

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η Κύπρος στην Προεδρία της ΕΕ



σελ.8,9

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ «TRUST»

Ενίσχυση των συντεχνιών για το μέλλον της εργασίας



σελ.14

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Ενίσχυση του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Διαλόγου



σελ.16

Απογειώνονται τα κέρδη, εργαζόμενοι δυο ταχυτήτων

Επιτακτικότερη πλέον κρίνεται η ανάγκη για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

Παρά το γεγονός ότι οι μέσες ακαθάριστες απολαβές των εργαζομένων, με βάση τα τελευταία στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου, παρουσιάζουν συνεχή άνοδο, εντούτοις η πορεία ανόδου των απολαβών για πολλούς εργαζόμενους δεν είναι η αναμενόμενη.

Με βάση την επεξεργασία των στοιχείων της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου από το Τμήμα Οικονομικών Μελετών της ΣΕΚ, προκύπτει το συμπέρασμα ότι η πλειοψηφία των εργαζομένων στην αγορά εργασίας κερδίζει πολύ πιο κάτω από τον μέσο όρο των ακαθάριστων απολαβών.

Εάν υπολογίσουμε ότι οι μέσες μηνιαίες ακαθάριστες απολαβές βρίσκονται περίπου στις 2.500 ευρώ, τότε, με βάση τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου για το 2024, μόλις το 37% των απασχολούμενων λαμβάνει απολαβές πέραν των 2.500 ευρώ, ενώ το υπόλοιπο 63% των απασχολούμενων λαμβάνει απολαβές κάτω των 2.500 ευρώ.

Συγκεκριμένα, με βάση τα στοιχεία και τους υπολογισμούς, οι μέσες ακαθάριστες απολαβές για το 63% των εργαζομένων στο τέλος του 2024 ανέρχονταν στα 1.895 ευρώ, σε αντίθεση με το υπόλοιπο 37% των εργαζομένων, το οποίο είχε μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές 3.520 ευρώ.

Μάλιστα, σε τομείς όπως η μεταποίηση, τα ξενοδοχεία και η εστίαση, το εμπόριο και οι κατασκευές, όπου απασχολείται το 40% των εργαζομένων, οι μέσες ακαθάριστες απολαβές ήταν στα 1.760 ευρώ. Αντιθέτως, σε τομείς όπως οι χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες και η ενημέρωση και επικοινωνία, όπου απασχολείται το 10,6% των εργαζομένων, οι μέσες ακαθάριστες απολαβές ήταν στα 4.463 ευρώ.



Τα πιο πάνω στοιχεία καταδεικνύουν ότι η ανάπτυξη κατανέμεται ανισομερώς ανάμεσα στους διάφορους τομείς και, επομένως, και στις απολαβές των εργαζομένων. Να σημειωθεί ότι η κυπριακή οικονομία στο τέλος του 2024 κατείχε την 3η θέση όσον αφορά την παραγωγικότητα, ενώ κατείχε επίσης τη 2η θέση όσον αφορά την ανάπτυξη ανάμεσα στα κράτη-μέλη της Ευρώζωνης και, με βάση τις εκτιμήσεις για το 2025, οι υψηλές αυτές επιδόσεις θα συνεχιστούν.

Τα στοιχεία αυτά παρουσιάζονται την ώρα που η κερδοφορία των επιχειρήσεων συνεχίζει την ανοδική της πορεία (από 17,4% του ΑΕΠ στο τέλος του 2010 σε 26,1% του ΑΕΠ στο τέλος του 2024), ενώ η πορεία των απολαβών είναι καθοδική (από 47,6% του ΑΕΠ το 2010 σε 44,1% του ΑΕΠ το 2024).

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, σχολιάζοντας τα επίσημα στατιστικά στοιχεία, τόνισε χαρακτηριστικά ότι αυτά επιβεβαιώνουν την ανάγκη αλλά και την υποχρέωση του κράτους και της κυβέρνησης για περαιτέρω βελτίωση του ύψους του κατώτατου μισθού, καθώς και της ωριαίας απόδοσης.

Υπογράμμισε, παράλληλα, το γεγο-

νός ότι ποσοστό πολύ μεγαλύτερο του 50% των εργαζομένων δεν μπορεί να καλύψει βασικές βιοποριστικές του ανάγκες. Καθίσταται, πρόσθεσε, επιτακτικότερη πλέον η ανάγκη, πέραν της αναθεώρησης των μισθών, και η δημιουργία ενός συνολικού, μεταρρυθμισμένου συνταξιοδοτικού συστήματος, ώστε να δοθεί πραγματική στήριξη τόσο στους σημερινούς όσο και στους μελλοντικούς συνταξιούχους.

Παράλληλα, επισήμανε ότι, παρότι αυξάνεται η ονομαστική αξία των μισθών, η αγοραστική τους δύναμη μειώνεται λόγω των πληθωριστικών τάσεων, γεγονός που επιβεβαιώνει την ορθότητα της απόφασης για πλήρη αποκατάσταση του θεσμού της ΑΤΑ, αλλά και την ανάγκη οριζόντιας επέκτασης της εφαρμογής του.

Υπογράμμισε, τέλος, ότι μαγικές λύσεις δεν υπάρχουν και ότι, προς την κατεύθυνση αντιμετώπισης του προβλήματος, επιβάλλεται η δημιουργία συνθηκών και προϋποθέσεων για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων, ώστε να καλύπτουν το σύνολο των εργαζομένων, με διασύνδεσή τους με τις δημόσιες συμβάσεις ως προϋπόθεση για τις επιχειρήσεις.

Συνέχεια - ΣΕΛ.3

Προτεραιότητα όλων η ζωή και η σωματική ασφάλεια των εργαζομένων

Οικονομική ανάπτυξη και τα κέρδη των επιχειρήσεων αναμφίβολα είναι και θεμιτά και καλοδεχούμενα. Ωστόσο, αυτό που πρέπει να γίνει από όλους κατανοητό είναι πως δεν μπορεί στο όνομα της κερδοφορίας των επιχειρήσεων και της μείωσης του λειτουργικού κόστους να τίθενται σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές. Το τραγικό εργατικό ατύχημα που σημειώθηκε πριν λίγες ημέρες σε εργοστάσιο στην Ελλάδα προκαλώντας το θάνατο σε πέντε εργαζόμενες καταδεικνύει την ανάγκη αυστηρών και προληπτικών ελέγχων στους χώρους εργασίας. Στην περίπτωση της Κύπρου τα στοιχεία του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας καταδεικνύουν ότι μπορεί τα τελευταία χρόνια να παρουσιάζεται μείωση στα θανατηφόρα εργατικά ατυχήματα ωστόσο αυτό δεν είναι αρκετό.

Οι εργοδότες πρέπει να αντιληφθούν ότι για τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων τους χρειάζεται η προστασία του πιο πολύτιμου περιουσιακού τους στοιχείου που δεν είναι άλλο από το ανθρώπινο τους δυναμικό. Την ίδια ώρα οι

εργαζόμενοι θα πρέπει να λαμβάνουν συγκεκριμένα μέτρα προστασίας και να ακολουθούν τις ενδεικνυόμενες διαδικασίες ασφαλείας και υγείας στους χώρους εργασίας. Στην περίπτωση της Κύπρου με βάση τα τελευταία στοιχεία του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας για το 2024 το μεγαλύτερο ποσοστό ατυχημάτων αφορά την ομάδα των ανειδίκευτων εργαζομένων (36.8%) και ακολουθεί η ομάδα των εργαζομένων στην παροχή υπηρεσιών και πωλητών (18.1%). Την ίδια ώρα με βάση το δείκτη ατυχημάτων το υψηλότερο ποσοστό έχουν οι πολίτες από κράτη της ΕΕ και ακολουθούν οι εργαζόμενοι εκτός ΕΕ και αυτή η τάση φαίνεται να είναι διαχρονική. Παράλληλα, το υψηλότερο ποσοστό ατυχημάτων παρουσιάζεται στον τομέα των ξενοδοχείων και υπηρεσιών εστίασης, στις κατασκευές, στην μεταποίηση και στο εμπόριο.

Οι αρμόδιες αρχές θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικές στις επιθεωρήσεις τους, να προβαίνουν σε τακτικούς και προληπτικούς ελέγχους και εκεί όπου παραβιάζονται τα μέτρα ασφάλειας

και υγείας στους χώρους εργασίας να επιβάλλονται οι ανάλογες ποινές. Προς αυτή την κατεύθυνση το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας θα πρέπει να ενισχυθεί με περισσότερο προσωπικό.

Ως ΣΕΚ θεωρούμε πως δεν μπορεί να υπάρχει καμία χαλάρωση ούτε σε ελέγχους πρόληψης και ενημέρωσης αλλά ούτε και στην ανάγκη επιβολής αυστηρών ποινών όταν παραβιάζονται οι κανόνες ασφαλείας και τίθεται σε κίνδυνο η υγεία και η ζωή των εργαζομένων. Οι εργοδότες έχουν υποχρέωση να ενημερώνουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα τους εργαζόμενους για θέματα ασφαλείας και να τους εκπαιδεύουν αναλόγως. Επιβάλλεται επίσης η πλήρης συμμόρφωση με τη νομοθεσία σε ότι αφορά τη δημιουργία και σωστή λειτουργία των επιτροπών ασφαλείας και υγείας στους χώρους εργασίας. Όχι άλλο αίμα για το μεροκάματο, καμία ανοχή σε ζητήματα ασφαλείας στους χώρους εργασίας που θέτουν σε κίνδυνο τις ζωές μας.

Ενεργούμε στη βάση του συλλογικού συμφέροντος

 Όχι του προσωπικού και του πρόσκαιρου

Ριζική αλλαγή χρειάζεται σε σχέση με την στεγαστική πολιτική

 Η εκτόξευση των ενοικίων αποτελεί μεγάλο πονοκέφαλο

Για μείωση των εργατικών ατυχημάτων χρειάζονται εντατικοί έλεγχοι

 Οι αρμόδιες υπηρεσίες έχουν σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν

Αύξηση μισθών που να αντικατοπτρίζει την πορεία της ανάπτυξης

 Μέχρι στιγμής η άνοδος των μισθών είναι ανισομερής

Το νομοσχέδιο για την επάρκεια μισθών δεν πρέπει να αλλοιωθεί

 Η ευρωπαϊκή οδηγία είναι ξεκάθαρη και δεν χρήζει καμίας παρερμηνείας

Ιδιαίτερη ανησυχία μας προκαλούν φαινόμενα βίας και κακοποίησης

 Καμία ανοχή και κανένας συμβιβασμός από όπου και αν προέρχεται

Καλή η φορολογική μεταρρύθμιση, χρειάζεται όμως εντατική ενημέρωση του κοινού

 Αρκετό υλικό υπάρχει στην ιστοσελίδα του Τμήματος Φορολογίας

Η αποσπασματική προσέγγιση του συνταξιοδοτικού δεν είναι μεταρρύθμιση

 Να δοθεί έμφαση και στα ταμεία προνοίας και στην επενδυτική πολιτική του ΤΚΑ

Φορολογικές εκπτώσεις σε επιχειρήσεις και φυσικά πρόσωπα δίδει η μεταρρύθμιση

 Στόχος όλων η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και της ευημερίας των πολιτών

Ως έχει η στρατηγική απασχόλησης εργαζομένων από τρίτες χώρες οδηγεί σε απορρύθμιση

 Το ζήτημα είναι πολύ σοβαρό και χρήζει σύγκλισης του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος

Ναι στη διασύνδεση της ωριαίας απόδοσης με τον κατώτατο μισθό

 Η κυβέρνηση επιτέλους να πράξει το αυτονόητο

Η παράνομη ή και υποδηλωμένη απασχόληση είναι η χειρότερη μορφή απασχόλησης

 Τέρμα στην καθυστέρηση, ώρα εφαρμογής του συστήματος «Εργάνη 2»

Συλλογικές συμβάσεις και παραγωγικότητα, παράγοντες ανάπτυξης και ευημερίας



Του Γιώργου Πυρίση*

Σε μια εποχή κατά την οποία ή ίδια η Ευρωπαϊκή Ένωση δίδει ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας, στην αναβάθμιση της παραγωγικότητας, στην επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και την ενίσχυση των μισθών, η Κύπρος με την σειρά της θα πρέπει να στοχεύσει σε πολιτικές οι οποίες στηρίζουν τόσο την ευημερία των εργαζομένων όσο και τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων.



Η ΣΕΚ εδώ και αρκετά χρόνια είχε θέσει ψηλά στην ατζέντα των προτεραιοτήτων πολιτικής της την αναβάθμιση της παραγωγικότητας, είτε αυτή αφορά την παραγωγικότητα του εργατικού δυναμικού είτε αφορά την παραγωγικότητα κεφαλαίου ανά εργαζόμενο.

Δυστυχώς, η σταδιακή υποβάθμιση του Κέντρου Παραγωγικότητας (ΚΕ.ΠΑ) από το ίδιο το κράτος οδήγησε στο να τεθεί η παραγωγικότητα στο περιθώριο των εξελίξεων στην αγορά εργασίας. Χωρίς αμφιβολία το πρόβλημα δεν είναι μόνο της Κύπρου αλλά αφορά ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση και τα κράτη μέλη της Ευρωζώνης. Η μειωμένη παραγωγικότητα επηρεάζει αρνητικά το κατά κεφαλή ΑΕΠ και αναπόφευκτα οδηγεί σε πτώση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων και μακροπρόθεσμα θα έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων.

Ωστόσο, αυτό που πρέπει να τονίσουμε είναι πως η παραγωγικότητα δεν είναι ευθύνη των εργαζομένων αλλά πρωτίστως των εργοδοτών οι οποίοι αφενός θα πρέπει να επενδύουν σε τεχνολογικές υποδομές και αφετέρου σε εκπαίδευση και κατάρτιση των εργαζομένων. Μέσα από τη φορολογική μεταρρύθμιση δίδονται σημαντικές φορολογικές εκπτώσεις σε επιχειρήσεις σε ότι αφορά δαπάνες

ενεργειακής αναβάθμισης, έρευνας και καινοτομίας και ψηφιακής μετάβασης. Η ΣΕΚ στηρίζει πολιτικές παροχής κινήτρων οι οποίες προσφέρουν τη δυνατότητα σε κυπριακές επιχειρήσεις για ενίσχυση τόσο της παραγωγικότητας όσο και της ανταγωνιστικότητας τους.

Ταυτόχρονα, η Κύπρος θα πρέπει να εκμεταλλευτεί οδηγίες οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων. Η εμπειρία από άλλα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης καταδεικνύει πως η μεγαλύτερη κάλυψη εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις δεν είναι αποτρεπτικός παράγοντας για ενίσχυση της παραγωγικότητας αλλά τουναντίον εάν συνδυαστεί με πολιτικές οι οποίες ενισχύουν την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων τότε υπάρχει η δυνατότητα θετικού αντικτύπου στο σύνολο της οικονομίας.

Κυβέρνηση και επιχειρήσεις θα πρέπει να προσεγγίζουν τις πολιτικές επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων και της παραγωγικότητας όχι αποσπασματικά αλλά ως μέρος της εξίσωσης η οποία οδηγεί σε πιο δίκαιη κατανομή απολαβών μεταξύ των εργαζομένων, σε περιορισμό του αθέμιτου ανταγωνισμού μεταξύ των επιχειρήσεων και σε ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Τα πιο πάνω θα έπρεπε να ήταν μέρος του κοινωνικού διαλόγου στην Κύπρο. Παρά τις διαφορές μεταξύ των κοινωνικών εταίρων σε επιμέρους εργασιακά ζητήματα, υπάρχει η προοπτική για συγκλίσεις οι οποίες θα οδηγήσουν σε βελτίωση του βιοτικού επιπέδου εργαζομένων και πολιτών. Ιδιαίτερα στο θέμα ενίσχυσης της παραγωγικότητας οι συνδικαλιστικές οργανώσεις και οι εργοδότες έχουν κοινή αφετηρία που δεν είναι άλλη από την ανάγκη βελτίωσης της. Αυτό που μένει είναι η αποφασιστικότητα εκ μέρους τους κρατών για χάραξη μακροπρόθεσμων στρατηγικών που θα υλοποιήσουν τον πιο πάνω στόχο.

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 4 Φεβρουαρίου	Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου	Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου	Σάββατο 7 Φεβρουαρίου	Κυριακή 8 Φεβρουαρίου	Δευτέρα 9 Φεβρουαρίου	Τρίτη 10 Φεβρουαρίου
Οσίου Ιάσιμου του Θαυματουργού, Οσίου Ισίδωρου του Πηλουσιώτου	Αγίας Αγάθης της μάρτυρος	Αγίου Φωτίου του Μεγάλου	Οσίου Παρθενίου, Οσίου Λουκά	Προφήτου Ζαχαρία εκ της Παλαιάς Διαθήκης, Αγίων Μάρθας Μαρίας και Ανκαρίωνος, Αγίου Θεοδώρου του Στρατηλάτη	Αγίων Μαρκελλου Φιλαργίου και Παγκράτιου, Οσίου Νικηφόρου ιερομάρτυρος	Χαραλάμπους Ιερομάρτυρος

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

Ένας στους τρεις εργαζόμενους στην Κύπρο με απολαβές μέχρι €1.500

• Η Στατιστική Υπηρεσία επιβεβαιώνει τα ευρήματα της έρευνας της ΣΕΚ

Την εικόνα των μισθών στην Κύπρο αποτυπώνουν τα νέα στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα την περασμένη Τετάρτη 28 Ιανουαρίου η Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου, επιβεβαιώνοντας την έκταση του μισθολογικού προβλήματος και ενισχύοντας τα συμπεράσματα της μεγάλης έρευνας που διεξήχθη τον περασμένο Απρίλιο για λογαριασμό της ΣΕΚ.

Σύμφωνα με τα στοιχεία, ποσοστό 30,2% των Κυπρίων εργαζομένων έχει ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές μέχρι €1.500, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (43,9%) καταγράφεται στην κατηγορία απολαβών από €1.500 έως €2.999. Ποσοστό 15,5% λαμβάνει μεταξύ €3.000-€4.499, 6,7% από €4.500 μέχρι €5.999 και μόλις 3,8% πάνω από €6.000.

Ακόμη πιο επιβαρυνμένη εμφανίζεται η εικόνα για τους μη Κύπριους εργαζόμενους, καθώς το 49,1% λαμβάνει απολαβές κάτω των €1.500, ενώ ποσοστό 31,5% βρίσκεται στην κατηγορία €1.500-€2.999. Μόλις 7,6% των μη Κυπρίων εντάσσεται στην κατηγορία απολαβών άνω των €6.000.

Για το σύνολο των εργαζομένων (Κύπριους και ξένους), το 36,5% αμείβεται με μέχρι €1.500, το 39,7% μεταξύ €1.500-€2.999 και το 12,7% μεταξύ €3.000-€4.499, ενώ μόνο το 11% λαμβάνει απολαβές άνω των €4.500.

Οι μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές κατά το τρίτο τρίμηνο του 2025 ανήλθαν στα €2.452, παρουσιάζοντας αύξηση 4,3% σε σύγκριση με το αντίστοιχο τρίμηνο του 2024. Οι άνδρες είχαν μέσες απολαβές €2.622 και οι γυναίκες €2.238, με τις γυναίκες να συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό (40,5%) στην κατηγορία κάτω των €1.500, γεγονός που αναδεικνύει τη συνεχιζόμενη μισθολογική ανισότητα.

Σε δηλώσεις του, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, κληθείς να σχολιάσει τα στοιχεία, ανέφερε ότι μέσα από τα δεδομένα καταγράφεται ξεκάθαρα η πραγματικότητα που βιώνουν οι Κύπριοι εργαζόμενοι και παράλληλα επιβεβαιώνονται τα ευρήματα της έρευνας της ΣΕΚ που πραγματοποιήθηκε πριν από μερικούς



μήνες, μέσα από την οποία αναδεικνύεται η δυσκολία της μεγάλης πλειοψηφίας των εργαζομένων να ανταποκριθεί σε βασικές οικονομικές υποχρεώσεις και ανάγκες.

Τόνισε ότι μέσα από τα στοιχεία αναδεικνύεται επίσης το μεγάλο μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών, ενώ ιδιαίτερα σημαντικό είναι και το γεγονός ότι μεγάλο ποσοστό εργαζομένων δεν επωφελείται από τη Φορολογική Μεταρρύθμιση, επιβεβαιώνοντας τη θέση της ΣΕΚ για την ανάγκη παραχώρησης συμπληρωματικών επιδομάτων στήριξης προς αυτή τη μεγάλη ομάδα εργαζομένων.

Αναφέρθηκε επίσης στη σημαντική μισθολογική απόκλιση που καταγράφεται για εργαζόμενους από τρίτες χώρες, σημειώνοντας ότι το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει τη θέση της ΣΕΚ για την ανάγκη επανασυζήτησης της στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από τρίτες χώρες, με υποχρεωτική διασύνδεση με την εφαρμογή συλλογικών συμβάσεων.

Έρευνα ΣΕΚ

Υπενθυμίζεται ότι τον περασμένο Απρίλιο, για λογαριασμό της ΣΕΚ, διενεργήθηκε μεγάλη ποσοτική και ποιοτική έρευνα από την IMR / Πανε-

πιστήμιο Λευκωσίας, η οποία ανέδειξε τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι, καθώς και τις ανυπέρβλητες δυσκολίες που καταγράφονται στην κάλυψη βασικών αναγκών.

Συγκεκριμένα, το 75% των εργαζομένων δήλωσε ότι δεν είναι ικανοποιημένο από τον μισθό του, ενώ το 62% ανέφερε ότι δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στις οικονομικές του υποχρεώσεις και μόλις το 7% ότι ζει άνετα με βάση τα εισοδήματά του. Παράλληλα, το 74% δεν έχει δυνατότητα αποταμίευσης, ενώ το 70% αισθάνεται ανασφάλεια λόγω της οικονομικής του κατάστασης.

Η έρευνα της ΣΕΚ κατέγραψε επίσης ότι, παρότι παρατηρείται ονομαστική αύξηση των μισθών, η αγοραστική τους δύναμη μειώνεται, με αποτέλεσμα το 61% των εργαζομένων να δηλώνει ότι δεν απολαμβάνει καλή ποιότητα ζωής και το 23% να δυσκολεύεται κάθε μήνα να καλύψει ακόμη και αγορές ειδών πρώτης ανάγκης.

Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι και το γεγονός ότι το 68% των εργαζομένων αντιλαμβάνεται μισθολογικές διακρίσεις στην αγορά εργασίας, με πιο ευάλωτους τους νέους και τις γυναίκες, ενώ το 44% θα εξέταζε το ενδεχόμενο μετανάστευσης για καλύτερες απολαβές.

Σ.Ε.Κ., Π.Ε.Ο., Δ.Ε.Ο.Κ., ΠΑ.ΣΥ.Δ.Υ., ΠΑ.ΣΥ.ΝΟ και ΠΑ.ΣΥ.Κ.Ι.

Κοινή επιστολή προς ΟΚΥΠΥ για το Νοσοκομείο Αθαλάσσας

Κοινή επιστολή προς τον Γενικό Εκτελεστικό Διευθυντή του ΟΚΥΠΥ απέστειλαν οι συνδικαλιστικές οργανώσεις Σ.Ε.Κ., Π.Ε.Ο., Δ.Ε.Ο.Κ., ΠΑ.ΣΥ.Δ.Υ., ΠΑ.ΣΥ.ΝΟ και ΠΑ.ΣΥ.Κ.Ι., εκφράζοντας την έντονη δυσαρέσκειά τους για την παραγνώριση των εκπροσώπων των εργαζομένων κατά την ετοιμασία και παρουσίαση του πλάνου δράσης για το Νοσοκομείο Αθαλάσσας, μετά τη διαπίστωση της επικίνδυνης κατάστασης των κτηριακών εγκαταστάσεων.

Όπως τονίζεται στην επιστολή, το πλάνο παρουσιάστηκε σε σύσκεψη από την οποία απουσίαζαν οι εκπρόσωποι των εργαζομένων, ενώ προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία το γεγονός ότι, ακόμη και 48 ώρες μετά την παρουσίασή του, οι οργανώσεις δεν έχουν λάβει επίσημη ενημέρωση για το περιεχόμενό του ούτε έχουν κληθεί σε οποιαδήποτε συνάντηση.

Οι οργανώσεις υπογραμμίζουν ότι ο ΟΚΥΠΥ οφείλει να ενημερώνει και να διαβουλεύεται με τις συνδικαλιστικές οργανώσεις, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρίσιμα ζητήματα που αφορούν την ασφάλεια ασθενών και εργαζομένων, την ποιότητα και τη συνέχεια των υπηρεσιών υγείας, τις συνθήκες απασχόλησης, καθώς και ενδεχόμενη μετακίνηση του χώρου εργασίας σε άλλη γεωγραφική περιοχή.

Παράλληλα, επισημαίνεται ότι οποιοδήποτε πλάνο δράσης για το Νοσοκομείο Αθαλάσσας



δεν μπορεί να θεωρηθεί ολοκληρωμένο ή εφαρμόσιμο, εάν δεν λαμβάνει σοβαρά υπόψη τις πραγματικές συνθήκες λειτουργίας, τις ανάγκες στελέχωσης και τα εργασιακά ζητήματα που συνδέονται άμεσα με τη βιωσιμότητα και την αποτελεσματικότητα των νέων δομών.

Λαμβάνοντας υπόψη τη σοβαρότητα των εξελίξεων, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις απαιτούν

τον καθορισμό συνάντησης το συντομότερο δυνατό, ώστε να πραγματοποιηθεί πλήρης και ουσιαστική συζήτηση επί του πλάνου δράσης, επαναλαμβάνοντας ότι παραμένουν προσηλωμένες στον διάλογο, με αδιαπραγμάτευτη όμως προϋπόθεση την έγκαιρη και ουσιαστική συμμετοχή των εργαζομένων στις αποφάσεις που τους αφορούν.

Ο κόσμος του διαδικτύου μπορεί να καταστεί επικίνδυνος για τα παιδιά

Είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείτε διακριτικά διαρκώς τη δραστηριότητα τους

Είναι γεγονός πως η τεχνολογία έχει εισχωρήσει στη ζωή μας για τα καλά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κ.ά) αποτελούν πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Στη σύγχρονη εποχή, η πρόσβαση σε οποιοδήποτε τύπο πληροφορίας έχει γίνει ευκολότερη από ποτέ χάρη στη χρήση του διαδικτύου. Τα παιδιά έχουν πλέον τη δυνατότητα με το πάτημα ενός κουμπιού και ένα κλικ μέσα από τις μηχανές αναζήτησης να βρουν στο διαδίκτυο μια πληθώρα.

Επίσης, μπορούν να παίζουν μόνο τους ή με άλλα άτομα από διάφορες χώρες ηλεκτρονικά παιχνίδια και να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Το διαδίκτυο είναι ιδιαίτερα ελκυστικό για τα παιδιά αφού η εικονική πραγματικότητα φαντάζει πολύ όμορφη στα μάτια τους, δίνει τροφή στην έμφυτη περιέργειά τους να μαθαίνουν νέα πράγματα και τους εξασφαλίζει την απρόσωπη επικοινωνία που τους επιτρέπει να εκφράζονται με μεγαλύτερη άνεση.

Το διαδίκτυο σαφώς είναι ένα απαραίτητο εργαλείο που έχουμε στη διάθεσή μας σήμερα, ωστόσο εάν δεν το χρησιμοποιήσουμε με το σωστό τρόπο μπορεί να εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Τα παιδιά λόγω της άγνοιας, της αθωότητας αλλά και της αφέλειάς τους διατρέχουν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο στο διαδίκτυο σε σχέση με τους ενήλικες. Οι παγίδες που κρύβει το διαδίκτυο για τα παιδιά όσο ακραίο και αν ακούγεται είναι παρόμοιες με αυτές που υπάρχουν στην πραγματικότητα.

Οι βασικότεροι κίνδυνοι

- το φαινόμενο grooming, δηλαδή η αποπλάνηση ανηλίκων από κυκλώματα παιδόφιλων μέσω των chat rooms (δωμάτια ανοιχτής επικοινωνίας) με στόχο να τα κακοποιήσουν. Οι έφηβοι και ειδικά τα κορίτσια εμφανίζονται ως η πιο ευπαθής ηλικιακή ομάδα σε ό,τι αφορά στο παραπάνω φαινόμενο.
- το cyber bullying, δηλαδή η τρομοκρατία, η εξύβριση και ο εκφοβισμός ενός παιδιού μέσω του διαδικτύου.
- ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο, δηλαδή τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε υλικό που είναι ανάρμοστο και μπορεί να περιλαμβάνει και να προωθεί πορνογραφία, βία, φανατισμό, χρήση ναρκωτικών ουσιών, μίσος και εξτρεμιστικές ομάδες που μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και στην αυτοκτονία.
- ο εθισμός στο διαδίκτυο και τα προβλήματα που αυτός συνεπάγεται στην προσωπικότητα, στη συμπεριφορά και στην ψυχική εξέλιξη ενός παιδιού.
- identity theft: κάποιο άλλο άτομο μπορεί να κλέψει την ταυτότητα ενός παιδιού και να εκτελέσει απάτες και παράνομες on line δραστηριότητες.
- τα παιδιά αγνοούν το θεσμικό πλαίσιο και τους κανονισμούς που διέπουν το διαδίκτυο και έτσι υπάρχουν πιθανότητες να εμπλακούν άθελά τους νομικά και να κατηγορηθούν για διάφορα ζητήματα, όπως είναι η αντιγραφή και η αναπαραγωγή δεδομένων και η κλοπή πνευματικών δικαιωμάτων.
- όταν τα παιδιά κάνουν χρήση του διαδικτύου μπορούν να εκτεθούν πιο εύκολα σε ιούς και να διακινδυνέψουν την ασφάλεια του υπολογιστή από hackers, δηλαδή ανθρώπους που επιδιώκουν να εισβάλουν σε υπολογιστικά συστήματα.
- προσέγγιση από διαφημιστικές εκστρατείες που στοχεύουν σε παιδιά με σκοπό την απόσπαση ευαίσθητων πληροφοριών.
- υποκλοπή προσωπικών στοιχείων (phishing).



- αποξένωση και απομόνωση του παιδιού με αποτέλεσμα να περιορίζονται σημαντικά οι κοινωνικές του επαφές στον πραγματικό κόσμο και να δυσχεραίνεται η επικοινωνία με τους γύρω του.
 - κατασπατάληση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών που θα μπορούσαν να αφιερώσουν σε πιο εποικοδομητικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητισμό, μια βόλτα στη φύση κ.ά).
 - πτώση της σχολικής επίδοσης.
 - προβλήματα όρασης και μυοσκελετικές παθήσεις που προκαλούνται από την αλόγιστη χρήση του υπολογιστή.
- Ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές προς τους γονείς προκειμένου να αποφευχθούν οι κίνδυνοι που αναφέρθηκαν παραπάνω και να προστατέψετε τους μικρούς σέρφερ είναι οι ακόλουθες:
- μην ανεβάζετε ποτέ φωτογραφίες και στοιχεία των παιδιών σας στο διαδίκτυο.
 - πριν αγοράσετε στο παιδί υπολογιστή και κάνετε σύνδεση στο ίντερνετ πρέπει να θεσπίσετε κανόνες για τη χρήση του (π.χ. να βάλετε όρια στο χρονικό περιθώριο που πρόκειται να επιτρέπεται να περνά το παιδί στο διαδίκτυο και να υπάρχουν συνέπειες σε περίπτωση που δεν τηρούνται).
 - ζητήστε από τον πάροχο του ίντερνετ να μπλοκάρει την πρόσβαση σε ιστοσελίδες με ακατάλληλο για παιδιά περιεχόμενο.
 - τονίστε στα παιδιά πως δεν πρέπει να κάνουν ποτέ ανάρτηση των προσωπικών τους δεδομένων στο διαδίκτυο (όνομα, τηλέφωνο, διεύθυνση, σχολείο που φοιτούν).
 - εξηγήστε στα παιδιά σας πως είναι το ίδιο επικίνδυνο να συνομιλούν με αγνώστους στο διαδίκτυο όσο και το να μιλούν με ανθρώπους που δε γνωρίζουν στο δρόμο.
 - τονίστε στα παιδιά πως εάν αντιληφθούν πως κάποιος τα απειλεί, τα εκφοβίζει ή τους μιλά με απρεπή τρόπο στο διαδίκτυο, θα πρέπει να σας ενημερώσουν αμέσως.
 - διδάξτε στα παιδιά σας πως ποτέ δεν πρέπει να δεχτούν να συναντήσουν κάποιον που γνώρισαν μέσω του διαδικτύου.
 - τοποθετήστε τον υπολογιστή του παιδιού σε χώρο κοινής χρήσης στο σπίτι (π.χ. στο σαλόνι)

και όχι στο δωμάτιό του για να έχετε πιο εύκολα τον έλεγχο.

- μη δώσετε ποτέ στα παιδιά σας αριθμούς πιστωτικών καρτών ή άλλους σημαντικούς κωδικούς σας.
 - εξηγήστε στα παιδιά πως όταν συνομιλούν με κάποιον στο διαδίκτυο δε μπορούν να ξέρουν ποιο είναι το άτομο αυτό γιατί οι περισσότεροι χρησιμοποιούν ψευδώνυμα και γενικά δηλώνουν ψεύτικα στοιχεία για τον τόπο διαμονής τους, την οικογενειακή τους κατάσταση και το επάγγελμά τους ή ακόμη και για την προσωπικότητά τους και τις συνήθειές τους (π.χ. προβάλουν την εικόνα του ευαίσθητου, του φιλόζωου, του φιλόλανθρου κ.λ.π).
 - να είστε πάντα διαθέσιμοι να κάνετε διάλογο και να ακούτε προσεκτικά τα παιδιά σας, να τους αφιερώνετε ποιοτικό χρόνο και να τα βοηθάτε να νιώθουν ασφαλή, έτσι ώστε να μη νιώσουν ποτέ την ανάγκη να καταφύγουν στη διαδικτυακή συνομιλία με κάποιον άγνωστο.
 - φροντίστε να προστατέψετε τον υπολογιστή σας με ειδικά προγράμματα για τους ιούς (antivirus).
 - δείξτε στο παιδί σας πώς να χρησιμοποιεί εργονομικά σωστά τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και πώς πρέπει να κάθεται ώστε να μην προκαλέσει κάποια βλάβη στο σώμα του από κάποια λανθασμένη στάση.
 - εξηγήστε στα παιδιά πως πολλά από όσα διαβάζουν στο διαδίκτυο μπορεί να μην είναι αληθινά και πως υπάρχει γενικά σκόπιμα παραπληροφόρηση.
 - ενημερώστε τα παιδιά πως ό,τι γράφουν στο διαδίκτυο και οτιδήποτε αναρτούν ακόμη και αν το διαγράψουν κάποια στιγμή, πάντα θα υπάρχει καταγεγραμμένο.
- Μην ξεχνάτε πως η πρόληψη, η σωστή ενημέρωση, η ευαισθητοποίηση, και η οικοδόμηση μιας καλής επικοινωνίας με τα παιδιά αποτελούν τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να τα θωράκισουμε από τις παγίδες που κρύβει το διαδίκτυο και που διαρκώς παίρνουν ολόένα και πιο τραγικές διαστάσεις.

Όλες οι απαντήσεις για την ετήσια άδεια μετ' απολαβών

• Δικαιώματα και υποχρεώσεις εργαζομένων και εργοδοτών

• Τι ισχύει, πώς υπολογίζεται, τι πρέπει να προσέξετε

Η ετήσια άδεια μετ' απολαβών αποτελεί ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα των εργαζομένων και είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ποιότητα της εργασιακής ζωής. Δίνει τη δυνατότητα σε κάθε εργαζόμενο να ξεκουραστεί, να ανανεωθεί και να διατηρήσει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ωστόσο, αρκετοί εργαζόμενοι δεν είναι πλήρως ενημερωμένοι για τα δικαιώματά τους ή αντιμετωπίζουν αβεβαιότητα σχετικά με το πώς και πότε μπορούν να αξιοποιήσουν την άδειά τους.

Πόσες ημέρες δικαιούται ένας εργαζόμενος ανάλογα με το ωράριό του; Πώς επηρεάζουν την ετήσια άδεια οι άλλες μορφές άδειας, όπως η γονική ή η άδεια μητρότητας; Μπορεί ο εργοδότης να επιβάλει συγκεκριμένες ημερομηνίες για τη λήψη της άδειας ή να αρνηθεί τη μεταφορά της στο επόμενο έτος; Αυτά είναι μερικά από τα πιο συχνά ερωτήματα που απασχολούν τους εργαζόμενους και τα οποία χρήζουν ξεκάθαρων απαντήσεων.

Στο πλαίσιο αυτό, συγκεντρώσαμε τις πιο συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις όπως καταγράφονται από το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας, προκειμένου να παρέχουμε έγκυρη ενημέρωση και να διασφαλίσουμε ότι κάθε εργαζόμενος γνωρίζει τα δικαιώματά του.

- 1. Σε πόση ετήσια άδεια δικαιούται ένας εργοδοτούμενος και πώς την πληρώνεται;

Ο εργοδοτούμενος που εργάζεται στη βάση πενθήμερης εβδομαδιαίας εργασίας δικαιούται τουλάχιστον 20 εργάσιμες μέρες ετήσια άδεια και ο εργοδοτούμενος που εργάζεται στη βάση εξαήμερης εβδομαδιαίας εργασίας δικαιούται τουλάχιστον 24 μέρες ετήσια άδεια. Συγκεκριμένα η ετήσια άδεια είναι τουλάχιστον 4 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια της ετήσιας άδειας, ο εργοδοτούμενος πληρώνεται είτε απευθείας από τον εργοδότη του είτε από το Κεντρικό Ταμείο Αδειών.

- 2. Απουσία εργοδοτούμενου με άδεια ασθενείας/ γονική άδεια και άδεια για λόγους ανωτέρας βίας / άδεια μητρότητας υπολογίζεται για σκοπούς ετήσιας άδειας μετ' απολαβών;

Ναι. Οι πιο πάνω περίοδοι θεωρούνται ως χρονικά διαστήματα απασχόλησης και υπολογίζονται για σκοπούς ετήσιας άδειας εργοδοτούμενου. Παράδειγμα, εργοδοτούμενος που εργάζεται σε πενθήμερη βάση και απουσιάζει από την εργασία



του με οποιαδήποτε από τις πιο πάνω άδειες για 1 μήνα εξακολουθεί να δικαιούται τουλάχιστον 20 μέρες ετήσια άδεια με απολαβές.

- 3. Μπορεί ένας εργοδότης που θέλει να κλείσει προσωρινά την επιχείρησή του να υποχρεώσει τον εργοδοτούμενο να πάρει την ετήσια του άδεια σε συγκεκριμένη περίοδο;

Μόνο στην περίπτωση που υπάρχει συμφωνία μεταξύ εργοδότη και εργοδοτούμενου ή υπάρχει πρόνοια σε συλλογική σύμβαση ή στους όρους πρόσληψης μπορεί ο εργοδότης να υποχρεώσει τον εργοδοτούμενο να πάρει την άδεια του σε συγκεκριμένη περίοδο.

Πέραν των πιο πάνω, σε περίπτωση κατά την οποία υπάρχει υπόλοιπο άδειας η οποία δεν μεταφέρεται και ως εκ τούτου θα χαθεί και ο εργοδότης δε θα την πληρώσει, τότε μπορεί να ζητήσει από τους εργοδοτούμενους του να πάρουν την άδεια τους σε συγκεκριμένη περίοδο.

- 4. Εργοδοτούμενος με μερική απασχόληση δικαιούται την ίδια ετήσια άδεια με εργοδοτούμενο που εργάζεται με πλήρη απασχόληση;

Εργοδοτούμενος με μερική απασχόληση δικαιούται τουλάχιστον 4 εβδομάδες ετήσια άδεια όπως οι εργοδοτούμενοι με πλήρη απασχόληση.

Παράδειγμα 1: Εργοδοτούμενος ο οποίος εργάζεται με μερική απασχόληση 3 μέρες την εβδομάδα και ο αντίστοιχος εργοδοτούμενος με πλήρη απασχόληση στην ίδια επιχείρηση ο οποίος εργάζεται 5 μέρες τη εβδομάδα, δικαιούνται και οι δύο τουλάχιστον 4 εβδομάδες ετήσια άδεια με απολαβές. Ο μερικώς απασχολούμενος δικαιούται σε

3 ημέρες έκαστης εβδομάδας, δηλαδή σύνολο 12 μέρες τον χρόνο, και ο πλήρως απασχολούμενος δικαιούται σε 5 ημέρες έκαστης εβδομάδας, δηλαδή σύνολο 20 μέρες τον χρόνο.

Παράδειγμα 2: Εργοδοτούμενος ο οποίος εργάζεται με μερική απασχόληση 20 ώρες την εβδομάδα και ο αντίστοιχος εργοδοτούμενος με πλήρη απασχόληση στην ίδια επιχείρηση εργάζεται 40 ώρες την εβδομάδα, δικαιούνται και οι δύο τουλάχιστον 4 εβδομάδες ετήσια άδεια με απολαβές. Ο μερικώς απασχολούμενος δικαιούται 4 εβδομάδες των 20 ωρών έκαστη, δηλαδή σύνολο 80 ώρες απασχόλησης ενώ ο πλήρως απασχολούμενος δικαιούται 4 εβδομάδες των 40 ωρών έκαστη, δηλαδή σύνολο 160 ώρες απασχόλησης.

- 5. Μπορεί η ετήσια άδεια να συντρέχει με την περίοδο προειδοποίησης;

Η ετήσια άδεια δεν μπορεί να συντρέχει με την περίοδο προειδοποίησης. Εφόσον η άδεια θα παραχωρηθεί και δε θα πληρωθεί κατά τον τερματισμό, η προειδοποίηση θα ξεκινάει μετά τη λήξη της ετήσιας άδειας.

- 6. Μπορεί εργοδοτούμενος να μεταφέρει ετήσια άδεια από ένα έτος στο επόμενο;

Η συσσώρευση και η μεταφορά ετήσιας άδειας αποτελεί θέμα συμφωνίας μεταξύ εργοδότη και εργοδοτούμενου μέσω συλλογικής σύμβασης ή προσωπικού συμβολαίου ή πρακτικής της επιχείρησης. Σε περίπτωση κατά την οποία εργοδοτούμενος δύναται να συσσωρεύσει ετήσια άδεια, τότε μπορεί να διεκδικήσει συσσωρευμένη άδεια μέχρι και 2 χρόνια.

Πόση άδεια ασθενείας δικαιούται ένας εργοδοτούμενος;

Η άδεια αυτή είναι με απολαβές;

Η διάρκεια της άδειας ασθενείας και το κατά πόσο θα είναι με απολαβές ή όχι αποτελεί θέμα συμφωνίας μεταξύ εργοδότη και εργοδοτούμενου είτε μέσω Συλλογικής Σύμβασης, ή προσωπικού συμβολαίου, ή σχετικής συμφωνίας ή πρακτικής της επιχείρησης. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει τέτοια συμφωνία, ο εργοδότης δεν έχει υποχρέωση να συμπληρώσει το επίδομα ασθενείας ή/και τις 3 πρώτες μέρες για τις οποίες δεν καταβάλλεται επίδομα ασθενείας από τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

Εξαιρέση υπάρχει για τους εργοδοτούμενους στα Ξενοδοχεία και τα κέντρα αναψυχής όπου δια νόμου δικαιούνται άδεια ασθενείας με πλήρης απολαβές από τους εργοδότες τους, ανάλογα με την περίοδο απασχόλησης τους.

Για λεπτομέρειες σε σχέση με την περίοδο και το επίδομα ασθενείας απευθυνθείτε στις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων.



Συμμετοχή ΣΕΚ στη συνεδρία της ETUC για τη Δίκαιη Μετάβαση

Με τη συμμετοχή της ΣΕΚ πραγματοποιήθηκε στο Μιλάνο της Ιταλίας το σεμινάριο που διοργάνωσε το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Συνδικαλιστικών Οργανώσεων (ETUI) στις 27 και 28 Ιανουαρίου, ενώ στις 29 Ιανουαρίου ακολούθησε η συνεδρία της Επιτροπής «Δίκαιης Μετάβασης» της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC). Στο πλαίσιο των εργασιών παρουσιάστηκαν οι διαφορές μεταξύ των χωρών αναφορικά με τις πολιτικές που προωθούν για τη δίκαιη μετάβαση από τη χρήση ορυκτών καυσίμων στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι σε σημαντικές χώρες της Ευρώπης, όπως για παράδειγμα η Γερμανία, η απώλεια θέσεων εργασίας λόγω αυτών των αλλαγών φτάνει τις 10.000 περίπου τον μήνα μόνο στη βιομηχανία. Η απώλεια αυτή επηρεάζει, με τη μορφή «φαινομένου ντόμινο», και τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες, ενώ οι πράσινες θέσεις εργασίας που δημιουργούνται, σύμφωνα με τις τάσεις, αναμένεται σε μεγάλο βαθμό να είναι προσωρινές και βασισμένες σε αγορά υπηρεσιών, γεγονός που συνεπάγεται χαμηλά επίπεδα συνδικαλιστικής οργάνωσης και σοβαρές κοινωνικές επιπτώσεις.

Οι χώρες που διαθέτουν υψηλό επίπεδο συλλογικών διαπραγματεύσεων και, κατ'επέκταση, υψηλότερα ποσοστά συνδικαλιστικής οργάνωσης, εκτιμάται ότι θα επιτύχουν πιο δίκαιη μετάβαση. Παράλληλα, οι πράσινες θέσεις εργασίας που απαιτούν υψηλό επίπεδο δεξιοτήτων και ικανοτήτων αναμένεται να αμείβονται σημαντικά καλύτερα.

Οι πολιτικές για την κλιματική αλλαγή και οι κοινωνικές πολιτικές είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Οι κυβερνήσεις οφείλουν να προωθήσουν τις αναγκαίες νομοθετικές ρυθμίσεις, αλλά και να δημιουργήσουν τις υποδομές που θα στηρίξουν εργαζόμενους και πολίτες, ώστε η αύξηση του κόστους διαβίωσης λόγω ενεργειακών ανατιμήσεων να συνοδεύεται από αντίστοιχες



αυξήσεις στους μισθούς.

Η Επιτροπή «Δίκαιης Μετάβασης», μέσα σε ένα περιβάλλον έντονων διαφοροποιήσεων μεταξύ των χωρών, επιχειρεί να διαμορφώσει στρατηγική με προτεραιότητα τον επανασχεδιασμό των υφιστάμενων βιομηχανιών και όχι απλώς την ανάπτυξη ενός νέου πράσινου τομέα.

Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει το συνδικαλιστικό κίνημα είναι τεράστιες, την ίδια στιγμή που μεγάλες δυνάμεις, όπως η Κίνα και οι Ηνωμένες Πολιτείες, έχουν υιοθετήσει πολιτικές που τις τοποθετούν ένα βήμα μπροστά από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η χρηματοδότηση της μετάβασης θα πρέπει να γίνεται με δίκαιη και διαφανή μεθοδολογία, ώστε να έχει πραγματικά θετικές κοινωνικές προεκτάσεις και όχι απλώς να είναι «στατιστικά ορθή». Απαραίτητη είναι η οικοδόμηση ενός πολιτικού αφηγήματος με βασική αρχή

την ανανέωση της βιομηχανίας και όχι την αποβιομηχανοποίηση.

Δίκαιη μετάβαση σημαίνει ότι:

- Οι εργαζόμενοι είναι οι δημιουργοί αυτής της ανανέωσης και όχι τα θύματα.
- Οι περιφέρειες μετασχηματίζονται και δεν εγκαταλείπονται.
- Πρέπει να προστατευτεί η κοινωνική συνοχή και το εμπόριο, με κρατική στήριξη και χρηματοδότηση.
- Η μετάβαση είναι διαρθρωτική και όχι βασισμένη στη λογική των αποζημιώσεων.

Στη συνάντηση συμμετείχαν εκ μέρους της ΣΕΚ ο Επαρχιακός Οργανωτικός του ΕΕΚ ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας, μέλος της Επιτροπής Δίκαιης Μετάβασης, Νίκος Σατσιας, καθώς και ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ, και αναπληρωματικό μέλος της Επιτροπής, Τάσος Κακουλλής.

Καθιερωμένη κοπή βασιλόπιτας της ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ)

Πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 27 Ιανουαρίου 2026 η καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιτας της ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ), σε ιδιαίτερα θετικό και συναδελφικό κλίμα, με ανταλλαγή ευχών για μια δημιουργική και επιτυχημένη νέα χρονιά.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ, Ανδρέας Ηλία, η Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της CYTA, Μαρία Τσιάκκα, ο Αντιπρόεδρος Σπύρος Πετούσης, καθώς και το μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της CYTA, Μαρία Χάματσου.

Παρόντες ήταν επίσης οι εκτελώντες χρέη ΑΕΔ, Ανώτερος Διευθυντής Επιχειρησιακής Διαχείρισης, Νίκος Στυλιανού και Ανώτερος Διευθυντής Εμπορικής Διαχείρισης, Γεώργιος Μετζάκης, ο Ανώτερος Διευθυντής Τεχνολογίας και Πληροφορικής, Γεώργιος Μαληκίδης, καθώς και ο Ανώτερος Διευθυντής Χρηματοοικονομικής Διαχείρισης, Μιχάλης Σκέντερ.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, επαναβεβαίωσε τη στήριξη της ΣΕΚ προς τη Διεύθυνση και τη Διοίκηση της CYTA, υπογραμμίζοντας τη διαχρονική υποστήριξη της Συνομοσπονδίας στις προσπάθειες του Οργανισμού για περαιτέρω ανάπτυξη και επέκταση των δραστηριοτήτων του.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ), Θεόδουλος Θεοδούλου, αφού ευχαρίστησε τους παρευρισκόμενους για την παρουσία τους,



ευχήθηκε η νέα χρονιά να αποτελέσει απαρχή νέων επιτυχιών για την CYTA και να συνεχιστεί η εποικοδομητική συνεργασία προς όφελος του Οργανισμού και των εργαζομένων.

Η Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της CYTA, κα Μαρία Τσιάκκα, ευχαρίστησε την

ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ) για την πρόσκληση και ευχήθηκε η νέα χρονιά να είναι δημιουργική και επιτυχής για τον Οργανισμό και το προσωπικό του.

Τυχρός της βασιλόπιτας αναδείχθηκε ο Παύλος Κούκος.

67 χρόνια από την ηρωική θυσία του Πετράκη Γιάλλουρου

Ο σημαιοφόρος μαθητής της ΕΟΚΑ

“Μόλις πάτησα το Άγιο χώμα της Ελλάδας μια βαθιά συγκίνηση με κατακυρίευσε”

Κάθε χρόνο στις 7 Φεβρουαρίου με αισθήματα θρησκευτικής και εθνικής αφύπνισης μνημονεύουμε το 18χρονο μαθητή Πετράκη Γιάλλουρο ο οποίος το 1956 δολοφονήθηκε από Αγγλικά πυρά στην Αμμοχώστο κατά τη διάρκεια μαχητικής διαδήλωσης την οποία καθοδηγούσε.

Ο Πετράκης γεννήθηκε στο Ριζοκάρπασο της επαρχίας Αμμοχώστου στις 29 Αυγούστου 1938, ανήμερα της εορτής του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου. Γονείς του ήταν ο Ζαχαρίας και η Αννεζού Γιάλλουρου και είχε πέντε αδέρφια. Ήταν πολύ καλός μαθητής και ήταν σημαιοφόρος στις εκδηλώσεις του σχολείου του, του Ελληνικού Γυμνασίου Αμμοχώστου. Ψηλός, λεπτός, με σγουρά μαλλιά και γαλανά μάτια.

Λόγος του και κουβέντα του, αφηγείτο η μάνα του, ήταν πάντα η Ελλάδα. Καημός του και πόθος, όνειρο και τραγούδι του, η ένωση της Κύπρου με την Ελλάδα. «Να αγωνιζόμαστε πρέπει, μάνα, να αγωνιζόμαστε για την Κύπρο μας».

Στην Ελλάδα

«Μόλις πάτησα το Άγιο χώμα της Ελλάδος, μια βαθιά συγκίνηση με κατακυρίευσε και δάκρυα ανέβηκαν στα μάτια μου, αφ' ενός λόγου του ότι πατούσα στην Ελεύθερη Πατρίδα, αφ' ετέρου διότι σκέφτηκα ότι η ιδιαίτερα μας πατρίς Κύπρος έμεινε υπόδουλη κάτω από τον βαρύ ζυγό των Άγγλων, ενώ έπρεπε να είναι κι αυτή ένα κομμάτι της Ελεύθερης Ελλάδος».

Αυτά έγραφε στον πατέρα του από την Ελλάδα ο Πετράκης Γιάλλουρος, που βρισκόταν σε εκπαιδευτική εκδρομή παρέα με τον Ευαγόρα Παλληκαρίδη.

Η διαδήλωση

Ήταν ο υπεύθυνος των μαθητικών ομάδων του Ελληνικού Γυμνασίου Αμμοχώστου στον αγώνα της ΕΟΚΑ. Καθήκοντα του ήταν η οργάνωση των μαθητών του σχολείου του, η γραφή και διδασκαλία τραγουδιών αγωνιστικού περιεχομένου, η διανομή φυλλαδίων, η απόκρυψη και διακίνηση οπλισμού, η μεταφορά της αλληλογραφίας και η οργάνωση μαχητικών μαθητικών διαδηλώσεων. Για τις δραστηριότητες του αυτές είχε επισημανθεί από τους κατακτητές, οι οποίοι και τον κυνηγούσαν.

Στις 6 Φεβρουαρίου 1956 οι μαθητές του Γυμνασίου Αμμοχώστου συγκρούστηκαν με το στρατό και η κυβέρνηση διέταξε το κλείσιμο του Γυμνασίου. Την επομένη, 7 Φεβρουαρίου 1956, μεγάλη δύναμη μαθητών του Γυμνασίου και του Εμπορικού Λυκείου Αμμοχώστου συγκεντρώθηκαν στην οδό Ερμού και οργάνωσαν διαδήλωση. Κατά τη διάρκεια της έστησαν οδοφράγματα και λιθοβολούσαν τους Άγγλους στρατιώτες. Εκείνοι χρησιμοποίησαν πραγματικά πυρά εναντίον των διαδηλωτών. Κατά την αποχώρηση, Άγγλος στρατιώτης στόχευσε και πυροβόλησε τον Πετράκη Γιάλλουρο στο μέρος της καρδιάς. Ο Πετράκης προχώρησε δέκα βήματα περίπου, κραύγασε «ζήτω η ένωση» και έπεσε. Ήταν ο πρώτος μαθητής που το αίμα του πότισε τη γη της ελληνικής Κύπρου. Η θυσία του θα διδάσκει στις επόμενες γενιές το δρόμο της αρετής και του καθήκοντος για την ελευθερία της πατρίδας.



Ο Πετράκης Γιάλλουρος ήταν πολύ καλός μαθητής και ήταν σημαιοφόρος του Ελληνικού Γυμνασίου Αμμοχώστου

Φλεβάρης 1957: Ο Τάκης και ο Γιώργος



Ο 16χρονος Τάκης Σοφοκλέους από το Ξερό και ο 19χρονος Γεώργιος Παπαβερκίου έπεσαν σε μάχη στις 7 Φεβρουαρίου 1957, ένα χρόνο ακριβώς μετά τη δολοφονία του Πετράκη

Την επόμενη χρονιά από το θάνατο του Πετράκη Γιάλλουρου, την ίδια ημέρα στις 7 Φεβρουαρίου 1957 ένας άλλος μαθητής πέρασε στην αθανασία και στην αιωνιότητα. Ήταν ο 16χρονος Τάκης Σοφοκλέους από το Ξερό ο οποίος έπεσε μαχόμενος μαζί με τον 19χρονο Γεώργιο Παπαβερκίου σε μάχη εναντίον των Άγγλων που έγινε μεταξύ των χωριών Προδρόμι και Ανδρολίκου.

Ο Τάκης ήταν μαθητής στην τρίτη τάξη του Γυμνασίου Πάφου, ενώ ο Γιώργος από τις Αρόδες της Πάφου πήγε μέχρι την τρίτη τάξη του Γυμνασίου και εντάχθηκε στον αγώνα.

Σε ερώτηση του πατέρα του κατά πόσο θα ήθελε να συνεχίσει τις σπουδές του στο εξωτερικό, απάντησε: «Θα το ήθελα, πατέρα, αν η πατρίδα μου ήταν ελεύθερη. Μετά τον Αγώνα, αν ζήσω, θα πάω με το πρόσωπο μου καθαρό, να συνεχίσω τις σπουδές μου».

Στις 22 Ιουνίου 1955 συμμετείχε στην επίθεση εναντίον του πρώην Διοικητή της Πάφου Κρην Μπέη, μαζί με τον ήρωα Ευαγόρα Παλληκαρίδη.

Στις 7 Φεβρουαρίου 1957 ο Τάκης Σοφοκλέους με το Γεώργιο Παπαβερκίου έστησαν ενέδρα στην τοποθεσία Αμπελάκια του χωριού Προδρόμι, σε απόσταση 15 μόνο λεπτών από το στρατόπεδο της Λίμνης, όπου διέμεναν 2 χιλιάδες Άγγλοι στρατιώτες. Τοποθέτησαν νάρκη για την ανατίναξη φάλαγγας αυτοκινήτων των Άγγλων και ανέμεναν οπλισμένοι με αυτόματα όπλα. Ακολούθησε μάχη κατά την οποία σκοτώθηκαν πέντε στρατιώτες και τραυματίστηκαν άλλοι επτά. Οι δύο ήρωες δέχτηκαν τα πυρά των στρατιωτών άλλου οχήματος που ακολούθησε και σκοτώθηκαν και οι δύο.

Έκτοτε και οι δύο μαζί με τον Πετράκη κοσμούν με την αθανασία τους το Πάνθεον των ηρώων της κυπριακής λευτεριάς.

Η Κύπρος στην Προεδρία της ΕΕ

Συνέντευξη του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ στη συλλεκτική έκδοση του οικονομικού περιοδικού Nomisma

Η ανάληψη της Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης από την Κύπρο συνιστά ένα κομβικό γεγονός με πολλαπλές πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις, αλλά και μια σημαντική ευκαιρία για την ανάδειξη των θέσεων και των προτεραιοτήτων της χώρας μας στο ευρωπαϊκό γίγνεσθαι. Στο πλαίσιο αυτό, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, σε συνέντευξή του στη συλλεκτική έκδοση του οικονομικού περιοδικού Nomisma, καταθέτει τις εκτιμήσεις της ΣΕΚ για τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει η Κύπρος από την Προεδρία, τις μεγάλες προκλήσεις που βρίσκονται ενώπιον της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους η συγκεκριμένη συγκυρία μπορεί να αξιοποιηθεί προς όφελος της οικονομίας και, κυρίως, προς βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων.

1. Ποια οφέλη διαβλέπει η ΣΕΚ για την Κύπρο και την οικονομία της από την ανάληψη της Προεδρίας της ΕΕ από τη χώρα μας;

Η Κύπρος ως κράτος μέλος που έχει αναλάβει την Προεδρία του Συμβουλίου της ΕΕ, μπορεί να δημιουργήσει τις αναγκαίες και ικανές συνθήκες οι οποίες να οδηγήσουν σε οφέλη σε πολιτικό, κοινωνικοοικονομικό και εργασιακό επίπεδο. Παράλληλα, δημιουργείται η δυνατότητα επιβε-



Του Ανδρέα Φ. Μάτσα
Γενικός Γραμματέας ΣΕΚ

βαίωσης του ρόλου που μπορούν να διαδραματίζουν και τα μικρά κράτη ως ισότιμοι εταίροι στην ενωμένη Ευρώπη.

Η πρόταξη της Υφυπουργού Ευρωπαϊκών Θεμάτων, Μαριλένας Ραουνά, στην παρουσίαση των προτεραιοτήτων της Κυπριακής Προεδρίας, στην ολομέλεια της Ευρω-

παϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής στις 22 Ιανουαρίου 2026, αποτυπώνει μια πραγματικότητα με προοπτική. «Η Προεδρία για την Κύπρο, αποτελεί εθνική αποστολή και προσεγγίζεται με υπευθυνότητα».

Μέσα από αυτή την υπεύθυνη υλοποίηση της Προεδρίας και ως έντιμος διαμεσολαβητής, η Κύπρος μπορεί να αναβαθμίσει τον στρατηγικό της ρόλο στο νέο γεωπολιτικό περιβάλλον, αναδεικνύοντας την ημικατοχή, σε συνάρτηση με τη συνεχιζόμενη Ρωσική εισβολή στην Ουκρανία και την εν εξελίξει κατάσταση στη Γροιλανδία. Σε αυτό το πλαίσιο, η Κύπρος μπορεί να αναδείξει επιβεβαιωτικά τον ρόλο της ως η γέφυρα μεταξύ ΕΕ και Μέσης Ανατολής και, παράλληλα, να προωθήσει το Νέο Σύμφωνο για τη Μεσόγειο, μέσα από την ανάδειξη της Νότιας γειτονίας, καθώς και της πολιτικής για αναβάθμιση των νησιωτικών περιοχών μέσα από συγκεκριμένες δράσεις και στοχευμένη χρηματοδότηση.

Η πολιτική και στρατηγική προτεραιότητα, ως αξιακή αρχή, για τη δημιουργία μιας αυτόνομης Ένωσης, δημιουργεί μια επιπρόσθετη δυναμική σε σχέση με την αμυντική και την ενεργειακή ασφάλεια, όπως επίσης και σε μια πιο συγκροτημένη μεταναστευτική πολιτική και πολιτική ασύλου.

Η στρατηγική επιλογή της δημιουργίας συνθηκών σταθερότητας, συνδεσιμότητας, ανταγωνιστικότητας και βιώσιμης ανάπτυξης, ενισχύουν μέσα από την Προεδρία και τη δυναμική της ίδιας της Κυπριακής οικονομίας. Η έντονη προβολή της Κυπριακής Δημοκρατίας, όπως και η υλοποι-

ηση μεγάλου αριθμού συνεδριάσεων και δράσεων στο πλαίσιο της Προεδρίας, θα δημιουργήσει συνθήκες τόνωσης του τουριστικού προϊόντος και των υπηρεσιών, λαμβάνοντας υπόψη πως η μεγάλη ζήτηση οδηγεί σε ψηλά ποσοστά πληρότητας, χρονικά πολύ νωρίτερα απ' ό,τι συνήθως. Επιπρόσθετα, δημιουργείται μεγάλη δυναμική, σε συνάρτηση με το κύρος, την αξιοπιστία και τη διαφάνεια που χαρακτηρίζουν το κράτος που Προεδρεύει του Συμβουλίου της ΕΕ, για αυξημένη επενδυτική δραστηριότητα σε όλο το φάσμα των τομέων οικονομικής δραστηριότητας.

Ιδιαίτερα σημαντική, σε σχέση και με την οικονομική επίδραση της Προεδρίας, είναι και η τεράστια πρόκληση που καλείται να αντιμετωπίσει με επάρκεια η Κυπριακή Δημοκρατία, σε σχέση με το Πολυετές Δημοσιονομικό Πλαίσιο (MFF 2028-2034). Η εξισορρόπηση ανάμεσα στις προτεραιότητες των κρατών μελών, όπως βέβαια και ανάμεσα στην οικονομική ανάπτυξη, την ανταγωνιστικότητα και την κοινωνική δικαιοσύνη και συνοχή, αποτελούν βασικά σημεία αναφοράς και ενδεχόμενης τριβής. Ιδιαίτερη πρόκληση, αποτελεί και η ανάγκη αποφυγής της θυματοποίησης του κοινωνικού κράτους, ως αποτέλεσμα και των αυξημένων δαπανών που σχετίζονται με την αμυντική θωράκιση της ΕΕ.

Παράλληλα όμως, δίνεται η ευκαιρία στην Κύπρο να προωθήσει θέματα που την αφορούν και επηρεάζουν άμεσα, όπως είναι ανάμεσα σε άλλα, και η αντιμετώπιση της ακρίβειας, η προσιτή στέγαση, η διαχείριση των υδάτινων πόρων, η αγροτική πολιτική (σαφώς και χρήζει αναθεώρηση η Κοινή Αγροτική Πολιτική), ιδιαίτερα μετά και την απόρριψη της Συμφωνίας Μερκосуρ (Mercosur) από το Ευρωκοινοβούλιο, η ναυτιλία, όπως και η κλιματική αλλαγή.

2. Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε την Προεδρία της ΕΕ για βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων;

Όπως έχει ήδη σημειωθεί, η Κύπρος θα αντιμετωπίσει μία σειρά από προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που διασυνδέονται με τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, μέσα και από την καλύτερη ρύθμιση της αγοράς εργασίας. Ενδεικτικά αναφέρεται πως, στις 10 και 11 Μαρτίου 2026, θα συνεδριάσει για πρώτη φορά στην Κύπρο, η Εκτελεστική Επιτροπή της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, μέσα από την οποία θα τεθούν σειρά θεμάτων που αφορούν και επηρεάζουν τους εργαζόμενους και την απασχόληση, στην παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας και του Υπουργού Εργασίας.

Η προσπάθεια ανάδειξης των συνθηκών ασφάλειας, σταθερότητας και ανθεκτικότητας, θα πρέπει να αντικατοπτρίζονται και μέσα από τις πολιτικές που αφορούν και επηρεάζουν τους εργαζόμενους. Αναπόφευκτα λοιπόν, θα πρέπει να δοθεί έμφαση στον κοινωνικό διάλογο, τόσο σε Ευρωπαϊκό όσο και σε επίπεδο κρατών μελών, διασυνδέοντας την οικονομική ανάπτυξη με την εδραίωση της κοινωνικής συνοχής και κατ' επέκταση της ίδιας της δημοκρατίας.

Η Κυπριακή Προεδρία σαφώς και μπορεί να θέσει τις βάσεις για βελτίωση της αγοράς εργασίας και του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, μέσα από συγκεκριμένες πολιτικές όπως:

- Ενίσχυση της επερχόμενης Πράξης για Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας (Quality Jobs Act), η οποία έχει ψηφιστεί από το Ευρωκοινοβούλιο στην πρόσφατη συνεδρίαση στο Στρασβούργο. Η Κυπριακή Προεδρία, θα πρέπει να επηρεάσει θετικά τους Αρχηγούς των κρατών μελών στη Σύνοδο της 12ης Φεβρουαρίου, έτσι ώστε να προωθη-

θούν τα απαραίτητα και ενισχυμένα μέσα για αντιμετώπιση της αλλαγής, παρέχοντας ενεργή προστασία προς τους εργαζόμενους, αποτρέποντας την απώλεια θέσεων εργασίας και δημιουργώντας ποιοτικές θέσεις απασχόλησης.

- Προώθηση και αξιολόγηση της πορείας εφαρμογής της Οδηγίας για τον Ευρωπαϊκό Κατώτατο Μισθό, σε ότι αφορά και την επάρκεια των μισθών μέσα και από την ενίσχυση και επέκταση της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων (η εκκρεμότητα που υπάρχει στην Κύπρο θα πρέπει να αρθεί μέσα από την επίστευση των διαδικασιών για την ψήφιση του εναρμονιστικού νομοσχεδίου και τον σχεδιασμό της στρατηγικής επίτευξης του στόχου για κάλυψη του 80% των εργαζομένων από συλλογικές συμβάσεις)

- Ολοκλήρωση της διαδικασίας για την αναθεώρηση της Οδηγίας για τις Δημόσιες Συμβάσεις-Directive on Public Procurement (είναι σημαντικό όπως, οι δημόσιες συμβάσεις διασυνδεθούν με την προϋπόθεση της εφαρμογής συλλογικής σύμβασης, αίροντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό, τόσο ανάμεσα σε εργαζόμενους όσο και ανάμεσα σε επιχειρήσεις)

- Ενίσχυση του πλαισίου εφαρμογής του Ευρωπαϊκού Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων

- Ενίσχυση των συλλογικών συμβάσεων και δημιουργία συνθηκών ομαλής μετάβασης στην τεχνητή νοημοσύνη και στην ψηφιοποίηση, ενισχύοντας τον ανθρώπινο έλεγχο στην εφαρμογή και εξελίξη τους, όπως και την πλήρη διασφάλιση του δικαιώματος της αποσύνδεσης στην τηλεργασία

- Ενδυνάμωση του πλαισίου και των προγραμμάτων κατάρτισης και επανακατάρτισης, για την έγκαιρη και συνολική αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι και οι επιχειρήσεις στο νέο διαμορφούμενο περιβάλλον, μέσα και από την ενίσχυση των απαιτούμενων δεξιοτήτων

- Περαιτέρω στόχευση στη στεγαστική πολιτική, αξιοποιώντας και το νέο πλαίσιο που τίθεται από την ΕΕ

3. Ποιες οι εκτιμήσεις της ΣΕΚ για την πορεία της οικονομίας το 2026;

Η ΣΕΚ εκτιμά πως, αξιολογώντας και τις προβλέψεις, τόσο της Κυπριακής Στατιστικής Υπηρεσίας όσο και της αντίστοιχης Ευρωπαϊκής, οι προοπτικές της Κυπριακής οικονομίας παρουσιάζονται ευοίωνες.

Όπως έχει ήδη καταγραφεί, αναμένεται ότι η Προεδρία θα δώσει επιπρόσθετη δυναμική ανάπτυξης, λειτουργώντας ενισχυτικά και προς το ΑΕΠ της χώρας, ενώ μεταρρυθμιστικές πολιτικές όπως η στόχευση στην πάταξη της φοροδιαφυγής μέσα από το νέο φορολογικό πλαίσιο, αναμένεται να λειτουργήσει ενισχυτικά προς τα κρατικά ταμεία και εξισορροπητικά σε σχέση με την απώλεια φορολογικών εσόδων ως απότοκο της αύξησης του αφορολόγητου ποσού.

Επιπρόσθετα σημειώνεται πως, οι δείκτες, σε σχέση με τα υπόλοιπα κράτη της ευρωζώνης, που κατατάσσουν την Κυπριακή οικονομία στη 2η θέση σε σχέση με τον ρυθμό ανάπτυξης ο οποίος βρίσκεται στο 3.5% του ΑΕΠ, στην 3η θέση σε ότι αφορά την παραγωγικότητα, με συνεχή πτωτική τάση στην ανεργία 4.1% και σημαντική μείωση στην ανεργία των νέων (από 14.2% σε 11.7%), δημιουργούν θετική προδιάθεση για συνέχιση της θετικής πορείας της οικονομίας. Επιβεβαιωτική προς αυτή την κατεύθυνση, είναι και η εκτίμηση για περαιτέρω μείωση του δημόσιου χρέους (στο 52.9%), όπως και η αύξηση του δημοσιονομικού πλεονάσματος.

Σαφώς όμως, η ανάπτυξη αυτή και η θετική πο-



ρεία της οικονομίας θα πρέπει να βρίσκονται σε συνάρτηση και με την πορεία των μισθών (από 47.6% το 2010 σε 44.1% το 2024), η οποία δυστυχώς αποκλίνει σε σχέση με την κερδοφορία των επιχειρήσεων (από 17.4% το 2010 σε 26.1% το 2024), ως προς το ΑΕΠ την αντίστοιχη περίοδο.

4. Ποιες θεωρείτε ως τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την οικονομία μας τη νέα χρονιά;

Σίγουρα, η θετική υλοποίηση της Προεδρίας αποτελεί τη μέγιστη πρόκληση για το 2026, η οποία, όπως έχει ήδη σημειωθεί, μπορεί να δημιουργήσει θετικές επιδράσεις, τόσο άμεσες όσο και έμμεσες, στην ανάπτυξη της οικονομίας. Παράλληλα, θα πρέπει να αναδειχθούν οι κίνδυνοι οι οποίοι διασυνδέονται με τις γεωπολιτικές αλλαγές που επισυμβαίνουν στην ευρύτερη περιοχή, όπως βέβαια και οι απρόβλεπτες εξαγγελίες του Προέδρου Τραμπ σε σχέση με κυρώσεις ή και δασμούς οι οποίοι αποφασίζονται και επιβάλλονται ανάλογα με την εξυπηρέτηση των επιλογών του. Αυτή η πρόκληση αποτελεί βασικό σημείο αναφοράς και σε σχέση με την ανάγκη μεγαλύτερης αυτονομίας της ΕΕ και δημιουργίας ενιαίων αντανακλαστικών αναχαίτισης ή και αποτροπής αυτής της μορφής των κινδύνων. Επιπρόσθετα, η πορεία της οικονομίας θα εξαρτηθεί και από την αξιοπιστία και διαφάνεια του χρηματοπιστωτικού μας συστήματος όπως και των υπόλοιπων δομών και παραμέτρων που διασυνδέονται ή και επηρεάζουν την επενδυτική δραστηριότητα. Η αξιοπιστία του κράτους, των θεσμών και κυρίως της εκτελεστικής και της νομοθετικής εξουσίας αποτελούν βασικές συνιστώσες προσέλκυσης υγιών επενδυτικών δραστηριοτήτων με άμεση θετική επίδραση και στην οικονομική ανάπτυξη του τόπου.

Τέλος, η ενεργειακή πολιτική και ανάπτυξη θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό και την πορεία της οικονομίας, όπως και την αξιοπιστία της Κυπριακής Δημοκρατίας ως εταίρος.

5. Σε ποιους τομείς, κατά τη γνώμη σας, θα πρέπει να δοθεί έμφαση το 2026, ώστε να συνεχιστεί η αναπτυξιακή πορεία της οικονομίας μας;

Σίγουρα οι τομείς των υπηρεσιών θα πρέπει να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες που δημιουργούνται μέσα και από την Προεδρία, έτσι ώστε να συνεχίσουν να αποτελούν βασικό παράγοντα αύξησης του ΑΕΠ. Παράλληλα, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη μεταποίηση, λαμβάνοντας υπόψη τα νέα δεδομένα που δημιου-

γούνται στο διεθνές εμπόριο, όπως επίσης και στον χρηματοοικονομικό τομέα, αξιολογώντας το ευρύτερο περιβάλλον με τους κινδύνους αλλά και τις προοπτικές που διανοίγονται.

Ο τομέας των κατασκευών αποτελεί επίσης σημαντική συνιστώσα ανάπτυξης, θα πρέπει όμως να προσεγγιστεί με περισσότερο ίσως μεσομακροπρόθεσμο σχεδιασμό αποτρέποντας αρνητικές εξελίξεις που θα συμπαρασύρουν την οικονομία.

Τέλος, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στον πρωτογενή τομέα, αξιοποιώντας Ευρωπαϊκά κονδύλια για την ανάπτυξή του με τρόπο που θα μπορεί να προσφέρει σημαντικά αποθέματα ανάπτυξης προς την οικονομική δραστηριότητα.

6. Πώς θα επηρεάσει τους μισθωτούς η νέα φορολογική μεταρρύθμιση;

Η νέα φορολογική μεταρρύθμιση, παρά το γεγονός πως, δεν είναι συνολική και πράσινη έτσι ώστε αφενός μεν να λειτουργεί αποτρεπτικά προς τη ρύπανση και αφετέρου να περιορίζει ουσιαστικότερα τη φορολογική επιβάρυνση της εργασίας, εντούτοις μετά και τις παρεμβάσεις της ΣΕΚ, τόσο στη διάρκεια του κυβερνητικού σχεδιασμού όσο και κατά τη συζήτηση στην Επιτροπή Οικονομικών της Βουλής, η τελική ρύθμιση κρίνεται ως αρκετά ικανοποιητική.

Σίγουρα, η αύξηση του αφορολόγητου ποσού θα επενεργήσει θετικά προς τα μεσαία εισοδηματικά στρώματα, δημιουργώντας θετικές επιδράσεις και προς τα νεαρά ζευγάρια, ενώ θετικό σημείο αναφοράς αποτελεί και το γεγονός πως, έχει αφαιρεθεί η φορολόγηση της επιχειρηματικής δραστηριότητας των ταμείων προνοίας.

Το γεγονός όμως πως, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό εργαζομένων δεν απολαμβάνει οποιουδήποτε οφέλους μέσα από τη φορολογική μεταρρύθμιση λόγω του ότι βρίσκεται μισθολογικά πιο κάτω από το φορολογητέο εισόδημα, μας επιφορτίζει με την υποχρέωση για σχεδιασμό συγκεκριμένης επιδοματικής πολιτικής, η οποία θα στοχεύει στη δημιουργία δυνατοτήτων επέκτασης του στόχου της κοινωνικής συνοχής.

Η ΣΕΚ θέτει ως στόχο και για το 2026 τη δημιουργία συνθηκών βελτίωσης του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, των συνθηκών απασχόλησης, μέσα και από την ποιοτική και αξιοπρεπή αναβάθμιση της εργασίας, όπως βέβαια και των επιπέδων ασφάλειας και υγείας.

Αναντίλεκτα, ανάμεσα στις προτεραιότητές μας, συγκαταλέγεται και η επιτυχής υλοποίηση των στόχων και υποχρεώσεων που πηγάζουν μέσα

από την Προεδρία του Συμβουλίου της ΕΕ. Η ΣΕΚ συμμετέχει σε αυτή την προσπάθεια μέσα από στοχευμένες δράσεις, έτσι ώστε να μπορέσουν να αναδειχθούν και να επιτευχθούν οι στόχοι και οι πολιτικές που αφορούν και επηρεάζουν τους εργαζόμενους, την αγορά εργασίας και τις εργασιακές σχέσεις.

Παράλληλα, συνεχίζεται η προσπάθεια για βελτίωση των μισθών και των παρεμφερών ωφελημάτων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στα ταμεία προνοίας και ευημερίας, μέσα από την ανανέωση των συλλογικών συμβάσεων, τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον ευρύτερο δημόσιο τομέα.

Τέλος, σημειώνεται πως, υπάρχουν ανοικτά ζητήματα τα οποία χρήζουν διαχείρισης χωρίς άλλη καθυστέρηση. Για τη ΣΕΚ, θα πρέπει να υπάρξει επανακαθορισμός του ύψους του κατώτατου μισθού και διασύνδεσή του με την ωριαία απόδοση, εντάσσοντας στο Διάταγμα και τους κατώτατους μισθούς οι οποίοι προβλέπονται μέσα από τις κλαδικές συλλογικές συμβάσεις. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να αναθεωρηθεί η Στρατηγική για την Απασχόληση Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, με τρόπο που να καλύπτουν τις πραγματικές ανάγκες της αγοράς εργασίας, αποτρέποντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό και την εκμετάλλευση, είτε ανάμεσα σε εργαζόμενους είτε ανάμεσα σε επιχειρήσεις.

Για τη ΣΕΚ αποτελεί επίσης βασική προϋπόθεση καλύτερης διαχείρισης της αγοράς εργασίας και βελτίωσης των συνθηκών και των όρων απασχόλησης, η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και η διασύνδεσή τους με τις δημόσιες συμβάσεις, ενώ τέλος θα πρέπει να μεγιστοποιηθεί η δυνατότητα των ελέγχων για αποτροπή φαινομένων εκμετάλλευσης και αδήλωτης ή υποδηλωμένης απασχόλησης, εφαρμόζοντας το λογισμικό ΕΡΓΑΝΗ II, όπως ήταν και ο αρχικός σχεδιασμός.

Τέλος, για να μπορέσει να υπάρξει η διαχρονική αξιοποίηση του θεσμικού κοινωνικού διαλόγου και της τριμερούς συνεργασίας δίνοντας διέξοδο σε πολλά προβλήματα και κρίσεις, θα πρέπει να υπάρξει ουσιαστική επαναδραστηριοποίηση του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος.

Ο κοινωνικός διάλογος, όπως σοφά είχε προδιαγράψει ο Ζακ Ντελόρ, αλλά και αναδεικνύεται και μέσα από το Σύμφωνο για τον Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Διάλογο που έχουμε συνυπογράψει οι κοινωνικοί εταίροι σε Ευρωπαϊκό επίπεδο τον Μάρτιο του 2025, αποτελεί μία από τις βάσεις της δημοκρατικής κοινωνίας, στο πλαίσιο και της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς.

Η τέχνη της αυτοσυμπόνιας**Πώς να είσαι καλοσυνάτος με τον εαυτό σου**

Σε έναν κόσμο που μας διδάσκει να είμαστε παραγωγικοί, δυνατοί και αλάνθαστοι, η αυτοσυμπόνια μοιάζει με μια ξεχασμένη τέχνη. Συχνά είμαστε οι πιο σκληροί κριτές του εαυτού μας, δείχνοντας κατανόηση στους άλλους αλλά αυστηρότητα και επικριτικότητα προς εμάς. Όμως, η αυτοσυμπόνια –η ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με καλοσύνη και αποδοχή– είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους και των προκλήσεων της ζωής.

Τι είναι η αυτοσυμπόνια;

Η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία, σύμφωνα με την ψυχολόγο Kristin Neff:

1. Καλοσύνη προς τον εαυτό μας – Αντί να αυτομαστιγωνόμαστε για τα λάθη μας, αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με την ίδια τρυφερότητα που θα δείχναμε σε έναν καλό φίλο.

2. Αίσθηση κοινής ανθρώπινης εμπειρίας – Αναγνωρίζουμε ότι όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη και έχουν αδυναμίες· δεν είμαστε μόνοι στις δυσκολίες μας.

3. Ενσυνειδητότητα (mindfulness) – Παρατηρούμε τα συναισθήματά μας χωρίς να τα καταπιέζουμε ή να τα μεγεθύνουμε. Αντί να μας κατακλύζει η αρνητική σκέψη, την αποδεχόμαστε με ηρεμία.

Γιατί είναι σημαντική η αυτοσυμπόνια;

Η αυτοσυμπόνια δεν είναι απλώς μια αφηρημένη έννοια αλλά ένας ουσιαστικός μηχανισμός ψυχικής ανθεκτικότητας. Έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα που εξασκούν την αυτοσυμπόνια έχουν λιγότερο άγχος και κατάθλιψη, μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα και ισχυρότερη αυτοπεποίθηση.

Σε αντίθεση με τη σκληρή αυτοκριτική, η οποία μας ακινητοποιεί και μας γεμίζει ενοχές, η αυτο-



συμπόνια μας βοηθά να μαθαίνουμε από τα λάθη μας και να προχωράμε μπροστά. Δεν σημαίνει ότι δικαιολογούμε τις αποτυχίες μας, αλλά ότι τις αντιμετωπίζουμε με ωριμότητα και διάθεση αυτοβελτίωσης.

Πώς να καλλιεργήσεις την αυτοσυμπόνια στην καθημερινότητά σου

Αν έχεις συνηθίσει να είσαι αυστηρός με τον εαυτό σου, ίσως η αλλαγή να φαίνεται δύσκολη. Ωστόσο, υπάρχουν πρακτικοί τρόποι για να εξασκήσεις την αυτοσυμπόνια:

-Μίλα στον εαυτό σου με καλοσύνη – Σκέψου πώς θα μιλούσες σε έναν φίλο που βρίσκεται στη θέση σου. Αντί για φράσεις όπως «Πάλι τα έκανα θάλασσα», δοκίμασε να πεις: «Έκανα ένα λάθος, αλλά μπορώ να μάθω από αυτό».

-Αγκάλιασε τις ατέλειές σου – Κανείς δεν είναι τέλειος. Η αποδοχή της ατελούς φύσης μας είναι το πρώτο βήμα προς την εσωτερική ηρεμία.

-Δώσε χρόνο στον εαυτό σου – Όταν αντιμετωπίζεις δυσκολίες, επίτρεψε στον εαυτό σου να ξεκουραστεί, αντί να πιέζεσαι συνεχώς για να απο-

δείξεις την αξία σου.

-Πρόσεξε τις σκέψεις σου – Αν παρατηρήσεις ότι πέφτεις στην παγίδα της αυτοκριτικής, σταμάτα και ρώτα τον εαυτό σου: «Θα έλεγα το ίδιο σε κάποιον που αγαπώ;» Αν όχι, αναδιατύπωσε τη σκέψη σου με μεγαλύτερη κατανόηση.

-Αναζήτησε τη χαρά στις μικρές στιγμές – Η αυτοσυμπόνια δεν είναι μόνο για τις δύσκολες στιγμές. Είναι και η ικανότητα να απολαμβάνεις τις χαρές της ζωής, χωρίς να αισθάνεσαι ενοχές για αυτό.

Το δώρο της αυτοσυμπόνιας

Η αυτοσυμπόνια δεν είναι εγωισμός· είναι μια μορφή αυτοφροντίδας που μας βοηθά να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, πιο ήρεμοι, πιο ευτυχισμένοι. Όταν είμαστε καλοσυνάτοι με τον εαυτό μας, γινόμαστε πιο υπομονετικοί και συμπονετικοί και με τους άλλους.

Ας κάνουμε λοιπόν μια νέα αρχή, με περισσότερη κατανόηση και λιγότερη αυστηρότητα προς εμάς. Γιατί αξίζουμε την ίδια αγάπη και φροντίδα που δίνουμε στους άλλους.

Φυσικοί τρόποι για να βελτιώσεις τη διάθεσή σου**Το κουτί των αναμνήσεων: Γιατί αξίζει να κρατάμε τις όμορφες στιγμές**

Στην καθημερινότητά μας, συχνά τρέχουμε από υποχρέωση σε υποχρέωση, χωρίς να σταματάμε να εκτιμήσουμε τις όμορφες στιγμές που ζούμε. Οι προκλήσεις, το άγχος και οι δυσκολίες τείνουν να μονοπωλούν τη σκέψη μας, αφήνοντας τις θετικές εμπειρίες να ξεθωριάζουν. Όμως, τι θα γινόταν αν υπήρχε ένας τρόπος να κρατάμε αυτές τις πολύτιμες στιγμές ζωντανές; Ένας απλός αλλά ισχυρός τρόπος είναι το «**κουτί των αναμνήσεων**», μια προσωπική συλλογή από στιγμές ευτυχίας, χαράς και ευγνωμοσύνης που μπορούμε να ανατρέχουμε όποτε το χρειαζόμαστε.

Τι είναι το κουτί των αναμνήσεων;

Το κουτί των αναμνήσεων είναι μια όμορφη και συμβολική πρακτική αυτοφροντίδας. Είναι ένα φυσικό κουτί (ή ένα βάζο, ένα κουτί παπουτσιών διακοσμημένο ή ακόμα και ένας φάκελος) όπου καταγράφουμε στιγμές που μας έκαναν να νιώσουμε χαρούμενοι, ευγνώμονες ή συγκινημένοι. Αυτές οι στιγμές μπορούν να είναι γραμμένες σε μικρά χαρτάκια, συνοδευόμενες από φωτογραφίες, εισιτήρια εκδηλώσεων, σημειώματα ή οποιοδήποτε μικρό αντικείμενο που έχει συναισθηματική αξία.

Η ιδέα είναι απλή: κάθε φορά που ζούμε κάτι όμορφο –μια συνάντηση με φίλους, μια καλή κουβέντα που μας έκανε να χαμογελάσουμε, μια προσωπική επιτυχία ή απλώς μια γαλήνια στιγμή– το καταγράφουμε και το προσθέτουμε στο κουτί. Στο τέλος της χρονιάς (ή σε μια στιγμή που νιώθουμε πως χρειαζόμαστε μια θετική



υπενθύμιση), ανοίγουμε το κουτί και ξαναζούμε όλες αυτές τις μικρές αλλά σημαντικές στιγμές.

Γιατί είναι σημαντικό να κρατάμε τις όμορφες στιγμές;

Η πρακτική αυτή βασίζεται στην έννοια της ευγνωμοσύνης, μιας συνήθειας που, σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ψυχική μας υγεία, να μειώσει το άγχος και να αυξήσει τη γενική αίσθηση ευτυχίας.

Μας βοηθά να εστιάζουμε στα θετικά – Συχνά, ο εγκέφαλός μας έχει την τάση να θυμάται περισσότερο τα αρνητικά γεγονότα παρά τα θετικά. Το κουτί των αναμνήσεων λειτουργεί ως μια αντίρροπη δύναμη που μας θυμίζει ότι κάθε χρονιά, όσο δύσκολη κι αν είναι, έχει όμορφες στιγμές.

Ενισχύει την ευγνωμοσύνη – Όταν καταγράφουμε κάτι όμορφο, αυτόματα δίνουμε μεγαλύτερη αξία σε αυτό και εκπαιδεύουμε το μυαλό μας να αναγνωρίζει και να εκτιμά τις μικρές χαρές της ζωής.

Μας δίνει δύναμη στις δύσκολες στιγμές – Όταν νιώθουμε απογοητευμένοι ή πιεσμένοι, το άνοιγμα του κουτιού μάς υπενθυμίζει ότι έχουμε ζήσει χαρούμενες στιγμές και ότι μπορούμε να τις ξαναζήσουμε στο μέλλον.

Είναι μια όμορφη παράδοση – Αν το κάνουμε συνήθεια, το άνοιγμα του κουτιού στο τέλος της χρονιάς μπορεί να γίνει μια όμορφη στιγμή αναστοχασμού και ευγνωμοσύνης, είτε ατομικά είτε μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους μας.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Συγκρότησε ειδική ομάδα για την ενίσχυση των ελέγχων στις εισαγωγές τροφίμων

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή συγκρότησε ειδική ομάδα για τη διατήρηση και την ενίσχυση της ικανότητας της ΕΕ να διασφαλίζει ότι οι εισαγωγές πληρούν τα πρότυπα της Ένωσης, στηρίζοντας παράλληλα την απασχόληση και την ανάπτυξη των παραγωγών της ΕΕ.

Η ειδική ομάδα θα επικεντρωθεί ιδίως στην ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών, στα κατάλοιπα φυτοφαρμάκων και στις συντονισμένες δράσεις παρακολούθησης της ΕΕ για συγκεκριμένα εισαγόμενα προϊόντα. Συγκεντρώνει εμπειρογνώσια από την Επιτροπή και τα κράτη μέλη και θα συμβάλει στα εξής:

- περαιτέρω εναρμόνιση των ελέγχων των εισαγωγών σε ολόκληρη την ΕΕ.
- Ανάπτυξη συστάσεων για κοινές δράσεις μεταξύ της Επιτροπής και των κρατών μελών.
- Προσδιορισμός των περιπτώσεων στις οποίες απαιτούνται πρόσθετα διοικητικά ή κανονιστικά μέτρα για την ενίσχυση των ελέγχων.

Ο κεντρικός στόχος της πολιτικής της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ασφάλεια των τροφίμων είναι να διασφαλίσει τα υψηλότερα επίπεδα προστασίας της υγείας των ανθρώπων, των ζώων και των φυτών, εξασφαλίζοντας ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα για τους καταναλωτές της ΕΕ, καθώς



και τα υψηλότερα πρότυπα για τις ζωοτροφές.

Οι αυστηροί κανόνες εισαγωγής όσον αφορά την υγιεινή των τροφίμων και των ζωοτροφών, την ασφάλεια των καταναλωτών και την κατάσταση της υγείας των ζώων και των φυτών αποσκοπούν στη διασφάλιση ότι όλες οι εισαγωγές πληρούν τα ίδια υψηλά πρότυπα με τα προϊόντα από την ίδια την ΕΕ. Οι έλεγχοι των εισαγωγών είναι ζωτικής σημασίας για την επαλήθευση της συμμόρφωσης των τροφίμων και των ζωοτροφών με τις σχετικές απαιτήσεις. Οι κανόνες της ΕΕ εφαρμόζονται σε όλα τα προϊόντα που πωλούνται στην ΕΕ, είτε παράγονται στην εγχώρια αγορά είτε εισάγονται.

Ο Όλιβερ Βάρχει, Επίτροπος Υγείας τόνισε ότι οι ευρωπαίοι πολίτες επωφελούνται ήδη από τα υψηλότερα πρότυπα ασφάλειας των τροφίμων στον κόσμο. Οι κανόνες αυτοί προστατεύουν την ανθρώπινη υγεία, την υγεία και την καλή μεταχείριση των ζώων, την υγεία των φυτών και το περιβάλλον. Και πρόσθεσε: Είτε τα τρόφιμα προέρχονται από κοντά είτε από όλο τον κόσμο, ο κανόνας είναι ο ίδιος: κάθε προϊόν που εισέρχεται στην Ένωση πρέπει να πληροί τα πρότυπά μας, χωρίς εξαίρεση.

Ιστορικό

Η ΕΕ διαθέτει ισχυρή νομοθεσία για την ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών, η οποία διασφαλίζει ότι τα τρόφιμα και οι ζωοτροφές που εισάγονται από τρίτες χώρες είναι ασφαλή για τους πολίτες μας. Οι εθνικές αρχές είναι αρμόδιες για τη διενέργεια των ελέγχων στις εισαγωγές που φθάνουν από τρίτες χώρες για την αξιολόγηση της συμμόρφωσής τους με τους κανόνες της ΕΕ για την ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών. Η Επιτροπή διενεργεί ελέγχους στις τρίτες χώρες για την αξιολόγηση των συστημάτων των χωρών και της αξιοπιστίας τους, ενώ παράλληλα συνεργάζεται στενά με τις κτηνιατρικές και τελωνειακές αρχές των κρατών μελών.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο στηρίζει σθεναρά τα δικαιώματα επιβατών αεροπορικών μεταφορών

Την Τετάρτη, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε τη θέση του (632 ψήφοι υπέρ, 15 κατά και 9 αποχές) σχετικά με την αναθεώρηση των αλλαγών στους ευρωπαϊκούς κανόνες για τα δικαιώματα των επιβατών αεροπορικών μεταφορών που πρότειναν τα κράτη μέλη της ΕΕ τον Ιούνιο του 2025.

Οι ευρωβουλευτές καταψήφισαν την προσπάθεια των υπουργών της ΕΕ να αποδυναμώσουν τα δικαιώματα των επιβατών αεροπορικών μεταφορών, τα οποία ισχύουν από το 2004 και έχουν στόχο να διασφαλίσουν ότι οι επιβάτες προστατεύονται επαρκώς από δυσκολίες στο ταξίδι τους.

Διασφάλιση των υφιστάμενων δικαιωμάτων

Οι ευρωβουλευτές επιθυμούν να διατηρηθεί το δικαίωμα των επιβατών αεροπορικών μεταφορών να αποζημιώνονται ή να μεταφέρονται με άλλη πτήση και να διεκδικούν αποζημίωση σε περίπτωση καθυστέρησης άνω των τριών ωρών, ματαίωσης της πτήσης ή άρνησης επιβίβασης.

Το Συμβούλιο πιέζει να δίνεται αποζημίωση μόνο μετά από καθυστέρηση τεσσάρων έως έξι ωρών, ανάλογα με την απόσταση της πτήσης. Το Κοινοβούλιο τάσσεται επίσης κατά της μείωσης των σημερινών ποσών αποζημίωσης σε περιπτώσεις καθυστερήσεων και προβλημάτων πτήσεων, προτείνοντας να οριστούν τα όρια των αποζημιώσεων μεταξύ 300 και 600 ευρώ ανάλογα με την απόσταση. Οι κυβερνήσεις των κρατών μελών επιθυμούν να ορίσουν την αποζημίωση μεταξύ 300 και 500 ευρώ.

Καθώς η ευθύνη των αεροπορικών εταιρειών περιορίζεται σε καταστάσεις που βρίσκονται υπό τον έλεγχό τους, το Κοινοβούλιο επιθυμεί να επικαιροποιήσει τον κατάλογο των έκτακτων περιστάσεων που θα επιτρέπουν στις αεροπορικές εταιρείες να απεμπολήσουν την ευθύνη τους για καταβολή αποζημίωσης.



Οι περιστάσεις αυτές επί του παρόντος περιλαμβάνουν φυσικές καταστροφές, πόλεμο, καιρικές συνθήκες ή απρόβλεπτες εργασιακές διαφορές που επηρεάζουν τον αερομεταφορέα, τον αερολιμένα ή τον πάροχο υπηρεσιών αεροναυτιλίας. Οι ευρωβουλευτές επιθυμούν ο κατάλογος αυτός να θεωρείται πάγιος και πλήρης, ενώ η Επιτροπή προτείνει να τον αναθεωρεί τακτικά.

Οι ευρωβουλευτές συμφωνούν με τη θέση του Συμβουλίου υπέρ της διατήρησης της υποχρέωσης των αεροπορικών εταιρειών να παρέχουν σνακ σε καθηλωμένους επιβάτες κάθε δύο ώρες μετά την αρχική ώρα αναχώρησης, γεύμα μετά από τρεις ώρες και έως τρεις διανυκτερεύσεις σε περιπτώσεις μεγάλων καθυστερήσεων. Το όριο των τριών διανυκτερεύσεων θα προσφέρει στις αεροπορικές εταιρείες μεγαλύτερη προβλεψιμότητα και ως εκ τούτου θα τις γλιτώσει από αδικαιολόγητα έξοδα.

Ταχύτερη και απλούστερη επιστροφή χρημάτων

Οι ευρωβουλευτές επιθυμούν να δημιουργηθούν

προσυμπληρωμένα έντυπα για τις αιτήσεις αποζημίωσης και επιστροφής χρημάτων, προκειμένου να απλουστευθεί η επεξεργασία τους, καθώς και να μπορούν οι επιβάτες αλλά και οι αεροπορικές εταιρείες να αποφεύγουν τη χρήση τρίτων μερών που προσφέρουν υπηρεσίες αποζημιώσεων. Σύμφωνα με το σχέδιο κανόνων, οι αερομεταφορείς θα πρέπει να αποστέλλουν στους επιβάτες που αντιμετωπίζουν διαταραχές στο ταξίδι τους (ματαίωση ή καθυστερήσεις) προσυμπληρωμένο έντυπο εντός 48 ωρών από το συμβάν - ενώ η θέση του Συμβουλίου είναι να προσφέρεται το έντυπο αυτό μόνο μετά από ακύρωση και όχι για μεγάλες καθυστερήσεις. Στη συνέχεια, οι ταξιδιώτες θα έχουν στη διάθεσή τους ένα έτος για να υποβάλουν αίτηση.

Ενίσχυση της προστασίας των ταξιδιωτών

Το Κοινοβούλιο επιθυμεί οι επιβάτες να έχουν το δικαίωμα να μεταφέρουν μαζί τους στο αεροπλάνο, χωρίς πρόσθετο κόστος, ένα προσωπικό αντικείμενο (όπως τσάντα, σακίδιο πλάτης ή φορητό υπολογιστή) και μία μικρή χειραποσκευή με μέγιστες διαστάσεις 100 εκ. (άθροισμα μήκους, πλάτους και ύψους) και βάρους έως 7 κιλών.

Οι ευρωβουλευτές ζητούν επίσης να καταργηθούν τα πρόσθετα τέλη που οι ταξιδιώτες αναγκάζονται μερικές φορές να πληρώσουν για τη διόρθωση λαθών στο όνομα των επιβατών ή για να κάνουν check-in στις πτήσεις τους. Οι επιβάτες θα πρέπει να διατηρούν το δικαίωμα να επιλέγουν μεταξύ ψηφιακών και έντυπων καρτών επιβίβασης, προσθέτον.

Οι επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, οι έγκυες γυναίκες, τα βρέφη και τα παιδιά σε καροτσάκι με συνοδό θα πρέπει να έχουν προτεραιότητα κατά την επιβίβαση, ενώ οι συνοδοί τους θα πρέπει να κάθονται σε παρακείμενο κάθισμα χωρίς επιπλέον χρεώσεις.

Πώς να αποφύγεις την πυρκαγιά στο σπίτι σου λόγω ελαττωματικών καπνοδόχων τζακιού

Συμβουλές για ασφαλή χρήση των τζακιών

Εν' όψει της χειμερινής περιόδου, κατά την οποία χρησιμοποιείται ευρέως το τζάκι ως μέσο θέρμανσης, η Πυροσβεστική Υπηρεσία δίνει τις ακόλουθες συμβουλές στο κοινό, με στόχο την αποφυγή πρόκλησης πυρκαγιών από τη λειτουργία του τζακιού:

- Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτα υγρά για το άναμμα του τζακιού
- Τοποθετείτε πάντοτε προστατευτική γρίλια. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι αναμμένες σπίθες γίνονται συχνά αιτίες πυρκαγιάς
- Ουδέποτε να αφήνετε αναμμένο τζάκι χωρίς επίβλεψη
- Αποφεύγετε την τοποθέτηση καθρέφτη πάνω από το τζάκι
- Καθαρίζετε τακτικά την καπνοδόχο
- Μην τοποθετείτε πολλά ξύλα στην εστία του τζακιού

Επιπλέον, κατά τη συναρμολόγηση των φουγάρων των τζακιών θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ακόλουθες οδηγίες:

Δεν πρέπει τα φουγάρα να περνούν μέσα από κλιμακοστάσια και διαδρόμους που χρησιμεύουν ως δίοδοι διαφυγής.

Κατ' ουσία λόγο θα πρέπει αυτά να τοποθετού-



νται κοντά σε εύφλεκτα υλικά οικοδομής, όπως πολυστερίνη, ξύλο και πλαστικό, ή κοντά σε εύφλεκτα ή εκρηκτικά υλικά.

Είναι εξαιρετικά επικίνδυνη η τοποθέτησή τους μέσα από εντοιχισμένα έπιπλα (ερμάρια, βιβλιοθήκες κλπ).

Στην περίπτωση που το φουγάρο διέρχεται μέσα από ξύλινες στέγες θα πρέπει απαραίτητως, αυτό να επενδυθεί με πετροβάμβακα. Επίσης, η πυρίμαχη κατασκευή θα πρέπει να έχει αντοχή δύο ωρών στην πυρκαγιά, ενώ η επένδυση επιβάλλεται να γίνεται μέχρι και το εξωτερικό μέρος της στέγης.

Σε περιπτώσεις που το φουγάρο εγκατασταθεί εξωτερικά, ενδείκνυται να έχει την κατάλληλη μόνωση, για περιορισμό της υγραποίησης και για διατήρηση της θερμοκρασίας των καπναερίων σε

ψηλά επίπεδα μέχρι την έξοδο του φουγάρου.

Γενικά, το χτίσιμο και η εγκατάσταση του τζακιού και της καπνοδόχου θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις προδιαγραφές των κατασκευαστών.

Αν εφαρμοστούν οι πιο πάνω συμβουλές και οδηγίες, μειώνονται σε πολύ μεγάλο βαθμό οι πιθανότητες πρόκλησης πυρκαγιάς από τη λειτουργία του τζακιού.

Ο Εκπρόσωπος Τύπου της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, Ανδρέας Κεττής, ανέφερε πως τα περιστατικά πυρκαγιών που αφορούν εστίες θέρμανσης – ειδικά στις αστικές περιοχές – έχουν αυξηθεί.

Σύμφωνα με τον κ. Κεττή, είναι πολύ σημαντική η σωστή εγκατάσταση και τοποθέτηση της εστίας του τζακιού στον κατάλληλο χώρο, χωρίς να έχει κοντά εύφλεκτα υλικά.

Εξαιρετικά σημαντικό είναι να ξέρουμε και τη διαδρομή του φουγάρου που θα βγει από την εστία προς τα έξω, σημειώνει ο κ. Κεττής, καθώς οποιαδήποτε διαδρομή είναι κοντά σε εύφλεκτα υλικά προφανώς θα δημιουργήσει πρόβλημα.

«Κάτι τελευταίο, πολύ σημαντικό για όλες τις εστίες θέρμανσης, να έχουμε ένα μικρό άνοιγμα, ξέρουμε τι μπορούμε να πάθουμε από το μονοξείδιο του άνθρακα και την έλλειψη οξυγόνου».

Συλλυπητήρια



Η ΟΗΟ-ΣΕΚ εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στην οικογένεια της εκλιπούσας Σοφίας Σοφοκλέους για τον αδόκητο θάνατο της. Η κηδεία της α. Σοφίας τελέστηκε από τον ιερό ναό Αγ. Παντελεήμονα Μακεδονίτισσας την περασμένη Δευτέρα.

Η α. Σοφία ήταν για χρόνια δραστήριο μέλος της ΟΗΟ-ΣΕΚ και του Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών.

Στην εξόδιο ακολουθία τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο ΓΓ της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας, ο ΓΓ της ΟΗΟ-ΣΕΚ Ανδρέας Ηλία και ο επαρχιακός γραμματέας ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας Χρήστος Πελεκάνος.

Λύση SUDOKU

9	ε	ζ	6	8	ι	7	9	λ
6	7	ι	λ	9	ε	8	ζ	9
8	9	λ	ζ	9	7	6	ι	ε
λ	6	9	8	7	9	ζ	ε	ι
ι	ζ	ε	9	λ	6	9	7	8
7	8	9	ε	ι	ζ	9	λ	6
ζ	λ	8	9	ε	9	ι	6	7
ε	ι	6	7	ζ	8	λ	9	9
9	9	7	ι	6	λ	ε	8	ζ

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Να θυμάσαι πάντα
εκείνους που ήλθαν
με μια λάμπα
όταν ήσουν στο
σκοτάδι...

Επικίνδυνα οχήματα και μοτοσυκλέτες

Επικίνδυνα οχήματα και μοτοσυκλέτες

Το TOM προειδοποιεί για το επιβατικό αυτοκίνητο Ford Focus και το επιβατικό φορτηγό Ford Transit Courier, ημερομηνίας 20/9/2025-24/10/2025, προειδοποιώντας για κίνδυνο πυρκαγιάς. Για κίνδυνο τραυματισμού προειδοποιεί για το επιβατικό αυτοκίνητο Ford Puma και τα ελαφριά επαγγελματικά οχήματα Ford Transit Courier και Ford Tourneo Courier, ημερομηνίας 29/1/2025-22/9/2025, καθώς και για το ελαφρύ επιβατικό όχημα Ford e-Transit για την περίοδο 25/8/2021-24/9/2025.

Επιπλέον, προειδοποιεί για κίνδυνο τραυματισμών από τις μοτοσυκλέτες Ducati Panigale και Streetfighter, ημερομηνίας 24/10/2024-13/6/2025, καθώς και για κίνδυνο τραυματισμού από μοτοσυκλέτα Honda, χωρίς να διευκρινίζεται μοντέλο και χρονική περίοδος κατασκευής. Στις προειδοποιήσεις περιλαμβάνονται, επίσης οι μοτοσυκλέτες KTM 390 ADVENTURE R, 390 ADVENTURE X, 390 ENDURO R, 390 SMC R της περιόδου 16/4/2025-20/10/2025.

Προειδοποιεί, επίσης, για κίνδυνο ηλεκτροπληξίας και πυρκαγιάς για το επιβατικό αυτοκίνητο Mercedes-Benz CLA-Klasse, της περιόδου 17/11/2025-19/12/2025.

Το TOM προειδοποιεί για κίνδυνο τραυματισμών για το φορτηγό για τροχόσπιτα Bürstner, στα μοντέλα Campeo, Elegance, Limited, Lineo, Lyseo, Travel Van, της περιόδου 19/4/2024-6/10/2025.

Για κίνδυνο πυρκαγιάς προειδοποιεί για το φορτηγό KIRCHHOFF ECOTEC, και συγκεκριμένα για τα μοντέλα BLUEPOWER BP27E και

BLUEPOWER BP19E, της περιόδου 1/2/2021-29/8/2025.

Για κίνδυνο τραυματισμού γίνεται, επίσης, προειδοποίηση, για τα επιβατικά αυτοκίνητα Nissan Townstar (5/2/2021-16/5/2025), Citroen Berlingo (18/12/2023-30/9/2025), Citroen C4 και C4X (26/1/2023-24/2/2023), Ford Mustang (14/2/2014-2/10/2017), Peugeot Rifter και Peugeot Partner (27/9/2023-16/7/2025), για το Ford Capri και Ford Explorer (15/8/2024-7/5/2025) και για τα Porsche Taycan Turbo GT, Taycan Turbo GT with Weissach-Packet της περιόδου 15/4/2024-3/12/2025.

Περισσότερες λεπτομέρειες για τα επικίνδυνα προϊόντα μπορούν να ανακτηθούν μέσω του Safety Gate, στη διεύθυνση <https://ec.europa.eu/safety-gate-alerts/screen/search>.

Το Τμήμα καλεί επίσης τους καταναλωτές, σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω αυτοκίνητα ή μοτοσυκλέτες, να επικοινωνήσουν με τον κατασκευαστή ή αντιπρόσωπο ή διανομέα του κατασκευαστή για οδηγίες.

Στην περίπτωση που κατασκευαστής, αντιπρόσωπος, διανομέας του κατασκευαστή, εισαγωγέας ή πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονό του, στην Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή μέσω της ιστοσελίδας www.consumer.gov.cy.

Για περαιτέρω πληροφορίες οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με το Τμήμα Οδικών Μεταφορών ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση recalls@rtd.mcw.gov.cy

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Το ήμισυ του παντός

Το πρωινό δεν χρειάζεται συστάσεις

Το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και αναπόσπαστο κομμάτι ενός σωστού και ισορροπημένου διαιτολογίου, καθώς παρέχει στον οργανισμό ενέργεια και βασικά θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην καλύτερη δυνατή λειτουργία του. Οι άνθρωποι που παίρνουν πρωινό σκέφτονται γρηγορότερα και πιο καθαρά, αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία.

Τι να βάλω στο πρωινό μου
Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να μας παρέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη A, φυλλικό οξύ, σίδηρο και ασβέστιο. «Ποικιλία» είναι η μαγική λέξη πίσω από ένα ισορροπημένο πρωινό, αλλά και το μυστικό για να μην το βαρεθείτε ποτέ. Συνδυάστε γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά για ένα πρωινό γεύμα γεμάτο ενέργεια και πλούσιο σε βιταμίνες.

* Ψωμί, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως, ή παξιμάδι με ντομάτα, ανθότυρο ή φέτα ελαιόλαδο, μυρωδικά (π.χ. ρίγανη) και φρούτο εποχής.

* Ομελέτα με ψητά λαχανικά (ντομάτα, πολύχρωμες πιπεριές, μανιτάρια), λίγη φέτα και φρούτο εποχής.



* Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, πραστοτυρόπιτα, σπανακοτυρόπιτα και φρούτο εποχής.

* Κουλούρι πολύσπορο με φέτα, ντομάτα ή/και ελιές και φρούτο εποχής.

* Σάντουιτς με αβγό βραστό, ανθότυρο και λαχανικά (καρότο, ντομάτα, μαρούλι) και φρούτο εποχής.

* Γάλα, πολύσπορο ψωμί με μέλι και φρούτο εποχής.

* Γάλα με βρόμη και αποξηραμένα φρούτα, όπως σταφίδες, βερίκοκα ή δαμάσκηνα.

* Γιαούρτι με μέλι, καρύδια ή αμύγδαλα και κομματάκια από φρούτα εποχής.

* Γάλα, σπιτικό κέικ ολικής αλέσεως με ξηρούς καρπούς και σταφίδες και φρούτο εποχής.

* Γάλα, φρυγανισμένο ψωμί ολικής αλέσεως με μέλι και ταχίνι και φρούτο εποχής.

* 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με 50 γρ. αβοκάντο και 1 αβγό.

* 1 φρυγανιά ολικής αλέσεως με τυρί κότατζ και 1 κουταλάκι μέλι και ταχίνι.

* 1 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου με βρόμη και μέλι.

* 1 ομελέτα με 2 αβγά βραστά και μανιτάρια.

* 1 γιαούρτι με δημητριακά ολικής αλέσεως και 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι.

Μην ξεχνάτε να πίνετε νερό. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, πόσο μάλλον το πρωί που ο οργανισμός έχει αφυδατωθεί, μετά από τις βραδινές ώρες ύπνου.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Αρκετά γεμάτη η σημερινή ημέρα, αλλά στο σύνολό της χαρακτηρίζεται μάλλον κουραστική. Παρόλα αυτά, οι δικοί σου άνθρωποι σε στηρίζουν και σε βοηθούν να σταθεροποιήσεις πράγματα.

Ταύρος: Η Σελήνη σήμερα περνά σε μια πιο φιλική θέση για το δικό σου ζώδιο, ωστόσο τρέφεις πολλές αυταπάτες ως προς τους στόχους που έχεις θέσει και αυτό σε οδηγεί σε λανθασμένη δράση.

Δίδυμοι: Οι απόψεις σου σήμερα δεν συμβαδίζουν με εκείνες των οικείων σου, γεγονός που δημιουργεί αρκετές διενέξεις στο σπίτι ή την οικογένεια, ενώ και εσύ από την άλλη δεν διστάζεις να χρησιμοποιήσεις μεθόδους... «χειραγώγησης» προκειμένου να φέρεις με τα νερά σου τις καταστάσεις.

Καρκίνος: Έχεις ανάγκη να βαδίσεις σε μια στέρεη βάση και πολλές φορές εθελοτυφλείς,

αγνοώντας ουσιαστικές δυσκολίες, με σκοπό να νιώσεις πιο ασφαλής, παρότι μέσα σου γνωρίζεις αν ο δρόμος στον οποίο «περπατάς» είναι σε αρμονία με όσα εσύ χρειάζεσαι.

Λέων: Πολλές φορές εθελοτυφλείς, αγνοώντας ουσιαστικές δυσκολίες, με σκοπό να νιώσεις πιο ασφαλής, παρότι μέσα σου γνωρίζεις αν ο δρόμος στον οποίο «περπατάς» είναι σε αρμονία με όσα εσύ χρειάζεσαι.

Παρθένος: Η Σελήνη σε ένα μπερδεμένο πλαίσιο στο ζώδιό σου δείχνει πως πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός/ή στις αποφάσεις που θα πάρεις σήμερα διότι η κρίση σου δεν είναι αντικειμενική και είναι πολύ πιθανό πρόσωπα από το περιβάλλον σου να σου οδηγούν λανθασμένα.

Ζυγός: Σήμερα είναι προτιμότερο να μείνεις μακριά από παρασηκηνιακές ενέργειες που μπορεί να σε μπλέξουν σε μπελάδες, ενώ είναι έντονη από μέρους σου η τάση να απομακρυνθείς από όλους και όλα για να ξεκουραστείς, ακόμη και αν ξεκλέβεις αυτό το χρόνο ξεκούρασης από τις υποχρεώσεις σου.

Σκορπίος: Στόχοι που θέτεις σήμερα ενδεχομένως να στερούνται ρεαλιστικής βάσης, καθώς είναι πιθανό να εμπιστευθείς



τυφλά το ένστικτό σου, δίχως να λαμβάνεις υπόψιν σου όλους τους παράγοντες.

Τοξότης: Η περίοδος αυτή προειδοποιεί να δεις μήπως κάποιες καταστάσεις στο σπίτι ή την οικογένεια είναι κάτι εντελώς άλλο από αυτό που νόμιζες.

Αιγόκερως: Σήμερα παίρνεις τις καταστάσεις στα χέρια σου και προωθείς τις υποθέσεις που σε απασχολούν, ενώ παράλληλα εντείνεις τις προσπάθειές σου για να επιτύχεις τους στόχους που έχεις θέσει.

Υδροχόος: Η ημέρα έχει και απατηλές αποχρώσεις και δυσκολεύεται στο να αναγνωρίσεις τις πραγματικές σου ανάγκες και κρύβεσαι πίσω από δικαιολογίες που πρακτικά μοιάζουν να σε κρατούν πίσω.

Ιχθείς: Πάρε το τιμόνι στα χέρια σου και μη βασίζεσαι στους άλλους. Θα τα καταφέρεις όσο δύσκολη και να είναι η διαδρομή σου.

Fire	♈	♌	♏
Earth	♉	♍	♊
Air	♊	♎	♈
Water	♋	♏	♎

SUDOKU

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

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Ο πιο σοκολατένιος κορμός

ΥΛΙΚΑ

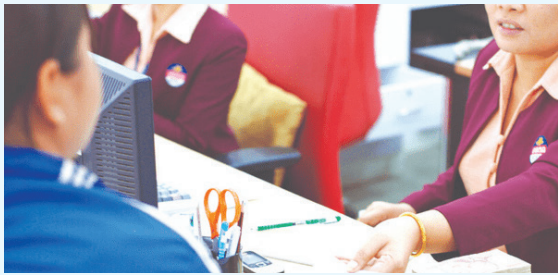
- 160 γρ αλεύρι φαρίνα
- ½ κουταλάκι σόδα
- ½ κουταλάκι baking powder
- ¼ κουταλάκι αλάτι
- 55 γρ ION κακάο
- 125 ml νερό ζεματιστό
- 115 γρ ξινή κρέμα (sour cream)
- 120 γρ ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ καστανή ζάχαρη
- 2 μεγάλα αυγά
- 90 γρ βούτυρο ανάλατο
- 1 κουταλάκι απόσταγμα βανίλιας

Για την επικάλυψη:

- 200 γρ ION patisserie σοκολάτα κουβερτούρα κλασική
- 200 γρ κρέμα γάλακτος
- 50 γρ ION σοκολάτα κουβερτούρα 72% κακάο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 175°C. Βουτυρώνετε τη βάση και τα τοιχώματα ενός στενόμακρου ταψιού, 12X22 εκ. περίπου. Καλύπτετε τη βάση και τις μακριές πλευρές του ταψιού με ένα κομμάτι αντικολλητικό χαρτί, αφήνοντας αρκετό χαρτί να εξέχει από τα πλάγια. Βάζετε το κακάο και το νερό που κοχλάζει σε ένα μπολ. Ανακατεύετε καλά να διαλυθεί το κακάο. Προσθέστε τη sour cream και ανακατέψτε ξανά. Κοσκινίζετε σε ένα μπολ, το αλεύρι με το baking powder, τη σόδα και το αλάτι. Βάζετε στον κάδο του μίξερ τις ζάχαρες με τα αυγά και κτυπάτε να αφρατέψουν. Προσθέστε το βούτυρο και κτυπήστε ξανά. Προσθέστε το μείγμα κακάο και sour cream. Τέλος προσθέστε το αλεύρι και κτυπήστε το μείγμα μέχρι να ανακατευτεί το αλεύρι. Βάλτε το μείγμα στο ταψί. Ψήνετε για 40-45 λεπτά. Φτιάξτε την γκανάς περίπου 10 λεπτά πριν να ψηθεί το κέικ. Κόβετε τη σοκολάτα κουβερτούρα σε ένα μπολ. Βάζετε την κρέμα γάλακτος να βράσει. Μόλις βράσει τη ρίχνετε στο μπολ με τη σοκολάτα. Αφήνεται το μείγμα να σταθεί για λίγο και ακολούθως ανακατεύετε με μια σπάτουλα μέχρι να λιώσει εντελώς η σοκολάτα. Μόλις βγάλετε το κέικ από το φούρνο, τρυπήστε όλη του την επιφάνεια με ένα ξύλινο ή μεταλλικό σουβλάκι. Περιχύστε το κέικ αργά-αργά, με το 1/3 από την γκανάς. Αφήστε το κέικ να κρυσώσει εντελώς στο ταψί του. Κρατήστε την υπόλοιπη γκανάς σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν κρυσώσει το κέικ το βγάξετε από το ταψί χρησιμοποιώντας το χαρτί που εξέχει. Το βάζετε σε πιατέλα σερβιρίσματος. Περιχύνετε με την υπόλοιπη γκανάς και ρίχνετε πάνω τη μαύρη σοκολάτα ψιλοκομμένη. Σερβίρετε το κέικ σε θερμοκρασία δωματίου, σε φανατικούς σοκολατοφάγους.



**Κοινή ανακοίνωση ΟΥΥΚ-ΣΕΚ
και ΠΑΣΕΥ-ΠΕΟ**

**Αντισυνδικαλιστικές πρακτικές της ΕΤΥΚ
σε Eurobank (πρώην Ελληνική Τράπεζα)**

Η στάση της ΕΤΥΚ, η οποία επιχειρεί να εμφανιστεί σήμερα ως υπερασπιστής της ισότητας και της ενιαίας εφαρμογής των Συλλογικών Συμβάσεων, καταγγέλλεται σε κοινή ανακοίνωση των Συντεχνιών ΟΥΥΚ-ΣΕΚ και ΠΑΣΕΥ-ΠΕΟ, οι οποίες υπενθυμίζουν ότι μόλις πριν από λίγους μήνες, στην Ελληνική Τράπεζα, η ΕΤΥΚ προχώρησε σε αντισυνδικαλιστικές «συμφωνίες» με τον τέως Υπουργό Εργασίας και τη Διεύθυνση της Τράπεζας, στο πλαίσιο εμπορικής συναλλαγής για τη μεταβίβαση μετοχών.

Μέσα από αυτές τις συμφωνίες, εργαζόμενοι μέλη της ΣΕΚ, εργαζόμενοι μέλη της ΠΕΟ καθώς και ανοργάνωτο προσωπικό έμειναν συνειδητά εκτός Συλλογικής Σύμβασης και μέχρι σήμερα απασχολούνται με υποδεέστερους όρους.

Οι δύο Συντεχνίες κάνουν λόγο για δύο μέτρα και δύο σταθμά και για επιλεκτική «ευαισθησία», επισημαίνοντας ότι η σημερινή ρητορική της ΕΤΥΚ έρχεται σε πλήρη αντίφαση με τις πρόσφατες πρακτικές της. Την ίδια ώρα, τονίζεται ότι η στάση αυτή ταυτίζεται επικίνδυνα με τη θέση των εργοδοτών πως οι συλλογικές συμβάσεις αφορούν μόνο τα μέλη των συντεχνιών και όχι το σύνολο των εργαζομένων, θέση που χαρακτηρίζεται απαράδεκτη και έξω από κάθε συνδικαλιστικό πλαίσιο.

Η ΟΥΥΚ-ΣΕΚ και η ΠΑΣΕΥ-ΠΕΟ υπογραμμίζουν ότι συντεχνία σημαίνει φωνή για όλους τους εργαζόμενους, χωρίς αποκλεισμούς, χωρίς παζάρια και χωρίς συμφωνίες κάτω από το τραπέζι, τονίζοντας πως η αξιοπρέπεια των εργαζομένων δεν μπαίνει σε διαπραγμάτευση και δεν θυσιάζεται για πρόσκαιρα οφέλη ή εκβιασμούς.

Όπως σημειώνουν καταληκτικά, ο αγώνας για ισότητα, δικαιοσύνη και καθολική εφαρμογή των συλλογικών συμβάσεων παραμένει κοινός: Ένας για όλους και όλοι για ένα.

Ενίσχυση των συντεχνιών για το μέλλον της εργασίας

Ευρωπαϊκό έργο «TRUST»

Τη Δευτέρα 26 Ιανουαρίου 2026, στην ΣΕΚ Λάρνακας, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η εναρκτήρια συνάντηση (kick-off meeting) του νέου ευρωπαϊκού έργου «TRUST – Trade Unions’ Transition: a new approach».

Το έργο υλοποιείται με συντονιστή τη ΣΕΚ, σε συνεργασία με τις συνδικαλιστικές οργανώσεις SIPTU (Ιρλανδία), KANEP ΓΣΕΕ (Ελλάδα), το ινστιτούτο IMKKA (Ελλάδα), καθώς και με τη συμμετοχή της ETUC ως συνδεδεμένου εταίρου.

Η συνάντηση αυτή σηματοδότησε την επίσημη έναρξη ενός έργου που στοχεύει να ενισχύσει τον ρόλο των συντεχνιών, ώστε να μπορούν να προβλέπουν και να αντιμετωπίζουν έγκαιρα τις μεγάλες αλλαγές στον κόσμο της εργασίας.

Γιατί το έργο «TRUST» είναι σημαντικό για τους εργαζόμενους:

Ο κόσμος της εργασίας αλλάζει ραγδαία. Η ψηφιοποίηση, η τεχνητή νοημοσύνη, η πράσινη μετάβαση και οι νέες μορφές απασχόλησης δημιουργούν προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες για τους εργαζόμενους και τις συντεχνίες τους.

Το έργο φιλοδοξεί να εξοπλίσει τις συντεχνίες με εργαλεία στρατηγικής πρόβλεψης (foresight), ώστε να μπορούν:

- να προβλέπουν μελλοντικές εξελίξεις στην αγορά εργασίας,
- να σχεδιάζουν έγκαιρα συνδικαλιστικές και δικδικητικές στρατηγικές, και
- να παρεμβαίνουν πιο αποτελεσματικά στον κοινωνικό διάλογο, τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Με απλά λόγια, στόχος του έργου είναι τα συνδικάτα να μην «τρέχουν πίσω από τις εξελίξεις», αλλά να βρίσκονται μπροστά από αυτές.

Τι συζητήθηκε στη συνάντηση έναρξης:

Κατά τη διάρκεια της εναρκτήριας συνάντησης στη Λάρνακα, οι εταίροι του έργου:

- συμφώνησαν στους στόχους και τη μεθοδολογία του έργου,
- καθόρισαν το πλαίσιο διακυβέρνησης, τους ρόλους και τις ευθύνες κάθε εταίρου,
- επιβεβαίωσαν το χρονοδιάγραμμα και τα βασικά παραδοτέα, και



- κατέληξαν στα επόμενα βήματα για τους πρώτους μήνες υλοποίησης.

Η συζήτηση πραγματοποιήθηκε σε ιδιαίτερα θετικό και συνεργατικό κλίμα, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση όλων των εταίρων για μια ουσιαστική και αποδοτική ευρωπαϊκή συνεργασία.

Ένα ευρωπαϊκό έργο με προοπτική

Το TRUST συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, στο πλαίσιο της πρόσκλησης

«Information and Training Measures for Workers’ Organisations – SOCPL-2025-INFO-WK», και θα υλοποιηθεί τα επόμενα χρόνια με δράσεις έρευνας, κατάρτισης και πολιτικής παρέμβασης.

Για τη ΣΕΚ, το έργο αυτό αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό βήμα στην προσπάθεια:

- ενίσχυσης της συνδικαλιστικής δράσης,
- προάσπισης των δικαιωμάτων των εργαζομένων, και
- διαμόρφωσης ενός δίκαιου, βιώσιμου και συμπεριληπτικού μέλλοντος της εργασίας.

Η αρχή έγινε στη Λάρνακα. Η συνέχεια θα δοθεί μέσα από συγκεκριμένες δράσεις και αποτελέσματα που θα ωφελήσουν άμεσα τις συντεχνίες και τους εργαζόμενους.

Εκδήλωση κοπής βασιλόπιτας σκηνοθετών και ηθοποιών



Εκδήλωση κοπής της βασιλόπιτας διοργάνωσαν οι ηθοποιοί, οι σκηνοθέτες και άλλοι καλλιτέχνες τη Δευτέρα 12 Ιανουαρίου 2026, στη Λευκωσία.

Η εκδήλωση αποτέλεσε μια ευχάριστη ευκαιρία συνάντησης και επικοινωνίας ανθρώπων του θεάτρου, του κινηματογράφου και ευρύτερα του πολιτισμού, μέσα σε φιλικό και δημιουργικό κλίμα.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο Γενικός Γραμματέας Ανδρέας Φ. Μάτσας και ο Αναπληρωτής Γραμματέας ΟΥΥΚ-ΣΕΚ Μιχάλης Καζαμίας.

Το παρών έδωσαν, επίσης, ο Δήμαρχος Λευκω-

σίας Χαράλαμπος Προύντζος, ο Γενικός Διευθυντής του Υφυπουργείου Πολιτισμού Γιώργος Παπαγεωργίου, εκπρόσωποι του Υφυπουργείου Πολιτισμού, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του ΘΟΚ Παντελής Βουτουρής, καθώς και άλλοι συνδικαλιστικοί εκπρόσωποι.

Ο Πρόεδρος της Ένωσης Ηθοποιών Κύπρου, Ανδρέας Τσέλεπος, καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και ανέδειξε τη σημασία της στήριξης και της ενίσχυσης του κλάδου, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ουσιαστικά μέτρα που θα διασφαλίζουν αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και τη βιώσιμη ανάπτυξη του πολιτισμού.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΝ ΕΡΓΑΤΙΚΟΝ ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ		
ΚΑΗΡΟΣΗ 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	KOYZINOMHXANH – 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 YOUTHLAB
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 εγγραφή των λαχνών μπορεί να γίνει μέχρι τις 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

Επιστροφή στις νίκες για τον ΑΠΟΕΛ, κερδίζει έδαφος ο Απόλλωνας

Ο ΑΠΟΕΛ πήρε όσα άξιζε από το παιχνίδι με τον Ολυμπιακό, επιστρέφοντας στις νίκες και αποκαθιστώντας την ηρεμία εντός της ομάδας. Οι γαλαζοκίτρινοι είχαν τον πλήρη έλεγχο της αναμέτρησης από το πρώτο μέχρι το τελευταίο λεπτό και επιβεβαίωσαν την ανωτερότητά τους, ακόμη κι αν χρειάστηκε να περιμένουν μέχρι το τελευταίο δεκάλεπτο για να «ξεκλειδώσουν» το ματς.

Στο πρώτο ημίχρονο ο ΑΠΟΕΛ δημιούργησε αρκετές και μεγάλες ευκαιρίες, πιέζοντας την άμυνα του Ολυμπιακού. Το δοκάρι του Τομάς ήταν η κορυφαία στιγμή, ενώ υπήρξαν κι άλλες φάσεις που θα μπορούσαν να είχαν αλλάξει νωρίτερα τις ισορροπίες. Παρά την υπεροχή, το σκορ έμεινε στο μηδέν, γεγονός που κράτησε το παιχνίδι ανοιχτό.

Στην επανάληψη η εικόνα δεν άλλαξε, με την ομάδα του Πάμπλο Γκαρσία να συνεχίζει να ψάχνει το γκολ με υπομονή και σωστή κυκλοφορία. Η λύση ήρθε στο 80ό λεπτό από την άσπρη βούλα, με τον Ντράζιτς να ευστοχεί στο πέναλτι και να δίνει το προβάδισμα. Το άγχος έφυγε και μόλις δύο λεπτά αργότερα ο Κούτσακος βρήκε δίχτυα, «κλειδώνοντας» τη νίκη.

Πέρα από το αποτέλεσμα, ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι ο ΑΠΟΕΛ κράτησε ανέπαφη την εστία του μετά από τρία παιχνίδια, στοιχείο που δίνει επιπλέον αυτοπεποίθηση ενόψει του μεγάλου ντέρμπι με την ΑΕΚ στο ΓΣΠ την επόμενη αγωνιστική.

Από ήττα σε ήττα η Πάφος

Τεράστια νίκη του Εθνικού Άχνας απέναντι στην Πάφος FC με 2-1 με μεγάλο πρωταγωνιστή τον Χρίστο Πούση που πέτυχε και τα δυο γκολ της ομάδας του.

Μετά από 11 συνεχόμενα αρνητικά αποτελέσματα, ο Εθνικός Άχνας πήρε μια τεράστια νίκη που του δίνει πολύ μεγάλη ανάσα και ψυχολογία για την συνέχεια, ανεβαίνοντας στους 17 βαθμούς.

Από την άλλη, μια πολύ κακή εμφάνιση από την Πάφο η οποία απογοήτευσε τον κόσμο της, ειδικά μετά την μεγάλη νίκη και εμφάνιση λίγες μέρες πριν απέναντι στην Σλάβια. Η ομάδα του Θελάδες, σε ολο το πρώτο ημίχρονο κατάφερε να κάνει μόλις μια τελική καθώς η εξαιρετική αμυντική λειτουργία των Αχνιωτών βραχυκύκλωσε τους πρωταθλητές.

Για την Πάφο, αυτή ήταν η τέταρτη ήττα στα τελευταία πέντε παιχνίδια πρωταθλήματος, με την ομάδα να μένει στο -11 με επικείμενη νίκη της Ομόνοιας αύριο και να πρέπει πλέον να βλέπει και τους Απόλλων και ΑΕΚ να βρίσκονται από πάνω της με δικές τους νίκες και παράλληλα την διαφορά από την κορυφή να μεγαλώνει.

Κερδίζει έδαφος ο Απόλλωνας

Έκανε την δουλειά του ο Απόλλωνας και με του εύστοχο κτύπημα πέναλτι του Μπράντον Τόμας στο 34', πήρε τους 3 βαθμούς απέναντι στην Ομόνοια Αραδίππου στο παιχνίδι που άνοιξε την αυλαία της 20ης αγωνιστικής του πρωταθλήματος.

Καλύτερος στο πρώτο ημίχρονο, ο Απόλλωνας πέτυχε ένα τέρμα ενώ του ακυρώθηκε ακόμα ένα για οφσάιντ με τον Μπρούνο Γκασπαρ. Με το προβάδισμα του πρώτου ημιχρόνου, η ομάδα του Λοσάδα έκανε διαχείριση δυνάμεων στην επανάληψη παίρνοντας έτσι το διπλό και συνεχίζοντας ακάθεκτη το σερί της.

Η Ομόνοια Αραδίππου, πέραν από κάποιες τελικές προσπάθειες με σουτ εκτός περιοχής, δεν κατάφερε να παρουσιάσει το καλό της πρόσωπο που έδειξε στα τελευταία παιχνίδια χωρίς να απειλήσει ιδιαίτερα την εστία του Κούν.

Επιβλητική η ΑΕΚ

Η ΑΕΚ συνεχίζει να επιβεβαιώνει ότι παραμένει



ένας από τους πιο σταθερούς και ανταγωνιστικούς διεκδικητές του τίτλου. Το επιβλητικό 5-0 επί της ΕΝΠ στην «ΑΕΚ Αρένα», πέραν από απλά μια ευρεία νίκη απέναντι στην ουραγό της βαθμολογίας, αποτέλεσε και μια ξεκάθαρη επιβεβαίωση δυναμικής. Η ομάδα του Ιμανόλ Ιδιάκεθ έδειξε σοβαρότητα, πειθαρχία και αποτελεσματικότητα, συνδυάζοντας παραγωγικό ποδόσφαιρο με σωστή διαχείριση δυνάμεων ενόψει της απαιτητικής συνέχειας.

Το αποτέλεσμα αυτό διατηρεί την ΑΕΚ στη 2η θέση, μόλις δύο βαθμούς πίσω από την πρωτοπόρο Ομόνοια, ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τη διαφορά από την Πάφο. Με τα ντέρμπι απέναντι σε ΑΠΟΕΛ και Απόλλωνα να ακολουθούν, η ομάδα μπαίνει σε μια κρίσιμη καμπή της σεζόν, όπου η σταθερότητα και η ψυχολογία θα παίξουν καθοριστικό ρόλο.

Συνεχίζει ακάθεκτη η Ομόνοια

Με τον Στέφαν Γιόβετιτς να λυτρώνει την ομάδα του στο 87ο λεπτό, η Ομόνοια πήρε ένα πολύτιμο και δύσκολο τρίποντο, επικρατώντας με 1-0 της μαχητικής ΕΝΥ στο ΓΣΠ. Ο Μαυροβούνιος επιθετικός πέρασε ως αλλαγή μόλις ένα τέταρτο νωρίτερα και με ψύχραιμο τελείωμα χάρισε τη νίκη στους «πράσινους», σε ένα παιχνίδι που τους δυσκόλεψε αφάνταστα.

Η νίκη αυτή έχει τεράστια σημασία, καθώς διατηρεί την Ομόνοια στην κορυφή της βαθμολογίας και της επιτρέπει να συνεχίσει να οδηγεί την κούρσα του πρωταθλήματος με διαφορά πέντε βαθμών από τη δεύτερη ΑΕΚ, στέλνοντας ξεκάθαρο μήνυμα τίτλου.

Ήττα για Ανόρθωση

Η Ανόρθωση δεν κατάφερε να κεφαλαιοποιήσει το μομέντουμ από τη μεγάλη ανατροπή απέναντι στην ΑΕΛ και γνώρισε εκτός έδρας ήττα από τον Ακρίτα με 2-0, χάνοντας την ευκαιρία για ένα διπλό που θα της έδινε βαθιά βαθμολογική ανάσα και ψυχολογία ενόψει των απαιτητικών ντέρμπι που ακολουθούν.

Αντίθετα, ο Ακρίτας, που μπήκε στο παιχνίδι με αυξημένη πίεση μετά το κακό ξεκίνημα στο 2026 (τέσσερις ήττες σε ισάριθμα ματς), πήρε ένα πολύτιμο τρίποντο και προσπέρασε την ομάδα της Αμμοχώστου στη βαθμολογία. Με τη νίκη αυτή, ο Ακρίτας ανέβηκε στους 22 βαθμούς, αφήνοντας την Ανόρθωση στους 20 και στη 11η θέση, μόλις τρεις πάνω από τη ζώνη του υποβιβασμού, με την πίεση πλέον να μεγαλώνει επικίνδυνα.

«Ζωντανή» η ΑΕΛ για εξάδα

Η ΑΕΛ απέδειξε για ακόμη μία φορά πως δεν τα παρατά εύκολα και με μεγάλη ανατροπή στο δεύτερο ημίχρονο επικράτησε του Άρη με 2-1 στο λεμεσιανό ντέρμπι, παραμένοντας «ζωντανή» στη μάχη για είσοδο στην εξάδα.

Το τρίποντο κρατά τους «γαλαζοκίτρινους» σε απόσταση έξι βαθμών από τον 6ο ΑΠΟΕΛ (με παιχνίδι λιγότερο), ενώ για τον Άρη η ήττα αυτή απομακρύνει ακόμη περισσότερο τον στόχο του πρωταθλήματος, καθώς έμεινε στους 37 βαθμούς και στο -11 από την κορυφή, με την Ευρώπη πλέον να αποτελεί τον ρεαλιστικό στόχο.



Β' Κατηγορία

Σημαντικές νίκες στην προσπάθεια για άνοδο πέτυχαν ΠΑΕΕΚ και Καρμιώτισσα, με τους πορτοκαλί να κερδίζουν την Αγία Νάπα εκτός έδρας με 2-0 και η ΠΑΕΕΚ κέρδισε στην έδρα της με 2-1 την ΜΕΑΠ.

Στο δεύτερο γκρούπ, έμειναν στην ισοπαλία Διγενής και Χαλκάνωρας, με την ΑΠΕΑ να παίρνει σπουδαία νίκη με ανατροπή απέναντι στον Αχυρώνα-Ονήσιλλο με 3-1 και τον Σπάρτακο να παίρνει μεγάλη νίκη με 4-0 απέναντι στην ΑΕΖ.

ΠΑΕΕΚ-ΜΕΑΠ 2-1

Αγία Νάπα-Καρμιώτισσα 0-2

ΑΠΕΑ -Αχυρώνας 3-1

Χαλκάνωρας-Διγενής 2-2

Σπάρτακος-ΑΕΖ 2-0

Ομόνοια 29Μ-ΑΣΙΑ 3-1

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Π.Α.Α.Ο.Κ

by COPYBET

Α' ΟΜΙΛΟΣ – 16η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΑΡΘΕΝΩΝ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ - ΑΤΕ-ΠΕΚ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ 0:3

ΚΥΡ. ΜΑΤΣΗΣ ΣΥΝ. ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ - ΛΕΥΤΕΡΙΑ 2024 2:4

ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ ΝΟΥΡΟΣ ΑΠΑΙΣΙΑΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ 1:4

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΛΑΙΜΑΧΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΥΨΩΝΑ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ (ΑΝΑΒΟΛΗ)

ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ ΑΓ. ΘΕΡΑΠΩΝΤΑ Ε.Ν.Α.Θ 2025 - ΑΜΑΘΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΤΥΧΩΝΑ (3/3)

Β' ΟΜΙΛΟΣ – 14η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΑΠΟΠ ΝΕΩΝ ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑΣ FC 2025 - ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΚΡΙΤΑΣ ΥΨΩΝΑ 5:1

ΘΟΙ ΜΟΝΑΓΡΙΟΥ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΑΓΡΙΔΙΩΝ 1:3

Π.Δ.Κ ΚΛΑΝΙΑΣ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Α&Ν ΟΝΙΣΙΦΟΡΟΥ ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ 2:2

ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ - ΘΟΙ ΠΥΡΓΟΥ (2/2)

ΛΕΝΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ - ΣΕΚ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ (9/2)

Αποτελέσματα

18ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΑ – Cyview – Vandex

ΣΑΒΒΑΤΟ 31 Ιανουαρίου 2026:

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου 1 - 0

ΚΥΡΙΑΚΗ 1η Φεβρουαρίου 2026:

Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ - ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι 2 - 0

ΛΕΝΑΣ Χανδριών - ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφύγων Λατσιών 1 - 4

ΑΤΕ-ΠΕΚ Εργατών - ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς 2 - 1

ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου - ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ Αγίας Βαρβάρας 1 - 5



Συζήτηση στρογγυλής τραπέζης για μεταρρυθμίσεις και επενδύσεις

Συζήτηση στρογγυλής τραπέζης με θέμα «Προτάσεις μεταρρυθμίσεων & επενδύσεων και η υλοποίησή τους στα κράτη μέλη – η άποψη της οργανωμένης κοινωνίας των πολιτών» πραγματοποιείται σήμερα, Τετάρτη 4 Φεβρουαρίου, από τις 10:00 έως τις 13:00, στο EU House στη Λευκωσία.

Η εκδήλωση διοργανώνεται στο πλαίσιο της διαβούλευσης που διεξάγει η ομάδα του Ευρωπαϊκού Εξαμήνου της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ), για την προετοιμασία ενημερωτικής έκθεσης σχετικά με τις εθνικές μεταρρυθμιστικές και επενδυτικές προτάσεις των κρατών μελών και την εφαρμογή τους στον κύκλο του Ευρωπαϊκού Εξαμήνου 2025-2026.

Η διαβούλευση επικεντρώνεται, μεταξύ άλλων, στα μέτρα μεταρρυθμίσεων και επενδύσεων που βασίζονται στις ειδικές ανά χώρα συστάσεις, στην ολοκλήρωση των Εθνικών Σχεδίων Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, στην εφαρμογή των εθνικών μεσοπρόθεσμων δημοσιονομικών-διαρθρωτικών σχεδίων, καθώς και στη σύνδεση του πολυετούς δημοσιονομικού πλαισίου με το Ευρωπαϊκό Εξάμηνο.

Στη συζήτηση συμμετέχει, εκ μέρους της ΣΕΚ και των Κύπριων εργαζομένων, ο Γενικός Γραμματέας Ανδρέας Φ. Μάτσας. Τα συμπεράσματα της συζήτησης θα αποτυπωθούν σε έκθεση που θα υποβληθεί στα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα.

Ενίσχυση του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Διαλόγου με την Ενεργό Συμμετοχή της ΣΕΚ

Πραγματοποιήθηκε στις 29 και 30 Ιανουαρίου 2026, στην Αθήνα, το διήμερο σεμινάριο με θέμα «Ενίσχυση του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Διαλόγου και των Βιομηχανικών Σχέσεων», με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η Συνομοσπονδία Εργαζομένων Κύπρου (ΣΕΚ) συμμετείχε ενεργά με εκπροσώπους της ηγεσίας της, τους συναδέλφους Πανίκο Αργυρίδη, Γενικό Οργανωτικό, Σάββα Κούλα, Γενικό Ταμία, Ελισσαίο Μιχαήλ, Γραμματέα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων και Χρίστο Πελεκάνο, Επαρχιακό Γραμματέα ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας.

Το σεμινάριο, το οποίο απευθυνόταν σε κοινωνικούς εταίρους από την Κύπρο, την Ελλάδα, τη Βουλγαρία και την Ισπανία, διοργανώθηκε από κοινού από τους ευρωπαίους κοινωνικούς εταίρους: τη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC), την BusinessEurope, την SGI Europe και την SMEUnited.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, οι εκπρόσωποι της ΣΕΚ είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις με ομολόγους τους από τις συμμετέχουσες χώρες και με εκπροσώπους ευρωπαϊκών φορέων, σχετικά με την κατάσταση των εθνικών δομών κοινωνικού διαλόγου, τις συλλογικές διαπραγματεύσεις και τις ανάγκες ανάπτυξης και ενίσχυσης των απαραίτητων δεξιοτήτων.



Παράλληλα, συμμετείχαν σε ξεχωριστά εργαστήρια για εργοδότες και συνδικαλιστικές οργανώσεις, όπου συζητήθηκαν θέματα εφαρμογής και παρακολούθησης των ευρωπαϊκών μέσων κοινωνικού διαλόγου.

Επιπρόσθετα, πραγματοποιήθηκε ξεχωριστή εθνική ανταλλαγή απόψεων, με επίκεντρο το πώς μπορούν να ενισχυθούν οι δομές κοινωνικού διαλόγου στην Κύπρο και ποιες πρωτοβουλίες μπορούν να αναληφθούν για την ανάπτυξη των ικανοτήτων συμμετοχής σε αυτόν.

Η συμμετοχή αυτή αποτέλεσε μέρος της δέσμευσης της ΣΕΚ για την περαιτέρω ενίσχυση του ρόλου της τόσο στην Κύπρο όσο και στην ευρύτερη ευρωπαϊκή συνδικαλιστική σκηνή, προωθώντας τα δικαιώματα και τα συμφέροντα των εργαζομένων μέσα από τον ουσιαστικό κοινωνικό διάλογο.

Ενημερωτικό σεμινάριο για τη φορολογική μεταρρύθμιση



Πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα, 3 Φεβρουαρίου 2026, διαδικτυακό σεμινάριο ενημέρωσης των εργαζομένων και στελεχών της ΣΕΚ σε σχέση με τη φορολογική μεταρρύθμιση. Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε από τους αρχιφοροθέτες του Τμήματος Φορολογίας, Μάριο Μιχαήλ και Θωμά Θωμά, οι οποίοι ανέλυσαν σημαντικές πρόνοιες της μεταρρύθμισης όσον αφορά τις αλλαγές στη νομοθεσία που διέπει τους μισθωτούς. Το σεμινάριο ήταν απόλυτα επιτυχές, αφού το παρακολούθησαν αρκετοί εργαζόμενοι και στελέχη της ΣΕΚ.

Οι αξιωματούχοι του Τμήματος Φορολογίας, αφού ανέλυσαν τις σημαντικότερες πρόνοιες της μεταρρύθμισης για τα φυσικά πρόσωπα τόσο σε επίπεδο νομοθεσίας όσο και σε πρακτικό επίπεδο, με την παροχή παραδειγμάτων, απάντησαν σε ερωτήματα του ακροατηρίου.

Να σημειωθεί ότι το Τμήμα Φορολογίας, στο πλαίσιο της προσπάθειας για την όσο το δυνατόν καλύτερη ενημέρωση του κοινού σε θέματα που αφορούν τη μεταρρύθμιση, έχει αναρτήσει σχετικό υλικό στην ιστοσελίδα του, στο οποίο

κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να ανατρέξει για να διαβάσει και να μελετήσει τις πρόνοιες αυτής της σημαντικής μεταρρύθμισης.

Όσα μέλη, εργαζόμενοι και στελέχη της ΣΕΚ έχουν οποιαδήποτε ερωτήματα ή απορίες σε σχέση με πρόνοιες της φορολογικής μεταρρύθμισης, είναι καλό όπως επικοινωνούν με τους οργανωτικούς του κινήματος, ώστε να τους παρέχεται η απαραίτητη καθοδήγηση και ενημέρωση για τη συμπλήρωση της φορολογικής τους δήλωσης.

Η ΣΕΚ θεωρεί ότι η φορολογική μεταρρύθμιση είναι ιδιαίτερα σημαντική και ότι οι εργαζόμενοι θα πρέπει να είναι πλήρως ενημερωμένοι, ώστε να μπορούν να επωφεληθούν από τις αλλαγές στη νομοθεσία.

Όσοι επιθυμούν να μελετήσουν τις πρόνοιες της μεταρρύθμισης μπορούν να κατεβάσουν το υλικό που βρίσκεται αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Τμήματος Φορολογίας:

<https://www.mof.gov.cy/mof/tax/taxdep.nsf/A11/57E097D1492AEC77C2258D-79003D503A?OpenDocument>



Πιστοποίηση επαγγελματικών προσόντων με ευρωπαϊκή αναγνώριση