

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗ ΣΕΚ

Διαχείριση Θεμάτων Ασφάλειας
και Υγείας στον Τομέα
της Υγείας



σελ.3

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Στις προτεραιότητες της ΕΟΚΕ
θέματα μεταρρυθμίσεων
και επενδύσεων



σελ.16

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Συμμετοχή ΣΕΚ στην Επιτροπή
Ποιότητας στην Απασχόληση
της ETUC



σελ.16

Αύριο αναμένεται να τεθεί σε ψηφοφορία από το Ευρωκοινοβούλιο σχετική Οδηγία

Έλεγχο και ισχυρή εποπτεία στις υπεργολαβίες ζητεί η ΣΕΚ

Σημαντική πρωτοβουλία αναλαμβάνει η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) με στόχο την ψήφιση από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο της Οδηγίας που αφορά την ρύθμιση της υπεργολαβίας και τους διαμεσολαβητές εργασίας (labor intermediaries).

Το ζήτημα είναι αρκετά σοβαρό καθώς εδώ και αρκετά χρόνια τα θέματα που αφορούν υπεργολαβίες είναι ψηλά στην ατζέντα του συνδικαλιστικού κινήματος τόσο σε εθνικό όσο και σε πανευρωπαϊκό επίπεδο λόγω των παραβιάσεων στα δικαιώματα των εργαζομένων. Η ψήφιση της Οδηγίας η οποία είναι αποτέλεσμα της Έκθεσης Danielsson δίνει τη δυνατότητα διασφάλισης των εργασιακών δικαιωμάτων των εργαζομένων και στηρίζει τις υγιείς επιχειρήσεις από τον αθέμιτο ανταγωνισμό. Η έκθεση Danielsson η οποία έχει υιοθετηθεί από την Επιτροπή Απασχόλησης και Κοινωνικών Σχέσεων (EMPL) του Ευρωκοινοβουλίου περιλαμβάνει μεταξύ άλλων:

- Τη δημιουργία ενός ευρωπαϊκού νομοθετικού πλαισίου αντιμετώπισης υπεργολαβίας και εργασιακής διαμεσολάβησης
- Την εισαγωγή υποχρεώσεων και περιορισμών στην υπεργολαβία, περιλαμβανομένων και επιχειρηματικών εταιρειών που βρίσκονται στην ίδια αλυσίδα
- Τον καθορισμό ελάχιστων επιπέδων εργασιακής διαμεσολάβησης όπως είναι η εγγραφή σε μητρώο, η κατάργηση χρεώσεων σε εργαζόμενους (fees) και η αξιοπρεπής διαμονή
- Τον καθορισμό της εφαρμογής κανόνων για επιθεωρήσεις, καταγραφή δεδομένων και κυρώσεων στους παραβάτες

Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια τόσο σε εθνικό όσο και σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, το φαινόμενο της υπεργολαβίας έχει πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις στην αγορά εργασίας ενώ παρουσιάζονται παραβιάσεις εργασιακών δικαιωμάτων οι οποίες εκφυλίζουν κάθε προσπάθεια ενίσχυσης των δράσεων, πρωτοβουλιών και ευρωπαϊκών οδηγιών για ενίσχυση των ποιοτικών θέσεων εργασίας. Τα αρνητικά αυτά φαινόμενα παρουσιάζονται σε τομείς όπως η γεωργία, η μεταποίηση, οι κατασκευές, στους εργάτες καθαρισμού, στις μεταφορές, στους εργαζόμενους στη βιομηχανία τροφίμων.

Σημειώνεται πως σε πρόσφατες δημόσιες τοποθετήσεις του ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, αναφέρθηκε στο ζήτημα τονίζοντας πως στην Κύπρο επιχειρήσεις δημιουργούν θυγατρικές εταιρίες με σκοπό να προσλαμβάνουν εργαζόμενους από τρίτες χώρες τους οποίους στη συνέχεια διοχετεύουν στην μητρική εταιρεία η οποία βάση νομοθεσίας δεν μπορεί να απασχολεί τέτοιους εργαζόμενους. Όπως ανέφερε ο κ. Μάτσας για το φαινόμενο αυτό έχει ενημερωθεί τόσο το αρμόδιο υπουργείο όσο και οι αρχές.

Σημειώνεται πως το φαινόμενο αυτό στην κυπριακή αγορά εργασίας γίνεται πιο έντονο αφού τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου καταδεικνύουν πως οι αριθμοί των εργαζομένων με προσωρινή απασχόληση παρουσιάζουν ανοδική πορεία τα τελευταία χρόνια. Οι εργαζόμενοι αυτοί είναι συνήθως ευάλωτες ομάδες εργατών από Τρίτες Χώρες οι οποίοι πολλές φορές είναι θύματα εργασιακής εκμετάλλευσης. Η ΣΕΚ ως ενεργό μέλος της ETUC και της εκτελεστικής της επιτροπής στηρίζει τις



πρόνοιες που περιλαμβάνονται στην Οδηγία η οποία αναμένεται να τεθεί σε ψηφοφορία αύριο Πέμπτη από το Ευρωκοινοβούλιο. Σε μια προσπάθεια ενίσχυσης της Οδηγίας η Γραμματεία της ΣΕΚ είχε στις 9 Φεβρουαρίου 2026 συνάντηση με τον ευρωβουλευτή του Ευρωπαϊκού Λαϊκού Κόμματος (ΕΛΚ) Μιχάλη Χατζηπαντέλα, στο πλαίσιο της οποίας συζητήθηκε και το ζήτημα αυτό το οποίο είναι μείζονος σημασίας για το συνδικαλιστικό κίνημα καθώς επηρεάζει την ευημερία των εργαζομένων, την ποιότητα της απασχόλησης και των θέσεων εργασίας και υπονομεύει παράλληλα τις προσπάθειες της ίδιας της Ευρωπαϊκής Ένωσης για περιορισμό του αθέμιτου ανταγωνισμού μεταξύ των επιχειρήσεων αλλά και την ενίσχυση των δικαιωμάτων των εργαζομένων. Παράλληλα, η ΣΕΚ ζήτησε με επιστολή της προς τους έξι Κύπριους ευρωβουλευτές ενώπιον του ευρωβουλευτή Μιχάλη Χατζηπαντέλα την στήριξη της Οδηγίας σε μια προσπάθεια να τεθεί τέρμα στην ασυδοσία μερίδας εργοδοτών και στην περαιτέρω απορρύθμιση της αγοράς εργασίας τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Κατώτερες των προσδοκιών οι προγραμματικές δράσεις του 2026 για τα εργασιακά

Παρά τις πιεστικές ανάγκες που δημιουργούνται σε ότι αφορά ζητήματα διαχείρισης και ρύθμισης της αγοράς εργασίας, εντούτοις οι 55+ κυβερνητικές δράσεις για το 2026 όπως παρουσιάστηκαν πριν λίγες ημέρες κατά τη διάρκεια του προγραμματισμού από τον ίδιο τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, δεν επιλύουν διαχρονικά προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζει εδώ και αρκετά χρόνια η αγορά εργασίας.

Υπενθυμίζεται πως και οι τρεις συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, απέστειλαν εδώ και κάποιες βδομάδες κοινό υπόμνημα προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας με το οποίο ζητούσαν κοινή συνάντηση και ενδελεχή εξέταση των θεμάτων με τον ίδιο τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας αλλά και τον αρμόδιο υπουργό σε μια προσπάθεια καθορισμού δράσεων επίλυσης σοβαρών εργασιακών θεμάτων. Μεταξύ των θεμάτων για τα οποία το συνδικαλιστικό κίνημα ζητούσε αναπροσαρμογή των κυβερνητικών πολιτικών ήταν ο επανακαθορισμός του ποσού

του κατώτατου μισθού και η διασύνδεση του με την ωριαία απόδοση, η ρύθμιση της στρατηγικής απασχόλησης ξένων εργατών από τρίτες χώρες, η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και η εφαρμογή του «Εργάνη 2».

Δυστυχώς, μέσα από τις προγραμματικές κυβερνητικές πολιτικές για το 2026 απουσιάζουν παντελώς τα πιο πάνω. Ταυτόχρονα, σε ότι αφορά τη συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση το συνδικαλιστικό κίνημα έχει ξεκάθαρη φιλοσοφία και κατεύθυνση την οποία επανειλημμένα και δημόσια έχει εκφράσει τη θέση του. Η συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση πρέπει να είναι συνολική και ολιστική, να καλύπτει τόσο τον πυλώνα 1 όσο και τον πυλώνα 2 σε ότι αφορά το ταμείο κοινωνικών ασφαλίσεων και την επενδυτική του πολιτική, αλλά και τα ταμεία προνοίας των εργαζομένων αντιστοίχως. Ωστόσο, η πρόθεση της κυβέρνησης για συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση του πυλώνα 1 χωρίς ουσιαστική ενίσχυση του πυλώνα 2 πέραν του ότι είναι ημιτελής, με τα υφιστάμενα

δεδομένα είναι και κοινωνικά επικίνδυνη.

Αναμφίβολα, αυτή η προσέγγιση είναι πηγή προβληματισμού σε ότι αφορά τη στάση της κυβέρνησης και υποδηλώνει πως δεν υπάρχει πρόθεση ουσιαστικής ρύθμισης των ζητημάτων αυτών. Αντιθέτως, μέσα από τις ανακοινωθείσες προγραμματικές δράσεις αναδεικνύεται ο ρόλος των επιχειρήσεων και η αναβάθμιση του επιχειρείν η οποία για τη ΣΕΚ ασφαλώς είναι καλοδεχούμενη ωστόσο δεν μπορεί να τίθεται στο περιθώριο ο κόσμος της εργασίας και νευραλγικές μεταρρυθμίσεις όπως είναι η συνταξιοδοτική.

Επί τούτου οι συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ έχουν αποστείλει εκ νέου επιστολή ζητώντας συνάντηση με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, σε μια προσπάθεια να υπάρξει λεπτομερής συζήτηση και εξέταση των ζητημάτων που άπτονται της αγοράς εργασίας και τα οποία την επηρεάζουν ποικιλοτρόπως με στόχο τη διόρθωση των στρεβλώσεων και τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων.

Επαναρρύθμιση της αγοράς εργασίας άμεσα

 Η ΣΕΚ ζητεί συνάντηση με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας

Ριζώνουν για τα καλά τα προσωρινά συμβόλαια στην αγορά εργασίας

 60.000 περίπου εργαζόμενοι απασχολούνται υπό τέτοιο καθεστώς απασχόλησης

Για το συνδικαλιστικό κίνημα προέχει η αξιοποίηση της Οδηγίας για επαρκείς μισθούς

 Σε συνάρτηση με την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

Αναπροσαρμογή προς τα πάνω του κατώτατου μισθού

 Το ίδιο και η διασύνδεση του με την ωριαία απόδοση

Τίποτε δεν κερδίζεται χωρίς συλλογική δράση και αλληλεγγύη

 Ο μόνος δρόμος για προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων

Ιδιαίτερη ανησυχία μας προκαλούν φαινόμενα διαφθοράς και εκφοβισμού

 Κανένας δεν μπορεί να είναι υπέρνω του νόμου

Κανένας συμβιβασμός με την παράνομη, την αδήλωτη ή την υποδηλωμένη απασχόληση

 Επιτακτική η εφαρμογή του συστήματος Εργάνη 2

Ηαποσπασματική ρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος δεν είναι λύση

 Γι' αυτό χρειάζεται ολιστική μεταρρύθμιση του

Φορολογικά κίνητρα σε επιχειρήσεις δόθηκαν αρκετά

 Επομένως και οι επιχειρήσεις να επενδύσουν στο ανθρώπινο δυναμικό τους

Ωρα η κυβέρνηση να αφήσει τις ανακοινώσεις και να περάσει στις δράσεις

 Και αυτό περιλαμβάνει κατάρτιση σχεδιασμών για τις συλλογικές συμβάσεις

Νέα ήθη στις εργασιακές σχέσεις προσπαθούν να επιβάλουν ορισμένοι

 Και τα προσωπικά ή προσωρινά συμβόλαια είναι μέρος αυτών των ηθών

Ηοδηγία για τη ρύθμιση της υπεργολαβίας είναι προς τη θετική κατεύθυνση

 Αύριο στο Ευρωκοινοβούλιο αναμένεται η επικύρωση της

Η ανεργία πέφτει, οι μέσες απολαβές αυξάνονται, αλλά η φτώχεια διατηρείται



Του Γιώργου Πυρίση*

Παρά τους υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης, τα επίπεδα πλήρους απασχόλησης, την άνοδο των μέσων μισθών όπως καταγράφεται από την πορεία των δεδομένων της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου, εντούτοις τα ποσοστά σε ότι αφορά τη φτώχεια παραμένουν σε διψήφιο επίπεδο σκιαγραφώντας δυστυχώς και την πραγματική εικόνα την οποία βιώνουν αρκετοί συμπολίτες μας.



Ειδικότερα, τα τελευταία χρόνια η πορεία της ανάπτυξης ήταν όντως εντυπωσιακή με τον ρυθμό αύξησης του ΑΕΠ να καταγράφει ανάπτυξη πέραν του 3% και την ανεργία να κατακυλάει κάτω από το

5%. Ωστόσο, με βάση τα δεδομένα της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου το ποσοστό φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού μειώθηκε από 18.9% το 2019 σε μόλις 17.1% το 2024. Θα ανέμενε επομένως κάποιος μέσα από τα πιο πάνω δεδομένα η πορεία μείωσης της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού να ήταν σαφώς μεγαλύτερη.

Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε και αρκετές φορές στο παρελθόν μπορεί η πορεία των μέσων μισθών να είναι ανοδική τα τελευταία χρόνια όμως σε καμία περίπτωση δεν αντικατοπτρίζεται ούτε στην πορεία της οικονομικής ανάπτυξης ούτε ασφαλώς στην πραγματική πορεία απολαβών των εργαζομένων. Χωρίς αμφιβολία μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού στην Κύπρο βιώνει φτώχεια και κοινωνικό αποκλεισμό δημιουργώντας τη λεγόμενη «παγίδα φτώχειας», ενώ τα επιδόματα βρίσκονται πολύ κοντά στο εισόδημα τους με αποτέλεσμα να μειώνεται το κίνητρο για ένταξη στην αγορά

εργασίας. Ασφαλώς, κανένας πολίτης δεν θέλει και ούτε επιθυμεί να διαβιεί στη βάση επιδομάτων. Ωστόσο, το πρόβλημα δεν εντοπίζεται στα κοινωνικά επιδόματα αλλά στις μειωμένες απολαβές των εργαζομένων και σε τομείς οικονομικής δραστηριότητας οι οποίοι μάλιστα ακολουθούν εδώ και πολλά χρόνια ανοδική πορεία π.χ ξενοδοχεία και εστίαση ενώ οι απολαβές των εργαζομένων είναι οι πιο χαμηλές στην αγορά εργασίας.

Ασφαλώς, η λύση δεν θα προέλθει μόνο από την ενίσχυση των κοινωνικών δαπανών αλλά και από την ενίσχυση των μισθών όπως είναι ο στόχος και ο σκοπός της Οδηγίας για τον ευρωπαϊκό κατώτατο μισθό και την επάρκεια των μισθών. Αυτό προϋποθέτει αξιοποίηση της σχετικής ευρωπαϊκής Οδηγίας σε συνάρτηση με την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων σε μια προσπάθεια περιορισμού της φτώχειας μεταξύ των εργαζομένων και του κοινωνικού αποκλεισμού. Όπως γνωρίζουμε αρκετά καλά το ποσοστό των χαμηλόμισθων εργαζομένων και επομένως αυτών που έχουν να βιώσουν κίνδυνο φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού μειώνεται όσο μεγαλύτερη είναι η κάλυψη των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις. Το ίδιο ισχύει και με τις συνεισφορές των εργαζομένων σε ότι αφορά τα ταμεία προνοίας και κατ' επέκταση την ενίσχυση του πυλώνα 2 του συνταξιοδοτικού συστήματος.

Η φτωχοποίηση των εργαζομένων δεν θα εξαλειφθεί ως διά μαγείας, αλλά χρειάζονται δομημένες πολιτικές οι οποίες θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα των απολαβών αλλά και την ευημερία των εργαζομένων σε μια προσπάθεια επαναρρύθμισης της αγοράς ως αποτέλεσμα των αρνητικών επιπτώσεων της επιχειρηματικής ασυδοσίας μερίδας εργοδοτών.

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 11 Φεβρουαρίου	Πέμπτη 12 Φεβρουαρίου	Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου	Σάββατο 14 Φεβρουαρίου	Κυριακή 15 Φεβρουαρίου	Δευτέρα 16 Φεβρουαρίου	Τρίτη 17 Φεβρουαρίου
Αγίου Βλασίου Ιερομάρτυρος, Οσιωτάτης Θεοδώρας της Αυγουστάς	Τοικνοπέμπτη, Αγίου Μελετίου Αρχιεπισκόπου Αντιοχείας, Αγίου Πλωτίνου του μάρτυρος, Οσίου Μελετίου του εν Υψενή	Αγίων Ακύλα και Πρίσκιλλας των Αποστόλων, Οσί- ου Μαρτινιανού	Ψυχοσάββατο, Ουαλεντίνου Ιερομάρτυρος και Ουαλεντίνου επισκόπου	Της Απόκριω, Οσίου Ευσεβίου	Αγίου Πάμφιλου και των συν αυτώ Μαρτύρων	Θεοδώρου μεγαλομάρτυρος του Τήρωνος, Αγίων Μαρκιανού και Πουληρίας των βασιλέων, Αγίου Θεόδωρος Βυζαντίου

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

Σεμινάριο για νοσηλευτικό προσωπικό και μαίες

Διαχείριση θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στον Τομέα της Υγείας

Στο πλαίσιο των εργασιών της 9ης Ημερίδας Νοσηλευτικής και Μαιευτικής, η Ομοσπονδία Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου – Σ.Ε.Κ. και η Κλαδική Νοσηλευτών & Μαιών της Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ., σε συνεργασία με τη Συνδικαλιστική Σχολή της ΣΕΚ, διοργανώνουν εκπαιδευτικό σεμινάριο με θέμα «Διαχείριση Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στον Τομέα της Υγείας».

Το σεμινάριο απευθύνεται σε νοσηλευτές/τριες και μαίες/μαιευτές και έχει ως στόχο την ενίσχυση των γνώσεων και δεξιοτήτων τους σε ζητήματα που αφορούν την πρόληψη επαγγελματικών κινδύνων, την ασφάλεια και την υγεία στους χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας.

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν στην αίθουσα της Συνδικαλιστικής Σχολής της ΣΕΚ, η οποία βρίσκεται στον πρώτο όροφο των Κεντρικών Γραφείων της ΣΕΚ στη Λεωφόρο Στροβόλου 11 στη Λευκωσία.

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής είναι η Παρασκευή 27 Φεβρουαρίου 2026, η Παρασκευή 3 Απριλίου 2026 και η Παρασκευή 27 Απριλίου 2026, με ώρες 08:00 π.μ. έως 14:30 μ.μ.

Για κάθε ημερομηνία ισχύουν συγκεκριμένες προθεσμίες εγγραφής: έως τις 20 Φεβρουαρίου 2026 για το σεμινάριο της 27ης Φεβρουαρίου, έως τις 23 Μαρτίου 2026 για το σεμινάριο της 3ης Απριλίου και έως τις 18 Απριλίου 2026 για το σεμινάριο της 27ης Απριλίου.

Το σεμινάριο έχει διάρκεια έξι ωρών και έχει εγκριθεί για μοριοδότηση με πέντε (5) Διεθνείς Μονάδες από την Επιτροπή Μοριοδότησης του ΠΑ.ΣΥ.Ν.Μ., με απαραίτητη προϋπόθεση για την παραχώρηση της μοριοδότησης την παρακολούθηση ολόκληρου του προγράμματος.

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα €10 για τα εγγεγραμμένα μέλη της ΣΕΚ (επιχορηγημένη τιμή) και στα €50 για τα μη εγγεγραμμένα μέλη της ΣΕΚ. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου θα



προσφέρεται γεύμα στο μεσημεριανό διάλειμμα, καθώς και καφές με σνακ στο πρωινό διάλειμμα. Για τη συμμετοχή στο σεμινάριο είναι απαραίτητη η ηλεκτρονική εγγραφή μέσω της Πλατφόρμας «ΕΡΜΗΣ» της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού (ΑνΑΔ), στην ιστοσελίδα www.anad.org.cy ή απευθείας στη διεύθυνση <https://ermis.anad.org.cy/#/front>. Πληροφορίες για τον τρόπο εγγραφής παρέχονται και μέσω σχετικού ενημερωτικού βίντεο που θα αποσταλεί στην ηλεκτρονική διεύθυνση των ενδιαφερομένων.

Λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων σε κάθε ημερομηνία, η επιλογή της ημερομηνίας συμμετοχής είναι οριστική. Παράλληλα, οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να συμπληρώσουν το έντυπο δήλωσης συμμετοχής και να το παραδώσουν, μαζί με το αντίστοιχο χρηματικό ποσό, στην υποδοχή των γραφείων της ΣΕΚ σε κάθε επαρχία.

Τέλος, σημειώνεται ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν χρήση της εκπαιδευτικής άδειας που προβλέπεται στη συλλογική σύμβαση, με πλήρεις απολαβές.

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με:

ΕΠΑΡΧΙΑ	ΟΝΟΜΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
Λευκωσία	Ζάχος Φουσενζίδης	99518097	zaxos.fisentzides@sek.org.cy
	Κωνσταντίνος Χριστοφόρου	99584200	k.christoforou@sek.org.cy
	Κλεάνθη Πετρίδη	99136565	Kleanthis.petridis@sek.org.cy
Λεμεσός	Στέλιος Πολυδώρου	99171355	s.polydorou@sek.org.cy
Λάρνακα	Μιχάλης Μιχαήλ	99402075	michael.michalis@sek.org.cy
Πάφος	Φίλιος Γεωργίου	99675544	filios.georgiou@sek.org.cy
Αμμόχωστος	Ανδρέας Κωμοδίκης	99481790	antreas.komodikis@sek.org.cy

Οι περισσότερες συναλλαγές γίνονται με κάρτες

Δεύτερη η Κύπρος στην ευρωζώνη

Σημαντική στροφή προς τις ψηφιακές συναλλαγές καταγράφεται στην Κύπρο, με τις κάρτες πληρωμών να αποτελούν το δημοφιλέστερο μέσο πληρωμής στη χώρα. Σύμφωνα με Στατιστική Έκθεση της Κεντρικής Τράπεζας της Κύπρου για το πρώτο εξάμηνο του 2025, οι κυπριακές κάρτες πληρωμών αντιστοιχούν στο 75% του συνολικού όγκου συναλλαγών, ποσοστό που κατατάσσει την Κύπρο στη δεύτερη θέση στη ζώνη του ευρώ, μετά την Πορτογαλία.

Η ΚΤΚ σημειώνει ότι, παρά την αυξανόμενη χρήση ψηφιακών μέσων πληρωμής, τα μετρητά και οι επιταγές εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται, αν και παρουσιάζουν αισθητή μείωση τα τελευταία χρόνια τόσο στον όγκο επιταγών όσο και στις αναλήψεις μετρητών.

Σε όρους συνολικής αξίας συναλλαγών, οι μεταφορές πιστώσεων παραμένουν το κυρίαρχο μέσο πληρωμής στην Κύπρο, καλύπτοντας το 84%, ενώ οι επιταγές ακολουθούν με 6%. Η συχνή χρήση καρτών αποδίδεται, μεταξύ άλλων, στην ευκολία και ταχύτητα που προσφέρουν, καθώς και στο διάταγμα του Υπουργείου Οικονομικών από τον Σεπτέμβριο του 2021, το οποίο υποχρεώνει τις επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου και υπηρεσιών να αποδέχονται κάρτες πληρωμών.

Στο τέλος του πρώτου εξαμήνου του 2025, ο συνολικός αριθμός καρτών πληρωμών στην Κύπρο αυξήθηκε κατά 7% σε σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο του 2024, φθάνοντας τα 2 εκατομμύρια,



με μέσο όρο περίπου δύο κάρτες ανά πολίτη. Οι χρεωστικές κάρτες παραμένουν οι πιο διαδεδομένες, με το κοινό να είναι κατά 84% πιο πιθανό να διαθέτει χρεωστική παρά πιστωτική ή κάρτα μεταγενέστερης χρέωσης.

Σύμφωνα με Έκθεση της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας για τη στάση των καταναλωτών έναντι των πληρωμών, η Κύπρος παρουσίασε τη μεγαλύτερη μείωση στη χρήση μετρητών σε σημεία πώλησης (POS) μεταξύ 2022 και 2024, σε όγκο συναλλαγών, σε σύγκριση με όλες τις χώρες της ευρωζώνης.

Την ίδια ώρα, το 98% του όγκου των μεταφορών πιστώσεων στην Κύπρο πραγματοποιείται ηλεκτρονικά, έναντι 94% στη ζώνη του ευρώ. Η χρήση άμεσων μεταφορών πιστώσεων ανήλθε στο 17%, ποσοστό χαμηλότερο από τον μέσο όρο της

ευρωζώνης (21%), ωστόσο αναμένεται αύξηση μετά τον Σεπτέμβριο του 2025, όταν όλοι οι πάροχοι υπηρεσιών πληρωμών στην ΕΕ θα υποχρεωθούν να προσφέρουν άμεσες μεταφορές πιστώσεων σε ευρώ.

Η έκθεση καταγράφει επίσης ότι οι πληρωμές μεγαλύτερης αξίας με κάρτα πραγματοποιούνται συχνότερα μέσω διαδικτύου παρά σε POS με φυσική παρουσία. Η μέση αξία διαδικτυακής πληρωμής με κυπριακές κάρτες ανέρχεται στα €125, από τις υψηλότερες στη ζώνη του ευρώ, ενώ η μέση αξία πληρωμής σε POS ανέρχεται περίπου στα €37.

Όσον αφορά την υποδομή, πέραν του 72% των ATM στην Κύπρο υποστηρίζουν ανέπαφες συναλλαγές, σε σύγκριση με 34% στη ζώνη του ευρώ. Παράλληλα, οι αναλήψεις μετρητών εξακολουθούν να αποτελούν βασικό μέσο αυτοεξυπηρέτησης, τόσο μέσω ATM όσο και μέσω της υπηρεσίας επιστροφής μετρητών (cashback) σε POS.

Σε επίπεδο κατηγοριών πληρωμών, το μεγαλύτερο μερίδιο της αξίας των πληρωμών με κάρτα αφορά πληρωμές προς ιδρύματα πληρωμών (14% ή €912 εκατ.), ακολουθούν οι πληρωμές προς την κυβέρνηση με σχεδόν 12% (€768 εκατ.) και οι πληρωμές σε παντοπωλεία και υπεραγορές με 11% (€690 εκατ.). Οι πληρωμές προς ιδρύματα πληρωμών και προς την κυβέρνηση πραγματοποιούνται κυρίως διαδικτυακά, ενώ οι πληρωμές σε υπεραγορές και παντοπωλεία γίνονται σχεδόν εξ ολοκλήρου με φυσική παρουσία.

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή και Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας ενώνουν δυνάμεις ενόψει αποκριών

Εκστρατεία ελέγχου αποκριάτικων παιχνιδιών στολών αμφίεσης, λούτρινων παιχνιδιών

Ενόψει των εκδηλώσεων για τις απόκριες και με στόχο την προώθηση της ασφάλειας, κυρίως των παιδιών, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή θα πραγματοποιήσει εκστρατεία ελέγχου και ενημέρωσης για τα αποκριάτικα παιχνίδια και τις στολές αμφίεσης, των οποίων η ζήτηση και η χρήση είναι αυξημένη κατά την περίοδο αυτή. Παράλληλα, θα διενεργηθούν έλεγχοι σε λούτρινα παιχνίδια, καθώς παρατηρείται αυξημένη ζήτηση στην αγορά, ενόψει της γιορτής του Αγίου Βαλεντίνου.

Η εκστρατεία θα πραγματοποιηθεί την περίοδο 5 Φεβρουαρίου 2026-11 Φεβρουαρίου 2026, και κατά τη διάρκειά της προγραμματίζεται να ελεγχθούν περίπου των 55 σημείων λιανικής πώλησης παγκύπρια, με σκοπό τον εντοπισμό και απόσυρση επικίνδυνων και μη συμμορφούμενων προϊόντων. Κατά την εκστρατεία, θα γίνει επίσης ενημέρωση των οικονομικών φορέων.

Περαιτέρω, η Υπηρεσία επιθυμεί να ενημερώσει τους καταναλωτές για τα ακατάλληλα αποκριάτικα προϊόντα, τα οποία έχουν κοινοποιηθεί ως επικίνδυνα στο Ευρωπαϊκό Σύστημα Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα (SAFETY GATE) το 2023-2025. Τα προϊόντα αυτά, που περιλαμβάνουν μάσκες, στολές αμφίεσης, περούκα, παιχνίδια, κρίθηκαν επικίνδυνα λόγω της υψηλής ευφλεκτότητας του υλικού που είναι κατασκευασμένα, της ύπαρξης μικρών αντικειμένων και μικρών μπαταριών που αποσπώνται εύκολα κ.λπ. Στον πίνακα που παρατίθεται πιο κάτω φαίνονται τα αναφερόμενα προϊόντα και οι κίνδυνοι που περικλείουν.

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΛΕΣ ΑΜΦΙΕΣΗΣ

Εκστρατεία 5/2/2026 – 11/2/2026



- Στόχος: προώθηση της ασφάλειας, κυρίως των παιδιών.
- Σκοπός: εντοπισμός και απόσυρση επικίνδυνων και μη συμμορφούμενων προϊόντων.
- Θα ελεγχθούν περίπου 55 σημεία λιανικής πώλησης παγκύπρια.

www.consumer.gov.cy

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ
Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τέτοια προϊόντα να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν στον πωλητή, δηλαδή από το κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί, προς αντικατάσταση ή, αν δεν είναι δυνατό, για επιστροφή του ανάλογου αντιτίμου και άμεση ενημέρωση της Υπηρεσίας.

Για περαιτέρω πληροφορίες ή για υποβολή καταγγελίας οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με την Υπηρεσία μέσω της ιστοσελίδας της ή τηλεφωνικά στο 22200923, το 22200925 και το 1429 (Γραμμή Καταναλωτή).

Τέλος, σημειώνεται ότι η ιστοσελίδα της Υπηρεσίας

περιέχει αναλυτικό ενημερωτικό υλικό για την προστασία των παιδιών από τους κινδύνους που συνδέονται με την αγορά και χρήση παιδικών παιχνιδιών. Στο ενημερωτικό αυτό υλικό περιλαμβάνεται το έντυπο Ασφάλεια παιδικών παιχνιδιών, το οποίο περιέχει βασικές συμβουλές στους καταναλωτές σε σχέση με την ασφάλεια των παιδικών παιχνιδιών, καθώς και το ενημερωτικό έντυπο Κίνδυνοι από μικρά αντικείμενα, το οποίο προσφέρει καθοδήγηση για το πώς οι γονείς μπορούν να ελέγχουν τα μικρά αντικείμενα που βρίσκονται στο περιβάλλον των παιδιών τους.

https://www.gov.cy/media/2026/02/04022026_YpProstasiaKatanolotiPinakas.pdf

Μάσκες αμφίεσης και αποκριάτικες στολές περικλείουν κινδύνους

Καλείται το καταναλωτικό κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό στις αγορές του



Με την ευκαιρία των επερχόμενων εκδηλώσεων για την Αποκρία, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων προτρέπει το καταναλωτικό κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό κατά τις αγορές του.

Αρκετά προϊόντα όπως μάσκες αμφίεσης και αποκριάτικες στολές και άλλα αντικείμενα / παιχνίδια περικλείουν κινδύνους, διότι είναι πιθανό να περιέχουν επικίνδυνες χημικές ουσίες όπως φθαλικούς εστέρες ή/και αζωχρωστικές ουσίες.

Οι φθαλικοί εστέρες χαρακτηρίζονται ως ουσίες τοξικές για την αναπαραγωγή, ενώ οι αζωχρωστικές ενώσεις χαρακτηρίζονται ως καρκινογόνες ουσίες. Τα προϊόντα που περιέχουν τις πιο πάνω χημικές ουσίες σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες από το μέγιστο επιτρεπόμενο από τη νομοθεσία όριο δεν πρέπει να διατίθενται στην αγορά. Χαρακτηριστικά παραδείγματα

προϊόντων που δημοσιεύτηκαν στο σύστημα SAFETY GATE μπορείτε να βρείτε πιο κάτω.

https://www.gov.cy/media/2026/01/28012026_TmimaEpitheorisis-Ergasias-Apokries.pdf

Επιπρόσθετα, το Τμήμα πληροφορεί τόσο τους προμηθευτές όσο και το κοινό ότι ορισμένα είδη εύφλεκτων αερολυμάτων (sprays) που κυκλοφορούν στην αγορά και χρησιμοποιούνται για ψυχαγωγικούς και διακοσμητικούς σκοπούς (π.χ. αφροί, σερπαντίνες, λαμπυρίζουσα σκόνη (glitter) κ.λπ.) δεν πρέπει να διατίθενται στην αγορά για πώληση στους καταναλωτές και ιδιαίτερα στα παιδιά γι' αυτό και φέρουν στην ετικέτα τους τη φράση «Μόνο για επαγγελματική χρήση». Επιπρόσθετα, τέτοια προϊόντα είναι πιθανό να περιέχουν και άλλες πολύ επικίνδυνες για την ανθρώπινη υγεία χημικές ουσίες. Έχει διαπιστωθεί επίσης ότι τέτοιου τύπου προϊόντα πωλούνται σε σημεία πώλησης όπως περίπτερα, υπεραγορές και υπαίθριοι πάγκοι, με αποτέλε-

σμα να αγοράζονται από καταναλωτές ή ακόμα και από παιδιά, δηλαδή άτομα που δεν είναι σωστά ενημερωμένα για την επικινδυνότητα των προϊόντων αυτών.

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας καλεί το καταναλωτικό κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό στις αγορές του, ιδιαίτερα όταν τα προϊόντα που αγοράζει μπορεί να χρησιμοποιηθούν από παιδιά. Το κοινό καλείται επίσης να μελετά με προσοχή τις επιμέρους πληροφορίες που αναγράφονται στην ετικέτα των προϊόντων και σε περίπτωση που έχει οποιεσδήποτε αμφιβολίες για την ασφάλειά τους, τότε να επικοινωνεί με τους αρμόδιους λειτουργούς του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στα τηλέφωνα 22405637, 22405611, 22405609 και 22405608.

Περισσότερες πληροφορίες για μη συμμορφούμενα προϊόντα που εντοπίζονται στην Ευρωπαϊκή αγορά είναι καταχωρημένες στην ιστοσελίδα του Συστήματος SAFETY GATE.

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον τερματισμό απασχόλησης

• Δικαιώματα και υποχρεώσεις εργαζομένων

Ο τερματισμός της απασχόλησης αποτελεί ένα κρίσιμο και συχνά αγχωτικό ζήτημα για κάθε εργαζόμενο, είτε πρόκειται για απόλυση είτε για παραίτηση. Η απώλεια μιας θέσης εργασίας ή η λήψη της απόφασης να αποχωρήσει κανείς από τον εργοδότη του συνοδεύεται από νομικές, οικονομικές και πρακτικές συνέπειες που επηρεάζουν την επαγγελματική και προσωπική του ζωή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι απαραίτητο να γνωρίζει κανείς τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του, τόσο από την πλευρά του εργαζομένου όσο και από την πλευρά του εργοδότη. Ποια είναι η ελάχιστη περίοδος προειδοποίησης που απαιτείται πριν από μια απόλυση ή μια παραίτηση; Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί ένας εργοδότης να απολύσει έναν εργαζόμενο χωρίς προειδοποίηση; Ποιες αποζημιώσεις δικαιούται ένας απολυμένος εργαζόμενος όσον αφορά τον μισθό, την ετήσια άδεια, τον 13ο μισθό και το Ταμείο Προνοίας; Για να απαντήσουμε σε αυτά και σε άλλα σημαντικά ερωτήματα, συγκεντρώσαμε τις πιο συχνές απορίες των εργαζομένων, όπως καταγράφονται από το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας.

Μέσα από αυτόν τον οδηγό, επιδιώκουμε να παρέχουμε ξεκάθαρες και τεκμηριωμένες απαντήσεις, ώστε κάθε εργαζόμενος να είναι πλήρως ενημερωμένος για τα δικαιώματά του και να μπορεί να διεκδικήσει όσα του αναλογούν.

- 1. Πόση προειδοποίηση οφείλει να δώσει ο εργοδότης στον εργοδοτούμενο σε περίπτωση απόλυσης;

Ο εργοδότης οφείλει να παρέχει έγγραφη προειδοποίηση στον εργαζόμενο πριν τον απολύσει, σύμφωνα με την περίοδο συνεχούς απασχόλησης του εργαζομένου.

• Μέχρι 6 μήνες απασχόλησης → Καμία προειδοποίηση

• Από 6 μήνες έως 1 χρόνο → 1 εβδομάδα

• Από 1 έως 2 χρόνια → 2 εβδομάδες

• Από 2 έως 3 χρόνια → 4 εβδομάδες

• Από 3 έως 4 χρόνια → 5 εβδομάδες

• Από 4 έως 5 χρόνια → 6 εβδομάδες

• Από 5 έως 6 χρόνια → 7 εβδομάδες

• Πάνω από 6 χρόνια → 8 εβδομάδες

Εξαίρεση υπάρχει για τους εργοδοτούμενους στα Ξενοδοχεία και τα Κέντρα Αναψυχής όπου δια νόμου δικαιούνται περίοδο προειδοποίησης έστω και αν εργάζονται λιγότερο από 6 μήνες ανάλογα με την περίοδο απασχόλησης τους.

- 2. Πόση προειδοποίηση οφείλει να δώσει ο εργοδοτούμενος στον εργοδότη σε περίπτωση παραίτησης;

Σε περίπτωση που ο εργοδοτούμενος τερματίζει με δική του πρωτοβουλία τη σχέση απασχόλησης με τον εργοδότη του, τότε πρέπει να δίδεται, γραπτώς, η πιο κάτω ελάχιστη προειδοποίηση:

• Από 6 μήνες έως 1 χρόνο → 1 εβδομάδα

• Από 1 έως 5 χρόνια → 2 εβδομάδες

• Πάνω από 5 χρόνια → 3 εβδομάδες

Εξαίρεση υπάρχει για τους εργοδοτούμενους στα Ξενοδοχεία και τα Κέντρα Αναψυχής όπου δια νόμου πρέπει να δώσουν προειδοποίηση έστω και αν εργάζονται λιγότερο από 6 μήνες, ανάλογα με την περίοδο απασχόλησης τους.

- 3. Μπορεί ένας εργοδότης να απολύσει εργοδοτούμενο χωρίς να δώσει προειδοποίηση και αν ναι σε ποιες περιπτώσεις;

Ο εργοδότης δεν υποχρεούται να δώσει προειδοποίηση σε εργαζόμενο για απόλυση μόνο σε περίπτωση που:

• Η διαγωγή του εργοδοτούμενου είναι τέτοια που καθιστά σαφές ότι η σχέση εργοδότη και εργοδοτούμενου δεν μπορεί να συνεχιστεί,



• Διαπράχθηκε σοβαρό παράπτωμα από μέρος του εργοδοτούμενου στην εκτέλεση των καθηκόντων του,

• Διαπράχθηκε ποινικό αδίκημα από μέρος του εργοδοτούμενου στην εκτέλεση των καθηκόντων του, χωρίς τη συγκατάθεση του εργοδότη,

• Η διαγωγή του εργοδοτούμενου κατά το χρόνο εκτέλεσης των καθηκόντων του ήταν απρεπής,

• Διαπράχθηκε σοβαρή ή επαναλαμβανόμενη παράβαση ή παραγνώριση κανονισμών εργασίας ή άλλων κανονισμών σε σχέση με την απασχόληση.

- 4. Εργοδοτούμενος στον οποίο έχει δοθεί προειδοποίηση για απόλυση υποχρεούται να εργαστεί κατά την περίοδο αυτή;

Στην περίπτωση προειδοποίησης τερματισμού απασχόλησης από τον εργοδότη, ο εργοδοτούμενος οφείλει να εργαστεί την περίοδο αυτή. Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της προειδοποίησης ο εργοδοτούμενος επιθυμεί να αποχωρήσει μπορεί να το κάνει χωρίς να δώσει προειδοποίηση. Σε τέτοια περίπτωση ο εργοδοτούμενος χάνει τα δικαιώματά του για το υπόλοιπο της προειδοποίησης.

Ο εργοδότης διατηρεί το δικαίωμα να ζητήσει από τον εργοδοτούμενο του να μην εργαστεί κατά τη διάρκεια της προειδοποίησης, οφείλει όμως σε αυτή την περίπτωση να του πληρώσει όλη την περίοδο προειδοποίησης του.

Σημειώνεται ότι για την προαναφερθείσα περίοδο όπου εργοδοτούμενος πληρώνεται την προειδοποίηση αλλά δεν την εργάζεται, δεν δικαιούται οποιαδήποτε ωφελήματα περιλαμβανομένου 13ου ή και 14ου μισθού.

- 5. Ποια είναι τα δικαιώματα ενός εργοδοτούμενου που έχει απολυθεί σε ό,τι αφορά το μισθό, το 13ο μισθό, την ετήσια άδεια και το Ταμείο Προνοίας;

Εργοδοτούμενος του οποίου έχουν τερματιστεί οι υπηρεσίες του δικαιούται πληρωμές για:

i. όλα τα δεδουλευμένα του μέχρι την τελευταία μέρα της απασχόλησης του,

ii. την αναλογία της ετήσιας άδειας πλην των ημερών που έχει πάρει εντός του έτους (σημειώνεται ότι ο εργοδοτούμενος μπορεί να διεκδικήσει συσσωρευμένη άδεια μέχρι και 2 χρόνων

εκτός εάν υπάρχει άλλη πρακτική στην εταιρεία), iii. την αναλογία 13ου η/και 14ου μισθού όταν υπάρχει συμφωνία ή πρακτική για καταβολή αναλογίας,

iv. το ταμείο προνοίας όπου υπάρχει και ανάλογα με το τι προνοεί το καταστατικό κάθε Ταμείου.

- 6. Μπορεί ο εργοδότης να αποκόψει δεδουλευμένα από τον εργοδοτούμενο λόγω παράλειψης παροχής προειδοποίησης;

Όχι. Σε περίπτωση που ο εργοδοτούμενος δεν δώσει την απαιτούμενη προειδοποίηση, ο εργοδότης δεν δικαιούται να αποκόψει οποιοδήποτε ποσό από τα δεδουλευμένα εκτός και αν υπάρχει γραπτή συμφωνία για κάτι τέτοιο.

Στην περίπτωση μη παροχής προειδοποίησης από τον εργαζόμενο, ο εργοδότης μπορεί να μελετήσει το ενδεχόμενο να προσφύγει στο Επαρχιακό Δικαστήριο για διεκδίκηση αποζημιώσεων από τον εργοδοτούμενο.

- 7. Υποχρεούται ένας εργοδότης να δίνει επιστολή απόλυσης;

Βάσει του περί Τερματισμού Απασχολήσεως Νόμου, ο εργοδότης έχει υποχρέωση, εάν του ζητηθεί, να δώσει γραπτή επιστολή στην οποία να αναφέρεται η περίοδος απασχόλησης του εργοδοτούμενου και τα καθήκοντα της θέσης του.

- 8. Σε περίπτωση παράνομης απόλυσης που μπορεί να αποταθεί ένας εργοδοτούμενος για αποζημίωση;

Σε περίπτωση που ο εργοδοτούμενος θεωρεί ότι η απόλυση του ήταν παράνομη, μπορεί να προσφύγει στο Δικαστήριο Εργατικών Διαφορών για αποζημίωση.

- 9. Σε περίπτωση παράνομης απόλυσης ή πλεονασμού, δικαιούται ένας εργοδοτούμενος αποζημίωση ανεξαρτήτως της ηλικίας του και των ετών υπηρεσίας του;

Εργοδοτούμενοι που συμπληρώνουν τη συντάξιμη ηλικία (65 έτη) δεν έχουν δικαίωμα σε άλλη αποζημίωση ή/και πλεονασμό λόγω του τερματισμού της απασχόλησης τους. Δικαιούνται όμως προειδοποίηση για τερματισμό της απασχόλησης τους.

Β' μέρος στην επόμενη έκδοση



Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα της ΣΕΚ.

ΣΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

A/A	Τυχερός Λαχνός	Δ ώ ρ ο
1.	8491	Ένας R/F HOTPOINT αξίας €899
2.	6035	Μια ηλεκτρική σκούπα DYSON αξίας €799
3.	4192	Ένα πλυντήριο πιάτων HOTPOINT αξίας €649
4.	7202	Ένα πλυντήριο ρούχων HOTPOINT αξίας €599
5.	8653	Ένας φούρνος HOTPOINT αξίας €499
6.	2260	Διανυκτέρευση στα διαμερίσματα της ΣΕΚ (3 βράδια)
7.	8169	Διανυκτέρευση στα διαμερίσματα της ΣΕΚ (3 βράδια)
8.	5199	Διανυκτέρευση στα διαμερίσματα της ΣΕΚ (3 βράδια)
9.	6946	Διανυκτέρευση στα διαμερίσματα της ΣΕΚ (3 βράδια)
10.	4728	Μια σιδερόπρεσα M/RICHARDS αξίας €349
11.	8997	Μια σιδερόπρεσα M/RICHARDS αξίας €349
12.	6521	Ένα Air Fryer Tower αξίας €299
13.	6856	Ένα Pressure Cooker M/RICHARDS αξίας €149
14.	4215	Ένα Sandwich Maker M/RICHARDS αξίας €100
15.	10513	Ένα Sandwich Maker M/RICHARDS αξίας €100
16.	1854	Ένα Sandwich Maker M/RICHARDS αξίας €100
17.	4818	Ένα πιστολάκι μαλλιών REMINGTON αξίας €89
18.	3581	Ένα Kettle M/RICHARDS αξίας €80
19.	6658	Ένα σίδερο μαλλιών REMINGTON αξίας €75
20.	5937	Ένα σίδερο μαλλιών REMINGTON αξίας €75



A hand is shown holding a white paper cutout of a family (two adults and two children) over a wooden surface. To the right of the family cutout are four stacks of gold coins, increasing in height from left to right. The background is a blurred blue and white pattern.

Η έρευνα θα διεξαχθεί σε δειγματοληπτική βάση και θα καλύψει 4.800 νοικοκυριά σε αστικές και αγροτικές περιοχές της Κύπρου. Η συλλογή

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, η παροχή πληροφοριών από τους ερωτώμενους είναι υποχρεωτική. Η άρνηση, παράλειψη ή αμέλεια παροχής στοιχείων, η μη συμμόρφωση με τα καθορισμένα χρονικά πλαίσια, καθώς και η παροχή ψευδών, ελλιπών ή ανακριβών πληροφοριών συνιστούν αδίκημα και τιμωρούνται. Τα αποτελέσματα θα δημοσιοποιηθούν σε μορφή που δεν θα επιτρέπει την αναγνώριση προσωπικών δεδομένων.

η Ισπανία με 17,5%, γεγονός που καταδεικνύει ότι το πρόβλημα παραμένει έντονο κυρίως στις χώρες του Νότου και της Ανατολικής Ευρώπης. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί και η κατάσταση στην Κύπρο, όπου το 14,6% των κατοίκων δηλώνει ότι δεν μπορεί να διατηρήσει το σπίτι του επαρκώς ζεστό. Το ποσοστό αυτό ξεπερνά σημαντικά τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, κατατάσσοντας τη χώρα ανάμεσα σε εκείνες που αντιμετωπίζουν αυξημένες πιέσεις στο κόστος ενέργειας και στα εισοδήματα των νοικοκυριών. Στον αντίποδα, οι χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά ενεργειακής φτώχειας είναι η Φινλανδία με 2,7%, η Πολωνία και η Σλοβενία με 3,3%, καθώς και η Εσθονία και το Λουξεμβούργο με 3,6%.

Πάτροκλος, Δημητράκης και Σωτήρης

Έπεσαν μαχόμενοι υπέρ της ελευθερίας της Κύπρου

Τον Φεβράρη του 1957, πριν από 65 χρόνια τρεις νέοι, μέλη της ΣΕΚ, έπεσαν μαχόμενοι υπέρ της ελευθερίας της Κύπρου, σε δύο διαφορετικές μάχες.

Στις 10 Φεβρουαρίου έπεσε μαχόμενος κατά του Άγγλου δυνάστη, κοντά στο χωριό του τη Λύση, ο 20χρονος τότε Πάτροκλος Κόκκινος, ενώ λίγες μέρες αργότερα σκοτώθηκαν σε συμπλοκή με τον εχθρό που έγινε κοντά στο Πελέτρι ο Δημήτριος Χριστοδούλου και Σωτήρης Τσαγκάρης.

Ήταν 17 Φεβρουαρίου 1957, όταν η ομάδα του Στυλιανού Λένα έπεσε σε ενέδρα των Άγγλων. Σε συμπλοκή που έγινε μεταξύ των χωριών Ποταμίτισσας και Πελεντρίου σκοτώθηκαν ο Δημήτρης και ο Σωτήρης, (που ήταν πατέρας τεσσάρων παιδιών), ενώ ο Λένας τραυματίστηκε, συνελήφθη και πέθανε στις 28 Μαρτίου 1957 μετά από 40 μέρες στο Αγγλικό νοσοκομείο Ακρωτηρίου.

Οι τρεις ήρωες εκτός από το γεγονός ότι, ήταν μέλη της ΣΕΚ, (οι φωτογραφίες τους σήμερα βρίσκονται στην αίθουσα ηρώων που διατηρεί το Κίνημα στο μέγαρο της στη Λευκωσία), ήταν και παιδιά πολύτεκνων οικογενειών.

Ο Πάτροκλος και ο Δημήτρης είχαν από επτά αδέρφια ενώ ο Σωτήρης είχε οκτώ.

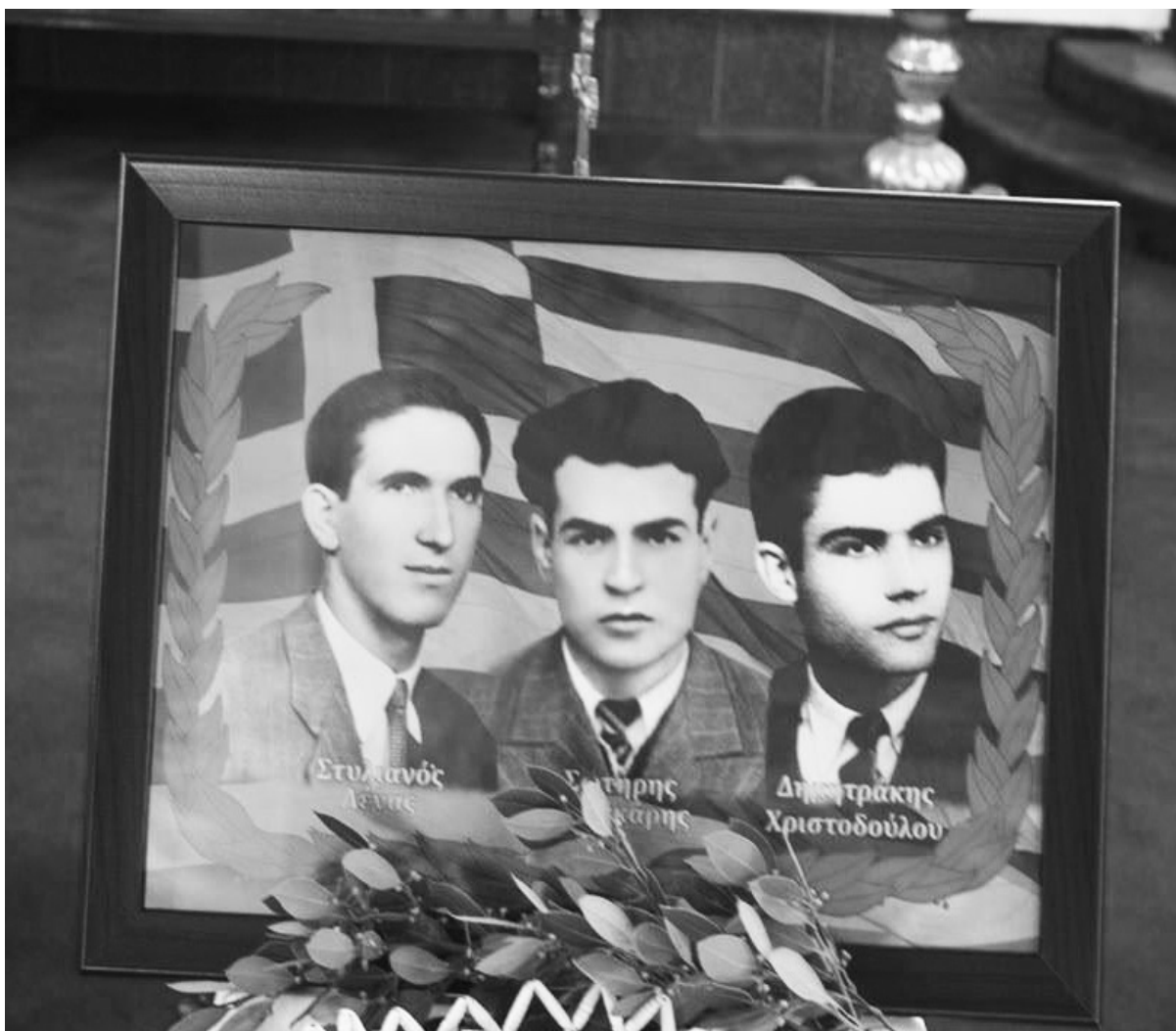
Ο Πάτροκλος



Ο Πάτροκλος γεννήθηκε το 1937 στην ηρωοτόκο κωμόπολη της Λύσης. Τέλειωσε το Δημοτικό Σχολείο του χωριού του και ήταν οικοδόμος. Ήταν μέλος της Νέας Συντεχνίας ΣΕΚ στη Λύση.

Εντάχθηκε στην ΕΟΚΑ τον Αύγουστο του 1955 και κατατάχθηκε στις ομάδες κρούσεως Λύσης. Καταζητήθηκε στις 10 Αυγούστου 1956 και κατέφυγε στο αντάρτικο. Όταν οι Άγγλοι επέβαλαν κατ' οίκον περιορισμό στη Λύση για τη σύλληψή του, διέσπασε τον κλοιό των στρατιωτών με αυτοκίνητο που ανήκε σε Άγγλο στρατιωτικό και το οποίο βρισκόταν για επιδιόρθωση σε συναγωνιστή του μηχανικό. Ζήτησε μάλιστα και τη βοήθεια στρατιωτών, οι οποίοι, χωρίς να τον γνωρίζουν προσωπικά, τον βοήθησαν να το ξεκινησει, για να το πάρει, όπως τους είπε, στον Άγγλο ιδιοκτήτη του. Αργότερα επανήλθε μυστικά στο χωριό του, με άλλους καταζητούμενους και κατασκεύασε κρησφύγετο στο περιβόλι του πατέρα του όπου και έμειναν. Από εκεί εξορμούσαν σε επιθέσεις εναντίον του εχθρού. Είχαν στήσει πολλές ενέδρες και ήρθαν επανειλημμένα σε σύγκρουση με τα αγγλικά στρατεύματα.

Το βράδυ της ενάτης προς τη δεκάτη Φεβρουαρίου 1957 μετακινήθηκαν από το κρησφύγετό τους στο περιβόλι του Παναή Καϊλή, πατέρα του Μιχαήλ Καϊλή (Σιάλου), με τον οποίον είχαν καταφύγει μαζί στο αντάρτικο. Για το επόμενο βράδυ είχαν προγραμματίσει ενέδρα εναντίον των Άγγλων μέσα στη Λύση, σε σημείο που είχαν επιλέξει. Κατά τη διάρκεια όμως της ημέρας εκείνης έγιναν αντιληπτοί από Άγγλους στρατιώτες, οι οποίοι τους περικύκλωσαν.



Διακρίνονται απο αριστερά ο Στυλιανός Λένας, ο Σωτήρης Τσαγκάρης και ο Δημητράκης Χριστοδούλου

• Ήταν και οι τρεις μέλη της ΣΕΚ

Ο Πάτροκλος πληροφόρησε τους συναγωνιστές του για την πρόθεσή του να βοηθήσει στη διαφυγή τους. Πήδησε από τον τοίχο της μάντρας και άρχισε να τρέχει θέτοντας τον εαυτό του στο στόχαστρο των Άγγλων, πυροβολώντας εναντίον τους με το κυνηγετικό του όπλο και δίνοντας τη ζωή του, για να σώσει τους συντρόφους του. Παροικιωδής έμεινε η φράση του Αυξεντίου, όταν πληροφορήθηκε τον τρόπο του θανάτου του νεαρού χωριανού του: «Ρε τους ροκόλους, πότε έμαθαν να πολεμούν;»

Η ενέδρα στο Πελέτρι

Ο Δημήτρης Χριστοδούλου γεννήθηκε το 1936 στη Δερύνεια Αμμοχώστου και ο Σωτήρης Τσαγκάρης γεννήθηκε το 1925 στο Πελέτρι Λεμεσού. Ήταν και οι δύο μέλη της ομάδας του Στυλιανού Λένα από τα Χαντριά.

Ο Δημήτρης τελείωσε το Δημοτικό Σχολείο Δερύνειας και συνέχισε τη μόρφωση του στο Γυμνάσιο Αμμοχώστου. Παράλληλα έπαιρνε μαθήματα με αλληλογραφία στο «Πρότυπο Σύστημα Μαθημάτων δι' Αλληλογραφίας, Αθηνών», όπου γράφτηκε ως μαθητής στο Τεχνικό Κέντρο, τμήμα Ραδιοτεχνίας. Επιδίωξή του ήταν να γίνει ηλεκτρολόγος σε πλοία.

Εργαζόταν στην Ηλεκτρική, όπου είχε γοργή επαγγελματική ανέλιξη λόγω των μαθημάτων τα οποία συνέχιζε. Είχε αγοράσει δικό του αυτοκίνητο, πράγμα σπάνιο για την ηλικία του εκείνη την εποχή. Το αυτοκίνητο του το χρησιμοποιούσε και η ομάδα του, στην οποία είχε ενταχθεί με την έναρξη του αγώνα. Στενοί συνεργάτες του, μεταξύ άλλων, ήταν και οι ήρωες Ηλίας Παπακυριακού και Αλέκος Κωνσταντίνου, με τους οποίους πήρε μέρος σε διάφορες επιχειρήσεις στην περι-

οχή του. Σε μια από τις επιθέσεις τους εναντίον Άγγλου ταγματάρχη, αναγνωρίστηκε το αυτοκίνητο του Δημητράκη, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για τη διαφυγή, και ο ίδιος καταζητήθηκε. Για να αποφύγει τη σύλληψη, κατέφυγε στο αντάρτικο και συνενώθηκε με την ομάδα του Γρηγόρη Αυξεντίου στο Παλαιχώρι.

Τα Χριστούγεννα του 1956 η ομάδα του Αυξεντίου χωρίστηκε σε μικρότερες και ο Δημητράκης Χριστοδούλου πήγε με την ομάδα του ήρωα Στυλιανού Λένα. Η ομάδα αυτή, με κέντρο τον Κάτω Αμιάντο, ανέπτυξε πλούσια δράση με ενέδρες εναντίον των Άγγλων, σε σημείο που ο Διγενής διέταξε περιορισμό της δράσης.

Στις 25 Ιανουαρίου 1957 η ομάδα του Λένα υποχρεώθηκε να εγκαταλείψει προσωρινά τον τομέα της και να εγκατασταθεί πρόχειρα σε γαλαρίες στην περιοχή του χωριού Γεράσα, για να διαφύγει από τις μεγάλης έκτασης επιχειρήσεις των Άγγλων στην Πιτσιλιά, που διεξάγονταν με τη βοήθεια προδοτών.

Επιστρέφοντας στην περιοχή τους, στις 17 Φεβρουαρίου 1957, έπεσαν σε ενέδρα των Άγγλων και ο Δημητράκης Χριστοδούλου σκοτώθηκε στη συμπλοκή που ακολούθησε, μεταξύ Ποταμίτισσας - Πελενδρίου, ενώ ο Λένας τραυματίστηκε και πέθανε ύστερα από σαράντα μέρες.

Στην ίδια συμπλοκή σκοτώθηκε και ο Σωτήρης Τσαγκάρης ο οποίος ήταν πατέρας τεσσάρων παιδιών. Ο Σωτήρης τελείωσε το Δημοτικό Σχολείο Πελενδρίου και εργαζόταν ως επιλοποιός στο χωριό του. Με την έναρξη του Αγώνα εντάχθηκε στην ΕΟΚΑ μαζί με τα αδέρφια του και συνεργάστηκε με τους αντάρτες της περιοχής του ως σύνδεσμος, μεταφορέας πολεμικού υλικού και τροφοδότης στα ορεινά τους κρησφύγετα.



Κοπή βασιλόπιτας για τον Λαογραφικό Όμιλο «Η Λυγερή» ΣΕΚ Λευκωσίας – Κερύνειας

Πραγματοποιήθηκε την περασμένη Παρασκευή, 6 Φεβρουαρίου 2026, η καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιτας του Λαογραφικού Ομίλου «Η Λυγερή» ΣΕΚ Λευκωσίας – Κερύνειας. Προηγήθηκε αγιασμός και, ακολούθως, μικροί και μεγάλοι χορευτές, καθώς και μέλη των οικογενειών τους, διασκέδασαν παίζοντας παιχνίδια τόμπολας.

Στο μεταξύ, την περασμένη Τετάρτη, 4 Φεβρουαρίου 2026, ο Λαογραφικός Όμιλος «Η Λυγερή» ΣΕΚ Λευκωσίας – Κερύνειας συμμετείχε στο επίσημο δείπνο προς τιμή των Γενικών Διευθυντών Αθλητισμού, στο πλαίσιο της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Συζήτηση στρογγυλής τραπέζης που διοργάνωσε ο Ευρωβουλευτής Μ. Χατζηπαντέλας

Πιθανόν μέσα του 2029 το ψηφιακό ευρώ

Πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου 2026 συζήτηση στρογγυλής τραπέζης, την οποία διοργάνωσε ο ευρωβουλευτής Μιχάλης Χατζηπαντέλας, με θέμα το Ψηφιακό Ευρώ.

Την εκδήλωση παρακολούθησαν τραπεζικά στελέχη, καθώς και στελέχη συνδικαλιστικών οργανώσεων. Κύριος ομιλητής ήταν ο πρόεδρος της Ομάδας Υψηλού Επιπέδου για το Ψηφιακό Ευρώ και μέλος της Εκτελεστικής Επιτροπής της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας, Piero Cipollone, ο οποίος ανέφερε ότι το ψηφιακό ευρώ θα ενισχύσει την ανθεκτικότητα, την οικονομική ασφάλεια και την καινοτομία της ευρωπαϊκής οικονομίας. Ο κ. Cipollone σημείωσε ότι η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα αναμένεται να εκδώσει το ψηφιακό ευρώ μετά την ψήφιση της σχετικής νομοθεσίας από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, στα μέσα του 2029.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησε ο υπεύθυνος του Τμήματος Οικονομικών Μελετών, Γιώργος Πυρίσης, ο οποίος ανέφερε ότι οποιαδήποτε πολιτική ενισχύει την ανταγωνιστικότητα των ευρωπαϊκών επιχειρήσεων, θα πρέπει να διασφαλίζει την κοι-



νωνική συνοχή.

Όπως σημείωσε, απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση που θα συμβάλει τόσο στην ενίσχυση των ψηφιακών επενδύσεων όσο και στην αναβάθμιση των ψηφιακών δεξιοτήτων των καταναλωτών και, κατ' επέκταση, των Ευρωπαίων πολιτών. Όπως τόνισε, η προσέγγιση αυτή αποτελεί κλειδί για την αναβάθμιση της ανταγωνιστικότητας και τη διατήρηση του μοντέλου της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς. Καταλήγοντας, υπογράμμισε την ανάγκη για στενή συνεργασία μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών, τόσο σε εθνικό όσο και σε πανευρωπαϊκό επίπεδο.

Κοπή βασιλόπιτας και δείπνο Παγκύπριας Συντεχνίας Τραπεζικών Υπαλλήλων

Σε ένα ευχάριστο κλίμα και παρουσία δεκάδων στελεχών και μελών της Παγκύπριας Συντεχνίας Τραπεζικών Υπαλλήλων, πραγματοποιήθηκε το βράδυ της Παρασκευής, 6 Φεβρουαρίου, το ετήσιο δείπνο και η κοπή της βασιλόπιτας της ΠΑ.ΣΥ.Τ.Υ.

Η πρόεδρος της ΠΑ.ΣΥ.Τ.Υ., κα Έφη Σαββίδου, στον χαιρετισμό της αναφέρθηκε στη δράση της συντεχνίας, καθώς και στους στόχους και τις επιδιώξεις που έχουν τεθεί για το 2026.

Τόνισε ότι η Παγκύπρια Συντεχνία Τραπεζικών Υπαλλήλων (ΠΑ.ΣΥ.Τ.Υ.), μέσα από τις τάξεις της Ο.Υ.Κ.-Σ.Ε.Κ., θα παραμείνει στις επάλξεις για την προάσπιση των καλώς νοούμενων συμ-



φερόντων των εργαζομένων στον τραπεζικό κλάδο, σε μια εποχή κατά την οποία οι προκλήσεις στον κλάδο είναι συνεχώς μεταβαλλόμενες.

Αρ. Άδειας Εράνου Ν.Π. 53/2025

Καρναβαλίστικο Πάρτυ

Τετάρτη 18 Φεβρουαρίου 2026
16:30-19:30
Ξενοδοχείο Μιραμάρε, Λεμεσός

Τιμή Εισόδου €20
(Περιλαμβάνεται καφές και σνακ)

Για εισιτήρια και πληροφορίες καλέστε στο 25878600.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΝ ΕΡΓΑΤΙΚΟΝ ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ		
ΚΛΗΡΟΣΗ ΛΑΧΕΙΟΥ – 20 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026		
1 ^ο	25723	i-Phone 17 Pro Max, 256 GB, αξίας €1459
2 ^ο	30393	PlayStation 5 slim, αξίας €550
3 ^ο	35500	AVIDO Water Purifier P-T 2488, αξίας €395
4 ^ο	13320	Κουπόνι αξίας €300 από την εταιρεία ΕΚΑ ΛΤΔ
5 ^ο	25820	SMARTWATCH Garmin Forerunner αξίας €280 – Δώρο της εταιρείας GARMIN
6 ^ο	38734	1 Τηλεόραση LED F&U FL40111 40"
7 ^ο	25129	1 AIR FRYER Raf R-5294 8 lt Black
8 ^ο	36279	1 AIR FRYER Raf R-5294 8 lt Black
9 ^ο	27821	ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΣΚΟΥΠΑ Midea Stick-Δώρο της Εταιρείας LAZANIAS
10 ^ο	37423	ΚΟΥΖΙΝΟΜΗΧΑΝΗ – Μίξερ Gruppe
11 ^ο	39058	MICROWAVE Oven - Arielli
12 ^ο	21842	ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ KESSLER Δώρο από τα φαρμακεία ΣΕΚ Λεμεσού
13 ^ο	32120	ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΜΑ
14 ^ο	37698	ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ– ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΜΑ
15 ^ο	29951	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΑΞΙΑΣ €55, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ BIOSEARCH
16 ^ο	34520	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΞΙΑΣ €50, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ SKEVI ΙΑΜΑ
17 ^ο	38564	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΞΙΑΣ €50, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΜΑ
18 ^ο	35062	ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΑΞΙΑΣ €49.50, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ YOUTH LAB
19 ^ο	27040	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΞΙΑΣ €40, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ORTHOPHARM
20 ^ο	28972	ΓΥΝΑΙΚΙΕΣ ΚΡΕΜΕΣ ΑΞΙΑΣ €60, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ GEORGE PETROU
21 ^ο	38578	ΑΝΔΡΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ ΑΞΙΑΣ €60, ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ GEORGE PETROU
22 ^ο	25773	ΑΝΔΡΙΚΟ ΑΡΩΜΑ ΑΞΙΑΣ €70, ΔΩΡΟ ΑΠΟ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ
23 ^ο	35795	ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΑΡΩΜΑ ΚΑΙ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ΑΞΙΑΣ €50, ΔΩΡΟ ΑΠΟ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

Η εξαργύρωση των λαγών μπορεί να γίνει μέχρι τις 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

Οι Ευρωπαίοι πολίτες ζητούν να ενισχυθεί ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τους ανησυχούν πρωτίστως οι ανεξέλεγκτες μεταναστευτικές ροές, οι φυσικές καταστροφές και οι πόλεμοι

Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα του Ευρωβαρόμετρου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, η οποία δημοσιεύθηκε αρχές Φεβρουαρίου, οι παγκόσμιες εξελίξεις εντείνουν το αίσθημα ανησυχίας στους πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οι γεωπολιτικές αναταραχές επηρεάζουν σημαντικά τις αντιλήψεις των Ευρωπαίων, με το 52% να δηλώνει απαισιόδοξο για το μέλλον του κόσμου. Το ποσοστό είναι λίγο υψηλότερο στην Ελλάδα (56%) και την Κύπρο (58%).

Απαισιοδοξία εκφράζει επίσης το 39% των ερωτηθέντων για το μέλλον της Ευρωπαϊκής Ένωσης (53% στην Ελλάδα και 48% στην Κύπρο), καθώς και το 41% για το μέλλον της χώρας τους (56% και 50% αντίστοιχα). Σε ατομικό επίπεδο, ωστόσο, η εικόνα είναι πιο θετική.

Πάνω από τα τρία τέταρτα των πολιτών στην ΕΕ (76%) δηλώνουν αισιόδοξοι για το προσωπικό τους μέλλον και το μέλλον της οικογένειάς τους, με τα ποσοστά να διαμορφώνονται στο 69% στην Ελλάδα και στο 75% στην Κύπρο.

Οι προκλήσεις είναι πολλές, όπως επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της έρευνας. Οι πολίτες εκφράζουν έντονη ανησυχία για την ασφάλεια και την προστασία σε όλα τα ζητήματα που εξετάστηκαν. Στην κορυφή της λίστας βρίσκονται οι ένοπλες συγκρούσεις κοντά στην ΕΕ (72%), η τρομοκρατία (67%), οι κυβερνοεπιθέσεις από χώρες εκτός ΕΕ (66%), οι φυσικές καταστροφές που επιδεινώνονται από την κλιματική αλλαγή (66%) και οι ανεξέλεγκτες μεταναστευτικές ροές (65%).

Παράλληλα, σημαντική ανησυχία προκαλούν και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με την επικοινωνία. Σημειώνεται ότι για την Ελλάδα, σε αντίθεση με τον μέσο όρο της ΕΕ, στην κορυφή της λίστας βρίσκονται πρώτα οι ανεξέλεγκτες μεταναστευτικές ροές (84%), οι φυσικές καταστροφές που επιδεινώνονται από την κλιματική αλλαγή (83%), και μετά οι ενεργές συρράξεις και πόλεμοι κοντά στην ΕΕ (79%), η τρομοκρατία (73%) και η ενεργειακή εξάρτηση της ΕΕ από χώρες εκτός της Ένωσης (71%).

Κάλεσμα για μια ενωμένη Ευρώπη

Μέσα σε ένα περιβάλλον πολλαπλών προκλήσεων, οι πολίτες της ΕΕ ζητούν να ενισχυθεί ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το 66% των ερωτηθέντων (Ελλάδα 78%, Κύπρος 90%) θεωρεί ότι η ΕΕ πρέπει να συμβάλει πιο ενεργά στην ασφάλειά τους, γεγονός που αναδεικνύει τον προστατευτικό ρόλο στο σημερινό πολιτικό πλαίσιο. Οι πολίτες θεωρούν επίσης ότι η ενότητα είναι ζωτικής σημασίας: το 89% των ερωτηθέντων σε επίπεδο ΕΕ δηλώνει ότι τα κράτη μέλη πρέπει να είναι πιο ενωμένα, με τα αντίστοιχα ποσοστά να φτάνουν το 93% στην Ελλάδα και το 95% στην Κύπρο. Παράλληλα, το 73% συμφωνεί ότι η ΕΕ χρειάζεται περισσότερα μέσα για να αντιμετωπίσει τις τρέχουσες παγκόσμιες προκλήσεις, με υψηλότερα ποσοστά στην Ελλάδα (82%) και την Κύπρο (86%). Σύμφωνα με τους πολίτες, για να ενισχύσει τη θέση της στον κόσμο η ΕΕ πρέπει να επικεντρωθεί κυρίως στην άμυνα και την ασφάλεια (40% σε επίπεδο ΕΕ, 32% στην Ελλάδα και 50% στην Κύπρο), την ανταγωνιστικότητα, την οικονομία και τη βιομηχανία (32%, 46% και 16% αντίστοιχα) και την ενεργειακή ανεξαρτησία (29%, 32% και 25%). Στην Ελλάδα και την Κύπρο αναφέρονται επίσης το δημογραφικό, η μετανά-



στευση και η γήρανση του πληθυσμού (30% και 28% αντίστοιχα), καθώς και η εκπαίδευση (31% και 37%).

«Οι γεωπολιτικές εντάσεις διαμορφώνουν την καθημερινή αίσθηση ασφάλειας των Ευρωπαίων πολιτών. Οι πολίτες αναμένουν από την Ευρωπαϊκή Ένωση να προστατεύει, να είναι προετοιμασμένη και να δρα ενωμένη. Αυτό ακριβώς καλείται να προσφέρει μια ισχυρότερη και πιο αποφασιστική Ευρώπη.

Το κόστος διαβίωσης παραμένει βασική προτεραιότητα

Η ακρίβεια εξακολουθεί να πλήττει το βιοτικό επίπεδο των πολιτών. Όσον αφορά τις εσωτερικές πολιτικές της ΕΕ, το 41% των ερωτηθέντων αναφέρει τον πληθωρισμό, την ακρίβεια και το κόστος διαβίωσης ως την κορυφαία προτεραιότητα που επιθυμούν να αντιμετωπίσει το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, με τα ποσοστά να ανέρχονται στο 53% στην Ελλάδα και στο 34% στην Κύπρο. Ακολουθούν η οικονομία και η δημιουργία θέσεων εργασίας (35% σε επίπεδο ΕΕ, ποσοστό υψηλότερο κατά πέντε μονάδες σε σχέση με τον Μάιο του 2025), με ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά στην Ελλάδα (60%) και την Κύπρο (43%). Στην Ελλάδα και την Κύπρο, σημαντικές προτεραιότητες αποτελούν επίσης η δημόσια υγεία (54% και 39% αντίστοιχα), η μετανάστευση και το άσυλο στην Κύπρο (39%), καθώς και η φτώχεια και ο κοινωνικός αποκλεισμός στην Ελλάδα (46%).

Εντεινόμενη προτεραιότητα αποτελεί επίσης για τους πολίτες η ενίσχυση του διεθνούς ρόλου της ΕΕ, ιδίως μέσω της άμυνας και της ασφάλειας, καθώς τα ποσοστά που αναφέρθηκαν παραπάνω σημειώνουν αύξηση τριών ποσοστιαίων μονάδων σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τεσσάρων μονάδων στην Κύπρο, ενώ ίδιο παραμένει το ποσοστό στην Ελλάδα σε σύγκριση με την προηγούμενη έρευνα.

Παράλληλα, οι πολίτες επιβεβαιώνουν τη σημασία θεμελιωδών αξιών. Η ειρήνη αναδεικνύεται ως η αξία που οι πολίτες επιθυμούν περισσότερο να υπερασπιστεί το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο

(52% σε επίπεδο ΕΕ, 60% στην Ελλάδα και 48% στην Κύπρο), γεγονός που αντανάκλα το τρέχον γεωπολιτικό κλίμα. Ακολουθούν η δημοκρατία (35% στην ΕΕ, 37% στην Ελλάδα και 40% στην Κύπρο), η ελευθερία του λόγου (23% στην ΕΕ και την Ελλάδα, 20% στην Κύπρο), τα ανθρώπινα δικαιώματα (22%, 25% και 29% αντίστοιχα) και το κράτος δικαίου (21% στην ΕΕ, 38% στην Ελλάδα και 35% στην Κύπρο), που παραμένουν επίσης σημαντικές προσδοκίες των Ευρωπαίων.

Αυξανόμενη στήριξη για τη συμμετοχή στην ΕΕ. Η στάση των πολιτών απέναντι στην ΕΕ και τα θεσμικά της όργανα παραμένει θετική, παρά τη μικρή επιδείνωση που σημειώθηκε σε σχέση με τον Μάιο του 2025. Η μεγαλύτερη ομάδα πολιτών σε επίπεδο ΕΕ διατηρεί θετική εικόνα για την Ευρωπαϊκή Ένωση (49%, -3 ποσοστιαίες μονάδες), ενώ μόλις το 17% εκφράζει αρνητική άποψη. Στην Ελλάδα, θετική εικόνα για την ΕΕ έχει το 34%, ενώ στην Κύπρο το 42%, με τα αρνητικά ποσοστά να παραμένουν χαμηλά (29% και 18%). Αντίστοιχα, για το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, οι θετικές απόψεις υπερτερούν των αρνητικών, με το 38% των πολιτών σε επίπεδο ΕΕ να δηλώνει ότι έχει θετική εικόνα (-3 ποσοστιαίες μονάδες), έναντι του 20% που εκφράζει αρνητική άποψη. Από κοινωνικοδημογραφική άποψη, οι νέοι εξακολουθούν να είναι από τους πιο ένθερμους υποστηρικτές της ΕΕ και έχουν υψηλές προσδοκίες όσον αφορά τον ρόλο της.

Οι πολίτες ηλικίας 15 έως 30 ετών είναι πιο πιθανό να έχουν θετική εικόνα τόσο για την ΕΕ (58% έναντι 49% και 43% στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες) όσο και για το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, ενώ το 68% επιθυμεί να ενισχυθεί ο ρόλος του (έναντι 58% και 54%).

Μεταξύ των νεότερων Ευρωπαίων καταγράφεται επίσης πολύ ισχυρή στήριξη για μεγαλύτερη ενότητα μεταξύ των κρατών μελών στο σημερινό περιβάλλον (90%), περισσότερα μέσα για την Ευρωπαϊκή Ένωση (78%) και ισχυρότερη φωνή της ΕΕ σε διεθνές επίπεδο (87%).

Κεντρικές συνήθειες: Ποιες είναι και πώς σας βοηθούν να κατακτήσετε την υγεία και ευεξία

Κάθε αρχή του χρόνου, πάνω από το μισό των ατόμων που βάζουν στόχους ξεκινούν τον ίδιο κύκλο. Ποιος είναι αυτός; Θέτουν υψηλούς στόχους με μεγάλη παρακίνηση, αλλά μέχρι το καλοκαίρι επιστρέφουν στις παλιές τους συνήθειες. Αυτός ο κύκλος συμβαίνει όχι επειδή οι άνθρωποι δεν έχουν αυτοπειθαρχία, αλλά επειδή οι περισσότεροι στόχοι εξαρτώνται μόνο από τη θέληση.

Πολλές φορές καλούμαστε να κάνουμε μεγάλες αλλαγές χωρίς να αλλάξουμε τα συστήματα που υποστηρίζουν τη συμπεριφορά μας στην καθημερινότητα. Η θέληση δεν αρκεί. Οι συνήθειες είναι αυτόματες και είναι δύσκολο να αλλάξουν. Εδώ είναι που η έννοια των κεντρικών συνηθειών μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Τι είναι οι κεντρικές συνήθειες και πώς λειτουργούν

Οι κεντρικές συνήθειες είναι θεμελιώδεις συμπεριφορές που έχουν τη δύναμη να επηρεάζουν σημαντικά άλλους τομείς της ευημερίας μας. Όταν καθιερώσετε μια τέτοια συνήθεια, ενεργοποιείται μια αλυσίδα θετικών αλλαγών που εκτείνονται πέρα από την ίδια τη συνήθεια.

Με άλλα λόγια, δεν χρειάζεται να αναμορφώσετε ολόκληρη τη ζωή σας φέτος για να δημιουργήσετε σημαντικά οφέλη για την υγεία. Απλώς πρέπει να είστε στρατηγικοί σχετικά με το πού να επικεντρωθείτε και πώς να καταβάλλετε την προσπάθειά σας.

Γιατί οι κεντρικές συνήθειες λειτουργούν, όταν οι στόχοι αποτυγχάνουν

Μια κεντρική συνήθεια δεν είναι απλά ένα ακόμα στοιχείο στον κατάλογο σας. Είναι μια συμπεριφορά που αναδιαμορφώνει τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου και του σώματος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτές οι συνήθειες μπορούν να βελτιώσουν την επίγνωση, τη ρύθμιση και τη συνέπεια, διευκολύνοντας άλλες υγιεινές επιλογές. Για παράδειγμα, μια καθημερινή συνήθεια ενδυνάμωσης δεν κάνει απλώς το σώμα σας πιο δυνατό. Μπορεί να μειώσει τον πόνο, να βελτιώσει τη διάθεση και να ενισχύσει τον ύπνο.

Όταν αισθάνεστε καλύτερα σωματικά και ψυχικά, είναι πιο εύκολο να φροντίσετε τον εαυτό σας με άλλους τρόπους, όπως να βελτιώσετε τη



διατροφή σας. Μια συμπεριφορά επηρεάζει πολλές θετικές εκβάσεις.

Από την πλευρά της επιστήμης της συμπεριφοράς, αυτή η επιρροή προκύπτει επειδή οι συνήθειες μειώνουν το γνωστικό φορτίο, την ποσότητα δηλαδή πνευματικής προσπάθειας που απαιτείται για να πάρετε επαναλαμβανόμενες αποφάσεις. Μόλις μια συμπεριφορά γίνει αυτόματη, δεν απαιτεί πλέον την ενέργεια της θέλησης, απελευθερώνοντας την προσοχή για άλλες αποφάσεις. Έτσι, αισθάνεστε λιγότερο καταβεβλημένοι όταν παρουσιάζονται ευκαιρίες για να κάνετε συναφείς συμπεριφορικές αλλαγές.

3 κεντρικές συνήθειες για υγεία και ευεξία

Ακολουθούν τρεις τομείς της υγείας και της ευεξίας όπου αυτές οι θεμελιώδεις συνήθειες μπορούν να ενσωματωθούν:

1. Συνειδητή αναπνοή

Η συνειδητή αναπνοή κάθε μέρα μπορεί να αυξήσει την ικανότητά σας να αντέχετε το άγχος και να διατηρείτε την εστίαση και την ηρεμία. Η αργή και ελεγχόμενη αναπνοή με μεγαλύτερες εκπνοές ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, βοηθώντας το σώμα σας να μειώσει την αντίδραση του άγχους. Τι μπορείτε να κάνετε στην πράξη:

Πάρτε μερικές συνειδητές βαθιές αναπνοές το πρωί πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι.

Χρησιμοποιήστε τη στιγμή του καφέ ή του τσαγιού σας για να αφιερώσετε λίγα λεπτά σε αργές

και συνειδητές αναπνοές.

Ρυθμίστε υπενθυμίσεις στο κινητό σας τρεις φορές την ημέρα για να σταματήσετε και να αναπνεύσετε βαθιά για 90 δευτερόλεπτα.

2. Συνειδητή κίνηση

Η συνειδητή κίνηση δεν είναι απλά άσκηση, είναι σωματική δραστηριότητα με την πρόθεση να ενισχύσετε την επίγνωση του σώματος και να βελτιώσετε τη μηχανική του σώματος. Αυτές οι πρακτικές μπορούν να μειώσουν τον πόνο, να βελτιώσουν τη στάση και να κάνουν την ενδυνάμωση και την κινητικότητα να φαίνονται ευκολότερες. Δοκιμάστε:

Να κάνετε μια ρουτίνα πέντε λεπτών γιόγκα κάθε πρωί μόλις ξυπνήσετε.

Να κάνετε ένα σύντομο διάλειμμα κίνησης στη διάρκεια της ημέρας, να περπατήσετε γύρω από το τετράγωνο, να χορέψετε στον αγαπημένο σας ρυθμό ή να κάνετε μια σειρά από ήπιες ασκήσεις κινητικότητας.

Να ενσωματώσετε κίνηση στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως εναλλάσσοντας το βάρος σας σε κάθε πόδι ενώ βουρτσίζετε τα δόντια σας το πρωί και το βράδυ ή κάνοντας πέντε καθίσματα κάθε φορά που πλένετε τα χέρια σας.

3. Σύνδεση νου-σώματος

Οι πρακτικές σύνδεσης νου-σώματος ενισχύουν τη σχέση μεταξύ σωματικών αισθήσεων και συναισθηματικής κατάστασης. Αυτές οι πρακτικές βοηθούν στην επίγνωση του σώματος, στη ρύθμιση των συναισθημάτων, στη μείωση του άγχους και στον καλύτερο ύπνο, όλα αυτά μεταφέρονται σε καλύτερη λήψη αποφάσεων και σε γενική αίσθηση ευημερίας. Δοκιμάστε μια από αυτές τις επιλογές:

Ξεκινήστε την ημέρα σας με έναν καθιερωμένο διαλογισμό ενσυνειδητότητας, ενώ κάθεστε με τα πόδια σας στο πάτωμα.

Αφού ξαπλώσετε το βράδυ, εξασκήστε την προοδευτική χαλάρωση των μυών αμέσως μετά την σβήσιμο του φωτός.

Προσθέστε μια πεντάλεπτη συνεδρία καταγραφής πριν από τον ύπνο για να αναλογιστείτε πώς νιώσατε το σώμα σας και πώς διαχειριστήκατε την ημέρα σας.

Εννέα τρόποι για να γυμνάσεις το μυαλό

Ακούγοντας τη λέξη γυμναστική, συνήθως σκεφτόμαστε μυς, αντοχή, μια πιο λεπτή μέση.... Όμως η κίνηση δεν αλλάζει μόνο το σώμα. Στην πραγματικότητα, είναι ένα από τα πιο παραγνωρισμένα εργαλεία που διαθέτουμε για να αλλάξουμε το μυαλό μας. Καρδιοαναπνευστική άσκηση (τρέξιμο, κολύμπι, γρήγορο περπάτημα): Ενισχύει τη διάθεση, μειώνει το άγχος και βελτιώνει τον ύπνο.

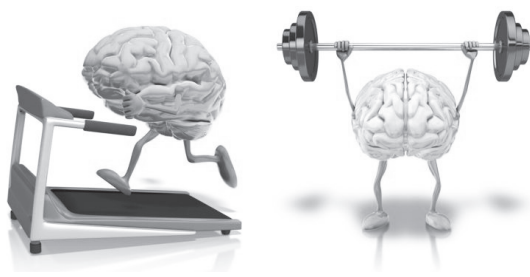
Μυϊκή ενδυνάμωση (βάρη, λάστιχα, ασκήσεις με το σωματικό βάρος): «Χτίζει» αυτοπεποίθηση και ψυχική ανθεκτικότητα (εκτός από μυς).

Ευλυγισία και κινητικότητα (διατάσεις, στάσεις γιόγκα): Απελευθερώνουν την ένταση και επαναφέρουν την ισορροπία μετά το στρες.

Ισορροπία και συντονισμός (tai chi, ασκήσεις στο ένα πόδι): Ενισχύουν τη συγκέντρωση και την παρουσία στο τώρα, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων με την ηλικία.

Πρακτικές νου-σώματος (γιόγκα, τσιγκόνγκ, αναπνοές): Προάγουν την επίγνωση — ισχυρό αντίδοτο στις υπερβολικές σκέψεις.

Λειτουργική και καθημερινή κίνηση (ψώνια, σκάλες, κηπουρική): Ο πιο προσβάσιμος τρόπος να



εντάξουμε τα οφέλη της άσκησης στην καθημερινότητά μας.

Χορός (μπαλέτο, σάλσα, χιπ χοπ): Προσφέρει χαρά, αυτοέκφραση και κοινωνική σύνδεση.

Δραστηριότητες αναψυχής (τένις, γκολφ): Μας κρατούν ενεργούς και κοινωνικά συνδεδεμένους ακόμα και σε μεγάλη ηλικία.

Υπαιθριες δραστηριότητες (πεζοπορία, κανό): Συνδυάζουν την κίνηση με την επαφή με τη φύση, μειώνοντας το στρες και επαναφέροντας την προσοχή.

Το σημαντικό δεν είναι να διαλέξουμε την «καλύτερη» μορφή άσκησης για εμάς, εκείνη που μας φαίνεται εφικτή και ευχάριστη.

Γυμναστική: Κινώντας σώμα και μυαλό...

Επιπλέον, η άσκηση χαρίζει:

Ανθεκτικότητα: Ενισχύοντας την ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε δυσκολίες, η φυσική δραστηριότητα μας βοηθά να ανταπεξέλθουμε στο άγχος και τις συναισθηματικές προκλήσεις.

Κοινωνική σύνδεση: Η κίνηση συχνά γίνεται μαζί με άλλους — σε έναν περίπατο, ένα ομαδικό μάθημα ή μια ομάδα — και αυτό το αίσθημα υποστήριξης ενισχύει την ευεξία.

Σωματική υγεία: Όσο καλύτερα νιώθουμε σωματικά, τόσο καλύτερα νιώθουμε και ψυχικά. Η σωματική και η ψυχική υγεία πάνε χέρι-χέρι.

Όλα αυτά εξηγούν γιατί η κίνηση είναι ένα τόσο ισχυρό και πολύπλευρο εργαλείο για την ψυχική ευεξία.

Σήμερα λοιπόν, κάντε έναν σύντομο περίπατο ή απλά χορέψτε στο σαλόνι... Κάθε κίνηση, όσο μικρή κι αν φαίνεται, μετρά.

ΚΕΠΑ: Ψηφιακές δεξιότητες σε 9.000 άτομα Την τριετία 2022-2023

Στα 786 προγράμματα προώθησης ψηφιακών δεξιοτήτων, που υλοποίησε το Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ) από Μάρτιο 2022 μέχρι Δεκέμβριο 2025 συμμετείχαν πέραν των 9.000 ατόμων, αναφέρει σε ανακοίνωση το ΚΕΠΑ.

Το Κέντρο Παραγωγικότητας ανακοίνωσε πως έχει ήδη ξεκινήσει η προσφορά νέου κύκλου προγραμμάτων, για τα οποία οι ενδιαφερόμενοι και ενδιαφερόμενες μπορούν να ενημερώνονται είτε τηλεφωνικά με το ΚΕΠΑ, είτε μέσω της ιστοσελίδας <https://www.e-gnosis.gov.cy/training>.

Όλα τα προγράμματα προσφέρθηκαν δωρεάν και χρηματοδοτήθηκαν από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του Μηχανισμού Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Ειδικότερα το Κέντρο αναφέρει ότι από τα 786 συνολικά προγράμματα, 386 απευθύνονταν ειδικά σε άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω, 142 ήταν ανοικτά στο ευρύ κοινό και 132 αφορούσαν προγράμματα που οδηγούν, μετά από επιτυχία σε σχετική εξέταση, στην πιστοποίηση ICDL. Άλλα



126 προγράμματα υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο της συνεργασίας του ΚΕΠΑ με το Υφυπουργείο Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής, η οποία ολοκληρώθηκε στο τέλος του 2023.

Στα προγράμματα Ψηφιακών Δεξιοτήτων για άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω συμμετείχαν 4.590 άτομα, στα γενικά προγράμματα 1.539 άτομα και στα προγράμματα ICDL 1601 άτομα.

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 15/12/2025. 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 - Δεκεμβρίου 2025.

4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου - Δεκεμβρίου 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 Ιανουαρίου 2026.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Μαΐου - Ιουνίου 2025.

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

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

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



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

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

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2025 - Ιανουαρίου 2026.

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 01/02/2026. Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Δεκέμβριο του 2025.

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 05/01/2026. Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πλη-

ρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 08/12/2025.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Αδειας που αφορά Δεκέμβριο 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 περαιτέρω πληροφορίες και βοήθεια αποστείνετε στον Γραμματέα του Τμήματος Συνταξιούχων ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ Μιχάλη Ρώσση στο τηλ. 22849-849

9η Φεβρουαρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας

Η 9η Φεβρουαρίου, ημέρα μνήμης του εθνικού ποιητή Διονυσίου Σολωμού, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας.

Σε μια Παγκόσμια Ημέρα η οποία καθιερώθηκε να συμπίπτει με την Ημέρα Μνήμης του δεν μπορούμε παρά να θυμηθούμε το ερώτημα του εθνικού ποιητή στους «Διαλόγους» (1824): «Εκατάλαβα· θέλεις να ομιλήσουμε για τη γλώσσα· μήγαρις έχω άλλο στο νου μου πάρεξ ελευθερία και γλώσσα;».

Με τη θέσπιση αυτής της παγκόσμιας ημέρας επιδιώκεται η ανάδειξη του θεμελιώδους ρόλου που διαδραμάτισε η ελληνική γλώσσα ανά τους αιώνες, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην εδραίωση τόσο του ευρωπαϊκού όσο και του παγκόσμιου πολιτισμού. Η ελληνική γλώσσα κατά την αρχαιότητα ευτύχησε να καταστεί φορέας μορφοποίησης και μεταβίβασης σημαντικών επιστημονικών θεωριών, φιλοσοφικών θεωρη-



σεων και λογοτεχνικών κειμένων. Στην ελληνική γράφτηκαν λίγο αργότερα τα πιο σημαντικά κείμενα του Χριστιανισμού για να διαδοθούν σε ολόκληρο τον κόσμο. Στο διάβα των αιώνων υπήρξε καθοριστική η συμβολή της ως μέσου αποθησαύρισης και διάδοσης του ελληνικού πολιτισμού και επιβιώνει ως τις μέρες μας, στη νεότερη εκδοχή της, ως μια από τις μακροβιότερες ζωντανές γλώσσες παγκοσμίως» αναφέρεται σε εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας.

Σύμφωνα με την κοινή υπουργική απόφαση, το Υπουργείο Εξωτερικών ανέλαβε την υποχρέωση να μεριμνήσει για την αναγνώριση της Παγκόσμιας Ημέρας της Ελληνικής Γλώσσας και από τους διεθνείς οργανισμούς, όπως ο ΟΗΕ και η ΟΥΝΕΣΚΟ. Αυτό επιτεύχθηκε οκτώ χρόνια αργότερα και συγκεκριμένα το 2025, όταν η διαχρονική προσφορά της ελληνικής γλώσσας στην πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας αναγνωρίστηκε και επισήμως από την UNESCO, τον πολιτιστικό βραχίονα του ΟΗΕ. Με απόφαση του Εκτελεστικού Συμβουλίου της UNESCO, στις 14 Απριλίου, υιοθέτησε την πρόταση της Ελλάδας και άλλων χωρών και καθιέρωσε την 9η Φεβρουαρίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας (World Greek Language Day). Η απόφαση επικυρώθηκε από την 43η Γενική Διάσκεψη της UNESCO που συνήλθε στη Σαμαρκάνδη του Ουζμπεκιστάν στις 12 Νοεμβρίου 2025.

Ανάκληση τροφίμων από την κυπριακή αγορά

Το Υπουργείο Υγείας, σε συνέχεια των ανακοινώσεων που εκδόθηκαν στις 8 Ιανουαρίου 2026 και στις 12 Ιανουαρίου 2026, με τις οποίες πληροφόρησε το καταναλωτικό κοινό ότι οι Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου, σύμφωνα με την ενημέρωση που λήφθηκε από το Σύστημα Έγκαιρης Προειδοποίησης για τα Τρόφιμα και τις Ζωοτροφές (RASFF), ότι τα πιο κάτω προϊόντα που έχουν τύχει διανομής στην Κύπρο ανακλήθηκαν εθελοντικά για προληπτικούς λόγους από την παρασκευάστρια εταιρεία Nestlé λόγω της πιθανής παρουσίας cereulide, που παράγεται από τον μικροοργανισμό *Bacillus cereus*, σε ένα από τα συστατικά των προϊόντων, με νέα ανακοίνωση τους πληροφορούν το καταναλωτικό κοινό ότι, μετά από την περαιτέρω διερεύνηση του θέματος στην κυπριακή αγορά, επικαιροποιείται ο κατάλογος προϊόντων και σ' αυτόν προστίθεται και η πιο κάτω αναφερόμενη παρτίδα προϊόντος:

S-26 GOLD 1 (400g) 5 3 2 8 0 3 4 6 A B
30/11/2027
Ως εκ τούτου, ο συνολικός κατάλογος των προϊόντων και οι συγκεκριμένες παρτίδες των προϊόντων που έχουν μέχρι σήμερα βρεθεί στην κυπριακή αγορά και τυγχάνουν απόσυρσης και ανάκλησης διαμορφώνεται, ως ακολούθως:

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



30/06/2027
S-26 GOLD 1 (400g) 5 3 2 8 0 3 4 6 A B
30/11/2027
NAN EXPERTpro SENSITIVE PLUS (400g)
51250742C1 30/11/2026
NAN EXPERTpro Lactose Free (400g)
51520346AD 30/06/2027
Nestle NAN optipro 1 (800g) 51210346AB

END 11/2026

Καλούνται οι καταναλωτές που έχουν στην κατοχή τους τις εν λόγω παρτίδες των εν λόγω προϊόντων να μην τα χρησιμοποιήσουν για τη διατροφή των βρεφών τους και να τα επιστρέψουν στους χώρους, από όπου τα αγόρασαν. Σημειώνεται πως οι Υγειονομικές Υπηρεσίες συνεχίζουν τη διερεύνηση του περιστατικού και σε περίπτωση που έχουν διανεμηθεί στην κυπριακή αγορά επιπρόσθετα προϊόντα από άλλες εταιρείες, πέραν των επίσημων αντιπροσώπων (παράλληλο εμπόριο), θα εκδοθεί συμπληρωματική/νεότερη ανακοίνωση.

Περαιτέρω, και έχοντας λάβει υπόψη ότι τέτοια προϊόντα πιθανό να αγοράζονται και μέσω του διαδικτύου από ηλεκτρονικά καταστήματα που δεν βρίσκονται στην Κύπρο ή από ιστοσελίδες που εδρεύουν στο εξωτερικό, παρακαλούνται οι αγοραστές να ελέγξουν τα προϊόντα που έχουν παραλάβει κατά πόσο εμπίπτουν σε αυτά που ανακαλούνται.

Ο πλέον επικαιροποιημένος κατάλογος προϊόντων βρίσκεται εδώ, όπου οι αγοραστές θα πρέπει να επιλέξουν τη χώρα, στην οποία βρίσκεται ο πωλητής, από τον οποίο τα έχουν αγοράσει, και στη συνέχεια θα μπορούν να εντοπίσουν τα υπό ανάκληση προϊόντα στη συγκεκριμένη χώρα.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Την πρώτη φορά
συγχωρείς
Τη δεύτερη
υποχωρείς
Την Τρίτη αποχωρείς

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



ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Γιατί άραγε είστε συνέχεια κουρασμένοι

• Αναζητείστε τους λόγους...

Το να αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι μπορεί μερικές φορές να υποδηλώνει κάτι περισσότερο από το να είστε εξαντλημένοι από μια δύσκολη μέρα. Ας δούμε κάποιους λόγους που ενδεχομένως να σας κάνουν να αισθάνεστε ότι προτιμάτε να βρίσκεστε συνεχώς σε κατάσταση νιρβάνας.

1. Είστε κουρασμένοι γιατί δεν κοιμάστε αρκετά

Όταν δεν κοιμόμαστε όσο χρειαζόμαστε, αυτό μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε θολωμένοι όλη μέρα.

2. Το μοτίβο εργασίας σας

Αν δεν έχετε ένα σταθερό εργασιακό πρόγραμμα κάθε μέρα, ο ύπνος σας μπορεί να διαταραχθεί.

Από το να εργάζεστε τα πρωινά, μετά τα απογεύματα και τέλος τα βράδια εκ περιτροπής, ο κερκάδιος ρυθμός σας (η ώρα που το σώμα σας λέει φυσιολογικά ότι θέλει να χαλαρώσει για ύπνο) μετατοπίζεται.

Το σώμα σας δεν θα καταλαβαίνει πλέον πότε πρέπει να κοιμάται και αυτό μπορεί στην πραγματικότητα να σας κάνει πιο επιρρεπείς σε λοιμώξεις και ασθένειες, σύμφωνα με τους ειδικούς.

3. Έχετε άγχος

Αν διαπιστώνεις ότι το στρες σου γίνεται υπερβολικό, μπορεί να είναι αυτό που σε κάνει να χάνεις πολλές ώρες ύπνου.



Δοκιμάστε μερικές τεχνικές ηρεμίας ή αποφύγετε τις αγχωτικές καταστάσεις αν μπορείτε και δείτε πώς αλλάζει ο ύπνος σας.

4. Πίνετε πολύ καφεΐνη

Η υπερβολική εξάρτηση από τον καφέ και τα ενεργειακά ποτά μπορεί να σας κάνει και κουρασμένους και νευρικούς.

5. Δεν πίνετε αρκετό νερό

Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από συμπτώματα, αλλά ένα από αυτά μπορεί να είναι η αυξημένη κόπωση.

Εκτός από τη χαμηλότερη ενέργεια και την κακή συγκέντρωση, η έλλειψη νερού μπορεί να λειτουργήσει ενάντια στις συνήθειες του ύπνου σας.

6. Μπορεί να έχετε ελλείψεις θρεπτικών συστατικών

Εάν αισθάνεστε κουρασμένοι μετά από μια καλή νύχτα ύπνου, μπορεί να έχετε έλλειψη σε B12, D ή σίδηρο.

Εάν πιστεύετε ότι αυτό μπορεί να φταίει, μιλήστε με τον παθο-

λόγο σας για μια πιθανή εξέταση αίματος για να το διαπιστώσετε.

7. Η διατροφή σας είναι κακή

Αποχαιρετήστε το γρήγορο φαγητό όλη την ώρα και τα μπισκότα με σοκολάτα, γιατί αυτές οι τροφές μπορεί να δυσκολεύουν τον ύπνο σας.

Αυτό συμβαίνει επειδή αν «δεν τρώτε επαρκείς ποσότητες θερμίδων και μακροθρεπτικών συστατικών, όπως η πρωτεΐνη,

το σώμα σας μπορεί να στραφεί σε αποθέματα και να αρχίσει να διασπά τις αποθήκες λίπους και τους μυς, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση», λένε οι διατροφολόγοι.

8. Είστε υπέρβαροι

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να σας θέσει σε κίνδυνο να αναπτύξετε διαταραχές του ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της άπνοιας στον ύπνο, που θα σας αφήσει να αισθάνεστε κουρασμένοι.

9. Έχετε κάποια ιατρική πάθηση

Υπάρχουν πολλές παθήσεις που μπορεί να σας κάνουν να κουράζεστε, όπως ο υποθυρεοειδισμός, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, η σκλήρυνση κατά πλάκας και ακόμη και ο long Covid.

10. Είστε εξαρτημένοι

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που είναι εξαρτημένοι από καφέ ή το αλκοόλ ή άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν υπερβολική κούραση.

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Μακαρονάδα με κεφτεδάκια κοτόπουλο

Υλικά

Για τα κεφτεδάκια:
500 γρ. κιμά κοτόπουλο
1 κρεμμύδι, χοντροτριμμένο
50 γρ. χαλλούμι, τριμμένο
50 γρ. αλεσμένο ψωμί
1/3 φλιτζ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
2 κουταλιές δυόσμο, ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
½ κουταλάκι αλάτι
½ κουταλάκι πάπρικα
¼ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
½ κουταλάκι ρίγανη ξηρή
1 αυγό
Για τα μακαρόνια:
500 γρ. ζυμαρικά
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
125 ml άσπρο ξηρό κρασί
400 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες
400 γρ. ντομάτα περαστή
35 γρ. πάστα ντομάτας
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι ζάχαρη
1 κουταλάκι πάπρικα
½ κουταλάκι αλάτι
¼ κουταλάκι πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Για να φτιάξετε τα κεφτεδάκια, ανακατεύετε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ. Φτιάχνετε μπαλίτσες (περίπου 30) στο μέγεθος ενός καρυδιού. Τηγανίζετε τα κεφτεδάκια σε ένα μεγάλο τηγάνι σε 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο, μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Μπορεί να μην είναι ψημένα εντελώς αλλά θα ψηθούν αργότερα στη σος ντομάτας. Τα βγάζετε σε ένα σκεύος.
Βάζετε στο ίδιο τηγάνι άλλες 2 κουταλιές ελαιόλαδο. Σοτάρετε τα σκόρδα και το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρώμα. Προσθέτετε την πάστα ντομάτας και ανακατεύετε. Περιχύνετε με το κρασί και αφήνετε να εξατμιστεί για 1-2 λεπτά. Προσθέτετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, την περαστή ντομάτα, τον μαϊντανό, τη ζάχαρη, πάπρικα, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε τα κεφτεδάκια και αφήνετε να σιγοβράσουν για 10-15 λεπτά μέχρι η σάλτσα να δέσει και τα κεφτεδάκια να είναι ψημένα.
Εν τω μεταξύ βράζετε τα tagliatelli σε άφθονο αλατισμένο νερό για 4 λεπτά. Τα στραγγίζετε αλλά φυλάγετε 1 περίπου φλιτζάνι από το νερό τους. Ανακατεύετε τα μακαρόνια με τα κεφτεδάκια και τη σος τους. Προσθέτετε νερό αν η σος είναι πολύ παχύρρευστη. Σερβίρετε αμέσως με τριμμένο χαλλούμι, αναρή ή παρμεζάνα.

Γαλάτεια Παμπορίδη

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Στον επαγγελματικό σας τομέα, οι συνεργασίες σας θα έχουν αρκετές δόσεις εντάσεων και προβλημάτων, οπότε θα πρέπει να ενεργοποιήσετε τις ηγετικές σας ικανότητες, για να βάλετε τα πράγματα στη θέση τους.
Ταύρος: Ενώ πολλοί από εσάς μπορεί να αναθεωρήσετε παλιές φιλίες που δεν αξίζουν μια νέα ευκαιρία. Μείνετε εστιασμένοι στους στόχους σας για να μην βρεθείτε εκτός προγράμματος.
Δίδυμοι: Αγαπητοί αδέσμευτοι η περίοδος αυτή είναι ευνοϊκή για εσάς. Εσύ που δεν έχεις ακόμη ταίρι, νομίζω ότι ήρθε ο καιρός να δραστηριοποιηθείς και δεν θα αργήσεις να δεις τα καλά αποτελέσματα.
Καρκίνος: Είναι πολύ πιθανόν κρύβονται σημαντικές ευκαιρίες που δεν θα πρέπει να πάνε χαμένες. Ευνοϊκές χαρακτηρίζονται οι συνθήκες αυτό το διάστημα για όσους θέλετε να προωθήσετε τις υποθέσεις σας στον επαγγελματικό τομέα.

Λέων: Στα συναισθηματικά σας, όσοι έχετε δεσμό θα πρέπει να βρείτε λύσεις στα προβλήματα που διαιωνίζονται και σας ταλαιπωρούν.
Παρθένος: Δεν είναι καλή περίοδος για να επενδύσετε, γιατί θα έχετε σημαντικές απώλειες. Θα αυξηθεί η αποδοτικότητα σας στην εργασία και θα εισπράξετε την αναγνώριση από τους συνεργάτες σας αλλά και από τους υφισταμένους σας.
Ζυγός: Στα συναισθηματικά σας, οι δεσμευμένοι του ζωδίου, προσέξτε λίγο με την συμπεριφορά σας, γιατί θα είστε πολύ αγχωμένοι με τα επαγγελματικά σας, με αποτέλεσμα να ξεσπάτε στο σύντροφο σας.
Σκορπιός: Ευνοούνται σχέδια, σπουδές, πνευματικές εργασίες, νομικές υποθέσεις και επαφές ή ταξίδια με ανθρώπους που βρίσκονται στο εξωτερικό.
Τοξότης: Οργανωθείτε βάλτε προτεραιότητες και συναντήστε τους κατάλληλους ανθρώπους προκειμένου να ανταπεξέλθετε

στις νέες προκλήσεις.
Αιγόκερως: Αποφύγετε να έρθετε σε αντιπαράθεση με τον ερωτικό σας σύντροφο, φτάνοντας ακόμη και σε σκληρές συγκρούσεις. Η απόδοση στη δουλειά σας θα είναι εξαιρετική αυτή την περίοδο, πράγμα που θα ευχαριστήσει πολύ τους ανωτέρους σας.
Υδροχόος: Αφήστε αυτό το διάστημα να περάσει και ασχοληθείτε με πράγματα που έχετε αφήσει στην μέση.
Ιχθείς: Από τη μια μπορεί να υπάρξουν σημαντικές ευκαιρίες σε θέματα επαγγελματικά και καριέρας από εκεί που δεν το περιμένετε.

Στοχευμένες εκστρατείες επιθεώρησης για πρόληψη και καταστολή εργατικών ατυχημάτων

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ), εφαρμόζοντας τις σχετικές νομοθεσίες καταρτίζει κάθε χρόνο Πρόγραμμα Επιθεωρήσεων στα θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία. Το Πρόγραμμα Επιθεωρήσεων του 2026 έχει ειδικά προσαρμοστεί ώστε να λαμβάνει υπόψη την ανάγκη στόχευσης σε τομείς οικονομικής δραστηριότητας που παρουσιάζουν αυξητική τάση του δείκτη συχνότητας ατυχημάτων.

Για να καταστεί δυνατή η περαιτέρω βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της απόδοσης του Συστήματος Επιθεώρησης σε θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία απαιτείται, αξιοποιώντας όσο είναι δυνατόν τους διαθέσιμους πόρους, καλύτερος προγραμματισμός, συστηματική παρακολούθηση και δομημένη αξιολόγηση των επιθεωρήσεων μέσω της χρήσης συγκεκριμένων στρατηγικών, ποσοτικών και ποιοτικών δεικτών.

Σύμφωνα με τον Διευθυντή του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας Αριστόδημο Οικονομίδη το Πρόγραμμα Επιθεωρήσεων για το 2026 δίνει ιδιαίτερη έμφαση, μεταξύ άλλων, στην επιτήρηση της εφαρμογής της νομοθεσίας για ασφάλεια και υγεία στην εργασία στον κατασκευαστικό τομέα, στην προστασία των εργαζομένων από τη θερμική καταπόνηση, στον τομέα της μεταποίησης, στον ξενοδοχειακό και επισιτιστικό τομέα, στις νοσηλευτικές δραστηριότητες, καθώς και στις μονάδες παρασκευής, επεξεργασίας και αποθήκευσης επικίνδυνων χημικών ουσιών. Πρόσθεσε επίσης ότι θα διεξαχθούν, επίσης, επιθεωρήσεις για έλεγχο ύπαρξης Φακέλου Συμμόρφωσης και Έκθεσης Ελέγχου σε εγκαταστάσεις / αποθηκείσεις Υγραερίου, ύπαρξης Έκθεσης Ελέγχου Ανελκυστήρα, συμβολαίου συντήρησης, στοιχεία εγκεκριμένου συντηρητή και σήμανσης ελέγχου εντός του θαλάμου, ύπαρξης Έκθεσης Ελέγχου Ανωψωτικού Μηχανήματος, καθώς και ύπαρξης Έκθεσης Ελέγχου Εξοπλισμού υπό Πίεση.

Επιπρόσθετα, το 2026 θα συνεχίσει η διεξαγωγή επιθεωρήσεων ελέγχου της διαχείρισης θεμάτων ασφαλείας και υγείας, επιβολής όρων για τα θέμα-



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ (2026)
Επιθεωρήσεις σε Εργοτάξια και Επιθεωρήσεις για την Προστασία Εργαζομένων από τη Θερμική Καταπόνηση [Εργοτάξια, Λιμάνια και Λατομεία]	Μάρτιος, Ιούνιος, Ιούλιος, Αύγουστος και Σεπτέμβριος
Επιθεωρήσεις σε Χώρους Παρασκευής, Επεξεργασίας και Αποθήκευσης Χημικών Ουσιών.	Μάρτιος και Απρίλιος
Υποστατικά της Μεταποίησης σε Βιομηχανικές Περιοχές, Βιομηχανικές Ζώνες και Βιοτεχνικές Περιοχές	Μάιος και Νοέμβριος
Επιθεωρήσεις σε Ξενοδοχεία και Εστιατόρια	Απρίλιος - Οκτώβριος

τα ασφαλείας και υγείας στο πλαίσιο διαβούλευσης με τις αρμόδιες Αρχές για έκδοση πολεοδομικής άδειας / άδειας οικοδομής / πιστοποιητικού έγκρισης και εξέτασης αιτήσεων έκδοσης βεβαίωσης εγγραφής υποστατικών, εγκαταστάσεων, επιχειρήσεων και χώρων εργασίας. Επίσης, θα

συνεχίσει η διεξαγωγή επιθεωρήσεων ελέγχου της ασφαλούς αποθήκευσης πετρελαιοειδών, της ασφαλούς αποθήκευσης και χρήσης επικίνδυνων χημικών ουσιών κατηγορίας “SEVESO” και της προστασίας των εργαζομένων από τη θερμική καταπόνηση.

Καταδίκη και ποινές για παραβάσεις της Νομοθεσίας για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων προώθησε την ποινική δίωξη εργοδοτών που παράβηκαν τις διατάξεις της Νομοθεσίας για θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία.

Ως αποτέλεσμα της δίωξης αυτής που αφορούσε εργατικό ατύχημα, το Επαρχιακό Δικαστήριο Λευκωσίας καταδίκασε τα πιο κάτω νομικά πρόσωπα και επέβαλε συνολική ποινή ύψους €15.500,00.

Την εταιρεία «B. PERKOLA BUILDING WORKS LTD» που δραστηριοποιείται, μεταξύ άλλων, με την εκτέλεση εργασιών κατασκευής ξυλότυπου, σε πρόστιμο €11.500 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015 και των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμων του 1996 έως του 2020, που προκάλεσαν τον σοβαρό τραυματισμό σε εργοδοτούμενό της και έθεσαν σε κίνδυνο τραυματισμού εργοδοτούμενά της πρόσωπα:

1.1 Παράλειψη να διασφαλίσει ότι τα δάπεδα ικριώματος ήταν πλήρη και χωρίς κενά, με αποτέλεσμα εργοδοτούμενός της, κατά τη μεταφορά πλακάς, με τη βοήθεια συναδέλφου του, να πέσει από κενό διαστάσεων 250cm x 30cm που υπήρχε στο δάπεδο του ικριώματος. Πέφτοντας στο έδα-



φος, από ύψος 5,5μ περίπου, ο παθόντας υπέστη κάκωση θώρακα.

1.2 Παράλειψη παροχής επιτήρησης των εργασιών με αποτέλεσμα εργοδοτούμενά της πρόσωπα να εκτίθενται σε κίνδυνο.

1.3 Παράλειψη συνεργασίας με τον Συντονιστή Ασφάλειας και Υγείας Εκτέλεσης του έργου.

Την εταιρεία «CYFIELD CONSTRUCTION – CYFIELD DEVELOPMENT J.V.» ως εργολάβου ολόκληρου του έργου, σε πρόστιμο €4.000 για τις πιο κάτω παραβάσεις των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Ελάχιστες Προδιαγραφές

για Προσωρινά ή Κινητά Εργοτάξια) Κανονισμών του 2015 που έθεσαν σε κίνδυνο τραυματισμού εργοδοτούμενους της εταιρείας B. PERKOLA BUILDING WORKS LTD:

2.1 Παράλειψη εφοδιασμού των ικριωμάτων με κατάλληλα κλιμακοστάσια επαρκών διαστάσεων ή και άλλα ισοδύναμα μέσα για ασφαλή πρόσβαση στις εξέδρες εργασίας.

2.2 Παράλειψη ελέγχου των ικριωμάτων πριν την έναρξη των εργασιών τοποθέτησης καλουπιών, ώστε να επιδιορθωθούν τα ελαττώματα ή τα προβλήματα που υπήρχαν στα ικριώματα.

Δεν σταματά η κατρακύλα, ηφαίστειο που βράζει ο κόσμος του ΑΠΟΕΛ



Με ανατροπή που «πόνεσε» τον ΑΠΟΕΛ και Απογοείωσε την αυτοπεποίθησή της, η ΑΕΚ έφυγε νικήτρια από το ΓΣΠ με 2-1, σε ένα ντέρμπι γεμάτο ένταση, φάσεις και αποφάσεις VAR. Έτσι, οι Λαρνακείς διατηρήθηκαν στην 2η θέση και έβγαλαν εκτός μάχης οριστικά τους «γαλαζοκίτρινους» από την υπόθεση τίτλος, την στιγμή που οι πρωτεγουσιάνοι παρέμειναν καθηλωμένοι στην 6η θέση.

Παράπονα από τους οπαδούς του ΑΠΟΕΛ μετά το τέλος του αγώνα με την ΑΕΚ οι οποίοι μαζεύτηκαν έξω από τη δυτική και φώναζαν συνθήματα κατά του Πρόδρομου Πετρίδη ενώ υπήρξαν συγκρούσεις με την αστυνομία η οποία έκανε χρήση δακρυγόνων για διάλυση του εξαγριωμένου πλήθους.

Συνεχίζει ο Απόλλωνας

Ο Απόλλωνας έδειξε χαρακτήρα, φτάνοντας σε πολύτιμη νίκη με 3-1 επί του Ολυμπιακού στο στάδιο «Αλφαμέγα», αποτέλεσμα που τον διατηρεί γερά στην 3η θέση της βαθμολογίας και σε τροχιά υψηλών στόχων.

Παρότι βρέθηκε πίσω στο σκορ από νωρίς από το γκολ του Ενρίκε, η ομάδα του Λοσάδα δεν πανικοβλήθηκε και κράτησε τον έλεγχο του αγώνα, αυξάνοντας σταδιακά την πίεσή της προς την αντίπαλη περιοχή, εκμεταλλευόμενη και το αριθμητικό πλεονέκτημα λόγω της αποβολής του Μπαρμπόσα έφτασε στην ανατροπή.

Πέρασε με διπλό από την Πάφο

Τίποτα και κανένας δεν φαίνεται να μπορεί να σταματήσει το τρένο της Ομόνοιας. Ούτε η περσινή πρωταθλήτρια Πάφος, στάθηκε εμπόδιο στη ξέφρενη πορεία της. Σε ένα ντέρμπι που έμοιαζε με «τελικό» η ομάδα του Χένινγκ Μπεργκ βροντοφώναξε σε όλους πόσο θέλει να βάψει πράσινο τον τίτλο και να πάρει τα σκήπτρα από τους γαλαζιούς. Το 4-2 μέσα στο «Στέλιος Κυριακίδης» απέδειξε περίτρανα το φετινό της μέταλλο που την οδηγεί προς την κατάκτηση του πρωταθλήματος.

Επιστροφή στις νίκες για Ανόρθωση

Η Ανόρθωση επέστρεψε στις νίκες με δυναμικό τρόπο, δείχνοντας ότι η φανέλα και η ιστορία του Συλλόγου δεν ξεχνιούνται εύκολα. Η ομάδα

της Αμμοχώστου ταξίδεψε στη Λεμεσό πληγωμένη από την ήττα με 2-0 από τον Ακρίτα και την πρόσφατη αλλαγή στην τεχνική ηγεσία, με τον Μάουρο Καμορανέζι να διαδέχεται τον Τιμούρ Κετσπάγια στον πάγκο.

Η παρουσία του Ράφα Λόπες έδωσε λύσεις στην επίθεση, με τον Πορτογάλο επιθετικό να σκοράρει το νικητήριο γκολ από το σημείο του πέναλτι, ενώ ο Καμορανέζι παρέταξε την ομάδα με σωστό πλάνο και ξεκάθαρη διάθεση. Η νίκη της Ανόρθωσης αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια κρίσιμη αγωνιστική, όπου οι ομάδες που βρίσκονταν πάνω και κάτω από αυτή έχουν κερδίσει.

Διπλό για Άχνας

Ο Εθνικός Άχνας επιβεβαίωσε τον τίτλο του φαβορί και άνοιξε την αυλαία της 21ης αγωνιστικής με νίκη 0-2 στο «Τάσος Μάρκου» απέναντι στην ΕΝΠ. Οι Αντερέγκεν (50') και Σιβέιρο (68') υπέγραψαν το τρίποντο για την ομάδα της Άχνας, η οποία μετρά πλέον δύο συνεχόμενες επιτυχίες και ανέβηκε προσωρινά στην 11η θέση με 20 βαθμούς, βγαίνοντας από τη ζώνη του υποβιβασμού. Η Ένωση παραμένει καθηλωμένη στον έναν βαθμό.

Νίκη για Αραδίπου

Η Ομόνοια Αραδίπου πήρε σημαντική νίκη με 2-0 απέναντι στον Ακρίτα, σε ένα ματς με ένταση και αρκετές φάσεις, ειδικά στο δεύτερο ημίχρονο.

Οι γηπεδούχοι μπήκαν πιο δυνατά και στο 12' άνοιξαν το σκορ με υπέροχο πλασέ του Μουαντίπ μέσα από την περιοχή, εκμεταλλευόμενοι κενό στην άμυνα των φιλοξενούμενων.

Ο Ακρίτας ανέβασε ρυθμό στο δεύτερο μέρος και δημιούργησε μεγάλες ευκαιρίες, με κεφαλές των Τελάντερ και Ποντικού, δοκάρι του Μηνά Αντωνίου και πέναλτι στο 78'.

Νίκη για την ΕΝΥ

Στο καλύτερο παιχνίδι της η ΕΝΥ κέρδισε την ΑΕΛ με 3-0 για την 21η αγωνιστική του πρωταθλήματος. Οι γηπεδούχοι σκόραραν με τους Τσεπάκ, Πάνκοβ και Μπα και έφτασαν τους 20 βαθμούς, όσους και ο Εθνικός Άχνας. Η ομάδα του Μαρτίνς παρέμεινε στο -6 από τον έκτο ΑΠΟΕΛ.



Β' Κατηγορία

Η Νέα Σαλαμίνα συνέχισε την εντυπωσιακή της πορεία στη Β' Κατηγορία, επικρατώντας στο ντέρμπι της αγωνιστικής της Ομόνοιας 29ης Μαΐου με 2-1 και παραμένοντας σε τροχιά μαθηματικής ανόδου.

Το αποτέλεσμα αυτό είχε αλυσιδωτές επιπτώσεις στη μάχη της κορυφής, καθώς οι άμεσοι διεκδικητές της ανόδου, Δόξα και Καρμιώτισσα, πέτυχαν επίσης πολύτιμα «διπλά». Η ομάδα της Κατωκοπιάς έφυγε με νίκη 2-1 από το «Κερύνη-α-Επιστροφή» απέναντι στην ΠΑΕΕΚ, η οποία ολοκλήρωσε το ματς με δέκα παίκτες λόγω αποβολής του Πασιαρδή στις καθυστερήσεις.

Αντίστοιχα, η Καρμιώτισσα επικράτησε 3-1 της ΜΕΑΠ στο Πέρα Χωριό, με τους γηπεδούχους να μένουν επίσης με δέκα ποδοσφαιριστές από το 45', μετά τη δεύτερη κίτρινη του Κυριάκου.

Στο δεύτερο γκρουπ, ο Χαλκάνορας πήρε σημαντικό εκτός έδρας τρίποντο απέναντι στην ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου με 1-0, ενώ ο Σπάρτακος Κιτίου πέτυχε ευρεία νίκη με 5-1 επί του Διγενή. Τέλος, Αχυρώνας Ονήσιλος και Εθνικός Λατσίων έμειναν στο ισόπαλο 1-1.

Η πρώτη μέρα της 4ης αγωνιστικής της Β' φάσης είχε ξεκάθαρους κερδισμένους: Καρμιώτισσα και Δόξα. Αμφότερες εκμεταλλεύτηκαν την ήττα της Ομόνοιας 29ης Μαΐου και έμειναν σε απόσταση βολής από τις θέσεις ανόδου. Την ίδια ώρα, η Νέα Σαλαμίνα συνεχίζει ασταμάτητη την πορεία της προς την επιστροφή στα «σαλόνια», δείχνοντας ότι δύσκολα θα χάσει τον τίτλο και την άνοδο που μοιάζει πλέον θέμα χρόνου.



Αποτελέσματα

19ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΑ - Cyview - Vandex

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς - ΛΕΝΑΣ Χανδριών 7 - 0

ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ Αγίας Βαρβάρας 2 - 1

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 0 - 3

ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών - ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου 8 - 1

ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφύγων Λατσίων - ΘΟΙ Καπέδων 2 - 2

Στις προτεραιότητες της ΕΟΚΕ θέματα μεταρρυθμίσεων και επενδύσεων

Πραγματοποιήθηκε στις 4 Φεβρουαρίου 2026 στο Σλίτι της Ευρώπης συζήτηση στρογγυλής τραπέζης μεταξύ των κοινωνικών εταίρων που αποτελούν την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή (ΕΟΚΕ) υπό τον τίτλο «Προτάσεις μεταρρυθμίσεων και επενδύσεων και η υλοποίηση τους στα κράτη μέλη – η άποψη της οργανωμένης κοινωνίας των πολιτών».

Εκ μέρους της ΣΕΚ συμμετείχε ο Γενικός Γραμματέας Ανδρέας Φ. Μάτσας ο οποίος εκπροσωπεί τους Κύπριους Εργαζόμενους.

Εκ μέρους της ΟΕΒ συμμετείχε ο Γενικός Διευθυντής Μιχάλης Αντωνίου, ο οποίος εκπροσωπεί τους εργοδότες και εκ μέρους του Παναγροτικού ο Τάσος Παπαλής.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ ανέφερε ότι τα θέματα μεταρρυθμίσεων δεν μπορούν να προσεγγίζονται αποσπασματικά ενώ όπως είπε σε ότι αφορά την ευρωπαϊκή εξέλιξη είμαστε σε κρίσιμο σταυροδρόμι με γεωπολιτικές και οικονομικές ανατροπές προσθέτοντας παράλληλα



πως πρόκληση θα είναι τόσο η ψηφιακή όσο και η πράσινη μετάβαση σε Εθνικό και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Παράλληλα, ανέφερε πως ως συνδικαλιστικό κίνημα μας προβληματίζει η υποβάθμιση της κοινωνικής πολιτικής σε σχέση με την αμυντική ανάπτυξη. Επιπλέον, ο κ. Μάτσας τόνισε πως είναι σημαντικό όπως αναδειχθεί η αναγκαιότητα του κοινωνικού διαλόγου και ότι δεν μπορεί να υπάρξει

ανταγωνιστικότητα χωρίς κοινωνική διάσταση. Επισήμανε, επίσης, πως ο όποιος σχεδιασμός θα πρέπει να έχει ως σημείο αναφοράς το αποτέλεσμα στους τελικούς αποδέκτες που είναι δηλαδή οι εργαζόμενοι, η επιχειρηματικότητα και η κοινωνία, ενώ κατέληξε λέγοντας ότι ως Κυπριακή Δημοκρατία διεκδικούμε τον ισότιμο μας ρόλο στην Ευρωπαϊκή Ένωση με τις ιδιαιτερότητες μας ως κράτους μέλους υπό κατοχή.



Η ΣΕΚ μοίρασε δώρα και χαρά στα παιδιά που νοσηλεύονται στο Μακάρειο Νοσοκομείο

Στο πλαίσιο των φιλανθρωπικών της δράσεων, αντιπροσωπεία της ΣΕΚ επισκέφθηκε την Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου 2026 το Μακάρειο Νοσοκομείο, προσφέροντας δώρα και χαμόγελα στα παιδιά που νοσηλεύονται εκεί.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν: ο Χρίστος Πελεκάνος, ο Κωνσταντίνος Σκουφάρης και ο Ανδρέας Παπαϊωακείμ από το Εργατικό Κέντρο Λευκωσίας – Κερύνειας, ο Γλαύκος Δραγούνης από το Τμήμα Νεολαίας Λευκωσίας – Κερύνειας, καθώς και η Χριστίανα Ευστρατίου και η Πώτα Κούμουρου από το Τμήμα Γυναικών.

Με αυτή τη συμβολική κίνηση, η ΣΕΚ επιβεβαιώνει έμπρακτα τη διαχρονική της ευαισθησία και αλληλεγγύη προς τα παιδιά και τις οικογένειές τους, στέλνοντας μήνυμα στήριξης, αγάπης και ελπίδας.

Συμμετοχή ΣΕΚ στην Επιτροπή Ποιότητας στην Απασχόληση και στην Αγορά Εργασίας της ETUC



Ο Γενικός Οργανωτικός της ΣΕΚ, Πανίκος Αργυρίδης, συμμετείχε στις εργασίες της Επιτροπής Ποιότητας στην Απασχόληση και στην Αγορά Εργασίας (Quality Employment and Labour Market Committee) της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC), η οποία πραγματοποιήθηκε στις 3 Φεβρουαρίου 2026, στις Βρυξέλλες.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης συζητήθηκαν κρίσιμα ζητήματα που αφορούν την ευρωπαϊκή αγορά εργασίας, με έμφαση:

- στην αξιολόγηση της πρότασης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τον Οδικό Χάρτη και τη Νομοθετική Πράξη για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας,
- στην πορεία των διαπραγματεύσεων για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας των ασκούμενων,
- στην ενδιάμεση αναθεώρηση της Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες,
- καθώς και στις εξελίξεις γύρω από τις δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης, τις συνεργασίες με τον ιδιωτικό τομέα και τη μελλοντική εργασία της ETUC για τις μη τυπικές μορφές απασχόλησης.

Η συμμετοχή της ΣΕΚ στην Επιτροπή εντάσσεται στο πλαίσιο της ενεργούς παρουσίας της σε ευρωπαϊκά όργανα διαμόρφωσης πολιτικών, με στόχο την ενίσχυση της ποιότητας της εργασίας, την προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων και την προώθηση αξιοπρεπών συνθηκών απασχόλησης για όλους τους εργαζόμενους.

Ο κ.Αργυρίδης υπογράμμισε τη σημασία της συλλογικής συνδικαλιστικής δράσης σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τονίζοντας ότι οι προκλήσεις της αγοράς εργασίας απαιτούν ισχυρές και δεσμευτικές πολιτικές που θέτουν τον άνθρωπο και την αξιοπρέπεια της εργασίας στο επίκεντρο. Κατά τη συμμετοχή του στις εργασίες της Επιτροπής της ETUC, ο Γενικός Οργανωτικός της ΣΕΚ ανέδειξε τη δράση της ΣΕΚ για την οργάνωση

και εκπροσώπηση μη τυπικών εργαζομένων, καθώς και εργαζομένων με συμβάσεις ορισμένου χρόνου ή μερικής απασχόλησης, εργαζομένων μέσω γραφείων προσωρινής απασχόλησης και ψηφιακών πλατφορμών. Όπως τόνισε, παρά τη χαμηλότερη συνδικαλιστική πυκνότητα, η ΣΕΚ καταβάλλει συστηματικές προσπάθειες για την ένταξή τους μέσω των κλαδικών της Ομοσπονδιών.

Επισήμανε τις βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μη τυπικοί εργαζόμενοι, όπως η εργασιακή ανασφάλεια, ο κατακερματισμός των χώρων εργασίας, ο φόβος αντιποίνων και ο περιορισμένος βαθμός συμμετοχής τους στον κοινωνικό διάλογο και τη συλλογική διαπραγμάτευση. Παράλληλα, παρουσίασε τις βασικές διεκδικήσεις της ΣΕΚ για ίση μεταχείριση και ίσα δικαιώματα για όλους τους εργαζόμενους, ενίσχυση της κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις, σαφές ρυθμιστικό πλαίσιο για την εργασία μέσω ψηφιακών πλατφορμών, ενίσχυση των ελεγκτικών μηχανισμών και καθολική πρόσβαση στην κοινωνική προστασία.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, υπογράμμισε την ανάγκη πλήρους εφαρμογής των ευρωπαϊκών οδηγιών, ενίσχυσης του ρόλου των κοινωνικών εταίρων και στήριξης της συνδικαλιστικής οργάνωσης των μη τυπικών εργαζομένων μέσω ευρωπαϊκών πρωτοβουλιών και χρηματοδοτικών εργαλείων.

Αναφερόμενος στις συμπράξεις δημόσιου και ιδιωτικού τομέα στις υπηρεσίες απασχόλησης, τόνισε ότι οι δημόσιες υπηρεσίες πρέπει να παραμείνουν ο βασικός πυλώνας των πολιτικών απασχόλησης. Η ΣΕΚ, όπως ανέφερε, υποστηρίζει την ανάγκη για σαφείς ευρωπαϊκές αρχές και ελάχιστα πρότυπα για τις συμπράξεις αυτές, με διαφάνεια, λογοδοσία και ουσιαστική συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων, ώστε να αποτραπεί η εμπορευματοποίηση των υπηρεσιών απασχόλησης σε βάρος της ποιότητας της εργασίας.

