

## ΕΙΔΗΣΗ

Υπογραφή Παγκύπριας Συλλογικής Σύμβασης στον ΕΟΑ Λάρνακας



σελ.3

## ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Τιμή και δόξα στον ήρωα Μάρκο Δράκο



σελ.8,9,16

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Αξιολογήθηκε η ενσωμάτωση της Οδηγίας για την επάρκεια των μισθών



σελ.16

## Κοινό μέτωπο ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ

# Πάσχουν σοβαρά τα προτεινόμενα κριτήρια απασχόλησης υπηκόων Τρίτων Χωρών

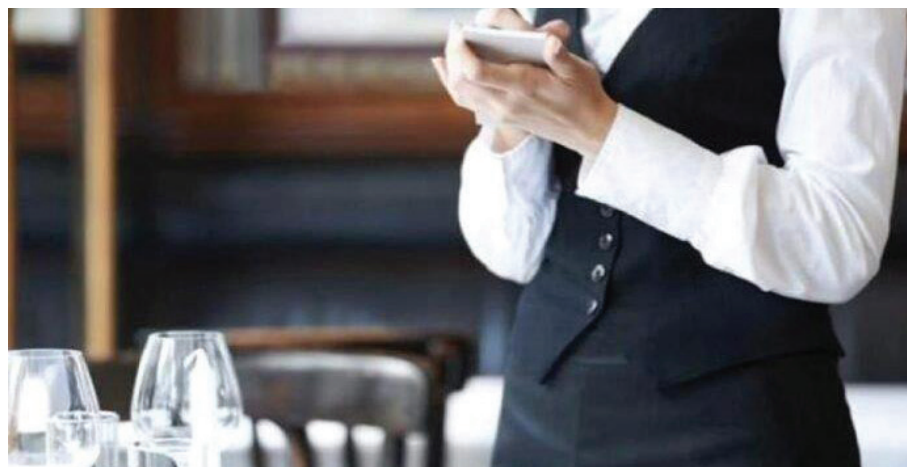
ΓΓ ΣΕΚ: “Πολιτικό πλέον και όχι τεχνοκρατικό το ζήτημα”

ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, με κοινή επιστολή που απέστειλαν την περασμένη Παρασκευή, 17 Ιανουαρίου 2025 στον Υπουργό Εργασίας, εκφράζουν την έντονη απarέσκεια τους για το προσχέδιο σχετικά με τα κριτήρια απασχόλησης υπηκόων Τρίτων Χωρών, κάνοντας λόγο για διαφοροποίηση της φιλοσοφίας της διαδικασίας.

Στην επιστολή τους οι τρεις συντεχνίες υπογραμμίζουν ότι οι θέσεις και οι απόψεις τους δεν λήφθηκαν υπόψη στην ετοιμασία του προσχεδίου, ενώ σημαντικές πρόνοιες, οι οποίες περιλαμβάνονται στα προηγούμενα κριτήρια, έχουν απαλειφθεί, γεγονός που προκαλεί εύλογες ανησυχίες στον τρόπο διαχείρισης και άλλων σημαντικών ζητημάτων που βρίσκονται ενώπιον του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος.

Οι τρεις συνδικαλιστικές οργανώσεις, ως θέση αρχής, ξεκαθαρίζουν ότι δεν διαφωνούν με την παραχώρηση αδειών απασχόλησης υπηκόων Τρίτων Χωρών εκεί και όπου τεκμηριώνονται πραγματικές ανάγκες στην αγορά εργασίας, αλλά σημειώνουν ότι με τα κριτήρια και τους όρους παραχώρησης εγκρίσεων που προτείνονται συνεχίζει η πολιτική παραχώρησης εγκρίσεων χωρίς να υπάρχουν και να τηρούνται Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας για όλο το προσωπικό.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην προτεινόμενη αύξηση του ποσοστού απο-



κοπής στο 25% για τη στέγαση των εργαζομένων από τρίτες χώρες, χωρίς να λαμβάνει υπόψη συγκεκριμένους παραμέτρους και αποκλείοντάς τους το δικαίωμα να επιλέξουν εάν επιθυμούν να ρυθμίζουν μόνοι τους τη διαμονή τους, γεγονός που δημιουργεί ανησυχία για συγκεκριμένη μείωση των απολαβών τους.

Χαρακτήρισαν επίσης ως οπισθοδρομική την ενέργεια του Υπουργείου να αφαιρέσει την πρόνοια για τον σεβασμό στον θεσμό της τριμερούς συνεργασίας και στον Κώδικα Βιομηχανικών Σχέσεων που περιλαμβάνονταν σε όλα τα προηγούμενα κείμενα. Η ενέργεια αυτή εγείρει ερωτήματα για τη δέσμευση του στον κοινωνικό διάλογο και στις ισχύουσες εργασιακές πρακτικές.

Καλούμε το Υπουργείο να λάβει υπόψη τις εισηγήσεις μας και να προ-

χωρήσει σε αναθεώρηση του προσχεδίου, με γνώμονα τη διασφάλιση της διαφάνειας, της αξιοπρέπειας στην εργασία και της ενίσχυσης της τριμερούς συνεργασίας.

Ο ΓΓ της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** κληθείς να σχολιάσει την ανακοίνωση-απάντηση του Τμήματος Εργασίας για το συγκεκριμένο ζήτημα ξεκαθάρισε ότι το θέμα είναι πλέον πολιτικό και όχι τεχνοκρατικό, στέλνοντας με αυτό τον τρόπο σαφή μηνύματα στους αποδέκτες.

Το μείζον αυτό ζήτημα θα συζητηθεί μεταξύ άλλων θεμάτων σε πανσυνδικαλιστική σύσκεψη που θα πραγματοποιηθεί την ερχόμενη Δευτέρα 27 Ιανουαρίου η οποία θα αξιολογήσει την κατάσταση, όπως εξελίσσεται σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης εργασιακών ζητημάτων.

ΣΕΛ 16

## Όλο και πιο πολύ ξεθωριάζει ο κοινωνικός διάλογος

Δυστυχώς, ο κοινωνικός διάλογος στην Κύπρο το τελευταίο χρονικό διάστημα ξεθωριάζει ανησυχιακά και θα πρέπει να εξευρεθούν λύσεις για να επανέλθει στις στέρεες του βάσεις, όπως ακριβώς λειτουργούσε και στο παρελθόν φέρνοντας πρακτικά και βέλτιστα αποτελέσματα.

Η πρόσφατη διαγραφή εκ μέρους του αρμόδιου υπουργείου ακόμα και της φράσης «ο σεβασμός στον θεσμό της τριμερούς συνεργασίας και του κώδικα βιομηχανικών σχέσεων» που περιλαμβάνονταν σε όλα τα παλαιότερα κείμενα της στρατηγικής απασχόλησης υπηκόων από τρίτες χώρες επιβεβαιώνει τις ανησυχίες του συνδικαλιστικού κινήματος πως τα πράγματα (και όχι ασφαλώς εξ υπαιτιότητας των συνδικαλιστικών οργανώσεων), ενδεχομένως να οδηγηθούν σε πορεία σύγκρουσης με απρόβλεπτες συνέπειες για τις εργασιακές σχέσεις στον τόπο μας.

Η αποτελεσματικότητα του κοινωνικού διαλόγου στην Κύπρο και η ωριμότητα που επιδεικνύουν οι εταίροι για επίλυση εργασιακών ζητημάτων ήταν σημείο αναφοράς, όχι μόνο

✓ **Ο αλληλοσεβασμός και η εμπιστοσύνη ανάμεσα στους Κοινωνικούς Εταίρους βασική συνιστώσα του συστήματος της τριμερούς συνεργασίας**

✓ **Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει μάθει να σέβεται τους συνομιλητές του**

εντός αλλά και εκτός της χώρας. Σήμερα όμως υπάρχει απαξίωση του κοινωνικού διαλόγου, υιοθέτηση μονόπλευρων και ετισθελικών προσεγγίσεων από όσους νομίζουν πως με το να

επιδεικνύουν πλήρη ασέβεια στα εργασιακά θέσμια επιτελούν έργο.

Ο κοινωνικός διάλογος στη χώρα μας επιβίωσε γιατί διαχρονικά στάθηκαν στο ύψος των περιστάσεων τους όλοι ανεξαιρέτως οι κοινωνικοί εταίροι. Βασική συνιστώσα της επιτυχίας του συστήματος της τριμερούς συνεργασίας, αποτέλεσε ο αλληλοσεβασμός και η εμπιστοσύνη ανάμεσα στους κοινωνικούς εταίρους.

Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει μάθει να σέβεται τους συνομιλητές του. Όμως την ίδια ώρα δεν μπορεί να κρατήσει στάση ουδετερότητας όταν μπροστά στα μάτια του κάποιος δείχνουν προκλητική ασέβεια και αλαζονεία. Η ΣΕΚ το τελευταίο χρονικό διάστημα έχει στείλει ουκ ολίγες φορές τα μηνύματα της. Επιτέλους, ας αναλογιστούν οι αρμόδιοι για το που οδηγούνται τα πράγματα σε ότι αφορά τα εργασιακά και ας πράξουν τα δέοντα για το καλό του τόπου και των εργαζομένων.

**Ε**νωμένοι διεκδικούμε σαφή χρονοδιαγράμματα για τα ανοικτά εργασιακά θέματα

**✎** Όλοι να συνειδητοποιήσουν τη σοβαρότητα της κατάστασης

**Ρ**αгдаία η άνοδος στο κόστος κοινωνικής φροντίδας

**✎** Ιδιαίτερο κόστος επωμίζονται οι ηλικιωμένοι

**Γ**ια τη ΣΕΚ τα δεδομένα στον κοινωνικό διάλογο είναι ξεκάθαρα

**✎** Ουσία έχει το αποτέλεσμα και όχι οι εντυπώσεις

**Α**υτονόητη η αναπροσαρμογή του κατώτατου μισθού προς τα πάνω

**✎** Πια να συμβαδίζει με το κόστος διαβίωσης και τις ώρες εργασίας

**Τ**ίποτα δεν κερδίζεται χωρίς συλλογική δράση

**✎** Το πιο πάνω έχει ιδιαίτερη σημασία για τους εργαζομένους

**Ι**διαίτερη επιτυχία είχε και φέτος ο αγώνας δρόμου «Μάρκου Δράκου»

**✎** Ευκαιρία για αναστοχασμό, ιστορική μνήμη και σεβασμό

**Κ**ανένας συμβιβασμός με παραβιάσεις εργασιακών δικαιωμάτων

**✎** Η τήρηση των συλλογικών συμβάσεων είναι απαραίτητη

**Η**αποτελεσματικότητα του κοινωνικού διαλόγου προϋποθέτει αλληλοσεβασμό

**✎** Π' αυτό όσοι δεν μας σέβονται θα πρέπει να μας φοβούνται

**Φ**άνηκε ότι τα καλά και συμφέροντα είναι ισχυρά

**✎** Πολύ πιο ισχυρή η συνδικαλιστική ενότητα

**Ω**ρα η Κύπρος να ενσωματώσει στη νομοθεσία την οδηγία για την επάρκεια των μισθών

**✎** Μια γροθιά στο Ευρωπαϊκό Συνδικαλιστικό κίνημα

**Ν**α τιμούμε τους ήρωες μας όπως τους αξίζει

**✎** Δεν είναι σύμπτωση ότι 40 από τους ήρωες της ΕΟΚΑ ήταν μέλη της ΣΕΚ

**Η**απασχόληση εργαζομένων από τρίτες χώρες χρειάζεται σωστές ρυθμίσεις

**✎** Και όχι αυθαίρετες και αποσπασματικές λύσεις

## Μικρά κείμενα, μεγάλες αλήθειες

• “Στον υπέροχο αγώνα της ΕΟΚΑ, η ΣΕΚ, μέσω της ηγεσίας και μεγάλου αριθμού μελών



**Της Δέσποινας Ησαΐα**

της προσέφερε τα μέγιστα για την εκπλήρωση του υπέρτατου εθνικού στόχου. Δεν πρόκειται για σύμπτωση, άλλωστε, 40 από τους ήρωες της ΕΟΚΑ, με ηγετική φυσιογνωμία τον Μάρκο Δράκο, αποτελούσαν μέλη της ΣΕΚ”. Λόγια του υπουργού Άμυνας Βασίλη Πάλμα, στο πλαίσιο του θεσμοθετημένου αγώνα προς τιμή του ήρωα που διοργανώνει κάθε χρόνο η ΣΕΚ.

• Δεν είναι επίσης σύμπτωση που η ΣΕΚ έκλεισε 80 χρόνια

ενεργής δράσης και προσφοράς, παρά τις πολλαπλές αντιξοότητες, δυσκολίες αλλά και τις τεράστιες προκλήσεις μέσα από τις οποίες εξήλθε ακόμη πιο ενδυναμωμένη. Δεν λύγισε αλλά συνέχισε να υπερασπίζεται με σθένος την αξιοπρέπεια των εργαζομένων χωρίς πολιτικές ή άλλες εξαρτήσεις.

• Ο τρόπος που πορεύεται και πολιτεύεται διαχρονικά αποτελεί την πυξίδα της και δεν εκφεύγει από αρχές και αξίες που της μεταλαμπάδευσαν οι ιδρυτές της.

• Είναι για αυτούς τους λόγους και για ακόμη περισσότερους που δεν αποδεχόμαστε πρακτικές που ως στόχο έχουν να υπονομεύσουν την οντότητα της. Η ιστορία της απέδειξε ότι όσοι επιχειρήσαν να της προκα-

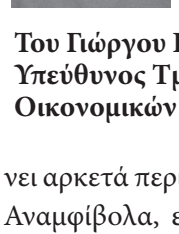
λέσουν ζημιά το μόνο που κατάφεραν ήταν να τη δυναμώσουν ακόμη περισσότερο.

• Προσοχή λοιπόν σε όποιους προσπαθούν, όταν η ΣΕΚ εκφράζει απόψεις, διαφωνίες και προκρίνει διαφορετικές προσεγγίσεις, να την πιάνουν στο στόμα τους και να επιχειρούν με χειριστικές μεθόδους να μειώσουν την τεκμηρίωση και την ειλικρίνεια της.

• Θα επανέλθουμε όταν και αν χρειαστεί. Όσοι δεν μας σέβονται θα πρέπει να μας φοβούνται. Και όσοι έχουν την εντύπωση πως η ΣΕΚ είναι του χεριού τους, οφείλουμε να τους ενημερώσουμε ότι δεν είναι μονάδα. Είναι οι χιλιάδες εργαζόμενοι που αποτελούν την ισχύρή της δύναμη και με αυτή θα κληθούν να αναμετρηθούν.

## Υπό δοκιμασία η τριμερής συνεργασία

**Τ**ο νέο έτος δεν φαίνεται μέχρι στιγμής να έχει ξεκινήσει και τόσο καλά σε ότι αφορά τις εργασιακές σχέσεις καθώς η κοινή ανακοίνωση των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ σε ότι αφορά τις σοβαρές διαφωνίες τους με την προωθούμενη στρατηγική απασχόλησης για ξένους εργαζομένους από τρίτες χώρες εκ μέρους του υπουργείου εργασίας δεν αφή-



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

νει αρκετά περιθώρια αισιοδοξίας. Αναμφίβολα, ειλικρινής κοινωνικός διάλογος δεν υπάρχει αυτή τη στιγμή ενώ η δυσπιστία αυξάνεται σε πρωτόγνωρα επίπεδα για τα εργασιακά δεδομένα της Κύπρου. Ακόμα και την περίοδο της μεγάλης δοκιμασίας που πέρασε ο τόπος μας με την τραπεζική κρίση και την ύφεση που επακολούθησε δεν υπήρξε τόση επιδείνωση

στις σχέσεις της τριμερούς συνεργασίας (εργοδοτών-συνδικαλιστικών οργανώσεων και κράτους). Τότε οι συνδικαλιστικές οργανώσεις συνειδητά επέλεξαν το δρόμο μιας ρεαλιστικής προσέγγισης και κατ' επέκταση της κοινωνικής συναίνεσης. Το 2025 τα δεδομένα είναι πολύ διαφορετικά. Το παράδοξο είναι πως ενώ η οικονομία καταγράφει σημαντικούς ρυθμούς ανάπτυξης, η ανεργία έχει μειωθεί σε επίπεδα πλήρους απασχόλησης, το δημόσιο χρέος μειώνεται αισθητά, το δημοσιονομικό πλεόνασμα αυξάνεται, το ίδιο και η κερδοφορία των επιχειρήσεων και θα ανέμενε κάποιος να υπήρχε μια αρμονία μεταξύ της τριμερούς συνεργασίας, αυτό δεν φαίνεται να ισχύει μέχρι στιγμής. Η υφιστάμενη δυσαρμονία θα πλήξει πρωτίστως τον αδύναμο κρίκο που δεν είναι άλλος από τους εργαζομένους.

Το συνδικαλιστικό κίνημα έχει θέσει ψηλά στις προτεραιότητες του για το 2025 νευραλγικές μεταρρυθμίσεις όπως είναι η φορομεταρρύθμιση, το συνταξιοδοτικό,

η αναπροσαρμογή του εθνικού κατώτατου μισθού, η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και η πλήρης αποκατάσταση της ΑΤΑ που έχει στον πυρήνα της φιλοσοφίας της, την αποκατάσταση των απολαβών από τον πληθωρισμό και όχι ασφαλώς την επίλυση των μισθολογικών ανισοτήτων των οποίων τα αίτια οφείλονται σε άλλους παράγοντες και όχι στην ΑΤΑ. Προφανώς, εάν οι σημερινοί «ευαίσθητοι» των ανισοτήτων στις απολαβές ήθελαν πραγματικά να μειώσουν την ψαλίδα μεταξύ των υψηλά αμειβόμενων με τους χαμηλόμισθους θα πρότειναν μεταξύ άλλων και την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

Δυστυχώς, προσωπικά διαπιστώνω πως σήμερα η αγαστή συνεργασία η οποία υπήρξε στο παρελθόν μετεξελίχθηκε σε παιγνίδια εντυπώσεων και πολιτικής δύναμης η οποία θα έχει αρνητικό αντίκτυπο πρώτα και κύρια τον κόσμο της εργασίας. Τα δύσκολα είναι μπροστά μας και ο καθένας αναλογιστεί το βάρος και τις ευθύνες που του αναλογούν.

### “ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

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

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



### ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 22 Ιανουαρίου	Πέμπτη 23 Ιανουαρίου	Παρασκευή 24 Ιανουαρίου	Σάββατο 25 Ιανουαρίου	Κυριακή 26 Ιανουαρίου	Δευτέρα 27 Ιανουαρίου	Τρίτη 28 Ιανουαρίου
Τιμοθέου Αποστόλου, Αγίου Αναστασίου του Πέρση	Αγίων Κλήμη και Αγαθαγγέλου, Αγίου Διονυσίου του εν Ολύμπω	Οσίου Ζωσιμά, Οσίας Ξένης, Οσίου Φίλωνος	Γρηγορίου του Θεολόγου, Αγίας Μαργαρίτας Οσιομάρτυρος	Οσίου Ξενοφάντος	Οσίου Παλλάδιου, Αγίας Χάριτος	Αγίου Βαρσισαίου

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

## Υπογραφή Παγκύπριας Συλλογικής Σύμβασης στον ΕΟΑ Λάρνακας



Υπογράφηκε την Παρασκευή, 17 Ιανουαρίου 2025 η Παγκύπρια Συλλογική Σύμβαση για τους Ενιαίους Οργανισμούς Αυτοδιοίκησης (ΕΟΑ) στη Λάρνακα, επισφραγίζοντας την κοινή προσπάθεια για τη διασφάλιση υγιών εργασιακών σχέσεων.

Τη σύμβαση υπέγραψαν ο Πρόεδρος του ΕΟΑ Λάρνακας Άγγελος Χατζηχαλαράμπος, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ Ανδρέας Ηλία, και ο Γενικός Γραμματέας της ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ Νίκος Γρηγορίου.

Πρόκειται για την τρίτη κατά σειρά υπογραφή της συλλογικής σύμβασης, η οποία έχει ήδη εφαρμοστεί στους ΕΟΑ Λευκωσίας και Λεμεσού.

Οι συντεχνίες χαιρέτισαν τη σημερινή υπογραφή, επισημαίνοντας τη σημασία της για την ενίσχυση των εργασιακών σχέσεων και την προώθηση ενός παραγωγικού διαλόγου.

Παράλληλα, υπογράμμισαν τη συμβολή τους στις πολιτικές που υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο της μεταρρύθμισης της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Η σειρά για υπογραφή της Παγκύπριας Συλλογικής Σύμβασης περνά τώρα στους ΕΟΑ Αμμοχώστου και Πάφου, με στόχο την ολοκλήρωση του πλαισίου που καλύπτει τους εργαζόμενους σε όλους τους Οργανισμούς της χώρας.

## Ημερίδα για τον ρόλο των Υποστηρικτικών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων

10 Φεβρουαρίου 2025

Ημερίδα με θέμα «Ο ρόλος των Υποστηρικτικών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας στην εκπαίδευση και την κοινωνία γενικότερα», διοργανώνει η ΣΕΚ και η ΠΕΟ τη Δευτέρα, 10 Φεβρουαρίου 2025, στην αίθουσα «Μάρκου Δράκου» στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο. Η ημερίδα αποσκοπεί στην ανάδειξη της σημασίας και της προσφοράς των υποστηρικτικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, ενώ θα επικεντρωθεί στη διαμόρφωση εισηγήσεων για τη βελτίωσή τους, ώστε να ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες της εκπαίδευσης όλων των ηλικιών και της διά βίου μάθησης.

### Πρόγραμμα ημερίδας:

- 9:00 π.μ.: Δεξίωση – Καφές και ελαφρύ κέρασμα
- 9:30 π.μ.: Έναρξη

1. Καλωσόρισμα από τους Γενικούς Γραμματείς ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ και ΠΑΣΕΥ ΠΕΟ
2. Χαιρετισμός Υπουργού Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας
3. Χαιρετισμοί από τους Γενικούς Γραμματείς



ΣΕΚ και ΠΕΟ

### Κύριο μέρος:

1. Παρουσίαση του σκοπού και του ρόλου 12 υποστηρικτικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων με συνοδεία PowerPoint (1 ώρα).
2. Συζήτηση για το παρόν και το μέλλον των προγραμμάτων (1 ώρα).
3. Συμπεράσματα και εισηγήσεις για τη βελτίωση και την ενίσχυση των προγραμμάτων.

Λήξη: 1:00 μ.μ.

Η ημερίδα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, ακαδημαϊκούς, κοινωνικούς εταίρους και εκπροσώπους της Πολιτείας.



## Έγκριση των προϋπολογισμών των Δήμων ζητούν ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ

Απαράδεκτο χαρακτηρίζουν ΟΗΟ - ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ- ΠΕΟ οι νέοι Δήμοι να παραμένουν ακόμα χωρίς εγκεκριμένους προϋπολογισμούς για το 2025 με ευθύνη της πολιτείας επτά μήνες μετά την έναρξη εφαρμογής της μεταρρύθμισης της τοπικής αυτοδιοίκησης.

Σε κοινή τους ανακοίνωση καλούν τα συναρμόδια Υπουργεία όπως «εγκρίνουν άμεσα και χωρίς περαιτέρω καθυστέρηση την κατηγοριοποίηση ως οφείλουν και κατ' επέκταση τους προϋπολογισμούς των Δήμων επιτρέποντας έτσι την ενίσχυση των υπηρεσιών τους με το απαραίτητο προσωπικό».

Σε αντίθετη περίπτωση, αναφέρουν, που συνεχιστεί αυτή η κατάσταση όχι μόνο θα συσσωρευτούν και θα μεγεθύνονται τα προβλήματα λόγω υποστελέχωσης, αλλά θα έχουμε να αντιμετωπίσουμε και αυξημένα φαινόμενα αγοράς υπηρεσιών σε νεοσύστατους οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης.

«Τονίζουμε ότι δεν πρόκειται να ανεχθούμε άλλο η ίδια η πολιτεία να εμποδίζει την ομαλή λειτουργία των Δήμων και προς τούτο θα ενημερώσουμε τους εργαζόμενους προκειμένου να πάρουμε αποφάσεις που να αντιμετωπίζουν ανάλογα αυτή την απαράδεκτη κατάσταση», προσθέτουν.

Οι δύο συντεχνίες σημειώνουν ότι η μεταρρύθμιση στις Αρχές Τοπικής Αυτοδιοίκησης(ΑΤΑ) ξεκίνησε από τον Ιούλιο του 2024 με την εκλογή των νέων Δημοτικών Συμβούλων στους 20 νέους Δήμους.

«Δυστυχώς έξι και πλέον μήνες μετά την εφαρμογή της μεταρρύθμισης στις ΑΤΑ δεν έχει ακόμη καθοριστεί από τα συναρμόδια Υπουργεία η αναγκαία κατηγοριοποίηση των Δήμων παρόλο που οφείλουν να το πράξουν και παρόλο που το ζήτημα ηγέρθηκε έγκαιρα και κατ' επανάληψη τόσο από την πλευρά μας όσο και από την Ένωση Δήμων», αναφέρεται.

Σύμφωνα με την ΟΗΟ - ΣΕΚ και τη ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ «είναι χαρακτηριστικό ότι η Ένωση Δήμων εξ ονόματος του συνόλου των Δήμων υπέβαλε εδώ και καιρό εισήγηση για την κατηγοριοποίηση των Δήμων στην βάση μάλιστα και μελέτης που διενεργήθηκε, με την οποία συμφώνησε και το Συνδικαλιστικό Κίνημα».

Η ομαλή εφαρμογή της μεταρρύθμισης, αναφέρεται, προϋποθέτει έγκαιρη έγκριση των αναγκαίων προϋπολογισμών για το 2025, που θα είναι και ο πρώτος ημερολογιακά ολοκληρωμένος προϋπολογισμός, προκειμένου οι 20 νέοι Δήμοι να επικεντρωθούν στην επίλυση των ζητημάτων που ακόμη υπάρχουν και προκύπτουν από την ενοποίηση διαφορετικών οντοτήτων.

Σημειώνεται επίσης ότι ως αποτέλεσμα αυτής της καθυστέρησης οι νέοι Δήμοι καλούνται να λειτουργήσουν χωρίς προϋπολογισμούς και με την διαδικασία των δωδεκατημορίων, μέχρι νεότερης ενημέρωσης.

## Η γραμμή 80008009 εξυπηρετεί το κοινό για εξώδικα από κάμερες

Η Αστυνομία πληροφορεί το κοινό, όπως, για οποιαδήποτε ερωτήματα, απορίες ή εξυπηρέτηση σε σχέση με τον έλεγχο μη επιδομένων εξωδίκων, που αφορούν στη φωτοεπισήμανση και τη διευθέτησή τους, απευθύνεται στην εν λόγω εταιρεία στον τηλεφωνικό αριθμό 80008009, η οποία μπορεί να παρέχει σχετική πληροφόρηση. «Ήδη γίνονται ενέργειες από την ανάδοχο εταιρεία για μείωση του χρόνου αναμονής και πιο γρήγορη εξυπηρέτηση του κοινού», σημειώνει.

**Υπενθυμίζεται ότι, η διαδικασία εντοπισμού και πληρωμής των εξωδίκων προστίμων είναι η ακόλουθη:**

1. Ο ενδιαφερόμενος μπορεί να επισκεφθεί την ιστοσελίδα της αναδόχου εταιρείας ([www.CyCameraSystem.com.cy](http://www.CyCameraSystem.com.cy)) και να καταχωρήσει:

α) τον αριθμό εγγραφής του οχήματος του και β) τον αριθμό του δελτίου ταυτότητας ή τον αριθμό μητρώου αλλοδαπού (ARC) ή τον αριθμό της εταιρείας / επιχείρησης, ανάλογα με την περίπτωση.

Στη συνέχεια, θα μπορεί να διαπιστώσει α) κατά πόσο εκκρεμεί οποιοδήποτε εξώδικο πρόστιμο εις βάρος του, β) τον αριθμό των εξωδικών προστίμων που εκκρεμούν και γ) τον αύξοντα αριθμό του κάθε εξωδικού προστίμου.

Εάν ο ενδιαφερόμενος επιθυμεί την άμεση πληρωμή του, μπορεί να επισκεφθεί την ιστοσελίδα της Αστυνομίας ([www.police.gov.cy](http://www.police.gov.cy)) και να ακολουθήσει τη σχετική διαδικασία.

Για τις λεπτομέρειες της παράβασης, μπορεί να επικοινωνήσει κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε εργάσιμης ημέρας μόνο, μέσω του τηλεφωνι-



κού αριθμού 80008009, μεταξύ των ωρών 08:00-17:00, για να του δοθεί ο κωδικός του εξωδικού προστίμου και να αποκτήσει πρόσβαση στα στοιχεία της παράβασης, τα οποία θα εντοπίσει στην ιστοσελίδα της αναδόχου εταιρείας.

Ταυτόχρονα, το κοινό μπορεί να επικοινωνεί με τον ίδιο αριθμό τηλεφώνου (80008009) και σε περίπτωση που αντιμετωπίζει οποιοδήποτε πρόβλημα σε σχέση με την πληρωμή ή την καταχώρηση των στοιχείων.

Στην περίπτωση που ο ιδιοκτήτης ενός οχήματος διαπιστώσει ότι δεν οδηγούσε ο ίδιος το όχημά του, κατά το χρόνο καταγραφής της παράβασης μπορεί και υπέχει νομικής υποχρέωσης, όπως υποδείξει τον οδηγό.

Η υπόδειξη του οδηγού μπορεί να γίνει άμεσα, με ηλεκτρονικό τρόπο, στην εν λόγω ιστοσελίδα, χωρίς να χρειάζεται η εμπλοκή σε γραφειοκρατική διαδικασία.

Επισημαίνεται ότι στη βάση του περί Τροχαίων Αδικημάτων (Χρήση Συσκευών Φωτοεπισήμανσης και Άλλα Συναφή Θέματα) Νόμου (Ν. 55(I)2001, ο ιδιοκτήτης υποχρεούται όπως γνωστοποιήσει, (σε αυτή την περίπτωση) μέσω σχετικής καταχώρησης, τα στοιχεία του ατόμου που οδηγούσε το όχημα του κατά το χρόνο καταγραφής της παράβασης.

Σε περίπτωση που ο εγγεγραμμένος ιδιοκτήτης παραλείψει να παράσχει κάθε πληροφορία αναφορικά με την ταυτότητα του οδηγού είναι ένοχος αδικήματος σύμφωνα με το άρθρο 21, του περί Μηχανοκινήτων Οχημάτων και Τροχαίας Κινήσεως Νόμου, Ν. 86/72.

Αποσαφηνίζεται ότι η περίοδος αποπληρωμής των εξωδικών προστίμων, που εκκρεμούν, αρχίζει από την 8η Ιανουαρίου, 2025

και θα διαρκέσει μέχρι και την 31η Μαρτίου, 2025. Μετά την πάροδο αυτής της περιόδου, σε περίπτωση που ο ιδιοκτήτης ενός οχήματος δεν φροντίσει να πληρώσει το οποιοδήποτε, τυχόν εις βάρος του εξώδικο πρόστιμο, για παράβαση ή παραβάσεις που έχει / έχουν καταγραφεί από το Σύστημα Φωτοεπισήμανσης, θα σχηματίζεται ποινικός φάκελος και θα υπόκειται σε ποινική δίωξη, χωρίς άλλη καθυστέρηση.

Η όλη διαδικασία και η ευχέρεια πληρωμής εξωδικών προστίμων δεν θα ισχύει για τις περιπτώσεις, για τις οποίες ήδη έχουν καταχωρηθεί υποθέσεις ενώπιον του Δικαστηρίου. Περαιτέρω, η Αστυνομία επιθυμεί όπως φέρει σε γνώση του κοινού ότι η εξώδικη ρύθμιση, ανάμεσα σε άλλα, αποσκοπεί στην αποφυγή της ποινικής δίωξης και στην εξοικονόμηση πολύτιμου χρόνου της Αστυνομίας και των Δικαστηρίων.

## Κενές θέσεις συνδικαλιστικών στελεχών

Γίνεται δεκτή η υποβολή αίτησης για την πλήρωση κενών θέσεων Συνδικαλιστικών Στελεχών (Εργασιακών θεμάτων) στο Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας και στο Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Λεμεσού.

**Απαιτούμενα προσόντα:**

1. Απολυτήριο Λυκείου. Η κατοχή Πανεπιστημιακού τίτλου θα θεωρηθεί ως πρόσθετο προσόν.

2. Ακεραιότητα χαρακτήρα, διοικητική και οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, υπευθυνότητα και ευθυκρισία.

3. Πολύ καλή γνώση της Ελληνικής καθώς και της Αγγλικής γλώσσας.

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

**Μισθός/Ωφελήματα:**

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

**Καθήκοντα και Ευθύνες:**

Εκτελεί συνδικαλιστικά καθήκοντα που μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν την επίλυση εργασιακών προβλημάτων και την εφαρμογή της εργατικής νομοθεσίας και των συλλογικών συμβάσεων.

Επισκέπτεται χώρους εργασίας με σκοπό την εγγραφή νέων μελών και την ενημέρωση και προστασία των εργαζομένων, και εφαρμόζει οτιδήποτε του ανατεθεί σε σχέση με τους σκοπούς και τη δράση της ΣΕΚ. Περαιτέρω λεπτομέρειες για τα καθήκοντα και ευθύνες της θέσης θα δίδονται στους ενδιαφερομένους με την παραλαβή της αίτησης από τα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ



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

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να επιτύχουν σε γραπτή εξέταση.

Περαιτέρω πληροφορίες για τη γραπτή εξέταση θα αποσταλούν στους υποψήφιους που θα πληρούν τα πιο πάνω προσόντα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή άλλης επικοινωνίας.

Με βάση την σειρά επιτυχίας στις γραπτές εξετάσεις, αριθμός υποψηφίων, που πληροί τα απαιτούμενα προσόντα του Σχεδίου Υπηρεσίας των θέσεων, ίσος με το τετραπλάσιο των κενών θέσεων, θα κληθεί σε προφορική εξέταση. Σε περίπτωση που ο αριθμός των επιτυχόντων είναι μικρότερος θα κληθούν σε προσωπική συνέντευξη όλοι όσοι έχουν επιτύχει.

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

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

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

1. Υποβολή αιτήσεων για το Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας:

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εξασφαλίσουν έντυπα αιτήσεων αποτεινόμενοι στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Λευκωσίας, Λ. Στροβόλου 11, Στρόβολος, τηλέφωνο 22849849 ή μέσω της ιστοσελίδας της ΣΕΚ [www.sek.org.cy](http://www.sek.org.cy).

Οι αιτήσεις πρέπει να παραδίδονται με το χέρι στο γραφείο του Επαρχιακού Γραμματέα

μέχρι τις **24 Ιανουαρίου 2025, μεταξύ των ωρών 08.00π.μ.-13.00μ.μ. και 14.30μ.μ. -17.30μ.μ.**, Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός των αργιών). Οι αιτήσεις μπορούν να αποσταλούν και μέσω email στη διεύθυνση: [christos.pelecanos@sek.org.cy](mailto:christos.pelecanos@sek.org.cy)

2. Υποβολή Αιτήσεων για το Ελεύθερο Εργατικό Κέντρο ΣΕΚ Λεμεσού:

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εξασφαλίσουν έντυπα αιτήσεων αποτεινόμενοι στα επαρχιακά γραφεία της ΣΕΚ Λεμεσού, Κ. Οικονόμου 21, Λεμεσός, τηλέφωνο 25861000 ή μέσω της ιστοσελίδας της ΣΕΚ [www.sek.org.cy](http://www.sek.org.cy).

Οι αιτήσεις πρέπει να παραδίδονται με το χέρι στο γραφείο του Επαρχιακού Γραμματέα μέχρι τις **24 Ιανουαρίου 2025, μεταξύ των ωρών 08.00π.μ.-13.00μ.μ. και 14.30μ.μ. -17.30μ.μ.**, Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός των αργιών).

Οι αιτήσεις μπορούν να αποσταλούν και μέσω email στη διεύθυνση: [georgios.odysseos@sek.org.cy](mailto:georgios.odysseos@sek.org.cy)

## 21,0% οι συνολικές δαπάνες Κοινωνικής Προστασίας ως ποσοστό του ΑΕΠ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της Έρευνας της Κοινωνικής Προστασίας, η οποία βασίζεται στους κανόνες που καθορίζει το Ευρωπαϊκό Σύστημα Ολοκληρωμένων Στατιστικών Κοινωνικής Προστασίας (ΕΣΣΚΟΠ), οι συνολικές δαπάνες της Κοινωνικής Προστασίας στην Κύπρο ως ποσοστό του ΑΕΠ ανήλθαν σε 21,0% το 2022 σε σύγκριση με 22,3% το 2021 που αντιστοιχούν σε €5.827,2 εκατ. το 2022 σε σύγκριση με €5.559,3 εκατ. το 2021.

Όπως προκύπτει οι κυριότερες λειτουργίες είναι αυτές του γήρατος και της ασθένειας/ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, οι οποίες μαζί αποτελούσαν το 75,1% του συνόλου των κοινωνικών παροχών για το 2022 (σε σύγκριση με 67,5% το 2021).

Στις παροχές γήρατος (οι οποίες περιλαμβάνουν τόσο τα χρηματικά επιδόματα γήρατος, δηλαδή τις περιοδικές συντάξεις γήρατος, τα περιοδικά χρηματικά επιδόματα καθώς και τα εφάπαξ χρηματικά επιδόματα, όσο και τα επιδόματα γήρατος σε είδος, όπως στέγαση, παροχή βοήθειας για τις καθημερινές εργασίες και λοιπές παροχές), το μεγαλύτερο ποσοστό καταλαμβάνουν οι περιοδικές συντάξεις, οι οποίες αγγίζουν τα €1.908,2 εκατ. και αποτελούν το 83,7% του συνόλου των παροχών γήρατος. Αξίζει να σημειωθεί ότι, τα €1.900,6 εκατ. από τις περιοδικές συντάξεις του 2022, έχουν παραχωρηθεί σε δικαιούχους χωρίς να αποτελεί κριτήριο το εισόδημά τους.

Σημειώθηκε αύξηση στις παροχές για τη λειτουργία του γήρατος το 2022, για την οποία καταγράφηκαν €2.280,6 εκατ. (σε σύγκριση με €2.170,6 εκατ. το 2021), καθώς επίσης και για τη λειτουργία



για της ασθένειας/ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης με €1.936,0 εκατ. το 2022 (σε σύγκριση με €1.504,6 εκατ. το 2021), τη λειτουργία των επιζώντων με €359,7 εκατ. το 2022 (σε σύγκριση με €332,9 εκατ. το 2021), τη λειτουργία της οικογένειας με €257,1 εκατ. το 2022 (σε σύγκριση με €254,5 εκατ. το 2021), τη λειτουργία της αναπηρίας με €197,4 εκατ. το 2022 (σε σύγκριση με €185,3 εκατ. το 2021) και τη λειτουργία της στέγασης με €98,7 εκατ. το 2022 (σε σύγκριση με €95,9 εκατ. το 2021). Αντίθετα, σημειώθηκε μείωση στις παροχές για τη λειτουργία της ανεργίας το 2022, για την οποία καταγράφηκαν €255,1 εκατ. (σε σύγκριση με €634,8 εκατ. το 2021), καθώς επίσης και για τη λειτουργία του κοινωνικού αποκλεισμού με €228,6 εκατ. (σε σύγκριση με €265,1 εκατ. το 2021).

Το μεγαλύτερο ποσοστό των κοινωνικών παροχών το 2022 (91,3%), παρασχέθηκε σε δικαιούχους χωρίς την εξακρίβωση της οικονομικής τους κατάστασης. Συγκεκριμένα, για το 2022, το ποσοστό αυτό αντιστοιχούσε σε €5.124,8 εκατ. (Πίνακας 1). Στις πλείστες των περιπτώσεων, οι δικαιούχοι, έχοντας καταβάλει εισφορές σε διάφορα ταμεία (π.χ. στο Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων), εξασφαλίζουν δικαιώματα σε παροχές, χωρίς να αποτελεί κριτήριο το εισόδημά τους. Περαιτέρω, οι περισσότερες παροχές το 2022 ήταν σε χρήμα (€3.560,3 εκατ.), με τις παροχές σε είδος να αποτελούν μόνο το 36,6% του συνόλου των παροχών Κοινωνικής Προστασίας (€2.052,8 εκατ.). Όσον αφορά στις παροχές σε χρήμα, το 81,7% (€2.908,1 εκατ.) παρασχέθηκαν περιοδικά (σε τακτά χρονικά διαστήματα), όπως είναι οι συντάξεις

και τα επιδόματα, ενώ το 18,3% των παροχών σε χρήμα αποτελούνταν από εφάπαξ πληρωμές και φιλοδωρήματα.

### Κατανομή Δαπανών κατά Πρόγραμμα

Το Πρόγραμμα Κοινωνικής Ασφάλισης αποτελεί τον μεγαλύτερο φορέα κοινωνικών παροχών στην Κύπρο με δαπάνες ύψους €1.864,8 εκατ. κατά το 2022, που αντιστοιχεί σε μερίδιο 32,0% επί του συνόλου των δαπανών. Σημαντική είναι επίσης η συνεισφορά του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓΕΣΥ) με €1.329,8 εκατ. ή μερίδιο 22,8% επί του συνόλου. Ακολουθούν, τα Ημι-αυτόνομα Ιδρύματα Πρόνοιας με €671,0 εκατ. (11,5%), το πρόγραμμα που αφορά σε Άλλες Δημόσιες Κοινωνικές Παροχές, με €664,1 εκατ. (11,4%), οι Κρατικές Υπηρεσίες Υγείας με €497,6 εκατ. (8,5%) και το Πρόγραμμα Κοινωνικής Ασφάλισης Δημοσίων Υπαλλήλων με €473,3 εκατ. (8,1%).

## Στεγαστικό σχέδιο οικονομικής ενίσχυσης νέων/νεαρών ζευγαριών

### • Επαναπροκηρύσσεται με βελτιώσεις

Τη δεύτερη προκήρυξη του Στεγαστικού Σχεδίου οικονομικής βοήθειας σε νέους και νεαρά ζευγάρια κάτω των 41ός ετών, ανακοίνωσε ο Υπουργός Εσωτερικών κ. Κωνσταντίνος Ιωάννου.

Το Σχέδιο έτυχε αξιολόγησης βάσει και των σχολίων που μετέφεραν οι ενδιαφερόμενοι και επαναπροκηρύσσεται με βελτιωμένα κριτήρια, έτσι ώστε να είναι πιο ελκυστικό και να εξυπηρετήσει αποτελεσματικότερα τον σκοπό του. Η ηλεκτρονική πλατφόρμα [www.housing.moi.gov.cy](http://www.housing.moi.gov.cy) επαναλειτουργεί σήμερα και θα παραμείνει ανοικτή μέχρι τις 30 Νοεμβρίου 2025.

Σύμφωνα με τον Υπουργό Εσωτερικών, η δεύτερη προκήρυξη του Σχεδίου περιλαμβάνει βελτιωτικές τροποποιήσεις, που αφορούν:

την αύξηση του μέγιστου ωφέλιμου εμβαδού κατοικίας από 100 τ.μ. σε 150 τ.μ..

τη μείωση από 10 σε πέντε χρόνια της απαίτησης για χρήση της κατοικίας για μόνιμη ιδιοκατοίκηση.

την αύξηση του ορίου μέγιστου ακαθάριστου οικογενειακού εισοδήματος κατά €5.000 για όλες τις κατηγορίες.

τη συμμετοχή στο Σχέδιο νεαρών ζευγαριών και οικογενειών, έστω κι αν το ένα μέλος του ζεύγους έχει συμπληρώσει τα 41 έτη της ηλικίας του κατά την υποβολή της αίτησης.

Κατά την πρώτη προκήρυξη του Σχεδίου που ήταν σε ισχύ από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι τις 31

**Στεγαστικό Σχέδιο Χορηγιών για Νεαρά Ζευγάρια ή/και Νέους μέχρι 41 ετών**

*Αναθεωρημένα κριτήρια - 2η προκήρυξη*

- Αύξηση του μέγιστου ωφέλιμου εμβαδού κατοικίας από 100 τ.μ. σε 150 τ.μ..
- Μείωση από 10 σε πέντε χρόνια της απαίτησης για χρήση της κατοικίας για μόνιμη ιδιοκατοίκηση.
- Αύξηση του ορίου μέγιστου ακαθάριστου οικογενειακού εισοδήματος κατά €5.000 για όλες τις κατηγορίες.
- Συμμετοχή στο Σχέδιο νεαρών ζευγαριών και οικογενειών, έστω κι αν το ένα μέλος του ζεύγους έχει συμπληρώσει τα 41 έτη της ηλικίας του κατά την υποβολή της αίτησης.
- Διάρκεια: 15 Ιανουαρίου - 30 Νοεμβρίου 2025
- Πληροφορίες και υποβολή αίτησης: [www.housing.moi.gov.cy](http://www.housing.moi.gov.cy)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

Δεκεμβρίου 2024, υποβλήθηκαν 275 αιτήσεις, εκ των οποίων οι 233 έγκυρες και οι 42 άκυρες. Οι 233 έγκυρες αιτήσεις έχουν ήδη προωθηθεί στις Επαρχιακές Διοικήσεις και άρχισε η εξέτασή τους. Υπενθυμίζεται ότι η χορηγία κυμαίνεται από €20.000 μέχρι €50.000 σύμφωνα με τη σύνθεση και τα εισοδήματα της οικογένειας.

Συνεχίζοντας, ο κ. Υπουργός ανέφερε ότι είχε την ευκαιρία να ενημερώσει τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και το Υπουργικό Συμβούλιο για τη μέχρι στιγμής απόδοση των άλλων Σχεδίων και μέτρων της στεγαστικής πολιτικής.

Αναφερόμενος στα πολεοδομικά κίνητρα και το Σχέδιο BuildtoRent, που προνοούν παραχώρηση επιπλέον συντελεστή δόμησης μέχρι 45% του ισχύοντος, ο κ. Ιωάννου υπογράμμισε το πολύ μεγάλο ενδιαφέρον από επιχειρηματί-

ες του κατασκευαστικού τομέα. Συγκεκριμένα, επεσήμανε, «έχει εκδηλωθεί ενδιαφέρον από 36 κατασκευαστές, εκ των οποίων ορισμένοι έχουν υπογράψει ήδη συμφωνία με τον ΚΟΑΓ, ενώ άλλοι βρίσκονται στο στάδιο του σχεδιασμού της ανάπτυξης ή έχουν υποβάλει αίτηση για έκδοση πολεοδομικής άδειας. Από το μέχρι τώρα ενδιαφέρον, εκτιμάται ότι θα παραχθούν συνολικά πέραν των 1.500 οικιστικών μονάδων. Επιπλέον, αξιοποιώντας το δικαίωμα εξαγοράς του συντελεστή δόμησης, με τα μέχρι τώρα δεδομένα, αναμένεται ότι ποσό ύψους €7 εκ. θα καταβληθεί στο ειδικό Ταμείο Προσιτής Κατοικίας του ΚΟΑΓ, για να διοχετευτεί στην υλοποίηση των προγραμμάτων του Οργανισμού για την κατασκευή προσιτών μονάδων κατοικίας».

Σε σχέση με τα Στεγαστικά Σχέδια ακριτικών, ορεινών και μειονεκτικών περιοχών και συγκεκριμένων περιοχών της υπαίθρου, μετά την αναθεώρηση του περασμένου Μαΐου, έχουν υποβληθεί 262 αιτήσεις. Εξ αυτών, έχουν εγκριθεί οι 70 για συνολικό ποσό €3 εκ., ενώ οι υπόλοιπες είναι υπό εξέταση.

Τέλος, αναφορικά με το Σχέδιο Ανακαινίζω-Ενοικιάζω, ο κ. Ιωάννου σημείωσε ότι η ηλεκτρονική πλατφόρμα του ΚΟΑΓ παραμένει ανοικτή για υποβολή αιτήσεων από ιδιοκτήτες αδρανών υποστατικών. Μέχρι στιγμής, πρόσθεσε, έχουν εγγραφεί στην πλατφόρμα 277 ενδιαφερόμενοι ιδιοκτήτες και έχουν υποβληθεί 21 αιτήσεις που αξιολογούνται από τον ΚΟΑΓ.

Σε εορταστικό κλίμα η κοπή της βασιλόπιτας της ΠΕΠΕΝ

# Μήνυμα συνεργασίας και αριστείας

Σε κλίμα εορταστικής διάθεσης πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τετάρτη, 15 Ιανουαρίου 2025 η ετήσια εκδήλωση κοπής της Πρωτοχρονιάτικης Βασιλόπιτας της Πανελλήνιας Ένωσης Πλοιάρχων Εμπορικού Ναυτικού (ΠΕΠΕΝ) στον Πειραιά.

Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του Οργανισμού Λιμένος Πειραιώς (ΟΛΠ) και αποτέλεσε, όπως κάθε χρόνο, σημείο συνάντησης για τη ναυτιλιακή κοινότητα της Ελλάδας.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ **Χαράλαμπος Αυγουστή**, ο οποίος σε σύντομο χαιρετισμό τόνισε ότι η εκδήλωση επισφραγίζει την αδελφική σχέση μεταξύ Ελλάδας και Κύπρου και υπογραμμίζει τη στενή συνεργασία των οργανώσεων ΠΕΠΕΝ, ΠΝΟ και ΟΜΕΠΕΓΕ.

Ευχαρίστησε τον πρόεδρο της ΠΕΠΕΝ, **Capt. Παναγιώτη Γίγη**, και τον Γενικό Γραμματέα της Πανελλήνιας Ναυτικής Ομοσπονδίας (ΠΝΟ), **Capt. Εμμανουήλ Τσικαλάκη**, τονίζοντας ότι η συνεργασία αυτή θα συνεχιστεί με στόχο τη βελτίωση των εργασιακών δικαιωμάτων των ναυτικών και την προώθηση των κοινών τους αξιών.



Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, απονεμήθηκαν από τον κ. Αυγουστή έπαινοι στους τρεις πλοιάρχους που αρίστευσαν στις εξετάσεις του Κέντρου Εκπαίδευσης Στελεχών Εμπορικού Ναυτικού, σε μια προσπάθεια να αναδειχθούν και να επιβραβευσθούν οι άριστοι του κλάδου.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Ύπατη Αρμοστεία των Ηνωμένων Εθνών

για τους Πρόσφυγες και τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, προσδίδοντας έναν επιπλέον ανθρωπιστικό χαρακτήρα στην πρωτοβουλία.

Στόχος της ΠΕΠΕΝ, όπως επισημάνθηκε, είναι να συνεχίσει να προάγει τη ναυτική αριστεία, τιμώντας το έργο των Ελλήνων ναυτικών και ενισχύοντας τη συνεργασία με τους διεθνείς οργανισμούς.

## Η δημογραφική εικόνα της Κύπρου για το 2023

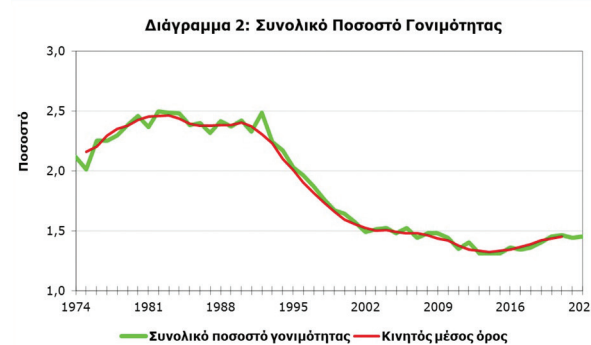
### Αύξηση πληθυσμού, γήρανση και νέες τάσεις

Το 2023 έκλεισε με σημαντικές δημογραφικές εξελίξεις στις περιοχές που ελέγχει το κράτος, σύμφωνα με τα νέα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας.

Παρά την αύξηση του πληθυσμού, οι τάσεις γήρανσης παραμένουν έντονες, ενώ παρατηρούνται αξιοσημείωτες αλλαγές στη γονιμότητα, τη μετανάστευση και τις οικογενειακές δομές.

**Αύξηση πληθυσμού και συνεχιζόμενη γήρανση**  
Στο τέλος του 2023, ο πληθυσμός υπολογιζόταν σε 966,4 χιλιάδες, σημειώνοντας αύξηση 1,8% σε σχέση με τους 949,1 χιλιάδες του 2022. Παρόλα αυτά, η δημογραφική δομή δείχνει σταδιακή γήρανση. Το ποσοστό των παιδιών κάτω των 15 ετών μειώθηκε στο 15,3%, ενώ οι ηλικιωμένοι 65 ετών και άνω αυξήθηκαν στο 17,7%. Συγκριτικά, το 2000 τα ποσοστά αυτά ήταν 22,3% και 11,3%, αντίστοιχα.

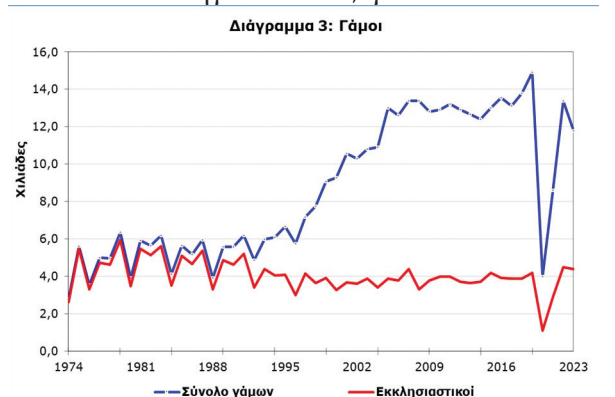
με το ακαθάριστο ποσοστό γεννητικότητας να ανέρχεται σε 10,7 γεννήσεις ανά 1.000 κατοίκους. Ωστόσο, το συνολικό ποσοστό γονιμότητας παρέμεινε σταθερό στο 1,4, πολύ κάτω από το 2,1 που απαιτείται για την αναπλήρωση του πληθυσμού. Η μέση ηλικία των μητέρων κατά τη γέννηση του πρώτου παιδιού ήταν 30 έτη, ενώ για όλες τις γεννήσεις ανεξαρτήτως σειράς 31,5 έτη.



### Αλλαγές στις οικογενειακές δομές:

Το 2023 πραγματοποιήθηκαν 11.766 γάμοι, σημαντικά λιγότεροι από τους 13.350 του 2022. Οι εκκλησιαστικοί γάμοι μειώθηκαν στους 4.355, ενώ οι πολιτικοί στους 7.411. Από αυτούς, μόνο 2.076 πολιτικοί γάμοι αφορούσαν κατοίκους Κύπρου, δείχνοντας ότι η χώρα παραμένει ελκυστικός προορισμός για γάμους μη κατοίκων.

Παράλληλα, ο αριθμός των διαζυγίων αυξήθηκε στα 2.134, από 1.503 το 2022, με το ακαθάριστο ποσοστό διαζευκτικότητας να ανέρχεται σε 2,23 ανά 1.000 κατοίκους. Το συνολικό ποσοστό διαζευκτικότητας εκτοξεύθηκε, με 347,8 γάμους ανά 1.000 να καταλήγουν σε διαζύγιο.



### Μείωση θανάτων και αύξηση βρεφικής θνησιμότητας

Ο αριθμός των θανάτων μειώθηκε στους 6.742 από 7.307 το 2022, με το ακαθάριστο ποσοστό θνησιμότητας να πέφτει στο 7,0 ανά 1.000 κατοίκους. Παράλληλα, η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής αυξήθηκε σε 81,0 χρόνια για τους άνδρες και 85,0 χρόνια για τις γυναίκες, από 80,2 και 83,9 χρόνια αντίστοιχα το 2022. Ωστόσο, η βρεφική θνησιμότητα παρουσίασε αύξηση, φτάνοντας τους 4,5 θανάτους ανά 1.000 γεννήσεις, από 3,3 το προηγούμενο έτος.

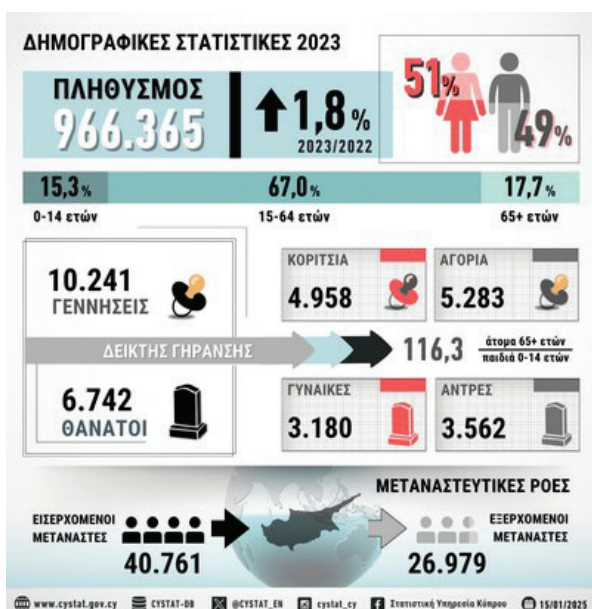
### Μετανάστευση: Αύξηση αναχωρήσεων

Η καθαρή μετανάστευση παρέμεινε θετική το 2023, με 13.782 άτομα, αποτέλεσμα της εισροής 40.761 μεταναστών και της αποχώρησης 26.979. Οι αριθμοί αυτοί παρουσιάζουν αύξηση σε σύγκριση με το 2022, όταν οι αφίξεις ήταν 37.558 και οι αναχωρήσεις 21.118.

### Συμπεράσματα και προκλήσεις

Τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας για το 2023 αποκαλύπτουν μια Κύπρο που διανύει περίοδο δημογραφικών προκλήσεων. Η γήρανση του πληθυσμού, τα χαμηλά ποσοστά γονιμότητας και η αύξηση των διαζυγίων απαιτούν στοχευμένες πολιτικές. Η θετική καθαρή μετανάστευση και η μείωση της θνησιμότητας είναι ενθαρρυντικά στοιχεία, αλλά η αύξηση της βρεφικής θνησιμότητας προκαλεί ανησυχία.

Η Κύπρος βρίσκεται σε κρίσιμη καμπή, και η διαχείριση αυτών των τάσεων είναι απαραίτητη για την κοινωνική και οικονομική της σταθερότητα στο μέλλον.



### Χαμηλά ποσοστά γονιμότητας

Το 2023 καταγράφηκαν 10.241 γεννήσεις, ελαφρώς περισσότερες από τις 10.187 του 2022,

# Από πού πηγάζει η φράση “υπό την αιγίδα”

Πολύ συχνά διαβάζουμε στον τύπο και στο διαδικτυο ή ακόμη στα μέσα μαζικής ενημέρωσης τη φράση «υπό την αιγίδα» όπως για παράδειγμα «Ο αντικαρκινικός έρανος τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας». Αλλά τι ακριβώς σημαίνει και ποια η προέλευση της λέξης «αιγίδα»;

Αιγίδα ή αιγίς ονομαζόταν στην Αρχαία Ελλάδα το δέρμα κασίκας («αιγός») και κατά προέκταση η ασπίδα, όταν αυτή καλυπτόταν από τέτοιο δέρμα.

Με αυτό οι αρχαίοι Έλληνες σκέπαζαν τη γυμνότητά τους και αμύνονταν, καθώς ως επένδυση στην ασπίδα προσέφερε πρόσθετη προστασία. Όταν ο Δίας μεγάλωσε και διεκδίκησε την εξουσία από τον πατέρα του Κρόνο αυτό δεν έγινε αναίμακτα. Έπρεπε να αντιμετωπίσει τους Τιτάνες, που μαζί με τον Κρόνο κυβερνούσαν το σύμπαν. Σύμφωνα με τον μύθο, η Τιτανομαχία καταλήγει στην εκθρόνιση του Κρόνου και την επικράτηση του Δία και των αδελφών του, των θεών του Ολύμπου. Σε αυτή τη μάχη ο Δίας χρειαζόταν μία κατάλληλη ασπίδα (κατ' άλλους πανοπλία), άτρωτη και φοβερή στην όψη. Αυτή την ασπίδα την κατασκεύασε ο Ήφαιστος με τη βοήθεια της Αμάλθειας, της κασίκας, με το γάλα της οποίας είχε ανατραφεί ο Δίας, που ήταν αδιαπέραστη από τα βέλη, και πάνω της προσάρτησε το κεφάλι της Γοργόνας ή Μέδουσας, που όποιος



την αντίκριζε γινόταν πέτρα. Μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις ο Δίας τη δάνειζε στα πιο αγαπημένα του παιδιά, την Αθηνά και τον Απόλλωνα. Ο Όμηρος ονομάζει το Δία «αιγίοχο», ακριβώς επειδή κρατούσε την αιγίδα. Στους μετέπειτα χρόνους η ίδια αυτή λέξη σήμαινε τον θώρακα που φορούσαν οι βασι-

λιάδες της Μακεδονίας. Αλλά και ο θώρακας των αυτοκρατόρων της Ρώμης ονομαζόταν «αιγίς».

Μεταφορικά σήμερα σημαίνει τη φροντίδα, την προστασία, την επίσημη υποστήριξη (υλική ή ηθική) κάποιου και συχνά χρησιμοποιείται στη φράση «υπό την αιγίδα...».

## Μαθήματα ζωής μέσα από την Αριστοτέλεια συλλογιστική

### Ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα της ζωής είναι η κατανόηση του εαυτού

Ο Αριστοτέλης είναι ένας από τους πιο σπουδαίους Αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους, που μας δίδαξε πολλά σημαντικά μαθήματα σε θέματα όπως η επιστήμη, η λογική, η ηθική, η ποίηση, το θέατρο, η μεταφυσική, και η ζωή γενικότερα.

Έζησε με σκοπό να μοιράζεται τις γνώσεις του και είχε πολλούς μαθητές κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Εδώ έχουμε συγκεντρώσει μερικά αποσπάσματα της διδασκαλίας του από αυτό το πιο διάσημο μέχρι αυτά με τη βαθύτερη σημασία και τα μοιραζόμαστε μαζί σας, ώστε να εμπνεύσουν τη ζωή σας.

**Η χαρά και η διασκέδαση πρέπει να υπάρχει στη Ζωή**

«Το μυστικό για της χαράς είναι η έκπληξη.»

«Τα αστεία είναι αρεστά και στους θεούς»

«Η ζωή είναι κωμωδία γι' αυτούς που σκέφτονται και τραγωδία γι' αυτούς που αισθάνονται»

**Πολλές φορές, οι πιο παράλογοι άνθρωποι έχουν τις καλύτερες ιδέες**

«η ιδιοφυΐα είναι ανάμικτη με την παραφροσύνη»

«Δεν υπάρχει μεγαλοφυΐα χωρίς το άγγιγμα της τρέλας»

**Ο Φόβος δεν μας προσφέρει τίποτα άλλο από το να μας κρατά πίσω.**

«Οι αδύναμοι υπακούν από φόβο ενώ οι δυνατοί από αγάπη»

«Ο φόβος είναι πόνος που προκύπτει από την αναμονή του κακού»

«Αυτό που πέτυχα με τη φιλοσοφία, ήταν να κάνω με τη θέλησή μου αυτά που οι άλλοι τα κάνουν επειδή φοβούνται τον νόμο»

«Η ελπίδα είναι το όνειρο ενός ξύπνιου»

**Πάρτε τον έλεγχο της Ζωής στα χέρια σας**

«Οι άνθρωποι δημιουργούν τους θεούς κατ' εικόνα τους, όχι μόνο όσον αφορά τη μορφή τους αλλά και όσον αφορά τον τρόπο ζωής τους»

«Η ευτυχία ανήκει στους αυτάρκεις»

«Η ευτυχία είναι το ιζήμα που κάθετε στο πιο κατάλληλο σημείο της ψυχής»

«Μια συγκεκριμένη αρετή απαιτεί συγκεκριμένο τρόπο για να αποκτηθεί.»

«Η ενέργεια του μυαλού είναι η ουσία της ζωής»

«Δεν πρέπει να είμαστε ούτε δειλοί ούτε απερίσκεπτοι, αλλά θαρραλέοι»

«Υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να αποφύγεις την κριτική... Να μην κάνεις τίποτα, να μη λες τίποτα, να είσαι τίποτα...»

«Η υπομονή είναι πικρή όμως ο καρπός της είναι γλυκός»

«Η αξιοπρέπεια δεν συνίσταται στην κατοχή των τιμών, αλλά στο να τις αξίζεις»

**Ανακαλύψτε τους φίλους σας και κρατήστε τους κοντά σας.**

«κανένας δεν θα ήθελε να ζει χωρίς φίλους, ακόμη κι αν είχε στη διάθεσή του όλα τ' άλλα.»

«Η επιθυμία για τη φιλία είναι γρήγορη, αλλά η φιλία είναι ένα φρούτο που ωριμάζει αργά.»

«Καλύτερός μου φίλος είναι ο άνθρωπος που όταν εύχεται να είμαι καλά, το κάνει για χάρη μου»

«ένας στενός φίλος είναι «ένας δεύτερος εαυτός», κάποιος με τον οποίο συνδέεται ουσιαστικά η δική σου αίσθηση του εαυτού.»

«Η φιλία είναι μια ψυχή που κατοικεί σε δυο σώματα»

«Η δυστυχία αποκαλύπτει εκείνους που δεν είναι πραγματικά φίλοι.»

«Το αντίδοτο για πενήντα εχθρούς είναι ένας φίλος.»

**Η Τιμιότητα είναι η καλύτερη διπλωματία. Να την έχετε σε μεγάλη εκτίμηση**

«Η ελάχιστη αρχική απόκλιση από την αλήθεια πολλαπλασιάζεται στην συνέχεια χιλιάδες φορές»

«Ο καθένας θα πρέπει να πράττει το σωστό σωστό και όχι ό,τι βλέπει από τους άλλους.»

«Η εκτίμηση που έχεις για τους φίλους σου να είναι τίμια και ειλικρινής.»

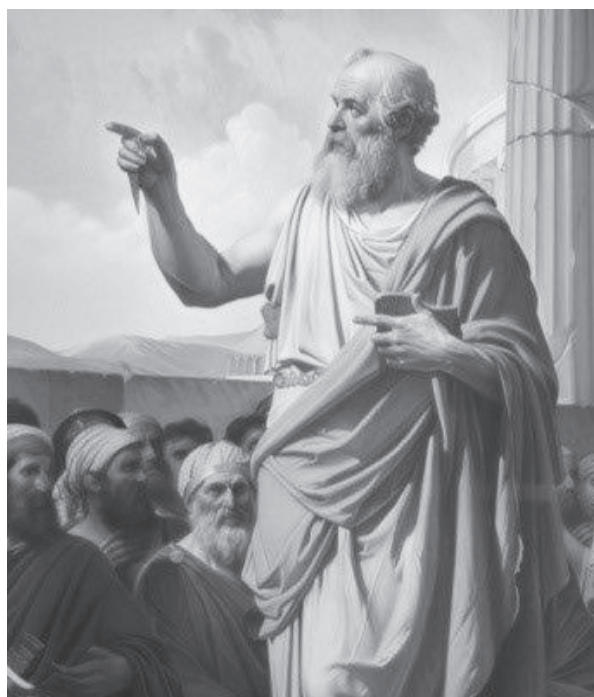
«Κανείς δεν πιστεύει έναν ψεύτη όταν λέει μια αλήθεια»

**Ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα της ζωής είναι η κατανόηση του εαυτού**

«Γνωρίζοντας τον εαυτό σας είσαι στην αρχή όλης της σοφίας»

«Αυτός που έχει ξεπερνά τους φόβους του είναι πραγματικά ελεύθερος»

«Θεωρώ περισσότερο ανδρείο εκείνον που νικά τις επιθυμίες του παρά εκείνον που νικά τους εχθρούς



του, γιατί η πιο δύσκολη νίκη είναι εναντίον του κακού εαυτού.»

«ο αναπόφευκτος πόλεμος πρέπει να καταλήγει στην εδραίωση της ειρήνης»

**Η δύναμη της θέλησης**

«Μέσα από την πειθαρχία έρχεται η ελευθερία.»

«η φύση της επιθυμίας δε γνωρίζει όρια, και η ικανοποίηση αυτής της απεριόριστης επιθυμίας είναι για τους πολλούς σκοπός ζωής»

«Είμαστε αυτό που κάνουμε επανειλημμένα. Ως εκ τούτου, η Αριστεία, δεν είναι πράξη αλλά συνήθεια»

«Το άριστο δεν συμβαίνει ποτέ τυχαία. Έρχεται μετά από δική μας επιδίωξη, ειλικρινή προσπάθεια και έξυπνες δράσεις. Αντιπροσωπεύει τη σοφή επιλογή μεταξύ πολλών εναλλακτικών. Οι επιλογές μας και όχι η τύχη καθορίζουν το πεπρωμένο»

«Η καλύτερη επιλογή είναι αυτή που μας βοηθά να πετύχουμε πιο γρήγορα τους στόχους μας»

«Προτιμώ αυτό που είναι απίθανο αλλά δυνατόν να συμβεί παρά το πιθανό που όμως είναι αδύνατον να συμβεί.»

«όσα πρέπει να κάνουμε αφού τα μάθουμε, τα μαθαίνουμε κάνοντάς τα»

# Τιμή και δόξα στον ήρωα Μάρκο Δράκο

Γεμάτος συγκίνηση και μνήμες ο θεσμοθετημένος αγώνας δρόμου που διοργάνωσε η ΣΕΚ

Με απόλυτη επιτυχία και με τη συμμετοχή πλήθους κόσμου ολοκληρώθηκε ο θεσμοθετημένος αγώνας δρόμου «Μάρκου Δράκου», που διοργάνωσε η ΣΕΚ το Σάββατο 18 Ιανουαρίου 2025, στη Λευκωσία.

Η διοργάνωση, που πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού (ΚΟΑ) και την υψηλή προστασία του Υπουργού Άμυνας, απέτισε φόρο τιμής στον Λυκούργο του Εθνοαπελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ, Μάρκο Δράκο, αναδεικνύοντας το μεγαλείο της θυσίας και της ανιδιοτέλειάς του.

Ο αγώνας δρόμου 5 χιλιομέτρων, που διοργάνωσε το Τμήμα Εργαζόμενης Νεολαίας

της ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας και ο ΠΑΣΕΚ, ήταν διανθισμένος με συγκινητικές στιγμές, όπως την άφιξη της φλόγας από τα Φυλακισμένα Μνήματα και την κατάθεση στεφάνων στον ανδριάντα του Μάρκου Δράκου.

Η παρουσία δεκάδων αθλητών, εργαζομένων και φίλων του αθλητισμού, ενίσχυσε τη σημασία της εκδήλωσης ως πράξη μνήμης και τιμής.

Μετά τον τερματισμό, ακολούθησε η τελετή απονομής επάθλων στο οίκημα της ΣΕΚ, όπου βραβεύθηκαν οι νικητές όλων των κατηγοριών – από τη Γενική Κατηγορία και τις ηλικιακές κατηγορίες έως τις ειδικές και ομαδικές συμμετοχές.

Ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Λευκωσίας – Κερύνειας, Χρίστος Πελεκάνος σε χαιρετισμό του ανέδειξε τη μεγάλη μορφή του ήρωα, αλλά και τον συμβολισμό που έχει ο θεσμοθετημένος αγώνας δρόμου ειδικότερα για τη νέα γενιά, η οποία θα πρέπει να γαλουχηθεί με τις αρετές, τις αξίες και τα ιδανικά του «Λυκούργου» της ΕΟΚΑ.

Η ΣΕΚ ανανέωσε το ραντεβού για την επόμενη χρονιά, διαβεβαιώνοντας ότι ο αγώνας «Μάρκου Δράκου» θα συνεχίσει να αποτελεί σύμβολο τιμής, μνήμης και έμπνευσης για τις επόμενες γενιές.







## Υπουργός Άμυνας: Αξεπέραστη η θυσία του Μάρκου Δράκου

Στον χαιρετισμό του ο Υπουργός Άμυνας **Βασίλης Πάλμας** στην τελετή απονομής των επάθλων του αγώνα δρόμου «Μάρκου Δράκου», δήλωσε μεταξύ άλλων: Στον υπέροχο αγώνα της ΕΟΚΑ, η ΣΕΚ, μέσω της ηγεσίας και μεγάλου αριθμού μελών της προσέφερε τα μέγιστα για την εκπλήρωση του υπέρτατου εθνικού στόχου. Δεν πρόκειται για σύμπτωση «40» από τους ήρωες της ΕΟΚΑ, με ηγετική φυσιογνωμία τον Μάρκο Δράκο, αποτελούσαν μέλη της ΣΕΚ. Σήμερα, αναστοχαζόμενοι το μέγεθος της

συνεισφοράς των ηρώων μας, καλούμαστε να επιστήσουμε την προσοχή μας και στη δική μας ευθύνη και υποχρέωση έναντι της πατρίδας. Οφείλουμε, με επίγνωση των δυνατοτήτων μας, με πίστη στις δυνάμεις μας και στο δίκαιο του αγώνα μας, να διεκδικήσουμε το μέλλον που επιθυμούμε για την πατρίδα μας. Η αξεπέραστη θυσία του Μάρκου Δράκου και όλων των ηρώων της Κύπρου, μας καλεί να συνεχίσουμε τον αγώνα που διεξάγουμε για τερματισμό της κατοχής και επανένωση της πατρίδας μας.

Αυτό το μέλλον θα είναι η καλύτερη δικαίωση της θυσίας του Μάρκου Δράκου. Με το παράδειγμά του, καθίσταται ιερός φόρος κι αθάνατος οδηγός για όλους εμάς, υποδεικνύοντάς μας την πορεία στην οποία οφείλουμε να βαδίσουμε μέχρι την τελική δικαίωση. Εύχομαι η διατήρηση της μνήμης του Μάρκου Δράκου να αποτελέσει πηγή καρτερίας, δύναμης και αντοχής, μέχρι την άγια ώρα της δικαίωσης της πατρίδας μας.



### Ο ρόλος του χιούμορ στην ψυχική υγεία

Το γέλιο δεν είναι απλώς μια φυσική αντίδραση σε κάτι αστείο· είναι ένας ισχυρός σύμμαχος για την ψυχική υγεία και την ευεξία. Σε έναν κόσμο γεμάτο προκλήσεις, το χιούμορ μπορεί να λειτουργήσει ως ανακουφιστική δύναμη.

#### 1. Η φυσιολογική επίδραση του γέλιου

Το γέλιο ενεργοποιεί την απελευθέρωση ενδορφινών, των γνωστών ορμονών της ευτυχίας, οι οποίες μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν τη διάθεση. Επιπλέον, χαλαρώνει τους μύς, μειώνει την αρτηριακή πίεση και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

#### 2. Το χιούμορ ως κοινωνική σύνδεση

Μοιραζόμενοι στιγμές γέλιου με άλλους, δημιουργούμε ισχυρότερες σχέσεις και ενισχύουμε την αίσθηση του «ανήκειν». Το χιούμορ μπορεί να γεφυρώσει διαφορές και να καλλιεργήσει θετικά συναισθήματα μεταξύ ανθρώπων.

#### 3. Αντίδοτο στο άγχος

Το γέλιο παρέχει μια προσωρινή απόδραση από τα προβλήματα και αναπλαισιώνει τις δυσκολίες με έναν πιο ανάλαφρο τρόπο. Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση καταστάσεων που φαίνονται αδιέξοδες, προσφέροντας μια νέα οπτική.

#### 4. Ενίσχυση της δημιουργικότητας

Η χαλαρή διάθεση που προκαλεί το γέλιο μπορεί να διευκολύνει τη σκέψη «έξω από το κουτί» και να οδηγήσει σε καινοτόμες λύσεις. Όταν γελάμε, ο εγκέφαλός μας λειτουργεί με μεγαλύτερη ευελιξία.

Το χιούμορ είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία για την ψυχική και συναισθηματική μας ευεξία. Ενσωματώνοντας περισσότερο γέλιο στην καθημερινότητά μας, όχι μόνο κάνουμε τη ζωή μας πιο ευχάριστη, αλλά και πιο ανθεκτική στις προκλήσεις.



### Η σημασία των μικρών νικών

Πώς να βλέπετε την πρόοδο σε κάθε βήμα

Συχνά επικεντρωνόμαστε στους μεγάλους στόχους, παραμελώντας τη σημασία των μικρών επιτυχιών. Ωστόσο, κάθε μικρό βήμα μας φέρνει πιο κοντά στο τελικό αποτέλεσμα και ενισχύει την αυτοπεποίθησή μας.

#### 1. Αναγνώριση της προόδου

Ακόμη και η πιο μικρή νίκη – όπως η ολοκλήρωση μιας καθημερινής υποχρέωσης – αξίζει να γιορτάζεται. Αναγνωρίζοντας την πρόοδο, παραμένουμε παρακινημένοι και αισιόδοξοι.

#### 2. Καλλιέργεια θετικής στάσης

Η εκτίμηση των μικρών επιτευγμάτων μας βοηθά να βλέπουμε τη ζωή με πιο θετικό τρόπο. Μας υπενθυμίζει ότι η πρόοδος είναι μια συνεχής διαδικασία.

#### 3. Δημιουργία συνήθειας επιτυχίας

Κάθε μικρή νίκη θέτει τα θεμέλια για μεγαλύτερες επιτυχίες. Κάνοντας συνήθεια τη θετική αναγνώριση, προετοιμαζόμαστε για πιο απαιτητικά επιτεύγματα στο μέλλον.

Οι μικρές νίκες είναι οι βάσεις μιας ικανοποιητικής ζωής. Εστιάζοντας σε αυτές, μπορούμε να ενισχύσουμε την ψυχολογία μας και να πορευτούμε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

### Η δύναμη της σιωπής

## Γιατί είναι σημαντικό να σταματάμε και να ακούμε



Ζούμε σε μια εποχή που κυριαρχείται από θόρυβο – όχι μόνο εξωτερικό, αλλά και εσωτερικό. Οι αδιάκοπες ειδοποιήσεις, οι συνεχείς συνομιλίες και οι πιέσεις για γρήγορες αποφάσεις μας απομακρύνουν από τη δύναμη της σιωπής.

#### 1. Η σιωπή ως εργαλείο ενδοσκόπησης

Η παύση από τον θόρυβο της καθημερινότητας μας επιτρέπει να συνδεθούμε με τον εαυτό μας. Μέσα από τη σιωπή, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας. Αφιερώστε λίγα λεπτά καθημερινά για διαλογισμό ή απλή ηρεμία, χωρίς περισπασμούς.

#### 2. Ενίσχυση της ακρόασης

Σε μια συζήτηση, η σιωπή μας δίνει τη δυνατότητα να ακούμε ουσιαστικά τον συνομιλητή μας. Η ενεργητική ακρόαση όχι μόνο ενισχύει τις σχέσεις μας, αλλά μας βοηθά να κατανοήσουμε βαθύτερα

τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων.

#### 3. Δημιουργία χώρου για δημιουργικότητα

Συχνά, οι καλύτερες ιδέες έρχονται όταν σταματάμε να πιέζουμε τον εαυτό μας. Η σιωπή δημιουργεί χώρο για τη φαντασία και την καινοτομία. Δοκιμάστε να περάσετε λίγα λεπτά χωρίς σκέψεις ή δραστηριότητες και παρατηρήστε τι αναδύεται.

#### 4. Ηρεμία σε έναν κόσμο γεμάτο θόρυβο

Η σιωπή είναι το αντίδοτο στο άγχος της σύγχρονης ζωής. Μας δίνει τη δυνατότητα να ηρεμήσουμε, να επαναφορτιστούμε και να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις με καθαρότερο νου.

Η σιωπή δεν είναι απλώς η απουσία θορύβου, αλλά μια ενεργή επιλογή για σύνδεση με το «είναι» μας. Ενσωματώνοντας στιγμές ησυχίας στην καθημερινότητά μας, μπορούμε να βρούμε την ισορροπία και τη δύναμη που συχνά λείπουν από τη ζωή μας.

## Η Ισορροπία ζωής και εργασίας

Ένας οδηγός για χαρούμενη καθημερινότητα



Στον σύγχρονο κόσμο, όπου οι απαιτήσεις της εργασίας είναι συχνά εξαντλητικές και ο χρόνος για προσωπικές στιγμές περιορισμένος, η εύρεση της ισορροπίας μεταξύ ζωής και εργασίας αποτελεί πρόκληση. Ωστόσο, η διαχείριση του χρόνου και η προτεραιοποίηση μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

#### 1. Καθιέρωση ορίων

Η σαφής διαχωριστική γραμμή μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής είναι κρίσιμη. Προσπαθήστε να ολοκληρώνετε τις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις εντός των καθορισμένων ωρών και αποφύγετε να μεταφέρετε την εργασία στο σπίτι. Ένα «όχι» σε επιπλέον υποχρεώσεις μπορεί να είναι καθοριστικό για την ευημερία σας.

#### 2. Διαχείριση χρόνου

Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως ημερολόγια και λίστες υποχρεώσεων για να οργανώσετε τον χρόνο σας. Προγραμματίστε χρόνο για χαλάρωση, άσκηση και επαφή με αγαπημένα πρόσωπα,

δίνοντας την ίδια προτεραιότητα όπως και στις επαγγελματικές υποχρεώσεις.

#### 3. Αυτοφροντίδα

Η σωματική και ψυχική υγεία είναι απαραίτητες για την ισορροπία. Καλή διατροφή, αρκετός ύπνος και τακτική άσκηση είναι βασικά. Επίσης, αφιερώστε χρόνο σε δραστηριότητες που σας γεμίζουν, όπως ένα χόμπι ή ένας περίπατος στη φύση.

#### 4. Αναγνώριση προτεραιοτήτων

Προσδιορίστε τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς. Μερικές φορές, λιγότερα καθήκοντα και περισσότερες ποιοτικές στιγμές μπορεί να είναι πιο ικανοποιητικά. Θυμηθείτε ότι η εργασία είναι μέσο και όχι σκοπός.

Η ισορροπία ζωής και εργασίας δεν είναι ένας τελικός στόχος, αλλά μια συνεχής διαδικασία προσαρμογής. Βρίσκοντας τις σωστές πρακτικές για εσάς, μπορείτε να δημιουργήσετε μια καθημερινότητα που σας γεμίζει χαρά και ικανοποίηση.

## Άρχισε στατιστική έρευνα εισοδήματος και συνθηκών διαβίωσης των νοικοκυριών

Η Στατιστική Υπηρεσία ανακοίνωσε την έναρξη της Έρευνας Εισοδήματος και Συνθηκών Διαβίωσης των Νοικοκυριών για το έτος 2025, η οποία διεξάγεται σε δειγματοληπτική βάση και θα καλύψει 5.000 νοικοκυριά στις αστικές και αγροτικές περιοχές της Κύπρου.

Σημειώνεται ότι η παροχή πληροφοριών από μέρους των ερωτώμενων είναι, σύμφωνα με τον Νόμο, υποχρεωτική και πως η άρνηση, παράλειψη ή αμέλεια παροχής στοιχείων, η μη συμμόρφωση με το χρονικό πλαίσιο που θέτει η Στατιστική Υπηρεσία και η παροχή ψευδών, ελλιπών ή ανακριβών πληροφοριών αποτελεί αδίκημα και τιμωρείται. Διευκρινίζεται ότι η ενημέρωση των νοικοκυριών και η συλλογή των στοιχείων θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια των μηνών Ιανουαρίου-Σεπτεμβρίου 2025 και στο πλαίσιο της εκπαιδευμένοι απογραφείς, οι οποίοι θα φέρουν ειδική ταυτότητα της Στατιστικής Υπηρεσίας, θα επικοινωνήσουν μαζί με τα νοικοκυριά του δείγματος με προσωπική επίσκεψη ή τηλεφωνικά -από σταθερό ή κινητό- για σχετική ενημέρωση και διευθέτηση ραντεβού για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Ο σκοπός της έρευνας είναι η συγκέντρωση διαχρονικών στοιχείων από νοικοκυριά, με στόχο τη μελέτη σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο των συνθηκών διαβίωσης των νοικοκυριών σε σχέση κυρίως με το εισόδημά τους.

Προσθέτει ότι τα στοιχεία που προκύπτουν από την έρευνα χρησιμοποιούνται στον καταρτισμό διαφόρων κοινωνικό-οικονομικών δεικτών,



όπως ο καθορισμός του «Χρηματικού Ορίου Κινδύνου Φτώχειας», των «Εισοδηματικών Τάξεων», οι δείκτες «Κινδύνου Φτώχειας και Κοινωνικού Αποκλεισμού» και «Σοβαρής Υλικής και Κοινωνικής Στέρησης». Επιπρόσθετα, αναφέρει, οι δείκτες και τα στοιχεία της εν λόγω έρευνας υποβοηθούν στον σχεδιασμό και προγραμματισμό της κοινωνικής πολιτικής του κράτους.

Η έρευνα η οποία διενεργείται σε ετήσια βάση από το 2005, διεξάγεται σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) 2019/1700 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, τον οποίο όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι υποχρεωμένες να εφαρμόσουν.

Σε περίπτωση που τα νοικοκυριά επιθυμούν να ελέγξουν ότι ο τηλεφωνικός αριθμός που τους έχει καλέσει ανήκει σε προσωπικό της Στατιστικής Υπηρεσίας, μπορούν να καταχωρίσουν τον αριθμό στον ειδικό εργαλείο, που είναι διαθέσιμο στη διαδικτυακή πύλη της Στατιστικής Υπηρεσίας για επιβεβαίωση.

### Παγκόσμιος Μετεωρολογικός Οργανισμός

## Το 2024 ήταν η πιο θερμή χρονιά στα χρονικά



Το 2024 ήταν η πιο θερμή χρονιά που έχει καταγραφεί ποτέ, δήλωσε εκπρόσωπος του Παγκόσμιου Μετεωρολογικού Οργανισμού (WMO) Κλερ Νούλις. Η έκθεση αντιπαραβάλλει τα ευρήματα μετεωρολογικών παρατηρητηρίων στη Βρετανία, την Κίνα, την ΕΕ και τις ΗΠΑ. «Είδαμε ασυνήθιστες θερμοκρασίες στην ξηρά και στην επιφάνεια της θάλασσας, ασυνήθιστη θερμότητα των ωκεανών, που συνοδεύτηκαν από πολύ ακραία καιρικά φαινόμενα τα οποία επηρέασαν πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο, καταστρέφοντας ζωές, μέσα επιβίωσης, ελπίδες και όνειρα», πρόσθεσε. Είναι επίσης πιθανό να ήταν το πρώτο ημερολογιακό έτος με μέση παγκόσμια θερμοκρασία υψηλότερη κατά 1,5 °C σε σύγκριση με τον μέσο όρο της περιόδου 1850 - 1900, με την τελευταία δεκαετή περίοδο να είναι η θερμότερη από την αρχή της τήρησης σχετικών δεδομένων.

Στον απόηχο των θερμοκρασιών-ρεκόρ του 2024 οι ευρωβουλευτές θα συζητήσουν την ανάγκη κλιματικής δράσης για την καταπολέμηση της υπερθέρμανσης του πλανήτη.

Το Κοινοβούλιο σημειώνεται ότι ενέκρινε σειρά νομοθετικών πρωτοβουλιών που θα επιτρέψουν στην ΕΕ να μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά τουλάχιστον 55% έως το 2030 (σε σύγκριση με τα επίπεδα του 1990) και να επιτύχει κλιματική ουδετερότητα έως το 2050, σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία για το κλίμα και τη συμφωνία του Παρισιού.

Η Επιτροπή συνέστησε την έγκριση στόχου μείωσης των αερίων του θερμοκηπίου κατά 90% για το 2040. Επίσημη πρόταση για τη συμπερίληψη του στόχου του 2040 στην ευρωπαϊκή νομοθεσία για το κλίμα αναμένεται να υποβληθεί εντός του 2025.



### Eurostat:

## Μείωση της έντασης εκπομπών αερίων θερμοκηπίου στην Κύπρο

Κατά 26,1% μειώθηκε η ένταση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου στην Κύπρο το 2023 σε σχέση με το 2013, ενώ μειώθηκε κατά 32% στην ΕΕ την ίδια περίοδο, σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα η Eurostat, η στατιστική υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η ένταση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου μετρά την ποσότητα των εκπομπών (μετρούμενη σε ισοδύναμα CO<sub>2</sub>) ανά μονάδα ακαθάριστης προστιθέμενης αξίας (μετρούμενη σε ευρώ). Μείωση της έντασης εκπομπών σε μια οικονομία σημαίνει λιγότερες εκπομπές για την ίδια ποσότητα οικονομικής προστιθέμενης αξίας.

Στην περίπτωση της ΕΕ, σημειώνει η Eurostat, η ένταση των εκπομπών μειώθηκε μεταξύ του 2013 και του 2023 τη στιγμή που η οικονομία της ΕΕ αύξησε την προστιθέμενη αξία της κατά 19%. Στην περίπτωση της Κύπρου, η μείωση της έντασης των εκπομπών κατά 26,1% έλαβε χώρα παράλληλα με την αύξηση της προστιθέμενης αξίας της οικονομίας κατά 48,3% την ίδια περίοδο.

Οι μεγαλύτερες μειώσεις στην ένταση εκπομπών τη δεκαετία 2013 με 2023 καταγράφηκαν στην Εσθονία (-61%), την Ιρλανδία (-50%) και τη Σλοβενία (-41%).

Αντίθετα, η Αυστρία (-17%), η Λιθουανία (-17%) και το Λουξεμβούργο (-19%) κατέγραψαν μέτρια μείωση στην ένταση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Όσον αφορά τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από οικονομικές δραστηριότητες και νοικοκυριά σε απόλυτους αριθμούς στην ΕΕ, ανήλθαν το 2023 σε συνολικά 3,4 δισεκατομμύρια τόνους ισοδύναμου CO<sub>2</sub> σύμφωνα με τη Eurostat.

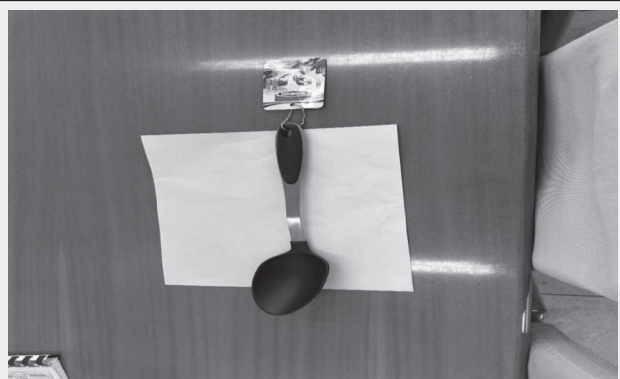
Η ποσότητα αυτή αποτελεί μείωση κατά 7% σε σύγκριση με το 2022 και μείωση κατά 18% σε σύγκριση με το 2013. Η Eurostat δεν παρουσίασε στην ανακοίνωση της στοιχεία για τις αλλαγές στις εκπομπές ανά κράτος μέλος.

Μεταξύ 2013 και 2023, οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου μειώθηκαν σχεδόν σε όλες τις κατηγορίες οικονομικών δραστηριοτήτων στην ΕΕ. Η προμήθεια ηλεκτρικής ενέργειας, φυσικού αερίου, ατμού και κλιματισμού είχε τη πιο ραγδαία μείωση και τη μεγαλύτερη συνολική μείωση, με μείωση 43% (448 εκατομμύρια τόνοι ισοδύναμων CO<sub>2</sub>).

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, τρεις άλλες οικονομικές δραστηριότητες κατέγραψαν επίσης διψήφια ποσοστά μείωσης των εκπομπών: η εξόρυξη και τα λατομεία (-25%, 18 εκατ. τόνοι ισοδύναμων CO<sub>2</sub>), οι υπηρεσίες (-20%, 54 εκατ. τόνοι ισοδύναμων CO<sub>2</sub>) και η μεταποίηση (-17%, 142 εκατ. τόνοι ισοδύναμων CO<sub>2</sub>).

Η μόνη οικονομική δραστηριότητα με περισσότερες εκπομπές ήταν η μεταφορά και αποθήκευση, με αύξηση 14% το 2023 σε σύγκριση με το 2013.

Ταυτόχρονα, σημειώθηκε μείωση κατά 14% στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από τα νοικοκυριά (110 εκατ. τόνοι ισοδύναμων CO<sub>2</sub>).



**Ανάκληση ακατάλληλου προϊόντος**

Το Υπουργείο Υγείας πληροφορεί το καταναλωτικό κοινό ότι η Υγειονομική Υπηρεσία του Υπουργείου, στο πλαίσιο των επίσημων ελέγχων που πραγματοποιεί στην κυπριακή αγορά, έχει προβεί σε δειγματοληψία του πιο κάτω υλικού/αντικειμένου, το οποίο προορίζεται για επαφή με τα τρόφιμα, και το οποίο, μετά από εργαστηριακές εξετάσεις από το διαπιστευμένο εργαστήριο του Γενικού Χημείου του Κράτους, έχει διαπιστωθεί ότι δεν συνάδει με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΕ) αριθ. 10/2011 για τα υλικά και αντικείμενα που προορίζονται να έρθουν σε επαφή με τα τρόφιμα, όσον αφορά στη μετανάστευση Πρωτογενών Αρωματικών Αμινών (ΠΑΑ) στα τρόφιμα.

Όνομασία Προϊόντος: Κουτάλα Πλαστική CUCCHIAIONE LINEA CHEF

Εμπορική Επωνυμία: GNALI

Γραμμικός Κωδικός: 8011126006748

Αριθ. παρτίδας/batch no: 22/24N0211

Χώρα καταγωγής: Κίνα

Οι Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας έχουν ήδη ενημερώσει σχετικά την εταιρεία που εισάγει και διακινεί το υπό αναφορά υλικό/αντικείμενο, που προορίζεται σε επαφή με τρόφιμα στην κυπριακή αγορά, και δόθηκαν οδηγίες για άμεση ανάκληση/απόσυρση όλων των ποσοτήτων της συγκεκριμένης παρτίδας.

Επειδή, όμως, ενδέχεται κάποια ποσότητα της συγκεκριμένης παρτίδας του πιο πάνω υλικού/αντικειμένου να βρίσκεται ήδη στην κατοχή καταναλωτών, αυτοί προτρέπονται όπως αποφύγουν τη χρήση του και να το επιστρέψουν στους χώρους από όπου το έχουν αγοράσει.

**Οργανισμού Ασφάλισης Υγείας  
Επέκταση ωραρίου λειτουργίας  
των Υπηρεσιών Εφημερίας Προσωπικών Ιατρών**

Ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας, ενισχύοντας τις προσπάθειες του Υπουργείου Υγείας και ανταποκρινόμενος άμεσα στις ανάγκες που προκύπτουν για την αντιμετώπιση της αυξημένης δραστηριότητας των αναπνευστικών ιών (γρίπη Α/Β, RSV & COVID-19), ανακοινώνει την επέκταση του ωραρίου λειτουργίας των υπηρεσιών εφημερίας από Προσωπικούς Ιατρούς κατά επιπλέον δύο ώρες.

Το νέο ωράριο θα ισχύει κατά τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις δημόσιες αργίες, από τις 10:00 έως 18:00. Πρόσθετα τονίζεται ότι τα τηλεφωνικά κέντρα των υπηρεσιών θα εξυπηρετούν τους πολίτες για διευθέτηση ραντεβού από τις 09:30.

Η επέκταση του ωραρίου, η οποία τίθεται σε εφαρμογή από το Σάββατο, 18 Ιανουαρίου 2025, θα διαρκέσει μέχρις ότου η δραστηριότητα των αναπνευστικών ιών υποχωρήσει.

Ο Οργανισμός ευχαριστεί θερμά τους Προσωπικούς Ιατρούς για την άμεση ανταπόκριση και την πολύτιμη στήριξή τους στην προσπάθεια για την αποτελεσματική και απρόσκοπτη εξυπηρέτηση των δι-

καιούχων κατά την απαιτητική αυτή περίοδο των ιώσεων.

Τονίζεται ότι οι υπηρεσίες εφημερίας λειτουργούν σε όλες τις επαρχίες της ελεύθερης Κύπρου μέσω πέντε κέντρων εφημεριών, όπως αυτά καταγράφονται στον πιο κάτω Πίνακα:

ΚΕΝΤΡΑ ΕΦΗΜΕΡΙΩΝ ΠΙ			
Επαρχία	Υπηρεσίες εφημερίας	Τηλέφωνο	Διεύθυνση Κέντρου Εφημερίας
ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΣ FAMAGUSTA	ΠΙ για ενήλικες & ΠΙ για παιδιά PD for adults & PD for children	23 849400	ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΛΗΤΩ Λεωφόρος Σωτήρας 8, 5286 Παραλίμνι Lito Private Hospital 8 Sotiras Avenue, 5286 Paralimni
ΛΑΡΝΑΚΑ LARNACA	ΠΙ για ενήλικες & ΠΙ για παιδιά PD for adults & PD for children	24 636343	ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ Παύλου Βαλδασεριδίου 10, 6018 Λάρνακα Ayia Marina Medical Center 10 Pavlou Valdaseridi, 6018 Larnaca
ΛΕΜΕΣΟΣ LIMASSOL	ΠΙ για ενήλικες & ΠΙ για παιδιά PD for adults & PD for children	25 200194	MEDITERRANEAN HOSPITAL Στυγός 9, 3117 Αγία Φύλα Mediterranean Hospital 9 Stygos Street, 3117 Agia Fyla
ΛΕΥΚΩΣΙΑ NICOSIA	ΠΙ για ενήλικες & ΠΙ για παιδιά PD for adults & PD for children	22 502019	ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ 6-12 Ψαρόν, 2408 Έγκωμη Hippocrateon Private Hospital 6-12 Psaron Street, 2408 Engomi
ΠΑΦΟΣ PAPHOS	ΠΙ για ενήλικες & ΠΙ για παιδιά PD for adults & PD for children	26 848113	ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ Βασιλέως Κωνσταντίνου 82, 8021 Πάφος Evangelismos Private Hospital Vasileos Constantinou 82, 8021 Paphos

**Συστάσεις Υπουργείου Υγείας  
για προστασία από τους αναπνευστικούς ιούς**

Λόγω της αυξημένης δραστηριότητας των Αναπνευστικών ιών (κυρίως της γρίπης), το Υπουργείο Υγείας υπενθυμίζει στο κοινό τα ατομικά μέτρα προστασίας, προκειμένου να περιοριστεί ο κίνδυνος λοίμωξης από αναπνευστικούς ιούς:

- Πλένετε τακτικά και σχολαστικά τα χέρια με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.
- Αποφεύγετε να αγγίξετε το πρόσωπο και συγκεκριμένα τα μάτια, τη μύτη και το στόμα (πύλες εισόδου των ιών στον οργανισμό) στις περιπτώσεις που δεν έχετε πλύνει προηγουμένως τα χέρια σας.
- Περιορίστε τις επαφές σας, όσο είναι δυνατό, με άτομα που ήδη νοσούν και έχουν συμπτώματα, ειδικά εάν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες.
- Εάν παρουσιάζετε συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού (έντονος βήχας, πυρετός, ρινική καταρροή):



- Αυτοπεριοριστείτε και παραμείνετε στο σπίτι για τουλάχιστον 24 ώρες μετά από την υποχώρησή τους.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο ή με την εσωτερική περιοχή του αγκώνα.
- Φοράτε μάσκα σε περίπτωση που υπάρχουν συνθήκες συγχρωτισμού.
- Συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας ιατρό ή τις Υπηρεσίες Εφημερίας Προσωπικών Ιατρών

**Λύση SUDOKU**

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

**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ**

Εσείς οι τέλειοι  
κάντε λίγο παραπέρα  
Περνάω με τα  
ελαττώματά μου

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ**



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

**ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**



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

**ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης**

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

## Γαρύφαλλα: Οκτώ εκπληκτικά οφέλη για την υγεία

Εκτός από τη γλυκιά, αρωματική γεύση τους, τα γαρύφαλλα είναι γνωστά για τις ισχυρές φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

### 1. Σημαντικά θρεπτικά συστατικά

Τα γαρύφαλλα περιέχουν ίνες, βιταμίνες και ανόργανα άλατα, οπότε χρησιμοποιώντας ολόκληρα ή σε σκόνη προσθέτετε γεύση και άρωμα αλλά και πολλές θρεπτικές ουσίες.

### 2. Αντιοξειδωτικά

Τα αντιοξειδωτικά είναι ενώσεις που μειώνουν το οξειδωτικό στρες, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη χρόνιων νόσων. Τα γαρίφαλα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, όπως η ευγενόλη και η βιταμίνη C, και τα δύο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του οξειδωτικού στρες.

### 3. Μπορεί να προστατεύσει τον καρκίνο

Μερικές έρευνες δείχνουν ότι οι ενώσεις που βρίσκονται στα γαρύφαλλα μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία από τον καρκίνο. Μια μελέτη με δοκιμαστικούς σωλήνες διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα γαρύφαλλου βοήθησε να σταματήσει η ανάπτυξη όγκων και να προωθήσει τον κυτταρικό θάνατο σε καρκινικά κύτταρα. Μια άλλη μελέτη δο-



να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το ήπαρ κυρίως λόγω της παρουσίας της ουσίας ευγενόλης, που αντιμετωπίζει τις φλεγμονές και σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί και να αντιστρέψει τα σημεία της κίρρωσης του ήπατος.

### 6. Μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του ζαχάρου

Μια μελέτη σε ζώα διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα γαρύφαλλου βοήθησε να μετριαστεί η αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

### 7. Μπορεί να προωθήσει την υγεία των οστών

Η χαμηλή οστική μάζα είναι μια κατάσταση που επηρεάζει περίπου 43 εκατομμύρια ηλικιωμένους ενήλικες μόνο στις ΗΠΑ. Μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη οστεοπόρωσης, η οποία προκαλεί εξασθενημένα, πορώδη οστά και αυξημένο κίνδυνο θραύσεων και καταγμάτων.

### 8. Μπορεί να μειώσει τα έλκη στομάχου

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι τα γαρύφαλλα θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη θεραπεία των ελκών του στομάχου. Επίσης γνωστά ως πεπτικά έλκη, τα έλκη στομάχου είναι επώδυνες πληγές που σχηματίζονται στην επένδυση του στομάχου, του δωδεκαδακτύλου ή του οισοφάγου.

κιμαστικών σωλήνων είχε παρόμοια αποτελέσματα, δείχνοντας ότι συμπυκνωμένες ποσότητες ελαίου σαρδελόφωνα προκάλεσαν κυτταρικό θάνατο στο 80% των καρκινικών κυττάρων του οισοφάγου.

### 4. Μπορεί να σκοτώσει βακτήρια

Τα γαρίφαλα έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αντιμικροβιακές ιδιότητες, πράγμα που σημαίνει ότι μπορούν να βοηθήσουν στην παύση της ανάπτυξης μικροοργανισμών όπως τα βακτηρίδια.

### 5. Μπορεί να βελτιώσει την υγεία του ήπατος

Μελέτες δείχνουν ότι οι ωφέλιμες ενώσεις στα γαρύφαλλα θα μπορούσαν να συμβάλουν στην προώθηση της υγείας του ήπατος. Η ένωση ευγενόλη μπορεί

## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός:** Η συγχώρεση και η ευγένεια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της μέρας. Οι αλληλεπιδράσεις είναι ενθαρρυντικές και πιθανώς αρκετά γόνιμες. Έχει ενδιαφέρουσες ιδέες σχετικά με το μέλλον σου. Είναι μια ισχυρή στιγμή για να ενισχύσεις τις σχέσεις και τις φιλίες.

**Ταύρος:** Είσαι σε φάση να αφιερώσεις περισσότερη ενέργεια σε δημιουργικά έργα σήμερα. Είσαι επίσης σε διάθεση να καθαρίσεις την ακαταστασία, τόσο σε υλικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο.

**Δίδυμοι:** Το μοίρασμα ιδεών, η μάθηση και η καθοδήγηση ευδοκιμούν σήμερα, βοηθώντας σε να αποτοξινωθείς. Ακόμη κι όταν χαλαρώνεις μπορείς να μάθεις κάτι πολύτιμο ή να κάνεις μια ουσιαστική σύνδεση.

**Καρκίνος:** Είσαι σε εξαιρετική φόρμα για να δουλέψεις πάνω σε κάτι που αγαπάς και να κάνεις το κάτι παραπάνω σήμερα. Μπορεί να ανακαλύψεις ή να αναζωπυρώσεις το πάθος σου για μια προσπάθεια.

**Λέων:** Η μέρα είναι εξαιρετική για να συνδεθείς με κάποιον μέσω κοινών δραστηριοτήτων ή πεποιθήσεων. Ίσως νιώσεις περισσότερο ενθουσιασμό για ένα

θέμα ή μια ιδέα. Το όραμα σου μπορεί να διευρυνθεί αν είσαι ανοιχτή και σε κάποιου άλλου τις απόψεις.

**Παρθένος:** Οι διελεύσεις σήμερα και αύριο σε βοηθούν να συνδυάσεις πρωτότυπες ιδέες με πρακτικούς τρόπους. Μπορείς να απολαύσεις μια ενισχυτική, υποστηρικτική συμμαχία ή σύνδεση που χιτίζει την αυτοπεποίθησή σου.

**Ζυγός:** Οι σημερινές διελεύσεις σε βοηθάνε να ζητάς αυτό που θέλεις, αλλά και να μπορείς να παρουσιάζεις τις ιδέες σου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είσαι σε καλό σημείο για να δεθείς με κάποιον που σε ενδιαφέρει.

**Σκορπιός:** Απολαμβάνεις να μοιράζεσαι τις ιδέες ή τα οράματά σου με άλλους, να διδάσκεις και να μελετάς σήμερα. Είναι μια καλή στιγμή για να λύσεις ένα πρόβλημα ή να ολοκληρώσεις ένα θέμα.

**Τοξότης:** Η ικανότητα σου να πείθεις και να γοητεύεις τους άλλους είναι στο επίκεντρο. Οι ουσιαστικές συνδέσεις μπορούν να διαμορφωθούν. Οι συζητήσεις τείνουν να είναι πιο προσεκτικές από το συνηθισμένο.

**Αιγόκερος:** Το να εστιάζεις σε



ένα έργο ή να γράφεις τις σκέψεις σου μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα πάνω σου. Κάποιος θα μπορούσε να στηρίξει τις ιδέες σου. Είσαι σε θετική διάθεση και αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου για να γειωθείς και να χαλαρώσεις.

**Υδροχόος:** Εξαιρετική ενέργεια είναι μαζί σου για να λύσεις προβλήματα και να κάνεις θετικές αλλαγές. Θέλεις να ανανεωθείς και να αλλάξεις τη ζωή σου προς το καλύτερο και η εκμάθηση ή η παροχή ενέργειας στα προσωπικά σου ενδιαφέροντα μπορεί να είναι κλειδί σε αυτήν την αποστολή.

**Ιχθείς:** Οι διελεύσεις είναι δυνατές για να σου προσφέρουν ένα πλεονέκτημα σε πρακτικό επίπεδο, ειδικά σε οικονομικό επίπεδο. Η ελπίδα και η αισιοδοξία είναι χρήσιμες και ευτυχώς είναι έντονες αυτήν τη στιγμή.

## SUDOKU

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

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Ψητά παντζάρια με ρόκα και φιστίκια Αιγίνης



#### Υλικά

- 4-5 μεσαία παντζάρια
- 160 γρ. άγρια ρόκα
- Αλάτι, πιπέρι
- 3 κ.σ. φέτα τριμμένη
- Για το ντρέσινγκ
- 50 γρ. ψίχα από φιστίκι Αιγίνης αλατισμένη + 2 κ.σ. επιπλέον χοντροσπασμένη
- 120 ml ε.π. ελαιόλαδο
- 50 ml χυμό λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ¼-½ κ.γ. μπουκόβο
- ½ κ.γ. ξύσμα λεμονιού

#### Εκτέλεση

##### Βήμα 1ο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Πλένουμε τα παντζάρια με τη φλούδα τους και τα στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί. Τα τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και τα τοποθετούμε σε ταψί ή απευθείας στη σχάρα του φούρνου. Τα ψήνουμε για περίπου 50-60 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

##### Βήμα 2ο

Τα αφήνουμε λίγο να κρυσώσουν και τα ξεφλουδίζουμε με γάντια. Τα κόβουμε στην αρχή σε τέταρτα και μετά το κάθε τέταρτο στη μέση.

##### Βήμα 3ο

Χτυπάμε στον πολυκόφτη τα φιστίκια Αιγίνης (50 γρ.) μέχρι να γίνουν σκόνη. Προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το χτύπημα να ομογενοποιηθούν. Ρίχνουμε το μαϊντανό, το μπουκόβο και το χυμό λεμόνι και χτυπάμε τα υλικά μέχρι να γίνουν σαν πάστα.

##### Βήμα 4ο

Σταδιακά, ενώ χτυπάμε, ενσωματώνουμε το ελαιόλαδο μέχρι να αποκτήσουμε ένα μείγμα με κρεμώδη υφή. Διορθώνουμε το αλάτι και ανακατεύουμε μέσα το ξύσμα λεμονιού.

##### Βήμα 5ο

Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά τη ρόκα. Τη χοντροκόβουμε και τη βάζουμε σε μπολ. Την ανακατεύουμε με 2-3 κ.σ. ντρέσινγκ και τη σερβίρουμε σε πιατέλα. Ανακατεύουμε τα παντζάρια με λίγο ντρέσινγκ και τα ακουμπάμε πάνω από τη ρόκα. Πασπαλίζουμε με τη φέτα και σεββίρουμε.

# Δωμάτια θηλασμού σε χώρους εργασίας και δημόσιους χώρους

Έγκριση δύο νομοσχεδίων για τον μητρικό θηλασμό από το Υπουργικό Συμβούλιο

Δύο νομοσχέδια του Υπουργείου Υγείας για τον μητρικό θηλασμό ενέκρινε την περασμένη Τετάρτη 15 Ιανουαρίου το Υπουργικό Συμβούλιο, με στόχο τη διευκόλυνση του θηλασμού σε δημόσιους χώρους και χώρους εργασίας.

Τα νομοθετήματα αφορούν στη δημιουργία και παροχή δωματίων μητρικού θηλασμού σε χώρους εργασίας, καθώς και τον καθορισμό των ελάχιστων απαιτήσεων για την ύπαρξη τέτοιων δωματίων.

Μέσω αυτής της νομοθετικής ρύθμισης επιχειρείται να εξασφαλιστεί ότι οι θηλάζουσες εργαζόμενες θα έχουν τη δυνατότητα να θηλάζουν ή να αντλούν γάλα στον χώρο εργασίας τους, προστατεύοντας ταυτόχρονα τα δικαιώματα των παιδιών για μητρικό θηλασμό, ακόμα και μετά την επιστροφή της μητέρας στην εργασία.

Τα νομοθετήματα αφορούν επίσης στη δημιουργία δωματίων μητρικού θηλασμού ή και άντλησης γάλακτος σε δημόσιους χώρους, όπως νοσοκομεία, αεροδρόμια, εμπορικά κέντρα και άλλες δημόσιες υπηρεσίες, διασφαλίζοντας έτσι ότι οι θηλάζουσες μητέρες θα έχουν εύκολη πρόσβαση σε κατάλληλους χώρους για την άσκηση του δικαιώματός τους να θηλάζουν ή να αντλούν γάλα όταν επισκεπτόνται δημόσιες υπηρεσίες ή άλλους κοινόχρηστους χώρους.

Όπως δήλωσε ο Υπουργός Υγείας **Μιχάλης Δαμιανός**, τα δύο νομοθετήματα εντάσσονται στο πλαίσιο της νέας εθνικής στρατηγικής για την προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού στην Κύπρο.



«Τα νομοθετήματα αυτά αποτελούν ένα κρίσιμο βήμα για την ενίσχυση της στήριξης των θηλάζουσών μητέρων και την εξασφάλιση των δικαιωμάτων τους τόσο στον εργασιακό όσο και στους δημόσιους χώρους», ανέφερε.

Όπως είπε, με την έκδοση αυτών των νομοθετημάτων προχωρούν σε μια φιλική προς τις οικογένειες και τα παιδιά κοινωνία, όπως συστήνουν και οι διεθνείς οργανισμοί, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF.

«Είναι μια δέσμευση που ενισχύει τη θέση της μη-

τρότητας στην Κύπρο και προστατεύει τόσο τις μητέρες όσο και τα παιδιά τους», ανέφερε.

Τα νομοσχέδια αναμένεται να κατατεθούν στη Βουλή των Αντιπροσώπων για συζήτηση, με τον Υπουργό Υγείας να εκφράζει την ελπίδα ότι θα προχωρήσουν άμεσα προς ψήφιση στην Ολομέλεια του σώματος.

Τα χαρακτήρισε ως ένα ακόμα ένα βήμα προς τη δημιουργία μιας κοινωνίας που σέβεται και υποστηρίζει τα δικαιώματα των μητέρων και των παιδιών τους.

## Επικαιροποιημένες οι νέες πρόνοιες της γονικής άδειας

Η νομοθεσία για καταβολή επιδόματος γονικής άδειας για μισθωτούς γονείς τέθηκε σε ισχύ από 16/12/2022 και για αυτοεργοδοτούμενους γονείς από 10/05/2024.

Δικαιούχοι επιδόματος γονικής άδειας είναι μισθωτά ή/και αυτοτελώς εργαζόμενα πρόσωπα που είναι εγγεγραμμένα στις ΥΚΑ, που βρίσκονται σε γονική άδεια, για κάθε τέκνο μέχρι δεκαπέντε (15) ετών και μέχρι είκοσι ένα (21) ετών σε περίπτωση αναπηρίας και πληρούν τις ασφαλιστικές προϋποθέσεις, έχουν απασχοληθεί για περίοδο δώδεκα (12) μηνών εντός της περιόδου των εικοσιτεσσάρων (24) μηνών πριν από την ημερομηνία έναρξης της περιόδου για την οποία υποβάλλουν αίτηση για επίδομα γονικής άδειας. Περαιτέρω ισχύουν τα εξής:

### για τους μισθωτούς γονείς:

- να έχουν συμπληρώσει έξι (6) μήνες συνεχή απασχόληση στον ίδιο εργοδότη και
- να μην λαμβάνουν πλήρεις απολαβές από τον εργοδότη τους κατά τη περίοδο γονικής άδειας
- να έχουν ενημερώσει τον εργοδότη τους τρεις (3) εβδομάδες πριν από την ημερομηνία έναρξης της γονικής άδειας. Σε ειδικές περιπτώσεις που απαιτείται άμεση λήψη γονικής άδειας, με τη σύμφωνη γνώμη του εργοδότη, η περίοδος προειδοποίησης δύναται να μειωθεί.

### για τους αυτοεργαζόμενους γονείς:

- να έχουν τακτοποιημένες τις εισφορές τους για τις αμέσως δύο (2) προηγούμενες τριμηνιαίες περιόδους εισφοράς, όπως αυτές ορίζονται στον Πίνακα ΙΙ της Κ.Δ.Π. 289/2010, που προηγούνται της περιόδου για την οποία απαιτείται επίδομα γονικής άδειας

- η περίοδος λήψης της γονικής άδειας να μην εμπίπτει με περίοδο διακοπής της λειτουργίας της επιχείρησης του δυνάμει νόμου, εθίμου, συλλογικής σύμβασης ή συμφωνίας ή αναστο-



λής των εργασιών της επιχείρησής τους

- να έχουν δώσει προειδοποίηση προς τη Διευθύντρια, τρεις (3) εβδομάδες πριν από την ημερομηνία έναρξης της γονικής άδειας, ενημερώνοντας την για την ημερομηνία έναρξης και λήξης της εν λόγω άδειας. Σε ειδικές περιπτώσεις που απαιτείται άμεση λήψη γονικής άδειας, η Διευθύντρια μπορεί να δεχθεί μικρότερη περίοδο της προειδοποίησης.

Το επίδομα γονικής άδειας καταβάλλεται για συνολική περίοδο έξι (6) εβδομάδων μέχρι 01/08/2024 και οκτώ (8) εβδομάδων από 02/08/2024 στον κάθε γονέα για κάθε παιδί. **Από 31/03/2025 η συνολική περίοδος επιδόματος για το πρώτο παιδί είναι 8 εβδομάδες, για το δεύτερο παιδί είναι 10 εβδομάδες, για το τρίτο παιδί είναι 12 εβδομάδες και για το τέταρτο παιδί ή περισσότερα είναι 14 εβδομάδες.**

Σε περίπτωση παιδιού με αναπηρία, η διάρκεια καταβολής του επιδόματος γονικής άδειας επεκτείνεται κατά:

- τέσσερις (4) εβδομάδες νοουμένου ότι το παιδί έχει πιστοποιηθεί από το Σύστημα Αξιολόγησης Αναπηρίας του Τμήματος Κοινωνικής Ενσωμάτωσης

- Ατόμων με Αναπηρία, ως άτομο με σοβαρή αναπηρία ή με μέτρια νοητική αναπηρία.

- έξι (6) εβδομάδες νοουμένου ότι το παιδί έχει πιστοποιηθεί από το Σύστημα Αξιολόγησης Αναπηρίας του Τμήματος Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Ατόμων με Αναπηρία, ως άτομο με ολική αναπηρία.

Στη περίπτωση παιδιού με αναπηρία, το επίδομα καταβάλλεται μέχρι το εικοστό πρώτο (21ο) έτος ηλικίας του.

Η γονική άδεια δύναται να καταβάλλεται σε δικαιούχους με ελάχιστη περίοδο μίας (1) ημέρας και μέγιστη περίοδο πέντε (5) εβδομάδες ανά ημερολογιακό έτος.

Σε περίπτωση που δεν θεμελιώνεται δικαίωμα σε επίδομα γονικής άδειας, θα εξετάζεται το δικαίωμα σας σε εξομοιούμενη ασφάλιση (ισχύει μόνο για μισθωτούς).

# Μια Ανόρθωση από τα παλιά...



• Η ΑΕΚ ήταν η μεγάλη νικήτρια του ντέρμπι της 19ης αγωνιστικής, καθώς επικράτησε με 2-1 του ΑΠΟΕΛ στη Λάρνακα. Οι Καμπρέρα και Τσακόν έδωσαν προβάδισμα με 2-0 στην ομάδα του Μπεργκ, ο ΑΠΟΕΛ μείωσε με το γκολ του Σωτηρίου αλλά δεν ήταν αρκετό.

• Ομόνοια και Άρης, έβαλαν μπόλικο πάθος, είχαν ρυθμό και τακτική. Ωστόσο απέτυχαν να συνδεθούν με τα δίχτυα (0-0), παίρνοντας αυτό που δεν ήθελαν.

• Η ομάδα του Χουάν Κάρλος Καρσέδο επικράτησε με 2-0 της Ένωσης Νέων Παραλιμνίου στο «Στέλιος Κυριακίδης» για τη 19η αγωνιστική και επέστρεψε στις επιτυχίες μετά την ήττα του Άρη.

• Εθνικός Άχνας και ΑΕΛ έμειναν στο «μηδέν» στο Δασάκι, με τους φιλοξενούμενους να έχουν δυο δοκάρια (ένα σε κάθε ημίχρονο) και τις πιο σημαντικές φάσεις, αλλά να φεύγουν μονάχα με τον βαθμό της ισοπαλίας. Ο Εθνικός Άχνας δεν

πατούσε καλά στο γήπεδο. Η ομάδα του Μπαρντιά έβγαλε μια νευρική αντί τον αυθορμητισμό και την σπιρτάδα συνήθισε τον κόσμο του. Με την ισοπαλία και τις νίκες Απόλλωνα - Ανόρθωσης, ο στόχος της εξάδας απομακρύνθηκε για τον Εθνικό.

• Η Ανόρθωση ήταν η μεγάλη νικήτρια του ντέρμπι της Αμμοχώστου σκοράροντας τρία γκολ από κόρνερ μέχρι το 30' και συνολικό σκορ 4-0 επί της Νέας Σαλαμίνας στο «Αμμόχωστος - Επιστροφή».

• Ο Απόλλωνας πέτυχε άλλη μία νίκη αφού επικράτησε με 3-0 της Καρμιώτισσας. Οι «κυανόλευκοι» παρουσιάστηκαν σοβαροί και με καλή εμφάνιση, διευρύναν το αήττητο σερί στις πέντε αγωνιστικές. Τα γκολ για τον Απόλλωνα σημείωσαν οι Σαγκάλ, Ντορεγκαράι και αυτογκόλ του Τσουκαλά. Με το τρίποντο αυτό η ομάδα του Σωφρόνη Αυγουστή ανέβηκε στους 31 βαθμούς, ενώ στους 20 έμεινε η Καρμιώτισσα.

## Β' Κατηγορία:

## Νίκησαν οι γηπεδούχοι στον πρώτο όμιλο

Με τον αγώνα ανάμεσα στον Διγενή Μόρφου και τον Αχυρώνα Ονήσιλο άνοιξε η αυλαία στη β' φάση στο πρωτάθλημα Β' κατηγορίας και συνεχίστηκε με άλλους επτά αγώνες σε α' και β' γκρουπ. Στο α' γκρουπ η πρωτοπόρος ΕΝΥ επικράτησε της ΠΑΕΕΚ και διατήρησε τη διαφορά της από τον Διγενή Μόρφου. Στο άλλο μεγάλο παιχνίδι ο Ακρίτας κέρδισε την ΑΕΖ. Σημαντική νίκη για τον Ολυμπιακό επί του ΑΣΣΙΑ, που τον κράτησε κοντά στην πρώτη τριάδα.

Freedom24 EN Ύψωνα - ΠΑΕΕΚ 3-1

Ακρίτας Χλώρακας - ΑΕΖ 1-0

Ολυμπιακός - ΑΣΣΙΑ Λύσης 2-0

Αποτελέσματα προεμιέρας για το δεύτερο όμιλο:

Δόξα Κατωκοπιάς - Πέγεια 3-0



Σπάρτακος Κιτίου - Οθέλλος Αθηαίνου 1-0

ΜΕΑΠ - Αναγέννηση Δερύνειας 3-1

Χαλκάνορας - Αγία Νάπα 1-3

## Πρόγραμμα πρωταθλήματος Α' κατηγορίας από την 20η μέχρι την 23η αγωνιστική

### 20η αγωνιστική

Παρασκευή, 24 Ιανουαρίου

19:00 Ε.Ν. Παραλιμνίου - Ομόνοια Λευκωσίας

19:00 ΑΕΛ - Νέα Σαλαμίνα

**Σάββατο, 25 Ιανουαρίου**

19:00 Ομόνοια 29Μ - Απόλλων

19:00 Ανόρθωση - ΑΕΚ

**Κυριακή, 26 Ιανουαρίου**

17:00 Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - Πάφος FC

17:00 ΑΠΟΕΛ - Ομόνοια Αραδίππου

19:00 Άρης - Εθνικός Άχνας

**21η αγωνιστική**

**Σάββατο 1 Φεβρουαρίου**

18:00 Νέα Σαλαμίνα - Άρης

19:00 Ομόνοια Λευκωσίας - Καρμιώτισσα Πολεμιδιών

**Κυριακή, 2 Φεβρουαρίου**

16:00 Εθνικός Άχνας - Ε.Ν.Παραλιμνίου

17:00 Απόλλων - Ομόνοια Αραδίππου

19:00 ΑΕΚ - ΑΕΛ

**Δευτέρα, 3 Φεβρουαρίου**

17:00 Πάφος FC - Ομόνοια 29Μ

19:30 Ανόρθωση - ΑΠΟΕΛ

**22η αγωνιστική**

**Παρασκευή, 7 Φεβρουαρίου**

19:00 Ομόνοια 29Μ - Ομόνοια Λευκωσίας

**Σάββατο, 8 Φεβρουαρίου**

17:00 ΑΠΟΕΛ - Απόλλων

18:00 Ομόνοια Αραδίππου - Πάφος FC

19:00 ΑΕΛ - Ανόρθωση

**Κυριακή, 9 Φεβρουαρίου**

16:00 Καρμιώτισσα Πολεμιδιών - Εθνικός Άχνας

17:00 Ε.Ν. Παραλιμνίου - Νέα Σαλαμίνα

19:00 Άρης - ΑΕΚ

**23η αγωνιστική**

**Παρασκευή, 14 Φεβρουαρίου**

18:30 Νέα Σαλαμίνα - Καρμιώτισσα Πολεμιδιών

19:30 ΑΕΚ - Ε.Ν. Παραλιμνίου

**Σάββατο, 15 Φεβρουαρίου**

17:00 Εθνικός Άχνας - Ομόνοια 29Μ

19:00 Ανόρθωση - Άρης

**Κυριακή, 16 Φεβρουαρίου**

17:00 Ομόνοια Λευκωσίας - Ομόνοια Αραδίππου

17:00 Πάφος FC - Απόλλων

19:00 ΑΕΛ - ΑΠΟΕΛ

## Κύπελλο Coca-Cola: Το πρόγραμμα της προημιτελικής φάσης

Την Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη 28, 29 και 30 Ιανουαρίου θα διεξαχθούν οι μονοί αγώνες της προημιτελικής φάσης του Κυπέλλου Coca-Cola.

**Το πρόγραμμα έχει καθοριστεί ως ακολούθως:**

**Τρίτη, 28 Ιανουαρίου**

19:00 Ομόνοια Λευκωσίας - ΑΕΛ Λεμεσού

**Τετάρτη, 29 Ιανουαρίου**

18:30 Ε.Ν.Παραλιμνίου - ΑΕΚ Λάρνακας

19:00 Ανόρθωση Αμμοχώστου - Απόλλων Λεμεσού

**Πέμπτη, 30 Ιανουαρίου**

19:00 ΑΠΟΕΛ Λευκωσίας - Πάφος FC.



### Φλέγοντα εργασιακά ζητήματα στην Πανσυνδικαλιστική της Δευτέρας

Ενώνουν δυνάμεις οι συνδικαλιστικές οργανώσεις για τα επόμενα βήματα

Στο μικροσκόπιο Πανσυνδικαλιστικής Σύσκεψης που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα, 27 Ιανουαρίου 2025, η ώρα 10.00 π.μ. στο οίκημα της ΠΕΟ στη Λευκωσία θα τεθούν προς συζήτηση φλέγοντα εργασιακά ζητήματα, η έκβαση των οποίων θα είναι καθοριστική για το σύστημα εργασιακών σχέσεων στη χώρα μας.

Στη σύσκεψη θα γίνει ευρεία ανάλυση των μεγάλων ζητημάτων που βρίσκονται σε εξέλιξη ενώπιον του θεσμοθετημένου κοινωνικού διαλόγου.

Μεταξύ αυτών θα συζητηθεί η αποτελεσματικότητα του Κοινωνικού Διαλόγου, το προσχέδιο για τη Στρατηγική Απασχόλησης Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, το μείζον ζήτημα της ΑΤΑ, η συνταξιοδοτική και φορολογική μεταρρύθμιση καθώς και η προοπτική που διανοίγεται για επίτευξη του ευρωπαϊκού στόχου για εδραίωση και επέκταση των συλλογικών συμβάσεων εργασίας.

Η σύσκεψη θα καθορίσει τα επόμενα βήματα, θέτοντας μια σειρά από προβληματισμούς/θέσεις/εισηγήσεις, με πρώτιστο μέλημα να υπάρξει η προοπτική ομαλής διαχείρισης και αντιμετώπισης των μεγάλων προκλήσεων.

### Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

Γραμμή στήριξης προσφέρει η ΣΕΚ ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό και στη σεξουαλική παρενόχληση.

Παρέχει ψυχολογική και τεχνοκρατική στήριξη

Καλέστε στο 7 7 7 7 5 5 7 5

## Στιγμές δέους και μνήμης μπροστά στον ανδριάντα του Μάρκου Δράκου

Με δάκρυα συγκίνησης και σεβασμού η κατάθεση στεφάνων



«Παναγία μου, συγχώρησέ μας που πηγαίνουμε να πυροβολήσουμε εναντίον ανθρώπων. Δεν είμαστε εγκληματίες. Θέλουμε μόνο να ελευθερώσουμε την πατρίδα μας και ζητούμε να ευλογήσεις τα όπλα μας. Να μας βοηθάς και να μας κατευθύνεις, για να επιτύχει ο Αγώνας μας για την ελευθερία της πατρίδας μας».

Με αυτά τα λόγια του Μάρκου Δράκου να αντηχούν στις καρδιές όλων, πραγματοποιήθηκε, στο πλαίσιο του θεσμοθετημένου αγώνα δρόμου «Μάρκου Δράκου» που διοργανώνει κάθε χρόνο η ΣΕΚ, η κατάθεση στεφάνων στον ανδριάντα του ήρωα μας.

Εκ μέρους της ΣΕΚ, στεφάνι κατέθεσε ο Γενικός της Γραμματέας, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**.

Στεφάνια, μεταξύ άλλων, κατέθεσαν ο Υπουργός

Άμυνας **Βασίλης Πάλμας**, εκπρόσωποι πολιτικών κομμάτων και άλλων οργανώσεων, καθώς και απλοί πολίτες, που με δέος και ευγνωμοσύνη τίμησαν τη θυσία του.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προκάλεσε η παρουσία και η κατάθεση στεφάνου από τη **Μαρία Μαρκίδου**, αδελφή του ήρωα, που, με τη σεμνότητα και τη δύναμη που τη χαρακτηρίζει, υπενθύμισε σε όλους το προσωπικό τίμημα της ελευθερίας.

Η τελετή αυτή, που πλαισιώθηκε με την άφιξη της φλόγας από τα Φυλακισμένα Μνήματα, αποτέλεσε μια βαθιά υπενθύμιση του μεγαλείου της θυσίας του Μάρκου Δράκου και του αγώνα του για την απελευθέρωση της πατρίδας.

Υποκλινόμαστε μπροστά στο μεγαλείο και στη θυσία του.

### Συνεδρία της εκτελεστικής επιτροπής της ETUC

## Αξιολογήθηκε η ενσωμάτωση της Οδηγίας για την επάρκεια των μισθών

Η εκτελεστική επιτροπή των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, ETUC, αξιολόγησε την περασμένη Πέμπτη, 16 Ιανουαρίου 2025 την κατάσταση που έχει δημιουργηθεί αναφορικά με την Οδηγία για την επάρκεια των μισθών, μετά και τη γνωμοδότηση του Κύπριου Γενικού Εισαγγελέα του Δικαστηρίου των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων.

Η εκτελεστική επιτροπή έθεσε επιτακτικά την ανάγκη δημιουργίας συνθηκών οι οποίες θα οδηγήσουν στη δυνατότητα εφαρμογής της Οδηγίας στην πράξη σε ό,τι αφορά την επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων δημιουργώντας τις προοπτικές για αξιοπρεπείς όρους απασχόλησης για όλους τους εργαζόμενους. Πρώτο βήμα για την Κύπρο, η οποία συγκαταλέγεται στα έξι κράτη-μέλη που δεν έχουν ακόμη ενσωματώσει την Οδηγία στην εθνική νομοθεσία, είναι να το πράξει χωρίς περαιτέρω καθυστέρηση.



Ο ΓΓ της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** δήλωσε ότι η ΣΕΚ, ως ενεργό μέλος των Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, ενώνει τη φωνή της με το υπόλοιπο συνδικαλιστικό κίνημα στην Ευρώπη στην κοινή προσπάθεια επίτευξης του στόχου για κάλυψη του συνόλου των εργαζομένων μέσα από συλλογικές συμβάσεις οι οποίες ενισχύουν, κατοχυρώνουν και διασφαλίζουν χωρίς παρεκκλίσεις την καταβολή των δικαιωμάτων των εργαζομένων.



## ΔΩΡΕΑΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ  
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΑΔ**

**Ψηφιακές ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

**Πράσινη ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

**Γαλάζια ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

**Επιχειρηματικότητα**

ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΤΩΡΑ, ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΥΡΙΟ!

Ενημερωθείτε στο [www.anad.org.cy](http://www.anad.org.cy)