω στοιχεία ασφαλώς δεν είναι σε αναντιστοιχία με την καλλιέργεια κουλτούρας κατανόησης και αλληλοσεβασμού η οποία θα έπρεπε να υπάρχει στο σύνολο της κοινωνίας μας και η οποία θα έπρεπε να καλλιεργείται αρχικά από το σπίτι και από το εκπαιδευτικό σύστημα.



Ωστόσο, περιστατικά εκφοβισμού, κακοποίησης (ψυχολογικής ή σωματικής) είναι αποτέλεσμα πολλές φορές και της ανέχειας της ίδιας της Πολιτείας. Η βία απ' όπου και αν προέρχεται δεν κοιτάζει πολιτικές αποχρώσεις ούτε ασφαλώς κοινωνική και εισοδηματική τάξη. Δυστυχώς, η ανεκτικότητα στη διαφορετική άποψη, η αλληλεγγύη και η συλλογικότητα, τείνουν να χαθούν από το λεξιλόγιο της καθημερινότητας μας. Αντιθέτως, επικράτησε η ιδιοτέλεια και οι προσωπικές φιλοδοξίες στο βωμό των οποίων ορισμένοι είναι έτοιμοι να πατήσουν επί πτωμάτων. Η Κύπρος βυθίζεται όχι γιατί δεν έχει άξιους και ηθικούς ανθρώπους αλλά γιατί αρκετοί εξ αυτών έχουν τεθεί στο περιθώριο, έχουν ουσιαστικά αποστασιοποιηθεί από την πολιτική και τα κοινωνικά δρώμενα. Δυστυχώς, επικράτησαν σε μεγάλο βαθμό οι ανεπαρκείς, οι ελλειμματικοί και άτομα τα οποία είναι έτοιμα να αναρριχηθούν

σε θέσεις εξουσίας με οποιοδήποτε τρόπο και με οποιοδήποτε κόστος για τους γύρω τους. Άτομα τα οποία αντιλαμβάνονται την εξουσία ως μια σχέση δοσοληψίας. Αυτή είναι η τραγική πραγματικότητα. Ασφαλώς, δεν είναι φαινόμενο κυπριακό αλλά για μικρές χώρες όπως την Κύπρο η ύπαρξη ενός τέτοιου παρακμιακού φαινομένου δημιουργεί μεγαλύτερο κοινωνικό και οικονομικό κόστος.

Ας θυμηθούμε την τραπεζική κρίση και τις εισφορές σε πολιτικά κόμματα που άνοιξαν διάπλατα την κερκόπορτα για να βιώσει ο τόπος την χειρότερη τραγωδία μετά την τουρκική εισβολή του 1974. Προφανώς, οι εισφορές αυτές δεν θα γίνονταν εάν υπήρχαν άνθρωποι με αρχές, ηθική, έγνοια για το καλό του τόπου και όχι το προσωπικό συμφέρον. Σήμερα οι εισφορές αυτές νομιμοποιήθηκαν υπό άλλο μανδύα. Ορισμένοι επιχειρηματίες (πάντοτε νόμιμα) βρήκαν άλλη μέθοδο χειραγώγησης της εξουσίας.

Στο τέλος όμως αυτός που την πληρώνει πάντα είναι ο εργαζόμενος, ο οποίος βιώνει καθημερινά την αγωνία για το πως θα βγάλει τον μήνα, πως θα σπουδάσει τα παιδιά του, πως θα διαχειριστεί το αυξημένο κόστος διαβίωσης. Αυτός ο βιοπαλαιστής που δεν του χαρίστηκε τίποτα. Ο χαμηλόμισθος των 1200 ευρώ, ο νέος του κατώτατου μισθού των 1088 ευρώ, ο συνταξιούχος των 600 ευρώ. Ας προβληματιστούμε όλοι για το που οδεύει ο τόπος και η κοινωνία μας και ας κάνουμε όλοι την αυτοκριτική μας. Η εσωτερική ενδοσκόπηση του καθενός από εμάς είναι το αρχικό και το πιο σημαντικό βήμα για την κοινωνική αλλαγή που χρειάζεται ο τόπος.

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 28 Ιανουαρίου	Πέμπτη 29 Ιανουαρίου	Παρασκευή 30 Ιανουαρίου	Σάββατο 31 Ιανουαρίου	Κυριακή 1 Φεβρουαρίου	Δευτέρα 2 Φεβρουαρίου	Τρίτη 3 Φεβρουαρίου
Οσίου Παλλάδιου, Αγίας Χάριτος	Αγίου Βαρσιμαίου	Τριών Ιεραρχών, Αγίου Μαύρου, Αγίας Χρυσής	Αγίων Κύρου και Ιωάννου των Αναγγέλων, Αγίας Αθανασίας και τριών θυγατέρων	Τελώνου και Φαρισαίου, Αρχή Τριωδίου, Αγίου Τρύφωνος του Μάρτυρα, Φιλική-τάτης Μάρτυρος	Υπαπαντή του Σωτήρος, Σύναξη της Υπεραγίας Θεοτόκου της Μαρουλιανής	Αγίων Σταματίου και Ιωάννου, Αγίου Συμεών εκ Ρωσίας

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

Πρόοδος στην εφαρμογή των μέτρων ασφάλειας και υγείας στο λιμάνι Λάρνακας



φωτο αρχείου

Σε θετική πορεία βρίσκεται η υλοποίηση των συμφωνηθέντων μεταξύ των εργαζομένων στο λιμάνι Λάρνακας και της Αρχής Λιμένων Κύπρου σε σχέση με τα ζητήματα ασφάλειας και υγείας τους, σύμφωνα με δηλώσεις του Γενικού Γραμματέα της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χαράλαμπου Αυγουστή.

Μετά τη συνάντηση και επιτόπια επίσκεψη στο λιμάνι Λάρνακας, που πραγματοποιήθηκε την περασμένη Παρασκευή, 23 Φεβρουαρίου 2026, μεταξύ των συντεχνιών ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και ΣΕΓΔΑΜΕΛΙΝ-ΠΕΟ και της διεύθυνσης της Αρχής Λιμένων Κύπρου, ο κ. Αυγουστής ανέφερε ότι, αξιολογώντας την πρόοδο της συμφωνίας που επιτεύχθηκε πριν από τις γιορτές των Χριστουγέννων, διαπιστώνεται πως «είμαστε σε καλό δρόμο και έχουν ήδη ξεκινήσει να υλοποιούνται αρκετά από όσα είχαν συμφωνηθεί και ήταν εφικτό να γίνουν μέσα στις πρώτες τρεις εβδομάδες».

Όπως ανέφερε, έχει καθοριστεί νέα συνάντηση στις 3 Μαρτίου στα γραφεία της Αρχής Λιμένων στη Λευκωσία, με στόχο την παρακολούθηση της πορείας υλοποίησης και των υπόλοιπων συμφωνηθέντων, προς όφελος τόσο των εργαζομένων όσο και της εύρυθμης λειτουργίας του λιμένα Λάρνακας.

Ερωτηθείς κατά πόσο το όλο ζήτημα οδεύει προς οριστική επίλυση, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ απάντησε καταφατικά, σημειώνοντας ότι τα περισσότερα προβλήματα έχουν ήδη επιλυθεί ή παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση, εκφράζοντας παράλληλα την πεποίθηση ότι και τα υπόλοιπα θα επιλυθούν πολύ σύντομα.

Τέλος, κάλεσε σε αναμονή μέχρι την επόμενη συνάντηση, εκφράζοντας την ελπίδα ότι τα θέματα ασφάλειας και υγείας στο λιμάνι Λάρνακας δεν θα αποτελούν πλέον αντικείμενο προβληματισμού στο άμεσο μέλλον.

Ανακοίνωση ΟΕΚΔΥ – ΣΕΚ για το Νοσοκομείο Αθαλάσσας

Απαράδεκτες συνθήκες σε θέματα ασφάλειας και υγείας



Τις απαράδεκτες συνθήκες που επικρατούν σε θέματα ασφάλειας και υγείας στο Νοσοκομείο Αθαλάσσας, και ιδιαίτερα τα σοβαρά προβλήματα των κτηριακών του εγκαταστάσεων, καταγγέλλει με ανακοίνωσή της η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ. Όπως επισημαίνεται, οι παλαιές κτηριακές εγκαταστάσεις που συνεχίζουν να λειτουργούν έχουν κλείσει τον κύκλο ζωής τους και, παρά τις συνεχείς προσπάθειες συντήρησης και επιδιόρθωσης από το τεχνικό προσωπικό, η αποκατάστασή τους είναι πρακτικά αδύνατη λόγω σοβαρών στατικών προβλημάτων.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, οι υφιστάμενες συνθήκες εγκυμονούν άμεσους και σοβαρούς κινδύνους για την υγεία και τη σωματική ακεραιότητα τόσο των ασθενών όσο και του προσωπικού, ενώ τονίζεται ότι η Πολιτεία και οι αρμόδιοι φορείς φέρουν ακέραιη την ευθύνη για την κα-

τάσταση αυτή. Η Ομοσπονδία υπογραμμίζει ότι είναι αδιανόητο, σε ένα δημόσιο νοσηλευτικό ίδρυμα, να τίθενται καθημερινά σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές λόγω παραλείψεων, αδιαφορίας και έλλειψης ουσιαστικών παρεμβάσεων.

Παράλληλα, η ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ ζητεί την άμεση πλήρη καταγραφή και αποκατάσταση όλων των επικίνδυνων σημείων, καθώς και τη σύγκλιση συνάντησης μεταξύ των αρμόδιων φορέων και των συνδικαλιστικών οργανώσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της υγείας, με στόχο την πλήρη και τεκμηριωμένη ενημέρωση για την υφιστάμενη κατάσταση.

Τέλος, υπογραμμίζεται ότι η υγεία και η ασφάλεια δεν αποτελούν αντικείμενο διαπραγμάτευσης, αλλά βασική υποχρέωση της Πολιτείας, η οποία οφείλει να διασφαλίζει αξιοπρεπείς και ασφαλείς συνθήκες σε κάθε δημόσιο νοσηλευτήριο.



Στην Κύπρο το ευρωπαϊκό έργο TransFormWork II

Συνάντηση εταιρών
και ανταλλαγή απόψεων

Στην Κύπρο πραγματοποιήθηκε, στις 12 Ιανουαρίου, συνάντηση των εταιρών του ευρωπαϊκού έργου TransFormWork II, στο πλαίσιο της συστηματικής ανταλλαγής απόψεων, εισηγήσεων και της συνολικής αποτίμησης της μέχρι σήμερα πορείας του έργου. Το έργο βρίσκεται πλέον στην τελική του φάση, καθώς οδεύει σταδιακά προς την ολοκλήρωσή του τον Μάρτιο του 2026.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, οι εταίροι προχώρησαν σε αναλυτική παρουσίαση και αξιολόγηση της προόδου των επιμέρους δράσεων του έργου, δίνοντας έμφαση στα βασικά αποτελέσματα που έχουν παραχθεί μέχρι σήμερα. Σε συνέχεια της προηγούμενης συνάντησης των εταιρών, η οποία είχε πραγματοποιηθεί στη Μάλτα στα τέλη Σεπτεμβρίου, και κατά την οποία παρουσιάστηκε η συγκριτική μελέτη των αποτελεσμάτων της έρευνας, οι συμμετέχοντες, μέσα από ουσιαστικό διάλογο και ανάλυση, επιβεβαίωσαν την τελική της μορφή, η οποία αποτυπώνει τα κοινά και διαφοροποιημένα στοιχεία που καταγράφονται στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε, επίσης, στη συζήτηση του εγγράφου που αφορά τις κατευθυντήριες γραμμές για τις καλές πρακτικές σε σχέση με την εφαρμογή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης σε διάφορους χώρους εργασίας. Οι εταίροι αντάλλαξαν απόψεις και εμπειρίες, υπογραμμίζοντας την ανάγκη η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών να γίνεται με τρόπο υπεύθυνο, διαφανή και ανθρωποκεντρικό, διασφαλίζοντας τα δικαιώματα των εργαζομένων και την ποιότητα της εργασίας.

Παράλληλα, συζητήθηκε εκτενώς ο σχεδιασμός του τελικού συνεδρίου του έργου, με τους εταίρους να καταλήγουν στην οριστική ατζέντα της διοργάνωσης. Το τελικό συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στη Σόφια στις 27 Μαρτίου 2026 και θα αποτελέσει το επιστέγασμα του έργου TransFormWork II, μέσα από την παρουσίαση των τελικών του αποτελεσμάτων και των βασικών συμπερασμάτων που προέκυψαν από την υλοποίησή του.

****Το Ευρωπαϊκό έργο TransFormWork II έχει εγκριθεί ως “Social Partners Together for Better and Effective Regulation of Artificial Intelligence for a Just Transition to the Work of the Future – TransFormWork 2 – 101145650”, το οποίο υλοποιείται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής — Γενική Διεύθυνση Απασχόλησης, Κοινωνικών Υποθέσεων και Ένταξης. SOCPL-2023-SOC-DIALOG**

Συμβουλές Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή

Για ασφαλείς διαδικτυακές αγορές

Βρισκόμαστε στον αιώνα της τεχνολογίας και με το internet να βρίσκεται στην καθημερινότητά μας προσφέροντας πληθώρα αγαθών και υπηρεσιών, είναι πολύ εύκολο να βρεθούμε σε καταστάσεις που θα ευχόμασταν να είχαμε προβλέψει νωρίτερα, για να γλυτώσουμε τόσο τα χρήματά μας, όσο και την ταλαιπωρία.

Τι πρέπει λοιπόν να προσέξουμε στις διαδικτυακές μας αγορές;

Πληροφορίες που πρέπει να σας παρέχονται

Ανεξάρτητα από τον τρόπο αγοράς ενός προϊόντος ή υπηρεσίας στην ΕΕ, σε κατάσταση ή στο διαδίκτυο, ο έμπορος πρέπει να σας παρέχει πριν από την αγορά ορισμένες σαφείς, ακριβείς και κατανοητές βασικές πληροφορίες σχετικά με το προϊόν ή την υπηρεσία.

Πριν από την υπογραφή συμβολαίου με πωλητή ή πάροχο υπηρεσιών στο διαδίκτυο, πρέπει να σας παρέχονται οι εξής λεπτομερείς πληροφορίες:

Τα κύρια χαρακτηριστικά του προϊόντος ή της υπηρεσίας.

Η επωνυμία και η φυσική διεύθυνση του εμπόρου. Η ηλεκτρονική διεύθυνσή του και/ή ο αριθμός τηλεφώνου του.

Η συνολική τιμή, συμπεριλαμβανομένων όλων των πρόσθετων επιβαρύνσεων, όπως τα έξοδα αποστολής, ή αν αυτή δεν είναι γνωστή εκ των προτέρων, τουλάχιστον πληροφορίες για τον τρόπο υπολογισμού της.

Πληροφορίες σχετικά με τις διαδικασίες πληρωμής και αποστολής, ιδίως σχετικά με τους περιορισμούς αποστολής σε ορισμένες χώρες.

Δικαίωμα υπαναχώρησης.

Διαθέσιμες υπηρεσίες μετά την πώληση.

Διάρκεια ισχύος του συμβολαίου.

Μηχανισμοί επίλυσης διαφορών.

Αριθμός εμπορικού μητρώου.

Εμπορικός τίτλος και στοιχεία ΦΠΑ (εφόσον ισχύει).

Επαγγελματική ένωση στην οποία ανήκει ο πάροχος (εφόσον ισχύει).

Ψηφιακό περιεχόμενο

Ειδικές απαιτήσεις πληροφόρησης ισχύουν όταν αγοράζετε ψηφιακό περιεχόμενο στο διαδίκτυο, π.χ. τηλεφόρτωση (download) ή απευθείας μετάδοση μουσικής ή βίντεο. Πριν από την αγορά, θα πρέπει να ενημερώνεστε επίσης για το πώς λειτουργεί το περιεχόμενο σε σχέση με υλικό/λογισμικό (διαλειτουργικότητα) και για τη λειτουργικότητά του, μεταξύ άλλων κατά πόσον εφαρμόζονται τυχόν γεωγραφικοί περιορισμοί στη χρήση του περιεχομένου και αν επιτρέπεται η αντιγραφή από ιδιώτες.

Δικαίωμα υπαναχώρησης

Έχετε δικαίωμα υπαναχώρησης εντός 14 ημερών, από την ηλεκτρονική σας αγορά. Μπορείτε να ακυρώσετε την παραγγελία σας για οποιονδήποτε λόγο εντός αυτού του χρονικού διαστήματος - έστω και αν απλώς αλλάξατε γνώμη.

Αυτή η “περίοδος χάριτος” λήγει 14 ημέρες μετά την ημερομηνία παραλαβής των εμπορευμάτων σας.

Δεν αρκεί να επιστρέψετε απλώς τα εμπορεύματα. Για να ασκήσετε το δικαίωμα υπαναχώρησης, πρέπει να ενημερώσετε ρητά τον έμπορο με συστημένη επιστολή ή με αποστολή φαξ ή e-mail. Ο έμπορος οφείλει να σας διαβιβάσει ένα υπόδειγμα εντύπου υπαναχώρησης, με το οποίο μπορείτε να τον ενημερώσετε για την υπαναχώρησή σας, αλλά δεν υποχρεούστε να το χρησιμοποιήσετε.

Ο έμπορος οφείλει να σας επιστρέψει τα χρήματα μέσα σε 14 ημέρες από την παραλαβή της κοινοποίησης υπαναχώρησης, αλλά μπορεί να καθυστερήσει εάν δεν έχει λάβει πίσω τα εμπορεύματα ή απόδειξη για την επιστροφή τους.



Στα χρήματα αυτά πρέπει να περιλαμβάνονται τα μεταφορικά τέλη που πληρώσατε όταν κάνατε την αγορά. Ο έμπορος μπορεί να σας χρεώσει πρόσθετες δαπάνες παράδοσης εάν ζητήσετε ταχεία επίδοση.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τις πρόνοιες της νομοθεσίας, ο καταναλωτής ευθύνεται για τυχόν μείωση της αξίας των αγαθών μόνο ως αποτέλεσμα της διαχείρισης των αγαθών άλλης πλην εκείνης που είναι αναγκαία για τη διαπίστωση της φύσης, των χαρακτηριστικών και της λειτουργίας των αγαθών. Προκειμένου ο καταναλωτής να προσδιορίσει τη φύση, τα χαρακτηριστικά και τη λειτουργία των αγαθών, θα πρέπει να τα χειρίζεται και να τα εξετάζει με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο θα του επιτρεπόταν να το πράξει σε κάποιο κατάστημα.

Τιμές και μέσα πληρωμής

Κατά τις ηλεκτρονικές αγορές, πρέπει επίσης να ενημερώνεστε σαφώς για την συνολική τιμή, περιλαμβανομένων των εξόδων αποστολής και άλλων συναφών δαπανών, και να δηλώνετε σαφώς, π.χ. πατώντας ένα πλήκτρο, ότι γνωρίζετε όλα αυτά τα στοιχεία καθώς και ότι η παραγγελία συνεπάγεται υποχρέωση πληρωμής.

Όταν αγοράζετε ένα αγαθό ηλεκτρονικά, θα πρέπει να έχετε πάντα τη δυνατότητα να συμφωνήσετε ρητά για κάθε πρόσθετο «κρυφό κόστος», π.χ. ταξιδιωτική ασφάλιση όταν κάνετε κράτηση για πτήση. Είναι παράνομο να προεξοφλούν οι έμποροι τη συμφωνία σας, χρησιμοποιώντας «προεπιλεγμένα» τετραγωνίδια κατά τη διαδικασία της αγοράς.

Παράδοση αγαθών

Ο έμπορος θα πρέπει, κατά κανόνα, να σας παραδώσει το προϊόν εντός 30 ημερών, εκτός αν συμφωνήσετε για διαφορετικό χρόνο παράδοσης. Εάν δεν παραλάβετε το προϊόν εντός των 30 ημερών, ή εντός της αμοιβαίως συμφωνηθείσας προθεσμίας, θα πρέπει να ειδοποιήσετε τον έμπορο και να του δώσετε εύλογη επιπλέον προθεσμία για να σας το παραδώσει. Αν, για παράδειγμα, ο έμπορος ενημερώσει ότι η παράδοση θα καθυστερήσει για μια εβδομάδα λόγω προβλημάτων με τους προμηθευτές του, θα πρέπει να του δώσετε αυτή την επιπλέον εβδομάδα.

Εάν ο έμπορος δεν σας παραδώσει το προϊόν ούτε μέσα στην παραταθείσα προθεσμία, έχετε δικαίωμα να τερματίσετε τη σύμβαση. Δεν είστε υποχρεωμένος να δώσετε άλλη παράταση, εάν ο έμπορος αρνείται να σας παραδώσει το προϊόν ή όταν η συμφωνηθείσα προθεσμία παράδοσης έχει σημασία, π.χ. όταν το προϊόν είναι απαραίτητο για ένα συγκεκριμένο γεγονός, όπως το νυφικό σε ένα γάμο.

Συμβουλές για αγορά ασφαλών προϊόντων μέσω του διαδικτύου

Προϊόντα απ' όλο τον κόσμο παραδίδονται στο σπίτι μας με μερικά μόνο κλικ. Αυτό είναι το πλεονέκτημα των διαδικτυακών αγορών. Ωστόσο, όταν πραγματοποιείτε διαδικτυακές αγορές, μπορεί να είναι δυσκολότερο να ελέγξετε την ποιότητα και την ασφάλεια του προϊόντος. Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις διαδικτυακές αγορές και να αγοράζετε με ΑΣΦΑΛΕΙΑ μέσω διαδικτύου, λάβετε υπόψη τις ακόλουθες συμβουλές:

Μάθετε ποιος είναι ο πωλητής

Ελέγξτε αν υπάρχουν στοιχεία επικοινωνίας σχετικά με τον κατασκευαστή, τον εισαγωγέα ή τον πωλητή, ώστε να γνωρίζετε με ποιον μπορείτε να επικοινωνήσετε σε περίπτωση προβλήματος.

Να διαβάσετε τις κριτικές για προϊόντα ή ιστότοπους

Αν και μπορεί να υπάρχουν ορισμένες ψευδείς αξιολογήσεις μεταξύ των γνήσιων, οι αξιολογήσεις μπορούν να δώσουν χρήσιμες ενδείξεις εάν υπάρχουν προβλήματα σχετικά με το προϊόν και/ή τον διαδικτυακό πωλητή.

Προσοχή στις ύποπτες προσφορές

Εάν η προσφορά είναι «πολύ καλή για να είναι αληθινή», πρέπει να ελέγχεται διπλά αν υπάρχουν κρυμμένοι κίνδυνοι πίσω από αυτήν. Επίσης, να είστε επιφυλακτικοί για τις εξαιρετικά χαμηλές τιμές των γνωστών εμπορικών σημάτων. Ένα παραποιημένο προϊόν μπορεί να σας εξαπατήσει και να θεωρήσετε ότι είναι ασφαλές. Άλλα σημάδια παραποιημένων προϊόντων μπορεί να είναι συσκευασίες κακής ποιότητας, κακή αναπαραγωγή λογότυπων και γραμματικά ή ορθογραφικά λάθη.

Έλεγχος για προειδοποιήσεις, ετικέτες και οδηγίες προϊόντος

Αναζητήστε πληροφορίες για το προϊόν στο διαδίκτυο, όπως προειδοποιήσεις προϊόντος, ετικέτες και οδηγίες ασφάλειας. Ελέγξτε αν το προϊόν είναι το κατάλληλο για εσάς και τους δικούς σας ανθρώπους.

Αν περιλαμβάνεται στον κατάλογο Safety Gate, μην το αγοράσετε

Ελέγξτε το Safety Gate για επικίνδυνα προϊόντα πριν από την αγορά

Να είστε προνοητικοί και σε επαγρύπνηση

Καταχωρίστε το προϊόν σας όποτε είναι δυνατόν, ώστε να μπορείτε να ενημερωθείτε αμέσως για τυχόν ζητήματα ασφάλειας. Δώστε προσοχή στις ανακοινώσεις ανακλήσεων και αντιδράστε γρήγορα για την αποφυγή ατυχήματος. Εγγραφείτε για να λαμβάνετε εβδομαδιαίες ειδοποιήσεις στο Safety Gate.

Live Chat στο 1450 για θέματα επιδομάτων πρόνοιας και κοινωνικών ασφαλίσεων

Υπενθυμίζεται ότι βρίσκεται σε λειτουργία η νέα υπηρεσία διαδικτυακής επικοινωνίας Live Chat στον αριθμό 1450, προσφέροντας στους πολίτες ένα ακόμη κανάλι άμεσης και αποτελεσματικής εξυπηρέτησης για ζητήματα που αφορούν την Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας (ΥΔΕΠ) του Υφυπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας και τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων (ΥΚΑ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

Η υπηρεσία Live Chat, η οποία αναπτύχθηκε και λειτουργεί σε συνεργασία με το Υφυπουργείο Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής, εξυπηρετεί ερωτήματα γενικής φύσεως που αφορούν τις διαδικασίες της ΥΔΕΠ και των ΥΚΑ, και παρέχει ενημέρωση σχετικά με την πρόοδο αιτημάτων και αιτήσεων που αφορούν τις Υπηρεσίες αυτές.

Η υπηρεσία παρέχεται σε ελληνικά και αγγλικά και είναι διαθέσιμη μέσω των επίσημων ιστοσελίδων του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων: <https://www.gov.cy/mlsi> και του

Υφυπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας: <https://www.gov.cy/dmsw>

Οι πολίτες θα μπορούν να λαμβάνουν άμεσα ενημέρωση εύκολα, γρήγορα και με απόλυτη διαφάνεια, μειώνοντας την ταλαιπωρία και τους χρόνους αναμονής.

Λειτουργοί του κέντρου εξυπηρέτησης θα μπορούν σε ζωντανό χρόνο να παρέχουν εξατομικευμένες απαντήσεις για όλα τα σχετικά θέματα, με αποτέλεσμα την ουσιαστική ενίσχυση της αποτελεσματικότητας και της ποιότητας της εξυπηρέτησης προς τον πολίτη.

Επίσης, με το Live Chat, οι υπηρεσίες κάνουν πράξη τον στόχο για πιο σύγχρονη, προσιτή και αποτελεσματική επικοινωνία με τον πολίτη αξιοποιώντας τα χρήσιμα εργαλεία που προσφέρει η τεχνολογία.

Το κέντρο επικοινωνίας 1450 λειτουργεί από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή, 08:00–17:00, ως ενιαίο σημείο ενημέρωσης για όλα τα θέματα που αφορούν τα επιδόματα και τις παροχές των δύο υπηρεσιών.

Υπηρεσία Live Chat στο 1450

Μίλησε σε πραγματικό χρόνο με την Υπηρεσία Διαχείρισης Επιδομάτων Πρόνοιας και τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων για θέματα διαδικασιών ή την πρόοδο αιτημάτων / αιτήσεων.

○ Άμεση ενημέρωση

○ Χωρίς αναμονή



Διαθέσιμο μέσω των ιστοσελίδων [gov.cy/mlsi](https://www.gov.cy/mlsi) & [gov.cy/dmsw](https://www.gov.cy/dmsw)



Σε ελληνικά και αγγλικά



Ώρες λειτουργίας:

Δευτέρα–Παρασκευή, 08:00–17:00



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΥΦΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΥΦΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

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 24/11/2025. Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Δεκεμβρίου 2025 - Ιανουαρίου 2026.

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Μάρτιο 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 Νοεμβρίου 2025, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου - Δεκεμβρίου 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 Απριλίου - Μαΐου 2025.

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Σεπτέμβριο - Οκτώβριο 2025.



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

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

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

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

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 14/01/2026. 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 07/11/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Άδειας 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 Νοεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς. Επίδομα Ορφάνιας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Το Δεκέμβριο 2025 εκκρεμούσαν 6072 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 3139 αφορούν εργοδότες και οι 2933 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Για πληροφορίες απευθύνεστε στον Γραμματέα του Τμήματος Συνταξιούχων ΣΕΚ Μιχάλη Ρώσση στο τηλ. 22849849

ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΟΥ ΣΤΕΛΕΧΟΥΣ (ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ) ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΚ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

Γίνεται δεκτή η υποβολή αίτησης για την πλήρωση κενής θέσης Συνδικαλιστικού Στελέχους (Εργασιακών θεμάτων) στο Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Αμμοχώστου.

Απαιτούμενα προσόντα:

1. Απολυτήριο Λυκείου. Η κατοχή Πανεπιστημιακού τίτλου θα θεωρηθεί ως πρόσθετο προσόν.
2. Ακεραιότητα χαρακτήρα, διοικητική και οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, υπευθυνότητα και ευθυκρισία.
3. Πολύ καλή γνώση της Ελληνικής και της Αγγλικής γλώσσας.

Οι αιτητές πρέπει να είναι πολίτες της Κυπριακής Δημοκρατίας και να έχουν εκπληρώσει τις στρατιωτικές τους υποχρεώσεις ή να έχουν απαλλαγεί νομίμως από αυτές (για άρρενες υποψήφιους).

Μισθός/Ωφελήματα:

Εφαρμόζεται συλλογική σύμβαση η οποία περιλαμβάνει μόνιμη απασχόληση, πολύ καλούς όρους και συνθήκες απασχόλησης.

Καθήκοντα και Ευθύνες:

Εκτελεί συνδικαλιστικά καθήκοντα που μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν την επίλυση εργασιακών προβλημάτων και την εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας και των συλλογικών συμβάσεων. Επισκέπτεται χώρους εργασίας με σκοπό την εγγραφή νέων μελών και την ενημέρωση και προστασία των εργαζομένων, και εφαρμόζει οτιδήποτε του ανατεθεί σε σχέση με τους σκοπούς και τη δράση της ΣΕΚ. Περαιτέρω λεπτομέρειες για τα καθήκοντα και ευθύνες της θέσης θα δίδονται στους ενδιαφερομένους με την παραλαβή της αίτησης από τα επαρχιακά



γραφεία της ΣΕΚ Αμμοχώστου. Ανάλογα με τις ανάγκες της ΣΕΚ, οι υπάλληλοι μπορεί να εργάζονται και εκτός του συνηθισμένου ωραρίου εργασίας που λειτουργούν τα γραφεία της ΣΕΚ, τόσο εντός όσο και εκτός της έδρας απασχόλησής τους.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να επιτύχουν σε προφορική ή/και γραπτή εξέταση.

Υποβολή Αιτήσεων:

Οι αιτήσεις πρέπει να υποβληθούν στο ειδικό έντυπο της ΣΕΚ με τίτλο:

«ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΕ ΚΕΝΗ ΘΕΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΣΕΚ».

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εξασφαλίσουν έντυπα αιτήσεων αποτεινόμενοι στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Αμμοχώστου, Α. Παπαδοπούλου 4, Παραλίμνι, ή στο τηλέφωνο 23821432.

Οι αιτήσεις πρέπει να παραδίδονται με το χέρι στο γραφείο του Επαρχιακού Γραμματέα μέχρι τις 15 Φεβρουαρίου 2026, μεταξύ των ωρών 08.00π.μ.-13.00μ.μ. και 14.30μ.μ. -17.30μ.μ., Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός των αργιών).

Οι αιτήσεις πρέπει να συνοδεύονται με αντίγραφα των πιστοποιητικών των ακαδημαϊκών ή άλλων προσόντων και εγγράφων που καθορίζονται στην αίτηση που θα συμπληρώσουν.

Νέα στοιχεία Eurostat

Η Κύπρος τέταρτη σε μηχανοκίνηση στην ΕΕ και δεύτερη σε επιβάτες αεροπλάνων ανά κάτοικο

Η Κύπρος είναι τέταρτη μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ σε ό,τι αφορά τη μηχανοκίνηση με 661 επιβατικά αυτοκίνητα ανά χίλιους κατοίκους και δεύτερη σε επιβάτες αεροπλάνων με 12,5 επιβάτες ανά κάτοικο το 2024, σύμφωνα με την έκθεση «Βασικά στοιχεία για τις μεταφορές στην Ευρώπη», της Eurostat. Η Eurostat έδωσε στη δημοσιότητα την έκθεση, η οποία αποτυπώνει βασικά δεδομένα για τις μεταφορές επιβατών και εμπορευμάτων στην ΕΕ, καθώς και το ευρύτερο πλαίσιο που αφορά τις υποδομές, τον οικονομικό αντίκτυπο, τη χρήση ενέργειας και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Σύμφωνα με την έκθεση, η Κύπρος έρχεται τέταρτη μεταξύ των κρατών μελών, με τα υψηλότερα ποσοστά μηχανοκίνησης. Ειδικότερα, ο δείκτης για τα οδικά επιβατικά οχήματα ανήλθε σε 661 επιβατικά αυτοκίνητα ανά 1.000 κατοίκους το 2024. Τα υψηλότερα ποσοστά μηχανοκίνησης καταγράφηκαν στην Ιταλία (701 ανά 1.000 κατοίκους), στο Λουξεμβούργο (670) και στη Φινλανδία (666). Παράλληλα, τα χαμηλότερα ποσοστά σημειώθηκαν στη Λετονία (424), στη Ρουμανία (444) και στην Ουγγαρία (447 ανά 1.000 κατοίκους). Ο μέσος όρος στην Ευρωπαϊκή Ένωση διαμορφώθηκε στα 578 επιβατικά αυτοκίνητα ανά 1.000 κατοίκους.

Δεύτερη σε επιβάτες αεροπλάνων

Σύμφωνα με την έκθεση, η Κύπρος συγκαταλέγεται μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης με την υψηλότερη αναλογία αεροπορικών επιβατών ανά κάτοικο για το έτος 2024.

Όπως καταγράφεται στην έκθεση, οι χώρες της νότιας ΕΕ με έντονη τουριστική δραστηριότητα παρουσίασαν αυξημένες αναλογίες. Πιο συγκεκρι-



ριμένα, η Μάλτα κατέγραψε 15,6 επιβάτες ανά κάτοικο, με την Κύπρο να ακολουθεί με 12,5. Υψηλές αναλογίες σημειώθηκαν επίσης στο Λουξεμβούργο και την Ιρλανδία, με 7,5 επιβάτες ανά κάτοικο.

Αντίθετα, οι χώρες της ανατολικής Ευρωπαϊκής Ένωσης κατέγραψαν τις επτά χαμηλότερες αναλογίες, όλες κάτω από δύο επιβάτες ανά κάτοικο. Ο μέσος όρος στην ΕΕ διαμορφώθηκε στους 2,3 επιβάτες ανά κάτοικο.

Σημειώνεται ότι, η μέτρηση βασίζεται στον αριθμό των επιβατών που μεταφέρθηκαν με πτήσεις από και προς τη χώρα σε σύγκριση με τον μόνιμο πληθυσμό.

Το 2024, η πλειονότητα των διαδρομών που πραγματοποιήθηκαν από οχήματα ταξινομημένα στην Ευρωπαϊκή Ένωση αφορούσε μεταφορές εντός των ιδίων των κρατών μελών. Σε επίπεδο ΕΕ, το ποσοστό αυτό ξεπέρασε τα δύο τρίτα. Στην Κύπρο, σχεδόν το σύνολο των οχηματοχιλιομέτρων αφορούσε εθνικές

μεταφορές (97,5%), ενώ αντίθετα στη Λιθουανία καταγράφηκε το χαμηλότερο ποσοστό (11%), με περιορισμένη δραστηριότητα εντός της χώρας.

Απασχόληση στον τομέα των μεταφορών
Σύμφωνα με την έκθεση, το 2024, 6,3 εκατομμύρια άτομα στην Ευρωπαϊκή Ένωση εργάζονταν στον τομέα των μεταφορών, αντιστοιχώντας στο 3,1% της συνολικής απασχόλησης. Από πλευράς εξειδίκευσης, η Ρουμανία ήταν η χώρα με το υψηλότερο ποσοστό στις υπηρεσίες μεταφορών, με 6,2%. Οι λιγότερο εξειδικευμένες χώρες ήταν η Κύπρος (1,7%) και η Γερμανία (1,8%).

Το 2024, τα υψηλότερα επίπεδα απασχόλησης στον τομέα των μεταφορών καταγράφηκαν στη Γαλλία (854.000 άτομα, 13,7% του συνόλου της ΕΕ), στην Πολωνία (12,2%), στην Ισπανία (12,1%), στη Γερμανία (11,5%) και στην Ιταλία (9,9%). Τα χαμηλότερα επίπεδα καταγράφηκαν στη Μάλτα και την Κύπρο, με ποσοστό 0,1% έκαστη του συνόλου της ΕΕ.

Πανεπιστήμονες οι Τρεις Ιεράρχες

• **Ασυμβίβαστοι, δε δίστασαν να συγκρουστούν προκειμένου να υπερασπιστούν τη δικαιοσύνη**

Οι Τρεις Ιεράρχες, ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος, ο Βασίλειος ο Μέγας και ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός ή Θεολόγος, υπήρξαν πανεπιστήμονες με την κυριολεκτική σημασία του όρου και δε διακρίθηκαν σ' έναν τομέα γνώσης. Χαρακτηρίζονταν για τη θεολογική αλλά και την ευρύτερη επιστημονική τους συγκρότηση, τη ριζοσπαστική κοινωνική τους παρουσία, το ελεύθερο πνεύμα και την κριτική στάση τους απέναντι σε κάθε μορφής εξουσία. Είναι αξιοπρόσεκτο ότι την επιστημονική τους κατάρτιση δεν τη χρησιμοποίησαν για ατομική προβολή, αλλά για να προσφέρουν στο συνάνθρωπο.

Ο Μ. Βασίλειος πριν δεκαεφτά αιώνες περιγράφει με χαρακτηριστικό τρόπο τη σημερινή οδυνηρή πραγματικότητα και τα λόγια του αποκτούν προφητική σημασία. «Γεγενήμεθα καθάπερ η ψάμμος, διηρημένοι, ού συνημμένοι αλλήλοις». Έχουμε φτάσει δηλαδή εξαιτίας της ατομικότητας μας να είμαστε κλεισμένοι στον εαυτό μας, όπως η άμμος, φαίνεται από μακριά σαν κάτι ενιαίο, αλλά από κοντά είναι κόκκοι διηρημένοι. Λείπει η κατακόρυφη κίνηση κοινωνίας με το Θεό από όπου αντλείται η οριζόντια, με τον κάθε άνθρωπο.

Οι Τρεις Ιεράρχες ζήτησαν από τους χριστιανούς της εποχής τους, να ανακαλύψουν την αυθεντική θρησκευτικότητα, αυτή που απελευθερώνει τον άνθρωπο από δεισιδαιμονίες και προλήψεις. Ήθελαν τους χριστιανούς νέους, ανθρώπους με κριτική σκέψη και ευρύτητα γνώσεων. Άνθρωποι με ανοιχτούς πνευματικούς ορίζοντες τονίζουν κατ' επανάληψη στα κείμενά τους την αξία της αρχαίας ελληνικής παιδείας.

Αδάπανη ευλάβεια

Αντιδρούν στην επιφανειακή πίστη και σε μια εκκλησία που είναι μέσο στα χέρια των ισχυρών για χειραγώγηση ανθρώπων και λαών. Δεν μπορούν να συμβιβαστούν με την υποκρισία κάποιων χριστιανών: «Ξέρω πολλούς», λέει ο Χρυσόστομος, «που νηστεύουν, προσεύχονται και στενάζουν, επιδεικνύοντας κάθε λογής αδάπανη ευλάβεια, ενώ ούτε έναν οβολό δε δίνουν στους θλιβομένους. Τι κέρδος έχουν από την υπόλοιπη αρετή τους; Γι' αυτούς η βασιλεία των ουρανών είναι κλειστή». Και ο Γρηγόριος συμπληρώνει: «Μην τεντώνεις τα χέρια σου στον ουρανό αλλά στα χέρια των φτωχών. Αν εκτείνεις τα χέρια σου στα χέρια των φτωχών έπιασες την κορυφή του ουρανού».

Η παιδεία είναι γι' αυτούς ένα είδος ποιμαντικής αγωγής. Ο δάσκαλος κατευθύνει, οδηγεί, μεταδίδει ζωή, όχι μόνο γνώσεις, παραδίδοντας τη σκυτάλη στους μαθητές του. Η παιδεία δεν είναι «ξηρή πολυμάθεια», αλλά κατά τον Βασίλειο, «ανατροφή μετ' ευλαβείας και μετάληψις αγιότητος».

Η πόλη της Φιλανθρωπίας

Ο Βασίλειος, γιατρός ο ίδιος, ιδρύει τη γνωστή σε όλους μας Βασιλειάδα μια «πόλη φιλανθρωπίας». Εκεί οργανώνει το πρώτο δημόσιο νοσοκομείο, στο οποίο υπάρχουν κατοικίες γιατρών, νοσηλευτικού προσωπικού και ειδικές πτέρυγες για λεπρούς και πάσχοντες από επιδημικές ασθένειες.

Ο Χρυσόστομος που σπούδασε κι αυτός γιατρός χτίζει πολλά νοσοκομεία στην Κωνσταντινούπολη, στα οποία όπως και ο Βασίλειος περιποιείται ο ίδιος τους ασθενείς. Η επιστημονική έρευνα έχει καταδείξει ότι ο Βασίλειος και ο Χρυσόστομος είναι ουσιαστικά οι εμπνευστές ενός δημόσιου συστήματος υγείας που με την πάροδο του



χρόνου απλώνεται σε ολόκληρη την Βυζαντινή Αυτοκρατορία.

Αυτονόητη θυσία

Οι Τρεις Ιεράρχες στηρίζουν με κάθε τρόπο τους φτωχούς, τους κυνηγημένους και τους απροστάτευτους της εποχής τους. Θεωρούν αυτονόητο να θυσιάσουν για τον κάθε έναν από αυτούς. Η περιθωριοποίηση των κοινωνικά αδύνατων δεν συνάδει με το ορθόδοξο ήθος. Κάθε άνθρωπος αποτελεί ανεπανάληπτη προσωπικότητα, είναι εικόνα του Θεού. «Με ποιο δικαίωμα» αναρωτιέται ο Χρυσόστομος «μπορεί κανείς να περιφρονεί εκείνους τους οποίους ο Θεός τόσο τιμά ώστε τους δίνει το Σώμα και το Αίμα του Υιού του».

Στο μεγάλο λιμό που έπληξε την περιοχή του ο Βασίλειος στηλιτεύει τη δράση των μαυραγοριτών, που θέλουν να πλουτίσουν σε βάρος των λιμοκτονούντων συμπατριωτών τους, οργανώνει συσσίτια για όλο το λαό προσφέροντας βοήθεια χωρίς καμιά διάκριση σε χριστιανούς, ειδωλολάτρες, Ιουδαίους και αιρετικούς σώζοντας χιλιάδες από βέβαιο θάνατο.

Ο Χρυσόστομος μόλις ανέρχεται στον Αρχιεπισκοπικό θρόνο της Κωνσταντινούπολης, πουλάει τα πολυτελή σκεύη και έπιπλα της Αρχιεπισκοπής χάρη των παλαιών και νέων φιλανθρωπικών ιδρυμάτων. Διακόπτει άμεσα τη διοργάνωση επίσημων και πλούσιων δείπνων στο χώρο της Αρχιεπισκοπής και με τα χρήματα που εξοικονομεί οργανώνει συσσίτια για 7.000 φτωχούς καθημερινά, χωρίς να υπολογίζονται σε αυτούς οι ξένοι και αυτοί που για κάποιο διάστημα βρίσκονταν στην πόλη. Υποστηρίζει όποιον αδικείται από την πολιτική εξουσία, φτάνοντας στο σημείο να συγκρουστεί με την αυτοκράτειρα, όταν εκείνη καταπατά το κτήμα μιας φτωχής χήρας.

Ο ίδιος ζει λιτά και ασκητικά, όπως αρμόζει σ' έναν ιεράρχη, προκαλώντας το θαυμασμό του απλού λαού, αλλά και την περιφρόνηση των πλούσιων.

Βασικό στοιχείο της αγιότητάς τους ήταν η στάση τους σε θέματα αρχών και πίστης. Ασυμβίβαστοι, δε δίστασαν να συγκρουστούν με την εξουσία προκειμένου να υπερασπιστούν την δικαιοσύνη ή την ορθόδοξη πίστη γεγονός που τους οδήγησε σε πικρίες, εξορίες, διωγμούς. Δεν γνώριζαν τη γλώσσα των συμβιβασμών και δε σκέφτηκαν αν αντίπαλοί τους ήσαν αυτοκράτορες ή ισχυροί κατά κόσμον. Έμειναν ακλόνητοι στην ορθή πίστη αψηφώντας τις συνέπειες.

Έτσι δε δίστασε ο Μεγ. Βασίλειος να αρνηθεί

την φιλία του αιρετικού αυτοκράτορα Ουάλη, λέγοντας του «Την βασιλέως φιλίαν μέγα μεν ηγοῦμαι μετ' ευσέβειας, άνευ δε ταύτης, ολεθρίαν αποκαλώ». Επίσης στον έπαρχο Μόδεστο, απεσταλμένο του ίδιου αυτοκράτορα ο ιεράρχης απαντά: «Είμαστε πράοι άνθρωποι και υποχωρούμε όταν πρόκειται για προσωπικά μας θέματα. Όταν όμως πρόκειται για την πίστη μας στον Θεό δεν υπολογίζουμε τίποτα, αγωνιζόμαστε μέχρι θανάτου, χωρίς να φοβόμαστε οποιοδήποτε βασανιστήριο. Να τα πεις να τ' ακούσει αυτά ο βασιλιάς...» (PG 36,561).

Ανάλογη είναι η απάντηση του Μεγ. Βασιλείου πάλι στον Μόδεστο όταν αποπειράται να τον τρομοκρατήσει με δήμευση περιουσίας, εξορία, θάνατο. «Μ' άλλο τίποτα φοβέριξέ με αυτά δε με φοβίζουν». Ο Έπαρχος απορεί. «Κανείς μέχρι τώρα δεν μίλησε με τέτοιο θάρρος μπροστά μου» λέει και ο Βασίλειος που υπήρξε πάντα ταπεινός, στην ιστορική αυτή στιγμή δεν διστάζει να πει: «Γιατί δε συνάντησες ποτέ σου αληθινό Επίσκοπο. Αλλιώς θα σου μιλούσε με τον ίδιο τρόπο, αφού θα αγωνίζονταν για τόσο υψηλά πράγματα».

Και ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, αφού νίκησε τους Αρειανούς και πήρε πίσω τους Ναούς της Κωνσταντινούπολης, που είχαν καταπατήσει, ενώ είχε φίλο του τον αυτοκράτορα Θεοδόσιο τον Μέγα και μαζί του το μεγαλύτερο μέρος του πιστού λαού, όταν μερικοί ζηλόφθονες αμφισβήτησαν την εκλογή του ως επισκόπου, παραιτήθηκε από τον Πατριαρχικό θρόνο της Κωνσταντινούπολης και την προεδρία της Β' Οικουμενικής Συνόδου. Γνώρισμά του ήταν όπως έγραφε, το «μή παρασυρῆναι» και να έχει «παρρησίαν»

Η Αγία Ολυμπιάδα

Σε μια εποχή που η γυναίκα βρισκόταν στο περιθώριο οι Πατέρες αναλαμβάνουν την υπεράσπισή της και αγωνίζονται σθεναρά να της δώσουν τη θέση που της αρμόζει. Είναι γνωστή η άποψη του Γρηγορίου δεκαεπτά αιώνες πριν, όταν στιγμάτιζε, τη μεροληπτική υπέρ των ανδρών νομοθεσία του κράτους: «Δε δέχομαι αυτή τη νομοθεσία» έλεγε. «Άνδρες ήταν οι νομοθέτες γι' αυτό ενομοθέτησαν κατά των γυναικών».

Ουκ ένι άρσεν ή θήλυ είπεν ο Κύριος». Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος ερχόμενος σε ρήξη με τις ανδροκρατικές αντιλήψεις της εποχής του, επιλέγει ως πρώτη μεταξύ των συνεργατών του μια γυναίκα, τη μετέπειτα Αγία Ολυμπιάδα η οποία αναδεικνύεται σε ηγέτιδα του χριστιανικού κοινωνικού έργου.



ΣΕΚ Πάφου και ΠΑΣΥΚΑΦ ενώνουν δυνάμεις για καλό σκοπό

Η ΣΕΚ Πάφου και ο ΠΑΣΥΚΑΦ ενώνουν δυνάμεις και διοργανώνουν μια ξεχωριστή εκδήλωση με τίτλο «Καφές με αγάπη», στέλνοντας το μήνυμα ότι ακόμη και μια μικρή πράξη, όπως ένας καφές, μπορεί να γίνει πηγή ελπίδας και στήριξης για συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου και έχει ως κύριο στόχο την ενίσχυση του Κέντρου Ανακουφιστικής Φροντίδας «Αρχάγγελος Μιχαήλ» (Hospice) στην Πάφο, το οποίο επιτελεί ένα σπουδαίο και ανεκτίμητο έργο, προσφέροντας φροντίδα, ανακούφιση και αξιοπρέπεια σε ασθενείς και στις οικογένειές τους.

Παράλληλα με τον φιλανθρωπικό χαρακτήρα της εκδήλωσης, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να παρακολουθήσει δύο ενδιαφέρουσες ομιλίες που αγγίζουν σύγχρονα και ουσιαστικά ζητήματα.

Η Δρ. Άντρη Αβραάμ θα αναπτύξει το θέμα «Η μακροβιότητα και η σημασία του τρόπου ζωής», αναδεικνύοντας τον ρόλο των καθημερινών μας επιλογών στην υγεία και την ποιότητα ζωής, ενώ η Χρύσω Χριστοδούλου θα μιλήσει για τον «Άνθρωπο και την Τεχνητή Νοημοσύνη», φωτίζοντας τις προκλήσεις και τις προοπτικές της νέας εποχής.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 11 Φεβρουαρίου 2026, στις 17:00, στην Αίθουσα Εκδηλώσεων της ΣΕΚ Πάφου (Ελευθερίου Βενιζέλου 24).

Ένας καφές μπορεί να φαίνεται κάτι απλό, όμως όταν προσφέρεται με αγάπη και αλληλεγγύη αποκτά τεράστια αξία. Η ΣΕΚ Πάφου και ο ΠΑΣΥΚΑΦ καλούν όλους να αγκαλιάσουν αυτή την προσπάθεια και να στηρίξουν έμπρακτα το έργο του Hospice, αποδεικνύοντας ότι η κοινωνία μας ξέρει να στέκεται δίπλα σε όσους το χρειάζονται.

Συνάντηση ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, ΠΝΟ, ΓΣΕΕ και ΙΤΦ στην Αθήνα

Με αφορμή την κοπή της βασιλόπιτας της Πανελλήνιας Ναυτικής Ομοσπονδίας



Στην εκδήλωση κοπής της βασιλόπιτας της Πανελλήνιας Ναυτικής Ομοσπονδίας παρευρέθηκε ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ, Χαράλαμπος Αυγουστή.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 23 Ιανουαρίου 2026 και φιλοξενήθηκε στις εγκαταστάσεις του Ναυτικού Ομίλου Πειραιά.

Σε ζεστό και εορταστικό κλίμα, εκπρόσωποι της Εκκλησιαστικής, Πολιτειακής και Δημοτικής Αρχής, των Διμενικών Αρχών, καθώς και της ναυτιλιακής και ναυτεργατικής κοινότητας αντάλλαξαν ευχές για υγεία, ενότητα και μια δημιουργική νέα χρονιά, τιμώντας τους διαχρονικούς δεσμούς και τις αξίες που ενώνουν τον ελληνικό ναυτικό κόσμο.

Στον χαιρετισμό του, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ ευχαρίστησε την Πανελλήνια

Ναυτική Ομοσπονδία και ιδιαίτερα τον Πρόεδρό της, Κάπτεν Μανώλη Τσικαλάκη, για την πρόσκληση, υπογραμμίζοντας τις αδελφικές σχέσεις Ελλάδας και Κύπρου και τη στενή συνεργασία των δύο οργανώσεων τα τελευταία χρόνια. Όπως ανέφερε, μέσα από τις διμερείς συμφωνίες έχει επιτευχθεί ουσιαστική προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων χιλιάδων ναυτικών σε ελληνόκτητα και κυπριακής ιδιοκτησίας πλοία, ενώ ιδιαίτερη σημασία έχει και η συνεργασία των τμημάτων επιθεώρησης, που συμβάλλει στη συνεχή βελτίωση των συνθηκών εργασίας.

Κλείνοντας, ευχήθηκε καλή και ευλογημένη χρονιά, με υγεία και δύναμη, εκφράζοντας την ευχή ο Άγιος Νικόλαος να προστατεύει πάντοτε τους ναυτικούς στις θάλασσες όλου του κόσμου.

Μαγευτικό σκηνικό στις εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο



Σαν πίνακας ζωγραφικής μοιάζουν οι εξοχικές κατοικίες της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο, ντυμένες στα λευκά από το χιόνι. Το χειμωνιάτικο τοπίο αποπνέει γαλήνη και μαγεία, καθώς το λευκό πέπλο σκεπάζει τα πάντα, χαρίζοντας στις κατοικίες μια

ξεχωριστή ομορφιά.

Ένας τόπος ιδανικός για στιγμές ξεκούρασης και επαφής με τη φύση, που προσκαλεί τον επισκέπτη να απολαύσει την ηρεμία και τη μοναδική ατμόσφαιρα του βουνού.

ΣΕΚ
1944

ΑΠΟΚΡΙΕΣ
ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ
2026

Dj Peter Katanas

21 Φεβρουαρίου 2026

Monte Caputo

20:00

Τιμή €15

Φαγητό - Κυπριακό ποτό

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΕΧΝΙΑΚΟΥΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΣ

Οι 5 μεγαλύτερες προκλήσεις της παγκόσμιας αγοράς εργασίας

«Ωρα να διασφαλίσουμε τη δημιουργία ενός βιώσιμου και ανθεκτικού οικονομικού μέλλοντος»

Ξεκινήσαμε ακόμη μια νέα χρονιά με τεράστιες προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες τόσο σε εθνικό, όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο και η αγορά εργασίας καλείται να διαχειριστεί τα συσσωρευμένα προβλήματα των προηγούμενων κρίσεων και να αντιμετωπίσει τις νέες προκλήσεις. Καθώς τα κράτη λειτουργούν μόνιμα πλέον σε ένα παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον που οι εξελίξεις επηρεάζουν τις οικονομίες, την αγορά εργασίας και κατ' επέκταση την ίδια την κοινωνία σε όλα της τα επίπεδα, η ψηφιοποίηση και η αυτοματοποίηση επιταχύνουν τον μετασχηματισμό των παραδοσιακών θέσεων εργασίας, απαιτώντας συνεχή αναβάθμιση δεξιοτήτων (reskilling) και καινοτόμες προσεγγίσεις στην εκπαίδευση και την κατάρτιση.



Του Πανίκου Αργυρίδη
Γενικού Οργανωτικού ΣΕΚ

Οι ακόλουθες 5 μεγαλύτερες παγκόσμιες προκλήσεις της αγοράς εργασίας σήμερα είναι ένα σύνολο αλληλοσυνδεόμενων κρίσιμων ζητημάτων που καθορίζουν πώς δουλεύουμε, τι δουλειές υπάρχουν, ποιες δουλειές καταργούνται και ποιες νέες δημιουργούνται, αλλά και πώς αυτές ανταμείβονται.

1. Τεχνολογική αλλαγή και η επίδραση της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI)

Η AI και η αυτοματοποίηση αλλάζουν ριζικά πολλές θέσεις εργασίας, κάποιες καταργούνται, κάποιες μεταμορφώνονται αλλά και νέες θέσεις δημιουργούνται. Πολλές δεξιότητες που ήταν πολύτιμες παλιότερα θα γίνουν λιγότερο αναγκαίες, ενώ η ζήτηση για δεξιότητες σε AI, ψηφιακά εργαλεία και υψηλή τεχνική κατάρτιση αυξάνεται. Αυτό δημιουργεί μεγάλο κενό δεξιοτήτων ανάμεσα σε όσα ζητούν οι εργοδότες και όσα μπορούν να προσφέρουν οι εργαζόμενοι, με αποτέλεσμα, πολλά άτομα χρειάζεται να επανακαταρτιστούν (reskilling/upskilling), αρκετές θέσεις εργασίας εκτοπίζονται σε καθήκοντα που μπορούν να αυτοματοποιηθούν και παράλληλα, αυξάνονται δυστυχώς οι ανισότητες, καθώς όσοι έχουν δεξιότητες «του μέλλοντος» ωφελούνται περισσότερο από την αλλαγή.

Η είσοδος της τεχνητής νοημοσύνης πρέπει να έχουμε υπόψη ότι από μόνη της δεν διασφαλίζει τη βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών και σίγουρα δεν εγγυάται την ηθική πτυχή ή τη διατήρηση της ανθρώπινης επαφής και κρίσης, κάτι που παραμένει θεμελιώδες σε πολλούς τομείς. Αντίθετα, η επιτυχής ενσωμάτωση της AI απαιτεί τη θέσπιση ισχυρών ρυθμιστικών πλαισίων και τη συνεχή επένδυση στην ανάπτυξη των «soft skills» (όπως η ενσυναίσθηση, η κριτική σκέψη και η δημιουργικότητα), τα οποία η μηχανική μάθηση δεν μπορεί να αναπαράγει. Η πρόκληση επομένως δεν είναι μόνο τεχνολογική, αλλά βαθιά κοινωνική και ηθική.

2. Δημογραφικές αλλαγές και έλλειψη εργατικού δυναμικού

Σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες ο πληθυσμός γηράσκει και μειώνεται, με αποτέλεσμα να παρουσιάζεται έλλειψη εργαζομένων σε κρίσιμους τομείς όπως η υγεία και η παραγωγή. Παράλληλα σε κάποιες αναπτυσσόμενες οικονομίες η αύξηση του εργατικού δυναμικού απαιτεί νέες θέσεις εργασίας και επενδύσεις σε δεξιότητες.

Αυτή η δυσαναλογία δημιουργεί μια παγκόσμια ανισορροπία, η οποία τροφοδοτεί έντονες μεταναστευτικές ροές και αναγκάζει τις επιχειρήσεις να επανεξετάσουν τα μοντέλα λειτουργίας τους. Για τις γηράσκουσες κοινωνίες, η αυτοματοποι-



ηση δεν αποτελεί πλέον μόνο επιλογή ανταγωνιστικότητας, αλλά αναγκαιότητα για την κάλυψη του κενού παραγωγικότητας. Ταυτόχρονα, η επιμήκυνση του εργασιακού βίου, καθιστά επιτακτική τη δια βίου μάθηση, ώστε οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εργαζόμενοι να παραμείνουν ενεργοί. Αντίστοιχα, η διαχείριση του νεανικού δυναμικού στις αναπτυσσόμενες χώρες απαιτεί ισχυρές υποδομές εκπαίδευσης και θεσμικές μεταρρυθμίσεις, προκειμένου η δημογραφική αυτή «έκρηξη» να μετατραπεί σε ευκαιρία οικονομικής ανάπτυξης και όχι σε πηγή κοινωνικής αστάθειας.»

3. Ανισότητες και μη επαρκής πρόσβαση σε ευκαιρίες

Η ανισότητα εισοδήματος και ευκαιριών παραμένει υψηλή στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Αναπτυγμένες χώρες και μεγάλες επιχειρήσεις κερδίζουν περισσότερα από τις τεχνολογικές αλλαγές, ενώ εργαζόμενοι με χαμηλή μόρφωση ή δεξιότητες μένουν πίσω. Αυτό επηρεάζει ιδιαίτερα νέους, γυναίκες και πληθυσμούς με μικρότερη πρόσβαση σε εκπαίδευση.

Το ψηφιακό χάσμα δεν περιορίζεται πλέον μόνο στην πρόσβαση στο διαδίκτυο, αλλά επεκτείνεται στην ικανότητα ουσιαστικής αξιοποίησης των νέων εργαλείων για επαγγελματική ανέλιξη. Αν δεν υπάρξουν συντονισμένες παρεμβάσεις, η τεχνολογική πρόοδος κινδυνεύει να εδραιώσει έναν «κόσμο δύο ταχυτήτων», όπου η ευημερία θα συγκεντρώνεται σε μια περιορισμένη ελίτ ειδικών. Η διασφάλιση της ισότιμης πρόσβασης σε ποιοτική εκπαίδευση, η ενίσχυση των κοινωνικών δικτύων προστασίας και η προώθηση συμπεριληπτικών πολιτικών πρόσληψης είναι απαραίτητα στοιχεία για να μετατραπεί η καινοτομία σε όχημα κοινωνικής δικαιοσύνης και όχι σε εργαλείο περαιτέρω διαχωρισμού.

4. Διαρθρωτικό κενό δεξιοτήτων και εκπαίδευσης

Η ταχύτητα με την οποία αλλάζουν οι απαιτήσεις της αγοράς, ξεπερνά την ικανότητα του εκπαιδευτικού και επαγγελματικού συστήματος να ανταποκριθεί. Πολλές θέσεις εργασίας μένουν κενές, όχι γιατί δεν υπάρχουν εργαζόμενοι, αλλά γιατί δεν έχουν τις σωστές δεξιότητες. Αυτό το διαρθρωτικό κενό υποδηλώνει μια διάσταση ανάμεσα στην προσφορά και τη ζήτηση εργασίας, η οποία επιβραδύνει την οικονομική ανάπτυξη και δημιουργεί φαινόμενα ταυτόχρονης ανεργίας και έλλειψης προσωπικού.

Για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η πρόκληση, απαιτείται μια ριζική αναθεώρηση του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε την εκπαίδευση,

δίνοντας έμφαση στην ευελιξία, την πρακτική κατάρτιση (όπως η μαθητεία) και την καλλιέργεια μεταγνωστικών δεξιοτήτων (μαθαίνω πώς να μαθαίνω). Η συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, κυβερνήσεων και του ιδιωτικού τομέα είναι κρίσιμη για τη συνεχή προσαρμογή των προγραμμάτων σπουδών στις πραγματικές ανάγκες της αγοράς και για την προώθηση μιας κουλτούρας δια βίου μάθησης.

5. Οικονομική αβεβαιότητα και αδύναμη παραγωγικότητα

Παρά την ανάπτυξη, πολλές οικονομίες αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της χαμηλής παραγωγικότητας, σε συνδυασμό με υψηλό κόστος ζωής και ασταθείς επενδύσεις, που εμποδίζουν τη δημιουργία νέων, ποιοτικών θέσεων εργασίας. Αυτή η κατάσταση δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο: η χαμηλή παραγωγικότητα οδηγεί σε στασιμότητα μισθών και υποαπασχόληση, γεγονός που με τη σειρά του μειώνει την καταναλωτική δύναμη και αποθαρρύνει τις μακροπρόθεσμες επενδύσεις.

Για να σπάσει αυτός ο κύκλος, απαιτούνται διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις που να ενθαρρύνουν την καινοτομία, τη στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και τη διοχέτευση κεφαλαίων σε τομείς υψηλής προστιθέμενης αξίας. Η βελτίωση της παραγωγικότητας δεν επιτυγχάνεται πλέον μέσω της εντατικοποίησης της εργασίας, αλλά μέσω της υιοθέτησης νέων τεχνολογιών, της βελτίωσης των οργανωσιακών δομών και, κυρίως, μέσω της επένδυσης στο ανθρώπινο κεφάλαιο, διασφαλίζοντας έτσι τη δημιουργία ενός βιώσιμου και ανθεκτικού οικονομικού μέλλοντος.

Με βάση τα πιο πάνω, ως κοινωνικοί εταίροι θα πρέπει να προσεγγίσουμε με επάρκεια την αντιμετώπιση των πιο πάνω προκλήσεων. Η διασφάλιση ενός βιώσιμου και ανθεκτικού οικονομικού μέλλοντος περνά μέσα από τρεις κεντρικούς πυλώνες, την ενίσχυση του Κοινωνικού Διαλόγου και την αποτελεσματική λειτουργία του, τη δίκαιη μετάβαση στην εργασία (just transition) και τη δημοκρατία στην εργασία.

Ιδιαίτερα κρίσιμος και καταλυτικός είναι ο αναγκαίος σύγχρονος ρόλος των Κοινωνικών Εταίρων σε ευρωπαϊκό επίπεδο, της ETUC και των ευρωπαϊκών εργοδοτικών οργανώσεων, όπου οι παρεμβάσεις μπορούν να μετατραπούν σε δεσμευτικές πολιτικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), έτσι ώστε οι αλλαγές να είναι όσο το δυνατόν πιο ανώδυνες και δίκαιες για σημερινούς και αυριανούς εργαζόμενους.

Ο χορός ως θεραπεία

Η κίνηση βελτιώνει την ψυχική υγεία

Ο χορός δεν είναι απλώς μια μορφή ψυχαγωγίας ή τέχνης, είναι και ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Μέσα από τη σύνδεση σώματος, μυαλού και συναισθημάτων, η κίνηση αποκτά θεραπευτική δύναμη, βοηθώντας μας να εκφραστούμε, να ανακουφιστούμε και να νιώσουμε πιο ζωντανοί.

Η σύνδεση του σώματος με την ψυχή

Ο χορός ενεργοποιεί το σώμα και το πνεύμα, επιτρέποντάς μας να εκφράσουμε συναισθήματα που δεν μπορούμε εύκολα να διατυπώσουμε με λόγια. Μέσα από τη ρυθμική κίνηση, η ένταση που συσσωρεύεται από το άγχος, τη θλίψη ή ακόμα και τον θυμό, βρίσκει διέξοδο. Η ενσωματωμένη έκφραση βοηθά στη βαθύτερη κατανόηση των συναισθημάτων μας, ενώ ταυτόχρονα προάγει την αποδοχή του εαυτού μας.

Η επιστήμη πίσω από τον χορό

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο χορός μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης (την ορμόνη του στρες) και να αυξήσει την παραγωγή ενδορφινών, των ορμονών που συνδέονται με τη χαρά και την ευεξία. Επίσης, η τακτική συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού συνδέεται με τη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, ενώ παράλληλα βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και την ποιότητα του ύπνου.

Χορός και κοινωνική σύνδεση

Ο χορός συχνά συνοδεύεται από μουσική και κοινωνική αλληλεπίδραση, δύο παράγοντες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχική υγεία. Όταν χορεύουμε με άλλους, δημιουργούμε δεσμούς, ενισχύουμε την αίσθηση του «ανήκειν» και καταπολεμούμε τη μοναξιά. Σε ομαδικές δραστηριότητες όπως οι παραδοσιακοί χοροί ή τα μαθήματα χορού, η συνεργασία και η κοινή εμπειρία προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και αίσθηση κοινότητας.

Η δύναμη της μουσικής στον χορό

Η μουσική που συνοδεύει τον χορό έχει τη δική



της θεραπευτική αξία. Οι ρυθμοί και οι μελωδίες συντονίζονται με την ψυχοσύνθεση του χορευτή, βοηθώντας στην απελευθέρωση ενέργειας και στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων. Από αργούς και χαλαρωτικούς χορούς μέχρι ζωηρούς και δυναμικούς, κάθε ρυθμός προσφέρει μοναδικά οφέλη, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

Χοροθεραπεία: Μια εξειδικευμένη προσέγγιση

Η χοροθεραπεία, ως αναγνωρισμένη μέθοδος θεραπείας, χρησιμοποιεί τον χορό ως μέσο για να ενισχύσει την ψυχική και συναισθηματική υγεία. Υπό την καθοδήγηση ειδικών, οι συμμετέχοντες εξερευνούν την κίνηση για να επεξεργαστούν τραύματα, να βρουν ισορροπία και να χτίσουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα.

Πώς να ενσωματώσεις τον χορό στην καθημερινότητά σου

Δεν χρειάζεται να είσαι επαγγελματίας χορεύτης για να απολαύσεις τα οφέλη του χορού.

Μπορείς να ξεκινήσεις με απλά βήματα:

- Βάλε την αγαπημένη σου μουσική και άφησε το σώμα σου να κινηθεί ελεύθερα.
- Πάρε μέρος σε ένα τοπικό μάθημα χορού, είτε αυτό είναι ζούμπα, λάτιν, παραδοσιακοί χοροί ή κάτι άλλο.
- Οργάνωσε μικρές στιγμές χορού με την οικογένεια ή τους φίλους σου.

Ένα μέσο για προσωπική μεταμόρφωση

Ο χορός είναι κάτι περισσότερο από μια απλή δραστηριότητα: είναι ένας τρόπος για να ξαναβρούμε τον εαυτό μας, να έρθουμε σε επαφή με τις βαθύτερες ανάγκες μας και να εκφράσουμε την ελευθερία της ψυχής μας. Μέσα από την κίνηση, ξαναβρίσκουμε την ισορροπία, την αυτοπεποίθηση και την ελπίδα, δημιουργώντας μια πιο φωτεινή πραγματικότητα για την ψυχική μας υγεία.

Χόρεψε, λοιπόν, για την ψυχή σου!

Φυσικοί τρόποι για να βελτιώσεις τη διάθεσή σου

Πώς να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη φυσικά

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει κάθε πτυχή της ζωής μας, όμως υπάρχουν φυσικοί τρόποι που μπορούν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας και να νιώσουμε καλύτερα.

Δοκίμασε αυτές τις πρακτικές για να ενισχύσεις την ψυχική σου ευεξία:

1. Άσκηση: Το φυσικό αντικαταθλιπτικό

Η σωματική δραστηριότητα είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αυξήσεις την ενέργειά σου και να βελτιώσεις τη διάθεσή σου. Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, τις ορμόνες της ευτυχίας, και μειώνει τα επίπεδα του άγχους. Ακόμα και ένας απλός περίπατος στη φύση μπορεί να κάνει τη διαφορά.

2. Διατροφή που τρέφει το σώμα και την ψυχή

Οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη διάθεσή μας. Κατανάλωσε τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός και τα καρύδια, καθώς και φρούτα, λαχανικά και τροφές ολικής άλεσης που παρέχουν σταθερή ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

3. Έκθεση στον ήλιο και βιταμίνη D

Ο ήλιος είναι φυσική πηγή βιταμίνης D, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία. Περιπάτησε ή απόλαυσε τον καφέ σου σε εξωτερικό χώρο για τουλάχιστον 15-20 λεπτά την ημέρα. Η επαφή με το φυσικό φως μπορεί να αναζωογονήσει τη διάθεσή σου.



4. Mindfulness: Επιστροφή στο παρόν

Η πρακτική του mindfulness, που περιλαμβάνει τεχνικές όπως ο διαλογισμός και η συνειδητή αναπνοή, μπορεί να μειώσει το άγχος και να σε βοηθήσει να εστιάζεις στο «εδώ και τώρα». Ξεκίνα με λίγα λεπτά την ημέρα και παρατήρησε πώς ηρεμεί το μυαλό σου.

5. Σύνδεση με τη φύση

Η φύση έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Περίπατοι σε δάση, πάρκα ή κοντά στη θάλασσα μπορούν

να μειώσουν την αίσθηση μοναξιάς και να ενισχύσουν την ευεξία σου. Ακόμα και η φροντίδα φυτών στο σπίτι μπορεί να έχει θετική επίδραση.

Μικρά βήματα, μεγάλη αλλαγή

Κανένας τρόπος δεν είναι πανάκεια, όμως, δοκιμάζοντας αυτούς τους φυσικούς τρόπους και ενσωματώνοντάς τους στην καθημερινότητά σου, μπορείς να κάνεις μικρά, σταθερά βήματα προς μια καλύτερη διάθεση και μια πιο ισορροπημένη ζωή.

Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία

Η Κύπρος μείωσε στο 28,9% τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου

Σημαντική μείωση της έντασης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου κατέγραψε η Κύπρος την περίοδο 2013–2024, σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας (Eurostat), με τη μείωση να ανέρχεται στο 28,9%. Κατά την ίδια χρονική περίοδο, οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου της οικονομίας της ΕΕ μειώθηκαν κατά 20%, ενώ η ακαθάριστη προστιθέμενη αξία αυξήθηκε επίσης κατά 20%. Ως αποτέλεσμα, η ένταση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου στην Ευρωπαϊκή Ένωση μειώθηκε συνολικά κατά 34%.

Όπως αναφέρει η Eurostat, μέτριες βελτιώσεις καταγράφονται σε χώρες όπως το Λουξεμβούργο (-14%), τη Λιθουανία (-18%) και την Αυστρία (-20%). Οι μεγαλύτερες μειώσεις σημειώθηκαν στην Εσθονία (-64%), στην Ιρλανδία (-50%) και στη Φινλανδία (-44%). Αντίθετα, μόνο η Μάλτα (+17%) παρουσίασε αύξηση στην ένταση των εκπομπών της σε σύγκριση με το 2013.

Σύμφωνα με την Eurostat, το 2024 οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από το σύνολο της οικονομίας της ΕΕ, στο οποίο συμπεριλαμβάνονται οι οικονομικές δραστηριότητες και των νοικοκυριών, διαμορφώθηκαν σε 3,3 δισ. τόνους ισοδύναμου CO₂. Το αποτέλεσμα αυτό αντανakλά σε μείωση 1%, σε σύγκριση με το 2023 και συνολική πτώση 20% σε σχέση με το 2013.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat για το 2024, η Κύπρος καταγράφει ιδιαίτερο προφίλ στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου ανά οικονομική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα, μεγαλύτερη πηγή εκπομπών παραμένει ο τομέας της ηλεκτρι-



κής ενέργειας και του φυσικού αερίου, ο οποίος αντιπροσωπεύει πάνω από το 40% των συνολικών εκπομπών, ακολουθώντας το παράδειγμα της Εσθονίας.

Στα υπόλοιπα κράτη μέλη της ΕΕ, η εικόνα παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία. Στη Λετονία, η γεωργία ευθύνεται για περίπου το 30% των εκπομπών. Σε εννέα χώρες κύριος τομέας από των εκπομπών είναι η μεταποίηση, ενώ σε έξι χώρες, ο τομέας των μεταφορών και της αποθήκευσης είναι η κύρια πηγή εκπομπών, εκ των οποίων η Δανία, η Μάλτα και το Λουξεμβούργο, καταγράφουν πάνω από το 50% των συνολικών εκπομπών τους από αυτόν τον τομέα.

Σε συγκεντρωτικό επίπεδο ΕΕ, ο τομέας της ηλεκτρικής ενέργειας και του φυσικού αερίου κατέ-

γραψε τη μεγαλύτερη μείωση (βελτίωση) στην ένταση εκπομπών ανά απασχόληση την περίοδο 2013–2024, με πτώση 53%. Ακολούθησαν οι υπηρεσίες (25%, εξαιρουμένων των μεταφορών και της αποθήκευσης) και η μεταποίηση (20%).

Αντίθετα, στους τομείς της γεωργίας, της δασοκομίας και της αλιείας σημειώθηκε αύξηση της έντασης εκπομπών ανά απασχόληση κατά 21%.

Σύμφωνα με τα στοιχεία, η βελτίωση στον ενεργειακό τομέα οφείλεται στη συνδυασμένη επίδραση αύξησης των ωρών εργασίας κατά 8% και μείωσης των εκπομπών κατά 49%, αντανakλώντας την προοδευτική αποανθρακοποίηση του κλάδου. Στη μεταποίηση παρατηρείται παρόμοιο μοτίβο, αν και οι αλλαγές σε εκπομπές και απασχόληση είναι μικρότερες.

Ετήσια έκθεση Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου

Πρωτοφανής υποχώρηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων παγκοσμίως

Οι ευρωβουλευτές ενέκριναν με 421 ψήφους υπέρ, 120 κατά και 108 αποχές την ετήσια έκθεση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για τα ανθρώπινα δικαιώματα και τη δημοκρατία στον κόσμο και τον ρόλο της ΕΕ σε αυτόν. Το κείμενο περιγράφει μια ανησυχητική εικόνα επιδείνωσης της παγκόσμιας κατάστασης, εν μέσω αυξανόμενων γεωπολιτικών εντάσεων και πρωτοφανών προκλήσεων για τη βασιζόμενη σε κανόνες πολυμερή τάξη. Καλεί επίσης την ΕΕ να επανεξετάσει τα εργαλεία που έχει στη διάθεσή της για την υπεράσπισή τους.

Οι επιθέσεις κατά της δημοκρατίας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αυξάνονται, μεταξύ άλλων μέσω της τεχνητής νοημοσύνης, της ψηφιακής παρακολούθησης και της καταστολής, λένε οι ευρωβουλευτές, τονίζοντας τον αντίκτυπο της παραπληροφόρησης στη χειραγώγηση της κοινής γνώμης, ιδίως κατά τη διάρκεια εκλογικών αναμετρήσεων, και την ανάγκη καταπολέμησης των ψευδών ειδήσεων. Για τους ευρωβουλευτές, αυτό περιλαμβάνει την αναγκαία προστασία των δημοσιογράφων, τη στήριξη των ανεξάρτητων μέσων ενημέρωσης, των οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών και των υπερασπιστών των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, οι οποίοι υφίστανται αυξανόμενες σωματικές, δικαστικές ή ψηφιακές πιέσεις και επιθέσεις, είτε στις χώρες τους είτε στο εξωτερικό, με τη διασυννοριακή καταπίεση να αναγνωρίζεται ως πολλαπλασιαστικό και καταδικαστέο φαινόμενο. Για να διασφαλιστεί ο σεβασμός του διεθνούς δικαίου, οι ευρωβουλευτές καλούν επίσης την ΕΕ να συνεχίσει να συμμετέχει σε διεθνείς οργανι-



σμούς και να παρέχει την άνευ όρων υποστήριξη της προς το διεθνές δικαστικό σύστημα και ιδιαίτερα το Διεθνές Ποινικό Δικαστήριο, καταγγέλλοντας ταυτόχρονα την επιβολή κυρώσεων εναντίον του. Επαναλαμβάνουν την έκκλησή τους προς την Επιτροπή να ενεργοποιήσει τη νομοθεσία θωράκισης της ΕΕ στο πλαίσιο αυτό.

Το κείμενο περιγράφει λεπτομερώς απειλές για τα δικαιώματα εν γένει, καθώς και για συγκεκριμένες ομάδες, π.χ. τα δικαιώματα των γυναικών. Καταγγέλλει τη βία στην οποία υπόκεινται, ιδίως στο πλαίσιο ένοπλων συγκρούσεων, αλλά και την έμφυλη βία, την έλλειψη πρόσβασης στην εκπαίδευση, τον αντίκτυπο των στερεοτυπικών απόψεων σχετικά με το φύλο και την ανάγκη διασφάλισης των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της ασφάλους και νόμιμης άμβλωσης. Οι ευρωβουλευτές επαναλαμβάνουν επίσης την αντίθεσή τους στη θανατική ποινή, την ανάγκη να συνεχιστεί η κα-

ταπολέμηση των βασανιστηρίων και να προωθηθεί η καταπολέμηση της διαφθοράς, καθώς και την ανάγκη προστασίας της ελευθερίας της έκφρασης και της ελευθερίας της συνείδησης.

Επανεξέταση των εργαλείων της ΕΕ για τη στήριξη συγκεκριμένων μέτρων

Οι ευρωβουλευτές ζητούν την αναθεώρηση του τρέχοντος σχεδίου δράσης της ΕΕ για τα ανθρώπινα δικαιώματα και τη δημοκρατία, συμπεριλαμβανομένων των κριτηρίων αναφοράς και των δεικτών και χρονοδιαγραμμάτων για την αξιολόγηση της δράσης της ΕΕ. Σύμφωνα με την έκθεση, τα ευρωπαϊκά εργαλεία πρέπει επίσης να λάβουν ειδική, επαρκή και προβλέψιμη χρηματοδότηση στο επόμενο πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο, ιδίως στο πλαίσιο του εργαλείου «Η Ευρώπη στον κόσμο».

Η πλήρης και αποτελεσματική επιβολή της ψηφιακής νομοθεσίας της ΕΕ, συμπεριλαμβανομένης της πράξης για την ψηφιακή ασφάλεια (DSA), της πράξης για τις ψηφιακές αγορές (DMA) και της πράξης για την τεχνητή νοημοσύνη (AI Act), καθώς και της νομοθεσίας για την εταιρική δέουσα επιμέλεια είναι απαραίτητη για την προάσπιση της δημοκρατίας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, σύμφωνα με την έκθεση του ΕΚ. Οι ευρωβουλευτές υποστηρίζουν επίσης τις ρήτρες αιρεσιμότητας για τα ανθρώπινα δικαιώματα στις εμπορικές συμφωνίες της ΕΕ με τρίτες χώρες και τη χρήση ευρωπαϊκών κυρώσεων ως βασικού πολιτικού εργαλείου για την προάσπιση του κράτους δικαίου, της δημοκρατίας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.



Συνεχίζεται η αποστολή ψευδών SMS για ΓεΣΥ

Ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) και η Αστυνομία ενημερώνουν το κοινό για τη συνέχιση της αποστολής ψευδών και κακόβουλων γραπτών μηνυμάτων (SMS) σε κινητά τηλέφωνα, τα οποία φέρουν το όνομα ΓεΣΥ ή GESY.

Σε ανακοίνωση αναφέρεται ότι ο ΟΑΥ και το ΓεΣΥ δεν έχουν καμία σχέση με τα συγκεκριμένα μηνύματα και προστίθεται ότι «τα μηνύματα αυτά ενημερώνουν παραπλανητικά τον παραλήπτη ότι πρέπει να ακολουθήσει συγκεκριμένο ηλεκτρονικό σύνδεσμο με σκοπό τη διόρθωση προσωπικών του στοιχείων».

Αναφέρεται επίσης ότι ο ΟΑΥ δε θα ζητήσει ποτέ κωδικούς πρόσβασης, στοιχεία σύνδεσης, στοιχεία πληρωμής ή οποιαδήποτε άλλα προσωπικά δεδομένα μέσω γραπτών μηνυμάτων (SMS), όπως επίσης δε θα ζητήσει από τους πολίτες να πραγματοποιήσουν καμία οικονομική συναλλαγή μέσω συνδέσμων (links).

Ο ΟΑΥ και η Αστυνομία καλούν το κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό και να εμπιστεύεται μόνο ανακοινώσεις και αναρτήσεις που δημοσιεύονται μέσω των επίσημων καναλιών ενημέρωσης του ΟΑΥ. «Σε περίπτωση που λάβετε μήνυμα αυτού του τύπου, παρακαλούμε να μην ανοίξετε τον σύνδεσμο και να διαγράψετε άμεσα το μήνυμα», καταλήγει η ανακοίνωση.

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

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Να μην προσπαθείς να γίνεις άνθρωπος επιτυχίας, αλλά άνθρωπος αξίας.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

Μέτρα προφύλαξης κατά της γρίπης και των αναπνευστικών ιών

Λόγω της αυξημένης δραστηριότητας της εποχικής γρίπης, το Υπουργείο Υγείας υπενθυμίζει στο κοινό τα ατομικά μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνονται.

Μέτρα Προστασίας

- Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.

- Κάλυψη της μύτης και του στόματος με τον αγκώνα ή χαρτομάντηλο κατά τον βήχα ή το φτέρνισμα.

- Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.

- Εξασφάλιση επαρκούς αερισμού κλειστών χώρων.

- Συχνός καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών που αγγίζονται συχνά (π.χ. πόμολα, πάγκοι, τηλέφωνα).

- Περιορισμός της επαφής με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης, ιδιαίτερα από άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.

- Χρήση μάσκας κατά την επίσκεψη οικείων σε νοσοκομεία, στέγες ευγηρίας και άλλες κλειστές δομές, καθώς και χρήση μάσκας από άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, ιδιαίτερα σε συνθήκες συγχρωτισμού.



- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, όπως πυρετός, βήχας, αναπνευστική δυσχέρεια, ρινική καταρροή, πονόλαιμος, κεφαλαλγία, μυαλγίες ή αρθραλγίες, καταβολή ή αδυναμία, ρίγος, εμετοί ή διάρροιες, συστήνονται επιπλέον τα ακόλουθα μέτρα:

Αυτοπεριορισμός και χρήση μάσκας κατά την επαφή με άλλα άτομα

Διενέργεια εξέτασης (τεστ ταχείας ανίχνευσης – Rapid Test ή και PCR επί ενδείξεων).

Άμεση επικοινωνία με τον προσωπικό ιατρό για αξιολόγηση, πιθανή έναρξη αντιικής αγωγής έγκαιρα και λήψη οδηγιών.

Σημειώνεται πως ο εμβολιασμός κατά της γρίπης ιδιαίτερα για τις ομάδες αυξημένου κινδύνου παραμένει το αποτελεσματικότερο μετρού πρόληψης έναντι σοβαρής νόσησης.

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 περίπτωση 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.

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

“8” φυσικοί τρόποι για τόνωση

Το 56% των πολιτών στηρίζονται στον καφέ για να τονωθούν το πρωί, σύμφωνα με έρευνα σε 1.008 άτομα, που διενεργήθηκε από εταιρεία φυσικών προϊόντων. Δε χρειάζεται όμως να καταφεύγεις κάθε πρωί στην καφεΐνη για να σε «ξυπνήσει». Απλώς δοκίμασε αυτές τις συμβουλές των ειδικών για μία φυσική τόνωση.

Πώς θα έχω ενέργεια;

1. Αναψε το φως

Το φως του ήλιου αποτελεί τον τρόπο που έχει η φύση να ενημερώσει το βιολογικό σου ρολόι ότι ήρθε η ώρα να ξεκινήσεις την ημέρα σου. Άφησε λοιπόν τις γρίλιες σου ανοιχτές το πρωί ή άναψε ένα δυνατό φως, ώστε να μοιάζει με αυτό του ήλιου που ανατέλλει!

2. Σήκω αμέσως το πρωί από το κρεβάτι

Αν και είναι δύσκολο, πρέπει το πρωί να αντισταθείς και να μην πατήσεις το κουμπί της αναβολής στο ξυπνητήρι σου, αλλά να πεταχτείς αμέσως από το κρεβάτι, επειδή αυτό ανεβάζει την ενέργειά σου.

3. Κινήσου

Μόλις ξυπνήσεις, δοκίμασε να κάνεις λίγη πρωινή γιόγκα,



προτείνει η Kimberly Kingsley, προπονήτρια ενέργειας και συγγραφέας του βιβλίου The Energy Cure.

4. Φάε κάτι με λάδι καρύδας

Τα τριγλυκερίδια που περιέχονται στο λάδι της καρύδας αποτελούν μία ταχύτατη πηγή ενέργειας την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σου πιο γρήγορα και από τον καφέ.

5. Πάρε ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες

Ένα πρωινό γεμάτο με πρωτεΐ-

νες βοηθά τα κύτταρα του εγκεφάλου σου να λειτουργούν φυσιολογικά.

6. Να αποφεύγεις να τρως αργά τη νύχτα

Όταν τρως ένα βαρύ γεύμα αργά τη νύχτα πριν κοιμηθείς, μπορεί να σε επηρεάσει μέχρι και το επόμενο πρωί, λέει ο Bauer. Αν δεν μπορείς να κρατηθείς, καλύτερα να φας κάτι ελαφρύ, με λιγότερες από 150 θερμίδες, ώστε να μη νιώθεις πρησμένη και κουρασμένη το πρωί.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Σήμερα είναι η κατάλληλη μέρα για να εστιάσετε στις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις και να λύσετε εκκρεμότητες. Η ενέργεια και ο δυναμισμός σας θα σας βοηθήσουν να ολοκληρώσετε επιτυχώς τα καθήκοντά σας
Ταύρος: Θα υπάρξουν πολλές ευκαιρίες για κοινωνικές επαφές και ενδυνάμωση σχέσεων. Η ημέρα προσφέρεται για να λύσετε θέματα που εκκρεμούν και να κάνετε νέες γνωριμίες
Δίδυμοι: Η Σελήνη στον Τοξότη δημιουργεί ένα πιο χαλαρό και επικοινωνιακό κλίμα, βοηθώντας σας να ξεπεράσετε την ένταση των προηγούμενων ημερών. Προσέξτε τις υπερβολές στις υποσχέσεις και στα έξοδα
Καρκίνος: Σήμερα θα αισθανθείτε μια έκρηξη ενέργειας και αυ-

τοπεποίησης, που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε πολλές υποχρεώσεις. Οι πλανήτες ευνοούν τα νέα ξεκινήματα
Λέων: Αποφύγετε τους αστάθμητους παράγοντες που μπορεί να σας επηρεάσουν αρνητικά. Μείνετε πιστοί στα σχέδιά σας και μην αφήσετε κανέναν να σας βγάλει από την πορεία σας
Παρθένος: Οι πολλές υποχρεώσεις από το παρελθόν πρέπει να τακτοποιηθούν άμεσα. Η σημερινή μέρα είναι ιδανική για να οργανώσετε τις υποχρεώσεις σας και να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες
Ζυγός: Θα αντιμετωπίσετε πολλές υποχρεώσεις και εκκρεμότητες σήμερα. Απαιτούνται μεγάλες δόσεις δυναμισμού για να τις ξεπεράσετε, αλλά οι φίλοι σας θα είναι εκεί για να σας στηρίξουν



Σκορπιός: Οργανώστε τον χρόνο σας καλύτερα και βάλτε μια τάξη στις εκκρεμότητες που σας αγχώνουν. Ζητήστε βοήθεια από τους δικούς σας ανθρώπους αν χρειαστεί
Τοξότης: Οι πλανητικοί συνδυασμοί είναι θετικοί για την επίτευξη των στόχων σας. Αρπάξτε τις ευκαιρίες που θα παρουσιαστούν και πάρτε αποφάσεις που θα βελτιώσουν τη ζωή σας
Αιγόκερως: Είναι η κατάλληλη στιγμή να εστιάσετε σε επαγγελματικά θέματα και να λύσετε εκκρεμότητες. Η ημέρα ευνοεί τις αποφάσεις που θα βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής σας
Υδροχόος: Σήμερα ευνοούνται οι νέες ιδέες και οι δημιουργικές δραστηριότητες. Η κοινωνικότητά σας είναι αυξημένη και οι γνωριμίες σας μπορεί να φέρουν νέες ευκαιρίες
Ιχθύες: Η σημερινή μέρα απαιτεί από εσάς να είστε προσεκτικοί με τις υποσχέσεις και τα έξοδα. Οργανώστε τις εκκρεμότητές σας και αποφύγετε τις υπερβολές

Fire	Aries	Leo	Sagittarius
Earth	Taurus	Virgo	Capricorn
Air	Gemini	Libra	Aquarius
Water	Cancer	Pisces	Scorpio

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Κολοκυθοκεφτέδες με φέτα



Υλικά

- 4 μεγάλα κολοκύθια
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 150 γρ. φέτα τριμμένη
- 200 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- Αλάτι, πιπέρι
- Λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

Βήμα 1ο

Τρίβουμε τα κολοκυθάκια και το ξερό κρεμμύδι στον τρίφτη. Τα πασπαλίζουμε με αλάτι και ανακατεύουμε. Τα μεταφέρουμε σε μια καθαρή πετσέτα και τα στύβουμε καλά να αποβάλουν τα περιττά υγρά τους.

Βήμα 2ο

Ρίχνουμε τα στυμμένα και στραγγισμένα λαχανικά σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τη φέτα, το δυόσμο, το μαϊντανό, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και πιπέρι.

Βήμα 3ο

Ανακατεύοντας τα υλικά, ενσωματώνουμε σταδιακά το αλεύρι μέχρι να αποκτήσουμε έναν παχύρρευστο χυλό (ίσως να μη χρειαστεί όλο το αλεύρι).

Βήμα 4ο

Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάνι και σε μέτρια φωτιά αρκετό λάδι. Ρίχνουμε προσεκτικά κουταλιές από το μείγμα στο καυτό λάδι. Τηγανίζουμε τους κολοκυθοκεφτέδες σε δόσεις, για να μην πέσει η θερμοκρασία του λαδιού, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα και από τις δύο πλευρές.

Δωρεάν προγράμματα κατάρτισης στις Ψηφιακές Δεξιότητες

Το Κέντρο Παραγωγικότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοινώνει τη διεξαγωγή διαδικτυακού προγράμματος κατάρτισης, Τεχνητή Νοημοσύνη στην Εκπαίδευση διάρκειας 21 ωρών, που απευθύνεται σε άτομα που δραστηριοποιούνται ή ενδιαφέρονται να δραστηριοποιηθούν στον τομέα της εκπαίδευσης και στοχεύει στην εξοικείωση με βασικές έννοιες και πρακτικές εφαρμογές της Τεχνητής Νοημοσύνης στο σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Τίτλος Προγράμματος: Η Τεχνητή Νοημοσύνη στην Εκπαίδευση – ONLINE – (AIEDWEB3) 26/01/2026 – 9/02/2026.

Τα προγράμματα 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 της ιστοσελίδας e-gnosis ή επικοινωνώντας με τα κατά τόπους Γραφεία του Κέντρου Παραγωγικότητας στη Λευκωσία, Λεμεσό και Λάρνακα στα τηλέφωνα 22806196, 25873588 και 24812350 αντίστοιχα.

Ακατάλληλα προϊόντα που γνωστοποιούνται στο Σύστημα Safety Gate

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, ως το κεντρικό σημείο επαφής στην Κύπρο για τη λειτουργία του Συστήματος Safety Gate, το σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για μη εδώδιμα προϊόντα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 72 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 στον ακόλουθο σύνδεσμο:

https://www.gov.cy/media/2026/01/19012026_KatalogosMiAsfalonProionton.pdf

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 ενημερώσουν την αντίστοιχη αρμόδια αρχή.

Επικοινωνία

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή 22200923, 22200925

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, 22405663, 22405610, 22405607, 22879033

Τμήμα Ηλεκτρομηχανολογικών Υπηρεσιών 22800555

Τμήμα Φαρμακευτικών Υπηρεσιών, (Τομέας Καλυντικών), 22608606, 22608682 22608689

Υπηρεσία Μεταλλείων και Λατομείων, 22409288, 22409277, 22408920

22409111

Υγειονομικές Υπηρεσίες (Ηλεκτρονικά τσιγάρα), 22605563

Υγειονομικές Υπηρεσίες (Απορρυπαντικά), 22605551

Υφυπουργείο Ναυτιλίας, 25848100

Τμήμα Ηλεκτρονικών Επικοινωνιών, 22814854, 22814846

Υπουργείο Εσωτερικών – Διεύθυνση Τεχνικών Υπηρεσιών και Ανάπτυξης, 22806400 22806487

Φορολογική Μεταρρύθμιση

Στη διάθεση των πολιτών εργαλείο υπολογισμού Φόρου Εισοδήματος



ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ 2025		ΝΕΟΙ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ 2026	
Έως €19.500	0%	Έως €22.000	0%
€19.501 - €28.000	20%	€22.001 - €32.000	20%
€28.001 - €36.300	25%	€32.001 - €42.000	25%
€36.301 - €60.000	30%	€42.001 - €72.000	30%
€60.001 και άνω	35%	€72.001 και άνω	35%

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι είναι πλέον διαθέσιμο το «Εργαλείο Υπολογισμού Φόρου Εισοδήματος», στο πλαίσιο της Φορολογικής Μεταρρύθμισης, που εφαρμόζεται από την 1 Ιανουαρίου 2026.

Το Εργαλείο Υπολογισμού Φόρου Εισοδήματος βρίσκεται στην ειδική ενότητα Φορολογική Μεταρρύθμιση 2026 στην Αρχική σελίδα της ιστοσελίδας του Τμήματος Φορολογίας.

Το Εργαλείο Υπολογισμού Φόρου Εισοδήματος έχει σχεδιαστεί για σκοπούς ενημέρωσης και καθοδήγησης των φορολογουμένων και επιτρέπει, με την εισαγωγή των εισοδημάτων ανά κατηγορία καθώς και των σχετικών αφαιρέσεων (εκπτώσεων και απαλλαγών), με βάση την προσωπική κατάσταση του φορολογούμενου (μονήρες πρόσωπο, οικογένεια, μονογονεϊκή οικογένεια), την εμφάνιση:

- του ποσού του φόρου εισοδήματος με βάση το φορολογικό καθεστώς πριν από τη μεταρρύθμιση,
- του ποσού του φόρου εισοδήματος με βάση το νέο φορολογικό καθεστώς (Φορολογική Μεταρρύθμιση 2026), και
- του φορολογικού οφέλους (της διαφοράς) που προκύπτει από τη Φορολογική Μεταρρύθμιση 2026.

Διευκρινίζεται ότι το Εργαλείο Υπολογισμού Φόρου Εισοδήματος λειτουργεί αποκλειστικά για σκοπούς προσομοίωσης και ενημέρωσης. Σημειώνεται ότι, τηρώντας τις βασικές αρχές του Γενι-

κού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (GDPR), το Εργαλείο δεν αποθηκεύει, δεν διαβιβάζει και δεν επεξεργάζεται προσωπικά δεδομένα, ενώ όλοι οι υπολογισμοί πραγματοποιούνται τοπικά κατά τη διάρκεια της χρήσης του.

Το Τμήμα Φορολογίας ενημερώνει ότι για διευκόλυνση στην κατανόηση και την ορθή εφαρμογή των νέων προνοιών του φορολογικού συστήματος, που ισχύει από 1 Ιανουαρίου 2026, έχουν δημοσιευτεί σε ειδική ενότητα (Φορολογική Μεταρρύθμιση 2026) στην αρχική σελίδα της ιστοσελίδας του Τμήματος Φορολογίας τα ακόλουθα:

Δήλωση για Διεκδίκηση Φορολογικών Εκπτώσεων (Τ.Φ.59) για το φορολογικό έτος 2026, ως αρχείο pdf σε επεξεργάσιμη μορφή,

Επεξηγηματικός οδηγός εφαρμογής της φορολογικής μεταρρύθμισης για φυσικά πρόσωπα που είναι φορολογικοί κάτοικοι Κύπρου (από το φορολογικό έτος 2026),

Με βάση τα πιο πάνω, καλούνται οι εργοδοτούμενοι που επηρεάζονται από τις τροποποιήσεις που επήλθαν με τη φορολογική μεταρρύθμιση, ειδικότερα αυτοί που δικαιούνται τις νέες προσωπικές εκπτώσεις, αφού μελετήσουν προσεκτικά τον Επεξηγηματικό οδηγό, τις Συχνές Ερωτήσεις (FAQs) και τα Παραδείγματα, να συμπληρώσουν τη Δήλωση για Διεκδίκηση Φορολογικών Εκπτώσεων (Τ.Φ.59) για το φορολογικό έτος 2026 και να την παραδώσουν το συντομότερο στους εργοδότες τους, ώστε να εφαρμοστούν τα νέα δεδομένα παρακράτησης φόρου εισοδήματος.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η διαδικασία που πρέπει να ακολουθείται στις περιπτώσεις επαναποστολής δικαιούχων στο εξωτερικό

Ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) ενημερώνει τους δικαιούχους του ΓεΣΥ ότι, στις περιπτώσεις που υπάρχουν προγραμματισμένα ραντεβού για επανέλεγχο ή/και παροχή πρόσθετων υπηρεσιών σε νοσηλευτήρια του εξωτερικού, τα οποία προκύπτουν ως συνέχεια προηγούμενης επιδότησης από το Υπουργείο Υγείας, καλούνται να ενημερώνουν άμεσα τον θεράποντα Ειδικό Ιατρό τους εντός ΓεΣΥ.

Ο θεράπων Ειδικός Ιατρός υποχρεούται να υποβάλει άμεσα και εντός ικανοποιητικού χρονικού διαστήματος πριν από την ημερομηνία του προγραμματισμένου ραντεβού, το σχετικό αίτημα επαναποστολής του δικαιούχου στο εξωτερικό, ώστε να μπορεί να εξεταστεί από τον Οργανισμό εντός εύλογου χρονικού διαστήματος, ακολουθώντας τη διαδικασία που προβλέπεται για κανονικά και επείγοντα περιστατικά.

Περαιτέρω, οι δικαιούχοι οφείλουν να παραδώσουν στο θεράποντα Ειδικό Ιατρό όλες τις σχετικές ιατρικές εκθέσεις, το εξιτήριο και οποιαδήποτε άλλα σχετικά έγγραφα από την προηγούμενη νοσηλεία τους στο εξωτερικό, προκειμένου τα εν



λόγω έγγραφα να περιληφθούν στο αίτημα, εφόσον κριθεί σκόπιμο από τον θεράποντα ιατρό.

Σημειώνεται ότι η τήρηση της πιο πάνω ρύθμισης κρίνεται αναγκαία, ώστε αφενός να μην επηρεάζεται η διαχείριση άλλων περιστατικών μεταφοράς δικαιούχων στο εξωτερικό που χρήζουν άμεσου χειρισμού, όπως τα επείγοντα και απειλητικά για τη ζωή περιστατικά, και αφετέρου να διασφαλίζεται η άμεση και έγκαιρη επαναποστολή των δικαιούχων στο εξωτερικό, σύμφωνα με την ημερομηνία του προγραμματισμένου ραντεβού τους.

Απογοητευτικός και πάλι ο ΑΠΟΕΛ, σπουδαίο διπλό η ΑΕΚ



Σε ένα παγωμένο ΓΣΠ, ελέω του καιρού, τα «Περιστερία» της Αρραδίπου φρόντισαν να φέρουν ακόμα μεγαλύτερη παγωμάρα με το γκολ στο φινάλε που «έκοψε» τα πόδια των γαλαζοκιτρίνων.

Η ομάδα του Πάμπλο Γκαρσία χωρίς να πιάσει καλή απόδοση, έδειξε πως θα έβρισκε τη λύση για να πάρει το ζητούμενο, αλλά η ομάδα του Μαρίνου Σατσία επιβεβαίωσε τον ρόλο της ως «σκληρό καρύδι» και έκανε τη ζημιά.

Το πρώτο του φετινό γκολ του Μαρκίνιος στο πρωτάθλημα, δεν αρκούσε για να επαναφέρει τον ΑΠΟΕΛ στις νίκες, μετά την ήττα από τον Απόλλωνα. Μία αδράνεια στα τελικά στάδια του αγώνα σε κόρνερ, στέρησε δύο σημαντικούς βαθμούς που στην τελική πιθανόν να τους ψάχνει.

Οι αποδοκimasίες από τον κόσμο στο φινάλε ήταν έντονες. Ο κόσμος του ΑΠΟΕΛ βλέπει μια ομάδα που δεν μπορεί να αλλάξει τη μοίρα της, που σκορπά απογοήτευση και που δεν έχει αντίδραση. Ο ΑΠΟΕΛ έμεινε στους 33 βαθμούς, όσους και ο Απόλλωνας, και πλέον κινδυνεύει να χάσει την εξάδα, με την ΑΕΛ να πλησιάζει.

Ασταμάτητη η Ομόνοια

Η φετινή Ομόνοια δείχνει, αγωνιστική με αγωνιστική, πως έχει όλα τα στοιχεία ομάδας που μπορεί να φτάσει μέχρι το τέλος. Ποιότητα, βάθος στο ρόστερ, ταχύτητα στο παιχνίδι της και κυρίως προσωπικότητες που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στα μεγάλα παιχνίδια.

Οι «πράσινοι» επικράτησαν εκτός έδρας με το εμφαντικό σκορ 3-5 επί του Άρη, σε μία εμφάνιση που συνδύασε ουσία και θέαμα, στέλνοντας ξεκάθαρο μήνυμα προς κάθε κατεύθυνση.

Η φετινή Ομόνοια παρουσιάζεται πιο ώριμη και πιο ισορροπημένη. Διαθέτει πλουραλισμό στην επίθεση, επιλογές από τον πάγκο και τη δυνατότητα να διαχειρίζεται απαιτητικά παιχνίδια, ακόμη και όταν απουσιάζουν βασικές μονάδες. Το βάθος του ρόστερ και η σωστή διαχείριση επιτρέπουν στους «πράσινους» να παραμένουν φρέσκοι σε ένα ιδιαίτερα φορτωμένο πρόγραμμα.

Σπουδαίο διπλό για ΑΕΚ

Η ΑΕΚ έφυγε με ένα σπουδαίο και απόλυτα δίκαιο «διπλό» από το «Στέλιος Κυριακίδης»,

επικρατώντας 2-1 της Πάφου στο πλαίσιο της 19ης αγωνιστικής. Η ομάδα της Λάρνακας μπήκε με ορμή στο παιχνίδι και μόλις στο 2' άνοιξε το σκορ, με τον Μιραμόν να εκμεταλλεύεται την αδράνεια της άμυνας και να δίνει από νωρίς προβάδισμα στην ομάδα του. Ο Ισπανός ήταν ο απόλυτος πρωταγωνιστής, καθώς εκτός από το γκολ, μοίρασε και την ασίστ στο τέρμα που «κλείδωσε» τη νίκη. Η Πάφος προσπάθησε να αντιδράσει και στο 76' βρήκε την ισοφάριση με τον Άντερσον, σε μια φάση που έδωσε νέο ενδιαφέρον στο παιχνίδι και έβαλε πίεση στην ΑΕΚ. Ωστόσο, η ομάδα του Ιδιάκεθ έδειξε χαρακτήρα και στο 86' βρήκε το γκολ που έκρινε την αναμέτρηση. Ο Μιραμόν έβγαλε ιδανική πάσα και ο Ιβάνοβιτς με ψύχραιμο τελείωμα διαμόρφωσε το τελικό 2-1, χαρίζοντας στην ΑΕΚ ένα από τα πιο σημαντικά εκτός έδρας τρίποντα της σεζόν.

Νίκη με ανατροπή για Ανόρθωση

Η Ανόρθωση πραγματοποίησε την καλύτερη φετινή της εμφάνιση και δικαίως έφτασε σε μια σπουδαία νίκη απέναντι στην ΑΕΛ με 2-1 και μάλιστα με ανατροπή. Μια νίκη που μπορεί να αποδειχθεί κομβική για τη συνέχεια. Η νίκη αυτή έχει τεράστια σημασία για την ψυχολογία και τη βαθμολογία. Η Ανόρθωση ανέβηκε πάνω από τον Ακρίτα Χλώρακας, απομακρύνθηκε από τη ζώνη του υποβιβασμού και απέδειξε ότι διαθέτει ποιότητα και προοπτική. Το ρόστερ δείχνει δυνατό, με παίκτες που ανεβάζουν απόδοση και μπορούν να προσφέρουν ακόμη περισσότερα με τις επόμενες μεταγραφικές κινήσεις.

Διπλό ο Ολυμπιακός

Στο παιχνίδι που έριξε την αυλαία της 19ης αγωνιστικής του πρωταθλήματος, ο Ολυμπιακός κέρδισε την Ένωση με 0-2. Στο πρώτο ημίχρονο, οι δυο ομάδες αναλώθηκαν σε πολλές μονομαχίες και λάθη εκατέρωθεν με τον Ολυμπιακό να ανοίγει το σκορ στο 32' με κεφαλιά του Ζοάο Μάριο σε σέντρα του Ανδρέα Χρίστου από αριστερά. Οι δυο τους συνεργάστηκαν ξανά 10 λεπτά αργότερα, με τον Πορτογάλο επιθετικό να γράφει το 0-2 στο 42'. Στις καθυστερήσεις του ημιχρόνου, οι «μαυροπράσινοι» κέρδισαν πέναλτι σε χέρι του Οκέκε. Ο Πίκης ανέλαβε την εκτέλεση, με τον Παναγιώτου να τον νικά και να κρατά το αποτέλεσμα στο 0-2.



Β' Κατηγορία

Η Νέα Σαλαμίνα συνεχίζει ασταμάτητη την πορεία της προς τον τίτλο και τη μαθηματική άνοδο, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία αγωνιστική ότι αποτελεί την πιο σταθερή και ποιοτική ομάδα της Β' Κατηγορίας.

Η νίκη της με 4-1 απέναντι στην ΠΑΕΕΚ για τον Α' όμιλο δεν άφησε περιθώρια αμφισβήτησης. Η ομάδα της Αμμοχώστου έδειξε χαρακτήρα μετά τον αποκλεισμό από το Κύπελλο, έφτασε τους 47 βαθμούς και βρίσκεται πλέον στο +15 από τη δεύτερη θέση, αγγίζοντας ουσιαστικά την επιστροφή της στα μεγάλα σαλόνια.

Στον Β' όμιλο, ο Διγενής Ακρίτας και η ΑΠΕΑ έμειναν στο 1-1, αποτέλεσμα που δεν αλλάζει ιδιαίτερα τις ισορροπίες, αλλά κρατά ανοιχτή τη μάχη για τις θέσεις της πρώτης τριάδας. Στα υπόλοιπα παιχνίδια της αγωνιστικής, η Αγία Νάπα συνέχισε την ανοδική της πορεία με το 2-0 επί της ΜΕΑΠ, η Καρμιώτισσα και η Ομόνοια 29Μ έμειναν στο 1-1, ενώ ο ΑΣΙΛ πήρε σημαντικό τρίποντο απέναντι στη Δόξα με 2-0. Στον Β' όμιλο, ο Σπάρτακος πέρασε επιβλητικά με 3-0 από την έδρα του Εθνικού Λατσιών, ενώ ο Χαλκάνορας επικράτησε με 4-2 της ΑΕΖ.

Γ' Κατηγορία

Στο ντέρμπι κορυφής στη Δερύνεια, η πρωτοπόρος Αναγέννηση νίκησε 3-0 την ΑΕΠ Πολεμιδιών. Η Αναγέννηση προηγείται με 42 βαθμούς και ακολουθεί ο Ερμής Αραδίππου με 39 βαθμούς, ενώ η ΑΕΠ υποχώρησε στην 3η θέση με 38 βαθμούς.

Ασπίς Πύλας – Κέδρος 0-1

Ανόρθωση Μουτταγιάκας – Ερμής Αραδίππου 0-3

Αναγέννηση Δερύνειας – ΑΕΠ Πολεμιδιών 3-0

ΑΠΟΝΑ – Άτλας Αγλαντζιάς 2-7

Ομόνοια Ψευδά – ΘΟΪ Λακατάμιας 0-0

Κούρης Ερήμης – FC Λειβάδια 3-0

ΠΟ Ορμήδειας – Οθέλλος Αθηαίνου 3-0

Αποτελέσματα

17ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ – Cyview – Vandex

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου – ΘΟΙ Καπέδων 2 - 2

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς – ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 4 - 0

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι – ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς ΑΝΕΒΛΗΘΗ λόγω

ακαταλληλότητας του γηπέδου-βροχές

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ Αγίας Βαρβάρας – Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 3 - 2

ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφύγων Λατσιών – ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών 1 - 3



Νέοι από την Ευρώπη στο Μουσείο της ΣΕΚ

Τη Δευτέρα, 26 Ιανουαρίου 2026, το Μουσείο της ΣΕΚ υποδέχθηκε νέους και νέες από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ «Create to Empower: European Diversity in Youth Hands», το οποίο φιλοξενεί το Σωματείο Δρομέων Κύπρου «Περικλής Δημητρίου».

Οι συμμετέχοντες ξεναγήθηκαν από τον Επαρχιακό Γραμματέα του Εργατικού Κέντρου ΣΕΚ Λευκωσίας – Κερύνειας, Χρίστο Πελεκάνο, και είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά την ιστορική διαδρομή της ΣΕΚ, τους αγώνες και τις διεκδικήσεις του εργατικού κινήματος στην Κύπρο, καθώς και τον ρόλο των συνδικαλιστικών οργανώσεων στη διαμόρφωση μιας πιο δίκαιης κοινωνίας.

Η επίσκεψη αποτέλεσε μια ουσιαστική εμπειρία ανταλλαγής γνώσεων και ιδεών, αναδεικνύοντας τη σημασία της συλλογικής δράσης, της αλληλεγγύης και του αλληλοσεβασμού.

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



Η ΣΕΚ στην ολομέλεια της ΕΟΚΕ

Παρέμβαση στο πλαίσιο της Κυπριακής Προεδρίας

Την Πέμπτη 22 Ιανουαρίου 2026, η Κυπριακή Προεδρία παρουσίασε τις προτεραιότητες της στην Ολομέλεια της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ).

Το πρόγραμμα της Κυπριακής Προεδρίας παρουσίασε η Υφυπουργός Ευρωπαϊκών Θεμάτων, κα Μαριλένα Ραουνά, η οποία έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στα ζητήματα που άπτονται της στρατηγικής αυτονομίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η ενωμένη Ευρώπη στη διαχείριση των προκλήσεων που συνδέονται με τις γεωπολιτικές εξελίξεις, την ενεργειακή αυτονομία, την οικονομική ανάπτυξη, την ανταγωνιστικότητα και την κοινωνική πολιτική. Η κα Ραουνά χαρακτήρισε την Κυπριακή Προεδρία ως εθνική αποστολή, η οποία προσεγγίζεται με υπευθυνότητα.

Εκ μέρους των μελών της ΕΟΚΕ, εκπροσωπώντας την Ομάδα των Εργαζομένων, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας επανέλαβε ότι για την Κύπρο η Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποτελεί πράγματι εθνική αποστολή και ότι, στο πλαίσιο της υπεύθυνης αυτής προσέγγισης, η ΣΕΚ διαδραματίζει ιδιαίτερα ευδιάκριτο και ουσιαστικό ρόλο, ως μέλος της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, ώστε η Κυπριακή Προεδρία να στεφθεί με επιτυχία και να είναι απόλυτα ισορροπημένη σε σχέση με την οικονομική ανάπτυξη και την ομαλή μετάβαση στα νέα δεδομένα, προς όφελος των εργαζομένων και με στόχο την επίτευξη της κοινωνικής συνοχής.

Ο κ. Μάτσας εστίασε την παρέμβασή του σε δύο βασικούς πυλώνες, αναδεικνύοντας καταρχάς τον ρόλο της Κυπριακής Προεδρίας ως έντιμου διαμεσολαβητή στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που απορρέουν από το νέο γεωπολιτικό περιβάλλον, σε συνάρτηση τόσο με τη συνεχιζόμενη ημικατοχή της Κυπριακής Δημοκρατίας, όσο και με τη συνεχιζόμενη εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία, αλλά και τους κινδύνους που συνδέονται με νέες απειλές σε διεθνές επίπεδο, με ιδιαίτερη έμφαση στη Γροιλανδία.

Προς αυτή την κατεύθυνση, αναδείχθηκε η δυνατότητα που μπορεί να διαδραματίσει η Κυπριακή Προεδρία μέσω του πυλώνα που συνδέεται με τη Νότια Γειτονία και τη στόχευση για τον καθορισμό του νέου Συμφώνου για τη Μεσόγειο, ώστε η Κύπρος να μπορέσει να αναλάβει ουσιαστικό ρόλο στη διαχείριση των προκλήσεων και να επιβεβαιώσει τη θέση της ως γέφυρα μεταξύ Ευρωπαϊκής Ένωσης και Μέσης Ανατολής, αλλά και ευρύτερα της περιοχής.

Στο ίδιο πλαίσιο, τονίστηκε η σημασία της ανάπτυξης συνεργασιών που θα συμβάλουν στην επίτευξη της ενεργειακής αυτονομίας, καθώς και



στην καλύτερη διαχείριση των μεταναστευτικών προκλήσεων.

Παράλληλα, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ έθεσε το ζήτημα της ουσιαστικής διασύνδεσης της οικονομικής ανάπτυξης με την εδραίωση της κοινωνικής συνοχής, στο πλαίσιο της συζήτησης για το Πολυετές Δημοσιονομικό Πλαίσιο, το οποίο αποτελεί ίσως τη μεγαλύτερη πρόκληση για την Κυπριακή Προεδρία.

Όπως σημείωσε, το νέο Πλαίσιο θα πρέπει να είναι ισορροπημένο, ώστε αφενός να προωθείται η ανταγωνιστικότητα και η ανάπτυξη της οικονομίας και αφετέρου να ενσωματώνεται η ευρωπαϊκή πολιτική και στρατηγική για την προσιτή κατοικία, την αντιμετώπιση της ακρίβειας και την κλιματική αλλαγή, μέσα σε ένα πλαίσιο κοινωνικής ευαισθησίας και κοινωνικής δικαιοσύνης.

Επανελάβε επίσης την ανάγκη, στο πλαίσιο της Κυπριακής Προεδρίας, να προσεγγιστούν με επάρκεια τα ζητήματα που αφορούν και επηρεάζουν άμεσα τους εργαζομένους, όπως η Πράξη για την Ποιοτική Εργασία, η οποία έχει ήδη υιοθετηθεί από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, η καλύτερη λειτουργία του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων – κυρίως όσον αφορά την ενίσχυση και εδραίωση του κοινωνικού διαλόγου – καθώς και η αναθεώρηση της οδηγίας για τις δημόσιες συμβάσεις.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στην ανάγκη διασύνδεσης των δημόσιων συμβάσεων με την προϋπόθεση εφαρμογής συλλογικών συμβάσεων, καθώς και στην αξιολόγηση της εφαρμογής των ευρωπαϊκών οδηγιών, με πρωταρχικό σημείο αναφοράς την Οδηγία για την επάρκεια των μισθών και τη διαχείριση του ευρωπαϊκού κατώτατου μισθού, δημιουργώντας συνθήκες που να ευνοούν την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

Κλείνοντας, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ επανέλαβε, απευθυνόμενος προς την Υφυπουργό Ευρωπαϊκών Θεμάτων, ότι η ΣΕΚ θα συνεχίσει την προσπάθεια ώστε, σε συνεργασία με το Υφυπουργείο, να συμβάλει σε μια διαφανή, ευδιάκριτη και επιτυχημένη Κυπριακή Προεδρία, προς όφελος των εργαζομένων, αλλά και με στόχο τη στήριξη της σωστής και υπεύθυνης επιχειρηματικότητας.

Φόρος τιμής στον Αρχηγό της ΕΟΚΑ

52ο ετήσιο μνημόσυνο του Στρατηγού Γεώργιου Γρίβα Διγενή στη Λεμεσό

Τελέστηκε το πρωί της Κυριακής 25 Ιανουαρίου 2026 το 52ο ετήσιο εθνικό μνημόσυνο του Αρχηγού της ΕΟΚΑ, Στρατηγού Γεώργιου Γρίβα Διγενή, στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου στη Λεμεσό, χωροστατούντος του Επισκόπου Αμαθούντος Νικολάου, παρουσία εκπροσώπων της κυβέρνησης, κομμάτων, οργανώσεων και πλήθους κόσμου.

Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας ακολούθησε πορεία προς το μνημείο του Στρατηγού, όπου τελέστηκε τρισάγιο στον τάφο του.

Τον επιμνημόσυνο λόγο εκφώνησε ο Υποστράτηγος εν αποστρατεία και Υπολοχαγός Πρώτης Γραμμής κατά την εισβολή του 1974, Κωνσταντίνος Αργυρόπουλος, ο οποίος εξήρε το



έργο και την προσφορά του Αρχηγού της ΕΟΚΑ στον εθνικοαπελευθερωτικό αγώνα.

Στεφάνι εκ μέρους της ΣΕΚ Λεμεσού κατέθεσε ο Αναπληρωτής Επαρχιακός Γραμματέας, Ιωάννης Τσουρής, αποτίοντας φόρο τιμής στη μνήμη του Στρατηγού.